

- ۱ سه روش برای تربیت یک کودک نوپای به فکر و با محبت
- ۲ آیا تمرکز بیش از حد روی دانشگاه در سالهای اولیه تحصیل کار درستی است؟
- ۳ تاثیر تغذیه روی یادگیری بچه ها
- ۴ پنج کاری که والدین می توانند برای محافظت از بچه های ورزشکارشان انجام دهند
- ۵ نحوه ی تشویق کودکان برای دوستی و بازی با جنس مخالف
- ۶ اختلال ذهنی در بچه ها به دلیل آسیب های مغزی در دوران کودکی چگونه به بچه ها یاد دهیم وسایلشان را با خواهر و برادرهای کوچکتر خود به اشتراک بگذارند؟
- ۷ چرا رقابت برای بچه ها خوب است؟
- ۸ چطور بچه های قانونمندی داشته باشیم؟
- ۹ چگونه بچه ها یاد دهیم وسایلشان را با خواهر و برادرهای کوچکتر خود به اشتراک بگذارند؟
- ۱۰ پنج روش برای آموزش اخلاق و ادب به پیش دبستانی ها
- ۱۱
- ۱۲
- ۱۳
- ۱۴
- ۱۵
- ۱۶
- ۱۷
- ۱۸
- ۱۹
- ۲۰
- ۲۱
- ۲۲
- ۲۳
- ۲۴
- ۲۵



نشریه داخلی سرزمین تیزهوش ها (انتشار الکترونیک)

تیزلند | www.tizland.ir | ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۱۶

مدیر مسئول

عادل طالبی | adeltalebi@tizland.ir

مدیر اجرایی

شیرین محمدی | mohamadi@tizland.ir

مسئول تولید محتوا

مریم حبیبی | habibi@tizland.ir

صفحه آرایی

محمد امین خانی | khanim97@gmail.com

اینفوگرافیک

راضیه شاهیان

تاریخ انتشار

بهمن ۹۶ | شماره سوم

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

فهرست

سه روش برای تربیت یک کودک نوپای به فکر و با محبت	۱
آیا تمرکز بیش از حد روی دانشگاه در سالهای اولیه تحصیل کار درستی است؟	۴
تاثیر تغذیه روی یادگیری بچه ها	۶
پنج کاری که والدین می توانند برای محافظت از بچه های ورزشکارشان انجام دهند	۷
نحوه ی تشویق کودکان برای دوستی و بازی با جنس مخالف	۱۰
اختلال ذهنی در بچه ها به دلیل آسیب های مغزی در دوران کودکی	۱۲
چرا رقابت برای بچه ها خوب است؟	۱۴
چگونه به بچه ها یاد دهیم وسایلشان را با خواهر و برادرهای کوچکتر خود به اشتراک بگذارند؟	۱۶
چطور بچه های قانونمندی داشته باشیم؟	۱۹
چگونگی درک فرزندان حساس و احساساتی	۲۲
پنج روش برای آموزش اخلاق و ادب به پیش دبستانی ها	۲۵

۳ روش برای تربیت یک کودک نوپای به فکر و با محبت

فرزند شما در سنی است که دارد یاد می‌گیرد احساسات دیگران را بفهمد و درک کند. راه درست برای پاسخ به این احساسات را به او آموزش دهید.

دختر ما آلیس ۸۱ ماهه بود که من و همسر به دیدار دوستانی رفتیم که آنها هم بچه‌ی همین سنی داشتند. همانطور که بچه‌ها داشتند بازی می‌کردند، هر دوی آنها به سمت تلفن اسباب بازی رفتند. چیز عجیبی نبود. و قاپیدن تلفن از دست بچه توسط آلیس هم عجیب نبود. آن بچه جیغ کشید و شروع به گریه کرد. اما آنچه بعد از آن اتفاق افتاد غیر منتظره بود: آلیس با شنیدن صدای گریه‌ی او، تلفن را به سمتش گرفت و با دست دیگرش او را ناز و نوازش کرد. به نظر می‌رسد، دخترم بیشتر از آنچه من متوجه شدم حس همدلی را می‌داند. ما اغلب سالهای زندگی کودک نوپایمان را با اظهارات خودسرانه‌ی «من» و «مال من» همراه می‌کنیم اما در لایه‌ی زیرین باید حواسمان باشد که افراد دیگر نیز احساسات خاص خودشان را دارند. در واقع این بهترین زمان برای پرورش به فکر بودن و محبت کردن به دیگران است. دکترو کارول آن وین، یکی از متخصصان دوران پیش دبستانی و استاد برجسته‌ی دانشگاه یورک در تورنتو می‌گوید: «بزرگترها باید هر کاری می‌توانند انجام دهند تا به کودکان نوپای خود کمک کنند که دلسوز و همدرد باشند». «این پایه و اساس تمام روابط است». خوشبختانه، راه‌های ساده اما کارآمدی برای تشویق فرزندان وجود دارد.

کلماتی را برای بیان احساسات به فرزندان آموزش دهید

حتی بچه‌های نوپای پر حرف هم ممکن است برای برخی احساسات بزرگی که با آن مواجه می‌شوند، حرفی برای گفتن نداشته باشند. این یکی از دلایلی است که باعث شد گریس ریسورکشن مادری در آن‌هایم کالیفرنیا، سعی کند وقتی در مورد پسر دو ساله‌اش صحبت می‌کند احساسات ویکتور برادر بزرگترش را تحت تاثیر قرار دهد. به عنوان مثال، وقتی برادر کوچکش گریه می‌کرد، او از ویکتور می‌پرسید چرا. ویکتور می‌گفت: "آخ"، "خورد زمین" و سپس دست نوازشی روی سرش می‌کشید. گاهی اوقات هم ویکتور را راهنمایی می‌کند: "آیا فکر میکنی برادرت به این خاطر ناراحت است که تو اسباب بازی‌اش را برداشته‌ای؟" این تبادلات به ویکتور کمک می‌کند آگاهی خود نسبت به احساسات دیگران را تقویت کرده و کلماتی را بیاموزد که بتواند در مورد آنها صحبت کند. کودکان نوپا دوست



www.tizland.ir

دارند در مرکز توجه باشند، پس فرزندان را آزاد بگذارید تا بتواند خودش به تنهایی چیزهایی را بیاموزد. آلبوم عکسی را بیاورید و به عکسهایی که در آن هیجان زده، آرام و دوست داشتنی ست اشاره کنید و احساسات را برایش مشخص کرده و علت هر کدام را برایش توضیح دهید. می توانید بگویید: "وقتی همه آهنگ "تولدت مبارک" را برایت خواندند تو بسیار هیجان زده شدی. از آن بهتر، نمونه هایی را برایش توصیف کنید که نسبت به دیگران مهربان و مفید بوده است. دکتر وین توضیح می دهد: "بچه ها دوست دارند در مورد چیزهایی که گفته اند یا کارهایی که کرده اند صحبت کنند". گفتن این داستان ها یکی از راه هایی ست که والدین می توانند به وسیله ی آن کودکان را نسبت به این نکته که رفتارشان روی دیگران تاثیر میگذارد، آگاه کنند".

راه را به فرزندان نشان دهید

دکتر دبورا بست استاد دانشگاه ویک فارست در وینستون سالم کالیفرنیا می گوید: مشاهده ی گفتگوی شما با دیگران قوی ترین راهی ست که به فرزندان کمک می کند، یکدلی را توسعه دهد. از فرصت ها برای نشان دادن حساسیت استفاده کنید: از همسرتان بپرسید که روزش چطور بوده؟ درب را برای یک پیرمرد باز نگه دارید، یا به کودکی که در زمین بازی زمین خورده کمک کنید. دکتر بست می گوید: "وقتی شما نمونه هایی از همدلی را به فرزندان نشان دهید، در واقع به او یاد می دهید که چطور او نیز همین طور رفتار کند". احتمالا در حال حاضر فرزندان از نمونه های رفتاری شما پیروی می

کند. تا به حال به رفتار او برای بلند صحبت کردن با دیگران و داد زدن سر دیگران توجه کرده اید که اغلب کارشناسان آن را "برگرفته از رفتار مادر می دانند. دکتر وین می گوید: "وقتی کودکان می بیند که شما سر کسی داد می زنید، او دقیقا تن صدا و زبان بدن شما را کپی می کند". دفعه ی بعدی که چنین اتفاقی افتاد، او سعی خواهد کرد که به همان شیوه عمل کند".

تمریناتی را به فرزندان ارائه کنید

اگر فکر کنید می بینید دوران کودکی اولین زمان قابل بحث در زندگی کودکان است که تمایلات شما و او با هم فرق دارد و هم راستا نیست. وقتی کم سن و سال تر بود، اگر خودش می خواست غذایی را بخورد شما اصرار می کردید که خودتان به او غذا دهید. اما حالا اگر میخواهد غذا بخورد، آن هم یک کاسه ی بزرگ بستنی، به او این اجازه را نمی دهید. دکتر آلیسون گاپنیک نویسنده ی (باغبان و نجار با موضوع علم جدید رشد کودک در مورد رابطه ی بین والدین و فرزندان چه می گوید؟) معتقد است: "کودکان با خودش می گوید، نمی فهمم، چه اتفاقی دارد می افتد؟" درک او را که ممکن است احساسات دیگران با احساسات خودش یکی نباشد را از طریق تشویق تعامل با افراد دیگر گسترش دهید. دکتر گاپنیک توضیح می دهد: "این امر به او یاد می دهد که آدم ها افکار و احساسات متفاوتی دارند، با چیزهای ساده شروع کنید مثلا: مادرم کرم بروکلی دوست دارد، اما پرستارم دوست ندارد". همانطور که کودکان بزرگتر می

شود، می‌توانید شیوه‌های بیشتری از تشخیص و برآورده کردن نیازهای دیگران را به او معرفی کنید". به فرزندتان اجازه دهید که از حیوان خانگی‌تان با ریختن غذا داخل ظرف غذایی و تمیز کردن پوستش مراقبت کند. اگر متوجه گریه‌ی یک کودک در بازی گروهی شدید، به فرزندتان بگویید حتماً یک اتفاقی افتاده پس "بیا به او یک اسباب بازی بدهیم". شاید این کارتان کودک دیگر را آرام کند شاید هم نه. مهم نیست چون در هر صورت، کودک شما تمرین ارزشمندی در نحوه‌ی پاسخ دادن به احساسات دیگران را یاد گرفته است.

کاهش استرس در کودکان

کودکان در برابر استرس آسیب پذیرند. از بین ۱۰۰ کودک، ۱۳ تای آنها نوعی اختلال اضطرابی و بسیاری دیگر فقط استرس را تجربه می‌کنند. یک زندگی متعادل و کاهش استرس در بچه‌ها برای اکثر خانواده‌ها یک چالش محسوب می‌شود. با حداقل تلاش می‌توانید ابزارهای مورد نیاز برای حفظ تعادل عاطفی را به فرزندتان بدهید. کوله پشتی عاطفی کودک خود را با راه حل‌ها و تکنیک‌هایی که می‌توانند برای مدیریت استرس و آرامش استفاده کنند، پر کنید. کودکان می‌توانند در ایجاد زندگی سالم و آرام خود مشارکت فعالی داشته باشند.

آگاه باشید که تغییر چه مثبت باشد چه منفی برای بیشتر بچه‌ها استرس ایجاد می‌کند. زمانی را به استراحت و برنامه‌ی بیکاری فرزندتان اختصاص دهید. اما نباید بیش از حد باشد. به فرزندتان نشان دهید که چگونه چشم انداز مثبتی داشته باشید و ذهن آنها را از نگرانی خالی کنید.

اینجا ۴ چهار نکته و تکنیک اثبات شده وجود دارد که سبب کاهش استرس در بچه‌ها می‌شود:



2

ایجاد تصویر سازی‌ها. قوه‌ی تجسم فرزندتان را تحریک کنید و او را تشویق کنید تا یک اندیشه شاد ایجاد کند که بتواند به هر جایی که استرس و نگرانی وجود دارد "نفوذ کند". یک داستان کوتاه یا صحنه‌ای را برای زمانیکه فرزندانتان ترس و اضطراب دارد پرورش دهید. مثلاً سوار ابرها شدن یا در یک جاب شناور شدن. گاهی اجازه دهید فرزندتان داستان آرامش بخش خود یا تصاویر مورد دلخواه خود را به عنوان ابزارهای آرامش ایجاد کند.

1

از تاییدات یا اظهارات مثبت برای مقابله با استرس فرزندتان استفاده کنید. به فرزندتان خود آموزش دهید که به خودشان استراحت داده و بگویند: "من آرام هستم." "من خوشحال هستم." "من در امان هستم." یک یادداشت مثبت بنویسید و آن را جایی بگذارید که فرزندانتان هر روز به آن دسترسی داشته باشند و آن را ببینند.

3

تمرین تنفس کنترل شده. تنفس‌های عمیق و آهسته می‌تواند به کاهش اضطراب و خشم کودک کمک کند. همه‌ی کودکان می‌توانند از این روش قدرتمند مدیریت استرس و خشم استفاده کنند. وقتی کودکان در مورد چیزی احساس تحریک بیش از حد دارند یا در آستانه‌ی خشمگین شدن قرار می‌گیرند می‌توانند از روش تنفس استفاده می‌کنند.

4

برای کمک به خوابیدن فرزندتان از ماساژ استفاده کنید. ذهن فرزند خود را با ارسال سیگنال آرامش به گروه‌های عضلانی مختلف آرام کنید. با پای کودک خود شروع کنید و ماساژ را تا سر او ادامه دهید یا این کار را برعکس انجام دهید. پس از مدت کمی فرزندتان قادر خواهد بود به تنهایی از این روش استفاده کند.

هزینه های تحصیل، بدهی وام های دانشجویی، و نبود شغل همگی موضوعات پیش رو هستند. موضوعات ذکر شده نشان می دهد همه ی ما می خواهیم هر کاری که می توانیم انجام دهیم تا بهترین راه های ممکن برای رسیدن به موفقیت را به فرزندمان آموزش دهیم. یک راه حل این است که از سالهای ابتدایی شروع کنیم. مثلا چه موقع؟ شاید روند آماده سازی از کلاس اول ابتدایی. چرا نباید روش هایی را به فرزندمان ارائه کنیم تا بدانند تحصیلات در سطح بالا به چه معناست و چگونه می تواند به آن دست یابد؟ چرا باید تا دوره ی دبیرستان صبر کند و تازه در آن سن متوجه شود که یک جمعیت غیر قابل تصور در صف متقاضیان ورود به دانشگاه هستند؟



آیا تمرکز بیش از حد روی دانشگاه در سالهای اولیه تحصیل کار درستی است؟

این روزها والدین سعی می کنند نسبت به دانشگاه، اندیشه و نگاه مثبت تری داشته باشند. شمار متقاضیان برای رفتن به دانشگاه رو به افزایش است در حالیکه تمامی کمبودهای موجود به قوت خودشان باقی هستند.

مفهوم آشنا می کند. اگر هدف نهایی افزایش انگیزه برای تحصیلات آکادمیک است، ذهن کودکان را معطوف این افکار سخت نکنید، چون موانع زیادی سر راه این روند استدلالی وجود دارد. معلمان بچه هایی که در رده های مختلف تحصیلی تدریس می کنند مانند کسانی که در این موارد تحقیق می کنند می دانند که بچه ها زمانی بهتر یاد می گیرند که در واقع یادگیرندگان فعالی باشند. امید این است که بچه ها یک بخش داخلی (یعنی انگیزه ی درونی) را توسعه دهند تا این روند را کشف و تصور کرده و در مورد آن فکر کنند و آن را در مرزها و جهت های شناختی توسعه دهند. آویزان کردن

در حالیکه با همه ی این فشارها و استرس های موجود همدردی می کنم، اما بازخوردهایی وجود دارد که در مورد این رویکرد سوالی را مطرح کنم. اول اینکه، خیلی سخت است بخواهید تصور کنید بچه ها در اوایل سالهای ابتدایی درک واقعی از مفهوم دانشگاه داشته باشند مگر اینکه فکر کنند آن هم یک مدرسه ی بزرگتر در جایی دیگر است. از آنها بخواهید بین نقاط توسعه مهارت های خواندن و بیشتر شدن احتمال رفتن به مدرسه ای که دوست دارند ارتباط ایجاد کنند، در آن صورت چه اتفاقی می افتد؟ در این مرحله ممکن است نتیجه ای نداشته باشد، اما تکرار مجدد آن به مرور زمان ذهن آنها را با این

نمادی از دانشگاه برای بچه های کلاس اولی ممکن است انگیزه ی درونی را بی ارزش کند و او برای رسیدن به جایزه ی بیرونی تلاش کند نه جایزه ی درونی. و مطمئن باشید که انگیزه ی درونی در تمام سالهایی که به دانشگاه در گوشه ای از ذهنمان فکر می کنیم، بسیار ارزشمند است. بنابراین اگر می خواهیم مراحل را برای آمادگی در سالهای اولیه مدرسه تعیین کنیم، بهتر است روی نتیجه تمرکز نکنیم بلکه روی پاداش های فوری و به موقع که از کشف شادی حاصل از یادگیری به دست می آید تمرکز کنیم.

در مورد جزئیات آموزش و تاکید زیاد روی تحصیلات آکادمیک چطور؟ واقعیت این است که حتی قابل بحث ترین و رقابتی ترین رزومه ها می توانند در سال های تحصیل در دوره ی دبیرستان به دست آیند. بله، ما می خواهیم کودکانمان مسیرشان را بر اساس درک و تسلط بر مبانی ادبیات و زمینه ای برای سطح تفکر بالا انتخاب کنند. اما بیایید با یادگیری طوطی وار که فکر می کنیم یکی از شاخص های پیشرفت است خودمان را گول نزنیم. ممکن است یک کودک مفاهیم انتزاعی ریاضی را با تمرکز روی روش های سرگرم کننده برای توسعه ی مهارت های تشخیص الگو بهتر یاد بگیرد تا حفظ مسائل ریاضی بدون اینکه معنای آنها را درک کند. بله ممکن است برخی نگران این باشند که فرزندانمان باید خیلی زود در ریاضی پیشرفت کنند به طوری که بتوانند پیشرفته ترین مهارت ها را یاد بگیرند تا به آنها کمک کند خیلی زود کلاس های ریاضی در دوره ی دبیرستان را پشت سر بگذارند به طوری که برنامه بهتری برای دانشگاه

داشته باشند و از سایر افراد بهتر و موفق تر به نظر بیایند. اما در واقع بچه ها همانطور که بزرگ می شوند فرصت های زیادی برای توسعه ی مهارت های ریاضی خود خواهند داشت. مهم تر این است که آنها تمام تفاوت های ظریف از ایجاد مهارت را در کنار تجربه ی لذت های موجود در این روند کشف کنند. واقعیت این است بچه ها همانطور که بزرگ می شوند، در معرض تجربه ی استرس های موجود روند برنامه قرار می گیرند. ما می خواهیم بچه های کوچکمان طوری بزرگ شوند که روی عشقشان به یادگیری به عنوان یک راهنما برای پیدا کردن راه هایی که می خواهند در دانشگاه کشف کنند، سرمایه گذاری کنند. اگر بتوانند چنین کاری بکنند، عملکردشان عالی خواهد بود. این یک تمرکز واقعی برای سال های اولیه کودکی است که به موفقیت های نهایی تبدیل خواهند شد که وقتی دانشگاه شروع شود، متوجه می شوید که تلاش هایتان نتیجه داده است. البته متوجه این قضیه باشید که برخی مشکلات از قبیل افزایش سطح استرس و افسردگی بین دانشجویان تازه وارد در حال افزایش است. که این اتفاق برای نسل های آینده خوب نیست و یک زنگ خطر محسوب می شود. وارد شدن به دانشگاه، تازه نقطه ی شروع است نه خط پایان. یادتان باشد وقتی به هدف می رسید نباید خسته باشید. آیا می خواهید فرزند مقطع ابتداییتان را برای تحصیلات عالی آماده کنید؟ به آنها یاد دهید که چطور باید عاشق مدرسه باشند.

تأثیر تغذیه روی یادگیری بچه ها

یک مطالعه ی جدید نشان می دهد که رژیم غذایی سالم می تواند توانایی خواندن فرزند شما را تحت تاثیر قرار دهد.



جالب است بدانید که رژیم غذایی سالم تر منجر به بهبود مهارت های ریاضی نمی شود. محققان معتقدند "یکی از دلایل این مشاهدات می تواند این باشد که خواندن؛ به عملکردهای شناختی پیچیده تری نیاز دارد تا محاسبات ریاضی". "بنابراین ممکن است رژیم غذایی نامناسب به طور موثرتری روی مهارت های خواندن تاثیر داشته باشد تا مهارت های ریاضی بچه ها".

اما اگر یک بچه ی بد غذا داشته باشید چه؟ آیا این بدان معنی ست که وقت آن رسیده تا در رژیم غذایی فرزندتان تغییر ایجاد کنید؟ نه هنوز. اول اینکه مطالعه خیلی مختصر و کوتاه است. و دیگر اینکه محققان فقط یک رابطه بین غذاهای سالم و مهارت های خواندن کشف کردند و هنوز علت و معلول آن را اثبات نکرده اند. با این حال هنوز دلیل دیگری برای اینکه مطمئن شویم بچه هایمان باید به خوبی و غذای خوبی بخورند وجود دارد و محققان امیدوارند که یافته هایشان والدین و مربیان را به حمایت از انتخاب های سالم تر در مدارس تشویق کنند. آنها نوشتند: "والدین و مدارس نقش مهمی در ایجاد رژیم های غذایی سالم برای بچه ها دارند". "علاوه بر این، دولت و شرکت ها نقش مهمی در ارتقاء دسترسی و تولید غذاهای سالم دارند".

آیا یک رژیم غذایی سالم باعث می شود کودک شما خواننده ی بهتری شود؟ شاید!

ما این جواب را بر اساس یک مطالعه ی جدید مختصر اما جالب از فنلاند می گوئیم. محققان ۱۶۱ دانش آموز بین ۶ تا ۸ سال (اول ابتدایی تا سوم ابتدایی) را از طریق مقایسه ی رژیم غذایی شان که در دفتر روزانه ی غذا ثبت شد و تواناییهای خواندنشان که با نمرات آزمون استاندارد تعیین شدند مورد مطالعه قرار دادند. آنچه متوجه شدند بسیار شگفت انگیز بود:

اگر آنها از مصرف زیاد غذاهای شیرین و گوشت قرمز خودداری کنند و اگر رژیم غذایی شان عمدتاً شامل سبزیجات، میوه، ماهی، غلات و چربی اشباع نشده باشد، مهارت های خواندن بچه ها بین کلاس اول تا سوم بهبود بیشتری خواهد داشت. و با توجه به این، رژیم غذایی سالم تر منجر به مهارت های بهتر خواندن در مقطع سوم خواهد شد فارغ از اینکه توانایی دانش آموز در کلاس اول چگونه بوده است.



۵ کاری که والدین می توانند برای محافظت از بچه های ورزشکارشان انجام دهند

با توجه به نحوه ی بهبود و همچنین اجتناب از تاکید روی یک فعالیت ورزشی خاص از بچه ها در مقابل جراحات ناشی از ورزش کمک کنید.

در آخر هر هفته، تمام باشگاه های ورزشی در سراسر کشور با جمعیت زیاد بچه ها در سنین مختلف برای بازی فوتبال و سایر بازی ها پر می شوند. استخرها هم با طرفداران مسابقات شنا پر می شوند. برخی باشگاه ها هم میزبان ژیمناستیک کارهای کوچک هستند. در طول هفته، به طور اجتناب ناپذیر مراکز درمانی ورزشی هم به همان اندازه با بچه هایی که نیاز به فیزیوتراپی و یا جراحی زانو دارند پر می شوند. کارشناسان می گویند: همانطور که تعداد بچه هایی که در سنین کم ورزش را خیلی جدی شروع می کنند، آسیبهایی که در دل تمام رشته های ورزشی وجود دارند نیز در حال افزایش هستند. شایع ترین مشکلاتی که والدین با آن مواجه خواهند شد معمولا آسیب های حاد مانند: آسیب دیدگی یا شکستگی استخوان هستند (اگرچه متاسفانه این آسیب دیدگی ها در زمین های بازی نیز اتفاق می افتند) همه ی اینها آسیب هایی هستند که ممکن است بارها و بارها در عضلات، تاندون ها و رباط ها به وجود آیند. دنیس کاردون، رئیس مراقبت های بهداشتی اولیه در نیویورک می گوید: «وقتی بخش های در حال رشد بدن هنوز باز هستند، در واقع بخش های ضعیف سیستم به شمار می روند». «بچه ها لزوما دچار رگ به رگ شدن یا کشیدگی عضله نمی شوند، اما ممکن است درد و التهاب در بخش های رشد اتفاق بیفتد مانند جلوی زانو و پاشنه ی پا».

قبل از اینکه بچه‌ها تمرین را شروع کنند تمهیدات کوچکی برایشان داشته باشید، کارشناسان معتقدند والدین می‌توانند کارهای زیادی برای محافظت کودکان از جراحات انجام دهند. گذشته از اینها، ورزش به دلایلی برای بچه‌ها مفید است. در اینجا پنج راه برای کمک به فرزندتان برای فعالیت طولانی مدت وجود دارد:

۱. خیلی زود روی یک ورزش خاص متمرکز نشوید.

ممکن است فرزندتان برای ژیمناستیک یا ورزشی دیگر از خودش استعداد نشان دهد اما تمرکز خیلی زود روی یک فعالیت می‌تواند در زندگی آنها منجر به بروز شایع‌ترین جراحات شود که شامل استرس‌های مداوم و مشکلات دیگر می‌باشد. انجام یک ورزش مانع از هماهنگی و توسعه عصبی می‌شود زیرا بچه‌ها فرصتی برای استفاده از گروه‌های عضلانی متعدد در راه‌های مختلف ندارند. میشل کاپلو متخصص فیزیوتراپی و کارشناس بالینی در USCF مرکز پزشکی ورزشی بیمارستان‌های کودکان بنیوف برای ورزشکاران کم‌سن و سال می‌گوید: "در سنین اولیه که بچه‌ها هنوز در حال رشد هستند، می‌خواهیم اطمینان حاصل کنیم که مهارت‌های حرکتی خود را از راه‌های مختلفی توسعه می‌دهند." "به این ترتیب آنها ورزش‌های طولانی‌تر و سبک زندگی سالم‌تری خواهند داشت."

چه زمانی برای انتخاب یک ورزش مناسب است؟ در واقع بعد از اینکه بچه‌ها به سن بلوغ می‌رسند. اگر ورزشکار کوچک شما نمی‌تواند تا آن سن منتظر بماند، شما به عنوان والدین باید هر

سال سه ماه فرزندتان را از باشگاه‌های ورزشی دور نگه دارید. این استراحت نه تنها کودکان را از آسیب دیدگی محافظت می‌کند، بلکه می‌تواند از بروز فرسودگی ذهنی نیز جلوگیری کند. دکتر کاردون که همچنین مسئول ارشد پزشکی لیگ‌های ورزشی دانشکده‌ها در شهر نیویورک است می‌گوید: "بچه‌ها اغلب تحت تاثیر این جمله‌ی والدین و معلمان که اگر روی این ورزش تمرکز نکنی نمی‌توانی در آن موفق شوی، قرار می‌گیرند." "همه‌ی ما با اطمینان می‌دانیم که این روش درستی نیست."

۲. مربی و برنامه را بررسی کنید.

بسیاری از برنامه‌های ورزشی بچه‌ها معمولاً توسط والدین نوشته می‌شوند که لزوماً در مربیگری مهارت ندارند. قبل از ثبت نام کودکان برای یک تیم خاص، از اطرافیان پرس و جو کنید. مربیان خوب که به هر یک از اعضای تیم به یک اندازه مراقبت و توجه نشان می‌دهند، معمولاً بررسی‌های شگفت‌آوری انجام می‌دهند. به طور معمول کودکان اغلب در برنامه‌هایی آسیب می‌بینند که تمرکزش روی برنده شدن بیشتر از بازی و سرگرمی است. اگر یک مربی به بازیکنان با استعداد تر و قوی تر زمان بازی بیشتری بدهد قطعاً باعث آسیب دیدگی آنها خواهند شد. دکتر کاردون می‌گوید: "بچه‌ها می‌توانند در پارک بدون حضور بزرگترها از صبح تا شب با دوستانشان بازی کنند و واقعاً آسیب زیادی و جدی هم نبینند." "حضور والدین یا مربی با دستورالعمل‌های مختلط می‌تواند باعث آسیب دیدگی بچه‌ها شوند."

۳. هر روز از فرزندانتان زمان استراحت و بازیابی بخواهید.

همه ی بدن ها به خصوص آنهایی که هنوز در حال رشد هستند به زمان نیاز دارند تا با نیازهای آموزشی سازگار شوند. کاپلو می گوید: "افراد صدمه می بینند زیرا به اندازه ی کافی نمی خوابند و به اندازه ی کافی به تغذیه شان و میزان مصرفی هیراتشان اهمیت نمی دهند." اگر آخر هفته خود را صرف تماشای فرزندانتان در یک مسابقه ی ۵ سته می کنید، مطمئن شوید که آنها به اندازه ی کافی آب می نوشند، وعده ی غذایشان را مرتب می خورند، بین بازی وعده های غذایی سالم و مقوی می خورند و به اندازه ی کافی می خوابند. کاپلو می گوید: "به فرزندانتان بگویید اگر کمتر از هشت ساعت بخوابند، ۱.۷ خطر آسیب دیدگی شان بیشتر می شود." "اگر به اندازه ی کافی مایعات ننوشند، عضلاتشان ۲۰ درصد ضعیف تر می شوند." نیراو پانديا، استادیار بالینی جراحی ارتوپدی در UCSF بیمارستان های کودکان بنیوف، نمونه هایی از بیماران خاص مربوط به ستارگان رشته ی بسکتبال که معروف ترینشان استیف کری در منطقه ی بای است را معرفی می کند. او می گوید: "از من خواسته می شود با گفتن این جمله که این تکنیک ها برای عملکرد بهتر مفید هستند آنها را به استراحت تشویق می کنم." "این یک پیام ثابت است که از طرف والدین و مربیان درخواست می کنم."

۴. نرمش های مناسب آموزش دهید.

یکی از رایج ترین مشکلات برای رشد ورزشکاران

(به خصوص دخترها) آسیب های ACL است (یعنی آب آوردن رباط صلیبی در زانو) که می تواند کودک را تا ۹ ماه از هرگونه ورزشی دور نگه دارد و همچنین خطر ابتلا به آرتریت در بزرگسالی را برای او به همراه خواهد داشت. نرمش قبل از شروع فعالیت کار آسانی ست و تقریباً برای هر ورزشی و برای پسرها و دخترها اتفاق می افتد: مطمئن شوید که ورزشکارها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را قبل از ورزش صرف گرم کردن بدنشان می کنند. مهم نیست چند سالتان است اما شروع ورزش با عضلات گرم نشده فاجعه است. دکتر کاردون می گوید: "برنامه های ورزشی پیشگیری خوب و کوتاه که احتمال آسیب دیدگی را کاهش می دهند به راحتی در اینترنت قابل دسترسی هستند."

۵. مطمئن شوید که فرزندتان از ورزشی که انجام می دهد، لذت می برد.

وقتی فرزندتان برای تمرین پاهای خود را با بی میلی روی زمین می کشد یا می گوید حس خوبی ندارد، شروع به سوال پرسیدن کنید. این می تواند یک هشدار معمولی باشد که فشار روی او بیش از حد زیاد است، انتظارات فیزیکی از او به شدت بالا هستند یا چیزی وجود دارد که او نمی تواند از آن لذت ببرد. دکتر پانديا می گوید: هنگامی که بچه ها ورزش را به عنوان یک کار سخت و طاقت فرسا ببینند به مرور زمان بدنشان تحلیل می رود." "شما باید مطمئن شوید که بچه ها می خواهند ورزش کنند، برای آن ارزش قائلند و از آن لذت می برند."

نحوه ی تشویق کودکان برای دوستی و بازی با جنس مخالف

به نظر می رسد بسیاری از بچه ها برای اینکه با چه کسی بازی کنند قوانین خودشان را دارند. اگر فرزندان می خواهد فقط با هم جنسان خودش دوست شود، از این استراتژی ها برای کم کردن شکاف جنسیتی استفاده کنید.



افرایش می یابد. با این نکات به فرزند خود کمک کنید بتواند یاد بگیرد با بچه های غیر هم جنس خود نیز بازی کند. دکتر فیز می گوید: جالب توجه است که اگر بزرگترها در اطراف نباشند و به خصوص اگر هیچ بچه ای حواسش به آنها نباشد، بیشتر بچه ها تمایلشان این است که با جنس مخالف خود بازی کنند. بنابراین اگر فرزندان فکر می کند اگر با دخترها بازی کند بقیه او را مسخره می کنند یا به او می گویند «بچه ننه»، به او یادآوری کنید که شرکت در یک بازی گروهی حس خیلی خوشایندی دارد و او را تشویق کنید که در مدرسه و هر جای دیگری با دیگران به خصوص جنس مخالف با روی خوش برخورد کند. خیلی زیرکانه است که به او بگویید: «من مطمئنم دختر بچه ای که آنجاست دوست دارد با تو بازی کند. بیا از او بپرسیم که آیا می خواهد با ما هم بازی شود».

وقتی نو کادا اولین بار وارد کلاس مهد کودکش شد، به پنج بچه ای که آنجا بودند نگاه کرد و فرار کرد. او از مادرش پرسید: «دخترها کجا هستند؟» از آنجا که مدرسه ی فورت کولینز در کولورادو از سیستم شروع متناوبی استفاده می کند، نو در برنامه زمانی ای قرار گرفته بود که تنها دختر آن روز بود. این مسئله می تواند برای خیلی از بچه های مهد کودک ناراحت کننده باشد. دکتر ریچارد فیز مدیر دپارتمان اجتماعی و خانوادگی تی. دنی سنفورد در دانشگاه ایالتی آریزونا در تمپ می گوید: «بچه های ۵ یا ۶ ساله بیشتر زمان خود را برای بازی با هم جنسان هم سن و سال خود صرف می کنند. همانطور که بچه ها جداسازی «چیزهای پسرانه» از «چیزهای دخترانه» را بهتر یاد می گیرند، ترجیح آنها برای بازی با هم جنسانشان بیشتر می شود که به طبع آن تمایلشان برای پذیرفتن کلیشه های اجتماعی نیز

■ برای همه یک نسخه

نیچید

بچه ها در این سن ایده های خاصی در مورد اینکه پسرها و دخترها "قرار است" چه کارهایی انجام بدهند و چه کارهایی انجام ندهند دارند. صورتی رنگ دخترانه است و آبی رنگ پسرانه، دخترها خاله بازی می کنند و پسرها بازی های ورزشی. در حقیقت، آزمایش ها نشان می دهد برای بچه ها خیلی مهم است که یک "بازیکن" خوب در تیم هم جنس خودشان باشند بنابراین اغلب با هم جنسان خودشان بازی می کنند حتی اگر تمایلشان چیز دیگری باشد. دکتر فیز می گوید: مراقب باشید که ناخواسته این کلیشه ها را با یک دیدگاه غلط تقویت نکنید زیرا کمک به بچه ها برای اینکه جهان را فراتر از مرزهای جهان دختر و جهان پسر ببینند نیازمند تلاش آگاهانه ی زیادی ست. شما می توانید با فکر کردن خارج از کلیشه های جنسیتی معمول مثلا وقتی می خواهید هدیه بخرید، اتاق خواب کودکتان را تزئین کنید یا فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید به این امر

کمک کنید.

■ نگرش خود را در مورد

جشن ها و دعوت مهمان تغییر دهید

اگر روز تولد فرزندتان نزدیک است، به یاد داشته باشید که جشن هایی که همه دختر هستند یا همه پسر می تواند این ایده که همیشه باید در جشن، یک گروه یا دخترها یا پسرها شرکت کنند را ادامه دار کند. دکتر کریستی اسپیرز براون روانشناس بالینی در دانشگاه کنتاکی در لکسینگتون می گوید: "خیلی از اتفاقاتی که در مدرسه می افتد از کنترل شما خارج است، اما شما می توانید اینکه چه کسی برای تولد به خانه ی شما بیاید یا چه کسی در خانه تان بازی کند را کنترل کنید". با نظر خواهی از فرزندتان برای انتخاب یک تم که مخصوص یک جنس خاص نیست مثلا رویدادی برگرفته از بولینگ یا سیرک ذهن او را آماده کنید. سپس پیشنهاد کنید که هم پسرها و هم دخترها را دعوت کنید. اگر دخترتان مردد است، به او بگویید اگر اندرو جشن تولد می گرفت و تو را دعوت

نمی کرد چه حسی داشتی؟ نشان دادن موقعیتی از یک دیدگاه دیگر یک اشاره ی کوچک است که به او یاد آور شود باید هم پسرها و هم دخترها را برای مهمانیش دعوت کند.

■ بازی های مشترک را

بیشتر کنید

اگر فرزندتان تمایل دارد، تاریخ های بازی مشترکی را برنامه ریزی کرده یا او را تشویق کنید با دختر همسایه بغلی بازی کند. دکتر براون می گوید: برای اینکه ایده را جذاب تر کنید، باید فعالیتی را پیشنهاد کنید که آنها بتوانند با هم انجام دهند و از آن لذت ببرند. احتمالا هم دخترها و هم پسرها از بازی های تخته ای "مثل شطرنج"، قلعه، حباب، خمیر بازی، ماسه بازی، خانه سازی، اسکوتر و بیشمار بازی دیگری که می توان به این لیست اضافه کرد لذت می برند. اگر فرزندتان برای تاریخ های بازی هر دو جنس را در نظر می گیرد، احتمالش بیشتر است که بتواند در آینده با هر دو جنس با راهنمایی یا بدون راهنمایی شما ارتباط برقرار کند.

اختلال ذهنی در بچه ها به دلیل آسیب های مغزی در دوران کودکی



ما تا به حال می دانستیم که آسیب مغزی می تواند یک موضوع جدی باشد اما در حال حاضر تحقیقات نشان می دهد که این اثرات می تواند در طبیعت بسیار طولانی باشد خصوصا برای بچه های کوچکتر.

از بروز احساسات را انجام می دادند، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. کودکانی که دچار آسیب مغزی شده بودند، در تمام تست ها بدترین عملکردها را داشتند. شاید ناراحت کننده ترین اطلاعاتی که در این مطالعه منتشر شد این است که کودکی که در اوایل زندگی دچار آسیب مغزی می شود، احتمالا به این دلیل که مغزش هنوز در حال رشد است، به اختلال بدتری دچار می شود. محققان هشدار می دهند که اثرات فنی و علمی از آسیب های مغزی در اوایل زندگی می تواند تا بزرگسالی نیز ادامه پیدا کند. چارلز هیلمن یکی از نویسندگان این مطالعه توضیح می دهد: " این اطلاعات اولین گام مهم برای درک تغییرات پایدار در عملکرد مغز و شناخت است که پس از ضربه ی مغزی در دوران کودکی اتفاق می افتد. مطالعه ی ما نشان می دهد که باید راه هایی برای بهبود سلامت شناخت و سلامت مغز پس از آسیب به سر پیدا کنیم، که تلاشی موثر در راستای بهبود سلامت طول عمر مغز و عملکرد موثرش محسوب می شود "

به طور غیر قابل باوری، هر ساله بیش از یک میلیون آسیب مغزی در ایالات متحده ی آمریکا درمان می شوند. بسیاری از این آسیب ها مربوط به کودکان و شامل آسیب های مغزی آنهاست که در حین بازی و در زمین بازی اتفاق می افتند و این در حالی است که ورزش های سازمان یافته اقدامات ایمنی مناسب و سختی را برای پیشگیری از آسیب های جسمانی انجام می دهند. در حال حاضر پژوهش جدید و هشدار دهنده ای از دانشگاه ایلینوی و منتشر شده در مجله بین المللی روانپزشکی به این نتیجه رسیده است که: نوجوانانی که آسیب های مربوط به ورزش را تجربه می کنند، ممکن است عملکرد مغزشان تا دو سال بعد از ضربه هم دچار مشکل و اختلال شود. محققان برای رسیدن به نتایج، ۳۰ کودک بین ۸ تا ۱۰ سال را که در فعالیت های ورزشی شرکت داشتند را مورد بررسی قرار دادند. نیمی از شرکت کنندگان دو سال پیش آسیب مغزی را تجربه کرده بودند در حالیکه نیم دیگر هیچ سابقه ای از آسیب مغزی نداشتند. تمام سیگنال های مغز شرکت کنندگان در حالیکه تست های شناختی مربوط به حافظه، توجه و جلوگیری

پیشگیری از آسیب های مغزی در
کودکان

پیگیری کرده و بر آن نظارت داشته باشیم. در ضمن، من خودم در بچگی دچار آسیب مغزی شدم. همه ی آن چه که والدینم به من گفتند این بود که بعد از ضربه نباید برای مدتی بخوابم. به وضوح مشخص است که از آن زمان روش های درمان، تغییرات زیادی کرده است.

به طور مشخص ما به عنوان والدین باید با تمام قدرت هر کاری از دستان بر می آید انجام دهیم و با کمک مربیان ورزشی از آسیب دیدگی های مربوط به سر در کودکان جلوگیری کنیم. و اگر چنین اتفاقی افتاد، واجب و ضروری ست که برای درمان آسیب حتما به پزشک مراجعه کرده و پیشرفت کودک را هم در لحظه هم در دراز مدت

۵ راه برای استعدادیابی در کودکان

نیزلند

به جرئت می توان گفت که بزرگترین سرمایه ی نسل بشر، کودکانند. کودکان امید آینده ی ما هستند. راهنمایی و هدایت درست کودکان، طبق علاقه و ذوق و استعداد خودشان، و نه با اجبار و وظیفه ای مهم و ارزشمند است. با حمایت از کودکانمان، آینده ی بهتری را برایشان رقم بزنیم. در این اینفوگرافیک با ۵ راه موثر برای استعدادیابی در کودکان آشنا می شوید.

