

اگر کودک پرخاشگر باشد، باید چه کار کنم؟



کودکانی که پرخاشگرند در واقع غالباً به تنها روشی که بلدند به احساسات و استرس‌ها و اضطراب‌های خود پاسخ می‌دهند. کودک شما ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشد تا احساس امنیت کند. اگر بامحبت و آرام و صبور باشید، می‌توانید اوضاع را تا حد زیادی تغییر دهید.

در جایگاه یک ولی، ممکن است برایتان سخت باشد که وقتی کودکان رفتار پرخاشگرانه دارد بخواهید نزدیک او باشید، اما وقتی که می‌گذارد و توجه و اهمیتی که به موضوع می‌دهید دقیقاً همان چیزی است که کودک نیاز دارد. اگر تمام توجه خود را معطوف کودک کنید، به محض اینکه بخواهد به تنگ آید و عصبانی یا خسته یا گرسنه شود متوجه خواهید شد و پیش از اینکه پرخاشگری کند می‌توانید کمکش کنید. اما از همه مهم‌تر این است که به کودک اطمینان خاطر دهید که هر اتفاقی بیفتد شما همیشه او را دوست خواهید داشت.

نحوه برخورد با پرخاشگری

- بلافاصله پرخاشگری را با آرامش متوقف کنید.
- ابتدا عصبانیت خود را کنترل کنید.
- به کودک نزدیک شوید و خم شوید و بگویید "بس است" (به زبان خودتان).
- با دست جلوی زدن یا مو کشیدن کودک را بگیرید. (مراقب باشید از نیروی خیلی زیادی برای کنترل پرخاشگری کودک استفاده نکنید.)
- سعی کنید احساسات او را توصیف نمایید. (مثلاً "تو عصبانی شده بودی." "آن را می‌خواستی.") کودکان اگر احساس کنند که کسی درکشان کرده است راحت‌تر آرام می‌شوند.
- حتماً قوانین را به کودک بگویید. (مثلاً بگویید "زدن کار درستی نیست.") راه‌های دیگر رسیدن به خواسته‌ها یا نیازهای کودک را به او نشان دهید. (مثلاً به جای اینکه اسباب‌بازی‌ها را از دست دیگران بکشند، می‌تواند بگوید: "می‌شود بازی کنم؟")
- برای کودک توضیح دهید که اگر این اتفاق دوباره بیفتد چه کار خواهید کرد. (مثلاً "اگر اسباب‌بازی را بیندازی، دیگر آن را نداری.")
- بازی را عوض کنید و کار آرام‌تری انجام دهید که به کنترل نفس کمتری نیاز داشته باشد.

- اگر کودکان نسبت به جدا شدن از شما واکنش پرخاشگرانه دارد، بدانید که ممکن است هنوز برای دور بودن از شما، حتی به مدت کوتاه، آمادگی نداشته باشد.
- اگر کودک خیلی زود به تنگ می‌آید، ممکن است در کارهایی مانند لباس پوشیدن، غذا خوردن یا استفاده از توالت به کمک بیشتری نیاز داشته باشد.
- همیشه آماده باشید که به کودک پرخاشگر اهمیت و آرامش و توجه بیشتری بدهید. احساسات بزرگی که کودکان دارند برایشان بسیار وحشتناک است! به عنوان مثال، ممکن است کودک به کمک شما نیاز داشته باشد که داخل کمد و زیر تخت را نگاه کنید تا چیز خطرناکی در آنجا نباشد. اگر کابوس می‌بیند، باید بیشتر او را بغل کنید و کنارش بخواهید.
- کودک را زیر نظر بگیرید تا علت پرخاشگری او را درک کنید.
 - چه چیزی باعث آن پرخاشگری می‌شود؟
 - پیش از اینکه پرخاشگری کند، به چه روش‌هایی سعی می‌کند به خواسته‌اش برسد؟
 - آیا پرخاشگری کودک الگوی خاصی دارد؟ (مثلاً به طور معمول درست قبل از غذا اتفاق می‌افتد یا اگر وقت خوابش گذشته باشد؟)

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