

کتابچه آموزشی برای والدین

تمام هیجانی و اجتماعی کودکان ۳۶-۲۴ ماهه



ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف الله حیدرآبادی، ناهیده حسنی خیابانی، سهیلا علافی

بر گرفته از بروشور آموزشی برای والدین از مرکز ایالتی تمام هیجانی - استرالیا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت
مدیریت سلامت جمیعت و خانواده مرکز بهداشت استان
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت



تبریز، خیابان شهید بهشتی (منصور سابق)، روبروی خیابان دانشسرای
کوچه میرزارضا، کوچه دوم دست چپ، مرکز جامع رشد و تکامل کودکان
تلفن: ۰۴۱۳۳۷۷۴۳۵ | سامانه ۱۴۳۵



● بازبانی که کودکتان بفهمد با وی درباره محدودیتها و قوانین صحبت کنید. توانایید بزنی، زدن باعث درد می شود. وقتی عصبانی هستی تو می توانی بالا و پائین پیری و یا پاهای خود را بزمین بزنی و یا بیایی توانی بغل من.

● به کودکتان مزایای همکاری کردن را نشان دهید، پیامدهای طبیعی یک رفتار به کودکتان کمک می کند که روابط علت معلولی یک قانون، یک محدودیت و یا یک درخواست را بفهمند. بعنوان مثال پیامد طبیعی پرتاب کردن ماشین اسباب بازی کنار گذاشتن ماشین توسط والدین برای مدت محدودی است. اما پیامد طبیعی می تواند مشتب نیز باشد. به کودکتان یادآوری کنید، «اگر تو در پوشیدن پالتوی خود همکاری کنی در نتیجه ما وقت پیشتری برای بازی در پارک خواهیم داشت». استراتژی هایی نظری این به کودکان کمک می کند که قوانین را یادگرفته و با گذشت زمان انتخابهای بهتری داشته باشند.

تلاش کنید که فرهنگ خانه خود را در روتینهای روزانه کودک خود وارد کنید. فرهنگ یک کودک قسمت مهمی از هویت اوست و ارتباطاتی که او با فرهنگ خود دارد باعث شکل گیری مثبت هویت و اعتقاد بنفس در روی می گردد.

● به مراقب کودک خود کلماتی را که خانواده شما برای افراد مهم (مثل مادر، پدر، پدر و مادر بزرگ) و چیزهای مهم (بطری شیر، پستانک، ...) استفاده می کنند یاد دهید.

● **کتابها و آهنتگاهی را که نماینگر فرهنگ شما است انتخاب نمائید.** این موارد در کتابخانه های عمومی قابل دسترس می باشند و خیلی سریع به یک قسمت محبوب روتین های روزانه کودک شما تبدیل می شود. (حین خواب، استحمام، رانندگی).



روابط محبت آمیز به کودکان کم سال یک حس راحتی، آرامش، اعتماد و انگیزش را می دهد. این روابط به نوپایان می آموزد که چگونه دوستی ها را شکل دهنند، احساسات خود را ابراز کنند و با چالشها روبرو گردند. همچنین روابط قوی و مثبت به کودکان در بوجود آوردن حس اعتماد، همدردی، محبت و فهمیدن حس درست و غلط کمک می کند.

تکامل هیجانی و اجتماعی در ۲ ساله ها

اینجا یک مثال از آنچه که می تواند در یک بازی نمادین (مثل خاله بازی) در میان همسالان اتفاق بیافتد، میباوریم:

علی یک پسر ۵/۲ ساله که بدقت آجرهای اسباب بازی را دایره وار چیده، داد می زلزلد کسی پیتزامی خواهد. مهیار که حدوداً سه ساله است، گفت که یک تکه بزرگ می خواهد. آیا فلفل دارد؟ من پیتزاوی تند دوست نذلل. علی گفت که آن فقط یک پیتزای ساده است و بدقت با یک قاشق پعن تکه ای از آن را کندو در داخل یک بشقاب گذاشت. او چند کلید رادر ماشین حساب اسباب بازی خود فشار داد و گفک ۱۰۰۰ تومان می شلود. مهیار دست او را مس کرد و وامود کرد که دارد به علی پول می دهد. علی گفک خیلی منون.

در این سن کودکان بطور واقعی شروع به بازی تعاملی با هم سالان خود می کنند. در این سنین شما همچنین انفعالات واقعی در بازی نمادین را می بینید که این وجه یک وجه حیاتی در تکامل کودکان است.

در بازی نمادین هنگامی که کودکان نقش های مختلفی را بازی می کنند و داستانها و ایده های خود را پرورش می دهند، درواقع توانایی های کیفیتی، تفکرات و مهارت های اجتماعی خود را افزایش می دهند.

کودکان ۲ ساله همچنین قادر به همدردی (فهمیدن احساسات دیگران) می باشند. شما احتمالاً کودکانی را دیده اید که در حال آرام کردن یک همسال هستند که درد میکشدو یا حتی وقتی کوک دیگر را ناراحت بینند، گزینه کنند. در عین حال شما همان کودکان را میبینید که هنوز عاشق گفقل‌له هستند و هنوز در حل اختلافات خود با دوستانشان مشکل دارند. کودکان در حواله سالگی و بعد از آن مهارت های پیشرفتی در بازی های اجتماعی، مثل قسمت کردن وسایل و یا نوبت ایستادن را بدست می آورند.

شما چکار می توانید بگنید؟

به نوبای خود کمک کنید که احساسات خود را درک نماید.

حالا که نوپایان خود را بعنوان یک فرد مستقل میشناسند، می نوانت احساسات پیچیده ای مثل خجالت، شرمندگی را تجربه کنند. به کودکتان کمک کنید که احساسات خود را با استفاده از کلمات بیان نماید: تو از اینکه لیلا یک کیک با عکس پر روانه روی آن گرفت ناراحت شدی و حس سادت کردی. من می دانم که سخت است ولی حالا تو می توانی در عرض یک کیک آبی یا سبز را انتخاب کنی. یادداش کلماتی که به کودکان برای بیان هیجاناتشان کمک کند بین علت مهم است که با گذشت زمان به کودکان این توانایی را می دهد که درباره احساسات خود بدون نیاز به حرکات تنهاجی و زدن فیزیکی صحبت کنند.





• از طریق بازی احساسات کودکتان را بررسی و کشف نمایید.

از یک عروسک برای بوجود آوردن یک داستان درباره سرخوردگی و یا ترس معمول کودک خود استفاده کنید (مثلاً هنگامی که او مجبور است که اسباب بازیهای خود را با یک همیازی قسمت کند و یا هنگامیکه یک فرزند جدید به خانواده اضافه شده است و یا هنگامیکه شما کودک خود را در مهد گذاشته و از او جدا می شود).

به کودک خود پیشنهاد دهید که هنگامی که ناراحت است یک عکس غمگین بکشد و یا هنگام عصبانیت با خیلی بازی یک شکل عصبانی درست کند. کتاب خواندن با کودکتان درباره احساسات و صحبت درباره تصاویر کمک کننده است:

کدام کودک بنظر عصبانی است؟ کدام یکی ترسیده است؟

• یک مشاهده‌گر مراقب باشید. کودکتان را هنگام بازی تماشاکنید تا بینید او بازی خود چه چیزی را به شما می گوید. بعنوان مثال: «اگر نوپای شمایل‌باشهای مادرش رامی پوشد و به عروسک خرسی خود بای می گوید، اختلال دارد که درباره حس جدایی از مادر ناراحت است. شما می توانید بایک بازی هماهنگ درباره این احساسات به او کمک کنید. مثلاً در طی بازی با او بگوئید با اینکه عروسک خرسی دلش برای مادرش تنگ می شود ولی می داند که مادرش همیشه بر می گردد».

• به کودک خود کمک کنید که احساسات خود را با روشهای مناسب برای سن خودش ابراز کند. به کودک خود راههای را آموختن دهید تا بوسیله آنها احساسات قوی خود را بآبراز کند. بعنوان مثال به کودکان خود بیاموزید که هنگام عصبانیت شدید می تواند گاذگ باره کنند، پاهاهی خود را زمین بکوبند یا یک توپ اسفنجی و نرم را پرتاپ نمایند. به کوچولوی خود کمک کنید که بداند راههای سالم وغیرمضمر فراوانی وجود دارد که بوسیله آنها می تواند احساسات شدید خود را بآبراز کند.



دوست شدن زودهنگام را تشویق نمایید.

کودکان برای یادگرفتن قسمت کردن، نوبت ایستادن، حل کردن اختلافات و تجربه کردن لذت دوستی نیاز به تمرین دارند. بازی کردن کودکان با همیگر به آنان کمک می کند که تمام این مهارت‌های مهم را بوجود آورند. وقتیکه شما فعالیتهای تفریحی جالب برای کودکان انتخاب می کنید و یک محیط سالم و امن و حسایتی برای بازی مهیا می کنید و وقتی آموزشای لازم در باره چگونه قسمت کردن وسائل خود را دیگران و حل کردن اختلافات را به کودکتان می دهید، آنها لذت دوستی های اولیه را کشف خواهند کرد.

- ساده برگزار کنید. آنچه که اتفاق افتاده است را بصورت کوتاه و در چند کلمه به کودک توضیح دهید. با صدای آرام و بدون عصبانیت صحبت کنید.

- آنچه اتفاق افتاده است را بگوئید تا مطمئن گردید کودک شما فهمیده است که: تو مهدی را هل دادی چون می خواستی که جارو را پس بگیری.

- به پیامدهای فکرها یافتن رفاقت کودک اشاره کنید. بعد از هل دادن تو، مهدی شروع به گریه کرد. این ناراحت کننده بود. او احساس غمگینی و عصبانیت کرد.

- با کودکتان فکرها یافتن را روی هم بریزید و راههای بهتری انتخاب نمایید تا کودک شما دفعه بعد بتواند آنها را انجام دهد. کودکتان بزرگتر از ۲ سال احتمالاً چندایده از خودشان ارائه دهند. کوچکترها نیازمند پیشنهاد هستند. مثلاً در مورد مثال بالامی توان پیشنهاد کرد که کودک دفعه بعد می تواند بجای هل دادن از کلام استفاده کند و یا از بزرگترها کمک بخواهد. بیشتر نوپایان برای انجام این پیشنهادات نیازمند کمک خواهند بود.



برای توضیح احساسات و تجربیات از کلام استفاده کنید.

در حالیکه شما معمولاً می شنوید که بزرگسالان از نوپایان خود می خواهند که برای ابراز احساسات خود از کلام استفاده نمایند (از حرف زدن استفاده کن) ولی نوپایان معمولاً در استفاده از کلماتی که برای توضیح احساسات انشان نیاز دارند دچار کمبود هستند.

بوسیله کمک کردن به کودکتان که بتواند هیجاناتش را نامگذاری کند (مثل عصبانی، خوشحال، غمگین، ...) و بوسیله تمرین کردن روشهایی جهت مدیریت کردن هیجانات خود، او بتدربیج یاد می گیرد چگونه این کارها را خود انجام دهد.

- احساسات کودک خود را در درون کلمات جا سازی کنید. وقتی برادر تو مازیک تو را برداشت و احساس کردی که خیلی عصبانی شده ای. شما همچنین می توانید بعنوان بزرگتر احساسات خودتان را نیز با کلام ابراز نمایید تا کودک از شما یاد بگیرد: من نمی توانم کلیدهایی را پیدا کنم و خیلی درمانده شده ام.

- برای کودکتان کتاب هایی در مورد احساسات بخوانید. از کتابخانه محله خود بخواهید که کتابهایی را به شما معرفی کنند که در مورد احساسات صحبت می کنند.

دلایل خود درباره محدودیت های او و تقاضاهاییان از او را برایش توضیح دهید.

بیشتر نوپایانی که به نزدیک سه سالگی می رسند قادر فمیدن توضیحات ساده را دارند. به کودکتان بگوئید که چگونه اجرای قوانین به نفع کودکتان است: وقتی تو به من در گذاشتن بشتاب خودت برروی میز آشیز خانه کمک می کنی، من زودتر ظرفها را تمیز می کنم و ما می توانیم داستان بیشتری بخوانیم. "وقتی تو اسباب بازی هایت را بادیگران قسمت می کند، این یعنی همه شانس بازی دارند."





از مهارتهای در حال ظهرور کودکتان حمایت کنید.



نوپایان هنگامی بهترین یادگیری را دارند که به آنها اجازه بازی، اکتشاف و پیروی از علاقه شان داده شود. آنها مهارتهای جدید را هنگامی یاد می‌گیرند که فقط به اندازه‌ای به آنها کمک کنید که آنها خودشان بتوانند در حل یک چالش بدون اینکه خیلی سرخورده گردند، مهارت پیدا کنند. بعنوان مثال، اگر شما نوپای ۳۰ ماهه‌ای را می‌بینید که در تلاش برای ساختن یک ساختمان از مکعبها است و آنها مرتباً می‌افتدند، شما می‌توانید به او پیشنهاد کنید که او پایه ساختمان را محکمتر و پهن تر بسازد و وقتی که انجام دهد. شما همچنین می‌توانید پیشنهاد کنید که او پایه ساختمان را محکمتر و پهن تر بسازد و وقتی که برج بلند شد دست او را هنگام گذاشتن آجرها هدایت کنید تا برج نیافتد. اینجا چندنکته آورده می‌شود تا بوسیله آنها قدم به قدم به نوپایان یا موزید که مشکلات خود را بهتر حل نمایند.

با سرخوردن گی کودکتان همدردی نمایید. تو خیلی سخت تلاش می‌کنی دستکش خود را پوشی. آن کمی زمان می‌برد تا بتوانی آن را دست کنی.

- از کودکتان پرسید که آیا او می‌داند چه چیزی باعث مشکل شده است.** مشاهداتان را به او بگوئید، مثلًا پرسید که آیا او فراموش کرده است که انگشت شست خود را در محل انگشت شست در داخل دستکش بگذارد؟

- از او پرسید که آیا هیچ نظری درباره اینکه چگونه می‌تواند کار را بطور صحیح انجام دهد دارد.**

- از او پرسید که آیا میخواهد چند پیشنهاد بشنود.** چطوره که اول انگشت شست خودت را داخل کنی و بعد آنست خود را بداخل ببری؟

- میزان حمایتی را برایش فراهم کنید تا بتواند موفق گردد** - برای مثال به او کمک کنید تا انگشتان که بطور صحیح نگهدارد.

- فرایندر ارزقیر کنید و نه فقط نتیجه را:** تو خیلی تلاش می‌کنی که این قضیه را حل کنی و اصرار به انجام کار داری. این عالی است. این امر به کودکان یاد می‌دهد که ممارست را باد بگیرند و به انها می‌فهماند که تلاش زیاد نیز به اندازه موفق شدن مهم است.

به کودکتان کمک کنید تا بگیره چگونه اختلافات خود را همسالانش را با روشهای مناسب و سالم حل و فصل نماید. در این سن خیلی معمول است که نوپایان با همسالان خود درباره قسمت کردن وسایل، نوبت ایستادن و اجرای و پیروی کردن از قوانین بازی مشکل داشته باشند. این امر بدین دلیل است که آنها هنوز مهارت کافی در کنترل خودشان را پیدا نکرده‌اند.

شما هنگامی می‌توانید به آنها در یادگیری این مهارت مهم جدید کمک کنید که با آرامش آنها را به تفکر درباره چگونگی حل مشکلات شان وادر کنید. شما احتمالاً مجبور خواهید بود که بدفعات زیاد این مرحل ذیل را قدم به قدم طی کنید تا آنها بتوانند خودشان به تهابی این مراحل طی کنند.

- فعالیتهای تغزیی را پیشنهاد کنید که نیاز به قسمت کردن نداشته باشد.** کارهای هنری، آهنگ زدن (جادیکه هر کودک یک وسیله آهنگ زدن دارد، بازی با آب و ماسه همه انتخاباتی هستند که اختلافات بین کودکان را در حداقل نگه می‌دارد).

- از کودکتان بخواهید که تصویر کند چگونه رفتار آنها می‌تواند بر روی دیگران تأثیر بگذارد:** من دیدم که تو به سارا گفتی، او نمی‌تواند با تو توب بازی کند، به صورت شنیدگاه کن، فکر می‌کنی او اکنون چه احساسی دارد؟

- یک کتاب از عکس دوستان بسازید.** از مر کدام از دوستان کودک خود عکس بگیرید. عکس او بالای یک برگ بچسبانید و سپس اسباب بازیها، کتابها، بازی ها و عروسک های معحب آن کودک را زیر عکس او بتویسید. برگها را بوسیله منگه می‌سوراخ کردن به هم‌دیگر بچسبانید و شیشه یک کتاب درست کنید. کتاب را برای کودکان بخواهید تا او بتواند از شنیدن درباره خودش و دوستانش لذت ببرد.

- به کودکتان کمک کنید تا نظرات بقیه را فیز در نظر داشته باشد.** این امر باعث تشویق حسن همدردی می‌شود: امیر رضا احساس غمگین بودن می‌کند چون پدرش الان از او خداحافظی کرد و رفت. یا بریم ببینم شاید او بخواهد با ما یک کتاب بخواند.

به کودکتان اجازه دهد که در مورد آنچه می‌خواهد بازی کند تصمیم بگیرد.

بدنبال راههایی بگردید تا به او کمک کنید که به کشف علاقه خود ادامه دهد. بعنوان مثال اگر نوپای شما در گیر قطار بازی است و صندلیهای آشپزخانه را پیش سر هم چیده است و وامنود می‌کند که قطار درست کرده است، درباره قطار کتاب یادداشتی برایش بخواهید و برنامه ریزی کنید که او یک قطار واقعی را بیند (البته اگر مقدور است)

- درباره آنچه که کودک شما انجام می‌دهد نظر یا توضیح بدهید. چقدر تو از رنگهای زیبایی برای نقاشی کردن استفاده می‌کنی یا تو داری و نامود می‌کنی که پژشک هستی و داری از گربه مریض است مراقبت می‌کنی.

- در بازی کودکتان با پیروری کردن از دستورات او وارد شوید. اگر او وامنود می‌کند که در پیک نیک است شما می‌توانید در تهیه غذا و گذاشتن آنها در سبد کمک کنید. این امر به کودک شما لذت بازیهای تعاملی با یک فرد دیگر را می‌آموزد. این امر همچنین یک شانس برای شما است که براساس بازی کودکتان به او آموزش دهید. بعنوان مثال شما احتمالاً می‌پرسید: چه هوایی برای پیک نیک مناسب است؟ وقتی که شما در گیر بازی با کودکتان می‌شوید او احساس می‌کند که یک فرد دوست داشتنی مهم و توانا است.

