

ایجاد عادات مثبت در کودکان



پیش نویس ها

ESSA.IR



چکیده

روشهای اصل تربیت
چگونه تحسین کنیم
چگونه نادیده بگیریم
چطور تنبیه کنیم

مشکلات صبحگاهی
غیر غر صبحگاهی
کودکانی که صبحانه نمی خورند

مشکلات شبگاهی
کودکانی که هنگام شی راه می روند
کودکانی که دچار وحشت شبانه هستند.

مشکلات توالت رفتن
شب ادراری
ناتوانی در کنترل عمل دفع مدفوع
ناتوانی در کنترل ادرار در روز

مشکلات بهداشتی
بدغذایی
بی اشتهاایی

مشکلات کودکان با همسالان و خواهران و برادران
مشکلات دوستیابی و نگه داشتن دوستان
تسلیم جمع می شوند

ترسها:
ترس از تاریکی
ترس از صحبت کردن در جمع

کلید واژه

تجربیات بالینی و آموخته های سالیان دراز، این باور را در من برانگیخته است که کودک بدون مسأله وجود ندارد. بنابراین یک خانواده خوب باید بتواند به نحوی شایسته مسائل فرزندان خود را حل کند. این کتاب در این باره نوشته شده است؛ یعنی به ما کمک می کند چگونه مسائل فرزندان خود را حل کنیم. از قطر کتاب نترسید! بسیار ساده و روان نوشته شده و خواندنش طولی نمی کشد. در واقع آنچه شما بدان نیاز دارید این است که دو فصل اول را با دقت مطالعه کنید؛ بقیه مطالب، مجموعه اطلاعاتی است برای حل و رفع مسائل مشکلات کودکان از زمان تولد تا ۱۲ سالگی. امروزه نوع تربیت و مدت زمانی که پدران و مادران صرف رسیدگی به مسائل و مشکلات کودکان خود می کنند، آشکارا نسبت به ۴۰ سال قبل فرق کرده است. این روزها کمتر با بچه هایی بخورد می کنیم که به امان خدا رها شده اند و از نظر تربیتی مورد بی توجهی قرار گرفته اند، برعکس، امروزه قاعده این است که اولیاء در امر تعلیم و تربیت کودکانشان بسیار توجه دارند و همانطور که در این کتاب توجه می کنید، مسائل کودکان قابل فهم و قابل درمان نیز است. متأسفانه در تمام دنیا و از جمله در کشور ما، مراجعه به روانپزشک بویژه در مورد کودکان، باعث نگرانی اولیاء می شود. این نگرانی که دیگران درباره ما چه خواهند گفت، مبادا این تصور پیش بیايد که بچه ما دیوانه است که به روانپزشک مراجعه می کند، و خلاصه وحشت از اینگونه برچسب های روانی، در همه جا وجود دارد؛ اما شما با خواندن این کتاب در می بیايد که بیشتر گرفتاریهای کودکان، بدون مصرف دارو قابل حل و رفع است. نکته مهم دیگر این که همه پدر و مادر ها باید این نکته را باور کنند که می توانند رفتار کودکان و نوع نگرش آنها را عوض کنند و در نهایت به شخصیت آن ها شکل سنجیده ای بدهنند. انتقال ارزش های یک نسل به نسل دیگر، یک وظیفه اجتماعی و فرهنگی است و هیچ چیز ناسالم تر از این نیست که کودک بدون این ارزشها بار بیايد. نکته مهم دیگر نحوه انتقال این ارزشهاست. زیرا چنانچه با خشونت و بی تفاوتی ارائه شود، کودک آن را پس می زند. من متأسفانه هر روز با چهره غم زده پدران و مادرانی روبرو می شوم که کودکان آنها گفتار و ارزشها را رد کرده اند و مسائلی از این دست که بچه ما درس نمی خواند؛ بی ادب و خشن است و برای حرف بزرگترها احترامی قائل نیست و نظائر آن، می شنویم. این گسستگی پیوند میان نسلها که باعث دوگانگی و اختلاف بین پدر و پسر و مادر و دختر می شود، قابل پیشگیری است و این کتاب راه حلهای بسیار مفیدی را در این زمینه پیشنهاد می کند.

در پایان از حاصل تلاش های ارزنده آقایان هومن حسینی نیک، شاهین خزعلی و احمد شریف تبریزی دانشجویان سال ششم پزشکی دانشکده علوم پزشکی تهران در ترجمه این کتاب تشکر می کنم و مطالعه این کتاب مفید و ارزنده را علاوه بر پدران و مادران به دانشجویان پزشکی و پرستاری، پزشکان، مددکاران اجتماعی و همه کسانی که به نحوی، با اطفال سر و کار دارند توصیه می کنم.

فهرست

| | |
|----|--|
| ۵ | مقدمه |
| ۷ | روشهای اصل تربیت |
| ۹ | چگونه تحسین کنیم |
| ۱۳ | چگونه نادیده بگیریم |
| ۱۷ | چطور تنبیه کنیم |
| ۱۹ | مشکلات صبحگاهی |
| ۲۰ | غیر غر صبحگاهی |
| ۲۱ | کودکانی که صبحانه نمی خورند |
| ۲۲ | مشکلات شبگاهی |
| ۲۵ | کودکانی که هنگام شب راه می روند |
| ۲۷ | کودکانی که دچار وحشت شبانه هستند. |
| ۲۹ | مشکلات توالت رفتن |
| ۳۱ | شب ادراری |
| ۳۵ | натوانی در کنترل عمل دفع مدفوع |
| ۳۹ | натوانی در کنترل ادرار در روز |
| ۴۲ | مشکلات بهداشتی |
| ۴۵ | بدغذایی |
| ۴۷ | بی اشتهایی |
| ۵۵ | مشکلات کودکان با همسالان و خواهران و برادران |
| ۴۲ | مشکلات دوستیابی و نگه داشتن دوستان |
| ۴۵ | تسليیم جمع می شوند |
| ۴۷ | ترسها : |
| ۴۹ | ترس از تاریکی |
| ۵۱ | ترس از صحبت کردن در جمع |
| ۵۳ | پرورش هوش اخلاقی در کودکان |
| ۵۵ | منابع |

یک خانواده خوب باید بتواند مشکلات فرزندان خود را به نجو احسن حل کند یعنی به ما کمک کند که چگونه مسائل فرزندان خود را حل کنیم.

امروزه نوع تربیت وحدت زمانی که پدران و مادران صرف رسیدگی به مسائل و مشکلات کودکان خود می کنند.

این روزها کمتر به کودکانی بر می خوریم که به امان خدا رها شده اند و از نظر تربیتی مورد بی توجهی قرار می گیرند.

نکته مهم دیگر آن است که همه پدرها و مادرها باورکنند که می توانند نوع نگرش آن ها را عوض کنند و به شخصیت آنان شکل دهند. پس ما می خواهیم کاری را انجام دهیم که کودکان با کناغر گذاشتن عادات منفی، عادات مثبت و سازنده در خود ایجاد کنند.

روش های اصل تربیت

*چگونه تحسین کنیم

برای والدین آسان است که فقط به رفتارهای نادرست کودکان خود توجه کنند و اعمال درست آنها را در نظر نگیرند. برای مثال مایک و لیزا بدون سروصدا در اتاق مشغول بازی هستند و هیچ کس بخاطر آنکه بسیار دوستانه اسباب بازی ها را تقسیم می کنند، آنها را تحسین نمی کند. اما چند دقیقه بعد که بین بچه ها دعوا می شود، پدر عصبانی شده سرآنها داد می کشد.

والدین آنچنان در تعلیم و مراقبت از فرزندانشان غرق هستند که وقتی عمل خوبی از آنها سر می زند، آن را به سادگی بدیهی تلقی می کنند؛ اما وقتی اشکالی در رفتار آنها رخ می دهد، همه اشتباهاتشان را به رخشان می کشنند. درنتیجه کودکان در توری از انتقاد به دام می افتدند.

انتقاد همراه با کمی ستایش، نتایج بهتری به بار می آورد. کودک شما می خواهد که به او توجه کنید و می خواهد این توجه را از هر طریقی که میتواند، به دست آورد. اگر دیدگاه شما منفی باشد، او از راههای منفی به هدف خود می رسد. اگر شما روی نکات مثبت تمرکز کنید، در مقابل رفتارهای خوب بیشتری دریافت خواهید کرد؛ زیرا در این حالت کودک با رفتارهای مثبت خود، سعی در جلب توجه شما خواهد داشت.

به تشویق و تحسین کودکانتان عادت ندارید، ممکن است انجام آن برای اولین بار دشوار باشد. اما هر چه بیشتر آن را انجام دهید، برایتان طبیعی تر و آسان تر خواهد شد. شما به زودی در می یابید که تعریف و تمجید تأثیر قدرتمندی دارد که فقط شماری از آن می تواند یک رفتار جدید را شکل دهد و با مقداری کمتر، تغییر ایجاد شده را حفظ کند.

بعضی پدر و مادرها از وابسته شدن کودمان خود به تحسین، نگرانند. در مورد مورد کودکی که بسیار کم مورد توجه والدین قرار می گیرد و یا همیشه در کانون توجه آنها بوده است، نوع نادرستی از ستایش می تواند به چنین مشکلی(وابستگی) بینجامد، ولی ما به تجربه دریافته ایم که بیشتر کودکان، مابین دو وضعیت ذکر شده قرار دارند و در نتیجه، همان تحسین مختصر می تواند معجزه کند.

اگر در هنگام تحسین کردن راهنمایی های زیر را بکار بیندید، به زودی خواهید دید که این کار به عنوان یک روش تربیتی و انضباطی بسیار مؤثر است.

رفتار کودک را تحسین کنید نه شخصیت او را وقتی والدین به خاطر مشکلاتی که در مواجهه با رفتار کودک خود دارند، با ما مشورت می کنند، اغلب آنقدر درمانده اند که حتی نکته مثبتی هم برای گفتن ندارند. آنها شخصیت کودک را با کلماتی نظری: لجبار، تنبل و خودخواه توصیف می کنند. این یک حلقه معیوب است و راهی به جایی نمی برد. تغییر دادن شخصیت به مراتب از تغییر دادن رفتار مشکل تر است. وقتی برای تغییر دادن رفتار کودک تلاش می کنید، احتمال موققیت شما بیشتر است.

به چه نگویید، «چه دختر خوبی». زیرا این جمله بدین معناست که هدف، عبارتست از خوب بودن در تمام اوقات؛ مسلم است که این انتظار غیرممکن است . به جای آن می توانید «من از طرز حرف زدنت با مایکل خوشم آمد». گفتن عبارت «پسر خوب» یا «دختر خوب» نمی تواند احساس مشخصی را به کودک القاء کند؛ مگر آنکه بتواند آن را با رفتارهای خوبیش ارتباط دهد؛ زیرا تصور هر کس از خود، برپایه تصویری که از اعمالش دارد، استوار است.

مؤثرترین راه برای آموزش رفتار خوب، شکل دادن رفتار با تحسطن است. این روش تربیتی، باید به طور مداوم مورد استفاده قرار گیرد تا رضایت شما را از رفتارهای جدید فرزندتان نشان دهد.

هر پیشرفتی را تحسین کنید

مراقب باشید تا به رفتارهای خوب کودکتان توجه کرده، آنها را تحسین کنید و بدین وسیله قدمی کوچک در جهت تربیت کودک بردارید. اگر به فرزند خردسالتان گفته اید که باید اسباب بازیهایش ر پس از بازی کردن با آنها مرتب کند ولی او قبلاً هیچگاه این کار را انجام نداده است، پیشرفتهای کوچک او را نیز ستایش کنید. برای نمونه، دفعه اول به خاطر برداشتن یکی از اسباب بازیهای از کف اتاق و گذاشتن آن در کمد(در حالی که سه یا چهارتای دیگر را رها کرده است) از کودکتان تعریف کنید و به او آفرین بگویید: «چه کار خوبی کردی که کامیونت رو توی کمد اسباب بازی ها گذاشتی. بگذار کمکت کنم تا بقیه رو هم جمع کنمی». دفعه

بعد به خاطر جمع کردن دو قطعه از اسباب بازیهایش از او تعریف کنید و همین طور ادامه دهید تا رفتار کودک اصلاح شود.

تصور کنید که فرزند شما می‌خواهد همیشه مورد توجه باشد و تا وسط حرف شمانپر نمی‌گذارد که مکالمه تلفنی خود را تمام کنید. بار اول که سی ثانیه منتظر شدت، صحبت کردن را متوقف کنید و بخاطر این کارش از او تشکر کنید و قبل از آنکه دوباره شروع به صحبت کنید، جوابش را بدھید. در فرصت مناسبتر بعدی برای زمان طولانی تری صبر کنید و سپس جوابش را بدھید. در واقع با این کار انتظار را در او شکل دهید. شاید مجبور باشید که کارتان را با توقعات کمتری آغاز کنید تا به هدفتان بررسید.

هنگامی که رفتار جدیدی ثبیت شده است، برای حفظ آن به تحسین کمتری نیاز داریم و لازم نیست کودک در مورد آن رفتار بخصوص به طور مداوم تمجید شود. در عوض، بطور اتفاقی این کار را انجام دهید، مثلاً هر پنج یا ده باری که کودک آن را انجام می‌دهد، از او تعریف کنید. این روش برای تقویت رفتار مزبور کافی است و بزودی برای هر دوی شما طبیعی خواهد شد. توجه داشته باشید که در مورد هر رفتاری ستایش را بطور کامل متوقف نکنید. (دکتر گاربر).

*چگونه نادیده بگیریم

یک راه مؤثر برای برطرف کردن رفتارهای آزاردهنده خاص آن است که آن‌ها به سادگی نادیده بگیریم. ممکن است در استفاده از این روش احساس کنید که در واقع کاری برای بهبود وضعیت انجام نمی‌دهید. اما بعداً در می‌یابید که با نادیده گرفتن برخی رفتارها بطور حساب شده و مداوم، این گونه رفتارها ترک می‌شوند و به این ترتیب، به نتایج حیرت انگیزی می‌رسید.

وقتی بچه‌ها بخواهند توجه شما را جلب کنند، هر کاری را بخاطر آن انجام می‌دهند. آن‌ها بخوبی می‌دانند که چه رفتاری و در چه موقعی بیشتر شما را آزار می‌دهد - برای مثال، درست موقعی که میهمانان وارد اتاق پذیرایی می‌شوند، وقتی در حال صحبت کردن با تلفن هستید. یا هنگامی که دارید در پای صندوق فروشگاه اجناس خریداری شده را حساب می‌کنید. حال اگر بتوانید این رفتارها را تحمل کنید و آن‌ها را نادیده بگیرید، کودکان از آن‌ها دست خواهند کشید؛ زیرا به هدف خود که همانا جلب توجه شما بوده است، نائل نمی‌شوند.

نادیده گرفتن سنجیده، هنر نادیده گرفتن رفتارهایی است که دوستشان ندارید و تعریف کردن از آنها بیان است که دوستشان دارید. به یاد داشته باشید که هیچ کدام نباید بدون دیگری انجام داده شوند.

پیش از به کاربردن این راهبرد (استراتژی) باید رفتارها را طبقه بنده کنید و سپس ببینید کدام یک را می توانید نادیده بگیرید. روشن است که نمی توانید اعمال خطرناکی مثل دویدن به سمت خیابان یا بالا رفتن از یخچال را نادیده بگیرید. به علاوه تحمل برخی از رفتارها مانند گاز گرفتن و کتک زدن نیز به سادگی ممکن نیست، به همین علت نمی توان آنها را نادیده گرفت.

یک نکته مهم؛ نادیده گرفتن روشی است که برخی والدین، آن را دوست دارند و می توانند به طور مؤثری از آن استفاده کنند. اما برای دیگران به علت پایین بودن ظرفیت تحملشان ، این روش فقط فشار روانی و تنفس را زیاد می کند. اگر شما هم چنین احساسی داشتید، یکی دیگر از راه حل های مارا برای برطرف کردن مشکل خود بکار بینید .

به راهنمایی های زیر در مورد این روش توجه کنید:
تصمیم بگیرید که چه چیزهایی را می توانید نادیده بگیرید، و چه چیزهایی را نمی توانید، آیا این رفتاری است که می توانید، مجبورید یا می خواهید نادیده بگیرید؟ آیا نادیده گرفتن این رفتار برای کودک یا فرد دیگری خطرناک است یا احتمال زیان مالی دارد؟ اگر دیدید اشیاء سنگین را به اطراف پرتاپ می کند یا با پریز برق بازی می کند، نادیده گرفتن رفتارش صحیح نیست.

کاری را که نمی توانید به پایان ببرید، هیچگاه شروع نکنید. اگر فکر می کنید که قادر به نادیده گرفتن یک رفتار برای مدت طولانی نیستید، پس هیچگاه شروع نکنید، زیرا در غیراینصورت، رفتارها بدتر خواهند شد. از خودتان بپرسید: «بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟» «آیا می توانم آن را تحمل کنم؟» آیا قادرید در فروشگاه با گریه کودکانتان برای خوارکی بسازید؛ در حالیکه مردم به شما خیره شده اند و سرشان را به علامت سنگدلی شما تکان می دهند؟ اگر کودک شما به مکادر بزرگش بی احترامی کند، می توانید آن را نشنیده بگیرید؟ اگر نمی توانید، بهتر است روش دیگری را برای مقابله با این رفتار انتخاب کنید.

نادیده گرفتن کارهاییکه قبلاً به سبب توجه شما، تقویت شده اند مؤثرتر است تا آن هایی که در برخی سنین یا مراحل رشد طبیعی محسوب می شوند. برای مثال، بداخلانی در مورد اغلب کودکان دو یا سه ساله طبیعی

است و این واقع گرایانه نیست که انتظار چنین رفتارهایی را در این سنین نداشته باشیم. در نتیجه مهم نیست که چطور و چقدر آن ها را نادیده می گیرید. با این حال، نادیده گرفتن بدخلقی های اولیه می تواند از میزان آن ها در مراحل بعدی بکاهد.

نادیده گرفتن معمولاً برای متوقف کردن رفتارهایی بکار می رود که همیشه مورد توجه بوده اند و همیشه به کودک اجازه داده شده است که به هدفش برسد. (برای مثال بداخللاقی ها) کودک شما شکلات می خواهد؛ اما شما می گویید «نه، حالا نه». ولی او گریه می کند، خودش را روی زمین می اندازد و جیغ می زند. در ابتدا سعی می کنید مقاومت کنید، ولی در نهایت تحمل خود را از دست می دهید و تسلیم می شوید و برای از بین بردن بداخللاقی اش به او شکلات می دهید. گریه فرزندتان تمام می شود، اما شگرد او به نتیجه رسیده است! شما اعتماد کودک را نسبت به بداخللاقی اش تقویت کرده اید. بار دیگر سعی کنید بجای دادن شکلات، از اتاق خارج شده، قدم بزنید. در این صورت، ممکن است از اینکه به زودی گریه اش بند می آید متعجب شوید. خانم جونز برای یک مشاوره نزد ما آمد، او یک دختر هفت ساله و یک دختر هشت سال و نیمه داشت که دائم با هم دعوا می کردند. از آنجایی که این دعواها بیشتر زمانی رخ می داد که مادرشان حضور داشت، ما نادیده گرفتن سنجیده را پیشنهاد کردیم. به این ترتیب، وقتی دعوای رخ می داد، خانم جونز به موضوعات دیگری مشغول می شد و توجهی به دعوا نمی کرد. دخترهایش سعی می کردند تا به نحوی توجهش را جلب کنند ولی مادرشان به آنها می گفت که از اتاق خارج شوند و دعوا کنند. وقتی دعوا تمام می شد، خانم جونز با آنها صحبت و بازی می کرد اما اگر دعوای دیگری پیش می آمد او دوباره ترکشان می کرد. پس از مدت کوتاهی دخترها دریافتند که دعوا کردنشان راه مناسبی برای دستیابی به نتایجی که می خواهند نیست؛ پس کم کم از میزان دعواهایشان کاسته شد.

به رفتار توجه نکنید

اگر تصمیم گرفتید که در مورد یک رفتار از روش نادیده گرفتن استفاده کنید، به هیچ وجه به آن واکنش نشان ندهید، چه زبانی و چه غیر زبانی. وقتی در حال انجام آن رفتار است، با حرکات صورت به او اشاره نکرده، حتی نگاهش هم نکنید. وانمود کنید که مشغول انجام کاری هستید و اتاق را ترک کنید. اگر نمی

توانید از اتاق بیرون بروید، رویتان را به سمت دیگری برگردانید و تا وقتی که کودک به عملش ادامه می‌دهد، شما نیز این روش را ادامه دهید.

این روش بدین معنا نیست که با او به سردی رفتار کنید، بلکه این خود نوعی توجه است. به او لبخند نزنید. زیرا این عمل شما او را جسورتر نیز خواهد کرد. فقط آن قدر به کارتان مشغول شوید که به نظر آید به هیچ چیزی در اطرافتان توجه ندارید.

یک پسر کوچک هنگامی که مقدار بیشتری از غذای مورد علاقه اش را می‌خواهد، عادت دارد که سرش را داخل بشقاب فرو کند و جیغ بکشدوالدینش اموخته اند که با یکدیگر حرف بزنند و مثلًاً در مورد گرد و خاک روی شمعدان‌ها یا رومیزی صحبت کنند و به این ترتیب گریه گریه کردنش را نادیده بگیرند. در نهایت، وقتی کودک خردسال می‌فهمد که ممکن نیست بتواند از آن غذای مخصوص بیشتر بخورد، قاشقش را بر می‌دارد و به خوردن چیز دیگری مشغول می‌شود.

هر تلاشی را برای جلب توجه به عنوان علامتی از پیشرفت در نظر بگیرید و کوشش خود را برای بی توجه نشان دادن به آن دو برابر کنید. رادیو را روشن کنید، نگاهی به پنجره بیاندازید، در مورد کارهای روزانه با خودتان صحبت کنید. همه‌چیز راههای مؤثر برای تداوم بی توجهی هستند. (دکتر گاربر)

*چطور تنبیه کنیم

همه والدین در مورد تنبیه، عقاید شخصی مخصوص دارند. چه آن‌هایی که آن را می‌پذیرند و یا رد می‌کنند. از تنبیه به عنوان یک روش آوزشی مناسب برای کودکانشان استفاده می‌کنند... وقتی که کودکتان را به اتاقش می‌فرستید، زمان تماشاکردن تلویزیون را محدود می‌کنید و به او اجازه بازی کردن با اسباب بازی مورد علاقه اش را نمی‌دهید؛ یا وقتی که به دنبال نزدیک شدن کودک به اجاق گاز، فریاد می‌شکید: «نکن!» در واقع برای اصلاح رفتارها از اصول تنبیع استفاده کرده اید.

اگر می‌توانستم کودکمان را فقط با استفاده از روش‌های مثبت تربیت کنیم، خیلی عالی بود؛ اما نمی‌توانیم برای آموختن الگوهای رفتاری شایسته، هم روش‌های مثبت و هم منفی لازم هستند. ما قصد نداریم تنبیه را بپذیریم یا رد کنیم. بلکه می‌خواهیم روش آن را بیاموزیم تا هنگامی که تنبیه به آن یک روش آن را بیاموزیم تا هنگامی که به عنوان یک روش تربیتی ضروری بود، تأثیر بیشتری داشته باشد.

تنبیه به تنها یی نمی تواند نتایج دلخواه را فراهم کند. زیرا به طور کلی روشی منفی است. این روش به کودک می آموزد که چه کاری را نباید انجام دهد. اما نمی آموزد که چگونه باید رفتار کند. وقتی تنبیه را بدون تقویت رفتار شایسته به کار می بریم، کودک نمی داند رفتان‌پسندش را با چه رفتاری جایگزین کند.

هیتر سه ساله برای رسیدن به یک لیوان از صندلی بالا می رود. مادرش او را از صندلی پایین می گذارد و ه خاطر بالا رفتن از آن او را سرزنش می کند. هیتر گریه می کند و می گوید، «دیگر نمی روم بالا، ماما!». تا این مرحله خوب است؛ اما این دختر بچه نمی آموزد که می تواند از جای امن تر لیوان بردارد، یا دفعه بعد باید از کسی کمک بخواهد. او آموخته است که چه کاری را نکند؛ ولی یاد نگرفته که چه باید بکند.

به علاوه ، تنبیه وقتی مؤثر است که موقتی باشد چون وقتی از یک تنبیه به دفعات زیاد استفاده شود، تأثیرش را از دست می دهد. والدین مکرراً جیزهایی شبیه به این را به ما می گویند: «اولین باری که کارل را تنبیه بدنی کردم، خیلی گریه کرد و پس از آن ، برای مدت طولانی رفتارش تصحیح شد، اما حالا که مرتباً به خاطر رفتارهای نادرستش تنبیه بدنی می شود، هیچ تأثیری نداردو به نظر هم نمی رسد که به هیچ وجه اهمیتی بدهد.»

این یک واکنش تطبیقی کلاسیک است، و به سبب همطن اثر است که ما تنبیه بدنی را به عنوان شکلی از تنبیه توصیه نمی کنیم.

از آنجایی که گاه تنبیه به عنوان یک روش مدیریت، لازم می شود* این پرسش شکل می گیرد که : پس چه وقت و چگونه می توانیم از آن استفاده کنیم؟ ما این اصول را پیشنهاد می کنیم:

تنبیه‌ی را انتخاب کنید که رفتار ناخواسته را کاهش دهد

تنبیه فقط هنگامی مؤثر قلمداد می شود که بروز رفتار نامناسب را کاهش دهد. در بسیاری از مواقع ، کودکان را برای تنبیه به دفتر مدیر مدرسه می فرستند؛ ولی همان طور که انتظار می رود، نتیجه ای عاید نمی شود. دانش آموز از انجام تکالیف خودداری می کند و از منتظر ماندن در دفتر مدرسه لذت می برد، پس رفتارش با بی توجهی تقویت می شود.

تنبیه بدنی، ایجاد محدودیت و گرفتن اسباب بازی ها یا امتیازات خاص (مانند تماشای کارتون) در صورتی «تنبیه» تلقی می شوند که مؤثر واقع شوند.

برای نمونه، مایکل ۹ ساله را برای کتک زدن به خواهرش به اتاقش فرستادند. او در آنجا با کامپیوتر و اسباب بازی هایش مشغول بازی شد. وقتی مادرش به او گفت که می تواند از اتاقش بیرون بیاید، او در حال تماشای کارتن مورد علاقه اش بود. او حتی فراموش کرده بود که تنبیه شده است. به علاوه، وقتی از اتاق خارج شد، خواهرش را دوباره کتک زد تا باز به اتاقش فرستاده شود.

پس نصیحت ما این است که نخست نتایج تنبیه را بررسی کنید. اگر رفتار هدف کاهش یافته بود، می توانید دوباره از آن نوع تنمیبه استفاده کنید. در غیر اینصورت، تکرار آن تنبیه سودی ندارد و باید روش دیگری را بیازمایید.

از تنبیه در کنار روش های مثبت استفاده کنید.

وقتی تنبیه را به عنوان یک روش انتخاب می کنید، باید به کودک اموزش نیز بدھید. تنبیه به تنها یی رفتار خوب را به کودک نمی آموزد. برای تشویق کودک به انجام آنچه می خواهید، باید تفهمیش کنید، به او آموزش دهد و در صورت اصلاح رفتار مزبور، پاداشی برایش در نظر بگیرید. اگر کودکتان را بخاطر دویدن به سمت خیابان تنبیه کردید، سپس باید روش عبور از خیابان را به آموزش دهید. و در نهایت بخاطر منتظر ماندن در خیابانیا عبور محتاطانه از خیابان، او را تحسین کنید. با این روش تأثیر تنبیه بیشتر خواهد شد. برای اصلاح رفتار به کودک فرصت دهید.

هدف از تنبیه، اصلاح رفتار کودک است پس باید به او فرصت بدھید تا آموخته هایش را نشان دهد. اگر تنبیه طول بکشد، ممکن است کودک فرصت پیدا نکند که رفتار خود را اصلاح کند. کودک دیر به خانه می آید، یا وقتی برای چندمین بار به درخواست شما برای صرف شام توجهی نمی کند، ممکن است عصبانی شوید و برای یک ماه به او اجازه بیرون رفتن از خانه را ندهید در آن یک ماه او نمی تواند نشان دهد که زود به خانه برگشتن پس از بازی یا حضور به موقع در سر میز شام را آموخته است. او آن قدر از این نتیجه می رنجد که پنهانی از خانه خارج می شود یا مانند یک حیوان زندانی رفتار می کند.

اما اگر تنبیه او چنین بود که می بایست برای دو روز بلافصله پس از تعطیل شدن از مدرسه به خانه می آمد، روز سوم فرصت می داشت تا اصلاح رفتار خود را نشان دهد و ظرف یک ماه اعتماد شما را جلب کند. تنبیه بدنی باید کنترل شده و مختصر باشد.

ما به عنوان یک اصل، تنبیه بدنی را توصیه نمی کنیم. اما در موارد استثنایی نیز وجود دارد. برای نمونه اگر کودک دو ساله شما می خواهد یک سوزن را داخل پریز برق فرو کند، ممکن است فریاد بزنید «نکن!» و بعد بالا فاصله سوزن را از او بگیرید و با دست ضربه کوچکی به پشت دستش بزنید. برای یک بچه کوچک، این روش بسیار مناسب تر از یک نطق بی سرو ته درباره خطرات الکتریسیته است! روش مؤثر دیگر این است که دست بچه را در حالی که مؤکداً او را از عملی نهی می کنید بگیرید. ارزش این عمل در مواردی است که ممکن است از کوره در بروید و کودک را به شدت کتک بزنید.

هرگز هنگام عصباتیت از تنبیه بدنی استفاده نکنید. اگر می خواهید این روش را بکار بگیرید، بهتر است به جای یک واکنش احساسی و هیجتنی، به یک اقدام سنجیده دست بزنید. به این معنی که عمل شما باید هدفمند، مختصر و کنترل شده باشد. ما معتقدیم که محدودیت های خارجی تنبیه بدنی باید در حد یک ضربه کوچک به پشت دست یا کفل کودک باشد، آن هم با کف داشت. هر تنبیه‌ی بیش از این می تواند زیانبار باشد. هر گز برای تنبیه از ترکه، کمر بند، خط کش یا امثال آن استفاده نکنید.

سعی کنید به جای تنبیه بدنی از روش های دیگر نظیر محروم کردن موقتی، تصحیح بیش از حد و اشکال دیگر تنبیه نظیر محدود کردن و گرفتن برخی امتیازات استفاده کنید.

یادتان باشد بهترین روش‌های تربیتی عبارتند از : پی آمدهای مثبت و منفی که برای تغییر یک رفتار، طراحی و اجرا شده اند. (دکتر گاربر)

مشکلات صبحگاهی

غرغر صبحگاهی

بعضی از مردم با روحیه ای سرشار از شادی و نشاط از خواب بر می خیزند، اما بعضی دیگر، هنگام صبح از روحیه مناسبی برخوردار نیستند و آن قدر غرغر می کنند که شادابی را از دیگران هم می گیرند. همه مردم حتی کودکان - حق دارند گاهی غرغر کنند. مراحلی در رشد کودک وجود دارد که می توان از آنها به غرغر کردن تعبیر کرد. مثلاً در حدود ۲ سالگی کودکان شروع به اظهار وجود و اعلام عدم وابستگی می کنند . این کار را با دادن جواب «نه» به تمام پرسشها و درخواست ها انجام می دهند که می تواند به

آسانی توسط والدین به عنوان رفتار منفی و غر غر کردن تعبیر شود که در واقع این طور نیست. کودکانی که به سن بلوغ نزدیک می شوند، دم دمی مزاج، زود زنج و حساس می شوند که این نیز حالتی کاملاً طبیعی است.

اگر کودک شما معمولاً صبح ها شاداب است ولی گاهی به طور غیرمنتظره ای صبح ها شروع به غرغیرکردن می کند، می تواند نشانگر این باشد که چیزی(مثلًا خواب کم، بیماری یا فشار عصبی) او را آزار می دهد. این مشکلات نباید مورد بی توجهی قرار گیرند. دیگر قسمت های کتاب نیز دیدگاه یا راه حل های دیگری را در این زمینه به شما ارائه می دهند.

این بخش به ارائه راه حل هایی در مورد کودکانی می پردازد که عادت دارند همیشه نق بزنند و به نظر می رسد که همیشه از دنده چپ بر می خیزند. با این حال، این راه حل ها را در مورد کسانی که گهگاه این طور هستند، نیز بکار ببرید.

زمان برخاستن را تغییر دهید.

بعضی از کودکان به این دلیل با خلق و خوی بد از خواب بر می خیزند که معمولاً در وسط یک رویا از خواب بیدار می شوند. در این گونه موارد، سعی کنید زمان بیدار شدن کودک رت به تعویق بیندازید یا اینکه از یک ساعت جیر جیر کی استفاده کنید تا کودک به آرامی با صدای موسیقی لز خواب بر خیزد. به شوخی برگزار کنید.

می توانید با استفاده از شوخی یا خنده کودک را راه بیاندازید و او را از بدخلقی بیرون بیاورید. با این حال، باید اذعان کرد که گاهی طنز و شوخی نتیجه ای کاملاً برعکس دارد و کودک نق نقو را عصبانی تر هم می کند. اگر در مورد شما هم چنین اتفاقی افتاد، صحنه کمدم را بلافصله قطع کنید.

• تأثر بازی کنید. با نمایش حرکات کودک و نشان دادن اعمال کودک به خودش، سعی در فهماندن

زشتی کارش بکنید. در این کار، از اغراق کمک بگیرید و با یک نمایش معروف که چنین شخصیتی را نشان می‌دهد، اجرا کنید.

• روی حالت بدخلقی و نق ردن کودک اسم بگذارید. در هنگام صبحانه مقایسه ای ترتیب دهید تا بهترین نام را روی یک آدم بداخلراق که فرضًا در تلویزیون دیده اید، بگذارید. از اسم انتخاب شده بدین ترتیب برای از بین بردن بدخلقی استفاده کنید:

«وای دوباره آقای فلانی آمد.» (فلانی نام آدم بدخلقی است که در مسابقه انتخاب شده است.

• بدخلقی ها را «بچلانید». این روش اغلب در مورد کودکان خردسال مؤثر واقع می‌شود. کودک را به آرامی درون بازوan خود نگه دارید و به آرامی او را فشار دهید و در عین حال به او بگوید که شما در حال بیرون کشیدن اخلاق بد از بدن او هستید.

رفتار بد کودک را به او نشان دهید.

اغلب کودک نمی‌داند که خلق بد او چه تأثیری روی اشخاص دیگر که با او زندگی می‌کنند می‌گذارد. در هنگام روز و مدتی بعد از سرزدن رفتار ناپسندش، با او صحبت کنید و به او کمک کنید که رفتار بد خود را مجسم کند. یک کتاب کودکانه در این مورد بخوانید و سپس در مورد اینکه چطور یک نفر می‌تواند روزهمه افراد خانواده را خراب کند، صحبت کنید. از کودک بخواهید برای تغییر این رفتار راههایی را پیشنهاد کند.

(دکتر گاربر)

*کودکانی که صبحانه نمی‌خورند.

آیا کودک شما ترجیح می‌دهد که صبحانه نخورد؟ آیا هر روز صبح سر این مسئله که کودک قبل از رفتن به مدرسه یا بازی، غذای کافی بخورد درگیری دارید؟ نگاه دقیقی به عادتهای صبحگاهی خود بیندازید؛ زیرا الگو، بهترین معلم است. اگر هر روز سر میز می‌نشینید تا صبحانه لذیذی را صرف کنید، بدون شک فرزند شما نیز چنین خواهد کرد. سعی کنید همگی باهم و به شکلی خوشایند و بدون عجله غذا صرف کنید. سعی کنید از صبحانه لذت ببرید و نشان دهید که واقعاً خوشحالید.

اگر با وجود نشان دادن یک الگوی خوب، هنوز کودک از خوردن صبحانه امتناع می‌ورزد، آن را تبدیل به یک درگیری شدید بین خودتان نکنید.

به جای آن می‌توانید از راه حل‌های زیر استفاده کنید.
صبحانه را مختصر کنید.

اگر کودک شما ناهار را به صبحانه ترجیح می‌دهد، به او یک صبحانه مختصر و یک ناهار مفصل بدھید. این برنامه در حالتی که صبحانه انرژی کافی را برای تمام مدت صبح فراهم کرده است و تا هنگام صرف ناهار، کودک از نظر انرژی کمبود ندارد، مشکلی ایجاد نمی‌کند.
موقع صرف صبحانه با کودک همراه باشید.

کودکان خردسال نباید هنگام صبحانه تنها رها شوند؛ حتی کودکان بزرگتر نیز دوست دارند همراهی داشته باشند. اگر نمی‌توانید هنگامی که کودک صبحانه می‌خورد، با او سر میز بشینید. معمولاً یک عروسک یا حیوان پارچه‌ای برای این کار مناسب است، ولی حتی وسایل جالبی نظیر رادیو، تلویزیون یا کتاب مصور نیز ممکن است همین تأثیر را داشته باشد. اگر گهگاه کودک زیر نظر شما هنگام صرف صبحانه تلویزیون تماشا کند، اشکالی ندارد. با این حال، باید مراقب باشید که این کار بصورت یک عادت در نیاید. (دکتر گاربر)

مشکلات شبانگاهی

*کودکانی که هنگام شب راه می‌روند.

تخمین زده شده است که ده تا پانزده درصد کودکان دست کم یک بار در کودکی در خواب راه رفته اند. بیشتر آنها این رفتار را ترک می‌کنند؛ ولی حدود ۲۰ درصد آنها تا هنگام بلوغ نیز این کار را ادامه می‌دهند. در خواب راه رفتن یا خواب گردی تظاهره بدنی [منظور رؤیای شبانه] نیست و همچنین با مشکلات روانی و یا تنش‌های عاطفی ارتباطی ندارد. زیرا حتی در هنگامی که کودک خواب می‌بیند نیز اتفاق نمی‌افتد. به نظر می‌رسد که این مسئله ارثی و خانوادگی باشد.

وقتی کودکی در هنگام شب راه می‌رود، چشم‌هایش باز ولی خیره و بیرون زده است و این طور به نظر می‌رسد که جایی را نمی‌بیند. این راه رفتن‌ها که بین چند دقیقه تا یک ساعت طول می‌کشد، معمولاً ضرری

ندارد، به جز اینکه کودکان (یا بالغینی) که بدون مراقبت کسی در خواب عمیق در حال قدم زدن هستند می توانند به خودشان آسیب بزنند.

این براتم معناست که شما به عنوان پدر یا مادر، باید راههایی را پیدا کنید که وقتی کودک در خواب راه می رود، به خودش آسیب نرساند. این به معنای مجبور کردن و ترساندن کودک نیست، زیرا مجبور کردن و ترساندن کودک می تواند خطرناک تر از خواب گردی کودک باشد. در عوض فکر خود را روی ترتیب دادن محیطی آرام و امن که در آن کودک آسیب نمی بیند و یا بکار بردن وسایلی که به سرعت، راه رفتن او در هنگام شب را مشخص کنند، متمرکز کنید. از کودکان بزرگ تر بخواهید که در این مورد، راههای مناسبی پیشنهاد دهند.

راه بیرون رفتن را مسدود کنید.

نوجوان سیزده ساله ای را می شناختیم که خواب بود با لباس زیر از منزل بیرون آمده بود. او چنان از این کار نگران و وپریشان شده بود که فردا یک کلاه کاسکت، یک صندلی و یک سطل آشغال را پشت در اتاقش گذاشته بود تا اگر مجدداً از اتاق بیرون رفت، سر و صدای تولید شده او را از خواب بیدار کند. خوشبختانه این کار مؤثر واقع شد. در مورد کودکان کوچکتر، قفل را قدری بالاتر از حد معمول نصب کنید تا دست کودک نتواند به راحتی به آن برسد. یا اینکه یک فنر یا کشی به در نصب کنید که کودک در اتاق محبوس نوسد ولی مجبور شود برای ترک اتاق کمی تلاش کند. بدین ترتیب، کودک مطمئناً هنگامی که تلاش می کند از اتاق بیرون بیاید، از خواب بیدار می شود و در عین حال، در هنگام خطر نیز می تواند از اتاق بیرون بیاید. توجه کنید که هرگز در را روی کودک قفل کنید. (دکتر گاربر)

*کودکانی که دچار وحشت‌های شبانه می شوند.

کابوس با وحشت‌های شبانه تفاوت دارد. برخلاف کابوس، وحشت‌های شبانه، رویاهای ترسناک یا خواب دیدن نیست. بلکه تصور می شود که این حالت نمایانگر عدم تکامل الگوی خواب است، که در آن کودک در انتقال از مرحله خواب عمیق به خواب سطحی مشکل دارد. گاه کودکی که دچار وحشت‌های شبانه می شود، ممکن است آن را به یاد نیاورد. این حالت می تواند برای والدین آنها بسیار ترس آور باشد. در چنین حالتی کودکان جیغ می زنند یا هق می کنند و به این سو و آن سو می روند. در خانه شروع به دویدن

می کنند، دیگران را صدا می زنند و در این حال، چشم هایشان بدون اینکه جایی را ببیند باز و گشاد است و گوش های آنها واضح‌اً حرفهای آرام بخشنده شما را نمی شنود.

شما در جریان یک وحشت شبانه نمی توانید کار زیادی انجام دهید. تنها باید در مقابل آن صبور باشید و به یاد داشته باشید که این حالت در اثر فشارهای روحی ایجاد نمی شود و هیچ اثر پایداری روی کودک نخواهد داشت.

کودک را آرام کنید.

کودک را نگاه دارید او را آرام کنید و صورتش را یک هوله سرد بشویید. با این کار احساس می کنید که کار مفیدی برای کودک انجام می دهید. رفته رفته حالت خیره و بهت زده چشمان کودک از بین می رود و کودک شروع به بازگشت به دنیای واقعی و توجه به اینکه در اطراف او چه می گذرد می کند. برنامه خواب را منظم کنید.

باری اینکه به کودک کمک کنید که الگوی خواب بهتری داشته باشد ، اطمینان حاصل کنید که او یک برنامه منظم خواب دارد و به اندازه کافی استراحت می کند. با یک متخصص مشورت کنید.

با اینکه وحشت های شبانه معمولاً اهمیت چندانی ندارند، احتمال کمی وجود دارد که ناشی از اختلالات عصبی باشند. برای آینکه این احتمال رد شود این حالات(وحشت های شبانه) و همچنی «کابوس ها بسیار آزاده‌هنده را باپزشک خود در میان بگذارد. به علاوه، اگر دفعات این حالات زیاد باشد، ممکن است پزشک تصمیم بگیرد نوعی دارو(که به دقت تنظیم می شود) تجویز کند.(دکتر گاربر)

مشکلات توالت رفتن

شب ادرای

اکثر کودکان در حدود ۲ تا ۳ سالگی دیگر رختخواب خود را خیس نمی کنند، گرچه بعضی از کودکان دیرتر یاد می گیرند که شب ها برای توالت رفتن بیدار شوند. قطع شب ادرای یک روند پیشرفت طبیعی است که نشان دهنده تکامل مثانه کودک در نگه داشتن و ذخیره ادرار و ایجاد تحریکات اداری است.

خیس کردن های اتفاقی و غیر تکرار شوند را حتی از کودکان بزرگتر هم می توان انتظار داشت و نباید به آن به عنوان مسئله ای جدی نگاه کرد. کودکتان را در هر سنی که هست هرگز به علت شب ادراری مسخره و شرم زده نکنید. این کار نه تنها به او کمکی نمی کند، به ایجاد مشکلات جدی احساسی و روانی می انجامد. در حدود ۷۵ درصد از کودکان چهار ساله و ۸۵ درصد از کودکان پنج ساله دیگر رختخوابشان را خیس نمی کنند مگر گاه و بیگاه و بدون تکرار؛ ولی بسیاری از کودکان تا زمان بلوغ یا حتی بزرگسالی هم شب ادراری دارند. دکتر آزرین و دکتر بزالل گزارش کرده اند که تعداد ۴ نفر از هر ۱۰۰ نفر بزرگسال شب ادراری دارند. پسرها دو برابر دخترها دچار شب ادراری می شوند.

گرچه ما به شدت بر این باوریم که نباید کودک را برای شب ادراری شرمنده کرد یا حتی نباید او را مجبور کرد که شب ادراری را متوقف کند، ولی هرگز نباید شب ادراری کودک را نادیده بگیرید. اغلب کودکانی که شب ادراری دارند، از این موضوع بسیار ناراحتند و نمی توانند بر این مشکل غلبه کنند. برخورد با این کودکان با رفتاری که معنی «اهمیت نمی دهم» دارد، باعث می شود که کودک، بسیار عصبانی و حساس بشود و حس کند با مشکلی حل نشدنی روبرو است. بسیاری از این گونه کودکان دعوت دوستانشان را برای اینکه در منزل آنها بخوابند، رد می کنند و به اردوها و پیک نیک ها نمی روند. خلاصه اینکه شب ادراری می تواند اعتماد به نفس کودک را از بین ببرد و این مسئله بسیار غم انگیز است چراکه امروزه اطلاعات زیادی درباره شب ادراری و راههای درمان آن در دست داریم.

قبل از اینکه یکی از راه های درمان پیشنهادی ما را انتخاب کنید، باید علت شب ادراری را مشخص کنید. علل زیر را مطالعه کنید و ببینید کدامیک به شرایط کودک شما نتزدیکتر است. سپس راهکارهای مناسب را بکار گیرید.

پزشکی: اغلب متخصصان بر این باورند که مشکلات پزشکی فقط علت ۱ تا ۲ درصد تمام شب ادراری ها به شمار می روند . گاهی کودک مبتلا به شب ادراری از مشکلی مانند مثانه کوچک یا ضعیف ماهیچه های نگه دارنده جریان ادرار رنج می برد. یا مثلاً اگر کودک پس از آنکه به مدت طولانی رختخوابش را خیس نکرده ، دوباره ناگهان شروع به شب ادراری کرد، علت می تواند عفونت دستگاه ادراری باشد . وقتی پزشک اطفال یا پزشک خانواده دلایلی مانند عفونت را رد کرد ، بهتر است با یک متخصص مجازی ادراری مشورت کنید.

احساسی و عاطفی: اگرچه این مطلب درست است که کودکانی که به درستی توالت رفتن را آموخته اند نیز گاهی به دلیل مسایل و تنش های عاطفی بطور گاه و بیگاه خود را خیس می کنند؛ ولی این مسئله فقط ۲۰٪ از مبتلایان به شب ادراری را در بر می گیرد . البته بعيد به نظر می رسد که مشکل کودکی که دائماً شب ادراری دارد صرفاً عاطفی باشد. به همین دلیل است که روان درمانی برای درمان شب ادراری روش مناسبی نیست.

تکاملی: گرچه اغلب کودکانی که دچار شب ادراری هستند مشکل پزشکی یا بیماری خاصی ندارند ، ولی این مسئله بدین معنا نیست که آنها اصلاً مشکل جسمی و فیزیکی ندارند . ممکن است مثانه کودک هنوز آنقدر گنجایش نداشته باشد که بتواند در تمام طول شب، ادرار تولید شده را در خود نگه دارد، یا ماهیچه اسفنکتر، که جلوی خروج ادرار از مثانه را می گیرند، ممکن است به اندازه کافی تکامل نیافته باشند. در ادامه این بخش روشهایی را برای بهتر شدن این حالت ها پیشنهاد خواهیم کرد.

نوع خواب: بسیاری از کودکان به این علت رختخوابشان را خیس می کنند که آنقدر عمیق به خواب می روند که علامت هایی را که مثانه به دلیل پرشدگی به مغز می فرستد، درک نمی کنند. بنابراین، نمی توانند با این علامت ها از خواب بیدار شوند و به توالت بروند. برخی کودکان افزون بر این مشکل، از مثانه کوچکی نیز برخوردارند. مسئله نوع خواب و عمیق بودن خواب معمولاً ارثی است و اگر به اطرافیان و نسل های قبل خانواده توجه کنید، احتمالاً در بعضی فامیلهای خود نیز این نوع خواب و مشکل حاصله را خواهید یافت. این گونه اطلاعات از افراد دیگر خانواده باعث می شود که هم کودک کمتر نگران مشکلشش

باشد و هم شما پیش زمینه ذهنی در مورد سن معمول قطع شب ادراری در خانواده داشته باشید.(دکتر گاربر)

*ناتوانی در کنترل عمل دفع مدفوع

والدین معمولاً از انکه کودکشان طبق برنامه ای منظم یا در محل مناسب عمل دفع را انجام نمی دهد، بسیار عصبانی می شوند. آن ها می ترسند که این مسئله باعث ایجاد مشکلات جدی برای کودک شود و در این هنگام نمی دانند چه رفتاری را در پیش بگیرند. کودک نیز تحت فشار روحی قرار می گیرد و از اینکه نمی تواند عمل دفع خود را کنترل کند خجالت می کشد.

والدین باید بدانند که کودکان حتی پس از آموختن نیز گاه گاهی نمی توانند عمل دفع خود را کنترل کنند و شلوارشان را کثیف می کنند. تین اتفاقات در کودکان ۲ تا ۳ ساله بسیار فراوان تر است، ولی گاهی در میان کودکان بزرگتر هم دیده می شود که معمولاً به علت بیماری یا هیجان زیاد یا نگرانی است.

با توجه به شخصیت کودکتان ممکن است ترجیح دهید، اینگونه اتفاقات را نادیده بگیرید و یا نشان دهید که خیلی برایتان اهمیت دارد؛ ولی به یاد داشته باشید کودکتان خیلی بیشتر از شما برای اینگونه اتفاقات ناراحت می شود. هیچ گاه او را خجالت زده نکنید و به علت عمل دفع غیرارادی او را تنبیه نکنید. همواره در برخورد با اینگونه مسائل خونسرد باشید.

اگر کودک شما پس از سه یا چهار سالگی به طور مداوم خود را کثیف می کند، ممکن است دچار «بی اختیاری عمل دفع» باشد. کودک ممکن است در شلوارش بطور کامل عمل دفع انجام دهد و یا صرفاً به صورت لکه ای خودش را کثیف کند.

گرچه این مشکل حداکثر تا شانزده سالگی از میان خواهد رفت؛ اما باید بدانید که تا آن زمان اعتماد به نفس و خودانگاره کودک شدیداً خدشه دار خواهد شد.

گونه های مختلفی از بی اختیاری عمل دفع وجود دارد. بعضی کودکان با وجود تلاش همگان هیچگاه توالت رفتن را نمی آموزند. بعضی دیگر توالت رفتن را می آموزند ولی دوباره شروع به کثیف کردن خودشان می

کنند. برخی کودکان تقریباً هر روز در شلوارشان مدفع می کنند. در حالی که برخی دیگر چندین روز تا چندین هفته اصلاً عمل دفع انجام نمی دهند. گروه آخر به ندرت دچار عمل دفع های تصادفی می شوند.

علل مختلفی نیز برای «بی اختیاری عمل دفع» وجود دارد. در بعضی موارد نادر، بی اختیاری عمل دفع واکنشی است از جانب کودک نسبت به آموزش توالت رفتن؛ بدین ترتیب که یک کودک لجیاز وارد جنگ قدرت با والدین می شود و عمداً در هنگام عمل دفع بر روی توالت نمی نشیند. این مسأله باید با دقت و احتیاط حل و رفع شود؛ زیرا می تواند به شکل مشکلی دائمی درآید. تعداد کمی از کودکان با کثیف کردن خودشان نسبت به تنفس های پیرامونشان واکنش نشان می دهند. در برخی موارد بی اختیاری عمل دفع ریشه عصبی و عاطفی دارد، ولی در بیشتر مواقع مشکل جسمی و فیزیکی مطرح است. دیده شده است که در بسیاری از کودکان مبتلا به بی اختیاری عمل دفع یکی از والدین یا اقوام نیز به این مشکل دچار بوده است.

در مجموع اکثریت قریب به اتفاق این کودکان به یبوست مزمن دچارند. علت این یبوست هرچه باشد – از جمله مسائل عاطفی برنامه غذایی نامناسب ، عمل دفع دردناک، یا مشکل پزشکی – نتیجه یکسان است. کودک هرچه بیشتر مدفع خود را نگه دارد، روده بزرگ متسع تر شده و ماهیچه هایش شل می شود. مدفع شل بر روی مدفع سفت قرار می کیرد و سپس از سوراخ معقد که در اثر فشار تا حدی باز شده است ، به سادگی بیرون می آید. این تراوش مدفع ممکن است چنین انگاشته شود که کودک اسهال دارد و هرگونه اقدامی برای درمان اسهال موجب بدتر شدن یبوست زمینه ای او می شود. بدین ترتیب کودک آرام آرام آگاهی از علایم توالت رفتن را از دست خواهد داد. حتی وقتی روده ها خالی باشند ممکن است هفته ها یا ماه ها طول بکشد که ماهیچه های روده دوباره سفت شوند.

کودک به تنها یی نمی تواند با کوشش و تلاش براین مشکل فایق آید. غر زدن هم بی فایده است. البته، راهکارهایی وجود دارند که پدر و مادران می توانند برای بهبود وضع کودک خود، انجام دهند.(دکتر گاربر)

*ناتوانی در کنترل ادرار در روز

شما باید در انتظار آن باشید که کودک، حتی هنگامی که کاملاً به توالت رفتن عادت کرده است، گهگاه ولی نه بطور منظم در زمان بیداری شلوارش را خیس کند. این مسأله ممکن است حتی تا سن ۵ تا ۶ سالگی نیز

دیده شود. بهخ ویژه وقتی کودک به شدت خسته، هیجانزده یا نگران باشد. اگر اینگونه اتفاقات را نادیده بگیرید، به تدریج از تعداد این موارد کاسته خواهد شد.

وقتی کودک بزرگتر می شود، بیشتر از شما از پیش آمدن این مسائل ناراحت و رنجیده می شود. بنابراین طبیعی است که وقتی کودک در طول روز شلوارش را خیس می کند شما عصبانی و ناراحت شوید، ولی فریاد کشیدن و ترساندن و تنبیه کودک باعث می شود کودک بیش از بیش عصبی و ناراحت شود. بعلاوه ، این رفتار، کودک را بر می انگیزد تا با شما وارد جنگ قدرتی شود که بسیار بیش از مسئله ادرار کردن او زیان آور است.

اگر کودک به خیس کردن شلوارش در طول روز ادامه می دهد و این کار را زیاد هم انجام می دهد، دیگر نمی توانید این مسئله را نادیده بگیرید. شما باید به کودک کمک کنید تا مشکلش را حل کند. چه این مشکل عاطفی و روحی باشد چه فیزیکی. اگر کودک پس از مدت‌ها ، دوباره شروع به خیس کردن شلوارش کرد، باید در این هنگام عفونت مجاری ادراری را در نظر بگیرید و با پزشک مشورت کنید. همچنین ممکن است از نظر روحی یا روانی برای مثال به دلیل دنیا آمدن خواهر یا برادر یا یک مشکل در مدرسه یا دعوا با دوستان و همکلاسیهایش مشکل داشته باشد.

وضعیت کودک را از نظر مشکلات پزشکی ارزیابی کنید.

کودکان زیادی را می شناسیم که برای بررسی مسایل روانی مربوط به روز ادرای مراجعه می کنند. ولی در واقع، مسئله اصلی آنها روانی یا عاطفی نیست. قبل زا آزمودن راههای مختلف، از پزشک بخواهید کودک را کاملاً از نظر پزشکی مورد معاينه قرار دهد. علت اصلی ممکن است عفونت مجاری ادرار، کوچکی مثانه، ضعف ماهیچه ها و یا مسئله ای مرتبط با اعصاب باشد. ظرفیت مثانه را کنترل کنید.

برخی از کودکان به علت آنکه مثانه شان کم حجم است و یا کنترل کافی بر روی مثانه خود ندارند، در طول روز نمی توانند ادرارشان را کنترل کنند. البته نباید انتظار داشته باشید مثانه کودک بیش از آنچه برای سنش مناسب است، ظرفیت داشته باشد و همواره به یاد داشته باشید که کودکان از نظر رشد فیزیکی و تکامل با یکدیگر تفاوت دارند و بعضی زودتر و بعضی دیگر دیرتر به تکامل فیزیکی می رسند.

برای کودکان سه یا چهار ساله اصلاً غیر معمول نیست که گاهی شلوارشان را خیس کنند، زیرا آنچنان مشغول بازی و سرگرمی های مخصوص خودشان می شوند که توالت رفتن را فراموش می کنند؛ ولی اگر کودک شما بطور مداوم شلوارش را خیس می کند، دقت کنید که چند وقت به چند وقت ادرار می کند و چقدر می تواند ادرارش را نگه دارد. اگر کودکتان نمی تواند مدت کافی ادرارش را نگه داردو یا مجبور است آنقدر زود به زود به دستشویی برود که اغلب از توالت رفتن خسته می شود، تمرین های مربوط به افزایش حجم مثانه را انجام دهید. از روش های ارائه شده کاملاً پیروی کنید. کودک را برای افزایش زمان نگه داشتن ادرارش تحسین کنید و به او پاداش بدهید.

خیس کردن های عصبی را کاهش دهید

اگر به نظر می رسد حجم و ظرفیت مثانه کودک طبیعی است؛ ولی وقتی عصبی، مشوش، یا نگران می شود شلوارش را خیس می کند، آنگاه تمام تلاش خود را بر روی آموزش روشهای کسب آرامش (Relaxation) متمرکز کنید. خواهید دید که وقتی کودک بیاموزد که آرام باشد و آرامش داشته باشد، خودبخود کمتر خودش را خیس خواهد کرد. از کودک بخواهید روشهای کسب آرامش فوری را در موقعی مانند هیجان، ترس و... به کار ببرد. برای نمونه ما این روش را بر روی یکی از کودکانی که قبل از برگزاری امتحان هایش به قدری عصبی می شد که اغلب خودش را خیس می کرد، ازمایش کردیم. او با استفاده از روشهای کسب آرامش فوری در کلاس و سر جلسه امتحان موفق شد بر این مشکل غلبه کند و در امتحانهایش هم موفق تر باشد.(دکتر گاربر)

مشکلات بهداشتی

بد غذایی

تماشای کودکی که ظرف غذاش را کنار می زند، آسان نیست. همه والدین می خواهند کودکان خردسال آنها غذایط مقوی بخورند، و وقتی فکر می کنند که درست تغذیه نشده اند نگران می شوند. ولی به خاطر داشته باشید که تغییرات روزبه روز یا ماه به ماه در اشتها کودک کاملاً طبیعی است و برخی کودکان همیشه در مورد غذایشان سخت گیر هستند. بسیاری از کودکان خردسال آن قدر بدغذا هستند که تمایل دارند فقط از یک نوع غذا بخورند، برخی نیز که وضعیت غذایی خوبی داشته اند به یکباره ایراد گیر می شوند.

به نظر متخصص های اطفال تا زمانی که الگوی رشد کودک مناسب است، می توانید در مورد عادات روزانه غذا خوردن او راحت باشید. در مورد نگرانی خود با پزشک کودک صحبت کنید. او اطلاعاتی در مورد قد و وزن کودک از زمان تولد دارد، به طوری که با رسم منحنی رشد کودک روی جدول رشد، طبیعی یا غیرطبیعی بودن رشد او را بررسی می کند.

همان طور که نادیده گرفتن آنچه که کودک می خورد یا نمی خورد عاقلانه نیست؛ یک دنده بودن هم درست نمی باشد؛ زیرا به تدریج به جنگ و جدل، بدل خواهد شد.

بکوشید، میزان غذای مصرفی کودک را برای دو هفته اندازه گیری کنید. این غذا شامل وعده های اصلی و همین طور غذاهای بین وعده هاست. مدت زمان خوردن غذا را نیز در نظر بگیرید. بررسی کنید، آیا دستور غذایی متعادلی داشته است. در مورد تغذیه خوب، مطالعه کنید و توصیه های پزشکتان را در این مورد جویا شوید. ممکن است از دریافت این حقیقت که رژیم غذایی کودکتان کاملاً متعادل است و تنها به یک قرص کوچک و تامین در روز نیازمند است، متعجب و آسوده خاطر شوید.

راه حل های زیر، برای به حداقل رساندن مشکلاتی که در بسیاری از خانه ها در هنگام صرف غذا پیش می آید، طراحی شده اند.

خوب غذا خوردن را در کودک تقویت کنید و به او پاداش دهید.

اگر نادیده گرفتن، اثری نداشت و می خواهید که کودکتان از غذایی خاص بیشتر بخورد، روش های زیر را بکار بندید:

• از قانون «نه متشرکم» استفاده کنید. با وضع این قانون که هر کس سر میز، در پاسخ مادر که

غذایی را به او تعارف می کند کلمه «نه متشرکم» را به زبان آورد، باید مقدار کمی از غذا را بچشد، حتی اگر بدانند آن غذا را دوست ندارد و یا بخصوص، هنگامی که تا حال آن را نچشیده باشد. این مقدار می تواند به کوچکی یک دانه ذرت باشد. با این روش، کودک غذاهای بیشتری را تجربه می کند و در نتیجه در می یابد که به برخی از آنها علاقمند است. وقتی کودک به این قانون عمل کرد، او را تحسین کنید و پاداشی نظیر اجازه تماشای تلویزیون به مدت بیشتر، یک دسر مورد علاقه پس از شام، یا چیزی شبیه به اینها به او بدهید.

• به تدریج درخواست ها را افزایش دهید. در صورت همکاری کودک با شما در قانون قبلی، پس از یک هفته مقدار غذایی را که باید بچشد بیشتر کنید (مثلاً به اندازه دو دانه ذرت). همیشه بخارط پیشرفت تشویقش کنید و هرگز منصرف نشوید. اگر از غذای خاصی متنفر است، به سادگی وضعیت کنونی را حفظ کنید.

• فشار نیاورید؛ ولی محکم رفتار کنید. کودکی که غذا را امتحان نکند، پاداش دریافت نخواهد

کرد. حتی اگر آن غذا یا دسر برای دومین بار به او پیشنهاد شده باشد.(دکتر گاربر)

*بی اشتہایی/بولیمیا

اگرچه بی اشتہایی عصبی (آنورکسیانروزا) و بولیمیا معمولاً در دوره بلوغ یا پس از آن مشاهده می شوند، ولی پایه این مجموعه اختلالات زودتر گذاشته می شود. هر دو حالت برای بدن زیانبار است و حتی می تواند به اختلالات رفتاری تهدید کننده زندگی بیانجامد . بنابراین، والدین باید از این دو اختلال آگاه باشند تا رفتارهایی را که در ایجاد آن ها نقش کمک کننده دارند، خنثی سازند و احتمالاً بتوانند نشانه های وقوع بیماری را کشف کنند.

بی اشتہایی عصبی و بولیمیا، اگرچه در نشانه ها و تظاهرات بدنی متفاوت اند؛ اما در اصل دو شکل گوناگون از یک ریشه هستند: فردی که اغلب یک دختر جوان است بخاطر فکر کردن زیاد به اینکه چاق است ، رو به تحلیل می رود. این دختر در پرده ای از احساسات نادرست درگیر می شود و با حساس شدن به ظاهر بد شکل خود، اهمیت غذا و وزن و شکل بدنش ، عذاب می کشد.

نگرانی این نوجوان در مورد چاقی تقریباً موجب دست کشیدن کامل او از غذا می شود. او اغلب گرسنگی می کشد و تصور می کند یک لقمه غذا نیز برای او زیاد است. بیمار ممکن است، برای محدود کردن مصرف غذا، تشریفات زیادی را چه در طبخ و چه در مصرف غذا ایجاد کند یا ممکن است، فقط از برخی از غذاها بخورد در این هنگام والدین بیمار هر روشی را می آزمایند تا او را به خوردن وسوسه کنند.

دانستن این مطلب برای والدین ضروری است که بیمار بی اشتہا در واقع، در حال تلاش برای کنترل زندگی خودش است. اختلال تغذیه ای یک روش دفاعی برای مقابله موفقیت آمیز با بخش کوچکی از وجود بیمار است. این بیماران ممکن است به علت ترس از گذشت زمان، با دور شدن از والدینشان مخالفت داشته باشند. بیمار دچار بولیمیا، کمتر در مورد آینده نگران است. این بیمار برای خودداری راهی پیدا کرده است. این افراد در اغلب موارد، ظاهری مطمئن دارند؛ اما احساس درونی آنها کاملاً متضاد است. اگرچه ممکن است، مشکلات خانوادگی تاثیراتی داشته باشند؛ اما مهمترین علی که ذکر شده اند عبارتند از: تمایل شدید برای لاغر شدن و ترس از افزایش وزن.

فرد دچار بی اشتهاایی (آنورکتیک) برای رسیدن به وضعیت ایده آل، از غذا خوردن دست می کشد . او با کاهش وزنش راضی و با نمای زشت بدنش برانگیخته می شود. هیچ اهمیتی برای او ندارد که چند کیلوگرم وزن کم کرده است، زیرا هنوز به نظر خودش چاق می آید . او تغذیه خود را محدود کرده، ممکن است در همان حین برای سوزاندن «چربی» بیشتر به ورزش بپردازد. ممکن است، این بیماران حتی رفتارهای بیماران بولیمیک را نیز تقلید کنند و خود را به بالا آوردن غذاهایی که خورده اند مجبور کنند.

بیمار بولیمیک افزایش وزن و دریافت غذایی خود را بدینگونه کنترل می کند که مقادیر زیادی غذا می خورد و سپس با استفاده از داروهایی نظیر مسهل هاو داروهای مُدر و استفراغ کردن مصنوعی، بدن را از غذا خالی می کند. این گونه افراد معمولاً به لاغری افراد آنورکتیک نیستند و می توانند قبل از پیدایش اثرات جنبی، عادتهای مضرشان را پنهان کنند. اثرات جنبی شامل از دست دادن آب بدن، عدم قاعده‌گی، اختلالات گوارشی فقدان کلسیم، پتاسیم و سدیم و بیماریهای کبدی، ریوی و قلبی هستند. سایر اثرات جنبی عبارتند از: تورم غدد بنانگوشی، ریزش مو، پوسیدگی دندان، خونمردگی دور چشم و روی گونه هاو ترک خوردگی پوست انگشتان.

بالغ شدن بسیار پیچیده است. نوجوان برای رسیدن به بلوغ از مراحل زیادی می گذرد و توجه بیش از حد به وزن ، قیافه بویژه اگر از سوی والدینی که بر کمال تأکید می کنند، تقویت شود، می تواند با تأثیر بر یک دختر جوان و ایجاد یک تصور شخصی منفی، موجب بروز چنین ختلافات تغذیه ای در وی شود. اختلالات تغذیه ای مشکلات رفتاری ساده ای نیستند. تغییرات به کندی صورت می گیرند و راه بازگشت به تندرستی بسیار طولانی است. بنابراین، قصد ما فراهم آوردن را ه حل نیست. بلکه می خواهیم به شما اعلام خطر کنیم که اگر با اختلال تغذیه ای در کودک خود روبرو هستید، به کمک افراد با تجربه تری نیاز دارید.

گوش به زنگ علامت خطر باشید.

افراد دچار بی اشتهاایی عصبیو بولیمیا تا حدودی از نظر ویژگی های شخصی و اهمیت به ظاهر، شبیه سایر جوانان هستند؛ اما بروز این احساسات در آنان به شکلی اغراق آمیز است. با آنکه همه علایم خطر با هم در

یک کودک دیده نمی شود، ولی والدین باید در صورت مشاهده چند مورد از آنها در کودکشان با کارشناس ها مشورت کنند.

محیط خانه می تواند در ایجاد اختلالات تغذیه ای، نقش تعیین کننده ای داشته باشد: تنفس های خانوادگی نظیر طلاق؛ بیماری یا مرگ؛ تاکید بیش از اندازه والدین در مورد وزن و وضعیت ظاهری کودکان، نارضایتی مادر از تناسب بدنی خود؛ وابستگی بین کودک و والدین؛ انتظارات بیش از حد والدین در مورد کمال، ممکن است به بروز چنین اختلالاتی بینجامد.

موارد زیر، ویژگی هایی هستند که ممکن است جوانان را به اختلالات تغذیه ای مستعد گردانند: نیاز به کامل بودن در حدی که هیچ مشکلی ایجاد نکند؛ هوش بالا، کمال گرایی و برتری گرایی؛ انکا راحساسات منفی و نامیدی ها؛ تمایل شدید برای جلب توجه دیگران و سرگرم کردن آنان؛ نگرانی و اهمیت دادن بیشتر از حد به ظاهر، تناسب بدن و وزن.

تغییرات زیر در رفتار و شخصیت کودک، ممکن است، از مشکلات دیگری خبر دهد: تغییرات ناگهانی در خلق و خو؛ رفتار غیر منطقی و نامعقول؛ واکنش های پیش بینی نشده؛ ناتوانی در معاشرت، خندهیدن و لطیفه گفتن؛ دید کمال گرایانه به زندگی؛ وسوسات در خودداری از غذا و افزایش فعالیتهای ورزشی؛ خصوصیات تغذیه ای تشریفاتی؛ گرایش متعصبانه به تهیه غذا؛ نوسان در بین استقلال و وابستگی؛ نیاز شدید به اطمینان یافتن از سوی دیگران.

رفتارهای اختصاصی که در زیر امده اند، اختلال تغذیه ای را در شخص اعلام می کنند. ۲۰ تا ۲۵٪ کاهش وزن، تغذیه ناچیز یا بی اشتہایی کامل؛ خوردن مقادیر زیادی غذا در یک زمان کوتاه؛ خوردن مقدار زیادی غذا در تنها ی؛ استفراغ پس از صرف غذا؛ استفاده مکرر از مسهل و داروهای مُدر به مقادیر زیاد؛ مخفی کردن غذا؛ یورش به آشپزخانه در نیمه شب و خوردن مقادیر زیادی غذا؛ صحبت و ترس مداوم از چاق شدن؛ شکل غیر طبیعی بدن؛ پوست خشک، چشمان گود رفته، چهره زرد یا خاکستری؛ زخم های روی انگشتان یا در چین لب ها.

رفتارهای زیر ممکن است همراه با ویژگی های بالا در تثبیت اختلال تغذیه ای، نقش عمدی ای داشته باشند:

دزدین غذا از فروشگاه؛ دزدیدن پول برای خرید غذا یا سایر اقلامی که به حالتهای غیر طبیعی تغذیه، مربوط

هستند(دکتر گاربر)

مشکلات کودکان با همسالان و خواهر و برادرها

مشکلات دوستیابی و نگه داشتن دوستان

«امروز برجیت نمی خواست با من بازی کنه، فقط می خواست با سامان تا حرف بزنه!» کودکان، امرئز با هم دوست گرمابه و گلستان هستند و فردا دشمن خونین می شوند و هر کسی که با آنها امروز از مدرسه به خانه آید دوست «لحظه» است. بدین ترتیب، گردهماییط‌ها و گروههای دوستا، مدام تشکیل می شوند و از هم می پاشند.

بعضی از کودکان یک گروه، دوستان زیادی دارند که می آیند و می روند. ولی بعضی دیگر از آنها چند دوست نزدیک دارند که به نظر می رسد از یکدیگر جدایط ناپذیرند. «تنها»‌های طبیعی هم وجود دارند که ترجیح می دهند با خودشان تنها باشند، و علائق خود و خلوت کردن با خودشان را ترجیح می دهند. کودکانی نیز خجالتی هستند و دوست دارند دوستان بیشتری داشته باشند، ولی نمی توانند به خواسته شان برسند. دیگر کودکان، از جمع دور افتاده اند و گروه آنها را به عمد کنار گذاشته است. این کودکان مطرود هستند و ممکن است از اجتماع کناره گیری کنند. گوشه گیر شوند و یا از تماس با کودکان دیگر نیز خودداری کنند. والدین، زمانی که کودکشان برای دوست یابی و نگه داشتن آنها مشکل پیدا می کنند، احساس ناتوانی می کنند. هر نوباه ای نیازمند چند دوست خوب و یا گروهی است که بتواند آنها را متعلق به خودش بداند؛ زیرا با داشتن آنها می تواند چیزهای زیادی درباره خودش بیاموزد.

نقش والدین در کمک به کودکشان برای بوجود آوردن دوستی، بسیار مهم است. هنگامی که کودک، در این زمینه احساس مشکل می کند بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی می تواند برای کودکی که نمی دارد چه طور رفتار کند و یا چگونه کلمات مناسب را بکار گیرد، مشکل آفرین باشد.

راه را برای دوستی‌ها هموار کنید.

برای کودکان، در تمام سنین، تجرب زود هنگامی را فراهم کنید _ اگر کودک خردسالی، امکان برقراری ارتباط با دیگران را نداشته باشد، نمی‌تواند بیاموزد که چطور در اجتماع رفتار کند. به او مهارت‌های اجتماعی را بیاموزید و هنگامی که دوستی اش خاتمه یافتو یا احساس اشکال می‌کرد، به او کمک کنید.

- برای زمان بازی خردسالان و کودکان قبل از سنین مدرسه، برنامه ریزی کنید. اطمینان یابید که کودک نوپای شما فرصت‌های زیادی دارد که با دیگر کودکان باشد. اگر در محلی که زندگی می‌کنید کودکان زیادی نیستند، کودکان را برای بازی دعوت کنید. موقعیت و زمان بازی را تا هنگامی که روابط ثبیت نشده اند و بزرگسالان نیز علاوه بر کودکان، هم‌دیگر را نشناخته اند محدود کنید. بر روی اولین تجرب کودکان نظارت کنید و آماده باشید تا با دخالت در کارشان، بازی آنها را تسهیل کنید.

- در فعالیت‌های خانوادگی وارد شوید. اجتماع چند گروه خانواده فرصت خوبی را برای وارد کردن کودکان در موقعیت‌های اجتماعی به همراه کودکان سنین مختلف، فراهم می‌کند. این موقعیت‌ها به او فرصت می‌دهد که مهارتهای اجتماعی را به کار گیرد و در عین حال، نظاره گر ارتباط شما با مردم دیگر باشد. همچنین، گردش‌های خانوادگی باعث ایجاد پیوندهای عمیق داخل خانواده می‌شود و بعدها که کودکتان باید در مقابل فشار گروه همسالان ایستادگی کند، نتیجه خودش را نشان خواهد داد.

- فشار را بردارید. کودک را در مقابل مردم انگشت نما نکنید: «نمی‌تونی به دایی ات سلام کنی؟» یا "برای همه از یک تا ده بشمر". هر چقدر کودک در موقعیت‌های اجتماعی به خودش توجه بیشتری داشته باشد، برای او مشکل تر خواهد بود که احساس راحتی کند.

- به کودک برچسب نزنید. توصیف کودکتان به عنوان خجالتی، تنها، ساکت و یا سر، روشی غلط است که بعدها توانش را پس خواهید داد. برای نمونه مایکل دوساله، در سلام کردن و یا حتی نگاه کردن به فرد آشنا تردید دارد. رو به فرد آشنا می‌کنید و می‌گویید: "مایکل خجالتیه!" ولی نمی‌دانید که

با برچسب زدن به کودکتان، رفتار او را تقویت می کنید. عیناً زمانی که به کودکتان برچسب انزوا

طلب یا دچار مشکل در دوست یابی را می زنید، رفتار اجتماعی نامناسب را در او بر می انگیزید.

● می توانید با گفتن جملاتی او را تشویق کنید که اجتماعی تر باشد: "تاژه الان دیده تتون. چند دقیقه

طول می کشه تا بهتون عادت کنه" به جای اینکه بگویید: "همیشه همین طوره . با آدمهای دیگه

صحبت نمی کنه".

در پی یافتن علت ها باشید.

اگر کودکتان در ایجاد و نگهداری دوستیها مشکل دارد بکوشید علت آن را در یابید . ایا آنقدر حساس است

که همیشه احساساتش جریحه دار می شود و دوستانش را از دست می دهد؟ آیا ساكت است و نهسبت به

ارتباط با دیگران بی تفاوت است؟ آیا تهاجمی و قلدر است و به همین علت، کودکان دیگر نمی خواهند با او

باشند؟ آیا از مهارت های اجتماعی برخوردار نیست؟ آیا مهارت‌های لازم برای یک دوست با وفا بودن را ندارد؟

با کودک صحبت کنید .

اگر کورکتان معنی سخنان شما را در می یابد ، بنشینید و در مورد وضعیت، با او صحبت کنید. مادر کاتلین

وقتی شنید که دخترش به یک مهمان امر و نهی می کند ، او را از اطاق بیرون کشید و به آرامی به او

پیشنهاد کرد که به مهمان اجازه دهد فعالیت بعدی را او انتخاب کند. آن شب دوباره با هم دیگر صحبت

کردند و مادرش تغییر رفتار او را تحسین کرد.

● دقیق باشید. درباره رفتارهایی که مشاهده می کنید و اینکه چگونه موجب تأثیرگذاری بر روابط می

شوند؛ گفتگو کنید.

● درباره دوستی صحبت کنید اگر کودک شما به دلیل تمام شدن یک رابطه دوستی، از نظر روانی

آسیب دیده است. درباره وضعیت دوستی ها و اینکه چطور در طی سالها دوستان زیادی خواهد

داشت که بعضی از انها به مدت طولانی و بعضی از آنها تنها مدت کوتاهی دوست او خواهند بود،

گفتگو کنید. به او بگویید که اغلب مردم انواع زیادی دوست مانند: یار ورزشی، هم درسی و تعداد

کمی یاران مورد اعتماد، دارند.

• مشخصات یک دوست خوب را بگویید. از کودک بخواهید نام یکی از همکلاسیهایش را که همه اورا

دوست دارند، بگوید و سپس درباره خصوصیات او چنین بپرسید: چطور رفتار می‌کند؟ چه کارهایی

انجام می‌دهد؟ ویژگی‌های یک دوست خوب چیست؟ کدامیک از این ویژگیها را کودک شما

دوست دارد داشته باشد؟

هدفهای دوستی را تعیین کنید.

با هم دیگر در این مورد صحبت کنید که دوست دارد چه مهارتهای اجتماعی و چطور دوستهایی را داشته

باشد. بیشتر کودکان می‌توانند به آسانی، کودکانی را که دوست دارند با آنها دوست باشند، نام ببرند.

الگوی خوبی باشید.

کودک شما خواهد کوشید تا دقیقاً مانند شما رفتار کند. بنابراین، به یاد بسپارید که زمانی که شما را در حال

خوش امد گویی به مردم، گفتگوی تلفنی، خرید، بازی و یا انجام هر کار دیگری با مردم میبینند، الگوی رفتار

اجتماعی را به او نشان می‌دهید. اگر خجالتی بودن یکی از مشخصات شماست، او ممکن است از خجالتی

بودن شما تقلید کند و بنابراین، شاید لازم باشد که این مشخصه خودتان را تغییر دهید.

به یاد بسپارید که مهارتهای اجتماعی دیگری هستند که شما به طور ناخودآگاه در حال آموختن آنها به

کودکتان هستید، حتی اگر ترجیح می‌دهید که آنها را یاد نگیرد. (دکتر گاربر)

*تسلیم جمع می‌شود

تمام کودکان، تحت تأثیر جمع قرار می‌گیرند. آن‌ها می‌خواهند صرفاً به کارهایی بپردازنند که "همه، آن را

انجام می‌دهند." بی تردید، شما نیز می‌توانید به یاد بیاورید که زمانی چنین بوده اید. هیچگاه قدرت

گروههای همسالان را دست کم نگیرید. آسان نیست که متفاوت عمل کنیم و یا اینکه در مقابل اکثریت

باشیم. بعضی از کودکان، بیش از دیگران تحت تأثیر قرار می‌گیرند و تمام کودکان، خود انگاره شان را از

ارتباطشان با دیگران و مقایسه خودشان با دیگران، بدست می‌آورند.

کودکی که احساس مطمئن و روشنی از توانایی‌های تحصیلی خود، نقش جنبی و موفقیتش در ارتباط با

دیگران دارد، نیاز کمتری دارد تا برای احساس خوب داشتن، به دیگران تکیه کند؛ ولی کودکی که اعتماد به

نفس ندارد، رمان مشکلتی را صرف ساختن یک تصویر پایدار از خودش می‌کند و بنابراین، بیشتر متکی به

واکنش ها و عقاید دیگران است. احتمال بیشتری وجود دارد که چنین کودکی خودش را با تصویری که همسالان دیگر از او ساخته اند، منطبق کند.

به عنوان والدین کودک نمی توانید او را از تأثیر همسالانش ایمن کنید و یا برای انتخاب دوستان او، مصاحبه ترتیب دهید. با این حال، می توانید یک ارتباط قوی با کودک برقرار کنید و بکوشید از بدترین جنبه های این مسئله شایع، پیشگیری کنید.

رابطه مناسبی را با کودکتان برقرار سازید.

مؤثرترین دفاعی که در مقابل قدرت تأثیر همسالان در اختیار دارید، ارتباط نزدیک خانوادگی است. محدود کردن و یا محکوم کردن، کودکی را که به احساس یا رفتار شما اهمیت نمی دهد، کنترل نخواهد کرد.

به یاد بسپارید که ارتباط شما باید متقابل باشد. با کودک سخن بگویید و به سخنان او گوش دهید. وقت بگذارید تا دریابید که کودکتان به چه کاری مشغول است و چه احساسی دراد. با تجربه های آغازین مدرسه شروع کنید و شخصی باشید که کودک می تواند به او اعتماد و تکیه کند. شما همیشه با او موافقت نخواهید کرد، ولی همیشه به او گوش خواهید کرد. همواره به یاد داشته باشید که میزان و چگونگی زمانی که صرف شکل دادن ارتباطاتان با کودکتان می کنید، مهم هستند و بازتاب این تلاش در تمام زندگی شما باز خواهد گشت.

● زمینه ای از تجربه ها و علائق مشترک ایجاد کنید. والدینی که با کودکشان علائق و فعالیت های مشترکی را در جریان کودکی و بلوغ ایجاد می کنند، فرصت بسیار بهتری برای مقابله با تأثیر همسالان کودک دارند. این کار را زود شروع کنید. سرگرمی ها و مهارت های مشترکی را بیابید. فعالیت های مشترکی، مانند: پیاده روی، قایق سواری و یا پیک نیک که در آنها اعتماد و همبستگی بوجود آید، ترتیب دهید. صرف وقت با یکدیگر، فرصتی در اختیارتان می گذارد که بتوانید به عنوان دو انسان، همدیگر را بشناسید.

● نه دوست، بلکه پدر و مادر باشید. مرتكب این اشتباه رایج نشود که بخواهید به تؤین دوست کودکتان باشید. اگر شما به هم دیگر علاقه داشته باشید و به یکدیگر احترام بگذارید، ارتباطی که در بی آن هستید، رشد خواهد کرد. کودک، نیازمند پدر و مادر است نه یک دوست دیگر. شما کودک

دیگری دور و بر کودک نیستید بلکه پدر و مادر او هستید . به جز در موقعیت های خاصی نظیر خانواده های مختلط [مثلًاً پدر با فرزندی که از زن سابقش دارد با مادری که او نیز فرزندی دارد ازدواج کرده است]. بهتر است که به کودکتان اجازه ندهید که شما را با نام کوچک صدا بزند.

در کودکان تان اعتماد به نفس ایجاد کنید.

باورهای شما نسبت به کودک باورهای او و در مورد خودش خواهد بود. سرزنش و انتقاد احساسات مثبت کودک نسبت به خودش را، از بین می برد و از سوی دیگر، تحسین کردن باعث پیدایش باورهای مثبت می شود. هر چه قدر ارتباط شما با کودک قوی تر باشد، عقاید و اظهار نظرهای شما مهمتر خواهند شد. کمک کنید تا کودکتان دوستی های مثبتی را برقرار کند.

هر چه قدر کودک شما بزرگتر می شود، نفوذ شما بر روی ملاقات ها و انتخابهایش، کمتر می شود. زمانی که او کوچک است با تشویق و دعوت از کودکان هم شأن او، ارتباطات سالمی را ایجاد کنید. هدف، بدست اوردن عنوان "بسیار اجتماعی" نیست، ولی هر کودکی نیازمند داشتن تعدادی دوست خوب است.

- بکوشید، دوستان کودکتان را بشناسید. داوطلب کمک در بازی های مدرسه، رانندگی سفرهای پیک نیکی و... شوید و خانه تان را به عنوان محلی که کودکان می توانند همدمیگر را در آنجا ملاقات کنند، پیشنهاد دهید. خانه تان را تبدیل به مکانی کنید که کودکتان و دوستانش در آن گرد هم آیند. زمانی را صرف محبت با دوستان کودکتان و آشنا شدن با آن ها، بکنید.

- بکوشید تا در باید کودکان، چه کاری انجام می دهند. زمانی که کودکتان و همسالانش در خانه شما بازی می کنند آن ها را زیر نظر بگیرید، به طور مستقیم در فعالیت آنها شرکت کنید یا از فاصله، آن ها را کنترل کنید. بکوشید، والدین دوستان کودکتان را، بشناسید تا بدین ترتیب، بدانید که به ارزش های مشترکی پایبند هسید و زمانی که کودکتان، با آن هاست، احساس اطمینان خاطر کنید.

خود را در گیر دعواهای بین همسالان کودکتان نکنید. دوستی ها در بهترین حالت، گستاخ هستند و این مسئله، بویژه در مورد کودکان، صادق تر است. کودکان اغلب با یکدیگر دعوا می کنند و دوباره آشتی می کنند. به طور کلی، بهتر است که خودتان را وارد اینگونه مسائل نکنید. نسبت به آن ها همدردی نشان دهید و به آن ها پیشنهادهایی بدهید، ولی نکوشید که به حل و رفع مشکلات آن ها بپردازید.

- دوستان کودکتان را موردانتقاد قرار ندهید هرچه قدر کودک بزرگتر باشد، این کار کمتر مؤثر واقع می شود. بهتر است که بر روی اعمال متمرکز شوید: "می بینم از وقتی که با سوزان بازی

می کنی حرف های بدی می زنی". به کودک بگویید که اگر این رفتار ادامه یابد ، پی آمدهای کارش را خواهد دید.

• کودک را تشویق کنید که گروههای زیادی از دوستان داشته باشد. بگوشید کودکتان را درگیر

فعالیت های مختلف کنید؛ زیرا او با کودکان زیادی ملاقات خواهد کرد که علائق و ایده های مختلفی دارند. این امر، باعث تشویق تمامیت فردی و عدم وابستگی او به گروه خاصی می

شود.(دکتر گاربر)

ترس ها

*ترس از تاریکی

تقریباً همه کودکان، حداقل برای مدتی از تاریکی می ترسند. این ترس اغلب در دو تا سه سالگی ظاهر می شود. ترس از تاریکی در میان کودکان، متفاوت و در حال تغییر است؛ یک شب از هیولا و شب دیگر از دزد می ترسند. معمولاً اطمینان دادن به کودک (هرچند جزیی) مانع از تشدید و مزمن شدن ترس می شود؛ اما گاهی ترس در کودک باقی می ماند. در این صورت، پیشنهادهای زیر شما را در غلبه برآن مشکل، یاری خواهد کرد.

در مورد ترس بحث کنید.

هیچ گاه بر روی احساساتی مثل ترس، سرپوش نگذارید، بلکه به ان‌ها اعتراف کنید؛ زیرا به نظر کودک آنها واقعی هستند. به او اطمینان دهید که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد؛ اما احساسات او را به عنوان احمقانه یا بچه گانه بودن، مسخره نکنید. از کودک بپرسید که در تاریکی از چه چیزی می‌ترسد. در یک اتاق تاریک کنار او بنشینید و بخواهید علت ترس خود را شرح دهد. کودک را در برابر ترس مقاوم کنید.

مجموعه‌ای از بازیها می‌توانند کودک را به تاریکی عادت دهند. به برخی از این بازیها توجه کنید:

- دنبال بازی. خودتان نقش راهنما را بگیرید و از کودک بخواهید شما را دنبال کند. بهتر است با

دستتان او را راهنمایی کنید. در ابتدا، بازی را در روشنایی انجام دهید و فقط گاهی وارد تاریکی شوید؛ اما بتدریج مدت زمان بیشتری را در تاریکی بگذرانید. اگر کودک خواست جای خود را با او عوض کنید.

- بشماربازی. همراه با فرزندتان در یک محل تاریک بایستید و تا عدد سه بشمارید. کم کم این زمان را طولانی تر کنید تا به شصت ثانیه برسد. او را از صمیم قلب تحسین کنید. به تدریج، صدایتان را پایین تر بیاورید. برای یک کودک بزرگتر می‌توانید این زمان را تا چند دقیقه افزایش دهید.

- در تاریکی، گرگم به هوا بازی کنید. هر کدام به نوبت گرگ شوید و در حین بازی، حسابی سرو صدا کنید.

- اتاقی مخصوص بازی بسازید. برای نمونه بر روی میز پتویی بیندازید و به کودک اجازه دهید تا به زیر آن برود و برایش در وپنجره درست کند. این مکان فضای مناسبی برای بازی کردن در تاریکی است.

- در ترس کودک شریک شوید. همراه با کودکانتان در اتاقی تاریک بنشینید و سایه‌ها را تماشا کنید و به صدایهایط که او را می‌ترساند، گوش دهید. در صورت لزوم، چراغ اتاق را روشن کنید و منشاء سایه‌ها و صدایها را برای او توضیح دهید. بگذارید کودک بکوشد با درآوردن صدای عجیب و غریب

شما را بترساند. شما هم مانند یک آدم ترسو رفتار کنید تا احساس کند در این بازی موفق شده است.

● با او قایم با شک بازی کنید و یا شیء خاصی را در یک مکان تاریک، مخفی کنید و از او بخواهید

آن را پیدا کند تا در این صورت یک علامت مثبت به دست آورد. می توانید برای هر سه علامت مثبت هدیه ای کوچک به او بدھید.

به کودک اطمینان دهید که در تاریکی خطری او را تهدید نمی کند.

● شب هنگام قبل از خواب درها و پنجره ها را با همکاری کودک قفل کنید. توضیح دهید که دزد به ندرت به خانه ای که کسی در آن است، وارد می شود و بگویید که اگر دزدی وارد خانه شود شما زودتر بیدار خواهید شد. در صورت امکان یک زنگ در اتاق کودک تعییه کنید تا اطمینان یابد که هر موقع که بخواهد می تواند شما را خبر کند. وسایل حفاظتی اضافی نظیر چفت های پشت در و پنجره یا حتی سیستم دزدگیر می توانند در کاهش ترس کودک نقش بسزایی داشته باشند.

● از یک کلید دیمر استفاده کنید روش استفاده از این کلید را به کودک بیاموزید. هر شب با دیمر شدت نور لامپ را کمتر کنید تا زمانی که به راحتی بتواند در تاریکی مطلق بخوابد.

● همراه با کودکتان در حالی که یک چراغ قوه در دست دارید به اتاق تاریکی وارد شوید و نقش جاسوس ها را بازی کنید.

● به فرزندانتان بیاموزید تا در تاریکی با خودش صحبت کند. وقتی او جمله هایی نظیر "من نمی ترسم . هیچ چیز نمی تونه به من صدمه بزنه" را تکرار کند، می تواند خودش را شجاع بداند.(دکتر گاربر)

*trs از صحبت کردن در جمع

برای برخی کودکان، صحبت کردن در جمع فرصتی براینشان دادن افکار آن هاست. ولی برای برخی دیگر، یک فشار روانی شدیاً است. "مایکل" ۸ساله در حالیکه سر کلاس نشسته است، امیدوار است که معلم اسمش را نخواند. او پاسخ سؤال معلم را می داند؛ اما از اینکه بخواهد در برابر همه دانش آموزان کلاس صحبت کند هراسان است . او در برابر دیگران نه تنها پاسخ سؤال را فراموش می کند بلکه دچار تپش قلب و خشکی

دهان می شود. پاسخ اشتباه با خنده های زیر زیرکی همکلاسی ها به تجربه بسیار تلخی می انجامد که اضطراب کودک را حین صحبت کردن از میان عموم تشدید می کند. بسیاری از بزرگسالان ترس مایکل را درک می کنند. در صورت عدم درمان ترس می تواند به قدری شدت یابد که به یک فوبی واقعی بدل شود. این نوع ترس، یکی از معمول ترین ترس های کودکان و حتی بزرگسالان بشمار می رود که معمولاً از دبستان شروع می شود. بدین صورت که چند بار تپق زدن هنگام خواندن متن درس با صدای بلند، آغازگر اضطراب است. بعضی دانش آموزان به عمد پشت سر بلند قدرترين دانش آموزان کلاس می نشينند تا معلم آنها را نبینند. ما حتی دانشجویانی را دیده ايم که برای خودداری از دفاع از پایان نامه که محتاج صحبت کردن در جمع هنوز فارغ التحصیل نشده اند.

از آنجا که این نوع ترس موجب فشار روانی شدیدی است و می تواند به آسانی به دوره بلوغ و پس از آن نیز کشیده شود، کمک به فرزندتان در غلبه بر آن بسیار اهمیت دارد.

کسب آرامش را به کودک بیاموزید.

گام آغازین در غلبه بر ترس از صحبت کردن، آموختن روشی است که واکنش های بدنی اضطراب را کنترل می کند. بر روی روش های کنترل تنفس بیشتر تأکید کنید سپس کودک را مجبور کنید تا آرام تنفس کند، بدنش را شل کند و نزد خود کلمه ای نظیر آروم باش را زمزمه کند. پس از آن بایستد و شروع به صحبت کند.

علت ترس را تشخیص دهید.

بکوشید علت ترس کودک را از صحبت کردن در جمع بیابید. آیا از اینکه تپق بزند نگران است و یا از اینکه احمق یا عصبی به نظر برسد؟

• عامل ترس کودک را معین کنید برای بعضی از کودکان، خواندن یک متن با صدای بلند در حضور دیگران نگران کننده است؛ اما برای برخی دیگر صحبت کردن بدون داشتن نوشه ای که به آن مراجعه کنند، عامل اضطراب است. در اغلب موارد تعداد حاضران هم در این میان نقش مؤثری ایفا می کند هرچه تعداد آنها بیشتر شود کار کودک سخت تر خواهد شد. گاهی در نوجوانی این ترس به شکل ترس از صحبت کردن با نوجوانان و یا بزرگسالانی از جنس مخالف، بروز می کند.

• کودک را زیر نظر بگیرید. او را در موقعیت های گوناگون زیر نظر داشته باشید و در صورت لزوم، معلمش را در جریان بگذارید. ممکن است مانند یک هنر پیشه نقش بازی کند و شما نتوانید به نگرانی او پی ببرید؛ اما گاهی ترس او آنچنان شدید است که کودک آن را بروز می دهد. حساسیت کودک را نسبت به اشتباهات گفتاری کاهش دهید.

وقتی کودک بتواند خود را در حال صحبت کردن در جمع ، تصور کند بکوشید حساسیت او را به اشتباهات گفتاری اش کاهش دهید. به کودک بگویید که همه مردم از آنکه احمق یا کودن به نظر بیابند می ترسند؛ اما گفتار هیچ یک از آنها عاری از اشتباه نیست.

• توجه او را به اشتباهات گفتاری دیگران جلب کنید . از کودک بخواهید با دقت به صحبت کردن معلم، شخصیت های تلویزیونی، بستگان و سایر کودکان گوش دهد.

• اگر کودک از لرزش صدا یا دستهایش در حضور دیگران می ترسد از او بخواهید قبل از سخنرانی یا صحبت کردن در حضور دیگران، در تنها ی حالت فوق را به صورت مبالغه آمیز از خود نشان دهد و در حین صحبت کردن نیز با خود بگوید: "هر کسی ممکن است اشتباه کند" و یا "اگه یه چیزی رو اشتباه بگم و اگه دستام بله باز هم همه دوستم دارم". به کودک بیاموزید در صورتی که مرتكب اشتباهی می شود، به شوخی بگوید: "می خواستم ببینم حواستون هست یا نه!" این روش، رابطه احساسی کودک را با جمعی که در حال صحبت کردن با آنهاست، تقویت می کند.

پرورش هوش اخلاقی در کودکان

ما چگونه به کودکانمان درست و غلط را آموزش می دهیم؟ آنها چگونه و از کجا دلسوزی، مهربانی و دیگر ارزش های اخلاقی مهم را یاد می گیرند؟ آیا روش های علمی وجود دارد تا والدین جهت شکل دهی ویژگیهای کودکانشان، از آنها بهره گیرند؟ اینها برخی از سوالاتی هستند که معمولاً به ذهن والدین و دست اندر کاران پرورش و تربیت کودکان می رسد، به همین جهت ابتدا به اختصار نظرات برخی از مولفان و نظریه پردازان را مرور کرده و در پایان به ارائه چند راهکار ساده خواهیم پرداخت.

یکی از ابعاد رشد و تحول، که از دوران کودکی تا سال های بزرگسالی، در کنار دیگر ابعاد رشد شکل می گیرد، رشد اخلاقی کودکان است. وقتی مردم درباره رشد اخلاقی صحبت می کنند، آنها به رفتار و نگرش های خودشان نسبت به سایر مردم در جامعه اشاره دارند، به عبارتی آنها به پیروی ما از هنجارهای اجتماعی، مقررات و قوانین، عرف و آداب و رسوم توجه می کنند. البته به زبان ساده و در مورد کودکان، ما توانایی آنها را در تمایز درست از غلط توصیف می کنیم.

دو نظریه پرداز و روانشناس معروف، ژان پیازه و لارنس گلبرگ، رشد اخلاقی کودکان را مطالعه کردند. پیازه مشاهده کرد که چگونه استدلال اخلاقی در کودکان شکل می گیرد. او دریافت در کودکان خردسال، در مقایسه با کودکان بزرگتر، ادراک ابتدایی تری از رفتار درست-غلط دارند.

پیاژه با طرح این پرسش اساسی که کدام رفتار بدتر است؟، مشاهده کرد که کودکان خردسال رفتار بد

را به وسیله میزان صدمه ای که به خاطر رفتار شخص ایجاد شده قضاوت می کنند، او داستانهایی را در

قالب معما یا مساله اخلاقی بود برای آنها تعریف می کرد و از آنها می خواست بگویند "چه

کسی رفتارش بدتر است؟" به عنوان مثال، یکی از داستان ها به این شرح بود: پسری که بطور

اتفاقی ۱۵ فنجان را می شکند کار بدتری کرده است یا پسری که از روی لجبازی و عصبانیت

، هنگامی که مادرش در آن اطراف نیست، یک فنجان را می شکند؟ پیاژه مشاهده کرد کودکان خردسال

، رفتار بد را به پسری که فنجان بیشتری شکسته است نسبت دادند و این امر صرف نظر از

نیت کودک دوم بود. پیاژه این استدلال اخلاقی را، اخلاق عینی یا واقع گرایی اخلاقی نامیده، در

حالی که کودکان بزرگتر رفتار بد را به پسری که فقط یک فنجان شکسته بود نسبت دادند، زیرا انگیزه

او بد بود. مسلمان این نوع استدلال پیشرفتہ تراز استدلال اخلاق عینی است. از نظر پیاژه به نظر

نمی رسد کودکان بتوانند این مرحله از رشد اخلاقی را کاملا قبل از سنین ۱۲ یا ۱۳ سالگی کسب کنند.

نظریه پرداز و مولفی دیگر، یعنی لارنس گلبرگ کار پیاژه را تا سنین جوانی و بزرگسالی ادامه داد.

گلبرگ سطح اول را پیش عرفی نامید. در این سطح کودکان با اجتناب از تنبیه و برآوردن نیازها

ی خود رفتار صحیح را نشان می دهند. (در این سطح مرحله اول مساوی تنبیه-اطاعت و مرحله

دوم با فرد گرایی توصیف می شود). این سطح و مرحله هایش کارهای کودکان خردسال تا

۱۰ سالگی را توجه می کند. سطح دوم، عرفی خوانده می شود، در این سطح کودکان بیشتر با

زندگی بر اساس انتظارات دیگران و انجام کار صحیح به دلیل اینکه برای گروه

مناسب است، رفتار می کند. مرحله سوم با اनطباق بین افراد و مرحله چهارم با نظام اجتماعی و

تبغیت از قانون مرتبط است). این سطح و مرحله هایش با ویژگی های کودکان بالای ۱۰ سال تا

دوران بزرگسالی مطابقت دارد.

سطح سوم، پس عرفی نامیده می شود. در طی این سطح افراد رفتارشان را به وسیله ارزش ها و

اعتقادات گروهی و به عبارتی معیارهای جهانی ارزیابی می کنند و رفتارها را با جامعه ای که با آنها زندگی

می کنند فکنترل می نمایند. به این ترتیب رفتار صحیح بر اساس یک قرار داد اجتماعی با دیگران و مطابق با اصول اخلاق جهانی که ممکن است بر مبنای قوانین جوامع بشری پایه ریزی شده باشد. (در این سطح مرحله پنجم با قرار دادهای اجتماعی و حقوق فردی، مرحله ششم با علم اخلاق و نوعدوسنی مطابقت دارد.) با آن که دیدگاه های دیگری نیز از سوی مولفان دیگر ارائه شده و افراد متعددی با مراحل رشد اخلاقی پیازه و گلبرگ اتفاق نظر نداشته و از آنها انتقاد می کنند، اما همچنان این پرسش اصلی برای والدین باقی است که ما چگونه رفتار اخلاقی را به کودکان آموزش می دهیم؟

یکی دیگر از مسائل اساسی که همواره در اکثر مسائل (مانند رشد هوش، شکل گیری شخصیت و...) انسانی مطرح است، تعیین میزان سهم "طبیعت-تربيت" است. متعادل ترین نظر در این بین آن است که رشد اخلاقی حاصل تعامل بین طبیعت و تربیت است.

اخلاق در نتیجه تعامل عواملی مانند نظرات والدین، روش های انضباطی و همچنین انتخاب ها و اختیارات خود کودکان شکل می گیرد. کودک از تجارت اولیه خود برای تشخیص درست از غلط بهره می گیرد. در عین حال هنگامی که نیاز به تربیت و پرورش دارند، والدین به طور متعادل نیازهایشان را برآورده می سازند، بدین ترتیب یاد می گیرند در زندگی مقررات را بپذیرند و یاس ها را تحمل کنند.

دوست داشتن افراطی و برآوردن نیازها صرف نظر از خواسته ها و نیازهای کودک، او را لوس می کند. این سبب می شود کودکان در اولین مراحل رشد اخلاقی بر اساس فردگرایی خودخواهانه مغرور شوند. این مساله برای کودکان دو ساله خوب است، برای شش ساله ها قابل تحمل و در ۱۲ ساله ها و یا سنین بالاتر مضر است. محدودیت زیاد موجب می گردد کودک احساس کم ارزشی و فقدان خویشتن داری کند. این روش ها موجب بهم ریختن سلامت روانی کودک می شوند، او فردی بسیار سرکش یا بسیار مطیع، لیکن به شکلی بیمارگونه و ناسالم، خواهد شد.

با اندکی تامل می توان دریافت رسیدن به تعادل مشکل است. با برقراری انضباط ما فقط رفتار غلط را تنبیه نمی کنیم یا باعث ایجاد محدودیت نمی شویم بلکه چگونگی تشخیص درست از غلط را آموزش می دهیم.

حتی به رغم مقررات و نظام های اجتماعی ، کودکان در سنین بالاتر می توانند تصمیم بگیرند و انتخاب کنند که از قوانین و مقررات جامعه پیروی نمایند یا نه . در نهایت والدین در درک رشد اخلاقی باید این واقعیت را بپذیرند که باید کودکانشان را ارزیابی کنند تا اهداف بهتری را برای رشد فردی آنها برگزینند.

به تازگی مولفان ، اصطلاح تازه ای را تحت عنوان هوش اخلاقی سعی دارند در روانشناسی وارد نمایند. در این زمینه مایکل بوریا ده نکته را برای پرورش کودکانی اخلاقی یا ایجاد هوش اخلاقی پیشنهاد می دهد ، که ابتدا رئوس این موارد را مرور کرده و سپس به اختصار به شرح هر یک می پردازد:

۱-احساس تعهد در راستای ایجاد و پرورش کودکی اخلاقی

۲-تلاش برای آن که الگویی نمونه یا یک مثال اخلاقی قوی باشد.

۳-شناختن باورها و عقاید خودتان ، ضمن تلاش برای سهیم کردن دیگران

۴-از لحظات آموختنی به خوبی بهره بگیرید.

۵-انضباط را به عنوان یک درس اخلاقی به کار بندید.

۶-توقع رفتاری اخلاقی داشته باشید .

۷-نسبت به آثار رفتارها واکنش نشان دهید.

۸-رفتارهای اخلاقی را تقویت کرده و پاداش دهید .

۹- به طور روزانه اصول اخلاقی را اولویت بندی نمایید.

۱۰- مشارکت و ثبت قانون طلایی

از نظر دکتر مایکل بوریا ، خانه بهترین مدرسه برای آموزش رفتارهای اخلاقی است. در این راستا ، او ده نکته را جهت ایجاد هوش اخلاقی به والدین پیشنهاد می دهد.

۱- احساس تعهد در جهت پرورش کودکی اخلاقی

یک سوال اساسی آن است که پرورش یک کودک اخلاقی چه مقدار برای شما اهمیت دارد؟
چراکه تحقیقات نشان داده اند ، والدینی که شدیدا احساس نیاز به شکل دادن رفتارهای اخلاقی در کودکانشان می نمایند، یا ترس از ایجاد اخلاق های زشت در آنها دارند ، معمولاً موفق بوده اند، زیرا خودشان را برای تلاش ذذ این مورد متعهد کرده اند. بنابراین اگر شما واقعاً می خواهید کودکی دارای اخلاق داشته باشید ، باید احساس تعهد شخصی برای پرورش او نموده و این تعهد تا نیل به هدف تداوم یابد.

۲- تلاش برای آن که الگویی نمونه یا یک مثال اخلاقی قوی باشید

والدین اولین و قوی ترین الگو یا معلم اخلاق برای کودکانشان هستند، بنابراین مطمئن شوید همان رفتارهای اخلاقی را که از کودکتان انتظار دارید ، انجام دهید تا آنها از شما فraigیرند.

۳- شناخت باورها و عقاید خودتان ضمن سهیم کردن آنها با دیگران

پیش از آنکه بتوانید کودکی با اخلاق پرورش دهید ، باید درباره آنچه که به آن باور دارید با خودتان صادق و صریح باشید ، بنابراین مدتی کوتاه به تمامی ارزش هایتان فکر کنید. سپس درباره این که چرا شما این روش اجرای خاص خودتان را دارید، به طور منظم با کودکتان صحبت کرده و نظراتتان را با او در میان گذارید.

۴- از لحظات آموختن به خوبی بهره بگیرید

بهترین لحظه های آموزش معمولاً غیرمنتظره و اتفاقی هستند و بر خلاف تصور، از پیش برنامه ریزی نشده اند. هر گاه بحث موضوعات اخلاقی به میان آمد، از آن فرصت استفاده کنید، آنها به شما و کودک کمک می نمایند تا باورهای اخلاقی استواری را که در هدایت مستمر رفتارهایش برای تمامی زندگی موثرند، رشد دهد.

۵- انصباط را به عنوان یک درس اخلاقی به کار بندید

انطباط موثر موجب مراقبت از کودک در این امر می شود تا تشخصی دهد که چرا رفتارش اشتباه است و چگونه می تواند آن را اصلاح و تصحیح نماید. در این راستا، استفاده از پرسش های صحیح به کودکان کمک می نماید به این توانایی دست یابند که نظر دیگران را درباره رفتارشان دریابند و توانایی درک نتایج رفتارهایشان را توسعه دهند.

۶- توقع رفتارهای اخلاقی داشته باشید

در این زمینه نتیجه مطالعات روشن بوده است، کودکانی که رفتارهای اخلاقی دارند، والدینی دارند که از آنها انتظارات داشته اند چنین عمل کنند. توقعات و انتظارات شما از کودکتان، به منزله تعیین نوعی استاندارد برای رفتارهای آنهاست.

۷- نسبت به آثار رفتارهای واکنش نشان دهید

حقیقین ابراز می کنند که یکی از بهترین تمرین های سازنده اخلاق، اشاره به اثر رفتار کودک بر شخص دیگر است، انجام این کار موجب افزایش رشد اخلاقی کودک می شود.

۸- رفتارهای اخلاقی کودک را تقویت کرده و پاداش دهید

یکی از ساده ترین راههای کمک به کودک در جهت کسب رفتارهای جدید این است که پس از وقوع آن رفتارها، آنها را پاداش داده و تحسین نمایید. پس با هدف شکل دهنده رفتارهای اخلاقی، کودک را زیر نظر بگیرید و با شرح اینکه چرا رفتارش خوب بوده و شما برای آن ارزش قائلید، آن را تقویت نمایید.

۹- هر روز اصول اخلاقی را اولویت بندی کنید.

کودکان با خواندن اصول اخلاقی در متن کتابها یاد نمی‌گیرند چگونه افراد با اخلاق بشوند، بلکه تنها با انجام کارهای خوب، این امر را می‌آموزنند، 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 هرچه کمتر و کمتر به راهنمایی بزرگسالان وابسته باشند و اصول اخلاقی باید به زندگی روزمره آنها وارد شده و ضمناً آنها را برای خودشان درونی سازند، این امر تنها زمانی روی می‌دهد که والدین بر اهمیت فضیلت ها دائم تاکید کنند و بچه هایشان هم مکررا این رفتارهای اخلاقی را تمرین کنند.

۱۰- مشارکت و ثبت قانون طلایی

به کودکتان قانون طلایی را که بسیاری از تمدن‌ها را در طول قرن‌ها هدایت و راهنمایی کرده است [و سخن پیامبر اسلام(ص) نیز هست] آموزش دهید: "با دیگران همانگونه رفتار کنید، که می‌خواهید با شما رفتار شود." به او یادآوری کنید از خودش قبل از هر کاری بپرسد "آیا من دوست دارم، دیگری با من این طور رفتار کند؟" تلاش کنید این اصل، قانون اساسی اخلاقی خانواده شما باشد.

منبع : مقاله "پرورش هوش اخلاقی در کودکان" نویسنده : رونالد هاکسلی -ترجمه: دکتر فرناز کشاورزی - عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی -تهران- روزنامه همشهری ۱۲ بهمن ۱۳۸۲ -

صفحه ۱۲ - صفحه زندگی

منابع و مأخذ به ترتیب حروف الفبا

نام و نام خانوادگی نویسنده و مترجمان

چاپ ۱۳۷۸-۱۳۷۴

شهر تهران

انتشارات مروارید

نویسنده دکتر گاربر

مترجمان : دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک، دکتر احمد شریف تبریزی
مقاله " پرورش هوش اخلاقی در کودکان " -نویسنده : رونالد هاکسلی -ترجمه : دکتر فرناز کشاورزی - عضو
هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی -تهران-روزنامه همشهری ۱۲ بهمن ۱۳۸۲ - صفحه
۱۲ - صفحه زندگی

پیش نویس ها

ESSA.IR