

بعضی اختلالات و مشکلاتی که هر کودکی می تواند دچارش شود

۱ کمروبی ۲- دروغگویی ۳- ناخن جوی / مکیدن انگشت / رفتارهای شامل تیک ۴- شب ادراری

۵ ترس از تاریکی ۶- دیر خوابیدن ۷- تنبلی ۸- سندرم قطع تنفس یا مرگ ناگهانی sids

۱ – **کمروبی** : کمروبی در کودکان در اکثر مواقع به مرور از بین می رود اما اغلب موجب عدم پیشرفت و رشد اجتماعی و نیز عدم اعتماد به نفس می شود .

علائم کمروبی : سرخ شدن . لکنت زبان . من و من کردن . پائین انداختن سر و بازی با انگشتان

- او را دست کم نگیرید و اصطلاحاً توی ذوق بچه نزنید . اجازه اظهار نظر و گفتگو را به او بدهید

- در جمع او را سرزنش یا تنبیه نکنید

- کمک کنید تا به ضعفهایش در اجتماع غلبه کند ، موقعیت را برایش شبیه سازی کنید و به صورت بازی این کار را انجام دهید

- استعداد و تواناییهای او را بشناسید و پرورش دهید تا خودش را قبول داشته باشد . به کلاسهای مورد علاقه اش برده تا روابط اجتماعی بیشتری پیدا کند .

۲ **دروغگویی** : کودک را وادار نکنید که به دروغ گویی اعتراف کند . گاهی کودکان برای اینکه والدینشان را نا امید نکنند دروغ می گویند و بسیاری به خاطر ترس از مجازات شدید دروغ می گویند . هیچگاه نگویند دروغت را از چشمانت فهمیدم یا دماغت دارد مثل پینوکیو می شود . کودک به این اطمینان خواهد رسید که دماغش بزرگ نمی شود و دفعه بعد با مهارت بیشتری دروغ خواهد گفت . با صبر و حوصله ریشه دروغگویی را در او پیدا کرده و مشکل را رفع کنید . با زورگویی و تنبیه کار را خراب تر خواهید کرد .

۳ **ناخن جوی / مکیدن انگشت / رفتارهای شامل تیک** : معمولاً بین پسران بیش از دختران است و اساساً بین ناخن جوی و احساس نامنی و اضطراب رابطه معنا داری وجود دارد و نیز فشار و نگرانیهای درونی . اختلافات پدر و مادر . مشاهده فیلم های ترسناک . در درمان ناخن جوی و موارد مشابه اساس کار کاهش اضطراب است ، القاء حس آرامش و امنیت به کودک ، حذف شرایط تنش زا ، صحبت از وقایع خوشایند و شادی آور.موثر و مفید است

۴ **شب ادراری**:نوعی اضطراب است و اگر با بد خلقی ، عصبانیت و یا تحقیر والدین همراه باشد این مشکل پیچیده تر خواهد شد . پس تشویق به عدم داشتن شب ادراری می تواند مناسب تر باشد . شبها علی رغم اینکه کودک خواب است او را بیدار کرده و برای تخلیه ادرار او را یاری کنیم . می توان از آلارم نیز استفاده کرد .

۵ **ترس از تاریکی** : ترسهای زمان خواب ، ترس از تاریکی ، هیولای زیر تخت یا پشت در اتاق ترسهای معمول در دوران پیش از دبستان بوده و گاهی تا نوجوانی ادامه پیدا می کند و مشکل ساز می شود . حدود ۵ و ۶ سالگی دقیقاً زمانیست که قوه تخیل کودک در حد اعلای خود قرار دارد . از ۲ تا ۱۰ سالگی از ترساندن کودک و گفتن قصه های ترسناک خود جداً خودداری کنید . وجود چراغ خواب از اتاق کودک تا اتاق والدین ادامه داشته باشد سعی کنید درب اتاقان همیشه باز باشد و در مواقع لزوم تا مطمئن از خواب کودک خود نشدید درب اتاق را نبندید . بستن درب اتاق والدین ، شبها می تواند برای کودک وحشتناک باشد . چند دقیقه ای در اتاق او و در تاریکی بمانید ، ابراز

محبت کرده و برایش قصه ای آرامبخش بخوانید و نیز از کارهایی که قرار است فردا انجام دهد . او را به خاطر ترسیدنش تحقیر نکنید و گاهی به دنبال منبع ترس بگردید و عدم وجودش را ثابت کنید . زمانی که وحشت زده است او را در آغوش بگیرید و اجازه ندهید ترس تمام وجود او را بگیرد

۶ **دیروقت خوابیدن** : برای به موقع خوابیدن کودک خود باید در ابتدا قانونی برای زمان خواب کودک تعریف کنید . از استدلال استفاده کنید ، اینکه کودکان نسبت به بزرگسالان نیاز بیشتری به خوابیدن دارند و اگر به مقدار کافی نخوابند در روز خسته و آشفته خواهند بود . کودک باید متوجه این باشد که در یک سری مسائل با بزرگسال خود متفاوت است و باید قوانینی را رعایت کند که به صلاح خودش نیز هست . دقت داشته باشید که این اعمال قانون نباید با زور و تهدید باشد ، شما مهارتهای بسیاری را آموخته اید که می توانید برای اجرای اکثر موارد تربیتی از آنها بهره ببرید . پس در این امر می توانید از هدایت رفتاری قاطعیت ، گفتگو و مذاکره و … استفاده کنید . حدود یک ساعت قبل از خواب یکی یکی چراغهای روشن منزل را خاموش کنید تا فقط یک چراغ شمعی روی یکی از دیوارها باقی بماند ، این کار باعث می شود چرخه خواب و بیداری در مغز کودک و حتی شما تنظیم شود . مغز متوجه فرا رسیدن زمان خواب شده و آمادگی کامل پیدا می کند . سپس کودکان را به اتاق خوابش ببرید و با او گفتگو کنید از کارهایی که فردا باید انجام دهد بگویید و اینکه خوابیدن به وقت انرژی لازم برای امور فردا را به او می دهد . چراغ اتاقش را خاموش کرده و چراغ خواب با نور متناسب را روشن نموده و باز هم با او صحبت کنید ، داستانی تعریف کنید تا آرامش بیشتری در حین خواب داشته باشد و به او اطمینان دهید تا خوابد از اتاقش نمی رودید «قاطعیت شما و عدم تنهایی او تا زمانی که بیدار است» ، سر و صدا و یا صدای تلویزیون همچون نور در خانه از یک ساعت قبل باید کمتر شود . از ایجاد سر و صداهای ناگهانی بپرهیزید ، صدای تلویزیون و گفتگوی شما نباید در حدی قابل تشخیص بوده و توجه کودک را جلب کند . خود والدین نیز بایستی با فاصله زمانی معقولی بخوابند زیراکه به کودک از فواید خواب کافی شرح دادند و اگر خود نیز محدوده ای را رعایت نکنند برای کودک سوال خواهد شد و فکر می کند به موقع خوابیدن خودش امری غیر منطقی است . مثال : اگر کودک ساعت ۱۰ می خوابد شما نیز سعی کنید تا ساعت ۱۲ بخوابید . مطمئن باشید روز فرصت زیادی برای انجام امور خود خواهید داشت و بی خوابی می تواند استفاده بهینه از ساعات روز را از شما بگیرد

۷ **تنبلی** : تنبلی به هر صورت و گونه‌ای باشد ریشه‌ها و عللی دارد که به بررسی مهم‌ترین عللها می پردازیم

*علل زیستی(سستی و ضعف جسمانی - سستی و ضعف جسمانی - سستی و ضعف جسمانی - بیماریها- اختلال در عملکرد غدد- خستگی مفرط- کم خوابی- پرخوری- فشارهای بلوغ- مصرف دارو- صدمات مغزی)

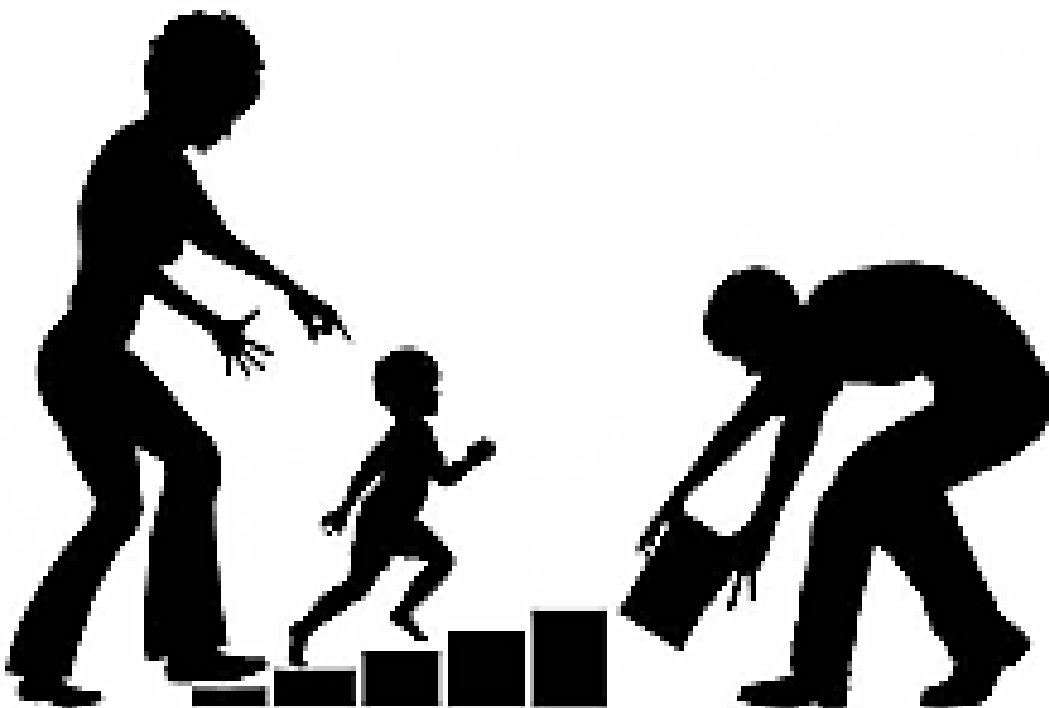
*علل استعدادی و ذهنی(مشکلات هوش- اختلال ادراک- تنبلی ذهنی- خستگی ذهنی- ضعف استعداد- ضعف حافظه)

*علل روانی (فشارهای روانی- اراده ضعیف- اختلالات روانی -عدم توجه و دقت- اختلال شخصیت- عدم انگیزه کافی-انزجار و عدم علاقه- - احساس عدم امنیت- لوس و پرتوقع بودن)

*علل عاطفی (حسادت - احساس کمبود محبت -- حس انتقام - وجود ترس و وحشت- حساسیت ها- به رخ کشیده شدن - سرکوفت خوردن - احساس اضافی بودن- لوس بودن- احساس اضافی بودن)

۸ **سندرم قطع تنفس یا مرگ ناگهانی sids** : (به تعبیر عامیانه : خفگی در خواب) (به تعبیر خرافیون : بختک) نشانگان مرگ ناگهانی نوزادان، درمان قطعی ندارد و به خوبی نمی‌توان با آن مقابله کرد، چون یک بیماری یا ناخوشی نیست. این سندروم به نام "مرگ گهواره" نیز نامیده می‌شود و زمانی که کودکی با سن کمتر از یک سال

اختلالات و مشکلاتی که هر کودکی می تواند دچارش شود



خانه کودک جهان اندیش

دارد اتفاق می افتد. بنابر نظریه آکادمی پزشکی کودکان آمریکا، برای پیشگیری از عارضه «مرگ ناگهانی نوزادان» باید آنها را به پشت خواباند، چون به پهلو خواباندن نوزاد، خطر چرخیدن نوزاد به روی شکم و مرگ ناگهانی او را در پی دارد. با این که هنوز علت اصلی مرگ ناگهانی نوزادان نامعلوم است، ولی بر اساس تحقیقات، چند عامل خطر ساز در این رابطه شناسایی شده اند. این عوامل عبارتند از: داشتن والدین یا پرستار سیگاری- خوابیدن روی شکم- افزایش درجه حرارت هنگام خواب- نارس بودن یا کم وزن بودن نوزاد در هنگام تولد- خوابیدن در بستر بسیار نرم- اعتیاد مادر در دوران بارداری به سیگار یا سایر مواد مخدر- ابتلا به ناخوشی هایی که حیات کودک را مورد تهدید قرار می دهد- داشتن مادر جوان تر از ۲۰ سال

آکادمی پزشکی کودکان آمریکا بر اساس شواهد روز افزون بیان می کند که انجام اقداماتی نظیر انتقال تخت نوزاد به اتاق خواب پدر و مادر و دادن پستانک به نوزاد به هنگام خواب در کاهش خطر عارضه مرگ ناگهانی نوزاد موثر است. در جواب این سوال که چگونه از این اختلال جلوگیری کنیم به موارد زیر اشاره می شود:

۱- کودک را به پشت بخوابانید. این اقدام خطر بروز نشانگان مرگ ناگهانی کودک را به میزان زیادی کاهش می دهد.

۲- در دوران بارداری از خودتان و جنین تان مراقبت کنید. برای حصول اطمینان از سلامت جنین و کاهش خطر تولد زودرس و یا کاهش وزن هنگام تولد، باید تغذیه و مراقبت های دوران بارداری به نحو صحیحی انجام شوند. در دوران بارداری از مصرف سیگار و سایر مواد مخدر و نیز هر گونه داروی غیر مجاز و بدون تجویز پزشک پرهیز کنید.

۳- اجازه ندهید کسی در اطراف کودک شما سیگار بکشد. فضای اطراف کودک را در منزل، اتومبیل و یا سایر محیطها عاری از دود نگه دارید.

۴- در انتخاب رختخواب کودک دقت کنید. کودک را در رختخوابی با تشک صاف و سفت که با یک ملافه مناسب پوشانده شده، بخوابانید و بالشی زیر سرش نگذارید. از قراردادن اسباب بازی های پارچه ای یا ساخته شده از سایر مواد نرم در تخت خواب او بپرهیزید. اگر می خواهید روی او را بپوشانید، از یک ملافه نازک استفاده کنید و آن را از دو طرف به زیر تشک ببرید و دقت کنید که از حد سینه بالاتر نباشد. اگر فکر می کنید کودک سردش است، لباس های گرم تر به او بپوشانید؛ مانند سرهمی هایی که جوراب سرخود دارد، یا او را در کیسه خواب های مخصوص کودک بخوابانید. برخی محققان کشف کرده اند که وقتی نوزاد در رختخواب خود و در اتاق والدین قرار می گیرد، خطر نشانگان مرگ ناگهانی کودک کمتر است، بنابراین به جای آوردن نوزاد به رختخواب خود می توانید تخت خواب یا گهواره او را به اتاق خود ببرید و یا گهواره کنار تختی بخرید (که از یک طرف باز هستند و در همان ارتفاع به تخت خواب بزرگسالان متصل می شوند).

۵- از گرم کردن بیش از حد کودک بپرهیزید. هنگام خواب، کودک را بیش از حد در پتو نپوشانید و به هیچ وجه سرش را زیر پتو نگذارید. اتاقی که کودک در آن می خوابد، نباید بیش از حد گرم باشد. حرارت اتاق باید برای یک فرد بالغ با لباس سبک مناسب باشد.

۶- سعی کنید حتی المقدور کودک در معرض عفونت قرار نگیرد. گاهی نشانگان مرگ ناگهانی کودک همراه با بیماری های تنفسی و بیماری های دستگاه گوارشی رخ می دهد، بنابراین بهتر است از همه بخواهید قبل از بغل کردن کودک شما، دست هایشان را بشویند و کودک را از افراد بیمار دور نگه دارید. www.montessori-ch.ir