

فرصت روزانه شماره 1: خواب و استراحت

داشتن خواب کافی برای رشد مغز و بدن کودک نوزاد شما از اهمیت فراوانی برخوردار است. تا 30% کودکان

ممکن است در مقاطعی با مشکلات خواب روبرو شوند. شما نیز ممکن است بعنوان یک تازه مادر یا مادر یک کودک نوپای پر جنب و جوش به قدر کافی نخوابید. بسیاری از تازه مادران جملگی از بیخوابی های شبانه و خستگی خود حکایت می کنند. خواب و استراحت برای سلامت جسمانی و ذهنی بسیار مهم است. در ادامه

به ذکر چند راه خواهیم پرداخت که با اجرای آنها می توانید خود و فرزندتان در کنار هم رشد کنید. فراموش نکنید که هر نوزاد با نوزادان دیگر فرق دارد. با همدیگر راهی را خواهید یافت که برای تان سودمند و مؤثر است.



درباره خواب شما:

- در بسیاری از کتب پرورش کودکان توصیه شده است که اگر شب ها زیاد بیدار می شوید و یا اگر فرزند شما چرت می زند، سعی کنید در طول روز استراحت کنید. تصمیم گیری در مورد عملی بودن این توصیه با شماست، و یا شاید ترجیح می دهید از این فرصت استفاده کرده و به کارهای خانه بپردازید.
- خجالت نکشید و از دیگران کمک بگیرید تا بتوانید خواب و استراحت مورد نیازتان را تأمین کنید.
- یک آئین یا روال برای وقت خواب خود ایجاد کنید. ممکن است لازم باشد روال خود را مطابق با تغییر خواسته های فرزندتان اصلاح کنید.

درباره خواب نوزاد و کودک شما:

- با علامت هایی که کودکان موقع خواب آلودگی از خود بروز می دهد آشنا شوید، علامت هایی مانند بدخلفی، مالیدن چشم ها یا خمیازه کشیدن.
- اگر کودک از یک ماساژ سبک و کوتاه قبل از خواب لذت می برد این کار را برایش انجام دهید تا راحت تر بخوابد. این کار می تواند جزئی لذت بخش از روال خوابیدن برای همسر شما یا هر کس دیگر باشد که به شما کمک می کند.
- سعی کنید کودک درست پیش از وقت خواب خود تلویزیون یا فیلم تماشا نکند. اگر تلویزیون جزئی از روال شبانه شماست، سعی کنید مدت زمان آنرا محدود کنید.
- بچه ها در اتاق خوابی که ساکت، راحت و آشنا باشد بهتر می خوابند.



- روال های وقت خواب برای کودکان خردسال مفید هستند (مانند "چهار B" - حمام (Bath)، مسواک (Brush)، کتاب (Book) و خواب (Bed)). روالی تعیین کنید که برایتان سنگین نباشد. در صورت نیاز برای موقع خواب کمک بگیرید.
- بهتر است از خوابیدن با کودک در یک تخت خودداری کنید. علی الخصوص اگر خیلی خسته هستید و اثر مشروبات الکلی یا برخی داروها در بدن شما باشد، این کار بسیار خطرناک خواهد بود. خوابیدن در یک اتاق با کودک و یا خوابیدن با فاصله ای که دست شما به کودک برسد بی خطر است.
- یک برنامه مخصوص خانواده تهیه کنید تا وقتی شما برای بهتر شدن حالتان استراحت می کنید دیگران بتوانند به تقویت عادت های خوب خوابیدن در فرزندتان کمک کنند.

فرصت روزانه شماره 2: روال ها و انتقال ها

نوزادان و کودکان نوپا نیاز دارند که اطرافیان شان کارها را به شیوه ای مشابه انجام دهند. این امر به آنها کمک می کند که احساس امنیت بکنند. بسیاری از والدین از روال هائی استفاده می کنند که خود در کودکی با آنها بزرگ شده اند. بسیار مهم است که والدین جدید با همدیگر درباره روال های خانوادگی صحبت کنند که برای آنها مفهوم دارد و در فرهنگ آنها با اهمیت تلقی می شود. بسیار مهم است که آنها درباره اهدافی که از این روال ها در خانواده جدید خود تعقیب می کنند با هم صحبت کنند.



