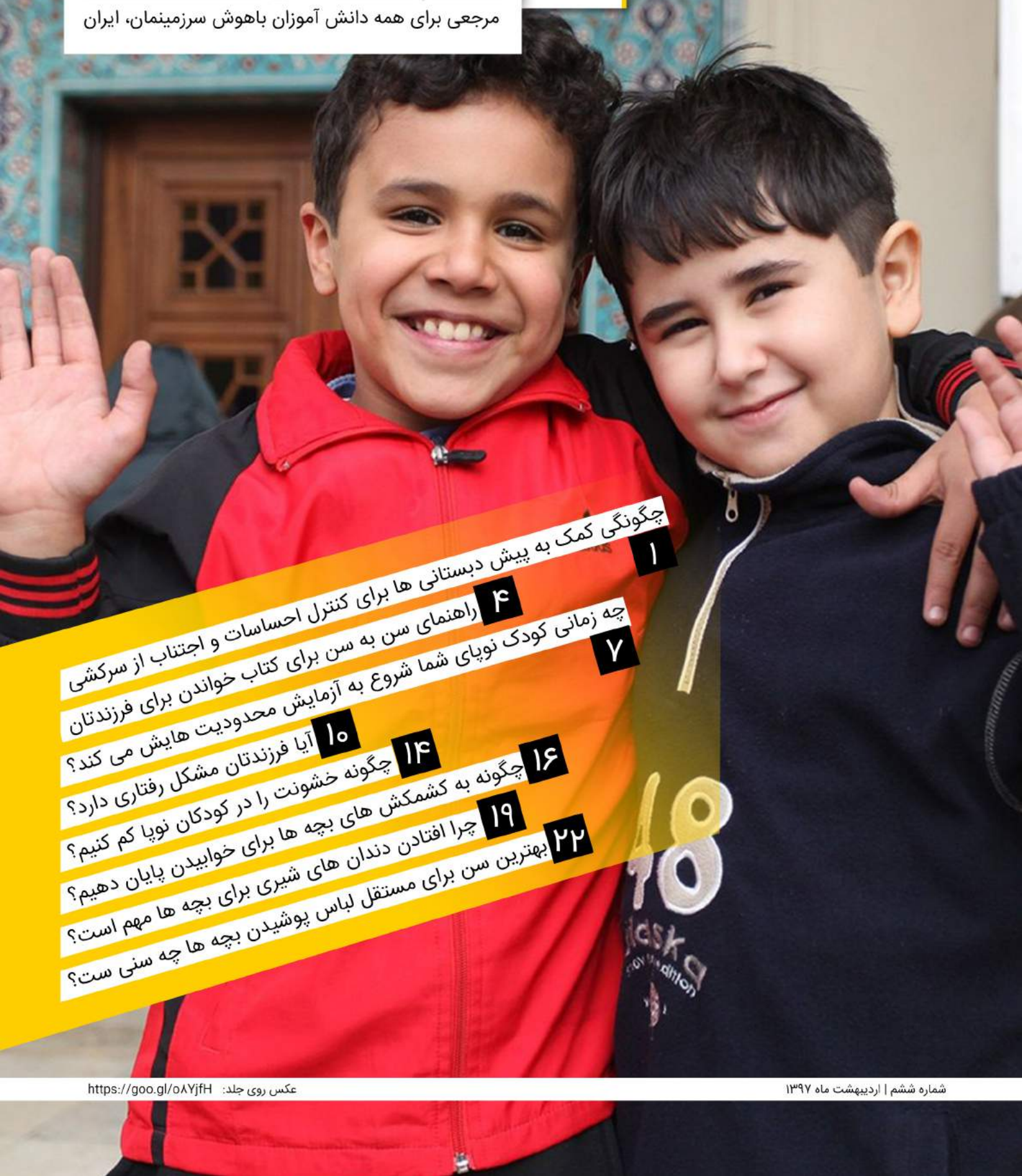


WWW.TIZLAND.IR



مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران

شماره ششم
اردیبهشت ماه



- ۱ چگونه کمک به پیش دبستانی ها برای کنترل احساسات و اجتناب از سرکشی
- ۴ راهنمای سن به سن برای کتاب خواندن برای فرزندان
- ۷ چه زمانی کودک نوپای شما شروع به آزمایش محدودیت هایش می کند؟
- ۱۰ آیا فرزندان مشکل رفتاری دارد؟
- ۱۴ چگونه خشونت را در کودکان نوپا کم کنیم؟
- ۱۶ چگونه به کشمکش های بچه ها برای خوابیدن پایان دهیم؟
- ۱۹ چرا افتادن دندان های شیری برای بچه ها مهم است؟
- ۲۲ بهترین سن برای مستقل لباس پوشیدن بچه ها چه سنی ست؟



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 | یاسمن مرادی

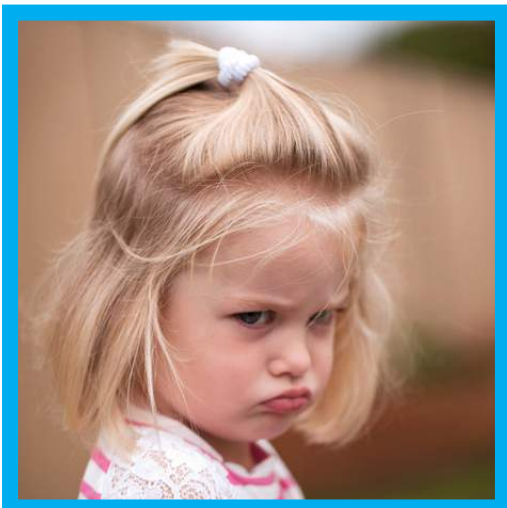
تاریخ انتشار

اردیبهشت ۹۷ | شماره ششم

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

فهرست

چگونگی کمک به پیش دبستانی ها برای کنترل احساسات و اجتناب از سرکشی	۱
راهنمای سن به سن برای کتاب خواندن برای فرزندان	۴
چه زمانی کودک نوپای شما شروع به آزمایش محدودیت هایش می کند؟	۷
آیا فرزندان مشکل رفتاری دارد؟	۱۰
چگونه خشونت را در کودکان نوپا کم کنیم؟	۱۴
چگونه به کشمکش های بچه ها برای خوابیدن پایان دهیم؟	۱۶
چرا افتادن دندان های شیری برای بچه ها مهم است؟	۱۹
بهترین سن برای مستقل لباس پوشیدن بچه ها چه سنی ست؟	۲۲



چگونگی کمک به پیش دبستانی ها برای کنترل احساسات و اجتناب از سرکشی

با کمک به فرزندان برای یادگیری راه هایی برای
کنترل موقعیت های استرس زا، از سرکشی های
بیش از حدش جلوگیری کنید.

احساسات آن ها را تأیید و نشانه گذاری کنید!

بچه ها احساساتشان را از لحاظ فیزیکی تجربه و درک می کنند، مانند: مشکلی در شکم، انقباض ماهیچه یا اشک های غیرقابل کنترل؛ اما هیچ وقت نمی دانند که معنی این احساسات چیست. دکتر لورن نیکربوکر استادیار بالینی در مرکز مطالعات کودک در لانگون می گوید: "وقتی فرزندان در حال تجربه ی یک چیز غیرمعمول است، آن را برایش نشانه گذاری کنید." سعی کنید بگویید: "تو ناراحتی که مادر بزرگ باید ما را ترک کند، این طور نیست؟" یا "وقتی برجی که از روی لگو ساخته بودی فرو ریخت، تو بسیار ناراحت شدی." دکتر نیکربوکر توضیح می دهد که نام گذاری احساسات باعث می شود آن ها کمتر بترسند و به بچه ها کمک می کند پاسخ مناسب تری پیدا کنند.

ممکن است کودکان پیش دبستانی بزرگ تر از کودکان نوپا به نظر برسند، اما به رغم گسترش دایره ی واژگان و رشد استقلال، آن ها هنوز هم می توانند با احساسات قوی ای مانند: خشم، غم، ترس و اضطراب دستپاچه شوند و به هم بریزند. کتی هارلی، درمانگر روان کودک و نویسنده ی "کتاب راهنمای کودک شاد: چگونه در دنیای پر از استرس، فرزندان شادی تربیت کنیم" می گوید: "مغز بچه ها به سرعت در حال رشد است اما احساسات آن ها همیشه باهمین سرعت رشد نمی کند."

با این حال، محققان در دانشگاه ایالتی آریزونا دریافتند که بچه هایی که می توانند احساسات چالش برانگیز را تحمل کنند، در توجه و متمرکز بودن در خانه و مدرسه انعطاف پذیرتر و بهترند. و مطالعه ای از دانشگاه کارولینای شمالی در گیرینزبورو قاعده ی عاطفی بچه ها را با موفقیت تحصیلی شان در آینده شامل: نمرات بالا در ریاضی و خواندن به هم مرتبط دانست. انتظار نداشته باشید که فرزندان بلافاصله دست از سرکشی و یاغیگری بردارند. عقب نشینی در این سن اجتناب ناپذیر است، اما شما می توانید ابزارهایی را برای کمک به چک کردن این احساسات پیشنهاد کنید.



با رفتارشان به آنها آموزش دهید!

