

دانلود کتاب



مادر کافی

نویسنده : جو فراست

الله
الحكيم

مادر کافی باشیم نہ کامل

مؤلف: جی افراسٹ / مترجم: ساقی اکبری

فهرست

مقدمه	۵
ده قانون (فرمان) اصلی تربیت	۸
مراحل رشد	۱۰
از تولد تا شش ماهگی	۱۱
شش تا هجده ماهگی	۱۴
دندان درآوردن	۱۷
کودک نوپا (هجده ماهگی تا سه سالگی)	۲۰
تعیین حد و حدود و خط قرمزها	۲۲
نحسی	۲۴
چسبیدن کودک نوپا به شما	۲۵
آموزش توالت رفتن (کنترل دفع)	۲۶
دوران پیش دبستانی (سه تا پنج سالگی)	۲۷
دوستیابی	۲۹
ایمنی	۲۹
برقراری ایمنی در منزل	۳۱
برقراری روال معین و تعیین قوانین	۳۳
چگونه طبق برنامه‌ای مشخص کارهایتان را انجام دهید؟	۳۴
هر روز در مورد برنامه با فرزندتان صحبت کنید	۳۷
آرامش	۳۹
قوانین	۴۰
واقع بین باشید	۴۱
ثبات قدم داشته باشید	۴۲
رفتارهای ممنوع	۴۳
قوانین کمتر، زندگی بهتر	۴۴
وقتی دیگران از فرزند شما نگهداری می‌کنند	۴۵

- تعیین حد و حدود و خط قرمزها ۴۸
- رویه‌ی مناسب ۴۹
- عشق و احترام ۵۰
- چگونه با کودک خود حرف بزنید ۵۱
- چگونه کودک را به رعایت نظم و انضباط عادت دهیم؟ ۶۲
- دور کردن ۶۴
- لباس پوشاندن، شستشو و نظافت ۶۹
- شستشو و نظافت ۷۶
- آموزش توالت رفتن ۸۰
- تغذیه کودک ۹۱
- تغذیه شیرخواران ۹۲
- کودکانِ نوپا ۱۰۰
- رفتارها و مهارت‌های اجتماعی ۱۱۳
- رفتارتان را تصحیح کنید ۱۲۲
- بیرون از خانه ۱۲۶
- زمان خواب ۱۳۳
- وقت شخصی و اوقات فراغت ۱۵۱
- کمک بگیرید ۱۵۲
- توجه اختصاصی ۱۵۴
- حسادتِ کودکان به یکدیگر ۱۵۵
- زایمان ۱۵۶
- پس از زایمان ۱۵۶
- بازی کودکان با یکدیگر ۱۵۷
- دعای کودکان ۱۵۸
- زمان اختصاصی برای زوجین (والدین) ۱۵۸
- تفریح خانوادگی ۱۵۹

مقدمه

اکثر والدین حتی پس از تولد نوزادشان نیز از اهمیت موضوع اطلاعی ندارند. به دنیا آمدن نوزاد، وضعیت زندگی و خود پدر و مادر را تغییر می‌دهد زیرا بزرگ کردن بچه علی‌الخصوص در سال‌های اول - کاری طاقت فرسا، شبانه روزی، بدون تعطیلی و پر از دردهای بزرگ و کوچک است که اغلب والدین نمی‌دانند چگونه باید با این مسایلی برخورد کنند. به همین دلیل هم در چند سال اخیر کتاب‌های بسیاری مانند کتاب‌های دکتر گاربر و دکتر اسپاک درباره تربیت کودک نوشته و منتشر شده است که بی‌شک شامل راهنمایی‌های مفیدی برای بسیاری از والدین بوده‌اند.

تربیت کودک و آموزش به پدر و مادر پدیده‌ی جدیدی می‌باشد که در چند دهه‌ی اخیر اهمیت یافته است چرا که در روزگاران گذشته به چیزی بیش از دستورهای کلی که در اکثر موارد ریشه‌های اخلاقی داشتند - نیاز نبود اما زندگی در روزگار کنونی، آگاهی و اطلاع از تربیت کودک را به ضرورتی واقعی و جدی تبدیل کرده‌است به ویژه آنکه عموم مردم از اهمیت سال‌های نخست و تأثیر مثبت آن بر آینده کودک آگاهی یافته‌اند.

گاهی اوقات والدین نارضایتی خود را از اینکه امروزه بزرگ کردن و تربیت کودک تبدیل به امر دشواری شده است، ابراز می‌دارند و اغلب از دردهای خود با فرزندانشان شکایت یا به طور معمول عنوان می‌کنند که اگرچه بچه‌هایشان باهوشند ولی از نافرمانی‌ها و خودسری‌های آنان به شدت ناراضی هستند. آنان انتظار دارند فرزندانشان مطابق میل آن‌ها رفتار و نظم لازم را رعایت کنند اما در اغلب موارد والدین تعریف صحیحی از مفاهیمی مانند نظم و رفتار خوب یا ناشایست ندارند و از روش‌هایی بسیار ساده و کاربردی که برای تربیت کودکان به کار گرفته می‌شوند، بی‌اطلاع هستند. لازم به توضیح است، تمام این روش‌ها چندین نوبت مورد آزمون قرار گرفته و اثبات شده‌اند، علاوه بر آن والدین بسیاری هم این روش‌ها را بر اساس غریزه عاطفی خود، درک کرده‌اند. با این حال والدین

باید به این نکته مهم توجه داشته باشند که هر کودکی شخصیت خاصی و مربوط به خود را داراست و باید شیوه‌ها و روش‌های تربیتی را بر اساس این ویژگی‌های شخصیتی به کار گرفت. همچنین والدین باید به نتیجه و تأثیر شیوه‌های توصیه شده، دقت کافی داشته باشند تا بدانند به وسیله به کارگیری کدام یک به نتیجه مطلوب نزدیک می‌شوند و کدام یک از شیوه‌ها در چه شرایطی سودمند نیستند. به یاد داشته باشید؛ کودک بد وجود ندارد بلکه این رفتار اوست که گاهی مواقع ناشایست یا بد می‌شود و علاوه بر آن شما هم در شکل‌گیری رفتار بد فرزندتان نقش دارید چرا که کودکان شناختی از دنیا نداشته و دنیا را از دریچه چشم والدین خود می‌نگرند و از آنان الگوبرداری می‌کنند.

تعیین حد و حدود و خط قرمزها و رعایت آن‌ها از مهم‌ترین اصول تربیت کودکان می‌باشد و تجربه ثابت کرده‌است که اغلب والدین ایرانی در این زمینه دچار مشکل هستند. نظم دادن به کودکان امر دشواری است زیرا اغلب آنان از نظم پیروی نکرده و پدر و مادر هم نظم را دستورهای خشک یا تنبیه‌هایی سخت تلقی می‌کنند، در حالی که برای آموختن نظم و انضباط به خردسالان، تعریف و تمجید از آنان را باید به عنوان یک نکته کلیدی در نظر داشت. از سوی دیگر پس از تعیین مقررات، باید عادلانه و قاطعانه آن‌ها را رعایت کرد و مانع لغو آنان شد. والدینی که از بی‌نظمی فرزندانشان شکایت دارند، اغلب در برقراری نظم که تعیین کرده‌اند؛ قاطع نیستند زیرا تصور می‌کنند این امر میزان علاقه کودک نسبت به آنان را کاهش می‌دهد، در عین حال لغو این قوانین، سرآغاز اتفاق‌هایی است که قدرت نظارت پدر و مادر را کاهش می‌دهد، به اندازه‌ای که دیگر کسی نمی‌تواند مانع رفتارهای نادرست کودک شود یا به اصطلاح فرزندسالاری در خانه حاکم خواهد شد که از نظر اصول تربیتی، به هیچ عنوان پذیرفته نیست. بهتر است آگاه باشید؛ همان‌طور که والدین باید در وضع مقررات و جلوگیری از شکسته شدن آن‌ها قاطع باشند، موظف به پایبندی و تعهد در قبال قولی که به فرزندشان داده‌اند، خواهند بود. نکته ظریف اینجاست که همواره باید به آنان قولی عملی و متناسب با شرایط خودتان و سن کودک بدهید.

در دهه‌های اخیر جامعه ما دستخوش تغییرات بسیاری شده و تربیت کودکان برای والدین بسیار دشوارتر از نسل‌های گذشته گردیده زیرا خانواده‌های گسترده - که در آن چندین نسل یعنی پدربزرگ، مادربزرگ، فرزندان و نوه‌ها در کنار هم زندگی می‌کردند جای خود را به خانواده‌های کوچک (هسته ای) داده‌اند که فقط پدر، مادر و فرزندان در کنار هم حضور دارند، از این رو تعداد افرادی که از کودکان مراقبت می‌کردند، کاهش یافته است. به علاوه مسئله مادران شاغل - که در نسل‌های گذشته وجود نداشت مشکلات مربوط به تربیت کودک را افزایش می‌دهد.

در گذشته تعداد بچه‌ها بیش‌تر از امروز بود و این موضوع علاوه بر آنکه باعث می‌شد کودکان همبازی‌های بسیاری داشته باشند، بر گرمای عاطفی خانواده نیز می‌افزود و افراد می‌آموختند، هرچه دارند با یکدیگر تقسیم کنند. در نهایت کودکان، کمتر محور خانواده می‌شدند، از سوی دیگر امکانات و منابع خانواده نیز بین چند فرزند تقسیم می‌شد. اگرچه امروزه تعداد فرزندان در خانواده‌ها کمتر است و امکانات موجود صرف یک یا دو بچه می‌شود اما آن‌ها کمبود همبازی دارند، تنهاتر از قبل هستند، در فضای تنگ و کوچک آپارتمان‌ها زندگی می‌کنند و گاهی نیز تمرکز و توجه بیش از حد والدین، آن‌ها را به کودکانی پُر توقع و لوس مبدل می‌سازد. علاوه بر این گسترش سریع فناوری‌های روز مانند تلویزیون، رایانه و اینترنت، والدین را با چالش‌های جدی و جدیدتری مواجه کرده است.

هرچند مسئله تربیت فرزند امری پایان ناپذیر است اما پنج سال اول زندگی از مهم‌ترین و بنیادی‌ترین دوره‌های حیات هر فردی به حساب می‌آید زیرا زیربنای شخصیت آینده او در این دوره شکل می‌گیرد. بسیاری از ددرس‌های والدین با فرزندان‌شان در سال‌های بعد، ناشی از تربیت و رفتار نامناسب آنان در پنج سال نخست است و اگر در این دوره عملکرد مادر و پدر مناسب باشد، بی‌تردید همگی تا آخر عمر از این دستاورد بهره‌مند خواهند بود.

نکته کلیدی این است که تربیت فرزند، تربیت خود است بنابراین اگر والدین خودشان را به خوبی تربیت کنند، از تربیت فرزندان‌شان و رفتار مناسب آنان لذت خواهند برد. در این کتاب سعی شده است تا از روش‌های ساده و کاربردی برای

راهنمایی والدین استفاده شود و هیچ نکته‌ای که به سلامت روانی، جسمانی و عاطفی کودکان لطمه بزند، در آن وجود ندارد.

ده قانون (فرمان) اصلی تربیت

ده قانون تربیت، مهم‌ترین اصول تربیتی هستند که بیش‌ترین کارآمدی را دارند و در اکثر موارد صدق می‌کنند.

۱- تحسین و پاداش: بهترین پاداش برای کودکان تعریف، تمجید، تحسین و محبت شماس. استفاده از اسباب بازی و خوراکی‌های متنوع برای پاداش به کودکان الزامی نیست. شاید استفاده از تابلوی ساده‌ای که در آن‌ها رفتار خوب فرزندان را با یک ستاره پاداش دهید، مؤثرترین تمجید از وی باشد.

۲- ثبات قدم و استمرار: وقتی مقرراتی را برای کودکان تعیین می‌کنید، نباید آن را به سادگی تغییر دهید. اغلب والدین برای برقراری آرامش در خانه و یا پایان دادن به گریه فرزندشان، قوانین را نقض می‌کنند اما اگر قاعده‌ای را تعیین کردید، هیچ کس - پرستار بچه، همسران و حتی خود شما - نباید آن را نقد کند و همگی باید آن را محترم بشمارید. قانون وقتی قانون است که همه آن را رعایت کنند و در برابر آن مطیع باشند. اگر در جامعه امروزی ما رعایت قانون نهادینه نشده به این علت است که والدین قواعد مناسبی تعیین نکرده‌اند و آن‌ها را زیر پا گذاشته‌اند.

۳- برقراری روال معین: نظم و روال مشخصی را در خانه برقرار کنید. مهم‌ترین اصل در برقراری روال معین در زندگی؛ تعیین وقت دقیق خوابیدن، بیدار شدن و غذا خوردن است. وقتی روال مشخصی را در زندگی برقرار کردید، فقط در موارد خاص مانند زمان سفر یا بیماری می‌توانید کمی انعطاف به خرج دهید.

تربیت صحیح فقط با وجود نظم امکان پذیر است اما این فقط فرزند شما نیست که باید نظم را رعایت نماید بلکه تمام اعضای خانواده باید منظم باشند تا کودک منظم زندگی کند و امکان تربیتش فراهم شود. تعیین روال مشخص، چهار چوب برنامه خانواده است و باید آن را حفظ کرد اما افراط نکنید و علاقتان به خرج دهید چرا که بی‌شک خانه پادگان نیست.

۴- **حد و حدود و خط قرمزها:** کودکان باید به طور کامل با حد و حدود و خط قرمزها آشنا باشند و به وضوح بدانند چه کارهایی پذیرفته و کدام یک غیر قابل قبول هستند. با تعیین حد و حدود برای فرزندان مشخص می‌کنید از وی چه انتظاری دارید و محدوده آزادی عمل او تا کجاست.

۵- **نظم:** حفظ حد و حدود و خط قرمزها با رعایت نظم امکان پذیر می‌شود و نظم یعنی نظارتی قاطعانه و عادلانه. برای برقراری نظم راههای متفاوتی مانند قاطعیت در محبت کردن با همداری ساده با حرکت انگشت سبابه وجود دارد. اما نکته پُر اهمیت این است که هرگز نباید نظم را با استفاده از خشونت و تنبیه برقرار کنید.

۶- **هشدارها:** هشدار دو نوع است. در هشدار نوع اول برنامه بعدی روزانه را به اطلاع کودک می‌رسانید. برای مثال به او اطلاع می‌دهید که به زودی باید آماده رفتن به رختخواب شود یا اینکه تا چند دقیقه دیگر سفره غذا پهن می‌شود. در هشدار نوع دوم رفتار نامناسب فرزندان را به او گوشزد می‌کنید در واقع به او فرصت می‌دهید تا رفتار خود را تصحیح کند.

۷- **انتظارها:** بهتر است؛ به بچه هایتان بگویید که چه انتظاری از آن‌ها دارید و چه رفتاری را می‌پسندید. برای این منظور، با آنان راجع به خواسته‌هایتان صحبت کنید اما از ارائه توضیح اضافه، استدلال و پیچیده کردن موضوع پرهیز نموده و فقط نکته اصلی را به ساده‌ترین شکل ممکن بیان نمایید. به خاطر بسپارید؛ توضیح‌های خود را متناسب با سن فرزندان بیان کرده و از آنها سؤال کنید. آیا متوجه شده‌اند که چرا چنین انتظاری از آنان دارید یا خیر، تا اینکه به تدریج نظم مورد نظر شما را بپذیرند.

۸- **محدودیت‌ها:** خونسرد بوده و بر اعصاب خود مسلط باشید. بدون شک تصمیم‌نهایی بر عهده شما والدین است. نافرمانی را نباید با خشم و فریاد پاسخ دهید. همچنین اجازه ندهید، کودکان به سهولت با اعصابتان بازی کنند.

۹- **مسئولیت‌پذیری:** کودکان در نهایت روزی بزرگ خواهند شد پس به آنها اجازه رشد بدهید. به آنان امکان دهید، کارهای کوچک را خودشان به تنهایی انجام دهند و موفقیت‌های هر چند ناچیز به دست آورند تا اعتماد به نفسشان

پرورش باید و مهارت‌های زندگی و توانایی‌های اجتماعی در آنان تقویت گردد. اما یادآوری می‌کنم که انتظارات‌های شما باید متناسب با سن و توانایی‌های آنان باشد. در غیر این صورت به جای برنده شدن، بازنده بودن را به فرزند خود می‌آموزید.

۱۰- **آسودگی خیال و آرامش:** وقت اختصاصی برای تمام اعضای خانواده - حتی خود شما - از اهمیت فرولانی برخوردار است. علاوه بر آن آگاه باشید که قصه گفتن و در آغوش کشیدن کودک، روش‌های مناسبی برای آرام کردن او به شمار می‌آیند.

به دلیل آنکه توجه، ترکیبی از تأیید کلامی و غیرکلامی است، اعضای خانواده باید از طریق گفتار و رفتار، به یکدیگر اطمینان خاطر بدهند که برای همیگر مهم و دوست‌داشتنی هستند و این قانون فقط شامل حال کودکان نمی‌شود بلکه در مورد شما و همسران نیز صادق است.

مراحل رشد

در زندگی هر فرد، سریع‌ترین تغییرات جسمانی، ذهنی و حتی عاطفی - در پنج سال نخست زندگی اتفاق می‌افتد و در طی این مرحله به راحتی متوجه تغییرات جسمانی و رشد کودکان خواهید شد. گاهی اوقات والدین اظهار می‌دارند انگار همین دیروز بود که دختر یا پسر کوچولو و خوشگلمان را پس از تولد به خانه آوردیم و این کودک ناتوان در مدت کوتاهی نشستن را آموخت، چهار دست و پا راه رفت و اکنون از دیوار راست بالا می‌رود و هیچ چیز و هیچ کس از دستش در امان نیست.

بر خلاف رشد و تکامل جسمانی کودک در پنج سال اول زندگی - که به طور کامل بارز است - پیشرفت شگفت‌انگیز کودک در تغییر ادراک او از دنیا و افرادی که با آنها در ارتباط است، چندان مشخص نیست. آنچه شما باید بدانید، این است که از فرزندتان انتظارات‌هایی واقعی داشته باشید و بی دلیل نگران رشد او نشوید به خصوص که این روزها والدین، کودکان‌شان را با کودکان دیگر مقایسه می‌کنند. به طور حتم جمله‌هایی از این قبیل برایتان آشناست: «کوچولوی شما هنوز راه نیفتاده؟ بچه من نه ماهش که بود، می‌دوید!» اما وقتی مطمئن باشید که فرزند شما به خوبی رشد می‌کند و مهارت‌ها و توانایی‌های او با سن و

مرحله‌ای از رشد که در آن قرار دارد، متناسب است؛ از اضطراب بی مورد ناشی از مقایسه کودکان با یکدیگر، پیشگیری کرده‌اید.

در اغلب موارد انتظارهای نابجای والدین - در حقیقت انتظارهایی نامتناسب با سن کودک - در دسرس ساز و مشکل آفرین هستند. مادر و پدری که سعی می‌کنند موضوعی را با استدلال به کودک خردسال خود بیاموزند، باید بدانند که درک این گفتگوی منطقی برای فرزندشان بسیار دشوار است. یا آن دسته از والدین که انتظار دارند، کودک نوپایشان از بین گزینه‌های متعدد یکی را انتخاب کند، این نکته را در نظر نمی‌گیرند که او هنوز توانایی تصمیم‌گیری و انتخاب را ندارد.

علاوه بر این وقتی کودکی شروع به تکلم کرده یا به اصطلاح زبان باز می‌کند، والدین از یاد می‌برند فرزندشان هنوز کودک خردسالی است که دنیا را بسیار ساده می‌بیند و درک درستی از آن ندارد، در نتیجه با او همانند یک بزرگسال رفتار می‌کنند. همان طور که توقع ندارید شیر خوار شش ماهه راه برود، از کودک دو ساله هم نباید انتظار داشت، رفتار اجتماعی یک بچه چهار ساله را داشته باشد.

آشنایی با چگونگی رشد و تکامل کودکان چه از نظر ذهنی و چه جسمی - به عبارت ساده‌تر آگاهی در مورد چگونگی رشد کودک و تغییرات جسمانی وی - به شما کمک می‌کند تا نیازهای کودک را به درستی و در زمان مناسب برآورده کنید.

از تولد تا شش ماهگی

باید بدانید؛ نوزادان نه از وجود خود آگاه هستند نه از وجود دیگران. نوزاد به هیچ‌وجه شناختی از خودش، مادر، پدر و حتی کسی که او را در آغوش گرفته، ندارد و تمایزی هم بین خود و دیگران قایل نمی‌شود. نوزاد فقط بر اساس غریزه قدرتمند بقا، می‌داند که برای زنده ماندن نیاز به مراقبت دایمی فرد دیگری دارد بنابراین علاقمند و مشتاق چهره، صدا و آغوش شماست.

نتیجه تحقیقات ثابت کرده، جنین در رحم مادر می‌تواند صداها را بشنود بنابراین نوزادان از بدو تولد صدای مادرشان را تشخیص می‌دهند اما مادران نیاز به گذشت زمان دارند تا صدای گریه فرزند خود را از نوزادان دیگر تشخیص دهند و زمان پیش

تری به طلول می‌انجامد تا معنای گریه آنان را درک کنند. یعنی متوجه شوند که گریه است یا پوشکش را کثیف کرده و یا سردش شده؛ با این حال معنای گریه کودک هرچه باشد، کار خودش را می‌کند و مادر متوجه نیاز وی می‌شود.

مادر در نخستین ماه‌های پس از تولد فرزندش - به ویژه در مورد فرزند اول - از نظر عاطفی تعادل ندارد، درست مانند اینکه سوار الاکلنگ شده است. بدین ترتیب لحظه‌ای در اوج لذت و زمانی دیگر در قعر درماندگی بوده و در بیشتر اوقات احساس خستگی می‌کند. با این حال مادران در این ماه‌ها بیش از هر زمان دیگری آموزش بچه داری می‌بینند. به یاد داشته باشید؛ مهم‌ترین نکته در روزها و ماه‌های اول این نیست که تا چه اندازه در بچه داری مهارت دارید بلکه نکته اصلی آن است که چگونه نیازهای نوزاد و البته خودتان را برآورده می‌کنید. اغلب والدین از اینکه، کودکشان لوس شود، در هراسند اما باید بدانید - برخلاف گفته‌های اطرافیان - در شش ماه اول زندگی، هیچ نوزادی توانایی کنترل و تسلط بر والدینش را ندارد. هر چند که کودک بلافاصله این موضوع را نیز فرا خواهد گرفت.

بنابراین اگر در طی ماه‌های اول به گریه نوزادان واکنش نشان دهید، او را لوس نمی‌کنید بلکه طعم گرمای محبت مادرانه را به او می‌چشانید و به وی اطمینان خاطر می‌دهید که همیشه و هر وقت که به شما نیازمند باشد، نیازش را برآورده خواهید کرد. انتظار نداشته باشید؛ اگر هنگام گریه نوزاد - در چهار ماه اول زندگی - به جای توجه و برآورده کردن نیازهایش، او را به حال خود رها کنید تا حسای گریه کند، یاد می‌گیرد برای رفع نیازهای آتی خود اندکی صبور بوده یا اینکه به جای گریه کردن ساکت باشد و بخوابد؛ بلکه با این کار به بچه پیام می‌دهید که هیچ کس به وی و نیازهایش اهمیتی نمی‌دهد و گریه کردن - تنها کاری که از دستش بر می‌آید - نیز بی‌فایده است. همان طور که نگرانی از لوس شدن کودک در ماه‌های نخست به طور کامل بی‌مورد است، تلاش برای آموزش نظم به آن‌ها نیز در طی این دوران کاری بیهوده بوده و در تربیت آنان نقشی نخواهد داشت. البته توجه داشته باشید؛ برقراری روالی مشخص، برای شیر خوار اطمینان و آرامش خاطر به ارمغان می‌آورد، اگرچه در هفته‌های اول هیچ روال و

قاعده‌های را نمی‌توان برای خوابیدن و شیر خوردن نوزاد در نظر گرفت اما پس از سه تا شش هفته می‌توانید تا حدودی زمان خواب یا گرسنگی شیر خوار را پیش‌بینی کنید. این نکته را هم در نظر داشته باشید که برای برقراری رویه‌ای مشخص، وقت خواب را پس از شیر دهی قرار دهید. به احتمال فراوان می‌توانید تا دو ماهگی برای شیر خوردن فرزندان، نظم خاصی را در نظر بگیرید اما در مورد خواب چنین کاری تا حدودی غیرممکن است. به هر حال اغلب نوزادان سه تا شش ماهه باید هر دو تا چهار ساعت یک بار شیر بخورند البته اگر نوزاد شما خوش اشتها باشد، به طور حتم به شیر بیش‌تری نیاز دارد. در ضمن به خاطر بسپارید که نوزادان در فاصله سه تا شش هفتگی نیز به شیر بیشتری نیاز خواهند داشت.

نکته مهمی که باید به آن اشاره کنیم این است؛ شما در روزهای اول حق انتخاب دارید، به این معنا که می‌توانید با جریان خواب و خوراک شیر خوار پیش بروید. یا اینکه سعی کنید برنامه خاصی را در ترتیب دهید. به هر حال توانایی والدین در کنترل شرایط همواره بیش از آن چیزی است که تصور می‌کنند. برای مثال اگر شیر خوار هر شب، ساعت مشابهی برای شیر خوردن بیدار می‌شود اما شیردهی در آن ساعت، خواب شما را مختل می‌کند، می‌توانید به تدریج اندکی زودتر از برنامه مقرر به او شیر بدهید تا به مرور زمان شیر خوردن نوزاد تغییر نماید و بدین ترتیب به خوابتان لطمه نخورد.

نوزادان و شیرخواران به مراقبت‌هایی از قبیل شیردهی، تعویض لباس کهنه و یا پوشک، حمام کردن و انگیزش (تحریک) نیاز دارند. اگر چه آنان توانایی صحبت کردن را ندارند اما از شنیدن و دیدن چهره شما لذت می‌برند. پس ارتباط خود را با فرزندان حفظ کنید و اجازه ندهید، فواصل بین صحبت کردن و لبخند زدن به او طولانی شود تا پس از مدت کوتاهی اولین آغون و آغون‌های او را بشنوید که در واقع پاسخ فرزند دلنندان به حرف‌ها و رفتار شماست.

آنچه مایه لذت نوزادان می‌گردد

- بوسیدن آنان.
- تماس فیزیکی من جمله در آغوش گرفتن، ماساژ دادن و نوازش.

- لمس صورت شما چرا که بهترین اسباب بازی نوزاد در هفته‌های اول، چهره انسان است.
- حرکاتی مشابه حرکات ننو.
- آهنگ و لحن صدای شما.
- اشیاء و اسباب بازی‌های رنگارنگ و پرنقش و نگار که در فاصله نزدیکی از صورتشان حرکت کند.

آنچه مادران باید انجام دهند

- از هر فرصتی برای استراحت استفاده نموده و وقتی نوزادتان به خواب می‌رود، شما هم استراحت نمایید.
- چرخ امور منزل را در حرکت نگاه دارید اما انتظار رعایت نظم و ترتیب کامل را نداشته باشید.
- از همسر، دوستان، مادر و هر کس دیگری که می‌تواند در کارهایی همچون آشپزی، خرید، شستشو و غیره به شما کمک کند، یاری بخواهید.
- به طور حتم برای همسر و فرزندان دیگر خود وقت مشخصی را در نظر بگیرید تا رنجش و حسادت ایجاد نشود.
- از دیگران برای انجام امور مربوط به کودک مثل استحمام، تعویض پوشک و شستشوی لباس‌ها، یاری و کمک بگیرید.
- خودتان را از یاد نبرید، به ظاهرتان رسیدگی، موها را مرتب، لباس‌ها را آراسته و صورت خود را آرایش نمایید.

شش تا هجده ماهگی

در شش ماه نخست زندگی تغییرات شگرفی در فرزندان به وقوع می‌پیوندد. او که هنگام تولد موجودی ناتوان بود، اکنون می‌تواند سرش را بالا بگیرد و بچرخاند اسباب بازی‌اش را بردارد، لبخند بزند و بخندد، آغون واغون کند و در این هنگام است که والدین و خواهر و برادرهایش را می‌شناسد. او از شش ماهگی خوردن غذاهای جامد را تجربه کرده و می‌تواند مایعات را از لیوان بنوشد. کودک در این دوره چهار دست و پا یا سینه خیز حرکت کرده و به زودی نخستین

قدم‌های زندگی‌اش را بر می‌دارد و به طور معمول اندکی پیش از اولین جشن تولد و حداکثر تا حدود هجده ماهگی شاهد راه رفتن وی خواهید بود. افزایش تحرک فرزندان به این معناست که او دیگر منتظر نمی‌ماند تا اشیاء را به سمتش بیاورید بلکه خودش به جستجوی آن‌ها خواهد رفت و با یافتن آنان، وسیله را سریع به سمت دهانش برده و آن را امتحان خواهد کرد. در این زمان باید خانه را امن کنید و اقدام‌های بهداشتی بیشتری در نظر بگیرید. البته بهتر است، این کارها را پیش از فرارسیدن این دوران، انجام داده باشید.

از این زمان به بعد و با سپری شدن هر روز، کودک شما بیشتر شبیه به یک آدم کوچک شده و ویژگی‌های فردی خود را نمایان می‌سازد. برخی مسائل سبب رضایت خاطر او گردیده و در مقابل بعضی دیگر موجب ناخشنودیش خواهند شد. در این دوران خواباندن و غذا دادن به او برایتان آسان‌تر می‌شود. در عین حال ما هم روش‌هایی را معرفی می‌کنیم تا کارهایتان با سهولت بیشتری انجام شود.

نکته مهم این است که تا یک سالگی باید با کودکان مانند یک نوزاد رفتار نمایید یعنی قبل از یک سالگی باید به محض گریه کردن، به کمکش بشتابید زیرا گریه او به این معناست که به شما احتیاج دارد یا چیزی موجب آزارش را فراهم کرده و یا از اینکه به میل او رفتار نکرده‌اید، دلخور است. بنابر این تا یک سالگی باید مطابق میل کودک رفتار کنید و نگران لوس شدن فرزندان نباشید.

به خاطر داشته باشید؛ گاهی شیرخواران - اغلب پس از شش ماهگی - به سراغ وسایل منزل می‌روند برای مثال فنجان را از روی میز بر می‌دارند، البته نه برای اینکه شما را اذیت کنند یا حرفتان را نادیده بگیرند و یا از روی شیطنت به این کار بپردازند بلکه به دلیل توانایی انجام آن کار و عدم وجود هرگونه مانعی، به این کار دست می‌زنند. در نظر بگیرید؛ در این سن، شغل و وظیفه فرزندان این است که دنیا را کشف کند. بنابراین می‌توانید به او بگویید: «بیا ببینیم تو فنجان چیه؟» و بعد در فرصتی مناسب آن را پنهان کنید و بگویید: «ا! پس کجا رفت؟» در ضمن آگاه باشید که شما نمی‌توانید به کودک ده ماهه خود رعایت انضباط و حرف‌شنوی را بیاموزید اما می‌توانید او را از انجام برخی کارها باز دارید. در این

موارد با لحنی آرام و قاطع به او «نه» بگویید و هشدار دهید چه کاری را نباید انجام دهد یا به چه چیزی نباید دست بزند، حتی می‌توانید علت را هم برایش توضیح دهید برای مثال بگویید: «چون خیلی داغه!». اگر چه او معنای توضیح شما را به خوبی درک نمی‌کند اما به لحن صدایتان توجه و به رفتارتان هنگام توضیح دادن، عادت می‌کند و این نکته‌ای است که در آینده بسیار حائز اهمیت خواهد بود.

کودکان تا پیش از دو سالگی، کلمات و توضیح‌های والدین را درک نمی‌کنند ولی از همان ابتدا پیام‌های غیر کلامی آنان به حالت چهره، لحن صحبت، بلندی یا آرامی صدا، نوع نگاه، حرکات خاص مثل حرکت انگشت و یا وقتی که از بالا به آنان نگاه می‌کنند - را دریافت کرده و درک خواهند کرد برای مثال بچه‌ها به آسانی متوجه می‌شوند که شما کاملاً جدی هستید.

شش تا هجده ماهگی از بسیاری لحاظ دورانی پرنشاط و در برخی جنبه‌ها دوره آزمون و خطاست. کودک شما می‌خواهد هر چیزی را - بدون استثنا - کشف و هر کاری را تجربه کند. بنابراین باید بتوانید حرکت بعدی او را پیش‌بینی کنید و به عبارتی باید حتی پشت سرتان هم چشم داشته باشید. بهتر است؛ در این دوره وقتی فرزندتان بیدار است، کمتر به انجام امور منزل برسید و بیشتر به وی رسیدگی نمایید. زیرا از یک سو بچه به تنهایی نمی‌تواند بسیاری از کارها را انجام دهد و از سوی دیگر خیلی زود کسل و خسته می‌شود. پس در این دوران، تنها گذاشتن کودک در اتاق یا پارک بازی به همراه اسباب بازی هایش، صحیح نیست مگر اینکه بخواهید او را برای مدت خیلی کوتاهی تنها بگذارید و در این فرصت اندک، به کاری ضروری بپردازید.

وقتی عصبانی هستید یا از گریه‌های کودک کلافه شده‌اید، او را در پارک بازی یا تختش قرار ندهید زیرا بدین ترتیب پارک بازی یا تختخواب برایش یادآور خاطره‌های تلخ خواهد بود.

پیشنهاد می‌کنم با دنیای فرزندتان بیشتر آشنا شوید، خودتان را جای کودک قرار داده و دنیا را از دید وی بنگرید. برای این کار می‌توانید روی زانوهایتان بنشینید تا اطاق را از پایین و چنان که او می‌بیند، ببینید یا کف اطاق به سینه بخوابید و همانند او زوایای زیر صندلی‌ها و میز، پریزهای برق و ... را بررسی

نمایند تا هم متوجه خطرهای احتمالی شوید و هم احساس کودکان را وقتی از پایین، شما را مثل یک برج می بیند، درک کنید.

دندان درآوردن

به جز بی‌حوصلگی و کسل شدن، در آوردن دندان نیز از علل گریه شیرخواران است. در اکثر مواقع، درست زمانی که می‌خواهید موفقیتتان را به علت برقراری نظم خاصی در زندگی خود و فرزندتان جشن بگیرید؛ رشد دندان‌ها همه چیز را به هم می‌ریزد. نخستین دندان حدود شش ماهگی رشد کرده و از لثه خارج می‌شود و در اغلب اوقات پدر و مادر را هم به اندازه خود شیرخوار متعجب می‌کند. بعد از جوانه زدن اولین دندان باد می‌گیرید که چگونه پیشاپیش متوجه علائم مربوطه به دندان درآوردن شده و آن را از بیماری یا بداخلاقی‌های عادی کودک، تشخیص دهید.

توجه کنید اگر شیر خوار شما مرتب گریه و بداخلاقی می‌کند و تب یا علائم دیگری نیز وجود دارد، بی‌درنگ به پزشک مراجعه کنید اما اگر علامت دیگری ندارد، مسئله در آوردن دندان را در نظر داشته باشید.

علائم جوانه زدن دندان

- سرخی گونه‌ها که اغلب به شکل علامت جمع یا مثبت (+) است.
- دندان قروچه.
- گاز گرفتن محکم اشیاء.
- حباب‌های کوچک سفید رنگ روی لثه‌ها.
- افزایش مختصر دمای بدن، در حد کمتر از یک درجه سانتی گراد. دقت کنید در صورت افزایش بیش از یک درجه دمای بدن شیرخوار، باید به پزشک مراجعه کنید.
- بد بو شدن بارز و قابل تشخیص پوشک یا کهنه کودک.
- ادرار سوختگی (التهاب پوست ناشی از ادرار).
- گریه‌های شدید و بیدار شدن‌های شبانه (شیر خوار به دلیل درد از خواب می‌پرد).
- کاهش مختصر اشتها.

اقدام‌های لازم

- * استفاده از دندان‌گیر.
- * مصرف پودرهای گیاهی.
- * استفاده از مختصری داروی مسکن (فقط استامینوفن) برای کاهش درد.
- * برقراری آرامش و محبت کردن به کودک.

اضطراب جدایی

یکی از ویژگی‌های کودکان شش تا هجده ماهه این است که بیش از حد به اعضای خانواده - به ویژه مادر - وابسته هستند یعنی اگر مادر بخواهد اتاق را ترک کند یا حتی به سمت در برود، به طور معمول با اعتراض یا ناراضایتی شیر خوار مواجه خواهد شد. به خاطر بسپارید: او تا زمانی که شما را می‌بیند، هیچ مشکلی ندارد اما به محض اینکه موفق به دیدنتان نشود، گریه را سر می‌دهد. میزان وابستگی کودکان شش تا هجده ماهه و مدت زمان این دوره در بچه‌های مختلف، متفاوت است اما به طور معمول در نه ماهگی شدت آن به اوج می‌رسد سپس به تدریج کاهش می‌یابد تا اینکه دوباره در هجده ماهگی بروز نماید. این ویژگی را اضطراب جدایی می‌نامند و دلیل آن این است که کودک به اندازه کافی بزرگ شده است که توانایی یادآوری و مقایسه را داشته باشد. بنابراین به طور کامل درک می‌کند که شما چه زمانی، در حال دور شدن از وی هستید و او این دوری را دوست ندارد چرا که از دفعه قبل که تنها مانده است، خاطره خوشی ندارد. گاهی اضطراب جدایی، حتی امکان انجام امور خصوصیتان - مانند دستشویی رفتن - را از شما سلب می‌کند و در این زمان احساس می‌کنید، صبر و تحمل شما نیز همانند مثانه تان در آستانه سرریز شدن است. در ضمن اگر در این دوران تصمیم داشته باشید کار بیرون از منزل را از سر بگیرید؛ متوجه مشکلات ناشی از اضطراب جدایی خواهید شد.

چگونه باید با اضطراب جدایی برخورد کرد؟

- * ابتدا مطمئن شوید، شیر خوار بیمار نیست و فشارهای روحی و عاطفی به او وارد نمی‌شود زیرا در این موارد هم، بیش از پیش به شما وابسته می‌شود.

* با اضطراب جدایی کنار بیایید و قبول کنید که این ویژگی مختص دوره شش تا هجده ماهگی کودک است و بالاخره این دوره تمام خواهد شد. اوج اضطراب جدایی پیش از یک سالگی است و بعد از اولین جشن تولد به تدریج کمتر با این مشکل مواجه خواهید شد.

* وقتی مجبورید - به سرعت و برای مدت کوتاهی - از اتاق بیرون بروید، در مدتی که در اتاق حضور ندارید با فرزندتان صحبت کنید، تا مطمئن شود که شما در نزدیکی او هستید.

* هنگامی که فرزندتان شما را نگاه نمی‌کند، تا حد امکان از ترک کردن وی اجتناب نمایید. برخی مادران منتظر فرصتی می‌شوند تا حواس فرزندشان معطوف به بازی و سرگرمی شده و سپس از اتاق بیرون می‌روند. بدون تردید آنان با این کار خود قصد دارند مانع بی‌تابی و گریه فرزندشان شوند غافل از اینکه این امر در نهایت موجب افزایش اضطراب در وی خواهد شد.

* اگر در این دوره قصد دارید، نگهداری از شیر خوارتان را به یکی از نزدیکان یا پرستار بچه بسپارید، ابتدا به کودک فرصت دهید تا به طور کامل با شخص مورد نظر آشنا شده و به او عادت کند. به این ترتیب به فرزند خود کمک می‌کنید تا اضطراب جدایی از شما را بهتر پشت سر بگذارد.

* برای همسران در این مورد به خوبی توضیح دهید تا او بداند که فرزندتان شما را بیش‌تر از پدرش دوست ندارد. ممکن است پدر در دوره بروز اضطراب جدایی احساس کند که شما و فرزندتان به او توجهی ندارید و وی در حاشیه قرار دارد و ارتباط بسیار نزدیک و دایمی شما با شیر خوار، فضایی را برای او باقی نمی‌گذارد. در این صورت به پدر اطمینان خاطر دهید که این ویژگی، خاص و مربوط به این دوره بوده و موقتی است. در ضمن از او بخواهید به اشکال دیگری به بازی شما بیاید.

* یکی از بازی‌های بسیار مناسب برای دوره اضطراب جدایی، بازی «دالی موش» است. برای اینکه فرزندتان یاد بگیرد، اگر چیزی را نمی‌بیند به این معنا نیست که آن شیء وجود ندارد. برای مثال می‌توانید ملاقه‌ای را روی سر خود بکشید و سپس سرتان را از زیر ملاقه خارج نمایید و به این طریق با او بازی کنید.

اگر کودک کمی بزرگتر است، می‌توانید تیله‌ای را زیر فنجان پنهان کنید و سپس با برداشتن فنجان، به وی نشان دهید که هنوز تیله سر جایش باقی است. اگر این کار را به شکل بازی و تفریح انجام دهید، فرزندتان آن را سریع‌تر می‌آموزد.

کودک نوپا (هجده ماهگی تا سه سالگی)

هنگامی که کودک راه رفتن را آغاز می‌کند، اشیاء برایش جالب‌تر به نظر می‌رسند و بدون وقفه و خستگی به همه جا سرک خواهد کشید. از نظر او اشیاء وسیله‌ای برای بازی و تفریح هستند و از خوردن یا تکه تکه کردن آنها هم هیچ آبهایی نخواهد داشت.

در این دوره کودک نمی‌تواند به خوبی صحبت کند، او فقط چند کلمه یاد گرفته است. که البته همیشه یکی از این کلمات «نه» می‌باشد. و هنوز مهارت‌های جسمانی، ذهنی و اجتماعی کافی ندارد (اولین مهارت‌ها را در نخستین روزهای مدرسه یاد خواهد گرفت). بنابر این کودک نوپا در مرحله بینابینی قرار دارد یعنی نه مانند دوره نوزادی ناتوان می‌باشد و نه مهارت‌های یک کودک دبستانی را آموخته است. گاهی هجده ماهگی تا سه سالگی دوره خوبی برای شما و کودکان می‌باشد و گاهی هم برعکس، زیرا برای اولین بار در این دوره است که شما با نحسی او مواجه می‌شوید تا پیش از هجده ماهگی دنیا برای کودک، مکانی شگفت‌انگیز است، که در آن باید به کشف مسایل پرداخت اما برای کودک نوپا چنین نیست؛ او بلافاصله متوجه می‌شود که در این دنیای شگفت‌انگیز هر کاری به دلخواه او پیش نمی‌رود و نمی‌تواند به تمامی خواسته‌هایش برسد.

کودک نوپا توانایی مقاومت در برابر وسوسه آزمایش کردن را ندارد به خصوص که اکنون توانایی جسمانی کافی برای انجام این کارها را نیز دارد. او از توانایی‌ها و امیالش آگاهی یافته و مطابق میل خود و به طور مستقل به انجام کارها می‌پردازد در حالی که هنوز برای داشتن اراده مستقل آمادگی ندارد و بخشی از مغزش که وظیفه کنترل را بر عهده دارد، هنوز به خوبی تکامل نیافته است. بنابراین اگرچه کودک نوپایان تلاش می‌کند تا مستقل باشد ولی به شدت

به شما وابسته است. حتی وقتی که فرزندان چند جمله‌ای حرف می‌زنند و به نظر می‌رسد که حرف‌های شما را می‌فهمد، مغز او متفاوت با مغز شما کار می‌کند. به خاطر بسیاری؛ کودکان حداقل تا دو و نیم سالگی نمی‌توانند بسیاری از کارها را انجام داده و بسیاری از مسایل را درک کنند.

دوره نوپایی یا همان دوره‌ای که هیچ وسیله‌ای از دست کودکان در امان نیست شامل دو مرحله می‌باشد. مرحله اول که در ابتدای آن - به طور معمول پیش از دو سالگی - بچه کنتری بر خواسته‌های ناگهانی خود ندارد و اغلب از ناتوانی خود در انجام دادن خواسته هایش، سرخورده می‌شود اما در انتهای این دوره و آغاز مرحله دوم - حدود سه سالگی یا کمی بعد از آن - کودکان به اندازه کافی رشد کرده است که از وی انتظار داشته باشید تا حتی - نه خیلی زیاد - بر رفتارش کنترل داشته باشد.

دوره نوپایی، دوره‌ای چالش برانگیز است اما اگر انتظارات بجا و مناسب از فرزند نوپای خود داشته‌باشید، دور بدی نخواهد بود. کودکان نوپا اغلب غیر منطقی و غیر قابل پیش بینی بوده و مادر و پدر را عصبی و خسته می‌کنند اما از طرف دیگر با مزه، دوست داشتنی، پر محبت و سرشار از شور زندگی هستند. پس سعی کنید؛ تا حد امکان از دوره نوپایی فرزندان لذت ببرید.

خصوصیات کودکان نوپا

* صبر در وجود آنان جایی ندارد. شاید بعضی از کودکان نوپا بتوانند چند لحظه تأمل کنند اما بیش‌تر آنها حتی یک دقیقه هم توانایی تحمل صبر را ندارند.
* نمی‌توانند پیشاپیش تصمیم‌گیری یا مسئله‌ای را ارزیابی کنند پس کارهایشان ناگهانی و تکانه‌ای است و هیچ تصویری هم از احتمال وجود خطر یا وقوع اتفاقی ناگوار ندارند.

* بر خود و رفتارشان تسلط و کنترل کافی ندارند.

* معنای خطر را به خوبی درک نمی‌کنند.

* دارای حافظه محدودی هستند در نتیجه باید همه چیز را بارها و بارها برایشان تکرار کنید.

* معنای وعده و قول را متوجه نمی‌شوند و با توجه به اینکه احساس

می‌کنند، باید بلافاصله به خواسته‌هایشان رسیدگی شود، ذهن آن‌ها فقط درگیر خواسته‌شان می‌شود. در نتیجه سعی نکنید، با آنها بحث نموده و آنان را متقاعد نمایید. البته اگر دوست دارید، می‌توانید با آن‌ها کلنجار بروید اما مطمئن باشید، بی‌شک کسی که خسته می‌شود، خود شما هستید.

• نمی‌توانند از بین چند گزینه یکی را انتخاب کنند، آنها معنی «یا این یا آن» را درک نمی‌کنند و ممکن است خواسته‌هایشان با هم هماهنگ نباشد برای مثال کودک در یک لحظه هم می‌خواهد کفشش را بپوشد و هم آن را از پا در بیاورد.

• از درک تأثیر کارهایشان بر احساس‌های اطرافیان خود عاجزند. علاوه بر آن معنای نوبت را هم درک نمی‌کنند، برای مثال اگر به او بگویید «اجازه بده برادرت هم کمی با این ماشین بازی کنه بعد اونو به تو می‌ده» چنین برداشت خواهد کرد که ماشینش را برای همیشه از دست خواهد داد و در این هنگام است که شروع به داد و فریاد می‌کند. همچنین آنان همه چیز را در ارتباط و متعلق به خود می‌دانند یعنی نسبت به تمام اشیاء احساس مالکیت می‌کنند پس نباید از آن‌ها انتظار سهیم و شریک شدن با کسی یا قرض دادن چیزی را داشته باشید.

• علاقه آنان به توجه و محبت شما بی‌انتهاست به طوری که اگر تمام روز را هم به آنان توجه نمایید، باز هم نیازمند دریافت محبت و توجه بیشتری خواهند بود. بنابراین آگاه باشید که در عمل نخواهید توانست کودک نوبایتان را از توجه و محبت سیراب کنید.

تعیین حد و حدود و خط قرمزها

برای تعیین حد و حدود چه باید کرد؟ استدلال، خواهش، تمنا، بحث و حتی تهدید بر کودک نوپا بی‌تأثیر است. زیرا این روش‌ها زمانی مؤثر واقع می‌گردند که توانایی‌های ذهنی انسان به حد کافی رشد کرده باشد و این رشد پس از دوره نوپایی صورت می‌گیرد بنابراین از کودکان نوپا انتظار درک چنین مسائلی را نباید داشت. سعی کنید؛ حد و حدودها را قاطعانه و عادلانه تعیین کرده و نظم مشخصی را برقرار سازید اما باید بدانید به محض اینکه حد و حدود و روالی را که در نظر گرفته اید، تعیین و رعایت شد، کودک از انجام هیچ کاری برای به هم ریختن یا

تغییر نظم و قانون شما - برای رسیدن به خواسته هایش - کوتاهی نخواهد کرد. در ضمن گاهی اوقات کودک نوپا از انجام کارهای جنون آمیز ابایی ندارد. به عنوان مثال کودکان دیگر را در راه پله ها هل می دهد که این کار او شما را تا سرحد جنون، عصبانی و نگران می کند اما در واقع او این کارها را از روی شیطنیت و خشونت انجام نمی دهد بلکه فقط احساس های خود را بروز می دهد زیرا هنوز توانایی ابراز آن ها را در قالب کلمات مناسب، کسب نکرده است. البته هرگز نباید چشم خود را بر چنین رفتارهایی ببندید یا با این توجیه که برخی کارها وقت گیر است یا کودک با انجام دادن آن کار، همه چیز را به هم می ریزد، مانع تلاش های وی برای انجام امور مربوط به خودش شوید. زیرا اگر به هنگام غذا خوردن، صورت، میز و کف زمین را کثیف کرده یا از تمام سلاح های کودکان نوپا - جیغ کشیدن، لگد زدن، پرتاب اشیاء و ... استفاده نموده و تمام خانه را زیر و رو می کند، اتفاق خاصی روی نداده بلکه اصل مهم و حائز اهمیت این است که او اجازه نداشته باشد حرفش را به کرسی بنشاند و قوانین را زیر پا بگذارد. شما باید حد و حدود و خط قرمزهای مشخص و روشنی را تعیین کرده و به او ثابت کنید؛ هیچ تسلط و کنترلی بر شما ندارد و نخواهد داشت.

ثبات قدم و استمرار یکی از مهم ترین نکات در تربیت کودکان نوپاست. فراموش نکنید؛ اگر تا پیش از این دوره در مراقبت ها و توجه ها، رعایت حد و حدود و قوانین بین شما و افراد دیگری که از بچه نگهداری می کنند، وحدت رویه وجود نداشت فرزندتان نمی دانست که چگونه می تواند از این موضوع به نفع خود بهره برداری کند اما کودک نوپا به خوبی می داند چگونه باید تفرقه بیندازد و حکومت کند. او به سرعت برای به دست گرفتن کنترل اوضاع «تفرقه بینداز و حکومت کن» را یاد می گیرد و اگر والدین و افرادی که از او مراقبت و نگهداری می کنند - با همدیگر - اتفاق نظر نداشته باشند و یا در قاطعیت شما - بر حسب اینکه چقدر حوصله دارید - خللی وارد شود؛ بی تردید کودک این تزلزل را شناسایی می کند و از آن سوء استفاده خواهد نمود.

نحسی

امکان ندارد که فرزند شما دوران نوبایی را پشت سر بگذارد اما یکی از آن نمایش‌هایی را که به طور معمول روی زمین اجرا می‌شود و به آن نحسی می‌گوییم، برایتان اجرا نکند، البته بعضی از آنها استعداد بیشتری در این زمینه دارند و زودتر نحس می‌شوند اوقتی کودک نوپا با واقعیت دنیای بیرون مواجه می‌شود که همیشه به خواسته‌هایش پاسخ مثبت داده نمی‌شود و شرایط به دلخواه او تغییر نمی‌کند - شروع به نحسی می‌نماید. عوامل بسیاری بر نحسی فرزند نوپای شما، مؤثرند اما همواره علت اصلی آن، نوعی احساس درماندگی ناشی از عدم توانایی کافی برای انجام امور مربوط به خودش، شرایطی که مطابق میلش نیست و یا به طور کلی کاهش تحمل عاطفی وی است. به هر حال علت این مسئله هر چه باشد، به محض فعال شدن چاشنی، انفجار صورت می‌گیرد.

نحسی کودک حتی در خانه برای والدین امری بسیار ناخوشایند است، حال تصور کنید اگر این مسئله در مغازه، ماشین، خیابان، خانه دیگران و یا به طور کلی خارج از منزل اتفاق بیفتد، تا چه اندازه پدر و مادر را خجالت زده می‌نماید ولی باید متطقی برخورد کنید تا از جنجال‌های آینده جلوگیری شود. به یاد داشته باشید: شما می‌توانید احساس درماندگی کودک نوپایتان را کاهش دهید اما هرگز از بند آن به طور کامل رها نخواهید شد زیرا نحسی بخشی از فرآیند یادگیری اوست. با استفاده از شیوه‌های ذکر شده در این کتاب، گاهی اوقات می‌توانید از نحسی کودک جلوگیری کنید ولی باید بدانید، این کار همیشه میسر نیست. فراموش نکنید؛ زمانی که فرزندتان نحسی می‌کند، به هیچ وجه نباید خود را درگیر او کنید زیرا اگر درگیر نحسی کودکان شوید و به او توجه نشان دهید؛ در واقع به وی ثابت کرده‌اید که نحسی، در جلب توجه شما مؤثر است و باید از آن به بعد منتظر باشید تا این نمایش بارها و بارها تکرار شود.

ممکن است کودک در هنگام نحسی و درست در زمانی که از شدت خشم در حال انفجار است و به قول معروف دیگر به هیچ چیز توجه نمی‌کند، با کارهایش

موجبات ترس خود و در نهایت والدینش را فراهم سازد زیرا در این مواقع برخی از آنان به این سو و آن سو می‌دوند، جیغ می‌کشند، روی زمین می‌نشینند یا می‌خوابند و یا یا مشت بر زمین می‌کوبند و برخی دیگر نیز سر خود را به شما و اثاثیه منزل می‌کوبند. وقتی کودک شما نحسی می‌کند، باید:

• ابتدا مطمئن گردید که کودکان به خودش، دیگران و اسباب و اثاثیه منزل آسیبی وارد نمی‌کند.

• سعی کنید، خونسرد و آرام باشید عصبانیت شما فقط شرایط را وخیم‌تر خواهد کرد و اگر فکر می‌کنید؛ ممکن است کنترل خود را از دست بدهید، از اتاق خارج شوید چرا که در غیر این صورت، موجبات نحسی مجدد او را فراهم خواهید کرد.

• برای استدلال و توضیح، وقت خود را تلف نکنید، او نمی‌خواهد حرف شما را بشنود بنابراین به حرفتان گوش نخواهد کرد.

• در نظر داشته باشید که در اغلب موارد بچه‌ها در محیطی امن و جدای از دیگران زودتر از نحسی خارج می‌شوند اگر چه در برخی دیگر از کودکان، این مسئله وضعیت را بدتر و وخیم‌تر می‌کند.

• وقتی مطمئن شدید که کودک نمی‌تواند به کسی یا چیزی آسیب برساند، از اتاق خارج شوید. کودکان نوبا وقتی بزرگ‌تر می‌شوند برای اینکه بتوانند کار مورد علاقه‌شان را انجام دهند؛ نمایش نحسی را اجرا می‌کنند که بهترین راه خنثی کردن آن، بی‌تفاوتی و بی‌توجهی به آنان می‌باشد.

چسبیدن کودک نوبا به شما

کودکان نوبا بیش از حد به والدین می‌چسبند، به آسانی و راحتی از آنان جدا نمی‌شوند و به هیچ وجه دوست ندارند پدر یا مادرشان از اتاق بیرون بروند. شاید این مسئله به شدت نه ماهگی نباشد ولی بچه باید مطمئن باشد که شما در نزدیکی او حضور دارید و وی را با کسی که نمی‌شناسد یا به او اعتماد ندارد، تنها نمی‌گذارید. در نتیجه اگر او را در اتاق تنها بگذارید؛ شروع به فریاد کشیدن و گریه کردن می‌کند و اگر او را به آشنایان یا پرستار بسپارید، بدقلقی خواهد کرد.

بعضی کودکان آن چنان به دور شدن از شما، واکنش‌های هیجانی (هیستریک) نشان می‌دهند که والدین برای پرهیز از تکرار آن، کار و زندگی خود را تعطیل می‌کنند. حتی ممکن است نگرانی آنان به والدین نیز سرایت کند. به حدی که پدر و مادر تصور می‌نمایند، پس از خروجشان از خانه، اتفاق ناگواری برای فرزندشان رخ خواهد داد. کودک خود را نزد یکی از آشنایان یا پرستاری که برای او آشناست و وی را دوست دارد، بگذارید اما او را با افراد ناآشنا یا غریبه تنها نگذارید.

* از فردی که قرار است از کودکان مراقبت نماید، خواهش کنید مدتی پیش از رفتن شما در منزل حضور به هم رساند چرا که اگر به محض مراجعه فرد مورد نظر، خانه را ترک کنید؛ حضور آن شخص - با توجه به اینکه مصادف با رفتن شما و تنها ماندن کودک می‌شود برای وی ناخوشایند بوده و کودک آن را به معنی جدایی از شما تلقی می‌کند.

* هنگامی که قصد دارید از منزل خارج شوید، کودکان را در آغوش بگیرید ببوسید و بگویید: «کارم که تمام شد، بر می‌گردم».

* با آرامش و رفتاری مناسب خانه را ترک کنید.

* به خودتان یادآوری نمایید؛ پیش از اینکه به خیابان برسید، گریه کودکان به پایان خواهد رسید.

* این شیوه را بارها و بارها و در موقعیت‌های مختلف تکرار کنید تا فرزندان با این الگو آشنا شود و به آن خو بگیرد.

آموزش توالت رفتن (کنترل دفع)

مهم‌ترین نکته در آموزش توالت رفتن این است که این کار را در زمان مناسبی آغاز کنید زیرا اگر این آموزش را زودتر شروع نمایید، به طور حتم بعدها دچار مشکل خواهید شد. آموزش توالت رفتن به هیچ وجه نباید قبل از دو تا دو و نیم سالگی آغاز گردد زیرا تا هجده ماهگی بچه هیچ کنترلی بر روده و مثانه خود ندارد. در ضمن کودک با گذشت زمان است که موفق به درک رابطه علت و معلولی شده و متوجه می‌گردد چه مسئله ای سبب رخ دادن چه اتفاقی می‌شود.

در نظر داشته باشید که فرزندان از نظر جسمی و ذهنی آمادگی کافی پیدا کرده است. پس از دو تا سه سالگی - آموزش توالت رفتن را آغاز نمایید زیرا در این هنگام او به آسانی توالت رفتن را یاد می‌گیرد.

اگر آموزش توالت رفتن را به شکل بازی انجام دهید، هم کارتان راحت‌تر می‌شود و هم کودک سریع‌تر و بهتر آن را فرا می‌گیرد. برای آموزش توالت رفتن، ابتدا باید لگن پلاستیکی را به عنوان یکی از وسایل خانه به بچه معرفی و سپس او را به نشستن روی لگن تشویق نمایید. بهتر است، برای زور زدن اصرار نکنید بلکه بگویید «اگر نمیداد پاشو بریم» و اگر موفق به دفع ادرار یا مدفوع شد، او را تشویق کنید.

دوران پیش دبستانی (سه تا پنج سالگی)

رفتارهای دوره نوپایی پس از سه سالگی نیز ادامه پیدا می‌کنند حتی بسیاری از کارشناسان عقیده دارند، این رفتارها تا چهار سالگی نیز بر جای خواهد ماند ولی بدون تردید با افزایش قدرت استدلال کودک، تسلط و کنترل او بر احساس‌ها و رفتارهایش به تدریج گسترش یافته و در نتیجه باعث کاهش نحسی او می‌گردد. با این حال آگاه باشید که رفتارهای دوره نوپایی به طور کامل از بین نخواهند رفت.

با تولد فرزند بعدی، این روند مختل می‌شود و ناگهان بچه چهار ساله خوش رفتار شما ناپدید شده و کودکی آشوبگر به جای وی پدیدار می‌گردد.

به هر حال بین سه تا پنج سالگی مغز وی تکامل بیشتری یافته و رفتارهای دوره نوپایی به تدریج کم‌رنگ شده، کنترل او بر رفتارهایش افزایش و رفتارهای تکانه‌ای ناگهانی اش نیز کاهش می‌یابند. فرزندان در این دوره به تدریج فکر کردن را فرا می‌گیرند و به جای اینکه در کنار کودکان دیگر بازی کنند، با آنها و همراه آنان بازی می‌کنند. او صبر کردن را می‌آموزد و به عبارتی، در این دوره از دنیای کوچکش خارج شده و متوجه اطرافیان، حق و حقوق آنها و احترام به آنان می‌شود.

دوران پیش دبستانی، دوران پرسش‌های بی‌وقفه است. اگرچه توانایی‌های کلامی بچه‌های سه تا پنج ساله متفاوت است اما اغلب آنان تا سه سالگی به خوبی می‌توانند منظور خود را بیان کنند. همان‌طور که گفتیم کلمه مورد علاقه

کودکان نوپا «نه» می‌باشد که البته در دوره پیش دبستانی تبدیل به کلمه محبوب «چرا» می‌شود. به خاطر بسیاری؛ آنان با این چراها و پرسش‌ها فقط در پی به دست آوردن پاسخی برای سؤالشان نیستند بلکه والدین را نیز به چالش کشانده، با آنان بحث می‌کنند و کلنجار می‌روند ولی باید آگاه باشید که هنوز زمان استدلال و منطق فرا نرسیده است. آنان نمی‌توانند صحبت‌های منطقی یا جزئیات توضیح‌های شما را درک کنند. در واقع برای کودک سه تا پنج سال «چرا» مدل جدید تر و پیشرفته تر «نه» است و اغلب وقتی تمایل به انجام کاری ندارند، چراها شروع می‌شوند. از یاد نبرید؛ در پاسخ به این چراها - هر چند مفصل و کامل توضیح بدهید، در آخر چرای دیگری خواهید شنید.

کودکان سه تا پنج ساله تفاوتی بین واقعیت و تخیل یا قصه قایل نیستند، از نظر آنان هر چه به ذهنشان خطور کند، واقعی است. دقت کنید؛ در حدود چهار سالگی به احتمال زیاد متوجه وجود یک دوست خیالی می‌شوید که مدتی هم با شما زندگی خواهد کرد. این دوست خیالی سلیقه‌اش همانند فرزندان است یعنی هر چه کودک شما دوست دارد، مورد علاقه دوست خیالی هم می‌باشد و هر چه فرزندان نمی‌پسندند، دوست خیالیش هم دوست ندارد. وقتی او مرتکب اشتباهی می‌شود، این اشتباه را به گردن دوست خیالی می‌اندازد، به شکلی که تصور می‌کند، این دوست خیالی بوده که مرتکب این خطا شده است. وقتی با این دوست خیالی آشنا شدید، به هیچ وجه تصوّر نکنید؛ کودکان دروغ گفتن را یاد گرفته است بلکه این مرحله‌ای طبیعی از مراحل رشد و تکامل وی می‌باشد که نشان دهنده غلبه بیش‌تر تخیل و تصوّر بر ذهن اوست. بنابراین در نظر داشته باشید، بدون آنکه این تصور و احساس‌ها را - که برای فرزندان واقعی هستند - انکار کنید یا به تمسخر بگیرید، باید با نرمی و به تدریج تفاوت واقعیت با مسایل غیر واقعی را برای وی بازگو کنید. به او یاد بدهید که راستگویی بهتر از دروغگویی است؛ هر کس باید مسئولیت کارهای خود را بر عهده بگیرد و نباید کارهای نادرست خود را به گردن دیگران بیندازد. حتی اگر این دیگران خیالی باشند.

دوست‌یابی

یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های دوران پیش دبستانی و نوپایی این است که کودک سه تا پنج ساله به تدریج توانایی بازی کردن با بچه‌های دیگر را به دست می‌آورد. کودک نوپا شاید مدت کوتاهی با رضایت خاطر در کنار بچه‌های دیگر بازی کند یا بازیشان را تماشا کند اما با آنها بازی نمی‌کند بلکه همچنان در رؤیا و دنیای خودش غرق است. برای فرزند نوپای شما همراهی و مشارکت بی‌معناست اما در دوره پیش دبستانی، از همراهی و بازی کردن با بچه‌های دیگر لذت می‌برد. همین بازی کردن کودک با بچه‌های دیگر، فرصت خوبی برای انجام برخی از کارها را به شما می‌دهد. کودکان به تدریج در حدود چهار سالگی متوجه می‌شوند؛ دیگران نیز احساس‌هایی مشابه آنان دارند پس با بچه‌های دیگر با ملایمت بیشتری رفتار می‌کنند و با مشارکت و همراهی بیشتری با آنان بازی خواهند کرد.

بدون تردید کودک پنج ساله با نوزاد متفاوت است زیرا نوزاد از وجود خود، آگاه نیست و حتی مادر را فردی جدا از خود نمی‌داند ولی بچه پنج ساله می‌داند به جز خودش دیگران هم در زندگی او نقش دارند و به احساس‌های آنان توجه نشان می‌دهد. به یاد داشته باشید؛ کودکان در پنج سالگی قواعد و قوانین را درک و از آنها پیروی می‌کنند، معنای نوبت را می‌فهمند، تا حدودی رفتار خود را کنترل می‌نمایند، پیشاپیش نتیجه هر کاری را می‌دانند و به خوبی می‌توانند معنای توضیح و استدلال‌های شما را بفهمند، به این ترتیب تا پنج سالگی راه بسیار درازی طی شده و البته راه طولانی‌تری برای تربیت آنان، باقی مانده است.

ایمنی

یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید برای ایمنی و روجک نوپای خود انجام دهید، این است که خانه را ضد و روجک کنید. این کار ایمنی لازم را در منزلتان فراهم می‌کند و سبب حفظ بهداشت نیز می‌شود. اگر خانه شما مملو از وسایل خطرناک باشد، حتی یک ثانیه هم نمی‌توانید از کودک نوپایان چشم بردارید و یا اگر در منزلتان وسایل گران قیمت، فراوان و در دسترس باشند، دایم باید مراقب او باشید؛

به‌خصوص اگر چاره‌ای برای کاهش خطرها و نیز حفظ اشیاء و وسایل در نظر نگرفته باشید. البته قرار نیست، خانه به طور کامل ضد ورود باشد زیرا اگر چنین خانمانی وجود خارجی هم داشته باشد، منزل دلپذیری نخواهد بود و بیش از آنکه شبیه خانه باشد، مشابه زندانی است که البته در آن اسباب بازی هم وجود دارد.

برای اینکه دوران نوپایی هرچه کم‌خطرتر و کم‌ضررتر سپری شود، لازم نیست همه خانه را با رفتارهای دوره نوپایی تطبیق دهید اما راهکارهایی وجود دارند که از خطرهای جانی، ضرر مالی، اتلاف وقت و انرژی و جنگ اعصاب‌های بی‌پهوده جلوگیری می‌کنند. کودکان نوپا باید یاد بگیرند، برای محیط اطراف خود احترام قائل شوند.

برای اینکه خانه را ضد ورود چک کنید، محیط منزل و خطرهای احتمالی از قبیل: اشیای شکستی که در ارتفاع کم و در دسترس قرار دارند، سیم‌های برق که از این سو به آن سو کشیده شده‌اند، مواد شوینده مضر که در قسمت پایینی کابینت قرار دارند، اشیای نوک تیز مثل چاقو و... را به خوبی شناسایی کنید. با توجه به اینکه شما بزرگسال هستید و به هیچ عنوان نمی‌توانید آنچه به ذهن کودکان خطور می‌کند، را حدس بزنید بنابراین سعی کنید همانند او فکر کرده و دنیا را از دریچه دید وی بنگرید، برای این منظور می‌توانید زانو بزنید و خانه را از همان ارتفاعی که او می‌بیند، بررسی کنید.

دقت داشته باشید؛ یادگیری بچه‌ها نباید به حدی پیشروی کند که برای خودشان یا دیگران خطرناک باشد یا آنکه منجر به صدمه به وسایل منزل شود. برای مثال کلیدها و قفل‌ها برای کودکان نوپا بسیار جالب اند، از طرفی پریزهای برق هم از نظر آنان شبیه قفل‌ها هستند، بنابراین سعی می‌کنند، کلیدها را در پریز برق هم امتحان کرده تا مطمئن شوند که آیا این قفل نیز توسط همین کلید باز می‌شود یا خیر، از این رو باید پریزهای برق را با محافظ بپوشانید. یا اینکه ویدئو از نظر کودکان شبیه به دستگاه نان برشته کن (توستر) است و به نظر آنها بد نیست اگر نان تست را در ویدئو بگذارند تا برشته یا در تلویزیون دیده شود!

از آنچه گفتیم نتیجه بگیرید که کودکان نوپا اشراری بی‌باک و ترس‌یا خرابکارانی بی‌کله هستند زیرا تمام بچه‌ها دوست دارند، هر کاری را به هر چقدر

احمقانه - حداقل یک بار آزمایش کنند (لااقل از دید بزرگسالان که این طور است) و اغلب نیز به نظر می‌رسد، در مقابل وسوسه (خُرد) و تکه تکه کردن اشیاء توان مقاومت ندارند. به خاطر بسپارید: کودکان نوپا بمب انرژی هستند، زیرا با آنکه توانایی جسمانی تازه‌ای را یافته‌اند ولی هنوز کنترل آن را به طور کامل به دست نیاورده‌اند. توجه کنید؛ همواره باید بین اتفاق یا حادثه و کار عمدی تفاوت قائل شوید زیرا بدون تردید هنگام رویداد یک اتفاق، هیچ کس مقصر نیست.

برقراری ایمنی در منزل

* اغلب کودکان نوپا بالا رفتن - حتی از دیوار راست - را دوست دارند و هرگز به اینکه چگونه باید پایین بیایند و برخی از سقوطها دردناک و مخاطره آمیز است؛ فکر نمی‌کنند. آنها حتی از پرده‌ها هم بالا می‌روند و از صندلی و اشیای مشابه به عنوان نردبان استفاده می‌کنند. تا حدودی باید به آنان حق داد زیرا بیش‌تر اتفاقاتی‌های جالب یک یا دو متر بالای سر آنان به وقوع می‌پیوندد. بنابراین تا حد امکان میزان بالا رفتن‌ها را کاهش بدهید و از قرار دادن اشیای جالب و وسوسه انگیز در ارتفاع کم و در معرض دید، پرهیز کنید. برای مثال شکلات را روی کابینت آشپزخانه و در معرض دید او قرار ندهید چون به طور حتم کودکان در جستجوی راهی برای بالا رفتن از کابینت خواهد بود. در ضمن مطمئن شوید؛ فرزندان نمی‌تواند از رختخواب‌های اضافه که گوشه‌ای از اتاق روی هم چیده‌اید، بالا بروند و امکان فروریختن رختخواب‌ها بر سر و روی او نیز وجود ندارد. کتان‌ه را هم محکم به دیوار متصل کنید تا برای وی خطری به وجود نیآورد.

* هر وسیله‌ای که در ارتفاعی بالاتر از قد کودک قرار داشته باشد و فقط قسمتی از آن مشخص باشد، کودک نوپا را وسوسه می‌کند تا سعی کند، تمام آن را ببیند. به عنوان مثال سیم وسایل برقی که بر روی میز یا کابینت قرار دارند یا دسته قابلمه که روی اجاق گاز است؛ برای کودک وسوسه کننده هستند. شاید نتوانید در تمام موارد این اشیاء را دور از دسترس او نگاه دارید اما اگر دقت کافی داشته باشید؛ قادر به کاهش میزان خطرهای احتمالی خواهید بود. به طور مثال

دسته قابلمه را به سمت بیرون قرار ندهید، قابلمه را روی شعله پشتی اجاق گاز بگذارید و سیم وسایل برقی، تا حد امکان در معرض دید یا در دسترس او نباشد. * برای افزایش ایمنی کودکان، از وسایل مناسب و محافظ، استفاده کنید. پنجره‌ها باید محافظ و قفل مناسب داشته باشند، پرزها را با محافظ بپوشانید، برای لبه تیز میزها تدبیری بیندیشید و کف حمام مشمع یا کفپوش‌های پلاستیکی بیندازید تا مانع لیز خوردن کودک گردند. کمد‌ها و کابینت را قفل نمایید تا بچه‌ها قادر به باز کردن آن‌ها نباشند و دقت کنید؛ این مسئله در مورد کابینت‌ها و کمد‌های مواد شوینده، سمی، شیمیایی و داروها اهمیت بیشتری دارد. بدون تردید راه پله‌ها باید دارای حفاظ باشند. وسایل شکستی و اشیای شیشه‌ای را هم دور از دسترس کودکان و در محلی امن قرار دهید. از دیگر وسایل مفید برای حفاظت کودک، وسیله‌ای است که سیم‌های دستگاه‌های صوتی و تصویری و رایانه را در خود جای می‌دهد تا بچه‌ها به سیم‌ها دسترسی نداشته باشند.

* اگر اشیای گران‌قیمت را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید؛ از اتلاف وقت، انرژی و هزینه جلوگیری کرده‌اید در ضمن کمتر دچار افسوس ناشی از شکستن یا تخریب آنها خواهید شد. این عادلانه نیست که روزی صد هزار بار به کودکان بگویید: «دست زن!» زیرا این جا خانه او هم هست.

* با استفاده از روکش‌های قابل تعویض و شستشو برای مبلمان، صندلی‌ها، حتی فرش‌ها و قالیچه‌ها و نیز پرده‌هایی که شستشوی آنها راحت باشد؛ به آسانی می‌توانید لکه‌های ناشی از انگشتان فرزندتان را بشوید و پاک کنید.

* تا حد امکان از خرید و استفاده از وسایلی که به آسانی لک و بدنما می‌شوند، خودداری کنید. زیرا انرژی و وقتی را که باید صرف تمیز نگاه داشتن آنها بکنید، می‌توانید به کودکان اختصاص دهید. در هر حال به این نکته توجه داشته باشید، اگر تمام تلاش خود را هم به کار ببرید، آن‌ها هیچ وقت تمیز و بدون لک نخواهند بود. خانه محل راحت و ایمنی است اما به یاد داشته باشید؛ بیش‌تر حوادث ناگوار در داخل منزل اتفاق می‌افتند نه خارج از آن زیرا به طور معمول والدین خارج از خانه دقت و مراقبت بیشتری از کودک به عمل می‌آورند.

برقراری روال معین و تعیین قوانین

برقراری روال معین در زندگی اهمیت بسیاری دارد چرا که به مسایل روزمره خانواده، ساختار مشخصی بخشیده و برای ایجاد ارتباط عاطفی بین اعضای خانواده، اوقات فراغت و زمان استراحت، فرصت‌های مناسبی را فراهم می‌آورد. علاوه بر آن هنگامی که کودکان توانایی پیش‌بینی حوادث را داشته باشند، عملکرد بهتری خواهند داشت.

اگر روال مشخصی در زندگی نداشته باشید؛ نیازهای بچه برآورده نخواهند شد. برای مثال اگر زمان مشخصی برای خواب کودک در نظر نگیرید، وقتی که او خوابش نمی‌آید، سعی می‌کنید وی را بخواهانید و هنگامی که تصور می‌کنید وقتی بازی کودکان است، در واقع او به شدت خوابش می‌آید.

تعیین زمان خواب برای بچه از ارکان مهم زندگی روزمره خانواده است زیرا بی‌خوابی او بر استراحت و خواب اعضای دیگر خانواده نیز تأثیر نامطلوبی می‌گذارد. فراموش نکنید: تعیین وقت غذا خوردن نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. زیرا تغییر دایمی زمان غذا یا افزایش فواصل بین وعده‌های غذایی سبب نوسان قند خون بچه‌ها و در نتیجه بداخلاقی و خستگی آنان می‌شود. وقتی روال معینی را در زندگی برقرار نمایید؛ نیازهای جسمانی کودکان را به موقع برآورده می‌کنید به این معنا که هنگام گرسنگی به او غذا می‌دهید و در زمان خواب، او را می‌خواهانید.

همان‌طور که گفتیم، زمان انجام امور اصلی زندگی روزمره باید مشخص باشد زیرا به کودک کمک می‌کند تا بداند قرار است چه اتفاقی بیفتد یا چه کاری باید انجام دهد. ولی اگر روال مشخصی وجود نداشته باشد، آنان احساس می‌کنند ممکن است هر اتفاقی - بدون پیش‌آگهی - رخ بدهد که این امر در نهایت باعث به وجود آمدن احساس ناامنی در آنان خواهد شد. وقتی کودکان به طور دایم با اتفاق‌های غیرمنتظره و اعلام نشده روبه‌رو شود، آرامش و آسایش او سلب می‌گردد. در نتیجه طبیعی است، اگر گاهی موارد، زیر بار خواسته‌های از پیش اعلام نشده شما نرود چرا که هیچ‌گونه آمادگی ذهنی در این زمینه ندارد.

حتی بعضی کودکان زمانی که با اتفاق های پیش بینی نشده و تغییرات غیر منتظره مواجه می شوند، نارضایتی خود را با تحسی بروز می دهند. برقراری روال مشخص کمک می کند، فرزند شما مراحل رشد را بهتر و راحت تر طی کند زیرا کودک با اطلاع از برنامه بعدی، کمتر دچار فشار، تنش و اضطراب می شود و کم تر یکه خواهد خورد. در نظر داشته باشید؛ برقراری روال مشخص به زندگی خانوادگی شما ثبات و در نهایت آرامش می بخشد.

به جز برقراری روال معین باید قواعد مشخصی را نیز تنظیم کنید و آنها را به اجرا بگذارید. اما پیش از تعیین قواعد و قوانین برای کودکان روشن نمایید که چه مسایلی از نظر شما پذیرفته و چه مسایلی غیر قابل قبول هستند. نباید انتظار داشته باشید فرزند شما قانونی را که هیچ اطلاعی در مورد آن ندارد یا آن را درک نمی کند؛ رعایت نماید. پس از اینکه قوانین را به وضوح مشخص کردید، توقع داشته باشید که کودکان آنها را تمام و کمال رعایت کنند.

اگر قوانینی را که تعیین کرده اید، دایم تغییر دهید؛ کودک دچار سردرگمی شده و نمی داند، چه کاری باید بکند و چه کاری را نباید انجام دهد. چه مسئله ای را جدی بگیرد یا آسوده خاطر از کنار آن بگذرد و یا حتی چه کاری مشمول تنبیه می شود. علاوه بر این اگر قوانین، مرتب تغییر کنند و ثبات نداشته باشند، فرصتی طلایی در اختیار فرزندتان قرار داده اید تا او هم کارهایش را به دلخواه خود انجام دهد.

چگونه طبق برنامه ای مشخص کارهایتان را انجام دهید؟

زندگی در جامعه نیمه مدرن ما به اندازه کافی پُر مشغله هست چه رسد به اینکه فرزند یا فرزندان کوچکی هم داشته باشید. در این صورت بیست و چهار ساعت شبانه روز، برای انجام کارها و تأمین نیاز اعضای خانواده - به ویژه خود شما - کافی نخواهد بود. در نتیجه چاره ای جز اولویت بندی کارها نخواهید داشت. وقتی والدین دچار کمبود وقت هستند، فرصت برای تبادلات عاطفی، کاهش استرس و تنش به حداقل ممکن تنزل پیدا می کند در نهایت آنان مجبورند برای گذراندن امور، بچه ها را نیز تحت فشار بگذارند که بدون تردید

چنین شرایطی همه را آزار خواهد داد. هنگامی که برای خود و همسران وقت کافی نداشته باشید، زندگی زنشویی‌تان نیز در تنگنا و تحت فشار قرار می‌گیرد. از طرف دیگر با توجه به اینکه کودکان کوچک‌تر نیاز به مراقبت و توجه بیش‌تری دارند، فرصت رسیدگی و توجه به بچه‌های بزرگ‌تر نیز کاهش می‌یابد. بنابراین آنها احساس می‌کنند که خواهر یا برادر کوچک‌تر، تمام توجه والدین را به خود اختصاص داده است و در نتیجه به آنها حسادت خواهند کرد. وقتی کودکان کوچک‌تر هم تحت فشار عجله و کمبود وقت قرار بگیرند، در بهترین حالت، لجبازی و سرپیچی و در بدترین حالت نحسی خواهند کرد.

برقراری روالی معین و اجرای برنامه‌ای مشخص در منزل به شما این امکان را می‌دهد که به نیازهای همه اعضای خانواده رسیدگی کنید و چهارچوبی را به وجود آورید تا کودک نوپای شما در آن احساس امنیت نماید. برخی والدین از برقراری روال معین خوششان نمی‌آید زیرا آن را رفتاری خشک، خشن و سختگیرانه می‌دانند در حالی که در عمل، عکس این ماجرا اتفاق می‌افتد چرا که اگر برنامه مشخصی اجرا شود، فرصت بیشتری برای فراغت و تفریح باقی می‌ماند که می‌تواند تنش‌ها و نگرانی‌ها را کاهش دهد.

به خاطر بسپارید؛ کمبود وقت منشأ بسیاری از استرس‌هاست. وقتی کارها به موقع انجام شوند و مجبور نباشید از انجام بعضی کارها به علت کمبود وقت چشم پوشی کنید، متوجه می‌شوید که اوضاع زیاد به هم ریخته نیست و مجبور نخواهید بود که کارها را با عجله انجام دهید. به این ترتیب به جای آنکه زیر فشار زندگی خرد شوید؛ سوار بر جریان آن خواهید بود. دقت کنید؛ هر خانواده‌ای باید بر اساس ویژگی‌ها و نیازهای خود، برای زندگی روزمره‌اش، برنامه خاصی داشته باشد. شما می‌توانید این برنامه را به میل خود تنظیم کنید اما رعایت برخی اصول در تنظیم برنامه ضروری است. برای رعایت این اصول، پس از تنظیم برنامه آن را در دینرس قرار دهید. برای مثال برنامه را به در یخچال بچسبانید - تا علاوه بر اینکه همیشه برنامه را در خاطر داشته باشید، خیلی راحت در ذهنتان نقش ببندد، به این شکل می‌توانید به سادگی به برنامه عمل و مقررات را رعایت کنید.

نکات مهم در برنامه ریزی مناسب

* مشخص بودن وقت خواب و خوراک، اساس برنامه‌ریزی در خانه و برقراری روال مشخص است. به یاد داشته باشید؛ بچه‌های کوچک باید زودتر از سایر اعضای خانواده غذا بخورند زیرا آنها زودتر گرسنه می‌شوند و در ضمن به تغییرات میزان قند خون نیز حساس هستند.

* هدف از تنظیم برنامه و پیروی از روال مشخص این است که کارها در مدت زمانی معقول و مناسب به انجام برسند. اگر کاری به موقع به پایان نرسد، مجبورید از برخی کارها صرف نظر کرده و باقی امور را نیز با عجله انجام دهید. در این صورت کودک عجله شما را احساس کرده و همراهی با شما برایش دشوارتر می‌شود.

* در اجرای برنامه، بیش از حد سختگیری نکنید. اگر در برنامه شما تغییر اندکی ایجاد شود (حداکثر نیم ساعت) اهمیت خاصی ندارد اما اگر در رعایت برنامه سهل انگار باشید، برنامه معنای واقعی و حقیقی خود را از دست داده و شما دوباره دچار آشفتگی و بحران خواهید شد.

* واقع بین باشید. اگر خصلت فرزندان این است که کارهایش را آهسته انجام می‌دهد، برنامه را به نحوی تنظیم کنید که فرصت کافی برای انجام کارهایش داشته باشد. هرگز فراموش نکنید؛ برنامه نباید تبدیل به چماق شود.

* در تابستان به فرزندان اجازه دهید که کمی بیشتر بیدار بمانند یعنی حداکثر نیم ساعت دیرتر بخوابد. توجه داشته باشید؛ خوابیدن برای کودکان، وقتی هوا هنوز تاریک نشده، کار دشواری است.

* هم پدر و هم مادر باید به تمام فرزندان وقت جداگانه‌ای اختصاص داده و این برنامه را به نوبت انجام دهند. برای مثال امروز مادر، کودک را به حمام ببرد و پدر برایش قصه بخواند و فردا برعکس.

* بهتر است علاوه بر برنامه نوبتی، روزهای تعطیل نیز وقت خاصی را برای خود و همسرتان اختصاص بدهید. توجه داشته باشید؛ این کار ضروری است و هرگز نباید آن را کم اهمیت بشمارید. به طور حتم شما هم از اینکه وقتی

اختصاصی برای خود و همسران داشته باشید، لذت می‌برید؛ پس برای انجام این کار برنامه ریزی کنید.

هر روز در مورد برنامه با فرزندان صحبت کنید

وقتی برنامه خود را مشخص کردید، هر روز در مورد آن با کودکان حرف بزنید مهم نیست، این برنامه در ذهن شما یا بر روی کاغذی که به در یخچال چسبانده اید، باشد بلکه مسئله حایز اهمیت این است که داریم در این باره با فرزندان صحبت کنید. کودکان خردسال حافظه طولانی مدت ندارند و به سرعت مسایل را فراموش می‌کنند در نتیجه توجه شان به سرعت از موضوع منحرف می‌شود. به همین منظور بهتر است؛ داریم در مورد برنامه با کودک خود صحبت کنید تا اجرای آن سبب تعجب و یکه خوردن وی نشود. برای مثال هنگامی که برای حمام کردن او برنامه ریزی کرده‌اید، باید کودکان هم این موضوع را به یاد داشته باشند، پس پیشاپیش این مسئله را به وی گوشزد کنید و به او فرصت دهید که برای استحمام، آمادگی ذهنی پیدا کند.

شاید با اعلام دایمی برنامه احساس کنید تبدیل به ساعتی گویا شده‌اید ولی برای برقراری روالی مشخص، این کار بسیار حایز اهمیت است. از شنیدن صدای خودتان که داریم اعلام برنامه می‌کنید، خسته و عصبانی نشوید، برنامه را آرام و واضح بازگو و در فواصل زمانی مشخص تکرار نمایید. همان طور که گفتیم، کودکان خردسال فقط زمان حال را به خوبی می‌شناسند در نتیجه اعلام برنامه به آنان کمک می‌کند تا در مورد کاری که باید در آینده انجام دهند یا مسئله ای که بزودی اتفاق می‌افتد، آگاهی پیدا کرده و خود را برای آن آماده کنند. در غیر این صورت شاهد لجبازی و سرپیچی یا تلاش آنها برای به دست گرفتن جریان امور به دلخواه خودشان خواهید بود.

فراموش نکنید؛ لحن گفتار شما نکته بسیار مهم و پُر اهمیتی است به طور مثال اگر قصد دارید کودک را به حمام ببرید، این مسئله را با قاطعیت تمام اعلام کنید و بگویید: «پنج دقیقه دیگه می‌خواهم بریم حمام پس بیا بریم لباس تمیز بپوشیم». یا هنگام خروج از حمام بگویید: «تا دو دقیقه دیگه از حمام میریم

بیرون و مامان می‌خواد حوله رو بپاره». به این ترتیب شما باید مرتب برنامه را اعلام کنید اما توجه داشته باشید؛ اعلام برنامه نباید به صورت پیشنهاد مطرح شود. شما باید بگویید: «می‌خواهم تا پنج دقیقه دیگه بریم بیرون، پس بیا کفش‌ها رو پات کنیم» نه اینکه «می‌خواهم تا پنج دقیقه دیگه بریم بیرون، دلت می‌خواد کفش‌ها رو پات کنی؟». از طرف دیگر وقتی قرار است به کودک حق انتخاب بدهید، باید او را در موقعیت انتخاب بین این یا آن قرار دهید یعنی نباید بیش از دو گزینه را به او پیشنهاد کنید، به این علت که او تصور می‌نماید، شما به درستی نمی‌دانید که چه تصمیمی گرفته‌اید چرا که اگر می‌دانستید این سؤال‌ها را از او نمی‌پرسیدید در ضمن اگر فرزندان احساس کند، شما تصمیم قاطعی نگرفته‌اید، کنترل اوضاع را از دست شما بیرون خواهد آورد.

در نظر داشته باشید؛ در اعلام برنامه‌های روزانه جای بحث و مجادله باقی نگذارید، یعنی نباید بگویید: «اگر کفش رو بپوشی با هم می‌ریم پارک» بلکه بگویید: «وقتی کفش‌ها رو بپوشیدی با هم می‌ریم پارک». شاید تفاوت این دو جمله بسیار جزئی باشد اما نتیجه آن متفاوت خواهد بود. بهتر است از جمله‌های شرطی یا احتمالی - جمله‌هایی که با «اگر» و «شاید» آغاز می‌شوند استفاده نکنید و جمله‌هایتان جمله‌های خبری باشند که قاطعیت - نه احتمال و شرط - را نشان دهند به این ترتیب در درازمدت از اتلاف انرژی و وقت تا حد زیادی جلوگیری کرده‌اید.

شما با استفاده از جمله‌های شرطی مثل: «اگر چنین کنی، چنان خواهد شد»، کودک را به جر و بحث ترغیب و تشویق می‌کنید. زمانی که والدین استرس دارند یا به دلایلی تحت فشار هستند، برای پرهیز از مجادله و جر و بحث، قاطعیت را با تحکم اشتباه می‌گیرند یعنی می‌گویند: «همین حالا باید بروی و بخوابی، همین حالا!». توجه داشته باشید؛ آنچه با این لحن به فرزندان منتقل می‌شود، فقط استرس شماست. کودک این استرس را احساس خواهد کرد و در نتیجه دچار ترس می‌گردد. به محض اینکه آنان متوجه آشفتگی و نگرانی شما شوند، موقعیت را برای بهره‌برداری یا امتیاز گرفتن مناسب خواهند دید، از آن استفاده خواهند کرد و تازه شاید نحسی هم بکنند. در لحن قاطعانه هیچ انرژی از

خشونت و تحکم نیست پس بدون عجله و هیجان برای او توضیح دهید که چه کاری را باید انجام دهد. از طرفی باید آرامش خود را حفظ کنید تا بداند که اوضاع در کنترل شماست و او هیچ شانس‌ای برای به دست گرفتن شرایط موجود ندارد.

آرامش

وقتی برنامه‌ای مشخص و روالی معین را در زندگی روزمره خانواده جاری کنید، نظم و ترتیب و در نهایت آرامش بیشتری در خانه حکمفرما و در وقت نیز صرفه جویی می‌شود. در حالی که بی‌نظمی و هرج و مرج موجب اتلاف وقت می‌شوند. به عنوان مثال برای یافتن لنگه چورابی مجبور می‌شوید، تمام خانه را زیر و رو کنید. به خاطر بسپارید؛ وقتی در منزل نظم و روال مشخصی وجود ندارد و هرج و مرج در آن حکمفرماست؛ کودکان احترام گذاشتن به اطرافیان و حتی پیرامون خود را یاد نمی‌گیرند و به آشفتگی و هرج و مرج دامن می‌زنند.

سر و صدای بیش از حد در محیط منزل، کودکان خردسال را مضطرب و بی‌قرار می‌کند، حتی اگر عامل این سر و صدا و شلوغی خودشان باشند. بنابراین باید از ایجاد سر و صدای غیر ضروری و آلودگی صوتی پرهیز نمایید به طور مثال بی‌دلیل تلویزیون و رادیو را روشن نگذارید یا موسیقی را با صدای بلند گوش ندهید.

از طرف دیگر صداهای بلند برای خردسالان یک تا یک و نیم ساله ترسناک هستند، آنان از صدای جاروبرقی، چرخ گوشت و سایر صداهای بلند می‌هراسند. اگر چه مدت این دوره ترس از صداهای بلند، طولانی نیست ولی بهتر است در این دوره، زمان مناسبی را برای استفاده از وسایل پر سر و صدا انتخاب کنید. اگر انجام این کار برایتان امکان پذیر نبود، ابتدا به کودک اطلاع دهید که قصد دارید، جاروبرقی را روشن کنید و بعد او را با بیشترین فاصله از جاروبرقی - به شرطی که جاروبرقی برایش قابل رؤیت باشد قرار دهید و چندین نوبت دستگاه را خاموش و روشن نمایید تا متوجه منظور شما بشود و بداند که قرار است چه اتفاقی بیفتد. فراموش نکنید؛ ترس و وحشت کودکان یک تا یک و نیم ساله، هر چقدر به منبع صدا نزدیک‌تر باشند، بیشتر و شدیدتر خواهد بود.

قوانین

اگر قرار باشد در یک بازی شرکت کنید که قوانینش را نمی‌دانید یا قواعد آن مرتب تغییر می‌کند یا کسی خود را ملزم به رعایت آن قوانین نمی‌داند، چه خواهید کرد؟ بدون تردید خودتان برای خودتان قواعدی وضع و بر اساس آن‌ها در بازی شرکت می‌کنید. کودکان هم همین کار را می‌کنند؛ اگر قواعدی را - که والدین باید به آنان بگویند - ندانند خودشان قواعدی تعیین می‌کنند؛ علاوه بر آن حتی اگر از قواعد اطلاع داشته باشند سعی می‌کنند قانون خود را حاکم کنند یعنی این که تمایل دارند هیچ قاعده و قانونی وجود نداشته باشد! مهم‌تر از تعیین قوانین برای کودکان، رعایت و پیروی از قوانین است. اگر نمی‌توانید قاعده‌ای را برقرار کنید، بهتر است آن را کنار بگذارید چرا که عدم وجود قانون بهتر از زیر پا گذاشتن قانون موجود است. اگر والدین قواعد را تعیین و با قاطعیت رعایت نکنند، کودکان قوانین جدیدی برای خودش و دیگر اعضای خانواده وضع می‌کند.

اگر شما جزء والدینی هستید که بدون هیچ نظم و قاعده‌ای زندگی می‌کنند، بدون تردید نمی‌توانید به فرزندانتان نظم بیاموزید. همچنین اگر قاعده‌ای را تعیین کردید و سپس به دلیل جر و بحث یا مقاومت کودک، آن را تغییر دادید یا آنکه خودتان آن را رعایت نکردید، توقع نداشته باشید فرزندتان، شما و قوانین را جدی بگیرد.

قواعد و قوانین در حقیقت همان توقع و انتظاراتی شما از کودکانتان است اما فراموش نکنید که فرزندانتان باید از آن‌ها اطلاع کامل داشته باشند تا بتوانند توقع شما را برآورده کنند و نباید انتظار داشت چون تصوّر می‌کنید توقع شما منطقی و طبیعی است، برای کودکانتان هم بدیهی و لازم الاجرا بوده و باید از آن‌ها اطلاع داشته باشند. به خاطر بسپارید اگر انتظار شما از کودک، نامعقول یا غیر ممکن باشد، نه تنها عادلانه نیست، بلکه با دروس‌های بی‌پایان و بی‌پایان مواجه خواهید شد.

واقع بین باشید

قوانین و قواعد، حد و حدود و خطا قمرزها را برای کودکان مشخص می‌کنند. درست است که بچه‌ها به این حد و حدودها نیاز دارند تا بتوانند طبق خواسته‌های منطقی شما رفتار کنند اما بدون تردید قوانین هم باید با سن آنان متناسب باشد. برای مثال اگر توقع دارید که کودک نوبایتان همانند فردی بزرگسال نظم و ترتیب را رعایت کند؛ باید بدانید انتظاراتان بسیار نابجاست و این انتظار نابجا می‌تواند او را به سوی بی‌نظمی سوق دهد. نباید سعی کنید کودکان نوبا را مجبور به رعایت کامل نظم و ترتیب نمایید بلکه باید بی‌نظمی آنان را تحت نظر و کنترل خود داشته باشید. بنابراین اگر لحظه‌ای چشم از کودکان برداشتید و دیوارهای خانه را پوشیده از نقاشی‌ها و شاهکارهای او دیدید، باید خودتان را سرزنش کنید زیرا توقع داشتید؛ او از مازیک‌هایش به بهترین شکل استفاده کند و هیچ اثر نامطلوبی بر جا نگذارد. در حالی که این توقعی نابجا بوده است. منطقی حکم می‌کند، وقتی به او اجازه می‌دهید با مازیک‌هایش نقاشی کند؛ خودتان به طور کامل بر این موضوع نظارت داشته باشید.

اغلب والدین از فرزند خردسالشان توقع درک مسایلی را دارند که به طور کامل فراتر از توانایی‌های ذهنی‌اوست. گاهی نیز عکس این مسئله اتفاق می‌افتد و والدین مدت‌ها پس از رشد و افزایش توانایی‌های فرزندشان همچنان با او مانند کودکی نوبا رفتار می‌کنند برای آنان قبول رشد و بزرگ شدن کودکشان - بخصوص اگر کوچک ترین و آخرین فرزند باشد. بسیار دشوار است. برخی نیز با فرزند نوباوه شان همانند کودکی نوبا رفتار می‌کنند زیرا با این کار مراقبت از او به نظرشان آسان‌تر می‌رسد.

شاید تصور کنید، انگار همین دیروز بود که نوزاد را از بیمارستان به خانه آوردید اما به خاطر بسپارید، برخورد شما با بچه دو یا سه ساله باید بسیار متفاوت از رفتارتان با یک نوزاد باشد. اگر با کودک نوبا مثل نوزاد رفتار نمایید، او را - که در طلب تجربه و آزمون دنیای اطرافش است دچار درماندگی و ناامیدی می‌کنید و در صورتی که به او امکان را ندهید که کارهای کوچک و ساده را خودش به

تنهایی انجام دهد برای مثال خودش غذایش را ورد با مقاومت شدیدی رو به رو خواهید شد. اگرچه کودک کوچک تر از آن است که قادر باشد با رعایت نظافت و به خوبی غذایش را بخورد ولی هنگامی که اجازه این کار را به او می‌دهید، به حس استقلال طلبیش پاسخ مناسب داده و از جنگ اعصاب بی‌مورد پیشگیری کرده‌اید. به یاد داشته باشید؛ خردسالان نیاز به یادگیری دارند نه ممنوعیت بنابراین واقع بین بوده و انتظار بی‌مورد از کودکان نداشته باشید. بهتر است، ناتوانی آنان را نقص ندانید، صبور باشید و به او امکان تجربه‌های بی‌خطر را بدهید تا شاهد تبدیل ناتوانی‌های او به توانایی باشید.

ثبات قدم داشته باشید

گاهی ضروری است قواعد به مرور و بر حسب شرایط تعیین شوند بنابراین والدین باید با مشورت و همفکری یکدیگر بهترین تصمیم را اتخاذ کنند در غیر این صورت وحدت رویه وجود نخواهد داشت، قوانین سست شده و اقتدار شما از بین می‌رود. بنابراین باید با همسران برای تعیین رویه‌ای یکسان و هماهنگ - که قرار است در پیش بگیرید مشورت و سپس تصمیم‌گیری کنید.

با همفکری همسران مشخص نمایید که چه رفتاری از نظر هر دوی شما غیر قابل قبول است، چه روش‌هایی را برای برقراری آرامش و آسایش در خانه می‌پسندید و از همه مهم‌تر در چه مواردی با هم اختلاف نظر دارید. سپس بر سر اختلاف نظرها توافق کرده و به تعیین قوانین بپردازید. هرگز فراموش نکنید؛ اگر مادر و پدر با هم متحد و همفکر نباشند، بچه‌ها به سرعت یاد می‌گیرند که بین آنان - از نظر عاطفی - تفرقه بیندازند و بعد هم بساط حکومت خود را در خانه بر پا کنند.

اگر شما و همسران در مورد رفتارهای مناسب یا ناپسند فرزندان، اختلاف نظر داشته باشید؛ نمی‌توانید هیچ قانونی را - چه خوب و چه بد در خانه حکمفرما کنید، پس بهتر است مدام با همسران در این باره گفتگو نمایید تا دلایل یکدیگر را بهتر درک کرده و بتوانید زمینه‌های اتفاق نظر را فراهم آورید. برای مثال وقتی شما در خانواده‌ای با قوانین سفت و سخت بزرگ شده‌اید اما همسران در

خانه‌ای بی‌نظم و پر هرج و مرج یا بر عکس، عملکردتان در مورد تربیت فرزندان با یکدیگر متفاوت خواهد بود. شاید تاکنون این مسئله برایتان حائز اهمیت نبوده و هیچ تأثیری بر زندگی‌تان نگذاشته باشد ولی با تولد کودک و لزوم تربیت صحیح او، این موضوع اهمیت یافته و متوجه تأثیر تفاوت محیط‌هایی که شما و همسران در آنها رشد کرده‌اید، خواهید شد. به هر حال هنگام تولد نوزاد و در بدو تربیت او بایستی نقطه نظرات، افکار، عقاید و انتظاراتی خود را با همسران در میان گذاشته تا حتی اگر به وحدت نظر نمی‌رسید، به وحدت رویه رسیده و در مورد رفتار و گفتاری یکسان، توافق نمایید.

فردی که وقت بیشتری را با کودک سپری می‌کند، به توانایی‌های او برای درک موضوعات مختلف پی‌برده و بهتر می‌تواند تصمیم بگیرد چه قواعدی برای چه سنی مناسب‌ترند اما در نظر داشته باشید: شخصی که بیشتر اوقاتش را با کودک سپری می‌کند، گاهی بیش از حد معمول درگیر او می‌شود و قادر به تشخیص رفتار صحیح نمی‌باشد. پس همواره راه گفتگو و ارتباط با همسران را باز بگذارید تا به آسانی از عهده انجام کارها برآیید.

