

کج خلقی:

چرا اتفاق می افتد و چگونه به آن واکنش نشان دهید

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/crying-tantrums/tantrums>

نکات مهم

- وقتی کودکان کج خلق هستند، ممکن است جیغ بکشند، پرخاشگری کرده یا فرار کنند.
- برای کودکان کم سن، کج خلقی زمانی اتفاق می افتد که تحت تأثیر احساسات شدید قرار می گیرند.
- کودکان مسن تر ممکن است به این علت کج خلقی کنند که روش های ایمن ابراز احساسات یا مدیریت آنها را هنوز یاد نگرفته اند.
- شما می توانید از طریق صحبت کردن با کودکان در مورد احساسات، کج خلقی را کاهش دهید.
- وقتی کج خلقی پیش می آید، احساسات کودکان را تصدیق کنید. وقتی کودکان آرام هستند، در ارتباط با مدیریت احساسات با آنها کار کنید.

کج خلقی چیست؟

کج خلقی به همه نوع اشکال و میزان ظاهر می شود.

آن می تواند شامل انفجارات چشمگیری از عصبانیت، درماندگی و رفتار نابسامان شود - این زمانی است که فرزندتان "قاطی می کند".

شما ممکن است شاهد جیغ زدن، سفت شدن دست و پا، قوس برداشتن پشت، لگد زدن، زمین افتادن، پیچ و تاب خوردن یا فرار کردن شوید. در برخی از موارد، به عنوان بخشی از کج خلقی، کودکان نفس خود را حبس کرده، استفراغ می کنند، چیزهایی را می شکنند یا به خود یا دیگران آسیب می رسانند.

کج خلقی چرا اتفاق می افتد

کج خلقی در کودکان 1 تا 3 ساله رایج است.

این بدین علت است که کودکان کم سن هنوز در مراحل اولیه رشد اجتماعی، عاطفی و زبانی هستند. آنها همیشه نمی توانند نیازها یا احساسات خود، از جمله تمایل به انجام کارهایی برای خود، را ابراز کنند و در نتیجه ممکن است احساس درماندگی کنند. و یاد می گیرند که چگونه رفتارشان بر دیگران تأثیر می گذارد. بنابراین، کج خلقی یکی از روش هایی است که کودکان کم سن احساسات خود را ابراز کرده و آنها را مدیریت می کنند، و تلاش می کنند آنچه که پیرامون آنها اتفاق می افتد را درک کرده یا آنها را تغییر دهند.

کودکان مسن تر نیز می توانند کج خلقی کنند. این می تواند به این علت باشد که روش های ایمن ابراز احساسات یا مدیریت آنها را هنوز یاد نگرفته اند.

برای هم کودکان نوپا و هم کودکان مسن تر، مواردی وجود دارند که می توانند احتمال وقوع کج خلقی را افزایش دهند:

- خلق و خو - این بر سرعت و شدت واکنش کودکان به چیزهایی مانند وقایع مستاصل کننده یا تغییراتی در محیط شان تأثیر می گذارد. کودکانی که حساس ترند ممکن است به علت این موارد، آسانتر ناراحت شوند.
- استرس، گرسنگی، خستگی و تحریک بیش از حد - این موارد می توانند ابزار احساسات و مدیریت آنها و حفظ آرامش را برای کودکان دشوارتر کنند.
- موقعیت هایی که صرفاً کودکان نمی توانند از عهده آنها بر آیند - برای مثال، اگر کودکی مسن تر اسباب بازی کودکی نوپا را از او بگیرد، وی ممکن است به دشواری بتواند از عهده آن بر آید.
- عواطف شدید - نگرانی، ترس، خجالت و عصبانیت می توانند برای کودکان غیر قابل تحمل باشند.

خود-مدیریتی، توانایی درک و مدیریت احساسات و واکنش ها می باشد. کودکان از حدود سن 12 ماهگی شروع به پرورش آن می کنند. هرچه فرزندان بزرگتر می شود، وقتی اتفاقی ناراحت کننده پیش می آید، او بیشتر می تواند واکنش های خود را تنظیم کرده و آرام شود. در نتیجه شاهد کج خلقی کمتری خواهید بود.

چگونه می توانید احتمال وقوع کج خلقی را کاهش دهید

چندین کار وجود دارند که شما می توانید برای کاهش احتمال وقوع کج خلقی انجام دهید:

- به فرزندان کمک کنید عواطف خود را درک کند. می توانید از بدو تولد با استفاده از کلماتی برای نامگذاری احساسات مانند "خوشحال"، "غمگین"، "عصبانی"، "خسته"، "گرسنه" و "راحت" این کار را انجام دهید.
- محرک های کج خلقی، مانند خستگی، گرسنگی، نگرانی ها، ترس ها یا تحریک بیش از حد را شناسایی کنید. ممکن است بتوانید برای این موقعیت ها برنامه ریزی کرده و از این محرک ها پرهیز کنید - برای مثال، به خرید رفتن بعد از اینکه فرزندان چرت زده است یا چیزی خورده است.
- وقتی فرزندان بدون کج خلقی از عهده موقعیتی دشوار بر می آید، او را تشویق کنید که درک کند این چه احساسی دارد. برای مثال، "همین الان دیدم که بدون اینکه از ریختن برنجی که ساختی ناراحت بشوی، آن را دوباره ساختی. این چه احساسی داشت؟ احساس قوت و آرامش کردی؟"
- بعد از وقوع کج خلقی، وقتی فرزندان آرام است با او در مورد عواطف صحبت کنید. برای مثال، "آن اسباب بازی را به این علت پرت کردی که از اینکه کار نمی کرد عصبانی شدی؟ به غیر از این کار، چه کاری می توانستی انجام دهی؟"
- واکنش های مثبت در برابر استرس را الگو کنید. برای مثال، "من نگرانم که این ترافیک باعث شود ما دیر کنیم. اگر چندتا نفس عمیق بکشم، به من کمک می کند آرامشم را حفظ کنم."

بعضی از کودکان کم سن که هنوز در حال یادگیری صحبت کردن هستند، به علت درماندگی کج خلقی می کنند. آموزش برخی از علائم کلمات کلیدی برای کلماتی مانند "عصبانی" یا "گرسنه" به فرزندان می تواند تا زمانی که یاد بگیرد آن کلمات را بگوید، کمک کند.

چگونه از عهده کج خلقی، وقتی اتفاق می افتد، برآید

بعضی وقت ها کج خلقی اتفاق می افتد، صرفنظر از اینکه چه کارهایی برای پرهیز از آن انجام داده اید. وقتی کج خلقی اتفاق می افتد، روش واکنش نشان دادن بستگی به سن فرزندتان دارد:

- برای کودکان نوپا، وقت صرف کردن بخوبی کار می کند - نزدیک آنها بمانید، آرام شان کنید و به آنها اطمینان دهید که احساسات شان را درک می کنید.
- برای کودکان مسن تر، می توانید از 5 مرحله آرام کردن استفاده کنید - احساس را شناسایی کنید، آن را نامگذاری کنید، مکث کنید، در حالیکه فرزندتان آرام می شود از او حمایت کنید، و به مسئله ای که موجب بروز کج خلقی شده است رسیدگی کنید.

و این نکات مهم می توانند به همه کمک کنند کج خلقی با پریشانی کمتری بگذرد:

- اطمینان حاصل کنید که فرزندتان و سایر افراد نزدیک او ایمن هستند. این ممکن است به این معنی باشد که باید فرزندتان را در صورت نیاز به جایی دیگر ببرید.
- پس از اینکه فرزندتان در جایی ایمن است، با آرامش احساسی که ابراز می کند را تصدیق کنید - یواش و با صدایی آرام صحبت کنید.
- در سکوت در کنار فرزندتان بمانید تا آرام شود. اگر از شما بخواهد، او را لمس کرده یا نگه دارید، یا اگر به فضای جسمانی بیشتری نیاز دارد، از او فاصله بگیرید. تلاش نکنید با فرزندتان منطقی صحبت کنید.
- در ارتباط با تسلیم شدن به درخواست های او با ثبات باشید. این کار به فرزندتان کمک خواهد کرد که یاد بگیرد کج خلقی به او کمک نمی کند که آنچه می خواهد را بگیرد.
- "دستور متناقض" را امتحان کنید. این یعنی به فرزندتان اجازه دهید جیغ بکشد و فریاد کند تا خودش آماده شود آن را متوقف کند. برای مثال، "اگر بخواهی، می توانی بلندتر داد بکشی. اینجا پارک بزرگی است و ما مزاحم کسی نمی شویم".
- وقتی فرزندتان آرام شد، به او آرامش دهید. کج خلقی برای همه افراد پریشان کننده است.

کج خلقی در کودکان پیش دبستانی و اوایل سنین مدرسه

در این سن، کودکان می توانند بهتر درک کنند که اعمالشان تأثیری دارند. برای مثال، وقتی فرزندتان بعد از کج خلقی آرام شد، می توانید به او توضیح دهید که یکی از عواقب طبیعی کج خلقی این است که سایر کودکان ممکن است نخواهند با او بازی کنند.

اگر فرزندتان نیازهایی اضافی مانند اوتیسم دارد، ممکن است به دفعات یا به صورت شدید کج خلقی کند. از متخصصینی که با فرزندتان کار می کنند توصیه بخواهید.

برآمدن از عهده کج خلقی: مدیریت احساسات خودتان

اگر بتوانید در زمان کج خلقی فرزندتان آرامش خود را حفظ کنید، این کار رفتاری آرام را برای فرزندتان الگو می کند. در اینجا ایده هایی برای حفظ آرامش و واقع بینانه برخورد کردن در زمان وقوع کج خلقی آمده است:

بعضی وقت ها کج خلقی اتفاق می افتد، صرفنظر از اینکه چه کارهایی برای پرهیز از آن انجام داده اید. وقتی کج خلقی اتفاق می افتد، روش واکنش نشان دادن بستگی به سن فرزندتان دارد:

- برنامه ای واضح در ارتباط با چگونگی برخورد با کج خلقی در هر نوع وضعیتی که در آن قرار بگیرید، داشته باشید. وقتی کج خلقی اتفاق می افتد، در مورد به اجرا گذاشتن برنامه تان تمرکز کنید.

- بپذیرید که نمی توانید عواطف با رفتار فرزندان را مستقیماً کنترل کنید. تنها می توانید فرزندان را ایمن نگه داشته و رفتار او را هدایت کنید تا احتمال وقوع آن در آینده را کاهش دهید.
- بپذیرید که زمانی طول خواهد کشید تا تغییرات بوقوع بپیوندند. پیش از اینکه کج خلقی ها برای همیشه از میان بروند، فرزندان باید زیاد رشد کند. پرورش و تمرین مهارت های خود-مدیریتی کاری مادام العمر است.
- از فکر کردن به اینکه فرزندان عمداً کاری را انجام می دهد یا سعی می کند شما را ناراحت کند آگاه باشید. کودکان عمداً کج خلقی نمی کنند. در انجام عادتی بد گیر کرده اند یا در این برهه از زمان مهارت هایی برای برآمدن از موقعیت ندارند.
- شوخ طبعی خود را حفظ کنید. ولی به کج خلقی او نخندید - اگر این کار را انجام دهید، فرزندان پاداش توجه شما را ممکن است دریافت کند. اگر فرزندان فکر کند که به او می خندید، ممکن است بیشتر نیز ناراحت شود.
- اگر سایر افراد چپ چپ به شما نگاه می کنند، به آنها اعتنا نکنید. آنها یا هرگز فرزندی نداشته اند یا آنقدر از آن زمان گذشته است که فراموش کرده اند چگونه است.

وقتی اوضاع طبق برنامه پیش نمی رود و کج خلقی اتفاق می افتد، با خودتان مهربان باشید. بزرگ کردن کودکان کاری سخت و مهم است، و همه والدین در زمانی که آن را طی می کنند یاد می گیرند. شما نهایت تلاش خود را می کنید، و نمی توانید همه چیز را کنترل کنید.