



کودک در عرض روز خیلی حرکت می‌کند بازی می‌کند ، محیط را مشاهده می‌کند ، در نتیجه در پایان روز خستگی عارض می‌شود . — برای بچه‌ای که خیلی دویده است ، سرگرمی در پشت میز برای او استراحت خواهد بود . اگر به موقع کودکی که خسته شده استراحت ننماید ممکن است خطر خستگی همیشگی اعصاب را به همراه آورد .

مراقب اعصاب کودکان خود باشیم

عصبانیش کرد و با گریه آنها را دور انداخت. این نشان دهنده خستگی کودک است.

هنگامی که بزرگترها خسته می شوند از سرگرمی که خسته شان کرده است دست برمی دارند. بچه کوچک طبیعتاً، نمی تواند، خودش احساس خود را تشخیص دهد. کودک گاهی نمی فهمد که خسته شده است. و در این جایا پدر و مادر به کمک او بشتابند.

برای فعالیت طبیعی سلسله اعصاب کودکان مهم تر از هر چیز رژیم است. تناوب صحیح خواب و بیداری برای پیشگیری از خستگی ضروری است. کودک سه چهار ماهه، سه چهار بار در شبانه روز می خوابد. کودک یکساله دو بار می خوابد.



تحریکات شدید، اضطرابات یسایر عکس سستی، عدم استعداد تمرکز حواس به چیزی واحد، که اغلب در کودکان در سنین بالاتر هم دیده می شود همگی نتیجه خستگی سلسله اعصاب است.

برای پیشگیری از خستگی سلسله اعصاب باید از همان سنین کودکی اقدام نمود. و در این جا به مشکلات بزرگی برخورد می کنیم. معمولاً "درک اولین علائم خستگی در بچه کوچولو آسان نیست. بویژه که بسیاری از پدر و مادران تصور می کنند که اگر کودک در این سنین اغلب گریه کند، بهانه جوئی نماید و با اصطلاح نحس شود و بسرعت از حالت خوشی به حالت عصبانیت دربیاید، طبیعی است. اما همه اینها اغلب از خستگی سلسله اعصاب کودک است. در حقیقت اغلب مشکل است میان بهانه جوئی ساده کودک و خسته شدن او تفاوت قائل شد. مثلاً "حواس پرتی خفیف از خصوصیات بچه های کوچک است. اما اگر کودک زیاد هنگام بازی و سرگرمی حواسش پرت شود ممکن است یکی از علائم خستگی باشد. و یکی از علائم خستگی دگرگونی سریع حالت کودک است.

علائم خستگی در کودکان کوچولو خیلی زیاد است - کودک خسته کم اشتها است و به زحمت می خوابد. کودک آرام و سر حال است ولی پیش از خواب نحس می شود و می گرید. معمولاً گشاده رو و خوب است - با فریاد اسباب بازی را از دستش می گیرد.

شما، لابد، بارها مشاهده کرده اید که پسر شما، همین چند روز پیش، که از مکعب های برجی می ساخت، در پایان بازی شروع به گذاشتن نامنظم آنها روی یکدیگر و عدم موفقیت

ممکن است باین سروصدا و نوزیاد هم بخوابد اما سلسله اعصابش از چنین خوابی استراحت کامل نخواهد کرد. و برخی از پدران و مادران تصور می کنند که کودک آنها در هرنواری و سروصدائی می خوابد و این اشتباه است. نورکم، سکوت کفکوی آهسته مزاحم خواب کودکان نمی شود. اما تنها خواب ناقص و کم ارزش نیست که باعث خستگی سلسه اعصاب کودک می شود.

گاهی هم اتفاق می افتد که رژیم روزانه بچه کوچک راصحیح تنظیم کرده اند، برای خواب گردش و غذا، ساعات معینی در نظر گرفته شده وضع حاند آرام است، باینهمه کودک بیانه می گیرد و عصبانی می شود، یا او بی اندازه بزمرده است، یا برعکس فوق العاده عصبانی

گاهی در خانواده کودکان را زودتر به یکبار خواب در روز می کشانند این کار را، قبل از ششماهگی نباید انجام داد. و پیش از هیجده ماهگی بهتر است کودک را دوبار در روز بخوابانند برخی از مادران تصور می کنند که کودک سبب زیاد می خوابد و بنابراین لازم نیست که در روز دوبار بخوابد.

