

یک روز از زندگی من با کودکم

۱- صبح بخیر

مادر نباید کودک محصل خود را هر روز صبح از خواب بیدار کند. کودک از مادری که مزاحم خواب او می شود و رویاهای او را از هم گسیخته می سازد نفرت دارد. کودک از اینکه مادر به اتاق او بیاید و پتو را از روی او بردارد و بگوید (بلند شو دیر است) وحشت دارد. اگر کودک با صدای ساعت زنگدار بیدار شود بهتر از این است که با صدای مادر بیدار بشود.

نباید کودکی را که به آسانی از خواب برنمی خیزد، **تنبل** نامید و به کودکی که فوراً برنمی خیزد و هنوز خواب آلود است برچسب "**بدخلق**" یا "**لجباز**" زد. کودکانی که بشاش و چابک بودن به هنگام صبح را دشوار می یابند، نباید مورد تمسخر قرار گیرند. بجای اینکه با آنان وارد جنگ شویم، بهترین کار این است که بگذاریم ده دقیقه طلایی دیگر را به خواب یا خیالبافی اختصاص دهند و از آن لذت ببرند. این را می توان با تنظیم ساعت به نحوی که زودتر زنگ بزند عملی کرد. اظهارات ما بجای اینکه بیان کننده خشم، تحقیر، تمسخر و یا هشدار درباره سلامتی کودک باشند، بایستی یکدلی ما را به او بفهمانند. چنین اظهاراتی صبح را درخشان می سازند:

"خیلی کیف دارد آدم تو بسترش دراز بگشد و غرق رویا بشود". " پنج دقیقه دیگر هم بخواب".

چنین اظهاراتی فضایی سرد و طوفانی به ارمغان می آورد:

"بلند شو پسر ی شل و ول، بلند شو پسرک تنبل."

چنین اظهاراتی باعث می شود کودک خودش را به مریضی بزند:

"چرا هنوز تو رختخوابی؟ مگر ناخوشی؟ سردرد داری؟"

۲- رفتن به مدرسه

از آنجا که کودک به هنگام صبح برای رفتن به مدرسه عجله دارد، بدین خاطر می توان انتظار داشت که وی کتاب های درسی، عینک، ظرف غذا یا پول ناهار خود را فراموش کند. بهترین کار در این مواقع آن است که اشیای فراموش شده را بدون موعظه کردن درباره فراموشکاری و عدم مسئولیتش به او بدهیم. اگر به کودک بگوییم "**عینکت اینجاست**" به او کمک بیشتری کرده ایم تا اینکه بگوییم "**می خواهیم زنده باشم و آن روزی را ببینم که تو یادت بماند عینک را بزنی**" نباید موقع مدرسه رفتن کودک فهرستی از هشدار و تذکر به او داد. اگر به کودک بگوییم "**روز خوشی داشته باشی**" بهتر از این هشدار معمول است که "**خودت را به در دسر نیندازی**" و یا اینکه "**در دسر برای دیگران درست نکنی**"

۳- پوشاک

در خرید لباس برای کودکان، این مسئولیت ماست که تصمیم بگیریم آنها چه لباسی را نیاز دارند و این مسئولیت ماست که بودجه آن را تعیین کنیم. در فروشگاه ماچند نمونه لباس انتخاب میکنیم، همه این نمونه ها از نظر جنس و قیمت مورد قبول ما هستند. کودک از بین این نمونه ها، لباسی را که ترجیح می دهد بپوشد، انتخاب خواهد کرد. بنابراین یک کودک شش ساله در میان جوراب ها و پیراهن هایی که ما برگزیده ایم می تواند انتخاب کند و یکی را بخرد. در خیلی از خانه ها کودکان هیچ تجربه و مهارتی در خرید لباس های خودشان بدست نمی آورند حتی افراد بالغی هم وجود دارند که اگر مادر یا همسرشان در کنارشان نباشند، از انتخاب یک پیراهن یا شلوار برای خودشان عاجزند. بخصوص به کودکانی که سن و سال بیشتری دارند، باید اجازه داد تا لباس هایی داشته باشند که با معیارهای قابل قبول دوستانشان چندان تفاوتی نداشته باشد. قلمرو مسئولیت در مورد پوشاک را می توان چنین بیان کرد: **ما چند نمونه لباس در اختیار کودک قرار می دهیم و کودک از میان آنها انتخاب می کند.**

توصیه هایی که شاید بتوان بخشی از مشکلات لباس پوشیدن را برطرف نمود:

- اگر لباس پوشیدن هنگام صبح یک مشکل است، لباس ها را شب قبل بیرون بگذارید.
- به کودک قدرت انتخاب بدهید ولی محدودیت قائل شوید مثلاً در کودکان قبل از مدرسه بین دو لباس امکان انتخاب یکی را بدهید.
- فرصت و زمان کافی برای لباس پوشیدن به کودک بدهید. زیرا هر چه عجله به خرج دهید او مقاومت بیشتری نشان خواهد داد.
- لباس پوشیدن را با شوخی و تفریح همراه کنید. آواز بخوانید و با نگاه کردن به پنجره او را منحرف نمایید.
- از توجه کردن و توصیف، زیاد استفاده کنید مثلاً بگویید ما جوراب را روی پا می کشیم .. حالا جوراب دیگر را پا می کنیم.
- در کودکانی که صبح هنگام به مهد کودک، آمادگی و ... می روند باید یک برنامه منظم داشته باشیم مثلاً بعد از بیدار شدن، مسواک زدن، شانه کردن لباس پوشیدن انجام گیرد.
- برای کودک ۴ تا ۵ ساله، یک ساعت رومیزی در معرض دید بگذارید تا مدت زمانی را که برای لباس پوشیدن نیاز دارد به او نشان دهد. اگر در مدت زمان تعیین شده لباس را بطور کامل پوشید، تشویق گردد.

۴- پول تو جیبی

خرجی یا پول تو جیبی کودک پاداشی برای رفتار خوب یا حق الزحمه ای برای کارهای روزانه نیست. پول تو جیبی یک وسیله آموزشی و تربیتی است که هدفی مشخص دارد. اینکه از طریق حق انتخاب و مسئولیت های محول شده به کودک یاد بدهیم که چگونه از پولش استفاده کند و او را در تجربه اندوزی یاری کنیم. از این رو بیش از اندازه نظارت کردن بر پول تو جیبی کودک، هدف اصلی از این وسیله تربیتی را خنثی می کند. آنچه که باید انجام شود این است که مخارج کودک را برآورد کنیم و بر اساس آن به کودک پول تو جیبی بدهیم.

مسلماً کودک بزرگتر که می شود مخارج مسئولیت های او نیز افزایش پیدا می کند، پس پول تو جیبی او نیز باید زیادتر بشود. برخی کودکان برنامه صحیحی برای استفاده از پول تو جیبی خود ندارند و زود به زود خرج می کنند. شاید ضروری باشد که مقدار پول تو جیبی را به چند بخش تقسیم کنیم و هر هفته دو یا سه بخش را به او بدهیم. در مواقعی که عصبانی می شویم نباید از دادن پول تو جیبی به کودک امتناع ورزیم. همینطور در مواقعی که خلق و خوی خوشی داریم و عصبانی نیستیم نباید به دلخواه خود خرجی او را افزایش دهیم. پول تو جیبی نباید بیشتر از ظرفیت و توان کودک باشد به طوری که کودک نتواند آن را تنظیم کند. بهتر است که دادن پول تو جیبی به کودک را با مقدار کمی شروع کنیم تا از عهده تنظیم آن برآیم نه اینکه با در نظر گرفتن مقادیر زیاد، کنترل از دستمان خارج شود و نتوانیم مقدار پول تو جیبی را تنظیم کنیم. وقتی کودک مدرسه رفتن را شروع می کند و یاد می گیرد که چطور پول بشمارد و پول عوض کند می توان خرجی دادن به کودک را شروع کرد.

پول تو جیبی کودک می بایست متناسب با بودجه ما باشد.

تهیه کننده:

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد