

اگر کودک جنجالی باشد، چی کار را میتوانم انجام بدهم؟



کودکان که جنجالی هستند، اغلب تنها به روش که بلد هستند به احساسات استرس و اضطراب پاسخ میدهند. ممکن است کودک تان به کمک بیشتر نیاز داشته باشد تا احساس امنیت کند. چنانچه مهربان، آرام و صبور باشید، تغییر بزرگ را رقم خواهید زد.

به عنوان یک والد، وقتی کودک تان رفتار جنجالی دارد شاید قرار گرفتن در کنارش دشوار باشد، اما وقت گذاشتن، مراقبت و توجه شما دقیقاً همان چیز است که کودک تان به آن نیاز دارد. هنگامی که به کودک تان کاملاً توجه میکنید، راحتتر میتوانید متوجه شوید که چی وقت دچار ناراحتی، خشم، خستگی یا گرسنگی میشود و بنابراین قبل از اینکه عصبانی شود، میتوانید به او کمک کنید. از همه مهمتر، به کودک تان بگویید مهم نیست چی اتفاق بیفتد، شما همیشه او را دوست خواهید داشت.

چگونگی راحت سازید

- اگر کودک تان به جدا شدن واکنش بد نشان میدهد، متوجه باشید که ممکن است آماده گی نداشته باشد حتی برای مدت کوتاه از شما دور باشد.
- اگر کودک تان به راحتی ناراحت میشود، ممکن است در کارهای مانند لباس پوشیدن، خوردن یا استفاده از تشناب به کمک بیشتر نیاز داشته باشد.
- آماده باشید از کودک جنجالی بیشتر مراقبت کرده، او را آرام نموده و توجه بیشتر به او داشته باشید. احساسات اصلی آنها ترس است! به عنوان مثال، ممکن است لازم باشد به آنها کمک کنید تا داخل الماری یا زیر تخت را بررسی کنند تا ببینید هیچ چیز خطرناک وجود ندارد. ممکن است لازم باشد بیشتر در بغل گیرید و اگر خواب بد میبینند، شاید لازم باشد کنارشان بخوابید.
- کودک خود را زیر نظر بگیرید تا عصبانیت او را درک کنید.
 - چی چیز باعث عصبانیت او میشود؟
 - کودک تان قبل از اینکه رفتار جنجالی داشته باشد به کدام طریقه سعی میکند به چیزی که میخواهد دست پیدا کند؟
 - آیا جنجالی بودن الگوی خاص دارد؟ (به عنوان مثال، درست قبل از شام یا وقتی نتوانسته است راحت روزانه داشته باشد، اتفاق میافتد؟)
- عصبانیت را با آرامش و بلافاصله متوقف کنید.
 - ابتدا خشم خود را کنترل کنید.
 - به کودک تان نزدیک شوید، خم شده و (به زبان خودتان) بگویید "بس است".
 - از دستتان خود برای جلوگیری از ضربه زدن یا گرفتن استفاده کنید. (مراقب باشید از نیروی بیش از حد برای کنترل عصبانیت کودک تان استفاده نکنید).
 - سعی کنید احساساتشان را توضیح دهید. (مثلاً "عصبانی بودی". "آن را میخواستی.") کودک وقتی احساس کنند که کسی حرفشان را میفهمد، راحتتر میتوانند آرام شوند.
 - مطمئن شوید که قوانین را میدانند. (برای مثال، زدن صحیح نیست).
 - به کودک تان کمک کنید راههای دیگر را برای رسیدن به چیزی که میخواهد یا نیاز دارد، یاد بگیرد. (به عنوان مثال، "آیا میتوانم بازی کنم؟" بجای گرفتن اسباببازی).
 - مشخص کنید که اگر دوباره اتفاق بیفتد، چی کار را انجام خواهید داد. (به عنوان مثال، "اگر اسباببازی را بیندازی، دیگر اسباببازی را نخواهید گرفت".)
 - بازی را به کاری آرامتر تغییر دهید که نیاز به خودکنترولی کمتر داشته باشد.

برای مشاهده دیگر معلومات زبان های متعدد والدین به آدرس cnc/canada.ca/cnc/parents مراجعه کنید

SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



CMAS