



سبک تربیت

کودک را کوچک نبینیم تا علائنه تر رفتار کنیم

# بگذار کودک صورتش را ماستی کند!

پریسا گربندی

به کشورها دست نزنن! اینجا را به هم نریز! آنجا نرو! اجرا! اینجا نشستی؟! از اینجا بلند شو! همه صورتت را کثیف کردی! همه غذاها را ریختی روی زمین! از اینجا برو بیرون! این‌ها جملاتی است که ممکن است هر مادری به فرزند ی که یک‌سالگی را پشت سر گذاشته بزند. تا یک‌سالگی معمولاً کودک وابسته‌تر است. نمی‌تواند به تنهایی راه برود و به پدر و مادر متکی است، ولی وقتی یک‌سالگی را پشت سر می‌گذارد دیگر کم‌کم این چرکت را پیدا می‌کند که خودش به تنهایی راه برود و مستقل باشد. حالا این پدر و مادر هستند که باید از این مرحله زندگی کودک هم با همه چالش‌هایش با موفقیت و آگاهی عبور کنند تا شاهد رشد و شکوفایی هر چه بهتر کودکان باشند.

**یک‌سالگی، نقطه عطف خودکفایی کودک**

وقتی کودک یک‌ساله می‌شود کم‌کم دست‌های پسر و مادر را که بسیاری تاتی تاتی کردن همراهی‌اش می‌کردند رها می‌کند و وقتی احساس کرد بدون کمک‌ی هم می‌تواند راه برود کنجکاو ی‌ها و سر ک کشیدنش به جاهای مختلف خانه شروع می‌شود. معمولاً روزهای اولی که کودک به تنهایی راه می‌رود پدر و مادر بسیار ششاد و خوشحالند و از اینکه کودکشان تا حدی مستقل شده ذوق زده هستند ولی کمی که می‌گذرد و کنجکاو ی‌های کودک شروع می‌شود ممکن است کم‌کم امر ونهی‌هایشان شروع شود و از اینکه کودک به همه جا سر ک می‌کند و همه جا را به هم می‌برد کلافه شوند و رفتار نادرستی داشته باشند.

دکتر محسن منطقی فوق تخصص روانشناسی کودک

در این‌باره می‌گوید: «یک‌سالگی نقطه عطف خود کفایی کودک است. کودکی که تاکنون نیاز داشت او را بغل کند و جایی ببرند و همیشه دست‌هایش به سمت پدر و مادرش دراز بود که او را با خود ببرد ند دیگر نیازی به کسی ندارد و حتی با اشاره یا کلمه کلمه می‌گوید جلوی من را نگیرید تا همه جا بروم، همه چیز را کشف کنم، همه چیز را تجربه کنم، یاد بگیرم و بفهمم. درست است که کودک در این سن خطر را نمی‌شناسد، مفهوم بلندی و ارتفاع و خطر سقوط را نمی‌داند ولی پدر و مادر باید آگاهانه او را از خطر دور کنند با امر و نهی! کودک دوست دارد از یک‌سالگی به بعد از میز و مبل بالا برود، کشورها را بگردد، در خیچال را باز کند و احياناً ماست را روی لباسش ریخت یا دست‌های کوچکش آغشته کرد طعمش را امتحان کند، در یک‌سالگی همه چیز برایش نازگی دارد. دوست دارد خودش همه چیز را کشف و نسبت به آنها آگاهی پیدا کند. حالا گاهی پدر و مادر این حس کنجکاو ی کودک را با رفتار اشتباه و امر ونهی کردن سر کوب می‌کنند در صورتی که بهترین رفتار این است که پدر و مادر مدام حواسشان به کودک باشد. یعنی وقتی کودک راه می‌رود پشت سرش راه بروند و اجازه دهند او جلوتر برود، اجازه دهند کودک همه جا برود، به همه وسایل خانه دست بزند، وسایل را بررسی و امتحان کند و فقط حواس‌شان باشد که کار خطرناکی انجام ندهد. اشتباه‌ترین نوع رفتار پدر و مادر در این مورد این است که دائم به کودک بگویند که نه! اینجا نرو! این کار را نکن! اینجا نشستن و این رفتار را انجام نده. یکی از رفتارهای کودک بعد از یک‌سالگی این است که دوست دارد خودش سر سفره بنشیند و خودش غذا بخورد و به خاطر اینکه هنوز تسلط کالی برای گرفتن قاشق ندارد ممکن است غذایش را روی لباس یا میز یا احياناً فرش بریزد، گاهی مادر به خاطر اینکه این اتفاقات نیتند ترجیح می‌دهد خودش غذا را در دهان کودک بگذارد که این موضوع باعث می‌شود کودک تا سن بالاتر هم منتظر بماند که مادر غذا را قاشق‌اش کند غذایش را روی لباس یا میز یا احياناً فرش نریزد، بین کودک و مادر ایجاد می‌شود! مادر باید بداند که اگر کودک ماست را روی لباسش ریخت یا دست‌های ماستی‌اش را به صورتش زد اسمش گند کاری یا کثیف کاری نیست برعکس اسمش کسب تجربه از راه کنجکاو ی کودک است که سلامت ذهنی و روحی کودک را اثبات می‌کند.»

**تا ۲ سال مادر در خدمت کودک!**

مسار می‌خواهد با تلفن صحبت کند، می‌خواهد غذا درست کند، می‌خواهد خانه را مرتب کند و به کارهایش برسد ولی کودک دوست دارد دائم با او بازی کند که چنین

درک کند و در مسائل مربوط به کودک در کنارش باشد

مادر می‌تواند با این همدلی بخشی از خستگی‌هایش را جبران کند و احساس بهتری داشته باشد. در کنار پدر و مادر همه‌اگر خانواده‌ها شرایطی دارند که می‌توانند به مادر یاری برسانند بهتر است که در دو سال اول زندگی کودک بیشتر در کنارشان باشند تا مادر، هم بتواند بیشتر با کودک وقت بگذراند و هم بتواند بیشتر استراحت کند. اما در باره نیاز کودک به بازی باید بگویم که مفهوم بازی برای کودک کاری کردن نیست بلکه بازی برایش معنای زندگی است، بازی برای کودک تجربه است، یادگیری است، شادی و تفریح و خوشگذرانی است که از همین راه می‌تواند به مهارت‌های حرکتی و قدرتی دست پیدا کند. ذهن کودک از طریق بازی بویا می‌شود و در ک و تمرکش بالاتر می‌رود و به طور کلی کودک با بازی از لحاظ روحی رشد می‌کند و به سرا می‌اش افزوده می‌شود.»

**کودک یک انسان کوچک نیست!**

گاهی پدر و مادر یا حتی خانواده‌ها گمان می‌کنند که کودک یک انسان کوچک است در حالی که کودک یک انسان کوچک نیست، کودک کودک است و فقط گاهی کسی او را درک نمی‌کند، همه دوست دارند او خوب غذا بخورد، خوب بخوابد، زیاد سر و صدا نکند، خودش با اسباب بازی‌هایش بازی کند و خیلی مزاحم بزرگ ترها نشود. در صورتی که چون کودک یک انسان کوچک نیست و باید



بچگی کند نمی‌تواند باب میل بزرگ‌ترها رفتار کند.

دکتر منطقی در این‌باره می‌گوید: «اگر بخواهیم واقعیت را راجع به یک کودک به ویژه در سنین کمتر از پنج سال بگویم؛ کودک موجودی است جست‌وجوگر با تمرکز کم و ریخت و پاش زیاد، موجودی که معمولاً در دو یا سه سال اول زندگی‌اش دست و پا گیر است و باید دائم در مرکز توجه باشد. حالا اگر این کودک شناسن یابورد و پدر و مادری داشته باشد که نسبت به او و رفتارهایش آگاهی دارند مانند غنچه‌ای در گلخانه‌ای مناسب به زیبایی و سلامت رشد می‌کند (منظور از رشد بیشتر از رشد جسمی رشد فکری و رفتاری است) او از نظر آگاهی و مهارت از همسن و سال‌هایش جلو می‌افتد، اما در مقابل اگر رفتارهای جست‌وجوگرانه کودک سر کوب شود سر خرده می‌شود و با عکس‌العمل‌هایی که به رفتار والدین و بزرگ‌ترها نشان می‌دهد دوباره با واکنش‌های منفی آنها مواجه می‌شود که در بی‌ای رفتارهای نامناسب کودک دام‌مدار خواهد شد که این موضوع اصلاً به صلاح کودک و پدر و مادر نیست. پس بهترین روش این است که پدر و مادر از شروع یک‌سالگی تا دوسالگی کودک دائم با او همراه باشند و بعد از دوسالگی طی روز زمان‌هایی را فقط مخصوص بازی با کودک در نظر بگیرند، اینکه می‌گویم فقط مخصوص کودک یعنی در آن زمان به خصوص نه خبری از موبایل باشد، نه کارهای خانه و نه حتی پاسخ به تلفن! مادر می‌تواند زمانی را که برای بازی با کودک در نظر می‌گیرد حتی به ۲۰ دقیقه محدود کند

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

مادر می‌خواهد با تلفن صحبت کند، می‌خواهد غذا درست کند، می‌خواهد خانه را مرتب کند و به کارهایش برسد ولی کودک دوست دارد مادر دائم با او بازی کند که چنین چیزی میسر نیست و چون مادر نمی‌تواند این خواسته کودک را بر آورده کند احساس کلافگی می‌کند و گاهی عذاب وجدان می‌گیرد که شاید در حق کودک کوتاهی کرده است

ولی در آن ۲۰ دقیقه باید فقط تمام توجهش به کودک و بازی با او باشد. اگر بخواهیم طبق برنامه‌ای مناسب بازی با کودک را پیش ببریم می‌توانیم سه یا چهار ۲۰ دقیقه در روز راه به کودک اختصاص دهیم، حالا شاید سؤال پیش بیاید که چرا می‌گویم سه یا چهار ۲۰ دقیقه در روز، چرا نمی‌گویم یک ساعت یا یک ساعت و ربع در روز، باید بگویم این یکی از تفندهای زیر کانه بازی با کودک است؛ زمانی که شما یک ساعت مداوم با کودک بازی می‌کنید و بقیه روز را به کارهای خودتان می‌پردازید، تصور کودک این است که شما در کل روز تنها بیکار با او بازی کرده‌اید ولی وقتی همان یک ساعت را به چند بخش تقسیم می‌کنید و در آن زمان‌ها تمام توجهتان معطوف کودک است او راضی‌تر است و تصورش این است که شما در کل روز با او بازی کرده‌اید.»

**بازی‌هایی ساده ولی بسیار مفید!**

شاید یکی از دلایل اینکه کودکان امروزی تمایل بیشتری به بازی با تلبت و گوشی و پلی استیشن پیدا کرده‌اند این باشد که والدین خودشان هم اینگونه بازی‌ها را به بازی‌های قدیمی ترجیح می‌دهند. گاهی والدین فراموش می‌کنند که خودشان در گذشته که تلبت و گوشی نبوده و بازی‌های رایانه‌ای تنوع بازی‌های امروز را نداشته چه بازی‌های سرگرم کننده و مفیدی انجام می‌دادند، اینکه می‌گویم بازی‌های مفید به این دلیل است که امروزه متخصصان کودک و پژوهشگران روانشناسی کودک به این نتیجه رسیده‌اند که بازی‌های قدیمی چه تأثیرات مفیدی بر سلامت جسم و روح و روان کودک می‌گذارد. روانشناسان و پژوهشگران تعدادی از این بازی‌های ساده

و در عین حال مفید را مورد بررسی قرار داده‌اند و به نتایج جالبی دست پیدا کرده‌اند، برای مثال قائم باشک و جست‌وجوگری کودک را تقویت می‌کند، لی‌لی کردن و با یک پا پریدن سیستم تعادلی مخچه‌ای نخاعی را تقویت می‌کند، انداختن اشیایی مثل توپ یا هر بسته دیگری در سبد دقت کودک را بالا می‌برد، دور خود چرخیدن با دست‌های باز در جهت‌های مختلف جلوی سر گیجه‌ها را می‌گیرد و در بزرگسالی به سلامت کودک بسیار کمک می‌کند. به همین بازی آخر دقت کنید، بارها دیده‌ایم که وقتی کودکی دور خودش می‌چرخد به سرعت صدای پدر و مادر یا سایر بزرگ‌ترها در می‌آید که دور خودت نخرخ و سریع به روش‌های مختلف او را متوقف می‌کنند، درست است که سر گیجه گرفتن و افتادن کودک روی زمین و اینکه ممکن است سرش به جایی بخورد نگران کننده است ولی اگر فضای مهیا شود که وسیله خطرناکی آنجا نباشد و خطری کودک را تهدید نکند چرخیدن کودک و حتی کمی سر گیجه موقتی نه تنها مضر نیست بلکه مفید هم هست البته باید دقت شود که در این بازی هم مثل تمام بازی‌ها و تمامی رفتارهای کودک نباید افراط وجود داشته باشد!

**کودکان مثل گل هستند!**

برای پرورش یک گل باید نکات خاصی را رعایت کرد، باید به موقع به او آب داد، نور و گرمای محیط را تنظیم کرد تا گل خشک نشود، اگر یک جای کار بلنگ گیاه کم می‌جان و بعد نابودی می‌شود، همان‌طور که می‌دانیم هر گل برای سالم ماندن و طراوت بیشتر، شرایط نگهداری خاص خودش را دارد و نمی‌توان همه گل‌ها را با شرایطی مشابه هم پرورش داد. برای رشد و تربیت کودک هم باید آگاهی کسب کرد، کودکان هم مثل گل‌ها با یکدیگر متفاوت هستند و هر کدامشان برای رشد و شکوفایی بهتر به شرایط مخصوص خودش نیاز دارند که همه این‌ها با همدلی و همفکری و کسب آگاهی پدر و مادر میسر می‌شود. درست است که تربیت و پرورش کودک کمی دشوار به نظر می‌رسد ولی اگر پدر و مادر همدلی کنند و در کنار هم باشند و سعی کنند با مطالعه آگاهی‌شان را نسبت به کودک و رفتارهایش بالا ببرند می‌توانند خیلی زود شاهد رشد و شکوفایی فرزندان باشند و سعادتمندی کودک را تضمین کنند.

## د

برای پرورش یک گل باید نکات خاصی را رعایت کرد، باید به موقع به او آب داد، نور و گرمای محیط را تنظیم کرد تا گل خشک نشود، اگر یک جای کار بلنگ گیاه کم می‌کم می‌جان و بعد نابودی می‌شود، همان‌طور که می‌دانیم هر گل برای سالم ماندن و طراوت بیشتر، شرایط نگهداری خاص خودش را دارد و نمی‌توان همه گل‌ها را با شرایطی مشابه هم پرورش داد. برای رشد و تربیت کودک هم باید آگاهی کسب کرد، کودکان هم مثل گل‌ها با یکدیگر متفاوت هستند و هر کدامشان برای رشد و شکوفایی بهتر به شرایط مخصوص خودش نیاز دارند که همه این‌ها با همدلی و همفکری و کسب آگاهی پدر و مادر میسر می‌شود. درست است که تربیت و پرورش کودک کمی دشوار به نظر می‌رسد ولی اگر پدر و مادر همدلی کنند و در کنار هم باشند و سعی کنند با مطالعه آگاهی‌شان را نسبت به کودک و رفتارهایش بالا ببرند می‌توانند خیلی زود شاهد رشد و شکوفایی فرزندان باشند و سعادتمندی کودک را تضمین کنند.

**سبک رفتار**



عصبانیت و فریاد راه به جایی نمی‌برد

## با کودک یک‌و دو کنید!

**فاطمه سعیدی**

یک... دو... دو و بیست و پنج... دو و نیم... دو و هفتاد و پنج... دو و هفتاد و شش... این اعدادی است که می‌توانیم جایگزین اخطارهای جدی به کودکان کنیم! کودکان اهل استدلال و منطق نیستند و نمی‌توانیم مثل بزرگ‌ترها با استدلال با آنها حرف بزنیم و بگویم این کار را انجام نده و آن کار را انجام بده! گاهی تنها یک اشاره چشم یا حتی سکوت می‌تواند از اخطاری جدی تأثیرگذار تر باشد به شرط آنکه گوش کودک را به داد و فریاد عادت نداده باشیم. گاهی بعضی پدر و مادرها وقتی می‌بینند تذکرات پی‌درپی‌شان روی کودک تأثیر نمی‌گذارد صدای‌شان را بالا می‌برند، کودک دفعات اولی که صدای بلند را می‌شنود دست از آن رفتار اشتباه برمی‌دارد ولی کمی که می‌گذرد این صدای بلند برایش عادی می‌شود، حالا پدر و مادر باید صدایشان را بالاتر ببرند و حتی احتمالاً فریاد بزنند تا بلکه کودک دست از کار اشتباه خود بکشد و همین‌طور که ادامه پیدا کند کودک دیگر از صدای بلند هم ترسی ندارد و در واقع کنترلش نسبت به قبل دشوار تر می‌شود. پدر و مادر آگاه می‌دانند که داد و فریاد فقط مشکلات روحی مثل استرس، نگرانی و کاهش اعتماد به نفس در کودک ایجاد می‌کند و هیچ کاربردی در تربیت صحیح کودک ندارد. بهترین روش برای اینکه کودک را متوجه اشتباهش کنیم اخطار دادن آن‌هم به همین شیوه یک و دو گفتن به کودک است چون ناخودآگاه او را در چالشی قرار می‌دهیم که ترجیحش این است که آن را با موفقیت پشت سر بگذارد و همین دلیلی می‌شود که ما هم بدون ایجاد تنش به خواسته‌مان برسیم.

**اسم رمز، گل نیلوفر**

بیشتر روش‌هایی که در خانه برای تربیت کودک به کار می‌بریم در مهمانی‌ها خاصیت خودش را از دست می‌دهد و خیلی جویگو نیست، معمولاً در مهمانی‌ها تسلط پدر و مادر روی کودک کم می‌شود، کودک همسن و سال‌های خودش را می‌بیند و دلش می‌خواهد ازادانه رفتار کند و گاهی این آزاد بودن باعث می‌شود کاری انجام دهد که شما معذب شوید. بهترین روش برای کنترل کودک در آن مهمانی‌ها این است که قبل از رفتن از خانه با کودک برنامه‌ای بازگونه بگذارید، مثلاً به او بگویید من نمی‌توانم در مهمانی اگر کار اشتباهی انجام دادی به تو گوشزد کنم دلم نمی‌خواهد پیش دوستانت خجالت زده شوی پس بین خودمان یک رمز می‌گذاریم؛ هر وقت گفتم گل نیلوفر بدان داری کار اشتباهی انجام می‌دهی و سریع رفتار ت را اصلاح کن حالا این رمز می‌تواند هر چیزی باشد مثلاً اسم اسباب بازی مورد علاقه‌اش یا غذا یا میوه یا هر چیزی که بهتر در ذهنش می‌ماند و شکل بازی را برایش جذاب تر می‌کند. یادتان باشد هر گز کودک را در جمع دعوا نکنید چراکه با این کار به شدت به اعتماد به نفس کودک‌تان می‌ماند و شکل بازی را برایش جذاب تر می‌کند. یادتان باشد هر گز کودک را در جمع دعوا نکنید چراکه با این کار به شدت به اعتماد به نفس کودک‌تان می‌ماند و شکل بازی را برایش جذاب تر می‌کند. یادتان باشد هر گز کودک را در جمع دعوا نکنید چراکه با این کار به شدت به اعتماد به نفس کودک‌تان می‌ماند و شکل بازی را برایش جذاب تر می‌کند. یادتان باشد هر گز کودک را در جمع دعوا نکنید چراکه با این کار به شدت به اعتماد به نفس کودک‌تان می‌ماند و شکل بازی را برایش جذاب تر می‌کند.

سعدی در این دوبیت شعر خیلی واضح اهمیت ادب و تربیت را بیان کرده‌است و این تربیت باید از کودکی شکل بگیرد. پس در واقع مهم‌ترین اصل پرورش کودک تربیت است، انسان بدون آموزش و تربیت

حیوان ادب است.»

سعدی در این دوبیت شعر خیلی واضح اهمیت ادب و تربیت را بیان کرده‌است و این تربیت باید از کودکی شکل بگیرد. پس در واقع مهم‌ترین اصل پرورش کودک تربیت است، انسان بدون آموزش و تربیت

**اگر تا قبل از بچه دار شدن خیلی نگران کتاب خواندن نبوده‌ایم بهتر است برای تربیت صحیح کودک‌مان هم شده خودمان را به خواندن کتاب عادت دهیم. پدر و مادر برای اینکه بداندن بهترین شیوه‌های تربیتی کودک چیست باید آگاهی‌شان را بالا ببرند، این روزها نمی‌توان کودک را با روش‌های تربیتی قدیم آموزش داد چون کودک امروز با کودک قدیم بسیار متفاوت است و برای هر نکته‌ای پاسخ قانع کننده می‌خواهد، پس بهترین راه برای اینکه بتوانیم کودک‌مان را به بهترین شکل ممکن تربیت کنیم بالا بردن آگاهی‌مان و کتاب خواندن است. با کتاب خواندن می‌توانیم به بهترین شکل ممکن نکات اولیه تربیتی مثل از پوشک گرفتن، جدا خوابیدن، از تازیکی ترسیدن و از این قبیل نکات را به خوبی به کودک آموزش دهیم. اگر در هر کدام از این روش‌ها با علم و آگاهی پیش برویم هم زودتر و هم خیلی بهتر نتیجه خواهیم گرفت، منظور این نیست که در روش‌های تربیتی از تجربیات دیگران استفاده کنیم بلکه در روش‌های تجربی متکی نباشیم و حتماً در هر زمینه‌ای اطلاعاتمان را بالا ببریم و با خواندن کتاب‌های تربیتی کودک و آموختن بهترین روش‌های برقراری ارتباط با کودک به رشد و شکوفایی هر چه بیشتر او کمک کنیم. یادتان باشد که والدین آگاه فرزندان ی سالم، آگاه و سعادتمند تربیت خواهند کرد.**