

خانواده

۳

با فرزندان...

آموزش تکه به تکه

مهارت‌های نوین ارتباط با فرزندان



راضیه نیک طلب

انتشارات امید مهر



با فرزندان ...

مؤلف:

راضیه نیک طلب

انتشارات امید مهر

۱۳۹۰

سرشناسه	:	نیک طلب، راضیه، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدید آور	:	با فرزندان...: مهارت‌های نوین ارتباط با فرزند/راضیه نیک طلب.
مشخصات نشر	:	مشهد: امید مهر، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۸ ص.
شابک	:	۶-۰۴۸-۱۵۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های روان‌شناسی.
موضوع	:	کودکان -- رشد
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۰ ن ۹ ب ۲ / ۲ HQ۷۷۲
رده بندی دیویی	:	۹۲۸۹/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۲۹۸۸۶۱



انتشارات امید مهر

با فرزندان ...

مؤلف: راضیه نیک طلب
ناشر: امید مهر
طرح جلد: احمد راستی
تایپ و صفحه‌آرایی: دفتر پویش / ۲۲۳۰۵۱۸ - ۰۵۷۱
چاپ: کتیبه
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰
شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۵۴ - ۰۵۷ - ۸
قیمت: ۴۵۰۰ تومان

مشهد: ص. پ: ۳۳۳ - ۹۱۷۵۵

تلفن و دورنگار: ۸۷۸۶۳۱۴ (۰۵۱۱) - همراه: ۰۹۱۵۱۷۱۰۳۶۰

فهرست

سخن ناشر

مقدمه

فصل اول: تربیت جسمانی

۱۳	تغذیه
۱۴	تغذیه با شیر مادر
۱۵	ایرادگیری از غذا
۱۶	غذاهای بی کیفیت
۱۸	پر خوری
۱۹	لاغری
۲۰	وزن ایده آل
۲۱	رشد قد
۲۳	غذا خوردن در رستوران
۲۴	نخوردن صبحانه
۲۵	خواب
۲۶	دیر خوابیدن
۲۷	بیدار شدن در نیمه شب
۲۸	دیر بیدار شدن در صبح
۳۰	بهداشت، سلامت و نظافت
۳۰	ترس از پزشک
۳۱	دارو خوردن
۳۳	رفتن به بیمارستان
۳۴	عینک نزدن
۳۵	بی میلی به حمام کردن
۳۶	بیرون نیامدن از حمام
۳۷	شانه کردن مو
۳۸	مسواک زدن
۳۹	کوتاه کردن مو
۴۱	بی دقتی در مورد لباس ها
۴۲	انتخاب لباس
۴۳	نپوشیدن لباس
۴۵	توالت رفتن

فصل دوم: تربیت هیجانی و عاطفی

۴۷	کمرویی در برابر بزرگ ترها
۴۹	کمرویی در برابر بچه ها

۵۰	ترس از تاریکی
۵۱	ترس از موجودات خیالی
۵۳	ترس از بلایای طبیعی
۵۴	ترس از چیزهای واقعی
۵۵	ترس از مرگ
۵۷	ترس از جدایی
۵۸	ترس از کابوس
۵۹	ترس از آسیب
۶۰	خشونت در بازی
۶۲	زدن بزرگ ترها
۶۳	خشم والدین
۶۵	خشم فرزندان
۶۷	بچه قربانی و منفعل
۶۸	گریه و قشقرق
۷۰	خودخواهی
۷۱	تنفر
۷۲	لجاجت
۷۴	عزت نفس پایین
۷۵	حسادت
۷۷	شادی
۷۹	دمدمی مزاج بودن
۸۱	رقابت جویی
۸۲	ریاست طلبی
۸۳	توقع بالا
۸۵	کمال گرایی
۸۶	لوس بودن
۸۷	بی حوصلگی
۸۸	سهل انگاری و تعلل
۹۰	بخشش
۹۱	استرس
فصل سوم: تربیت اجتماعی		
۹۳	بی احترامی
۹۵	جر و بحث با والدین
۹۷	بحث خواهرها و برادرها
۹۸	نافرمانی و بی اعتنائی
۱۰۰	عدم همکاری

۱۰۲	بی علائقی به مراسم اجتماعی
۱۰۴	رفتار نامناسب در میهمانی
۱۰۶	مسخره کردن دیگران
۱۰۸	مورد اذیت قرار گرفتن
۱۰۹	حاضر جوابی
۱۱۱	حرف های زشت
۱۱۲	قطع کردن حرف دیگران
۱۱۴	شوخی نامناسب
۱۱۵	نزاع والدین
۱۱۸	ناپدیری و نامادری
۱۲۰	فوت یکی از والدین
۱۲۱	فرزند خوانده
۱۲۳	تک فرزند
۱۲۴	فرزندان دوقلو
۱۲۶	نداشتن دوست و تنهایی
۱۲۷	دوستان نامناسب
۱۲۹	بچه های دیگران
۱۳۰	اسباب کشی
۱۳۳	تعطیلات و سفر
۱۳۵	مهدکودک

فصل چهارم: تربیت شناختی و تحصیلی

۱۳۸	بی دقتی
۱۳۹	کنجکاوی یا فضولی
۱۴۰	کتاب خواندن
۱۴۲	تماشای بیش از اندازه تلویزیون
۱۴۳	بازی های رایانه ای و ویدئویی
۱۴۴	اینترنت
۱۴۵	بی علائقی به مدرسه
۱۴۷	انجام ندادن تکالیف
۱۴۸	مشکلات درسی
۱۴۹	ترس از امتحان
۱۵۱	حواس پرتی و عدم تمرکز
۱۵۲	سرردرد موقع مطالعه
۱۵۳	سن شروع آموزش هنر و موسیقی
۱۵۴	ادامه ندادن کلاس های موسیقی و هنری
۱۵۵	بازی

وقت گذرانی ۱۵۷

فصل پنجم: تربیت جنسی و اخلاقی

پرسش های کودکان ۱۶۰

دست زدن به آلت تناسلی ۱۶۳

برهنگی ۱۶۴

آگاهی از خطر سوءاستفاده جنسی ۱۶۶

حریم خصوصی والدین و بچه ها ۱۶۸

مقررات و کلیشه های جنسیتی ۱۶۹

بلوغ ۱۷۱

خودارضایی ۱۷۴

رفتار نامناسب جنسی با دوستان ۱۷۶

دوستی های افراطی ۱۷۸

معاشرت با جنس مخالف ۱۷۹

بیماری های جنسی ۱۸۱

دروغ گفتن ۱۸۲

دزدی ۱۸۴

تقلب ۱۸۶

غیبت و بدگویی ۱۸۷

تربیت دینی ۱۸۹

خودنمایی ۱۹۱

فصل ششم: تربیت اقتصادی

پول توجیبی ۱۹۳

مادی بودن ۱۹۵

اسراف ۱۹۶

مراقبت از وسایل ۱۹۷

فصل هفتم: برخی مشکلات شایع

جویدن ناخن ۱۹۹

شب ادراری ۲۰۰

لکنت زبان ۲۰۲

صرع ۲۰۴

بیش فعالی ۲۰۵

تیک عصبی ۲۰۷

«به جای مقدمه»

«مجموعه دانشنامه خانواده»

جامعه ای سالم و پویا می باشد که از اجزاء سالم تشکیل شده باشد. از آنجا که خانواده مهمترین و کوچکترین جزء جامعه است. پس بی شک تاثیر سلامت خانواده بر جامعه غیرقابل انکار بوده و اجتماعی که از خانواده های سالم شکل گرفته است، مسلماً جامعه ای سالم خواهد بود. و شرط آنکه خانواده ای سالم باشد این است که افراد آن سالم باشند. لذا برای بهبود وضع اجتماع، تلاش برای بهبود وضع خانواده و افراد آن مهمترین مساله است. در این راه هیچ چیز را نباید نادیده گرفت و باید از تجربیات همه کسانی که در این راه قدم برداشته اند استفاده کرد.

اگر ما به قداست محیط خانواده احترام گذاشته و با رفتار صحیح و عقلانی خود به فرزندان خود ارزشهای انسانی و اخلاقی را آموزش دهیم قطعاً آنان نیز زندگی سالم و بانشاطی خواهند داشت.

بزرگترین منبع آرامش برای فرزندان حفظ وحدت و روابط گرم و عاطفی بین والدین است و برعکس آن چیزی که آرامش روانی آنان را مورد تهدید جدی قرار می دهد بر هم خوردن تعادل موجود در این روابط و ایجاد شکاف در این ارتباط است از آنجا که سعادت و شادکامی فرزندان در گرو بهبود این روابط است. از این رو باید والدین تمام تلاش خود را معطوف به انجام این کار نمایند.

سلامت روانی و عاطفی خانواده متاثر از عوامل متعددی می باشد که سلامت جسمانی، فیزیکی افراد و شرایط محیطی خانه از مهمترین آنان به شمار می رود، پس بکوشیم که خانواده ای سالم و خانه ای زیبا داشته باشیم.

لذا با عنایت به اهمیت حل مشکلات موجود در خانواده ها و پاسخگویی به سوالات والدین و همسران به ویژه بانوان محترم که اوقات بیشتری را در کنار فرزندان بسر می برند، انتشارات امیدمهر بر آن شد تا با تهیه و تالیف مجموعه چهارجلدی دانشنامه خانواده به حول و قوه الهی بتواند گامی هرچند کوچک در این راه بردارد. هرچند که این مجموعه خالی از اشکال و کم و کاستی نیست، اما سعی براین بوده که تمامی مطالب کتاب ها به صورت نکته به نکته و کاربردی باشد تا از حوصله مخاطبان ارجمند خارج نباشد و بتوانند با مراجعه های موردی به کتاب ها جواب سئوالات خود را بگیرند و امید آن داریم که با راهنمایی ها، انتقادات و پیشنهادات شما برای چاپ های بعدی، این مجموعه پربارتر و مفیدتر واقع گردد.

حسن دلقندی

مدیر انتشارات امیدمهر

تقدیم به:

همسرم که طرح نوشتن این کتاب را به من داد و به همه پدر و مادرهایی که می خواهند فرزندشان را بشناسند.

مقدمه

اگر شما دارای فرزند هستید و علاقمندید که فرزند صالح و سالمی تربیت کنید، به نوعی با روابط بین والدین و فرزندان آشنایی دارید و احتمالاً انتظارات خود را به فرزندان روزی چندین بار عنوان کرده و به آنها کمک می کنید تا هرچه سریع تر در مسیر درست زندگی قرار گیرند. توجه داشته باشید اگر می خواهید فرزندان کامل و مستقل با آینده ای درخشان تربیت کنید باید آنها را از لحاظ روحی، روانی حمایت کنید. به آنها عشق بورزید، مسئولیت دهید، احترام بگذارید، قدرت دهید و کاری کنید که احساس کنند جزئی از خانواده هستند.

همه ما آرزو داریم فرزندان شاد و صالح تربیت کنیم پس باید خود را مالک فرزندانمان ندانیم و به شخصیت آنها احترام بگذاریم و آنها را برای آینده تربیت کنیم چرا که محدود کردن دایره تربیت و رشد کودکان در زمان حال، ظلمی است که ناخواسته به او تحمیل می شود و مانع رشد و بالندگی شخصیت او می شود. بکوشیم کودکان خود را واقع گرایانه تربیت کنیم و از آنان چیزی نسازیم که خود می خواهیم. این نوعی سوء استفاده از کودک و به بند کشیدن روان و بازیچه قرار دادن او به منظور تحقق خواسته های سرکوب شده خودمان است و جبران خلیل جبران چه زیبا می گوید:

«شما می توانید مهر خود را به کودکان بدهید، اما نه اندیشه های خود را؛ زیرا که آن ها اندیشه های خود را دارند. شما می توانید تن آن ها را در خانه نگه دارید، اما نه روح شان را، زیرا روح آن ها در خانه فرداست، که شما را به آن راه نیست. شما می توانید بکوشید که مانند آنها باشید، اما مکوشید تا آنها را مانند خود سازید. زیرا که زندگی واپس نمی رود و در بند دیروز نمی ماند. شما کمانی هستید که فرزندانمان مانند تیر زنده ای از چله آن بیرون می جهد. کمانگیر است که هدف را در مسیر نامنتهی می بیند و اوست که با قدرت خود شما را خم می کند تا تیر او را تیز پر و دور رس به پرواز درآورد. بگذارید که خم شدن شما در دست کمانگیر

**از روی شادمانی باشد، زیرا که او هم به تیرهای که می‌پرد مهر می‌ورزد
و هم به کمانی که در جا می‌ماند.»**

کماندار که خداست، والدین را چون کمان خم می‌کند و فرزندان آینده را چون تیر به فضاها دور که مقصود اوست، پرتاب می‌کند. پس به دنبال این باشیم که به بهترین نحو، فرزندانمان را به سوی مبدأ کمال و درک سر منزل مقصود سوق دهیم.

بچه‌ها با هم متفاوتند اما نیازهای کمابیش مشابهی دارند. دانستن این نیازها کمکمان می‌کند تا پدر و مادر خوبی باشیم. در این جا به طور خلاصه به نیازهای مهم فرزندان و وظایف شما در قبال آن‌ها می‌پردازیم:

۱- به فرزندان عشق بورزید و آن‌ها را دوست بدارید تا احساس

کنند مورد علاقه هستند.

به فرزندان نشان دهید که او را دوست دارید و به او عشق می‌ورزید. احساسات خود را به او ابراز کنید. او باید با تمام وجود متوجه احساسات شما بشود. این احساس را باید در تمام دقایق و لحظات به او یادآوری کنید. هرگز جمله «می‌بینمت» را جایگزین «دوستت دارم» نکنید. بی‌قید و شرط به او محبت کنید و این کار را با تمام احساساتان انجام دهید. وظیفه شما به عنوان پدر و مادر این است که از همان لحظه تولد و حتی پیش از آن عشق و محبت خود را نثار او کنید و مطمئن شوید فرزندان متوجه شده که شما او را بدون هیچ گونه چشمداشتی دوست دارید و به او عشق می‌ورزید.

۲. احترام بگذارید تا احساس کنند مورد احترام هستند.

برای لحظه‌ای کلاه خود را قاضی کنید و ببینید اگر مورد احترام دیگران نباشید، چه حسی پیدا می‌کنید. به شما قول می‌دهم اگر شما به عنوان پدر و مادر هوشیار و آگاه به فرزندان خود احترام بگذارید و برای آن‌ها ارزش قائل شوید، بدون شک آن‌ها نیز همین رفتار را از شما فرا گرفته و با شما با احترام فراوان برخورد خواهند کرد. هرگز نگویید او فقط یک بچه است و متوجه چیزی نیست، در هر سن و سال و در هر شرایطی با آن‌ها با احترام برخورد کنید، درست مانند یک

دوست و یا فردی که عاشق او هستید و به او احترام می گذارید. البته جایگاه خود را نیز به عنوان پدر و مادر حفظ کنید و در منزل قوانین و مقررات خاصی ترتیب دهید، نه با زور و اجبار بلکه با احترام این کار را انجام دهید.

۳. برایشان ارزش قائل شوید تا احساس کنند جزئی از خانواده

هستند.

فرزندان تان باید احساس کنند جزئی از خانواده بوده و وجودشان ارزشمند است. ما همگی عضو خانواده، جامعه، کشور و یا حتی عضو یک مدرسه و ... هستیم. به راستی همه انسان ها نیاز دارند به جایی تعلق داشته باشند. بنابراین چقدر بهتر است فرزندان تان با تمام وجود احساس کنند متعلق به خانواده هستند و وجود آن ها برای همگی اهمیت دارد. در این صورت است که احساس امنیت و آرامش می کنند و می توانند به دور از اضطراب و نگرانی تصمیم گیری کنند و به اهداف خود دست یابند.

۴. اجازه تصمیم گیری دهید تا احساس کنند قدرتمند هستند.

یک بچه درست مانند یک مرد بزرگسال نیاز به قدرت و بزرگی دارد. البته این موضوع بدان معنا نیست که آنقدر به او قدرت دهید تا احساس اعتماد به نفس کاذب کند و حالتی تهاجمی به خود بگیرد، بلکه منظور این است که توانایی ها و استعدادهای درونی او را قدرتمند کرده و شکوفا سازید. شما با این کار ناامیدی، ضعف و درماندگی را از او دور می کنید و احتمالاً هیچ یک از شما حاضر نیستید فرزندان دچار این نقاط ضعف شخصیتی شود. بهتر است بدانید اگر شما در کارهای فرزندان دخالت نمی کردید او به طور غریزی احساس قدرت و توانمندی می کرد. بنابراین شما نباید استعدادهای او را با امر و نهی و کنترل کردن بی جا کور کرده و او را از پیشرفت باز دارید. جنگ قدرت به راه نیندازید، به آن ها اجازه تصمیم گیری دهید و بگذارید در بحث ها نظراتشان را عنوان کنند.

۵. به آنها مسئولیت بدهید تا احساس کنند دیگران به آنان نیاز

دارند.

هنگامی که متوجه شوید فرد مفیدی هستید و دیگران به شما نیاز دارند چه احساسی می کنید؟ بچه ها نیز مانند شما هستند، وقتی ببینند شما از آن ها کمک می خواهید - حتی اگر واقعاً به آن ها نیازی ندارید - نظرشان را در موارد مختلف جویا می شوید و یا آن ها را در منزل مسئول کاری می کنید، مطمئناً احساس بسیار خوشایندی پیدا می کنند و در آینده فرد مسئولیت پذیری خواهند شد.

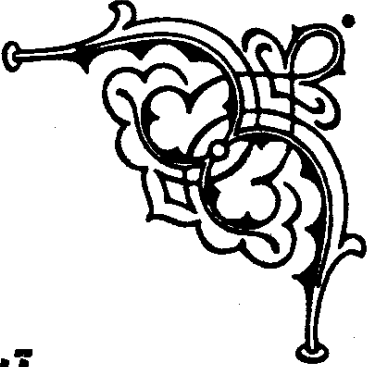
۶. قاطع باشید تا احساس امنیت کنند.

بسیاری از والدین در برخوردهای خود روش مناسبی را در پیش می گیرند، اما توسط فرزند کاملاً مقاوم خود، از مسیر خارج می شوند. هدف اصلی شما به عنوان پدر و مادر این نیست که به فرزندان شادی کوتاه مدتی ببخشید، بلکه باید انسان هایی توانا و مسئول پرورش دهید. وقتی تصمیم درستی گرفتید، قاطع باشید و با مقاومت او عقب نشینی نکنید. اگر انتظارات والدین از کودکان قاطع باشد، در این صورت است که کودکان احساس امنیت می کنند.

۷. بجا انتقاد و تمجید کنید تا احساسات آن ها جریحه دار نشود.

انتقاد از بچه ها هنگامی موثر است که به جای حمله به آن ها، فقط به رفتار ناپسندشان اشاره کنیم. هنگام انتقاد از کودکان، کلماتی را به کار ببرید که برای کودک قابل فهم باشد. انتقاد باید مطابق با سن او باشد. برای انجام دادن و یا ندادن کاری که در حد توانایی کودک نیست، از او انتقاد نکنید، حرفتان را خلاصه کنید و سخنرانی نکنید.

تمجید کودکان باید فقط در رابطه با تلاش و کارهای موفقیت آمیز کودک باشد نه با صفات شخصی او. تمجید باید تصویری واقعی از موفقیت را به کودک نشان دهد نه تصویری مبهم از شخصیت او. برچسب هایی مانند فرشته، مهربان، زرنگ، باهوش و ... که تمجید از صفات شخصی کودک است در بزرگی باعث دردسر او شده، زیرا همیشه سعی خواهد کرد این صفات را با خود یدک بکشد. تمجید باید از تلاش ها و کارهای مثبت کودک باشد. در این صورت کودک نتیجه گیری مثبتی درباره شخصیت خود می کند.



فصل اول

تربیت جسمانی



همه ما دلمان می خواهد کودکی سالم و با نشاط داشته باشیم. مثل همه جنبه های رشد، بین بچه ها در رشد جسمانی تفاوت هایی وجود دارد. حتی کودکان همسن از نظر آهنگ رشد جسمانی نیز با هم فرق دارند. کار شما به عنوان یک پدر و مادر مسئول این است که مراقب تغذیه، خواب و سلامتی فرزندتان باشید. ما پرسش های والدین را شنیده ایم و بخشی از آن ها را که مهم تر بوده اند، انتخاب کرده ایم. راه حل هایی را ارائه کرده ایم ولی شما روش دلخواه خودتان را انتخاب کنید چون همه موارد شبیه به هم نیستند.

تغذیه

وای که چقدر خانواده ها نگران غذا خوردن بچه ها هستند. انگار این نگرانی ها تمامی ندارند. ما فهرستی از مشکلات تغذیه ای را آورده ایم و راه حل هایی را مطرح کرده ایم که می توانید از آن ها استفاده کنید.

شیر مادر

واقعاً تغذیه با شیر مادر بهتر است؟

اگر جزو مادرهایی نیستید که شیر کافی تولید نمی‌کنند، دلایل پزشکی نظیر درمان با برخی داروها دارند و یا مبتلا به بیماری‌هایی ویروسی یا باکتریایی هستند که می‌توانند نوزاد را مبتلا کنند، کودکان را با شیر خود تغذیه کنید، خیلی بهتر است. فهرستی از مزایای شیر مادر را مطرح می‌کنیم. انتخاب با خودتان است.

۱. بین چربی و پروتئین توازن برقرار می‌کند. این توازن برای میلین دار شدن سریع دستگاه عصبی ایده آل است.

۲. از لحاظ غذایی کامل است. تا ۶ ماهگی شیر مادر چون حاوی آهن است برای تغذیه کودک کافی است و بدن وی آن را به راحتی جذب می‌کند.

۳. در برابر بیماری‌ها از کودک محافظت می‌کند. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر از نوزادانی که با شیشه تغذیه می‌شوند به بیماری‌های تنفسی و روده‌ای و آلرژی مبتلا می‌شوند.

۴. مقاومت کودک را در برابر رشد ناقص آرواره و پوسیدگی دندان‌ها افزایش می‌دهد. تغذیه با شیر مادر از بد بسته شدن دهان جلوگیری می‌کند.

۵. قابلیت هضم آن زیاد است. به دلیل داشتن باکتری متفاوتی که در روده کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، آنان به ندرت دچار یبوست یا اسهال می‌شوند.



۶. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، غذاهای جامد را بیشتر می پذیرند.

ایرادگیری از غذا

فرزندم فقط یکی دو غذای مورد علاقه اش را می خورد.

غذاهای دیگر را دوست ندارد و مرتب ایراد می گیرد.

راه حل ها

۱. وقت غذا را به میدان جنگ تبدیل نکنید. دلسوزی بیش از حد مادرها و اصرار آن ها برای غذا دادن به کودک باعث می شود کودک از غذا خوردن متنفر شود. هرچه بیشتر نگران باشید و بیشتر بحث کنید، جنگ بیشتری به خاطر غذا خوردن در می گیرد. پس یادتان باشد: کودک را مجبور به خوردن نکنید.

۲. غذاهای متفاوت و سالمی را در اختیار فرزندتان قرار دهید و به او اجازه دهید که از بین غذاهای سالم انتخاب کند. با وجود این غذاهای متنوع، نیازهای غذایی برآورده می شوند و اوقات صرف غذا لذت بخش تر می شود.

۳. مواد خوراکی مثل چیپس و پفک و شکلات و موارد مشابه و غذاهای شیرین را محدود کنید و در عوض تنقلات سالم مانند آجیل و میوه در اختیار کودک قرار دهید.

۴. به او اجازه دهید هفته ای یکبار غذایی را که دوست دارد بخورد. خیلی نگران نباشید.

۵. از مقدار غذاها کم کنید. برای بچه ای که کم غذا می خورد، کم غذا بکشید و وقتی غذایش را خورد نگویید « باز هم می خواهی؟ » تا زمانی که درخواست غذای بیشتر نکرده، شما به او پیشنهاد ندهید.

۶. به قول بنجامین اسپاک اشتهای بچه مثل موش است و نگرانی مادران مثل گربه، حضور گربه باعث می شود که موش فرار کند و به سوراخش برگردد. گربه باید مدتی او را راحت بگذارد تا خیال موش آسوده شود. صبور باشید.

۷. اوقات خاصی را به غذا خوردن اختصاص دهید و وقت غذا خوردن را شاد و دلپذیر کنید. سعی کنید با تمرین، فکر غذا خوردن بچه را از سر خود بیرون کنید، چون اگر کودک احساس کند کسی به او زور نمی گوید، به تدریج اشتهايش را به دست می آورد.

غذاهای بی کیفیت

فرزندم عاشق هله هوله است و مقدار زیادی

خوراکی های ناسالم می خورد.

راه حل ها

۱. اولین قدم برای حل این مشکل این است که خوراکی های ناسالم را کمتر در دسترس فرزندتان قرار دهید و در ازای انجام کارها، قول خریدن شکلات و پفک ندهید.

۲. عادت عامل خیلی نیرومندی است. سعی کنید علایق قدیمی را با انتخاب مشابه سالم تری جایگزین کنید. خودتان الگوی سالمی برای فرزندتان باشید. عادات غذایی را شما به تدریج در فرزندتان ایجاد می کنید پس مراقب باشید تا خوردنی های سالمی را در اختیار آن ها قرار دهید.

۳. فرزندتان را به انجام فعالیت های بیشتر تشویق کنید. خیلی از بچه ها وقتی کاری برای انجام دادن ندارند به خوردن رو می آورند. به جای لم دادن جلوی تلویزیون و خوردن خوراکی از او بخواهید یک کاردستی درست کند و یا او را در یک کلاس ورزشی مورد علاقه اش ثبت نام کنید.

۴. در رفتار خود ثبات داشته باشید. عاقلانه و منطقی است که مصرف خوراکی های غیر مفید، نوشابه های گازدار و شیرینی جات را که برای کودک چندان فایده ای ندارند، محدود کنید. این کار را بدون جر و بحث و طوری انجام دهید که دقیقاً مشخص شود چه کار می کنید.

۵. هرگز به بچه نگوئید که اگر غذایش را بخورد به او شکلات و یا شیرینی خواهید داد. با این کارتان او را تشویق به خوردن خوراکی های ناسالم می کنید چون کودک با خودش فکر می کند اگر شکلات خوب نیست پس چرا جایزه من شکلات است.



فرزندم مدام در حال خوردن است. می‌ترسم خیلی چاق شود.

راه حل ها

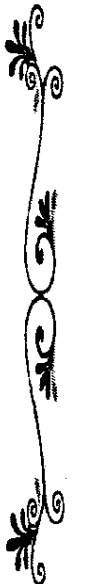
۱. اگر قد و وزن فرزندتان مناسب است، زیاد نگران نباشید، شاید مرحله جهش رشدی را پشت سر می گذارد. چیزی که اهمیت دارد این است که غذاهای سالم در دسترس باشد نه غذاهای بی ارزش.

۲. بعضی بچه ها، بیشتر از دیگران استعداد چاقی دارند. به او کمک کنید تا خود را همان طور که هست بپذیرد و برای خودش ارزش قائل شود. لاغر بودن همیشه مساوی با سلامتی و شادی نیست. فقط راه هایی برای تشویقش برای فعالیت بیشتر پیدا کنید.

۳. خودتان الگوی تغذیه ی سالم برای فرزندانتان شوید. به کودکان یاد بدهید انتخاب های غذایی بهتری داشته باشد و حتماً زمانی که گرسنه است غذا بخورد و وقتی سیر شد از غذا دست بکشد. لازم است که عادات کل خانواده را تغییر دهید تا حدی که غذاهای پر چرب و شیرین در خانه تهیه نشود.

۴. از غذا و خوراکی به عنوان جایزه و پاداش استفاده نکنید. سعی کنید به جای خریدن خوراکی، برایش مداد رنگی، کتاب قصه و یا بازی فکری بخرید.

۵. بی خیال رژیم گرفتن شوید. می توانید خیلی زیرکانه بدون اینکه سر و صدا راه بیندازید کاری کنید که فرزند چاقتان به غذاهای چاق کننده دسترسی نداشته باشد. به انتخاب های سالم غذایی توجه کنید نه «رژیم



گرفتن». مسأله را زیاد بزرگ نکنید. میزان غذاهای دارای ارزش غذایی پایین را کاهش داده و غذای سالم را در اختیارش قرار دهید.

۶. چاقی برای هر کودکی عارضه ای جدی است و روی سلامت و عزت نفسش تأثیر منفی دارد. کودک چاق نمی تواند راحت وارد بازی شود و شاید نتواند با همسالان خود ارتباط لذت بخش ایجاد کند پس باید به محض بروز چاقی با آن جنگید. اگر نتوانستید با تدابیری که اتخاذ کرده اید وزن فرزندتان را متعادل سازید از پزشک اطفال، پزشک تغذیه یا مرکز معتبر تغذیه کمک بگیرید.

لاغری

احساس می کنم فرزندم روز به روز لاغرتر می شود.

نگران سلامتی اش هستم. آیا او بیمار است؟

راه حل ها

۱. لاغری علل مختلف دارد. سعی کنید علت لاغری اش را پیدا کنید.
۲. بعضی بچه ها به این دلیل لاغرند که پدر و مادر دائماً آن ها را مجبور کرده اند غذا بخورند و در نتیجه اشتهايشان را از دست داده اند. رفتار خود را موقع صرف غذا بازبینی کنید.
۳. بعضی از بچه ها به دلایل عصبی مثل ترس از جدایی، حسادت به تولد فرزند کوچکتر نمی توانند غذا بخورند. اگر با بررسی متوجه شدید علت

لاغری فرزندتان مسائل عاطفی است سعی کنید با کلینیک مشاوره کودک مشورت کنید.

۴. گاهی لاغری به علت سوء تغذیه و یا بیماری های مزمن جسمی است. بهتر است پزشک، کودک را معاینه کند تا از سلامت جسمی وی مطمئن شوید.

۵. بعضی از بچه ها به طور ارثی لاغرند و معده آن ها گنجایش زیادی برای غذا خوردن ندارد. اگر در فاصله غذاها، کم کم غذا بخورند، ممکن است وضع جسمی بهتری پیدا کنند.

۶. اگر فرزندتان هیچ کدام از مشکلات بالا را ندارد و از هنگام تولد ظریف و لاغر است، اما هر سال به میزان معقول به وزنش اضافه می شود و مشکلی ندارد، کاری به کارش نداشته باشید. احتمالاً همیشه لاغر خواهد ماند.

وزن ایده آل

دخترم با آن که قد و وزن طبیعی دارد، از چاقی

شکایت می کند و می خواهد رژیم بگیرد.

راه حل ها

۱. مراقب حرکات و صحبت های خود درباره بدنتان باشید. مادری که مدام نگران چاقی اش است طبیعتاً پیام هایی منفی به فرزندش ارسال می کند و او را بیشتر نگران اندامش می سازد.



۲. به فرزندان نشان دهید ارزش او، برایتان فراتر از ظاهر اوست. از ظاهرش ایراد نگیرید. او را برای توانایی هایش تشویق کنید و به او کمک کنید تا یاد بگیرد خود را تحسین کند.

۳. اطلاعاتی به فرزندان در مورد سلامتی و تناسب اندام بدهید. مجلات و کتاب هایی در مورد سلامتی برایش بخرید.

۴. فرزندان را مطمئن کنید که هنرپیشه ها و مدل ها درصد بسیار کمی از جامعه را تشکیل می دهند و معمولاً عکس هایشان دستکاری شده است. فرزندان را تشویق کنید تا به افرادی که در جامعه می بیند دقیق تر نگاه کند.

۵. ممکن است دخترتان از نظر عاطفی آمادگی رشد نداشته باشد و ته دلش از این که دارد بزرگ می شود، مضطرب باشد. اگر فرزندان بیش از حد نگران اندامش شده است از راهنمایی پزشک و مشاوره با صلاحیت بهره مند شوید.

رشد قد

من و همسرم قد کوتاه هستیم. آیا می توانیم با

تغذیه جلوی قد کوتاه شدن فرزندانمان را بگیریم؟

راه حل ها

۱. لطفاً خیلی مراقب حرفهایتان باشید. به فرزندان بیاموزید که بر اساس ویژگی های ظاهری در مورد افراد قضاوت نکند. خودتان هم آرامش خود را

حفظ کنید. داشتن بچه ای سالم و با نشاط به مراتب با ارزش تر از داشتن فرزندی با ویژگی های مطلوب ظاهری است.

۲. رشد قد تحت تأثیر عوامل گوناگونی قرار می گیرد. بعضی از افراد قد خود را از پدر و مادر خود به ارث می برند. بعضی از بیماری ها مثل سوء تغذیه، بیماری های ریوی، خونی و ... نیز موجب کوتاهی قد می شوند. در این موارد بهتر است قبل از بسته شدن صفحات رشدی، بیماری کودک شناسایی و تا حد امکان درمان شود.

۳. اختلالات هورمونی نیز باعث کوتاهی قد می شوند که با تجویز هورمون مربوطه می توان جلوی کوتاه شدن قد را گرفت.

۴. خواب منظم و کافی لازم است چون ۵۰٪ هورمون رشد مورد نیاز بدن موقع خواب ترشح می شود، پس مراقب خواب فرزندتان باشید.

۵. ورزش بعد از خواب کافی، حرف اول را برای افزایش قد می زند. بهترین زمان برای ورزش، صبح قبل از صرف صبحانه است. پرهیز از کم تحرکی در رشد قد مؤثر است.

۶. تغذیه صحیح، نوشیدن شیر، پرهیز از غذاهای بی کیفیت و مصرف میوه و سبزیجات و آجیل و غلات نیز مؤثرند.

۷. کمبود عاطفی نیز سبب کوتاه ماندن قد می شود و جبران ناپذیر است. پس توجه کافی به فرزندتان داشته باشید.



غذا خوردن در رستوران

دلم می خواهد با بچه هایمان به رستوران برویم

اما رفتار آن ها خیلی آزارم می دهد.

راه حل ها

۱. بچه ها با رفتارهای مناسب به دنیا نمی آیند. ما هستیم که باید به آن ها آموزش بدهیم. میز آشپزخانه و سر سفره، محلی عالی برای آموزش بچه هاست. محیطی شاد برای آموزش رفتارهای خوب فرزندانمان ایجاد کنید و با خوش اخلاقی، خواسته های خود را از آن ها مشخص کنید. صبور باشید، غر نزنید و شکایت نکنید.

۲. آداب درست غذا خوردن در رستوران را باید در خانه به کودکان بیاموزید. می توانید ماهی یکبار مراسم شام رسمی خانوادگی برگزار کنید. تصور کنید که در رستورانی عالی نشسته اید. از ظروف چینی استفاده کنید. فهرست غذاها را آماده کنید و از بچه ها برای تهیه غذا نظرخواهی کنید. این کار برای بچه ها خیلی هیجان انگیز است.

۳. قبل از رفتن به رستوران، رفتارهای مناسبی را که از فرزندانمان انتظار دارید به آن ها یادآوری کنید. مثلاً بگویید: «از قاشق و چنگال استفاده کن»، «با صدای آرام صحبت کن»، «به دیگران خیره نشو». ترجیحاً از جملات مثبت استفاده کنید.

۴. برای کودک خیلی گرسنه، انتظار کشیدن خیلی سخت است. نوعی پیش غذا سفارش دهید که فوراً آماده شود تا فرزندان بتواند آرام بنشینند.

۵. رستورانی را انتخاب کنید که فضایش برای بچه ها دوست داشتنی باشد. مثل وجود آکواریوم، قسمت مجزای خانوادگی، صندلی مخصوص کودک و ...

۶. اگر کودکتان شروع به بد رفتاری کرد چند لحظه او را به دستشویی یا خارج از رستوران ببرید و با او صحبت کنید تا آرام شود. هرگز او را سرزنش نکنید. رفتارهای مناسب با اقتضای سن آن ها را بپذیرید. واژگون کردن لیوان نوشابه و یا انداختن قاشق و چنگال برای کودکانی که هنوز مهارت های ظریف حرکتی را کسب نکرده اند، عادی است. گذشت زمان مشکل را حل می کند. کمی صبورتر باشید.

نخوردن صبحانه

فرزندم صبحانه نمی خورد.

راه حل ها

۱. یادگیری کودکان از طریق مشاهده صورت می گیرد. فراموش نکنید اگر می خواهید فرزندتان رفتار صحیح داشته باشد بایستی خودتان رفتار درست داشته باشید. پس حتماً صبحانه بخورید.

۲. صبحانه وعده غذایی بسیار مهمی است؛ می توانید با خلاقیت خود او را تشویق به خوردن کنید. پس امکان انتخاب های بیشتری فراهم کنید. به جای چای می توانید از آب میوه و شیر استفاده کنید که دارای ویتامین های مختلفی است.

۳. نیم ساعت زودتر بیدار شوید. کمی طول می کشد تا فرد بعد از بیدار شدن از خواب احساس گرسنگی کند. پس اجازه دهید کودکتان اول وسایل مدرسه اش را آماده کند بعد خودش تمایل بیشتری به خوردن صبحانه نشان می دهد.

۴. اگر باز هم فرزندتان برای خوردن صبحانه تمایلی نشان نداد، چاشت و میوه را بسته بندی کنید تا در مدرسه و یا راه مدرسه بخورد.

۵. گاهی بچه ها دوست دارند به جای کره مربا و نان و پنیر چیز دیگری بخورند. سوپ، عدسی، خوراک لوبیا و حتی غذایی که از شب مانده، می تواند صبحانه خوبی باشد.

۶. یادتان باشد، کودکتان را هرگز مجبور به خوردن نکنید. بلکه شرایطی فراهم کنید تا تمایلش به خوردن افزایش یابد.

خواب

خواباندن بچه ها یکی از رایج ترین مسائل تربیتی است. انرژی بچه ها تمام ناشدنی است. برای والدینی که بچه مدرسه ای دارند بیدار کردن آن ها هم گاهی خیلی مسئله ساز است. بعضی بچه ها هم مرتب از خواب بیدار می شوند و بهانه می گیرند. امیدوارم راه حل های ما بتواند کمکتان کند.

دیر خوابیدن

از بس بچه ها را صدا می‌کنم تا برای خواب آماده شوند.

کلافه می‌شوم.

راه حل ها

۱. نیاز بچه ها به خواب متغیر است. سعی کنید کودکان را خوب بشناسید و از عوامل تنش‌زای مختلفی که باعث نگرانی اش می‌شوند آگاه باشید. مثل ترس از تاریکی، ترس از کابوس، ترس از خیس کردن رختخواب و نگرانی به خاطر انجام ندادن تکالیف.

۲. برنامه ثابتی برای خواب بچه ها داشته باشید. مثلاً ۱- خوردن میوه
۲- مسواک زدن ۳- خواندن کتاب ۴- گفتن شب بخیر ۵- خوابیدن و نسبت به اجرای برنامه متعهد باشید و ثبات داشته باشید. برای بچه ها سخنرانی نکنید و از دور داد و هوار نکنید. با مهربانی دستش را گرفته و به اتاق خواب هدایتش کنید.

۳. وقت خواب را شاد نگه دارید. عجله نکنید و کمی برایش وقت صرف کنید. به حرف هایش گوش کنید و برایش قصه ای تعریف کنید. بگذارید عروسکش را بغل کند. اگر فرزندان بزرگ تر است بگذارید تا هر وقت که دوست دارد، در رختخوابش مطالعه کند. فقط ساعت بیدار شدن را به او یادآوری کنید خودش به تجربه و با گذشت زمان یاد می‌گیرد که مراقب وقت خوابش باشد.

۴. تماشای تلویزیون، نشستن پای کامپیوتر، لپ‌تاپ و بازی های کامپیوتری سبب تحریک فرد می‌شود و خواب را مختل می‌سازند. نوشیدن

چای و قهوه هم محرک است. سعی کنید زودتر شام بخورید تا بین صرف شام و زمان خواب بچه ها فاصله کافی رعایت شود.

۵. بعضی از بچه ها به خواب نیمروزی نیازی ندارند و اگر آن ها را به زور بخوابانید، شب دیرتر می خوابند.

بیدار شدن در نیمه شب

فرزندم شب ها بارها از خواب بیدار می شود و دوباره

خواباندنش کار خیلی سختی است. آرزویم این است که

یک شب تا صبح بتوانم با آرامش بخوابم.

راه حل ها

۱. توجه کنید این مسأله از کی شروع شده و چرا فرزندتان مرتب بیدار می شود و مشکل او را حل کنید. گاهی بعد از یک واقعه خاص مثل بیماری و یا مسافرت این عادت شروع می شود و یا شاید ممکن است مدت زمان کافی با شما نبوده تا او را در آغوش بگیرید. اگر شما و یا همسرتان تا دیروقت سرکار هستید، طبیعی است فرزندتان دلش بخواهد زمان بیشتری با شما باشد. سعی کنید قبل از خواباندن به او توجه کافی داشته باشید تا مجبور نشوید در طول شب بیدار شوید.

۲. هدفتان این باشد که بچه اگر بیدار شد باز بخودی خود به خواب رود. مهم این است که برای اجرای این هدف اطمینان و اعتماد به نفس داشته باشید. با شنیدن صدای گریه فرزندتان می توانید به سراغش بروید،

نازش کنید و رویش را بپوشانید طوری که بچه بفهمد قرار نیست او را بغل کرده و راه ببرید. اجرای مرتب این کار و اعتماد به نفس تان باعث می شود تغییر وضع به آسانی صورت گیرد.

۳. گاهی کودک بدون اینکه خودش بداند، دلش نمی خواهد والدینش با هم تنها بمانند. بهترین کار برای پدر و مادر و بچه این است که فوراً و با لحنی جدی، اما بدون ذره ای عصبانیت، بچه را به تختش برگردانند. کودک باید یاد بگیرد که با بیدار شدن و گریه کردن چیزی به دست نخواهد آورد. اگر دو سه شب بگذارید گریه کند و ابداً به سراغش نروید، مسأله حل می شود. اصل دیگری هم باید رعایت شود. کودک نباید وقتی بیدار می شود والدینش را ببیند. پس بهتر است اتاق خواب کودکتان را جدا کنید.

