

جیغ زدن کودک برای دستیابی به خواسته ها

تاریخ بروزرسانی: ۹ خرداد ۱۴۰۱

با فرزندم که مدام فریاد میزند و جیغ میکشد، چگونه رفتار کنم؟ دختر من ۶ ساله است و همیشه به نوعی یک گلابی خاردار بوده است. او در مدرسه فوق العاده رفتار میکند و اغلب برای رفتار خوبش جوایزی دریافت میکند. با این حال، مشکل این است که او از هیچکس در خانه نمیترسد و حساب نمیبرد. او در لحظه ای که از چیزی در خانه خوشش نمی آید، فریاد میزند. من از این اتفاق که چندین بار در هفته میافتد، خسته شده ام و ناامیدانه به دنبال راه حلی اصولی هستم. اینکه چرا کودکان جیغ میزنند، یکی از سوالات شایع امروز پدر و مادرها است. پدر و مادر هایی که برای تربیت فرزندانشان با بیشترین توانشان عمل میکنند، این سوال در ذهنشان است که چرا فرزندانشان جیغ میزنند. معمولا جیغ کشیدن کودکان حربه ای برای دستیابی به خواسته هایشان است.

جیغ زدن در کودکان

جیغ زدن در کودکان بین ۲ تا ۳/۵ سال بیش از هر سنی مشهود است. کودکان در این سن به هویت یابی خود نزدیک میشوند و احساس استقلال را تجربه میکنند. بنا به شخصیت هر کودکی از ۲ تا ۳/۵ سالگی به دنبال دست یابی به شناخت هویت خود، به عنوان فردی مستقل که از انجام فعالیت های شخصی و نشان دادن خود به عنوان فردی که میتواند آنچه را که میخواهد انجام دهد و یا به دست بیاورد، است.



injamax.com

تغییر و تحول کودکان

کودکان از زمان تولد تا پنج سالگی مدام در حال تغییر و تحول شخصیتی هستند. به هیچ عنوان کودکی پیدا نمیشود که از بدو تولد تا ۵ سالگی تغییری در رفتار خود و خلق و خوی خود نداشته باشد. از اینرو در دوره های ۲ تا ۳ و ۳ تا ۳/۵ و ۳/۵ تا ۴/۵ سالگی و همچنین تا پنج سالگی مدام دچار تحولاتی اینچنینی در خلق و خوی خود میشوند و پدر و مادرها از این تحولات نباید شوکه شوند. سوالی که در بیشتر مواقع پرسیده میشود این است که

«فرزندم بسیار خوب بود اما الان مدام جیغ میزند؟». نکته مهم اینجاست که کودکی که جیغ میزند، کودکی بد با اخلاق شیطانی نیست.

والدین نباید در کودکان خود به دنبال مقصر بگردند و یا از تغییر در رفتارشان متعجب شوند و یا آنها را به افراد بد فامیل نسبت دهند. زیرا همه کودکان از احساسات اطرافیان خود با خبر و مطلع میشوند. از اینرو والدین باید توجه داشته باشند، جیغ زدن خاص این سن است و چون کودکان در حال رشد هستند و به دنبال دستیابی به هویت و شناخت خود به عنوان موجود انسانی و نشان دادن و تثبیت خودشان هستند، برای دستیابی به برخی از خواسته هایشان، جیغ میزنند.

جیغ کشیدن کودکان حربه ای برای دستیابی به خواسته ها

اما اگر جیغ کشیدن به عنوان حربه ای برای دستیابی به خواسته هایی باشد که طبق اصول نباید به آنها دسترسی داشته باشد و یا آسیب رسان باشد، والدین نباید به جیغ کشیدن کودک اکتفا کنند و باید طبق اصول خود رفتار کنند. در واقع کودکانی که از حربه جیغ کشیدن استفاده میکنند، هر آنچه را که بخواهند میتوانند به دست آورند. اما نکته اینجاست که پدر و مادر باید هوشیار عمل کنند و در بیشتر مواقع، حواس کودک را از خواسته نابجا پرت کنند و یک پیشنهاد بهتر برای او داشته باشند که کودک در فضای جیغ و گریه باقی نماند.



رسیدگی به کودکی که مدام فریاد می زند

این وضعیت واقعاً ناامید کننده به نظر می رسد. زمانی که فرزند شما فریاد میزند و به شما گوش نمیدهد، میتواند بسیار ناراحت کننده باشد. این کاملاً معمول است که بچه ها در مدرسه به گونه ای رفتار کنند و در خانه به روشی دیگر. زیرا احساس میکنند که میتوانند احساسات شان را با والدین خود به اشتراک بگذارند. خبر خوب این است که چند کار وجود دارد که میتوانید برای کمک به وضعیت موجود انجام دهید.

آموزش تکنیک بیان عاطفی

کودکان خردسال راه های کمتری برای شناسایی و مقابله با احساسات خود دارند. یکی از متداول ترین روش های مقابله آنها، عصبانیت یا جیغ زدن است. یک روش خوب برای شروع، اینست که به او پیامی احساسات خود را بشناسد و راه های بهتری برای مقابله و بیان بهتر خود بیاموزد. تلاش برای آموزش یا استدلال با کودکان در زمانی که آنها فریاد میزنند، احتمالاً شما را خیلی دور نمیکند و حتی ممکن است فریاد زدن را بدتر کند. در عوض، به راه هایی برای برچسب زدن و تأیید احساسات و آموزش مهارت های مقابله در لحظاتی که او آرام است فکر کنید. میتوانید از احساساتی که او دارد، شما دارید یا حتی دیگران دارند استفاده کنید. به عنوان مثال، می توانید بگویید «مامان در حال حاضر بسیار ناامید است، زیرا ما در ترافیک نشسته ایم. می خواهیم سه نفس عمیق بکشیم تا آرام شویم. دوست دارم وقتی نفس عمیق می کشم وانمود کنم دارم شمع های تولد را فوت میکنم».

تکنیک توجه متفاوت

استراتژی دیگر استفاده از چیزی به نام «توجه متفاوت» است. توجه بیشتر به رفتارهایی که دوست دارید و توجه کمتری به رفتارهای مشکل ساز یا آزاردهنده ای که خطرناک نیستند. به عبارت دیگر، وقتی دخترتان فریاد می زند، او را نادیده بگیرید و وقتی آرام است او را تحسین کنید. فقط به یاد داشته باشید، زمانی که از این روش استفاده میکنید و شروع به نادیده گرفتن یک رفتار میکنید، مهم است که به آن پایبند باشید و آن را کنار نگذارید. اغلب اوقات، رفتار بد قبل از اینکه بهتر شود، بدتر میشود، اما باید بهتر شود. اگر هنوز چیزهایی را چالش برانگیز میدانید، صحبت با متخصص اطفال فرزندتان می تواند قدم بعدی مفیدی باشد.

تربیت کودکان

تربیت کودکان در این سن بسیار حساس است، اما داشتن اصول و قواعدی که مربوط به هر خانواده ایی است و توضیح آن بر اساس رفتارهایی که کودک باید انجام دهد و یا نباید انجام دهد، باعث میشود کودک از سردرگمی درآید و بداند چه چیزهایی برای او بدست آوردنی است و یا چه چیزهایی برای او غیرممکن است و طبق همان روش صحیح، پا به دوره جدید از سن رشد خود بگذارد.

منابع: childrensnational.org