۱
فرزندان را با فعالیت های متنوعی آشنا کنید

۲
خود را با دنیای فرزندان وفق بدهید

۳
اشتیاق و استعداد فرزندان را تشویق کنید

۴
اگر فرزندان کاری را شروع کرده و به نتیجه نرسیده او را ازرها کردن آن کار نترسانید.

۵
به فرزندان اجازه بدهید رهبر خود باشد

چرا رقابت برای بچه ها خوب است؟

اگر رقابت به درستی انجام شود، می تواند به فرزندان کمک کند مهارت هایی که در طول زندگی شان استفاده خواهند کرد را یاد بگیرند.



اما آیا واقعا یک قفسه پراز مدال

مد نظر است؟ نه لزوما. کارشناسان بالینی کودک خاطر نشان می کنند که یک رقابت کوچک سالم برای بچه ها خوب است. علاوه بر این آنها را برای پیروزی ها و شکست ها در آینده آماده می کند، آنها همیشه در معرض اتفاقات خوب قرار نخواهند گرفت، فعالیت های رقابتی به آنها کمک می کند مهارت های مهمی را که در بزرگسالی به کار خواهند گرفت را تقویت کنند مانند: رعایت نوبت، همدلی و سرسختی. دکتر تیموتی گان یک متخصص روانپزشکی کودکان، صاحب خدمات روانشناسی گنون در جنوب کالیفرنیا و کارشناس "Lifetime Network's Child Genius" : مجموعه ی مستند باهوش ترین ها" می گوید: "رقابت به بچه ها کمک می کند یاد بگیرند لزوما همیشه بهترین ها و باهوش ترین ها موفق نمی شوند، بلکه کسانی که سخت کوش هستند و پشتکار دارند به موفقیت می رسند. او می گوید: بچه هایی که در رقابت شرکت می کنند، "مهارت های اجتماعی و انتقادی را از طریق تعامل با دیگر بچه ها به دست می آورند و این در حالی است که ارزش سخت کوشی را یاد می گیرند و عزت نفس و خود کفایی خود را تقویت می کنند."

علاوه بر این:

یک موقعیت سالم برای فرزندان است تا یاد بگیرد چطور عضو یک تیم باشد. روندا کلاسترمان معلم تربیت بدنی در مدرسه ابتدایی سنت جوزف در لانگ بیچ کالیفرنیا می گوید: "بسیاری از بازی های رقابتی به بچه ها یاد می دهد تا مشکلات را به صورت تیمی حل کنند و به آنها کمک می کند مهارت های طولانی مدتی که برای گروهشان مناسب است را یاد بگیرند". راه حل این است که مطمئن شوید جو موجود، رقابت سازنده ای را ترویج می کند. این چیزی نیست که بچه ها همیشه بتوانند درک کنند یا با شما در موردش صحبت کنند، بنابراین حواستان به نحوه ی واکنش آنها به شرایط رقابتی باشد.

برای برخی والدین، «رقابت» کلمه ی ناپسندی است. استدلال آنها این است که رقابت نه تنها باعث فشار بیش از حد روی بچه ها می شود بلکه می تواند باعث ایجاد تنش های غیر ضروری شده و اگر در آن پیروز نشوند موجب ناراحتی و نا امیدیشان می شود. برخی پدر و مادرها برای در امان نگه داشتن بچه ها از نا امیدی، یا از اعلام شخصی به نام برنده اجتناب کرده یا به کل از شرایط رقابتی دوری می کنند.

اگر فرزندان در رقابت سالمی شرکت کنند، ممکن است:

بخواهند دوباره در آن رقابت شرکت کنند، ممکن است برنده یا بازنده باشند، مهارت های جدیدی یاد بگیرند و بخواهند خودشان را بهتر کنند و از بالا رفتن عزت نفسشان لذت ببرند!

اگر فرزندان در رقابت ناسالمی شرکت کنند، ممکن است:

از شرکت در فعالیت امتناع کنند، برای عدم شرکت در رقابت، خودشان را به مریضی بزنند و خیلی مستقیم بگویند که نمی خواهند در این رقابت شرکت کنند!

افسردگی، اضطراب، خواب آلودگی یا از دست دادن اشتها همگی می توانند چراغ های قرمزی باشند که یعنی شرایط موجود نیازمند بحث بیشتری است. دکتر گان هشدار می دهد: "اکثر کودکان اهل رقابت"، قبل از یک مسابقه ی بزرگ (یا امتحان) دچار اضطراب می شوند اما نباید همیشه نگران باشند که این اضطراب در سایر بخش های زندگی آنها هم تاثیر بگذارد".

چگونه بچه ها را به رقابت های سالم تشویق کنیم

شکستن ناخن در یک بازی یا از دست دادن جایزه چیزی نیست که هر کسی به راحتی با آنها کنار بیاید، اما شما این قدرت را دارید که به فرزندان کمک کنید دید مثبتی به رقابت داشته باشد. برای تازه کارها، تعریف دستاورد نه فقط به عنوان برنده شدن در فعالیت، بلکه به عنوان یک هدف برای چیزی که در ذهن دارند و آن را به سرانجام برسانند، کمک کننده است. دکتر گان می گوید: سعی کنید همیشه در چالش ها حمایتشان کنید و به طور مرتب این پیغام که همه چیز عالی ست را به آنها القا کرده و به آنها کمک کنید که از تجربیاتشان درس بگیرند. مدل سازی رفتار خوب (بدون سرزنش بعد از

انجام رقابت) نیز یک ابزار قدرتمند است. و هرگز تغییر در دیدگاه را دست کم نگیرید. دکتر گان می گوید: "من معتقدم بخشی از توسعه ی رقابت سالم این است که بچه ها یاد بگیرند مهمترین رقیب آنها، خودشان هستند". او فرصت اثبات ادعاهای خود را داشت، وقتی پسر ۵ ساله اش پس از باخت در مسابقات دوی کشوری احساس شکست و سرخوردگی داشت، دکتر گان به جای اینکه روی پسرش که آهسته ترین دهنده ی تیم بود تمرکز کند روی پسر بچه ای تمرکز کرد که لحظه ی آخر به پسرش تنه زده بود.

او می گوید: "ما به او آموختیم که در حقیقت می خواستیم به اینکه چقدر سایر بچه ها سریع دویدند فکر نکنند بلکه فقط روی زمان دویدنش تمرکز کند". "ما زمانی را برای او تنظیم کردیم تا مسافت مشخصی را کامل کند، بنابراین دیدگاه او از رقابت با سایر بچه ها فقط روی رقابت با قابلیت های خودش متمرکز شد. در نتیجه، او از تجربه شکست به تجربه موفقیت رسید و از آن به بعد از شرکت در مسابقات لذت می برد حتی با اینکه هنوز هم اغلب اوقات آخرین بچه ای ست که به خط پایان می رسد.



چگونه به بچه ها یاد دهیم وسایلشان را با خواهر و برادرهای کوچکتر خود به اشتراک بگذارند؟

معمولا رقابت بین خواهر و برادرها وقتی شروع می شود که بچه های کوچکتر شروع به راه رفتن می کنند و سمت وسایل خواهر یا برادر بزرگترشان می روند.

مادر یک کودک از پزشک متخصص کودکان در مورد به اشتراک گذاشتن وسایل بین خواهرها و برادرها سوالی پرسید: اخیرا کودک ۳ ساله ی من با خرس عروسکی مورد علاقه اش بازی می کرد، و کودک ۸ ماهه ام سعی کرد آن را از دستش بکشد. فرزند بزرگترم اجازه نداد که خرسش را بگیرد و او شروع به گریه کرد. وقتی فرزندم نمی خواهد اسباب بازیهایش را به برادر کوچکترش بدهد، من باید چه کاری انجام دهم؟ آیا منطقی ست که او نخواهد چیزهایی که دارد را به دیگران بدهد؟ من به چهره ی بهت زده (و خشمگین) پسرم فکر می کنم که وقتی اولین بار خواهر ۶ ماهه اش به برج ساخته شده ی او دست پیدا کرد و تمامش را نقش بر زمین کرد.

صحبت کردن با بچه ها در مورد این نوع چالش ها به همان اندازه سخت است که بخواهید با وجود خواهر یا برادر دیگر، برخی از درس های مهم زندگی را به آنها آموزش دهید. اگر از نظر مکانی بچه ها در کنار والدین می خوابند اینکه چه کسی نزدیک پدر یا مادر بخوابد نیز یک معضل است، به جای اینکه از دعوای بین فرزندان بترسید، این فرصت ها را غنیمت بشمارید تا به بچه ها در یادگیری مهارت های انتقادی کمک کنید که در این صورت باعث حل اختلاف و پایان بگو مگو می شود.

■ از مشکلات جلوگیری کنید و روحیه ی به اشتراک گذاشتن را پرورش دهید

گام اول پیشگیری ست. با اینکه مهم است دخترتان به اشتراک گذاشتن را یاد بگیرد اما برای او منطقی ست که نخواهد اجازه دهد برادر کوچکترش با بعضی از اسباب بازیهایش بازی کند. شما می توانید به او کمک کنید اسباب بازی هایی که می خواهد خودش با آنها بازی کند را انتخاب کرده و با خودش به اتاقش ببرد یا وقتی با آنها بازی کند که برادرش خواب است. (حتی ممکن است تصمیم بگیرید برخی از اسباب بازی های دخترتان را تفکیک کنید به خصوص آنهایی که دارای قطعات کوچک هستند و ممکن است خطر خفگی داشته باشند.) یکی دیگر از گزینه ها این است که راهکارهایی را پیشنهاد دهید که دخترتان بتواند برای جلوگیری از درگیری از اسباب بازی هایش جایی استفاده کند که برادرش نمی تواند به آن دسترسی پیدا کند مثلا روی میز یا روی تختش .

هنگامی که درگیری اتفاق می افتد، به فرزندان بگویید که می دانید چرا ناراحت است. "وقتی برادرت

می خواهد با اسباب بازی هایت بازی کند، تو خیلی عصبانی می شوی. به اشتراک گذاشتن کار سختی ست." "بعد، به او کمک کنید با برادرش همدردی کند: او فقط می خواهد بداند این چیست و دوست دارد با تو بازی کند. او به کاری که تو انجام می دهی علاقه مند شده و نمی خواهد تو را ناراحت و عصبی کند." درک احساسات و توانایی قرار دادن خود جای یکدیگر به بچه ها کمک می کند به مرحله ی سوم بروند یعنی پیدا کردن راه حل برای این مشکل .

با دخترتان هم فکری کنید و از او بپرسید چگونه می تواند این مشکل را حل کند. هر چه قدر بیشتر درگیر حل مشکل شود، تمایلش برای پیدا کردن راه حل بیشتر خواهد بود. به عنوان مثال، وقتی پسرتان توپ خواهرش را بر می دارد و اجازه نمی دهد او بازی کند، به دخترتان کمک کنید توپ دیگری برای او پیدا کند که بتواند با آن بازی کند. به او کمک کنید در مورد کلماتی که می تواند برای بیان احساساتش از آنها استفاده کند، فکر کند، مانند: "لطفا عروسک من را بر ندارد". این لحظه ی قابل آموزش به دخترتان اجازه می دهد بداند شما باور دارید که او می تواند خودش چالش هایش را حل کند.

■ گاهی نیاز است چیزی به اشتراک گذاشته نشود

علاوه بر این، در حالیکه برای بچه ها مهم است که یاد بگیرند با یکدیگر بازی کنند و یک رابطه ی دوستانه ی قوی بسازند، اما خوب است این اجازه را هم به دخترتان بدهید تا گاهی با برادر کوچکش بازی نکند. هر دوی آنها باید فرصتی برای تنها بازی کردن داشته باشند بدون اینکه نگران این باشند که

خواهر یا برادرشان وارد بازی آنها شوند و "همه چیز" را خراب خواهند کرد. همچنین، به دخترتان کمک کنید به چیزهایی فکر کند که وقتی خودش مشغول بازی ست برادرش می تواند در کنار او با آنها بازی کند. به عنوان مثال، وقتی دخترتان مشغول بازی با خانه سازی ست شما می توانید برای پسران داستان بخوانید. به این ترتیب آنها از کنار هم بودن لذت می برند بدون اینکه برای یکدیگر دردسری درست کنند. سپس می توانید از دخترتان اجازه بگیرید که بگذارد برادرش با یک ضربه تمام برج ساخته شده ی او را خراب کند.

در نهایت، به دنبال روش هایی باشید که بچه

هایتان بتوانند با یکدیگر از آن لذت ببرند. شما می توانید به فرزند کوچکتان یک جغجغه بدهید تا آن را تکان دهد در حالیکه دخترتان با اسباب بازی دیگری بازی می کند. آنها می توانند در اتومبیل قایموشک بازی کنند یا برای هم شکلک در بیاورند. به زودی، دخترتان به جای اینکه برادر کوچکش را به عنوان یک مزاحم برای خراب کردن سرگرمی هایش ببیند، او را به عنوان یک دوست خاص خواهد پذیرفت، و در نهایت لحظات روزانه ی دوست داشتنی که همه چیز را با هم به اشتراک می گذارند، به یک رابطه ی دوستانه ی طولانی مدت تبدیل خواهد شد.

کودکان بیش فعال

نشانه های بیش فعالی، مواردی مانند مشکل در سازماندهی وظایف، پرت شدن حواس، اجتناب از انجام کارهای سختی که نیاز به تلاش دارند، ناتوانی در حفظ توجه به یک کار و مشکل در دنبال کردن یک کار تا انتها است. بیش فعالی، با بی قراری، بیش از حد صحبت کردن، و ناآرامی در کودک، خود را نشان می دهد. اصلی ترین علامت آن، وجود الگوی مداومی است که در عملکرد یا رشد کودک، اختلال ایجاد می کند.

معمولا نشانه های بیش فعالی، در دو یا چند حوزه از زندگی فرد مشاهده می شوند: یعنی خانه، محل کار، مدرسه و روابط اجتماعی. شیوه ی بروز و میزان نشانه های بیش فعالی، باید به صورتی باشد که با میزان رشدی که از کودک انتظار داریم، در تضاد باشد. یعنی کودک باید به میزان قابل توجهی، در مقایسه با همسالان خود، بیش فعال تر باشد.

یک لبخند، نظری مثبت یا پاداش های دیگری از جانب شما، می تواند توجه، تمرکز و کنترل انگیزه های ناگهانی را در کودک بیش فعال افزایش دهد. بیش از همه، بر تحسین رفتارهای مناسب و انجام کارها تمرکز کنید و تا جای ممکن، برای رفتارهای نادرست یا درست انجام ندادن وظایف، واکنش منفی کمتری به او نشان دهید. به کودک بیش فعال، برای انجام کارهای کوچکی که انجام آنها را برای کودکان دیگر بدیهی می دانید، پاداش بدهید.



استفاده از پاداش و مجازات

مجازات	پاداش
مجازات ها باید از قبل اعلام شده باشند و بلافاصله پس از انجام رفتار اشتباه، اجرا شوند.	با دادن امتیاز، تحسین یا امکان انجام برخی فعالیت ها، به کودک بیش فعال پاداش دهید، نه با خوراکی یا اسباب بازی.
به طور آزمایشی، حذف زمان های استراحت و امتیازات را به عنوان مجازات در نظر بگیرید.	به طور مداوم، پاداش ها را تغییر دهید. اگر پاداش ها همیشه یک چیز باشد، کودکان بیش فعال دلزده می شوند.
از قرار گرفتن کودک در موقعیت ها و محیط هایی که موجب سر زدن رفتارهای اشتباه از او می شود، جلوگیری کنید.	جدولی بکشید و در آن به رفتارهای خوب کودک، امتیاز یا ستاره بدهید تا موفقیت های فرزندتان به صورت تصویری برای او یادآوری شود.
وقتی رفتار اشتباهی از فرزندتان سر می زند، از خود بپرسید او چه کاری را می توانست به جای آن رفتار اشتباه انجام دهد و سپس از او بخواهید تا آن کار را انجام دهد.	پاداش فوری، بهتر از وعده ی پاداش در آینده نتیجه می دهد، ولی پاداش های کوچکی که منتهی به یک پاداش بزرگ می شوند نیز موثر هستند.

چطور

بچه های قانونمندی داشته باشیم؟

باور کنید یا نه، وقتی سخت گیری هایتان را کمتر کنید، فرزندان عملکرد بهتری خواهد داشت.

صبح های خانه ی ما فاجعه بود. بیرون رفتن به موقع کودک ۶ ساله ی من غیر ممکن بود و بعد از اینکه (دوباره) از اتوبوس جا ماند، پام را به زمین می کوبم و می گویم: راس ساعت ۸، باید لباس را پوشیده باشی، کوله پشتیت را آماده کرده باشی و به سمت ایستگاه اتوبوس بروی. خیلی تعجب کردم، کتیو یک قانون جدید وضع کرد و از آن زمان دیگر همیشه به اتوبوس می رسد. دکتر استورات گلدمن یک روانپزشک در بیمارستان کودکان بوستون توضیح می دهد «بچه ها در این سن قوانین را دوست دارند زیرا دلشان می خواهد بدانند دقیقا چه انتظاری از آنها دارید».

پیروی از قوانین را به یک تلاش تیمی تبدیل کنید

مطمئنا برخی قوانین مثل آنهایی که به سلامتی و ایمنی مربوط می شوند، قابل مذاکره نیستند. اما شما می توانید با مشارکت دادن فرزندان در کارها و اجازه ی نظردهی در موردشان، فشار مسائل را برایش کم کنید مثل کارهایی که جزو وظایف اوست یا حتی دستورالعمل روزمره ی خوابیدنش. دکتر گلدمن می گوید: "اگر به فرزندان اجازه

دهید که هر خانواده قوانین متفاوتی دارد و مانند خانواده ی دوستش که قوانینی را برای خانه مشخص کرده اند شما نیز قوانینی را وضع کرده اید. دکتر ایلین کندی موره یک روانشناس در پرینستون نیوجرسی و نویسنده ی "پس من چی؟ و "۱۲ راه برای جلب نظر والدین (بدون آسیب زدن به خواهرتان)" می گوید: "در صورت امکان، به فرزندان در مورد علت داشتن قوانین خاص توضیح کوتاهی بدهید". به عنوان مثال، اگر

دهید مسائل را سبک سنگین کند، به او حس کنترل داده اید به این معنی که برای پیروی از قوانینی که در مورد آنها به توافق رسیده اید، بیشتر تمایل نشان دهد".

تفاوت ها را بیان کنید

ممکن است برای کودکان سخت باشد که همه چیز را خیلی منطقی ببینند تا درک کنند چرا آنها اجازه ندارند کاری که دوستشان انجام می دهد را انجام دهند. به او توضیح

نمی‌خواهید اجازه دهید فیلمی که دوستش دیده را ببیند، می‌توانید چیزی مثل این بگویید: "من از طرز صحبت افراد در آن فیلم خوشم نمی‌آید. ما در خانواده فیلم‌هایی را تماشا می‌کنیم که در آن افراد با یکدیگر صمیمانه صحبت می‌کنند و با هم مهربان هستند."

■ قوانین را واضح و مشخص بیان کنید

اگر قوانین در ذهن بچه‌ها جذاب باشد احتمالاً برای پیروی از آنها تمایل بیشتری دارند. بنابراین قبل از اینکه به سمت یک موقعیت چالش برانگیز بروید، سه اولویت اول خود را با او در میان بگذارید. دکتر کندی موره توضیح می‌دهد: "برای بچه‌های این سن انجام دادن کارها راحت‌تر از انجام ندادنشان است." به عنوان مثال؛ وقتی به مکان مهمی می‌روید فقط کافیست در اتومبیل به او بگویید در طول زمانیکه آنجا هستیم با صدای خیلی آرام صحبت کن نه اینکه بگویی "با صدای بلند صحبت نکن". وقتی شما در مورد قوانین پایه با او صحبت کنید، فرزندتان آنها را تکرار

خواهد کرد و این امر باعث می‌شود وقتی زمانش برسد از آنها تبعیت کند.

■ عواقب را تعیین کنید

وقتی فرزندتان قانونی را زیر پا

دهد که شما نسبت به رعایت قوانین جدی هستید، تمایلش برای انجام دوباره‌ی آن رفتار کم خواهد شد. با این حال، اگر به نظر می‌رسد فرزندتان همیشه با محدودیت‌ها کلنجار می‌رود



و واکنش نشان می‌دهد، چه در خانه چه در جایی دیگر، باید دقت بیشتری به خرج دهید. دکتر دینگفلدر توضیح می‌دهد: "بیشتر اوقات بچه‌های این سن قوانین را زیر پا می‌گذارند

گذاشت، به او هشدار دهید. اما اگر او همان رفتار را دوباره تکرار کرد، باید وارد عمل شوید. دکتر ربکا دینگفلدر یک روانپزشک کودک در دورام کارولینای شمالی می‌گوید: اگر او تشخیص

زیرا به اندازه ی کافی نسبت به کار درستی که باید انجام دهند شناخت ندارند بنابراین در عوض به کار اشتباه توجه نشان می دهند". برای تغییر چیزهای اطراف، برای او قوانین ساده ای مشخص کنید که بتواند از آن پیروی کند. و وقتی این کار را انجام داد از او قدردانی کنید.

به رفتار خوب پاداش دهید

در حالیکه همه ی بچه ها عاشق به رسمیت شناخته شدن از جانب بزرگسالان مهم زندگیشان

هستند، بچه مدرسه ای ها می توانند واقعا افراد دلسوزی باشند. این به این دلیل است که مغز آنها در مرحله ای از پیشرفت شناختی قرار دارد که به مرور درک می کنند که رفتار آنها روی دیگران تاثیر می گذارد. در بیشتر موارد، گفتن جمله ی ساده ی کارت عالی بود یا بزن قدش به فرزندتان برای پیروی از قوانین کفایت می کند. اما برای برخی رفتارهایی که تغییر دادنشان سخت است مانند ماندن در رختخواب برای تمام شب یا پیروی از قوانین برای

اولین بار، استفاده از یک نمودار نشان دهنده ی رفتار خوب یا برخی راههای دیداری برای پیگیری میزان پیشرفت فرزندتان ایده ی بسیار خوبی ست. دکتر دینگلدر می گوید: "فقط پاداش را خیلی پر هزینه نکنید به طوریکه بخواهید با منطق و استدلال آن را نادیده بگیرید. این پاداش می تواند تماشای یک فیلم در خانه و قبل از خواب باشد، یا رفتن به پارک یا حتی یک دسر قبل از نهار".

سه روش تغذیه ای که روی پتانسیل یادگیری دانش آموز و عملکرد او در مدرسه تاثیر می گذارد



1 بهبود تغذیه برای افزایش عملکرد مغز

مطالعات متعدد نشان می دهد که وضعیت تغذیه می تواند به طور مستقیم بر توانایی ذهنی بچه مدرسه ای ها تاثیر بگذارد. به عنوان مثال، کمبود آهن حتی در مراحل اولیه می تواند انتقال دوپامین را کاهش دهد، بنابراین تاثیر منفی بر قدرت درک دارد. به نظر می رسد کمبود ویتامین ها و مواد معدنی دیگر، به ویژه تیامین، ویتامین B₁₂، و روی مانع از توانایی های شناختی و تمرکز ذهنی می شود. علاوه بر این مکمل های آمینو اسید و کربوهیدرات می توانند ادراک، شهود و استدلال را بهبود بخشند. همچنین تعدادی از مطالعات نشان می دهد که بهبود مصرف مواد مغذی می تواند بر توانایی شناختی و هوش بچه مدرسه ای ها تاثیر بگذارد.

2 ارتقاء بهبود کیفیت رژیم غذایی برای کسب نتایج مثبت در مدرسه

جامعه شناسان و اقتصاددانان باید به تاثیر رژیم غذایی و تغذیه دانش آموزان بر نتایج آکادمیک و رفتاری دقت بیشتری داشته اند. محققان به طور کلی دریافته اند که یک رژیم غذایی با کیفیت بالاتر با عملکرد بهتر در آزمونها همراه است و برنامه هایی که بر افزایش سلامت دانش آموزان متمرکز است نیز بیشترین میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را نشان می دهد. سایر مطالعات نشان می دهد که بهبود کیفیت رژیم های غذایی دانش آموزان باعث می شود تا آنها اغلب مشغول کار روی مطالب درسی باشند، نمرات امتحان ریاضی افزایش یابد، ممکن است نمرات آزمون های خواندن افزایش یابد، و باعث افزایش حضور در مدرسه می شود.

حامیان سلامت کودک بیش از بیست سال آزمایشاتی در خصوص رژیم های دانش آموزی در ایالات متحده را انجام داده اند. مطالعات اولیه بر مزایای بهبود سلامت دانش آموزان صورت گرفته است. به این ترتیب، تغذیه بهبود یافته ی بالقوه تاثیر مثبتی بر عملکرد و رفتار تحصیلی دانش آموزان دارد. اگرچه محققان برای اثبات این موضوع هنوز در حال تحقیق هستند اما داده های موجود نشان می دهد که دانش آموزان با تغذیه بهتر قادر به یادگیری بهتر هستند، غیبت های کمتری دارند، رفتارشان بهتر شده و اختلالات کمتری در کلاس درس ایجاد می شود.

3 فراهم کردن یک رژیم غذایی متعادل برای ایجاد رفتارها و محیط های یادگیری بهتر

تغذیه خوب به دانش آموزان کمک می کند تا در مدرسه آماده یادگیری شوند. از آنجا که بهسازی های تغذیه، باعث سلامت بیشتر دانش آموزان می شود، آنها تمایل بیشتری برای حضور در کلاس خواهند داشت و کمتر غیبت می کنند. مطالعات نشان می دهد که سوء تغذیه منجر به مشکلات رفتاری می شود و شکر تاثیر منفی بر رفتار کودک دارد. با این حال، می توان با رژیم غذایی متعادل که حاوی پروتئین، چربی، کربوهیدرات های پیچیده و فیبر است با این اثرات مقابله کرد. بنابراین دانش آموزان طی دوره سال تحصیلی بیشتر در کلاس درس زمان خواهند بود و زمان کمتری را از دست خواهند داد. علاوه بر این، با ایجاد یک محیط یادگیری بهتر برای هر دانش آموز در کلاس، ممکن است رفتار دانش آموزان بهبود یابد و باعث اختلالات کمتر در کلاس درس شود.



هر دانش آموز این پتانسیل را دارد که عملکرد خوبی در مدرسه داشته باشد. عدم ارائه ی تغذیه ی خوب آنها را در خطر از دست دادن این پتانسیل قرار می دهد. با این حال، امروزه اقداماتی که برای انتخاب گزینه های سالم در مدارس انجام می شود، می تواند دانش آموزان را برای داشتن آینده ای موفق و پر از امکانات آماده کند.

چگونگی درک فرزندان حساس و احساساتی

بعضی از بچه ها حساس تر متولد می شوند. به فرزند خود کمک کنید همه چیز را سخت نگیرد چه یک آسیب عاطفی باشد چه یک خراش روی زانویش.

استلا دختر ۶ ساله ی من، به یک فرد ضعیف و بهانه گیر تبدیل شده بود. وقتی میخواستم موهایش را شانه کنم جیغ می کشید، هر وقت به او می گفتم نه، لب و لوچه اش آویزان می شد و وقتی خواهر کوچکش سر به سرش می گذاشت آبغوره می گرفت. من فکر میکردم استلا می خواهد ادای ملکه ها را در بیاورد. اما بعد از اینکه با متخصص صحبت کردم متوجه شدم او نقش بازی نمی کند. استلا ویژگی شخصیتی ای داشت که بسیاری از متخصصان آن را حساسیت عاطفی می نامند. جرمی اشنایدر یک درمانگر خانوادگی در شهر نیویورک توضیح می دهد: «این یک ویژگی شخصیتی رایج است که بعضی از بچه ها درد جسمی و عاطفی را عمیق تر از دیگران احساس می کنند». کودکان، حساس و عاطفی به دنیا می آیند اما ممکن است رفتار اینگونه بچه ها تا سن ۵ یا ۶ سالگی مطابق سنشان به نظر نرسد در حالیکه هم سن و سالهایشان اوقات تلخی ها و خشونت ها را راحت تر نادیده می گیرند. بچه ها با این احساسات بزرگ نخواهند شد اما باید بتوانند یاد بگیرند آنها را کنترل کنند زیرا به مرور زمان کنترل اینگونه رفتارها سخت تر می شود. این چیزی ست که برای استلا اتفاق افتاده است. این مراحل را دنبال کنید تا به فرزندتان در مدیریت احساساتش کمک کنید.



بچه های ۵-۶ ساله عاشق این هستند که همه چیز را بدانند، بنابراین از این فرصت استفاده کنید. به عنوان مثال، اگر فرزندان از آمپول زدن می ترسد، قبل از چکاپ هر ساله اش با او صحبت کنید. به او توضیح دهید که واکسن چطور می تواند مانع از بروز بیماری شود، حتی می توانید اطلاعات را به صورت آنلاین جستجو کنید. وقتی در مطب دکتر هستید، از او بپرسید که می خواهد واکسن را به دست چپش بزند یا دست راستش،

وقتی فرزندان بخاطر خراش آرنجش داد و هوار می کند در حالیکه حتی پوستش هم آسیب جدی ندیده، احتمالاً اولین چیزی که به ذهنتان می رسد این است که او را آرام کنید یا بگویید چیزی نشده. کارشناسان می گویند این کار فقط باعث بدتر شدن اوضاع می شود، به خصوص اگر در صدای شما خشونت یا ناامیدی احساس کند. دکتر الینور پشه یک روانپزشک کودک در هایلند پارک نیوجرسی می گوید: "وقتی سعی می کنید با فرزندان در جهت عکس احساسی که او دارد صحبت کنید، باعث می شوید که مقاومت بیشتری نشان دهد و حتی بیشتر ناراحت شود." "مهم است که به صحبت هایش گوش کنید و احساساتش را بپذیرید حتی اگر منطقی به نظر نیایند." "اگرچه نباید با توجه بیش از اندازه باعث شوید بیشتر گریه کند، اما می توانید چیزهای دیگری بگویید مانند: "می دانم درد دارد" یا "وقتی زمین خوردی باید تعجب می کردی نه اینکه گریه کنی." سپس به فرزندان کمک کنید روی انرژیهای خود برای حل مسئله تمرکز کنند: "آیا فکر می کنی باید آرنجت را بشوییم یا رویش یخ بگذاریم؟ آن را بانداز کنیم یا فقط استراحت کافی ست؟"

کلمات مناسبی انتخاب کنید

کودکان حساس هر زمان که یک حس قوی مثل خجالت یا ناامیدی را تجربه کنند، تمایل به گریه کردن دارند. به عنوان مثال، اگر به پسران بگویید که دوستش نمی تواند برای نهار بماند، ممکن است ناگهان گریه شود. شما می توانید با گفتن کلماتی نسبت به حسی که او دارد کمکش کنید: "عزیزم، می دونم از اینکه بنجامین نتونست بمونه ناراحت شدی." دکتر پشه می گوید: "اغلب اوقات این رفتار موثر واقع می شود و کودک حس می کند کسی می خواهد به حرف هایش گوش دهد." "حتی اگر در همان لحظه جواب نداد، وقتی فرزندان ببینند کسی بارها و بارها در مورد احساساتش صحبت می کند، سرانجام سعی می کند به جای داد و فریاد و گریه احساسات خود را کنترل کند." بعد از گذشت مدت زمانی شما می توانید در مورد راههای دیگر برای کنار آمدن با احساساتش نیز با او صحبت کنید مثلاً: به خودت زمان بده، چند نفس عمیق بکش، یا حتی به بالش ضربه بزن.



سپس اجازه دهید نوع جایزه مثلا (یک برچسب یا یک مداد جدید) که می تواند بعد از رفتن از مطب دکتر آن را داشته باشد را انتخاب کند. دکتر جنی برمن مشاور والدین و نویسنده ی "راهنمای الف تا یاء تربیت بچه های با اعتماد به نفس و شاد" می گوید: وقتی در این سن به بچه ها قدرت انتخاب و اطلاعات می دهید آنها را قدرتمند می کنید که باعث می شود شجاع بار بیایند". راه دیگر برای کمک به او برای کنترل احساساتش این است که مطمئن شوید قبل از اینکه چیز جدیدی را تجربه کند، نسبت به تواناییهایش انتظارات واقع بینانه دارد مانند: درست کردن یک پازل ۳۰۰ قطعه ای. ("این سخت تر از پازل های دیگر است، پس احتمالاً چند روز طول می کشد") یا یاد گرفتن اسکیت ("بیشتر افراد در ابتدا چند بار زمین می خورند").

به حل مشکل کمک کنید

فرض کنید فرزندتان به خاطر اینکه نمی تواند بند کفشش را ببندد گریه می کند. با گفتن چیزهایی مثل "نمی توانم درک کنم که چرا بخاطر مسئله ی به این کوچکی ناراحت می شوی. وقتی گریه کردنت تمام شد، بیا در موردش صحبت کنیم و من به تو کمک خواهم کرد". مسئله را ساده تر کنید. "وقتی آرام شد، اگر از شما کمک خواست به راه حل هایی برای حل مشکل فکر کنید (به عنوان مثال، می تواند روی کفش های کتانیش تمرین کند) یا کمی صبر کند و بعد دوباره تلاش کند. دکتر برمن می گوید: "یک کودک حساس تمایل دارد وارد مشکل شود و آنجا گیر بیفتد". "سعی کنید به او یادآوری کنید که همیشه راه حلی وجود دارد، و او نباید بخاطر نظر خواستن از دیگران خجالت بکشد".



۵ روش برای آموزش اخلاق و ادب به پیش دبستانی ها

اکنون زمان این است که به فرزندان اهمیت خوب و خوش اخلاق بودن را نشان دهید اما دانستن اینکه یک کودک پیش دبستانی باید چطور رفتار کند کار سختی است.

گذاشته شود». خوشبختانه، این سن بهترین سن برای آموزش امور اجتماعی است زیرا فرزندان به طور طبیعی مشتاق جلب رضایت و نظر شماست. برای بهبود حس آداب دانی او، همین حالا کار روی عادت هایش را آغاز کنید.

روانشناسی دانشگاه تمپل در فیلادلفیا می گوید: «در حالیکه برای پیش دبستانی ها عادی است که کاملاً خود محور رفتار کنند، اما آموزش ادب و اخلاق به آنها یاد آوری می کند که سایر افراد دیگر در جهان نیز مهم هستند و باید به آنها احترام

در این سن؛ بالا رفتن از میز غذاخوری و نشستن روی آن یا فراموش کردن گفتن متشکر به دوست خانوادگی ای که به خانه تان می آید و برایش هدیه ای می آورد کاملاً طبیعی به نظر می رسد. دکتر کتی هیرش-پاسک استاد



بهترین رفتار: مهربان باش!

در مهد کودک و در زمین بازی رعایت نوبت، به اشتراک گذاری و رفتار دوستانه داشتن با بچه های دیگر جزو قوانین زمین بازی است. **این کار را انجام دهید:** جودی استونر یک روانپزشک بالینی و یکی از نویسندگان «رفتارهای خوب، مَسری ست» می گوید: به رفتار افرادی که مورد توجه شماست و دوست دارید آنها را در فرزندان ببینید اشاره کنید. اگر فرزندان را نسبت به رفتارهای خوب و پسندیده ای که مورد نظرتان است آگاه کنید، او شروع به شناسایی رفتارهای مورد تایید شما می کند.

کودکان در این سن هنوز حس مالکیت دارند، بنابراین تشویق آنها برای به اشتراک گذاری می تواند کار سختی باشد. در واقع زمان می برد تا او درک کند که اگر کسی با اسباب بازی کند دردناک نیست پس باید با او همدردی کنید. و زمانیکه فرزندان اسباب بازی را به کسی می دهد یا اجازه می دهد کسی با اسکوترش یک دور بزند باید اشیاق خود نسبت به این رفتار را به او نشان دهید. احتمالاً فرزندان به تشویق شما توجه بیشتری نشان خواهد داد تا دادن اسباب بازی به شخص دیگر یا هر چیزی دیگری.



بهترین رفتار: از لطفا و سپاسگذارم استفاده کن!

استفاده از «کلمات جادویی» ممکن است به نظر شما برای فرزندان فقط یک روال سرگرم کننده باشد، اما این زیبایی های رفتاری می تواند باعث شود دیگران احساس خوبی داشته باشند.

این کار را انجام دهید: یک الگوی رفتاری باشید. دکتر روبرتو گولینوف استاد آموزش در دانشگاه دلاویر در نیوارک می گوید: «بچه ها عاشق اینند که رفتار پدر و مادرشان را تقلید کنند». اما او در مکالمات روزمره یاد خواهد گرفت که از لطفا و سپاسگذارم استفاده کند و اگر وقتی مودبانه چیزی را درخواست می کند یا مودبانه پاسخ می دهد خیلی سریع او را تشویق کنید و نسبت به این رفتارها واکنش مثبت نشان دهید، این روند تسریع می شود. اگر هم فراموش کرد فقط یک تذکر کوچک به او بدهید.



بهترین رفتار: حرفم را قطع نکن!

فرض کنید دارید با دوستان تلفنی صحبت می کنید و ناگهان در دست دیگران کشش احساس می کنید اما مطمئنید این کسی نیست جز فرزندان که دارد دستتان را می کشد. همانطور که می دانید، وقتی فرزندان می خواهد به او توجه شود، سماجت خواهد کرد که همان لحظه آن اتفاق بیفتد. اما فرزندان به اندازه کافی بزرگ شده است که بتواند صبوری کند و برای مدت زمانی خودش را با چیزی مشغول کند و خوب است که بتواند منتظر بماند.

این کار را انجام دهید: به او توضیح دهید که وقتی شما دارید با شخص دیگری صحبت می کنید، درست نیست که حرف شما را قطع کند مگر اینکه ضروری باشد (کسی صدمه دیده باشد یا کاری باشد که باید بلافاصله انجام شود). برای هر چیز غیر ضروری دیگری او را متقاعد کنید که «مامان داره با تلفن صحبت می کنه». با خانه سازی هایت بازی کن وقتی تلفنم تمام شد کنارت خواهم بود». بعد از اینکه تلفنتان تمام شد پیش او بروید و از او بخاطر اینکه منتظر شد تلفن شما تمام شود تشکر کنید و کاری که می خواست را برایش انجام دهید.



بهترین رفتار: رفتار مودبانه داشته باش!

اگرچه بچه ها سعی می کنند به چهره ی غریبه ها نگاه نکنند،

اما سلام و خداحافظی و پاسخ به یک سوال ساده، جزو آداب معاشرت اجتماعی به شمار می روند.

کاری که باید انجام دهید: جودی ونکوویچ مجری برنامه های کودک که به عنوان جودی بانوی آداب دان شناخته شده است پیشنهاد می کند: به جای اینکه مدام از فرزندان بخواهید به این و آن سلام کند، کاری کنید که بتواند در مورد جزئیات شخصی که می بیند نیز برایتان صحبت کند. می توانید بگویید: «آیا می توانی بگویی که چشم های خانم جانسون چه رنگی هستند؟» این کار کمک خواهد کرد که او یاد بگیرد به چهره ی بزرگترها نگاه کند.

وقتی فرزندان در «سلام کردن» استاد شد سعی کنید دست دادن را به او بیاموزید. ونکوویچ می گوید: این کار را با آموزش تفاوت یک دست دادن «از روی بی میلی» و دست دادن با اشتیاق و صمیمیت آغاز کنید. سپس مقدمات را در خانه تمرین کنید، می تواند با بازی کردن نقش های مختلف همراه باشد.



بهترین رفتار: غذا خوردن سر میز

نشستن روی صندلی بیشتر از چند دقیقه (به خصوص بدون تلویزیون یا اسباب بازی ها) می تواند برای هر بچه ای سخت و زجرآور باشد. دکتر استونر می گوید: اما بیشتر بچه های ۳ ساله باید بتوانند حدود ۵۱ دقیقه روی صندلی بنشینند. اگر خیلی سخت و چالش بر انگیز به نظر می رسد، زمان را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کرده و روی بیشتر شدنش کار کنید. مهم است که کودکان متوجه شود شام، زمان دور هم بودن خانواده است.

این کار را انجام دهید: یک روال سازگار تنظیم کنید که حواس پرتی ها و اختلالات را کاهش دهد. چند نکته: از هر نوع آبمیوه یا شیرینی؛ درست قبل از وعده ی غذایی اجتناب کنید تا مطمئن شوید که فرزندان گرسنه است، روی این مسئله که غذا حتما باید سر میز خورده شود پافشاری کنید، اجازه دهید او هر شب میز را بچیند و هر وقت که کار خوبی می کند یک برچسب به عنوان جایزه به او بدهید. دکتر استونر اضافه می کند: وعده های غذایی در کنار خانواده یک فرصت است که سایر آداب های مربوط به سر میز بودن را یاد بگیرد. تلفن همراهتان را سر میز خاموش کنید. دستمال سفره را روی پای خود بگذارید و غذا را با دهان بسته بجوید. ممکن است تغییر عادت های قدیمی کمی زمان برد اما می توانید به مرور عادت های جدید را جایگزین آنها کنید.

به قله موفقیت خودت برس، سخت کوش
باش برای رویایی که شاید
هیچ کس جز تو قادر به دیدنش نیست...
چون این قله فقط برای خودته...



مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



www.tizland.ir