دیر بیدار شدن در صبح ها

بیدار کردن فرزندم خیلی وقت مرا می گیرد. او مرتب

التماس می کند تا بگذارم ده دقیقه دیگر بخوابد.

راه حل ها

۱. اولین قدمی که باید بردارید تعیین ساعت خواب و بیداری است. جدولی تهیه کنید که تمام مراحل هر وظیفه مهم مثل زمان خواب، زمان بیداری، مسواک زدن، آماده شدن برای مدرسه را مشخص کند و آن ها را به اطلاع فرزندتان برسانید. نسبت به اجرای آن کاملاً مقید باشید.

۲. طبیعتاً بچه ای که زمان کافی خوابیده باشد، برای بیدار شدن مشکل کمتری خواهد داشت. پس دقت کنید ببینید فرزندتان به چقدر خواب نیاز دارد. شاید لازم باشد چرت نیمروزی داشته باشد، شاید باید زمان خوابش را جلوتر بیندازید.

۳. بهتر است صبح ها با زنگ ساعت بیدار شود تا اینکه به سراغش بروید، پتو را بردارید و بگویید: «بلند شو، دیرت شده». به جای این جمله می توانید بگویید: «ساعت هفت است عزیزم، دلت می خواهد حالا بیدار شوی یا پنج دقیقه دیگر؟» نگران نشوید. او حتماً خواهد گفت: «پنج دقیقه دیگر». اما دادن همین حق انتخاب باعث می شود روزهای بعد انتخابش را تغییر دهد.

۴. یک پیشنهاد دیگر: ساعت اتاق فرزندتان را یک ربع جلو بکشید تا یک ربع زودتر بیدار شود. با این کار دیگر نگران نرسیدن به سرویس مدرسه نخواهید بود.

۵. گاهی لازم است کودک با عواقب کارهایش رو به رو شود. پس گاهی اجازه دهید با تاخیر به مدرسه برود و با سرزنش مدیر و ناظم و معلمش روبه رو شود. او باید از همین سنین مسئولیت پذیری را یاد بگیرد.

۶. یادتان باشد از وقت خواب می توان برای ایجاد گفت و گوهای صمیمانه استفاده کرد. با این کار کودک یاد می گیرد از اضطرابها، امید و آرزوهایش با والدین صحبت کند و در نتیجه کیفیت خوابش بهتر خواهد شد.

بهداشت، نظافت و سلامت

بخشی از وقت ما پدر و مادرها صرف مراقبت از بچه هایمان می شود، کارهایی مثل دکتر بردن، واکسن زدن، خوراندن دارو، حمام کردن، شانه کردن مو و ... با برنامه ریزی بهتر و واگذاری مسئولیت بیشتر می توانیم با کار کمتر، نتیجه بیشتری بگیریم. پس به توصیه های ما گوش کنید.

ترس از پزشک

وقتی می خواهم فرزندم را به دکتر یا دندان پزشکی ببرم،

کلی باید التماس کنم و رشوه بدهم و گریه و زاری اش را

تحمل کنم تا حاضر شود و بیاید.

راه حل ها

۱. توصیه ما این است: سالی دو بار فرزندتان را نزد دندان پزشک ببرید و گاهی نیز لازم است توسط پزشک مورد اعتمادتان معاینه شود. این کار به دو دلیل مهم است. اولاً سلامت کودکان بیمه می شود و دیگر اینکه کودک عادت می کند بدون ترس نزد پزشک برود و همین اطمینان باعث می شود وقتی که اقدامات پزشکی مثل کشیدن و پر کردن دندان لازم است، کودکان زیاد نترسد.



۲. در انتخاب پزشک مناسب برای فرزندتان دقت کنید. به غیر از تجربه، برخورد خوب با کودک نیز لازم است. اگر کودکتان با پزشک ارتباط خوبی برقرار کند، دیگر احساس ترس نخواهد کرد.

۳. گاهی والدین آنقدر نگران فرزندشان هستند که ناخواسته این ترس و نگرانی را به کودک منتقل می کنند پس مراقب پیام هایی که به فرزندتان می دهید باشید.

۴. اگر با راهکارهای بالا ترس فرزندتان رفع نشد، می توانید از روش پرت کردن حواس استفاده کنید. می توانید در مورد موضوعات دلخواهش با او صحبت کنید. در مورد بچه های بزرگ تر از تصویر سازی ذهنی کمک بگیرید.

دارو خوردن

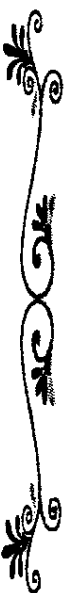
شرزدم موقع خوردن داروهایش آنقدر نق می زند

که مجبور می شوم به زور دارو را در حلقش بریزم.

حتی بعضی وقت ها نیمه از دارو را برمی گرداند.

راه حل ها

۱. اولین قانون این است که دارو را با نهایت بی خیالی و درست مثل اینکه هرگز تصورش را هم نکرده اید که او ممکن است آن را نخورد، به او بدهید. اگر قیافه عذرخواهانه به خود بگیرید و به او یک عالم توضیح بدهید، او را متقاعد خواهید ساخت که نباید آن را دوست داشته باشد. وقتی که قاشق



دارو را در دهانش می گذارید، راجع به موضوع دیگری صحبت کنید. اغلب بچه ها درست مثل پرنده هایی که در لانه ی خود هستند، خود به خود دهانشان را باز می کنند.

۲. در صورت امکان، به فرزند خود در مورد خوردن دارو حق انتخاب بدهید. قبل از صبحانه یا بعد از آن؟ خوردن آن با آب میوه یا با آب؟ گاهی می توانید اجازه دهید کودک بعد از خوردن دارو، خوراکی محبوبش را بخورد، به او بگویید: «هرچه سریع تر دارو را بخوری، زودتر خوراکی را به دست می آوری.»

۳. از پزشک بخواهید تا دلیل استفاده از دارو و طرز مصرف آن را برای فرزندتان توضیح دهد. آن ها اغلب از اینکه کسی به آن ها توجه کند خشنود می شوند و به این روش پاسخ مناسبی می دهند.

۴. از پزشک سوال کنید آیا می شود دارو را با چیزی مخلوط کرد. قرص های تلخ را می شود با یک قاشق عسل یا مربا مخلوط کرد. بلعیدن قرص و کپسول برای بچه های کوچکتر خیلی سخت است. سعی کنید قرص ها را لای لقمه ی غذا بگذارید یا همراه چیز چسبنده ای مثل موز به او بدهید و بلافاصله بعد از آن نوشیدنی به او بدهید.

۵. به بچه های بزرگتر اجازه دهید خودشان دارو را بخورند. دادن دارو به زور برای خیلی از بچه ها خوشایند نیست.

رفتن به بیمارستان

چگونه به فرزندم کمک کنم تا برای رفتن

به اتاق عمل آماده شود.

راه حل ها

۱. مهم ترین نکته این است که تا جایی که برایتان مقدور است، حفظ ظاهر کنید و آرام و طبیعی باشید، ولی این کار را به خود تحمیل نکنید. چون ساختگی بودنش کاملا آشکار خواهد شد.

۲. اجازه دهید کودک از نگرانی هایش با شما حرف بزند. شرایطی فراهم کنید تا کودک سوالاتش را بپرسد و برای ترس های عجیب و غریبی که درباره بیمارستان دارد، اطمینان خاطر پیدا کند.

۳. بهتر است تا چند روز قبل از موعد عمل حرفی به او نزنید چون نگران کردن کودک، آن هم از هفته ها قبل نتیجه خوبی ندارد. تا چند روز قبل از بستری شدن صبر کنید و آن وقت موضوع را به او بگویید. هرگز تظاهر نکنید که دارید جای دیگری می روید و بعد سر از بیمارستان در آورید.

۴. وضعیت کلی بیمارستان را برای فرزندتان توضیح دهید. بگویید که چگونه غذایش را در سینی برایش می آورند، ساعاتی را می تواند بازی کند و ... به او بفهمانید که جنبه های پزشکی، بخش اندکی از زندگی بیمارستانی است. اگر قرار است در اتاقی بستری شود، با کمک هم درباره اسباب بازی ها و کتاب هایی که می تواند با خود ببرد، صحبت کنید.



۵. هنگام ملاقات کودک بهترین کار این است که قیافه شاد و بی اضطرابی داشته باشید چون حالت غمزده شما کودک را بیش از پیش نگران و هیجان زده می کند. اگر امکانش هست کنار کودکتان بمانید و اگر ممکن نیست هر روز به کودکتان سر بزنید.

عینک زدن

فرزندم نمی خواهد عینکش را به چشم بگذارد.

راه حل ها

۱. احساس فرزندتان را درک کنید. به او بگویید که درک می کنید عینک مایه دردسر است و کاش می شد آن را بر چشم نمی گذاشت. اما واقعیت این است که پزشک برایش عینک تجویز کرده و او باید از آن استفاده کند. بگذارید تفاوت نگاه کردن به شیئی با عینک و بدون عینک را تجربه کند.

۲. به او بگویید که با عینک چهره اش جذاب تر می شود. عکس هایی از هنرپیشه ها و چهره های ورزشی که از عینک استفاده می کنند تهیه کنید و به او نشان دهید و بگویید که چقدر عینک به آن ها می آید.

۳. بگذارید قاب مورد علاقه اش را برای عینک انتخاب کند. اگر توانایی مالی دارید، عینکی تهیه کنید که قاب نشکن و لنزهای ضدخش و انعطاف پذیر داشته باشد تا مدام نگران شکستن عینکش نباشید.

با فرزندتان

۳۳



۴. اگر کودکتان عینکش را بر چشم نگذاشت، بدون عصبانیت و به آرامی به او یادآوری کنید که «عینک اینجاست». وانمود کنید که عینکش را فراموش کرده است و برایش سخنرانی نکنید.

۵. گذاشتن عینک کثیف بسیار ناراحت کننده است. به او کمک کنید که قبل از رفتن به مدرسه عینکش را تمیز کند. اگر لازم بود از چشم پزشک در مورد لنز مخصوص کودکان اطلاعاتی کسب کنید.

بی میلی به حمام کردن

وقتی می گویم وقت حمام است، فرزندم بهانه می گیرد

و من مجبور می شوم کشان کشان او را به حمام ببرم.

راه حل ها

۱. سعی کنید دلیل واقعی این کار را پیدا کنید تا بتوانید در جهت رفع مشکل گام بردارید. اگر می ترسد چشمهایش بسوزد، می توانید هنگام شستن موهایش به او اجازه دهید عینک شنا روی چشمهایش بگذارد. (راه حل مادر بزرگ ها: از کودکتان بخواهید آنقدر سرش را خم کند که موقع شستن سرش آب روی صورتش نریزد. من امتحان کرده ام، راه حل خوبی است.)

۲. برنامه ای منظم برای حمام کردن داشته باشید. روز در میان و گاهی هفته ای دو بار قبل از زمان تعیین شده به فرزندتان بگویید که زمان حمام

کردن نزدیک است تا وسط بازی مجبور نشوید او را به حمام ببرید چون او بازی اش را تمام نخواهد کرد.

۳. می توانید برای بعد از حمام برنامه جذابی تدارک ببینید. مثلاً به او بگویید: «بعد از حمام، آب میوه برایت آماده می کنم.» یا «وقتی حمام کردی، می توانی با اسباب بازی مورد علاقه ات بازی کنی.» می توانید به او اجازه دهید با اسباب بازی پلاستیکی، کتاب حمام و شامپو عروسکی، بازی کند.

۴. اگر کودکتان به سنی رسیده که می تواند خودش را بشوید، بگذارید خودش حمام کند. بچه های زیر ۶ سال و بچه های بیمار را در حمام تنها رها نکنید. دورادور مراقب فرزندتان باشید.

بیرون نیامدن از حمام

آن قدر به فرزندم در حمام فوش می گذرد

که حاضر نیست بیرون بیاید.

راه حل ها

۱. بچه ها عاشق آب بازی هستند، مخصوصاً اگر اسباب بازی با خود داشته باشند. سعی کنید کمی برایش وقت صرف کنید و از آب پاشیدن به هم لذت ببرید. آرام باشید و لذت ببرید.

۲. ساعت زنگ داری را سر ساعت مشخص تنظیم کنید و پشت در حمام بگذارید. بگویید چقدر در حمام می مانید تا بازی اش را تنظیم کند. طبق قولتان عمل کنید. به او نشان دهید در اجرای برنامه، جدی هستید.

۳. بعضی از والدین عادت کرده اند مرتب به فرزندشان بگویند: «از حمام بیا بیرون». یادتان باشد تا زمانی که واقعا مصمم نشده اید، این جمله را به کار نبرید. وقتی زمان انجام این کار فرارسید، قاطع باشید و حوله اش را به او بدهید و از او بپرسید خودش موهایش را خشک می کند یا می خواهد کمکش کنید؟

۴. از تخیلات خود استفاده کنید. بیرون آمدن از حمام را به صورت یک بازی جالب درآورید.

شانه کردن مو

**فرزندم از شانه کردن موهایش متنفر است
و وقتی شانه را می بیند گریه و زاری می کند.**

راه حل ها

۱. جنس موهای فرزند خودتان را مشخص کنید. اگر موهایش در هم گره می خورند، می توانید از نرم کننده استفاده کنید. آرامش خود را حفظ کنید. شانه کردن، انتخابی نیست. این کار را انجام دهید و به اعتراض او توجهی نکنید.

۲. موقع شانه کردن موهای فرزندتان او را مشغول نگهدارید. اگر مشغول کاری باشد، کمتر به این مسأله توجه می کند که با موهایش چه می کنید.

۳. اگر فرزندتان دختر است (البته مشکل شانه کردن بیشتر در مورد دختران است که موهای بلندی دارند) بگذارید چند گل سر، تل، کش مو و ... انتخاب کند. به او اجازه دهید در مورد نحوه بستن موهایش اظهار نظر کند. تنوع به خرج دهید و در مورد زیبایی موهایش اظهار نظر کنید تا علاقمند شود.

۴. به او یاد دهید چگونه خودش موهایش را شانه کند. بچه ها از ۶ سالگی به بعد قادر می شوند موهایشان را شانه کنند.

۵. اگر از بحث کردن درباره شانه زدن خسته شده اید به او بگویید که مجبورید موهایش را کوتاه کنید و اگر باز هم همکاری نکرد، مدل های موی قشنگی وجود دارد. بعدها برای داشتن موی بلند آمادگی بیشتری کسب می کند.

مسواک زدن

باید بارها به فرزندم یادآوری کنم که مسواک بزند.

تازه مسواک زدنش چند ثانیه بیشتر طول نمی کشد.

راه حل ها

۱. الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید. خودتان مقید باشید که بهداشت دندان ها را رعایت کنید، روزی سه مرتبه مسواک بزنید. سعی کنید اوقات مسواک زدن را خوشایند نگه دارید.

۲. انواع خمیر دندان های طعم دار مخصوص کودک خریداری کنید. مسواک مناسبی خریداری نمایید و بگذارید کودکتان از مسواک زدن لذت ببرد.

۳. بچه ها به حرف های افراد متخصص و کسانی که مورد اعتمادشان هستند گوش می کنند. پس از دندان پزشک تان بخواهید درباره نحوه صحیح مسواک زدن با فرزندتان صحبت کند.

۴. در مورد تأثیری که بوی بد دهان و دندان های زرد رنگ بر دوستی ها و موقعیت های اجتماعی دارند، صحبت کنید و بگویید با دندان های تمیز و درخشان چقدر جذاب تر می شوند. این کار در آن ها ایجاد انگیزه می کند.

۵. مسواک و خمیر دندان را به جنگجویی تشبیه کنید که به جنگ میکروب ها می رود. به بچه ها بگویید باقی ماندن مواد غذایی روی دندان ها، باعث خرابی آن ها می شود. می توانید از فیلم های آموزشی کمک بگیرید.

کوتاه کردن مو

فرزندم از کوتاه کردن مو متنفر است. رفتارش در آرایشگاه واقعاً آزاردهنده است. او مرتب گریه و زاری می کند و در دسرهای زیادی به وجود می آورد.

راه حل ها

۱. قبول کنید، ساکت و بی حرکت یک جا نشستن برای بچه های کوچکتر کار سختی است. پس بهترین کار آن است که او را سرگرم نگه دارید.

می توانید زمانی که روی صندلی نشسته است و زیر دست آرایشگر است
برایش قصه و یا مطالب خنده دار و جالب تعریف کنید تا حواسش پرت شود.

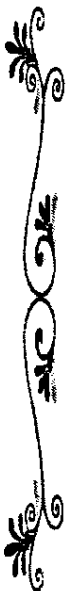
۲. آرایشگری را انتخاب کنید که ارتباط خوبی با فرزندان برقرار کند و
محیط کارش برای بچه ها جالب باشد. معمولاً بچه ها از کسی که به وی
علاقمندند حرف شنوی دارند. اگر وقت دارید گاهی با فرزندان به آرایشگاه
بروید تا ترسش بریزد.

۳. از فرزندان درباره مدل مو، زمان کوتاه کردن آن یا شخصی که آن را
کوتاه می کند نظر بخواهید. دادن حق انتخاب به کودک سبب می شود وی
در قبال تصمیمش احساس مسئولیت کند و رفتار بهتری نشان دهد.

۴. به دل خود رجوع کنید. آیا در مورد کوتاه کردن موی فرزندان
تردید دارید؟ او احتمالاً متوجه احساسات متضاد شما شده و مخالفت
بیشتری با شما پیدا می کند. نحوه نگرش شما، بر واکنش فرزندان خیلی
مؤثر است. پس زمان کوتاه کردن موی فرزندان خوشحال باشید.

۵. اگر خودتان می توانید، مدل موی ساده ای انتخاب کرده و زمانی که
فرزندان مشغول تماشای فیلم مورد علاقه اش است، موهایش را کوتاه کنید.

۶. در خانه بازی «آرایشگر» را با فرزندان انجام دهید. بگذارید او موهای
شما را درست کند و شما هم موهای او را حالت بدهید. می توانید با دوربین
عکاسی و یا تلفن همراهتان این کار را به سرگرمی تبدیل کنید.



بی دقتی در مورد لباس ها

فرزندم لباس هایش را روی هم می ریزد، لباس های مهمانی اش را با اصرار فراوان در خانه می پوشد. لباس هایش کثیف و پر از لکه است. او اصلاً مراقب لباس هایش نیست.

راه حل ها

۱. آموزش مسئولیت را ما باید از سنین پایین شروع کنیم. آموزش مسئولیت فرزندانمان را قادر می سازد که از خویشان مراقبت کنند و وظایف خویش را به عهده بگیرند. پس اولین قدم این است که به او آموزش دهیم لباس هایش را تا کرده و در کثو بگذارد و اگر لازم است آن ها را در کمد آویزان کند. وقتی انتظارات از کودکان قاطعانه و مشخص باشد و رفتار صحیح کودک تشویق شود، در این صورت است که مسئولیت پذیری یک فضیلت محسوب می شود.

۲. قوانین معینی برای فرزندتان مشخص کنید. به او بگویید اگر لباسی روی زمین افتاده باشد، تا یک هفته در جعبه ای در انبار می ماند و او اجازه استفاده از آن را نخواهد داشت.

۳. وقتی فرزندتان لباس هایش را روی زمین می ریزد، از دور داد و بیداد راه نیندازید. به او نزدیک شده، دستش را بگیرید و از او بخواهید لباس هایش را در کمد بگذارد.

۳. به فرزندتان طرز استفاده از ماشین لباس شویی را آموزش بدهید. البته قبل از آن به او آموزش دهید تا لباس هایش را بر اساس رنگ دسته بندی

کند. وقتی مطمئن شدید که کودکان می توانند این وظیفه را بر عهده بگیرند، مسئولیت لباس هایش را به او واگذار کنید و خودتان ناظر باشید.

انتخاب لباس

فرزندم موقع بیرون رفتن، لباس های نامناسب و کهنه اش را می پوشد و بر این عقیده اصرار زیادی دارد.

راه حل ها

۱. وقتی برای خرید لباس می روید، در فروشگاه چند نمونه لباس را که از نظر جنس، رنگ و قیمت مورد قبول شماست جدا کنید و از کودک بخواهید یکی از آن ها را انتخاب کند. وقتی کودک موقع خرید امکان انتخاب داشته باشد و شما نیز با خرید آن لباس ها موافقت کنید، دعواهای روزمره کمتری خواهید داشت.

۲. با فرزندان کمد لباس هایش را طوری مرتب کنید که انتخاب هایش راحت تر باشد. اگر کمدها چند کشو دارد، لباس های مدرسه، بازی، مهمانی و ... را در قسمت های جداگانه بگذارید. در غیر این صورت از چند سبد پارچه ای می توانید برای جدا کردن لباس هایش استفاده کنید. به او اجازه دهید گاهی در خانه لباس های نا متعارفی را که خیلی دوست دارد، بپوشد.

۳. با فرزندان جر و بحث نکنید. این کار به استقلال او لطمه وارد می کند. به او حق انتخاب بدهید: «بلوز آبی ات را می پوشی یا بلوز قرمزت را؟». گاهی موقع رفتن به پارک می توانید به فرزندان اجازه دهید لباسی را که



دوست دارد بپوشد، خیلی نگران نباشید، احتمالاً دیگران متوجه می شوند
شما آن ها را انتخاب نکرده اید.

کودکی که خودش لباس نمی پوشد

**فرزندم معمولاً خودش لباس نمی پوشد، و وقتی او را
وادار می کنم لباسش را بپوشد، کلی وقت تلف
می کند؛ در نهایت بعد از کلی غر زدن و داد و پیداد
کردن دیرتر از موعد از خانه خارج می شویم.**

راه حل ها

۱. بچه ها لباس های راحتی را دوست دارند. لباس پوشیدن، مخصوصاً
لباس هایی که زیپ، دکمه، کمر بند و ... دارند، می تواند برایشان کاری بسیار
سخت و پیچیده باشد. برای آسان تر کردن کارها، از لباس هایی ساده
استفاده کنید. مثلاً پوشیدن شلوار کمرکش آسان تر از شلوار زیپ دار است.

۲. کمک لباسش را با کمک خودش طوری مرتب کنید که دسترسی به
لباس هایش آسان تر باشد. برای بچه های کوچک تر بهتر است یک دست
لباس را با هم تا کنید مثلاً یک پیراهن، شلوار، لباس زیر و جوراب ها را روی
هم قرار دهید.

۳. بچه ها ارزش زمان را درک نمی کنند. این وظیفه شما است که کارها
را به جریان بیندازید. از جر و بحث و سرزنش کردن کودک خودداری کنید.

وقتی خیلی عجله دارید، خودتان لباس هایش را بپوشانید ولی وقتی که فرصت کافی دارید، بگذارید خودش این کار را انجام دهد.

۴. زمان خاصی برای پوشیدن لباس هایش تعیین کنید. اگر تا آن زمان لباسش را نپوشیده بود، مجازاتی را که از قبل با موافقت خودش تعیین کرده‌اید، اعمال کنید.

۵. اگر اجازه ندهید کودک کاری را که بلد است انجام بدهد و یا در کارهای او بیش از حد دخالت کنید، کودک را به شدت عصبانی خواهید کرد. شما می‌توانید با کاردانی کمکش کنید تا کارهایی را که می‌تواند، انجام بدهد. نیمی از جورابش را از پایش بیورید تا بیرون آوردنش برای او آسان تر شود و با لباسی را که می‌خواهد بپوشد طوری بگذارید که برایش مشکل زیادی پیش نیاید. این کار حوصله زیادی می‌طلبد.

۶. بچه تنبل به این شکل از مادر زاده نشده، بلکه به مرور زمان و به خاطر فشارهای دائمی ای که به او آمده، بتدریج تبدیل به چنین آدمی شده است. وقتی فرزندتان بزرگتر می‌شود، دلش می‌خواهد مسئولیت بیشتری به عهده بگیرد، شما باید خود را از صحنه دور کنید و بگذارید خودش کارهایش را انجام دهد و اگر گاهی تنبلی کرد، با لحنی صمیمی به او یادآوری کنید، اما بیهوده به او فشار نیاورید و سر به سرش نگذارید، چون اگر با عاقبت کارش رو به رو شود، یاد می‌گیرد چگونه کارهایش را انجام دهد.



توالت رفتن

احساس می‌کنم همه بچه‌ها توالت رفتن

را آموخته‌اند، بجز فرزند من.

راه حل‌ها

۱. صبر کنید تا کودکتان از نظر جسمی و عاطفی آمادگی این کار را پیدا کند. به این نشانه‌ها توجه کنید: ناراحت بودنش از داشتن پوشک خیس یا کثیف، توانایی کودک در پوشیدن و در آوردن لباس، تمایل به آموزش و استفاده از لگن و ... معمولاً کودکان در فاصله ۱۸ و ۲۴ ماهگی، آمادگی نشان می‌دهند.

۲. برای فرزندتان لگن خریده و بگذارید چند روزی با لباس رویش بنشیند و بازی کند. بعد توضیح دهید که لگن برای چه کاری است. این مسأله را به عنوان کاری مخصوص بچه‌های رشد یافته و بزرگ مطرح کنید، در این صورت او آن را بهتر از زمانی که از او انتظار دارید، می‌پذیرد. انواع لگن‌های جالب در بازار وجود دارد؛ لگن‌هایی به شکل صندلی که موزیکال هم هستند.

۲. اگر کودکی دارید که اجابت مزاجش نا مرتب است، موقع تمیز کردنش به او بگویید چطور می‌تواند از لگن استفاده کند، پوشک نداشته باشد، تمیز بماند و مدام نگران عوض شدن پوشکش نباشد. به او یادآوری کنید اگر از لگن استفاده کند، دیگر لازم نیست کهنه‌هایش را بشویید. ولی بهتر است کاری نکنید که کودک احساس نفرت و یا شرمندگی کند.

۳. حداقل یک کلمه اشاره و یا علامت در هنگام داشتن ادرار و یا مدفوع، برای خبر کردن به او یاد دهید.

۴. برای فرزندتان شلوارهایی راحت بخرید که کمر کش دارند و پوشیدن و در آوردن آن ها آسان است.

۵. موقع آموزش به فرزندتان صبور و خونسرد باشید و اگر تصادفاً اشتباهی کرد، او را سرزنش نکنید. وقتی مدتی طولانی خودش را خیس نکرد، او را تشویق کنید.

۶. اگر متوجه شدید فرزندتان از لحاظ جسمی و عاطفی آمادگی دارد، اما به هر دلیلی این کار را انجام نمی دهد، از روش جایزه استفاده کنید. یادتان باشد وقتی کودک لج می کند و به توالت نمی رود، اگر عصبانی شوید، جز ایجاد احساس گناه و شرمندگی در کودک، کاری انجام نداده اید.





فصل دوم



تربیت هیجانی و عاطفی

کلید فرزند پروری موفق در نظریه های پیچیده، شرح نقش های افراد خانواده با تمام جزئیات یا فرمولی برای رفتار مناسب نیست. بلکه بر پایه ژرف ترین احساسات عشق و محبت نسبت به فرزند است، که صرفاً به وسیله همدلی و درک متقابل نشان داده می شود. فرزند پروری درست از درون شما آغاز می شود و سپس لحظه به لحظه، از طریق گفتگو با فرزندان در مورد هیجانانش ادامه می یابد. اساس فرزند پروری، حضور به شیوه ای فعال در زندگی کودکان است. اگر این حضور اهمیت داشته باشد، توصیه های این کتاب راه را به شما نشان می دهد.

کمرویی در برابر بزرگترها

فرزندم در برابر بزرگسالان خجالتی است. او هنگام روبه رو شدن با اقوام و دوستانم پشت سر من مخفی می شود.

راه حل ها

۱. قدم اول این است که برچسب «خجالتی» به او نزنید. اگر شخص دیگری هم چنین کلمه ای را به کار برد، حرفش را اصلاح کنید. مثلاً می توانید بگویید فرزندان متفکر و یا کم حرف است.

۲. بچه ها این امکان را به شما می دهند که نیازهایشان را بشناسید. اگر به حرف هایشان گوش بدهید، هیچ وقت خجالتی نمی شوند. اگر احساس آسودگی کنند خیلی راحت به شما می گویند چه می خواهند. وقتی فرزندان حرف می زند، او را مورد تمسخر قرار ندهید. بچه ها در برخورد با بزرگتر ها نمی دانند چه بگویند و نگرانند مبدا اشتباهی از آن ها سر بزند، پس آداب معاشرت را به او آموزش دهید و تشویقش کنید، اما او را وادار به انجام کاری نکنید.

۳. افراد خجالتی به زمان بیشتری برای ایجاد ارتباط نیازمندند. برای کمک به فرزندان قبل از شرکت در مهمانی برایش توضیح دهید قرار است چه کسانی را ببیند و چکار کند. و به نکات مثبت برقراری ارتباط تأکید کنید. قبل از رفتن به جایی، انتظارات خود را نیز مشخص کنید.

۴. خودتان در مجامع عمومی با دیگران رابطه برقرار سازید. آداب اجتماعی را رعایت کنید. بگذارید فرزندان بتدریج وارد جمع شود.

۵. وقتی سعی می کند اجتماعی باشد، او را تشویق و حمایت کنید. به او بفهمانید که متوجه تلاش او هستید و فکر می کنید که خوب از عهده این کار بر می آید.



۶. با فرزندتان درباره موقعیت های قبل که در ابتدای امر، او را دچار اضطراب می کرد، حرف بزنید. مثلاً بگویید: «یادته وقتی منزل آقای ... می رفتیم چقدر اضطراب داشتی، اما آنجا با هم کلی در مورد فوتبال حرف زدید.»

۷. علت کمرویی فرزندتان را شناسایی کنید. ترس از مسخره شدن، اعتماد به نفس پایین، اطلاعات پایین و اطلاعات عمومی فرزندتان را بالا ببرید. کتاب، مجله و ... برایش خریداری کنید تا مهارت های کلامی اش نیز بهبود یابد. این کار به افزایش اعتماد به نفسش کمک می کند. با اعتماد به نفس بالا اغلب می توان بر کمرویی غلبه کرد.

کمرویی در برابر بچه ها

فرزندم از بچه های دیگر خجالت می کشد. وقتی بچه ای به او نزدیک می شود او خود را مخفی می کند.

راه حل ها

۱. به فرزندتان مهارت های بازی را آموزش دهید. بیان علایق، همدردی، تحمل، همکاری، حل مسأله، بخشش و ... مهارت هایی هستند که در برقراری ارتباط مؤثر به فرزندتان کمک می کنند.

۲. در کودک اضطراب ایجاد نکنید. به او فرصت دهید مدتی بازی بچه های دیگر را با دقت نگاه کند. خودتان دنبال جایی برای شروع نگردید. می توانید دقت کنید. ببینید آیا به اسباب بازی، توپ، یار کمکی یا چیزی نیازمندند یا خیر. او را تشویق کنید تا با دیگران سهیم شود.



۳. فرزندان را مجبور به کاری نکنید. هل دادن کودک برای ورود به یک جمع، قبل از آمادگی لازم، باعث ناراحتی بیشتر او می شود. خودتان می توانید الگوی فرزندان باشید. همراه با فرزندان و بچه های دیگر بازی کنید تا با هم اخت شوند. کم کم از آن ها دور شوید، اما بگذارید فرزندان شما را ببینند.

۴. به تدریج فرزندان را در کلاس ورزشی یا هنری ثبت نام کنید. روش ها و صحبت هایی به فرزندان بیاموزید تا هنگام ملاقات با دوستان جدید آن ها را به کار ببرد.

۵. در خانه این رفتارها را به صورت نقش بازی کردن با او تمرین کنید. وقتی مهارت های جدیدش را با موفقیت به کار برد، احتمال بیشتری دارد که آن ها را مجدداً مورد استفاده قرار دهد.

ترس از تاریکی

فرزندم از تاریکی می ترسد، او اصرار می کند که

چراغ ها را خاموش نکنیم.

راه حل ها

۱. مخالفت بیش از حد بر ترس کودک می افزاید. وقتی مادر به شدت نگران فرزندش است، این نگرانی و بدخواهی را به فرزندش منتقل می کند و او به نوبه خود آن را به تاریکی، جادوگر، لولو و ... نسبت می دهد.

۲. وقتی فرزندان ترسش را ابراز می کند، از گفتن جملاتی مثل «تاریکی که ترس نداره» و «شجاع باش» و غیره پرهیزید. سعی کنید احساسات

کودکتان را بپذیرید. در حل این مشکل رفتار شما مهم تر از حرف هایتان است. سر به سرش نگذارید، بی صبری به خرج ندهید و سعی نکنید با بحث و مجادله ترسش را از بین ببرید. بگذارید درباره ترسش با شما حرف بزند.

۳. نگذارید فیلم های ترسناک را در سینما یا تلویزیون ببیند و یا داستان های ترسناک بخواند.

۴. بگذارید چراغ خواب و حتی لامپ اتاق خواب فرزندتان روشن بماند. به تدریج که توانستید کمکش کنید بر ترسش غلبه کند، قادر خواهد شد دوباره تاریکی را تحمل کند.

۵. سعی کنید به تدریج کودکتان را با زیبایی های شب آشنا کنید. ماه و ستاره ها را به او نشان دهید. هنگام غروب قدم بزنید. گاهی زیر نور شمع شام بخورید. در تاریکی فیلمی خنده دار نگاه کنید. با کمک هم سعی کنید اشیاء را در تاریکی لمس کنید و نامشان را حدس بزنید. بعد برق را روشن کنید تا اشیاء را مقایسه کند. او را بغل کنید، به او آرامش دهید و به یادش بیاورید که او را خیلی دوست دارید و همیشه از او مراقبت خواهید کرد.

ترس از موجودات خیالی

فرزندم از هیولا، جن و سایر موجودات ترسناک

خیالی می ترسد. برای رفع ترسش چکار کنم؟

راه حل ها

۱. اولین قدم این است که واکنش شدیدی به ترس کودک نشان ندهید. ترس او را بپذیرید و اگر خودتان در کودکی از روح و غیره می ترسیدید اعتراف کنید و توضیح دهید که هر چه بیشتر درباره دنیای اطراف آموختید، ترستان کمتر شد.

۲. اگر دلش می خواهد شب ها در اتاقش باز بماند، این کار را بکنید و یا یک چراغ کم نور را در اتاقش روشن بگذارید. روشن گذاشتن چراغ هزینه چندانی بر نمی دارد. انعطاف داشته باشید. بعضی بچه ها کارهایی انجام می دهند تا ترسشان را کنترل کنند. مثل سوت زدن، آواز خواندن، حرف زدن. اگر این کار باعث احساس امنیت آن ها می شود، ممانعت نکنید.

۳. برنامه او را طوری ترتیب بدهید که هر روز با بچه های دیگر معاشرت کند. هرچه بیشتر به بازی ها و طرح های دیگری سرگرم باشد، کمتر نگران ترس های درونی خود می شود.

۴. ترس ها اغلب آموختنی هستند. پس سعی کنید او را از لولو، هیولا و یا شیطان نترسانید.

۵. تفاوت بین چیزهای واقعی و خیالی را به او آموزش دهید. درباره موجودات خیالی فیلم ها با فرزندتان صحبت کنید. خواندن برخی کتاب ها و تماشای فیلم هایی که در آن موجودات خیالی دوست داشتنی به نمایش کشیده می شوند، می تواند تا حدودی ترس هایش را بریزد.



ترس از بلایای طبیعی

فرزندم بعد از دیدن خبری درباره زلزله از تلویزیون بسیار وحشت زده شده است. او مدام نگران است که وقتی می‌خواهد زلزله بیاید.

راه حل‌ها

۱. بچه‌ها از واکنش‌های شما، تأثیر می‌پذیرند، پس سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. اگر منزل شما در مکانی زلزله‌خیز قرار ندارد، به او اطمینان خاطر بدهید: «خطر زلزله برای ما وجود ندارد، به دلیل ...» و اگر در مکانی زندگی می‌کنید که احتمال وقوع زلزله وجود دارد، اقداماتی را که برای محافظت خود می‌توانید انجام دهید، به او توضیح دهید و بگویید که با آمادگی قبلی می‌توانید شرایط اضطراری را کنترل کنید. مثلاً بگویید که خانه شما ضد زلزله ساخته شده و آموزش دهید موقع زلزله می‌توانید در زیر میز و یا چارچوب در پناه بگیرید تا زنده بمانید.

۲. از دادن پاسخ‌های سطحی و نادرست و اطمینان خاطر تصنعی خودداری کنید. پس با حوصله با فرزندتان صحبت کنید و برای احساساتش ارزش قائل شوید. برای سؤالات او، پاسخ‌هایی کوتاه و دقیق ارائه دهید.

۳. کودکان را فعال نگه دارید تا فرصت کمی برای فکر کردن درباره این‌گونه حوادث پیدا کند. با گذشت زمان و رسیدن به سن بلوغ، این ترس‌ها از بین می‌روند، پس به کودکان برچسب «ترسو» نزنید. ترس‌های او را نادیده نگیرید و کاری نکنید که از داشتن چنین ترس‌هایی احساس حماقت کند.

ترس از چیزهای واقعی

فرزندم از صدای جاروبرقی و چرخ‌گوشت و حتی آب بسیار می‌ترسد.

راه حل‌ها

۱. در مورد ترس از چیزهای واقعی مثل صدای جاروبرقی، ماشین آتش‌نشانی، پلیس، ترس از حیوانات و ترس از آب، هرگز فرزندانتان را مجبور نکنید مستقیماً با موضوعی که از آن می‌ترسند رو به رو شوند.

۲. می‌توانید با انجام بازی‌هایی به این نگرانی‌ها غلبه کنید. بازی درمانی، اگر کودک بتواند آن را انجام دهد، برای غلبه بر ترس کمک بزرگی است. برای کودکی که از حیوانات می‌ترسد اگر بتوانید چند اسباب بازی به شکل حیوان مورد نظر برایش تهیه کنید تا با آن‌ها بازی کند، تا حدی ترسش از بین می‌رود.

۳. قدم به قدم کودک‌تان را با موضوع ترس رو به رو کنید. مثلاً اگر از آب می‌ترسد، با قدم زدن کنار استخر یا ساحل شروع کنید، بار بعد خودتان کم‌کم در آب راه بروید، بعد صبورانه از او بخواهید دستش را به آب بزند بعد کنار آب بنشینید و پاهایتان را در آب بگذارید و قدم به قدم پیش بروید تا روزی که بتوانید با هم شنا کنید. اگر فرزندتان از حیوانات می‌ترسد، او را به پرند فروشی ببرید و کم‌کم بگذارید به پرندها نزدیک شود و آن‌ها را نوازش کند و بعد به باغ وحش بروید تا حیوانات بزرگ‌تر را ببیند.

۴. با کودک‌تان همدلی کنید، ترسش را درک کنید اما لازم نیست محافظت بیش از حد از او به عمل آورید. به او فرصت دهید تا در مورد دلایل ترسش با شما صحبت کند. شما نیز در مقابل دلایلی منطقی ارائه کنید که



نشان دهد خطری برایش وجود ندارد. لازم است که او متوجه شود ترسیدن اشکالی ندارد، اما می توان به آن غلبه کرد.

۵. اطلاعات کودکان را افزایش دهید، با خواندن کتاب، مجله و ...

ترس از مرگ

بعد از فوت مادرم، فرزندم خیلی از مرگ می ترسد و مرتب می خواهد به او اطمینان خاطر بدهم قرار نیست به این زودی ها بمیریم.

راه حل ها

۱. پیشاپیش بدانید که بچه ها از ۳، ۴ سالگی درباره مرگ سؤالاتی را مطرح خواهند کرد. سعی کنید جواب های اولیه شما با بی خیالی داده شوند و زیاد او را نترسانند. بعضی از والدین دوست دارند مرگ را با عبارات مذهبی بیان کنند: «او خیلی مریض بود و خدا او را به بهشت برد تا از او مراقبت کند». یادتان باشد او را در آغوش بگیرید، به او لبخند بزنید و به یادش بیاورید که سال های سال با او خواهید بود. وقتی کودکی با صداقت و سادگی حقایق را بشنود، قوت قلب پیدا خواهد کرد.

۲. سعی کنید به سؤالات مطرح شده توسط فرزندتان پاسخ هایی کوتاه و نزدیک به حقیقت بدهید. اولین قدم برای یاری کودکمان این است که او را آزاد بگذاریم تا ترس ها و احساساتش را بیان کند. بعضی از احساسات آن ها را می توان با واژه هایی بیان کرد. مثلاً: «دلت برای مامان بزرگ تنگ شده،

تو مادر بزرگ را خیلی دوست داشتی، او هم تو را دوست داشت» بعد او متوجه خواهد شد که والدین به احساسات او علاقمند هستند و شاید بخواهد بداند: «مردن درد دارد یا نه؟ آیا او و والدینش نیز روزی خواهند مرد؟ یا الان مادر بزرگ کجاست؟» پاسخ شما می تواند این باشد: «وقتی کسی می میرد اصلاً احساس نمی کند و بدنش درد نمی گیرد. وقتی کسی می میرد دیگر باز نمی گردد. وقتی یکی پیر می شود، طبیعی است که بمیرد». البته این روش زمانی مؤثر است که خود والدین واقعیت زندگی و مرگ را پذیرفته باشند و با عمل که کارآیی بیشتری از گفتار دارد، آن را به کودکشان نشان دهند.

۳. کودک را آزاد بگذارید تا در نبود شخص مورد علاقه اش غمگین شود و سوگواری کند. نباید او را از این حق محروم کرد. وقتی کودک به خاطر پایان زندگی، پایان عشق و محبت گریه کند، انسانیتش رشد کرده و شخصیت والاتری می یابد.

