

سیر طبیعی رشد

Pragmatism22@

درک مراحل رشد ۲۰

نمودارهای رشد ۲۱

رشد ذهنی ۲۲

رشد جابه‌جایی حرکتی ۳۰

رشد مهارت‌های دستی ۴۰

رشد اجتماعی ۴۹

رشد از نظر کنترل ادرار ۵۴

رشد از نظر کنترل مدفوع ۵۹

رشد شخصیتی ۶۲

رشد گفتاری ۶۵

درک مراحل رشد

همچنانکه کودک شما رشد می‌کند، پیشرفت او توقف‌ناپذیر است و با سرعتی که ویژه خود او است انجام می‌گیرد، ولی شما می‌توانید آن را تشویق و تحریک نمایید. آنچه شما نمی‌توانید تغییر دهید ترتیب مراحل رشد او است.

چند اصل کلی

رشد یک پدیده مستمر است. ممکن است در بعضی زمینه‌ها کند شود ولی هرگز متوقف نمی‌گردد. گاهی نیز به نظر می‌رسد که رشد کودک در زمینه‌های خاصی پیشرفت بیشتری نشان می‌دهد اما در مقابل رشد در زمینه‌های دیگر کندتر می‌شود. از نظر سرعت رشد، هیچ دو کودکی مثل هم نیستند. مثلاً کودک شما حتماً قبل از اینکه راه برود نشستن را می‌آموزد، ولی زمانهای دقیق نشستن و راه رفتن او با سایر کودکان فرق خواهد داشت.

رشد همچنین بستگی کامل به درجه بلوغ مغز، دستگاه عصبی، و سایر قسمت‌های بدن دارد. تا زمانی که دستگاه عصبی، عضلات، و مفاصل به بلوغ کافی نرسیده باشند کودک نمی‌تواند راه برود. به همین ترتیب و از همه مهمتر، هیچ کودکی نمی‌تواند کنترل ادرار و مدفوع خود را به دست آورد مگر اینکه تمام ارتباطات عصبی بین مغز، نخاع، مثانه و روده شکل گرفته باشد. هر قدر تمرین نشستن روی لگن نمی‌تواند تغییری در این امر ایجاد کند.

تکلم وابسته به رشد عضلانی و مغز است؛ تا زمانی که دهان بزرگ، کام قوس‌دار، و زبان کوچکتر نشود (بین ۲۴ تا ۳۶ هفتگی عمر کودک) امواج و عضلات مربوط به تکلم قادر به تولید صداهای لازم برای بیان کلمات نخواهند بود. معمولاً مغز تا قبل از ۱۲ ماهگی رشد کافی برای حرف زدن پیدا نمی‌کند. تنها پس از رسیدن به این مرحله از رشد است که می‌توان حرف زدن را «یاد داد». برخی بچه‌ها اولین کلمه خود را خیلی زود در ۳۲ هفتگی و بعضی خیلی دیر در سه یا چهار سالگی، به زبان می‌آورند. معمولاً دخترها زودتر از پسرها حرف می‌زنند. اولین کلمات فرزند شما اسم هستند. بعد از آن، کودک از فعل استفاده می‌کند.

با ملاحظه دقیق کودکان متوجه خواهید شد که رشد، در زمینه هر مهارتی که تصورش را بکنید، همیشه از سر به طرف پا پیش می‌رود. مثلاً، هرچند ممکن است عجیب به نظر برسد، اولین مرحله راه رفتن کنترل سر است؛ حفظ تعادل و ایستادن بر روی دو پا آخرین مراحل هستند.

همچنانکه کودک شما بزرگتر می‌شود، متوجه می‌شوید که همگام با بلوغ کودکان، مهارت‌های وی ظریفتر و دقیقتر می‌شوند. مثلاً تلاشهای اولیه برای صحبت کردن عبارت‌اند از تکان دادن و بالا و پایین بردن تمام بدن، حتی تکان دادن دستها و پرتاب کردن پاها، تا اینکه بالاخره گفتار به حرکات دهان و حالات صورت محدود می‌شود.

برای اینکه والدین نقشه راهنمایی در مورد اینکه کودکان چگونه واجد مهارتهای ویژه، مثل راه رفتن، صحبت کردن، اجتماعی شدن، و کنترل مدفوع و ادرار می شود در اختیار داشته باشند، من مجموعه ای از نمودارهای مصور را تهیه کرده ام.

به یاد داشته باشید که فقط یک جنبه نمودارها در مورد همه بچه ها صدق می کند و آن ترتیب تغییرات مربوط به رشد است که در حین کسب هر مهارت خاص مشاهده می شود. سرعت و سهولت کسب هر مهارت، برای هر کودکی با کودکان دیگر متفاوت است و بنابراین همه زمانها و سنین گفته شده را بایستی فقط یک راهنمای تقریبی دانست. در واقع پزشکان بیشتر اوقات از ارقام میانگین استفاده می کنند، در حالی که مقدار میانگین وجود خارجی ندارد، زیرا از طریق محاسبات ریاضی به دست می آید، نه با مشاهده. بنابراین احتمال اینکه کودک شما هر کاری را دقیقاً در زمان میانگین گفته شده انجام دهد بسیار کم است؛ کودک شما به احتمال قریب به یقین آن کار را زودتر یا دیرتر انجام خواهد داد.

کار کردن با کودک خود

برای ارائه کمک مناسب در زمان مناسب به منظور حداکثر ساختن شانس رسیدن فرزندان به استعداد بالقوه کامل او، باید تلاشهای خود را با مرحله ای از رشد که کودکان در آن قرار دارد هماهنگ کنید. بنابراین یک عنصر مهم در نمودارهای ارائه شده، پیشنهاد های سازنده ای است که در مورد نقش شما به عنوان یاریگر و آموزش دهنده ارائه شده است. این پیشنهادها ساده و عملی هستند و اکثراً نیاز به هیچ زحمتی ندارند. در حقیقت همان کارهایی هستند که والدین خوب بدون فکر کردن انجام می دهند. هدف از آنها داشتن کودکی شاد، صمیمی، و مطمئن به محبت والدین است. من هیچ جا نگفته ام که شما باید کجا، چه موقع، هر چند وقت یک بار، یا چه مدت این فعالیتها را انجام دهید، زیرا باید به طور خودانگیز و به مدت زمان طبیعی انجام شوند. به طور کلی هر موقعیتی برای تفریح، بازی، و نزدیکی به کودک زمان مناسبی است، و بی حوصلگی کودک شما نشانه زمان توقف آن کار است. بنابراین می توان گفت روزی چهار یا پنج بار و هر بار سه یا چهار دقیقه، حداقل تعداد دفعات لازم برای انجام هر فعالیت پیشنهادی در نمودارهاست.

هدف از این فعالیتها این نیست که کودک خود را تیزهوش کنید، بلکه یکی از اهداف جانبی آن است که انتظارات غیرواقع بینانه برای کودک خود نداشته باشید، و کودک خود را برای رسیدن به معیارهای دلبخواه و بی ضابطه، تحت اجبار یا فشار قرار ندهید، بلکه فقط به صورت حمایتگر در کنار او قرار بگیرید. از آنجا که کودکان در سالهای اول زندگی بیش از هر زمان دیگری یاد می گیرند، والدین مسئولیتهای سنگینی به عنوان معلمهای دلسوز و صبور در قبال کودکان پیش دبستانی خود به عهده دارند.

تصور ایفای نقش پدر یا مادر به عنوان معلم، بسیار جذاب است. این نقشی است که سرگرم کننده و بی نهایت پربار خواهد بود.

قبل از شروع مطالعه نمودارها، مطالعه اطلاعات عمومی مربوط به اکتساب هر مهارت، جالب خواهد بود. در این قسمت با بهترین طریقه سازگار ساختن خود با تغییرات و تحولات فرزند خود، و چند سرنخ در مورد چگونگی ایجاد یک محیط امن و شاد برای شکوفایی وی، آشنا می شوید.

رشد ذهنی

وزن مغز کودک در طی سال اول زندگی دو برابر می شود. این افزایش وزن تا حدودی ناشی از افزایش تعداد سلولهای مغزی و تا حدودی به دلیل رشد «اتصالات» بین سلولها و قسمتهای مختلف مغز است. بدون این اتصالات ما قادر به فکر کردن نخواهیم بود و یادگیری نیز از طریق این اتصالات شروع می شود. این اتصالات در نوزاد هنگامی که وی به چیزی علاقمند می شود و تلاش ذهنی می کند، شروع به تشکیل یک شبکه می کنند. هنگام تحریک هر یک از حواس کودک، همین کار انجام می گیرد. بنابراین از بدو تولد، هر صدا، تصویر، تماس، احساس، بو، و مزه موجب ساخته شدن اتصالات بیشتری می شود.

ایجاد درک عمومی مستلزم کنار هم قرار گرفتن قسمتهای متعددی است. برای پیشرفت رشد ذهنی بایستی بینایی، شنوایی، حافظه، و مهارتهای حرکتی با هم پیش بروند. قوای عقلی کودک برای درک اینکه در اطراف او چه می گذرد وابسته به حواس و حرکات بدن می باشد. به عنوان نمونه، بدون بینایی کودک نمی تواند یک اسباب بازی را ببیند. بدون حافظه، اسباب بازی مورد علاقه اش او را هیجان زده نمی کند. بدون هماهنگی مغز و عضلات، کودک نمی تواند دستش را به سوی اسباب بازی در حال حرکت دراز کند. بدون هماهنگی دست و چشم، کودک نمی تواند اسباب بازی را بگیرد. بدون گرفتن و بازی کردن با اسباب بازی، کودک نمی تواند تصویری از آن اسباب بازی داشته باشد.

همگام با افزایش درک عمومی، بسیاری از مهارتهای مغزی و بدنی به سرعت رشد می کنند و توسعه می یابند. عوامل تعیین کننده در این زمینه عبارت اند از اجتماعی بودن و شخصیت کودک، و محیطی که شما برای او ایجاد می کنید. شما می توانید با فراهم آوردن محرکهای بیان شده در هر بخش از نمودار، به رشد و توسعه مغز کودک خود کمک کنید. انجام این کار بخصوص در سال اول زندگی، و بار دیگر در سال سوم، که در هر دو مورد مغز جهشهای رشدی عمده ای را به عمل می آورد، حائز اهمیت است.





کودک شما از بدو تولد شروع به فهمیدن می‌کند. روز اول گوش می‌کند و هوشیار است؛ روز سوم هنگامی که با او صحبت کنید واکنش نشان می‌دهد و نگاه او عمدی است؛ روز نهم چشمانش به سمت صدا حرکت می‌کنند؛ روز چهاردهم مادر خود را «می‌شناسد»؛ روز هجدهم صدا درمی‌آورد و سرش را به طرف صدا می‌چرخاند؛ روز بیست و چهارم او دارای مجموعه واژگان صوتی است و وقتی مادرش صحبت می‌کند، دهان خود را تغییر شکل می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- به تمامی علانم و صداهای کودک پاسخ دهید. اجازه بدهید حرکت دهانتان را ببیند، سر و بدن خود را به عنوان سلام زیاد حرکت دهید.
- کودک فاصله ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتری را به وضوح می‌بیند، بنابراین صورت خود، اشیاء رنگی، یا انگشتان در حال حرکت خود را در حدود همین فاصله برای او قرار دهید.



حواس او را تحریک کنید

با کودک صحبت کنید و برایش آواز بخوانید، او را نزدیک خود بگیرید و تکان دهید، اشیاء را از فاصله کاملاً نزدیک صورتش به او نشان دهید طوری که آنها را ببیند.



وقتی با کودکان صحبت می‌کنید به شما لبخند کوتاهی می‌زند و سرش را تکان می‌دهد. هنگامی که با او صحبت می‌کنید صداهای کوتاه و حلقی از خود درمی‌آورد.



کودک شما حرکات صحبت کردن را می‌فهمد و دهانش را به تقلید از تکلم باز و بسته می‌کند. او رفتارش را با آهنگ صدای شما تطبیق می‌دهد؛ اگر با آرامش صحبت کنید ساکت می‌شود و اگر از صدای خشن یا بلند استفاده کنید، مضطرب می‌شود.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- علاقه کودک به فعالیت‌های موزون را با صحبت کردن به شیوه آهنگین ارضا کنید.
- لالایی بخوانید؛ زیاد بخندید
- تماس جسمانی داشته باشید. او را محکم بگیرید و تکان دهید، تاب دهید، و بچرخانید. از صندلی یا گهواره از نوعی که می‌توان کودک را تاب داد استفاده کنید.



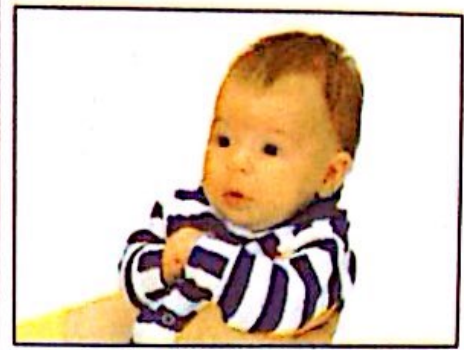
از علاقه او به فعالیت‌های موزون سود

ببرید
با صدای آهنگین با کودک صحبت کنید، برایش لالایی بخوانید، و در حالی که در آغوشان است حرکت کنید و او را تکان و تاب دهید.



علاقه او را بیدار کنید

هنگام حرف زدن تماس چشمی خود را با کودک حفظ کنید و قیافه جالب توجهی به خود بگیرید؛ از دو طرف صورت کودک با او حرف بزنید تا صداها را از جهات مختلف بشنود.



اکنون کودک شما به راحتی و مکرر لبخند می زند. او با نگاه کردن در جهت صداها و حرکات، به محیط اطراف خود توجه نشان می دهد و به اشیای مختلف خیره می شود، چنانکه گویی می خواهد «آنها را با چشم بگیرد».

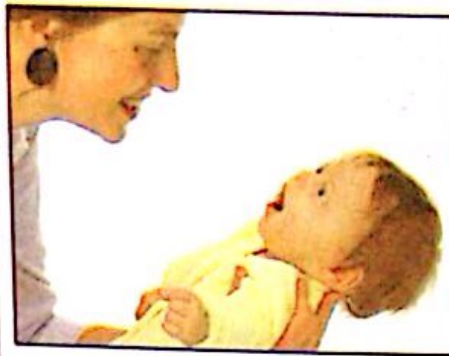
چگونه می توانید کمک کنید

- محیط اطراف کودک را با گذاشتن بالش در پشت او و قرار دادن اشیای رنگی مختلف در اطرافش، جالب توجه کنید.
- فرفره و آینه در رختخواب یا کالسکه کودک بگذارید و اسباب بازیهای متنوع کوچک و نرم در اختیار او قرار دهید.
- شعرهای کودکانه برای او بخوانید.
- دستهایش را به او نشان دهید.



محیط اطراف او را جذاب کنید

کودک را با گذاشتن بالش در پشت او، به حالت نیمه نشسته قرار دهید تا بتواند به اطراف خود نگاه کند و اشیای مختلف دارای رنگهای روشن و درخشان را که اطراف او پخش کرده اید ببیند.



کودک شما شروع به درک بدن خود کرده و به انگشتان خود نگاه می کند و آنها را به طور ارادی تکان می دهد. وقتی با او صحبت می کنید با واکنشهای متنوعی مثل تکان دادن سر، لبخند زدن، حرکات دهان، صدا در آوردن، جیغ زدن، و کارهای دیگر خوشحالی خود را نشان می دهد و بدن خود را نیز با هیجان به حرکت درمی آورد.

چگونه می توانید کمک کنید

- با واکنشی نمایشی و اغراق آمیز به تمام رفتارهای کودک خود پاسخ دهید.
- شعرهای کودکانه را با ادا و اطوار برای او بخوانید.
- از بازیهای جسمانی ساده مانند تکانهای ملایم، خم کردن زانو، کشیدن دست و غلغلک دادن پاها، استفاده کنید.
- اسباب بازیهای کوچک و محکمی با وزنهای مختلف و جنسهای مختلف به او بدهید که بتواند آنها را بگیرد، و دستکاری و لمس کند.



شادی خود را به او نشان دهید

تمام رفتارهای کودک خود را، اعم از حرکات، ژستها، و ابراز احساساتی که نشان می دهد، با حرکاتی اغراق آمیز که نشان دهنده خوشحالی تان باشد، پاداش دهید.



کنجکاوی کودک شما آشکار است. او به اسباب بازیهای جدید، مکانهای جدید، افراد جدید و حسهای جدید علاقمند است. او همچنین اشیاء و مکانهای آشنا را می شناسد و کارهای همیشگی را درک می کند. او با دیدن سینه مادر یا بطری شیر هیجان زده می شود. کم کم نوعی حس شوخ طبعی از خود نشان می دهد. دوست دارد در حالت تکیه کرده به اطراف خود نگاه کند.

چگونه می توانید کمک کنید

- شوخ طبعی او را با فراهم آوردن آنچه برای او سرگرم کننده است، خندیدن به همراه او، و شوخیهای مشترک تقویت کنید.
- اسباب بازیها مسائل مختلفی را به کودک شما یاد می دهند، بنابراین اسباب بازیهای متنوع با اندازه ها، شکلها، جنسها، و طرق استفاده مختلف در اختیار او قرار دهید. سعی کنید بعضی از آنها قادر به تولید صدا باشند.



کنجکاوی او را ارضا کنید

با صحبت کردن با کودک در مورد آنچه می بیند و انجام می دهد، به آنچه می بیند و احساس می کند عمق و غنا ببخشید. تا آنجاکه می توانید در مورد هر شیء یا فعالیت با جزئیات بیشتری صحبت کنید.



کودک شما شروع به مکالمه کرده است و صداهای قابل فهم زیادی را از او خواهید شنید. او نام خود را می‌داند، دستش را برای اینکه بغلش کنید دراز می‌کند، و استقلال خود را با تلاش برای اینکه خودش غذا بخورد نشان می‌دهد. او شروع به تقلید کارهای ساده کرده است و هر کاری را می‌بیند منتظر می‌ماند تا تکرار شود.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- تصویر کودکان را در آینه به او نشان دهید و اسم او را صدا کنید تا تصویری از خود به دست آورد. تأکید کنید که «اون سوزانه، اون تویی». برای نشان دادن پاسخ منفی بگویید «نه».
- تمام صداهایی را که کودک شما درمی‌آورد، مثل «با»، «دا»، «کا»، تکرار کنید.
- با غذاهایی که با انگشت می‌توان خورد، کودک را به غذا خوردن مستقل تشویق کنید.



حسن خودآگاهی او را تقویت کنید

تصویر کودکان را در آینه به او نشان دهید. به تصویر اشاره کنید و نام او را با صدای بلند به زبان آورید. نام او را هر قدر که ممکن است صدا بزنید.



کودک شما با ایجاد صداهای مختلف سعی در جلب توجه می‌کند، وقتی صدای پای کسی را می‌شنود هیجان زده می‌شود، و دستانش را برای اینکه بغلش کنید بلند می‌کند. او با تصویر خود در آینه صحبت می‌کند و به آن لبخند می‌زند. و با دهانش حساب تولید می‌کند. کم‌کم از غریبه‌ها خجالت می‌کشد، ممکن است از خود ترس نشان دهد، و بعضی غذاها را ترجیح می‌دهد و از بعضی غذاها بدش می‌آید.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- بازی پرت کردن اشیا و پس دادن آن و سایر بازیهای بده‌بستانی را انجام دهید.
- مکرر او را به اسم صدا کنید.
- برای اینکه به او کمک کنید اراده ایجاد و تغییر چیزها را به دست آورد، کارهای مختلف و نتایج آنها را نمایش دهید.
- به عنوان مثال، توپ را هل بدهید و به او بگویید که توپ می‌غلند.



به جلب توجه او پاسخ دهید

وقتی کودک شما نشان می‌دهد که شما را می‌خواهد با آغوش باز به سوی او بروید؛ اسم او را صدا بزنید، و کاری کنید که بداند دارید می‌آید.



کودک شما بازی کردن، از جمله آب‌بازی در حمام را دوست دارد. او افزایش تمرکز خود را با صرف وقت بیشتر جهت بررسی اشیا نشان می‌دهد. او در آینه به خود لبخند می‌زند، سرش را به طرف صدا می‌گرداند، و دست و پایش را برای جلب توجه تکان می‌دهد. او شیشه شیر خود را نوازش می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای اینکه کودک پیام‌زد که به خواسته‌هایش پاسخ داده می‌شود و شما منبع کمک و آسایش برای او هستید، هنگامی که سعی می‌کند توجهتان را جلب کند، با صدا، چرخاندن بدن‌تان، ایجاد ارتباط چشمی، و حرکت کردن به طرف او، پاسخ دهید.
- همه افراد غریبه را به کودکان معرفی کنید.
- تا می‌توانید او را به اسم صدا کنید.



تا می‌توانید با او بازی کنید

«دالی کردن» و «این می‌گه بریم دزدی» بازیهایی هستند که کودک از آنها لذت می‌برد. تا می‌توانید همراه با کودکان بخندید.



کودک شما شروع به درک معنی کلمات کرده است و می‌داند «نه» یعنی چه. او نشانه‌هایی دال بر حسن اراده و تصمیم از خود نشان می‌دهد، مثلاً به طرف اسباب‌بازی‌هایی که خارج از دسترس است می‌رود. کودک شما علاقه زیادی به بازی دارد و عمیقاً روی اسباب‌بازی‌هایش تمرکز حاصل می‌کند. او به دنبال اسباب‌بازی که انداخته است می‌گردد.

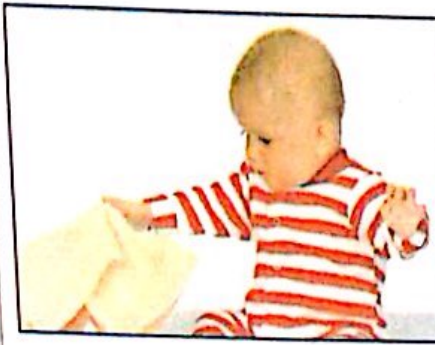
چگونه می‌توانید کمک کنید

- زیاد با او آب‌بازی کنید. به او ظروفي بدهید تا در آنها آب بریزد و آنها را پر و خالی کند.
- اسباب‌بازی‌هایش را کمی خارج از دسترس او قرار دهید و هر موقع آنها را خواست در اختیارش بگذارید.
- بازی‌های زیادی که با بدن انجام می‌شوند، مثل (دس‌دسی)، را به او یاد دهید.
- بگذارید خودش غذا بخورد تا حسن استقلال او تقویت شود.



زیاد با او آب‌بازی کنید

بسیاری از لوازم خانه و نیز اسباب‌بازی‌هایی را که مخصوص آب‌بازی ساخته شده‌اند، می‌توان برای بازی‌های داخل حمام به کار برد.



کودک شما بازی‌ها و شعرهای آشنا را می‌شناسد، و در قسمتهای مناسب می‌خندد، و می‌تواند حرکات را پیش‌بینی کند. وقتی اسمش را صدا می‌زنید سرش را برمی‌گرداند، دست‌هایش را دراز می‌کند تا شسته شود، ولی از لیف حمام روی برمی‌گرداند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- کارهای روزمره را با تأکید برای کودک جا بیندازید، به طوری که مفهوم زندگی را بر اساس فعالیت‌های روزمره درک کند.
- کارهایی را که می‌کنید توضیح دهید، مثلاً «وقت ناهار است. اول پیش‌بندت را می‌بندیم، بعد تو روی صندلی ات می‌نشینی، آن وقت مامان غذایت را می‌آورد، مام، چه غذای خوبی...»
- اسباب‌بازی‌های با صدا تهیه کنید و با اجازه دهید کودکشان با وسایل بی‌خطر آشپزخانه بازی کند.



کارهای روزمره را شرح دهید

از زمان غذا خوردن، حمام کردن، و خوابیدن برای توضیح کارهای روزمره به کودکان استفاده کنید، تا بر اساس کارهای روزمره با زندگی آشنا شود.



کودک شما در حال آشنا شدن با کارهای روزمره است - مثلاً بای‌بای کردن، و جلو آوردن پایش برای جوراب پوشیدن. او می‌داند که عروسک چیست و آن را نوازش می‌کند. او بعضی اشعار کودکانه را می‌شناسد. به دنبال اسباب‌بازی‌اش گوشه و کنار را می‌گردد و اگر بپرسید «بابا کجاست؟» به دنبال پدرش می‌گردد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- اسباب‌بازی‌هایی که صدا تولید می‌کنند، بوق، و زنگوله در اختیار او بگذارید.
- یک عروسک نرم «شبییه بچه» به او بدهید و نحوه پوشاندن لباس به آن و درآوردن لباس را به او نشان دهید.
- بازی‌های انداختن و برداشتن اشیاء، قایم‌باشک با اسباب‌بازی (برای تقویت حافظه او)، و «دالی بازی» را انجام دهید.
- گذاشتن اشیاء در داخل ظروف و خارج کردن آنها را به او نشان دهید.



کم‌کم با هم کتاب تماشا کنید

کتابهای کودکانه با جلد نرم با تصاویر خوش‌رنگ و بزرگ انتخاب کنید و هر روز وقت آرامی را، مثل وقت خواب، برای «مطالعه کردن» در نظر بگیرید.



کودک شما بوسیدن را خوب می‌فهمد و می‌داند و مجموعه در حال گسترشی از احساسهای مختلف را به نمایش می‌گذارد. او می‌تواند عروسک را بلند کند، آن را به شما بدهد، و ره‌ایش کند. او دو یا سه کلمه بامعنی به زبان می‌آورد، ممکن است چیزی را در کتاب بشناسد و به آن اشاره کند. او شروع به فهم پرسشهای ساده کرده است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای تحریک قوه تخیل و تشکیل مفاهیم انتزاعی در ذهن کودک، شروع به خواندن داستانهای کوتاه برای او کنید.
- ابراز محبت او را تشویق کنید؛ از او بخواهید عروسک را نوازش کند، مامان را ببوسد، و بابا را در آغوش بگیرد.
- کارهای خود را همراه با نشان دادن به او شرح دهید، مثل به پا کردن جورابهایش و درآوردن کاپشن‌اش.



داستانهای ساده بخوانید

داستانهای مربوط به حیوانات مادر و توله‌هایشان برای کودکان لذت‌بخش است و به آنها کمک می‌کند با صداهای جانوران آشنا شوند.



کودک شما علاقه شدیدی به کتابها و چیزهایی که در صفحات آنهاست دارد و دوست دارد به شکلهای موجود در آنها اشاره شود. او نام خود را تکرار می‌کند. او عاشق شوخی است و به خاطر خنده حاضر است هر کاری، مثل تکرار حقه‌هایی که شما را می‌خنداند، انجام دهد. او بلد است با تکان دادن سر خود، «نه» بگوید.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- روی نام اشیا و قسمتهای بدن تمرکز کنید. آنها را بارها تکرار کنید. کارهایی انجام دهید که کودک شما بتواند تقلید کند. تمامی حرکات و واکنشهای او را بسنایید و پاداش دهید.
- داستانهایی برای ایجاد صحنه‌ها و خلق سناریوهای مختلف تعریف کنید؛ کارهای روزمره را بیان کنید تا کودک با دنیای خودش ارتباط برقرار برقرار کند.



کمک کنید از شما تقلید کند

به بینی خود اشاره کنید و بگویید «این دماغ مامانه». انگشت او را بگیرید و با آن به بینی او اشاره کنید و بگویید «این دماغ تami است».



کودک شما می‌تواند یک کلمه قابل فهم به زبان بیاورد. او ممکن است چیزهایی را در کتابها به شما نشان دهد ولی مدت زیادی تمرکز حاصل نمی‌کند. او دانشا اسباب‌بازیهایش را از کالسه که به بیرون پرت می‌کند، دنبال آنها می‌گردد، و می‌خواهد که آنها را بردارید. او به تدریج مفهوم داخل و خارج، اینجا و آنجا را می‌فهمد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- کتابها و مجلات مختلف را برایش بخوانید.
- سعی کنید میزان تمرکز او را با تعریف کردن یک قصه ساده و کوتاه در مورد چیزی که به آن نگاه می‌کند، افزایش دهید.
- بازی «دس‌دسی» را انجام دهید و به او یاد دهید چگونه دست بزنند.
- دائما رابطه علت و معلول را به او نشان دهید. ستونی از مکعبها را واژگون کنید و بگویید «همشون می‌افتند».



به اشکال و اشیا اشاره کنید

چند شکل موجود در یک صفحه کتاب یا مجله را نام ببرید. دست کودک خود را بگیرید، به اشیای مختلف اشاره کنید، آنها را نام ببرید، و تکرار کنید.



کودک نوپای شما اجزای بدن خود و برخی چیزهای داخل کتاب را می‌شناسد. می‌تواند صدای حیوانات را درآورد، و اگر از او خواسته شود سعی می‌کند لباسهایش را درآورد. او اشیاء ساده را حمل می‌کند و برای شما می‌آورد. او مفهوم «گربه‌ای بودن» را درک کرده است، یعنی می‌داند که عکس گربه، گربه اسباب‌بازی، و گربه واقعی، همگی گربه‌اند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ وظایف کوچک و ساده‌ای را برای تحریک ماجراجویی و حس کامیابی به او محول کنید. او را تشویق کنید تا در انجام کارهای کوچک روزانه مثل مرتب کردن و گذاشتن وسایل در جایشان، به شما کمک کند.

■ به او کمک کنید تا با کنار هم گذاشتن سه یا چهار کلمه جملات ساده‌ای بسازد. ■ مفهوم مالکیت را به او بشناسانید، مثل «اون توپ مارتینه، اون توپ مال تونه».



در او احساس موفقیت ایجاد کنید

اجازه دهید تا جایی می‌تواند به شما کمک کند. وظایف ساده‌ای مثل مرتب کردن کاملاً در حد توانایی کودک شما هست و احساس غرور او را تقویت می‌کند.

کودک نوپای شما چند شکل روی یک صفحه را تشخیص می‌دهد و اگر نام آنها را ببرید به آنها اشاره می‌کند. ممکن است تلاش کند برخی از کارهای کوچک را انجام دهد. و سعی می‌کند کارهای شما را تقلید کند. او می‌تواند در خواستهایی را که نیازمند ارزیابی و حافظه است انجام دهد، مثلاً «برو خرس عروسکی‌ات را ببریم بیاور».

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ رشد زبانی بستگی به حافظه و ادراک دارد. یادگیری او را از طریق تکرار تشویق کنید و در وضعیتهای مختلف از ابتدا تا انتها با او صحبت کنید «حالا اون کجاست؟ در حمام. بله اینجاست. برش دار».

■ او را با ضمایر ملکی آشنا کنید. «دستمو بگیر، دستو بده».

■ کودک خود را با استفاده از یک تابلو شکل^۱ ساده با شکلهای آشنا کنید.



از تکرار برای یادگیری بهره بگیرید

وقتی کاری انجام می‌دهید برخی عبارات کلیدی را بارها برای کودک تکرار کنید. «سوفی یک سیب دارد. بله، سوفی یک سیب دارد».

کودک نوپای شما می‌تواند درخواست غذا، نوشیدنی، اسباب‌بازی، و رفتن به دستشویی کند. او می‌تواند چند درخواست ساده را برای شما انجام دهد و کم‌کم درخواستهای پیچیده‌تر را نیز می‌فهمد. مثل «لطفاً برس سرت را از حمام بیاور». او ممکن است برای جلب توجه شما، داستان را بگیرد یا کارهای دیگری بکند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ خصوصیات همه چیز را شرح دهید، مثلاً پرنده‌ها و هواپیماها پرواز می‌کنند، ماشین «قام» می‌کند، چسب چسبده است، خیز نرم است، توپ گرد است و می‌غلتد، آجرهای اسباب‌بازی گوشه‌دارند و نمی‌غلتند.

■ رنگ تمام اشیاء را بگویید.

■ او را با مفاهیم متضاد مانند زیر و نرم آشنا کنید.

■ شروع به استفاده از اعداد کنید. ابتدا با انگشتان خود نشان دهید و سپس از انگشتان کودکان استفاده کنید.



خواص اشیاء را شرح دهید

هنگامی که چیزی را به کودکان نشان می‌دهید، به او بگویید سفت است یا نرم، رنگ آن را بگویید، اگر صدا دارد صدای آن را درآورید، و غیره.

۱. صفحه‌ای که حای اشکال مختلف در آن درآورده شده و کودک باید هر شکل را در محل مناسب با آن قرار دهد (شکل در صفحه ۱۰۹).



کودک شما بدون وقفه پرسش می‌کند، «چی؟»، «کجا؟»، «چطور؟»، «چرا؟». او می‌تواند تاده بشمارد و با مکعبهای اسباب‌بازی، ساختمانهای پیچیده بسازد. او می‌تواند لباس به تن عروسکش کند و بازیهای مربوط به زندگی واقعی را دوست دارد. او حافظه خوبی دارد و به گذشته اشاره می‌کند. او از جنسیت خود آگاهی دارد.

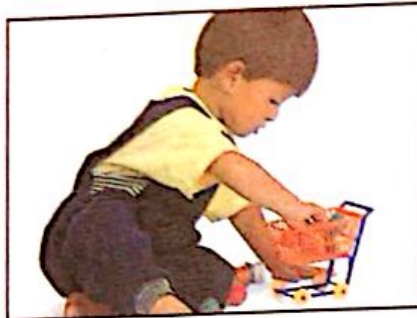
چگونه می‌توانید کمک کنید

- با ذکر کارهایی که قبلاً کرده‌اید روی حافظه او کار کنید، «دیروز به میوه فروشی رفتیم، یادت می‌آید؟».
- وقتی انجام کاری برایش مشکل می‌شود، بگویید «می‌توانم به تو کمک کنم این کار را انجام دهی»، و نحوه انجام آن را نشان دهید.
- داستانهایی بسازید که کودک شما شخصیت اصلی آنها باشد.
- تعداد کتابها و داستانهایی را که می‌خوانید افزایش دهید.



تصور او را از «خود» تقویت کنید

با دخالت دادن کودکان در تصمیم‌گیری‌های ساده، استقلال و اتکا به خود را در او تقویت کنید؛ گاهی اوقات از او بخواهید لباسها و خوراکش را خودش انتخاب کند.



کودک شما شروع به اضافه کردن جزئیات به مفاهیم کلی کرده است؛ مثلاً اسب دم درازی دارد. او یک یا دو شعر کودکانه را بلد است و می‌تواند آنها را در کتابش پیدا کند. رنگهای بیشتری را می‌شناسد و چند عدد را می‌داند و احتمالاً می‌تواند ناسه بشمارد. او نام خود را بلد است. او شروع به «چرا» گفتن کرده است و چیزهایی مانند «نه»، «نمی‌خوام»، «نمی‌تونم» را به زبان می‌آورد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- یک اسباب‌بازی که از قطعه‌های زیاد ساخته شده باشد فراهم کنید، مثلاً ماکت مزرعه، و از آن برای شمردن گاوها، گوسفندها، و مرغها استفاده کنید.
- او را به کشیدن اشیا آشنا تشویق کنید و به افزایش جزئیات توجه کنید. نقاشیهای او را شرح دهید و جزئیات بیشتری به آنها اضافه کنید. اجازه دهید تا آنجا که علاقه دارد کار نقاشی و رنگ‌آمیزی را انجام دهد.
- برای تقویت حافظه او، در مورد وقایعی که رخ داده است صحبت کنید.



بازیهای عددی زیاد انجام دهید

اعداد را در هر کاری که انجام می‌دهید دخالت دهید. هنگام خرید کردن، لباس پوشیدن، و گفتن اینکه چه کاری باید انجام دهید، چیزهای مختلف را همراه با کودک بشمارید.



گنجینه لغات نامها و اشیا در ذهن کودک شما به سرعت در حال افزایش است. او می‌تواند خصوصیات اشیا آشنا را شرح دهد و آنها را شناسایی کند. او می‌تواند فرمانهای پیچیده را اجرا کند و می‌تواند چیزی را که قبلاً با آن بازی کرده است، پیدا کند. او بدون وقفه صحبت و گاهی پرسش می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- به او نشان دهید چگونه از ابزار ساده‌ای مثل بیلچه یا چکش استفاده کند.
- کودک خود را به سایر بچه‌ها معرفی کنید ولی مجبورش نکنید با آنها بازی کند.
- مداد و لوازم نقاشی به او بدهید و او را تشویق کنید نقاشی بکشد.
- داستانهای طولانی‌تر و پیچیده‌تر و قصه‌های خیالی برایش بخوانید.
- علاقه او به موسیقی را با کتاب‌نوارهای قصه کودکانه و نوارهای موسیقی و قصه زنده نگه دارید.



هوش سه بعدی او را تحریک کنید

برای او اسباب‌بازیها یا جعبه‌هایی که برای قرار دادن شکلهای مختلف در شکافهای مخصوص طراحی می‌شود تهیه کنید و به او کمک کنید تا مکعبها، مستطیلها، و مربعها را در محل درست خود قرار دهد.

رشد جابجایی حرکتی

هرچند ممکن است عجیب به نظر برسد، ولی کودک شما برای اینکه راه رفتن، دویدن، لی لی کردن، و پریدن را بیاموزد، ابتدا لازم است توانایی کنترل سر خود را به دست آورد. بنابراین وقتی کودک شما در سن چهار هفتگی شروع به بلند کردن سر خود می کند، در واقع شاهد نخستین تلاشهای کودکتان برای راه رفتن هستید. در کلیه جنبه های رشد، پیشرفت از سر به طرف پا صورت می گیرد، بنابراین کنترل سر نخستین مرحله اساسی در جابجایی حرکتی است.

در طی هفته های نخست، پاها و دستهای کودک شما هر روز وضعیت رشد یافته تری به خود می گیرند که همه این وضعیتها گامهایی به سوی نیل به جابه جایی حرکتی موفقیت آمیز است. پس از آن، طی مراحل کاملاً محسوس، کودک شما همزمان با قوی شدن عضلات، با دستها و پاهای خود حرکات دقیقتر و هماهنگتری انجام می دهد. این حرکات ابتدا کودک شما را قادر می سازند راست بنشینند، سپس با چهار دست و پا حرکت کنند، بعد بایستند، و سرانجام راه بروند.

البته برخی بچه ها قبل از اینکه یاد بگیرند راه بروند ممکن است بیاموزند با روشهای مختلف دیگری از مکانی به مکان دیگر نقل مکان کنند. برخی از آنها در حرکت به وسیله غلتیدن مهارت می یابند؛ عده ای ممکن است با جهشهای متوالی روی نشیمنگاه خود جلو بروند؛ بعضی دیگر نیز با کمک یک دست و یک طرف باسن یا هر دو دست و دو طرف باسن حرکت می کنند، و برخی دیگر نیز با چهار دست و پا رو به عقب حرکت می کنند. وقتی که کودک شما بر حرکات اساسی لازم برای جابه جایی حرکتی تسلط یافت، آنها را دقیقتر و دقیقتر می سازد تا زمانی که بتواند به راحتی بدود، لی لی کند، و بپرد و بعد نیز اسکیت کند، سوار دوچرخه شود، و بالا برود. در طول این فرایند شما می توانید با انجام تمرینها و بازیهایی که در صفحات آینده مشخص شده است به او کمک کنید. هدف آن است که این تمرینها سرگرم کننده باشند و باید هر وقت شما فرصت و کودکتان پذیرش لازم را داشته باشد، انجام شوند.



ایجاد محیط ایمن

از زمانی که کودک شما به راحتی به اطراف حرکت کند، نگرانی اصلی شما حفظ ایمنی او خواهد بود. می توانید راهنماییهای زیر را مدنظر قرار دهید:

□ راه پله های باز و سایر مناطق خطرناک را با نصب در مسدود کنید. این درها باید از یک شبکه محکم با لبه فوقانی صاف ساخته شده و باید با لولا به یک چارچوب ثابت وصل شده باشند (دریچه های چوبی دولنگه ای با شبکه های لوزی شکل خطرناک اند). نباید از درهایی که با فشار باز می شوند در جاهایی که احتمال سقوط وجود دارد - مثل بالای راه پله، استفاده کرد. تکیه گاه در باید در



طرف مخالف کودک قرار داشته باشد، به طوری که در با فشار دادن از سمت کودک باز نشود.

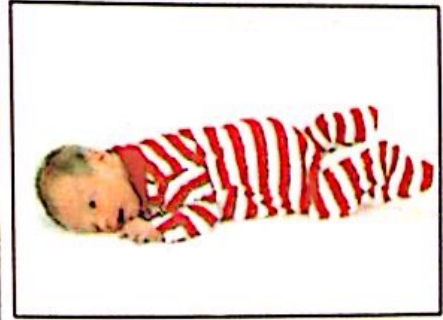
□ محیط خانه پر از چیزهای خطرناک برای کودکان خردسال است. علاوه بر مواد سمی موجود در حمام و آشپزخانه، بسیاری از گیاهان خانگی برای کودکان خردسال خطرناک‌اند. محیط آشپزخانه نیز حاوی وسایل زیادی با سیم بلند، لبه‌های تیز، بسته‌های با پوشش زرورق یا پلاستیک با لبه‌های برنده، مایعات داغ و غیره می‌باشد؛ بنابراین هرگز نباید به کودکان اجازه دهید به تنهایی و بدون نظارت شما در آشپزخانه بگردند.

□ اگر روروک در اختیار کودک قرار می‌دهید، باید واجد استانداردهای ایمنی باشد و فقط باید زیر نظر شما مورد استفاده قرار بگیرد. هیچ‌وقت به کودک خود اجازه ندهید از روروک در کنار چراغ خوراک‌پزی، شومینه، بخاری، یا سایر وسایل گرمازا استفاده کند. برای به حداقل رساندن حوادث، مراقب باشید زمین صاف و عاری از موانعی مثل حاشیه فرش و لبه بلند چارچوبهای در باشد.



□ پایه‌های وسایل بازی خارج از منزل باید توسط بتن محکم در زمین جا داده شده باشد. سطوح بتنی را باید با مواد نرم پوشاند. از زدن مواد محافظ چوب حاوی کریوزوت یا پنتاکلروفلن به وسایل چوبی خودداری کنید. وقتی کودک شما شروع به استفاده از دوچرخه، یا اسکیت کرد، او را تشویق کنید از کلاه ایمنی و زانوبند و غیره استفاده کند.





نوزادان نوعاً وضعیتهای بدنی مشابهی به خود می گیرند. نوزاد سرش را به یک سمت که ترجیح می دهد برمی گرداند، خواه به پشت خوابیده باشد و خواه روی شکم، و دستها و پاهایش را به داخل بدنش جمع می کند.

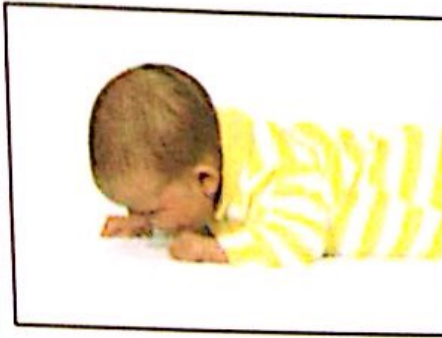
چگونه می توانید کمک کنید

- برای اینکه کودک خود را قادر سازید وضعیتهای رشد یافته تری به خود بگیرد، تمرینات ملایم پا را که شامل خم و راست کردن پا می شود، انجام دهید.
- بزرگی نسبی سر کودک شما، که تقریباً یک چهارم تمام طول بدن او است، سنگین تر از آن است که عضلات پشت و گردنش قادر به بلند کردن آن باشند. روزی دو یا سه بار او را طوری نگه دارید که صورتش رو به پایین باشد تا عضلاتش قوی شوند و گردنش محکم شود.



به نرمی او را از وضعیتهای جنینی خارج کنید

موقع عوض کردن کهنه بچه، تمرینات ملایم خم و راست کردن پاها را که موجب می شوند کودک شما زودتر وضعیتهای غیر جنینی را به خود بگیرد، انجام دهید.



هنوز عضلات گردن کودک شما ضعیف است؛ سر او پایین می افتد مگر اینکه نگهش دارید؛ اگر به رو خوابیده باشد می تواند چانه اش را چند ثانیه از روی تشک بردارد، و اگر در وضعیت نشسته نگهداشته شود ممکن است چند لحظه سرش را بالا بگیرد.

چگونه می توانید کمک کنید

- اقداماتی را که در مورد نوزاد گفته شد ادامه دهید.
- انگشتان خود، یا اسباب بازی یا شیء دیگری را در میدان دید کودک خود به طرف بالا حرکت دهید تا به حرکت دادن سر خود تشویق شود.



چیزی بدهید که نگاه کند

در حالی که به رو خوابیده است، انگشتان خود را به طرف بالا ببرید یا یک شیء رنگی را در میدان دیدش حرکت دهید، به نحوی که چشمها و سر او حرکات شما را تعقیب کنند.



کودک شما می تواند صورتش را تا زاویه ۴۵ درجه نسبت به تشک بالا آورد، موقعی که او را می نشانید سرش کمتر می افتد، و وقتی رو به پایین نگهداشته می شود، می تواند برای چند دقیقه سرش را در امتداد بدن نگهدارد. زانوهای و باسن او در حال نیرومند شدن هستند و به اندازه گذشته جمع نمی شوند.

چگونه می توانید کمک کنید

- اشیای خوش رنگ را به گونه ای در مقابل سر او بگذارید که برای دیدن آنها مجبور باشد سرش را بلند کند.
- برای تقویت کل پاهایش، از تمرینات کشیدن پا هنگام عوض کردن کهنه هایش، استفاده کنید.



تشویق کنید سرش را بلند کند

وقتی کودک شما به رو خوابیده است، یک اسباب بازی خوش رنگ را نزدیک سر کودک نگهدارید، ولی آنقدر از زمین فاصله داشته باشد که مجبور شود برای دیدن آن سر خود را بلند کند.



اکنون کودک شما دوست دارد بنشیند و به اطراف نگاه کند. ولی به کمک احتیاج دارد. هنگامی که او را می‌کشید تا بنشیند، سرش کمی افتادگی پیدا می‌کند. او می‌تواند سرش را راست نگهدارد. هرچند هنوز هم اگر حرکت ناگهانی بکند سر او تاب می‌خورد، و در حالت دمر می‌تواند مستقیماً به شما نگاه کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای تقویت عضلات تنه کودک، بازیهایی با او بکنید که باعث شوند به دو طرف خود بچرخد.
- برای اینکه او را تشویق به تعادل مستقل و حداکثر حرکات کنید، چند اسباب‌بازی نرم به او بدهید که مجبور باشد دستش را برای رسیدن به آنها دراز کند.
- او را با تکیه‌گاه مناسب (در صورت لزوم با استفاده از بالش) روی صندلی بنشانید.



تشویق به تعادل

سعی کنید با قرار گرفتن در یک طرف کودک خود، هنگامی که او را صدا می‌زنید، ابعاد تازه‌ای به بازی «دالی» بدهید، طوری که او مجبور باشد برای یافتن شما، تنه خود را بچرخاند.



اکنون کودک شما می‌تواند در حالت دمر، سر خود را دائماً بالا نگهدارد و اگر او را به حالت نشسته یا تکیه داده قرار دهید، به ندرت سرش می‌افتد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای تقویت بیشتر عضلات گردن و شانه کودک، گاهی که به پشت خوابیده است او را به صورت بازی به حالت نشسته بکشید.
- برای اینکه او را تشویق کنید دست خود را دراز کند، هنگامی که به رو خوابیده است، اشیاء نرم را در مقابل او قرار دهید. با این مانور او یاد می‌گیرد وزن خود را روی یک دست بیندازد و دست دیگر خود را دراز کند.



بازیهای تقویت عضلات

با خواباندن کودک به پشت و کشیدن آرام او به حالت نشسته، با کودک خود بازی کنید. به چشمانش نگاه کنید و بگویید «دالی». این کار را تا جایی که میل دارید تکرار کنید.



کودک شما می‌تواند در حال ایستاده یا نشسته با دمر، سر خود را بالا نگهدارد، ولی نه برای مدت طولانی. وقتی او را به صورت دمر نگهدارید، می‌تواند سر را در امتداد بدن نگه دارد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای آموزش حس تعادل که در گوشها، مغز، نخاع، و عضلات کودک شما درک می‌شود او را به عنوان بازی در حالت ایستاده نگهدارید.
- برای اینکه به محیط اطرافش علاقمند شود، کودک خود را به حالت نشسته قرار دهید و اشیاء نرم و خوش‌رنگ را به او نشان دهید.



چیزهایی بدهید که به سوی آنها دست دراز کند

کودک خود را در وضعیت نشسته قرار دهید (مثلاً به کمک چند بالش) تا بتواند به اشیای نرم رنگینی که در فواصل متغیر قرار دارند، ضربه بزند.



اکنون کودک شما سر خود را به طور کامل کنترل می‌کند. حتی وقتی که در حالت نشسته قرار گرفته یا به اطراف تکان می‌خورد، سرش نمی‌افتد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اینکه کودک شما راه برود باید سرش کاملاً استوار باشد. برای اینکه در این زمینه درست پیشرفت کند، او را زیاد تاب و تکان دهید.



بازیهای برای استوار کردن سر او انجام دهید

کودک را مکرراً تاب و تکان دهید. این کار سبب تمرین زیادی از نظر باثبات نگه داشتن سر او می‌شود. می‌توانید همراه با او به آرامی در اتاق حرکاتی مانند رقص انجام دهید، یا او را در آغوشان تاب دهید.



عضلات کودک شما آنقدر قوی شده است که می‌تواند مقدار زیادی از وزنش را روی ساعدهایش بیندازد؛ در حالی که دستهایش را به عنوان تکیه‌گاه جلو گذاشته است می‌نشیند. می‌تواند دستهایش را دراز کند تا بلندش کنید، و می‌تواند بدون تکیه به جایی، چند دقیقه در صندلی بچه بنشیند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ به منظور تقویت استخوانها و عضلات که برای راه رفتن ضروری است، بازیهای پر جنب و جوش با کودک خود انجام دهید. ■ برای اینکه او را تشویق کنید شکم خود را به عنوان آمادگی برای چهار دست و پا رفتن، از روی زمین بردارد هواپیما بازی کنید، به این صورت که همراه با کودک روی شکم بخوابید و هر دو دست و تنه خود را از زمین بلند کنید. ■ به عنوان پاداش اینکه توانسته است دستانش را دراز کند، او را با بالا و پایین انداختن تشویق کنید.



به او تمرینهایی برای تحمل وزن بدن بدهید

در حالی که کودک را روی پای شما است، او را به آرامی بالا و پایین بیندازید. این کار تمرین خوبی برای کمک به اوست تا بتواند هر چه بیشتر وزن خود را تحمل کند و آماده راه رفتن شود.



در این سن کودک شما می‌تواند وقتی که روی شکم خوابیده است، وزن خود را با یک دست تحمل کند. بدون تکیه‌گاه بنشیند، وقتی به پشت خوابیده است سر خود را خود به خود بلند و هنگامی که او را سرپا نگه می‌دارید تمام وزنش را روی زانوهای و باسن خود که صاف نگه داشته است تحمل کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اینکه کودک را مجبور کنید در حالت درازکش سر خود را بلند کند، اسباب‌بازیهایی که کمی خارج از دسترس او باشند به او نشان بدهید. ■ برای اینکه کودک را وادارید تمام وزن خود را تحمل کند، انواع بازیهای ایستاده را انجام دهید.



کودک را تشویق کنید سرش را بلند کند

در حالی که کودک را به پشت خوابیده است، اسباب‌بازی خوشرنگ یا پر سر و صدایی را کمی خارج از دسترس وی نگهدارید. با این کار او تشویق می‌شود سر خود را بلند کند و نگاه کند.



در این سن کودک شما حرکت می‌کند و مقدار کمی روی دستها و زانوهایش به جلو می‌رود. او می‌تواند خود را بالا بکشد و از تغییر وضعیت خود از حالت نشسته به خوابیده لذت می‌برد. عضلات جانبی تنه او در حال قویتر شدن هستند، و کم‌کم در حالت نشسته، تنه خود را به اطراف می‌چرخاند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ انگشتان خود را به او بدهید طوری که بتواند خود را بالا بکشد و بنشیند یا سر را بایستد. او از موفقیت خود هیجان‌زده و خوشحال می‌شود. او را حسابی تشویق کنید.

■ برای اینکه قدم برداشتن را به او یاد بدهید، همان طور که ایستاده است یکی از زانوهایش را خم کنید و پایش را از کف اتاق بلند کنید. وقتی این کار را کرد به او بگویید «آفرین عزیزم».

■ برای اینکه او را وادار به چرخیدن کنید، یک اسباب‌بازی پشت سر او بگذارید. هنگامی که به پشت می‌چرخد نگاهی داشته باشید تا نیفتد.



او را تشویق کنید چهار دست و پا به طرفتان بیاید

کودک را چهار دست و پا بگذارید و کمی دورتر بنشینید. دستهایش را دراز کنید، او را صدا بزنید، یا اسباب‌بازی خوش‌رنگی به او نشان دهید، تا به طرفتان بیاید.



کودک شما می‌تواند تمام وزن خود را روی پاهایش نگهدارد ولی برای این کار باید به چیزی تکیه کند. او می‌تواند به مدت ۱۰ دقیقه بنشیند، به جلو و طرفین خم شود، و در حالت تعادل باقی بماند. او ممکن است بغلتد یا تلاش کند چهار دست و پا حرکت کنند. برای او بسیار مشکل است از وضعیت ایستاده بنشیند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با قلاب کردن دستهای او به اثاثیه ثابت منزل طوری که تعادل خود را حفظ کند، او را به ایستادن تشویق کنید.

■ برای اینکه او را وادار کنید به جلو و طرفین خم شود و در عین حال تعادل خود را نیز حفظ کند، همان طور که نشسته است اسباب‌بازی‌هایی را کمی خارج از دسترس او، در جلوی او یا در کنارش قرار دهید.

■ برای اینکه نشستن از حالت ایستاده را برای او تسهیل کنید، باسن و زانوهای او را خم کنید.



کمک کنید وزن خود را تحمل کند

به کودک کمک کنید به اثاثیه ثابت چنگ بزند. او را به طرف یک صندلی سنگین یا میز کم‌ارتفاع ببرید، دستهایش را روی صندلی یا میز قلاب کنید، و در حالی که او خود را نگهداشته است نزدیک او بمانید.



کودک شما ممکن است برای حرکت کردن تلاش کند. او برای رسیدن به اسباب‌بازی دست خود را دراز می‌کند. ممکن است بدن خود را به عقب و جلو تکان دهد. باسن و زانوهای او قویتر شده است و او از اینکه می‌تواند ضمن ایستادن تمام وزن خود را تحمل کند، لذت می‌برد. اگر دستهایش را نگهدارید، بالا و پایین می‌پرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تشویق کودک به اینکه خود را با کشیدن روی باسن حرکت دهد، مقداری دورتر از او بنشینید و دستان خود را به طرف او باز کنید. این کار به کودک شما احساس متحرک بودن می‌دهد و سبب تقویت حس استقلال و اعتماد به نفس وی می‌شود.

■ برای آماده کردن پاهای او برای راه رفتن، در حالی که او را روی پای خود، روی تشک یا بالاش، یا در حمام نگهداشته‌اید با او بازیهای ایستادگی و بالا و پایین پریدنی انجام دهید.



او را وادار به حرکت کنید

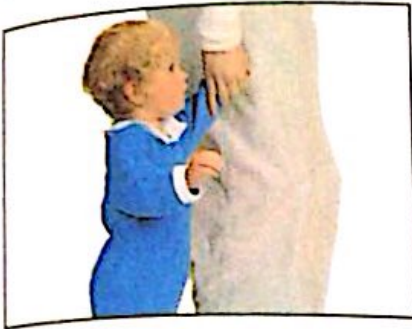
کمی دورتر از کودک خود بنشینید و بازوانتان را به طرف او بکشایید. با صدا زدن نامش و نشان دادن اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش، او را تشویق کنید به طرف شما بیاید.



در این سن کودک شما علاوه بر اینکه در حالت نشسته کاملاً حرکت می‌کند، با چهار دست و پا نیز به همه جا می‌رود. او می‌تواند وقتی که ایستاده است پای خود را از زمین بلند کند.



کودک شما می‌تواند با گرفتن دستش به اثاثیه، به پهلو حرکت کند. اگر هر دو دست او را بگیرید به جلو حرکت می‌کند. در حالت نشسته می‌تواند به عقب برگردد و بدون تلو تلو خوردن چیزی را بردارد.



اگر فقط یک دست کودک خود را بگیرید، او می‌تواند راه برود. وقتی می‌خواهد چهار دست و پا حرکت کند این کار را روی کف دستها و پاهایش، بسیار شبیه به نحوه حرکت خرس، انجام می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- کارهایی را که در مورد ۴۰ هفته‌گی گفته شد ادامه دهید:
- او را در حالت چهار دست و پا قرار دهید و تشویقش کنید مسافتهای کوتاهی را طی کند.
- برای اینکه قدم برداشتن را به او یاد دهید، در حالی که ایستاده یکی از زانوهایش را خم کنید و پایش را از زمین بلند کنید. وقتی این کار را کرد بگویید «آفرین عزیزم».
- برای اینکه او را وادار کنید به دو طرف خود بچرخد یک اسباب‌بازی را در پشت او و جایی که مجبور باشد برای رسیدن به آن بچرخد، قرار دهید. وقتی می‌چرخد کمکش کنید تا نیفتد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- اثاثیه منزل را طوری دور اتاق بچینید که فقط یک قدم از یکدیگر فاصله داشته باشند، تا کودک شما بتواند به پهلو حرکت کند و دور تا دور اتاق گشت بزند.
- کمکش کنید در حالی که فقط یک دست او را گرفته‌اید با شما به تمرین قدم زدن بپردازد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای تشویق به قدم برداشتن مستقل، وقتی کودک با گرفتن دستهایش به اثاثیه گشت می‌زند از او بخواهید به طرف شما بیاید.
- برای اینکه جرأت پرتاب کردن خود را پیدا کند، فاصله بین قطعات اثاثیه را کمی زیادتر کنید.



کمکش کنید بایستد

انگشتان خود را به کودکان بدهید تا بتواند خود را بالا بکشد. با لبخند زدن به او و تشویقهایی مانند «آفرین» گفتن و دست زدن، کاری کنید که از موفقیت خود احساس غرور کند.



گشت زدن او را تسهیل کنید

اثاثیه ثابت را طوری قرار دهید که فقط یک قدم از یکدیگر فاصله داشته باشند. اشیایی را که ممکن است به سادگی واژگون شوند، از سر راه بردارید. او را تشویق کنید پهلو به پهلو دور اتاق حرکت کند.



تشویق کنید به طرف شما بیاید

زمانی که کودکان به یکی از وسایل خانه چنگ زده است، با فاصله کمی از او بنشینید، بازوان خود را بکشایید، نام او را صدا بزنید، و از او بخواهید به طرف شما بیاید.



کودک شما در حالی که هر دو پا را روی هر پله می‌گذارد، بدون کمک دیگران از پله‌ها بالا می‌رود، هرچند باید دست خود را به جایی بگیرد. او با ثبات بیشتر و قدم‌های کوتاه‌تر راه می‌رود، می‌دود، و رو به عقب حرکت می‌کند و به ندرت می‌افتد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- به کودک نوپای خود کمک کنید خم کردن باسن و زانو را که برای حرکات متعددی مثل «درست افتادن» ضروری است به خوبی بیاموزد.
- با بازی‌هایی که لازمه آنها قدم برداشتن به طرف عقب است، او را وادار کنید عقب عقب رفتن را تمرین کند.
- برای تشویق او به انجام دامنه وسیعی از حرکات، اسباب‌بازی‌های کشیدنی و هل دادنی در اختیار او بگذارید.
- برای اینکه از زمین برداشتن اشیاء را برای او آسان‌تر کنید، وقتی از حالت ایستاده خم می‌شود به او کمک کنید.
- با توپ بازی آرام، او را تشویق کنید لگد زدن را تمرین کند.



عضلات باسن و زانو را ورزش دهید

برای تسریع رشد عضلات کودک، به او نشان دهید چگونه چمباتمه بزنند. او را تشویق کنید از شما تقلید کند. با نگهداشتن دستهایش، با او «عمو زنجیرباف» بازی کنید.



کودک شما می‌تواند روی زانویش خم شود و بدون کمک دیگران، بدنش را برای نشستن پایین آورد. او می‌تواند بایستد، چهار دست و پا از پله‌ها بالا رود، و راه برود. قدم‌های او بلند، متزلزل و دارای طول و جهت نابرابر می‌باشد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای تشویق او به تمرین خم کردن باسن و زانو، یک صندلی ویژه که دسته داشته باشد و او را قادر سازد بدون افتادن، به تنهایی بنشیند، در اختیار او بگذارید.
- برای جلوگیری از بروز هر حادثه‌ای، دائماً هنگام راه رفتن یا چهار دست و پا بالا رفتن از پله‌ها، مراقب او باشید.
- با استفاده از مهارهای مناسب، حداکثر آزادی حرکت را به او بدهید تا بتواند بدون خطر گردش کند.
- برای وادار کردن او به انجام حرکات پا، یک توپ نرم بزرگ تهیه کنید و آن را با پا به طرف یکدیگر برانید.



صندلی محکمی برایش فراهم کنید

کودک نوپای شما نشستن و پایین آمدن از صندلی را دوست دارد. این کار امکان خم کردن و جمع نمودن باسن و زانو‌ها را نیز برای او فراهم می‌آورد. صندلی باید از نوعی باشد که واژگون نشود.



در این سن کودک شما می‌تواند به تنهایی بایستد و حتی اولین قدم خود را به تنهایی بردارد.

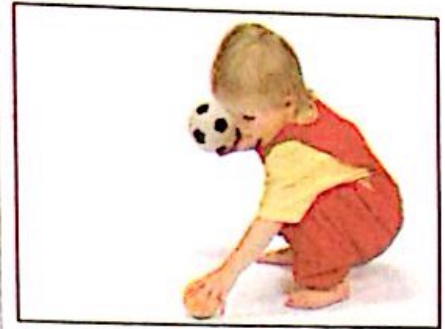
چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای اینکه از موفقیتی که به دست آورده است احساس غرور کند، کاری کنید بداند شما تا چه اندازه از اینکه او می‌تواند بایستد و احتمالاً یک قدم به تنهایی بردارد، خوشحال هستید. با تشویق‌های فراوان همراه با او شادمانی کنید.
- به منظور اینکه او را تشویق کنید به تنهایی بایستد، یک اسباب‌بازی محکم سرپایی که بتواند به آن تکیه کند برای وی فراهم آورید.
- برای کفش پوشاندن به او عجله نکنید. تا زمانی که شروع به راه رفتن در بیرون از منزل نکرده است به کفش نیازی ندارد.



سرپای ایستادن را به او تمرین دهید

اسباب‌بازی‌های محکم با اثاثیه ثابت با لبه‌های گرد، برای تکیه کردن جهت قدم برداشتن مستقل ایده‌آل است. از زمانی که شروع به حرکت می‌کند، دائماً مراقب او باشید.



کودک شما می تواند ببرد و پاهای خود را از زمین جدا کند، و نیز می تواند روی سر پنجه راه برود. او به اندازه کافی در نگه داشتن خود بر روی پاهایش تسلط دارد که یک جسم شکستی را حمل کند و می تواند برادر یا خواهر کوچکترش را روی پاهایش بنشاند.

کودک شما شروع به کسب هماهنگی عضلانی کرده است و از حرکات شبیه رقص لذت می برد. او می تواند بدود ولی قادر نیست سرعت خود را کاهش دهد یا کنجها را دور بزند، و می تواند به راحتی چمباتمه بزند.

در این سن کودک شما می تواند بدون اینکه بیفتد، اشیا را بردارد. او به آسانی رو به عقب راه می رود. می تواند در حالی که هر دو پا را روی هر پله می گذارد، بدون گرفتن از جایی از پله ها بالا برود، و می تواند به سرعت توقف کند و کنجها را دور بزند. او بازیهای مثل فوتبال را نیز راحت تر انجام می دهد.

چگونه می توانید کمک کنید

■ برای تشویق حرکات زیادی که اکنون قادر به انجام دادن آنهاست، او را در بیشتر فعالیتهای خود شرکت دهید. اجازه دهید کارهایی مثل بالا رفتن از پله ها، رقصیدن، شستن صورت، و غیره را همراه شما انجام دهد.

چگونه می توانید کمک کنید

■ برای اینکه فرصت حرکات هماهنگ را به او بدهید همراه او با موسیقی برقصید، این کار باید شامل اعمال زانو زدن، تاب خوردن، دست زدن، و آواز خواندن باشد. ■ انتظار نداشته باشید به راحتی دور کنجها بدود یا توقف کند. عضلات کنترل کننده دویدن و دور زدن هنوز به اندازه کافی نیرومند نشده اند.

چگونه می توانید کمک کنید

■ با فراهم کردن یک اسباب بازی که وقتی روی آن می نشیند بتواند آن را به جلو براند، همزمان هم علاقه او به حرکت را ارضا کنید و هم عضلات او را تقویت نمایید. ■ با انجام بازیهای مستلزم پریدن و راه رفتن بر روی سر پنجه، چالاکی او را تقویت کنید.



دامنه فعالیتهای او را توسعه دهید

کودک شما مجذوب تمام کارهای شماست و دوست دارد تمام حرکات شما را تقلید کند. از هر فرصتی برای شرکت دادن کودکان در فعالیتهای روزمره خود استفاده کنید.

با او برقصید و آواز بخوانید

حرکت کردن با موسیقی از فعالیتهایی است که کودک شما از انجام دادن آن لذت می برد. این کار برای کودک، تمرینی برای انجام محدوده وسیعی از حرکات نیز هست.

اسباب بازی متحرکی به او بدهید

یک اسباب بازی چرخدار به او بدهید که بر روی آن بنشیند و با پاهایش آن را به جلو براند. احتمالاً سن او برای دو چرخه سواری کم است ولی اسباب بازیهای متحرک ساده تر و مناسبی می توان یافت.



قدرت هماهنگی کودک شما کاملاً شکل گرفته است و او قادر است حرکات بسیاری را انجام دهد. او می‌تواند روی یک خط مستقیم راه برود. با طی کردن هر پله با یک پا از پله‌ها پایین برود. یک پا در میان طناب‌بازی کند، با اطمینان بالا برود، و از اسباب‌بازیها و بازیهای با حرکات سریع لذت ببرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با فراهم کردن کفش اسکیت، تخته اسکیت، یا چوب پا که امکان تمرینات حرکتی را به او می‌دهند، حس ماجراجویی او را تشویق کنید. احتمالاً او فقط قادر خواهد بود مدت کوتاهی روی آنها بماند.

■ او را به زمینهای بازی ببرید تا بتواند از وسایل بازی بالا برود و با آنها تاب بخورد. اگر باغ یا حیاط دارید در آن تاب نصب کنید، طنابهایی را به شاخه‌های درختان بیاویزید و یا یک خانه درختی بسازید.



ماجرای جویی او را تشویق کنید

اسباب‌بازیها یا وسایلی در اختیار او بگذارید که هماهنگی و قدرت مانور او را طلب کند. با پوشاندن لباسهای محافظ، ایمنی او را حفظ کنید.

۱. دو عدد چوب که به دست می‌گیرند و با قرار دادن پا بر روی زائده‌ای بر روی آنها، بالاتر از سطح زمین قرار گرفته و راه می‌روند.



کودک شما کاملاً فعال شده است و هماهنگی خوبی دارد. او مدام به این سو و آن سو می‌دود و می‌جهد، می‌پرد، و بالا می‌رود، و با طی کردن هر پله با یک پا به سرعت از پله‌ها پایین می‌رود. او حتی می‌تواند یک فنجان مایع را بدون ریختن آن حمل کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ فعالیتهایی را به او پیشنهاد کنید که نیازمند هماهنگی عضلانی باشد. او اکنون باید بتواند طناب‌بازی و بسیاری از بازیهای فیزیکی دیگر را به خوبی انجام دهد.

■ او را با خود به زمینهای بازی که وسایل بازی مختلفی دارند ببرید. اگر باغ یا حیاط دارید، بیرون منزل و روی چمن، چارچوبی برای بالا کشیدن نصب کنید که مستحکم باشد و امکانی برای فعالیتهای عضلانی فراهم آورد.



بگذارید طناب‌بازی کند

در این بازی تمام عضلات او با هم کار می‌کنند و تمرینی برای انجام محدوده وسیعی از حرکات است. سعی کنید کودک به وسایل بازی خارج از منزل دسترسی داشته باشد.



کودک شما بسیار چالاکتر شده است. او می‌تواند با گذاشتن هر پا روی یک پله، از پله‌ها بالا برود، از روی پله آخر به پایین برود، لحظه‌ای روی یک پا بایستد، دستهایش را مانند بزرگسالان هنگام راه رفتن تاب بدهد، و می‌تواند سه‌چرخه سوار شود.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اجازه دهید با انجام بازی لی لی یا به نوبت جهش کردن روی هر یک از پاها در حالی که دستهایش را گرفته‌اید، تمرین پریدن کند.

■ با رژه رفتن همراه موسیقی، تاب دادن دستها را تمرین کنید.

■ برای تقویت عضلات ساق پا و افزایش انعطاف‌پذیری در پاهایش، سه‌چرخه در اختیارش بگذارید.

■ اطمینان جسمانی او را با اسباب‌بازیهای حرکتی مثل تاب، الاکلنگ، و سرسره افزایش دهید.

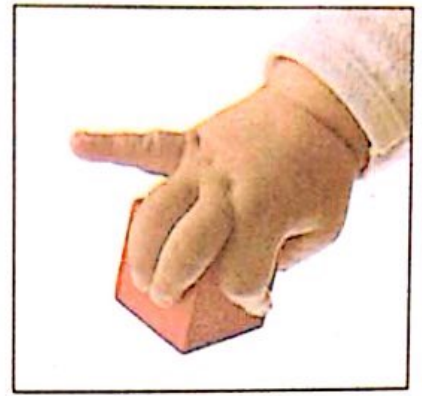


با او بازیهای جهشی انجام دهید

کودک شما از انجام بازیهای جهشی مثل لی لی لذت می‌برد؛ که در عین حال برای مصرف کردن انرژی اضافی او نیز مفید است. جهیدن را در بازیهای دیگر نیز بگنجانید.

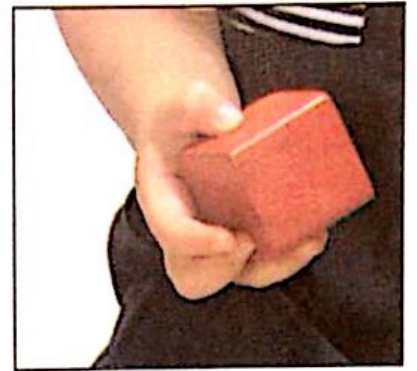
رشد مهارت‌های دستی

نوزادان در بدو تولد دارای چند بازتاب (رفلکس) غیرارادی هستند. برای کسب مهارت‌های دستی ابتدا باید این بازتاب‌ها از بین بروند. بازتاب چنگ زدن نوزاد، که آنقدر نیرومند است که می‌تواند وزن او را تحمل کند، باقیمانده‌ای از عصری است که نیاکان بدوی ما لازم بوده به شاخه‌های درختان چنگ بزنند. این بازتاب باید از بین برود تا کودک بتواند به‌طور ارادی چنگ بزند و چیزی را در دست بگیرد. بازتاب یکه خوردن نیز، که همه نوزادان از آن برخوردارند، به صورت باز کردن انگشتانش به شکل ستاره به طرف بیرون تظاهر می‌یابد. این بازتاب باید کنار گذاشته شود تا کودک بتواند نوشتن با مداد را بیاموزد.



کودکان خردسال مکعب را با کف دست می‌گیرند

کودک خردسال از دهان خود به‌عنوان عضو اصلی لامسه استفاده می‌کند. بعدها انگشت‌ها جای آن را می‌گیرند. در طی سال اول، او چنگ زدن خود را اصلاح می‌کند، طوری که به جای گرفتن مکعب با کف دست می‌تواند آن را بین انگشتان شست و اشاره خود نگهدارد. این پیشرفت ویژه است که ما را از سایر گونه‌های جانوران متمایز می‌کند. هیچ گونه دیگری دارای چنین توانایی‌های برجسته استفاده از دست‌ها نیست. پیشرفت مهم دیگر هنگامی است که کودک شما به آسانی جسمی را رها می‌کند، در این حال عضلات مخصوص رهاسازی یاد گرفته‌اند در مقابل عضلات مربوط به نگهداشتن عمل کنند طوری که این دو گروه عضلات متضاد، با یکدیگر همکاری می‌کنند.



کودکان بزرگتر قادر به استفاده دقیق از شست و انگشتان خود می‌باشند

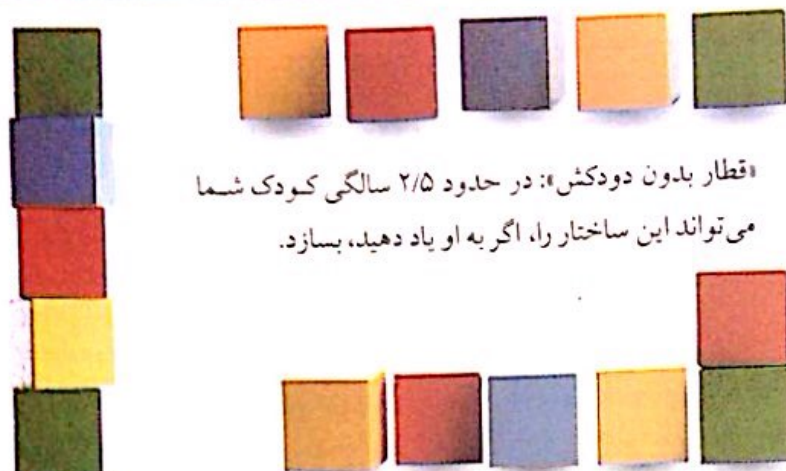
شما می‌توانید با انجام فعالیت‌های ارائه شده در نمودارها به کودک خود در کسب و تکمیل این مهارت‌ها، که هر روزه در غذا خوردن، لباس پوشیدن، و بازی به کار می‌روند، و برای مستقل شدن او ضروری هستند، کمک کنید.

بحثی درباره دستکاری اعضای تناسلی

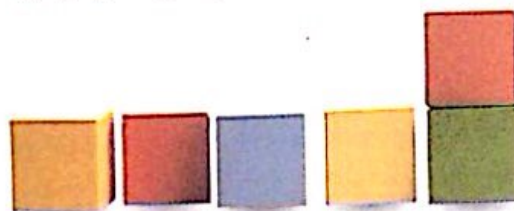
کودکان معمولاً در اواخر سال اول زندگی به وجود اعضای تناسلی پی می‌برند، ولی بدون کسب لذت واضحی آنها را دستکاری می‌کنند. این دستکاری نهایتاً سبب احساس لذت می‌شود و شباهت بیشتری به استمناء پیدا می‌کند. اکثریت کودکان، چه پسر و چه دختر، استمناء می‌کنند و این یک رفتار کاملاً طبیعی است. بازی کردن با اعضای تناسلی سبب کور، دیوانه، یا همجنس‌باز شدن آنها نمی‌شود. هیچ دلیلی ندارد که این عمل را تقبیح کنید یا مورد مخالفت قرار دهید، زیرا این کار موجب احساس گناه در کودک و مخفی‌کاری او می‌شود. اگر در ملاء عام استمناء کرد، بهترین راه برخورد با این کار منحرف کردن حواس اوست و نه سرزنش کردن یا نشان دادن مخالفت و ناراحتی خود.^۱



۱. ما با توجه به تعالیم دین اسلام در مورد این دیدگاه مؤلف تردید داریم. بر علما و روانشناسان مسلمان است که نظر دقیق اسلام در مورد نحوه برخورد با این امر



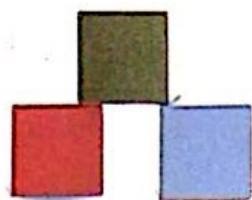
«قطار بدون دودکش»: در حدود ۲/۵ سالگی کودک شما می‌تواند این ساختار را، اگر به او یاد دهید، بسازد.



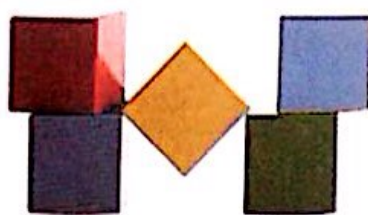
«قطار با دودکش»: کودک شما قبل از ۲/۵ سالگی توانایی تقلید این کار را ندارد.



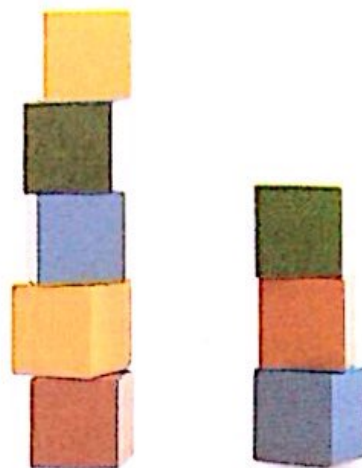
برجی با ۹ یا ۱۰ مکعب: در حدود سه سالگی کودک شما ممکن است قادر به ساختن برج بلند باشد.



«پل»: کودک شما حداقل قبل از ۳/۵ سالگی مهارت کافی برای ساختن این شکل را ندارد.



«دروازه»: در حدود ۴/۵ سالگی کودک شما باید قادر باشد از عبده ساختن ساختارهای پیچیده‌تر، بعد از اینکه نحوه ساختن را به او نشان دادید، برآید.



برج: کودک شما تا قبل از ۱۸ ماهگی نمی‌تواند ۳ یا ۴ مکعب را روی هم بگذارد. فقط در حدود ۲ تا ۲/۵ سالگی می‌تواند برجی با ۴ تا ۸ مکعب بسازد.

مکعبهای ساختمان‌سازی: می‌توانید از این اسباب‌بازی که برای تمام سنین بسیار باارزش است، برای ارزیابی رشد کودک خود استفاده کنید.





کودک شما بیشتر اوقات دستهای خود را محکم بسته نگه می‌دارد. به علت بازتاب «چنگ زدن»، او انگشت شما را محکم می‌گیرد. اما وقتی یک صدای بلند ناگهانی یا حرکت شدید او را بترساند، انگشتان خود را در اثر بازتاب «یکه خوردن» باز می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ کودک شما برای اینکه بتواند چیزی را به طور ارادی بگیرد، باید قبلاً بازتاب چنگ زدن را از دست داده باشد. شما می‌توانید با دادن انگشتان اشاره خود به دست او و دیدن اینکه تا چه قدر می‌توانید آنها را بکشید، از بین رفتن این بازتاب را بیازمایید.



بازتاب چنگ زدن او را بیازمایید

اجازه دهید کودک به انگشتان اشاره شما چنگ بزند و ببینید تا چه حد می‌توانید انگشتان را بکشید. بازتاب چنگ زدن ظرف چند هفته اول ضعیف می‌شود.



بازتاب چنگ زدن کودک شما در حال محو شدن است ولی او هنوز هم دستان خود را بسته نگه می‌دارد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تشویق او به شل کردن انگشتانش، بازیهای بکشد که ضمن آن بتوانید انگشتانش را یکی یکی باز کنید، مثل «این میکه بریم دزدی».



انگشتانش را یکی یکی باز کنید

بازیهایی مثل «این میکه بریم دزدی» را که ضمن آن بتوانید انگشتان کودک را باز و از یکدیگر جدا کنید، انجام دهید. این کار را با انگشتان پای کودک نیز می‌شود انجام داد.



بازتاب چنگ زدن کودک شما تقریباً به طور کامل از بین رفته است. دستهای او بیشتر وقتها باز است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ کاری کنید کودکان از وجود دستهایش آگاه شود. بازی «این میکه بریم دزدی» را ادامه دهید و در عین حال کف دست و نوک انگشتان او را با چیزهای نرم و خرم مانند قلقلک دهید. همچنین دستانش را به نرمی ماساژ دهید و بمالید.



او را از وجود دستهایش آگاه کنید

دستها و انگشتان او را به نرمی بمالید و قلقلک دهید. اجسامی با حالات مختلف از نظر نرمی، زبری، صافی و غیره را به دستهای کودک بمالید یا روی آنها بکشید.



دست‌های کودک شما هر چه بیشتر و راحت‌تر باز می‌شود و او رفته رفته نسبت به آنها آگاهی پیدا می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با استفاده از انواع محرک‌های تماسی آگاهی او را نسبت به دست‌هایش افزایش دهید. اشیائی با حالات مختلف (از نظر نرمی و زبری و غیره) برای این منظور مناسب است.

■ هنگامی که چیزی را در دست کودک خود می‌گذارید آن را در امتداد چین‌های دست قرار دهید. به یاد داشته باشید که نوک انگشتان کودک حساسترین قسمت دستش هستند، هر چند ابتدا او اشیاء را با کف دست می‌گیرد و انگشتانش را به صورت مستقیم روی آنها پایین می‌آورد.



آگاهی او از دست‌هایش را افزایش دهید

اجازه دهید کودکان اسباب‌بازی‌ها یا اشیائی با زبری، دما، و جنس‌های مختلف را لمس کنند. آب، پودر بچه و پوست گرم انسان نیز برای این امر مناسب است.



بازتاب چنگ زدن کودک شما از بین رفته است. او اغلب دست‌هایش را باز نگه می‌دارد و به آنها نگاه می‌کند. اگر جفجغه در دست او قرار دهید آن را می‌گیرد، و حتی چند دقیقه آن را نگه می‌دارد. به نظر می‌رسد دوست دارد چنگ بزند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تقویت و تکامل نحوه چنگ زدن او، جفجغه به دستش بدهید.

■ در حالی که به پشت خوابیده است و می‌تواند دست‌هایش را ببیند، با انگشت‌هایش بازی کنید.

■ چیزی در اختیار او بگذارید که بتواند به آن نگاه کند و دستش را به طرف آن دراز کند. فرفره و اسباب‌بازی‌های مختلفی را در بالای تخت او آویزان کنید یا در میان تخت یا کالسکه‌اش بگذارید تا به آنها دست بزند.

■ کاری کنید احساس‌های مختلف را تجربه کند، مثلاً دست‌هایش را هنگام استحمام به آب بزنید، و اسباب‌بازی‌هایی با جنس‌های متفاوت به او بدهید.



چیزی بدهید که در دست بگیرد

یک جفجغه در دستان کودک بگذارید و آن را چند بار تکان دهید. جنس و صدای جفجغه کنجکاوی کودک را تحریک می‌کند.



کودک شما به تدریج کنترل دست‌ها و پا‌های خود را به دست می‌آورد، او دست‌ها و پا‌هایش را با هم تکان می‌دهد، پایش را روی زانوی پای دیگرش می‌گذارد، و کف پا‌هایش را روی تشک قرار می‌دهد. او جفجغه را تکان می‌دهد ولی قادر نیست آن را از زمین بردارد. او لباس‌هایش را به عنوان بازی روی صورتش می‌کشد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ هنگامی که دراز کشیده یا تکیه داده است، با نشان دادن اشیائی جالب توجه به او، وادارش کنید دست خود را به سوی آنها دراز کند.

■ هرگاه دست خود را برای گرفتن چیزی بیش از حد لازم دراز کرد، کاری کنید که بتواند آن شیء را بگیرد. به خاطر موفقیت او بخندید. او نیز همراه شما می‌خندد و خشنود می‌شود.

■ برای اینکه او را تشویق کنید با دست‌هایش صدا درآورد، جفجغه‌های متفاوتی در اختیار او بگذارید.



اشیائی جالب توجه به او نشان دهید

چیزهای متفاوتی به او نشان دهید تا دستش را به طرف آنها دراز کند. ممکن است دستش را بیش از حد لازم دراز کند، در این صورت آنها را در دستش قرار دهید.



کودک شما انگشتان پای خود را یافته است و می‌تواند مشت خود را در دهان بگذارد. در واقع او هر چیزی را در دهان می‌گذارد. او برای اشیای بزرگ هر دو دستش را دراز می‌کند و اشیای را با قسمتی از کف دست که در طرف انگشت کوچکش قرار دارد می‌گیرد. کودک شما به هر چیزی که در دسترس باشد چنگ می‌زند. او از میچاله کردن کاغذ لذت می‌برد.

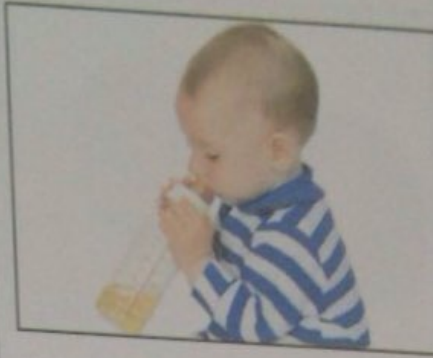
چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای تشویق او به اینکه انگشتانش را باز و چیزی را رها کند، بازیهای بده‌بستانی با او انجام دهید.
- آگاهی او از انگشتان پایش را با گذاشتن آنها در دهانش و بازی کردن با آنها طوری که آنها را ببیند، مثلاً در بازی «این می‌گه بریم دزدی»، تقویت کنید.
- به او دستمال کاغذی بدهید تا با آن بازی کند.



دادن و گرفتن را با او تمرین کنید

با گذاردن چیزی در دست او و بعد باز کردن انگشتانش و پس گرفتن آن، با او بازی کنید. او برای شیر خوردن دستش را به سوی شیشه شیر دراز می‌کند. سعی کنید او را وادارید شیشه را به شما پس دهد.



حرکات کودک شما کاملتر و ظریفتر شده است و او یاد گرفته است چیزی را از یک دست به دست دیگرش بدهد. اگر چیزی در دستش باشد آن را می‌اندازد تا چیز دیگری را بردارد. او می‌تواند شیشه شیرش را نگهدارد و می‌تواند چنگ بزند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای تشویق حرکات ظریفتر انگشتان، انواع مختلفی از غذاهایی را که می‌توان با دست خورد در اختیار او بگذارید.
- برای ظریفتر کردن نحوه چنگ زدن او، کم‌کم غذا خوردن مستقل با قاشق را به او بیاموزید.
- به او نشان دهید چگونه اشیای را از یک دست به دست دیگرش بدهد.



شروع به دادن غذاهای دستی کنید

انواع بیسکویت، نان سوخاری، تکه‌های نان پخته شده از آرد سبوس‌دار، و قطعات پنیر غذاهای بسیار خوبی هستند که کودک می‌تواند به آسانی آنها را با دست بردارد و بدون کمک دیگران به طور مستقل بخورد.



کودک شما اشیای را با دقت بیشتری در چنگ خود می‌گیرد و برای رسیدن به آنها انگشتان خود را دراز می‌کند. او می‌تواند چیزی را به راحتی دست به دست کند. وقتی می‌خواهد چیز دیگری را بردارد، چیزی را که در دست دارد نگاه می‌دارد، با اسباب‌بازیها روی میز می‌زند، و با دقت بیشتری با قاشق غذا می‌خورد. او می‌تواند به تنهایی غذاهای ساده‌ای را که با دست می‌شود خورد، مثل بیسکویت، بخورد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- او را با ظرف غذا تنها بگذارید تا تغذیه مستقل را شروع کند. بگذارید غذا خوردن را با انگشتان شروع کند و با قاشق به پایان ببرد. غذاهایی که با انگشت می‌شود برداشت و خورد، زیاد به او بدهید.
- برای تسریع تکامل قدرت چنگ زدن کودک، قطعات پنیر را در حدی که برداشتن آنها برای او میسر باشد کوچکتر و کوچکتر کنید.



تغذیه مستقل را ادامه دهید

اجازه دهید کودک با سرعت خودش پیشرفت کند. غذا را در ظرف بگذارید و قاشقی در کنار آن قرار دهید و بگذارید کار خودش را بکند. او ممکن است با انگشتان خود غذا بخورد یا از قاشق استفاده کند.



کودک شما می‌تواند شیء کوچکی را با کنار هم آوردن انگشتان شست و سبابه از زمین بردارد، که پیشرفت بزرگی است. او انگشت سبابه‌اش را به طرف اشیا می‌برد، و می‌تواند عمداً چیزی را رها کند. او تقریباً قادر است برچی با دو مکعب بسازد و فعالانه اسباب‌بازیهای صدا دار را بررسی می‌کند. مثلاً با زبانه داخل زنگوله ورود می‌رود.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- با قرار دادن اسباب‌بازیهای متعدد در چنگ او که بتواند آنها را رها کند، به او رها کردن چیزها را تمرین بدهید. در صورت تمایل، آنها را به اطراف روروک او ببندید. هنگامی که چیزی را رها می‌کند با ابراز خرسندی تشویقش کنید.
- او را تشویق کنید یک توپ را به طرف شما بغلتاند. وقتی نشسته است آن را به طرف وسط پاهای او بغلتانید تا بتواند آن را بگیرد.



حرکات را نمایش دهید

به او نشان دهید چگونه چیزهای کوچک را داخل یک ظرف بگذارد یا از آن بیرون آورد. وقتی از شما تقلید کرد، خرسندی خود را نشان دهید.



حرکات کودک شما دقیقتر شده است و کمتر اشیا را به دهان خود می‌برد. او کم‌کم می‌تواند با انگشت سبابه خود اشاره کند. می‌تواند به جلو خم شود و اجسام کوچک را به راحتی بردارد، و می‌تواند دو مکعب را کنار هم بگیرد، گویی مشغول مقایسه کردن آنهاست. او ممکن است بتواند چیزی به کوچکی نخود را با انگشتان و شست خود بردارد یا برای انجام این کار تلاش کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- با گذاشتن دقیق مکعبها روی یکدیگر و در کنار هم، به کودک خود نشان دهید که اندازه و حجم آنها یکسان است.
- بازیهای اشاره‌ای، مثل شکل ساده شده «قایم باشک» را انجام دهید.
- حداقل روزی یک بار غذایی درست کنید که حاوی قطعات کوچکی از غذا که بتواند با دست بردارد، باشد.



او را به ساختن تشویق کنید

مکعبهای اسباب‌بازی هم‌اندازه را روی یکدیگر و کنار هم قرار دهید تا او ببیند. با این حال او هنوز قادر به ساختن حتی یک برج کوچک هم نیست.



کودک شما از ایجاد سر و صدا با به هم زدن اسباب‌بازیهای لذت می‌برد. حرکات او به اندازه‌ای دقیق شده که می‌تواند کاغذ را پاره کند. کودک شما می‌تواند چیزی را محکم در انگشتانش نگه دارد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- غلافه او را به تولید صدا با دادن قاشق، در قابلمه، یا طبل اسباب‌بازی برای سر و صدا کردن ارضا کنید.
- به او بیاموزید یک مکعب را بردارد و سعی کند آن را روی یک مکعب دیگر بگذارد. او می‌تواند دو مکعب را روی هم بگذارد.



چیزی برای صدا درآوردن به او بدهید قاشقهای چوبی، ظروف فلزی، ماهیتابه و در قابلمه، یا طبل اسباب‌بازی و یا وسیله دیگری که بتواند با آن صداهای مختلفی را تولید کند، در اختیار او بگذارد.



کودک شما می‌تواند به سادگی اشیاء را رها کند، و می‌تواند مدت زیادی را صرف گذاشتن چیزهای مختلف در داخل ظروف و درآوردن آنها کند. اگر دست خود را به طرف او دراز کنید، چیزی را که در دست دارد به سوی شما می‌گیرد. او دوست دارد بازیهای دست زدنی مثل «دس‌دسی» را انجام دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ رها کردن آسان اشیاء حرکتی است که تسلط بر آن و کنترل آن برای مغز دشوار است و به تمرین زیاد احتیاج دارد. مقدار زیادی چیزهای کوچک برای او فراهم کنید تا داخل ظروف بگذارد و از آنها بیرون آورد.

■ بازی دادن اشیاء به یکدیگر و پس گرفتن آنها را، بدون اینکه او را مجبور به رها کردن کنید، انجام دهید.
■ بازیهای انجام دهید که شامل حرکات نوسانی مکرر و موزون هستند.



در این سن کودک شما می‌تواند اشیاء را از روی قصد پرتاب کند. او دیگر همه چیز را در دهان خود نمی‌گذارد. همچنین او سعی می‌کند دو مکعب را با یک دست بگیرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اینکه گرفتن بیش از یک مکعب در یک دست را تمرین کند، مرتب دو مکعب در یک دستش قرار دهید.
■ او را تشویق کنید مقدار بیشتری از غذایش را با قاشق بخورد.



کودک شما هر چه بیشتر به تنهایی غذا می‌خورد و مقدار کمتری از غذا را می‌ریزد. او می‌تواند دستش را برای رساندن غذا به دهان بچرخاند. او از پرتاب کردن اشیاء لذت می‌برد، می‌تواند با مداد خط بکشد، و قادر است دو مکعب را در دستش بگیرد. چون بر رها کردن اشیاء تسلط یافته است، می‌تواند برجی با دو مکعب بسازد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اجتناب از سرخوردگی ناشی از ریختن غذا، فقط غذاهای نیمه مایع را بگذارید به تنهایی بخورد.
■ یک مداد یا مداد رنگی کوتاه و کلفت و مقدار زیادی کاغذ ارزان قیمت برای خط‌خطی کردن در اختیار وی بگذارید. نقاشیهایش را در معرض دید او قرار دهید.



او را در رها کردن اشیاء تمرین دهید به او چند قوطی و یک جعبه، چند مکعب و یک سبد، یا چند قاشق چوبی و یک کاسه پلاستیکی بدهید تا داخل گذاشتن و بیرون آوردن اشیاء را تمرین کند.



دو مکعب به دستش بدهید

اجازه دهید کودکان به احساس در دست گرفتن بیش از یک مکعب عادت کنند. هرچند هنوز هم یکی یا هر دو را خواهد انداخت.



غذاهایی بدهید تا با قاشق بخورد

اگر بیشتر اوقات غذاهای جامدی به کودک بدهید که به قاشق می‌چسبند و به سادگی نمی‌ریزند، او تشویق می‌شود مستقل غذا بخورد.



در این سن کودک شما می‌تواند صفحات کتاب را یکی یکی ورق بزند و می‌تواند جوراب‌ها، کفش‌ها، و دستکش‌هایش را بپوشد. او می‌تواند با چرخاندن دستگیره، در را باز کند، در بطری‌های شل را باز کند، زیپ را باز و بسته کند، و مداد را به صورت هدفدارتری روی کاغذ بکشد. او می‌تواند برجی با چهار مکعب بسازد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ پوشیدن لباس به طور مستقل مستلزم مجموعه‌ای از حرکات ظریف است، به خصوص اگر لباس‌ها دارای دکمه، دکمه فشاری، یا زیپ باشند. اجازه دهید خودش لباسش را انتخاب کند و پوشیدن و درآوردن آن را تمرین کند. با این حال هنوز شلوارهای زیپ‌دار به کودک خود نپوشانید.

■ امکان تمرین بیشتر برای عضلات کوچک را می‌توانید با استفاده از اسباب‌بازی‌هایی که قطعاتشان با هم چفت می‌شوند، مثل اسباب‌بازی‌های ساختمان‌سازی، فراهم آورید.



تشویق کنید خودش لباس بپوشد

اگر اجازه دهید کودکان لباس‌هایش را تا آنجا که ممکن است خودش بپوشد و درآورد، فرصت‌های فراوانی برای انجام حرکات ظریف انگشتان به او داده‌اید.



علاوه بر انواع حرکات ظریف دیگر، کودک شما می‌تواند صفحات کتاب را ورق بزند، هرچند هر دو یا سه صفحه را با هم ورق می‌زند. او علاقه شدیدی به زیپ و دکمه و مانند آنها دارد. او می‌تواند به طور کاملاً مستقل غذا بخورد، از جمله می‌تواند مایعی را از فنجان بنوشد، بدون اینکه چیزی از آن را بریزد. او همچنین از نقاشی با انگشت و خط‌خطی کردن لذت می‌برد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ تسلط بر حرکتی مثل پیچاندن برای مغز و عضلات مشکل است. بنابراین با وسایلی که به حرکات ظریف انگشتان احتیاج دارند با او مقدار زیادی تمرین کنید. مثلاً وسایل بازی که شامل وسایل مختلفی همچون دستگیره، اهرم، و شماره‌گیر، یا دکمه، زیپ، بندهای چسبی، و دکمه‌های فشاری باشد در اختیار او بگذارید.

■ مقدار زیادی کاغذ و مداد رنگی یا مداد شمعی در اختیار او بگذارید.



چیزهایی برای کار با دست به او بدهید

حرکات چرخاندن، پیچاندن، شماره گرفتن، و لغزاندن، همگی نیازمند تمرین زیاد با مجموعه اسباب‌بازی‌های کارگاهی یا اسباب‌بازی‌های مشابه هستند.



کودک شما می‌تواند یک فنجان را بردارد و نگهدارد، از آن بنوشد، و بدون اینکه زیاد بریزد آن را به زمین بگذارد. او می‌تواند با فاشق غذا بخورد و بدون اینکه چیزی از آن بریزد آن را به دهان برساند. او می‌تواند برجی با سه مکعب بسازد، سعی می‌کند صفحات کتاب را ورق بزند، و برخی از لباس‌هایش را خودش به تن کند.

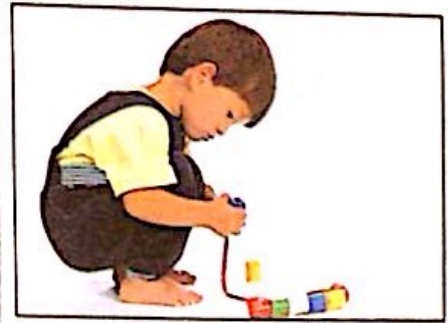
چگونه می‌توانید کمک کنید

■ او را در برج‌سازی با روی هم چیدن مکعب‌های اسباب‌بازی، زیاد تمرین دهید. ■ کتابهایی با اوراق ضخیم به او بدهید و به او نشان دهید چگونه آنها را ورق بزند. ■ هنگامی که سعی می‌کند لباس بپوشد صبور باشید و به او نشان دهید چگونه جوراب، کفش، و کلاه خود را بپوشد. ■ همراه هم با وسایل ساده مثل دایره زنگی، طبل، و پیانوی اسباب‌بازی موسیقی بنوازید.



با او تمرین برج‌سازی کنید

کودک نوپای شما اکنون می‌تواند سه مکعب را روی یکدیگر بگذارد. برای افزایش مهارت کودکان در این زمینه، همراه او برج بسازید.



کودک شما می‌تواند دانه‌هایی مانند تسبیح را به نخ بکشد و دکمه‌ای را که محل آن مناسب باشد و سوراخ دکمه نیز شل باشد بسنند. بنابراین او می‌تواند شلوار، شلوارک، جلیقه، و گاهی پیراهن خود را به تن کند و درآورد. نقاشی‌های او گویاتر شده است و می‌تواند برجی به ارتفاع هشت مکعب بسازد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- کودکان را تشویق کنید شکلهای پیچیده‌تری با اسباب‌بازیهای ساختمانی بسازد.
- یک سه‌پایه نقاشی بخرید و آن را همراه با مقدار زیادی کاغذ و انواع مواد نقاشی و رنگ آمیزی در اختیار کودک قرار دهید.



کودک شما می‌تواند یک تصویر قابل تشخیص بکشد، می‌تواند دکمه‌هایش را به تنهایی ببندد و باز کند، و بنابراین در صورت تمایل لباسهای خود را به‌طور کامل بپوشد یا از تن درآورد. او می‌تواند برجی به ارتفاع ۹ مکعب بسازد. همچنین شروع به استفاده از قیچی کرده است که پیشرفت بسیار مهمی از نظر هماهنگی مغز با عضلات، و مهارت دستی محسوب می‌گردد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- وظایفی را به کودک خود محول کنید که نیازمند مقداری انعطاف‌پذیری باشد.
- شکلهای پیچیده‌ای به کودک خود بدهید تا رنگ‌آمیزی کند، دقت کنید کودک رنگها را از خطوط تصویر بیرون نزند.
- او را با مدلها و کاردستی‌های ساده‌ای که بتواند بسازد آشنا کنید.
- بازی کردن و بازی ساختن با عروسکهای انگشتی را به او نشان دهید.



او را در مهارت دست‌ها تمرین دهید

از کودک خود بخواهید در انجام کارهای ساده‌ای که مستلزم انواع حرکات هماهنگ می‌باشد، مثل چیدن سفره در وقت غذا، کمک کند.



کودک شما می‌تواند، در صورتی که به او یاد دهید و با نگاه کردن به الگویی که شما رسم کرده‌اید، به خوبی دایره رسم کند. او همچنین می‌تواند دو خط مستقیم را که با هم زاویه قائمه می‌سازند، هرچند به‌طور ناقص، با نگاه کردن به الگوی شما رسم کند. مهارت او در کارهای ظریف، مثل چیدن درست سفره، شستن دست و صورتش، مرتب کردن لباسهایش، تا حدود زیادی افزایش یافته است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- یک تصویر ساده بکشید و از کودک خود بخواهید آن را قطعه‌قطعه کند و سپس همانند یک پازل آنها را در کنار یکدیگر قرار دهد.
- به اتفاق یکدیگر پازلهای ساده را درست کنید.
- اسم کودک خود را بنویسید و اجازه دهید اگر می‌خواهد سعی کند از روی آن بنویسد. این کار از نظر آمادگی کودک برای کنترل مداد جهت نوشتن مفید است.
- یک آدم نیمه‌تمام بکشید و از کودک خود بخواهید آن را تمام کند. (به صفحه ۱۱۲ رجوع کنید).



امکان حرکات ظریف را فراهم کنید

اکنون کنار هم قرار دادن اشیای کوچک از تواناییهای کودک شماست که کامل شدن آن نیازمند تمرین است. اسباب‌بازیهای کوچکی به او بدهید تا آنها را بچیند.



او را تحریک به حرکات ظریف‌تر کنید

اسباب‌بازیهای ساختمانی و مانند آن به او بدهید تا مدلهای پیچیده‌تری که نیاز به فشردن و چسباندن قطعات به هم و استفاده از عضلات کوچک دست دارد بسازد.

رشد اجتماعی

کودکان از همان لحظه که به دنیا پا می‌گذارند به خوبی برای تعامل با والدین خود مجهزند؛ آنها دارای غرایز اجتماعی هستند که والدین‌شان را تشویق می‌کند با کودک خود تبادل پیام کنند. به عبارت دیگر هم والدین و هم نوزاد برای اختلاط دوطرفه‌ای که زیربنای تمامی تعاملهای اجتماعی است، آماده‌اند. در مقابل، ارتباط کودک با اسباب‌بازیها امری یک‌طرفه است و کودک نیز این را می‌داند. اسباب‌بازیها می‌توانند او را خوشحال کنند ولی خودش خوشحال نمی‌شوند. در این نوع ارتباط، هیچ نوع پس‌خوردی که بتواند سبب ایجاد رابطه‌ای گرم و مستمر گردد، وجود ندارد. کودکان در جستجوی توجه محبت‌آمیز هستند که فقط انسانها می‌توانند آن را فراهم کنند، و فقط انسانها، بخصوص پدر و مادر هستند که می‌توانند با توجه محبت‌آمیز مخصوص به خود، کودک را به موجودی اجتماعی تبدیل کنند.

این پاسخ‌طلبی از دیگران در رفتار تمام کودکان خردسال مشهود است و اگر می‌خواهیم کودکانمان به بزرگسالانی اجتماعی و بامحبت تبدیل شوند باید از همان ابتدا نیازهای آنها را برآورده سازیم و به آنها پاسخ دهیم. با این کار باعث می‌شویم آنها به افرادی پاسخ‌دهنده به دیگران با رفتاری دوستانه، اجتماعی، و بامحبت تبدیل شوند و در این صورت خدمت مناسبی به آنها کرده‌ایم زیرا دیگران نیز آنها را می‌پذیرند و دوست دارند. رابطه‌ای که کودک با والدینش و در حلقه اول با مادرش ایجاد می‌کند، طرحی کلی برای همه روابط دیگر او خواهد بود. کودکان با تقلید از ما اجتماعی می‌شوند. آنها ابتدا از حالت‌های صورت تقلید می‌کنند، و بعد از ژست‌ها (اشارات)، بعد از حرکات، و سرانجام از کل الگوهای رفتاری. در همان فاصله زمانی کوتاه سال اول زندگی، کودک بسیاری از تشریفات پایه اجتماعی را از والدین دریافت می‌کند و می‌آموزد. بنابراین پدر و مادر مسئولیت دارند که آگاهی اجتماعی خود را بیش از هر زمان دیگری افزایش دهند. کودکان از بدو تولد به صداهای زیر انسانی پاسخ می‌دهند و از همین زمان است که شما باید شروع به صحبت کنید و همیشه به این کار ادامه دهید. با شروع به صحبت کردن با کودک خود، او را در مسیر اجتماعی شدن می‌اندازید.





کودک شما دوست دارد وقتی با او صحبت می‌کنید به شما گوش بدهد، نگاه کند، و پاسخ دهد. او سر خود را به بالا و پایین تکان می‌دهد، دهانش را حرکت می‌دهد، زبانش را بیرون می‌آورد، و بدنش را تکان می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- کاری کنید که کودک تکان مکرر با شما تماس پوستی داشته باشد زیرا این کار برای برقراری پیوند اجتماعی ضروری است.
- با پاسخ دادن به تمامی واکنشهای او یک «گفتگوی» دوطرفه را ترتیب دهید.
- این کار او را به «صحبت کردن» متقابل تشویق می‌کند.



با کودک پیوند برقرار کنید

نوزاد از ابتدا به ابراز محبت پاسخ می‌دهد. ایجاد پیوند اجتماعی بستگی به تماس چشم با چشم و پوست با پوست دارد.



کودک شما سرش را به طرف صدای شما می‌چرخاند و به شما لبخند می‌زند. او خشنودی خود را با لبخند زدن، لگد زدن با پا، و حرکت دادن دستانش نشان می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- بسیاری از برداشتهای اولیه کودک شما از جهان از طریق تغذیه، با شیشه یا پستان، به دست می‌آیند. هنگام تغذیه با او تماس چشمی برقرار کنید تا ضمن احساس خوشایند شیر خوردن، ارتباط اجتماعی را نیز تجربه کند.
- اگر شما با توجه، محبت، در آغوش گرفتن، آرامش بخشیدن، و صداهای آرام بخش به کودک تان پاسخ دهید، او یاد می‌گیرد که مهربان بودن پاداش دارد. اگر به کودک لبخند بزنید او هم در پاسخ و به عنوان سلام لبخند می‌زند.



هنگام تغذیه ارتباط چشمی برقرار کنید

از زمان تغذیه برای نزدیکی جسمانی بهره بگیرید؛ کودک را نزدیک خود بگیرید، به چشمانش بنگرید و آرام با او حرف بزنید.



کودک شما به کسانی که با او صحبت یا بازی می‌کنند نگاه می‌کند و لبخند می‌زند. او شما و سایر اعضای خانواده‌اش را می‌شناسد. او دوست ندارد مدت زیادی با یک اسباب بازی تنها گذاشته شود، و هنگامی که تنها می‌ماند گریه می‌کند. اگر به طرف او بروید دست از گریه برمی‌دارد و بدنش را پیشاپیش پیچ و تاب می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- به صورت اغراق شده‌ای برگردید و با کودک خود رو برو شوید، طوری که او به راحتی بفهمد که دارید به سوی او می‌روید و به او توجه می‌کنید. تا آنجا که می‌توانید با او ارتباط چشمی برقرار کنید و در تمام حالات و اشارات صورت غلو کنید.
- هر کاری را که کودک تان انجام می‌دهد تقلید کنید، ولی به صورت اغراق آمیز.
- تا می‌توانید وقت بیشتری برای بازی با او اختصاص دهید. آواز خواندن و بازیهای که با شعر و حرکات موزون همراهند او را تشویق می‌کنند در پاسخ صدا درآورد.



در پاسخهای خود غلو کنید

هنگام پاسخ دادن به کودک از ژستها و حرکات بزرگ و غلو شده استفاده کنید تا به آسانی بفهمد که به او توجه می‌کنید.



کودک شما به یک کودک دیگر نگاه می‌کند، دستش را به طرف او دراز می‌کند، و او را لمس می‌کند. او دوست دارد در بازیهای مثل «دس‌دسی» و «این می‌گه بریم دزدی» شرکت کند. کودک شما برای اینکه به او توجه کنید سرفه می‌کند، صداهای حلقی درمی‌آورد، جیغ می‌کشد، گریه می‌کند، و حباب تولید می‌کند که همگی با حالات صورت و سایر اشارات محاوره‌ای همراه است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- مقدار زیادی محبت جسمانی از خود نشان دهید. تجربیات لمسی را تشویق کنید و بازیهای تماسی زیادی انجام دهید.
- اگر کودک شما زیاد از خودش صدا درمی‌آورد، صداهای او را تقلید کنید. سپس صدای جدیدی درآوردید و صبر کنید تا پاسخ دهد. به این ترتیب به زودی یاد می‌گیرد که صدا به معنی ارتباط برقرار کردن است.
- استقلال او را از طریق تغذیه مستقل تقویت کنید، از آزمایشگری او استقبال کنید.
- کلمه «نه» را محکم ادا کنید تا او پاسخ منفی را درک کند.



زیاد محبت کنید

سعی کنید از هر فرصتی برای اینکه کودک خود را لمس کنید و او نیز شما را لمس کند استفاده کنید.



کودک شما به طور آشکار و به سرعت در حال پیشرفت است. او با حرکاتی همچون نوازش کردن، ضربه زدن، چنگ زدن، و سیلی زدن واکنش نشان می‌دهد. او ممکن است به عنوان سلام گفتن یا نشان دادن علاقه دست خود را به صورت شما بکشد. در این سن ممکن است از غریبه‌ها بترسد و احساس تعلق خود به شما را با چنگ زدن به شما و نگه داشتن شما، نشان دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- اگر کودک شما حرکات بدن زیادی از خود نشان می‌دهد، حرکات و اشارات جدیدتری به او یاد دهید. وقتی می‌روید تا او را بغل کنید، دستهای خود را باز کنید؛ او از شما تقلید خواهد کرد.
- حرکات پراحساس و اغراق‌آمیز نشان دهید و زیر و بم صدای خود را با حرکت خود تطبیق دهید. صبر کنید تا کار شما را تکرار کند.
- به معرفی کردن غریبه‌ها ادامه دهید و به کودک خود برای عادت کردن به آنها وقت کافی بدهید.



اشارات و حرکات جدید را تشویق کنید

واکنشهای متنوعی نسبت به اداها و اطوار او نشان دهید تا انواع مختلف پاسخها و واکنشها را بیاموزد.



کودک شما با برگرداندن صورت و بدن از خود شرم و خجالت نشان می‌دهد، ولی به افراد آشنا لبخند می‌زند. او به چهار طریق ارتباط برقرار می‌کند: گریه کردن، صدا درآوردن، حالات صورت، و حرکات بدن. او فرق صدای دوستانه و صدای خشمگین را تشخیص می‌دهد، و نسبت به لبخند زدن و دعوا کردن واکنشهای متفاوتی نشان می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- همه صداهای کودک خود را با تغییر دادن زیر و بم و بلند و خفیف صدای خودتان، تقلید کنید.
- اگر کودک فقط گوش می‌کند، توجه او را با صداهای ظریف جلب کنید، موسیقی ملایم بنوازید، دستمال کاغذی مجاله کنید، با زنگهای کوچک صدا درآوردید، و یک فرفره نزدیک تخت او قرار دهید.
- همه میهمانان خود را به کودک معرفی کنید تا به افراد غریبه عادت کند.



توجه او را جلب کنید

اگر کودک شما به جای پاسخ دادن فقط گوش می‌دهد، صداهای ظریفی ایجاد کنید که توجه او را جلب کند.



کودک شما نام خود را می‌داند و «نه» را می‌فهمد. او حس شوخ‌طبعی دارد و خیلی دوست دارد شما را بخنداند. او با فشردن سر و صورت خود به صورت شما محبت زیادش را نشان می‌دهد. او بعضی از تشریفات اجتماعی مثل «بای‌بای کردن» و بوسیدن را بلد است. اگر اسباب‌بازی او را بگیرید، خشمگین می‌شود.

کودک شما گردهمایی‌های اجتماعی را دوست دارد و گفتگوها را تعقیب و در فواصل گفتگو سر و صدا می‌کند. او می‌تواند یک یا دو کلمه بامعنی به زبان بیاورد. از شما چیزی بخواهد، تشکر خود را نشان دهد. و با شنیدن کلمه «نه» از انجام کارها خودداری می‌کند. سعی می‌کند در فعالیتها مشر شمر باشد. او دوست دارد دست شما را برای احساس اطمینان و امنیت بگیرد.

کودک شما بیشتر کمک می‌کند. هم در کارهای روزمره خانه و هم در پوشیدن و از تن در آوردن لباسهای خود. او نسبت به افراد خانواده، حیوانات خانگی، و عروسکها محبت نشان می‌دهد. او به بزرگسالان توجه و علاقه رو به تریایی نشان می‌دهد و دوست دارد از آنها تقلید کند. او به گردهم‌آییهای اجتماعی علاقمند است. او در کنار یک کودک دیگر، ولی نه با او، بازی می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ رضایت خود را از هر چیز با خندیدن نشان دهید، و در لابه‌لای بازیها و داستانها بخندید و با او شوخی کنید تا حس شوخ‌طبعی او را در برخوردهای اجتماعی پرورش دهید.

■ او را با کودکان دیگر آشنا کنید و گاهی او را با پرستار بچه و سایر اشخاصی که خوب نمی‌شناسد، تنها بگذارید. اگر مراقب دیگری در کار نباشد، کودک به یک شخص وابسته می‌شود و هنگام جدایی احساس ناامنی می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ امکان شرکت در وقایع اجتماعی را برای کودک خود فراهم سازید. صندلی مخصوص او را در کنار میز غذا، روروک او را در مرکز اتاق، و محل نشستن او در اتومبیل را بین دیگران قرار دهید.

■ کودک شما ممکن است از غریبه‌ها بترسد یا آنها را دوست نداشته باشد. برای تقویت استقلال وی، او را به ماندن با دیگران عادت دهید.

■ آموزش تشکر کردن را آغاز کنید.

■ هر وقت نیاز به پشتیبانی دارد، دست او را بگیرید و حمایتش کنید.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ غریزه یاریگری او را با واگذار کردن کارهای کوچک روزانه به او تقویت کنید.

■ اجازه دهید بعضی از لباسهایش را خودش بپوشد، او می‌تواند جورابهایش را بپوشد و کلاهش را به سر بگذارد.

■ هر وقت می‌توانید او را با کودکان دیگر آشنا کنید. او به خاطر لذتی که از شما کسب می‌کند، انگیزه لازم برای برقراری روابط دوستانه با دیگران را پیدا می‌کند. رفتار محبت‌آمیز با بستگان، کودکان دیگر، عروسکها، و حیوانات دست‌آموز را تشویق کنید.



تشریفات اجتماعی را نشان دهید

هنگام خروج از منزل حتماً او را ببوسید و برایش دست نکان دهید. در ورود به منزل با او جداگانه سلام و احوالپرسی کنید.

او را در مرکز امور قرار دهید

کودک خود را تا حد ممکن در فعالیتها شرکت دهید و او را در نزدیکترین مکان به جمع بنشانید.

او را تشویق به اظهار محبت کنید

محبت و توجه او را نسبت به دیگران، مثل خواهر و برادر، بستگان، حیوانات دست‌آموز، یا اسباب‌بازیها تحسین کنید.



کودک شما مستقلتر شده و برخورد او با کودکان دیگر دوستانه‌تر شده است. در این سن است که احتمالاً خودخواهی کنار گذاشته می‌شود و دوستیهای باثبات با سایر بزرگترها و کودکان شکل می‌گیرد. او وقتی شاهد ناراحتی کسی است با او همدردی می‌کند و سخاوتمندتر نیز شده است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- خودخواه نبودن حاصل عضویت در گروه است. بنابراین کودک خود را تشویق کنید که در منزل بار خودش را به دوش بکشد.
- در هر فرصت ممکن از او تمجید کنید.
- هیچگاه برای آشنا کردن کودک با راستگویی و صداقت زود نیست. همیشه این کار را تشویق کنید حتی اگر اعتراف به یک عمل خطا باشد. ابتدا راستگویی او را تحسین کنید و دفعه بعد با رفتار ناپسند وی برخورد کنید. هرگز او را برای راستگویی تنبیه نکنید.



بازی با دیگران را تشویق کنید

مشارکت موجب پذیرش اجتماعی و این نیز به نوبه خود موجب سخاوت می‌شود. کاری کنید با دیگران زیاد تماس داشته باشد.



کودک شما ممکن است از شریک شدن با بقیه اکراه داشته باشد و احساس رقابت در او دیده می‌شود. او سعی می‌کند خواست خود را به دیگران تحمیل کند. دوست دارد مستقل باشد ولی در عین حال نباید بزرگترها را نیز می‌طلبد. ممکن است نسبت به اعمال قدرت یا کج خلقی کردن واکنش نشان دهد، که باید نادیده گرفت.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- همواره از تلاشهای او پشتیبانی کنید. از شکستها چشم‌پوشی کنید و نشان دهید چگونه می‌توان به آرامی مشکلات را حل کرد. هر موفقیتی را تحسین کنید.
- آموزش رفتار مؤدبانه و احترام به مالکیت اشخاص را آغاز کنید. در مورد مقررات غیر قابل تخطی مثل مقررات ایمنی، همیشه یکنواخت و قاطع عمل کنید.
- انضباط را به صورت محدود به کار ببرید ولی در مورد آن یکنواخت و عادلانه رفتار کنید. انضباط بیش از حد ممکن است منجر به مشکلات رفتاری شود، و انضباط کمتر از حد لازم نیز می‌تواند سبب رفتار ضداجتماعی گردد.



مشارکت را به صورت بازی درآورید

بازیهای را آغاز کنید که مستلزم دادن چیزهایی به دیگران باشد. به این ترتیب، کودک می‌آموزد که با دیگران مشارکت کند.



کودک شما ممکن است به صورت افراطی به وسایل جلب توجه مثل چنگ زدن به دست شما، زدن شما، و انجام کارهای ممنوعه متوسل شود و غالباً از اطاعت سر باز می‌زند. با این حال با سایر بچه‌ها کمتر دعوا و بیشتر همکاری می‌کند. او ممکن است برای انطباق با همبازی، رفتار خودخواهانه‌اش را تعدیل کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

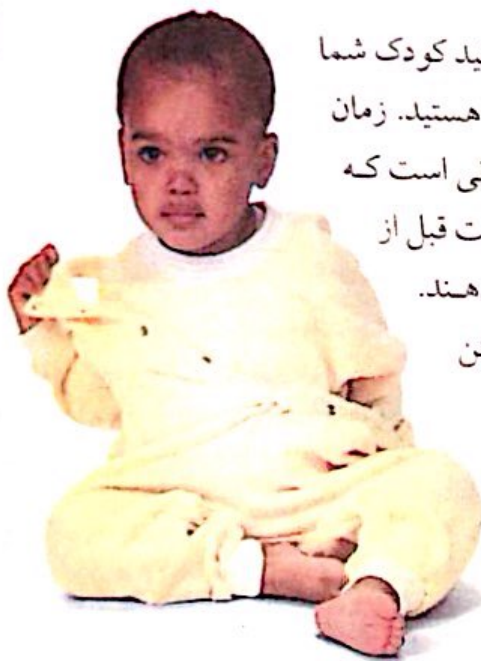
- تا آنجا که می‌توانید او را با کودکان دیگر درگیر کنید، او را وادارید با آنها بازی کند، و انواع وسایل بازی برای تسهیل اجتماعی شدن او در اختیارش بگذارید.
- با تقدیر از موفقیتهای کودک خود، از بروز رقابت جلوگیری کنید. این کار به او احساس عزت نفس می‌دهد. هرگونه مشارکت از سوی او را تحسین کنید.
- همیشه به طرق جلب توجه او پاسخ دهید. ولی سعی کنید با منحرف کردن حواس او به طرق مختلف، از منفی کاری او جلوگیری کنید.



کمک کنید معنی مشارکت را درک کند

وسایل ارتباط و تعامل او با دیگران را فراهم آورید. بازیهای گروهی بکنید و وسایل بازی را بین همه تقسیم کنید.

رشد کنترل ادرار



هیچ دو کودکی کنترل ادرار را در یک سن به دست نمی آورند. اگر فکر می کنید کودک شما باید در زمانی که شما انتظار دارید، ادرار خود را کنترل کند، کاملاً در اشتباه هستید. زمان واقعی آن هنگامی است که کودک شما آماده باشد. منظور از آماده بودن زمانی است که مغز، اعصاب، و عضلات به اندازه کافی رشد کرده باشند. به ندرت ممکن است قبل از سن ۱۵ تا ۱۸ ماهگی اعصاب تکامل یافته باشند و عضلات به آنها پاسخ دهند. بنابراین لطفاً، به خاطر کودکان، قبل از این سن انتظار نتایج مهمی از نشستن روی لگن نداشته باشید. در واقع هرگز نباید کودک را مجبور کنید روی لگن بنشیند زیرا این کار باعث می شود کودک از انجام آن سرباز زند (و همیشه نیز برنده خواهد شد) و احتمالاً منجر به مشکلات بعدی، مثل بی اختیاری مکرر یا خجس کردن رختخواب می گردد.

دفع بی اختیار ادرار برای تمامی کودکان رخ می دهد. بهتر است والدین به یاد داشته باشند که کودک قبل از ۱۵ ماهگی به سختی می تواند ادرار خود را حتی برای یک ثانیه نگه دارد. به این ترتیب هرچند ممکن است شما را از اینکه می خواهد ادرار کند آگاه سازد، ولی نمی تواند آن را آنقدر نگه دارد تا برای او لگن بیاورید و روی آن بنشیند. این مشکل با افزایش طبیعی دفعات ادرار در حدود ۲۱ ماهگی پیچیده تر می شود، و احدی نمی تواند کاری در این مورد انجام دهد، چه رسد به خود کودک. تا ۲/۵ سالگی کودک شما قادر خواهد بود ادرار خود را تا چهار یا پنج ساعت نگه دارد و از آن به بعد مدت زمان نگهداری طولانی تر هم خواهد شد. از حدود ۱۲ ماهگی کودکان یک مرحله منفی کاری را طی می کنند، بنابراین اگر کودک را مجبور کنید کاری خلاف خواست خود انجام دهد، از اطاعت سرباز می زند. تلاش قاطعانه و سرسختانه والدین برای آموزش نشستن روی لگن می تواند منجر به شکست کامل شود. همه کودکان عاشق توجه و مراقبت و سواسی هستند و هیچ چیز به اندازه اینکه ببیند همه خانواده با دقت کارهای او را روی لگن زیر نظر دارند، کودک را راضی نمی کند. کودک لذت می برد از اینکه مامانش نزدیک او بنشیند و مشغول چرب زبانی، بازی کردن، و رشوه دادن شود. او می بیند که دفع بی اختیار ادرار بلافاصله پس از برداشتن لگن، تمام خانواده را دچار سردرگمی می کند، بنابراین روزی چند بار فقط برای جلب توجه این نمایش رابه راه می اندازد.

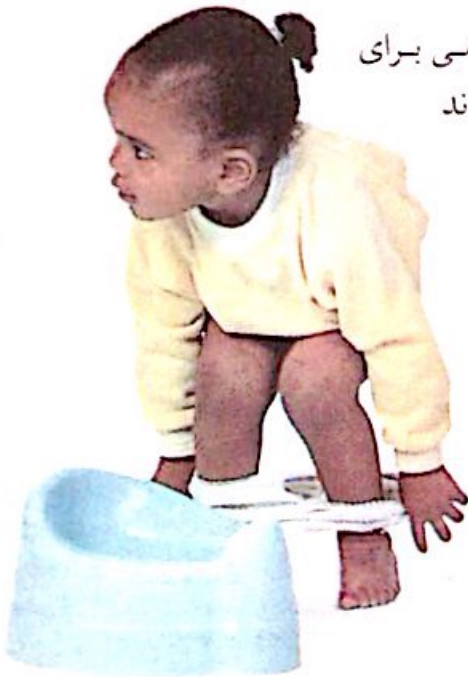


اجتناب از مشکلات آموزش لگن

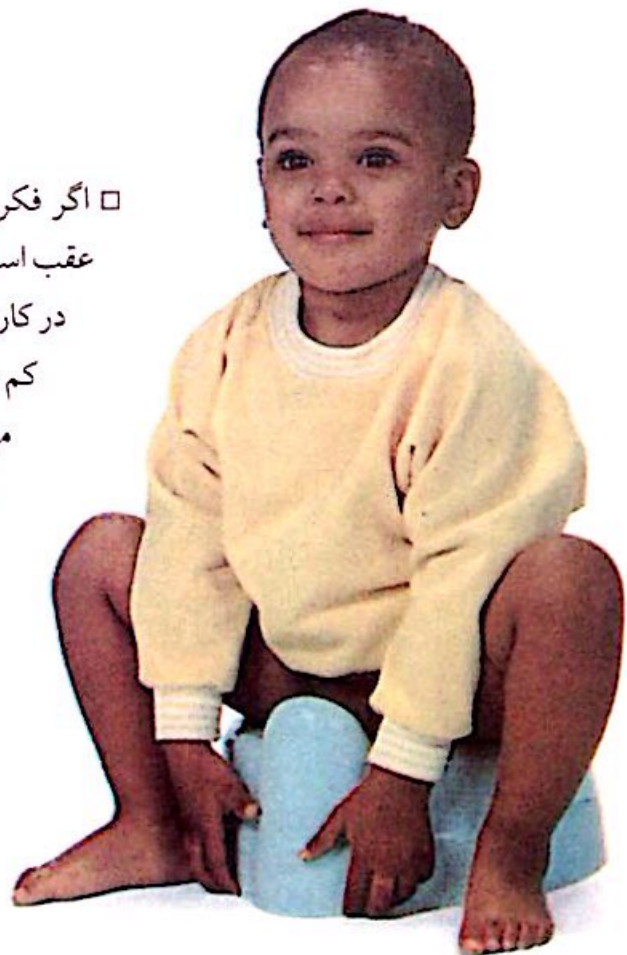
□ اگر مصمم باشید آموزش لگن را از سن پایین شروع کنید، احتمال بروز مشکلات بیشتر است. بیشتر اختلالات کنترل ادرار ناشی از مجبور کردن کودک به ماندن روی لگن و ادرار کردن، و استفاده از انضباط برای تحمیل خواست خودتان است. بنابراین اشتیاق بیش از حد برای آموزش استفاده از لگن نداشته باشید.

□ اجازه دهید کودکان با سرعت مخصوص به خودش رشد کند. هیچ راهی برای تسریع این روند وجود ندارد؛ نقش شما کمک به کودکان در طی کردن این روند است. کاری که می‌توانید بکنید این است که وقتی کودک نشان می‌دهد که می‌خواهد ادرار کند به سرعت وارد عمل شوید، و سعی کنید همیشه لگن یا توالت دم دست و قابل حصول باشد. همچنین کودک را زیاد تحسین کنید.

□ به کودک خود کمک کنید با امتناع از نوشیدن مایعات از دو ساعت قبل از خوابیدن، واداشتن او به ادرار کردن قبل از رفتن به رختخواب، و پوشاندن لباس خوابهایی که بتوان آنها را به راحتی بالا یا پایین کشید، شبها تشک خود را خیس نکند.



□ اگر فکر می‌کنید کودک شما از نظر کنترل ادرار عقب است، برای اینکه معلوم شود علل جسمانی در کار است یا خیر، با متخصص مشورت کنید. کم بودن ظرفیت مثانه، انسداد پیشابراه، و در مورد دختران، حالب نابجا همگی ممکن است منجر به بی‌اختیاری ادرار گردند.





کودک شما مثانه خود را بدون اراده تخلیه می‌کند و هیچ گونه کنترلی روی آن ندارد. معمولاً کودک بعد از غذا پوشک خود را خیس می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- می‌توانید از زمانی که کودک شما قادر شد به تنهایی بنشیند، مدت کوتاهی او را روی لگن بگذارید، ولی انتظار نداشته باشید چیزی بیش از ادرار قبلاً دفع شده در آن بریزد.
- مدت طولانی در کنار او نمانید و تشویقش هم نکنید، ولی اگر حقیقتاً مقداری ادرار کرد، مختصری تحسینش کنید.
- حتی اگر بلافاصله پس از بلند شدن از روی لگن خود را خیس کرد، او را سرزنش نکنید.



او را با لگن آشنا کنید

کودک شما تا مدتی قادر به کنترل مثانه خود نخواهد بود. با این حال می‌توانید با آشنا کردن کودک با لگن، او را به تدریج آماده کنید.



اگر پس از خوردن غذا کودک را روی لگن بگذارید، ممکن است استفاده از آن نتیجه بدهد. با این حال او هنوز قادر به کنترل تخلیه مثانه نیست.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- انتظار نداشته باشید کودک کنترلی روی تخلیه ادرار خود داشته باشد. اجازه دهید خود کودک راهنمای شما باشد.
- شما می‌توانید کودک خود را عادت دهید تا پس از هر وعده غذا چند دقیقه روی لگن بنشیند، ولی این به معنای آموزش دیدن نیست.



شاید عادت متوقف شود

تولد یک خواهر یا برادر دیگر یا سایر وقایع آسیب‌زا ممکن است در آنچه کودک شما آموخته است اشکال ایجاد کند. نگران نشوید.



در این سن کودک شما کم‌کم وقتی نیاز به دفع ادرار دارد آن را احساس می‌کند. با این حال نمی‌تواند ادرار خود را به خوبی نگه دارد و باید آن را فوراً رها کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- گاهی اوقات از کودک خود بپرسید آیا می‌خواهد به توالت برود. اگر پاسخ منفی بدهد تقریباً می‌توان مطمئن بود که درست می‌گوید.
- کودک نمی‌تواند پس از جلب توجه شما ادرار خود را به مدت طولانی نگه‌دارد، بنابراین با گشاده‌رویی از هر گونه بی‌اختیاری که اتفاق می‌افتد چشم‌پوشی کنید.



از او بپرسید آیا لگن می‌خواهد

هر وقت فکر می‌کنید کودک به توالت احتیاج دارد از او سؤال کنید. اگر «نه» گفت ناراحت نشوید، زیرا بیشتر اوقات همین پاسخ را می‌دهد.



اکنون مثانه و اعصاب کودک شما به حدی تکامل یافته است که کودک می تواند اخطار بیشتری به شما بدهد، ولی سیستم هنوز به تنظیم نیاز دارد.



در حدود این سن کودک شما احتمالاً تکرر ادرار پیدا می کند. این موضوع و نیز افزایش دفعات خیس کردن، طبیعی است.



کودک شما از اینکه می تواند به تنهایی سر لگن برود بسیار به خود می بالد. ممکن است از شما بخواهد که وقتی روی لگن است او را تنها بگذارد.

چگونه می توانید کمک کنید

■ تمام موارد موفقیت کودک را تحسین و از شکستها به طور کامل چشم پوشی کنید.
■ انتظار نداشته باشید کودکان شبها خود را خیس نکنند زیرا هنوز ظرفیت مثانه به اندازه کافی زیاد نشده است.

چگونه می توانید کمک کنید

■ آرامش خود را حفظ کنید. زمان نشستن روی لگن را افزایش ندهید.

چگونه می توانید کمک کنید

■ اگر دوست دارید از توالت استفاده کند، کاری کنید که به راحتی به آن دسترسی داشته باشد. محل نشستن برای او خیلی بزرگ نباشد، و نور کافی در فضا موجود باشد.

■ به اندازه نیاز کودک به او آزادی بدهید و او را حمایت کنید. از اشتباهات او خشمگین نشوید؛ این امر حس استقلال و غرور او را تقویت و کنترل ادرار او را تسریع می کند.



از شکستها کاملاً چشم پوشی کنید

اشتباه کردن در این سن برای کودک شما طبیعی است. هر وقت خود را خیس کرد بدون جار و جنجال کردن صرفاً لباس او را عوض کنید.

کمکش کنید مستقل شود

کاری کنید بدون کمک شما به توالت دسترسی داشته و اندازه محل نشستن برای او مناسب باشد. در همان نزدیکی باشید زیرا ممکن است به کمک شما نیاز پیدا کند.



همیشه موفقیتها را تحسین کنید

هر بار که کودک شما با موفقیت از لگن استفاده می کند کاری کنید بفهمد شما چقدر از این موضوع راضی و خوشنود هستید.





کودک شما
آنقدر به خود
اعتماد دارد که
از شما
می‌خواهد در
طول روز
پوشک به او
نپوشانید، و
قادر است
اغلب موارد
خشک باقی
بماند.



اگر کودک خود را قبل از خوابیدن به توالت
ببرید، ممکن است شب خود را خیس
نکند. معمولاً این کار مزاحم استراحت
وی نمی‌شود.

■ دخترها معمولاً زودتر از پسرها کنترل
ادرار و مدفوع خود را به دست می‌آورند.
اکثر بچه‌ها زودتر یا دیرتر از سن متوسط
ذکر شده ادرار خود را کنترل می‌کنند.

■ بعد از ۱۸ ماهگی بیشتر بچه‌ها روزها
خود را خیس نمی‌کنند؛ بعد از ۲ سالگی
نیمی از آنها شبها خیس نمی‌کنند؛ بعد از ۳
سالگی سه چهارم کودکان شب و روز
خشک هستند؛ بعد از ۵ سالگی ۹۰ درصد
شبانه‌روز خشک باقی می‌مانند. بنابراین
نتیجه می‌گیریم که یک نفر از هر ۱۰ کودک
در سن ۵ سالگی تشک خود را خیس
خواهد کرد. این امری طبیعی است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اگر کودک بخواهد، به جای پوشک برای
او شورتهای ضخیم «آموزشی» تهیه کنید.
■ انتظار نداشته باشید شبها خشک بماند
یا خود را زیاد خیس نکند.

چگونه می‌توانید کمک کنید
■ قبل از خوابیدن او را به توالت ببرید.
■ اگر سه شب متوالی خود را خیس نکرد،
کم کم شبها به او پوشک نپوشانید.
■ یک لگن کنار تختخوابش قرار دهید تا
اگر احساس نیاز کرد از آن استفاده کند.



شورتهای آموزشی تهیه کنید

شورتهای ضخیم مخصوص وجود دارد
که وقتی کودک خود را خیس کند، بیش از
شورتهای معمولی رطوبت را در خود نگه
می‌دارند. کودک را به استفاده از آنها تشویق
کنید.



برای کمک به خشک ماندن او

یک لگن کنار تختخواب کودک خود قرار
دهید تا اگر شب‌هنگام بیدار شد از آن
استفاده کند. تا مدتی کماکان یک لایه
پلاستیکی محافظ رطوبت در رختخواب
او قرار دهید.

■ سیر رشد از نظر کنترل ادرار را نمی‌توان
تسریع کرد ولی امکان دارد کند شود،
بخصوص به وسیله شما. شایعترین علت
تأخیر در کنترل عضلات تنگ‌کننده
(اسفنکتر)، وجود یک پدر یا مادر
وسواسی یا مقرراتی است. دومین علت
والدینی هستند که اصلاً اهمیت نمی‌دهند.
■ اگر فکر می‌کنید کودک شما از روی
شیطنت از نشستن روی لگن خودداری
می‌کند، کاملاً در اشتباهید؛ این طور نیست،
رفتار شما باعث شده است او چنین کند.
بنابراین لطفاً او را تنبیه نکنید و هرگز
کنکش نزنید.

■ ظرفیت کم مثانه (کودک نمی‌تواند مدت
زیادی خود را نگهدارد) ممکن است علت
خیس کردنهای مکرر باشد و اغلب ارثی
است، بنابراین ممکن است کودکان آن را
از یکی از شما به ارث برده باشند. شما
نمی‌توانید کودک را به خاطر چیزی که به او
ارث رسیده است، سرزنش کنید.

■ اگر کودک شما مدتی خشک بوده و
مجدداً شروع به خیس کردن خود کند،
معمولاً مشکل او ریشه در یک اضطراب
شدید دارد. شایعترین علل اضطراب در
کودکان عبارت‌اند از جدایی از والدین،
جدال پدر و مادر، و وجود تنش در
خانواده.

رشد کنترل مدفوع

کنترل مدفوع معمولاً قبل از کنترل ادرار حاصل می‌شود، ولی زمان به دست آوردن کنترل مدفوع متغیرتر است. به نظر می‌رسد برخی کودکان به آرامی از مرحله دفع بازتابی و بی‌اختیار مدفوع پس از هر وعده غذا، به مرحله دفع ارادی آن که کاملاً در کنترل آنهاست، عبور می‌کنند. بعضی کودکان نیز (بخصوص پسرها) ممکن است تا پس از دو سالگی هیچ نشانه‌ای از کنترل مدفوع نشان ندهند. این موضوع نشان می‌دهد که محدوده طبیعی برای زمان به دست آوردن کنترل مدفوع چقدر وسیع است. محدوده زمانی وسیع دیگری نیز، یعنی از ۱۲ ماهگی تا ۲/۵ سالگی، وجود دارد که طی آن کودکان ممکن است با مدفوع خود بازی کنند یا آن را به اطراف بمالند. علت این کار این است که کودکان مجذوب آنچه از بدنشان خارج می‌شود می‌گردند، و دلیلی بر کثیف و پلشت بودن کودک نیست. بنابراین لطفاً این موضوع را به یاد داشته باشید و اقدامی که می‌کنید منحرف کردن حواس کودک به چیزی دیگر باشد، نه اینکه آنها را به خاطر کاری که تا این حد طبیعی است سرزنش کنید.

همان گونه که کودکان دوست دارند با مشغول نگه داشتن والدین خود در مورد کنترل ادرار، مرکز توجه قرار گیرند، اگر وسواس نشان دهید به همان سرعت یاد می‌گیرند که کل روند کنترل مدفوع، نشستن روی لگن، و دفع مدفوع را به عنوان وسیله‌ای برای جلب تمام توجه و اهتمام شما به کار گیرند. کودک شما سریعاً می‌آموزد که اگر مدفوع نکند، مامان و بابا نگران او می‌شوند و بدین ترتیب شما با رفتار نامناسب، کودک خود را به طرف بیوست سوق می‌دهید. به یاد داشته باشید که شما نمی‌توانید برنده باشید. هر چه بیشتر جار و جنجال کنید، کودک شما خوشحالت‌تر می‌شود زیرا می‌بیند که کنترل بیشتری روی شما دارد.

بنابراین همانند کنترل ادرار، نقش شما این است که اجازه دهید کودکان با سرعت خاص خودش رشد کند و این کار را برای او تسهیل کنید. اشتیاق بیش از حد برای آموزش لگن از خود نشان ندهید، ولی هر وقت کودک شما موفق شد تمیز بماند او را بسیار تحسین کنید؛ و اگر خود را کثیف کرد، جار و جنجال به راه نیندازید.



کودک شما پس از غذا خوردن، به علت بازتاب معدی-روده‌ای، مدفوع خود را تخلیه می‌کند. او هنوز آمادگی استفاده از لگن را ندارد ولی ممکن است بتوانید بعد از غذا خوردن، به موقع نیاز او به دفع مدفوع را حدس بزنید و او را روی لگن بنشانید.



کودک شما هنگام نشستن روی لگن یا بازی کردن با آن احساس شادی و آرامش می‌کند.



اشتیاق کودک شما برای تمیز و مستقل بودن بسیار شدید است. اجازه دهید فقط خواسته‌های او راهنمای شما برای آموزش باشد.



چگونه می‌توانید کمک کنید

- هنوز برای کودک شما زود است شروع به یادگیری استفاده از لگن کند، ولی می‌توانید او را به نشستن روی لگن عادت دهید.
- به محض اینکه کودک شما توانست به تنهایی بنشیند، او را فقط بعد از غذا روی لگن بنشانید.
- هرگز او را بیش از چند دقیقه روی لگن باقی نگذارید، و اگر حوصله‌اش سر رفت اجازه دهید بلند شود.
- اگر موفق به دفع مدفوع شد به او آفرین بگویید و اگر نشد چیزی نگویید.



او را به لگن عادت دهید

از وقتی کودک توانست به تنهایی بنشیند، پس از هر وعده غذا، او را تا وقتی که مایل است روی لگن بگذارد، ولی بیش از چند دقیقه طول نکشد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- همیشه اجازه دهید کودک با شما به توالت بیاید تا وقتی که آمادگی داشت از شما تقلید کند.
- کاری کنید که هر کاری با لگن یا روی آن آن می‌کند همراه با احساس شادی و آرامش باشد.



بگذارید با شما به توالت بیاید

کودک خود را از آمدن به داخل توالت همراه شما، منع نکنید. او از حرکات شما، هنگامی که آمادگی دفع با اختیار را داشته باشد، تقلید خواهد کرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- هر شب که کودک شما خود را کثیف نکرد، او را تشویق کنید، هرچند ممکن است هنوز خود را خیس کند.
- در مورد تمایل خود به تمیز ماندن او اضطراب زیادی نشان ندهید. مستظر علامت یا درخواست او باشید.



اگر تمیز ماند او را تحسین کنید

آموزش کنترل مدفوع قبل از آموزش کنترل ادرار صورت می‌گیرد. بنابراین مهم است که بین این دو تمایز قایل شوید و هر کدام از این موفقیتها را جداگانه تحسین کنید.

■ کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر دفع مدفوع دارند. این موضوع طبیعی است و ارتباطی به یبوست ندارد. در این مورد نگران نباشید.

■ اکثر والدین، به خصوص مادرها، فکر می‌کنند روزی یک بار اجابت مزاج ضروری است؛ اما این طور نیست.

■ والدینی که کودکانشان مدفوع خود را حبس می‌کنند همانهایی هستند که پس از هر بار اجابت مزاج کودک، لگن را بررسی می‌کنند تا ببینند مقدار آن کافی هست یا نه.

■ اگر می‌بینید کودک شما روی لگن دست و پا می‌زند و جیغ می‌کشد، او را رها کنید، در غیر این صورت حتماً از نظر دفع مدفوع او با مشکل مواجه خواهید شد.

■ یبوست در کودکانی که مادرانشان آنها را مجبور می‌کنند در مواقعی که تمایل ندارند روی لگن بنشینند، شایع است.

■ اگر کودک شما کنترل مدفوع را به دست آورد و سپس آن را از دست بدهد، شایعترین علت آن تشویش روانی است؛ در درجه اول دلیل آن را در خود و خانواده‌تان جستجو کنید.

■ یبوست مزمن در کودک ممکن است برعکس، به صورت اسهال تظاهر یابد، زیرا روده با دفع مایع اضافی سعی دارد مدفوع را به حرکت درآورد.

■ به نظر می‌رسد میزان بالای طلاق و جدایی والدین با کثیف کردن بچه‌ها ارتباط مستقیم دارد.

■ به نظر می‌رسد که کثیف کردن بچه‌ها با «والدین مشکل دار»، یعنی پدران متفعل و مادران سلطه‌جو، نیز ارتباط دارد.

■ کثیف کردن مکرر ممکن است از مشکلات آن دسته از کودکان، غالباً پسران، باشد که به زور آموزش لگن دیده‌اند.

■ مهمترین قانونی که باید به خاطر داشته باشید این است: عدم اجبار، عدم جبار و جنجال

در این سن کودک شما می‌تواند مدفوع خود را کنترل کند و نگهدارد به نحوی که وقت کافی برای رسیدن به توالت بدون کثیف کردن خود را داشته باشد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اکثر بچه‌ها در ۵ سالگی خود را کثیف نمی‌کنند. ولی این موضوع به هیچ وجه در مورد تمام بچه‌ها صدق نمی‌کند. آرامش خود را حفظ کنید.

■ لباسهایی به او بپوشانید که اگر نیاز به توالت داشت به راحتی بتواند آنها را درآورد.



اجبار نکنید؛ جبار و جنجال راه نیندازید

اکثر بچه‌ها حتی پس از اینکه برای مدتی تمیز بوده‌اند، گاهی اوقات خود را کثیف می‌کنند. اگر کودک خود را کثیف کرد جبار و جنجال راه نیندازید.



رشد شخصیتی

برای خوشبخت بودن، کودکان ما باید قادر به سازگاریهای شخصی و اجتماعی مؤثری باشند. در فرهنگهایی که زندگی اجتماعی بسیار پیچیده است، شخصیت حائز اهمیت می باشد.

درک این نکته برای والدین مهم است که شخصیت کودک آنها بیشتر به آنچه کودکشان از آنها یاد می گیرد بستگی دارد تا وراثت. فرضیه مبتنی بر ضرب المثل «تره به تخمش می کشد» مدتهاست منسوخ شده است. در نتیجه مسئولیت اینکه بچه ها چگونه از آب درمی آیند، به عهده پدر و مادر است و بنابراین باید مراقب باشند صفاتی را در کودکان خود پرورش دهند که بعداً در زندگی آنها مفید واقع شود.



بسیاری از ویژگیهای شخصیتی کودک شما از قبیل توانایی برقراری ارتباط با مردم و سازگاری با آنها، درس گرفتن از اشتباهات، تمایل به همکاری و سخت کوشی، قدرت مشاهده، تمرکز، و تحقیق، و سرانجام توانایی خلاق، دقیق، مصمم، و جاه طلب بودن، در سرنوشت آینده کودک شما مؤثر است. تمامی این خصوصیات به کودک شما کمک می کنند، در حالی که خصوصیات مثل تنبلی، ناتوانی در تمرکز، کندی تفکر، و ناتوانی در بیان مقصود و احساسات، باعث عقب افتادن کودک شما می گردد. والدین می توانند تأثیر عمیقی بر اکتساب این خصوصیات شخصیتی داشته باشند و کمک زیادی به تحکیم صفات ذاتی از قبیل استقلال، پاسخ دهی (به آسانی لبخند زدن)، دقت، خونسردی، و اعتماد به نفس بنمایند.

والدین همچنین مسئول انتقال خودآگاه یا ناخودآگاه صفات شخصیتی خود به کودکانشان می باشند. یک پدر یا مادر ناشکیبا به ندرت یک کودک صبور تربیت می کند. یک کودک سخت گیر غالباً والدین سخت گیری داشته است. سخت گیر بودن یک کودک غالباً پاسخ طبیعی به یک چارچوب خانوادگی سخت گیرانه است. یک پدر یا مادر خونسرد که هر مشکلی را به سادگی می پذیرد و با آن برخورد می کند، بسیار به ندرت ممکن است فرزندی سخت گیر داشته باشد. به یاد داشته باشید که تمامی زندگی کودک شما در سالها و حتی ماههای اول زندگی او شکل می گیرد. اگر نیازهای اساسی کودک شما برآورده شود و به مقدار زیاد از محبت، توجه، و انگیزش برخوردار گردد، احتمال اینکه در بزرگسالی انسانی شاد و خوشبخت باشد، زیاد است.



چگونه می‌توانید کمک کنید

■ خصوصياتی مانند اعتماد، گرمی، و زودجوشی در چند ماه نخست زندگی ایجاد می‌شوند؛ در این زمان است که باید به کودک خود اکثر راههای اساسی برقراری ارتباط با مردم را بیاموزید. بنابراین مهمترین اصل این است که در هر کاری که انجام می‌دهید مثبت باشید و در مورد آنچه اظهار می‌کنید روراست باشید.

■ لبخند زدن مهمترین ابزار شما برای نشان دادن خوشنودی، رضایت، محبت، و شادی است. بعد از آن صدا قرار دارد. کودکان خردسال نسبت به آهنگ صدای محبت‌آمیز، تأییدکننده، شاد، و سرحال‌حساس‌اند. آنها همچنین نسبت به آهنگ صدای تسکین‌دهنده، آرامش‌بخش، و ساکت‌کننده نیز واکنش نشان می‌دهند. از صداهای تند و منفی بپرهیزید.

■ تماس بدنی، یعنی گرما، نزدیکی، و بوی بدن شما نیز همانند نوازش و تظاهرات جسمانی عاطفه، حائز اهمیت است.

■ تا می‌توانید تشویق کنید، زیاد پاداش دهید، دائماً تمجید کنید، و بدون محدودیت تایید نمایید؛ و همواره نام کودک خود را در چارچوبی محبت‌آمیز به زبان آورید. هر چقدر می‌توانید بگویید «دوست دارم». تمامی صفات پسندیده را با تمجید و تشویق تقویت کنید.

■ همواره به درخواست توجه او پاسخ دهید، در غیر این صورت کودک شما خود را بی‌اهمیت تصور می‌کند و دیگر از شما درخواست نخواهد کرد. با او تماس چشمی برقرار کنید، از روبرو به او نگاه کنید، از حرکات و اداهای مختلف و لمس کردن برای انتقال احساس باارزش بودن او استفاده کنید.

■ منفی نباشید. از روشهای انحراف توجه برای غلبه بر هرگونه منفی‌گرایی از طرف کودک خود، استفاده کنید.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ در همه چیز انعطاف‌پذیر باشید و هرگز از زور استفاده نکنید. انتقاد نکنید و رفتار خصمانه نداشته باشید. هرگز کاری نکنید که کودکان از شما بترسند. با بردباری، صبور بودن را به او بیاموزید. هیچ‌گاه مسخره‌اش نکنید و کاری نکنید که احساس شرمندگی کند. نگذارید احساس حسادت کند و گرنه یاد می‌گیرد احساس گناه کند.

■ او را همان طور که هست بپذیرید تا یاد بگیرد که دوست داشته باشد. اگر از او تمجید کنید، فردی قدرشناس خواهد شد. اگر اظهار خرسندی نسبت به او بکنید، خودش را دوست خواهد داشت. اگر برای تلاشهای او ارزش قائل شوید، او برای خودش تعیین هدف خواهد کرد. اگر منصف باشید او هم برای عدالت ارزش قائل خواهد شد. اگر صادق باشید، یاد می‌گیرد که روراست و درستکار باشد. اگر به او احساس امنیت بدهید، به خود و دیگران ایمان خواهد داشت.

کودک شما از بدو تولد شخصیت مستقلی از خود نشان می‌دهد. شما می‌توانید این موضوع را در فعالیتهای اساسی او تشخیص دهید. مثلاً او ممکن است به‌ندرت گریه کند، حتی وقتی خسته باشد، و آرام و شاد به نظر برسد. یا ممکن است طالب توجه باشد؛ یعنی هر وقت گرسنه، خسته، یا کسل باشد با گریه شما را آگاه سازد، و فعال و مصمم به نظر برسد.



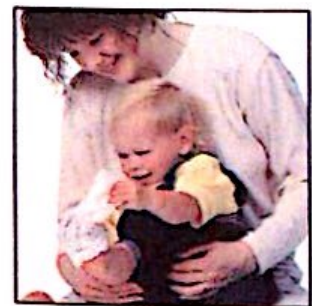
هنگام شیر خوردن، کودک شما ممکن است پستان یا شیشه شیر را به آسانی بگیرد، خوب بمکد و راضی باشد؛ یا ممکن است آن را با دشواری بگیرد، فقط یک دقیقه بمکد، سر و صدا کند، گریه کند، جیغ بزند، و شما را ناراحت کند. او ممکن است گرسنگی را به خوبی تحمل کند، صبور باشد، و هنگام شیر خوردن آرام بماند، یا ممکن است ناشکیبا باشد و پس از شیر خوردن غالباً استفراغ کند.

او ممکن است بیشتر طول روز را بخوابد و به‌ندرت آشفته شود. از طرف دیگر ممکن است ساعتها بیدار باشد، چرت نیمروزی خود را از سن پایین کنار بگذارد، به همراهی و بازی نیاز داشته باشد، و تنها ماندن را حتی در سن چند هفتگی تحمل نکند.

کودک شما ممکن است اجتماعی باشد، یعنی عاشق همراهی، در آغوش گرفتن، اسباب‌بازی، و آدمها باشد. و شاید این گونه نباشد، یعنی به نظر برسد که بیشتر چیزها را رد می‌کند.

۳۶ هفتگی تا ۱۸ ماهگی

کودک شما شخصیت متمایزتری پیدا کرده است و خصوصياتی مانند جدی بودن، حساس بودن، استقلال، اجتماعی بودن، تحریک‌پذیری، لجبازی، مصمم بودن، قدرت تمرکز، کنجکاوی، ناشکیبایی، و غیبه را از خود نشان می‌دهد.



کودک شما وقتی یک ساله شود، ضمن سپری کردن یک مرحله منفی‌کاری که طی آن ناشکیبا، سخت‌گیر، کم‌حوصله، تحریک‌پذیر، خودسر، شیطان، و بی‌محبت می‌شود، نشان می‌دهد تا چه حد مصمم و مستقل است.

اما بعد از ۱۵ ماهگی مرحله جدیدی از ملاحظه‌گری و بازیگری پدیدار می‌شود و کودک تمایل واضحی به خشنود کردن دیگران از خود نشان می‌دهد. او برای به دست آوردن رضایت شما می‌کوشد و اگر او را ملامت کنید، شدیداً احساس ناراحتی می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ به کودک نوپای خود نشان دهید چگونه با مشکلات دست و پنجه نرم کند؛ تصمیم‌های او را به سادگی و بدون نگرانی و تعارض بپذیرید. به تدریج مسئولیت‌های او را افزایش دهید. به کودک خود فرصت کافی برای تمرکز روی مسائل مهم را بدهید تا بتواند وظیفه‌ای را به انجام برساند، ولی هر وقت درخواست کمک کرد کمکش کنید. ناکامیها را با منحرف کردن توجه او کم‌رنگ و بی‌اثر کنید.

■ وقتی او را به بازی اختصاص دهید. اوقات خاصی را با هم سپری کنید و همیشه نسبت به مشکلات و ناملات او همدردی کنید.

■ کودک خود را تشویق کنید سخاوتمند باشد. او دوست دارد رضایت شما را جلب کند، بنابراین از این موضوع برای آموزش کارهای سخاوتمندانه مثل دادن مقداری از بستنی‌اش به شما، بهره‌برداری کنید، و سپس او را به انجام بیشتر همان کار نسبت به دیگر اعضای خانواده تشویق کنید.

■ اگر کودک شما تنها فرزندتان است، مانع از این شوید که انتظار داشته باشد هر چه را که می‌خواهد به او بدهید و تمام توجهتان را معطوف او کنید. کودک باید یاد بگیرد که نمی‌تواند دائماً کانون توجه شما باشد.

کودک نوپای شما ممکن است بخواهد به دیگران کمک کند و همه کارهای خودش را انجام دهد، یا برعکس، بخواهد دیگران تمام کارها را برایش انجام دهند. او ممکن است بی‌احتیاط یا محتاط، خیال‌پرداز یا واقع‌بین باشد، به سادگی انتقاد را بپذیرد و یا اشکش جاری شود. او ممکن است یک رهبر یا یک تابع بالفطره باشد.



دو تا سه سالگی

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ موفقیت بیشترین تأثیر مثبت را در رشد شخصیت دارد، بنابراین به کودکان کمک کنید موفق شود، و کاری کنید که اغلب در انجام کارها توفیق یابد، زیرا این امر سبب تقویت حس غرور و رضایت او می‌شود.

■ به کودک خود کمک کنید به دنبال چالش‌های جدید باشد. چالش‌هایی که باعث می‌شوند او مستقل، متکی به نفس، باجرات، جسور، و آماده قبول مسئولیت و ملامت باشد، بایستی مورد تشویق قرار بگیرند.

■ آمال و اشتیاق او را برانگیزید و اعتماد به نفس و تصور از خود او را بدون قربانی کردن شادابی و شادی او تقویت کنید. به او یاد دهید که بگوید «ببخشید» و به حقوق دیگران احترام بگذارد.

■ هنگامی که از منزل بیرون می‌روید هرگونه ترسی را که ممکن است کودکان داشته باشد با اطمینان دادن به او که باز خواهید گشت، کاهش دهید. به حرف‌های کودک خود گوش کنید و او را از نزدیک زیر نظر بگیرید تا سرنخی از هر آنچه ممکن است باعث ناراحتی او شود به دست آورید. در مورد هر نوع ترسی صحبت کنید و به او اطمینان خاطر بدهید. با هرگونه ترسی با احساس همدردی و به سرعت برخورد کنید. هرگز ترس او را مسخره نکنید. آنچه لازم است توضیح و همدردی است.

شخصیت کودک شما به طور کامل نمایان شده است. او یک فرد مستقل و عضوی از خانواده با حس در حال گسترشی از خود می‌باشد. هر کاری که انجام می‌دهد به منزله آزمونی برای سنجش کامیابی، ظرفیت، و توانایی اوست؛ او خود را از طریق کارهایی که می‌تواند انجام دهد و اینکه از نظر عملکرد جسمانی، برقراری ارتباط، چیره‌دستی، تفکر، و مهارت تا چه اندازه آن کارها را با موفقیت انجام می‌دهد، تعریف می‌کند. موفقیت برای مسلط شدن او به مهارت‌ها، کارهای روزمره، و اداره امور خود ضروری است.



رشد گفتاری

اصول اساسی زبان جزئی از ساختار مغزی همه کودکان است. یک کودک ناشنوا در همان سنی شروع به صدا درآوردن می‌کند که یک کودک شنوا، بنابراین می‌دانیم که تحریک شنوایی برای رشد زبانی ضروری نیست. برخی نظریه‌پردازان حتی بر این عقیده‌اند که یک «دستگاه فراگیری زبان» در جایی از مغز ما وجود دارد که زبان را اجتناب‌ناپذیر می‌نماید. زبان و گفتار ارتباط نزدیکی با هم دارند. می‌توانیم زبان را به‌عنوان اصطلاح کلی برای نمادهای کلامی و گفتار را به‌عنوان ابزار بیان آن تعریف کنیم. هر دو آنها بازتاب نیاز غریزی بشر به برقراری ارتباط هستند. این نیاز در کودکان بسیار خردسال که در پاسخ به ارتباط کلامی، بدن و دهان خود را به حرکت درمی‌آورند، مشهود است. در شش هفتگی کودکی که با او صحبت می‌شود غالباً می‌تواند نوعی «گفتگو» را انجام دهد، زیرا یاد گرفته است که صداها، آداها، و اطوار جسمانی همیشه و بدون استثنا سبب می‌شوند فردی که کودک با او «گفتگو» می‌کند پاسخ دهد. ما میل و توانایی اطفال خردسال برای تقلید کردن را دست کم می‌گیریم. اگر زیاد با کودک صحبت کنیم، او حتی در سن هشت هفتگی شروع به تقلید از صداها می‌کند، و به این ترتیب اولین قدم عمده به سوی فراگیری گفتار را برمی‌دارد. در نتیجه والدین باید کودکان خود را با استفاده از صحبت کردن، آواز خواندن، شعر، بیان وقایع، و گفتگوهای خاص با او، با گفتار احاطه کنند. تکیه کردن روی کلمات، استفاده از آهنگ در کلام، و تکرار صداها ساده به مغز کودک کمک می‌کند میلیون‌ها پیوند عصبی لازم برای رشد گفتاری را بسازد.

ما این را نیز می‌دانیم که در تمام طول زندگی، زبان ارتباط تنگاتنگی با عواطف دارد. کودکانی که از محبت نامشروط برخوردارند و زیاد در آغوش گرفته

می‌شوند، نسبت به آنهایی که

محبت آشکار به آنها ابراز

نمی‌شود، شانس بیشتری برای

یادگیری زبان دارند. گفتگو کردن

یک بازی است که بچه‌ها انجام

دادن آن را دوست دارند.

قواعد این بازی را از روز

اول تولد به کودک خود

بیاموزید تا زندگی هر

دوی شما بسیار بهتر شود.



چگونه می‌توانید کمک کنید

■ هر قدر کودک خود را از سن پایبندی به وسیله حرف زدن با او و تشویق کردن او به پاسخ دادن، تحریک به صحبت کردن کنید، زودتر یاد می‌گیرد صحبت کند و کیفیت گفتار او نیز بهتر خواهد بود. بنابراین از روز نخست تولد کودکان بدون وقفه صحبت کنید و همه گفتگوهای خود را به صورتی بسیار نمایشی و اغراق‌شده انجام دهید.

■ هر گونه ایجاد ارتباط از طرف او را با لبخند، در آغوش گرفتن و توجه پاداش دهید تا انگیزه کودک شما برای صحبت کردن بیشتر شود.

■ تا می‌توانید محبت خود را به صورت جسمانی و در لحن صحبت خود نشان دهید، زیرا این کار سبب ایجاد ارتباط عاطفی نزدیک بین شما و کودکان و تشویق فراوان او می‌گردد.

■ ارتباط چشمی برای اینکه کودک شما علاقه، عشق و توجه شما را درک کند ضروری است. همیشه در برقراری ارتباط چشمی مصر باشید. زحمت چرخاندن بدن خود به طرف کودکان و روبرو شدن با او را به خود بدهید.

■ زبان اصلی او را که گریه کردن است بیاموزید. همیشه به درخواستی که به این طریق مطرح می‌کند خواه به خاطر گرسنگی باشد یا خستگی، کسالت، یا نیاز به محبت، پاسخ دهید و هرگز نگذارید کودکان به گریه کردن ادامه دهد.

مراحل اولیه آموختن گفتار، کودک شما گوش می‌دهد و سعی می‌کند صداها را تقلید کند. او از بدو تولد نسبت به صداها و زیر انسانی واکنش نشان می‌دهد. او اداها و حالات مختلف صورت شما را مشاهده می‌کند و سعی می‌کند آنها



را تقلید کند. ممکن است چشمتان او به سرعت به طرف صدا برگردد و خیره شدن او حالت عمدی دارد. او چهره‌ای را که در فاصله ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتری او مشغول صحبت کردن باشد، تماشا می‌کند. کودک شما ارتباط دوطرفه را حس می‌کند و سعی می‌کند با استفاده از صداها، اداها، و حالات بدن صحبت کند. او با صدا درآوردن سعی در آغاز محاوره، تحریک شما به پاسخ دادن، و جواب دادن به شما می‌کند. از سن دو هفتهگی او وارد «گفتگو» می‌شود. در شش هفتهگی، کودک شما صدایتان را تشخیص می‌دهد، و در هشت هفتهگی به آن پاسخ می‌دهد.

۸ تا ۲۴ هفته

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای صحبت کردن، کودک باید مکانیسمهای گفتار را از طریق حرکات زبان، لبها، و کام بیاموزد، بنابراین مکیدن، لیسیدن، حباب بیرون دادن، و جویدن همگی مهارتهایی هستند که فراگیری و تمرین آنها اهمیت دارد. این مهارتها را با بازی کردن با کودک و نهایتا شیر دادن به او تشویق کنید.

■ کودکانی که برایشان آواز خوانده شده، شعرهای کودکانه برایشان تکرار شده، هنگام صحبت با آنها روی آهنگهای کلامی تکیه شده، و در بازیهای شعر و آوازخوانی شرکت داده شده‌اند راحت‌تر و بهتر از کودکانی که این کارها برایشان نشده است حرف می‌زنند. پس همه این کارها را از سن خیلی پایین شروع کنید.

■ یکی از نخستین راههای ارتباط برقرار کردن کودکان، خندیدن است. صحبت کردن را با حالتی سرگرم‌کننده، خنده‌دار، و آمیخته به شوخی انجام دهید. زیاد بخندید و ریسه بروید.

■ در ماههای نخست، کودکان با تقلید می‌آموزند. بنابراین تکرار نامها، کارهای روزمره، و وقایع امری ضروری است. آهنگی نمایشی به صدای خود بدهید و حتی الامکان از حرکات استفاده کنید. اگر می‌گویید «داغ»، آن را با بیرون دادن نفس بگویید، «آخ» را هم اضافه کنید، و ناگهان دستتان را عقب بکشید، و مثل کسی که درد می‌کشد بالا و پایین بپرید و دوباره بگویید «داغ».

یک تا دو هفته پس از لبخند زدن به شما، کودکان ممکن است صداها را ساده مثل «اه»، «آه»، «اوه»، و «اه»، را ادا کند. حدود یک ماه بعد نیز احتمالاً حروف بی‌صدا اضافه می‌شوند، معمولاً وقتی ناراحت می‌شود «م»، «پ»، «ب» و وقتی



خوشحال می‌شود «ج» و «ک» را ادا می‌کند. در ۱۲ هفتهگی کودک شما جیغهای شادی می‌کشد و در چند هفته بعدی سعی می‌کند با استفاده از جملات تقلیدی که از صداهایی مثل «گاگا»، «آگو»، و «اوگ» ساخته شده‌اند، به «گفتگو» بپردازد. تا ۱۶ هفتهگی او دارای یک زبان صوتی متشکل از خنده، جیغهای بلند شادمانه، دمیدن از بین لبها، و تولید حباب می‌شود. تا ۲۴ هفتهگی کودک شما «کا»، «دا»، «ما»، و «اگ» را به واژگان خود می‌افزاید.

نشانه‌های زیادی وجود دارد که کودک شما شروع به درک آنچه شما می‌گویید کرده است. او شروع به زمزمه‌های نامفهوم می‌کند، یعنی با تکرار صداها و گوش دادن به آنها با اصوات بازی می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اگر می‌خواهید کودک شما تلفظ درست کلمات و سپس ترکیب آنها و تشکیل جملات صحیح را بیاموزد، باید الگوی او باشید تا گفتار صحیح را از شما تقلید کند. بنابراین واضح و شمرده صحبت کنید و حرکات، حالات چهره، و ژستهای مناسب را با گفتار خود همراه سازید.

■ برای اینکه به کودک خود کمک کنید تا صحبت کند، باید برخی از قیود خود را کنار بگذارید و همراه او سر و صداهای کودکانه درآورید. او به شما نگاه می‌کند و ریس می‌رود و با جدیت بیشتری همان صدا را درمی‌آورد. صداهای کودکانه را بارها تکرار کنید. به این ترتیب یادگیری تکلم برای هر دو شما تبدیل به یک بازی می‌شود. ■ وقتی کودک سر و صداهای نامفهوم درمی‌آورد، شما هم این کار را بکنید، ولی مقدار زیادی هم به طور عادی حرف بزنید. به محض اینکه کودک شما یک کلمه را به زبان آورد، آن را تکرار کنید. شادی خود را نشان دهید، و به او بگویید که چه بچه باهوشی است. صدایی را که درآورده است، مثلاً «ما» را تکرار کنید، بخندید، و او را در آغوش بکشید. او دوباره و دوباره کلمه «ما» را تکرار می‌کند و از ذکاوت خود خوشحال می‌شود.

■ کودکان فقط موقعی می‌توانند صحبت کنند که کلمات برای آنها معنی داشته باشند. آنها برای اینکه کلمه‌ای را به زبان آورند باید مدتها قبل معنی آن را درک کرده باشند. معنی کلمات را بارها و بارها با استفاده از تصاویر، اداها، حرکات، و غیره نمایش دهید.

در ۲۸ هفته‌گی کودک

همجاهای واضحی را ادا می‌کند. مثل «با»، «دا»، «کا». فریادهای کودک شامل انواع مختلفی از صداهای زیر و بسم است و یک صدای تودماغی نیز ظاهر می‌شود. او شروع به انجام بازیهای با زبان و لبهای

خود کرده است و ممکن است سعی کند با استفاده از صدا، مثلاً جیغ یا سرفه، توجه شما را جلب کند. در ۳۲ هفته‌گی همجاه را به‌طور واضحی با هم ترکیب می‌کند. مثل «با- با»، «دا- دا».

پس از آن او به تدریج صداهای «ت»، «د» و «و» را هم اضافه می‌کند و بعد در حدود ۳۶ تا ۴۰ هفته‌گی صداهای گفتاری واقعی را تقلید می‌نماید. در ۴۰ هفته‌گی ممکن است یک کلمه بامعنی را به‌کار ببرد، و تا ۴۸ هفته‌گی تقریباً به‌طور حتم این کار را خواهد کرد.

درک کلام که از مقدمات اساسی گفتار است، با سرعت در حال افزایش است و در ۴۰ هفته‌گی اکثر بچه‌ها «نه» را می‌فهمند. کودک شما ممکن است از چند دستور ساده نیز اطاعت کند، مثلاً حرکات مربوط به شعرهای کودکانه، «دس دسی» بازی کردن، و بای‌بای کردن. او ممکن است صداهای حیوانات، مثل «ما»، «قار»، «میو»، و «هاف» را تقلید کند.



یک سالگی تا ۱۸ ماهگی

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اکنون که کودک شما تحرک بیشتری دارد، میزان فهم او بسیار فراتر از توانایی وی برای بیان خواسته‌هایش است. به عنوان مثال «مامان» ممکن است معانی زیادی داشته باشد، از جمله اینکه «مامان کمی آب به من بده». وقتی متوجه شدید منظور او چیست بگویید «مامان به تو آب می‌ده» و کلمه آب را دوباره تکرار کنید. او به زودی خواهد گفت، «مامان آب».

■ کودکان را با انواع صداها، مثل صدای حیوانات، وسایل نقلیه، و وسایل موسیقی آشنا کنید. او نسبت به صداها کاملاً توجه دارد، بنابراین به آنها اشاره کنید: در جیرجیر می‌کند، شیر آب چیک چیک می‌کند، کاغذ خش خش می‌کند.

■ تا می‌توانید برایش کتاب بخوانید، کتابهای مورد علاقه او را بارها با او مرور کنید، و نامها و اشیا را تکرار کنید. به چیزهای آشنا اشاره کنید و نام آنها را بگویید. از او بخواهید نامها را تکرار کند. وقتی آنها را به یاد می‌آورد خوشحالی خود را نشان دهید.

■ همه چیزها و همه مکانها را نام ببرید. رنگ، نرمی و زبری، و سایر خصوصیات را به زبان آورید.

■ هرگاه موقعیت مناسب بود عمل شمردن و استفاده از اعداد را انجام دهید.

کودک نوپای شما ممکن

است دو یا سه کلمه بامعنی را به زبان بیاورد، ولی حتی قبل از گفتن آنها، چند شیء ساده را وقتی که نام آنها را به زبان می‌آورد، می‌شناسد. برخی کلمات را برعکس یاد می‌گیرد، مثلاً به جای «سگ» اول می‌گوید «گ».

بعد از مدتی «اگ» و سرانجام «سگ». برخی کلمات دیگر را ممکن است با شروع از ابتدای آنها بیاموزد، مثلاً «گ» برای «گربه». در حدود ۱۵ ماهگی او به تدریج شروع به گفتار نامفهوم خاص خودش می‌کند که رشتنای از صداهای نامفهوم ولی دارای تکید، بالا و پایین بردن صدا، عبارت‌بندی، فعل، و تک و توکی هم لغات واقعی است. اینها دوره تمریناتی برای سرهم کردن لغات واقعی هستند. او ممکن است یک عبارت کوتاه را که شما غالباً به زبان می‌آورید مثل «وای خدا»، در موقعیتهای مناسب تکرار کند. در ۱۸ ماهگی کودک شما احتمالاً می‌تواند چیزهای زیادی را در کتابها و زندگی روزمره وقتی نامشان را بگویید نشان دهد. او قاعدتاً باید بتواند در حدود ۱۰ کلمه بامعنی را به‌کار ببرد.



چگونه می‌توانید کمک کنید

■ هر وقت می‌توانید از صفتها استفاده کنید. معمولاً اولین صفتها عبارت‌اند از «خوب»، «بد»، «قشنگ»، «اخ»، «داغ» و «سرد». سعی کنید بخصوص هنگامی که از غذاها، آدمها، و اسباب‌بازیها، موضوعات مورد علاقه کودکان هستند صحبت می‌کنید، صفت را با اسمها همراه کنید، مانند «شیر سرد»، «دختر خوب»، «غروسک قشنگ».

■ از قیدهایی مثل «اینجا»، و «کجا» نیز استفاده کنید. روی همه فعلها تاکید کنید و برای تسهیل یادگیری، آنها را با حرکات نشان دهید.

■ کودک شما خیلی قبل از اینکه از حروف اضافه استفاده کند آنها را می‌فهمد، ولی همیشه روی آنها تاکید کنید و نشان دهید که منظورتان چیست. همیشه نشان دهید که «زیر»، «رو»، و «پشت» کجا هستند.

■ فراگیری زبان یکنواخت نیست. این روند گاهی متوقف و بعد دوباره از سر گرفته می‌شود. بنابراین سرخ را از کودک خود بگیرید و به او فشار نیاورید. کودک خود را با شخص دیگری مقایسه نکنید. هر کودکی زبان را با سرعت مخصوص به خود فرا می‌گیرد.

در این سن گفتار کودک شما پیچیدگی بیشتری پیدا می‌کند. او احتمالاً واژگانی مرکب از ۳۰ کلمه دارد و شروع به پرسیدن سؤالات ساده مثل «کجا رفت؟»، می‌کند و پاسخهای یک یا دو کلمه‌ای می‌دهد مثل «اونجا». در حقیقت او



از ترکیبات دو کلمه‌ای زیادی استفاده می‌کند. در این سن عبارات منفی مثل «نمی‌تونم» و برخی ضمائر به واژگان او اضافه می‌شود. کودک شما در این سن کم‌کم آهنگ صحبت کردن را یاد می‌گیرد و منتظر می‌شود تا در جاهایی که نوبت صحبت کردن اوست حرف بزند. او در برقراری ارتباط همکاری می‌کند. از زبان در موقعیتهای مختلف استفاده می‌کند - برای به دست آوردن چیزی، برای حرف زدن در مورد چیزی، یا برقراری ارتباط با دیگران. اما ممکن است گفتار او به علت هماهنگی ضعیف عضلات نامشخص باشد، مثلاً ممکن است به جای «هواپیما» بگوید «هماما».

دو تا سه سالگی

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ کودک شما بیشتر به صحبت با کودکان هم سن و سال خود علاقه دارد تا بزرگترها. بنابراین ارتباط هر چه بیشتر او با بقیه بچه‌ها به رشد تواناییهای زبانی او کمک می‌کند. این یکی از دلایل اهمیت کودکان است. در این سن دیگر گفتار کودک خودمحور نیست و بیشتر اجتماعی می‌شود. بنابراین اگر بخواهید کودکان زبان اجتماعی را بیاموزد، تماس او با بچه‌های دیگر ضروری است.

■ داستانهای مورد علاقه او را تکرار کنید تا کودک شما بتواند احساسات خود را نسبت به دنیای اطرافش شکل دهد.

■ داستانهای پیچیده‌تر بخوانید و از کلمات جدید استفاده کنید و معنی آنها را با تکرار زیاد در گفتار خود، روشن سازید.

کودک شما حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ کلمه بلد است و ممکن است به مدت طولانی به تنهایی حرف بزند. او با اطمینان از زبان استفاده می‌کند و به لغات جدید علاقه نشان می‌دهد. وقتی که برای او دلیل می‌آورید، گوش می‌کند و گستره توجه او هر روز وسیعتر و طولانیتر می‌شود. تسلط او بر گفتار در حال افزایش است هر چند کلمات را بد تلفظ می‌کند، بعضی حروف را به جای حروف دیگر به کار می‌برد، و به احتمال زیاد نوک زبانی صحبت می‌کند.



او شروع به کسب عاداتی در رابطه با زبان کرده است، مثلاً به یک داستان بارها و بارها گوش می‌کند. به داستانهای پیچیده و گوش دادن به گفتگوی بزرگترها علاقه دارد. او ممکن است در یک جمله واحد از یک موضوع به موضوع دیگر بپرد.

کودک شما شروع به استفاده از «و» برای ربط دادن مفاهیم کرده است. او همچنین معنی ضمیرهایی مثل «من»، «تو»، «او» را می‌فهمد و به درستی از آنها استفاده می‌کند. به تدریج که او مفهوم گذشته، حال، و آینده را درک می‌کند، بسیاری از کلماتی که با زمان سروکار دارند در صحبتهای او به چشم می‌خورند.



کودک شما به زبان مسلط شده است و با اطمینان از آن استفاده می‌کند. در نتیجه روانی گفتار و شهامت او در سخن گفتن در حال افزایش است. او لغات جدید را دوست دارد و استفاده از آنها را تمرین می‌کند. او متوجه شده است که قادر

است با استفاده از زبان مقداری کنترل روی دیگران داشته باشد. بنابراین شروع به استفاده از عبارات امری (مثل «برایم بیاور»)، ترغیبی (همیشه کمی بستنی بخورم؟) و همکاری (سعی می‌کنم) می‌نماید. کودک شما شروع به استفاده از شکل‌های جالب افعال مثل (کاش می‌تونستم یه بستنی بخورم) کرده است و مفهوم امکان و احتمال را می‌فهمد (شاید برم پیش مادر بزرگ، شاید بارون بیاره، شاید بستنی بخریم). دستور زبان او به سرعت در حال پیشرفت است. به عنوان مثال اگر چیزی در گذشته اتفاق افتاده باشد سعی می‌کند از زمان گذشته استفاده کند («مامان غذا پزید»، «من اونجا رفتم بودم») و صفات تفضیلی می‌سازد، هرچند با اشتباه (خوبتر، بهترتر). او دوست دارد با پرسشهایی مثل «چطور؟»، «چرا؟»، «کی؟» گفتگو را طولانی‌تر کند. از لغات عامیانه و بی معنی استفاده می‌کند، و ممکن است خودش کلماتی مخصوص به خود بسازد (بریم مغازه ساندویچ خوری).

چگونه می‌توانید کمک کنید

- هرگز اشتباهات کودک خود را بی‌پرده اصلاح نکنید، بلکه با ظرافت تمام آنچه را که غلط گفته است به صورت درست تکرار کنید. اگر روی لغتی مکث کرد، بلافاصله آن را به او بگویید تا شتاب و علاقه او در ادامه صحبت حفظ شود.
- کودک شما نسبت به استدلال کردن واکنش مثبت نشان می‌دهد، بنابراین او را در حل مسائل ساده با مطرح کردن پرسشها، راههای مختلف موجود، و راه‌حلهای، و بحث روشن در باره هر مرحله، دخالت دهید. نظر او را در مورد چیزهایی که می‌دانید امکان موافقت شما با کودک وجود دارد بپرسید. به این ترتیب او احساس می‌کند که خودش تصمیم گرفته است.
- جملات را طولانی‌تر و پیچیده‌تر کنید. وقتی کودکان با شما صحبت می‌کند به سوی او برگردید و با توجه تمام گوش کنید. با تکان دادن و خم کردن سرتان نشان دهید که گوش می‌کنید.
- همیشه به سؤالات او پاسخ دهید. نیازی به گفتن تمام حقایق نیست، فقط آن مقداری که او قادر به درک آن است بگویید، ولی هرگز دروغ نگویید و چیزی را مخفی نکنید، زیرا کودک شما خواهد فهمید و اعتماد خود را به شما از دست خواهد داد. کودک شما یک سؤال را بارها می‌پرسد؛ همیشه جواب یکسان بدهید و هرگز شکیبایی خود را از دست ندهید.
- کودکان درگوشی حرف زدن را دوست دارند، بنابراین بازیهای نجوایی را برای کمک به تسلط بیان او انجام دهید.
- داستانهای خیالی باید جزئی از مطالبی باشند که برای کودک خود می‌خوانید، زیرا بدون لطمه زدن به کودکان به او کمک می‌کنند با دنیای خود کنار بیایند و درک او را از واقعی و غیرواقعی، گذشته و حال و آینده، عدالت و ستم، نیک و بد، مهربانی و قساوت، و غیره افزایش می‌دهند.

