

تربیت کودکان یعنی راهنمایی توأم با محبت

DISCIPLINE IS LOVING GUIDANCE

Translated by Dr. KH. FARIVAR⁽¹⁾

Key words: Discipline, loving guidance maturity, breast feeding, child's need, Child care.

It is important to know that discipline is a loving guidance of children. If we guide children properly they will become independent, mature, loving persons with fully developed talents and abilities. If their physical and emotional needs are met as fully as possible, a secure foundation is laid for their advances to maturity.

The role of breast-feeding is important, not only for its nutritional aspects and prevention of many disorders in infancy and adulthood, but for creation of an appropriate atmosphere for development, the discipline is unique. Through breast-feeding infants get the right start. The breast-feeding relationship itself makes us more sensitive to the child's needs, so we are sure in devising ways of meeting their needs.

Discipline is an integral part of everything we do for and with our children. By being available and responsive to our babies during the first years, we learn to read their cries, to anticipate the behavior that will follow certain cues. Guiding our children, lovingly, is an important part of caring for them and helping them to be loving and lovable to people within our families and beyond. Next to breast-feeding, discipline is the best gift we can give a small child, and like breast-feeding, the benefits lasts lifetime.

به طوری تربیت کنند که بتواند متکی به خودشود و به کمال انسانی دسته یابد، با محبت باشد و استعدادهای خداداد و

1. Associate Professor of Pediatrics
Mashhad University of Medical Sciences

۲- این مقاله ترجمه فصل discipline is loving guidance از کتاب

The womanly art of breast feeding. Laleche Leage 33rd ed. Franklin Park.

تربیت کودکان یعنی راهنمایی
همراه با محبت^(۲)

دکتر خلیل فریور

دانشیار گروه آموزشی بیماری های کودکان

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

هدف والدین از تربیت کودک:

هدف این است که با بهره گیری از دانش و خرد لازم، کودک را

توانایی‌های بالقوه او به حد کمال متجلی شود.

در این رابطه اولین وظیفه ما آن است که نیازهای جسمی و عاطفی او را به کاملترین شکل که در توان ما است، برآورده سازیم تا یک پایه ایمن برای پیشرفت او برای بزرگسالی به وجود آید.

به عنوان شروع این بستر ایمنی و تربیتی، تغذیه کودک با شیر مادر بهترین اقدام به حساب می‌آید. یکی از خواص تغذیه با شیر مادر این است که ارتباط خاصی با کودک برقرار می‌شود که همین ارتباط صمیمی و خوب، ما را در مقابل نیازهای کودک حساس‌تر می‌سازد تا سریعتر و بااطمینان بیشتر راه‌های برآوردن آن نیازها را اندیشه کنیم.

هم چنان که کودک بزرگ تر می‌شود، نیازهای او نیز تغییر می‌کنند. باید به تدریج کمک کنیم که راه خود را برود. این فرآیند از طفولیت شروع می‌شود و تا زمانی که کاملاً بزرگ شود ادامه دارد. قبل از این که کودک وارد مراحل نوپایی شود، لازم است که زن و شوهر در مورد تربیت کودک با یکدیگر صحبت کنند و تصمیم بگیرند که چه طور کودک را تربیت کنند (که هماهنگ باشند).

مرحله‌ای کردن تربیت کودک

تربیت، جزئی لاینفک از هر کاری است که برای کودک و با کودک انجام می‌دهیم. زمانی وظیفه مادری را با تغذیه با شیر مادر و شروع تدریجی غذای کمکی و از شیر گرفتن به انجام رسانیده‌اید اینک نوبت انجام سایر جنبه‌های مادری می‌رسد. چنان چه وظایف مادری راتابه حال خوب به انجام رسانیده باشید اینک نیز در حال تربیت کودک خود در موقعیت مطلوب هستید.

«چنان چه در سال اول در اختیار کودک خود باشید و به نیازهای او پاسخگو باشید، خواهید توانست گریه کودک خود را تفسیر کنید. شما خواهید توانست رفتاری را که به دنبال بعضی از علائم بروز خواهد کرد پیش‌بینی کنید. شما با مشاهده اعمال و رفتار او خواهید توانست درون او و احساس او را تفسیر کنید. یادگرفتن این مطلب که احساس یک کودک را از ورای اعمالش بخوانیم پایه‌گذار مرحله مهمی از تربیت کودک در سنین بالاتر است.»

کودکان محتاج راهنمایی هستند

هم چنان که شیرخوار و کودک بزرگ تر می‌شود محتاج

آموزش راه درست، صحبت کردن و گاه اصلاح می‌گردد تا بتواند راه و رسم زندگی را فراگیرد. اگر پایه و اساس احساس امنیت در شیرخوارگی ریخته شود و اگر والدین را افرادی مهربان، مؤدب و احترام‌کننده به دیگران ببیند، خودش هم همین کار را خواهد کرد زیرا تمایل دارد که والدین از او راضی باشند. از طرفی باید توجه داشته باشیم که او کودک است و در حال رشد، ناتوانی‌های زیاد دارد و درک او محدود است. تجربه‌ای نیز نیاندوخته است. لذا نباید انتظاراتمان خارج از توان و درجه رشد و تکامل او باشد و لازم است او را به خاطر بی‌تجربه بودنش راهنمایی کنیم. باید بفهمیم که چه وقت نمی‌فهمد و مشکل دارد و چه طور با او حرف بزنیم که درک کند. ممکن است بارها لازم باشد که تکرار کنیم و تذکر بدهیم. همیشه باید از خود سؤال کنیم که چه می‌خواهیم بکنیم؟ و حس می‌کنیم چه گونه می‌خواهیم این کار را انجام دهیم. وقتی راه صحیحی را انتخاب کردیم نباید یک‌باره تغییر جهت بدهیم. باید طوری عمل کنیم که او نیز دچار مشکل نشود. کودکان از شیرخوارگی به بعد نیاز به راهنمایی توأم با محبت دارند. به این معنی که بفهمند ظرفیت و توان کودک را در نظر داریم و او را تحقیر نمی‌کنیم و آبرویش را نمی‌بریم و با مهربانی او را راهنمایی می‌کنیم.

الیزابت هورمن که یک مادر با تجربه است در مورد نیازهای کودکان نوپا چنین می‌نویسد: «ما فکر می‌کنیم که همه کودکان با مشاهده جلوه‌های انسانیت که شامل غمخوار بودن و دوستی با شفقت و احترام به دیگران را می‌آموزند. ولی همیشه این‌طور نیست. باید به آنها یاد داد، باید حصر زد. نمی‌توان انتظار داشت که بانگه‌ها به ما یاد بگیرند. از طرفی چنان چه اشتباه کردند باید به درستی راهنمایی شوند. باید رفتار قابل قبول را به آنها تفهیم کنیم، انتظاراتی را که از آنها داریم به شکلی که قابل دسترسی باشند معین کنیم و هر زمان که اشتباه کردند جلو آنها را بگیریم، باید در نظر داشت همه این‌ها اقدام‌های لازم تربیتی هستند.»

گاهی باید جلو آنها را بگیریم. باید هشیار باشیم که به کسی آزار نرسانند، لوازم دیگران را برندارند، به آن‌چه در اختیار دارند صدمه نزنند. باید تفاوت رفتار طبیعی کودک نوپا و کودکان کم سن و سال را از رفتاری که حاکی از شلوغ کاری و از

نشده و همین جا و قبل از هر کار دیگر آنرا اصلاح کنند. شاید کودک درست نفهمیده است، باید وقت گذاشت و همراه با محبت، مسئله را برای او بازگو کرد و توضیح داد. باید توضیح داد که مثلاً چرا نباید این کار را بکنی. او می‌فهمد و درک می‌کند، شاید درک نکرده است. لذا باید وقت گذاشت تا بفهمد. و اما در مورد این که تنبیه در کجای این تعریف قرار می‌گیرد، این محقق می‌افزاید:

«تربیت یعنی آموختن به کودک که چه راهی را برود و چه کاری بکند. و تنبیه فقط یک جزء از تربیت است، هرچه کودکی بهتر تربیت شود و بهتر آموزش ببیند و با مقررات و رفتارهای صحیح بیشتر آشنا شود، تنبیه کمتری لازم می‌شود. و این که یک کودک چه قدر تربیت پذیر باشد، در درجه اول بستگی به این دارد که احساس کند چه قدر مورد محبت قرار دارد و چه قدر به عنوان یک انسان و عضو خانواده، او را به حساب می‌آورند. (اگر کودک نداند که مادر دوستش دارد، در مقابل تنبیه طغیان می‌کند ولی وقتی بداند دوستش دارند، می‌داند که او را می‌خواهند. بنابراین بزرگترین وظیفه ما این است که کاری کنیم که فرزندمان احساس کند دوستش داریم و به او احترام می‌گذاریم. به عنوان عضو خانواده روی او حساب می‌کنیم و احترام می‌گذاریم.»

در مجموع باید پذیرفت که تربیت واقعی را با تنبیه اشتباه گرفته‌ایم.

دکتر ویلیام در کتاب «خلاقت والدین» می‌نویسد:

«تنبیه کردن باعث می‌شود که کودک کاری را متوقف کند، اما به احساسی که در پس این عمل نهفته است نگاه نمی‌کند و منجر به فراموش شدن درون کودک می‌شود (وقتی به کودک نگوئید چرا با او صحبت نمی‌کنید نمی‌فهمد چه اتفاقی افتاده است). کودکی که رفتارش موجب تنبیه او شده (وبا او حرف نزده‌اند و توجیه نشده)، به راحتی ولی به طور گول زنده کنترل می‌شود. رفتارش رفتاری به ظاهر مطیعانه و سر به زیر است اما ممکن است از طیب خاطر نباشد و اعتماد به نفس نیز نداشته باشد. ممکن است در ظاهر آرام و مطیع باشد ولی در درون ملتهب و مضطرب باشد. او به زودی طغیان می‌کند و افسار گسیخته خواهد شد.

هم‌گسیختگی و غیرقابل کنترل بودن است، افتراق دهیم. راهنمایی کردن یک کودک برای این که او را از یک راه اشتباه منصرف کنیم کار آسانی نیست و این وظیفه ماست که وقت بگذاریم و با صحبت و رفتار خاص فکر یا راه او را اصلاح کنیم. مابه عنوان والدین، بهتر از دیگران فرزندمان را می‌شناسیم و می‌دانیم او لوس است و کارش درست، یا غلط است. زیرا به او مهر ورزیده‌ایم و به شایستگی احترام کرده‌ایم و لذا ما برای تربیت او و گذراندن او از مراحل مختلف و یاد دادن درست و غلط و قوانین و ایجاد شخصیت، توانا تر از دیگران هستیم.

راهنمایی کردن توأم با دلسوزی و مهربانی، قدم مهمی از مراقبت کودکان به حساب می‌آید و به آنها کمک می‌کند که نسبت به افراد خانواده و جامعه مهربان بوده افرادی قابل احترام و دوست داشته شدن باشند.

تغذیه با شیر مادر حائز اهمیت فراوان می‌باشد و آثار دائمی آن برای همه عمر باقی است. این آموزش‌ها نیز مثل تغذیه با شیر مادر منافع متعددی دارند که برای همه عمر با فرزند ما همراه خواهند بود.

تربیت و تنبیه

کلمه تربیت یک لغت بدنام شده و خطرناک است و غالباً همراه با تنبیه و محروم شدن کودک از چیزهایی که دوست دارد، تلقی می‌شود. ولی در واقع تربیت یعنی راهنمایی توأم با محبت که از طرف والدین نسبت به کودک اعمال می‌شود. در این فرایند کودک یاد می‌گیرد که اعمال و رفتار صحیح را به دلایل واقعی و صحیح انجام دهد و به کودک کمک می‌شود که به فردی قابل اعتماد، خوش قلب و مهربان تبدیل شده بتواند با اعتماد به نفس به زندگی وارد گردد و در کارش موفق باشد.

دکتر کمپبل در کتاب «چه گونه به فرزندمان محبت واقعی ورزیم» توضیح می‌دهد که رفع نیازهای عاطفی کودک، نقش حیاتی در تربیت او دارد. او می‌گوید «بر آوردن نیازهای عاطفی یک کودک و تربیت کردن توأم با محبت (یعنی صحبت کردن و توضیح دادن این که چرا بله و چرا نه) منجر به ایجاد پیوند عاطفی توأم با مهر و محبت قوی و سالمی بین کودک و والدین می‌شود، لذا هرگاه مسئله‌ای برای کودک پیش آید والدین بایستی فکر کنند که کجا اشتباه کرده‌اند، چرا کودک متوجه

زدن کودک (ضربه به کفل) چه اثری دارد؟

باید درمقابل یک کودک نوپا هشیار بود. شوخی‌های خطرناک و جستجوگری‌های او (که می‌خواهد همه چیز را ببیند و از همه چیز سردر بیارود) از نظر او شوخی‌های بی‌ضرر و معصومانه است ولی ممکن است خطرناک، مهلک و ویرانگر باشد.

این وظیفه ما است که کودک را آموزش دهیم و بگوئیم که چه کار بکند چه کار نکند، به چه چیز دست بزند یا نزند، کجا برود یا نرود. تجربه نشان داده که زدن یک کودک نوپای جسور فقط منجر به گریه و لجاجت او شده، در نتیجه یاد می‌گیرد و به طور غیر قابل کنترل (ولی قابل فهم) برادر یا خواهر کوچکترش را می‌زند. کودک، آنچه را که می‌بیند یاد می‌گیرد. آنها بیشتر دوست دارند که از والدین تقلید کنند. بنابراین ما باید از خودمان سؤال کنیم که چه نوع عملی باید انجام دهیم که آنها یاد بگیرند و تقلید کنند. چه الگویی برای آنها ایجاد کنیم؟ ضربه زدن به کفل یا سیلی زدن یک کودک اکثراً حاکی از اشکال والدین است و حاکی از کم صبری، ناشکیبائی و یأس (Frustration) والدین است. این رفتاری نیست که ما انتظار داشته باشیم کودک ما آنرا فراگیرد و تقلید کند. زدن کودک الزاماً به مؤدب شدن او منجر نمی‌شود. دراین رابطه روان پزشک معروف (Eda-Leshan) در کتاب خود بنام «هنگامی که کودکتان شما را دیوانه می‌کند» می‌نویسد:

آیا ضربه زدن به پشت کودک، از نظر تربیتی مفید و سازنده است؟ نه، بدون شک سازنده نیست. ممکن است موجب رفع عصبانیت پدر و مادر شود ولی کودک هیچ درس سازنده‌ای در مورد روابط انسانی نیاموخته است و بالاتر از همه این که تربیت برای این است که او یاد بگیرد زندگی توأم با حسن تفاهم و انسانی را برای خود و دیگران ایجاد کند و از وحشی‌گری خارج شده و روش کنترل خود را بیاموزد.

«حتی هنگامی که فکر می‌کنیم تنبیهی که ما انجام می‌دهیم عقلانی است، هیچ درس آموزنده‌ای که مثلاً سبب ترس او شود به او نداده‌ایم. مثلاً اگر به او کتک بزیم که "این کتک را بخور که یادت باشد عبور از خیابان چه قدر خطرناک است"، درسی که داده‌ایم این است که برای رهایی از خطر تصادف، من هم به تو کتک می‌زنم. آیا این یک تصویر مایوس کننده از توانایی

انسان‌ها نیست؟»

(باید با او حرف زد، دستش را گرفت، خطر را تذکر داد). کارهای دیگری هم توسط والدین انجام می‌شود که به ضرر کودکان است. تنبیه فیزیکی یکی از این اقدامات زیان بار است. اگر به راههای مختلف روحیه کودک را تضعیف کنیم این هم یک نوع تنبیه و اقدام زیان بار است. دکتر کریگ (Craig) یک روان شناس بالینی و مؤلف کتاب «کودکان را با محبت بالنده کنیم نه به زور» می‌نویسد:

«هرگاه والدین کودک خود را مورد سرزنش قرار دهند و بگویند که توبه هستی، از او ایراد بگیرند، دعوا کنند، تنبیه کنند، انتقاد کنند و زور بگویند، کودک مقداری از معانت طبع و عزت نفس خود را از دست می‌دهد (و فکر می‌کند بد است و با این کارها بدتر می‌شود)».

