

Öfke krizleri



Çoğu zaman basit bir cevabı vardır

Tüm çocuklar, belirlediğiniz limitleri test eder ve kimi zaman sınırları aşmayı denerler. Bu tamamen büyümeleriyle, öğrenmeleriyle ve bağımsız bir birey olmaya başlamalarıyla alakalıdır. Bebeklerin, ihtiyaçlarının karşılanması için böyle davrandıklarını unutmamanız çok önemlidir. Ağlamak ya da uyumamak, onların yaramazlık yapması veya sizi sinirlendirmeye çalışması anlamına gelmez. Daha büyük bebekler, beğenmedikleri yemeği tükürebilir veya bez değiştirilirken kıpırdanabilirler. Tüm bunlar, sevdikleri ve sevmedikleri şeyleri ellerinden gelen tek yolla göstermeye çalışmalarıdır.

Aksi davranışların sebeplerinden pek çoğu, yorgunluk veya açlık, ilgi isteği, çocuğun hayatındaki bir değişim (yeni bir bakıcı veya evde yeni bir bebek) ya da size söylemek istediklerini kelimelere dökemediği için kendini güçsüz ve sinirli hissetmesi gibi basit şeylerle ilişkilendirilebilir.

Yaramazlık yaptığında da olumlu geri bildirim kullanabilirsiniz. Ondan değil, davranışlarından rahatsız olduğunuzu söyleyin. Böylece kendisini yaramaz biri olarak görmeyecek ve davranış şeklini değiştirme gücüne sahip olduğunu bilecektir. Yaşamında, o büyüdükçe değişecek sınırlar ve kurallar koymak size kalmıştır. Tutarlı kurallar uygulayabilmeniz için, ebeveynlik tarzınızı daha en başından itibaren partnerinizle konuşun.

Bebeğiniz kimi zaman sadece birine ihtiyaç duyar. Tüm ilginizi ona verin, dikkatinizi dağıtmayın. Nasıl hissettiğini sorun, onunla oyun oynayın, ona kitap okuyun veya sadece sarılın.

1.

Çocuğumun yüksek sesli, şiddetli öfke krizleri oluyor ve bu durum çok canımı sıkıyor.

2.

Kimi zaman, çocuğun davranışlarının normal mi yoksa davranışsal bir bozukluğun belirtisi mi olduğunu tespit etmek güç olabilir.

3.

Eğer endişeleriniz varsa, sağlık görevlinizle veya hemşirenizle görüşün.

Bebeklerin öfke krizleri

Öfke krizleri yaklaşık 18 aylıkken başlar ve dört yaşına geldiğinde azalır. Bebeklerin öfke krizleri genellikle çocuk kendini istediği kadar net ifade edemediğinde ortaya çıkar.

Kızgınlıkları, öfke krizi olarak açığa çıkabilir. Öfke krizleri, özellikle çocuk yorgunsa, açsa veya kendini rahatsız hissediyorsa ortaya çıkar. Genellikle kalabalık, herkese açık alanlarda gerçekleşir. Bu durum utanç verici olabilir ve ebeveynlerin stres yapmalarına neden olabilir.

Sakin olun ve çocuğunuzun yemek veya dinlenmek isteyip istemediğini düşünün.

Çocuğunuza ilgi gösterin ve eğer mümkünse sessiz bir yer ya da dikkatini dağıtacak başka bir şeyler bulun. Teslim olmayın, ancak çocuğunuzun hislerini anlamaya çalışın. Çocuğunuz sakinleştiğinde, onu takdir edin.

Bebek davranışlarına dair ipuçları:

- **Bebeğinize zaman verin**, onu sevdiğinizi söyleyin, kucaklayın.
- Çok basit seçimlerde ona **biraz bağımsızlık vermeye** çalışın, örn. 'mavi bardağı mı, kırmızı bardağı mı istersin?'
- **Net, basit kurallar ve rutinler belirleyerek** tartışmaların önüne geçin.
- Teşvik etmek istediğiniz **iyi davranışları takdir edin** ve küçük yaramazlıkları mümkün olduğunca görmezden gelin.
- **İstemediğiniz davranışları görmezden gelmeye çalışın**, böylece tekrarlanma ihtimalini azaltmış olursunuz.
- Öfke krizine girerse teslim olmayın, ancak çocuğunuzun duygularını **anlamaya çalışın** ve dikkat edin - 'Sinirlendiğini görüyorum'.
- Derin bir nefes alarak ve tepki vermeden önce bekleyerek **sakin kalın ve makul davranın**.
- **Çocuğu dövmenin, çocuğun davranışlarını ve öfke krizlerini kötüleştireceğini** ve çocuğun sizden korkmasına neden olabileceğini unutmayın.
- **Çocuğunuzun yemek veya dinlenmek isteyebileceğini** ya da sessiz bir yerde olmak isteyebileceğini göz önünde bulundurun.
- Çocuğunuz sakinleştiğinde, **onu takdir edin**.