

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای رفتار با کودک دوساله

دکتر مگ زویبک

مترجم: سارا رئیسی طوسی

www.saberinbooks.ir

Zweiback, Meg	سرشناسه	: زویبک، مگ
	عنوان و نام پدیدآور	: کلیدهای رفتار با کودک دو ساله / مگ زویبک؛ مترجم سارا رئیسی طوسی.
	مشخصات نشر	: تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۲.
	مشخصات ظاهری	: ۲۰۷ ص.
	فروست	: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
	شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۵۹-۵
	وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
	یادداشت	: چاپ هجدهم؛ ۱۳۹۸.
Keys to parenting your two - year - old	یادداشت	: عنوان اصلی:
	یادداشت	: نمایه
	موضوع	: رفتار والدین، کودکان -- سرپرستی
	موضوع	: کودکان نوپا
	شناسه افزوده	: رئیسی طوسی، سارا، ۱۳۵۰ -، مترجم
	رده بندی کنگره	: ۱۳۸۲ ک۸۲/۹: HQ ۷۳۴/۵
	رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
	شماره کتابشناسی ملی	: ۱۶۱۰۹ - ۸۲ م



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای رفتار با کودک دوساله
مگ زویبک

مترجم	سارا رئیسی طوسی
ویراستار	معصومه تهرانی
اجرای طرح جلد	علیرضا ابراهیمی
تعداد	۱۵۰۰
چاپ هجدهم	۱۳۹۸
حروفچینی و صفحه‌آرایی	هما (امید سید کاظمی)
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۵۹-۵

ISBN: 978-964-6181-59-5

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۹۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

.....
سرخ ناشر ۵
مقدمه: آیا دوسالگی را بایستی دورانی وحشتناک توصیف کرد؟ ۷

بخش اول:

فرزند دوساله شما چگونه رشد و تغییر خواهد کرد ۱۱

فصل اول: مستقل شدن ۱۳

فصل دوم: کودک دوساله چگونه فکر می کند ۱۷

فصل سوم: رشد انفجاری زبان ۲۴

فصل چهارم: قوی شدن، ایمن ماندن ۳۰

فصل پنجم: افزایش هماهنگی دست و چشم ۳۶

فصل ششم: غذا خوردن ۴۱

فصل هفتم: خواب ۴۷

فصل هشتم: آموزش آداب توالت رفتن ۵۴

فصل نهم: انضباط ۶۱

فصل دهم: واکنش نشان دادن به بدرفتاری ۷۰

فصل یازدهم: قطع فعالیت ۷۵

بخش دوم: سبک مزاجی

..... ۷۹

فصل دوازدهم: سطح فعالیت ۸۲

فصل سیزدهم: نظم و قابل پیش بینی بودن ۸۶

- فصل چهاردهم: پاسخ به موقعیتهای جدید ۹۰
- فصل پانزدهم: قابلیت تطبیق ۹۳
- فصل شانزدهم: شدت واکنش عاطفی ۹۶
- فصل هفدهم: کیفیت خلق ۱۰۰
- فصل هیجدهم: پایداری در فعالیتهای و فراخوانی توجه ۱۰۳
- فصل نوزدهم: پرت شدن حواس ۱۰۶
- فصل بیستم: حساس بودن ۱۱۰
- بخش سوم: رفتارها و بدرفتاریهای خاص کودکان دوساله ۱۱۳**
- فصل بیست و یکم: کنار آمدن با والدین ۱۱۵
- فصل بیست و دوم: کنار آمدن با بچه‌های دیگر ۱۲۰
- فصل بیست و سوم: انتظار توجه ۱۲۵
- فصل بیست و چهارم: برقراری ارتباط کلامی با کودک دوساله ۱۳۰
- فصل بیست و پنجم: قشقراق به پا کردن ۱۳۶
- فصل بیست و ششم: جدایی: خداحافظی کردن ۱۴۳
- فصل بیست و هفتم: مشکلات وقت خواب و طول شب ۱۵۰
- فصل بیست و هشتم: مراقبت روزانه ۱۵۵
- فصل بیست و نهم: مشکلات آموزش آداب توالت رفتن ۱۶۱
- فصل سی‌ام: کتاب خواندن برای کودک دوساله ۱۶۷
- فصل سی و یکم: کودک دوساله و نوزاد ۱۷۲
- فصل سی و دوم: خشم و خشونت ۱۷۷
- فصل سی و سوم: انتخاب مهدکودک ۱۸۳
- فصل سی و چهارم: گرفتن شیشه ۱۹۰
- فصل سی و پنجم: اشیاء محبوب یا ابره‌های انتقالی ۱۹۴
- پرسش و پاسخ ۱۹۹
- واژه‌نامه ۲۰۵
- نمایه ۲۰۶

سخن ناشر

خواننده محترم کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان» است.

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هر کدام از نظر مطلب مستقل هستند. روش نویسندگان کتابها، آموزش شیوه‌های کاربردی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان» علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران قابل استفاده است.

کتاب «کلیدهای رفتار با کودک دوساله» به بررسی مراحل رشد کودک پس از دوسالگی از قبیل مهارتهای حرکتی، ارتباطی و عاطفی پرداخته است. همچنین پرسشهایی که برای والدین، به ویژه والدین جوان، غالباً پیش می‌آید، به صورتی دقیق و جامع مطرح شده و نحوه برخورد صحیح با مسائل و دغدغه‌های آنها نیز ارائه شده است.

مقدمه

آیا دوسالگی را بایستی دورانی وحشتناک توصیف کرد؟

چرا اغلب اوقات این تصور پیش می‌آید که کودکان دوساله موجودات وحشتناکی هستند؟ در هیجده سالی که به عنوان پرستار متخصص کودکان کار کرده‌ام عبارت «دوران وحشتناک دوسالگی» را هزاران بار شنیده‌ام، اما شاهدی دال بر آن پیدا نکرده‌ام که این دوران از دورانهای دیگر برای والدین مشکل‌تر (یا سهل‌تر!) باشد. به هر حال، این تضمین وجود دارد که وقتی فرزندتان به این سن خاص رسید، حتماً در طول سالی که پیش رو خواهید داشت او را «وحشتناک» خواهند نامید.

بچه‌های دوساله واقعاً هیجان‌انگیز و دوست‌داشتنی هستند، و حداقل بعضی از اوقات می‌توان از مصاحبت با آنها لذت برد. اما مشکل از آنجا ناشی می‌شود که این بچه‌ها نیاز دارند دنیا را کشف کنند، بیاموزند و استقلال بیشتری به دست بیاورند. اما باز هم برای پیشگیری از هرگونه آسیب جسمی، ذهنی و عاطفی به مراقبت والدین خود نیاز دارند. وقتی دوساله‌ها در صدد کشف دنیای اطرافشان برمی‌آیند، نمی‌توانند درک کنند که کارهایشان چه پیامدهایی دارد. آیا امنیت خود آنها یا آرامش روانی والدینشان را به خطر خواهند انداخت یا نه، وقتی دوساله‌ها

می‌خواهند چیزهای جدیدی بیاموزند در بسیاری اوقات، انتظار دارند دائماً مورد توجه والدین خود قرار گیرند.

فراخنای توجه و حافظه دوساله‌ها مدام در حال رشد است. آنها می‌توانند غرق بازی شوند و اغلب هنگامی که والدین از آنها می‌خواهند که دست از کاری بکشند، نمی‌پذیرند آن فعالیت لذت‌بخش را کنار بگذارند. دوساله‌ها به تدریج خود را به صورت اشخاصی مهم و جدا از والدین خود می‌بینند و اغلب استقلال خود را طوری ابراز می‌کنند که قلدرمآبانه به نظر می‌رسد یا دیگران را عصبی می‌کند؛ همان خصوصیتی که دوساله‌ها را شیرین و دوست‌داشتنی می‌کند می‌تواند سبب شود والدین در پایان روز از خستگی غش کنند!

در این کتاب با تغییرات فراوان کودک دوساله‌تان طی سالی که پیش رو دارد، آشنا می‌شوید. بخش اول، «فرزند دوساله شما چگونه رشد و تغییر خواهد کرد»، رشد و تغییر او را در رابطه با شما، در نحوه تفکر و روش استفاده او از حواس و مهارت‌های جسمی خود برای یادگیری، توصیف می‌کند. بخش عمده‌ای از زمانی که صرف فرزند خود می‌کنید صرف غذا دادن، خواباندن، آموزش آداب توالت‌رفتن و انضباط‌دادن به او می‌شود. این فصل، شامل کلیدهایی است که تأثیر مراحل رشد فرزندتان را در رفتار او طی این فعالیتهای روزمره بررسی می‌کند. هر یک از کلیدهای این بخش را می‌توانید به صورت مستقل مطالعه کنید، اما اگر همه کلیدهای آن را بخوانید، بر توانایی شما در درک فرزند دوساله‌تان خواهد افزود. روند رشد بچه‌ها با یکدیگر متفاوت است و در هر کودکی جنبه‌های گوناگون رشد، تأثیرات متفاوتی بر هم می‌گذارند. مراحل رشد کودکان گاهی به صورت جهشی و گاهی به صورت گام‌های بسیار کوچک طی می‌شوند. در بسیاری از اوقات وقتی کودک در یک جنبه رشدی گامی به جلو برمی‌دارد، در جنبه‌ای دیگر، دچار توقف یا پس‌روی می‌شود. اگر با طرح

کلی آنچه در سال آینده پیش رویتان خواهد بود آشنایی داشته باشید راحت‌تر می‌توانید فراز و نشیبهای اجتناب‌ناپذیر رشد فرزند خود را درک و پیش‌بینی کنید.

بخش دوم، «سبک مزاجی»، تفاوت‌های رفتاری گوناگون بچه‌ها را با ذکر جزئیات آن توصیف می‌کند. همه دوساله‌ها در نهایت مراحل رشد یکسانی را پشت سر می‌گذارند اما هر کدام، این مرحله را با روشی منحصر به فرد طی می‌کنند. اگر بیاموزید که سبک فرزند خود را درک کنید از متفاوت بودن او با بچه‌های دیگر و با خودتان کمتر احساس ناراحتی خواهید کرد. خصوصیات مزاجی بعضی از بچه‌ها طوری است که مراقبت از آنها را نسبت به بچه‌های دیگر مشکل‌تر می‌کند. در این بخش با این کودکان و با روش کمک به آنها نیز آشنا می‌شوید.

در بخش سوم، «رفتارها و بدرفتاریهای نوعی دوساله‌ها»، درباره رفتارهای گوناگونی که می‌توانید طی سال آینده از فرزند خود انتظار داشته باشید، می‌خوانید. این بخش به شما می‌گوید که رفتارها و بدرفتاریهای فرزندان چگونه قسمتی از مراحل رشد او را تشکیل می‌دهد و راهکارهایی را به شما می‌آموزد تا بتوانید از پس چالشهایی که این دوره نه چندان وحشتناک در زندگی شما ایجاد می‌کند برآیید و از آنها لذت ببرید.

بخش اول

فرزند دوساله شما چگونه رشد و تغییر خواهد کرد

بچه‌های دوساله کاشفینی هستند که به دنبال دنیاهای ناشناخته می‌گردند. دانشمندانی هستند که شگفتیهای طبیعت را بررسی می‌کنند، شاعرانی هستند که برای اولین بار زبان را اختراع می‌کنند و روان‌شناسانی هستند که به راز تفاوت‌های رفتاری انسانهای اطراف خود می‌اندیشند.

یک کودک دوساله به طور مدام از هوش و کنجکاوی طبیعی خود برای افزایش دانشش استفاده می‌کند. شما که فرزند دوساله‌ای دارید، از میزان یادگیری او و از سرعت افزایش دانشش متحیر می‌شوید. اگر بخواهیم دستاوردهای فرزندان را در طول این سال توصیف کنیم، نمی‌توانیم بگوییم «دوساله‌ها چنین و چنان هستند» چون کودک دوساله هر هفته پیشرفت می‌کند، علائق و قدرتهای خود را افزایش می‌دهد و تمام وقت می‌آموزد.

فرزند دوساله شما تلاش می‌کند که توانا و مستقل باشد و بدون کمک شما از خود مراقبت کند. گاهی، وقتی از او انتظار دارید که بیش از هر کس شما را بخواهد، از شما فاصله می‌گیرد و به شما پشت می‌کند. چون می‌خواهد استقلال خود را از شما اعلام کند. این انگیزه درونی به همراه

کنجکاوی پایان‌ناپذیرش، اساس یادگیری را در آینده او پی‌ریزی می‌کند. به هر حال برای شما که فرزند دو ساله‌ای دارید، زمانهایی فرا می‌رسد که می‌بینید انرژی و انگیزه فرزندتان بیشتر از شماست! یکی از چالشهای بزرگ والدین دو ساله‌ها، پیدا کردن راهی برای برقراری تعادل بین نیازهای کودک و نیازهای خانواده است. فرزند شما نیازمند آن است که افق دید خود را گسترش دهد، والدین نیز نیاز دارند در خانه و خانواده فضایی ایجاد کنند که هم برای فرزندان و هم برای بزرگسالان کارآیی مناسبی داشته باشد. حتی وقتی کودک بر تلاشهای والدین خود برای کمک و آرام کردن او دست رد می‌زند، والدین باید صبورانه منتظر لحظه‌ای باشند که نظر فرزندشان برمی‌گردد.

این فصل، شما را با همه تغییرات هیجان‌انگیزی که در طول این سال در فرزند خود مشاهده خواهید کرد، آشنا خواهد کرد تا بتوانید زندگی را برای تمامی خانواده مطمئن، جالب و لذت‌بخش کنید.

مستقل شدن



چند دقیقه‌ای وقت بگذارید و بازی فرزند دوساله‌تان را تماشا کنید. توانایی او را برای حرکت دادن بدن، حل کردن یک مسئله، به کارگیری یک اسباب‌بازی و صحبت کردن با خودش و شما درباره کاری که انجام می‌دهد، مشاهده کنید. نگاه کنید که چگونه در دهانش غذا می‌گذارد و تقاضای غذای بیشتری می‌کند، زمین می‌خورد و بلند می‌شود و تلاش می‌کند. او همه این کارها را به تنهایی انجام می‌دهد. گاهی کمک می‌خواهد و گاهی کمک شما را نمی‌پذیرد. روشن است که به تدریج به کودکی توانا و مستقل تبدیل می‌شود.

حالا به گذشته فکر کنید. او تنها دو سال پیش، نوزاد کوچک و ناتوانی بود که برای همه چیز به شما نیاز داشت. به شما وابسته بود تا غذایش دهید، آرامش کنید، با او بازی کنید و تمام مراقبت‌هایی را که والدین با محبت از نوزادشان می‌کنند، از او به عمل آورید.

فرزندتان وقتی بزرگ‌تر شد آموخت که گرچه وقتی به مراقبت شما نیاز داشت در دسترس بودید، اما همیشه همان لحظه‌ای که شما را می‌خواست، نمی‌آمدید. او آموخت گاهی باید صبر کند تا توجه شما را به دست آورد و آموخت که گاهی، کسان دیگری نیز به جای والدینش بودند که از او مراقبت کنند. او آموخت گاهی وقتی شیر می‌خواست در عوض به او غلات می‌دادید و اگر نیمه شب می‌خواست بازی کند از او

انتظار داشتید برگردد و بخوابد. در طول سال گذشته، زمانی رسید که متوجه شدید کودکتان دیگر تمام توجه شما را طلب نمی‌کند، تمام توجه و مراقبت شما را از آن خود نمی‌کند بلکه به عضوی از خانواده تبدیل شده است. شاید این تغییر برای او و برای شما امری ساده نبود. وقتی از آن توجه دائمی که در دوران نوزادی به او می‌دادید می‌کاستید، شاید اعتراض می‌کرد. شاید دربارهٔ نیازهای واقعی او نسبت به خودتان تردید داشتید یا از دیدن آنکه نیاز او بیش از آن است که بتوانید به او بدهید احساس نگرانی می‌کردید. به هر حال وقتی از توجه دائمی خود به او کاستید، دیدید که چگونه می‌آموزد کارهای بیشتر و بیشتری را برای خود انجام دهد.

والدین می‌فهمند که گاهی تشخیص نیاز واقعی یک کودک، مشکل است. نوزاد تا مدتی نیاز دارد والدش به او غذا دهد اما اگر والد بخواهد پس از آن نیز این مسئولیت را حفظ کند، ممکن است کودک از غذا خوردن اجتناب کند. بچهٔ یک ساله با والدی که می‌خواهد پوشک او را عوض کند یا کفش به پایش کند کلنچار می‌رود، گویی او را شکنجه می‌دهند، اما والد چاره‌ای ندارد! کودک دوساله ممکن است هنگامی که والد خانه را ترک می‌کند تا به سر کار رود گریه کند اما والدین می‌دانند آرام خواهد شد و تمام روز با پرستار خود با شادی بازی خواهد کرد.

در سال گذشته فرزندتان آموخت راه برود، نیازهای اساسی خود را بیان کند و از وجود خود احساس رضایت کند. گاهی می‌دیدید چگونه برای عملی کردن خواستهٔ خود، یا همکاری کردن با شما، می‌جنگد. برخی از اوقات رفتارش بیجانانه و برخی از اوقات خیلی بزرگسالانه بود. شاید این احساس به شما دست می‌داد که نمی‌توانید پیش‌بینی کنید آیا خلق او مثبت خواهد بود یا منفی. گاهی انگار کلمهٔ محبوبش «نه» بود، حتی وقتی مطمئن بودید می‌خواست بگوید «بله»!

شاید این توصیف از کودک یک ساله برایتان آشنا باشد و شاید هم نه. بعضی از بچه‌ها زودتر از بچه‌های دیگر استقلال خود را از والدینشان نشان می‌دهند. در بسیاری از اوقات همراه با تلاشی استقلال‌طلبانه، از بچه‌ها رفتارهای لجوجانه سر می‌زند. اگر شاهد کنار آمدن دوستانان با این‌گونه رفتارهای فرزندانشان بوده‌اید لابد خدا را شکر کرده‌اید که فرزندتان آن‌قدر مقاومت نمی‌کند. اما خودتان را آماده کنید. ابراز استقلال که اغلب با واکنشی منفی انجام می‌شود، بخشی از الگوی رشد طبیعی بچه‌هاست. اگر این حالت را هنوز در او ندیده‌اید، احتمالاً در سال آینده شاهد آن خواهید بود.

خوب است بدانیم که واکنشهای منفی کودک یک یا دو ساله به دلیل نیاز او به مستقل شدن از والدین است. البته اگر فرزندتان در مرحله‌ای از رشد به سر می‌برد که واکنشهای منفی زیادی از خود نشان می‌دهد، سخت است که به یاد بیاورید این رفتار او در واقع نوعی واکنش رفتاری مثبت است! شما والدین احتمالاً بعضی از اوقات - به خصوص در زمانهایی که فرزندتان شما را به طور دائم به چالش می‌کشاند - احساس ناکامی یا حتی احساس فرسودگی خواهید کرد. اگر احساس می‌کنید وظیفه شماست کاری بکنید که فرزندتان همیشه راضی باشد ممکن است سال بسیار سختی داشته باشید. کودک دو ساله نیاز دارد بفهمد که قرار است والدینش برای او محدودیت تعیین کنند و اگر همانند زمانی که شیرخوار بود قابل اعتماد باشد نسبت به او رفتاری همسان نشان خواهید داد. اگر هر باری که فرزندتان اطاعت نکرد، قانون را عوض کنید احتمالاً فشار بیشتری خواهد آورد تا شما را وادار به عقب‌نشینی کند.

در طول دوسالگی که به فرزندتان می‌نگرید، احتمالاً ترکیبی از احساسات بد و خوب خواهید داشت. مشاهده اینکه این کوچولوی شیطان به کودکی مستقل، کنجکاو و پرشور تبدیل می‌شود بسیار

لذت بخش است، اما خدا حافظی با آن کوچولوی وابسته‌ای که مطابق میل و اراده والدینش به کنترل درمی‌آمد و همیشه نیازمند و خواستار توجه بود، مشکل است. باز هم لحظاتی می‌رسد که این ماجراجوی کوچک بخواهد در آغوش امن شما پناه بگیرد. او هر روز بیشتر از گذشته خواهد خواست از شما به عنوان پایگاهی امن استفاده کند تا بتواند به سراغ ماجراجوییش برود. بسیاری از اوقات حتی خودش هم نمی‌داند از شما چه می‌خواهد. بسیاری از اوقات، شما نیز نمی‌دانید که باید بایستید یا رها کنید. باید تجربه بیاموزید، چون هر کودک و هر خانواده‌ای متفاوت است. هرگز از اشتباه کردن نهراسید. کلیدهای زیر شما را راهنمایی و کمک‌تان می‌کنند که تصمیم‌های بهتری بگیرید. اما بهترین راهنمایان حس غریزی شماست.



کودک دو ساله چگونه فکر می کند

کودک دو ساله شما عاشق این است که درباره دنیای خود بیاموزد. او دیگر درک می کند که انسانی جدا از شما و دیگر اطرافیان خود است، اما این باور هنوز در او پابرجاست که «ستاره» فیلم زندگی است. همان طوری که از او انتظار می رود، دنیا را فقط از دریچه نگاه خود می بیند. هدف او در تمام لحظات این است که چرا و چگونه پدیده هایی را که با آنها روبه رو می شود، درک کند و کنجکاوی سیری ناپذیر خود را ارضاء کند. شما که والد او هستید، در کشفیاتش او را همراهی کنید. او از نشان دادن کشفیات خود به شما لذت می برد و شما هم می توانید دنیا را از دریچه چشم او به روشی تازه بنگرید!

بهترین روش یادگیری برای فرزند دو ساله شما تجربه مستقیم است. کودک شما یک جستجوگر دائمی است: لمس می کند، می چشد، می بوید، سُقلمه می زند، بالا می رود، می خزد، می گیرد، می اندازد و از هم باز می کند. هنگام شرکت در فعالیتها و مشاهدات واقعی بهتر می آموزد تا اینکه موضوعی را برایش شرح دهید یا به او عکس نشان دهید. او بیش از آنکه به نتایج فعالیتی علاقه داشته باشد، به خود فعالیت، علاقه دارد؛ یعنی به روند انجام کار و نه به هدف آن. ممکن است پیش خود فکر کنید: «چرا نمی تواند کاری را که شروع کرده تمام کند؟» اما او خودش تصمیم می گیرد که کی کار را به اندازه کافی انجام داده است. شاید پرت کردن

حواس او از یک فعالیت جالب و متوجه کردن او به فعالیت جالب دیگری، کار ساده‌ای باشد و شاید هم حاضر نباشد یک اسباب‌بازی را که ساعتی پیش حتی حاضر نبود به آن نگاه کند، اکنون کنار بگذارد. تنها چیزی که می‌توانید با اطمینان خاطر پیش‌بینی کنید این است که چه حالا و چه بعداً، همه چیز تقریباً برای او جالب توجه خواهد بود.

والدین بچه‌های دو ساله نمی‌دانند آیا از تماشای شکوفایی ذهن فرزندشان به هیجان بیایند یا از شور بی‌پایان او برای کشف دنیا شکایت کنند. فرزند دو ساله شما دنیا را از دریچه چشمان خود می‌بیند نه از نقطه نظر شما؛ پس نمی‌تواند درک کند که چرا در اشتیاق پایان‌ناپذیر او برای بازی یا صحبت کردن، شریک نیستید.

ممکن است کودک دو ساله‌تان علاقه داشته باشد برای او درباره دنیای اطرافش توضیح بدهید و شاید بارها و بارها پرسد: «چی؟ چرا؟» تا شما را به ادامه توضیحاتی که برایش می‌دهید، تشویق کند. به خاطر داشته باشید اگرچه کودک دلبند شما ظاهراً به توضیحات شما گوش داده یا حتی آنها را تکرار می‌کند، ولی زمانی قادر به درک و فهم موضوعی می‌شود که آن را به طور مستقیم تجربه کند. مثلاً ممکن است برای او توضیح بدهید که اگر آب میوه‌اش را ببندازد، زمین کثیف می‌شود یا اگر لیوان را ببندازد و زمین کثیف شود شما از تمیز کردن آن ناراحت می‌شوید، یا اگر لیوان خود را ببندازد دیگر به او آب میوه نمی‌دهید. فرزندتان به دقت گوش می‌دهد اما باز هم آزمایش می‌کند تا تجربه کند که آیا همه آنچه را به او گفته‌اید حقیقت دارد یا نه! به همین ترتیب وقتی برای کودک دو ساله توضیح می‌دهید چرا خورشید غروب می‌کند یا آب دست شویی به کجا می‌رود یا وقتی تلویزیون را خاموش می‌کنید «جوجو بزرگ» چه می‌شود، ممکن است به شما گوش بدهد اما نمی‌تواند توضیحات شما را واقعاً درک کند؛ چون مفاهیمی را توصیف می‌کنید که نمی‌تواند به طور مستقیم ببیند،

لمس یا تجربه کند. محدودیت درک کودک دوساله‌تان نباید سبب شود درباره چیزهایی که قادر به فهم آنها نیست برای او صحبت نکنید. سعی کنید به خاطر داشته باشید آنچه برای او بیش از همه ارزش دارد تعاملی است که با شما دارد نه معنی توضیحات شما.

بیشتر بچه‌های دوساله در آن واحد فقط می‌توانند مقدار اندکی اطلاعات را درک کنند. اگر فقط انجام یک کار را به آنها واگذار کنید می‌توانند به راحتی از عهده آن برآیند. اگر همزمان انجام دو کار را به آنها محول کنید، ممکن است بتوانند کار اول را انجام بدهند، اما برای کار دوم به یادآوری نیاز دارند. اگر بخواهید انجام سه کار را به طور همزمان به آنها محول کنید احتمالاً تا بیابید توضیح کار سوم را تمام کنید، کار اول را فراموش می‌کنند! ممکن است هنگام انتخاب کردن نیز با همین مشکل روبه‌رو شوند: اگر به آنها حق انتخاب بدهید تا یکی از دو اسباب‌بازی یا جایزه دلخواه خود را انتخاب کنند، مشکلی نخواهند داشت. اگر سه گزینه در اختیار آنها قرار دهید ممکن است گیج یا ناراحت شوند چون کودکان دوساله، حتی اگر از ضریب هوشی بالایی نیز برخوردار باشند، نمی‌توانند مانند کودکان بزرگ‌تر اطلاعات را به طور منظم در حافظه خود ذخیره کرده و به یاد بیاورند.

یکی از مفاهیمی که فرزندتان در طول دوسالگی خواهد آموخت مفهوم «جفت» هاست. کودک دوساله در زندگی روزمره‌اش همه جا جفت می‌بیند: او دو دست و دو پا دارد، دو چشم و دو گوش. او دو کفش دارد و کاپشنش دو آستین دارد. شمردن تا دو واقعاً برای او معنی دارد. مفهوم «دو» را به ضدهایی که در زندگی روزمره خود به طور طبیعی می‌بیند نیز می‌توان گسترش داد: بالا و پایین، روشن و خاموش، تیره و روشن، و البته، «آری» و «نه». برای اینکه به فرزند دوساله‌تان کمک کنید در آینده از مفهوم جفتها و ضدها در یادگیری موضوعات مختلف استفاده کند،

می‌توانید بازیهای زیادی با او انجام دهید. مثلاً: جفت‌کردن اشیاء جور، شمردن و مشخص‌کردن اشیاء مشابه و متفاوت. هرچند که این مفاهیم ساده به نظر می‌رسند، برای آموزش خواندن و آموزش ریاضی از مفاهیم پایه‌ای به شمار می‌آیند.

اگر کودک دو ساله‌ام شمردن آموخته باشد چه؟ بسیاری از بچه‌ها می‌توانند اعداد را حفظ کنند و از بر بخوانند، مخصوصاً اگر آنها را همراه با شعر و بازی از برنامه‌های تلویزیونی آموخته باشند. اگر فرزند دو ساله‌تان از شمردن لذت می‌برد حتماً با او بشمرید. اما اگر شماره‌ای را جا انداخت یا چیزی را فراموش کرد، سعی نکنید شمارش او را اصلاح کرده و یا کمکش کنید تا درست بشمرد. توانایی شمارش بیش از چند شیء و رای ظرفیت ذهنی کودک دو ساله است. اگر به او فشار بیاورید ممکن است در برابر تلاشهای شما مقاومت کند؛ به خصوص اگر بازی به کار تبدیل شود.

تغییر بزرگی که در طول سال شاهد آن خواهید بود، افزایش توانایی ذهنی او در حل مسائل است. مثلاً کودکی که در بیست‌ماهگی می‌تواند پازل تصویری ساده‌ای را از هم باز کند و بر اساس آزمایش و خطا، قطعات آن را دوباره جور کند یا به سختی کنار هم بگذارد، در سی‌ماهگی با همان پازل جور دیگری رفتار خواهد کرد. او اکنون می‌تواند به خاطر بیاورد که پازل کامل شده چه شکلی داشت. شاید علاقه داشته باشد والدش یک مرحله از کامل کردن پازل را به او نشان بدهد. شاید هم به توصیه والدش در مورد چیدن قطعات پازل گوش بدهد. او می‌تواند از شیوه‌های مختلفی استفاده کند و به تدریج می‌بیند که مسئله از اجزایی تشکیل می‌شود که می‌توان آنها را یک به یک حل کرد.

هنگام تماشای بازی فرزندتان علائمی را مشاهده خواهید کرد، که به شما نشان می‌دهد او چگونه می‌آموزد مسائل را حل کند. بعضی از بچه‌ها

حتی از دوسالگی از رویکردهای خاصی بیش از دیگر رویکردها استفاده می‌کنند. بعضی از بچه‌ها آموزندهٔ **بصری** هستند. آنها قبل از انجام دادن کاری به دقت تماشا و نگاه می‌کنند. بعضی آموزندهٔ **شنیداری** هستند، آنها سؤال می‌کنند و به توضیحاتی که فرد بزرگسال یا کودک دیگر می‌دهد گوش می‌سپارند. بعضی از بچه‌ها آموزندهٔ **لمسی** هستند و با لمس کردن و بازکردن شیء از هم، بهتر می‌آموزند. این بچه‌ها برای حل یک مسئله نیاز دارند که به صورت فعال روی آن کار کنند. بسیاری از بچه‌ها ترکیبی از هر سه رویکرد را به کار می‌گیرند. اگر به سبک یادگیری طبیعی فرزندتان توجه داشته باشید، می‌توانید به او کمک کنید تا سریع‌تر بیاموزد و از این کار لذت بیشتری ببرد.

در حالی که فرزندتان می‌آموزد تماشا کند، گوش بدهد و رفتار اطرافیان خود را تقلید کند، می‌بینید که چگونه از این گونه‌های رفتاری در بازیهای خود استفاده می‌کند و بازیهای او چگونه شکل پیچیده‌تری به خود می‌گیرد. او از اسباب‌بازیهای خود یا از اشیای دیگر استفاده می‌کند تا آنچه را در دنیای اطراف خود دیده است، تقلید کند. حال ممکن است بازی سادهٔ او که برای خانواده در آشپزخانهٔ خیالی غذا می‌پخت، به بازی پیچیده‌تری تبدیل شود و یک مهمانی خیالی بدهد که مهمانهای خیالی آن هم غذا می‌خورند و هم مانند آدم‌های واقعی رفتار می‌کنند. وقتی فرزندتان به دوسال و نیمگی نزدیک می‌شود، ممکن است ببینید که صحنه‌هایی از زندگی روزمرهٔ خود را اجرا و گاهی نقش والدین خود را بازی می‌کند. شاید اتفاقی واقعی را در زمان و مکانی خیالی اجرا کند که برای او نتیجه‌ای رضایت‌بخش‌تر دارد.

کودک دوساله ممکن است یک هم‌صحبت خیالی هم داشته باشد که یا عروسک مخصوص اوست یا دوستی کاملاً خیالی که برای هر کسی به جز او نامرئی است. این هم‌صحبت خیالی گاهی با کودک همراهی و

همکاری می‌کند، اما در بسیاری از اوقات نقش کودک «بی‌ادب» را ایفا می‌کند و اجازه دارد در حین بازی به تمامی فعالیت‌هایی بپردازد که فرزندتان می‌داند نباید خودش انجام بدهد. انجام این نوع بازی خیالی، امری طبیعی است. کودک دوساله با انجام این نوع بازی، برخی از تجربه‌ها و تعارضهای زندگی روزمره خود را بیرون می‌ریزد.

با اینکه فرزندتان می‌تواند داستانها و بازیهای خیالی بیافریند، اما هنوز نمی‌تواند تفاوت بین «واقعی» و «خیالی» را درک کند. پاسخی که کودک دوساله به شخصیتها و داستانهای تلویزیونی می‌دهد، بیشتر از هر چیزی این واقعیت را نشان می‌دهد. تجربه کودک شما از دنیا، بر اساس مشاهدات او شکل می‌گیرد. پس آنچه در تلویزیون می‌بیند همان قدر واقعی است که تجربیات زندگی روزمره او. کودک دوساله به فعالیت‌های خیالی بچه‌های دیگر نیز به همین صورت پاسخ می‌دهد. اگر بچه بزرگ‌تری به کودک دوساله شما بگوید که در کمد او یک هیولا زندگی می‌کند ممکن است کودکتان بترسد و نتواند بخوابد. کودک دوساله ممکن است از چهره‌هایی که در زندگی واقعی خود می‌بیند که از نظر بزرگسالان، دوستانه و خنده‌دارند، بترسد. مثلاً اگر پدر نقاب بزند یا اگر کودک در مرکز خرید، دلقک یا آدمی را ببیند که لباس شخصیت‌های کارتونی را پوشیده، ممکن است بترسد چون هنوز نتوانسته است واقعی را از غیرواقعی تمیز دهد. اگر فرزندتان از فعالیت‌هایی که از نظر شما «لذت‌بخش» است، می‌ترسد شاید بهتر باشد از نزدیک‌تر و از دیدگاه یک کودک دوساله به این فعالیتها نگاه کنید.

توانایی فرزند شما در به‌خاطر سپردن، فکرکردن و حل مسائل از دوسالگی تا سه‌سالگی با سرعتی اعجاب‌انگیز افزایش خواهد یافت. هدف شما به عنوان والد این است آنچه را که فرزندتان می‌تواند و نمی‌تواند درک کند دست‌کم نگیرید یا بزرگ نکنید. او هر روز تغییر

می‌کند و پاسخ شما باید متناسب با تغییرات او تغییر کند. همان طور که کشف دنیای واقعی برای فرزندتان یک چالش است، زندگی کردن با او نیز برای شما چالش به حساب می‌آید.



رشد انفجاری زبان

در طول دوسالگی فرزندان شما را هر روز با زبانی که تازه آموخته و با مهارت‌های گفتاری خود به حیرت می‌اندازد. کودک بیست و چهار ماهه به زبانی ساده صحبت می‌کند: عبارتهای تک‌کلمه‌ای فراوان به زبان می‌آورد و چند جمله و عبارت دوکلمه‌ای. او به نامگذاری افراد، اشیاء و مسائل پیرامون خود علاقهٔ بسیاری نشان می‌دهد. کودک دوساله گاهی بی‌وقفه از والدین خود می‌پرسد: «این چیه؟» و آنها را با این کار خسته می‌کند. گفتار کودکی که به تازگی پا به دوسالگی گذاشته و زبان باز کرده در مقایسه با گفتار کودکی که به سه سالگی نزدیک شده است، ابتدایی به نظر می‌رسد. گفتنی است آهنگ تغییر در طول این سال بسیار حیرت‌آور است. فرزندان باید تا دوسالگی بتواند منظور خود را با زبان بیان کند. شما باید از پاسخی که به کلامتان می‌دهد متوجه شوید که سؤالها و دستورات ساده را می‌فهمد. گرچه دایرهٔ لغات او محدود است اما کلماتش باید آن‌قدر واضح بیان شود که حداقل نیمی از آنها را افراد بزرگسالی که عضو خانواده نیستند، متوجه شوند. در **ابتدای** دوسالگی، چنین گفتاری از کودک انتظار می‌رود. اگر کودکان در ابتدای دوسالگی به هیچ وجه صحبت نمی‌کند بایستی قوای شنوایی و گفتاری او مورد سنجش قرار گیرد. او را نزد متخصصی ببرید که معمولاً با بچه‌هایی کار می‌کند که از نظر گفتار و زبان تأخیر دارند. کودک دوساله از طریق ارتباط کلامی با

دیگران می آموزد و اگر کودک شما نتواند به خوبی کودکان هم سن خود بشنود، درک کند یا منظور خود را بیان کند، در زمینه های دیگر نیز نمی تواند پیشرفت کند. هنگامی که این کلید را که درباره گفتار و زبان دو ساله هاست می خوانید، به خاطر داشته باشید که گرچه آهنگ رشد این مهارتها از کودکی به کودک دیگر متفاوت است اما اگر کودک دو ساله ای صحبت نمی کند باید درباره او نگران شد. در طول این سال، فرزندان دایره لغات خود را افزایش می دهد و شما را با بیان نام اشیا با تلفظ خاص خود به وجد می آورد: «بُشباق»، «پبرگر» و «رانگدی» و ... اشتباهات لپی بسیاری از کودکان دو ساله اند. او به تدریج از ضمایری مانند من، تو، او، اش استفاده می کند و احتمالاً آنها را در بسیاری از اوقات با هم اشتباه می گیرد، به خصوص زمانی که درباره خودش صحبت می کند. او به تدریج حروف اضافه را مانند روی، زیر و پشت، درک می کند. هنگامی که در خانه با هم توپ بازی می کنید یا به انجام کارها می پردازید، او آنها را از شما می آموزد و لذت می برد: «توپ قیل خورد رفت پشت صندلی» یا «بیا نهار را روی میز بگذاریم!» توانایی او برای بیان عبارات منفی نیز افزایش می یابد. او که ابتدا فقط می گفت «نه» می تواند با استفاده از کلماتی نظیر نکن، نیست و هیچ وقت جمله بسازد، مثلاً می تواند بگوید: «این ماشین من نیست.»

کودک دو ساله برای پرسیدن سؤالهای پیچیده از گفتار استفاده می کند: «خورشید کجا رفت؟» یا «اون چرا گریه می کنه؟» گاهی پاسخ شما برای او رضایت بخش است و گاهی نه. کودکان دو ساله بسیاری از اوقات یک سؤال تکراری را پشت سرهم می پرسند و والدین فکر می کنند لابد پاسخ آنها رضایت بخش نبوده است. اما گاهی از اوقات دو ساله ها سؤالی را صرفاً به این دلیل تکرار می کنند که از پاسخی که بار اول به آنها دادید خوششان آمده و از گفتگو با شما نیز لذت می برند!

فرزندتان قبل از پایان سه سالگی می‌تواند طوری با بزرگسالان دیگر صحبت کند، که اغلب گفتار او را درک کنند و تنها گهگاهی از شما کمک بگیرد. هنگامی که زبانش روان‌تر می‌شود اگر گاهی زبانش گرفت، تعجب نکنید. ممکن است هیجان‌زده به سوی شما بدود و بگوید: «من دیدم... من دیدم... من دیدم...» سپس مکث کند و دوباره از اول شروع کند. گاهی نیز قبل از اینکه زبانش بگیرد کلمات بیشتری را بیان می‌کند و گاهی چنان زبانش گیر می‌کند که فراموش می‌کند چه چیزی می‌خواست بگوید! ذهن فرزندتان از حجم افکار، اطلاعات و مشاهدات جدید در حال انفجار است و او بی‌صبرانه می‌خواهد همه این چیزها را با شما در میان بگذارد. به همین دلیل است که زبانش می‌گیرد. مهارت‌های زبانی و دایره لغات او نمی‌تواند به سرعت پاسخگوی نیاز او باشد. به همین دلیل دچار لکنت می‌شود. اگر صبورانه به او گوش بدهید و بگویید «می‌دونم چیزهایی که می‌خواهی برایم تعریف کنی خیلی هیجان‌انگیز است»، فرزندتان می‌آموزد بدون اینکه خجالت بکشد، آرام‌تر و شمرده‌تر صحبت کند.

در طول این سال می‌بینید که مهارت‌های اجتماعی کودک‌تان گسترش می‌یابد چون به واکنش دیگران نسبت به آنچه می‌گوید و نسبت به نحوه گفتارش توجه می‌کند. اگر به فرزند دوساله‌تان بیاموزید که «لطفاً» و «متشکرم» بگوید، پاداش می‌گیرد، زیرا بزرگسالان دیگر با خوشرویی به او پاسخ می‌دهند. البته منظور این نیست که فرزندتان را وادار کنید این عبارتها را بر زبان بیاورد. او هنوز کوچک‌تر از آن است که آداب بیاموزد، مگر اینکه برایش لذت داشته باشد.

امسال کودک دوساله‌تان می‌آموزد اشعار کودکانه حفظ کند و ترانه بخواند. اکنون می‌تواند حدود ۲۵۰ لغت را بر زبان بیاورد. از عبارتهای چندکلمه‌ای فراوان استفاده می‌کند و بسیاری از اوقات جمله‌سازی می‌کند. او می‌تواند اسامی را با «ها» جمع ببندد و گاهی قواعد کلی زبان را

حتی در موارد استثنا نیز به کار می‌برد: «پزیدم». ممکن است برای اشاره به اشیاء آشنا یا اعضاء خانواده‌اش از خود کلمه‌ای خاص بسازد. اطرافیان او نیز در بسیاری از اوقات از این کلمات خاص استفاده می‌کنند و این کلمات در دایره لغات همه جای می‌گیرند.

بسیاری از چیزهایی که فرزند دوساله‌تان در طول سال می‌آموزد، به واسطه گوش دادن و مشاهده کردن حاصل می‌شود. لازم نیست که والدین روزانه برای فرزندان کوچک خود کلاس گفتار و زبان بگذارند. البته اگر تلاش کنید که تعامل‌های کلامی کودک دوساله خود را تشویق و تقویت کنید، می‌توانید قدرت درک فرزندان و لذتی را که او از ارتباط کلامی می‌برد، افزایش دهید. بسیاری از والدین بدون اینکه به این موضوع فکر کنند، بر رشد فرزند خود تأثیر مثبت می‌گذارند. راهکارهای پیشنهادی زیر می‌تواند به شما کمک کند برای رشد زبانی فرزندان محیط مناسبی فراهم کنید:

① شنونده خوبی باشید. گاهی برای بچه‌های دوساله سخت است تمام افکار خود را در قالب کلمات بیان کنند. به فرزندان فرصت بدهید آنچه را می‌خواهد بگوید بر زبان بیاورد. سعی کنید حرف او را قطع نکنید. در ضمن، تلفظ و ترتیب لغات او را اصلاح نکنید چون مهارت شنیداریش به او کمک خواهد کرد تا خودش به تدریج آنها را اصلاح کند. وقتی فرزندان صحبت می‌کند به او نگاه کنید و بگذارید بفهمد که به او توجه می‌کنید.

② درباره کارهایی که با هم انجام می‌دهید، درباره آنچه در اطراف خود می‌بینید و می‌شنوید، و درباره برنامه‌ریزی که در طول روز می‌کنید، با فرزندان صحبت کنید.

③ باهم کتابهای مصور بخوانید. بدین ترتیب به فرزندان کمک کنید دایره لغات و درک خود را از الگوهای زبانی افزایش دهد. گاهی متن را

- بخوانید و گاهی فقط درباره تصاویر و درباره داستان صحبت کنید.
- ❷ در روال فعالیتهای روزانه فرزندتان به او دستورهای ساده‌ای بدهید و از او تقاضاهای ساده‌ای بکنید: «برو کفشهایت را بیاور.» هنگام بازی می‌توانید بگویید: «بیا توپ را روی زمین بگذاریم و آن را به پشت در قِل بدهیم!»
- ❸ برای اینکه زبان فرزندتان را پربارتر کنید به سؤالات ساده‌ او با جملاتی پاسخ بدهید که کمی طولانی‌تر و پیچیده‌تر باشد. اگر گفت: «سگ بزرگ را ببین!» شما می‌توانید بگویید: «بله، اون یک سگ بزرگ قهوه‌ای است. دوست داری بریم ببینیمش؟»
- ❹ با ساختن شعرهای ساده و کلمات خنده‌دار و با استفاده از تصاویر و بازیهای مختلف برای آموزش مفاهیمی مانند ضدها، مشابه‌ها و متفاوتها، زبان را برای فرزندتان لذت‌بخش کنید.
- ❺ با هم برنامه‌های تلویزیونی کودکان را تماشا کنید و به نوارهای کودکان گوش دهید. از شعرها و بازیهای این برنامه‌ها می‌توانید ایده بگیرید و از آنها برای آموزش مفاهیمی مانند، شمردن، رنگها و دسته‌بندی اشیاء به کودکان، استفاده کنید.

مهم‌ترین فعالیت برای والدینی که می‌خواهند رشد زبانی فرزندشان را تشویق کنند این است که نشان بدهند خود در گفت‌وگو و در شنیدن مهارت خوبی دارند. وقتی با خانواده خود هستید سعی کنید به آنچه دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند توجه کنید. صدای موسیقی و تلویزیون را به حداقل برسانید زیرا این صداهای زمینه‌ای می‌تواند حواس فرزندتان را پرت کند و هنگامی که او می‌خواهد گوش دادن به شما را بیاموزد و با شما ارتباط کلامی برقرار کند، ممکن است این صداها مزاحمش باشد. اگر به طور طبیعی آدم ساکتی هستید، تلاش کنید که به هر

صورت با فرزند دو ساله‌تان صحبت کنید، حتی اگر گاهی عجیب یا سخت است. اگر بدون وقفه یا با صدای بلند صحبت می‌کنید، سعی کنید کمی کمتر سخن بگویید تا فرزند دو ساله‌تان نیز بتواند منظور خود را بیان کند. در طول امسال که فرزندتان می‌آموزد صحبت کند و گفتار را درک کند، بسیاری از آنچه را که می‌آموزد، آینه الگوهای ارتباط کلامی خود شما خواهد بود.



قوی شدن، ایمن ماندن

به فرزند دو ساله خود نگاه کنید؛ آیا می‌توانید به یاد بیاورید که در زمانی نه‌چندان دور، هنوز راه‌رفتن را نیاموخته بود؟ اکنون به سرعت از این سر اتاق به آن سر اتاق می‌دود، از پله‌ها پایین می‌رود و قبل از اینکه فرصت کنید به او بگویید «بایست!»، به ته خیابان می‌رسد. کودک دو ساله تمام وقت حرکت می‌کند. او با استفاده از عضلاتش که به تازگی هماهنگی پیدا کرده‌اند، خود را محک می‌زند و شما را به چالش می‌کشد تا پایه‌پای او حرکت کنید. البته شاید شکمش هنوز مانند بیشتر بچه‌های نوپا برآمده باشد و به همین دلیل ظاهرش عجیب به نظر بیاید. با بلندتر شدن قد او، حالت کلی نگه داشتن بدنش تغییر می‌کند و اندامش مانند بچه‌های پیش‌دستانی، کشیده‌تر و لاغرتر به نظر می‌رسد.

آهنگ رشد مهارت‌های هماهنگی در کودکان دو ساله نیز مانند کودکان سنین دیگر، متفاوت است اما وقتی کودک دو سال و نیمه شد می‌توانید از او انتظار داشته باشید که راه برود، بدود و درجا یا از روی اشیاء کوچک بپرد. اگر فرصتش را داشته باشد می‌تواند تا قبل از سه سالگی سه‌چرخه‌سواری را بیاموزد. او می‌تواند به مدت چند ثانیه تعادل خود را روی یک پا حفظ کند و توپ را لگد بزند یا پرت کند. او در بالا رفتن نیز مهارت پیدا می‌کند و در طول سال می‌آموزد که از پله‌های سراسره یا ساختارهای دیگری که شبیه نردبام‌اند، بالا برود. اگر تخته باریکی را روی

زمین بخوابانید و در اختیار فرزندتان قرار بدهید او می‌تواند بیاموزد که هنگام قدم برداشتن روی آن تعادل خود را حفظ کند (ابتدا پنجه و سپس پاشنه‌ها را روی زمین بگذارد) و حرکات تعادلی ساده انجام دهد.

فرزندتان می‌تواند تمامی این‌گونه مهارتها را با پای برهنه یا کفشهایی که کفه آن لاستیکی است انجام دهد. ممکن است کف پایش به علت لایه‌های چربی «صاف» به نظر برسد اما احتمالاً نیازی به کفشهای مخصوص ندارد. اما اگر زانوهای کودک دو ساله شما به داخل یا بیرون خم شده است و حالت ایستادن یا دویدن او به همین دلیل ناجور به نظر می‌رسد، از پزشک خود بخواهید پاهای او را معاینه کند تا از طبیعی بودن حالت بدنش اطمینان حاصل کنید.

بچه‌های دو ساله دوست دارند حدود قدرت و مهارت خود را محک بزنند. ناگزیر توجه به مسئله ایمنی باید برای والدین آنها مسئله‌ای مهم باشد. کودک دو ساله نمی‌تواند خطر را پیش‌بینی کند اما به قدر کافی بزرگ شده است که بتواند قوانین شما را رعایت کند. قوانین شما باید شامل کارهایی باشد که فرزندتان می‌تواند و نمی‌تواند انجام دهد. به عنوان نمونه، از آنجایی که کودک دو ساله در بسیاری از اوقات نیاز دارد بدود، سعی کنید هم مکانهای امنی را در اختیار او بگذارید تا بتواند انرژی خود را آزاد کند و هم قوانین مشخصی برایش تعیین کنید تا در محیطهای خطرناک رعایت کند. در اغلب محله‌ها، فضای بازی پیدا می‌شود که بچه‌ها بتوانند بدون، بازی کنند و از این طریق انرژی خود را تخلیه کنند. اگر با کودکان گرگم‌به‌هوا بازی کنید، دنبال هم بدوید یا توپ بزرگی با خود ببرید تا با آن بازی ساده‌ای بکنید، به او بیشتر خوش می‌گذرد. شاید خوش اقبال باشید و در نزدیکی منزلتان پارکی باشد که در آن ساختارهایی برای بالا رفتن کودکان کم‌سن‌وسال طراحی شده یا وسایل بازی دیگری وجود داشته باشد. وقتی فرزندتان را به اماکن عمومی برای بازی می‌برید،

چه برای کودکان کم سن و سال طراحی شده باشد و چه خیر، حتماً بررسی کنید زباله، اشیاء تیز یا اجسام شکسته خطرناکی در آنجا نباشد. اگر کف محوطه بازی از ماسه پوشیده شده است باید دور آن با تور سیمی حصارکشی شود تا حیوانات نتوانند به محوطه وارد شوند. چون بچه‌های دو ساله معمولاً ماسه یا اسباب‌بازیهای مخصوص ماسه را در دهان خود فرو می‌برند و حیوانات می‌توانند ماسه را با فضولات خود آلوده کنند. وسایل بازی مانند تاب و سرسره را باید روی سطحی نرم مانند چمن یا ماسه قرار داد تا اگر فرزندتان افتاد روی سطحی بالش مانند بیفتد. اگر درباره ایمنی محوطه بازی محله خود مشکلاتی دارید با شهرداری تماس بگیرید.

کودک دو ساله شما هنگامی که در خیابان قدم می‌زنید یا هنگامی که در یک پارکینگ عمومی یا در فضایی بزرگ مانند مرکز خرید هستید، در بسیاری از اوقات، می‌دود و از شما دور می‌شود. این کار خطر مصدوم شدن یا گم شدن را برای او به همراه دارد. والدین می‌توانند برای کنترل کودکان بسیار پر جنب و جوش خود از روشهای زیر استفاده کنند:

① قبل از رفتن به محیطی که از فرزندتان می‌خواهید آرام کنارتان بماند، جای دیگری توقف کنید و اجازه بدهید بدود. اگر قرار است در خیابانی شلوغ قدم بزنید، کمی جلوتر از خیابان مورد نظر از ماشین پیاده شوید تا بتواند اول بدود. اگر به فروشگاه یا مرکز خرید می‌روید، به او فرصت بدهید که قبل از رفتن، در خانه یا پارک به این طرف و آن طرف بدود.

② هنگامی که می‌دانید فرزندتان با ماندن در کنار شما مشکل خواهد داشت یا احتمالاً می‌دود و می‌رود تا به بررسی چیزهای مورد علاقه خود پردازد، او را در کالسکه بنشانید.

③ به کودک دو ساله خود بیاموزید که در خیابانهای شلوغ و در

محوطه‌های بزرگ دست شما را بگیرد. از آنجا که گاهی از اوقات دستتان بند است، به او بیاموزید به عنوان جایگزین گوشه‌ای از لباستان را نگه دارد. اگر از فرزندتان می‌خواهید این قانون را رعایت کند، حتماً قبل از شروع پیاده‌روی یا قبل از پیاده‌شدن از ماشین، به او یادآوری کنید.

❶ اگر کودک دو ساله‌تان نمی‌خواهد در کالسکه بنشیند و حاضر نیست دست شما را هم بگیرد، می‌توانید مچ دست او را به وسیله یک ریسمان به مچ دست خود وصل کنید تا هم خطری او را تهدید نکند و هم بتواند تا حدودی آزادی حرکت را داشته باشد. با استفاده از چسب ولکرو^۱ می‌توانید دو مچ‌بند (برای کودک خود) درست کنید و آنها را با ریسمانی مارپیچی شکل، مانند سیم تلفن به هم وصل کنید. بعضی از والدین فکر می‌کنند استفاده از ریسمان مثل «قلاده» زدن به کودک است، اما اگر فرزندتان پر جنب‌وجوش است و خطر از سرتان گذشته باشد، شاید از امنیتی که این وسیله می‌بخشد استقبال کنید. هرگز از ریسمان به عنوان وسیله تنبیه بچه استفاده نکنید - بلکه به او حق انتخاب بدهید که یا دست شما را بگیرد یا ریسمان را نگه دارد.

❷ اگر می‌بینید که فرزند دو ساله‌تان دائماً می‌دود و از شما دور می‌شود و شما باید پیوسته او را کنترل و سرزنش کنید، شاید برای هر دو نفرتان بهتر باشد از ایجاد این‌گونه موقعیتها - که عامل بدرفتاری کودک است - اجتناب کنید. اما اگر بتوانید جایی پیدا کنید که هنگام رفتن به خرید یا پرداختن به کارهای خارج از خانه فرزندتان را در آنجا بگذارید، هر دو خوشنودتر خواهید بود.

۱. Velcro: چسب ولکرو از دو نوار پارچه‌ای تشکیل می‌شود که روی هم گذاشته و به علت اصطکاک به سختی باز می‌شود. (م)

بچه‌های دو ساله می‌توانند در بالا رفتن مهارت خوبی پیدا کنند پس به فرصتهایی نیاز دارند که بی‌آنکه خطری متوجه آنها شود بتوانند بالا بروند. اگر داخل یا بیرون از خانه‌تان وسیله‌ای هست که فرزندتان بتواند از آن بالا برود، برای ورزش روزانه او بسیار مناسب است. اگر داخل خانه آن قدر فضا در اختیار دارید که بتوانید این نوع وسایل را تعبیه کنید می‌بینید که فرزندتان چقدر عالی از آن استفاده می‌کند و هنگامی که هوا هم خوب نیست هر دو با مشکل کمتری روبه‌رو خواهید بود. البته ممکن است فرزندتان باز هم از کابینت، قفسه کتاب یا مبلمانی که از نظر شما بالا رفتن از آن ممنوع است، بالا برود. بر روی درهایی که به بالکن، راه‌پله یا جاهای خطرناک خانه باز می‌شود قفل بگذارید. اگر دارو یا مواد پاک‌کننده را در کمد یا کابینت بلندی بگذارید که در آن درست قفل نشده باشد، ممکن است فرزندتان تصمیم بگیرد از آن بالا برود تا ببیند چه موضوع جالبی است که خواستید دور از دسترس او قرار بدهید! سیم‌های برق یا رومی‌زیهای آویزان برای بچه‌های نوپا بسیار خطرناکند چون قدشان آن قدر بلند شده است که بتوانند آنها را بکشند اما نمی‌توانند ببینند که چه چیزهایی ممکن است با این کار روی سرشان بیفتند. اگر کودک دو ساله پرجنب‌وجوشی دارید، نمی‌توانید خانه خود را کاملاً بی‌خطر کنید چون مهارت‌ها و کنجکاوای او از توانایی شما برای پیش‌بینی اعمال او فراتر می‌رود. باید به طور دائم مواظب او باشید.

یکی از چیزهایی که برای بچه‌های دو ساله فعال و کنجکاو، بسیار خطرآفرین است آب است، چه در وان حمام، چه در حوض خانه و چه در استخر. بیشتر والدین متوجه نیستند که بچه کوچک ممکن است حتی در آبی به عمق پنج سانتی‌متر غرق شود. آمار نشان می‌دهد خطر مرگ و میر ناشی از غرق شدن کودکان دو ساله از هر سن دیگری بیشتر است.

حتی اگر قوانین اجتناب از خطرات آب را به کودک خود بیاموزید، باز هم ممکن است لب استخر، تعادل خود را از دست بدهد یا هنگامی که او را در حمام تنها می‌گذارید، تصمیم بگیرد در وان «تمرین شنا» بکند. کاسه توالی فرنگی یا سطل آب برای کودک نوپای کنجکاو خطرآفرین است. بعضی از والدین فکر می‌کنند اگر به کودک نوپای خود شنا بیاموزند از خطر آب در امان می‌ماند، اما هماهنگی جسمانی آنها برای شناور ماندن روی آب کافی نیست؛ به خصوص اگر ترسیده باشند. خوب است که در خانه و محله زندگی یا در جاهایی که برای دیدار یا مسافرت می‌روید، از خطرات احتمالی آب آگاه باشید. حصارکشیدن دور آب، سرپوش گذاشتن روی آن و استفاده از آژیر می‌تواند خطرات آب را کاهش دهد، اما وقتی پای بچه‌های دوساله در میان است هیچ چیزی بهتر از آن نیست که یک فرد بزرگسال از نزدیک مواظب باشد.

با مشاهده رشد روزانه قدرت و هماهنگی کودک دوساله، بسیاری از والدین به این فکر می‌افتند که فرزند خود را به کلاسهای ورزشی ببرند تا مهارت‌های حرکتی آنها سریع‌تر رشد کند. بعضی از این کلاسها هم برای والدین و هم برای کودکان بسیار لذت‌بخشند. البته شواهدی دال بر اینکه آموزش بازیهای ورزشی یا ژیمناستیک برای کودکان دوساله مفید است، وجود ندارد. اگر می‌خواهید کلاسی را انتخاب کنید، قبل از ثبت‌نام، مربی آن کلاس را مورد بررسی قرار دهید تا مطمئن شوید رفتاری که از کودکان نوپا انتظار دارد متناسب با سن آنهاست (نباید از بچه‌ها انتظار داشت در صف بایستند تا نوبتشان برسد یا بیش از دو، سه دقیقه آرام بنشینند). رفتن به کلاس ورزشی باعث نمی‌شود فرزندتان در آینده ورزشکار حرفه‌ای بشود و از دیگر ورزشکاران جلو بیفتد، اما اگر به ادامه این کلاسها علاقه‌نشان می‌دهد، لابد از آنها چیزی عاید او می‌شود!

بهبود شدن هماهنگی چشم و دست و قوی شدن حافظه، به کودک دو ساله شما این امکان را می‌دهد تا دنیای اطراف خود را به روشهای جدیدی تجربه و کشف کند. به عنوان مثال، کودک یک ساله ممکن است با یک جورچین ساده، بارها و بارها با روشی ثابت بازی کند و از تکرار کار خود لذت ببرد، اما کودک دو ساله‌ای که به تدریج آموخته‌شکلهای مختلف را در مکان خود جای دهد، در بسیاری از اوقات می‌تواند مراحل را که در گذشته آموخته است به خاطر بیاورد و براساس تجربه‌های قبلی خود چیزهای جدیدی بیاموزد.

بچه‌های دو ساله به سرعت در کارهای پیچیده حرکتی، مهارت کسب می‌کنند و والدین خود را به حیرت وامی‌دارند. مهارت آنها از آنجا ناشی می‌شود که می‌توانند اطلاعاتی را که از تجربه مستقیم خود به دست آورده‌اند، نگهداری کنند. همان‌طور که در فصل دوم (کودک دو ساله چگونه تفکر می‌کند) گفتیم، لازم است به یاد داشته باشید کودک دو ساله معمولاً نمی‌تواند تجربه خود را از یک حیطه به حیطه دیگر تعمیم دهد. اگر در بازی با یک اسباب‌بازی مهارت کسب کرده است، لزوماً نمی‌تواند بدون تمرین قبلی با یک اسباب‌بازی مشابه، ماهرانه بازی کند. به همین دلیل هنوز برای این کودکان لازم است در فرصتهای متعدد با چیزهای خاصی به صورت مکرر بازی کنند و به همین دلیل است که بچه‌های

دوساله از بازی با اسباب‌بازیهایی که از نظر والدینشان تقریباً شبیه هم هستند، لذت می‌برد. حتی اگر فعالیتی تغییر بسیار کوچکی یابد، این فعالیت از نظر کودک دوساله فعالیتی «جدید» محسوب می‌شود.

اگر به کودک دوساله‌تان به هنگام استفاده از دستهایش توجه کنید، تفاوت‌های آشکاری بین تواناییهای او و تواناییهای بچه‌های کوچک‌تر از او خواهید دید. او می‌تواند با ظرافت و دقت از انگشتان خود استفاده کند و هنگام استفاده از تمامی دست خود کنترل بیشتری دارد. کودک دوساله می‌تواند به وسیله یک قاشق یا چنگال کوچک غذا بخورد و در نهایت بیشتر غذا به دهان او راه پیدا می‌کند. احتمالاً می‌تواند یک ظرف دردار را باز کند و شیشه مربا را با پیچاندن آن باز کند. بسیاری از بچه‌های دوساله می‌توانند از پس بازکردن در شیشه‌های دارو بر بیایند، حتی اگر طوری طراحی شده باشند که بچه‌ها نتوانند آنها را باز کنند و خود بزرگسالان نیز در بازکردن آنها دچار مشکل شوند! کودک دوساله می‌تواند مداد شمعی را در دست بگیرد و سطح کاغذ را با کشیدن دایره‌های بزرگ و کوچک خط خطی کند و اگر از او بخواهید خارج از کاغذ خطها را نکشد به خوبی ابعاد و اندازه ورق کاغذ را متوجه می‌شود. (البته باز هم بهتر است روی سطحی نقاشی کند که قابل شست‌وشو است!). بچه‌های دوساله در بسیاری از اوقات می‌توانند حرکات دست یک بزرگسال را تماشا کنند و حرکتی را که دیدند به دقت تقلید کنند.

فرزندتان احتمالاً ترجیح می‌دهد بیشتر کارها را با یکی از دو دست خود انجام دهد، اما ممکن است گاهی از دست چپ و گاهی از دست راست خود استفاده کند. هیچ دلیلی ندارد که او را تشویق کنید به جای استفاده از یک دست، از دست دیگر استفاده کند. اگر او را وادار کنید از دستی استفاده کند که خودش مایل به استفاده از آن نیست ممکن است این کار شما به رشد عمومی او لطمه بزند.

با افزایش مهارت‌های ظریف حرکتی، مهارت هماهنگی دست نیز در او افزایش می‌یابد. اما علت دیگر افزایش مهارت هماهنگی دست این است که کودک می‌تواند بیش از پیش به حرکت دستهای خود نگاه کند، به کاری که انجام می‌دهد بیندیشد و به نتیجه کار خود فکر کند. این توانایی را **هماهنگی دست و چشم** می‌نامند که به تدریج افزایش می‌یابد. سطح هماهنگی فرزندان را دو چیز تعیین می‌کند: رشد عصب‌شناختی او و فرصتهایی که در اختیار او قرار می‌دهید تا با اشیاء گوناگون بازی و تمرین کند.

کودک دوساله شما از بازی با اسباب‌بازیهایی که قطعات آن را می‌شود در هم فرو و از هم جدا کرد، لذت می‌برد: مکعبهای کوچک، حلقه‌های پلاستیکی که در هم فرو می‌روند، پازل‌های ساده چهار تا شش قطعه‌ای یا قطعاتی که می‌توان روی هم چید یا به نخ کشید. کودک دوساله از روند استفاده ماهرانه از دستهای خود و از شرکت شما در بازی با این اسباب‌بازیها لذت می‌برد. البته اگر یک بزرگسال نخواهد به او نشان بدهد که چگونه چیزی را «درست کند» یا چگونه کاری را «درست انجام دهد»، احتمالاً برای مدت طولانی‌تری با اسباب‌بازیها، بازی خواهد کرد و از آنها چیزهای بیشتری خواهد آموخت. روی بسته‌بندی بسیاری از اسباب‌بازیهای بچه‌های نوپا شکلهایی است که نشان می‌دهد از وصل کردن اجزاء داخل بسته به همدیگر، چه چیزهایی می‌توان ساخت مثلاً آجرهای پلاستیکی را برای ساختن یک کامیون چگونه باید به هم وصل کرد. اگر ساختن آن شکل خاص، مشکل‌تر از حد توان کودک باشد، ممکن است خود کودک یا والدین او احساس ناکامی کنند. در بسیاری از اوقات بد نیست جعبه اسباب‌بازی را کنار بگذارید و اجازه بدهید کودک و وسایل آن را در جعبه‌ای ساده نگهداری کند تا اشکال روی جعبه فکر او را در استفاده از اسباب‌بازی محدود نکند. برای اینکه کودک کم‌سن‌وسال

در بازی خود احساس موفقیت کند، لازم نیست که حتماً چیزی «درست کند».

علائق کودکان دو ساله در مقایسه با هم بسیار متفاوت است. کار عاقلانه آن است که قبل از خرید یک اسباب بازی از اسباب بازی فروشی، به او اجازه بدهید ابتدا در خانه دوست خود با آن اسباب بازی بازی کند، این کار عاقلانه‌ای است. بیشتر بچه‌های دو ساله بازی با اسباب بازیهای زیر را خیلی دوست دارند:

- ① آجرهای پلاستیکی که درهم فرو می‌روند. (لگو)
- ② مهره‌های بزرگی که با نخ کلفت به نخ کشیده می‌شوند (دو سر نخ باید مانند دو سر بند کفش محکم باشد).
- ③ جورچین اشکال، با شکلهای دایره، مربع و مثلث، مکعبهای چوبی در اندازه‌های گوناگون.
- ④ مداد شمعی‌های کلفت.
- ⑤ قطار و ماشین و کامیونهای چوبی یا پلاستیکی.
- ⑥ پازلهایی که محل قرار گرفتن قطعات آن مشخص شده است.
- ⑦ وسایل خانه اسباب بازی: ظروف، وسایل آشپزی، دیگ و قابلمه و آشپزخانه اسباب بازی.
- ⑧ اسباب بازیهای اداری: تلفن، رایانه، ماشین حساب.
- ⑨ ابزارهای اسباب بازی: چکش، میخ، پیچ و انبردست.
- ⑩ عروسک و خرسهای عروسکی.

البته صدها اسباب بازی وجود دارد که کودک دو ساله از بازی با آنها لذت می‌برد و بیشتر بچه‌ها هر اسباب بازی را که به آنها بدهید قبول می‌کنند. اما تجربه بسیاری از والدین نشان می‌دهد که اگر اتاق یا سبد اسباب بازی کودک پر از اسباب بازی باشد، او احتمالاً به بیشتر آنها

توجهی نشان نخواهد داد. اگر اسباب‌بازیهای زیادی در اختیار دارید بدنیست هر هفته چند اسباب‌بازی را بیرون بیاورید و اسبابی را که کودک کمتر با آنها بازی می‌کند کنار بگذارید. اگر اسباب‌بازیها را به صورت چرخشی، مدتی دم‌دست و سپس آن را کنار بگذارید، پس از چند ماه اسباب‌بازی که دوباره دیده می‌شود، در نظر کودک جدید جلوه می‌کند. به جای نگهداری اسباب‌بازیها در صندوق، آنها را روی تاقچه یا طبقاتی بچینید تا کودک دوساله بتواند آنها را ببیند و انتخاب کند. (گذاشتن اسباب‌بازی در صندوق می‌تواند خطر نیز داشته باشد چون ممکن است در صندوق روی دست یا سر بچه بیفتد).

علاوه بر بازی با اسباب‌بازیها، کودک دوساله به روشهای دیگری نیز هماهنگی‌های ظریف حرکتی و مهارتهای ادراکی خود را پرورش می‌دهد. می‌توانید از او بخواهید با انگشت خود به شکلهای داخل کتاب اشاره کند، به او یاد بدهید که چگونه انگشت خود را دور یک شکل بکشد، و مهارتهایی را مانند ریختن آب در لیوان یا پرکردن یک ظرف از ماسه، تمرین کند. فرزند دوساله شما از هر تجربه چیزی می‌آموزد. اگر هر بار که خواست چیز جدیدی را امتحان کند او را تشویق کنید، با این کار مسیر یادگیری او را هموارتر کرده‌اید. البته هنگامی که فرزندتان می‌خواهد مهارتهای خود را تقویت کند، در بسیاری از اوقات هم کند کار می‌کند و هم کثیف‌کاری که باید این مسائل را نیز تحمل کنید. اما اگر والدی صبور باشد این امکان را در طولانی‌مدت برای فرزند خود فراهم می‌کند که از تواناییهای بیشتری برخوردار شود.



غذا خوردن

کودک دو ساله شما چه خوش اشتها باشد و چه بداشتها، احتمالاً در طول سال درباره آنچه می خورد و زمان و نحوه خوردنش نگرانیهایی خواهید داشت. اگر نگران این باشید که آیا رژیم غذایی که در اختیار کودکتان قرار می دهید مغذی هست یا نه، ممکن است در رابطه غذایی بین خود و فرزندتان مشکلاتی ایجاد شود. علاوه بر آن حتی اگر نسبت به غذاهایی که انتخاب می کنید مطمئن هستید، ممکن است فرزندتان نخواهد آن طوری که شما می خواهید، بخورد!

کودک دو ساله نوعی روی صندلی بلند خود، سر میز یا بر سر سفره کنار والدین خود می نشیند و می تواند بخش عمده ای از خوردن را خود بر عهده بگیرد؛ گرچه این کار را با مهارت فوق العاده انجام نمی دهد. احتمالاً ترجیح می دهد به جای فاشق و چنگال از دست خود استفاده کند و اگر مقدار زیادی غذا در اختیارش قرار بدهید به جای خوردن با آن بازی می کند. اغلب اوقات والدین از ریخت و پاش کودک هنگام غذا خوردن احساس ناراحتی می کنند. ممکن است ترجیح بدهند خود به او غذا بدهند یا هنگامی که کودک مشغول خوردن است، آداب سفره او را اصلاح کنند. این رویکردها ممکن است سبب بی میلی یا مقاومت کودک هنگام غذا خوردن شود. پس بهترین روش برای آموزش آداب سفره به کودک دو ساله این است که برای او یک الگوی رفتاری مناسب در نظر

بگیرید و از وسایلی که برای کودک طراحی شده است و کار را ساده‌تر می‌کند استفاده کنید تا فرزندتان به تدریج آداب خوب را بیاموزد.

از غذاهایی که به راحتی می‌توان با انگشت برداشت یا در قاشق یا چنگال نگه داشت، حجم کوچکی در اختیار کودکان قرار دهید. غذا را در بشقاب نشکنی قرار دهید که لبه‌دار باشد یا فضای داخل آن تقسیم‌بندی شده باشد تا فرزندتان بتواند با فشار آوردن بر لبه بشقاب، غذا را داخل قاشق خود کند. لیوانهای کوچکی را امتحان کنید که دسته آن به اندازه دست فرزندتان باشد. کودک دو ساله باید بتواند فنجان یا لیوان کوچک را در دست بگیرد و اگر ارتفاع آن را تا بیش از ۳-۲ سانتی‌متر از مایع پر نکنید، معمولاً می‌تواند بدون آنکه آن را بریزد، بخورد. وقتی کودکان سعی می‌کنند خودش غذا بخورد او را تشویق کنید و بگویید که چقدر بزرگ شده است، اما اگر کثیف‌کاری کرد او را سرزنش نکنید. اگر نوشیدنی خود را ریخت، سعی کنید خیلی عادی برخورد کنید، بگویید «آخ» و در نهایت اجازه دهید فرزندتان به شما در تمیز کردن کمک کند. اگر هر بار که غذا یا نوشیدنی می‌ریزد ناراحت شوید احتمالاً وقت غذا خوردن برایتان زمانی ناخوشایند می‌شود و در واقع اگر درباره رفتار کودکان هنگام غذا خوردن حساسیت بیش از حدی نشان بدهید، ممکن است او صرفاً برای جلب توجه شما غذای خود را بریزد یا پرت کند.

اگر به نظر می‌رسد که فرزندتان هنگام سیر شدن غذای خود را می‌ریزد یا پرت می‌کند به دقت مراقب او باشید تا اولین نشانه سیر شدن را در او متوجه شوید. بگویید: «خب، سیر شدی؟» اگر تأیید کرد ظرفهای غذا را ببرید. اگر پیش از آنکه پیرسید چیزی پرت کرد، همان عبارت را به صورت خبری بر زبان بیاورید («خب، سیر شدی»)، ظرفهای غذا را ببرید و بگویید: «تمام شد»، و او را از صندلی خود زمین بگذارید. اگر شکایت کرد می‌توانید دوباره غذا را به صورت امتحانی به او بدهید اما

اگر دیدید که عمداً غذا را می‌ریزد یا پرت می‌کند، بهتر است از این کار صرف‌نظر کنید.

بعضی از بچه‌های دوساله هنگام غذاخوردن به طور مکرر غذای خود را پرت می‌کنند، نه به این دلیل که سیر شده‌اند، بلکه می‌خواهند توجه والد خود را جلب کنند. کودک (برخلاف شما) نمی‌خواهد هنگام صرف غذا بنشیند و از صحبت دربارهٔ حوادثی که برایش در طول روز رخ داده است لذت ببرد. او تا زمانی از نشستن با شما لذت می‌برد که خود سرگرم باشد و اگر حوصله‌اش سر رود احتمالاً برای اینکه شما را به عکس‌العمل وادار کند، بد رفتاری می‌کند. برای اجتناب از این‌گونه رفتارها، روشهایی وجود دارد. بعضی از والدین برنامه‌ریزی می‌کنند که قبل از صرف غذای خود، غذای فرزندشان را بدهند تا بتوانند ضمن غذاخوردن کودک برای او کتاب بخوانند یا با او حرف بزنند و به این ترتیب به او بیاموزند که آرام بنشیند. این والدین، خود در زمان دیگری غذا می‌خورند و گپ می‌زنند. بعضی از والدین نیز برای اینکه بتوانند همزمان با کودک خود غذا بخورند، گفت‌وگو با هم را به حداقل می‌رسانند و سعی می‌کنند در حد امکان نیز کودک را در گفت‌وگو سهیم کنند. البته بعضی از بچه‌ها نیز هنگامی که والدینشان با هم صحبت می‌کنند، آرام می‌نشینند و از غذاخوردن لذت می‌برند، اما چنین رفتاری در این سن معمولاً به شخصیت کودک مربوط می‌شود و نه به تربیت والدین.

حتی اگر کودکان به هنگام غذاخوردن رفتار مطلوبی از خود بروز دهد، ممکن است باز هم نگران باشید که آیا خوب می‌خورد یا نه. هنگامی که شما کودک بودید، اطلاعاتی که والدیتان دربارهٔ تغذیه داشتند، کمتر از آن بود که اکنون در دسترس شماست. مسلماً تنوع فرآورده‌های غذایی که در اختیار شماست تا بتوانید برای غذای خانواده برنامه‌ریزی کنید نیز از زمان والدیتان بیشتر است. هنگامی که تصمیم

می‌گیرید به کودک خود چه غذایی بدهید، ممکن است متوجه شوید که دربارهٔ تغذیه خوب با والدین خود اختلاف نظر دارید. شاید نظراتان با نظر متخصصان یا تولیدکنندگانی که مواد خود را تبلیغ می‌کنند، نیز متفاوت باشد. خوب است به یاد داشته باشیم گرچه با گذشت زمان بسیاری از عقاید ما دربارهٔ تغذیهٔ خوب تغییر کرده است، اما با دانستن چند اصل اولیه و به کمک عقل سلیم می‌توانید دریابید که برای کودک دو ساله‌تان چه چیزهایی مناسب است.

همهٔ بچه‌ها به خوردن غذاهایی نیاز دارند که انرژی لازم را برای فعالیتهای روزانه و برای نیاز آنها به رشد تأمین کند. غذا باید حاوی موادی باشد که همهٔ ما برای حفظ سلامتی جسمی خود به آنها نیاز داریم. این مواد غذایی عبارتند از: پروتئین، هیدراتهای کربن، چربیها، ویتامینها و مواد معدنی. لازم نیست میزان توصیه‌شدهٔ هر ماده را برحسب گرم یا میلی‌گرم در فهرست غذاهای روزانه خود محاسبه کنید. اگر با در نظر گرفتن سلیقه فرزندتان مواد مغذی متنوعی را در اختیار او قرار دهید خیلی بهتر است. اغلب بچه‌های دو ساله روزی سه وعده غذا و دست‌کم دو تا سه میان‌وعده می‌خورند. حتی اگر کودکتان یک روز خوب غذا نخورد، احتمالاً یک روز دیگر بیشتر می‌خورد.

برای برنامه‌ریزی غذایی فرزند دو ساله خود لازم است انواع و میزان غذاهایی را که برای تغذیهٔ خوب نیاز دارد، بدانید. اصول زیر به شما کمک می‌کند تا برای غذاها و میان‌وعده‌های روزانهٔ او برنامه‌ریزی کنید:

محصولات لبنی: سه وعده در روز که هر وعده آن برابر یک لیوان شیر یا ماست و سی گرم پنیر است. اگر فرزند دو ساله شما کم‌اشتها است، شیر او را به دو لیوان در روز تقلیل دهید.

غلات: روزانه دست‌کم پنج وعده شامل نان، برنج، ما کارونی، غلات یا دانه‌های دیگر. وزن مواد خشک باید برای هر وعده پانزده گرم باشد. بدین ترتیب یک لیوان غلات خشک و نصف لیوان برنج پخته از نظر غذایی با هم برابرند.

میوه‌ها: دو وعده در روز، شامل یک میوه تازه با اندازه متوسط یا ۱۲۰ گرم آب‌میوه، به اضافه ۱۲۰ گرم میوه یا آب‌میوه سرشار از ویتامین ث. اگر کودک دو ساله شما روزانه بیش از سیصد گرم آب‌میوه بنوشد، ممکن است دیگر برای خوردن مواد مغذی اشتها نداشته باشد.

سبزیجات: روزانه سه وعده شامل دو قاشق غذاخوری هم سبزیجات سبز تیره و هم زرد در اختیار او قرار دهید. روزانه شصت گرم، مثلاً سی‌گرم گوشت قرمز و سی‌گرم ماهی یا یک قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی و سی‌گرم مرغ. اگر کودکی هیچ نوع پروتئین حیوانی مصرف نکند بایستی رژیم غذایی او تحت نظر پزشک باشد. از یک منبع آهن مانند گوشت، حبوبات یا غلاتی استفاده کنید که آهن به آنها اضافه شده است.

اگر مواد موجود در این گروه‌های غذایی را در اختیار کودک قرار دهید، رژیم غذایی او متعادل و سرشار از مواد مغذی مورد نیاز برای رشد خواهد بود. اگر دو وعده کوچک از شیرینی‌جات یا مواد چرب بخورد، اشتهايش برای خوردن مواد مغذی کم نمی‌شود، اما اگر به‌صورت منظم میان‌وعده‌هایی به او بدهید که سرشار از شیرینی یا چربی باشد احتمال اینکه بخواد غذاهای دیگر را بخورد، کم می‌شود. قند و چربی

موادی هستند که غذا را خوشمزه می‌کنند و اگر کودک دو ساله به چیپس و شیرینی عادت کند احتمالاً مزه آنها را به مزه غلات و میوه ترجیح می‌دهد.

بسیاری از بچه‌های دو ساله برای هفته‌ها یا حتی ماهها به یک غذا «گیر می‌دهند»، مثلاً از خوردن سبزیجات اجتناب می‌کنند یا فقط ماکارونی بدون سس گوشت می‌خورند. والدین می‌توانند کودک خود را تشویق کنند، گول بزنند، به او التماس کنند یا حتی او را مجبور کنند غذاهای دیگر را بخورد، اما بچه‌های دو ساله معمولاً بر اثر چنین فشاری بیشتر مقاومت می‌کنند. اگر غذاهایی که کودکان انتخاب می‌کند چنان محدود است که می‌بینید بیش از چند هفته یکی از گروههای غذایی را حذف کرده است، می‌توانید ویتامین و مواد معدنی مکمل به او بدهید تا کمبود مواد مغذی را از این طریق جبران کند.

اگر به سلامتی فرزند خود در درازمدت اهمیت می‌دهید می‌توانید عادات تغذیه‌ای سالم‌تری را رواج دهید که میزان چربیها و کلسترول غذا را محدود می‌کند چون این مواد می‌تواند در بزرگسالی امراض قلبی را افزایش دهد. برنامه غذایی این فصل مطابق با توصیه‌های آکادمی طب کودکان امریکا و انجمن قلب امریکا است که هر دو معتقدند برای محدود کردن میزان کلسترول دریافتی، کودکان نباید در هفته بیش از سه یا چهار تخم‌مرغ بخورند و چربیهای زائد در رژیم غذایی کودکان باید حذف شود. البته نباید کودکان دو ساله را تحت رژیمهای محدودکننده قرار داد بلکه باید به آنها اجازه داد همه غذاهای توصیه شده را به میزان دلخواه خود بخورند.



خواب

بعضی از بچه‌های دوساله هر شب راحت به خواب می‌روند و تمام طول شب را می‌خوابند. بعضی از بچه‌های دوساله به طور منظم و بدون مقاومت در طول روز چرت می‌زنند. اگر کودک دوساله شما خوب می‌خوابد اقبال خوبی دارید چون اکثر بچه‌های دوساله هنگامی که والدینشان می‌خواهند خواب باشند، بیدارند! تعداد زیادی از کودکان دوساله مشکل می‌توانند بدون حضور والد خود به خواب بروند یا در خواب بمانند.

کودک دوساله‌ای که در طول روز سرخوش است اغلب هنگامی که به او می‌گویید وقت خواب است ناراحت می‌شود. او کوچک‌تر از آن است که مفهوم زمان را درک کند و به همین دلیل نمی‌فهمد که وقتی شب‌بخیر می‌گویید، به زودی روز دیگری آغاز می‌شود. او کوچک‌تر از آن است که بفهمد اگر شب دیر بخوابد صبح به سختی از خواب بیدار می‌شود و به طور قطع کوچک‌تر از آن است که درک کند اگر بیش از حد خسته شود عصبی و بداخلاق می‌شود. در واقع، بیشتر بچه‌های دوساله واقعاً دلیلی نمی‌بینند که شبها بخوابند، مگر اینکه از شدت خستگی غش کنند یا والدینشان برای آنها روشن کنند که وقت خواب است. برخلاف بچه‌های شیرخواره که برای خواب کافی خود به طور معمول در طول روز چرت می‌زنند، کودک دوساله حتی وقتی خسته است در برابر خواب مقاومت

می‌کند و ممکن است دچار خستگی مزمن شود. چنین کودکی ممکن است تحریک‌پذیر و غرغرو به نظر برسد و احتمال ابتلای او به بیماری نیز بیشتر است.

بچه‌های دو ساله در هر دورهٔ بیست و چهار ساعته حدوداً به سیزده ساعت خواب نیاز دارند. این میزان، حد متوسطی است که بر اساس الگوی خواب کودکان بسیاری به دست آمده است. نیاز کودک شما به خواب ممکن است بیشتر یا کمتر از این حد متوسط باشد. یک روش خوب برای پیدا کردن ساعت‌های خواب مورد نیاز فرزندتان این است که طی چند روز، تعداد ساعت‌هایی را که می‌خوابد تا به خودی خود بیدار شود، یادداشت کنید. ساعت‌های خواب شبانه و چرت روزانه او را با هم جمع کنید و بر تعداد روزها تقسیم کنید. عدد به دست آمده، ساعت‌های میانگین خواب روزانه مورد نیاز فرزند شما را نشان می‌دهد. اگر کودک شب به قدر کافی بخوابد می‌تواند صبح به خودی خود بیدار شود. گاهی از این طریق نیز می‌توانید متوجه شوید که آیا فرزندتان به اندازهٔ کافی خوابیده است یا نه. کودکی که به اندازهٔ کافی خوابیده است برای بیدار شدن به کمک والدین خود نیاز ندارد و حتی اگر کمی گیج یا خواب‌آلود باشد نیز معمولاً سر حال است.

اغلب دو ساله‌ها، بخشی از نیاز خود را به خواب با چرت‌های روزانه برطرف می‌کنند و معمولاً بعد از ظهرها بین یک تا سه ساعت می‌خوابند. اگر می‌خواهید به کودک کمک کنید که هنگام شب، ساعت‌های طولانی‌تری بخوابد، می‌توانید چرت او را در طول روز محدود کنید. اگر خواب بعد از ظهر بچه‌ها خیلی دیر بشود، شب تا دیروقت بیدار می‌مانند و صبح نیز دریرتر بیدار می‌شوند. این چرخهٔ خواب با تأخیر می‌تواند بسته به برنامهٔ زمانی والدین مفید یا مضر باشد.

بیشتر والدین دوست دارند کودک دو ساله‌شان، شبها زود بخوابد تا

خود بتوانند کمی با هم وقت خصوصی داشته باشند. برای اینکه فرزندان هنگام خواب با شما بیشتر همکاری کند می‌توانید به او کمک کنید برای ساعت خواب خود روال و الگویی پیدا کند. روال و الگو، کمک می‌کند تا کودک راحت‌تر و با جنجال کمتری از کارهای لذت‌بخش روز خود دست بردارد. اگر هنگام روز، شما را به قدر کافی دیده باشد به هنگام شب، به راحتی با شما خداحافظی می‌کند و به بستر می‌رود. وقتی والدین و کودکان تمام طول روز سرگرم کارهای خود هستند و فقط هنگام خواب شروع به تعامل با هم می‌کنند، در بسیاری از اوقات برای هر دو طرف سخت است که از مصاحبت دیگری دست بکشند. پس اولین قدم برای اینکه به فرزندان کمک کنید شبها خوب بخوابد، این است که زمانی را در طول روز یا سر شب در نظر بگیرید که اعضاء خانواده بتوانند با هم خوش بگذرانند.

کودک دوساله‌ای که برای وقت خواب خود روال منظمی دارد خیلی راحت‌تر از بچه‌هایی می‌خوابد که برنامه شبانه‌شان غیرقابل پیش‌بینی است. انجام کارهای روال قبل از خواب برای بیشتر بچه‌های کوچک حدوداً نیم ساعت وقت می‌برد. بعضی از والدین قبل از اینکه بچه‌ها بخوابند با آنها چند ساعت به فعالیت می‌پردازند اما نام هیچ یک از آن فعالیتها را «فعالیت قبل از خواب» نمی‌گذارند. البته اگر چند فعالیت کوتاه انجام شود تا نشانه آن باشد که «بعد از این از من می‌خواهند بخوابیم» معمولاً کودک راحت‌تر می‌تواند در جای خود آرام بگیرد و به خواب رود. این فعالیتها باید آرام‌بخش باشند نه تحریک‌کننده - گشتی گرفتن و زدن بالش به همدیگر بچه‌ها را به هیجان می‌آورد و به خواب رفتن را برای آنها مشکل می‌کند. روال قبل از خواب می‌تواند شامل حمام کردن، شستن دست و صورت، پوشیدن لباس خواب، قصه گفتن یا قصه خواندن، خواندن ترانه و شب‌بخیرگفتن و بوسیدن و در آغوش گرفتن والدین باشد.

بسیاری از بچه‌ها و والدین عادات کلامی یا آیین خاصی را پدید می‌آورند، مثلاً به همه عروسکها و خرسهای عروسکی و عکسهای روی دیوار اتاق، شب‌بخیر می‌گویند. بسیاری از بچه‌ها می‌خواهند با پتو یا شیء مخصوص دیگری بخوابند. روشن‌گذاشتن چراغ خواب یا چراغ کم‌نور سقفی به کودک کمک می‌کند که از فاصله بین روز و شب عبور کند. بعضی از بچه‌ها قبل از خواب علاقه دارند به موسیقی گوش دهند. این روالهای تکراری و آرام‌بخش به کودک امنیت می‌دهد و می‌تواند به او کمک کند تا به خواب برود. والدین می‌توانند با محدود کردن زمان انجام کارهای روال قبل از خواب، خود نیز آرامش خود را حفظ کنند. این نکته مهم است چون بیشتر والدین به تجربه دریافته‌اند که اگر وقت خواب فرزندشان، عجول یا عصبی باشند، او به جای همکاری با والدین، بیشتر مقاومت می‌کند.

بیشتر بچه‌های دوساله می‌توانند بدون حضور والدین در تخت یا گهواره خود به خواب بروند. اگر کنار فرزندتان می‌مانید دقت کنید که آیا حضورتان واقعاً به او کمک می‌کند بخوابد یا اینکه باعث بیدار ماندن او می‌شود. بعضی از دوساله‌ها متوجه می‌شوند که وقتی خوابشان می‌برد، والد از کنار آنها می‌رود. این بچه‌ها برای اینکه والدشان «غیب» نشود، با خواب می‌جنگند و هر بار که چشمشان گرم خواب می‌شود خود را بیدار می‌کنند. بعضی از بچه‌های دیگر نیز به راحتی در حضور والدین خود به خواب می‌روند، اما نیمه‌های شب بیدار می‌شوند و والد را صدا می‌کنند تا به آنها کمک کند دوباره به خواب بروند. اگر کودک شما چنین الگویی را هنگام خواب دارد، فصل مربوطه، یعنی «مشکلات وقت خواب و طول شب» را بخوانید.

ابراز ترس در بچه‌های دوساله، هنگام خواب امری رایج است. وقتی کودک زمانی را با آرامش کنار والد خود می‌گذراند این فرصت را پیدا

می‌کند که درباره نگرانیهای واقعی و خیالی و درباره تجربیات خود با والد صحبت کند. اگر فرزندان هنگام خواب درباره چنین چیزهایی با شما صحبت کرد، به او گوش کنید، به گرمی به او محبت کنید و نسبت به او عکس‌العمل نشان دهید، چون پاسخ محبت‌آمیز والدین معمولاً از ترسهای بچه‌ها می‌کاهد. اگر به او گوش بدهید و به آرامی اطمینان بدهید که مواظبش هستید، می‌توانید به او کمک کنید تا آرام شود و به خواب رود. اگر هنگامی که به او گوش می‌کنید به توضیح جزئیات ترسهایش پردازد می‌توانید به او بگویید که حالا باید بخوابد اما فردا می‌توانید باز هم صحبت کنید. اگر ترسها و نگرانیهای هنگام خواب تنها گهگاهی در فرزندان دیده می‌شود، هر بار که با آن مواجه شدید، پاسخی مناسب بدهید، اما اگر ترس و نگرانی به طور دائم هنگام خواب در کودکان پدیدار می‌شود، حتی با وجود اینکه در طول روز حالش خوب به نظر می‌رسد، بد نیست موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. ترسهای مداوم ممکن است نشانه این باشد که چیز دیگری فرزندان را آزار می‌دهد.

گاهی والدین نمی‌دانند که کی باید گهواره کودک را کنار بگذارند. کودک دو ساله تا زمانی می‌تواند از گهواره خود استفاده کند که از آن بالا نرود و بیرون نپرد. اما وقتی آموخت که این کارها را انجام دهد، دیگر گذاشتن او در گهواره خطر دارد و باید او را به تخت یا تشکی روی زمین منتقل کرد. برای جلوگیری از افتادن او از تخت، از نرده حفاظ استفاده کنید یا اگر تخت کنار دیوار قرار دارد، در زیر تشک در آن قسمت از تخت که دور از دیوار است، پتویی تاشده قرار دهید تا تشک کمی به سمت دیوار متمایل شود.

عیب کنارگذاشتن گهواره کودک دو ساله این است که کودک ممکن است در طول شب بلند شود و به این طرف و آن طرف برود. بد نیست

جلوی در اتاق، جلوی راهپله یا در دستشویی چیزی قرار دهید تا از او محافظت کند. بعضی از دو ساله‌ها، نیمه شب به داخل اتاق والدین خود می‌آیند. بسیاری از اوقات والدین صبح که از خواب بیدار می‌شوند کودک را در تخت، کنار خود می‌بینند اما به یاد نمی‌آورند که کی آمده است. اگر نمی‌خواهید کودک دو ساله‌تان در رختخواب به شما بپیوندد جلوی در اتاق خواب او یا اتاق خواب خودتان حفاظ بگذارید. بعضی از والدین راه‌حل میانه را انتخاب می‌کنند و تشکی را برای کودک کنار تخت خود روی زمین می‌گذارند. این جور بیدار شدن‌ها در طول شب امری بسیار رایج است و نباید آن را به چشم مشکل دید مگر اینکه خواب یا فضای خصوصی شما را به هم بزند.

با وجود اینکه بسیاری از دو ساله‌ها، طی روز در برابر چرت‌زدن مقاومت می‌کنند، اما بیشتر آنها هنوز به آن نیاز دارند. برای والدینی که سرشان شلوغ است، فراهم کردن فضای مناسب خواب در نیمه روز برای بچه‌ها کار مشکلی است، اما این زمان می‌تواند هم برای والد و هم کودک زمان استراحت خوبی باشد. تجربه بیشتر والدین نشان می‌دهد که خواباندن یک کودک پر جنب و جوش دو ساله کار مشکلی است، مگر اینکه از روال مشخصی پیروی کنند. بعضی از والدین می‌توانند زمان خواب کودک را تغییر دهند و بعضی از کودکان نیز می‌توانند در کالسکه یا اتومبیل به خواب روند اما بهترین چیز برای اکثر دو ساله‌ها زمان و مکان ثابت، است. لازم نیست که برای کارهای روال قبل از چُرت روزانه، به اندازه روال قبل از خواب شب وقت بگذارید اما از همان الگو استفاده کنید؛ یعنی ابتدا فعالیت‌های آرام‌بخش و سپس چند کار آیینی. بسیاری از والدین می‌گویند که پخش نوار موسیقی یا قصه به کودک کمک می‌کند که آرام دراز بکشد و به تدریج به خواب رود. به تدریج که کودک بزرگ‌تر می‌شود ممکن است زمان طولانی‌تری بیدار بماند و به چند نوار گوش

بدهد اما باز هم با این کار الگوی استراحت بعد از ظهر خود را حفظ می‌کند.

اگر به آنچه والدین دیگر درباره الگوی خواب کودکان دو ساله خود می‌گویند گوش کنید، حکایت‌های گوناگونی می‌شنوید. عادات خواب هر بچه می‌تواند مانند تمام خصوصیات دیگر او متغیر باشد. شاید متوجه شوید که در طول سال، الگوی فرزندتان تغییر می‌کند؛ گاهی این تغییر در پاسخ به رویدادهای روز رخ می‌دهد و گاهی نیز به این دلیل که فرزندتان در حال رشد و تغییر است. روشی که امروز برای خواباندن او استفاده می‌کنید احتمالاً شش ماه یا یک سال دیگر برای هیچ یک از شما فایده‌ای نخواهد داشت. البته اگر شما و فرزندتان شبها بهتر بخوابید احتمالاً از گذراندن روزتان با هم لذت بیشتری می‌برید.



آموزش آداب توالت رفتن

اگر فرزندان دو ساله شده است احتمالاً برای آغاز استفاده از لگن یا توالت و شروع کنترل الگوی دفع ادرار و مدفوع خود آماده است. همان‌طور که بچه‌ها از بسیاری جهات با یکدیگر متفاوتند، از نظر نحوه آموزش آداب توالت رفتن نیز با هم فرق دارند. برای آموزش آداب توالت رفتن، شیوه واحدی وجود ندارد که برای همه بچه‌ها موفقیت‌آمیز باشد، اما اصولی هست که با پیروی از آن می‌توانید به فرزند خود کمک کنید در کوتاه‌ترین مدت موفق شود نحوه استفاده از توالت را به طور موفقیت‌آمیزی بیاموزد و خودتان نیز با مشکل کمتری روبرو شوید.

برای شروع آموزش آداب توالت رفتن، علائم جسمانی فرزندان را دقیقاً در نظر بگیرید. آیا به قدر کافی رشد کرده است تا بتواند خود را کنترل کند؟ در گذشته، والدین معتقد بودند که کودکی که زود از کهنه گرفته می‌شد یا بسیار باهوش بود یا والدین باعرضه‌ای داشته است. اکنون می‌دانیم که رفتارهای کودک در این خصوص به هوش او ربطی ندارد و اگر قبل از اینکه کودک آمادگی استفاده از توالت را پیدا کند به او فشار بیاورند، این امر سبب می‌شود که او شورش و در برابر آموزش مقاومت کند، به طوری که اگر از ابتدا صبر می‌کردند کودک آمادگی پیدا کند، کار آموزش او زودتر به نتیجه می‌رسید.

دکتر ت. بری برازلتون^۱، پزشک اطفال، با مطالعهٔ بیش از هزار کودک دریافت که اگر والدین صبر می‌کردند تا علائم آمادگی را در فرزند خود مشاهده کنند، بیشتر بچه‌ها تا بیست و هشت ماهگی قادر بودند در طول روز از توالتر استفاده کنند و تقریباً همه تا سه سالگی به طور کامل آموزش دیده بودند.

کودکی که برای آموزش آداب توالتر رفتن آمادگی دارد از اینکه پوشک خود را خیس یا کثیف کرده است آگاهی دارد و ممکن است از احساس خود در حین ادرار یا مدفوع کردن نیز آگاهی داشته باشد.

والدی که به فرزند خود توجه می‌کند می‌تواند حالت چهره یا بدن کودک خود را هنگام ادرار یا مدفوع کردن مشاهده کند و بگوید: «به نظر می‌رسد داری پی‌پی می‌کنی.» وقتی کودک توانست احساس جسمانی خود را تشخیص دهد، قدم بعد آن است که احساس خود را قبل از اینکه ادرار یا مدفوع کند تشخیص دهد. بعضی از بچه‌ها می‌توانند در همان ابتدای آموزش آداب توالتر رفتن، احساس خود را اعلام کنند، اما بعضی به کمک والدین خود نیاز دارند تا به آنها یادآوری کنند که «جیش دارند».

هنگامی که فرزندتان با این حسها آشنا می‌شود، خوب است دربارهٔ پوشکهای کثیف او چیزی نگویید. کودک دو ساله احساس می‌کند که آنچه در پوشک خود گذاشته است بخشی از وجود او است. اگر اخم کنید و از تعویض پوشک کثیف او شکایت کنید، ممکن است این طور برداشت کند که از او نیز خوششان نمی‌آید. در عوض، هنگامی که به شما می‌گوید که باید عوض شود، او را تحسین کنید و اگر در موقع عوض کردن، خودش پوشک را آورد یا با شما همکاری کرد به او آفرین بگویید. نظر مثبت خود

را دربارهٔ بچه‌های بزرگ‌تری که از توالت استفاده می‌کنند و شورت می‌پوشند اعلام کنید. اما از بچه‌های نوپایی که پوشک دارند، انتقاد نکنید چون فرزندان نگران این می‌شود که دربارهٔ او هم چنین نظری داشته باشید.

علاوه بر اظهار نظر مثبت دربارهٔ بچه‌های دیگری که از توالت یا لگن استفاده می‌کنند، می‌توانید برای فرزند دوسالهٔ خود دربارهٔ بچه‌هایی که پوشک را کنار می‌گذارند قصه بگویید یا کتاب بخوانید. اگر می‌خواهید کتابی انتخاب کنید، اطمینان حاصل کنید که سطح زبان و پیچیدگی کتاب در حدی باشد که فرزندان بتوانند از آن لذت ببرند.

بد نیست برای فرزندان لگنی تهیه کنید تا بتواند به آن عادت کند، حتی اگر هنوز برای شروع آموزش آماده نشده‌اید. کودکان می‌توانند در ابتدا با لباس روی لگن بنشینند و شما می‌توانید به او بگویید که یک روزی او هم می‌تواند مانند بچه‌های بزرگ‌تر از لگن استفاده کند. علاوه بر لگن می‌توانید نشیمنگاه کوچک‌تری را در نشیمنگاه توالت فرنگی قرار دهید. هنگامی که وسیلهٔ مورد نظر خود را انتخاب می‌کنید به این موضوع فکر کنید که آیا لگنی را که می‌خواهید قابل انتقال است و می‌توان آن را در خانه جابه‌جا کرد و به جاهای دیگر برد و آیا آنچه انتخاب می‌کنید به راحتی قابل تمیزکردن است یا نه. نکتهٔ مهم این است که فرزندان هنگام نشستن راحت باشد و بتواند در حین «جیش کردن» پاهای خود را روی سطحی محکم فشار دهد. شاید بد نباشد هنگام خرید او را با خود ببرید تا اندازه‌بودن لگن را امتحان کنید، سپس لباسهایی را تن فرزندان کنید که به تنهایی بتواند از تن خود دریاورد. بهتر است برای پسرها از شلوارهای کمرکشی و برای دخترها از دامن استفاده کنید. شلوارهای پیش‌سینه‌دار و بلوز و شلوارهای سرهمی قشنگند اما کودک نمی‌تواند به صورت مستقل از پس آنها برآید. با وجود اینکه فرزندان در ابتدای

آموزش به کمک زیادی نیاز دارد اما باید او را تشویق کنید تا احساس توانایی و تسلط کند. اگر برای درآوردن لباس به کمک شما نیاز داشته باشد، احساس کوچک بودن و نی نی بودن در او تقویت می شود.

برای شروع آموزش منتظر زمانی شوید که زندگیتان حداقل برای چندین هفته از روال ثابتی برخوردار باشد. منظور این نیست که زندگی کاملاً عاری از تنش و دغدغه باشد. از آنجا که آموزش آداب توالترفتن شامل یادگیری الگوهای جدید است، بهتر است در مکان، ساعتها و با حضور افراد به خصوصی صورت گیرد. بعضی از خانواده ها توانسته اند فرزند خود را هنگام مسافرت با موفقیت آموزش دهند - گرچه محیط جدید بوده اما خانواده آرامش داشته و با شتاب کمتری حرکت می کرده است. گرچه ممکن است نتوانید منتظر بمانید تا فرصتی عالی دست بدهد، اما اگر خانواده با مشکلی مانند بیماری، درگیری بین والدین یا ناراحتیهای شدید عاطفی روبه روست، بهتر است برای شروع آموزش برنامه ریزی نکنید.

برای شروع آموزش آداب توالترفتن، پوشک فرزند خود را در طول روز چند بار در بیاورید و از او بخواهید هر بار به مدت دو دقیقه روی لگن بنشیند. اگر متوجه شدید که چه زمانهایی معمولاً ادرار یا مدفوع می کند، او را همان موقع روی لگن بگذارید. می توانید به او کمک کنید تا احساس موفقیت کند. بلافاصله بعد از بیدار شدن، بعد از صرف غذا یا میان وعده غذایی و قبل از استحمام برای نشستن روی لگن وقت خوبی است. برای اینکه این مفهوم را تقویت کنید که استفاده بچه ها از لگن مثل استفاده بزرگ ترها از توالتر است، بهتر است لگن را بیشتر اوقات در توالتر یا حمام بگذارید. کنار فرزندتان بمانید و با او حرف بزنید یا برایش یک داستان خیلی کوتاه بخوانید. زمان را کوتاه نگه دارید و اگر فرزندتان نمی خواهد روی لگن بنشیند او را مجبور نکنید. بد نیست که هر دو والد

بر کار توالی رفتن کودک نظارت کنند تا در آینده توالی بردن او صرفاً کار یک والد به خصوص نشود.

بسته به سبک فرزندتان، بعد از چند روز، هفته یا ماه متوجه می شوید که در بسیاری از اوقات، درون لگن خود چیزی به جای می گذارد و پوشک خود را کمتر از پیش خیس یا کثیف می کند. از این پس در مواقع بیداری، پوشک را کنار بگذارید و به جای آن از شورت استفاده کنید. بعضی از والدین ترجیح می دهند برای جلوگیری از خیس شدن لباسهای کودک، درون شورت او پوشک بگذارند. پوشیدن شورت های رنگارنگ و قشنگ برای بعضی از بچه ها، انگیزه خوبی است. پس بد نیست هر دو گزینه را در دسترس داشته باشید. وقتی پوشک کودکان را کنار گذاشتید او را در فاصله های زمانی نزدیک و منظم سر لگن بنشانید. اغلب بچه ها را برای اینکه خود را خیس نکنند می بایستی تقریباً هر یک ساعت و نیم یکبار سر لگن برد. گاهی می توان از ساعت زنگ دار کمک گرفت تا به جای والد، به کودک یادآوری کند که وقت رفتن سر لگن است. هر بار که کودکان تلاش کرد ادرار یا مدفوع کند او را تحسین کنید و هر بار که چیزی در لگن خود جا گذاشت نظر مثبت خود را اعلام کنید، اما بیش از حد هیجان زده نشوید. هدف این است که فرزندتان احساس کند استفاده از لگن یا توالی نشانه تواناییهای اوست. اگر بیش از اندازه او را تشویق و تمجید کنید تنها برای جلب رضایت شما از توالی استفاده می کند - یا بدتر از آن، برای اینکه به شما نشان دهد که خودش مسئول جسمش است، از رفتن به توالی سر باز می زند.

استفاده از جدول موفقیت، عکس برگردان و حتی جایزه های کوچک برای بعضی از بچه ها خوشایند است و در آنها انگیزه ایجاد می کند. اما دادن پاداش معمولاً زمانی کارگر می افتد که خود بچه کاملاً آمادگی دریافت آموزش را داشته باشد. در چنین مواقعی، پاداش دادن عامل

تشویقی لازم را برای کودک فراهم می‌کند تا بتواند یک گام به جلو بردارد.

وقتی فرزندتان بخشی از روز را بدون پوشک می‌گذراند خوب است همه کارهای مربوط به ادرار و مدفوع کردن او را در توالیت یا حمام انجام دهید. از او بخواهید شلوار خود را در همان جا در بیاورد و پوشک کثیف را در همان جا از پای او در بیاورید و دور بیندازید. بعضی از بچه‌ها دوست دارند که خودشان سیفون بکشند و بعضی از والدین می‌خواهند که این کار را خودشان انجام دهند. اگر تاکنون تنها در جای به خصوصی از خانه لباس تن او می‌کردید، سعی کنید به این کار پایان دهید و سعی کنید لباسهای او را در کشوی یا سبدهایی قرار دهید که بتواند بدون کمک شما به آنها دسترسی پیدا کند. اگر فضای خانه طوری است که می‌توانید تمایل فرزندتان را برای کسب توانایی در مراقبت از خود تشویق کنید، تمایل او را برای بزرگ شدن افزایش داده‌اید. منظور این نیست که اصلاً نباید به او کمک کنید، بلکه همان طوری کمک کنید که در هر یک از کارهای دیگر خانه به او کمک می‌کنید؛ یعنی از او حمایت کنید، او را تشویق کنید، اما از او انتقاد نکنید. اگر تعیین سرعت آموزش را برعهده خود کودک بگذارید، معمولاً در روند کار مشکلی پیش نمی‌آید. اما بعضی از بچه‌ها در برابر نشستن روی لگن شروع به مقاومت می‌کنند و تقاضای والد خود را برای رفتن به توالیت رد می‌کنند. اگر احساس می‌کنید فرزندتان در استفاده از لگن با شما می‌جنگد، بهتر است برای مدتی از آموزش به او امتناع کنید. به فرزندتان بگویید که می‌فهمید که هنوز نمی‌خواهد آموزش ببیند و می‌خواهد برای مدتی استراحت کند. او را مقصر ندانید و تحقیرش نکنید. به او بگویید که همه بچه‌ها یاد می‌گیرند از لگن استفاده کنند و او نیز یک روز خواهد آموخت. دوباره برایش پوشک بگذارید و شش تا هشت هفته بعد، بار دیگر امتحان کنید.

اگر هر یک از شما از اینکه فرزندتان آموزش ندیده است، احساس ناراحتی می‌کنید، بد نیست از پزشک اطفال وقت بگیرید و در این باره با او صحبت کنید. صحبت با کسی که تعداد زیادی کودک دوساله و والدین آنها را دیده است می‌تواند دلگرم‌کننده باشد. علاوه بر آن ممکن است بتوانید از او کمک بگیرید تا برنامه خاصی را برای شخص فرزندتان به دست آورید. برای بعضی از بچه‌ها نیز، صحبت با یک فرد غریبه دربارهٔ فواید استفاده از لگن و توالت، نتیجهٔ خوبی می‌دهد.

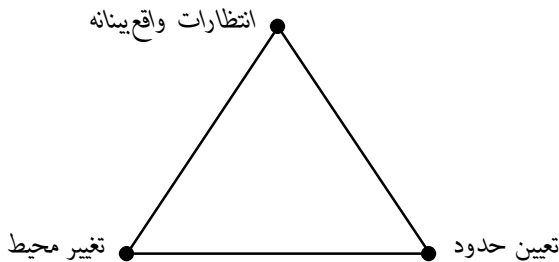
هنگامی که پوشک فرزندتان را در ساعت‌های بیداری او کنار گذاشتید باز هم باید انتظار داشته باشید که گهگاهی خود را خیس کند. این خیس کردنها معمولاً زمانی پیش می‌آید که کودک مجذوب بازی یا فعالیتی است و هنگام دفع ادرار یا مدفوع به سر لگن خود نمی‌رود، یا وقتی به مکان جدیدی رفته‌اید که نمی‌داند توالت کجاست.

برای پیشگیری از چنین اتفاقی می‌توانید به فرزندتان یادآوری کنید، سر لگن خود برود یا هنگام رسیدن به سینما، رستوران و خانهٔ کسان دیگر، ابتدا او را به توالت ببرید. حتی با تمام این اقدامات پیشگیرانه، بیشتر بچه‌ها از سه تا شش ماه بعد از اینکه آنها را از پوشک می‌گیرند، باز هم گاهی خود را خیس می‌کنند. اما اگر می‌بینید که فرزندتان به طور منظم و در فواصل زمانی نزدیک، دوباره شروع به خیس کردن خود کرده است، با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید علت آن مسائل طبیعی مانند عفونت مجاری ادراری نباشد.

والدین بچه‌های دوساله نسبت به کلمه انضباط واکنشهای متفاوتی نشان می‌دهند. این کلمه از نظر بعضی والدین به معنی تنبیه است و از نظر بعضی دیگر به معنی بسیار سختگیر بودن. گرچه این کلمه برای بسیاری از افراد، بار معنایی منفی دارد اما منظور از آن، آموزش دادن و تربیت کردن است. بیشتر والدین معتقدند، وظیفه آنهاست که فرزندان خود را طوری آموزش دهند و تربیت کنند که رفتار کودک، زندگی را برای خود او، والدینش و اطرافیانش لذت بخش کند. اگر شما نیز برای فرزند خود چنین هدفی دارید، باید او را متناسب با سنش آموزش دهید، طوری که به تدریج بر رفتارهای خود کنترل به دست آورد. در این کلید، رویکردی کلی را برای انضباط دادن به کودک می‌خوانید که ممکن است برای شما و فرزندتان خیلی مؤثر باشد. در فصلهای بعدی کتاب نیز نمونه‌هایی از رفتارها و بدرفتاریهای نوعی بچه‌های این گروه سنی را می‌خوانید و می‌بینید که شیوه‌هایی که در این فصل توصیف شده است چگونه می‌تواند در زندگی روزمره‌تان کارآیی داشته باشد.

رویکرد انضباطی و کنترل رفتار باید مانند رژیم غذایی متعادل باشد. هیچ شیوه واحدی در تمامی موارد کارآیی ندارد. علت موفقیت رویکرد این است که خوش رفتاری را تشویق می‌کند و در عین حال در نظر می‌گیرد که بعضی اوقات نیز لازم است رفتار بد فرزند خود را قطع کنید. این

رویکرد انضباطی، چنان که شکل زیر نشان می‌دهد، سه حیطه را دربر می‌گیرد: انتظارات واقع‌بینانه، تغییر محیط و تعیین حدود.



انتظارات واقع‌بینانه

اگر انتظاراتی که از فرزندتان دارید واقع‌بینانه باشد، از رفتار او کمتر احساس ناکامی می‌کنید. از بچه‌های دوساله باید انتظار داشت طوری رفتار کنند که مطابق با رفتار نوعی این گروه سنی است. با خواندن این کتاب متوجه می‌شوید بسیاری از رفتارها و بدرفتاریهای کودکان نتیجه تمایل او به استقلال، کنجکاوی، سطح فعالیت و نتیجه توانایی محدودش برای اندیشیدن به نتیجه کارهای اوست، اما اگر از حالا به او آموزش بدهید و رفتارهای خوب او را تشویق کنید و او را از رفتارهای بد باز دارید، وقتی به سن پنج سالگی برسد دیگر مانند دوساله‌ها رفتار نخواهد کرد!

مهم‌ترین نکته‌ای که باید درباره فرزند دوساله خود به خاطر بسپارید این است که اگر به او آموزش ندهید نمی‌تواند فرق بین رفتار خوب و بد رفتاری را تشخیص دهد. بیشتر بچه‌های دوساله به طور طبیعی در اغلب اوقات رفتار خوبی دارند. زمانی که مطابق خواسته شما رفتار می‌کند او را تحسین کنید. تا بیاموزد که از احساس خود، هنگام خوشحال کردن شما لذت ببرد. بچه‌ای که به خاطر رفتار صحیحش

تحسین و تایید می شود، نسبت به بچه ای که فقط مورد مؤاخذه قرار می گیرد، انگیزه بیشتری برای خوش رفتاری دارد، حتی اگر برایتان سخت است سعی کنید عادت کنید تا جایی که ممکن است به فرزندتان بگویید: «آفرین!» یا «چقدر کار را خوب انجام دادی!» اگر گاهی احساس می کنید همیشه از رفتار فرزندتان انتقاد می کنید بد نیست این عبارت مفید را به خاطر بسپارید: **آنها را در حین انجام کار خوب، گیر بیندازید.**

برای فرزندتان رعایت قوانین و همکاری کردن با شما در موقعیتهای جدید یا هنگامی که در زندگی او مسائل جدیدی رخ می دهد، مشکل است. مثلاً هنگامی که مهمان دارید، نوزاد تازه ای به دنیا آورده اید یا پرستار کودکان را عوض کرده اید، واقع بینانه این است که انتظار داشته باشید فرزندتان در رعایت قوانین و همکاری کردن، مشکل پیدا کند. بسیاری از بچه ها در زمانهای گذر مثلاً هنگام برگشتن به خانه از مهد کودک یا ترک پارک مشکل دارند.

والدین باید علاوه بر فرزندشان، از خودشان نیز انتظارات واقع بینانه داشته باشند. وقتی برنامه زمانی والدین بیش از حد فشرده است یا دچار تنش می شوند و یا در سامان دادن به زندگی خود، مشکل دارند، احتمالاً در برخورد با فرزندانشان نیز مشکل پیدا می کنند. والدین گاهی می گویند که روزهایی که مشغله کاریشان زیاد است نسبت به روزهایی که زندگی از روال آرام تری برخوردار است، با کودک دو ساله خود بیشتر درگیر می شوند. مطلب دیگری که والدین می گویند این است که وقتی افراد بزرگسال خانواده، رویکرد مشابهی را برای انضباط بخشیدن به کودکان به کار می گیرند، برآمدن از پس رفتارهای بچه ها برای آنها ساده تر است. گرچه لازم نیست والدین درباره همه چیز با هم اتفاق نظر داشته باشند، اما وقتی بر سر تربیت کودک با هم اختلاف دارند، ممکن است بچه ها بدر رفتاری کنند تا صرفاً شاهد اختلاف نظر مادر و پدر باشند! اگر خودتان

در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که بر آن انضباط سختی حاکم بود یا برعکس بسیار سهل‌گیر بود، شاید بخواهید از تکرار اشتباهات والدین خود اجتناب کنید. اگر بخواهید فرزند خود را با روشی متفاوت از آنچه خود تربیت شده‌اید، بار بیاورید باید کمی وقت بگذارید تا رویکردی را پیدا کنید که هم برای شما و هم برای فرزندتان کارآیی داشته باشد؛ چون تصمیم‌گرفتن دربارهٔ آنچه نباید کرد، کافی نیست.

تغییر محیط

کودک دوساله زمانی خوب رفتار می‌کند که در محیطی امن و متناسب با سن خود قرار گیرد. بچهٔ فعال به فضایی برای دویدن و بالا رفتن نیاز دارد، چه داخل خانه و چه بیرون از آن، وگرنه روی مبلمان بالا و پایین می‌پرد و از کابینت‌ها بالا می‌رود. اگر کودکی کنجکاو دارید، لازم است اشیاء خطرناک و شکستنی را از دسترس او دور کنید تا دائم نشنود که به او «نه» می‌گویند. اگر از کودک سرزنده و باهوش می‌خواهید خوش‌رفتاری کند بهتر است یک اسباب‌بازی یا سرگرمی را در اختیار او قرار بدهید چون برای کودک مشکل است که از شما توجه دائم دریافت نکند اما آرام بنشیند و خوش‌رفتاری کند.

بچه‌هایی که روال روزانهٔ ثابتی دارند در مقایسه با بچه‌هایی که روال زندگی آنها غیرقابل پیش‌بینی است، بیشتر همکاری می‌کنند. علاوه بر آن، اگر کسی که از کودک مراقبت می‌کند نیز استراحت کند، کودک دوساله معمولاً رفتار بهتری خواهد داشت. اگر والد همیشه «آماده‌به‌خدمت» باشد، ممکن است در اواخر روز خسته و تحریک‌پذیر شود. اگر والد از بزرگسالان دیگر، مانند فامیل، دوستان و پرستار برای مراقبت از کودک کمک بگیرد، معمولاً کودک از این کار سود می‌برد چون والد استراحت بیشتری داشته و آرام‌تر است.

تعیین حدود

تعیین مؤثر حدود، یکی از مشکل‌ترین کارهایی است که والدین با آن روبه‌رو می‌شوند. تجربه بیشتر والدین نشان می‌دهد که تعیین حدود برای حفظ ایمنی کودکان معمولاً مشکل نیست. مثلاً اغلب والدین می‌توانند کاری کنند که فرزند دو ساله‌شان در ماشین، در صندلی مخصوص بنشیند. گرچه ممکن است گاهی مقاومت کند. بیشتر والدین می‌توانند مانع از این شوند که فرزندشان به شیرها و درجه‌های اجاق خوراکی دست بزند، گرچه ممکن است کودک بخواهد در آشپزخانه کمک کند، اما اغلب والدین می‌گویند تعیین حدود در حیطه‌هایی که حد و مرز آن به اندازه حیطه ایمنی شخصی کودک مشخص نیست، مشکل‌تر است. مثلاً نگاه‌داشتن کودک در کالسکه و با کمربند بسته، یا نشان دادن او در صندلی مخصوص در چرخ دستی خرید در فروشگاه و مانع شدن از اینکه به دکمه‌های تلویزیون یا وسایل صوتی دست بزند، می‌تواند کار خیلی سختی باشد. گرچه موقعیتها مشابهند، اما قاطعانه عمل کردن به روشی هماهنگ برای والدین زمانی ساده‌تر است که کودک با زیرپا گذاشتن قانون در معرض خطر قرار گیرد. تعجبی ندارد که کودک دو ساله می‌آموزد که چه قوانینی را باید همیشه رعایت کند و با چه قوانینی می‌تواند مبارزه کند!

قدم اول در تعیین مؤثر حدود، تعیین اولویتهاست، یعنی کدام قوانین برایتان مهم‌تر است. یک روش خوب برای پیدا کردن قوانینی که می‌خواهید بر آنها تأکید کنید این است که از همه رفتارهای مثبت و منفی که می‌خواهید کودک را به آن تشویق یا از آن منع کنید، فهرستی تهیه کنید. هر دو والد باید فهرستی جداگانه تهیه کنند. رفتارهای خطرناک (مانند دویدن در خیابان)، رفتارهای آسیب‌زننده (مانند زدن) یا رفتارهایی را که به‌طور خاص آزارتان می‌دهد (مانند پرت کردن غذا روی زمین)، می‌توانید در فهرست خود بگنجانید. آنچه را نوشته‌اید مرور کنید و

تعدادی از رفتارها را که از نظرتان در حال حاضر از همه مهم‌تر است، انتخاب کنید. برای تعیین حدود از همین رفتارها شروع کنید. بعد از کسب موفقیت در تعیین حدود برای این رفتارها می‌توانید رفتارهای دیگری را از فهرست خود انتخاب کنید. اگر تغییرات را به‌کندی اجرا کنید برای شما و فرزندتان در طولانی مدت موفقیت‌آمیزتر خواهد بود.

سپس قانون روشنی را که می‌توانید درباره هر یک از رفتارها به فرزندتان منتقل کنید، مشخص کنید: «هنگامی که در خیابان قدم می‌زنیم باید دست مرا بگیری.» «اجازه نداری اسباب‌بازیها را پرت کنی.» «آدمها و حیوانات را نمی‌زنیم.» «غذا را روی زمین نمی‌اندازیم.» برای اینکه مطمئن شوید فرزندتان قوانین وضع شده را می‌شنود در چشم او نگاه کنید، دستتان را روی شانه او بگذارید و آرام صحبت کنید.

بعد از اینکه قوانین را به فرزندتان گفتید، کارتان این است که مواظب باشید آنها را رعایت کند. بچه دو ساله نمی‌تواند رفتار خود را خیلی خوب کنترل کند اما شما می‌توانید برای تعیین حدود، ساختاری در اختیار او قرار دهید. این ساختار با گذشت زمان به او کمک می‌کند تا کنترل خود را به دست آورد.

در ابتدا قوانین را به‌طور مکرر به فرزندتان یادآوری کنید، به‌خصوص وقتی می‌بینید برای رعایت یا زیرپا گذاشتن قانون موقعیتی پیش آمده است: «وقتی از ماشین پیاده شدیم می‌خواهم دستم را بگیری تا در خیابان با هم قدم بزنیم.» «این هم مکعب‌هایت، یادت باشد آنها را آرام زمین بگذاری. ما مکعب‌ها را پرت نمی‌کنیم.» اگر علت وضع قانون را به‌طور مختصر به کودک دو ساله توضیح بدهیم مفید است. «اگر دست مرا بگیری خطر کمتری دارد.» «وقتی مکعب را پرت می‌کنی ممکن است به کسی آسیب بزند یا چیزی بشکند.» البته اغلب دو ساله‌ها، قانون را به‌خاطر علت آن رعایت نمی‌کنند. دو ساله‌ها هنوز نمی‌توانند به این ترتیب فکر

کنند. اما اگر تا چند سال دیگر برای آنها توضیح دهید، بالاخره یاد می‌گیرند!

هرگاه فرزندان قوانینی را که وضع کرده‌اید رعایت کرد، توجه کنید و به زبان بیاورید. والدین اغلب رفتار خوب را امری طبیعی تلقی می‌کنند و تنها نسبت به بد رفتاری عکس‌العمل نشان می‌دهند. کودک نیز زود درمی‌یابد که با رفتاری بی‌ادبانه می‌تواند توجه بیشتری جلب کند تا با خوش رفتاری کردن! بگذارید فرزندان بفهمند که به نکات مثبت توجه می‌کنید: «آفرین که توی کالسه‌کات نشستی.» «آفرین که یادت ماند دست مرا بگیری.» «خوشم آمد که منتظر شدی تا به نوبت سوار سراسره بشوی و کسی را هل ندادی.» بعضی از والدین نمی‌توانند به راحتی فرزند خود را تحسین کنند، اما والدینی که از این روش استفاده می‌کنند می‌گویند که هرچه فرزند خود را به دلایل واقعی بیشتر تحسین می‌کنند، از او نیز بیشتر خوش رفتاری می‌بینند.

اگر می‌بینید که فرزندان می‌خواهد بد رفتاری کند یا قانونی را زیر پا بگذارد، سعی کنید توجه او را به سویی دیگر هدایت یا حواسش را پرت کنید تا مانع کار او شوید. مثلاً اگر کودکی دست خود را بلند کرده است تا یک اسباب‌بازی را پرت کند، می‌توان به او گفت: «اگر می‌خواهی پرت کنی، بیا این توپ نرم را پرت کن.» اگر متوجه می‌شوید که فرزندان می‌خواهد تکه‌های هویجش را روی زمین بریزد، آنها را از بشقاب او خالی کنید و به جای آن به او یک تکه نان بدهید. اگر می‌بینید کودک دو ساله‌تان می‌خواهد یک اسباب‌بازی را از دست یک بچه نوپای دیگر بقاپد، اسباب‌بازی دیگری را در اختیارش بگذارید و برای یک لحظه تمام توجه خود را به او بدهید. وقتی به نظر می‌رسد که فرزندان می‌خواهد بد رفتاری کند، برای او یک داستان خنده‌دار تعریف کنید، یک شعر بخوانید، موقعیت مکانی‌تان را تغییر دهید یا هر کاری که می‌توانید

انجام دهید تا به او کمک کنید برنامه قبلی خود را فراموش کند و به رفتاری قابل قبول پردازد.

اگر نمی‌توانید توجه فرزندتان را به سویی دیگر هدایت کنید یا حواس او را پرت کنید (که در بسیاری از اوقات پیش خواهد آمد)، باید جلوی بد رفتاری او را بگیرید. یک روش این است که پیامد بد رفتاری او را، به طور مستقیم نشان دهید. گاهی مؤثرترین روش، از میان برداشتن شیء یا فعالیتی است که مشکل را ایجاد می‌کند. به عنوان مثال، اگر کودک دوساله‌تان مکعب خود را پرت می‌کند، می‌توانید مکعب را ببرید و بگویید: «یادت باشد اجازه نداریم مکعب را پرت کنیم.» آنگاه می‌توانید اسباب‌بازی دیگری به او بدهید. اگر اسباب‌بازی دوم را انداخت، آن را نیز ببرید و همان مطلب را یادآوری کنید. گاهی همین پاسخ ساده کافی است. اما در زمانهای دیگر ممکن است خلق کودک دوساله‌تان طوری باشد که بخواهد شما را عصبی کند. به جای اینکه اسباب‌بازیها را یکی‌یکی از دسترس او دور کنید، شاید بهتر باشد او را از محل دور کنید و به فعالیت دیگری مشغول سازید. اگر آرامش خود را حفظ کنید، فرزندتان حس نخواهد کرد که با بد رفتاری کردن توجه بیشتری کسب می‌کند و شاید بتواند از پرت کردن اشیاء دست بردارد. برای نشان دادن پیامدهای مستقیم می‌توانید وقتی فرزندتان دست شما را نمی‌گیرد، او را در کالسکه بگذارید، یا وقتی غذا را روی زمین پرت کرد او را از سر میز بلند کنید یا اگر کودک دیگری را زد او را از محل بازی دور کنید. در هر یک از این موارد، فرزندتان پی می‌برد در نتیجه بد رفتاری، فعالیتی که از آن لذت می‌برد، قطع خواهد شد و با گذشت زمان می‌آموزد که قبل از بروز بد رفتاری، جلوی خود را بگیرد.

با وجود اینکه از همه این روشها استفاده می‌کنید، باز هم کودک دوساله‌تان در مواقعی با شما به مبارزه می‌پردازد. اوقاتی فرا می‌رسد که

احساس می‌کنید باید در برابر بدرفتاری او پاسخ جدی‌تری بدهید. در دو فصل بعد دربارهٔ عکس‌العمل نشان‌دادن نسبت به بدرفتاری و نحوه استفاده از روش قطع فعالیت مفصل شرح داده شده است. زمانی که سعی می‌کنید حدود را با ملایمت تعیین کنید اما کارگر نمی‌افتد، می‌توانید از این روشها استفاده کنید.



واکنش نشان دادن به بدرفتاری

کودک دو ساله شما بدرفتاری خواهد کرد - این یکی از واقعیت‌های زندگی است. گرچه می‌توانید با روشهایی که در فصل گذشته (انضباط) خواندید، از پس بسیاری از بدرفتاریها بر بیایید، اما زمانهایی می‌رسد که کودک دو ساله‌تان نیاز دارد پاسخ جدی‌تری از شما دریافت کند. بچه‌های دو ساله در مرحله‌ای از زندگی قرار دارند که می‌خواهند به شما اعلام استقلال کنند. مبارزه با قدرت شما به عنوان قانون‌گذار، بخشی از اعلامیه استقلال آنهاست. یک کودک دو ساله طبیعی بعضی از اوقات قوانینی را زیر پا می‌گذارد که برای او به طور واضح بیان کرده‌اید. یک کودک دو ساله طبیعی بعضی از اوقات در چشم شما نگاه می‌کند و در حالی که لبخند می‌زند قانونی را زیر پا می‌گذارد، انگار می‌خواهد بگوید: «من؟ من که کار بدی نکرده‌ام؟» یک کودک دو ساله طبیعی بعضی از اوقات قانونی را زیر پا می‌گذارد و مبارزه طلبانه به شما چشم می‌دوزد، گویی می‌خواهد بگوید: «تو خیال می‌کنی که می‌توانی جلوی مرا بگیری؟» باید از او انتظار داشته باشیم این‌گونه شورش کند - این بخشی طبیعی از مرحله فعلی رشد اوست. اگر می‌خواهید از پس این رفتارها بر بیایید، موفقیت شما به عکس‌العملتان بستگی دارد.

طی زمانی که به عنوان پرستار کودک کار کرده‌ام هزاران بار از والدین شنیده‌ام که از بدرفتاری فرزندانشان تا چه حد ناراحت، عصبی و

خشمگین می‌شوند. این احساسات در میان والدین بچه‌های کوچک، بسیار رایج است و به سادگی می‌توان فهمید که چرا چنین احساساتی به آنها دست می‌دهد. رسیدگی به نیازهای روزانهٔ کودک به قدر کافی مشکل است، چه برسد به ممانعت او از بدرفتاریهای مکرر.

والدین در بسیاری از اوقات برای پیشگیری از بدرفتاری کودک بر سر او داد می‌زنند، او را تهدید می‌کنند، به او سیلی یا او را کتک می‌زنند. اما وقتی از آنها می‌پرسیم که این روشها مؤثر است یا نه، بیشترشان آهی می‌کشند و می‌گویند: «گاهی، ولی معمولاً نه.» در واقع، والدین بیشتر اوقات می‌گویند حتی وقتی که این روشها در همان لحظه تأثیر می‌کند و از بدرفتاری فرزندشان جلوگیری می‌کند، هم کودک و هم والد بعداً احساس ناراحتی می‌کنند.

برای عکس‌العمل نشان دادن در برابر بدرفتاری، روشهای متفاوتی وجود دارد که هر کدام حسنها و عیبهای خاص خود را دارد.

⑤ داد زدن

پیدا کردن والدی که هیچ وقت داد نمی‌زند، کار مشکلی است. اگر فرزندان عادت کرده است صدای شما را در سطح خاصی بشنود، هر وقت که صدای خود را بلند کنید یا با آهنگ خاصی صحبت کنید، احتمالاً توجه بیشتری به شما خواهد کرد. اگر گهگاهی با لحن محکم و جدی به فرزندان دستوری بدهید یا او را سرزنش کنید، پیامی که از لحن شما استنباط می‌کند، این است که مسئله جدی است. اما اگر همزمان چهره‌ای برافروخته یا عصبانی نیز داشته باشید، می‌بینید که از تأثیر این روش کاسته می‌شود، به خصوص اگر به طور مرتب سر بچه‌ها داد بزنید. کودک دو ساله گاهی می‌خواهد ببیند که اگر شما را عصبی کند چه اتفاقی می‌افتد و اگر کنترل صدایتان را از دست بدهید

احساس می‌کند که او کنترل رفتار شما را در دست گرفته است، نه شما کنترل او را. اگر او کمتر از قبل به شما توجه کند، پس از مدتی می‌بینید که بیش از پیش بر سر او داد می‌زنید. بهتر است به جای اینکه از سر خشم جیغ بکشید، با لحنی محکم و قاطع سخن بگویید. بیشتر والدین به تجربه درمی‌یابند که اگر قبل از اینکه چیزی بگویند چند نفس عمیق بکشند یا تا ده بشمرند، بهتر می‌توانند صدای خود را کنترل کنند.

۵ هشدار دادن

وقتی والد با لحنی قاطع به کودک یادآوری کند که اگر از بدرفتاری دست بردارد چه اتفاقی خواهد افتاد، بعضی از بچه‌های دوساله کار خود را کنار می‌گذارند: «اگر دوباره مکعب را پرت کنی آن را از تو می‌گیرم.» «اگر دست مرا نگیری مجبور می‌شویم از فروشگاه بیرون برویم.» اما بسیاری از کودکان دوساله به تهدید یا هشدار توجه نمی‌کنند چون دیده‌اند که والد بعد از اینکه هشدار می‌دهد، کاری نمی‌کند. اگر عادت دارید هنگامی که فرزندان بدرفتاری می‌کند به او هشدار بدهید، بار دیگری که چنین کردید به عکس‌العمل خود دقت کنید. آیا از هشدارهای کلامی به عنوان راهکاری برای به تأخیر انداختن عمل جدی خود در بازداشتن فرزندان از بدرفتاری استفاده می‌کنید؟ شاید هم متوجه شده‌اید که هرچه بیشتر به فرزندان هشدار می‌دهید، او نیز بیشتر بدرفتاری می‌کند. انگار که می‌خواهد بگوید: «حرف زدن بس است، کاری بکن تا ببینم کنترل را در دست داری!» اگر می‌بینید فرزندان رفتار خود را بعد از اولین هشدار تغییر می‌دهد، احتمالاً این روش برایتان کارایی دارد، اما اگر می‌بینید که یک هشدار به ندرت کافی است، وقت آن رسیده است که روش دیگری را امتحان کنید.

⑤ سیلی و کتک زدن

آیا وقتی کودکی بدرفتاری می‌کند، کتک زدن او کارآیی دارد؟ بعضی از والدین چنین معتقدند. مسلم است کودکی که از درد رنج می‌برد به احتمال قوی هنگامی که به گریه می‌افتد از کار خود دست برمی‌دارد. بعضی از بچه‌ها در برابر ضربه ملایمی که به دست یا باسن آنها می‌زنند از بدرفتاری خود دست برمی‌دارند. بعضی از بچه‌ها از ضربه ملایم چشم‌پوشی می‌کنند اما آنها را می‌توان با کتک از کار خود بازداشت. در بسیاری از اوقات، والدین به این دلیل از سیلی و کتک استفاده می‌کنند که خودشان از والدینشان سیلی و کتک خورده‌اند و این رویکرد به نظرشان مؤثر است. بسیاری از والدین امریکایی روش سیلی و کتک زدن کودکان را، برای کنترل بدرفتاری آنان تأیید می‌کنند. البته کتک زدن کودکان مشکلاتی دربر دارد که والدین باید در نظر بگیرند.

وقتی والدی کودکی را می‌زند، کودک درسی جدی می‌گیرد. او می‌آموزد که والدش از خودش بزرگ‌تر و قوی‌تر است و می‌تواند او را در صورت نافرمانی بزند. بسیاری از بچه‌ها بعد از سیلی یا کتک خوردن از والد خود به همین دلیل از بدرفتاری دست برمی‌دارند. اما کودکی که کتک خورده است ممکن است درسهای دیگری را نیز بیاموزد که والدش قصد نداشت به او بیاموزد: «اگر از کاری که دیگری انجام می‌دهد خوشش نمی‌آید، زدن او کار خوبی است.» «وقتی عصبانی هستی اشکالی ندارد که به جای استفاده از کلام، دیگران را بزنی.» «زدن کسی که کوچک‌تر از توست اشکالی ندارد.» وقتی کودکی این درسه‌ها را در خانه بیاموزد، احتمالاً آنچه را از والدین خود آموخته با خود به دنیای بیرون از خانه می‌برد. بچه‌هایی که در خانه کتک می‌خورند احتمالاً بچه‌های دیگر را در مدرسه یا در زمین بازی می‌زنند. احتمال اینکه برادر یا خواهر خود را

بزند نیز بیشتر می شود و وقتی بزرگ شدند به احتمال بیشتری فرزندان خود را خواهند زد. وقتی والدین به من می گویند که از والدین خودشان کتک خورده اند، گاهی از آنها می پرسم: «کی از زدن شما دست برداشتند؟» و جوابی که در بسیاری از اوقات می شنوم این است: «وقتی من هم در پاسخ شروع به زدن آنها کردم.»

اگر از سیلی و کتک به عنوان روشی برای کنترل رفتار فرزند خود استفاده می کنید، توجه داشته باشید که از او در برابر آسیب جسمی محافظت کنید. اگر می زنید انگشتانان را باز نگه دارید و هیچ وقت از مشت گره کرده استفاده نکنید. هیچ وقت به صورت و سر بچه ضربه نزنید، هیچ وقت او را تکان ندهید چون ممکن است گردن او آسیب جدی ببیند، هیچ وقت بچه را با چیزی مثل: دسته کلید، کمر بند، ترکه، و... نزنید، زیرا این کار می تواند بیش از انتظار شما به او آسیب بزند.

اگر آثار ضربات شما روی پوست او به جای ماند، بدانید که ضربه تان بیش از حد محکم بوده است. اگر می بینید که فرزند خود را به طور مکرر یا بیش از حد محکم می زنید، یا اگر احساس می کنید که هنگام عصبانیت کنترل خود را از دست می دهید، با مشاور خانواده تماس بگیرید. فصل بعد را بخوانید و با روش قطع فعالیت آشنا شوید تا برای آسیب زدن به فرزند خود جایگزینی پیدا کنید.



قطع فعالیت

همان‌گونه که در فصلهای قبل خوانده‌اید، کودک دوساله در بسیاری از اوقات، والدین خود را با بدرفتاری مکرر به چالش می‌کشانند. هر چقدر شخص فهمیده‌ای باشید، خود را از پیش آماده کنید، یا با روان‌شناسی کودک آشنایی داشته باشید، باز هم زمانهایی فرا می‌رسد که باید با تحکم و قاطعیت، مانع از بدرفتاری فرزندان بشوید. در این کلید، با روش ساده اما مؤثر قطع فعالیت آشنا می‌شوید که می‌توانید برای پیشگیری از بدرفتاری فرزندان از آن استفاده کنید. روشهای دیگری، مانند برنامه‌ریزی قبلی برای کمک به کودک در رعایت قانون، فراهم کردن محیطی امن و متناسب با کودک و حساس بودن نسبت به نیاز کودک برای تأیید و توجه هنگام خوش رفتاری، جایگاه خود را دارند و نمی‌توان قطع فعالیت را جایگزین این روشها کرد. روش قطع فعالیت را زمانی به روشهای دیگر می‌افزاییم که آن روشها مؤثر واقع نشده باشند.

زمانی که کودک یکی از قوانین مهم خانواده را زیر پا می‌گذارد از قطع فعالیت استفاده می‌کنیم: اگر به اطرافیان خود آسیب بزند (کسی را بزند)، کار خطرناکی کند (از قفسه بلند بالا برود یا دم گربه را بکشد)، یا عمداً کار ناراحت‌کننده‌ای انجام دهد (روی زمین تَف کند یا به کسی سنگ بزند). هنگامی از قطع فعالیت استفاده کنید که می‌دانید فرزندان قانون را آموخته است اما باز هم آن را زیر پا می‌گذارد.

قطع فعالیت تنها یک تنبیه نیست. قطع فعالیت این امکان را به والدین می‌دهد که برای قطع بدرفتاری فرزند خود، بدون اینکه به او آسیبی بزنند، از چیزی غیر از کلام خود نیز استفاده کنند. قطع فعالیت ابزار مؤثری است که می‌توان تقریباً در هر موقعیتی از آن استفاده کرد. کلید تأثیر قطع فعالیت این است که والد بی‌آنکه دچار هیجان‌زدگی، احساسات یا خشم شود، عمل کند. همان‌طور که در فصل گذشته خواندید، اگر فرزند دوساله‌تان ببیند که می‌تواند با بدرفتاری خود کاری کند که ناراحت شوید، ممکن است به این کار ادامه دهد تا کنترل خود را بر احساسات شما محک بزند. اگر آرامش خود را حفظ کنید فرزندتان خواهد دید که شما می‌توانید که کنترل اوضاع را در دست دارید.

قطع فعالیت چگونه تأثیر می‌گذارد

وقتی بچه‌ای قانونی را می‌شکند، والد به آرامی قانون را به او گوشزد می‌کند: «اجازه نداریم بنزیم.» یا «اجازه نداریم دم‌گره را بکشیم.» والد سپس می‌گوید: «حالا باید فعالیت تو قطع شود.» سپس بدون اینکه چیز دیگری بگوید، کودک را به محل قطع فعالیت می‌برد. این محل می‌تواند یک صندلی در گوشه اتاق، روی پله، یک گوشه مبل یا اتاق خود کودک باشد. اگر خانواده خارج از خانه باشد، والدین می‌توانند نیمکت پارک، صندلی عقب ماشین، یا یک صندلی را در جای دیگری از اتاق یا خانه‌ای که در آن به مهمانی رفته‌اند، جایگزین کنند. کودک باید برای مدت بسیار کوتاهی در این محل بماند - برای بیشتر دوساله‌ها دو دقیقه کافی است. والد باید برای نگه داشتن کودک در محل، کنار او بماند و شاید هم لازم باشد که او را نگه دارد. کودک می‌تواند در پایان قطع فعالیت به بازی خود برگردد. اگر کودک مجدداً قانون را زیرپا گذاشت، والد نیز باید قطع فعالیت را تکرار کند. یک بچه مصمم ممکن است به بدرفتاری خود ادامه دهد و سعی بر خشمگین کردن والد خود کند. اگر والد آرامش خود را

حفظ کند و رفتارهای هماهنگ از خود نشان دهد، با قطع مکرر بدرفتاری، حوصله بچه نیز بالاخره سر می‌رود.

مشکلات روش قطع فعالیت

بعضی از بچه‌ها در طول مدت قطع فعالیت، آرام می‌نشینند اما بعضی گریه و شکایت می‌کنند. بعضی از بچه‌ها نیز لگد می‌زنند و جیغ می‌کشند و قشقرق به پا می‌کنند. توجه کنید! هر عکس‌العملی که فرزندتان به قطع فعالیت نشان داد، آرامش خود را حفظ کنید. حتی اگر بعد از گذشت دو دقیقه، کودک هنوز گریه یا شکایت می‌کند، قطع فعالیت را پایان دهید. به یاد داشته باشید که هدف شما این است که به فرزندتان بیاموزید که رفتار اولیه‌اش غیرقابل قبول بوده، اما اگر حوزه درگیری را گسترش دهید تا واکنشهای او قطع فعالیت را نیز دربر بگیرد و اگر او را به خاطر گریه کردن یا قشقرق به پا کردن نیز تنبیه کنید، فراموش خواهد کرد که از ابتدا به چه دلیل فعالیت او را قطع کردید.

اگر فرزندتان از محل قطع فعالیت فرار کرد، با آرامش او را برگردانید. ممکن است مجبور شوید چند بار این کار را تکرار کنید. ممکن است مجبور شوید او را ننگه دارید. این روش گرچه ساده است اما ممکن است اجرای آن مشکل باشد. کودک با قدرت، با تمایلش به کنترل خود و با پافشاری در چنین مواقعی با اقتدار توأم با آرامش شما مبارزه می‌کند. اگر کودک نسبت به شما رفتاری شدیداً خشمگینانه بروز دهد، ممکن است شما نیز خشمگین شوید. به یاد داشته باشید، می‌خواهید فرزندتان بیاموزد که آرامش شما را تقلید کند نه اینکه احساس کند می‌تواند کاری کند که شما نیز به تقلید از او قشقرق به پا کنید.

بعضی از والدین از شدت واکنشی که فرزندشان نسبت به این روش نشان می‌دهد، متحیر می‌شوند. آنها گاهی احساس می‌کنند که واکنش

شدید کودک نسبت به قطع فعالیت با رفتاری که سبب قطع فعالیت کودک شد، تناسبی ندارد. این والدین گمان می‌کنند که روشهای دیگری مانند کتک زدن و دادزدن نسبت به قطع فعالیت وقت کمتری می‌برد. اما والدینی که از روش قطع فعالیت استفاده می‌کنند، گزارش می‌دهند، حتی کودکانی که در ابتدا به شدت مبارزه می‌کنند هم بالاخره آرام می‌شوند و از تکرار بد رفتاری اولیه خود دست برمی‌دارند. مهم‌تر از آن اینکه وقتی والدین برای تنبیه فرزند خود از روش قطع فعالیت استفاده می‌کنند، بچه‌ها می‌بینند که والدینشان برای تثبیت اقتدار به فریادزدن، خشمگین شدن یا اعمال خشونت نیازی ندارند.

بعد از قطع فعالیت

بعد از اتمام زمان قطع فعالیت، کودک خود را برای یک لحظه در آغوش بفشارید و به فعالیت جدیدی بپردازید. شاید بد نباشد برای پرت کردن حواس کودک از بد رفتاریش، او را به اتاق دیگری ببرید یا اسباب‌بازی دیگری در اختیارش قرار دهید. بعضی از بچه‌ها بعد از قطع فعالیت به سرعت به حالت اول خود برمی‌گردند اما بعضی تا مدتی ناراحت و ستیزه‌جو به نظر می‌رسند. وقتی قانونی را اجرا می‌کنید که در گذشته از آن چشم‌پوشی کرده بودید، فرزندتان احتمالاً بعد از چند ثانیه یا چند دقیقه شما را امتحان خواهد کرد. ممکن است لازم باشد، از اول شروع کنید! نشستن کنار یک پدر یا مادر آرام بعد از بد رفتاری، کسل‌کننده است و بیشتر بچه‌ها بالاخره متوجه می‌شوند که کار جالبی نیست. کارآیی روش قطع فعالیت به همین دلیل است. ممکن است به صبر و تحمل زیادی نیاز داشته باشید اما اگر بتوانید بیشتر از فرزندتان دوام بیاورید در نهایت با شما همکاری خواهد کرد - تا اینکه روش جدیدی برای به‌چالش کشیدن شما به ذهنش برسد!

بخش دوم

سبک مزاجی

بچه‌های دوساله با هم شباهتهای زیادی دارند، اما مانند همه آدمها، تفاوت‌های فراوانی نیز بین آنها دیده می‌شود. وقتی به کودک دوساله خود در میان بچه‌های همسالش می‌نگرید ممکن است رفتارهایی از او سر بزند که پیش خود بگویید: «چرا این‌گونه رفتار می‌کند؟» ممکن است فرزند شما با صدای بلندتری بخندد یا بیش از بچه‌های دیگر به این طرف و آن طرف بدود. ممکن است تا مدتها بعد از اینکه بچه‌های دوساله دیگر، سرگرم فعالیت و بازی با اسباب‌بازیها شده‌اند، بخواهد باز هم کنار شما بماند. با اینکه همه بچه‌های دوستانتان هنوز بعد از ظهرها به چرت‌زدن نیاز دارند، ممکن است نیاز فرزند شما به خواب غیرقابل پیش‌بینی باشد. گاهی از اوقات تفاوت‌هایی که بین بچه‌ها مشاهده می‌کنیم نتیجه سبک‌های تربیتی متفاوت والدین آنهاست. اما در بسیاری از اوقات، این تفاوتها نتیجه خصوصیت‌های ذاتی بچه‌هاست که از زمان تولد در آنها وجود داشته است.

از زمانی که نوزادی به دنیا می‌آید، الگوهای رفتاری خاصی را می‌توان در او مشاهده کرد که تا آخر عمر با او می‌ماند و بخشی از سبک رفتاری او را تشکیل می‌دهد. پاسخ والدین، اعضای دیگر خانواده، پرستاران و

مربیان، و دوستان می‌تواند بر این الگوها اثر بگذارد ولی نمی‌تواند آنها را به طور کامل عوض کند.

سبک رفتاری مادرزادی فرزند شما در نحوه یادگیری او و تعاملش با محیط و با شما تأثیر زیادی می‌گذارد. سبک او، که آن را **سبک مزاجی** یا **مزاج** نیز می‌نامند، تعیین می‌کند مراقبت از او در مراحل مختلف زندگی چقدر ساده یا مشکل خواهد بود. اگر بعضی از خصوصیات مزاجی خود را در فرزندان می‌بینید، شاید راحت‌تر بتوانید رفتار او را درک کنید. اما اگر سبک مزاجی فرزندان با سبک مزاجی شما در تضاد باشد، شاید برایتان کلافه‌کننده و مشکل باشد دلیل نحوه رفتار او را درک کنید. سبک مزاجی فرزندان هر چه باشد، فهم آن به شما کمک می‌کند که او را درک کنید و با او خیلی بهتر کنار بیایید.

در این بخش با ۹ خصوصیت مزاجی متفاوت آشنا می‌شوید. دکتر استیلا چس^۱ و دکتر الکساندر توماس^۲ که هر دو از استادان روان‌پزشکی به شمار می‌آیند، برای اولین بار در دانشگاه نیویورک درباره خصوصیات مزاجی مطالعه و تحقیق کردند. چس و توماس در میان گروه بزرگی از نوزادان سالم و طبیعی به مشاهده تفاوت‌های رفتار و رشد پرداختند و با بزرگ شدن این نوزادان در طول سالهای کودکی و بزرگسالی نیز به مشاهدات خود ادامه دادند. مشاهدات آنها سی سال به طول انجامید و چس و توماس توانستند نشان دهند تفاوت‌های مزاجی مادرزادی کودکان در تعیین رفتارهای کلی آنها عاملی حیاتی است. بسیاری از محققین و کسانی که با بچه‌های کوچک و خانواده آنها کار بالینی می‌کنند، این تحقیقات را گسترش داده‌اند و درباره مزاج برای والدین، کتابهایی را به رشته تحریر درآورده‌اند.

1. Stella Chess

2. Alexander Thomas

هنگامی که دربارهٔ هر یک از این خصوصیات می‌خوانید متوجه می‌شوید که با تشخیص خصوصیات منحصر به فرد فرزندتان، راحت‌تر می‌توانید او را درک و به او در طول رشدش کمک کنید.

از نظر بزرگسالان تقریباً همه بچه‌های دوساله فعالند. حالا که کودک نوپایتان در مهارتهای راه رفتن، دویدن و بالارفتن متبحر شده است، در بسیاری از اوقات مشکل می‌تواند آرام بنشیند. البته بعضی دوساله‌ها از برخی دوساله‌های دیگر فعال‌ترند و بعضی نیز نسبت به دوساله‌های دیگر فعالیت کمتری دارند.

بیشتر والدین، سطح فعالیت فرزند خود را وقتی که چندماهه شد تشخیص می‌دهند. بچه‌ای که خیلی فعال است قبل از اینکه بتواند غلت بزند در گهواره خود دائم وول می‌خورد. وقتی یک سالش تمام شد او را نمی‌توان تنها گذاشت چون در یک لحظه، چهار دست و پا یا تاتی‌کنان کارهای خطرناک انجام می‌دهد. رفتار کودکی که سطح فعالیتش پایین‌تر است بسیار متفاوت است. او معمولاً راضی است روی یک پتو یا کالسکه به مدت طولانی بنشیند و به تماشای حرکات دنیای اطراف خود یا به بازی با اسباب‌بازی‌هایی بپردازد که در دسترسش قرار دارند. همان‌طوری که بعضی از بچه‌های شیرخوار خیلی آرام هستند، بعضی از دوساله‌ها نیز همین‌طورند. اگر به سطح طبیعی فعالیت فرزندتان بیندیشید مفید است، چون این خصوصیت بر رفتاری که در بسیاری از موقعیتها از او انتظار خواهید داشت تأثیر می‌گذارد. کودک فعال به همان میزانی که به دیدن و شنیدن نیاز دارد، به حرکت‌کردن نیز نیاز دارد. همه دوساله‌ها در مدت‌های

زمانی کوتاه از اشیاء بالا می‌روند و می‌دوند و این طرف و آن طرف می‌روند، اما کودکی که فعال‌تر است نیازمند زمان بیشتری است تا به بازیهای پرتحرک بپردازد. کودکی که آرام‌تر است استراحت می‌کند و می‌تواند برای مدت طولانی‌تری آرام بنشیند.

دربارهٔ فرزندان به پرسشهای زیر پاسخ دهید تا به سطح فعالیت او دست یابید:

- ① آیا هنگامی که می‌خواهم لباس بر تن فرزندم کنم یا پوشک او را عوض کنم همیشه تلاش می‌کند که در برود؟
- ② آیا هنگامی که فرزندم می‌خواهد در خانه از جایی به جای دیگر برود، می‌دود؟
- ③ آیا هنگامی که فرزندم منتظر است برایش غذا بیاورم، وول می‌خورد و به این طرف و آن طرف حرکت می‌کند؟
- ④ آیا فرزندم به سختی می‌تواند به مدت طولانی در فروشگاه داخل چرخ دستی بنشیند؟
- ⑤ آیا فرزندم هنگامی که با هم فعالیت آرامی انجام می‌دهیم که برای او نیز جالب است باز هم وول می‌خورد؟
- ⑥ آیا فرزندم هنگامی که در خانه با اسباب‌بازی، بازی می‌کند به این طرف و آن طرف می‌رود و اسباب‌بازیهایش را پرت می‌کند و می‌کوبد؟
- ⑦ آیا فرزندم فعالیتهای پرتحرک را ترجیح می‌دهد یا فعالیتهای نشسته را؟

اگر به بیشتر این سؤالات با قاطعیت جواب «بلی» داده‌اید، فرزندان فعال است. اگر بیشتر اوقات پاسختان «نه» بوده است، فرزندان آرام‌تر است. پاسخ اغلب والدین جایگاهی بین این دو حد نهایت را پیدا می‌کند. اما والدین می‌توانند تشخیص دهند که فرزندشان به طور کلی فعال است یا آرام. اگر کودک دو سئوال شما فعال است، می‌توانید به طور مکرر موقعیتهایی

را برای او فراهم کنید تا به این طرف و آن طرف حرکت کند، بدین ترتیب زندگی روزمره‌تان با هم به راحتی سپری می‌شود. یک کودک دوساله فعال نمی‌تواند به مدت طولانی آرام بنشیند، هر چقدر هم با او با قاطعیت برخورد کنید یا سرزنشش کنید. خوب است بخشی از خانه خود را طوری آماده کنید که بتواند در آنجا بدود، بپرد و از اشیاء بالا برود. اگر برای بازی وسایل بی‌خطری را در اختیارش قرار دهید و به او بالش و تشک بدهید تا روی آنها بپرد، کمتر از گذشته وقت صرف می‌کند تا مانع بالا رفتن او از اثاثیه شوید. اگر می‌خواهید کودک فعالی را به رستوران یا به گردش و خرید ببرید، قبل از اینکه به جایی برسید که باید آرام بنشیند حتماً به او فرصت بدهید که عضلاتش را به کار بیندازد. اگر نمی‌تواند آرام و قرار بگیرد، دورکردن او از محیط بهتر از آن است که او را مجبور کنید مطابق میل شما رفتار کند. سعی کنید به خاطر بسپارید که تحرک کودک فعال، بدرفتاری نیست. ممکن است کودک بتواند درک کند که از او می‌خواهید آرام باشد، اما یک بچه دوساله آن قدر روی خود کنترل ندارد که بتواند به مدت طولانی خود را محدود کند. انتظارات خود را کم کنید و مدتی را که فرزندتان باید آرام باشد کوتاه کنید تا به تدریج بتوانید به او بیاموزید که برای زمان طولانی‌تری آرام بنشیند.

حداقل یکی از والدین اغلب بچه‌های فعال نیز خیلی فعال است. اگر مزاج آرامی دارید ممکن است سطح فعالیت فرزندتان برایتان مشکل‌آفرین باشد. هنگامی که فرزندتان بزرگ‌تر می‌شود و به نظارت کمتری نیاز دارد، حرکات پرانرژی او می‌تواند برایش یک حُسن بزرگ به حساب آید. اگر بتوانید این نکته را به خود یادآوری کنید شاید اکنون راحت‌تر بتوانید قدر او را بدانید.

کودکی که سطح فعالیت پایینی دارد، معمولاً از نظر دیگران مؤدب یا خیلی پخته است چون از پس رفتارهای آرام او راحت‌تر می‌توان برآمد.

البته والدی که خیلی فعال است ممکن است از داشتن فرزندی که نشستن در یک گوشه را به دویدن دور پارک ترجیح می‌دهد، احساس ناکامی کند. کودک دو ساله غیرفعال اغلب اوقات ترجیح می‌دهد در کالسکه بنشیند یا او را بغل کنند. برای والد او تصمیم‌گرفتن درباره اینکه چه زمانی بر راه رفتن فرزندش پافشاری کند، می‌تواند کار مشکلی باشد. همان‌طور که والد کودک فعال نمی‌تواند او را مجبور کند که آرام بنشیند، شما نیز نمی‌توانید کودک آرام خود را به حرکت وادارید. اگر او را تشویق کنید که مسیر کوتاهی را پیاده‌روی کند یا اگر سعی کنید فعالیت‌های جسمی را پیدا کنید که برای او جالب است موفق‌تر خواهید بود تا اینکه دائم به او فشار بیاورید تا خود را به بچه‌های دیگر برساند یا با آنها بازی کند. برای اینکه از جنبه‌های مثبت این خصوصیت مزاجی، حُسن استفاده را کنید با هم آرام بنشینید و کتاب بخوانید یا بازی کنید یا کارهایی را بکنید که والدین کودکان فعال باید از آن اجتناب کنند: با فرزندتان در فروشگاه گردش کنید یا به موزه بروید!

کودکی که الگوهای روزانه و عادات جسمی او قابل پیش‌بینی است، از خصوصیت مزاجی نظم برخوردار است. از کودکی که بسیار منظم است می‌توانیم انتظار داشته باشیم که هر شب، سر ساعت خاصی به خواب رود و هر صبح سر ساعت خاصی بیدار شود. او معمولاً هر روز سر ساعت مشخصی گرسنه می‌شود و والدینش می‌توانند پیش‌بینی کنند که در هر وعده چه میزان غذا می‌خورد. او در بسیاری از اوقات نیز در ساعاتی از روز مدفوع می‌کند که قابل پیش‌بینی است.

از آنجایی که بخش عمده‌ای از زندگی یک کودک دو ساله بر اساس این روال روزانه برنامه‌ریزی می‌شود، مراقبت از کودک منظم برای والدین او کار ساده‌ای است. تنها عیب این نظم زمانی دیده می‌شود که والدین از فرزند خود می‌خواهند برنامه‌ی زمانیش را تغییر دهد. مثلاً اگر کودک دو ساله بسیار منظمی به یک جشن تولد دعوت شود که سر ساعت خواب روزانه او شروع می‌شود، ممکن است نتواند خواب خود را به تعویق بیندازد تا در جشن شرکت کند. برعکس، الگوی روزانه کودک بی‌نظم را نمی‌توان به راحتی پیش‌بینی کرد. ممکن است با وجود اینکه ساعتها بیدار و مشغول فعالیت بوده است و والدینش فکر می‌کنند به چرت زدن نیاز دارد، هیچ نشانه‌ای از خواب‌آلودگی نشان ندهد. اگر هم به خواب برود، ممکن است یک روز، نیم ساعت بخوابد و روز دیگر چند ساعت.

اشتهای او غیرقابل پیش‌بینی است، ممکن است یک روز خیلی کم بخورد و روز بعد چنان بخورد که گویی از قحطی برگشته است. الگوی مدفوع کردن او نیز به همین میزان غیرقابل پیش‌بینی است. ممکن است چند روز بی‌پای مدفوع نکند و سپس در عرض یک روز، چندبار مدفوع کند.

برای اینکه میزان نظم کودک دو ساله خود را مشخص کنید به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- ❶ آیا فرزندم هر شب تقریباً سر ساعت مشخصی خواب‌آلود می‌شود؟
- ❷ آیا فرزندم هر صبح تقریباً سر ساعت مشخصی بیدار می‌شود؟
- ❸ آیا فرزندم هر روز مقدار معینی غذا در هر وعده غذایی صرف می‌کند؟
- ❹ آیا فرزندم هر روز یا هر شب قبل از خواب سر ساعت مشخصی یک میان‌وعده می‌خورد؟
- ❺ آیا ساعت‌هایی که فرزندم در طول روز خیلی فعال یا خیلی آرام می‌شود، قابل پیش‌بینی است؟

اگر به بیشتر سؤالات فوق با قاطعیت پاسخ «بلی» داده‌اید، فرزندتان بسیار منظم است. اگر بیشتر اوقات پاسختان «نه» بود، فرزندتان نظم کمی دارد. بیشتر والدین متوجه می‌شوند فرزندشان از بعضی جهات منظم‌تر است و از بعضی جهات دیگر نظم کمتری دارد.

اگر فرزند دو ساله شما بسیار منظم است، احتمالاً توانسته‌اید زندگی خود را بر اساس برنامه زمانی او تنظیم کنید. اگر برنامه زمانی او با برنامه زمانی شما تطابق داشته باشد، زندگیتان از نظم و ترتیب بیشتری برخوردار است چون می‌توانید نیازهای او را به طور روزانه پیش‌بینی کنید. احتمالاً در برابر خواب میان روز یا خوابیدن در شب مقاومت کمتری از

خود نشان می‌دهد. معمولاً آموزش آداب توالت رفتن به این بچه‌ها نیز ساده‌تر است چون والدین آنها می‌دانند که چه زمانی «جیش» خواهند داشت.

ممکن است گاهی از اوقات احساس کرده باشید که برنامه‌ی زمانی فرزندتان شما را به بند کشیده است. شاید متوجه شده باشید وقتی روال او را برهم می‌زنید ناراحت می‌شود. ممکن است دیده باشید که مادران و پدرانی که فرزندان آنها از نظم کمتری برخوردارند، همیشه نمی‌توانند درک کنند که چرا شما نمی‌توانید به اندازه‌ی آنها خودجوش یا انعطاف‌پذیر باشید. خوشبختانه کودک منظم با بزرگ‌تر شدن، توانایی بیشتری پیدا می‌کند که برنامه‌ی زمانیش را با مواقع خاص تطبیق دهد.

اگر فرزندتان نظم بسیار کمی دارد، احتمالاً می‌بینید که بد خوابیدن و بهانه‌گیری به هنگام غذا خوردن جزو خصوصیات او است. احتمالاً متوجه شده‌اید که غیرقابل پیش‌بینی بودن بخشی از الگوی فرزند شماست. اگر فرزندتان در حال حاضر، نظم کمی دارد و از زمان نوزادی نیز بی‌نظم بوده، شاید لازم باشد به زندگی خانوادگی خود نظم بیشتری بدهید. اگر برای نظم‌بخشی به زندگی کودک کم‌نظم یک برنامه‌ی زمان‌بندی شده تهیه کنید و آن را به صورت روزانه و با ملایمت به اجرا بگذارید، به تدریج نظم بیشتری پیدا می‌کند. ممکن است نتوانید خصیصه‌های بی‌نظمی را در او دگرگون سازید، اما می‌توانید آن را کمی تعدیل کنید. شاید زندگیتان با هم شیرین‌تر شود. مثلاً می‌توانید برای خوابیدن هنگام شب، زمان و روال مشخصی تعیین کنید، حتی اگر گاهی نیز فرزندتان بیدار می‌ماند و در تخت خود بازی می‌کند، می‌توانید غذا و میان‌وعده‌ها را در زمانهای مشخصی آماده کنید تا فرزندتان بیاموزد غذا طبق برنامه‌ی مشخصی آماده می‌شود، حتی اگر او نخواهد بخورد. آموزش آداب توالت رفتن، به‌خصوص مدفوع کردن برای بچه‌های کم‌نظم مشکل‌تر است. پس اگر

فرزندتان نظم زیادی ندارد بهتر است صبر کنید تا علائم قطعی آمادگی را در او مشاهده کنید و سپس آموزش او را آغاز کنید.

گرچه مراقبت از کودک کم‌نظم، به‌خصوص در سالهای اولیه زندگی، برای بیشتر والدین کار دشواری است، اما ممکن است وقتی بزرگ‌تر و مستقل‌تر شد، نداشتن یک ساعت تنظیم‌کننده درونی برای او مزیتی به شمار آید. و این بی‌نظمی در او انعطاف‌پذیری بیشتری ایجاد می‌کند و او را قادر می‌سازد که طبیعت غیرقابل پیش‌بینی دنیای واقعی را بهتر قبول کند.

پاسخ کودکان به موقعیتهای جدید در مقایسه با هم تفاوت‌های بسیاری دارد. بعضی از بچه‌ها بعد از دیدن شخصی تازه یا رفتن به مکانی جدید، طوری رفتار می‌کنند که گویی کاملاً راحتند. بعضی دیگر اولین باری که با کسی ملاقات می‌کنند یا به محیطی تازه می‌روند، در ابتدا خود را کمی پس می‌کشند یا عقب‌نشینی می‌کنند. بسیاری از بچه‌ها در آغاز کناره‌گیری می‌کنند، مثلاً نزدیک والد خود می‌مانند، اما به تدریج رابطه برقرار می‌کنند و دوباره احساس راحتی می‌کنند.

کودک دوساله‌ای که در مکانها و با آدم‌های جدید راحت به نظر می‌رسد، براساس خصوصیت مزاجی خود، برای رویاروشدن با موقعیتهای جدید قابلیت خوبی دارد. کودکی که از چیزهای تازه استقبال می‌کند اغلب از نظر دیگران قدرت تطبیق خوبی دارد و این خصوصیت در بعضی از جوامع خصوصیتی باارزش محسوب می‌شود. گرچه ممکن است این خصوصیت مادرزادی باشد اما والدین چنین کودکی احتمالاً به برون‌گرایی فرزند خود افتخار می‌کنند و از اینکه او را به سمت اجتماعی شدن سوق می‌دهند، نسبت به خود احساس خوشنودی می‌کنند. از طرفی دیگر، کودکی را که از چیزهای تازه پس می‌کشد یا روی برمی‌گرداند، اغلب خجالتی می‌نامند. گاهی مردم، والدین کودک را مسئول رفتار او می‌شمارند؛ مثلاً می‌گویند که والدین همیشه کودک را در پناه خود نگهداشته یا بیش از

حد از او محافظت کرده‌اند. شاید بدانیم فرزندمان برای رویارویی با چیزهای تازه نیاز به کمک ما دارد اما ممکن است ندانیم که آیا به نفع اوست اجازه بدهیم رفتار طبیعی خود را داشته باشد یا نه.

برای اینکه مشخص کنید پاسخ اولیه فرزندتان به موقعیتهای جدید، در حالت کلی، استقبال از موقعیت است یا پس کشیدن از آن، به سؤالهای زیر پاسخ دهید:

- ❶ وقتی فرد بزرگسال ناآشنایی با فرزندم صحبت می‌کند، آیا او بلافاصله لبخند می‌زند؟
- ❷ وقتی مهمان به خانه ما می‌آید، آیا فرزندم به طرف آنها می‌رود؟
- ❸ آیا فرزندم بلافاصله پس از اینکه با یک فرد بزرگسال ناآشنا روبه‌رو شد، با او صحبت می‌کند؟
- ❹ آیا فرزندم پس از ورود به مکانی جدید می‌خواهد بلافاصله آنجا را بررسی کند؟
- ❺ آیا فرزندم دوست دارد با بچه‌هایی که دور از خانه می‌بیند بلافاصله بازی کند؟
- ❻ آیا در اغلب موقعیتهای تازه، فرزندم پس از ده دقیقه راحت به نظر می‌رسد؟

اگر در پاسخ به بیشتر سؤالات بالا با قاطعیت بگویید «بله»، فرزند شما با موقعیتهای تازه مشتاقانه روبرو می‌شود و به راحتی می‌توانید او را به مکانهای جدید ببرید و اوقات خوشی را با هم سپری کنید. به خاطر داشته باشید که یک کودک دوساله خونگرم و برون‌گرا، ممکن است در فروشگاه یا مرکز خرید از شما دور شود. گاهی برای دور نگه داشتن این بچه‌ها از خطر، باید بر آنها نظارت دقیق داشت.

اگر در پاسخ به بیشتر این سؤالات گفتید: «هرگز»، برای اینکه فرزندتان

بتواند چیز جدیدی را راحت تجربه کند به وقت نیاز دارد. اگر او را برای تجربه چیزهای تازه به قدر کافی آماده کنید و از او حمایت کافی به عمل آورید، بهتر می‌تواند با محیط جدید سازگاری پیدا کند و همانند کودکان دیگر، در تطبیق خود با موقعیتهای جدید توفیق پیدا کند و احساس خوشحالی کند. اما اگر از او انتقاد کنید یا بر او فشار بیاورید، ممکن است بیشتر به شما بچسبد، گوشه‌گیری کند یا حتی بترسد.

اگر فرزندان به هنگام رویارویی با چیزهای تازه عقب‌نشینی می‌کند، کمی وقت بگذارید. فکر کنید تا دریابید اندوختن تجربه‌هایی برای او از همه مشکل‌تر است. اکنون می‌توانید به او کمک کنید تا از پس آنها برآید. با وجود اینکه بعضی از دو ساله‌ها از رفتن به مکانهای جدید لذت می‌برند، فرزند شما احتمالاً ترجیح می‌دهد به جاهایی برود که قبلاً نیز رفته است. هر چه به خانه دوستی بیشتر برود، زودتر از بغل شما پایین می‌آید و به بازی مشغول می‌شود. احتمالاً بازی با یک یا دو کودک دیگر برای او راحت‌تر از بازی در گروهی بزرگ است. البته اگر به او اجازه بدهید فقط تماشاگر باشد، ممکن است دوست داشته باشد به جاهایی برود که بچه‌های زیادی در آنجا بازی می‌کنند. سعی کنید که قبل از دیدن مکانها یا افراد جدید درباره آنها با فرزندان صحبت کنید و به او بگویید تا زمانی که به شما نیاز دارد، نزد او خواهید ماند. با گذشت زمان و با تکرار این تجربیات، اعتماد به نفس او بیشتر و بیشتر می‌شود.

از واکنشی که فرزندان به موقعیتهای تازه نشان می‌دهد خجالت نکشید و تدافعی برخورد نکنید. اگر کسی به شما گفت: «چرا آن قدر خجالتی است؟» حرف او را قبول نکنید. در عوض بگویید: «او خجالتی نیست. فقط کمی زمان لازم دارد. او مسائل را خیلی خوب مشاهده می‌کند. دقیق است و حواسش هم جمع، اما سبکش این طوری است.» و این را طوری بگویید که فرزندان بشنود.

بچه‌ها به هنگام روبه‌رو شدن با موقعیتهای جدید، در مقایسه با هم، واکنشهای متفاوتی بروز می‌دهند؛ هم پاسخ اولیه بچه‌ها با هم فرق می‌کند و هم مدت زمانی که برای تطبیق‌یافتن با تغییر به آن نیاز دارند. قابلیت تطبیق، خصوصیتی مزاجی است که مدت زمان لازم را برای تطبیق‌یافتن نشان می‌دهد. کودکی که با روال یا موقعیتی جدید به سرعت خو می‌گیرد، قابلیت تطبیق خوبی دارد. کودکی که برای قبول تغییر یا پذیرش روال جدید به زمان نیاز دارد قابلیت تطبیق کمتری دارد. والدین این بچه‌ها باید با صبر و حوصله زیاد به فرزند خود کمک کنند تا تغییر را بپذیرد.

والدین کودکان تطبیق‌پذیر، درمی‌یابند که اگر فرزندشان کار جدیدی را یکی دو بار تجربه کند، از آن پس طوری رفتار می‌کند که گویی تمام عمر خود به انجام آن کار مشغول بوده است. مثلاً، کودک تطبیق‌پذیر ممکن است اولین روزی که به مهد کودک می‌رود، پیش از رفتن، از خود تردید نشان دهد اما بار دوم کاملاً راحت و بی‌دغدغه به مهد برود. اما کودکی که قابلیت تطبیق کمتری دارد برای اینکه احساس راحتی کند بایستی وقت بیشتری صرف کنند و والدین او لازم است به طور مکرر، کودکان را برای آشنایی با محیط تازه، به آنجا همراهی کنند.

کودکی که قابلیت تطبیق کمتری دارد، برای عادت کردن به قوانین و روالهای جدید در خانه به وقت نیاز دارد. پس از اینکه بارها قانونی را به

چنین کودکی گوشزد می‌کنند و او طوری رفتار می‌کند که گویی آن را هرگز نشنیده است یا وقتی چندین روز در برابر یک روال جدید مقاومت می‌کند، والدین او احساس ناکامی می‌کنند. هر چه تطبیق‌پذیری کودک کمتر باشد در برابر هر تغییری که در زندگیش رخ می‌دهد، بیشتر مقاومت یا شکایت می‌کند. قصد او ایجاد مشکل نیست، بلکه پذیرش تغییر برای او دشوار است.

برای اینکه قابلیت تطبیق فرزند خود را بسنجید به پرسشهای زیر پاسخ دهید:

- ① آیا فرزندم برای عادت‌کردن به مکانی جدید به چند روز وقت نیاز دارد؟
- ② آیا فرزندم برای ماندن نزد افراد بزرگسال دیگر، حتی بعد از چند دفعه، باز هم ابراز ناراحتی می‌کند؟
- ③ آیا فرزندم برای عادت‌کردن به یک پرستار جدید به زمانی طولانی نیاز دارد؟
- ④ آیا فرزندم برای خوابیدن در مکانی جدید تا چند شب مشکل دارد؟
- ⑤ آیا فرزندم با اینکه تغییرات را پیشاپیش برای او توضیح می‌دهم، باز هم در برابر تغییر روال روزانه خود مقاومت می‌کند؟
- ⑥ آیا فرزندم با وجود اینکه بارها حدود را برای او مشخص کرده‌ام، باز هم به همان ترتیب گذشته به بدرفتاری خود ادامه می‌دهد؟

اگر فرزندان تا حدودی تطبیق‌پذیر است، مسلماً پاسختان به بیشتر پرسشهای فوق «نه» می‌باشد. اگر به همه یا برخی از پرسشها، پاسخ مثبت داده‌اید، احتمالاً قابلیت تطبیق فرزندان از حد متوسط کمتر است.

معمولاً برای والدین، برآمدن از پس کودک تطبیق‌پذیر راحت‌تر است، چون چنین کودکی خود را با تغییر تطبیق می‌دهد. البته والدینی که فرزندان

بسیار تطبیق‌پذیری دارند گاهی فراموش می‌کنند که گرچه فرزندشان می‌تواند به خوبی با تغییر روبه‌رو شود اما ممکن است از داشتن روالی قابل پیش‌بینی در زندگی خود بیشتر احساس خوشحالی کند. به عنوان مثال، گرچه مهمانی رفتن یا سفرکردن با کودک تطبیق‌پذیر ساده است اما ممکن است حجم تجربه‌های جدید، او را بیش از حد تحریک کند. اگر بیش از حد معمول از او انتظار داشته باشید، ممکن است بهانه‌گیر شود یا قشقرق به پا کند.

اگر فرزند دوساله‌تان قابلیت تطبیق کمتری دارد، هم به داشتن روالی قابل پیش‌بینی در زندگی نیاز دارد و هم نیاز دارد که تطبیق یا تغییر را بیاموزد و شما باید بین این دو نیاز او تعادل برقرار کنید. همیشه نمی‌توانید از تجربه‌های جدید پرهیز کنید، حتی اگر بتوانید نیز کودک دوساله‌تان تا حدی نیاز دارد با تجربه‌های جدید و متنوع روبرو شده، با آنها آشنا شود و توسط آنها تحریک شود.

اگر قابلیت تطبیق فرزندتان کم است باید عادت کنید که به طور مکرر تجربه‌های جدید را به او پیشنهاد کنید تا بر مقاومت او در برابر تغییر فائق آید. به عنوان مثال، ممکن است لازم باشد غذای جدیدی را بارها به فرزند خود تعارف کنید تا بالاخره برای چشیدن مزه آن تمایل پیدا کند. ممکن است لازم باشد او را هفته‌ها به یک پارک ببرید تا بالاخره بخواهد با بچه‌های دیگر بازی کند. اگر او را بارها و بارها، مثلاً هفته‌ای چند بار پیش پرستار مشخصی بگذارید، عادت می‌کند که کسی دیگر از او مراقبت کند. اگر تطبیق‌پذیری فرزندتان کم باشد او برای عادت کردن به هر چیز جدیدی که به دنیایش وارد می‌شود، به زمان نیاز دارد. اگر برای او موقعیتهای مکرر ایجاد کنید و او را همیشه به آرامی تشویق کنید، می‌آموزد که تغییر بخشی از زندگی است که می‌تواند با موفقیت با آن تطبیق یابد.

کودکی که دارای عواطف شدیدی است، احساسات خود را با شور و هیجان ابراز می‌کند. هنگامی که خوشحال است جیغ می‌کشد و می‌خندد و هنگامی که ناراحت است مانند آتشفشانی فعال اشک می‌ریزد یا پی‌درپی جیغ می‌کشد. کودکی را که در انتهای دیگر طیف قرار می‌گیرد، ملایم می‌نامند. کودک ملایم، احساسات خود را آرام و کنترل شده ابراز می‌کند. اگر خوشحال باشد لبخند می‌زند یا احساس رضایت را می‌توان در چهره او دید. اگر غمگین باشد، اخم می‌کند یا اشک می‌ریزد اما عموماً شکایت خود را با صدای بلند بیان نمی‌کند.

اگر عواطف فرزندان شدید است، می‌دانید که به راحتی نمی‌توان او را نادیده گرفت. احتمالاً هنگامی که خوشحال است از ابراز شادی و شوق او لذت می‌برید. چون مشتاق شادی است در بسیاری از اوقات مرکز توجه بزرگسالان واقع می‌شود و به طور طبیعی رهبری بچه‌های دیگر را بر عهده می‌گیرد، اما از طرف دیگر نیز می‌بینید که تحمل ابراز خشم و غم او مشکل است. کودکی که عواطف شدیدی دارد، چنان درگیر احساسات خود می‌شود که نمی‌توانید او را آرام کنید و برای اینکه بتوانید با او صحبت کنید باید ابتدا صبر کنید تا توفان احساساتش فروکش کند. اگر شما نیز عواطف شدیدی دارید ممکن است هیجانانگیز شدیدی و ناگهانی فرزندان، پاسخی به همان شدت را در شما برانگیزد. هنگامی که

فرزندتان کنترل خود را از دست می دهد، شما نیز ممکن است مشکل بتوانید آرامش خود را حفظ کنید. اگر خودتان فرد ملایمی هستید ممکن است هنگامی که فرزندتان دچار احساسات انفجاری می شود تحت تأثیر قرار بگیرید و ندانید که چه باید بکنید، آیا بایستی به رغم آنکه تلاشهایتان را بی پاسخ می گذارد، باز هم سعی کنید او را آرام کنید؟

کودک ملایم معمولاً از نظر دیگران کسی است که می توان به راحتی با او کنار آمد. هنگامی که دچار خشم می شود یا قصد شورش دارد، در مقایسه با بچه های دوساله دیگر، احساسات خود را به آرامی بروز می دهد. او واکنش آشکاری ندارد و شاید لازم باشد او را تشویق کنید تا نظر مثبت یا منفی خود را نسبت به چیزی ابراز کند. اگر خودتان فرد ملایمی هستید شاید درک عکس العملهای کمرنگ فرزندتان برایتان ساده باشد، اما اگر عواطفتان شدید است شاید لازم باشد برای درک روشهای ظریفی که فرزندتان برای ابراز خود به کار می برد دقت ویژه کنید.

برای اینکه ببینید فرزندتان واکنشهای عاطفی شدید یا ملایمی دارد به پرسشهای زیر پاسخ دهید:

❶ آیا فرزندم، هنگامی که او را قلقلک می دهند با صدای بلند و به شدت می خندد؟

❷ آیا فرزندم هنگامی که درجه حرارت بدن او را می گیرند، لگد می زند و جیغ می کشد؟

❸ آیا فرزندم هنگامی که او را تحسین می کنند، هیجان زده می شود، می پرد، می خندد یا از شادی جیغ می کشد؟

❹ آیا فرزندم هنگامی که لباس تن او می کنند، یا از تن او درمی آورند، غر می زند و شکایت می کند؟

❺ اگر فرزندم مزه غذای جدیدی را نپسندد آیا دهان خود را کج می کند و غذا را به بیرون تَف می کند؟

- ❶ اگر فرزندم به آنچه می‌خواهد دست نیابد، آیا معمولاً از شدت ناکامی گریه می‌کند و پا به زمین می‌کوبد؟
- ❷ آیا فرزندم احساسات خود را با صدایی بلندتر از هم‌سن‌وسالان خود ابراز می‌کند؟
- ❸ آیا گاهی از اوقات که فرزندم گریه می‌کند، جیغ می‌کشد یا در مکانهای عمومی دچار توفانی از احساسات می‌شود، شرمگین می‌شوم؟

اگر در پاسخ به تعداد زیادی از پرسشهای بالا پاسخ «بلی» یا «بیشتر اوقات» داده باشید، احتمالاً واکنشهای عاطفی فرزندتان شدید است. اگر پاسختان «نه» یا «به‌ندرت» بوده است، احتمالاً واکنشهای عاطفی فرزندتان ملایم است. به خاطر داشته باشید که عکس‌العمل بسیاری از بچه‌های دوساله نه‌چندان شدید و نه خیلی ملایم است، اما به خاطر مرحله‌ی رشدی آنها شدید به نظر می‌رسد. اگر واکنش عاطفی شدید در فرزندتان رفتاری تازه به حساب می‌آید نمی‌توان آن را خصوصیتی مزاجی به حساب آورد. این خصوصیت تنها در صورتی مزاجی است که فرزندتان همیشه واکنشهای عاطفی شدید از خود بروز دهد. اگر واکنشهای عاطفی فرزندتان بسیار شدید است باید سعی کنید هنگامی که خلق او در حال دگرگون شدن است و یا به مرحله انفجار می‌رسد، آرامش خود را حفظ کنید. اگر سعی کنید مانع از برون‌ریزی احساسات او شوید، ممکن است انفجار عواطف او را تشدید کنید. البته می‌توانید او را به اتاقی دیگر ببرید یا او را به جایی ببرید که در آنجا مدتی تنها بماند تا بتواند برای فروکش کردن احساسات خود، فضا و زمان کافی در اختیار داشته باشد. کودک دوساله به قدر کافی رشد کرده است که درک کند صدای گریه و جیغ او می‌تواند مزاحم بچه‌ها یا بزرگسالان دیگر شود. کودکی که واکنشهای عاطفی او شدید است می‌تواند بیاموزد که وقتی تحت تأثیر احساسات خود قرار می‌گیرد به فضایی خصوصی نیاز دارد تا رفتارش

برای دیگران مشکل آفرین نشود. می‌توانید این‌طور برای فرزندتان توضیح بدهید: «گاهی از اوقات که ناراحت می‌شوی سروصدایت خیلی بلند می‌شود. سروصدا کردن اشکال ندارد اما برای این کار تو باید راهی پیدا کنیم که دیگران اذیت نشوند. اگر نیاز داری که جیغ بکشی تو را به اتاقت می‌برم تا وقتی که آرام‌تر شوی.» نکته مهم این است که به کودک دو ساله‌ای که عواطف او شدید است کمک کنیم تا درک کند احساسات او را قبول داریم، اما برای نحوه ابراز احساساتش حد و مرز تعیین می‌کنیم. همزمان با بزرگ شدن کودک، هنگامی که می‌خواهد به شما نشان بدهد که تحت تأثیر احساساتش قرار گرفته است، به او کمک کنید تا از کلام استفاده کند. اگر می‌بینید که از انفجار احساسات خود جلوگیری می‌کند یا هنگامی که ناراحت است اتاق را ترک می‌کند، حتماً او را به خاطر حفظ آرامش خود تحسین کنید. کودکی که دارای عواطف شدیدی است باید برای برآمدن از پس عواطف خود سخت تلاش کند و اگر از او حمایت کنید می‌توانید به او کمک کنید در این کار مهارت به دست آورد.

اگر فرزندتان بسیار ملایم است به اندازه بچه‌های دو ساله دیگر پرسروصدا و پرتوقع نخواهد بود. ممکن است از رفتار آرام او لذت ببرید اما لازم است به او کمک کنید هنگامی که به کمک یا به توجه نیاز دارد از کلام استفاده کند. مثلاً، اگر می‌بینید که بعد از اینکه کودک دیگری اسباب‌بازی او را می‌گیرد، کمی غمگین به نظر می‌رسد، می‌توانید به او بگویید: «اگر می‌خواهی می‌توانی بگویی، این توپ من است». بگذارید بدانند که اگر بخواهد می‌تواند خواسته خود را با قدرت بیشتری ابراز کند. اما به او فشار نیاورید که ابراز وجود کند. او به مرور زمان سبک خاص خود را که با مزاج ملایم او هماهنگی دارد، پیدا خواهد کرد.

بعضی از بچه‌های دو ساله تقریباً همیشه لبخند بر لب دارند. آنها معمولاً شاد، دل‌نشین و خوش خلق هستند. بعضی دیگر، جدی‌تر به نظر می‌رسند و تنها زمانی لبخند می‌زنند که خیلی خوشحال باشند یا چیزی از نظرشان خنده‌دار باشد. تعداد کمی از دو ساله‌ها خیلی اخم می‌کنند و غرغرو به نظر می‌رسند. گرچه تمام بچه‌های دو ساله گاهی خوشحال، گاهی جدی و گاهی ناراحت یا غمگینند. اما کودکی که معمولاً رفتار خاصی دارد، دارای خصوصیت خلقی- مزاجی‌ای است که آن را مثبت، منفی یا چیزی بین این دو توصیف می‌کنند.

کیفیت خلق را می‌توان مانند بیشتر خصوصیات مزاجی، حتی در دوران شیرخوارگی در کودکان تشخیص داد. اگر عکسهایی را که در طول دو سال گذشته از فرزند خود گرفته‌اید تماشا کنید، احتمالاً متوجه می‌شوید که چهره او حالت خاص خود را دارد و همین «حالت» چهره او، شما را راهنمایی می‌کند که کیفیت عمومی خلق او را دریابید. اگر فرزندان بیماری‌های مکرر داشته است می‌دانید که وقتی حالش خوب نیست خلق او اغلب جدی‌تر یا منفی می‌شود. (در واقع ممکن است متوجه شده باشید که وقتی در خلق معمول او تغییری ایجاد می‌شود در حال مریض شدن است.)

بیشتر والدین می‌توانند پس از کمی تأمل بگویند که کیفیت معمول خلق

فرزندشان مثبت، منفی یا چیزی بین این دو است. پاسخ دادن به پرسشهای زیر به شما کمک می‌کند که کیفیت خلق فرزند خود را تشخیص دهید:

- ① آیا معمولاً صبحها که فرزندم از خواب بیدار می‌شود، لبخند می‌زند و می‌خندد یا غُر می‌زند و گریه می‌کند؟
- ② وقتی فرزندم اسباب‌بازی جدیدی می‌بیند، آیا هنگام بررسی آن لبخند می‌زند یا اخم می‌کند؟
- ③ وقتی فرزندم به جایی می‌خورد یا آسیب مختصری می‌بیند آیا آن را نادیده می‌گیرد یا گریه می‌کند و غُر می‌زند؟
- ④ وقتی فرزندم به تنهایی بازی می‌کند آیا بیشتر اوقات لبخند می‌زند، جدی است یا اخم می‌کند؟
- ⑤ آیا فرزندم بیشتر اوقات خوش خلق است یا روزهای زیادی پیش می‌آید که اکثر اوقات ناراحت و غرغرو است؟
- ⑥ آیا فرزندم گاهی از اوقات، هنگام انجام کاری غرغرو و بداخلاق است اما بعداً به من یا به دیگران می‌گوید که به او خوش گذشته است؟
- ⑦ آیا فرزندم بیشتر اوقات خیلی شاد است و وقتی که ناراحت به نظر می‌رسد می‌فهمم که ناراحتی جدی دارد؟

اگر پاسخهایتان نشان می‌دهد که کیفیت خلق فرزند دو ساله‌تان عموماً مثبت است، می‌توانید با خیال آسوده از بودن در کنار او لذت ببرید! البته حتماً به او اجازه بدهید که وقتی غمگین یا عصبانی است، رفتار متناسبی از خود نشان دهد. بعضی از والدینی که بچه‌های شاد دارند همیشه سعی می‌کنند که با خوشحال کردن فرزند خود، او را از بدخلقی بیرون بیاورند. گرچه این والدین اغلب موفق می‌شوند، اما ممکن است به فرزندانشان این احساس دست دهد که والدین از آنها انتظار دارند همیشه روحیه‌ای شاد داشته باشند، حتی هنگامی که به همدردی نیاز دارند.

اگر فکر می‌کنید کیفیت خلقی فرزندتان عموماً منفی است، احتمالاً روزهایی داشته‌اید که هر دو نفر بیشتر اوقات اخمو بوده‌اید. حتی اگر خودتان فردی مثبت باشید، خلق منفی یک کودک دو ساله می‌تواند در طول روز مانند ابری سیاه بالای سرتان معلق باشد. شاید سعی کنید برای شاد کردن او راهی پیدا کنید یا کارها را طوری درست کنید که شکایت نکنند. اما اگر واکنشهای منفی یا جدی او، برخاسته از مزاجش باشد، ممکن است همه تلاشهایتان بی‌ثمر بماند. خلق فرزندتان بخشی از وجود اوست و اگر کمتر می‌خندد، شما تقصیری ندارید. اگر بتوانید این واقعیتها را قبول کنید ممکن است برای شما نیز بسیار ساده‌تر باشد. لازم نیست فرض کنید که فرزندتان از چیزی ناراضی است چون حتی وقتی راضی است احتمالاً همان خلق قبلی را حفظ می‌کند. در واقع، وقتی که می‌بینید فرزندتان تبسم بر لب دارد یا با صدای بلند می‌خندد، می‌توانید حدس بزنید که اوضاع بر وفق مرادش است چون واکنشی خلاف شرایط معمول از خود نشان می‌دهد.



پایداری در فعالیتها و فراخنای توجه

بچه‌های دوساله از نظر خصوصیت مزاجی، تداوم و پایداری در فعالیتها و فراخنای توجه با هم متفاوتند. این کیفیت نشان‌دهنده طول زمانی است که کودک می‌تواند به انجام یک فعالیت بپردازد، بدون اینکه نیاز داشته باشد یا بخواهد به آن پایان دهد. برای بیشتر بچه‌های دوساله فراخنای توجه به فعالیتی بستگی دارد که به آن مشغولند. بعضی از والدین مشاهده می‌کنند که فرزند دوساله‌شان می‌تواند در مقایسه با کودکان هم‌سن و سال خود برای مدت طولانی‌تری به انجام یک فعالیت مشغول باشد. بعضی از والدین دیگر نیز متوجه می‌شوند که فرزندانشان بیشتر از بچه‌های دیگر به حرکت از یک فعالیت به فعالیت دیگر علاقه نشان می‌دهند.

کودک دوساله‌ای که فراخنای توجه کوتاهی دارد، اغلب کنجکاو است و به چیزهای گوناگون علاقه نشان می‌دهد. او را به راحتی می‌توان متقاعد کرد که از یک فعالیت دست بکشد و فعالیتی دیگر را آغاز کند. کودک شما می‌تواند در انتخاب بازی انعطاف‌پذیر باشد. او را به راحتی می‌توان با ارائه یک فعالیت قابل قبول و جایگزین، از بدرفتاری بازداشت. والدین او از این خصوصیات لذت می‌برند و از آنها استقبال می‌کنند. کودکی که فراخنای توجه کوتاهی دارد اغلب به راحتی می‌تواند از انجام فعالیتی چشم‌پوشی کرده و به فعالیتی دیگر روی آورد، چون برای تجربه کردن چیزهای جدید و متفاوت، اشتیاق دارد.

کودک دوساله‌ای که فراخنای توجه بالایی دارد و در کارهای خود تداوم و پایداری نشان می‌دهد، برای مدتی نسبتاً طولانی بر یک اسباب‌بازی یا فعالیت متمرکز می‌شود. احتمالاً تا وقتی که با خوشحالی سرگرم بازی است از توانایی او برای متمرکز کردن توجه خود لذت می‌برید، اما اگر بر فعالیتی پافشاری کند که برایتان قابل قبول نیست، ممکن است دیگر اصرار و ابرام او از نظرتان چندان خوش آیند نباشد! بچه‌های مصرّ دوست ندارند که تسلیم شوند و هنگام خوابیدن یا جمع کردن اسباب‌بازیهایشان شدیداً مقاومت می‌کنند؛ احتمالاً در چنین مواقعی، ارزش این خصوصیت مزاجی از نظر شما کم می‌شود.

پاسخ به پرسشهای زیر به شما کمک می‌کند تا دریابید فرزند دوساله‌تان نسبت به دوساله‌های دیگر تداوم و پایداری بیشتر و فراخنای توجه طولانی‌تری دارد یا خیر:

- ① وقتی فرزندم مشغول بازی با من است، آیا می‌تواند بیش از پنج دقیقه به بازی ادامه دهد؟
- ② وقتی فرزندم با یکی از اسباب‌بازیهای مورد علاقه خود بازی می‌کند، آیا می‌تواند به مدت ده دقیقه به بازی با آن ادامه دهد؟
- ③ اگر اسباب‌بازی جدیدی را به فرزندم بدهند، آیا می‌تواند قبل از اینکه علاقه‌اش را از دست بدهد، با آن به مدت ۳۰ دقیقه بازی کند؟
- ④ وقتی فرزندم مشغول فعالیتی خوشایند است و کار او را قطع می‌کنند، آیا به همان فعالیت بازمی‌گردد؟
- ⑤ آیا فرزندم اغلب اوقات نمی‌پذیرد که به فعالیت خود پایان دهد، حتی وقتی که از او می‌خواهم کاری را انجام بدهد که از آن بسیار لذت می‌برد؟
- ⑥ وقتی فرزندم به درست کردن یک پازل یا انجام یک کار جدید مشغول است، حتی اگر برایش مشکل باشد، آیا در انجام آن تداوم به خرج می‌دهد؟

اگر به بیشتر پرسشهای فوق پاسخ «بلی» یا «بیشتر اوقات» داده باشید، فرزندان بیشتر از دو ساله‌های عادی در مسائل خود تداوم و پایداری به خرج می‌دهد. اگر در جواب به بیشتر پرسشها «خیر» گفته باشید، احتمالاً فرزندان از حد متوسط تداوم کمتری به خرج می‌دهد. اما از آنجا که فراخوانی توجه بچه‌های دو ساله نسبتاً کوتاه است، از حالا نمی‌توانید با قاطعیت درباره‌ی سالهای آینده‌ی فرزندان نظر دهید.

اگر احساس می‌کنید فراخوانی توجه فرزندان کوتاه است، می‌توانید از راهکارهای پیشنهادی فصل «انتظار توجه» استفاده کنید تا به او کمک کنید برای مدت طولانی‌تری تمرکز کند. البته، با بزرگ شدنش نیز می‌توان انتظار داشت که بتواند برای مدت طولانی‌تری در فعالیتهای خود تداوم و پایداری به خرج دهد.

اگر از هم‌اکنون می‌بینید که فرزندان در امور خود پایداری می‌کند، بهتر می‌توانید درک کنید چرا هنگامی که از او می‌خواهید با شما همکاری کند یا از یک وضعیت به وضعیت دیگر گذر کند، مقاومت می‌کند. تداوم نیز مانند بسیاری از خصوصیات مزاجی، محاسن و معایب خود را دارد. وقتی به کاری مشغول هستید و فرزندان در بازی خود پایداری می‌کند راضی هستید و وقتی از او می‌خواهید دست از بازی بکشد اما او مقاومت می‌کند ناراضی می‌شوید! به خاطر داشته باشید کودک دو ساله‌ای که در امور خود تداوم به خرج می‌دهد، می‌تواند در سالهای آینده از همین خصوصیت استفاده کند و در انجام کارهایی که از نظر دیگران بیش از حد سخت است، پایداری کند. این خصوصیت که در حال حاضر زندگی شما را به عنوان والد، گهگاهی با مشکل روبرو می‌کند در آینده که فرزندان بزرگ شد، برای او یک حسن به حساب می‌آید.

حواس بعضی از بچه‌های دو ساله را به راحتی می‌توان از یک فعالیت پرت کرد، اما بعضی دیگر از دو ساله‌ها می‌توانند گیرنده خود را طوری تنظیم کنند که بیشتر علائم مزاحم را دریافت نکنند. توانایی کودک دو ساله شما برای حفظ تمرکز و توجه خود، یا برعکس میزان حواس پرتی او به وسیله این خصوصیت مزاجی توصیف می‌شود.

اگر کودک دو ساله شما از آن دست کودکانی است که به راحتی می‌توان حواسش را پرت کرد، لابد متوجه شده‌اید که با تعریف کردن داستانی خنده‌دار یا با نشان دادن یک اسباب‌بازی، می‌توانید گریه او را قطع کنید. هنگامی که مشغول بدرفتاری است در بسیاری از اوقات می‌توانید توجه او را به سمت یک فعالیت قابل قبول هدایت کنید. هنگامی که می‌خواهید لباس بر تنش کنید، اگر اعتراض کرد، می‌توانید او را با یک بازی یا خواندن ترانه سرگرم کنید و خلاصه کاری کنید که با شما همکاری کند.

اگر حواس کودکتان پرت نمی‌شود او در برابر تلاش شما مقاومت می‌کند تا نتوانید توجه‌اش را به سوی دیگری هدایت کنید. وقتی مشغول بازی با یک اسباب‌بازی است، اگر سعی کنید اسباب‌بازی دیگری را جایگزین کنید، احتمالاً قبول نمی‌کند، زیرا وقتی مجذوب فعالیت می‌شود، هر چیزی به او بگویید نشنیده می‌گیرد و اگر بچه‌های دیگر تلاش کنند که با او بازی کنند، شاید بی‌توجه از کنار تلاش‌های آنان بگذرد.

پاسخ به پرسشهای زیر به شما کمک می‌کند متوجه شوید که تا چه حد می‌توان حواس فرزندتان را پرت کرد.

- ❶ وقتی فرزندم مشغول بازی است، اگر زنگ در یا تلفن به صدا دربیاید، آیا سر خود را بلند می‌کند؟
- ❷ وقتی فرزندم با من به تماشای یک کتاب مصوّر مشغول است، اگر صداهایی مانند بوق، یا به هم خوردن در که عامل حواس‌پرتی است به گوش برسد، آیا به تماشای کتاب ادامه می‌دهد.
- ❸ وقتی فرزندم به بازی در پارک مشغول است، آیا هر بار که کسی از کنارش عبور می‌کند سر خود را بلند می‌کند؟
- ❹ وقتی فرزندم در حال گریه کردن است، آیا می‌توانم با آواز خواندن یا با حرف زدن با او، حواسش را پرت کنم؟
- ❺ وقتی فرزندم با یک شیء ممنوع بازی می‌کند، آیا می‌توانم بدون اینکه اعتراض کند یک اسباب‌بازی قابل قبول را جایگزین آن کنم؟

اگر حواس کودک دو ساله‌تان را به سختی می‌توان پرت کرد، لابد متوجه شده‌اید که وقتی به فعالیتی مشغول می‌شود که برای او لذت‌بخش است، به راحتی می‌توان او را کنترل کرد؛ او می‌تواند همزمان با یک یا دو اسباب‌بازی، بازی کند و بین اسباب‌بازیهای سرگردان نمی‌شود. اگر در کارهای خود تداوم داشته باشد و فراخنای توجهش هم طولانی باشد، اغلب می‌بینید که به خوبی می‌تواند سر خود را گرم کند تا شما نیز به انجام کارهای خود بپردازید. وقتی می‌خواهید برایش قصه بخوانید یا با او بازی کنید، حتی اگر عوامل مزاحم هم وجود داشته باشد باز هم سرگرم باقی می‌ماند و توجه خود را از دست نمی‌دهد. البته احتمالاً متوجه شده‌اید که پرت کردن حواس او برای شما کار ساده‌ای نیست. اگر می‌خواهد با کامیون قرمز دوستش بازی کند، بی‌فایده است که کامیون آبی خودش را به او

بدهید. وقتی در وان آب خود با سرخوشی مشغول بازی است، احتمالاً به سرد شدن آب و به تلاشهای شما برای اینکه او را از آب بیرون بیاورید، توجهی نمی‌کند. برای اینکه توجه او را جلب کنید، اغلب لازم است با صدایی بلند و با لحنی محکم‌تر از آنچه برای بچه‌های دیگر به کار می‌برید، با او صحبت کنید. وقتی می‌خواهید به شما توجه کند، قبل از اینکه با او صحبت کنید، حتماً به او نزدیک شوید و در چشمانش نگاه کنید. اگر با او تماس چشمی برقرار نکنید، فرض بر این است که اصلاً صدایتان را نشنیده است. اگر احساس می‌کنید گوش نمی‌کند سعی کنید بر سرش غر نزنید، چون در چنین مواقعی، واکنش او این خواهد بود که گیرنده‌هایش را بیشتر از پیش خاموش کند. در عوض، با به صدا درآوردن یک زنگ یا با دست‌زدن، ابتدا توجه او را جلب کنید، سپس منتظر شوید سرش را بلند کند، بعد با او صحبت کنید.

اگر پرت‌کردن حواس فرزندتان بسیار ساده است، سعی کنید موقعیتهایی را که بیشتر از همه حواس او را پرت می‌کند شناسایی کنید. وقتی صداها و عوامل محرک در محیطی کمتر باشد، چنین کودکی راحت‌تر می‌تواند تمرکز خود را حفظ کنند. هنگامی که فرزندتان به فعالیتی مشغول است، سعی کنید کارش را قطع نکنید. او احتمالاً هنگامی که با یک نفر است بهتر از زمانی که با یک گروه است، بازی می‌کند. بازی در گروه، زمانی برای او بهتر است که فعالیت‌های بازی، ساختار مشخصی داشته باشد و گزینه‌های گوناگونی برای انتخاب در اختیار او نباشد. مهدکودک یا مرکز پیش‌دبستانی‌ای را انتخاب کنید که محیطی نسبتاً آرام دارد تا عوامل محرک، به طور دائم حواسش را پرت نکنند و او را دچار سردرگمی نسازند.

جالب توجه است که والدین کودکانی که حواسشان به راحتی پرت می‌شود، می‌بینند که فرزندشان می‌تواند تمرکز خود را هنگام تماشای

برنامه‌های تلویزیونی یا هنگام انجام بازیهای رایانه‌ای برای مدت طولانی تری حفظ کند. به نظر می‌رسد که این وسایل ارتباطی الکترونیکی می‌توانند بر این خصوصیت مزاجی کودک به طور موقت فائق آیند. شاید علت آن، این باشد که تصاویر صفحه تلویزیون یا نمایشگر، مدام تغییر می‌کنند و باعث می‌شوند کودک حواس خود را دوباره متمرکز کند. البته تمرکز این کودکان در زمینه‌های دیگر، با سپری کردن اوقات مقابل صفحه تلویزیون یا نمایشگر تقویت نمی‌شود. در واقع، بعضی از والدین می‌بینند که بعد از تمام شدن برنامه تلویزیونی یا بازیهای رایانه‌ای، حواس فرزندشان بیش از پیش پرت می‌شود. بد رفتاری این کودکان را به راحتی می‌توان با ارائه فعالیت‌های جایگزین جذاب، کنترل کرد. اگر خلاق باشید می‌توانید همیشه یک قدم از فرزندتان جلوتر حرکت کنید و به جای اینکه به او «نه» بگویید، توجه او را به سوی دیگری هدایت کنید. البته خلاق‌ترین والدین هم بالاخره گاهی روشی برای پرت کردن حواس فرزند خود پیدا نمی‌کنند پس بد نیست هنگام ضرورت «نه» بگویید.

والدین کودکانی که حواس آنها بسیار سریع پرت می‌شود گاهی فکر می‌کنند که فرزندشان همانند گردبادی کوچک است، به خصوص اگر فرزندشان خیلی هم فعال باشد. شاید چنین کودکانی را «بیش فعال»^۱ نیز بنامند، گرچه تشخیص این امر در کودک دو ساله کار مشکلی است. به هر حال اگر گمان می‌کنید که کنترل رفتار فرزندتان از توان شما خارج است، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. اگر سطح پرت شدن حواس و سطح فعالیت او بیش از حد معمول باشد، پزشک به شما راهکارهای عملی ارائه می‌دهد تا بتوانید رفتار او را تعدیل و کنترل کنید و از اوقاتی که با هم می‌گذرانید لذت بیشتری ببرید.



حساس بودن

کودکانی که درباره جزئیات ظریف مسائل غر می‌زنند و حساسیت به خرج می‌دهند، اغلب دارای «مزاجی حساسند». کودکی که آستانه حسی او پایین است، تفاوت‌های ظریف بین چیزهای مختلف را با دیدن، شنیدن، لمس کردن، بوئیدن و چشیدن آنها تشخیص می‌دهد. او این جزئیات را متوجه می‌شود و به همین دلیل نیز نسبت به بچه‌های دیگر در برابر آنها بیشتر عکس‌العمل نشان می‌دهد.

اگر آستانه حسی فرزندتان پایین است، او شما را با ادراک‌های حسی تیز خود به حیرت درمی‌آورد. مثلاً اگر یکی از مواد تشکیل‌دهنده غذا را تغییر دهید، تفاوت مزه آن را متوجه می‌شود. اگر بخواهید بلوزی را بپوشد که از نظر او با شلوارش هماهنگی ندارد، مخالفت می‌کند. اگر جورابش پشت به رو باشد اعتراض می‌کند و اگر کمر دامنش کمی تنگ باشد از پوشیدن آن سر باز می‌زند. کودک حساس به خلق یا حالت چهره شما توجه می‌کند و حتی وقتی چیزی نگفته‌اید ممکن است از شما بپرسد که آیا عصبانی هستید یا نه! کودک حساس اغلب تصاویری را که می‌بیند و مکان‌هایی را که به آنجا می‌رود به خوبی به یاد می‌آورد چون جزئیات را متوجه می‌شود و به خاطر می‌آورد.

از طرف دیگر، کودکی که آستانه حسی او بالاست، تفاوت غذاها و لباس‌هایش را کمتر تشخیص می‌دهد. او در تشخیص آدم‌ها و اشیاء چندان

دقتی ندارد. ممکن است متوجه شود چیزی تغییر کرده است اما تغییرات کوچک برای او مشکلی پیش نمی‌آورد. او تیزبین است اما گیرنده‌های حسی‌اش مانند کودک حساس تنظیم نشده است تا بتواند جزئیات را درک کند. این پرسشها به شما کمک می‌کند تا سطح آستانه حسی فرزند خود را تشخیص دهید:

- ❶ اگر با غذاهایی که فرزندم دوست دارد مقدار کمی غذایی که دوست ندارد مخلوط کنم، آیا متوجه می‌شود؟
- ❷ اگر نوع شیر یا آب‌میوه‌ای را که به فرزندم می‌دهم تغییر بدهم، آیا متوجه می‌شود؟
- ❸ آیا فرزندم متوجه بوی عطر یا دود می‌شود و نسبت به آنها عکس‌العمل نشان می‌دهد؟
- ❹ آیا فرزندم دوست دارد هنگامی که دستانش کثیف می‌شود، آنها را بشوید؟
- ❺ آیا فرزندم تفاوت‌های جزئی را در تصاویر کتاب متوجه می‌شود؟
- ❻ آیا فرزندم در برابر پوشیدن لباسی که جنس آن نرم نیست یا کمی تنگ است مخالفت می‌کند؟

اگر پاسخ شما به بیشتر این پرسشها «بلی» بوده است، احتمالاً آستانه حساسیت فرزندتان پایین‌تر از کودکان دو ساله دیگر است. اگر پاسخ‌تان به بیشتر این پرسشها «نه» بوده است، احتمالاً آستانه حساسیت فرزندتان بالاتر از کودکان دیگر هم‌سن و سال اوست. البته بعضی از بچه‌ها در بعضی زمینه‌ها «بسیار حساسند»، اما در زمینه‌های دیگر حساسیت کمتری به خرج می‌دهند. با این وجود اگر می‌بینید که با گذشت زمان، حساسیت فرزندتان همچنان باقی است، این ویژگی احتمالاً از یک خصوصیت مزاجی واقعی ناشی می‌شود؛ نه سلیقه متغیر دوران کودکی.

اگر فرزندتان بسیار حساس به نظر می‌رسد سعی کنید به احساسات او دربارهٔ جزئیاتی که در زندگی برایش مهم است، احترام بگذارید. اگر به برخی غذاها یا لباسها علاقه خاصی دارد، شاید برای شما راحت‌تر و عملی‌تر باشد که غذاها و لباسهای مورد علاقه‌اش را در اختیارش قرار دهید. اگر از پوشیدن پیراهن آهارزده متنفر است، به او اجازه بدهید تی شرت نخی بپوشد. اگر تحمل بوی سیر را ندارد، به سُس ماکارونی سیر نزنید، هنگامی که بزرگ‌تر شود، می‌آموزد که بعضی از اوقات باید به خاطر رعایت آداب و رسوم، لباسهایی را پوشید که خلاف میل او است، اما کودک دو ساله نمی‌تواند این موضوع را درک کند! هر وقت که بسیار ناکام شدید به خاطر بیاورید که کودک دو ساله‌ای که حساس است و تفاوتها را خوب تشخیص می‌دهد، در آینده احتمالاً به فرد بزرگسالی تبدیل می‌شود که سلیقه‌ها و ادراکات جالبی دارد.

اگر آستانهٔ حساسیت فرزند دو ساله شما بالا است، احتمالاً به راحتی می‌توان از پس کارهای او برآمد. برنامه‌ریزی برای غذاها و لباسهای او ساده است و او همانند کودکان حساس از تغییرات، احساس ناراحتی نمی‌کند. این سهل‌گیریها گاهی نیز معایب خود را دارد. کودک دو ساله‌ای که حساسیت چندانی ندارد اگر تمام صورتش کثیف یا لباسش رنگی شده باشد یا کف آشپزخانه را با جاپاهای گلی خود پوشانده باشد، نه متوجه می‌شود و نه اهمیت می‌دهد!

بخش سوم

رفتارها و بدرفتاریهای خاص کودکان دوساله

اگر کودک دوساله‌ای دارید، می‌دانید که در بسیاری از اوقات طوری رفتار می‌کند که اگر کمی بزرگ‌تر بود آن را بدرفتاری می‌نامیدید. یکی از بزرگ‌ترین چالشهای والدین کودکان دوساله تصمیم‌گیری بر سر این است که چه رفتارهایی را قبول کنند، چه رفتارهایی را نادیده بگیرند و برای تغییر چه رفتارهایی تلاش کنند. در فصلهایی که پیش رو دارید دربارهٔ انواع گوناگون رفتارها و بدرفتاریهای کودکان دوساله می‌خوانید و با راهکارهای ارائه‌شده برای رویارویی با این رفتارها آشنا می‌شوید.

با خواندن این فصلها، احتمالاً بعضی از رفتارهای ذکرشده را در رفتارهای کنونی فرزندتان تشخیص می‌دهید اما می‌بینید که بعضی دیگر از این رفتارها در رفتارهای خاص فرزند شما نمی‌گنجد. کودکان با هم متفاوتند. احتمالاً در زمانهایی به تماشای بچه‌های دوساله دیگر پرداخته‌اید و از خود پرسیده‌اید که چرا رفتارشان تا این حد از رفتار فرزند خودتان بهتر (یا بدتر) است. البته والدین این بچه‌ها نیز احتمالاً به تماشای فرزند شما پرداخته‌اند و به همین موضوع اندیشیده‌اند! یک روش عالی برای اینکه قدر فرزند خود را بدانید و دربارهٔ تربیت کودکان خود، چیزهای بیشتری بیاموزید این است که کمی وقت بگذارید و با بچه‌های

دو ساله و والدین آنها دور هم جمع شوید و درباره تفاوت‌هایی که مشاهده می‌کنید با هم صحبت کنید. این فصلها شما را درباره دامنه رفتارهایی که از فرزندتان سر می‌زند، راهنمایی می‌کند، اما بهترین راهنمای شما، مشاهداتی است که به طور شخصی از رفتارهای فرزند خود و از بچه‌های دیگر هم سن و سال او به عمل می‌آورید.

به تدریج که کودک دو ساله استقلال بیشتری کسب می‌کند، روابط او با والدینش تغییر می‌کند. این تغییرات بر اساس یک الگو یا برنامه زمانی پیش‌بینی شده، انجام نمی‌گیرد. این تغییرات، نتیجه تلاش کودک شما برای درک تفاوت‌هایی است که با شما دارد. فرزند شما در طول این سال، بخش عمده‌ای از انرژی خود را صرف می‌کند که بفهمد چگونه «خودش بشود». او در بسیاری از اوقات، با تقلید از کارهای شما، بزرگ‌بودن مانند والدینش را تجربه می‌کند: او لباسهای شما را بر تن خود امتحان می‌کند، در خانه کار می‌کند، با لحن شما صحبت می‌کند، یا در بازیهای خیالی خود با همبازیهایش نقش «والد» را بازی می‌کند. ممکن است شما را مانند «سایه» دنبال کند و بخواهد در همه کارهایی که انجام می‌دهید دخالت کند.

هنگامی که کودک تلاش می‌کند بفهمد چه کسی می‌خواهد باشد، گاهی یکی از والدین را به شدت به والد دیگر ترجیح می‌دهد. ممکن است به مامان بچسبید و بابا را براند یا ممکن است طوری رفتار کند که بابا شهروند درجه یک است و مامان شهروند درجه دو. وقتی چنین شرایطی پیش می‌آید وضعیت برای هر دو والد سخت می‌شود. اگر کودک دو ساله بخواهد که همیشه مامان به مراقبت از او پردازد و دخالت بابا را رد کند، ممکن است باری که بر دوش مامان است بیش از حد سنگین

بشود. از طرفی، ممکن است نتواند در برابر تقاضای فرزندش برای کمک یا نوازش مقاومت کند، به خصوص اگر کودک از کمکهای بابا ناراحت شود. بعضی از دوساله‌ها، بابا را به مامان ترجیح می‌دهند و هنگامی که مامان تلاش می‌کند از آنها مراقبت یا با آنها بازی کند او را پس می‌زنند. اگر مامان از همان ابتدا مراقبت از فرزند خود را برعهده داشته، ممکن است احساس کند از کارهای سختی که در سالهای اول زندگی کودک خود انجام داده است اکنون قدردانی نمی‌شود. اگر بیرون از خانه شاغل هم باشد ممکن است فکر کند به علت غیبتهای طولانی روزانه، فرزندش دیگر او را نمی‌خواهد. برای بیشتر والدین این‌گونه طردشدن بسیار دردناک است.

طبیعی است از اینکه فرزندتان، همسر شما را به شما ترجیح می‌دهد ناراحت شوید اما لازم است بدانید که این رفتار یک مرحله از رشد طبیعی کودک را تشکیل می‌دهد. اگر هنگامی که فرزندتان چنین می‌کند ناراحت شوید، ممکن است کودک در واکنش به ناراحتی شما، کار خود را تشدید کند. اگر در خانواده بر سر اینکه «چه کسی باید چه کار بکند» جنگ قدرت ایجاد کنید، احتمالاً فرزند دوساله‌تان با خشمگین شدن و مقاومت‌کردن در این جنگ پیروز می‌شود.

بهترین رویکردی که می‌توانید برگزینید این است که قبول کنید وقتی هر دو والد حضور دارند، «والد منتخب» نقش فعال‌تر را بر عهده بگیرد و والد دیگر، به هر ترتیبی که بتواند به والد منتخب کمک کند. در عین حال «والد منتخب» باید تلاش کند کودک را به طور منظم با والد دیگر تنها بگذارد، حتی اگر کودک اعتراض کند. به این ترتیب، کودک و والدی که پس‌رانده می‌شوند، فرصتی پیدا می‌کنند تا با هم رابطه خوبی ایجاد کنند. والدینی که از این رویکرد استفاده کرده‌اند، می‌بینند وقتی کودک قدرت انتخاب خود را از دست می‌دهد، خود را به سرعت تطبیق می‌دهد. البته

وقتی «والد منتخب» برمی‌گردد، ممکن است کودک طوری رفتار کند که گویی از یک جزیرهٔ متروکه نجات پیدا کرده است، حتی اگر تا لحظهٔ برگشت والد منتخب، کاملاً به او خوش گذشته باشد!

یکی از مشکلاتی که عموماً در طول سال دوم زندگی کودک ایجاد می‌شود کمبود وقت است. اغلب والدین چنان با مسئولیتهای دیگر خود سرگرمند که به سادگی غرق کارهای خود می‌شوند. وقتی والدین خسته هستند یا تحت تنش قرار می‌گیرند در بسیاری از اوقات، زمانی را که صرف فرزند کوچک خود می‌کنند، کاهش می‌دهند. ممکن است کودک را برای ساعات بیشتری نزد پرستار یا در مهد کودک بگذارند یا ممکن است در منزل ساعات بیشتری را صرف تماسهای تلفنی یا انجام کارهای خانه بکنند.

ممکن است به کودک بگویند که می‌خواهند به پارک بروند، اما سر راه چند مورد از کارهای خود را انجام دهند. متأسفانه، کودک دو ساله نسبت به نیاز والدینش برای انجام دادن کارهای دیگر، احساس همدردی نمی‌کند. گرچه کمی بزرگ شده است و می‌تواند بیاموزد قبل از اینکه به او توجه کنند، کمی صبر کند، اما اگر احساس کند سر والدینش شلوغ‌تر از آن است که بتوانند برای او وقت بگذارند، واکنشی منفی از خود نشان می‌دهد و بسته به شخصیت و سبک مزاجی‌اش ممکن است خشمگین شود، کارهایی انجام دهد که شما را عصبی کند یا به آرامی تسلیم شود. به عنوان نمونه، ممکن است لحظه‌ای که آمادهٔ رفتن به محل کار خود می‌شوید یا وقتی از او می‌خواهید عجله کند، بد رفتاری کند. ممکن است با آهنگ سریع کارهای شما کنار بیاید تا اینکه بیش از حد خسته بشود و سپس «بی دلیل» قشقرق به پا کند. ممکن است شبها نپذیرد که به رختخواب برود، و برای اینکه شما را وادار کند زمان بیشتری را با او بگذرانید، روال کارهای قبل از خواب خود را کش بدهد. کودکی که برای

والدین خود دلتنگ می‌شود بیش از اندازه متوقع است که به او توجه کنند. والدین نیز از بودن با او لذت نمی‌برند و «کمتر» از قبل برای او وقت می‌گذرانند.

اگر احساس می‌کنید که زندگی‌تان گاهی بیش از حد پرمشغله می‌شود، لحظه‌ای وقت بگذارید و ساعاتی را که صرف کارهای مختلف می‌کنید جمع بزنید: کار، خواب، آشپزی، نظافت، خرید، رفت‌وآمد و کارهای عادی مراقبت از کودک. آیا روزانه وقتی را در نظر گرفته‌اید که تمام توجه خود را صرف لذت و بازی با کودکتان کنید، آیا هنگامی که با فرزندتان هستید می‌توانید تمام توجه خود را به او بدهید یا حواستان بیشتر اوقات پرت می‌شود؟ از دید فرزندتان به زندگی روزمره خود بنگرید. آیا به نظر شما فرزندتان می‌داند که از بودن با او واقعاً لذت می‌برید؟ ممکن است با پاسخی که به این پرسشها می‌دهید بخواهید در نحوه گذران وقت خود تجدیدنظر کنید. گاهی از اوقات کارهایی که از نظر ما مهم هستند، آن قدر هم حیاتی نیستند. یکی از والدینی که تصمیم گرفت برای دختر کوچک خود وقت بیشتری بگذارد گفت: «دیدم آخر شب، پیش خود نمی‌گویم که ای‌کاش ساعات بیشتری را در دفتر کار مانده بودم».

هنگامی که با همسرتان برنامه زمانی خود را مرور می‌کنید و زمانی را که با فرزند خود می‌گذرانید بررسی می‌کنید. به زمانی که به تنهایی با همدیگر می‌گذرانید نیز توجه کنید. شاید متناقص به نظر برسد اما فرزندتان همان قدر که نیاز دارد با شما وقت بگذراند، نیاز دارد ببیند شما نیز با هم اوقات مشترکی را می‌گذرانید. او با این کار معنی داشتن شریک زندگی را می‌آموزد و می‌آموزد که افراد متأهل چگونه با هم رفتار می‌کنند. اگر شما را تنها در نقش والدین خود ببیند، تنها بخشی از زندگی خانوادگی را می‌آموزد. گرچه حفظ سلامت روابط دو نفری شما وقت می‌برد اما پیداکردن راهی برای آن ارزش دارد. بعضی از زوجین هفته‌ای یک‌بار

با هم «بیرون می‌روند»، بعضی نیز به ماهی یک بار رضایت می‌دهند. آیا می‌توانید پرستاری را پیدا کنید که به طور منظم از فرزندتان نگهداری کند؟ شاید بتوانید با خانواده دیگری، یک هفته در میان، شبهای جمعه فرزندتان هم را نگه دارید. اگر فرزندتان بیاموزد که از این روزها استقبال کند، شاید بتوانید بر طول زمان آن اضافه کنید تا هر کودک از شب تا صبح نیز بتواند نزد خانواده دیگر بماند. به این ترتیب، شما و همسرتان می‌توانید برای بار دوم به ماه عسل بروید!

بچه‌های دوساله معمولاً از حضور بچه‌های دیگر لذت می‌برند. اما چون کودکان دوساله طبیعی مشغول خود، نیازهای خود و علائق خود هستند، سبک بازی آنها با سبک بازی بچه‌های بزرگ‌تر تفاوت دارد. والدین گاهی نگران آن می‌شوند که خودمحوری کودک دوساله‌شان مانع از دوست شدن او با دیگران می‌شود. این والدین متوجه نیستند که این خصوصیت یکی از ویژگی‌های نوعی گروه سنی کودک است. والدین عموماً از سرنگرانی می‌گویند: «اگر فرزندم این طوری رفتار کند، وقتی که بزرگ شد هیچکس با او بازی نخواهد کرد.» خوشبختانه، خودمحوری ویژه این سن به تدریج کاهش می‌یابد و کودک همگام با رشد عاطفی خود اجتماعی‌تر می‌شود؛ به‌خصوص اگر والدین برای او فرصتهایی ایجاد کنند تا با بچه‌های دیگر بازی کند و از شرکت در گروه‌های کوچک لذت ببرد.

کودک دوساله دوست دارد در کنار کسی باشد که بتواند از دیدن و حضور او لذت ببرد. اما این کودک نمی‌تواند «خوب و مهربان» باشد تا به بچه دیگری کمک کند که به او هم خوش بگذرد. اگر دادن اسباب‌بازی‌هایش به بچه‌های دیگر یا شرکت دادن آنها در فعالیت خود، مستلزم این باشد که از بخشی از لذتهای خود چشم‌پوشی کند، او احتمالاً این کار را نخواهد کرد. شما به عنوان پدر یا مادر، ممکن است احساس

کنید رفتارش خودخواهانه است، اما این طور نیست. رفتار او درست همانند رفتار بچه های دوساله است!

بچه های دوساله اغلب در کنار هم بازی می کنند، هر یک از آنها فعالیت خود را پیش می برد، با خودش حرف می زند و درباره قدم بعدی، تصمیم می گیرد. بچه های دوساله گاهی برای چند دقیقه می توانند با هم صحبت و بازی کنند. بچه های سه ساله در بازیهای خیالی یا بازیهایی که ساختار مشخصی دارد، با هم تعامل می کنند، اما بچه های دوساله را عموماً در حال چنین بازیهایی نمی توان دید. این ویژگی را در بازی بچه های دوساله «بازی موازی» می نامند، اما واژه موازی به این اشاره دارد که بچه ها هیچگاه در فعالیتهای خود با هم شریک نمی شوند. در واقع، دو کودک دوساله می توانند تا وقتی به خوبی با هم تعامل کنند که هیچ یک احساس نکند باید برای رضایت دیگری از آنچه خود می خواهد دست بکشد.

وقتی که دو کودک دوساله با هم بازی می کنند والدین آنها باید از نزدیک در کار آنها دخالت کنند. چون بیشتر بچه ها در این سن هنوز مهارت آن را پیدا نکرده اند که با هم مشارکت کنند، کارها را به نوبت انجام دهند، به کودکان دیگر اجازه بدهند که آنها چیزی را تعیین کنند، یا اختلافاتشان را به صورت کلامی حل کنند. هر بار که کودکان با کودک دیگری بازی می کند درباره کنار آمدن با دیگران چیزی می آموزد. اگر نزدیک آنها باشید می توانید مراقب لحظه ای باشید که دو کودک بر سر یک اسباب بازی درگیر می شوند یا یکی از آنها دست خود را بلند می کند تا دیگری را بزند. در همان لحظه می توانید دخالت کنید تا حواس بچه ها را پرت کنید و توجه آنها را به سویی دیگر هدایت کنید، به آنها کمک کنید مشکل خود را به صورت کلامی حل کنند یا به آنها یادآوری کنید که با هم با ملایمت رفتار کنند. به این ترتیب رفتاری را که می خواهید فرزندتان یاد

بگیرد، به او می‌آموزید و با الگوی رفتاری خود به او نشان می‌دهید. اگر نزدیک نباشید متوجه شکل‌گرفتن مشکل نمی‌شوید. تنها زمانی متوجه می‌شوید که مشکل به گریه، دعوا و آسیب‌دیدن یک کودک منجر شود. در این موقعیت ممکن است کودک را تویخ کنید یا به او دل‌داری بدهید. این موقعیت می‌توانست موقعیت خوبی باشد تا بچه‌ها بیاموزند، مشکل خود را چگونه بدون درگیری حل کنند اما اکنون موقعیت را از دست داده‌اند. بچه‌های دو ساله اغلب با بچه‌های بزرگ‌تر از خود بهتر بازی می‌کنند. بچه‌ بزرگ‌تر اغلب - و نه همیشه - در برابر مهارتها و دایره لغات محدود بچه کوچک‌تر صبور است. کودک بزرگ‌تر از اینکه می‌تواند به کودک کوچک‌تر دستور بدهد، لذت می‌برد و کودک کوچک‌تر نیز معمولاً برای اینکه توجه کودک بزرگ‌تر را جلب کند با او همکاری می‌کند! اما اگر رفتار کودک کوچک‌تر بیش از حد عصبی‌کننده یا منفی شود، ممکن است کودک بزرگ‌تر دیگر نتواند او را تحمل کند، به خصوص اگر با هم خواهر و برادر باشند. پس باید بر رابطه بچه بزرگ‌تر و کوچک‌تر نیز نظارت کنید. مشکل‌ترین رابطه برای بچه دو ساله، رابطه با یک نوزاد یا بچه نوپای کوچک‌تر از خود است. کودک دو ساله کوچک‌تر از آن است که بداند با بچه کوچک‌تر از خودش چگونه باید برخورد کرد. او نمی‌تواند تکانه‌های خود را کنترل کند و اگر بچه کوچک‌تر او را اذیت کند، ممکن است او را طوری هل دهد یا بزند که به طور جدی آسیب ببیند. کودک دو ساله، حتی وقتی سعی می‌کند کمک کند نیز گاهی از حد توانایی‌های خود درک صحیحی ندارد. یکی از دو ساله‌ها از گریه خواهر نوزاد خود ناراحت شده بود و با کشیدن یک صندلی به طرف گهواره‌اش، سعی کرده بود او را بلند کند تا پیش مادرش ببرد! اگر کودک دو ساله با کودکی

کوچک‌تر از خود تنها باشد احتمال خطر بیش از حد بالا می‌رود. پس یک فرد بزرگسال باید همیشه مراقب آنها باشد.

بچه‌های دوساله به رغم کمبود مهارت‌های اجتماعی خود از فعالیت در گروه‌های کوچک لذت می‌برند. اگر با والدین دیگر و بچه‌های آنها دور هم جمع شوید می‌توانید موقعیتی عالی فراهم کنید تا هم خودتان والدین را ببینید و هم فرزندان با بچه‌های دیگر سرگرم شده و توسط آنها به جنب‌وجوش درآید. اگر فرزندان را در یک گروه کوچک ترک می‌کنید، اطمینان حاصل کنید تعداد بزرگسالان برای نظارت دقیق بر اعمال آنها کافی است. یادتان باشد هر چه نظارت نزدیک‌تر صورت گیرد، احتمال اینکه بزرگسالان بتوانند برای جلوگیری از مشکلات کاری انجام دهند بیشتر می‌شود و کمتر مجبور می‌شوند بعد از بروز مشکل نسبت به آن واکنش نشان دهند.

در بسیاری از جوامع برگزاری جشن تولد برای بچه‌های دوساله و سه‌ساله رایج شده است، شاید به این دلیل که جمع شدن بچه‌ها و والدین دور هم در تعطیلات پایان هفته کار جالبی به نظر می‌رسد. متأسفانه تحمل جشنهای بزرگ و شلوغ از توان بسیاری از بچه‌های دوساله خارج است. بیشتر کودکان دوساله از حضور در جشنی آرام که در مکانی آشنا و با چند فعالیت محدود برگزار شود، لذت می‌برند. بعضی از بچه‌های دوساله در ظاهر از شور و هیجان یک جشن بزرگ لذت می‌برند اما بعد از آن تا پایان روز خسته و بداخلاقند. تعداد کمی از بچه‌های دوساله به محض رسیدن به جشن شروع به بدرفتاری می‌کنند، مثلاً به این سو و آن سو می‌دوند و بچه‌های دیگر را می‌زنند یا هل می‌دهند. اگر فرزند شما از جشن لذت می‌برد و هم در طول جشن و هم پس از آن رفتار خوبی دارد، دلیلی ندارد در رفت‌وآمدهایتان تغییری ایجاد کنید. اما اگر متوجه می‌شوید که فرزندان در زمان حضور در جشن و یا بعد از آن دچار

مشکل رفتاری می‌شود، شاید بد نباشد تا بزرگ‌تر شدن او از رفتن به چنین جاهایی چشم‌پوشی کنید. برای کودک دو ساله حتی مشکل است که با یک نفر هم‌بازی کنار بیاید و اگر دنبال در دسر نمی‌گردیم بهتر است از او انتظار نداشته باشیم که در جمع، رفتاری کاملاً اجتماعی از خود نشان دهد!

«کودک دو ساله ام همیشه می خواهد که من او را سرگرم کنم! او چه زمانی یاد می گیرد که با خودش بازی کند؟» اغلب والدین بچه های دو ساله پیش خود فکر می کنند آیا زمانی خواهد رسید که بتوانند بدون اینکه فرزندشان کار آنها را قطع کند و از آنها بخواهد که با او بازی کنند، صحبت تلفنی خود را تمام کنند، دوش بگیرند یا حتی روزنامه بخوانند. روی جعبه اسباب بازیهای بچه ها می نویسند که فرزندتان از این اسباب بازی رنگارنگ، گران قیمت، و آموزشی ساعتها لذت خواهد برد اما نمی گویند که این ساعتها جمع سه دقیقه هایی است که کودکتان هر بار در طول یکی دو سال با آن بازی خواهد کرد! کودکان دو ساله به طور عادی نمی توانند برای مدت طولانی به تنهایی بازی کنند. البته بعضی نیز بهتر از دیگران در این کار موفق می شوند. بخشی از تفاوت بچه ها به عوامل مزاجی آنها مربوط می شود که در بخش دوم این کتاب به آن پرداختیم. تفاوت مدت زمانی که کودک می تواند به تنهایی بازی کند تا حدودی نیز به این ربط دارد که والدین به او بیاموزند از تنها بودن لذت ببرد.

اگر احساس می کنید فرزند دو ساله تان با تنهایی بازی کردن مشکل دارد، کمی وقت بگذارید و الگو و سبک بازی او را در خانه و در مکانهای دیگر مشاهده کنید. کودکی که در امور خود تداوم دارد و به راحتی نمی توان حواس او را پرت کرد، در مقایسه با کودکی که فراختای توجه

کوتاهی دارد، به مدت طولانی تری می تواند به تنهایی بازی کند. گاهی از اوقات والد می تواند با ملایمت حواس کودک را دوباره متوجه فعالیتش کند و به این ترتیب به او بیاموزد که به همان فعالیت سرگرم بماند. مثلاً، اگر فرزندان یک اسباب بازی را برمی دارد و با آن سی ثانیه بازی می کند و سپس آن را به کناری می اندازد، خودتان در کنارش بنشینید و اسباب بازی را بردارید و کارهای مختلفی را که کودکان می تواند با آن انجام دهد، به او نشان بدهید. اگر باز هم به سوی فعالیتی دیگر رفت، لازم نیست شما هم مانند او رفتار کنید. در عوض همان جایی که بودید بمانید و صبر کنید که فرزندان به سوی شما بازگردند. به این ترتیب بدون هیچ اجباری به او نشان می دهید که می توان برای مدت چند دقیقه به یک فعالیت علاقه مند باقی ماند. علاوه بر آن به او نیز نشان می دهید که می توانید بدون اینکه با او بازی کنید، در کنار او باشید. اگر دور اتاق دنبال فرزندان حرکت کنید و هر بار که او فعالیتش را تغییر داد شما نیز همین کار را بکنید، به فرزندان خوش می گذرد اما شما به سرعت خسته می شوید و او همچنان از شما انتظار خواهد داشت دنبالش بروید تا اینکه بالاخره از حال بروید!

بعضی از بچه های دو ساله، طبیعتی اجتماعی دارند و از بازی با هر کسی، چه والد، چه خواهر و برادر، چه بچه ای دیگر و چه پرستار لذت می برند. کودکی که چنین شخصیتی دارد به هم صحبت نیاز دارد و پاسخگویی به انتظارات او در تمامی طول روز برای والد کار مشکلی است. او آن قدر بزرگ نشده است تا بتواند اجازه دهید بدون نظارت دائم شما با دوستش بازی کند، اما سعی کنید با والدین دیگر قرار بگذارید و فرزندان را برای بازی نزد هم ببرید و هر کدام به نوبت چند ساعتی مراقب بچه ها باشید. شاید ببینید مراقبت از دو کودک دو ساله ساده تر از یکی است، در عین حال بعضی از اوقات نیز وقت آزاد پیدا می کنید.

بعضی از بچه ها احساس می کنند که اگر توجه والد خود را طلب

نکنند، از او توجهی دریافت نخواهند کرد. اگر فقط زمانی به کودک توجه کنیم که تقاضای توجه دارد و زمانی که ساکت است به او بی توجهی کنیم، ساده است. از نظر والد خسته ممکن است این برخورد با کودک معقول باشد اما با این کار به بچه برای همان رفتارهایی پاداش می دهیم که می خواهیم از آنها دلسرد شود!

برای معکوس کردن این الگو می توانید پیش از اینکه فرزندتان فرصت پیدا کند توجه شما را طلب کند، به طور مکرر به سراغ او بروید و بازی با او را آغاز کنید، برای این کار حداقل پنج دقیقه وقت بگذارید و به هر کاری که برای هر دو نفرتان لذت بخش است پردازید. به فرزندتان بگویید که در حال حاضر تا زمان آماده کردن صبحانه وقت دارید با او بازی کنید، لباستان را عوض کنید یا کار دیگری را انجام دهید که فرزندتان می داند بخشی از روال کارهای روزانه شماست. با فرزندتان بازی کنید و تمام توجهتان را به او بدهید. سپس به او بگویید: «حالا دیگر باید بروم و صبحانه را آماده کنم. بعداً باز هم بازی می کنیم.» همیشه هنگام بازی تمام توجه خود را به فرزندتان بدهید اما زمان پایان بازی را خودتان تعیین کنید. اگر مدت زمان بازی و مدت زمانی را که به فعالیت‌های خود می پردازید، کوتاه کنید، لازم نیست فرزندتان مدتی طولانی منتظر شما شود. در ابتدا ممکن است به نظر برسد بازی براساس ساختار زمانی مشخص، وقت شما را بیشتر می گیرد، اما فرزندتان با گذشت زمان قبول می کند نزد او بیاید، و از پیش او بروید.

بیشتر والدین بچه‌های دوساله برای اینکه فرزند خود را سرگرم کنند و نیاز آنها را پاسخ بدهند، پرستار الکترونیکی (یعنی تلویزیون) را روشن می کنند. از نظر اغلب متخصصان رشد، بعضی از برنامه‌های تلویزیونی که شامل موسیقی و قصه گویی است، اطلاعات مفیدی را ارائه می دهد که به دانش کودکان می افزاید. بسیاری از کودکان دوساله روزانه یک تا دو

ساعت به تماشای این برنامه‌ها می‌پردازند. البته اگر فرزندتان تلویزیون تماشا می‌کند لازم است با برخی از مشکلات مربوط به «عادت به تلویزیون» آشنا شوید.

بعضی از بچه‌ها، ساعتها آرام می‌نشینند و تلویزیون تماشا می‌کنند، اما بعد از اینکه والد تلویزیون را خاموش کرد، تحریک‌پذیر، بداخلاق یا پرتوقع می‌شوند. اگر فرزند شما هم، چنین خصوصیتی دارد، شاید بهتر است مدت زمانی را که به تماشای تلویزیون می‌گذرانند، کاهش دهید. بعضی از بچه‌ها با دیدن برنامه‌هایی که مخصوص خردسالان طراحی شده است، دچار مشکل نمی‌شوند اما از دیدن کارتونها، برنامه‌های زنده و تبلیغاتی که برای نوجوانان یا بزرگسالان ساخته شده است، ناراحت می‌شوند. کودک دوساله برای درک اینکه آنچه در تلویزیون می‌بیند واقعی نیست، مشکل دارد. داستانها و وقایعی که در بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی دیده می‌شود شامل صحنه‌هایی است که در آن عواطف شدید یا خشونت وجود دارد چنین صحنه‌هایی می‌تواند برای کودک بسیار گیج‌کننده یا ترسناک باشد. علاوه بر آن، در میان بسیاری از برنامه‌ها، تبلیغاتی پخش می‌شود که در آن، بر حوادث ترسناک یا تهدیدآمیزی تاکید می‌شود که برای دیگران رخ داده است. برخی از بچه‌ها با دیدن چنین برنامه‌هایی دچار کابوس می‌شوند یا هنگامی که والدینشان آنها را ترک می‌کنند، می‌ترسند. حتی اگر به نظر می‌رسد فرزند دوساله‌تان از آنچه در تلویزیون می‌بیند ناراحت نمی‌شود، باز هم ممکن است دربارهٔ دنیای اطرافش، افکار یا تصاویری را جذب کند که برای شما خوشایند نباشد، پس قبل از اینکه فرزندتان را به تماشای برنامه‌های تلویزیونی سرگرم کنید تا فرصتی برای استراحت به دست آورید، دقت کنید فرزندتان چه چیزهایی را تماشا می‌کند.

حتی اگر فرزند دوساله‌تان بعضی از اوقات به تنهایی بازی می‌کند،

بعد از ظهرها برای مدتی طولانی چرت می‌زند و از تماشای برنامه‌های آموزشی لذت می‌برد، باز هم برایتان مشکل خواهد بود که او را هر روز سرگرم نگه دارید. در این سن، کنجکاوی و نیاز او برای دریافت محرک، بیش از حد تحمل اکثر والدین است. با او به پارک یا جایی بروید که بتواند با بچه‌های دیگر بازی کند، یا از کسی بخواهید به خانه شما بیاید و از او پرستاری کند تا هم خودتان کمی راحت شوید و هم فرزندتان سرگرم شود. بعضی از والدین ترتیبی می‌دهند که کودکی دبستانی در هفته چند روز بعد از ظهرها به خانه آنها بیاید تا با فرزندشان بازی کند. گرچه کودک دبستانی هنوز آن قدر بزرگ نشده است که بتواند به طور مستقل از فرزند شما نگهداری کند اما می‌تواند او را سرگرم کند تا شما نیز برای مدتی به خودتان برسید. شما نیز اگر کمی استراحت کنید، راحت‌تر می‌توانید از پس انتظارات دائم فرزندتان - برای توجه - برآیید.

افکار و احساسات کودک دوساله، به تدریج کامل تر می شود. اکنون او می خواهد طیف ارتباطات کلامی خود را با شما گسترده تر کند و شما نیز به تدریج از او می خواهید که هر چه بیشتر درکتان کند، پس لازم است مهارت‌های ارتباطی خوبی را در او پرورش دهید تا بتواند هم در حال حاضر و هم در سال‌های آینده از آنها استفاده کند. حوزه ارتباط کلامی، در صحبت کردن خلاصه نمی شود، بلکه گوش دادن به صحبت‌های فرد مقابل و تلاش برای درک احساسات او را نیز دربرمی گیرد. اگر با این روش به طرف مقابل گوش کنیم به او نیز کمک کرده ایم خودش را به ما بیشتر بشناساند، و از شناساندن خود به ما احساس خوبی به او دست می دهد.

والدین بچه‌های کوچک، اغلب شکایت می کنند: «وقتی با فرزندم صحبت می کنم طوری رفتار می کند که انگار هیچیک از گفته‌های مرا نشنیده است.» حقیقت دارد که بچه‌ها گاهی گفته‌های بزرگسالان را نشنیده می گیرند، یا حداقل طوری رفتار می کنند که آن را نشنیده‌اند. البته بزرگسالان نیز در بسیاری از اوقات گفته‌های کودکان را نشنیده می گیرند یا حداقل طوری رفتار می کنند که آن را نشنیده‌اند. اگر می خواهید به فرزندتان کمک کنید به صحبت‌های شما توجه کند، یک روش مؤثر این است که وقتی با شما صحبت می کند به او توجه کنید. وقتی با فرزندتان

صحبت می‌کنید یا به او گوش می‌کنید، سعی کنید کارهای زیر را انجام دهید:

❶ وقتی او با شما صحبت می‌کند با او تماس چشمی برقرار کنید. حتی وقتی می‌توانید بدون نگاه کردن به او صدایش را بشنوید، به او نگاه کنید.

❷ وقتی به رانندگی یا کاری دیگر مشغول هستید که باید نگاهتان به کارتان باشد به فرزندتان بگویید: «دارم گوش می‌کنم. الان نمی‌توانم نگاه کنم ولی حرفهایت را می‌شنوم.»

❸ برای اینکه با فرزندتان هم‌صحت شوید و به او گوش فرادهید، خود را هم‌سطح او کنید. مثلاً، زانو بنشینید یا او را طوری بلند کنید تا به خوبی بتوانید تماس چشمی برقرار کنید. اگر چیز مهمی را به او می‌گویید، سعی کنید دستتان را روی شانه یا زانوی او بگذارید تا حواس او را متوجه خود کنید.

❹ هنگامی که فرزندتان صحبت می‌کند کمی به جلو خم شوید و با حالت چهره‌تان به او نشان دهید که به آنچه می‌گوید علاقه‌مندید. با بیان عباراتی مانند «آها»، «خوب»، «برایم بیشتر تعریف کن» او را تشویق کنید که به صحبت خود ادامه دهد.

تبادل ساده اطلاعات بخش عمده ارتباط کلامی است: «کشف‌های کجاست؟»، «به نظرم در راهرو است.» «بیا پیدایشان کنیم تا بتوانیم بیرون برویم.» حتی در تبادلهای ساده نیز می‌تواند در بسیاری از اوقات احساس نهفته باشد: «این دفعه کشف‌های را کجا گذاشته‌ای؟»، «به نظرم در راهرو است.» «چرا هیچ وقت نمی‌توانی آنها را سر جاییشان بگذاری؟» می‌بینید که کلمات و لحنهای متفاوت چگونه نوع ارتباط کلامی بین والد و کودک را تغییر می‌دهد. کودکان علاوه بر کلمات ما، به احساسات ما نیز توجه

می‌کنند و نسبت به هر دوی آنها واکنش نشان می‌دهند. اگر هنگامی که فرزندمان صحبت می‌کند به احساسات او آگاه باشیم، می‌توانیم نسبت به طرز بیان و لحن خود نیز هنگامی که با او صحبت می‌کنیم، آگاهی بیشتری به دست بیاوریم.

با استفاده از روش **گوش‌کردن انعکاسی** می‌توانید علاوه بر کلمات فرزندتان، احساس او را نیز دریافت کنید. روش گوش‌کردن انعکاسی مانند این است که، هنگامی که فرزندتان صحبت می‌کند در مقابل او آینه‌ای نگه دارید؛ یعنی با کلمات خود احساسات او را منعکس کنید. کودک دو ساله در بسیاری از اوقات نمی‌تواند احساسات خود را بدون کمک شما بیان کند. اگر به طرز بیان او توجه کنید و کلماتی را به او پیشنهاد کنید که به نظرتان با احساساتش مطابقت دارد، به او نشان می‌دهید که به آنچه می‌خواهد به شما بگوید، اهمیت می‌دهید. در عین حال، کلماتی را هم به او می‌آموزید که در آینده می‌تواند برای بیان بهتر منظور خود از آنها استفاده کند.

به عنوان مثال، اگر هنگامی که از پارک به خانه برمی‌گردید فرزندتان چشمان خود را بمالد، می‌توانید بگویید: «به نظر می‌آید خیلی بازی کرده‌ای و خسته شده‌ای.» اگر دربارهٔ چیزی که دیده است پشت سرهم و تند و تند حرف می‌زند، می‌توانید بگویید: «از دیدن ماشین آتش‌نشانی واقعاً هیجان زده شده‌ای!» اگر کودک دیگری اسباب‌بازی او را گرفته است و او گریه می‌کند، بگویید: «از اینکه اسباب‌بازیت را گرفته است ناراحت شده‌ای.» اگر قبول نمی‌کند که کاپشنش را بپوشد تا به خانه برود، می‌توانید بگویید: «چون نمی‌خواهی همین الان از اینجا برویم عصبانی شده‌ای.» گوش‌کردن انعکاسی می‌تواند به حل مشکلات نیز کمک کند. وقتی مادرِ جوئی^۱ مریض شده بود، مجبور بود در رختخواب بماند. پدر

1. Joey

جویی بارها برای او توضیح داد که مادرش به استراحت نیاز دارد و جویی نمی‌تواند درون اتاق او برود اما جویی باز هم به در اتاق مادرش می‌کوبید. جویی پشت سر هم می‌گفت: «من مامان را می‌خواهم! تو را نمی‌خواهم!» پدر بالاخره احساسات جویی را برای او منعکس کرد: «تو از اینکه نمی‌توانی مامان را ببینی، خشمگینی؟ از اینکه نمی‌تواند با تو بازی کند ناراحتی؟ دلت برای مامان تنگ شده است؟» جویی به پدرش نگاه کرد و سرش را به علامت تأیید تکان داد و به اتاق دیگر رفت تا با اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش بازی کند. گوش کردن انعکاسی همیشه باعث نمی‌شود کودک بلافاصله آرام شود، اما به او می‌آموزد که والدین احساسات او را درک می‌کنند و به آنها اهمیت می‌دهند.

اگر والدین به جای دادن پیامهای منفی به فرزندان خود، به آنها پیامهای مثبت بدهند، می‌توانند به آنها کمک کنند بهتر ارتباط کلامی برقرار کنند. پیامهای منفی باعث می‌شود که فرد درباره خود احساس خوبی پیدا نکند. اگر به کودک دو ساله، به طور مکرر پیامهای منفی ندهیم، او نیز بهتر می‌تواند حرفها را گوش کند.

❶ وقتی فرزندان بدرفتاری می‌کنند، به جای توبیخ کردنش سعی کنید توجه او را به سویی دیگر هدایت کنید. به جای اینکه تنها کارهایی را به او گوشزد کنیم که می‌خواهیم انجام ندهد، بهتر است کارهایی را به او بگوییم که می‌خواهیم انجام بدهد. مثلاً وقتی فرزند دو ساله مان داد می‌زند، به جای اینکه بگوییم «داد نزن» می‌توانیم بگوییم «هر وقت در فضای آزاد بازی می‌کنی می‌توانی داد بزنی. لطفاً به جای دادزدن آرام صحبت کن.» اگر کودک قانونی را زیر پا بگذارد، می‌توانیم بگوییم: «یادت باشد، قانون این است که در فروشگاه راه برویم.» البته احتمالاً هیچ پدر یا مادری نمی‌تواند بدون «نه» گفتن روز خود را به پایان

برساند اما اگر انتخاب کنیم که چه زمانی به فرزندمان نه بگوییم، به او نیز کمک می‌کنیم که هنگام شنیدن این کلمه بیشتر توجه کند.

❶ برخی از نامها یا صفت‌هایی که برای فرزندانمان به کار می‌بریم به او می‌فهماند که از او انتظار بد رفتاری داریم (مثلاً شیطان یا شر). از به کار بردن این گونه القاب پرهیز کنید. اگر فرزندتان شیر خود را بریزد و شما بگویید «چرا همیشه آن قدر دست و پا چلفتی هستی؟» به فرزندتان احساس بدی دست می‌دهد و تنها چیزی که از اشتباه خود می‌آموزد این است که حتماً از آن دست کودکانی است که اغلب شیر خود را می‌ریزد. اگر بگویید: «آخ، شیر ریخت. بیا، تو میز را پاک کن، من زمین را»، فرزندتان می‌آموزد که بعد از اینکه اشتباهی کرد از او انتظار دارید آن را تمیز کند، اما او را به خاطر اشتباه کردن سرزنش نمی‌کنید.

❷ هنگامی که خشمگین، شاد، ناامید، هیجان‌زده یا غمگین هستید احساس خود را با یک توضیح ساده برای فرزندتان بیان کنید. اگر به فرزندتان کمک کنید که احساسات شما را درک کند، او نسبت به اینکه دیگران نیز احساسات دارند آگاهی بیشتری پیدا می‌کند. هنوز چند سالی طول خواهد کشید تا بتواند به احساسات دیگران به اندازه احساسات خودش اهمیت بدهد، اما هم اکنون زمان آن رسیده است که واژگان لازم را برای صحبت درباره نحوه بیان احساسات در اختیار او قرار بدهیم. می‌توانید احساساتی را که بیان آنها در قالب کلمات مشکل است برای او توضیح دهید. مثلاً: «من خشمگین هستم چون وقتی داشتم کفشهای تو را پایت می‌کردم مرا زدی.» یا «من غمگین هستم چون کتابم را کنار ساحل گم کردم.» یک توضیح کوتاه معمولاً کودک دوساله را راضی می‌کند.

وقتی به برقراری ارتباط کلامی با فرزند دوساله خود می‌اندیشید، به خاطر داشته باشید که او همیشه به گفت‌گویی شما و همسران گوش می‌کند. اگر بشنود که هنگام ارتباط کلامی محبت و احترام خود را نسبت به هم ابراز می‌کنید، او نیز از شما الگوبرداری می‌کند. اگر احساس می‌کنید بهتر است الگوی ارتباطی‌تان را با بزرگسالان بهبود ببخشید، بهترین موقع الان است. به این ترتیب، فرزند دوساله‌تان نیز بهترین مهارت‌های ممکن را از شما می‌آموزد.

اگر فرزند دو ساله‌تان تاکنون قشقرق به پا نکرده است، احتمالاً در طول سال زمان یا زمانهایی فرا خواهد رسید که چنین کند. هنگامی که کودک کنترل خود را از دست می‌دهد، خشم و احساس ناکامی خود را با قشقرق به پا کردن ابراز می‌کند. کودکان احتمالاً داد می‌زنند یا جیغ می‌کشند و ممکن است دور یک مسیر دایره‌وار بدود، خود را روی زمین بیندازد، با دست و پا به شما ضربه بزند یا چیزی را به سمت شما پرتاب کند. بعضی از بچه‌ها، هنگام قشقرق به پا کردن ساکتند و قهر می‌کنند و حاضر نمی‌شوند با کسی صحبت کنند یا تماس چشمی برقرار کنند. بعضی دیگر چنان سروصدایی به راه می‌اندازند که والدین نگران می‌شوند مبادا همسایه‌ها پلیس را خبر کنند! هر رفتاری که فرزندتان هنگام قشقرق به پا کردن داشته باشد، اگر شما نیز مانند اغلب والدین باشید، احتمالاً با دیدن حالت انفجاری خشم او احساس می‌کنید که هیچ کاری از دست‌تان بر نمی‌آید. شاید به عنوان والد، احساس عدم موفقیت یا ناتوانی کنید با به خاطر رفتار غیرقابل قبول فرزندتان از دست او خشمگین شوید. اگر در مکانی عمومی باشید ممکن است احساس کنید که دیگران درباره شما و فرزندتان قضاوت می‌کنند (و احتمالاً چنین نیز می‌کنند!). والدی که بخواهد با قشقرق کودک دو ساله خود برخوردی موفقیت‌آمیز کند، به اعتماد به نفس فراوانی نیاز دارد. اطلاعاتی که در این فصل آمده به شما کمک می‌کند که وقتی فرزندتان کنترل خود را از دست داد، شما کنترل خود را حفظ کنید!

قشقرق به پا کردن کودکان دو ساله، امری عادی و حتی قابل پیش‌بینی است. با این وجود، بسیاری از والدین فکر می‌کنند، قشقرق به پا کردن کودکان نشان‌دهنده‌ای از میزان توانایی آنها به عنوان پدر یا مادر است. اما چنین نیست! قشقرقهایی که کودک خردسال به پا می‌کند، صرفاً بخشی از زندگی شما با او است. گرچه نمی‌توانید کاری کنید که کودک هرگز دچار این امر نشود، اما می‌توانید به او کمک کنید به دفعات کم‌تری قشقرق به پا کند یا قشقرقه‌های خود را زودتر پشت سر بگذارد. اگر عواملی را که باعث می‌شود کودک دو ساله شما قشقرق به پا کند، درک کنید، هنگامی که می‌خواهد کنترل خود را از دست بدهد، واکنش بهتری از خود نشان می‌دهید. شنیدن پاسخ «نه» از والدین، عادی‌ترین عامل برای قشقرق به پا کردن کودک دو ساله است. هر چه کودک نوپا توانایی‌های بیشتری کسب می‌کند، می‌خواهد خود کنترل امورش را به دست گیرد. او آموخته است که یکی از روش‌های خوب برای به دست آوردن چیزی، تقاضا کردن آن است، اما سالها طول می‌کشد تا بتواند قبول کند که به رغم اینکه تقاضا می‌کند، پاسخ شما گاهی از اوقات «نه» خواهد بود! او نمی‌تواند درک کند چرا قبول نمی‌کنید آنچه را می‌خواهد به او بدهید و به همین دلیل خشمگین می‌شود. او این احساسات خشمگینانه را درک نمی‌کند و هنوز نیاموخته است آنها را کنترل کند، پس قشقرق به پا می‌کند.

کودک دو ساله ممکن است هنگامی که نتواند فکر خود را برای والدین یا کس دیگری بیان کند نیز قشقرق به پا کند. کودک دو ساله می‌تواند صحبت کند، اما توانایی او برای ابراز کلامی افکارش به اندازه توانایی او در اندیشیدن رشد نکرده است. او بیش از آنچه می‌تواند بر زبان بیاورد، درک می‌کند. وقتی می‌داند که چه می‌خواهد بگوید اما نمی‌تواند آن را بر زبان بیاورد، از دست خودش خشمگین می‌شود. از دست شما نیز خشمگین است چون نمی‌توانید او را درک کنید! بسیاری از والدین به

تجربه آموخته‌اند که هر چه فرزند دوساله‌شان کلمات بیشتری می‌آموزد بهتر می‌تواند منظور خود را بیان کند. در نتیجه، تعداد دفعاتی که قشقرق به پا می‌کند، کاهش می‌یابد.

در واقع، یکی از بهترین شیوه‌هایی که والدین می‌توانند به فرزند خود کمک کنند که خشم خود را کنترل کند، این است که خود الگوی رفتاری خوبی باشند. بسیاری از ما والدین، بعضی از اوقات که خشمگین می‌شویم به اثاثیه خانه لگد می‌زنیم و فریاد می‌کشیم، اگر شما نیز چنین هستید بهتر است تمرین کنید و عبارت زیر را به زبان بیاورید: «الان خشمگین هستم» بدین ترتیب فرزندتان می‌آموزد که برای ابراز این گونه احساسات کلماتی وجود دارد که می‌توان آنها را به زبان آورد.

بیشتر والدین دوست دارند از قشقرق به پا کردن فرزندانشان به طور کلی، پیشگیری کنند اما این کار امکان‌پذیر نیست. البته اگر فرزندتان هر روز یا در هفته چندین مرتبه قشقرق به پا می‌کند، می‌توانید الگوهایی را پیاده کنید که به شما کمک می‌کند دفعات آن را کاهش دهید، گرچه نمی‌توانید به کلی آن را حذف کنید. فرزندتان را چندین روز تحت نظر داشته باشید، شاید بد نباشد در هر زمان و مکان و شرایطی که فرزندتان قشقرق به پا می‌کند، یادداشت بردارید.

بعضی از بچه‌های دوساله زمانی قشقرق به پا می‌کنند که بیش از حد خسته شوند. بسیاری از والدین به این نتیجه می‌رسند که اگر فرزندشان چرت بعد از ظهر خود را از دست بدهد، شب بیش از حد بیدار بماند، یا صبح زودتر از موقع بیدار شود، احتمالاً قشقرق به پا می‌کند. بعضی دیگر از دوساله‌ها هنگامی قشقرق به پا می‌کنند که بیش از حد تحریک شده باشند. ممکن است به جشن تولد بروند یا با خانواده بیرون بروند و به آنها خوش بگذرد اما وقتی به خانه برمی‌گردند فرو می‌ریزند و قشقرق به پا می‌کنند. بعضی دیگر از بچه‌ها زمانی قشقرق به پا می‌کنند که بایستی از

یک فعالیت بگذرند و به فعالیتی دیگر پردازند. آنها نمی‌خواهند از کاری که انجام می‌دهند، دست بکشند و وقتی کسی بخواهد جلوی کارشان را بگیرد، بسیار خشمگین می‌شوند. تمام این موقعیتها در روند زندگی عادی کودک دو ساله پیش می‌آید و احتمال آن کم است که بتوانید از بروز آن به طور مطلق پیشگیری کنید.

یکی از الگوهایی که می‌توان با آن وقوع قشقرق را کنترل کرد، قشقرقی است که کودک دو ساله گرسنه به پا می‌کند. بسیاری از بچه‌ها در این گروه سنی چنان مشغول بازی می‌شوند که متوجه گرسنه بودن خود نمی‌شوند. بعضی از والدین متوجه می‌شوند اگر فرزندشان بیش از دو - سه ساعت چیزی نخورد زود عصبانی یا حساس می‌شود و می‌توان با غذا دادن به کودک از قشقرق جلوگیری کرد. البته ناگفته نماند خوردن بعضی از مواد خوراکی خاص بیش از هر چیز دیگر، کودک دو ساله را تحریک‌پذیر می‌کند. موادی که به طور خاص فرآوری می‌شوند، مواد سرشار از قند یا خوراکیهایی که دارای افزودنیهای شیمیایی است، از این نوعند. تحقیقاتی که دربارهٔ رابطه بین این مواد خوراکی و رفتار بچه‌ها انجام شده است هنوز به نتیجه قطعی نرسیده است اما اگر پس از مصرف موادی خاص، الگوی رفتاری مشخصی را در فرزند خود مشاهده می‌کنید، از مصرف این مواد اجتناب کنید.

اگر بتوانید موقعیتهایی را که احتمال می‌رود فرزندتان قشقرق به پا کند، پیش‌بینی کنید، شاید بهتر بتوانید از این مشکلات پیشگیری کنید یا آنها را به حداقل برسانید. اگر می‌دانید که فرزندتان بیش از حد خسته است یا برای مدتی طولانی‌تر از معمول تلاش کرده است که «خوش رفتاری» کند، می‌توانید مدتی را در آرامش استراحت کنید تا هر دو استراحت کنید. شاید به تدریج بتوانید علایم اولیه‌ای را که فرزندتان نشان می‌دهد، تشخیص دهید و بفهمید که دارد به آستانه خود نزدیک می‌شود و برای

برپا کردن قشقرق آماده است. شاید بتوانید احساسات او را برایش به زبان بیاورید و به این ترتیب به او کمک کنید. به عنوان مثال، اگر می‌بینید که فرزندتان می‌خواهد با یک اسباب‌بازی کاری انجام دهد، اما موفق نمی‌شود و به همین دلیل احساس ناکامی می‌کند، می‌توانید پیش او بنشینید و بگویید: «برایت واقعاً سخت است با این اسباب‌بازی کار کنی. به نظر می‌رسد داری خشمگین می‌شوی.» اگر هنگامی که از گردش به خانه برمی‌گردید فرزندتان خسته و بداخلاق است، می‌توانید بگویید: «وقتی به خانه رسیدیم شاید برایت مشکل باشد که آرام بگیری. من بغلت می‌کنم و می‌نشینیم با هم قصه می‌خوانیم.»

اما هر چه قدر هم که دقیق باشید و اوضاع را زیر نظر بگیرید، احتمال دارد فرزندتان باز هم در مواقعی قشقرق به پا کند و شما نیز باید بدون اینکه خشمگین شوید به او کمک کنید با خشم خود کنار بیاید. وقتی قشقرق به پا شد، کلید رویارویی با آن، فقط حفظ آرامش است. وقتی فرزندتان کنترل خود را از دست می‌دهد نیازمند آن است که بداند شما هستیید که از او مراقبت کنید. اگر احساس کند که با خشم خود باعث خشم شما می‌شود، بیش از پیش ناراحت خواهد شد. ممکن است سرتان فریاد بزند یا حتی سعی کند به شما مشت یا لگد بزند، اما اگر شما چنین واکنشی نشان دهید، می‌آموزد که چنین رفتاری قابل قبول است. وقتی فرزندتان کنترل خود را از دست داد، سعی نکنید جلوی او را بگیرید. در عوض کنار او بمانید و بگذارید احساس کند که حضور دارید تا به او کمک کنید. اگر لحظه‌ای مکث کرد تا نفس تازه کند، یا اگر گریه و زاری‌اش بیش از چند دقیقه طول کشید، می‌توانید سعی کنید که او را آرام کنید. بعضی از بچه‌ها از اینکه به آرامی کارشان را قطع کنید، استقبال می‌کنند اما برخی نیز، شما را پس می‌زنند تا خودشان به تنهایی خشم خود را تخلیه کنند.

کودک پس از آرام شدن به کمک شما نیاز دارد تا آنچه را حس کرده است برایش به زبان بیاورید. با این کار به او نشان می‌دهید که احساسات خشمگینانه او را بدون اینکه طردش کنید، قبول می‌کنید و این احساسات نیز کمتر او را از پا در خواهد آورد. می‌توانید بگویید: «خیلی ناراحت بودی. خیلی عصبانی بودی. چون عصبانی بودی جیغ می‌کشیدی و فریاد می‌زدی. حالا آرام شده‌ای.» می‌توانید راههای دیگری را برای تخلیه خشم به فرزندتان پیشنهاد کنید: «تو آن قدر عصبانی بودی که به میز ضربه می‌زدی، حتی سعی کردی مرا هم بزنی. بیا چیزی را پیدا کنیم که وقتی عصبانی شدی و آن را زدی، دردش نیاید.» می‌توانید یک بالش یا کیسه بکس پیدا کنید، کارآیی آنها از مبلمان منزل و از آدمها برای ضربه خوردن بهتر است. به فرزندتان نیز می‌توانید کمک کنید که درک کند خشمگین شدن اشکالی ندارد اما آسیب زدن به خود و به دیگران اشکال دارد. به او بگویید: «وقتی خشمگین می‌شوم به تو آسیب نمی‌زنم (تو را نمی‌زنم) و اجازه نمی‌دهم تو به من آسیب بزنی (مرا بزنی).» البته اگر می‌خواهید گفته‌های شما موثر واقع شود، باید به آنچه که می‌گویید، عمل کنید.

گاهی از اوقات، والدین بی‌آنکه بیندیشند به فرزند دو ساله خود «نه» می‌گویند و کودک به طور غیرمنتظره از کوره در می‌رود. این یکی از حادترین مشکلاتی است که والدین کودکان دو ساله با آن روبرو می‌شوند و مسئله زمانی مشکل‌تر می‌شود که این اتفاق در مکانی عمومی بیفتد و والدین از اینکه فرزندشان قشقرق به پا کرده است احساس ناراحتی یا شرم کنند. والدین در بسیاری از اوقات می‌گویند اگر متوجه می‌شدند که موضوع برای فرزندشان چقدر اهمیت داشت به او «نه» نمی‌گفتند. آنها گاهی در پاسخ به خشم فرزندشان نظر خود را عوض می‌کنند. متأسفانه اگر کودک دو ساله بیاموزد که می‌تواند نظر والدین خود را با قشقرق به پا کردن عوض کند، احتمالاً برای اینکه حرف خود را به کرسی بنشانند به

سرعت می آموزد هر چه بیشتر قشقرق به پا کند. البته همه والدین گهگاهی نظر خود را تغییر می دهند و زمانهایی می رسد که حتی سختگیرترین والدین می خواهند از قشقرق فرزندشان اجتناب کنند. اما اگر احساس می کنید که برحسب عادت و براساس میزان ناراحتی فرزندتان در تصمیم خود تجدیدنظر می کنید، یا اگر احساس می کنید از ترس اینکه قشقرق به پا کند تسلیم خواسته های او می شوید، بد نیست بیشتر از گذشته به او «نه» بگویید و در این کار ثبات بیشتری به خرج دهید. ممکن است لازم باشد برای مدت کوتاهی تحمل کنید که بیشتر قشقرق به پا کند اما اگر بتوانید آرامش و قاطعیت خود را حفظ کنید، فرزندتان می آموزد که قشقرق به پا کردن بهترین روش برای جلب توجه یا مخالفت کردن با شما نیست!

در این کتاب خوانده‌اید که فرزند دوساله‌تان نیاز دارد استقلال خود را از شما اعلام کند. او هویت خود را از شما جدا می‌کند و به همین دلیل است که می‌خواهد کارهایش را خودش انجام دهد، شما را از خود براند و حتی وقتی می‌داند که دوست دارد «بلی» بگوید، «نه» می‌گوید. در درون او دو نیرو در حال کشمکش بسر می‌برند. نیرویی که او را به سوی شما فرامی‌خواند و نیرویی که او را از شما می‌راند. این مبارزه یک‌طرفه نیست؛ شما به عنوان پدر یا مادر، نیز احتمالاً درباره استقلال فزاینده فرزندتان احساساتی را تجربه می‌کنید که با هم در تعارضند. احتمالاً دوست دارید مدتی از او جدا باشید، از مسئولیتهایی که پیوسته در مراقبت از او برعهده دارید، دمی رهایی یابید، فرصتی بدست آورید که با همسران تنها بمانید و زمان بیشتری در اختیار داشته باشید تا به کاری پردازید که باید برای حمایت خانواده انجام دهید.

کودک دوساله‌تان نیاز دارد از شما جدا شود و شما نیز به این جدا شدن نیاز دارید. این موقعیت می‌تواند موقعیت خوبی باشد تا هم والد و هم کودک از جدایی تجربه مثبتی به دست آورند و با این تجربه مثبت، اساس استقلال را که باید تا آخر عمر داشته باشند، پی‌ریزی کنند. نکته مهم این است که کودکان باید روشهایی داشته باشند که ناراحتی خود را از دوری شما لمس کند اما در عین حال از اینکه از شما مستقل شده است احساس

موفقیت کند و هنگامی که دوباره به هم می‌رسید احساس خوشحالی کند. شما نیز باید بیاموزید که احساس ناراحتی بکنید اما باز به خودتان اجازه بدهید فرزندتان را ترک کنید. گاهی والدین سعی می‌کنند، اجازه ندهند چیزی سبب ناراحتی کودکشان شود و به همین دلیل هرگز او را ترک نمی‌کنند: «وقتی دخترم را نزد کسی می‌گذاریم تا از او نگهداری کند آن قدر ناراحت می‌شود که دیگر عادت کرده‌ایم هر جا که می‌رویم او را با خود ببریم.» بعضی دیگر از والدین شاید از اینکه فرزند خود را ترک می‌کنند عذاب وجدان دارند، به واکنش منفی فرزندشان اهمیت کافی نمی‌دهند یا قبول نمی‌کنند که فرزندشان به کمک نیاز دارد تا بیاموزد چگونه از آنها جدا شود: «آه، دخترم هر وقت که از پیش او می‌رویم بازی درمی‌آورد، ما هم یاد گرفته‌ایم به غرغره‌هایش توجهی نکنیم.»

بیشتر بچه‌های دوساله هنگامی که والدین شان آنها را ترک می‌کنند، دچار مشکل می‌شوند. بعضی از بچه‌ها، به خصوص آنهایی که از دوران شیرخوارگی تحت مراقبت بزرگسالان مهربان بوده‌اند، به راحتی در موقعیتهای آشنا می‌مانند. حتی کودکانی که به راحتی با شرایط جدید تطبیق پیدا می‌کنند و به دوری از والدین خود خو گرفته‌اند ممکن است در سن دوسالگی اگر آنها را در موقعیتی جدید ترک کنند، احساس ناراحتی کنند. کودک دوساله به خود نمی‌گوید: «وقتی پیش پرستار بودم و مامان و بابا نبودند راحت بودم، پس حالا هم که می‌خواهم به مهدکودک بروم حتماً راحت خواهم بود.» همچنین از کودک دوساله نمی‌توان انتظار داشت این‌گونه بیندیشد: «پارسال تابستان که مامان بزرگ آمد و پیش ما ماند خیلی خوشم آمد پس اگر والدینم مرا برای تعطیلات آخر هفته، خانه او بگذارند ناراحت نمی‌شوم.»

کودک دوساله نمی‌تواند مانند بزرگسالان رابطه بین آدمها و مکانها را تشخیص دهد و محیط جدیدی که از نظر والدینش بی‌خطر و امن است ممکن است هرگز از نظر او چنین نباشد.

درک اینکه در ذهن کودک کم‌سن‌وسال - که به علت جدایی از والدینش غمگین است و می‌ترسد - چه می‌گذرد، کار مشکلی است. اگر والدینش با نحوه خداحافظی کردن از او به او نشان بدهند که احساساتش را درک می‌کنند، اگر کسانی که در غیاب والدین از کودک مراقبت می‌کنند او را از توجه و محبت فراوان لبریز کنند و اگر هنگامی که کودک دوباره به والدینش می‌رسد به گرمی از او استقبال شود، کودک احتمالاً غم جدایی را با احساسات مثبت تداعی می‌کند. این‌گونه تجربه‌ها، احساسی را در کودک پی‌ریزی می‌کند که انسانهای دیگر می‌توانند در غیاب والدینش به او کمک کنند و با وجود اینکه والدین حضور ندارند، باز خواهند گشت و همچنان به او عشق خواهند ورزید.

البته بعضی از والدین، فرزند خود را نزد کسانی می‌گذارند که برای درک و پاسخ دادن به غم یک کودک خردسال زمان کافی ندارد یا آموزشهای لازم را ندیده است. ممکن است به کودکی که گریه می‌کند بی‌توجهی شود یا ممکن است او را از شرکت در بازی محروم کنند. بعضی از والدین آن‌قدر مشغله کاری و ذهنی دارند که نمی‌توانند وقت بگذارند و به فرزندشان کمک کنند که با آنها خداحافظی کند، یا هنگامی که دوباره به هم رسیدند تمام توجه خود را به او نمی‌دهند. ممکن است این بچه‌ها احساس کنند هر وقت والدینشان آنها را ترک کنند، احساس غم و تنهایی خواهند کرد و هیچکسی نخواهد بود که به آنها کمک کند و آنها را دلداری دهد. هنگامی که این کودکان بزرگ‌تر می‌شوند، ممکن است در زمانهای دیگر نیز برای جداشدن از والدین خود مشکل داشته باشند، چه بخواهند یک شب منزل دوستشان بخوابند و یا به اردو بروند.

اگر کودک دو ساله‌تان جدایی از شما را می‌آموزد؛ می‌توانید به او کمک کنید تا تجربه‌اش مثبت‌تر باشد. برای این کار، اطمینان حاصل کنید کسانی

که از او پرستاری می‌کنند، درک می‌کنند که کودکان در این زمینه به کمک نیاز دارند. از پرستار کودک بپرسید چگونه به کودکان کمک می‌کند تا خود را با جدایی از والدین وفق دهند؛ پرستاران نوجوان گاهی به اندازه پرستاران آموزش دیده آگاهند و می‌گویند که ترجیح می‌دهند قبل از اینکه کودک را ترک کنید با او کمی بازی کنند و با او دوست شوند. تا وقتی مادر و پدر مجبور به ترک کودک شدند، پرستار و کودک سرگرم باشند. مربی‌ها می‌گویند که همیشه به استقبال کودک و والد او می‌روند تا سلام کنند و به هر دو کمک کنند تا احساس راحتی کنند. روالها و آیینهای خداحافظی به بچه‌ها کمک می‌کنند که روز خود را آغاز کنند و زمان خداحافظی از والدین را تشخیص دهند. پس حتماً صبحها قبل از خداحافظی کردن به فرزندان فرصت بدهید آرام شود و جا بیفتد. گرچه وسوسه‌انگیز است وقتی کودک مشغول بازی است یواشکی بروید، اما اگر کودکان رفتن شما را ببینند بهتر از این است که به ناگهان متوجه شود که «غیب» شده‌اید. اگر پرستار به مسائل مربوط به جدایی کودک و والدین اهمیتی نمی‌دهد یا شما را متهم می‌کند که بیش از حد نگران احساسات فرزندان هستید، شاید بد نباشد از خودتان بپرسید که آیا نظر پرستار با نظر شما هماهنگی دارد یا خیر.

اگر کودک برای ماندن با پرستار یا در مهدکودک، روال مشخصی دارد، احتمالاً راحت‌تر می‌تواند از شما جدا شود. اگر بناست فرزندان تمام وقت نزد پرستار یا در مهد باشد یکی از بهترین روشهای تطبیق‌پذیری این است که چندین هفته او را به صورت پاره‌وقت به مهدکودک بفرستید. بدین ترتیب به جای اینکه روال کلی روزانه کودک به طور ناگهانی تغییر کند، این تغییر به صورت تدریجی رخ می‌دهد و کودک فرصت می‌کند به تدریج عادت کند که از والدین جدا شود و دوباره به آنها بپیوندد. حتی اگر فرزندان به این جدایی عادت دارد، سعی کنید از ایجاد چند

تغییر همزمان در روال کارهای روزانه او پرهیز کنید. به عنوان مثال، اگر قرار است نزد پرستار یا در مهدکودکی جدید بماند. بهتر است برای سفر تجاری یا پذیرایی از گروهی مهمان که از شهرستان می‌آیند برنامه‌ریزی نکنید. البته نمی‌توان از وقوع تمام عواملی که نظم زندگی روزمره کودک را به هم می‌زند اجتناب کرد. اگر بناست همزمان با رفتن فرزندان به مهدکودک، نوزادی به دنیا بیاورید، دیگر نمی‌توانید بگذارید رفتن کودک به مهدکودک به تعویق بیفتد. در عین حال حتماً تلاش کنید تا جایی که امکان دارد روالهای دیگر زندگی کودک را در این دوران گذر، ثابت نگه دارید.

در بسیاری از اوقات والدین کودکان دوساله برای فرزندان خود قصه کودکان دیگری را تعریف می‌کنند که مادر و پدرشان آنها را نزد کسان دیگر می‌گذارند. این کار به بچه‌ها کمک می‌کند که خود را با جدایی وفق دهند. شما نیز می‌توانید با استفاده از خرسهای عروسکی، عروسکهای دستی یا با استفاده از تخیلتان، داستان کودک دیگری را که والدینش مجبورند او را ترک کنند، برای فرزندان تعریف کنید. می‌توانید دربارهٔ غم کودک و دربارهٔ اینکه چگونه پرستار یا مربی و بچه‌های دیگر به او کمک می‌کنند تا حالش بهتر شود و در طول روز به او خوش بگذرد، صحبت کنید. در داستانتان بگویید که والدین کودک چگونه می‌آیند و می‌گویند که چقدر دلشان برای او تنگ شده بود و چقدر از دیدن او خوشحالند. به این ترتیب، فرزندان می‌تواند به این فکر کند که چگونه با احساس دلتنگی خود (برای شما) کنار بیاید و مطمئن می‌شود که باز خواهید گشت و شما نیز از دیدن او شادمان خواهید شد.

در ابتدا که فرزندان اوقاتی را دور از شما می‌گذرانند، چه در خانه پرستار، چه در مهدکودک، نیاز دارد که احساس کند حتی وقتی کنار او نیستید، بخشی از زندگی روزانه او را تشکیل می‌دهید. یک روش برای

پاسخ‌دهی به این نیاز، این است که هنگام رسیدن به مهد یا خانه پرستار و هنگام ترک آن مکان، کمی وقت بگذارید و با مربی یا پرستار صحبت کنید. این تعامل هر چند کوتاه باشد، حتی در حد تبادل اطلاعات درباره روز یا عصری که گذشت، می‌تواند به کودک کمک کند تا ببیند شما نیز با پرستار یا مربی او ارتباط دارید. اگر فرزندتان ببیند که به کسی که از او مراقبت می‌کند علاقه دارید، او نیز راحت‌تر خواهد بود. وقتی دنبال فرزندتان می‌روید، کمی وقت بگذارید و به اسباب‌بازیها یا کاردستی‌هایی که فرزندتان دوست دارد به شما نشان دهد نگاه کنید و با بچه‌های دیگر نیز سلام و احوالپرسی کنید. بگذارید فرزندتان بداند که جایی که او، در آن وقت خود را می‌گذراند، جایی است که از نظر شما نیز مهم است و شما نیز از رفتن به آنجا لذت می‌برید.

گاهی اوقات وقتی پدر یا مادر برای گرفتن فرزند خود به مهد می‌آیند، کودک طوری رفتار می‌کند که گویی علاقه‌ای به رفتن به خانه ندارد و حتی علاقه‌ای هم به سلام کردن به والد خود ندارد. برای والدی که با عجله دنبال فرزند خود رفته است چنین رفتاری می‌تواند ناراحت‌کننده باشد چون به نظر او می‌رسد که فرزندش حتی احساس دلتنگی هم نمی‌کند! وقتی کودک چنین رفتار می‌کند معمولاً به این دلیل است که برای گذر از فعالیت‌های روزانه خود و بازگشتن نزد والد، نیاز به کمک دارد. گاهی از اوقات کودکی که در غیاب والدینش خوش‌رفتار بوده با رسیدن والد به رفتارهای عصبی‌کننده و مخرب دست می‌زند. هدف کودک نشان دادن بی‌علاقگی به والد یا عصبانی کردن او نیست، گرچه نتیجه این رفتار اغلب همین است. این رفتار، رفتار کودکی است که تکانه‌های منفی خود را در طول روز کنترل کرده است و بالاخره به خود اجازه می‌دهد که با فردی که بیش از همه به او اعتماد دارد - یعنی با والد خود - رفتاری منفی داشته باشد.

عکس العمل فرزندان هر چه باشد، هنگامی که باز می‌گردید و شما را می‌بیند، انتظار دارد تمام توجه و انرژی خود را صرف او کنید. اما اگر شما نیز مانند اغلب والدین هستید، بعد از اتمام کار طولانی روزانه به زمانی نیاز دارید که به خودتان بپردازید. اگر از انتظاراتی که باید در محل کار برآورده کنید، مستقیم به سوی انتظاراتی بروید که باید به عنوان والد برآورده کنید، از خود انتظار زیادی داشته‌اید! اگر خسته و بی‌انرژی هستید، سر راه که دنبال فرزندان می‌روید، سعی کنید لحظه‌ای وقت بگذارید، آرامش پیدا کنید و قبل از سلام و احوالپرسی با فرزندان انرژی کسب کنید. حتی اگر کمبود وقت دارید، خودتان نیز نیازهایی دارید. بعضی از والدین قبل از تحویل گرفتن فرزندشان از مهد، کمی قدم می‌زنند. بعضی چند دقیقه نفس عمیق می‌کشند یا چند دقیقه با چشمان بسته می‌نشینند یا از ورزشهای آرامش‌بخشی استفاده می‌کنند که برایشان موثر است. صرف پنج دقیقه وقت برای خود چیز زیادی نیست، اما برای کودک دو ساله‌تان تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند چون می‌توانید به او پاسخی مثبت بدهید.

جدایی می‌تواند برای کودکان و والدین مشکل باشد اما اگر والدین و مربی یا پرستار زمینه را آماده سازند تا کودک و والد با هم عاشقانه خداحافظی کنند و با خوشحالی دوباره به هم برسند، همین جدایی می‌تواند برای همه اعضای خانواده یک تجربه مثبت آموزشی باشد.

اغلب بچه‌های دو ساله، گهگاهی در برابر رفتن به رختخواب، خوابیدن یا خواب ماندن، مقاومت می‌کنند. حدود یک‌سوم از بچه‌های دو ساله در طول شب بیدار می‌شوند و والدین خود را نیز بیدار می‌کنند. اگر مشکلات فرزند دو ساله‌تان برای خوابیدن در شب باعث می‌شود که نتوانید صبح هنگام، سرحال از خواب بیدار شوید، خانواده‌تان دچار مشکل خواب است. اگر از آن دست والدینی هستید که فرزندان در نیمه‌های شب شما را بیدار می‌کند ولی بد خواب نمی‌شوید و به سرعت به خواب می‌روید، عکس‌العمل‌تان به الگوی خواب فرزندان احتمالاً با عکس‌العمل والدی که پس از بیدار شدن در نیمه‌های شب، بد خواب می‌شود و به یک ساعت وقت نیاز دارد تا دوباره به خواب رود، متفاوت خواهد بود. بعضی از والدین از اینکه فرزند دو ساله‌شان نیمه‌های شب به درون رختخواب آنها می‌خزد، لذت می‌برند. بعضی از والدین نیز می‌گویند خوابیدن با بچه‌ای که کنارشان وول می‌خورد مشکل است یا اینکه بودن بچه در کنار آنها در رابطه‌شان به عنوان یک زوج خلل وارد می‌کند. برای خوابیدن کودک یا خانواده فقط یک روش «صحیح» وجود ندارد. البته این کلید، نظراتی را در اختیارتان قرار می‌دهد تا بتوانید از پس مشکلات عام در مورد خواب کودکان دو ساله بر بیایید.

عادات راحت خوابیدن

همه عاداتهایی دارند که به آنها کمک می‌کند هنگامی که به خواب می‌روند احساس راحتی و امنیت کنند. مثلاً، بیشتر بزرگسالان دوست دارند چراغ‌ها را خاموش کنند، زیر سرشان بالش و رویشان نیز پتو باشد. اگر چراغ روشن بماند یا بالش یا پتو در دسترس نباشد، ممکن است به خواب رفتن برای کسی که چنین عادت‌هایی دارد، سخت باشد. بچه‌ها از نظر عادات خواب درست همانند بزرگسالان هستند. آنها برای خوابیدن عادت می‌کنند که پتوی خاصی را روی خود بکشند، عروسک خاصی را در آغوش بگیرند یا والد آنها را بغل کند یا تکان دهد. بعضی از بزرگسالان حتی اگر چراغ روشن شود یا پتویشان روی زمین بیفتد، می‌توانند به خواب خود ادامه دهند. به همین ترتیب نیز بعضی از بچه‌ها اگر پتویشان از روی آنها کنار رود یا اگر والدشان اتاق آنها را ترک کند تا در اتاق خودش بخوابد، به خواب خود ادامه می‌دهند. اما بعضی از بزرگسالان و کودکان چنان به محیط خود حساس هستند که اگر چیزهایی را که برای احساس راحتی به آن عادت کرده‌اند، در دسترس نداشته باشند، وقتی خوابشان در طول شب کمی سبک می‌شود، بیدار می‌شوند و باید همه چیز را دوباره «درست» کنند. کودک دوساله‌ای که برای به خواب رفتن به کمک شما نیاز دارد و در طول شب شما را مکرراً صدا می‌کند تا به او سر بزنید، بغلش کنید یا کنارش بمانید، این را به شما می‌گوید که برای راحت خوابیدن عادت کرده است حتماً کنارش باشید. بعضی از بچه‌ها در طول شب خوب می‌خوابند اما در وقت خواب نیاز دارند که والد نزدشان بماند تا به آنها کمک کند به خواب فرو روند.

اگر فکر می‌کنید فرزند شما برای راحت خوابیدن چنین عادت‌هایی دارد، می‌توانید به تدریج کمک خود را به او کم کنید تا الگوش تغییر کند و به تنهایی به خواب رود. نقطه آغاز این است که الگوی فعلی را کنار

بگذارید، یعنی دیگر او را بغل نکنید، تکان ندهید یا کنارش ن خوابید. به طور مثال در قدم اول می‌توانید کنار تخت او روی زمین یا صندلی بنشینید تا خوابش ببرد. فرزندتان احتمالاً مخالفت خواهد کرد اما اگر آرامش و قاطعیت خود را حفظ کنید و تنها به این جمله اکتفا کنید که: «وضعیت تو خوب است، حالا بخواب»، خوابش می‌برد. هر چند شب یک بار فاصله‌تان را کمی بیشتر کنید تا وقتی که بیرون از در اتاق او بنشینید. اگر فرزندتان در طول شب بیدار شد، نزد او بروید اما همان جایی بنشینید که در وقت خوابش می‌نشستید. برای اینکه به تدریج خود را عقب بکشید باید چند هفته به سختی تلاش کنید، فرزندتان بالاخره می‌آموزد به تنهایی بخوابد و وقتی بیدار شد مجدداً به خواب برود. اگر الگوی خواب فرزندتان را در یک «پرونده خواب» ثبت کنید برایتان مفید خواهد بود. از یک هفته قبل از آغاز این برنامه پرونده را تشکیل دهید تا بتوانید الگوها را تشخیص بدهید و پیشرفت کار را ثبت کنید.

اگر این برنامه کارگر نیفتاد، شاید لازم باشد احساسات خود را در باره ماندن کنار فرزندتان در شب، بررسی کنید. اگر احساس می‌کنید خواب فرزندتان در زندگی روزانه شما مشکل ایجاد کرده است و اگر احساس می‌کنید حل این مشکل به تنهایی برای شما دشوار است، با پزشک خود یا با یک متخصص درباره مشکل خواب کودکتان صحبت کنید.

کابوس

کابوس دیدن در میان بچه‌های کوچک، امری رایج است. کابوس یک نوع رؤیا است که در آن اتفاقی می‌افتد که کودک را می‌ترساند. کابوس معمولاً چنان ترسناک است که کودک بیدار می‌شود، گریه می‌کند و کمک می‌خواهد. وقتی کنار فرزندتان می‌روید، او بیدار است، گریه می‌کند یا از شما می‌خواهد بغلش کنید یا آرامش کنید. او ممکن است درباره رؤیا

صحبت کند یا کلماتی را بر زبان بیاورد که بفهمید ترسیده است. پس از اینکه به او گفتید «خواب بد» دیده است، و احساس کرد شما نزد او هستید و او را آرام کردید، احتمالاً راحت می شود و آرام می گیرد اما ممکن است بخواهد که او را ترک نکنید. اشکالی ندارد اجازه بدهید فرزندتان بقیه شب را، چه در اتاق خود و چه در اتاق شما، کنارتان بماند، مگر اینکه خوابیدن او نزد شما به خواب خودتان خیلی لطمه بزند. نشان دادن چنین عکس العملی به کابوسهایی که گهگاه رخ می دهد معمولاً سبب پیدایش الگوی بیداری شبانه در بچه ها نمی شود. اما اگر فرزندتان در هفته چند بار کابوس می بیند یا کابوسهای او به مدت چند هفته ادامه می یابد، باید دنبال علتی بگردید که رویاهای او را چنین ترسناک کرده است. گاهی از اوقات واقعه ای پرتنش باعث می شود کودک کابوس ببیند. داستانها یا برنامه های تلویزیونی ترسناک نیز می توانند باعث کابوس دیدن بشوند. گاهی نیز کودکی که برای جداشدن از والدین خود در طول روز مشکل دارد، در طول شب کابوس می بیند. اگر الگوی کابوسهای فرزندتان را ثبت کنید ممکن است بتوانید بین زندگی او در طول روز و خواب شبانه اش رابطه ای پیدا کنید که به شما کمک می کند از کابوس دیدن او پیشگیری کنید.

وحشتزدگی شبانه

کودک دوساله ای که دچار وحشتزدگی شبانه می شود، والدین خود را با صدای گریه، جیغ و ضربه هایی که به اطراف می زند بیدار می کند. وقتی والدینش باعجله به سوی او می روند، به گریه خود ادامه می دهد، گویی از حضور آنها ناآگاه است. ممکن است چشمانش کاملاً باز باشد اما چهره اش بی حالت است و به پیش روی خود خیره نگاه می کند. اگر والدینش تلاش کنند او را آرام کنند طوری رفتار می کند که انگار حضور

ندارند یا حتی ممکن است آنها را پس بزنند. اگر بتوانند او را بیدار کنند تا جیغ نکشد، گیج و حیرت‌زده به آنها نگاه خواهد کرد چون به یاد نمی‌آورد که گریه می‌کرده است. اما اگر ببیند که والدینش بی‌هیچ دلیل روشنی وحشت‌زده به او می‌نگرند، آن وقت ممکن است شروع به گریه کند چون نمی‌داند آنها چرا آن‌قدر ناراحتند!

لازم به ذکر نیست که وحشتزدگی شبانه برای والدین تجربه‌ای بسیار ترسناک است. اما وحشتزدگی شبانه برای کودک ترسناک نیست چون در مرحله‌ای بسیار عمیق از خواب رخ می‌دهد. کودک متوجه آن نمی‌شود مگر اینکه والدینش او را بیدار کنند و به او بگویند. گرچه برای والدین مشکل است که گریه کردن و جیغ کشیدن فرزند خود را ببینند و احساس کنند هیچ راهی وجود ندارد که به او کمک کنند اما اگر بتوانند اجازه بدهند که وحشتزدگی شبانه روند خود را طی کند برای کودک واقعاً بهتر است. کودک به گریه کردن ادامه می‌دهد، شاید برای پنج دقیقه و شاید حتی تا نیم ساعت. سپس بدون هیچ مشکلی دوباره به خواب فرو می‌رود.

با اینکه وحشتزدگی شبانه امری رایج است، این تجربه والدین را می‌ترساند. نگران علت روانی یا تأثیرات منفی وحشتزدگی شبانه نباشید چون تنها تأثیرش، اثری است که بر آرامش ذهنی شما و توانایی‌تان برای آرام خوابیدن می‌گذارد. اما اگر نگرانید، صبح روز بعد به پزشک خود تلفن بزنید. ممکن است او بتواند شما را آرام کند و کمکتان کند تا دفعه بعد که این مشکل رخ داد، از پس آن بریابید.

صرف نظر از هر برنامه‌ای که برای خود یا خانواده‌تان ریخته‌اید، هر روز باید فرزند دوساله‌تان را به صورتی قابل قبول تمیز کنید و لباس بر تن او کنید. تعداد کودکان دوساله‌ای که با والدین خود همکاری می‌کنند تا لباسهایشان را عوض کنند، دست و صورتشان را بشویند، آنها را حمام کنند، مویشان را شامپو بزنند و دندانهایشان را مسواک بزنند، کم است و کودک دوساله نوعی اگر با همه این فعالیتها مخالفت نکند، دست‌کم با تعدادی مخالفت می‌کند. در این فصل با نکته‌هایی آشنا می‌شوید که به فرزندتان کمک می‌کند در انجام این کارهای ضروری زندگی روزانه، همکاری کند.

همیشه سعی کنید به خاطر داشته باشید که پایان دادن به یک فعالیت و شروع فعالیت دیگر برای بیشتر بچه‌ها کار مشکلی است. برنامه زمانی آنها مانند بزرگسالان نیست پس نگران آن نیستند که باعث دیر کردن شما یا خودشان می‌شوند. اگر سعی کنید انجام دادن این کارهای روزانه برای کودک در حدی معقول خوشایند جلوه کند، تا کودک علاقه پیدا کند در آنها شرکت کند و اگر به قدر کافی به کارهای روزانه نظم بدهید تا درک کند که بایستی از یک روال پیروی کند، احتمال اینکه همکاری کند بیشتر می‌شود.

لباس پوشیدن

برای لباس پوشاندن به کودک دوساله ابتدا باید لباسهایش را انتخاب و محیط را آماده کرد. البته قبل از هر کاری، اطمینان حاصل کنید لباسهایی که انتظار دارید فرزندتان بپوشد برای او راحت و جذابند و او به سادگی می‌تواند آنها را بپوشد و از تن درآورد. بعضی از بچه‌ها حاضرند هر لباسی را بپوشند، اما بعضی دیگر سلیقه مشخصی دارند. اگر از دخترتان می‌خواهید پیراهنی زیبا بپوشد و او ترجیح می‌دهد تی‌شرت نرمش را بپوشد از خودتان پرسید: «آیا ارزش آن را دارد وقت و انرژی خودم را صرف کنم و در این باره بحث کنیم؟» معمولاً اگر به کودک دوساله‌ای که درباره جزئیات لباس پوشیدنش حساس است اجازه بدهند که برای بازی روزانه‌اش، لباس خود را طبق سلیقه خودش انتخاب کند، وقتی والد از او بخواهد که برای موقعیتی ویژه لباسی خاص بپوشد، همکاری خواهد کرد (به خصوص اگر خود کودک بتواند لباس خاص را انتخاب کند).

برای اینکه لباس پوشیدن در صبح کاری ساده‌تر شود، شب قبل لباس کودک را آماده کنید و چنانچه ترجیح می‌دهد، از خود او در انتخاب لباس کمک بگیرید. اسباب‌بازیها و عوامل دیگری را که حواس او را پرت می‌کند، از آن حوالی جمع کنید. در حالت ایده‌آل، کودک دوساله می‌آموزد که به کمک والدینش لباس خود را به تن کند. اما اگر واقع بین باشیم بیشتر والدین، به خصوص آنهایی که باید به سرکار بروند، ترجیح می‌دهند خودشان لباس تن فرزندشان بکنند. یک راه‌حل بینابینی خوب می‌تواند این باشد که صبح روزهای کاری، کودک بخشی از لباس پوشیدن را خودش انجام دهد و صبح روزهای تعطیل که شما عجله ندارید بخشهای بیشتری را. بسیاری از بچه‌ها هنگامی که جلوی آینه قدی لباس می‌پوشند بهتر همکاری می‌کنند. به این ترتیب تمرکزشان حفظ می‌شود و حتی اگر والد بیشتر کار را انجام بدهد نیز احساس می‌کنند در امر

لباس پوشیدن نقش دارند. قصه گفتن، ترانه خواندن و استفاده از عبارات آهنگین اغلب کمک می‌کند کودک دو ساله بی‌میل، به لباس پوشیدن راغب شود.

بعضی از کودکان دو ساله هر روز صبح با والدین خود بر سر لباس پوشیدن خشمگینانه می‌جنگند. اگر نمی‌توانید او را قانع کنید یا با استفاده از بازی یا کارهای آئینی او را جلب کنید تا لباس بپوشد، شاید مجبور باشید او را نگهدارید و لباسهایش را به سرعت عوض کنید. اگر این نبرد در روزهایی رخ می‌دهد که می‌خواهید او را به مهدکودک یا نزد پرستار ببرید، بردن او با لباس خواب می‌تواند یک راه‌حل باشد. شاید مربی یا پرستار راحت‌تر بتواند کاری کند که کودک با او همکاری کند. اگر هم شانس بیابوید ممکن است فرزندتان به این نتیجه برسد که نمی‌خواهد با بچه‌های دیگر فرق داشته باشد و به همین دلیل صبح روز بعد در خانه با شما بیشتر همکاری کند!

اگر همه روشها بی‌فایده بود می‌توانید از روشی استفاده کنید که محبوب بسیاری از والدین است (البته اغلب خجالت می‌کشند و آن را به کسی نمی‌گویند): لباس تمیز کودک دو ساله‌تان را قبل از خواب تن او کنید! هم صبحها در وقت صرفه‌جویی می‌کنید و هم پولی صرف خرید لباس خواب نمی‌کنید. ممکن است لباس کودک دو ساله‌تان کمی چروک باشد اما پوشیدن لباس چروک در مقایسه با درگیریهایی که هر روز، صبح خود را با آن آغاز می‌کردید، مشکلی ناچیز است.

حمام کردن

بیشتر بچه‌های دو ساله از حمام رفتن لذت می‌برند، حتی اگر گاهی از اوقات نیز بر سر زمانی که برای حمام کردن انتخاب می‌کنید، با شما مخالفت کنند! بسیاری از بچه‌های دو ساله کار را به تأخیر می‌اندازند و

درباره جزئیات، حساسیت به خرج می دهند: آب خیلی داغ است، خیلی سرد است، آب زیاد است، کم است، زیادی کف دارد، این صابون نه، و غیره و غیره. این که کودکی خردسال وضعیتی خاص را در حمام ترجیح بدهد معقول است اما اگر احساس می کنید باید مانند خدمتکاری هر دم فرمایشات و الاحضرت را اجرا کنید شاید به این دلیل است که به فرزندتان اجازه داده‌اید به بهانه «درست انجام دادن همه چیز» به شما دستور بدهد. اگر چنین است، وقتی وان یا لگن او را از آب پر می کنید، از او بخواهید کنارتان بماند و در تمام جزئیاتی که برایش مهم است نقش داشته باشد. اگر حقیقتاً اهمیت بدهد، نقش خود را برعهده می گیرد اما اگر برای جلب توجه غر می زد، از شکایت کردن دست برمی دارد.

بعضی از بچه‌های دوساله از آب و حمام ترسهای واقعی دارند. اگر قبل از اینکه از وان خارج شوند آب آن را اضافه یا خالی کنید ممکن است ناراحت شوند. به چنین ترسهایی باید احترام گذاشت، حتی اگر از نظر شما احمقانه باشند. اگر کودکی را که واقعاً می ترسد و اداری کنید درون آب برود، بیش از پیش مقاومت خواهد کرد. برای اینکه به کودک کمک کنید بر ترسهایش فائق آید در بسیاری از اوقات کافی است به او عروسکی بدهید تا آن را حمام کند و به شما نشان بدهد «چگونه باید عروسک را حمام کرد که نترسد.» کودک دوساله تنها زمانی به حمام کردن نیاز دارد که واقعاً کثیف شده باشد. اگر دستهایش را قبل از غذا و بعد از توالی، صورتش را روزی یکبار و باسنش را هر وقت که لازم شد بشویید، هفته‌ای یکبار حمام کردن می تواند برای او کافی باشد. اگر کودک، پوستی خشک یا حساس دارد اغلب توصیه می شود حمامهای او را محدود کنند. اگر فرزندتان از حمام کردن با شامپو کف^۱ لذت می برد، بدانید که عطر یا مواد پاک کننده

۱. Bubble bath: مایعی که در آب وان می ریزند تا کف کند.

گاهی برای پوست بعضی از بچه‌ها حساسیت‌زا است و ممکن است در دخترهای کوچک باعث عفونت مجاری ادراری شود.

شستن مو

کودکان دو ساله اغلب از اینکه موهایشان را بشویند، متنفرند چون دوست ندارند آب روی سرشان بریزد یا قبلاً در چشمانشان کف رفته است و سوزش آن را به خاطر می‌آورند. برای پیشگیری از این مشکل می‌توانید از فرزندتان بخواهید که وقتی موهای او را می‌شوئید و آب می‌کشید، (سرش را به عقب خم کند) صورتش را با یک حوله پیوشاند و از شامپوی «بدون سوزش» استفاده کنید. برای پرت کردن حواس او می‌توانید شعر بخوانید و از روال شست‌شو، یک بازی بسازید. برای شستن مو، یک روش بی‌نقص وجود ندارد اما خوشبختانه این کار را می‌توان به هفته‌ای یک بار محدود کرد.

مسواک‌زدن

کودک دو ساله باید هر شب دندانهای خود را به عنوان بخشی از کارهای روال قبل از خواب خود مسواک بزند (به توصیه جامعه دندانپزشکی آمریکا). او احتمالاً می‌خواهد خودش مسواک بزند و اگر به او مسواکی زیبا و نرم و لیوانی مخصوص خودش بدهید، از این کار بیشتر لذت می‌برد. البته، شما باید کار را برای او کامل کنید چون هنوز کوچک‌تر از آن است که بتواند همه قسمت‌های دندانهای خود را مسواک بزند. بهترین روش برای محافظت از دندانهای او این است که از مقدار کمی خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید و سپس از او بخواهید آب را در دهان خود بگرداند و تف کند. برای افزایش مقاومت دندانهای او در برابر پوسیدگی از دندانپزشک یا پزشکتان بخواهید شما را دربارهٔ مکملهای فلوراید راهنمایی کند.

بیشتر کارهای روال روزانه فرزندان در اغلب روزها راحت انجام می‌شود. البته خلق همه بچه‌های دو ساله بعضی از روزها طوری است که همکاری نمی‌کنند. شاید مجبور بشوید انتخاب کنید صورت او را بشوید یا سلامت روانی خود را حفظ کنید! در چنین روزهایی اگر ظاهر فرزندان نامرتب است نگران نباشید. نامرتب بودن هیچ آسیبی به او نمی‌زند. رابطه شما با او در زمینه‌های دیگر بسیار مهم‌تر از مرتب بودن ظاهر او است.

اگر بچه‌ها به صورت مشابه، بر مراحل مختلف رشد فائق می‌آیند، زندگی برای والدین بسیار ساده‌تر می‌شود. البته اگر همه بچه‌ها مثل هم بودند، مادری و پدری کردن نیز چندان جالب نبود! با این وجود، وقتی تفاوت یک کودک با کودکان دیگر در این است که بر بخشی از مسائل دیرتر از دیگران مهارت پیدا می‌کند، یا وقتی یک کودک در زمینه‌ای با والدین خود درگیر می‌شود، که برای کودکان دیگر بی‌مسئله است، والدین او واقعاً احساس ناکامی می‌کنند. این مسئله در زمینه آموزش آداب توالت رفتن بیش از موارد دیگر حقیقت می‌یابد. گرچه بسیاری از والدین به این امر توجه دارند که قبل از شروع آموزش آداب توالت رفتن، کودک باید از نظر رشد آمادگی پیدا کرده باشد، اما بعضی از بچه‌ها در این زمینه همکاری نمی‌کنند.

بچه‌ها به علل مختلفی در برابر آموزش آداب توالت رفتن مقاومت می‌کنند. در واقع، روشی که برای یکی از کودکان خانواده کاملاً مؤثر بوده می‌تواند در خواهر یا برادر کوچک‌تر سبب بروز مقاومت جدی شود. وقتی کودک آشکارا از نظر رشدی آمادگی پیدا کرده است و در برابر آموزش آداب توالت رفتن مقاومت می‌کند و والدین او باید در حالی پوشکش را تعویض کنند که کودک می‌داند چه زمانی «جیش» دارد. این والدین واقعاً احساس ناراحتی می‌کنند. ممکن است به خود انتقاد کنند که

چرا در تلاشهای پیشین خود برای آموزش آداب توالت رفتن بیش از حد سهل‌گیر یا سخت‌گیر بوده‌اند و ممکن است دیگران توصیه‌های گیج‌کننده یا متناقض به آنها بکنند. احساس گناه در حل مشکل کمکی به آنها نمی‌کند و اگر سبب شود که والدین از مقاومت‌های کودکشان نگران‌تر شوند، مسئله را بدتر می‌کند!

یکی از مشکلات رایجی که مانع از کامل شدن آموزش آداب توالت رفتن می‌شود زمانی پیش می‌آید که کودک آموخته است برای ادرارکردن، از توالت یا لگن استفاده کند، اما در برابر مدفوع کردن در هر جایی جز پوشک خود مقاومت می‌کند. این مشکل، چندگونه متفاوت دارد؛ ممکن است کودکی شورت خود را با رضایت کامل بپوشد تا اینکه احساس نیاز به دفع پیدا کند، سپس از مادرش پوشک بخواهد یا حتی برود و خود پوشک را بیاورد. کودکی دیگر ممکن است صبر کند تا وقت چرت بعدازظهر یا خوابش فرا رسد و او را پوشک کنند تا مدفوع کند و کودک دوساله دیگری می‌خواهد همیشه پوشک به پا داشته باشد، اما هر وقت «جیش» داشت به والدین خود اطلاع می‌دهد تا این کار را در لگن انجام دهد و هر وقت خواست مدفوع کند، به مکان دیگری از خانه می‌رود تا این کار را در پوشک انجام دهد. اگر والدین سعی کنند که پوشک بچه را به کلی از او بگیرند، بچه در شورت خود مدفوع می‌کند و تمیز کردن کثیفیهای حاصل برای بیشتر والدین بسیار ناخوشایند است.

وجه مشترک تمامی این کودکان این است که کودک دوساله، آشکارا احساس نیاز به دفع می‌کند و به قدر کافی توان کنترل دارد و می‌تواند قبل از مدفوع کردن صبر کند تا زمان و مکان دلخواهش را پیدا کند، اما به دلیلی تمایل ندارد برای مدفوع کردن از جای «مورد تأیید» والدین خود استفاده کند. برای کسب موفقیت در امر آموزش آداب توالت رفتن،

والدین بایستی کودک را تشویق کنند به خاطر توانایی خود در کنترل بدنش احساس قدرت و غرور کند. به همین دلیل والدینی که تلاش می‌کنند با استفاده از ابزار زور، کنترلی را که کودک بر بدنش دارد از او بگیرند، ممکن است با مقاومت بیشتری روبرو شوند.

اگر چنین مقاومتی پدید بیاید، برای فائق آمدن بر آن یک راه حل واحد وجود ندارد. بیشتر والدین آزمایش می‌کنند و به کودک برای همکاری کردن جایزه و پاداش می‌دهند. این روش می‌تواند در مورد بسیاری از کودکان مثرتر باشد. اما اگر می‌بینید که برای جلب همکاری فرزندان، روشهای گوناگونی را امتحان کرده‌اید و او به مقاومت خود ادامه می‌دهد، بدنیت فشاری را که بر او می‌آورید، کاهش دهید. کودکان ممکن است به دلایل متعددی در برابر آخرین قدمهای آموزش آداب توالث رفتن مقاومت کنند. اگر والدین بیش از حد بر این کار تأکید کنند ممکن است کودک مقاومتهای شدیدتر و طولانی‌تری پیدا کند. به همین دلیل اگر احساس می‌کنید که شما و فرزندان «همه روشها را آزمایش کرده‌اید» اما هیچ پیشرفتی حاصل نشده است، معقول است که به فرزندان بگویید فعلاً می‌تواند به الگوی خود ادامه بدهد و برای قدمهای بعدی صبر می‌کنید که بزرگ‌تر بشود. حداقل به مدت شش هفته به هیچ وجه فرزندان را تشویق نکنید عادات ادرار و مدفوع کردن خود را تغییر دهد. سپس دوباره امتحان کنید. اگر باز هم به جایی نمی‌رسید یا اگر فرزندان از این موضوع ناراحت، خشمگین یا مبارزه‌جو می‌شود، با پزشکتان مشورت کنید. در بسیاری از اوقات، نظر شخصی که از بیرون به موقعیت نگاه می‌کند، می‌تواند مفید باشد. پزشک کسی است که والدین با او مشورت می‌کنند و از او کمک می‌خواهند؛ بسیاری از کودکان به توجه و علاقه‌ای که پزشک به آنها نشان می‌دهد پاسخ مثبت می‌دهند.

گونه دیگری از مقاومت در برابر آموزش آداب توالث رفتن که رواج

کمتری دارد اما جدی‌تر است، زمانی است که کودک به کلی مدفوع نمی‌کند. یک کودک دوساله آن قدر کنترل دارد که بتواند هر بار برای چندین روز مدفوع خود را نگه دارد. نگهداشتن مدفوع مشکل ایجاد می‌کند چون وقتی کودک قبل از مدفوع کردن بیش از حد صبر می‌کند، احتمالاً یبوست پیدا می‌کند. مدفوعی که نگه می‌دارد سفت و خشک می‌شود و هر چه برای دفع آن بیشتر صبر کند، کارش سخت‌تر می‌شود. اگر می‌بینید چنین الگویی شکل گرفته است سه کار مهم را انجام دهید: اول فشاری را که بر فرزندتان می‌آورید تا آموزش ببیند یا به صورتی خاص از لگن استفاده کند، کم کنید. دوم، میزان غذاهای غنی از فیبر را که به فرزندتان می‌دهید افزایش دهید تا مدفوعش نرم بماند. میوه و غلات سبوس‌دار سرشار از فیبرند و برای بچه‌های دوساله از غذاهای مناسب محسوب می‌شوند. سوم، فرزندتان را تحت نظر قرار دهید تا ببینید آیا مدفوع کردن برای او دردناک یا ناراحت‌کننده است یا نه. اگر ناله می‌کند یا قبل از مدفوع کردن دل‌درد می‌گیرد، از پزشکتان وقت بگیرید و این الگو را با او در میان بگذارید. مشکل جدی‌تری که مقاومت در برابر آموزش آداب توالت رفتن به وجود می‌آورد، زمانی است که کودک مدفوع خود را نگه می‌دارد و شورت خود را کمی کثیف می‌کند. با این اقدام اخیر می‌توانید از این مشکل پیشگیری کنید.

اگر کودک به نگه‌داشتن مدفوع خود ادامه دهد و دچار یبوست شود، مدفوع به هنگام خروج بسیار سفت می‌شود و در کودک احساس درد ایجاد می‌کند. کودک برای اجتناب از یک تجربه دردناک دیگر، مدفوع خود را هر بار تا جایی که میتواند نگه می‌دارد. مدفوع با نگهداشتن بزرگ‌تر و سفت‌تر می‌شود و دفع آن نیز البته مشکل‌تر می‌شود. اگر این الگو ادامه یابد ممکن است قسمتهای انتهایی رودۀ کودک کشیده شود و اعصابی که زمان «مدفوع کردن» را علامت می‌دهند حساسیت خود را از

دست بدهند. عدم درمان، این وضعیت را بدتر می‌کند و ممکن است مدفوع مایع که از کنار مدفوع سفت یبوستی درز پیدا می‌کند به طور غیرارادی از بدن کودک خارج شود و شورت او را کثیف کند. علاوه بر آن، یبوست می‌تواند باعث شود کودک گاهی اشتهاهاً کنترل ادرار خود را نیز از دست بدهد. اگر احتمال می‌دهید که چنین وضعیتی در کودکان پیدا شده است، حتماً از پزشکتان وقت بگیرید. قبل از ملاقات با پزشک، الگوی دفع ادرار و مدفوع فرزندتان را ثبت کنید و از زمان، اندازه و قوام هر مدفوعی که دفع کرد، یادداشت بردارید. در بیشتر موارد، چنین کودکی نیاز به مصرف دارو دارد تا مدفوعش نرم شده و به راحتی از بدنش خارج شود. با وجود مشکلاتی که این مسئله ایجاد می‌کند، آن را می‌توان با نظارت مناسب پزشکی حل کرد.

گاهی پیش می‌آید که کودک دو ساله قبول نمی‌کند برای مدفوع یا ادرارکردن از توالد استفاده کند؛ با وجود اینکه والدینش مشاهده کرده‌اند که می‌تواند هر بار خود را چند ساعت نگه‌دارد. گاهی کودک چندین روز در مقابل پاداشهایی که می‌گیرد خود را کثیف نمی‌کند و از لگن استفاده می‌کند اما وقتی اسباب‌بازیها یا عکس‌برگردانهایی که می‌گرفته دیگر برای او جذابیت خود را از دست می‌دهند دوباره می‌خواهد از پوشک استفاده کند. ممکن است کودک به والدینش بگوید: «وقتی بزرگ‌تر شدم در لگن جیش می‌کنم، الان نه». با وجود اینکه این مقاومت برای والدین بسیار ناکام‌کننده است، اما بهتر است با کودکان دربارهٔ اینکه «به قدر کافی» بزرگ شده است، بحث نکنید. البته بد نیست به جنبه‌های دیگر زندگی روزمره فرزندتان نگاه کنید: آیا پیغامی که به او می‌دهید این است که واقعاً فکر می‌کنید «بزرگ» شده است یا پیغام‌هایتان دوگانه است؟ اگر هنوز او را در جایی مخصوص عوض می‌کنید، به او شیشه می‌دهید، بغلش می‌کنید، یا در گهواره می‌خوابانید، احتمالاً هنوز فکر می‌کند نی‌نی است. اگر با

کودک چنان رفتار کنند که «بزرگ» شده است معمولاً تمایل بیشتری پیدا می‌کند که به تنهایی مثل بچه‌های «بزرگ» قدم بردارد.

بیشتر بچه‌ها با والدین خود بر سر آموزش آداب توالت رفتن درگیر نمی‌شوند اما بعضی می‌شوند. بخش عمده‌ای از زندگی شما با کودک دو ساله صرف مراقبت از او و انجام کارهایی مانند تعویض پوشک می‌شود. به همین دلیل اگر با او برای مدتی طولانی بر سر آموزش آداب توالت رفتن کلنجار بروید ممکن است خسته بشوید یا احساس کنید که به عنوان والد توانایی کافی ندارید. حتماً به خاطر داشته باشید که هر بچه دو ساله‌ای با والدین خود بر سر چیزی کلنجار می‌رود و همان انرژی که شما صرف این موضوع می‌کنید در خانواده‌ای دیگر صرف موضوعی دیگر می‌شود!



کتاب خواندن برای کودک دو ساله

با وجود اینکه فرزندان فقط دو سال دارد، با سرعتی واژه‌ها، مفاهیم و ایده‌ها را فرا می‌گیرد که هرگز در طول عمرش تکرار نخواهد شد. شمای والد می‌توانید از قدرت یادگیری سریع او حسن استفاده را بکنید: خواندن مهم‌ترین مهارتی است که فرزندان باید در مدرسه، با موفقیت فرا بگیرد و شما می‌توانید او را در این زمینه هدایت و راهنمایی کنید.

اگر والدین به صورت منظم برای فرزندان کتاب بخوانند، در واقع، برای آینده که فرزندان شما می‌خواهند خواندن بیاموزند، پی‌ریزی می‌کنند. اما این کار را چگونه باید انجام دهند؟ تصور کنید که با فرزندان کتاب می‌خوانید. فرزندان کنار شما یا در بغلتان نشسته است. کتاب مصوری را باز می‌کنید و با هم شروع به خواندن می‌کنید - بله، با هم. البته فرزند دو ساله‌تان نمی‌تواند معنی هر کلمه را بفهمد - او برای اینکه معنی همه کلمات را درک کند لازم است به سن شش یا هفت سالگی برسد اما آنچه درباره خواندن می‌آموزد، خیلی بیشتر از آن است که اغلب والدین متوجه می‌شوند.

کودک دو ساله ابتدا با وضعیت و جهت نگهداری کتاب آشنا می‌شود. او می‌آموزد، کتاب را چگونه درست در دست بگیرد و چگونه بخواند تا تصاویر و قصه‌های آن دارای آغاز و پایان و مفهوم باشد؛ به این ترتیب با شیوه خواندن از راست به چپ آشنا می‌شود.

او می‌آموزد که علایم مشکی روی صفحه‌ها، نماد کلمات هستند و به تدریج متوجه می‌شود که در میان انبوه علایم مشکی، علایمی هستند که تکرار می‌شوند و او می‌تواند آنها را در صفحات دیگر ببیند. اگر بارها نوشته اسم خود را دیده باشد، ممکن است متوجه شود این علایم شبیه حروفی هستند که نام را تشکیل می‌دهد. برای کودک دو ساله‌ای که هنوز جادوی کلام را می‌آموزد درک این نکته که علایم نیز می‌توانند سخن بگویند بسیار هیجان‌انگیز است!

هنگامی که برای فرزندتان کتاب می‌خوانید، او کلمات آشنایی را می‌شنود که به طرق مختلف به کار برده می‌شوند. علاوه بر آن، با کلمات جدیدی نیز آشنا می‌شود و بعضی از این کلمات ممکن است با آنچه در زندگی روزمره خود می‌شنود، متفاوت باشند. اگر برای کودکی کتاب بخوانند، دایره لغات او بسیار وسیع‌تر از کودکان دیگر می‌شود چون با کلمات بیشتری مواجه می‌شود. چون کلمات بخشی از داستان‌اند، او می‌تواند بیاموزد که معنی آنها را در متن کتاب درک کند. او یا به تنهایی این کار را می‌کند یا از شما می‌پرسد: «این چی است؟» اگر کودک کلمه‌ای را به این ترتیب بیاموزد آن را بهتر از زمانی که خاطر می‌سپارد که مجبور است کلمه‌ها را برای نوشتن دیکته یا امتحان کلمه و ترکیبات تازه در مدرسه فرابگیرد. بعضی از بچه‌های دو ساله عاشق کتابهای مصور بزرگ هستند؛ خصوصاً آنهایی که نام همه اشیا در آنها نوشته شده است.

اگر این کتابها برای فرزند شما جذابیت دارند، حتماً برای او بخوانید. حتی ممکن است خودش تصاویر را نشان دهد و نام آنها را بگوید. البته تشخیص نامها، به معنای خواندن واقعی نیست ولی علاقه‌ای که فرزندتان به این کار نشان می‌دهد باعث می‌شود که در سالهای آینده برای خواندن شوق داشته باشد. اگر برای کودک کتاب بخوانند او می‌آموزد که شیوه سخن گفتن آدمهایی که در جاهای مختلف دنیا زندگی می‌کنند یا زمینه

نژادی و تربیتی مختلفی دارند، متفاوت است. می‌توانید کتابهایی دربارهٔ ملیتها و نژادهای دیگر پیدا کنید. ممکن است کتاب به زبان فارسی نوشته شده اما نشان‌دهنده گوناگونی فرهنگهای کشورهای مختلف باشد. کودک دو ساله می‌تواند در بغل شما بنشیند و به نیویورک، افریقا، چین یا انگلستان سفر کند.

فرزندان آهنگ زبان و ضرب آهنگ مخصوص شعرهای دارای وزن و قافیه و داستانهایی که بخشهایی از آن تکرار می‌شود را نیز می‌آموزد. بیشتر دو ساله‌ها شیفته کتابهایی هستند که بعضی از خطهای آن در سراسر کتاب تکرار می‌شود. کودک عاشق این است که این خطها را با شما یا به تنهایی بخواند. هنگامی که می‌خوانید هر کلمه را به دقت ادا کنید و به آرامی بخوانید تا فرزندان بتواند هر کلمه و عبارت را به طور واضح بشنود.

هدف اصلی از خواندن کتاب برای فرزند خردسال، این است که در هنگام خواندن، نزدیک فرزندتان هستید و به او توجه می‌کنید. فرزندتان نیز در اوان کودکی، ارتباطی بین کتابخوانی و این وضعیت برقرار می‌کند و می‌آموزد که خواندن لذت‌بخش است. کتاب خواندن برای او تداعی‌کننده لحظات لذت‌بخشی است که برایش کتاب می‌خوانید و او گوش می‌کند و تداعی‌کننده علاقه‌ای که به شما دارد. برای اینکه فرزندتان خواننده‌ای موفق بشود، او باید بخواند که بخواند. اگر خواندن برای او تداعی‌کننده محبت والدین باشد، او می‌تواند همان احساس را هنگامی که کتابی را به تنهایی می‌گشاید، دوباره تجربه کند.

کودک دو ساله به تعداد زیادی کتاب نیاز ندارد اما کتابهایش را باید به دقت انتخاب کرد. بیشتر دو ساله‌ها، کتابهایی را ترجیح می‌دهند که دربارهٔ موضوعهای آشنا و روزمره باشند، به خصوص دربارهٔ بچه‌ها و خانواده. کودکان شیفته کتابهایی هستند که شخصیت‌های آنها را، حیوانات تشکیل

می‌دهند. بعضی از بچه‌ها کتابهایی را دوست دارند که دربارهٔ موضوعات مورد علاقه آنها است، مثل ماشین و قطار. تصاویر کتابها باید واضح و ساده باشد. در ضمن، تصاویر رنگی برای اغلب بچه‌ها جذاب است. البته اگر می‌خواهید یک کتاب کودک زیبا و مصور بخرید، داستان آن را ابتدا حتماً بخوانید و اطمینان حاصل کنید که داستان و دایرهٔ لغات آن برای فرزندان قابل درک است. در غیر این صورت، ممکن است کتاب برای او جالب نباشد. کتابی را که برای کودک دو ساله انتخاب می‌کنید، اگر هر صفحه یکی دو جمله داشته باشد، کافی است. داستان آن نیز باید ساده و قابل درک باشد. کار دیگری که می‌توانید بکنید این است که هنگامی که با هم به تصاویر نگاه می‌کنید، خودتان داستان را «بگویید» و وقتی فرزندان بزرگ‌تر شد متن خود کتاب را بخوانید.

کتابهایی را که دارید در مکانی امن بگذارید و برای مراقبت از آنها، قوانین ساده‌ای تعیین کنید. به اغلب کودکان دو ساله باید آموخت کاغذ کتاب برای پاره کردن یا خط خطی کردن نیست. اگر فرزندان به کتابی آسیب رساند، کتابهایش را برای مدتی در مکانی مطمئن قرار دهید، اما برای تنبیه کردن فرزندان او را از کتاب‌خوانی یا داشتن کتاب محروم نکنید. کتابها را یکی یکی به او بدهید و تا زمانی که اطمینان حاصل نکردید که می‌تواند قوانین را به تنهایی به یاد بیاورد، بر کارش نظارت کنید.

کتابخانهٔ عمومی محله برای فرزند دو ساله‌تان منبعی عالیست، زیرا مملو از کتابهایی است که می‌توانید به طور مجانی به امانت بگیرید و برای او بخوانید. بیشتر کتابخانه‌ها، برای خردسالان کتابهای ویژه دارند. بعضی از کتابخانه‌ها حتی برای کودکان نوپا هم که نمی‌توانند بیش از چند دقیقه به قصه گوش بدهند زمانی را برای قصه‌خوانی منظور می‌کنند. فراخوانی توجه کودک دو ساله کوتاه است اگر زمانی را که صرف خواندن کتاب

می‌کنید، کمتر از زمانی باشد که طول می‌کشد کتاب را پیدا کنید و بنشینید تا آن را بخوانید، نگران نشوید. کودکی دو ساله، کتابخانه محل خود را «خانه کتابها» می‌نامید. اگر به طور منظم به همراه فرزندتان به کتابخانه سر بزنید، فرزند دو ساله شما نیز از رفتن به «خانه کتابها» احساس راحتی می‌کند.

اگر احساس می‌کنید برنامه‌ریزی زمانی برای کتابخوانی با کودک یعنی اضافه کردن کار خود، به خاطر داشته باشید، ایجاد علاقه به کتابخوانی برای فرزندتان سودهایی دارد که تا آخر عمر به نفع او خواهد بود! اگر خوش اقبال باشید منافع آن به زودی عاید می‌شود. بسیاری از کودکان دو یا سه ساله مدتها با تعدادی کتاب در اتاق خود می‌نشینند و قصه‌هایی را که والدینشان بارها و بارها برایشان خوانده‌اند برای خود «می‌خوانند». این کار آنها، والدین را به حیرت می‌اندازد!



کودک دوساله و نوزاد

وقتی نوزادی در خانواده‌ای به دنیا می‌آید که کودکی دوساله دارند، والدین گاهی به طور طبیعی احساس می‌کنند که نمی‌توانند به هر یک از آنها توجه کافی کرده یا برایشان انرژی کافی صرف کنند. در واقع، نگرانی بسیاری از والدین از دوران حاملگی آغاز می‌شود: «آیا می‌توانیم به هر دو کودک محبت کنیم و از آنها مراقبت کنیم؟» گرچه داشتن نوزاد هیجان‌انگیز است اما کودک دوساله در مرحله‌ای از زندگی قرار دارد که روحیه‌ای بسیار پرشور و مهیج دارد و والدین نمی‌دانند که آیا فرزند دوم آنها به اندازه فرزند اول جالب خواهد بود یا نه؟ حتی بعد از اینکه نوزاد به دنیا آمد تفاوت بین دو بچه - که هر یک مرحله رشدی و نیازهای متفاوتی دارد - می‌تواند باعث شود والدین ندانند چه باید بکنند: «پیش نوزادی بروم که گریه می‌کند یا پیش نوپایی که جیغ می‌کشد؟» «نوزادم صبر کند تا ناهار کودک دوساله‌ام را بدهم یا کودک دوساله‌ام صبر کند تا شیر نوزادم را بدهم؟» «آیا برای بردن کودک دوساله به پارک نوزاد را بیدار کنم یا با وجود اینکه تمام روز در خانه بوده‌ایم باز هم در خانه بمانیم؟»

این نگرانیها می‌تواند زندگی خانوادگی را برای همه پر تنش کند، به خصوص زندگی کودک دوساله که خود را با این واقعیت تطبیق می‌دهد که باید در توجهی که از والدین می‌گیرد با نوزاد شریک شود. بد نیست بدانید که بیشتر والدینی که بیش از یک فرزند دارند با شما احساس

مشترکی دارند و در مشکلات با شما سهیم هستند. وقتی والدین آرامش پیدا می‌کنند و انتظارات خود را از آنچه می‌توانند برای هر کودک انجام دهند کاهش می‌دهند، معمولاً از زندگی خانوادگی آسوده‌تری برخوردار می‌شوند.

اگر کودک دوساله‌ای دارید مهم‌ترین قدمی که می‌توانید برای آماده‌شدن برای مراقبت از فرزند دوم بردارید این است که طوری برنامه‌ریزی کنید، تا مادر در طول یکی دو ماه اول زندگی نوزاد کمک بیشتری داشته باشد. در طول این دوران نیازهای نوزاد قابل پیش‌بینی نیست و کودک دوساله با داشتن برنامه‌ای نسبتاً مشخص، بهتر کنار می‌آید، پس یک نفر به‌سختی می‌تواند بدون اینکه تمام انرژی خود را تخلیه کند از هر دو مراقبت کند. اگر برنامه زمانی کار پدر انعطاف‌پذیر نباشد و او نتواند بخشی از زمان کاری خود را مرخصی بگیرد و در خانه بماند، باید کسی به خانه بیاید و به مادر کمک کند، حتی به مدت یکی- دو ساعت در روز. «کمک‌کار» می‌تواند یکی از اعضاء فامیل، دوستان یا همسایگان باشد. این فرد باید در حالت ایده‌آل، بتواند هم در کار خانه کمک کند و هم در مراقبت از بچه‌ها، تا مادر فرصتی برای استراحت پیدا کند. شاید این کار به نظرتان کمی تجملی به نظر برسد، اما مادرانی که در هفته‌های اول پس از زایمان به اندازه کافی کمک می‌گیرند زودتر از مادرانی که سعی می‌کنند همه کارها را به تنهایی انجام دهند سلامتی و انرژی خود را بازمی‌یابند. وقتی خانواده از مادر مراقبت می‌کند مثل این است که در یک حساب بانکی عاطفی سرمایه‌گذاری می‌کند!

بعضی از کودکان دوساله آمدن نوزاد را به راحتی می‌پذیرند، اما بیشتر آنها چه در هفته‌های اول بعد از تولد نوزاد و چه در ماههای بعد، علائمی از ناراحتی نشان می‌دهند. گاهی مدتی طول می‌کشد تا کودک دوساله درک کند این عضو جدید، برای همیشه به خانواده آنها ملحق شده است.

در بسیاری از اوقات، کودک دوساله هیچ نگرانی ندارد اما وقتی نوزاد بزرگتر می‌شود و سینه‌خیز می‌رود یا اسباب‌بازیهای او را می‌گیرد، نگران می‌شود.

وقتی کودک دوساله وجود نوزاد جدید را تهدیدی برای خود احساس می‌کند ممکن است خشم خود را نسبت به والدینش ابراز کند. گویی می‌خواهد بگوید: «من به شماها اعتماد داشتم و فکر می‌کردم فقط مال من هستی! حالا ببینید چه بلایی سرم آوردید!» البته چون کوچکتر از آن است که بتواند احساسات خود را برای والدینش بیان کند و احتمالاً نمی‌تواند درک کند که چرا احساس خشم یا طردشدگی می‌کند، ممکن است احساساتش را به طرق مختلفی در رفتارش نشان دهد.

رایج‌ترین عکس‌العمل کودک دوساله نسبت به نوزاد تازه متولدشده **واپس‌روی** است؛ واپس‌روی یعنی اینکه کودک در مراحل رشدی خود به «عقب» برمی‌گردد و ظاهراً مهارتهایی را که به تازگی آموخته است از دست می‌دهد. کودکان دوساله هنگام واپس‌روی نوعاً مانند «نی‌نی»ها حرف می‌زنند، تقاضا می‌کنند که شما به آنها غذا بدهید، مهارت خود را در استفاده از توالت از دست می‌دهند یا می‌خواهند آنها را مانند نوزاد بغل کنید. واپس‌روی کودک بزرگتر می‌تواند برای والدینی که دستشان به نوزاد کاملاً بند است ناراحت‌کننده باشد، اما فرزند بزرگ‌ترتان واقعاً نیاز دارد، رفتار او را قبول کنید. به عنوان مثال اگر کودک دوساله شورت خود را خیس کرد می‌توانید بگویید: «آه، فکر می‌کنم فراموش کردی که دیگر پوشک پایت نیست.» اگر فرزندتان در برابر استفاده از لگن یا توالت مقاومت می‌کند می‌توانید تصمیم بگیرید که او را دوباره به مدت چند هفته پوشک کنید. هرگز این کار را به عنوان تنبیه انجام ندهید. در عوض می‌توانید چنین بگویید: «بیا فعلاً نگران این مسئله نباشیم. وقتی تو و نوزاد بزرگتر شدید دوباره امتحان می‌کنیم.» اگر همانند نوزادان، صحبت یا

رفتار می‌کند، می‌توانید بگویید: «درآوردن ادای نی‌نی‌ها لذت‌بخش است، مگر نه؟» به علاوه، می‌توانید به فرزندتان بگویید که چقدر از کارهایی که او اکنون به علت بزرگ شدنش می‌تواند انجام بدهد، لذت می‌برد: «دوست دارم تو را بغل کنم و تکان بدهم، اما از اینکه بزرگ شده‌ای و می‌توانی با من ترانه بخوانی، هم خوشحالم!» یکی از دیگر عکس‌العمل‌های رایج فرزند بزرگ‌تر به نوزاد، ابراز خشم نسبت به والدین یا نشان دادن رفتارهای عصبی‌کننده نسبت به آنهاست. گرچه به ظاهر ممکن است این رفتارها به نوزاد ربطی نداشته باشد - به خصوص که رفتار کودکان دوساله در هر صورت در بسیاری از اوقات عصبی‌کننده هست - اما والدین باید دربارهٔ احساسات فرزندشان، با او صحبت کنند. کودک بزرگ‌تر گاهی والدین خود را محک می‌زند: «آیا با وجود اینکه این نوزاد را به خانه ما آورده‌اید باز هم مرا دوست دارید؟» «حالا که نوزاد در اتاق من و در توجهی که به من می‌کردید شریک است، آیا قوانین برای من تغییر خواهد کرد؟» والدین باید برای رفتار کودک دوساله خود حدودی قاطع تعیین کنند اما در عین حال به او اطمینان بدهند که او را هنوز دوست دارند و لازم نیست نگران آن باشد که کسی جای او را بگیرد. وقتی کودک دوساله خشمگین می‌شود می‌توانید در پاسخ بگویید: «می‌دانم که وقتی به نوزاد شیر می‌دهم برای تو سخت است که منتظرم بمانی. می‌توانی عصبانی بشوی اما اجازه نمی‌دهم مرا بزنی یا اسباب‌بازی را پرت کنی.» می‌توانید بگویید: «نگهداری از یک نوزاد کار زیادی می‌برد. من خسته می‌شوم، تو هم همین‌طور. گاهی آرزو می‌کنم ای کاش آن قدر مشکل نبود. اما حتی اگر من یا تو عصبانی بشویم، باز هم تو را دوست دارم.»

برای اینکه به کودک دوساله کمک کنید نیازهای نوزاد را درک کند با او صحبت کنید و به او بگویید که وقتی نوزاد بود چگونه از او مراقبت می‌کردید. عکسهای نوزادش را به او نشان دهید تا ببیند چگونه او را

بغل می‌کردید و به او شیر می‌دادید. می‌توانید به او بگویید: «وقتی نوزاد بودی این جوری از تو مراقبت می‌کردیم. حالا می‌خواهیم از این نوزاد همان جوری مراقبت کنیم که از تو کردیم تا مثل تو خوب و سالم بزرگ شود.»

گرچه زندگی با داشتن کودکی دو ساله و نوزادی تازه متولد شده، بسیار سرسام‌آور است، اما اگر از خودتان مراقبت کنید، متوجه می‌شوید که فاصله دو سال بسیار مناسب است. ممکن است فرزندانان از نظر شخصیت و علائق باهم بسیار متفاوت باشند اما کودکانی که فاصله سنی آنها کمتر از سه سال است، وقتی بزرگ‌تر می‌شوند می‌توانند با هم خوب بازی کنند. وقتی فرزندانان به حدی بزرگ شدند که بتوانند با هم بسکتبال بازی کنند یا به یک بازی تخته‌ای (مانند شطرنج، منچ و ...) پردازند و شما نیز در اتاقی دیگر مشغول استراحت هستید، سالهایی را که مجبور بودید بی‌وقفه کار کنید بالاخره فراموش می‌کنید!



خشم و خشونت

«وقتی سارا عصبانی می‌شود هر کسی را که نزدیک او باشد می‌زند. من بسیار خشمگین می‌شوم و بعد احساس بدی به من دست می‌دهد چون فکر می‌کنم که مانند او کنترل خود را از دست داده بودم.» «وقتی قیافه جیسون آن طوری می‌شود، احساس می‌کنم شکست خورده‌ام. وقتی تلاش می‌کنم همه چیز برای او درست باشد، او چطور می‌تواند آن قدر عصبانی بشود؟»

همه خشمگین می‌شوند، چه کوچک باشند چه بزرگ. وقتی کسی عصبانی می‌شود، به علت عصبانیت، تنش درونی او افزایش می‌یابد و باید تخلیه شود. اگر خشم در درون فرد نگهداشته یا به طور مخرب تخلیه شود ممکن است احساس ناراحتی فرد ادامه یابد و همچنان دست به اعمالی بزند که دیگران را خشمگین سازد. البته کودکان و بزرگسالان می‌توانند بیاموزند خشم خود را طوری ابراز کنند که به خود یا دیگران آسیب نزنند و به این ترتیب خشم خود را تخلیه کنند. کودکان و بزرگسالان می‌توانند بیاموزند که می‌توانند خشمگین شوند، احساس بدی داشته باشند، و سپس مجال آن را بیابند که احساسات خوش‌آیندتری را تجربه کنند.

کودک دو ساله نمی‌تواند به خوبی احساسات خود را درک کند یا به آنها بیندیشد. او با تماشای والدین خود و با دیدن اینکه والدین چگونه

نسبت به او و دیگران عکس‌العمل نشان می‌دهند، می‌آموزد چگونه احساسات خود را ابراز کند. اگر می‌خواهید فرزندتان خشم خود را به طریقی سالم و قابل قبول ابراز کند باید برای شروع، به کودکی خودتان بیندیشید. به والدین خود فکر کنید: آنها چگونه با خشم مواجه می‌شدند؟ آیا اجازه می‌دادند خشم آنها را ببینید؟ آیا خشم زیادی ابراز می‌کردند؟ آیا گاهی ناعادلانه از دست شما خشمگین می‌شدند؟ وقتی شما خشمگین می‌شدید چه عکس‌العملی نشان می‌دادند؟ آیا به شما اجازه می‌دادند خشمگین شوید یا از دست شما خشمگین می‌شدند؟ آیا سعی می‌کردند با شما صحبت کنند یا احساسات شما را نادیده می‌گرفتند؟ اگر هنگام کودکی به شما آموخته بودند که ابراز خشم «بد» است، شاید اکنون لازم باشد روشهایی بیاموزید تا به خود و فرزندتان کمک کنید بدون آسیب زدن ابراز خشم کنید.

برای ابراز خشم به طریقی سالم و بدون آسیب‌زدن، لازم است که شما و فرزندتان بیاموزید که احساساتی را که در شما نشانه خشم است قبل از اینکه خشمتان سرریز شود، بشناسید. سپس باید برای رفتار خشمگینانه روشهایی بیاموزید که دیگران را به عکس‌العملهای خشمگینانه و اندارد. در آخر باید بیاموزید برای مشکلی که سبب خشم‌تان شده، راه‌حل پیدا کنید.

کودک دوساله باید واژه‌هایی را بیاموزد که با آنها احساسات خود را نامگذاری کند. والدین می‌توانند برای توصیف احساسات، از واژه‌ها استفاده کنند و به این ترتیب، به کودک کمک کنند این کار را بیاموزد. علاوه بر اینکه خوشحالی، غم یا خشم‌تان را برای فرزندتان ابراز می‌کنید، می‌توانید با استفاده از کلمات احساساتی را که او ابراز می‌کند، نیز نامگذاری کنید: «از لبخندت معلوم است که خوشحالی!» «وقتی این طوری اخم می‌کنی قیافه‌ات خیلی خشمگین می‌شود.» می‌توانید در باره

شخصیتهای داستانهایی که می‌خوانید صحبت کنید و احساسات آنها را به وسیله واژه‌ها نامگذاری کنید. می‌توانید با استفاده از خرسهای عروسکی و عروسکهای دستی برای فرزندان داستان تعریف کنید و موقعیتهایی را بیافرینید که نشان بدهد شخصیتهای چگونه احساسات خود را از طریق رفتار خود نشان می‌دهند. وقتی سعی می‌کنید با این روشها واژگان مربوط به احساسات را به فرزندان بیاموزید، می‌توانید درباره روشهای بهتری برای ابراز این گونه احساسات نیز صحبت کنید. می‌توانید به فرزندان بگویید وقتی خشمگین می‌شوی پایت را به زمین بکوب، «اما اگر هنگام کوبیدن پایم به زمین، آن قدر محکم بکوبم که شست پایم یا کفپوش بشکند، یا اگر دست یا پای کسی را لگد کردم چه؟» به این ترتیب به فرزندان نشان می‌دهید که ابراز خشم خوب است اما مواظب هستید که هنگام ابراز احساس خود، به کسی یا چیزی آسیب نزنید. می‌توانید با عروسکهای دستی، نمایشی اجرا کنید که در آن یکی از عروسکها خشمگین می‌شود و به یکی دیگر از عروسکها آسیب می‌زند، سپس عروسک دوم نیز خشمگین می‌شود. آنگاه می‌توانید کاری کنید که عروسک خشمگین اول با استفاده از کلام خود بگوید: «من خشمگین هستم و به کمک نیاز دارم.» سپس عروسکهای دیگر می‌توانند به او کمک کنند و ابراز دلسوزی نمایند. ممکن است این روشها مصنوعی یا پیچیده به نظر برسد اما در عمل هنگامی که با فرزند خود صحبت یا بازی می‌کنید، بیش از یکی-دو دقیقه وقت نمی‌گیرد. والدینی که از این روشها استفاده می‌کنند، گزارش می‌کنند که فرزندانشان از قصه‌ها و بازی با این عروسکها لذت می‌برند و در بسیاری از اوقات مفاهیمی را که والدینشان به آنها می‌آموزند، به سرعت یاد می‌گیرند.

فرزند دوساله‌تان توانایی خود را در استفاده از کلام برای برقراری ارتباط پرورش می‌دهد و شما می‌توانید به او کمک کنید بیاموزد مشکلاتی

را که سبب خشمگین شدن او می شود، حل کند. با استفاده از روشهای قصه گویی و اجرای نمایش با عروسکهای دستی، می توانید روشهایی را پیشنهاد کنید که شخصیتها با استفاده از آن برای عامل خشم خود راه حل پیدا می کنند و به این ترتیب با خشم خود روبرو می شوند. به عنوان مثال یکی از عروسکها می تواند عصبانی باشد چون دوستانش هنوز مشغول بازی هستند اما او باید به خانه برود. عروسک مادر می تواند خشم او را درک کند و بپرسد: «برای حل این مشکل چه کاری می توانیم انجام دهیم؟» عروسک کودک خشمگین می تواند پیشنهادهایی بدهد و مادر و کودک می توانند موافقت کنند که برای بازی در روزی دیگر قرار بگذارند. فعالیتهای جسمانی، یک روش خوب دیگر برای تخلیه انرژی و ابراز احساسات کودکان است: ضربه زدن به بالش یا کیسه بکس، این طرف و آن طرف دویدن، فریاد زدن با صدای بلند (البته نه بر سر کسی دیگر)، یا گریه کردن با صدای بلند. می توانید به کودک دوساله بگویید: «وقتی خشمگین هستی می توانی با استفاده از کلام به من بگویی اما اگر کلام کافی نیست می توانی این کارها را انجام بدهی.» بعد از اینکه فرزندان احساسات خود را تخلیه کرد می توانید بگویید: «حالا بیا درباره حل این مشکل با هم صحبت کنیم.» کودکان از وسایل هنری نیز برای ابراز احساسات خود می توانند استفاده کنند: «ضربه زدن به گِل رُس و رنگ کردن برگه های بزرگ کاغذ می تواند روزنه ای برای تخلیه احساسات شدید باشد. کودک حتی می تواند داستانی بسازد که در آن، مشکل عامل خشم و راه حل آن مشکل نیز ذکر شود و برای بیان این داستان می تواند از وسایل هنری استفاده کند. به فرزندان بفهمانید که این روشها برای نشان دادن خشم، برای شما قابل درک و قابل قبولند، و به این ترتیب به او نشان بدهید که می تواند بدون اینکه او را سرزنش یا خجل کنید، احساسات خود را ابراز کند.

اگر اصول خانوادگی خود را برای ابراز خشم به فرزندان بگویید،

به آنها کمک می‌کند. این اصول، اصولی است که همه اعضای خانواده می‌توانند قبول و از آنها پیروی کنند. قانونی ساده که بچه‌های کوچک می‌توانند درک کنند این است که: «ما در خانواده خود به آدمها یا اشیاء آسیب نمی‌زنیم.» با بزرگ‌تر شدن کودک می‌توانید به او بیاموزید که کلمات نیز گاهی ناراحت‌کننده‌اند و حتی وقتی خشمگین است از او می‌خواهید از این کلمات استفاده نکند. کودک می‌تواند به تدریج بیاموزد که نگوید: «از او بدم می‌آید!» بلکه بگوید: «از این که مکعبهایم را می‌اندازد بدم می‌آید!» برای اینکه این اصول مؤثر بیفتند، والدین باید علاوه بر آموزش دادن آنها، خود نیز به عنوان الگو آنها را اجرا کنند.

وقتی فرزندان کسی را می‌زند یا به او آسیبی جسمی وارد می‌کند می‌توانید این قانون را به او یادآوری کنید. اگر رفتار غیرعادی بود می‌توانید بلافاصله دنبال علت رفتار او بگردید اما اگر فرزندان اغلب در کنترل تکانه‌های خود برای زدن، لگزدن یا گازگرفتن مشکل دارد، شاید بد نباشد که فعالیت او را برای مدتی کوتاه قطع کنید و سپس به احساسات او بپردازید. می‌توانید از او بخواهید احساسات خود را با استفاده از کلام به شما یا کسی که از دست او عصبانی است، ابراز کند. سپس می‌توانید به او فرصتی بدهید تا آرام شود و به خودتان نیز فرصتی برای اندیشیدن درباره قدم بعدی بدهید. شاید بتوانید به او کمک کنید مشکلی را که عامل خشم او است، حل کند. شاید مجبور شوید به او بگویید که خشم او را درک و قبول می‌کنید اما نمی‌توانید مشکل را حل کنید. هر طور باشد، فرزندان با دانستن این که او را درک می‌کنید احساس راحتی می‌کند.

گاهی از اوقات والدین احساس می‌کنند که فرزند دو ساله‌شان بدون دلیل روشن، خشمگین می‌شود و از خود رفتار خشونت‌آمیز نشان می‌دهد. این والدین بارها دیده‌اند فرزندان بدون اینکه کسی او را تحریک کند، به دیگران مشت می‌زند یا به آنها حرفهای ناراحت‌کننده

می‌زند. فرزندشان به ظاهر نمی‌تواند علت خشم خود را بیان کند و شاید بعد از ابراز خشم خود حتی خشمگین نیز به نظر نرسد. گاهی از اوقات، کودک به دلیل یکی از حوادثی که در زندگی او رخ می‌دهد - مانند مرضی والد، تغییر پرستار یا مهدکودک، تولد یک خواهر یا برادر - دچار تنش است. ابراز این گونه خشم نتیجه تنشهای زندگی اوست. گفت‌گو با والدین دیگر، با یک مربی یا با پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا دریابید آیا مسئله گسترده‌تر از این است یا خیر. اما اگر عامل روشنی برای وجود تنش در زندگی فرزندتان پیدا نمی‌کنید، بدنیت برای پیدا کردن یک سرنخ، الگوی کلی برخورد خود با فرزندتان را مورد بازبینی قرار دهید. بعضی از کودکانی که از خود رفتار خشمگینانه نشان می‌دهند چنین می‌کنند تا والدینشان برای آنها حد و مرز اعمال کنند. انگار می‌گویند: «می‌دانم که اگر دستور بدهم، پرتوقع باشم، یا بی‌ادبی کنم به من «نه» نمی‌گویید، اما می‌دانم که اگر به شما سیلی بزنم جلوی مرا می‌گیرید، می‌شود لطفاً ریاست را برعهده بگیرید؟» اگر می‌بینید که پدر یا مادری مهربان و با محبت هستید و فرزندتان در بسیاری از اوقات رفتاری خشمگینانه از خود نشان می‌دهد شاید علت رفتارش همین باشد. فصلهای «انضباط» و «عکس‌العمل نشان دادن به بدرفتاری» را بخوانید. اگر بر رویکرد کلی خود نسبت به رفتار فرزندتان کار کنید شاید بتوانید، این بدرفتاری ویژه او را از بین ببرید.



انتخاب مهدکودک

اگر به این نتیجه رسیده‌اید که فرزند دوساله‌تان آمادگی دارد به صورت منظم بخشی از اوقات خود را با کودکان دیگر بگذرانند، لازم است مهدکودکی پیدا کنید که برنامه‌اش برای او مناسب باشد. برای کودکان کم سن مدتی طول می‌کشد تا بتوانند با موقعیت گروهی، تطبیق پیدا کنند و از طرفی این کودکان به تغییرات پی‌درپی علاقه‌ای ندارند. خوب است وقت بگذارید و از مهدکودکهای محله‌تان بازدید کنید تا بتوانید جایی را پیدا کنید که به نظرتان در حال حاضر، و شاید هم تا دو-سه سال دیگر، مناسب فرزندتان باشد. پیدا کردن مهدکودک‌هایی که کیفیت برنامه‌شان بالاست کار ساده‌ای نیست. اگر می‌خواهید فرزندتان راضی باشد و از او به خوبی مراقبت شود، لازم است محل را به دقت بررسی کنید تا مطمئن شوید کسانی که از کودکان مراقبت می‌کنند و محیط و برنامه مهدکودک با استانداردهایی که برای فرزندتان در نظر گرفته‌اید، مطابقت می‌کند.

برای پیدا کردن مهدکودکی با کیفیت عالی ابتدا ببینید دوستانتان چه جاهایی را توصیه می‌کنند. از پزشکتان نیز می‌توانید نظر بخواهید. (اگر اداره بهداشتی شهر شما فهرست مهدکودک‌های تحت پوشش خود را ارائه می‌دهد، از این اداره جویا شوید.) احتمالاً می‌بینید که افراد مختلف درباره مهدکودک‌هایی خاص نظرات مشابهی دارند که شاید برایتان اطمینان‌بخش باشد، اما هیچ چیزی نمی‌تواند جای بازدید شخصی شما را

بگیرد، چون ملاکهای افراد مختلف برای تشخیص مهدکودک با کیفیت، متفاوت است. برای بازدید از مهدکودک از مسئولین آنها وقت بگیرید. مهدکودکی که کیفیت خوبی دارد از تقاضای شما استقبال می‌کند و سعی نمی‌کند بازدید را به زمانهایی محدود کند که کودکان حضور ندارند یا در خواب بسر می‌برند. برای ارزیابی یک مهدکودک، باید زمانی حضور یابید که کودکان با مربیها و مسئولین در حال تعامل باشند. برای اینکه اطلاعات کافی به دست بیاورید تا به تصمیم‌گیری‌تان کمک کند، احتمالاً باید بین چهل و پنج دقیقه تا یک ساعت در آن جا بمانید.

هنگام بازدید خوب است کاغذ و قلم همراه خود داشته باشید تا بتوانید سؤلهایی را که به شما کمک می‌کند مهدکودک را ارزیابی کنید، یادداشت کنید. سؤلهای زیر می‌تواند شما را در این زمینه راهنمایی کند:

❶ اولین برداشتهای شما درباره مهدکودک چیست؟ آیا اولین برداشتها پس از بازدیدی کوتاه تغییر می‌کنند؟ به احساس خود درباره مهدکودک اعتماد کنید، حتی اگر نمی‌دانید چرا از آنچه می‌بینید خوشتان می‌آید یا نه.

❷ آیا به نظر می‌رسد بچه‌ها با شادی مشغول بازی‌اند؟ آیا به فعالیت و بازی با هم سرگرم هستند؟ همه کودکان در لحظاتی از روزهای عادی خود ناراحتند، اما مشاهده کودکانی که در طولانی مدت اندوهگین‌اند یا با دیگران نمی‌جوشند، امری طبیعی نیست.

❸ آیا به نظر می‌رسد که مربیان از وجود بچه‌ها لذت می‌برند و با آنها به راحتی تعامل می‌کنند؟

❹ آیا مربیان در کلام و رفتار خود عشق و محبت نشان می‌دهند؟ مربی در شکل‌گیری نظر کودک نسبت به خود نقش کلیدی دارد و نحوه برخورد و احساس مربیها مهم‌تر از فعالیتها و وسایلی است که مهدکودک در اختیار کودکان قرار می‌دهد.

- ❶ آیا کودکان برای بازی فعالانه، فضای کافی دارند؟ آیا در فضای باز جایی برای بازی با تاب و سرسره و یا اسباب‌بازیهای بالا رفتنی هم تعبیه شده است؟
- ❷ آیا جایی برای بازی با ماسه و فضای کافی برای دویدن و پریدن هست؟
- ❸ آیا محیط تمیز است و از آن به خوبی نگهداری می‌شود؟
- ❹ آیا هنگامی که کودکان در فضای باز بازی می‌کنند به خوبی بر آنها نظارت می‌شود؟ بچه‌ها به فضا نیاز دارند، هم برای بازی و هم برای تخلیه انرژی. هنگامی که کودکان در فضایی تنگ و شلوغ قرار بگیرند احتمال اینکه همدیگر را هل بدهند و از خود رفتاری پرخاشگرانه نشان بدهند، بیشتر می‌شود.
- ❺ آیا برای فعالیتهای گوناگون بچه‌ها فضایی وجود دارد؟ مهدکودکی که دارای کیفیت بالاست، این امکان را برای کودکان فراهم می‌کند که در طول روز به فعالیتهای گوناگونی سرگرم شوند، به عنوان نمونه:
- گوشه‌ای برای بازیهای ساختمانی: مکعبهای چوبی، مکعبهای مقوایی، کارتنهای خالی شیر و جعبه‌های مقوایی خالی به بچه‌ها این امکان را می‌دهند که با استفاده از تخیل خود ساختمان بسازند. در این محل ممکن است اسباب‌بازیهای دیگری مانند: ماشین، قطار، حیوانات مزرعه، آدمک یا دایناسور نیز باشد. بچه‌ها در بازیهای ساختمانی خود می‌توانند از این اسباب‌بازیها نیز استفاده کنند. دقت کنید که بچه‌ها در این محل چگونه بازی می‌کنند. آیا به طور کلی با هم همکاری و تلاش و کوشش می‌کنند یا در استفاده مشترک از اسباب‌بازیها و در بازی با هم مشکل دارند؟
 - محلی برای خاله بازی: بچه‌های کوچک دوست دارند نقش بزرگسالان را بازی کنند و به فضا، وسایل و لباسهایی نیاز دارند که

بازی در این نقشها را واقعی تر بنمایاند. در این محل، اغلب عروسکها و اسباببازیهایی پیدا می شود که بچه ها بتوانند با آنها «خاله بازی» کنند. توجه کنید که بچه ها در این مکان چگونه به صورت اشتراکی با هم بازی می کنند و با یکدیگر به تعامل می پردازند. دقت کنید وقتی کودک جدیدی می خواهد به بازی بپیوندد چه اتفاقی می افتد.

- پازلها و بازیهایی که استفاده از دستها را تقویت می کند: مهارتهای حرکتی کودکان به سرعت در حال رشد است و بعضی از اسباببازیهای کوچک، بچه ها را به استفاده از این مهارتها تشویق می کند. در مهدکودک باید مکانهایی وجود داشته باشد که کودکان بتوانند در آن به چنین بازیهایی بپردازند. پازلها ساده، مهره های بزرگی که باید به نخ کشید، اسباببازیهایی که در هم فرو می روند و جورچینها، نمونه هایی از اسباببازیهایی هستند که باید در این مکان وجود داشته باشد. بچه ها باید بتوانند روی زمین یا پشت میزی کم ارتفاع کار کنند و اسباببازیها باید در سبدها و تاقچه ها به صورت منظم چیده شده باشند تا بچه ها بتوانند آنها را بردارند و بعد از بازی به جمع کردن آنها کمک کنند.

- گوشه قصه یا گوشه استراحت: آیا فضای راحتی وجود دارد که در آنجا بچه ها بتوانند به تماشای کتابهای مصور بپردازند یا زمانی را در آرامش و سکوت استراحت کنند؟ مربی در زمانهایی از روز باید در این گوشه برای بچه ها کتاب بخواند. حتی اگر ساعت قصه خوانی به طور منظم در برنامه مهدکودک لحاظ شده باشد، مهدکودکی که دارای برنامه ای با کیفیت بالاست این امکان را برای بچه ها فراهم می کند تا علاوه بر قصه خوانی، بتوانند در فضایی راحت تر با کتاب و قصه وقت بگذرانند.

– محوطه کارهای هنری: بچه‌های کوچک هنگام انجام کارهای هنری، محیط اطراف خود را کثیف می‌کنند. پس در مهدکودک باید جایی در نظر گرفته شده باشد که بچه‌ها بتوانند با خیال راحت با رنگ نقاشی کنند و از وسایل هنری استفاده کنند. در بعضی از مهدهای کودک، کارهای هنری در ساعت‌های خاصی از روز انجام می‌شود و در بعضی از مهدها نیز سه‌پایه‌ها، کاغذ، مدادشمعی و رنگ در تمام طول روز در اختیار کودکان است. بهترین کارهای هنری برای خردسالان کارهایی است که کودک را تشویق می‌کند بدون نگرانی از دستاورد نهایی، وجود خود را ابراز کند. کودک دو ساله کوچک‌تر از آن است که بتواند تصویر اشیاء واقعی را بکشد، اما می‌تواند درباره نقاشی خود – که از نظر دیگران تنها خط‌های درهم و لکه‌های مبهم رنگی است – قصه‌ای طولانی تعریف کند. ^① زمانهای مخصوصی که در برنامه مهدکودک گنجانده شده است چیست؟

– زمان رسیدن: وقتی بچه‌ها به مهدکودک می‌رسند آیا یکی از مربیان به استقبال آنها می‌رود و جلوی نام آنها علامت حاضر می‌زند؟ آیا به بچه‌ها فرصت داده می‌شود از والدین خود خداحافظی کنند؟ در مهدکودکی که کیفیت بالایی دارد، مربیها به بچه‌هایی که در جداسدن از والدین خود مشکل دارند، توجه خاصی نشان می‌دهند.

– زمانهای تغییر فعالیت: بیشتر بچه‌های کوچک برای پایان بخشیدن به یک فعالیت و شروع فعالیتی دیگر تا حدی مشکل دارند. آیا مربیها و مسئولین برای شروع فعالیت جدید گروهی، به بچه‌ها کمک می‌کنند؟ آیا با نواختن زنگ به آنها علامت می‌دهند؟ آیا به بچه‌ها به آرامی یادآوری می‌کنند؟ آیا از آیین‌هایی مانند شعرخوانی یا

بازیهای خاص استفاده می‌کنند؟ اگر کودکی مقاومت می‌کند باید او را کمک کنند نه سرزنش.

- زمان قصه‌خوانی یا گردهم‌آیی: بیشتر بچه‌های دوساله از اینکه مدتی کوتاه دور هم جمع شوند و قصه گوش کنند یا دسته جمعی ترانه بخوانند، لذت می‌برند. بعضی از این بچه‌ها نیاز دارند به هنگام گوش کردن بایستند یا به این سو و آن سو بروند. آیا به نظر می‌رسد که بچه‌ها از زمان گردهمایی لذت می‌برند؟ آیا از بچه‌هایی که دائم وول می‌خورند در گروه استقبال می‌شود؟

- زمان صرف میان‌وعده یا ناهار: آیا از نوع غذا یا روش پذیرایی رضایت دارید؟ بیشتر بچه‌های دوساله نسبت به آنچه می‌خورند و نحوه‌ای که غذا به آنها ارائه می‌شود، حساسند. اگر به هنگام صرف وعده‌های غذا، نظم و آرامش رعایت شود و اگر غذایی که به بچه‌ها داده می‌شود، اشتهاآور باشد، بچه‌های گرسنه بهتر می‌توانند آرامش پیدا کنند و غذا بخورند.

⑤ سیاستهای مهدکودک برای حفظ سلامتی و بهداشت چیست؟ کودکان دوساله‌ای که به محیطهای گروهی وارد می‌شوند احتمالاً بیش از پیش دچار سرماخوردگی و بیماریهای ساده دیگر می‌شوند، به خصوص در طول زمستان. مهدکودکی که کیفیت بالایی دارد برای حفظ بهداشت بچه‌ها از مسئولین و بچه‌ها می‌خواهد که دستان خود را بعد از تعویض پوشک یا رفتن به توالت و قبل از دست‌زدن به مواد خوراکی بشویند، سرویس بهداشتی مهد و محوطه تعویض پوشک ضد عفونی و شستشو شود و اسباب‌بازیها به ضرورت شسته و ضد عفونی شوند، آب بینی بچه‌ها پاک شود و حوله پارچه‌ای تمیز یا دستمال کاغذی در اختیار آنها قرار گیرد تا بتوانند دست و صورت خود را پس از شستن خشک کنند و رختخواب هر کودکی به طور مجزا و تمیز نگه‌داشته شود.

❶ آیا محیط داخلی و خارجی مهدکودک به طور کامل برای بچه‌ها ایمن‌سازی شده است؟ آیا مواد خطرناک در کمد‌های قفل شده قرار دارند؟ آیا سیم‌های برق و مواد شوینده و لوازم آشپزی در جایی امن قرار داده شده‌اند؟ آیا تعداد مسئولین ناظر برای رویارویی با فوریتها کافی است؟ آیا برای خروج بچه‌ها از مهدکودک هنگام بروز آتش‌سوزی یا بلایای دیگر برنامه‌ریزی شده است؟

بعد از انتخاب مهد کودک، خوب است هنگامی که فرزندتان در مهد است، باز هم به او سر بزنید. همه مهد‌های کودک باید همیشه از بازدید والدین استقبال کنند و محدودیتی قائل نشوند. هر مهدکودکی که دستیابی والدین را به خود محدود می‌کند برای کودک شما جای امنی نیست. مهدکودکی که کیفیت عالی دارد، از شما می‌خواهد که هر وقت خواستید سر بزنید چون بهترین مراکز می‌خواهند که والدین روش کار آنها را ببینند و درک کنند که مسئولین و مربیان مهد هر روز و در تمام طول روز، کار خود را به نحو احسن انجام می‌دهند.



گرفتن شیشه

بعضی از کودکان دوساله به خوردن شیشه وابسته‌اند. آنها مک‌زدن را دوست دارند و از احساسات خوبی که شیشه برایشان تداعی می‌کند، لذت می‌برند. بعضی از والدین، کودک نوپای خود را به استفاده از شیشه تشویق می‌کنند تا کودک هنگام سواری در اتومبیل سرگرم بماند یا بتواند به هنگام ناراحتی خود را آرام کند. این والدین با تصور اینکه کودک به خودی خود بزرگ می‌شود و نیازش را به شیشه از دست می‌دهد چنین می‌کنند. اما اگر کودک دوساله شما هنوز داوطلبانه شیشه خود را کنار نگذاشته است، دلایل خوبی هست که به او کمک کنید «عادت» خود را به «شیشه» ترک کند.

مهمترین دلیل برای گرفتن شیشه از کودک، محافظت از دندانهای اوست. وقتی کودک به سر پستانک مک می‌زند، مایع دقیقاً پشت دندانهای پیشین او جمع می‌شود. همه مایعات به جز آب، دارای قندهای طبیعی هستند که توسط باکتریهای موجود در دهان سوخته و از سوختن این قندها، اسیدی تولید می‌شود که به پوشش عاج دندانهای جدید کودک آسیب فراوان می‌زند. با آسیب دیدن عاج دندان، دندانهای کودک دچار پوسیدگی می‌شود که گاهی با درد زیادی همراه است و به بازسازی گسترده نیاز دارد.

مشکل دومی که به خوردن شیشه مربوط می‌شود، عادات غذایی

نامناسب است. بعضی از کودکان دو ساله که از خوردن شیر یا آب میوه از شیشه لذت می‌برند، به جای خوردن غذاها یا میان وعده‌های عادی، خود را با شیشه سیر می‌کنند. بعضی دیگر از کودکان، خوب غذا می‌خورند و علاوه بر آن از شیشه نیز می‌خورند و نسبت به سن و قد خود اضافه وزن پیدا می‌کنند. هنگامی که والدین شیر یا آب میوه‌ای را که کودکان با شیشه می‌نوشد حذف می‌کنند یا میزان آن را محدود می‌کنند، معمولاً متوجه می‌شوند که عادات غذایی فرزندشان بهبود پیدا کرده است.

البته بسیاری از والدین به گرفتن شیشه از کودک دو ساله خود رغبتی ندارند چون احساس می‌کنند، فرزندشان برای آرام شدن به آن وابسته است. کودک دو ساله گاهی از شیشه خود به عنوان شیء محبوب یا «ابژه انتقالی» استفاده می‌کند. در فصل بعد در این باره مطالبی می‌خوانید. اما شیشه نمادی قوی از «نی‌نی کوچولو» بودن است و به همین دلیل برای کودکی که در حال رشد است، ضررهای زیادی دارد. اگر والدینی که در طول روز به کودک خود شیشه می‌دهند، دقت کنند، ممکن است متوجه شوند رفتار فرزندشان در بسیاری از اوقات بچگانه‌تر از دیگر هم‌سن و سالان او است.

اگر می‌خواهید فرزند دو ساله خود را از شیشه بگیرید، روشهای گوناگونی وجود دارد که کارآیی خوبی دارند. یکی از روشها این است که محتویات شیشه را به تدریج با آب رقیق کنید و یک روز در میان سی گرم از شیر یا آب میوه را با سی گرم آب جایگزین کنید (بعضی از والدین روزانه محلول را پانزده گرم رقیق‌تر می‌کنند). لزومی ندارد در این باره چیزی به فرزندتان بگویید. بعضی از بچه‌ها نیز اصلاً متوجه نمی‌شوند. پس از گذشت دو هفته آنچه فرزندتان دریافت می‌کند آب خالی است و دیگر ضرورتی ندارد نگران مشکلات دندانها یا کم‌اشتهایی او باشید. وقتی والدین از این روش استفاده می‌کنند، بسیاری از کودکان در این مرحله

علاقه خود را به شیشه از دست می دهند و خودبه خود استفاده از آن را کنار می گذارند.

البته تعدادی از بچه ها هنگامی که والدینشان از روش رقیق کردن استفاده می کنند، بسیار ناراحت و خشمگین می شوند. چه والد خود را هنگام اضافه کردن آب دیده و چه ندیده باشند، آنها اختلاف طعم را احساس می کنند و از طعم جدید خوششان نمی آید. بعضی از والدین باز هم از این روش استفاده می کنند و به عنوان یک واقعیت به فرزند خود می گویند: «امروز شیشه تو را این طوری آماده می کنم. اگر نمی خواهی آن را بخوری اجباری نیست.» البته اگر می بینید که در اثر به کارگیری روش رقیق کردن، در خانه تان نبرد قدرتی سرگرفته است که روزها ادامه پیدا می کند، احتمالاً برای فرزندتان راحت تر است که استفاده از شیشه را محدود کنید، یعنی آن را یا به تدریج و یا یکباره از او بگیرید.

اگر می خواهید استفاده از شیشه را به تدریج محدود کنید به فرزندتان بگویید که تنها در زمانهایی خاص و جاهایی خاص می تواند شیشه بخورد. والدینی که از این روش استفاده می کنند معمولاً شیشه را هنگام صبح یا شب و یا هنگام چرت بعدازظهر بچه به او می دهند. آنها به بچه اجازه نمی دهند با شیشه به این طرف و آن طرف قدم بزنند یا با آن «ته بندی» کند. این والدین تعداد دفعات استفاده از شیشه و گاهی میزان مایع داخل آن را محدود می کنند. بیشتر کودکان دوساله در ابتدا که محدودیت استفاده از شیشه را تعیین می کنید، معترض می شوند، سپس بالاخره قوانین جدید را قبول می کنند. باگذشت زمان می توانید تعداد دفعات استفاده از شیشه را کاهش دهید تا وقتی که احساس کنید فرزندتان آمادگی آن را دارد که کاملاً از شیشه گرفته شود.

برای حذف کامل استفاده از شیشه، با لحنی آرام و مطمئن به فرزندتان بگویید که تصمیم گرفته اید دیگر شیشه نخورد. می توانید برای «آخرین

شیشه» تاریخی تعیین کنید. بعضی از والدین از یک روز قبل، این را به کودک می‌گویند و بعضی از یک هفته قبل. اگر در خانواده‌تان تغییر عمده‌ای در حال وقوع است، مثلاً اگر کودک را به مهدکودکی جدید می‌برید یا اثاث‌کشی می‌کنید، این عمل را انجام ندهید، اما منتظر فرارسیدن آرامش کامل نباشید - در زندگی هرگز آرامش کامل پیدا نمی‌شود! همه شیشه‌ها و سرپستانکها را جمع کنید و دور بریزید. اگر چنین نکنید ممکن است مقاومت کردن در برابر اعتراضهای فرزندتان مشکل شود. در ابتدا بیشتر کودکان دو ساله خشمگین می‌شوند و از شما می‌خواهند تصمیم خود را عوض کنید. اما بعد از چند روز خواسته‌های کودک کاهش می‌یابد و با گذشت یک هفته، فرزندتان به روال جدید عادت می‌کند. گرفتن شیشه از بچه‌ها بیشتر از اینکه برای خود بچه‌ها مشکل باشد، برای والدین مشکل است!

اگر داستانهای کارتون «پیناتس»^۲ را دیده باشید با ابژه‌های انتقالی آشنایی دارید. در این داستانها، لینوس^۳ که مشاور عاقل چارلی

۱. اصطلاح «ابژه انتقالی» یا Transitional object را برای اولین بار دکتر وینیکات (D.W. Winnicott) پزشک متخصص اطفال انگلیسی و روانکاو کودکان، به کار برد. در نظریه روانکاوی «ارتباط با ابژه»، «ابژه» کسی یا چیزیست که شخص آن را می‌خواهد یا به خاطرش کاری انجام می‌دهد. ابژه چیزی است که شخص با آن در «ارتباط» است. براساس نظریه ارتباط با ابژه، نوزاد در ابتدای تولد، محیط اطراف خود را بخشی از خود می‌پندارد. او خود را همه‌توان (omnipotent) خیال می‌کند و احساس می‌کند که کنترل دنیا را در دست دارد؛ سینه خوب مادر جدا از نوزاد نیست و در کنترل اوست چون هرگاه نوزاد گریه می‌کند، سینه او را آرام می‌کند. اما با رشد روانی، کودک به مرحله‌ای «انتقال» می‌یابد که می‌فهمد دنیای اطراف از او جدا است و برای کنترل دنیا باید واقعیت اطراف خود را بیازماید (Reality testing) و مهارت عملی خود را به کار برد. بین حالت رشد یافته که کودک با ابژه ارتباط واقعی برقرار می‌کند و حالت نوزادی که دنیا در خیال نوزاد تحت کنترل اوست حالتی «انتقالی» یا مرحله‌ای میانی وجود دارد. در این مرحله ابژه تا حدودی ذهنی و تا حدودی براساس واقعیت است. پتو یا شیء محبوب کودک واقعی است و می‌توان آن را به طور عینی حس کرد اما نقش آن برای کودک، شبیه نقش سینه مادر برای نوزاد است. شیء محبوب یا ابژه انتقالی اولین چیزی است که کودک تشخیص می‌دهد از او مجزاست اما به او تعلق دارد. نقش ابژه انتقالی آرام کردن کودک یا محافظت از او در برابر اضطراب و احساس تنهایی است. (م)

منبع: St. Clair, Michael. Object Relations and Self Psychology:

An Introduction. 2nd. ed. USA, Brooks/ Colc Publishing Company, 1996

2. Peanuts

3. Linus

براون^۱ و برادر مظلوم لوسی^۲ است، در بسیاری از اوقات پتوی مخصوصش را با خود به این طرف و آن طرف می‌برد. پتو عامل ثبات شخصیت اوست و به او قدرت می‌دهد تا با اضطراب چارلی براون و انتقادهای لوسی روبرو شود. بسیاری از خردسالان درست مانند لینوس اند - مستقل، هوشمند و توانا، اما در عین حال به ابژه یا شیء مخصوصی نیاز دارند که به آنها کمک کند تا احساس قدرت کنند. بعضی از والدین نگران این هستند که وابستگی فرزندشان به پتو، خرس عروسکی یا هر شیء گرم و نرم و آرام‌بخش دیگر، نشانه ناامنی کودک خردسال آنهاست. البته بسیاری از کودکان در دوران خردسالی به ابژه انتقالی وابسته‌اند، اما احتمال وجود ناامنی در این کودکان بیشتر از کودکانی نیست که برای احساس راحتی عادت خاصی ندارند. والدین نباید نگران باشند اما شاید بد نباشد با بزرگ‌تر شدن کودکشان برای زمان و مکان استفاده از ابژه انتقالی، قوانینی تعیین کنند.

اغلب بچه‌هایی که یک ابژه انتقالی دارند هنگام خوابیدن در شب یا هنگام چرت بعد از ظهر به آن نیاز دارند. ممکن است در طول روز نیز آن را طلب کنند، به خصوص اگر خسته یا ناراحت باشند. بعضی از کودکان دو ساله می‌خواهند ابژه انتقالی خود را با خود به همه جا ببرند. برخورد آنها با ابژه انتقالی مانند یک دوست یا هم‌نشین است. یک دختر دو ساله پتویی به نام تگزاس داشت که مانند فرزند دوم و عضوی از خانواده محسوب می‌شد، اما کودک دو ساله دیگری به حمل پتو و خرس عروسکی به این طرف و آن طرف علاقه نشان نمی‌داد ولی به بلوز بافتنی خاصی که در روزهای سرد می‌پوشید وابسته شده بود و وقتی هوا گرم بود بلوز را دور گردن خود می‌بست.

1. Charlie Brown

2. Lucy

البته هرچه تعداد مکانهایی که به فرزندتان اجازه می‌دهید ابژه انتقالی خود را به آنجا ببرد بیشتر باشد، احتمال بیشتری نیز وجود دارد که آن را گم کند. برای بعضی از بچه‌ها گم کردن خرس عروسکی محبوب یا پتو واقعاً شوکه‌کننده است، به همین دلیل بعضی از والدین به فرزندشان می‌گویند که فقط در خانه می‌تواند از ابژه انتقالی خود استفاده کند. برخی دیگر از والدین سعی می‌کنند شیء دومی را نیز پیدا کنند و هر دو را به کودک بدهند تا نرمی و بوی هر دو برای کودک آشنا باشد و اگر یکی گم شد، دیگری را جایگزین آن کنند. وقتی شیء محبوب یک پتو است، بعضی از والدین بخشی از آن را می‌برند تا قابل حمل باشد و قسمت اصلی را در خانه می‌گذارند.

اگر فرزندتان به مهدکودک می‌رود ممکن است نیاز داشته باشد ابژه انتقالی خود را با خود به آنجا نیز ببرد، گرچه به او اجازه داده‌اید فقط در خانه از آن استفاده کند. شیء مخصوص برای کودکی که برای دوره‌های طولانی از خانه دور است، اغلب عزیزتر می‌شود، چون حلقه ملموسی ایجاد می‌کند و به کودک کمک می‌کند با آن به خاطراتی که از خانه دارد متصل شود. البته کارکنان مهدکودک باید بیشتر از والدین از شیء محبوب کودک محافظت کنند. مناسب‌ترین قانون برای محیط‌های جمعی معمولاً این است که شیء را به جز موقع خواب یا زمانهای استراحت در کمد کودک بگذارند و به او بگویند که اجازه ندارد آن را با خود به حیاط ببرد. باز هم تأکید می‌کنم که این محدودیتها برای محافظت از شیء است نه به این دلیل که وابستگی عمیق کودک به این شیء در سن دو سالگی نامناسب است.

یکی از اشیاء محبوب که گاهی والدین را دچار نگرانی می‌کند، پستانک است. کودک بزرگ‌تری که برای آرام کردن خود به این روش عادت کرده است ممکن است انتظار داشته باشد پستانک همیشه در

دسترس او باشد. بعضی از خردسالان تمام روز پستانک در دهان به این طرف و آن طرف می‌روند یا قبول نمی‌کنند که بدون شیء محبوبشان بخوابند، ماشین سواری کنند یا حتی به قصه گوش دهند. والدین گاهی نگران می‌شوند که استفاده از پستانک بر رشد دندان‌ها و فک کودک تأثیر بگذارد اما احتمال آن در این سن کم است. البته استفاده مداوم از پستانک ممکن است مانعی در رشد اجتماعی و عاطفی کودک محسوب شود، به خصوص اگر زمانی که باید صحبت و احساسات خود را ابراز کند، از آن برای «بستن» خود استفاده کند.

بسیاری از والدین درمی‌یابند که این سن برای محدود کردن کودک در استفاده از پستانک سن خوبی است و استفاده از آن را می‌توان به زمانهای خاصی مانند وقت چرت یا استراحت، وقت خواب و زمانهایی که کودک بعد از یک روز خسته‌کننده به رفع خستگی می‌پردازد، محدود کرد. این والدین پستانک را در زمانهای دیگر کنار می‌گذارند و اگر کودک به آرام کردن نیاز داشته باشد به او توجه بیشتری می‌کنند یا او را بیشتر در آغوش می‌گیرند.

بعد از اینکه کودک عادت کرد بیشتر اوقات بدون پستانک سر کند، والدین می‌توانند برای حذف کامل آن تصمیم بگیرند. اگر تصمیم می‌گیرید که فرزندان دیگر نباید از پستانک استفاده کنند، برای اعلام تصمیم خود حتماً زمانی را انتخاب کنید که زندگی او خالی از تنشها و تغییرات باشد. در روز مورد نظر به فرزندان بگویید وقت آن رسیده است با پستانک خداحافظی کند سپس همه پستانکهایی را که در خانه وجود دارد بیرون بیندازید. پس از انجام این کار انتظار داشته باشید که فرزندان بسیار غمگین شود و برای گذر به زندگی بدون پستانک، توجه بیشتری از جانب شما نیاز داشته باشد.

قوانینی که برای استفاده از شیء مورد علاقه فرزندان وضع می‌کنید،

بایستی براساس نیاز کودک شما به شیء و براساس جنبه‌های عملی استفاده از آن تعیین شود، حال این شیء هر چه باشد. کسی نمی‌تواند پیش‌بینی کند که فرزندتان شیء مورد علاقه خود را در چه سنی به طور داوطلبانه کنار خواهد گذاشت اما هیچگونه دلیل و شواهد آشکاری وجود ندارد که این اشیاء به رشد او آسیب برسانند.

پرسش و پاسخ

کودک دوساله ما از بازی کردن در خانه و از رفتن به گردشهای کوتاه با ما و یا پرستارش لذت می برد. آیا لازم است به مهدکودک برود یا همین کافی است؟

بسیاری از کودکان دوساله از اینکه بیشتر وقت خود را با بزرگسالان می گذرانند کاملاً راضی هستند، به خصوص اگر در پارک یا در مهمانیها بتوانند گهگاهی با بچه های دیگر بازی کنند. در طول این سال، احتمالاً زمانی فرا می رسد که فرزندان بخواهد بیشتر در جمع بچه های دیگر وارد شود. کودک دوساله برای آموزش دیدن نیاز به رفتن به مهدکودک ندارد، اما وجود محیطهای سازمان یافته مثل مهدکودک، جمع شدن بچه ها و بازی و فعالیتهای دسته جمعی را تسهیل می کند. شاید بد نباشد فرزندان را به مکانهایی ببرید که بچه ها برای بازی با هم در آن جمع می شوند یا با بچه ها و خانواده هایی که از همنشینی با آنها لذت می برید، رفت و آمد کنید.

دختر ما، در انتخاب غذا بسیار حساس است. چگونه می توانم کاری بکنم که سبزیجات بخورد؟
سعی کنید بر سر غذاهایی که دخترتان انتخاب می کند با او مبارزه نکنید.

اگر به او فشار بیاورید باعث می شود در برابر شما بیشتر مقاومت کند. هنگامی که غذایش را آماده می کنید سبزیجات و میوه های گوناگون را نیز در اختیارش بگذارید، اما غذاهای سالمی را که خود از آنها لذت می برد نیز به او بدهید. اگر کودک دوساله برای شام به جای مرغ و ذرت یک کاسه برشتوک و شیر بخورد به خوبی زنده می ماند! غذاهای شیرین و چرب را محدود کنید چون او را سیر می کنند و دیگر برای مواد مغذی تر اشتها نخواهد داشت. اگر دخترتان بیش از یک ماه به کلی از خوردن میوه یا سبزیجات سر باز زد، می توانید برای آرامش خودتان به او مولتی ویتامین بدهید.

بعضی از افراد می گویند که وقتی فعالیت کودک را قطع می کنیم، باید گریه خود را پایان دهد تا به این وضعیت پایان دهیم. فرزند من در بسیاری از اوقات ده دقیقه گریه می کند.

در بسیاری از اوقات که والدین می خواهند کودک ساکت شود تا بتوانند از وضعیت قطع فعالیت خارج شود، نبرد بین والدین و کودک طولانی تر می شود. هدف از قطع فعالیت، قطع بدرفتاری کودک است نه تنبیه او به خاطر گریه کردن. شنیده ام که بعضی از والدین، کودک دوساله خود را ساعتها در وضعیت قطع فعالیت می گذارند. این کار به نظر بی فایده می رسد چون اغلب بچه های کوچک به سرعت فراموش می کنند که علت اولیه قطع فعالیتشان چه بود.

جثه کودک دوساله ما نسبت به سنش درشت است و فعالیت او نیز نسبتاً زیاد است. در خانه کنار آمدن با او ساده است اما وقتی با کودکان دیگر است در بسیاری از اوقات آنها را هل می دهد یا به آنها تنه می زند. او از اینکه آن کودکان گریه می کنند، تعجب می کند.

بسیاری از کودکان دو ساله، بچه‌های دیگر را هل می‌دهند یا به آنها تنه می‌زنند چون احساس می‌کنند دور و برشان شلوغ شده است یا بچه‌ها سرراهشان قرار گرفته‌اند. طرز تفکر طبیعی یک کودک دو ساله خودمحو رانه است و به همین دلیل به سختی می‌تواند درک کند که اگر بچه دیگری را هل بدهد آن بچه ممکن است ناراحت شود. پیش از آنکه فرزندان بزرگ‌تر بشود و بتواند خود را بهتر کنترل کند، خوب است در موقعیتهایی که با بچه‌های دیگر بازی می‌کند کاملاً نزدیک او بمانید. سعی کنید قبل از اینکه کسی را هل بدهد مانع کار او شوید و به او یادآوری کنید که با ملایمت بازی کند. اگر کودک دیگری را ناراحت کرد او را با تندی سرزنش نکنید، در عوض برای لحظه‌ای او را از گروه بچه‌ها دور کنید تا به او یادآوری کنید با ملایمت بازی کند. سپس نزدیک او بمانید و کمکش کنید تا خودش را کنترل کند.

جمله‌هایی که کودک دو ساله ما به زبان می‌آورد معمولاً دو کلمه‌ای یا سه کلمه‌ای است. او تک واژه‌های فراوانی را بر زبان می‌آورد و به نظر می‌رسد که هر چه به او می‌گوییم، درک می‌کند. اما دوستانمان، کودکان هم‌سن و ساله دارند که تمام وقت حرف می‌زنند و جمله‌های بلند و پیچیده به کار می‌برند! آیا باید نگران باشیم؟

سرعت رشد زبانی در کودکان دو ساله بسیار متفاوت است. آنچه درباره کلمات، جمله‌ها و درک کودک دو ساله خود توصیف کردید برای سن او مناسب است. او با سرعت خاص خود رشد خواهد کرد و احتمالاً با گذشت یک سال، مهارت‌های زبانی او با مهارت‌های فرزندان دوستانتان برابر خواهد شد. باز هم با او صحبت کنید، برایش کتاب بخوانید و به او گوش کنید، اما نگران نباشید.

اگر خسته باشم یا سردرد داشته باشم دختر دوساله ام بسیار نگران می شود. او سعی می کند سر مرا ناز کند و می گوید: «مامانی خوبه؟» دلم نمی خواهد او را ناراحت کنم اما پنهان کردن احساس خستگی یا سردرد کار مشکلی است.

به نظر می رسد که دخترتان نسبت به خلق و حالت چهره شما بسیار حساس است. شاید از آن دست کودکانی است که کلاً حساسند و چیزهایی را متوجه می شوند که کودکان دیگر متوجه نمی شوند. هنگامی که حال مادر خوب نباشد کودک دوساله ممکن است نگران شود چون از خود می پرسد: «اگر حال مامان خوب نیست پس کی از من مراقبت می کند؟» بهترین روش برای اطمینان بخشیدن به او این است که به او بگویید: «حتی اگر خسته یا بیمار باشم می توانم به خوبی از تو مراقبت کنم». اگر احساس می کنید لازم است در طول روز چرت بزنید یا استراحت کنید، حتماً از کسی بخواهید بر کار دخترتان نظارت کند، چون اگر حواس والدین جمع نباشد کودک دوساله می تواند به سرعت خراب کاری کند.

آیا باید به کودک دوساله مان اجازه بدهیم کارتونهای تلویزیونی را تماشا کند؟

برنامه های کارتونی تلویزیونی در بسیاری از اوقات شخصیت هایی را نشان می دهند که برای حل بیشتر مشکلات خود می جنگند و از خشونت استفاده می کنند. پیشگویی کردن در مورد اینکه آیا کودک دوساله از دیدن این برنامه ها آسیب خواهد دید یا نه، مشکل است. اما خوب است والدین از خود بپرسند که آیا دیدن این برنامه ها برای فرزندشان فایده ای دارد؟ کودک دوساله کوچک است و به همین دلیل مطمئن نیست آنچه را در تلویزیون می بیند واقعی است یا نه. این باور که شخصیت هایی که در جعبه

مخصوصاً اتاق نشیمن دیده می‌شوند به اندازه شخصیت‌هایی که در خانه یا محله دیده می‌شوند، واقعی‌اند، در میان بچه‌ها باور رایجی است. کودک دو ساله ممکن است بازیهای تخیلی انجام بدهد اما همیشه نمی‌داند که بازیهای خیالی است. پس باید فرض کنید هر آنچه را در تلویزیون می‌بیند بر او اثر می‌گذارد، همان‌گونه که واقعیت زندگی روزانه‌اش بر او اثر می‌گذارد.

اگر کودکم فکر می‌کند که شخصیت‌های تلویزیونی واقعینند، آیا هرگز نبایستی تلویزیون تماشا کند؟

به هیچ وجه. بعضی از برنامه‌های تلویزیونی، به خصوص برنامه‌های کودکان، طوری طراحی شده‌اند که خردسالان را بدون نشان دادن شخصیت‌های خشن، سرگرم می‌کنند. این برنامه‌ها، اغلب کودکان یا شخصیت‌های خیالی را نشان می‌دهند که با مشکلی روبرو شده‌اند و به کمک دوستان و بزرگسالان، راه‌حلی مثبت برای مشکل پیدا می‌کنند. علاوه بر آن، در این برنامه‌ها برای کودکان قصه تعریف می‌کنند و با روشهایی که بیشتر خردسالان از آن لذت می‌برند، مهارت‌های آمادگی برای خواندن و شمردن را به آنها می‌آموزند. معلمین پیش‌دبستانی گزارش می‌کنند کودکانی که این برنامه‌ها را به طور منظم تماشا می‌کنند نسبت به کودکان دیگر در این زمینه‌ها پیشرفته‌ترند.

هر بار که از فرزند دو ساله‌ام می‌خواهم کاری انجام بدهم می‌گوید: «نه» از شنیدن آن کلمه خسته شده‌ام!

کلمه «نه» در دایره لغات کودک دو ساله چنان نقش مهمی بازی می‌کند که محال است بتوانید کاری کنید که آن را هرگز به زبان نیاورد. اما می‌توانید سعی کنید از پرسیدن سؤالهایی که به او این امکان را می‌دهد که به راحتی

نه بگویند، اجتناب کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید: «می خواهی این کار را انجام بدهی؟» بگویید: «بیا این کار را انجام بدهیم» یا «حالا وقتش است که این کار را انجام بدهیم.» به جای اینکه از فرزندتان بپرسید که آیا چیزی را می خواهد یا نه، به او این امکان را بدهید که چیزی را انتخاب کند: «آیا پیراهن قرمزت را می خواهی یا پیراهن سفیدت را؟» او از «نه» گفتن دست بر نخواهد داشت اما شما می توانید آن کلمه را کمتر بشنوید.

چگونه می توانم کاری کنم که کودک دو ساله ام اسباب بازیهایش را جمع کند؟

اغلب کودکان دو ساله به تنهایی اسباب بازیهای خود را جمع نمی کنند. اگر می خواهید فرزندتان در جمع آوری نقش داشته باشد بهترین روش این است که زمان جمع آوری را در برنامه منظم روزانه کودک بگنجانید. از یک روال یا بازی استفاده کنید، مثلاً یک اسباب بازی را بردارید و به او بدهید تا روی تاقچه بگذارد یا هر کدام به نوبت یک اسباب بازی را کنار بگذارید. اگر تعداد اسباب بازیهای که برای بازی در اختیار فرزندتان است خیلی زیاد باشد، خانه را بیشتر شلوغ می کند. اگر تعداد اسباب بازیهای را که می تواند با آنها بازی کند محدود کنید به نفع هر دوی شماست. اگر اسباب بازیها را به طور چرخشی بیرون بیاورید و بعد، برای مدتی کنار بگذارید، هم فرزندتان فکر می کند که آن اسباب بازیها جدید هستند و هم شما می توانید راحت تر آنها را جمع آوری کنید.

واژه‌نامه

آموزنده شنیداری: کودک یا فردی که بهترین روش یادگیری او شنیدن است.

یبوست: مدفوع سفت یا خشک. مدفوع نرم اما بی‌نظم در کودکان دوساله رایج است و علامت یبوست نیست.

کابوس: رویایی که باعث می‌شود کودک وحشت‌زده یا گریان از خواب بیدار شود. کودک پس از دیدن کابوس نیاز دارد که او را آرام کنند.

وحشت‌زدگی شبانه: بیداری جزئی از خواب که باعث می‌شود کودک به اطراف ضربه بزند، جیغ بکشد یا گریه کند. کودک به محض اینکه کاملاً بیدار می‌شود آرام می‌شود و به نظر می‌رسد که نترسیده است.

مزاج: سبک رفتاری مادرزادی کودک است که بر تعاملات او با محیط و با کسانی که از او مراقبت می‌کنند، اثر می‌گذارد.

آموزنده لمسی: کودک یا فردی که بهترین روش یادگیری او لمس کردن است.

آموزنده بصری: کودک یا فردی که بهترین روش یادگیری او مشاهده کردن یا تماشا کردن است.

نمایه

- آداب ۲۶
آموزش توالی رفتن ۶۰-۵۴، ۸۷،
۱۶۶-۱۶۱، ۱۷۴
آموزنده بصری ۲۱
آموزنده لمسی ۲۱
ابژه‌های انتقالی ۱۹۸-۱۹۴
ارتباط کلامی ۱۳۵-۱۳۰
استقلال ۱۱، ۱۶-۱۳، ۶۲، ۷۰،
۱۱۵
اشعار کودکانه ۲۶
اشیاء محبوب ۱۹۸-۱۹۴
انضباط ۶۹-۶۱
انتظارات واقع‌بنیانه ۶۲
پیامدهای مستقیم ۶۸
تعیین حدود ۶۵
تغییر دادن محیط ۶۵
ر.ک. تنبیه، قطع فعالیت
ایمنی ۳۵-۳۱، ۶۶-۶۴
ایمنی کودک ۳۵-۳۰
بالا رفتن ۳۰، ۳۴
بدرفتاری ۶۹-۶۸، ۷۶-۷۰
- برنامه زمانی، پایبندی به ۸۹-۸۶
پایداری در فعالیتها ۱۰۵-۱۰۳
پتو برای احساس امنیت ۱۹۸-۱۹۴
پرت شدن حواس ۱۰۹-۱۰۶
پیستانک ۱۹۷-۱۹۶
تغذیه ۴۶-۴۴
تلویزیون ۲۸، ۱۲۹-۱۲۷، ۲۰۳
تنبیه ۶۱، ۷۴-۷۰
توجه (انتظار توجه) ۱۴، ۱۲۹-۱۲۵
جدایی ۱۴۹-۱۴۳
جشنها ۱۲۳
حافظه ۲۳-۲۲، ۱۱۰
حساس بودن ۱۱۲-۱۱۰
حل مسئله ۲۳-۲۰
حمام کردن ۱۵۹-۱۵۷
خیجالتی بودن ۹۲-۹۰
خشم ۱۷۴، ۱۸۲-۱۷۷
خشونت ۱۸۲-۱۷۷
خلق ۱۰۲-۱۰۰، ۱۱۳
خواب ۵۳-۴۷، ۱۵۴-۱۵۰
خواب روزانه ۴۸، ۵۲، ۸۶، ۱۹۷

- دازدن ۷۱
 دایره لغات ۲۴
 دوست خیالی ۲۲
 رابطه با:
- دیگران ۱۲۰-۱۲۴
 والدین ۱۱۵-۱۱۹
 رشد جسمانی ۳۵-۳۰
 رشد ذهنی ۲۳-۱۷
 رشد زبانی ۲۹-۲۴، ۲۰۱
 رفتار
- الگوها ۸۹-۸۶
 خاص ۱۱۳
- رفتارها و بدرفتاریهای خاص ۱۱۳
 سطح فعالیت ۸۵-۸۲
 سیلی زدنی ۷۱، ۷۴-۷۳
 شدت واکنش عاطفی ۹۹-۹۶
 شستن مو ۱۵۹
 شمردن ۱۹
 شنیدن ۲۴
- عادات تغذیه‌ای ۴۶-۴۱، ۱۹۰، ۱۹۹
- عفونت مجاری ادرار ۶۰
 فراخنای توجه ۱۰۵-۱۰۳
 قابل پیش‌بینی بودن ۸۹-۸۶
 قشقرق ۱۴۲-۱۳۶، ۷۷
 قطع فعالیت ۶۹، ۷۸-۷۵، ۲۰۰
 قوانین ۶۷-۶۵، ۷۵
 کابوس ۱۵۳-۱۵۲
 کتاب‌خواندن ۱۷۱-۱۶۷
 کنار آمدن با دیگران ۱۲۴-۱۲۰
- گرسنگی ۱۳۹
 گرفتن شیشه ۱۹۳-۱۹۰
 گفتار ۲۶-۲۴، ۲۰۱
 گهواره ۵۱-۵۰
 لباس پوشیدن ۱۵۷-۱۵۵، ۵۶
 لگن ۵۵-۵۴
 مراقبت از دندانها ۱۶۰-۱۵۹
 مزاج ۱۱۲-۷۹
 تطبیق‌پذیری ۹۵-۹۳
 فراخنای توجه ۱۰۵-۱۰۳
 مسواک زدن ۱۵۹
 موقعیتهای جدید ۹۵-۹۰
 مهارتهای اجتماعی ۲۶، ۱۲۴-۱۲۰
 مهارتهای حرکتی ۳۵-۳۰
 مهارتهای حرکتی ظریف ۳۸-۳۷
 مهد کودک ۱۸۹-۱۸۳
 ارزیابی ۱۸۹-۱۸۴
 سیاست‌های بهداشتی ۱۸۹
 میان‌وعده‌ها ۴۴
 نیازهای روزانه ۱۶۰-۱۵۵
 نیازهای غذایی ۴۶-۴۴
 واپس‌روی ۱۷۴
 وحشت شبانه ۱۵۳
 وقت خواب ۴۹، ۸۹، ۱۵۴-۱۵۰
 وقت غذا ۴۳-۴۲
 هشدار دادن ۷۲
 هماهنگی دست و چشم ۴۰-۳۶
 یادگیری ۱۷
 سبکهای آن ۲۱
 یبوست ۱۶۵-۱۶۴

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- **آمادگی برای زایمان و مراقبت از نوزاد**
- **چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد**
- **آشنایی نوین برای کودکان، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی**
- **کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام**
- **بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان**
- **نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک**
- **فرزند دوم، پیامدها و راه‌حلهای**
- **کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا**
- **کلیدهای تربیتی برای والدین تک‌فرزند**
- **کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان**
- **کلیدهای رویارویی با پدیده خشونت در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای رفتار با نوجوانان**
- **کلیدهایی برای بیماریهای کودکان**
- **دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان**
- **کلیدهای رویارویی با بیماری حساسیت در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک‌سرپرست**
- **کلیدهای پرورش کودک تیزهوش**
- **کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان**
- **کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای مراقبت از نوزاد از تولد تا یک‌سالگی**
- **کلیدهای رفتار با کودک یک‌ساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک دو‌ساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک سه‌ساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک چهارساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک پنج‌ساله**
- **راهنمای کامل تربیت کودک**
- **ماساژ کودک**
- **کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه**
- **کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق**
- **کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت**
- **کلیدهای پرورش خلاقیت هنری در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای تربیت و رفتار با پسرها**
- **کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها**
- **کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان**
- **کلیدهای برخورد با ناتوانی در یادگیری**
- **چگونه به کودک خود «نه» بگوییم!**
- **پاسخ به والدین**
- **کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای پرورش هوش اخلاقی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای تربیت کودک مبتلا به سندرم دان**
- **راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها**
- **کلیدهای رفتار با دوقلوها**
- **روشهای انتخاب مهد و پرستار کودک**
- **کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اختلال کمبود توجه**
- **کلیدهای موفقیت پدر ناتنی**
- **کلیدهای موفقیت مادر ناتنی**
- **کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای پرورش فرزند شاد**
- **کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان**