



خشم کودک را عاقلانه مهار کنیم

آموزش مدیریت خشم همان قدر که درباره بزرگسالان اهمیت دارد، درباره کودکان هم مهم است والدین گاهی در می مانند و نمی دانند با کودکی که زود خشمگین می شود، جیغ و داد می کند و اشیا را به این طرف و آن طرف پرت می کند، چه کار کنند. اگر شما هم این مشکل را دارید خواندن نکات زیر برایتان مفید خواهد بود:

۱- کودک را از احساسش آگاه کنید

هر قدر کودک شما بیشتر یاد بگیرد که احساسش را بیان کند و حس های پیچیده منفی اش را به زبان بیاورد و آنها را بشناسد، کمتر این حس ها را با واکنش منفی خشم بروز می دهد. برای اینکه او احساسش را بشناسد و بر آنها اسم بگذارد، شما باید درباره احساسات خودتان و او صحبت کنید. تا جایی که می توانید بر احساسات خودتان و آدم های دور و برتان اسم بگذارید: * به نظر می رسد این مرد در فیلم آزرده شده است... * من از رفتار خوب تو شادمان شدم. و زمانی که احساسش را با متهم کردن دیگران ابراز می کند، به او کمک کنید حس اولیه اش را بشناسد: * گفتی خواهرت «احمق» است؟ من

فکر می کنم تو از اینکه او بدون اجازه اسباب بازی ات را برداشت «آزرده خاطر» شدی.

۲- خودتان خونسرد باشید

کودکان به سادگی نسبت به محیط اطراف شان واکنش نشان می دهند اگر شما خوشحال و سرحال باشید، آنها هم خوشحال خواهند بود و اگر ببینند والدین شان عصبانی و ناراحت هستند، آنها نیز کج خلقی خواهند کرد. اگر موقعیتی ناراحت تان کرده، زمانی را به تنهایی بگذرانید. از فرزندتان جدا شوید، او را در مکان امنی بگذارید و به تنهایی قدم بزنید. تکنیک های آرام سازی تن و روان و رهایی از استرس را بیاموزید تا بتوانید با استرس های روزمره کنار بیایید. یادتان باشد روشی که شما برای مدیریت خشم تان به کار می گیرید و چگونگی رفتارهای خشمگینانه شما الگویی هستند برای کودکان تان. اگر سر راننده تاکسی که برای بردن شما دیر کرده داد بزنید، از بد و بیراه گفتن پسر کوچک تان به برادرش وقتی اسباب بازی دلخواه او را برداشته، تعجب نکنید.

۳- خشم کودک تان را بپذیرید

خشم کودک تان را بپذیرید و به احساسش احترام بگذارید. اگر وقتی او عصبانی است، بگویید: «چیزی نشده که ... آرام باش...» او بیشتر عصبانی خواهد شد. چون می بینید که پدر و مادرش هم احساس او را درک نمی کنند و به سادگی از کنارش می گذرند. احساس و خشم او را بپذیرید و با اسم گذاشتن

بر احساسش به او نشان دهید که از حال باخبرید. برای مثال، اگر همبازی او در زمین بازی به او لگد زده و فرزند شما داد و فریاد می کند، بگویید: «می دانم؛ حتماً با این کارش تو را خشمگین کرده...» یا «از اینکه باید زمین بازی را ترک کنیم، ناامید شده ای...» وقتی فرزند شما ببیند که احساسش را شناخته اید، کمتر سعی خواهد کرد با واکنش های تند و شدید این را به شما بفهماند.

۴- به روشنی مشخص کنید که رفتار خشن و پرخاشگرانه داشتن چه سرانجامی دارد؟

کودک شما باید یاد بگیرد که خشم و عصبانیت پذیرفتنی است؛ ولی، رفتار خشن و پرخاشگرانه داشتن را شما نمی پذیرید. با آرامی، خونسردی و با جملاتی شمرده ولی با قاطعیت به کودک پرخاشگرتان بفهمانید که کار زشتی کرده است و رفتارش را نمی پسندید. سعی کنید فریاد نکشید، چرا که این نشان می دهد شما کنترل خودتان را از دست داده اید» باید بدانی که کتک زدن برادرت اصلاً کار درستی نیست ...» اگر او دست از رفتار خشن و شدیدش برداشت، او را تحسین و تشویق کنید و اگر همچنان به کارش ادامه داد، مشخص کنید که کارش چه عواقبی دارد؛ برای مثال، او را از تفریحی محروم کنید یا قوی که به او داده بودید را به تعویق بیندازید.

۵- چرا کودک من عصبانی می شود؟

به طور معمول، وقتی کودک حس کند احساسش را درست درک نکرده اند، به ناحق متهم شده یا با بی عدالتی با او رفتار شده و احساس امنیت نکند، خشمگین می شود. عصبانیت به طور معمول جلوی احساسات دیگر را می

گیرد و در بسیاری اوقات فقط به احساسات منفی آن لحظه خاص محدود نمی شود بلکه کودک، مشکلات و ناراحتی های دیگر موقعیت های ناراحت کننده اش را هم به خاطر می آورد و خشم ناشی از آنها به عصبانیت این موقعیت کنونی افزوده می شود احساسات منفی متعدد چون حس نادیده گرفته شدن، حس حقارت و بی عدالتی ها در وجود کودک جمع می شوند و یک تحریک ساده احساسی می تواند آنها را مانند آتشفشانی شعله ور کند. نکاتی درباره آموزش مهارت کنترل خشم به کودکان وجود دارد:

یادآوری

لازم است که گاهی به کودک یادآوری شود که از احساسش سخن بگوید، آنها را بشناسد و روشی مناسب غیر از رفتار پرخاشگرانه برای بیان آنها پیدا کند. لازم است که اصول مهارت کنترل خشم به کودکان یادآوری شود.

گفت و گو

بحث و گفت و گو درباره احساسات مثبت و منفی کودک بین والدین و کودک به او این فرصت را می دهد که خود را بهتر بشناسد و بفهمد که چه چیزی بروز این احساسات را سبب شده است.

فضای احساسی و سالم

در این چنین فضایی است که کودک می تواند آزادانه احساسات خوب و بدش را بشناسد و هر کدام را با وجود مرزهای مشخص آنها تجربه کند و از این تجربیات، روش های درست برخورد با خشم را بیاموزد.

ارتباط

داشتن ارتباط سالم و سازنده بین کودک و والدین یا مربیان زمینه لازم را فراهم می کند که کودک خود و محیط اطرافش را بهتر بشناسد و برای او حد و مرزهای مشخص را تعیین می کند تا بتواند در هنگام خشم درون آنها حرکت کند و خشمش را کنترل کند. شما می توانید به کودک تان بیاموزید که بفهمد چگونگی کنترل عصبانیت مهارتی مهم است که باید یاد بگیرد. با وجود این باید به او بگویید که کار آسانی نیست. کنترل خشم برای بیشتر ما یک چالش است و یک عمر طول می کشد یاد بگیریم که چگونه این کار را انجام دهیم و اتفاقاتی که هر روز دور و برمان رخ می دهد، به خوبی نشان می دهد که عده بسیاری از افراد این مهارت را بلد نیستند. کودک از شما و روش هایی که برای کنترل خشم تان به کار می برید، تقلید می کند و از آنها می آموزد. اینکه به کودک تان نشان دهید از کارش عصبانی شده اید، یکی از روش هایی است که با آن می توانید عواقب کارش را نشانش دهید. وقتی کودک تان عصبانی می شود می توانید چند کار زیر را انجام دهید:

۱- معرکه را ترک کنید. او را از محل بحث بگو و مگو با بقیه بچه ها بیرون ببرید. کودک خشمگین تان را از چیزهایی که عصبانی اش کرده دور کنید.

۲- روش های کسب آرامش را به او یاد دهید.

به او بگویید چند نفس عمیق بکشد، لیوانی آب بنوشد و خود را به کاری دیگر مانند خواندن یک کتاب یا یک بازی تک نفره مشغول کند.

۳- به او پیاموزید که با خشم کنترل نشده و فریاد و پرخاش به هدفش نخواهید رسید.

به او بگویید که پیش از هرگونه واکنشی از خودش بپرسد: «دوست دارم چه اتفاقی بیفتد؟» و اینکه خشم لجام گسیخته او را به خواسته اش نخواهد رساند. کودک شما باید درک کند که هیچ چیز به اندازه درک متقابل، کارها را جلو نمی برد.

۴- به کودک تان یاد دهید که احساسات طرف مقابلش را هم در نظر گیرد و برای لحظاتی خودش را جای او بگذارد.

کودکان از سه سالگی می توانند با دیگران همدلی کنند؛ ولی، برای انجام این کار نیاز به کمک دارند. به او کمک کنید احساس طرف مقابل را درک کند و او را مطمئن کنید که سعی دارید احساسش را خوب بفهمید. دقت کنید و ببینید آیا کودک شما می تواند بفهمد که چرا طرف مقابلش این چنین واکنش نشان داده است. آیا او محدودیت طرف مقابل، برای مثال کمی سن او را تشخیص می دهد و می تواند احساس او را هم درک کند یا خیر. در این کار به او کمک کنید.

۵- به دنبال راه حلی برای درک متقابل و راضی شدن هر دو طرف باشید. اگر دو کودک از هم عذرخواهی کنند رابطه شان بهتر می شود و تنش ها کاهش می یابد. به کودک تان کمک کنید راهی پیدا کند که هم خودش راضی شود و هم طرف جر و بحث و کشمکش و با این کار، مهارت حل مسأله را در او تقویت کنید.

۶- اگر دیدید که خشم دو کودک به درگیری فیزیکی منجر شده، فوراً مداخله کنید و آنها را از این کار بازدارید.

دو کودک را از هم جدا کنید و هر یک را به گوشه ای ببرید. اطمینان حاصل کنید که هر دو ایمن هستند و قصد ندارند دوباره دعوا کنند. مشخص کنید که اگر می خواهند با هم باشند، نباید با هم دعوا کنند. در غیر این صورت هر یک را تنها به گوشه ای خواهید فرستاد. به آنها فرصتی دوباره دهید با هم بازی کنند تا ببینند می توانند بدون کشمکش با هم بازی کنند یا خیر.

۷- کودکان باید بدانند که وقتی کار زشتی انجام می دهند آدم های بدی نمی شوند و نباید احساس گناه کنند.

بخشش خواستن دو کودک از هم این حس گناه را کاهش می دهد، به آن می فهماند که اشتباه کرده اند؛ ولی، فرصت و امید جبران دارند. گاهی تحریک پذیری، خشم و پرخاشگری کودک جوری حس کمک خواستن است و او به دلیل وجود مشکلی در خانواده یا بروز تغییری در خانواده به ناآرامی روانی دچار شده است. برای مثال، ممکن است تولد نوزاد جدید یا نقل مکان به یک خانه جدید او را در فشار عصبی قرار داده است. گاهی تنش بین شما و همسران این رفتار را سبب می شود، چرا که حس می کند امنیتش به خطر افتاده است. بعضی اوقات هم او در حال یادگیری مهارت های زبانی است؛ ولی، به تأخیر افتاده و او نمی تواند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کند و همین آزرده گی اش را سبب شده است. اگر دیدید که نمی توانید خشم فرزندان را با روش های معمول کنترل کنید و او بیش از حد عصبی و پرخاشگر است، به کارشناس مراجعه کنید.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت