



بهداشت روانی کودکان

در اینجاست که لزوم بهداشت روانی علی الخصوص بهداشت روانی کودکان که والدین فردا هستند، ضروری بنظر میرسد.

نوشته ذیل بمنظور فوق تهیه گردیده تا شاید بتواند تا حدودی راه گشای مشکلات تربیتی قرارگیرد.

* بامهربانی و ابراز علاقه و بتدریج کودک را ارزش بگیرید (ظرف دوتاسه هفته) و در این زمان بیشتر اوقات خود

بدون تردید شما نیز شاهد مشکلات تربیتی در خانواده‌ها بوده‌اید، چه بسا خودتان نیز دچار چنین دشواریهایی باشید. بارها گلایه‌های والدین را در خصوص کژخوئیهای اطفالشان شنیده‌ایم و حتی در مواردی خود نیز با مشکلات فراوانی در تعلیم و تربیت فرزندمان مواجه شده‌ایم و چه بسا این دشواریها آسایش را از ما سلب کرده و خود را در مقابل آن عاجز احساس کرده‌باشیم.

را با کودک بگذرانید. ترسانیدن کودک و استفاده از مواد تلخ و سوزان روش مناسبی نیست.

در صورتیکه کودک کمتر از یکسال دارد هنگامیکه گرسنه می‌شود در صورت تمایل بچه از پستانک استفاده نمائید و سپس نخستین وعده شیردادن را وقتی که او سیر است، حذف نمائید و باین ترتیب از تعداد دفعات بکاهید.

* بچه‌ها را بزور وادار به خوابیدن نکنید، بخصوص هنگامیکه مشغول انجام کارهای مورد علاقه خود هستند. بهترین اوقات برای خوابیدن زمانیست که آنها در اثر بازی و فعالیت های مورد علاقه‌شان خسته شده‌اند. همچنین صحبت در اطراف آنچه در طی روز گذشته و گفتن قصه و یا خواندن کتاب برای سنین بالاتر می‌تواند مؤثر باشد.

* بچه‌ها از نظر احتیاج بخواب، متفاوتند (حتی یک تا دو ساعت). عوامل عاطفی و تحریک کننده مانند سر و صدا، گرما، تحرک و تفکر و حتی ترس از خواب، از عواملی هستند که در چگونگی بخواب رفتن مؤثرند و اگر در خانه چند کودک است برنامه خواب آنها را طوری ترتیب دهید که آنها که بزرگترند دیرتر بخوابند.

* کودک به مهر و محبت نیاز دارد. درک این مسئله ما را متوجه می‌سازد که چگونه خشونت و قهر موجب انحراف از مسیر

عادی در کودک می‌گردد. در واقع دستورات سخت و مکرر و ایجاد حالت دفاعی در وی و سلب آزادی از او سبب توسل به دروغ می‌شود.

* ایجاد حس مسئولیت در کودک، چنانکه برخلاف میل کودک نباشد میتواند مانع از دروغگوئی در کودک شود.

* گاه کودک برای رسیدن بخواسته‌هایش بدروغ توسل می‌جوید (مثلاً "قند می‌خورد و میگوید نخورده‌ام).

* از آنجا که کودک تحت تاءثیر والدین است و رفتار او نموداری از رفتار آنهاست بنابراین چنانکه والدین به یکدیگر دروغ بگویند کودک نیز به دروغگوئی کشیده می‌شود.

* در سنین چهارتا شش سالگی کودکان گاهی دروغ می‌گویند و یا خیالات خود را بر زبان می‌آورند که البته قصد دروغگوئی نداشته، فقط میل به تشریح توهمات خود دارند و نباید موجب نگرانی والدین شود زیرا بتدریج که بزرگتر می‌شوند خود بخود از بین می‌رود.

کودکان را بجرم دروغگوئی تنبیه نکنید. اینکار چه بسا باعث شود که آنان برای تیرئه خود به دروغ‌بزرگتری متوسل شوند. بجای تنبیه، حس استقلال آنها را تقویت نمائید و بگذارید کاری را که دوست دارند انجام دهند. درغیر اینصورت آنان برای انجام کاری که مورد

علاقه شان هست بدروغ توسل می‌جویند که چنانکه نتیجه مثبت از دروغگوئی خود بگیرند، دروغهای خود را تکرار می‌کنند. * از تنبیه کودک در صورت شکستن اشیاء پرهیز کنید و فقط آنها را توجیه کنید که شکستن این اشیاء ضرری است و جبران

و حس استقلال را در آنها بوجود نیاورده‌اید، یا آنکه در بین اطرافیان دروغگوئی رایج است و شاید با آنها وعده‌های نادرست داده‌اید و یا خیالبافی آنها را تقویت کرده‌اید (با گفتن داستان و قصه البته اگر تفاوت حقیقت و قصه را که



آن تا حدودی مشکل است بدین ترتیب اگر چنین کاری تکرار شود بدروغ‌متوسل نمی‌شود. * علت دروغگوئی کودکان راجستجو کنید، شاید آنها را زیاد محدود کرده‌اید

برای سرگرمی است روشن کنید آنها را از خیالپردازی بازداشته‌اید) در صورت در صد جبران برآئید و برای آنها مضرات دروغگوئی را مطرح کنید و از فواید راستگوئی سخن برانید. گفتن داستانهائی

در مورد راست گفتن و شهادت راستگویی
میتواند مؤثر واقع شود .

* گاه کودک از اینکه نمی‌تواند محبت
والدین را بخود اختصاص دهد احساس
حسادت کرده، قصد تنبیه آنها را می‌کند
بدرفتاری می‌کند. مثلاً " ناخن می‌جود
شست خود را می‌کند و فحش می‌دهد و حتی
گاه به دزدی می‌پردازد .

* چنانکه کودک در سنین قبل از مدرسه
باشد یعنی کمتر از پنج شش سال داشته
باشد و هنوز طرح رفاقت را در مدرسه و یا
بازی نریخته باشد، در اینصورت تولد
کودکی جدید باعث می‌شود که او تصور کند
که نزد پدر و مادرش ارزش ندارد، در نتیجه
دلسرد و مایوس شده یا خودسریا می‌آید .
در این موارد باید به بچه بزرگتر بقدر کافی
توجه و محبت کرد تا او به اهمیت خود در
خانواده مطمئن گردد. چنانکه او خود را
محبوب حس کند می‌تواند به خواهران و
برادران کوچکتر خود محبت کند .

* برای مقابله با حجب و کمروئی
فوق العاده در کودک ابتدا باید علل
پنهانی آنرا در یابیم . علاقه نشان دادن
به کودک و دانستن این نکته که محبوب
دیگران است بوی کمک شایانی می‌کند .

* اطفالی که خود را محبوب والدین حس
نمی‌کنند، با جسارت این ناراحتی خود را
پنهان می‌کنند. در واقع اطفالیکه از
محبت محرومند یا کمرو و خجالتی می‌شوند

و یا جسور .

* اگر کودک بدلیل آنکه نمره خوبی گرفته
مورد تشویق قرار نگیرد بدلیل آنکه از او
توقع نمره بیشتری دارند، دلسرد شده و
حس می‌کند که خوب کار کردن فایده‌ای
ندارد .

* سرزنش کودک بخاطر سؤال ممکنست
بطور کلی ترس از سؤال را در او ایجاد
کرده و علاقه او را به کسب اطلاع و چیز یاد
گرفتن به دلسردی بکشاند .

برای تنبیه کودکان ۲-۴ ساله می‌توان
آرام پشت دست زد . اینکار بعنوان تذکر
و یادآوری کافی است . از سیلی زدن و به
پشت کودک زدن باید پرهیز کرد . همچنین
باید از تهدیدهای تیکه به احساس و عواطف
کودک لطمه زند مانند (ماما دیگه تور و
دوست ندارد و . . .) خودداری ورزید .
گفتگوهای منطقی و پند و اندرزهای
طولانی، زندانی کردن کودک در یک اتاق
تنها به مدت زیاد، برای کودکان در این
سن و سال نامناسب است . البته نباید
تسلیم هوس کودک شد و در عین حال
نباید نیازهای ضروری و حقیقی‌اش را با
هوسهای اشتباه کرد . همچنین از دستور
دادن با خشم و فریاد نیز باید خودداری
ورزید . و امادر مورد همین کودک (۲-۴
ساله) می‌توان چیزی از او خواست و یا
دستوری داد ، البته بطور جدی ولی بدون
خشم ، می‌توان او را بعنوان تنبیه از بازی

مورد علاقه‌اش محروم ساخت، البته برای مدت کوتاه. بطور کلی تهدید باید ساده و قابل اجراء باشد.

در مورد تنبیه کودکان ۲-۴ ساله باید نکات زیر رعایت گردد:

- از تحقیر کودک، چه در تنهایی و چه در برابر دیگران خودداری گردد.
- از پند و اندرزهای اخلاقی، از آنجا که بی نتیجه است پرهیز کنید.

- تهدیدهای منطقی و قابل اجراء مانند محروم کردن از بازی و یا دیدن برنامه تلویزیون.

- تنها گذاشتن کودک در یک اتاق و یا در گوشه خانه. البته برای یک مدت کوتاه.

و اما در مورد تنبیه کودکان ۱۰-۷ ساله نیز بهتر است بجای تهدیدهای عاطفی (تحقیر یا زدن) مقررات خانه را برایشان بطور روشن و واضح بیان کنید. در صورت عدم اطاعت تهدید منطقی و قابل اجراء مثلا "محرومیت از یک تفریح مورد علاقه و یا یک اسباب بازی مورد علاقه و یا تنها گذاشتن او در یک اتاق، البته نه بعنوان زندانی کردن بلکه برای رعایت سکوت و آرامش، مناسب است.

از زدن کودک ۱۳-۱۰ ساله پرهیز کنید. رعایت تمام نکات بالا لازم است. بعلاوه هرگز بعنوان تنبیه بکودک، تکلیف مدرسه‌ای ندهید چه از مدرسه و کارمدرسه

ببزار و فراری خواهد شد. همچنین سرزنش کردن، مجرم شناختن و بی ارزش کردن کودک، جز آنکه سبب اضطراب و تشویش دائمی در کودک شود، اثری نخواهد داشت. دستورات و مقررات را برایش بازگو کنید و بگذارید در تنظیم این مقررات، خودش نیز سهمی داشته باشد و خود را از خانواده و برنامه‌ها و قوانین حاکم بر آن جدا نداند.

تربیت کودک، یعنی پرورش دادن او تحقیر، کودک را درهم می‌شکند، شخصیت او را خرد میکند و او را بی ارزش میسازد و بگوشه گیری و انزوا می‌انجامد و اعتماد بنفس او را از بین می‌برد. در واقع تحقیر ضد تربیت است.

برای پرورش حس مسئولیت در کودک سن و یا زمان معینی در نظر گرفته نشده ولی از زمان تولد تا سن بلوغ، زمان مناسبی است و باید هنگامی که کودک را آماده برای پذیرش مسئولیتی دیدیمس او را تشویق و ترغیب نمائیم و کاری که از او برمی‌آید با او واگذار کنیم. نباید منتظر بزرگ شدن او بود تا خود احساس مسئولیت کند.

هرگز کودک را به آسیب دیدن جهاز تناسلی تهدید نکنید.

ترس از دکتر معمولا "بعلت ترس از آسیب بدنی و آگاهی از صدمه دیدن کسی است. وجود مادر درهرجائیکه بچه با رنج

انسان با ایمان همچون گفه ترازو است ، هر قدر
برایمان او افزوده شود بر مشکلات و مسئولیت
او افزوده میشود .
پیامبر اکرم (ص) (کتاب کافی)

و ناراحتی روبرو است و توضیح و تشریح
بیماری و علت مراجعه به دکتر برای کودک
اهمیت بسزائی دارد .

علاقه شدید به تربیت و خوب بار
آوردن کودک ، ممکنست بچه را محبوب و
ترسو بار آورد .

اموریکه انجام آن از توانائی و تجربه
کودک خارج است به او واگذار نکنید چه
ممکنست موجب اعتشاش خاطر وی گردد .

وقتی مقررات انضباطی خانه سخت و
اکید باشد ، بچه یابی و سرکش خواهد
شد .

وجدان بچه با ارزشی داشتن محبت
رشد میکند نه با ترس .

دوران بلوغ دوران مشکلی است و
والدین نباید زیاد از جوان توقع داشته
باشند و در عین حال نباید آنان را بحال
خود رها کرد .

بچه را تشویق کنید تا همیشه از شما
سؤال کند .

