

## کج خلق ها

اکثر کودکان یک تا چهار ساله قهر می کنند. قهر نتیجه بد رفتاری والدین یا شیطنت کودکان نیست – بلکه بخشی طبیعی از فرایند رشد کودک است.

«برایشان سخت است که منتظر بمانند»

### همه این کار را انجام می دهند

قهر و کج خلقی در نتیجه سرخوردگی و فشارهای روانی که کودکان قادر نیستند با آنها کنار بیایند روی می دهد. قهر و کج خلقی اغلب به این دلیل روی می دهد که کودکان قادر نیستند احساسات و خواسته های خود را به زبان بیاورند. زمانی که کودکان خسته، گرسنه، ناراحت یا به شدت هیجان زده هستند، احتمال کج خلقی آنها بیشتر است. همچنین زمانی که کودکان حسادت می ورزند و یا احساس می کنند کسی آنها را نمی خواهد، ممکن است نوعی قهر و کج خلقی روی دهد. کودکان باید یاد بگیرند احساسات خود را کنترل کنند. شما می توانید با نادیده گرفتن کج خلقی ها و تسلیم نشدن در برابر خواسته های فرزندتان در انجام این مهم به او کمک کنید. سعی کنید توجه او را به چیز دیگری جلب کنید.

«سعی کنید خونسردی خودتان را حفظ کنید، عصبانیت شما هیچ مشکلی را حل نمی کند»

## همه این کار را انجام می دهند

زمانی که قهر و کج خلقی شروع می شود، جلوگیری از آن تقریباً غیر ممکن است، اما گاهی شاید بتوان با صبر و حوصله، فراهم نکردن گزینه های زیاد، یا انجام یک فعالیت آرامش بخش مثل قدم زدن یا تماشای یک فیلم قبل از آنکه قهر و کج خلقی روی دهد از وقوع آن جلوگیری نمود.

همچنین، آگاه ساختن کودکان از تغییرات آتی می تواند در جلوگیری از سرخوردگی و به تبع آن کج خلقی آنها مؤثر باشد. به عنوان مثال، می توانید به فرزندتان بگویید وقت رفتن به خانه است.

«رویه یکسانی را در پیش گیرید»

## وقتی در اوج عصبانیت هستند

شما نمی توانید قهر و کج خلقی را متوقف کنید. اطمینان حاصل کنید که کودک ایمن و در نزدیکی شما است و اجازه دهید به فعالیت های خود ادامه دهد. سعی نکنید با او صحبت یا برایش استدلال کنید یا تأدیش نمایید. سخت است، اما به او اعتنا نکنید. نشان دهید که ناراحت نیستید. حتی اگر واقعاً عصبانی باشید، عصبانیت خود را بروز ندهید.

اگر کودک در معرض خطر آسیب زدن به خود قرار دارد، او را به مکانی امن تر انتقال دهید. اگر در فروشگاه هستید، فروشگاه را ترک کنید و به مکانی ساکت بروید.

وقتی آرام شد، او را دلداری دهید، اما خواسته هایی که بیش از قهر کردن داشت را برآورده نسازید. او را به خاطر آرام شدن مورد تمجید قرار دهید.

«وقتی دخترم از کوره در میره، حدود نیم ساعت در گوشه ای می نشینم و به او بی اعتنایی می کنم تا خشم و عصبانیتش فروکش کنه. جایی می نشینم که اگر دخترم به من نیاز داشته باشه، به من دسترسی داشته باشه، اما هیچ مداخله ای نمی کنم و صبر می کنم تا کاملاً کج خلقی او برطرف بشه.»



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

## روش هایی برای اجتناب از قهر و کج خلقی کودکان

فکر کنید ببینید قهرها و کج خلقی ها کی اتفاق می افتند. آیا قبل از ناهار و شام است؟

ممکن است فرزندتان گرسنه باشد، یا شاید هم خسته است و نیاز به اطمینان خاطر دارد – درست زمانی که شما مشغول انجام کار دیگری هستید.

اگر زمان خرید شما زمان واقعاً زمان دشواری است، سعی کنید آن را تغییر دهید، شاید هم بهتر باشد که بدون فرزندتان به خرید بروید، یا یک رول نان و یا سیبی بخرید تا فرزندتان در طول مدتی که شما مشغول خرید هستید، سرش به خوردن آن گرم باشد. اگر کودک خوش رفتاری کرد، در پایان او را به خاطر خوش رفتاریش مورد تمجید قرار دهید و پاداشی برایش در نظر بگیرید.

تبدیل «نه» به «بله» را تمرین کنید. به جای گفتن «نه، نمی تونی اون را داشته باشی»، بگویید «بله، به محض اینکه برسیم خونه، بهت میدم».

گزینه هایی را فراروی کودک قرار دهید که واقع گرایانه باشند – از او نپرسید چه پیراهنی را دوست دارد، بپرسید از بین دو پیراهن، کدام یک را دوست دارد.

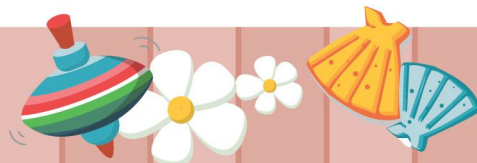
«از کودک فاصله بگیرید، به او بی اعتنایی کنید، کار دیگری انجام دهید»

## به خاطر داشته باشید

قهر و کج خلقی به منزله بد رفتاری نیست، بلکه روشی برای بروز ناراحتی در کودکان خردسال است. اکثر بچه ها قهر می کنند، و بسیاری هفته ای یک بار، و برخی حتی روزی یک بار قهر می کنند.

با افراد دیگری که فرزندتان را به خوبی می شناسند، یا در برخورد با مشکلاتی مشابه در خصوص کودکان تجارب خوبی دارند، مشورت کنید. این فرد می تواند یک دوست، یکی از کارکنان مهد کودک فرزندتان یا پدر یا مادر کودک دیگری باشد. پدر و مادر باید رویه ای ثابت و یکنواخت را در مدیریت رفتار فرزندشان در پیش گیرند. راجع به اتفاقاتی که روی می دهد با هم مشورت کنید و به اتفاق هم راه حلی را برای مقابله با قهر و کج خلقی فرزندتان پیدا کنید.

«چندین بار نفس عمیق بکشید»



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

( از والدین و مراقبت کنندگان جهت تربیت صحیح و اصولی کودکان حمایت می کند. Skip «اسکیپ» )  
برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت زیر مراجعه کنید:  
04 916 3300 ، یا با این شماره تلفن تماس بگیرید: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz) ایمیل:  
مراجعه و روی [www.familyservices.govt.nz](http://www.familyservices.govt.nz) برای کسب اطلاعات بیشتر راجع به حمایت از والدین، به وب سایت  
کلیک کنید. National Directory.



S . K . I . P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)