

# وقتی که بچه‌ها آماده خواب میشوند

از: دکتر جوان ویلیامز

ترجمه: ایران مقدم

هرگز بچه‌ها را بعنوان تنبیه برختخواب

نفرستید



به عقیده من و اکثریت  
اعضاء خانواده، وقتی بچه‌ها  
دستور داده میشود بروند بخوابند  
نه به جهت آن است که خسته  
شده‌اند بلکه والدین آنها خسته  
هستند و میخواهند نفسی راحت  
بکشند!! من میخواهم وقتی که  
همسرم بخانه باز میگردد آرامش  
داشته وقت خود را بی سروصدا  
بگذرانم خوشبختانه از این لحاظ  
شانس آورده‌ام زیرا دختر  
کوچکم مطابق معمول سر ساعت  
بخواب میرود و تا صبح دیگر  
سر و صدائی نمی‌شنویم ولی  
میشنوم که والدینی وجود دارند  
که باندازه ما خوشبخت نیستند  
به هنگام عصر نه تنها در خانه  
آنها آرامش وجود ندارد بلکه  
سروصدا و شلوغی به اوج خود  
میرسد بدین جهت است که وقتی  
ساعت خواب فرامیرسد چنین  
مادرانی با اعصابی ناراحت  
و خسته روبرو هستند، ناراحتی  
وقتی بیشتر میشود که بچه‌ها

از خوابیدن امتناع می‌ورزند و  
دوست میدارند بیدار بمانند. در  
این مواقع عکس‌العمل یک  
مادر چه خواهد بود و  
چگونه قادر خواهد بود که باین  
وضع خاتمه دهد و یک محیط  
آرام برای خود و اعضاء خانواده  
بوجود بیاورد؟  
برای اینکه بچه‌های شما  
بموقع بخواب بروند و برای شما  
ناراحتی ایجاد نکنند به نکات  
زیر توجه کنید:  
اول اطمینان پیدا کنید  
ساعتی را که برای خواب فرزند  
خود انتخاب نموده‌اید با توجه  
به سن او مناسب است توجه  
داشته باشید وقتی چندین بچه‌ها  
سنین مختلف در خانه دارید



بایستی دقت نمائید آن که سش از همه بیشتر است دیرتر برختخواب برود .

• یکمرتبه وبدون مهلت به بچه ها اظهار نکنید که خود را برای خواب آماده نمایند زیرا صحیح نیست فرزند خود را که مشغول بازی ویا خواندن کتاب مورد علاقه خود می باشد یک مرتبه وبدون اطلاع قبلی از بازی و یا خواندن منع کنید بلکه با وقت بدهید که اسباب بازی و یا کتاب خود را جمع کند و سر جایش بگذارد و با شادی باستقبال خواب برود .

\* برنامه کودک خود را طوری ترتیب دهید که قبل از خواب فعالیت بدنی داشته باشد و احساس خستگی کند . بچه هایی که از صبح تا عصر در کلاس درس پشت میز نشسته اند و بعد از تعطیل شدن مدرسه بلافاصله در خانه به تماشای تلویزیون می نشینند چندان آمادگی برای خوابیدن ندارند بدینجهت لااقل نیم ساعت قبل از خواب بچه ها را وادار نمایید که کتاب بخوانند و یا بازی آرامی مشغول شوند .

\* نکته مهم تر آنکه وقتی که بچه ها برای خواب آماده میشوند بایستی خوشحال باشند اگر آنها قبل از ساعت خواب در اثر عوامل مختلف به هیجان

دلخواهشان را تعریف نمایند . حالا به چند نکته اساسی دیگر اشاره میکنیم :

قبل از خواب توجه داشته باشید که شکم بچه شما راحت باشد هم چنین اتاق خواب، تختخواب و لباس خواب او مناسب میباشد . هیچوقت کودک خود را بعنوان تیبه برختخوابش نفرستید زیرا در این

آمده اند و یا شما نسبت بانها اوقات تلخی نموده اید سعی کنید قبلا آنها را به حالت عادی در بیاورید تا باخرسندی تمام به شما شب به خیر بگویند

• نوشیدنی های گرم مانند شیر قبل از شستشوی دندانها برای کودکان مناسب است اگر ممکن باشد قبل از اینکه بخواب بروند برایشان داستانهای

صورت كودك از اطاق خواب برداشت خوبی نخواهد داشت . با بكار بردن همه دستوراتی كه داده شد اگر كودك شما به خواب نرفت باز ناراحت نباشید اجازه بدهید در رختخوابش به خواندن كتاب و یا تماشای كتاب مصور البته با نور كافی مشغول شود این كار برای پدر كودك و شما دردسری نخواهد داشت . به كودك خود تفهیم نمایند كه هنگام شب بایستی آرام باشد و این حق والدین او است كه در محیطی ساكت و آرام باشد بایستی دیسپلین خاصی در خانه برقرار باشد . البته این دستورات در مورد بچه‌هایی است كه سنان بالاتر است ولی با كودكانیكه حقیقتاً ناآرام هستند و یا از تاریکی و سایه ترس و وحشت بر آنها مستولی میشود چه باید كرد؟ برای این كودكسان ساعت خواب به منزله شروع ابدیت است در طول شب چندین بار بعنوان مختلف از خواب بیدار میشوند تا اینکه مطمئن شوند مادرشان آنها را ترك نكرده است و تنها نیستند . بچه‌هایی كه تازه بمدرسه راه یافته‌اند و یا آنهايكيكه به داشتن خواهر و یا برادر نوزاد خود حسادت می‌ورزند بمراتب به



خواب رفتن آنها مشكل تر از بچه‌هایی است كه از تنهائی و یا تاریکی وحشت دارند . آنها بسادگی به خواب نمی‌روند و پیوسته به عناوین مختلف ایراد می‌گیرند البته ایجاد ناراحتی از طرف این نوع بچه‌ها از روی شیطنت نیست بلکه می‌خواهند خودنمائی کنند و اهمالشان را برخ دیگران بکشند . مسلماً چنین رفتاری از طرف بچه‌ها نشان دهنده آن است كه قبل از خواب خوب بازی نكرده‌اند و شاید در طول روز مورد بی‌مهری مادر قرار گرفته‌اند بدین جهت باید با آنها بملايمت و نرمی رفتار كرد و اطاق خوابشان را روشن نگه داشت و در زمان‌های مختلف آنها را صدا زد و آلتدراين عمل را تکرار کنیم تا احساس کنند كه تنها نیستند و مادر در كنار-

شان می‌باشد و بدین ترتیب براحتی خواب خواهند رفت . گاهی اوقات اتفاق می‌افتد كه كودك شما به طریقی كه گفته شد باز به خواب نرود . چنین كودكانی تازه‌مانی كه مادر به اطاق آنها نرود به خواب فرو نمی‌روند ، بخاطر داشته باشید چنانچه كودك شما چنین خصوصیتی را دارا است به محض اینکه گریه‌ها سرداد به اطاق خوابش رفته يك دست او را در دست خود بگیرید و بانرمی و ملايمت شروع به صحبت کنید تا او بخواب برود .

وادار كردن بچه‌ها به خوابیدن به طریقی كه گفته شد کمی مشكل و مستلزم صرف وقت است مخصوصاً اگر بچه‌ها بقیه در صفحه بعد

## همیزگرد استاد و دانشجو

انتظارات خانواده

و اولیای مدارس از

یکدیگر

آقای دکتر شکوهی با دانشجویانی که واقعاً علاقمند درشان باشند کم است، گفتند علت مهم پیدایش این حالت آنستکه دانشجو، دردانشکده‌ای که استعداد آموختن دروس آنرا دارد بان و علاقه‌مند است، سردر نمی‌آورد. اگر علاقه‌مند به‌حق باشد خود را در دانشکده ادبیات می‌بیند، و اگر به پزشکی در دانشکده علوم پذیرفته می‌شود. به‌رحال با اشتیاق بدان‌شکده می‌رود، اما وقتی چشم باز می‌کند، متوجه می‌شود در بهشتی که خوابش را می‌دید، نیست آنوقت این دانشجو درس نمی‌خواند، مدرک می‌خواهد و در نتیجه هم استاد نسبت با او بی‌علاقه می‌شود و هم دانشجو

نسبت با استاد و درس. مسلماً قسمتی از این دلزدگی، معلول همین علت است، و این را در نظر بگیریم که کنکور اصلاً شاید درست نباشد زیرا وقتی به جوانی دیپلم دادید، معلومست که درس خوانده است پس باید فقط دید که او استعداد و علاقه بکدام دانشکده را دارد.

آقای دکتر اخوت گفتند:

خوشبختانه شاهنشاه آریاسه‌رامر فرموده‌اند که در دانشگاه یک مرکز سنجش استعدادها تشکیل شود، با تشکیل این مرکز، انشاءاله این مشکل حل خواهد شد.

آقای دکتر عظیمی در تأیید

سخنان آقای دکتر شکوهی پیشنهاد کردند حداقل در عموم دانشگاهها به دانشجویان اجازه

داده شود که لااقل یکبار تغییر رشته بدهند.

سخنرانان دیگر جلسه نیز،

با بررسی وسیع خود باین نتیجه رسیدند که یکی از علل بی‌علاقگی دانشجویان به محیط آموزشی، همانست که متأسفانه اغلب در رشته موردعلاقه‌شان تحصیل نمی‌کنند، و علت مهم دیگر، عدم استادکار آزروده در حد کفایت آقای دکتر حدادان در پایان، پس از تأیید این مهم اظهار داشتند که خوشبختانه وزارت علوم و آموزش عالی متوجه این نقص بوده است، و از سال گذشته گروههایی را برای تکمیل معلومات و آمادگی تدریس در دانشگاهها بخارج اعزام داشته است و این برنامه ادامه خواهد داشت تا نقص موجود رفع گردد