

ایجاد تجربه خوب از مهد کودک

بیشتر روانپزشکان کودک و نوجوان معتقدند که محیط ایده آل برای رشد و پرورش خردسالان، درون خانه و در کنار والدین و خانواده است. مراقبت روزانه نزدیک از شیرخوار توسط والدین در ماه های اول زندگی بسیار مهم است. چون در اغلب موارد این محیط ایده آل در دسترس نیست، نقش مهد کودک ها به خصوص در سال های نخست زندگی باید مورد توجه قرار گیرد. (برخی متخصصان توصیه می کنند والدین حداقل ۶ ماه یا بیشتر، خود از کودکشان مراقبت کنند). آنها همچنین بر اهمیت مواردی مانند زمان مناسب سپردن کودکان به مهد کودک، میزان مراقبت روزانه و کیفیت آن در تکامل بچه اتفاق نظر دارند. قبل از انتخاب یک مهد کودک، والدین باید منابع در دسترس را مرور کنند و نحوه برخورد مراقبان با کودکان را ببینند.

گاه والدین فرزند کوچک خود را به کسی که از چند کودک دیگر نیز مراقبت می کند می سپارند. شیرخواران و کودکان زیر ۲/۵ سال نیاز دارند به این که:

- بزرگسالان بیشتری برای مراقبت از آنها وجود داشته باشند.

- توجه فردی بسیار دریافت کنند.

- پرستار یا پرستاران برای یک دوره طولانی ثابت باشند.

- پرستار با آنها بازی کند، سخن بگوید، به آنها لبخند بزند، آنها را تشویق و سرگرم کند.

والدین باید به دنبال پرستاری باشند که خونگرم، مهربان، دارای اعتماد به نفس و با توجه بوده و در مقابل بچه ها مسئولیت پذیر باشد. پرستار باید بتواند مهارت های اجتماعی و رفتار مثبت بچه را تشویق و در مقابل رفتارهای منفی او محدودیت هایی اعمال کند. والدین باید به ظرفیت پرستار در برقراری ارتباط با بچه هایی در سنین مختلف حساس باشند. بعضی افراد فقط می توانند در برخی مراحل خاص تکاملی بچه ها مفید واقع شوند.

والدین باید بدانند که پرستاران مهد کودک چه مدتی قرار است در این مرکز کار کنند. تغییرات مکرر در کادر مهد کودک یا هر تغییر در یک مرحله حیاتی از تکامل بچه ها می تواند برای آنها ناراحتی ایجاد کند. اگر والدین از عملکرد مهد کودکی که انتخاب کرده اند، رضایت ندارند.

باید پرستاران کودک را تغییر دهند. همه والدین حق دارند در طول روز به مهد کودک مراجعه و وضعیت مراقبت از بچه ها را بررسی کنند. بسیاری از بچه ها، به خصوص بعد از سه سالگی از حضور در مهدکودک های خوبی که بتوانند

در آن جا سرگرم شوند و نحوه تعامل با دیگران را بیاموزند، سود می برند. روانپزشکان کودک و نوجوان، یک مهدکودک ایده آل را دارای چنین ویژگی هایی می دانند:

- مربیان آموزش دیده و با تجربه ای داشته باشد که از بودن با بچه ها لذت ببرند، آنها را درک و هدایت کنند.
 - تعداد مربیان و کمک مربیان کافی باشد، حداقل برای هر ۵ کودک یک مربی (بررسی های نشان داده اند هر چه گروه ها کوچکتر باشند، بهتر است، یعنی هر ۵ بچه با یک مربی از ۲۰ بچه با ۴ مربی بهتر است).
 - پرسنل، سابقه کار طولانی در آن مهدکودک داشته باشند.
 - فرصت های کار خلاقانه، بازی های فکری و فعالیت های جسمی در آن جا فراهم باشد.
 - فضاهایی برای تحرک در داخل و خارج ساختمان موجود باشد.
 - تعداد زیادی وسایل طراحی، رنگ آمیزی و اسباب بازی و همچنین محلی برای ورزش و بازی و امکاناتی مانند تاب داشته باشد.
- اگر به نظر می رسد بچه از رفتن به مهدکودک می ترسد، والدین باید محیط جدید را به تدریج به او معرفی کنند، مثلاً یکی از والدین در کنار کودک حضور داشته باشد و نزدیک محل بازی او بایستد. کودک و والد باید هر روز مدت طولانی تری در مهد بمانند تا وقتی که کودک خود بخواهد عضوی از گروه شود. اگر چه والدین ممکن است نگران بچه ها باشند ولی باید در کمک کردن به آنها برای کسب موفقیت، پیشقدم شوند.
- اگر کودک در برابر ترک خانه، ترس مداوم یا غیر معمول دارد، والدین باید این مسئله را با متخصص کودکان فرزند خود در میان بگذارند.

جدا شدن از والدین

تمام کودکان باید یاد بگیرند که وقتی به طور موقت از پدر و مادرشان جدا می شوند چگونه با این جدایی کنار بیایند. این جدایی ممکن است هم برای والدین و هم کودکان مشکل باشد. ولی پدر و مادرها هم نیاز دارند که برخی اوقات زما نهایی را برای انجام کارهای خود اختصاص دهند و کودکان هم ممکن است از این که اوقاتی را با اشخاص دیگر غیر از پدر و مادرشان بگذرانند لذت ببرند.

گرچه خجالت کشیدن در برخورد با آدم های جدید و اضطراب از جدا شدن از والدین در کودکان پیش دبستانی شایع است.

هیچ گونه شواهدی هم وجود ندارد که نشان دهد مهد کودک یا سپردن کودکان به پرستار اثر بدی روی آنان داشته است، به این شرط که نگهداری کودک به عهده مراقبی باشد که با کفایت و دلسوز بوده و از او مراقبت کند. از همه مهم تر این که باید سعی نمود تا حد امکان کودک همیشه نزد یک مراقب باشد نه اینکه افراد متعدد در زما نهایی مختلف مسئول نگهداری او باشند. ولی در این بخش توصیه هایی مطرح میشود تا به کودک پیش دبستانی خود بیاموزید. با دیگران اخت شود و به راحتی دوری از شما را بپذیرد.

جدایی از والدین چه پیامدهایی دارد؟

وقتی کودکان را نزد مراقب می گذارند، برخی از آنها هنگامی که والدین می خواهند محل را ترک کنند به پدر و مادر آویزان می شوند و گریه و اعتراض می کنند. حتی فکر رفتن والدین ممکن است آنان را وحشت زده کند. برخی کودکان هم وقتی پدر و مادر نزد آنها بر می گردند زیر گریه می زنند.

مشکل کودکان از اینکه از والدینشان جدا می شوند چیست؟

کودکان پیش دبستانی ممکن است از این موضوع بترسند که اگر اجازه بدهند پدر و مادرشان از جلوی چشم آنها دور شوند اتفاق بدی برایشان می افتد. گاهی نگران هستند که نکند والدینشان دیگر بر نگردند و یا نگران امنیت آنان باشند. این نوع ترس ها در زما نهایی که خانواده ها خود در فشار هستند، مانند اسباب کشی و جابه جایی منزل، بیماری اعضای خانواده یا مشکل در روابط پدر و مادر، بیشتر پیش می آید.

والدین هم ممکن است از گذاشتن فرزندشان نزد سایر مراقبین احساس گناه کرده یا نگرانی داشته باشند ولی این کار هم درست نیست که پدر و مادر تنها به دلیل واکنش هایی که کودکان

در مورد ماندن پیش دیگران نشان می دهند تسلیم شوند و هیچ وقت بدون آنها بیرون نروند. اگر فرصت به کودکان برای آموختن چگونگی جدا شدن از والدین محدود باشد به احتمال زیاد رفتارهای وابستگی شان ادامه پیدا می کند.

وقتی کودکان به جدایی اعتراض می کنند اگر با توجه فراوان و اطمینان خاطر زیاد مواجه شوند، مشکل رفتاری آنها به صورت اتفاقی پاداش داده شده است در نتیجه به اعتراض بیشتر آنان در آینده منجر می گردد. از طرف دیگر، عجله برای ترک کردن کودکان و سپس عجله برای بردن آنها می تواند اضطراب آنان را افزایش دهد.

چگونه میتوان از بروز مشکل پیشگیری نمود؟

• کودک را از پیش آماده کنید

پیش از شروع دوره مهد کودک، پیش دبستانی یا کودکستان در مورد آن با کودک صحبت کنید. از مکان مورد نظر به همراه کودک بازدید به عمل آورید تا او در آنجا احساس راحتی کند. نزدیک کودک بمانید و اجازه دهید سایر کودکان را تماشا کند. او را مجبور نکنید در فعالیت ها شرکت کند. اگر امکان دارد، چندین بار از آن محل بازدید کنید و مدت ماندن را کمی طولانی تر نمایید.

پیش از این که کودکان را نزد دوستان یا بستگان بگذارید با آنها در موقعیت های متعدد ملاقات داشته باشید. این روش به کودک فرصت می دهد تا دیگران را بشناسد و آنجا احساس راحتی کند. اگر قرار است شما به یک گروه از همسالان بپیوندید، از کودک دیگری از همان گروه دعوت کنید که در صورت امکان، به منزل شما بیاید. بدین ترتیب چون کودک شما با او آشنا شده او را در گروه پیدا خواهد کرد.

در روز مورد نظر، برای کودک توضیح دهید که او قرار است کجا برود و شما کجا می روید و کی بر می گردید. سعی کنید زمان بازگشت خود را به چیزی که برای کودک شما قابل فهم است ربط بدهید. مثلاً "فرزانه جان، وقتی که ناهارت را خوردی من میام، یا وقتی بعدازظهر از خواب بیدار شدی من بر می گردم و تو را با خودم به پارک می برم".

• همه وسائل مورد نیاز او را مهیا نمائید

مطمئن شوید همه چیز برای فردی که قرار است از فرزندتان مراقبت کند، آماده است مثل لبا سها، وسایل یا دارو . پیشنهاد کنید که کودکتان یک اسباب بازی مخصوص یا شیء دیگری را که با آن احساس راحتی و آرامش میکند از خانه با خود ببرد . در ضمن میتوانید یک وسیله شخصی خودتان را نزد کودک بگذارید تا او مطمئن شود که حتما بر می گردید.

• مراحل را توضیح دهید

روالی را برای مواقعی که کودک را نزد دیگران می گذارید برقرار کنید . پس از مدتی کودک پیش دبستانی شما می تواند بگوید این مراحل چه چیزهایی هستند . در اینجا یک مثال میزنیم:

• به مربی و کودکان دیگر سلام بگوید.

• کاری برای انجام دادن پیدا کند.

• مامان یا بابا را ببوسد و خداحافظ بگوید.

برای کودک توضیح دهید که وقتی به او خداحافظ می گوید، خواهید رفت حتی اگر او دوست نداشته باشد که شما بروید . قبل از این که خانه را ترک کنید، از کودک بخواهید این مراحل را برای شما بگوید " حالا، یادت مانده که وقتی به مهد می رویم چه کارهایی باید بکنیم؟ " وقتی جواب شما را می دهد او را تحسین کنید . اگر کودک این مراحل را بازگونی کند به آرامی روال مورد نظر را برایش توضیح داده و به تمام سؤالات او پاسخ دهید . اگر دفعه قبل که کودک را نزد مراقبین دیگر گذاشتید مشکلی وجود داشته، به صورت خلاصه و با آرامی مراحل های را که کودک فراموش کرده است انجام بدهد برای او بازگو کنید . به کودک بگویید دوست دارید این بار چه رفتار متفاوتی را انجام بدهد " دفعه قبل که بابا تو را به مهد برد یادت رفت خداحافظی کنی و بگذاری که بابا برود . ببینم امروز یادت می ماند که خداحافظ بگویی و بگذاری من بروم؟ "

• در مورد پاداش ها صحبت کنید

برای چندبار اول می توانید به کودک به خاطر پیروی از مراحل، پاداش بدهید. به کودک بگویید اگر مراحل را اجرا کند چه چیزی به دست می آورد. پاداشهای پیشنهادی می تواند پارک رفتن موقع بازگشتن به خانه یا یک بازی مخصوص با مامان یا بابا باشد.

• برخی اطلاعات لازم را در اختیار مراقب کودک بگذارید

یک فهرست از برنامه معمول یا نیازهای خاص کودک را برای مراقب آماده کنید. همیشه شماره تماسی را برای مواقع اضطراری مشخص کنید. به مراقب بگویید که وقتی خداحافظی می کنید می روید، حتی اگر کودک ناراحت شود یا اعتراض کند. می توانید از مراقب بخواهید یادداشت کند که هر بار چقدر طول میکشد تا پس از رفتن شما کودک آرام بگیرد. در مواقعی که هم شما و هم مراقب در منزل یا مهد، حضور دارید باید توافق کنید که چه کسی باید بدرفتاری کودک را مدیریت کند، اگر این توافق وجود نداشته باشد کار مشکل می شود. از قبل تصمیم بگیرید چه کسی موقع بردن و آوردن کودک مسئول رعایت قانون و انضباط است. اگر پیامدها بی ثبات باشند یا والدین و مراقبین مدت طولانی با هم صحبت و یا جروبحث کنند بدون این که به کودک توجه داشته باشند مشکل رفتاری کودک بیشتر می شود.

چگونه کودک باید بیاموزد که وقتی شما م یروید آرام بماند؟

• دیگران را به کودک معرفی کنید

بسیاری از کودکان پیش دبستانی نیاز به کمک والدین دارند تا در موقعیت های جدید آرامش خود را به دست بیاورند. کودک را به کودکان و بزرگسالان جدید معرفی کنید. مدتی رابه صحبت با بقیه بزرگسالان و بازی با کودکان دیگر اختصاص بدهید.

• کودک را با یک فعالیت سرگرم کنید

کاری را پیشنهاد کنید که کودک میتواند انجام بدهد. به کودک کمک کنید به جای این که در یک گروه بزرگ وارد شود به تنهایی یا با یکی دو نفر دیگر یک فعالیت مشخص را شروع کند.

کاری کنید تا انجام دادن آن فعالیت برای کودک دلچسب تر از چسبیدن به شما باشد. به این منظور، وقتی کودک با دیگران قاطی می شود از او تعریف کنید. اگر به شما چسبید این رفتار کودک را نادیده بگیرید.

• خداحافظ بگویید و بروید

وقتی زمان رفتن است، به کودک یادآوری کنید کجا دارید می روید و چه موقع بر می گردید. بی خبر کودک را ترک نکنید. به آرامی و با اطمینان به او خداحافظ بگویید و بروید. اعتراضهای کودک را نادیده بگیرید و برنگردید. اگر نگران هستید می توانید به مراقب تلفن کنید تا مطمئن شوید کودک آرام گرفته است.

• وقتی که باز می گردید

با کودک سلام و احوالپرسی کنید.

مدتی را به خود کودک اختصاص بدهید. از او بپرسید وقتی شما نبودید چه کار کرده است. آماده باشید تا کودک کمی به شما بچسبد. این موضوع بعد از پایان ساعات جدایی قابل انتظار است. اگر مراقب موضوع جالبی را در مورد کاری که کودک انجام داده به شما می گوید، ذوق و شوق نشان دهید و تلاش کودک را تحسین کنید.

• مراحل را مرور کنید

به کودک بگویید از کدام یک از رفتارهای او وقتی پیش مراقبین بوده راضی هستید. "سامان جان، امروز خیلی خوب به بچه ها سلام کردی." اگر کودک مراحل را اجرا کرده او را تشویق کنید و اگر از قبل توافق کرده بودید که به او پاداش بدهید حتما بدهید ولی اگر مشکلاتی رخ داده، پاداش مورد نظر را ندهید. به صورت خلاصه و آرام مراحل های را که کودک فراموش کرده انجام بدهد برای او توصیف کنید. "تو قانون ما را فراموش کردی که دستم را ول کنی و با یک چیز دیگر بازی کنی." برای دفعه بعد یک هدف مشخص کنید "دفعه بعد که تو را در مهد م یگذارم بگذار بینم یادت می ماند که دست مرا ول کنی و چیزی برای بازی پیدا کنی."

گام های کلیدی

- کودک را از قبل آماده کنید.
 - به کودک بگویید کجا می روید و کی بر می گردید.
 - روال مشخصی برقرار کنید و مراحل آن را برای کودک توضیح بدهید.
 - در مورد پاداش ها صحبت کنید.
 - مراقب کودک را از قبل آماده کنید.
 - دیگران را به کودک معرفی کنید.
 - به کودک کمک کنید تا کاری برای انجام دادن و سرگرم شدن پیدا کند.
 - کودک را به خاطر بازی یا قاطی شدن با دیگران تحسین کنید.
 - خداحافظ بگویید و بروید، اعتراض ها را نادیده بگیرید و بر نگردید.
 - وقتی بر می گردید، با کودک احوال پرسی کنید و برای او وقت بگذرانید.
 - مراحل را با کودک مرور کنید.
- وقتی کودک یاد می گیرد کنار دیگران بماند و به آرامی از شما جدا می شود، دیگر لازم نیست مراحل را به او یادآوری کنید یا هر بار که ترکش می کنید به او پاداش بدهید. به تدریج خودتان احساس می کنید که کمتر لازم است مراحل را با کودک در میان بگذارید و او خودش مراحل را انجام می دهد. ثبات داشته باشید و وقتی خداحافظ می گوئید محل را ترک کنید. به تدریج روند پاداش دهی را غیرقابل پیش بینی کنید به این صورت که گاه به گاه به کودک پاداش بدهید. به تحسین کودک به این دلیل که با آرامش از شما جدا می شود ادامه بدهید.