رفتارهای ممنوع

برخی رفتارها هرگز و در هیچ شرایطی قابل قبول و پذیرفته نیستند و شما حتی برای کودک نوپایان که هنوز قادر به تشخیص علت ممنوعیت نمی‌باشد، باید به طور کامل، روشن، قاطع و بی‌چون و چرا، دلیل غیر مجاز بودن این رفتارها را روشن کنید. رفتارهای ممنوع، رفتارهایی هستند که به دیگران آسیب می‌رسانند یا دیگران را آزار می‌دهند مثل کتک زدن، گاز گرفتن، هل دادن، اسم گذاشتن روی دیگران و رفتارهایی که خود کودک را در معرض خطر قرار می‌دهند مانند عدم استفاده از کمربند ایمنی در داخل خودرو یا رها کردن دست والدین به هنگام عبور از خیابان.

تا وقتی کودک کوچک‌تر است، رفتارهای ممنوع در اکثر مواقع بدون قصد و غرض، ناگهانی و ناخواسته (تکانه‌ای) انجام می‌شوند اما به محض اینکه او

اندکی بزرگتر شد، ممکن است از روی عمد مرتکب این رفتارها بشود. در این موارد باید کاملاً قاطعانه - و البته عادلانه - مانع او شوید و به هیچ وجه اجازه ندهید این رفتارها تکرار شده و ممنوعیت آنها زیر سؤال برود.

در تعیین قوانین و ممنوعیت‌ها، وجوه اخلاقی را نیز در نظر بگیرید. برای مثال فقط به فرزندان نگوید که اجازه ندارد خواهر و برادرهایش را کتک بزنند بلکه او باید بفهمد کتک زدن هر شخصی - حتی غریبه‌ها - ممنوع و از نظر شما کاملاً مردود است.

قوانین کم‌تر، زندگی بهتر

وقتی برای فرزند خردسال خود قوانینی تعیین می‌کنید، تعیین چند قانون مشخص و روشن، بسیار بهتر از وضع قوانین بیش‌تر ولی مبهم است. به خاطر داشته باشید؛ اگر برای هر مسئله‌ای قانونی وضع کنید، باید برای تربیت کودک به جای نقش مادر، نقش پلیس را بازی نمایید. کودکان خردسال تفاوتی بین قانون مهم یا کم اهمیت قایل نیستند به طور مثال برای آنان قانون بسیار مهم «کتک زدن دیگران کار خوبی نیست» با قاعده «با دهان پر نباید حرف زد» تفاوت چندانی ندارد.

زمانی که فرزند شما کوچک‌تر است، از رفتارهای کم اهمیت صرف نظر کنید و فقط به رفتارهای مهم و کلیدی، اهمیت بدهید زیرا اگر دایم به هر مسئله کوچکی حساسیت نشان بدهید، شادابی و نشاط را از خانواده دور خواهید کرد. همچنین کودکان نوپا به سرعت و بلافاصله از جریان زندگی روزمره خسته می‌شوند بنابراین نباید بر کسالت آنان بیفزایید و یا تنش را افزایش دهید چرا که در غیر این صورت و در نهایت خانه را به میدان نبرد تبدیل خواهید کرد. بدیهی است بتدریج که بچه‌ها رشد کرده و بزرگ‌تر می‌شوند و قوانینی را که وضع کرده‌اید، بهتر فراگرفته و رعایت می‌کنند، می‌توانید قوانین مهم‌تر و پیچیده‌تری را تعیین کنید. به عبارت دیگر برای وضع قوانین، با توجه به سن کودک، باید از قوانین ساده تر شروع کرده و با رشد و بزرگ شدن او به وضع قوانین پیچیده‌تر بپردازید.

وقتی دیگران از فرزند شما نگهداری می کنند

زمانی که تصمیم گرفته‌اید، نگهداری از فرزندان را به یکی از نزدیکان یا پرستارش بسپارید، تعیین روال مشخص روزانه و وضع قواعد معین، بسیار مفید و مثمر ثمر خواهد بود. اگر پدر بزرگ، مادر بزرگ، دیگر نزدیکان و یا پرستار مسئولیت مراقبت از فرزندان را بر عهده گرفته‌اند، باید کم و بیش همان روال و قانون شما را در پیش بگیرند. بنابراین پیش از آنکه مراقبت از بچه را به آنان بسپارید، برایشان توضیح دهید که برای کودکان چه رفتارهایی را مجاز شمرده و چه رفتارهایی را ممنوع کرده‌اید.

اگر بچه‌های کوچک با قوانین متفاوتی مواجه شوند، بلافاصله گیج و سردرگم می‌گردند. ممکن است مادر بزرگ بسیار ملایم‌تر از شما با کودک رفتار کند یا حتی شاید سختگیرتر باشد. بنابراین باید برای آنها مشخص کنید؛ چگونه با فرزندان رفتار کنند تا بچه با قواعد و رفتارهای مشابهی مواجه شود. به کسانی که از کودکان نگهداری می‌کنند؛ اجازه ندهید، قواعد شما را زیر پا بگذارند یا آنها را بی‌اعتبار نمایند اما به آنان اجازه دهید تا خودشان با فرزند شما ارتباط برقرار کرده و قوانین بیش‌تری وضع کنند. به هر حال پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها بیش‌تر مطابق با خواسته‌های کوچکشان پیش می‌روند و از این نقش لذت می‌برند. پس این عادلانه نیست آنها را از این نقش منع کنید بلکه کافی است تا آنان را مجاب نمایید که در حفظ روال و قانون تعیین شده، کوشا باشند.

اگر شاغل هستید و نگهداری از فرزندان را برای مدتی طولانی به فرد دیگری واگذار کرده‌اید، باید بین شما و آن فرد، درک مشترکی از قوانین و روالی که تنظیم کرده‌اید، به وجود آید. والدین - بخصوص مادران شاغل - وقتی مجبورند نگهداری از کودکان را به شخص دیگری واگذار کنند، دچار احساس گناه می‌شوند. از این رو پس از بازگشت به خانه، قوانینی را که تعیین کرده‌اند، نادیده می‌گیرند. به خاطر بسپارید؛ اگر برای غلبه بر احساس گناه خود به فرزندان رشوه بدهید، در واقع به او هیچ کمکی نکرده‌اید. چرا که بی‌تردید پس

از ورودتان به منزل، بچه به توجه، حوصله و زمانی که برایش صرف می‌کنید، نیاز دارد نه به لغو قوانین. وقتی فرزند کوچک شما متوجه شود افرادی که از او نگهداری می‌کنند، رویه و رفتار یکسانی دارند؛ بیشتر احساس امنیت کرده و شادابتر خواهد بود. علاوه بر این، با نادیده گرفتن یا لغو قوانین، فردی را که از کودکان نگهداری می‌کند، به دردسر می‌اندازد زیرا او روز بعد بایستی به سختی تلاش کند تا قوانینی را که شما در هم شکسته‌اید، دوباره برقرار کند.

همچنین باید با کسی که از فرزندان نگهداری می‌کند؛ درباره حوادث و اتفاقاتی که در طی روز رخ داده است، صحبت کنید تا به طور کامل از وقایع با خبر شوید.

هنگامی که روال یا قانونی نقض شود چه باید کرد؟

هر چه برنامه‌ریزی شما دقیق بوده و در برقراری نظم و روال مورد نظر خود کوشا باشید، باز هم اتفاق‌های غیرقابل پیش‌بینی - به عنوان مثال بیماری یا دندان در آوردن - که در برخی موارد اجتناب‌ناپذیر هم هستند، این نظم را بر هم خواهند زد. البته قابل ذکر است؛ در سایر موارد می‌توان به میزان قابل توجهی از بی‌نظمی‌ها پیشگیری کرد یا تأثیر آن‌ها را به حداقل کاهش داد.

به خاطر داشته باشید؛ در خانه به دنبال برقراری نظمی آهنین نباشید و روالی را تعیین کنید که اندکی قابل انعطاف باشد. به طور مثال شب‌های تعطیلی به فرزندان اجازه دهید اندکی بیش‌تر (نیم ساعت) بیدار بمانند. در عوض بهتر است؛ از کارهایی که انجام آن به احتمال زیاد، روال زندگیتان را بر هم می‌زند، پرهیز کنید. برای مثال مهمانی، ساعت خواب و خوراک فرزندان را مختل کرده و میزان توجه شما را به او کاهش می‌دهد که این موضوع به هیچ وجه برای کودک خردسال خوشایند نخواهد بود. علاوه بر این خردسالان از افراد ناشناس خجالت می‌کشند پس باید پیش از مهمانی برای آنها در این مورد توضیح کامل داده و مسئله را برایشان روشن سازید. مهمانی را در روز و ساعتی مناسب ترتیب دهید تا کمترین لطمه به خواب و خوراک فرزندان وارد شود. بدانید که به طور معمول روال و نظم زندگی در تعطیلات به هم می‌خورد؛ به ویژه آنکه در اکثر موارد، خانواده‌ها روزهای تعطیل را از خانه خارج شده و تا دیر وقت باز نمی‌گردند.

علاوه بر این شاید کم خوابی برای شما هیچ مشکلی در پی نداشته باشد ولی برای کودک خردسال مشکل ساز است. اگر در این روزها روالی را که برقرار کرده اید، به طور کامل کنار بگذارید، پس از بازگشت به خانه، هرچه رشته اید پنبه شده است و فرزندتان دچار مشکلات مربوط به خواب خواهد شد. البته راه حل این معضل نیست که همیشه در خانه بمانید بلکه باید تمهیداتی را در نظر بگیرید تا به نظم شما لطمه‌ای وارد نشود و فراموش ننمایید؛ باید زمان خواب و غذا را تا حد امکان رعایت کنید.

پیک نیک یا مسافرت

* توجه داشته باشید؛ به سفر رفتن یا بیرون از خانه بودن - برای مدتی طولانی - برنامه‌ای را که کودکان به آن عادت کرده است، بر هم خواهد زد و با توجه به اینکه درک این موضوع برای او آسان نیست، طبیعی است که چند روزی طول بکشد تا به شرایط جدید عادت کند.

* کارهای کلیدی و مهم برنامه خود را تا جایی که ممکن است، طبق روال انجام دهید مانند بیدار شدن، غذا خوردن، حمام کردن و خوابیدن. اگرچه گاهی اوقات دندان درآوردن و بیماری را نمی‌توان پیش بینی کرد اما سایر موارد قابل پیش بینی هستند.

* دقت کنید؛ اگر هوا گرم باشد، فرزندتان غذای کمتری می‌خورد و نباید به این موضوع اهمیت بدهید و نگران شوید. اما فراموش نکنید، به او آب آشامیدنی بهداشتی به مقدار کافی و لازم بدهید.

* بالش، پتو، اسباب بازی‌ها و وسایلی که برای کودک شما یادآور خانه هستند و به او آرامش می‌دهند؛ همراه داشته باشید تا او مکان و رختخواب جدید را راحت‌تر بپذیرد. اگر به خوراکی خاصی علاقه بیشتری دارد، آن را فراموش نکنید. داروهای اولیه و مهم به همراه شیر خشک یا غذاهای مشابه را حتی بیش از مقدار مورد نیاز، همراه خود ببرید تا اگر به هر علتی برای رسیدن به مقصد تأخیری به وجود آمد، با مشکل مواجه نشوید.

تعیین حد و حدود و خط قرمزها

همان‌طور که گفتیم تعیین روال مشخص و قانون‌های روشن در تربیت کودکان خردسال از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و برقراری صحیح و مناسب این قوانین و حفظ و استمرار آنان، نظم نامیده می‌شود. برقراری نظم در منزل یکی از ظریف‌ترین و بحث‌انگیزترین مسایل در تربیت فرزند است.

در مورد اینکه چه رفتارها و موضوعاتی ممنوعیت مطلق دارند، در چه مسایلی می‌توان محدودیت نسبی اعمال کرد و در چه مواقعی مجاز به آزادی عمل هستیم؛ هیچ قانون مشخصی وجود ندارد. اما یک مسئله روشن است: وقتی والدین دوست دارند، محبوب‌ترین فرد نزد کودکان خود باشند، اقتدارشان را از دست می‌دهند در حالی که نظم یعنی علاوه بر اینکه طعم گرما و محبت عاطفی خود را به فرزندانتان می‌چشایید، در صورت لزوم قاطع و راسخ باشید. به عبارت دیگر باید به کودکان احترام گذاشته و از آنان نیز انتظار احترام متقابل داشته باشید.

اگر نسبت به کودکان خود بیش از حد سختگیر باشید، به روح حساس آنان آسیب می‌رسانید. اگر موفق به تعیین حد و حدودها نشده و فرزندانتان را ملزم به رعایت آنها نکنید، کودکان قادر نیستند خود و رفتارهایشان را کنترل نمایند و سرانجام دیر یا زود - به طور معمول همزمان با آغاز سنین مدرسه - با دردهای جدی مواجه خواهند شد. حتی ممکن است بچه‌ها در این قبیل موارد دچار مشکلات یادگیری و دشواری در برقراری ارتباط با کودکان دیگر و دوستیابی شوند. شاید تصور کنید: اگر کودکی بتواند تمام کارها را به دلخواه خود، انجام دهد، بچه خوشحال و خوشی خواهد بود اما به خاطر داشته باشید: کودکی که تمام کارها مطابق میل او انجام شود، خود را همه‌کاره پنداشته و چنین تصویری برای کودکی نوپا، تصویری گمراه‌کننده است.

در هر حال اعطای آزادی بیش از حد به بچه، نشانگر میزان علاقه شما به وی نیست بلکه نشان‌دهنده عدم توانایی والدین برای تعیین حد و حدود است. آگاه باشید: کودکی که با بی‌نظمی و بدون نظارت والدین بر رفتارهایش رشد کرده

و بزرگ می‌شود، اغلب ترسو، ناامن، عصبانی و سردرگم است و احساس خوشبختی نمی‌کند. این قبیل بچه‌ها در مورد کاری که باید انجام دهند و نتیجه آن، هیچ اطلاعی ندارند و همین مسئله موجبات اضطراب و نگرانی آنان را فراهم می‌کند. حتی اگر کودکان آنچه می‌خواهند یا به آن فکر می‌کنند را به دست آورند؛ راضی و خشنود نخواهند بود و دایم در تلاشند تا هرچه پیش تر حد و حدود و مرزها را زیر پا بگذارند تا شاید مجبورتن کنند که مانع آنها شوید. کودک نوپایی که رئیس خانواده است، همه چیز را هر وقت بخواهد به دست می‌آورد اما هرگز راضی نیست. همیشه عصبانی و در حال گریه و فریاد خواهد بود، در حالی که تنها راه خوشبختی و خوشحالی این بچه تعیین حد و مرزها و رعایت قاطعانه و عاقلانه آنها همراه با تشویق و تمجید بسیار است. در این صورت کودک نوپا احساس امنیت، آرامش و خوشحالی کرده و در زندگی خانوادگی جایگاه مناسب خود را می‌یابد. اگر کودک نوپا هر کاری را به دلخواه خود انجام دهد و برای دیگران هم تعیین تکلیف کند - چه بکنند و چه نکنند، در بزرگسالی، منطق و درک کافی را برای اداره زندگی نخواهد داشت. تجربه نشان می‌دهد؛ والدینی که هیچ قانونی برای فرزندان خود تعیین نمی‌کنند، سرانجام مجبور به تغییر رویه می‌شوند چون سر رشته‌آهسته امور زندگی از دست آنان خارج خواهد شد. به نظر می‌رسد؛ زمانی که کودک عادت ناپسندی را فرا می‌گیرد، تغییر آن رفتار بسیار دشوار است اما در کمال تعجب خواهید دید؛ تغییر رفتارها و عادت‌های بد و ناپسند، موجب حسرت و افسوس کودک و شما نخواهد شد حتی می‌تواند خوشحالی و خوشبختی همه اعضای خانواده را به دنبال داشته باشد.

رویه‌ی مناسب

به یاد داشته باشید؛ هر کودکی شخصیتی خاص و مختص به خود را دارد که از ابتدای تولد تا حدودی می‌توان به آن پی برد. کودکان سرزنده و پرتحرک که به رویدادهای اطرافشان علاقمندند، اکثر خواسته هایشان را پیگیری می‌کنند و زیاد نمی‌خوابند ولی بچه‌های آرام و کم تحرک که با سیر رویدادهای اطراف خود

پیش می‌روند، چندان به دنبال پیگیری خواسته هایشان نیستند. دقت داشته باشید؛ شما قادر نیستید که شخصیت آینده کودکان را پیش بینی کنید اما می‌توانید از روش‌هایی که متناسب با ویژگی‌ها و شخصیت کودک تازه وارد است، برای برخورد با آنان استفاده نمایید. توجه کنید؛ برقراری نظم، ارتباطی به شخصیت فرزندان ندارد به عبارتی در عین حال که نباید با رعایت نظم به روح لطیف کودکان آسیب بزنید و او را به شخص دیگری تبدیل کنید، باید قاطعیت خود را در این زمینه حفظ نمایید. در واقع به او اجازه بدهید که خودش باشد ولی در چهارچوب رفتارهای پذیرفته و قابل قبولی که شما تعیین کرده اید.

ما در این کتاب روش‌هایی را جهت برقراری نظم معرفی می‌کنیم. بهتر است روش‌هایی را که انجام آن‌ها برایتان راحت‌تر است، بیشتر به کار ببرید تا نتیجه بهتری به دست آورید. البته اگر به کارگیری این روش‌ها برایتان دشوار است، نباید برقراری نظم را کنار گذاشته و آن را بی اهمیت تلقی کنید. اثربخشی شیوه‌های پیشنهادی در کودکان مختلف، متفاوت است بنابراین اگر برخی از آنها در ابتدا برایتان کمی عجیب هستند، آنان را کنار نگذارید.

عشق و احترام

یکی از موارد مهمی که بایستی به خوبی درک کنید این حقیقت است که برقراری نظم و رعایت آن به هیچ وجه علاقه فرزندان را نسبت به شما کاهش نمی‌دهد. والدینی که تصور می‌کنند برقراری نظم یعنی تنبیه و سخت‌گیری، در اشتباه هستند. آموزش نظم یعنی اینکه کودک بیاموزد چگونه رفتار کرده و حد و حدود و خط قرمزها را رعایت کند. به عبارتی نظم یعنی کنترل و نظارت قاطعانه و عادلانه در کنار تشویق و تمجید فراوان.

آگاه باشید؛ در بی نظم‌ترین و پر هرج و مرج‌ترین منازل هم عشق و علاقه - حتی به میزان زیادی به وجود دارد اما آنچه وجود نداشته یا مقدار آن بسیار جزیی است، احترام می‌باشد. اگر کودک عادت کند که به پدر، مادر، خواهر و برادر خود احترام نگذارد، این رویه را ادامه خواهد داد، به دیگران نیز احترام نخواهد گذاشت و

در نهایت ادامه این وضعیت در مهدکودک یا مدرسه، او را با مشکل روبه رو می‌سازد. بی‌شک برای اینکه رابطه پدر و مادر با فرزندان رابطه‌ای قابل قبول باشد؛ فقط عشق و علاقه کافی نیست بلکه باید احترام متقابل نیز وجود داشته باشد. بنابراین این اصل را به خاطر بسپارید؛ عشق بدون احترام، زیان‌بار است.

چگونه با کودک خود حرف بزنید

یکی از آن روزهای وحشتناکی را در نظر بگیرید که ترفندهایتان - که به طور معمول مؤثر واقع می‌شد - بی اثر مانده و کودک نوبای شما هر آنشی دلش خواسته سوزانده است. برای مثال اتاق نشیمن را زیر و رو کرده و هر چه می‌گویید: «بسه دیگه؟ نکن! دست نزن! مگه نگفتم نکن! مگه نمی‌شنوی؟ کر شدی؟ مگه نمیگم نکن!» گوشش بدهکار نیست. در نهایت از کوره در خواهید رفت و صدایتان را بلند می‌کنید و البته گو گوش شنوا؟ اما از دید کودک، او با شیطنت خود موفق شده، توجه والدینش را جلب کند و برای وی راه جلب توجه چه مثبت یا منفی - مهم نیست و داد و فریاد و توپ و تشر شما هم تغییری در رفتار او نمی‌دهد. بدون تردید برقراری نظم و انضباط بسیار راحت تر و لذت بخش‌تر از چنین شرایطی است که در آن دمای عاطفی رابطه شما و فرزندان به نقطه جوش می‌رسد؛ به نظرتان وقتی کار به اینجا کشیده می‌شود، کنترل اوضاع از دست چه کسی در رفته است؟ شما یا فرزندان؟

گاهی اوقات به خودتان افتخار می‌کنید که هیچ وقت کنترل خود را از دست نمی‌دهید، خونسردی خود را حفظ کرده، حتی فکر داد و فریاد هم به ذهنتان خطور نمی‌کند و به طور معمول از «دست نزن عزیزم!»، «نکن ماما جون!»، «نه ماما جون!» و لبخند استفاده می‌نمایید اما باز هم گوش شنوایی در کار نیست. پس چه باید کرد؟

گام اول در آموزش نظم و انضباط به کودکان، فراگیری برخورد صحیح با آنان است هنگامی که قصد دارید با کودکان صحبت کنید؛ فقط در اندیشه گفته‌های خود باشید بلکه به نوع و چگونگی حرف زدن‌تان هم بیندیشید. زیرا بچه

ها فقط به صحبت‌های شما توجه نمی‌کنند بلکه وضعیت، حرکات بدن، اضطراب، نگرانی، لحن و بلندی صدایتان را هم، می‌بینند و می‌شنوند. گیرنده‌های آنان بسیار قوی است، شاید هم حس ششم دارند.

هنگام گفتگو با کودکان باید نقش بازی کرده، همه چیز را بزرگ جلوه داده و در مورد آنها اغراق کنید. بعضی از والدین به طور غریزی این کار را می‌کنند گرچه برخی دیگر با انجام این کار احساس حماقت کرده یا اینکه حواسشان به طور کامل معطوف به خودشان می‌شود. به خاطر بسپارید: هنگام حرف زدن با بچه‌ها محدودیت‌ها را کنار گذاشته و با اعتماد به نفس با وی سخن بگویید یا به صحبت‌های لو گوش کنید و این کارها را به شکل بازی انجام دهید. گاهی اوقات که خواسته شما و کودکان باهم متفاوت است؛ خود را سوم شخص خطاب نمایید تا بتوانید مانع جنگی تمام عیار شوید برای مثال بگویید: «مامان می‌خواد دستهاشو بشوره»

در واقع تربیت کودک نوعی نقش بازی کردن است و شما می‌توانید نقش مامان عصبانی را بازی کنید. به خاطر داشته باشید؛ مادر کافی برخلاف مادر کامل، عصبانی نمی‌شود بلکه در صورت لزوم نقش مامان عصبانی را بر عهده می‌گیرد. بهتر است، تمرین بیش‌تری داشته باشید تا نقش خود را بهتر ایفا نمایید.

لحن قاطع

وقتی کودک مرتکب خطایی شد، باید با لحنی قاطعانه با او صحبت کنید:

- به سمت او بروید و از همان جا که ایستاده‌اید بر سرش فریاد زنید.
- خم شوید به اندازه‌ای که هم قد او شده و بلندی قامت شما، بچه را ترساند و مستقیم به چشم هایش نگاه کنید (برقراری ارتباط چشمی) چرا که اگر از بالا به او دستور بدهید، حرفتان را نادیده می‌گیرد.

- اگر کودک خواست رویش را برگرداند و برود، دست‌های او را بگیرید تا مستقیم به شما نگاه کند. برای این منظور به او بگویید: «لطفاً با من نگاه کن».
- نباید در لحن صدا و حرکات شما اثری از خشونت و تهدید وجود داشته باشد.
- با لحن آرام، قاطع و محکم صحبت کنید. بهتر است این لحن را با عصبانیت، تهدید، تطمیع و معامله اشتباه نگیرید. وقتی با این لحن با فرزندان

صحبت کنید، کوچکترین تردیدی برایش باقی نمی ماند که راهی جز اطاعت ندارد زیرا آنان به سرعت متوجه نارضایتی شما می شوند.

* به آرامی، روشنی و با لحنی آمرانه به او بگویید چه کار خطایی انجام داده است: «اجازه نداری کسی رو بزنی و ازت می خوام که دیگه این کار رو تکرار نکنی!». حرف زدن با لحنی قاطع به طرز معجزه آسایی مؤثر واقع می شود زیرا بچه های کوچک متخصص درک کوچکترین علایم هستند. بهتر است بدانید؛ گاهی صدای آرام، قاطع و حرکات مطمئن شما برای انتقال پیام به کودک کافی است. زیرا به آنان این پیام را می دهد که حد و حدود و خط قرمزهایی وجود دارند که او نمی تواند پا را از آنها فراتر بگذارد. علاوه بر این، بین رفتار بد کودک و شخصیت وی تفاوت قائل شوید و برچسبی به وی نزنید زیرا آنچه ناپسند می باشد، رفتار اوست نه خود او. بنابراین درباره خود کودک اظهار نظر نکنید به طور مثال به او نگویید بچه بد یا تنبل. توجه داشته باشید؛ وقتی شخصیت بچه را هدف قرار می دهید، او احساس بی ارزشی و پوچی می کند، خشمگین می شود و می ترسد اما هدف اصلی ما این نیست و فقط باید به طور کامل برای کودک روشن کنید، رفتارش ناپسند بوده و فقط کار وی، شما را ناراضی کرده است.

در نظر داشته باشید؛ همه والدین اقتدار و تحکم کافی را ندارند پس دلسرد نشوید و برای اعتماد به نفس کافی و خودباوری تلاش کنید تا بتوانید حرف خود را به کرسی بنشانید. بنابراین اگر به آنچه می گوئید به طور کامل اطمینان ندارید، بچه از لحن تان متوجه این مسئله خواهد شد پس بهتر است گاهی برای مهارت در این کار، جلوی آینه تمرین کنید.

لحن تأیید

آیا به یاد دارید؛ آخرین باری که از فرزند خود تعریف و تمجید کرده اید چه زمانی بوده است؟ وقتی که دست از سر برادر کوچک ترش برداشت؟ یا حداقل بیش تر ناهارش - را خورد؟ یا هنگامی که بدون الم شنگه در صندلی مخصوص بچه ها در ماشین نشست؟ دقت کنید، برای کودکان نوپا نیم ساعت آرام نشستن و به اصطلاح شلوغ نکردن مدتی بسیار طولانی است و اگر این مدت طولانی از

نظر شما کوتاه و بی اهمیت باشد و به همین دلیل هم از او تعریف نکنید، احساس می کند به او بی توجهی کرده‌اید.

او در این شرایط فکر می کند: تا حد امکان خوب بوده است اما شما حتی یک کلمه هم از او تعریف نکرده‌اید، پس باید چه کار کند تا توجه شما را جلب نماید؟ مثل اینکه بهتر است گریه برادر کوچکش را در آلود تا مادر (یا پدر) به او توجه کند. همین اتفاق هم می افتد و به محض اینکه صدای گریه برادر کوچک بلند می شود، شما به فرزند بزرگ تر توجه می کنید. همان طور که گفتیم توجه منفی از نظر کودک نوا بهتر از بی توجهی است بنابراین اگر نتواند توجه مثبت - یعنی تعریف و تمجید - والدین را جلب کند، به دنبال جلب توجه منفی یعنی داد و فریاد آنان خواهد بود. اگر به مرور زمان بچه احساس کند، در جلب توجه منفی موفق تر از جلب توجه مثبت است به طور حتم شیوه‌ای را که نتیجه بهتری در پی دارد، انتخاب خواهد نمود.

به خاطر بسپارید که در تعریف و تمجید از کودک، حد و مرزی قابل نشده و ناخن خشکی نکنید. همیشه به خاطر داشته باشید؛ تعریف از فرزندان به خاطر رفتار خوب، او را پُررو یا لوس نمی کند و کار خوب هم فقط شکستن شاخ غول یا انجام کار شاقی نیست بلکه همین که رفتار بدی انجام نمی دهد، نوعی رفتار خوب و پسندیده به حساب می آید. بسیاری از والدین وقتی رفتار بچه‌ها خوب و مورد پسندشان می باشد؛ با خود می گویند، تا کودک سرگرم بازی است و خرابکاری نمی کند، بهتر است به کارهایم برسیم؛ اگرچه آنان متوجه رفتار خوب فرزندشان شده‌اند اما به خاطر این رفتار از او تعریف نمی کنند.

رفتار خوب و پسندیده یکی از بچه‌ها که با شیطنت همزمان خواهد یا برادرش مواجه می شود، اغلب نادیده گرفته شده و در مقابل کودکی که در حال آتش سوزاندن است، توجه پدر و مادر را به خود جلب می کند اما بی شک همان طور که باید برای رفتار نامناسب تدبیری بیندیشید، رفتار خوب را هم باید ببینید و آن را مورد تعریف و تمجید قرار دهید.

توجه مثبت یکی از اساسی ترین ارکان آموزش نظم و انضباط است. در نتیجه با تعریف و تمجید می توانید کودک را به سمت رفتار مناسب سوق داده و با

عدم تعریف (نه تنبیه) او را از رفتار نادرست، دور نگاه دارید. به عبارت دیگر با تشویق به وی کمک کنید، حد و حدود و خط قرمزها را رعایت کند تا نظم و انضباط نیز برقرار شود.

در لحن قاطع، صدای شما آرام، محکم و کنترل شده است اما لحن تعریف و تأیید برعکس آن است. وقتی از کودکان تعریف می‌کنید، صدایتان باید بلند، پرهیجان و حاکی از لذت و خرسندی باشد. حتی می‌توانید دست بزنید یا هورا بکشید، آرام به پشت فرزندان زده و یا دستی به سرش بکشید. به او بگویید که کار خوبی انجام داده است و احساس خود را نیز بیان کنید: «آفرین دختر خوب! همه ناهارت رو خوردی، من خیلی خوشحالم» یا «آفرین پسر خوب! خیلی کارت رو خوب انجام دادی، کمک بزرگی به بابا کردی».

لحن قانع کننده

توجه داشته باشید؛ کودکان نوپا درک محدودی داشته و قادر به استدلال و تفکر همانند افراد بزرگسال نیستند اما به خوبی بسیاری از نشانه‌ها و سرنخ‌ها را درک می‌کنند. آنان لحن، بلندی صدا، حرکات بدن و معنای هر یک از آنها را متوجه می‌شوند، به همین دلیل هم کودکان خردسالی که مهارت‌های زبانی ضعیفی دارند، می‌توانند متناسب با حرف‌ها و عملکردهای شما، پاسخ دهند و رفتار کنند. به خاطر داشته باشید؛ اگر هنگام صحبت کردن با بچه، کلمات را با درایت و اندیشه انتخاب کرده و به کار ببرید، خود و کودکان را از دردسرهای بی‌مورد نجات داده اید بنابراین پیش از آنکه با او حرف بزنید، در مورد گفته‌هایتان فکر کنید. بهتر است بدانید؛ اگر با فرزندان جر و بحث و مجادله کنید؛ او نیز در مقابل یا شما بحث خواهد کرد. هرگز از کودک خواهش نکنید، فقط درخواست نمایید. در صورتی که این کار را به درستی انجام ندهید، بچه‌ها نیز درخواست شما را اجابت نخواهند کرد. برای دستیابی به این هدف، سعی کنید همواره از کلماتی نظیر «امکان داره» یا «لطفاً» استفاده نمایید زیرا در عین حال که این کلمات نقش بسیار مؤثری خواهند داشت، متحمل هیچ خرج و هزینه‌ای هم نخواهید شد. بسیاری از والدین مایل نیستند، به کودکان خود امر و نهی نمایند چرا که تصور می‌کنند، در

این صورت رفتارشان مستبدانه بوده؛ مانع برآورده شدن خواسته‌های فرزندانشان می‌شوند یا آنکه از علاقه کودک نسبت به آنان کاسته خواهد شد. در نتیجه برای اینکه میزان علاقه خود را به فرزندشان نشان دهند، چند گزینه را پیش روی آنان قرار می‌دهند تا کودک از بین آنها یکی را انتخاب کند. گاهی نیز ارائه پیشنهاد و حق انتخاب به بچه‌ها به عنوان آخرین راه حل برای جلوگیری از شروع یک جنگ جدی به کار می‌رود برای مثال کودک از پوشیدن شلوار خودداری می‌کند، شما با خود می‌اندیشید که شاید دوست ندارد این شلوار آبی را بپوشد پس به او می‌گویید: «دلت می‌خواد شلوار سبز رو بپوشی؟ شلوار قرمز رو که خیلی قشنگه چطور؟» اما مطمئن باشید که اگر تمام شلوارهایش را نیز پیشنهاد بدهید، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد و او باز هم از پوشیدن شلوار خودداری خواهد کرد. فراموش نکنید: یک دو و نیم تا سه ساله قدرت انتخاب از بین سه، چهار، شش یا ده گزینه را ندارد. کودکان چهار تا پنج ساله نیز فقط می‌توانند از بین چند گزینه محدود یکی را انتخاب و تصمیم‌گیری کنند.

در ضمن عدم پیشنهاد به کودکان به این معنا نیست که همانند فرمانده پادگان یا لحنی خشن و آمرانه به وی دستور بدهید. در این روش می‌توانید خواسته خود را در قالب ترکیبی از راهنمایی‌های روشن و واضح، مشارکت دادن وی و حتی تحسین و تمجید از او بیان کنید: «لطفاً بیا جوراب‌هاتو پات کنیم. حالا جورابتو بکش بالا، آفرین. حالا واسه مامان کفشهاتو هم پات کن».

چانه زدن، رشوه دادن و معامله کردن نیز مانند پیشنهاد دادن گزینه‌های متعدد، روش‌های بی‌ثمر و بی‌حاصلی خواهند بود. برای مثال وقتی کودک نوبایتان ناهارش را نمی‌خورد و به او می‌گویید: «اگه پنج قاشق دیگه بخوری، بهت شکلات میدم» کودک بلافاصله پس از خوردن یک قاشق دیگر از غذا، شکلاتش را می‌خواهد و شما هم تصور می‌کنید که از روش مؤثری استفاده کرده‌اید زیرا بالاخره او یک قاشق غذا خورده، در حالی که هنوز چهار قاشق دیگر از غذای او باقی است. در نتیجه به او تخفیف می‌دهید و حاضرید به ازای سه قاشق دیگر از غذا، به او شکلات بدهید ولی غافل از اینکه او همین حالا شکلاتش را می‌خواهد. البته شما آخر داستان را حدس

زدهاید اما نمی‌خواهید معامله را به طور کامل بر هم بزنید و باز هم تخفیف داده و از پنج قاشق اول به دو قاشق غذا رضایت می‌دهید، حتی قاشق را هم پر کرده و به طرف دهانش می‌برید ولی او قاشق را پس زده و شروع به نق زدن می‌کند. شما باز هم تلاش کرده و تخفیف آخر را هم می‌دهید و می‌گویید: «اگه به قاشق دیگه بخوری، شکلات رو بهت میدم»، اما او چیغ‌های سرسام‌آورش را آغاز کرده است. شما هم برای جلوگیری از جنجال، شکلات را به او می‌دهید و در همین جاست که کودکتان برنده می‌شود. زیرا فقط یک قاشق بیش تر غذا خورده و شکلات را هم گرفته است. تازه باز هم شکلات می‌خواهد. اغلب در چنین معامله‌هایی بچه‌ها برنده می‌شوند زیرا آنان به خوبی معنای معامله و قول و قرار را نمی‌فهمند و حتی امکان دارد تهدیدتان برای او اشتیاق و وسوسه بیش تری ایجاد کند. معامله و بحث کردن هم از نظر آنان یعنی توانایی تغییر قوانین. علاوه بر این فرزند شما هم مثل همه بزرگسالان می‌داند: لازم نیست از قانونی پیروی کند که قانون نیست و دایم تغییر می‌کند.

چگونه با کودک خود صحبت کنید؟

- داد و فریاد نکنید ولی در قبال رفتار بد با لحنی محکم صحبت کنید.
- وقتی کودک خُوش رفتار است، از او تعریف و تمجید نمایید.
- تا حد امکان با کودکان از مسایل مثبت صحبت کنید یعنی به جای اینکه دایم رفتارهای نادرست را به وی گوشزد نمایید، بگویید که دوست دارید چگونه حرف بزند یا چه کاری را انجام دهد. برای مثال به جای «دست‌های آلوده ات رو به همه جا نمال»، بگویید: «دستات کثیف شده، بیا همین الان بریم بشوریمشون تا اگه خواستی بازی کنی، اسباب بازی هات کثیف نشن».
- دستورهای ناگهانی و پشت سر هم صادر نکنید چرا که خانه پادگان نیست.
- استفاده از کلمات ناپسند و نادرست در توصیف فرزندتان ممنوع است: روی آنان اسم نگذارید و صفت ناخوشایندی را به آنان نسبت ندهید. تأکید کنید؛ آنچه از نظر شما ناپسند می‌باشد، رفتار اوست نه خودش.
- مؤدب باشید. اگر بچه در پاسخ به شما بر سر تان فریاد کشید، شما با

صدای بلند جواب ندهید. در این مسابقه هر دوی شما بازنده می‌شوید بنابراین فقط از کودکان خواهش کنید که با شما این گونه صحبت نکنند.

* از مقایسه کودک با خواهر و برادرها یا بچه‌های دیگر پرهیز نماید. به نظر شما او به این مقایسه‌ها اهمیتی نمی‌دهد ولی کلمه به کلمه حرف‌هایتان را گوش داده، به آنها دقت می‌کند و آنان را به خاطر می‌سپارد.

* هرگز گزینه‌های متعدد در اختیار فرزند خردسال خود قرار ندهید زیرا او توانایی انتخاب از بین چند گزینه را ندارد.

* هنگام نحسی کردن با کودک معامله نکرده، رشوه نداده و چانه هم نزنید.
* اغراق آمیز رفتار کنید. منظور خود را بیش‌تر با حرکات بدن (زبان بدن) بیان نمایید نه با کلمات. در این راستا می‌توانید در نقش شخصیت‌های مختلف یا حیوانات با کودکان سخن بگویید.

روش‌های پیشگیرانه

روش‌های پیشگیرانه نقش بسیار مهمی در کنترل رفتار بچه‌ها دارند. درست است که کودکان نوپا بی فکر، بی احتیاط و بی توجه هستند و بیشتر کارهایشان ناگهانی است اما بدون تردید با به کار بردن روش‌های پیشگیرانه از درگیری‌های بی حاصل و فرسایشی بسیاری جلوگیری خواهید نمود:

* خانه را ایمن کرده و آن را برای کودک وسوسه انگیز جلوه ندهید زیرا وقتی که خانه مملو از اشیای متنوع و جالب توجه است، برای سالم ماندن اشیاء باید وقت زیادی صرف کنید، در عین حال نمی‌توانید فرزندان را نیز از توجه به آنها باز دارید. در نهایت نیز وسایلتان سالم نخواهند ماند و علاوه بر وقت، پولتان هم به هدر خواهد رفت. توصیه می‌کنم اگر اشیای گران قیمتی دارید، پیش از شروع دوره نوپایی آن‌ها را جمع‌آوری نمایید.

* دقت کنید که چه مواقعی از روز کودکان بدعشق و بداخلاق است زیرا گاهی با اعمال تغییرات کوچکی در برنامه و روال عادی زندگی این مسئله حل خواهد شد. به عنوان مثال اگر غذا را نیم ساعت زودتر آماده کنید و به او بدهید، ممکن است بتوانید از گریه و تق‌تق او - که ناشی از افت قند خونس است - جلوگیری کنید.

توجه داشته باشید؛ باید از انجام کارهایی که بیشترین جنجال را به راه می‌اندازند، پیشگیری کنید تا بتوانید پیشاپیش مانع از بروز جنگ و جدال شوید. برای مثال اگر زمان استحمام کودک، جنگ و جدال به اوج می‌رسد، شاید با تغییر وقت استحمام مشکل برطرف گردد. گاهی تغییر زمان نیز مشکل را حل نمی‌کند اما انتخاب زمان مواجهه با مشکل، کمک کننده است تا بتوانید با آمادگی بیش‌تری با آن رو به رو شوید.

• انتظار نداشته باشید؛ بچه‌ها پس از ورجه و ورجه و شلوغ کاری، به یکباره آرام بگیرند. آنان تا چند مرتبه دیگر در پارک این طرف و آن طرف ندوند، رضایت نمی‌دهند که اندکی آرام شوند و به خانه برگردند.

• کارها را ناگهانی و بدون مقدمه انجام ندهید. به این معنا که سعی نکنید، یکدفعه به کودکان غذا بدهید بلکه مرتب به او اعلام کنید که بزودی وقت غذا فرا می‌رسد تا وی بتدریج خود را آماده غذا خوردن نماید.

• به اسباب بازی، بازی یا هر کاری که به طور معمول به جر و بحث و دعوا ختم می‌شود، حساسیت نشان ندهید زیرا به روشی مؤثر برای جلب توجه شما تبدیل می‌گردد. فراموش نکنید؛ برای کودکان بی توجهی ناگوارتر از توجه منفی است در نهایت توجه مثبت - یعنی تعریف و تمجید - شما را از شر جلب توجه منفی نجات می‌دهد. این نکته را همواره به خاطر بسپارید؛ شاید جلب توجه منفی برای والدین آزار دهنده باشد ولی برای کودک هرگز ناراحت کننده نیست.

• از فرزندان توقع بیش از حد، انتظارات نامتناسب یا سنجش یا انتظار بی‌عیب و نقص بودن رفتارهایش را نداشته باشید. انتظارات شما از کودکان باید از هر نظر متناسب با سنشان و متطبق بر واقعیت‌ها باشد.

• اگر بچه مشغول در دسرسازی و خرابکاری است، سرگرمش کنید. برای این منظور می‌توانید به اتفاق جالبی اشاره نمایید. برای مثال: «اون پرنده کوچولو رو تو بالکن می‌بینی؟ به نظر تو داره چیکار میکنه؟» یا اینکه وظیفه‌ای به وی محول نمایید و از او کمک بخواهید. مادران در فروشگاه‌های بزرگ که تمام وسایل در دسترس هستند، اغلب به جای خرید، مجبورند مراقب کودکان باشند تا مبادا به

چیزی دست بزنند. برای حل این مشکل بهتر است از او بخواهید شی ای را - که می‌شناسد و در دسترسش هم هست - برایتان پیدا کند، به شما اطلاع دهد و در صورت امکان برایتان بیاورد. از خصلت از این شاخه به آن شاخه پریدن کودکان نوپا استفاده نمایید تا ذهن آنان را از موارد دردرس آفرین منحرف سازید. سعی کنید از داستان پردازی و نقش بازی کردن، استفاده بیش‌تری ببرید.

روش‌های مشارکت

روش‌های مشارکت در هنگام حسادت بسیار مؤثر واقع می‌شوند. درست است که خردسالان به توجه ویژه و فراوانی نیاز دارند و در صورت عدم توجه شما به این نیازشان بازیگوشی را شروع می‌کنند ولی بدون تردید برایتان مقدور نیست وقت ثان را تمام روز صرف توجه به آنان نمایید زیرا باید برای رفع نیازهای دیگر او هم وقت بگذارید. حال اگر چند کودک داشته باشید، به طور حتم برای رفع و رجوع مشکلات آنان وقت و انرژی کافی نخواهید داشت پس بهترین راه، پرهیز از دردرس و درگیری است. به عبارت دیگر علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد یا بهتر بگوییم: همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.

وقتی مشغول به انجام کاری هستید. به عنوان مثال می‌خواهید لباس‌ها را در ماشین لباسشویی بشویید - توقع نداشته باشید، کودک نوپای شما بدون صدمه زدن به خودش یا وسایل خانه، سرگرم شود و برایتان مشکل تراشی ننماید. شاید هر از چند گاهی کودکتان خوش اخلاق باشد و خودش بدون دردرس مشغول بازی شود اما همیشه این گونه نخواهد بود. توجه کنید که اغلب اوقات هنگامی که سرگرم رسیدگی به خواهر یا برادر دیگر کودک - به خصوص اگر کوچک‌تر باشد - هستید، فرزند بزرگتر بی تایی کرده و خود را مستحق توجه شما نشان می‌دهد. در این شرایط، برای کاهش استرس بچه، او را در کار مورد نظر مشارکت دهید. به ذهن خود بسپارید؛ از نظر خردسالان کارها به شستن، مرتب کردن، بردن، آوردن و رسیدگی به خواهر و برادرها ختم نمی‌شوند و «اینجا وایسا و هر وقت خواستم این دستمال رو به من بده» از نظر آنان کار مهمی تلقی می‌شود. بهتر است بدانید؛ کودکان از کمک کردن به دیگران لذت می‌برند و این

موضوع احساس مسئولیت و اعتماد به نفس را در آنان افزایش داده و از طرفی این کمک را تلاشی برای موفقیت قلمداد می‌کنند. البته باید کاری را به کودک محول نمایید که مطابق توانایی‌های او باشد و بتواند از عهده انجام آن برآید. در غیر این صورت فهرست بلند بالایی از کارهایی که فرزندان از عهده شان برنیاوده است، خواهید داشت، تازه اگر از فهرست اشیای شکسته و جار و جنجال‌ها و قشقرق‌های برپا شده، صرف نظر کنید.

اینکه کودکان دچار ناتوانی و ناکامی نشود، نکته بسیار حایز اهمیتی است چرا که ممکن است وی را در آینده با مشکل مواجه سازد. اگر فرزندان نمی‌توانند جاروبرقی بکشند، باز هم کارهای زیادی وجود دارند که بتوانید به او محول کنید و وی از انجام آن کارها به طور حتم لذت خواهد برد. اگر خطر و ضرری او را تهدید نمی‌کند، بهتر است اجازه دهید که کاری - هرچند ناچیز - را انجام دهد برای مثال وقتی انومیل خود را می‌شوید، سطل و اسفنجی هم در اختیار او قرار دهید یا وقتی که در حال شستشوی سبزی هستید، از او بخواهید یک سیب را برایتان بشوید. با وجود اینکه با مشارکت دادن خردسالان کارها کندتر و شاید کمی آشفته‌تر انجام شوند ولی در نهایت کار به پایان می‌رسد و از میزان وقوع دردسر و جنجال هم کاسته می‌گردد. از طرف دیگر فرزندان هم توجه لازم را دریافت کرده است. باید بدانید؛ حسادت به خواهر و برادر کوچک‌تر، از شایع‌ترین و دردسرسازترین مشکلات به حساب می‌آید که می‌توانید برای حل آن، کودک بزرگ‌تر را به یاری بطلبید یعنی از او بخواهید که وسایل مورد نظراتان را بیاورد یا در امور مربوط به خواهر یا برادر کوچک‌تر با شما سهیم شود. او این کار را نوعی توجه به خودش قلمداد کرده و در نتیجه از اینکه به جای او به خواهر یا برادرش توجه دارید، احساس حسادت نمی‌کند بدین ترتیب با یک تیر دو نشان می‌زنید. در حقیقت مشارکت کودکان در امور منزل به این علت برایشان نوعی جلب توجه محسوب می‌شود که شما با آنان بیش از پیش صحبت می‌کنید. بر این اساس هرگز تعریف و تمجید را فراموش نکنید زیرا تعریف و تمجید و تقدیر از زحمات و تلاش کودک برای او بدین معناست که کار بسیار مهم و مفیدی را انجام داده است.

چگونه کودک را به رعایت نظم و انضباط عادت دهیم؟

برای برقراری نظم در منزل باید عادلاته و قاطعانه رفتار فرزندتان را کنترل و قوانین را رعایت نمایید. روش‌هایی که برای برقراری نظم به شما پیشنهاد می‌کنیم پس از دو و نیم سالگی مفید و مؤثر هستند و جز در مواردی نادر نمی‌توان آنها را برای خردسالان به کار گرفت. علاوه بر این قبل از دو و نیم سالگی قوه تعقل و استدلال کودکان به حدی نرسیده است که قادر به آموزش قوانین به آنان باشید.

مهم‌ترین علت رفتار نامطلوب خردسالان در سنین دو تا پنج سالگی، تلاش برای جلب توجه والدین است یعنی کودک شما را وادار می‌کند تا نسبت به کارهایش واکنش و عکس العمل نشان دهید. دومین علت مهم، حسادت اوست که بی‌تردید در این مورد هم هدف اساسی جلب توجه پدر و مادر می‌باشد. آنان از هیچ کاری برای قرار گرفتن در کانون توجه شما دریغ نمی‌کنند و اگر برادر یا خواهری متولد شود، برای جلب توجهتان رقابت بسیار شدیدی را با او آغاز خواهند کرد.

برای برقراری نظم و انضباط دو نکته بسیار مهم را رعایت کنید:

* پشتکار داشته باشید و قوانینی را که تعیین کرده‌اید، تغییر ندهید. بهتر است، والدین با یکدیگر اتفاق نظر داشته باشند به این معنا که یک کلام بوده و یک روش و قانون را برقرار کنند و به هیچ وجه اجازه ندهند، لطمه‌ای به قوانین وارد آید. در اکثر موارد، کودک برای لغو یا تغییر قوانین از والدی که وقت کمتری را با وی می‌گذرانند، استفاده می‌کند بنابراین اگر نقش والد بهتر را بازی کنید، در واقع رعایت نظم و انضباط را منتفی کرده‌اید.

* اگر بچه قانون شکنی کرد، برقراری نظم را به تعویق نیندازید و در کوتاه‌ترین زمان اقدام‌های لازم را برای کنترل شرایط به عمل آورید. کودکان نوپا حافظه طولانی مدت ضعیفی داشته و مسایل را سریع از یاد می‌برند، از طرفی برای آنکه رفتار مناسب و پسندیده‌ای داشته باشند، باید نظم را فرا گرفته و آن را رعایت کنند به همین دلایل نباید بین قانون‌شکنی کودک و اقدام شما برای حفظ نظم، فاصله زیادی وجود داشته باشد؛ در غیر این صورت آنان نظم مورد نظرشان را رعایت نخواهند کرد.

موارد نادیده گرفتن نظم و انضباط

* وقتی کودک، بیمار است یا در دوره نقاهت به سر می برد: برخی والدین تصور می کنند هنگامی که کودک ناگهان دست از شیطنیت و ورجه و ورجه بر می دارد و آرام و گوشه گیر می شود، بیمار شده است در حالی که برخی از آنان به ویژه در هنگام بیماری یا دندان درآوردن، بدقلقی و بداخلاقی می کنند. در هر دو صورت بیماری فرزندان را باید با محبت و توجه فراوان درمان نمایید.

* هنگامی که مطمئن نیستید چه کسی خطا کار است: بیش تر خردسالان چیزی از مخفی کاری نمی دانند و شما به سهولت حدس می زنید که در نبودن چه اتفاقی افتاده و چه کسی مرتکب اشتباه شده است. ولی اگر مطمئن نباشید، امکان دارد کودک را به علت کاری که انجام نداده، تنبیه کنید و تکرار این مسئله او را به سمت دروغگویی سوق می دهد.

* زمانی که بچه از نتیجه رفتار نامتناسبش به شدت جاخورده، ترسیده و یا به طور کامل پشیمان است: برای مثال پس از اینکه بارها به او هشدار داده اید، مراقب گلدان باشد؛ گلدان را شکسته است ولی خودش هم از این موضوع غمگین و شرمسار می باشد. در این گونه موارد کودک تنبیه شده و دیگر این کار را تکرار نمی کند (البته به طور حتم شما هم متنبه شده اید تا دیگر گلدان را در دسترس وی قرار ندهید). اگر او احساس ناراحتی و پشیمانی می کند، نیاز به انجام کار دیگری نیست جز اینکه دلیل این حادثه را برایش توضیح داده و دوباره قانون را به وی گوشزد نمایید. به هر حال اگر هنگامی که کودک پشیمان است تنبیهش کنید، پیام نادرستی به او خواهید داد.

* اگر همه چیز به هم ریخته و درهم و برهم است: با توجه به اینکه در محیط آشفته اثری از نظم وجود ندارد، نباید انتظار رفتاری منطقی و مناسب از فرزندان داشته باشید. در مواردی که نوزادی به جمع شما اضافه شده یا یکی از اعضای خانواده بیمار است و ... زیاد در قید و بند برقراری نظم و انضباط نباشید (البته فقط تا زمانی که اوضاع به وضع طبیعی و عادی خود بازگردد). شایسته است که این موضوع را در تالپم های عاطفی نیز به کار ببرید.

* وقتی کودکان یک بار دیگر هم در این مورد تنبیه شده است: برای هر اشتباه و خطا فقط یک بار تنبیه کافی خواهد بود. همچنین اگر همسران یا شخصی که از کودک نگهداری می‌کند، گوش‌دهای لازم را انجام داده، نیازی به انجام مجدد آن توسط شما نخواهد بود.

دور کردن

اساس این شیوه، دور کردن کودک از محل تنش و درگیری است تا او آرام‌تر شده، به خطایش فکر کرده و به آن پی ببرد و خود را نیز برای عذرخواهی آماده کند. آنچه باید به او یاد بدهید؛ این است که رفتار ناشایست نتیجه ناخوشایندی دارد. در حقیقت دور کردن کودک از محل تنش، دور کردن او از تنش و جنجال می‌باشد از طرف دیگر با این کار خود به او هشدار داده‌اید که پا را از قاعده فراتر نگذارد. در اغلب موارد شما هم به اندازه او به دور شدن از محل تنش و درگیری نیاز دارید.

بی‌شک وقتی بچه‌ی چهار ساله‌تان خواهر کوچکتر خود را هل می‌دهد، این کار او، شما را نگران کرده و می‌ترساند اما باید واکنش هیجانی اولیه را مهار کرده و به جای پرداختن به شیطنت کودک بزرگ‌تر، ابتدا به فرزند کوچک‌تر رسیدگی کنید تا مطمئن شوید که صدمه‌ای ندیده است. سپس برای تنبیه کودک بزرگ‌تر، از شیوه دور کردن استفاده نمایید.

روش های دور کردن

هدف از دور کردن کودک از محل درگیری و تنش، اقدام فوری برای جلوگیری از تکرار رفتارهای ناشایست است. برای این منظور ثبات قدم و پشتکار داشته باشید و تمام مراحل را مو به مو اجرا کنید. علاوه بر این هیچ‌گاه به علت عصبانیت و بی‌خوصلگی، هشدار و توضیح را از قلم نیندازید و از آن‌ها صرف نظر نکنید. آخرین مرحله یعنی دور کردن را نیز با دقت انجام دهید. مراحل دور کردن به ترتیب زیر است: هشدار: به سوی کودک خطا کار بروید، خم شده یا زانو بزنید تا هم‌قد او شده، مستقیم به چشمانش نگاه کنید و با لحنی قاطع به وی هشدار بدهید: «اجازه نداری چنین کاری بکنی»، «این کار به هیچ وجه مناسب تو نیست»، «ما نباید دیگران رو

هل بدیم یا چیزی به طرف اونها پرت کنیم، چون این کار، کار درستی نیست» و «لطف کن دیگه این کارو انجام نده». هشدار مسئله‌ای بسیار مهم و کلیدی است زیرا به فرزند شما فرصت اصلاح و تصحیح رفتار ناشایست را می‌دهد، در حالی که اگر هشدار را حذف کنید، در حقیقت فرصت اصلاح را از وی دریغ کرده اید.

هشدار نهایی: اگر پس از پنج دقیقه دوباره رفتار ناشایست او تکرار شد، با لحنی قاطع اما به آرامی به وی هشدار نهایی را بدهید: «به تو گفتم که کسی را هل نده یا چیزی رو به طرف کسی نننداز، این کار خوبی نیست و نباید چیزی رو به طرف کسی پرت کنی یا کسی رو هل بدی، اگه یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه میشی!».

دور کردن: اگر کودک پس از هشدار نهایی نیز رفتار بد و ناپسند خود را تکرار کرده بلافاصله او را از محل دور کرده و به جایی ببرید که نتواند شما را ببیند، وسایل بازی و سرگرمی در دسترسش نباشد، احتمال خطر و آسیب دیدگی برای او وجود نداشته و در عین حال ترسناک هم نباشد و در نهایت مجبورش کنید برای مدتی همان جا بماند. در این مدت به گریه و زاری‌هایش توجه ننمایید و به هیچ وجه جواب او را ندهید. مدت دور نگه داشتن را با توجه به سن کودک تنظیم کنید یعنی برای کودکان دو و نیم تا چهار ساله، دو یا سه دقیقه و برای کودکان چهار سال به بالا پنج دقیقه کافی خواهد بود. شاید این زمان به نظرتان کوتاه جلوه کند ولی برای خردسالان زمانی بسیار طولانی است.

توضیح: توضیح دادن هم مانند هشدار، یکی از مراحل کلیدی است. پیش از آنکه از فرزندتان دور شوید، دلیل تنبیه را برایش توضیح دهید: «ما نباید کسی رو هل بدیم یا چیزی رو به طرف کسی پرت کنیم. این کار خوبی نیست چون ممکنه به دیگران صدمه بزنه و کار خیلی خطرناکیه. پنج دقیقه همین جا بشین و به کاری که انجام دادی خوب فکر کن. بعد از اینکه پنج دقیقه تموم شه؛ من دوباره میام پیشت و ازت می‌خوام که معذرت خواهی کنی. حالا همین جا بمون».

عذرخواهی: اگر کودک پس از چند ثانیه محل را ترک کرد و به سوی شما آمد، او را دوباره به محل قبلی بازگردانید و باز هم علت تنبیه شدنش را توضیح دهید. به خاطر بسپارید؛ این کار نباید با خشونت و عصبانیت همراه باشد. مدت

دور نگه داشتن را بیش از پنج دقیقه در نظر نگیرید. در هر حال اگر کودک از رفتارش پشیمان است، به هیچ عنوان از زمان تعیین شده، کم نکنید. بعد از پنج دقیقه دوباره نزد او بروید و از او بخواهید عذرخواهی کند. علاوه بر آن باید دلیل معذرت‌خواهی را نیز بیان کند. شاید «معذرت می‌خوام» جمله مناسبی باشد اما کافی نیست و کودک باید بگوید: «به خاطر اینکه خواهرم رو هل دادم و اسباب‌بازی رو به طرفش پرت کردم، معذرت می‌خوام». البته فراموش نکنید؛ علامت پشیمانی کودک شیوه عذرخواهی اوست، نه کلماتی که به کار می‌برد. در هر حال عذرخواهی کودک را به سرعت قبول نکنید.

تعریف و تمجید: پس از عذرخواهی بچه، او را مورد تمجید و تعریف قرار دهید. این کار بسیار مهم است زیرا باید مطمئن شود که رفتار بد او را بخشیده‌اید. پس از عذرخواهی تمام اتفاق‌ها را فراموش کنید و فقط بگویید: «آفرین، ممنون، حالا خوب شد». بعد از اینکه فرزندان معذرت‌خواهی کرد، لحن عادی خود را به کار ببرید زیرا تغییر لحن قاطعانه شما برای کودکان اهمیت بسیاری دارد.

ماجرا را خاتمه دهید: پس از عذرخواهی کودک، از او تعریف و تمجید نموده و سپس پرونده ماجرا را به طور کامل ببندید و از وی بخواهید بازی کند یا کاری را که نیمه تمام رها کرده، ادامه دهد. او باید بفهمد، تنبیه تمام شده و فرصت دیگری برای شروعی تازه به وی داده‌اید.

اگه فقط یک بار دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی

به طور معمول دور کردن، شیوه‌ای مؤثر است ولی وقتی کودک بزرگ‌تر شود یا رفتار ناپسند او ریشه‌دار و عمیق باشد، باید به شیوه مؤثر دیگری عمل کنید. گاهی دور کردن کارایی خود را از دست می‌دهد زیرا کودک به این ترتیب جلب توجه کرده و از توجه منفی شما (دور کردن) لذت می‌برد. در این قبیل موارد شیوه «اگه فقط یک بار دیگه این کارو بکنی تنبیه می‌شی!» به کمک شما می‌آید. زیرا بدین ترتیب به کودک نشان می‌دهید، رفتار ناشایست او به هیچ وجه توجه شما را جلب نخواهد کرد.

نکته مهم این است، اگر شیوه «اگه فقط یک بار دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!» را پیش از روش‌های دیگر استفاده کنید، کارایی خود را نخواهد داشت. پس بهتر است، ابتدا روش‌های دیگر مثل دور کردن یا توقیف اسباب بازی را به کار ببرید تا کودک متوجه شود که سر رشته کار در دستان شماست.

از طرفی اگر از همان ابتدا در قبال رفتار بد کودک با شیوه «اگه فقط یک بار دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!» واکنش نشان دهید، او احساس می‌کند، نادیده گرفته شده است و شما به او اهمیتی نمی‌دهید. بدین ترتیب به رفتار ناپسند خود ادامه می‌دهد به امید آنکه سرانجام توجه شما جلب شود. هنگامی که تمام راهکارها در تغییر رفتار بد کودکان ناموفق می‌مانند، به خصوص هنگامی که کودک بزرگ تر برای جلب توجه شما - با تکرار رفتار نامناسب و پافشاری و اصرار بر انجام آن - تلاش می‌کند، شیوه «اگه فقط یک بار دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!»، بسیار مؤثر واقع می‌شود.

• اگر پس از این هشدار که «اگه فقط یک بار دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!» رفتار ناشایست، تکرار شد، کودک را از اتاق بیرون ببرید. لازم نیست او را به محل خاصی ببرید، فقط کافی است مکانی باشد که شما در آن حضور نداشته باشید. برای او توضیح دهید که رفتار ناشایست بوده و هنگامی که تصمیم گرفت رفتار خوبی داشته باشد و به خاطر رفتار ناپسندش عذرخواهی کند، می‌تواند پیش شما بازگردد.

• اگر کودک بازگشت تا شروع به جر و بحث کند یا شما را از تصمیمتان منصرف نماید، فقط دوباره او را بیرون ببرید، هیچ توجهی به وی نشان ندهد، به چشم‌هایش نگاه نکنید و فقط به او بگویید که هیچ علاقه‌ای به شنیدن این حرفها ندارید.

• با لحنی آرام و قاطع با کودک خود صحبت نمایید تا مجبور نشود او را چند بار از اتاق بیرون ببرید. با لحنی آرام و امرانه به او بگویید: «لطفاً از اتاق برو بیرون».

• زمانی که فرزندان به خاطر بدرفتاری عذرخواهی نکرده، نباید به اتفاق بازگردند و این اتفاق زودتر از آنچه تصور می‌کنید، رخ می‌دهد. برای کودکی که به توجه شما عادت کرده است، بی‌توجهی (به علت رفتار بد کودک) به منزله شوکی

ناگهانی می‌باشد. بنابراین از هر راهی که حدس بزنید، وارد می‌شود تا دوباره توجه شما را به خود جلب کند و بدیهی است اگر پاسخ ندهید؛ متوجه می‌شود، تنها راه جلب توجه شما عذرخواهی و رفتار خوب است.

* پس از اینکه کودک معذرت خواهی کرد، از او تعریف نمایید و اجازه دهید، نزد شما بیاید و در کنار تان مشغول بازی شود.

گرفتن اسباب بازی

گرفتن اسباب بازی شیوه متداولی است که در ارتباط با کودکان چهار تا پنج ساله مؤثر واقع می‌شود چرا که کودکان نوپا علت گرفتن را درک نکرده و در مورد چگونگی رفع این محدودیت نیز بی‌اطلاع هستند. گرفتن اسباب بازی به ویژه زمانی که خود اسباب بازی مشکل ساز شده است، روش مناسبی می‌باشد. به طور مثال وقتی کودک اسباب بازی‌هایش را خراب کرده یا می‌شکند یعنی به وسایل شخصیش احترام نمی‌گذارد و به همین دلیل باید به نوعی تنبیه شود. در ضمن هنگامی که بچه‌ها دایم بر سر اسباب بازی با یکدیگر دعوا می‌کنند نیز گرفتن اسباب بازی مثر و ثمر واقع می‌شود. بهتر است، برای اینکه این روش کارایی خود را از دست ندهد، هیچ وقت در پاداش رفتار خوب، پراش اسباب بازی خریداری نکنید چون به کودک این پیام را می‌دهید که گرفتن اسباب بازی ها مهم نیست زیرا اسباب بازی های جدید و تازه به زودی از راه می‌رسند.

پاداش و جایزه

برای کودکان، تعریف و تمجید یا به عبارت دیگر توجه مثبت بالاترین پاداش و هدیه است. به علاوه این کار، رفتار خوب را در آنان تقویت و تثبیت می‌کند. جدول پاداش، روش مؤثری برای تقویت و تثبیت رفتارهای خوب در بچه‌های بزرگتر است. در این جدول‌ها به ازای هر رفتار خوب یک ستاره به عنوان پاداش در نظر بگیرید و پس از هر چهار ستاره (تعداد ستاره‌ها به دلخواه والدین می‌باشد) که کودک به علت رفتار خوبش کسب می‌کند، به وی جایزه بدهید. بهتر است؛ تعداد ستاره‌ها را زیاد تعیین نکنید زیرا اگر به فرزندتان بگویید که برای مثال پس از کسب هر بیست ستاره جایزه‌ای می‌گیرد، پراش جالب توجه نخواهد بود و به

زودی تحملش را از دست داده و دیگر برای انجام کارهای خوب تلاش نخواهد کرد. از طرفی بهتر است، هدایای کوچکی را برای کودک تهیه کنید؛ در غیر این صورت فرزندتان هر بار توقع جایزه بزرگتری خواهد داشت.

در هر حال در پاداش دادن به کودک - به علت رفتار خوب - افراط نکنید، اگر هر بار بخواهید به او پاداش بدهید و برایش اسباب‌بازی بخرید، به سرعت یاد می‌گیرد که چگونه جیب شما را با رفتارهای خویش خالی کند. به محض اینکه بچه به این کار را فراگیرد، آن را ادامه خواهد داد تا جایی که هم برای شما و هم خودش مشکل ساز می‌شود. به یاد داشته باشید: به کودک با احتیاط و هوشمندانه پاداش بدهید تا دادن پاداش به نوعی سلاح علیه خودتان تبدیل نشود.

تنبیه سبک بدنی (سیلی زدن، پشت دست زدن و...)

شاید تعجب می‌کنید که درباره آموختن نظم و انضباط و رفتار خوب به کودک صحبت کردیم اما از تنبیه بدنی حرفی به میان نیاوردیم. چرا که امکان دارد تنبیه‌های سبک بدنی فقط یک بار - به ویژه پس از رفتاری ناشایست - مجاز باشند ولی این نکته مهم را به خاطر بسپارید که هرگونه خشونت و تندى در رفتار شما، به سلامت کودکان لطمه خواهد زد. بی‌شک کودکان به نظم و محدودیت نیاز دارند که می‌توان این نظم را با روش‌هایی مؤثر و بدون نیاز به فریاد، خشونت و تنبیه بدنی، برقرار کرد.

لباس پوشاندن، شستشو و نظافت

هر چند که به نظر می‌رسد، مشکل پوشش مناسب مربوط به دوره نوجوانی و جوانی است که بحث در مورد لباس مناسب، شلوار پاره، دامن کوتاه و امثال آن آغاز می‌گردد. ولی در برخی از خانواده‌ها لباس پوشاندن به کودکان نوپا کشمکش است که تمام روز به طول می‌انجامد و در اغلب موارد هم مشکل اصلی خود لباس نیست. در این قبیل موارد استقلال طلبی کودکان است که لباس پوشاندن را دردسرساز می‌کند، زیرا آنان از اینکه لباس دلخواهشان را انتخاب کرده و آن را به تنهایی بپوشند، لذت می‌برند اما اگر در لباس پوشیدن،

غذا خوردن، شستشوی دست و صورت، حمام رفتن، بازی کردن و... با کودکان مشکل دارید و از او رفتارهای نامناسب و بهانه‌گیری‌های متعدد مشاهده می‌کنید، مشکل شما، مشکل کنترل است نه لباس و...

در اغلب موارد هنگامی که والدین در لباس پوشاندن به بچه، با مشکل مواجه می‌شوند؛ با دادن حق انتخاب به او و مطرح کردن گزینه‌های متعدد، سعی در حل مسئله دارند. برای مثال وقتی دخترک سه ساله شما اجازه نمی‌دهد شلوارش را بپوشانید، فکر می‌کنید، شاید تمایل به پوشیدن دامن اِما او اجازه این کار را نیز به شما نمی‌دهد، باز هم با خود می‌گویید شاید از این دامن خوشش نمی‌آید و دامن دیگری را دوست دارد. در نتیجه دامن‌ها و لباس‌های دیگری را نیز امتحان می‌کنید، حتی ممکن است دوباره سراغ شلوار بروید ولی سرانجام اتفاقی که به احتمال فراوان رخ می‌دهد این است که لباس در دست به دنبال کودکی که هنوز لباسی بر تن ندارد، می‌دوید. صرف نظر از علاقه کودک نوپا به برخی از لباس‌هایش، اگر پس از امتناع کودک از پوشیدن لباس مورد نظر، پیشنهاد دیگری به وی بدهید، برای او به این معناست که به دام افتاده‌اید. دقت کنید؛ مسئله اصلی خود لباس نیست بلکه فرزندتان یا دوست دارد به دلخواه خود عمل کند یا اینکه توجه شما را جلب نماید.

برخی از والدین برای حل مشکل لباس پوشاندن، با کودک نوپا همانند نوزاد رفتار می‌نمایند به طور مثال تصور می‌کنند، او نمی‌تواند دستش را در آستین لباس فرو برد و در نتیجه همانند یک نوزاد به کودک نوپا لباس می‌پوشانند. آنان این نکته مهم را نادیده می‌گیرند که کود نوپا مانند نوزاد، ناتوان نیست بنابراین لگد می‌زند، بیچ و تاب می‌خورد یا حتی ممکن است از دستشان فرار کرده و نحسی را آغاز کند، در حالی که به نظر والدین این همه ماجر برای لباس پوشاندن ضرورتی ندارد.

بدون تردید یکی از دلایلی که لباس پوشاندن را با مشکل مواجه می‌سازد، عجله در پوشاندن لباس به کودک است. بسیاری از والدین لباس پوشاندن را نیازمند سرعت دانسته و آن را آخرین کار قبل از خروج از منزل به حساب می‌آورند

تا بدین ترتیب بتوانند کارهای خود - برای مثال آوردن بچه بزرگتر از مدرسه به خانه یا آماده شدن قبل از رسیدن میهمان‌ها - را به موقع و سر وقت انجام دهند. اگر کودکان ذره‌ای متوجه تعجیل والدین شوند، به سرعت از این مسئله سوء استفاده می‌کنند، به شکلی که ممکن است لباس پوشاندن به آنان وقت زیادی از پدر و مادر بگیرد. این مشکل را می‌توان بسیار آسان و با استفاده از چند روش ساده حل کرد. نخست آنکه لباس کودک را شما تعیین کرده و نظر او را جویا نشوید تا بحث اضافه‌ای صورت نگیرد. دومین روش این است که بچه را در لباس پوشیدن مشارکت دهید، او را برای یادگیری هرچه بهتر لباس پوشیدن تشویق کنید و در آخر تقالاهای وی را با رفتاری قاطعانه و مناسب تحمل و کنترل کنید.

امروز چه لباسی می‌خواهی بپوشی؟

این درست همان سؤالی است که به هیچ وجه نباید از کودک نوپا بپرسید. شاید قصد دارید با مطرح کردن چنین سؤالی، محبت و مهربانی خود را به فرزندتان ثابت کنید یا از جار و جنجال‌های بعدی پیشگیری کنید اما به نظر کودک این کار شما دو معنا بیش‌تر ندارد: ۱- شما نمی‌دانید که او باید چه لباسی را بپوشد (وگرنه از وی نمی‌پرسیدید). ۲- لباس پوشیدن باید مطابق میل کودک باشد. هرچه انتخاب‌های بیشتری را پیش روی فرزندتان بگذارید، فکر می‌کند، شما نمی‌دانید کدام لباس مناسب‌تر است. سرانجام یک نفر باید سر رشته کار را در دست بگیرد و چون به نظر او شما در این مورد آگاهی کافی ندارید، پس به ناچار خودش اوضاع را کنترل می‌کند.

۷۱

به خاطر بسپارید فقط زمانی که فرزندتان معنای انتخاب را به خوبی درک کرده است و می‌تواند انتخاب صحیحی داشته باشد، امکان انتخاب لباس دلخواه را به خودش واگذار نمایید. اگرچه در این موارد هم نباید لباس‌های زیادی را به وی پیشنهاد دهید بلکه از بین دو یا سه لباس - که مناسب تشخیص می‌دهید - قدرت انتخاب، به او بدهید. کودکان به تدریج و به مرور زمان، توانایی انتخاب و درک صحیحی از آن را پیدا خواهد کرد پس اگر در اوج سرمای زمستان تمایل به پوشیدن لباس ناپستانی دارد، تعجب نکنید. از طرف

دیگر پوشیدن لباس های نامناسب فصل - برای مثال پوشیدن لباس های تابستانی در فصل زمستان و برعکس - مشکل ساز و دردسرافرین خواهد بود که البته این مشکل را می‌توانید به آسانی و با جمع آوری لباس های تابستانی در فصل زمستان و لباس های زمستانی در فصل تابستان، حل کنید.

اگر کودک شما فقط از پوشیدن یک لباس خاص امتناع می‌کند، بهتر است، علت آن را کشف کنید. برای مثال شاید لباس موردنظر تنگ بوده و کودک را کلافه می‌کند یا به دلیل ایجاد احساس خارش ناشی از پوشیدن برخی از لباس های پشمی و کرکدار، از پوشیدن این قبیل لباس ها خودداری می‌کند. لباسی که به هر دلیلی فرزندان را ناراحت می‌کند، کنار بگذارید و او را مجبور به پوشیدن چنین لباسی نکنید.

در هر حال اگر در فرصتی مناسب و بدون عجله به او لباس بپوشانید، احتمال وقوع بسیاری از دردسرها و جنجال ها را کاهش داده‌اید. در نظر داشته باشید؛ پیش از آنکه به میهمانی بروید، لباس های کودک را به او نشان دهید یا برایش توضیح دهید که چه لباسی را باید بپوشد و حتی بهتر است، از روز قبل اطلاعاتی در مورد لباس هایش در اختیار وی قرار دهید. برای کودکان نوپا، لباس پوشیدن مهم نیست بلکه مهم کاری است که بعد از لباس پوشیدن انجام می‌شود یعنی خروج از خانه.

چگونه کودک را تشویق به لباس پوشیدن کنید؟

از دید کودکان در آوردن لباس و پوشیدن آن کار خوشایندی نیست البته نباید هم باشد. برای مثال هنگامی که می‌خواهید لباسش را بپوشانید، اول همه جا تاریک می‌شود و دیگر هیچ چیز را نمی‌بیند (چون پیراهن روی سر اوست) و بعد هم به احتمال زیاد یقه لباس، چانه و صورت او را اذیت خواهد کرد تا بالاخره از شر پوشیدن پیراهن خلاص شود. یا وقتی می‌خواهید شلوارش را از پایش درآورید، باید تعادلش را روی یک پا حفظ کند تا یک پاچه شلوار را در آورید و بعد پای دیگر، با توجه به اینکه حفظ تعادل روی یک پا برایش راحت نیست، ممکن است برای درآوردن شلوار، برخلاف میلش مجبور باشد که روی زمین بنشیند و

علاوه بر آن این کار بارها و بارها تکرار می‌شود.

بنابراین اگر فرزندان از پوشیدن لباس و در آوردن آن خوشش نمی‌آید، به او حق بدهید در ضمن اگر عجله داشته باشید؛ تمام ماجراها ناگهانی‌تر و پرهیجان‌تر می‌شود و شاید اتفاقات ناخوشایندی نیز رخ بدهد. برای مثال ممکن است هنگام بالا کشیدن زیپ لباس، پوست کودک را زخمی کرده و به او آسیب برسانید. به یاد داشته باشید؛ اگر بچه آرام و خوش اخلاق است، او را در پوشیدن لباس مشارکت دهید، تا جبر، عجله و فشار را احساس نکند، در تمام مدت با وی صحبت کرده و برایش در مورد این کار توضیح دهید: «خوب الان می‌خواهیم پیرهن‌ت رو تننت کنیم، خوب میشه این دستت رو بکنی تو آستینت، آهان! آفرین، خوب حالا اون یکی دستت، مرچبا». هرچه این کار را با تعریف و تمجید بیشتری انجام دهید، کارتان آسانتر می‌شود.

تشویق به مشارکت فعال، اهمیت بسیاری در پوشاندن لباس به کودکان دارد. در ضمن لباس‌هایی را انتخاب کنید که پوشیدن و درآوردن آن‌ها آسان باشد تا بچه‌ها به آسانی قادر به یادگیری پوشیدن و درآوردن لباس باشند و برای مشارکت در این امر تشویق شوند. برای مثال بستن بند کفش برای کودکان، سخت و دشوار است اما اگر کفش چسبی باشد، آنان به تنهایی قادر به پوشیدن کفش خود خواهند بود یا وقتی که بستن دکمه‌های متعدد و سفت برایشان دشوار است، شاید بهتر باشد از لباس‌های زیپ‌دار استفاده کنید چرا که آنان بالا و پایین کشیدن زیپ را راحت‌تر یاد می‌گیرند. دقت داشته باشید؛ اگر لباس پوشاندن را به شکل بازی انجام بدهید، کار خود را راحت می‌کنید. این روزها با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و لوح‌های فشرده آموزشی، هم توانایی آموزش بهتر برخی مهارت‌ها را به کودکان خواهید داشت و هم به بعضی از کارهای روزمره زندگی مثل لباس پوشیدن جنبه بازی می‌دهید. نکته مهم این است که در جریان یادگیری پوشیدن لباس، احساس ناتوانی به دفعات به سراغ کودک می‌آید و حتی شاید با نحسی او مواجه شوید. پس نباید به شکلی رفتار کنید که کودک دچار سرخورده‌گی و شکست شود یعنی نباید به تصور اینکه لباس پوشیدن را فراگرفته

است. او را به حال خود رها کنید تا خودش لباسش را بپوشد و هر جا که دچار خطا یا اشتباه شد، دخالت کرده و اشتباهش را تصحیح نمایید. بلکه باید با او همراهی کنید و روش کار را به وی نشان دهید. یعنی یک کفش را به او بپوشانید و بخواهید کفش دیگر را خودش بپوشد، در همان حال، کمکش کنید تا از عهده کار برآید و همزمان برایش توضیح دهید که چه کار باید بکند.

مشکل: کودکان اجازه نمی‌دهد لباسش را درآورید یا تنش کنید

توجه داشته باشید که اگر کودکان مجبور باشند پیش از خواب، لباسشان را تعویض کنند؛ برای هر چه طولانی‌تر شدن زمان آن تلاش کرده یا از انجام آن خودداری می‌نمایند تا وقتی خواب را به تعویق بیندازند بنابراین در این گونه موارد مشکل نوع لباس با رنگ و نقش آن نیست. کودکان نوپا اغلب علاقه مند هستند که تمام یا بعضی لباس‌هایشان را در آورند و عریان یا نیمه لخت به این سو و آن سو بدونند البته آنها با لباس پوشیدن مخالف نیستند. اگر لباس پوشاندن یا در آوردن آن، دایم موجب داد، فریاد، گریه و لگزدن کودک می‌شود، باید او را قاطعانه و عاقلانه کنترل نمایید.

راه حل: روش پیشگیری، دور کردن

*همواره برای پوشاندن لباس یا درآوردن آن وقت بگذارید. درست است که بزرگسالان این کار را به سرعت انجام می‌دهند و با آن هیچ مشکلی ندارند در صورتی که لباس پوشیدن برای کودکان، نوعی کار محسوب می‌شود که باید آن را سر فرصت و با حوصله انجام دهند.

لباسی را که کودکان باید بپوشد، از شب قبل مشخص و آماده کنید. با این حال گزینه‌های متعددی را به او پیشنهاد ندهید زیرا برای کودکان نوپا انتخاب معنایی که در ذهن ما بزرگسالان تداعی می‌شود، ندارد. آنان ممکن است حتی از لخت بودن یا اینکه شلوارشان را سرشان کنند، لذت ببرند؛ بنابراین دو گزینه کافی است - یا این یا آن - و فقط به کودکان از بین دو لباسی که خودتان مناسب می‌دانید، اجازه انتخاب دهید. شاید در ابتدا این کار برایتان کمی دشوار به نظر آید اما اگر مشکل را اصولی و از پایه حل نکنید، لباس پوشاندن به

خرید سالان، وقت و انرژی زیادی از شما می گیرد.

* به بچه‌های سه ساله از بین لباس‌های مناسبی که بر حسب شرایط و فصل در نظر گرفته‌اید، سه گزینه را پیشنهاد دهید.

* او را در لباس پوشیدن مشارکت داده، کارهای ساده‌ای به وی محول کرده و تشویقش کنید تا خودش لباسش را بپوشد. در تمام مدت لباس پوشیدن، فرزندتان را با دادن راهنمایی‌های ساده و مثبت یاری نموده و به لباس پوشیدن حالت تفریح بدهید. تعریف و تمجید از وی را هم فراموش نکنید.

* اگر لباس پوشیدن همچنان مشکل ساز و همراه با پرخاش، امتناع و رفتارهای ناپسند دیگر و حتی بهانه‌گیری است، شیوه دور کردن را در پیش بگیرید و البته هشدار و توضیح را هم فراموش نکنید.

مشکل: فرزندتان در لباس پوشیدن وسواس به خرج می دهد

گاهی کودکان نوبا نسبت به لباس‌هایشان حساس می‌شوند. یعنی لباس‌هایشان باید بسیار مرتب بوده یا ویژگی خاصی - به طور مثال رنگ‌ها یا نقش‌های به خصوص - داشته باشد. اگر کودکان اغلب در لباس پوشیدن با شما همکاری می‌نمایند (البته متناسب با سنش) و لباس پوشیدن را به نبردی تمام عیار بین خواسته خودش و شما تبدیل نمی‌کند، گاهی می‌توانید به او اجازه این کار را بدهید چون این گونه لباس پوشیدن برای او نوعی بازی محسوب می‌شود. اما توجه داشته باشید، پوشیدن لباس‌های ناجور یا به اصطلاح اجق و جق نباید بیش از حد تکرار شود زیرا در آینده کودک را با مشکل مواجه می‌سازد و در این صورت کشمکش‌ها، مدت‌ها ادامه می‌یابد. گاهی بچه‌ها به لباسی خاص بیش از لباس‌های دیگر علاقه دارند و دایم آن را می‌پوشند که بهتر است مراقب باشید؛ زیرا برخی مواقع همین لباس محبوب هم دردسر آفرین می‌شود.

راه حل: روش پیشگیری

* به حساسیت کودک در مورد لباسش توجه داشته باشید؛ اگر این کار برنامه همیشگی او شده است یا سبب جنجال و دردسر می‌شود، از همان ابتدا اجازه شکل‌گیری چنین رفتاری را ندهید.

* وقتی متوجه می‌شوید که فرزندتان در مورد لباس هایش دچار وسواس شده یا اصرار دارد، فقط لباس محبوبش را بپوشد، حق انتخاب - بین دو یا سه گزینه - را از او بگیرید. لباسی را که باید فردا بپوشد، از شب قبل مشخص کنید و لباس دردرساز را هم کنار بگذارید برای مثال بگویید: «این لباس باید شسته شود».

* وقتی کودک بدون دردرس لباسش را می‌پوشد، او را تشویق کنید، برای این منظور با دادن ستاره در جدول پاداش، وی را مورد تشویق، تأیید و تمجید قرار دهید.

شستشو و نظافت

شستن دست و صورت، استحمام، مسواک زدن، کوتاه کردن ناخن‌ها و شانه کردن موها هم مانند پوشیدن و در آوردن لباس جزء کارهای روزمره زندگی هستند. بیشتر کودکان آب را دوست دارند و برای شالاپ شولوپ در دستشویی یا حمام نیاز به تشویق ندارند بنابراین جز نظارت و کمک، فقط باید این کارها را بارها و بارها به آنان یادآوری نمایید. زیرا وقتی کودکان مسواک نمی‌زنند یا دست و صورتشان را نمی‌شویند، به این دلیل نیست که از پاکیزگی خوششان نمی‌آید یا به نظافت اهمیتی نمی‌دهند بلکه علت آن فراموش کردن این قییل مسایل است یعنی از یاد می‌برند که باید دست و صورتشان را بشویند.

* اگر می‌خواهید کودکان دست و صورتش را بشوید، حمام بروید یا مسواک بزنند، پیش از فرا رسیدن زمان این کارها، بارها و بارها این مسئله را برایش یادآوری کنید. کودکان دوست ندارند که بازی آنان را ناگهان متوقف کنید و آنان را به حمام ببرید. بهتر است خودتان را جای آنها بگذارید، آیا دوست دارید، وقتی با یکی از دوستانتان مشغول گفتگوی تلفنی هستید، کسی شما را مجبور به انتقال زباله‌ها به خارج از منزل نماید؟ بنابراین موضوع این نیست که کودک شما از استحمام خوش نمی‌آید بلکه دوست ندارد، ناگهان و بدون اطلاع قبلی مجبور به ترک کار مورد علاقه اش شده و به حمام برود ولی اگر پیشاپیش از این موضوع باخبر باشد، شاید با اشتیاق بیشتری به انجام این کار بپردازد. در مورد خروج از حمام نیز این موضوع صدق می‌کند و اگر از قبل به او اطلاع ندهید که

باید بزودی از حمام خارج شوید، با امتناع وی روبه رو خواهید شد زیرا خود را برای این کار آماده نکرده است.

* خواسته خود را به صورت سؤال مطرح نکنید برای مثال اگر بگویید: «نمیخای بری دندونات رو مسواک بزنی» یا «میشه بری دستاتو بشوری» او را تشویق می‌کنید تا بگوید «نه نمیخام» یا «نه نمیشه». روش درست این است که به او بگویید: «ازت میخوام بری دست و صورتت را بشوری».

* طبیعی است وقتی فرزند پنج ساله و خواهر یا برادر سه ساله‌اش همزمان دندان‌هایشان را مسواک بزنند، بیشتر توجه شما به بچه کوچک‌تر معطوف باشد بنابراین برای پیشگیری از تلاش کودک بزرگ‌تر برای جلب توجه منفی شما، از او بخواهید روی مسواک خواهر یا برادر کوچک‌ترش، خمیر دندان بگذارد (مشارکت او در کارها) و به خاطر این کار هم از او حساسی تعریف کنید.

* به کودکان فرصت بدهید، شما را هنگام مسواک زدن دندان‌ها، شانه کردن موها، شستشوی دست و صورت و ... تماشا کنند. کودکان با تماشای کارهایتان بیش از صحبت‌ها و توضیح‌هایی که می‌دهید، مسایل را یاد می‌گیرند. بخصوص اگر وقتی کودکان شما را تماشا می‌کند، برایش توضیح هم بدهید که به چه علت این کار را انجام می‌دهید. به طور مثال بگویید: «باید همه اون سیب زمینی و گوشت‌هایی که لای دندونامون گیر کرده بریزیم دور» و بعد شروع به مسواک زدن کنید و بگویید: «بین من هم دارم همین کار رو انجام می‌دم».

* از آواز خواندن و نقش بازی کردن نیز استفاده کنید: «ما این جوری صورتمون رو می‌شوریم، می‌شوریم، می‌شوریم؛ ما این جوری دستامون رو می‌شوریم، و می‌شوریم، می‌شوریم؛ ما این جوری مسواکمون رو می‌زنیم، می‌زنیم، می‌زنیم».

* در پایان مسواک زدن از فرزندتان واهید باز هم مسواک زدن را ادامه دهد تا اگر خمیر دندان روی دندان‌هایش باقی مانده، پاک شود. در ضمن فراموش نکنید؛ کودکان به مقدار کم یا به عبارتی فقط به اندازه یک دانه نخود به خمیر دندان احتیاج دارند.

* بعضی بچه‌ها از شستشوی سرشان متنفرند زیرا از اینکه آب داخل دهان و

بینی آنها برود یا شامپو چشمانشان را بسوزاند، ترس و واهمه دارند و یا اینکه چون مجبورند چشمانشان را ببندند؛ دچار دلهره و ناراحتی می‌شوند پس اجازه بدهید؛ کودک، شما را هنگام شستشوی سرتان تماشا کند و برای او علت استفاده از شامپو یا صابون را توضیح دهید. برخی کودکان از اینکه آب از روی سرشان به صورتشان بریزد، ناراحت می‌شوند در این صورت می‌توانید از مانعی (مثل دست خودتان) برای جلوگیری از ریزش آب و کف روی صورت او استفاده کنید. گروهی از بچه‌ها نیز از دوش حمام واهمه دارند که برای رفع این مشکل بهتر است، با یک کاسه کوچک روی سرشان آب بریزید. بعضی دیگر نیز از چنگ زدن موها می‌ترسند فراموش نکنید؛ پیش از هر کار باید به آنها اطلاع دهید اما در این کار اصرار نکنید: «حالا می‌خوام موها تو چنگ بزنم، یک، دو، سه و حالا با آب سرتو می‌شورم»

* همیشه یک کفپوش پلاستیکی کف حمام پهن کنید تا کودکان لیز نخورد. در ضمن پوست کودکان بسیار حساس است بنابراین از مناسب بودن حرارت آب مطمئن باشید. برای شستن دست و صورت و مسواک زدن، یک صندلی زیر پای او قرار دهید تا بتواند صورتش را در آینه ببیند زیرا وقتی بچه‌ها خود را در حال انجام کاری می‌بینند، آن کار را بهتر یاد می‌گیرند.

* در هر حال بعضی کودکان از حمام کردن لذت نمی‌برند؛ به این موضوع اهمیت بدهید و سعی کنید که به علت آن پی ببرید. گاهی دلیل عدم تمایل به استحمام، این است که شما تمام بچه‌ها را با هم و همزمان به حمام می‌برید اگر کودک شما از آب می‌ترسد، به تدریج ترس او را از بین ببرید تا وی احساس امنیت نماید.

به طور مثال ابتدا اجازه دهید در لگن بایستد و به آرامی بدن او را لیف بکشید، سپس به آرامی آب را روی بدنش بریزید، به تدریج کودک را به دوش نزدیک کرده و از او بخواهید تا زیر دوش برود. به هیچ وجه او را مجبور به انجام این کارها نکنید زیرا برای دستیابی به موفقیت بیش‌تر، باید صبر بیشتری نیز داشته باشید. فرزندان را همراه خود، به داخل وان یا استخر ببرید تا با آب آشنا گردد (به اصطلاح ترسش بریزد) و در نهایت مطمئن شود که هیچ خطری او را تهدید نمی‌کند و دلیلی برای ترس وجود ندارد.

• استحمام را با استفاده از اسباب بازی تبدیل به نوعی بازی و تفریح کنید. اجازه دهید، کودکان در حمام بازی کرده و کف و حباب درست کنند. به خاطر بسپارید؛ حمام بهترین مکان برای بازی‌هایی است که محیط را کثیف می‌کنند، پس این فرصت‌ها را در حمام برای فرزندان فراهم کنید تا هم کارتان کمتر شود و هم حمام رفتن برای آنان جذاب شود. با کودکان در حمام بازی کنید: «به من نشون بده ماهی چطوری شنا می‌کنه؟»

ده فرمان برای لباس پوشاندن، شستشو و نظافت

۱- تحسین و پاداش: وقتی کودک کار خوبی انجام می‌دهد، از او تعریف و تمجید نماید حتی اگر پیش از این بارها این کار را انجام داده باشد. از جدول‌های پاداش و دادن ستاره به رفتار خوب استفاده کنید. جدول‌های پاداش حتی در پیشگیری از رفتار بد نیز کاربرد دارند، برای مثال می‌توان آن‌ها را برای پیشگیری از علاقه بیش از حد به یک لباس خاص به کار برد.

۲- ثبات قدم و استمرار: روال مشخصی را در پیش بگیرید، در رعایت آن کوشا باشید و با انجام دادن تمام کارهای فرزندان، مانع تلاش‌های او برای یادگیری نشوید.

۳- برقراری روال معین: برای آنکه لباس پوشیدن بچه‌ها روال مشخصی داشته باشد، باید برای این کار وقت کافی صرف کنید. توجه داشته باشید؛ لباس پوشاندن به کودکان خردسال کار وقت‌گیری است.

۴- حد و حدود و خط قرمزها: برای لباس پوشیدن، گزینه‌های متعددی به او پیشنهاد نداده و برایشان به روشنی - اما بدون خشونت - توضیح دهید که دوست دارید، لباس پوشیدن بدون دردسر و جنجال انجام شود. بهتر است، در مورد توانایی‌های کودک و سرعت عمل وی واقع بینانه برخورد کنید و مطابق توانایی‌ها و سن فرزندان، از او انتظار داشته باشید.

۵- نظم: با کنترل و نظارت قاطعانه، عادلانه و عاقلانه از قواعدی که تعیین کرده‌اید، حمایت کنید. در صورت پرخاش، مقاومت و رفتارهای ناشایست دیگر، روش دور کردن را به کار بگیرید البته هشدار و توضیح پیش از آن را نیز فراموش نکنید.

۶- هشدارها: بارها و بارها پیش از پوشاندن لباس یا شستشوی دست و صورت،

ورود به حمام و خروج از آن. موضوع را به کودک یادآوری نمایید. انجام دادن ناگهانی کارها برای کودکان کوچک ناخوشایند است؛ آنان باید از قبل بدانند که قرار است چه کاری انجام شود یا چه اتفاقی بیفتد تا برای آن آمادگی لازم را داشته باشند.

۷- انتظارها: به کودکان اجازه دهید لباس پوشیدن، شستشو و مسواک زدن شما را تماشا کنند و بهتر است حین انجام کار برایشان توضیح دهید که چگونه باید این کارها را انجام دهند. به خاطر بسپارید؛ بچه‌ها با دیدن رفتار شما بیش‌تر از توضیح هایتان، آموزش می‌بینند. برای آنان روشن کنید که چه چیزهایی نیاز به شستن دارند و برای تمیز کردن از چه وسایلی باید استفاده کرد. این قبیل آموزش‌ها اگر به شکل بازی و تفریح باشند، نتیجه بهتری به دنبال خواهند داشت.

۸- محدودیت‌ها: بر سر بچه‌ها فریاد نکشید و به آنها امر و نهی نکنید بلکه با لحنی قاطع و آرام با آنان صحبت نمایید. هیچ‌گاه با عجله و به زور به آنان لباس نبوشانید. ۹- مسئولیت‌پذیری: کودک را تشویق کنید که خودش لباسش را بپوشد. با استفاده از لباس‌هایی که بستن دکمه یا بند آنها آسان است، کودکان راحت‌تر لباس پوشیدن را فرا می‌گیرند. وقتی تصمیم دارید به بیش از یک فرزند خود لباس بپوشانید، بچه بزرگ‌تر را در انجام کارها مشارکت دهید.

۱۰- آسودگی خیال و آرامش: آمادگی برای خواب را با بازی و تفریح انجام دهید. از این فرصت برای کاهش تنش‌ها و ایجاد آرامش استفاده کرده و با شوخی فضای دلپذیری را به وجود آورید. به کار گرفتن این شیوه، لباس پوشاندن کودک را نیز بسیار آسان‌تر خواهد نمود.

آموزش توالت‌رفتن

برخی از والدین ایرانی به دلیل نگرانی از مسئله نجسی و پاکی یا خلاصی از شر کهنه و پوشک، در آموزش توالت رفتن به بچه‌ها وسواس و عجله به خرج می‌دهند. اما اگر آموزش توالت رفتن را در زمان مناسبی آغاز نمایید، کودک به سرعت و در عرض یک یا دو هفته آن را فرا می‌گیرد. به یاد داشته باشید؛ اگر این کار را زودتر شروع کرده و یا برای آن استمرار و پشتکار نداشته باشید یعنی کار را

نیمه تمام رها کرده و پس از مدتی دوباره از سر بگیرید، مدت یادگیری کودک طولانی‌تر خواهد شد. بهترین زمان برای آموزش توالت رفتن بین دو و نیم تا سه سالگی است، بنابراین عجله نکنید. با وجود اینکه امروزه، اکثر والدین برای کودکان از پوشک یکبار مصرف استفاده می‌کنند ولی باز هم کنار گذاشتن پوشک بچه، برایشان خوشایند است. ولی بهتر است بدانید؛ همزمان با آموزش توالت رفتن مجبورید ساعت‌ها مشغول شستشو، خیساندن، ضدعفونی کردن لباس‌ها و استفاده از مواد سفید کننده باشید. در واقع تفاوت عمده‌ای که ایجاد می‌شود، عدم نیاز شما به خرید پوشک خواهد بود.

همان طور که گفتیم، آموزش توالت رفتن را پیش از موعد مقرر آغاز ننمایید، اما شایسته است پیش از فرا رسیدن زمان مناسب، با عملکرد طبیعی بدن و مواد دفعی آن راحت و ساده برخورد کنید تا کودک برای آموزش توالت رفتن آماده شود. به طور حتم با برخی افراد برخورد کرده‌اید که از شوخی درباره مسایل مربوط به توالت، احساس ناراحتی می‌کنند و از صحبت کردن در مورد پیش پا افتاده‌ترین رویدادهای زندگی روزمره ناراحت می‌شوند.

زمان مناسب برای آموزش توالت رفتن

فرزند شما در حدود هجده ماهگی به حدی از رشد و تکامل می‌رسد که قادر به کنترل مثانه خود می‌شود، اما در اکثر موارد یک سال دیگر نیز طول می‌کشد تا او به این درک برسد که چه زمانی احساس دفع دارد و در این موقعیت چه کاری باید انجام دهد. دفع ادرار و مدفوع در شیرخواران ناآگاهانه است و به طور معمول بعد از غذا خوردن و گاهی نیز همزمان با آن صورت می‌گیرد.

کمی قبل از دو سالگی کودک می‌تواند پیش از عمل دفع، آن را احساس کند و متوجه اتفاق‌های بعدی شود. بعضی والدین با دیدن چهره یا وضعیت بدنی کودکشان متوجه می‌شوند که او در حال دفع مدفوع یا ادرار است اما برای آموزش توالت رفتن، پیش بینی از روی قیافه و ظاهر کافی نیست. برای اینکه فرزندان توالت رفتن را یاد بگیرد، باید بتواند معنای توضیح‌های شما را در این باره درک کند و به موقع از شما بخواهد تا او را به دستشویی ببرید. وی در ابتدا

این احساس را به موقع اعلام نمی‌کند و چند لحظه پیش از دفع یا حتی حین دفع شما را مطلع می‌سازد، در این صورت باید خوشحال باشید و بدانید که در مسیر درست قرار گرفته‌اید و او به زودی توالت رفتن را فرا خواهد گرفت.

خشک ماندن کهنه یا پوشک نیز نشان دهنده کنترل آگاهانه و داوطلبانه ادرار می‌باشد. اگر کهنه یا پوشک فرزند شما تمام شب خشک می‌ماند، زمان آموزش توالت رفتن فرا رسیده است اما توجه داشته باشید؛ نباید شب‌ها کهنه و پوشک را کنار بگذارید زیرا کودک در کنترل ادرار و مدفوع به خصوص در هنگام خواب، مهارت کافی را به دست نیاورده است. در ضمن آگاه باشید؛ اغلب کودکان، کنترل مدفوع را پیش از کنترل ادرار یاد می‌گیرند زیرا به طور معمول فوریت در دفع ادرار بیش تر از مدفوع می‌باشد و کودک توانایی کمتری برای کنترل ادرار دارد اگر چه گروهی از بچه‌ها نیز کنترل ادرار را زودتر فرا می‌گیرند. اگر متوجه آمادگی کودک برای آموزش توالت رفتن و کنار گذاشتن پوشک و

کهنه شده‌اید ولی شرایط منزل و زندگی شما مساعد نیست (برای مثال بچه دوم به زودی متولد خواهدشد یا اینکه مجبور به اسباب کشی هستید و یا ...)، بهتر است؛ تا زمانی که اوضاع به حالت عادی بازنگشته، آموزش توالت رفتن را به تعویق بیندازید.

چگونگی آموزش توالت رفتن

آموزش توالت رفتن باید بدون خجالت یا تنفر از توالت، ادرار و مدفوع و به شکل واقعی طبیعی و ساده در زندگی روزمره انسان صورت پذیرد. وقتی خودتان به دستشویی می‌روید، در را به طور کامل نبندید چرا که بدین ترتیب از نظر کودک، پشت در دستشویی، ناپدید شده‌اید بنابراین در دستشویی را اندکی باز بگذارید تا او هر وقت که دوست داشت، قادر به دیدن شما باشد. بچه را با خود به دستشویی ببرید، برایش توضیح دهید که شلنگ یا آفتابه چیست و چه کاربردی دارد.

به کودکان اجازه دهید؛ شما را که پس از توالت رفتن، دستانتان را با صابون می‌شوید، تماشا کنند. به خاطر بسپارید؛ آموزش توالت رفتن بی‌شک باید شامل آموزش بهداشت توالت رفتن هم باشد.

در ابتدا دو لگن ساده و سبک خریداری نمایید، یکی برای خانه و دیگری

جهت خارج از منزل یا سفر. البته نباید لگن را به وسیله ای مهم برای دفع مدفوع یا ادرار تبدیل کنید. لگن باید ساده باشد تا استفاده و شستشوی آن راحت بوده و در عین حال کودک آن را نوعی صندوقی یا اسباب بازی به شمار نیاورد. او به زودی درک می کند که لگن، توالت سیار است.

برخی از والدین برای آموزش توالت رفتن، پوشک را روزها کنار می گذارند یا اگر آموزش توالت رفتن مقارن با فصل گرما باشد - همزمان با تشویق کودک به استفاده از لگن - او را از پوشیدن پوشک معاف می کنند. اما باید بدانید؛ این کار مثر ثمر نخواهد بود و حتی می تواند در روند آموزش ایجاد اشکال نماید زیرا بچه متوجه ضرورت خشک ماندن کهنه یا پوشکش نمی شود و برای کنترل ادرار و مدفوع خود تلاش نمی کند، بنابراین فقط زمانی که پوشک کودک شبها خشک می ماند، از این شیوه استفاده نمایید.

کودک را با استفاده از لگن زیبا و جالب تشویق به دفع نکنید. آگاه باشید؛ خروج از منزل بدون کهنه و پوشک و با شورت و شلوار، تشویق مناسبتری است. در ابتدا نداشتن پوشک، بچه ها را کمی هیجان زده می کند و اگر شلوارشان نقش و طرح جذابی داشته باشد، این هیجان افزایش می یابد.

اگر فرزندان در شلوارش ادرار کرد، بلافاصله شلوارش را تعویض نکنید، باید اندکی تأمل نمایید تا متوجه شود که خیس بودن شلوار ناراحت کننده بوده و بهتر است چنین اتفاقی نیفتد.

پیشنهادهایی برای آموزش توالت رفتن

• به نشانه ها و علائم نیاز کودک به دستشویی رفتن، مانند دست بردن کودک به میان پاهایش دقت و توجه داشته باشید. بدین ترتیب شاید بتوانید به موقع او را به دستشویی برسانید.

• در مدتی که بچه، توالت رفتن را یاد می گیرد، لباس هایی به او بپوشانید که در آوردن آنها ساده و آسان باشد. شلوارهایی که فقط کش کمر دارند، مناسبترین زیرا به سهولت می توان آنها را پایین کشید یا در آورد، در مقابل در آوردن شلوارهایی که زیپ و دکمه دارند، دشوارتر خواهد بود.

* به طور تقریبی در نظر داشته باشید که کودکان در طول روز چه مقدار مایعات نوشیده است.

* برای کودک توضیح دهید، نیاز به دفع ادرار و مدفوع در کدام قسمت از بدن احساس می‌شود. برای این منظور بالای شکم و روی مثانه اش را به وی نشان داده و اندکی آن را فشار دهید تا متوجه افزایش فشار شکم در هنگام نیاز به دفع بشود. از او بپرسید، آیا می‌تواند پُر بودن مثانه را در قسمت پایین شکمش احساس کند؛ البته نباید درباره مثانه و دیگر اعضای بدن وارد جزئیات شوید زیرا شما معلم کلاس درس علوم نیستید و فقط باید به کودک بیاموزید، چه احساسی به معنای نیاز به دفع ادرار و مدفوع است و به دنبال چنین احساسی چه کاری باید انجام دهد و اگر آن را به موقع اعلام نکند، چه اتفاقی می‌افتد.

* آموزش توالت رفتن در صورتی موفق خواهد بود که با تعریف و تمجید بسیار همراه باشد. شایسته است بدانید با تعریف و تمجید، رفتارهای مناسب را در کودک تثبیت خواهید نمود.

* روزی هزار بار از کودکان بپرسید: «جیش نداری؟ پی پی نداری؟» این سؤال را هرچه بیشتر تکرار کنید، بهتر است.

* در ابتدای دوره استفاده از لگن و تا زمانی که فرزندان با آن آشنا نیست، می‌توانید آن را در دسترس قرار دهید اما بعد از این زمان، لگن باید در توالت باشد و کودک هم برای دفع به توالت برود. رفتن به توالت یکی از کارهایی است که او باید به عنوان بخشی از آموزش توالت رفتن بیاموزد پس به هیچ وجه لگن را جلوی تلویزیون نگذارید زیرا تبدیل به صندلی کودک می‌شود و وی تمرکزش را بر عمل دفع از دست داده و آن را به خویی فرامی‌گیرد.

به همراه فرزندان به دستشویی بروید و او را به یاد گرفتن و کنترل عمل دفع و ادرار تشویق کنید.

* بعضی کودکان از عمل دفع خجالت می‌کشند و دوست دارند لگنشان دور از چشم دیگران باشد. اگر فرزند شما مایل است بدون حضور دیگران ادرار یا مدفوع کند، این امکان را به او بدهید.

در حدود دو هفته‌ای که آموزش توالت رفتن به طول می‌انجامد با کودکان به مکان‌های مختلفی بروید تا او شرایط متفاوتی را تجربه کند. برای مثال متوجه شود احساس دفع ادرار در هوای سرد سریع‌تر به وجود می‌آید. بدین منظور می‌توانید او را به پارک یا مکان‌های عمومی دیگری ببرید. بهتر است، برای تجربه‌های خارج از منزل پوشک استفاده نکنید بلکه لگن دوم را همراه ببرید و آماده باشید تا در صورت نیاز آن را به کار بگیرید.

• پیش از خروج از منزل، کودک را به دستشویی ببرید تا ادرار کند.

• نکته مهم و اساسی در امر آموزش این است که پشتکار و استمرار داشته باشید. اگر نتیجه رضایت‌بخش نیست، ناامید نشوید و آموزش را به همان شکل پیش ببرید. در خانه دیگران از پوشک استفاده نکنید. زیرا او متوجه نمی‌شود که چرا بعضی اوقات باید پوشک داشته باشد و در برخی موارد نیازی به آن ندارد و این امر در نهایت موجب سردرگمی او می‌شود.

• آرام و بااعتماد به نفس رفتار کنید و با نگرانی، اضطراب، سرزنش، تنبیه و عجله به آموزش لطمه نزنید.

• زمانی که کودک عمل دفع را در حضور شما انجام می‌دهد، روی خود را برگردانید تا حریم‌ها را بشناسد و در عین حال تمرکز بیشتری نیز داشته باشد.

کنار گذاشتن لگن

لگن برای کودک از توالت امن‌تر است و او با لگن بهتر می‌تواند توالت رفتن را فرا گیرد، با این حال زمانی فراخواهد رسید که فرزندان قادر است لگن را کنار بگذارد. البته استفاده از توالت‌های ایرانی برای بچه‌ها کمی دشوار است — هم به علت حالت بدن و هم اینکه ابعاد این توالت‌ها فقط برای بزرگان مناسب هستند — بنابراین، پیش از نشستن، دست کودک را بگیرید تا بتواند تعادلش را حفظ کند. استفاده از توالت‌های فرنگی هم برای کودکان سخت‌تر از لگن است پس باید اوایل کار به او کمک کنید تا بتواند روی آن بنشیند. با توجه به اینکه کودکان قد کوتاهی دارند و به سادگی نمی‌توانند روی توالت فرنگی تعادل خود را حفظ کنند؛ بهتر است، یک چهارپایه کوچک یا جعبه چوبی زیر پاهاى آنان قرار دهید. حتی

بعضی از والدین برای این منظور از کتاب‌های قَطور کهنه استفاده می‌کنند. توجه داشته باشید؛ گاهی صدای سیفون توالت برای کودکان ترسناک است، تا حدی که شاید آنان را از توالت رفتن بترساند.

آموزش بهداشت توالت رفتن بسیار ضروری است و باید در کنار آموزش کنترل ادرار و مدفوع، به آن توجه کافی داشته باشید. فرزندان شما باید یاد بگیرند که پس از هر بار توالت رفتن دست‌های خود را با صابون بشویند. آموزش شستشوی بعد از عمل دفع (طهارت) را بعد از چهار تا پنج سالگی آغاز نمایید. در این مورد هم به او کمک کنید تا بتواند مهارت کافی را به دست آورد.

کودک‌تان چه زمانی کنترل دفع را از دست می‌دهد؟

گاهی اوقات کودکان پس از اینکه توالت رفتن را می‌آموزند، قادر به کنترل مناسبی نخواهند بود و در شلوارشان ادرار یا مدفوع می‌کنند. این موضوع به خصوص وقتی کودک بسیار هیجان زده است، بیشتر اتفاق می‌افتد چون او به دنبال هیجان‌های شدید، تمرکز و کنترل کافی خود را از دست داده و متوجه علائم دفع ادرار یا مدفوع نمی‌شود. به خاطر بسپارید؛ در این موارد خود او هم متأسف و ناراحت خواهد شد پس موضوع را بیش از حد بزرگ نکنید. در هر حال آگاه باشید؛ اگر این موضوع را خیلی بی‌اهمیت جلوه دهید یا بیش از حد به آن توجه نمایید، در هر دو صورت کودک به این نتیجه خواهد رسید که این اتفاق برایش منفعت دارد. پس با موضوع به آرامی و به دور از احساس برخورد کنید.

برای فرزندان توضیح دهید که گاهی این مسایل پیش می‌آیند و باید موضوع را به دست فراموشی سپارد و آن را از خاطر ببرد. در برخی از موارد که بچه‌ها در کنترل دفع دچار مشکل می‌شوند، والدین مقصرند زیرا کودکان احساس دفع را اطلاع داده‌اند ولی والدین ترجیح داده‌اند که اندکی بیش‌تر صبر نمایند. بنابراین هنگامی که کودک، شما را از احساس دفع مطلع می‌کند، مسئله را جدی بگیرید و او را به دستشویی ببرید تا خرابکاری‌های بعدی به وجود نیایند. فراموش نکنید؛ بچه‌ها قادر به کنترل ادرار و مدفوع خود برای مدتی طولانی نیستند.

گاهی امکان دارد که کودکان به دلیل تنبلی و یا از دست ندادن یک اتفاق پای

برنامه‌ای جالب، در شلوار خود خرابکاری کنند. در این قبیل موارد باید او را متوجه کنید که چنین مسئله‌ای قابل قبول نیست. اگر کودک از نیاز به دستشویی رفتن به عنوان راهی برای به تأخیر انداختن کارها استفاده می‌کند؛ این حربه را از او بگیرید یعنی اگر هنگام خروج از منزل، او تازه به یاد توالت رفتن می‌افتد، کمی پیش از ترک خانه او را به دستشویی ببرید و سپس از خانه خارج شوید.

اگر بچه چند شب متوالی در هنگام خواب ادرار نکند، می‌توانید پوشک را شب‌ها نیز کنار بگذارید ولی اگر پس از آن باز هم شب‌ها کنترل خود را از دست داده و جایش را خیس می‌کند، شاید بدان معناست که استفاده شبانه از پوشک و کپته را زود کنار گذاشته‌اید. اگر شب ادراری پس از چهار سالگی نیز ادامه داشته باشد، نشان دهنده نوعی مشکل عاطفی است که نیاز به مشاوره با متخصص دارد. خوابیدن در جایی غیر از محل خواب همیشگی، تولد نوزاد دیگر، اسباب‌کشی یا حتی کابوس‌های شبانه دلایلی هستند که می‌توانند موجب شب ادراری خردسالان شوند. در تمام این موارد دلیل بروز شب ادراری، عاطفی است و باید با ظرافت خاصی با آن روبه‌رو گردید پس کودک را سرزنش یا با او به خشونت رفتار نکنید. به یاد داشته باشید؛ گاهی همزمان با بیماری، بچه دچار شب ادراری می‌شود و گاهی اوقات نیز پیش از کنار گذاشتن لگن، کودک با این مشکل روبه‌رو خواهد شد که علت آن ترس از تاریکی یا واهمه از راهی است که نیمه شب باید طی کند تا به توالت برود. در این مورد می‌توانید لگن را گوشه‌ای از اتاق خواب قرار داده و چراغ خواب را هم تا صبح روشن نگه دارید.

مشکل: ادامه شب ادراری

گاهی شب ادراری در کودکان چهار تا پنج ساله ادامه پیدا می‌کند و سبب نگرانی والدین و حتی خود کودک می‌شود. هرچند شب ادراری در بچه‌های پیش دبستانی و بزرگ‌تر به دلایل متفاوتی به وجود می‌آید اما در اغلب موارد علت آن استرس، مشکلات عاطفی و گاهی نیز عقوبت ادراری است. اگر کودک مبتلا به بیماری خاصی نباشد، احتمال دارد از شب ادراری به عنوان وسیله‌ای برای جلب توجه شما استفاده کند. هرگز بچه را به دلیل شب ادراری به اتاق یا تخت‌خواب

خود نبرید و او را به دلیل این مشکل، تنبیه نکنید.

راه حل: تغییر الگوی معیوب

مهم‌ترین راه حل شب ادراری - بدون توجه به دلیل آن تغییر الگوی معیوب است. توجه کنید؛ همیشه آخرین کار پیش از خوابیدن، ادرار کردن باشد. اگر خواب فرزندتان سنگین است و خوب می‌خوابد؛ می‌توانید این کار را اندکی پیش از آنکه خوابش ببرد، انجام دهید تا با چار و جنجال کمتری به دستشویی رفته و بلافاصله پس از بازگشت به رختخواب نیز به خواب برود. نوشیدن مایعات پس از صرف شام نیز باید به حداقل، کاهش یابد. در ضمن بدانید اگر کودک قبل از خواب یک لیوان شیر یا چای نوشیده یا هندوانه خورده است، احتمال وقوع شب ادراری افزایش می‌یابد.

مشکل: بی‌اختیاری در دفع

به طور معمول بی‌اختیاری در دفع مدفوع نسبت به ادرار کمتر اتفاق می‌افتد به جز زمان بیماری (به خصوص اسهال)، ترس، اضطراب و یا به دنبال شرایط نامساعد خانوادگی. اگر با این مشکل مواجه شدید، به احتمال فرلوان آموزش را به خوبی به پایان نرسانده‌اید. پس با عجله و اضطراب با این موضوع برخورد نکرده و کودک را تنبیه نکنید، زیرا بدین وسیله آموزش توالت رفتن، ماه‌ها به تعویق خواهد افتاد. دقت داشته باشید؛ برای بعضی کودکان کنترل مدفوع به مراتب سخت‌تر از ادرار است و در برخی نیز حرکات روده در زمان دفع، نوعی اضطراب ایجاد می‌کند که مانع کنترل درست مدفوع می‌شود بنابراین به آموزش ادامه دهید تا فرزندتان این مسئله را به خوبی فراگیرد و توانایی کنترل مدفوع را به دست بیاورد. اگرچه این موضوع حایز اهمیت است ولی نباید نسبت به آن حساسیت نشان دهید. علت این مشکل را برای فرزند خود تشریح نمایید، به طور مثال: «علتش اینکه اسهال داشتی و چون مدفوعت شل بوده، نتوانستی نگاهش داری». توجه داشته باشید، این موضوع به اندازه کافی برای کودک ناراحت‌کننده هست پس از تنبیه او صرف نظر کنید.

راه حل: عدم پافشاری و اصرار

اگر با این مشکل رو به رو شده‌اید، زمان خاصی را برای تعویض و شستشوی

لباس در برنامه روزانه خود بگنجانید. بهتر است، در هنگام بردن کودک به سمت دستشویی، اضطراب نداشته باشید، عجله نکنید و از اینکه صبرتان به پایان رسیده یا امر آموزش خیلی طولانی شده، حرفی به میان نیاورید. هر وقت بچه کنترل خود را از دست داد و در شلوارش مدفوع کرد، به جز تمیز کردن وی عکس العمل دیگری نشان ندهید و به محض اینکه مشکل برطرف شد و دوباره قادر به کنترل دفع شد، از او تعریف و تمجید کنید. بعضی کودکان به علت اضطراب، در برابر عمل دفع مقاومت می کنند که این مسئله بیوست را به دنبال خواهد داشت. در این موارد گاهی نشانندن بچه در لگن آب گرم کمک کننده است زیرا باعث شل شدن عضلات می شود. اگر بیوست مشکلی دایمی است، میوه و سبزی تازه بیش تری در رژیم غذایی کودک بگنجانید و به او مایعات بیشتری بدهید.

به هر حال اگر فرزندان پس از پنج سالگی نیز توانایی کنترل مدفوع را ندارد یا اگر تا چند وقت پیش این توانایی را داشته و اکنون آن را از دست داده، به احتمال فراوان درگیر مشکلات عاطفی است و باید برای رفع این معضل از مشاور و متخصص کمک بگیرید.

ده فرمان آموزش توالت رفتن (کنترل دفع)

۱- تحسین و پاداش: در تمام مراحل آموزش تا حد امکان از کودک تعریف و تمجید و وی را تشویق نمایید. پوشیدن شلوارهایی که برایش جذاب است، می تواند انگیزه خوبی برای خلاص شدن از پوشک و کهنه باشد.

۲- ثبات قدم و استمرار: زمانی که آموزش کنترل مدفوع یا ادرار را شروع کردید، به هیچ دلیل آن را متوقف نسازید تا به نتیجه مشخصی برسید. نداشتن پشتکار یا به عبارتی شل کن، سفت کن کودک را گیج کرده و شما را نیز به مقصود نمی رساند.

۳- برقراری روال معین: تعجیل نکنید و بچه را هم به عجله وادار ننمایید. پیش از ترک خانه وقت کافی برای دستشویی رفتن کودکانتان در نظر بگیرید و در هر فرصتی هم این مسئله را به آنان یادآوری کنید.

۴- حد و حدود و خط قرمزها: آموزش را زودتر از حد معمول آغاز ننمایید چون این کار فقط باعث طولانی شدن زمان فراگیری می شود و اگر به موقع آموزش را

شروع کنید، دوره یادگیری کوتاه‌تر خواهد بود. در ضمن باید همواره به علایمی که آمادگی کودک شما را برای آموزش نشان می‌دهند، دقت داشته باشید.

لگن را درون توالت قرار دهید. برای مدت کوتاهی نیز در شب از کهنه و پوشک استفاده نمایید و پیش از اتمام آموزش، آنها را کنار نگذارید.

۵- **نظم:** زمانی که فرزندان کنترل دفع را از دست می‌دهد، او را تنبیه نکنید. تثبیت رفتار صحیح با روش‌های مثبت، اساس آموزش است. به طور حتم کودک را - به عنوان آخرین کار - پیش از خواب به دستشویی ببرید تا احتمال شب ادراری را کاهش دهید.

۶- **هشدارها:** در دوره ای که به بچه آموزش توالت رفتن می‌دهید، بارها و بارها از او بپرسید آیا نیاز به توالت دارد و این کار را حتی پس از آنکه توالت رفتن را یاد گرفت، هر از چندگاه یک بار انجام دهید. همواره توجه داشته باشید که کودکان در صورت نیاز به دفع ادرار و مدفوع، نمی‌توانند برای مدتی طولانی خود را کنترل کنند.

۷- **انتظارها:** برای کودکان توضیح دهید، نیاز به دفع چه احساسی است و به او بگویند و نشان دهید که در توالت چه کارهایی انجام می‌گیرد. اجازه دهید؛ توالت رفتن شما و به خصوص شستن دست‌ها پس از اتمام کار را ببیند و همواره به آموزش بهداشت مربوط به این امر توجه خاصی نشان دهید.

۸- **محدودیت‌ها:** اگر گهگاهی با شب ادراری مواجه شدید، موضوع را بیش از حد لازم بزرگ نکنید. اگر کودک از حضور دیگران هنگام دفع ادرار و مدفوع خجالت می‌کشد، شرایط دلخواه را برای او مهیا کرده و اقدام‌های لازم را به عمل آورید.

۹- **مسئولیت پذیری:** تا زمانی که فرزندان پس از دفع به تنهایی نمی‌توانند خودش را تمیز کند، به او کمک کنید اما باید این کمک برای مدت محدودی ادامه داشته باشد و به او یاد آوری نمایید که پس از گذشت زمان مشخص، باید خودش به تنهایی این کار را انجام دهد.

۱۰- **آسودگی خیال و آرامش:** توالت رفتن را به عنوان اتفاقی ساده و طبیعی در زندگی روزمره، آموزش داده و اضطراب یا احساس نامطبوع دیگری را به کودک القا نکنید.

تغذیه کودک

بچه‌ها در غذا خوردن هم مانند کارهای دیگر - سعی در نشان دادن استقلال خود دارند. آنها به زودی به شما ثابت خواهند کرد که به زور نمی‌توانید به آنان غذا دهید در ضمن این نکته برای او هم روشن می‌شود که غذا خوردن مسئله‌ای است که مامان و بابا بیش‌تر از هر چیز دیگر نگرانش هستند. نگرانی غریزی والدین درباره غذا خوردن یا بی‌اشتهایی کودکشان کاملاً طبیعی است. آنان می‌دانند، غذا خوردن در فواصل منظم و تنوع مواد غذایی در رشد و تکامل بچه‌ها نقش بسیار مهمی را بازی می‌کند بنابراین اگر وقت غذای کودک به فکر بازیگوشی باشد یا از خوردن غذایی که به او می‌دهند، امتناع کند؛ والدین نمی‌توانند صبور باشند و بی‌تفاوت از کنار مسئله بگذرند چرا که تغذیه بچه مقوله‌ای عاطفی است. برای اینکه عواطف شدید پدر و مادر نسبت به غذا خوردن کودک به شکل مناسبی ابراز گردد، والدین باید قواعد و روال مشخصی را تعیین و حد و حدود و خط قرمزها را مشخص کنند تا غذا خوردن تبدیل به امری لذت بخش شود نه جنگی بی‌پایان.

شاید تغذیه کودک با توجه به در دسترس بودن مواد غذایی مختلف کار راحتی به نظر برسد اما گاهی اوقات غذا دادن به بچه‌ها تبدیل به صحنه نبردی مداوم می‌گردد. شما زحمت می‌کشید و مواد غذایی مناسبی را تهیه کرده و می‌پزید اما فرزندان به آن لب نمی‌زند و در عوض به خوراکی‌های بی‌خاصیت یا نامناسبی مانند پفک، بیسکویت، شکلات، چیپس و نوشابه علاقه بسیار زیادی نشان داده و روزانه چندین نوبت آنها را از شما تقاضا می‌کنند. به خاطر بسپارید؛ علاقه کودکان به شکلات، بستنی و بیسکویت مادر زادی نیست بلکه تهیه و در دسترس قرار دادن این نوع مواد غذایی و خوراکی است که از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد. به عنوان مثال برای فرزندان یک برش هلو می‌تواند به اندازه یک ظرف بزرگ بستنی لذت بخش باشد. بنابراین به جز چگونه غذا خوردن، نوع غذا را نیز به کودک آموزش دهید. این شماست که خوراک او را انتخاب و تهیه می‌کنید پس از همان بدو تولد، وی را به تغذیه مناسب عادت دهید تا رویه مناسبی را در زندگی در پیش بگیرد.

تحقیقات ثابت کرده اند، اگر از همان ابتدا کودکان را به غذاهای کم چرب و کم نمک عادت دهید، احتمال ابتلای آنان به بیماری‌هایی نظیر فشارخون و افزایش میزان چربی خون در بزرگسالی، به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

تغذیه شیرخواران

تغذیه شیرخواران در هفته‌ها و ماه‌های اول نوعی رابطه نزدیک و خاص بین آنها و والدین ایجاد می‌کند که پیوندهای عاطفی آنان را قوی‌تر و عمیق‌تر می‌سازد. در ماه‌های ابتدایی زندگی، شیر خوار فقط به شیر مادر یا شیر خشک نیاز دارد که باید تنها غذای کودک تا شش ماهگی باشد. استفاده از غذای جامد در چهار ماه اول زندگی کاملاً ممنوع است و باید شیر خوار تا شش ماهگی فقط با شیر مادر یا شیر خشک تغذیه شود. به یاد داشته باشید؛ کودک تا شش ماهگی -وقتی گرسنه است- فقط به شیر نیاز دارد و به هیچ غذایی حتی تکه‌ای بیسکویت که در شیر یا آب به خوبی خیسانده‌اید و یا غذای کودک (سرلاک) نیازمند نیست. زیرا معده شیر خوار تا شش ماهگی توانایی هضم غذای جامد را ندارد اما طبیعت راه حلی برای این موضوع اندیشیده است. این راه حل مواد موجود در شیر مادر است که تمام نیازهای شیرخوار را برآورده می‌کند. هر نوع کالری، کربوهیدرات (مواد قندی)، چربی، پروتئین، ویتامین و همچنین مواد و املاح معدنی که شیر خوار به آن نیاز دارد، در شیر مادر موجود است. علاوه بر آن موادی که سیستم دفاعی بدن را تقویت و بدن را در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کنند؛ در شیر مادر ترشح می‌شوند و به این ترتیب شیر مادر احتمال ابتلای شیرخواران به بیماری‌ها - به ویژه بیماری‌های عفونی - را کاهش می‌دهد.

بعضی مادران از اینکه شیرشان برای بچه کافی نباشد و کودکشان سیر نشود، هراس دارند به همین دلیل مایل هستند غذای کمکی یا شیر خشک به فرزندشان بدهند. به خاطر بسپارید؛ ذهنیت مادر معیار خوبی برای تصمیم‌گیری در این مورد نخواهد بود در هر حال اگر افزایش وزن کودک مطابق و هماهنگ با متحنی رشد نباشد، با تجویز پزشک می‌توان شیر خشک را به شیر مادر افزود.

هرچند سعی شده است که ترکیبات شیر خشک بسیار مشابه شیر مادر باشد اما به هر صورت نمی‌توان مواد تقویت کننده دستگاه دفاعی بدن را در شیر خشک گنجانند. توجه داشته باشید، به دلیل وجود برخی مواد نامناسب برای نوزاد انسان، مصرف شیر گاو، حتی به شکل رقیق شده تا سن یک سالگی ممنوع است.

تغذیه شیرخوار با شیر مادر

هرگاه دیگران به دلیل اینکه شیر مادر به تنهایی کافی نیست یا اینکه شیر خشک برای رشد کودک مفیدتر است تغذیه با شیر خشک را به شما پیشنهاد کردند، پیش از هر چیز این نکته را در نظر بگیرید؛ شیر مادر حاوی اکثر نیازهای غذایی کودک می‌باشد، علاوه بر این تغذیه با شیر خشک فقط جانشین شدن شیر خشک با شیر مادر نیست بلکه باید شیشه شیر را نیز جایگزین سینه مادر کرد.

عده‌ای از مادران در ابتدای شیردهی با سینه، به اندازه کافی مهارت نداشته و نیازمند راهنمایی و حمایت بیشتری هستند. برخی از آنان نیز از ابتدا مشکل خاصی ندارند اما به تدریج دچار مشکل می‌شوند.

به طور معمول مشکلات به وجود آمده در حین شیردهی با سینه، شامل موارد ذیل می‌باشد: ۱- شیر خوار سینه مادر را به خوبی نمی‌گیرد ۲- شیر مادر بیشتر یا کمتر از نیاز کودک است. فراموش نکنید؛ خواب و تغذیه مناسب مادر برای شیردهی موفق، حائز اهمیت بوده ضمن اینکه استرس و فشارهای عصبی هم بر کیفیت شیر او تأثیر منفی خواهد داشت.

شیردهی با سینه مادر به طور غریزی وقتی نوک سینه مادر یا انگشت او به آرامی با گوشه لب نوزاد تماس پیدا می‌کند، نوزاد سرش را به طرف انگشت یا سینه بر می‌گرداند و به محض تماس با نوک سینه به شدت شروع به مکیدن می‌کند. اگر بیشتر متوقفه هاله قهوه‌ای اطراف نوک سینه مادر، در دهان شیر خوار قرار گیرد؛ بدین معناست که سینه مادر به خوبی در دهان شیر خوار قرار گرفته و شیردهی با موفقیت پیش می‌رود ولی اگر فقط نوک سینه مادر در دهان کودک قرار داشته باشد، عمل مکیدن به خوبی انجام نشود. سینه مادر زخم می‌شود همچنین به دلیل عدم تخلیه سینه مادر توسط نوزاد، شیر در سینه مادر باقی مانده و ایجاد درد یا حتی عفونت می‌کند.

عرضه و تقاضا

در نظر داشته باشید؛ در دو روز اول پس از زایمان، مایع غلیظی به نام آغوز یا کلوستروم از سینه مادر ترشح می‌گردد. آغوز دارای پادتن‌های مهمی است که بدن نوزاد را در مقابل عفونت‌ها محافظت می‌کند. سه روز پس از تولد گاهی همزمان با افزایش گریه‌های کودک - از سینه مادر شیر ترشح می‌شود و از این به بعد ترشح شیر به مکیدن سینه توسط نوزاد بستگی دارد یعنی هر چه او بیش‌تر سینه مادر را بمکد، ترشح شیر افزایش می‌یابد. اگرچه رشد شیرخوار با جهش‌های کوچکی همراه است ولی بررسی و دقت در نمودارهای رشد، منحنی آن را خطی پیوسته و رو به بالا نشان می‌دهد.

به‌طور معمول دو هفته پس از تولد و زمانی که مادر تا حدی نیازها و عادت‌های شیر خوردن فرزندش را شناخته است، ناگهان شیر خوار از صبح تا شب سینه مادر را می‌مکد. در همین زمان مادران احساس می‌کنند، شیر شان کافی نیست ولی در حقیقت شیر خوار با این کار خود، ترشح شیر از سینه مادر را تحریک می‌کند تا شیر بیش‌تری ترشح شود و بدین ترتیب نیازهای رو به افزایش او برای رشد تأمین گردد. از این به بعد و تا مدتی شیر خوردن وی روال مشخصی دارد تا اینکه او مجدد برای افزایش ترشح شیر تلاش کند. اگر پس از افزایش ترشح شیر یا بعد از تغذیه کامل، شیرخوار باز هم مایل به مکیدن سینه مادر بود، امکان دارد از خوابیدن حین تغذیه با شیر مادر لذت می‌برد.

بدون تردید مادران زمانی قادر به تأمین نیازهای غذایی کودک با شیر خودشان هستند که تغذیه مناسبی داشته باشند، مایعات فراوان بنوشند و به اندازه کافی استراحت نمایند. به این نکته توجه کنید که شیر دادن ممکن است سبب گرسنگی و تشنگی بیش از حد مادر شود. به همین دلیل بهتر است برخی از آشامیدنی‌ها را در دسترس (کنار رختخوابش) داشته باشد تا مایعات لازم را راحت‌تر دریافت کند.

گاهی اوقات مادران متوجه نمی‌شوند؛ کودک چه مقدار شیر خورده و آیا این میزان برای او کافی بوده است یا خیر؟ در نهایت این مسئله موجب نگرانی آنان را فراهم می‌کند که اغلب بی‌مورد است. هرگز فراموش نکنید؛ فقط معاینه‌های

ماهانه و نمودار رشد کودک، مشخص کننده عدم رشد یا وزن گیری ناکافی هستند و تنها پس از بررسی سایر دلایل، مسئله ناکافی بودن شیر مادر مطرح می‌شود.

تغذیه با شیر خشک

اگر در تغذیه شیر خوار با شیشه شیر، سوراخ شیشه بیش از حد بزرگ باشد؛ محتویات آن بیش از مقدار لازم به دهان شیر خوار سرازیر می‌شود و اگر سوراخ پستانک خیلی تنگ باشد، سبب خستگی، بلع بیش از حد هوا و در نهایت موجب دل درد و ناراحتی نوزاد خواهد شد. همانند شیردهی با سینه، نوک پستانک را در گوشه لب شیر خوار قرار دهید یا با نوک انگشت به آرامی به گوشه لب او بزنید تا سرش را به سمت شیشه شیر برگرداند و پس از یافتن آن مکیدن را آغاز نماید. شیشه شیر را باید به شکلی نگاه دارید که قسمت نوک پستانک به طور کامل پر از شیر باشد تا هوا از راه آن وارد دهان کودک نشود. در غیر این صورت دفع هوای بلع شده یا همان آروغ زدن منجر به استفراغ نوزاد می‌شود. اگر حین شیر دهی به کودک اجازه دهید، آروغ بزند و پس از آن شیر دهی را از سر بگیرید، احتمال خروج محتویات معده همراه آروغ، کاهش می‌یابد.

اگرچه حین شیردهی با شیشه، به طور دقیق از مقدار شیر مورد نیاز شیرخوار آگاهی دارید اما همیشه کمی بیش‌تر از مقدار توصیه شده، شیر خشک آماده کنید تا اگر بچه باز هم گرسنه بود، سیر شود. اگر شیر خوار تمام محتویات شیشه را تا آخر می‌خورد، شاید هنوز سیر نشده و باید باز هم برایش شیر درست کنید.

فراموش نکنید: هیچ‌گاه شیر خشک را غلیظ‌تر از میزان توصیه شده به او ندهید زیرا این کار نه تنها تغذیه شیرخوار را بهبود نمی‌بخشد بلکه سبب هضم دشوار و یبوست وی خواهد شد. در تابستان و زمانی که فرزندان بیمار است، مقداری آب جوشیده سرد شده را به رژیم غذایی او اضافه کنید. شیر خشک و تغذیه با شیشه، هیچ مزیت خاصی بر شیر مادر ندارند. هر چند که تغذیه با شیر خشک از شیر دهی با سینه آسان‌تر است و پدر نیز می‌تواند در این امر مشارکت کند اما فواید شیر مادر به اندازه ای است که جز در مواقع خاص و با تجویز پزشک، نباید شیرخوار خود را از نعمت شیر مادر محروم نمایید.

چگونه و از چه هنگامی غذای کمکی را آغاز کنید؟

از حدود پنج تا شش ماهگی باید به تدریج شیر خوار را با غذاهای جامد آشنا کنید. اگر در این سنین، فرزند شما غذای بیشتری می‌خورد یا اینکه رشد او بدون دلیل خاصی (از نظر پزشک) کاهش یافته، زمان آشنا کردن وی با غذاهای جامد فرا رسیده است. به این نکته اساسی و مهم توجه کنید که آشنا کردن کودک با غذا، فقط به معنای آشنایی او با طعم و مزه‌های مختلف می‌باشد و غذای اصلی او همچنان شیر به حساب می‌آید.

نخستین باری که به شیر خوار غذای جامد می‌دهید، او شگفت‌زده می‌شود زیرا نه تنها مزه غذا بلکه قوام و جنس آن برای وی ناآشنا و عجیب است بنابراین یا از این تجربه بلافاصله خوشش می‌آید یا آنکه به هیچ وجه از آن لذت نمی‌برد. اگر شیر خوار تمام غذای جامد را از دهانش بیرون بریزد به این معنا نیست که آن غذا را دوست ندارد بلکه در شروع تغذیه کمکی، شیرخواران نمی‌دانند با آنچه که در دهان دارند، چه باید بکنند.

کودکان را به تدریج با غذا آشنا و هر بار یک مزه جدید را به او معرفی نمایید. برای شروع تغذیه کمکی بهتر است از غذاهای نرم و نیمه جامد مانند فرنی، حریره بادام و سوپ استفاده کنید. در عین حال غذاهای آماده کودک یا سرلاک، هویج پخته و نرم شده، سیب زمینی آب پز یا اندکی سیب، موز یا هلوئ له شده می‌توانند از نخستین غذاهایی باشند که شیر خوار شما با آنها آشنا می‌شود.

آشنایی شیرخوار با طعم‌های جدید

* برای آشنایی شیر خوار با مزه های جدید زمان خاصی را در نظر بگیرید برای مثال فقط هنگام صبحانه یا ناهار این کار را انجام دهید.

* با قاشق پلاستیکی به فرزندتان غذا بدهید، یک قاشق پلاستیکی هم به وی بدهید تا در دستش نگه دارد. در این سن، او نمی‌تواند از قاشق استفاده کند اما وجود قاشق تجربه غذاهای جدید را برای وی جالب تر خواهد کرد.

* در ابتدای شروع تغذیه کمکی توقع نداشته باشید؛ شیر خوار روزانه بیش از دو قاشق غذا بخورد زیرا در این زمان بیش تر غذا را روی صورت، لباس، پیش بند و یا

زمین خواهد ریخت ولی به تدریج غذا خوردن را فرا می گیرد. اگر فرزندان غذایش را از دهان خارج کرد، دلیل بر این نیست که از آن غذا خوشش نمی آید و یا قصد آزار و اذیت شما را دارد، او فقط می خواهد با جلو و عقب بردن زبانش، غذا را بهتر بشناسد. به همین دلیل در ابتدا غذاهای شل و نیمه جامد برای او مناسبتر خواهند بود.

• در تهیه غذا بهداشت را به طور کامل رعایت کرده، دست های خود را به خوبی بشویید و از ظروف تمیز استفاده نمایید. غذای کودکان را در دمای اتاق نگهداری نکنید و آن را داخل ظروف در دار و در یخچال قرار دهید.

• هیچ گاه به اجبار و با زور به کودکان غذا ندهید. اگر صورتش را هنگام غذا خوردن بر می گردانند، یعنی یا سیر شده و یا غذا را دوست ندارد. به حالت چهره او توجه کنید؛ اگر هنگام خوردن غذا چهره اش را به شدت در هم می کشد، به احتمال زیاد غذای مورد نظر، باب طبعش نیست.

• حتماً پیش از غذا دادن به کودک از مناسب بودن دمای آن اطمینان حاصل نمایید. امروزه ظروف و قاشق هایی ساخته شده اند که با افزایش دما تغییر رنگ می دهند، بنابراین می توانید برای کنترل درجه حرارت غذا از این ظروف استفاده کنید. • به هیچ وجه غذا را به صورت قطعات کوچک و سفت (برای مثال قطعه ای هویج خام یا سیب) به بچه ندهید چرا که احتمال دارد موجب خفگی او گردد. می توانید غذاها را به صورت نرم و له شده (پوره) برای وی تهیه نمایید.

• با مشاهده هر نوع علامت آلرژی یا حساسیت (مثل کپیر یا تنگی نفس) کودک را به سرعت و فوری به مرکز درمانی برسانید.

غذاهای نامناسب برای دوره شیرخوارگی

بهتر است برای شروع تغذیه کمکی، ابتدا سبزیها، میوه ها و برنج را آغاز نمایید و سپس کودک را با مواد پروتئینی آشنا کنید. اگر غذاهای مختلف را جداگانه به او بدهید، در صورت ایجاد آلرژی یا حساسیت، عامل آن را به راحتی شناسایی خواهید کرد. توجه داشته باشید؛ مصرف برخی مواد غذایی در این دوره ممنوع است برای مثال خشکبار، دانه های روغنی، شیر گاو و تخم مرغ می توانند حساسیت را باشند و علائمی نظیر تهوع، اسهال، استفراغ، خارش،

قرمزی پوست و کهیر را ایجاد می‌کنند. عمده‌ترین مواد غذایی که بچه‌ها نباید آنها را مصرف کنند، عبارتند از:

۱- نمک: هرگز به غذای شیر خوار نمک نیفزایید، این کار فشار بسیار زیادی را به کلیه‌های او وارد می‌کند.

۲- قند: شیرخواران به قند (قنداب) و غذای شیرین نیاز ندارند زیرا شیر مادر و قند موجود در سبزیها و میوه‌ها نیازهای آنان را تأمین خواهد کرد.

۳- خشکبار و دانه‌های روغنی: استفاده از خشکبار به طور کلی ممنوع می‌باشد زیرا احتمال ایجاد آلرژی و ورود دانه‌ها به حلق و خفگی شیر خوار به دنبال مصرف آنها افزایش می‌یابد.

۴- شیر گاو: استفاده از شیر گاو در این دوره مجاز نیست. از مصرف شیرهای پاستوریزه و هموژنیزه هم پرهیز کنید زیرا در میزان چربی آنها تغییری داده شده است که برای تغذیه شیرخوار مناسب نمی‌باشند.

۵- تخم مرغ: مصرف تخم مرغ کامل یا حتی غذاهای حاوی تخم مرغ تا یک سالگی مجاز نمی‌باشد.

۶- ماهی: بهتر است تا حدود دو سالگی غذاهای دریایی به کودک ندهید.

۷- مرکبات: ممکن است مرکبات منجر به دل درد شیرخوار شوند حال اگر مجبور به استفاده از مرکبات هستید، حتماً هسته‌های آن را جدا سازید.

۸- مواد غذایی سفت: مصرف هر نوع ماده غذایی سفت که احتمال ورود به حلق و امکان خفگی را افزایش می‌دهد، ممنوع است.

از شیر گرفتن

زمانی که شیر خوار قادر باشد، روزانه حداقل یک وعده و هر بار چند قاشق غذا بخورد، زمان آن فرا رسیده است که دفعات غذای کمکی را افزایش دهید. برای مثال اگر فقط زمان ناهار به او غذای جامد می‌دهید، برای افزایش وعده‌های غذایی، وعده صبحگاهی را نیز به رژیم او بیفزایید. با هر وعده غذا و در طول روز به شیرخوار آب جوشیده سرد شده یا نوشیدنی‌های مناسب دیگر بنوشانید، برای این کار از شیشه شیر یا یک فنجان کوچک پلاستیکی استفاده کنید. با افزایش حجم

غذاها و مایعاتی که کودک در طول روز دریافت می‌کند، نیاز به استفاده از شیر کاهش یافته و اغلب، شیر خوردن از سینه مادر یا شیشه شیر به نخستین کار پس از بیدار شدن از خواب شبانه و آخرین کار پیش از خوابیدن تبدیل می‌گردد.

برخی کودکان پس از استفاده از غذاهای جامد به تدریج علاقه به شیر مادر یا شیر خشک را از دست داده و به اصطلاح، خودبه خود از شیر گرفته می‌شوند. در این مواقع اگر کودک شما شیر خشک مصرف می‌کند اغلب مشکل خاصی پیش نمی‌آید اما اگر با شیر شما تغذیه می‌شود، سینه‌هایتان مملو از شیر و در نهایت متورم و دردناک می‌گردد. در این قبیل موارد نباید سینه‌ها را بنوشید زیرا سبب تحریک ترشح شیر شده و درد شما نیز افزایش می‌یابد. برای رفع این مشکل از سینه بند مناسب استفاده کنید تا به طور طبیعی ترشح شیر قطع شده و سینه‌ها تخلیه گردند زیرا با کاهش میزان مکیدن شیر خوار، ترشح شیر از سینه نیز کاهش می‌یابد. در اکثر موارد پس از قطع ترشح شیر، با تقاضای کودک برای شیر خوردن مواجه خواهید شد اما به یاد داشته باشید او در این گونه موارد نه به شیر بلکه به امنیت و آرامش نیازمند است.

اگر کودک قادر به خوردن غذاهای جامد می‌باشد و با فنجان یا شیشه شیر نیز می‌تواند به اندازه کافی مایعات بنوشد، زمان آن فرارسیده است که او را از شیر بگیرید. بنابراین دفعات شیردهی را به یک یا دو بار در روز کاهش داده و زمانی که کودک از خوردن یک وعده غذا خودداری می‌کند، به جای غذا، به او شیر ندهید. شاید این کار برای مادران دشوار باشد اما فراموش نکنید؛ فرزندتان یک مرحله از رشد را با موفقیت پشت سر گذاشته و باید آماده ورود به مرحله بعدی بشود نه اینکه در همان مرحله باقی بماند.

پس از شش ماهگی، شیر به تنهایی پاسخگوی نیازهای تغذیه‌ای شیر خوار نخواهد بود و اگر شیردهی را همانند گذشته ادامه دهید، دیگر اشتها برای غذاهای جامد یا غذای سفره باقی نمی‌ماند. برای برخی والدین از شیر گرفتن کودک کار دشواری است و برای این کار هم هیچ روش مشخص و سریعی وجود ندارد اما اگر برنامه غذایی مرتبی داشته باشید و آن را تغییر ندهید، به احتمال

زیاد به موقع می‌توانید او را از شیر بگیرید. در ضمن متخصصان با استفاده از پستانک به طور کامل مخالف هستند زیرا استفاده از پستانک نه تنها برای بچه‌ها مفید نمی‌باشد بلکه مضرات خاصی را هم به دنبال خواهد داشت.

کودکان نوپا

کودکان نوپا (بین یک و نیم تا دو سالگی) تا حدودی قادر به استفاده از غذای خانواده و هضم آن هستند. هر ماه هم توانایی آنها برای اینکه غذایشان را به تنهایی بخورند، افزایش می‌یابد و می‌توانند از قاشق و فنجان کوچک نیز استفاده کنند.

کودکان گاهی اوقات اشتهاى خوبى داشته و خوب غذا مى‌خورند، در مقابل بعضی وقتها هم اشتهاى به غذا ندارند و بدغذایی می‌کنند، گاهی هم هنگام ناهار غذا را بسیار با اشتها میل کرده ولی برای شام بی اشتها می‌شوند یا برعکس. در چنین مواردی توصیه می‌شود میزان غذایی را که برای ناهار و شام کودک در نظر گرفته‌اید، اندکی کاهش دهید. همچنین در تغذیه آنان تا حد امکان از مواد غذایی متنوع و طبیعی استفاده کنید.

یکی دیگر از دردهای شایع غذا دادن به کودکان نوپا، امتناع آنان از خوردن است. این کار والدین را نگران می‌کند پس به او برای خوردن غذا اصرار کرده یا سعی می‌کنند به زور به وی غذا بدهند در حالی که با اصرار یا جبر، موفقیتی کسب نخواهند کرد، بنابراین انتخاب های مختلفی را پیش روی او قرار می‌دهند تا شاید کودک به خوردن ترغیب گردد اما همان طور که پیشتر نیز گفته‌ایم، انتخاب برای کودکان نوپا بی معناست. سرانجام ماجرا به این شکل پایان می‌پذیرد که کودک غذایی نخورده اما کلی هم بیسکویت، پفک، شکلات و دیگر خوراکی‌های بی‌خاصیت را از شما دریافت کرده است. دقت داشته باشید؛ بچه‌ها به این نوع خوراکی‌ها علاقه خاصی دارند از طرفی والدین هم از اینکه کودکشان بالاخره چیزی خورده خوشحال هستند، در حالی که این قبیل مواد فاقد ارزش غذایی لازم و ضروری برای رشد بچه‌ها می‌باشند.

کودک نوپا به مرور، متوجه می‌شود که هنگام صرف غذا می‌تواند توجه شما یا

سایر اعضای خانواده را جلب کند در نتیجه تا قاشق به دهان او نزدیک می‌شود، دهانش را می‌بندد و لبهایش را به هم فشار می‌دهد و صورتش را بر می‌گرداند به شکلی که قاشق در برابر گوش او قرار می‌گیرد. گاهی نیز کودکان غذایی را که همیشه دوست داشته، نمی‌خورد و شما را عصبانی می‌کند به حدی که می‌گوید: «تو که همیشه اینو دوست داشتی ...» اما او هیچ گونه تمایلی به خوردن نشان نمی‌دهد و حتی از شما تقاضای دریافت بیسکویت و شکلات را دارد و اینجاست که جنگ خوردن و نخوردن به جنگی همیشگی مبدل می‌شود. اغلب مشکلات مربوط به تغذیه کودکان با حفظ آرامش برطرف می‌شوند بنابراین نباید در مورد تغذیه فرزندان مضطرب و نگران باشید زیرا این نگرانی در اغلب مواقع بی مورد است. اگر کودکان تمام وقت مشغول جست و خیز است و لحظه‌ای آرام و قرار ندارد، به احتمال زیاد به اندازه کافی غذا خواهد خورد. هنگامی که فرزندان فقط یک وعده غذایی را با اشتها میل می‌کند و وعده دیگر بی اشتهاست و در طول روز مواد غذایی مختلفی می‌خورد، خطری متوجه سلامتی او نخواهد بود به شرط آنکه تغذیه مناسب، متنوع و طبیعی را رعایت کنید و مواد غذایی بی خاصیت یا بسیار شیرین، چرب و یا شور مانند بیسکویت، شکلات، شیرینی، پفک، چیپس و ... نقش بسیار کوچکی در تغذیه روزانه او داشته باشند. اگر گاهی غذای کودک راهی یخچال یا سطل زباله می‌شود، اهمیت چندانی ندارد اما اگر به این موضوع بیش از حد اهمیت بدهید، غذا خوردن تبدیل به ابزاری برای تسلط فرزندان بر شما خواهد شد.

غذا دادن به کودکان نوپا

* از زمانی که کودکان نوپا قادر به استفاده از قاشق و فنجان می‌شوند، اجازه دهید؛ خودشان به تنهایی غذا بخورند. با وجود اینکه آنان اغلب کثیف کاری می‌کنند و مدت غذا خوردن آنها به درازا می‌کشد اما شما باید این استقلال طلبی‌ها را تشویق نمایید. در ضمن پیش از آنکه کودک نوپا توانایی استفاده از قاشق و چنگال را داشته باشد؛ برخی مواقع اجازه دهید با دست غذا بخورد.

* روزی سه وعده غذا خوردن، الگوی غذایی بزرگسالان است ولی برای

کودکان علاوه بر حفظ این الگو باید در میان وعده، حوالی ده صبح و چهار تا پنج بعداز ظهر، در نظر بگیرید. برای این میان وعده‌ها می‌توانید از نان و پنیر، میوه، نان و ماست، آبمیوه و اندکی بیسکویت یا شکلات استفاده نمایید. در ضمن توصیه می‌شود، همواره سعی کنید در زمان مناسب به بچه‌ها غذا بدهید.

• حجم غذای کودک باید کم باشد. زیرا آنها به اندازه بزرگسالان به غذا احتیاج ندارند. پرخوری، کودکان را نیز مانند بزرگسالان، آزار می‌دهد. بشقاب کودکان را کوچک در نظر بگیرید، زیرا با استفاده از آن متوجه مقدار غذای مورد نیاز فرزندتان در هر وعده خواهید شد. که وقتی کودک خوب غذا می‌خورد، از او بسیار تعریف و تمجید نمایید و اگر به اندازه کافی غذا نخورد، وی را مجبور به بیش‌تر غذا خوردن نکنید.

• تا حد امکان غذاها و خوراکی‌های متنوعی به فرزندتان بدهید تا متوجه عایق غذایی او بشوید. اگر خودتان غذایی را دوست ندارید، کودک را از مصرف آن محروم نکنید، همچنین در صورتی که بچه به غذای خاصی علاقه دارد، آن را در رژیم غذایی وی بگنجانید.

• مواد غذایی پروتئینی و کربوهیدرات‌هایی همچون نان، سیب زمینی و ماکارونی غذاهای مناسبی برای کودکان هستند زیرا انرژی آنها به تدریج آزاد می‌شود و با خوردن این غذاها قند خون به سرعت بالا و پایین نمی‌رود.

• هرگز وعده‌های غذایی را فراموش و حذف نکنید. در ضمن کودکان به وقت توجهی ندارند پس قبل از آنکه زمان غذا خوردن فرا برسد، چندین نوبت این مسئله را به آنان یادآوری نمایید تا آماده غذا خوردن بشوند.

• اگر کودک نوا زیاد شیر بخورد، اشتهای او برای میل غذاهای جامد کاهش می‌یابد. گاهی به جای شیر، آب یا آبمیوه بسیار رقیق به وی بدهید. (آبمیوه غلیظ اشتهای کودک را از بین می‌برد).

• بعضی والدین از پرخوری فرزندشان تعریف و او را برای این کار تشویق می‌کنند ولی باید از این کار پرهیز نمایید چرا که بچه تصور می‌کند، پرخوری رفتار مناسبی است.

هنگام غذا خوردن کودک را کجا بنشانید؟

همزمان با آغاز تغذیه کمکی - به خصوص غذای جامد - کودک به کمک، تشویق و تمجید شما نیاز دارد. کودکان به جز غذا خوردن، از همراهی با جمع خانواده لذت می‌برند. بنابراین پس از اینکه نشستن را فرا گرفت او را سر سفره یا میز غذا ببرید. برای نشستن کودک سر میز غذا باید از صندلی‌های بلندتر و پستی دار استفاده کنید. جمع شدن همه اعضای خانواده بر سر میز یا سفره غذا - با وجود دشواری‌هایش - تا حدود زیادی از دردهای مربوط به غذا خوردن پیشگیری خواهد کرد. گاهی والدین فرزند کوچکتر را سر سفره یا میز می‌برند تا به او غذا بدهند و کودک بزرگتر در جای دیگری غذایش را می‌خورد تا بدرفتاری‌ها یا حسادت‌ها در دسرس ساز نشوند. در این موارد فرزند بزرگتر را نیز بر سر میز غذا بیاورید، او را بر یک صندلی بلندتر و پستی دار بنشانید و از وی به دلیل اینکه می‌تواند برخلاف خواهر یا برادر کوچکترش به تنهایی غذایش را بخورد، بسیار تعریف و تمجید نمایید.

همه با هم غذا بخورید

بهتر است، اعضای خانواده حداقل روزی یک وعده را با هم غذا بخورند. اگر امکان این کار وجود نداشت یا اینکه کودکان زودتر از شما غذا می‌خورند؛ سعی کنید، به همراه همسرتان در کنار بچه‌ها نشسته و در کنار آنان میوه یا غذای سبکی میل نمایید. بدون تردید اهمیت ارتباط بین اعضای خانواده در هنگام صرف غذا، دست کمی از ارزش مواد غذایی که دریافت می‌کنند، نیست. علاوه بر آن کودکان وقتی با والدین خود غذا می‌خورند، آداب غذا خوردن را به خوبی فرا می‌گیرند.

روال و زمان معینی را برای غذا خوردن تعیین کرده و در پیروی از آن کوشا باشید. این نکته از اهمیت خاصی برخوردار است. اگر امروز یک یا دو ساعت زودتر از حد معمول به او غذا بدهید و فردا دیرتر، آن گاه باید منتظر بد اخلاقی‌های کودکان باشید. زیرا افت قند خون او سبب تغییرات در خلق و خویش می‌شود. به هر حال وقتی اندکی بزرگتر شد و در صورت نیاز می‌توانید تا نیم ساعت زمان غذا خوردن را جابه‌جا کنید.

قوانین غذا خوردن را به روشنی برای کودک توضیح دهید و به او ثابت کنید

کودکان باید بر سر سفره یا میز، غذا بخورند و اجازه ندارند. غذایشان را در جای دیگری مثل رو به روی تلویزیون صرف نمایند. تنها دلیل موجه برای آنکه بچه ها پیش از اتمام غذا خوردن یا قبل از آنکه شما به آنان اجازه بدهید، از سر میز یا سفره برخیزند، رفتن به دستشویی است. در ضمن کودکان باید پیش از صرف غذا دست هایشان را با آب و صابون بشویند و هنگام خوردن غذا از کلماتی مانند خواهش می‌کنم، لطفاً، خیلی ممنون و متشکرم استفاده کنند.

بچه‌های بزرگتر اغلب زودتر از کودکان کوچک‌تر غذایشان را می‌خورند پس نباید آنها را به اجبار تا اتمام غذای خواهر یا برادر کوچکترشان سر میز یا سفره غذا بنشانید. در ضمن اگر بزرگترها بعد از اتمام غذا سر سفره به گفتگو می‌پردازند، لازم نیست کودک سر سفره یا میز غذا باقی بماند.

اگر انتظار شما از فرزندان متناسب با سنش باشد یعنی نوع و مقدار غذا را به تناسب سن وی در نظر بگیرید و غذا خوردن را به یک کشمکش دائمی تبدیل نکنید. تا حدود زیادی از مشکلات مربوط به غذا خوردن کودکان - تا حدود دو و نیم سالگی - پیشگیری کرده‌اید.

در نظر داشته باشید؛ پس از دو و نیم سالگی، بچه بزرگتر شده است و توانایی‌های بیش‌تری به دست می‌آورد. بنابراین برای اینکه خطوط قرمز معین را در هم بریزد یا آنها را تغییر بدهد، تمام سعی و تلاش خود را به کار خواهد گرفت. در این زمان باید دوباره تمام قواعد و حد و حدود را به روشنی برای او مشخص و قاطعانه و عاقلانه آنها را حفظ و رعایت کنید، برای آنکه غذا را با آرامش بیش‌تری صرف نمایید. کودک را در آماده کردن و چیدن سفره یا میز مشارکت دهید برای مثال از او بخواهید: «می‌تونی سه تا قاشق برای مامان پیدا کنی» و «حالا می‌تونی سه تا چنگال پیدا کنی؟». سر میز یا سفره غذا هم از او بخواهید بعضی وسایل را که می‌تواند، مثل دستمال کاغذی، به شما بدهد. در ضمن والدین نیز باید در پاسخ به کارهای پسندیده کودک و در زمان مناسب از کلمات متشکرم، خیلی ممنون و یا مرسی استفاده کنند.

مشکل: بهانه گیری کودک از غذا

علاقه یا عدم علاقه به غذاها حق طبیعی کودکان است و لزومی ندارد که غذا خیلی عجیب و غریب باشد تا بچه‌ها آن را دوست نداشته باشند. برای مثال برخی کودکان گوجه فرنگی دوست ندارند و بعضی دیگر از لوبیا بدشان می‌آید. حتماً خود شما هم بعضی مواد غذایی را دوست ندارید. پس این حق را برای فرزندتان هم قابل باشید. اجبار کودک به خوردن غذایی که دوست ندارد، کاری نادرست و زیانبار است. بدین معنا که اگر به زور نصف گوجه فرنگی را به کودکتان بخورانید، این کار نه تنها ایجاد علاقه و تمایل به گوجه فرنگی نمی‌کند بلکه سرانجام موجب تنفر او از گوجه فرنگی می‌شود. به یاد داشته باشید؛ اگر فرزندتان غذاهای خاص و مشخصی را دوست ندارد - به عنوان مثال گوشت، قارچ، لوبیا و تخم مرغ - بهانه گیر نیست بلکه فقط این غذاها را دوست ندارد اما اگر غذاهایی که دوست ندارد، متغیر هستند، به این نکته پی می‌برید که به احتمال فراوان وی بهانه‌گیری می‌کند.

وقتی کودکان بی‌اشتها هستند، طبیعی است که خوب غذا نخورند، حال اگر با این موضوع برخورد مناسبی داشته باشید؛ بدون تردید هنگامی که گرسنه می‌شوند، غذایشان را با اشتها میل خواهند کرد.

درباره غذاهایی که بچه‌ها دوست ندارند، با بردباری رفتار کرده و موضوع را حاد نکنید زیرا با بزرگتر شدن کودک علایق غذایی او گسترش می‌یابد و بسیاری از غذاهایی را که در گذشته دوست نداشته، خواهد خورد.

بهانه‌گیری در مورد غذا نشانه و ویژگی خاصی دارد: این نوع از بهانه‌گیری پایان‌ناپذیر است و فهرست غذاهایی که کودک بهانه‌گیر دوست ندارد و نمی‌خورد به تدریج طولانی‌تر می‌شود تا جایی که برای مثال فقط نان و مربا می‌خورد، به احتمال زیاد این رفتار به موارد دیگری به جز غذا خوردن نیز گسترش می‌یابد و هر روز بر شدت آن افزوده می‌شود. ناگهان روزی فرا می‌رسد که به اجبار روزانه سه نوع غذا برای هر وعده درست می‌کنید تا شاید از بهانه‌گیری‌های او در امان بمانید، غافل از اینکه این بهانه‌گیری‌ها تمامی ندارد و حتی به ده‌ها مورد دیگر - بشقاب غذا و ... نیز سرایت خواهد کرد. بهانه‌گیری کودک بر سر غذا، غذا

خوردن را در خانه میل به عذاب و در خارج از منزل غیر ممکن می‌سازد. در حقیقت این قبیل کودکان از غذا به عنوان ابزاری برای تسلط و کنترل بر والدین استفاده می‌کنند. بنابراین بهترین راه این است که از تبدیل شدن غذا به عامل سلطه بچه بر شما پیشگیری نمایید.

راه حل: پیشگیری بهتر از درمان است

اگر مدت‌هاست که کودکان بر سر غذا بهانه‌گیری می‌کند، تغییر این رفتار دشوار خواهد بود. بهترین راه حل این معضل شناسایی علایم مؤثر بر تسلط او بر والدین است که باید از ابتدا و پیش از به وجود آمدن هر مسئله‌ای، موانع پیشامدهای بعدی شوید.

۱۰ اگر فرزندان به طور ناگهانی علاقه‌اش را به غذایی از دست می‌دهد و از خوردن آن امتناع می‌کند، توجهی به موضوع نشان ندهید. اجازه دهید، آنچه را دوست دارد، بخورد و آنچه را نمی‌خواهد میل نکند و پس از اتمام زمان غذا خوردن، ظرف غذایی را بدون هیچ اشاره یا اهمیتی به موضوع، بردارید. اگر نوع غذایی را که دوست ندارد، مشخص می‌کند و برای مثال می‌گوید: «من از لوبیا بدم می‌آید»، حساسیت نشان ندهید و چند روز بعد دوباره آن غذا را تهیه نمایید. به احتمال قریب به یقین او این بار غذایی را خواهد خورد زیرا اکنون می‌داند که عدم علاقه او به غذا توجه کسی را جلب نکرده است. کودکان نوپا در مورد علاقه هایشان ثبات ندارند و اگر شما رفتار مناسبی نداشته باشید، این قبیل علاقه‌ها در آنان تثبیت می‌شود ولی با رفتار مناسب، اکثر این رفتارها به مرور زمان اصلاح خواهند شد.

۱۱ سخت گیر نباشید اگر کودک همواره از خوردن غذای به خصوصی خودداری می‌کند، برای او غذای دیگری تهیه نمایید ولی چهره کودکان را به خوبی زیر نظر داشته باشید زیرا بسیاری از احساس‌های او در چهره‌اش نمایان می‌گردند. فراموش نکنید: اگر فرزندان متوجه شود موضوعی مربوط به غذا خوردن، توجه شما را جلب می‌کند، بلافاصله آن را به عنوان وسیله‌ای برای تسلط بر شما به کار خواهد گرفت.

۱۲ وقتی کودک به خوبی غذا می‌خورد، از او تعریف و تمجید کنید به خاطر بسپارید؛ اگر اصرار دارید که بچه به خاطر شما سه قاشق بیش‌تر بخورد، باید آن سه قاشق غذا

را میل کند و به هیچ وجه در مقداری که تعیین کرده‌اید، تخفیف قابل نشود.

*گاهی اوقات دلیل عدم علاقه بچه‌ها به غذای خاصی، طعم و مزه غذا نیست بلکه احساسی که غذا در زبان و دهان کودک ایجاد می‌کند، موجب این عدم علاقه خواهد شد بنابراین اگر غذا را به شکل دیگری تهیه کنید، آن را می‌خورد. برای مثال اغلب کودکان به هویج خام بیش تر از پخته علاقمند هستند و یا سیب زمینی سرخ کرده را به آب پز ترجیح می‌دهند. در این قبیل موارد غذا را به همان شکلی که دوست دارد، برایش تهیه نمایید.

هیچ‌گاه چند نوع خوراکی یا غذا را به کودک پیشنهاد ندهید تا از بین آنها یکی را انتخاب نماید زیرا این کار شما را با مشکل مواجه می‌سازد و مثل این است که قصد دارید دنبال درِ درِ برگردید. بهتر است، تا حد امکان تمام اعضای خانواده غذای یکسانی میل کنند پس چند نوع غذا نیزید تا او یکی را انتخاب کرده و بخورد زیرا خانه رستوران نیست و شما با این کار به فرزندان پیام نادرستی می‌دهید. اگر از غذا خوردن کودکان راضی هستید، پس از پنج سالگی به او حق انتخاب بین دو تا سه نوع غذا را بدهید و سپس آن غذا را برایش تهیه کنید. *اگر فرزندان غذایش را نمی‌خورد، او را تا تمام کردن غذایش سر سفره یا میز غذا نشانید. کودکان نوپا در لجبازی فوق تخصص دارند و به احتمال زیاد شما را خسته کرده یا به اصطلاح از رو می‌برند. بنابراین باید با وی سازش کنید یعنی به او بگویید، سه قاشق از غذایش را بخورد و بعد از جایش برخیزد، به هیچ وجه کوتاه نیاید. در چنین مواقعی هرگز باقی مانده ی غذای او را خودتان یا اعضای دیگر خانواده - میل نکنید. در ضمن به او شکلات و بیسکویت هم ندهید زیرا باید بدانند که اگر غذایش را نخورد، چیز دیگری به جای غذا به وی داده نخواهد شد. نگران نباشید و پاور کنید؛ کودک شما با یک وعده غذا نخوردن از گرسنگی نمی‌میرد و یا مبتلا به سوء تغذیه نمی‌گردد.

مشکل: کودک سر میز یا سفره نمی‌ماند

این مشکل وقتی کودکان نوپا اندکی بزرگتر شده‌اند، شروع می‌شود و غذا خوردن را تبدیل به مصیبت می‌کند. وقتی بچه هنگام غذا خوردن اغلب از سر

سفره یا میز بلند می‌شود و دوباره بر می‌گردد، ظرف غذایش را به جای دیگری می‌برد و یا وسط غذا زیر می‌رود، در واقع در حال محک زدن حد و مرزها و نیز بررسی امکان بهانه‌گیری از غذا و سرانجام تحمیل میل خود به شماست! از یاد نبرید؛ غذا خوردن باید امری لذتبخش باشد و همه اعضای خانواده در آن شرکت و با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، بدون تردید ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر هنگام صرف غذا به اندازه خود غذا و ارزش غذایی آن، حائز اهمیت است. پس قواعدی را که برای آن تعیین کرده‌اید قاطعانه حفظ و اجرا کنید. کودک باید همراه سایر اعضای خانواده سر سفره یا میز غذا بنشیند تا آداب غذا خوردن، نشستن، درخواست کردن و غیره را یاد بگیرد و شما هم با تشویق، رفتارهای خوب و پسندیده را در او تقویت و تثبیت نمایید. نشستن کودکان سر سفره یا میز غذا برای سلامت آنان از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا به هنگام حرکت و تقلا، عملکرد دستگاه گوارش بچه‌ها دچار اشکال شده و علاوه بر این احتمال ورود غذا به حلق و امکان خفگی نیز افزایش می‌یابد در ضمن به یاد داشته باشید؛ حتی وقتی که کودک هنوز به اندازه کافی بزرگ نشده، نشستن او در کنار سایر اعضای خانواده نشانگر این مسئله می‌باشد که او عضوی از خانواده است، باید به قواعد احترام بگذارد و تافته جدا بافته نیست. لزومی ندارد که کودک معنای توضیح‌های شما را به خوبی درک کند، مهم این است که اگر قانونی وجود داشته باشد و رعایت شود؛ موجب کاهش اضطراب همه اعضای خانواده می‌شود. علاوه بر آن در صورتی که بچه سر سفره یا پشت میز غذایش را نخورد، باید برای تمیز کردن خانه - ناشی از ریخت و پاش‌های او - وقت و انرژی بیشتری صرف کنید.

راه حل: استفاده از شیوه «اگر یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!» بسیاری از والدین قانون و روال خاصی را حین صرف غذا رعایت نمی‌کنند زیرا تمام توجه آنها به غذا خوردن کودک است و برای اینکه فرزندشان غذایش را بخورد، چشمشان را بر هر رفتار ناشایست و غیر قابل قبولی می‌بندند. وقتی شما اجرای قوانین را شروع می‌کنید، در ابتدا در دسرها بیش‌تر می‌شود ولی اگر پستکار داشته باشید و هدفتان لذت بردن از صرف غذا برای تمامی اعضای

خانواده باشد. باید به موقع اقدام کرده و اجازه ندهید، غذا خوردن به جنگ اعصاب تبدیل شود. در اغلب موارد یادآوری این موضوع که کودک باید سر سفره یا میز بنشیند و غذایش را بخورد، کافی است اما اگر او توجهی به حرف شما نمی کند یا رفتارهای پرخاشگرانه دارد؛ از روش «اگه یک دفعه دیگه این کارو بکنی تنبیه می شی!» استفاده نمایید و تأثیر مثبت آن را ببینید.

درباره زمانی که برای حضور بچه سر سفره یا میز غذا در نظر می گیرید، واقع بین باشد. کودکان کوچکتر از پنج سال حداکثر تا پانزده دقیقه می توانند سر سفره یا میز بنشینند و اگر کودک غذایش را زودتر تمام کرد، به او اجازه بدهید زودتر از سر سفره بلند شود. اگر به آهستگی غذا می خورد، برای اتمام غذایش به او فشار نیاورید و غذا خوردن را به عامل اضطراب کودک تبدیل ننمایید.

مشکل: خوردن بیش از حد تنقلات غیر ضروری

این مشکلی است که والدین آن را به وجود می آورند. وقتی مقدار زیادی کیک، شکلات، چیپس، پفک و نوشابه در دسترس کودک باشد، چگونه می توان او را برای خوردن آنها سرزنش کرد. اگر بلافاصله به دنبال تقاضای فرزندان، از این خوراکی های بی خاصیت به او می دهید، بچه در مورد عدم اشتها به غذا خوردن، مقصر نخواهد بود. اگر کودکان در طول روز از این خوراکی ها استفاده کنند، میلی به غذا نخواهند داشت و در عین حال باز هم در تلاش برای به دست آوردن این خوراکی های بی خاصیت خواهند بود. فراموش نکنید؛ این قبیل خوراکی ها ارزش غذایی ناچیزی دارند. در عین حال خوراکی های حاوی قند زیاد مثل شکلات، بیسکویت و نوشابه های گازدار در میز آن قند خون کودک تغییرات شدیدی ایجاد می کنند. به شکلی که اندکی بعد از مصرف آنها، قند خون به شدت بالا می رود و بچه علائمی نظیر تپل و سر و صدای زیاد از خود بروز می دهد و پس از مدت کوتاهی که قند خون افت می کند حتی پایین تر از میزانی که قبل از خوردن خوراکی بوده شما با بد اخلاقی، نق، گریه و نحسی او مواجه می شوید. خوراکی های شور مانند چیپس و پفک، قند خون کودک را تغییر نمی دهند ولی نمک موجود در آنها فشارخون کودک را بالا برده و کلیه های او را برای دفع نمک اضافی تحت فشار قرار می دهند.

راه حل: هله هوله را در دسترس کودک قرار ندهید

* نخستین راه حل برای کاستن از مصرف تنقلات غیر ضروری توسط کودک، عدم خریداری آنها می‌باشد زیرا وقتی این قبیل خوراکی‌ها کمتر در دسترس هستند، جر و بحث هم کاهش می‌یابد.

* خوراکی‌ها را در دسترس و در معرض دید بچه قرار ندهید.

* اگر کودک بین وعده‌های غذایی یا پس از فعالیت و بازی گرسنه می‌شود، به او خوراکی‌های سالم بدهید، نه این گونه تنقلات بی‌خاصیت ولی در دسترس را.
* از این نوع تنقلات برای معامله با کودکان استفاده نکنید. می‌توانید گهگاه و بر حسب صلاحدید خودتان از این خوراکی‌ها به او بدهید اما هرگز این خوراکی را به عنوان پاداش غذا خوردن یا رفتار خوب، به کار نبرید.
* اجازه ندهید، بچه‌ها با فاصله کمی از زمان غذا از این خوراکی‌ها مصرف کنند.
همچنین کودک را پیشاپیش، از فرا رسیدن زمان صرف غذا آگاه و مطلع نمایید.

مشکل: عدم رعایت آداب غذا خوردن

کودکان تا چهار سالگی نمی‌توانند با مهارت از قاشق و چنگال استفاده کنند. بنابراین به همان اندازه‌ای که از قاشق و چنگال استفاده می‌کنند با دست نیز غذا می‌خورند اما این موضوع اهمیت خاصی ندارد، مهم این است؛ قواعد مشخصی که در این مورد تعیین کرده‌اید، رعایت شوند؛ برای مثال فرزند شما اجازه نداشته باشد، با دهان پر از سر سفره یا میز غذا برخیزد. کودک پس از پنج سالگی باید آداب غذا خوردن را به خوبی رعایت کند. از ابتدا کودکان را به استفاده از کلماتی نظیر لطفاً یا متشکرم، تشویق و ترغیب نمایید. علاوه بر این باید برای فرزندان کاملاً مشخص کنید که نباید رفتارهای ناشایستی را مانند پرت کردن اشیاء هنگام غذا خوردن، انجام دهد. اگر کودک شما ظرف سس را پرت کرد، هیچ علاقه و توجهی به موضوع - حتی اگر به نظر شما این کار بامزه باشد - نشان ندهید. وقتی به رفتار ناشایست بچه می‌خندید، او خنده شما را نشانه تأیید و رفتار مناسب خود می‌داند و آن رفتار را تکرار خواهد کرد.

راه حل: پافشاری بر قواعد

* برای فرزندان روشن کنید که سر سفره یا میز غذا باید چه رفتاری داشته باشد. پرتاب اشیا یا مواد غذایی، جر و بحث، داد و فریاد و رفتارهایی از این قبیل در تمام سنین غیر قابل قبول و ممنوع هستند. اگر کودک رفتارهای ناشایست خود را با شدت بیشتری انجام داده و بارها آن را تکرار می‌کند، از روش «اگه یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!» استفاده کنید.

* به کودکان پیام‌زید از کلماتی مانند خواهش می‌کنم، لطفاً و ممنونم استفاده نمایند. البته اگر خودتان این کلمات را تا کنون به کار نبرده اید، عادلانته نیست از بچه این توقع را داشته باشید.

* از کودکان انتظار بیش از حد نداشته باشید. با وجودی که آنها تا پنج سالگی نمی‌توانند با مهارت از قاشق و چنگال استفاده کنند در عین حال باید رفتار مناسب سر سفره یا میز غذا را فرا بگیرند.

ده فرمان تغذیه کودک

۱- تحسین و پاداش: تعریف و تمجید، بهترین پاداش برای کودک است بنابراین از هر رفتار مثبت او بلافاصله تعریف و تمجید کنید و این کار را به تعویق نیندازید. خوراکی‌های کم خاصیت را برای رشوه دادن به کودک به کار نبرید. آگاه باشید که پاداش با رشوه فرق دارد، زیرا رشوه پیش از رفتار خوب داده می‌شود ولی پاداش به دنبال رفتار خوب اعطا می‌گردد. هیچ وقت از کودک به علت پرخوری تعریف ننمایید.

۲- ثابت قدم و استمرار: قوانین تعیین شده را به عنوان روال عادی زندگی رعایت کرده و هرگز آن‌ها را زیر پا نگذارید. فراموش نکنید: شما و همسران باید در رعایت قوانین ثابت قدم باشید. اگر از کودک تقاضا می‌کنید که سه قاشق دیگر غذا بخورد، به هیچ وجه به وی تخفیف ندهید. در ضمن هنگامی که کودک غذایش را نمی‌خورد، نباید خوراکی‌های دیگر را جایگزین غذای اصلی او کنید.

۳- برقراری روال معین: زمان صرف غذا یکی از ستون‌های اصلی برقراری روال در زندگی است و تا حد امکان نباید آن را تغییر دهید. در هر حال وقتی

کودک کمی بزرگتر شد، می‌توانید اندکی زمان غذا خوردن را تغییر داده و در صورت لزوم حداکثر نیم ساعت آن را جابه‌جا کنید.

۲- حد و حدود و خط قرمزها: ثابت بودن وقت صرف غذا و نشستن سرسره یا میز غذا از مهم‌ترین قوانین غذا خوردن هستند. رعایت آداب صرف غذا نیز بر حسب سن کودک متفاوت است.

۵- نظم: هیچ‌گاه کودک را به خاطر غذا نخوردن سرزنش یا تنبیه نکنید، تنبیه را فقط در مورد رفتارهای ناشایست مثل پرت کردن غذا یا اشیاء یا امتناع از نشستن سر سفره یا میز غذا اعمال نمایید. برای تنبیه شیوه «اگه یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!»، را به کار بگیرید.

۶- هشدارها: پیشاپیش نزدیک شدن وقت غذا را چندین بار به کودک اطلاع دهید تا فعالیت‌هایش را کنار گذاشته و آماده غذا خوردن شود. انتظار نداشته باشید هنگامی که کودک مشغول بازی است و به محض شنیدن صدایان سر میز یا سفره بیاید. بلکه باید ابتدا به او فرصت دهید تا هیجانش فروکش کرده و آرام گردد. اگر باز هم تأخیر کرد، به او تذکر دهید تا رفتارش را تصحیح کند. اگر دوباره رفتار نامناسبش را ادامه داد، از روش «اگه یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!»، استفاده نمایید.

۷- انتظارها: اگر کودک هنگام غذا خوردن رفتار نامناسبی دارد، بسیار ساده برای وی توضیح دهید که این رفتارش به هیچ عنوان از نظر شما پذیرفته نیست و دلیل آن را نیز برایش بازگو نمایید ولی از توضیح‌ها و استدلال پیچیده پرهیز کنید چرا که گوش کودکان نوپا به هیچ منطقی و استدلالی بدهکار نیست.

۸- محدودیت‌ها: هوس‌های زودگذر کودک را برای خوردن بعضی خوراکی‌ها نادیده بگیرید. علاوه بر آن بهانه گرفتن بر سر غذا راهی برای جلب توجه والدین است پس به آن توجه نکنید. غذاهای متنوع برای کودکان تهیه نمایید ولی اجازه ندهید که خودش نوع غذا را تعیین کند. در ضمن اگر غذای خاصی را دوست ندارید، آن را از کودک دریغ نکنید.

۹- مسئولیت‌پذیری: کودکان را تشویق کنید، خودشان غذایشان را بخورند

حتی اگر این کار در ابتدای امر موجب طولانی شدن زمان غذا خوردن و کثیف کاری گردد، کودکان باید یاد بگیرند، هنگام صرف غذا از کلماتی نظیر لطفاً و متشکرم استفاده کنند. از زمانی که کودک توانایی انجام کارهای ساده را می‌یابد، وی را در چیدن میز یا سفره و برخی از امور مربوط به صرف غذا مشارکت دهید. ۱۰- آسودگی خیال و آرامش: زمان غذا خوردن فرصت مناسبی برای ارتباط تمام اعضای خانواده با یکدیگر است بنابراین تا حد امکان همه با هم غذا بخورید.

رفتارها و مهارت‌های اجتماعی

از مهم‌ترین مسایلی که کودک باید فرا بگیرد، چگونگی رفتار و تعامل با دیگران است. از نظر کودکان نوپا، بزرگ‌ترها ماعنی برای رسیدن آنان به خواسته هایشان هستند. خردسالان به مرور زمان احساس دیگران را درک می‌کنند و فواید تقسیم کردن، شریک شدن، رعایت نوبت و خوش رفتاری را درک خواهند کرد. بهتر است، برای رسیدن کودک به درک این مسائل عجله نکنید و او را تحت فشار قرار ندهید، فقط حد و حدود و خط قرمزها را به روشنی برایش مشخص و او را در مسیر صحیحی هدایت نمایید.

یکی از روش‌هایی که در تمام مراحل خردسالی باید به کار بگیرید، این است که گاهی اوقات بی اعتنا به نظافت و یا به هم ریختگی خانه، با فرزندتان کودکی کنید به عبارت دیگر اجازه دهید، درونتان با کودک بیرونتان بازی کند. بسیاری از والدین زمان کوتاهی را برای بازی با فرزندشان اختصاص می‌دهند ولی توجه داشته باشید که هرچه بیشتر با او بازی کنید، بیشتر یاد می‌گیرد که چگونه باید با دیگران رفتار و تعامل کند. تأکید می‌کنیم؛ «والدین عزیز! با فرزندتان بازی کرده و هنگام بازی به همه چیز بی‌اعتنا باشید، مثل آن‌ها و با آنان کودکی کنید، این کار احمقانه یا دور از شأن شما نخواهد بود. به دنیای کودکان قدم بگذارید، اجازه دهید آنها به شما بگویند که چگونه بازی نمایید و کودک درونتان را آزاد بگذارید تا با کودک بیرونتان بازی کند»

بازی

بازی، تفریح و تفکر کودک است. بچه‌ها حین بازی، هم لذت می‌برند هم یاد می‌گیرند. از شش ماهگی که شیرخواران جغجغه را برای شناختن آن به دهان می‌برند تا دو سالگی که سعی می‌کنند میله‌ای را در سوراخی فرو ببرند و در چهار سالگی که در دنیایی خیالی غرق هستند، بازی نقش بسزایی در شناخت آنها از دنیای اطراف دارد ضمن آنکه سبب تفریح و سرگرمی کودک می‌شود.

اگر کودک فرصت کافی برای بازی نداشته باشد، کسل شده و به دنبال آن دچار درماندگی می‌گردد و از اینجا مشکل آغاز می‌شود. علاوه بر این وقتی بچه به اندازه کافی بازی نکند، به خوبی یاد نمی‌گیرد. البته منظور ما فقط بازی‌های آموزشی نیست بلکه بی‌شک تمامی بازی‌ها، دارای قابلیت‌های آموزشی برای کودکان هستند. برای مثال حین بازی فوتبال، کودک هماهنگی بدنی و سایر مهارت‌های حرکتی را تمرین کرده و می‌آموزد.

بازی‌هایی مانند جورچین و بازی‌های فکری - به خصوص شطرنج - تمرکز و دقت کودکان را تقویت کرده و کمک می‌کنند تا در مهدکودک آرام بنشینند و به حرف‌های معلمشان توجه کافی داشته باشند.

بازی‌های تخیلی مثل «بیا خیال کنیم که ...» قدرت تخیل کودک را به میزان قابل ملاحظه‌ای پرورش می‌دهند. گاهی اوقات با کودکان در نقش اشیا و حیوانات بازی کنید. به خاطر بسپارید؛ نقاشی و رنگ آمیزی روش‌های بسیار مناسبی برای پرورش خلاقیت کودک هستند و او با نقاشی کردن، استفاده از دست‌هایش را برای انجام کارهای ظریف فرا خواهد گرفت. گاهی نیز اجازه بدهید، کودکان با انگشتان خود نقاشی کنند.

شیرخوارگی

شما می‌توانید بازی با کودک را از ماه‌های نخست زندگی آغاز کنید زیرا شیرخواران نیاز به انگیزش (تحریک) دارند. ایجاد انگیزش در آنان به اندازه تغذیه‌شان حائز اهمیت است و باید توجه بسیاری به آن مبذول داشت. شیرخواران توانایی لازم برای هماهنگی اندام‌ها و حرکت کردن ندارند و بدون

کمک، قادر به کشف دنیای اطرافشان نیستند. وقتی اسباب بازی را در محلی قرار دهید که آنان قادر به دیدن آن باشند، رنگ و شکل اسباب بازی برایشان ایجاد انگیزش می‌کند. حال اگر این اسباب بازی در دسترس شیرخوار باشد به طور تصادفی به آن ضربه زده و باعث جا به جا کردن آن خواهد شد. شیرخوار از این تجربه تصادفی یاد می‌گیرد که چگونه چیزی را حرکت دهد و نخستین هماهنگی‌های حرکتی را می‌آموزد.

پس از کسب توانایی راه رفتن، بازی شگفت انگیزتر می‌شود زیرا راه رفتن با شناخت و کشف دنیای بیرون همراه است. خردسالان از اینکه همه چیز را شناخته و کشف کنند، لذت می‌برند. پس باید دنیای پیرامون را از راه‌های بی‌خطر در دسترس آنان قرار دهید تا بتوانند آن را بشناسند. به خاطر پسیارید، برای کودک خردسال، تمامی وسایل بی‌خطر، نقش نوعی اسباب بازی را ایفا می‌نمایند و در عین حال که او را بسیار خوشحال و سرگرم می‌کنند، آموزش‌های بهتر و بیشتری را (نسبت به اسباب بازی‌های گران قیمت) به وی می‌دهند. بنابراین منزل را جستجو کرده و هر وسیله بی‌خطر و تمیزی مثل فنجان پلاستیکی یا قاشق چوبی را برای او کنار بگذارید. دقت کنید؛ این اشیا نباید نوک تیز باشند و از طرفی کوچک هم نباشند زیرا اگر بچه بتواند آن‌ها را در دهانش جای دهد، احتمال خطر خفگی برایش به وجود می‌آید.

نویایی (یک و نیم تا سه سالگی)

بازی برای کودکان نوپا آمیزه‌ای از لذت، یادگیری و احساس درماندگی است. برای مثال اگر فرزند نوپایتان قصد داشته باشد بر چسب وسیله‌ای را روی آن بچسباند همان‌طور که شما و دیگران این کار را انجام می‌دهید - با توجه به اینکه قادر به انجام این کار نیست، بلافاصله عصبی می‌شود. برای پیشگیری از این استیصال به وی کمک کنید یا وسیله دیگری را در اختیار او قرار دهید تا بتواند از عهده این کار برآید. به طور مثال در مورد برچسب‌ها، دست‌های او را بگیرد تا برچسب را بچسباند، به این ترتیب نه تنها او این کار را یاد می‌گیرد، بلکه تصور می‌کند، خودش آن را انجام داده است. توقع نداشته باشید؛ کودکان نوپا

برای مدتی طولانی به شی ای توجه داشته باشند یا با بچه‌های دیگر بازی کنند زیرا توانایی تمرکز نداشته و مهارت‌های ارتباطی آنان برای بازی با سایر کودکان کافی نیست. کودک نوپا در کنار بچه‌های دیگر بازی می‌کند نه با آنان و اگر به آنها توجه نشان می‌دهد به دلیل اسباب‌بازی قشنگ یا خوراکی هایشان است و شاید هم در یک چشم بر هم زدن آن وسایل را از دست آنان در بیاورد.

همبازی شدن با کودک

والدین باید تا زمانی که کودکان، مهارت اجتماعی کافی را کسب نکرده‌اند، همکاری و اشتراک را یاد نگرفته‌اند و توانایی بازی با سایر بچه‌ها را ندارند، همبازی آنها باشند. لزومی ندارد، پدر و مادر هر دو با هم به بازی با کودک بپردازند و همبازی شدن یکی از آنها (به طور معمول هر کدام که فراغت بیشتری دارد یا بهتر بازی می‌کند) با او کافی است. توجه داشته باشید بازی با کودک امر مهمی است و خردسالان تفاوتی بین فعالیت‌هایی مثل کار و بازی قابل نیستند و همه چیز برای آنها موضوع یا وسیله بازی و تفریح است. مشارکت کودک در کارهای خانه - مثل شستن ماشین - یکی از بهترین راه‌های بازی با آنان است. این روش که بیشتر برایتان توضیح دادیم - بسیار مؤثر است زیرا در عین حال که شما مشغول انجام کارهای خانه و امور شخصی خود هستید، می‌توانید به کودکان توجه نمایید. از نظر کودک هنگامی که روی صندلی کنارتان ایستاده و به شما کمک می‌کند تا برای مثال سیب‌ها را بشویید، به این معناست که اجازه دارد؛ در جریان زندگی با شما شریک شود.

شریک شدن، تقسیم کردن و رعایت نوبت از نکاتی است که باید به روشنی به کودک آموزش دهید و بازی‌های ساده، روش بسیار مؤثری برای فراگیری موضوع‌هایی از این دست هستند به خصوص بازی‌هایی که در آنها عمل دادن و گرفتن، بیشتر انجام می‌گیرد. حین بازی با خردسالان، آنها را به حال خود رها نکنید؛ در کنارشان بنشینید، قواعد را به آنان بیاموزید و به آنها کمک کنید تا متوجه شوند که هنگام بازی چه اتفاقی می‌افتد. اگر بازی کردن را به فرزندتان آموزش ندهید، او بازی با سایر کودکان را فرا نمی‌گیرد. همکاری، شراکت و

رعایت نوبت بدون شک مهم ترین مفاهیمی هستند که تا بچه ها آنها را درک نکنند و یاد نگیرند، قادر به بازی با سایر کودکان نیستند.

قابل توجه است، وقتی کودکان با یکدیگر به خوبی بازی می کنند، در کنار آنان حضور محسوس نداشته باشید و در کارشان دخالت ننمایید. آنان به شیوه خودشان رابطه را شکل داده و مسایل و نزاع ها را رفع و رجوع می کنند. اگر هم مجبور به دخالت شدید، نقش قاضی یا داور را بر عهده نگیرید.

هنگامی که کودک، خوب و بی دردسر با خودش سرگرم بازی است مثل هرکار خوب دیگری - مرتب از او تعریف نمایید تا مجبور نشود، توجه منفی شما را با رفتارهای ناپسند جلب کند.

کودکان اسباب بازی را دوست دارند و والدین هم از اینکه برای آنان اسباب بازی بخرند، لذت می برند. به همین دلیل هم تعداد اسباب بازی های آنان به سرعت افزایش می یابد و بعد از مدتی باید در تدارک محلی برای نگهداری آنها باشید. بچه ها با اسباب بازی مثل هر چیز دیگری می جنگند، معامله، درخواست و دعوا می کنند و هم برای جمع و جور و مرتب کردن آنها خود را به زحمت نمی اندازند.

بعضی والدین به این علت برای کودکان اسباب بازی می خرند که برای بازی با فرزندشان فرصت کافی ندارند و به همین دلیل هم دچار احساس گناه می شوند. گاهی هم والدین از اسباب بازی به عنوان رشوه استفاده می کنند یعنی به شرط اینکه کودک در آینده رفتار مناسبی داشته باشد یا اینکه کاری را انجام بدهد، پیرایش اسباب بازی تهیه می کنند. عذای از والدین نیز ترک رفتار و اعمال ناشایست را با اسباب بازی یاداش می دهند. در تمام این موارد اسباب بازی در خدمت عواطف شمامست نه وسیله یادگیری فرزندان. کودک در تمام این شرایط یاد می گیرد که اسباب بازی را به عنوان ابزاری برای تسلط بر والدین به کار گیرد.

تمام اسباب بازی ها را در دسترس کودک قرار ندهید

خردسالان نیازی به اسباب بازی های متعدد و گران قیمت ندارند و حتی اگر کودک اسباب بازی های زیادی هم دارد، نباید همه آنها را در دسترس وی قرار

دهید. پس بعضی از آنها را در اختیارش قرار داده و برخی را در جایی پنهان کنید و هر چند وقت یک بار این دو گروه را با یکدیگر تعویض نمایید. کودکان برای انتخاب از بین گزینه‌های متعدد تمرکز کافی ندارند و با ایجاد تنوع و تناوب در استفاده از اسباب بازی‌ها به آنان این امکان را می‌دهید که برای هر اسباب بازی وقت بیشتری بگذارند تا توجه و تمرکز را بهتر بیاموزند. به یاد داشته باشید؛ وقتی پس از مدتی اسباب بازی‌های قبلی را جایگزین اسباب بازی‌های فعلی می‌کنید، کودکان با آنها مانند اسباب بازی‌های نو و جدید برخورد خواهند کرد. مزیت این کار در جمع‌آوری راحت‌تر اسباب بازی هاست. بچه‌ها باید یاد بگیرند که برای وسایل خود از جمله اسباب بازی ارزش قائل شوند. به هر حال این مفهومی است که باید آن را بعد از دو سالگی و به تدریج به کودک خود آموزش دهید.

جمع‌آوری و مرتب کردن اسباب بازی ها

روزی را تصور کنید که بلافاصله پس از مرتب کردن منزل، فرزندان همه چیز را بر هم می‌ریزد و حتی وسایلی را جمع و جور و مرتب نمی‌کند، به احتمال فراوان تصمیم می‌گیرید که دیگر خانه را مرتب نکنید تا همان طور شلوغ و نامرتب بماند. اگر به این فکر افتاده‌اید، باید بدانید که راه صحیحی انتخاب نکرده‌اید و برای حل این معضل باید چاره‌ای بیندیشید زیرا در غیر این صورت سال‌ها درگیر این مشکل خواهید بود. بعضی والدین به ناچار آشفتگی و نامرتبی را تحمل می‌کنند چون دوست ندارند وقتشان صرف جمع‌آوری اسباب بازی یا کلنجار رفتن با بچه‌ها شود. غافل از اینکه این نامرتبی و آشفتگی بازار به اشکال مختلف منجر به اتلاف وقت و انرژی آنان خواهد شد چرا که مدتی طولانی در جستجوی وسیله‌ای که گم کرده‌اید، می‌گردید تا آن را پیدا کنید در ضمن شاید این بی‌نظمی ضرر مالی هم در پی داشته باشد.

اتاق و منزل نامرتب و درهم ریخته این پیام را به کودکان می‌دهد که نیازی نیست برای وسایل شخصی خود و حتی دیگران ارزشی قائل باشند و به محیط اطراف خود احترام بگذارند. آنان حتی از وسایل شخصی شما مراقبت نخواهند کرد زیرا وقتی اسباب بازی‌ها و وسایل کودک در تمام خانه پراکنده است، او

نمی‌تواند تصوّر کند که وسیله‌ای مربوط و متعلق به شماست. نامرتب بودن اتاق و خانه، برقراری نظم و انضباط را دشوار می‌سازد البته منظور ما این نیست که محیط منزل باید به طور کامل مرتب و تمامی وسایل در محل مربوط به خودشان باشند ولی برقراری نظم، امری ضروری است چرا که بی شک قدرت یادگیری بچه در محیط شلوغ و نامرتب کاهش می‌یابد.

از کودکان انتظار رعایت نظم و انضباط نداشته باشید، ولی می‌توانید آن‌ها را در جمع‌آوری لوازم شرکت بدهید و از روش مشارکت استفاده کنید. به خاطر بسپارید؛ تعریف و تمجید همیشه معجزه می‌کند. در ضمن لازم نیست، همه اسباب بازی‌ها جمع آوری شوند، مسئله مهم مشارکت کودک در جمع آوری آنهاست. جمع و جور و مرتب کردن را به شکل بازی و تفریح انجام دهید به طور مثال بگویید: «بینم کی زودتر می‌تونه همه چیزو جمع کنه؟» برای سهولت در جمع آوری وسایل، سبدهای رنگارنگ و متفاوت تهیه نمایید و هرکدام را به گروهی از وسایل اختصاص دهید. وقتی کودکان بزرگتر می‌شوند به این درک می‌رسند که در مورد مرتب بودن اتاق‌ها و خانه قوانینی را در نظر گرفته‌اید بنابراین مکان‌هایی از منزل را مشخص کنید تا بچه اجازه نداشته باشد، در آن اسباب‌بازی بگذارد و محیط آن را به هم بریزد.

نکاتی در مورد بازی کودکان

- * جمع آوری وسایل و مرتب کردن خانه را به صورت بازی در آورید، کودک را هم در این بازی به مشارکت بگیرید و از او تعریف نمایید.
- * در مرتب کردن و جمع آوری وسایل سخت گیری نکنید.
- * اسباب بازی‌ها را به صورت دوره‌ای در دسترس بچه‌ها قرار دهید.
- * لوازم التحریر مثل ماژیک، مداد رنگی و انواع رنگ‌ها را دور از دسترس کودک نگه داشته و در هنگام استفاده از آنها در کنار او حضور داشته باشید و بر کارش نظارت نمایید. در ضمن، این کار باید در محلی انجام شود که در صورت نیاز، تمیز کردن آن راحت باشد چرا که به احتمال زیاد بچه آن مکان را کثیف خواهد کرد.

* لزوم جمع آوری وسایل و مرتب کردن محیط زندگی را برای فرزندتان توضیح دهید ولی انتظار رعایت صددرصد آن را نداشته باشید.

* نگرده‌سالان باید بدانند، استفاده از اسباب بازی فقط در اتاق خودشان مجاز می‌باشد. بهتر است، در بعضی موارد نامرتب بودن منزل را نادیده بگیرید اما هیچ وقت برای مدتی طولانی از این امر چشم‌پوشی نکنید.

مشکل: رفتارهای پرخاشگرانه، جنگ و دعوا

رفتارهای تکانه‌ای از مهم‌ترین دلایل پرخاش و خشونت در کودکان و از ویژگی‌های دوره نوپایی هستند. این رفتارها بدون فکر و نقشه قبلی و بر اثر میلی ناگهانی بروز می‌کنند و به عبارتی تبدیل احساس به رفتاری ناگهانی، به دور از تفکر و تعقل می‌باشند. در کودکان نوپا باید از رفتارهای تکانه‌ای، پیشگیری یا آنها را به سمت دیگری منحرف کرد. بچه‌ها نمی‌دانند لگد زدن سبب درد و ناراحتی دیگران می‌شود. این مسئله ناگهان به ذهنشان می‌رسد و بی درنگ آن را تجربه می‌کنند. گاهی رفتارهای تهاجمی در کودکان نوپا به این دلیل است که آنها هنوز توانایی استفاده از کلمات مناسب را کسب نکرده‌اند.

وقتی کودکان نوپا بزرگ‌تر می‌شوند، به سرعت رفتارهای پرخاشگرانه و تهاجمی مانند کتک‌کاری و گاز گرفتن را فرا می‌گیرند زیرا به این درک می‌رسند که با این رفتارها به سادگی و با موفقیت کامل قادر به جلب توجه منفی شما هستند و بدون تردید برای کودکان جلب توجه منفی بهتر از عدم توجه دیگران خواهد بود. گاهی نیز علت رفتارهای پرخاشگرانه، حسادت است. علاوه بر آن هنگامی که کودک با معنای تقسیم، شراکت و همکاری به خوبی آشنا نباشد، از خود رفتارهای تهاجمی نشان می‌دهد. برای مثال باختن بازی یا زمانی که دوستش اسباب‌بازیش را به او نمی‌دهد، منجر به بروز رفتارهای خشن در کودک می‌گردد. گاهی اوقات بازی هم به خشونت کشیده می‌شود اما بین جر و بحث با جنگ و دعوا تفاوت قائل شوید و به محض ظهور نخستین نشانه‌های جر و بحث مداخله نکنید. اجازه دهید؛ کودکان خودشان برای رفع و رجوع موضوع تلاش نمایند. بی‌پردن به علت دعوا یا پرخاشگری مهم است ولی مسئله حائز

اهمیت این است که برای او روشن کنید، چنین رفتاری به هر علتی که باشد به هیچ وجه از نظر شما پذیرفته نخواهد بود. اگر کودک در منزل مجاز به انجام رفتارهای پرخاشگرانه باشد، تصور می‌کند در مکان‌های دیگر نیز این رفتار مجاز است و این موضوع به مرور هم برای کودک و هم برای والدینش، دردسرساز خواهد شد.

راه حل: استفاده از روش «اگه یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!» از ابتدای دوره نوپایی مائع رفتارهای پرخاشگرانه و دعوا و کتک کاری‌های کودک شوید. در صورت بروز رفتارهای تهاجمی، از روش «اگه یک دفعه دیگه این کار رو بکنی، تنبیه می‌شی!» استفاده کنید تا او متوجه شود چنین رفتارهایی غیرقابل قبول و ممنوع هستند. در قبال دعوا و کتک کاری نرمی و انعطاف نشان ندهید. در اغلب موارد، بازی کودکانی که معنای شراکت و سهیم شدن را به خوبی و کامل درک نکرده‌اند، به دعوا و کتک کاری ختم می‌گردد پس باید به آنان کمک کنید تا مفاهیم اشتراک و مشارکت را درک نمایند. پس از تنبیه هم با کودک خود بازی کرده و در عمل رعایت نوبت و شراکت در بازی را به او نشان دهید.

مشکل: رفتارهای مخرب و ویرانگر

هر چند که اگر کتابی در اختیار کودک خردسالی قرار دهید، به احتمال فراوان بعد از مدتی کتاب را در حالتی که صفحات آن جویده، پاره و مجاله شده است، می‌یابید؛ اما هرگز نمی‌توانیم این رفتار او را رفتاری مخرب تلقی کنیم. به همین شکل اگر فرزند خردسال شما میز و صندلی را واژگون کند یا شی ای تزیینی را بر زمین بیندازد، رفتار مخربی نداشته است اما بدون شک اگر کودک چهار ساله کاغذ دیواری را پاره و دیوارها را نقاشی کرده یا اسباب بازی نویی را که در اختیارش قرار دادید، بعد از گذشت چند دقیقه خراب می‌کند؛ این رفتار، رفتاری پرخاشگرانه محسوب می‌شود. پس بین اشتباه و اتفاق، تفاوت قائل شوید.

راه حل: به کودکان قدردانی و احترام را بیاموزید

ابتدا مطمئن شوید؛ کودک قوانینی را که تعیین کرده‌اید، به خوبی درک کرده است. برایش توضیح دهید که کاغذ دیواری‌ها، خط خطی کردن دیوارها و

شکستن و خراب کردن اسباب بازی‌ها و از این قبیل موارد همگی رفتارهای نامناسبی هستند. پس از آن اگر با این رفتارها مواجه شدید، از روش «اگه یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!» استفاده کنید. در مواردی که کودک بر رفتارهای مخرب اصرار می‌ورزد، می‌توانید علاوه بر روش «اگه یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!»، روش توقیف اسباب بازی را نیز به کار ببرید. در این مورد فقط ده اسباب بازی را آزاد گذاشته و بقیه را توقیف نمایید تا زمانی که او یاد بگیرد برای وسایلش ارزش قایل باشد و از آنها مراقبت کند.

اگر منزلتان آشفته و تمام وسایل به هم ریخته باشد، کودک احترام به محیط اطراف و نگهداری از وسایل خود را فرا نمی‌گیرد. پس این قواعد را به درستی توضیح داده و آنها را به دقت اجرا نمایید. فراموش نکنید؛ لزومی ندارد محل زندگیتان نمایشگاهی تمیز، منظم و مرتب باشد بلکه کافی است پایه و اساس نظم در خانه پذیرفته و برقرار شده باشد.

رفتارتان را تصحیح کنید

کودکان مانند دوربین فیلمبرداری هرچه را ببینند و بشنوند، ثبت و ضبط کرده و یاد می‌گیرند. تا زمانی که کودکان به کودکستان یا مدرسه نرفته است، لزومی ندارد به او یاد بدهید که نباید الفاظ زشت را به کار ببرد. اما اگر خودتان از این کلمات استفاده می‌کنید، بدون تردید آن وقت در خارج از خانه این الفاظ را از کودک خواهید شنید، پس مراقب رفتار خود باشید و در صورت لزوم آن را تصحیح نمایید. مادر و پدر مهم‌ترین الگوهای رفتاری بچه‌ها هستند بنابراین همان طور که رفتارهای ناشایست فرزندان را شناسایی می‌کنید، این مسئله را در مورد خودتان هم به کار بگیرید چرا که تربیت کودکان همانا تربیت خود شماست و رفتار مناسب شما بهترین راه آموزش رفتار مناسب به کودکان است. به همین دلیل از کودک انتظار نداشته باشید؛ رفتارهایی غیر از رفتارها و عملکردهای شما از خود بروز دهد زیرا آنان کار و رفتاری را انجام می‌دهند که آن را از شما دیده باشند نه اینکه فقط وصفش را شنیده باشند. اگر دوست دارید، فرزندان در آینده فردی اهل مطالعه

باشد. باید شما را در حال مطالعه و کتاب خواندن ببیند وگرنه فقط با توصیه‌هایتان، کتابخوان نخواهد شد. به خاطر بسپارید که تعریف و تمجید مهم‌ترین ابزار در تصحیح رفتارهای نامناسب و تثبیت رفتارهای شایسته در کودکان هستند.

مشکل: نق زدن

در صورتی که دایم غر غر و شکایت می‌کنید، تعجبی نخواهد داشت: اگر کودکان هم زیاد نق بزنند و بهانه بگیرند زیرا کودکان به سرعت رفتارهای شما را می‌آموزند. رفتار والدین هرچه باشد بچه‌ها مانند آینه‌ای تصویر آن را نشان خواهند داد. هدف کودک از نق زدن‌های مداوم این است که کاسه صبر شما لبریز شود و وادارتان کند تا به خواسته وی تن دهید ولی هرگز نباید اجازه دهید که وی با رفتارهای نامناسب به خواسته‌اش برسد.

راه حل: اهمیت ندهید

به نق کردن کودک اهمیت ن داده و توجه نکنید. اگر به شکایت های او توجه نشان دهید، برای وی به این معناست که با نق زدن، توجه شما را جلب می‌کند. اگر بچه برای گرفتن بیسکویت نق می‌زند، کافی است فقط بگویید: «بیسکویت نمی‌دم چون وقت ناهار نزدیکه» تا متوجه شود که نق زدن راه مناسبی برای درخواست کردن نیست. اگر کودک به دنبال درخواستی منطقی نق می‌کند و شما اشکالی در آن نمی‌بینید، به او بگویید: «هر وقت که درست درخواست کردی، اونو بهت می‌دم». برای کودک توضیح داده و به وی نشان دهید که از او چه انتظاری دارید برای مثال: «برای شکلات نق نزن». بعد هم مثل او نق بزنید که اغلب سبب خنده کودک می‌شود، سپس نشان دهید که چگونه باید درخواست کند: «اگه با رفتار مناسب شکلات بخوای بهت می‌دم پس باید بگی میشه لطفاً به من شکلات بدی؟ حالا تو هم همینجوری بگو».

مشکل: خجالتی بودن کودک

هرچند به نظر می‌رسد: رفتاری که کودکان نوپا در برخورد با غریبه‌ها از خود بروز می‌دهند ناشی از کم رویی آنان است اما این حالت طبیعی می‌باشد و نمی‌توانید نام آن را خجالت بگذارید و فقط به دنبال وابستگی شدید کودک نوپا به

مادر و اضطراب جدایی در آنان ایجاد می‌گردد. این مسئله یکی از ویژگی‌های دوره نوپایی است پس به آن اهمیت ندهید و به بچه برچسب خجالتی بودن نزنید. توجه داشته باشید؛ برخی کودکان معاشرتی‌تر از برخی دیگر هستند و اندکی خجالتی بودن هم مشکل محسوب نمی‌شود. اگر بچه‌های بزرگ‌تر خجالتی بوده و در حضور دیگران دچار مشکل می‌شوند باید هرچه زودتر چاره‌ای بیندیشد زیرا هنگام ورود کودک به مدرسه، این مشکل تشدید خواهد شد. تعدادی از بچه‌ها نیز خجالت را برای جلب توجه به کار می‌گیرند تا از انجام کاری که به آنان محول شده، خودداری کنند. در اکثر مواقع کودکان خجالتی در هنگام احوالپرسی مادر با آشنایان، به دامن مادرشان می‌چسبند.

راه حل: بگویند و نشان دهید

خجالتی بودن کودک را امری مهم و غیر طبیعی جلوه ندهید ولی به وی توجه داشته باشید تا سعی در جلب توجه شما از راه‌های دیگر از جمله خجالت کشیدن، نکند. با مهربانی و آرامش، اعتماد به نفس کودک را تقویت نموده و او را از بدو خردسالی به جمع دیگران به ویژه کودکان ببرید. به بچه بیاموزید که برخی کارها، مانند سلام کردن از رفتارهای خوب و مؤدبانه به حساب می‌آید.

پیش از آنکه فرزندان را به جمع دیگران ببرید، برایش توضیح دهید تا خود را آماده کند و دچار اضطراب نشود. بهتر است کودک، شما را راحت و با اعتماد به نفس در میان جمع و در حال رفت و آمد و معاشرت ببیند و این شیوه را در پارک، منزل دوستان و ... نیز به کار ببرید. به خاطر بسپارید؛ باید با برقراری روابط مناسب با دیگران، برقراری ارتباط را به فرزندان بیاموزید و اجازه ندهید کودک خجالتی، شما را از معاشرت با دیگران باز دارد.

مشکل: ترس

در نظر داشته باشید؛ کودکان از خواب بد، صدای بلند، سگ، آب، جادوگرها و حتی مسایلی که زاینده تخیل فعال آنان است، می‌ترسند. آنان به ترس اهمیت می‌دهند و ترس برای آنها موضوعی جدی به حساب می‌آید. بعضی از انواع ترس مربوط به سن خاصی است برای مثال بسیاری از کودکان در یک یا دو سالگی از

صدای جارو برقی یا چرخ گوشت و در حدود چهار سالگی از سگ می‌ترسند. ترس‌های غیر منطقی از ویژگی‌های رشد کودکان خردسال است زیرا آنان بین واقعیت و تخیل تفاوتی قابل نمی‌شوند و در نهایت این قبیل ترس‌ها برایشان واقعی و جدی جلوه می‌کند. در ضمن گاهی تماشای برنامه‌های نامناسب در تلویزیون، سبب بروز برخی ترس‌ها یا رویاهای ترسناک می‌گردد. حتی بعضی بچه‌ها از برخی کارتون‌ها و برنامه‌های مخصوص کودکان به دلایل مختلف و غیر منطقی می‌ترسند. به برنامه‌های تلویزیونی توجه داشته باشید و اگر تماشای برنامه‌های خاص، کودک را مضطرب می‌کند، اجازه تماشای آن برنامه‌ها را به وی ندهید.

راه حل: توضیح و ایجاد اطمینان خاطر

وقتی کودک از وسیله‌ای می‌ترسد، پیش از کار با آن وسیله به وی اطمینان خاطر بدهید تا آسوده خاطر شود. به یاد داشته باشید: توضیح دادن به بچه اهمیت و تأثیر بسزایی دارد. برخی از ترس‌ها مثل ترس از جارو برقی، با گذشت زمان، خود به خود از بین می‌روند و شما با عادت دادن تدریجی کودک به صدای جارو برقی یا چرخ گوشت، کمک می‌کنید تا این مرحله سنی را راحت‌تر پشت سر بگذارد. به همین منظور بهتر است، پیش از شروع کار با این قبیل وسایل فرزندتان را مطلع نمایید. سپس جارو برقی را با فاصله از او در جایی که بتواند آن را ببیند - قرار دهید، چندین مرتبه آن را روشن و خاموش کنید تا فرزندتان به صدایش عادت کند و به این درک برسد که همان‌طور که این صدا شروع می‌شود، قطع هم خواهد شد. سپس وسیله مورد نظر را روشن کنید و کارتان را انجام دهید اما فاصله خود را با فرزندتان حفظ نمایید. در مورد ترس‌هایی مثل ترس از آب یا سگ، به تدریج و با ملایمت، کودک را با عامل ترس آشنا و مأنوس کنید و به او یاد بدهید که چگونه بر ترس خود غلبه نماید یا به اصطلاح ترسش بریزد. برای درک و شناسایی هرچه بهتر برخی از ترس‌های کودکان از زاویه دید آنان به موضوع بنگرید و خود را جای آنها قرار دهید. برای مثال از نظر یک بزرگسال سگ موجود کوچکی است ولی برای کودکی چهار ساله موجودی عظیم‌الجثه به نظر می‌آید.

بنابراین ترس بچه طبیعی و غریزی است به خصوص اگر سگ به او نزدیک

شود. اگر در این قبیل موارد رفتار صحیحی در پیش بگیرید، کودک به جای اینکه به شما پناه بیاورد، در کنارتان خواهد ایستاد. گاهی اوقات هم فرزندان نیمه‌های شب نزد شما می‌آیند، بیدارتان می‌کند و از خواب ترسناکی که دیده است، برایتان حرف می‌زند. در این مواقع ترس او را بی‌اهمیت نشمارید و برای کاهش ترس فرزندان با او صحبت کرده و به وی اطمینان خاطر بدهید.

در صورتی که فرزندان نیمه شب به علت خواب ترسناک یا تصور دیدن شی‌ای یا سایه‌ای وحشتناک، به اتاق خوابتان آمد، او را به رختخوابش برده و به او اطمینان خاطر بدهید که تحت حمایت شماست تا به آرامش برسد. اگر سایه شی‌ای موجب ترس و هراسش شده، به همراه کودک به آن وسیله نگاه و سپس چراغ را روشن کنید تا او همه چیز را به خوبی ببیند. در نهایت در اتاق را باز و چراغ راهرو را روشن بگذارید سپس او را ترک کنید. هیچ‌گاه به وی اجازه ندهید به دلیل ترس، شب را در رختخواب شما بخوابد. اگر فرزندان روزها هم خواب بد می‌بیند، پس از ایجاد آرامش و اطمینان خاطر عروسی را که دوست دارد، در کنارش بگذارید و به وی خاطرنشان سازید که در خانه هستید برای مثال بگویید: «من الان می‌رم آشپز خانه اگه دلت خواست با من حرف بزنی، من اونجام» و سپس او را ترک کنید.

بیرون از خانه

گاهی اوقات کودکان بدترین زمان ممکن را برای انجام بعضی کارها انتخاب می‌کنند برای مثال ناپسندترین رفتارها، بیرون از خانه از آنان سر می‌زند و سبب دست پاچگی و خجالت زدگی شما می‌شوند. البته این موضوع چندین هم بی‌علت نیست زیرا فرزندان به خوبی شرایط را درک می‌کنند. برای مثال او متوجه می‌شود که شما اضطراب دارید پس اگر این مسئله را به وی خاطرنشان کرده و بگویید: «داریم می‌ریم فلان جا و هیچ دلم نمی‌خواد ازت رفتار بد ببینم، گوش می‌دی چی می‌گم؟» به احتمال زیاد به جز آبروریزی و خجالت‌زدگی نتیجه‌ای عایدتان نخواهد شد. در ضمن به یاد داشته باشید؛ بیرون از منزل، خطرهای بیشتری کودک را تهدید می‌کنند بنابراین خروج از خانه - چه با خودرو چه پای

پیاده - نیازمند احتیاط و رعایت جوانب ایمنی است. حتی پیش از آنکه کودک به معنا و اهمیت ایمنی پی ببرد، نشستن در صندلی مخصوص کودک و بستن کمربند ایمنی باید قوانینی خدشه ناپذیر به حساب آیند.

مشکل: خرید

کودکان خردسال اغلب در مغازه‌ها، فروشگاه‌ها و سوپر مارکت‌ها رفتار خوبی نداشته و بی‌قراری می‌کنند. به این سو و آن سو می‌دوند، به همه چیز دست می‌زنند، دایم با خواسته‌هایی مختلف سعی در جلب توجه شما دارند و در صورت عدم موفقیت کار به نحسی آنان هم می‌کشد. بعضی بچه‌ها، خرید را تبدیل به امر دشواری کرده و مادر را به حدی تحت فشار قرار می‌دهند که تصمیم می‌گیرد به تنهایی به این کار بپردازد و کودک را همراه خود نبرد. ولی متأسفانه کسی که صلاحیت نگاهداری بچه را داشته باشد، اغلب در دسترس مادران نیست. به علاوه اگر این شخص را در اختیار دارید، باید از این فرصت طلایی استفاده بهتری کرده و آن را به خود و همسران اختصاص دهید، نه اینکه آن را صرف خرید نمایید. خرید کردن به همراه کودکان راه و روش مخصوصی دارد که آن را به شما آموزش خواهیم داد.

راه حل: مشارکت

حوصله کودکان در هنگام خرید که شما به کارتان دقت دارید و توجهی به آنان نشان نمی‌دهید، سر می‌رود. از طرف دیگر هنگامی که شما مشغول و سرگرم هستید؛ بچه‌ها هم فرصت را برای هر نوع شیطنت و رفتار ناپسند غنیمت می‌شمارند. اگر کودک نوبای شما خرید کردن را به امری عذاب آور مبدل کرده است، هرگز این موضوع را به خودش انعکاس ندهید زیرا خیلی آسان از این مسئله سوء استفاده خواهد کرد. روش مشارکت در حل مشکل خرید، بسیار مؤثر است بنابراین وی را در این کار شرکت دهید و به او وظایفی محول کنید تا خرید را برایش هیجان‌انگیز جلوه دهید. برای مثال پیش از رفتن به فروشگاه‌های بزرگ، لیستی برای خودتان و لیست کوچک دیگری برای فرزندتان آماده کنید. در لیست کودک وسایل ساده‌ای مانند نان، شیر، ... که او آنها را به خوبی می‌شناسد، بگنجانید. در مدتی که در فروشگاه هستید و در میان قفسه‌های کالا به این سو و آن سو

می‌روید، مرتب به بچه‌تان یادآوری کنید که مسئول خرید چه وسایلی است و برای مثال بپرسید: «هنوز شیر رو ندیدی؟» بهتر است در لیست خرید او به جای نوشتن، شکل هر وسیله را بکشید. کودکان خردسال می‌توانند سه یا چهار مورد را برای خرید به خاطر بسپارند. اگر به محیط فروشگاه آشنایی دارید، برای تلاطم هیجان در سرتاسر مدت خرید، سعی کنید اشیایی که در لیست فرزندتان قرار می‌دهید؛ در ابتدا، اواسط و انتهای فروشگاه قرار داشته باشند.

مشکل: ماشین سواری

بدرقتاری و بی‌قراری کودکان در خودرو مشکل شایعی است. ساده‌ترین مشکلی که در ماشین با آن مواجه خواهید شد، این است که مرتب می‌پرسد: «رسیدیم؟ پس کی می‌رسیم؟» و بلافاصله پس از چند ثانیه شکایت‌های دیگرش را از قبیل «خیلی طول کشیده و حوصله ام سر رفته» را خواهید شنید و این داستان هر چند دقیقه یک بار تکرار می‌شود. اگر بیشتر از یک کودک در صندلی عقب خودرو نشسته باشد، ممکن است این بی‌حوصلگی به جر و بحث و دعوا و زد و خورد بین آنها نیز منتهی گردد.

گاهی کودکان حاضر نیستند در صندلی مخصوص خود بنشینند یا کمربند ایمنی را ببندند ولی این قوانین هیچگاه نباید نقض شوند. گاهی علت بدرقتاری کودکان در خودرو یا وسایل تقلیه دیگر نوعی جلب توجه است چون بلافاصله سوار ماشین یا مترو شده‌اید، در نتیجه کودک فرصتی برای حرف زدن به دست نیاورده بنابراین بدخلقی را شروع می‌کند. نشستن در ماشین یا قطار در حال حرکت در برخی کودکان احساسی ناخوشایند به وجود می‌آورد که به آن بیماری حرکت می‌گویند و در این مورد باید با پزشک اطفال مشورت کنید. به این نکته نیز توجه داشته باشید که اگر خودرو خیلی گرم باشد، کودکان فوری کلافه و بداخلاقی می‌شوند.

راه حل: روش مشارکت و سرگرم کردن کودک

برای آنکه رفت و آمد با خودرو تبدیل به عذاب نشود، ماشین سواری را برای کودکان تبدیل به امری هیجان انگیز و جالب نمایید. اسباب بازی با عروسک دلخواهش را به او بدهید، نوارهای مخصوص کودکان یا نوار قصه در ضبط

خودرو بگذارید، اشیای جالب را در طول راه به او نشان دهید و از او بخواهید برای مثال ماشین‌های قرمز را به شما نشان دهد.

اگر کودک از صندلی ایمنی خارج شد یا کمر بند ایمنی خود را باز کرد، بلافاصله توقف کنید، او را دوباره به صندلی مخصوص بازگردانده یا دوباره کمر بند ایمنی اش را ببندید، در این گونه موارد به لگدها و جیغ و دادها و حتی نحسی او هیچ توجهی نشان ندهید. پس از آنکه آرامش برقرار شد، با لحنی قاطع برایش در مورد اهمیت نشستن در صندلی ایمنی یا بستن کمر بند ایمنی توضیح داده و سپس دوباره حرکت کنید. هرگز فراموش نکنید: خودروی در حال حرکت برای کودکان خطرناک است. چه داخل آن باشند چه خارج از آن - زیرا کوچک ترین ترمز یا تغییر مسیر ناگهانی آسیب‌های شدیدی به آنان می‌رساند.

مشکل: کودک ناگهان دست شما را رها کرده و می‌دود

گاهی کودکان نوپا که دایم به مادر می‌چسبند و لحظه‌ای از او جدا نمی‌شوند، ناگهان در پارک، خیابان یا مغازه دست مادر را رها کرده و به سوی می‌دوند. این مشکل یکی از رفتارهای تکانه‌ای شایع و همان‌طور که می‌دانید از ویژگی‌های دوره نوپایی است، شاید هم برای کودک نوعی بازی هیجان انگیز تعقیب و گریز محسوب می‌گردد اما به احتمال فراوان این کار برای شما وحشتناک‌ترین حرکتی است که فرزندتان می‌تواند توسط آن شما را از ترس نیمه جان کند.

راه حل: تعیین قواعد، توضیح و مهار کردن کودک

به خوبی برای فرزندتان روشن نمایید: باید در تمام مدتی که از عرض خیابان عبور می‌کنید، دست خود را در دست شما نگه دارد و توضیح دهید علت این کار ایمنی بیش‌تر برای خود اوست. هر بار که قصد دارید از خیابان عبور کنید، یادآوری نمایید «خوب، حالا باید از خیابون رد شیم، چیکار باید بکنیم؟ دست همدیگر رو می‌گیریم و به ماشین‌ها نگاه می‌کنیم. اول سمت چپ و اگه خطری وجود نداشته و ماشین نیومد تا وسط خیابون می‌ریم. بعد سمت راست رو نگاه می‌کنیم و اگه خطری نبود به اون طرف خیابون می‌ریم».

بارها به او یادآوری کنید فقط وقتی چراغ عابر پیاده سبز باشد، می‌تواند بدون

خطر از خیابان عبور کند. وقتی کودک را به پارک یا مکان‌های عمومی دیگری می‌برید، برایش توضیح دهید که تا چه حدی می‌تواند از شما دور شود به عنوان مثال «تا اون نیمکت می‌تونی بری». اگر فرزندان برخلاف گفته شما عمل کرد، او را برگردانید و از او بخواهید دست شما یا دسته کالسکه‌اش را بگیرد و یا در کالسکه‌اش بنشیند. زیرا به این ترتیب با حصارى نامریی مهار می‌شود. اگر کودک از هر فرصتی برای اینکه دست شما را رها کرده و به سویی بدود، استفاده می‌کند، تعیین قوانین و توضیح دادن به وی چندان مؤثر نخواهد بود. در این هنگام بهتر است - برای کاهش اضطرابتان - حصارى واقعی برای او در نظر بگیرید تا نتواند از محدوده مجاز فراتر رود. این کار را تا زمانی که کودک کنترل بیش‌تری بر رفتارهای ناگهانی خود دانسته باشد و بهتر معنای ایمنی را درک کند، ادامه دهید چرا که بدون تردید تحمّل ناراضیاتی فرزندان بهتر از تحمل اضطراب شدید در شما و راحت‌تر از تحمّل یک عمر پشیمانی است.

ده فرمان درباره رفتارها و مهارت‌های اجتماعی کودکان

۱- تحسین و پاداش: توجه مثبت و تعریف و تمجید از مهم‌ترین ابزارهای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان است. به رفتارهای مناسب کودک توجه و بلافاصله از آن‌ها تعریف کنید. تعیین اسباب بازی به عنوان پاداش رفتار خوب، نباید امری همیشگی و دایمی باشد و تبدیل به قانون شود.

۲- ثبات قدم و استمرار: تا حدّ امکان از تغییر قوانین خودداری فرمایید. در ضمن شما و همسران نیز باید در حفظ و رعایت قوانین استمرار و پشتکار داشته باشید. قوانین مهم را بارها و بارها یادآوری و آنها را رعایت نمایید. مانند قوانین مربوط به خارج از خانه و عبور از خیابان.

۳- برقراری روال معین: بازی و تفریح خارج از خانه را در برنامه و روال عادی روزانه بگنجانید و برای آن زمان خاصی را در نظر بگیرید. امکان بازی‌های متنوع به ویژه بازی‌هایی را که نیاز به تحرک دارند فراهم کنید. اگر هوا برای خروج از منزل مناسب نیست، بازی‌های ابتکاری را به کار بگیرید. در صورت امکان، کودک را برای تفریح به خارج از منزل ببرید تا انرژی اضافی خود را تخلیه کند.

۴- حد و حدود و خط قرمزها: قوانین تعیین شده و رفتارهای ممنوع یا مجاز، باید به طور کامل برای کودک روشن و مشخص باشند. در تماشای تلویزیون و یا بازی‌های رایانه‌ای محدودیت قابل شوید. متخصصان عقیده دارند: کودکان کمتر از پنج سال نباید روزانه بیش‌تر از دو ساعت از رسانه‌های تصویری (تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای) استفاده کنند. همواره با رعایت قواعد و حفظ نظم پایه، مانع بی‌نظمی شوید. به کودکان آموزش دهید که به محیط اطراف خود احترام گذاشته و برای وسایل شخصیشان ارزش قائل شوند.

برای این منظور بهترین راه، رفتار مناسب شما در این زمینه است تا کودک آنها را به سهولت و سرعت فرا بگیرد. هیچ‌گاه تسلیم نق‌ها و بهانه‌گیری کودکان نشوید. ۵- نظم: در صورتی که از کودک رفتارهای ناپسند و ممنوعی مانند پرخاشگری یا جنگ و دعوا و کتک کاری سر زد، از شیوه «اگه یک دفعه دیگه این کار رو بکنی، تنبیه می‌شی!» استفاده کنید.

۶- هشدارها: قبل از انجام هر کاری به کودک هشدار و آگاهی بدهید تا از برنامه بعدیش خبر داشته باشد و خود را برای آن آماده کند. انتظار نداشته باشید؛ در صورت تمایل شما، کودک بازی را نیمه تمام رها کرده و بدون هیچ مقاومتی همراهتان از خانه خارج شود. پیشاپیش و در چندین نوبت او را از پایان زمان بازی مطلع نمایید. هشدار پیش از تنبیه را هرگز فراموش نکنید چرا که باید به کودک فرصت اصلاح و تصحیح رفتارش را بدهید.

۷- انتظارها: به کودکان توضیح داده و برایشان روشن نمایید که چه رفتارهایی مجاز و بدون مشکل هستند. اگر از چیزی می‌ترسند، درباره ترس با آنان صحبت کرده، در مورد علت آن برایشان توضیح داده و تا حد امکان به آنان اطمینان خاطر و آرامش بدهید. همچنین روش بازی با اسباب بازی‌ها و چگونگی بازی با کودکان دیگر را به آنان آموزش دهید.

۸- محدودیت‌ها: لزومی ندارد تمام اسباب بازی‌های دنیا را برای فرزندان خریداری و تهیه نمایید. می‌توانید اسباب بازی‌ها را به نوبت در اختیار او قرار دهید تا برایش عادی و یکنواخت نشوند.

تماشای برنامه‌های تلویزیونی باید به طور کامل زیر نظر تان بوده و از برنامه‌هایی که تماشا می‌کند یا بازی‌های رایانه‌ای که انجام می‌دهد، مطلع باشید.

فراموش نکنید: بازی‌های فی البداهه و ابتکاری - بازی‌هایی که ناگهان به ذهن شما خطور می‌کنند یا بازی‌هایی که با توجه به شرایط موجود، خودتان آنها را خلق می‌کنید - نیز برای کودکان بسیار لذت‌بخش و خوشایند خواهند بود.

۹- مسئولیت‌پذیری: رعایت نوبت، تقسیم و شراکت را به کودکان خود آموزش دهید. زمانی که بچه‌ها با یکدیگر بازی می‌کنند، دایم دور و بر آنها نباشید. در زمان‌هایی که مشغول انجام کارهای مختلف هستید می‌توانید با مشارکت دادن کودکان در کارها، آنان را از رفتارهای نامناسب بازدارید.

۱۰- آسودگی خیال و آرامش: با کودکان بازی کنید و به آنان اجازه دهید جریان بازی را هدایت نمایند. فرزندانتان را در آغوش بگیرید، برایشان قصه بگویید، علاوه بر این با آنان تفریح کرده و از وجودشان لذت ببرید.

زمان خواب

پس از تولد نوزاد، خواب خوب و راحت شبانه و حتی استراحت روزانه برای بسیاری از والدین تبدیل به آرزویی دست نیافتنی می‌گردد به حدی که آخرین مرتبه‌ای را که خوب و راحت خوابیده‌اند، به یاد نمی‌آورند. به جرأت می‌توان گفت مشکل خواب بچه‌ها، بیش از هر مسئله دیگری والدین را به طلب کمک و حمایت وادار می‌کند و ممکن است بیشتر از هر مشکل دیگری دردسرساز و مشکل آفرین شده و مبدل به جنگی تمام عیار بین آنان و کودک گردد.

کودکان در دوره شیر خواری چندین نوبت در طول شب برای رفع نیازهای حیاتی خود، مانند گرسنگی و ... بیدار شده و گریه می‌کنند. بعدها در دوره نوبی به تعویق انداختن خواب، برای آنان نوعی بازی است. در نهایت کودکان پیش دبستانی اغلب به دلیل خواب بد یا ترس‌های شبانه، شما را از خواب بیدار کرده یا تقاضای خوابیدن در کنار تان را دارند و تمامی موارد ذکر شده بدین معناست که از خواب راحت خبری نیست. وقتی بی‌خوابی‌ها و بدخوابی‌های شما

و کودک ادامه پیدا کنند، به تدریج خستگی به سراغ هردوی شما می‌آید تا حدی که شاید انجام ساده‌ترین کارها نیز برایتان دشوار گردد. هنگامی که کودک خوب نخوابد یا خواباندن او تبدیل به کاری وقت‌گیر شود، تمام اعضای خانواده را درگیر و خسته خواهد کرد. بدون تردید بی‌خوابی و بدخوابی مزمن حتی خوش اخلاق‌ترین و ملایم‌ترین افراد را به انسان‌هایی افسرده، کم‌تمرکز، حساس و آسیب‌پذیر تبدیل می‌کند. علاوه بر این بی‌خوابی‌های شبانه، شما را در طول روز نسبت به کودک، کم‌حوصله‌تر می‌کند و این امر در نهایت به درگیری و افزایش نحسی او و تحریک پذیری شما منتهی خواهد شد.

همان‌طور که گفتیم، کم‌خوابی کودک برای سایر اعضای خانواده نیز مسئله‌ساز می‌شود. به این معنا که مادر را از رُمق می‌اندازد، پدر را خسته و افسرده و بچه‌های بزرگ‌تر را نیز بد اخلاق می‌کند. شاید به نظر عجیب بیاید ولی خود کودک کم‌خواب هم در عذاب است زیرا وقتی وی استراحت کافی ندارد، حال خوشی هم نخواهد داشت. در صورتی که کودکان نوبا‌شب‌ها دیروقت بخوابند، برخلاف بچه‌های بزرگ‌تر و بزرگسالان نمی‌توانند خواب خوبی داشته باشند.

اگرچه بی‌خوابی یا کم‌خوابی کودکان بسیار دردسر ساز است اما خوشبختانه می‌توان آن را در مدت کوتاهی بر طرف کرد. اگر کودک را به روال مشخصی برای خوابیدن عادت دهید، بسیاری از مسایل را پشت سر گذاشته‌اید. روش‌هایی که در این بخش مطرح می‌کنیم، برای حلّ این مشکل بسیار مؤثر و نتیجه‌بخش هستند و نه تنها فرزندان در کوتاه مدت شب را به خوبی می‌خوابد بلکه روزها هم به خواب می‌رود. به این ترتیب خواب شما هم بهتر شده و آرامش بیشتری در خانه حکمفرما خواهد شود. رمز موفقیت شما در این است که قواعد به طور کامل اجرا شوند و به هیچ وجه در رعایت آنها کوتاهی نکنید. تمام والدین به گریه کودک حساس هستند و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند ولی بهتر است بین گریه‌ای که ناشی از نیازهای واقعی اوست و گریه‌ای که فقط شما را خسته می‌کند، تفاوت قائل شوید. عدم پاسخ به گریه‌های فرزندان بی‌رحمی نیست چرا که شما به عنوان مادر یا پدر باید تمام نیازهای کودک را برآورده کنید. شاید او نیاز

خود را نمی‌شناسد - برای مثال نمی‌داند خواب خوب و مناسب چقدر اهمیت دارد. پس این شما هستید که باید او را یاری دهید تا این نیاز مهم اعضای خانواده در پایان روزی سخت و خسته کننده، برآورده شود.

مشکل: عدم تمایل کودک به خوابیدن

توجه داشته باشید که مشکل کم‌خوابی ممکن است سال‌ها به طول بینجامد. کودکی که از خوابیدن امتناع می‌کند، خود را از استراحت کافی و شما را از وقتی که می‌توانید به خود، همسران و بچه‌های دیگر اختصاص دهید، محروم می‌کند. گذشته از این کم‌خوابی بچه، تمام اعضای خانواده را نیز با مشکل کم‌خوابی و خستگی مفرط مواجه می‌سازد. اغلب زمانی که وقت خواب فرزندان فرا می‌رسد، او به یاد تشنگی، توالیت رفتن و کارهای فراموش شده‌اش می‌افتد و از تمام روش‌های تأخیری برای به تعویق انداختن زمان خواب، استفاده می‌کند. زمان خواب برای او، به معنی فرارسیدن زمان جدایی از شماست و به همین دلیل در آنان ایجاد اضطراب جدایی می‌کند. گاهی اوقات هم کودکان نپوا از خواب به عنوان ابزاری برای کنترل شما استفاده می‌کنند تا توانایی تسلط بر شما را به دست بیاورند یا به عبارت دیگر حرف خود را بر کرسی بنشانند.

راه حل: تعیین و رعایت زمانی مشخص برای خوابیدن

با تعیین و رعایت زمان مشخصی برای خواب، کودک یاد می‌گیرد، خوابیدن قانون و روال مشخصی دارد که به هیچ وجه قابل تغییر نیست. او به تدریج می‌آموزد که با نزدیک شدن وقت خواب باید برای خوابیدن آماده شود تا آرامش کافی برای خواب و استراحت تمامی اعضای خانواده فراهم گردد. اغلب هنگامی که وقت خواب بچه‌ها فرا می‌رسد، آنان دم از این می‌زنند که خوابشان نمی‌آید ولی والدین باید توجه داشته باشند که هدف از تعیین زمان خواب، فقط خوابیدن در زمان معینی نیست بلکه کودک باید از فضای عمومی خانه به فضای شخصی خود برود تا فراغت برای بچه‌های بزرگتر و از همه مهم‌تر مادر و پدر فراهم آید. او باید در زمان معین به اتاق خودش برود و اگر هم خوابش نمی‌آید، می‌تواند چراغ را روشن بگذارد یا حتی با اسباب بازی هایش بازی کند اما اجازه ندارد به بهانه‌های

مختلف از اتاق بیرون بیاید. اگر کودک تلاش می‌کند که از اتاق خارج شود، به او هشدار داده و به محض خروج از اتاق، بدون هیچ بحثی وی را به اتاقش بازگردانید.

خواب مناسب برای کودک

برای آنکه کودک به خوبی و بی‌دردسر بخوابد، زمان مشخصی را برای خوابیدن او در نظر بگیرید. در اکثر موارد کودکان صبح زود و گاهی به محض روشن شدن هوا از خواب بیدار می‌شوند و حتی اگر شب دیر هنگام به خواب رفته باشند، این عادت آنان ترک نمی‌شود. به عبارت دیگر وقتی کودک شب دیر وقت بخوابد و صبح طبق عادت همیشگی زود از خواب بیدار شود، خستگی برطرف نخواهد شد و بدون شک زمانی که این موضوع تبدیل به برنامه روزانه او گردد بر خلق و خو، یادگیری و فعالیتش تأثیر منفی خواهد داشت. این مشکلی است که در کودکان کمتر از پنج سال شیوع فراوان دارد.

وقتی خواب، روال و وقت مشخصی داشته باشد، بسیاری از والدین از اینکه کودکشان با خوشحالی و حتی زودتر از وقت تعیین شده، می‌خوابد و میزان خوابش افزایش یافته تعجب می‌کنند. اغلب کودکان دو تا چهار ساله به تدریج به خواب بعد از ظهر عادت خواهند کرد. بنابراین از این فرصت گرانیها استفاده مناسب کرده و از کارهایی از قبیل استحمام، نوشیدن یک فنجان چای در آرامش، تماس تلفنی با دوستان و یا حتی لذت بردن از سکوت خانه؛ دریغ نکنید. به یاد داشته باشید این فرصت طلایی همیشگی نیست و اگر پس از مدتی کودک از خواب بعد از ظهر امتناع می‌کند، دیگر دوره خواب او گذشته است و باید موضوع را به فراموشی بسپارید. اگر خواب بعد از ظهر سبب می‌شود کودک شب خوب نخوابد آن را حذف کنید و اگر حذف خواب بعد از ظهر موجب بد اخلاقی و بد عنقی او می‌شود در رعایت آن کوشا باشید. در صورتی که به کودک فرصت دهید تا با روال تازه خو بگیرد، به تدریج خواهید دید که شب‌ها خیلی خسته و بدعنق نیست و به موقع می‌خوابد.

وقتی بچه‌های کوچک به خواب می‌روند، فرصتی فراهم می‌شود که همه اعضای خانواده به آن نیاز دارند. در این فرصت بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند با شما

صحبت کنند و به کارهایی بپردازند که هنگام بیدار بودن خواهر یا برادر کوچکشان قادر به انجام آن نبوده‌اند. بدون تردید برای شما نیز فرصتی فراهم می‌شود تا زمانی را به خود و همسرتان اختصاص دهید.

چگونه متوجه شوید که کودک خوابش می‌آید؟

اگر برای خوابیدن با کودک کلنجار می‌روید به احتمال زیاد علامت‌هایی را که نشانگر خواب آلودگی و خستگی او هستند، نادیده می‌گیرید. غیر از خمیازه، نق نق و بدخلقی، ماساژ چشم‌ها، مکیدن انگشت، دراز کشیدن روی زمین و اشک ریختن (اغلب این نمایش هر شب پیش از خواب اجرا می‌شود) نشان دهنده خواب آلودگی کودک هستند. در صورتی که این نشانه‌ها پیش از زمان تعیین شده برای خواب کودک بروز می‌کند، ساعت خواب وی را اندکی جلوتر بکشید و اگر این نشانه‌ها بعد از زمان تعیین شده، ظاهر می‌شوند؛ ساعت خواب او را عقب ببرید. البته در هر دو صورت بهتر است، به تدریج ساعت خواب او را تغییر دهید.

چگونه کودک را در زمان تعیین شده بخوابانید؟

خواباندن کودک را با فشار و عجله انجام ندهید زیرا احساس می‌کند، به او هجوم آورده‌اید و در نهایت مقاومت خواهد کرد. در ضمن اگر برای اجرای برنامه سهل‌انگار بوده یا دقت عمل نداشته باشید کودک تصور می‌کند توانایی تغییر آن را دارد. بنابراین یک ساعت پیش از فرا رسیدن زمان خواب و در فواصل مشخص، نزدیک شدن آن را به فرزندتان یادآوری نمایید. آنان درک مشخصی از زمان ندارند پس شما باید نقش ساعت گویا را بازی کنید و برای بچه‌های کوچک‌تر از جمله‌هایی مانند: «وقتی ساعت زنگ بزنه ...»، «وقتی این برنامه تلویزیونی تموم شه ...»، و «بعد از شام ...» و برای کودکان بزرگ‌تر، از محل عقربه‌های ساعت، برای مثال «عقربه بزرگه که بیاد روی هفت ...»، استفاده نمایید. بهتر است تا چند دقیقه پیش از وقت خواب این کار را ادامه دهید. با این کار به وی فرصت داده‌اید تا آماده خواب شود و به طرز نامحسوسی یادآور شده‌اید که توقع چه رفتاری را از او دارید.

بچه‌ها را چطور به رختخواب ببرید؟

* با نزدیک شدن به وقت خواب، تا حد امکان آرامش را حکمفرما کنید. فعالیت‌ها و هیجان‌های کودک باید پیش از فرا رسیدن زمان خواب کاهش یابند تا او آرامش لازم برای خوابیدن را به دست آورد. بنابراین پیش از خواب انجام کارهایی مثل تماشای کارتون یا فیلم، بازی رایانه‌ای یا شیطنت بیش از حد مثل کله معلق زدن، مجاز نیست. به خاطر بسپارید؛ بچه‌ای که در حال بازی پرهیجان رایانه‌ای یا تماشای فیلم حادثه‌ای بوده است را نمی‌توانید ناگهان به رختخواب ببرید زیرا هیجان‌زده و برانگیخته است و خوابش نمی‌رود.

* یک ساعت پیش از وقت خواب، زمان خواب را به کودک یادآوری کرده و این کار را ده دقیقه پیش از خواب با روشی و وضوح بیش تری بیان نمایید.

* توجه کنید؛ استحمام کردن یا دوش آب گرم، در آرامش و به خواب رفتن بعضی از کودکان نقش به سزایی دارد، در حالی که برای عده‌ای دیگر سبب هیجان و برانگیختگی می‌شود پس بهتر است برای گروه اخیر از انجام این کار صرف نظر کنید. * تا حد امکان بچه را در کارهای مربوط به خواب مشارکت بدهید؛ برای مثال در آماده کردن رختخواب از او کمک بگیرید: «اون بالش رو بده به من، حالا بیا سر این ملافه رو بگیره و پس از کمک کردن کودک، بلافاصله او را تشویق کنید.

* حتی از کوچکترین همکاری‌های فرزندان تعریف و تمجید نمایید. * زمان خواب برای کودک قصه بگویید. انتخاب قصه را به عهده او بگذارید حتی اگر هر شب همان داستان شب قبل را درخواست کرد، باز هم آن را برایش تعریف کنید. اگر قصه خاصی را مدنظر ندارد، دو یا حداکثر سه قصه به وی پیشنهاد دهید تا از بین آنها یکی را انتخاب کند. گهگاه نیز او را درگیر ماجرای داستان کرده و بگویید: «می‌تونی تصورش رو بکنی؟». «می‌تونی بگی اون خرگوش الان چی کار می‌تونه بکنه؟». برای قصه گفتن حداکثر نیم ساعت در نظر بگیرید و با اصرار کودک این زمان را افزایش ندهید.

* گاهی اوقات بچه‌ها دوست دارند پس از پایان قصه با شما صحبت کنند، این فرصت خوبی برای اطمینان بخشیدن به وی، تعریف و تمجید از رفتارهای خوب او و حتی یادآوری برنامه‌های فرداست. «عزیزم امروز موقع ناهار خیلی

خوب رفتار کردی. آفرین پسر خوب، فردا هم قراره بریم پارک، حالا خوب بخواب تا فردا سرحال باشی و بتونی حسایی بازی کنی».

* اگر فرزندان دوست دارد اسباب بازی یا عروسکی را با خود به رختخواب ببرد، به او این اجازه را بدهید زیرا این کار اضطراب دوری از شما را کاهش خواهد داد. در عین حال اجازه ندهید؛ تختخواب او تبدیل به فروشگاه اسباب بازی شود. توجه کنید، اسباب بازی که بچه با خود به رختخواب می برد، باید نرم و بی خطر بوده و اندازه مناسبی داشته باشد. بعد از اینکه خوابش برد، حتی می توانید چند اسباب بازی پایین تختش بگذارید تا اگر صبح زودتر از شما بیدار شد تا مدتی با آنها سرگرم باشد.

* چند دقیقه پیش از خاموش کردن چراغ ها، این مسئله را به کودک اطلاع دهید.

* چراغ ها را خاموش کنید. اگر فرزندان از تاریکی می ترسد، چراغ خواب روشن کرده یا در اتاقش را باز بگذارید تا نور راهرو، اتاق را اندکی روشن کند. هرچند بهتر است کودک به تاریکی عادت کند ولی اگر خاموش کردن چراغ مشکل ساز می شود، انعطاف به خرج دهید زیرا ممکن است سایه ها موجب ترس او بشوند.

* بعضی والدین تا زمانی که کودک از شدت خستگی از پا نیفتاده و بیدار است، او را نمی خوابانند در حالی که چنین مسئله ای به هیچ وجه درست نیست. اگر بچه خسته و برای خواب آماده شده باشد، خوب و بی دردسر می خوابد. در هر حال وی را در ساعتی که تعیین کرده اید، بخوابانید.

* برای عادت دادن خردسالان به خواب به موقع و سر وقت، عجله نکنید؛ این کار را به تدریج انجام دهید تا آنان با شما همکاری داشته باشند.

* اگر گاهی اوقات همسران کودک را می خوابانند، بهتر است هر دو روال یکسان و هماهنگی را در مورد خواباندن وی در پیش بگیرید.

* اگر بچه در جایی غیر از رختخواب خودش - برای مثال روی میز - بخوابد و بعد او را به محل اصلی خوابش منتقل کنید، ممکن است نیمه شب بیدار شود و نتواند موقعیت خود را تشخیص دهد و در نتیجه بترسد پس به کودک اجازه خوابیدن در محلی غیر از رختخواب خودش را ندهید.

خواباندن چندین فرزند

اگرچه اغلب کودکان بزرگتر بدون نیاز به نظارت خاصی می‌خوابند ولی باز هم خواباندن چند خردسال امر آسانی نخواهد بود. اگر چند فرزند دارید و با مشکل خواباندن آنان روبه‌رو هستید، بهتر است ساعت خواب بچه‌ها را از هم جدا کنید. به نحوی که ابتدا کودکان کوچک‌تر و اندکی بعد بزرگ‌ترها بخوابند. در صورت امکان مسئولیت خواباندن بچه‌ها را با همسران تقسیم کنید به شکلی که هر کدام خواباندن یکی از آنان را به عهده بگیرید. عادت دادن کودکان به خواب به موقع، نیازمند توجه مخصوص شما و همسران به آنهاست. پس با جدا کردن و تفکیک زمان خواب بچه‌ها از همدیگر، به آنان این فرصت را بدهید تا دقیقی را با شما بگذارند.

گاهی جدا کردن وقت خواب بچه‌ها با زمان استحمام آنها تداخل پیدا می‌کند. در این موارد از کودک بزرگتر کمک بگیرید و کارهایی را که توان انجامشان را دارد، به عهده اش بگذارید. این موضوع علاوه بر افزایش حس اعتماد به نفس کودک بزرگتر، باعث همکاری او با شما برای خواب می‌گردد.

به هم خوردن روال

تا حد امکان از به هم خوردن روال معینی که با هزاران زحمت برقرار شده است، جلوگیری کنید. در عین حال اجازه دهید: بچه‌ها شیهای تعطیلی اندکی (فقط اندکی) بیش‌تر بیدار بمانند، به شرط آنکه مطمئن باشید، فردا شب بدون دردسر و به موقع می‌خوابند. با فرزندتان برای تماشای برنامه تلویزیونی خاصی جر و بحث نکنید زیرا این کار به هیچ وجه صحیح نیست. در صورت امکان، برنامه مورد نظر را ضبط کنید تا صبح آن برنامه را تماشا کند. عوامل مؤثر بر ایجاد اختلال در برنامه‌های روزمره زندگی و روال تعیین شده گاهی قابل پیش‌بینی، پیشگیری و گاهی نیز اجتناب‌ناپذیرند. دندان‌درآوردن، درد یا بیماری، هر گونه روالی را بر هم می‌زند اما به محض اینکه اوضاع بحرانی به پایان رسید، به سرعت روال قبلی را برقرار کنید و اجازه ندهید، این وقفه سبب تضعیف قوانین گردد.

کودکان به تخت‌خواب و محیط اطراف خود عادت می‌کنند چون برای آنان احساس امنیت را به ارمغان می‌آورد. از این رو زمانی که در خانه خود نیستید،

خوابیدن برای بچه ها دشوار می شود بنابراین از وسایلی که یادآور خانه هستند مانند عروسک، بالش یا پتو، برای سهولت در خوابیدن آنان، کمک بگیرید و به محض آنکه به خانه بازگشتید، روال قبلی را برقرار کنید تا دچار دردسر نشوید.

مشکل: کودک به تنهایی نمی خوابد

اگر هر شب - در زمان خواب - کنار کودک حضور داشته باشید و بعد از به خواب رفتنش او را ترک کنید، خوابیدن و جدایی از شما، برایش به یک معناست و تحمل این جدایی برایش بسیار دشوار می شود بنابراین باید وقت گرانیهای خود را به او اختصاص داده و در کنارش بنشینید تا به خواب برود. اگر هنگامی که بچه ها کوچک ترند، برای راحتی آنان هنگام خواب در کنارشان بمانید، به محض اینکه بزرگتر شوند، از این موضوع برای کنترل و تسلط بر شما استفاده خواهند کرد. کودکان یاد می گیرند که زمان جدایی از شما را هنگام خواب بیشتر و بیشتر به تعویق بیندازند آگاه باشید؛ حتی بچه هایی که تا به امروز هیچ وقت بدون حضور پدر و مادر نخوابیده اند، می توانند یاد بگیرند که به تنهایی بخوابند.

راه حل: قطع وابستگی کودک به دیگران

* در این روش شما به تدریج وابستگی کودک به دیگران را برای خوابیدن، کاهش می دهید تا یاد بگیرد خودش به تنهایی بخوابد.

* پس از آنکه بچه را در رختخوابش قرار دادید، او را در آغوش بگیرید، ببوسید، به او بگویید که وقتی خواب است و بعد نزدیک تخت، روی زمین قرار بگیرید ولی به هیچ وجه با او به رختخواب نروید یا لب تخت ننشینید.

* صورت خود را به سمت کودک نگیرید زیرا اگر به چشم های شما نگاه کند، صحبت را آغاز خواهد کرد. به او یادآور شوید که زمان خواب است بنابراین باید چشمهایش را ببندد.

* از خاموش بودن چراغها و باز بودن در اتاق خواب کودک مطمئن شوید.

* در سکوت بنشینید، طوری که صورتتان به طرف او نباشد و منتظر بمانید تا خوابش ببرد. اگر خواست با شما صحبت کند، فقط بگویید: «بخواب!».

* هر شب همین کار را تکرار نمایید ولی کمی دورتر از تخت بنشینید تا آنکه

به بیرون اتاق و پشت در باز، برسید.

*کودک مدتی پس از تکرار عمل نشستن شما پشت در باز اتاق خواب، فرا می‌گیرد که به تنهایی بخوابد. برای جا انداختن این موضوع باید اندکی زمان صرف کنید اما بدین ترتیب عادت زبانیاری را که ممکن است سال‌ها ادامه پیدا کند، تغییر داده‌اید.

مشکل: فرزند شما نیمه‌های شب بیدار می‌شود

الگوی خواب طبیعی در تمام کودکان و بزرگسالان به این شکل است که در خلال خواب شبانه - هر چند ساعت یک بار - لحظاتی را در بیداری می‌گذرانند و دوباره به خواب می‌روند اما اگر این لحظات تبدیل به بیداری کامل و فرد دچار بی‌خوابی شد این مسئله به هیچ وجه طبیعی نیست. شما هم به طور حتم چنین تجربه‌هایی داشته‌اید که نیمه‌شب وقتی در رختخواب هستید، قسط عقب افتاده یا کار نیمه‌تمامی، ذهنتان را اشغال کرده و یا نیمه‌شب با صدای همسایه‌های بی‌مبالات یا میهمانی‌های شبانه بیدار شده و از شدت سر و صدا خوابتان نبرده باشد. گاهی نگرانی‌ها، ترس‌ها، کابوس، درد و بیماری نیز خواب را از چشمان شما می‌ربایند. همین دلایل نیز باعث بیدار شدن‌های شبانه کودک می‌شوند. اما اگر بچه مدت‌هاست که نیمه‌های شب بیدار می‌شود و گریه می‌کند، به شکلی که باید او را از رختخوابش بیرون بیاورید، باید این وضعیت را تغییر دهید. اگر پس از بیدار شدن‌های شبانه فرزندتان، به او خوراکی بدهید یا با او بازی کنید، عادت ناپسند و بدی را تقویت کرده‌اید.

شیرخوارگی

کودکان به ویژه شیرخواران - تا دو سالگی - در طول شب چندین نوبت به علت گرسنگی یا رطوبت پوشکشان از خواب بیدار می‌شوند. این بیدار شدن‌ها برای شیر دادن یا تعویض پوشک کودک، اجتناب‌ناپذیرند ولی راه‌هایی وجود دارند که شما را در کاهش عوارض این خواب منقطع‌یاری می‌دهند. در عین حال توسط این راه‌هاست که شیر خوار تفاوت روز و شب را متوجه می‌شود.

*از چراغ خواب استفاده کنید.

*در روزهای اول تولد، نوزاد را نزدیک خود بخوابانید، تا پیش از آنکه یک نق

نق ساده تبدیل به گریه شود، خود را به او برسانید. خواباندن بچه در اتاق خودتان را به مدت طولانی ادامه ندهید زیرا تقلا یا سر و صدای شیرخوار حین خواب، شما را بی دلیل بیدار می کند در صورتی که بسیاری از این تقلاها و سر و صداها نه تنها نیاز به کمکی ندارند بلکه خود او را هم بیدار نمی کنند. بهتر است پس از شش تا هشت ماهگی شیرخوار را در اتاق دیگری بخوابانید زیرا زمانی که بزرگتر شود، قادر به تحمل جدایی از شما نبوده و شما را دچار مشکل و دردسر می کند.

* وقتی شیرخوار به علت گرسنگی از خواب بیدار می شود، به او شیر بدهید ولی با وی حرف نزنید و با بازی یا کارهای دیگر او را تحریک نکنید تا به تدریج متوجه تفاوت روز و شب بشود. هوای معده (آروغ) کودک را تخلیه و پوشکش را تعویض کنید سپس دوباره او را بخوابانید.

* وقتی شیر خوار خوابیده است با نوک پنجه و بی سر و صدا در خانه راه نروید. توجه داشته باشید؛ هر چند که صداها ی بلند و ناگهانی وی را بیدار می کنند ولی صدا های عادی منزل بر خواب او بی تأثیرند علاوه بر آن بهتر است، فرزندان به خوابیدن در شلوغی و سر و صدای عادی عادت کنند.

* در امر شیردهی شبانه نوزاد، از همسران یاری بگیرید. در صورتی که از شیر خشک برای تغذیه او استفاده می کنید این کار به آسانی انجام می شود و اگر هم از شیر خودتان به کودک می دهید در طول روز شیر را دوشیده و داخل شیشه و در یخچال نگهداری نمایید تا همسران نیمه شب بتوانند به شیر خوار شیر بدهد. در اغلب موارد، شیر خوار حین شیردهی به خواب می رود ولی اگر بیدار بود، دوباره او را در رختخوابش قرار دهید تا آرام آرام بخوابد. اگر گریه کرد، او را بلند نکنید بلکه کمی پشت یا شکمش را بمالید. فقط هنگامی که شیر خوار به علت نفخ، قولنج یا آروغ به شدت گریه می کند، او را از رختخواب خارج کنید.

پس از آنکه کودک را از شیر گرفتید

پس از آنکه غذای سفره در برنامه تغذیه روزانه کودک قرار گرفت دیگر دلیلی برای بیدار شدن او در طول شب وجود ندارد. توجه داشته باشید اگر کودک پس از این که از شیر گرفته شد هر شب بیدار می شود، علت آن بدون شک گرسنگی

نیست. در این صورت اگر او را از رختخواب خارج کنید و به او خوراکی بدهید یا به وی رسیدگی نمایید؛ فرا می‌گیرد که از این به بعد هر شب بیدار شود و گریه کند تا او را مورد توجه قرار دهید.

برخی والدین، کودک بد خواب را در آغوش گرفته و راه می‌برند یا او را با ماشین در خیابان‌ها می‌گردانند تا شاید پس از ساعت‌ها بخوابد ولی اگر این روال را فقط چند روز ادامه دهد، تبدیل به برنامه عادی و روزانه او خواهد شد. اگر به تازگی بچه شما نیمه‌های شب از خواب بر می‌خیزد و این عادت همیشگی او نیست، شاید در مرحله ای از رشد (دندان درآوردن) قرار دارد. از طرفی سرماخوردگی یا سایر بیماری‌ها هم می‌توانند خواب شبانه وی را مختل کنند. بنابراین ابتدا مطمئن شوید که کودک بیمار یا در حال دندان درآوردن نیست، سپس اقدام‌های لازم را به عمل آورید.

گاهی اوقات بیدار شدن شبانه بچه به دلیل عدم توجه کافی به اوست و بدین دلیل بیدار می‌شود که این موضوع را به شما یادآوری نماید. بنابراین اگر در طول روز مشغله کاری داشته‌اید و بیدار شدن شبانه کودک دلیل دیگری ندارد، به احتمال فراوان علت این است که در طول روز فرصت ابراز توجه کافی را به وی نداشته‌اید. در این صورت در جستجوی راه‌هایی برای ابراز علاقه بیش‌تر به فرزندان و افزایش زمان رسیدگی به او باشید.

اگر کودکان نیمه‌های شب بیدار شده و با ماساژ دادن پشتش یا نوازش کردن دستش دوباره به خواب می‌رود، نیاز به انجام اقدام دیگری نمی‌باشد، چون این عادت به سهولت فراموش می‌شود. نکته هم این است که به هر صدا یا حرکت هنگام خواب واکنش نشان ندهید.

بهتر است، شیردهی پس از شروع غذای سفره، به اولین کار بعد از بیدار شدن کودک در صبح و آخرین کار قبل از به خواب رفتن او در شب، محدود شود. با شیردهی در طول شب، شانس خواب راحت را از دست ندهید زیرا فرصت مناسبی برای استراحت شبانه است و نباید آن را نادیده بگیرید.

شیوه کنترل گریه شبانه

اگر بیدار شدن کودک در نیمه شب روال عادی و برنامه هر شب او باشد بر

روحیه تمام اعضای خانواده اثر منفی می‌گذارد. برای حل این مشکل باید از شیوه کنترل گریه شبانه استفاده کرد. این روش در اکثر موارد پس از یک هفته نتیجه بخش خواهد بود. نخست باید بدانید؛ کنترل گریه شبانه به این معنا نیست که نسبت به گریه کودک بی‌تفاوت باشید و هیچ عکس العملی به آن نشان ندهید. چنین کاری به هیچ وجه پذیرفته نیست زیرا بی‌رحمانه و بی‌فایده است. با کنترل گریه شبانه به جای اینکه مدتی طولانی بچه را به حال خود رها کنید تا گریه کند و احساس طرد شدن داشته باشد، به او اطمینان خاطر می‌دهید که نزدیک وی هستید، او را ترک نکرده‌اید و به گریه‌اش توجه دارید ولی اکنون زمان خواب است. برخی والدین حاضر نیستند حتی یک لحظه در واکنش نشان دادن به گریه فرزندشان درنگ کنند ولی اگر شیوه کنترل گریه شبانه را اجرا نمایند، مشکل بیدار شدن شبانه او برطرف خواهد شد.

دومین نکته مهم در کنترل گریه شبانه این است که بتوانید علت گریه کودک را تشخیص دهید. گریه مداوم همراه با جیغ‌های بلند یا گریه‌ای آهسته و پُر از ناله نشان‌دهنده درد یا ناراحتی بچه است و اگر فرزند شما این گونه می‌گرید، باید به پزشک مراجعه نمایید. گریه کودک برای جلب توجه شما ویژگی‌های دیگری دارد. این گریه اغلب منقطع و شبیه به ونگ ونگ کردن است و بچه پس از اندکی گریه، صبر می‌کند تا شاید گریه اش به نتیجه برسد. علاوه بر آن گریه جلب توجه مثل موج، فراز و نشیب دارد. یکی از مهم‌ترین وظایف والدین، اندکی تأمل پس از آغاز گریه کودک است تا معنای گریه او را به خوبی درک کنند. فقط پس از اطمینان در تشخیص معنای گریه وی، از شیوه کنترل گریه شبانه استفاده کنید.

شیوه کنترل گریه شبانه را این گونه اجرا نمایید:

* هرگاه نیمه‌های شب صدای گریه کودک را شنیدید، سریع عکس العمل نشان ندهید. لحظه‌ای با آرامش درنگ کرده و به صدای گریه وی گوش فرا دهید تا متوجه معنای گریه او بشوید. شاید تحمل شنیدن صدای گریه فرزندتان کار سخت و دشواری باشد اما اجازه ندهید، اضطراب و نگرانی بر شما غلبه کند. اگر گریه او حاکی از درد و ناراحتی نبود، اندکی بیش تر صبر نمایید.

* در صورتی که گریه کودک ادامه پیدا کرد، به سراغ او بروید اما چراغ را روشن

نکرده، با وی حرف نزنید و به هیچ وجه به چشم های او ننگرید (برای مثال به شکمش نگاه کنید). اندکی پشت یا شکم بچه را با دستتان ماساژ دهید و با صدای ش، ش، ش او را آرام نمایید. سپس ملافه یا پتو را مرتب و وی را ترک کنید.

• اگر یک ساعت، پنج دقیقه و شاید هم یک دقیقه بعد فرزندان دوباره بیدار شد و گریست، دو برابر دفعه قبل صبر کنید و بعد به سراغ او بروید و همان کارها را انجام دهید. هربار که کودک گریه می کند، دو برابر دفعه قبل درنگ کنید هر چند که واکنش به گریه او امری غریزی است و عدم پاسخ به آن سخت و دشوار بوده و شما را ناراحت می کند. مادرانی که در مقابل این غریزه مقاومت می کنند، ممکن است دچار تعریق، تشنگی، رطوبت و گرمی دست ها شده و طاقت خود را از دست بدهند. سعی کنید بر خود مسلط بوده و توجه داشته باشید، این واکنش طبیعی بدن شماست و هیچ خطری وجود ندارد. در این مواقع می توانید با حمایت و همراهی همسران در مقابل گریه های بچه طاقت بیاورید. در هر حال کنترل گریه شبانه هیچ خطری برای سلامتی فرزندان به همراه ندارد.

• پشتکار داشته باشید و کار را نیمه تمام رها نکنید، بالاخره پیام شما اغلب زودتر از آنچه تصور می کنید - به کودک انتقال خواهد یافت و اگر کار خود را به خوبی انجام دهید پس از یک هفته متوجه تغییرات واضحی خواهید شد.

مشکل: بیرون آمدن از رختخواب

بین دو تا سه سالگی و شاید هم زودتر، کودک متوجه سلاح جدیدی می شود و آن هم بیرون آمدن از رختخواب است. بعضی بچه ها سر وقت و بدون دردرس می خوابند ولی برای جلب توجه شما در طول شب چند بار از رختخوابشان بیرون می آیند، هر چند که دلایل بسیار متفاوتی را برای این کار عنوان می کنند: «گرسنمه!»، «گرمه!»، «سردمه!»، «تشنمه!» و «خواب بد دیدم!» به هر صورت معنای همه این کارها این است که کودکان از بیرون آمدن از رختخواب به نفع خود استفاده می کنند.

راه حل: شیوه ماندن در رختخواب

ابتدا سعی کنید بهانه های کودک را برای بیرون آمدن از رختخواب خنثی کنید. یعنی پیش از خواب، لیوان آبی کنار تختش قرار دهید، او را به دستشویی

ببرید و ... اگر این کارها مؤثر واقع نشد، شیوه ماندن در رختخواب را به کار بگیرید. به طور معمول این شیوه بسیار سریع به نتیجه می‌رسد.

نکته مهم این است که درباره دلیل بیدار شدن فرزندان با وی بحث و مجادله نکنید. به خاطر بسپارید؛ در بحث و استفاده از منطق هیچ گاه در مقابل کودکان کمتر از پنج سال برنده نخواهید شد.

در صورتی که فرزندان در طول شب چندین بار از رختخواب خارج می‌شود به موارد زیر توجه و عمل نمایید

* اولین باری که از رختخواب بیرون آمد، او را تا تختش همراهی کنید و به وی بگویید: «وقت خواب است»، او را در آغوش بگیرید، ببوسید و بعد اتاق را ترک نمایید.

* دومین بار به او بگویید: «وقت خواب است عزیزم»، وی را به رختخواب ببرید. با بوس شب بخیر بگویید و سپس اتاقش را ترک کنید.

* مرتبه سوم که این کار را تکرار کرد، بدون آنکه یک کلمه حرف بزنید، کودک را به رختخوابش بازگردانید.

* در دفعات بعدی هم همین شیوه را بدون حرف، جر و بحث و نگاه کردن به چشمان بچه، ادامه دهید. احساس نکنید که بی رحم شده اید زیرا فقط قصد دارید خوابیدن را به کودکان بیاموزید.

* در روش ماندن در رختخواب هر کسی بچه را آن شب خوابانده، باید این روش را اجرا کند مگر آنکه امکان این کار وجود نداشته باشد. این نکته بسیار مهم است زیرا در غیر این صورت کودک احساس می‌کند، قدرت انتخاب شخصی که وی را می‌خواباند، در اختیار دارد.

* به ازای هر شبی که فرزندان خوب می‌خوابد، یک ستاره در جدول پاداش در نظر بگیرید و به وی بگویید اگر چند ستاره (حداقل سه و حداکثر چهار) بگیرد جایزه‌ای در انتظارش خواهد بود. اما حتماً عاقلانه پاداش بدهید و برای حل یک مشکل، در درس دیگری ایجاد نکنید.

مشکل: کودک فقط در رختخواب والدین می‌خوابد

کودکی که هر شب در رختخواب مادر و پدر بخوابد، این تصور را ندارد که

چون می‌ترسم و نزد پدر و مادرم راحت‌ترم، بیش آنان می‌خواهم بلکه فکر می‌کند من و مامان و بابا هر سه می‌ترسیم پس دنیا جای خطرناکی است و همه باید به هم بچسبیم و در کنار هم بخوابیم. اگر او هر شب در رختخواب شما به خواب می‌رود، به احتمال فراوان با مشکلات زیر مواجه خواهید شد:

* به احتمال زیاد هر سه شما دچار کم‌خوابی می‌شوید و نمی‌توانید خوابی همراه با آرامش داشته باشید مگر اینکه خوابتان بسیار سنگین باشد. کودکان در خواب نمی‌توانند خود را به فضای مشخصی محدود کنند و به احتمال زیاد بارها و بارها ضربات مشت و لگدشان را تئارتان خواهند کرد، در این حال شما و همسرتان هم مجبورید تنگ‌تر و تنگ‌تر بخوابید و شاید امکان تکان خوردن هم نداشته باشید. گذشته از این، بچه‌ها ممکن است نیمه شب بازی کنند یا حرفی بزنند و از این کارها لذت ببرند. در نظر داشته باشید که شاید با خواباندن کودک در رختخواب خود از بعضی دردسرهای مربوط به خواب او خلاص شوید اما بدون شک این راه حل خوبی برای این گونه مشکلات نیست.

* توجه نمایید که در این حالت گفتگو، صمیمیت و رابطه خصوصی بین شما و همسرتان اگر تعطیل نشود، به حداقل خود خواهد رسید. بی‌تردید پدر و مادر حریمی دارند که فقط متعلق به خودشان است پس نباید با بچه دار شدن، زندگی عاطفی و جنسی شما و همسرتان به مخاطره بیفتد.

* گاهی اوقات خوابیدن کودک در رختخواب والدین، پدر را از رختخواب دور کرده و او به اجبار روی میل، زمین و یا در تخت کودک می‌خوابد. در این صورت رابطه زناشویی شما در معرض خطر است.

* اگر به یکی از بچه‌ها اجازه دهید، در رختخواب شما بخوابد، به طور حتم نمی‌توانید این امتیاز را از کودکان دیگر دریغ کنید و این مسئله، وضعیت بسیار خطرناکی برای زندگی زناشویی شما محسوب می‌گردد. حتی وقتی همسرتان در سفر به سر می‌برد، قانون ممنوعیت خوابیدن کودکان در رختخوابتان را نقض نکنید در غیر این صورت آماده روبه رو شدن با دردسرهای و مشکلات آتی باشید.

* درباره خوابیدن کودک در رختخواب والدین، اختلاف نظر بسیاری وجود دارد و از نظر ما بعید به نظر می‌رسد که روش مفید و مناسبی باشد. تجربه نشان

می‌دهد؛ اگر خوابیدن بچه در رختخواب والدین تبدیل به عادت هر شب شود، نوعی سرپوش گذاشتن بر سایر مشکلات است. البته می‌توانید به نشانه صمیمیت و نزدیکی، در مواقع خاصی به مانند روزهای تعطیل - اجازه بدهید که کودکان برای مدت کوتاهی به رختخواب شما بیایند ولی هرگز به آنان اجازه خوابیدن در رختخوابتان را ندهید.

راه حل: کنترل گریه شبانه، ماندن در رختخواب

راه حل این مشکل باید متناسب با سن کودکان باشد. اگر کودک نوپایان چندین بار در طول شب بیدار می‌شود، گریه می‌کند و به همین دلیل او را در رختخواب خود می‌خوابانید؛ شیوه کنترل گریه شبانه را در پیش بگیرید. اگر فرزند شما بزرگتر است و شبها بیدار شده و خود را به رختخواب شما می‌رساند، شیوه ماندن در رختخواب را اجرا کنید. در هر صورت اگر کودکان مدتی طولانی - برای مثال پنج سال است که در رختخواب شما می‌خوابد، نباید توقع داشته باشید؛ این عادت طی یک شب تغییر یابد.

مشکل کابوس‌های شبانه

تمام بچه‌ها گاهی کابوس می‌بینند و برخی مواقع نیز از تاریکی می‌ترسند که البته ترس از تاریکی گذراست. خردسالان اغلب هنگام بیماری - به خصوص همزمان با تب یا در صورت وجود نگرانی و تنش در خانواده (مثل نخستین روزهای پس از ورود به مهدکودک) کابوس می‌بینند اگرچه اغلب موارد دلیل خاصی برای کابوس دیدن کودکان وجود ندارد. کابوس‌های شبانه گهگاه اتفاق می‌افتند ولی اگر فرزندتان در شبها بیدار می‌شود و می‌گوید خواب بد دیده، روش نامناسبی را برای جلب توجه شما انتخاب کرده است و بدون تردید باید برای آن چاره‌ای بیندیشید.

راه حل: آرام کردن کودک، ماندن در رختخواب

اگر فرزندتان دچار کابوس شد، وی را به رختخوابش بازگردانید، کمی شکم یا پشت او را بمالید و با صدای شش‌ش او را آرام کنید. اندکی در کنار او بمانید تا اضطرابش برطرف شود. ترس‌های کودکان را همیشه باور داشته باشید ولی خودتان از آن نهراسید. ترس‌های خودتان را نیز جدی بگیرید و اقدام‌های لازم را

برای رفع آن انجام بدهید زیرا این ترس‌ها به بچه نیز منتقل می‌شوند، ساده‌ترین راه در مورد کودکان زیر پنج سال این است که ترس هایتان را بروز ندهید. اگر فرزندان از تاریکی می‌ترسد، استفاده از چراغ خواب یا روشن نگه داشتن چراغ راهرو و باز گذاشتن در اتاقش به حل این مشکل کمک می‌کند ولی هیچگاه اجازه ندهید که با چراغ روشن بخوابد. در حقیقت کودکانی که هر شب به بهانه دیدن خواب بد از رختخواب خارج می‌شوند، بهانه‌ای برای شکستن قواعد یافته‌اند و باید با در پیش گرفتن شیوه ماندن در رختخواب، مانع از شکل‌گیری و ادامه این عادت ناپسند در آنان شوید.

مشکل: کودک شما صبح زود از خواب بیدار می‌شود

شاید اغراق نباشد، اگر بگویم نود درصد کودکان، صبح‌ها زودتر از والدین از خواب بیدار می‌شوند. بچه‌هایی که الگوی خوابشان طبیعی است، وقتی خسته‌اند، می‌خوابند (البته نه وقتی که بیش از حد خسته‌اند) و اغلب اندکی پس از روشن شدن هوا بیدار می‌شوند. برای شما که کمبود خواب دارید، نیم یا یک ساعت خواب بیش‌تر بسیار با ارزش و مفید است اما کودکان نظر دیگری دارد. او زود بیدار می‌شود، خود را به رختخواب شما می‌رساند و بدون تردید انتظار دارد، به وی توجه نمایید.

راه حل: ماندن در رختخواب

در ابتدا یادآور می‌شویم پس از تولد فرزندان، خوابیدن تا دیر وقت را به خاطرات بسیاری و آن را فراموش کنید. اگر کودکان صبح‌ها زود بیدار می‌شود، در صورت امکان ساعت خواب خودتان را تغییر دهید تا زودتر از حد معمول از خواب بیدار شوید و مشکل حل شود چون اگر فرزندان سحرخیز باشد، نگه داشتن او در رختخواب کار راحتی نخواهد بود. این کار شما عملی‌ترین و بهترین راه برای حل این مشکل است. اگر نمی‌توانید زودتر بیدار شوید یا کودک خیلی زود از خواب بر می‌خیزد، وی را تا رختخوابش همراهی کنید و به وی یادآور شوید که الان برای بیدار شدن بسیار زود است. اگر قصد ندارد بخوابد، به او اجازه دهید؛ در رختخواب با اسباب‌بازیهای بازی کند تا زمان بلند شدن فرا برسد. این کار مشابه شیوه ماندن در رختخواب است که دسترسی بچه را به والدین محدود می‌سازد.

این روش برای مادرانی که زود بیدار می‌شوند تا به کارهای منزل رسیدگی کنند اما کودکشان هم زود بیدار شده و مانع کار آنان می‌شود، بسیار مثرم ثمر است.

ده فرمان درباره خواب کودک

۱- تحسین و پاداش: از هر اقدام مثبت کودک تعریف و از مشارکت و همکاری وی در کارها، تمجید نمایید. علاوه بر آن پیش از خواب از کارهای مثبت کودک در طول روز تعریف کنید.

۲- ثبات قدم و استمرار: تمام کسانی که با خواب و خواباندن کودک شما سر و کار دارند، باید قواعد و شیوه یکسانی را در پیش بگیرند. کسی که مسئول خواباندن کودک می‌باشد، باید مراقبت‌ها و رسیدگی‌های بعدی را نیز خودش انجام دهد. فقط روزهای تعطیل می‌توانید به کودک اجازه بدهید، مدت محدودی به رختخواب شما بیاید.

۳- برقراری روال معین: روال معینی را برقرار و به دقت آن را اجرا کنید. زمان خواب را ثابت نگه دارید و برای خواباندن کودک عجله ننمایید. علاوه بر آن برنامه خواب را بر اساس برنامه‌های تلویزیونی تنظیم نکنید.

۴- حد و حدود و خط قرمزها: وقت خواب، حد و مرز روشنی را مشخص می‌کند که کودک موظف به رعایت آن خواهد بود. خوابیدن بچه در رختخواب خودش - در تمام طول شب این نکته مهم را به او می‌آموزد که در زمان‌ها و مکان‌های خاص، وقت شما به خود و همسران اختصاص دارد و او در این مدت باید از شما دور باشد.

۵- نظم: برای حل مشکلات مربوط به خواب بچه‌ها، از روش‌های قطع وابستگی کودک به دیگران برای خواب، کنترل گریه شبانه و مانند در رختخواب استفاده نمایید.

۶- هشدارها: پیش از فرا رسیدن زمان خواب، آن را در چند نوبت به اطلاع کودک برسانید تا از نظر ذهنی آماده گردد. برای مثال اگر باید لباس خواب بپوشد، پیش از انجام این کار، موضوع را چندین بار به وی یادآوری نمایید. قاطعانه مانع طفره رفتن و اتلاف وقت توسط وی شوید اما هرگز او را تهدید نکنید.

۷- انتظارها: وقتی بچه نیمه شب از خواب بیدار می‌شود، توضیح و جر و بحث را به حداقل ممکن کاهش دهید. اگر کودک مکرر در طول شب بیدار می‌شود، فقط دفعه اول به او یادآور شوید که وقت خواب است و در دفعات بعدی با وی صحبت نکنید.

۸- محدودیت‌ها: خوددار بوده و بر خود مسلط باشید. شب‌ها با شنیدن صدای

گریه بچه بلافاصله به سمت او هجوم نبرید و تا حد امکان عواطف خود را دخالت ندهید. اگر گریه بچه به دلیل نیاز و احتیاج نیست، کمی صبر کرده و سپس به سراغش بروید.

۹- مسئولیت پذیری: کودکان را در روند خواب مشارکت دهید و وظایف و مسئولیت‌های کوچکی برایشان تعیین کنید. به طور مثال خاموش کردن کلید برق یا کمک به خواباندن خواهر یا برادر کوچک‌تر را بر عهده او بگذارید.

۱۰- آسودگی خیال و آرامش: یک یا دو ساعت مانده به زمان خواب، شرایط و محیط خانه باید به سمت آرامش سوق پیدا کند تا ذهن کودک آماده خواب شود. گاهی به حمام بردن یا قصه گفتن برای او پیش از خواب، بسیار کمک کننده است. بدون تردید وقتی روال مشخصی را برای خواب کودک برقرار کردید، از خواب آرام و وقت بیش‌تری که در اختیار خواهید داشت، لذت می‌برید.

وقت شخصی و اوقات فراغت

مؤثرترین شیوه در تربیت کودک، تفریح کردن همراه او و لذت بردن از وجود وی است. تربیت بچه کار دشواری است و در بهترین حالت نیز فرصت چندانی برای شما باقی نمی‌گذارد ولی لذت‌های خاص خود را دارد بنابراین از وجود خردسالان لذت برده و با آنها تفریح کنید. کودکان را به چشم موجودی که باید دایم به او رسیدگی کرد، نگاه نکنید بلکه آنان را منبع لذت و تفریح بدانید. لذت بردن از تربیت کودک معیار بسیار مهمی در موفقیت شماست. این لذت زمانی امکان‌پذیر می‌گردد که حد و حدود و روال معینی را مشخص کرده باشید و اجازه نداده باشید که خدشه‌ای به خط قرمزها وارد شود. چند سال اول زندگی کودکان سال‌های ارزشمندی هستند که می‌توانید از آن لذت بسیاری ببرید. این دوران کوتاه است، به سرعت می‌گذرد و شاید هرگز تکرار نشود بنابراین از آن بیش‌ترین لذت و بهره ممکن را ببرید. با به دنیا آمدن بچه‌ها، وقت چندانی برای اوقات فراغت باقی نمی‌ماند پس باید از هر فرصتی برای به دست آوردن آن استفاده کنید.

همه اعضای خانواده به زمان و وقت اختصاصی و مخصوص به خود نیاز دارند بنابراین باید برای خود، همسر و فرزندان دیگران این زمان را در نظر بگیرید. همه

اعضای خانواده به توجه شما نیاز دارند و اگر همه توجه خود را به فرزند کوچک معطوف کنید، سایر اعضای خانواده - از جمله خودتان دچار کمبود محبت خواهند شد و لذت بردن از زندگی دشوار می‌گردد. وقت شخصی به همه اعضای خانواده - حتی خود شما کمک می‌کند تا توجه و نوازش کافی را دریافت کنید، در ضمن این امکان را می‌دهد که پس از بچه دار شدن نیز روابطتان با دیگران (همسران، پدر و مادر، خواهر، برادر و دوستان) برقرار و پایدار باقی بماند. برای ایجاد وقت شخصی و اوقات فراغت باید برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشید، شاید کار سختی به نظر بیاید ولی بدون تردید به زحمتش می‌آرزد. اگر مراقب خود و روابطتان نباشید؛ در درازمدت از نظر ذهنی و عاطفی تخلیه می‌شوید و دیگر توانایی تغییرات ضروری را نخواهید داشت. این روزها درباره وضعیت کودکان در خانواده‌هایی که هر دوی والدین شاغل هستند یا خانواده‌های تک والد بحث‌های بسیاری مطرح شده است. اما به این موضوع توجه بیش از اندازه نداشته باشید. همواره در تربیت فرزندان بکوشید و نیروی خود را صرف سرزنش و احساس گناه نکنید. تلاش خود را افزایش دهید تا از زندگی و کوشش خود لذت ببرید.

کمک بگیرید

بسیاری از نگرانی‌ها و ددرسه‌های والدین از انتظارات غیر واقع بینانه آنان سرچشمه می‌گیرد. نکته‌ای که نباید از یاد ببرید این است که پدر و مادر نمی‌توانند افراد کاملی باشند، همان طور که فرزندان هم موجود کاملی نیست. بعضی از والدین در مورد فوق العاده بودن فرزند خود زیاد صحبت می‌کنند. برای مثال می‌گویند، بچه ما زودتر از حد معمول راه افتاده یا شروع به صحبت کرده است. اما به این حرف‌ها اهمیت ندهید، زیرا اگر از نزدیک به زندگی آنان نگاه کنید، تازه متوجه مسایل و ددرسه‌های آنها خواهید شد. بهترین خانواده‌ها هم مسایل و ددرسه‌هایی مربوط به خود را دارند و در حقیقت وجود مشکل در خانواده چندان حائز اهمیت نیست بلکه مسئله مهم و کلیدی، چگونگی رفتار اعضای خانواده در برخورد با این مشکلات است.

در دوران گذشته که خانواده‌ها گسترده بوده و چند نسل با یکدیگر و در کنار

هم زندگی می‌کرده‌اند، افراد بسیاری مادر را در نگهداری و تربیت کودک مورد حمایت قرار می‌دادند. امروزه خانواده‌ها فقط از پدر، مادر و فرزندان تشکیل می‌شوند که در برخی موارد مادر نیز شاغل است، بنابراین طبیعی به نظر می‌رسد که در این شرایط به حمایت دیگران نیاز داشته باشید. یاری گرفتن از دیگران را نشانه قدرت بدانید نه ضعف ولی عاقلانه کمک بگیرید زیرا اشکالی ندارد اگر گاهی اوقات پدر بزرگ و مادر بزرگ یا اقوام نزدیک، در انجام امور مختلف به شما کمک نمایند. به یاد داشته باشید: تربیت بچه کار یک نفر نیست و نیاز به سازماندهی گسترده‌ای دارد پس باید به حمایت دیگران دلگرم و از آن بهره‌مند باشید تا این کار را به نحو احسن و به خوبی انجام دهید. کمک گرفتن از دیگران را محدود به مشکلاتی نظیر زایمان یا اسباب‌کشی نکنید زیرا بدون تردید شما نیازمند اوقات فراغت هم هستید و بهتر است در این زمینه‌ها نیز از سایرین یاری بطلبید. کودک در هیچ صورتی نباید والدین را از شغل، روابط و موقعیت اجتماعی‌شان محروم کند بنابراین پدر و مادر باید زمانی را برای رسیدگی به امور شخصی و زندگی زناشویی خود در نظر بگیرند.

برای نگهداری از فرزندان، پرستار مناسبی انتخاب کنید. بهتر است، این فرد از نزدیکان - مثل پدر بزرگ، مادر بزرگ یا عمه و خاله - نباشند زیرا وابستگی عاطفی آنان مانع از برقراری و رعایت صحیح قوانین می‌گردد. به هر حال پرستار کودک موظف است، روالی را که تعیین کرده‌اید، به خوبی در پیش بگیرد و قوانین و حد و حدود را به دقت رعایت کند. در چنین شرایطی ثبت نام بچه در مهدکودک یا پیش‌دبستانی فرصتی طلایی برای شما فراهم خواهد کرد.

در هر شغلی پاداش و اضافه حقوق وجود دارد پس در شغل تربیت کودک نیز این پاداش را در نظر بگیرید. به طور مثال در ماه، زمان خاصی را به خودتان اختصاص دهید و به آرایشگاه، سینما یا استخر بروید، دوستانتان را ملاقات کنید و به کارهای مورد علاقه تان بپردازید تا از نظر عاطفی تجدید قوا کرده و قادر به رسیدگی دوباره به اعضای خانواده باشید. به هر حال داشتن وقت شخصی گزینه‌ای تجملی نیست بلکه ضرورتی واقعی است.

طی چند ماه اول پس از زایمان که برای تطبیق با شرایط جدید - شرایطی که مملو

از فرار و نشیب است در تلاش هستید، باید به نیازهای خود (وقت شخصی) توجه داشته باشید تا از تلاطم‌های عاطفی پس از زایمان در امان بمانید پدر و مادر شدن به این معنا نیست که شما سلامت جسمی، عاطفی و روانی خود را به فراموشی بسپارید. باید خوب و به موقع غذا بخورید، خواب کافی داشته باشید و خود را در خانه زندانی نکنید زیرا بدون تردید پدر و مادر شدن روشی برای خودکشی نیست؛ بلکه مسئولیتی برای تأمین نیازهای اعضای خانواده از جمله خودتان است. از اوقات فراغتی که برای خودتان در نظر می‌گیرید، احساس گناه نکنید. کیفیت زمانی که صرف فرزندتان می‌شود از کمیت و میزان آن به مراتب پراهمیت‌تر است. اگر می‌خواهید پدر و مادر خوبی بشوید، زمانی را که با فرزندتان می‌گذرانید شاد، پرانرژی، شوخ و هوشیار باشید. بی‌شک پدر و مادری که زیر فشار کار و مسئولیت زندگی از پا در آمده‌اند و از نظر جسمی و روحی کاملاً تحت فشارند، در صورتی که برای فرزندشان وقت خاصی را هم در نظر بگیرند، بهره و نصیب چندانی عاید خود و کودکان نمی‌کنند.

توجه اختصاصی

در طول کتاب بارها تأکید کرده‌ایم که برقراری روال معین در زندگی روزمره، در تربیت کودک نقش بسزایی دارد. روال معین این امکان را به شما می‌دهد که برای همسر و بچه‌های دیگر نیز وقتی را در نظر بگیرید و نیاز آنان را به توجه اختصاصی برآورده سازید. یکی از روش‌های مؤثر برای توجه اختصاصی به کودک، استفاده از زمان خواب است بنابراین هم پدر و هم مادر باید برای این کار وقت صرف کنند. اگر بیش از یک فرزند دارید، طوری برنامه‌ریزی کنید که یک شب، شما بچه کوچک‌تر را بخوابانید و همسرتان فرزند بزرگ‌تر را و شب بعد بر عکس. مشارکت کودکان در کارها هم نوعی توجه اختصاصی محسوب می‌گردد. به عنوان مثال امروز شما فرزند بزرگ‌تر را از مدرسه به خانه می‌آورید و پدر یا بچه کوچک‌تر ماشین را می‌شوید، فردا شما با فرزند کوچک‌تر به پارک می‌روید و همسرتان با کودک بزرگ‌تر به خرید می‌رود. در نظر داشته باشید؛ اغلب کودکان کوچک‌تر، عرصه را برای بچه‌های بزرگ‌تر تنگ می‌کنند و معمولاً بچه‌های بزرگ‌تر هم شکایتی نخواهند کرد. اما فراموش نکنید؛ آنان هم به توجه اختصاصی، حمایت و دلگرمی، کمک در

انجام تکالیف، گوش دادن به حرف‌هایشان به مانند اتفاقات و مسایل مدرسه - و نیز پاسخ‌دهی به پرسش‌هایشان نیاز دارند حتی اگر فرزندان می‌توانند، بند کفشش را ببندد یا خودش حمام برود، هنوز هم به توجه شما نیازمند است. بی‌تردید توجه والدین به تمام بچه‌ها در تربیت سازنده آنان تأثیرگذار و مؤثر خواهد بود.

حسادتِ کودکان به یکدیگر

یکی از بزرگترین موانع فراغت پدر و مادر، حسادت و رقابت بچه‌ها با یکدیگر است که تا حدودی در تمام خانواده‌ها به چشم می‌خورد. هر چه فاصله سنی کودکان بیش تر باشد، حسادت و رقابت آنان کمتر می‌شود ولی کاملاً از بین نخواهد رفت. بنابراین توجه داشته باشید شدت حسادت کودکان با فاصله سنی دو سال بسیار بیش تر از بچه‌هایی با اختلاف سنی چهار سال است.

فرزند خود را برای تولد خواهر یا برادرش آماده کنید به خاطر بسپارید؛ کودک خردسال از برآمده شدن شکم شما متوجه تولد خواهر یا برادرش نخواهد شد اما به احتمال زیاد متوجه تغییرات فیزیکی شما می‌گردد. به خصوص وقتی که خسته‌تر و بی‌حوصله‌تر از قبل هستید. اگر بچه درباره بزرگی شکمتان سؤال کرد، فرصت را غنیمت بشمارید و خبر تولد کودکی را که در راه است، به او بدهید. در صورتی که فرزندان توجهی به این موضوع ندارد، تا ماه ششم بارداری صبر کنید و سپس تولد بچه را به او اطلاع دهید. زمان برای کودکان خردسال به کندی می‌گذرد و سه ماه برای آنکه کودک شما آماده تولد خواهر یا برادرش شود، کافی است. وقتی قصد دارید به فرزندان اطلاع دهید که به زودی صاحب خواهر یا برادری می‌شود این موضوع را برجسته و پررنگ نکنید. مطمئن باشید که هیچ بچه‌ای دوست ندارد، توجه پدر و مادرش را با فرد دیگری تقسیم کند بنابراین به جای اینکه تولد خواهر یا برادری را به کودک یادآور شوید به او اطمینان دهید که به کمک وی به عنوان بچه بزرگ‌تر نیازمندید. بی‌شک باید فرزندان را برای ورود یک عضو جدید به خانواده آماده کنید ولی کودکان، تولد بچه دیگر را اضافه شدن عضو جدید نمی‌بینند بلکه او را جایگزین

خود می‌دانند و از خود می‌پرسند: «پس از تولد بچه چه اتفاقی برای من می‌افتد؟» و «باز هم می‌تونم اینجا زندگی کنم؟». این قبیل افکار کودک را آزار می‌دهد. پس با او درباره کارهایی که بعد از تولد فرزند جدید انجام خواهید داد، صحبت کنید تا دلگرم شود. کودک ممکن است سؤال‌های بسیاری درباره زایمان و تولد نوزاد بپرسد، بنابراین به اندازه درک فرزندان به وی اطلاعات بدهید و از طرح مسائلی که سبب نگرانی او می‌شوند، خودداری کنید.

زایمان

بهتر است؛ برای زمانی که در بیمارستان به سر می‌برید، شخصی را در نظر بگیرید تا از کودک شما نگهداری کند. برای فرزندان به روشنی توضیح دهید که چه اتفاقی خواهد افتاد و پیش از رفتن به بیمارستان به او هدیه بدهید. به هر حال ممکن است پس از بازگشت از بیمارستان با بدعنی وی رو به رو بشوید زیرا دوری از شما او را دل‌تنگ می‌کند. به خاطر بسپارید که او سؤال‌ها و نگرانی‌های زیادی دارد و به شدت تحت تأثیر حوادث قرار می‌گیرد. در این زمان کودک بسیار حساس است و شما باید بیش از پیش به او توجه کنید. به فرزندان هدیه بدهید و از اینکه نوزاد تمام توجه شما را به خود جلب کند، ممانعت به عمل آورید. نوزاد را در آغوش کودک قرار دهید و از بچه بزرگتر برای نگهداری از خواهر یا برادر کوچکش بسیار تعریف و تمجید کنید (اکنون زمان در نظر گرفتن عدالت و تعادل نیست). تا هنگامی که رضایت کودک بزرگتر جلب شود و احساس آرامش نماید، به او توجه کنید. بهترین کار این است که او را در امور مربوط به نوزاد مشارکت داده و وظایف کوچکی را که قادر به انجام آن می‌باشد، بر عهده‌اش بگذارید زیرا او این کارها را نوعی توجه به حساب می‌آورد.

پس از زایمان

کودک بزرگتر در صورت توجه مطلق والدین به نوزاد، حسادت خود را با رفتارهای ناشایست و ناپسند بروز خواهد داد تا توجه والدین را جلب نماید. در این قبیل مواقع آگاه باشید که از نظر او، توجه متفی شما بسیار بهتر از بی توجهی

است و اگر به این شیطنت‌ها واکنش نشان دهید، خود را به درگیری همیشگی و دایمی انداخته‌اید. در چنین شرایطی کودک را در انجام کارهای فرزند کوچک‌تر، مشارکت دهید زیرا این مسئله توجه منفی شما را جایگزین توجه مثبت خواهد کرد. وقتی از فرزندان کمک می‌گیرید (به عنوان مثال وسایل نوزاد را بیاورد) از نظر او شما به وی توجه نشان داده اید.

کودک را در قبال کارهای خوبش مورد تعریف و تمجید قرار دهید تا احساس کند، توجه شما را جلب نموده است. در نتیجه همه چیز در آرامش پیش می‌رود و شما هم به جای داد و فریاد و تهدید، از بچه بزرگ‌تر تعریف می‌کنید. در این مرحله ارتباط عاطفی نزدیک پدر با فرزند بزرگ‌تر و صرف وقت با وی، احساس امنیت را در وجود کودک افزایش می‌دهد.

بعضی بچه‌ها پس از تولد خواهر یا برادر کوچکشان، رفتارهای کودک کوچک‌تر را تقلید می‌کنند. برای مثال مانند آنها حرف می‌زنند یا دچار شب ادراری می‌شوند. با در پیش گرفتن شیوه مشارکت، دوام این رفتارها را به حداقل کاهش می‌دهید. بی شک اگر فقط به کودک بزرگ‌تر بگویید که بزرگ شده است، چون خودش را فردی بزرگسال نمی‌داند، حرف شما را باور نخواهد کرد. بنابراین به او گوشزد کنید که وی فرزند بزرگ‌تر است و شما به کمک و حمایت او احتیاج دارید، به همین دلیل هم از وی تعریف و تمجید می‌کنید. وقتی او خود را بزرگ‌تر بداند، رفتار فرزند کوچک‌تر را تقلید نخواهد کرد.

بازی کودکان با یکدیگر

وقتی فاصله سنی کودکان با هم کم باشد، بازی کردن آنها با یکدیگر به این معناست که تمام وقت شما صرف مراقبت از آنان خواهد شد تا مبادا با یکدیگر دعوا کنند و سرانجام کار به کتک کاری بکشد. برای کودکان نوپا - همان طور که از پیش گفته‌ایم - بازی با بچه‌های دیگر مفهومی ندارد. اما اگر فرزندان بزرگ‌تر، بازی با دیگران را به آنان بیاموزید، بهتر است؛ از کودک بزرگ‌تر بخواهید، یک بازی را انتخاب کرده و هدایت آن را بر عهده بگیرد تا تصور کند، دوست که کارها را انجام می‌دهد، وقتی مسئولیتی را بر عهده بچه بزرگ‌تر

بگذارید، به مراتب رفتار بهتری خواهد داشت برای مثال از کودک بزرگتر بخواهید به خواهر یا برادرش لی لی کردن یا بازی با اسباب بازی را بیاموزد.

دعای کودکان

درگیری‌های جزئی کودکان را نادیده بگیرید و در هر موردی دخالت نکنید زیرا بچه‌ها بعضی از مسایل را به شیوه خودشان حل خواهند کرد. اگر مجبور به مداخله شدید، به هیچ وجه به دنبال مقصر نباشید زیرا در این قبیل موارد، هر دو مقصرند. هرگز با تعیین مقصر، کودک دیگر را از خطایی که مرتکب شده است - دعوا کردن - تبرئه نکنید. در صورتی که رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه در حال شکل‌گیری باشند، بلافاصله مداخله کرده و از روش «اگر یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!» استفاده کنید. اگر این شیوه مؤثر واقع نشد، از روش دور کردن استفاده کنید. این نکته را برای کودکان روشن نمایید که به هیچ وجه رفتارهای خشونت آمیز، خطرناک و آسیب‌زا را نمی‌پسندید و آن را تحمل نخواهید کرد. علاوه بر آن هر نوع اعمال خشونت و کتک کاری ممنوع است.

زمان اختصاصی برای زوجین (والدین)

رابطه شما با همسران درست مانند کودکی که در حال تربیت او هستید، به رسیدگی و مراقبت نیاز دارد. پس از تولد فرزند، باید چند ساعت از وقتتان را صرف همسران کرده و در مورد تمام مسایل (نه فقط بچه‌ها یا یکدیگر صحبت کنید. برای این منظور زمان مشخصی را در نظر بگیرید و اوقات فراغت مشترک داشته باشید.) حتی می‌توانید کودکان را به یکی از آشنایان خود بسپارید و با همسران به میهمانی یا سینما بروید و یا چند ساعتی را با یکدیگر در خانه تنها بمانید و وقت خود را در مواردی که مایلید، صرف کنید. این کار خودخواهانه نیست و بی‌توجهی به بچه‌ها محسوب نمی‌گردد بلکه برای انجام بهتر وظایف پدری یا مادری ضرورت دارد. به یاد داشته باشید؛ مهم‌ترین مسئله، رابطه شما و همسران است که هرگز نباید به آن خدشه‌ای وارد شود.

والدینی که برای خودشان وقت صرف می‌کنند، بهتر می‌توانند رویه یکسانی را در مورد تربیت بچه‌ها در پیش بگیرند. علاوه بر این، موفقیت پدر و مادر در تربیت فرزند

وابسته به اتحاد و همبستگی آنان است. به عبارت دیگر باید ارتباط آنان همچنان برقرار باشد و در واقع زوج باقی بمانند نه اینکه نقش همسری را فراموش کرده و فقط به پدر و مادر بودن اکتفا کنند. بدین ترتیب خط قرمزها را با مشورت همسران تعیین خواهید کرد و مسایلی مانند خواباندن کودک تبدیل به وظیفه‌ای مشترک می‌گردد. وقتی فشار کار بر دوش یکی از والدین باشد، مقدمه و موجبات نارضایتی و دلخوری وی فراهم می‌شود، علاوه بر این رویه پدر و مادر در قبال کودکان یکسان نخواهد بود و سرانجام خیلی از مسائل به وخت می‌گیرند. به عبارت دیگر باید هم نقش مادر - پدری و هم نقش همسری را به خوبی ایفا نمایید البته این امر هرگز کار آسان و سهلی نخواهد بود ولی به این طریق می‌توانید مانع بروز بسیاری از دردهای آینده شده و آرامش و دوام خانواده را تضمین نمایید.

تفریح خانوادگی

برای تفریحی که تمامی اعضای خانواده در آن شریک باشند، وقت خاصی را در نظر بگیرید. همراه هم به پیک نیک یا مسافرت بروید، همگی با هم بازی کنید و کارهای ناتمام و نگرانی‌ها را به دست فراموشی سپارید. برای مثال اگر ملاقه‌ها دو روز دیرتر شسته شوند، مسئله مهمی اتفاق نمی‌افتد، مهم این است که اعضای خانواده از زندگی لذت ببرند و در کنار هم شاد باشند. هرگز این اصل را فراموش نکنید که باید از وجود بچه‌ها لذت ببرید.

ده فرمان در مورد وقت شخصی و اوقات فراغت

- ۱- تحسین و پاداش: توجه و تحسین بهترین پاداش‌ها برای کودک محسوب می‌گردند. اگر به تازگی بچه جدیدی به جمع خانوادگی شما افزوده شده، به فرزند بزرگ‌تر هدیه بدهید تا احساس کند در تمام مسائل خانواده سهیم است.
- ۲- ثبات قدم و استمرار: در صورتی که زن و شوهر برای یکدیگر وقت صرف کرده و اوقاتی را بدون حضور بچه‌ها با هم بگذرانند، می‌توانند رویه واحدی را در تربیت کودکان در پیش بگیرند بنابراین با همسران بیرون بروید و تفریح کنید.
- ۳- برقراری روال معین: در برنامه‌ریزی روزانه برای تمام اعضای خانواده زمان اختصاصی در نظر بگیرید. بدون تردید در این کار مشارکت همسران نیز حائز

اهمیت خواهد بود.

۴- حد و حدود و خط قرمزها: به کودکان بیاموزید که به وقت شخصی نیاز دارید و آنان باید به این قانون احترام بگذارند. در ضمن باید بدانند که شما و همسرتان - به عنوان زوج - اوقاتی را با هم و بدون حضور آنان سپری خواهید کرد. برای اینکه حسادت کودکان در دسر ساز نشود، در این رابطه قوانین مشخص و روشنی را وضع نمایید.

۵- نظم: در صورت نیاز از قواعدی که تعیین کرده‌اید، با تنبیه پشتیبانی کنید. رفتارهای خشن، پرخاشگرانه و کتک‌کاری را با استفاده از روش «اگه یک دفعه دیگه این کارو بکنی، تنبیه می‌شی!»، مجازات نمایید. در صورت بروز کتک کاری کودکان را از هم دور نگاه دارید.

۶- هشارها: پیش از آنکه ناگزیر به تنبیه شوید، به کودک هشدار دهید. هشدار بخشی از تنبیه است که به کودک فرصت اصلاح رفتار نامناسبش را می‌دهد. اگر کودک رفتار خشن یا پرخاشگرانه دارد، در ابتدا به او هشدار دهید و فقط در صورت بی‌توجهی و نادیده گرفته شدن تذکرات، برای وی تنبیه در نظر بگیرید.

۷- انتظاراتها: کودک را برای تولد خواهر یا برادرش آماده نمایید. تا حد امکان به وی اطمینان خاطر بدهید و از دادن اطلاعات بی‌مورد خودداری نمایید زیرا با این کار فقط سبب ایجاد اضطراب و نگرانی در کودک خواهید شد.

۸- محدودیت‌ها: به بچه‌ها اجازه دهید خودشان مشکلات و اختلاف‌های کوچک را حل و فصل نمایند اما اگر احتمال اعمال خشونت و آسیب دیدن آنان وجود دارد، بلافاصله دخالت کنید.

۹- مسئولیت‌پذیری: برای کاهش یافتن حسادت از شیوه مشارکت دادن کودک بزرگ‌تر در انجام کارها، استفاده کرده و به دلیل همین مشارکت و سهیم شدن در امور از او بسیار تعریف و تمجید نمایید. همچنین به کودکان بزرگ‌تر امکان هدایت بازی خواهر یا برادر کوچکترشان را بدهید.

۱۰- آسودگی خیال و آرامش: اجازه ندهید؛ فشار کار و خستگی شما را از پای در آورده. همواره از دیگران کمک بگیرید، به اندازه کافی استراحت کنید، اوقات فراغت داشته باشید و در نهایت با بچه‌ها و همسرتان تفریح کرده و از زندگی لذت ببرید.

پایان