

راهکارهایی برای فرو نشانیدن خشم در کودکان:

علت اصلی عصبانیت کودکان این است که آنها برای کشف بسیاری از چیزها درباره‌ی خود و جهان پیرامون‌شان به بزرگسالان وابسته هستند.

این فقدان دانایی و وابستگی به دیگران، بعد از مرحله‌ای آنان را ناامید می‌کند، چون به دلیل مهارت‌های توسعه نیافته‌ی ارتباطی قادر به بیان احساسات خویش نیستند در نتیجه آن را از طریق عصبانیت بیان می‌کنند. یکی دیگر از دلایل خشم آنها حس تنهایی است. آنها خواهان جلب توجه والدین خویش هستند و زمانی که والدینشان به آنان توجه دارند، موقعی است که داد و فریاد می‌کنند. امکان دارد عصبانیت گاهی اوقات به خشونت منجر شود. مهار خشم کودکان بسیار مهم است.

آیا می‌دانید چه کارهایی در مقام والدین باید برای فرو نشانیدن خشم کودکان انجام دهید؟

قبول مشکل:

نخستین و مهمترین چیز برای مهار عصبانیت کودکان این است که به آنها بفهمانیم که گاهی عصبانیت خیلی خوب است و به کودکان خود بگوییم که این حالت یکی از انواع هیجان‌ها مثل عشق، حسادت و شادمانی است که ما هر روز در زندگی تجربه می‌کنیم. اما خشم، مثل همه‌ی هیجان‌ها دیگر، باید به شیوه‌ای مهار شده بیان شود. به کودکان تفاوت بین عصبانیت و پرخاشگری را توضیح دهید و به آنها بگویید احساس عصبانیت اشکالی ندارد، اما ابراز آن از طریق پرخاشگری یعنی آزار رساندن به دیگران و شکستن اشیا و ایجاد آشوب پذیرفتنی نیست!

توضیح درباره‌ی پرخاشگری و متمایز ساختن آن از خشم، یکی از بهترین شیوه‌ها برای مهار خشم کودکان است.

پشتیبان آرامش کودکان باشید:

یکی از مهمترین راهنمایی‌ها برای مهار خشم کودکان، عشق بدون قید و شرط شما به آنهاست.

وقتی که خشم آنها شروع به افزایش می‌کند با استفاده از حالات جسمانی مانند: ابراز عشق، در آغوش گرفتن و دستی به پشت آنها کشیدن و از طریق اعمال و سخنان

خود به کودکان نشان دهید که به فکر آنها هستید و هر وقت به شما نیاز داشته باشند، پشتیبانی‌شان می‌کنید.

با اطمینان از عشق و پشتیبانی خواهید دید که خشم کودک به تدریج به پایان خواهد رسید. تنبیه کودک به هنگام عصبانیت او، واکنش منفی دارد. به جای آن راجع به آنچه خوب و بد است با وی صحبت کنید. برخی قواعد در خانه، می‌تواند نمونه‌ی سرمشق کودک برای پیروی کردن از آنها شمرده شود. اگر کودکان ببینند که والدینشان فریاد می‌زنند و با هم نزاع می‌کنند، آنها هم همان رفتار را تقلید می‌کنند. در چنین مواقعی، خیلی مهم است که پدر و مادر شیوه‌های مهار خشم را به کار ببندند. با این کارها از پس فشارهای روحی برمی‌آیند. سهیم شدن والدین با کودکان در این راهبردها در زندگی روزمره نیز خیلی مفید خواهد بود.

رهنمودها و روش‌های سریع مهار خشم در کودکان:

قبل از اینکه به بچه‌ها بگویید که چگونه با خشم خود مقابله کنند، این نکته بسیار مهم است که به ایشان اطمینان خاطر دهید که دوستشان دارید و به آنها افتخار می‌کنید و مهم نیست چه خواهد شد و این امر به خلق و خوی آنان کمک خواهد کرد.

در اینجا چند راهنمایی برای مهار خشم کودکان می‌آوریم:

به کودک بگویید که نفس عمیق بکشد و تا شماره ۱۰ بشمارد. اگر خشم ادامه یابد از او بخواهید به پشت بخوابد و از ۱ تا ۱۰ برعکس بشمارد. این عمل کمک می‌کند تا توجه کودک منحرف شده و به او فرصت آرامش دهد.

به فرزندتان جایگزینی برای خشم بدهید. به عنوان مثال شما می‌توانید به او بگویید که اگر احساس خشم می‌کند، به جای اقدام پرخاش جویانه باید بینی خود را لمس و یا شروع به پریدن نماید تا خشم خود را فرونشاند.

تمام اینها سرکوب کردن نیروی جسمانی منفی است. اگر او عصبانی است و به این علت قادر به انجام کاری نیست، به او بگویید که شما به کمک فوری‌اش نیاز دارید. کودکان را با فعالیت‌های خلاق مانند هنر سرگرم کنید.

گاهی کودک قادر به بیان احساسات دشوار خود، در قالب‌های مهارتی ارتباطی رو به توسعه نیست، با استفاده از هر یک از این ابزار و وسایل سازنده‌ی کودک احساسات

خود را به شیوه‌ی نکوتری ابراز می‌دارد.

کودک را از طریق افزایش تلاش‌های جسمانی هدایت کنید. گاهی او را برای قدم زدن در بوستان و یا دوچرخه سواری ببرید. در ورزش‌هایی مانند بیسبال یا فوتبال دخالت دهید. به خاطر داشته باشید که برگزیدن هر یک از فعالیت‌ها طبق میل خود او باشد. هرگاه کودک از خویش رفتار خوبی نشان داد به او پاداش دهید، وی را به سینما ببرید یا از او تعریف کنید و چیزهایی بگویید مانند: «من تو را به خاطر... تحسین می‌کنم» یا «از تو به خاطر... متشکرم». تقویت نقاط مثبت، او را از اعمال پرخاشگرا منع می‌کند.

یکی دیگر از موثرترین روش‌های مهار خشم کودکان و نوجوانان یوگا است. تمرین یوگا، مراقبه با فرزندان است. با ثبت نام شما و فرزندتان در کلاس یوگا، در عرض چند روز تفاوت را در خود حس می‌کنید. اگر به دلایلی کودک، عصبانی و مهار نشدنی باشد، ممکن است شما او را در صحنه از نظر جسمی حذف کرده باشید. در این مواقع کمک کنید تا آرامش را به دست آورد.

کودک را بشناسید تا وی احساس تنهایی نکند. به او بگویید که شما در گذشته خیلی عصبانی می‌شدید اما حالا کاملاً جلوی خشم خود را می‌گیرید، آنگاه کودک با شما احساس راحتی می‌کند و خشم خود را فرو می‌نشاند.

مهار خشم کودک توأم با راهنمایی او بیشتر مؤثر است. اگر یکی شدن با کودک در روزهای پیش از نوجوانی باشد، شخصیت کودک را در هفت سال اول زندگی می‌سازد. وقتی کودک عصبانی می‌شود پدر و مادر ابتدا، علت عصبانیت را مشخص کرده، سپس راه حل آن را پیدا کنند. توضیح به کودک قبل از اینکه خشم او را مهار کنید بسیار دشوار است. در عین حال برخی روش‌های از بین بردن خشم می‌تواند به آنها در ایجاد خلق نیکو کمک کند.