



کتابچه آموزشی برای والدین

تکامل هیجانی و اجتماعی کودکان ۲۴-۱۲ ماهگی



ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف اله حیدرآبادی، ناهیده حسنی خیابانی، سهیلا علافی

بر گرفته از بروشور آموزشی برای والدین از مرکز ایالتی تکامل کودکان - استرالیا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت



تبریز، خیابان شهید بهشتی (منصور سابق)، روبروی خیابان دانشسرا
کوچه میرزارضا، کوچه دوم دست چپ، مرکز جامع رشد و تکامل کودکان

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۳۷۷۴۳۰



به کودکان یاد دهید که مشکلات را بروش سالم و مناسب حل نمایند.

احتمالاً شما متوجه شده اید که نوپایان هر چیزی را در هر زمانی می خواهند. آنها خودکنترلی کمی دارند یعنی آنها در صبر کردن خوب نیستند و همچنین برای آنها خیلی سخت است که جلو خودشان را در انجام فعالیت مورد علاقه شان بگیرند. این بدین معنی است که از نظر تکاملی کودکان کم سال در پیروی از قوانین (بخصوص وقتی در مورد قسمت کردن باشد) در زحمت هستند.

● برای نوپایانی که در یک گروه بازی می کنند حمایت زیادی فراهم نمائید. به آنها نشان دهید که چگونه قسمت کردن را بیاموزند. شما می توانید یک تایمر آشپزخانه را به آنها بدهید تا یک یادآوری بصری در مورد مدتی که باید منتظر بمانند تا نوبت آنها بشود را داشته باشند. به آنها کمک کنید که در این زمان با چیز دیگری مشغول باشند.

● بازی های نوبتی را بازی کنید. تلاش کنید که به نوبت یک توپ را شوت بزنید، توپ را به نوبت دور یک دایره بچرخانید یا با آب و ماسه با همدیگر بازی کنید. این فعالیت به کودکان کمک می کند که هنر قسمت کردن را بیاموزند و تمرین کنند.

● برای کاستن یا اجتناب از اختلافات حواس کودکان را پرت کنید (بیان به ماشین اشغالی نگاه کنیم) یا تمرکز کودکان را به چیز دیگری جلب کنید. (من می روم که با خمیر بازی کنم، کی دوست داره که بازی کنه). نوپایان کم سال هنوز قادر نیستند که اختلافات را با بحث و صحبت حل نمایند.

به کودک خود کمک کنید که احساس امنیت و سلامت نمایند. نوپایان کم سال بعضی وقتها احساس می کنند که دنیا اطرافشان ترسناک و غیر قابل پیش بینی است. حالا که آنها می توانند راه بروند آنها احتمال دارد که حتی در خانه یا حیاط خانه شما احساس کنند که در محیط نا آشنا غریبه هستند چون از این منظر خانه خود را ندیده اند آنها می توانند خودشان را به چیزهایی برسانند که قبلاً نمی توانستند (این امر خود می تواند آنها را با مشکلات جدیدی روبرو نماید). آنها همانطور که تلاش می کنند که در حفظ تعادل و هماهنگی مورد نیاز برای راه رفتن مهارت پیدا کنند، افتادهای بیشتری را تجربه می کنند. شما وقتی نوپای خود را تشویق می کنید که دنیای اطراف خود بصورت درست بررسی نماید، عملاً به حس امنیت او کمک می کنید و برای او حمایت و اطمینانی را که نیاز دارد فراهم می کنید.



روابط محبت آمیز حس راحتی، آرامش، اعتماد و انگیزش به کودکان کم سال می دهد. والدین به کودکان می آموزند که چگونه دوستی ها را شکل دهند، احساسات خود را ابراز نمایند و با چالشها روبرو شوند. روابط قوی و مثبت همچنین به کودکان کمک می کند که حس اعتماد، همدردی، محبت را در خود پیوراندند و درست را از غلط تشخیص دهند (وجدان).

نوپایان و تکامل هیجانی اجتماعی آنها



نوپایان کم سال در حال شروع بوجود آوردن حس خود آگاهی هستند (یعنی آنها جدا و مستقل از دیگران هستند) این آگاهی جدید به آنها کمک می کند که این امر را درک کنند که دیگران تفکرات و احساساتی دارند که می تواند متفاوت از تفکرات و احساسات آنها باشد. درک این امر به کودک کمک می کند که حس همدردی در آنها بوجود آید (توانائی تصور کردن خود به جای فرد دیگر و تصور اینکه آنها چه احساسی دارند). نوپایان همچنین اگر چه معمولاً با دیگر کودکان بازی نمی کنند فقط کنار آنها به تنهایی بازی می کنند ولی بتدریج به همسالان خود بیشتر علاقمند می شوند. کودکان در حوالی سه سالگی بازی های تعاملی بیشتری با همسالان انجام می دهند. در اینجا مثالی از آنچه که بازی همسالان در نوپایی است آورده شده است.

علی ۱۸ ماهه متوجه می شود که یک نوپای بزرگتر (امید) روی ماسه ها بازی می کند. او همراه با بیل اسباب بازی خود به امید نزدیک می شود و بدقت بازی امید را نگاه می کند. مادر امید می پرسد: آیا توهم می خواهی بازی کنی؟ علی (بعد تشویق مادرش شروع به کندن یک چاله کنار دوست جدیدش می کند. او همچنان کودک بزرگتر را بدقت تحت نظر دارد و بعضی وقتها بنظر می رسد که کارهای او را تقلید می کند. این دو پسر کنار همدیگر مدتی بازی می کنند تا اینکه مادر امید از او می خواهد تا به خانه بروند.





شما همچنین هنگامیکه روتین های روزانه و تغییرات در روتین را دارید که بطور قابل پیش بینی شده و منظم روی می دهند به احساسات امنیت وی کمک می کنید.

● یک پایگاه امن برای نوپای خود باشید. به چگونگی دور شدن نوپای خود از خودتان نگاه کنید، او به عقب (به شما) نگاه می کند انگار که می خواهد چک کند که شما آنجا هستید و بعداً به ماجراجویی خود ادامه می دهد. وقتی که آنها فکر کنند که خیلی دور شده اند و یا با یک چیز بنظر ترسناک و نا آشنا روبرو شده اند (مثل صدای ماشین همسایه بغل یا کوچه) آنها پیش شما بر می گردند تا امنیت و آرامش مجدد را باز یابند. وقتی شما بتوانید یک همراه حمایت گر برای کنجکاوی نو پای خود باشید، به او کمک می کنید که یاد بگیرد، بزرگ شود و در انجام کارهایش اعتماد بنفس پیدا کند.

● در زندگی روزانه کودکان روتین ها را برقرار نمایید. اگر نوپای شما براند که منتظر چه چیزی باشد، احساس امنیت، اعتماد به حس و در کنترل داشتن دنیای اطراف خود را خواهد کرد. سعی کنید که روتین های روزانه را در توالی مشابه و تقریباً در زمان تقریباً ثابت در هر روز انجام دهید و اگر تغییری در این روتین ها محتمل است از قبل به نوپای خود اطلاع دهید. این امر به نوپای شما کمک می کند که بتواند پیش بینی مناسبی داشته و آمادگی و سازگاری مناسبی با تغییرات روزانه داشته باشد. بعنوان مثال شما می توانید به کودکان بگوئید بعد از ناهار ما کنار میز نشست و داستان می خوانیم. بعدش من تورا توی تخت می گذارم که یک کمی بخوابی.

دنبال راههایی بگردید تا فرهنگ خانه خود را قسمتی از زندگی معمول روزانه کودکان بکنید. فرهنگ یک کودک قسمت مهمی از هویت او ست. ارتباطاتی که او با فرهنگ خود دارد هویت و اعتماد بنفس او را بطور سالم و مثبت شکل می دهد.

به مراقب کودک خود (در مهد کودک یا خانه) کلماتی را که خانواده شما برای افراد مهم مثل پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگ و یا چیزهایی مهم (بطری شیر، پتو، پستانک، ...) بکار می برند، یاد دهید.

کتابها و آهنگهایی انتخاب کنید که منعکس کننده فرهنگ شما است. این موارد معمولاً در کتابخانه های عمومی و یا فروشگاههای فرهنگی به آسانی و هزینه کم قابل دسترسی است و می توانند به سرعت به یک قسمت درست داشتنی زندگی روزانه فرزند شما تبدیل گردند (هنگام خوابیدن، حمام کردن، و یا هنگام رانندگی ماشین).



کاری که شما می توانید بکنید:

از مهارتهای در حال بوجود آمدن کودک حمایت کنید. نوپایان وقتی که شما آنها را به بازی و اکتشاف ترغیب کنید و اجازه دهید که علائق خود را دنبال کنند، بهترین یادگیری را دارند. آنها هنگامی مهارت های جدید را یاد می گیرند که فقط کمی به آنها کمک کنید تا آنها خودشان بتوانند در حل چالش روبرو (بدون اینکه زیاد سرخورده گردند) مهارت پیدا کنند. برای مثال اگر شما نوپای ۲۰ ماهه ای را می بینید که تلاش می کند یک بلوک مربع را در یک سوراخ پازل دایره قرار دهد، شما می توانید دست او را بر روی سوراخهای مختلف تخته پازل بگردانید تا به او نشان دهد که چگونه مسئله را حل کند و هنگامیکه او محل درست را پیدا کرد به او اجازه دهید که بلوک را در محل درست قرار دهد.

● به نوپای خود کمک کنید که یک مسئله حل کن با اعتماد بنفس گردد. به کودک خود وقت مناسب بدهید تا خودش بتواند مسئله خودش را حل نماید (مثل هنگامیکه می خواهد چکمه های خود را بپوشد) وقتی شما می بینید که او شروع به سر خوردن شدن کرده است در حدی که او کمک کنید که او نیاز دارد که چالش روبرو را حل و مهارت پیدا کند. بعنوان مثال شما می توانید چکمه ها بصورت درست جلوی پای کودک خود قرار دهید و بعداً به کودک پیشنهاد کنید که هنگامیکه می خواهد پاهایش را داخل چکمه سر دهد به یک صندلی یا دیوار تکیه دهد.



● فقط از نتیجه قدردانی نکنید بلکه از روند اجرا نیز قدردانی کنید. هدف این است که کودکان درباره تلاش خود و نه فقط درباره نتیجه تلاش حس خوبی داشته باشد. وقتی شما متوجه تلاش کودک خود می شوید (به او مثلاً بگوئید: تو خیلی سخت روی آن پازل داری کار می کنی و فکر می کنم که هر قطعه پازل کجا باید برود) این گفتمان و یا موارد مشابه به کودکان می فهماند که چقدر استمرار و سعی مداوم مهم است.