

چند موقعیت بحرانی در کود کان که به لطف تربیت صحیح حل خواهند شد

وقتی بچه‌ها روی اعصابند!



ترجمه: عفت عباسیان
گاهی اوقات بچه‌ها واقعا روی اعصابند. اگر به جای در رفتن، اصول تربیتی صحیح را بیاموزیم، قطعا با آنها بهتر کنار می‌آییم. در این مقاله بر آن هستیم تا شایع ترین موقعیت‌های بحرانی در کودکان را در این مواقع کنیم، عکس العمل‌های والدین را در این مواقع بررسی کنیم و در نهایت بهترین رفتار و واکنش را به والدین عزیز ارائه دهیم. با ما همراه باشید.

از ۱۰ ماهگی تا ۵ سالگی

کودکم در مهد کودک یا مدرسه خوب و عاقل است اما به محض اینکه من شب به خانه می‌روم، عصبانی می‌شود!

گاهی اوقات وقتی والدین برای بردن کودک به مهد کودک یا مدرسه می‌آیند، وی از پوشیدن پالتو خودداری می‌کند، به هر طرفی می‌دود، فریاد می‌زند و... این رفتار معمولا در کودکانی دیده می‌شود که در طول روز برای مطابقت با نظم و چارچوب مدرسه و نیز همکلاسی‌ها، تحت فشار زیادی بوده‌اند. بنابراین، عصر، هنگام بازگشت به منزل، به محض اینکه چهره آشنای (والدین) را می‌بینند، تمام فشاری که در طول روز تحمل کرده‌اند را ناگهان و با خشونت زیاد آزاد می‌کنند!

فراموش نکنید که این یک مکانیسم خودکار در میان کودکان سالم است و پدیده‌ای کاملا طبیعی محسوب می‌شود اما این قضیه قطعا شما را تحت فشار قرار می‌دهد. پیشنهاد می‌کنیم که صبور باشید و به جای از کوره در رفتن، عادات خوب را در خود و فرزندتان بپینه‌سازی کنید: مثلا هر روز هنگام بازگشت به منزل کمی در پارک با هم راه بروید. به این ترتیب به او این امکان را می‌دهید تا خود را از فشارهای عصبی روزانه تخلیه کند.

شب هنگام از او بخواهید تا وقتی شام را آماده می‌کنید، میز را آماده یا حین آشپزی شما را همراهی کند. حتی می‌توانید بازی و سرگرمی را نیز جاشنی این لحظات گرانبها کنید و همواره به خاطر داشته باشید که هنر والدین در حل مسائل است و نه پاک کردن صورت آنها.

از ۱۰ ماهگی تا ۵ سالگی

فرزندم تمام روز به من می‌چسبد.

وقتی هر کاری انجام می‌دهید و هر جایی که می‌روید، کودک به شما آویزان است و حتی تادم در دستشویی شما را دنبال می‌کند، قطعا کلافه می‌شوید. فراموش نکنید که تا قبل از ۳ سالگی، این رفتار کاملا عادی است. اکثر بچه‌ها اینگونه رفتار می‌کنند، اگر چه برخی از آنها که استقلال بیشتری دارند، از این امر مستثنا هستند. اگر فرزندتان بیشتر از ۳ سال دارد و این گونه رفتار می‌کند، مطمئنا احساس ناامنی دارد، بنابراین در جستجوی این امنیت، تا این حد به پدر و مادر وابسته است.

توصیه ما به شما در چنین موقعیتی این است که کودک را به اتاقش ببرید. به او بگویید که مامان باید لحظاتی تنها باشد و بعد از چند دقیقه به دنبال تو خواهد آمد. در این مدت، اسباب‌بازی، کتاب مورد علاقه یا حتی پتویش را که خیلی دوست دارد در اختیار کودک قرار دهید تا به نوعی اطمینان خاطر پیدا کند. البته شما در مقام والدین او باید علت‌یابی کنید و منبع مشکل را بیابید. برای این منظور، از او سوالاتی بپرسید: اینکه مثلا شخصی در مدرسه او را اذیت می‌کند یا نه... حتی تولد خواهر یا برادر جدید نیز می‌تواند منشاء این مشکل باشد. همه این دلایل ممکن است منجر به ناامنی کودک شوند. به دلنبدتان توضیح دهید هر لحظه که اراده کند می‌تواند از شادی‌ها، ناراحتی‌ها و نیز دلخوری‌هایش با شما حرف بزند. در عمل به او ثابت کنید که به اعتمادش خیانت نخواهید کرد (مثلا هرگز او را مسخره نکنید!)

از ۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی

به محض این که اتاقش را مرتب می‌کنم آنرا را زیر و رو می‌کند.

کودکان معمولا در حدود ۲ سالگی دوست دارند که از بزرگترها تقلید کنند. هنگامی که کودک شما را در حال مرتب کردن، جارو کردن یا گردگیری اتاق می‌بیند سعی می‌کند تا این حرکات کوچک را باز تولید کند. ناگهان وقتی اتاق را تمیز می‌بیند، توی ذوقش می‌خورد چون دوست دارد تا این فرایند اتاق‌تکانی ادامه داشته باشد. بنابراین همه چیز را دوباره به هم می‌ریزد تا به آرزویش برسد و این مساله‌ای است که قطعا شما را عصبانی خواهد کرد.

برای اینکه با چنین حرکتی غافلگیر نشوید، پیشنهاد ما به شما این است که وقتی اتاقش را مرتب می‌کنید، یک پارچه نیز به او بدهید تا کمند لباس یا میله‌های تختش را گردگیری کند و سرگرم شود. فراموش نکنید که این رفتارهای او کاملا طبیعی است و بخشی از رشد شخصیتی او محسوب می‌شود.

اما برای آرامش بیشتر، پیشنهاد می‌کنیم که نظافت کلی منزل را به زمانی موقوف کنید که کودک در مهدکودک یا نزد پرستار است یا برای قدم زدن با پدر بزرگ و مادر بزرگ بیرون رفته است. در غیر این صورت، اگر کودک در منزل حضور داشت، گوشه کوچکی را به او بسپارید تا خودش آنجا را تمیز کند. بنابراین همیشه به یافتن راه‌حل‌های مثبت فکر کنید و کودک را بیهوده از تجارب سازنده محروم نکنید.

از ۱۸ ماهگی تا ۶ سالگی

فرزندم از خوردن یک مورد علاقه‌اش امتناع می‌کند.

اگر او هفته گذشته این یک را دوست داشته است، هیچ دلیل واضحی وجود ندارد که امروز رغبتی به آن نداشته باشد. اگر او امروز از خوردن یک مورد علاقه‌اش امتناع می‌کند مطمئنا به این دلیل است که شما چیزی را در نحوه ارائه این کیک به او تغییر داده‌اید: مثلا شاید دلمش می‌خواست خودش کیک را ببرد و شما این امکان را از او گرفته‌اید، یا شاید مقداری کمتر یا بیشتر یا حتی یک تکه نصف شده به او داده‌اید. تمام این گزینه‌ها ممکن است منجر به آزار او شده باشد!

توصیه ما به شما این است که او را مهمت نکنید و هرگز در کنار بشقاب کیک، درگیری به راه نیندازید. قبل از اینکه وقت خود را برای شناسایی دلیل ناراحتی او بگذارید، می‌توانید با یک تغییر بامزه در ظاهر کیک، او را بخندانید تا ذهنش از موضوع منحرف شود و او دوباره از کیک مورد علاقه‌اش بچشد. مثلا می‌توانید با دو تا گیلان برای تکه کیک کودک، دو چشم بگذارید یا با مربای آلبالو یک دهان خنده‌دار بکشید. مطمئن باشید که با این ترفند کودک شاد می‌شود و با دل و جان کیک مورد علاقه‌اش را میل می‌کند.

از ۲ تا ۵ سالگی

اگر من از خرید آب‌نبات یا خوراکی مورد علاقه‌اش خودداری کنم، پسر من در سوپرمارکت خودش را روی زمین می‌اندازد و اعصاب خردی درست می‌کند.

این نوع واکنش هیچ ارتباطی با ناهمبندی از نداشتن آب‌نبات ندارد. این تفسیری است که معمولا والدین از چنین موقعیتی دارند چون درست پس از امتناع آنها از انجام کاری برای کودک اتفاق می‌افتد. در حقیقت، این فضای

الکترونیکی و نیز تکنولوژیکی سوپرمارکت است که او را آزار می‌دهد. (جمعیت، همه‌همه، افرادی که عجله دارند) و نیز (بلندگوها، صدوق‌های الکترونیکی و صفحه نمایش کامپیوترها)، مغز او را بیش از حد تحریک می‌کنند و در نهایت کودک چنین واکنشی بروز می‌دهد. در همین گیر و دار، او موضوع مهمی را در مورد خودش کشف می‌کند: اینکه والدینش توجه خاصی به او ندارند. از آنجا که این کشف به اصطلاح مهم، او را آزار می‌دهد، خشمگین می‌شود و ناخودآگاه اسباب ناراحتی و عصبانیت پدر و مادرش را فراهم می‌کند!

توصیه ما به شما این است که در واکنش به این وضعیت، نفسی عمیق بکشید. به سمت جمعیت ناراضی موجود در سوپرمارکت سرتان را به سمت جمعیت بلند کنید تا به آنها نشان دهید که شرایط را به خوبی مدیریت خواهید کرد. این رفتار شما، بحران را از بین می‌برد و سطح استرس را برای هر دوی شما کاهش می‌دهد. جلوی او خم شوید، او را روی زانوی خویش بگذارید یا او را در آغوش بگیرید. اگر احساس کردید که ممکن است بدخلقی کند، توی چشمانش خیره شوید و به او بگویید که به جای آب‌نبات، چیز دیگری برایش خواهید خرید یا به نوعی فکرش را از موضوع منحرف کنید. مثلا به او بگویید که هرکس زودتر به صندوق برسد، برنده است شده به او داده‌اید. تمام این گزینه‌ها ممکن است منجر به آزار او شده باشد!

توصیه ما به شما این است که او را مهمت نکنید و هرگز در کنار بشقاب کیک، درگیری به راه نیندازید. قبل از اینکه وقت خود را برای شناسایی دلیل ناراحتی او بگذارید، می‌توانید با یک تغییر بامزه در ظاهر کیک، او را بخندانید تا ذهنش از موضوع منحرف شود و او دوباره از کیک مورد علاقه‌اش بچشد. مثلا می‌توانید با دو تا گیلان برای تکه کیک کودک، دو چشم بگذارید یا با مربای آلبالو یک دهان خنده‌دار بکشید. مطمئن باشید که با این ترفند کودک شاد می‌شود و با دل و جان کیک مورد علاقه‌اش را میل می‌کند.

از ۲ تا ۵ سالگی

کودکم یک هفته است که نمی‌خواهد تنهاروی تختش بخوابد و اصرار دارد تا کنار ما بخوابد. معمولا این رفتار کودک نشان می‌دهد که معضطر است و نیاز دارد تا به والدینش نزدیک‌تر باشد و نگران این است که تنها بخوابد. پیشنهاد می‌کنیم که اول از همه دلیل

این موضوع را از او بپرسید. اگر او پاسخی برای شما داشته باشد، مطمئنا به شما این گونه توضیح خواهد داد که یک روح در زیر تختش وجود دارد، یا از عروسک پولیشی بزرگی که کنار تختش نشسته است می‌ترسد و حتی ممکن است از نقاشی روی دیوار اتاقش وحشت کرده باشد اما اگر او پاسخی به شما نداد، لازم است تا محیطی آرام برای خواب او فراهم نکنید. این کار به او کمک می‌کند تا آرام آرام با فضای شب انس بگیرد. برای مدتی در کنار تختش بنشینید و یک داستان آرامش بخش برایش بخوانید، داستانی بدون حیوانات وحشی، بدون تصاویر یا نقاشی‌های بسیار تاریک یا اسرارآمیز، برایش لالایی بخوانید و حتی چند شب تا زمانی که به خواب می‌رود، کنارش بمانید یا چراغ خوابش را روشن بگذارید.

توصیه ما به شما این است که اتاق او محیطی عاری از هرگونه عنصر مُخرب باشد، بنابراین در انتخاب دکوراسیون اتاق هوشیار باشید و در یک کلام مکانی برای او طراحی کنید که احساس خوبی در آن داشته باشد. پیشنهاد می‌کنیم که اتاق کودک را مملو از عروسک‌های ریز و درشت پولیشی نکنید و مهم‌تر از همه، اسباب‌بازی‌های الکترونیکی را که ممکن است در طول شب صحبت کنند یا چشمک بزنند را خاموش کنید. حتی بررسی کنید که آیا سایه‌های عجیب و غریب در پی رد شدن ماشین یا کامیون روی دیوار اتاقش شکل می‌گیرد یا نه؛ چون تمام این عوامل ممکن است موجبات ترس و وحشت شبانه کودک را فراهم کند.

از ۲ تا ۶ سالگی

کودکم همیشه زمان خوابش را عقب می‌اندازد. شاید تا به حال چنین موقعیتی را تجربه کرده باشید که کودک هر شب دیرتر از شب قبل به خواب می‌رود. شاید بارها و بارها از شما بخواهد که یک داستان را برایش تکرار یا چند داستان را بی‌وقفه تعریف کنید. این احتمال وجود دارد که به بهانه دستشویی یا آب خوردن چند بار از تختش بیرون برود. جالب است بدانید که در فرانسه، بچه‌ها باید ساعت ۸ شب در تخت خواب باشند و والدین از آنها می‌خواهند که چنین باشند. در حقیقت این موضوع در این کشور تبدیل به یک مساله فرهنگی شده است. غافل از اینکه کودکان نیز مانند بزرگترها چرخه خواب مخصوص به خود دارند: برخی زود به خواب می‌روند، برخی دیگر در حدود ۹ شب یا حتی ۱۰ شب و این بدان معنا نیست که کودک نمی‌خواهد بخوابد، بلکه نمی‌تواند بخوابد که در این مورد خاص، مطمئنا او خسته نیست که به سرعت به خواب نمی‌رود.

اگر احساس کردید که کودکان خسته نیست، اجازه ندهید که او تا نیمه‌های شب بیدار بماند. در عوض به او پیشنهاد دهید تا به رختخوابش برود تا شما

مطالعات علمی ثابت کرده‌اند که تبلت‌ها برای سلامت کودکان زیر ۳ سال خطرناک هستند اما در مواقع اضطراری، مثلا زمانی که کودک نیاز به تزیین واکسن، آمپول یا معاینه پزشکی دارد، می‌توانید از تبلت کمک بگیرید و با بخش یک فیلم کوتاه و بامزه، وی را سرگرم کنید تا روند درمان بهتر و سریع‌تر انجام بگیرد



یا پدرش داستانی برایش بخوانید. به احتمال زیاد او شروع به پلک زدن می‌کند. همچنین می‌توانید مدتی را در کنار او و با خواندن روزنامه یا کتاب مورد علاقه‌تان سپری کنید تا کودک به خواب برود. با این کار به او امنیت و اطمینان خاطر می‌دهید. فراموش نکنید که کشف و شناسایی «زمان خواب» کودک بسیار مهم است: اینکه دقیقا چه زمانی چشمان خود را مالتش می‌دهد و بقیه کارهایی که قبل از خواب باید انجام دهد. اگر از سفر یا تعطیلات برمی‌گردید، مراقب باشید تا او در ماشین و در تمام طول سفر به خواب نرود چون بدون شک خواب شبانه‌اش مختل خواهد شد.

از ۲ تا ۸ سالگی

کودکم در ظاهر به حرف‌هایم گوش می‌دهد اما فقط آنچه را که دلش می‌خواهد انجام می‌دهد. حتما تا به حال برای شما نیز پیش آمده که کودکتان هنگام لباس پوشیدن یا غذا خوردن، وقتی با او صحبت می‌کنید، به ظاهر حرف‌ها پتان را می‌شنود، به شما نگاه می‌کند اما در نهایت هیچ کاری انجام نمی‌دهد. چنین رفتاری معمولا در این سن، خصوصا در میان پسرها، بسیار دیده می‌شود. برخی از کودکان در این سن، غرق دنیای خویش هستند و آنقدر در بازی با صدا یا بلند با او حرف نزنید یا سرش فریاد نکشید بلکه به طرف کودک بروید و دستش را لمس کنید. با این حرکت توجه او به شما جلب می‌شود و می‌توانید با هم صحبت کنید. به چشمان او نگاه کنید و به او توضیح دهید که «تا ۵ دقیقه دیگر شام می‌خورید.» اما مساله اینجاست که تا کی می‌توان به این رویه ادامه داد؟ فریادها، دستورها یا کلمات درشتی که ممکن است برای جلب توجه کودک ادا شود، معمولا جز اینکه دیگران را ناراحت کند، اثر دیگری ندارد.

توصیه بهتری که می‌توان در این مواقع ارائه داد این است که برای همه کارهای روزانه و وظایف کوچکی را نیز به عهده کودک بگذارید و خیلی شفاف به او توضیح دهید که چه انتظاراتی از وی دارید. به عنوان مثال، می‌توانید از او بخواهید که نان را سر سفره بیاورد. این کار واقعا زمان زیادی نمی‌برد و در ۹۹ درصد موارد، نتایج مثبتی به همراه دارد.

پیشنهاد ما به شما این است که برای حل قضیه حمام، محیط حمام را برای کودکان شاد و سرگرم‌کننده کنید. با هم آواز بخوانید. حباب صابون درست کنید. حتی می‌توانید به او اجازه دهید تا وان یا لگن حمام را خودش با آب پر کند و حمامی از کف و حباب برای خودش درست کند. شما می‌توانید هر روز، به سرگرمی‌های داخل حمام تنوع ببخشید. همچنین می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و با اطمینان بخشیدن به او، دلیل خودداری وی از حمام رفتن را از زیربانش بیرون بکشید. فقط خیلی عجلانه و به قولی تابلو او را سؤال پیچ نکنید!

غذایی یا زمان خواب، حمام نیز باید در زمان مشخص انجام شود چون وقتی کودک به رویه‌ای عادت می‌کند، معمولا به سختی آن را کنار می‌گذارد.

از ۳ تا ۶ سالگی

کودکم ناگهان از حمام رفتن خودداری می‌کند. معمولا رفتارهای لجاجت‌آمیز کودک ریشه در اتفاق‌های روزهای اخیر دارد. این احتمال وجود دارد که روز قبل، وقتی غرق در بازی مورد علاقه‌اش بوده است، شما ناگهان بازی را به دلیلی قطع کرده و او را از دنیای فانتزیش ناخواسته و ناگهانی بیرون کشیده‌اید. بنابراین کودک به وضوح با چیزی مخالف خواهد کرد و این وسط اگر دل خوشی از حمام رفتن نداشته باشد، لج می‌کند و از حمام رفتن سرباز می‌زند.

پیشنهاد ما به شما این است که برای حل قضیه حمام، محیط حمام را برای کودکان شاد و سرگرم‌کننده کنید. با هم آواز بخوانید. حباب صابون درست کنید. حتی می‌توانید به او اجازه دهید تا وان یا لگن حمام را خودش با آب پر کند و حمامی از کف و حباب برای خودش درست کند. شما می‌توانید هر روز، به سرگرمی‌های داخل حمام تنوع ببخشید. همچنین می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و با اطمینان بخشیدن به او، دلیل خودداری وی از حمام رفتن را از زیربانش بیرون بکشید. فقط خیلی عجلانه و به قولی تابلو او را سؤال پیچ نکنید!

از ۳ تا ۸ سالگی

کودکم فقط زمانی غذا می‌خورد که تبلتش سر میز باشد.

امروزه به مدد تکنولوژی اینترنت، صفحات نمایش خانگی، خواننده یا ناخوانده، مهمان بیشتر خانه‌ها شده‌اند. به طوری که معمولا این عادت بد نه تنها در بزرگسالان بلکه در کودکان نیز دیده می‌شود که تبلت خود را حتی هنگام غذا خوردن نیز از خود دور نمی‌کنند اما گاهی اوقات بچه‌ها تا مرحله‌ای پیش می‌روند که بدون این وسایل، لب به غذا نمی‌زنند!

پیشنهاد می‌کنیم که برای حل این مشکل، نخست غذای کمی در بشقاب کودک بکشید. چون اگر غذا زیاد باشد، دقیقا مشخص نخواهد شد که او چه میزان خورده است! سپس تبلت او را در انتهای میز غذا بگذارید تا به وضوح قابل مشاهده باشد اما در دسترس کودک نباشد و بعد به محض اینکه سر میز نشست، پرسیدن سؤال‌هایی توجه او را از سمت تبلت منحرف سازید: مثلا با او در مورد ورزش مورد علاقه‌اش، بهترین دوستش یا تعطیلات بعدی صحبت کنید. این لحظات دلنشین سر میز غذا، فرصتی جدید برای اشتراک‌گذاری احساسات و تجربیات خانوادگی است و به کودک کمک می‌کند تا بدون درگیری و ناراحتی از عادت بد فاصله بگیرد. ولی اگر احساس کردید که بعد از مدتی دوباره تبلت‌ش را می‌خواهد، دستش را به آرامی بگیرید و از او بخواهید تا دوباره بازی مورد علاقه‌اش با شما حرف بزند و حتی می‌توانید به او پیشنهاد دهید که بعد از غذا با هم مثلا اسم فامیل یا بازی دیگری که او نیز دوست داشته باشد را انجام دهید.

حین بازی، والدین نیز باید گوشه موبایل خویش را در اتاق دیگری بگذارند تا جلوی دید کودک نباشد. فراموش نکنید که برای تغییر این عادت در کودک نخست باید از خودتان شروع کنید!

مطالعات علمی ثابت کرده‌اند که تبلت‌ها برای سلامت کودکان زیر ۳ سال خطرناک هستند اما در مواقع اضطراری، مثلا زمانی که کودک نیاز به تزیین واکسن، آمپول یا معاینه پزشکی دارد، می‌توانید از تبلت کمک بگیرید و با بخش یک فیلم کوتاه و بامزه، وی را سرگرم کنید تا روند درمان بهتر و سریع‌تر انجام بگیرد. ■

منبع: parents.fr

