

با کج خلقی یا قشقرق به پا کردن کودک چگونه رفتار کنیم؟

اولین باری که کودک خردسال شما قشقرق به راه می‌اندازد ممکن است واقعاً تعجب کنید و گیج و دست‌پاچه شوید به خصوص اگر قشقرق در یک جمع یا مکان عمومی باشد.

قشقرق معمولاً در سنین حدود ۱۲ ماهگی زمانی که نوپاها مستقل‌تر می‌شوند، شروع می‌شود، در این سن کودک، متوقع، لجوج و بدون همکاری می‌باشد. قشقرق در سنین ۲ سالگی شایع است و اگر به خوبی هدایت شود بعید است که تا ۳ یا ۴ سالگی ادامه پیدا کند. همان طور که کودک به تدریج می‌آموزد که مشکلات را از راه‌های دیگر حل کند کمتر هم قشقرق به پا می‌کند. بچه‌ها ممکن است بدون کمک والدین نتوانند قشقرق را کنار بگذارند. وظیفه شما به عنوان یک پدر یا مادر این است که خودتان صبور باشید و عصبانی نشوید و به کودکتان بیاموزید خواسته و علت عصبانیت خود را به روش‌های مناسب بیان کند.

### قشقرق به چه صورت است؟

قشقرق در کودکان می‌تواند به کوتاهی ۲۰ ثانیه یا به مدت چند ساعت باشد و به صورت: نق زدن، گریه کردن، نعره زدن و فریاد کشیدن، گاز گرفتن، پا کوبیدن روی زمین، دویدن دور اتاق، پرت کردن اشیاء یا خود را روی زمین انداختن تظاهر کند.

### چرا بچه‌ها قشقرق به پا می‌کنند؟

وقتی کودکان عصبانی می‌شوند و یا احساس عجز و محرومیت می‌کنند، قشقرق به راه می‌اندازند.

خردسالان در مواقع زیر احساس عجز و محرومیت می‌کنند:

- به آن‌ها «نه» گفته شود.
- کارها به نحوی که آن‌ها انتظار دارند پیش نرود.
- نتوانند تکالیف و مسائل سخت را مدیریت کنند.
- ندانند وقتی چیزی می‌خواهند چه کلماتی بگویند.
- خیلی خسته یا گرسنه باشند.
- گاهی هم هیچ دلیل روشنی وجود ندارد.

بچه‌ها مزاج‌های متفاوتی دارند. بعضی آرام و آسان‌گیر هستند و به ندرت قشقرق به راه می‌اندازند. بعضی دیگر ناآرام و سخت‌گیر هستند و اغلب قشقرق به پا می‌کنند.

توجه داشته باشید که اگر بچه‌ها چیزهایی را که می‌خواهند، با قشقرق به دست آورند، یاد می‌گیرند که این رفتار را ادامه دهند و برای هر چیزی شلوغ کنند یا رفتارهای پرهیجان داشته باشند تا سایرین به خواسته‌های آنان پاسخ دهند. به عنوان مثال: کودک شما یک اسباب بازی کوچک را در فروشگاه برمی‌دارد و می‌گوید: «من این را می‌خواهم». شما می‌گویید «نه» و آن را سر جایش بر می‌گردانید. کودک شما لج می‌کند. اسباب بازی را چنگ می‌زند و فریاد می‌زند «من اینو می‌خوام! من اینو می‌خوام!» اگر شما برای این که او بیشتر شلوغ نکند و قشقرق راه نیندازد بگویید «خیلی خوب، برات می‌خرم اما فقط همین یک بار». کودک شما می‌آموزد که «نه» گفتن شما این معنی را داشته که باید سعی کند سخت‌تر و لجبازتر شود و بلندتر اعتراض کند تا شما آنچه را که او می‌خواهد بدهید. بنابراین وقتی نتیجه قشقرق کارساز باشد دوباره اتفاق می‌افتد.

### چطور می‌توان از قشقرق پیشگیری کرد؟

- تا حد امکان چیزهای خاصی را که نمی‌خواهید کودک‌تان به آن‌ها دست بزند از دسترس او دور کنید، و از گفتن «نه» همچنین از گفتن زیاد جمله «دست نزن» خودداری کنید.
- سعی کنید زمان‌های خوابیدن و غذا خوردن کودک‌تان منظم باشد.
- به کودک‌تان بگویید که در طی روز، در حال انجام چه کارهایی هستید تا او بداند که در انتظار چه چیزی باید باشد.
- با فعالیت‌های متنوع، کودک خود را مشغول نگه دارید و در جاهایی که ممکن است به دلایلی حوصله‌اش سر برود و شلوغ کند یک اسباب بازی همراه داشته باشید تا او را سرگرم کند.
- به کودک توجه کنید و برای رفتار خوبش او را تشویق نمایید.
- در مورد نیازهای قابل قبول کودک‌تان قبل از این که بله یا نه بگویید، کمی تامل و بعد تصمیم بگیرید و سپس تصمیم خود را عملی کنید.

### چطور باید قشقرق را کنترل کرد؟

از بی‌اعتنایی کردن استفاده کنید.

بی‌اعتنایی به قشقرق می‌تواند برای کودک‌تان کمتر از ۲ سال مؤثر باشد. به کودک نگاه نکنید و با او صحبت نکنید. اگر در وضعیت امنی است، از او دور شوید و تا قشقرق او تمام نشده، به او توجه نکنید. در عین حال اگر در شرایط خطرناکی قرار دارد او را بدون این که خودش بفهمد تحت نظر داشته باشید و چشم از او برندارید.

به محض اینکه کودک آرام گرفت و رفتارش خوب شد او را تشویق کنید.

برای کنترل قشقرق در بچه‌های بزرگ‌تر، کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید و به کودک به اندازه فاصله یک بازوی کودک نزدیک شوید. آرام اما محکم و قاطع به او بگویید آنچه را که انجام می‌دهد متوقف کند و کار دیگری به جای آن انجام دهد. مثلاً اگر کودک شما ۳ ساله است بگویید «علی جان! فریاد نزن و با صدای آرام صحبت کن». اگر کودک آن چه را شما گفتید انجام داد تشویقش کنید.

اگر قشقرق متوقف نشد به کودک بگویید :

«علی جان، چون شما آن چه را که گفتم انجام ندادی، حالا باید به اتاقی بروی و آن جا تنها بمانی». به این ترتیب کودک از وضعیتی که مشکل از آن جا رخ داده دور می شود. بنابراین کودک را به اتاقی ببرید که سرگرم کننده نیست ولی ایمن و مطمئن است و به او بگوئید باید به مدت ۳ دقیقه آرام بگیرد تا بتواند از این اتاق خارج شود. این کار را حتی اگر کودک تان مضطرب یا عصبانی هم می شود انجام دهید. وقتی کودک تان به مدت ۳ دقیقه در آن اتاق آرام بود، او را به فعالیت مورد علاقه اش برگردانید و به خاطر آرام بودن و برای رفتار خوبش او را تشویق کنید.

اگر قشقرق دوباره اتفاق افتاد همین کار را تکرار کنید. ممکن است تا زمانی که کودک بیاموزد که عصبانیت و ناکامی اش را چگونه کنترل کند، لازم باشد شما چند بار از روش «تنها ماندن در اتاق» استفاده کنید.

### قشقرق در خارج از خانه و در جمع

اگر قشقرق زمانی که شما بیرون از خانه هستید اتفاق افتاد، از روش بی اعتنایی استفاده کنید. اگر چاره ساز نبود، از «یک مکان خلوت» استفاده کنید. به عنوان مثال پیدا کردن یک جای امن مانند نشستن در ماشین تان یا روی نیمکت پارک تا سرو صدای کودک متوقف شود. به کودک بگویید که باید آرام بنشیند و خودتان هم تا حدود ۳۰ ثانیه آرام بگیرید و بدون حرف زدن در کنارش منتظر بمانید. اگر کودک تان آرام نگرفت و ننشست به عنوان آخرین چاره، به خانه برگردید و مستقیماً او را به اتاق تنها ببرید و در دفعات بعدی مراحل را به همین ترتیب تکرار کنید.

### یادآوری

بهتر است هر زمان که از روش «تنها ماندن در اتاق» استفاده می کنید مدتش را یادداشت کنید. در انتهای هفته اول، تکرار قشقرقها باید کمتر و زمان ماندن در اتاق نیز باید کوتاه تر شده باشد.

### نکات کلیدی

- برای پیشگیری از قشقرق برنامه ریزی کنید.
- وقتی کودک خوب رفتار می کند به او توجه کنید و تشویقش کنید.
- اگر قشقرق رخ داد راه بی اعتنایی کردن را برای کودکان کوچک تر به کار ببرید.
- به همان سرعتی که کودک آرام می شود و رفتارش خوب می شود، او را تشویق کنید.
- اگر قشقرق ادامه یافت به کودک آنچه را که می خواهید انجام دهد، بگویید و از روش تنها ماندن در اتاق استفاده کنید.
- پس از خروج از اتاق کودک تان را دوباره به فعالیت مورد نظر برگردانید و او را برای خوب رفتار کردن و آرام بودن در اتاق تشویق کنید.

- بپذیرید که کودک شما ناراحت است ولی بعد از این که آرام شد، مثلاً بگویید متأسفم که تو این قدر عصبانی بودی ولی کج خلقی کردن تو کار اشتباهی است. اگر سن کودک بالای ۴ سال است می‌توانید از او بپرسید برای کنترل این موقعیت، بهتر بود چه راهی را انتخاب می‌کردی؟
- به کودک کمک کنید تا با گفتن کلمات احساسات خود را ابراز کند. به تدریج کودکان از مهارت‌های زبانی بهتر استفاده می‌کنند، حملات کج خلقی کمتر می‌شود.