



شما و خانواده‌تان به‌عنوان افراد تازه‌وارد به کانادا، تغییرات زیاد را پشت سر گذاشته‌اید. این مسئله می‌تواند به استرس و اضطراب برای تمام خانواده منجر شود. هنگامی که کودکان مضطرب هستند، اکثراً رفتار نامناسب دارند. ممکن است نافرمانی کنند یا ممکن است به‌راحتی گریه کنند، به شما بچسبند یا در زمینه خواب و خوراک مشکل داشته باشند.

مهم نیست کودک تان چگونه رفتار میکند، مهم است قاطع باشید، اما در عین حال او را درک کرده، صبور و مهربان باشید.

## کودکان نوپا (1-3 ساله)

- کودکان نوپا کنترل زیاد بر احساسات خود ندارند. وقتی مشکل رخ می‌دهد، باید به آنها اطمینان خاطر بدهید که هیچ مشکلی نیست. آنها نمی‌توانند اشکهایشان را نگهدارند یا به شما نچسبند.
- ممکن است کودک نوپای شما وقتی سعی کنید حتی برای مدت کوتاه او را ترک کنید، ناراحت شود. چون مطمئن نیست که آیا برمی‌گردد یا نه و بدون شما احساس گم شدن میکند.
- کودکان نوپا از کل بدنشان برای کشف و کنترل دنیای خود استفاده میکنند. ممکن است ضربه بزنند، لگد بزنند، چندی بگیرند، دندان بگیرند یا موها را کش کنند.
- انتظار نداشته باشید بتوانند از شما اطاعت کنند.

## رفتارهای مختلف برای سنین مختلف

### نوزادان

- نوزادان نمیتوانند احساساتشان را به ما بگویند؛ با این حال، وقتی کدام مشکل پیش می‌آید، گریه میکنند تا به ما اطلاع دهند. نوزادان ممکن است صداهای زیاد در بیاورند تا با شما "صحبت" کنند.
- صدای شما کمک میکند تا نوزادان آرام شوند.
- هنگامی که نوزاد چیزی را میریزد یا می‌شکند، این کارش عمدی نیست.
- نوزادان بزرگتر وقتی با بیگانه‌ها باشند، مضطرب میشوند. این مسئله به‌خصوص در صورت صادق است که تجربه دور بودن از والدین خود را نداشته باشند.

کودکان سن کودکستان (3-6 ساله)

## 10 پیشنهاد برای کمک به رفتار کودک تان

1. داشتن یک خانه آرام، دارای آرامش و امن که به هم ریخته نباشد، اما چند گزینه بازی داشته باشد.
2. به حرف کودک تان گوش بدهید و به آرامی با او صحبت کنید.
3. برای بازی کردن، خودتان را تا سطح کودک تان پایین بیاورید و به آنها توجه کامل داشته باشید.
4. با توجه به سن، توانایی و زمان روز از کودک خود انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید.
5. یک برنامه قابل پیش‌بینی داشته باشید. برای هر تغییر چند دقیقه قبل به فرزندتان هوشدار بدهید. انتظار داشته باشید وقتی قرار است کدام تغییر در برنامه اتفاق بیفتد، ممکن است کودک تان واکنش نشان دهد. برای مواقع دشوار از قبل برنامه‌ریزی کنید (برای مثال، میان اوقات غذا یا استراحت قبل از رفتن به خرید).
6. به رفتار فرزندتان توجه کنید و ببینید چی چیزهای به بدرفتاری منجر میشوند. وقتی فرزندتان ناراحت است زود متوجه شده و او را آرام کنید.
7. از شرایطی که منجر به بدرفتاری میشود اجتناب کنید (مثلاً عجله، بی‌توجهی، باعث گرسنگی یا خستگی آنها شدن).
8. محدودیت‌های واضح و قاطع داشته باشید و آنها را رعایت کنید. بدرفتاری را به آرامی و بلافاصله متوقف کنید.
9. برای رفتار که میخواهید کودک تان داشته باشد، الگو باشید. زدن کودک تان باعث نمیشود دست از بدرفتاری بردارد. این کار بسیار زیانبار است.
10. به فرزندتان کمک کنید وضعیت را بهتر کنترل کند. (به عنوان مثال، اگر اسباب‌بازی شخص دیگر را برداشت، به او کمک کنید یاد بگیرد که اسباب‌بازی دیگر به آن کودک بدهد یا بگوید "میتوانم بازی بکنم؟")

- کودکان سن کودکستان به آرامی یاد میگیرند آرام شوند و خودشان را کنترل کنند.
- کودک تان به تدریج یاد میگیرد برای گرفتن چیزی که میخواهد ارتباط برقرار کند؛ با این حال، زمان که کودک تان احساس اضطراب میکند، این مهارت‌های جدید ناپدید میشوند.

## کودکان چی وقت بد رفتاری میکنند؟

کودکان اکثراً زمانی بد رفتاری میکنند که دچار استرس شده باشند. این مسئله ممکن است شامل موارد ذیل باشد:

- وقتی احساسات نیرومندی دارند که آنها را درک نمیکنند (مثلاً اغتشاش، ترس، خشم، بی‌کفایتی)؛
- وقتی نیازهای شدید دارند (مثلاً وقتی خسته، گرسنه، دچار درد یا مریض هستند)؛
- وقتی محیط آشفته باشد (یعنی خیلی پر سر و صدا یا مزدحم بوده، یا دیگران عصبانی باشند)؛
- وقتی بزرگسالان نخواهند (یا نتوانند) به نیازها یا احساساتشان پاسخ بدهند؛
- وقتی هیچ راه دیگر برای ابراز خود ندارند؛
- وقتی با چالش‌های اجتماعی مواجه میشوند (به عنوان مثال، ورود به بازی، به اشتراک گذاری، یادگیری رهبری و تعقیب).