

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



مرکز جامع  
رشد و تکامل  
کودکان تهریز



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهریز  
معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی تهریز  
معاونت بهداشت

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



انجمن ملی تهریز سلامت

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

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰





- ساده بر گزار 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 فکر هایتان 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 مازیگ 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 تقاضاهایتان 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 بروی 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 نمایید.

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 ماهنگ 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 بیاورید 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 نمایید.



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 مهارت های مهم را بوجود آورند. وقتیکه 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.



نوپایان 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 مکتب 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 نیفتد. اینجا چند نکته آورده می‌شود تا بوسیله آنها قدم به قدم به نوپایان بیاموزید که مشکلات خود را بهتر حل نمایند.

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

● **از کودکان بپرسید که آیا او می‌داند چه چیزی باعث مشکل شده است.** مشاهداتان را به او بگوئید، مثلاً بپرسید که آیا او فراموش کرده است که انگشت شست خود را در محل انگشت شست در داخل دستکش بگذارد؟

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

● **از او بپرسید که آیا میخواهد چند پیشنهاد بشنود.** چطوره 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 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 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 بچسبانیید 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 بچسبانیید 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 بنیم 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 صدایهای آشنیخانه را پشت سر هم چیده است و وانمود می‌کند که قطار درست کرده است، درباره قطار کتاب یاداستانی 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.

