

رشد و تکامل کودکان

(از بدو تولد تا ۳ سالگی)

دستیابی به تمامیت رشد و تکامل، از اجزاء اولیه حقوق کودک به شمار می رود .

دوران کودکی خصوصاً ۲ سال اول زندگی، دوران بسیار مهم و غیرقابل برگشتی در روند رشد و تکامل کودک است و فراهم نمودن تغذیه مطلوب برای تمامیت رشد و تکامل کودکان کافی نیست. تغذیه مطلوب به آنها فرصت تکامل را می دهد اما دستیابی به تمامیت رشد و تکامل در کودکان مستلزم وجود محیط مناسب و پرمحبت توأم با امنیت روانی، توجه و مراقبت خانواده ای دلسوز، خانه ای تمیز و محیطی عاری از خطر، تشویق و امکان بازی کردن و یادگیری، محافظت از بیماری و حوادث و بهره مند بودن از مراقبت های پزشکی در صورت ابتلا به بیماری نیز می باشد که اهمیت آنها خصوصاً در سالهای اولیه عمر غیرقابل انکار است.

پرورش صحیح کودکان در ۲ سال اول عمر تأثیر اساسی بر رفتار، ضریب هوشی قابلیت ها و قدرت سازگاری آنها در سراسر زندگی آینده شان دارد.

کودکی که به خوبی تغذیه شده باشد، پر از انرژی است و نسبت به محیط اطراف خود کنجکاو است و می خواهد یاد بگیرد و از بازی کردن لذت می برد. کودک بازیگوش اطرافیان خود را به بازی و حرف زدن با خودش ترغیب می کند. هر چه کیفیت مراقبت و نگهداری والدین خصوصاً در سه سال اول زندگی بهتر باشد و آنها توجه بیشتری نسبت به کودک داشته باشند، رشد و تکامل کودک نیز به همان میزان بهتر خواهد بود.

برای این منظور آگاهی مراقبت کننده و ظرفیت او در نگهداری کودک و حمایت کلیه افراد خانواده به تمامیت رشد و تکامل کودک کمک بسزایی میکند.

تغذیه با شیرمادر و در آغوش کشیدن کودک، اولین قدم مادر برای رشد و تکامل جسمی، روانی و عاطفی کودک است.

نشانه های تکامل از لحظه تولد کودک قابل رویت هستند. کودکان از بدو تولد با استفاده از حواس پنجگانه خود سعی در شناسایی محیط اطراف خود دارند. این نشانه ها در ابتدا ساده بوده و به مرور با افزایش سن کودک پیچیده تر می شوند.

شاید تصور بر این باشد که نوزادان پس از تولد با دیدن محیط تازه و شنیدن صداهای ناآشنا دچار سردرگمی می شوند ولی واقعیت این است که آنها بلافاصله پس از تولد با حواس پنجگانه خود مرتب در حال یادگیری و شناسایی محیط اطرافشان می باشند. آنها بخوبی صداهای اطراف خود را می شنوند و قادرند صدای مادرشان را بلافاصله پس از تولد شناسایی کنند. صدای مادر هر نوزاد برایش بهترین صداهاست. بعلاوه حس بویایی و چشایی نوزاد کاملاً حساس بوده و مزه شیرین و بوهای ملایم را ترجیح می دهد.

نوزادان بلافاصله پس از تولد قادر به دیدن هستند و از همان زمان به چهره اطرافیان خود توجه کرده و آنها را به دقت مورد مطالعه قرار می دهند. نوزادان نیازمندند که بطور مرتب لمس شوند، در آغوش کشیده شوند، با آنها حرف زده شود و چهره ها و حالت های آشنا را در اطراف خود ملاحظه کنند و بطور کلی نیازهای آنها ساده، فوری و مکرر است.

سرعت و رشد و تکامل در سال اول زندگی از هر زمانی در طول عمر انسان بیشتر است و هر گونه تعللی در این زمینه غیرقابل برگشت است و در نتیجه برای رسیدن به تمامیت رشد و تکامل بلوغه ، هر کودک علاوه بر مراقبت های معمول احتیاج به مراقبت های عاطفی و روانی و واکنشهای پرمحبت و صمیمی اطرافیان خود دارد. بعلاوه در این دوران باید به آنها فرصت بکارگیری توانای هایشان داده شود .

در اولین سالهای زندگی ، دوره حساسی وجود دارد که طی آن عملکردهای اصلی همچون رفتار ، عواطف و انگیزش تکامل می یابد . بی توجهی یا بد رفتاری با کودکان طی این دوره حساس می تواند تأثیر قدرتمندی بر توانایی درک و همچنین رفتار آنان در آینده داشته باشد .

کودکان یک تا سه ساله پرنرژی و پرحنب و جوش هستند و در این سنین آنها با واسطه کاوش ، اکتشاف ، تقلید و خیالپردازیهای بی انتها ، به سرعت در حال یادگیری هستند . به این سن « سن ماجراجویی » نیز گفته می شود . آنها قادر به انجام کارهای پیچیده تر حرکتی ، فکری و رفتاری می گردند . هر چه در این دوران فکر و ذهن کودکان بیشتر بکار گرفته شود ، توانایی آنها در انجام کارها بیشتر می شود . در این دوران آنها حرف زدن ، دویدن ، پریدن ، حفظ تعادل و بالا رفتن از پله ها را می آموزند و قادر می گردند مشکلات ساده خود را شخصاً حل کنند ، سوال می کنند و به سئوالات پاسخ می دهند و احساسات خود را نسبت به فردی که دوست دارند ، بیان می کنند . البته سرعت سیر تکاملی در همه کودکان دقیقاً یکسان نمی باشد و به دلایل مختلف ممکن است متفاوت باشد .

کودکانهی که دوران اولیه کودکی نامطلوب بوده است و مورد بد رفتاریهای عاطفی و جسمی قرار گرفته اند هنگامی که به مدرسه می روند ، ممکن است به دلیل کمبودهای ادراکی و نواقص رفتاری ، برای سازگار شدن با نظام مدرسه با مشکلاتی مواجه شوند . آنهایی که تمایلات خشونت آمیز دارند برای نظام مدرسه ایجاد مشکلات عدیده ای می کنند و متناسب با درجه صدمات حاصل از این بد رفتاریها بتدریج با افزایش سن رفتارهای ضد اجتماعی از خود بروز می دهند و عملکرد خوبی در درس ندارند. با اینکه مداخلات حمایت گرانه در دوران مدرسه می تواند برخی از این گونه مشکلات را برطرف کند ، اما تأثیر این مداخلات محدود است . اکنون شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد که اگر در مراحل اولیه دخالتهای مناسبی برای افزایش انگیزه و تحریکات ذهنی و اعتماد به نفس کودکانی که در شرایط دشوار زندگی می کنند به عمل آید ، در زمانی که آنان وارد نظام مدرسه می شوند ، مشکلات رفتاری آنها به طور اساسی کاهش می یابد و استعداد فراگیری ، توانایی سازش و قابلیت های آنان بطور چشمگیری بیشتر می شود .

سئوال مهم :

چه زمانی برای ترمیم صدمات حاصل از بی توجهی ، بد رفتاریهای عاطفی و جسمی دیگر دیر است ؟

در سالهای اول ، خصوصاً ۲ سال اول عمر ، مغز بسیار انعطاف پذیر است و اگر طی این سالها برای کودک شرایط بهتری فراهم شود ، بهبودی قابل ملاحظه ای حاصل خواهد شد . ولی متأسفانه با افزایش سن کودک توانایی ترمیم در او کاهش می یابد و لذا پس از این سنین حیران صدمات بوجود آمده به همان میزان مشکل و تقریباً غیرممکن می گردد .

گر چه اکثر کودکان مراحل رشد و تکامل را کم و بیش با ترتیب و زمان مشابه طی می کند ، اما در این خصوص والدین و نزدیکان کودکان در روند تکامل آنها و رفع تأخیر و مشکلات پیش آمده نقش بسزایی دارند که در زیر نکاتی چند در زمینه های مختلف رشد و تکامل کودکان ، جهت راهبرهای والدین پیشنهاد می گردد .

« تکامل حرکتی در کودکان »

والدین چه کمکی می‌توانند انجام دهند :

الگو و ترتیب تکامل حرکتی در کلیه کودکان سالم یکسان است ولی سرعت این تکامل در کودکان مختلف متفاوت است . بعنوان مثال بعضی از کودکان زودتر از کودکان دیگر می‌نشینند ولی آنچه مسلم است همه کودکان پیش از راه رفتن ، عمل نشستن را می‌آموزند .

تکامل حرکتی در کودکان از بالا و همزمان با رشد و تقویت ماهیچه های بزرگ در اندام های نوزاد از سر و گردن شروع می‌شود و بتدریج تا پاها ادامه می‌یابد . آنها به تدریج کنترل سر ، دراز شدن بطرف اشیاء و افراد ، غلطیدن ، نشستن ، چهار دست و پا رفتن و راه رفتن را یاد می‌گیرند . بعلاوه همزمان با رشد و تکامل ، ماهیچه های ظریف در اندامها

(حدوداً از ۶ ماه دوم عمر) کودک قادر می‌گردد بسیاری از اعمال ظریف تر نظیر نگهداشتن اشیاء را آغاز کند .

بهترین روش تسریع در تکامل مغزی کودک ، ارتباط مداوم کودک با افراد و اشیاء است .

بازی کردن با کودکان یکی از روشهای مؤثر در تکامل حرکتی آنها است . آنها بواسطه بازی کردن توانایی های جدید خود را به کار می‌گیرند و با تمرینات مداوم حین بازی آنها را رشد داده و کامل می‌کنند و بتدریج حرکات جدید را می‌آموزند .

کلید تکامل حرکتی در کودکان تمرینات مداوم آنهاست و تشویق ، همراهی و کمک والدین در این خصوص و همچنین فراهم نمودن محیطی امن و پیشگیری از حوادث در حین بازی و تمرین کودکان ضروری است .

نکات زیر جهت راهنمایی والدین پیشنهاد می‌گردد :

در سن ۳-۴ ماهگی به کودک در عمل نشستن کمک کنید .

با دستها و پلهای او بطور مرتب بازی کنید و آنها را ورزش دهید تا عضلات آنها تقویت شود .

در حالت خوابیده دست کودکان را بطرف خود بکشید و آنها را به نشستن تشویق کنید .

در انجام کلیه حرکات نظیر نشستن ، خزیدن ، چهار دست و پا رفتن و راه رفتن روی دو پا کودک را همراهی و تشویق کنید .

برای تکامل اعمال حرکتی ظریف در کودک ، اشیاء مناسب و متعددی را برای این منظور در اختیار کودکان قرار دهید .

بازی با اسباب بازیهای مختلف در تکامل اعمال حرکتی کودکان بسیار مفید است .

با کودک مرتباً عمل گرفتن و رها کردن اشیاء را تمرین کنید . کودکان انجام حرکات مختلف از جمله حرکات دقیق دست را با دیدن و تقلید از بزرگترها می‌آموزند . لذا در هر فرصتی این حرکات را به آنها آموزش دهید (مانند تا کردن کاغذ ، قراردادن اشیاء بر

روی هم ، جداکردن قطعات یک شیء از همدیگر و سپس وصل کردن آنها به همدیگر ، جداکردن اشیاء هم رنگ یا هم شکل و غیره)

کودک را به اکتشاف دقیق اشیاء تشویق کنید .

همزمان با تکامل حرکات ظریف، بتدریج اشیاء پیچیده تری را در اختیار کودک قرار دهید.

با تکامل حرکات دست کودک می توان او را در تغذیه خویش، شستن دستهایش و تعویض لباسهایش تشویق کرد. این امر در ایجاد حس استقلال و اعتماد به نفس کودک نیز نقش مهمی دارد.

کودکان به مرور ترجیح می دهند که از یک دست بیشتر از یک دست دیگر استفاده کنند و به اصطلاح « راست دست یا چپ دست » بودن آنها مشخص می شود. این امر با شروع قلم به دست گرفتن و نقاشی کردن کاملاً مشهود می گردد. والدین باید حق انتخاب را به کودک داده و از هر گونه پافشاری نسبت به استفاده از یک دست به دست دیگر اجتناب کنند.

بطور کلی جهت تسریع تکامل حرکتی در کودکان از هر فرصتی برای بازی کردن با کودک استفاده کنید و به آنها فرصت بکارگیری تواناییهایشان را بدهید.

تشویق اطرافیان نسبت به توانایی های جدید کودک باعث افزایش حس اعتماد به نفس کودک می گردد.

تکلم و حرف زدن

والدین چه کمکی می توانند انجام دهند :

کودکان حرف زدن را از طریق شنیدن یاد می گیرند و مدتها قبل از به حرف درآمدن، حرف اطرافیان خود را درک می کنند. نکته مهم این است که سال اول عمر در تکامل و یادگیری به موقع زبان در آنها بسیار حیاتی است در نتیجه بهترین روش برای کمک به تکلم کودکان، صحبت کردن مداوم با آنها، گوش دادن و سپس نشان دادن واکنش مناسب در قبال آنهاست.

اغلب کودکان در سال دوم عمر، جملات کوتاه را درک می کنند و در واقع آماده صحبت کردن می شوند. اغلب کودکان معمولاً اولین کلمات خود را بین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی ادا می کنند که معمولاً شامل نام فرد، حیوان یا اعضای بدن و یا چیزهای مهم روزمره که بکرات شنیده است، می باشد. البته کلمات اولیه کودک ممکن است مفهوم نباشد و به درستی ادا نشود.

بسیاری از کودکان در هنگام بازی، با خود حرف می زنند که غالباً نامفهوم است. در واقع آنها با این کار مشغول تمرین حرف زدن هستند و هر چه اطرافیان کودک او را در صحبت های نامفهومش همراهی کنند، کودک به صحبت کردن بیشتر تشویق می شود.

هنگام حرف زدن با کودک به نکات زیر توجه کنید :

مستقیماً به او نگاه کرده و صحبت کنید.

در صحبت خود همیشه از کلمات کلیدی مثل نام خود کودک یا وسایل مربوطه به او استفاده کنید.

بازی با کلمات را با کودکان حتی پیش از آن که آنها اولین کلمه خود را به زبان بیابند، انجام دهید. یکی از این بازیها نشان دادن اشیاء اطراف کودک و ذکر نام آنها است و سپس کودک را به تکرار آن کلمات تشویق کنید. این کار را در هر فرصتی که دست می دهد و بطور مرتب انجام دهید. بعنوان مثال می توانید در هنگام لباس پوشاندن کودک، نام لباسهایی را که به او می پوشانید را مرتباً به او بگویید. نکته مهم این است که نام هر

چیز باید بلافاصله به محض اشاره به آن ذکر شود در صورتی که فاصله بیافتد ، کودک فراموش می کند که این کلمه مربوط به چیست .

با کودک در مورد موضوعاتی که برایش جالب است مانند اسباب بازی مورد علاقه اش صحبت کنید . وقتی کودک مشغول کاری است می توان با او در مورد کاری که دارد انجام می دهد صحبت کنید و او را نیز تشویق کنید تا در این گفتگو شرکت کند . علاوه صحبت در مورد کارهای روزمره ای که در اطرافش اتفاق می افتد و تکرار صحبت در مورد آنها ، کودک را در یادگیری این کلمات کمک می کند . در توضیح دادن به کودک به زبانی صحبت کنید که برایش قابل فهم باشد و از حالات مختلف چهره و حرکات دستهای خود کمک بگیرید .

استفاده از کتابها و مجلاتی که تصاویر زیاد و جالب دارند ، در آموزش زبان به کودک مفید است . آنها با این کار نام اجسام و افراد مختلف را یاد می گیرند و به مرور قادر خواهند بود که تصاویر مشاهده شده را توضیح دهند .

گوش دادن به یکدیگر بسیار مهم است ، کودکان باید یاد بگیرند که هنگام صحبت والدین به آنها گوش دهند و والدین نیز باید به حرف کودکان خود گوش فرا دهند . این عمل به کودک نشان می دهد که شما حرف او را می فهمید و در نتیجه کودک به حرف زدن بیشتر تشویق می شود .

سعی کنید زبان « من درآوردی » کودک خود را بفهمید . این مسئله او را برای حرف زدن بیشتر تشویق می کند . لازم نیست بطور مرتب اشتباهات کلامی او را تصحیح کنید این کار ممکن است او را از حرف زدن بترساند . بلکه بهتر است معنی کلمات را با استفاده مکرر آنها در موارد مختلف به کودک آموزش دهید .

در هنگام حرف زدن با کودک خود بهتر است به جای ایستاده و از بالا ، سعی کنید هم قد او شوید و بصورت چشم در چشم با او صحبت کنید .

هر چه کودک بیشتر تشویق به صحبت شود و یا به سنوالاتی که از او می شود پاسخ دهد ، به همان میزان سریعتر حرف زدن را می آموزد .

« نقش بازی در تکامل و تفکر کودکان »

والدین چه کمکی می توانند انجام دهند :

بازی کردن با کودکان تنها به منظور سرگرم کردن آنها نیست ، بلکه این عمل در یادگیری و تکامل طبیعی آنها نقش بسزایی دارد . اهمیت بازی کردن در کودکان و رای تفریح است . بازی کردن وسیله بسیار مهم در امر آموزش و فراگیری و همچنین تکامل مغزی و انواع مهارتها در کودکان است . علاوه بازی کردن با کودکان در تکامل روانی و اجتماعی آنها مؤثر است . کودکان از طریق بازی کردن و با استفاده از حواس پنجگانه خودشان به اکتشاف بی پایان محیط اطراف خود می پردازند . در واقع آنها از این طریق می آموزند که چگونه حرکت کنند ، فکر کنند ، به خاطر بسپارند ، حرف بزنند و با دیگران رفتار کنند . در هنگام بازی حس کنجکاوی و اعتماد به نفس کودک رشد می کند . شکست در دنیای بازی او جا ندارد . از طیف بازی کردن آنها قوانین مربوط به رفتارهای اجتماعی را نیز فرا می گیرند .

در شش ماه اول عمر لب و زبان نوزادان حساس تر از نوک انگشتان اوست و به همین دلیل آنها تمایل دارند که هر چیزی را وارد دهانشان کنند و هدف اصلی آنها از این کار پی بردن به جنس اشیاء است تا مزه آنها .

کودکان هرگز از انداختن ، غلطاندن ، پرت کردن و تکان دادن اشیاء خسته نمی شوند . آنها با این عمل به شکل ، رنگ ، جنس و اندازه اشیاء پی می برند . آنها در ابتدا بیشتر به جنس

، مزه و نحوه حرکت اشیاء علاقمند هستند و به مرور در پایان یکسالگی با تقلید از حرکت بزرگترها سعی می کنند با نحوه کار اشیاء آشنا شوند .

کودکان تقریباً با هر چیزی که در دسترس آنها باشد بازی می کنند و غالباً بازی با وسایل و اسباب بازیهای را که به گونه ای نیاز به تلاش فکری دارد ، دوست دارند . بازیهای مثل چیدن مکعب ها روی هم ، پر و خالی کردن ظروف با اشیاء کوچک ، جای دادن اشکال هندسی ساده در سوراخهای تعبیه شده مربوط به آنها ، جدا کردن و دسته بندی اشیاء بر اساس رنگ ، شکل و اندازه در رشد فکری آنها نقش بسزایی دارد . نکته مهم در انتخاب نوع اسباب بازی این است که والدین در این انتخاب باید توانایی و مهارت های کودک را مدنظر داشته و اسباب بازیهای برای آنها فراهم کنند که کودکان قادر به بکارگیری و تمرین این مهارتها باشند . بعلاوه در هنگام انتخاب اسباب بازی باید حتماً به مسئله امن و بی خطر بودن آن توجه نمود .

بعضی از کودکان بسیار اجتماعی اند و به راحتی با سایر کودکان بازی می کنند در حالیکه عده ای دیگر خجالتی و محتاط می باشند و نمی توانند به راحتی خود را با محیط جدید تطبیق دهند . این مسئله کاملاً طبیعی است . به این دسته کودکان باید فرصت داد تا بتدریج با محیط آشنا شوند . حضور والدین در کنار کودکان ، آنها را در این امر یاری می دهد . حتی در صورت تمایل آنها باید دست کودکان را در دست گرفت تا حس اعتماد بنفس آنها تقویت شود .

بعضی از کودکان در بازی رفتار خشونت آمیز و تهاجمی نسبت به سایر کودکان دارند . والدین و مراقبین باید کاملاً مواظب این دسته از کودکان باشند تا به کودکان دیگر آسیبی نرسانند . وضع کردن حدود اختیارات برای این کودک و تکرار مداوم آنها ضروری است . بعلاوه می توان نپی و انرژی کودک را به سوی کارهای مثبت نظیر ورزش و بازیهای حرکتی سوق داد . این دسته کودکان را هنگامی که به دیگر کودکان مهربانی می کنند ، بخوبی تشویق کنید . هرگز آنها را تنبیه بدنی نکنید . بهترین روش برخورد با آنها این است که در هنگام بدرفتاری آنها باید جدی و ثابت قدم بوده و در هنگام مشاهده هر گونه رفتار مثبت آنها را تشویق نمایید .

کودکان معمولاً دوست دارند نزدیک به والدین خود بازی کنند و از کمک آنها بهره گیرند ولی نمی خواهند از سوی آنها امر و نهی شوند و اگر والدین به آنها اجازه اکتشاف و آزمایش را ندهند ، در واقع مزاحم یادگیری آنها شده اند . هنر بازی کردن کودکان این است که به آنها اجازه داده شود که بازی را رهبری کنند . نکات زیر برای پربار کردن کودکان پیشنهاد می گردد .

به کودکان کمک فیزیکی بدهید : چون کودکان از نظر جسمی ضعیف هستند ، والدین می توانند آنها را در انجام کارهایی که قادر به انجام آن نیستند ، یاری دهند . ولی اجازه داده شود تا خودشان به راه حل های انجام کار دست یابند .

با کودکان همبازی شوید : بعضی از بازی ها نیاز به همبازی دارد . بعنوان مثال در بازی تعقیب و گریز کودک احتیاج دارد کسی به دنبالش بدود و اینکه کسی باید توپ را به سمت کودک بغلتاند تا او بتواند توپ را بگیرد .

گفتن قصه های مناسب سن هر کودک ، باعث ایجاد انگیزش فکری و تفکر در کودکان می شود.

به کودکان در زمینه راههای مختلف بازی کردن ، کمک فکری و پیشنهاد بدهید : اگر والدین پیشنهادات خود را در زمینه بازیهای مختلف به موقع به کودکان بدهند ، آنها نیز این پیشنهادات را بخوبی قبول می کنند . مثلاً اگر کودک در حال بازی کردن با شن است ، می

توانید به او نحوه درست کردن قلعه شنی را نشان بدهید . ولی هرگز در بازی او دخالت نکنید .

به کودکان در تمرکز کردن کمک کنید : نشستن بدون تحرک و تمرکز کردن روی یک کار بیش از چند دقیقه ، برای کودکان مشکل است . والدین می توانند با نشستن در کنار آنها ، حرف زدن ، حمایت و تشویق کردن کودکان ، آنها را در تمرکز طولانی تر یاری دهند .

کودکان را در سهیم شدن وسایل مورد علاقه شان با دیگر کودکان کمک کنید : گرچه کودکان ، آماده هستند که با دیگر همسالان خود بازی کنند ولی در سهیم کردن آنها در وسایل مورد علاقه شان مشکل دارند . آنها آنقدر بزرگ نشده اند که بتوانند منصفانه و یا به

نوبت بازی کنند و یا با دیگر کودکان مهربان باشند . والدین می توانند به کودک خود و سایر دوستانش وسایل یکسانی بدهند و از آنها بخواهند که این وسایل را با هم شریک شوند . در عین حال بدون آنکه دخالتی کنند ، به هر یک اجازه داده شود که طبق میل خود بازی کنند .

کودکان بواسطه کاوش و اکتشاف ، تقلید و خیالپردازیهای بی انتها ، به سرعت در حال یادگیری هستند ، هر چه در این دوران فکر و ذهن کودک بیشتر بکارگرفته شود ، توانایی او در انجام کارها بیشتر می شود .

« پیشگیری از حوادث و رعایت نظم و انضباط »

والدین چه کمکی می توانند انجام دهند :

ارضاء کردن حس بی پایان کاوش و جستجو در کودکان تقریباً محال است . گرچه حس کنجکاوی کودک در تکامل او نقش حیاتی دارد اما نباید در این راه ، سلامت کودک به خطر افتد و یا به اشیاء قیمتی آسیب برساند . نحوه جلوگیری از این حوادث زمینه ساز رعایت نظم و انضباط آتی در کودک می شود .

بمروور که کودکان برای استقلال خود تلاش می کنند ، قوانین و محدودیت ها به آنها کمک می کنند که چگونه با دیگران کنار بیایند . آنها کم کم یاد می گیرند که دست به اشیاء ممنوعه نزنند و یا اینکه به مکانهایی که اجازه ندارند ، نروند . توضیحات ساده و قابل فهم ، به آنها کمک می کند که بین خوب و بد و درست و غلط را تشخیص دهند . برای این منظور والدین می توانند :

وقتی کودک مشغول انجام رفتار نادرستی است سعی کنند توجه او را به طرف موضوع یا چیز دیگری جلب کنند . با توجه به حافظه کوتاه مدت کودک ، او بزودی فراموش می کند که مشغول انجام چه کاری بوده و لذا با کوچکترین مقاومتی کودکان را از انجام رفتار نادرست بازداشته اند .

سخت گیری های جدی را در مواردی بکار برند که کودک ممکن است با انجام کاری خود را در معرض خطر جدی قرار دهد و با توجه به حافظه ضعیف کودک شاید لازم باشد که کلمه « نه » در بعضی موارد محکم و مکرر بکار برده شود .

برای مؤثر واقع شدن موارد تربیتی ، ثابت قدم بودن والدین در رفتارهایشان امری بسیار ضروری است .

واکنش فوری والدین به رفتار نادرست کودکان از نکات مهم در تربیت آنهاست . باید به محض مشاهده انجام کاری خطرناک توسط کودک بلافاصله او را از انجام آن منع کرد . اگر

این منع با تأخیر انجام شود کودک متوجه دلیل عصبانیت والدین نشده و خطای خود را بعدها نیز مجدداً تکرار خواهد کرد .

کودک را بطور مرتب برای رفتارهای پسندیده اش تشویق کنند و در آغوش گیرند . تشویق به موقع اهمیت بسزایی در تربیت صحیح کودک دارد .

« وقتی کودک در صحبت کردن دچار اشکال می باشد »

والدین چه کمکی می توانند انجام دهند :

حمایت و پشتیبانی افراد خانواده از این کودک یکی از مهمترین کمک هایی خواهد بود که می توان به کودک کرد . با این دستانه از کودکان باید به طور مرتب صحبت کرد . والدین نباید ناامید شوند و او را به حال خود رها کنند . والدین می توانند :

کلمات و جملات کوتاه و ساده را به آرامی به او بگویند .

نام اشیاء یا افرادی را که غالباً می بیند و یا کارهایی را که معمولاً انجام می دهد به او بگویند و او را تشویق کنند که نام آنها را تکرار کند .

اگر کودک کلمه ای را اشتباه تلفظ می کند ، کلمه را بطور کامل برایش تکرار کنند . نه بخشی از کلمه را که او به اشتباه تلفظ میکند .

به مرور و همزمان با پیشرفت کودک ، جملات ۲ تا ۳ کلمه ای را به او آموزش دهند .

او را تشویق کنند که نیازهای خود را بصورت کلامی بیان کند .

تعیین حدود اختیارات کودک «

والدین چه کمکی می توانند انجام دهند :

مسئله تعیین حدود اختیارات کودک و نحوه اجراء آن توسط والدین کاملاً سلیقه ای و شخصی است و در این خصوص بعضی از والدین بسیار قاطع و عده ای دیگر ملایم هستند . در هر حال هر روشی که انتخاب شود ، باید مطابق با خلق و خوی کودک باشد . نکات زیر جهت کمک به والدین در این زمینه پیشنهاد می گردد .

همواره رفتارهای صحیح و خوب کودک خود را تشویق کنید و پاداش دهید . کودک با این کار شما احساس خوبی نسبت به خودش خواهد داشت و در آینده نیز سعی می کند به همانگونه رفتار کند .

از وضع کردن قوانین بسیار محدود کننده پرهیز کنید . این عمل ممکن است آنها را از کنذوکا و اکتشاف مسائل به تنهایی و بکارگیری قابلیت های جدیدشان بترساند .

در هنگام وضع کردن نظم و انضباط برای او ، سطح رشد و تکامل او را در نظر بگیرید و بیشتر از توانایی های او انتظار نداشته باشید .

هر وقت لازم است قانونی که قبلاً برایش وضع کرده اید تغییر کند ، این مسئله را برایش توضیح دهید تا دچار اشتباه نشود .

سایر افراد خانواده نیز باید از قوانین نظم و انضباطی که برای فرزندتان وضع کرده اید مطلع باشند تا ثبات و تداوم که مسئله بسیار مهمی در این خصوص است، رعایت شود.

در نظر داشته باشید که شما والدین، الگوی کودک خود هستید و شما هر چه آرامتر و سنجیده تر رفتار کنید کودک نیز سعی می کند از شما در پیروی از نظم تقلید کند. شما با انجام تنبیه بدنی به او می آموزید که او نیز می تواند از چنین اعمالی در رفع مشکل خود استفاده کند.

پیروی از نظم در زمینه ساعت خواب، ساعت غذا خوردن، زمان حمام رفتن و یا زمان خواب نیمروزی، وجود نظم در زندگی روزانه را به کودکان آموزش می دهد.

«مقابله با مسئله ترس کودک»

والدین چه کمکی می توانند انجام دهند:

ترس کودکان خردسال بسیار شایع و کاملاً طبیعی است. از نظر آنها دنیا جای ترسناکی است و آنها بسیاری از مسائل اطراف خود را درک نمی کنند. جای تعجب نیست که بسیاری از کودکان ترس های مشابهی دارند. در این خصوص بیش از نیمی از کودکان ۱ تا ۲ سال دچار ترس از مسائلی نظیر سگ، تاریکی، هیولا، حشرات و صدای بلند هستند. والدین می توانند با استفاده از تدابیری، درجه ترس کودک را کاهش دهند بعنوان مثال وقتی کودک آرام است، صحبت در مورد مسئله ای که قبلاً او را ترسانده، کودک را در مواجهه مجدد با آن مسئله آرام می کند. او با طرح سنوآل و بیان ترس خود، احساس آرامش بیشتری می کند. نکات پیشنهادی عبارت است از:

کودک را از مواجهه شدن با موارد ترسش برحذر دارید ولی مواظب باشید که این امر منجر به تصور در کودک نشود که شما هم از آن موارد می ترسید.

بدنبال علل خاص ترس او بگردید و سعی کنید آنها را کاهش دهید.

به ترس کودک خود توجه بیشتری بکنید و او را در مواجهه با ترسش تنها نگذارید. احتمالاً کودک هنوز برای مقابله با این مشکل، به تنهایی آمادگی ندارد.

«پیشگیری و مقابله با طغیانگری های روانی کودک»

والدین چه کمکی می توانند انجام دهند:

به منظور پیشگیری از طغیان های روانی در کودکان، باید حتی المقدور آنان را در شرایطی که از تحمل و ظرفیت شان خارج است فرار ندهیم. نکات زیر بمنظور به حداقل رساندن دفعات و شدت طغیان های کودک پیشنهاد می گردد.

وقتی از کودک خود می خواهید که کاری انجام دهد، به جای آنکه به او دستور بدهید، از او با استفاده از کلمات محبت آمیز (مثل لطفاً و متشکرم) و صدای دوستانه ای درخواست کنید.

در صورت سرپیچی او از درخواست شما، بلافاصله واکنش نشان ندهید او ممکن است بدون فکر و بطور خودکار به هر درخواست یادستوری جواب «نه» بدهد. در این صورت به جای عصبانی شدن، با محبت و حفظ آرامش در خواست خود را مجدداً بیان کنید. هرگز او را برای گفتن «نه» به درخواست شما تنبیه نکنید.

سخت گیریهای شدید و جدی را فقط در مواردی بکار ببرید که واقعاً ارزش اینکار را دارند .
از دادن وعده های غیرعملی پرهیز کنید ولی هر از گاهی او را با انجام وعده های عملی و محدود خوشحال کنید .

از وقوع مجدد شرایطی که باعث طغیان روانی کودک در گذشته شده ، جلوگیری کنید .
رفتار خوب کودک را همواره تشویق کنید .

« مقابله با ترس کودک از جدا شدن از والدین »

والدین چه کمکی می توانند انجام دهند :

اضطراب و ترس از جدا شدن از والدین و نگرانی از حضور غریبه ها از اولین نشانه های تکامل روانی در کودکان است که در حدود سنین ۱۰ تا ۱۸ ماهگی دیده می شود و با افزایش سن (حدود ۲ سالگی) به مرور از بین می رود . او در ابتدا اجتماعی و با محبت است و سپس همان کودک به همان راحتی از حضور افراد غریبه و اشیاء نامأنوس وحشت زده و نگران می شود .

به تصور عده ای ترس و خجالت کودک ناشی از توجه زیاد والدین نسبت به اوست در حالیکه این رفتار کودک کاملاً طبیعی و ناشی از توانایی جدید او در تمیز دادن بین شرایط مأنوس و نامأنوس است .

کودک تمایلی به جدا شدن از والدین یا مراقبین خود ندارد و این شروع ترس از جدا شدن از والدین است و به محض دور شدن آنان احساس ناراحتی می کند . از آنجائیکه او درکی از زمان ندارد و حافظه ضعیفی نیز دارد لذا نمی داند والدین چه موقع به کنار او خواهند آمد .

به مرور زمان با افزایش سن حافظه او از تجربیات گذشته اش که در آن والدین مجدداً به نزد او بازگشته اند ، او را در تحمل دوری موقت کنونی یاری خواهد داد . ولی تا آن زمان او فقط درک از حال دارد و اینکه والدین درکنار او نیستند و در نتیجه هر بار که آنان از دید او خارج می شوند (حتی اگر به اتاق دیگر رفته باشند) او شروع به ناراحتی و گریه می کند .

والدین باید با این برهه از زندگی کودک با درایت برخورد کرده و او را در جهت دستیابی به استقلال خود یاری دهند . در این خصوص نکات زیر پیشنهاد می گردد :

اولین قدم آماده کردن مدتها قبل از لحظه جدایی است . به او گفته شود که والدین برای مدت محدودی از او دور می شوند . با این عمل او خود را از پیش آماده جدایی می کند .

والدین باید پذیرای رفتارهای معقول طغیان آمیز از سوی کودک خود در هنگام جدا شدن باشند . این امر نشانه وابستگی او به آنها و تکامل آگاهی در اوست .

والدین باید قول بدهند که بازمی گردند و وقتی برگشتند سعی کنند به کودک بفهمانند که به قولشان عمل کرده اند . این امر اساس اعتماد آینده است .

هر کودکی با سرعت خاص خود مراحل رشد و تکامل را طی می نماید و در نتیجه تعیین یک سن دقیق برای هر مرحله تکاملی کار غیرممکنی است . اما مشاهده موارد زیر ممکن است پیش درآمد تأخیر در تکامل کودک باشد :

نشانه های تأخیر در تکامل کودک (در سال دوم عمر)	نشانه های تأخیر در تکامل کودک از (۱ تا ۱۲ ماهگی)	نشانه های تأخیر در تکامل کودک (در ماه اول پس از تولد)
<p>۱۸ ماهگی نمی باشد . قادر به راه رفتن تا سن ۱۸ ماهگی نمی باشد . گر چه چند ماهی است راه رفتن را آموخته ولی قادر به راه رفتن صحیح (باشنه و سپس بنجه) نمی باشد و یا فقط روی بنجه خود راه می رود . قادر به بیان حداقل ۱۵ کلمه ، متفاوت در سن ۱۸ ماهگی نیست . قادر به بیان جملات ۲ حرفی تا پایان ۲ سالگی نمی باشد . موارد مصرف لوازم ساده و معمول خانگی را تا سن ۱۵ ماهگی نمی داند . تا پایان ۲ ساگلی کارها و کلمات دیگران را تقلید نمی کند . قادر به انجام دستورا لعمل های ساده دیگران نمی باشد . نمی تواند اسباب بازیهای چرخدار را به جلو براند .</p>	<p>۱ ماهگی : از نشان دادن هر گونه عاطفه به والدین خود امتناع می کند و دوست ندارد که در آغوش گرفته شود . یک چشم یا هردو چشم او بطور مرتب لوچ می شود و یا بطرف خارج منحرف می شود . در نزدیک کردن اجسام به دهان خود ، دچار اشکال می شود . تا سن ۵ ماهگی به هیچ طرفی غلت نمی خورد . تا سن ۵ ماهگی نمی خندد . تا ۶ ماهگی نمی تواند بدون کمک بنشیند . تا ۶ ماهگی نمی خندد و هیچ صدایی از خود در نمی آورد . تا ۶-۷ ماهگی برای گرفتن اشیاء ، دستش را دراز نمی کند . تا ۶-۷ ماهگی با کمک مراقب نمی تواند به روی پاهایش بایستد . تا ۸ ماهگی هیچگونه حرف نامفهومی نمی زند . حتی پس از یک ماه سینه خیز رفتن یک طرف بدنش را روی زمین می کشد . بدنبال اشیایی که جلوی چشمش آنها را پنهان می کنید ، نمی گردد . قادر به ادای هیچگونه کلمه ای از جمله « ماما » یا « دادا » نمی باشد . هیچگونه اشاره ای مثل تکان دادن دست به منظور خداحافظی و یا تکان دادن سر به منظور « نه » نمی کند .</p>	<p>هفته اول : ضعیف می مکد و تغذیه آهسته دارد با مشاهده نور قوی پلک نمی زند . به اشیاء متحرک نزدیک به صورت خود ، توجه نداشته و آنها را دنبال نمی کند . به ندرت دستها و پاهای خود را حرکت می دهد . دست و پاهای شل و بی حال دارد . فک پایین نوزاد بطور مرتب می لرزد حتی در شرایط عادی که گریه نمی کند و یا هیجان زده نیست .</p>
	۱۲ ماهگی :	هفته چهارم :
	به اشیاء یا تصاویر با دست اشاره نمی کند .	به صداهای بلند واکنش نشان نمی دهد .