کودک نوپای طبیعی چه رفتاری دارد؟

گاهی برای والدین مشکل است که تغییرهای لازم را در مورد نیازهای شیرخواری که همه ناز بود و نیاز از نیازهای کودکی را که نوپا شده و فعالتر است و می‌خواهد با همه کس و همه چیز تماس داشته باشد تشخیص دهند.

قسمت اعظم وظیفه مادری برای یک کودک نوپا، کمک به اوست که از مرحله شیرخواری عبور کند. زمانی هرچه درخواست می‌کرد نیاز واقعی او بود و باید پاسخ داده می‌شد و تأمین می‌شد. اما اینک بزرگتر و اجتماعی‌تر شده است، چیزهای دیگری می‌بیند و می‌خواهد. در این حال باید یاد بگیرد و بفهمد تمام چیزهایی را که درخواست می‌کند اگر در اختیار او قرارگیرد، ممکن است برای او خوب نباشد.

به شیرخوار به چشم دیگرنگاه می‌کنیم و به شرایط او توجه داریم و برخورد دیگری داریم اما کودک ۱۸ ماهه یا ۲ ساله داستان دیگری دارد. او کودکی است که خود را به سیم برق و پریزها می‌رساند و چون نمی‌داند خطرناک‌اند، ممکن است خودش را به خطر بیندازد. اگر سکه در دستش باشد به دهان می‌برد، چراغ مطالعه رویش می‌افتد و کارهای خطرناک دیگری که والدین را با مشکل زیاد روبه رو می‌کند.

از طرفی نمی‌توان اجازه داد که هرکاری می‌خواهد بکند. باید والدین و اطرافیان بدانند که بُعد دیگر شخصیت کودک در حال

نشان می‌دهد که چه کار کنیم که کودک شلوغ ما برای خودش و برای ما مشکل ایجاد نکند. نانسی که محققی از فلوریدا است می‌گوید که این ضرب‌المثل به ما می‌گوید باید پیش‌گیری کنیم. او می‌گوید باید خانه را تا آنجا که ممکن است از دید کودک بررسی و بی‌خطر کنیم در غیر این صورت از صبح تا شب باید مشغول جنگیدن با کودک باشیم.

البته حفظ کودک در برابر آن چه در دسترس نیست مشکل خواهد بود (مانند اتومبیلی که از خیابان عبور می‌کند) لذا تا آنجا که ممکن است باید اطاق‌ها و خانه را ساده نگهداشت (احتیاط‌های لازم انجام شود)، حتی ممکن است لازم باشد که خاکروبه‌ها و زباله آشپزخانه را آویزان کنیم. باید محیط زندگی از نظر و دید کودک امن باشد. این محقق ادامه می‌دهد چنان چه کودک نوپای شما خیلی فعال است و هر کاری را ممکن است انجام دهد، اقدام‌های احتیاطی فوق‌العاده‌ای باید به کار برید تا سلامت فکری خودتان را حفظ کنید. مثلاً دستگیره‌های کابینت‌های آشپزخانه را بردارید و یا حداقل طبقه پائین کابینت را به او اختصاص دهید. فقط اطمینان حاصل کنید که ظروف واقعی مثلاً قابلمه و کفگیر و خلاصه چیزهایی باشند که استفاده نمی‌کنید خطرناک نباشند.

شرایط خطرناک

در شرایطی که خطر واقعی کودک را تهدید می‌کند، مثلاً زمانی که می‌خواهد یک سیم برق را به دهان برده بچود یا به داخل خیابان برود، مادر مجاز است حالت هیجانی خود را از ترسیدنش بروز دهد. کودک به تدریج خواهد فهمید که این شرایط خطرناک است و نباید این کارها را بکند. جیغ کشیدن و دوییدن سریع مادر به طرف کودک کافی است که کودک پیام را دریافت دارد.

در هر حال همیشه چشم شما مواظب او باشد که به خودش صدمه نزند. کسانی که در مورد کودکان تجربه دارند و حوادث را در کودکان بررسی کرده‌اند می‌گویند که حوالی سن سه‌سالگی زمانی است که می‌توان کودک را آموزش داد که چه طور از خودش مراقبت بعمل آورد و خودش را از خطر محافظت نماید و تا به این سن نرسیده محتاج چشمانی است که همیشه مواظب او باشند.

آشکار شدن است و آن این است که کودک نوپا در حال کشف دنیای اطراف خویش است. بنابراین می‌خواهد به همه چیز دست بزند، هر چیز را از هم جدا کند، هر چیز را لمس کند یا خراب کند. او مثل یک کارآگاه زبردست همه چیز را تحت نظر دارد و هیچ چیز را ندیده تلقی نمی‌کند. باید بدانیم این رفتار طبیعی است و او در حال تجربه کردن و یادگیری است. تنبیه کردن نه تنها جایی ندارد بلکه سبب سرخوردگی و یأس او می‌شود. مثل این که او را به زنجیر کشیده‌ایم.

پس چه باید کرد؟ لازم است توجه او را به چیزهای دیگر و کارهایی که خطر ندارند جلب کنیم و به طور قطع و با عزمی استوار اما با نرمی و محترمانه این کار را انجام دهیم. باید بدانیم که همه کودکان مثل هم نیستند. به یک نفر باید بارها تذکر داده شود که مثلاً به فلان کار یا چیز ممنوع دست نزنند ولی برای کودک دیگر دو سه بار بیشتر لازم نیست. چنان چه کودکی بدون سرزنش و توبیخ و محروم کردن از چیزی یاد بگیرد که به تعدادی از کارها یا چیزهای ممنوع دست نزنند بسیار عالی است. البته روش عاقلانه‌تر این است که اشیای خطرناک یا شکننده را از دید او خارج کنیم.

چنان چه این کارآگاه کوچولو به یک شیئی ممنوع دسترسی پیدا کرد و آنرا پیدا کرد، یک روش مناسب این است که کنجکاو او را برطرف کنیم. به این صورت که در کنار او بنشینیم و به او اجازه دهیم آنرا لمس کند، احساس کند و حتی در بغل بگیرد و مثلاً اگر یک ششوار است، به او نشان دهیم چطور کار می‌کند و با زبانی ساده، اما ژست‌های مختلف به او بفهمانیم که این می‌تواند خطرناک باشد و ضرر برساند، بشکند یا خراب شود و ما باید محتاط باشیم و بدون نظارت بزرگترها به آن دست نزنیم. لازم است به او وقت کافی بدهیم که در حضور ما و با راهنمایی ما آن شیئی را بررسی کند. سپس موضوع را عوض کرده توجه او را به چیز دیگر جلب کنیم و شیئی ممنوع را از دسترس او یا دید او و بهتر از همه هم از دسترس و هم دید او خارج کنیم و توجه داشته باشیم که کودک نوپا از در و دیوار بالا می‌رود.

یک جو پیش‌گیری بهتر از خروارها درمان است

این ضرب‌المثل قدیمی بسیار با ارزش، مهمترین راه را به ما

چرا کودک نوپا بد خلقی می‌کند؟

به دلایل مختلف کودک نوپای ما بداخلاقی می‌کند و همکاری ندارد. باید بررسی کرد که آیا علت بد خلقی او گرسنگی است؟ آیا خسته شده است؟ یا حوصله‌اش سر رفته است؟ آیا بیش از حد تحریک شده و برافروخته شده است؟ در یافتن علت بدر رفتاری از تکرار این حالات جلوگیری می‌کند.

بچه‌های کوچک (مثل بزرگها) چنان چه خیلی خسته یا گرسنه باشند در بدترین حالات خود قرار دارند. استانتون (Stanton) می‌گوید: «کودکان نوپا معمولاً در طول روز نیاز به خواب بیشتر دارند ولی از طرفی نمی‌خواهند هیچ فرصتی را از دست بدهند. لذا چنان چه متوجه شدید که او خسته است هرکاری که می‌کنید متوقف کنید. پرده‌ها را بکشید، تلویزیون را خاموش کنید، هیچ کاری نکنید، بالشی در کف اطاق بگذارید و هر دو دراز بکشید. حداقل یکی از شما به خواب خواهد رفت!».

شاید رفتار کودک برای مادر هشدار است که می‌گوید مادر خسته شدم، لطفاً باتلفن حرف زن، با همسایه حرف زن. هرکاری که ممکن است مادر را از فرزندش جدا کند و حتی توجه و ذهن مادر را مشغول کند موجب نگرانی کودک می‌گردد. در این حال نیز زمان آن رسیده که مادر کودک را دریابد.

آنچه که می‌گویید به آن عمل کنید

چنان چه فرزندتان را صدا زدید که داخل منزل بیاید و مثلاً برای پنجمین بار او را صدا می‌زنید و او مشغول بازی است و به صدازدن شما توجه ندارد، چه باید بکنید؟ آیا هدفتان این است که واقعاً همین حالا به درون خانه بیاید یا مهم نیست؟ چنان چه مهم نیست پس صدا نزنید تا وقتی قصد شما حتماً این باشد که داخل بیاید. در این صورت یک بار صدا بزنید و چند دقیقه‌ای صبر کنید و مجدداً صدا بزنید. اگر نیامد بروید بیرون، او را بغل کنید و با خوش روئی و به سرعت او را به درون بیاورید. به زودی خواهد فهمید که آنچه می‌گویید عمل خواهد کرد. خانم فرولیک (Froehlich) می‌گوید: «ممکن است بعضی از روزها برای کودک ۲ ساله‌ای که سخت مشغول بازی کردن است مشکل باشد که وقتی او را صدا می‌کنید بازی را رها

کند و برای نهار به درون منزل بیاید. در این صورت سعی کنید ده دقیقه بعد کمی از یک ماده غذایی که می‌دانید دوست دارد بردارید و برایش ببرید و وقتی آنرا خورد، به درون آوردن او را شروع کنید.

مدت زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید

ممکن است برنامه‌های تلویزیون اثر رفتاری مخربی بر کودکان کم سن و سال داشته باشد. لذا لازم است علاوه بر این که ببینید فرزندتان چه نوع برنامه‌هایی را نگاه می‌کند، لازم است مدت زمان تماشای تلویزیون را هم محدود کنید. لازم است که کودکان کم سن و سال از طرق فعالیت‌های مختلف و تعامل با دیگران چیز یاد بگیرند. باید توجه داشت تلویزیون جلوی این نوع یادگیری‌ها را می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد کودک از این طریق آموزش ببیند. از طرفی ممکن است آن چه او می‌بیند و یاد می‌گیرد با آموزش‌های خانوادگی و فرهنگی شما تناسبی نداشته باشد.

از طرف دیگر کودکان پیش دبستانی نمی‌توانند واقعیات را از چیزهای تخیلی افتراق دهند و لذا برنامه‌هایی که محتوی خشونت، تهاجم و ضرب و جرح است می‌تواند آنها را آشفته کرده و حشت زده کند.

اما مشکل اصلی در مشاهده تلویزیون تنها آن چه که نشان می‌دهد نیست، مهمترین اتفاق، وقت کشی است که اجازه نمی‌دهد کودک با پدر و مادر و خواهر و برادران و سایر اعضای خانواده حرف بزند و نشست و برخاست داشته باشد و جلو این ارتباط فعال را می‌گیرد.

البته برنامه‌های آموزشی هم در تلویزیون وجود دارد که برای کودکان تهیه شده و ممکن است مفید باشد ولی ما به عنوان والدین مسئول هستیم که از آنچه می‌بینند مطلع باشیم (Informed judgement).

حتی باید از آگهی‌های تبلیغاتی زبان‌آور نیز اطلاع داشته باشیم چون ممکن است بمباران تبلیغاتی او را به طرف مواد غذایی بی‌خاصیت یا اسباب‌بازیهای گران‌سوق دهد.

حملات خشم و غضب غیر قابل کنترل

در مورد کودکان نوپا و خشمناک شدن آنها ادوین فرولیک

ساعت ویژه است؟ آیا در مواجهه شدن با افراد خاص یا با رفتار خاص دچار چنین حالتی می‌شود؟ آیا می‌توانید از حالت یأس و نومیدی که منجر به این حالت می‌شود پیش‌گیری کنید؟

چنانچه کودک شما دچار چنین حالتی شد، اگر سکوت کنید و او را تهدید نکنید، به سرعت آرام می‌شود. به مجرد این که اجازه داد او را بغل کنید و کمکش کنید بهتر می‌شود. وقتی حق‌گریه برطرف شد، اگر فکر می‌کنید گرسنه است یک ماده غذایی به او بدهید. سعی کنید آب نبات نباشد زیرا به زودی حمله دیگری شروع خواهد شد.

اگر در بیرون از خانه دچار خشم شد، این حمله خشم با داخل خانه تفاوت نمی‌کند. در این موارد تماشاچی‌ها به سرعت حمایت خود را از کودک شریر شما نشان خواهند داد. گرچه این برخورد ناراحت‌کننده است ولی بهترین راه برخورد اصولی با آن همان روش پیش است. والدین نباید عصبانی شوند بلکه آرام بمانند و به آرامی و با کلمات آرام‌کننده با کودک صحبت کنند. مادر و کودک هر دو پریشان‌خاطر و مضطربند ولی کودک درمانده‌تر است. او قادر نیست که با یک دستور شفاهی حالت خشم شدید و دیوانه‌وار خود را فرونشاند. اگر امکان پذیر بود، او را در آغوش بگیرید و به مکانی خلوت‌تر ببرید که آسایش افراد کمتری دچار اختلال شود. اما ممکن است کودک دیگری در آغوش داشته باشید یا کودک غضبناک شما خیلی سنگین باشد یا شما را وحشیانه لگد بزند تا خود را آزاد کند. در نتیجه هرگونه تلاش شما برای دلیل آوردن و آرام کردن او در این حالت که با هیجان شدید همراه است بی‌فایده است. تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که کنار او آرام بمانید تا این حالت برطرف شود.

کودکی که گاز می‌گیرد.

در مورد کودکی که گاز می‌گیرد یا لگد می‌زند چه باید کرد؟ این حالت بیشتر در زمانی که کودکان دیگر حضور دارند اتفاق می‌افتد. بم‌گارنر که مؤلف کتاب «مادری کردن کودک نوپا» است، داستان را تعریف می‌کند:

«در ۲ سال قبل در یک میهمانی، کودک قشنگ، باوقار و بسیار مؤدب و پرزرق و برق من توسط بچه‌های لوس و

تجربه‌اش را چنین بیان می‌کند: «خشم کودک ممکن است برای مادر و کودک هر دو مخرب باشد. من تجربه‌ای از دو کودکم آموختم. یک ضربه به کفل کودکم باعث شد که صدای جیغ‌زدن او بلندتر شود، و وقتی سعی کردم او را به زور بردارم و به اطاقش ببرم، لگدی به ساق پایم زد که خیلی درد گرفت، سرزنش و حرف زدن من در لابه لای جیغ و فریاد او گم شد و چیزی نفهمید. چشم پوشی کردن و تغافل بهترین کاری بود که می‌توانستم انجام دهم تا لاقط منجر به حمله بیشتر او نشود. این کار نه حملات خشم و غضب را متوقف ساخت و نه جلوی حملات بعدی را گرفت. در ضمن بررسی حالت‌ها او متوجه شدم که زمان غضب او غالباً در زمانهایی که گرسنه است اتفاق می‌افتد و ندرتاً بلافاصله بعد از غذا چنین رفتاری دیده می‌شود. اما وقتی این حالت شروع شده و به نهایت شدت خود رسیده باشد، متوقف کردن آن با غذا بی‌نتیجه است ولی درک علت، این امکان را می‌دهد که عملکرد مناسبی داشته باشید. همچنین به شما کمک می‌کند از این حملات پیش‌گیری کنید یا حداقل در آینده آنرا کاهش دهید.

هنگامی که کوچکترین فرزند ما ۲/۵ ساله شد یکی از دوستانم برای نهار منزل ما میهمان بود. فرزندم تقریباً به صورت تمام وقت به خودش مشغول بود بعد از ظهر کاری انجام داد که به او گفتم این کار را نکن. در این حال صبر و تحمل او درهم شکسته شد و اولین حمله خشم و غضب خود را آشکار ساخت. من رفتم و روی زمین کنار او نشستم و به آرامی دستم را بردم که او را نوازش کنم ولی دستم را کنار زد و آنرا پرت کرد.

بنابراین من کنار او نشستم و منتظر ماندم و زمزمه کنان به او گفتم «پسر نازنین و قشنگم دوستت دارم!» او خیلی سریع آرام شد و خودش را در آغوش من انداخت، صورتش را در آغوشم مخفی کرد و به آرامی بغض‌ترکیده‌اش را پایان داد. وقتی این طوفان فرو نشست، او مسئله را فراموش کرد و لذا باهم سریع به آشپزخانه رفتیم که چیزی بخوریم و من خوشحال بودم که توانسته بودم او را آرام کنم و باکمال خوشوقتی به جز ۲-۳ بار دیگر که آنهم جزئی بود، دیگر تکرار نشد.

چنانچه کودک شما غالباً دچار چنین حالتی می‌شود، علت آنرا تعیین کنید. آیا الگوی خاصی دارد؟ آیا همیشه در یک

زمان از پیش تعیین شده به رختخواب برود، زیرا لزومی ندارد صبح زود بیدار شود ولی داشتن نظم برای خوابیدن، عادت خوبی به حساب می‌آید.

وقت خواب را خیلی زود قرار ندهید چون خواب آلود نخواهد بود و نخواهد خوابید. کودکان تعداد ساعات معینی خواهند خوابید و چنانچه ساعت ۷ به رختخواب بروند ممکن است ساعت ۵ صبح با چشمان کاملاً باز و سرحال از خواب بیدار شوند. شما نمی‌توانید هم زود بخوابانید و هم این که برای مدت طولانی او را در خواب نگهدارید. لذا ساعت خواب را به زمانی آرام، بی‌سروصدا و راحت تبدیل کنید که بدون عجله و سروصدا انجام شود. شاید حمام دادن در یک لگن آب گرم و در ضمن اجازه این که قدری آب بازی کند، سپس دادن یک ماده مغذی مثلاً یک سیب و گفتن یک قصه که در کمال آرامی گفته می‌شود کمک می‌کند تا کودک آرامش یافته آماده خواب شود. ممکن است او بخواهد که لحظاتی با او بمانید زیرا می‌ترسد. لذا این کار را بکنید.

نگاهی به آینده

همچنان که کودک شما بزرگتر می‌شود تربیت نیز مشکلتر می‌شود و فشارهایی از طرف آنها احساس می‌کنید، به آنچه منع شده بودند تعرض می‌کنند تا زمانی که به سالیهای ۱۳-۱۴ سالگی برسند. اگر بدانند قوانینی که از طرف شما وضع شده‌اند چه هست و بدانند که همیشگی است، اگر بدانند دوستشان دارید و بدانند که به آنها اعتماد دارید راحت‌تر آنها را تحمل خواهند کرد.

به تدریج که بزرگتر می‌شود و محدودیتها و ممنوعیتهایی برای او قائل می‌شوید ممکن است متوجه شوید که گاهی از دست شما عصبانی است اما به زودی خواهد فهمید که شما واقعاً به او عشق می‌ورزید و لذا تغییر عقیده خواهد داد. شما باید عملاً به او نشان دهید که دوستش دارید حتی زمانی که لازم باشد بگوئید «نه»!

دکتر کمپ بل (Campbell) یادآوری می‌کند «اولین حقیقتی که باید درک کنیم تا بتوانیم خوب تربیت کنیم این است که او بفهمد حقیقتاً دوستش داریم. او باید احساس کند که دوستش

بی‌تربیت و شرور و بی‌عاطفه (یا در آن لحظه برای من اینطور وانمود شد) گازگرفته شد. وقتی او را آرام کردم نگاه تند و ملامت کننده‌ام را به مادر بی‌عرضه و مقصر او انداختم و نتوانستم احساسی را که هر فردی که به کودک ما صدمه می‌رساند به ما دست می‌دهد، بپوشانم و از آنجا که دست عدالت خداوند و مکافات در این دنیا هم وجود دارد، فرزند خودم به یک گازگیرنده وحشی‌تر و خطرناک‌تر تبدیل شد و سخت‌تر از آن رفتار مادران دیگر بود که به همان صورت متوجه من شد.»

به طور طبیعی وقتی متوجه می‌شویم که کودک ما چنین رفتاری دارد بر ما واجب می‌شود که همیشه مواظب فرزند خود باشیم و با جدیت و سرعت او را از صحنه خارج کنیم. سرعت عمل، اصل لازمی در این کار است. دادکشیدن، کتک زدن و گاز گرفتن او مسئله را حل نمی‌کند.

کرامر (Kramer) می‌نویسد که کودکان کم سن و سال دهانشان را برای کارهای زیادی به کار می‌برند. به طوری که هرچیز را می‌خواهند حس کنند، هرچیز را دوست دارند، هر چیز را می‌خواهند مزه کنند. هرچیز را می‌خواهند امتحان کنند، یا هر چیز را می‌خواهند مشاخره و بحث کنند، از دهان استفاده می‌کنند و گذر زمان و رشد و تکامل لازم است که بفهمند استفاده از دهان برای تمام این کارها مناسب نیست. لذا مواقعی که دچار یأس و سرخوردگی (Frustration) می‌شوند مهر ورزیدن و بغل کردن آنها به آنها کمک می‌کند و خواهند فهمید که این روند گذرا می‌باشد. اگر فکر می‌کنید هنگامی که فرزند شما با تعدادی کودک مواجه شود آنها را گاز خواهد گرفت، لازم است به سرعت او را از این کار برحذر دارید. به او کمک کنید یاد بگیرد که همیشه با یک نفر باشد و از شرکت در جمع پرهیزد و مراقبت و نظارت دقیق بر کار او داشته باشید.

خوابانیدن کودک، نه به اجبار و نه ترسانیدن

در بعضی خانواده‌ها هنگام خوابیدن زمانی پر مجادله و توأم با ناراحتی است و هر فردی با حداکثر خستگی و عصبانیت به رختخواب می‌رود. با اقداماتی قبل از خواب می‌توان از حوادث ناگوار و تشنج پیش‌گیری کرد. ممکن است لزومی نداشته باشد که کودک پیش دبستانی شما هرشب در

داریم.

اعتماد به نفس آنرا به دهان می‌برد. گرچه گاهی سروسورت و اطراف خود را کشف می‌کند، از فنجان می‌نوشد و شبها از روی لذت مقداری شیراز پستان شما می‌خورد و هرگاه به شما احتیاج داشته باشد در دسترس او قرار دارید و هیچ‌گاه به طور ناگهانی از محبت شما محروم نمی‌ماند (چنانچه در مادران شیرده انواع تماسها بین مادر و کودک وجود دارد)، این تماسها هست و پس از آن نیز هرگاه محتاج محبت بود آنرا دریافت می‌دارد، یک‌باره می‌بینیم که او دیگر کودک شیرخواره نیست و او را در راه مدرسه می‌بینیم که با لطافت و روی گشاده دستهایش را به علامت خداحافظی حرکت می‌دهد.

سالها می‌گذرد و درحالی که نقش والدین کمی راحت‌تر می‌شود، همیشه چالش وجود دارد. هیچ‌گاه فرزند بی‌نیاز از والدین نیست و باید شکرگزار بود که می‌توان کمک کرد. باید یاد بگیریم که چه وقت عقب بایستیم و چه وقت کمک کنیم. بالاخره روزی می‌رسد که پسران را در کنار همسرش می‌بینید که باخوشحالی به همسرش کمک می‌کند تا فرزندش را شیر دهد یا دختران را می‌بینید که مثل مادرش با افتخار و سربلند به فرزندش شیر می‌دهد. همه زحمات و نگرانی‌ها گذشت، صبر و حوصله بی‌پایان و زمان همه گذشت، اما بسیار با ارزش بود!

و با راهنمایی خردمندانه شما که همیشه توأم با محبت بود، و حق هر کودک است و همه انسانها به آن نیازمندند، از حالت وابستگی به خودکفایی و استقلال دست می‌یابد.

باید دانست که هر کودک یک انسان است و خصالی دارد که مخصوص خود اوست و شما نمی‌توانید قوانین سفت و سخت وضع کنید یا به طور ناگهانی قانونی وضع کنید که برای همه یکسان باشد. مثلاً در سالهای ابتدایی تولد چنانچه درک عمیقی از کودک خود داشته باشید و به او بسیار نزدیک باشید تغذیه با شیر مادر بسیار کمک‌کننده است و بستر خوبی را فراهم می‌کند و چنانچه ماهیت واقعی تربیت در ذهن شما روشن باشد، می‌توانید به عنوان والدین از آنچه فطرت در وجود شما نهاده است، تبعیت کنید.

وظیفه ما به عنوان والدین فقط مواظب آنها بودن نیست، بلکه باید به آنها کمک کنیم چه‌گونه از خودشان مواظبت کنند. پرورش صحیح کودکان منجر به این می‌شود که آنها انسانهایی با محبت بار بیابند.

وقتی کودکی متولد می‌شود و شما خود را وقف نیازهای او می‌کنید، هرگاه گرمه است پستان به دهانش می‌گذارید، و تازمانی که دوست دارد او را در آغوش نگهداری می‌کنید وقتی که بزرگتر می‌شود و دوست دارد اجتماعی‌تر باشد، دوست دارد بالشی زیر سر او بگذارد تا به اطراف نگاه کند و احساس کند که به او توجه دارید. بعد توانایی بیشتر پیدا می‌کند، در بعضی کارها خودکفا می‌شود، غذاهای سفت‌تر می‌تواند بخورد، کوتاه‌تر و کمتر شیر می‌خورد، کم‌کم خودش لقمه برمی‌دارد، قاشق به دستش می‌گیرد و با وقار و مثل بزرگها با

پذیرش فصلنامه اصول بهداشت روانی به

عنوان مرجع دوره تخصصی روان پزشکی کشور

با کمال مسرت اطلاع یافتیم فصلنامه اصول بهداشت روانی توسط هیئت محترم ممتحنه و ارزشیابی رشته روان پزشکی کشور به عنوان مرجع دوره تحصیلی رشته روان پزشکی در آزمونهای ارتقا، پره‌بورد و بورد تخصصی روان پزشکی پذیرفته شده و توسط دبیرخانه تخصصی وزارت بهداشت به دانشگاهها و گروههای روان پزشکی اعلام گردیده است.

با سپاس فراوان از همکاران گران‌قدر هیئت ممتحنه و ارزشیابی رشته روان پزشکی کشور، امیدوار هستیم بتوانیم با کمک خود آنها و تمام اساتید روان پزشکی و روان شناسی کشور، روز به روز سطح مجله را ارتقا دهیم تا بتواند در آشنا کردن همکاران متخصص روان پزشکی با روشهای پیش‌گیری و مفاهیم بهداشت روانی نقش خود را ایفا نماید.