۴. در مراسم تدفین و خاکسپاری بهتر است کودک نباشد. اما در مراسمی که برای یادبود برگزار می شود، بگذارید فرزندان شرکت کند تا از شدت ناراحتی اش کاسته شود. حضور در این مراسم بهتر از آن است که کودک ناگهان ببیند پدر بزرگ یا مادر بزرگش ناپدید شده اند.

۵. سعی کنید در این موارد از فرزندان غافل نشوید. شاید مجبور شوید چندین بار برای تدارک مراسم مختلف در خانه نباشید، این سبب می شود کودک احساسات منفی بیشتری تجربه کند پس بهتر است همسران چند روزی وقت بیشتری را با فرزندان سپری کند. شما نیز باید زودتر نقش خود را باز یافته و در منزل به او برسید.



ترس از جدایی

فرزندم می ترسد او را ترک کنم.

راه حل ها

۱. بسیار طبیعی است که کودکان بعد از تماشای فیلم و مطالعه داستان هایی مثل سفیدبرفی، سیندرلا و الیور تویست نگران از دست دادن والدین شوند. از آن جا که این ترس در کودکان بسیار واقعی و همه گیر است. نباید برای ترساندن، ادب کردن و حتی «شوخی» وانمود به ترک فرزند خود کنید.

۲. هرگاه فرزندتان چنین ترس هایی را ابراز کرد، می توانید با استفاده از مهارت های آموزش هیجان، احساسات او را بپذیرید. به او دلگرمی دهید که همیشه برای برآورده کردن نیازهایش تلاش می کنید، او را دوست دارید و به بهترین شکل به او توجه می کنید.

۳. بچه هایی که از کودکی با افراد مختلفی سر و کار داشته اند و به آن ها اجازه داده شده است که مستقل و معاشرتی باشند کمتر گرفتار این نوع ترس ها می شوند. پس لازم است گاهی فرزندتان را نزد فامیل یا پرستار بچه گذاشته و به تنهایی بیرون بروید. بچه ای که رفتن و بازگشت شما را دیده باشد، کمتر دچار ترس از جدایی می شود.

۴. هرگز کودکان را با دوست نداشتن یا طرد کردن تهدید نکنید. بارها از مادرها می شنویم که «دیگه دوست ندارم». با این سخنان کودک در خیال بی محبتی فرو خواهد رفت.

ترس از کابوس

فرزندم نیمه‌های شب از خواب پریده و به شدت گریه می‌کند.

او از کابوس های شبانه ای که می بیند به شدت می ترسد.

راه حل ها

۱. به طور طبیعی کابوس های شبانه برای بسیاری از کودکان ترسناک هستند. به ویژه برای کودکانی که نمی توانند چنین رؤیاهایی را از واقعیت تمیز دهند. اگر فرزندتان با گریه از خواب بیدار می شود، او را در آغوش بگیرید و در مورد رؤیایش با او صحبت کنید و برای او توضیح دهید که این تنها یک رؤیا بوده و واقعیت ندارد، آن قدر در کنار او باشید تا آرام شود، به او اطمینان دهید تصویرهای بد رفته اند و او در امان است.

۲. چند ساعت قبل از خوابیدن فرزندتان، تماشای فیلم یا مطالعه کتاب های مهیج و ترسناک را برای او محدود کنید. سعی کنید اوقات خواب را شاد نگه دارید و به او اطمینان خاطر دهید که مراقبش هستید.

۳. اگر کابوس های فرزندتان مستمر و زیاد است، حتماً با پزشک یا مشاور مورد اعتمادتان مشورت کنید، شاید به دلیل وجود ترس یا استرسی باشد که شما از آن غافلید.



ترس از آسیب

فرزندم دائم می ترسد خود یا خواهرش آسیب ببینند،

ر بوده شوند و یا قربانی موقعیت های خشن شوند.

راه حل ها

۱. باز هم مثل موارد قبل به فرزندتان اجازه دهید احساساتش را بیان کند. سوالات او را صادقانه اما بدون جزئیات اضافی پاسخ دهید.

۲. بعضی از والدین فرزندشان را از دزد، نان خشکی و غریبه ها می ترسانند. جالب است بدانید بیشتر بچه ها از سوی افراد آشنا و مورد اعتماد خود صدمه دیده اند. به بچه هایتان روش های مراقبت از خود را آموزش دهید (مانند «نه» گفتن، اجتناب از دادن نشانی به غریبه ها، پرهیز از کمک به بزرگسالان ناشناس و دیگر موارد ایمنی). لازم نیست آن ها را از غریبه ها بترسانید فقط موارد بالا را به آن ها آموزش دهید. او باید بیاموزد که ظاهر افراد بیانگر خوب و بد بودن آن ها نیست.

۳. اخبار تلویزیون و صفحه حوادث روزنامه ها پر از واقعیت های خشونت باری است که سبب نگرانی بیش از حد فرزندتان می شوند. به او بگویید تلویزیون و روزنامه، رویدادها را تا حدودی هیجان انگیز تر از حد واقعی خود می کنند تا برای مخاطبان جالب تر شوند. اگر هنگام پخش خبری، فرزندتان در اتاق است، بلافاصله در مورد آن خبر با او صحبت کنید؛ شاید خبر را اشتباه فهمیده باشد، پس بهتر است اطلاعات کافی به او بدهید.

۴. اگر در منطقه شما سرقت و یا حادثه ای رخ داده است، نسبت به ترس های فرزندتان حساس تر باشید و سعی کنید در مورد اقداماتی که در

زمینه ایمنی فرزندتان انجام می دهید با او صحبت کنید. اقداماتی مثل نصب دزدگیر و حفاظ، وجود پلیس و سایر منابع کمکی. اگر صلاح دیدید می توانید او را در یک کلاس دفاعی شخصی ثبت نام کنید.

۵. برخی کتاب های مفید در زمینه ترس از غریبه ها منتشر شده اند که می توانید آنها را خریداری نموده و برای آموزش فرزندتان از آنها استفاده کنید.

خشونت در بازی

**فرزندانم و دوستانشان بازی های خشنی باهم می کنند.
می دوند، سر و صدا می کنند، وسایل را به سمت هم
پرتاب می کنند و همدیگر را می زنند، در نهایت مجبور
می شوم بر سرشان فریاد بزنم.**

راه حل ها

۱. بچه ها، مخصوصاً پسرها بازی های پر جنب و جوش را دوست دارند. مشکل اولیه شما مکان بازی است. وقتی می بینید بچه ها نیاز به فعالیت فیزیکی دارند، آن ها را به پارک و یا زمین بازی ببرید. اگر حیاط دارید بگذارید آنجا بازی کنند در غیر این صورت اتاقی را که خلوت تر است برای بازی هایشان در نظر بگیرید.

۲. بعضی از رفتارها به هیچ وجه قابل تحمل نیستند و باید از آن جلوگیری کرد. مثل کتک زدن همدیگر و پرت کردن اشیاء.

محدودیت هایی برای فرزندتان قایل شوید و در اعمال آن ها ثابت قدم باشید. این محدودیت ها نه تنها از اعمال خطرناک جلوگیری می کند، بلکه به آن ها این پیام را نیز می دهد: «من نمی گذارم خطری شما را تهدید کند». در برقراری محدودیت ها می توان جانشینی برای رفتار غیر قابل قبول در نظر گرفت: «برادر کوچکت برای مشت زدن نیست. می توانی از کیسه بوکس یا عروسک هایت استفاده کنی» محدودیت باید با لحنی قاطع بیان شود.

۳. بهتر است در محدودیت ها به اشیاء اشاره کنیم. مثلاً بگوییم: «مکعب های چوبی برای بازی کردن هستند نه پرت کردن» جملات خود را کوتاه انتخاب کنید. لازم نیست به کودک توضیح داده شود که چرا نباید مکعب ها را پرتاب کند.

۳. کودکان از جمله «همدیگر را نزنید» با میل بیشتری استقبال می کنند تا «او را نزن». مخاطبتان بچه ها باشند نه یک بچه خاص. اگر به کسی آسیب رسید، جانبداری نکنید و دنبال مقصر نگردید.

۴. بچه ها برای حفظ سلامت روانی و جسمانی نیاز به تحرک دارند، توجه به سالم ماندن اثاثیه خانه کاملاً منطقی است؛ ولی اگر کودک را دائماً به این منظور از فعالیت باز داریم باعث ناراحتی شده و در نتیجه پرخاش در او نمایان می شود. پس سعی کنید در حد امکان فضایی را برای بازی بچه ها اختصاص دهید. بچه ها به علت نداشتن کنترل شخصی و بی تجربگی این کار را انجام می دهند. همه عصبانی می شوند، مهم این است که به آن ها روش های صحیح برخورد با عصبانیت را بیاموزیم.

زدن بزرگ ترها

**وقتی فرزندم عصبانی می شود، مرا می زند.
از آخرین باری که مرا در یک مهمانی کتک زد،
هنوز احساس حقارت می کنم.**

راه حل ها

۱. هرگز اجازه ندهید فرزندان شما را بزند. شانه هایش را بگیرید، به چشم هایش نگاه کنید و با قاطعیت بگویید: «نزن، هرگز به تو اجازه نمی دهم این کار را بکنی. اگر ناراحتی با حرف زدن به من بگو».

۲. تعلیم و تربیت مؤثر بر احترام متقابل بین والدین و کودک استوار است. کودک بعد از زدن احساس گناه و احساس نگرانی از مقابله به مثل والدین دارد. گاهی نیز این رفتار سبب می شود کودک تصور کند این بد رفتاری چندان مهم نبوده و در واقع ممکن است بیشتر دیگران را بزند.

۳. اگر تصور می کنید کودکتان برای جلب توجه شما این کار را انجام می دهد، از تکنیک حفظ خونسردی استفاده کنید. اول با لحنی عاری از عصبانیت و خنثی و قاطع او را از کاری که انجام می دهد (زدن) منع کنید، اگر کودک همچنان به این کار ادامه داد، با حفظ خونسردی، او را به محل تنهایی هدایت کنید. زمانی را که باید در آنجا بماند مشخص کرده و به کودک اطلاع دهید و تنها زمانی به کودک اجازه دهید از اتاق بیرون بیاید که زمان به پایان رسیده باشد.

۴. در اکثر موارد وقتی شروع به اجرای این روش می کنید، با اعتراض و گریه های شدید فرزندان رو برو می شوید. در هر حال باید درک کنید که



کودک به این روش عادت کرده است و مطمئن باشید به زودی، این عادت ها محو خواهند شد. دلیل من برای این کار، این است که قبل از این که کار از کار بگذرد و رفتارهای کودک غیر قابل کنترل شوند به مقابله با آن ها می پردازید.

۵. مراقب باشید که هیچ گاه با فرزندتان، بازی «زدن» را انجام ندهید. بچه ها از رفتارهای ما الگو برداری می کنند و اغلب نمی توانند بین این رفتار همراه با شوخی و رفتار همراه با عصبانیت تفکیک قائل شوند. حتی هنگام شوخی هم به فرزندتان اجازه ندهید شما را بزند.

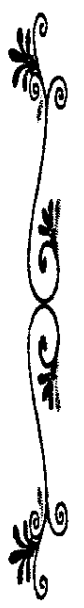
۶. اجازه ندهید فرزندتان صحنه های خشونت آمیز فیلم ها را نگاه کند. به بازی های رایانه ای فرزندتان نیز نظارت کافی داشته باشید.

خشم والدین

**به سرعت از دست فرزندانم عصبانی می شوم.
وقتی به حرفم گوش نمی دهند، بشدت از کوره در
می روم. دارم دیوانه می شوم. فکر می کنم
نمی توانم جلوی خودم را بگیرم.**

راه حل ها

۱. خشم همیشه ناگهانی و غیر منتظره به نظر می رسد. اگر چه ممکن است زمان خشم طولانی نباشد ولی در همین زمان کوتاهی که از کوره در می رویم با فرزندمان طوری رفتار می کنیم مثل این که با دشمنان



روبرو بوده ایم. با صدای بلند حرف های زشت زده و آن ها را مورد حمله قرار می دهیم. وقتی جار و جنجال خاتمه می یابد، احساس گناه می کنیم و به طور جدی تصمیم می گیریم هرگز آن کارها را تکرار نکنیم اما بار دیگر خشم ما ظاهر می شود. برای غلبه بر خشم و ایجاد صلح و آرامش می بایست از یک سری روش های حساب شده استفاده کنیم.

۲. ما حق داریم خشمگین شویم. و نباید احساس گناه کنیم ولی این خشم باید به موقع و حساب شده باشد و ایجاد بی حرمتی نکند. این خشم باید نتیجه ای برای کودک داشته باشد و زبانی به طرفین وارد نیاورد.

۳. ما حق داریم احساساتمان را بیان کنیم، مگر زمانی که از این طریق آسیبی به کسی برسد. با این شرط که به شخصیت کودک بی حرمتی نکنیم.

۴. از قبل خواسته ها و علت های ناراحتی خود را با کودک در میان بگذاریم. به او بگوییم چه کارهایی ناراحتمان می کند. در این حالت خشم خود را بیان کرده و اعمالی را که خواستار انجامشان هستیم معین کنیم: «وقتی می بینم کیف و لباس های ت همه جای خانه پخش است، عصبانی می شوم». این روش به والدین یاد می دهد خواسته ها و علت خشم خود را بیان کنند بدون اینکه صدمه ای به کسی بزنند. کودک نیز یاد می گیرد نقطه نظرها و خواسته های خود را با آرامش قبلاً بگوید، نه اینکه منتظر شود تا حادثه ای اتفاق بیفتد تا به خاطر آن داد و بیداد کند.

۵. بسیاری از والدین رفتارهای فرزندشان را تحمل می کنند و بعد از مدتی ناگهان از کوره در می روند. بهترین کار این است که از همان ابتدا توقعات کاملاً مشخص خود را با فرزندان در میان بگذارید. اگر از قبل برنامه ای داشته باشید، به احتمال زیاد وقتی بچه هایتان بد رفتاری می کنند، کنترل خود را از دست نخواهید داد.

۶. با خواندن کتاب یا شرکت در سمینارهای کنترل خشم، مهارت های لازم را فرا بگیرید و به فرزندانتان آموزش دهید.

۷. هرگز در جمع بر سر فرزندتان داد نکشید زیرا او بیشتر بد رفتاری کرده و لجاجت به خرج خواهد داد.

خشم فرزندان

فرزدم به سرعت عصبانی می شود و شروع به کتک زدن و گاز گرفتن بچه های دیگر می کند، به من گفته اند که او در مدرسه هم نسبت به بچه های دیگر زورگویی می کند.

راه حل ها

۱. با فرزندتان در مورد رفتارش صحبت کنید. به او بگویید مهم است که یاد بگیرد چگونه رفتارش را کنترل کند. او باید یاد بگیرد که احساس خشم طبیعی است اما راه های قابل قبول و غیر قابل قبولی برای کنار آمدن با آن وجود دارد. شما می توانید با تصدیق دلیل عصبانیت او کمک کنید تا این نکته را یاد بگیرد. برای کودکان مهم این است که بدانند مشکل، احساسات آنان نیست، بلکه مشکل رفتار ناشایست آنان است. همه احساسات پذیرفتنی هستند اما همه رفتارها قابل قبول نیستند. بنابراین وظیفه شما تعیین حد و مرز بر رفتار است نه بر احساسات و خواسته ها.





۲. بعد از شناخت هیجان نهفته در پس رفتار نامطلوب فرزندان، به او کمک کنید راه حل عاقلانه‌ای پیدا کند مثلاً می‌توانید بگویید: «از این که دوستت توپ را از تو گرفت عصبانی هستی، من هم اگر جای تو بودم عصبانی می‌شدم، اما تو اجازه نداری او را کتک بزنی، به جای این کار چه کار دیگری می‌توانی انجام بدهی؟»

۳. اگر تصمیم دارید با رفتار فرزندان برخورد کنید، اولین قدم این است که او را متهم نکنید و به او برچسب «زورگو» نزنید. به دنبال یافتن راه حل‌هایی سازنده باشید، مانند جبران رفتار نامطلوب، نوشتن یادداشت معذرت‌خواهی برای کودکی که مورد اذیت او قرار گرفته است و یا انجام کارهای خانه و محروم شدن از کار مورد علاقه اش. از روش حفظ خونسردی و فرستادن به اتاق تنهایی هم می‌توانید استفاده کنید.

۴. کارهایی به او آموزش دهید تا خشمش را کنترل کند. مثل نوشیدن آب، دویدن، شمردن اعداد و ... با خواندن کتاب‌هایی در مورد خشم، نقش بازی کردن و دادن دستورالعمل‌های گام به گام به او یاد بدهید که چگونه عصبانیت و خشم خود را به روشنی بیان کند.

۵. مواقعی که فرزندان کسی را گاز می‌گیرد، یا کتک می‌زند، نارضایتی خود را نشان بدهید و عملاً به او بفهمانید که کسی از این کار خوشش نمی‌آید و اجازه نخواهید داد که دوباره این کار را بکند.

بچه قربانی و منفعل

فرزندم خیلی ضعیف است و بچه های دیگر

سر به سر او می گذارند.

راه حل ها

۱. همه ما دوست داریم فرزندانمان پر دل و جرأت و نترس بار بیاید. به گذشته رجوع کنید آیا همیشه این شما بوده اید که در برابر مشکلات از او حمایت کرده اید، اسباب بازی اش را از دوستش پس گرفته اید و جلوی کتک خوردنش را گرفته اید. گذشته ها گذشته و تأسف خوردن فایده ای ندارد. به نفع فرزندان است که به او یاد دهید چگونه خودش مشکل را حل کند.

۲. به فرزندان روش برخورد قاطعانه و مهارت های نه گفتن و جرأت مندی را آموزش دهید. تفاوت بین کز کردن و به زمزمه گفتن «برو، خواهش می کنم تنهائیم بگذار!» را با محکم ایستادن و با صدایی محکم و بلند و همراه با قدرت گفتن «تنهائیم بگذار» را به او نشان دهید. می توانید این کار را در خانه با او تمرین کنید.

۳. مهارت های ارتباطی فرزندان را افزایش دهید. به او کمک کنید تا دوستان بیشتری داشته باشد. بیشتر زورگوها، با کودکی که در جمع قرار دارد، کاری ندارند.

۴. اگر زورگویی در مدرسه اتفاق می افتد و فرزندان نمی تواند به تنهایی از خودش دفاع کند به او آموزش دهید تا بدون شکوه و زاری یا خبرچینی، از معلم یا ناظم مدرسه کمک بخواهد. می تواند بگوید: «بخشید، ... دنبال

من می کند و مرا می زند. از او خواسته ام این کار را نکند، اما او گوش نمی کند».

۵. گاهی لازم است به فرزندتان بگویید از شخص زورگو دوری کند. بی توجهی به زورگو شاید باعث شود تا دیگران این کار را تکرار نکنند. اگر نتیجه ای نگرفتید، احتمالاً باید وارد عمل شوید. با مدیر مدرسه یا شخص دیگری که در موضع قدرت است ملاقات کرده و دنبال راهی برای کنترل وضعیت بگردید.

۶. یادتان باشد کودکی را که آزار دیده باید آرام کنید. از تسلی دادن به او نترسید و احساسش را بپذیرید. از تحقیر و سرزنش کردن او بپرهیزید. از گفتارهایی که مایه رنجش او می شوند بپرهیزید. مثلاً «تو مایه خجالت ما هستی»، «باز هم کتک خوردی، خاک بر سر بی عرضه ات کنند». در عوض احساسش را بپذیرید و کمکش کنید تا راه حلی برای مشکلش بیابد.

گریه و قشقرق

فرزندم یا در حال گریه و زاری است و یا داد و بیداد می کند و فریادهای گوش خراش می کشد. همسایه ها بارها به ما تذکر داده اند. دنبال راهی برای پایان دادن به این مصیبت هستم.

راه حل ها

۱. روشی برای تخلیه انرژی به فرزندتان آموزش دهید. بهتر است جایی داشته باشید تا بدون اذیت کردن دیگران، در آن جا سر و صدا کند. وقتی دیدید سر و صدای او زیاد شد، او را به آن اتاق هدایت کنید.



۲. سعی کنید علت گریه و بداخلاقی او را پیدا کنید. دقت کنید گریه و بدقلقی او ناشی از کم خوابی یا عادات بد غذایی نباشد. مراقب میزان خواب و وعده های غذایی فرزندتان باشید.

۳. نگویند: «گریه نکن»، «فریاد نزن» زیرا واکنش مؤثری نیست و باعث افزایش گریه او می شود. در عوض بگویید خواسته اش چیست؟ «من باید حرف هایت را بشنوم. به من بگو چه اتفاقی افتاده. با من حرف بزن».

۴. اگر دلیل گریه و عصبانیتش را فهمیدید، برای احساساتش ارزش قائل شوید: «خیلی ناراحتی چون مجبوریم به خانه برگردیم». این کار باعث قطع گریه و پشت سر گذاشتن احساس ناراحتی و عصبانیت او می شود.

۵. گاهی این قبیل رفتارها درخواست «توجه» است. زمان بیشتری صرف ارتباط مستقیم با کودک کنید. به یاد داشته باشید قبل از گریه به وی توجه کنید نه به عنوان امتیازی که با گریه کردن به دست می آورد.

۶. اگر فرزندتان قشقرق می کند و به نظر می رسد خودش نمی تواند آرام بگیرد، بهترین راه این است که به او آموزش دهید چگونه خود را کنترل کند. از قبل به او بگویید همه گریه ها و فریادهایش باید در اتاقش صورت بگیرد. وقتی شروع به قشقرق و گریه کرد، او را به آنجا برده و بگویید: «وقتی کارت تمام شد، می توانی بیرون بیایی و با من حرف بزنی».



خودخواهی

فرزندم خودخواه است، او بیش از اندازه به نیازهای خودش توجه دارد، علاقه زیادی به دیگران نشان نمی دهد و وسایلش را به کسی نمی دهد.

راه حل ها

۱. لحظه ای صبر کنید. دانستن سن فرزندتان کمک زیادی به ما می کند. بین خودخواهی و خودمحوری تمایز قائل شوید. در واقع برداشت بچه های کوچکتر از خودشان، به قدری به اموال و اعمال آن ها وابسته است که زمان زیادی را صرف دفاع از حقوقشان بر اشیاء می کنند.

تلاش آن ها برای تملک اشیاء به جای اینکه علامت خودخواهی باشد، نشانه پرورش خودمداری است که در جهت روشن کردن مرزهای بین خود و دیگران صورت می گیرد. بهتر است احساس مالکیت کودکان را به عنوان نشانه ابراز وجود بپذیرید («بله، این اسباب بازی توست») و بعد به جای این که صرفاً روی مشارکت و تقسیم کردن بکوشید، سازش برقرار کنید. «اما می توانی آن را چند لحظه به کسی بدهی؟»

۲. مراقب باشید خواسته های او را بیش از حد برآورده نکنید. وقتی کودکی به تمام خواسته هایش برسد و عادت کند هرچه می خواهد به دست آورد، خودخواهانه رفتار خواهد کرد.

۳. وقتی بچه ها احساس امنیت کنند خودخواهی شان کاهش می یابد. به فرزندتان نشان دهید که دوستش دارید و برایش ارزش قائلید. برایش

وقت بگذارید و با هم گفتگو کنید. او باید بداند شما بدون قید و شرط دوستش دارید.

۴. الگوی فرزندتان باشید. زمان کمک به دیگران کودکان را به همراه ببرید. لوازم خود را در اختیار کودکان بگذارید تا از آن‌ها استفاده کند. او را نیز تشویق کنید تا از وسایلی مشترکاً با دیگران استفاده کند. و به دیگران نیز توجه نشان دهد. انتخاب را بر عهده خودش بگذارید و نظرتان را به او تحمیل نکنید.

تنفر

وقتی فرزندم از من ناراحت می‌شود، فریاد می‌زند: «از تو متنفرم»، با این حرفش احساس بدی به من دست می‌دهد.

راه حل‌ها

۱. وقتی کودک در اوج احساسات شدید خود قرار دارد، نمی‌تواند پند و اندرز، سخنان نصیحت‌وار یا انتقاد را قبول کند. در آن لحظه نیاز دارد که احساساتش را درک کنیم. آینه‌ای برای احساسات کودکان باشید. «مثل اینکه خیلی ناراحتی؟» این گونه جملات سبب می‌شود کودک متوجه احساسات خود شود. وقتی تصویر واضح باشد، صاحب تصویر فرصتی پیدا می‌کند تا خود را تغییر دهد.

۲. از تهدید بپرهیزید. «اگر یک بار دیگر این حرف را تکرار کنی...» به احتمال زیاد کودک عمل ممنوع شده را تکرار کرده و صحنه بعدی جنجالی‌تر خواهد شد.



۳. سخنان نیش دار تهدیدی برای سلامت روانی کودک به حساب می آید. این سخنان مانع به وجود آمدن رابطه مثبت بین والدین و کودک می شود. « تو خیلی بی ادبی، مگر در جنگل بزرگ شده ای؟ » این جملات ذهن کودک را از نقشه‌های خیالی انتقام پر می کند و سبب می شود برخورد متقابل انجام گیرد.

۴. به فرزندان نشان دهید حق دارد احساسش را به شیوه‌های قابل قبول نشان بدهد نه با این قبیل جملات. به او یاد بدهید که چه جملات جایگزینی را می پذیرد، مانند: « واقعاً از دست ناراحتم ».

۵. اگر فرزندان باز هم جمله اش را تکرار کرد، از روش حفظ خونسردی استفاده کنید. بدون توجه به او، او را به اتاقش راهنمایی کنید و زمانی را مشخص کنید و تا پایان آن زمان اجازه ندهید از آن جا بیرون بیاید.

لجاجت

وقتی فرزندم تصمیم به انجام کاری می گیرد، هیچ کس نمی تواند او را وادار کند که نظرش را عوض کند. هر چه بیشتر بگویم «بله، تو این کار را انجام می دهی» او با صدای بلندتری می گوید: «نه، من این کار را نمی کنم».

راه حل ها

۱. تا جایی که ممکن است، به فرزندان دستور مستقیم ندهید. فرصت انتخاب های مختلف به او بدهید. زیبایی این روش آن است که شما موارد

انتخابی را کنترل می کنید، یعنی هر انتخابی که انجام دهد، مورد رضایت شماست. امکان انتخاب، فرزندان را که تشنه مستقل بودن است راضی می کند. مثلاً به او نگوید: «همین الان این اتاق را تمیز کن» زیرا این روش باعث بگو مگو خواهد شد. روش بهتر این است که بگویید: «چه کاری را دوست داری اول انجام بدهی؟ لباس هایت را در کمد بگذاری یا تخت را مرتب کنی؟» یا «چه موقع دوست داری تمیز کردن اتاق را شروع کنی؟ قبل نهار یا پس از آن؟»

۲. اجازه دهید فرزندان در تصمیم گیری مشارکت داشته باشد. نظر او را بپرسید تا در مورد تصمیم گیری احساس «مالکیت» کند. مثلاً بگویید: «فکر می کنی بهترین راه برای مرتب کردن این لوازم ورزشی چیست؟»

۳. بچه های لجوج، اغلب نظر اغراق آمیزی در مورد واژه هایی نظیر: درست، اشتباه، منصفانه و غیر منصفانه دارند. اگر به نتیجه ای برسند، حس می کنند باید از آن دفاع کنند. شما هر چه سخت تر سعی کنید که آن ها را متقاعد سازید، مخالفتشان قوی تر خواهد شد. راه ساده تر برای جلب همکاری آن ها این است که موقعیت آن ها را تصدیق کنید و نشان دهید احساساتشان را درک کرده اید. سپس جمله ای را با «اما» بیان کنید: «نظر تو را می فهمم، برایت مشکل است که اتاق را مرتب کنی، زیرا آن را به همین صورت دوست داری، اما این یک قانون خانوادگی است که همه قسمت های خانه تمیز و مرتب باشد.»

۴. برنامه ای منظم برای فعالیت های روزمره با همکاری فرزندان مشخص کنید. اگر قرار است بعد از شام تکالیفش را انجام دهد، دیگر مجبور نیستید که هر روز در مورد شروع تکالیف با او بحث کنید.

عزت نفس پایین

فرزندم در مورد خودش احساسات منفی دارد،

وقتی می‌خواهد کاری را شروع کند می‌گوید:

«نمی‌توانم این کار را انجام دهم» و ...

راه حل‌ها

۱. آموزش عزت نفس به فرزندان کاری ساده نیست. اساس عزت نفس سالم، احساس عشق و تأیید بدون قید و شرطی است که فرزند از والدین خود دریافت می‌کند. با ترتیب دادن زمان‌هایی که کاملاً در دسترس باشید، نشان دهید که می‌خواهید با کودک باشید. بدون قضاوت کردن، فقط گوش کنید و برخی از افکار و احساسات خود را ابراز کنید. مشارکت متقابل والدین به کودکان کمک می‌کند احساس با ارزش بودن کنند.

۲. هیجان‌های کودک را تأیید کنید. احساس‌های نیرومند کودک را بپذیرید و راه‌های مؤثری برای برخورد با آن‌ها پیشنهاد کنید. در صورتی که هیجان منفی کودک ناشی از اهانت به عزت نفس او باشد، او را تسلی دهید و در عین حال، موقعیت را به صورت معقول ارزیابی کنید تا کودک احساس کند مورد حمایت قرار دارد و ایمن است.

۳. آزادی انتخاب را پرورش دهید. حق انتخاب، به کودکان احساس مسئولیت و کنترل بر زندگی می‌دهد. در صورتی که کودکان هنوز قادر به تصمیم‌گیری نباشند، آن‌ها را درگیر انتخاب‌های آسان کنید. مثلاً اجازه دهید آن‌ها تصمیم بگیرند چه موقعی و به چه ترتیبی تکلیف را انجام دهند.



۴. انجام کارهایی از امور خانه را به فرزندتان واگذار کنید. کارهای خانه باعث می شوند تا کودک احساس کند که عضوی توانا و مسئول در خانواده است. کارهای خانه، حس قابل اعتماد بودن، مهارت داشتن و مهم بودن را به کودک می دهد.

۵. موفقیت را پرورش دهید. انتظارات خود را درست تنظیم کنید و وقتی از فرزندتان می خواهید کاری انجام دهد که از توانایی های او فراتر است، او را یاری دهید. روی کار یا رفتار سازنده کودک، تأکید کنید. به جای این که صرفاً بگویید: «خوب است»، به تلاش ها و دستاوردهای خاص اشاره کنید. کار هنری و سایر دستاوردهای کودک را نمایش دهید و به افزایش مهارت او اشاره کنید. مثلاً بگویید: «تو بسیار قاطعانه در مورد آن تحقیق کار کردی تا بالاخره به پایان رسید. این کار نیازمند پشتکار و مقاومت است که تو هر دو را داری».

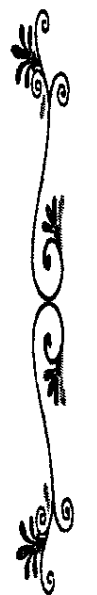
۶. و مهم ترین کار این است که هرگز او را سرزنش و تحقیر نکنید و او را بی عرضه خطاب نکنید.

حسادت

**فرزندم شدیداً حسود است. او به یکی از همکلاسی هایش
و حتی خواهرش حسادت می کند.**

راه حل ها

۱. سعی کنید علت حسادت را بیابید. علت حسادت می تواند کمبود محبت، احساس حقارت، سخت گیری، بی عدالتی، احساس تبعیض و عواملی



مشابه آن باشد. چنان چه کودکی مورد بی مهری قرار گرفته یا احساس حقارت می کند و این عوامل موجب حسادت در وی شده است باید با تکیه بر نکات مثبت و ایجاد موفقیت برای وی و محبت کردن به او بر مبارزه با صفت حسادت تا حصول نتیجه اقدام نمایید.

۲. هرچه والدین با فرزندانشان سازگارتر باشند، آن ها کمتر به هم حسادت خواهند کرد. اگر هر یک از بچه ها محبت گرم و خالصانه ای را از والدینشان دریافت کنند، دلیلی وجود ندارد که به خواهر و برادرهای خود حسودی کنند. اصولاً تنها نکته ای که باعث می شود کودک احساس امنیت کند این است که مطمئن باشد پدر و مادرش او را همان طور که هست می پذیرند.

۳. بهتر است در جنگ و دعواهایی که بچه ها می توانند از خودشان دفاع کنند، کمتر دخالت کنید. رک و پوست کنده از بچه ها بخواهید که جنگ و دعوا را ختم کنند و ابداً توجهی به بحث های آن ها نکنید. و طوری رفتار کنید که بین آن ها تبعیض قائل نیستید. اصلاً دنبال مقصر نگردید. گاهی اوقات با لحنی جدی از آن ها بخواهید با هم آشتی کنند.

۴. به کودکان کمک کنید تا بر نیازهای خود متمرکز شوند نه بر آنچه دیگران دارند. به فرزندان با هموزید تساوی با برابری فرق می کند. شما فرزندان را به یک اندازه دوست دارید اما آن ها از جهات مختلف یکسان نیستند و نیازهای متفاوتی دارند. بچه بزرگ تر به غذای بیشتری نیاز دارد. موقع کشیدن غذا اگر فرزند کوچک تر شما اعتراض کرد و گفت: «چرا غذای خواهرم بیشتر است؟» می توانید با آرامش پاسخ دهید: «اگر سیر نشدی، بگو تا برایت بکشم؟» او شاید فوراً به این نتیجه برسد که غذایش کافی است.



۵. به فرزندتان کمک کنید تا نقاط قوت خود را ببیند و تحسین کند. در مورد کارهایی که بخوبی انجام می دهد، نظر بدهید و کاری را که به خوبی انجام داده، تحسین کنید. او را با دیگران مقایسه نکنید. مقایسه کردن زمینه ساز حسادت و تنفر است.

۶. برخی از بچه ها به نوزاد جدید بیش از حد حسادت می کنند. در این مواقع بهتر است مراقب حرف هایتان باشید و تقصیر همه چیز را به گردن نوزاد نیندازید. «ما نمی توانیم به پارک برویم، چون نوزاد خوابیده است». عشق و محبت خود را به فرزند بزرگتر نشان دهید و به او پیاموزید که چگونه به نوزاد کمک کرده یا او را سرگرم کند.

شادی

چگونه می توانم فرزندی شاد داشته باشم؟

راه حل ها

کودک شاد ویژگی هایی دارد که او را متمایز از سایر کودکان می سازد. او از اعتماد به نفس، آرامش، خوش بینی و ... برخوردار است. شما می توانید با عمل به راهکارهای زیر فرزندی شاد تربیت کنید:

۱. برای کودکان از خاطرات کودکی تان بگویید. همه بچه ها عاشق شنیدن خاطرات پدر و مادرشان هستند.

۲. با کودکان به پیاده روی بروید و دنیا را از دریچه چشم او ببینید و در مورد مسایل گوناگون حرف بزنید. مطمئن باشید در نوجوانی مجبور نخواهید



بود از تک روی های فرزندان بنالید چون از کودکی به او یاد داده اید که می تواند روی شما حساب کند.

۳. با هم خندیدن را فراموش نکنید. با این کار چیزی را به او هدیه می دهید که در تمام عمر به دردش می خورد: شاد بودن.

۴. دنیای او را باور کنید هرچند کوچک باشد. یکی از ارزنده ترین هدیه ها به فرزندان این است که در تمام مراحل زندگی به دقت به او و باورهایش توجه کنید. می توانید با گوش کردن و مسخره نکردن باورهای فرزندان آن ها را کم کم جهت دهید.

۵. به فرزندان فرصت دهید تا خود را نشان دهد. هر کودکی استعداد مخصوص به خود را دارد. به او فرصت بیان استعدادهایش را بدهید. نه آن ها را بیش از حد بزرگ کنید و نه به دیده تحقیر نگاه کنید. به این بیندیشید که فرزندان در حال تلاش است و همین، عامل تمام موفقیت های آینده اش خواهد بود.

۶. همراه با فرزندان به سراغ کودکان بی بضاعت بروید. یکی از راه های شاد بودن و رسیدن به آرامش، دیدن خوشحالی در نگاه یک فرد نیازمند است. با این کار علاوه بر احساس شادی و رضایتمندی، قدر زندگی خود را بهتر دانسته و از توقعات بی جا که سبب ناخشنودی در زندگی هر فردی است، دور می ماند.

۷. مبارزه با مشکلات و یافتن بهترین راه حل را به کودکان بیاموزید. هر فردی بر مسأله یا مشکلی پیروز می شود، حس خوشایندی پیدا می کند. به فرزندان یاد بدهید در برابر هر مشکل به راه حل های آن فکر کند و ببیند آیا می تواند به تنهایی آن را حل کند یا اینکه نیاز به کمک دارد. اگر واقعاً به

کمک شما احتیاج داشت، دریغ نکنید و گرنه بگذارید تا طعم خوش پیروزی
- به تنهایی - را بچشد.

دمدمی مزاج بودن

**فرزندم دمدمی مزاج است و مسائل جزئی او را
به هم می ریزد. لحظه ای شاد و خوشحال است
و لحظه ای ناراحت و عصبی.**

راه حل ها

۱. برخی بچه ها از زمان تولد با خلق و خویی متغیر و غیرقابل پیش بینی متولد می شوند. برخی از آن ها نیز در دوره هایی از رشد خود، خلق و خویی متغیر پیدا می کنند. بخصوص در نوجوانی این امر محسوس تر است. طبیعی است که این مسأله شما را ناراحت کند.
۲. به فرزندتان کمک کنید احساساتش را شناسایی و نامگذاری کند. بچه ها هرچقدر بهتر بتوانند احساسات خود را به صورت واژه بیان کنند بهتر است. بنابراین تلاش کنید این شیوه را دقیق و درست به آنان آموزش دهید. برای مثال فرزند خشمگین شما ممکن است احساس شکست، سردرگمی یا حسادت نیز داشته باشد. به خاطر داشته باشید که افراد معمولاً هیجان های دوگانه را تجربه می کنند که برای برخی کودکان این امر می تواند مشکل آفرین باشد.

۳. از عیب جویی، واژه های تحقیرآمیز یا مسخره کردن فرزندان خودداری کنید. گفتن جملاتی مثل: «باز از دنده چپ بیدار شده»، «این قدر بد اخلاق نباش»، «باز چی شده؟» هیچ کمکی به بهبود خلق فرزندان نمی کند، در عوض شما می توانید احساسش را تصدیق کنید. «معلومه اصلاً حوصله نداری، مگه نه؟»

۴. گاهی اوقات دمدمی بودن به علت خستگی و یا استرس پیش می آید. فرزندان با وجود این که از هفته ها قبل منتظر چنین روزی بود تا به اردو برود، اما حالا می گوید دلش نمی خواهد به اردو برود. ممکن است او خودش هم متوجه ترسی که به خاطر دوری از خانه و دلتنگی دارد، نشده باشد. در این شرایط می توانید به وسیله هدایت کودک به شناخت هیجانش و هم چنین اطمینان دادن به او که داشتن چنین احساسات دوگانه ای امری طبیعی است، او را یاری کنید تا به صورتی صحیح استرسش را کنترل کند.

۵. گاهی بچه ها اگر نتوانند کاری را که آن طور که می خواهند انجام دهند، به جای نشان دادن ناراحتی خود حالت دمدمی پیدا می کنند. در این شرایط می توانید بر نقاط قوت و پیشرفتش تمرکز کرده و به او موفقیت هایش را نشان دهید.

۶. گاهی بچه هایی که مدتی طولانی پای تلویزیون یا رایانه می نشینند خلق و خوی متغیر می یابند. زمان مشخصی برای این فعالیت ها در نظر بگیرید. او را تشویق کنید تا در فعالیتی ورزشی ثبت نام کند و یا نوعی سرگرمی در حیاط خانه برایش فراهم کنید.



رقابت جویی

**فرزندم حس رقابت بیش از اندازه دارد. زندگی برایش
مسابقه ای است که او باید همیشه در آن برنده باشد.**

راه حل ها

۱. در اولین قدم شیوه های فرزندپروری خود را بررسی کنید. آیا ناخواسته این پیام را به او می دهید که وقتی برنده می شود، عشق و محبت شما نسبت به او بیشتر می شود؟ آیا زیادی بر برد و باخت تأکید نکرده اید؟ آیا خودتان فرد رقابت طلبی نیستید؟ آیا همیشه از فرزندتان خواسته اید که برنده باشد؟ چه پیام هایی در مورد برد و باخت می فرستید.

۲. به فرزندتان نشان دهید که تلاش و پیشرفت او مهم تر از نتیجه کار است. فرآیند را در نظر داشته باشید نه نتیجه را. وقتی کاری را خوب انجام می دهد او را تشویق کنید. بگذارید با درست انجام دادن کاری، احساس خوبی به او دست بدهد.

۳. وقتی فرزندتان نمره و یا امتیازش را به شما نشان می دهد، خیلی دلتان می خواهد او را با بقیه مقایسه کنید، وسوسه می شود بپرسید فلانی چکار کرد؟ سعی کنید مقاومت کنید و این قبیل سؤال ها را نپرسید. اگر نمره فرزندتان بهتر از گذشته شده، او را تشویق کنید.

۴. دیدگاهش را در مورد برنده و بازنده بودن عوض کنید. بگذارید بداند بردن به هر طریق (با تقلب و اعمال زور) هیچ ارزشی ندارد. وقتی می گوید: «من از همه بهتر دویدم» بگویید: «خیلی خوبه! وقتی دیگران به نفس نفس زدن می افتند، تو هنوز انرژی داری» و نگویید: «آفرین، تو از همه بهتری»

۵. به فرزندتان کمک کنید بدون فکر کردن به امتیاز و نتیجه کار، از بازی لذت ببرد. بازی هایی با فرزندتان انجام دهید و با صمیمیت درباره جنبه های جالب بازی یا آن چه که از آن لذت برده اید صحبت کنید.

