

FARSI.A&S

سنين و مراحل

تغييرات رفتاری کودکان به موازات اینکه رشد می کنند

کودکان به سرعت تغییر می کنند، به ویژه از بدو تولد تا سن پنج سالگی. البته همه کودکان با سرعتی یکسان رشد نمی کنند و به مراحل مهم زندگی نمی رسند، اما همه آنها مراحل یکسان را پشت سر می گذارند. درک این مراحل می تواند به شما کمک کند بفهمید که آنچه ظاهراً رفتار شیطنت آمیز به نظر می رسد در واقع بخشی از فرایند رشد کودک است.

اطلاعات زیر صرفاً برای راهنمایی ارائه شده است؛ کودکان مختلف شخصیت های متفاوتی دارند، در زمان های متفاوتی به مراحل مختلف می رسند و بسته به آنچه در اطرافشان روی می دهد، واکنش نشان می دهند.

با سایر والدین یا والدین خود راجع به نحوه کنار آمدن آنها با این دوره های حساس صحبت کنید – ممکن است آنها به ایده ها و راه حل های واقعاً خوبی رسیده باشند.

چنانچه فرزندتان دچار معلولیت است، ممکن است برای رسیدن به مراحل مختلف و/یا آموختن مطالب جدید نیاز به وقت بیشتری داشته باشد. با این وجود، هنوز هم به مرزها و محدودیت ها و (خود یا یک GP نیز فرصت های یادگیری زیادی نیاز دارد. می توانید از پزشک عمومی (متخصص اطفال راجع به افرادی که می توانند در این زمینه به شما کمک کنند سؤال نمایید.

بدو تولد تا هجده ماهگی

نوزادان وقتی چیزی می خواهند گریه می کنند. وقتی خیلی کوچک هستند، اغلب شب ها از خواب بیدار می شوند. این می تواند سخت باشد، به ویژه وقتی خود شما هم خسته هستید، اما مثل همه مراحل دیگری که کودکان خردسال پشت سر می گذارند، همه چیز رو به راه خواهد شد.

نوزادان از پنج حس برای شناخت دنیای پیرامون خود استفاده می کنند: بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه.

نوزادان اغلب دوره های بیقراری خاصی دارند که در این دوره ها بیشتر گریه می کنند و آرام کردن آنها مشکل تر است. این دوره ها معمولاً در هفته های 8، 20، 32 و 44 زندگی آنها روی می دهد.

می توانید:

- به نوزادتان توجه زیادی کنید – عشق و محبت موجب نمی شود که نوزادان لوس شوند
- نسبت به گریه او واکنش نشان دهید، گرچه باید به خاطر داشته باشید که برخی از نوزادان قبل از خواب کمی گریه می کنند – اگر هر بار که نوزادتان به رختخواب می رود چنین اتفاقی بیافتد، صبر کنید ببینید بعد چه می شود
- بررسی کنید ببینید آیا نیازهای خواب او تغییر کرده و یا گرسنه یا خسته است، یا اینکه احساس گرما یا سرما می کند
- نوزادتان را با ننگه داشتن، و صحبت کردن یا آواز ملایم آرام کنید
- نوزاد را در کالسکه بچه یا کوله پشتی مخصوص حمل نوزاد قرار دهید و راه بروید
- او را با آب گرم و مطبوع استحمام کنید
- او را از اتومبیل بیرون بیاورید
- از یک نفر دیگر بخواهید او را ننگه دارد (به ویژه اگر خسته هستید)

«اگر واقعاً دچار استرس شده اید - هوای تازه استنشاق کنید، در آفتاب بنشینید و یا به قدم زدن بروید»

«سعی کنید روال کاری منظمی داشته باشید – اما انتظار روزهایی را هم داشته باشید که این روال کاری منظم درست عمل نکند»

«سعی کنید این دوران را به عنوان مدت کوتاهی از زندگی فرزندتان که طی آن به شدت به شما نیاز دارد مد نظر قرار دهید»



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

18 ماهگی تا دو سالگی

کودکان نوپا می خواهند خودشان کارهایی را انجام دهند - و می خواهند هر کاری را همین حالا همین جا انجام دهند. آنها تغییر را دوست ندارند و خیلی زود خسته و سرخورده می شوند. به تدریج محدودیت ها را می سنجند، صحبت می کنند، می دوند و از جاهای مختلف بالا می روند. آنها عاشق بیرون رفتن و قدم زدن هستند. قهرها و کج خلقی ها ممکن است حول و حوش سن دو سالگی شروع شود.

می توانید:

- خونسردی و خوش خلقی خود را حفظ کنید
 - اگر می خواهید کاری را انجام دهید، از قبل به فرزندتان اطلاع دهید «تا چند لحظه دیگه، ...»
 - بین استقلال و محدودیت ها توازن ایجاد کنید («می تونی از لیوان استفاده کنی، اما باید روی کف اتاق بنشینی»)
 - جنبه های مثبت رفتار فرزند خود را کشف و تحسین کنید و سعی کنید بیش از حد به رفتارهای بد او توجه نکنید
 - محدودیت ها را ساده و ثابت نگه دارید
 - اگر فرزندتان علاقه نشان می دهد، آموزش های مربوط به استفاده از دستشویی را آغاز کنید
 - گزینه های محدودی را فرا روی او قرار دهید - از او بپرسید دوست دارد پیراهن آبی را بپوشد و یا پیراهن زرد را - نه اینکه ازش بپرسید دوست دارد کدام پیراهن را بپوشد (شاید او پیراهنی را انتخاب کند که در ماشین لباسشویی باشد)
 - تا جایی که می توانید مسائل را برای او شرح دهید
 - به فرزندتان بگویید از او انتظار دارید چه کاری انجام دهد، نه چه کاری را انجام ندهد
 - فرزندتان را در آنچه انجام می دهید مشارکت دهید - از او بخواهید گیره های لباس را به شما بدهد و یا برود و نامه ها را از صندوق پست بیاورد
 - سعی کنید اجازه ندهید فرزندتان با توسل به قهر و کج خلقی شما را به انجام خواسته هایش وادار کند
 - اگر فرزندتان خسته است، او را تحت فشار قرار ندهید
 - اگر فرزندتان قهر کرد، اطمینان حاصل کنید که در محل امنی باشد، بعد سعی کنید نسبت به او بی اعتنا باشید. وقتی قهر و کج خلقیش تمام شد، او را به خاطر آرام شدن تحسین کنید، او را توبیخ نکنید
 - سعی کنید حتی الامکان دوره های سخت را پیش بینی و از آنها امتناع کنید
 - اگر متوجه می شوید که فرزندتان دارد عصبانی یا سرخورده می شود، سعی کنید او را مجدداً هدایت کنید
- «راجع به محلی که می روید، کاری که انجام می دهید و امثال آن با کودک نوپای خود صحبت کنید - گپ بزنید»

«لگن را پر از آب و حباب کنید، حوله را روی کف اتاق قرار دهید و بگذارید فرزندتان به سراغ آن برود»

«اگر فرزندتان به شما احتیاج دارد، کارهای خانه را به بعد موکول کنید - این وقت را در اختیار او قرار دهید»



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

دو تا سه سالگی

گرچه دوساله ها تغییر را دوست ندارند، به موازات اینکه به سن سه سالگی نزدیک می شوند و مهارت های جدیدی را فرا می گیرند، به تدریج آرام می شوند. شروع می کنند خیلی حرف بزنند، انرژی زیادی دارند و از سر و صدا لذت می برند. به تدریج نسبت به برخی از غذاها، لباس ها و اسباب بازی ها علاقمند و نسبت به برخی دیگر بی علاقه می شوند. بعضی از دو ساله ها کمی ریاست مآب یا حسود می شوند.

می توانید:

- وقتی فرزندتان کار خوبی انجام می دهد، او را تشویق کنید
- به حرف هایش گوش دهید - و سعی کنید به همه سوالات او پاسخ دهید
- با هم کارهایی را انجام دهید که هر دو از آن لذت می برید
- هر بار یک آموزش یا راهنمایی ارائه دهید - نه اینکه فهرستی از آموزش ها را یک باره ارائه دهید
- دستورات و رهنمودهای واضحی ارائه دهید
- کارهای ساده ای را به فرزندتان بسپارید تا آنها را انجام دهد
- سعی کنید الگوی خوبی باشید - فرزندانتان عیناً از رفتار شما الگو می گیرند
- حد و مرزهای مشخصی را تعیین کنید و به آنها پایبند باشید
- ثابت قدم باشید
- گوش به زنگ باشید ببینید آیا فرزندتان آمادگی دریافت آموزش های مربوط به استفاده از دستشویی را دارد
- برای فرزندتان شرح دهید که چرا کاری را که انجام می دهد دوست ندارید

«با هم بازی کنید»

«عضو یک کلوپ اسباب بازی شوید - به فرزندتان توده هایی بدهید تا آنها را کاوش کند»

«خیلی حرف بزنید - حرف زدن او را تحسین نمایید»



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

سه تا چهار سال

ممکن است فرزندتان حول و حوش سن سه و نیم سالگی، که احساس نا امنی می کند، دوره ای توأم با بیقراری داشته باشد. در این سن، کودکان ممکن است به ویژه با مادرانشان منازعاتی داشته باشند، با این وجود، باز هم از صحبت کردن و حل و فصل مسائل از طریق صحبت لذت می برند. حول و حوش سن چهار سالگی، کودکان خیلی فعال و پر انرژی می شوند و ممکن است بعضاً خشن، بی حوصله و پرسر و صدا باشند. سه چهار ساله ها عاشق ماجراجویی هستند.

«سعی کنید کارهای سخت را به بازی تبدیل کنید - بگویید «بیا تا دستشویی لی لی کنیم»

«حتی الامکان پاسخ مثبت دهید»

«سعی کنید مقرراتی را که تعیین می کنید حتی الامکان معدود باشد - اما به آنها پایبند باشید»

«از بحث و منازعه غیر ضروری پرهیز کنید»

می توانید:

- سعی کنید از درگیری های رو در رو پرهیزید
- همواره به فرزندتان بگویید که او چه بچه خوبی است
- از کلماتی مانند «بیا با هم»، «چطوره با هم» زیاد استفاده کنید
- وقتی مسئله مهمی نیست، تسلیم خواست او شوید
- اگر فرزندتان بگوید «نه»، موضوع را عوض کنید یا حواش را به جای دیگری معطوف کنید
- حرف های احمقانه او را نادیده بگیرید
- اگر فرزندتان ناسزا می گوید، کلمات دیگری را به او پیشنهاد کنید تا آنها را به کار برد
- آن گونه رفتار کنید که دوست دارید فرزندانتان رفتار کنند - آنها عیناً از شما الگو می گیرند
- به محدودیت ها و مقررات پایبند باشید
- سعی کنید با او معامله کنید - اگر اسباب بازی هایت را جمع کنی، باهم میریم پارک
- وقتی مشکلی پیش می آید، زمان هایی را برای آرام کردن تعیین کنید. فرزندتان را به محلی آرام و ایمن ببرید، برایش شرح دهید که چرا آنجا است، و به او بگویید که وقتی آمادگی انجام خواسته های شما را داشته باشد، می تواند برگردد. این باید فقط به مدت دو الی سه دقیقه باشد.



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

چهار تا پنج سال

هرچه فرزندتان بزرگتر شود، بیشتر و بهتر با شما همکاری خواهد کرد. کودکان در این سن انرژی زیادی دارند و عاشق صحبت کردن در مورد خودشان هستند. آنها داستان های عجیب و غریب و بعضاً دروغ های شاخ داری سر هم می کنند، اما با خوشحالی با دیگران بازی خواهند کرد - گرچه بعضاً بین آنها و هم بازی هایشان شکر آب می شود. هرچه به سن پنج سالگی نزدیکتر شوند، ممکن است آرام تر شوند و سعی کنند رضایت شما را جلب کنند. دوست ندارند اعتراف کنند که اشتباه می کنند، و سعی می کنند خوب باشند.

می توانید:

- راجع به انتظاراتی که از فرزندتان دارید واضح و صریح باشید
- وقتی کار درستی را انجام می دهد، او را خیلی تحسین کنید
- مقررات و محدودیت هایی داشته باشید (البته نه زیاد) و به آنها پایبند باشید
- فرزندتان را تشویق کنید چیزهای زیادی را امتحان کند
- اجازه دهید در برنامه ریزی برای کارهای روزمره به شما کمک کند
- برخی از کارهای ساده خانه را به او واگذار کنید تا به شما نشان دهد که چقدر باهوش است
- وقتی مجبور می شوید او را تأدیب کنید، خونسرد باشید
- مهر و محبت زیادی نثار او کنید
- او را تشویق کنید راه حل هایی را برای برخی از مشکلات بیابد
- اگر ترسیده و یا وحشت کرده، به او دلداری بدهید
- الگوی خوبی باشید
- ثابت قدم باشید

«سعی کنید بیشتر چیزهای مثبت بگویید تا منفی»

«به فرزندتان بگویید که او را دوست دارید»

«اجازه دهید انرژی خود را تحلیل برد - با مقدار زیادی کار جسمی»

«نظرات او را جویا شوید»



S.K.I.P

skip.org.nz

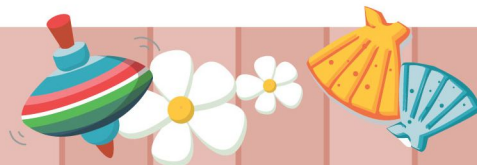
facebook.com/SKIPcommunity

کلاً راجع به تربیت صحیح و اصولی کودکان است. SKIP

برای کسب اطلاعات بیشتر، به این وب سایت مراجعه کنید

www.skip.org.nz

ایمیل ارسال نمایید info@skip.org.nz و یا به نشانی



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity