

Ստելը

3-ից – 5 տարեկան երեխաների համար

Ստելը տարածված է փոքր տարիքում: Երեխաները կարող են գեղեցկացնել կամ փոխել ճշմարտությունը, հորինել պատմություններ կամ պարզապես հերքել մի բան, որը մեծը իմանում է որպես ճշմարտության: Սակայն այդ ամենը այնքան էլ սուտ ասել չէ: Տարբերությունը՝ մտադրության մեջ է: Իրական ստելն այն է, երբ որեւէ մեկը ճշմարտությունը թաքցնելու նպատակով ասում է մի բան, որն ուրիշների համար կեղծ է:

Ինչո՞ւ են ստում երեխաները:

Ահ՛ա որոշ պատճառներ, թե ինչու երեխաները կարող են ստել՝

Վախ: Երեխաները վախենում են հիասթափեցնել իրենց ծնողներին եւ պատիժ ստանալ: Նրանք հասկանում են, որ, երբ նրանք ինչ-որ սխալ բան չեն արել, ապա ծնողները չեն հիասթափվի եւ նրանք չեն պատժվելու:

Նմանակում: Երեխաները լսում են, թե ինչպես են ստում մեծերը եւ մտածում, որ այն նորմալ է: Մեծերը կարող են ասել «սպիտակ սուտ» կամ ինչ-որ բան չանելու համար արդարացում գտնեն: Սակայն երեխաները չգիտեն տարբերություն ստի տարբեր տիպերի մասին:

Սովորություն: Ստելը կարող է պարզապես դառնալ սովորություն, եթե այն բավականին հաճախ է օգտագործվում:

Ցանկություն, որ ինչ-որ մի բան ճշմարիտ լինի: Երեխաները պարզապես ուզում են, որ ինչ-որ մի բան ճշմարիտ լինի: Դրա մասին բարձրաձայն ասելը օգնում է երեխային հավատալ դրան: Օրինակ՝ երբ երեխան ասում է «Ես չեմ արել սա», բայց դուք գիտեք, որ ինքն է արել:

Արդյո՞ք սուտը պետք է պատժվի:

Այս հարցին հեշտ պատասխան չկա: Դուք, որպես ծնող, կարող եք ասել, որ պատժում եք ձեր երեխային ստելու համար: Սակայն ձեր երեխան կարող է մտածել, որ այս պատիժը ոչ թե սուտն ասելու, այլ սուտը հայտնաբերված լինելու համար է: Եթե ձեր երեխան ստում է պատժված լինելու վախից, ապա հետագայում ձեր երեխային պատժելը կարող է մեծացնել ձեր երեխայի ստելու հավանականությունը:

Երբ ստելը լուրջ է դառնում

Ավելի մեծ երեխաների համար

Երբեմն ստելը նշան է, որ ինչ-որ բան սխալ է: Այն երեխաները, ովքեր միշտ ստում են, կարող են նաեւ խնդիրներ ունենալ՝

- Գողություն անելու եւ խաբելու հետ
- Բարկանալու հետ
- Դպրոցից փախչելու հետ
- Ընկերներ ունենալու եւ այլ սոցիալական իրավիճակների հետ

Այս մտահոգությունների մասին խորհրդակցեք ձեր երեխայի բժշկի հետ:

Ի՞նչ կարող են անել ծնողները:

Փորձեք հայտնաբերել ստի պատճառը: Այն կարող է օգնել ձեզ իմանալ, թե ինչ կարող եք անել դրա հետ:

Օգնեք ձեր երեխային հասկանալ, թե ինչ է իրականում տեղի ունեցել: Ցանկանալ կամ ասել մի բան, որ տեղի չի ունեցել, չի փոխի դրա լինելու փաստը: Փորձեք ասել «Նույնիսկ եթե ասում ես, որ տնով մեկ կեղտոտ հետքեր չես թողել, ինքդ տե՛ս, որ կեղտը կա ու կոշիկներդ կեղտոտ են»:

Մնացեք հանգիստ, երբ ձեր երեխան փոքր

սխալներ է անում: Օգնեք Ձեր երեխային տեսնել, թե որն է սխալը, բայց ասեք, որ վստահությամբ ասի ճշմարտությունը: Կրկին վստահեցրեք ձեր երեխային, որ չեք գայրանա, երբ լսեք, թե իրականում ինչ է եղել:

Եթե ձեր երեխան ինչ-որ սխալ բան է արել, օգնեք լուծել այդ խնդիրը: Եթե ձեր երեխան տան մեջ կեղտոտ հետքեր է թողել, միասին մաքրեք դրանք: Ձեր երեխան կտեսնի, որ այդ կեղտը իրոք ամբողջ տնով մեկ է:

Գովացեք ձեր երեխային ճշմարտությունն ասելու

համար: Օգնեք ձեր երեխային հասկանալ, որ հնարավոր է, որ նա սխալ է, բայց այդ մասին ճշմարտությունն ասելը լավ է: Եթե ձեր երեխան ընդունում է, որ թողել է կեղտոտ հետքեր տնով մեկ, ասեք «Շնորհակալություն ճիշտն ասելու համար: Բայց դու կեղտոտել ես հատակը եւ պետք է օգնես ինձ մաքրել այն»:

Անկարգություն Ուտելիս

1- 5 տարեկան երեխաների համար

Երեխաները կարող են մի օր շատ ուտել, իսկ հաջորդ օրը՝ գրեթե ոչինչ չուտել: Նրանք կարող են անընդհատ նույն կերակուրն ուտելու ցանկություն հայտնել: Հանգիստ եղեք, դա նորմալ է: Ուտելը մի ոլորտ է, որտեղ երեխաները զգում են, որ որոշակի վերահսկողություն ունեն: Սակայն դա կարող է հանգեցնել ծնողների հետ ուժեղ պայքարի:



Երեխաները Չափահասներ Չեն

Չափահասներն ուտելիքի նկատմամբ ընդգծված համոզմունքներ և նախասիրություններ ունեն: Չարմանալի չէ, որ փոքրիկները նույնպես ունեն: Սակայն երեխաները չափահասներ չեն և նրանց հետ պետք չէ վերաբերվել որպես այդպիսին:

Ձեր երեխայից մի ակնկալեք, որ սեղանի շուրջ իրեն չափահասի նման պահի: Փոքրիկները սիրում են ուտել իրենց ձեռքերով և «խաղալ» իրենց ուտելիքի հետ: Դա նորմալ է, եթե երեխան շարունակում է ուտելը: Երեխային սեղանից հեռացրեք, եթե նա շարունակաբար չարտում կամ քրտն է կերակուրը: Ձեր երեխային օգնելով՝ հավաքել տվեք նրա թափածը:

Ինչպես բոլոր չափահասներին չեն հրապուրում բոլոր ուտելիքները, այնպես էլ բոլոր երեխաներին չեն հրապուրում բոլոր ուտելիքները: Երեխային չսիրած որևէ կերակուրն ուտելու ստիպելու փորձը սովորաբար ավարտվում է հիասթափությամբ և արցունքներով: Ձեր երեխայի վրա բարկանալը չի օգնում:

Երեխաներն ուտելու սովորույթը Ձեզնից են ընդօրինակում: Եթե Դուք ոչ սննդաբար ուտելիքների նախաճաշիկներ եք անում, ուտում եք հեռուստացույց նայելիս և չեք ուտում բանջարեղեն, Ձեր երեխան կցանկանա նույնն անել:

Օգտակար Խորհուրդներ

- Ձեռքերը լվանալ. Դուք, երեխայի հետ միասին, պետք է լվանաք ձեր ձեռքերը ամեն ուտելուց առաջ և հետո:
- Մանկական բաժակներ, պատառաքաղներ և գդալներ օգտագործելը, կերակուրը փոքր՝ կծելու չափսերի բաժանելը կհեշտացնեն Ձեր երեխայի ուտելն առանց օգնության:

Ի՞նչ Կարող են Անել Ծնողները

Ծնողները պետք է որոշեն, թե ինչ և երբ է ուտում ընտանիքը, բայց երեխան պետք է որոշի, թե որքան ուտի կամ առհասարակ ուտի, թե՛ ոչ: Մի՛ անհամաձայնեցեք, եթե երեխան բաց է թողնում կերակրաժամը: Փոքրիկները սովորաբար դա լրացնում են հաջորդ ճաշաժամին կամ նախաճաշիկին:

Կերակուրները Դյուրին Դարձնել

Գնեք և մատուցեք միայն առողջարար սնունդ: Տունը ոչ սննդաբար ուտելիքներով լցնելը երեխայի համար մեծ զայթակղություն է: Ձեր տանը մշտապես ունեցեք թարմ մրգեր, բանջարեղեն և հատիկային կուլտուրաներ և հետո թույլ տվեք Ձեր երեխան ընտրի, թե դրանցից որն ուտի: Երեխային հարցրեք. «Սիսե՞ն ես ուզում, թե՛ եգիպտացորեն»: Ամբողջ ընտանիքին մատուցեք միևնույն կերակուրը: Ձեր երեխան կարող է դա չհավանել կամ չուտել, բայց այլ կերակուր չպատրաստեք: Երեխային մի ստիպեք իր «ամանը մաքրել», մատուցեք քիչ քանակությամբ ուտելիք և թող երեխան ավելի իր համար խնդրի: Երեխային իր ամանը մաքրել ստիպելը շատակերություն կսովորեցնի: Որպես «հավելում» մատուցեք նոր ուտելիքներ: Նոր կերակրատեսակները արդեն ծանոթների հետ մատուցեք: Եթե Ձեր երեխան չկամենա նոր կերակուրն ընդունել, շարունակեք փորձելը: Գուցե ժամանակ պահանջվի, մինչ Ձեր երեխան պատրաստ կլինի դրան:

Քաղցրեղենի Մասին

Քաղցրեղեն և աղանդեր պետք է մատուցել հատուկ առիթներով՝ տարեդարձի կամ տոների ժամանակ: Դրանք չպետք է ուտել ամեն օր կամ օգտագործել որպես խրախուսելու միջոց: Եթե իսկապես ուզում եք երեխային խրախուսել բանջարեղեն ուտելու համար, դա թող մթերքով չլինի, այլ՝ զբոսանք պլանավորելով:

Այս թեմայի վերաբերյալ մանրամասն տեղեկությունների համար զանգահարեք Ձեր բժշկին կամ Ձեր առողջապահական ծրագրի անդամների ծառայության բաժին:

Անկարգություն և Խրատ

1 - 5 տարեկան երեխաների համար

Կանխել Կծելը/ Խփելը

Ռեժիմ ունեցեք: Ռեժիմները հանգստացնում են երեխաներին և փոփոխությունների ժամանակ կարող են թուլացնել սթրեսը:

Թույլ մի տվեք, որ Ձեր երեխան չափազանց քաղցի կամ հոգնի: Քիչ քանակությամբ հաճախակի կերակուր մատուցեք ամեն օր նույն ժամերին: Ուշադրություն դարձրեք, որ Ձեր երեխան բավականաչափ հանգստանա:

Ունեցեք խաղալու ապահով վայր: Այն իրերը, որոնց չեք ուզում Ձեր երեխան կպչի կամ վերցնի, աչքից հեռու պահեք: Դա վերջ կդնի Ձեր ստիպողական «ոչ» ասելուն և երեխայի ձեռքից իրերը վերցնելուն:

Խաղի ժամանակ ապահովեք խաղալիքների մեծ քանակ: Դա կօգնի խուսափել կռիվներից: Փոքրիկները չգիտեն ինչպես կիսել:

Ձեր երեխայի հետ ժամանակ անցկացրեք, երբ իրեն վատ չի պահում: Դա Ձեր երեխային կսովորեցնի, որ ուշադրություն գրավելու համար վատ արարքների կարիք չկա:

Ձսպել Կծելը/Խփելը

- ճանաչեք Ձեր երեխայի զգացումները: Նրան բացատրեք, որ նորմալ է զայրացած, բարկացած կամ վախեցած լինելը:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք, թե ինչպես ցույց տա իր զգացումները: Խնդրեք նրան օգտագործել բառեր՝ կծելու կամ խփելու փոխարեն:
- Ձեր երեխային բացատրեք, որ նորմալ է փափուկ խաղալիքը կծելը կամ թիակով գնդակին խփելը, բայց լավ չէ մեկ այլ անձնավորությանը կծելը կամ խփելը:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք «ներողություն» խնդրել և սփոփել վնասված անձին:
- Երեխաները, որոնք 2 տարեկան են կամ ավելի մեծ, կարող են ենթարկվել «ընդմիջում» տիպի պատժի: Երեխային տարեք որևէ հանգիստ տեղ հանդարտվելու: Լավ կանոն է կյանքի յուրաքանչյուր տարվա համար մեկ րոպե հաշվելը, օրինակ՝ 3 տարեկան երեխան պետք է ունենա 3 րոպե «ընդմիջում»:

Խոսք Ապտակելու Մասին

Ապտակելն, իհարկե, գրավում է Ձեր երեխայի ուշադրությունը, սակայն այն վարքագծի և խնդիրների լուծման ճիշտ ճանապարհ չի սովորեցնում: Դա կարող է սովորեցնել, որ խփելը նորմալ է: Լավ օրինակ ցույց տվեք: Գովեք Ձեր երեխային լավ վարքի համար:

Եթե Ձեր երեխան խփում է, կծում կամ այլ անկարգություններ անում, իմացեք, որ միայն Դուք չունեք նման խնդիրներ: Այդպիսի պահվածքը ընդհանուր է փոքր երեխաների համար և կարող է ի հայտ գալ տարբեր պատճառներով: Երեխաների մեծ մասը նման վարքագիծ դրսևորում է միայն մի կարճ ժամանակահատված, մինչև որ սովորում է իր զգացածն ավելի լավ ձևերով ցույց տալ:

Ինչո՞ւ են Երեխաներն Անկարգություն Անում

Այս հարցի պատասխանը մեկը չէ

- Ուսումնասիրություն:** Փոքրիկ երեխաներն իրենց աշխարհի մասին սովորում են՝ օգտագործելով իրենց զգայարանները: Փոքրիկը կարող է չիմանալ խաղալիքը ծանելու կամ մատը կծելու տարբերությունը:
- Ատամ հանել:** Շատ փոքր երեխաները կարող են զգալ, որ իրենց ատամը դուրս է գալիս: Ծամելն ու կծելը հաճելի են նրանց համար:
- Նրանք փորձում են Ձեզ:** Փոքրիկները կարող են կծել կամ խփել պարզապես տեսնելու համար, թե ինչ է լինելու կամ Ձեզ ցնցելու համար:
- Ուշադրություն:** Փոքրիկները կանեն ցանկացած բան («լավ» կամ «վատ») Ձեր ուշադրությունը գրավելու համար:
- Ընդօրինակել:** Փոքրիկները սիրում են անել այն, ինչ ուրիշներն են անում: Երբեք երեխային իր նման խփելով կամ կծելով մի պատասխանեք, դա նրանց սովորեցնում է, որ նորմալ է այդպես վարվելը:
- Անկախություն:** Երեխան անկարգ արարքով երբեմն իր ուզածը ստանում է առանց օգնության:
- Հիասթափություն:** Փոքրիկ երեխաները խոսքեր չունեն ասելու, թե ինչպես են իրենց զգում: Նրանք կարող են Ձեզ ցույց տալ ձեռքով կամ ոտքով խփելով կամ կծելով:
- Սթրես:** Փոքր կամ մեծ փոփոխությունները (խաղալիք կորցնելը կամ նոր դպրոց գնալը) կարող են խիստ սթրեսային լինել Ձեր երեխայի համար:

Ի՞նչ Կարող են Անել Ծնողները

Պարզել, թե ինչու է Ձեր երեխան խփում, կծում կամ անկարգություն անում: Տվեք հայտնի 5 հարցերը՝ ով, ինչ, ինչու, որտեղ և երբ: Գուցե Ձեր երեխայի նման պահվածքի օրինակը կա: Եթե այդպես է, սպասեք պահին, երբ երեխան պատրաստվում է խփել կամ կծել և փորձեք կանխել:

Այս թեմայի վերաբերյալ մանրամասն տեղեկությունների համար զանգահարեք Ձեր բժշկին կամ Ձեր առողջապահական ծրագրի անդամների ծառայության բաժին:

Building Self-Esteem

From birth to 3 years old

Self-esteem is having respect and pride in oneself. Your child begins to develop these feelings in infancy.

Help Build Your Child's Self-Esteem

Many things affect self esteem. You can help your child have good self esteem by forming a strong, close bond with him.

Respond To Your Baby's Needs

Responding to your baby's needs helps build a sense of trust and security.

- Pick up your newborn when he cries. You are showing your love. This will not spoil your baby.
- Your baby is sensitive to how you respond to his needs. Your tone of voice and look on your face will let your baby know if you enjoy spending time with him.
- Spend time holding, talking, singing, soothing and playing with your baby.

Help Your Child Learn New Skills

As your child grows, he will do more and more on his own. Your child is building self-confidence.

- Have a safe place where your child can discover new things.
- Help your child learn new skills. Ask your child to help you with daily tasks.
- Be specific when you praise your child. For example, tell your child you really like it when he picks up his toys.

Let Your Child Know You Love And Accept Him

- Spend time alone with your child. Show interest in what your child says and does.
- Take your child's feelings seriously.
- Show your love with words and hugs.
- Let your child know it is okay to make mistakes.

Help Your Child Cope With Being Away From You

Your child will fear being away from you. This fear is called separation anxiety. Do not worry. This is a sign of the close bond you share. It usually begins around 7 months and peaks between 10 and 18 months. Help your child learn that you will return:

- Play peek-a-boo with your baby. This helps your baby learn that things come back after they've disappeared.
- Have your baby stay in a room alone for a little while. Make sure the room is safe. For example, do not follow when your baby crawls into another room. Wait a few minutes before going in.
- Always tell your child when you are leaving, why you are leaving and when you will be back. Be sure to return when you say you will. Do not linger after you say goodbye.



- Although your child can not tell time, say when you will return. For example, say you will be back after lunch.
- Show that you understand your child's feelings. Say, "I know you don't like it when I leave. I must go to the store but I will come back."
- Give your child a comfort item like a favorite toy.
- Spend time with your baby and the babysitter. It will be easier for your baby to get used to a new person if you are there.
- Try not to leave when your child is sick, sleepy or hungry.

Քնելը

Ծննդից մինչև 5 տարեկան երեխաներ

Նորմալ աճ ապահովելու և առողջ լինելու համար երեխաները քնի մեծ պահանջ ունեն։ Քնի ամենօրյա սահմանված կարգի մշակումը կօգնի Ձեր երեխային սովորել, թե երբ է քնելու ժամը։ Քնի սահմանված կարգ նշանակում է յուրաքանչյուր գիշեր միևնույն գործողությունների կատարումը միևնույն հաջորդականությամբ։ Քնի սահմանված կարգը կարող է սկսվել լողացնելով, շարունակվել պատմվածքով, այնուհետև երեխային անկողին պառկեցնելով։ Ցանկալի է ամեն գիշեր երեխային անկողին պառկեցնել միևնույն ժամին։

Ծննդից մինչև 1 տարեկան երեխաներ

Փոքրիկ երեխաները ցերեկը և գիշերը միմյանցից չեն տարբերում։ Քնի լավ սովորույթներ մշակելու համար աշխատեք գիշերները երեխային կերակրել և բարուրը փոխել շատ հանգիստ։ Լուսավորությունը պետք է լինի թույլ։ **Խաղեր պետք չեն. խնայեք դրանք ցերեկային ժամերի համար։**

Առաջին 3 կամ 4 ամիսների ընթացքում երեխան գիշերները կերակրվելու պահանջ կունենա և ցերեկները հաճախակի կքնի։ Երեխաների գերակշիռ մասը մինչև 4-6 ամսական տարիքը սովորում է գիշերները քնել (մոտ 6 ժամ)։ Երբ երեխան սովորում է գիշերները քնել, նրա համար առավել տանջող և ցերեկային լինելը դժուար հատկանշական է։

Լավագույնը երեխայի համար սովորելն է ինքնուրույն քնել։ Դա օգնում է երեխային ուշ գիշերային ժամերին արթնանալու դեպքում նորից ինքնուրույն քնել։

Եթե երեխան լացում է, հարկավոր է յուրաքանչյուր 5-10 րոպեի մեկ երեխային հանգստացնել և հետո հեռանալ։ Եթե լացը շարունակվում է, համոզվեք, որ դրա համար պատճառ չկա։ Երեխան կարող է քաղցած կամ հիվանդ լինել, կամ կարիք ունենալ բարուրը փոխելու։

Անվտանգություն

Եթե Ձեր երեխան քնում է մանկական մահճակալում, համոզվեք, որ այն ապահով է։

- Շերտաձողերի հեռավորությունը պետք է լինի 2-3/8 մատնաչափից ոչ ավել։
- Եզրային տախտակադրվազը պետք է լինի ամբողջական, առանց դեկորատիվ եզրագծերի։
- Համոզվեք, որ ճեղքված կամ կլաված ներկ չկա։
- Անկյունաձողերը պետք է եզրային տախտակադրվագից բարձր չլինեն։
- Բացվող կողմերը պետք է ունենան ձեռքով կառավարվող փական։ Այն ոչ մի դեպքում պատահմամբ չպետք է բացվի։
- Ներքնակի և մահճակալի չափերը պետք է միմյանց համապատասխանեն։ Եթե ներքնակի և մահճակալի եզրի միջև հեռավորությունը կազմում է 2 մատի չափ, ապա մահճակալն օգտագործել չի կարելի։



SIDS

Երբեմն առանց ակնհայտ պատճառի երեխան քնած ժամանակ մահանում է։ Սա կոչվում է Sudden Infant Death Syndrome - SIDS (Մանկական հանկարծամահության սինդրոմ)։ Սա հազվադեպ երևույթ է, սակայն Դուք կարող եք նպաստել Ձեր երեխայի անվտանգությանը։

SIDS-ը կանխման նպատակով՝

- Քնելիս երեխային պառկեցրեք մեջքի վրա։
- Օգտագործեք ամուր մանկական ներքնակ։
- Երեխային կերակրեք կրծքի կաթով։
- Մահճակալի մեջ մի օգտագործեք ծածկոցներ, խաղալիքներ, կամ բարձեր։
- Մի թույլատրեք ծխել երեխայի մերձակայքում։
- Աշխատեք այնպես անել, որպեսզի երեխան շատ չնոգի։

2-5 տարեկան հասակ

2-3 տարեկան հասակում երեխան կարող է քնել օրական 9-13 ժամ։ Որոշ երեխաներ օրվա ընթացքում ննջում են մեկ կամ երկու անգամ։ Կան նաև երեխաներ, որոնք հրաժարվում են այդ սովորությունից։ 3-5 տարեկան երեխաների գիշերային քնի տևողությունը պետք է կազմի 10-12 ժամ։

Քնի նախապատրաստելը

Նախքան երեխայի քնի ժամը կատարեք հանգիստ գործողություններ, ինչպես, օրինակ, ընթերցանություն։ Բարի գիշեր մաղթեք և հնարավորություն տվեք, որպեսզի երեխան ինքնուրույն քնի։

Եթե երեխան չի ցանկանում քնել՝

- Թույլ տվեք, որպեսզի նա կատարի քնի ժամին համապատասխան հնարավորինս մեծ թվով ընտրություններ. օրինակ՝ որ գիշերանոցը հագնել կամ որ պատմվածքը կարդալ։
- Լուսամփոփը թողեք վառ վիճակում։
- Առաջարկեք կտորից պատրաստված խաղալիք կենդանի կամ հատուկ ծածկոց։

Եթե Ձեր հեռանալուց հետո երեխան լացում է, սպասեք 10 րոպե։ Այնուհետև գնացեք և ասեք նրան, որ ամեն ինչ կարգին է և, որ արդեն քնելու ժամանակն է։ Երեխայի վրա բարկանալ պետք չէ։ Պետք չէ նաև խրախուսել երեխայի նման վարքագիծը՝ կերակրելով նրան կամ մնալով նրա մոտ։ Եթե երեխան շարունակում է լացել, ապա կրկնեք այս պրոցեսը։

Եթե երեխան գալիս է Ձեզ փնտրելու, ապա՝

- Ամփիշապես հետ վերադարձրեք նրան անկողին։
- Ասեք, որ քնելու ժամն է։
- Հենց որ երեխան պառկում է քնելու, նորից հեռացեք։
- Հետևեք այս խորհուրդներին ամեն անգամ։

Աղբյուրը՝ American Academy of Pediatrics (Մանկաբուժության Ամերիկյան Ակադեմիա)

Ձայրույթի Պոռթկում

1-3 տարեկան երեխաների համար



Երբ երեխան նվնվում է, լացում, ճչում, ոտքով կամ ձեռքով խփում, դա կոչվում է զայրույթի պոռթկում:

Ձայրույթի պոռթկումները նորմալ երեւոյթներ են և ի հայտ են գալիս, երբ երեխան.

- ուշադրության կարիք է ունենում
- քաղցած է, անհանգիստ է, կամ՝ հոգնած
- հիասթափված է, կամ՝ բարկացած
- չի կարողանում իր ուզածը ստանալ

Տոտիկ-տոտիկ անող երեխաները չափահասների նման

իրենց զգացմունքները վերահսկելու կարողություն չունեն, եւ նրանք բառեր չեն ունենում, որպեսզի արտահայտեն իրանց զգացումները: Լացելն ու ճչալը կարող են Ձեր երեխայի համար զգացումներն արտահայտելու միակ միջոցը լինել:

զայրույթի Պոռթկումը Չսպել Նախքան Նրա Սկսվելը

Դուք ի վիճակի չեք լինի զսպել բոլոր պոռթկումները: Բայց կարող եք քայլեր ձեռնարկել, որպեսզի պոռթկումներն ավելի հազվադեպ լինեն: Առաջինը, հետեւեք Ձեր երեխային եւ հայտնաբերեք այն պահերը, երբ պոռթկումն իր ճանապարհին է: Այնուհետեւ պոռթկումը զսպելու քայլեր ձեռնարկեք նախքան նրա սկսվելը:

- Ունեցեք ռեժիմ՝ ամեն օր կերակրելով եւ քնացնելով նույն ժամին:
- Ձեր երեխային ընտրելու հնարավորություն տվեք. «Ո՞ր վերնաշապիկն ես ուզում հագնել՝ կարմիրը, թե՛ կապույտը»: Դա երեխային վերահսկելու զգացում կտա: Այսպիսի հարցեր մի տվեք. «Ուզո՞ւմ ես լողանալ», - իհարկե, եթե «ոչ» պատասխանն այդ դեպքում ընդունելի է:
- Թող Ձեր երեխան տեղյակ լինի, թե ինչ է սպասվում: Ասեք. «Ճաշից հետո մի պատմություն կկարդանք, իսկ հետո քնի ժամն է»: Դա Ձեր երեխային կօգնի պատրաստվել:
- Երբ երեխան իրեն լավ է պահում, ուշադրության արժանացրեք: Դա Ձեր երեխային կօգնի չարություն չանել նկատվելու համար:
- Շեղեք Ձեր երեխային: Եթե խաղալիք է ջարդվում, երեխային բացատրեք, որ նորմալ բան է տխրելը: Փորձեք մի նոր խաղալիք տալ կամ երեխային տեղափոխեք նոր սենյակ կամ՝ դուրս:
- Պարզեք, թե Ձեր երեխան ինչ է ի վիճակի անել կամ՝ ոչ: Ձեր երեխայի տարիքին համապատասխան առաջադրանքներ եւ խաղալիքներ տվեք: Դա կօգնի կանխել հիասթափությունը:



Ինչ անել պոռթկման պահին

Առաջին քայլը, որ պետք է անել, համոզվելն է, որ Ձեր երեխան ապահով վիճակում է: Գուցե կարիք լինի նրան ամուր գրկել, որպեսզի պաշտպանեք վնասվելուց կամ մեկ ուրիշին վնասելուց: Նրան բացատրեք, թե ինչու եք դա անում:

Լավ օրինակ ծառայեք: Պահպանեք հանգստություն: Մի՛ բղավեք, մի՛ թափահարեք կամ խփեք Ձեր երեխային: Դա վիրավորում է նրան եւ սովորեցնում է, որ այդպես վարվելը նորմալ է:

Ձեր երեխային շեղեք՝ խաղալու համար մի ուրիշ բան տալով:

Անտեսեք Ձեր երեխայի պոռթկումը, եթե կարող եք: Շրջվեք կամ մեկ այլ բանով զբաղվեք (բայց երեխային մենակ չթողնեք): Երեխայի վրա ուշադրություն դարձնելը մեծացնում է պոռթկումների հավանականությունն ապագայում:

Ինչ Անել Պոռթկումներից Զետո

- Ձեր երեխային մի տվեք այն, ինչն ուզում էր պոռթկման ժամանակ կամ դրանից հետո: Դա ամենայն հավանականությամբ առիթ կտա հաջորդ անգամ էլ ոտքով խփելու եւ ճչալու: Ասեք Ձեր երեխային, թե որքան հավանեցիք, որ նա կարողացավ հանդարտվել:
- Ձեր երեխան հավանաբար չգիտի նման վարքագծի պատճառը – կարող է վախենալ: Նրան ցույց տվեք, որ շարունակում եք սիրել իրեն:

Այս թեմայի վերաբերյալ մանրամասն տեղեկությունների համար գանգահարեք Ձեր բժշկին կամ Ձեր առողջապահական ծրագրի անդամների ծառայության բաժին:

Կատարելագործված է L.A. Care Health Plan -ի կողմից համագործակցելով մեր պայմանագրային գործընկերների հետ: Միապին, մենք առաջում ենք Medi-Cal-ի կողմից կառավարվող խնամքի ծառայություններ Լոս Անջելեսի Զանոնտիում:

Ձուգարանից օգտվելու Վարժանք

1-ից - 3 տարեկան երեխաների համար

Կոնկրետ որոշված տարիք չկա, թե Ձեր երեխային երբ է պետք սովորեցնել զուգարանից օգտվել: Բանալին երեխայի համար ճիշտ ժամանակն ընտրելն է: Փոքրիկներից շատերը սկսում են պատրաստ լինելու նշաններ ցույց տալ համարյա 2 տարեկան հասակից (տե՛ս աղյուսակը): Գրեթե 3 կամ 4 տարեկանում փոքրիկներից շատերն օրվա ընթացքում կարողանում են իրենց վերահսկել: Գիշերները չոր մնալ սովորելը կարող է ավելի երկար ժամանակ պահանջել:

Սկսելը

- **Հանդարտվեք:** Հանգիստ մոտեցումը լավագույնս գործում է: Ձուգարանից ճիշտ օգտվել սովորելը պահանջում է ժամանակ և մեծ սեր
- **Ձեր երեխային ցույց տվեք, թե զուգարանում ինչ է անելու:** Ձեր երեխան կսովորի նայելով: Երեխաներին նույն սեռի անձն է ցույց տալու, թե զուգարանում ինչ պետք է անել:
- **Ընտրեք գործածման բառեր** մարմնի մասերի, մեզի (չիչիկ) և աղիքների կծկման (ՎԿ) վերաբերյալ: Խուսափեք այնպիսի բառերից, ինչպես, օրինակ՝ «կեղտոտ», «վատ հոտ», քանի որ Ձեր երեխան կարող է ամաչել դրանից:
- **Օգտագործեք աթոռ-գիշերանոթ:** Փոքր երեխաներն ավելի հեշտ կարողանում են մստել աթոռ-գիշերանոթին, և նրանց ոտքերը հպվում են հատակին:
- **Ձեր երեխային օգնեք հասկանալ,** թե երբ է զուգարանից օգտվելու ժամանակը: Գուցե երեխան տնքտնքա, պազի, դեմքը կարմրի կամ դադարի խաղալ: Ձեր երեխային բացատրեք, որ դրանք են զուգարան գնալու նշանները:
- **Դեպի զուգարան ուղեկցել** ամեն օր նույն ժամին:
 - Առավոտյան երեխայի արթնանալուց անմիջապես հետո
 - Ամեն քնի ժամից առաջ և հետո



Պատրաստ եք, թե՛ Ոչ

Սպասեք մինչև Ձեր երեխան պատրաստ կլինի սովորել զուգարանից օգտվել: Չափից շուտ սկսելը կարող է արցունքների և ծախողման տանել: Հետաձգեք զուգարանից օգտվել սովորեցնելը, եթե Ձեր տունը բազմազբաղ է: Օրինակ՝ մի վարժեցրեք այդ հմտությանը, եթե նոր փոքրիկ եք ունեցել կամ եթե Ձեր երեխան «անհանգիստ երկու» տարեկան հասակում է: Երբ Ձեր երեխան իսկապես պատրաստ լինի, շատ ավելի հեշտ կլինի:

Ձեր երեխան պատրաստ է, եթե նա.

- Կարողանում է հետևել պարզ ցուցումներին
- Առնվազն 2 ժամ չոր է մնում ամեն քնի կամ կարճատև քնի ընթացքում
- Կարողանում է վարտիքը իջեցնել և բարձրացնել
- Ձեզ ասում է աղտոտված կամ թրջված ներդիրի մասին
- Ամեն օր նույն ժամին աղիքների կծկումներ (ՎԿ) է ունենում

Օգտակար Խորհուրդներ

«Գիշերանոթի» գրքեր կարդացեք Ձեր երեխայի համար: Դա Ձեր երեխային կօգնի հասկանալ, որ ուրիշ երեխաներն էլ նույն բանն են անում:

Ձեր երեխային հագցրեք վարժվելու վարտիքներ – հեշտ հանվող շորեր:

Ձեր երեխայի մոտ եղեք: Ձեր երեխան կարող է օգնության կարիք ունենալ հագուստի, սրբելու և ջուրը քաշելու հարցում:

Գովեք երեխային, երբ հաջողում է: Բացատրեք Ձեր երեխային, որ եթե պետք լինի հետո կրկին փորձել, դա նորմալ է:

Հանգստությամբ վերաբերեք ոչ էական ձախողումներին – վրիպումներին: Այս նոր հմտությունը ձեռք բերելը ժամանակ է պահանջում:

Ձեր երեխային զգուշությամբ սրբեք: Աղջիկներին պետք է սրբել առջևից դեպի հետ ուղղությամբ՝ վարակից խուսափելու համար:

Ձեր երեխային սովորեցրեք ձեռքերը լվանալու կար-որությունը՝ օճառով և ջրով, զուգարանից օգտվելուց հետո:

Անկողինը թրջելը

Փոքրիկ երեխաների մոտ տարածված երևույթ է անկողինը թրջելը: Գիշերը վերահսկել սովորելն ավելի ուշ է ստացվում, քան օրվա ընթացքում:

Կարող է օգտակար լինել գիշերը մեկ անգամ երեխային արթնացնելը՝ զուգարան գնալու համար: Մինչ կապակեք քնելու հենց այդ հարմար ժամանակն էլ օգտագործեք:

Այս թեմայի վերաբերյալ մանրամասն տեղեկությունների համար զանգահարեք Ձեր բժշկին կամ Ձեր առողջապահական ծրագրի անդամների ծառայության բաժին:

Երեխայի խնամք

Փոքր երեխաների համար

Ծնողներին դիմակայող ամենից ծանր խնդիրներից մեկը երեխայի խնամք լավ խնամք գտնելն է: Սկսեք երեխայի խնամքը փնտրել հնարավորին չափ շուտ: Համապատասխան երեխայի խնամքը գտնելը կարող է որոշ ժամանակ տևել:

Երեխայի խնամքի տեսակները

Չորս տեսակի երեխայի խնամք կա. ընկերներ կամ ընտանիք, տնային խնամատուներ, ընտանեկան երեխայի խնամքի տներ և կենտրոնի վրա հիմնված ծրագրեր: Դրանք կարող են լինել իրավունք ունեցող կամ իրավունք չունեցող:

Իրավունք Չունեցող

- **Ընկերներ կամ Ընտանիք**—Ծնողները կարող են ընտրել ազգականներ, ընկերներ կամ հարևաններ՝ իրենց երեխային խնամելու համար: Այս տեսակի խնամքը կարող է տեղի ունենալ խնամատուի տանը կամ երեխայի տանը:
- **Տնային խնամատույի**—Տնային խնամատույի երեխաներին խնամք են մատակարարում երեխայի տանը: Նրանք ներառնում են տանը ապրող կամ տանը չապրող դայակներ և տնավարներ: Այս խնամատուները իրավունք չունեն և նահանգի կողմից ստուգված չեն:

Իրավունք Ունեցող Երեխայի խնամք

- **Ընտանեկան Երեխայի խնամքի Տներ**—Ընտանեկան երեխայի խնամքի Տները խնամատուի տունն է: Սա մի փոքր խմբային միջավայր է ձեր երեխայի համար: Այս տները երբեմն կարող են ավելի երկար ժամեր մատակարարել:
- **Կենտրոնի վրա Հիմնված Ծրագրեր**—Երեխայի խնամքի Կենտրոնը կամ «առօրյա խնամքը» սովորաբար շենքում է գտնվում: Յուրաքանչյուր կենտրոնի երեխաների քանակը և տարիքը կարող է տարբերվել, ինչպես նաև ժամերը: Նրանք ստուգվում են նահանգի կողմից:



Հինգ Քայլ Որակյալ Երեխայի խնամք ընտրելու համար

Անկախ նրանից, թե ինչ տեսակի երեխայի խնամքն է լավագույնը ձեր ընտանիքի համար՝ կան որոշակի քայլեր, որոնց դուք պետք է դիմեք վերջնական որոշումը կայացնելուց առաջ:

1. Նայեք

Վստահեք ձեր առաջին տպավորությանը: Երեխաներին արդյո՞ք անընդհատ հետևում են: Մեծահասակները արդյո՞ք ջերմ են, ընկերական և ուրախ:

2. Ստուգեք, թե

- Տունը կամ կենտրոնը իրավունք ունի արդյո՞ք:
- Մթնոլորտը արդյո՞ք ապահով է, մաքուր և հաճելի:
- Ունեն արդյո՞ք առաջին օգնության տուրքակ:
- Անձնակազմն արդյո՞ք սրտաշնչառական վերակենդանեցման մեթոդի/Առաջին Օգնության պատրաստված է:
- Խոհանոցները և զուգարաններն արդյո՞ք մաքուր են:
- Շտապ օգնության համարներն արդյո՞ք փակցված են:

3. Հաշվեք

Հաշվեք, թե քանի մեծահասակ է հետևում յուրաքանչյուր երեխային: Ինչքան ավելի փոքր է խումբը, այնքան ավելի լավ:

4. Հարցրեք

Ինչպիսի՞ն է անձնակազմի պատրաստվածությունը և փորձը: Ի՞նչ արագությամբ են աշխատողները փոխվում: Անձնակազմը հաճախում է դասեր և արհեստանոցներ: Կտան ձեզ արդյո՞ք ծնողների ցուցակ, որոնց դուք կարող եք զանգահարել: Կարո՞ղ եք արդյոք ցանկացած ժամանակ այցելել:

5. Տեղյակ եղեք

Ձեր փնտրումները սկսե՛ք՝ զանգահարելով ձեր տեղական երեխայի խնամքի աղբյուրի և ուղեգրի (ԵՒԱԱՈՒ) գործակալությանը: Ձեր տեղական գործակալությունը գտնելու համար զանգահարեք 1-800-424-2246 հեռախոսի համարով կամ այցելեք www.ChildCareAware.org կայքը:

Որակյալ Երեխայի խնամքը Երկարատև Ազդեցություն Ունի

Երեխայի կյանքի առաջին մի քանի տարիները վճռական են նրա զարգացման համար: Որակյալ երեխայի խնամքը մեծ դեր է խաղում լեզվական, սոցիալական և մտածելակերպի այն կարողություններում, որոնք պատրաստում են երեխային դպրոցի համար: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ որակյալ երեխայի խնամքի դրական ազդեցությունները կարող են ազդել ամբողջ կյանքի վրա: