



کتابچه آموزشی برای والدین



تکامل هیجانی و اجتماعی کودکان از تولد تا 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

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



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

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰

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 و محبت را در خود پیروانند و درست را از غلط تشخیص دهند.





هنگام کار با کودک:



● **یک پایگاه امن برای کودکان باشید.** نگاه کنید که چگونه کودکان با چهار دست و پا رفتن از شما دور می شود و بعداً به سمت شما بر می گرد تا مطمئن شود که شما آنجا هستید. او همچنین در جستجوی کمی تشویق بیشتر از طرف شما برای بررسی بیشتر محیط اطرافش می باشد.

● **برنامه روزانه برای کودکان برقرار سازید.** کودک از اینکه بدانند منتظر چه چیزی باشد احساس امنیت و اعتماد و احساس کنترل داشتن بردنای خود را می نماید. تلاش کنید که برنامه روزانه را در نظم و زمان مشابهی نگاه دارید بعنوان مثال اول شستن دست و صورت و بعد تعویض پوشک و بعداً شیر و بعداً خواندن داستان.

دنبال راههایی بگردید تا فرهنگ خانه خود را در برنامه روزانه کودکان ادغام کنید.



فرهنگ کودک یک قسمت مهم از کیستی؟ او است. ارتباطاتی که او با فرهنگ خود دارد، هویت او و اعتماد بنفس او را بطور مثبتی شکل می دهد. به مراقب کودکان بیاموزید که چه کلماتی را خانواده شما برای افراد مهم مثل پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگ و اشیاء (بطری شیر، پتو، پستانک و غیره) استفاده می کند. کتابها و موزیک هایی انتخاب کنید که فرهنگ خانه شما را منعکس می کند. این کتابها معمولاً در کتابخانه های عمومی و بدون هزینه قابل دسترسی هستند و بسرعت یک قسمت محبوب از برنامه های روزانه وی خواهد گردید. (هنگام خوابیدن، هنگام استحمام و هنگام رانندگی با ماشین).



اگر از نوزادی شروع کنیم، نوزادان و شیرخواران در مورد هویت خود و چه کسی بودنشان از طریق چگونگی برخورد با آنها (توسط مراقبان) یاد می گیرند. شیرخواران از طریق تعاملات روزانه والدین، فامیل ها و مراقبان پیام هایی شبیه به این دریافت می کنند: تو باهوش هستی، تو مسائل را خوب حل می کنی، تو دوست داشتنی هستی، تو باعث میشی که من بخندم. من از بودن با تو لذت می برم. این پیامها اعتماد نفس شیرخوار را شکل می دهد. یک شیرخوار ۶ ماهه هنگامیکه مادرش پوشک خشک او را بالای سرش نگه می دارد و بعداً آن را می اندازد و دالی می گوید می خندد و می خندد. وقتی که مادر او بعداً می خواهد پوشک او را ببندد، شیرخوار آ آ آ می گوید و دستها و پاهایش را مرتباً می زند و تکان می دهد تا به مادرش بگوید که بازی بیشتری می خواهد. مادر این کار را ادامه می دهد مرتب با شیرخوار بازی می کند تا اینکه او خسته شود. این شیرخوار در حال کشف کردن این است که روابط با دیگران لذت بخشی و راضی کننده است و او می تواند بخوبی ارتباط برقرار کند و نیازها و علایق او برای بقیه مهم هستند.

کاری که شما می توانید بکنید:



یک مراقبت پاسخگو و مسئولانه را برای کودکان مهیا نمائید. مراقبت پاسخگو یعنی مراقبت خود را با آنچه که کودک نیاز دارد هماهنگ کنید. بعنوان مثال کودک ۱۰ ماهه شما شاید حین غذا خوردن شروع به دست و پا زدن و با- با- با گفتن بکند تا به شما نشان دهد که او واقعاً می خواهد که قاشق را خودش بدست بگیرد. شما می دانید که او هنوز به تنهایی قادر به تغذیه خودش نمی باشد. بنابراین شما به کودکان یک قاشق می دهید تا در دستش نگه دارد و در همان حال به تغذیه او با یک قاشق دیگر ادامه می دهید. این نمونه ای از یک مراقبت پاسخگو است، برای اینکه شما وقت صرف می کنید تا درباره چیزی که کودکان با رفتار خود تلاش برای ابراز دارد فکر کنید و راه حلی پیدا کنید یا از او حمایت نمائید.



● **کودک خود را بشناسید.** چه چیز را دوست دارد و ندارد؟ اسباب بازی مورد علاقه او کدام

است؟ چه برنامه روزانه برای او مناسب است؟

● **اگر شاغل هستید یا مراقبت از کودک خود و یا اگر مراقب دیگری به شما در مراقبت کمک می کند (مثل فامیل یا پرستار بچه) یک رابطه همکاری برقرار سازید.** درباره کودک خود به او بگویید (شخصیت او)، آنچه که دوست دارد و ندارد، چه چیزی او را آرام می کند، چه چیزی ناراحتش می کند. اطلاعات خود درباره برنامه روزانه معمول کودکان و فعالیت های معمول او را با مراقب به اشتراک بگذارید. دانستن بیشتر مراقب کودکان تان درباره کودک شما و خانواده شما به او کمک می کند که نیازهای کودک شما را بهتر فراهم نماید. همکاری شما با مراقب کودکان باعث می گردد که هر دو احساس احترام و حمایت بکنید.



از مهارت های در حال ایجاد کودک خود را حمایت کنید.

کودک هنگامی بهترین یادگیری را دارد که شما به آنها اجازه بازی، اکتشاف و پیگیری علائق خودشان را بدهید. آنها مهارت های جدید را هنگامی بدست می آورند که شما فقط به اندازه ای به آنها کمک کنید که آنها بتوانند بدون اینکه خیلی سرخورده و ناامید گردند در حل چالش مقابلشان مهارت پیدا کنند.

برای مثال اگر شما یک شیرخوار ۵ ماهه را می بینید که تلاش می کند غلت بزند، شما می توانید یک اسباب بازی کنارش قرار دهید تا او بتواند با کمک بدنش به آن برسد و آن را بدست گیرد همزمان غلت نیز بزند.

● **از کشفیات کودک خود شادمان گردید.** تو منو پیدا کردی آفرین! تو روسری را از سرم کشیدی و دیدی که من اینجام!

● **مهارت های جدید را روی مهارت هایی که کودک شما قبلاً کسب کرده است بنا کنید.** بعنوان مثال، اگر کودک شما تلاش می کند که بلوک های مکعب را روی هم بگذارد و دوبلوک را روی هم گذاشته است بلوک سوم را شما روی آنها قرار دهید و به او بلوک چهارم را بدهید که روی برج خود بگذارد.



مهربان و پرورشگر باشید.



لمس کردن، بغل کردن، آرام کردن، تکان دادن، خواندن و صحبت کردن و همه اینها به کودک این پیام را می فرستد که او یک موجود خاص و دوست داشتنی است. البته محبت ورزیدن هنگامیکه کودک آرام و بامزه است، مهم است، ولی همچنین این امر مهم تر است که هنگامیکه کودکان مشکل دارد و گریان است نیز محبت بورزید. وقتی شما می توانید در زمانهای سخت کنار آنها باشید، آنها می فهمند که بدون توجه به اینکه چگونه حسا کنند (گریان یا شاد) همیشه دوست داشته می شوند.



هنگام کار با کودک:

او را بغل کرده و بوسید. اجازه بدهید که کودک شما بداند چقدر او را دوست دارید. هنگام سختی صبور باشید. کولیک، گریه و نق زدن قسمتی از کودکی کودکان هستند. وقتی شما کودکان را حتی در سخت ترین لحظات حمایت کنید. شما به آنها می فهمانید که آنها می توانند به شما اعتماد و تکیه نمایند. این امر یک احساس امنیت به آنان داده و باعث افزایش احتمال این امر می گردد که آنها هنگام بزرگ شدن یاد بگیرند خودشان خود را آرام نمایند.



به کودکان کمک کنید که احساس آرامش و امنیت نمایند.

وقتی شما به گریه کودکان و دیگر ارتباطات او پاسخ مناسب می دهید به او کمک می کنید که احساس آرامش و امنیت نماید (مثلاً وقتی کودک شما دستهایش را به هوا بلند می کند و انگار می گوید که مرا بلند کن شما بعنوان پاسخ مثبت او را بلند می کنید). کودکان همچنین در صورت دریافت محبت زیاد از شما و داشتن برنامه روزانه قابل پیش بینی، احساس امنیت می کنند. این محبت و اعتمادی که شما با کودکان قسمت می کنید به او کمک می کند که یاد بگیرد شما بخاطر او همیشه آنجا حضور دارید. این اعتماد به او اعتماد بنفس می دهد.