

# قشقرق کردن یا کج خلقی چیست؟

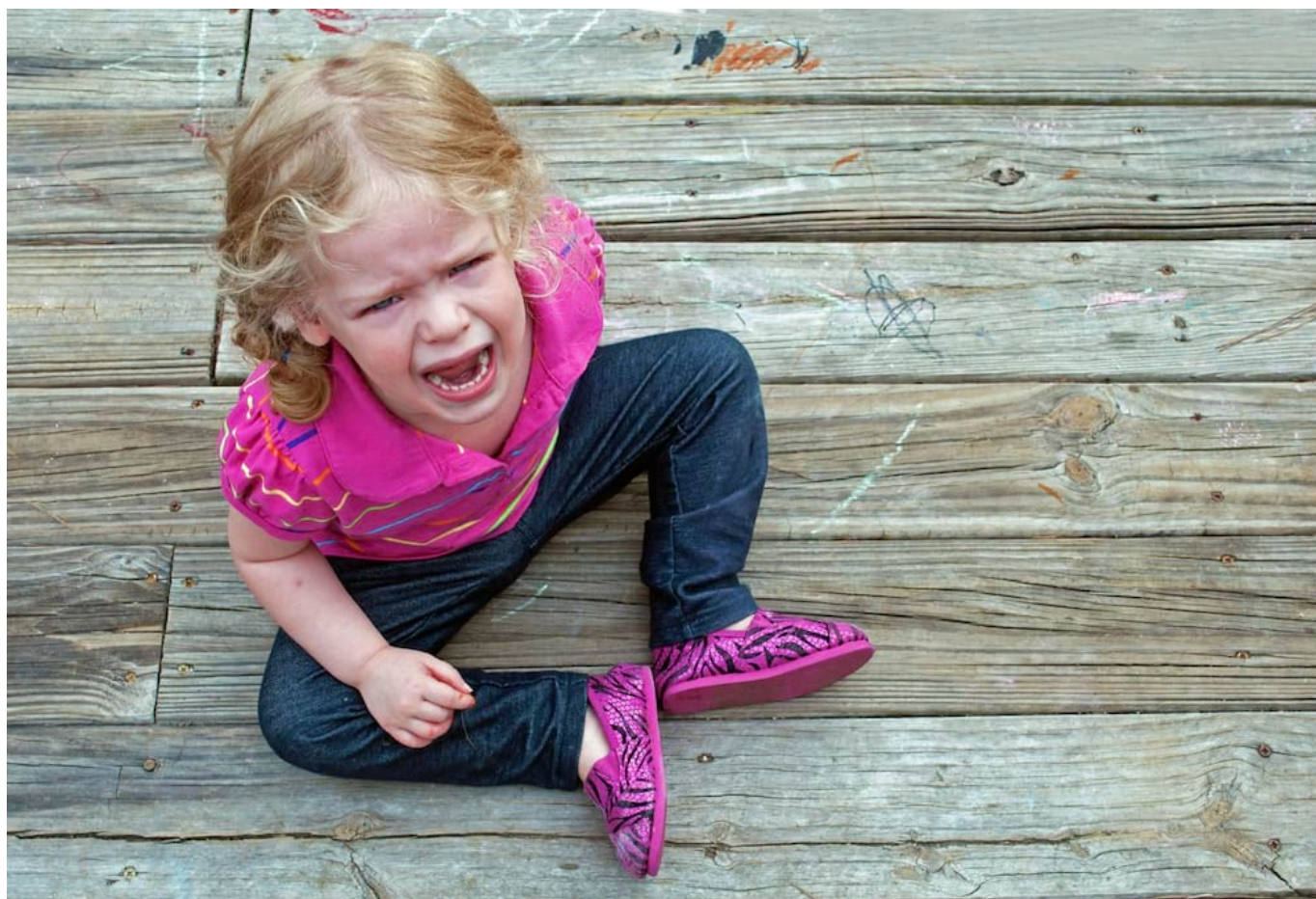
تاریخ روزرسانی: ۲۱ مهر ۱۴۰۱

قبل از اینکه کودکان بتوانند احساسات قوی خود را به روشهای قابل قبول اجتماعی ابراز کنند، از قشقرق کردن استفاده میکنند. ممکن است قشقرق کردن، عملی کاملاً خارج از کنترل به نظر برسد اما تمامی رفتارها در طی قشقرق از جمله حملات خشم، پا زدن، جیغ زدن و انداختن خود به زمین، بخش طبیعی از رشد کودکان است. کودکان میخواهند با احساسات خود ارتباط برقرار کنند. قشقرق کردن فقط با والدین اتفاق میافتد و والدین در این شرایط میتوانند با درک اینکه چه چیزی موجب عصبانیت آنها شده است، به کودکان خود کمک کنند. رفتار قشقرق کردن اغلب از حدود یک سالگی شروع میشود و تا سن ۲ تا ۳ سالگی ادامه مییابد. در حقیقت زمانی که کودک قادر به بیان خواسته ها و نیازهای خود میشود، کمتر اتفاق میافتد.

## دلایل کج خلقی و قشقرق کردن کودک

زمانی که یک کودک خردسال بیشتر یاد میگیرد و مستقل تر میشود، تمایل دارد تا به لحاظ فیزیکی و هیجانی، بیش از آنچه که در توان دارد، مدیریت داشته باشد. این عملی ناامیدکننده برای کودک خواهد بود و در نتیجه کودک سعی میکند به طرق مختلف آنرا نشان دهد. زمانی که کودک گرسنه، خسته یا مریض است، شدت یا تعداد دفعات قشقرق بیشتر خواهد شد. برخی از دیگر دلایل قشقرق کردن یا کج خلقی عبارتند از:

- میخواهند تنها باشند؛
- گرفتن چیزی از آنها؛
- وقتی نمیتوانند کاری که میخواهند انجام دهند و ناراحت میشوند؛
- خسته یا گرسنه هستند؛
- نگران یا ناراحت هستند؛
- زمانی که در حال انتقال هستند. برای مثال از خانه به مهد کودک رفتن یا بالعکس؛
- در حال تلاش برای جلب توجه هستند؛
- همه کلمات را یاد نگرفته اند که بتوانند بگویند چه احساسی دارند یا چه میخواهند و این باعث ناراحتیشان میشود؛
- زمانی که نتوانید درک کنید چه کاری با شما دارند؛
- در خانه احساس استرس کنند.



## چگونه از قشقرق کردن کودکان پیشگیری کنیم؟

ممکن است در بعضی مواقع قشقرق کردن بدون هیچگونه هشدار قبلی رخ دهد. اما در اغلب موارد والدین میتوانند متوجه شوند که کودک چه زمانی ناراحت است. دانستن این مورد، به والدین کمک میکند تا بدانند چه زمانی کودک بیشتر در معرض کج خلقی است. برخی از پیشنهادات برای جلوگیری یا به حداقل رساندن کج خلقی عبارتند از:

- وعده های غذایی و زمان های خواب معینی داشته باشید و آن ها را به تاخیر نیندازید.
- به گردش های طولانی نروید.
- حواس کودک خود را با اسباب بازی ای اجازه داشتن آنرا دارد، پرت کنید.
- در مورد انتظاراتتان از فرزندتان منطقی باشید. انتظار نداشته باشید فرزندتان کامل باشد.
- به کودک خود کمک کنید تا از ناامیدی جلوگیری کند. میتوانید قبل از وقوع قشقرق کردن با آنها صحبت کنید و کودک را برای تغییرات را رویدادها آماده کنید.
- قوانین را به کودکان توضیح دهید و سعی کنید به آنها پایبند باشند.

## چگونه با کج خلقی کودکان مقابله کنیم؟

بطور کل راه حل مشخصی برای مقابله با عصبانیت کودکان وجود ندارد. اما متخصصان در مورد کارهایی که در زمان قشقرق کردن کودک نباید انجام داد، اتفاق نظر دارند. کارهایی مانند فریاد زدن، کتک زدن (یا هر نوع ضربه

زدن)، رشوه دادن، التماس کردن و تسلیم شدن، کارهایی هستند که نباید در زمان قشقرق کردن کودکان انجام داد. دکتر روبینوویتز میگوید: «اگر تسلیم شوید، به عصبانیت پاداش می‌دهید و در حقیقت تشویق میکنید به اینکه این رفتار دوباره و دوباره انجام شود. بچه‌ها باید بدانند که «نه» به معنای «نه» است، حتی اگر از این موضوع ناراحت باشند».

طبق گفته آکادمی اطفال آمریکا (AAP)، زمانی که والدین به طغیان‌های کودک خود با آرامش و بطور مداوم واکنش نشان بدهند، کمک میکنند تا کودک حد و مرزها را درک کرده و در نتیجه بیشتر احساس ایمن بودن خواهد داشت. دکتر موری استراوس، جامعه‌شناس فقید، یک نکته‌ای را اضافه کرد: «هنگام تنبیه، مهم است که بر رفتار تمرکز کنید و از نظر عاطفی به کودک خود حمله نکنید».

در ادامه روش‌های برای مدیریت قشقرق و طغیان کودکان آمده است:

### ۱. رفتار پرخاشگرانه را فوراً مدیریت کنید

ممکن است کودک در طول طغیان شروع به ضربه زدن، گاز گرفتن، پرتاب کردن اشیاء یا لگد زدن کند. در این شرایط شما فوراً آنها را متوقف کنید و از آن موقعیت خارجشان کنید. به آنها اطلاع دهید که احساسات آنها پذیرفته شده است اما صدمه زدن به دیگران یا خودشان درست نیست. به عنوان مثال بگویید: "اشکال ندارد که از دست من عصبانی باشی، اما زدن اشکال دارد. من نمیگذارم مرا بزنی." به یاد داشته باشید در این شرایط باید آرام بمانید، اما محکم باشید.

### ۲. از فریاد زدن خودداری کنید

باید بدانید فرزند شما در مدیریت خشم از شما یاد خواهد گرفت. بنابراین اگر فریاد بزنید، آنها هم فریاد خواهند زد. چرا که میخواهند با شما درگیر شده و ارتباط برقرار کنند. اگر فریاد زدید، بهتر است که عذرخواهی کنید و بگویید: «من نمیخواستم سر تو فریاد بزنم. متأسفم. اینطوری نمیخواهم با تو صحبت کنم. آیا میتوانیم از نو شروع کنیم؟».



### ۳. اجازه دهید فرزندتان عصبانی باشد

لیندا پیرسوندر کتاب نظم و انضباط میگوید: «گاهی اوقات یک بچه باید عصبانیت خود را از بین ببرد. پس به او این اجازه را بدهید. فقط مطمئن شوید که چیزی در اطراف وجود ندارد که بتواند به آنها یا دیگران آسیب برساند.» از این طریق کودکان یاد میگیرند چگونه به روشی غیرمخرب، عصبانیت خود را تخلیه کنند. اجازه دهید او احساسات خود را در یک فضای امن و حمایت شده احساس کند، خود را جمع و جور کند و کنترل خود را بازیابد.

### ۴. از دستورات کوتاه استفاده کنید

اغلب سعی کنید، با دستوراتی مختصر، ساده و دقیق، از عصبانی شدن جلوگیری کنید. از این طریق به روشنی به او میگویید که چه میخواهید. دستوراتی مانند «خوب باش» مبهم است. اما گفتن اینکه «سگ را زن» واضح تر است.

### ۵. مکان را تغییر دهید

اگر کودک شما در مکان عمومی شروع کرد به قشقرق کردن، با آرامش او را به مکانی امن ببرید. در آنجا به آرامی مواضع خود را به کودک توضیح دهید.

### ۶. آنها را در آغوش بگیرید

یک آغوش بزرگ و محکم میتواند به کودک کمک کند تا آرام شود. وقتی این کار را انجام میدهید یک کلمه هم حرف نزنید. چرا که دوباره موجب یک جنگ بیهوده خواهد شد. در آغوش گرفتن باعث میشود بچه ها احساس



امنیت کنند. به کودکان بگویید که به او اهمیت می‌دهید، حتی اگر با رفتارش موافق نباشید. گاهی اوقات حتی لمس یا نوازش می‌تواند کودک را آرام کند.

## ۷. از آنها کمک بگیرید

قبل از اینکه کودکان را به خرید ببرید، مطمئن شوید که او خوب غذا خورده و خوب خوابیده است. یک اسباب بازی هم همراه خود بیاورید. سپس از کودک بخواهید چیزهایی را برای خرید در فروشگاه انتخاب کند. از میان انتخابها، آنهایی که سالمتر است را برای کودک بازگو کنید و به آنها اجازه دهید یکی دو چیز را بخرند.



## ۸. با خنده رفع و رجوع کنید

قشقرق کردن در مکان‌های عمومی می‌تواند برای برخی از والدین چالش برانگیز باشد. تا جایی که آنها مجبور میشوند صرفاً برای کاهش خجالت تسلیم کودک شوند. اما این رفتار تنها موجب تشویق آنها به تکرار این کار میشود. دکتر آلن ای. کازدین، استاد روانشناسی و روانپزشکی کودک، می‌گوید: «بچه‌ها، حتی بچه‌های بسیار کوچک، باهوش هستند. اگر استرس بگیرید یا تسلیم شوید آنها یاد خواهند گرفت که آها! این رفتار نتیجه خواهد داد.»

تنها باید وانمود کنید که همه چیز خوب است. نباید نگران واکنش دیگران باشید. تنها چیزی که دیگران قضاوت خواهند کرد، واکنش شما به طغیان فرزندتان است. بنابراین اگر آرام به نظر برسید که انگار آنرا تحت کنترل دارید، دیگران شما را والدی کاربرد خواهند دانست.



injamax.com