- روال ها و عادات، شما و فرزندتان را بهم نزدیک تر می سازند و از کشمکش بر سر تسلط و قدرت طلبی خواهند کاست. روال های پایدار به کودکان و بچه های نوپا این قدرت را می دهند تا رویدادهای بعدی را پیش بینی کرده و به کودکان خردسال احساس کنترل می بخشند. روال ها همچنین میزان "نه گفتن ها" و اصلاحات رفتاری که باید در طول روز برای کودک نوپای خود بکار ببرید را کاهش خواهند داد چون کودک بهتر می تواند اتفاقات بعدی را پیش بینی کند.
- روال ها، رفتارهای مثبت و ایمنی را به دنبال دارند. روال ها مانند دستورات هستند - آنها اقدامات کودکان را به سمت هدف مشخصی سوق می دهند. از روال ها می توان برای مقاصد مختلفی استفاده کرد، اما دو روال که از بقیه مهم تر هستند عبارتند از تضمین حفظ سلامتی و ایمنی کودکان، و کمک به یادگیری رفتارهای مثبت و مسئولانه.
- روال ها باعث تقویت مهارت های اجتماعی کودکان نیز می شوند. کودکان در طول دوران رشد خود با افراد بیشتر و بیشتری روبرو خواهند شد و شروع خواهند کرد به یادگیری الگوها و روال هائی برای تعاملات اجتماعی (مانند گفتن سلام و خداحافظ). این تعامل ها فرصت هائی برای پرورش دادن مهارت های زبان نیز هستند.
- روال ها برای والدین نیز رضایت بخش و مفید هستند. روال ها و آیین ها نه تنها روند انتقال را برای کودکان آسان تر می سازند - بلکه به بزرگسالان نیز کمک می کنند که با راحتی بیشتر وارد عرصه فرزندداری شوند.



از صفر تا سه: عشق، یادگیری و روال ها

- روال و عادات باعث می شوند که کودکان و بچه های نوپا توانایی کنترل شخصی را فرا بگیرند. روال های مستمر و پیوسته، فعالیت هائی که هر روز در زمان مشابه و شیوه ای مشابه اجرا می شوند، احساس آسایش و ایمنی به کودکان کم سن و سال می دهند. کودکان و بچه های نوپا وقتی پیشاپیش از رویدادها مطلع باشند احساس امنیت و پایداری عاطفی خواهند کرد. وقتی کودکان این احساس اعتماد و ایمنی را داشته باشند، با فراغ بال به "کار" خود یعنی بازی، اکتشاف و فراگیری خواهند پرداخت.



اگر با مسائل و مشکلات سلامت روانی روبرو هستید شاید ایجاد و حفظ روال ها دشوارتر باشد.

- بسیار مهم است کسانی را در زندگی خود داشته باشید که فرزند شما بخوبی آنها را بشناسد و به آنها اطمینان داشته باشد و بتواند وقت و توجه اضافی لازم را در اختیار فرزند شما قرار دهند.
- از یک نفر که مورد اطمینان شماست بخواهید برای تهیه یک برنامه مخصوص خانواده درباره روال های فرزندتان به شما کمک کند. این برنامه را در اختیار سایر کسانی که کمکتان می کنند قرار دهید. بدین ترتیب می توانید بسیاری از روال های فرزندتان را بدون تغییر حفظ کنید.
- به یاد داشته باشید که ایجاد و پایه ریزی روال ها زمان می برد و حتی گاه هفته ها و ماه ها طول می کشد.

حمایت از انتقال ها

- منظور از انتقال، تغییراتی است که برای گذر از یک فعالیت و رفتن به فعالیت دیگر به آنها نیاز است. برای نوزادان یا کودکان نوپا این می تواند عوض شدن مراقبت کننده، محیط یا یک روال باشد. یک نمونه از انتقال زمانی است که فرزند شما بازی را به پایان می برد و آماده خواب می شود.
- با استفاده از اعلان های کلامی (مانند هشدار پایان چیزی از 5 دقیقه قبل) و اعلان های غیرکلامی (مانند نشان دادن تصویر فعالیت بعدی) به کودک اطلاع دهید که بزودی یک انتقال خواهید داشت.
 - زمان مورد نیاز برای انتقال را در روال ها پیش بینی کنید.
 - اطمینان حاصل کنید که روش های انتقال مورد استفاده با سن فرزند شما مطابقت داشته باشند.

فرزند شما نیز با بالا رفتن سن انتقال هائی را تجربه خواهد کرد، مانند پایان دوران شیرخوارگی و روی آوردن به تغذیه از لیوان، و یا پایان دوره استفاده از پوشک و یادگیری طرز استفاده از دستشویی. شما می توانید با بهره گیری از روش های زیر کودک نوپای خود را برای تغییرات آماده کنید:

- سعی کنید هر بار بیش از یک تغییر بزرگ نداشته باشید
- درباره انتقال ها کتاب بخوانید، و یا اسباب بازی هائی در اختیار کودک قرار دهید که بتواند با استفاده از آنها تغییر را شبیه سازی کند
- مطمئن شوید تغییراتی که می خواهید اعمال کنید متناسب با سن کودک شما باشند.

منابع بیشتر درباره روال ها و انتقال ها

- راهنمای پشتیبانی مبتنی بر روال های خانوادگی (<http://challengingbehaviour.fmhi.usf.edu/do/resources/tools.htm>)
- صفر تا سه، عشق، یادگیری و روال ها (<http://www.zerotothree.org/child-development/social-emotional-development/>) (love-learning-and-routines.html)

فرصت روزانه شماره 3: تغذیه

تغذیه فقط صرف رساندن مواد غذایی لازم به بدن نیست. رابطه ای که با کودک خود در زمان تغذیه دارید می تواند به رشد و توسعه ارتباط شما کمک کند. در ادامه به ذکر چند راه خواهیم پرداخت که با اجرای آنها می توانید خود و فرزندتان در کنار هم رشد کنید. فراموش نکنید که هر کودک با کودکان دیگر فرق دارد. با همدیگر راهی را خواهید یافت که برای تان سودمند و مؤثر است.



- درباره بهترین روش تغذیه کودک خود تصمیم گیری کنید. باید انتخابی بکنید که برای شما راحت باشد.
- اغلب داروهای مخصوص بیماری های سلامت روان برای شیر مادر مشکلی ایجاد نمی کنند. از پزشک بخواهید فهرست داروهای که مصرف می کنید را بررسی کند تا مطمئن شوید هیچکدام از آنها برای شما یا فرزند شما مشکل ایجاد نمی کنند.
- فرزند خود را موقع شیر دادن از سینه و یا شیشه در بغل نگاه دارید. وقتی کودک بزرگتر شد، موقع غذا کنار او بنشینید تا در حین تغذیه با هم گفتگو کنید.
- کودکان نوپا شاید خیلی مرتب و تمیز غذا نخورند! این نامرتبی شاید بعضی وقت ها بیشتر شما را ناراحت کند. اگر فکر می کنید مفید است سعی کنید هر بار مقدار غذای کمتری به کودک بدهید. کودک نوپای شما با پرداختن به غذا و کشف آن یادگیری خواهد داشت. اطمینان حاصل کنید که برای یادگیری طرز غذا خوردن به او وقت بدهید.
- شریک زندگی، خانواده و دوستان شما می توانند در زمان های غذا خوردن کمک کنند. در کنار هم، کودک شما می تواند از ارتباطات لازم برای رشد بهره مند گردد.
- هرگاه شما یا سایر مراقبت کننده ها به نیازها و خواسته های تغذیه ای کودک پاسخ می دهید، می توانید به کودک درباره پیام های سیر و یا گرسنه بودن بدن آموزش بدهید. این کار به رشد کودک شما کمک می کند.

- تلویزیون را خاموش کرده و تلفن موبایل خود را کنار بگذارید تا بتوانید موقع غذا خوردن به همدیگر توجه داشته باشید.
- هر وقت کودک شما توانایی داشت، او را تشویق کنید که در آماده کردن مقدمات غذا به شما کمک کند. حتی کودکان نوپا هم می توانند در کارهای ساده مانند چیدن میز و یا مخلوط کردن مواد کمک کنند. با دخالت دادن کودک در این کارها عملاً رابطه هائی با او پایه ریزی می کنید که در رشد او نیز مؤثر است.

منابع دیگر درباره تغذیه:

- تغذیه خانواده های سالم بریتیش کلمبیا [<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/feeding>]
- مرکز منابع بهداشت و سلامت روانی Kelty: جعبه ابزار زندگی سالم برای خانواده ها [<http://keltymentalhealth.ca/toolkits>]
- مرکز همکاری ملی بهداشت و سلامت بومیان: رشد و پرورش سالم [http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah]

فرصت روزانه شماره 4: فعالیت و بازی



فعالیت جسمانی به هر فعالیتی گفته می‌شود که بیشتر قسمت های بدن را به تحرک وا دارد. وقتی کودکان فرصت حرکت و اکتشاف داشته باشند می‌توانند درباره محیط اطراف و توانایی های خود یاد بگیرند. بازی کردن شیوه معمول کودکان برای تعامل با جهان اطراف است. بازی کردن و یا بردن کودک برای پیاده روی شاید آخرین کاری باشد که موقع ناخوشی به آن فکر می‌کنید. داروهائی که مصرف می‌کنید شاید انرژی شما را در زمان خاصی از روز کاهش دهند. سعی کنید در حد توان خود از لحاظ جسمانی و احساسی در اختیار کودک باشید، حتی اگر مدت زمان آن کوتاه باشد. در ادامه به ذکر چند راه خواهیم پرداخت که با اجرای آنها می‌توانید خود و فرزندتان در کنار هم رشد کنید. فراموش نکنید که هر کودک با کودکان دیگر فرق دارد. با همدیگر راهی را خواهید یافت که برای تان سودمند و مؤثر است.

- به تمایلات کودک خود توجه داشته باشید و به فعالیت هائی که دوست دارد علاقه نشان دهید.
- از بستگان و دوستان بخواهید با کودک شما بازی کنند. اینها فرصت های خوبی برای افزایش تعداد بزرگسالان مورد اطمینان در زندگی کودک شما هستند.
- در محله خود بیرون بروید و با سایر مادران و خانواده ها آشنا شوید.
- اشیاء زیادی در خانه شما وجود دارند که می‌توانید از آنها برای بازی کودک استفاده کنید. این اشیاء نباید حتماً خیلی خاص باشند. مهم ترین چیزی که کودک برای بازی نیاز دارد خود شما هستید!
- هیجوقت برای شروع کتاب خوانی برای کودکان زود نیست. کودک را روی پای خود نشاند و با هم کتاب های عکس دار نگاه کنید. با فرزند خود درباره چیز هائی که می‌بینید و می‌خوانید صحبت کنید. شنیدن لغت هائی که بیان میکنید به توسعه قدرت تکلم کودک کمک می‌کند.
- اگر اشیاء و اسباب بازی های زیادی در اطراف باشند ممکن است کودکان بیش از حد تحریک شوند. تحریک بیش از اندازه در یک نوبت می‌تواند باعث سردرگمی کودکان شده و مانع فراگیری آنها بشود. این امر باعث بدخلقی کودکان نیز شده و آرام ساختن آنها را دشوار می‌سازد.
- فعالیت هائی که با طبیعت ارتباط دارند می‌توانند استرس شما و کودک شما را کاهش داده و احساس تندرستی تان را بالا ببرند. سعی کنید با خانواده در فضای بیرون وقت بگذرانید.

منابع بیشتر درباره بازی و فعالیت

- برنامه بهداشت و سلامت روانی نوزادان: بازی و آموزش آسایش بخش
(<http://www.imhpromotion.ca/ParentResources/CPTActivities.aspx>)
- LEAP BC حرکت با من از تولد تا سه سالگی (http://decoda.ca/resources/online-resources/resources-child-)
([/family-literacy/leap-resources/leap-bc/move](http://family-literacy/leap-resources/leap-bc/move))
- NCCAH والدین در مقام نخستین معلمان
(<http://www.nccah-ccnsa.ca/en/publications.aspx?sortcode=2.8.10&publication=90>)
- صفر تا سه، نکات و ابزار هائی درباره بازی
(<http://www.zerotothree.org/child-development/play/tips-and-tools-play.html>)
- صفر تا سه، برنامه مخصوص بازی (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.ZEROTOTHREE>)

فرصت روزانه شماره 5: لمس کردن و تماس بدنی

هر کاری که با کودکان خود انجام می‌دهیم به نوعی با لمس کردن ارتباط دارد. لمس کردن و نگاه داشتن بچه‌ها و کودکان خردسال برای آنها منبع عشق و امنیت است. شخصی نیز که لمس می‌کند از مزایای چون کاهش استرس و اضطراب و اعتماد به نفس بیشتر در پرورش کودکان بهره‌مند خواهد شد. در ادامه به ذکر چند راه خواهیم پرداخت که با اجرای آنها می‌توانید خود و فرزندتان در کنار هم رشد کنید. فراموش نکنید که هر کودک با کودکان دیگر فرق دارد. با همدیگر راهی را خواهید یافت که برای تان سودمند و مؤثر است.



- برخی از راه‌هایی که در زندگی روزانه برای اضافه کردن لمس و تماس بدنی به پرورش فرزندان قابل استفاده هستند عبارتند از:
 - نوزادان - در طول تغذیه با شیر سینه، از شیشه، عوض کردن پوشک، لباس پوشاندن، بغل کردن، حمام کردن، ماساژ دادن، حمل کودک
 - کودکان نوپا - در طول حمام کردن، کمک در روال‌های شخصی، در طول بازی، بغل کردن، نگاه داشتن در موقع کتاب خواندن، آرام کردن کودکی که گریه می‌کند، ماساژ دادن، حمل کردن
- به واکنش‌های خود به لمس و تماس بدنی دقت کنید (ممکن است احساس راحتی کنید یا احساس راحتی نکنید). اگر لمس کودک یا نزدیک بودن به کودک، بخصوص وقتی که بیماری شدیدتر است احساس ناخوشایندی به شما می‌دهد، اصلاً فکر نکنید که والد بدی هستید. کودکان می‌توانند بغل‌های مورد نیازشان را از هرکس دیگر که در زندگی‌شان حضور دارد، یعنی شما، شریک زندگی شما، بستگان و دوستان بگیرند.
- نیاز هر کودک به لمس و تماس بدنی متفاوت است. به واکنش‌های کودک خود در شرایط مختلف توجه کرده و ببینید چه چیزی او را خوشحال می‌کند.
- شاید بد نباشد در مقاطع کوتاه، کمی از فرزند خود دور باشید (حتی اگر برای نوشیدن سریع یک فنجان چای روی میز در زمانی باشد که کودک دارد در آن نزدیکی بازی می‌کند). حتی استراحت‌های کوتاه از فعالیت‌های فرزندداری می‌تواند به حفظ سلامتی شما کمک کند.
- اگر کودکی دارید که نیاز وی به بغل گرفتن بیشتر از توان شماست، با دوستان یا بستگان هماهنگی کنید تا مرتب پیش شما بیایند و با کودک بازی کنند.
- بسیار مفید خواهد بود که نحوه واکنش کودک به سایر محرک‌ها مانند صدا، نور و حرکت را مشاهده کنید
- برای نوزادان و کودکان خردسالی که شاید بیشتر به لمس حساس باشند یا بر اثر لمس یا سایر عوامل انگیزاننده بیش از اندازه تحریک می‌شوند، سعی کنید کارهای دیگر را امتحان کرده و ببینید با کدامیک بهتر کنار می‌آیند. بعنوان مثال، بعضی بچه‌ها اگر اتاق هنگام غذا خوردن ساکت باشد بهتر غذا می‌خورند. منابع بسیاری وجود دارند که با کمک گرفتن از آنها می‌توانید یک محیط حساس مناسب برای فرزند خود ایجاد کنید.
- خیلی از مردم شنیده‌اند که لمس کردن یا بغل کردن بیش از اندازه کودکان باعث لوس شدن آنها می‌شود. به بستگان و دوستان خود بگوئید که لمس کردن و بغل کردن به رشد و توسعه بچه‌ها و کودکان نوپا کمک می‌کند.

منابع دیگر درباره لمس کردن و تماس بدنی

- راهکارهای سوادآموزی Decoda: بازی‌های حسی (<http://decoda.ca/read-all-about-lit/sensory-play>)
- انجمن بین‌المللی ماساژ نوزادان (<http://www.iaim.net>)

فرصت روزانه شماره 6: ارتباطات

ارتباطات برای رشد سالم کودک، بخصوص رشد اجتماعی و احساسی وی ضروری هستند. والدین باید تلاش کنند و ببینند کدام چیزها توجه فرزندشان را جلب می کند، و چگونه مایل به برقراری ارتباط است. هرچه بیشتر درباره فرزند خود بدانید، بهتر می توانید اعمال و کارهای خود را با نیازهای کودک هماهنگ سازید.



1. تشخیص دادن علامت ها - زبان نوزادان

این علامت ها در واقع زبان بدن نوزاد هستند که به ما می گویند نوزاد آماده برقراری ارتباط است یا نیاز به استراحت دارد. به مرور که با کودک خود وقت می گذرانید با علامت های مخصوص او آشنا خواهید شد.

بچه ها و کودکان نوپا هم می توانند علامت های شما را تشخیص دهند. آنها با نگرستن به حالت چهره و شنیدن لحن صدای شما متوجه احساس تان می شوند. اگر ناخوش هستید، سعی کنید نزد کودک مراقب رفتار خود باشید (مانند زبان بدن و لحن صدا).

2. گریه کردن

گریه کردن یک راه ارتباطی برای بچه ها و کودکان نوپا است. گریه بچه گاهی اوقات باعث افزایش استرس والدین می شود. والدین ممکن است خسته شده و یا پس بکشند. امکان دارد نیازهای احساسی و جسمانی بچه ها و کودکان نوپا تأمین نشود. گاهی اوقات تنها بغل کردن کودک و راه رفتن در خانه می تواند به کودک - و شما - در عبور از این مرحله کمک کند. این کار شاید در مواقع دیگر نتیجه ندهد. اگر اطرافیانی داشته باشید که بتوانند در آرام کردن کودک به شما کمک کنند مفید خواهد بود.

3. زبان در سن کودکی

یادگیری صحبت کردن به کودکان نوپا کمک می کند تا بتوانند افکار و احساسات خود را بیان کنند. کودک نوپای شما همزمان با بالا رفتن سن شروع خواهد کرد به پرسیدن سوالات متعددی درباره جهان اطراف. آنها سعی می کنند با گفتن نه و انجام ندادن کارهایی که والدین می خواهند، مستقل باشند. کنار آمدن با این مسئله برای بسیاری از والدین دشوار است. والدین ممکن است احساس کنند که صبر یا توان آنها به پایان رسیده است و دچار استیصال بشوند.

ارتباط - وقتی کودک علامت هایی از خود بروز می دهد با این مفهوم که می خواهد با شما باشد. این علامت ها شامل نگاه کردن به صورت شما، دست دراز کردن به سمت شما، لحن صدای آرام، لبخند و صداهای نرم بچگانه هستند

عدم ارتباط - به معنی استرس بوده و حاکی از این است که کودک از کاری که شما در حال انجام آن هستید خسته شده و نیاز به استراحت دارد. علامت ها شامل ایرادگیری، عقب کشیدن خود، پیچ و تاب خوردن یا رنگ پریدگی است.



- اگر در خانه شما به چند زبان صحبت می شود، می توانید به تمام آن زبان ها با کودک صحبت کنید.
- هر روز وقتی را اختصاص دهید (مثلاً دو یا سه نوبت 5 الی 10 دقیقه ای) و روی بررسی و تشخیص علامت هایی که کودک از خود بروز می دهد و پاسخ دادن به آنها کار کنید. اگر بیش از یک فرزند دارید، بهتر است برای هر کدام آنها جداگانه وقت بگذارید.
- فعالیت هایی مانند غذا دادن و استحمام کودک باید هر روز انجام شوند. در حین انجام امور روزمره با فرزند خود صحبت کرده و به او گوش دهید.
- شاید احساس کنید برقراری ارتباط با کودک دشوار است. سعی کنید هنگامی که با کودک خود صحبت و بازی می کنید، چهره شما حالت مثبتی داشته باشد. اگر فکر می کنید قادر به نشان دادن واکنش مثبت نیستید، از یک نفر دیگر بخواهید که بیاید و مدتی با کودک بازی کند.
- شاید خیلی اوقات به این مسئله فکر کنید که بچه با کودک نوپایی که گریه می کند یا آرام نمی گیرد "با قصد تلافی و از روی عمد" این کارها را انجام میدهد. اما علامت هایی مثل گریه یا عقب کشیدن که کودک از خود بروز می دهد، روش او برای بیان ناراحتی یا استرس یا یک خواسته است.
- بچه های کوچک قادرند شرایطی را تشخیص بدهند و در قبال آنها واکنش نشان دهند که شاید تصور آنها نکند. اگر احساس ناخوشی می کنید مراقب رفتاری که با کودک خود دارید باشید. هرگاه کودک بزرگتر بود بهتر است با کلمات ساده درباره ناخوشی خود به او بگویند (مثلاً می توانید بگویند یک بیماری دارید که باعث می شود غمگین شوید یا پیش پزشک میروید تا بهتر شوید). هنگامی که شما در مسیر بهبودی حرکت می کنید، کودک مقصر نیست و وظیفه ندارد بار نگرانی شما را بر دوش بکشد.

به چند روش برای کمک به برقراری ارتباط با کودک خود توجه کنید. فراموش نکنید که هر کودک با کودکان دیگر فرق دارد. با همدیگر راهی را خواهید یافت که برای تان سودمند و مؤثر است.

- از همان روزهای نخست با فرزند خود صحبت کنید. یک راه ساده این است که هر کاری که انجام می دهید یا چیزهایی که می بینید را با صدای بلند بیان کنید. به یاد داشته باشید که کودک با نگاه کردن به شما، صداهای نرم بچگانه، لبخند و تولید صدا با شما ارتباط برقرار می کند. واکنش نشان دادن به این علامت ها به رشد و توسعه گفتار و مهارت های اجتماعی کودک کمک خواهد کرد.
- وقتی کودک در کالسکه یا صندلی ماشین است نیز می توانید به صحبت کردن با او ادامه دهید. برای صحبت کردن پایین بیایید بطوریکه چشمان شما و کودک در یک سطح قرار بگیرند.

منابع دیگر درباره ارتباط:

- جعبه گفتگوی پیش دبستانی خدمات بهداشتی آلبرتا
(<http://humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box-preschool.html>)
- برنامه های آموزش زود هنگام وزارت آموزش و پرورش بریتیش کلمبیا
(<http://www2.gov.bc.ca/gov/theme.page?id=F2DF0F6E09AD8EB24078E5EEAA8DCC68>)
- NCCAH والدین در مقام معلمان
(http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)
- دوره گریه بنفش (<http://purplecrying.info>)

فرصت روزانه شماره 7: پشتیبانی و منابع

دسترسی داشتن به منابع و امکانات پشتیبانی می تواند به شما کمک کند حالتان خوب بماند. دوستان، خانواده و سایر افراد باتجربه می توانند از شما حمایت کرده و کمکتان کنند تا نیازهای متغیر کودک خردسال در حال رشد خود را تأمین کنید. ممکن است فکر کنید که چطور باید درباره بیماری خود با فرزند خردسالتان صحبت کنید و نگران این مسئله باشید که اگر بیماری، شما را از مراقبت تمام وقت فرزندتان باز داشت چه باید بکنید. بسیار مهم است که به یاد داشته باشید کودکان خردسال بسیار مقاوم و قوی هستند و شما می توانید با هم و در کنار هم رشد کنید.



پشتیبانی ها

داشتن فرزند خردسال برای بسیاری از والدین به این معنی است که نیازهای فرزندتان را نسبت به نیازهای خود اولویت دهند. بسیار مهم است که به درمان هایی که برایتان مفید و مؤثر بوده اند ادامه دهید.

بعضی والدین از اینکه کمک بخواهند احساس خجالت یا گناه می کنند. ممکن است قبلاً تجربه بدی از کمک خواستن داشته باشند و متوجه شده باشند که دیگران آنها را قضاوت می کنند و یا شاید فکر می کنند استحقاق کمک گرفتن را ندارند. امکان دارد دیگران به آنها گفته باشند که خود را جمع و جور کنند و کنترل اوضاع را در دست بگیرند. والدین شاید انرژی کافی برای رفتن به دنبال منابع را نداشته باشند.

- فقط برای خود، و یا فقط برای خود و شریک زندگی خود وقت بگذارید. استراحت های کوتاه و مرتب، راه خوبی برای جلوگیری از خستگی مفرد است. استراحت های کوتاه خود را بطور مرتب و قبل از اینکه خستگی بر شما مستولی شود داشته باشید. این استراحت می تواند 10 دقیقه در طول روز باشد و یا اگر آمادگی داشتید، چند ساعت با شریک زندگی خود بیرون از خانه وقت بگذرانید. والدین اغلب از حجم استرس خود آگاهی ندارند تا اینکه از حد تحمل خارج می شود. والدین شاید خود از خستگی مفردی که بر آنها غالب شده آگاه نباشند. مراقبت از خود کاری خودخواهانه نیست. شما با حفظ سلامتی خود به تمام اعضای خانواده کمک می کنید.
- صحبت کردن با سایر مادران نیز بسیار مفید است. شما همه نکات عملی متعددی می دانید که می توانید با هم در میان بگذارید.

”من سعی کردم تنهایی با آن کنار

بیایم؛ آنقدر مشغول نوزاد جدید

بودم که نتوانستم به CBT و دیدن

روانپزشک ادامه دهم.“

- پرستاران بهداشت و سلامت عمومی برای کمک آماده اند. آنها می توانند در منزل به دیدن شما بیایند. آنها می توانند درباره خدمات محلی مانند خانه های محلی و گروه های بدون نیاز به وقت قبلی به شما اطلاعات بدهند.
- بسیاری از والدین تهیه یک برنامه مخصوص خانواده با سایر اعضای خانواده و دوستان را مفید یافته اند. اگر یک برنامه داشته باشید، وقتی ناخوش بودید و نمی توانستید از فرزند خود مراقبت کنید همه می دانند که مایل هستید چه کارهایی انجام شود. این برنامه ها برای شما، برای کودک شما و سایر بزرگسالانی که در زندگی کودک نقش کلیدی دارند باعث اطمینان خاطر است. اطرافیان نزدیک را در برنامه مراقبتی خود مشارکت دهید. اگر فکر می کنید برای کمک به اینکه شریک



زندگی و/یا اعضای خانواده شما بیماری و برنامه بهبودتان را بهتر درک کنند لازم است، از مددکار بهداشت و سلامت روانی خود بخواهید آنها را در برنامه بگنجانند.

- گاهی اوقات ممکن است اعضای خانواده یا دوستان چیزهایی بگویند که باعث رنجش شما شود و یا شاید وضعیتی که در آن هستید را درک نکنند. شاید مدتی طول بکشد تا یاد بگیرند چگونه می‌توانند بیشتر کمک حال شما باشند. اطرافیان خود را تا جائیکه می‌توانید از افراد حمایتگر انتخاب کنید.

اگر نمی‌توانید یک والد تمام وقت باشید

ممکن است به دلایل بسیاری نتوانید تمام وقت از فرزندان خود مراقبت کنید. شاید لازم باشد به بیمارستان و یا یک مرکز درمانی بروید تا مراقبت های مورد نیاز برای بیماری خود را دریافت کنید. شاید لازم باشد یکی از اعضای خانواده، یک دوست یا ولی پرورشی در تمام یا بخشی از دوره بهبودی شما مراقب فرزندان باشد.

- اتخاذ یک روش گام به گام و تدریجی در خصوص فرزندداری تا حصول اطمینان از اینکه احساس راحتی می‌کنید هیچگونه اشکالی ندارد. گاهی اوقات والدین خیلی سریع بار مسئولیت زیادی را بر عهده می‌گیرند ولی هنوز آمادگی آنها ندارند. به وضعیت بیماری و مرحله بهبودی که در آن قرار دارد فکر کنید، واقع بین باشد و هرگاه آماده بودید گام های کوچک بردارید.

- فارغ از نتیجه، شما حق دارید در تصمیمات مربوط به فرزندان خود مشارکت داشته باشید. راه های مختلفی برای مشارکت در برنامه ریزی مراقبت های فرزندان برای زمان هایی که ناخوش هستید وجود دارد. اگر وزارت امور کودکان و توسعه خانواده ها در کار دخیل باشد، شما از حق کامل دسترسی به اطلاعات، مدافعه و حمایت ها و کمک های لازم برخوردارید تا بتوانید والد بهتری باشید.
- بسیاری از والدین ترجیح می‌دهند یک برنامه مخصوص خانواده تهیه کنند تا در صورتی که ناخوش شدند، همه از خواسته های آنها در خصوص مراقبت از فرزندشان آگاه باشند. هرگاه از بارداری خود آگاه شدید، تهیه یک برنامه برای بارداری و زمانی که فرزندان به دنیا می‌آید کاری ایده آل است.

منابعی برای پشتیبانی از والدین:

- وزارت امور کودکان و توسعه خانواده بریتیش کلمبیا: فیلم های فرزندداری مثبت برای خانواده های مهاجر و پناهنده
(http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/positive_parenting.htm)
- وزارت امور کودکان و توسعه خانواده بریتیش کلمبیا: برنامه ریزی و تصمیم گیری مشارکتی برای رفاه کودکان
(http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/mediation.htm)
- فرزندان والدین مبتلا به بیماری های سلامت روان: تهیه یک برنامه مراقبتی کودک
(<http://www.copmi.net.au/parents-and-families/parents/developing-a-care-plan.html>)
- انجمن FORCE برای بهداشت و سلامت روانی کودکان (<http://forcesociety.com>)
- آماده کمک (<http://www.heretohelp.bc.ca>)
- مرکز منابع بهداشت و سلامت روان Kelty (<http://keltymentalhealth.ca>)