۶. از تلاش های فرزندتان قدردانی کنید. بگذارید بفهمد حتی وقتی برنده نیست، مورد علاقه شما و برایتان ارزشمند است.

ریاست طلبی

فرزندم همیشه نظرش را به دوستانش تحمیل می کند . او هر طور که شده ، حرف آخر را می زند و اغلب تصمیم گیری ها را به تنهایی انجام می دهد .

راه حل ها

۱. از داشتن فرزند مقتدر به خود ببالید. شما که نمی خواهید بره ای منفعل و فرمانبردار تربیت کنید. فقط با چند کار ساده می توانید کمکش کنید تا برای عقاید دیگران احترام قائل شود.

۲. سعی کنید به جنبه های مثبت رفتار فرزندتان توجه کنید. از اراده او تعریف کنید و بعد بدون سرزنش کردن او، احساسات را به او بگویید. او را تشویق کنید تا رهبری مثبت باشد. تفاوت جملات تحکم آمیز و جمله ای را که محکم اما احترام آمیز ادا می شوند به او بیاموزید.



۳. در خانه نیازهای کودک را برآورده سازید. بچه‌ها نیاز به استقلال و مسئولیت دارند. با واگذاری کارهایی که از عهده‌اش بر می‌آید مثل خریدن نان یا آب دادن باغچه نیاز او را به داشتن مسئولیت برآورده کنید.

۴. با شرکت دادن فرزندتان در تصمیم‌هایی که به وی مربوط می‌شود و دادن حق انتخاب به وی مثلاً درباره رنگ اتاق، چیدمان منزل و ... به او یاد بدهید که به خواسته‌های دیگران احترام بگذارد و با آن‌ها توافق کند.

۵. از او بخواهید تا بیشتر در فعالیت‌های گروهی مشارکت کند. وقتی او عضوی از یک تیم یا گروه شود، حس تعلق و احترام به همسالان در او بیشتر می‌شود و رفتارهای تحکم‌آمیزش کاهش می‌یابد.

۶. روش‌های فرزند پروری خود را تعدیل کنید. مراقب باشید که در خانه کسی با او رفتار تحکم‌آمیز نداشته باشد. تسلیم شدن دائمی در برابر خواسته‌های او، نیز رفتار تحکم‌آمیزش را تقویت می‌کند. پس میانه‌روی را رعایت کنید.

توقع بالا

فرزندم هر جایی که باشیم چیزی پیدا می‌کند که باید داشته باشد. او فکر می‌کند من غول چراغ جادو هستم و باید هر چیزی که می‌خواهد فوراً برایش مهیا کنم.

چشم‌پوشی از این همه وسایل جدید و جذاب، برای بچه‌ها کار سختی است، شما باید یاد بگیرید چگونه در برابر خواسته‌های غیر منطقی فرزندتان مقاومت کنید.

راه حل ها

۱. نیازهای اصلی او را رفع کنید. اگر در همان زمانی که کودک می خواهد نیازها و خواسته های عاطفی او را رفع کنید، کودک احساس امنیت می کند؛ نیازهایی مثل غذا، آب، عشق و محبت، خواب و ...

۲. قوانین را پیشاپیش به او بگویید. به عنوان مثال به او بگویید: «ما به سوپر مارکت می رویم. تو می توانی همه چیز را نگاه کنی اما امروز اسباب بازی نمی خریم». وقتی که او چیزی خواست با آرامش و اطمینان قانون را یادآوری کنید.

۳. بر عقیده خود پابرجا بمانید و تسلیم عصبانیتش نشوید. محدودیت ها و ممنوعیت هایی که واضح و روشن هستند به کار ببرید. گاهی با برخی خواسته های کوچک او که باعث شادمانی اش می شوند او را غافلگیر کنید. «نمی توانیم اسباب بازی بخریم. در عوض می توانی بادکنک یا کاغذ رنگی بخری، کدام را می خواهی؟» همیشه نه گفتن باعث می شود فرزندی ناراضی و بی قرار داشته باشید.

۴. کودک در زمان حال زندگی می کند و قادر نیست نیازهایش را از تمایلاتش متمایز کند. گاهی اوقات با خواستن چیزی، قصد جلب توجه شما را دارد زیرا احتمالاً در آن لحظه که او می خواسته در کنارش نبوده اید. در حالی که او نیاز دارد لحظاتی را در کنار شما و با شما باشد.

۵. لازم است طعم محرومیت را به فرزندتان بچشانید. فهم و پذیرش این محرومیت به او اجازه خواهد داد تا با در نظر گرفتن حقوق دیگران، حقوق خودش را کسب کند و خود را با دیگران وفق دهد. اگر هرگز به او نه نگویید،



او یاد نمی‌گیرد که چگونه خواسته‌هایش را مطرح کند و ناراحتی ناشی از این محرومیت را بپذیرد. پس لازم است به فرزندتان گاهی «نه» بگویید.

کمال‌گرایی

**فرزندم باید همه چیز را خیلی خوب انجام دهد
و گرنه ناامید می‌شود. او می‌خواهد در هر کاری،
بهترین باشد و این‌گونه خودش و ما را عذاب می‌دهد.**

راه حل‌ها

۱. این که فرزندان ما دوست داشته باشند هر کاری را خوب انجام دهند، چیز بدی نیست به شرط آنکه این رفتار نتیجه توقع بالای ما و خودش نباشد. گاهی بچه‌ها برای خشنود کردن والدینشان می‌خواهند بهترین باشند. چون متوجه شده‌اند که فقط در این موقع است که محبوب و عزیز والدین هستند. پس سعی کنید برای تلاش و پیشرفتشان ارزش قائل شوید نه «بهترین بودنش».

۲. از اشتباه کردن نترسید و فرزندتان را نترسانید. شما باید به او بیاموزید تا از اشتباهاتش درس بگیرد نه این که از آن‌ها فرار کند. اشتباه، پلی بین بی‌خردی و تجربه است. به فرزندانتان فرصت اشتباه کردن بدهید. آن‌ها باید درک کنند اشتباهات بد نیستند بلکه گامی در جهت یادگیری هستند و همه کارهایی که انجام می‌دهند، لازم نیست حتماً عالی باشند.

۳. به فرزندتان نشان دهید که هر کس در زمینه ای خاص استعداد دارد و توانایی ما محدودتر از آن است که در همه زمینه ها بتوانیم برتر از دیگران باشیم. برنامه ریزی و اولویت بندی و تعیین هدف را به او آموزش دهید. او باید بداند برخی اهداف مهم ترند و لازم است وقت بیشتری صرف آن ها بکنیم.

لوس بودن

پدر و مادرم بیش از حد به فرزندم توجه می کنند. آن ها تمام خواسته های او را برآورده می کنند. مدام برایش خوراکی های بی کیفیت و اسباب بازی های متنوع می خرند و اجازه می دهند هر کاری دلش می خواهد انجام دهد. او تبدیل به بچه ای لوس شده است.

راه حل ها

۱. طبیعت انسان این است که عقیده خود را به کسی که تسلیم پذیر است تحمیل می کند. با والدین خود بدون سرزنش کردن آن ها صحبت کنید و به آن ها توضیح دهید هرچه بیشتر به دستورات فرزندتان تسلیم شوند، تقاضاهای او هم بیشتر می شود.

۲. برای رفع لوس شدن باید اراده ای قوی داشته باشید. برای این که در حال و هوای صحیح قرار بگیرید، یادتان نرود که در دراز مدت خواسته های غیرمنطقی و اتکای بیش از حد کودک به شما، برای کودک بدتر از شماس است. این اشکال رفتاری باعث می شود او نتواند با خود و دنیای خود به توافق برسد. بنابراین هرچه زودتر آن را بر طرف کنید بیشتر به نفع او خواهد بود.

۳. قوانین خاصی برای بچه هایتان تهیه کنید و در اجرای آن ها ثابت قدم باشید. این قوانین را در حضور والدینتان به بچه ها خاطر نشان کرده و از والدینتان بخواهید مطمئن شوند که بچه ها به آن ها عمل می کنند. این کار را طوری انجام دهید که اسباب رنجش والدین خود را فراهم نکنید. مثلاً طوری که والدینتان بشنوند به فرزندتان بگویید: «یادت باشد قبل از ناهار اجازه نداری پفک و شکلات بخوری».

۴. یک بچه لوس حتی در خانه خودش هم بچه خوشبختی نیست. او خیلی زود متوجه می شود که هیچ کس نمی خواهد به لوس بازی های او تن بدهد و ناچار است در تمام عمر راه پر مشقت محبوب نبودن را بیاماید. شما با کاردانی خود می توانید به او کمک کنید. اگر بدانید در کدام جنبه به کودک آزادی بدهید و در کجا نظم و انضباطی محکم طلب کنید، کودکان رفتار بهتری خواهد داشت.

بی حوصلگی

فرزندم مدام شکایت می کند که حوصله اش سر رفته است.

راه حل ها

۱. برخی از والدین مخصوصاً در مورد بچه اولشان خیلی مشتاقند سر بچه شان را گرم کنند. بتدریج بچه یادش می رود چطور خودش را سرگرم کند و هنگامی که تنها می ماند احساس کسالت و تنهایی می کند. اگر شما از این دسته هستید سعی کنید تعادل را حفظ کنید و بتدریج این عادت را تغییر دهید.

۲. شکایت های فرزندتان را نادید بگیرید. اگر بفهمد کمکی نمی کنید، کاری برای انجام دادن پیدا خواهد کرد.

۳. با خوشرویی از او بخواهید برای پر کردن وقتش کمی از کارهای خانه را انجام دهد. این تقاضای شما باعث می شود فهرست کاملی از احتمالات را مطرح کند و فهرستی از ایده های مختلف به شما عرضه کند.

۴. برنامه ریزی داشته باشید. مدت زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید و در عوض فرزندتان را با نوعی سرگرمی مانند کلاس موسیقی و یا فعالیتی ورزشی سرگرم کنید تا خلاقیتش شکوفا گردد و از وقتش بهترین استفاده را ببرد.

۵. از او بخواهید فهرستی از کارهایی که می تواند انجام دهد تهیه کرده و در دفترچه ای یادداشت کند و وقتی حوصله اش سر رفت به آن فهرست مراجعه کند، نه به شما.

با فرزندتان ...

سهل انگاری و تعلل

۸۸

**فرزندم مرتب از انجام دادن کارهایی که به او
محول شده است، مفره می رود. او مرتباً
می گوید: «بعداً انجام می دهم».**

راه حل ها

۱. زمانی را برای انجام کارهای فرزندتان در نظر بگیرید و او را موظف کنید تا پایان موعد مقرر کارش را انجام دهد. وقتی کاری فوریت



نداشته باشد و بداند در آینده هم فرصت دارد کارش را انجام دهد، احساس اجبار نمی کند.

۲. به فرزندتان یاد بدهید تا فهرستی از کارهایی را که در تمام زمینه ها به تعویق انداخته، تهیه کند. بعد کمکش کنید تا بهانه هایش را جهت به تأخیر انداختن آن یادداشت کند. بعد محاسن و معایب به تعویق انداختن کار را بنویسید و کمکش کنید تا آن کار را انجام دهد.

۳. گاهی ترس از ناکامی باعث می شود فرزندتان کار را به بعد موکول کند. پس کار را بخش بخش کنید تا هر بار قسمتی از آن را انجام دهد. کار را با فعالیت های لذت بخش تر بیامیزید تا آن را مرتباً قسمت به قسمت اجرا کند به حدی که کامل شود. برایش پادشهایی در نظر بگیرید. به محض رسیدن به هدف، به او پاداش بدهید، بگذارید برنامه تلویزیونی دلخواهش را تماشا کند یا خوردنی دلخواهش را بخورد.

۴. بگذارید فرزندتان با عواقب تعللش روبرو شود. گاهی نبودن تعهد، باعث می شود فرزندتان پی به اهمیت واقعی نبرد. اگر سهل انگاری کرد و پروژه اش را در موعد مقرر تحویل نداد، دنبال وساطت نزد معلمش نباشید و بگذارید خودش مسئولیت اشتباهش را بپذیرد.

۵. به او آموزش دهید افکار منفی مربوط به کاری را که به تأخیر می اندازد، بنویسد و با آن ها مبارزه کند.

بخشش

فرزندم وسایلش را به هیچکس نمی دهد و اگر فرزند

مهمانی به آن ها دست بزند، بیخ و داد راه می اندازد.

راه حل ها

۱. همه بچه ها به طور طبیعی در دوره ای خاص (سه چهار سالگی) اسباب بازی ها و وسایل خود را در اختیار دیگران قرار نمی دهند. اصرار مستقیم شما چه بسا که این امر را تشدید کند. اگر کودک را وادار به بخشش کنید، این احساس به او دست خواهد داد که همه مردم دنیا می خواهند وسایلش را از او بگیرند و همین احساس باعث تقویت حس مالکیت در او می شود.

۲. هیچ گاه بدون پرسش از کودک، وسایلش را در اختیار فرزند مهمان قرار ندهید. چون در این صورت کودک می پندارد کسی برای نظر او ارزش قائل نیست و بنابراین احساس حقارت می کند. اما زمانی که با پرسش از او و جلب موافقت و رضایت او چنین اقدامی بکنید، کودک احساس غرور می کند و از این کار خشنود خواهد شد. بچه ها وقتی وسایلشان را در اختیار دیگران می گذارند که احساس امنیت کنند.

۳. یک راه آموزش بخشش این است که هنگام کمک و یاری رساندن به دیگران و بخشش به آن ها کودک را در جریان قرار دهید و علت این کار را در حد توان ذهنی به او توضیح دهید. هم چنین می توانید با رعایت آداب و رسوم خانوادگی در دادن هدیه های تولد، کمک به نیازمندان و کودکان بی سرپرست بخشش را به کودکان بیاموزید.

۴. راه دیگر این است که بازی های مشارکتی انجام دهید. این کار باعث می شود که شریک شدن وسایل با دیگران به جای آن که وظیفه ناخوشایندی باشد، به یک بازی جالب تبدیل شود.

۵. بچه ها باید یاد بگیرند که به دیگران هم فکر کنند. وقتی شرایطی فراهم شود که بتواند به دیگران کمک کند، احساس خوبی نسبت به خودشان پیدا می کنند. آن ها نه تنها خود را تواناتر می یابند بلکه عزت نفسشان هم افزایش می یابد و احساس ارزشمندی می کنند.

استرس

فرزندم همیشه نگران است. او به خاطر چیزهای جزئی، ذهن خودش را درگیر می کند. هر چیزی برای او منشأ استرس است، حتی چیزهای خوشایند مثل اردو رفتن. چگونه می توانم کمکش کنم؟

راه حل ها

۱. فرزندان را با بقیه مقایسه نکنید. ما انسان ها اسب مسابقه نیستیم که با دیگران رقابت کنیم. زندگی هم میدان مسابقه نیست زیرا شرایط هر فردی با فرد دیگر فرق دارد، بنابراین در شرایط یکسانی قرار ندارند که بتوانند با یکدیگر رقابت کنند. زندگی، محل مبارزه است با مشکلات زندگی و این مشکلات در هر فردی متفاوت است. بنابراین سعی کنید حداقل شما

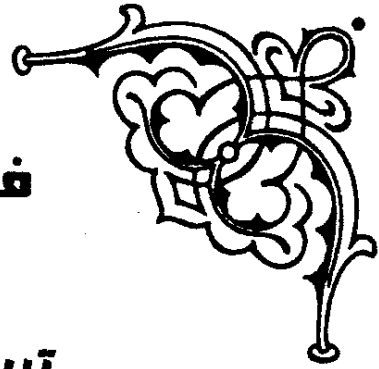
استرس های فرزندتان را کم کنید. از او بخواهید تلاش بکند و خودش را با خودش مقایسه کند نه با دیگران.

۲. بسیاری از استرس ها از باورها، عقاید و انتظارات ما ایجاد می شوند. آیا فرزندتان کمال گراست؟ فردی که بسیار کمال گراست و از خود انتظار دارد که همیشه بهترین عملکرد را داشته باشد، خود را با استرس سنگینی رو برو ساخته است. پس کمکش کنید دست از کمال گرایی بردارد.

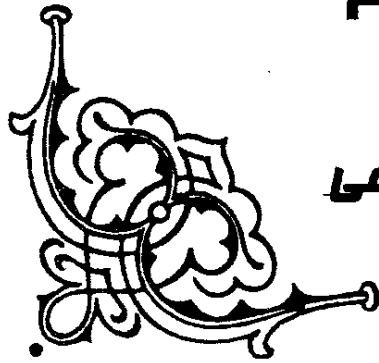
۳. به فرزندتان مهارت های مقابله ای را بیاموزید. ما دو نوع مقابله داریم: مقابله هیجان مدار و مقابله مسأله مدار که در شرایط مختلف می توانیم از آن ها استفاده کنیم. مهارت های هیجان مدار عبارتند از: دعا و نیایش، ابراز احساسات مثل گریه کردن، گفت و گوی درونی، توکل به خدا، درد دل کردن با فرد قابل اعتماد. مهارت های مسأله مدار عبارتند از: مشورت کردن، مهارت حل مسأله، برنامه ریزی کردن، اقدام به عمل نمودن، درخواست کمک از دیگران و ...

۴. برخی از فعالیت ها مقاومت فرد را در برابر استرس افزایش می دهند مثل خواب کافی، تغذیه سالم، استراحت کافی، ورزش، مثبت اندیشی، برنامه ریزی، روابط اجتماعی و معاشرت بیشتر، داشتن اهداف روشن و مشخص در زندگی، کاهش توقعات و خواسته ها، رشد اعتقادات مذهبی و معنوی.





فصل سوم



تربیت اجتماعی

انسان موجودی اجتماعی است. بچه های ما بیشتر از هر چیز نیاز دارند که مهارت های زیستن در اجتماع را فراگیرند. این وظیفه هر پدر و مادر آگاه و دلسوز است که به فرزندش زندگی کردن و سازگاری با دیگران را بیاموزد. در این فصل به برخی از پرسش های شما در این زمینه پاسخ گفته ایم.

بی احترامی

**فرزندم در برخورد با دیگران، رفتار بدی دارد.
مدام باید به او یادآوری کنم سلام کند. تشکر
کردن برایش مانند شکستن شاخ غول است.**

راه حل ها

۱. یاد دادن «حال شما چگونه» و یا «متشکرم» واقعاً اولین قدمی نیست که شما باید بردارید. مهم تر از آن این است که به کودکان یاد بدهید مردم

را دوست داشته باشد که اگر این طور نباشد، حتی رفتارهای سطحی و پیش پا افتاده را هم نمی شود به او یاد داد.

۲. قدم دوم آن است که نگذارید از غریبه ها خجالت بکشد. او را وادار به صحبت کردن نکنید. به او فرصت کافی بدهید تا فرد غریبه را برانداز کند. اگر اجازه دهید وقتی آمادگی داشت صحبت کند، بزودی یاد می گیرد چطور راحت تر و صمیمانه تر با دیگران صحبت کند.

۳. قدم سوم آن است که کودک متوجه شود در خانواده ای بزرگ شده است که اعضای آن نسبت به هم مؤدب و با ملاحظه هستند. کودک به این ترتیب احترام را می آموزد. او دوست دارد بگوید «ممنونم» چون بقیه اعضای خانواده این عبارت را می گویند و از نظرشان معنی دار هم هست.

۴. وقتی به کودک خود، رفتار درست را می آموزید، سعی کنید زمانی که با او تنها هستید این کار را بکنید، چون در حضور دیگران تحقیر و ناراحت خواهد شد.

۵. واقعاً لازم است به بچه ها یاد بدهید در مقابل دیگران مؤدب و با ملاحظه باشد. اگر این کار را با روشی دوستانه انجام بدهید، او از این که چنین کاری را می کند، احساس غرور و سرافرازی خواهد کرد. قدردانی و سپاسی که کودک به خاطر رفتار درستش دریافت می کند، باعث می شود رفتارش درست تر و دوستانه تر از قبل شود.



جر و بحث با والدین

فرزندم عادت کرده به خاطر هر چیزی با من بحث کند. اگر از او بخواهم کاری انجام دهد، شروع می کند به ذکر دلایلی تا آن کار را انجام ندهد.

راه حل ها

۱. والدینی که آگاهانه یا ناآگاهانه بر سر کارهای روزانه فرزندشان درگیر یک جنگ خواسته یا ناخواسته هستند، باید قبول کنند که در این جنگ برنده ای وجود ندارد. ما وقت و انرژی مان را برای زور گفتن و آن ها برای مقاومت مصرف می کنند. حتی اگر هم در جنگ ببریم و موفق شویم که اراده مان را بر آنان تحمیل کنیم، آن ها سعی می کنند با بی روح شدن، عصبی شدن و یا نافرمانی انتقام بگیرند. تنها یک راه است که ما را به پیروزی می رساند، فرزندانمان را با حرف هایمان متقاعد کنیم و با او رابطه دوستانه داشته باشیم.

۲. با دقت به حرف های او گوش کنید، به او بفهمانید که برای عقایدش احترام قائل هستید. از سخنرانی و سرزنش کردن دست بردارید که نتیجه آن فضایی در حال انفجار، پدر یا مادر عصبانی و بچه ای خشمگین است.

۳. زمانی که با فرزندتان صحبت می کنید کلماتی را به کار ببرید که برای او قابل فهم باشد. برای انجام دادن و یا ندادن کاری که در حد توانایی او نیست از او انتقاد نکنید. به غرور و شخصیت او لطمه نزنید. صمیمی باشید و او را تهدید نکنید.



۴. موضع گیری نکنید. بحث های فرزندتان را به حساب مخالفت نگذارید. به حرف های معمولی، ظاهر جر و بحث ندهید. بحث کردن لزوماً به معنای مخالفت و دعوا نیست. شاید نیاز دارد اطلاعات بیشتری کسب کند. شاید می خواهد بگوید من هم هستم. به او فرصت بدهید بدون بدرفتاری خودش را نشان بدهد.

۵. عقاید خود را به فرزندتان تحمیل نکنید. دلیلی ندارد همیشه حق با شما باشد. منظور من این نیست که انتظار فرمانبرداری و همکاری از کودک، انتظاری نابجاست. برای سلامت روان کودک و والدین، کودکان نباید اجازه تحکم کردن در خانه داشته باشند. متأسفانه تأکید بیش از حد بر همکاری، برای کمک به معنای نادیده گرفتن همیشگی خواسته های اوست. برخی بچه ها فرصتی برای انتخاب ندارند، از جمله: چه بپوشند، چه بخورند، وقت خود را چگونه بگذرانند. آن ها هرگز یاد نمی گیرند چگونه انتخاب کنند و این ها مانعی برای عملکرد مسئولانه در کودک هستند. برخی خواسته های بچه ها درخور پاسخ نیستند اما برآورده کردن بسیاری از آن ها زحمتی ندارد. توجه به خواسته ها و نیازهای معقول فرزندمان مهم است، یادتان نرود او حق انتخاب دارد.

۶. خواسته خود را به شکل انتخاب بیان کنید تا از جر و بحث اجتناب کنید. «الان بیداری می شوی یا ۵ دقیقه دیگر؟» به جای «پاشو، تنبل، مدرسه ات دیر شد»

بحث خواهر و برادرها

فرزنداتم مدام سر مسائل جزئی با هم بحث می کنند، از داد زدن و فریاد کشیدن و تهدید کردن خسته شده ام.

راه حل ها

۱. فراموش نکنید در تمام خانواده های دنیا، دعوای کوچولو، بسیار طبیعی است. اغلب بحث ها بر سر مسائل جزئی است و اگر شما مداخله نکنید و نادیده بگیرید، آن ها خودشان مشکل را حل می کنند.

۲. طبیعی است وقتی بچه ها دعوا می کنند، این مسأله نه تنها ما را عصبی می کند، بلکه قلبمان را نیز جریحه دار می سازد. مهم ترین توصیه ای که می توانم به شما بکنم این است که آرامش خود را حفظ کنید، منطقی باشید و به بحث و جدل فرزندانان به صورتی واقع گرایانه نگاه کنید. حواستان باشد اگر بچه ها تماشاگری داشته باشند، طولانی تر و با صدایی بلندتر با هم دعوا می کنند. زیرا امیدوارند که شما قدم پیش گذاشته و مشکل را حل کنید. پس وساطت نکنید. دنبال مقصر نگردید. به مرور زمان آن ها یاد می گیرند چگونه بحث هایشان را حل و فصل کنند.

۳. سعی کنید علت اصلی بگو مگوهای فرزندانان را پیدا کنید و در یافتن راه حل به آن ها کمک کنید. آیا بحث آن ها سر این است که چه کسی در کدام قسمت خودرو یا میز بنشیند؟ می توانید صندلی خاصی را به هر شخص اختصاص دهید و برنامه را به طور چرخشی تغییر دهید. اگر بر سر تماشای تلویزیون یا رایانه با هم بحث می کنند، برنامه زمانی برای استفاده آن ها تهیه کنید.

۴. به فرزندانان بیاموزید چگونه با هم مذاکره کرده و به توافق برسند. به آن‌ها آموزش دهید داشتن اختلاف نظر با هم طبیعی است، گاهی لازم است برای پایان دادن به بحث و جدل، مسائل را شوخی تلقی کنید و حواس آن‌ها را به کار دیگری مشغول کنید.

۵. اگر دعوی بچه‌ها فیزیکی شد، فوراً آن‌ها را از هم جدا کنید و مجازاتی را که خودتان صلاح می‌دانید اعمال کنید. می‌توانید آن‌ها را وادارید تا با فاصله از هم بنشینند یا تا یک ساعت با هم بازی نکنند.

۶. سعی کنید اوقاتی را بیابید که فرزندانان رفتاری مناسب با هم دارند، با توجه مثبت، آن‌ها را به ادامه این کار تشویق کنید. وقتی فرزندانان بدون دعوا با هم بازی می‌کنند، به آن‌ها بی‌توجهی نکنید و چنین تحسینی را به کار ببرید: «خوشحالم که از بازی با هم لذت می‌برید». وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود، توجه مثبت شما آن‌ها را تشویق می‌کند تا رفتار مثبت‌شان را ادامه دهند.

با فرزندان ...



۹۸

نافرمانی و بی‌اعتنایی

فرزندم گاهی بسیار گستاخانه رفتار می‌کند. گاهی باید او را چند بار صدا بزنم تا جواب بدهد و گاهی در حضور دیگران با لحن بدی از خواسته‌های من سرپیچی می‌کند. این رفتارش مرا ناراحت و خجالت زده می‌کند و مجبور می‌شوم بر سر او فریاد بزنم.



راه حل ها

۱. شما تنها کسی نیستید که با چنین مشکلی رو به رو هستید. بارها شاهد بوده ام والدین در مواجهه با رفتار گستاخانه فرزندشان، از کوره در رفته و فریاد می زنند و حرف هایی بر زبان می آورند که معمولاً نمی گویند. در این قبیل مواقع خدا را شکر می کنم که من در آن لحظه در این وضعیت قرار ندارم. اولین قدم این است که بر قضاوت ها و نظر دیگران در مورد خودتان و فرزندتان متمرکز نشوید. به جای این کار آزاردهنده، به رفتار واقعی فرزندتان توجه کنید.

۹۹

۲. واقعاً چرا فرزندتان این گونه رفتار می کند؟ آیا شما در برابر جمع او را خجالت زده کردید، آیا بر سر او فریاد زدید؟ بیشتر فکر کنید. شاید نیاز دارد به این که دیده شود. فرصت هایی برایش ایجاد کنید تا توانایی هایش را نشان دهد و به این ترتیب احساس استقلال و عزت نفس پیدا کند.

۳. در مورد توقعات خود واقعگرا باشید. با فرزندتان در مورد خواسته ها و توقعات خود حرف بزنید. اگر توقعات شما از قبل مشخص باشد، احتمال بیشتری دارد که فرزندتان بر اساس خواسته هایتان عمل کند.

۴. فرصت هایی منظم برای فرزندتان ایجاد کنید تا در مورد احساسات و چیزهایی که در زندگی اش مهم هستند با شما صحبت کند.

۵. بچه ها از طریق تجربه می آموزند. وقتی بارها صدایش می کنید و او تا زمانی که دلش نخواهد پاسخی مناسب نمی دهد، در واقع به او می آموزید که به شما بی توجهی کند. به جای این که از راه دور فریاد بزنید، به طرفش بروید، دستش را بگیرید و با لحنی قاطع بدون عصبانیت بگویید: « وقتی صدایت می زنم، توقع دارم بیایی.»

۶. انتقال از فعالیتی به فعالیت دیگر برای بچه ها سخت است. اگر فرزندان مشغول بازی یا تماشای فیلم مورد علاقه اش می باشد، طبیعی است که به خواسته شما که رفتن به سر میز شام است واکنش منفی نشان بدهد. علاقه او به بازی را تصدیق کنید و به جای این که فریاد بزنید از او بخواهید: « ۵ دقیقه دیگر سر میز شام باشی » بعد بگویید: « ۲ دقیقه دیگر » و بعد یک دقیقه صبر کنید. اگر واکنش نشان نداد، نزد او بروید، دستش را بگیرید و بگویید: « وقتی صدایت می کنم، توقع دارم بیایی ». جنگ قدرت راه نیندازید. او قصد آزار شما را ندارد.

عدم همکاری

فرزندم به حرف من گوش نمی دهد، چطور می توانم کاری کنم که او کمی در کارهای خانه به من کمک کند؟
من همیشه مجبورم غر بزوم و حرفم را تکرار کنم.

راه حل ها

۱. این موضوع، شکایت اصلی اکثر والدین است. پس نگران نباشید. برای تغییر رفتار فرزندان و تشویق او به همکاری، به تمرین، صبر و پشتکار نیاز دارید.

۲. کودکان مانند هواسنج هستند که هر تغییری بر آنان اثر می گذارد. اگر فعالیت های کودکان با مهربانی، گرمی و شوخی بزرگترها توأم شود، کارها برای آنان به صورت سرگرمی و تفریح در می آید. مثلاً هنگامی که به کودک

گفته شود حالا که مامان دستش بند است، این چند تا اسباب بازی را جمع کن، احساس می کند که بدون کمک او کارها تمام نمی شود. وقتی پدر در حال تعمیر یکی از وسایل خانه است و از بچه تقاضا می کند وسیله ای برایش بیاورد، یا هنگامی که مادر در حال جارو کردن به فرزندش اجازه می دهد دکمه خاموش و روشن جارو را فشار دهد، اغلب قلب کودک از هیجان به تپش می افتد.

۲. یادتان باشد کودکان نیاز ندارند کنترل شوند، آن ها آدم آهنی نیستند که مرتب کنترلشان کنیم. به آن ها اجازه دهید برخی از کارهایشان را تحت اختیار و کنترل داشته باشند در این صورت حس ارزشمندی و با کفایت بودنشان افزایش یافته و احساس مسئولیت شان تکامل می یابد.

۳. کودک را دعوت کنید تا در حل مشکل شرکت کند. مثلاً بگویید: «فکر می کنی برای مرتب کردن اتاق، چه کار می شود کرد؟» یا «خودت یک نگاهی به این اتاق بکن، به نظر تو نامرتب نیست؟» نگوید «چه بچه بی نظمی، تا اتاق را تمیز نکنی، از تلویزیون خبری نیست» بعد هم او را تشویق کنید: «اتاق را خوب مرتب کرده ای؟»

۴. به فرزندتان حق انتخاب بدهید: «اول لباس هایت را مرتب می کنی یا تکالیفت را انجام می دهی؟»، «دوست داری ساعت ۸ شروع کنی یا ۸:۳۰؟». اگر از انتخاب اجتناب کرد، خودتان برایش انتخاب کنید.

۵. در مورد بچه های کوچک تر بهتر است خواسته تان را واضح بگویید و زیاد حرف نزده و سخنرانی نکنید. اگر وقت صرف غذا فرارسیده و او هنوز دارد بازی می کند، آهسته او را بغل کرده و در حالی که درباره موضوعی جذاب با او حرف می زنید او را سر سفره ببرید.

۶. از روش «وقتی / بعد» استفاده کنید. مثلاً بگویید: «وقتی تکالیف را تمام کردی، می توانی بازی کامپیوتری جدیدت را انجام دهی». با استفاده از این روش، فرزندان متوجه ترتیب و اولویت کارهایش می شود.

۷. بعضی از والدین برای پرهیز از برخورد با فرزند خود، تمام مسئولیت ها را شخصاً بر عهده می گیرند. سعی کنید وقتی وظیفه ای را به فرزندان محول کردید، بعد از آن که مطمئن شدید او وظیفه اش را درک کرده، دوباره تذکر ندهید. هنگامی که والدین مسئولیت یادآوری کارهای کودک را تقبل می کنند، او دیگر خود را مسئول به یادآوردن آن ها نمی داند. وقتی وظیفه اش را انجام نمی دهد، می گوید: «خوب، شما یادم نیاوردید» یا «شما به من نگفتید». توجه داشته باشید هیچ کودکی «بی مسئولیت» به دنیا نمی آید. کودکانی لوس می شوند که مسئولیت های مهمی بر عهده شان نیست.

بی علاقی به مراسم اجتماعی

**وقتی به میهمانی یا مراسمی دعوت می شویم،
فرزندم تمایلی به رفتن نشان نمی دهد. گاهی
مجبور می شویم او را به زور با خود ببریم و این
احساس که نظرم را بر او تحمیل کرده ام، به شدت
آزارم می دهد.**

راه حل ها

۱. به عقیده من، بیشتر والدین تمایل دارند، رفتار فرزندشان را تعمیم دهند. برای بچه های زیر هفت سال حضور در میهمانی های رسمی



ناراحت کننده است و این مرحله گذراست. در مورد بچه های بزرگ تر ارزیابی کنید، ببینید آیا فرزندتان یکی دو میهمانی را رد می کند و یا همه دعوت ها را رد می کند.

۲. اگر یکی دو میهمانی را رد می کند، احتمالاً دلایل قانع کننده ای برای عدم شرکت در آن میهمانی خاص دارد. شاید با میزبان ارتباط خوبی ندارد و یا شاید برنامه ریزی بهتری برای آن زمان دارد، در این صورت اصرار نکنید و برای عقیده اش احترام قائل شوید.

۳. اگر فرزندتان همه دعوت ها را رد می کند، سعی کنید موضوع اصلی نهفته در پس این تصمیم را کشف کنید؟ آیا خجالتی است؟ آیا او از شخص خاصی می ترسد؟ آیا تجربه ای ناخوشایند دارد؟ آیا نگران لباس و ظاهرش است؟ با گفتگوی صمیمانه و پذیرش احساسش می توانید کمکش کنید.

۴. گاهی علت عدم علاقه فرزندتان به مراسم، برخورد بسیار جدی و سختگیرانه والدین است. قبل از رفتن به میهمانی خیلی نگران هستید. مرتب به او تذکر می دهید. مراقب کوچک ترین کارهایش هستید و مرتب امر و نهی می کنید. او دقیقاً زیر ذره بین شماست و اجازه ندارد از کنار شما تکان بخورد. خودتان را بگذارید جای او، حاضرید چنین شرایطی را تحمل کنید؟

۵. قبل از رفتن به میهمانی خواسته های خود را به او بگویید و در میهمانی اگر خطایی از او سر زد در جمع او را سرزنش نکنید. او را به مکانی خلوت ببرید و با او صحبت کنید. به او توهین نکنید. جملاتی مختصر در مورد کار مورد نظرتان مطرح کنید. فقط اشتباهش را تذکر ندهید بلکه دستورالعمل های مشخصی در مورد رفتارهایی که می خواهید انجام دهد، به او بدهید.



۶. تحقیقات نشان داده، روابط اجتماعی می توانند مانند سپری در مقابل استرس عمل کند. برای همین در دین اسلام نیز توصیه شده که بسیاری از آیین ها و مراسم مذهبی در جمع و به صورت گروهی انجام شود. بهتر است شما نیز به فرزند خود کمک کنید ارتباطات اجتماعی داشته باشد و آن را گسترش دهد. سعی کنید علاوه بر ارتباطات فامیلی و خانوادگی و دوستان و آشنایان در انجمن های دولتی و غیر دولتی، مؤسسات خیریه و ... نیز شرکت کنید.

رفتار نامناسب در میهمانی

هر بار که با فرزندم به میهمانی می روم، متوجه می شوم در تربیت او کوتاهی کرده ام. رفتارش مایه خجالت و سرشکستگی است. در جمع بسیار گستاخ و بی ادب می شود.

راه حل ها

۱. رفتار بد فرزندتان به هر اندازه که ناراحت کننده است، از سرزنش او در برابر دیگران بپرهیزید. او را به مکان خلوتی برده و خیلی خونسرد، رفتار درستی را که انتظار دارید به او یادآوری کنید. تحقیر کردن و کتک زدن چاره کار نیست. به او نشان دهید هنوز هم دوستش دارید اما از رفتار ناراضی هستید. با این کار او رغبت بیشتری برای تغییرات مثبت پیدا می کند.

۲. بسیاری از بچه ها برای جلب توجه این کارها را انجام می دهند چون شما احتمالاً در میهمانی شدیداً مشغولید و او را نادیده گرفته اید. بعضی بچه ها وقتی زمان خوابشان فرا می رسد، یا به هنگام خستگی و گرسنگی چنین واکنش هایی نشان می دهند پس مراقب این مسأله باشید.

۳. قبل از شرکت در میهمانی، رفتارهایی را که از فرزندتان توقع دارید، به صورت مختصر به او بگویید. به جای آموزش این که چه کاری را انجام ندهد، بهتر است بگویید باید چه کاری را انجام دهند. به جای گفتن «بی ادبی نکنی» می توانید بگویید: «وقتی از تو چیزی پرسیدند، مؤدبانه این است که در جوابشان چیزی بگویی» و به جای گفتن «می خواهم بچه ی مؤدبی باشی» که جمله ای مبهم و بی فایده است، کاملاً مشخص صحبت کنید: «می دانم از دیدن پسر عمویت خوشحالی. اما مبل برای نشستن است نه پریدن».

۴. گاهی اوقات توقعات بچه ها با آنچه در واقعیت وجود دارد، هماهنگ نیست. فرزندتان خودش را برای دیدن شخصی یا خوردن غذایی خاص یا انجام فعالیتی خاص آماده کرده، اما در میهمانی متوجه می شود، آن شخص حضور ندارد، غذا چیز دیگری است و امکان انجام آن فعالیت فراهم نیست در این صورت شروع به بد رفتاری می کند. شاید بهتر باشد چند دقیقه ای او را از جمع دور کنید و به محلی آرام مثل بالکن یا حیاط بروید. به او کمک کنید تا بر اتفاقات خوشایند متمرکز شود. یک لیوان آب به او بدهید، او را در آغوش بگیرید و در حالی که دستش را در دست گرفته اید، به اتاق بازگردید. مطمئناً او انرژی مثبت فراوانی برای رفتار بهتر دریافت کرده است.

۵. نگران قضاوت های دیگران نباشید. احتمالاً آن ها هم در شرایط مشابه قرار گرفته اند. این موارد را فرصتی بدانید برای آموزش و به جای سرزنش فرزندتان، رفتار درست را به او آموزش بدهید.

۶. اگر بدرفتاری های فرزندتان ادامه یافت، سعی کنید سر او را به انجام کاری گرم کنید: یک بازی جالب با سایر بچه ها، تماشای کارتونی جالب و یا حتی کمک برای تزئین سالاد و ... و اگر باز هم بدرفتاری ادامه یافت، بهتر است از میزبان عذرخواهی کرده و میهمانی را ترک کنید. با او بحث نکنید، چون احتمالاً در حالی نیست که متوجه خطای خود باشد.

۷. اگر چند بار بدرفتاری فرزندتان تکرار شد، دفعه بعد که به میهمانی می روید او را با خود نبرید. به او بگویید چون رفتار مناسبی نداشته باید در خانه (نزد پرستار یا یکی از اقوام) بماند. احتمالاً در رفتارش تجدید نظر خواهد کرد.

مسخره کردن دیگران

فرزندم این اواخر عادت بدی پیدا کرده است. او مدام خواهرش و دوستانش و حتی گاهی ما را دست می اندازد و گاهی لقب های زشتی به بقیه می دهد. اگر بفهمد خواهرش به چیزی حساس است، مدام سعی می کند تا به او گیر بدهد.

راه حل ها

۱. اذیت کردن سلاح مناسب بچه هاست تا از آن برای جلب توجه، ایجاد احساس قدرت و برتری یا صدمه زدن به طرف مقابل، آن هم بدون بر جای گذاشتن زخم های قابل مشاهده استفاده کنند. اولین قدم برای اصلاح رفتار فرزندتان این است که در حضور دیگران، با سرزنش یا سخنرانی

او را خجالت زده نکنید. فوراً حرف او را قطع کنید و او را برای گفت و گوی خصوصی به کناری ببرید. به صورت کاملاً مشخص موضع خود را در مورد این مسأله بیان کرده و محدودیت‌هایی خاص تعیین کنید.

۲. بسیاری از بچه‌ها وقتی عصبانی یا ناراحت می‌شوند، به دیگران لقب می‌دهند. به فرزندتان یاد بدهید که وقتی عصبانی است به جای این حرف‌ها، چه چیزهایی بگوید. روش‌های غلبه بر خشم را می‌توانید به او آموزش دهید، مثل مذاکره کردن، دور شدن از شخص مخاطب و ...

۳. فرزندتان را با دیگران مقایسه نکنید. مقایسه کردن سبب ایجاد حسادت و خصومت در رفتار فرزندتان می‌شود و او برای تلافی، شروع به بدرفتاری با بقیه می‌کند.

۴. مراقب رفتار خودتان باشید. بعضی از بزرگسالان، بچه‌ها را اذیت می‌کنند و این را کاری سرگرم کننده می‌دانند. بچه‌ها نسبت به مسائلی که دیگران به ویژه والدینشان در مورد آن‌ها سر به سرشان می‌گذارند، حساس هستند. آن‌ها ممکن است بخندند و طوری رفتار کنند که گویا از این سر به سر گذاشتن بزرگسالان لذت می‌برند، اما در واقع احساساتشان جریحه دار شده و عزت نفسشان پایین آمده است. بچه‌های خانواده، از رفتارهای والدین الگوبرداری می‌کنند و به همان صورت که اذیت شده‌اند، دیگران را اذیت می‌کنند.

مورد اذیت قرار گرفتن

دوستان فرزندم او را دست می اندازند و مسخره اش می کنند. گاهی شنیده ام با لقب های زشتی او را صدا می کنند. این کار واقعاً اذیتم می کند. دلم می خواهد فرزندم بتواند از خودش دفاع کند.

راه حل ها

۱. اولین قدم برای داشتن فرزندی که بتواند از خودش دفاع کند، آموزش مهارت های جرأت مندی به اوست. به او آموزش دهید که سکوت در برابر تهدید، همیشه نتیجه بدتری دارد. به او بگویید سکوت نکند. سکوت خشونت را افزایش می دهد. در عوض قاطعانه با فردی که مسخره اش می کند برخورد کند.

با فرزندان ...

۲. گاهی ریشه یابی موضوع می تواند کمکتان کند. منفعل بودن و نداشتن قدرت دفاع صفات کلی هستند که به کودک نسبت داده می شوند اما لازم است شما به عنوان والد ابتدا این مسائل را به صورت مشخص و واضح برای خود تعریف کنید تا انتظاراتتان و تعاریفتان از این صفات و رفتارها مشخص شود تا بتوانید مقایسه کنید انتظاراتتان چقدر واقع بینانه و معقول است. در قدم بعدی سعی کنید به جای تفسیر رفتار فرزندان بکوشید تا رفتارها را آن گونه که هستند توصیف کنید. با توصیف رفتارها و صفات کودک می توان برنامه ریزی نمود و رفتار او را اصلاح کرد.

۱۰۸



۳. گاهی نداشتن توانایی برقراری ارتباط و نقص در مهارت های اجتماعی می تواند سبب مشکلاتی مثل ترس و انفعال شود. چنانچه بچه ها بتوانند به

شیوه مؤثرتری با همسالان و بزرگسالان رابطه برقرار نمایند و از مهارت های اجتماعی مناسب سن خود برخوردار باشند، در جمع دیگران به صورتی فعال و پویا ظاهر می شوند و به دیگران اجازه نمی دهند که آن ها را دست بیندازند.

حاضر جوابی

فرزندم خیلی حاضر جواب است. او همیشه برای همه حرف های ما جوابی در آستین دارد. گاهی حاضر جوابی اش، بسیار گستاخانه به نظر می رسد و دیگران را می رنجاند.

راه حل ها

۱. خوشحال باشید! فرزندتان طبق نظریه گاردنر، از هوش کلامی بالایی برخوردار است. حاضر جوابی مهارتی است که سبب می شود فرزندتان یک مکالمه را به نفع خود تمام کند. چیزی که اهمیت دارد این است که به او یاد بدهید جملاتش را مؤدبانه بیان کند. می گویند یکی از حاضر جواب های تاریخ، وینستون چرچیل بوده است.

۲. به فرزندتان آموزش دهید از حاضر جوابی اش در مواقع مثبت استفاده کند. احتمالاً داستان خسرو را شنیده اید که چگونه در مقابل فرهاد کوهکن تسلیم شد و «به یاران گفت کز خاکی و آبی / ندیدم کس بدین حاضر جوابی».

۳. بچه های برونگرا حاضر جواب ترند. قصد اکثر بچه ها از حاضر جوابی جلب توجه سایرین است. اگر این عادتش خیلی آزارتان می دهد، برای مقابله با آن بهتر است با همسرتان هماهنگ عمل کنید. یکی از اهرم های قدرتمند در دست شما «توجه» است. تجربه نشان داده بچه ها توجه منفی را به بی توجهی ترجیح می دهند. مدتی بی توجهی و بی اعتنایی به او سبب می شود دست از این کار بردارد.

۴. جلسات خانوادگی تشکیل دهید و با بقیه در مورد قوانین خانه به توافق برسید. بهتر است قوانین عادلانه وضع کنید اما در اجرای همان قوانین عادلانه، سخت گیر و جدی باشید. مثلاً در ازای حاضر جوابی و گستاخی، وی را از کار مورد علاقه اش محروم کنید.

۵. بجای استفاده از پیام «تو» (مثلاً، خیلی بی تربیتی، ساکت شو! پروا احترام بزرگ تر را نگه دار!) از پیام «من» استفاده کنید (مثلاً، این طرز حرف زدن را نمی پسندم. وقتی چنین حرف هایی را می شنوم، احساس بدی به من دست می دهد.) استفاده کنیم. چون استفاده از پیام «تو» سبب مقاومت و دلخوری می شود.

با فرزندان ...



۶. کمتر حرف بزنید و بیشتر عمل کنید. بچه ها از اعمال و رفتار ما بیشتر چیز یاد می گیرند تا از حرف های ما. او را به رفتارهای مؤدبانه تشویق کنید، وقتی پاسخ مؤدبانه ای به دیگران داد، از او قدردانی کنید.

حرف های زشت

فرزندم حرف های زشتی بر زبان می آورد، گاهی ناسزاهایی به زبان می آورد که از فحالت زبانم بند می آید.

راه حل ها

۱. برخی والدین بعد از شنیدن حرف های نامناسب فرزندشان چنان آشفته می شوند که شروع به ناسزا گفتن و تهدیدهای غیر قابل اجرا می کنند. «دیگه مادرت نیستم، از این خونه می رم! دیگه حق نداری تلویزیون نگاه کنی» خوب معلوم است که وقتی حالتان جا آمد، هیچکدام از این کارها را انجام نمی دهید. پس بهتر است با آرامش پیامد قابل اجرا و محدودی را اعلام کنید.

۲. اگر غفلت کردید و ناسزایی از دهانتان خارج شد، به آرامی توضیح دهید که اشتباه کردید. سپس منظور خود را با زبانی مناسب تر دوباره بیان کنید.

۳. در برخی برنامه های تلویزیونی و یا فیلم های سینمایی، ناسزاها و رفتارهای گستاخانه به نمایش داده می شود. از آن جا که در کودکان و نوجوانان میل زیادی به تقلید وجود دارد بهتر است بعد از خاتمه فیلم با لحنی قاطع اما آرام، ارزش های حاکم بر خانواده را گوشزد کنید و بگویید که به کار بردن این جملات و رفتارها مجاز نیست.

۴. به عنوان پدر و مادر در خانه و اماکن عمومی آوردن کلمات غیر مجاز را ممنوع کنید. وقتی فرزندتان ناسزایی را به زبان آورد، بلافاصله آن را به فهرست کلمات غیر مجاز اضافه و کلمه جایگزین مناسبی پیدا کنید.





۵. وقتی فرزندان برای نخستین بار کلمه نادرستی را تلفظ کرد، به او بگویید: «در خانه ما از این کلمه ها استفاده نمی شود.» یادتان باشد بچه ها خیلی سریع کلمات را فرا می گیرند، حتی اگر در خانه چنین حرف هایی را نشنود، فردا در اجتماع می شنود. مهم این است که به او یاد بدهیم از این کلمات استفاده نکند. برایش توضیح دهید که ناسزاگویی کاری زشت و غیر قابل قبول است.

۶. وقتی فرزندان کلمه زشتی را به کار برد با لحن عصبی و شگفت زده بگویید «چی گفتی؟» چون معمولاً جواب خواهد داد: «هیچی» بعد مجبور خواهید شد بگویید «نشنیدی چی گفتم؟» و بعد یک مجادله بی نتیجه در خواهد گرفت. بنابراین مستقیماً به جمله یا رفتار گستاخانه او اشاره کرده و احساس خود را از شنیدن آن بیان کنید.

قطع کردن حرف دیگران

**فرزندم مدام وسط حرف دیگران می پرد و
در هر بحثی مداخله می کند.**

راه حل ها

۱. قطع کردن حرف دیگران عادت ناخوشایندی است. بچه ها با این خصوصیت رفتاری متولد نمی شوند. آن ها به این رفتارها ادامه می دهند چون به آن چه می خواهند می رسند، مگر این که به موقع مداخله کرده و به او نشان دهید این رفتار فایده ای نداشته و تنها باعث بدتر شدن شرایط می شود و او را به رفتار قابل قبول تر تشویق کنید.

۲. اول بررسی کنید ببینید آیا فرزندان در مورد مسائلی حرفتان را قطع می‌کند که می‌تواند و باید صبر کند یا خیر؟ بچه‌ها معمولاً آنقدر روی نیازهای خود متمرکز می‌شوند که واقعاً متوجه این مسأله نیستند که کارشان گستاخانه است. به آن‌ها یاد بدهید منتظر وقفه ای در گفتگو باشند و وقتی این کار را انجام دادند به صورتی مثبت پاسخ دهید.

۲. به فرزندان بگویید وقتی در حال صحبت با بزرگسال دیگری هستید، او باید به طرف شما بیاید و به آرامی بازویتان را فشار دهد، بعد شما دست او را فشار دهید به نشانه این که شما می‌دانید او آنجاست و تا یک دقیقه دیگر با او صحبت خواهید کرد. ابتدا نسبتاً سریع به او پاسخ دهید به طوری که او موفقیت این روش را ببیند. با گذشت زمان می‌توانید مدت انتظار برای پاسخ را طولانی‌تر کنید، ولی هر چند دقیقه یک بار دستش را بفشارید تا به او یادآوری کنید که درخواستش را به خاطر دارید.

۳. مکث کنید، به چشمان فرزندان نگاه کنید و بگویید «یک دقیقه دیگر با تو خواهم بود» بعد چهره تان، بدنتان و توجهتان را از او برگردانید. سعی نکنید بارها از او بخواهید تا صبر کند. اگر فرزندان باز هم حرفتان را قطع کرد، همراه شخصی که با او صحبت می‌کنید، از آن‌جا دور شوید.

۴. رفتارهای خوب فرزندان را هنگامی که می‌گوید: «بخشید» و فقط به دلایل موجهی حرف شما را قطع می‌کند، تحسین کنید.



شوخی نامناسب

فرزندم جوک هایی نامناسب می گوید و شوخی های بی ادبانه می کند. رفتارش خیلی آزار دهنده شده و مرتب اسباب شرمندگی مرا فراهم می سازد.

راه حل ها

۱. خندیدن به حرف های کودک سبب می شود وی برای خندانیدن دیگران به این کار ادامه دهد. این کار را انجام می دهد تا همچنان واکنش های مثبتی دریافت کند. سپس اولین قدم این است که بعد از یک شوخی نابجا، به او اعتنا نکنید.

۲. واکنش های شدید به شوخی های نامناسب او نشان ندهید. این کار هم شاید آن توجهی را که فرزندان می خواهد به او می دهد. پاسخ مناسب تر این است که با بی علاقه‌گی و نارضایتی به فرزندان نگاه کنید و چنین عبارتی را بیان کنید: «نمی توانم تصور کنم چرا دیگران فکر می کنند این حرف تو خنده دار است.» اگر فرزندان با این جمله احساس خجالت کند، ممکن نیست رفتارش را تکرار کند.

۳. معمولاً بچه‌ها الگوبرداری می کنند، از برنامه‌های تلویزیون و فیلم هایی که تماشا می کنند و یا بعضی اعضای فامیل یا دوستان. شما نمی توانید فرزندان را از شنیدن چنین چیزهایی باز دارید؛ در عوض می توانید احساس خود را در مورد آن چه که می شنوید با او مطرح کنید. در مورد ارزش های خانواده خود صحبت کرده و مشخص کنید که چه چیزهایی در خانواده تان قابل قبول است.



نزاع والدین

اخیراً من و همسر مرتب بگو مگو می کنیم.

نگران فرزندم هستم.

راه حل ها

۱. درگیری به هر علتی که باشد اثرات بدی بر فرزندانان می گذارد، زیرا که حقوق و امنیت او را به خطر انداخته و به زندگی حال و آینده اش لطمه وارد خواهد کرد. اختلاف و درگیری های زوجین از نوع مسائلی نیستند که غیر قابل حل باشند و در این زمینه نتوان کاری کرد، سعی کنید ریشه های اختلاف را بیابید و اگر ناسازگاری شما زیاد است به مشاور مراجعه کنید.

۲. چیزی که مهم است شیوه مدیریت اختلاف است. اگر ذهن شما به مشکلات خودتان مشغول باشد، وقت و توجه کمتری به فرزندانان خواهید داشت. شاید تعجب کنید اما عقیده بر این است که لازم نیست اختلافات زناشویی را از فرزندانان پنهان کنیم. این ها بخشی از زندگی روزمره زناشویی هستند. اگر کودکان هرگز شاهد خشمگین شدن بزرگسالان نسبت به یکدیگر، اختلاف نظر و سپس حل اختلاف هایشان نباشند، درس بسیار مهمی که می تواند موجب هوش هیجانی در آن ها شود را از دست خواهند داد.

۳. از چهار عاملی که موجب تخریب زندگی زناشویی و لطمه به فرزندانان می شود بپرهیزید: ۱. انتقاد ناسالم که با گله کردن متفاوت است. گله کردن در مورد رفتار خاص است اما انتقاد ناسالم به ویژگی های شخصیتی فرد است. مثلاً نگوئید «خیلی خودخواهی، چطور می توانی این قدر خرج



لباس کنی وقتی این همه قسط داریم» در عوض بگویید: «وقتی پول زیادی برای لباس خریدن می کنی، نگران وضعیت مالی مون می شم». ۲. تحقیر کردن که ناشی از احساس بیزاری و تلافی کردن است. ۳. حالت تدافعی داشتن. تدافعی بودن همیشه مشکلات بزرگی در زندگی زناشویی به بار می آورد زیرا وقتی همسران فکر کنند تحت فشار قرار گرفته اند به حرف های یکدیگر گوش نمی دهند. ۴. ممانعت از بحث و گفتگو. عدم بحث و گفتگو باعث انباشته شدن مشکلات و ایجاد مسائل ثانویه می شود.

۴. برای مدیریت ناسازگاری زناشویی، کودکان را وسیله ای برای حمله به همسر یا دفاع از خود قرار ندهید، و اجازه ندهید فرزندان نقش واسطه را به خود بگیرد. کودکان نیازمند عشق و حمایت پدر و مادر هستند. وقتی پدر یا مادری کودک را درگیر مشکلات با همسرش می کند تا دیگری را آزار دهد، بازنده این بازی کسی جز کودک نیست.

۵. توصیه من به شما و والدینی که اختلاف طولانی مدت با همسرشان دارند این است که رابطه زناشویی را از زندگی خانوادگی شان جدا کنند. منظور من این است که آنان باید در ذهن خود نقش والد بودن را، از همسری کینه توز بودن جدا کنند. بنابراین، آنان در نقش پدر یا مادر باید همه تلاش خود را به کار گیرند تا در کودک احساس امنیت و دوست داشته شدن از سوی آن ها به وجود آید. حتی اگر این امر به معنای تسلیم شدن در برابر همسر باشد. در صورت امکان به فرزندان بگویید اختلاف نظر بین مامان و بابا برای حل کردن تفاوت هاست و هر دوی شما برای رسیدن به راه حل تلاش می کنید.

۶. پدر یا مادر نباید از کودک بخواهند اطلاعات مهم را به والد دیگر ندهد. این الگویی برای فریب کاری است و به کودک ثابت می کند شما قابل اعتماد

نیستید. او نیاز دارد تا بدون ترس از احساس خیانت به اعتماد یکی از والدین، با آن‌ها صحبت کند. خواهش از کودک برای رازداری آسیب‌زاست.

۷. وقتی اختلاف حل می‌شود به کودک بگویید. همان‌طور که کودک با مشاهده بحث والدینش آشفته می‌شود، با فهمیدن این‌که ماما و بابا مشکل را حل کرده‌اند آرام می‌شود. وقتی بچه‌ها شاهد معذرت‌خواهی بزرگسالان یا تلاش برای سازش هستند، واکنش مثبت بیشتری نشان می‌دهند.

۸. شبکه‌ای از حمایت هیجانی برای فرزندان به وجود آورید. نگذارید احساس تنهایی کنند و طعمه تأثیرات آسیب‌زا شوند. همه تلاش خود را برای اطمینان از این‌که بزرگسالانی قابل اعتماد اطراف فرزندان و وجود دارند را انجام دهید. دبیران، آموزگاران، خاله، عمه، دایی، عمو، همسایه، پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها و والدین دوستان - افرادی که او بتواند برای حمایت به سراغ آن‌ها برود.

۹. به فرزندان اطمینان دهید که او به هیچ وجه مقصر نیست. به او فرصت دهید تا از ترس‌هایش با شما سخن بگوید. شاید نگران است که شما از هم جدا بشوید و نتواند یکی از شما را ببیند. به او اطمینان دهید که هر دوی شما دوستش دارید و به او اهمیت می‌دهید. اگر می‌توانید به او اطمینان دهید که با وجود مشکلات، قصد طلاق ندارید. از سوی دیگر شاید واقعاً قصد جدایی دارید، در این صورت به او اطمینان دهید که او مقصر نیست و مسئول حل مشکل هم نیست. بگویید سعی می‌کنید بهترین راه حل را برای همه افراد خانواده پیدا کنید.



ناپدري يا نامادري بودن

به تازگی می خواهم با مردی ازدواج کنم که دارای

دو فرزند است. چه کنم تا آن ها مرا بپذیرند؟

راه حل ها

۱. شما مسئولیتی سنگین و با ارزش را به دوش می گیرید و در این راه باید صبور و قوی باشید. فرزندان که شما عهده دار نگهداری آن ها می شوید چه مادر خود را از دست داده باشند و چه از او جدا زندگی کنند، در هر دو صورت در شرایط استرس زایی به سر می برند. ازدواج دوباره والدین برای فرزندان، ایجاد اضطراب می کند چون هنوز مطمئن نیستند حضور فرد جدید برای رابطه آنان با پدر و مادر خونی آن ها چه معنایی دارد.

۲. اولین قدم برای شما این است که احساسات آن ها را بپذیرید و به آن ها فرصت بدهید. سعی کنید رابطه عاطفی خوبی با آن ها برقرار کنید.

۳. به آن ها بگویید که قصد ندارید جای مادرشان را بگیرید. اگر مادرشان جدا شده، به آن ها توضیح دهید که مادرشان هنوز هم آن ها را دوست دارد و برای بهبود وضعیت جدا شده و سعی کنید از مادرشان بدگویی نکنید. بگذارید شما را با اسم کوچکتان صدا بزنند و مجبورشان نکنید شما را «مامان» صدا کنند.

۴. گفتن این موضوع که باید بین مادر و نامادری یکی را انتخاب کنند اشتباهی بزرگ است. به بچه ها فرصت دهید به دیدن مادرشان بروند و با توجیه این که «هوایی» می شوند آن ها را از حق طبیعی خود محروم نکنید.

وقتی فرزندان بتوانند هم با پدر و هم با مادر خونی خود ارتباطی منظم داشته باشند نسبت به ازدواج دوباره والدین عملکرد بهتری خواهند داشت.

۵. خیلی طبیعی رفتار کنید. شاید به نظرتان بچه‌ها عادت‌های زیاد خوبی ندارند، به خصوص در روابط با پدر یا مادرشان. سخت نگیرید. روش‌های تربیتی متفاوتند و زمان زیادی لازم است تا اوضاع آنطور شود که می‌خواهید.

۶. او را وادار نکنید شما را دوست داشته باشد. تا جایی که می‌توانید با او خوب باشید و سازش کنید. سعی کنید دوستانه رفتار کنید. هر انسان جدیدی را که می‌شناسیم، فرصتی است برای پیدا کردن افکار متفاوت و غنی شدن ذهنمان. چرا این انسان، فرزندان فرد مورد علاقه‌مان نباشد؟

۷. به آن‌ها توضیح دهید که می‌خواهید دوستشان باشید. از آن‌ها بخواهید هر وقت ناراحت یا عصبانی بودند به شما بگویند. پذیرش موقعیت جدید کار سختی است اما باید تلاش کنید تا مطمئن شوید که آن‌ها راضی و خشنودند.

۸. از همسرتان بخواهید به فرزندان اطمینان دهد که دوستشان دارد و کاری نمی‌کند که صدمه ببینند. او باید به فرزندان ثابت کند هر اتفاقی هم بیفتد باز آن‌ها را دوست دارد. او باید از آن‌ها تعریف کند. شاید لازم باشد این کار را بارها و بارها تکرار کند.



فوت پدر

**بعد از فوت همسر، خیلی نگران فرزندم هستم.
نمی‌فواهم در زندگی کمبود حس کند. او خیلی غمگین و
تنهاست. نگرانم در نبود پدر فرزند ضعیفی بار بیاید.**

راه حل‌ها

۱. واقعاً متأسفم و می‌دانم مراحل بسیار بسیار سختی را می‌گذرانید. روحیه شما خیلی مهم است. گاهی احساس تنهایی، اندوه و محدودیت می‌کنید، اگر مشکل مالی هم داشته باشید، شرایط سخت تر می‌شود. همه این احساسات طبیعی هستند و صدمه زیادی به بچه نمی‌زنند. مهم‌ترین نکته این است که سعی کنید معاشرت خود را با بقیه حفظ کنید و به تفریحات خارج از خانه بپردازید.

۲. فرزند شما نیاز دارد در نبود پدر با بقیه مردها معاشرت داشته باشد. پدربزرگ، دائی، عمو و ... می‌توانند کمک‌تان کنند. فرزندتان، چه دختر، چه پسر، چه پدرش را دیده باشد چه ندیده باشد، از او موجودی دلپذیر و الهام بخش در ذهن خود تصویر می‌کند. شما می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا تصویر درستی از پدرش داشته باشد.

۳. اگر فرزند پسر دارید برایش فرصت بازی با بقیه بچه‌ها را فراهم کنید تا خیلی تحت تأثیر خصوصیات زنانه شما قرار نگیرد. باید سعی کنید به کارهایی که فرزندتان دوست دارد علاقه نشان دهید و اگر برایتان مقدور است بقیه پسرها را به خانه دعوت کنید و یا با آن‌ها به گردش و مسافرت بروید.

یک توصیه: فرزندان را از مرگ همسران آگاه کنید و از گفتن دروغ بپرهیزید. به او کمک کنید تا با مرگ پدرش کنار بیاید. از حضور او در تشییع جنازه می‌توانید خودداری کنید اما بهتر است در مراسم یادبود شرکت کند تا بتواند اندوهش را تسکین دهد.

فرزند خوانده

من و همسرم عاشق بچه ایم و چون بچه دار نمی‌شدیم،

دختری را به فرزندی قبول کردیم. نمی‌دانم باید به او

بگویم که فرزند خوانده است یا خیر.

راه حل‌ها

۱. مطمئناً بنا به دلایل درستی تصمیم به پذیرش فرزند خوانده کرده‌اید. برخی دلایل برای این کار مثل ترس زن از این‌که همسرش او را ترک کند و یا مراقبت در زمان پیری بسیار ظالمانه هستند. عشق و علاقه عمیق به بچه‌ها باعث می‌شود که فرزند مطمئن شود که دوستش دارند.
۲. برای پذیرش فرزند خوانده هرچه بچه کوچک‌تر باشد بهتر است، چون پدر و مادر از همان ابتدا مراقبت از او را به عهده می‌گیرند و درست مثل فرزند خود کم‌کم با او مانوس می‌شوند.
۳. سؤال خوبی پرسیده‌اید. همه آدم‌های باتجربه در این زمینه قبول دارند که بچه باید این را بداند. پی‌تردید، دیر یا زود موضوع را از کسی

می شنود. کشف ناگهانی این موضوع برای کودک و حتی بزرگسال تقریباً همیشه دردناک و ناراحت کننده است. بعضی از پدر و مادرخوانده ها، دچار این اشتباه می شوند که موضوع را مخفی نگه می دارند. بعضی ها هم اصرار عجیبی دارند که مدام به او بگویند که فرزند خوانده است. بهتر است شما از همان ابتدا این موضوع را در صحبت هایتان به صورت علنی، اما بدون نگرانی به کودک و دوستان و آشنایان بگویید. به این ترتیب کودک فرصت پیدا می کند که مراحل مختلف رشد را طی کند و در موقعیت های خاصی که برایش پیش می آید، هر وقت سؤالی داشت، بپرسد و بتدریج که درکش از مسائل زندگی بیشتر می شود، موضوع فرزندخواندگی را می فهمد.

۴. به فرزند خوانده خود اطمینان دهید که از صمیم قلب دوستش دارید. فرزند خوانده همیشه ته دلش با این هراس دست به گریبان خواهد بود که اگر بچه بدی باشد، پدر خوانده و مادر خوانده هم مثل پدر و مادر واقعی اش او را رها خواهند کرد. به فرزندتان اطمینان دهید که برایتان با ارزش است. ذکر این نکته ضروری است که به خاطر ایجاد امنیت، نباید بر عشق و محبت خود بیهوده تأکید کنند. تنها عاملی که در دل انسان ایجاد امنیت واقعی می کند، عشقی است که از صمیم دل ابراز شود و اگر این عشق با عمل همراه نباشد، کمترین سودی نخواهد داشت.

۵. اگر فرزندتان می خواهد بداند چگونه به دنیا آمده و چرا مادرش او را رها کرده و رفته است. هیچ دلیل دروغی را نباید برای او بیاورید. به او توضیح دهید که دلتان می خواست دختری داشته باشید که از او مراقبت کنید و او همان بچه ای است که یک عمر آرزوی داشتنش را داشته اید. به او نگویند که مادرش او را نمی خواسته، چون اعتماد بچه از مادرها سلب می شود. ساده ترین جواب این است که می توانید بدون نگرانی بیان کنید: «نمی دانم چرا نتوانست از تو مواظبت کند، ولی شک ندارم که تو



را خیلی می خواست و خیلی دوست داشت» در این فاصله او را بغل کنید و ببوسید و به او یادآوری کنید که همیشه به شما تعلق خواهد داشت.

تک فرزند

همه می گویند تک فرزندها، لوس بار می آیند

و من واقعاً دچار تردید شده ام.

راه حل ها

۱. وجود تک فرزند گاه این احساس را تولید می کند که انگار همه اشعه خورشید به روی او می تابد. بچه ها به این احتیاج دارند که جدا از پدر و مادرشان رشد مستقل خودشان را داشته باشند پس به فرزندتان فرصت تجربه اندوزی و سیاحت بدهید.

۲. توجه داشته باشید همه والدین وقتی فرزندشان به تنهایی سوار اتوبوس می شود یا به تنهایی به فروشگاه نزدیک منزل مراجعه می کند، می ترسند و نگران می شوند. پس شما تنها پدر و مادر نگران نیستید. به فرزندتان فرصت مستقل عمل کردن بدهید و از محافظت و مراقبت بیش از اندازه بپرهیزید.

۳. بعد از آن که متوجه شدید فرزند شما مقررات ایمنی را رعایت می کند، سعی کنید نگرانی تان را نشان ندهید. به جای آن که سعی کنید که اضطراب شما پنهان و بر ملا نشده باقی بماند. باید کاری کنید که فرزند شما احساس صلاحیت داشتن بکند. با محافظت بیش از اندازه، این احساس به او دست نمی دهد.

۴. تا جایی که می توانید با بستگان خود معاشرت کنید. بگذارید فرزندتان بداند که مادر بزرگ، پدر بزرگ، عمه، خاله، عمو، دایی از جمله بستگان او هستند. داشتن روابط با اقوام و آشنایان را تشویق کنید.

۵. فرزندتان را در بازی های گروهی دخالت دهید. یادگیری کنار آمدن با دوستان همسال، آموزش مهمی است که فرزند شما به آن احتیاج دارد.

۶. اگر احساس گناه می کنید که فرزندتان بدون خواهر و برادر احساس تنهایی می کند، به این نکته توجه کنید که خیلی از بچه ها آرزو می کنند تنها فرزند خانواده باشند.

فرزندان دو قلو

**کمک به تازگی صاحب فرزندان دو قلو شده ام.
احساس خستگی و بی کفایتی می کنم. تمام
کارهایم عقب افتاده و نگرانم نتوانم به هر دوی
آن ها توجه کافی داشته باشم.**

راه حل ها

۱. بی تردید شما در اوایل کار و تا زمانی که برایتان امکان داشته باشد، به کمک احتیاج دارید. هر مادر صاحب دو قلو ناچار است از میانبرهایی استفاده کند. اگر می توانید خدمتکاری دست و پا کنید و اگر نمی توانید تغییراتی در منزل ایجاد کنید که نظافت منزل راحت تر شود. از همسرتان یا بستگان نزدیک بخواهید تا گاهی در مراقبت از بچه ها به شما کمک کنند.

۲. دوقلو بودن هم برای دوقلوها و هم پدر و مادرشان عالمی دارد ولی برای این که بیش از حد روی دوقلو بودن بچه‌ها تأکید نشود، بهتر است از گذاشتن اسامی بسیار شبیه به هم خودداری کنید، آن‌ها را همیشه با نام‌های خودشان صدا بزنید و نه با اصطلاح «دوقلوها». فقط گاهی لباس‌های مشابه به تنشان کنید و پیش از آن‌که آن‌ها فقط با خودشان انس بگیرند، آن‌ها را با کودکان دیگر آشنا کنید، به آن‌ها اجازه دهید که برای خودشان دوستان جداگانه‌ای انتخاب کنند و از همسایه‌ها و دوستان بخواهید که گاهی فقط یکی از آن‌ها را برای بازی یا شرکت در مهمانی دعوت کنند (تا در این فاصله بچه دیگر فرصت داشته باشد همه توجه والدین را به خود معطوف کند).

۳. از این که به یکی از بچه‌ها توجه بیشتری بکنید و یا به خاطر این که یکی ریزتر است، همیشه اول به او غذا و شیر می‌دهید، نگران نشوید. مراعات بی‌طرفی مطلق خیلی هم لازم نیست و در واقع چنین احساسی باعث رفتاری تصنعی و اجباری می‌شود. هر کودکی طبیعتاً علاقه دارد به خاطر قابلیت‌های دوست داشتنی‌اش مورد توجه قرار گیرد. او اگر مطمئن باشد که شما دوستش دارید، آرام و خاطر جمع می‌شود.

۴. در هر روشی که برای تربیت دوقلوها انتخاب می‌کنید، سعی کنید ثبات و قاطعیت داشته باشد. اگر در عقیده خود محکم و ثابت قدم باشید، بچه‌ها عقاید شما را می‌پذیرند، ولی اگر مردد باشید بچه‌ها با شما به جر و بحث خواهند پرداخت.

تنهایی و نداشتن دوست

فرزندم اکثر مواقع اوقاتش را به تنهایی سپری می کند. او هیچ علاقه ای به برقراری رابطه با هم کلاسی هایش نشان نمی دهد.

راه حل ها

۱. احساس تنهایی با تنها بودن صرف متفاوت است. «تنهایی»، احساس تنها بودن و غمگین شدن به خاطر آن است. تنهایی احساس تهی بودن و خلاء درونی است. در تنهایی فرد احساس انزوا کرده و از دنیا جدا می شود، در حالی که دلش می خواهد با بقیه رابطه داشته باشد. پس در اولین قدم ببینید آیا فرزندتان ذاتاً درون گراست و یا از تنهایی رنج می برد.

۲. فرزندتان را برای یافتن دوست تحت فشار نگذارید. سعی کنید کیفیت را به جای کمیت تشویق کنید. مهم نیست فرزند شما چند دوست دارد، بهتر است دو دوست واقعی داشته باشد تا این که با افراد زیادی باشد اما احساس صمیمیت نکند. خودتان می توانید در خانه اقداماتی انجام دهید. او را تشویق کنید دوستانش را برای بازی به خانه بیاورد، برایشان خوراکی بیاورید، مهربان و مهمان نواز باشید. وقتی برای گردش، سینما و یا دیدن نمایش می روید، بچه دیگری را که فرزندتان دلش می خواهد با او رفیق شود دعوت کنید.

۳. شرکت در فعالیت های لذت بخش، ذهن را از احساس تنهایی دور می کند. علاقه فرزندتان را شناسایی کنید و نامش را در باشگاه و یا کلاس مورد علاقه اش بنویسید.



۴. گاهی تغییرات سبب می شود بچه ها نتوانند خودشان را با شرایط وفق بدهند. سعی کنید هنگام اسباب کشی و تغییر محل سکونت و مدرسه، از او حمایت کافی را به عمل آورید. با این کار نگرانی های او کاهش می یابد و می تواند با بقیه ارتباط بهتری برقرار کند.

۵. اگر کودک در پیدا کردن دوست مشکل دارد، بودن در مدرسه یا کلاسی که برنامه قابل انعطافی دارد، بسیار مفید خواهد بود، به این ترتیب معلم می تواند برنامه هایی ترتیب دهد که کودک بتواند فرصت کافی برای استفاده از توانایی های خود داشته باشد و سایر بچه ها هم یاد می گیرند که قابلیت های او را قدر بدانند و دوستش داشته باشند.

دوستان نامناسب

**فرزندم دوستی دارد که من اصلاً رفتارش را نمی پسندم.
او رفتارهای زندهای دارد و خیلی گستاخ است.
منی خواهم فرزندم اوقاتش را با او بگذارند.**

راه حل ها

۱. بدون حمله کردن به ارتباط دوستانه فرزندتان، در مورد احساسات خود با او صحبت کنید. رفتارهای خاصی را که باعث ناراحتی شما می شوند، توصیف کنید و از او بپرسید در این مورد چه فکر می کند. برای هدایت گفتگو سؤالات مناسبی بپرسید و بگذارید خود فرزندتان به نتایجی برسد:

«وقتی دوستت با مادرش حرف می زند خیلی با گستاخی حرف می زند، نمی دانم چرا؟»

۲. در برابر فرزندان حرف هایی منفی درباره دوستش ننیزد و ارتباط آن ها را با یکدیگر ممنوع نکند. این رفتار معمولاً باعث دفاع فرزندان از دوستش می شود و حتی کار به نزدیک تر شدن آن ها می انجامد. به جای این کار، به رفتارهای خاص فرزند خود توجه کنید. ثابت قدم باشید و مصراانه از فرزندان بخواهید بر طبق قوانین خانواده عمل کند و به ارزش های خانواده پایبند باشد.

۳. به دنبال شرایط محدود کننده اوقاتی باشید که دوست فرزند شما، او را به جایی دعوت می کند. از سوی دیگر، شرایطی ایجاد کنید تا فرزندان را در کلاس های ورزشی و تیمی ثبت نام کنید تا از امکان یافتن دوستانی جدید برخوردار شود.

۴. سعی کنید دوست او را بیشتر به خانه تان دعوت کنید تا بر اوقاتی که آن دو با هم هستند کنترل داشته باشید. به این ترتیب، تأثیر منفی او بر فرزندان به حداقل می رسد. به دنبال روش هایی باشید که فرزندان و خانواده شما تأثیری مثبت بر زندگی آن دوست بگذارد. شاید بتوانید تأثیری ایجاد کنید که رفتار و زندگی آینده آن شخص را متحول کند.

با فرزندان ...



بچه های دیگران

واقعاً نمی دانم برخی والدین چطور بچه هایشان را تربیت کرده اند، فرزندانم دوست دارند با بچه های همسایه بازی کنند اما برخی از آن ها غیرقابل کنترل و بی ادب هستند.

راه حل ها

۱. یادتان باشد شما مسئول رفتارهای دیگران نیستید. از بچه ها دعوت کنید تا در حیاط یا درون خانه شما بازی کنند. به همه بچه ها دقیقاً بگویید که اصول و قوانین خانه شما چیست. مهربان و دوستانه اما استوار باشید. اگر شما دقیق و مشخص باشید، حتی بچه هایی که در خانه خودشان بد رفتاری می کنند در خانه شما رفتاری مناسب خواهند داشت.

۲. سعی نکنید در مدت کوتاهی که بچه ها را می بینید، آن ها را تربیت کنید. بگذارید والدینشان با رفتارشان برخورد کنند. اگر مشکل به فرزندان یا وسایل شما مربوط می شود، مسأله را با روشی آرام و سریع کنترل کنید.

۳. اگر کودکی رفتار بدی داشت، در جمع بر سرش فریاد نزنید و به او تذکر ندهید. او را تنها به کناری ببرید و با صدایی آرام و بسیار مؤدبانه به او توضیح دهید که انجام چه کاری مورد علاقه شماست. وقتی به بچه ها احترام گذاشته می شود و از آن ها مؤدبانه خواسته می شود تا همکاری کنند، آن ها با خوشحالی آن کار را انجام می دهند.

۴. اگر کودکی آن قدر بی ادب است که نمی خواهید کنار فرزندان شما باشد، می توانید به آرامی دوستی آن ها را قطع کنید. اجرای این روش، چند



هفته ای طول می کشد. بهانه هایی بیابید تا فرزندان کمتر او را ببینند. سعی نکنید بازی با آن کودک را برای فرزندان ممنوع کنید، چون انسان از هر چه منع می شود، نسبت به آن حریص تر می گردد.

۵. می توانید با والدین این کودکان طرح دوستی ریخته و به روشی دوستانه ایده های خود را در مورد پرورش فرزند مطرح کنید. می توانید از آن ها دعوت کنید تا همراه شما در یک کلاس یا سخنرانی مربوط به مسائل تربیتی شرکت کند. نسخه ای از کتاب تربیتی مورد علاقه تان را برایش تهیه کنید و با این جمله حرفتان را شروع کنید: «من این کتاب را خیلی دوست دارم و مطمئن هستم که تو نیز آن را دوست خواهی داشت».

۶. سخت نگیرید. مسائل کوچک را نادیده بگیرید. به خاطر داشته باشید که بچه ها به سرعت بزرگ می شوند.

اسباب کشی

به خاطر شغل همسرم، مجبوریم زیاد نقل مکان کنیم

و فرزندم به سختی خود را با جابجایی ها وفق می دهد.

چگونه می توانم کمکش کنم؟

راه حل ها

۱. هنگام انتخاب منزل اگر برایتان مقدور است، فرزندان را با خود ببرید تا از قبل با فضای خانه آشنایی داشته باشد. در صورت امکان، چند بار به دیدن خانه جدید بروید.



۲. احساس ناراحتی و دلتنگی فرزندان را تصدیق کنید. بگذارید در مورد احساساتش صحبت کند و ناراحت و غمگین باشد. اگر شدیداً ابراز ناراحتی کرد، حالت دفاعی به خود نگیرید. واقعیت این است که هر تغییر و تحولی باعث دلهره و نگرانی می شود. همیشه انسان در جایی که همه جا و همه چیز را می شناسد، بیشتر احساس امنیت می کند.

۳. اگر ممکن است به فرزندان کمک کنید تا ارتباطش را با دوستان قبلی حفظ کند. گاهی اجازه دهید دوستان قدیمی اش را به خانه دعوت کند. به آن ها تلفن بزند یا نامه بنویسد و در مورد محله جدید با آن ها حرف بزند. در همان حال او را تشویق کنید با بچه های محله تازه دوست شود.

۴. حتی اگر خودتان از نقل مکان احساس دلتنگی می کنید، سعی کنید جلوی فرزندان احساسات خود را نشان ندهید. مراقب باشید، بچه ها احساسات منفی را زود جذب می کنند. حتماً سعی کنید دوستان جدیدی بیابید، به دیدار همسایگان جدید بروید و چیزهای خوب محله جدیدتان را پیدا کنید. بر جنبه های مثبت اسباب کشی متمرکز شوید و نگرانی و دل مشغولی را به فرزندان منتقل نکنید.

۵. بگذارید فرزندان در جمع کردن و بسته بندی وسایل به شما کمک کند. هنگام باز کردن بسته ها و چیدن لوازم هم او اشتیاق زیادی نشان خواهد داد. وسایل او را بعد از همه وسایل بسته بندی کنید و قبل از همه وسایل در خانه جدید باز کنید.

۶. اگر فرزندان کوچک است، او را در روز اسباب کشی نزد یکی از دوستان یا بستگان بگذارید. به او اطمینان دهید که همه وسایل را به خانه جدید می برید. بگذارید فرزندان وسایل مهم خود را در کیفی جداگانه

بگذارید و همراه خود ببرید. او از این که اسباب بازی و لباس مورد علاقه اش را همراه دارد، احساس امنیت می کند.

۷. می دانم تا یکی دو ماه بعد از اسباب کشی، هنوز هم کارهای زیادی هست که باید انجام شود اما این دلیل نمی شود که ما از زندگی روزمره فرزندمان غفلت کنیم. وقتی را که متعلق به اوست در اختیارش بگذارید تا با او ارتباط برقرار کنید و خودتان نیز سر حال شوید. در خیابان های جدید قدم بزنید. درباره مکان های دیدنی اطرافتان مثل باغ وحش، پارک، استخر، سینما، تئاتر، کانون پرورش فکری و غیره اطلاعاتی کسب کنید و به دیدن آن مکان ها بروید. با هم به رستوران یا پیتزا فروشی جدیدی بروید. این کارها کمک می کند تا با تغییرات سریع تر کنار بیاید.

۸. کارهای خاصی به فرزندتان بدهید تا انجام دهد. سعی کنید کارهای خوب و سرگرم کننده ای بیاموزید، مثلاً آب دادن گل ها، غذا دادن به پرنده ها، شستن حیاط و ...

۹. اگر به شهر یا کشوری دیگر می روید، اطلاعات زیادی بگیرید. عکس ها و بروشورهایی از مکان های دیدنی تهیه کنید و با هیجان به فرزندتان نشان دهید.

با فرزندتان ...



تعطیلات و سفر

هر بار که با فرزندانم به سفر می‌رویم، بچه‌هایم
مدام با هم دعوا می‌کنند. آن‌ها به خاطر جای
نشستن و هر چیز دیگری با هم صحبت می‌کنند و
مرتب می‌پرسند: «هنوز نرسیدیم؟»

راه حل‌ها

۱. قبل از رفتن به سفر باید برنامه‌ریزی کنید و بچه‌ها را در جریان بگذارید. به آن‌ها بگویید سفرتان چه مدت طول می‌کشد، چه زمانی به مقصد می‌رسید، از کجاها دیدن می‌کنید و ...
۲. وسایل لازم را با خود بردارید اما آن‌ها را طوری بسته بندی کنید که وسایل زیادی درون خودرو قرار ندهید. بچه‌هایی که بین ساک‌ها و چمدان‌ها نشسته و نمی‌توانند تحرک داشته باشند، بدقلق خواهند شد.
۳. همان‌طور که عنوان شد نبودن آزادی حرکت سبب بدقلق شدن و بدرفتاری بچه‌ها می‌شود. می‌توانید به آن‌ها اجازه دهید لباس راحتی بپوشند و کفش‌ها را درآورده، دمپایی بپوشند.
۴. بچه‌ها وقتی کسل و بی‌حوصله می‌شوند به همدیگر گیر می‌دهند. سعی کنید آن‌ها را سرگرم نگه دارید. متناسب با سن فرزندان می‌توانید انواع اسباب بازی‌های ارزان قیمت مثل حیوانات پلاستیکی، عروسک‌های خیمه شب بازی، کاغذ نقاشی و مداد رنگی، کارتهای بازی و مجله و یا چند کتاب به همراه داشته باشید. هدفون و سی‌دی‌های موسیقی هم مفید است.

بچه ها انرژی زیادی دارند و نمی توانند بدون انجام کاری در صندلی بنشینند.

۵. چند خوراکی سالم همراه داشته باشید. بیسکویت، ذرت بو داده، آجیل، آب میوه و آب معدنی به همراه داشته باشید. آدامس و شکلات هم ببرید. در سفر اشکالی ندارد چند قانون را نادیده بگیرید.

۶. مردها عاشق این هستند که تا مقصد توقف نکنند. یادتان باشد بچه ها مثل شما نیستند. سعی کنید در طول مسیر بارها توقف کنید تا بچه ها فرصت تحرک داشته باشند و از دستشویی استفاده کنند. از مناظر دیدنی بین راه برای بازی و شادی فرزندتان استفاده کنید.

۷. از همراه بردن وسایل خواب مثل بالش و پتو غافل نشوید. سفر با خودرو بچه ها را خواب آلوده می کند.

۸. قوانینی تعیین کنید و در اجرای آن ها ثابت قدم باشید. «در خودرو با صدای آهسته صحبت کنید»، «آشغال ها را در کف ماشین نریزید»، «به همدیگر دست نزنید».

۹. آرامش خود را حفظ کنید تا موفق شوید. وقتی دور از خانه هستید، زیاد نگران مسائل جزئی و برداشتن اوقاتی خوب متمرکز شوید. مثلاً اگر در رستوران غذا می خورید زیاد نگران نحوه غذا خوردن فرزندتان نباشید و مکالمات جالبی را در طول صرف شام پیش بکشید. به آن ها بگویید بعد از برگشتن به خانه، قوانین دوباره مثل سابق خواهد بود.

۱۰. اگر بنا به دلایلی مثل باریدن باران و ... مجبور شدید در اتاق هتل بمانید سعی کنید بچه ها را راضی نگه دارید تا بد اخلاق نشوند. بگذارید



خاله بازی کنند، با استفاده صندلی، میز، پتو و ... برای خودشان خانه بسازند. با بچه هایتان بازی کنید و از اوقات خوشی که دارید لذت ببرید.

مهد کودک

به تازگی در شرکتی کار مناسبی پیدا کرده ام.

چه توصیه ای برای آماده کردن فرزندم برای

ورود به مهد کودک دارید؟

راه حل ها

۱. نگهداری فرزندان در مهد کودک دغدغه خیلی از پدر و مادرهاست. سن مناسب برای ورود به مهد سه سالگی است. مهد کودک برای بچه هایی که همبازی ندارند، در آپارتمان زندگی می کنند، برای تک فرزندان و بچه هایی که مادرشان شاغل است، مکان مناسبی است. البته یادتان باشد مهد کودک خوب، جای خانه را نمی گیرد بلکه مکمل است. هنگام انتخاب مهد، دقت کافی داشته باشید.

۲. توقع نداشته باشید فرزندان با ورود به مهد، مهارت های زیادی فرا بگیرد. کسب مهارت ها بخشی کوچکی از وظایف مهد کودک خوب است. این که کودک یاد بگیرد از همکاری و همراهی با سایر بچه ها لذت ببرد، در استفاده از وسایل با آن ها شریک شود و آزادانه بالا و پایین بپرد، مسائل مهم تری هستند.

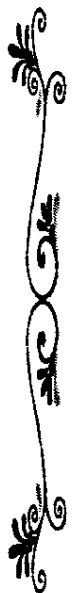
۳. اگر فرزندان وابسته است، بهتر است به تدریج او را با محیط مهد آشنا کنید. چند روز همراهش بمانید و بعد به مرور مدت حضورتان را در مهد کم کنید تا او فرصت کافی برای سازگاری داشته باشد.

۴. سعی کنید بی جهت نگران نباشید چون این نگرانی به فرزندان منتقل می شود. لحظه خداحافظی را کوتاه و شاد نگه دارید. یک بار بیشتر خداحافظی نکنید. می توانید روش های خاصی برای خداحافظی وضع کنید، مثل بوسیدن یا تکان دادن دست یا بغل کردن.

۵. سعی کنید برنامه منظمی داشته باشید. بچه ها دوست دارند امور برایشان قابل پیش بینی باشد پس بهتر است ساعت بردن و آوردن از مهد مشخص باشد. کودکان در این شرایط بیشتر احساس آرامش می کنند.

۶. با مهد فرزندان در ارتباط باشید. گاهی سر زده به آنجا بروید و رفتار کودکان را زیر نظر داشته باشید.

۷. اگر فرزندان با رعایت تمام موارد، در مهد کودک گریه می کرد، تغییراتی را اعمال کنید. زمان حضور او را کوتاه کنید، مهد کودکی را انتخاب کنید که با شخصیت فرزندان مطابقت داشته باشد.





فصل چهارم



تربیت شناختی و تحصیلی

به موازات جنبه های دیگر، کودکان از لحاظ شناختی نیز رشد می کنند. آگاهی والدین از مراحل رشد شناختی و ویژگی های هر مرحله به آنها کمک می کند تا قضاوت های درستی از توانایی های فرزندان خود کسب کنند. عوامل زیادی بر رشد شناختی مؤثرند. مدرسه در رشد شناختی بچه ها خیلی مهم است البته درس اصلی در مدرسه چگونگی کنار آمدن با دنیاست. یاد گرفتن موضوعات مختلف فقط به خاطر یاد گرفتن این درس اصلی است که معنی پیدا می کند. یکی از وظایف مدرسه این است که موضوعات را چنان جالب و واقعی سازد که کودکان از صمیم قلب بخواهند که یاد بگیرند و به خاطر بسپارند. به لحاظ تأثیر مهم مدارس، در این فصل به پرسش های والدین در زمینه تحصیلی نیز پرداخته ایم.

بی دقتی

فرزندم اشتباهات زیادی مرتکب می شود، دائم همه چیز را

فراموش می کند، در انجام تکالیفش بی دقت است. او وسایل

را حتی اگر جلوی چشمش باشد، نمی تواند پیدا کند.

راه حل ها

۱. بخشی از بی دقتی بچه ها به علت عدم هماهنگی ماهیچه ها و چشم هاست. آن ها در حال رشد هستند. هماهنگی بدن در بعضی از بچه ها، کندتر از دیگران صورت می گیرد. شرکت آن ها در کلاس های ژیمناستیک، حرکات موزون، ورزش های رزمی و... می تواند به بلوغ جسمی آن ها کمک می کند.

۲. گاهی بچه ها تحت فشار هستند و مجبورند فعالیت های زیادی انجام دهند مثل کارها و تکالیف مدرسه، کلاس های فوق برنامه، ورزشی، پروژه های مختلف و کارهای خانه. آنها مجبورند همه این کارها را انجام دهند و باید به بازی و تفریح نیز بپردازند، برای همین عجله می کنند. سعی کنید به فرزندان کمک کنید تا برنامه ریزی صحیحی داشته باشد و اگر واقعاً کارش سنگین است، بخشی از فوق برنامه ها را کم کنید.

۳. به فرزندان آموزش دهید که فعالیت ها را اولویت بندی کنند و در هر بار یک کار را انجام دهند. هر کاری را به چند بخش تقسیم کنند و هر بار یک مرحله از کار را انجام دهند. بعد از درست انجام دادن کار آن ها را تشویق کنید. گاهی علت بی دقتی، عدم برنامه ریزی و بی نظمی است. می توانید به آن ها کمک کنید تا فهرستی از کارهای روزانه شان را در دفترچه ای یادداشت کنند و برایشان زمان مشخصی تعیین کنید.



۴. فرزندانان را به کارهایی که به دقت و توجه نیاز دارند علاقمند کنید. وقتی با هم بیرون می روید توجه او را به اطراف جلب کنید. «چند تا پله داره؟» «چند تا درخت یا گل یا پرنده می بینی؟» برخی بازیها و فعالیت ها وجود دارد که سبب افزایش توجه می شود مانند کتاب های آموزشی که در آن ها از بچه ها خواسته می شود اشکال مشخصی را در یک تصویر پیدا کنند.

کنجکاوی یا فضولی

فرزندم یک کار آگاه واقعی است. او باید از همه چیز سر در

بیاورد. او سوالاتی می پرسد که گاهی مرا نگران می کند.

راه حل ها

۱. خیلی از بچه ها به علت قوه تخیل بسیار قوی که دارند، چشمشان به هر چیزی که می افتد، می خواهند بدانند چیست. آن ها مسائل را کنار هم می چینند و نتیجه گیری می کنند. وقتی درباره قطار می شنوند، می خواهند بدانند کی سوار قطار می شوند؟ کنجکاوی خوب است و باید آن را پرورش داد؟ این که فرزندان می خواهد بدانند چگونه متولد شده است؟ خدا کجاست؟ چرا ساعت زنگ می زند و از این قبیل نشانه های خوبی است. شما باید به او کمک کنید تا استعدادهایش را شکوفا کند. تا حد امکان به سؤالهایش پاسخ دهید و اگر نمی دانید اصلاً نگران نشوید و بگویید که حتماً جواب را برایش پیدا خواهید کرد.



۲. هدف‌تان این باشد که مشوق کنجکاوی او باشید ولی رفتارهای مناسب را نیز به او آموزش دهید. به او بگویید اگر سؤالاتی در مورد موضوعی خاص دارد، با کمال میل در فرصتی مناسب اطلاعات بیشتری به او خواهید داد. او را به سمت مطالعه کتاب‌های آموزشی که در بازار موجود است هدایت کنید. خودتان هم اگر پاسخ سؤالی را نمی‌دانستید می‌توانید از این کتاب‌ها استفاده کنید. مطالب این کتاب‌ها در حد درک و فهم کودکان است و شما مجبور نیستید برای یافتن کلمات مناسب فهم فرزندان‌تان زحمت زیادی به خود بدهید.

۳. به او آموزش دهید بین کنجکاوی و فضولی تفاوت وجود دارد. به او آموزش دهید در مکالماتی که به او مربوط نمی‌شود، وارد نشود. غر نزنید که "سرت به کار خودت باشد!" «بهتر این است که در چشمان فرزندان‌تان نگاه کنید و بگویید "این مسأله چیزی نیست که تو نیاز داشته باشی در مورد آن سؤال کنی. لطفاً وقتی صحبت می‌کنیم کار دیگری برای انجام دادن پیدا کن».

کتاب خواندن

**می‌خواهم فرزندم از کتاب خواندن لذت ببرد.
چگونه علاقه لازم برای مطالعه را در او ایجاد کنم؟**

راه حل‌ها

۱. برای فرزندان‌تان از دوران کودکی کتاب بخوانید. موقع خواندن کتاب‌های مورد علاقه او گاهی مکث کنید و سؤالات هوشمندانه و مهمی مطرح کنید.

۲. برای کودکان زیر شش سال کتاب های پارچه ای نرم و قابل شستشو بخرید تا بتوانید اجازه دهید آن ها را در دست بگیرند و بازی کنند. در این سن کتاب هایی که انتخاب می کنید باید حاوی تصاویر باشند. خواندن داستان های مصور برای کودکان بسیار جذاب است.

۳. از فرزندانتان بخواهید به زبان کودکانه داستان بگویند. گوش کردن به نوار قصه و اشعار ویژه کودکان برای آنان لذت بخش است.

۴. خواندن کتاب را جزء برنامه خود قرار دهید. بچه ها از والدین تقلید می کنند. مطالعه هم مثل هر فعالیت دیگر نیازمند روش های درست و مخصوص است. با استفاده از امکانات موجود در کتابخانه های شهر و کتابفروشی ها، کتاب های مناسب برای گروه سنی فرزندانتان را انتخاب کنید و با هم بخوانید. متأسفانه اکثر ما همین که می بینیم فرزندمان قادر به خواندن شد، دیگر با هم کتاب خواندن را کنار می گذاریم. بچه ها نیاز دارند اوقاتی با شما باشند و بهترین و پربارترین اوقات هم برای شما و فرزندانتان زمانی است که شما با یکدیگر کتاب می خوانید.

۵. رفتن به کتابخانه را بخشی از برنامه هفتگی خود قرار دهید. گاهی به کتابفروشی بروید و بگذارید فرزندانتان به سراغ قفسه های کتاب رفته و با راهنمایی به او اجازه دهید کتاب مناسب را انتخاب کند.

۶. مطالعه فقط به خواندن کتاب منتهی نمیشود. مجلات زیادی مناسب کودکان وجود دارد. گاهی برخی روزنامه ها نیز صفحات ویژه کودکان دارند که می توانید از دکه ها و فروشگاه های کتاب خریداری کنید.



۷. تلویزیون را همیشه روشن نگذارید... زمان تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه ای را محدود کنید که باعث غفلت از سایر فعالیت‌ها از جمله مطالعه می‌شود.

۸. او را برای بازدید از نمایشگاه‌های کتابی که برگزار می‌شوند همراه خود ببرید و بگذارید با کتاب‌ها آشنا شود. توجه او را به موضوع، نویسنده کتاب تصویرگر و ناشر و ... جلب کنید. بگذارید ملاک‌های انتخاب کتاب خوب را از همین الان فرا بگیرید و بتواند کتاب‌ها را ارزشیابی کند.

تماشای بیش از اندازه تلویزیون

فرزندم صبح تا شب پای تلویزیون است و من مرتب باید به او یادآوری کنم که وقت انجام کارهای دیگرش رسیده است. او ناهارش را با عجله می‌خورد، تکالیفش را بد خط و با سرعت می‌نویسد تا دوباره به سراغ تلویزیون برود.

راه حل‌ها

۱. تلویزیون را همیشه روشن نگذارید. در برخی از خانه‌ها حتی وقتی کسی تلویزیون تماشا نمی‌کند، تلویزیون روشن است. سعی کنید در مورد مدت زمان تماشای تلویزیون تصمیم بگیرید. به عقیده روانشناسان یک ساعت کافی است. مجبور نیستید با اقدامی افراط‌گرایانه به کلی تماشای تلویزیون را ممنوع کنید. تنها کافی است زمان تماشای تلویزیون را محدود

کنید و برنامه ها را به شکل انتخابی درآورید. برنامه ها را گلچین کنید. بچه ها از شما یاد می گیرند و الگوبرداری می کنند.

۲. زمان تماشای تلویزیون را فرصتی بدانید و سعی کنید به اتفاق فرزندان تلویزیون تماشا کنید به شکلی غیرمستقیم درباره ارزشهای خود حرف بزنید.

۳. روی حرف خود باستید. وقتی زمانی را مشخص کردید، توضیح اضافی ندهید. در مواقعی لازم است که مقررات مورد نظرتان را آشکارا بیان کنید و بعد محکم باستید. فرزندان ممکن است خشمگین شود اما لازم است که شما اختیار و اقتدارتان را حفظ کنید.

۴. برای اوقات بیکاری بچه ها برنامه ریزی کنید. برنامه ای منظم و خاص برایش تهیه کنید و کارهای روزمره خانه، بازی در بیرون از خانه، هنر، کاردستی یا سرگرمی های دلخواهش را در آن بگنجانید.

۵. تلویزیون را به قسمتی از خانه منتقل کنید که خوشایندش نباشد، در آن جا خوراکی قرار ندهید و محل را به جایی تبدیل کنید که فرزندان دلش بخواهد هرچه زودتر از آن جا خارج شود.

بازی های رایانه ای و ویدئویی

**فرزندم صبح تا شب پای بازی های کامپیوتری
است. وقتی نمی گذارم بازی کند، آن قدر گریه و
زاری می کند که تسلیم می شوم.**



راه حل ها

۱. وظیفه ما، خوشحال کردن فرزندانمان به هر قیمتی نیست. گاهی باید تصمیماتی بگیریم که شاید مورد علاقه فرزندانمان نباشد. ابتدا تصمیم بگیرید که مدت فعالیت برای این نوع بازی ها چقدر است، بعد برای بقیه اوقات فراغت فرزندان برنامه مناسبی تهیه کنید. منتظر ناراحتی فرزندان باشید اما تسلیم نشوید و آرامش خود را حفظ کنید.

۲. معمولاً بچه ها زمان های مشخصی به بازی روی می آورند. سعی کنید آن ساعات را شناسایی کنید و برای آن زمان ها فعالیت هایی را تدارک ببینید.

اینترنت

درباره استفاده از اینترنت چه توصیه ای دارید.

راه حل ها

۱. از قرار دادن کامپیوتر در اتاق فرزندان خودداری کنید. اگر بچه ها تنها باشند می خواهند از صبح تا شب بازی های کامپیوتری بکنند.

۲. دسترسی فرزندان خود را کنترل نمایید. مراقب باشید که فرزندان شما با کامپیوتر چه می کنند. به خصوص وقتی به سروقت اینترنت می روند، مراقب آن ها باشید. سعی کنید کامپیوتر را در جایی از منزل قرار دهید که رفت و آمد در حول و حوش آن زیاد باشد.



۳. درباره مقررات خانه خود در زمینه استفاده از اینترنت با فرزندانتان صحبت کنید. شما باید همچنان کنترل استفاده از کامپیوتر را در اختیار داشته باشید. تماشای فیلم های خصمانه و خشونت آمیز به صلاح فرزندان شما نیست.

۴. خودتان طرز کار با کامپیوتر را بیاموزید و پذیرای پاسخ دادن به سؤالات فرزندان خود باشید.

۵. فرزندان خود را از برنامه های کنترل نشده «چت روم» اینترنت دور نگه دارید و اگر نمی توانید، دوستان اینترنتی فرزندان خود را شناسایی کنید. به فرزندانتان کمک کنید تا تعادلی میان کار با اینترنت و سایر فعالیت ها برقرار سازند.

بی علاقی به مدرسه

فرزندم از مدرسه متنفر است. او برای نرفتن به مدرسه، هر روز بهانه ای تازه جور می کند.

راه حل ها

۱. با دقت در رفتار و حرف های فرزندتان و با کمک گرفتن از مدرسه او، سعی کنید به دلایل اصلی رفتار او پی ببرید. دلایل مختلفی می تواند سبب عدم علاقه فرزندتان باشد. شاید دوستی ندارد، شاید کسی اذیتش می کند، شاید در درسی خاص و یا با معلمی خاص مشکل دارد.

۲. گاهی بچه ها پس از یک غیبت طولانی از مدرسه به خاطر بیماری یا حادثه، علاقه ای به رفتن به مدرسه نشان نمی دهند. در این گونه مواقع بهترین کار این است که ابدأً به بهانه های او گوش ندهید و او را هرچه سریع تر به مدرسه برگردانید.

۳. اگر فرزندان با معلم خود مشکل دارد، با او صحبت کنید تا دقیقاً بفهمید مشکل چیست. به فرزندان کمک کنید تا راه حلی برای مشکل بیابد. اگر مشکل پیچیده تر است، با معلم او ملاقات کنید. اگر متوجه شدید که معلم نمی تواند به شما کمک کند، با مدیر یا مشاور مدرسه صحبت کنید.

۴. در مدرسه حامی فرزندان خود باشید. بهترین راه حمایت از فرزندان در مدرسه این است که با آموزگار او دوست باشید، با مدیران و مسئولان مدرسه همکاری کنید، با سایر والدین بچه ها در مدرسه حرف بزنید و با آن ها در ارتباط باشید. جلسه میان والدین و آموزگاران را جدی بگیرید.

۵. قوانین مشخصی برای نرفتن به مدرسه وضع کنید. اگر کودکان تمارض می کند، وادارش کنید تمام روز در رختخواب بماند و هیچ نوع فعالیت مورد علاقه ای را انجام ندهد. مسلماً یک کودک ناسالم نمی تواند چنین وضعیتی را تحمل کند.

۶. بیش از حد نگران نباشید. مراقبت بیش از اندازه سبب تقویت تشویش ها و نگرانی های او می شود. در عوض برخوردی همراه با آرامش و حمایت داشته باشید و این پیام را القا کنید که همه بچه ها به مدرسه می روند و این کار بخشی از زندگی روزمره آن هاست.



انجام ندادن تکالیف

و ادار کردن بچه ها به انجام تکالیف مدرسه، واقعاً وقت و انرژی زیادی از من می گیرد. مرتب باید به او یادآوری کنم تکالیفش را انجام دهد. او در نهایت تکالیفش را با عجله و با بی دقتی و بی نظمی انجام می دهد.

راه حل ها

۱. اولین قدم این است که از دام تکالیف مدرسه حذر کنید. هدف از انجام تکالیف مدرسه این است که فرزند شما بتواند مستقلاً درس بخواند و ببیند در چه زمینه هایی می تواند موضوعات درسی را درک کند. منظورم این نیست که بی تفاوت باشید. می توانید بدون اینکه مستقیماً درگیر درس و مشق فرزند خود بشوید به کار او علاقه نشان بدهید. مثلاً از فرزندتان پرسید موضوع گزارش درسی اش در رابطه چه بود؟

۲. زمان و محل خاصی را برای انجام تکالیفش تعیین کنید. سعی کنید نزدیک او باشید تا اگر لازم شد کمکش کنید. سرتان را به کاری مثل خواندن روزنامه و ... سرگرم سازید. حضور شما سبب می شود فرزندتان تشویق شود تا تکالیفش را کامل کند.

۳. اهمیت انجام تکالیف را به او نشان دهید. بر تکالیفش نظارت کنید. در مورد کارهایی که به خوبی اجرا شده اند، جملات مثبتی به او بگویید. به کارهایش علاقه نشان دهید. سؤالاتی در مورد تکالیفش پرسید و به او نشان دهید که کارهایش برایتان اهمیت دارد.

۴. بچه ها معمولاً تکالیف مدرسه را مانعی برای بازی می دانند. آن ها با عجله تکالیفشان را انجام می دهند تا به فعالیت های دلخواهشان بپردازند. برای جلوگیری از بی دقتی و عجله، سعی کنید زمان مشخصی را برای انجام تکالیف در نظر بگیرید و بر کار فرزندتان نظارت داشته باشید. اگر کارش را درست انجام داد می تواند به سراغ بازی و یا کار مورد علاقه اش برود. استمرار و قاطعیت شما، برای تثبیت رفتار فرزندتان لازم است.

مشکلات درسی

با دیدن بعضی نمره های فرزندم خیلی عصبانی شدم. می دانم او استعدادش را دارد، چگونه می توانم کمکش کنم نمرات بهتری بگیرد؟

راه حل ها

۱. اولین اقدامی که باید بکنید این است که علت یابی کنید. مشکلات بینایی، شنوایی، اضطراب امتحان، بی انگیزگی، نگرانی و عصبانیت، کنار نیامدن با بچه ها و معلم و گاهی خستگی و بیماری های مزمن و عدم برنامه ریزی صحیح و ناآگاهی از روش های صحیح مطالعه، همه مشکلاتی هستند که نمی گذارند بچه ها خوب درس بخوانند.
۲. او را تنبیه و سرزنش نکنید. با مدیر یا معلم یا مشاور مدرسه مشورت کنید تا با همکاری آن ها علت مشکلات درسی او را بیابید.



۳. گاهی شاید لازم باشد از دانش آموزی که مسلط تر است و یا یک معلم خصوصی کمک گرفت. غالباً پدر و مادرها معلم خصوصی خوبی نیستند و این به دلیل آن نیست که زیاد نمی دانند و یا سعی زیادی نمی کنند بلکه اتفاقاً بر عکس به خاطر این است که بیش از حد به کودک توجه می کنند و وقتی او درس را نمی فهمد، بیش از حد نگران می شوند. اگر کودکی عصبی و مضطرب می شود، پدر و مادر نگران و آشفته، بدترین معلم او خواهند بود. مشکل دیگران این است که امکان دارد روش پدر و مادر با روش معلم مدرسه فرق کند. توصیه می کنم ابتدا مشکل فرزندتان را با معلمش در میان بگذارید.

۱۳۹

۴. بعضی از کودکان مشکلاتی دارند که معلمان و والدین عادی هرچقدر هم با شعور و دلسوز باشند، بدون کمک متخصصان مراکز مشاوره و راهنمایی کودک، نمی توانند از پس حل آن ها برآیند. وقتی در مدرسه مشاور راهنما حضور ندارد و یا معلم تشخیص می دهد مشکل کودک بسیار عمیق و ریشه دار است، عاقلانه ترین کار این است که با روان شناس کودک و یا کلینیک مشاوره تماس بگیرید.

ترس از امتحان

فرزندم شب امتحان نمی تواند بخوابد. او خیلی مضطرب

می شود و مرتب می گوید دلم درد می کند.

راه حل ها

۱. به فرزند خود بیاموزید از مطالعه و یادگیری لذت ببرد. به او یاد بدهید زندگی، میدان مسابقه نیست و ما هم اسب مسابقه نیستیم. پیشرفت خوب

است و وقتی معنا می یابد که ما خودمان را با خودمان مقایسه کنیم نه با دیگران.

۲. بیش از اندازه از فرزندان متوقع نباشیم. بچه ها دوست دارند خواسته های ما را برآورده کنند. شاید فرزندان نگران است نتواند نمره خوبی که مد نظر شماست کسب کند. به او اطمینان دهید که دوستش دارید همانگونه که هست.

۳. اگر فرزندان کمال گراست و می خواهد همیشه بهترین باشد، به او بیاموزید که فرآیند رسیدن به هدف برایتان ارزشمندتر است. سعی کنید از سعی و تلاشی که برای یادگیری کشیده قدردانی کنید نه از نمره بیست اش.

۴. مراقب تغذیه، خواب و استراحت فرزندان باشید. به او کمک کنید در طول سال برنامه ریزی صحیحی داشته باشد و همه مطالب را برای شب امتحان نگذارد. شب امتحان غذای مقوی و سبک بخورد. به موقع بخوابد و زمان مطالعه کردن، فرصت کافی برای استراحت بگذارد.

۵. به او آموزش دهید قبل از شروع امتحان، تصویر سازی ذهنی مثبت انجام دهد. نفس عمیق کشیده و جملات مثبتی را با خود تکرار کند. از افکار منفی بپرهیزد و نگرانی را کنار بگذارد.

۶. امتحان را با سؤالاتی که بلد است و ساده تر به نظر می رسد شروع کند. قبل از نوشتن پاسخ ها، مروری بر سؤالات داشته باشد. شروع امتحان با سؤالات ساده سبب افزایش اعتماد به نفس کودک می شود.



حواس پرتی و عدم تمرکز

**فرزندم ذاتاً آدمِ حواس پرتی است و اصلاً
در مطالعه تمرکز ندارد. چگونه کمکش کنم؟**

راه حل ها

۱. تعریفتان را از تمرکز حواس مشخص کنید. اگر منظورتان این است که در طول مطالعه صد در صد فکرتان فقط متوجه درس باشد، باید گفت که چنین چیزی به ندرت برای کسی اتفاق می افتد. تمرکز حواس امری نسبی است. اولین قدم برای داشتن تمرکز این است که به فرزندتان آموزش دهید که افکاری را که به ذهنش خطور می کنند دنبال نکند. توصیه من این است که به هیچ وجه با افکاری که به ذهن وارد می شود مبارزه نکند و سعی نکند که جلوی آن افکار سد ایجاد کند بلکه بهترین راه این است که دنبال این افکار نرود. چون آن چه برای ذهن در تمرکز مشکل ایجاد می کند، در واقع ورود افکار به ذهن نیست بلکه زمانی شروع می شود که فکری را تعقیب کنیم و به دنبال آن برویم. اگر فکر موضوعی او را رها نمی کند، از او بخواهید کاغذ سفیدی کنارش بگذارد و به محض اینکه فکری به سراغش آمد، آن را ثبت کند. با ثبت فکر روی کاغذ تخلیه ذهنی صورت می گیرد. بعلاوه در هر روز می تواند زمان خاصی مثلاً نیم ساعت را برای تفکر بگذارد و فقط در آن زمان فکر کند.

۲. ایجاد آمادگی برای مطالعه سبب افزایش تمرکز می شود. از فرزندتان بخواهید همیشه ۵ دقیقه قبل از شروع مطالعه به این موضوعات فکر کند: چه می خواهم بخوانم؟ عناوین آن چیست؟ درباره این عناوین چه می دانم؟ در این کتاب چه مواردی مطرح می شود؟



۳. از فرزندتان بخواهید مطالعه فعال داشته باشد. یعنی با خواندن هر مطلب، ابتدا از خود سؤال کند و بعد بخواند. پس از پایان مطالعه هر قسمت، مطالب را برای خود بازگویی کند.

۴. روش «ایست ذهنی» را به او آموزش دهید. از او بخواهید زمانی که تخیلات به او فشار می آورد، به خود بگوید: «بس» و به مطالعه ادامه دهد.

۵. یادداشت برداری و خلاصه نویسی نیز به افزایش تمرکز کمک می کند.

سردرد

فرزندم موقع مطالعه سردرد می شود.

علت این سردرد چیست؟

راه حل ها

۱. مشکلات مربوط به چشم، در این موارد باید به چشم پزشک مراجعه کنید.

۲. مطالعه تحت شرایط نامطلوب؛ مثلاً در نور کم و محیط پر سر و صدا و ...

۳. استرس و مشکلات وابسته به استرس؛ مثلاً قبل از مطالعه اتفاق مهمی افتاده باشد که ذهن فرزندتان را درگیر کرده باشد، ممکن است دچار سردرد شود.



۴. اضطراب: اگر عجله دارد که درسش را زود تمام کند و یا به نوعی خودش را تحت فشار قرار می دهد، ممکن است سر درد پیدا کند.

۵. تغذیه و استراحت ناکافی و نامناسب، خواب کم و یا نخوردن صبحانه و ... می تواند بر کل سیستم جسمانی اثر نامطلوب داشته باشد.

۶. مشکلات عصبی و روان شناختی؛ در این مورد بهتر است با یک روانپزشک یا مشاور مشورت کنید.

سن شروع آموزش هنر

دوست دارم فرزندم به کلاس هنر برود، اما نمی دانم

زمان مناسب برای این کار چه سنی است.

راه حل ها

۱. وقتی فرزندتان مشتاق یادگیری است، کلاس ها را شروع کنید. این زمان برای بچه ها متغیر است. با این حال یادتان باشد تا بچه ها در معرض موسیقی و هنر قرار نگیرند، به این هنرها علاقمند نمی شوند. فرزندتان را به کنسرت موسیقی یا نمایشگاه نقاشی ببرید و برایش تجربیاتی عینی ایجاد کنید. وقتی فرزندتان به یک رشته از هنر علاقه نشان داد، بگذارید از طریق کلاس مخصوص همان رشته، علاقه او گسترش یابد.

۲. ببینید به چه دلیل می خواهید فرزندتان در کلاس هنر شرکت کند. دلایل خود را بنویسید: ایجاد عادات خوب، آموزش هنری مناسب، ایجاد مهارت های خوب و غیره بر نتیجه نهایی این کار متمرکز نشوید بلکه

به روند یادگیری توجه کنید. بگذارید فرزندتان خودش هنر مورد علاقه اش را انتخاب کند.

۳. کلاسی را انتخاب کنید که مربی اش پر شور و هیجان بوده تا فرزندتان اوقات خوبی را در کنار او تجربه کند. سخت گیری مربی اغلب سبب دلزدگی و رنجش بچه ها می شود.

ادامه ندادن کلاس های موسیقی و هنری

فرزندم به کلاس موسیقی یا هنری می رود، اما

ناراحت است و نمی خواهد آن را ادامه دهد.

راه حل ها

۱. سعی کنید کلاس و مربی خوبی برایش انتخاب کنید که خلاق و مشتاق به کارگیری راه های غیر معمول و غیر منتظره برای ایجاد جرقه علاقه در بچه ها باشد؛ اکثر بچه ها، وقتی می بینند کارشان به خوبی کار بقیه نیست و یا انجام کار کمی دشوار است، نا امید می شوند و نمی خواهند آن را ادامه دهند؛ پس بهترین کار این است که مشوق آن ها باشید.

۲. مراقب باشید فرزندتان بیش از حد خسته نشود. بیشتر بچه ها می توانند از عهده کارهای مدرسه و امور روزمره خانه و یک فعالیت خارج از خانه برآیند. بعضی از بچه ها می توانند ۲ فعالیت فوق برنامه را انجام دهند (مثل ورزش و نقاشی). انجام فعالیت های بیشتر برای آن ها خسته کننده و



استرس زاست. در این صورت بگذارید فرزندتان فعالیتی خاص را انتخاب کند و در انجام بقیه آن ها وقفه بیندازد.

۳. با فرزندتان به حل مشکل پردازید یا دلیل واقعی تمایل او را به رها کردن کلاس دریابید. با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید و سؤالات مفیدی بپرسید. وقتی پی به مشکل بردید، راه حل هایی یافته و آن‌ها را امتحان کنید.

۴. اگر واقعاً فرزندتان علاقه ای به این کلاس ها ندارد و شما مجبورش کرده اید، احتمالاً بهترین کار این است که آرزوهای خود را به فرزندتان تحمیل نکنید و خودتان به این کلاس ها بروید.

بازی

می خواهم بازی هایی به فرزندانم آموزش

دهم که نقش آموزشی داشته باشد.

راه حل ها

۱. هر کودکی به حرکت و جنبش نیاز دارد و بازی بخش مهمی از این نیاز است. هر فرد برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیازمند اندیشه و تفکر است و بازی خمیر مایه این تفکر و اندیشه است. کودک با بازی موقعیتی به دست می آورد تا اعتقادات، احساسات و مشکلات خود را ابراز کند و مهارت های زندگی را بیاموزد. بدون تردید بازی بهترین شکل فعالیت طبیعی هر کودک محسوب می شود. بازی سبب رشد اجتماعی، جسمی، هوشی، عاطفی و

اخلاقی کودکان می شود. پس به بازی کودکان اهمیت دهید زیرا زندگی آن ها در بازی شکل واقعی به خود می گیرد.

۲. از انواع بازی های جسمی، نمایشی، نمادی، آموزشی و بازی های خلاقیت بهره بگیرید و تلاش کنید تا بازی های متناسب کودکان با فرهنگ و ارزش های خانواده باشد. در انتخاب نوع بازی به سن، جنس و توانایی فرزندان توجه کنید.

۳. در بازی کودکان دخالت نکنید اما راهنما و کمک کننده خوبی باشید. اگر کودکان هنگام بازی اختلاف پیدا کردند اجازه دهید خوشان مشکل را حل کنند؛ در صورتی که اختلاف شدید شد فقط آن ها را از هم جدا کنید و هرگز از یکی از طرفین جانبداری نکنید.

۴. بچه ها هنگام بازی احساسات، عواطف، ترس ها و تردیدهای خود را به نمایش می گذارند و ضمن بازی، روش ابراز عواطف و نحوه کنترل آن ها را فرا می گیرند. بازی، حس همکاری بچه ها را افزایش می دهد و آن ها را از رکود و افسردگی نجات می دهد.

۵. بازی وسیله ای برای کشف استعدادها و قابلیت های کودک است. بازی می تواند به ما نشان دهد که کودک در چه سطحی از رشد قرار دارد و به چه چیز علاقمند است. با این شناخت و با به کارگیری ابزار و رفتار مناسب، بهتر می توان باعث شکوفایی هر چه بیشتر استعدادها و توانایی های کودک شد.



وقت گذرانی

**فرزندم موقع آماده شدن برای مدرسه خیلی وقت
را تلف می کند. آن قدر این دست و آن دست
می کند که مجبور می شوم با داد و فریاد او را
با خود کشیده و به مدرسه ببرم.**

راه حل ها

۱. برای بچه ها اضطرار معنایی ندارد. وقت تلف کردن و این دست و آن دست کردن برای بچه ها امری طبیعی است، چون معمولاً خداحافظی کردن با پدر و مادر دشوار است. بهتر است موقعیت را درک کنید. تصدیق کنید کاری که فرزندتان می کند برای او مهم است. به او بگویید: «کاش فرصت بود بیشتر کنار هم باشیم. اما دوستان الان در مدرسه منتظر تو هستند».

۲. گاهی بچه ها به این علت دست دست می کنند که نمی توانند انتخاب کنند. فعالیت های صبحگاهی را محدود کنید تا فرزندتان مجبور به انتخاب نشود. تماشای تلویزیون، خواندن کتاب، بازی و ... را به زمان برگشت از مدرسه موکول کنید.

۳. ده دقیقه قبل از رسیدن زمان موعود اخطار بدهید. بچه هایی که سرگرم انجام کاری هستند، نمی توانند بلافاصله کارشان را تمام کنند. اما اگر به آن ها امکان پیش بینی بدهید، می توانند متوجه شوند که باید کاری را به موقع تمام کنند. زمان مشخص کنید و بگویید: «ده دقیقه دیگر فرصت دارد که کفش هایش را پوشیده و جلوی درب منزل باشد.»

۴. روش خود را تغییر دهید. بگذارید فرزندتان کار شما را بکند. مادری به جای این که هر روز فرزندش را از خواب بیدار کند، ساعت زنگداری را بالای سر او گذاشت و به او گفت هر وقت با صدای زنگ از خواب بیدار شد، او را هم از خواب بیدار کند. این برنامه به شدت مؤثر واقع می شود.

۵. برای بچه های خردسال تر از تایمر برای مسابقه دادن با زمان استفاده کنید. به کودک خود بگویید: «شرط می بندم تا زمانی که صدای زنگ تایمر بلند شود، نمی توانی لباس هایت را بپوشی و آماده رفتن به مهد یا پیش دبستان شوی». امکان آن هست که کودک در اسرع وقت این کار را انجام دهد.





فصل پنجم



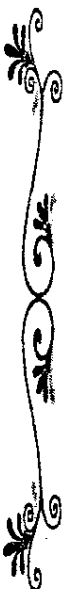
تربیت جنسی و اخلاقی

پدر و مادر چه بخواهند و چه نخواهند، اولین و مهمترین مربیان فرزندان خود در تمام مراحل زندگی شان هستند. برای گروهی از والدین و اعضای خانواده ها پذیرش این موضوع که آموزش جنسی کودکان باید از همان دوران کودکی آغاز شود، کمی سخت و دشوار است.

در حالی که اگر بپذیریم جوانان امروز برای ورود به اجتماع لازم است مطالب و موضوعات بسیاری را، از جمله روش های محافظت از خود در برابر مشکلات و بیماری های ناشی از روابط جنسی بدانند، باید بکوشیم در مقام راهنمایان و مشاورانی ایمن، مسئول و آگاه، هدایت آن ها را به عهده بگیریم تا بتوانند به موقع جلوی بروز بحران زندگی خود را بگیرند.

آموزش های جنسی باید متناسب با سن، توان فکری و میزان کنجکاوی بچه ها باشد تا موجب سلامت جسم و ذهن آن ها شود.

برای تربیت فرزندان خود باید به چند نکته اساسی و اولیه توجه داشته باشید:



۱. آموزش های خود را از نخستین سال های دوران کودکی آغاز کنند.
۲. باورها، ارزش ها و دیدگاه های خود را واضح و شفاف برای کودک توضیح دهید.
۳. جوی صمیمی برای صحبت و ابراز عقیده در خانه به وجود آورید.
۴. اطلاعاتی در حد سن و درک و فهم بچه ها به آن ها بدهید.
۵. با فرزند غیر هم جنس خود نیز درباره ی آموزش های جنسی صحبت کنید.
۶. در اطلاعات دادن به فرزند خود پیش قدم شوید و به سخنان او خوب گوش فرا دهید.
۷. پرسش های بچه ها را از قبل پیش بینی کنید و پاسخ های مناسبی نیز برای آن ها در نظر بگیرید.
۸. صبور و با حوصله، صادق و راستگو باشید و با ملایمت رفتار کنید.

پرسش های کودکان

فرزندم پرسش های زیادی در رابطه با مسائل جنسی دارد که من واقعاً نمی دانم چگونه به آن ها پاسخ بدهم. او می خواهد بداند از کجا آمده است؟ چگونه بچه درست می شود؟ چگونه بچه توی شکم مادرش می رود؟ آیا مردها هم بچه دار می شوند؟ چرا بچه از شکم مادرش بیرون نمی افتد و ...

راه حل ها

۱. سعی کنید پاسخ های ساده، صحیح و در حد فهم کودک به او بدهید و از سرکوب حس کنجکاوی و تحقیق در کودک ممانعت کنید.

۲. هنگام پاسخگویی به پرسش های کودک به چند نکته توجه داشته باشید: ۱- از گفتن حقیقت به کودک نترسید. باید بدون ترس و خجالت، پاسخی شفاف و صادقانه، ولی در حد فهم کودک، به او بدهید. ۲- تصور نکنید که در ابتدای راه باید تمامی جزئیات را برای کودک شرح دهید. این کار نه لازم و نه برای کودک شما مناسب است؛ زیرا ممکن است به علت عدم درک او از برخی مسائل وحشتزده شود. ۳- برای آن که مطمئن شوید پرسش کودک را درست متوجه شده اید، جمله او را با کمی تغییر دوباره از خود او بپرسید. ۴- پاسخ هایی که به کودکان زیر ۸-۷ سال می دهید، باید در ابتدا کلی و ساده باشد. برای کودکان ۱۰-۱۲ سال به بالا می توانید توضیحات خود را کمی بیشتر کنید.

۳. وقتی فرزندتان می پرسد بچه از کجا می آید، نباید در جواب به او بگویید از کیسه دکتر یا بیمارستان یا فروشگاه و یا اداره پست بلکه باید به او خاطر نشان کنیم که: در جای مخصوصی در درون مادر پرورش می یابد. در مورد این که آیا لازم است با صراحت به او نشان داد که: «این جای مخصوص رحم مادر است». باید سؤالات دیگر کودک را در نظر گرفت. توضیحات ما باید صحیح باشند ولی هیچ نیازی نیست که تمام جریان ارتباط جنسی را برای کودک شرح دهید.

۴. در پاسخ به سؤال «کودک چگونه به دنیا می آید؟» لزومی ندارد عملکرد طبیعی اعضای بدن را از آن ها مخفی کنید. برای بچه های





کوچک تر، گفتن این موضوع می تواند کلید حل بسیاری از پرسش های کودک باشد: «وقتی کودک به اندازه کافی بزرگ شد که بتواند خودش نفس بکشد . غذا بخورد، با فشار آوردن به شکم مادر سعی می کند به دنیا بیاید. بعد مادر به بیمارستان می رود تا با کمک دکتر و پرستارها بچه اش را به دنیا بیاورد». برای بچه های ۱۰-۱۲ ساله توضیح بیشتری بدهید: « بعضی از مادرها با روش جراحی کودکان را به دنیا می آورند و مادرانی نیز با روش طبیعی کودکان را به دنیا می آورند» می توانند با چنین توضیحی فرزندشان را قانع کنند: «وقتی بچه آن قدر در شکم مادرش بزرگ شود که دیگر جای او تنگ باشد، می فهمد که باید به دنیا بیاید. راه خروج کودک از شکم مادرش نیز مجرای باریکی زیر شکم است که ماهیچه های بسیار نرمی دارد که هنگام به دنیا آمدن کودک به راحتی باز می شود.» (بسیار درست خواهد بود که آشکارا به فرزندتان بگویید این مجرا به هیچ وجه مجرای مدفوع یا ادرار نیست).

۵. گاهی بچه ها سؤال هایشان را زمانی مطرح می کنند که شما آمادگی پاسخدهی ندارید. اگر چنین وضعی پیش آمد، جلوی خودتان را بگیرید و پشت سر هم «هیس، هیس» نکنید. اگر امکان پاسخ دادن نیست، با بی خیالی بگویید: «بعداً درباره اش با تو حرف می زنم. این ها حرف هایی هستند که هر دوی ما دوست داریم موقعی درباره اش حرف بزنیم که کسی دور و اطرافمان نباشد».

۶. بچه ها اغلب آنچه را نمی بینند، نمی توانند درک کنند. شما می توانید در بسیاری از موارد از شکل ها و تصاویر کتاب های پزشکی در حد درک و فهم فرزندتان استفاده کنید؛ برای مثال تصویرهایی که مربوط به قرار گرفتن جنین در شکم مادر است یا تصویرهایی که مربوط به جزئیات بدن جنین است، می توانند کنجکاوی کودکان را تا حد زیادی برطرف کنند.

دست زدن به آلت تناسلی

فرزندم بیش از حد به آلت خود دست می زند،

آیا او متوجه مسائل جنسی شده است؟

راه حل ها

۱. کودکان خردسال همان طور که چشم، گوش و سایر اعضای بدنشان را کشف می کنند و از بازی کردن آن ها لذت می برند، همان گونه هم زمانی که دستشان به طور تصادفی به آلت تناسلی می رسد، از بازی کردن و دستمالی کردن آن احساس رضایت می کنند. تا قبل از سه چهار سالگی این کار فقط به علت کنجکاوی است پس این موضوع ابداً مهم نیست و عادت بدی را هم ایجاد نمی کند. پس بی جهت شلوغش نکنید و اگر دلتان خواست می توانید حواس او را پرت کنید و او را به انجام فعالیت و کاری تشویق کنید.

۲. بعد از سه سالگی این کار به احساسات کودک ربط پیدا می کند. البته این احساسات کاملاً متفاوت از احساسات جنسی بزرگسالی است. کودکان در این سنین از نظر جسمی لطیف و ظریف هستند. آن ها به بزرگ ترها تکیه می کنند و نسبت به بدن یکدیگر علاقمند و حساس می شوند. ترساندن بچه ها ابداً کار درستی نیست. به جای تهدید و سرزنش به او بگویید: «این کار مؤدبانه ای نیست» و «مادر دلش نمی خواهد دوباره این کار را بکنی» و حواس فرزندتان را متوجه فعالیت دیگری بکنید.

۳. اگر این عادت تا بعد از ۶ سالگی ادامه یافت، باید برای کنترل این کار بیشتر تلاش کنید. گاهی علت دستکاری آلت تناسلی، عصبانیت و نگرانی

است. شما باید علت نگرانی فرزندتان را بفهمید. گاهی بچه ها نمی توانند خود را با محیط تطبیق کنند، گاهی بیماری یکی از اعضای خانواده و ... سبب این عادت می شود. شما می توانید با یافتن علت و رفع آن، به فرزندتان کمک کنید تا از این کار دست بردارد.

۴. در برخی موارد، دست زدن به آلت تناسلی ناشی از بیماری و مشکل جسمی خاصی است که کودک بدان مبتلا شده است، مثل سوزش، حساسیت، عفونت و گاهی پسر بچه ها زمانی که نیاز به دستشویی رفتن دارند، با آلت تناسلی شان بازی می کنند. در هر صورت برای رفع این عادت ناخواسته، باید ابتدا علت آن را بررسی کنید.

برهنگی

ما همیشه در مورد برهنگی در خانه راحت برخورد کرده ایم. حالا بچه هایم بزرگ تر شده اند و من نمی دانم باید رفتار خود را تغییر دهم یا خیر؟

راه حل ها

۱. اغلب والدین وقتی فرزندشان هنوز کوچک است، حساسیت خاصی نسبت به برهنگی از خود نشان نمی دهند، اما هنگامی که کودک کمی بزرگ تر می شود، نسبت به برهنه بودن حساس می شوند. به طور حتم، والدین از این که جلوی فرزندشان برهنه باشند، احساس ناراحتی می کنند. از نگرش و دیدگاه سالمی است که بچه ها از بزرگ ترها می آموزند. برهنه

بودن در خانه و بین اعضای خانواده زمانی موجه است که فرد حمام رفته باشد یا بخواهد لباسش را عوض کند و تنها در این شرایط است که یک کودک خردسال می تواند به تفاوت های بدنی دختر/ پسر و کودک/ بزرگسال پی ببرد.

۲. عاقلانه تر آن است که پدرها و مادرها در منزل تا حدودی خود را بیوشانند. بدیهی است هر خانواده ای با توجه به دیدگاه ها و باورهای خاص خود «برهنگی» را تعریف می کند. پدر و مادر گاهی برهنه می شوند و اگر کودک شما را در این حالت دید، نباید یکه بخورید و یا عصبانی شوید، فقط لازم است که به او بگویید: «چند دقیقه بیرون منتظر می مانی تا من لباسم را بپوشم؟» اگر فرزندتان اصرار می کند تا با شما به حمام بیاید، می توانید به او بگویید: « تو بزرگ شده ای و درست نیست با من به حمام بیایی» و اگر دلیلش را پرسید بگویید: «چون من دوست دارم وقتی حمام می روم تنها باشم و مرا کسی بدون لباس نبیند» این گونه استدلال کردن به کودک یاد می دهد همان طور که مادرش دوست دارد کسی به حریم خصوصی او وارد نشود، او هم نباید اجازه دهد کسی وارد حریم خصوصی او شود.

۳. لازم نیست در پوشیدن افراط کنید، بلکه باید، چه برای راحتی خودتان و چه برای آرامش فرزندانتان مراقب برهنگی خود باشید. بچه ها بیش از حد کنجکاوند. باید از این کنجکاوی آن ها آگاه باشیم که بدن برهنه خود را زیاد به آنان نشان ندهیم. می توانید به فرزندتان بگویید: «می دانم می خواهی ببینی بدن بقیه چطور است. کافی است تو سؤال کنی. من به سؤالات تو جواب می دهم.» و اینگونه کنجکاوی او را به مجراهای سالم تری بکشانید تا به جای آن که با نگاه کردن و دست زدن ابراز شود، با سخن ابراز گردد.

آگاهی از خطر سوء استفاده های جنسی

می خواهم به فرزندم آموزش دهم تا مبادا مورد اذیت و آزارهای جنسی قرار بگیرد. ولی نگرانم او را با این کار بترسانم و باعث شوم اعتمادش را به دیگران از دست بدهد.

راه حل ها

۱. برای آگاه کردن بچه ها نسبت به خطرات سوءاستفاده های جنسی ابتدا باید به آن ها یاد داد که برای جسم و بدن خود ارزش قائل شوند و مفهوم «بدن من، مال من است» را به خوبی درک کنند. والدین باید با رفتارهای صحیح خود، مرز و حریم خصوصی افراد را به کودک و نوجوان بیاموزند و به او یادآور شوند که هیچ کس نباید وارد «حریم خصوصی» دیگران شود. گفتن این جمله ها: «با غریبه ها صحبت نکن»، «از دست غریبه ها شیرینی و آب نبات نگیر» هیچ کمکی به آن ها در تشخیص این موضوع که آیا آن ها افرادی صالح یا غیرصالح هستند، نمی کند.

۲. به کودکان خردسال این موارد را آموزش دهید:

- هیچ وقت با افرادی که نمی شناسی، در کوچه و خیابان صحبت نکن، چون ممکن است آدم های خوبی نباشند.
- بدون اجازه مامان و بابا سوار ماشین هیچ کس نباید بشوی، زیرا ممکن است بخواهد تو را با خودش ببرد.

• اگر گم شدی جلوی پلیس یا اولین خانمی را که دیدی بگیر و آدرس یا شماره تلفن خانه را به او بده، تا با ما تماس بگیرد و ما بیاییم و تو را بیاوریم.

به کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله بگویند:

• سعی کن شب‌ها تنهایی در خیابان نباشی، همیشه با دو سه نفر از دوستانت برو.

• اگر گم شدی و مأمور پلیس نبود، وارد اولین فروشگاه یا مغازه شو و از فروشنده خواهش کن که با ما تماس بگیرد.

۱۶۷

۳. به فرزندان تفاوت بین «لمس کردن بد و زشت» و «لمس کردن خوب و محترمانه» را آموزش دهید. به او بگویند: «لمس بد» موجب آسیب، فشار و ناراحتی می‌شود. برای کودک روشن کنید که بدن او مال خودش است و او حق دارد اجازه ندهد فرد دیگری او را لمس و دستمالی کند.

۴. از فرزندان بخواهید زمانی که دوست ندارد کسی او را ببوسد یا در آغوش بگیرد، این موضوع را با شما در میان گذارد و در مقابل به او یاد بدهید که به اطرافیانش بگوید: «اجازه بدهید من شما را بغل کنم». این جمله بیانگر کنترل او بر بدن و جسمش است.

۵. به فرزندان بگویند که به هیچ عنوان اجازه ندهند هیچ فرد نوجوان یا بزرگسالی به اندام تناسلی اش دست بزند. این خواسته شما، تمام اعضای خانواده و دوستان را در بر می‌گیرد. از او بخواهید که اگر کسی چنین خواسته‌ای از او داشت، حتماً شما را در جریان بگذارد.

۶. به فرزندان بگویند نباید از دستورات بزرگسالانی که خواسته‌های نامتعارف از او دارند، کورکورانه اطاعت کند. اگر فرد بزرگسال از او خواست

که دروغ بگوید یا چیزی را بدون اجازه بردارد، نباید به حرف او گوش کند و خواسته او را انجام دهد.

۷. صحنه های احتمالی را با فرزندتان تمرین کنید. برای مثال، اگر کسی از او خواست در پیدا کردن کیفش کمکش کند یا وسایلش را برایش به خانه ببرد، چه باید بگوید و چه باید بکند. کلمات مناسب و عملی که بتواند او را از شرایط ناخوشایند نجات دهد، با او تمرین کنید.

حریم خصوصی والدین و بچه ها

فرزندم ناراحت است که زندگی خصوصی ندارد. او از ما می خواهد هر موقع که خواستیم، بدون اجازه وارد اتاقش نشویم اما خودش هر وقت دلش خواست وارد اتاق خواب ما می شود.

راه حل ها

۱. با رشد بچه ها، بسیاری از آن ها کم کم به فضای خصوصی نیاز پیدا می کنند. این نیاز، مرحله ای طبیعی از رشد آن هاست. حقوق فرزند شما برای زندگی خصوصی، باید با نشان دادن قابل اعتماد بودن و مسئولیت پذیری او اعطا شود. اگر فرزندتان فردی مسئول است، اشکالی ندارد که اتاقش را با تعدادی قوانین مشخص به خودش واگذار کنید. دوردور مراقب رفتار فرزندتان باشید.

۲. دلایلی را که فرزندتان بر اساس آن‌ها زندگی خصوصی بیشتری می‌خواهد، پیدا کنید. آیا دلیل این کار فقط رشد طبیعی است؟ یا چیزی دارد که می‌خواهد آن را پنهان کند؟ شاید او می‌خواهد برنامه‌ای غیر منتظره را طراحی کند و یا کتابی در مورد بدن خود بخواند. ممکن است در حال کشف بدن خود و یا خودارضایی باشد. اگر با فرزندتان صحبت کردید و جواب قانع‌کننده‌ای نگرفتید و یا اگر فرزندتان اوقات زیادی را در تنهایی می‌گذراند و یا رفتارهایی غیر معمول از خود نشان می‌دهد با یک مشاور صحبت کنید.

۳. مفهوم حریم خصوصی را برای فرزندتان روشن کنید. به او آموزش دهید هر فردی زمان رفتن به دستشویی، حمام و عوض کردن لباس حق دارد تنها باشد و به دیگران اجازه ندهد وارد شوند، اما خودش هم باید این موارد را رعایت کند و تا زمانی که اجازه نگرفته وارد اتاق سایر افراد خانواده نشود. او کم‌کم یاد می‌گیرد که همانطور که به حریم او احترام می‌گذارند، او نیز باید به حریم خصوصی دیگران احترام بگذارد.

تصویرات و کلیشه‌های جنسیتی

فرزندم از وقتی به مهد می‌رود مرتب از جنس مخالف، انتقاد می‌کند. در عین حال کنجکاو است تا آلت تناسلی کودکان غیر همجنس خود را ببیند.

راه حل‌ها

۱. وظیفه والدین این است که به فرزندانشان کمک کنند تا دیدگاه درستی درباره دختر و یا پسر بودن خود داشته باشند. آن‌ها باید یاد بگیرند



که به هم جنس ها و غیر هم جنس های خود احترام بگذارند و با آن ها درست رفتار کنند. برای همین مراقب کلماتی که در مورد دختر و پسر به کار می برید، باشید.

۲. وقتی کودکان فهمید بین دختر و پسر تفاوت های جنسی وجود دارد، فرصت خوبی برای تأکید بر آن تفاوت ها، نه کاستن از آن تفاوت ها می باشد که باید به او چنین خاطر نشان کرد:

- بله، بین دختر و پسر اختلاف زیادی هست. دخترها یک جور ساخته شده اند و پسرها جور دیگر. این پیام می بایست آشکار و قطعی باشد، تا از اغتشاش فکری کودک که ممکن است در شناختن هویت جنسی اش پیش آید، جلوگیری کند. سعی کنید کلماتی را که برای توضیح تفاوت ها و شباهت ها استفاده می کنید، با دقت و احتیاط بیان کنید.

با فرزندان ...

۳. فرزندان را تشویق کنید تا با دوستان هم جنس و غیر هم جنس، خوب و دوستانه بازی کنند. دخترها و پسرها می توانند از تعامل با یکدیگر، موضوع های متفاوت و جالبی را یاد بگیرند. برای مثال، اگر پسرها با ابزار و وسایل فنی خوب کار می کنند، دخترها هم می توانند این مهارت ها را از آن ها یاد بگیرند، یا اگر دخترها می توانند ناهاری ساده بپزند، پسرها هم می توانند این کار را از آن ها یاد بگیرند.

۱۷۰



۴. اسباب بازی های گوناگونی که متعلق به هر دو جنس باشد، در اختیار فرزندان بگذارید.

۵. جمله ها و عبارات های مثبت و سازنده درباره فعالیت های دخترها و پسرها به کار ببرید. در مورد هر دو جنس خوب بگویید و در گفته هایتان به ویژگی های با ارزش هر دو جنس اشاره کنید.

۶. فرصت هایی در اختیار فرزندان دختر و پسر خود قرار دهید که نظاره گر مشاغل گوناگون زنان و مردان در جامعه باشند. اجازه دهید که فرزندان، شما را هنگام انجام کارها و وظایف گوناگون ببینند. هنگام تماشای برنامه تلویزیونی به کارهای مشابهی که هر دو جنس در حال انجام آن هستند، اشاره کنید. در مورد پیام های فیلم ها و نمایش های گوناگونی که بچه ها از تلویزیون می بینند، با فرزندان صحبت کنید. ارزش ها و دیدگاه های خودتان را برای آن ها روشن و شفاف توضیح دهید.

بلوغ

لطفاً مرا راهنمایی کنید تا بتوانم اطلاعات کافی را در مورد بلوغ به دخترم بدهم. او از بزرگ شدن می ترسد و از پیدا شدن علائم زنانگی در خود ناراحت است.

راه حل ها

۱. اگر بچه ها، از قبل درباره تغییرات ناشی از بلوغ جسمی، ذهنی و عاطفی خود اطلاعاتی داشته باشند با آمادگی بیشتری می توانند این تغییر و تحولات را در خود بپذیرند. یکی از روش ها برای کم کردن نگرانی و تشویش و اضطراب بچه ها، این است که خاطرات دوران بلوغ خود را به فرزندان، بازگو کنید. عکس های دوران کودکی، بلوغ، نوجوانی و جوانی خود را به آن ها نشان دهید و برای آن ها روشن سازید که این تغییرات طی چند سال رخ می دهند.



۲. اگر فرزندان از صحبت کردن درباره این گونه تغییرات احساس شرمساری می کنند، سعی کنید او را درک کنید و این اطمینان را به او بدهید که بسیاری از نوجوانان تازه بالغ از صحبت کردن در این باره احساس ناراحتی می کنند و این کاملاً طبیعی است.

۳. تغییرات دوران بلوغ ممکن است ۲-۳ سالی طول بکشد. بنابراین بهتر است والدین و اعضای خانواده حمایت ها و راهنمایی های خود را با دیدی مثبت نگرانه، تحلیلی و واقع بینانه از سال های پیش از بلوغ فرزندان آغاز کنند. صحبت هایی که می کنید حول محورهای زیر باشد:

• تغییرات ناشی از بلوغ کاملاً عادی و طبیعی است. مثل بروز تغییرات در بافت چربی بدن، رشد سریع استخوان ها، بلند شدن قد، رشد سینه ها، رشد موهای زیر بغل و ناحیه شرمگاهی و اولین قاعدگی در دخترها و رشد غلاف بیضه و بیضه ها، رشد آلت تناسلی، بزم شدن صدا، و نخستین انزال های شبانه.

با فرزندان ...

• این تغییرات در همه افراد رخ می دهد. ممکن است کسی دیرتر یا زودتر از سایرین بالغ شود، ولی روند این تغییرات به طور معمول مشابه و یکسان است.

۱۷۲

• هم دخترها و هم پسرها باید از تغییرات دوران بلوغ خود آگاه باشند و اطلاعات لازم درباره نحوه عملکرد اندام های بدن خود داشته باشند.

۴. فرزندان تازه بالغ را در آستانه دوران بلوغ جنسی، تنها به حال خود رها نکنید. شما باید نقش حمایت کنندگی خود را دوچندان کنید تا آن ها، با مشکلات، ناراحتی ها و بحران های روحی ناشی از آن مقابله کنند. بهترین شیوه برای حمایت، فراهم کردن شرایطی است که بتوانند با خانواده و جامعه



خود ارتباط و پیوندی قابل اعتماد برقرار کنند تا هنگام بروز نگرانی از آنان کمک بگیرند.

۵. گاهی دخترها برداشت های متناقض و گاه منفی درباره پریودهای ماهیانه خود دارند. بهتر است شرایطی فراهم کنید تا دخترتان بداند، متمایز از هم جنس های خود نیست. هرچه بیشتر با اینگونه تجربه ها آشنا شود، بهتر می فهمد که احساسات، افکار و عواطف او تا چه حد شبیه دیگران است. با رعایت نکات زیر می توانید نقشی مهم در زندگی دخترانتان ایفا کنید:

• رابطه ای صمیمی و دوستانه داشته باشید، آن ها را تشویق به صحبت کردن کنید، آن ها را به فعالیت های جسمانی - ورزشی تشویق کنید، خواسته ها و انتظارات خود را واضح و شفاف به او بگویید.

نکته مهم: ** برای کاهش مشکلات روزهای پریود ماهیانه دخترها از او بخواهید:

یک فنجان چای یا شکلات گرم بخورد، پیاده روی کند، غذاهای سبک بخورد، از کیسه آب گرم استفاده کند.

با رعایت نکات زیر می توانید نقش مهمی در زندگی پسرانتان ایفا کنید:

خودتان اطلاعات لازم را به او بدهید تا اطلاعات غلط و اشتباه از منابع غیر مطمئن کسب نکند. رابطه صمیمی با او برقرار کنید به کارهای ثابتی در طول روز به او واگذار کنید، برای اوقات فراغتش برنامه ریزی کنید، شغل و کاری در حد توانش به او بدهید، چگونگی کنترل آشفتگی های ذهنی و نوسانات خلقی را به او آموزش دهید، به رژیم غذایی و برنامه ورزشی او توجه کنید.

خودارضایی

**فرزندم از روی عادت دستش را داخل شورتش می‌کند.
او خودش را دستکاری می‌کند و این کار مرا خیلی ناراحت
می‌کند. چگونه مانع از این کار او شوم؟**

راه حل‌ها

۱. خودارضایی علل گوناگونی دارد، مثل ناآگاهی و بی‌خبری، تنهایی، دوستی‌های آلوده و مشکوک، بیماری‌های طولانی، احساس حقارت، تقلید و بدآموزی، بلوغ نابهنگام، عوامل محرک فرهنگی، حساسیت‌های پوستی، اضطراب و نگرانی، لباس نامناسب، تنبیه بدنی، کمبود محبت، بیماری‌های انگلی، نگاه حرام. بهتر است برای کمک به فرزندان علت این عادت ناپسند را پیدا کنید.

۲. با فرزند خود رابطه‌ای گرم و صمیمانه داشته باشید و او را سرزنش نکنید و برجسب نزنید. به جای تحقیر کردن و ایجاد احساس گناه به او کمک کنیم تا به اصلاح خودش بپردازد.

۳. نکات لازم را به او آموزش دهید مثل پوشیدن لباس‌های آزاد و راحت، پرهیز از آب خیلی گرم، بیدار نماندن طولانی مدت در رختخواب، پرهیز از شوخی‌های نامناسب و ...

۴. حفاظت امور زناشویی: شما باید مراقب امور زناشویی خود باشید. اتاق خواب پدر و مادر باید جدا از بچه‌ها باشد. کودکان بیش از حد تصور ما می‌بینند و می‌شنوند. عشق ورزی و یا شوخی‌های جنسی در حضور بچه‌ها نیز اثر سوء تربیتی دارد. هنگام تعویض لباس نیز بدن عریان خود را

در مقابل چشمان کودکان قرار ندهید. (ابراز محبت، در آغوش کشیدن و صمیمیت، با عشق ورزی که جنبه جنسی دارد، متفاوت است)

۵. یکی از عوامل ایجاد انحراف، تنهایی و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت است. سعی کنید برنامه های مناسبی برای فرزندان مثل ورزش، سرگرمی های هنری، کلاس های آموزشی، هنری و مطالعه و ... تدارک ببینید. مواظب باشید انرژی بچه ها در جهات منفی به کار گرفته نشود مثل: گوش دادن به موسیقی و فیلم های مبتذل، مطالعه کتاب ها و مجلاتی که تخیل نوجوان را با شهوت به هم می آمیزد و ...

۶. اضطراب و ناراحتی روحی هم سبب خود ارضایی می شود. پس سعی کنید اسباب راحتی فرزندان را در خانه فراهم کنید تا او احساس تنهایی، یأس و کمبود محبت نکند و بداند شما حامی او هستید.

۷. یکی از روش های غلبه بر خود ارضایی، تقویت روحیه مذهبی است. معمولاً خود ارضایی با احساس گناه شدید توأم است و این احساس گناه منجر به احساس بی ارزشی و سقوط ارزش های اخلاقی در نوجوان می شود. در این موقعیت، بزرگترین عامل دلگرم کننده وی اطمینان از قبول توبه در درگاه خداست. به فرزندان یادآوری کنید که خداوند بخشنده است و اگر از ته قلب ابراز پشیمانی کند، خدا او را می بخشد.

۸. گرفتن اقرار از فرزندان اصلاً لازم نیست. لزومی هم ندارد که بقیه از این جریان باخبر شوند. سعی کنید او را تشویق کنید تا از این کار دست بردارد. خود ارضایی را به تدریج باید کنار گذاشت بنابراین او را گام به گام تشویق کنید و از گفتن سخنان یأس آلود، منفی و دلسرد کننده بپرهیزید.

۹. اگر خودتان نتوانستید به فرزندتان کمک کنید، با یک مشاور با تجربه مشورت کنید.

رفتار نامناسب جنسی با دوستان

وقتی وارد اتاق شدم، فرزندم و دوستش را در وضعیت نامناسبی دیدم. خیلی نگرانم و واقعاً نمی دانم چگونه با او برخورد کنم.

راه حل ها

با فرزندتان ...

۱۷۶



۱. اگر وارد اتاق شدید و متوجه شدید بچه ها بدون لباس هستند، بهترین کار این است که آرامش خود را حفظ کرده و بگویید: «بازی کردن بدون لباس، کار درستی نیست» بعد، به آن ها کمک کنید تا لباس بپوشند و فعالیتی دیگر پیدا کنید تا مشغول آن شوند. هرگز از آن ها نپرسید «چه کار می کنید؟» بعد، در فرصتی مناسب در مورد چیزهای مناسب و نامناسب، با فرزندتان گفتگو کنید. به او بیاموزید که همیشه باید بخش های خصوصی بدن خود را پوشیده نگه دارد. اگر بچه ها بیش از یک بار این کار را کردند، نگذارید دور از چشم شما بازی کنند. مسأله خاصی را مطرح نکنید، فقط وقتی که آن ها با هم هستند، مراقبشان باشید. روش مسالمت آمیز و آرام ما موجب آن می شود که آزمایش های جنسی کودک محدود شود بدون آن که لطمه ای به علاقه او به جنس و عشق وارد آید.

۲. فرزند خود را بدون نظارت به خانه های فامیل و یا همسایه نفرستید. شرایطی را برای فرزند خود مهیا کنید که دوستانش را به شما معرفی کند.

۳. فرزند خود را از دیدن فیلم های ویدئویی و ماهواره ای که صحنه های مهیج و محرک را نشان می دهد بر حذر دارید و در این مورد حداکثر کنترل و نظارت را داشته باشید. دیدن این فیلم ها موجب می شود که رشد جنسی کودک سرعت یافته و انحراف جنسی در آنان بوجود آید.

۴. قوانین مشخصی برای فرزندان مشخص کنید و به تمام سؤالات او پاسخ دهید. این وضعیت می تواند نشانه ای باشد که فرزندان آماده آموزش جنسی بیشتری است. البته اطلاعات بیش از اندازه به فرزندان ندهید. پاسخ هایی مستقیم با عباراتی ساده بدهید. به تماس های مناسب و غیر مناسب اشاره کنید تا فرزندان بیاموزد که چگونه با بخش های خصوصی بدن خود و دیگران محترمانه برخورد کند.

۵. علاقه بیش از اندازه به موضوعات جنسی و یا تکرار مشاهده بازی های جنسی، می تواند علامت هشدار دهنده ای از وجود مشکلات دیگر باشد. اگر یکی از بچه ها چندین سال بزرگ تر است، حتماً باید مورد توجه زیادی قرار بگیرد و شاید لازم باشد با مشاور و یا درمانگر خانواده مطرح شود.

دوستی های افراطی

دخترم عاشق یکی از معلمانش شده است. درس هایش افت کرده و خیلی عصبی و بی قرار است. می خواهم به مدرسه بروم و با معلمش صحبت کنم اما نمی دانم چه بگویم. لطفاً کمک کنید.

راه حل ها

۱. تصمیم درستی گرفته اید. باید با معلمش صحبت کنید. البته قبل از این کار سعی کنید علل بروز این دوستی را بیابید. علل مختلفی برای بروز این نوع دوستی های افراطی وجود دارد مثل مجرد بودن فرد بزرگ تر، کمبود و خلأ عاطفی، محیط های شبانه روزی، شخصیت زدگی، عشق به زیبایی و توجه بیش از حد به نوجوان.

۲. سعی کنید به فرزندتان بیشتر توجه کنید و با او رابطه ای صمیمانه برقرار کنید. گاهی بچه ها به علت توجهی که به آن ها می شود مجذوب این دوستی ها می شوند. در ضمن می توانید به معلمش توصیه کنید در توجه به بچه ها عدالت را رعایت کند و از «سوگلی پروری» خودداری کند. معلم می تواند با کنترل نمودن ارتباطش با فرزند شما، او را به حالت تعادل سوق دهد و نوعی محدودیت در روابط فیما بین برقرار کند. او با این روش می فهماند که دیگران نیز در این مجموعه سهمی دارند ولی این کار را به تدریج و با ظرافت و ملایمت انجام دهد تا از فرو ریختن تعادل نوجوان پیشگیری کند و به صورتی گام به گام او را با واقعیتی که چندان مطلوب و جالب نیست، آشنا سازد.



۳. یکی از روش های دیگر، جایگزین کردن یک ریشه فعالیت های ذوقی، هنری، فکری و عملی است تا بتواند خلأ به وجود آمده در زمینه های عاطفی را پر کند. در مدرسه نیز با شرکت دادن بچه ها در فعالیت های گوناگون فرهنگی و هنری، سرود و نمایشنامه و ... وقت بچه ها را پر کرد تا خود را به تدریج با وضعیت جدید تطبیق دهد.

۴. سعی کنید انرژی فرزندان را در مسیر مطلوب به کار گیرید. فعالیت های ورزشی علاوه بر پرورش جسم، روح را نیز پاکیزه می کنند و موجب پالایش روان می گردد.

معاشرت با جنس مخالف

نظر شما در مورد روابط دختر و پسر چیست؟

راه حل ها

۱. در دهه های اخیر روابط دختر و پسر بسیار افزایش یافته است. متأسفانه بسیاری از مادرها به فرزندانشان آزادی بیش از حد می دهند گمان می کنند که آن ها با این رفتارها در زندگی اجتماعی موفق تر خواهند بود. آن ها از ترس اینکه قدیمی به نظر برسند، بچه هایشان را آزاد می گذارند و بعد نتیجه وخیم آن را می بینند. به نظر من بهتر است قواعد مشخصی برای فرزندان مشخص کنید. معاشرت دخترها و پسرها در سنین پایین بیشتر جنبه جسمی دارد و از ارزش عشقی می کاهد و روابط معنوی و روحی زیبایی را به وجود نمی آورد. اکثر نوجوانان از بلوغ عاطفی و عقلی برخوردار نیستند تا در عشق، بخشنده، با گذشت، همدل و فداکار باشند.

همه هم و غم آن ها این است که جنس مخالف خود را به خاطر حس کنجکاو و لذت جویی جسمی، ضایع کنند. هنگامی که درگیر معاشرت های دائمی با جنس مخالف می شوند، جنبه های جسمی و تجربی مسائل جنسی در آن ها شدت می گیرد و ذهنشان را از همراهی و همدلی و امکان همفکری های عاطفی باز می دارد. این روزها عشق های آتشین و ازدواج های زود رس گاهی والدین را با بحران های جدی رو به رو می سازند. متقاعد کردن بچه ها کار سختی است اما شما به عنوان والدینی دلسوز می توانید به فرزندتان مهارت های لازم را بیاموزید تا در دام عشق های آلوده نیفتد. اگر می خواهید فرزندانتان از روابط جنسی قبل از ازدواج پرهیز کنند، باید با آن ها درباره اهمیت سلامت جسمانی، ارزش ازدواج، لزوم تعهد زن و شوهر نسبت به یکدیگر و پای بندی به اعتقادات و باورهای خانوادگی صحبت کنند. به فرزندانتان باید مکرراً یادآوری کنید که داشتن رابطه جنسی تنها بخشی از ازدواج است، بخش مهم تر آن داشتن تداوم، ثبات و وفاداری نسبت به ارزش های اخلاقی نهفته در ازدواج است.

۲. بیشتر نوجوان ها بیشتر از آن که به فکر ارتباط با جنس مخالف باشند، به خودشان و تغییرانی که در دوران بلوغ در خود احساس می کنند، علاقمند و کنجکاو هستند. ایجاد ارتباط نزدیک با جنس مخالف هنوز برای آن ها مسأله عمده ای نشده است. نوجوان از یک سو با بیداری تمایلات جنسی و از سوی دیگر فشارهای خانوادگی و اجتماعی رو به رو است. او تلاش می کند اطلاعات خود را درباره مسائل جنسی از راه های گوناگونی مثل پرسش از والدین، دوستان، همسالان و مطالعه به دست آورد تا بتواند به رفتار جنسی متعارفی نسبت به غیر هم جنس خود دست یابد. بدیهی است نمی توان منکر میل و رغبت جنسی آنان شد، زیرا در صورت نادیده گرفتن آن، بهداشت روانی - جسمانی شان لطمه خواهد دید. نوجوانی که تمایل به

آشنا شدن با غیر هم جنس خود را دارد، باید خود و توانایی هایش را بشناسد، با ارزش های خانودگی - اجتماعی آشنا شود و راه و روش مورد قبول و مشروع برای رسیدن به خواسته اش را در نظر بگیرد. البته بیشتر بچه ها خود را با امور دیگری مثل تحصیل، ورزش و غیره سرگرم می کنند. تنها گروهی اندک هستند که به دوستی های پایدار و به قصد ازدواج فکر می کنند. در این گونه موارد، بهتر است والدین طوری رفتار کنند که فرزندشان دریابد که می تواند همیشه مسائل خود را با آن ها در میان گذارد و از راهنمایی ها و توصیه های آن ها کمک بگیرد.

بیماری های جنسی

دیروز فرزندم پرسید: «ایدز چیست؟» می خواهم اطلاعات صحیحی در اختیارش بگذارم آیا لازم است؟

راه حل ها

۱. اگر فرزندان زیر دوازده سال است، می توانید با توضیح نام و علت بیماری، اطلاعات صحیحی در اختیارش بگذارید و در این سنین لزومی به صحبت درباره رفتارهای آشکار جنسی نیست.

۲. اگر فرزندان بالای دوازده سال است باید اطلاعات و آموزش های لازم را به آنان داد. هنگامی که درباره ایدز با فرزندان صحبت می کنید، درباره بیماری های دیگری که از طریق روابط جنسی منتقل می شوند مثل سیفلیس، سوزاک و ... اطلاعاتی در اختیار آن بگذارید. نکات زیر را باید به آن ها آموزش دهید: ۱- اغلب بیماری ها با داشتن حتی یک رابطه جنسی

می توانند به راحتی منتقل شوند. ۲- ممکن است یک نفر ناقل بیماری جنسی باشد، بدون آن که خود از این موضوع با خبر باشد، زیرا این عفونت ها خیلی وقت ها نشانه بارزی ندارند. ۳- مشاهده کمترین ناراحتی و سوزش در ناحیه تناسلی، حتماً باید به پزشک مراجعه کنند و با پزشک در میان بگذارند. ۴- اغلب بیماری های جنسی، به استثنای ایدز، قابل درمان هستند.

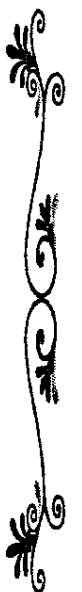
۳. روش های پیش گیری از ابتلا به این بیماری ها را به فرزندان آموزش دهید، مثل پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی و اجتناب از بی بند و باری های جنسی، عدم استفاده از وسایل شخصی - بهداشتی دیگران مثل تیغ، مسواک، عدم استفاده از سوزن و سرنگ های مشترک، پرهیز از مواد مخدر، تقویت حس ارزشمندی و مفید بودن در جامعه، پرورش حس امیدواری به زندگی و آینده، آموزش ارزش های اخلاقی جامعه، تشویق آنان برای عضویت در گروه ها و انجام فعالیت های مستمر و منظم ورزشی، تقویت مهارت های تصمیم گیری و توانایی مقابله با هیجان ها و تنش های روزانه.

با فرزندان ...



دروغ گفتن

متوجه شده ام که فرزندم دروغهای کوچکی مانند: «من این کار را نکردم» می گوید، چگونه قبل از این که این مسئله حادثتر شود به آن خاتمه دهم؟



راه حل ها

۱. بچه ها به دلایل مختلفی دروغ می گویند. آنها برای راضی نگه داشتن ما، برای آنکه مشکلی برایشان پیش نیاید، به دلیل ترس از تنبیه و عدم تشخیص واقعیت از خیال دروغ می گویند. گاهی بچه ها دروغ می گویند چون اجازه ندارند حقیقت را به زبان بیاورند. بنابراین اگر خواهان آموزش صداقت و راستگویی هستید، باید با همان آرامش و خونسردی که حقایق شیرین کودک را می شنویم به حقایق تلخ او نیز گوش دهیم. هرگاه بنا باشد کودک راستگو بار بیاید، نباید در مورد احساساتش اعم از مثبت، منفی یا دوپهلو تنبیه شود.



۲. هنگامی که کودک به خاطر راستگویی تنبیه می شود، بخاطر دفاع از خویشتن خواه ناخواه دروغ می گوید. اگر فرزندان نزد شما آمد تا حقیقت را بگویند، جلوی خودتان را بگیرید و سخنرانی نکنید. از کودک برای حرفی که زده تشکر کنید و در مورد یافتن راه حل یا تعیین تنبیه لازم اما بدون عصبانیت فکر کنید. به او نشان دهید همه ما ممکن است اشتباه کنیم اما بهتر آن است که مسئولیت اشتباهاتمان را بپذیریم و در غیراین صورت گرفتار دردسر بزرگتری خواهیم شد.

۳. الگوی صداقت باشید. فرزندان همیشه در حال یادگیری هستند و تک تک رفتارهای ما را زیر نظر دارند، اگر می خواهید فرزند راستگویی باشید، باید خودتان همیشه حقیقت را بگویید.

۴. سوالاتی نپرسید که مجبور شود دروغ بگوید. کودکان از اینکه مورد بازپرسی پدر و مادر قرار بگیرند، بیزارند، به ویژه وقتی که بدانند پاسخ سوالات از پیش معلوم است. وقتی صورت فرزندانان شکلاتی است و شکلات

سر جایش نیست نپرسید: «تو شکلات‌ها را خورده ای؟» در این شرایط بگویید: «شکلات نیست و صورت تو شکلاتی است. ناراحت شدم که بدون اجازه شکلات را خوردی.» کودک از این جمله ممکن است درسی گرانبها یاد بگیرد. او یاد می‌گیرد به شما اعتماد کند و پیشامدهایی را که برایش روی می‌دهد با شما در میان بگذارد.

۵. وقتی فرزندتان دروغی می‌گوید که غیرقابل باور است مثلاً می‌گوید روز عید یک فیل زنده هدیه گرفته است، به جای آنکه فوراً به او پاسخ دهید: «ای دروغگو» بهتر است این‌گونه پاسخ دهید: «جداً آرزو داشتی برای عید یک فیل زنده داشته باشی! چه جالب، حالا بگو به مناسبت عید چه هدایایی گرفته ای؟!»

۶. فکرتان را بجای سرزنش بر یافتن راه حل متمرکز کنید: «لامپ شکسته است، در این مورد چه کار باید بکنیم؟»

۷. اگر فرزندتان الگویی از دروغ گفتن پیدا کرده و یا در مورد مسائل مهم دروغ می‌گوید و حتی پس از کشف حقیقت بر دروغ خود اصرار می‌ورزد، عاقلانه است با مشاور باتجربه مشورت کنید.

با فرزندتان ...

۱۸۳

دزدی

مقداری پول از کیفم گم شده است و پسرم به یکباره چیزهایی خریده است که خودش به تنهایی نمی‌تواند برای آن‌ها پول بپردازد. فرض من این است که او پول را برداشته است.



۱. چندان غیرعادی نیست که کودکان گاهی اشیایی را بردارند که متعلق به آنها نیست. وقتی که متوجه این قبیل چیزها می شوید از ایجاد جار و جنجال و موعظه های دور و دراز خودداری کنید. با خونسردی ولی لحنی جدی به او بگوئیم: «این وسیله مال تو نیست، آن را به صاحبش پس بده.»

۲. وقتی مطمئن هستید پسران از کیفیتان پول برداشته از او سوال نکنید که آیا چنین کاری کرده است یا خیر، بلکه بهتر است به او چنین بگوئید: «تو از کیف من پول برداشته ای. آن را سر جای خودش بگذار.» بعد از آن که پول را در کیف قرار داد با لحن بسیار جدی به او اخطار کنید: «این بار هر وقت پول خواستی به من بگو تا درباره آن صحبت کنیم.» و اگر فرزندان برداشتن پول را انکار کرد، با او بحث نکنید یا برای اعتراف به تقصیرش اصرار نکنید بلکه تنها بگوئید: «پول را برداشته ای آن را سر جای خودش بگذار!» اگر او پول را خرج کرده باشد، مباحثه باید پیرامون روش جبران یا جلوگیری از آن در دفعات بعد باشد.

۳. هرگز نباید کودک را دزد خواند یا پیش بینی کرد که سرانجام به زندان خواهد افتاد. همچنین فایده ندارد که از او بپرسیم چرا این کار را کرده؟! خودش ممکن است علت آن را نداند و فشار ما باعث شود به دروغگویی مجبور شود. خیلی بهتر است که به او نشان دهیم که از او انتظار داریم وقتی چیزی نیاز داشت به ما بگوید.

۴. اگر فرزند شما زیر ۶ سال است، نگران نشوید. بچه ها در این سنین از عواقب رفتارشان اطلاعی ندارند. این دزدی فرصتی عالی به شما می دهد تا به او برخی درسهای ارزشمند اجتماعی را آموزش دهید.

۵. روش فرزندپروری خود را بررسی کنید. بچه هایی که عادت دارند همه چیزهایی را که می خواهند به دست می آورند تصور می کنند که باید هر چه را که می خواهند را داشته باشند.

تقلب

فرزندم هنگام بازی، موقع انجام دادن تکالیف و حتی سر جلسه امتحان تقلب می کند. وقتی از او علتش را می پرسیم می گوید: «همه تقلب می کند.»

راه حل ها

۱. بیشتر بچه هایی که مرتکب تقلب می شوند در واقع خودشان می دانند این کار درست نیست. آن ها به این دلیل تقلب می کنند که می خواهند همیشه برنده باشند. آن ها از باختن تنفر دارند و می خواهند به هر قیمتی شده بازی را ببرند. بازی های کوتاه مدت و ساده مثل دوز، قایم باشک و غیره ترتیب دهید تا فرزندان باختن را تمرین کند. بازیهای غیر رقابتی که در آن ها برنده و بازنده ای وجود ندارد نیز می تواند مفید باشد.

۲. مراقب پیام هایی که به فرزندان می دهید باشید و بیش از حد برای برنده شدن و نمره بیست گرفتن سر و صدا راه نیندازید. بگذارید بداند خوب بازی کردن و خوب یاد گرفتن برایتان ارزشمند است.

۳. وقتی خودتان بازنده می شوید رفتار مناسبی داشته باشید. نشان دهید که باختن به معنای تمام شدن دنیا نیست: «خب من باختم، اما بازی واقعاً جالبی بود.»

۴. گاهی بچه هایی که برای امتحان آماده نیستند یا تحت فشار والدین هستند تا نمره خوبی بگیرند در صورتی که قوه یادگیریشان کمتر از حد مطالب درسی است به تقلب رو می آورند. در مورد این موقعیت ها با فرزندتان صحبت کرده و برنامه ای طرح کنید که با زمان بندی مشخصی برای مطالعه یا گرفتن معلم خصوصی همراه باشد تا از تکرار این اتفاق در آینده جلوگیری کنید. بعلاوه سعی کنید توقعات واقع بینانه از فرزندتان داشته باشید.

۵. مطمئن شوید که به فرزندتان فرصتهایی برای آزمایش موضوعات جدید و کامل کردن تکالیفش بدون کمک بزرگترها می دهید. اگر پدر یا مادری تکالیف فرزندش را در خانه انجام دهد، در واقع این پیام را به او می دهد که کارش خوب نیست و باید کار شخص دیگری را به عنوان کار خودش بپذیرد.

غیبت و بدگویی

فرزندم همیشه پشت سر دوستان صمیمی اش

حرف می زند. او با خواهرش هم همین رفتار را

دارد و مرتب از او پیش من بدگویی می کند.

راه حل ها

۱. غیبت و پشت سر کسی حرف زدن زمانی صورت خارجی پیدا می کند که بچه ها تلاش می کنند کودک مورد نظر پدر و مادرشان بشوند. هدف معمولاً این است که کودک از موقعیت بهتری برخوردار شود. پس اولین قدم این است که فرزندتان را با سایر بچه ها مقایسه نکنید و به شخصیت او

احترام بگذارید تا او مجبور نشود با خراب کردن دیگران به این خواسته اش برسد.

۲. مراقب باشید وقتی سرتان شلوغ است، با فهمیدن خبری بلافاصله واکنش نشان ندهید مثلاً فرزندان فریاد می‌کشد: «پدر دیدم که خواهرم به موبایل دست زده.» حواستان باشد سریع واکنش نشان ندهید و به دخترتان نگویید: «مگر نگفتم حق نداری به موبایلم دست بزنی. امشب حق نداری تلویزیون تماشا کنی.»

۳. وقتی فرزندان درباره بی‌عدالتی شدید از سوی خواهر یا برادرش یا دوستش شکایت می‌کند، اجازه ندهید غیبت‌کننده از عصبانی شدن شما لذت ببرد.

۴. مجبور نیستید همیشه کاری بکنید که احساسات ناخوشایند فرزندان از بین برود. در مواقعی کافی است به بچه‌ها بگویید آن‌ها را جدی گرفته‌اید. تصدیق احساسات کودک بدون تفاوت در مورد رفتار کودک که مورد غیبت واقع شده، معمولاً سبب بهبود رفتار فرزندان می‌شود.

۵. توصیه می‌کنم وقتی فرزندان از همدیگر بدگویی می‌کنند، دخالت نکنید. احتمالاً حوصله هر دو سر رفته و می‌خواهند توجه شما را به خود جلب کنند. وقتی دخالت می‌کنید آمادگی آن را داشته باشید که جنگ و دعوی دیگری صورت خارجی بگیرد.

۶. قوانینی را مشخص کنید و در اجرای آنها قاطع باشید، مثلاً می‌توانید بگویید تا زمانی که خطری پیش نیامده، به سراغ شما نیایند و از همدیگر بدگویی نکنند.



۷. بچه ها را با همدیگر مقایسه نکنید. از به کار بردن جملاتی مانند «چرا نمی توانی مثل خواهرت باشی؟» بپرهیزید. البته منظورم این نیست که با آنها یکسان برخورد کنید چون نیازهای بچه ها باهم متفاوت است و تلاشی برای نجات دادن خود از شنهای روان است. هرچه بیشتر تلاش کنید، بیشتر زیر پایتان خالی می شود. پس کافی است به نیازهای منحصر بفرد کودکان خود توجه کنید. این گونه به آنها پیام می دهید که آدم منصفی هستید.

تربیت مذهبی

می‌خواهم فرزندم مومن بار بیاید. دوست دارم بدون اینکه به او تذکر دهم نمازش را بخواند و اصول دینی را رعایت کند.

راه حل ها

۱. اولین راه برای تربیت دینی، خودسازی است. فرزندان از شما الگو برداری می کنند پس قبل از آموزش و تعلیم فرزندان باید به تعلیم خود بپردازید.
۲. به فرزندان خود احترام بگذارید. کودک اگر در محیط خانواده مورد احترام باشد از اوامر پدر و مادر کمتر سرپیچی می کند. اصولاً احترام یکی از بزرگ ترین عوامل جلب محبت و احترام است.
۳. بهترین لحظه های آموزش معمولاً غیر منتظره و اتفاقی هستند، و بر خلاف تصور از پیش برنامه ریزی نشده اند. هرگاه بحث موضوعات

اخلاقی پیش آمد از فرصت استفاده کنید. پیشاپیش مطمئن شوید همان رفتارهای اخلاقی را که از کودکان انتظار دارید، انجام می دهید تا آن ها از شما یاد بگیرند.

۴. رشد اخلاق در نتیجه تعامل عواملی مانند نظرات والدین، روش های انضباطی و همچنین انتخاب ها و اختیارات خود کودکان شکل می گیرد. کودک از تجارب اولیه خود برای تشخیص درست از غلط بهره می گیرد، در عین حال هنگامی که نیاز به تربیت و پرورش دارند، والدین باید به طور متعادل نیازهایشان را بر آورده سازند، بدین ترتیب یاد می گیرند در زندگی مقررات را بپذیرند. اگر واقعاً می خواهید کودکی با اخلاق و معتقد داشته باشید، باید احساس تعهد شخصی برای پرورش او نموده و مصمم باشید.

۵. از کودکان متوقع باشید. توقعات و انتظارات شما از فرزندتان، به منزله تعیین نوعی استاندارد برای رفتارهای آن هاست و نسبت به رفتار های او واکنش نشان دهید. رفتارهای اخلاقی کودک را تقویت کرده و پاداش دهید. یکی از ساده ترین راه های کمک به کودک در جهت کسب رفتارهای جدید این است که پس از وقوع آن رفتارها، آن ها را پاداش داده و تحسین نمایید. پس با هدف شکل دهی رفتارهای اخلاقی، کودک را در نظر بگیرید و با شرح این که چرا رفتارش خوب بوده و شما برای آن ارزش قائلید، آن را تقویت نمایید. بچه ها با خواندن اصول اخلاقی در متن کتاب ها یاد نمی گیرند چگونه افراد با اخلاق شوند، بلکه تنها با انجام کارهای خوب، این امر را می آموزند کودک را جهت کمک برای ایجاد تغییر در دنیای خودش تشویق کنید و همیشه او را یاری دهید تا نتیجه مثبت عمل خود را بر روی حالات دیگران درک و تشخیص دهد. هدف نهایی و واقعی برای کودکان آن است که هر چه کمتر و کمتر به راهنمایی بزرگسالان وابسته باشند و اصول اخلاقی

باید به زندگی روزمره آن‌ها وارد شود. این امر زمانی ممکن است که والدین بر اهمیت فضیلت‌ها تأکید کنند و بچه‌ها مکرراً این رفتارها را انجام دهند.

خودنمایی

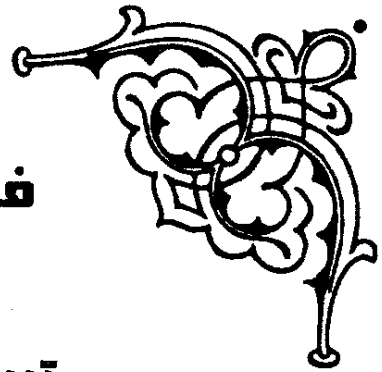
فرزندم لباس‌های عجیب و غریبی می‌پوشد و شدیداً آرایش می‌کند. من علاوه بر نحوه لباس پوشیدن با مدل موهای او هم مشکل دارم. به نظرم می‌رسد او قصد خودنمایی دارد.

راه حل‌ها

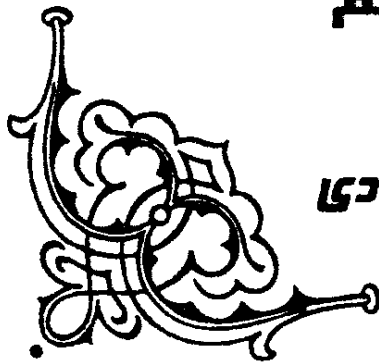
۱. دوره نوجوانی دوره هویت‌یابی است. بچه‌ها در این دوران تیپ‌های مختلفی را می‌آزمایند و می‌خواهند مانند همسالان خود باشند، طولی نمی‌کشد که بلاخره هویت خود را می‌یابند.
۲. تحقیقات نشان داده نوجوانان از والدینی الگو برداری می‌کنند که رابطه خوبی با آن‌ها دارند. سعی کنید روابط دوستانه‌ای با فرزندان خود داشته باشید و در عین حال جایگاه خود را به عنوان والد حفظ کنید. سعی کنید با زمانه پیش بروید. بچه‌ها متعلق به آینده هستند پس نباید آن‌ها را برای امروز تربیت کنیم. چه اشکالی دارد والدین از تکنولوژی روز آگاهی داشته باشند و یا همراه فرزندان خود به تفریحاتی بپردازند که نسل امروز بدان علاقمند است.

۳. دوره نوجوانی دوره ابراز وجود است. در این زمان آن ها دوست دارند دیده شوند و حتی برای این کار تلاش می کنند دیگران را متوجه خودشان سازند. افرادی که نتوانند با توانایی هایشان، خودشان را نشان دهند، از ظاهرشان مایه می گذارند به طور مثال با پوشیدن لباس های غیر متعارف و آرایش غلیظ و ... پس سعی کنید شرایطی فراهم کنید تا بچه ها دیده شوند و بتوانند از توانایی هایشان به شکل مناسبی استفاده کنند. بچه ها از کودکی علاقمند به برخی فعالیت ها می شوند، سعی کنید استعداد هایشان را شناسایی کنید چون بچه هایی که در امور هنری و ورزشی و یا تحصیل مهارتی دارند بیشتر از مهارت هایشان برای دیده شدن استفاده می کنند.





فصل ششم



تربیت اقتصادی

آموختن مدیریت پول و مخارج از وظایف هر پدر و مادر دلسوزی است. بچه ها از تجارب اولیه خود یاد می گیرند که چگونه در مورد پول تصمیم بگیرند. بچه ها از سن کودکستان کم کم به اهمیت پول و ارزش آن پی می برند. با دادن این فرصت، آن ها به احتمال زیاد وقتی به سن بزرگسالی برسند، با حساب های بانکی خالی از موجودی رو به رو نخواهند شد.

پول توجیبی

چه مقدار پول تو جیبی به فرزندم بدهم؟ آیا می توانم در ازای انجام کارهای خانه یا رفتارهای مناسب به او پول بدهم؟

راه حل ها

۱. پول توجیبی باید متناسب با نیاز کودک و بودجه ما باشد. گذشته از این که میزان پول توجیبی باید متناسب نیازهایش باشد، نباید بیش از حد توانایی خودمان برای کودک پول توجیبی تعیین کنیم.

۲. پول توجیبی را نباید به منزله یک جایزه در مقابل خوش اخلاقی و یا پرداخت دست مزد برای انجام کاری در خانه تلقی کرد بلکه پرداخت پول توجیبی یک روش تربیتی است که هدف خاصی دارد و این هدف عبارت از آموختن راه استفاده از پول با قبول مسئولیت و انتخاب شایسته است و بنابراین نظارت خارج از حد طرز استفاده از پول توجیبی موجب انحراف از هدف اساسی آن می شود.

۳. به فرزندان کمک کنید تا بودجه بندی کند. تنها کافی است موارد استفاده از پول از قبیل خرج رفت و آمد، ناهار، کتاب، لوازم تحریر و ... قبلاً تعیین شود. به ترتیبی که کودک رشد می یابد، مبلغ پول توجیبی او اضافه می شود تا شامل خرج های بیشتر از قبیل عضویت در باشگاه، آموزشگاه، تفریح و ... شود.

۴. بعید نیست که فرزندان از پول توجیبی سوءاستفاده کند. برخی از بچه ها درست پول را خرج نمی کنند، یعنی پول را در مدت خیلی کم به هدر می دهند. در بسیاری از موارد که فرزندان قادر به نگهداری پول نیست بهتر است پول توجیبی تقسیم شود و در دو یا سه نوبت در هفته به کودک پرداخت شود. در عین حال از پول توجیبی نباید به منزله وسیله ای برای فشار وارد کردن به کودک استفاده کرد.

۵. به فرزندان پس انداز کردن را آموزش دهید. یک شرط اساسی را در پرداخت پول توجیبی به فرزندان رعایت کنید: اگر کودک از پولش در هفته یا ماه معینی صرفه جویی کند میزان اضافی متعلق به خود اوست و او در تصاحب آن ویا باز کردن حساب بانکی برای آن آزاد است. فرزندان را تشویق کنید تا هدفی برای پس اندازهایش تعیین کند.

۶. اغلب بچه ها از مهارت برنامه ریزی برای هزینه یا پس انداز کردن پول برخوردار نیستند. به فرزندتان کمک کنید تا بودجه بندی را بیاموزد. او باید دفترچه ای تهیه کند و در آن حساب های خود را بنویسد و مراقب خرج کردن پول خود باشد.

مادی بودن

**فرزندم بیش از اندازه به مادیات اهمیت می دهد.
او آخرین و جدیدترین مدل هر چیزی را می خواهد.
عاشق لباس های مارک دار است و می خواهد هر
چیزی را که می بیند برایش بخرم.**

راه حل ها

۱. بچه های امروز در معرض رسانه های مختلف و پیشرفت های گوناگون هستند. مادی بودن نتیجه مستقیم تأثیرات تلویزیون و دیگر رسانه ها بر بچه هاست. بعضی از والدین هم با خرید بیش از حد لباس و لوازم مختلف برای بچه هایشان، این مشکل را پیچیده تر می کنند. اولین قدم شما باید این باشد که ارزش پول را به او آموزش دهید.

۲. وقتی فرزندتان چیزی می خواهد که نمی خواهید برایش بخرید، نگوئید: «پول ندارم» چون این پاسخ به این معناست که اگر آن قدر پول داشتید بلافاصله آن چیز را می خریدید. به او بگوئید: «خرید این چیز در بودجه ما نیست» یا «ما پولمان را برای چنین چیزهایی خرج نمی کنیم».

۳. به فرزندان فرق بین نیازها و خواسته ها را بیاموزید. وقتی چیزی برای فرزندان می خرید، به او پیشنهاد کنید که بهترین کیفیت را با قیمتی منطقی بخرد تا به نیازهای او توجه کرده باشید. اگر یک مارک جدید و عالی می خواهد، بگذارید پول اضافی را خودش بپردازد تا به خواسته اش برسد. روش دیگر این است که هنگام خرید، مبلغی را برای فرزندان در نظر بگیرید. مثلاً به او بگویید که چه مقدار پول برای لباس های مدرسه اش می پردازید. به او نشان دهید که با این پول چطور می تواند یک شلوار با مارکی معروف را انتخاب کند. در این صورت، دو سه ماه بعد اگر ناراحت بود که لباس کافی ندارد، انتخابش را به او یادآوری کنید.

۴. طی برنامه های روزمره خود، به فرزندان در مورد انتخاب های مالی مطالبی آموزش دهید. خودتان الگوی مناسبی برای فرزندان باشید.

اسراف

فرزندم هیچ درکی از ارزش وسایل خود یا دیگران ندارد. او چند لقمه از ساندویچش را می خورد و بقیه را دور می اندازد. مداد رنگی هایش را جا می گذارد. با وجود داشتن خیلی از چیزها، باز هم می خواهد از همان ها بخرد. او بی دقت و اسراف کار است.

راه حل ها

۱. اگر بچه ای هر چیزی که بخواهد برایش فراهم شود، اسرافکار می شود و قدر وسایلش را نمی داند. پس سعی کنید هر چیزی را که می خواهد،

برایش نخرید. قبل از خرید تصمیم گیری کنید و فقط چیزهای ضروری و مورد نیاز را خریداری کنید.

۲. بگذارید فرزندتان هنگام خرید مشارکت کند. وقتی برای خرید، خودش پول بدهد، در مورد آن ها اسراف نخواهد کرد.

۳. در مورد ارزش چیزهایی که می خرید، به فرزندتان آموزش دهید. وقتی برای خرید خواروبار می روید، بگذارید صورت حساب خرید را ببیند. لازم نیست سخنرانی کنید بلکه در مورد ارزش چیزهای مختلف به او درس بدهید.

۴. بچه ها تا تجربه نکنند اهمیت اسراف نکردن را درک نمی کنند. به همراه او به کسانی که وضع مالی بدی دارند، کمک کنید. بگذارید خودش بفهمد که در زندگی امکانات بسیار زیادی دارد.

۵. خودتان اسراف نکنید. غذا به اندازه بپزید و در بشقاب های کوچک تری غذا بکشید تا هر بار بچه ها غذایشان را تمام کنند و به این ترتیب از مقدار زیادی غذای پس مانده که در بشقاب های بزرگ باقی می ماند جلوگیری کنید.

مراقبت از وسایل

فرزندم اصلاً مراقب وسایلم نیست. دوچرخه اش همیشه کثیف است و یا زیر باران رها شده. لوازم تحریرش، همه جای خانه پراکنده است. کمد لباس هایش هم که واقعاً تماشایی است. تمام لباس هایش پر از لکه است. او واقعاً بی مسئولیت است.

راه حل ها

۱. بیشتر بچه ها به عمد در مورد وسایلشان بی مسئولیت نیستند. آن ها فاقد این تجربه اند که ارزش مراقبت آگاهانه را درک کنند. اگر فرزندان بدانند با خراب شدن و یا از بین رفتن وسیله موجود، شما آن را برایش نمی خرید، احتمالاً بیشتر مراقب خواهد بود.

۲. چند قانون کاملاً مشخص در مورد مراقبت از وسایل تعیین کرده و آن را بنویسید. برای عدم پیروی از آن ها، پیامدهایی مشخص تعیین کنید. هر روز بررسی کنید که آیا بر اساس قوانین عمل شده است یا نه. ثابت قدم باشید.

۳. از سرزنش و تحقیر دست بردارید و در عوض از جملاتی کوتاه برای بیان خواسته خود استفاده کنید. از راه دور فریاد نزنید که وسایلش را جمع کند. نزدیکش بروید، دستش را بگیرید و از او بخواهید تا لباس هایش را سر جایش بگذارد.

۴. شاید لازم باشد اعتصاب کنید. اگر فرزندان بالای ده سال هستند به آن ها بگویید که خودشان باید مراقب وسایلشان باشند. این قانون مهم را اضافه کنید: اگر وسایلشان نامرتب باشد، اجازه ندارند از تلفن استفاده کنند. پس از مدتی با کمال حیرت مشاهده می کنید که به محض به صدا در آمدن زنگ تلفن، اتاق به سرعت تمیز می شود.





فصل هفتم



برخی مشکلات شایع

ناخن جویدن

**فرزندم ناخن هایش را می جود و ناخن هایش
شکل بسیار زشتی پیدا کرده اند.**

راه حل ها

۱. جویدن ناخن اغلب برای از بین بردن اضطراب و کسب آرامش است. وقتی این کار به صورت عادت در آمد ترک آن بسیار مشکل می شود. غر زدن یا سرزنش کردن وضع را بدتر می کند پس اولین کار این است که علت و زمان جویدن ناخن را شناسایی کنید.

۲. با فرزندتان صحبت کنید و دلایل لزوم توقف این کار را برایش توضیح دهید. از او بپرسید در این مورد چه احساسی دارد. در مورد نشانه یادآوری آرام و ظریف، با هم توافق کنید تا هرگاه که می خواهید این کار را

متوقف کند، از آن استفاده کنید (یک کلمه رمز یا ضربه‌ای آرام روی بازوی فرد).

۳. دقت کنید که در چه اوقاتی بیشتر به جویدن ناخن خود می پردازد، مثلاً موقع تماشای تلویزیون، و یا در موقعیت های اجتماعی. طی این اوقات چیزی به او بدهید که دستهایش به آن مشغول باشد، مانند یک رشته گردنبند مهره دار، تسبیح و یا یک تکه سنگ صاف.

۴. از یک «تلنگر» ناخودآگاه برای کمک به فرزندتان استفاده کنید. به او بگویید که دستش را به طرف دهانش ببرد و سپس در حالی که به سرعت دستهایش را پشت سرش به هم قفل می کند بگوید «نه». این کار را ده بار تمرین کند و سپس آن را چندین بار در طول روز تکرار کند. با کمال شگفتی خواهید دید که پس از مدتی تمرین، خود این کار بدون این که فرزندتان متوجه باشد، انجام می گیرد (درست مانند یک عادت).

۵. برای ترک این کار، جایزه ای در نظر بگیرید. در مورد دوره زمانی خاص و تغییر رفتار خاص توافق کنید. یکی از روش های رایج این است که صبح یک روز ده اسکناس یا سکه به او بدهید و بگویید که هر بار او را در حال جویدن ناخن هایش ببینید، یکی از اسکناس ها را از او خواهید گرفت. شب اسکناس های باقی مانده را می تواند برای خودش نگه دارد.

شب اداری

فرزندم هنوز مثل گذشته رختخوابش را خیس می کند.



راه حل ها

۱. خیس کردن بستر، مشکلی متداول است. ۲۰ درصد از کودکان ۵ ساله و ۱۰ درصد از کودکان ۶ ساله، مدام رختخوابشان را خیس می کنند. این رفتار تنها ناشی از سیستم تکامل نیافته مثانه آن هاست. با بزرگ تر شدن اکثر بچه ها، این مشکل نیز از بین می رود. شما می توانید ایده های زیر را در تسریع روند بهبود آن ها به کار ببرید:

۲. اگر فرزندتان بالای ۵ سال است، نخست او را نزد پزشک ببرید تا معاینه کلی شود. از قبل، مشکل را با پزشک فرزندتان در میان بگذارید تا فرزندتان در مطب او خجالت نکشد. اگر مشکلی در زمینه سلامت او وجود دارد، از طریق تشخیص پزشک بر طرف می شود. از پزشک در مورد PNE که منجر به خیس کردن بستر می شود و می توان با یک اسپری بینی آن را درمان کرد، سؤال کنید.

۳. به احتمال زیاد، فرزندتان از این وضعیت خجالت می کشد و واقعاً می خواهد آن را کنترل کند. احساسات او را درک کرده و با وی همدردی کنید. پیشنهاد کنید با هم راه هایی برای حل این مشکل بیابید. این راه ها می توانند شامل: کم کردن مصرف مایعات پس از شام، دو بار توالت رفتن درست قبل از رفتن به رختخواب، قرار دادن چراغ خواب روشن در مسیر دستشویی، استفاده از روکش پلاستیکی روی تشک و قرار دادن بیژامه تمیز و ملافه و تشک تمیز نزدیک رختخواب (برای شرایط اضطراری) باشند. با آموزش دادن تعویض ملافه ها و شستن آن ها، بگذارید مسئولیت مشکل خود را بر عهده بگیرد. طی این مدت، خود شما رختخواب را دوباره مرتب کنید. ملافه ای تمیز بکشید و روی آن روکش پلاستیکی قرار دهید و بعد ملافه تمیز دیگری روی آن بکشید. اگر مشکلی پیش آمد، فرزندتان



می تواند به راحتی ملافه خیس و روکش پلاستیکی را بردارد و مجدداً ملافه ها را برای خوابیدن خود آماده کند.

۴. اگر فرزندان بیش از ۵ سال دارد و دچار هیچ مشکل جسمی نیست و واقعاً می خواهد این مشکل را از میان بردارد، با پزشکتان در مورد خرید وسیله ی شب ادراری مشورت کنید. این وسیله پزشکی متصل به یک زنگ الکتریکی است. به محض اینکه دفع ادرار شروع شده و پوشک خیس شود، کودک را با صدای زنگ بیدار می کند تا به دستشویی برود. اغلب پس از ۲ یا ۳ هفته استفاده از این وسیله، کودک عادت می کند با پرشدن مثانه اش، بدون استفاده از پوشک، بیدار شود.

۵. مسئله ی شب ادراری را به مشکل اصلی خانواده تبدیل نکنید. گام هایی برای کنترل و حل آن بردارید. اما انرژی زیادی برای این کار صرف نکنید. سعی کنید صبور باشید زیرا این کار به زمان و بلوغ فرزندان نیاز دارد و این مرحله از رشد تحت کنترل در خواهد آمد.

با فرزندان ...

۲۰۲

لگنت زبان

فرزندم از سه سالگی به مشکل تکلم دچار شد. یعنی تمامی صداهای اول کلمات را چند بار تکرار می کند و باعث خجالت و ناراحتی شدید خودش و پدرش می شود. لطفاً راهنمایی ام کنید.



راه حل ها

۱. با رفتار و بیان خود به فرزندتان نشان دهید که شما گوش می کنید که چه می گوید، نه چگونه می گوید. پذیرش خود را نشان دهید و تحمل خود را افزایش دهید. بهترین راه این است که وقت کافی برای او صرف کنید و خونسرد بمانید.

۲. از بیان راهنمایی هایی مثل «یک نفس عمیق بکش» یا «سعی کن آهسته تر صحبت کنی» خودداری کنید چون مشکل او را به سه طریق پیچیده تر می کند: به او می فهماند اگر بعضی کارها را درست انجام دهد لکنت ندارد، به دلیل این که نمی تواند این راهنمایی ها را درست به کار ببرد، احساس گناه می کند و بالاخره باعث افزایش رفتارهای اضافی می شود.

۳. از دادن تذکر و فشار آوردن به کودک برای صحیح حرف زدن خودداری کنید. تنها چیزی را که شما می توانید اصلاح و کنترل نمایید خودتان هستید زیرا شما مهم ترین بخش محیط فرزندتان می باشید. برای کمک به فرزندتان با تمام وجود به او گوش دهید، ارتباط چشمی طبیعی را با او حفظ کنید، با او ملایم و شمرده صحبت کنید، ولی نه خیلی آرام که غیر طبیعی به نظر برسد. سعی کنید آرام و به طور طبیعی گوش کنید تا جمله فرزندتان تمام شود و ابراز خستگی نکنید. از کمک به او در گفتن کلمات خودداری کنید و هرگز جمله او را کامل نکنید.

۴. تجارب شیرین گفتاری را برایش افزایش دهید. هر قدر در خانواده شوخی های کلامی داشته باشید. به همان اندازه فرزندتان می آموزد که صحبت کردن لذت بخش است. برایش قصه بگویید و یا کتاب داستان بخوانید. به او کمک کنید تا احساسش را با کلام توضیح دهد.

۵. توجه داشته باشید که لکنت با بهره هوشی ارتباطی ندارد.

۶. روی ناروانی کلام او برچسب «لکنت» نزنید. به جای برچسب زدن بهتر است که رفتار مورد نظر شرح داده شود.

۷. اگر لکنت فرزندتان بیش از سه ماه طول کشید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

صرع

فرزندم مبتلا به صرع است و دارو مصرف می کند.

چگونه می توانم نگرانی هایم را کنار بگذارم.

راه حل ها

۱. به طور کلی صرع بیماری درمان پذیر و خوش خیم می باشد و ترس جامعه از این بیماری نابجا و ناآگاهانه است. درمان صرع طولانی مدت است و حدود دو سه سال طول می کشد و بعد از این دوره درصد بسیار زیادی از این افراد به طور کامل درمان خواهند شد. نکات زیادی وجود دارد که شما می توانید به فرزندتان آموزش دهید تا اضطرابتان کاهش یابد. اول این که مدرسه اش را در جریان بگذارید تا اگر موردی پیش آمد، آمادگی مقابله داشته باشند.

۲. انجام ورزش، پیاده روی و تغذیه غنی از لبنیات، سبزیجات و پروتئین و خواب منظم و کافی جلوگیری از پرخوری و چاقی و پیشگیری از استرس و اضطراب در کاهش حملات صرع بسیار مؤثر هستند.



۳. اگر پزشک فرزندتان دارویی تجویز کرد، زیر نظر پزشک حتماً آن را مصرف کنید و خودسرانه دارو را قطع نکنید چون طول دوره درمان صرع طولانی مدت است.

۴. مسأله مهم این است که شما آمادگی لازم برای برخورد با بیماری صرع را داشته باشید. هنگام تشنج فرزندتان، اولین قدم اطمینان از امنیت بیمار و خودتان است. او را از محل خطرناک دور کنید و با اورژانس تماس بگیرید و در فاصله رسیدن اورژانس، بیمار را به یک سمت برگردانید و او را به پهلو بخوابانید تا ترشحات دهانی براحتی خارج شده و وارد راه های هوایی نگردد. از دادن مواد غذایی یا مایعات به او خودداری کنید.

۵. بیماران مبتلا به صرع به مدت ۲ تا ۵ سال باید از قرار گرفتن در شرایطی که در صورت بروز تشنج می تواند آسیب رسان باشد اجتناب شود. پس از تنها رها کردن او در جایی خودداری کنید، و اجازه ندهید به استخر یا مکان های خطرناک دیگر برود.

بیش فعالی

فرزندم دارم که خیلی شلوغ و خرابکار است. او یک دقیقه آرام و قرار ندارد. احتمال دارد بیش فعال باشد. اگر بیش فعال باشد، چگونه کمکش کنم؟

راه حل ها

۱. کودکان بیش فعال کنجکاوی زیادی از خود نشان می دهند. اشیاء و لوازم خانه و اسباب بازی هایشان را خراب می کنند. ابدأ احساس

خطر نمی کنند و بسیار پر تحرک اند و نمی توانند یک جا بنشینند. تمایل به کارهای خطرناک و خلاف دارند. بی دقت هستند و تمرکز پایینی دارند و ابتدا باید مطمئن شوید که فرزندتان بیش فعال است و این تشخیص باید توسط متخصص و پزشکان مجرب انجام پذیرد چون تشخیص این اختلال در سنین پایین قدری مشکل است. پس در قدم اول باید راجع به تشخیص مطمئن باشید و برچسب نزنید.

۲. انرژی اضافه این بچه ها را از طریق فعالیت های مثبت مثل ورزش کردن تخلیه نمایید. بهتر است آن ها را برای بازی به زمین های بزرگ برد و اجازه داد به فعالیت های لذت بخش بپردازد. یا این که روزانه برای پیاده روی آن ها را از خانه خارج کرد. در منزل نیز مسئولیت هایی که از لحاظ جسمی آن ها را خسته می کند به آن ها بسپارید تا به این وسیله انرژی بیش از حد آنان گرفته شود.

۳. به هیچ وجه آن ها را تنبیه بدنی نکنید و کتک نزنید؛ زیرا ممکن است رفتار انتقام جویانه ای از آن ها سر بزند. با آنان مؤدبانه و با محبت صحبت کنید.

۴. از دادن مواد غذایی مثل کاکائو، فلفل، شیرینی، شکلات، قهوه، نسکافه، نوشابه های رنگی و تنقلات به آن ها خودداری کنید.

۵. خواب این فرزندان نیز باید تنظیم شود و برنامه خانواده طوری باشد که کودک شب ها زودتر به رختخواب برود و از تماشای فیلم های خشن و ترسناک و بازی های کامپیوتری در اواخر شب خودداری کند.

۶. اگر کودک شما از لحاظ توجه و تمرکز بسیار مشکل دارد و رفتارهای او موجب اذیت و آزار فراوان دیگران می شود، بهتر است با روان پزشک کودک



و نوجوان مشورت شود تا به صلاح دید او کودک تحت دارو درمانی قرار بگیرد.

تیک عصبی

فرزندم به تازگی عادت ناپسندی پیدا کرده. او مرتب پلک می‌زند. چگونه این عادت را رفع کنم؟

راه حل ها

۱. سعی کنید فرزندتان را دعوا یا سرزنش نکنید چرا که تیک‌ها یکی از شایع ترین مشکلات هستند. تیک‌ها، حرکات غیرطبیعی ناگهانی، مکرر، سریع و هماهنگی هستند که بر اثر انقباض مکرر و غیرارادی برخی عضلات ایجاد می شوند مثل پلک زدن، حرکات غیرارادی عضلات دور دهان و بالا انداختن شانه یا تکان دادن گردن. تیک هایی که به تازگی آغاز شده‌اند اغلب نیاز به درمان ندارند. توصیه می‌کنم توجهی به تیک‌ها نداشته باشید زیرا تمرکز روی تیک‌ها باعث تشدید آن می‌شود.

۲. اگر عادت فرزندتان بیش از یک سال طول کشید جزو تیک‌های مزمن است. در صورتی که از وجود این تیک‌ها در کودکان رنج می‌برید نکات زیر را مدنظر داشته باشید: بخاطر این‌که رفتارهای تیک غالباً با فشار روحی تشدید می‌شوند، مواردی را در زندگی کودکان جستجو کنید که ممکن است منشا ناراحتی یا نگرانی او باشند. مثلاً ببینید آیا او تلاش می‌کند تا از درس‌ها عقب نماند؟ آیا نگران مسابقات ورزشی است و... برای کاهش تنش‌های احتمالی کودک و ایجاد آرامش و اطمینان در او، تا آن‌جا که

ممکن است موقعیت های فشار را از بین ببرید و با او مهربان باشید. تعداد تیک ها با کاهش فشار روحی کم می شوند.

۳. گاهی کمبود برخی مواد معدنی مانند منیزیم و کمبود برخی ویتامین ها سبب ایجاد این حالت ها می شود. مصرف قرص های مولتی ویتامین در رفع این عارضه ها می تواند موثر باشد.

۴. گاهی عادت های ناپسند نیز به مرور زمان به تیک عصبی تبدیل می شوند. بنابراین سعی کنید به فرزندتان کمک کنید تا عادات نامطلوبش را کنار بگذارد.



فهرست منابع

- ۱- نانی سامالین ، دوست بدارید اما لوس نکنید، ترجمه مهدی مقراچه داغی، پیک بهار، ۱۳۸۷.
- ۲- آدل فابر ، به بچه ها گفتن، از بچه ها شنیدن، ترجمه فاطمه عباس فر، نشر دایره، ۱۳۸۹
- ۳- هیم جی نات، راهنمای تربیت فرزندان، ترجمه امید حلاج، نشر به آوران، ۱۳۸۸.
- ۴- ماندانا سلحشور، خانواده و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان، نشر پنجره، ۱۳۸۷.
- ۵- شاندرلر - لورامک گراث، کودک خوش رفتار در ۴ هفته، ترجمه سمانه شادمان، مرنديز، ۱۳۸۸.
- ۶- ولی الله ملکوتی فرد، تربیت در نهج البلاغه، نشر امید مهر، ۱۳۸۸.
- ۷- تو زنده جانی، کمال پور، آموزش مهارت های مطالعه به کودکان و نوجوانان، نشر نی نگار، ۱۳۸۷.
- ۸- فیل اروین، پیوندهای دوستی در کودکی و نوجوانی، ترجمه غلامعلی افروز، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۸۱.
- ۹- محمد رضا شرقی، مراحل رشد و تحول انسان، سازمان چاپ و انتشارات، ۱۳۷۵.
- ۱۰- ویرجینیا ستیر، آدم سازی، ترجمه دکتر بهرور بیرشک، انتشارات رشد، ۱۳۷۶.
- ۱۱- آرمسترانگ، هوش های چند گانه در کلاس های درس، ترجمه مهشید صفری، مدرسه، ۱۳۸۳.
- ۱۲- ویلیام یوری، قدرت نه ی مثبت، ترجمه راضیه نیک طلب، نشر مرنديز، ۱۳۸۸.
- ۱۳- مک کوبز، پاپ، پرورش انگیزه در دانش آموزان، ترجمه صغری ابراهیمی قوام، رشد، ۱۳۸۲.
- ۱۴- سید مهدی حسینی، مشاور والدین در مسائل تربیتی و تحصیلی فرزندان، اساطیر، ۱۳۷۷.
- ۱۵- استانلی این ورث ، آیا فرزند شما لکنت دارد؟ ترجمه ناصر میرزایی ، نشر ثالث، ۱۳۸۴.
- ۱۶- جوذاگلاس ، چرا بچه من نمی خوماهد؟ ترجمه غلامرضا ولی زاده، نشر (دنا)، ۱۳۶۶.
- ۱۷- فیل ریس، پانصد نکته برای محصلین ، ترجمه سعید خاکسار، موزون، ۱۳۸۳.
- ۱۸- الیزابت پنتلی، راهنمای کامل تربیت کودک، ترجمه اکرم قیطاسی، صابرين، ۱۳۸۳.
- ۱۹- محمد رضا شرقی، دنیای نوجوان، انتشارات منادی تربیت، ۱۳۸۱.

- ۲۰- بنیامین اسپاک، تغذیه و تربیت کودک، ترجمه رضا قائمی، نشر پیمان.
- ۲۱- محمد مقیمی کاخکی، روانشناس فرزند خودباشید، نشر مرنندیز، ۱۳۸۶.
- ۲۲- سوزان فوروارده، والدین ناسالم، مینوکسائیان، انتشارات مانی، ۱۳۷۸.
- ۲۳- لورا ای. برک، روان‌شناسی رشد، ترجمه یحیی سید محمدی، ارسباران، ۱۳۸۱.
- ۲۴- عبد الله شفیع ابادی، فنون تربیت کودک، انتشارات چهر، ۱۳۷۲.
- ۲۵- نیره عوضوردی مقدم، دروغ، انتشارات امید مهر، ۱۳۸۶.
- ۲۶- کاترین ماتلن، چطور باید در خانواده زنده ماند، ترجمه ناهید قزوینی، قطره، ۱۳۸۵.
- ۲۷- رولان پله، چطور باید در مدرسه زنده ماند؟، ترجمه محمود بهفروزی، نشر قطره،

۱۳۸۶

- ۲۸- جان گاتمن، فنون افزایش هوش هیجانی کودکان، ترجمه منا خاطری، رسا، ۱۳۸۷.
- ۲۹- علی رضا براتی، تو موفق می شوی اگر ...، انتشارات تابک، سخن گستر، ۱۳۸۶.
- ۳۰- امانی سعد، اسرار نهفته در تغذیه کودک، مهدی خرمی، امید مهر، ۱۳۸۷.
- ۳۱- عباس داور منش، رنج بی پایان شهرام (صرع)، انتشارات رشد، ۱۳۸۰.
- ۳۲- استانلی این ورشاره، کودک و لکنت زبان، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۶.
- ۳۳- رجبعلی مظلومی، گامی در مسیر تربیت اسلامی، نشر آفاق
- ۳۴- آکیرت الیس، ارونیک بکر، زندگی شادمانه، ترجمه مهرداد فیزوبخت.
- ۳۵- رنوا پوری فوی، غلبه بر خشم، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر اوحدی.
- ۳۶- برناردو کاردوچی، مقابله با کمروبی در کودکان و نوجوانان، ترجمه پروین قائمی، پیک

بهار.

- ۳۷- پل کلمن، چگونه با فرزندتان صحبت کنید، ترجمه مریم ملکوتی، انتشارات قطره.

