

شب ادراری در کوه‌گان: چه باید کرد؟



• مارال محمودی

ممکن است شما کودکی را بشناسید که در دو و نیم سالگی دیگر نیازی به پوشک در طول روز و شب نداشته باشد اما اگر کودک پنج ساله شما ۳ بار در هفته شب دچار شب ادراری است به احتمال زیاد نگران خواهید شد.

کنترل شب ادراری مانند هر توانایی دیگری در کودکان متفاوت است. همانطور که کودکان در سنین متفاوت توانایی راه رفتن را به دست می‌آورند باید بدانید که توانایی کنترل ادرار نیز همین‌گونه است. به طور متوسط کودکان در چهار سالگی آمادگی این را دارند که بدون استفاده از پوشک بخوابند. اما گاهی دیده می‌شود که یک کودک شش ساله نیز برای کنترل ادرار دچار مساله است. برای اینکه کودک شما بتواند به طور کامل شب ادراری نداشته باشد باید چند اتفاق بیفتد:

خواب کودک نباید عمیق شود، تا زمانی که سیگنالی به مغز مبنی بر پر شدن مثانه داده می‌شود او بتواند خود را نگه دارد.

کودک شما باید توانایی کنترل عضلاتی که وظیفه کنترل ادرار را دارند را داشته باشد.

اگر کودک شما دچار شب ادراری است این به معنای آن است که او از نظر جسمانی آفتاد بزرگ نشده است که بتواند شب ادراری را کنار بگذارد، پس شما باید تا زمانی که او به این بلوغ برسد به او کمک کنید. بدون شک برای یک کودک ۵ ساله دشوار است که بخوابد شب‌ها پوشک ببندد. او از این کار

احساس ناراحتی خواهد کرد و گمان می‌کند پوشک برای کسانی کم سن‌تر از اوست. در این صورت ابتدا باید مطمئن باشید که خودش برای این تغییر آماده است. ممکن است مجبور باشید برای مدتی چند بار او را از خواب بیدار کنید و به دستشویی ببرید. بعد باید تغییراتی در اتاق او بدهید:

بر روی ملحفه او یک روکش ضد آب پهن کنید.

چند ملحفه اضافه در اطاق داشته باشید تا در صورت لزوم ملحفه را عوض کنید.

وسایل نظافت سریع او را در شب آماده داشته باشید.

چند دست لباس و لباس زیر تمیز برای مواقع ضروری در دسترس داشته باشید.

علاوه بر تغییرات بالا شما می‌توانید با رعایت نکات زیر به کودکان کمک کنید:

یک چراغ کوچک در دستشویی روشن بگذارید و لگن مخصوص او و یا هر چیز دیگر که معمولاً برای ادرار کردن استفاده می‌کند را آماده بگذارید.

در مورد مراحل دستشویی رفتن در شب با او حرف بزنید و به او بگویید هیچ اشکالی ندارد اگر حتی چند بار در طول شب شما را بیدار کند و کمک نخواهد.

به او بگویید که اگر خواست به تنهایی به دستشویی برود باید بعد از ادرار کردن لگنش را خالی کند و خود را بشوید.

اگر با تمام این کارها مشکل کودکان حل نشد، این تلاش را برای چند روز ادامه دهید. اما اگر بعد از

دو هفته این موضوع ادامه داشت بدانید که کودکان هنوز آماده نشده است به او دلداری دهید و بگویید بعد از مدتی دوباره به تلاش ادامه می‌دهید و دوباره به پوشک کردن روی بیاورید.

به یاد داشته باشید که به خودتان و کودکان این موضوع را یادآوری کنید که نداشتن چنین کنترلی کاملاً طبیعی است و بالاخره می‌تواند آن را کسب کند.

کودکان زیر دبستان و بازی‌های رایانه‌ای

روز به روز به تعداد کودکانی که به بازی‌های رایانه‌ای وابسته می‌شوند افزوده می‌شود. آیا شما باید احساس خطر کنید؟

دیگر مساله این نیست که کودک سه ساله‌ای بتواند از کامپیوتر استفاده کند تا برنامه مورد علاقه‌اش مثل نقاشی آنلاین بازی کند. البته هنوز تفکر غالب این است که باید محدودیت‌هایی برای کودکان برای کار با کامپیوتر در نظر گرفت، محدودیت در استفاده از موتورهای جستجویی مانند گوگل و استفاده از شبکه‌های اجتماعی از مواردی است که والدین متفق القول بر محدودیت آن برای کودکان قایل هستند.

رایانه و اینترنت دو بخش غیر قابل انکار از زندگی مدرن هستند و کودکان روز به روز در استفاده از آنها مشتاق و توانمند می‌شوند. اما آیا این نشانه خوبی است؟ آیا باید به کودکان اجازه داد از اینترنت استفاده کنند؟

کارشناسان آموزش کودک روز به روز به این سمت گرایش پیدا می‌کنند که فن آوری‌های رایانه‌ای به خودی خود برای کودکان مضر نیستند. آنها معتقدند

بازی‌های مفید رایانه‌ای مانند نقاشی، بازی‌های فکری و بازی‌های همراه با شعر و داستان می‌توانند در آموزش آنها بسیار مفید باشند. اما در این حالت نیز کامپیوتر نباید جایگزینی برای گردش‌های بیرون از خانه، بازی با اسباب‌بازی‌ها و کتاب خواندن شود. اما ایجاد محدودیت زمانی برای استفاده از کامپیوتر برای کودکان کاری سخت است زیرا استفاده از ابزارها برای آنها بسیار جذاب است. به همین علت شما باید راهی را پیدا کنید که کودکان تمام مدت با کامپیوتر کار نکنند و محدودیت‌هایی برای کار با آن وجود داشته باشد. توصیه کارشناسان این است که شما برای کودکان پیش دبستانی باید محدودیتی معادل ۲ ساعت در روز برای دیدن تلویزیون، ویدیو و کار با کامپیوتر را در نظر بگیرید.

بسیاری از بازی‌های آنلاین کودکان به آنها توانایی کنترل و خلاقیت را یاد نمی‌دهند و فقط مجموعه‌ای از حرکات تکراری هستند. بهتر است به جای آنها به دنبال سایت‌هایی باشید که قدرت خلاقیت و کنترل کودکان را بالا ببرند. به طور مثال بازی‌های فکری و هنری مانند نقاشی می‌توانند بسیار مفید باشند. همچنین سایت‌هایی هستند که قدرت تصور ذهنی آنها را بالا می‌برند.

قبل از آنکه سایتی را به کودکان معرفی کنید، کاملاً آن را بررسی کنید و لینک‌هایی که دارد نیز کاملاً محک بزنید. اگر فرصت دارید در هنگام کار با رایانه کنار کودکان باشید. تحقیقات نشان داده است که اگر آموزش از طریق رایانه، همراه با تجربه‌های اجتماعی باشد، اثر بیشتری دارد. به همین علت است که در مدارس که از مشاورینی مجرب استفاده می‌کنند برای هر رایانه در مدرسه دو صندلی می‌گذارند.

در هنگام استفاده از رسانه‌های اجتماعی باید شخصی به عنوان همراه کنار کودکان باشد. یک کودک هفت ساله طبیعتاً نمی‌تواند درک کند که چه موضوعاتی را باید هم‌رسان بکند و چه موضوعاتی را نباید با دیگران به اشتراک بگذارد. اگر کسی از او اسمش را پرسد او به راحتی به او می‌گوید و حتی ممکن است به طور داوطلبانه اطلاعات دیگری مانند آدرسش را نیز در اختیار بگذارد. بعضی از سایت‌های بازی در حین بازی‌های گروهی امکان گفتگو بین بازیکنان را دارد، اگر کودکان از این سایت‌ها استفاده می‌کنند حتماً کنارش باشید.

کنجکاوی کودکان امری کاملاً طبیعی است پس بهتر است از نرم‌افزارهای کنترلی والدین که در بازار موجود است استفاده کنید و دسترسی کودکان را تنها به سایت‌هایی که مجاز می‌دانید برقرار کنید. در هر صورت استفاده از رایانه برای کودکان می‌تواند بسیار مفید باشد و در روند رشد ذهنی و اجتماعی آنها بسیار مفید باشد، امام هیچگاه فراموش نکنید که اگر شما در کنترل زمان استفاده از آنها و چگونگی آن برای کودکان وقت نگذارید می‌تواند ضررهای زیادی برای او داشته باشد.

روانشناسی کودک

رقابت و حسادت خواهر و برادری

حضور خواهر یا برادر در خانواده به معنای فرصتی کمتر برای دیگر فرزندان است؛ این وضعیت مدام این پیام را به کودک می‌دهد که ارزش خود را اندازه گیری کند.

به فرزندان کمک کنید احساس خوبی درباره خودش داشته باشد، از موفقیت‌هایش احساس رضایت کند و در عین حال این شهادت را داشته باشد که از داشته‌ها و موفقیت‌های



خواهر و برادرش هم خوشحال شود. حسادت او را طبیعی ببینید. او وقتی بداند احساسش را درک می‌کند، مجبور نیست نظرش را به شما یا خودش ثابت کند. به جای سرزنش کردنش، به او بگویید که به فکرش هستید و از هر فرصتی برای شاد کردن او استفاده می‌کنید.

به فرزندان کمک کنید نقاط قوت خود را ببینند و تحسین کنند. درباره کارهایی که به خوبی انجام می‌دهد، نظر بدهید و تشویقش کنید. او را ترغیب کنید مهارت‌هایش را گسترش دهد. اگر فرزندان همیشه خود را در سایه برادر یا خواهر بزرگ ترش حس می‌کنند، او را به زمینه‌های متفاوتی هدایت کنید.

بچه‌ها و پستاندها

جنین صدای خارج رحم را می‌شنود

محققان می‌گویند جنین قادر به شنیدن صداهای خارج از رحم است و آنها را به خاطر می‌سپارند. آنها در یک مطالعه از تعدادی از زنان باردار خواستند تا در هفته‌های ۲۸ تا ۳۴ بارداری‌شان یک لالایی را روزی دو بار با صدای بلند بخوانند. در هفته‌های ۲۸، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۶ و ۳۸ زنان شرکت کننده برای بررسی عکس‌العمل کودکانشان مورد مطالعه قرار گرفتند. برای



اطمینان از اینکه کودک به صدای مادر خودش عکس‌العمل نشان نمی‌دهد بلکه به عبارات موجود در لالایی عکس‌العمل نشان می‌دهد، همان لالایی ضبط شده که توسط زن دیگری خوانده شده بود برای کودک پخش می‌شد. اگر سرعت ضربان قلب کمتر می‌شد، به این معنی بود که کودک لالایی خوانده شده را شناخته است. در هفته ۳۴، از شرکت کنندگان خواسته شد که لالایی را تکرار نکنند تا دریابند که قدرت به یاد آوری کودکان چقدر بوده است. این آزمایش در هفته ۳۴ دریافت که کودکان به لالایی پاسخ می‌دهند. در آزمایش‌های انجام شده در حدود هفته ۳۸ یا به عبارتی ۴ هفته بعد از اینکه مادر دیگر آن لالایی را تکرار نکرده بود، نیز همین پاسخ وجود داشت.