

از تولد تا ۵ سالگی

دکتر رامین ایرانپور

متخصص بیماری‌های کودکان، فوق تخصص نوار قلب

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر آرشد زاهد

دکتر سہیلا طاہری

سرشناسه	:	ایرانپور، رامین
عنوان و نام پدیدآور	:	مراقبت از کودک : از تولد تا ۵ سالگی / نویسندگان رامین ایرانپور، آرش زاهد، سهیلا طاهری.
مشخصات نشر	:	اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان انتشارات سمند، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۴۲۸، XVIII ص: مصور، جدول.
شابک	:	978-964-524-549-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	این کتاب برگرفته از کتاب Caring for your baby and young child : birth to age 5 می باشد.
عنوان دیگر	:	از تولد تا ۵ سالگی.
موضوع	:	کودکان — مراقبت
موضوع	:	برادر — مراقبت
موضوع	:	کودکان — رشد
شناسه افزوده	:	زاهد، آرش
شناسه افزوده	:	طاهری سهیلا ۱۳۵۱ -
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
رده بندی کنگره	:	۱۰۱RJ / الف ۸۶۴ م ۱۱۱۴۲
رده بندی دیویی	:	۱/۶۴۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۶۵۱۴۰۰



نام کتاب: مراقبت از کودک از تولد تا ۵ سالگی

نویسندگان (به ترتیب حروف الفبا): دکتر رامین ایرانپور - دکتر آرش زاهد - دکتر سهیلا طاهری

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با همکاری انتشارات سمند

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۴۹-۶

طراح جلد: شهرزاد شجاعی

قطع: رحلی

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا: محبوبه شجاعی

تعداد صفحات: ۴۳۲

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.پ. ۸۱۷۴۵-۳۱۹

تلفن: ۰۳۱-۳۷۹۲۳۰۶۶ - ۰۳۱-۳۶۶۸۵۷۶۳

<http://publications.mui.ac.ir>

فهرست

III	فهرست
VV	پیشگفتار
VIII	مقدمه
۱	فصل ۱- آماده شدن برای نوزاد جدید
۲	شروع سالم را برای نوزاد به ارمغان بیاورید
۵	بهترین مراقبت‌های پیش از تولد
۱۶	آماده سازی خانه و خانواده برای رسیدن نوزاد
۱۹	آماده کردن سایر فرزندان برای تولد نوزاد
۲۵	فصل ۲- تولد و اولین لحظه‌ها پس از آن
۳۵	فصل ۳- مراقبت‌های اولیه نوزاد
۵۳	فصل ۴- شیردهی نوزاد
۵۳	شیرمادر یا شیر خشک
۷۰	شیردهی با شیشه شیر
۷۴	فرایند شیردهی
۸۱	فصل ۵- روزهای نخست زندگی نوزاد شما
۸۹	مسائل و مشکلات والدین
۹۹	فصل ۶- ماه اول
۹۹	رشد و نمو
۱۱۳	مراقبت اصلی
۱۲۸	کنترل ایمنی
۱۳۱	فصل ۷- از یک تا سه ماهگی
۱۴۰	مراقبت‌های اصلی
۱۴۷	کنترل ایمنی
۱۴۹	فصل ۸- سن ۴ تا ۸ ماهگی
۱۶۹	فصل ۹- از ابتدای ۸ ماهگی تا انتهای ۱۲ ماهگی
۱۸۳	مراقبت اصلی
۱۸۹	رفتار
۱۹۳	بررسی ایمنی

۱۹۵	فصل ۱۰- کودک یک ساله شما
۱۹۶	رشد و تکامل
۲۰۵	مراقبت اصلی
۲۱۲	منابع آهن
۲۱۴	رفتار
۲۲۰	روابط بین اعضای خانواده
۲۲۱	به روز رسانی واکسیناسیون
۲۲۵	فصل ۱۱- کودک ۲ ساله شما
۲۲۵	رشد و تکامل
۲۳۵	مراقبت‌های اصلی
۲۴۴	روابط خانوادگی
۲۴۹	فصل ۱۲- کودک ۳ ساله شما
۲۵۰	رشد و نمو
۲۵۳	پیشرفت زبان
۲۶۰	مراقبت اصلی
۲۷۱	فصل ۱۳- کودک ۴ تا ۵ ساله
۲۷۲	تکامل
۲۷۹	مراقبت اصلی
۲۹۳	فصل ۱۴- آموزش اولیه و مراقبت از کودک
۳۱۵	فصل ۱۵- حفظ امنیت کودک شما
۳۱۸	امنیت داخل خانه
۳۲۵	وسایل کودک
۳۳۰	امنیت خارج از خانه
۳۵۱	منابع
۳۵۳	پیوست‌ها
۳۵۵	پیوست ۱: برنامه و راهنمای واکسیناسیون (ایمن سازی) در کشور ایران
۳۶۳	پیوست ۲: تغذیه با شیرمادر
۳۹۲	پیوست ۳: مصرف دارو در دوران شیردهی
۴۰۱	پیوست ۴: منحنی های رشد کودکان از تولد تا ۵ سالگی

پیشگفتار

ساختار اصلی این کتاب برگرفته از کتاب مراقبت از نوزادان و کودکان از تولد تا ۵ سالگی (Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5) است که اولین جلد از مجموعه ۳ جلدی کتاب‌های مراقبت از کودک نوشته شده توسط انجمن بیماری‌های کودکان آمریکا (AAP) می‌باشد. دیگر کتاب‌ها در این مجموعه شامل مراقبت از فرزندان دبستانی (۵ تا ۱۲ سال) و مراقبت از نوجوانان می‌باشند. انجمن بیماری‌های کودکان آمریکا، سازمانی متشکل از ۶۰،۰۰۰ پزشک متخصص کودکان، فوق تخصص کودکان، فوق تخصص جراحی کودکان است که هدف اصلی آنها سلامتی، امنیت و شادابی تمام نوزادان، کودکان، بزرگسالان و افراد بالغ است. چیزی که کتاب انجمن بیماری‌های کودکان آمریکا را از دیگر کتاب‌های مشابه موجود در بازار متمایز می‌کند، بررسی گسترده آن توسط متخصصین انجمن آمریکا است. یک هیات شش نفره، با کمک بیش از ۱۰۰ منتقد و نویسنده، محتوای اصلی این کتاب را فراهم نموده‌اند.

علاوه بر استفاده از کتاب فوق‌الذکر که بخش‌های اصلی کتاب ما را تشکیل می‌دهد، بر اساس سالها تجربه در ویزیت بیماران و آموزش دانشجویان در دانشکده پزشکی و ارتباط با والدین در درمانگاه‌های سرپائی و مطب خصوصی دریافتیم که آموزش مطالب دیگری در جامعه ما ضرورت دارد. به همین دلیل مواردی از قبیل رشد و نمو، روش‌های ارتقای مهارت‌های تکاملی کودک و نحوه ارزیابی آنها، آموزش تغذیه با شیر مادر و برنامه واکسیناسیون در ایران به این کتاب اضافه شده است. به سبب پویایی اطلاعات پزشکی، تمام تلاش‌های لازم انجام گرفته تا این کتاب حاوی روزآمدترین یافته‌های ممکن باشد. تلاش ما بر این بوده است که اطلاعات سودمندی را برای والدین، دانشجویان و پرستاران در حوزه‌های گوناگون مراقبت کودک فراهم سازیم. اعتقاد ما بر این است که این کتاب، یکی از بهترین و جامع‌ترین منابع ممکن برای موضوعات سلامتی کودکان می‌باشد. امید داریم تا این اثر منبعی ارزشمند در مرجع معتبر برای والدین، دانشجویان و پرستاران گردد.

موهبت پدر و مادر بودن



دو طرفه میان شما و کودکان نهفته است.

هدیه‌های کودکان به شما

در این مادگی، هدیه‌های کودکان به شما آنقدر قوی هستند که می‌توانند زندگی شما را به کلی دگرگون سازند.

هدیه‌های کودکان به شما

- عشق بی دریغ
- اعتماد کامل
- شوق اکتشاف
- قله‌های احساسات

عشق بی دریغ

از زمان تولد، شما در مرکز دنیای کودکان هستید. او عشقش را بدون هیچ سوال و خواسته‌ای به شما می‌دهد. هرچقدر که سن او بیشتر می‌شود، این عشق را به شیوه‌های بیشماری نشان می‌دهد. از تقدیم لبخندهای

فرزند شما بزرگترین هدیه‌ای است که در تمام عمرتان دریافت می‌کنید. از لحظه‌ای که شما برای اولین بار این معجزه‌ی زندگی را در دستانتان نگاه می‌دارید، دنیای شما وسیع‌تر و غنی‌تر می‌شود. شما سیلی از احساسات را تجربه می‌کنید، برخی از این احساسات شور و شعف و برخی دیگر سردرگمی در این مورد هستند که آیا می‌توانید نیازهای نورسیده خود را برآورده سازید یا خیر. تصور این احساسات قبل از تولد فرزندان بسیار مشکل است. احساساتی که بدون داشتن فرزند، قابل تجربه نیستند.

حتی توصیف آنها نیز می‌تواند مشکل باشد، چرا که ارتباط میان والدین و کودک بسیار شخصی است. چرا زمانی که کودک شما لبخند می‌زند و یا به سمت شما دستش را دراز می‌کند، اشک در چشمانتان حلقه می‌زند؟ چرا زمانی که او تلوتلو می‌خورد و به زمین می‌خورد قلب شما به تندی می‌زند؟ پاسخ این سوالات در رابطه

قله‌های احساسات

از طریق کودکان، شما قله‌های جدیدی از لذت، عشق، غرور و شور را تجربه خواهید کرد. احتمالاً، شما خشم، عصبانیت و خستگی را نیز تجربه خواهید نمود. برای تمام آن لحظه‌های زیبا که شما کودکان را در آغوش می‌گیرید و دستان پر مهرش را دور گردن‌تان حس می‌کنید، لحظه‌هایی نیز وجود دارد که حس می‌کنید نمی‌توانید ارتباط برقرار نمایید. این لحظات زمانی بیشتر و شدیدتر می‌شوند که کودک شما بزرگتر می‌شود و به دنبال ثبت استقلال خویش است. همان کودکی که در ۳ سالگی دور اتاق با شما می‌رقصید، ممکن است در چهار سالگی دوره‌ای فعال و پرخاشگر داشته باشد که شما را شگفت زده کند. این لحظات متناقض نیستند، بلکه ماهیت رشد می‌باشند. برای شما به عنوان والدین، پذیرش و تحسین تمام احساساتی که کودک با استفاده از آنها خودش را بروز کرده یک چالش می‌باشد ولی استفاده از این احساسات راهی برای راهنمایی کردن اوست.

هدایایی که شما به کودکان می‌دهید

شما به عنوان والدین هدایای بسیار حیاتی به کودکان می‌دهید که برخی از آنها سختی و برخی بسیار حائز اهمیت می‌باشد. دادن این هدایا وظیفه والدین است و دریافت این هدایا توسط کودکان منجر به سلامت، شادابی و ایجاد یک فرد توانمند می‌گردد.

هدایایی که شما به کودکان می‌دهید

- عشق بدون شرط
- اعتماد به نفس
- ارزش‌ها و سنت‌ها
- لذت در زندگی
- سلامتی خوب
- ایمن کردن محیط

کودکانه تا دادن کاردستی‌هایش در روز پدر یا مادر به شما. عشق او با مهربانی، ستایش، وفاداری و میل شدید برای راضی کردن شما همراه است.

اعتماد کامل

کودک‌تان به شما اعتقاد دارد. از نظر او، شما مستحکم، توانا، قدرتمند و عاقل هستید. به مرور زمان، او این اعتماد را با آرامش در زمان حضور شما، مراجعه به شما در زمان مواجهه با مشکلات و نشان دادن مغرورانه شما به دیگران، بروز می‌دهد. برخی از اوقات، او برای محافظت در مقابل چیزهایی که وی را می‌ترساند، به شما پناه می‌آورد. برای مثال، زمانی که شما حضور دارید او حیات امتحان کردن مهارت‌هایی را پیدا می‌کند که در زمان تنها بی‌سابقه او به شما اعتماد می‌کند تا امنیت او را فراهم کنید.

شوق اکتشاف

با داشتن یک کودک شما فرصتی استثنایی برای یافتن مجدد شور و اشتیاق کودکی دارید. اگرچه شما نمی‌توانید از طریق کودکان کاملاً به دوران کودکی بازگردید، ولی می‌توانید در لذت او در زمان کشف دنیا سهیم باشید. در این فرایند، شما احتمالاً قابلیت‌ها و توانایی‌هایی را در خودتان می‌یابید که هیچ‌گاه فکر نمی‌کردید آنها را داشته باشید. احساس یکدلی با کودک با رشد خودآگاهی شما آمیخته می‌گردد و به شما در شکل دادن توانایی‌هایتان برای بازی کردن و تعامل با کودک در حال رشدتان کمک می‌کند. کشف کردن چیزهای مختلف با کودکان، چه مهارت باشند، چه کلمات باشند و چه راه‌هایی برای فایق آمدن بر مشکلات، به تجربه و اعتماد به نفس شما به عنوان یک پدر یا مادر کمک می‌کند و شما را برای چالش‌هایی که هیچگاه پیش‌بینی نکرده بودید، آماده می‌سازد.

مهارت‌ها و توانایی‌ها

عشق بدون شرط

عشق در هسته مرکزی رابطه شما با کودکان قرار دارد. این عشق باید آزادانه و دو جانبه باشد. درست همانطور که کودکان بدون هیچ سوالی شما را دوست دارد، شما هم باید به او عشق و پذیرش مطلق را هدیه دهید. عشق شما نباید به رفتار و نگرش او بستگی داشته باشد. عشق نباید به عنوان یک پاداش و یا یک بهانه برای تنبیه باشد. عشق شما برای کودکان باید با ثبات و بی‌اندازه باشد، این موضوع به شما بستگی دارد که چطور آن را هدایت کنید، به خصوص زمانی که کودک از خود رفتار بدی نشان می‌دهد و نیاز به اصلاح و نیاز برای ایجاد برخی محدودیت‌ها داشته باشد. عشق باید جانشانه بالای تمام احساسات دیگری همچون خشم و نگرانی قرار داده شود. هیچ گاه کارهای کودک را با خود کودک اشتباه نکنید. هر چقدر که کودک در عشق شما احساس امنیت بیشتری کند، زمانی که بزرگ می‌شود اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت.

اعتماد به نفس

یکی از هدایای بسیار مهمی که شما به عنوان پدر یا مادر به کودکان می‌دهید، کمک کردن به او برای توسعه اعتماد به نفسش است. این یک فرایند سریع و ساده نیست. احترام به خود، اتکا به خود و اعتقاد داشتن به خود که خشت‌های اعتماد به نفس هستند و به سالها زمان برای ثبات نیاز دارند. کودک شما به حمایت مستمر و تشویق شما برای باور کردن خودش نیاز دارد. دوست داشتن او، گذراندن وقت با او، گوش دادن به او و تشویق دست‌آوردهای او همه و همه جزئی از این فرایند هستند. در دیگر شرایط، کمک کردن به او برای اصلاح برخی از رفتارهایش، درست به اندازه تشویق کردنش در شکل‌گیری اعتماد به نفس نقش دارد. اگر کودک از عشق، ستایش و

احترام شما مطمئن باشد، ایجاد اعتماد به نفسی که برای رشد شاد و سالم نیاز است، بسیار ساده‌تر خواهد شد.

ارزش‌ها و سنت‌ها

صرف نظر از اینکه شما تلاش دارید تا ارزش‌ها و سنت‌ها را به کودکان انتقال بدهید یا خیر، کودک این زمینه را دارد تا تنها با زندگی کردن با شما بسیاری از آنها را دریافت نماید. او به نظم شما در کارها، عمق اعتقاداتتان و اینکه آیا به نصیحت‌های خود عمل می‌کند یا خیر، توجه بسیار زیادی دارد. او در جشن‌ها و سنت‌های خانوادگی شرکت می‌کند و در مورد اهمیت آنها فکر می‌کند. شما نمی‌توانید از کودکان بخواهید تا تمام اعتقادات شما را بپذیرد، ولی می‌توانید نظرات و اعتقادات خود را به صورتی کاملاً شفاف و مناسب با سن و سال او، به وی ارائه کنید. او را راهنمایی و تشویق کنید ولی هیچگاه به او دستور ندهید. به جای اینکه ارزش‌هایتان را به کودک تحمیل کنید، زمانی که زبان و بلوغ کودک اجازه داد، برای او سوال و بحث ایجاد کنید. اگر اعتقادات شما معقول باشد و شما نسبت به آنها صادق باشید، به احتمال زیاد کودک بسیاری از آنها را کسب خواهد کرد. اگر در اعمال شما تناقض دیده شود - چیزی که ما با آن زندگی می‌کنیم - کودکان با تاراج و یا زمانی که بزرگتر شد، به صورت مستقیم به شما تذکر می‌دهد. جاده ایجاد ارزش‌ها هموار و مستقیم نیست. در این مسیر اگر چه شما باید انعطاف‌پذیر باشید ولی اصول باید بر یک بستر مستحکم بنا شده باشد. خود آگاهی، تمایل برای گوش دادن به کودک، تغییر در زمان مناسب و مهم‌تر از همه نشان دادن تعهدتان به رسوم، بیشترین خدمت را به رابطه شما و کودکان می‌کنند. در حالی که انتخاب ارزش‌ها نهایتاً بر عهده خود کودک خواهد بود، او به شما نیاز دارد تا از طریق افکارتان، ایده‌های مشترک و از همه مهمتر اعمال و رفتارتان، برای او زیر بنایی ایجاد نمایید.

لذت در زندگی

کودک شما برای شاد بودن نیاز به تعلیم ندارد، بلکه نیاز دارد تا با حمایت و تشویق شما بتواند احساسات طبیعی خود را به پرواز درآورد. هرچقدر که شما شادتر باشید، به خصوص زمانی که با کودکان هستید، زندگی برای او بهتر به نظر می‌رسد و آن را با رغبت بیشتری می‌پذیرد. زمانی که او موسیقی را می‌شنود، می‌رقصد. زمانی که خورشید طلوع می‌کند، صورتش را به سمت آسمان می‌چرخاند. زمانی که شاد است، می‌خندد. این اعمال بیشتر از طریق کنجکاوی او برای کشف مکان‌ها و چیزهای جدید، اشتیاق برای درک دنیا، ابراز و وارد کردن تصاویر، اشیاء و مردم جدید به تجربه و رشدش نشان داده می‌شوند. به یاد داشته باشید که کودکان مختلفی روحیات مختلفی هم دارند. اما برخی از کودکان هستند که دو روحیه را با هم دارند. تمام کودکان شادی شاد را به شیوه خودشان نشان می‌دهند و شما به عنوان پدر یا مادر باید کشف کنید که چه چیزهایی و چگونه لذت کودک شما را فراهم می‌آورند.

سلامتی

سلامتی کودک بستگی زیادی به مراقبت‌های شما و راهنمایی‌هایتان در سالهای اولیه زندگی دارد. شما مراقبت‌های زایمان و نوزادی را در زمان خود انجام می‌دهید. با بردن منظم کودکان پیش دکتر و معاینه و مشاوره منظم، او را از آسیب‌های احتمالی محافظت می‌کنید، برای وی رژیم غذایی مغذی تهیه می‌کنید و ورزش کردن در زمان کودکی را تشویق می‌نمایید و از این راه‌ها به سلامتی و تندرستی او کمک می‌نمایید. همچنین، شما نیاز دارید تا برای خودتان هم عادات سلامتی مناسبی برگزینید و در عین حال از عادات نا سالم مانند سیگار کشیدن، تنبلی، نوشیدن بیش از حد الکل و

استفاده از مواد مخدر اجتناب کنید. با این روش، شما می‌توانید الگوی مناسبی را برای فرزندان به وجود بیاورید.

ایمن کردن محیط

همه والدین به طور طبیعی میل دارند تا خانه‌ای امن و راحت برای فرزندان فراهم آورند. این خانه امن و راحت چیزی بیشتر از یک جای گرم برای خواب و مجموعه‌ای از اسباب بازی‌هاست. همانقدر که فراهم کردن یک سرپناه که از نظر فیزیکی امن باشد، اهمیت دارد، ساختن یک خانه با جو روحی آرام و حداقل استرس و مهر و محبت همیشگی نیز با اهمیت است. کودک شما نمی‌تواند مشکلات میان اعضای دیگر خانواده را درک کند و دچار اختلال می‌شود. بنابراین برای تمام اعضای خانواده ضروری است تا مشکلات را به صورت مستقیم و با حداقل مشارکت و در حداقل زمان حل کنند. این موضوع ممکن است نیاز به مشاوره داشته باشد، اما به یاد داشته باشید که محیط آرام خانه به کودک در حال رشد شما کمک می‌کند تا به پتانسیل‌های خودش برسد. زمانی که خانواده با صورت کارآمد و توانا با مشکلات روبرو شده و آنها را حل می‌کند، این موضوع به کودک کمک می‌کند تا توانایی حل مشکلات را در خود توسعه دهد و الگوی مناسبی از حل چالش‌ها در ذهن خود داشته باشد.

مهارت‌ها و قابلیت‌ها

همچنان که کودکان رشد می‌کنند، زمان بیشتری را صرف توسعه و بهبود مهارت‌های گوناگون در زمینه‌های مختلف زندگی می‌کنند. شما باید تا حد ممکن برای او زمینه را فراهم کرده و امکانات مورد نیازش را به او بدهید. کتاب‌ها، مجلات، بازی‌های گروهی و دوره پیش دبستانی می‌توانند نقشی محوری را بازی کنند تا کودک بتواند به مرحله قبل از مدرسه برسد. اما باید ابزارهای مهم آموزش را در ذهن داشته باشید: کودک شما زمانی که احساس

خاص او، قدرت‌هایش، حالات و آسیب‌پذیری‌هایش و شوخ‌طبعی او که همه خودش را در ماه‌های اول زندگی (دوران شیرخوارگی) نشان می‌دهد، را شناسایی کنید. به او اجازه دهید تا لذت بازی را به شما نشان دهد. هر چقدر شما بیشتر ویژگی‌های خاص کودکان را ستایش کنید، به او بیشتر در شکل دادن حس اعتماد، امنیت و اعتماد به نفس کمک می‌کنید. همچنین، از پدر یا مادر بودن نیز لذت بیشتری خواهید برد!

خودتان را آموزش دهید

شما احتمالاً از آن چیزی که در مورد پدر و مادر بودن فکر می‌کنید اطلاعات بیشتری دارید. شما سالهای زیادی والدین خودتان و دیگر خانواده‌ها را مشاهده کرده‌اید و یا فرزندی را تربیت کرده‌اید و پاسخ‌های غریزی بسیاری دارید که به شما کمک می‌کنند. در گذشته، احتمالاً این همه داشته‌ها برای تربیت یک کودک کافی بوده است. به هر حال، جامعه ما بسیار پیچیده و دائماً در حال تغییر است. والدین، برای هدایت کردن کودکانشان در این دنیای جدید، باید مطالعه زیادی داشته باشند. با پزشک و سایر والدین صحبت کرده و از آنها سوال کنید. خانواده‌های دیگر با بچه‌های همسن و سال را شناسایی و روش تربیتی آنها را نظاره نمایند. همچنین، در مورد مشکلات و مسائل که برای خانواده‌تان پیش آمده است، مطالعه نمایید. با سازمان‌های مذهبی محلی‌تان، مدارس و انجمن اولیا و مربیان، برنامه‌های مراقبت از کودکان و دیگر گروه‌های متخصص ارتباط برقرار کرده و در مورد مسائل مشاوره کنید. اغلب، این گروه‌ها به صورت شبکه‌ای برای والدین علاقه‌مند عمل می‌کنند. این گروه‌ها به شما کمک می‌کنند تا در زمان پیچیدگی مسائل احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

همانطور که اطلاعات را جمع‌آوری می‌کنید، به دنبال اطلاعاتی باشید که با موقعیت شما سازگاری دارند. بیشتر

امنیت، خود باوری و دوست داشته شدن کند بهتر یاد می‌گیرد. او زمانی بهتر یاد می‌گیرد که اطلاعات به شیوه‌ای ارائه شوند که کودک به آنها پاسخ مثبت دهد. برخی از اطلاعات از طریق بازی به خوبی انتقال می‌یابند. کودکان از طریق بازی بسیار خوب یاد می‌گیرند، به خصوص اگر با والدینشان یا همبازی‌ها بازی کنند. دیگر اطلاعات از طریق تجربیات عینی انتقال می‌یابند. بعضی مسائل از طریق داستان‌ها، تصاویر مجلات و کتاب‌های تمرین آموخته می‌شوند. یادگیری‌های قبل از مدرسه باعث می‌شوند تا کودک اجتماعی‌تر شود. اگر شما از یادگیری و تبدیل کردن اکتشاف به یک موضوع جالب برای کودکان لذت می‌برید، او به زودی تشخیص می‌دهد که موفقیت می‌تواند منبعی برای رضایت شخصی و خوشحال کردن شما باشد. راز این کار، دادن موقعیت برای تکرار و تکرار دادن به او برای یادگیری به روش دلخواه است.

اختصاص دادن زمانی از روز برای زندگی خانوادگی

رد و بدل کردن این هدایا میان شما و کودکان، رابطه شما را مستحکم می‌کند و منجر به پرورش و تکامل کودکان می‌گردد. دادن راهنمایی‌ها و حمایت‌هایی که کودک برای رشد سالم به آنها نیاز دارد، نیازمند تمام مهارت‌های پدر و مادر بودن است: پرورش، راهنمایی، محافظت، به اشتراک‌گذاری و الگو بودن. برخی از این مهارت‌ها برای شما ساده‌تر هستند. برخی از آنها در روزهای خاصی ساده‌تر هستند. این گوناگونی‌ها، طبیعت رشد کودک را تشکیل می‌دهند و آن را چالش‌برانگیز می‌کنند. پیشنهادهای زیر به طور خلاصه بیان می‌کنند که چگونه می‌توانید از مهارت‌های ذاتی خود بیشترین استفاده کرده تا فرزندان بهترین شروع را در زندگی داشته باشند.

از کودکان به عنوان یک فرد لذت ببرید

متوجه باشید که کودک شما منحصر به فرد است پس ویژگی‌های منحصر به فرد او را ستایش کنید. نیازهای

نگاه می‌کند تا به او بگویید چگونه خودش را سالم نگاه دارد. با مراقبت کردن از خودتان، اعتماد به نفستان را نشان می‌دهید که برای شما و کودکان بسیار حائز اهمیت است. گرفتن یک پرستار در زمان خستگی و بیماری به کودک شما نشان می‌دهد که شما برای خودتان احترام قائل هستید. وقت گذاشتن برای کار و تفریح خودتان به فرزند شما یاد می‌دهد که شما برای مهارت‌ها و سرگرمی‌های خاصی ارزش قائلید و می‌خواهید آنها را انجام دهید. با اختصاص دادن یک زمان به خودتان، به خود و کودکان اجازه می‌دهد تا هویت‌تان را شکل دهید. این نیاز هر چقدر که کودکان بزرگتر شود، بیشتر می‌شود. کودکان همچنین از دیگر افرادی که از او نگهداری می‌کنند یاد می‌گیرد و زمانی که با خانواده‌های دیگر معاشرت می‌کنید، وی سود می‌برد. در نهایت، او برخی از عادت‌هایش را از شما می‌گیرد. بنابراین هر چقدر که شما خودتان را سالم‌تر و شادتر نگاه دارید، به نفع هر دوی شماست.

همچنین می‌توانید از طریق دیگری الگوی خوبی باشید. یکی از طرق صبور بودن و پذیرش در جامعه‌ای که چندین فرهنگ مختلف در آن وجود دارد. به عنوان مثال اگر کسی در جامعه‌ای با ترکیبی از ملیتها و فرهنگها زندگی می‌کند، داشتن مدارا در روابط با مردم سایر اقوام، نژادها و گروه‌های مذهبی و سبکهای زندگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. تلاش کنید به فرزندان در درک و حتی ستایش تنوع کمک کنید. هیچ پسر یا دختری با تعصب متولد نمی‌شود اما می‌تواند آن را در سن کم بیاموزد. کودکان تا ۴ سالگی از تفاوت میان افراد آگاه می‌شوند. نحوه برخورد شما با مردم در زندگیتان بنیان نحوه رفتار فرزندان با همسالانش و سایر افراد در دوران کودکی و بزرگسالی است.

اطلاعاتی که بدست می‌آورید مفید هستند، ولی همه آنها مفید نیستند. به این دلیل که تربیت فرزند یک فرایند شخصی است، جای بحث و مخالفت در آن وجود دارد. شما مجبور نیستید هر چیزی را که می‌شنوید یا می‌خوانید باور کنید. در حقیقت، یکی از اهداف بالا بردن آگاهی، محافظت کردن کودکان از روش‌هایی است که مناسب خانواده شما نمی‌باشد. هر چه قدر که بیشتر بدانید، می‌توانید بهتر روش مناسب خانواده خود را بیابید.

یک الگوی خوب باشید

یکی از راه‌هایی که کودکان عشقش را به شما نشان می‌دهد، تقلید کردن از شما است. تقلید کردن، همچنین یکی از راه‌هایی است که او یاد می‌گیرد چگونه رفتار کند، مهارت‌های جدید را بیاموزد و از خودش مراقبت کند. از نخستین لحظات زندگی، او شما را از نزدیک مشاهده و رفتار و عقایدش را از شما الگو برداری می‌کند. مثال‌های شما تصاویر پایداری می‌شوند که رفتار و عملکرد او را در تمام عمرش شکل می‌دهند. یک مثال خوب بودن برای فرزندان، به معنای مسئولیت‌پذیر بودن، دوست داشتن و استوار بودن در برابر کودک و تمام اعضای خانواده است. مهر خود را نشان داده و رابطه‌تان را تقویت کنید. اگر کودک مشاهده کند که والدینش به خوبی ارتباط برقرار می‌کنند، همکاری می‌کنند و مسئولیت‌های خانه را با یکدیگر تقسیم می‌کنند، او این مهارت‌ها را برای روابط آینده خودش فرا خواهد گرفت.

به وجود آوردن مثال‌های خوب به منزله حفاظت کردن از خودتان نیز هست. به عنوان یک پدر یا مادر مشتاق، این موضوع بسیار ساده و محتمل است که آنقدر غرق نیازهای خانواده شوید که از خود غافل گردید. این یک اشتباه محض است. کودک شما به پدر و مادری نیاز دارد که از نظر جسمی و روحی سالم باشند. او به شما

عشق‌تازان را نشان دهید

عشق ورزیدن چیزی بیش از فقط به زبان آوردن جمله "دوست دارم" است. فرزندان تا زمانی که عشق را در رفتار شما نبینند معنای این کلمات را نمی‌فهمند. با او آرام و با محبت باشید. با در آغوش گرفتن، بوسیدن، نوازش کردن و بازی کردن با او تماس فیزیکی داشته باشید. مدتی را به حرف زدن، آواز خواندن و کتاب خواندن هر روز در کنار او اختصاص دهید. با دقت کردن و محبت کردن باعث حس خاص بودن و امنیت در فرزندان می‌شوید و بنیاد عزت نفس را در او بنا می‌کنید.

صادقانه و راحت ارتباط برقرار کنید

یکی از مهارت‌هایی که به فرزندان می‌آموزید ارتباط برقرار کردن است. این درس از زمانی شروع می‌شود که نوزاد است و به چشمان شما زل زده و به صدای آوازش بخش شما گوش می‌کند. زمانی که با سایر اعضای خانواده صحبت می‌کنید شما را تماشا می‌کند و به شما گوش می‌دهد و بعداً زمانی که کمک می‌کنید با مسائل مشکلات و سردرگمی‌هایش کنار بیاید شما را می‌بیند. او می‌خواهد درکش کنید، با او صبور، صادق و رو راست باشید. ارتباط خوب در خانواده همیشه ساده نیست بخصوص زمانی که هر دوی والدین شاغل، خسته و یا تحت فشار و استرس زیاد هستند و یا فردی در خانه افسرده، بیمار یا عصبی است. پیشگیری از خراب شدن ارتباط نیاز به تعهد و همکاری اعضای خانواده و تمایل به تشخیص مشکلاتی دارد که پیش می‌آید. احساسات را ابراز کنید و فرزندان را تشویق کنید به همین اندازه با شما راحت باشد. به دنبال تغییراتی در رفتار او باشید (مثل گریه به دفعات زیاد یا گریه مداوم، کج خلقی، اختلالات خواب یا کاهش اشتها) که نشان دهنده ناراحتی، ترس یا ناامیدی و نگرانی است و نشان دهید که از این احساسات

آگاه هستید و آنها را درک می‌کنید. سوال کنید و به پاسخ‌ها گوش کنید و پیشنهادات سازنده ارائه دهید. به حرف‌هایتان فکر کنید و قبل از این که کلامی از دهانتان خارج شود حرف‌هایتان را سبک و سنگین کنید. زدن حرف‌های تند و ظالمانه در اوج عصبانیت و ناراحتی دور از ذهن نیست. ممکن است در این زمان واقعاً منظوری نداشته باشید اما فرزندان هرگز آن را فراموش نمی‌کند. نظرات یا شوخی‌های بدون فکر که به نظر خودتان اتفاقی است ممکن است برای فرزندان دردناک باشد. جملاتی مثل "این سوال احمقانه‌ست" یا "ناراحت نمی‌کن" باعث احساس بی ارزش بودن می‌شود و می‌تواند به عزت نفس او آسیب بزند. اگر به طور مداوم انتقاد کنید یا دلسردش کنید او هم از شما فاصله می‌گیرد. به جای اینکه به عنوان راهنما روی شما حساب کند در پرسیدن سوالاتش تردید می‌کند و به نصیحت شما اطمینان ندارد. کودکان باید برای پرسیدن سوالات و بیان افکارشان تشویق شوند. هرچه بیشتر حساس، متوجه و صادق باشد از صادق بودن شما احساس راحتی بیشتری خواهد داشت.

مدت زمانی را کنار یکدیگر سپری کنید

اگر فقط روزی چند دقیقه کنار او باشید نمی‌توانید همه نیازهای او را برطرف کنید او برای شناخت شما و اعتماد به شما باید هم از نظر فیزیکی و هم از نظر احساسی مدت زمان زیادی در کنارتان باشد. سپری کردن این مدت زمان در کنار هم حتی در صورتی که خارج از خانه مشغولیاتی داشته باشید امکان پذیر است. می‌توانید تمام وقت شاغل باشید و با این وجود هر روز مدت زمانی را به طور خصوصی در کنار فرزندان باشید. مهم این است که این زمان را به طور اختصاصی با او باشید نیازهای او و خودتان را برطرف کنید. آیا این مدت زمان باید مشخص

قوانینی برای هر مرحله از تکامل او وضع کنید و هم‌زمان با تغییر فرزندان آنها را تغییر دهید بنابراین به جای مقابله با رشد او مشوق آن خواهد بود.

گنجی و تعارض به بلوغ نوجوان کمک نمی‌کند. اما قاطعیت این کار را می‌کند. مطمئن شوید همه افرادی که از او مراقبت می‌کنند روش بزرگ کردن و قوانینی که انتظار می‌رود فرزندان دنبال کند را دنبال می‌کنند و زمانی که مسئولیت پذیرتر می‌شود این سیاست‌ها را تغییر بدهید.

همچنین باید محیطی ایجاد کنید که مشوق تکامل سالم مغز فرزندان باشد. دنیای او از جمله مکان زندگی و بازی و افرادی که با آنها تعامل دارد بر نحوه رشد مغزش تاثیر دارد. محیط زندگی و تجربه فرزندان باید همیشه توسط مراقبان گرم و با محبت که به او آزادی کشف را بدهند و ایمنی را بیاموزند اداره شود (در این کتاب رهنمودهایی برای اطمینان از تکامل بهینه مغز فرزندان ارائه می‌شود).

ناامیدی را به حداقل و موفقیت را به حداکثر برسانید
یکی از راه‌های ایجاد عزت نفس فرزندان از طریق موفق شدن است. این فرایند در گهواره و زمانی که او اولین تلاشها را برای برقراری ارتباط و استفاده از بدنش دارد، شروع می‌شود. اگر به او احساس برسد و مورد تایید اطرافیانش قرار بگیرد به زود احساس خوبی به خودش خواهد داشت و به داشتن چالش‌های بزرگتر اشتیاق پیدا می‌کند. اما اگر در عوض از موفقیت او پیشگیری شود و تلاشهای او مورد توجه قرار نگیرد در نهایت آنقدر ناامید می‌شود که تلاش را کنار می‌گذارد یا گوشه‌گیر، عصبی و حتی ناامید می‌شود.

پدر و مادر باید فرزندان را به چالش‌های بیشتری که کمک می‌کند توانایی‌هایش را کشف کند، تشویق نمایند و او را در کارهایی که احتمال موفقیت بیشتری وجود دارد، رو به رو کنند و در عین حال به طور هم‌زمان مانع از

باشد؟ هیچکس نمی‌داند. یک ساعت با کیفیت در کنار او سپری کردن بهتر از یک روز کامل در خانه بودن اما در اتاق‌های جداگانه ماندن است. ممکن است تمام وقت در خانه باشید اما هرگز توجه خاص مورد نیاز را به فرزندان معطوف نکنید. تنظیم برنامه و توجه به او به طوری که نیازهایش برطرف شود وظیفه شماست.

می‌توانید هر روز مدت زمانی را به فرزندان و فعالیتهای مورد علاقه او اختصاص دهید. همچنین سعی کنید او را در همه فعالیتهای خانوادگی بگنجاید (تهیه غذا، زمان غذا خوردن و غیره) از این فرصتها برای صحبت در مورد مشکلات یکدیگر (با این وجود مراقب باشید که او را در مشکلات بزرگسالان درگیر نکنید به‌خصوص نباید در اضطرابها دوشادوش شما باشند) نگرانی‌های شخصی و رویدادهای روزمره استفاده کنید.

اگر شاغل هستید توجه به او زمانی که در منزل هستید کمک می‌کند مطمئن شوید به اندازه کافی به او عشق ورزیده‌اید و با تغییرات سازگار شده است. اگر زمانی که سر کار هستید به خوبی از فرزندان مراقبت شود بدون توجه به زمانهایی که سر کار هستید به پیشرفتش ادامه می‌دهد.

رشد و تغییر طبیعی

زمانی که فرزندان هنوز کوچک است، تصور اینکه روزی بزرگ می‌شود برایتان دشوار است ولی باز هم هدف شما تشویق، راهنمایی و حمایت از رشد است. و برای غذا، حمایت و مراقبت از سلامتی مورد نیاز رشد صحیح و راهنمایی ذهن و روحش برای داشتن شخصیت سالم و بالغ، به شما وابسته است. به جای مقاومت در برابر تغییر فرزندان، باید آن را بپذیرید و پرورش دهید.

رهبری رشد فرزندان به انضباط زیاد شما و او نیاز دارد. با بیشتر شدن استقلال، او برای کمک به پیدا کردن کارهایی که می‌تواند انجام دهد و رشد در این زمینه به راهنمایی نیاز دارد. باید این چهارچوب را فراهم کنید

که این برنامه‌های سخت زودهنگام در واقع "سوپر کودک" تربیت کند. داشتن یک رویکرد متعادل و میانه رو رمز برآورده شدن انتظارات و ممانعت از ناامیدی شما و فرزندتان است.

بچه‌هایی که برای عملکرد زودهنگام در زندگی تحت فشار قرار می‌گیرند یادگیری بهتری ندارند و یا در دراز مدت به مهارت‌های بیشتری نسبت به سایر بچه‌ها دست نمی‌یابند. در مقابل، اثرات فشار روانی و احساسی می‌تواند آنقدر منفی باشد که کودک دچار مشکلات یادگیری و رفتاری شود. اگر کودکی واقعا با استعداد باشد می‌تواند سد یادگیری اولیه را پشت سر گذاشته و به طور عادی رشد کند اما بیشتر بچه‌های با استعداد به فشار کمتری نیاز دارند نه بیشتر. اگر والدین آنها را تحت فشار بگذارند ممکن است احساس بار اضافه کرده و مضطرب شوند. اگر مطابق انتظارات والدین رفتار نکنند احساس شکست خوردگی می‌کنند و نگران از دست دادن عشق والدینشان می‌شوند. این نوع استرس مزمن و احساس به اصطلاح "تجربه مغایر کودکی" حتی می‌تواند بر تکامل مغز و سیستم عصبی داشته باشد و مانع رسیدن کودک به پتانسیل درونی او شود.

فرزندتان به درک امنیت و فرصتی برای بهره برداری از استعدادهای خاص، نیازها و زمان‌بندی تکاملی نیاز دارد. اینها را نمی‌توان در یک برنامه خلاصه کرد و چنین برنامه‌ای تضمین کننده آینده نیست اما او در شرایط خودش می‌تواند موفق شود.

روش‌هایی برای کنار آمدن پیشنهاد کنید

برخی از ناامیدی‌های و شکست‌ها اجتناب ناپذیر هستند بنابراین فرزندتان باید راه‌های سازنده‌ای برای کنار آمدن با خشم، اختلاف و ناامیدی بیاموزد. بیشتر چیزهایی که در فیلم‌ها و تلویزیون می‌بیند به او می‌آموزد که خشونت راهی برای حل اختلاف است. غرایز درونی به او می‌گوید

رویارویی او با موانع و کارهایی شوند که احتمال ناامیدی و شکست زیاد دارد. این بدان معنا نیست که کارهایش را برایش انجام دهید یا مانع انجام کارهایی شوید که نیاز به تلاش و تقلا دارد. موفقیت بدون مقدار مشخصی تقلا معنا ندارد. با این وجود، ناامیدی زیاد که فراتر از توانایی‌های فرزندتان است می‌تواند متناقض حقیقت باشد و احساس منفی را در او برای همیشه به یادگار می‌گذارد. رمز موفقیت آن است که چالش را به گونه‌ای تعادل بخشید که در محدوده فرزندتان باشد و از فرزندتان بخواهید کمی هم فراتر برود. به طور مثال، سعی کنید اسباب بازی‌هایی متناسب با سطح سن او نه خیلی ابتدایی و نه خیلی پیچیده فراهم کنید. چند بازی مختلف از سن کمتر و بیشتر برایش پیدا کنید. فرزندتان را تشویق کنید در خانه به شما کمک کند و از او بخواهید زمانی که بزرگتر می‌شود کارهای خانه را انجام دهد اما شش از آنچه از نظر منطقی از عهده او ساخته است انتظار نداشته باشید.

زمانی که فرزندتان بزرگ می‌شود هزار امید و آرزو برایش در سر دارید. طبیعتاً بهترین تحصیلات، همه فرصت‌های ممکن و در نهایت موفقیت شغلی و زندگی را برای او آرزو دارید. اما مراقب باشید آرزوهای خودتان را با انتخاب‌های او اشتباه نگیرید. در جامعه پر از رقابت ما فشار زیادی بر فرزندتان است. برخی از کودکان پیش دبستانی باید امتحانات ورودی را طی کنند. در برخی حرفه‌ها و ورزش‌ها اگر آموزش بچه‌ها تا ۱۰ سالگی شروع نشده باشد از دور خارج می‌شوند. در چنین جوی، محبوبیت برنامه‌هایی که قول می‌دهند "کودک معمولی" را به "سوپر کودک" تبدیل کنند قابل درک است. تعدادی از والدین خوش نیت می‌خواهند فرزندشان موفقیت زندگی را زودتر شروع کند. متأسفانه این موضوع به ندرت مورد علاقه کودکان است. در حقیقت، شواهد کافی وجود ندارد

باشید. یکی از راه‌های ایجاد این شبکه ملحق شدن به گروه‌های والدین کودکان در مراکز فرهنگی، مراکز مذهبی یا مراکز اجتماعی است. سایر والدین در این گروه‌ها می‌توانند منبع ارزشمند نصیحت و حمایت باشند. به خودتان اجازه دهید در زمان نیاز از این حمایت بهره‌مند شوید.

برخی اوقات در کنار آمدن با بحران یا مشکلات خاص موجود به کمک متخصصان نیاز است. برای بحث در مورد مشکلات خانوادگی با پزشک اطفال تردید نکنید. اگر مشکل حل نشد در نهایت برخی مشکلات اثر معکوس بر سلامت خانواده شما دارد. پزشک اطفال باید این مشکلات را بداند و در کمک به شما برای حل کردن آنها علاقمند باشد.

اگر فرزندان نیازهای ویژه دارد ممکن است شما و خانواده‌تان با چالش‌های دشواری رو به رو شوید. خانواده‌هایی که بیماری یا ناتوانی مزمن دارند اغلب در روز با رانعی دست و پنجه نرم می‌کنند تا مطمئن شوند فرزندان به مراقبت بهینه برای حمایت از سلامت و تکامل صحیح دسترسی دارد. در چنین شرایطی، یکی از اهداف فوری شما پیدا کردن پزشک اطفالی است که در دسترس و با سواد باشد و بتواند همراه با سایر مراقبان سلامتی در درمان فرزندان همکاری کند و به شما کمک کند تا پیش بروید. هدف شما باید تلاش برای کمک به فرزندان در داشتن یک زندگی کامل و سالم باشد.

سفر شما به همراه فرزندان در حال شروع شدن است. این زمان پر از بالا و پایین، لذت، ناراحتی و ناامیدی است. فصل بعدی اطلاعاتی برای ساده‌تر پیش بردن مسوولیت‌های پدر و مادر و لذت بخش‌تر کردن آن، در بر دارد.

زمانی که ناراحت است از کوره در برود یا گوشه‌گیر شود. او نمی‌تواند میان مسائل مهم و غیر ضروری تمایز قائل شود. او برای فهمیدن این پیام گیج کننده و پیدا کردن راه‌های سالم و سازنده برای ابراز احساسات منفی‌اش به کمک شما نیاز دارد.

با کار روی روش کنار آمدن خودتان با عصبانیت و ناراحتی به شیوه‌ای عاقلانه‌تر شروع کنید تا از شما الگو برداری کند. او را تشویق کنید زمانی که نمی‌تواند مشکلاتش را حل کند به سراغ شما بیاید و کمک کنید به راه حلی برسد و آن را درک کند. محدودیت‌های واضحی تعیین کنید بنابراین می‌فهمد خشونت مجاز نیست اما در عین حال به او بگویید احساس ناراحتی، عصبانیت، درد و حتی ناامیدی طبیعی است.

مشکلات را شناسایی کنید و در صورت لزوم کمک بگیرید

اگرچه پدر و مادر بودن چالش بزرگی است اما می‌تواند بیش از هر قسمت دیگری از زندگی پرازش و لذت بخش باشد. با این وجود، برخی اوقات مشکلاتی بوجود می‌آید و برخی اوقات نمی‌توان به تنهایی با آنها کنار آمد. هیچ دلیلی برای حس پشیمانی یا شرمندگی از این شرایط وجود ندارد. خانواده‌های سالم این حقیقت را می‌پذیرند و مستقیماً با مشکلات رو در رو می‌شوند. آنها همچنین سیگنالهای خطر را می‌فهمند و در صورت لزوم فوراً کمک می‌گیرند.

برخی اوقات همه نیازهای شما با یک دوست تامين می‌شود. اگر به اندازه کافی خوش شانس باشید و پدر و مادر یا اقوامتان در کنار شما زندگی می‌کنند خانواده شما به منبعی از حمایت دسترسی دارد. در غیر این صورت، احساس تنهایی می‌کنید مگر این که شبکه‌ای از همسایگان، دوستان و سایر والدین برای خودتان داشته

انعطاف‌پذیر باشید

یکی از مهمترین چالش‌های پدر و مادر حمایت از فرزندان در برابر خطرات و ناملایمات در سالهای جوانی و بعد از آن است. اما هر چقدر هم که با مهارت و وظیفه شناس باشید نمی‌توانید از همه بدشانسی‌های دوران کودکی از او محافظت کنید. زمانی که وارد دنیا می‌شود (گذراندن زمان در پیش دبستانی و خانه و هم‌بازیها و مراقبان) ممکن است با استرس و شکست رو به رو شود که بخشی از زندگی است. ممکن است او هم طلاق، بیماری جدی یکی از اعضای خانواده یا مرگ اطرافیان را تجربه کند که هر یک می‌تواند اثر بزرگی در زندگی داشته باشد.

پس باید چگونه برخورد کرد؟ آیا می‌توانید در هر بدشانسی محافظ او باشید؟ از مورد تمسخر واقع شدن گرفته تا حذف شدن از فعالیت گروهی؟ و حتی اگر بتوانید از او حمایت کنید آیا همیشه باید اینکار را بکنید؟

بسیاری از پزشکان اطفال بر این باورند که حفاظت از فرزندان در برابر همه تجربیات منفی که دنیا بر سر راهش قرار می‌دهد ایده خوبی نیست. بنابراین در محیط امن و حمایت کننده خانواده باید انعطاف‌پذیری که بتواند او را از ناراحتی و ناامیدی که بخش‌هایی از زندگی هستند، رها کند، تقویت کنید.

انعطاف‌پذیری به معنای ظرفیت برگشتن از شکستها است. این برعکس آسیب‌پذیری یا خطر آسیب موقت یا مداوم از همین شکستها است. محققان توجه زیادی به محیط خانه و بر قدرت‌بندی که می‌تواند بر نحوه تکامل احساسی کودکان داشته باشد معطوف کرده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که تا ۲ تا ۳ سالگی، تجربیات اولیه زندگی کودک میزان انعطاف‌پذیری یا آسیب‌پذیری او را نسبت به تجربیات متفاوت زندگی شکل می‌دهد. البته، کنار آمدن با برخی تجربیات زندگی دشوارتر از سایر تجربات است و متأسفانه تعدادی از این تجربیات ناراحت کننده توسط محققان با عنوان تجربیات مغایر کودکی (ACEs) توصیف می‌شود. تجربیات هایلکس شامل سوء استفاده فیزیکی مکرر (کتک زدن)، سوء استفاده احساسی (والدین خشن یا تحقیر کننده یا غفلت احساسی) سوء استفاده جنسی و غفلت فیزیکی (خشونت در خانه، اقدامات جنایی یا سوء استفاده از مواد مخدر در خانه) است. تحقیق بر بیش از ۱۷۰۰۰ نفر به این نتیجه رسید که آسیب‌پذیری کودکی می‌تواند زندگی را تغییر دهد. در حقیقت می‌تواند تاثیر منفی بر سلامتی و خوشبختی کودک در حال رشد به سمت بزرگسالی داشته باشد. این رویه‌ها می‌تواند تاثیر منفی بر کیفیت زندگی داشته باشد و آنها را در خطر بیشتری قرار دهد. نه تنها مشکلاتی مثل افسردگی، سوء استفاده از مواد، بی‌قیدی جنسی، باز اریه‌های ناخواسته، اقدام به خودکشی رخ می‌دهد بلکه برای بیماری‌هایی مثل دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی مستعدتر می‌شوند.

هر کودکی با مقداری توانایی برای کنار آمدن با استرس و شکست، تولد می‌شود اما همه کودکان باید انعطاف‌پذیری را به کمک والدین افزایش دهند. یک کودک انعطاف‌پذیر مطمئن است آنچه برای پشت سر گذاشتن شرایط پر استرس نیاز دارد فراهم است. او می‌داند سایرین برای حمایت و کمک او وجود دارند و اینکه ابزارهایی برای حل مشکلات در زندگی در اختیار دارند. این وجود، برخی کودکان بیش از سایرین برای آرام شدن و کنار آمدن با فشاری که پیش رویشان قرار دارد نیاز به حمایت دارند.

برای کمک به تقویت انعطاف‌پذیری فرزندان باید از زمان کودکی پرورش او را شروع کنید. باید بدانند در زندگی اش والدین و سایر بزرگسالانی وجود دارند که بدون قید و شرط به او باور دارند. در خانه محیط امنی برایش فراهم کنید. بخوابید، چقدر به او افتخار می‌کنید خصوصاً زمانی که بیشترین تلاش را می‌کند یا بخوبی بر ناامیدی فائق می‌آید. در عین حال از شرایط بیرون که می‌تواند بر بهداشت روان، تاثیر منفی داشته باشد آگاه باشید. حضور و راهنمایی شما سپری علیه پر استرس ترین دوران زندگی ایجاد می‌کند. به خاطر داشته باشید که در چالش فرصتی است تا او مهارتی به دست بیاورد که می‌تواند در چالش بعدی به کار ببندد. حتی زمانی که یک رویداد غیر قابل کنترل مثل بیماری مهم در خانواده رخ می‌دهد سعی کنید تا حد ممکن زندگی او را قابل پیش‌بینی کنید و باعث حس امنیت و حمایت در او شوید.

راه‌های مختلفی برای ایجاد و حفظ انعطاف‌پذیری کودک وجود دارد. دکتر کنت آر. گینزبرگ کارشناس علوم و پزشک عضو آکادمی پزشکان اطفال آمریکا بر این باور است که انعطاف‌پذیری از ۷ عنصر^۱ ضروری تشکیل شده است.

• **رقابت.** فرزندان را تشویق کنید بر نقاط قوتش تمرکز کند و به اینکه چقدر در گذشته شرایط زندگی را خوب مدیریت کرده است و اینکه می‌تواند به این روند ادامه دهد اشاره کنید. در حالی که می‌خواهید از او در برابر جدی‌ترین استرس‌ها محافظت کنید باعث نشوید حس کند نمی‌تواند بدون کمک شما از پس کارها بر بیاید. در عین حال، او را به نقطه‌ای نرسانید که نتواند از عهده مدیریت آن به تنهایی بر بیاید. کودکان در طول زمان توانایی کنار آمدن را به دست می‌آورند.

• **اعتماد به نفس.** با توجه به بهترین خصوصیات او اعتماد به نفسش را افزایش دهید. زمانی که کاری را به خوبی انجام می‌دهد به او بگویید برای چیزهایی که در مدرسه و خانه به آن دست می‌یابد او را ستایش کنید.

- **ارتباط.** ایجاد احساس امنیت، پیوند فرزندان را با اعضای خانواده و افراد جامعه قوی می‌کند. منزل خود شما باید مکانی باشد که از نظر فیزیکی سالم و از نظر احساسی امن باشد. اوقات با کیفیتی با اعضای خانواده داشته باشید که باعث تقویت ارتباط سالم شود و فرزندان همیشه و در هر شرایطی به آن وابسته باشد. روال کارهای عادی خانوادگی مثل غذا خوردن در کنار هم به عنوان یک خانواده، خواندن داستان زمان خواب و ایجاد عادات خانوادگی داشته باشید.
- **شخصیت.** از سن کم، ارزش و اخلاقی که فرزندان برای تشخیص خوب و بد نیاز دارد و بر اساس آن دیدگاه محبت آمیزی نسبت به دیگران پیدا می‌کند به او بیاموزید. به او یادآور شوید که رفتار خودش چه مثبت چه منفی بر دیگران تاثیر دارد. بگویید چقدر زمانی که به شرایط با محبت و عدالت واکنش نشان می‌دهد خشنود می‌شوید و اهمیت محبت را متذکر شوید.
- **تعهد.** به فرزندان بگویید بخاطر اینکه در دنیا وجود دارد دنیا جای بهتری است و اینکه می‌تواند در زندگی دیگران تغییر ایجاد کند. در اولین مراحل باید الگوی خوبی برای رفتار با سایر مردم از طریق عشق و بخشش برای او باشید. این آموزش معمولاً با خواهر و برادرها و اعضای خانواده شروع می‌شود. بعداً می‌توانید راه‌هایی ایجاد کنید که نسبت به افراد جامعه احساس تعهد کند (شاید از طریق همراهی شما برای غذا دادن به بی‌خانمان‌ها یا هدیه دادن به بچه‌های نیازمند). زمانی که بفهمد می‌تواند در زندگی مردم و خودش تغییر ایجاد کند، اعتماد به نفس بیشتری برای رها شدن از تجربیاتی که خوب پیش نمی‌رود خواهد داشت.
- **کنار آمدن.** فرزندان را برای کنار آمدن با استرس تشویق کرده و ابزار مناسب را در اختیارش بگذارید. ارتباط یک ابزار ضروری برای کنار آمدن است. محیطی ایجاد کنید که در آن برای گفتن آنچه در ذهن دارد و تعریف وقایع زندگی اش احساس امنیت و راحتی کند. به او بگویید برای کمک گرفتن در سازگاری، همیشه می‌تواند نگرانی‌های خاصش را از دوران سخت را ابراز کند.
- **کنترل.** به فرزندان بگویید تصمیماتی که می‌گیرد و رفتارهایش می‌تواند بر اتفاقات زندگی شما تاثیر داشته باشد. به او یادآور شوید که قابلیت روی پا ایستادن بعد از وقایعی که ناراحتش می‌کند را دارد.

آکادمی پزشکان اطفال آمریکا قاطعانه حامی آن است که بچه‌ها با بزرگسالان آگاه و در مکان امن رشد کنند. اما اگر احساس می‌کنید در زندگی خودتان در استرس احاطه شده‌اید (از اضطراب‌های مربوط به کار گرفته تا نگرانی‌های مالی و اختلافات زناشویی) می‌تواند به فرزندان منتقل شود. بنابراین جهت درخواست معرفی به متخصص درمان برای خودتان تردید نکنید. استرس و مشکلات خانوادگی می‌تواند بر سلامت روانی فرزندان تاثیر بگذارد و در

زمان بروز مشکلات اصلی نظیر خشونت در خانه یا افسردگی والدین نیاز به توجه فوری به انعطاف‌پذیری فرزندان وجود دارد تا از دوران سخت سر بلند بیرون بیاید. اگر احساس افسردگی و انزوا می‌کنید، فرزندان از طریق گوشه‌گیری و وابستگی و چسبیدن به شما، خشونت یا مشکل در کنار آمدن با محیط پیش دبستانی یا مرکز نگهداری کودکان، واکنش نشان می‌دهد.