

دوستان عزیز

از این پس، هر زمان که امکانپذیر باشد، بخشی از مطالب سوومندی را که همکاران موسسه از اینترنت یا منابع چاپ شده خارجی برگرفته‌اند به صورت پیوست "پیک مام" برای شما ارسال می‌کنیم. در این زمینه، بخصوص گروه "مادران جهان" موسسه مطالب خوب فراوانی را تهیه کرده‌اند که امیدواریم تا حد امکان آنها را برای استفاده شما آماده و ارائه کنیم.

پیک

مام

پیوست شماره یک

موسسه مادران امروز

تهران - ولی عصر - بالاتر از شهید بهشتی کوچه دل افروز -

شماره ۹ - زیرزمین (صندوق پستی ۴۵۱-۱۵۱۱۵)

تلفن و فاکس: ۸۷۲۸۳۱۷ و ۸۷۱۵۴۲۴

پست الکترونیک: mam@nasim.net

گریه او نیز قسمت مهمی از حرف زدن او با شماست مواردی که باید به خاطر داشته باشید این است که:

- گریه حرکتی کاملاً طبیعی است.
- کودک در ماههای اول تولد در هر شبانه روز تقریباً دو ساعت گریه می‌کند.
- گریه یکی از راههایی است که طبیعت در اختیار کودک قرار داده تا به این وسیله نیازهایش برآورده شود. یعنی صدای گریه صدایی است که والدین نمی‌توانند از آن چشم پوشند.
- و نکته آخر اینکه: اوضاع بهتر می‌شود، نگران نباشید.

چند اقدام مفید برای ساکت کردن گریه کودکان

- غذایش را بدهید، پوشک او را عوض کنید و ببینید جایش راحت است یا نه.
- بچه را در یک گهواره یا کالسکه آرام آرام تکان دهید.
- او را راه ببرید.
- برایش آواز بخوانید یا با او حرف بزنید.
- بچه را به پشت خود ببندید.

تهیه و تنظیم از: گروه مادران جهان

ترجمه: راحله صهبا

برگرفته از انتشارات موسسه ملی ناپکن (سیدنی-استرالیا)

NAPCAN NATIONAL OFFICE SYDNEY

* مادران باید زمانی را به خود اختصاص دهند

هنگامی که کار غذا دادن به بچه و توجه به نیازهای او و نیز دیگر کارهای روزمره پایان یافت، بچه را به یک فرد شایسته بسپارید و دقایقی به خود پردازید.

دیدن یک فیلم، رسیدگی به سر و وضع خود، یا حتی فقط قدم زدن نیز می‌تواند بسیار مفید باشد. مراقب خودتان باشید.

* گوش دادن به نوزادان را جدی بگیرید

نوزادان دارند به شما گوش می‌دهند.

کودک از همان روزهای آغاز زندگیش به شما گوش می‌دهد و خیلی زود می‌خندد و "قا" و "قو" می‌گوید. یعنی او دارد با شما حرف می‌زند.

- يك موسيقي آرام براي او بگذاريد.
- گرداندن بچه با اتومبيل اثر جادويي دارد.
- در آغوش گرفتن بچه و نوازش كردن او بهترين اثر را دارد و اگر بتوانيد آرامش خود را حفظ كنيد بهترين آرام بخش براي كودك خود هستيد.

به خاطر داشته باشيد :

- بسياري از والدين گاهي اوقات از دست بچه شان كلافه مي شوند. اين بسيار طبيعي است، پس وقت استراحت به خود بدهيد.
- دق دلي خود را سر بچه خالي نكنيد.
- به خواسته هاي درونيتان توجه كنيد.
- هر زماني براي تان مقدور است به خودتان زنگ تفریح بدهيد.

● از اينكه آنقدر خسته شويد كه با عصبانيت عكس العمل نشان دهيد يا نتوانيد درست فكر كنيد اجتناب كنيد.

● در مورد نگرانيهاي خود با افراد آگاه حرف بزنيد . در اين زمينه با شوهرتان، همسايه، دوست و اقوام و خلاصه هر كس كه صلاحيت گوش دادن به درد شما را دارد صحبت كنيد.

● هر وقت احساس مي كنيد نياز به كمك يك متخصص داريد حتماً اين كار را بكنيد.

● گاهي دوستان و اقوام به شما مي گويند : “حالت بهتر خواهد شد”. در حالي كه شما فكر مي كنيد كه اين طور نمي شود . در چنين حالي با پزشك يا متخصص تماس بگيريد.

* حرفها چگونه می توانند بچه ها را بيازارند؟

اغلب بزرگترها از تأثير مخرب حرفهاي زننده، طعنه آميز و توهين آميز بر بچه ها غافل اند. جمله هايي مانند :

- تو احمقي !
 - عاقلانه تر رفتار كن !
 - اينقدر بچه نباش !
 - اي كاش هرگز به دنيا نمي آمدي !
- مي توانند بچه ها را به اين باور برسانند كه وجودشان مفيد نيست، هيچ رفتار خوبي ندارند و از پس هيچ كاري بر نمي آيند.
- معمولاً كودكان آنچه را والدينشان به آنان مي گویند باور مي كنند. اگر كلمات به كار گرفته شده به آنها صدمه بزند، احترام به نفسشان ضعيف مي شود.
- به خاطر داشته باشيد آنچه شما به فرزندانتان مي گوید، مي تواند تعيين كننده احساس آنها نسبت به خودشان و شما باشد.

اثرات طولانی مدت این جمله های مخرب :

- بچه هايي كه از حقوق طبيعي كه همانا بزرگ شدن در محيطي پر از عشق، مراقبت و تربيت و تغذيه مناسب است، محروم مي شوند. معمولاً با احترام به نفس ضعيف رشد مي كنند.
- كم شدن احترام به نفس در كودكان مي تواند به مشكلاتي بينجامد ، از جمله :
- مشكلات رفتاري
- مشكلات درسي و نمرات كم در مدرسه
- موقعيتهاي شعلي ضعيف
- قانون شكني
- استفاده از الكل و مواد مخدر
- مشكلاتي در تغذيه و سلامت
- رفتارهاي خشن و مخرب
- فقدان اعتماد به نفس
- گوشه گيري ، تشويش و احساس عدم امنيت
- برخورد نامتعادل و ناعادلانه با ديگران

پس قبل از آنکه به بچه‌ها چیزی بگویید
در مورد جمله خود فکر کنید .

از کلماتی استفاده کنید که مفید باشند
نه زیان‌آور .

مثبت باشید .

کودکان برای آنکه خود را دوست داشته باشند
نیازمند تشویق هستند. در آن صورت می‌توانند
توانایی‌های بالقوه خود را رشد دهند پس :

- با کلمات تشویق‌آمیز به آنها بفهمانید که کارشان
را خوب انجام داده‌اند به آنها کمک کنید که
احترام به نفس خود را بالا ببرند.

- به خاطر داشته باشید که حتی بستن بند کفش
برای یک بچه کوچک یک دستاورد بزرگ محسوب
می‌شود.

- همواره به کودکان و نوجوانان بگویید دوست
داشتنی و خواستنی هستند و به آنها بفهمانید که شما
قصد ندارید ایشان را با دیگری مقایسه کنید.

- در ناامیدی‌های کودکان سهیم شوید و وقتی
کارهایشان خوب پیش نمی‌رود، با آنها صحبت
کنید.

- وقتی خود ناراحت و عصبانی هستید از فریاد
کشیدن و استفاده از کلمه‌های آزار دهنده اجتناب
کنید.

- قبل از آنکه شروع به صحبت کنید نفس عمیقی
بکشید، فکر کنید چه می‌خواهید بگویید و چگونه
آن را می‌گویید.

پس به طور کلی :

- کودکان را تشویق کنید تا احساس خود را با
فردی که مورد اعتماد آنهاست در میان بگذارند.
خود شما نیز از احساسات با آنها صحبت کنید.
- رفتار آنها را با انتقاد سازنده بررسی کنید و به
کودکان بیاموزید که چگونه خطای خود را جبران
کنند.