

دروغگویی

در کودکان 3 تا 5 ساله

وقتی دروغگویی مشکلی جدی باشد برای کودکان بزرگ

گاهی دروغگویی علامت مشکل دیگری است. کودکانی که همیشه دروغ می گویند ممکن است مشکلی مانند موارد زیر داشته باشند:

- دزدی و تقلب
- عصبی بودن
- فرار از مدرسه
- مشکل در دوست پیدا کردن و سایر مسائل اجتماعی

با دکتر کودکان در مورد این مسائل مشورت کنید

پدر و مادرها چه کار می توانند بکنند؟

سعی کنید دلیل دروغ گفتن را پیدا کنید. این به شما در دانستن کمک خواهد کرد که چه کار باید کرد.

سعی کنید به کودک بفهمانید که چه اتفاقی افتاده است. گفتن این که کاش این طور نشده بود یا سرپوش گذاشتن روی عمل، واقعیت را عوض نمی کند. به جای آن به کودک بگویید "داری می گویی توی خانه خاک و گل نیارودی، ولی نگاه کن، این جا گل شده و کفش های تو کثیف است."

وقتی کودکان اشتباه کوچکی می کنند، با او مهربان باشید.

به کودک کمک کنید بفهمد چه چیز اشتباه بوده است، و نشانش بدهید که گفتن واقعیت برایش عاقبت بدی ندارد. به کودک اطمینان بدهید که اگر بگوید واقعا چه شده است، شما عصبانی نمی شوید.

اگر کودک اشتباهی کرده است به او کمک کنید کار را درست کند.

اگر کودکان از بیرون به خانه خاک و گل آورده است، همراه او تمیزش کنید. آن وقت کودک می فهمد که خاک و گل، کف خانه را کثیف کرده است.

برای راست گفتن به کودک جایزه بدهید. به کودک کمک کنید متوجه شود که شاید کارش غلط بوده ولی این که راست گفته کار خوبی کرده است. اگر کودک شما قبول کند که داخل خانه خاک و گل آورده است، به او بگویید "آفرین که راستش را به من می گویی." حالا که زمین را گلی کرده ای باید به من کمک کنی تمیزش کنم."

دروغگویی بین کودکان بسیار شایع است و به شکل های مختلفی مانند غلو کردن، تغییر دادن واقعیات، سرهم بندی داستان یا تنها انکار کردن آنچه بزرگترها می گویند حقیقت دارد، است. اما در واقع این دروغ گفتن به حساب نمی آیند. فرق این با دروغگویی واقعی این است که در دروغگویی واقعی شخص عمدا چیزی می گوید که می داند غلط است، ولی برای پنهان کردن واقعیت آن را به زبان می آورد.

چرا کودکان دروغ می گویند؟

بعضی دلایل دروغ گفتن کودکان به این قرارند:

ترس: کودکان می ترسند که پدر و مادرشان را ناراحت کنند و تنبیه شوند. آن ها به تدریج یاد می گیرند که اگر کاری را اشتباه انجام ندهند، پدر و مادرشان هم ناراحت نمی شوند و در نتیجه تنبیهی در کار نخواهد بود.

تقلید: کودکان دروغ گفتن بزرگترها را می بینند و فکر می کنند که این کار درست است. بزرگترها ممکن است به مصلحت دروغی بگویند یا برای انجام ندادن کاری بهانه بیاورند. اما کودکان فرق میان انواع دروغ را درک نمی کنند.

عادت: ممکن است به دلیل تکرار زیاد، دروغ گفتن به صورت عادت دربیاید.

آرزوی واقعیت داشتن چیزی: ممکن است کودک فقط آرزو می کند چیزی واقعیت داشت و آنگاه به زبان آوردن آن آرزو به او کمک می کند که باور کند واقعا این طور است. مثل وقتی که کودکان می گویند "من نکردم" و شما می دانید که کار او بوده است.

آیا دروغ گفتن را باید تنبیه کرد؟

این سؤال را به سادگی نمی توان جواب داد. شاید شما به خاطر وظیفه پدر و مادری کودک را به خاطر دروغش تنبیه کنید ولی کودک ممکن است فکر کند که تنبیه به خاطر دروغش نبوده بلکه به خاطر این بوده که شما فهمیده اید چه کار کرده است. اگر کودک به خاطر ترس از تنبیه دروغ می گوید، تنبیه او احتمال این که در آینده باز هم دروغ بگوید را بالا می برد!

مسائل و عده های غذایی درمورد کودکان ۱ تا ۵ ساله



کودکان ممکن است یک روز زیاد غذا بخورند و روز بعد تقریباً هیچ چیز نخورند، یا می خواهند یک نوع غذا را در وعده های متعدد بخورند. نگران نباشید. این امری طبیعی است. خوردن غذا یکی از چیزهایی است که کودکان حس میکنند تا حدی در آن خود مختار هستند و در عین حال میتواند باعث درگیری آنها با پدر و مادر شود.

پدر و مادرها چه باید بکنند؟

پدر و مادرها باید تعیین کنند که خانواده چه وقت و چه غذایی می خورد؛ ولی این که کودک چقدر غذا بخورد یا اصلاً غذا بخورد یا نه، باید به عهده خود او گذاشته شود. اگر کودکان یک وعده اصلاً غذا نخورد نگران نشوید. کودکان معمولاً در وعده بعدی غذا یا خوراکی آن را جبران می کنند.

راه آسان غذا دادن

فقط غذاهای سالم خریداری و مصرف کنید. وقتی خانه پر از غذاهای حاضری پر چربی و بی فایده یا شیرینیجات باشد، کودک وسوسه می شود. همیشه در خانه میوه تازه، سبزیجات و حبوبات داشته باشید، و آن وقت به کودک اجازه بدهید از میان آن ها انتخاب کند. از کودکان بپرسید، "نخود سبز می خواهی یا ذرت؟" تمام خانواده باید همان یک غذا را بخورند. کودکان باید اجازه داشته باشند که از غذایی خوشش نیاید و یا آن را نخورد ولی چند نوع غذا درست نکنید. کودکان را مجبور نکنید "بشقابش را تا آخر بخورد". غذا را به مقدار کم سرو کنید و بگذارید کودک غذای بیشتری از شما بخواهد. مجبور کردن کودکان به تا آخر خوردن بشقابش زیاد خوردن را به او یاد می دهد. غذاهای جدید را به عنوان غذای "جانبی" سرو کنید. غذاهای جدید را همراه غذاهای آشنا سرو کنید. اگر کودکان غذای جدید را نمی خورد، در آینده باز هم امتحان کنید. ممکن است مدتی طول بکشد تا کودکان آماده شود.

کلامی درباره شیرینی

شیرینی ها و دسرها را باید در مناسبت های ویژه مثل جشن تولد و عید سرو کنید. آن ها را هر روزه و یا به عنوان جایزه به کودک ندهید.

اگر می خواهید به کودک به خاطر خوردن سبزیجات جایزه بدهید، جایزه غیر خوراکی بدهید. مثلاً می توانید به پارک بروید.

کودکان مثل بزرگسالان نیستند

بزرگسالان عادات غذایی و علایق خاصی دارند، و تعجبی ندارد که کودکان هم همین طورند. اما طرز برخورد با کودکان نباید مانند بزرگسالان باشد.

از کودکان انتظار نداشته باشید که سرمیز غذا مثل بزرگسالان رفتار کند. کودکان دوست دارند با دست غذا بخورند و با غذایشان "بازی" کنند. این کار تا آن جا که کودک غذایش را بخورد اشکالی ندارد. اما اگر کودک دائم غذا را پرت می کند یا از دهان بیرون می دهد، او را از سر میز کنار ببرید. به کودک یاد دهید در تمیز کردن میز به شما کمک کند.

همان طور که بزرگترها میل به بعضی غذاها ندارند، کودکان هم به بعضی غذاها میل نمی کنند. مجبور کردن کودک به خوردن غذایی که دوست ندارد، منجر به کشمکش و گریه کودک می شود. عصبانی شدن از دست کودکان فایده ای ندارد.

نکات مفید

- دست شستن: شما و کودکان هر دو باید قبل و بعد از هر وعده غذا دستهایتان را بشوئید.
- استفاده از لیوان و قاشق و چنگال های اندازه کودک و خرد کردن غذا به تکه های کوچک و اندازه دهان، غذا خوردن کودکان را بی کمک شما آسان تر می کند.

کودکان عادات غذا خوردن را از شما یاد می گیرند. اگر شما برای "خوراکی" غذاهای حاضری پرچربی و بی فایده و یا شیرینیجات میخورید، غذایتان را در هنگام تماشای تلویزیون میل میکنید و سبزیجات مصرف نمی کنید، کودکان هم همین کار را خواهد کرد.



برای اطلاعات بیشتر در این مورد با پزشکانتان یا اداره خدمات اعضای برنامه بهداشتی تان تماس بگیرید.

سوء رفتار و تربیت برای کودکان سنین ۵-۱

جلوگیری از گاز گرفتن/کتک زدن

برنامه مرتب. برنامه های مرتب روزانه به کودک احساس آرامش می دهند و به هنگام تغییرات زندگی می توانند استرس و فشارهای روحی آن ها را کم کنند.

نگذارید کودکان خیلی گرسنه یا خسته شود. به کودک هر روز به دفعات و سر وعده های مشخص و به مقدار کم غذا بدهید. مطمئن شوید کودک به مقدار لازم استراحت می کند

محیط بازی مناسب و ایمنی فراهم کنید. چیزهایی را که نمی خواهید کودکان دست بزنند یا بگیرد، از جلوی چشمش بردارید. با این کار دیگر مجبور نمیشوید دائم "نه" بگویید و اشیاء را از کودک بگیرید.

مطمئن شوید برای موقع بازی، اسباب بازی به مقدار لازم هست. این کار مانع دعوا می شود. کودکان خردسال نمی دانند چه طور با هم شریک شوند

با کودک زمانی که بهانه نمی گیرد وقت صرف کنید. این کار به کودکان یاد می دهد که بدون بد اخلاقی هم می تواند توجه شما را به خودش جلب کند.

گاز گرفتن/کتک زدن را خاتمه دهید

- به احساس کودکان احترام بگذارید. به کودکان بگویید که اشکالی ندارد که حرص اش بگیرد، عصبانی شود یا بترسد.
- به کودکان یاد بدهید که چه طور می تواند احساسش را نشان دهد. به کودک بگویند به جای زدن و گاز گرفتن از کلمات استفاده کند
- به کودک بگویید گاز گرفتن عروسک پارچه ای یا زدن توپ با چوب اشکالی ندارد، ولی گاز گرفتن یا زدن کسی کار درستی نیست.
- به کودکان یاد بدهید بگویند "بخشید" و کسی را که ناراحت کرده دلداری دهد
- کودکان ۲ ساله و بزرگتر را می توان بیرون برد. به این معنی که او را به جای ساکتی برد تا آرام شود. مدت بیرون بردن، یک دقیقه به ازای هر سال سن کودک است. مثلاً: یک کودک ۳ ساله را می توان ۳ دقیقه بیرون برد.

تذکری در مورد تنبیه بدنی کودک

تنبیه بدنی کودک مسلماً او را متوجه عمل می کند، ولی این کار رفتار درست یا راه حل مشکل را به او نمی آموزد. حتی ممکن است به او یاد بدهد که زدن اشکالی ندارد. نمونه خوبی برای کودک باشید. برای رفتار خوبش همیشه او را تشویق کنید.

اگر کودکان کتک می زند، گاز می گیرد یا رفتارهای ناهنجار دیگری دارد تنها شما نیستید که با این مسائل روبرو هستید. این رفتارها بین کودکان خردسال رایج اند و به دلایل متعددی ممکن است به وجود آیند. بیشتر کودکان فقط به مدت کوتاهی و تا زمانی که یاد بگیرند چطور بهتر احساسشان را نشان بدهند، این رفتار را دارند

چرا کودکان بد اخلاقی می کنند؟

این سؤال را تنها با یک جواب نمیتوان پاسخ داد

- جستجو. کودکان با استفاده از حواسشان دنیای اطرافشان را می شناسند. یک کودک ممکن است تفاوت بین جویدن اسباب بازی یا گاز گرفتن انگشت را نداند
- دندان درآوردن. خیلی از کودکان احساس می کنند که دندان هایشان دارد در می آیند. جویدن و گاز گرفتن احساس خوبی دارد!
- شما را دارند امتحان می کنند. ممکن است کودک گاز بگیرد یا کتک بزند که ببیند چه اتفاقی می افتد یا میخواهد شما را شوکه کند
- جلب توجه. کودکان هر کاری می کنند ("خوب" یا "بد") که توجه شما را به خودشان جلب کنند
- تقلید. کودکان دوست دارند هر کاری دیگران انجام میدهند، آنها هم بکنند. هیچگاه درواکنش، کودک را نزدیک یا گاز نگیرید چون آن وقت فکر می کنند این کار اشکالی ندارد
- استقلال. بهانه گیری معمولاً باعث میشود آنچه کودک میخواهد به او بدهند و کودک نیازی به کمک گرفتن نمی بیند.
- کلافه شدن. کودکان خردسال کلماتی را که احساسشان را بیان کند نمی دانند، و ممکن است آن را با کتک زدن و گاز گرفتن و لگد زدن به شما بگویند
- استرس و فشار روحی. تغییرات کوچک یا بزرگ (مانند گم کردن یک اسباب بازی یا شرکت در مدرسه ای جدید) می تواند فشارهای روحی شدیدی در فرزند شما ایجاد کند.

پدر و مادرها چه کار می توانند بکنند؟

ببینید کودکان به چه علت کتک می زند، گاز می گیرد یا بهانه می گیرد. پنج سؤال چه کسی، چه چیزی، چرا، کجا، و چه موقع را بپرسید. رفتار کودک شما ممکن است الگوی خاصی داشته باشد. اگر متوجه آن شدید ببینید کودک چه وقت می خواهد کتک بزند یا گاز بگیرد و جلوی آن را بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر در این مورد با پزشکتان یا سازمان خدمات اعضای برنامه درمانی تماس بگیرید.

تهیه شده توسط L.A. Care Plan با همکاری مراکز درمانی تحت قرارداد. ما با همکاری هم به ارائه خدمات مراقبت های مدیریت شده Medi-Cal در کانتی لس آنجلس می پردازیم.

پرورش اعتماد به نفس از تولد تا سن 3 سالگی

به فرزند خود بفهمانید که دوستش دارید و او را قبول دارید

- با فرزندتان به تنهایی وقت صرف کنید. به آنچه فرزندتان می گوید و انجام می دهد علاقه نشان دهید.
- احساسات فرزند خود را جدی بگیرید.
- علاقه خود را با کلمات و در آغوش کشیدن نشان دهید.
- به فرزندتان بفهمانید که اشتباه کردن عیبی ندارد.

به فرزندتان کمک کنید تا دوری از شما را تحمل کند

فرزند شما از دور بودن از شما وحشت خواهد داشت. این وحشت اضطراب از جدایی خوانده می شود. نگران نباشید. این نشانه رابطه نزدیکی است که با هم دارید. این موضوع معمولاً در حدود سن 7 ماهگی شروع شده و بین سنین 10 و 18 ماه به حداکثر می رسد. به فرزند خود کمک کنید یاد بگیرد که بر خواهید گشت:

- با کودک خود دالی موشک بازی کنید. اینکار به کودک شما یاد می دهد که چیزها بعد از اینکه ناپدید شدند، دوبرتبه بر می گردند.
- به کودک خود امکان بدهید تا برای مدت کوتاهی در یک اتاق تنها بماند. مطمئن شوید که اتاق امن باشد. برای مثال، هنگامیکه کودکتان به اتاق دیگری خزید، او را دنبال نکنید. قبل از وارد شدن، چند دقیقه صبر کنید.
- همیشه به فرزند خود بگویید که چه موقع ترک می کنید، چرا ترک می کنید و چه موقع بر خواهید گشت. مطمئن شوید که همان موقع که می گوئید برگردید. بعد از خداحافظی کردن معطل نشوید.
- با اینکه فرزند شما نمی تواند وقت را بگوید، بگویید که چه موقع بر خواهید گشت. برای مثال، بگویید که بعد از ناهار بر خواهید گشت.
- نشان بدهید که احساسات فرزند خود را درک می کنید. بگویید «می دانم وقتی که ترک می کنم خوشتر نمی آید. بایستی به مغازه بروم ولی برخواهم گشت.»



- به فرزندتان یک شیئی دلداری دهنده مثل یک اسباب بازی محبوب بدهید.
- با کودکتان و فردی که بچه داری می کند وقت صرف کنید. برای کودکتان به یک فرد جدید عادت کند اگر آنجا باشید. آسان تر خواهد بود که
- سعی کنید هنگامیکه کودکتان بیمار، خواب آلود و یا گرسنه است، وی را ترک نکنید.

اعتماد به نفس احترام و افتخار به خود شخص است. فرزند شما از دوران کودکی شروع به توسعه این احساسات می کند.

به پرورش اعتماد به نفس در فرزند خود کمک کنید

بسیاری چیزها بر روی اعتماد به نفس تأثیر می گذارند. می توانید با تشکیل یک رابطه قوی و نزدیک با فرزندتان، به وی کمک کنید تا اعتماد به نفس خوبی داشته باشد.

به نیازهای کودکتان پاسخگو باشید

پاسخگویی به نیازهای کودکتان کمک می کند که یک حس اعتماد و امنیت به وجود بیاید.

- نوزاد خود را هنگامیکه گریه می کند بلند کنید. با این کار علاقه تان را نشان می دهید. این موضوع موجب لوس شدن کودکتان نخواهد شد.
- کودکتان در مورد روش پاسخگویی شما به نیاز هایش حساس است. لحن صدا و ظاهر قیافه شما به کودکتان خواهد گفت که آیا از وقت گذراندن با وی لذت می برد.
- برای نگه داشتن، صحبت کردن، آواز خواندن، آرام کردن و بازی با کودکتان وقت بگذارید.

به فرزندتان کمک کنید مهارت های جدید را یاد بگیرد

فرزند شما در حین بزرگ شدن کارها را بیشتر و بیشتر خودش انجام خواهد داد. فرزند شما شروع به پرورش اعتماد به نفس می کند.

- محل امنی داشته باشید تا فرزند شما بتواند چیزهای جدید را کشف کند.
- به فرزند خود کمک کنید مهارت های جدید را یاد بگیرد. از فرزند خود بخواهید تا در وظایف روزمره به شما کمک کند.
- هنگام تعریف از فرزندتان صریح باشید. برای مثال، به فرزند خود بگویید واقعاً از اینکه اسباب بازی هایش را جمع می کند خوشتان می آید.

خوابیدن

از زمان تولد تا 5 سالگی

SIDS

گاهی اوقات کودکان بدون هیچ دلیل روشنی در موقع خوابیدن فوت می کنند. به این حالت **(SIDS) Sudden Infant Death Syndrome** (سندروم مرگ ناگهانی نوزادان) گفته می شود. این حالت بسیار نادر است، اما می توانید با بکار بستن تدابیری ایمنی کودک خود را حفظ کنید.

برای کمک به جلوگیری از SIDS می توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- کودک را برای خواب به پشت قرار دهید.
- از یک تشک سفت برای کودک استفاده کنید.
- از سینه خود به کودک شیر بدهید.
- از ملحفه، اسباب بازی، ضربه گیر یا بالش در تخت استفاده نکنید.
- اجازه ندهید کسی در نزدیکی کودک سیگار بکشد.
- اجازه ندهید کودک خیلی گرمش بشود.

سنین 2 تا 5 سالگی

کودکان در سنین 2 و 3 سالگی روزانه بین 9 تا 13 ساعت می خوابند. برخی از کودکان شاید در طول روز یک یا دو بار چرت بزنند. بقیه کودکان چرت زدن را ترک می کنند. بچه های 3 تا 5 ساله به 10 تا 12 ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

آماده شدن برای خواب

پیش از رفتن به تخت خواب فعالیت های آرامی، مانند کتاب خواندن انجام دهید. به کودک شب بخیر بگوئید و بگذارید خودش به خواب برود.

اگر کودک نمی خواهد به تخت خواب برود:

- تا جایی که می توانید در زمان خواب حق انتخاب های بیشتری به کودک بدهید: مثلاً اینکه کدام پیژامه را بپوشد یا کدام قصه خوانده شود.

- یک چراغ خواب روشن بگذارید.

- یک عروسک یا ملحفه مخصوص به او بدهید.

اگر کودک بعد از رفتن شما گریه کرد، 10 دقیقه صبر کنید. بعد به نزد کودک بروید و به او بگوئید که همه چیز مرتب است و وقت خوابیدن فرا رسیده است. اوقات تلخی نکنید. و با غذا دادن یا ماندن پیش کودک این رفتار را تشویق نکنید. اگر گریه ها ادامه داشت، همین فرایند را تکرار کنید.

اگر کودک از اتاق بیرون می آید تا شما را پیدا کند:

- کودک را فوراً به تخت خواب برگردانید.
- به او بگوئید که وقت خوابیدن است.
- به محض اینکه کودک دراز کشید او را ترک کنید.
- هر بار همین کارها را انجام دهید.

منبع: American Academy of Pediatrics (آکادمی پزشکی کودکان آمریکا)

کودکان برای رشد و تندرستی نیازمند خواب زیاد هستند. داشتن یک برنامه مرتب برای خواب به کودک کمک می کند تا وقت خوابیدن را بداند. داشتن یک برنامه مرتب برای خواب بدین معنی است که باید همان کارها، را به همان ترتیب، و هر شب تکرار کنید. یک برنامه مرتب برای خواب شاید با حمام کردن کودک شروع شود، بعد از آن می توانید برایش قصه بخوانید، و سپس به تخت خواب برود. همچنین اگر کودک هر شب در وقت معینی بخوابد بسیار مفید خواهد بود.

از زمان تولد تا 1 سالگی

نوزادان تفاوت روز و شب را درک نمی کنند. برای اینکه عادت های مطلوب خوابیدن را در آنها پرورش دهید سعی کنید در شب، تغذیه و عوض کردن پوشک شان را بدون سر و صدا انجام دهید. چراغ ها باید کم نور باشند بازی را برای وقت روز بگذارید.

کودک شما برای 3 یا 4 ماه اول نیاز به تغذیه در شب خواهد داشت، و معمولاً در طول روز می خوابد. بیشتر کودکان در سن 4 تا 6 ماهگی خوابیدن در شب (حدود 6 ساعت) را یاد می گیرند. موقعی که کودک شما خوابیدن در شب را آغاز کرد، چرت های صبحگاهی یا در بعد از ظهرها هنوز عادی خواهند بود.

بهترین چیز برای کودک شما این است که یاد بگیرد چطور خودش به خواب برود. اگر کودک یاد بگیرد که خودش بخوابد می تواند هنگامی که در نیمه های شب بیدار می شود، دوباره بخوابد.

اگر کودک گریه می کند، هر 5 تا 10 دقیقه یک بار به او سر زده و به او آرامش بدهید، سپس بروید.

اگر گریه ها ادامه داشت، ببینید آیا گریه کودک دلیل خاصی دارد یا خیر. کودک شاید گرسنه، یا بیمار باشد یا نیاز به تعویض پوشک داشته باشد.

نکات ایمنی را رعایت کنید

اگر کودک در تخت خواب مخصوص کودکان می خوابد، اطمینان حاصل کنید که تخت از ایمنی لازم برخوردار باشد.

- فاصله بین نرده های تخت نباید از 2-3/8 اینچ بیشتر باشد.
- تخته های انتهائی تخت باید محکم بوده، و فاقد بریدگی های تزیینی باشند.
- اطمینان حاصل کنید که رنگ ترک خورده یا پوسته شده وجود ندارد.
- میله های کناری نباید از تخته های انتهائی بلندتر باشند.
- کناره های بازشوی تخت باید مجهز به چفت های قفل شونده دستی باشند. این چفت ها نباید به طور اتفاقی باز شوند.
- تشک باید هم اندازه تخت باشد. اگر بین تشک و کنار تخت 2 انگشت فاصله باشد، نباید از تخت استفاده کنید.

کج خلقی

برای کودکان سنین ۱-۳



وقتی کودک ناله یا گریه میکند، جیغ می کشد، لگد یا کتک می زند، اصطلاحاً دارد کج خلقی می کند. کج خلقی ها طبیعی هستند و زمانی اتفاق می افتند که کودک:

- توجه می خواهد
- گرسنه یا ناراحت یا خسته است
- کلافه شده یا عصبانی است
- خواسته اش برآورده نشده است

کودکان نوپا مانند بزرگسالان نمی توانند احساسشان را کنترل کنند و ممکن است کلماتی که با آن احساسشان را به شما بگویند ندانند. شاید گریه کردن و جیغ کشیدن تنها راه نشان دادن احساسشان است.

جلوی کج خلقی را قبل از وقوع بگیرید

شما تمام کج خلقی ها را نمی توانید پیشگیری کنید، ولی می توانید تعداد دفعات آن را با رعایت نکاتی کم کنید. کودک را زیر نظر بگیرید و متوجه علائمی که پیش درآمد کج خلقی او هستند باشید. سپس قبل از شروع جلوی آن را بگیرید:

- برای زمان غذا و خواب برنامه ای بگذارید و هر روز سر ساعت آن ها را انجام دهید.

- به کودک امکان انتخاب بدهید. "می خواهی بلوز قرمز را بپوشی یا بلوز آبی؟" این کار به کودک احساس کنترل می دهد. سئوالاتی مانند "می خواهی دوش بگیری؟" نپرسید مگر در مواردی که جواب "نه" اشکالی ندارد.

- بگذارید کودک برنامه را بداند. بگویید، "بعدازنهار قصه می خوانیم و بعد وقت خواب است." این کار کودک را آماده می کند.

- وقتی کودک خوش رفتاری می کند توجه نشان دهید. این کار مانع از آن می شود که کودک برای جلب توجه رفتار نادرست داشته باشد.

- حواس کودک را پرت کنید. اگر اسباب بازی ای شکست به کودک بگویید ناراحت شدن اش اشکالی ندارد. اسباب بازی دیگری به او بدهید یا او را به اتاق دیگری یا بیرون ببرید.

- بدانید کودکان چه کارهایی را می تواند و چه کارهایی را نمی تواند انجام بدهد. کارها و اسباب بازی های مناسب سن اش را به او بدهید. این کار مانع کلافه شدن اش می شود.

اقدامات شما موقع کج خلقی کودک

اول ببینید کودک را خطری تهدید نمی کند. شاید لازم شود او را محکم بگیرید تا به او یا کس دیگری آسیب نرسد. به او بگویید چرا او را گرفته اید.

الگوی خوبی برای او باشید. آرامش تان را حفظ کنید. فریاد نزنید، او را تکان ندهید و نزنید. این کار به کودک آسیب می رساند و به او یاد می دهد این کارها اشکالی ندارد.

حواس کودک را پرت کنید و اسباب بازی دیگری به او بدهید.

به کج خلقی اش توجه نشان ندهید. پشتتان را بکنید یا کار دیگری بکنید (ولی کودک را تنها نگذارید). توجه به کودک باعث بیشتر شدن کج خلقی های آینده می شود.

اقدامات بعد از کج خلقی کودک

- موقع کج خلقی یا بعد از آن چیزی را که کودک می خواهد به او ندهید. این کار باعث افزایش جیغ کشیدن و لگد زدن در آینده می شود. به کودک بگویید چقدر توانایی او در آرام شدن، شما را خوشحال می کند.

- کودک شما احتمالاً نمی داند علت رفتارش چیست و ممکن است ترسیده باشد. به او نشان بدهید که هنوز دوستش دارید.



برای اطلاعات بیشتر در این مورد با پزشکتان یا سازمان خدمات اعضا برنامه درمانی تماس بگیرید.

آموزش توالیت رفتن

برای کودکان ۱,۵ تا ۳ ساله

تشخیص آمادگی کودک

صبور باشید تا کودک برای یادگیری توالیت رفتن آماده شود. خیلی زود شروع کردن باعث گریه کودک و احساس شکست در او می شود. اگر مسائل متعددی در خانواده هست، آموزش را به تعویق بیندازید. مثلاً آموزش را درست بعد از آوردن نوزاد جدیدتان به خانه، یا در بچوحه "لجازی دوسالگی" شروع نکنید. وقتی کودک واقعاً آماده باشد، کار خیلی راحت تر است.

کودک شما زمانی آماده است که:

- می تواند دستورات ساده را انجام دهد
- حداقل به فواصل دو ساعتی و در حین چرت روزانه ادرار نکند
- بتواند شلوارش را پایین بکشد و بپوشد
- به شما بگوید پوششش را خیس یا کثیف کرده است
- دفع مزاجش هر روز سر ساعت معینی باشد

نکات مفید

کتابهایی در مورد "لگن کوچولو" برای او بخوانید، تا کودک بداند کودکان دیگر هم همین کارها را می کنند.

برای کودک شلوار مخصوص این نوع آموزش را تهیه کنید؛ همچنین لباسهایی که در آوردن آنها آسان باشد.

همراه کودک باشید. کودک برای لباس پوشیدن، تمیز کردن خود و کشیدن سیفون توالیت به شما احتیاج دارد. وقتی کودک کار را درست انجام داد تشویقش کنید. به کودک بگویید اگر دوباره احتیاج داشت می تواند توالیت برود

اگر کودک تصادفاً در خودش توالیت کرد یا نزدیک به خراب کردن بود، آرام باشید. یادگیری این توانایی ها زمان می برد.

کودک را به دقت تمیز کنید. دختران را باید از جلو به عقب پاک کرد تا دچار عفونت نشوند.

به کودکان اهمیت دست شستن را آموزش دهید. آب و صابون هر دو بعد از توالیت رفتن باید استفاده شوند.

یاد دادن عادت توالیت رفتن سن خاصی ندارد. ولی باید زمان مناسب آن را برای هر کودک پیدا کرد. بیشتر کودکان در حدود ۲ سالگی علائم آمادگی را از خود نشان می دهند. (رجوع کنید به جدول). تا ۳ یا ۴ سالگی بیشتر کودکان در طول روز می توانند خودشان را کنترل کنند. کنترل شب ممکن است کمی بیشتر طول بکشد.

گام اول

• آرام باشید. رفتار آرام موثرترین روش هاست. آموزش درست توالیت رفتن زمان می برد و باید با محبت بسیار همراه باشد.

• به کودک یاد بدهید در توالیت چه باید بکند. کودک با نگاه کردن یاد می گیرد. کسی که از جنسیت کودک است باید به کودک یاد بدهد در دستشویی چه کار باید کرد

• از کلمات استفاده کنید، مخصوصاً هنگامی که در مورد اعضای بدن، ادرار و مدفوع صحبت می کنید. کلماتی مانند "کثیف" و "بدبو" را بکار نبرید چون ممکن است کودک خجالت بکشد.

• از لگن صندلی دار کودک استفاده کنید. کودکان خردسال راحت تر می توانند سر صندلی لگن بنشینند و پاهایشان را می توانند زمین بگذارند

• به کودک کمک کنید بداند کی باید به توالیت برود. اگر کودکان از گلو صدا در می آورد، به حالت چمباتمه می نشینند، صورتش سرخ می شود یا دست از بازی می کشد، به او بگویید که وقت توالیت رفتن است.

• کودک را به توالیت ببرید و هر روز در این زمان ها این کار را تکرار کنید:

- صبح به محض بیدار شدن کودک از خواب
- قبل و بعد از خواب روزانه

شب ادراری

بسیاری از کودکان خردسال شب ادراری دارند. کنترل ادرار در شب بعد از یاد گیری کنترل در روز اتفاق می افتد.

ممکن است یک بار بیدار کردن کودکان در شب و توالیت بردن او راه حل خوبی باشد. می توانید این کار را قبل از این که خودتان بروید بخوابید، انجام بدهید.

برای اطلاعات بیشتر در این مورد با پزشکتان یا اداره خدمات اعضای برنامه بهداشتی تان تماس بگیرید.

توسعه یافته توسط برنامه سلامتی L.A. Care با همکاری شرکای برنامه سلامتی قراردادی ما با کمک هم ما میتوانیم خدمات مدیریت سلامتی مدی-کال را در کاونتی لوس آنجلس ارائه دهیم

مراقبت از کودک برای کودکان خردسال

یک مهد کودک خوب پنج گام در جهت انتخاب

بدون توجه به این مسئله که چه نوع مهد کودکی برای خانواده شما دارای بهترین وضع است، قبل از گرفتن تصمیم نهایی گامهای چندی وجود دارد که می توانید بردارید

1. نگاه کنید

به حس اولیه خود اعتماد کنید. آیا مسئولین در همه اوقات مواظب کودکان هستند آیا بزرگسالان گرم، دوستانه، و شاد هستند

2. چک کنید

- آیا آن خانه یا مرکز دارای جواز است؟
- آیا محیط آنجا امن، تمیز و خوشایند است؟
- آیا دارای بسته کمکه های اولیه هستند؟
- آیا کارکنان آنجا برای دادن تنفس مصنوعی تعلیم دیده اند؟
- آیا آشپزخانه ها و دستشویی ها تمیز است؟
- آیا شماره تلفنهای اضطراری روی دیوار نصب شده است؟

3. بشمارید

تعداد کودکانی را که هر بزرگسال از آنها مراقبت می کند بشمارید. هر چه هر گروه کوچک تر باشد بهتر است.

4. سوال کنید

تعلیمات و تجربه افراد مسئول آنجا از چه قرار است؟ چند وقت یکبار یک فرد مسئول استخدام می شود یا از آنجا می رود؟ آیا کارکنان آنجا کلاس یا کارگاه بر می دارند؟ آیا آنها لیستی از والدین را به شما می دهند که بتوانید با آنها تماس بگیرید؟ آیا در هر زمان می توانید سرزده به آنجا بروید؟

5. آگاهی یابید

جستجوی خود را با تماس با آژانس معرفی مهد کودک (CCR&R) در محل آغاز کنید. CCR&R می تواند حقایق مربوط به گزینه های موجود برای انتخاب مهد کودک در منطقه شما را در اختیارتان بگذارد. برای یافتن این آژانس در محل خود با تلفن 1-800-424-2246 تماس بگیرید یا به تارنمای [www. ChildCareAware.org](http://www.ChildCareAware.org) مراجعه کنید

مهد کودک خوب دارای یک اثر ماندگار است.

چند سال اولیه زندگی کودک در رابطه با رشد او نقش کلیدی دارد. یک مهد کودک درجه یک در آموزش زبان، مهارت های اجتماعی و رشد فکری که کودک را برای مدرسه آماده می سازد نقش بزرگی بازی می کند. مطالعات نشان می دهد که اثرات مثبت یک مهد کودک خوب می تواند در تمام عمر باقی بماند.

یکی از مشکل ترین کارهایی که والدین با آن روبرو هستند یافتن طریقی است که طی آن از کودک بخوبی مراقبت شود. در اولین فرصتی که امکان داشته باشد به دنبال راهی برای مراقبت از کودک باشید. یافتن یک مهد کودک خوب یا طریقی که بخوبی از کودک مراقبت کند، می تواند وقت بگیرد.

انواع راههایی مراقبت از کودک

برای مراقبت از کودک چهار طریق اصلی وجود دارد: دوستان یا خانواده، به کار گرفتن کسانی که برای مراقبت از کودک به خانه می آیند، مهد کودکهای خانگی، و مهد کودکهای رسمی و دارای برنامه. آنها می توانند دارای جواز باشند یا جواز نداشته باشند.

بدون جواز

• **دوستان یا خانواده** — والدین می توانند خویشاوندان، دوستان یا همسایگان خود را برای مراقبت از فرزندشان انتخاب کنند. این نوع مراقبت از کودک می تواند در خانه شخص مسئول یا در خانه خود کودک صورت گیرد.

• **مراقبهای خانگی** — مراقبهای خانگی در خانه خود کودک از او مراقبت می کنند. آنها شامل دایه و خدمتکارانی هستند که در خانه کودک زندگی می کنند یا در آنجا ساکن نیستند. این مراقب ما دارای جواز نیستند و توسط ایالت چک نمی شوند.

مهد کودکهای دارای جواز

• **مهد کودکهای خانوادگی** — محل یک مهد کودک خانوادگی در خانه خود شخصی است که از کودک مراقبت می کند. در اینجا یک گروه کوچک وجود دارد که از کودک شما نگهداری می کند. گاهی در این خانه ها در ساعات بیشتری از کودک مراقبت می شود.

• **برنامه های مرکزی یا مهد کودکهای رسمی** — یک مهد کودک یا "محل مراقبت روزانه" معمولاً در یک ساختمان است. تعداد و سن کودکان و نیز ساعات مراقبت در هر محل نسبت به محل دیگر تفاوت دارد. این اماکن توسط ایالت چک می شوند.

