

## رازهای بهانه گیری در کودکان

### چرا کودکان بهانه گیری می کنند؟

بهانه گیری های کودکان که اصولا با جیغ و گریه همراه است را می توان به توفان های تابستانی تشبیه کرد - ناگهانی و ناخوشایند. یک دقیقه شما و فرزندتان در رستوران نشسته اید و خوشحال در حال غذا خوردن هستید اما یک دقیقه بعد، ناگهان کودک ناله می کند و با تمام وجود جیغ می کشد که مثلا نی نوشابه اش خم شده است. اصولا کودکان یک تا سه سال بسیار بهانه گیر هستند.

شاید تصور کنید در حال پرورش کودکی زورگو هستید. اما امیدوار باشید که این اقتضای سن کودکان است و آنها در نتیجه ناامیدی های خود بهانه گیری می کنند. انسان های بزرگ نیز در نتیجه ناکامی های خود لجوج و بهانه گیر می شوند چه برسد به کودک دو یا سه ساله که هنوز خیلی چیزها را نمی داند.

برخی از کارشناسان این بهانه گیری های خسته کننده را به مشکلات مهارت های زبانی کودکان نسبت می دهند. کودکان در این سن معنی بیشتر کلمه هایی که می شنوند را درک می کنند اما نمی توانند آنها را درست و کامل بیان کنند. در نتیجه، وقتی کودک نمی تواند منظور خود را توضیح دهد ناامید می شود و جیغ کشیدن و بهانه گیری را آغاز می کند.

## چگونه می توان بهانه گیری را کنترل کرد

\*کنترل خود را از دست ندهید

بهانه گیری کودکان واقعا آزار دهنده است. علاوه بر جیغ زدن و غرغر کردن شاید کودک لگدپراکنی کند یا پاهایش را به زمین بکوبد، اشیا را به اطراف پرت کند، دیگران را کتک بزند یا حتی نفس خود را حبس کند تا کبود شود. تحمل و کنترل این رفتارها واقعا طاقت فرسا است اما والدین باید مطمئن باشند که حبس نفس تا مرحله کبودی نیز نوعی بهانه گیری و کج خلقی کودکانه است.

هنگامی که کودک در حال جیغ و داد کردن است به حرف ها و دلیل های شما گوش نمی دهد و با حالتی منفی به فریادها و تهدیدهای شما پاسخ می دهد. هرچه بیشتر سر او داد بزنید که آرام تر شود، او با صدای بلندتری جیغ می زند. در این مواقع شاید بهترین کار این است که کنار او بنشینید و چیزی نگویید. به طور کلی، بودن در کنار کودک هنگام بدرفتاری هایش روش خوبی است. کودکان خودشان هم از خشمی که دامن آنها را گرفته است می ترسند و بودن شما در کنار آنها موجب آرامششان می شود.

اگر تحمل بهانه گیری های او را ندارید چند دقیقه کوتاه بیرون بروید و وقتی کودک دست از گریه و جیغ برداشت دوباره به اتاق بازگردید. اگر شما آرامش خود را حفظ کنید او نیز سریع تر آرام می شود.

وعده یا رشوه دادن به کودک در این شرایط نتایج خوبی در پی ندارد. بنابراین فکر این چیزها را از سر بیرون کنید. تا حد امکان به بهانه گیری های بی مورد او اعتنا نکنید تا خودش خسته و ساکت شود .

\* حواستان باشد که شما بزرگ تر هستید

مهم نیست بهانه گیری های کودک شما چقدر طول می کشد، خواسته های غیرمنطقی او را پاسخ ندهید و به هیچ وجه با او بحث نکنید. به نگاه ها و تفکرات اطرافیان نیز خیلی بها ندهید. همه آنها روزی چنین تجربیاتی داشته اند. اگر در نتیجه بهانه گیری های کودک به او چیزهایی که می خواهید را بدهید در واقع به او می آموزید داد و فریاد کردن بهترین روش برای به دست آوردن خواسته ها است. این طرز فکر برای کودک شما در بزرگسالی ایجاد مشکل خواهد کرد. سعی کنید کودک به هیچ عنوان متوجه نشود که شما خودتان هم روی رفتارهایتان هنگام عصبانیت کنترل ندارید.

اگر بهانه گیری و کج خلقی کودک به مرحله ای رسید که شروع به کتک زدن دیگران، پرتاب و ساییل یا جیغ های بی وقفه کرد، او را به مکانی امن همچون اتاق خواب خودش ببرید و به او بگویید چرا او را اینجا آورده اید (زیرا سارا را کتک زده ای) و کنار او بمانید تا آرام شود.

اگر در مکان عمومی هستید و کودک کج خلقی هایش را آغاز کرد سریعا آنجا را ترک کنید تا فرزندان آرام شود.

\* عشق خود را به کودک ابراز کنید

هنگامی که کودک آرام است و می توانید با او صحبت کنید، او را در آغوش بگیرید و بگویید چقدر دوستش دارید. این رفتار برای کودک آموزنده است و می تواند با آرامش بیشتر در مورد کج خلقی های خود صحبت کند.

### \* زمان دادن به کودک

Page | 4

بسته به فرزند خود، هرچند وقت یکبار از ترفند زمان دادن استفاده کنید. این راهکار را از 18 ماهگی آغاز کنید. با این ترفند شاید کودک بتواند خودش تا حدی بهانه گیری هایش را کنترل کند. زمان دادن به کودکان به ویژه زمانی که کج خلقی کودکان بالاست و دیگر روش ها پا سخگو نیستند، جواب می دهد. کودک را در مکانی ساکت و خسته کننده برای مدت زمان کوتاهی (یک دقیقه برای هر سال از عمرش) بگذارید. این مساله کمک می کند تا کودک خودش را آرام کند.

به او توضیح دهید که چه کاری می کنید: به زمان می دهم تا آرام شوی و مامان در آنجا منتظر توست. در ضمن، به او توضیح دهید که این تنبیه نیست. اگر کودک نخواست در آن مکان بماند با قدرت اما نه بداخلاقانه او را در مکان موردنظر نگه دارید. دنبال کار خود بروید. اگر جای او امن است به هیچ وجه به او نگاه یا توجه نکنید و بگذارید با خودش کنار بیاید.

### \* بعدا در مورد مساله پیش آمده صحبت کنید

هگامی که کودک آرام شد در مورد اتفاق های پیش آمده با او صحبت کنید. صحبت کردن در مورد بهانه گیری ها کودک بسیار ساده است. شما متوجه خواهید شد مشکل کودک شما چیست. کمک کنید تا بتواند احساسات خود را در غالب کلمات بیان کند. به طور مثال، به او بگویید: «تو خیلی عصبانی بودی چون غذا آن چیزی نبود که می خواستی.» به او اجازه دهید متوجه شود صحبت کردن در مورد ناراحتی ها نتیجه بهتری دارد. با خنده بگویید: «ببخشید من تو رو درک نکردم. الان که جیغ نمی کشی متوجه شده ام چه می خواستی.»

\* مراقب نشانه های اضطراب زیاد باشید

شاید بهانه گیری های روزانه برای کودکان امری طبیعی باشد اما باید مراقب مشکلات احتمالی هم باشید. هر گونه تنش و استرسی که در خانه وجود دارد می تواند در بیشتر شدن کج خلقی و بهانه گیری های کودک تاثیر بگذارد.

اگر کودک به طور مداوم بهانه گیر است و به خود یا دیگران آسیب می رساند حتما از یک متخصص کمک بگیرید. پزشک یا مشاور کودک می تواند شما را با هر گونه تغییر رفتاری در کودک آشنا کند و این جلسات به شما یاد می دهند چگونه رفتارهای آینده کودک را پیش بینی و رفتار کنید.

\* از موقعیت هایی که برای کودک ناخوشایند است دوری کنید

مراقب باشید خیلی در موقعیت هایی که باعث ناراحتی کودک می شود، قرار نگیرید. به طور مثال، اگر او هنگام گرسنگی عصبانی می شود و شروع به بهانه گیری می کند حتما میان وعده های کوچکی در کیف خود داشته باشید. اگر هنگام غروب بهانه گیر و عصبی می شود، سعی کنید خریدهای خود را ابتدای روز انجام دهید.

اگر با تغییر فعالیت ها مشکل دارد حتما پیش از هر تغییری به او مساله را گوشزد کنید. به طور مثال، اگر قصد دارید تا نیم ساعت دیگر زمین بازی را به مقصد خانه ترک کنید حتما این مساله را با در میان بگذارید. اجازه دهید از این تصمیم آگاه شود.

اگر متوجه شدید الان است که بهانه گیری های کودک آغاز شود، بلافاصله حواس او را پرت کنید: اسباب بازی به او بدهید، مکانش را عوض کنید، شکلک های خنده دار در بیاورید یا توجه او را به پرنده در حال پرواز جلب کنید.

کودک در این سنین مستقل بودن را می آموزد بنابراین تا حد امکان به او حق انتخاب بدهید. البته نه اینکه از او بپرسید می خواهد همه وقت خود را چگونه سپری کند. بگویید: «هویج یا ذرت می خواهی؟» به جای اینکه بگویید: «ذرت هایت را بخور!» به او احساس کنترل داشتن بر اوضاع را منتقل کنید.

توجه کنید که چقدر از کلمه «نه» استفاده می کنید. اگر زیاد از آن استفاده می کنید در واقع شرایط را برای خود و کودکان پر اضطراب و سخت می کنید. سعی کنید این مساله را کنترل کنید.