



کتابچه آموزشی برای والدین

تکامل هیجانی و اجتماعی کودکان ۲۴-۳۶ ماهه



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 میرزافزا، کوچه دوم دست چپ، مرکز جامع رشد و تکامل کودکان

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰



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 دهند، 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، میاوریم:

علی یک پسر ۵/۲ ساله که بدقت آجرهای اسباب بازی را دایره وار چیده ، داد می زند کسی پیتزای خواهد . میبار که حدوداً سه ساله است ، گفت که یک تکه بزرگ می خواهد. آیا فلفل دارد؟ من پیتزای تند دوست ندارم. علی گفت که آن فقط یک پیتزای ساده است و بدقت با یک قاشق پهن تکه ای از آن را کندو در داخل یک بشقاب گذاشت. او چند کلید را در ماشین حساب اسباب بازی خود فشار داد و گفت: ۱۰۰۰ تومان می شود. میبار دست او را لمس کرد و وانمود کرد که دارد به علی پول می دهد. علی گفت: خیلی ممنون.

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

در بازی نمادین هنگامی که کودکان نقش‌های مختلفی را بازی می‌کنند و داس——تانها و ایده‌های خود را پرورش می‌دهند، در واقع توانایی‌های گفتاری، تفکرات و مهارت‌های اجتماعی خود را افزایش می‌دهند.

کودکان ۲ ساله همچنین قادر به همدردی (فهمیدن احساسات دیگران) می باشند. شما احتمالاً کودکانی را دیده‌اید که در حال آرام کردن یک همسال هستند که درد میکشد یا حتی وقتی کودک دیگر را ناراحت ببینند، گریه کنند. در عین حال شما همان کودکان را میبینید که هنوز عاشق گفتن «نه هستند و هنوز در حل اختلافات خود به دوستانشان مشکل دارند. کودکان در حوالی سه سالگی و بعد از آن مهارت‌های پیشرفته‌تر بازی‌های اجتماعی، مثل قسمت کردن وسایل و با نوبت ایستادن را بدست می آورند.



شما چکار می‌توانید بکنید؟

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

حالا که نوپایان خود را بعنوان یک فرد مستقل می‌شناسند، می‌توانند احساسات پیچیده‌ای مثل خجالت، شرمندگی را تجربه کنند. به کودکان کمک کنید که احساسات خود را با استفاده از کلمات بیان نمایند: تو از اینکه لایلا یک کیک با عکس پروانه روی آن گرفت ناراحت شدی و حسادت کردی. من می‌دانم که سخت است ولی حالا تو می‌توانی در عوض یک کیک آبی یا سبز را انتخاب کنی. یاد دادن کلماتی که به کودکان برای بیان هیجاناتشان کمک کند بدین علت مهم است که با گذشت زمان به کودکان این توانایی را می‌دهد که در باره احساسات خود بدون نیاز به حرکات تهاجمی و زدن فیزیکی صحبت کنند.



● **باز بانی که کودکان بفهمد با وی درباره محدودیتها و قوانین صحبت کنید.** تو نباید 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 بیای تو ی بغل من.

- **به کودکان مزایای همکاری کردن را نشان دهید،** پیامدهای طبیعی یک رفتار به کودکان 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 مثبت نیز باشد. به کودکان یادآوری کنید، "اگر تو در پوشیدن پالتوی خود همکاری کنی، در نتیجه ما وقت بیشتری برای بازی در پارک خواهیم داشت." استراتژی هایی نظیر این به کودکان کمک می کند که قوانین را یاد گرفته 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 اعتماد بنفس در وی 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، بستانک، ...) استفاده می کنند یاد دهید.

● **کتابها و آهنگهایی را که نماینگر فرهنگ شما است انتخاب نمایید.** 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. (چین خواب، استحمام، رانندگی).





- 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 رفتار کودک اشاره کنید. بعد از هل دادن تو، مهدی شروع به گریه کرد. این ناراحت کننده بود. او احساس غمگینی و عصبانیت کرد.
- با کودکان فکرها یا تان را روی هم بریزید و راههای بهتری انتخاب نمائید تا کودک شما دفعه بعد بتواند آنها را انجام دهد. کودکان بزرگتر از ۲ سال احتمالاً چند ایده از خودشان ارائه دهند. کوچکترها نیازمند پیشنهاد هستند. مثلاً در مورد مثال بالا می 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 احساساتشان نیاز دارند دچار کمبود هستند.
- بوسیله کمک کردن به کودکان که بتوانند هیجاناتش را نامگذاری کند (مثل عصبانی، خوشحال، غمگین، ...) و بوسیله تمرین کردن روشهایی جهت مدیریت کردن هیجانات خود، او بتدریج یاد می گیرد چگونه این کارها را خود انجام دهد.
- احساسات کودک خود را در درون کلمات جاسازی کنید. وقتی برادر تو مایک تو را برداشت و احساس کردی که خیلی عصبانی شده ای. شما همچنین می توانید بعنوان بزرگتر احساسات خودتان را نیز با کلام ابراز نمائید تا کودک از شما یاد بگیرد: من نمی توانم کلیدهایی را پیدا کنم و خیلی درمانده شده ام.
 - برای کودکان 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 تقاضاهای تان از او را برایش توضیح دهید.



بیشتر نوپایانی که به نزدیک سه سالگی می رسند قدرت فهمیدن توضیحات ساده را دارند. به کودکان بگوئید که چگونه اجرای قوانین به نفع کودکان است: وقتی تو به من در گذاشتن بشقاب خودت بر روی میز آشپزخانه کمک می کنی، من زودتر ظرفها را تمیز می کنم و ما می توانیم داستان بیشتری بخوانیم. "وقتی تو اسباب بازی هایت را با دیگران قسمت می کنی، این یعنی همه شانس بازی دارند".



• از طریق بازی احساسات کودکان را بررسی و کشف نمائید.

از یک عروسک برای بوجود آوردن یک داستان درباره سر خوردگی و یا ترس معمول کودک خود استفاده کنید (مثلاً هنگامی که او مجبور است که اسباب بازیهای خود را با یک همبازی 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 خمیر بازی یک شکل عصبانی درست کند. کتاب خواندن با کودکان درباره احساسات و صحبت درباره تصاویر کمک کننده است:

کدام کودک بنظر عصبانی است؟ کدام یکی ترسیده است؟

- **یک مشاهده گر مراقب باشید.** کودکان را هنگام بازی تماشا کنید تا ببینید او با بازی خود چه چیزی را به شما می گوید. بعنوان مثال: اگر نوپای شما لباسهای مادرش را می پوشد و به عروسک خرسی خود بای بای می گوید، احتمال 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 آموزش دهید تا بوسیله آنها احساسات قوی خود را ابراز کند. بعنوان مثال به کودکان خود بیاموزید که هنگام عصبانیت شدید می تواند کاغذ پاره کند، پاهای خود را زمین بکوبند یا یک توپ اسفنجی و نرم را پرتاب نمایند. به کوچولوی خود کمک کنید که بداند راههای سالم و غیر مضر فراوانی وجود دارد که بوسیله آنها می تواند احساسات شدید خود را ابراز کند.



دوست شدن زود هنگام را تشویق نمائید.



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



از مهارت‌های در حال ظهور کودکان حمایت کنید.



نویابان هنگامی بهترین یادگیری را دارند که به آنها اجازه بازی، اکتشاف و پیروی از علائق 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 می‌افتند، شما می‌توانید به او پیشنهاد کنید که او این ساختمان سازی را بجای موکت بر روی یک سطح سخت و صاف 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 چند نکته آورده می‌شود تا بوسیله آنها قدم به قدم به نوپاها پتان بیاورید که مشکلات خود را بهتر حل نمایند.

با سر خوردگی کودکان همدردی ننماید. تو خیلی سخت تلاش می‌کنی دستکش خود را بپوشی. آن کمی زمان می‌برد تا بتوانی آن را درست کنی.

● **از کودکان پرسید که آیا او می‌داند چه چیزی باعث مشکل شده است.** مشاهداتان را به او بگوئید، مثلاً 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.** چگونه که اول انگشت شست خودت را داخل کنی و بعداً دست خود را بدخل ببری؟

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

● **فرایند را تقدیر 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 یاد بگیرند و به آنها می‌فهماند که تلاش زیاد نیز به اندازه موفق شدن مهم است.

● **به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد چگونه اختلافات خود با 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 نکرده اند.

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 وادار کنید. شما احتمالاً مجبور خواهید بود که بدفعات زیاد این مراحل ذیل را قدم به قدم طی کنید تا آنها بتوانند خودشان به تنهایی این مراحل طی کنند.

● **فعالیت‌های تفریحی را پیشنهاد کنید که نیاز به قسمت کردن نداشته باشد.** کارهای هنری، آهنگ زدن (جائیکه 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 کودکان بخواهید که تصور کنند چگونه رفتار آنها می‌تواند بر روی دیگران تاثیر بگذارد:** من دیدم که تو به سارا گفتی، او نمی‌تواند با تو توپ بازی کند، به صورتش نگاه کن، فکر می‌کنی او اکنون چه احساسی دارد؟

● **یک کتاب از عکس دوستان بسازید.** از هر کدام از دوستان کودک خود عکس بگیرید. عکس او بالای یک برگ بچسبانید و سپس اسباب بازیها، کتابها، بازی ها و عروسک های محبوب آن کودک را زیر عکس او بنویسید. بر گها را بوسیله منگنه یا سوراخ کردن به همدیگر بچسبانید و شبیه یک کتاب درست کنید. کتاب را برای کودکان بخوانید تا او بتواند از شنیدن درباره خودش و دوستانش لذت ببرد.

● **به کودکان کمک کنید تا نظرات بقیه را نیز در نظر داشته باشد.** این امر باعث تشویق حس همدردی می‌شود: امیررضا احساس غمگین بودن می‌کند چون پدرش الان از او خداحافظی کرد و رفت. بیا بریم ببینیم شاید او بخواهد با ما یک کتاب بخواند.

به کودکان اجازه دهید که در مورد آنچه می‌خواهد بازی کند تصمیم بگیرد.



بدنبال راههایی بگردید تا به او کمک کنید که به کشف علائق خود ادامه دهد. بعنوان مثال اگر نوپای شما در گیر قطار بازی است و صدلیهای آشپزخانه را پشت سرهم چیده است و وانمود می‌کند که قطار درست کرده است، درباره قطار کتاب یادآستانی برایش بخوانید و برنامه ریزی کنید که او یک قطار واقعی را ببیند (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 وانمود می‌کنی که پزشک هستی و داری از گربه مریضت مراقبت می‌کنی.

● در بازی کودکان با پیروی کردن از دستورات او وارد شوید. اگر او وانمود 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 کودکان به او آموزش دهید. بعنوان مثال شما احتمالاً می‌پرسید: چه هوایی برای پیک نیک مناسب است؟ وقتی که شما در گیر بازی با کودکان می‌شوید او احساس می‌کند که یک فرد دوست داشتنی مهم و توانا است.