این کاملاً فکر غلطی است. زیرا نه تنها کودک باید مقدار ساعت معرر خواب را بکند بلکه باید خواب او بصورت صحیحی با بیداریش متناوب باشد. فقط بدین ترتیب است که او به موقع استراحت لازم را بدست می آورد. اما ممکن



است که پدر و مادری به موقع کودک را هم در روز و هم در شب بخوابانند ولی استراحت واقعی سلسله اعصاب او حاصل نشود.

این در صورتی است که خواب کودک ناقص شود. زیرا اتفاق افتاده که برای هرکل زده به صدای بلند آفرین می گویند. آیا کودکی که در اطاق بغلی خوابیده است استراحت کامل می تواند بکند؟ مسلماً نه.

نور زیاد اطاق، صدای کفکوی بزرگترها همه و همه مانع خواب راحت کودک است. کودک

است. این ممکن است از این جهت به وجود آمده باشد که پدران و مادران، با مراعات رژیم خصوصیات فردی کودک را در نظر نگرفته اند. باید بخاطر داشت که مطلقاً بیدار شدن

پدر حیرت زده می گوید -

- تمام روز را می دوی خسته نمی شوی ، حالا هم ناخانه برو .

ولی او واقعا نمی تواند ، برای اینکه خسته است .

برای اینکه بچه خوب ، آرام و شاد باشد باید سرگرمیهای گوناگون داشته باشد . بازم تکرار می کنم ، بخاطر داشته باشید که کودکان خودشان نمی فهمند که خسته اند . آنها اغلب ناآنجا که از پای درنیامده اند می دوند یا دوباره و سه باره داستان مورد علاقه خود را تعریف می کنند ، باینکه می بایست تا حالا بخواب رفته باشند و پلکهایشان از خستگی رویهم می افتند . پدران و مادران بهیچ وجه نباید مطیع کودکان باشند بجهت ماهه می تواند



کودکان باهم متفاوت است . یکی ناچشمانش راباز کرد - لبخند می زند ، به سوی اسباب بازی می رود ، می خواهد به سرعت بیاخیزد . دیگری بزحمت بیدار می شود ، مدتی نمی خواهد به برزش ها جواب بدهد ، روحیه اش خراب است باکوچکترین چیزی گریه سر می دهد .

درمورد اول اگر مادر به کارهای خانه مشغول است نباید کودک را در رختخواب نگهدارد و باید به او لباس پوشانیده و منظر او نشود و صبحانه اش را حاضر کند . چون در این وضعیت بیکاری اجباری روحیه کودک را بانیس آورده وموجب عصیانیت می گردد .

واگر کودک شما بزحمت از خواب بیدار می شود ، لازم نیست وادارش کنید که فوراً از جایش بلند شود . باید با او کمی گفتگو کنید ، بوجه او راه چیزی روشن ، شاد ، جلب کند و تمکین کنید تا بلند شود و در او روحیه بهتری به وجود بیاورد .

فعالیت یکنواخت نیز منجر به خستگی می شود .

بچه تمام روز راجست و خیز می کند وخسته نمی شود ، ولی اگر مثلا مدت زیادی دست به دست بزرگترها داده راه برود خسته می شود .

چرا چنین می شود؟ توضیح خیلی ساده است . کودک در حال بازی وضع حرکت خود را تغییر می دهد - عضلات مختلف ومطابق با آن قسمتهای مختلف قشر مغز که این عضلات را رهبری می کنند ، بکار می افتد . و بهمین جهت است که بچه خسته نمی شود . برعکس هنگامیکه کودک مجبور می شود همه اش یک حرکت واحد را انجام دهد رود خسته می شود .

دختر بچه کوچولو نق می زند - بابامو بغل

کن

نمی تواند بخوابد ، خواب او عمیق و توأم با آرامش نیست .

پدران و مادران برای تیرئه خود می گویند - او خودش می خواهد .

مسلمانان کودکان کوچولو خیلی دوست دارند که بزرگترها با آنها بازی کنند . چند بار که پیش از خواب با بچه بازی کردند دیگر نمی خواهد بخوابد و می خواهد که پدر و مادر با او تفریح کرده و او را نوازش کنند .

پدر و مادرانی هستند که برای "آرام کردن" کودک ، برایش کتاب می خوانند . بچه که در طی روز خسته شده است تاثیرات جدیدی را " بارش " می کنند که در عین حال روی سلسله اعصابش شدیداً اثر می گذارد . شما شب داستان غول یک چشم را می خوانید و پسر یا دختر شما مدتی خوابش نمی برد . -

- بابا بسین در آن تاریکی غول یک چشم نایستاده است ؟

کودک از تاریکی می ترسد و بد می خوابد و عصبانی و خیالاتی می شود و شبها دچار کابوس می گردد .

اگر شما خواندن اینگونه قصه ها را قطع نکنید ترس کاملاً وجود کودکان را فرامی گیرد تصورات او را تحریک می کنید ، بدینوسیله شما به سلسله اعصاب تکمیل نشده او لطمه جدی می رسانید .

فراوانی تاثیرات ، حتی تاثرات شاد و مطبوع نیز ممکن است سبب خستگی کودک شود . اگر پدر و مادری همه روزه برای کودک اسباب بازی و کتاب بخرند ، بزودی کودک علاقه خود را با آنها از دست می دهد ، بمحض اینکه کتاب را ورق زد

تا یکساعت ونیم و بچه شش ماهه تا دو ساعت و یکساله سه الی سه ونیم ساعت بیدار بماند :

کودک سالم سه ساله می تواند بدون هیچگونه علائم خستگی شش تا شش ونیم ساعت بیدار بماند - اما نمی تواند بیش از بیست و پنج دقیقه یکسره سرگرم باشد .

نشستن خیلی زیاد و یاد دیدن فوق العاده زیاد برای کودک زیان آوراست . هر کدام از این وضع ها او را خسته می کند . بنابراین لازم است بازیهای آرام را با بازیهای توأم با فعالیت متناوب نمود و گاهگاهی چگونگی بازی کودکان را عوض کرد .

نباید دائماً " بچه را سرگرم نمود ، باید به او امکان داد برای مدتی تنها باشد تا در بازیها تمرکز حواس داشته باشد .

سلسله اعصاب کودک فوق العاده حساس و ظریف است ، بنابراین باید آنرا از تحریکات شدید خارجی محفوظ داشت .

صداهای بلندی که بعضی اسباب بازیها تولید می کنند ، صدای بلند بزرگترها ، خصوصاً فریاد ، بچه را خسته می کند .

نباید کودک را به سینما برد ، و اجازه داد که به تلویزیون نگاه کند ، و نباید او را به مهمانی که جمعیت زیادی آمده اند برد . چنین بارهای طاقت فرسا به خستگی ذهنی کودک منجر می - شود و چیزی غیر از ضرر عاید کودک نمی شود .

اشتباهات دیگری که پدران و مادران در تربیت مرتکب می شوند می تواند سبب خستگی کودک شود .

مثلاً در مورد پدر و مادری که شب با کودکان بازی پرسرو صدا و محرکی راه انداخته اند چه می توان گفت ؟ پس از آن کودک مدنسی

فورا دورمی اندازد و به سوی اسباب بازی می رود. مثل سابق دیگر مناظر روشن نظر او را جلب نمی کند و هیچگونه شعفی به وجود نمی آورد. و اسباب بازی هم دیگر نمی تواند برای مدتی او را سرگرم کند. این نیز تا اندازه ای حاکی از خستگی ذهنی کودک است. دگرگونی سریع حالات، مستلزم کوشش عصبی زیادی از طرف کودک است و این بچه را خسته می کند.

کودکان کوچولو نمی توانند مدت زیادی با یک چیز سرگرم شوند، اما قطع فوری سرگرمی و پرداختن به یکی دیگر نیز مشکل است. مادر می گوید -

- فورا بازی را تمام کن و دست و رویت را بشوی!

اما برای بچه کوچولو خیلی مشکل است که فورا بازی را قطع کند، تمام توجه او متمرکز در آن است و بازی او را به خود مشغول داشته است. برای اینکه از بازی دست بکشد کودک باید کوشش خاصی نشان دهد. و این برای او بسیار مشکل است و گاهی هم به مسئله ای طاقت فرسا تبدیل می شود. و اگر مادر این خصوصیت سلسله اعصاب کودک را در نظر نگیرد و در اجرای سریع دستورش اصرار ورزد کودک عصبانی خواهد شد. او از انجام درخواست مادر سرباز زده و حرف نشنو خواهد شد.

بدتر از آن هنگامی است که خود پدر و مادران، بدون پیش بینی باری را قطع می کنند، اسباب بازی را از کودک عصبی گرفته و مخفی می کنند. با این عمل نه تنها موفق به حرف شنو کردن بچه نخواهند شد بلکه، برعکس سبب تحریک و عدم تمایسل او به اطاعت خواهند شد.

اگر می خواهید کودک دست از بازی بردارد سعی کنید بطریقی نظر او را جلب کنید و یا قبلا یادآوری کنید -

- بازی را تمام کن می خواهیم ناهار بخوریم.

گاهی پدران و مادران جلو بهترین امیال کودکان را می گیرند و دائما "می گویند - پشت میز مودب بنشین!

- در رانزن!

- بابا را ادیت نکن بگذار روزنامه اش بخواند!

تمام اینها خواسته های منصفانه است، اما تذکرات دائمی کودکان را عصبانی می کند، و موجب مقاومت و تند مزاجی آنها می گردد.

- صدلی را تکان نده!

- ندو!

ممانعت های بیمورد همچنان به سوی کودک سرازیر می گردد. و او نمی تواند مدت زیادی بدون سرگرمی بماند و بیحرکت بنشیند و کودک خسته می شود و شروع به بهانه جوئی می کند و عصبانی می شود.

نباید کودکان را مجبور کرد که ساکت بنشینند و مدتی انتظار بکشند تا غذایشان را بدهند.

شما همین حالا شروع به پوشاندن لباس به تن بچه کرده اید که تلفن زنگ می زند. بدین ترتیب نباید روی بچه سه ساله عصبانی بشوید بعلت اینکه او نمی تواند آرام بنشیند تا شما گفتگویشان را تمام کنید و دامن شما را چسبند که - "ماما، برویم!". او قدرت انتظار ندارد.

این بدان معنی نیست که می توان به کودک اجازه داد هرچه که در آن لحظه دلش

کاری را به کودک بدهد که دیگران از آن منعش می کنند !

بنا در خانواده‌هایی که پدر و مادر از نقطه نظر تربیت کودک همفکرند و خواستها و رفتار خود را نسبت به او موافق می سازند، شرایط خوبی برای وضع عادی سلسله اعصاب کودک به وجود می آید.

خانواده اجتماعی است که در آن خصوصیات اخلاقی کودک شکل می گیرد. در خانواده‌ای که افرادش رفتار دوستانه دارند کودکان معمولاً آرام، خوددار، و متعادل با می آیند. و برعکس در خانواده‌هایی که میان پدر و مادر مباحثات دائمی روی می دهد، محیط ناآرامی است، کودکان کج خلق، بهانه جو، و عصی می شوند.

شما حسد از سرکار بر می گردید و به بهانه اینکه زبان خیلی زود برایتان ناهار نسداد شروع به غر زدن می کنید، چشمان دقیق پسران شمارا می باید. او حرفهای شما را می شنود و به فکر فرو می رود، مقایسه می کند تخمین می زند. و این جروبحث شما بازنتان برای او بی تاثیر نیست. بهمین جهت است که ما می خواهیم به شما بگوئیم ای پدر و مادران در حسنجوی علت تند مزاجی و عصیانیت فوق العاده عجله نکنید. فکر کنید - آیا در این جا خود شما مقصر نیستید، و همه تکالیف خود را برای آنکه او را سالم، قوی و سرزنده بار بیاورید، انجام داده‌اید؟

ضرورت رابطه ملایم و آرام بزرگترها برای کودکان کوجولو کمتر از تهیه ناهار و صبحانه یا خواب پرارزش و اسراحت نیست.



می خواهد انجام دهد. بسیاری از پدران و مادران اشتباه بزرگی مرتکب می شوند، تصور می کنند که اولاً - این موجب تحریک کودک نمی شود. می گویند - "فقط بهانه می گیرد" و انجام خیلی کارها را برایش اجازه می دهند که نباید بدهند.

پسر شما بهانه می گیرد و شما "برای اینکه بچه را پریشان نکنید" اجازه می دهید که پیش شبانه تلویزیون را تماشا کند، او می خواهد که برایش یک ماشین کوجولو بخرید، و شماری - ترسید که او را آشفته خاطر کنید دوباره تسلیم درخواست او می شوید.

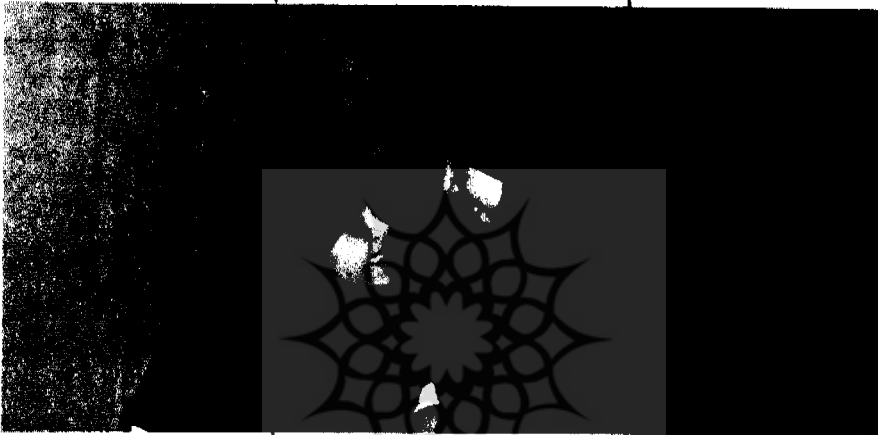
پس لازم نیست از چنین بهانه جوئی‌هایی بترسید. باید نسبت به رفتار کودکان دقیق و هوشیار بود. اما این وقتی ضروری است که مقتضی باشد. نباید به آنها بی اعتنا بود مسلماً لازم است از چیزهایی که نباید کند جلوگیری کرد، اما با قداغ کردن از چیزی سعی کنید در همان موقع توجه کودک را به سرگرمی دیگری معطوف دارید.

در تربیت کودک بیرونی از یک خواست و نظر خانواده خیلی مهم است. و اغلب اتفاق می افتد که مادر بزرگ اجازه می دهد کودک آنچه که مادر اجازه نمی دهد انجام دهد و مادر هم ممانعت‌های پدر را نقض می کند. بچه نمی فهمد چرا وقتی پدر در خانه نیست او می تواند با لوازم التحریر روی میز بازی کند و وقتی پدر وارد می شود این کار قداغ می شود. او به طرف جوهر خشک کن دراز می شود، ولی فوراً با صدای تهدید آمیز پدر مواجه می شود. جقدر بداست که یکی از اعضای خانواده سعی کند اختیار کودک را به دست آورد و اجازه انجام

هم اکثر کودکان هنوز نمی توانند تقصیر را بگردن بگیرند. یک قانون کلی درباره این کودکان کسه در عمل هم مفید واقع می شود اینست که " بعضی از کودکان گاهی از اوقات تقصیر را بگردن میگیرند مشروط بر آنکه کاری که انجام داده اند خیلی بد نباشد". اکثر این کودکان بطور وضوح

را انکار کند ولی لاف را سعی نمی کند که تقصیر را بگردن شخص دیگری بیندازد و یا همیشه این کار را نمی کند. در حقیقت گاهی از اوقات چنین بنظر می رسد که کودک در این سن برای قبول و بگردن گرفتن تقصیر تقریباً آمادگی دارد. مثلاً می گوید " من همیشه

کودک هفت ساله نمی تواند سوزش و ملامت را تحمل کند. در واقع اگر مرتکب خطائی هم بشود با احتمال زیاد لاف را بگردن خواهد کرد که تقصیر را بگردن شخص دیگری بیندازد و برای



اعتراف می کنند که اگر بتوانند تقصیر را بگردن برادران و خواهران خود می اندازند. فرار از صحنه جرم نیز حتی در دهسالگی زیاد دیده می شود. بطور خلاصه باید گفت که در این سن تعداد کمی از کودکان اگر بتوانند تقصیر را بگردن می گیرند و از زیر قبول مسئولیت شانه خالی نمی کنند.

اینکار را غلط انجام میدهم " و برای آینده وعده می دهد و می گوید " من این کار را کردم ولی عذر می خواهم ". ممکن است پس از ارتکاب اشتباه خود را گناهکار بداند و حتی عذر خواهی هم بکند. ولی در این سن کودک هنوز خیلی زود بهانه می تراشد و مثلاً می گوید " او مرا اذیت می کرد!".

آنکه تقصیر را بگردن شخص دیگری بیندازد جملاتی نظیر " او اینکار را کرد" و یا تقصیر با او بود" را زیاد بکار می برد. گاهی نیز کودک هنگام ارتکاب گناه برای رفع مسئولیت حق را بخودش میدهد مثلاً می گوید " من خیال داشتم این کار را بکنم" و یا " منظور منم همین بود".

با گذشت زمان کم کم وضع کودک بهتر می شود ولی باید اعتراف کرد که حتی در دهسالگی

در ۸ و ۹ سالگی کودک کم کم نسبت با اعمال خودش احساس مسئولیت بیشتری می نماید. اگر چه هنوز ممکن است گناهان خود

