

اعتماد (مشاوره و روان شناسی)

برای رسیدن به هر موفقیتی هزار راه نرفته وجود دارد.

تربیت کودک سه ساله

هیجان حرکت:

حالت عمومی بدن، تمایز واضحی را بین کودک نوپا و کودک سه ساله نشان می دهد. کودک سه ساله صاف تر می ایستد. برجستگی شکم او کمتر است که در نتیجه او را لاغرتر نشان می دهد. راه رفتن کودک سه ساله موزون و زیباست. او می تواند به جلو، عقب و طرفین قدم بردارد و حتی قادر است روی پنجه های پایش بایستد. باری او دویدن بیش از راه رفتن جاذبه دارد. کودک سه ساله به یورتمه رفتن علاقه دارد. یورتمه نوعی حرکت است که در آن، همیشه یک پا جلو و پای دیگر عقب قرار می گیرد. کودکان سه ساله قادرند تا ارتفاع حدود ۳۰ سانتی متر از سطح زمین بپرند و عاشق پریدن از آخرین پله پلکان هستند بالا رفتن از پله مهارتی است که در این دوره از زندگی افزایش مس یابد. راندن سه چرخه یکی از افتخار آمیزترین دستاوردهای کودک سه ساله است. در بازیهای تخیلی کودکان سه چرخه ها به عنوان ماشین آتشنشانی یا ماشین های بستنی فروشی، اهمیت زیادی دارند.

حفظ تعادل:

در این گروه سنی حفظ تعادل به سرعت پیشرفت می کند. کودک سه ساله برای مدت کوتاهی قادر است روی یک پای خود بایستد و ممکن است چند بار لی لی کنان بپرد. با رسیدن به چهار سالگی او به سادگی می تواند لی لی کند. نیمی از کودکان سه ساله می توانند بدون انحراف از روی خطی به پهنای ۲/۵ سیک مسیر ۳/۵ سانتی متر را بیمایند. کودک سه ساله می تواند تا مسافت کوتاهی روی میله تعادل راه برود. کودکان عاشق رقصیدن هستند و از همه نوع موسیقی پاپ، محلی و کلاسیک لذت می برند کودکان عاشق پرتاب کیسه های شن به سوی هدف هستند. می توانید کیسه های شن را در منزل تهیه کنید و یک کارتن مقوایی را به عنوان هدف در نظر بگیرید این بازی سرگرمی خوبی برای روزهای بارانی است که در منزل می مانید. فعالیت ماهیچه های بزرگ راه بسیار خوبی برای تخلیه انرژی بی پایان کودک سه ساله است.

رشد مهارت های حرکتی ماهیچه های ظریف

کنترل حرکات انگشتان کوچک کودک سه ساله، درهای دنیای هیجان انگیز جدیدی را به روی او باز می کند. او از نقاشی، جور کردن تکه های یک اسباب بازی و بازی با خمیر لذت می برد. این فعالیت ها نه تنها سرگرم کننده اند، بلکه در واقع تمرین حرکاتی هستند که کودک در آینده برای نوشتن به آنها نیاز دارد. کودک سه ساله می تواند دایره بکشد به جای دایره هایدرهمی که کودک دو ساله می کشد، او می تواند با یک حرکت دایره ای دست، کار را به پایان برساند طبیعی است که کودک سه ساله به جای آنکه مداد را بین انگشتان شصت و سیبانه بگیرد، در مشت خود نگه دارد. او حالات مختلف در دست گرفتن مداد را تجربه می کند تا بتواند وضعیتی را بیابد که راحت تر است و کنترل بیشتری بر آن دارد. معمولاً بین سه و چهار سالگی حالت در دست گرفتن مداد تغییر می کند و به حالت بزرگسالان در می آید. کودک سه ساله مشتاق است که از وسایل خانه تمانند قی، چکش و چاقو استفاده کند. بریدن و چیدن مهارتی است که به تمرین نیاز دارد. می توانید روزنامه ها مجلات و یا کاغذهای بی مصرف را برای بریدن نو چیدن در اختیار کودک قرار دهید. یک تمرین ساده برای کودک مبتدی چیدن لیه های تکه ای از مقوای کاردستی است کودک در پایان چهار سالگی باید قادر به بریدن به صورت خط راست باشد. به این منظور قیچی مخصوص و بی خطری که انتهای تیغه هایش گرد و اندازهاش با دست های کوچک کودک متناسب باشد برای او تهیه کنید. به کار بردن قیچی

های مخصوص و آموزشی، برای دیت‌های کوچک کودک ایمن تر و ساده تر است. کودکان سه ساله هم می‌توانند کاغذ و مقوای ناز را ببرند و هم ممکن است موه‌های خود و یا دوستانشان را بچینند. مهم این است که راه‌های مناسب و درستی برای رشد و ایجاد تبحر در کارها در اختیار آنان قرار داد.

پرورش زبان

کودک می‌تواند زبان را برای کنترل رفتار با ابراز احساسها به کار ببرد. او هم چنین زبان را برای دریافت اطلاعات به کار می‌گیرد. کودک در این سن ممکن است روزانه تا ۴۰۰ سؤال بپرسد. البته گاهی کودک واقعاً پاسخها را مداند. پس جذابیت پرسش در کنترل و طولانی کردن مکالمه با پرسیدن "پس چرا" نهفته است. کودک سه ساله عاشق کلمات است خزانه واژگان (مجموعه لغات) او دارای ۲۵۰ تا ۱۰۰۰ کلمه است. در سن ۳/۵ سالگی خزانه واژگان کودک دارای ۱۲۰۰ تا ۱۸۰۰ کلمه و با رسیدن به چهار سالگی دارای ۱۸۰۰ الی ۲۵۰۰ کلمه خواهد بود. توجه به درک کودک از آن چه دیگران به او می‌گویند اهمیت فراوانی دارد. این درک توانایی پذیرش زبان کودک نامیده می‌شود. کودک سه ساله باید قادر به انجام کارها و دستورالعمل‌های سه مرحله‌ای باشد کودک سه ساله هم چنین باید بتواند به پرسشهای ساده پاسخ دهد. باید بتواند نام و نام خانوادگی خود را بگوید تو پسر یا دختر بودن خود را اعلام کند او باید بتواند توضیح دهد که در صورت گرسنگی، خستگی یا احساس سرما به چه کاری دست خواهد زد در زمینه رشد زبانی و کلامی کودک، والدین بی‌نهایت اثر گذار هستند. کودکان نوع کلمات و گفتاری را که از اطرفیان می‌شنوند، الگو و نمونه خود قرار می‌دهند اغلب کودکان سه ساله صحبت کردن را بسیار دوست دارند توجه بزرگسالان به کودکان به عنوان شنوندگانی صبور و با حوصله عزت نفس آنها را ارتقا می‌بخشد کودک در چنین حالتی با خود می‌اندیشد اگر یک بزرگسال واقعاً به من گوش می‌دهد پس حتماً مهم هستند. کودک سه ساله باید بتواند جمله‌هایی با حداقل سه کلمه ادا کند باید قادر به درک یک داستان ساده باشد

اندیشیدن

کودک سه ساله دنیا را به مثابه یک بزرگسال مشاهده نمی‌کند. او تمام دریافته‌ها و پندارها و پنداشته‌ی بزرگسالان را ندارد و هنوز قانون و رابطه علت و معلول، زمان و ماده فیزیکی را نمی‌داند. قوانین منطقی غالب و رایج را نمی‌پذیرد و روش مخصوص تفکر و اندیشیدن او ممکن است به عواقب ناامید کننده یا مضحک و خنده داری منجر شود ولی مسلماً هر گونه کسل کننده و ملال آور نخواهد بود. کودک سه ساله احساس مس کند مرکز عالم است. در این تفکر خود ممدار، کودک حوادث طبیعی را چیزهایی می‌داند که همه برای او و به نفع او اتفاق می‌افتند. کودکان هم چنین در این سن بین اشیای جاندار و بی‌جان تفاوتی قایل نیستند گفته شد کودکان در این سن سؤالات بسیاری می‌پرسند والدین لزوماً نیازی به دانستن پاسخ تمام پرسشها ندارند مثلاً هنگامی که کودکی می‌پرسد لامپ چطور کار می‌کند می‌تواند با یک پاسخ نمی‌دانم، توجه فکر می‌کنی؟ رو به رو شود. کودک به تجربه تفکر و تعمق در مورد یک پرسش و فرصت یافتن جواب نیاز دارد برای اندیشیدن در باره پرسشش فرصتی به او بدهید. در صورت گیج و سر در گم شدن کودک برای یافتن پاسخ راهنمایی‌های مختصری در اختیار او قرار دهید. تشویق کودک را حتی اگر او نتواند به پاسخ صحیح برسد به خاطر داشته باشید. هدف سرگرم کردن و به مار واداشتن او به عنوان یک اندیشمند فعال است مشاهده جهان از دیدگاه یک کودک سه ساله درک ارزش جدیدی از زیباییها و پیچیدگیهای آن به وجود می‌آورد.

رشد عاطفی

دو عامل مهم بر بلوغ عاطفی کودکان سه ساله تأثیر زیادی دارند. یکی از این عوامل مهارت و کنترل فزاینده او بر زبان است. کودک برای ابراز احساسات به جای حرکات فیزیکی، از کلمات استفاده می کند و نیز قادر به گفتگو با دقت بیشتری است. تأثیر بسیار مهم دیگر همانند سازی با والدین است. کودکان سه ساله تمایل زیادی دارند که شبیه والدینشان باشند و به هنگام صحبت و رفتار از آنان تقلید می کنند کودکان در این دوره قوانین، نقشها و مسئولیتهای مرتبط با جنسیت خود را فرا می گیرند. میل به داشتن روابط نزدیکتر با جنس مخالف در آنها ایجاد می شود و در این زمان است که پسرها اظهار می کنند می خواهند با مادرشان ازدواج کنند و دخترها برای پدر ناز و کرشمه می نمایند در این سن نوعی احساس رقابت با والد هم جنس و مقابلهای با روابط والدین با یکدیگر وجود خواهد داشت ولی در نهایت کودکان به بیهودگی این آرزویشان پی خواهند برد. بعد از گذر از این مرحله کودکان پیوند مستحکمی با والد هم جنس خود می یابند.

ترسها

ترسها عموماً در کودکان خردسال مشاهده می شوند، زیرا هنوز راههای پیشرفته تر مقابله و کنار آمدن با احساسهای قوی، در آنان رشد نیافته است.

جدی گرفتن ترسهای کودکان مهم ترین کاری است که والدین می توانند انجام دهند. هنگامی که کودک ترسیده است، به محبت، حمایت و حوصله بیشتری نیاز دارد. باید او را در آغوش گرفت و به او اطمینان داد که از او حمایت خواهد شد. تحقیر ترسهای کودکان، مردود شمردن آنها یا درخواست کنار گذاشتن رفتارهای لوس و بچگانه تنها به ناراحتی و رنج بیشتر کودکان منجر می شود.

سرشت

سرشت مجموعه ای از ویژگیهای شخصیتی است. سرشت کودک از نه ویژگی یا صفت مشخص تشکیل شده است. سطح فعالیت، حواس پرتی، یا ترک آن، انعطاف پذیری و خلق و خو. این ویژگیها به روش های گوناگون با یکدیگر تلفیق می شوند و سه نوع شخصیت اصلی را ایجاد می کنند: آسانگیر، دیر انس، سختگیر، بد خلق. تمام اعضای یک خانواده الزاماً دارای یک سبک شخصیتی و سرشتی نیستند. در صورتی که والدین و فرزندان دارای سبکهای سرشتی متفاوتی باشند برای هماهنگی و کنار آمدن افراد خانواده با یکدیگر چالش ویژه‌ای وجود خواهد داشت

کودک خجالتی

کودک خجالتی به درک، حمایت و همدلی نیاز دارد و البته پذیرش والدین در رأس تمام نیازها قرار دارد. پدر و مادر چنین کودکانی می توانند با ایجاد تواناییهای خاص به کمکشان بشتابند. مثلاً ایجاد علاقه در کودک به یک ورزش یا ایجاد علاقه شدید به حیوانات داشتن تجربه در یک زمینه، کودک را قادر می سازد که حداقل در یک مورد با اعتماد به نفس حل کند و از صحبت کردن با سایر همسالان درباره موضوعی که اطلاعات خوبی در مورد آن دارد احساس ظارامش نماید.

کودک فعال

کودکان به طور روزمره به فعالیت های فیزیکی نیاز دارند. همراه با کودک پیاده روی کنید کمی با او بروید یا دوچرخه سواری کنید. کودکان نمی توانند و نباید تمام روز آرام و بی صدا جلوی تلویزیون بنشینند. چنان چه راه های مناسبی برای هدایت و تخلیه انرژی در اختیار آنان قرار داده نشود خودشان راهی خواهند یافت که این امر به معنی استفاده از مبل به عنوان وسیله ای

برای بالا و پایین پریدن و از کمد برای بالا و پایین رفتن و تاب خوردن است. کودکان سه ساله مشتاق اند که تا سر حد ممکن توجه دیگران را جلب خواهد کرد.

کودکانی که سطح فعالیتشان بیش از حد متعارف است احتمالاً دارای حالتی به نام اختلال بیش فعالی (با) کمبود توجه (ADHD) هستند. این حالت نوعی مشکل عصبی است که طی آن مغز از پالایش اطلاعات غیر مرتبط و توجه به جوانب مهم، ناتوان است. این کودکان حواس پرت هستند و بدون تعمق و به صورت انفجاری و ناگهانی عمل می کنند. زیرا در آن واحد توجه آنان به موارد مختلفی معطوف می شود. این گونه کودکان هرگز راضی به نظر نمی رسند خلق و خوی متغیری دارند تو دچار مشکلات خواب هستند. ۳٪ از افراد به ADHD مبتلا هستند و نسبت آن در پسر های بیش از شش برابر دخترها ست. این اختلال از خانواده شروع می شود و شخصیت آن در کودکان خردسال به دلیل آنکه معمولاً فعال هستند مشکل است. برای تشخیص این بیماری و علائم آن هیچ نوع آزمایشی وجود ندارد. این بیماری از طریق آموزش تکنیک های مدیریت به والدین و در مورد خاص با استفاده از دارو و درمان می شود.

معاینات دوره ای کودک سه ساله

زمان انجام معاینات دوره ای کودکان سه ساله، زمان پرداختن به مشکلات پزشکی، ارزیابی رشد و شکوفایی و بررسی سلامتی کودک است. بررسی وضعیت بینایی را می توان به هنگام انجام معاینات دوره ای کودک سه ساله، حتی اگر کودک قادر به شناسایی حروف الفبا نباشد، انجام داد. کودکان برای اینکه بتوانند به درستی تکلم کنند و آموزش ببینند، باید تبه وضوح بشنوند. قدرت شنوایی را با استفاده از صداهای " بیب بیب " با فرکانس های مختلف که از طریق گوشی پخش می شوند کنترل می کنند. اگر پدر و مادری در مورد تکلم کودک و رشد زبانی وی نگران هستند، انجام آزمون های شنوایی الزامی است.

این نکته حائز اهمیت است که والدین در صورتی که بدانند که کودک باید تحت انجام معاینه یا عملی دردناک قرار بگیرد، با وی صادق باشند. برای کودک آسان تر است که بیاموزد چگونه با این مسئله کنار بیاید تا این که متوجه شود پدر و مادرش قابل اعتماد نیستند. علاوه بر این، مهم است که از رفتن پیش پزشک به عنوان یک حربه استفاده نشود. کودکی که به او گفته می شود که اگر بچه ی خوبی نباشد به او آمپول می زنند، احتمالاً عصبی تر از آن خواهد شد که همکاری کند.

بخش ۲: کودک و خانواده

مراقبت های روزانه

کودک سه ساله می تواند تقریباً به صورت کامل لباس بپوشد. او می تواند زیپ را ببندد و دکمه های بزرگ را وارد جا دکمه ایی کند. کودک سه ساله می تواند کفش ها را بپوشد ولی همیشه این کار را درست انجام نمی دهد. ترفند مفید در این زمینه استفاده از جوهر غیر قابل پاک شدن باشد و کشیدن یک نقطه روی قسمت انحنای داخلی هر کفش است. وقتی نقطه ها در کنار یکدیگر قرار گیرند، کفش ها به درستی به پا شده اند. کودکان سه ساله باید بتوانند به تنهایی غذا بخورند. آن ها می توانند از چنگال و قاشق به درستی استفاده کنند ولی هنوز هم گاهی از غذا خوردن با دست لذت می برند.

کودک سه ساله می تواند دست های خود را بشوید. شستن دست ها پیش از غذا و بعد از توالی باید به یک کار عادی و جاافتاده تبدیل شود. کودکان سه ساله دوست دارند که دندان هایشان را مسواک بزنند چرا که آن را به عنوان نشانه ای از بزرگ شدن و مسئولیت های آن می بینند. تا سه سالگی، ۹۰٪ کودکان می توانند دفع ادرار را کنترل کنند. ۸۵٪ در طول روز می توانند از توالی جهت دفع ادرار استفاده کنند و ۶۰٪ تا ۷۰٪ آنان هنگام شب خشک می مانند. اگر کودک عمل دفع ادرار را در پوشک انجام دهد آن را در توالی تخلیه نمایید تا نشان دهید که مدفوع باید کجا ریخته شود. به کودک یادآوری کنید که پس از استفاده

از توالیت دست هایش را بشوید. تماشای کودک سه ساله در حین پوشیدن لباس یا مسواک کردن دندان ها، حیرت آور است. کار کودک ممکن است ناقص باشد یا کامل شدن آن زمان زیادی به طول بیانجامد، ولی ارزش واقعی پشت این جمله نهفته است "من خودم این کار را کردم".

غذا دادن و تغذیه

کودکان در این سن به ۱۰۰۰ تا ۱۶۰۰ کالری در روز نیاز دارند تا به خوبی رشد کنند. آخرین دستاوردهای علم تغذیه بر استفاده از رژیم غذایی حاوی میوه ها، سبزیجات، غلات، گوشت قرمز با حداقل چربی، تاکید می کنند. والدین باید مطمئن شوند که رژیم غذایی کودک حاوی مقادیر کافی آهن، روی، کلسیم است. کودکان در سن سه سالگی در غذا خوردن کاملاً مستقل می شوند. آن ها می توانند مایعات را از فنجان بنوشند و خودشان از چنگال و قاشق استفاده کنند. برنامه ی غذایی شامل سخ وعده ی اصلی و دو میان وعده ی پیش از ظهر و عصرانه می شود. کودکان میان وعده ها را خیلی دوست دارند و به انرژی کمی نیاز دارند. کودکان در این سن باید دلایل صحیح غذا خوردن را بیاموزند. آن ها باید بدانند که غذا می خورند تا بزرگ شوند. غذا نباید به عنوان پاداش رفتار خوب در نظر گرفته شود. رعایت دقیق این قانون موجب می شود که غذا خوردن به مسائل عاطفی مانند تایید یا عشق درهم تنیده نشود. به عنوان یک اصل کلی توصیه نمی شود که هنگام تماشای تلویزیون غذا خورده شود. کودکان به حدی محو تماشای تلویزیون می شوند که در واقع به کیفیت غذایی که مصرف می کنند توجهی نمی کنند. تلویزیون ممکن است در انتخاب غذایی کودک بسیار موثر باشد. غذاهای سالم جذابیت تنقلات عادی از مواد مغذی را که به شدت در موردشان تبلیغ می شود ندارند. کودکان بر عادت های غذایی یکدیگر تاثیر می گذارند. کودکان سه ساله میل دارند بعضی از جنبه های زندگی شان را کنترل کنند ایراد گرفتن در هنگام غذا خوردن یکی از راه های تمرین به دست آوردن کنترل است. گرسنگی های غیر منتظره در سه سالگی طبیعی و شایع است.

خواب

یک کودک سه ساله به طور معمولی به ۱۱ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد برخی کودکان تمامی این زمان را در خواب شب سپری می کنند و برخی دیگر از آن ها بعدازظهر هم به خواب نیمروزی کوتاهی می روند. به کودک یاد دهید که زمان خوابیدنش از روی ساعت تشخیص بدهد. این کار موجب می شود که زمان خوابیدن به یک واقعیت تبدیل شود و نه کماری که والدین می خواهند کودک به اجبار انجام دهد. بجا آوردن مراسم خواب هنوز هم حائز اهمیت است و اگر ب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برای این که او با آرامش به خواب رود زمان صرف کرد. چارچوب خاص مراسم برای هر خانواده متفاوت است. وجود کابوس در این سن طبیعی و شایع است. کابوس چیزی بیش از یک رویای بد نیست. کابوس هنگامی ایجاد می شود که کودک در طی رویا، تجربیات روزمره اش را تجزیه و تحلیلی می کند. کابوس های کودک سه ساله پر از حیوانات ترسناک یا موجودات خیالی است. کودکی که خواب بدی دیده است به آرامش و همدلی نیاز دارد. به او اطمینان بدهید که جای امن است. کودکان سه ساله در مورد موضوعات واقعی در زندگی مانند مدرسه، خواهر و برادر ها و آموزش توالیت رفتن نگران هستند. والدین به عنوان بخشی از مراسم هنگام خواب باید بر نقش خود به عنوان حامیان کودک تاکید کنند.

بازی

بازی در زندگی کودکان سه ساله اهمیت زیادی دارد کودکان از طریق بازی عقاید و احساسات شان را بیان می کنند روابط اجتماعی را گسترش می دهند و دنیایشان را درک می کنند. بازی در سه سالگی تا حد قابل توجهی پیچیده تر از دو سالگی است. کودکان سه ساله بیشتر به شکل همکاری با هم بازی می کنند تا در کنار هم. مصالحه ی معامله و داد و ستد و مذاکره در این سن بخشی از تعامل آنان با یکدیگر است. کودکان سه ساله می توانند با یکدیگر بازی های سمبولیک انجام دهند. کودکان

سه ساله تمایل ندارند که بر سر اسباب بازی دعوا کنند یا آن را فقط برای خود بخواهند در این سن دختران و پسران هنوز هم با یکدیگر بازی می کنند. بازی به کودک کمک می کند تا نقش های اجتماعی را یاد بگیرند. کودکان سه ساله به شرکت در بازی های تمرینی و خلاق نیز می پردازند. بازی تمرینی به معنی کار کردن بر روی مهارت های جدید شامل مهارت های حرکتی، مانند پرت کردن توپ. بازی خلاق به معنی ساختن اشیا است. کشیدن نقاشی و ساختن برج به وسیله ی معکب ها به روش های مختلفی استفاده می کنند. دخترها معکب ها را برای ساختن دیوار دور عروسک ها و حیوانات اسباب بازی به کار می برند و پسرها از آن ها در ساختن برج استفاده می کنند.

نیازی نیست که هر بار کودکان در هنگام بازی مشکل پیدا کردند والدین دخالت کنند. چنین درگیری هایی به آن ها فرصت می دهد که بیاموزند چگونه استدلال کنند، از موقعیت خود دفاع کنند و مستقل تر بار بیابند. کودکان سه ساله از بازی با والدین شان نیز لذت می برند. والدین باید به خاطر داشته باشند که کنترل بازی را به دست نگیرند آن ها باید به کودک اجازه دهند قوانین را وضع و موضوع بازی را پیشنهاد کند. انتظار می رود کودکان سه ساله بتوانند به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به تنهایی بازی کنند. بازی وسیله ی مهمی برای گذران وقت برای کودکان است کودکان سه ساله با شور و شوق و عشق خاصی بازی می کنند.

انضباط

هدف از منضبط کردن چیزی بیش از تنبیه او به خاطر خطایی است که مرتکب شده است. انضباط یعنی آموزش رفتار صحیح به کودکان، خردسالان نمی توانند مراقب رفتار خود باشند و انگیزه و امیال خود را کنترل کنند بزرگترها باید آن ها را راهنمایی کنند. کودکان باید محدودیت هایی داشته باشند.

کودک سه ساله از این می ترسد که به حال خود رها شود. ابزارهای منضبط کردن کودک عبارتند از در آغوش گرفتن، بوسیدن، تشویق کردن، توضیح دادن، محدود کردن و الگو سازی رفتار مناسب عقیده اصلی در انضباط مثبت درس گرفتن از رویدادها و ایجاد نظامی برای جلوگیری از تکرار آن است. ولی تحقیر کلامی و تنبیه بدنی دراز مدت آموزنده نیست. انضباط مثبت فقط به معنای وضع قانون پس از انجام کاری نیست برای این که وضعیت خانه به حالت عادی پیش برود باید محدودیت های پیشگیرانه ای وضع شود. قوانین باید به وضوح و به طور خاص ذکر شوند، قوانین باید دائماً تقویت شوند، تعداد قوانین باید قابل اجرا و واقع گرایانه باشد. کودکان نیاز دارند که پیام های مثبتی بشنوند در طول زندگی روزمره باید تعداد پیام های مثبت بیش از پیام های منفی باشد. وقفه ابزار کلاسیک انضباط مثبت است. وقفه برای مشکلاتی مانند رفتار تهاجمی و گوش نکردن به دستورات موثر است. برای کودک سه ساله، سه دقیقه زمان مناسبی برای طول وقفه است. پس از زمان وقفه، کودک با ذهنی آرام باز می گردد.

قشقرق ها

سه سالگی آخرین سالی است که کودکان قشقرق به پا می کنند والدین می توانند انتظار داشته باشند که در چهارمین سال زندگی با قشقرق های کمتری از طرف کودک مواجه خواهند شد. قشقرق ها بیان درماندگی است. انتظار می رود بزرگسالان درماندگی خود را از طریق کلام بیان کنند. اما کودکان که هنوز در استفاده از زبان مهارت کافی دست نیافته اند ممکن است به روش های فیزیکی برای بیان نظرات شان دست بزنند. روش مطلوب برخورد با قشقرق پیشگیری از آن است.

در واقع دو نوع قشقرق وجود دارد: قشقرق ناشی از خشم و عصبانیت و قشقرق دغلاکارانه. اتفاقی که در این سن مکرراً رخ می دهد فراتر رفتن خواسته های کودک از توانایی های اوست. هنگامی که کودک نتواند با دست هایش آن چه را در نظر دارد انجام

دهد خشمگین می شود. قشقرق دغلكارانه معمولاً در زمينه ی اختلاف خواسته های خود مراقب و كودك به وجود می آید. اولین قدم برای کنترل قشقرق این است كه متوجه شویم كودك در چه مرحله ایی از قشقرق قرار دارد. اگر قشقرق در مراحل اولیه است می توان از روش پرت كردن حواس استفاده شده است. وقتی قشقرق به اوج می رسد برای پرت كردن حواس دیده شده است كه در این مرحله مفید ترین راهكار بی توجهی به قشقرق ضمن اطمینان داشتن از ایمنی كودك است. راهكار دیگر دور كردن كودك از چیزی است كه عامل به وجود آمدن قشقرق شده است.

زهرا حسینی

دانشجوی رشته مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز

نوشته شده در چهارشنبه هجدهم آبان ۱۳۹۰ ساعت ۱۸:۵۹ توسط عباس امان الهی نظرات

من عباس امان الهی مشاور خانواده و عضو هیات علمی گروه مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز هستم. هدف از طراحی این وبلاگ همکاری و کمک به مشاوران. دانشجویان و علاقمندان مشاوره و روان شناسی می باشد.