



شما و خانواده‌تان که تازه به‌کامداد آمده‌اید تغییرات زیادی را پشت سر گذاشته‌اید. چنین تغییراتی باعث ایجاد استرس و اضطراب برای کل خانواده می‌شود. غالباً وقتی کودکان مضطرب می‌شوند، رفتار هایشان نیز مشکل‌ساز می‌گردد. ممکن است حرف‌گوش ندهند یا زود زیر گریه بزنند یا از کول شما بالا بروند و یادر خواب و خوراکشان مشکل ایجاد شود.

هر رفتاری که کودک دارد، مهم این است که باید حتماً ثبات داشته باشید اما در عین حال او را درک کنید و صبور و با محبت باشید.

کودکان نوپا (۱-۳ سال)

رفتارهای مختلف برای سنین مختلف

- کودکان نوپا کنترل چندانی بر احساسات خود ندارند. وقتی مشکلی پیش می‌آید، باید به آنها اطمینان خاطر بدهید که اوضاع خوب است. آنها نمی‌توانند جلوی اشک ریختن خود را بگیرند یا از کولتان بالا نروند.
- وقتی می‌خواهید کودک نوپا را حتی برای مدت کوتاهی ترک کنید، ممکن است نگران شود. او از برگشت شما مطمئن نیست و بدون شما احساس می‌کند گم شده است.
- کودکان نوپا از کل بدنشان برای کشف و کنترل دنیای خود استفاده می‌کنند. آنها ممکن است دیگران را بزنند، لگد بزنند، نیشگون بگیرند، گاز بگیرند یا موهایشان را بکشند.
- انتظار نداشته باشید حرف شما را گوش کنند.

کودکان شیرخوار

- کودکان شیرخوار نمی‌توانند احساسات خود را به ما بگویند؛ اما وقتی مشکلی پیش می‌آید، با گریه به ما اعلام می‌کنند. کودک شیرخوار ممکن است برای "حرف زدن" با شما صداهای مختلفی نیز از خود درآورد.
- صدای شما باعث آرامش کودک می‌شود.
- وقتی کودک شیرخوار چیزی را می‌ریزد یا می‌شکند، اصلاً عمدی نیست.
- نوزادان بزرگتر وقتی به غریبه‌ها می‌رسند اضطراب پیدا می‌کنند. این موضوع مخصوصاً در مواردی صدق می‌کند که کودک هیچ‌گاه دور از والدین خود نبوده است.

کودکان قبل از سن مدرسه (۳-۶ سال)

۱۰ پیشنهاد برای کمک به رفتار خوب کودک

- کودکان قبل از سن مدرسه به تدریج یاد می‌گیرند که خود را آرام کنند و کنترل نمایند.
- کودک شما آهسته آهسته یاد می‌گیرد چطور برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهد ارتباط برقرار کند، اما وقتی کودک اضطراب دارد، این مهارت‌های جدید ناپدید می‌شود.

کودکان چه زمانی رفتار بد انجام می‌دهند؟

کودکان اغلب وقتی رفتار بد نشان می‌دهند که دچار شکلی از استرس شده باشند. برخی از این مواقع عبارتند از:

- زمانی که احساسات قوی‌ای دارند و آن را درک نمی‌کنند (مانند سراسیمگی، ترس، عصبانیت و درماندگی)؛
- زمانی که نیازهای مهمی دارند (مثلاً وقتی خسته، گرسنه یا بیمار هستند و یا درد دارند)؛
- زمانی که محیط اطرافشان آشفته است (مثلاً در سر و صدای زیاد یا مواقعی که تحمل شرایط ناممکن است یا دیگران عصبانی هستند)؛
- هنگامی که بزرگترها به نیازها یا عواطف آنها پاسخ نمی‌دهند (یا نمی‌توانند پاسخی بدهند)؛
- در مواقعی که هیچ راه دیگری برای ابراز خود بلد نیستند؛
- زمانی که با چالش‌های اجتماعی روبه‌رو می‌شوند (مثلاً هنگام ورود به بازی، سهم شدن چیزی با دیگران، یادگیری رهبری و دنبال کردن دیگران).

۱. خانه‌ای امن و آرام داشته باشید که به هم‌ریخته نباشد اما گزینه‌هایی برای بازی داشته باشد.
۲. با آرامش به کودکان گوش بدهید و با او حرف بزنید.
۳. برای بازی کردن با کودک، خم شوید تا هم‌قد او شوید و تمام توجه‌تان را به او معطوف کنید.
۴. با توجه به سن کودک و توانایی‌های او و اوقات مختلف روز، انتظاراتی واقع‌بینانه داشته باشید.
۵. یک برنامه منظم منظم و قابل‌پیش‌بینی داشته باشید. برای هر تغییری، چند دقیقه قبل به او اطلاع دهید. این انتظار را داشته باشید که وقتی تغییری در برنامه روزانه به وجود می‌آید، کودک ممکن است واکنش نشان دهد. برای مواقع مشکل‌ساز از قبل برنامه‌ریزی کنید (مثلاً پیش از بیرون رفتن برای خرید، به کودک میان‌وعده بدهید یا او را بخوابانید).
۶. به رفتارهای کودک و عوامل زمینه‌ساز رفتارهای بد توجه کنید. در مواقعی که کودک حال خوبی ندارد، زود متوجه شوید و او را آرام کنید.
۷. از قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که باعث رفتارهای بد می‌شود پیشگیری کنید (مثلاً عجله کردن، بی‌توجهی و یا گرسنه یا خسته شدن کودک).
۸. حد و مرزهایی شفاف و ثابت داشته باشید و آنها را رعایت کنید. به محض بروز رفتارهای بد، با آرامش جلوی آن را بگیرید.
۹. برای رفتاری که از کودک انتظار دارید، نقش الگو را ایفا کنید. کتک زدن کودک از رفتارهای بد او جلوگیری نمی‌کند. این کار بسیار مخرب است.
۱۰. به کودک کمک کنید بهتر بایک موقعیت کنار بیاید. (مثلاً اگر اسباب‌بازی کودک دیگری را چنگ می‌زند، به او کمک کنید اسباب‌بازی دیگری به آن کودک بدهد یا بگوید: "می‌شود من هم بازی کنم؟")

اگر مایلید اطلاعات بیشتری در مورد والدین به زبان‌های مختلف به دست آورید، به وبسایت cnc/parents مراجعه کنید