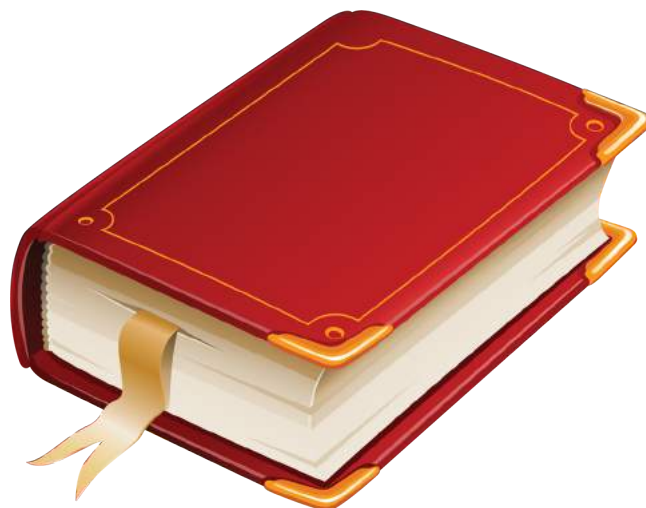
پاسخ شما به احساسات منفی یک پیام قدرتمند به فرزندتان القا می‌کند. دکتر سارا باره یک متخصص رشد و رفتار کودکان در بیمارستان آنه و رابرت در شیکاگو می‌گوید: "ما از طریق رفتار خودمان به بچه‌ها یاد می‌دهیم که چطور ترس، خشم و استرس را کنترل کنند." به خاطر داشته باشید که فرزندتان شما را به‌عنوان نشانه‌های اجتماعی می‌بیند و واکنش شما نسبت به استرس یا فریادزدن بر سرمربی بسکتبال یا حرف زدن با تن صدای پایین می‌تواند طرحی برای واکنش‌های او در آینده باشند. از خودتان بپرسید آیا این پاسخ‌ها و این رفتارها همان پاسخ‌ها و رفتارهایی ست که دوست دارید در آینده از فرزندتان ببینید و او طبق آنها عمل کند. اگر اشتباه کردید، از تجربه‌ی آن برای ارائه‌ی یک درس به فرزندتان برای مدیریت عواطف

استفاده کنید. اگر کسی در ترافیک، وارد مسیر شما شد و شما سرش فریاد کشیدید، می‌توانید بگویید: "من کمی از دست آن راننده عصبانی شدم. فکر می‌کنم باید چند نفس عمیق بکشم تا خشمم را از بین ببرم." بگذارید فرزندتان بداند که احساس بد داشتن اشتباه نیست و به او توضیح دهید که "وقتی مادر بزرگ ما را ترک می‌کند نیز عصبانی می‌شوم" یا "وقتی هفته‌ی گذشته نتوانستم شیر آب را تعمیر کنم مثل تو عصبانی شدم و احساس ناامیدی کردم".

همه چیز را درباره‌ی مدیریت عواطف بخوانید!

کتاب‌های کودکان که روی مدیریت احساسات تمرکز دارند را معرفی کنید. هارلی می‌گوید: "برداشتن یک گام به عقب و دیدن چیزها از زاویه‌ی نگاه شخصیت موجود در کتاب، به فرزندانتان اجازه می‌دهد تا در

بگذرد و بتوانید این نوع از گفتگو را داشته باشید. وقتی او وسط یک اتفاق ناگوار است، دوست ندارد درسی مبنی بر کنترل احساسات را یاد بگیرد. دکتر کینربوکر می‌گوید: به محض اینکه دوباره آرام شد، می‌توانید از او سوالاتی بپرسید مانند: چه چیزی می‌تواند باعث شود حالت بهتر شود یا دفعه‌ی بعدی که عصبانی بشود چه کاری می‌تواند انجام دهد. در برخی موارد، این استراتژی‌های مقابله‌ای به راهی که فرزندان بر اساس آن به لحظات تحول عاطفی پاسخ می‌دهد تبدیل خواهند شد. در طول زمان، استراتژی‌هایش تغییر می‌کند. توانایی او در کنترل احساسات چه خواهد بود، در آغوش گرفتن عروسک مورد علاقه‌اش در 4 سالگی یا تمرین یوگا در 14 سالگی.



یک فاصله‌ی ایمن روی احساساتشان کار کنند."

■ راه‌حلهایی پیدا کنید!

وقتی زمان کنترل احساسات می‌شود، هر کودک پیش‌دبستانی رفتار متفاوتی دارد. بعضی از بچه‌ها با در آغوش گرفتن شما یا یک حیوان اسباب‌بازی پولیشی راحت خواهند بود، درحالی‌که ممکن است دیگران نیاز داشته باشند از خانه بیرون بروند. پادزهر فرزندان برای ناامیدی در برابر مانند: پرتاب توپ در خلاف جهت درست یا تصور یک مکان شاد، احتمالاً درراهی که او برای مدیریت احساس عصبانیت انتخاب می‌کند متفاوت است که می‌تواند صحبت کردن با شما یا کشیدن تصویری از نگرانی‌هایش باشد. دکتر نیکربوکر می‌گوید: "درابتدا می‌توانید پیشنهادهایی را ارائه دهید. سعی کنید بگویید: "وقتی من احساس بدی دارم، در آغوش گرفتن یک عروسک آرامم می‌کند. چرا این را امتحان نمی‌کنی؟" یا "درست کردن حباب می‌تواند کمک کند که حس عصبانیت فروکش کند". درنهایت، شما باید فرزندان را تشویق کنید تا خودش راه‌حلهایی که مناسبش هستند را پیدا کند، اما صبر کنید تا طوفان احساسات



راهنمای سن به سن برای کتاب خواندن برای فرزندان

خواندن؛ یک اعتیاد مفید است که والدین باید
قبل از یک ساله شدن فرزندشان، او را به خوبی
برای این کار تشویق کنند.



|| کاری کنید که فرزندان در همان اوایل زندگی عاشق کتاب خواندن شود! ||

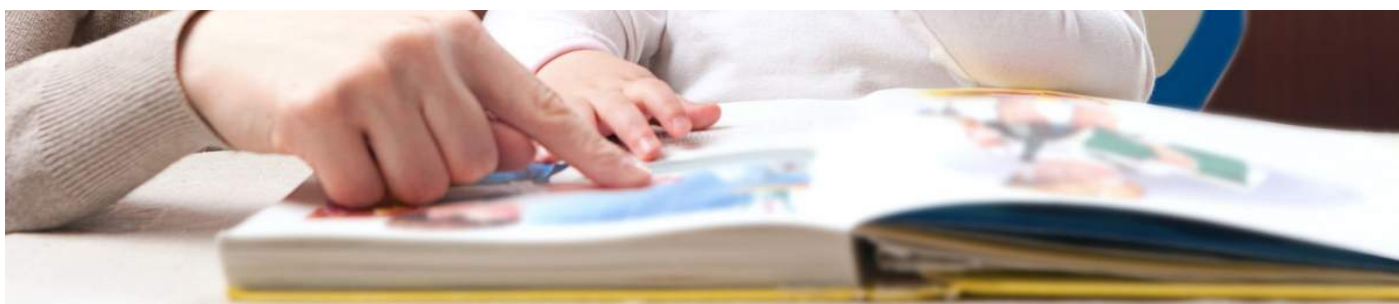
فواید خواندن

پاتریکا کوان هماهنگ‌کننده‌ی ملی برای داشتن و خواندن؛ پروژه‌ای که در طول چکاپ‌های پزشکی کتاب‌هایی را به بچه‌ها می‌دهد می‌گوید: تجربه‌ی گروهی بی‌نظیر است. وقتی شما برای فرزندان کتاب می‌خوانید، درواقع تمام توجه شما متمرکز فرزندان می‌شود و این دلیل علاقه‌ی آن‌ها به خواندن است. هیچ‌چیز نه برنامه‌ی تلویزیونی نه اسباب‌بازی هیچ یک بهتر از

خواندن نیستند.

خواندن برای بچه‌ها همچنین یک‌راه عالی برای غوطه‌ور کردن آن‌ها در صداها و ریتم‌های سخنوری ست که برای توسعه‌ی زبان بسیار مهم است. در یک مطالعه در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه براون در پراویدنس در جزیره‌ی رد، بچه‌های 18 تا 25 ماهه‌ای که والدینشان اذعان کردند به مدت یک سال به‌طور منظم برایشان کتاب می‌خواندند، می‌توانند بیشتر از بچه‌هایی

که والدینشان برایشان کتاب نخوانده‌اند، صحبت کنند و کلمات بیشتری را متوجه شوند. سخت است اثبات کنیم که آیا تاریخ انقضای این مزیت گذشته است یا نه، اما بسیاری از والدین به این باور رسیده‌اند که قراردادن کتاب‌ها در معرض دید بچه‌ها سبب یک تفاوت طولانی‌مدت هم می‌شود؛ که هم توانایی‌های زبانی کودک را تقویت می‌کند و هم اشتیاق آن‌ها را برای یادگیری نحوه‌ی خواندن بیشتر می‌کند.

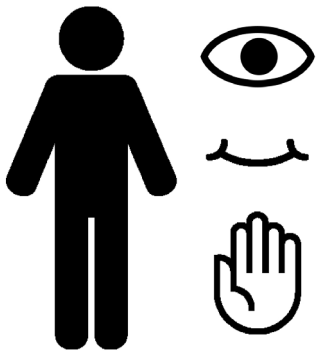




متولد شده‌ها تا 6 ماهه‌ها: از آنجاکه بینایی نوزاد هنوز در حال رشد است، کتاب‌های تصویری بزرگ با متن کم یا ترجیحاً بدون متن، با کنتراست بالا انتخاب کنید. دکتر پاملا‌های نویسنده‌ی مطالعه‌ی خواندن در دانشگاه براون و استاد پزشکی کودک در همان دانشگاه توصیه می‌کند: همچنین کتاب‌هایی با چیزهای تعاملی مانند عروسک‌ها، آینه‌ها یا پنجره‌ها را در دستور کار خود داشته باشید. هرچه قدر راه‌های بیشتری برای لذت بردن هر دو از کتاب خواندن داشته باشید، بهتر است. اگر دوست دارید، می‌توانید از کتاب‌های بزرگ‌سالان یا مجلات نیز برای فرزندان بخوانید. درک مفاهیم کلمات در بچه‌های کوچک هدف اصلی نیست. برای نوزادان؛ خواندن به معنی تن صدای شما و در آغوش شما بودن است.



7 تا 12 ماهه‌ها: دکتر کاسبی راجرز استاد رشد انسانی در موسسه‌ی پلی تکنیک ویرجینیا می‌گوید: کودکان احتمالاً از نیمه‌ی اول سال تولد شروع به درک کلماتی می‌کنند که برایشان خوانده می‌شود. معنادارترین کلمات برایشان نام‌ها و چیزهایی از زندگی روزمره‌شان است کلماتی مانند: "سگ کوچولو"، "مامان"، "بابا"، "شیر" یا "شیشه شیر" است.



کتاب‌هایی با یک شی یا یک شخصیت داستانی برای هر سنی بهتر است، با شنیدن و تشخیص آن چیزی که شما اسمش را می‌گویید، دایره‌ی واژگان کودکان تقویت می‌شود و کم‌کم به او کمک می‌کند تشخیص دهد که تصاویر به‌جای چیزهای واقعی قرار گرفته‌اند. تصاویری را به او نشان دهید که علاقه‌ی بیشتری به آن‌ها دارد. دکتر راجرز پیشنهاد می‌کند، آنچه را که می‌خوانید با چهره، دست‌ها و صدایتان نمایش دهید. این "گفتگو" به او کمک می‌کند تغییرات را یاد بگیرد و به او تمرکز روی چیز دیگری مثلاً یک شخص دیگر را آموزش می‌دهد.

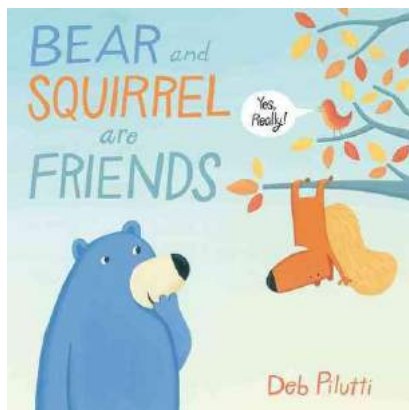
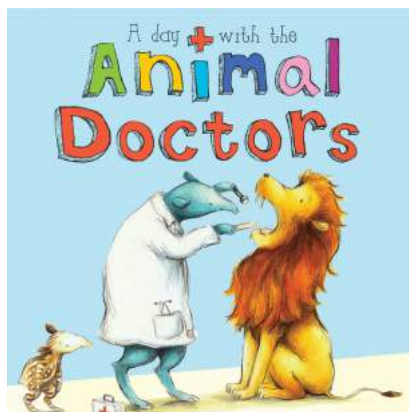


یک نکته‌ی دیگر: از آنجاکه نوزادان در این سن به وسایل بازی سخت تمایل دارند، غالباً چسباندن آن‌ها به کتاب‌های مقوایی به دلیل پاره کردن یا جویدن آن‌ها نیازمند رسیدگی زیادی خواهد بود. کتاب‌های پارچه‌ای یا پلاستیکی نیز خوب هستند، گرچه ورق زدن آن‌ها برای بچه‌ها می‌تواند پیچیده‌تر باشد.

13 تا 18 ماهه ها: اکنون می‌توانید کتاب‌ها را در هر صفحه با یک یا دو جمله معرفی کنید. هرچقدر که هنگام بازی کردن داستان کودکانه‌تر باشید، بهتر است. به عنوان مثال، اگر کتابی در مورد حیوانات می‌خوانید، صدای حیوانات را درآورید. کوان می‌گوید: کودکان فکر خواهد کرد که این بسیار خنده‌دار و سرگرم‌کننده است. دیر یا زود، او صدای "مومو" یا "بع بع" را به شما برمی‌گرداند و شما باید آماده خندیدن باشید.

با پرسیدن سوا لاتی مانند: "سگ چی میگه؟" یا "آیا گربه رو می‌بینی؟" او را به مشارکت دعوت کنید. از کودک خود سوا لاتی بپرسید تا به نمونه‌های زندگی واقعی که در تصویر آمده است اشاره کند، مانند: (دماغت کجاست؟) در این سن، شما می‌توانید تصاویر بیشتری از چیزهایی که کودکان معمولاً با آن روبرو نمی‌شود را به او نشان دهید. همچنین در 15 تا 18 ماهه‌ها، احتمالاً فرزندتان قادر به پاسخ‌های تک‌کلمه‌ای به سؤال‌ها باشد، پس با پرسیدن سوا لاتی مانند: "این چیست؟" فرصت‌هایی را برایش فراهم کنید. اگر پاسخ داد، شما می‌توانید دایره‌ی واژگانش را با گسترش افکار او افزایش دهید. "آره ماشین، اون یه ماشین بزرگ و سبز رنگه".

19 تا 24 ماهه‌ها: بسیاری از کودکان نوپا به روندی آشنا از اطمینان خاطر و آرامش از خواندن می‌رسند. این حس نسبت به خود کتاب‌ها نیز در آن‌ها به وجود خواهد آمد. این کمک می‌کند که توضیح دهیم، چرا با آغاز خواندن برای بچه‌های تقریباً 18 ماهه؛ ممکن است بچه‌ها بخواهند یک کتاب را بارها و بارها و بارها برایشان بخوانید و چرا به شما اجازه ندهند داد که عملکرد خواندنتان نسبت به کلمه‌ای را تغییر دهید. با این حال، این تکرار سرسختانه یک مزیت یادگیری نیز دارد: "کارشناسان فکر می‌کنند این امر به کودکان کمک می‌کند بچه‌ها کلمات را احساس کنند و سپس کلمات جدیدی را به یاد بیاورند.



چه زمانی کودک نوپای شما شروع به آزمایش محدودیت هایش می کند؟

فرزند شما به شدت خواهان اظهار استقلال خویش است. و شما در حالیکه او را تحت کنترل دارید می توانید این اجازه را به او بدهید که استقلالش را نشان دهد.

فرزندتان وقتی بچه بود از هدایت و رهبری شما خوشحال بود. اما اکنون که او یک کودک نوپاست متوجه می شود که مجبور نیست همیشه هم به حرفتان گوش کند، اجازه دهد شما لباسش را عوض کنید یا بشمار کارهایی که شما انتظار دارید را انجام دهد. مانند: شما می گوئید: حمام می روی؟ او می گوید: من همیشه من فقط بدون لباس بدوم و جیغ بکشم؟ شما می گوئید: یک

هویج دیگر می خوری؟ او می گوید: نه، اگه یکی دیگه به هم بدی همراه با کباب های بوقلمون و این چنگال پرتشون می کنم روی زمین.

رفتارهای احمقانه ی او به اندازه ی مخالفت هایش خواهد بود، که همچنین نشانه های مثبت از رشد او به شمار می رود. دکتر تواه کلین نویسنده ی "نحوه ی موفقیت بچه های

کوچک" می گوید: "بچه ها در این سن خودشان را موجوداتی جدا از والدین می بینند و برای تصمیم گرفتن خود را آزاد می دانند". فرزندتان همچنین آنچه می تواند (و نمی تواند) از آن دور شود را اندازه گیری می کند. این تاکتیک ها همکاری او را تشویق خواهد کرد درحالی که به شما نیز کمک خواهد کرد تا در طی این مرحله ی چالشی خونسرد و آرام باشید.

مسئله را شخصی نکنید!

شما به آرامی به کودک نوپایتان می گوئید: "لطفاً دست از پرت کردن اسباب بازی هایت بردار". او پوزخند مغرورانه ای به شما تحویل داده و به پرت کردن آن ها ادامه می دهد. ممکن است این طور به نظر برسد که او از روی عمد و باهدف شما را عصبانی می کند اما درواقع این گونه نیست. تا همین چند وقت پیش او به اطراف برده

می شد و اشیایی برای بازی با آن ها به او داده می شد. حالا او خودش می تواند آن ها را بردارد و کنترل کند. دکتر هدر ویتنبرگ یک روان پزشک کودک در موای می گوید: "کودک نوپایتان هرروز در حال توسعه ی مهارت ها و آگاهی بیشتر است و می خواهد قدرت تازه کشف شده ی خود را پیدا کند". سعی کنید به اعتراض و مخالفت های او به عنوان وسیله ی آزمایش و یادگیری نگاه

کنید. یک کودک این سنی تمایل دارد با شخصی بازی کند که در کنارش احساس امنیت کرده و بیشترین اعتماد را به او دارد (یعنی، شما!). این امر باعث نخواهد شد که مخالفت های او کمتر شما را ناراحت کند، اما باید به شما کمک کند که به جای نگاه کردن به عملکردهای او به عنوان یک نفرت شخصی؛ صبر و بردباری خود را حفظ کنید.

■ (گاهی اوقات) اجازه دهید او

رئیس باشد!

کودکان در این سن مرزها را پس می‌زنند، زیرا تلاش می‌کنند تا قدرت و اختیار خود را ثابت کنند. به همین دلیل است که احتمالاً عبارات موردعلاقه‌ی کودکان این‌ها خواهند بود، "خودم انجامش میدم" یا "نه! مال خودمه". کارشناسان پیشنهاد می‌کنند وقتی از نظر ایمنی مشکلی وجود ندارد، به او اجازه دهید که آن را انجام دهد. این استراتژی این حس را به او خواهد داد که او مورداحترام و توجه قرار گرفته و احتمالاً باعث خواهد شد که دفعات بعد مقاومت و سرسختی کمتری از خود نشان دهد. راه‌حل این است که فقط دو گزینه‌ی قابل‌قبول به او بدهید. به‌عنوان مثال، وقتی او در وان حمام است از او بپرسید که آیا می‌خواهد حباب درست کند یا با اسباب‌بازی‌های آبی بازی کند. و یا وقتی که دارید زمین‌بازی را ترک می‌کنید، ببینید ترجیح می‌دهد در راه خانه خط‌کشی‌های پیاده‌رو تماشا کند یا اسباب‌بازی‌های شنی را. به این ترتیب، تنها گزینه ترک کردن پارک است، اما می‌توانید

به او اجازه دهید که تصمیم بگیرد چطور پارک را ترک کنید.

■ منع و پیشگیری را تمرین کنید!

برای کودک نوپایان همکاری تحت شرایط ایده‌آل، چالش‌برانگیز است. بنابراین آنچه می‌توانید را برای از بین بردن موانع موجود سر راه یک رفتار خوب انجام دهید. نشان‌کشان بردن فرزندان به فروشگاه درحالی‌که او گرسنه، خسته و مضطرب است او را برای شکست آماده می‌کند. دکتر ویتنبرگ یادآور می‌شود که به همین ترتیب؛ دادن یک استراتژی که به‌طور غیرمستقیم به او بگوید چرا نباید فلان کار را انجام دهد تا اینکه برایش توضیح دهید بهتر است. اگر او دست از کندن گل‌های حیات خلوت برنمی‌دارد، سعی کنید او را به پیاده‌روی ببرید یا او را داخل خانه بیاورید که از حیات خلوت دور باشد. شما همچنین می‌توانید جایگزین‌های مناسبی را به جای رفتار بد به او پیشنهاد کنید، مثلاً دادن یک کیسه از توپ‌های نرم برای پرتاب (به جای بشقابش) یا آوردن یک سرسره در داخل خانه برای متوقف کردن بالا و پایین پریدن‌ها او روی مبلمان.

■ روی رفتار مثبت تمرکز کنید!

وقتی به فرزندان بگویید: "در کابینت رو محکم نبند!" همه‌ی چیزی که او می‌شنود این است: "محکم بستن در کابینت". دکتر گری گنتی یک متخصص رشد انسانی و مربی والدین در آستین تگزاس می‌گوید: رویکرد مؤثرتر این است که: "آنچه دوست دارید انجام دهد را به او بگویید". اگر او در طی خوردن شام پای خود را روی میز می‌گذارد، بگویید: "لطفاً پات رو از روی میز بردار. آیا میتونی پات رو زیر میز بذاری؟" به خاطر داشته باشید که هر توجه‌ی که شما نسبت به رفتار منفی از خود نشان دهید به این معنی است که این رفتار هنوز خوب است. آرام باشید هرچقدر پاسخ شما بلندتر و پرانرژی‌تر باشد، احتمال اینکه او به حرفتان گوش کند بیشتر است. همچنین به دنبال فرصت‌هایی باشید تا فرزندان را دوست داشته باشید و مورد ارزش قرار دهید. به‌سادگی با گه گاه در آغوش گرفتن او می‌توانید انحصاراً مخالفت و اعتراض‌های او را کاهش دهید.

موضع خود را مشخص کنید!

امتحان محدودیت فقط زمانی اتفاق می‌افتد که فرزندان حس کند که شما همیشه کنترلش می‌کنید. دانا انتین یک پرستار اطفال و مربی والدین در لس‌آنجلس می‌گوید: اگر شما به‌طور مداوم به فرزندان می‌گویید "نه" یا او را

سرزنش می‌کنید یا با او معامله می‌کنید، شاید وقت آن باشد که قوانین خود را دوباره ارزیابی کنید. آیا واقعاً مهم است که کودک نوپای شما لباس شاهزاده خانم را برای خواب بپوشد؟ یا چه می‌شود اگر زمین‌بازی را ده دقیقه دیرتر ترک کنید، زیرا او از پوشیدن چکمه‌هایش سر

باز می‌زند؟ اجازه دادن برای انجام چیزهای کوچک نه‌تنها سطح استرس شما را کاهش می‌دهد بلکه باعث می‌شود وقتی واقعاً مسئله‌ی مهمی بود فرزندان همکاری بیشتری با شما داشته باشد.

سرزمین تیزهوش‌ها

راهنمای مناسب شما برای انتخاب
مدرسه‌ی مناسب فرزندان



www.tizland.ir
@schtizland



آیا فرزندتان مشکل رفتاری دارد؟

هیچ چیز بیشتر از حاضر جوابی بچه ها، خون والدین را به جوش نمی آورد. اما رسیدن به یک دعوای بزرگ و بیشتر شدن استرس شما یا فریاد زدن باعث نخواهد شد که او به شما احترام بگذارد.



www.tizland.ir

به سن گستاخی در بچه ها خوش آمدید. نحوه ی کنترل حاضر جوابی در هر سنی را کشف کنید. نادیده گرفتن مشکل رفتاری فرزندتان به طور معجزه آسایی آن را ناپدید نخواهد کرد. دکتر میشل بوربا، مشاور والدین و نویسنده ی "این رفتار را در قبال من انجام نده: 24 رفتار اعم از گستاخی، خودخواهی، و بی احساسی ای که بچه ها انجام می دهند و نحوه ی متوقف کردن آن ها" می گوید: "بزرگترین اشتباه ما این است که فرض را بر این می گذاریم که رفتاری مثل گستاخی، یک دوره است و به خودی خود از بین می رود. استراتژی های سن به سن ما به شما کمک خواهد کرد که در لحظات عصبانیت آرام باشید و فرزندتان را به مسیر احترام برگردانید.

کودکان نوپا: رئیس مآبانه و لوس

کوچولوی دوست داشتنی شما به یک کودک 2 ساله ی خودرأی تبدیل شده که به درخواست شما مبنی بر اینکه اسباب بازی هایش را جمع کند در حالی پاسخ می دهد که دست هایش را روی کمرش گذاشته و می گوید: "تو رئیس من نیستی!".

نمای کوچک: تا سه می شمارم. یک

بازخورد تند شاید بتواند به شما کمک کند خشمتان را از بین ببرید اما درواقع هیچ سودی نخواهد داشت. در عوض، به یاد داشته باشید که این یک لحظه ی قابل تعمق و آموزش است: چیزی مثل این را بگویید: "من می دونم اون چیزی که تو واقعاً می خواهی بگی اینه که، درسته ماما؛ من اسباب بازی هام رو جمع خواهم کرد". سپس با دادن دستورالعمل های مشخصی که او می تواند از آن ها پیروی کند به او کمک کنید. به خاطر داشته باشید؛ او فقط 2 سالش است شما باید به او کمک کنید که روی آنچه شما می خواهید انجام دهد تمرکز کند.

نمای بزرگ: به کودکان نوپایان به عنوان یک دانشمند فکر کنید. او دارد سعی می کند باحالت ترحم برانگیزش کشف کند که با چه نوع واکنشی می تواند شما را تحریک کند. او احتمالاً تشخیص داده است که اگر وقتی از شما می خواهید اسباب بازی هایش را جمع کند و این کار

را انجام دهد شما می‌روید که ایمیل‌هایتان را چک کنید یا شام بخورید. اما کمی حاضرجوابی می‌کند و می‌گوید: «هوم، درواقع تمام توجه شمارا به خود جلب می‌کند و شما از سر جای‌تان تکان نمی‌خورید. پس قِصر درنروید و وقتی کودکتان در انجام کاری واقعاً خوشحال است به او ملحق شوید. در عوض، روی او تمرکز کنید. این حمایت مثبت به تدریج به او آموزش می‌دهد که او برای جلب توجه شما نیازی به تحریک کردن‌تان ندارد. وقتی او رفتاری را انجام می‌دهد، آن را تشویق نکنید البته نباید هم آن را نادیده بگیرید. دکتر بوربا می‌گوید: «آن را به روشی واضح، ساده و غیراحساسی برایش توضیح دهید». یک جمله‌ی خاص داشته باشید که هر وقت او خط قرمز را رد کرد به‌طور خودکار از آن استفاده کنید. به‌عنوان مثال؛ «این حرفت خیلی زشت بود. لطفاً کمی فکر کن و بعد حرفت رو بگو».

■ **کودکان پیش‌دبستانی: اخمو و بدجنس**

کودک 4 ساله‌ی شما از یک روز طولانی از مدرسه باحالت عصبانی به خانه می‌آید؛ روی مبل لم می‌دهد و با دادو فریاد بستنی می‌خواهد. وقتی شما به او بگویید: «تا بعد از شام خبری از دسر نیست!» او چشمانش را درشت می‌کند و فریاد می‌زند: «تو احمقی ماما! ازت متنفرم!».

نمای کوچک: احتمالاً حاضرجوابی فرزندتان بیشتر بیانگر ناامیدی‌ای باشد که او به‌عنوان یک بچه‌ی کوچک در یک دنیای بزرگ دارد نه یک گستاخی عمدی. دکتر سارا گرانش‌تاین یک مؤسس پزشکی بالینی در پرکلی کالیفرنیا می‌گوید: «ما در مورد موجودات ترسناک صحبت می‌کنیم،

اما بچه‌های 4 ساله نیز چالش‌برانگیز هستند». آن‌ها می‌خواهند مستقل باشند اما اغلب به‌طور باورنکردنی‌ای احساس درماندگی می‌کنند. وقتی او شمارا «احمق» می‌نامد بهتر است با عصبانیت جواب او را ندهید؛ در عوض به او یادآوری کنید که اسم گذاشتن برای دیگران بدجنسی ست و احساسات افراد را جریحه‌دار می‌کند. سپس از او بخواهید آنچه می‌خواهد بگوید را به یک روش خوب و بهتر بیان کند.

نمای بزرگ: درست رفتار کردن تمام‌روز در مدرسه کار سختی ست. بنابراین جای تعجب نیست که بسیاری از بچه‌ها صبر می‌کنند به خانه برسند تا آتش بسوزانند. درک این خلق‌وخو یک استراتژی مقابله‌ای ست که به شما کمک می‌کند خونسردی خودتان را حفظ کنید. ابتدا، اطمینان حاصل کنید که کودکتان میان وعده‌ی سالمی داشته و خسته نشده است. برعکس، ممکن است او انرژی زیادی از نشستن در تمام‌روز داشته باشد که باید یک جایی آن را تخلیه کند. اگر این‌طور است، به دوچرخه‌سواری بروید یا موسیقی گوش کنید و دور اتاق پذیرایی برقصد. بعداً که روی مبل او را در آغوش می‌گیرید به او یادآوری کنید که قانونی در برابر استفاده از کلمات بدجنس‌انه در خانه‌ی شما حکم‌فرماست. گرانش‌تاین می‌گوید: «یک‌راه عالی برای ارتباط دادن ظرافت‌های گفتگوی مؤدبانه در مقابل سخن بی‌ادبانه‌ی کودک 4 ساله‌تان این است که برایش داستان‌هایی در مورد رفتار نادرست کودکان هم سن و سالش بخوانید و تعریف کنید». «کودکتان این درس را حتی بدون تشخیص آن فرا خواهد گرفت»

5 ساله‌ها: عصبانی و مستقل

شما به کودک 5 ساله‌تان می‌گویید که تلویزیون را خاموش کند و او کنترل را روی زمین می‌اندازد، به اتاقش می‌رود و در را محکم می‌کوبد.

نمای کوچک: عصبانی بودن اشکالی ندارد، اما کودکان باید یاد بگیرد که پرت کردن اشیاء و کوبیدن درها همواره برخلاف قوانین حاکم است. در 5 سالگی، بچه‌ها هنوز کار سختی برای مقابله با خشم دارند، اما به اندازه‌ی کافی بزرگ شده‌اند که از عواقب آن درس بگیرند. هیلاری فلاور نویسنده‌ی "ماجراجویی‌ها در تعلیم و تادیب آرام" می‌گوید: "وقتی فرزندان چنین رفتاری را انجام داد؛ باید با تنبیه واضح و قاطع شما مواجه شود." "اگر او بداند که شما رفتارش را تحت نظر دارید؛ رفتار بد خیلی زود ناپدید خواهد شد." در این مورد، به آرامی امتیازی را برای او قائل شوید؛ مانند: تماشا کردن یک برنامه‌ی تلویزیونی موردعلاقه‌اش به مدت یک هفته و برایش توضیح دهید که چرا دارید این کار را انجام می‌دهید. از حرفتان کوتاه نیایید، مهم نیست که فرزندان چقدر التماس یا عذرخواهی می‌کند.

نمای بزرگ: یادگیری نحوه‌ی احساس عصبانیت بدون انجام رفتار بد چیزی ست که حتی بزرگ‌ترها هم با آن دست به گریبان‌اند. دکتر هنری پائول نویسنده‌ی "زمانی که بچه‌ها عصبانی هستند نه اینکه بچه‌ی بدی باشند" می‌گوید: کودکانی که وقتی احساس خشم دارند آن را به صورت فیزیکی نشان می‌دهند، معمولاً به این دلیل این‌طور رفتار می‌کنند که راه دیگری برای بیان این احساس قریب‌الوقوع ندارند. بنابراین پروژه‌ی بلندمدت این است که

به فرزندان شیوه‌های سازنده برای ارتباط با احساساتش را بدهید. به او کمک کنید عادت کند که احساساتش را با کلمات یا نقاشی توصیف کند نه با بداخلاقی.

6 ساله‌ها: طعنه‌آمیز و پُرو

شام تقریباً آماده است و شما از آشپزخانه فریاد می‌زنید؛ "آماده‌ای که میز رو بچینی؟" طبق معمول، فرزندان از بازی‌ای که دارد انجام می‌دهد چشم برمی‌دارد. بعد از اینکه چند بار از او می‌پرسید، او با تمسخر می‌گوید: "نمی‌دونم، آماده‌ام؟"

نمای کوچک: درواقع کودکان این سن فرصتی برای حاضرجوابی را دوست دارند. این کاملاً با حس شوخ‌طبعی یک بچه‌مدرسه‌ای، تمایل به امتحان کردن شما و تلاش برای از بین بردن موانع برای قلمرو مستقل جور درمی‌آید. دکتر کارین پرایس یک روانشناس بالینی در مرکز حمایت از یادگیری کودکان بیمارستان کودک در زمینه‌ی روانشناسی می‌گوید: "اشتباه شما این بود که به جای دادن دستورالعمل به فرزندان از او سؤال پرسیدید." "اگر چیزی که می‌خواهید را به یک درخواست تبدیل کنید، درواقع از او دعوت کرده‌اید که آن را نپذیرد."

نمای بزرگ: بچه‌های 6 ساله زیاد از دوستان خود تأثیر می‌پذیرند. فرزندان تقریباً نمی‌توانند از آوردن خرت‌وپرت‌هایی که مثل مور و ملخ اطراف زمین‌بازی ریخته‌اند، خودداری کند. حتی اگر تلویزیون، فیلم‌ها و بازی‌های ویدئویی که در معرض دید بچه‌هاست را سفت‌وسخت محدود کنید بازهم محبوب‌ترین فرهنگ از نظر بچه‌مدرسه‌ای‌ها شوخی‌های احمقانه و اسم

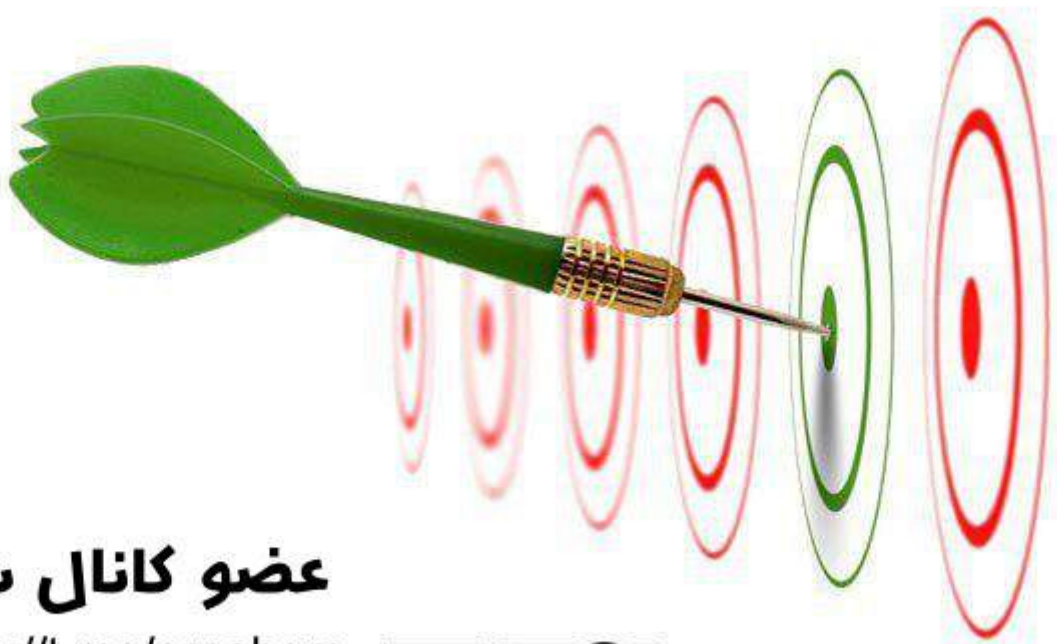
مقابلِ بی‌ادبانه ممنوع هستند. در نهایت، فراموش نکنید که وقتی فرزندان مودب است او را ستایش کنید. دکتر پرایس می‌گوید: "وقتی فرزندان بازخورد مثبتی به خاطر رفتار خوبش دریافت کند، راحت‌تر متوجه خواهد شد که شما انتظار دارید او چطور رفتار کند".

گذاشتن برای بچه‌های لوس است. اکنون وقت آن است که قوانینی در مورد روش‌های مناسب برای صحبت در حضور بزرگ‌ترها و در مقابل دوستان خودشان وضع کنید. از آنجاکه مناسب بودن بسیار مهم است، و شما نمی‌خواهید لذت بچ‌های دوستانه در زمین‌بازی را بگیرید، اما در مورد انتظاراتتان هم واضح و قاطع باشید؛ مثلاً: وقتی بزرگ‌ترها در اطراف هستند، جواب‌های

انتخاب رشته،

**یک تصمیم مهم، تکرار نشدنی و آینده ساز
در زندگی هر فرد است.**

با راهنمایی یک مشاور، درست تصمیم بگیرید.



عضو کانال شو

<https://t.me/ernohom>



چگونه خشونت را در کودکان نوپا کم کنیم؟

اگر می ترسید که کودک نوپایتان هرگز
هیچ دوستی نداشته باشد، زیرا حاضر
نیست اسباب بازی هایش را به دیگران
بدهد، ترستان درست است.



بچه‌های نوپا به بدعنی معروفاند. اینجا نحوه‌ی برخورد با رفتارهای آن‌ها از قبیل کتک‌زدن، هل دادن و گاز گرفتن وجود دارد. اما درگیری‌ها بر سر عدم به اشتراک‌گذاری، معمولاً در سن 4 سالگی فروکش می‌کنند، یعنی زمانی که بچه‌ها نه‌تنها بهتر درک می‌کنند که چرا به اشتراک‌گذاری خوب است، بلکه کنترل بهتری هم دارند.

یکی دیگر از رفتارهای ناخوشایند در هنگام **"دورهمی کودکان نوپا"** رفتار پرخاشگرانه، هل دادن و حتی گاز گرفتن است. این رفتارهای آزاردهنده‌ی ناخوشایند اغلب از خشم یا مسائل منطقه‌ای ناشی می‌شود درواقع همان ذهنیت انسانی که قبلاً گفته شد. اما نمونه‌های دیگر کاملاً تصادفی به نظر می‌آیند (و ازاین‌رو می‌توانند منجر به نگرانی پدر یا مادر شود). بااین‌حال، به‌جای اینکه این را یک نشانه بدانید که پس‌قرار است فرزندان در زندگی آینده‌اش یک مجرم باشد بهتر است بدانید که کنترل این رفتارها معمولاً تجربی هستند و

فقط باید نحوه‌ی برخورد با آن‌ها را یاد بگیرید. ممکن است فرزندان فکر کنند "اگر کوین را هل بدهم چه اتفاقی خواهد افتاد؟"، "آیا اشکالی ندارد که بازوی موی را گاز بگیرم؟" این‌ها ممکن است علائم سادیسم (لذت بردن از زجر دیگران) باشد اما این رفتار هم با کنجکاوی بی‌پایان کودک نوپایتان و هم با توانایی محدودش برای همدردی مطابقت دارد. همچنین بسیاری از بچه‌ها در این سن، توانایی ابراز احساسات درراه‌هایی که کمتر توهین‌آمیز باشند را ندارند. احتمالاً خستگی یا خشم، اولین واکنش او نسبت به هم‌بازی خود در زمان بازی باشد.

می‌گویند این رفتار نباید تحمل شود حتی برای یک‌ذره. والدین یا کسی که از کودک مراقبت می‌کند باید بلافاصله خیلی آرام و صحیح با آن برخورد کند. ابتدا اطمینان حاصل کنید که فرزندان قواعد و دلایل این قواعد را درک می‌کند: "ما هرگز افراد را کتک نمی‌زنیم. کتک زدن باعث ناراحتی افراد می‌شود". اگر فرزندان در حالت خشم و عصبانیت قرار دارد، وقتی دارد باهم سن

و سال‌هایش صحبت یا بازی می‌کند به‌خوبی او را تحت نظر داشته باشید. سعی کنید درست همان زمانی که رفتار بد اتفاق می‌افتد مداخله کنید. خیلی جدی به او بگویید نه و سپس او را به مدت دو دقیقه به منطقه‌ی تعیین‌شده بفرستید (یا اگر در خانه نیستید، چنین مکانی را برای این کار تعبیه کنید). هرگز پرخاشگری فرزندتان را با کتک زدن یا گاز گرفتنش برای اینکه به او نشان دهید "این کارها چه حسی دارد" تنبیه نکنید. درواقع با این کارها این پیام را با صدای بلند و واضح القا کردید که اگر کسی از شما کوچک‌تر است می‌توانید او را کتک بزنید یا گاز بگیرید.

مهم این است که رفتار پرخاشگرانه‌ی فرزندتان نتیجه‌ی مطلوبی نداشته و محرومیت‌هایی برایش در پی داشته باشد، مانند: نداشتن یک اسباب‌بازی جذاب یا داشتن چیزهایی دیگری که دوست دارد داشته باشد. همچنین، توجه به جلوگیری از

رفتار پرخاشگرانه قبل از اینکه اتفاق بیفتد، مثلاً با ستایش فرزندتان برای رفتارهای اجتماعی "خوب". می‌توانید به او بگویید: "تو امروز با کلی خیلی خوب بازی کردی، آفرین. وقتی به‌راحتی و با مهربانی اسباب‌بازی‌هایت را به او دادی واقعاً منو خوشحال کردی".

همان‌طور که فرزندتان شمع سه‌سالگی‌اش را فوت می‌کند و بزرگ‌تر می‌شود و مهارت‌های کلامی و استدلالی او گسترش می‌یابد، او را برای داشتن رفتار بهتر برای برخورد با احساسات منفی‌اش کمک کنید. به‌عنوان مثال، اگر او در زمان بازی سر یک حیوان پولیشی داد می‌زند و با او با عصبانیت صحبت می‌کند، می‌توانید از او بپرسید: "فکر می‌کنی وقتی کرولاین را کتک زدی، چه حسی داشت؟" و "آیا می‌تونی به راه بهتری برای برخورد با خرس کوچیکت تدی فکر کنی؟". وقتی کودک نوپایتان در پیدا کردن راه‌حل مشارکت می‌کند، پس او در کنار گذاشتن این رفتارها و داشتن رفتارهای مناسب تمایل زیادی دارد.



کلیک کنید!

انتخاب رشته،
یک تصمیم مهم، تکرار نشدنی و آینده ساز
در زندگی هر فرد است.

عضو کانال شو
<https://t.me/ernohom>

با راهنمایی یک مشاور، درست تصمیم بگیرید.

نیزلند



چگونه به کشمکش های بچه ها برای خوابیدن پایان دهیم؟

دکتر جودی میندل مشاور والدین و

دستیار مدیر مرکز خواب در بیمارستان

کودکان فیلادلفیا می گوید: «کودکان

پنج، شش ساله نسبت به بچه های

کوچکتر برای به رختخواب رفتن بیشتر

تعامل می کنند که می تواند نا امید کننده

و خسته کننده باشد».

به کشمکش های فرزندان برای خوابیدن یکبار برای همیشه خاتمه دهید. زمان خواب در بیشتر خانه ها یک کار سخت و طاقت فرسات که خانه ی من نیز این قاعده مستثنا نیست. مثلاً وقتی ساعت را نگاه می کنید و می بینید فرزندان باید بخوابند و دارید سعی می کنید آخرین کار را هم تمام کنید. یا حتی اگر زمان خواب نشده و فرزندان از الان با روال خواب شبانه اش سر جنگ دارد. اگر زمان خواب یک داستان معرکه بود، خوب نبود؟ البته که بود. هنوز هم خیلی دیر نیست که داستان خواب خانوادگی خود را بازنویسی کنید. این برنامه را با کارشناسان خواب تنظیم کنید.

به حداقل رساندن عوامل پرتی شبانه

کیم وست نویسنده ی "بانوی قصه گوی خواب، خواب خوب: راه حل های اثبات شده مهربانانه تا به فرزندان کمک کنید در شب خواب خوبی داشته و با شادی از خواب بیدار شود" می گوید: فرزندان باید یک ساعت قبل از خواب برای آن آماده شود. دیر شام خوردن و وسایل الکترونیکی در شب بچه ها را تحریک می کند و کار آن ها را برای خوابیدن سخت تر می کند. وست می گوید: "اگر والدین بعد از ساعت 7 به خانه می آیند، شام بچه ها را زودتر بدهند و به آن ها بگویند اگر بخواهند دیرتر می توانند با سایر اعضای خانواده ماست یا میوه بخورند".

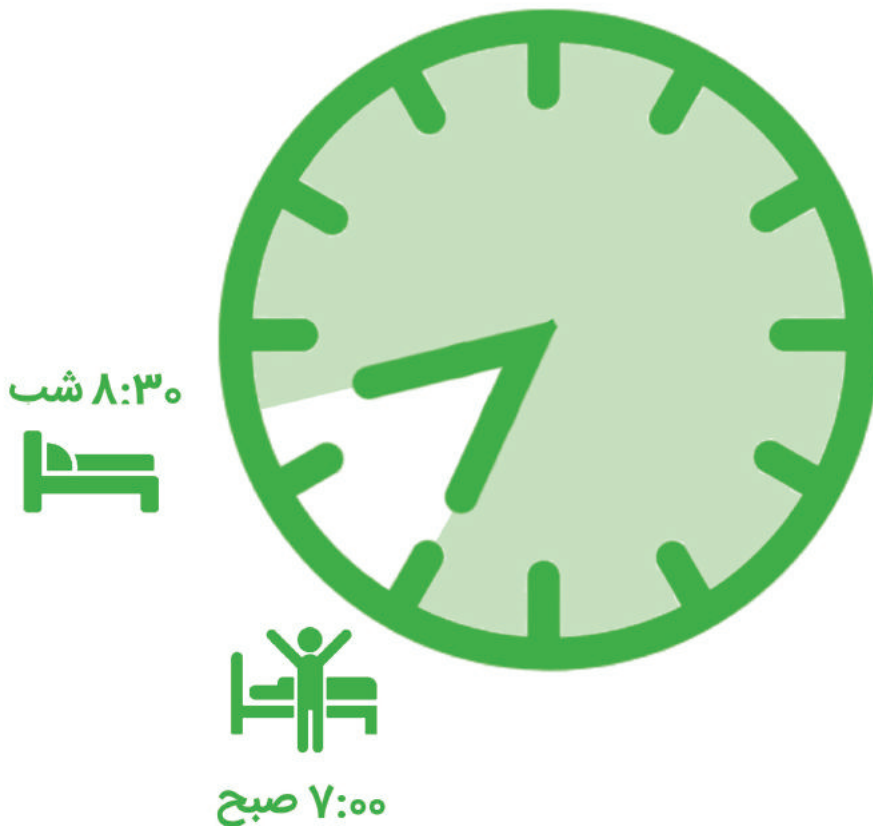
اگر فرزندان برای بازی با وسایل الکترونیکی اصرار و پافشاری می کند، به او هشدار دهید که فقط پنج دقیقه تا خاموش شدن دستگاه زمان دارد. اگر وقتی زمان خاموش کردن فرامی رسد و او شمارا نادیده می گیرد؛ قاطعانه و به آرامی به او بگویید: "اگر من تبلت را خاموش کنم، در مورد زمان دوباره روشن شدنش هم خودم تصمیم خواهم گرفت. ممکن است تصمیم من را دوست نداشته باشی". دکتر وندیسو سواتسون مشاور والدین و متخصص اطفال در بیمارستان سیاتل می گوید: دوباره به او یادآوری نکنید یا درخواستان را مجدد مطرح نکنید، زیرا این کار به او یاد خواهد داد که می تواند از قوانین پیروی نکند تا زمانی که شما چندین بار آن ها را برایش تکرار کنید.

استراتژی های بیشتر برای خواب

● یک برنامه ریزی مشخص داشته باشید!

احتمالاً وقتی فرزندتان کوچک‌تر بود، شما یک برنامه‌ی روتین ثابت و منظم برای خوابش داشتید، اما ظاهراً خسته شده‌اید؟ وست می‌گوید: داشتن این برنامه آسان است که می‌تواند بعد از تمرین‌های درس، تکالیف یا حتی آب‌وهوای بهاری که برنامه‌های نرمال شما را به هم می‌ریزد باشد. اما یک کودک خسته، ستیزه‌جوتر است و مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهد که یک عامل مهم در جدال‌های زمان خواب بین والدین و فرزند است. فرزند 5 - 6 ساله‌ی شما هنوز به 10 تا 11 ساعت خواب نیاز دارد، بنابراین برای محاسبه‌ی بهترین زمان برای خوابیدن؛ محاسبه‌ی زمانی ست که او باید بیدار شود. به‌عنوان مثال؛ اگر زنگ هشدار

می‌گویید که او باید ساعت 7 صبح بیدار شود، زمان خواب او باید نزدیک 8:30 شب باشد. روال معمول مهم است اما نه به این اندازه که فرزندتان را باعجله و رأس ساعت 8:30 به رختخواب بفرستید. دکتر سوآنسون می‌گوید: "بچه‌ها به‌خوبی ذهن ما را می‌خوانند و اگر بخواهید آن‌ها را باعجله به رختخواب بفرستید معمولاً مقابله می‌کنند یا با شما جروب‌بحث می‌کنند". بنابراین حتی اگر خیلی خسته هستید یا دیر به خانه رسیده‌اید، 10 تا 15 دقیقه وقت بگذارید که با فرزندتان وقت بگذرانید و او را به آرامی به رختخوابش ببرید. اگر به دلیل اینکه برای شام یا کار دیگری بیرون رفته بودید و زمان خواب فرزندتان دیر شده است، حمام قبل از خواب را فراموش کنید و کتاب کوتاه‌تری را برای خواندن انتخاب کنید.



شما یک داستان را پیشنهاد می‌کنید، اما فرزندان دو داستان را درخواست می‌کند. شما اصرار می‌کنید که او بخوابد اما او آرام می‌گوید که گرسنه‌اش است. دکتر میندل توصیه می‌کند که یک نمودار زمان خواب روی دیوار اتاق خواب بچه‌ها بچسبانید. هر گام در روالتان باید به وضوح بیان شده یا تصویری باشد. دکتر میندل توضیح می‌دهد: "نمودار برای بسیاری از بچه‌ها ملموس‌تر است، به‌طوری‌که احتمال اینکه آن‌ها سعی کنند روال نوشته‌شده را نادیده بگیرند کمتر است".



اگر فرزندان به دلایل مختلف مانند: استفاده از دستشویی، آب خوردن، یا درخواست‌های دیگر از ماندن در رختخواب سرباز می‌زنند و صبرتان به سر آمده، پیاده‌سازی روش "گذراندن زمان خواب" را در نظر داشته باشید. یک سند رسمی ایجاد کرده و سپس آن را چاپ کنید و آن را هر شب کنار تخت فرزندان تنظیم کنید. او می‌تواند هر شب فقط از یکی از خواسته‌های بعد از زمان خوابش استفاده کند. هنگامی که یکی از خواسته‌هایش برآورده شد در آن علامت می‌زند و به شما تحویل می‌دهد، شما هم در مورد نادیده گرفتن خواسته‌های اضافی قاطع باشید و ایستادگی کنید.

ترس‌های زمان خواب در میان کودکان این سن طبیعی ست و واقعاً فقط بهانه‌ای برای به دست آوردن زمان بیشتری برای بیدار ماندن نیست. بنابراین آن‌ها را جدی بگیرید اما اجازه ندهید برنامه‌ی زمان خوابی که تنظیم کردید را برهم بزنند. به فرزندان این اطمینان خاطر را بدهید که شما از دور مراقبش هستید و اجازه نمی‌دهید چیزی به او آسیب برساند. وست می‌گوید: "من به بچه‌ها می‌گویم، ماما و بابا به‌خوبی مراقب شما هستند و وقتی شما در خواب هستید، آن‌ها به شما سر می‌زنند." **"اکنون زمان آن رسیده است که افکار ترسناک خود را با یک اندیشه‌ی خوب و شاد جایگزین کنی. چگونه به بازی با بهترین دوستت فکر کنی؟"**



چرا افتادن دندان های شیری برای بچه ها مهم است؟

افتادن دندان کودک به معنی بزرگ شدن اوست. در حقیقت، احتمالاً افتادن دندان برای بچه های ۵ و ۶ ساله از یادگیری خواندن، نوشتن یا دوچرخه سواری مهم تر است.

افتادن دندان می تواند با سختی همراه باشد، و گاهی تا هفته ها ادامه پیدا کند. آیا بچه ها می توانند خودشان آن ها را در بیاورند؟

البته. دکتر جرال د فرتی استاد دندانپزشکی کودکان در دانشگاه کنتاکی در لکسینگتون توضیح می دهد: **"بهتر است فرزندان را تشویق کنید که خودش دندان لقش را در بیاورد"**. دکتر وایت اضافه می کند: **"اگر دندان در شرف افتادن است، می توانید ریشه را بگیرید و سعی کنید دندان را بچرخانید"**. اگر هیچ ریشه ای وجود ندارد، باید بتوانید آن را به آسانی بکشید. اما این کار را به زور انجام ندهید و هرگز چیزی برای کشیدن دندان به آن نبندید و به آن فشار زیادی نیاورید، اگر نصف ریشه کنده شده باشد می تواند باعث شکستن دندان و عفونی شدن آن شود.



افتادن دندان کودک به معنی بزرگ شدن اوست. در حقیقت، احتمالاً افتادن دندان برای بچه های ۵ و ۶ ساله از یادگیری خواندن، نوشتن یا دوچرخه سواری مهم تر است.

افتادن دندان های کودک یک مرحله ی مهم و هیجان انگیز برای بچه های کوچک است. اینجا آنچه به هنگام آمدن پری دندان اتفاق می افتد وجود دارد.

بچه ها به طور رقابتی تعداد دندان های افتاده ی همکلاسی هایشان را پیگیری می کنند، آن ها دهانشان را باز می کنند تا با تعداد دندان های افتاده شان پُر بدهند و این یک داستان بی پایان است. دختر من امی، هرگز روزی را که در جمع مدرسه دندانش افتاد را فراموش نمی کند؛ مدیرش او را جلوی صف برد و همه برایش هورا کشیدند و کف زدند.

دکتر جورج وایت استاد دندانپزشکی کودکان در دانشگاه توفست در بوستون توضیح می دهد: دندان های کودک می افتد زیرا ریشه هایشان از بین می رود. معمولاً دو دندان جلوی پایین زودتر می افتند و بعد از آن دو دندان جلوی بالا.

اغلب بچه ها اولین دندان های افتاده ی خود در سن ۵ یا ۶ سالگی شان را دارند، اما افتادن دندان می تواند در پایین ترین سن یعنی ۴ سالگی و بالاترین سن یعنی ۸ سالگی باشد. (بچه هایی که دندان های ابتدایی شان زودتر پوسیده می شود، معمولاً زودتر از بقیه بچه ها دندان هایشان می افتد.) معمولاً فاصله ی بین افتادن دندان و درآمدنش چند ماه است. دندان ها معمولاً خودشان می افتند، ممکن است در غذا گیر کنند یا حتی بلعیده شوند که دندان پزشکان آن را بی ضرر می دانند. اما گاهی

طول کشید، با دندان پزشک مشورت کنید.

دندان درد

فرآیند افتادن دندان معمولاً بدون درد است، اما اگر لبه‌ی دندان کودک به لثه برسد، دندانپزشک باید او را تشویق کند که دندان را بکشد. هم‌زمان که دندان‌های کودکستان سست می‌شوند و می‌افتند، دندان‌های آسیای 6 سالگی رشد می‌کنند. ممکن است لثه‌ها متورم شوند و برخی بچه‌ها از درد

وقتی دندان کودک می‌افتد، معمولاً دندان بزرگی در لثه در حال بیرون آمدن است. دندان‌های دائمی کودک شما در ابتدا روی لبه‌های لثه بیرون می‌آیند (که هنوز برای جویدن غذا مناسب نیستند) و کمی سفیدتر از دندان‌های اولیه کودکستان هستند. فرد فرگوسن استاد دندانپزشکی کودکان در دانشگاه ایالتی نیویورک در استونی بروک و مؤسس سایت aboutsmiles.org می‌گوید: "همان‌طور که دندان‌های بالغ بیشتری جایگزین دندان‌های کودک می‌شود، این تفاوت رنگ بیشتر به چشم می‌آید."

اگر دندان کودکستان کمی از صورتش بزرگ‌تر است نگران نباشید، سر او نیز در حال رشد است اما دندان‌هایش دیگر تغییری نخواهند کرد. با این حال، اگر دندان‌ها خیلی نامرتب و تعدادشان زیاد است، ممکن است بخواهید با دندانپزشک خود در مورد مرتب کردن آن‌ها از طریق ارتودنسی صحبت کنید.

بعضی بچه‌ها دو ردیف دندان دارند که اغلب به آن‌ها دندان کوسه‌ای گفته می‌شود این حالت وقتی پیش می‌آید که دندان‌های دائمی قبل از اینکه دندان‌های شیری بیافتند درآمده باشند. دکتر فِرتی می‌گوید: معمولاً دندان‌های جدید دندان‌های شیری را به جلو هل می‌دهند و اغلب طی چند هفته دندان‌های شیری می‌افتند. اگر دو ردیفه شدن دندان‌های کودکستان بیشتر از سه ماه



آن شکایت کنند. استامینوفن، ایبوپروفن یا داروهای موضعی می‌تواند به تسکین درد کمک کند.

اگرچه ممکن است فرزندتان اصرار داشته باشد که گاز زدن یا جویدن برایش با دندان‌های

شل یا افتاده کار سختی است، اما حفظ رژیم غذایی سالم مهم است. دکتر وایت پیشنهاد می‌کند: اگر کودکان نمی‌توانند غذا را بجود از سوپ سبزیجات، میوه‌های خالص یا سایر غذاهای نرم و سالم استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که او دو بار در روز مسواک بزند و به او در نخ کشیدن کمک کنید.

دیر افتادن دندان

اگر دندان‌های فرزندتان تا سن 7 سالگی نیفتاد، با دندان‌پزشک مشورت کنید. به احتمال زیاد مشکلی وجود نخواهد داشت، اما ممکن است دندان‌پزشک پیشنهاد کند که از اشعه ایکس استفاده کند تا مطمئن شود دندان‌ها زیر لثه وجود دارند. دکتر وایت می‌گوید: درواقع، دیر درآمدن دندان‌های دائمی بی‌فایده هم نیست. "دندان‌ها به دلیل بیشتر ماندن در فک مقاومت بیشتری دارند و بهتر جای دندان‌های قبلی را پر می‌کنند".

با این حال کودک شما این را درک نخواهد کرد و احساس خواهد کرد که در بین همکلاسی‌هایش "بچه" است. (بعضی معلم‌ها با ایجاد نمودارهایی از تعداد دندان‌های افتاده‌ی دانش‌آموزان به این

استرس دامن می‌زنند). شما می‌توانید به او بگویید: "هر کس متفاوت است. همان‌طور که برخی بچه‌ها قدبلندتر از بقیه هستند، بعضی بچه‌ها هم ممکن است زودتر یا دیرتر از بقیه دندان‌هایشان بیفتد. دندان‌ت درست وقتی که مناسب دهانت شود بیرون خواهد آمد و اگر زودتر از این درآید قطعاً مناسب دهان تو نخواهد بود".

اگرچه دیر یا زود همه‌ی بچه‌ها دندان‌های افتاده‌شان را زیر بالش‌شان خواهند گذاشت. اما حتی اگر در مورد پری دندان کمی تردید داشته باشند، وقتی زمان آمدنش فرا برسد به او ایمان خواهند آورد و حتی مشتاق خواهند بود که زودتر به رختخواب بروند.



بهترین سن برای مستقل لباس پوشیدن بچه ها چه سنی ست؟

بسیاری از بچه ها در سن ۶ سالگی هم هنوز والدین باید لباس تنشان کنند. در چه سنی

باید فرزندتان را تشویق کنید که مستقل از شما بند کفش هایش را ببندد و دکمه ی

لباسش را ببندد؟

پرسش: همسرم به

من می گوید: وقتی

من به دخترم در بستن

زیپ شلوارش، بستن

دکمه لباسش یا بستن

بند کفش هایش کمک

می کنم، اجازه نمی دهم

او بزرگ شود؛ آیا چنین

چیزی صحت دارد؟

پاسخ: هم بله و هم خیر. با توجه به گفته ی

جکیولاین هاینس مدیر موسسه ی گسل در شهر

نیو هاوِن: "شش سالگی سن فوق العاده چالش

برانگیزی ست". "روزهایی وجود خواهند داشت که

شما می بینید فرزند ۶ ساله تان می تواند خودش

به تنهایی، دکمه، زیپ لباس و بند کفش هایش را

ببندد و سپس روزهای دیگری که او نمی تواند یا

نمی خواهد این کارها را انجام دهد زیرا ذهنش

درگیر چیزهای دیگری ست".

به عنوان یک قاعده ی

کلی، ایده ی خوبی ست

که فرزندتان را تشویق کنید

کارهایی را که می دانید

خودش به تنهایی می تواند از

پیشان بریباید را انجام دهد.

هاینس می گوید: "تشویق

استقلال او ممکن است

شامل یادآوری ها و تذکرات

مکرری شود؛ مانند: یادت

نره بند کفش هات رو ببندی

یا دکمه های لباست باید

بسته بشن". "اما والدین نیز

باید به یاد داشته باشند که

گاهی اوقات کمک کردن به

فرزندشان در پوشیدن لباس

اشکالی ندارد". هاینس تأکید

می کند که: "اگر دخترتان در

پوشیدن لباس هایش از شما

کمک می خواهد، با کمک

کردن به او مانع بزرگ شدن

او نمی شوید". "برای والدین

بهتر است که در این سن

به جای اینکه لباس پوشیدن

را یک معضل بدانند به

فرزندانشان کمک کنند که

این کار اغلب به پایان دادن

به چالش بر سر پوشیدن لباس منجر می‌شود. باگذشت زمان که دخترتان شش سال و خورده‌ای یا کمی بزرگ‌تر می‌شود، احتمالاً کمتر از شما می‌خواهد که در پوشیدن لباس به او کمک کنید، در حقیقت ممکن است کمی عجیب به نظر برسد،

زیرا او دیگر به‌ندرت از شما برای پوشیدن لباس‌هایش کمک خواهد گرفت."

درعین‌حال، با توجه به تمام مسائل مربوط به رشد و پرورش کودک، شما و همسرتان باید تلاش کنید از یکدیگر حمایت کنید.

هاینس می‌گوید: "وقتی بچه‌ها می‌بینند والدینشان در مورد کاری که انجام می‌دهند اتفاق‌نظر دارند، احساس امنیت و مراقبت بیشتری می‌کنند."



<https://t.me/schtizland>

از بین همه مدارس دولتی و غیرانتفاعی
با تنوع شهری و خدمات آموزشی و
تربیتی و فرهنگی، بهترین مدارس را
انتخاب کنید

www.tizland.ir

تنقلاتی سالم
برای رشد فکری
فرزندانتان



فقط شکم نیست که
نیاز به تنقلات دارد!

بهترین کتاب‌های برگزیده‌ی کودک و نوجوان در
فروشگاه اینترنتی "کتابم‌کو"



www.ketabamkoo.ir

مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



www.tizland.ir