ÇOCUK ÖFKE KRİZİ YAŞADIĞINDA ONU SAKİNLEŞTİRECEK 10 YÖNTEM

Çocuk Öfke Krizi Yaşadığında Onu Sakinleştirecek 10 Yöntem Çocuklar genellikle istediği bir şey gerçekleşmediğinde sinir krizlerine girerler. Sokak ortasında, markette veya bir toplu taşıma aracı içerisinde çok büyük acı çekiyormuşçasına ağlamaya ve bağırmaya başlarlar. Özellikle 1 ve 4 yaş arasındaki çocuklarda, sorunlarla başa çıkma becerileri yeterince gelişmediğinden bu tip durumlar oldukça sık görülür. Anne babalar ise bu durumun nasıl üstesinden geleceklerini bilmediklerinden kendileri de yıpranırlar. İşte size çocuğunuzu ağlayıp bağırmaya başladığında sakinleştirmenin 10 yolu: Onu yok sayın Birisi boğulurken ona yüzmeyi öğretemezsiniz. Benzer şekilde çocuğunuz sinir krizi içerisindeyken de ona sakin olmasını söylemenin bir anlamı yoktur. Sizin onunla konuşmaya çalışmanız, bağırmanız durumu daha da kötüleştirebilir. Bu yüzden bağırmasının bitmesini bekleyin ve bu süre içerisinde onu görmezden gelin. Sakinleşince konuşmayı deneyebilirsiniz. Çocuğunuzu serbest bırakın Çoğu zaman ailelerin aşırı baskılayıcı ve kısıtlayıcı tutumları da çocukların öfke patlamaları yaşamalarına sebep olabilir. Bu yüzden çocukları biraz özgür bırakmak sizin işinizi kolaylaştırır. Seçenekler üretin Örneğin, sağlıksız bir şekerleme için bağırmaya ağlamaya başlayan çocuğunuzu sakinleştirebilmek için ona alternatif ürünler sunabilirsiniz. Bu bir meyve ya da istediğine benzer ama daha sağlıklı bir ürün olabilir. Vurmadan disiplin edin Çocuklar bu tip zamanlarda sizin sınırlarınızı zorlasa da sakın aklınızdan ona vurmayı geçirmeyin. Belirli cezalar ya da ödüllendirmeleri deneyin. Onu neyin üzdüğünü anlamaya çalışın Çocukların kelime dağarcığı az olduğundan bazen istedikleri şeyleri tam olarak ifade edemeyebilirler. Böyle durumlarda ona sakin bir ses tonuyla sorular sorarak, gerçekte ne istediğini anlamaya çalışın. Sarılın Onlar bağırıp ağlarken belki de yapmak istediğiniz son şey gidip onlara sarılmaktır. Ama sarılmak ona güvende olduğunu hissettirecektir ve duygularının sakinleşmesini sağlayacaktır. Ufak yiyecekler verin veya kucağınıza alın Bazen çocuğunuz aç olduğundan ya da yorgun olduğundan böyle krizler geçiriyor olabilir. Yanınızda sağlıklı ufak atıştırmalıkların olması veya bir yerde otururken onu kucağınıza alıp dinlendirmeniz çocuğunuzu sakinleştirecektir. Ödüller verin Eğer çocuğunuz market içerisinde birden kriz geçirmeye, bağırıp çağırmaya başladıysa onu kucağınıza alın ve o bölgeyi terk edin. Böylelikle o istediği şeyi sürekli görmemiş olacak ve dikkati dağılacaktır. Sakin bir ses tonuyla konuşun Çocuğunuza bağırmak hiçbir şeyi değiştirmez. Onunla iletişime geçmek için onun hizasına gelecek şekilde eğilin, gözlerine bakın ve söyleyeceklerinizi tane tane ve yumuşak bir ses tonuyla ona söyleyin

