



احساسات فرزند شما Your Child's Feelings

به نشانه‌های ناراحتی توجه کنید

توجه زیاد شما باعث لوس شدن کودک نمی‌شود. نشانه‌های آزرده‌گی را که بیانگر آسیب دیدگی، بیماری، ترس یا احساس تنهایی فرزندتان هستند نادیده نگیرید. پاسخ دادن به علایمی که فرزندتان از خود بروز می‌دهد به شما کمک می‌کند تا توانایی مورد نیاز برای رشد مغز و بدن کودک به شیوه‌ای سالم در او ایجاد نمایید. پژوهش همچنین نشان می‌دهد کودکانی که بلافاصله به گریه‌های آنها توجه می‌شود، بعد از یک سالگی کمتر از کودکانی گریه می‌کنند که والدینشان می‌گذارند تا "با گریه دلشان را خالی کنند".

بعد از دوران نوزادی، کودکان می‌توانند ناملایمتهای اندک کوتاه مدت را تحمل کنند، مثل زمانی که یاد می‌گیرند شب‌ها زمان طولانی‌تری بخوابند.

کودکان خردسال نیاز دارند بدانند که همواره می‌توانند به یک فرد بزرگسال اعتماد کنند، فردی که به آنها آرامش بدهد و کمک کند احساسات دشوارشان را کنترل کنند.

چالش‌ها

کودک شما هر روز با چالش‌هایی مثل یادگیری مهارت‌ها و توانایی‌های جدید روبرو می‌شود. آن‌ها باید همه چیز را یاد بگیرند - چطور سینه‌مال بروند، راه بروند، صحبت کنند و به دیگران احترام بگذارند.

زمانی که کودک در حال فراگیری مهارت‌های تازه است، ممکن است احساس ناتوانی کند. ممکن است گاهی حتی بداخلاقی کند. شکایت کنید و آرامش خود را حفظ کنید. احساس امنیت کودک و وابسته به این است که بدانند در امان هستند. پس به آن‌ها آرامش و دلگرمی بدهید. وقتی که به مهارت جدیدی مسلط شوند، معمولاً خوشنودتر می‌شوند.

احساس فرزندتان را در موقعیت‌های خاص، و آنچه که واقع بینانه از او انتظار دارید را پیش‌بینی کنید. اگر تمام روز همراه شما در حال خرید در فروشگاه بوده‌اند، تا زمان شام به شدت خسته، و بیش از حد احساساتی می‌شوند، که ممکن است باعث گریه یا بدخلقی آن‌ها شود.

چند پیشنهاد برای کمک به فرزندتان شامل موارد زیر می‌شود:

- تا حد امکان به فرزندتان حق انتخاب بدهید
- سعی کنید برنامه روزانه خود را حول یک روال منظم تنظیم کنید که برای فرزندتان کارآیی داشته باشد
- خوراکی‌های سبک سالم، فعالیت‌ها و اسباب بازی‌هایی را در دسترس داشته باشید
- سعی کنید هر روز مدتی را بیرون از خانه بگذرانید
- اگر بنیاد تغییر در برنامه‌هایتان روی دهد، به فرزندتان اطلاع دهید - برای مثال، "ما تا 5 دقیقه باید بریم، برای اینکه باید خونه باشیم و شام رو آماده کنیم"
- برای موارد کم اهمیت حرص نخورید.

کودکان حتی پیش از آنکه زبان بیاموزند و بفهمند، احساسات را درک می‌کنند. آنها می‌توانند شادی و آرامش یا اضطراب و ناراحتی شما را تشخیص دهند. کودکان نسبت به سایر افراد، احساساتی که اطرافشان بروز داده می‌شود، و محیطی که در آن زندگی می‌کنند آگاهند. بچه‌ها هم همانند بزرگسالان دارای احساسات هستند. ممکن است کلماتی از قبیل عصبانی، ناراحت، خوشحال یا ترسیده را ندانند، ولی آن‌ها را تجربه می‌کنند.

فرزندتان خود را گرامی بدارید

شما آینه فرزندتان هستید. ارزشی که آن‌ها برای خود قائل می‌شوند، با اهمیتی که شما برایشان قائلید ارتباط مستقیم دارد. خیلی مهم است به فرزندتان نشان بدهید که در هر حال او را دوست دارید، حتی زمانی که او عصبانی می‌شود. از طریق لبخند زدن، لمس کردن، صحبت کردن و گوش دادن، تماشای آنها و حضور و مراقبت از او بگذارید فرزندتان دوست داشتن شما را حس کند.

بیان احساسات

به فرزندتان کلمات مورد نیاز برای بیان احساسات را بیاموزید. با نامگذاری حس‌ها و صحبت درباره‌ی عواطف کودکی‌تان، می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا احساساتی مانند شادی، غم، هیجان و عصبانیت را بشناسند. کودکانی که قادر به بیان احساسات خود هستند و می‌دانند که پاسخ آرامش‌بخشی دریافت می‌کنند، احتمال کمتری دارد که برای بیان نیازهایشان رفتارهای پرخاشگرانه بروز دهند. آنها خواهند آموخت که به شما بگویند که چه احساسی دارند و دلیلش چیست.

فرزندتان از طریق مشاهده‌ی شما می‌آموزد که چگونه احساسات خود را درک و با آنها برخورد کند. با فرزندتان در مورد احساسات خود و دلیل آن صحبت کنید. با این کار شما به کودکان کمک می‌کنید تا درک کنند که احساسات (حتی «احساسات بد» هم طبیعی هستند و راه‌های سالمی برای واکنش نشان دادن به آنها وجود دارد. برای مثال، «من ناراحتم که مادر بزرگ بازدیدش را لغو کرده است. من می‌خواهم چند تا نفس عمیق بکشم تا آرام شوم، اما اشکالی ندارد که غمگین باشم و مدتی گریه کنم.»

هنگامی که فرزندتان شما را ناراحت کرده است، با آرامش احساسات خود را توضیح دهید و همزمان به او اطمینان دهید که همچنان او را دوست دارید. این کار به آنها حس همدردی را یاد می‌دهد و به آنها می‌آموزد که چگونه کارهایشان بر دیگران تأثیر می‌گذارد، ضمن اینکه همچنان کودک حس خواهد کرد که از ایمنی برخوردار است و مورد پذیرش است.

هر گاه در مورد چیزی نامرتب با فرزندتان ناراحت هستید، ممکن است فرزندتان متوجه احساسات شما شود و اگر فکر کند که او باعث این امر شده است دچار استرس شود. در مورد چنین موقعیتهایی نیز صحبت کنید. برای مثال، «من ناراحتم که مادر بزرگ نمی‌تواند به دیدن ما بیاید. تو هیچ کار اشتباهی نکرده‌ای.»

اگر فرزندتان رفتارهای پرخاشگرانه دارد، دلایل آن را بیابید و به او کمک کنید. آرامش را در بیاننان حفظ کنید و با احترام رفتار کنید و بگذارید فرزندتان دلایلش را بگوید. "می‌دونم خیلی عصبانی هستی، لطفاً بهم بگو چرا اینقدر عصبانی هستی." رفتار محترمانه با کودکان به آن‌ها می‌آموزد که به جای عصبانیت و خشونت فیزیکی، مشکلاتشان را با حرف زدن حل کنند. با زبان ساده و شفاف درباره رفتارها و همچنین پیامدهای آن‌ها حرف بزنید. "اگر سنگ پرتاب کنی، باید از اینجا بری."

از بیرون نگاه داشتن کودک پرهیز کنید، زیرا احساس انزوا یا طرد شدن می‌تواند کنار آمدن با احساساتی که باعث احساس ناتوانی در کودک شده را برای او دشوار کند. به جای آن، «نگاه داشتن در داخل» را امتحان کنید و هدفتان این باشد که او را آرام کنید و آموزش دهید. مطمئن شوید که احساسات خود شما تحت کنترل هستند، و آنگاه:

- کودک را در مکان آرامی کنار خود بنشانید تا راحتی و آرامش داشته باشد
- از او بپرسید که چه احساسی دارد و با او همدردی کنید
- توضیح دهید که چرا برخی رفتارها درست نیست و در مورد اینکه فرزندتان در آینده چه کاری را می‌تواند به شکل دیگری انجام دهد با او صحبت کنید

برای آگاهی بیشتر درباره تنبیه مثبت، مطلب با عنوان "مراقبت از کودکان در پیوند زیر را ببینید:

www.caringforkids.cps.ca/handouts/positive-discipline-for-young-children

ایجاد عزت نفس

عزت نفس به معنای "باور داشتن به خود" است. توانایی کودکان در مدیریت خود و سهمشان در جهان، به حس عزت نفس آن‌ها بستگی دارد. محیطی را فراهم کنید تا به رشد عزت نفس و اعتماد فرزندتان به خودش کمک کند. برای آنها فرصتهایی فراهم کنید تا کنجکاوی، تجربه و ماجراجویی کنند، و به آنها اطلاع دهید که در صورت نیاز، شما همانجا هستید.

زمینه‌ی موفقیت فرزندتان را فراهم کنید

محیطی را ایجاد کنید تا در آن امکان کسب موفقیت بیشتر باشد. برای مثال چهارپایه‌ای جلو کاسه دستشویی قرار دهید تا بتواند دستان خود را بشوید، یا صندل‌هایی انتخاب کنید که بتوانند راحت بپوشند.

بگذارید خودشان کارهایشان را انجام دهند

طوری برنامه ریزی کنید که فرزندتان برای اینکه خودش برخی کارهایش را انجام دهد، زمان کافی داشته باشد. اگر کودکان از شما کمک خواست می‌توانید او را حمایت یا راهنمایی کنید، ولی آن کار را به جای او انجام ندهید. شاید نتوانند کار را با درستی و سرعت مناسب انجام دهند، ولی چنانچه خودشان کفش‌ها یا لباسهایشان را بپوشند، احساس موفقیت می‌کنند.

حق انتخاب قدرت است

انسانها نیاز دارند که تا حدی اختیار زندگی خود را داشته باشند. لازم است که کودکان متناسب با سنشان تصمیم‌گیری کنند. برای مثال:

- اگر فرزند 6 ماهه از خوردن غذای جامد اجتناب کرد، وقت دیگری آن را امتحان کنید
- کودک 2 ساله می‌تواند تصمیم بگیرد کدام پیراهن را بپوشد
- کودک 3 ساله می‌تواند از بین دو گزینه پیشنهادی برای صبحانه، یکی را انتخاب کند (برای مثال: برشته‌ک گندم کامل با شیر و یک موز، یا کره بادام زمینی با نان تست و یک پرتقال)

تا حد امکان بگذارید فرزندتان از حق انتخاب و اختیاراتی در زندگی خود برخوردار باشد. آنها اشتباه‌هایی خواهند کرد، ولی بیشتر ما به همین شکل آموخته‌ایم. انتخاب خوب یک مهارت است که فرزندتان می‌تواند با تمرین کردن آن را تقویت کند.

احترامتان را نشان دهید

فرزندتان را تشویق کنید تا بی‌پرده صحبت کند و دیدگاه‌هایش را بیان کند، سپس آن‌ها را به دقت بررسی کنید. کودکان می‌توانند بسیار خلاق باشند و مسائل را حل کنند. به آن‌ها احترام بگذارید و با آنها همان‌گونه با ادب رفتار کنید که از آن‌ها انتظار دارید. شما با الگو قرار دادن رفتارهای مؤدبانه باعث می‌شوید که فرزندتان احساس عزت کند و معیارهایی را برای رفتار در خانه و میان افراد خانواده برقرار می‌کند.

کودکان برنامه‌های منظم را دوست دارند

کودکان هر گاه برنامه‌ای منظم داشته باشند و بدانند که چه چیزی در انتظارشان است، احساس راحتی بیشتری می‌کنند. می‌توانید فرزندتان را آماده کنید و درباره‌ی یک تجربه‌ی جدید، مثل مراجعه به دندانپزشک، با او صحبت کنید. تغییر در برنامه‌های معمول را به فرزندتان اطلاع دهید، برای مثال، "فردا به جای رفتن به مدرسه بازی، با جسی بازی می‌کنی."

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی سلامتی و پرورش کودک، از راهنمای بهترین شانس کودک - Baby's Best Chance:

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf (پی‌دی‌اف ۱۴,۸۸ مگابایت) یا اولین گام نوپا در

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (پی‌دی‌اف ۱۴,۴۶ مگابایت) دیدن کنید.

برای آگاهی بیشتر، پرونده‌های هلت‌لینک‌بی‌سی زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC File #92a](#) سالگی
- [HealthLinkBC File #92b](#) رشد و تکامل کودک شما (از بدو تولد تا ۳ سالگی)
- [HealthLinkBC File #92d](#) آموزش توالت رفتن
- [HealthLinkBC File #92e](#) زمان خوابیدن (کودکان)

برخی اطلاعات آمده در این پرونده آگاهی‌رسانی با اجازه از «BC Healthy Child Development Alliance» اقتباس شده است.

برای آگاهی بیشتر، از وبسایت این سازمان دیدن کنید:

<https://childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance>