

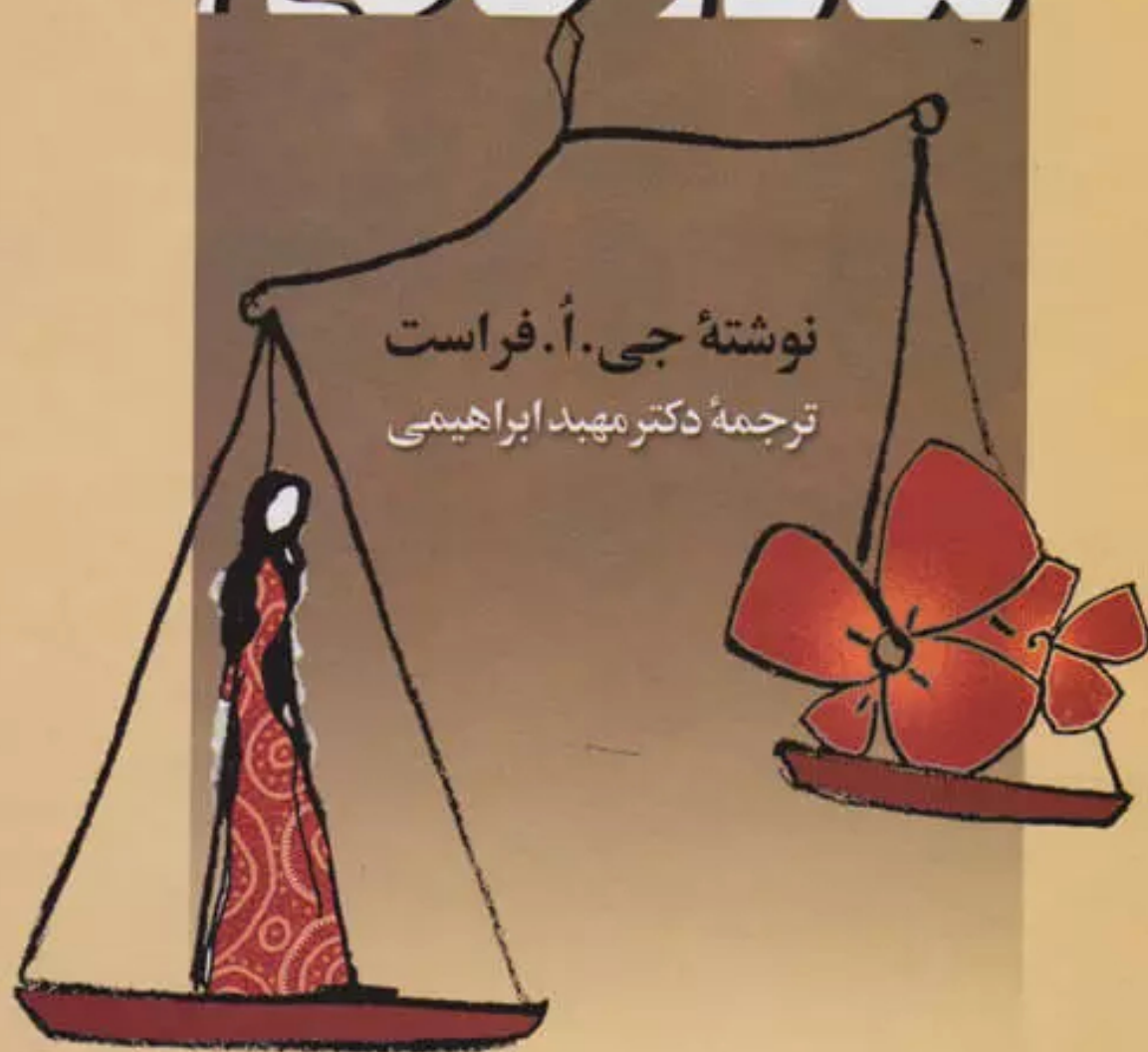
دانلود کتاب



مادر کافی

نویسنده : جو فراست

مادر كافه



زیر نظر
دکتور محمد ولی سہامی

اين كتاب در مورد تربيت كودك در پنج سال نخست زندگي صحبت ميكند.....چيزي كه اين كتاب ميخواهد به مخاطبش بگه اينكه كه يك مادر خوب لزوما يك مادر كامل نيست، كودك به يك مادر كافي نياز دارد...كودك در 5 سال اول زندگي نيازي به آموزش جدي و مستقيم ندارد..او به طور طبيعي يك سري تغييرات و تحولات رو پشت سر ميذاره و مادر كافي فقط بايد اين تحولات رو بشناسه و با اونها بدون اضطراب، تاكيد ميكنم بدون اضطراب روبه رو بشه و سعي نكنه كه كودك در اين مسير سريع تر جلو بره...مادري كه با اضطراب و وحشت از بچه اش مراقبت كنه و به هيچ چيز ديگه اي حتي خودش هم توجه نشون نده اين احساس رو به كودكش هم منتقل ميكند...يك مادر كافي مادريه كه بدون اضطراب با رفتار ناخواسته بچه اش رو به رو ميشه و نقش هاي همسري ،مادري و اجتماعي خودش رو به درستي ايفا ميكند.

خوب براي شروع، كتاب گفته كه شمالي مادر بايد در مورد چگونگي رشد كودك و تغييرات جسماني او رو بشناسيد تا بتونيد نيازهاي كودك رو در زمان خودش درست و صحيح برطرف كنيد..بنابراين در سه بخش "از تولد تا شش ماهگي"، "شش تا 18 ماهگي"، "كودك نوپا" از 18 ماهگي تا سه سالگي "و دوران پيش دبستاني" سه تا 5 سالگي "كمي در مورد هر دوره سني توضيح داده شده.

از **تولد تا شش ماهگي** بايد به تمام نيازهاي كودك و گريه هاي او توجه بشه تا احساس امنيت و اطمينان خاطر داشته باشه...در اين بخش توصيه هايي براي آرامش و تطبيق يافتن مادر تازه كار وجود داره.

از **6 ماهگي تا 18 ماهگي** دوره آزمون و خطا براي كودك شروع ميشه..در اين زمان شغل بچه شما اينه كه دنيا رو كشف كنه..بنابراين بايد محيط رو براي او امن كرد و تا جايي كه ميتونيد در زمان بيداري بچه كمتر به كارهاي خونه برسيد و بيشتر به او رسيدگي كنيد....اضطراب جدائي در اين سن بروز ميكند...راهكارهايي براي مقابله با اين مساله در كتاب مطرح شده..از جمله بازي "دالي موشه" كه بچه رو آماده ميكند براي درك اين مطلب كه اگر چيزي رو نمي بينه دليل بر اين نيست كه اون شئي وجود نداره...و همچنين طور اينكه قبل از ترك كردن كودك او را آگاه كنيد.

18 ماهگي تا سه سالگي دوره بينابيني هست و پديده مهمي كه در اين دوره بروز ميكند "نحسي" بچه است..همون مساله اي كه هممون بارها در مغازه و ماشين و خونه اطرافيانمون ديديم كه باعث خجالت زدگي پدر و مادرها در جمع ميشه...كودك در اين دوره با واقعيت دنياي اطرافش مواجه شده و فهميده كه هميشه به خواسته هاش جواب مثبت داده نميشه..او از عدم توانايي كافي براي انجام امور مربوط به خودش احساس ناتواني ميكند و اونو با دويدن به هر طرف، جيج كشيدن،روي زمين نشستن يا حتي خوابيدن! ،با مشتش به زمين كوبيدن و در موارد دي با سر به زمين و اثاثيه كوبيدن نشون ميده.....

راهكارهايي كه در كتاب براي مقابله با نحسي اومده در مجموع اينه كه آرام و خونسرد باقي بمونيد..وقتتون رو براي استدلال و توضيح به بچه حروم نكنيد و بهش توجه انچناني نشون نديد.

از ویژگی های کودک نوپا اینه که صبر نداره...معنای خطر رو نمیفهمه...معنای قول و وعده رو درک نمیکنه...نمیتونه از بین چند گزینه یکی رو انتخاب کنه...معنای نوبت رو نمیفهمه.

این دوران، دوران چسبندگی کودک هم هست...بعضی بچه ها چنان با دور شدن از مادرشون دچار واکنشهای هیجانی و هیستریک میشن که والدین برای پرهیز از تکرار اون تمام کار و زندگی خودشون رو تعطیل میکنند....برای ترک کردن بچه در این دوران باید نکاتی رو رعایت کنید از جمله اینکه او را با غریبه تنها نگذارین...با آرامش ترکش کنید...براش توضیح بدید که برمیگردید...و اونقدر این مسائل رو تکرار کنید تا با این الگو آشنا بشه و بهش خو بگیره.

در دوران **سه تا 5 سالگی** کنترل کودک روی رفتارهایش زیاد میشه..به جای اینکه مثل کودک نوپا کنار بچه ها بازی کنه در این سن میتونه همراه اونها بازی کنه...و کلمه محبوب بچه در این سن "چرا" هست. استدلال ها و توضیحات شما رو میفهمه..نوبت رو درک میکنه...قوانین و پیروی از اونها رو یاد میگیره..تخیلاتش خیلی قوی میشه و تفاوتی بین واقعیت و خیال قایل نیست.....و شروع به دوست یابی میکنه.

بعد از این توضیحات، یک سری موضوع کلی در کتاب مطرح میشه مثل **ایمنی**.....خونه باید ضد ورود بچه..پس بهتره از دید کودک نگاه کنید و مثل او فکر کنید...زانو بزنید و خانه رو در ارتفاعی که او میبینه ببینید.....کلید ها و قفل ها برای بچه جالب هستن..پریزهای برق هم همینطور....تا جایی که میشه میزان بالا رفتن از ارتفاعت رو کاهش بدید..وسایلی که بالاتر از ارتفاع کودک باشه و فقط قسمتی از اون در دیدش باشه خیلی خطرناک هستن...دسته قابلمه رو به سمت بیرون قرار ندید و قابلمه رو روی شعله پشتی اجاق گاز بگذارید.....پریزها رو با محافظ بپوشونید و سیم وسایل صوتی رو از دیدرسش دور کنید..

توجه داشته باشید که بیشتر حوادث در خونه اتفاق میافته چون معمولا ادم بیرون بیشتر حواسش به بچه هست.....در ضمن خیلی به بچه نگوئید "دست زن"...به هر حال این جا خانه او هم هست!!

حالا مبحثی شروع میشه به اسم "برقراری روال معین و تعیین قوانین":

نویسنده کتاب اعتقاد داره که باید برای زندگی روزمره بچه و البته خودتون یک برنامه زمانبندی شده داشته باشید...این به بچه کمک میکنه تا بدونه که قراره چی اتفاق بیافته و چه کاری انجام بشه..به این ترتیب کودک دائما با اتفاقهای غیر منتظره روبه رو نمیشه و آرامش و راحتیش سلب نمیشه..

اولین کاری که باید بکنید اینه که کارها رو اولویت بندی کنید..برای خودتون و همسرتون وقت خاص و جدایی کنار بگذارید..

بعد در مورد برنامه با بچه صحبت کنید...بچه در این سن حافظه طولانی مدت نداره پس مثل یک ساعت گویا مرتب برنامه رو براش تکرار کنید...مثلا "5 دقیقه دیگه میخوایم بریم حمام ..بریم لباس تمیز برداریم".....همیشه از جمله های خبری استفاده کنید..از جمله های شرطی استفاده نکنید...مثلا نگید "اگر کفشت رو بپوشی با هم میریم پارک".....بگید "وقتی کفشت رو بپوشی با هم میریم پارک".....جمله شرطی بچه رو به جر و بحث ترغیب میکنه...قاطع باشید اما با آرامش و بدون خشونت...اینجوری نشون میدید که اوضاع در کنترل شماست و او هیچ شانسسی به دست گرفتن شرایط به دلخواه خودش نداره.

نکته دیگه اینه که برای بچه چند تا قانون بگذارید...اگر والدین قوانین رو تعیین نکنند و اونو با قاطعیت رعایت نکنند، بچه خودش شروع میکنه برای خودش و دیگر اعضای خانواده قانون وضع میکنه.....قوانین رو واقع بینانه وضع کنید. انتظار نابه جا از بچه نداشته باشید...ثبات قدم داشته باشید و در مورد قوانین اول با همسرتون هماهنگ بشید. اگر پدر و مادر با هم متحد و همفکر نباشند بچه به سرعت یاد میگیره که بین اونها تفرقه بندازه و بساط حکومت خود رو در خونه پیاده کنه!!!.....چند تا قانون مشخص و روشن بهتر از قوانین بیشتر اما مبهمه. بنا به سن کودک از قوانین ساده تر شروع کنید و با رشدش کم کم به قوانین پیچیده تر برسید.

و اینکه در رعایت قوانینتون انعطاف پذیر باشید...در تعطیلات، مسافرت ها و برنامه های خاص میتونید کمی برنامه ها رو جابه جا کنید.

.....و نکته آخر اینکه وقتی دیگران از بچه شما نگهداری میکنند بایدب ا اونها در مورد قوانینی که رعایت میکنند هماهنگ بشید.

خوب رسیدیم به فصل تعیین حد و حدود و خط قرمزها

این خط قرمزها رو لازم داریم تا به برقراری نظم در منزل و خانوادمون برسیم...یعنی ما باید یه سری قوانین داشته باشیم که برقراری درست اون قوانین و استمرار توی اونها نظم نامیده میشه...چیزی که در تربیت کودکان خردسال نقش خیلی مهمی داره.

نظم به معنی سختگیری نیست...نظم یعنی در عین حال که طعم گرما و محبت عاطفی خود را به بچه میچشانید، در صورت لزوم قاطع و راسخ باشید...یعنی به کودکتون احترام بگذارید و از او هم توقع احترام متقابل داشته باشید...

اگر نسبت به بچه بیش از اندازه سخت گیر باشید به روح حساسش آسیب میزنید.

اگر بخواهید محبوب ترین ادم برای بچه تون باشید و براش محدودیتی قائل نشید، کودکتون قادر نخواهد بود که خودش و رفتارهایش رو کنترل کنه...او خودش رو همه کاره می بینه...این بچه ترسو، ناامن، عصبانی و سردرگمه و احساس خوشبختی نمیکنه..کارهایی انجام میده که از نتیجه اش اطلاعی نداره پس دچار اضطراب میشه...هیچ وقت راضی نیست.همیشه عصبانیه و سعی میکنه هر چه بیشتر حد و حدود و مرزها رو زیرپا بگذاره تا شاید شما رو مجبور کنه که مانعش بشید!

پس بیاید و برای بچه تون نظم رو برقرار کنید...در این راه از روشهایی استفاده کنید که متناسب با ویژگیهای بچه باشه...هر بچه شخصیت خاص خودش رو داره..یکی آروم و کم تحرکه، یکی سرزنده و پرتحرک...لازم نیست شخصیت بچه رو عوض کنید..فقط کافی است بهش اجازه بدید که خودش باشه ولی در چارچوب رفتارهای پذیرفته و قابل قبولی که شما تعیین کردید.

و يك مطلب مهم يادتون بمونه.....برقراری نظم و رعایت اون به هیچ وجه علاقه فرزندتون رو نسبت به شما کم نمیکنه..والدینی که تصور میکنند که برقراری نظم یعنی تنبیه و سخت گیری، در اشتباه هستند.

يك سوال__چطور بچه مون رو به رعايت نظم و انضباط عادت بديم؟

روشهايي كه براي برقراري نظم اينجا پيشنهاد ميشه از دو و نيم سالگي مفيد هستند..چون بچه تا قبل از اين سن هنوز از نظر قوه تعقل و استدلال به حدي نرسيده كه قادر به اموختن قوانين باشه.

توجه كنيد كه دو نکته مهم وجود داره...يكي اينكه پشتكار داشته باشيد و قوانيني كه تعيين كرديد رو تغيير نديد..دوم اينكه اگر بچه قانون شكني كرد،برقراري دوباره نظم رو عقب نندازيد.بين قانون شكني كودك و اقدام شما براي حفظ نظم نبايد فاصله زيادي وجود داشته باشه چون كودكان نوپا حافظه طولاني مدت ضعيفي دارن.

در ضمن در چند مورد ميشه موقتا نظم رو نادیده گرفت:.....وقتي كودك بيماره...وقتي مطمئن نيستيد كه بچه خطاكاره.چون ممكنه به اشتباه بچه رو تنبيه كنيد و اونو به سمت دروغگويي سوق بديد...زماني كه بچه از نتيجه رفتار نامناسبش به شدت ترسيده يا پشيمونه.در اين مورد بچه خودبه خود تنبيه شده.فقط دليل حادثه رو براش توضيح بديد و قانون رو دوباره براش شرح بديد.....اگر همه چيز به هم ريخته و درهم برهمه مثلا نوزادي به دنيا اومده يا يك نفر مريضه....و زماني كه كودكتون يك بار ديگر هم در اين مورد تنبيه شده.

.....خوب حالا بايد در اولين قدم ياد بگيريم كه چطور با كودكمون حرف بزنيم.....

گام اول در آموزش نظم به كودكان،فراگيري برخورد صحيح با آنان است....بچه فقط به صحبتهاي شما توجه نمكند بلكه حرركات بدن،اضطراب،لحن و بلندي صداي شما را هم ميبيند و ميشنود..در مقابل كودك بايد نقش بازي كنيد.همه چيز رو بزرگ جلوه داده و اغراق كنيد..وقتي خواسته شما و كودكتان با هم متفاوت است خود را سوم شخص خطاب كنيد مثلا بگيد "مامان ميخواهد دستهاشو بشوره".....مادر كافي برخلاف مادر كامل عصباني نميشه بلكه در صورت لزوم نقش مادر عصباني رو برعهده ميگيره.

كتاب سه لحن رو پيشنهاد كرده:...لحن قاطع...لحن تايد...لحن قانع كننده

لحن قاطع:

وقتي كودك مرتكب خطايي شد به سمتش بريد و از همون جايي كه ايستاديد سرش فرياد نزنيد.....خم بشيد،هم قدش بشيد،مستقيم توي چشمهاش نگاه كنيد(برقراري ارتباط چشمي).....اگر كودك خواست روپش رو برگردونه و بره،دستهاش رو بگيريد تا مستقيم به شما نگاه كنه.بهش بگيد "لطفا به من نگاه كن".....نبايد در لحتون خشونت يا تهديد باشه....با لحن آرام و قاطع باهاش صحبت كنيد.....روشن و واضح بهش بگيد كه چه خطايي كرده مثلا "اجازه نداري كسي رو بزني و ازت ميخواهم كه ديگه اين كار رو تكرر نكني!"

توجه داشته باشيد كه بين رفتار بد كودك و شخصيتش تفاوت قائل بشيد و بهش برچسب نزنيد..مثلا بهش نگيد بچه بد يا بچه تنبل...وقتي شخصيت بچه رو هدف قرار بديد،او احساس بي ارزشي ميكنه و خشمگين ميشه و ميترسه.

لحن تايد:

این لحن یعنی تشویق و تحسین بچه... یعنی توجه مثبت به بچه... لازم نیست کار خوب خاصی انجام داده باشه. همین که رفتار بدی انجام نمیده نوعی رفتار خوب به حساب میاد... مطمئن باشید تعریف از بچه او رو لوس و پررو بار نمیاره..

اگر بچه ای ببینه با خوب بودن توجه ای از والدینش به دست نمیاره_ توجه مثبت یا همون تعریف تمجید_ به دنبال جلب توجه منفی یعنی داد و فریاد اونها خواهد بود..... از نظر يك كودك نوپا، توجه منفی بهتر از بی توجهی ست!!

وقتی از بچه تعریف میکنید صداتون باید بلند و پرهیجان باشه.. دست بزنید، هورا بکشید، دستی به سرش بکشید و بهش بگید که کار خوبی انجام داده و احساس خودتون رو هم بیان کنید... مثلاً "آفرین دختر خوب که همه نهارت رو خوردی. من خیلی خوشحالم".

لحن قانع کننده:

در زمان صحبت با کودکتون کلمات رو با درایت انتخاب کنید تا از دردسرهایی بی مورد نجات پیدا "کنید..... اگر با بچه جرو بحث کنید او هم در مقابل با شما بحث خواهد کرد..... هرگز از کودکتون خواهش نکنید بلکه فقط درخواست کنید. از کلماتی مانند "امکان داره" و یا "لطفا استفاده کنید..... بچه دو و نیم تا سه ساله قدرت انتخاب بین چند گزینه رو نداره. بچه چهار تا پنج ساله هم فقط میتونه از بین چند گزینه محدود انتخاب کنه پس لازم نیست از بین چند گزینه بهش پیشنهاد انتخاب بدید... البته نیازی هم به دستور دادن نیست. میتونید خواسته خودتون رو در قالب ترکیبی از راهنمایی های روشن و واضح، مشارکت دادنش و همینطور تحسین و تعریف بیان کنید... مثلاً "لطفاً بیا جورابهات رو پات کنیم.. حالا جورابهات رو بکش بالا.. آفرین.. حالا واسه مامان کفشهات رو پات کن".

چانه زدن و معامله کردن هم مثل پیشنهاد کردن گزینه های متعدد بی فایده است... مثلاً به بچه میگوید "اگر 5 قاشق دیگه بخوری بهت شکلات میدم". بچه یه قاشق میخوره، نق نق میکنه، شما خوشحالید که يك قاشق بیشتر خورده پس باهاش چانه میزنید که بعد از دو قاشق دیگه شکلاتش رو میگیره.. اما بچه الان شکلاتش رو میخواد و جیغ و نق نقش شروع همیشه.. در نهایت فقط با يك قاشق بیشتر شکلات رو میگیره ... یادتون باشه اغلب در چنین معامله هایی بچه ها برنده میشن

.....

خوب حالا میرسیم به بعضی روشها برای کنترل رفتارهای بچه ها...

اول_ روشهای پیشگیرانه

يك سري پیشنهاد در این قسمت مطرح شده تا از درگیری های بیخودی جلوگیری کنید..... خانه رو امن کنید و وسایل گران قیمت رو کنار بگذارید..... گاهی با اعمال بعضی تغییرات کوچیک مثل جلو آوردن ساعت غذای بچه میشه تا حدی از گریه و نق نقش کم کرد.... کارها رو ناگهانی و بی مقدمه انجام ندید. از قبل برای هر کاری مثل غذا خوردن و حمام کردن بهش اطلاع بدید... اگر بچه مشغول خراب کاری است، سرگرمش کنید یا وظیفه کوچیکی بهش بدید تا ذهنش از موارد دزدسرساز منحرف بشه.

دوم_ روشهای مشارکت

در این روش بچه رو در کارهاتون مشارکت بدید..این احساس مسئولیت و اعتماد به نفس رو افزایش میدید..لازم نیست کار مهمی باشه..از نظر یه بچه "اینجا وایسا و هر وقت خواستم اون دستمال رو بده به من" هم کار مهمی به حساب میاد!.....توجه کنید که کاری که به بچه میدید مطابق توانایی های اون باشه تا بچه دچار ناتوانی و ناکامی نشه..مثلا وقتی خودتون مشغول شستن سبزی هستید یه سیب بهش بدید تا براتون بشوره....مشارکت دادن بچه کارها رو کندتر و آشفته تر میکنه اما در نهایت مانع جنجال و دردرسر میشه و بچه هم توجه کافی رو دریافت کرده.

در پایان از زحماتش تعریف و تمجید کنید!

سوم_روش دور کردن

اساس این روش دور کردن بچه از محل تنش و درگیره تا آرامتر بشه،بتونه به خطاش فکر کنه و خودش رو برای عذرخواهی آماده کنه.....مراحل روش دور کردن:

هشدار.....به سوي كودك خطاكار برويد،خم شده يا زانو بزنيد تاهمقد او شويد..مستقيم به چشمانش نگاه كرده و با لحن قاطع به او هشدار بدهيد..مثلا "ما نبايد بقيه رو هل بدیم،این کار درستي نیست،لطف كن ديگه این کار رو انجام نده".

هشدار نهایی.....اگر بعد از 5 دقیقه دوباره این رفتار ناشایست او تکرار شد،با لحن قاطع به او هشدار نهایی را بدهید...مثلا " به تو گفتم کسی رو هل نده..اگر دوباره این کار رو بکنی تنبیه میشی".

دور کردن.....اگر كودك باز هم این کار رو تکرار کرد،بلافاصله او را از محل دور کرده و به جایی ببرید که نتونه شما رو ببینه،وسایل بازی و سرگرمی در دسترسش نباشه،احتمال خطر و آسیب دیدگی براش نباشه و در نهایت ترسناك هم نباشه...مجبورش کنید اونجامونه.....در این مدت به گریه هاش توجه نکنید و به هیچ وجه بهش جواب ندید...زمان این کار رو براساس سن كودك تعیین کنید یعنی برای كودك دو و نیم تا چهار ساله 2 یا 3 دقیقه و برای كودكان چهار سال به بالا،5 دقیقه کافی خواهد بود.

توضیح.....قبل از اینکه از بچه دور شوید دلیل تنبیه رو براش توضیح دهید مثلا "ما نباید کسی رو هل بدیم،این کار خوبی نیست چون ممکنه به دیگران صدمه بزنیم. 5 دقیقه اینجا بنشین و به کاری که کردی خوب فکر کن..بعد از اینکه 5 دقیقه تموم شد من میام و ازت میخوام که معذرت خواهی کنی..حالا همین جا بمون".

عذرخواهی.....اگر كودك بعد از چند ثانیه محل رو ترك کرد و پیش شما اومد،او را دوباره به محل قبلی برگردانید و باز هم علت تنبیه رو توضیح دهید..این کار نباید با خشونیت و عصبانیت باشد..مدت دور نگهداشتن نباید بیش از 5 دقیقه باشه...اگر بچه از کارش پشیمان شده نباید از زمان تعیین شده کم کنید.....بعد از تمام شدن زمان دور نگهداشتن،برید پیش بچه و ازش بخواهید که عذرخواهی کنه.علاوه بر اون باید دلیل معذرت خواهی رو هم بگه....سعی کنید که عذر خواهی رو به سرعت قبول نکند.

تعریف و تمجید.....بعد از عذرخواهی،بچه رو مورد تعریف و تمجید قرار بدین..این کار باعث میشه که مطمئن بشه که رفتار بدش رو بخشیدید..مثلا بگید "آفرین،ممنون،حالا خوب شد"

ماجرا را خاتمه دهید.....حالا پرونده ماجرا رو ببندید و ازش بخواهید که بازی کنه یا کاری رو که نیمه تمام رها کرده تموم کنه..او باید بفهمه که تنبیه تمام شده و فرصتی براش شروع تازه به وی داده اید.

چهارم—روش اگر يك بار ديگه اين كار رو بكني تنبيه ميشي

معمولا دور کردن روش موثریه اما وقتی بچه بزرگتر میشه ممکنه شیوه دیگه ای هم لازم بشه.....این شیوه جدید رو قبل از شیوه های دیگه استفاده نکنید چون کارایی خودش رو از دست میده..وقتی تمام راهکارهای بالا بی نتیجه موند از این روش استفاده کنید.

در این حالت بهش بگید اگر يك بار ديگه اين كار رو بكني تنبيه ميشي.....اگر بعد از این هشدار بچه باز هم کار بدش رو تکرار کرد کودک رو از اتاق بیرون ببرید..لازم نیست محل خاصی باشه فقط کافی ست مکانی باشه که شما در آنجا نباشید..براش توضیح بدید که رفتارش خوب نبوده و فقط وقتی تصمیم گرفت رفتار خوب داشته باشه و عذرخواهی کنه میتونه پیش شما برگرده.

اگر بچه پیش شما برگشت تا جرو بحث کنه فقط دوباره او را بیرون ببرید..هیچ توجهی بهش نکنید..به چشمه‌هاش نگاه نکنید و بگید که علاقه ای به شنیدن این حرفها ندارید.....با لحن آرام و قاطع صحبت کنید و بگید "لطفا از اتاق برو بیرون".....

تا زمانی که کودک عذرخواهی نکرده نباید به اتاق برگرده و این اتفاق خیلی زودتر از انتظار شما رخ میده..بی توجهی مثل شوکی ناگهانی ست که باعث میشه هر کاری بکنه تا دوباره توجه شما رو به دست بیاره.

بعد از معذرت خواهی از بچه تعریف کنید و اجازه بدید که کنار شما باشه و بازی کنه.

پنجم—روش توقیف اسباب بازی

این شیوه در مورد کودکان 4 تا 5 ساله موثر است..وقتی خود اسباب بازی مشکل ساز شده این روش کارایی زیادی داره.

ششم—پاداش و جایزه

برای کودکتون جدول جایزه درست کنید..به ازای هر رفتار خوب بهش يك ستاره بدید و بعد از زهر ستاره بهش جایزه بدید...توجه کنید که هدایای کوچك براش تهیه کنید و گرنه بچه هر بار انتظار جایزه بزرگتری خواهدداشت.....در دادن جایزه به کودک افراط نکنید تا دادن پاداش به سلاحي عليه خودتان تبدیل نشود.

نوجه: تنبیه بدني حتي نوع سبك اون مثل سيلبي زدن يا پشت دست زدن و كلا هر گونه خشونت و تندي رفتار شما به سلامت کودک لطمه خواهد زد.

لباس پوشاندن،شستشو و نظافت:

در بعضي خانواده ها لباس پوشاندن به کودکان نوپا کشمکشى ست که تمام روز طول میکشه.این به خاطر استقلال طلبی کودک.....در واقع مساله اصلی لباس نیست بلکه

فرزندتان یا دوست داره به دلخواه خود عمل کنه یا اینکه توجه شما را به خودش جلب کند.....کتاب برای حل این مشکل چند پیشنهاد ساده داده.....اول اینکه لباس کودک رو خودتون تعیین کنید و نظرش رو نپرسید تا بحث اضافه ای به وجود نیاد.....دوم اینکه بچه رو در لباس پوشیدن مشارکت بدید.....او را برای یادگیری بهتر لباس پوشیدن تشویق کنید و تقلادهای بچه رو با رفتاری قاطعانه و مناسب تحمل کنید.....در تمام مدت لباس پوشیدن با او صحبت کنید و برایش روش کار رو توضیح بدید مثلاً"الان میخوایم پیرهن رو تن کنیم، خوب میشه این دستت رو بکنی تو استین..افرین..خوب اون یکی استین..افرین".....از تعریف و تشویق استفاده کنید.....لباس پوشیدن رو به شکل بازی دربیارید....و سعی کنید از لباسهایی استفاده کنید که به اسانی قادر به یادگیری پوشیدن و درآوردن اونها باشه.مثل لباسهای زیپ دار و کفشهای چسبی.

در ادامه کتاب چند دردرس در لباس پوشیدن رو به عنوان نمونه آورده و راه حلش رو هم در ادامه گفته..

مثال 1 - امروز چه لباسی میخواهی بپوشی؟

این سوال، سوالیه که هرگز نباید از کودک نوپا پرسید..با مطرح کردن این سوال او فکر میکنه شما در این مورد آگاهی کافی ندارید پس خودش شروع به کنترل اوضاع میکنه.....یادتون باشه که فقط زمانی که فرزندتون معنای انتخاب رو به خوبی درک کرده و میتونه انتخاب صحیحی داشته باشه، امکان انتخاب لباس ر به خودش واگذار کنید...در این مورد هم هربار نباید لباسهای زیادی رو بهش پیشنهاد بدید.

مثال 2- کودک اجازه نمیده لباسش رو دربیارید یا تنش کنید

راه حل این مشکل آن است که برای لباس پوشاندن یا درآوردن آن وقت بگذارید...لباسی را که میخواهید به کودک بپوشانید از شب قبل مشخص و آماده کنید .. به بچه های سه ساله فقط سه گزینه پیشنهاد کنید...مشارکت را فراموش نکنید و به آن حالت تفریح دهید....در تمام مواردی که گفته شد از روش پیشگیری استفاده شده.

اگر لباس پوشاندن همچنان مشکل ساز و همراه با رفتارهای ناپسند و بهانه گیری است از شیوه دور کردن استفاده کنید و البته هشدار و توضیح را هم فراموش نکنید.

مثال 3- فرزندتان در لباس پوشیدن وسواس به خرج میدهد

راه حل آن است که به حساسیت کودکان توجه کنید...ولی از همان ابتدا اجازه شکل گیری چنین رفتاری را به او ندهید..او را مورد تشویق قرار دهید.

شستشو و نظافت:

اگر میخواهید کودکتون دست و صورتش رو بشوره، حمام بره و یا مسواک بزنه، بارهای قبلا از فرارسیدن زمان این کارها این مسئله رو بهش یادآوری کنید.....خواسته خودتون رو به صورت

.....سوال مطرح نکنید مثلاً نگید "نمیخواهی بری مسواک بزنی؟" چون او تشویق میشه که بگه "نه"..... باید بهش بگید "ازت میخوام بری مسواک بزنی".

همینطور تماشای کارهای شما بیش از توضیح و صحبت میتونه مسائل رو بهش یاد بده... اجازه بدید کودک شما رو حین دست و صورت شستن یا مسواک زدن ببینه.

از آواز خوندن حین مسواک زدن یا نظافت استفاده کنید.

بذارید بچه حین نظافت صورتش رو در آینه ببینه چون وقتی بچه خودش رو در حال انجام کاری ببینه اون کار رو بهتر یاد میگیره.

حمام کردن رو به نوعی بازی و تفریح تبدیل کنید. بهش اجازه بدید با خودش اسباب بازی ببره.

آموزش توالی رفتن:

خوب می‌رسیم به بحث آموزش توالی رفتن... اگر این آموزش رو در زمان مناسب آغاز کنید کودک به سرعت و در عرض یک یا دو هفته اون رو یاد میگیره..... یادتون باشه که اگر این کار رو زودتر شروع کنید یا برای آن استمرار و پشتکار نداشته باشید یعنی این کار رو نیمه تمام رها کرده و بعد از مدتی دوباره از سر بگیرید، مدت یادگیری کودک طولانی تر خواهد شد.

به هر حال قبل از رسیدن زمان مناسب، با عملکرد طبیعی بدن و مواد دفعی اون راحت و ساده برخورد کنید تا کودک برای آموزش توالی رفتن آماده بشه.

زمان مناسب برای آموزش توالی رفتن:

فرزند شما در حدود 18 ماهگی قادر به کنترل مثانه خود میشه ولی معمولاً یک سال دیگه طول میکشه تا به این درک برسه که چه زمانی احساس دفع داره.. کمی قبل از دو سالگی کودک میتونه پیش از عمل دفع اون رو احساس کنه به هر حال باید بدونید که برای اینکه بچه بتونه توالی رفتن رو یاد بگیره باید بتونه معنای توضیحات شما رو در این باره درک کنه و به موقع از شما بخواد که اونو به توالی ببرید.....

خشک ماندن پوشک بچه هم نشان دهنده کنترل آگاهانه ادرار هست.. توجه کنید که نباید شبها پوشک رو کنار بگذارید... و بدونید که اغلب کودکان کنترل مدفوع رو پیش از کنترل ادرار یاد میگیرن...

در ضمن اگر شرایط زندگی شما مناسب نیست، مثلاً بچه دومی در راهه یا مجبور به اسباب کشی هستید، حتی اگر متوجه آمادگی کودک برای آموزش توالی رفتن شدید، این آموزش رو به تعویق بندازید.

چگونگی آموزش توالی رفتن:

آموزش توالی رفتن باید بدون خجالت یا تنفر از توالی در زندگی روزمره انسان صورت بگیره... وقتی خودتون به دستشویی میرید در را به طور کامل نبندید... بچه را با خودتون به

دستشویی ببرید و برآش توضیح بدید که شیلنگ یا آفتابه چیه و چه کاربردی داره.... به بچه اجازه بدید شما رو بعد از توالی رفتن در حال شستن دستها تون ببینه...

در ابتدا دو لگن ساده و سبک خریداری کنید... یکی برای خونه و یکی برای بیرون از منزل.... لگن باید ساده باشه تا شستشوی اون راحت باشه و بچه اون رو به صورت نوعی صندلی یا اسباب بازی به شمار نیاره....

تا زمانی که پوشک بچه شبها خشک میمونه پوشک رو روزها کنار نگذارید.

اگر فرزندتون در شلوارش ادرار کرد بلافاصله شلوارش رو عوض نکنید... کمی صبر کنید تا متوجه بشه که خیس بودن شلوارش ناراحت کننده است و بهتر این اتفاق نیوفته!

پیشنهادهایی برای آموزش توالی رفتن:

به علائم نیاز کودک به دستشویی رفتن توجه کنید.

در مدت آموزش به بچه لباسهایی بپوشونید که داوردنشون راحت باشه.

به مقدار مایعاتی که بچه در طول روز مینوشه توجه کنید.

برای بچه توضیح بدید که نیاز به دفع ادرار و مدفوع در کدام قسمت از بدن احساس میشه... برای این منظور بالای شکم و روی مثانه اش رو بهش نشون بدید و کمی فشار بدید تا متوجه افزایش فشار شکم در هنگام نیاز به دفع بشه... بهش یاد بدید که چه احساسی به معنای نیاز به دفع ادرار و مدفوع است و بعد از احساسش باید چه کار بکنه و اگر به موقع اعلام نکنه چه اتفاقی میافته.

روزی هزار بار از بچه بپرسید "حیث نداري؟... پی پی نداري؟"

در ابتدای استفاده از لگن میتونید اون رو در دسترس بگذارید اما بعد تر باید لگن رو در توالی بگذارید تا بچه رفتن به توالی رو یاد بگیره... به هیچ عنوان لگن رو جلوی تلویزیون نگذارید چون بچه اون رو به عنوان صندلی میبینه و تمرکزش رو برای دفع از دست میده.

بعد از حدود دو هفته از آموزش لگن رو به مکانهای مختلف ببرید تا اون بتونه شرایط متفاوت رو تجربه کنه... در تجربه های خارج از منزل از پوشک استفاده نکنید چون اون متوجه نمیشه که چرا بعضی اوقات باید پوشک داشته باشه و بعضی اوقات نه.

زمانی که بچه عمل دفع رو جلوی شما انجام میده، روی خودتون رو برگردونید تا حریم ها رو بشناسه.

لگن برای کودک از توالی امن تر است اما بالاخره روزی میرسه که بچه میتونه اون رو کنار بگذاره... توالی ایرانی برای بچه ها دشوار است بنابراین پیش از نشستن بچه دستش رو بگیرید تا بتونه تعادلش رو حفظ کنه... برای توالی فرنگی هم از یکه چهارپایه کوچک برای زیر پای بچه استفاده کنید.....

آموزش شستشوی بعد از عمل دفع (طهارت) را بعد از 4 تا 5 سالگی شروع کنید.

گاهی صدای سیفون بچه رو میترسونه... به این نکته توجه داشته باشید.

کودک کی کنترل دفع را از دست میدهد؟

این موضوع بیشتر وقتی کودک بسیار هیجان زده هست اتفاق میافته چون تمرکزش رو از دست میده و متوجه علائم دفع نمیشه....زمانی که این اتفاق افتاد موضوع رو خیلی بزرگ نکنید...براش توضیح بدید که گاهی از این مسائل پیش میاد و باید موضوع رو فراموش کنه....کودک رو سرزنش نکنید یا با او به خشونت رفتار نکنید..

اگر بچه چند شب متوالی در شب و هنگام خواب ادرار نکند میتوانید پوشک رو در شبها هم کنار بگذارید.

شب ادراری:

هرگز بچه رو به این خاطر تنبیه نکنید..شاید او از راهی که باید نیمه شب تا توال بره میترسه پس لگن رو گوشه اتاق خواب بگذارید و چراغ رو روشن نگه دارید.....ممکنه این مساله به خاطر استرس یا مشکلات عاطفی یا گاهی هم عفونت ادراری باشه.

به عنوان راه حل میتونید همیشه آخرین کار قبل از خوابیدن رو ادرار کردن کودک قرار بدهید و نوشیدن مایعات پس از صرف شام رو به حداقل برسونید.

بی اختیاری در دفع:

معمولا بی اختیاری در دفع مدفوع کمتر از ادرار اتفاق میافته...گاهی اسهال یا ترس و اضطراب علت اون هست..کودک رو تنبیه نکنید....آموزش رو ادامه بدید تا بچه این توانایی رو به دست بیاره..

هیچ وقت جلوی بچه از اینکه آموزش خیلی طولانی شده حرفی به میون نیارید..بعضی بچه ها به علت اضطراب در برابر عمل دفع مقاومت میکنند و این مساله باعث یبوست در اونها میشه.

شروع میکنیم مبحث تغذیه کودکان رو

بچه ها در غذا خوردن هم مثل بقیه کارهای زندگیشون سعی در نشون دادن استقلال خودشون دارند....شما نمیتونید به زور به بچه غذا بدید...تغذیه کودک یک مقوله عاطفی برای والدین هست .در واقع والدین باید قواعد و روال مشخصی رو تعیین و حد و حدود و خط قرمزها رو مشخص کنند تا غذا خوردن تبدیل به امری لذت بخش بشه نه جنگی بی پایان.

بدونید که بجز چگونه غذا خوردن، نوع غذا رو هم باید به کودک آموزش بدید.. این شما هستید که خوراک او را انتخاب و تهیه میکنید پس از همان بدو تولد، بچه رو به تغذیه مناسب عادت بدید تا رویه مناسبی رو در زندگی در پیش بگیره.. از همون ابتدا کودک رو به غذاهای کم چرب و کم نمک عادت بدید.... علاقه کودک به شکلات و بستنی و بیسکویت مادرزادی نیست بلکه تهیه و در دسترس قرار دادن این نوع مواد غذایی او را به سمت این غذاها هدایت میکنه!

تغذیه شیرخوار:

معدده یک شیرخوار تا 6 ماهگی توانای هضم غذای جامد رو نداره.. پس تا این زمان بچه وقتی گرسنه است فقط به شیر احتیاج داره..... بعضی مادرها نگران این مساله هستند که نکته شیرشون برای بچه کافی نباشه و شیرش نکنه.. اینو به خاطر بسپارید که ذهنیت مادر معیار خوبی برای این مساله نیست.. فقط معاینه های ماهیانه و نمودار رشد کودک مشخص کننده عدم رشد یا وزن گیری ناکافی هستند و تنها پس از بررسی سایر دلایل، مساله ناکافی بودن شیر مادر مطرح میشه.

نکته دیگه اینکه 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:

نکته ای که اینجا مطرح شده و ارزش گفتن داره اینه که اگر بیشتر منطقه هاله قهوه ای اطراف نوک سینه مادر، در دهان شیرخوار قرار بگیره، به این معنا ست که سینه مادر به خوبی در دهان شیرخوار قرار گرفته و شیردهی با موفقیت پیش میره اما اگر فقط نوک سینه در دهان کودک باشه عمل مکیدن خوب انجام نشده و سینه مادر زخم میشه.

نکته دیگه ای که دوندستنش مفیده اینه که دو هفته بعد از تولد یعنی زمانی که مادر تا حدی نیازو شیرخوردن فرزندش را شناخته، ناگهان شیرخوار از صبح تا شب سینه مادر رو میمکه. در همین زمان مادر احساس میکنه که شیرش کافی نیست اما در حقیقت شیرخوار با این کار خود، ترشح شیر رو سینه مادر تحریک میکنه تا شیر بیشتری ترشح بشه و به این ترتیب نیازهای روزانه رو به افزایش او برای رشد تامین بشه..... از این به بعد تا مدتی شیر خوردن بچه روال مشخصی داره تا اینکه مجدداً برای افزایش شیر تلاش میکنه.... این نکته خوبی بود.... بقیه مطالب این بخش مطالب روتینی بود که بیشتر مادرها میدوند.

تغذیه با شیر خشک:

اینجا هم به سری مطالب کلی گفته شده... مطلبی که جالبه اینه که هیچ گاه شیر خشک رو غلیظ تر از میزان توصیه شده به بچه ندید چون این کار نه تنها تغذیه شیرخوار رو بهبود نمیکشه بلکه باعث هضم دشوار و یبوست بچه هم میشه.

غذای کمکی:

از حدود 5 تا 6 ماهگی باید بتدریج شیرخوار رو با غذاهای جامد آشنا کرد... این به معنی آشنا کردن او با طعم و مزه های مختلف هست و غذای اصلی همچنان شیر به حساب میاد..... نکته های جالب این قسمت یکی این هست که خشکبار، دانه های روغنی، شیر گاو و تخم مرغ میتونند حساسیت زا باشند و علایمی مانند تهوع، اسهال، استفراغ، خارش، قرمزی پوست و کھیر ایجاد کنند..... نمک زیاد به غذای شیرخوار اضافه نکنید چون این کار باعث فشار بسیار زیاد به کلیه های او میشه..... بهتره تا حدود 2 سالگی غذاهای دریایی به کودک

از شیر گرفتن:

زمانی که شیرخوار قادر باشد روزانه حداقل یک وعده و هربار چند قاشق غذا بخوره زمان اون فرارسیده که دفعات غذای کمکی رو افزایش دهید...این افزایش حجم غذا باعث میشه نیاز به شیر کاهش پیدا کنه و اغلب شیرخوردن از سینه مادر یا شیشه شیر به نخستین کار بعد از بیدار شدن از خواب شبانه و آخرین کار قبل از خوابیدن تبدیل میشه. بعضی بچه ها کم کم علاقه به شیرمادر یا شیرخشک رو از دست میدن و به اصطلاح خودبه خود از شیر گرفته میشن.....

اگر کودک قادر به خوردن غذاهای جامد هست و با لیوان یا شیشه شیر میتونه به اندازه کافی مایعات بنوشه زمان اون رسیده که از شیر گرفته بشه..در این زمان دفعات شیر خوردن رو به یک یا دوبار در روز کاهش بدید و زمانی که کودک از خوردن یک وعده غذایی خودداری کرد به جای غذا بهش شیر ندید....شاید این کار برای مادر سخت باشه اما فراموش نکنید که فرزندتو یک مرحله از رشد رو با موفقیت پشت سر گذاشته و باید آماده ورود به مرحله بعدی بشه نه اینکه در همون مرحله باقی بمونه!

بعد از 6 ماهگی شیر دیگه به تنهایی پاسخگویی نیازهای تغذیه شیرخوار نخواهد بود و اگر شیردهی رو مانند گذشته ادامه بدید دیگه اشتهایی برای غذاهای جامد یا غذای سفره باقی نمیمونه.

کودکان نوپا (بین یک و نیم تا دو سالگی):

یکی از دردسرهای شایع غذا دادن به کودکان نوپا،امتناع اونها از خوردن است...این کار والدین رو نگران میکنه پس به او برای خوردن اصرار میکنند یا سعی میکنند به زور به بچه غذا بدن..این کار فایده ای نداره پس سعی میکنند انتخاب های مختلفی رو پیش روی بچه قرار بدن..اما قبلا هم گفتیم که انتخاب برای کودک نوپا بی معناست بنابراین سرانجام ماجرا به این شکل پایان پیدا میکنه که کودک غذایی نخورده اما کلی هله هوله بی خاصیت از شما دریافت کرده..پدر مادر خوشحالند که بچه بالاخره چیزی خورده در حالی که این خوراکی ها ارزش غذایی خاصی ندارند....کم کم کار به جایی میرسه که بچه متوجه میشه که هنگام صرف غذا میتونه توجه شما یا سایر اعضای خانواده رو به خودش جلب کنه،بنابراین به محض نزدیک شدن قاشق دهنش رو مبینده و نمیخوره حتی در مورد غذاهای مورد علاقه اش!...و از شما تقاضای دریافت شکلات و بیسکویت داره...اینجاست که جنگ خوردن و نخوردن دوباره شروع میشه.

در این مواقع خیلی از مشکلات با حفظ آرامش برطرف میشه..اگر بچه شما مرتب مشغول جست و خیز و بازی هست به احتمال زیاد به اندازه کافی غذا میخوره.....این موضوع خیلی مهمه که غذا خوردن تبدیل به ابزاری برای تسلط فرزندانتون به شما نشه.

در اینجا کتاب چند تا پیشنهاد برای کمک به والدین ارائه داده:

. از زمانی که کودکان نوپا قادر به استفاده از قاشق و فنجان میشوند اجازه بدید که خودشون تنهایی غذا بخورن.

. روزی سه وعده الگوی غذایی بزرگسالان هست، برای کودکان باید علاوه بر اون ، دو میان وعده حوالی ده صبح و 4 یا 5 بعد از ظهر هم در نظر بگیرید.

. حجم غذای کودک باید کم باشد.

. وقتی کودک خوب غذا میخوره ازش زیاد تعریف و تمجید کنید و اگر به اندازه کافی غذا نخورد او را مجبور به بیشتر خوردن نکنید.

. مواد غذایی پروتئینی و کربوهیدرات هایی مانند نان و سیب زمینی و ماکارانی غذاهای مناسبی برای کودکان هستند زیرا انرژی آنها به تریج ازاد میشیه و با خوردن این غذاها قند خون به سرعت بالا و پایین نمیره.

. قبل از اینکه زمان خوردن غذا برسه، چندین نوبت به بچه این مساله رو یادآوری کنید.

. اگر کودک نوپا زیاد شیر بخوره، اشتهاى او برای میلی غذاهای جامد کاهش پیدا میکنه .گاهی به جای شیر به او آب یا آبمیوه بسیار رقیق بدید... آبمیوه غلیظ اشتهاى بچه رو از بین میبره.

. همه با هم غذا بخورید... بعد از اینکه بچه نشستن رو یاد گرفت او رو سر سفره یا میز غذا ببرید... بهتره اعضای خانواده حداقل روزی یک بار با هم غذا بخورند... اگر امکان این کار نیست حداقل به همراه همسرتون در کنار بچه نشسته و میوه یا غذای سبکی میل کنید... کودک وقتی با اعضای خانواده غذا میخوره ، آداب غذا خوردن رو به خوبی یاد میگیره.

. روال و زمان معینی برای غذا خوردن تعیین کنید... اگر امروز یک ساعت زودتر به بچه غذا بدید و فردا دیرتر، منتظر بداخلاقی او باشید چون افت قند خون او سبب تغییرات در خلق و خوی او میشه.

. قوانین غذا خوردن رو برای بچه کامل توضیح بدید... او باید سر سفره یا میز غذا بخوره و اجازه نداره غذاش رو جای دیگه مثلا جلوی تلویزیون صرف کنید... تنها دلیل موجه برای اینکه بچه قبل از اتمام غذا خوردنش ، میز یا سفره رو ترک کنه رفتن به دستشویی است... بهش یاد بدید که دستهایش رو با آب و صابون بشوره و از کلماتی مثل خواهش میکنم، لطفا، خیلی ممنون و متشکرم استفاده کنند.

. پس از دو سال و نیمگی بچه بزرگتر شده و توانایی بیشتری برای در اختیار گرفتن شرایط و شکستن خط قرمزها پیدا میکنه... در این زمان باید دوباره باید تمام قواعد رو به روشنی برایش توضیح بدید.

. بچه رو در آماده کردن یا چیدن سفره یا میز مشارکت بدید.

کتاب یک سری مشکلات رایج با بچه ها رو در زمینه غذا خوردن به همراه راه حلش بیان کرده که عبارتند از :

مشکل شماره 1- بهانه گیری کودک از غذا

کودک حق داره از غذایی خوشش نیاد..مثل خودتون....در این موارد اجبار بچه به خوردن غذایی که دوست نداره کاری نادرسته و موجب تنفر اون میشه....این بهانه گیری نیست..در مورد این غذاها با بردباری رفتار کنید و موضوع رو حاد نکنید چون با بزرگتر شدن بچه علایق غذایی او گسترش پیدا میکنه و خیلی از غذاهایی رو که قبلا دوست نداشته،میخوره. اگر غذاهایی که بچه دوست نداره متغییر هستند به احتمال زیاد مشغول بهانه گیری..این نوع بهانه گیری ویژگی های خاصی داره.....این نوع بهانه گیری پایان ناپذیره..غذاهایی که بچه دوست نداره به تدریج زیاد تر میشه..این رفتار به چیزهای دیگه غیر از غذا هم گسترش پیدا میکنه..و در نهایت غذا خوردن در منزل مبدل به عذاب و در خارج از منزل غیر ممکن میشه.....در حقیقت این قبیل کودکان از غذا به عنوان ابزاری برای تسلط و کنترل بر والدینشون استفاده میکنند..پس بهترین راه اینه که تبدیل غذا به عامل سلطه بچه بر خودتون پیشگیری کنید.

راه حل:پیشگیری.....

. اگر فرزندتون به طور ناگهانی علاقه اش به غذا رو از دست میده،توجهی به موضوع نکنید..بذارید چیزی که دوست داره بخوره و چیزی که نمیخواد رو نخوره و بعد ا زاتمام غذا خوردن،ظرف غذا رو بدون اشاره یا اهمیتی به موضوع ببرید..اگر نوع غذایی که دوست نداره مشخص میکنه مثلا میگه من لوبیا دوست ندارم، حساسیت نشون ندید و چند روز بعد دوباره اون غذا رو تهیه کنید..احتمالا این بار غذاش رو میخوره چون الان میدونه که عدم علاقه به غذا توجه کسی رو جلب نکرده!!.....کودکان نوپا در مورد علایقشون ثبات ندارن و اگر شما رفتار مناسبی نداشته باشید،این علاقه ها در وجودشون تثبیت میشه ولی اگر رفتار درست رو نشون بدید این رفتارها به مرور اصلاح میشن.

. سختگیر نباشید..سختگیر نباشید..اگر بچه همیشه از خوردن غذای خاصی خودداری کنه براش غذای دیگه ای درست کنید اما بدونید که اگر فرزندتون متوجه بشه موضوعی مربوط به غذا توجه شما رو جلب کرده بلافاصله از اون به عنوان وسیله ای برای تسلط بر شما به کار خواهد گرفت.

مشکل شماره 2_ کودک سرمیز یا سفره نمیماند

این مشکل وقتی که کودک نوپا کمی بزرگتر میشه،آغاز میشه...وقتی بچه هنگام غذا خوردن از سر میز یا سفره بلند میشه،ظرفش رو به جای دیگه میبره یا وسط غذا زیرمیز میره،در واقع در حال محک زدن حد و مرزها و بررسی امکان بهانه گیری از غذا و سرانجام تحمیل میل خود به شماست....بچه باید قواعد رو رعایت کنه...چون حرکت و تقلا عملکرد دستگاه گوارش رو مختل میکنه و برای خود بچه هم خطرناکه

راه حل:استفاده از شیوه "اگه یک دفعه دیگه این کار رو بکنی،تنبیه میشی"

.....

خیلی از والدین از قواعدی که گذاشتن پیروی نمیکنند برای اینکه بچه غذاش رو بخوره.....این اشتباهه....

در اغلب موارد یادآوری این موضوع که کودک باید سر سفره یا میز بشینه کافیست اما اگر توجهی نمیکنه یا رفتارهای پرخاشگرانه داره از روش "اگه یک دفعه دیگه این کار رو نکنی، تنبیه میشی" استفاده کنید.

درباره زمانی که برای حضور بچه سر میز یا سفره در نظر گرفتید واقع بین باشید..کودکان کوچکتر از 5 سال حداکثر تا 15 دقیقه میتونند سرسفره یا میز بشینند...اگر بچه زودتر غذاش رو تموم کرد بگذارید زودتر از سر میز یا سفره بلند بشه...اگر اشتهای غذا میخوره، برای اتمام غذاش بهش فشار نیارید و غذا خوردن رو به عامل اضطراب تبدیل نکنید.

مشکل 3- خوردن بیش از حد تنقلات غیرضروری

این مشکلیه که خود ما والدین اون رو به وجود میاریم...وقتی در طول روز مقدار زیادی از این خوراکیها در اختیار بچه باشه دیگه چه انتظاری میشه ازش داشت؟!...این بچه دیگه میلی به غذا نداره و باز هم تلاش زیادی برای به دست آوردن اونها خواهد کرد.....توجه داشته باشید که این قبیل خوراکیها مثل شکلات، بیسکویت و نوشابه های گازدار، د رمیزان قند خون بچه تغییرات زیادی ایجاد میکنند..به شکلی که اندکی بعد از مصرف اونها قند خون به شدت بالا میره و بچه غلظمی مثل تقلا و سروصدای زیاد از خودش نشون میده و بعد از مدت کوتاهی قند خون افت میکنه و حتی پایین تر از میزانی که قبل از خوردن این تنقلات بوده میشه، بنابراین بچه شروع به بداخلاقی، نق نق و گریه و نحسی میکنه.....خوراکی های شور مثل چیپس و پفک هم فشار خون بچه رو بالا میبرند و کلیه های او رو برای دفع نمک اضافی تحت فشار زیادی قرار میدهند.

راه حل:....هله هوله رو در اختیار کودک قرار ندهید....

- . اولین کاری که میتونید برای حل این مشکل بکنید عدم خریداری اونهاست.
- . اگر خریدید اونها رو درد معرض دید بچه نگذارید.
- . به عنوان بین وعده بهش خوراکی های سالم بدید.
- . از این تنقلات برای معامله با کودک استفاده نکنید..میتونید گاه گاه به بچه از این خوراکیها بدید اما هرگز به عنوان پاداش کار خوب ازشون استفاده نکنید.

مشکل 3_ عدم رعایت آداب غذا خوردن

کودکان تا 4 سالگی نمیتونند با مهارت از قاشق و چنگال استفاده کنند....گاهی با دست هم غذا میخورند...این مهم نیست..مهم اینه که قواعدی که وضع کردید رعایت بشه. مثلاً بچه اجازه نداشته باشه با دهان پر از سر سفره یا میز بلند بشه...کودک بعد از 5 سالگی باید آداب غذا خوردن رو به خوبی رعایت کنه.....هرگز در برابر رفتارهای ناشایست کودک نخندید چون این نشانه ای از تایید رفتار بد اوست.

راه حل:.....پافشاری بر قواعد....

برای بچه روشن کنید که چه رفتاری باید انجام بده..اگر رفتار بد ادامه پیدا کرد میتونید از روش "اگه یک دفعه دیگه این کار رو نکنی، تنبیه میشی" استفاده کنید.

رفتارها و مهارت‌های اجتماعی:

یکی از مهمترین چیزهایی که کودک باید یاد بگیرد، چگونگی رفتار با دیگران هست.. با این حال بهتره برای رسیدن کودک به درک این مسائل عجله نکنید و او را تحت فشار قرار ندید.. فقط حد و مرزها و خط قرمزها رو به روشنی براش مشخص و او را در مسیر صحیحی هدایت کنید.

گاهی بدون اعتنا به نظافت و به هم ریختگی خانه، با فرزندتان کودکی کنید و به کودک درونتون اجازه بدید با کودک بیرونتان بازی کند.

بازی:

بازی تفریح و سرگرمی کودک است... اگر کودک فرصت کافی برای بازی نداشته باشه کسل شده و دچار درماندگی میشود.. بازیهای مثل جورچین و شطرنج تمرکز و دقت کودک رو تقویت کرده و کمک میکند تا در مهدکودک آرام بنشیند به حرفهای معلم توجه کافی داشته باشه..... بازیهای تخیلی مثل "بیا خیال کنیم که.." قدرت تخیل کودک رو پرورش میده . شیرخوارگی:

شما میتونید بازی با کودک رو از ماه های نخست زندگی آغاز کنید چون شیرخوار نیار به انگیزش(حرکت) داره.... بعد از اینکه کودک توانایی راه رفتن پیدا کرد شروع میکنک به شناخت دنیای بیرون... بنابراین باید دنیای پیرامون رو از راه های بیخطر در دسترسش قرار بدید تا بتونه آن را بشناسه.... منزل رو جستجو کرده و هر وسیله بی خطر و تمیزی مثل فنجان پلاستیکی یا قاشق چوبی رو برای او کنار بگذارید.. دقت کنید که اشیا نباید نوک تیز باشند یا کوچک.

نوپایی(یک و نیم تا سه سالگی):

بازی برای کودکان نوپا آمیزه ای از لذت، یادگیری و احساس درماندگیه.. وقتی کودکتون میخواد مثلا برچسب وسیله ای رو روی اون بچسبونه و نمیتونه عصبی میشه.. برای پیشگیری از این استیصال به او کمک کنید یا وسیله دیگه ای در اختیارش قرار بدید تا بتونه از عهده اون بریاد..... توقع نداشته باشید که کودک نوپا با بچه های دیگه بازی کنه چون توانایی تمرکز نداره و مهارت‌های ارتباطی او برای بازی با سایر کودکان کافی نیست.. کودک نوپا کنار بچه های دیگه بازی میکنه نه با اونها.

همبازی شدن با کودک:

والدین باید تا زمانی که کودک مهارت اجتماعی کافی رو کسب نکرده و همکاری و اشتراک رو یاد نگرفته و در واقع توانایی بازی با سایر بچه ها رو نداره ، همبازی او باشند..... مشارکت کودک در کارهای خونه مثل شستن ماشین یکی از بهترین راه های بازی با اونهاست.. اینوری شما به او اجازه داده اید که در جریان زندگی با شما شریک بشه.

شریک شدن، تقسیم کردن و رعایت نوبت از نکاتی هست که شما باید به بچه آموزش بدید... بازی های ساده ای مثل بازی هایی که در اونها عمل دادن و گرفتن انجام میشه، روشهای موثری برای فراگیری موضوعاتی از این دست هستند..... اگر بازی کردن رو بچه آموزش ندید او بازی با سایر کودکان رو یاد نخواهد گرفت. توجه داشته باشید که وقتی کودکان با یکدیگر بخوبی بازی میکنند، در کنار اونها حضور فعال

نداشته باشید و در کارشون دخالت نکنید...اگر در دعوایی مجبور به دخالت شدید نقش قاضی یا داور رو به عهده نگیرید.....وقتی بچه ،خوب و بی دردرس با خودش سرگرم بازی است ،مرتب از او تعریف کنید تا مجبور نشه که توجه منفی شما رو با رفتارهای ناپسند جلب کنه.

اسباب بازی:

نکته خوبی که اینجا هست اینه که بعضی والدین برای بازی با بچه شون فرصت کافی ندارند بنابراین اسباب بازی میخرند تا دچار احساس گناه نشوند....بعضی ها از اسباب بازی به عنوان رشوه استفاده میکنند....بعضی هم به عنوان پاداش از اسباب بازی استفاده میکنند.....در تمام این موارد اسباب بازی در خدمت عواطف شماست نه وسیله یادگیری فرزندتون...کودک در تمام این شرایط یاد میگیره که اسباب بازی رو به عنوان ابزاری برای تسلط بر والدین به کار بگیره..

نکاتی در مورد اسباب بازی ها:

.. اگر کودک اسباب بازی های زیادی داره،هرگز نباید همه اونها رو با هم در اختیارش قرار بدید..همیشه گروهی از اونها رو در اختیارش قرار بدید و بقیه رو پنهان کنید...هر چند وقت یکبار جای این دو گروه رو باهم عوض کنید.....به این صورت با ایجاد تنوع این امکان رو ایجاد میکنید تا برای هر اسباب بازی وقت بیشتری بگذاره و توجه و تمرکز رو بهتر یاد بگیره.....کودک با این اسباب بازی ها مثل اسباب بازی های نو برخورد خواهد کرد.....مفهوم ارزش قائل شدن برای اسباب بازی رو میتونید از دو سالگی به بچه یاد بدید.

.. اتاق و منزل نامرتب و درهم ریخته این پیام رو به کودکان میده که نیازی نیست برای وسایل شخصی خود و حتی دیگران ارزشی قایل باشند و به محیط اطراف خود احترام بگذارند..نامرتب بودن اتاق و خانه،برقراری نظم و انضباط را دشوار میکنه....از کودکان انتظار رعایت نظم و انضباط رانداشته باشید اما میتوانید آنها را در جمع اوری لوازم شرکت بدید و از روش مشارکت استفاده کنید....تعریف و تمجید معجزه میکنه....مکانهایی رو در منزل مشخص کنید کتا بچه اجازه نداشته باه که دراون اسباب بازی بگذاره و محیط رو به هم بزنه..

در ادامه یک سری مشکلات در رفتارهای کودکان و راه حل اونها توضیح داده شده:

مشکل شماره 1.....رفتارهای پرخاشگرانه،جنگ و دعوا

رفتارهای تکانه ای در کودکان نوپا به صورت ناگهانی بروز میکنه و به عبارتی تبدیل احساس به رفتاری ناگهانی و بدور از تفکر هست....بچه نوپا نمیدونه لگد باعث ایجاد درد میشه،این مساله ناگهان به ذهنش میرسه و بی درنگ اون رو اجرا میکنه.....وقتی کودکان نوپا بزرگتر میشوند رفتارهای پرخاشگرانه مثل کتک کاری و گاز گرفتن رو یاد میگیرند چون متوجه میشن که با این رفتارها به راحتی میتونند توجه منفی شما رو به خودشون جلب کنند.....همیشه بین جروبخت و دعوا تفاوت قایل بشید و به محض ظهور نخستین نشانه های جروبخت بین کودکان مداخله نکنید..اجازه بدید کودکان خودشون برای رفع و رجوع مساله تلاش کنند.

راه حل:.....استفاده از روش "اگه یک دفعه دیگه این کار رو بکنی تنبیه میشی".....
با این روش او متوجه میشه که چنین رفتارهایی غیر قابل قبول و ممنوع هستند
در اغلب موارد بازی کودکانی که معنای شراکت و سهیم شدن رو خوب و کامل درک نکردند به
دعوا و کتک کاری ختم میشه بنابراین به اونها کمک کنید تا مفاهیم اشتراک و مشارکت رو
درک کنند.....بعد از تنبیه هم با کودک خودتون بازی کنید و در عمل رعایت نوبت و
شراکت در بازی رو بهش نشون بدید.

مشکل شماره 2....رفتارهای مخرب و ویرانگر
اگر کتابی در اختیار کودکی خردسال قرار بگیره به احتمال زیاد بعد از مدتی کتاب رو پاره و
خراب پیدا خواهید کرد..این رفتاری مخرب نیست....بین اشتباه و اتفاق تفاوت قایل بشید...اگر
کودکی 4 ساله کاغذ دیواری رو پاره کنه یا اسباب بازی نو رو بعد از چند دقیقه خراب کنه ، این
رفتار رفتاری پرخاشگرانه محسوب میشود.

راه حل:.....به کودک احترام و قدردانی یاد بدید....

اول مطمئن بشید که کودک قوانین رو به خوبی درک کرده..براش توضیح بدید که کندن کاغذ
دیواری یا خط خطی کردن دیوارها رفتارهایی نامناسب هستند....اگر باز هم با این رفتارها
مواجه شدید از روش "اگه یک دفعه دیگه این کار رو بکنی تنبیه میشی" استفاده
کنید....زمانی که کودک همچنان بر این رفتارها اصرار داره، علاوه بر این روش میتونید از روش
"توقیف اسباب بازی" هم استفاده کنید....در این موارد فقط ده اسباب بازی رو آزاد بگذارید و
بقیه رو توقیف کنید تا زمانی که یاد بگیره که از وسایلیش مواظبت کنه.

مشکل شماره 3....نق زدن
هدف کودک از نق زدن مداوم این است که کاسه صبر شما لبریز بشه و وادارتون کنه تا به
خواسته او تن بدهید.

راه حل:.....اهمیت ندهید.....

به نق کردن کودک اهمیت ندهید و توجه نکنید....اگر کودک به دنبال درخواستی منطقی
نق میزند و شما اشکالی در ان نمیبینید به او بگویید "هر وقت که درست درخواست
کردی اونو بهت میدم....برای او توضیح بدید و بهش نشون بدید که از او چه انتظاری دارید مثلا
"برای شکلات نق زن"....بعد مثل اون نق بزنید که باعث خنده کودک میشه..بعد بهش نشون
بدید که چطور درخواست کنه"اگه بل رفتار مناسب شکلات بخوای بهت میدم.پس باید بگی
میشه لطفا به من شکلات بدی؟حالا تو هم اینجوری بگو".

مشکل 4...خجالتی بودن کودک

خجالت یکی از ویژگیهای دوره نوپایی است که فقط به دنبال وابستگی شدید کودک نوپا به
مادر و اضطراب جدایی در اونها ایجاد میشه.....اما اگر بچه های بزرگتر خجالتی بوده و در
حضور بقیه دچار مشکل میشوند باید زودتر چاره ای اندیشید...چون ورود به مدرسه این
مشکل رو تشدید میکنه.

راه حل:.....بگوئید و نشان دهید.....

خجالتی بودن کودک رو امری مهم و غیرطبیعی جلوه ندید اما بهش توجه کنید ..او را از بدو خردسالی به جمع دیگران به ویژه کودکان ببرید.....قبل از اینکه او را به جمع دیگران ببرید برایش توضیح بدید تا خودش رو آماده کنه و دچار اضطراب نشه.....به خاطر بسپارید که با برقراری روابط مناسب با بقیه، برقراری ارتباط رو به فرزندانتون یاد بدید و اجازه ندید کودک خجالتی، شما رو از معاشرت با دیگران دور کنه.

مشکل 5.....ترس

کودکان از خواب بد، صدای بلند، سگ، آب و مسائلی که زائیده تخیلی اونهاست میترسند...ترس برای آنها موضوعی جدی است...بعضی ترسها مربوط به سن خاصی است مثلا کودکان در یک یا دو سالگی از صدای جاروبرقی یا چرخ گوشت میترسند یا در 4 سالگی از سگ میترسند...ترسهای غیرمنطقی از ویژگیهای کودکان خردسالان است

راه حل:.....توضیح و ایجاد اطمینان.....

وقتی کودک از وسیله ای میترسه قبل از کار با اون وسیله بهش اطمینان خار بدید تا اسوده خاطر بشه..این توضیح دادن خیلی مهمه.....بعضی ترسها مثل ترس از جارو برقی بعد از مدتی با گذشت زمان خودبه خود از بین میروند و شما با عادت دادن تدریجی بچه میتونید بهش کمک کنید تا این مرحله سنی رو راحت تر پشت سر بگذاره.....در مورد ترسهای مثل ترس از آب یا سگ، به تدریج کودک رو با عامل ترس آشنا کنید و بهش یاد بدید که چطور بر ترس خودش غلبه کنه.....سعی کنید از زاویه دید بچه به موضوع نگاه کنید و خودتون رو جای او بگذارید. اگر فرزندتون نیمه شب به خاطر خواب ترسناک یا تصور دیدن چیزی به اتاق خوابتون اومد، او رو به رختخواب ببرید و بهش اطمینان خاطر بدید که تحت حمایت شماست..اگر چیزی باعث ترسش شده به اون نگاه کنید و بعد چراغ رو روشن کنید تا همه چیز رو خوب ببینه..در نهایت در اتاق رو باز بگذارید و چراغ راهرو رو روشن کنید..هیچ وقت بهش اجازه ندید به دلیل ترس، شب رو در تختخواب شما بخوابه.

مشکل 6.....خرید

گاهی بی قرار کودک در فروشگاه، خرید کردن رو تبدیل به امری دشوار میکنه .

راه حل:.....مشارکت.....

حوصله بچه موقع خرید کردن شما سر میره...بنابراین بهتره او را در این کار شرکت بدیدقبل از بیرون رفتن یک لیست خرید کوچیک برای بچه تون تهیه کنید...لیست باید شامل چیزهای ساده ای باشه که بچه میشناسه مثل شیر و نان و بهتره شکل هر وسیله رو برایش بکشید.....در مدتی که توی فروشگاه هستید مرتب به بچه یادآوری کنید که مسئول خرید چه وسایلی هست و مثلا ازش بپرسید که "هنوز شیر رو ندیدی؟".....بهتره اجناسی که در لیست بچه قرار میدید در ابتدا، وسط و انتهای فروشگاه باشه!

مشکل 7.....ماشین سواری

بدرفتاری و بی قراری کودک در ماشین مشکلی شایع است....گاهی کودک حتی حاضر نیست توی صندلی ماشین بنشیند یا کمربند ایمنی رو ببندد...توجه داشته باشید که هرگز نباید قانون نشستن در صندلی ماشین نقض بشه.

راه حل:روش مشارکت و سرگرم کردن بچه.....

ماشین سواری رو تبدیل به امری هیجان انگیز و جالب کنید.....اسباب بازی یا عروسک دلخواهش رو بهش بدید..نوار قصه یا شعر کودک رو براش بگذارید..اشیا جالب رو بهش در طول راه نشون بدید و مثلا ازش بخواهید که برای مثال ماشین های قرمز رو بهتون نشون بده. اگر بچه از صندلی ایمنی خارج شد یا کمربند رو باز کرد،بلافاصله توقف کنید و او رو دوباره به صندلیش برگردونید..در این موارد به لگدها و جیغ و دادها و حتی نحسی او توجه نکنید.....بعد از اینکه آرامش برقرار شد با لحن قاطع اهمیت نشستن در صندلی رو توضیح بدید و بعد دوباره حرکت کنید.

مشکل 8: کودک ناگهان دست شما رو رها کرده و میره

این هم یکی از رفتارهای تکانه ای شایع هست...این برای کودک یک نوع بازی هیجان انگیز تعقیب و گریز محسوب میشه.

راه حل:.....تعیین قواعد،توضیح و مهار کردن کودک

در مورد ایمنی برای بچه توضیح بدید...بارها به او یادآوری کنید ...براش توضیح بدید که تا چه حدی میتونه از شما دور بشه مثلا "تا اون نیمکت میتونی بری".....اگر بچه برخلاف گفته شما عمل کرد دستش رو بگیرید یا ازش بخواهید که توی کالسکه اش بشینه..این جوری با حصاری نامرئی مهار میشه.....اگر موثر نبود یک حصار واقعی براش در نظر بگیرید تا نتونه از محدوده مجاز فراتر بره.

زمان خواب:

بعد از به دنیا اومدن نوزاد،اکثر والدین آخرین مرتبه ای رو که خوب و راحت خوابیدن،به یاد نمی اورند...در واقع مشکل خواب بچه ها بیشتر از هر مسئله دیگه ای در دسر ساز و مشکل آفرین میشه.

کم خوابی حتی خوش اخلاق ترین افراد رو هم تبدیل به انسانهایی افسرده ،کم تمرکز،حساس و آسیب پذیر میکنه..علاوه بر اون بی خوابی های شباه شما رو در طول روز نسبت به کودک کم حوصله تر میکنه و این در نهایت به درگیری و افزایش نحسی او و تحریک پذیری شما منتهی میشه.

خوشبختانه ميشه اين مشكل رو در مدت كوتاهي برطرف كرد...اگر كودك رو به روال مشخصي براي خوابيدن عادت بديد، بسياري از مسائل رو پشت سر گذاشتيد.....رمز موفقيت در اينه كه قواعد به طور كامل اجرا بشن و به هيچ وجه در رعايت اونها كوتاهي نكنيد.

چطور متوجه ميشيد كه كودك خوابش مياد؟

علامتهايي كه نشان دهنده خواب الودگي كودك هستند عبارتند از : خميازه، بدخلي و نق، دراز كشيدن روي زمين، ماساژ چشمها، مكيدن انگشتاگر اين نشانه ها قبل از زمان خواب كودك بروز ميكنند ساعت خوابش رو اندكي جلوتر بكشيد و اگر بعد از زمان خواب تعيين شده ظاهر مي شوند ، ساعت خواب رو كمی عقب ببريد.

يك نکته جالب در اين قسمت هست كه ارزش گفته شدن رو داره....اغلب بچه هاي دو تا 4 ساله به تدريج به خواب بعداز ظهر عادت ميكنند پس قدر اين لحظات گرانبها رو بدونيد و براي كارهايي مثل استحمام، نوشيدن يك فنجان چاي در آرامش، تماس تلفني با دوستان يا حتي لذت بردن از سكوت خونه از اون استفاده كنيد چون متاسفانه اين فرصت طلايي هميشگي نيست و اگر بعد از مدتي كودك از خواب بعداز ظهر امتناع ميكنه يعني دوره خواب او گذشته و بايد اين موضوع رو به فراموشي بسپاريد!!!

چگونه كودك رو در زمان تعيين شده بخوابانيد؟

كودك رو با فشار و عجله نخوابانيد...يك ساعت قبل از رسيدن زمان خواب و در فواصل مشخص ، نزديك شدن آن را به بچه يادوري كنيد..انان درك مشخصي از زمان ندارند پس شما بايد نقش ساعت گويا رو بازي كنيد.....با اين كار به او فرصت داديد تا آماده خواب بشه و بهش يادوري كرديد كه از او چه توقعي داريد.

بچه ها رو چطور به رختخواب ببريد؟

.... با نزديك شدن زمان خواب، تا حد امكان آرامش رو حاكم كنيد..فعاليت ها و هيچان هاي كودك بايد پيش از رز فرارسيدن زمان خواب كاهش پيدا كنه...بچه اي رو كه مشغول فعاليتي هيچان انگيز بوده نميتونيد ناگهان به رختخواب ببريد چون برانگيخته است و خوابش نميبره.

..... استحمام يا دوش آب گرم در بعضي كودكان باعث آرامش و به خواب رفتن ميشه و براي عده اي ديگر هم سبب هيچان و برانگيختگي ميشه.

....تا حد امكان كودك رو در كارهاي مربوط به خواب مشاركت بديد مثلا در آماده كردن رختخواب از او كمك بگيريد..بعد از كمك كردن كودك بلافاصله او را تشويق كنيد.

....زمان خواب براي بچه قصه بگيد...انتخاب قصه رو به عهده خودش بگذاريد حتي اگر هر شب همون داستان شب قبل رو درخواست كرد..گاهگاه هم او رو درگير ماجراي داستان بكنيد.

....اگر بچه دوست داره عروسك يا اسباب بازي اي رو با خودش به رختخواب ببره بهش اين اجازه رو بدید چون اين كار اين كار اضطراب دوري از شما رو كم ميكنه..اسباب بازي بايد نرم و بيخطر باشه..حتي ميتونيد چند تا اسباب بازي پايين تختش بگذاريد تا اگر صبح زودتر از شما بيدار شد تا مدتي سرگرم باشه.

...چند دقيقه قبل از خاموش كردن چراغها اين مسئله رو به بچه يادوري كنيد.

...چراغ ها رو خاموش كنيد...اگر بچه از تاريكي ميترسه چراغ خواب روشن كنيد يا در اتاقش رو باز بگذاريد تا نور راهرو اتاق رو كمی روشن كنه...انعطاف به خرج بدید.

....بعضي از والدين تا زماني كه بچه از شدت خستگي از پا نيفتاده او را نميخوابانند....اينم مساله درست نيست ..بچه رو در ساعتی كه تعيين كرده ايد بخوابانيد.

....عادت دادن خردسال به خواب به موقع و سروقت يه روند تدريجي است.

.....اگر بچه در جايي به غير از رختخواب خودش بخوابه ممكن هست كه نيمه شب بيدار شده و نتواند موقعيت خود رو تشخيص بده و در نتيجه بترسه...پس به كودك اجازه خوابيدن در محلي به غير از رختخواب خود ش رو ندهيد.

خواباندن چند فرزند:

اگر چند فرزند داريد ساعات خوابيدن اونها رو جدا كنيد به نحوي كه ابتدا كودكان كوچكتر و بعد بزرگترها بخوابند.

به هم خوردن روال:

تا حد امكان اجازه به هم خوردن روال معيني كه با هزاران زحمت برقرار شده رو ندهيد در عين حال اجازه بدید كه بچه ها شب هاي تعطيلي اندكي ديرتر بخوابند....دندان دراوردن يا درد و بيماري هرگونه روالي رو به هم ميزنه اما به محض اينكه اوضاع بحراني به پايان رسيد سه سرعت روال قبلي رو برقرار كنيد.

در ضمن كودك به رختخواب و محيط اطراف خودش عادت ميكنه چون براش احساس امنيت ايجاد ميكنه بنابراین اگر مجبور شديد بيرون ازخانه بخوابيد از وسايلي كه يادآور خانه هستند مثل عروسك و بالش و پتو استفاده كنيد.

كتاب تعدادي از مشكلات رو در رابطه با خواب كودك بيان كرده و در مورد هر كدوم راه حلي داده:

مشكل: عدم تمايل كودك به خوابيدن

برای بعضی کودکان، زمان خواب به معنی فرارسیدن زمان جدایی از شماسست و به همین دلیل در آنها ایجاد اضطراب جدایی می‌کند....گاهی هم کودک نوبا از خواب به عنوان ابزاری برای کنترل شما استفاده می‌کند.

راه حل: تعیین و رعایت زمانی مشخص برای خوابیدن

با تعیین و رعایت زمان مشخصی برای خواب، کودک یاد می‌گیرد که خوابیدن قانون و روال مشخصی دارد که به هیچ وجه قابل تغییر نیست....هدف از تعیین زمان خواب، فقط خوابیدن در زمان معینی نیست بلکه کودک باید از فضای عمومی خونه به فضای شخصی خودش بره تا فراغت برای بچه های بزرگتر و ازهمه مهمتر مادر و پدر فراهم بشه....او باید در زمان مشخص به اتاقش بره و اگر هم خوابش نیامد، میتونه چراغ رو روشن بگذارد یا حتی با اسباب بازیهایش بازی کند اما اجازه ندارد به بهانه های مختلف از اتاق بیاد بیرون.....اگر کودک تلاش کرد که از اتاق خارج بشه به او هشدار بدید و بدون هیچ بحث به اتاقش برگردونید.

مشکل: کودک به تنهایی نمی‌خوابد

اگر هرشب در زمان خواب در کنار کودک حضور داشته باشید و بعد از خوابیدن او را ترک کنید، مجبور خواهید همیشه در کنارش بنشینید تا بخوابه چون خوابیدن و جدایی از شما برایش به یک معنا ست. بنابراین کودک کم کم یاد می‌گیرد که زمان جدایی از شما رو هنگام خواب بیشتر و بیشتر به تعویق اندازد.

راه حل: قطع وابستگی کودک به دیگران

...در این روش شما به تدریج وابستگی کودک به دیگران رو برای خوابیدن کاهش میدید تا یاد بگیره خودش به تنهایی بخوابه.

....بعد از اینکه بچه رو در رختخوابش قرار دادید، او را در آغوش بگیرید، ببوسید، بهش بگید که وقت خوابه و بعد نزدیک تخت روی زمین قرار بگیرید ولی به هیچ وجه با او به رختخواب نرید یا لب تخت ننشینید.

...صورت خودتون رو به سمت کودک نگه دارید چون اگر به چشمهای شما نگاه کنه شروع به صحبت می‌کند.. بهش یادآوری کنید که وقت خوابه و باید چشمهایش رو ببندد.

...از خاموش بودن چراغ ها و باز بودن در اتاقش مطمئن بشید.

...در سکوت بنشینید طوری که صدوتتون به سمت او نباشه و منتظر بمونید تا خوابش بیره...اگر بچه خواست با شما صحبت کنه فقط بهش بگید "خواب".

....هر شب همین کار رو تکرار کنید اما هر بار کمی دورتر از تخت بنشینید تا اینکه به بیرون اتاق و پشت در برسید.

....کودک مدتی بعد از تکرار عمل نشستن شما پشت در باز اتاق خواب، یاد می‌گیرد که به تنهایی بخوابه...برای جا انداختن این موضوع باید اندکی زمان صرف کنید.

مشکل: فرزند شما نیمه های شب بیدار میشه

الگوي خواب طبيعي در تما م ادمها اينه كه در خلال خواب شبانه هر چند ساعت يك بار لحظاتي رو در بيداري ميگذرونند و دوباره به خواب ميروند اما اگر اين لحظات تبديل به بيداري كامل بشه و فرد دچار بي خوابي كامل شد اين مساله طبيعي نيست.

شيرخوارگي:

كودك به ويژه شيرخوار تا دو سالگي در طول شب چندين بار به خاطر گرسنگي يا رطوبت پوشك بيدار ميشه ولي راه هايي هست كه در كم كردن عوارض اين خواب منقطع موثر هستند:

. از چراغ خواب استفاده كنيد.

. وقتي شيرخوار به علت گرسنگي بيدار ميشه به او شير بديد ولي با او حرف نزنيد يا بازي و كارهاي ديگه اي كه او را تحريك ميكنه انجام نديد تا به تدريج متوجه تفاوت شب و روز بشه.

. وقتي شيرخوار خوابيده نيازي نيست خيلي همه جا رو اروم نگهداريد...فرزندتون بايد به خوابيدن در شلوغي و سروصداي عادي عادت كنه.

. فقط وقتي نوزاد به خاطر نفخ شديد يا آروغ به شدت گريه ميكنه او را از رختخواب خارج كنيد ..در موارد ديگه ميتونيد كمي شكم و پستش رو بماليد و او را از رختخواب بلند نكنيد تا دوباره بخوابه.

بعد از انكه او را از شير گرفتيد:

بعد از اينكه غذاي سفره در برنامه تغذيه كودك قرار گرفت ديگه دليلي براي بيدار شدن او در طول شب وجود نداره...توجه داشته باشيد كه اگر كودك در اين زمان هر شب بيدار ميشه علت اون گرسنگي نيست..در اين صورت اگر هر دفعه او را از رختخواب خارج كنيد و بهش رسيد گي كنيد يا خوراكي بديد، ياد ميگيره كه هر شب بيدار بشه و گريه كنه....راه بردن كودك در منزل يا گردوندن او با ماشين در شهر، فقط در عرض چند روز تبديل به برنامه عادي و روزانه او خواهد شد...

اگر بچه شما به تازگي نيمه هاي شب بيدار ميشه و عادت هميشگي او نيست، شايد در مرحله اي از رشد (دندون دراوردن) قرار داره ...سرماخوردگي و بيماري هم ميتونه خواب شب رو مختل كنه.

.. گاهي بيدار شدن شبانه كودك به علت عدم توجه كافي به اوست..بنابراين راه هايي براي ابراز علاقه به بچه پيدا كنيد.

.. به هر صدا يا حركت كودك به هنگام خواب واكنش نشون نديد و اجازه بديد بتنهایی با بعضي روپاداها مواجه بشه.

.. بهتره بعد از شروع غذاي سفره،شیردهي به اولین کار بعد از بیدار شدن واخرین کار قبل از خواب محدود بشه.

راه حل: کنترل گره شبانه

این روش بعد از يك هفته نتیجه بخش است...اولا بدونید که استفاده از این روش به این معنا نیست که نسبت به گریه او بي تفاوت باشید و هیچ عکس العملی نشان ندید...دوما باید بتونید علت گریه شبانه بچه رو تشخیص بدید...گریه مداوم همراه با جیغ های بلند یا گریه های آهسته و پراز ناله نشون دهنده درد یا ناراحتی بچه ها هستند اما گریه جلب توجه اگریه جلب توجه اغلب منقطع و شبیه به ونگ ونگ کردن هست و بچه بعد از گریه کمی صبر میکنه تا شاید گریه اش به نتیجه ای برسه..این مدل گریه مثل موج فراز و فرود داره.....فقط بعد از اطمینان از تشخیص معنای گریه کودک از روش کنترل گریه شبانه استفاده کنید.

شیوه کنترل گریه شبانه رو این طوری اجرا کنید:

..... هر گاه صدای گریه کودکتون رو نصفه شب شنیدید سریع عکس العمل نشون ندید..به گریه او گوش بدید تا متوجه معنای اون بشید...گریه او به خاطر درد و ناراحتی نبود کمی بیشتر صبر کنید.

.....اگر گریه ادامه پیدا کرد به سراغ کودک بروید اما چراغ رو روشن نکنید و با او حرف نزنید و به چشمهای کودک نگاه نکنید..کمی شکمش رو مالش بدید و با صدای ش ش ش او را آرام کنید..بعد ملافه یا پتو رو مرتب کنید و او را ترك کنید.

..... اگر يك ساعت یا پنج دقیقه بعد بچه دوباره بیدار شد ،دو برابر دفعه قبل صبر کنید و بعد به سراغ او برید و همان کارها رو تکرار کنید.

.... هر بار که کودک گریه میکنه دو برابر دفعه قبل صبر کنید....این مساله سخته ولی در برابر غریزه مادرانه تون مقاومت کنید.

.... پشتکار داشته باشید و کار رو نیمه تمام رها نکنید...بعد از يك هفته متوجه تغییرات واضحی می شوید.

مشکل: بیرون آمدن از رختخواب

بین دو تا سه سالگی یا کمی زودتر بچه متوجه این سلاح جدید میشه....

راه حل: شیوه ماندن در رختخواب

ابتدا سعی کنید بهانه های کودک رو برای بیرون اومدن از رختخواب خنثی کنید...قبل از خواب لیوان آبی کنار تختش بگذارید،او را به دستشویی ببرید و هرکاری که لازمه انجام بدید...اگر

این روشها موثر نبود شیوه ماندن در رختخواب رو اجرا کنید...معمولا بسیار سریع به نتیجه میرسید.

نکته اینجاست که با بچه سر این موضوع بحث و جدل نکنید.

.. اولین باری که از رختخواب بیرون اومد ،او را به تختش برگردونید،بهبش بگید وقت خوابه،او را در آغوش بگیرید،ببوسیدش و اتاق رو ترك کنید.

.. دومین بار بهش بگید که وقت خوابه،او را به رختخواب ببرید،با بوسه ای به او شب به خیر بگید و بعد اتاق رو ترك کنید.

.. دفعه سوم بدون اینکه يك کلمه حرف بزنید کودک رو به اتاقش برگردونید.

.. در دفعات بعدی هم همین شیوه رو بدون حرف و جروبحث و نگاه کردن به چشمهای بچه انجام بدید.

.. به ازای هر شبی که بچه خوب میخوابه يك ستاره در جدول پاداش در نظر بگیرید و به ازای هر چند ستاره به او جایزه ای بدید.....عاقلا نه پاداش بدید تا برای حل يك مشکل دردرس دیگه ای ایجاد نکنید.

مشکل: کودک فقط در رختخواب والدین میخوابه

کو دکی که هرشب در رختخواب پدر و مادرش میخوابه،این تصور رو نداره که چون من میترسم و پیش پدر و مادرم راحت ترم،پیش اونها میخوابم بلکه فکر میکنه که من و مامان و بابا هر سه میترسیم پس دنیا جای خطرناکیه و همه باید به هم بچسبیم و در کنار هم بخوابیم.

گاهی خوابیدن کودک در رختخواب والدین،پدر رو از رختخواب دور میکنه و او به اجبار روی مبل،زمین یا جای دیگه ای میخوابه ..در این صورت رابطه زناشویی شما در معرض خطر است.

البته در مواقع خاص مثل روزهای تعطیل اجازه بدید که کودک مدت کوتاهی به رختخواب شما بیاد اما هرگز به او اجازه خوابیدن در رختخوابتون رو ندید.

راه حل: کمتر گریه شبانه + ماندن در رختخواب

راه حل این مساله بستگی به سن کودک داره...اگر کودک نوپاست،شیوه کنترل شبانه رو استفاده کنید ..اگر فرزندتون بزرگتره،شیوه ماندن در رختخواب رو به کار ببرید.

مشکل: کابوسهای شبانه

ترس از تاریکی گذارست..اما خردسالان گاهی اغلب در هنگام بیماری یا به علت نگرانی و تنش در خانواده کابوس می بینند....کابوسهای شبانه گهگاه اتفاق میافتند اما اگر بچه هر

شب بیدار میشه و می‌گه که خواب بد دیده، روش نامناسبی برای جلب توجه شما انتخاب کرده!

راه حل: آرام کردن کودک + ماندن در رختخواب

اگر بچه دچار کابوس شده، او را به رختخوابش برگردونید... کمی شکم یا پشتش رو ماساژ بدید... با صدای شش شش او را آرام کنید... کمی کنارش بمونید تا اضطرابش رفع بشه.

اگر بچه از تاریکی میترسه از چراغ خواب استفاده کنید یا چراغ راهرو را روشن نگه دارید و در اتاقش رو باز بگذارید اما هیچ گاه اجازه ندید که با چراغ روشن روشن بخوابه.

مشکل: کودک شما صبح زود از خواب بیدار میشود

نود درصد بچه ها صبح ها زودتر از والدینشون بیدار میشوند...

راه حل: ماندن در رختخواب

بعد از تولد بچه، خوابیدن تا دیروقت رو به خاطرات بسپارید... اگر بچه صبح زود بیدار میشه در صورت امکان خواب خودتون رو تغییر بدید تا زودتر از معمول بیدار شوید... اما اگر امکانش نیست، یا بچه خیلی زود از خواب بیدار میشه او را تا رختخوابش همراهی کنید و بهش یادآوری کنید که برای بیدار شدن زوده... اگر قصد خواب نداره بهش اجازه بدید در رختخواب با اسباب بازیهایش بازی کنه تا زمان بلند شدن برسه... این کار مشابه شیوه ماندن در رختخواب است و دسترسی بچه رو به والدین محدود میکنه... این روش مخصوصا برای مادرانی که زود بیدار میشن تا به کارهای منزل رسیدگی کنند اما کودکان زود بیدار میشه، بسیار مفید است.

و حالا فصل آخر..... وقت شخصی و اوقات فراغت

این بخش يك سري نکات كلي در مورد آرامش و لذت بردن از وقت فراغت برای والدین هست.

بهترین راه تربیت بچه، تفریح کردن همراه او و لذا بردن از وجود او هست.... فقط کافی ست که کودک رو به چشم موجودی که دائم باید به او رسیدگی بشه، نگاه نکنید بلکه او را منبع لذت و تفریح بدونید... از اطرافیانتو کمک بگیرید. کمک گرفتن از بقیه رو نشانه قدرت بدونید نه ضعف.... هر شغلی پاداش و اضافه حقوق داره پس در شغل تربیت کودکه م برای خودتون پاداش در نظر بگیرید... هر ماه برای خودتون و همسرتون زمان خاصی در نظر بگیرید... با همسرتون اوقات فراغت مشترك داشته باشید..... بدونید که کیفیت زمانی که صرف بچه تون می کنید از کمیت اون مهمتره...

برای تفریح خانوادگی که در اون تمام خانواده شرکت داشته باشند وقت خاصی در نظر بگیرید.

در پایان کتاب چند صفحه ای مربوط به حسادت کودکان به هم، رفتار با کودک بعد از تولد خواهر یا برادر جدید و همینطور دعوا و بازی کودکان با هم آمده..چند نکته از این صفحات رو اینجا مینویسم:

.. هر چه فاصله سنی کودکان از هم بیشتر باشه، حسادت و رقابت بین اونها کمتره ولی کاملاً از بین نمیره...

...به بچه اطلاع بدید که خواهر یا برادر جدیدی در راهه اما اگر نپرسید تا ماه ششم بارداری صبر کنید چون زمان برای کودک خردسال به کندي میگذره و سه ماه برای اینکه بچه امدگی تولد نوزاد رو پیدا کنه کافی است.

....کودک تولد بچه دیگه رو اضافه شدن عضو جدید نمی بینه بلکه او را جایگزینی برای خود میدونه و از خودش سوالاتی مثل این میپرسه: "بعد از تولد بچه چه اتفاقی برای من میافته؟" یا "باز هم میتونم اینجا زندگی کنم؟"....پس با او درباره کارهایی که بعد از تولد بچه انجام خواهید داد صحبت کنید تا دلگرم بشه.

.....بعضی بچه ها بعد از تولد نوزاد جدید، رفتارهای کودک کوچکتر رو تقلید می کنند...با در پیش گرفتن شیوه مشارکت، دوام این رفتارها به حداقل کاهش پیدا میکنه...به او گوشزد کنید که فرزند بزرگتر است و شما به کمک او احتیاج دارید...وقتی او خودش رو بچه بزرگتر بدونه رفتار کودک کوچکتر رو تقلید نخواهد کرد.

.....درگیری های جزئی کودکان رو هنگام بازی نادیده بگیرید و دخالت نکنید...در صورتی که رفتارهای خشونت آمیز در حال شکل گرفتنی بود مداخله کرده و از روش "اگر یک بار دیگه این کار رو بکنی تنبیه میشی" استفاده کنید...اگر این شیوه موثر نبود از روش دور کردن استفاده کنید...وقتی مجبور به مداخله شدید به هیچ وجه به دنبال مقصر نباشید.

پایان