

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

# کلیدهای رفتار با کودک سه‌ساله

دکتر سوزان ای. گاتلیب

مترجم: زهرا جعفری

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه:	گاتلیب، سوزان E. Gottlieb
عنوان و پدیدآور:	کلیدهای رفتار با کودک سه‌ساله / سوزان ای گاتلیب؛ مترجم زهرا جعفری.
مشخصات نشر:	تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۸۳.
مشخصات ظاهری:	۲۲۸ ص: جدول
فروست:	کلیدهای تربیت کودکان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۶۵-۶
یادداشت:	چاپ چهاردهم؛ ۱۳۹۶؛ فیپا
یادداشت:	عنوان اصلی: keys to parenting your 3 year old
یادداشت:	نمایه
موضوع:	کودکان -- سرپرستی
موضوع:	رفتار والدین، کودکان نوپا.
شناسه افزوده:	جعفری، زهرا، ۱۳۳۴ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره:	HQ ۷۷۴ / ۵ / ۵۲ ک ۸ ۱۳۸۳
رده‌بندی دیویی:	۶۴۹ / ۱۲۳
شماره کتابشناسی ملی:	م ۸۳ - ۱۷۰۶۹



## کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

### کلیدهای رفتار با کودک سه‌ساله دکتر سوزان ای. گاتلیب

مترجم	زهرا جعفری
ویراستار	علی خاکبازان
عکس روی جلد	فرهاد سلیمانی
اجرای طرح جلد	علیرضا ابراهیمی
تعداد	۳۰۰۰
چاپ چهاردهم	۱۳۹۶
حروفچینی و صفحه‌آرایی	کارا
لینوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۶۵-۶

ISBN: 978 - 964 - 6181 - 65 - 6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۷۵۰۰ تومان

## فهرست مطالب



۳	فهرست مطالب
۵	سخن ناشر
۷	پیشگفتار

### بخش ۱: دنیای درونی کودک

۹	
۱۰	فصل اول: رشد مهارت‌های حرکتی ماهیچه‌های بزرگ
۱۴	فصل دوم: رشد مهارت‌های حرکتی ماهیچه‌های ظریف
۲۱	فصل سوم: پرورش زبان
۲۹	فصل چهارم: اندیشیدن
۳۷	فصل پنجم: رشد عاطفی
۴۲	فصل ششم: ترسها
۴۸	فصل هفتم: سرشت
۵۴	فصل هشتم: کودک خجالتی
۵۸	فصل نهم: کودک فعال
۶۴	فصل دهم: معاینات دوره‌ای کودک سه‌ساله

### بخش ۲: کودک و خانواده

۷۱	
۷۲	فصل یازدهم: مراقبتهای روزانه
۷۶	فصل دوازدهم: غذا دادن و تغذیه

۸۵	فصل سیزدهم: خواب
۹۰	فصل چهاردهم: بازی
۹۵	فصل پانزدهم: انضباط
۱۰۴	فصل شانزدهم: قشقرقها
۱۱۱	فصل هفدهم: مشکلات رفتاری
۱۱۷	فصل هیجدهم: خودباوری
۱۲۲	فصل نوزدهم: روابط
۱۲۸	فصل بیستم: خواهرها و برادرها
۱۳۵	فصل بیست و یکم: موضوعهای مشکل: صحبت درباره تولد و مرگ
۱۴۳	فصل بیست و دوم: پرورش کودک تیزهوش
۱۵۱	فصل بیست و سوم: پرورش کودک کتابخوان
۱۵۶	فصل بیست و چهارم: پرورش کودک خلاق
۱۶۲	فصل بیست و پنجم: پرورش کودک لوس
۱۶۸	فصل بیست و ششم: پرورش کودک استثنایی
۱۷۶	فصل بیست و هفتم: اتاق کودک
۱۸۲	فصل بیست و هشتم: ایمنی
۱۸۹	<b>بخش ۳: کودک و جامعه</b>
۱۹۰	فصل بیست و نهم: انتخاب مهدکودک
۱۹۶	فصل سی ام: جشن تولد
۲۰۱	فصل سی و یکم: مسافرت
۲۰۸	فصل سی و دوم: روز اسباب‌کشی
۲۱۳	فصل سی و سوم: تفاوت‌های ظاهری افراد
۲۱۷	پرسشها و پاسخها
۲۲۴	شرح اصطلاحات
۲۲۶	نمایه

## سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

## پیشگفتار

به عنوان پزشک متخصص کودکان، همیشه آرزو داشته‌ام که متخصص کودکان سه ساله باشم و نوشتن این کتاب خواسته بعدی‌ام بوده است. کودکان سه ساله در مرحله شگفت‌آوری از رشد قرار دارند. آنان در حرکتهای ابتدایی و اولیه، صحبت کردن و مراقبت از خود مهارت یافته‌اند و نسبت به خود و دستاوردهایشان احساس مثبتی دارند. آنها مشتاق‌اند که دیگران را خوشحال کنند، کنجکاو هستند، خلق‌وخوی متعادل دارند و خوشبین هستند.

این کتاب به منظور ایجاد بینشی جامع درباره کودکان سه ساله نوشته شده است و به همین دلیل کودک را فردی مستقل، عضوی از خانواده و بخشی از اجتماع در نظر می‌گیرد.

بخش اول کتاب به آشنایی با دنیای درونی کودک اختصاص یافته است. در این بخش رشد حرکتی، گفتاری و عاطفی، تواناییهای ادراکی و نوع خلق‌وخوی کودک مورد بررسی قرار گرفته است.

بخش دوم کتاب، کودک را در متن خانواده مورد بررسی قرار می‌دهد. این بخش به موارد عملی مانند تغذیه، خواب، بازی و ایمنی می‌پردازد. مواردی مانند نظم و ترتیب، روابط با دیگران، عزت‌نفس، تولد نوزاد جدید و مشکلات رفتاری تشریح می‌شوند. بسیاری از والدین مایلند بدانند که چگونه می‌توانند به رشد بهتر کودک خود کمک کنند. در این بخش، چندین فصل به تشریح راههای پرورش کودک تیزهوش، خلاق و علاقه‌مند به یادگیری اختصاص یافته است.

کودکان سه ساله با دنیای وسیع‌تر اطرافشان در تعامل هستند. گاهی به منزل جدیدی نقل مکان می‌کنند، به مسافرت می‌روند، جشن تولد می‌گیرند، دوره پیش دبستان را شروع می‌کنند یا با افراد متفاوتی روبه‌رو می‌شوند. در بخش سه کتاب به این موقعیتها پرداخته شده است.

تعاریف این کتاب به طور کلی کودکان سه ساله را دربر می‌گیرد. هدف از این تعاریف تهیه یک برنامه زمان‌بندی خشک و انعطاف‌ناپذیر نیست؛ بلکه تغییر و دگرگونی در رشد کودک را نیز باید مدنظر قرار داد. بعضی از کودکان به طور جهشی و ناگهانی رشد می‌کنند اما عده‌ای نیز به تدریج و به آهستگی این مسیر را می‌پیمایند. همه کودکان دارای نقاط قوت و ضعف خاص خود هستند و ممکن است در زمینه‌ای نسبت به سایر زمینه‌ها راحت‌تر پیشرفت کنند. پزشکان متخصص کودکان و سایر افرادی که در تماس روزانه با کودکان هستند باید نسبت به رشد فردی کودک یا رفتار او توجه ویژه‌ای داشته باشند.

زندگی کردن با کودک سه ساله ماجرابی دلپذیر است. کودک سه ساله دیدگاههای خوشایند و منحصر به فردی در مورد روابط، پدیده‌های طبیعی و اتفاقات روزانه ایجاد می‌کند. دیدن دنیا از دریچه چشم کودک سه ساله، سرگرم‌کننده، شگفت و آموزنده است. امیدوارم این کتاب به لذت شناخت شما از کودک سه ساله‌تان بیفزاید.

بخش ۱

---

دنیای درونی کودک



## هیجان حرکت

حالت عمومی بدن، تمایز واضحی را بین کودک نوپا و کودک سه‌ساله نشان می‌دهد. کودک سه‌ساله صاف‌تر می‌ایستد. برجستگی شکم او کمتر است که در نتیجه او را لاغرتر نشان می‌دهد.

راه رفتن کودک سه‌ساله موزون و زیباست. او به بزرگسالی با شانه‌های مستقیم و حرکات موزون و هماهنگ دست‌ها شباهت دارد. او می‌تواند به جلو، عقب و طرفین قدم بردارد و حتی قادر است روی پنجه‌های پایش بایستد.

برای او دویدن بیش از راه رفتن جاذبه دارد. کودک سه‌ساله، در مقایسه با راه رفتن خشک کودک دوساله، به نرمی می‌دود. او هر لحظه که اراده کند قادر است بدود، بایستد یا بچرخد. کودک سه‌ساله به یورتمه رفتن علاقه دارد. یورتمه نوعی حرکت است که در آن، همیشه یک پا جلو و پای دیگر عقب قرار می‌گیرد.

کودکان سه‌ساله قادرند با دو پای خود بجهند. به طور کلی آنها می‌توانند تا ارتفاع حدود ۳۰ سانتیمتر از سطح زمین بپرند و عاشق پریدن از آخرین پله پلکان هستند که به محض مهارت یافتن در این مرحله، پریدن از دو، سه یا چهار پله را آزمایش می‌کنند.

بالارفتن از پله مهارتی است که در این دوره از زندگی افزایش می‌یابد. این کودکان هنگام بالا رفتن از پله قادرند از پاهای خود به صورت متناوب استفاده کنند. با وجود این هنوز ممکن است هنگام بالا رفتن از پله، هر دو پا را روی یک پله قرار دهند. مهارت‌های بالا رفتن از پله، هنگام بازی با وسایل پارکها مانند سرسره و وسایل دیگر مشخص می‌شود.

راندن سه‌چرخه یکی از افتخارآمیزترین دستاوردهای کودک سه‌ساله است. سه‌چرخه بیش از هر اسباب‌بازی چرخدار دیگر (مانند روروک که مورد علاقه کودکان دوساله است) به یک دوچرخه واقعی شباهت دارد. کودک سه‌ساله می‌تواند سه‌چرخه‌اش را رکاب بزند و اغلب موانعی را که

بر سر راهش قرار دارد، به صورتی ماهرانه پشت سر بگذارد. در بازیهای تخیلی کودکان، سه‌چرخه‌ها به عنوان ماشین آتش‌نشانی یا ماشینهای بستنی‌فروشی، اهمیت زیادی دارند.

### حفظ تعادل

در این گروه سنی، حفظ تعادل به سرعت پیشرفت می‌کند. کودک سه‌ساله برای مدت کوتاهی قادر است روی یک پای خود بایستد و ممکن است بتواند چند بار لی‌لی‌کنان بپرد. با رسیدن به چهارسالگی، او به سادگی می‌تواند لی‌لی‌کنند. نیمی از کودکان سه‌ساله می‌توانند بدون انحراف، از روی خطی به پهنای ۲/۵ سانتیمتر، یک مسیر ۳/۵ متری را بیمایند. کودک سه‌ساله می‌تواند تا مسافت کوتاهی روی میله تعادل راه برود.

### من را برای توپ بازی بیرون ببر

بازی با توپ یکی از سرگرمیهای مورد علاقه است. مهارتهای جدید کودک سه‌ساله بر جذابیت این سرگرمی برای او می‌افزاید. او می‌تواند توپ را با دست تا ارتفاع ۳/۵ متر پرتاب کند. همچنین با نیروی قابل توجهی توپ را با پا پرت می‌کند و توپ پرتاب شده به طرف خود را با دستهای کاملاً باز می‌گیرد. او در گرفتن توپی که به طرفش پرتاب می‌شود، بیش از توپی که به هوا پرتاب می‌گردد، موفق است.

### فعالیتها

کودکان سه‌ساله به طور طبیعی راههایی برای استفاده از ماهیچه‌های بزرگ بدنشان می‌یابند. پیشنهادهای زیر به منظور سرگرم شدن کودکان ارائه می‌شوند.

کودکان عاشق رقصیدن هستند و از همه نوع موسیقی پاپ، محلی و کلاسیک لذت می‌برند. آنان را با سازهای مختلف و انواع ضرب‌آهنگها

آشنا کنید. با حرکت کردن مانند آدم آهنی، خرس، موش یا سایر حیوانات مورد علاقه خودشان اجازه دهید نیروی تخیل کودکان رشد کند. حرکت خنده‌دار جدیدی نشان دهید و از کودک بخواهید آن را تقلید کند. این نوع فعالیت، مشاهده، پیروی از جهت‌ها و حرکت کردن را به کودک می‌آموزد.

کودکان عاشق پرتاب کیسه‌های شن به سوی هدف هستند. می‌توانید کیسه‌های شن را در منزل تهیه کنید و یک کارتن مقوایی را به عنوان هدف در نظر بگیرید. این بازی، سرگرمی خوبی برای روزهای بارانی است که در منزل می‌مانید.

فعالیت ماهیچه‌های بزرگ، راه بسیار خوبی برای تخلیه انرژی بی‌پایان کودک سه‌ساله است.



## رشد مهارت‌های حرکتی ماهیچه‌های ظریف

اتاق ادگار<sup>۱</sup> بسیار ساکت و آرام بود. خانم سینترون<sup>۲</sup> وارد راهرو شد تا نگاهی زیرچشمی به داخل اتاق بیندازد. چه چیزی پسر پر انرژی او را این چنین سرگرم کرده بود؟ مادر با دیدن ادگار که چمباتمه زده و کاملاً غرق کاری شده بود، لبخند زد. با این حال برای اینکه پسرش یکه نخورد به آرامی صدایش کرد. اما این بار مادر ادگار یکه خورد و از جا پرید؛ زیرا به محض اینکه ادگار سر برگرداند، مادر حلقه‌هایی بریده شده از موهای قرمز و زیبای پسرش و یک قیچی بزرگ و براق را در دست او دید.

کنترل حرکات انگشتان کوچک کودک سه‌ساله، درهای دنیای هیجان‌انگیز جدیدی را به روی او باز می‌کند. او از نقاشی، جورکردن تکه‌های یک اسباب‌بازی و بازی با خمیر لذت می‌برد. این فعالیتها نه تنها سرگرم‌کننده‌اند، بلکه در واقع تمرین حرکاتی هستند که کودک در آینده برای نوشتن به آنها نیاز دارد.

### پیکاسو<sup>۳</sup>، ماتیس<sup>۴</sup> و کلی<sup>۵</sup>

کودک سه‌ساله می‌تواند دایره بکشد. به جای دایره‌های درهمی که کودک دو‌ساله می‌کشد، او می‌تواند با یک حرکت دایره‌ای دست، کار را به پایان

1. Edgar

2. Cintron

3. Picasso

4. Matisse

5. Klee

برساند. در حدود سه‌وونیم سالگی، کودک قادر به رسم خطوط متقاطع است. در چهارسالگی، او می‌تواند مربع و مستطیل‌هایی بکشد که زوایای آنها قابل تشخیص هستند. این کودک علاوه بر اینکه می‌تواند شکل‌هایی دقیق‌تر رسم کند، قادر است آنها را در محل مورد نظرش روی صفحه کاغذ بکشد. در این سن، کودکان طرح‌های مختلف را در مقایسه با صورت انسان بهتر می‌کشند. نقاشی‌های صورت انسان هنوز ابتدایی هستند. صورت معمولاً از خطوط اطراف و تنها دو جزء از اجزای دیگر تشکیل می‌شود.

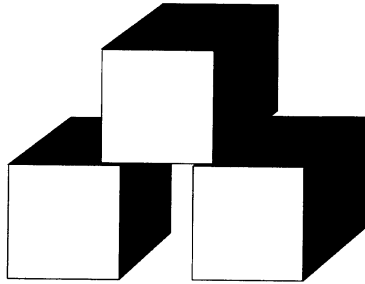


حتی خطوطی که کودک با مدادشمعی می کشیده، در مقایسه با خطهای ابتدایی و توأم با شک و تردید کودک نوپا، در این سن تغییر می کند. از آنجا که کودک سه ساله می تواند مداد را محکم نگه دارد، خطهای واضح و محکمی رسم می کند. طبیعی است که کودک سه ساله به جای آنکه مداد را بین انگشتان شست و سیبانه بگیرد، در مشت خود نگه دارد. او حالات مختلف در دست گرفتن مداد را تجربه می کند تا بتواند وضعیتی را بیابد که راحت تر است و کنترل بیشتری بر آن دارد. معمولاً بین سه و چهار سالگی حالت در دست گرفتن مداد تغییر می کند و به حالت بزرگسالان در می آید. اغلب کودکان سه ساله علاقه خود را به استفاده از دست راست یا چپ به وضوح نشان می دهند. ولی تصمیم گیری نهایی برای بعضی کودکان مدت بیشتری به طول می انجامد. بسیاری از کودکانی که در این مورد تعلل می ورزند، در نهایت چپ دست از کار در می آیند.

### پازلها، مکعبها و مهرهها

کودکان سه ساله می توانند مهارتهایی را که به هماهنگی بیشتر بین چشمها و دستها نیاز دارد، از خود بروز دهند. آنها قادرند با مقایسه بین قطعات پازل و فضاها ی خالی، پازل را تکمیل کنند. البته این روش با روش آزمون و خطا که کودکان دو ساله به کار می برند، متفاوت است. آنها قطعات پازل را به زوایای مختلف می چرخانند و به جای اینکه با فشار و ضربه شدید قطعه ای را در محل نامناسبی وارد کنند، می توانند از عهده درست کردن پازل ساده ای با سه تا پنج قطعه برآیند. در چهار سالگی کودکان قادرند پازلی تا حدود ۳۰ قطعه را کامل کنند.

در این سن کودکان می توانند تا ده مکعب کوچک (به اضلاع حدود ۲/۵ سانتیمتر یا بزرگتر) را روی هم بچینند و برج بسازند. نحوه روی هم قرار دادن مکعبها دقیق و ماهرانه است. این کودکان همچنین قادرند با استفاده از سه مکعب پل بسازند.



کودکان سه‌ساله می‌توانند به نخ کشیدن (نخ کردن) مهره‌ها یا اشیای دیگر را بیاموزند. به نخ کشیدن نیازمند هماهنگی دو دست در مجموعه‌ای از حرکات به جلو راندن، کشیدن و نگهداشتن اشیاست. در چنین حالتی، اگر سر نخ با کمی چسب مایع یا قطعه‌ای نوارچسب آهار زده و خشک شده باشد، این روند نتیجهٔ بهتری می‌دهد. نخ بازی کردن، هنگامی که کودک مهارت کافی در آن به دست آورد، برایش بسیار شادی‌بخش است.

### استفاده از ابزار

کودک سه‌ساله مشتاق است که از وسایل خانه مانند قیچی، چکش و چاقو استفاده کند. هنگام استفادهٔ کودک از این وسایل باید کاملاً مراقب او بود. قدرت تشخیص کودک سه‌ساله در حد مهارت و چالاکی او نیست. در صورتی که مادر ادگار به اندازهٔ کافی هوشیار نبود، کودک ممکن بود موهایش را بسیار بدتر از آن بچیند.

بریدن و چیدن مهارتی است که به تمرین نیاز دارد. می‌توانید روزنامه‌ها، مجلات یا کاغذهای بی‌مصرف را برای بریدن و چیدن در اختیار کودک قرار دهید. یک تمرین ساده برای کودک مبتدی، چیدن لبه‌های تکه‌ای از مقوای کاردستی است. کودک در پایان چهارسالگی باید

قادر به بریدن به صورت خط راست باشد. بریدن خط منحنی و بریدن اطراف و لبه‌های یک کاردستی مراحل بعدی هستند. به این منظور قیچی مخصوص و بی‌خطری که انتهای تیغه‌هایش گرد و اندازه‌اش با دستهای کوچک کودک متناسب باشد برای او تهیه کنید. به کار بردن قیچی‌های مخصوص و آموزشی، برای دستهای کوچک کودک ایمن‌تر و ساده‌تر است.

با استفاده از همزن دستی می‌توان حرکات دورانی را تمرین کرد. به این منظور می‌توان همزدن خامه، کف صابون یا تنها آب را با کودک تمرین کرد.

### فعالیتها

کودکان سه ساله مشتاقانه و به سرعت به فعالیتهای حرکتی ظریف می‌پردازند. این فعالیتها به کودکان امکان خلاقیت و ابراز وجود می‌دهند و در رشد مهارت مورد نیاز برای نوشتن به کودکان کمک می‌کنند. برای چنین فعالیتهایی می‌توان از کتابهای موجود در کتابخانه‌های عمومی استفاده کرد یا آنها را از کتابفروشیها خرید.

### فعالتهای آلاینده

کار با خمیربازی مهارتهای حرکتی ظریف مانند فشردن، ضربه‌زدن و غلتاندن را ایجاد می‌کند. خمیربازی را می‌توان از مغازه‌ها خریداری یا با قیمت مناسب در منزل تهیه کرد. خمیرها را می‌توان با استفاده از رنگهای غذایی یا روغنهای معطر جالب توجه نمود. حتی با استفاده از بعضی مواد خوراکی به عنوان ماده اصلی خمیر، مانند کره بادام‌زمینی، می‌توان خمیر قابل خوردن درست کرد.

از طریق آشپزی نیز می‌توان مهارتهای مشابه را تقویت کرد. مقداری خمیر در اختیار کودک قرار دهید تا با آن کار کند و اجازه دهید دستیار



آشپز باشد. هنگامی که رایحه معطر کیک از داخل فر به مشام برسد، احساس بسیار عالی دست‌یابی به هدف در کودک ایجاد خواهد شد.

نقاشی یکی از فعالیت‌های مورد علاقه کودکان در این سن است که می‌تواند با قلم‌مو یا با استفاده از گوش‌پاک‌کن، یک تکه چوب کوچک یا انگشت انجام گیرد. در این سن کودک می‌تواند طرحی را روی صفحه کاغذ در محل مورد نظرش بکشد. چاپ با میوه و سیب‌زمینی نیز یک فعالیت ارضاکننده و مورد علاقه کودکان است.

کلاژ نیز فعالیتی رایج و پرطرفدار در میان کودکان است؛ احتمالاً به این علت که آنان با چسب بازی می‌کنند. کودکان فشار دادن تیوپ چسب و ریختن چسب مایع روی کاغذ را دوست دارند و به همین دلیل عاشق درست کردن طرحها و کاردستی‌های مختلف هستند. چسبهای رنگی کار را را بیش از پیش جالب می‌کنند. درست کردن کلاژ، روش بسیار جالب توجهی برای خلاص شدن از دست قطعات کوچک و بی‌مصرف پارچه، کاموا، کاغذکشی و کاغذکادوی موجود در منزل است. هنگام درست کردن کلاژ، کودکان از اینکه می‌توانند در مورد محل قراردادن مواد اولیه و استفاده از آنها روی صفحه کاغذ تصمیم بگیرند، لذت می‌برند. درست کردن کلاژهایی با در نظر گرفتن دسته‌بندی اشیاء، مثلاً استفاده از اشیاء بنفش یا اشیایی که با حرف الف شروع می‌شوند، به صورت یک بازی سازنده و آموزشی درمی‌آید.

آب‌بازی نیز آرامش‌بخش و سازنده است. مزیت این بازی آموختن مطالبی درباره ریختن مایعات، اندازه‌گیری و مخلوط کردن آنهاست که کودکان می‌توانند فرا بگیرند.

### فعالیت‌های غیر آلاینده

کودکان سه‌ساله عاشق بازی با انگشتها و حرکات دست همراه با آواز خواندن یا آهنگ و ترانه هستند. بازی انگشتها موجب تقویت هماهنگی

مهارت‌های حرکتی ظریف و همچنین کمک به کودکان برای به خاطر سپردن کلمات می‌شود.

روش دیگر برای رشد مهارت‌های هماهنگی دستها، استفاده از حرکات زبان اشاره است که در مورد ناشنوایان به کار برده می‌شود. کودکان ایده یادگیری زبان مخصوص و جدید را بسیار دوست دارند. این امر همچنین موجب می‌شود تا کودک بتواند پیچیدگی تفاوتها را بهتر درک کند.

کودکان سه ساله هم می‌توانند کاغذ و مقواهای نازک را ببرند و هم ممکن است موهای خود یا همبازیهایشان را بچینند. مهم این است که راههای مناسب و درستی برای رشد و ایجاد تبحر در کارها در اختیار آنان قرار داد.



## پرورش زبان

آقای فورمن<sup>۱</sup>، آموزگار مرکز پیش‌دبستان، هیلی<sup>۲</sup> را به خاطر دویدن در کلاس تویخ کرد و گفت: «آرام باش وگرنه باید در صندلی "وقفه"<sup>۳</sup> بنشینی» هیلی به آموزگار خیره شد و جواب داد، «منم آجی مَجی می‌کنم و تو را به یک عنکبوت کوچولو کوچولوی ریزه‌میزه تبدیل می‌کنم.»

استفاده پیچیده‌تر از زبان، یکی از نمادهای سه‌سالگی کودک است. در طول چهارمین سال زندگی، زبان به گونه بسیار شگرف و برجسته و شاخصی به رشد خود ادامه می‌دهد.

### استفاده از زبان

کودک سه‌ساله زبان را با اهداف گوناگونی مورد استفاده قرار می‌دهد. در این سن کودک کلمات را برای اظهارنظر و شرح دنیایش به کار می‌برد. («من یه اسب کوچولوی صورتی دارم.») او می‌تواند روابط بین اشیا را تعریف کند. («اسب کوچولوی من از مال تو بزرگتره.») و نیز می‌تواند با استفاده از حروف اضافه‌ای مانند روی، کنار یا زیر، درباره مکان صحبت کند. («عروسک من روی اسب کوچولو سوار شده.»)

1. Furman

2. Hailay

۳. time-out: تنبیهی به صورت خارج کردن کودک از محل و قرار دادن او در محل دیگری برای مدتی کوتاه

او می‌تواند احساسات و حالات منفی خود را ابراز کند. («نمی‌تونم بخوابم.») که این جمله بسیار مشخص‌تر و دقیق‌تر از عبارت «خواب نه» کودک نوپاست که ممکن است به معنی «نمی‌خواهم بیشتر از این بخوابم»، «نمی‌خواهم» یا «نمی‌توانم بخوابم» باشد.

او می‌تواند زبان را برای کنترل رفتار یا ابراز احساسها به کار ببرد. می‌تواند به جای کتک زدن کودکی که مزاحم او شده است، بگوید «بس کن». استفاده از اصطلاح «عصبانی هستم» جایگزین قشقرقی<sup>۱</sup> می‌شود که او قبلاً برپا می‌کرده است و «ناراحتیم» سریع‌تر از سیل اشک، نوازش مورد نیاز او را تأمین می‌کند.

کودک سه ساله با افزودن «ها» به انتهای اسمهایی که در حال حاضر می‌داند، تعیین مقادیر بیش از ۱ از کمیتها را می‌آموزد. استفاده عام و کلی از این قانون منجر به ایجاد شکل‌های خلاف قواعد دستورزبان از کلمات مورد استفاده کودک در این سن می‌گردد.

کودک سه ساله زبان را برای دریافت اطلاعات به کار می‌گیرد. این لامپها چگونه ساخته می‌شوند؟ آیا هشت‌پا فلس دارد؟ چرا حباب می‌ترکد؟ کودک در این سن ممکن است روزانه تا ۴۰۰ سؤال بپرسد. البته گاهی کودک واقعاً پاسخها را می‌داند. پس جذابیت پرسش در کنترل و طولانی کردن مکالمه با پرسیدن «پس چرا؟» نهفته است.

کودکان سه ساله برای شرح و توالی منطقی یک داستان یا حادثه آشنا، می‌توانند چند جمله را مرتب و متوالی ادا کنند، آنها باید قادر به انتقال یک پیام ساده باشند.

در یک بازی تخیلی نیز زبان نقش حیاتی و عمده‌ای دارد. کودک باید زبان را در حد مورد نیاز بداند تا شرح داستان که لازمه شکل‌دهی به بازی تخیلی است در او رشد کند. بازی کودک خواه بازی انفرادی با حیوانات، عروسک اسباب‌بازی یا گفتگوهای عروسکهای انگشتی باشد و خواه

بازی با همسالان، این اصل در مورد آن صادق است. کودک حتی ممکن است با هدف ایجاد تنوع و بذله‌گویی در یک بازی شفاهی و زبانی، تغییر صدا دهد یا لهجه مخصوصی به خود بگیرد.

### در یک کلمه چه رازی نهفته است؟

کودک سه‌ساله عاشق کلمات است. خزانه واژگان (مجموعه لغات) او دارای ۲۵۰ تا ۱۰۰۰ کلمه است. خزانه واژگان ۱۰۰۰ کلمه‌ای شامل اسامی تقریباً تمامی اشیای پیرامون کودک است. کودک همچنین بعضی کلمات تشریحی را می‌داند. در سن ۳/۵ سالگی خزانه واژگان کودک دارای ۱۲۰۰ تا ۱۸۰۰ کلمه و با رسیدن به چهارسالگی دارای ۱۸۰۰ الی ۲۵۰۰ کلمه خواهد بود. برای شمردن واژگان مورد استفاده کودک، تنها کلماتی که در گفتگوهای بدون برنامه‌ریزی قبلی به کار برده می‌شوند، باید محاسبه شوند. البته تعداد کلماتی که کودک واقعاً قادر به درک آنهاست بسیار بیش از این است. او به استفاده از کلمه‌های سفسطه‌آمیز و گمراه‌کننده مانند راز، سورپریز و جالب توجه علاقه‌مند است. از کلمات موزون لذت می‌برد و به آسانی می‌تواند آوازه‌های ساده و سرودهای کودکانه را بخواند.

در ۳/۵ سالگی کودک کلماتی را که تلفظ یکسان ولی معانی دوگانه دارند درک می‌کند. (خورده - خرده؛ بسته - بسته)

همچنین در این سن کودک کم‌کم کلمات مرتبط با زمان را درک می‌کند. اطلاع از دیدار قریب‌الوقوع یکی از بستگان ممکن است فوراً به یاد او بیاورد که، «مدت زیادی است عمو را ندیده‌ام.» برخی از کارها و خواسته‌های کودک ممکن است با به کارگیری اصطلاحاتی از قبیل، «حالا وقتش نیست» یا «بعداً این کار را می‌کنیم»، به تأخیر انداخته شوند. در این صورت والدین باید برای پاسخ به پرسش «هنوز بعداً نشده است؟» آمادگی پیدا کنند.

در سه سالگی، میانگین جملات مورد استفاده کودکان، دارای سه تا پنج کلمه است. در ۳/۵ سالگی جملات به طور قابل ملاحظه‌ای طولانی‌ترند و کودک می‌تواند ضمیر شخصی «من» را به کار ببرد. او در ۳/۵ سالگی افعال کمکی را به کار می‌گیرد و قادر به استفاده از زمان گذشته افعال است.

### زبان پذیرا

توجه به درک کودک از آنچه دیگران به او می‌گویند، اهمیت فراوانی دارد. این درک، توانایی پذیرش زبان کودک نامیده می‌شود.

کودک سه ساله باید قادر به انجام کارها و دستورالعمل‌های سه مرحله‌ای باشد. («لطفاً فیلم را در ویدئو بگذار، تلویزیون را روشن کن و بیا اینجا کنار من بنشین.»)

کودک سه ساله همچنین باید بتواند به پرسشهای ساده پاسخ دهد. باید بتواند نام و نام خانوادگی خود را بگوید و پسر یا دختر بودن خود را اعلام کند. او باید بتواند توضیح دهد که در صورت گرسنگی، خستگی یا احساس سرما به چه کاری دست خواهد زد.

### خلوس و خلگوش

تلفظ کودکان سه ساله در برخی موارد دارای اشکالاتی است. در صورتی که ۷۵٪ از کلماتی را که کودک ادا می‌کند توسط فردی که خارج از محدوده افراد خانواده است، درست تشخیص داده شود؛ قدرت تکلم کودک کافی و بسنده تلقی می‌شود. البته هر آنچه کودک بر زبان می‌آورد باید عملاً برای والدینش کم و بیش قابل درک و فهم باشد.

در طول چهارمین سال زندگی، تلاش کودک بر روی صداهای حروف پ، ب، م، و، ه، ک، ث و ف متمرکز می‌شود. گاهی در صحبت‌های این کودکان جایگزین‌هایی از قبیل «علوسک» به جای

«عروسک» صورت می‌گیرد که برای تصحیح نیازی به مداخلهٔ بزرگترها ندارند.

### والدین چگونه می‌توانند کمک کنند

در زمینه رشد زبانی و کلامی کودک، والدین بی‌نهایت اثرگذار هستند. کودکان نوع کلمات و گفتاری را که از اطرافیان می‌شنوند، الگو و نمونهٔ خود قرار می‌دهند. گفتگو با کودکان و کتاب خواندن برای آنان، نمونه‌های خوبی را که کودکان برای رشد بهینهٔ گفتار نیاز دارند در اختیارشان قرار می‌دهد.

اغلب کودکان سه‌ساله صحبت کردن را بسیار دوست دارند. والدین می‌توانند فعالانه و به‌عنوان شنوندگانی صبور و پرحوصله که در دسترس کودک قرار دارند، در راه رشد باورها و نگرشهای شخصی<sup>۱</sup> به او کمک کنند. این امر یعنی تبادل ایده‌ها و اندیشه‌ها به جای امر و نهی. در صورت ممکن نظر کودک را جویا شوید و با دقت به پاسخ او گوش دهید. توجه بزرگسال عزت‌نفس<sup>۲</sup> کودک را ارتقا می‌بخشد. کودک در چنین حالتی با خود می‌اندیشد؛ «اگر یک بزرگسال واقعاً به من گوش می‌دهد، پس حتماً مهم هستم!»

پرسیدن به رشد مهارت‌های اندیشیدن انتقادی کودکان کمک می‌کند. سعی کنید پرسشها به گونه‌ای که بیش از یک پاسخ آری یا خیر داشته باشند مطرح شوند. پرسیدن این سؤال که «کدام قسمت از داستان را دوست داشتی؟» بیشتر از پرسیدن «داستان را دوست داشتی؟» اطلاعات به دست می‌دهد. هنگام قصه‌گویی و داستان‌پردازی کودکان، پرسشهایی مانند، «بعداً چه شد؟» و «آیا می‌توانی بیشتر برایم شرح بدهی؟» به آنها کمک می‌کند که روی جزئیات تمرکز کنند و توالی داستان را حفظ نمایند.

1. self-expression

2. self-esteem

جمله‌ای مانند «بعد از آن چه احساسی داشتی؟» به کودک‌ان خاطرنشان می‌کند احساساتشان را تشخیص دهند و آنها را به صورت شفاهی و گفتاری، و نه به شکل فیزیکی، ابراز کنند.

### لکنت زبان

فقدان سلامت گفتار<sup>۱</sup> یا لکنت زبان، نوعی مشکل تکلمی است که در اواسط چهارسالگی مشاهده می‌شود. لکنت زبان ممکن است تکرار تمام کلمه، بخشی از آن یا حتی تکرار تمام عبارت و جمله باشد. کارشناسان عقیده دارند تنظیم و تدوین ذهنی کلمات سریعتر از ابراز و بیان عملی و واقعی آنها توسط کودک، علت ایجاد لکنت زبان در این سن است. مشکلات احساسی و روانی علت این نوع لکنت زبان نیست، اگرچه استرس و فشارروانی ممکن است موجب تشدید آن شود.

لکنت زبان و فقدان سلامت گفتاری عادی بیش از دو الی سه ماه به طول نخواهد انجامید و الزاماً همه روزه مشاهده نخواهد شد. در طول این دوره، وظیفه والدین ایجاد فضایی قابل‌پذیرش برای ابراز احساسات است. در طی این دوره والدین باید آرامش خود را حفظ کنند و در مقابل وسوسه دخالت در تلاش کودک برای یافتن کلمه و قراردادن کلمه در اختیار کودک، مقاومت نمایند؛ زیرا این امر موجب خدشه‌دار شدن اعتماد به نفس کودک می‌گردد. در چنین حالتی آرام کردن کودک، تمرین کلمات مورد نیاز یا شروع مجدد جمله، موجب کاهش لکنت زبان نمی‌شود. از آنجا که لکنت زبان غیرارادی است، تنبیه یا تأیید نکردن کودک در این مورد مؤثر نخواهد بود. یکی دیگر از راههای ایجاد محیطی حمایت‌کننده، جلوگیری از تمسخر و ریشخند شدن کودک توسط فرزندان دیگر است.



بروز رفتارهای مشخصی، نشان‌دهنده نوع جدیدتری از لکنت زبان است. چنانچه کودک بسیار خجالتی و کمرو شود، از صحبت کردن اجتناب کند، قیافه درهم بکشد و اخم نماید یا حرکتهای پی‌درپی و مکرر صورت (تیکهای عصبی) همراه با لکنت زبان از خود بروز دهد، بررسی جدی و کامل پزشکی و نیز ارزشیابی زبانی و گفتاری ضروری است. در صورتی که لکنت زبان بیش از شش ماه به طول انجامد، باید به صورت جدیدتری مورد بررسی قرار گیرد.

### رشد دیر هنگام زبان آموزی

اگرچه تواناییهای زبانی در کودکان دارای طیف وسیعی است اما، تمام کودکان باید دارای ملاکهای معینی نیز باشند.

کودک سه ساله باید بتواند جمله‌هایی با حداقل سه کلمه ادا کند، باید قادر به درک یک داستان ساده باشد و بالاخره بیش از ۷۵٪ گفته‌های او باید برای افراد بزرگسال خارج از محدوده خانواده، قابل درک باشد. جمله‌هایی که کودک چهارساله ادا می‌کند باید شامل بیش از پنج کلمه باشند، باید خودش را «من» خطاب کند، به داستانهای بیشتری گوش دهد، بتواند داستان ساده‌ای را تعریف کند، کارهایی را که در عکسها و تصاویر نشان داده می‌شود، بشناسد. نام و نام خانوادگی، سن و خیابان محل سکونت خود را بداند و گفته‌هایش برای افراد خارج از محدوده خانواده بلافصل، کاملاً واضح و قابل درک باشند.

کودک فاقد این ویژگیها باید توسط پزشک متخصص کودکان معاینه و سپس برای ارزیابی و معاینات کامل، مثل آزمایش شنوایی، به متخصص گفتار درمانی و سایر افراد و پزشکان متخصص ارجاع داده شود. قسمت اعظم رشد زبانی در چند سال اولیه زندگی رخ می‌دهد. به همین دلیل دریافت زود هنگام کمک، کودک را قادر به بهره‌برداری هر چه بیشتر از این سالهای بحرانی اولیه می‌سازد.

البته در مسیر دریافت کمک مناسب و صحیح مشکلاتی وجود دارد. گاهی والدین به امید برطرف شدن خودبه خودی مشکل، آن را نادیده می‌انگارند. آنها به اشتباه، از داستانهایی که درباره کودکان دیگر شنیده‌اند و بهبود آنان «به مرور زمان» اطمینان خاطری بیهوده می‌یابند یا بر اثر احساس گناه، خجالت و ترس از اینکه فرزندشان را عقب‌مانده بنامند، دیرتر نزد متخصصان می‌روند.

مواجه شدن با مشکلی که رشد کرده و پیچیده شده، دشوار است، اما والدین باید به خاطر داشته باشند که کودک، برای پیشرفت، به آنان وابسته است. با پزشک متخصص کودکان مشاوره کنید و با یکدیگر همکاری نمایید تا راهکار بهتری برای درمان و ارزیابی این بیماری بیابید.

مشاهده رشد مهارت زبانی کودک سه ساله یکی از لذتهای بی‌نظیر سال چهارم زندگی کودک برای والدین است.



## اندیشیدن

لی لی<sup>۱</sup> در جستجوی وسیله‌ای بود تا با آن مهره‌هایش را به نخ بکشد که مادر یک گلوله کاموای بنفش به او داد. لی لی گفت، «به خاطر نخ متشکرم.» مادرش توضیح داد، «این نخ نیست، به این می‌گویند کاموا و از پشم گوسفند تهیه می‌شود. «لی لی مبهوت و متعجب به نظر می‌رسید. «ولی من هیچ‌وقت گوسفند بنفش ندیده‌ام!»

دنیایی که می‌تواند کاموا را مانند رنگین‌کمان، رنگارنگ کند، از طرف بزرگسالان مورد غفلت قرار می‌گیرد و بی‌اهمیت پنداشته می‌شود، اما برای کودکان سه‌ساله دنیای شگفت‌انگیزی است. کودک سه‌ساله همه‌روزه با اشیاء، اندیشه‌ها و ایده‌های ناآشنایی مواجه می‌شود. او با دریافت اطلاعات جدید، دائماً درک خود را از جهان اطرافش بازپردازی و ساماندهی می‌کند. برای او هر کنش و واکنشی فرصتی برای کشف است. حتی یک تقاضای ساده برای تکه‌ای نخ، ممکن است به یک کشف آکنده از شور و شعف و هیجان برانگیز بیانجامد.

کودک سه‌ساله دنیا را به مثابه یک بزرگسال مشاهده نمی‌کند. او تمام دریافته‌ها و پندارها و پنداشته‌های بزرگسالان را ندارد، هنوز قانون و رابطه علت و معلول، زمان و ماده فیزیکی را نمی‌داند؛ قوانین منطقی غالب و

---

1. Lily

رایج را نمی‌پذیرد و روش مخصوص تفکر و اندیشیدن او ممکن است به عواقب ناامیدکننده یا مضحک و خنده‌داری منجر شود، ولی مسلماً هرگز کسل‌کننده و ملال‌آور نخواهد بود. والدین با شرکت در لذت کشف و اکتشافات کودک سه‌ساله‌شان، متوجه می‌شوند که خودشان نیز با حس جدیدی از شگفتی و کنجکاوی به دنیا می‌نگرند.

### تفکر عینی و محسوس<sup>۱</sup>

«عینی و محسوس» اصطلاحی است که از طریق آن نوع تفکر کودک سه‌ساله را می‌توان توضیح داد، یعنی کودکان آنچه را می‌توانند لمس، مشاهده و تجربه کنند، درک می‌کنند.

همین تفکر عینی دلیل سردرگمی و حیرت لی‌لی در مورد پشم بنفش‌رنگ است. او می‌داند پشم از گوسفند به دست می‌آید، چون در بازدید از یک مزرعه، گوسفندهای سفید و سیاه را دیده است. در نتیجه وجود پشم سیاه و پشم سفید برای او منطقی است. اما پشم بنفش را چگونه می‌توان توجیه کرد؟ این مسئله در درک مستقیم او از رابطه گوسفند و پشم نمی‌گنجد. او نمی‌تواند تصور کند که پشم را رنگ می‌کنند، زیرا این امر از تجربه او فاصله بسیار زیادی دارد.

### تفکر سحرآمیز<sup>۲</sup>

کودکان سه‌ساله به تفکر سحرآمیز می‌پردازند و باور دارند که اندیشه‌ها و آرزوهایشان می‌توانند بر حوادث و اتفاقات تأثیر بگذارند. ست<sup>۳</sup> گاهی آرزو می‌کرد که برادر کوچک مزاحمش، جونا<sup>۴</sup>، وجود نداشت. روزی جونا در یکی از مراکز خرید گم شد. طبیعتاً یک بزرگسال گم شدن جونا

1. Concrete Thinking

2. magical thinking

3. Seth

4. Jonah

را یک حادثه تلقی می‌کند ولی ست ناپدید شدن او را نشانه‌ای از قدرت اندیشه‌هایش می‌داند.

کودکان سه‌ساله رابطه علت و معلول را درک نمی‌کنند. در تصور آنها حوادث مرتبط با زمان رابطه‌ای اتفاقی و غیرقابل پیش‌بینی دارند. روزی ست یک اسباب‌بازی را به طرف برادر کوچکش پرتاب کرد و به این ترتیب یکی از قوانین و مقررات خانواده - یعنی پرتاب نکردن اشیا - را زیر پا گذاشت. بر اثر برخورد اسباب‌بازی با صورت جونه، خراش بزرگی بالای ابروی او به وجود آمد. چند ساعت بعد، هنگامی که ست دچار گوش درد و تب شد، پنداشت که این بیماری تنبیهی است که بر اثر مجروح کردن برادرش به آن دچار شده است. از نظر ست سه‌ساله، وقوع دو حادثه که از نظر زمانی تا این حد به هم نزدیک هستند، باید با هم مرتبط باشند.

### خودمداری<sup>۱</sup>

کودک سه‌ساله احساس می‌کند مرکز عالم است. در این تفکر خودمدار، کودک حوادث طبیعی را چیزهایی می‌داند که همه برای او و به نفع او اتفاق می‌افتند. امواج، خود را به ساحل می‌زنند تا با او بازی کنند و خورشید هر روز صبح طلوع می‌کند تا او را گرم کند.

خودمحوربینی نباید با خودخواهی<sup>۲</sup> اشتباه گرفته شود. زیرا این گونه نیست که کودک سه‌ساله به نظر دیگران اهمیت نمی‌دهد، بلکه هنوز انعطاف‌پذیری لازم برای این کار در او رشد و تکامل نیافته و شکل نگرفته است.

به این دلیل، خطاب قراردادن کودکی که دیگران را کتک می‌زند یا گاز می‌گیرد و پرسیدن اینکه «آیا دوست داری کسی این رفتار را با خودت

1. egocentricity

2. selfishness

بکنند؟» بی‌فایده و غیرمؤثر است. زیرا او قادر نیست خود را در جای دیگری تجسم کند و نمی‌تواند رفتارش را به خاطر فرد دیگری تغییر دهد و تعدیل کند. در این سن، او تنها به خود می‌اندیشد.

### اعتقاد به روح داشتن اشیا<sup>۱</sup>

کودک سه‌ساله بین اشیای جاندار و اشیای بی‌جان تفاوتی قایل نیست. او نمی‌تواند درک کند که چرا دسته شکسته فنجان را می‌توان به آن چسباند اما گلبرگها را نمی‌توان به گل چسباند. او احساسات بشری را به اشیای بی‌جان نسبت می‌دهد. مثلاً اگر در حین راه رفتن روی جدول پیاده‌رو زمین بخورد، مقصر پیاده‌روی بد است که موجب زمین خوردن او شده است.

### تفکر زمانی<sup>۲</sup>

درک مسئله زمان برای کودک خردسال مشکل است. کودک سه‌ساله، زمان را در رابطه با برنامه روزمره‌اش درک می‌کند و ترتیب فعالیت‌های روزانه‌اش را می‌داند. او صبح را با رفتن به مهدکودک و عصر را با بازگشت والدین از کار مرتبط می‌داند.

در چهارمین سال زندگی، کودک درک مفاهیم امروز، فردا و دیروز را شروع می‌کند. برای واضح نشان دادن این روابط می‌توان از یک تقویم استفاده کرد. دوره‌های زمانی طولانی‌تر برای کودک سه‌ساله غیرقابل درک است. فرارسیدن تعطیلات آخر هفته، موجب سردرگمی کودکی که در طول هفته از شنبه تا پنج‌شنبه به مهد رفته است، می‌شود و درست به محض سازگار شدن کودک با برنامه تعطیلات آخر هفته، دوباره شنبه فرا می‌رسد. تعطیلات طولانی، سردرگمی و حیرت کودک را حتی بیشتر می‌کند.

---

1. animism

2. temporal thinking

## نگهداری، حفظ کردن<sup>۱</sup>

کودکان سه ساله هر چه را با چشم می بینند باور می کنند. ژان پیاژه<sup>۲</sup> روانشناس معروف سوئسی پس از مجموعه ای از آزمایشهای ابتکاری به این نتیجه دست یافت. او علاقه مند بود که به درک کودکان از اشیا، هنگامی که شکل ظاهری آنها تغییر می کند، پی ببرد.

آزمایشی با دو فنجان مشابه که دارای مقادیر یکسانی آب بودند انجام شد. در حضور کودک، آب یکی از فنجانها در یک گلدان بلند و باریک ریخته شد و آب فنجان دیگر در یک گلدان کوتاه و پهن. در چنین حالتی مقدار آب تغییر نمی کند ولی کودک سه ساله بدون توجه به این موضوع می گوید که در گلدان بلند و باریک آب بیشتری وجود دارد، چون سطح آب در آن بالاتر است.

آزمایش دیگر با دو توده یکسان و هم اندازه خمیر انجام شد. در حالی که یکی از توده ها به حالت گلوله شده باقی ماند، کودک شاهد تبدیل شدن توده دیگر خمیر به رشته مار مانند باریکی بود. کودک سه ساله بر بیشتر بودن مقدار خمیر مار مانند اصرار می ورزید. او نمی توانست تأثیری را که طول خمیر در ذهنش ایجاد کرده بود، نادیده بگیرد.

این آزمایشها ثابت می کنند که کودکان سه ساله قادر به حفظ مقدار ماده در ذهن خود نیستند. آنها نمی توانند تشخیص دهند که تغییرات ظاهری در شکل ماده، تغییری در مقدار آن ایجاد نمی کند. حتی زمانی که این تغییر شکل در حضور خود آنان اتفاق افتاده باشد. کودکان سه ساله ادراک خود را بیش از منطق و دلیل باور می کنند و می پذیرند.

## آنچه می دانند

در پایان سال چهارم زندگی، کودک باید دارای درک اولیه ای از رنگ، شکل و اندازه اشیا باشد.

1. conservation

2. Jean Piaget

رنگ یک مفهوم انتزاعی است و ابتدا از طریق مقایسه اشیا آموخته می‌شود. یک بازی سرگرم‌کننده و جالب توجه در این مورد، چسباندن کاغذهایی به رنگهای مختلف به کف لیوانهای یک بار مصرف یا لوازم مشابه و سپس بریدن قطعاتی از همان کاغذها و وادار کردن کودک به جداسازی آنها برحسب رنگ و ریختن در لیوانهای مربوطه است. کودک می‌تواند با بریدن تصاویری از روزنامه یک تابلوی کلاژ رنگی درست کند. برای آموزش رنگها می‌توان مثلاً بازی روز بنفش را انجام داد که در آن روز لباس بنفش پوشیده می‌شود و کتابی که داستان و موضوع آن درباره رنگ بنفش است برای کودک خوانده می‌شود. کودک می‌تواند در چهارسالگی رنگهای اصلی را نام ببرد و رنگهای نه چندان معمول را با اشاره انگشت نشان دهد.

آموزش شکلهای هندسی نیز تا اندازه‌ای همانند آموزش رنگهاست. کار را با شکلهای پایه (دایره، مربع، مثلث) که از مقوا بریده‌اید، شروع کنید. از کودک بخواهید شکلهای مختلف را از هم تفکیک کند. بعد از تشخیص شکلهای مختلف از یکدیگر، در آموختن نام شکلهای کودک کمک کنید. در چهارسالگی، او باید بتواند نام شکلهای مختلف را بیان کند و شکلهای کمی پیچیده‌تر، مانند لوزی یا هشت ضلعی را با هم هماهنگ و مرتبط سازد.

در این سن کودک می‌تواند طوطی‌وار تا ۴ بشمارد. او ممکن است نتواند مقادیر واقعی بیش از ۱ یا ۲ را درک کند و زمانی که از او بخواهید، قادر است «تنها یک» یا «مقداری» از اشیا را به دست شما بدهد.

کودک سه ساله درباره دنیای اطرافش چیزهای زیادی می‌داند. او می‌تواند قسمت‌های مختلف بدن از جمله انگشت شست، گردن و نیز شکم را نام ببرد و نشان دهد. او می‌تواند کاربرد اجاق خوراک‌پزی را شرح دهد و اظهار کند هنگام خستگی یا گرسنگی چه خواهد کرد و می‌تواند متضادها - مانند چیزهای یک شکل و متفاوت، کوتاه و بلند یا سریع و



آهسته - را تشخیص دهد. همچنین می‌تواند دستورالعمل‌های سه‌مرحله‌ای را پیگیری کند و حوادث داستانها را به خاطر بیاورد. در مرز رسیدن به چهارسالگی، کودک چند حرف مهم از الفبا و نیز احتمالاً حرف اول اسم خود را تشخیص می‌دهد.

### تشویق کودک اندیشمند<sup>۱</sup>

کودکان سه‌ساله بسیار مشتاق و آماده‌اند که اطلاعات خود را هر چه بیشتر افزایش دهند. آنها روزانه صدها سؤال می‌پرسند. معمولاً بهترین واکنشها در مقابل کودکان، واکنشهای ساده و مستقیم هستند. کودکان از پاسخهای طولانی و مفصل خسته و دلزده می‌شوند. مطمئن باشید در صورتی که پاسخ اولیه شما رضایتشان را جلب نکند سؤالهای خود را تکرار خواهند کرد.

والدین لزوماً نیازی به دانستن پاسخ تمام پرسشها ندارند. واکنشی از قبیل «نمی‌دانم. بگذار جوابش را از کتاب برایت پیدا کنم»، جواب کاملاً قابل قبولی برای کودک است.

نیازی نیست که والدین تمام کار را انجام دهند و پاسخ کامل را در اختیار کودک قرار دهند. پرسش «لامپ چطور کار می‌کند؟» می‌تواند با یک پاسخ «نمی‌دانم، تو چه فکر می‌کنی؟» روبه‌رو شود. کودک به تجربه تفکر و تعمق در مورد یک پرسش و فرصت یافتن جواب نیاز دارد. برای اندیشیدن درباره پرسشش، فرصتی به او بدهید. در صورت گنج و سردرگم شدن کودک برای یافتن پاسخ، راهنماییهای مختصری در اختیار او قرار دهید. تشویق کودک را، حتی اگر او نتواند به پاسخ صحیح برسد، به خاطر داشته باشید. هدف سرگرم کردن و به کار واداشتن او به عنوان یک اندیشمند فعال است. کودک با پرسشهای بیشتر به معلوماتش

---

1. encouraging the thinker

می‌افزاید و با یافتن پاسخهای بیشتر برای مسائل، اعتماد بیشتری نسبت به تواناییهای خود کسب خواهد کرد که به او کمک می‌کند در آینده با روشی مثبت با چالشها روبه‌رو شود.

مشاهده جهان از دیدگاه یک کودک سه‌ساله، درک و ارزش جدیدی از زیباییها و پیچیدگیهای آن به وجود می‌آورد.



## رشد عاطفی<sup>۱</sup>

چهارسالگی دورهٔ دلپذیر و شادی‌برانگیزی است. کودکان بعد از طی دورهٔ دوساله‌های سرکش و پرجوش و خروش، تبدیل به سه‌ساله‌هایی دوست‌داشتنی و مشتاق، خوشایند و دلپذیر می‌شوند.

در این سال از زندگی، کودک آرام، سازگار و همسان با اجتماع، خواهان سرگرمی و طالب کمک کردن است و از نشان دادن مهارت‌های جدیدش لذت می‌برد. این مرحله حدود شش ماه به طول می‌انجامد. در ۳/۵ سالگی تغییراتی پیش می‌آید و کودک دوره‌ای از آزمایش و عصیان و سرکشی را طی خواهد کرد. او منزوی و بااراده است و ممکن است غیرقابل پیش‌بینی، رئیس‌مآب و نق‌نقو باشد، مدام گریه کند، نسبت به خود بی‌اعتماد و متزلزل باشد و اصرار داشته باشد که توجه فوری به او شود. عادات جدید مانند جویدن ناخن، لاف‌زدن و خودنمایی کردن یا لکنت زبان ممکن است بروز یابند. صبوری و مصمم بودن به پیشرفت کودک در این دوره کمک می‌کند. با رسیدن به مرز چهارسالگی، کودک مجدداً تعادل و موازنهٔ رفتاری خود را باز می‌یابد.

### بلوغ عاطفی بیشتر

دو عامل مهم بر بلوغ عاطفی کودکان سه‌ساله تأثیر زیادی دارند. یکی از

---

1. emotional development

این عوامل، مهارت و کنترل فزاینده او بر زبان است. کودک برای ابراز احساسات به جای حرکات فیزیکی از کلمات استفاده می‌کند و نیز قادر به گفتگو با دقت بیشتری است. جملهٔ محکم «نمی‌خورم» کودک دو ساله به جملهٔ «آه، بدم می‌آد» تبدیل می‌شود. در صورتی که والدین نگاهی اجمالی به انگیزه‌های کودک بیندازند، به احتمال زیاد به جای اصرار بر اطاعت محض کودک، از طریق گفتگو و صحبت کردن نسبت به او واکنش نشان خواهند داد. گفتگو و مذاکره دارای مزیت مهمی است، یعنی با این روش به جای یک برندهٔ از خودراضی و بازنده‌ای با احساسات خدشه‌دار شده، طرفین به گونه‌ای از نتیجهٔ گفتگو رضایت خواهند داشت.

تأثیر بسیار مهم دیگر، همانندسازی با والدین است. کودکان سه ساله تمایل زیادی دارند که شبیه والدینشان باشند و به هنگام صحبت و رفتار از آنان تقلید می‌کنند. آنان از دستورهای والدینشان پیروی می‌کنند تا مورد تحسین، ستایش و محبت پدر و مادر قرار گیرند. حتی تمایل آنها به گزافه‌گویی و خودستایی، تمایل به تأثیرگذاری بر والدین تلقی می‌شود.

### دامنه عاطفی<sup>۱</sup> وسیع‌تر

کودکان سه ساله دارای مجموعه‌ای گسترده از عواطف و احساسات هستند. اولین احساساتی که کودک تجربه می‌کند شادی، غم، عصبانیت و ترس هستند. در چهارمین سال زندگی، کودکان موارد پیچیده‌تری مانند وابستگی، نزدیکی، جدایی، اعتراض، سماجت و اصرار، و غرور را کشف و درک می‌کنند. آنان قادر به همدردی با دیگران نیز هستند و در این زمان است که کودک به سوی طفلی که گریه می‌کند می‌رود و تلاش می‌کند او را آرام سازد.

1. emotional range

### ابتکار<sup>۱</sup> و احساس گناه<sup>۲</sup>

اریک اریکسون<sup>۳</sup> این دوره را دوره تقابل بین ابتکار و احساس گناه می‌داند. ابتکار عمل در بالا رفتن از وسایل بازی پارکها، خطوط پیچ واپیچ رنگی که روی کاغذ می‌کشد یا حرف زدن بی‌وقفه کودک مشاهده می‌شود. اعمال او هدفدار و مولد هستند و این امر درست نقطه مقابل رفتار کودک دو ساله است که تنها به خاطر اهداف شخصی خواهان استقلال است. کلید موفقیت در این دوره توانایی مشارکت صمیمانه در این فعالیتهاست؛ بدون آنکه احساس گناه کند یا به حقوق دیگران تجاوز نماید.

### شناسایی نقش جنسی

کودکان در این دوره قوانین، نقشها و مسئولیتهای مرتبط با جنسیت خود را فرامی‌گیرند. میل به داشتن روابط نزدیک‌تر با جنس مخالف در آنها ایجاد می‌شود و در این زمان است که پسرها اظهار می‌کنند می‌خواهند با مادرشان ازدواج کنند و دخترها برای پدر ناز و کرشمه می‌نمایند. در این سن نوعی احساس رقابت با والد همجنس و مقابله‌ای با روابط والدین با یکدیگر وجود خواهد داشت ولی در نهایت کودکان به بیهودگی این آرزویشان پی خواهند برد. بعد از گذر از این مرحله کودکان پیوند مستحکمی با والد همجنس خود می‌یابند.

این روند در بازیهای تخیلی و تقلیدی آنان نیز منعکس می‌شود. پسرها به بازی کردن نقش پدر اصرار می‌ورزند و دخترها تنها میل دارند مادر باشند. در بازیهای کودکان، مشاغل نیز به روشی انعطاف‌ناپذیر و کلیشه‌ای و براساس جنسیت کودک تعیین می‌شوند.

---

1. initiative

2. guilt

3. Erick Erickson

### کشف احساسها از طریق بازی

کودک از طریق بازی تخیلی احساسهای مختلف را کشف می‌کند. والدین نیز می‌توانند با مشاهده دقیق بازی کودکان، درباره آنچه در ذهن کودک می‌گذرد به نکات زیادی پی ببرند. کلید این دریافت، مشاهده و توجه به بازی کودک بدون سرپرستی یا مداخله و مزاحمت در آن است. البته در صورتی که کودکان از آنان برای بازی دعوت کنند می‌توانند وارد بازی شوند.

مادر گیلبرت<sup>۱</sup> تصمیم داشت بعد از سه سال استفاده از مرخصی زایمان، کار خود را از سرگیرد. او متوجه شد که بازیهای پسرش مملو از بخشهایی در مورد جدایی و مجدداً به هم پیوستن است. هنگامی که یکبار فرزندش از او خواست با هم بازی کنند، مادر نقش عروسک کوچولو را برعهده گرفت. در ضمن بازی، به محض نزدیک شدن به مهدکودک، عروسک کوچولو سروصدا و قشقرق به راه می‌انداخت و از ورود به مهد امتناع می‌ورزید. اما مادر با شنیدن جمله‌ای خطاب به عروسک از طرف گیل، آرامش خاطر زیادی پیدا کرد. گیل گفت، «گریه نکن، در مهد به تو خوش می‌گذرد. من سر ساعت پنج می‌آیم و تو را به خانه می‌برم.»

از طریق بازی گروهی نیز می‌توان احساسات را کشف و درک کرد. کودکان هنگام خاله‌بازی، خرید از مغازه و یا ویزیت پزشک، می‌توانند نقش بزرگسالان را بازی کنند و به این ترتیب احساس مسئولیت را بیاموزند. بازیهای دوستانه و مشترک نیز به محلی برای تبادل آرا به منظور یافتن راه‌حلهایی برای مشکلات پیچیده تبدیل می‌شوند. برای کودکان بازی دارای اهمیت بسیار زیادی است به گونه‌ای که برای ادامه آن، به هر نحو ممکن راههایی برای حل اختلافاتشان پیدا می‌کنند.

1. Gilbert

## دوستی‌ها

دوستیهای ماندگار و پایدار، از جمله مواردی هستند که در آینده پیش خواهند آمد. بعضی کودکان بازی مداوم با یک یا دو کودک دیگر را ترجیح می‌دهند و عده‌ای نیز عقیده دارند دوست یعنی کودکی که آنها در حال حاضر با او بازی می‌کنند؛ ولی ممکن است در طول یک روز چندین بار با چنین دوستهایی قهر و دوباره آشتی کنند.

کودکان همچنین دارای دوستان خیالی هستند. دوستان خیالی امکان تجربه کردن احساسات گوناگون را برای کودک فراهم می‌کنند. دوست خیالی ممکن است بزرگتر از کودک یا از جنس مخالف او باشد. دوست خیالی حتی ممکن است یک حیوان باشد. در این صورت کودکان می‌توانند جهان پیرامونشان را از دیدگاه افرادی با خصوصیات متفاوت مثلاً گستاخ و بی‌پروا، ماهر در ورزش مورد علاقه کودک یا علاقه‌مند به غذای معینی تجربه کنند.

کودکان در سه‌سالگی، دامنه و محدوده وسیع‌تری از احساسات را نسبت به زمان قبل از آن تجربه می‌کنند. تواناییهای رو به رشد آنان در استفاده از منطق و همدلی به آنان کمک می‌کند تا لذت ببرند، سپاسگزار باشند و احساسات خود و دیگران را کنترل کنند.



## ترسها

نورا<sup>۱</sup> از سگ می‌ترسید. اگر سگی به او نزدیک می‌شد، بلافاصله خود را پشت نزدیکترین بزرگتری که می‌دید پنهان می‌کرد تا سگ از او دور شود. چارلز<sup>۲</sup> از بازیگران نمایشها در لباسهای فانتزی می‌ترسید و از شرکت در هر نوع جشنی که در آن احتمال حضور یک دلقک یا شعبده‌باز وجود داشت، امتناع می‌کرد. اوری<sup>۳</sup> از تاریکی می‌ترسید. او تا ۳/۵ سالگی در خواب خوابیدن زبانش اطرافیش بود. با بیشتر شدن ترس او از تاریکی الگوهای رفتاری او به شدت تغییر کردند. هنگام خواب بدخلقی می‌کرد و در طول شب چندین بار از خواب بیدار می‌شد. نورا، چارلز و اوری، ترسهای معمول و رایج کودکان سه ساله را تجربه می‌کنند.

### ترس چیست؟

ترس بیان واکنشهای قدرتمند احساسی است. ترسیدن برای کودک سه ساله امری طبیعی و عادی است. ترسها عموماً در کودکان خردسال مشاهده می‌شوند، زیرا هنوز راههای پیشرفته‌تر مقابله و کنار آمدن با احساسهای قوی، در آنان رشد نیافته است.

ترسها را می‌توان با تغییر از بین برد. ترسها در سن ۳/۵ سالگی، هنگامی که رشد فوق‌العاده و شگرفی صورت می‌گیرد، کاملاً بازر و آشکار هستند. در این سن مهارت‌های زبانی گسترش می‌یابند، قوه تخیل

1. Nora

2. Charles

3. Avery



اوج می‌گیرد، حالات و احساسات پرخاشگرانه نمایان می‌شوند و رفتارهای اجتماعی و تمایلات مراقبت از خود افزایش می‌یابند. مجموعه این ظرفیتهای جدید موجب احساس اضطراب و دلواپسی، ناآرامی و ترس در کودک می‌گردد.

تغییرات محیط زندگی کودک نیز می‌تواند چنین اثری داشته باشد. سکونت در منزل جدید، تولد نوزادی در خانواده، غیبت یا مرگ یکی از بستگان نزدیک، آمدن پرستار یا مراقب جدید یا شروع مهد و مدرسه ممکن است ترسها را افزایش دهد.

ترسها ممکن است در تجربه‌های واقعی زندگی هم ریشه داشته باشند. هر حادثه خشونت‌آمیز یا رویارویی خصمانه‌ای با فرد یا جانوری می‌تواند منشأ ترسهای کودک باشد.

کودکان سه‌ساله عموماً از چند شیء یا موجود مشخص مثلاً حیوانی خاص، یا حالتی خاص مثل سروصدای بلند و تاریکی می‌ترسند. کودکان از مواردی که قادر به کنترل آنها نیستند نیز می‌ترسند. مثلاً نمی‌توانند واکنش سگ را پیش‌بینی کنند یا دلیل ایجاد صدای بلند را درک نمی‌کنند و نیز نمی‌دانند چه موجودی در گوشه اتاق تاریک کمین کرده و پنهان شده است. کودکان در این سن می‌دانند که کنترل احساسات پرخاشگرانه‌شان تا چه اندازه مشکل است و درباره مهار نشدن احساسات خشونت‌آمیز خود نگرانند.

### تشخیص و شناخت ترسها

حالت ترس در چهره فردی که ترسیده، ممکن است واضح و مشخص یا نامحسوس و غیرقابل تشخیص باشد. نورا می‌توانست به وضوح اظهار کند که از سگ می‌ترسد. چارلز نیز قادر بود ترس را به روشنی بیان کند. والدین اوری می‌توانستند با توجه به چهره نگران و مضطرب او ترسش را دریابند.

تشخیص ترس در سایر کودکان ممکن است کمی مشکل‌تر باشد. رفتارهایی از قبیل مکیدن شست، جویدن ناخن یا تاب دادن رشته‌ای از موها می‌تواند از علائم ترس باشد. ترس ممکن است تغییراتی در بازی، خورد و خوراک یا الگوهای خواب کودک به وجود بیاورد یا موجب بروز رفتاری غیرمنطقی یا بچه‌گانه در او گردد. واکنش دیگر نسبت به ترسها مخفی کردن آنها از طریق صحبت کردن زیاد یا عملکردی بی‌نهایت شجاعانه است. در صورت ناشناخته بودن منشأ ترس کودک، والدین می‌توانند به جستجوی الگوی ترسهای کودک بپردازند. آیا ترس در حضور افراد مشخص یا حین انجام فعالیتهای معینی بروز می‌کند؟ آیا کودک در منزل احساس آرامش می‌کند ولی در مهد، رفتاری متفاوت دارد؟ در این صورت کودک را به صحبت درباره احساس تشویق و ترغیب کنید. کتابخوانی با یکدیگر، ممکن است به اعتراف کودک کمک کند. او به محض اینکه ترس گاه به گاه همه افراد را تشخیص دهد، ممکن است نسبت به صحبت کردن درباره احساسهایش، ابراز تمایل بیشتری نشان دهد.

### چگونگی کمک والدین

جدی گرفتن ترسهای کودکان مهمترین کاری است که والدین می‌توانند انجام دهند. هنگامی که کودک ترسیده است، به محبت، حمایت و حوصله بیشتری نیاز دارد. باید او را در آغوش گرفت و به او اطمینان داد که از او حمایت خواهد شد.

هنگامی که کودک ترسیده است، هیچ صحبت منطقی و مستدلی درباره اینکه هیچ چیز ترسناکی در تاریکی وجود ندارد، ترس او را ریشه‌کن نخواهد کرد. در نمایشنامه‌ای که دلقکی در آن بازی می‌کند، والدین می‌دانند که نویل<sup>۱</sup> سگ کوچولوی بامزه‌ای است که صدای عوعوی بلندی دارد و دلقک به این ترتیب می‌خواهد تماشاگران را

1. Neville

بخنداند. اما این رفتار در نظر کودک به گونه‌ی ناراحت‌کننده‌ای تهاجمی است. تحقیر ترسهای کودکان، مردود شمردن آنها یا درخواست کنار گذاشتن رفتارهای لوس و بچگانه، تنها به ناراحتی و رنج بیشتر کودکان منجر می‌شود. در این صورت کودک نه تنها می‌ترسد، بلکه احساس می‌کند که اطرافیانش درک درستی از ترس او و علت آن ندارند.

### یک طرح عملی: واضح و شفاف‌سازی

گاهی ترسها براساس برداشت اشتباه و درک نادرست ایجاد می‌شوند. در این صورت شفاف‌سازی موضوع ممکن است مؤثر باشد. این شیوه، به ویژه در مواردی مانند ترس از رعد و برق مؤثر است.

ترس کودکان از رعد و برق نتیجه افکار خام و ناپخته آنان است. کودکان تمایل دارند که شخصیت‌های انسانی را به اشیای بی‌جان نسبت دهند. مثلاً صدای رعدوبرق را با ابراز عصبانیت یکسان می‌دانند و از این که هدف این احساسات خشمگینانه قرار گیرند، می‌ترسند.

برخی از پدر و مادرها با یک شرح و توضیح ساده علمی با این نوع ترس مقابله می‌کنند و عده‌ای نیز به داستان‌پردازی رو می‌آورند و مثلاً می‌گویند که صدای رعد و برق، صدای بازی بولینگ فرشته‌ها در آسمان است. در آغوش گرفتن مهربانانه کودک در طول مدت طوفان و رعد و برق می‌تواند این وضعیت را به یک تجربه جالب توجه تبدیل کند. فواید باران را برای کودک شرح دهید یا به کودک بیاموزید که فاصله بین صدای رعد و مشاهده برق را با اعداد بشمارد تا فرآیند پیشرفت طوفان را پیگیری کند.

### یک طرح عملی: حساسیت‌زدایی

روحیه نورا به خاطر ترس از سگها، ترحم‌انگیز و رقت‌بار بود. مادر و پدر برای کمک به او برنامه‌ای طراحی کردند؛ به این ترتیب که خواندن کتابهایی درباره سگها و توله‌هایشان را برای او شروع نمودند. در مرحله

بعد نورا را به بازدید از یکی از مغازه‌های فروش حیوانات خانگی بردند. آنها ابتدا بیرون مغازه می‌ایستادند و سگها را از پشت شیشه ویتترین تماشا می‌کردند. بعد از چندین هفته، به یکی از محل‌های نگهداری حیوانات رفتند که در آنجا مسئول مربوطه سگ آرامی را در اختیار نورا قرار داد تا آن را نوازش کند. در نتیجه ترس نورا تا حدی برطرف شد که می‌توانست همراه با همسایه‌ای که سگش را برای گردش از منزل بیرون می‌آورد در کوچه قدم بزند.

خانواده نورا مراقب بودند که این برنامه به تدریج تحقق یابد و به همین دلیل قدم به قدم، همراه با آماده شدن نورا پیش می‌رفتند. آنها هر بار که نورا با چالش جدیدی روبه‌رو می‌شد، او را مورد تشویق و حمایت قرار می‌دادند. با این حال در صورتی که نورا احساس ناراحتی می‌کرد، والدین او آماده بودند تا طرح را متوقف سازند.

خانواده چارلز نیز راه‌حل مشابهی را در پیش گرفت. پدر و مادر مکرراً به چارلز پیشنهاد می‌کردند به تماشای نمایشهای کودکانه بروند. در ابتدا، جواب چارلز یک «نه» قاطع بود. پدر و مادر او واکنش چارلز را می‌پذیرفتند از وارد آوردن فشار و نشان دادن شدت عمل خودداری می‌کردند. چند ماه بعد، بار دیگر آنها پیشنهاد خود را تکرار کردند تا سرانجام روزی پاسخ مثبت او والدینش را شگفت‌زده و خوشحال کرد. در سالن نمایش، چارلز در حالی که هر یک از والدین در یک طرف او قرار داشتند در آخرین ردیف صندلیها نشست و از تماشای نمایشنامه بسیار لذت برد و از ته دل خندید. اینک چارلز در انتظار تماشای برنامه‌های سیرک و ورود کاروان سیرک‌بازان و دلفکها به شهرشان، روزشماری می‌کند.

### یک طرح عملی: توانمند کردن

خانواده اوری طبق برنامه‌ای کارهای پیش از خواب او را طولانی کردند تا بتوانند قبل از به خواب رفتن او، زمان بیشتری را با فرزندشان بگذرانند.

آنها به او گفتند که همیشه حامی و پشتیبان او خواهند بود و اطمینان دادند که هیچ نوع دیو یا غولی زیر تخت یا کمد او پنهان نشده است حتی یک حیوان پشمالوی بزرگ در کنار رختخوابش قرار دادند تا اطمینان بیشتری پیدا کند. چراغ خواب تازه‌ای هم برای او ری تهیه شد تا تنوعی برایش ایجاد شود. والدین او ری به منظور برطرف کردن ترس او از تاریکی، در دام برنامه جستجوی شبانه برای یافتن غول گرفتار نشدند. جستجوی بی‌فایده‌ای که علاوه بر افزودن اضطراب و تشویش کودک، اعتماد او را نسبت به توانایی والدینش به عنوان حامیانش کاهش می‌داد. با در نظر گرفتن این برنامه طی چندین ماه و برطرف شدن ترس او ری از تاریکی، رفتار او به هنگام خواب بهبود قابل ملاحظه‌ای یافت.

### واکنشهای طول روز

برای کمک به کودکی که می‌ترسد، در طول روز نیز می‌توان اقداماتی انجام داد. کودکان سه‌ساله برای نشان دادن احساسات پرخاشگرانه‌شان، نیازمند روش و ابزاری هستند. آنها می‌توانند به صورت گفتاری، فیزیکی یا از طریق خلق آثار هنری احساسات خود را بروز دهند.

با در نظر گرفتن این هدف، کارهای روزمره نیز مفید هستند. الگوهای قابل پیش‌بینی در طول روز، بر احساس امنیت کودک مؤثر خواهند بود. تماشای برنامه‌های تلویزیونی برای کودکان باید تحت کنترل باشد. مثلاً فیلمهای کارتونی که دارای داستان خشن و ترسناک هستند، ممکن است به ترسهای کودک بیفزایند.

ترسها بخش طبیعی رشد کودک هستند و آثار نامطلوب آنها را می‌توان با حمایت و راهنمایی والدین خنثی کرد.



## سرشت<sup>۱</sup>

کلود<sup>۲</sup> دربارهٔ لباسهایی که می‌پوشید بی‌اندازه بهانه‌گیر و مشکل‌پسند بود. او هیچ لباس نوبی را تا بارها شسته نمی‌شد نمی‌پوشید. از پوشیدن بلوزهای یقه اسکی، شلوارهای کمر تنگ و هر نوع لباس پشمی جداً امتناع می‌کرد و اصرار داشت که لباسهایش فاقد هرگونه برجسب یا علائم خاصی باشد.

کارولین<sup>۳</sup> به جشن تولدی در یک تریادعوت شده بود. او قبلاً بارها به آنجا رفته و بستنی خورده بود. ولی آن روز، به محض نزدیک شدن به محل جشن و مشاهده رشته‌های کاغذ رنگی و بادکنک و کودکان سرزنده و بانشاط از ترس بر جای خود میخکوب شد و نمی‌خواست وارد تریا شود. والدین کارولین سرانجام توانستند او را راضی کنند که وارد تریا شود و او باشوق و اشتیاق در بازیهای کودکانه شرکت کرد. ولی به محض شروع پذیرایی، کارولین با دیدن دلقکی که بستنی‌های قیفی راسر و ته گرفته بود، قشقرق به پا کرد.

کلود و کارولین از جمله کودکانی هستند که سرشتی سخت‌گیر و مشکل‌پسند دارند. سرشت هر فرد بر روش کنار آمدن و هماهنگ شدن او با جهان پیرامونش تأثیر می‌گذارد. آگاهی از سرشت کودکان برای پدر و مادر لازم و ضروری است. از این طریق آنها می‌توانند به

---

1. temperament

2. Claude

3. Caroline

کودکانشان کمک کنند تا به بهترین شکل با چالشهای دوره رشد روبه‌رو شوند.

### سرشت چیست؟

سرشت مجموعه‌ای از ویژگیهای شخصیتی است. سرشت کودک از نُه ویژگی یا صفت مشخص تشکیل شده است: سطح فعالیت، حواس‌پرتی، شدت واکنش، نظم و ترتیب، پایداری، آستانه احساس، کنار آمدن با محیط یا ترک آن، انعطاف‌پذیری و خلق و خو. این ویژگیها به روشهای گوناگون با یکدیگر تلفیق می‌شوند و سه نوع شخصیت اصلی را ایجاد می‌کنند: آسانگیر، دیرآنس، سختگیر و بدقلق.

هر سه نوع شخصیت طبیعی هستند و هیچ روشی برای پیش‌بینی نوع سرشت کودک وجود ندارد. تمام اعضای یک خانواده الزاماً دارای یک سبک شخصیتی و سرشتی نیستند. یکی از فرزندان ممکن است دارای شخصیت سختگیر و بدقلق و دیگری دارای شخصیت آسانگیر باشد. در صورتی که والدین و فرزندان دارای سبکهای سرشتی متفاوتی باشند، برای هماهنگی و کنار آمدن افراد خانواده با یکدیگر، چالش ویژه‌ای وجود خواهد داشت.

### کودک آسانگیر

کودک آسانگیر معمولاً شاد، پذیرای تجربه‌های جدید، انعطاف‌پذیر و تا حدودی احساساتی است. عادات و رفتارهای منظم در او به خوبی ایجاد می‌شود و بنابراین رفتارهای او نسبتاً قابل پیش‌بینی است.

کودک آسانگیر، به سهولت و با آرامش با چالشهای سه‌سالگی روبه‌رو می‌شود. او به خوبی قادر است با کودکان هم‌سن و سال خود کنار بیاید. خلق و خوی شاد او موجب محبوبیت او نزد بزرگسالان می‌گردد. او به راحتی شراکت و رعایت نوبت را می‌آموزد. گاهی میل دارد رئیس و

سرپرست باشد و گاهی نیز به پیروی از دیگران راضی و قانع است. دامنه توجه او کافی و مناسب است و از بازیهای پُر جنب و جوش و نیز از بازیهای آرام و بی صدا لذت می برد. این کودک به آرامی و آسانی با تغییراتی که در خانواده رخ می دهد، مانند رفتن به مهدکودک یا تولد نوزاد جدید خود را تطبیق می دهد.

### کودک دیر اُنس

کودک دیر اُنس دارای سطح فعالیت کند و آرامی است. او به هنگام مواجهه با موقعیت جدید تمایل دارد که خود را کنار بکشد و از آن دوری کند. در سازگاری با محیط و اطرافیان کند است و در ابراز هیجانات و احساسات آهسته و دیر عمل می کند.

شروع مهدکودک برای کودک دیر اُنس یک چالش واقعی است و حتی در صورت آماده و مشتاق بودن، واکنش اولیه او منفی است. این حالت نباید به عنوان امتناع کامل از مدرسه رفتن تلقی شود. باید به خاطر داشت که کودک دیر اُنس برای تطبیق دادن خود با موارد جدید به زمان نیاز دارد. با برنامه ریزی می توان به این کودکان کمک کرد تا با موفقیت به مهد یا مدرسه وارد شوند. ترتیبی بدهید تا کودک بتواند قبل از شروع مهد یا مدرسه از کلاس درس بازدید کند. چنانچه کودک شکل کلاس و محل قرارگیری لوازم و اشیای آن را بداند، احساس آرامش بیشتری خواهد داشت. بسیاری از مدارس، برای کودکان خردسال دارای برنامه ورود تدریجی هستند. این برنامه ممکن است شامل چندین بازدید و نشست کوتاه با تعداد کمتری از کودکان، قبل از گرد هم آمدن تمام دانش آموزان کلاس به عنوان یک گروه کامل باشد. حضور یکی از والدین یا یک دوست صمیمی طی چند روز در کلاس راه حل دیگری برای این مسئله است تا کودک به برنامه روزانه جدید عادت کند.

همین نوع برنامه ریزی می تواند برای آگاهی اولیه از سایر وقایع و



رویاروییهای اجتماعی نیز مفید باشد. برای آنکه کودک بیشتر با محیط انس بگیرد بهتر است بتواند کمی زودتر از دیگران وارد محل جشن تولد شود و در چیدن میزها کمک کند. هنگام دیدن یکی از همبازیها برای آرام‌تر کردن اوضاع در چند دقیقه پر از اضطراب اولیه، کارهای مشخصی را که هر دو قادر به انجام آن هستند به آنها پیشنهاد کنید.

کودکان دیرانس به هر حال دوستانی می‌یابند و در موقعیتهای اجتماعی موفقیتهایی نیز به دست خواهند آورد. آنها فقط به بصیرت و پذیرشی احتیاج دارند که والدین می‌توانند همراه با محبت در اختیار آنان قرار دهند.

### کودک سختگیر و بدقلق

کنار آمدن با کودک سختگیر و بدقلق برای والدین یک چالش است. او فعال و حواس‌پرت است و هنگام روبه‌رو شدن با چیزهای جدید عقب‌نشینی می‌کند. خلق و خوی کودک سختگیر پرتنش و منفی است. ضرباهنگ (ریتم) جسمی او نامرتب است. در مورد کارولین شاهد بودید که در تمام طول مدت جشن تولد، یک الگوی نمادین متغیر داشت. او لحظه‌ای شاد بود و بعد یکباره می‌ترسید. مجدداً شاد می‌شد و در نهایت رفتارهای عصبی از خود نشان می‌داد. کودک سختگیر و بدقلق دارای آستانه‌ی حسی پایین است. کلود این مسئله را در حساسیت زیاد نسبت به لباسهایشان نشان می‌دهد، و کارولین از جمعیت زیاد و سروصدای میهمانی کلافه می‌شود و به روش متفاوتی پایین بودن آستانه تحمل احساسی خود را به نمایش می‌گذارد.

این نوع کودکان «پرشور و حرارت»<sup>۱</sup> هستند. البته در مورد این‌گونه کودکان استفاده از این اصطلاح ترجیح داده می‌شود زیرا بار مثبت‌تری نسبت به عبارت سختگیر و بدقلق دارد.

1. spirited

سرپرستی چنین کودکانی مشکل است. قشقرقها، کشمکشهای مکرر برای غذا خوردن و خوابیدن و نارضایتی آشکار آنان، می‌تواند موجب تضعیف روحیه و دلسردی والدین باشد و در آنها احساس خستگی، بی‌کفایتی و گناه را ایجاد کند ولی در هر صورت این دوران سخت، نتیجه بسیار خوبی به بار می‌آورد یا به عبارت دیگر «گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی». این کودکان به افرادی بسیار خلاق و مدیرانی با کفایت تبدیل می‌شوند.

والدین باید بین مشکلات سرشتی، و مشکلات رفتاری تفاوت قایل شوند، چون مقابله با هر کدام از آنها باید به روش متفاوتی انجام گیرد. محدودیتهای ایجاد شده و سایر روشهای انضباطی برای مشکلات رفتاری مناسبند، در حالی که مشکلات سرشتی نیازمند راهبردهای مدارایی<sup>۱</sup> دیگری هستند.

ستیزه و مجادله کلود در لباس پوشیدن، ریشه در سرشت واقعی او دارد و بر اساس آستانه حساسیت او بنا شده است. لباسهای آهاردار و کاملاً چسبان او را واقعاً ناراحت می‌کند. او بر اساس خودخواهی، لجاجت و تعمد به چنین رفتاری دست نمی‌زند تا کار یافتن لباس مناسب را برای والدینش مشکل کند. چون به محض یافتن لباسی که در آن احساس راحتی و آرامش کند، بسیاری از مشکلات پوشیدن لباس و خروج از منزل ناپدید می‌شوند.

در موقعیتی که در جشن تولد پیش آمده، نیز می‌توان به کارولین کمک کرد. آمادگی کلید حل مشکل است. او باید بتواند بوها، صداها و تزئینات محل را پیش‌بینی کند. حضور یکی از والدین در کنار او می‌تواند وارد شدن به محل جشن را برای او آسان کند. پدر یا مادر دانا و هشیار ممکن است به شروع حالت هیجان‌زدگی در کودک، در ضمن بازی توجه کنند.

---

1. coping

یک دوره آرام‌سازی ممکن است قشقرقی را که بر اثر مشاهده بستنی‌ها ایجاد می‌شود، رفع کند.

کودکان سختگیر و بدقلق به نظم و ترتیب مداوم نیز نیاز دارند. آنها از انجام کارهای روزمره منتفع می‌شوند و باید بدانند چه انتظاری از آنها می‌رود. مقررات باید به طور کامل و با ثبات قدم اعمال شوند. هنگامی که این کودکان از کنترل خارج می‌شوند، به وقفه یا پرت کردن حواس واکنش نشان می‌دهند. در فصل ۱۵ با جزئیات بیشتری به امر انضباط و نظم و ترتیب پرداخته شده است.

آگاهی از سرشت کودک به والدین کمک می‌کند تا کودکانشان را به صورت افرادی مستقل ببینند و این ادراک، کلید مراقبتی همراه با حساسیت و مناسب با روحیه فردی کودک است.



## کودک خجالتی

لیندسی<sup>۱</sup> کنار وسایل بازی در محوطه سبز مهدکودک ایستاده است و در حالی که دنیایی از شور و نشاط در اطرافش جریان دارد با چشمان پرفروغ خاکستری رنگش به آنها نگاه می‌کند. هنگامی که مربی، کودکان را به داخل ساختمان فرا می‌خواند، او هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد. اجازه می‌دهد تمام کودکان از کنارش بگذرند و سپس در سکوت به انتهای صف می‌رود.

لیندسی کودکی خجالتی است. خجالت یک صفت و ویژگی طبیعی شخصی است و در حدود ۱۵٪ از کودکان مشاهده می‌شود. خجالتی بودن ممکن است ابتدا در دوره نوپایی در کودک مشاهده شود و اگرچه این حالت ممکن است در سالهای اولیه زندگی تشخیص داده شود، ولی کودکان خجالتی الزاماً و همیشه به بزرگسالان خجالتی بدل نخواهند شد.

### مشخصات رفتاری

خجالت ممکن است به صورتهای مختلف بروز کند. کودک خجالتی ممکن است مانند لیندسی فقط شاهی باشد که در حاشیه مشتاقانه به دیگران بنگرد اما در فعالیتهای شرکت نکند. کودک خجالتی ممکن است بازی انفرادی را به بازی گروهی ترجیح دهد و دوست شدن با دیگران احتمالاً برایش مشکل است.

---

1. Lindsay

هنگامی که میهمانی به منزل می‌آید، کودک خجالتی ممکن است گریه کند، در گوشه‌ای پنهان شود یا عصبی به نظر برسد. کودک خجالتی در محیط‌های ناآشنا، حتی ممکن است بیش از ۱۵ یا ۲۰ دقیقه ناراحت‌کننده اولیه را به دامان والدینش پناه ببرد.

کودک خجالتی ممکن است دارای حساسیت ویژه‌ای نسبت به استرسها و فشارهای روانی محیط اطراف باشد. مشکلات خانوادگی مانند ناسازگاری پدر و مادر با یکدیگر، بیماری، مرگ یا جدایی والدین ممکن است برای کودک خجالتی بیش از اندازه دردناک باشد.

### نیازهای کودک خجالتی

کودک خجالتی به درک، حمایت و همدلی نیاز دارد و البته پذیرش والدین در رأس تمام نیازها قرار دارد. خجول بودن یک ویژگی شخصیتی فردی است، نه یک نقص و کمبود. کودک به میل و انتخاب خود خجالتی نیست و بر این ویژگی خود کنترلی ندارد. گاهی والدین، چون خجول بودن را ضعف و نقص می‌دانند، به کودک خویشتن‌دار و محتاط فشارهایی وارد می‌کنند. آنها نگران نادیده گرفته شدن نیازهای کودک، مخصوصاً در اجتماع هستند و با فریادزدن، غرولند کردن یا راندن و اادار کردن کودک به پذیرفتن موقعیتهای اجتماعی، واکنش نشان می‌دهند. چنین کودکی احساس می‌کند والدینش از رفتار او ناراحت و عصبانی هستند و این طرز تفکر موجب از بین رفتن عزت‌نفس او می‌گردد.

### چگونگی کمک والدین

والدین باید برای کودکشان قدر و ارزش قایل شوند، زیرا هر کودکی صفات ویژه مثبت و باارزشی دارد و به گونه‌ای از کودکان دیگر متمایز است. شناسایی این صفات ویژه بخش مهمی از تربیت کودک خجالتی است.

پدر و مادر چنین کودکانی می‌توانند با ایجاد تواناییهای خاص به کمکشان بشتابند، مثلاً ایجاد علاقه در کودک به یک ورزش یا ایجاد علاقه شدید به حیوانات. داشتن تجربه در یک زمینه، کودک را قادر می‌سازد که حداقل در یک مورد با اعتماد به نفس عمل کند و از صحبت کردن با سایر همسالان درباره موضوعی که اطلاعات خوبی در مورد آن دارد احساس آرامش نماید. روابط چنین کودکانی، به محض ایجاد پیوند و محبت اولیه با کودکان دیگر، می‌تواند شکوفا شود.

برخورداری از نوعی تخصص نیز می‌تواند کودک را در کلاس متمایز سازد. لیندسی به عنوان «جانورشناس با تجربه» گروهش شناخته می‌شود. در نتیجه، مسئولیت تغذیه روزانه ماهی آکواریوم کلاس به عهده او واگذار می‌گردد. این روش، روشی بسیار چشمگیر در تأیید کردن تواناییهای کودک به شمار می‌آید و راهی است که به داشتن مقام و رتبه شامخی برای کودک در بین همسالان منجر می‌گردد.

### محیط اجتماعی

کودک خجالتی در موقعیتهای اجتماعی به حمایت فوق‌العاده‌ای نیاز دارد. افراد ناآشنا و موقعیتهای جدید برای او فشار روانی و استرس زیادی به وجود می‌آورند. والدین باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که بتوانند در چند جلسه اول شرکت کودکان در گروه همبازیهای جدید، همراه او باشند. چنانچه آشنایی قبل از موعد با یک یا دو نفر از همبازیهای مهدکودک امکان داشته باشد، انس گرفتن و تطابق با محیط مهد ممکن است برای کودک آسانتر شود. مشاهده چند چهره آشنا در روز اول، ممکن است ناراحتی شدید کودک را کاهش دهد.

کودک خجالتی ممکن است در منزل خود احساس آرامش و راحتی بیشتری داشته باشد و دیدن دوستانش را در محیط آشنای خانه خود بر روبرو شدن با محیطی ناآشنا ترجیح دهد. کودکان خردسالتر در ابتدا

ممکن است همبازی‌هایی بهتر باشند و چالش کمتری را برای او ایجاد کنند. استراتژی دیگری در مورد کودکان خجالتی، آموزش یک تردستی به آنان است. کودکان ممکن است پیرامون کودکی که بامهارت حسابهای زیبایی از آب صابون درست می‌کند جمع شوند و با او صحبت کنند. همراه بردن بیسکویت یا شکلات مورد علاقه کودکان، هنگامی که به دیدن دوستی می‌رود مسلماً توجه مثبتی ایجاد می‌کند. این ترفندها علاقه و نظر اطرافیان را به کودک خجالتی جلب می‌کند و راهی را برای گذر از چند لحظه ناخوشایند و ناراحت‌کننده اولیه به وجود می‌آورند. در این صورت، کودک پیش از آنکه برای خجالت کشیدن فرصت داشته باشد، خود را در حال تعامل با اطرافیان می‌یابد.

تنوع، زندگی را جالب و قابل توجه می‌سازد. همه افراد نمی‌توانند پر سروصدا و محفل‌آرای مجالس باشند. کودکان آرام و تیزبین نقش مهمی در بازی دارند و به عنوان گزارشگر، دانشمند یا نویسنده برای خود در جهان رتبه و منزلتی خواهند یافت.



## کودک فعال

زاخاری<sup>۱</sup> یک گردباد انسانی است. دقیقه‌ای به تماشای تلویزیون می‌پردازد و لحظه‌ای بعد ماشین مسابقه‌اش را در اتاق به این طرف و آن طرف می‌برد. او بندرت می‌نشیند و حتی به هنگام نشستن هم بی‌حرکت و آرام نیست. او به قدری ناآرام و بی‌قرار است که دائماً از صندلی پایین می‌افتد و به اشیای دوروبر دست می‌زند - گلدان بلورین در دکور اتاق، لوازم صوتی تصویری و حتی محتویات کیف دستی مادرش. او از سه صندلی که روی هم قرار گرفته‌اند، بالا می‌رود تا خود را به قفسه‌ی چاقوها برساند. همراه بردن او به فروشگاه یک کابوس است. قوطیها و جعبه‌ها را از قفسه‌ها بیرون می‌ریزد و برای برشتوک شکلاتی گریه و زاری راه می‌اندازد. هنگام خرید از فروشگاه، حتی به خاطر ایستادن کوتاه‌مدت در صف صندوق، ممکن است قشقرق به پا کند. از آنجا که دیگر بعدازظهرها نمی‌خوابد، تا زمان فرارسیدن شام و خواب شب، خانم لوگان<sup>۲</sup> دیگر کاملاً انرژی خود را از دست داده و کلافه شده است.

فعالیت‌های طبیعی محدوده‌ی وسیعی دارند. یک کودک سه‌ساله به طور طبیعی می‌تواند بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه توجه خود را به چیزی معطوف کند. این مدت براساس زمان و دامنه‌ی توجه ۳ تا ۵ دقیقه برای هر سال از سن تخمین زده شده است. کودک سه‌ساله باید بتواند در طول خواندن یک

---

1. Zachary

2. Logan



داستان ساده، در جایی بنشینند. او باید بتواند ضمن بازی با دوستان و همسالانش با آنان همکاری کند و قادر به انجام کارهای روزانه و روزمره باشد.

### فعالیت بهنجار<sup>۱</sup> چیست؟

در هر سنی والدین باید از کودکان انتظارات واقعی داشته باشند. کودک سه ساله هنوز به حمایت و سرپرستی آنان نیاز دارد. در این سن، نباید از کودک انتظار داشت برای مدتی طولانی به تنهایی بازی کند. ولی اگر مادر یا پدر هر ۱۵ دقیقه یک بار به او سرکشی کنند، می‌تواند به بازی ادامه دهد. آمادگی ذهنی والدین، بر تحمل‌پذیری آنان نسبت به فعالیتهای کودک تأثیر می‌گذارد. پدر و مادری که به مراقبت و پرورش دو کودک فعال عادت داشته‌اند، می‌توانند با کودک سوم نیز بدون هیچ مشکلی کنار بیایند. در حالی که پدر یا مادری که تحت فشارهای روانی و استرس قرار دارند، حتی ممکن است فعالیتهای طبیعی یک کودک را نیز برنتابند.

### استراتژیهای برای کودک فعال

کودکان به طور روزمره به فعالیتهای فیزیکی نیاز دارند. همراه با کودک پیاده‌روی کنید، کمی با او بدوید یا دوچرخه سواری کنید. در هوای نامساعد، طناب‌بازی، درجا دویدن یا رقصیدن فعالیتهای روزانه خوبی هستند. کودکان نمی‌توانند و نباید تمام روز آرام و بی‌صدا جلوی تلویزیون بنشینند. چنانچه راههای مناسبی برای هدایت و تخلیه انرژی در اختیار آنان قرار داده نشود، خودشان راهی خواهند یافت که این امر به معنی استفاده از مبل به عنوان وسیله‌ای برای بالا و پایین پریدن و از کمد برای بالا و پایین رفتن و تاب خوردن است.

### توجه کردن

گاهی رفتار تحریک‌آمیز و ناخوشایند برای جلب توجه صورت می‌گیرد. کودکان خیلی زود می‌آموزند که نتیجه ساکت بودن، نادیده گرفته شدن است، اما کار خشونت‌آمیز و ناخوشایند فوراً توجه را جلب می‌کند. کودکان سه‌ساله مشتاق‌اند که تا سرحد ممکن توجه دیگران را به خود جلب کنند و در نتیجه رفتارهایی از خود بروز می‌دهند که می‌دانند توجه دیگران را جلب خواهد کرد.

والدین با توجه بیشتر به رفتارهای مثبت، باید این چرخه را معکوس کنند. یکی از راه‌های دستیابی به این هدف، بازی کردن با کودک به مدت حدوداً بیست دقیقه و یک یا دو بار در روز است به صورتی که به هیچ وجه وقفه یا خللی در آن راه نیابد. با مرتب شدن و جابجایی این برنامه روزانه، کودک با آرامش خاطر اطمینان می‌یابد که به قدر کافی مورد توجه قرار خواهد گرفت. در نتیجه هنگامی که والدین به کارهای منزل مشغول هستند یا به دیگر فرزندان توجه دارند، کودک بهتر و بیشتر موقعیت به وجود آمده را درک و تحمل خواهد کرد.

### افزایش کارایی

فعالیت‌های معینی، اغلب کودکان سه‌ساله را نافرمان و عصبانی می‌کند. مهم‌ترین عامل خشمگین شدن آنان، به خرید رفتن است. این کار یعنی تحریک شدن با مشاهده رنگها تحریک شدن، شنیدن صداها و دیدن افراد مختلف، همچنین خسته شدن، اجبار به ایستادن در صف و از نظر فیزیکی محدود شدن. ترکیب این دو وضعیت با هم، برای کودک ترکیب خوشایندی نیست. بهترین راه‌حل در این مورد، اجتناب از همراه بردن کودک سه‌ساله به هنگام خرید است. در صورتی که چنین کاری امکانپذیر نباشد، خرید را به دفعات و هر بار به مقدار کم انجام دهید تا از ایستادن در صف‌های طولانی و گردشهای خسته‌کننده در فروشگاه کاسته شود. از

رفتن به خرید در ساعات صرف غذا و خواب کودک خودداری کنید. برای سرگرم کردن کودک در زمان خرید، اسباب‌بازی یا تنقلات مناسب و مورد علاقه او را همراه داشته باشید.

### بیش‌فعالی واقعی

کودکانی که سطح فعالیتشان بیش از حد متعارف است، احتمالاً دارای حالتی به نام اختلال بیش‌فعالی (با) کمبود توجه<sup>۱</sup> (ADHD) هستند. این حالت نوعی مشکل عصبی است که طی آن مغز از پالایش اطلاعات غیرمرتبط و توجه به جوانب مهم، ناتوان است. این کودکان حواس‌پرت هستند و بدون تعمق و به صورت انفجاری و ناگهانی عمل می‌کنند. زیرا در آن واحد توجه آنان به موارد مختلفی معطوف می‌شود. این گونه کودکان هرگز راضی به نظر نمی‌رسند، خلق و خوی متغیری دارند و دچار مشکلات خواب هستند. در پیگیری و پیروی از دستورالعمل‌ها، به پایان رساندن کارها و تبعیت از برنامه‌های روزمره دچار مشکل هستند. کودکان مبتلا به ADHD گاهی در بازی با دیگر کودکان با مشکل روبه‌رو می‌شوند و اگر چه علاقه‌مند هستند که با سایر کودکان دوست باشند، حالت تهاجمی و ناشکیبایی آنان مانع از برقراری روابط اجتماعی مطلوب با دیگران می‌شود.

۳٪ از افراد به ADHD مبتلا هستند و نسبت آن در پسرها بیش از شش برابر دخترهاست. این اختلال از خانواده شروع می‌شود و تشخیص آن در کودکان خردسال، به دلیل آنکه معمولاً فعال هستند، مشکل است و گاهی تا رسیدن کودک به سن دبستان تشخیص داده نمی‌شود، زیرا در این سن است که مشکل تمرکز و توجه به کلاس و درس در کودک نمایان می‌شود.

1. attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)

والدینی که احتمال می‌دهند فرزندشان به ADHD مبتلاست، می‌توانند با پزشک متخصص کودکان در این مورد مشاوره نمایند. پزشک متخصص کودکان با مشاهده رفتار کودک و کسب اطلاعات از بستگان نزدیک او، در صورت لزوم کودک را به متخصص اعصاب یا متخصص رشد کودک ارجاع خواهد داد. برای تشخیص این بیماری و علایم آن هیچ نوع آزمایشی وجود ندارد. این بیماری از طریق آموزش تکنیکهای مدیریت به والدین - و در مورد خاص - با استفاده از دارو درمان می‌شود.

### پیگیری

زاخاری توسط پزشک متخصص اطفال مورد معاینه قرار گرفت و مشخص شد که او به ADHD مبتلاست. والدین زاخاری مصراغه مخالف استفاده از دارو بودند. در نتیجه مداوا بر پایه ایجاد محیطی که او را کمتر ناراحت کند، شکل گرفت. خانم و آقای لوگان<sup>۱</sup> تغییراتی را در اتاق زاخاری به وجود آوردند تا آن را ساده‌تر و خلوت‌تر سازند. اسباب‌بازیهای را که او بندرت از آنها استفاده می‌کرد در کمد قرار دادند و در نتیجه مجبور نبودند در پایان هر روز توده‌ی عظیمی از اسباب‌بازی را جمع‌وجور کنند.

آنها برای بی‌خطر و امن کردن محیط خانه برای زاخاری، تلاش زیادی به خرج دادند. گلدانهای کریستال و نیز شکستنیها را از دسترس او دور کردند. برای پنجره‌ها حفاظ نرده نصب نمودند و لبه‌های تیز و برنده مبلمان خانه را ابرپچی و لایه گذاری کردند. چاقوها، داروها، مواد و مایعات پاک‌کننده را در قفسه‌های قفل دار قرار دادند. جلوی دستگاههای صوتی نرده محافظ نصب کردند و تلویزیون و سایر لوازم سنگین خانه را چنان به دیوارها نصب کردند تا در صورت بالا رفتن زاخاری از آنها، واژگون نشوند. با چنین تدابیری احساس آرامشی در خانه پدید آمد، زیرا دیگر

---

1. Logan

مجبور نبودند هر لحظه دل‌نگران کودکشان باشند. اقدامات احتیاطی اولیه به آنان اطمینان می‌بخشید که حتی اگر زاخاری را به حال خود رها سازند صدمه‌ای نخواهد دید.

خانم و آقای لوگان دریافتند که بعضی از حواس‌پرتیها و کارهای غیرعقلانه زاک را می‌توانند با تنظیم برنامه‌هایی مهار کنند. به این منظور هر عملی را به چند مرحله ساده تقسیم کردند. زاک با تمرین، به توقعات و انتظارات دیگران از خود پی برد. هر روز صبح، او باید از خواب بیدار شود، به توالت برود، دست و صورتش را بشوید، لباس خوابش را عوض کند و لباسی را که از شب قبل آماده شده است، بپوشد. برنامه شبانگاهی او شامل حمام کردن، بازی آرام و بی‌صدا، شنیدن قصه و سپس خاموش کردن لامپ اتاقش و خوابیدن بود. والدین در طول انجام این کارها در کنار کودک حضور داشتند و با یادآوریها و تذکرات آرام و تحسین و تشویق فراوان، او را ترغیب و دلگرم می‌کردند.

والدین زاخاری او را به مهدکودک بردند. به عقیده آنها این کار می‌توانست تأثیر مثبتی در تخلیه انرژی بیش از حد فرزندشان داشته باشد. آنها به مسائل ویژه‌ای توجه داشتند و به دنبال برنامه‌ای بودند که در آن فعالیتهای برنامه‌ریزی و سازماندهی شده، مراقبت فراوان بزرگسالان از کودک و زمین‌بازی که به صورت روزانه مورد استفاده قرار گیرد، وجود داشته باشد.

والدین زاخاری به دنبال یافتن اطلاعات بیشتری درباره ADHD بودند. به این منظور به یک گروه حمایتی ملحق شدند و کتابهای زیادی را در این مورد مطالعه کردند. به این ترتیب دریافتند که ADHD یک موضوع زیست‌شناختی واقعی است. کودک مبتلا به ADHD ذاتاً حواس‌پرت و بی‌فکر و تحریک‌پذیر و دارای حالت انفجاری نیست. علایم بیماری را نمی‌توان به طور ارادی کنترل کرد. سرانجام زاخاری تحت سرپرستی و راهنمایی پدر و مادر علاقه‌مند و سخت‌کوشش، کنار آمدن با مشکلاتش را یاد گرفت.



## معاینات دوره‌ای کودک سه‌ساله

زمان انجام معاینات دوره‌ای کودکان سه‌ساله، زمان پرداختن به مشکلات پزشکی، ارزیابی رشد و شکوفایی و بررسی سلامتی کودک است. والدینی که می‌دانند باید انتظار چه چیزی را داشته باشند کمتر مضطرب می‌شوند و بهتر می‌توانند مراقبت‌های لازم برای سلامت کودک را پیگیری کنند. پدر و مادران مطلع همچنین می‌توانند با آماده‌کردن کودک در رویارویی با پزشک یا پزشکان به او کمک کنند. کودک آماده، شادتر است و همکاری بیشتر و اضطراب کمتری دارد.

### گفت‌وگو

گفت‌وگو بر اساس روزآمد کردن وضعیت پزشکی کودک است. در برخی موارد ممکن است پزشک، کودک را به صورت منظم در طی سال ندیده باشد. والدین باید پزشک را از هر گونه بیماری، استرس یا تغییرات عمده در خانواده آگاه کنند. در همین هنگام باید کلیه پرسشها یا نگرانیها مطرح شوند. ممکن است پزشک اطفال به منظور به دست آوردن تصویری کلی از عملکرد کودک، در مورد چگونگی گذراندن روزهای خاصی پرسش کند. ممکن است از پدر و مادر در مورد تواناییها و ضعفهای کودک، مهارتهای جدید و پیشرفت در زمینه به دست آوردن اختیار دفع ادرار و مدفوع سؤالهایی بپرسد. پزشک ممکن است مستقیماً با کودک نیز صحبت کند. آنها ممکن است با هم با اسباب‌بازی یا حیوانات کوچک

بازی کنند یا در مورد موضوعی که برای کودک آشناست، مانند حیوانات خانگی، یا فعالیتهای مورد علاقه او گپ بزنند.

### رشد

کودکان طی سالهای پیش از دبستان ظاهر لاغر و عضلانی تری پیدا می‌کنند. ظاهر شکم برآمده که شاخص کودک نویاست از بین می‌رود. بچه‌های سه ساله صافتر می‌ایستند و شکم‌شان برجستگی کمتری دارد. بالشتکهای چربی کف پا نیز تحلیل می‌روند و قوس کف پا قابل رویت می‌شود. اندازه‌گیری وزن و قد کودک بخشی اساسی از معاینه جسمانی اوست. پزشک این اندازه‌ها را در نمودار ویژه‌ای به نام نمودار رشد ثبت می‌کند. پزشک با استفاده از نمودار رشد می‌تواند مطمئن شود که سرعت رشد کودک در حد مناسب باقی مانده است یا خیر. وزن و قد کودک را می‌توان با اندازه‌های سایر کودکان همسن و همجنس او مقایسه کرد.

سرعت رشد طی سال چهارم به روندی ثابت می‌رسد. انتظار می‌رود که در این سال وزن کودک بین ۲ تا ۲/۵ کیلوگرم افزایش یابد. در جدول ۱-۱۰ وزن پسران و دختران سبک، متوسط و سنگین در سن سه سالگی نشان داده شده است. کودکانی که وزنشان خارج از این محدوده قرار می‌گیرد باید به صورت مداوم توسط پزشک معاینه شوند.

#### جدول ۱-۱۰

وزن در سه سالگی (برحسب کیلوگرم)

سنگین	متوسط	سبک	
۱۷/۵	۱۴	۱۱/۵	دختر
۱۸	۱۴/۵	۱۲	پسر

قد نیز در این سال به طور متوسط بین ۶ تا ۸/۵ سانتی متر افزایش می‌یابد. تا چهارسالگی قد کودک به حدود دو برابر قد هنگام تولد می‌رسد. در جدول ۲-۱۰ قد پسران و دختران کوتاه، متوسط و بلند نشان داده شده است. انتظار می‌رود که در سه سالگی اندازه قد در این محدوده باشد. والدینی که در مورد رشد قد فرزندشان نگران هستند باید به پزشک مراجعه کنند.

جدول ۲-۱۰

قد در سه سالگی (برحسب سانتی متر)

بلند	متوسط	کوتاه	
۹۹	۹۲/۵	۸۷	دختر
۱۰۰	۹۳	۸۷/۵	پسر

روشی که به کمک آن قد کودک اندازه گیری می‌شود نیز حائز اهمیت است. در سه سالگی می‌توان قد کودک را به صورت ایستاده اندازه گیری کرد. اندازه قد روی نمودار رشد مخصوص ۲ تا ۱۸ سال (که براساس قد ایستاده تهیه شده است) ثبت می‌شود. نمودارهای نوزادان و نوپاها (از بدو تولد تا ۳۶ ماهه) براساس اندازه گیری قد کودک در حالت درازکش و با دراز کردن پاها تنظیم شده‌اند. اندازه گیری قد براساس نمودار مخصوص نوزادان و نوپاها خطاهای بیشتری (گاهی تا حد ۲/۵ سانتی متر) نسبت به اندازه‌های قد در نمودار مخصوص ۲ تا ۱۸ سال دارد که علت آن لزوم کشیده بودن کودک در حالت خوابیده است. ممکن است به نظر برسد که کودک به خوبی رشد نمی‌کند. این مسئله ممکن است موجب نگرانی بی‌مورد خانواده شود. برای دقت بیشتر، قد ایستاده باید در نمودار مخصوص ۲ تا ۱۸ و قد درازکش در نمودار مخصوص نوزادان و نوپاها ثبت شود.



وزن و قد را می‌توان با یکدیگر نیز مقایسه کرد. در بیشتر موارد، وزن و قد باید با یکدیگر متناسب باشند. انتظار می‌رود کودکی که از نظر وزن در حد متوسط قرار دارد، از نظر قد نیز به حد متوسط رسیده باشد. پس از ۳۶ ماهگی دیگر دور سر کودک به صورت دوره‌ای اندازه‌گیری نمی‌شود. علت این امر این است که تا این زمان مغز کودک بیش از ۹۰ درصد رشد قابل انتظار را کرده است.

پزشک معمولاً هنگام معاینه مربوط به سه‌سالگی برای اولین بار فشارخون کودک را اندازه‌گیری می‌کند. اگر کودک از قبل به اندازه کافی آماده شده باشد، این کار به راحتی انجام می‌شود. باید به کودک فرصت داد که پیش از باد کردن بازوبند دستگاه فشارخون، آن را بررسی کند. باید به او گفته شود که پس از باد کردن بازوبند احساس خواهد کرد که روی دستش فشار وارد می‌شود ولی دردناک نیست.

### واکسیناسیون و بررسیهای آزمایشگاهی

نوبتهای اول واکسنهای یادآوری باید پیش از سه‌سالگی تکمیل شوند. پزشک باید مطمئن شود که هیچ‌گونه واکسنی فراموش نشده باشد. نوبتهای بعدی واکسنهای یادآوری درست پیش از ورود به دبستان تزریق می‌شوند. بررسیهای اختیاری عبارتند از شمارش گلبولهای قرمز به منظور بررسی کم‌خونی، کشت ادرار جهت بررسی عفونت مثانه و PPD (مشتق پروتئین خالص شده) به منظور بررسی ابتلای احتمالی به بیماری سل.

در مورد بررسی وضعیت کلسترول اختلاف نظر وجود دارد. برخی پزشکان ترجیح می‌دهند که همه افراد را بررسی کنند. برخی دیگر با این مسئله مخالفند و عقیده دارند که افزایش کلسترول در کودکی الزاماً تا هنگام بزرگسالی باقی نمی‌ماند. کودکی که در خانواده‌اش سابقه حملات قلبی زودرس وجود دارد بیشتر در معرض خطر است و باید مورد معاینه

قرار گیرد. تا هنگامی که اطلاعات بیشتری به دست آید، بهترین کار مصرف کمتر چربی در کلیه افراد بیش از سه سال است. پزشک باید به منظور رسیدن به این هدف راهکارهای ویژه‌ای ارائه دهد.

### بررسی وضعیت بینایی

بررسی وضعیت بینایی را می‌توان به هنگام انجام معاینات دوره‌ای کودک سه‌ساله، حتی اگر کودک قادر به شناسایی حروف الفبا نباشد، انجام داد. برای بچه‌های کوچک نمودارهای سنجش بینایی ویژه‌ای طراحی شده است که در آنها تصاویر اشیای آشنا مانند خانه، گل و حیوانات وجود دارد. آزمون ساده دیگری وجود دارد که به کمک آن می‌توان تشخیص داد که آیا کودک از هر دو چشمش به اندازه مناسب استفاده می‌کند یا خیر. پزشک همچنین می‌تواند کنترل کند که آیا چشمان کودک سالم هستند یا انحراف دارند. در صورت برخورد با هر گونه مشکلی می‌توان کودک را نزد چشم‌پزشک متخصص کودکان برد.

### بررسی وضعیت شنوایی

کودکان برای اینکه بتوانند به درستی تکلم کنند و آموزش ببینند، باید به وضوح بشنوند. بررسی کودکانی که به عفونت‌های مکرر گوش میانی، مننژیت باکتریایی، ضایعات مربوط به سر، عفونت‌های مادرزادی، اوربون، یا سرخجه مبتلا شده‌اند اهمیت زیادی دارد. برخی از انواع آنتی‌بیوتیکها (برای نمونه، جنتامایسین) و داروهای ادرارآور ممکن است موجب کاهش قدرت شنوایی شوند. وضعیت شنوایی کودکانی که طی مدّت طولانی از این داروها استفاده کرده‌اند باید کنترل شود.

قدرت شنوایی را با استفاده از صداهای «بیب بیب» با فرکانسهای مختلف که از طریق گوشی پخش می‌شوند کنترل می‌کنند. به کودک آموزش داده می‌شود که به محض شنیدن صدا یک مکعب را در یک

سطل یا یک حیوان پلاستیکی (گوسفند) را در مزرعه قرار دهد. برخی پزشکان ابزارهای دستی دارند که همین کار را بدون استفاده از گوشی انجام می‌دهند.

بسیاری از پزشکان وسیله دیگری به نام تیمپانومتر<sup>۱</sup> دارند که به کمک آن فشار گوش میانی را اندازه‌گیری می‌کنند. به کمک این وسیله می‌توان به علائم وجود مایع یا عفونت در گوش میانی پی برد. البته با این وسیله نمی‌توان اطلاعاتی در مورد شنوایی کودک به دست آورد.

ممکن است پزشک ارزیابی مستقیمی از شنوایی کودک انجام ندهد و از پدر و مادری در مورد واکنش کودک به صدا، سؤالاتی بپرسد. والدین باید تعداد کلماتی را که کودک به کار می‌برد و طول جملات عادی او را بدانند. آنها همچنین باید بتوانند بگویند که تکلم کودک تا چه حد توسط افراد خارج از خانواده قابل فهم است.

اگر پدر و مادری در مورد تکلم کودک و رشد زبانی وی نگران هستند، انجام آزمونهای شنوایی الزامی است. آزمونهای ویژه‌ای وجود دارد که می‌توان در مورد کودکانی که قادر به همکاری نیستند به کار برد. هیچ کودکی برای انجام آزمونهای شنوایی کوچک نیست.

### مراقبت از دندانها

دندانهای کودک سه ساله باید به طور منظم معاینه شود. مراجعه به دندانپزشک کودکان که می‌تواند ارتباط خوبی با کودک برقرار کند، نتیجه بهتری دارد.

دندانپزشک باید تلاش کند تا بیمار کوچکش در برخورد با صداها و نورهای مطب احساس راحتی کند. دندانپزشک دندانها را از نظر علائم آسیب، بیماری یا نامرتب بودن بررسی می‌کند. تمیزکردن، تجویز

---

1. tympanometer

فلوراید، تصویربرداری با اشعه X و استفاده از درزگیر جهت ترک دندانها در صورت لزوم انجام خواهد شد. دندانپزشک در مورد مسواک زدن و استفاده از نخ دندان، غذاهای مقوی و درمان آسیبهای دندانی نیز آموزشهایی خواهد داد.

### آماده‌سازی

در سه‌سالگی ملاقات با پزشک کودکان نباید سخت باشد. والدین می‌توانند از راهنماییهای این فصل، برای آماده کردن کودک با آنچه در مطب با آن برخورد می‌کند، استفاده کنند. درباره این موضوع کتابهای جالب توجه دیگری نیز وجود دارد.

این نکته حائز اهمیت است که والدین در صورتی که بدانند کودک باید تحت انجام معاینه یا عملی دردناک قرار بگیرد، با وی صادق باشند. برای کودک آسانتر است که بیاموزد چگونه با این مسئله کنار بیاید تا اینکه متوجه شود پدر و مادرش قابل اعتماد نیستند. علاوه بر این مهم است که از رفتن پیش پزشک به عنوان یک حربه استفاده نشود. کودکی که به او گفته می‌شود اگر بچه خوبی نباشد به او آمپول می‌زنند، احتمالاً عصبی‌تر از آن خواهد شد که همکاری کند.

کودک را تشویق کنید که حیوان یا عروسک مورد علاقه‌اش یا وسایل دکتربازی را همراه خود بیاورد. او و پزشک می‌توانند به صدای قلب یکدیگر گوش کنند. پزشک می‌تواند گوشهای عروسک را معاینه کند یا فشار خون خرس عروسکیش را بگیرد. این کارها اضطراب کودک را کاهش می‌دهند. هنگامی که کودک با خیال راحت در خانه است می‌تواند به عنوان یک دکتر کوچولوی سه‌ساله، بسیاری از این معاینات را برای والدین، خواهر و برادرها و سایر اعضای خانه انجام دهد.

بخش ۲

---

کودک و خانواده



## مراقبت‌های روزانه

کودکان سه‌ساله به وسیلهٔ اردک‌های لاستیکی و مسواک‌های بنفش خال‌دارشان می‌توانند بسیاری از نیازهای جسمانی‌شان را برطرف کنند. کودکان وقتی از خودشان مراقبت می‌کنند احساس غرور و قدرت می‌نمایند. کار والدین نیز به دلیل آنکه کودک در فعالیت‌های روزمرهٔ لباس پوشیدن، غذا خوردن و حمام کردن همکاری می‌کند، تا حدود زیادی آسان می‌شود.

### لباس پوشیدن

کودک سه‌ساله می‌تواند تقریباً به صورت کامل لباس بپوشد. او می‌تواند زیپ را ببندد و دکمه‌های بزرگ را وارد جادکمه‌ای کند. او همچنین می‌تواند ژاکت‌ش را با استفاده از بازی بال‌زدن بپوشد. بازی بال‌زدن به این ترتیب است که ژاکت - به‌گونه‌ای که پشت آن در زیر قرار گرفته باشد - روی زمین گذاشته می‌شود، به صورتی که یقهٔ آن روی پاهای کودک قرار می‌گیرد. کودک با خم شدن، دست‌ها را در آستین‌ها می‌کند و ژاکت را به سرعت روی سرش می‌کشد و می‌پوشد.

کودک سه‌ساله می‌تواند کفش‌هایش را بپوشد ولی همیشه این کار را درست انجام نمی‌دهد. ترفند مفید در این زمینه، استفاده از جوهر غیرقابل پاک شدن و کشیدن یک نقطه روی قسمت انحنای داخلی هر کفش است. وقتی نقطه‌ها در کنار یکدیگر قرار گیرند، کفش‌ها به درستی به پا شده‌اند.

کودکان سه‌ساله نمی‌توانند بند کفش‌هایشان را ببندند. کفشهایی که نوار چسبیده دارند موجب صرفه‌جویی قابل توجهی در زمان می‌شوند و به کودکان اجازه می‌دهند که در این زمینه هم مستقل باشند. در آوردن لباسها برای کودکان سه‌ساله معمولاً مشکل نیست.

### غذا خوردن

کودکان سه‌ساله باید بتوانند به تنهایی غذا بخورند. آنها می‌توانند از چنگال و قاشق استفاده کنند ولی هنوز هم گاهی از غذا خوردن با دست لذت می‌برند. آنها می‌توانند مایعات را از پارچ بریزند و آن را به آهستگی از فنجان بنوشند.

### وضعیت ظاهری

کودک سه‌ساله می‌تواند دستهای خود را بشوید. شستن دستها پیش از غذا و بعد از توالی باید به یک کار عادی و جاافتاده تبدیل شود. اگر کودک بتواند به خاطر بسپارد که پس از سرفه و عطسه دستهایش را بشوید، انتقال میکروبها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. صابون مایع، گیرایی خاصی دارد و ممکن است موجب تشویق کودک به شستن بهتر دستها شود. برای اینکه قد کودک به دستشویی برسد، ممکن است به چارپایه کوتاهی نیاز داشته باشد.

کودکان سه‌ساله دوست دارند که دندانهایشان را مسواک بزنند چرا که آن را به عنوان نشانه‌ای از بزرگ شدن و مسئولیتهای آن می‌بینند. به دلیل اینکه اشتیاق آنها از مهارتشان بیشتر است، پیشنهاد می‌شود که حداقل یک بار در روز والدین این کار را انجام دهند. مسواک زدن بعد از وعده‌های غذایی و پس از مصرف غذاهایی مانند آدامس، خشکبار و شکلاتهایی که به دندانها می‌چسبند اهمیت بسیاری دارد. خمیردندان کودکان خوشمزه و جذاب است و پدر و مادر باید به همین دلیل مراقب

استفاده از آن باشند. استفاده از خمیردندان به اندازه یک نخود کافی است. باید به کودک یاد داد که مقدار اضافه آن را به جای بلعیدن بیرون بریزد چراکه فلوراید بیش از حد ممکن است موجب ایجاد لکه روی دندانها شود.

### توالت رفتن

تا سه سالگی، ۹۰٪ کودکان می‌توانند دفع ادرار را کنترل کنند. ۸۵٪ در طول روز می‌توانند از توالت جهت دفع ادرار استفاده کنند و ۶۰٪ تا ۷۰٪ آنان هنگام شب خشک می‌مانند.

آموزش دفع ادرار وقتی که کودک از نظر تکاملی آماده باشد به سادگی انجام می‌پذیرد. نشانه‌های آماده بودن عبارتند از خشک بیدار شدن در هنگام صبح و پس از خوابهای نیمروزی، خرخر کردن، چمباتمه زدن یا زور زدن پس از غذا، توانایی استفاده از توالت به تنهایی، توانایی پوشیدن و درآوردن لباسها، دانستن لغات مخصوص ادرار و مدفوع، و توانایی اجرای دستورات. در صورتی که کودک آمادگی لازم را نداشته باشد، تمام فشارهای همسایه‌ها، اقوام و مجلات را نادیده بگیرید. آموزش دفع به هیچ عنوان نباید خیلی دیر شروع شود ولی می‌توان آن را زود شروع کرد. بهتر است آموزش را تا پشت سرگذشتن رویدادهایی که عامل اضطراب هستند، مثلاً تولد کودک جدید یا اسباب‌کشی، به تاخیر انداخت.

بیشتر کودکان با یک صندلی راحتی شروع می‌کنند. سایر خانواده‌ها ممکن است استفاده از توالت را ترجیح دهند. اگر قرار است کودک از توالت معمولی استفاده کند، چارپایه‌ای که کنار آن قرار گرفته است به او کمک می‌کند که به صورت مستقل از توالت (فرننگی) استفاده کند. چارپایه برای پاهای آویزان او حمایت لازم را فراهم می‌آورد. کودک را وادار کنید در حالتی که لباسهایش را پوشیده است روی صندلی بنشیند تا به آن



عادت کند. خواندن داستان برای او راهی است که کودک وادار شود مدتی را به میل خود در آنجا بگذراند.

مرحله بعدی نشان دادن کودک روی صندلی راحتی در اول صبح یا بعد از غذاست. این کار را می‌توان در زمانی که احتمالاً به توالت نیاز دارد و در حالتی انجام داد که لباسی به تن ندارد. در صورت دفع در توالت، او را تشویق کنید و اگر در این کار موفق نبود به یاد داشته باشید که فرصتهای بسیار دیگری وجود دارد. اگر کودک عمل دفع را در پوشک انجام داد، آن را در توالت تخلیه نمایید تا نشان دهید که مدفوع باید کجا ریخته شود. اگر اعضای خانواده احساس راحتی می‌کنند، کودک را وادار کنید که همراه آنها به دستشویی بیاید. استفاده از توالت مانند سایر افراد، انگیزه‌ای قوی برای کودک است.

کودک در ابتدا برای تمیز کردن به کمک نیاز دارد. دختر بچه‌ها باید خود را از جلو به عقب تمیز کنند، تا میکروبیها از مقعد وارد واژن نشوند. به کودک یادآوری کنید که پس از استفاده از توالت دستهایش را بشوید. عجیب نیست که کودک از سیفون توالت بترسد. والدین باید این حالت را در ابتدا در نظر بگیرند.

آموزش استفاده از توالت فرایندی پیچیده است. سوانح و واپس رویها، به ویژه در هنگام اضطراب شایع است. نکته مهم این است که هیچ‌گاه کودک را به دلیل اتفاقات پیش آمده در توالت مسخره یا تنبیه نکنید.

تماشای کودک سه ساله در حین پوشیدن لباس یا مسواک کردن دندانها، حیرت‌آور است. کار کودک ممکن است ناقص باشد یا کامل شدن آن زمان زیادی به طول بیانجامد، ولی ارزش واقعی پشت این جمله نهفته است: «من خودم این کار را کردم!»

سیمون<sup>۱</sup> از خوردن هر غذایی که رنگ آن قرمز نبود امتناع می‌کرد. خانم بلومینگ‌دیل<sup>۲</sup> به سرعت یاد گرفت که به وفور از سس گوجه و مربای توت‌فرنگی استفاده کند.

برت<sup>۳</sup> سه ماه متوالی بود که صبح، ظهر و شب چیزی جز پیتزا نمی‌خورد. یک روز ناگهان حتی حاضر نشد یک تکه پیتزا بخورد. پدر و مادر او جشی گرفتند و همسایه‌ها را به پیتزادعوت کردند تا مقادیر زیادی پیتزای باقی‌مانده در فریزرشان را مصرف کنند.

الگوی غذاخوردن جرّمی<sup>۴</sup> برای پدر و مادرش گیج‌کننده بود. بیشتر روزها فقط یک وعده غذا می‌خورد ولی بعضی از روزها اشتهای سیری‌ناپذیری پیدا می‌کرد. در چنین روزهایی او حتی پس از خوردن سه وعده غذای کامل و دو وعده خوراکی، شکایت می‌کرد که دارد از گرسنگی می‌میرد. در غذا دادن به کودک ممکن است مشکلات جالب توجهی بروز کند.

### نیازهای غذایی

کودکان در این سن به ۱۰۰۰ تا ۱۶۰۰ کالری در روز نیاز دارند تا به خوبی رشد کنند. برآورده کردن این نیاز دشوار نیست. یک بستنی خامه‌ای

1. Simon

2. Bloomingdale

3. Brett

4. Jeremy

خوشمزه که با خامه تزئین شده است، آجیل و شکلات این نیاز را برآورده می‌کند. مهم این است که نیاز به کالری به شیوه سالمی برآورده شود و الگوهای مناسب تغذیه‌ای برای طول عمر پیدا شود. آخرین دستاوردهای علم تغذیه بر استفاده از رژیم غذایی حاوی میوه‌ها، سبزیجات، غلات، گوشت قرمز با حداقل چربی، تاکید می‌کنند. در جدول ۱-۱۲ ویژگیهای چنین رژیمی نشان داده شده است.

## جدول ۱-۱۲

غذاهای مناسب برای کودکان سه تا چهارساله

مقدار مصرف	دفعات مصرف روزانه	گروه غذایی
$\frac{1}{4}$ تا $\frac{3}{4}$ فنجان	۴	شیر و پنیر
۱ عدد تخم مرغ	۳	گوشت
۳ قاشق غذاخوری گوشت کم چربی		
$1\frac{1}{4}$ قاشق کره بادامزمینی		
$\frac{1}{4}$ فنجان آب مرکبات	۴ بار یا بیشتر	میوه، سبزیجات
۲ قاشق غذاخوری سبزیجات		
$\frac{1}{4}$ فنجان سیب		
۱ برش نان تست	۴	غلات و حبوبات
۲۸ گرم غلات برشته (گندمک، برنجک...)		
$\frac{1}{4}$ فنجان ماکارونی		
۱ قاشق غذاخوری	۱	چربیها
۱ سهم = $\frac{1}{3}$ پودینگ، $\frac{1}{3}$ بستنی، ۲-۳ تکه شیرینی، ۲ قاشق غذاخوری زله	$1\frac{1}{4}$ سهم	قندها

والدین باید مطمئن بشوند که رژیم غذایی کودک حاوی مقادیر کافی آهن، روی و کلسیم است. منابع غنی آهن عبارتند از گوشت، جگر، غلات و جوانه گندم. روی در غذاهایی مانند گوشت قرمز، غذاهای دریایی، غلات و حبوبات مانند نخود و لوبیایافت می شود. کلسیم در شیر و فرآورده های لبنی، مانند پنیر و ماست وجود دارد. اگر کودک شیر دوست ندارد می توان به سویها و پودینگهای وی شیرخشک اضافه کرد. وجود فیبر در رژیم غذایی کودک الزامی است. رژیم پر فیبر احتمال بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. فیبر لازم را می توان از سبزیجات و غلات کامل (پوست نکنده) تأمین کرد. این مواد حاوی ویتامین A نیز هستند. از نظر میزان کلسترول، مصرف نمک و شیرینی باید کنترل شود. تشکیل پلاکهای چربی که عامل اصلی بیماری قلبی هستند از کودکی آغاز می شود. رژیم حاوی چربی اندک برای کودکان سه ساله و بالاتر مناسب است. افزایش مصرف نمک در بزرگسالان مستعد، می تواند موجب افزایش فشارخون شود. چنانچه به کودک غذاهای شور بدهید موجب افزایش علاقه وی به این نوع غذاها می شوید. غذاهایی که باید از آنها اجتناب شود عبارتند از: غذاهای حاوی (اسنک)، سوپ کنسرو شده، ماکارونی کنسرو شده و گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس. شیرینیهایی که مدتی طولانی در تماس با دندانها باقی می مانند موجب پوسیدگی آنها می شوند. نمونه های بارز این نوع شیرینی ها عبارتند از آب نبات چوبی و تافی ها.

### چنگال و زمان

کودکان در سه سالگی در غذا خوردن کاملاً مستقل می شوند. آنها می توانند مایعات را از فنجان بنوشند و خودشان از چنگال و قاشق استفاده کنند. گاهی ممکن است کودک پسرفت کند و از انگشتانش برای خوردن استفاده کند. تشویق کودکان و الگو قرار گرفتن بزرگسالان در

استفاده از ظروف باید آنها را به مسیر درست هدایت کند. مثلاً یک بزرگسال باید غذاهایی را که به بریدن احتیاج دارند با استفاده از یک چاقوی تیز ببرد.

برنامه غذایی شامل سه وعده غذای اصلی و دو میان‌وعده پیش از ظهر و عصرانه می‌شود. کودکان میان‌وعده‌ها را خیلی دوست دارند و به انرژی کمکی آن نیاز دارند. میان‌وعده‌ها باید از فهرست غذاهای توصیه‌شده در جدول ۱-۱۲ انتخاب شوند. تکه‌های سبزیجات خام همراه با ماست، میوه، آب‌میوه و بیسکویت خشک انتخابهای مناسبی هستند. می‌توان از آب‌میوه یا ترکیب میوه و ماست، بستنی یخی درست کرد.

### آیا کودک من به اندازه کافی غذا می‌خورد؟

بسیاری از والدین نگرانند که کودکان به اندازه کافی غذا نمی‌خورند. تمایز قائل شدن میان حجم غذای بزرگسالان و حجم مناسب غذای کودک سه‌ساله، حائز اهمیت است. ۶۰ گرم مرغ، ۱۲۰ گرم شیر و یک برش نان تست برای کودک سه‌ساله کافی است. با در نظر گرفتن این اندازه‌ها، در حالی که به نظر می‌رسد کودک در تمام روز «هیچ چیزی» نخورده است، به سادگی کالری روزانه‌اش تأمین شده است.

### سندرم بشقاب تمیز

کودک را نباید به خوردن بیش از حد مجبور کرد. کودکان چاق غالباً اعتماد به نفس پایینی دارند و ارتباط آنها با همکلاسیهانشان خوب نیست. در نتیجه تمایل دارند که خود را از بقیه جدا کنند و از نظر جسمانی غیرفعال باشند. این امر موجب چاق‌تر شدنشان می‌شود. چاقی با بیماریهای مهمی در بزرگسالی مثل دیابت، افزایش فشار خون و بیماری قلبی ارتباط دارد. باید به کودکان اجازه داد که هر وقت احساس سیری

می‌کنند دست از غذا خوردن بردارند و مجبور نباشند تمام محتویات بشقابشان را بخورند.

### بخور تا بزرگ شوی

کودکان در این سن باید دلایل صحیح غذا خوردن را بیاموزند. آنها باید بدانند که غذا می‌خورند تا بزرگ شوند. غذا نباید به عنوان پاداش رفتار خوب در نظر گرفته شود. رعایت دقیق این قانون موجب می‌شود که غذا خوردن با مسائل عاطفی مانند تأیید یا عشق درهم تنیده نشود. از غذا نباید به عنوان آرام‌کننده استفاده کرد. گاهی کودکان به هنگام خستگی یا نیاز به توجه، تقاضای خوردنی می‌کنند. غذا دادن به آنها در این مواقع موجب می‌شود که هدف از غذا خوردن به منظور بزرگ شدن با عادت خوردن به منظور گذران وقت اشتباه شود.

### شام تلویزیونی

به عنوان یک اصل کلی، توصیه نمی‌شود که هنگام تماشای تلویزیون غذا خورده شود. کودکان به حدی محو تماشای تلویزیون می‌شوند که در واقع به کیفیت غذایی که مصرف می‌کنند توجهی نمی‌کنند. کالریهای اضافی و فعال نبودن موجب چاقی می‌شود. تلویزیون برای کسی که از روی میل غذا نمی‌خورد نیز مفید نیست. گاهی اوقات پدر و مادران فکر می‌کنند که سرگرم کردن کودک در حین غذا خوردن باعث می‌شود که او غذای بیشتری بخورد. تماشای تلویزیون در حین غذا خوردن معمولاً موجب پرت شدن حواس کودک و در واقع صرف غذای کمتری می‌شود. رویکرد بهتر، مشخص کردن دلیل مشکلات تغذیه‌ای و برطرف کردن صحیح آن است.

حتی کارآگاه گجت هم نمی‌تواند هنگام صرف غذا جایگزین خانواده‌ای شود که کنار هم نشسته‌اند. غذا خوردن یک تجربه اجتماعی و راهی برای

تأمین سوخت مورد نیاز بدن است. اعضای خانواده به عنوان یک اولویت روزانه باید هنگام صرف غذا دور یکدیگر جمع شود. در این هنگام هر کسی خبرهای جدید را بیان می‌کند، افراد عقاید خود را با یکدیگر ردوبدل می‌کنند و رسومی را به جا می‌آورند. عاداتهای غذاخوردن کودک را می‌توان با الگوبرداری از رفتار مناسب والدین بهتر کرد. کودکی که غذاهای جدید را از روی میل امتحان نمی‌کند، ممکن است پس از مشاهدهٔ مارچوبه در بشقاب پدر و مادرش، احساس بهتری نسبت به آن پیدا کند.

### هیولای چپس سبب‌زمینی و سایر عوامل مؤثر

تلویزیون ممکن است بر انتخابهای غذایی کودک بسیار مؤثر باشد. بسیاری از کودکان تحت تأثیر سازندگان میان‌غذاهای پرنمک، غلات فرآوری شده شیرین، نوشیدنیهای غیرالکلی و سایر غذاهای پرکالری و غیرمغذی قرار می‌گیرند. کودکان می‌خواهند غذاهایی بخورند که به وسیلهٔ شخصیت‌های مورد علاقه‌شان تأیید می‌شود. غذاهای سالم جذابیت تنقلات عاری از مواد مغذی را که به شدت در موردشان تبلیغ می‌شود، ندارند.

کودکان بر عاداتهای غذایی یکدیگر نیز تأثیر می‌گذارند. کامرون<sup>۱</sup> در خانه به مرغ حتی نگاه نمی‌کرد. ولی وقتی به خانهٔ کامیل<sup>۲</sup> رفت سه قطعه مرغ خورد. جولی<sup>۳</sup> سوپ هویج مادرش را خیلی دوست داشت، اما پس از آنکه یکی از دوستانش گفت که از این غذا بدش می‌آید، او دیگر به آن لب نزد. والدین در چنین موقعیتهایی باید انعطاف‌پذیر باشند. پدر کامرون از آن به بعد هنگام صرف غذا در رستوران مرغ مخصوص کامیل را سفارش داد و مادر جولی تا چند ماه سوپ هویج را کنار گذاشت و ترکیب هویج و ماست را جایگزین آن کرد.

1. Cameron

2. Camille

3. Julie

### غذای آماده

یکی از اولین علائمی که به نظر می‌رسد کودک قادر به تشخیص آن باشد، نشانه‌های مراکز زنجیره‌ای فروش غذاهای آماده است. او هنگام پیاده‌روی یا زمانی که سوار اتوبوس است به آنها توجه می‌کند و علائم را در بزرگراه و تابلوهای مترو می‌بیند. جاذبه غذا از دیدگاه کودک محیط تحریک‌کننده و اسباب‌بازیایی است که با غذا همراهند. والدین نیز تحت تأثیر خدمات سریع قرار می‌گیرند و می‌دانند که بدون در دسترس غذا خواهند خورد.

والدین در این مورد چه کار باید بکنند؟ گزینه‌های گوناگونی در مورد غذاهای آماده وجود دارد. یک گزینه رد کردن کلی آن تحت عنوان صحیح نبودن از نظر اصول تغذیه است. گزینه دیگر، نگهداشتن آن برای موقعیتهای خاص است. برخی از خانواده‌ها آن را به صورت رسمی تبدیل می‌کنند که پس از رفتن نزد پزشک یا در روز تولد کودک به اجرا درمی‌آید. بسیاری از مراکز فروش غذاهای آماده با تلاش جهت کاهش مقدار نمک و چربی غذا و متنوع کردن صورت غذا به خواست عمومی پاسخ مثبت می‌دهند. خانواده‌هایی که به نوع غذایی که در بیرون از منزل مصرف می‌کنند اهمیت می‌دهند، می‌توانند منحصراً مشتری این نوع رستورانها شوند و باید انواع غذاهای مجاز برای کودکان را برای آنها مشخص کنند و البته این امر برای کودکی که فقط همبرگرهای معمولی، سیب‌زمینی سرخ کرده و بستنی را قبول دارد، پذیرفتنی نیست.

### غذا خوردن در رستوران

غذا خوردن در رستوران به همراه یک کودک سه‌ساله غیرممکن نیست. حتی برخی از کودکان در چنین موقعیتهایی احساس بزرگی و نزاکت ویژه‌ای می‌کنند.

البته باید احتیاطهایی نیز انجام شود. وقتی که کودک خیلی گرسنه



است او را بیرون نبرید. ممکن است غذا به سرعت آماده نشود و کودک بیقرار و بداخلاق شود. رستورانی را انتخاب کنید که غذاها را به سادگی آماده می‌کند یا صورت غذای مخصوص کودکان دارد. از پیش، صورت غذا را کنترل کنید تا مطمئن شوید در آنجا چیزی که کودک دوست دارد ارائه می‌شود. توجه کنید که برای کودک مقدار غذای کمتری سفارش دهید یا بگذارید که در غذای بزرگسالان شریک شود. در هر حال اگر او از غذایش راضی باشد بهتر همکاری می‌کند. زمان انتظار باید حداقل ممکن باشد. بهتر است غذا را کمی زودتر صرف کنید تا با زمان شلوغی و هجوم افراد برای شام مواجه نشوید. برای سرگرم کردن کودک تا زمان آماده شدن غذا مداد شمعی و کاغذ، کتاب و اسباب‌بازیهای کوچک همراه داشته باشید.

همراه داشتن چند عدد بیسکویت نیز می‌تواند زمان انتظار را کوتاهتر سازد.

همراهان کودک باید بدانند که او به احتمال زیاد هنگام صرف غذا، به کندی و آهستگی و به منظور لذت بردن غذا را نمی‌چود و در دهان نگه نمی‌دارد. یک نفر از گروه باید آماده باشد و در صورت بیقرار شدن کودک، تا پایان صرف غذای بقیه افراد، با کودک قدم بزند.

### ایراد گرفتن از غذا

کودکان سه‌ساله میل دارند بعضی از جنبه‌های زندگیشان را کنترل کنند. ایراد گرفتن در هنگام غذا خوردن یکی از راههای تمرین به دست آوردن کنترل است.

این نکته حائز اهمیت است که غذا خوردن کودک به صحنه جنگ تبدیل نشود. اگر مستقیماً با کودک سه‌ساله برخورد شود، غرور او چاره‌ای جز حفظ موقعیت خود برایش باقی نمی‌گذارد. اگر کودک واقعاً احساس فشار کند، ممکن است به طور کلی از خوردن صرف‌نظر کند.

یک راه برای برطرف کردن مشکلات غذا خوردن، پرسیدن نظر کودک سه ساله در برنامه ریزی جهت آماده کردن غذاست. راه چاره آزاد گذاشتن یک انتخاب از میان دو راه حل قابل قبول است. احتمال رد کردن غذاهایی که کودک در آماده کردنشان دخالت داشته است بسیار کم است. کودک می تواند با جابجا کردن ظرف، مخلوط کردن و هم زدن مواد اولیه در آشپزخانه کمک کند. او می تواند تکه خمیر خود را ورز و شکل دهد. برت<sup>۱</sup> ممکن است اولین بار کلوچه ای را فقط پس از اینکه در آماده کردنش کمک کند بچشد. درست کردن غذاهای سالم به کمک یکدیگر الگویی مناسب برای کودک است.

گرسنگی های غیرمنتظره در سه سالگی - همانند جرمی - طبیعی و شایع است. کودکان با همان سرعت دوره شیرخوارگی رشد نمی کنند و بنابراین دریافت مقادیر زیاد کالری به صورت روزانه برای آنها ضروری نیست. اشتها تحت تأثیر رشد جسمانی، فعالیت و وضعیت سلامتی قرار دارد. بهتر است به کودکان اجازه دهیم که با تطبیق میزان غذای دریافتی با اشتها، نیازهای جسمانی خودشان را برطرف سازند.

### پیگیری

والدین سیمون و برت متوجه شدند که این دو در غذا خوردن کاملاً ایرادگیر و بدقلق هستند.

مادر سیمون برای رفع این مشکل با تهیه صورت غذایی مغذی، هر چند نه چندان متنوع و دلپسند، با مشکل کنار آمد. او گاهگاهی، با ملایمت غذاهایی با رنگهای متفاوت پیشنهاد می کرد. والدین برت متوجه شدند که تغییر ناگهانی سلیقه غذایی در این گروه سنی بسیار شایع است. هر دو مشکل به مرور زمان به خودی خود برطرف می شوند، چرا که کودکان از الگوهای تغییرناپذیر غذایشان خسته می شوند. پزشک کودکان به پدر و مادر جرمی اطمینان داد که پسرشان خوب رشد می کند. اضافه کردن ویتامین تکمیلی به رژیم غذایی او موجب آرامش خیال آنان از این بابت شد.

آقا و خانم ایمز<sup>۱</sup> مشغول تمیز کردن آخرین ظرفهای شام بودند که صدای آشنایی به گوششان رسید که می‌گفت: «مامان، بابا، بیاید من را دوباره ببوسید.» آقا و خانم ایمز این کار را انجام دادند و دوباره مشغول کارشان شدند که بار دیگر صدای پسرشان، بن<sup>۲</sup>، بلند شد: «مامان، بابا، دارم از تشنگی می‌میرم. آب می‌خواهم.» بن با این تقاضا، شکایت کرد که اتاق تاریک است، پتویش خیلی گرم است، بالش به اندازه کافی نرم نیست، و هیولاهایی پشت پرده‌ها پنهان شده‌اند. پس از آن یک نفر باید او را تا دستشویی همراهی می‌کرد و به دنبال خرس عروسکی گم‌شده‌اش می‌گشت. بعد از این همه ایرادگیری و رفتن کودک به اتاق خوابش آقا و خانم ایمز فکر کردند که او سرانجام خوابیده است که ناگهان بن با لبخند شیرینی به آشپزخانه آمد و پرسید: «کمک نمی‌خواهید؟» مادر که حوصله‌اش سررفته بود، فریاد زد: «بنجامین! اصلاً همه ما می‌رویم بخوابیم.» بن، خوشحال از اینکه همه فعالیت‌های خانه متوقف شده است به اتاقش رفت.

خواب نقش مهمی در تجدید انرژی کودک دارد. ولی کودک سه‌ساله از دیدگاه کاملاً متفاوتی به خواب می‌نگرد. او به خواب به دیده‌یک مزاحم خسته‌کننده برای فعالیت‌های مهمش می‌نگرد. در این بخش به راه‌هایی اشاره می‌شود که به کمک آنها والدین می‌توانند از درگیریهایی

1. Ames

2. Ben

هنگام خواب پیشگیری کنند و به خواب رفتن کودک را به تجربه لذت بخشی برای خانواده تبدیل سازند.

### برنامه‌های خواب

یک کودک سه ساله معمولی به ۱۱ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد. برخی کودکان تمامی این زمان را در خواب شب سپری می‌کنند و برخی از آنها بعدازظهرها هم به خواب نیمروزی کوتاهی می‌روند.

زمان بندی خواب نیمروزی اهمیت بسیاری دارد. خواب نیمروزی دیروقت یا طولانی ممکن است موجب برهم خوردن برنامه روزانه شود. کودکان برای اینکه به اندازه کافی خسته باشند که دوباره بخوابند باید چهار تا شش ساعت بیدار باشند، اگر خواب نیمروزی خیلی دیر باشد، کودکان در زمان مناسبی برای خواب شب آماده نمی‌شوند. اگر خواب روز خیلی طولانی باشد، نیاز آنها به خواب در طول شب کاهش می‌یابد. بیشتر کودکان سه ساله حتی اگر بعدازظهرها واقعاً نخوابند به زمانی برای آرامش نیاز دارند. چرت ویدیوئی یکی از کارهایی است که می‌توان انجام داد. به مدت نیم ساعت برای کودک یک فیلم ویدیویی مفرح که خشن نباشد بگذارید. این زمان، اگر والدین نیز در همان نزدیکی مشغول مطالعه، حساب و کتاب، نوشتن یا حتی استراحت باشند، بسیار لذت بخش است.

راه دیگر که می‌توان به وسیله آن زمان آرامش را مشخص کرد، طراحی اسباب بازیهای خاصی است که بتوان با آنها فقط در زمان خواب نیمروزی بازی کرد. پازل، کاغذ و ماژیک، مکعب و پیکره سازی از اسباب بازیهای مناسب برای این منظور هستند. مطالعه کتاب و گوش دادن به موسیقی نیز از فعالیتهای آرام بسیار خوب به شمار می‌آیند.

### ناراحتیهای زمان خواب

کودک سه ساله از رفتن به رختخواب امتناع می‌کند چرا که این کار برای او به معنی ترک فعالیت‌های هیجان‌آور زندگی است. برنامه عصر باید حاوی فعالیت‌های آرامی باشد. هدف از این کار، سرگرم کردن کودک در ضمن کمک به او برای آرام شدن و کاستن از تنش بر اثر سرعت زیاد بروز رویدادها در طول روز است. مطالعه و انجام بازیهای صفحه‌ای (مانند منچ، مارپله و...) انتخاب‌های خوبی هستند. بازیهای پرسروصدا یا فیلم‌های پرهیجان را باید برای فرصت دیگری در نظر گرفت.

به کودک یاد بدهید که زمان خوابیدنش را از روی ساعت تشخیص بدهد. این کار موجب می‌شود که زمان خوابیدن به یک واقعیت تبدیل شود و نه کاری که والدین می‌خواهند کودک به اجبار انجام دهد. با نزدیک شدن زمان خواب، ساعتی را تنظیم کنید که کودک را مطلع کند که چقدر از وقت بازی باقی مانده است. این کار باعث می‌شود که والدین از کلنجار رفتن مدام در مورد وقت خواب راحت شوند. ساعت، پذیرش کودک را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود کودک مدام تقاضا نکند که «فقط پنج دقیقه دیگر». کودک می‌داند که درخواست ارفاق در مورد زمان، کار بیهوده‌ای است. در صورت همکاری کودک، بهتر است او را با یک آفرین یا نوازش تشویق کنید. برخی از کودکان را می‌توان با یک کارت آفرین برای به موقع خوابیدن ترغیب و تشویق کرد. هر شبی که کودک بدون دردسر به رختخواب برود یک کارت آفرین دریافت خواهد کرد. والدین می‌توانند بعد از دریافت هر پنج کارت، هدیه کوچکی به کودک بدهند تا احتمال به موقع رفتن او را افزایش دهند. کودکان سه ساله به مدارک مستدلی برای رفتار خوبشان نیاز دارند و برای آنکه به خاطر نگرفتن کارت مورد سرزنش قرار نگیرند به سختی تلاش خواهند کرد.

### مراسم هنگام خواب

بجا آوردن مراسم خواب، هنوز هم حائز اهمیت است و باید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برای آنکه او با آرامش به خواب رود، زمان صرف شود. بهترین حالت این است که پدر و مادر هر دو در این کار همکاری کنند. در این حالت حواس کودک به مواردی که به نظرش فعالیتهای جالب تری هستند و در جای دیگری از خانه جریان دارند، پرت نمی شود.

چارچوب خاص مراسم برای هر خانواده متفاوت است. کتاب خواندن، مرور رویدادهای طول روز یا گوش کردن به موسیقی از فعالیتهای معمول هستند. به کودک اجازه دهید که با انتخاب موسیقی یا کتاب تا حدودی خودمختاری به دست آورد. والدین باید از قبل کاملاً مشخص کنند که چند کتاب خواهند خواند تا از بداخلاق شدن کودک یا درخواست «فقط یک قصه دیگر» اجتناب کنند.

### کابوسها

وجود کابوس در این سن طبیعی و شایع است. کابوس چیزی بیش از یک رؤیای بد نیست. کابوس هنگامی ایجاد می شود که کودک در طی رؤیا، تجربیات روزمره اش را تجزیه و تحلیل می کند. کابوسهای کودک سه ساله پر از حیوانات ترسناک یا موجودات خیالی است. این حیوانات یا اشیا، نشانه (سمبول) خشمی است که او در زندگی روزمره تلاش می کند بر آن فائق آید. موضوع رؤیا معمولاً گم شدن کودک یا گریختن او از دست فرد یا حیوانی است.

کودکی که خواب بدی دیده است به آرامش و همدلی نیاز دارد. در آغوش گرفتن یا به آرامی صحبت کردن تا زمانی که کودک برای برگشتن به رختخواب احساس آمادگی کند مفید است. به او اطمینان بدهید که جایش امن است. بد نیست به او یادآوری کنید که رؤیا واقعیت ندارد و فقط داستانی در ذهن اوست. به خاطر داشتن این نکته حائز اهمیت است

که اگرچه رویدادهایی که در کابوس رخ داده‌اند خیالی هستند، اما احساس وحشت ناشی از آنها کاملاً واقعی است.

### هیولاها

با کم‌رنگ شدن مسائلی که در طول روز موجب پرت شدن حواس کودک می‌شوند از مرکز توجه او، نگرانیها در هنگام خواب خود را نشان می‌دهند. کودکان سه‌ساله در مورد موضوعات واقعی در زندگی، مانند مدرسه، خواهرها و برادرها، و آموزش به توالی رفتن نگران هستند. تصورات واضح کودک سه‌ساله مانند هیولای زیر تخت‌خواب یا ارواح پشت پرده نیز بر ترس کودک تأثیر می‌گذارند.

والدین به عنوان بخشی از مراسم هنگام خواب باید بر نقش خود به عنوان حامیان کودک تأکید کنند. مداخله‌های مثبتی که موجب شوند کودک احساس توانایی و قدرت بیشتری کند، مفیدند. یک افشانه هیولا (افشانه پلاستیکی که حاوی آب رنگی است) را می‌توان برای حفاظت در کنار تخت قرار داد. عروسک یک حیوان وحشی را هم می‌توان به عنوان نگهبان انتخاب کرد. بررسی اتاق به صورت کامل به منظور نشان دادن اینکه هیولایی وجود ندارد ممکن است بیش از آنکه اطمینان‌بخش باشد، ترس آور باشد. در این حالت کودک ممکن است به این نتیجه برسد که هیولا به حدی باهوش است که می‌تواند سر پدر و مادر باهوشش کلاه بگذارد. یک نظر اجمالی به زیر تخت یا پشت‌پرده‌ها کافی است که نشان دهیم داستان کودک را باور داریم و متعهد هستیم که از او محافظت کنیم.

کودکان سه‌ساله برای اینکه بتوانند در طول روز یاد بگیرند و رشد کنند باید در طول شب بخوابند. این راهنماییها به والدین کمک می‌کند که نیازهای کودکان را برطرف نمایند.

جاسلین<sup>۱</sup>: «من سگ می شوم و تو می توانی ارباب من باشی.»  
 کندرا<sup>۲</sup>: «باشد، آفاسگه، من تو را می برم بیرون که قدم بزنیم.»  
 جاسلین: «من تو را خیلی دوست دارم، ارباب.»  
 کندرا: «من خوشحالم که تو را از فروشگاه حیوانات خریدم.» (یک مکعب برمی دارد.) «این هم جایزه ات.»

بازی در زندگی کودکان سه ساله اهمیت زیادی دارد. کودکان از طریق بازی عقاید و احساساتشان را بیان می کنند، روابط اجتماعی را گسترش می دهند و دنیایشان را درک می کنند.

بازی در سه سالگی تا حد قابل توجهی پیچیده تر از دوسالگی است. کودکان سه ساله بیشتر به شکل همکاری با هم بازی می کنند تا در کنار هم. مصالحه، معامله و دادوستد و مذاکره در این سن بخشی از تعامل آنان با یکدیگر است.

### بازی سمبولیک

کودکان سه ساله می توانند با یکدیگر بازیهای سمبولیک انجام دهند. در بازی سمبولیک، یک شیء می تواند به جای شیء دیگر قرار بگیرد. یک قالیچه آبی رنگ می تواند نشانه برکه باشد و یک تکه چوب می تواند چوب

1. Jocelyn

2. Kendra



ماه‌گیری باشد. مکعب می‌تواند استخوان سگ یا ساندویچ باشد. برای ادامه بازی، به اسباب‌بازی‌هایی که شبیه اجسام واقعی باشند نیازی نیست.

### بازی به عنوان یادگیری

کودکان سه‌ساله در بازی‌هایشان موضوعاتی بنیانی را کشف می‌کنند. در بازی جاسلین و کندرا مفهوم تأمین غذا دیده می‌شود. تعلق داشتن و مراقبت، در زندگی کودکان سه‌ساله نقش مهمی دارد. بازی و داستان حیوان-ارباب زمینه مطمئنی است که در آن این احساسات قوی کشف و درک می‌شود.

کودکان در هنگام بازی مهارت‌های اساسی اجتماعی را فرامی‌گیرند. برای اینکه بازی جاسلین و کندرا ادامه یابد، باید هر دو آنها بر سر وظایفی که نقش تعیین شده برعهده آنها می‌گذارد موافقت کنند. هر دو باید این تغییر در واقعیت را نیز بپذیرند که سگ صحبت می‌کند. توانایی کودکان سه‌ساله در همکاری با یکدیگر انجام این بازی را امکان‌پذیر می‌سازد. آنها حتی راه‌هایی را پیدا می‌کنند که تضادهای به وجود آمده را به گونه‌ای برطرف کند که امکان ادامه بازی وجود داشته باشد. کودکان سه‌ساله تمایل ندارند که بر سر اسباب‌بازی دعوا کنند یا آن را فقط برای خود بخواهند. در این سن دختران و پسران هنوز هم با یکدیگر بازی می‌کنند.

### بازی نمایشی

بازی به کودک کمک می‌کند که هر دو جنبه ترسناک و معمولی جهان پیرامونش را درک کند. کودکی که به تازگی به پزشک متخصص کودکان مراجعه کرده است ممکن است بخواهد دکتر بازی کند. البته در بازی، ترجیح می‌دهد در نقش پزشک ظاهر شود و تزریق کند تا بیماری که به او تزریق می‌کنند. کودکی که پدر یا مادرش به تازگی به سرکار برگشته است ممکن است به طور مکرر صحنه‌هایی از خداحافظی را بازی کند. بازی

تکراری به کودک کمک می‌کند که خود را با موقعیت جدید اضطراب‌ناز مینطبق سازد. کودک سه‌ساله ممکن است از بازی به شکل تجربیات روزمره، مانند رفتن به فروشگاه یا سوارشدن به اتوبوس نیز لذت ببرد. در چنین حالتی کودک مشاهداتش را بازی می‌کند و از چگونگی کارکرد دنیا درک بهتری به دست می‌آورد.

بازی به کودک کمک می‌کند تا نقشهای اجتماعی را یاد بگیرد. کودکان بازیهای تخیلی‌شان را با شرکت دادن مادر، پدر، آموزگاران، پزشکان، مأموران آتش‌نشانی و حیوانات گسترش می‌دهند. آنها نقشهای جدید را تجربه می‌کنند. مادر بودن چه حسی دارد؟ معلم بودن چگونه است؟ آنها دیدگاهشان را در مورد دنیا با دیگران مطابقت می‌دهند. آیا دخترها می‌توانند پزشک شوند؟ آیا پسرها می‌توانند معلم شوند؟ تصورات آنها به حدی گسترش پیدا می‌کند که به آنها اجازه می‌دهد به جای حیوانات یا شیرخواران نقش‌بازی کنند. آنها می‌توانند نقشهای متعددی را بازی کنند. هر کودکی می‌تواند همسر و مادر و حتی بچه باشد.

### سایر بازیها

کودکان سه‌ساله به شرکت در بازیهای تمرینی و خلاق نیز می‌پردازند. بازی تمرینی به معنی کارکردن بر روی مهارتهای جدید است. مهارتهای جدیدی که برای کودکان سه‌ساله اهمیت دارند شامل مهارتهای حرکتی، مانند پرت‌کردن توپ یا گذراندن نخ از مهره می‌شود. بازی خلاق به معنی ساختن اشیا است. کشیدن نقاشی و ساختن برج به وسیله مکعب نمونه‌هایی از این نوع بازیها هستند. تفاوتهای جنسی جالب توجهی در بازی کودکان با مکعبها دیده شده است. دختران و پسران از مکعبها به روشهای مختلفی استفاده می‌کنند. دخترها مکعبها را برای ساختن دیوار دور عروسکها و حیوانات اسباب‌بازی به کار می‌برند و پسرها از آنها در ساختن برج استفاده می‌کنند.

### بازیهای صفحه‌ای

کودکان سه‌ساله کم‌کم برای بازیهای صفحه‌ای ساده آمادگی پیدا می‌کنند. این بازیها تمرینی برای رعایت مقررات، دستکاری مهره‌های کوچک، تشخیص رنگها و شمارش است. کودکان یاد می‌گیرند که صبور باشند و نوبت را رعایت کنند. در همین حین می‌توان مفاهیم جوانمردی و بازی به منظور تفریح را نیز به کودک آموخت.

بیشتر این بازیها بیش از آنکه به مهارت وابسته باشند به شانس مربوط‌اند. کودکان فرصت پیدا می‌کنند که در هنگام باخت با ناکامیهای کوچک دست و پنجه نرم کنند. آنها ممکن است این موضوع را نیز یاد بگیرند که در هنگام بُرد، بیش از احساس غرور، مهربان باشند.

### والدین و بازی

والدین می‌توانند به کودکانشان کمک کنند که بازیکنهای خوبی باشند. این امر، نکته بسیار مهمی است، زیرا کودکانی که بازیکنهای خوبی هستند در میان همسن و سالان مقبولیت دارند. به کودک خود پیامزید که با پرسیدن این جمله که «دوست داری با من بازی کنی؟» از سایر کودکان، بازی را شروع کند. اگر کودک دیگری با اسباب‌بازی‌ای مشغول بازی است که کودک شما آن را می‌خواهد، به او یاد بدهید که پرسد «می‌توانم بعد از اینکه بازی تو تمام شد، من هم با آن بازی کنم؟» یا «می‌توانم بعد از تو با آن بازی کنم؟»

نیازی نیست که هر بار که کودکان در هنگام بازی با یکدیگر مشکل پیدا کردند والدین دخالت کنند. چنین درگیریهایی به آنها فرصت می‌دهد که پیام‌زنند چگونه استدلال کنند، از موقعیت خود دفاع کنند و مستقل‌تر بار بیایند. تنها استثنا، هنگامی است که یکی از کودکان از بازی اخراج می‌شود. در خانه، معمولاً کسی که از بازی اخراج می‌شود خواهر یا برادر کوچک‌تر است. والدین باید تصمیم بگیرند که کودک کوچک‌تر در بازی

بچه‌های سه ساله شرکت بکنند یا خیر. یک بچه کوچک ممکن است به هنگام خاله‌بازی کمک خوبی باشد، ولی در بازی با مکعبها مزاحم باشد.

کودک سه ساله از بازی با والدینش نیز لذت می‌برد. دست کشیدن والدین از کار و توجه آنها به کاری که او انتخاب کرده است برای کودک معانی بسیاری دارد. والدین باید به خاطر داشته باشند که کنترل بازی را به دست نگیرند. آنها باید به کودک اجازه بدهند قوانین را وضع و موضوع بازی را پیشنهاد کند. اگر برج مکعبها فرو می‌ریزد، آنها می‌توانند به جای اینکه به کمک کودک بشتابند و برج را درست کنند، راه‌حلی پیشنهاد نمایند، کودک باید به تواناییهای خود در حل مشکلات اعتماد پیدا کند.

### بازی مستقل

کودکان باید توانایی سرگرم کردن خودشان را در بازیهای انفرادی نیز پیدا کنند. انتظار می‌رود کودک سه ساله بتواند به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به تنهایی بازی کنند.

بهترین کار برای شروع این است که کودک و یک بزرگسال مشترکاً بازی را شروع کنند. بعد از مشخص شدن چگونگی بازی، فرد بزرگسال می‌تواند برای مدت کوتاهی بازی را ترک کند و سپس برگردد. به تدریج می‌توان زمان غیبت فرد بزرگسال را افزایش داد تا جایی که کودک بتواند به تنهایی به مدت ۱۰ دقیقه بازی کند. این مدت را می‌توان برای بیش از ۱۰ دقیقه ادامه داد، مشروط بر اینکه فرد بزرگسال به طور متناوب وضعیت را کنترل کند. حتی یک حالت و حرکت غیرکلامی، مانند لمس کردن شانه، به کودک نشان می‌دهد که به او بی‌توجهی نشده است.

بازی وسیله مهمی برای گذران وقت برای کودک است. کودک سه ساله با شور و شوق و عشق خاصی بازی می‌کند.

داستین<sup>۱</sup> ساعت زنگدار پدرش را خراب کرد.  
 لورل<sup>۲</sup> فنک عمویش را روشن کرد و یک تکه کاغذ را سوزاند.  
 رایان<sup>۳</sup> یک بسته تخم مرغ از یخچال بیرون آورد. بسته از دست او به زمین افتاد و  
 تمام تخم مرغها کف آشپزخانه شکست.

بیشتر والدین قبول دارند که هر یک از این کارها مستحق تنبیه است، ولی ممکن است در مورد تنبیه توافق نداشته باشند. بهتر است فریاد زد، کودک را به گوشه‌ای فرستاد یا کتک مفصلی به او زد؟ هدف از منضبط کردن کودک چیزی بیش از تنبیه او به خاطر خطایی است که مرتکب شده است. انضباط یعنی آموزش رفتار صحیح به کودکان. خردسالان نمی‌توانند مراقب رفتار خود باشند و انگیزه و امیال خود را کنترل کنند. بزرگترها باید آنها را راهنمایی نمایند. کودکان باید محدودیتهایی داشته باشند. کودک سه‌ساله از این می‌ترسد که به حال خود رها شود. کودکان متوجه می‌شوند که محدودیتها نوعی محافظت هستند که توسط والدین مراقب آنها وضع شده‌اند. حتی اگر آنها با برخی از محدودیتها مخالفت کنند، یاد می‌گیرند که سایر آنها را

---

1. Dustin

2. Laurel

3. Ryan

بپذیرند. این بخشی از چرخه رشد است. ابزارهای منضبط کردن کودک عبارتند از در آغوش گرفتن، بوسیدن، تشویق کردن، توضیح دادن، محدود کردن، و الگوسازی رفتار مناسب. کلیه این ابزارها برای به وجود آوردن رفتار مورد نظر مورد استفاده قرار می‌گیرند. در مقابل، تنبیه تأثیر بسیار محدودتری دارد. تنبیه به کودکان می‌گوید که چه کاری نباید بکنند ولی نمی‌گوید چه رفتاری باید داشته باشند.

### به انگیزه‌های آنها توجه کنید.

همه کودکان کارهایی انجام می‌دهند که مخرب، خطرناک یا آزاردهنده‌اند ولی به ندرت چنین نیاتی در پس این کارها نهفته است. رفتارهای نامطلوب کودکان غالباً محصول فرعی اکتشافهای معصومانه آنهاست.

داستین ساعت را خراب کرد چون از مشاهده این ابزار مکانیکی مبهوت شده بود. او فکر نمی‌کرد که نتواند آن را به صورت اولیه برگرداند. لورل وقتی که از فندق استفاده می‌کرد از عموی دوست داشتنی‌اش تقلید می‌کرد. او پیش‌بینی نمی‌کرد که کاغذ به سرعت شعله‌ور شود یا چقدر خرابی به بار خواهد آورد.

رایان یک دانشمند بود. او به صورتی منظم هر تخم‌مرغ را بررسی می‌کرد که ببیند آیا هر کدام یک زرده و یک سفیده دارند یا خیر. با وجود این اگر فعالیتهای کودک به صورت مداوم خشونت‌آمیز یا مخرب است باید با پزشک کودکان مشورت کرد.

### انضباط مثبت در فعالیت

عقیده اصلی در انضباط مثبت، درس گرفتن از رویدادها و ایجاد نظامی برای جلوگیری از تکرار آن است. خانواده‌های داستین و لورل به این صورت برخورد کردند که کلیه اشیای شکننده و خطرناک را از دسترس کودکان دور کنند. آنها این عقیده را تقویت کردند که کودکان اجازه

ندارند که بدون اجازه دیگران به اشیای آنها دست بزنند. خانواده رایان قانونی وضع کردند که براساس آن رایان را از باز کردن در یخچال بدون حضور یک فرد بزرگسال منع می‌کرد.

خانواده‌ها در مورد تمیز کردن کثیف‌کاریها و دور انداختن ساعت شکسته هنوز هم ناراحت بودند. ولی متوجه شدند که عصبانیت آنها کارساز نیست. عصبانیت به کودکان رفتار مناسب را آموزش نمی‌دهد. عصبانیت پاسخ صحیحی به کنجکاو می‌معصومانۀ کودکان نیست.

### انضباط منفی در عمل

درک اینکه فعالیتهای داستین، لورل یا رایان چگونه می‌توانست سیل خشم والدین را جاری سازد ساده است. («نگاه کن چه کار کردی. تو بیچه بی‌تربیتی هستی. من از تو بدم می‌آید.») ممکن است برخی از پدر و مادرها به حدی عصبانی شوند که کودک را تنبیه جسمانی کنند.

تحقیر کلامی و تنبیه بدنی در درازمدت آموزنده نیست. اگرچه ممکن است والدین به صورت لحظه‌ای با ابراز عصبانیتشان احساس «راحت شدن» کنند، این کار برای کودک نتیجه چندانی ندارد. او از اینکه پدر و مادرش ناراحت هستند احساس بدی می‌کند ولی نمی‌داند چه کار اشتباهی انجام داده است. آیا کشف کردن، اشتباه است؟ آیا کنجکاو بودن بد است؟ آیا دست زدن به وسایل دیگران اشتباه است؟ با این روشها ما به کودکان کمک نکرده‌ایم تا راهی برای جلوگیری از تکرار اشتباهاتش بیابند. این رویکرد عواقب منفی دیگری نیز دارد. شرم‌منده کردن کودک یا فریاد زدن بر سر او موجب کاهش اعتماد به نفس او می‌شود. والدین این رفتار را بد نمی‌نامند بلکه کودک را بد می‌دانند. اگر کودک احساس کند که در هر حال فرد بدی است، جایی برای تلاش در جهت بهبود رفتارش باقی نخواهد ماند. کتک زدن کودک این پیغام را به او می‌فرستد که برطرف کردن تعارضها با برخورد فیزیکی پذیرفتنی است. در این حالت کودک

احساس می‌کند که مجاز است هنگام مخالفت با دیگران از نیروی بدنی استفاده کند.

### وضع محدودیتها

انضباط مثبت فقط به معنای وضع قانون پس از انجام کاری، نیست. برای اینکه وضعیت خانه به حالت عادی پیش برود باید محدودیت‌های پیشگیرانه‌ای وضع شود.

قوانین باید به وضوح و به طور خاص ذکر شوند. (همهٔ سرنشینان خودرو باید کمربند ایمنی ببندند.)

قوانین باید دائماً تقویت شوند. اگر کودک بداند که در تمامی سفرها باید کمربند ایمنی ببندد، بدون دردسر آن را رعایت خواهد کرد. اگر او بداند که فقط گاهی باید کمربند ایمنی ببندد، در هر سفر با قانون کمربند ایمنی مخالفت می‌کند. او می‌خواهد بداند که این سفر، سفری است که باید در آن کمربند ایمنی را ببندد یا بستن آن ضروری نیست.

قوانین باید توضیح داده شوند. (همهٔ سرنشینهای خودرو کمربند ایمنی می‌بندند چون از آنها محافظت می‌کند.) والدین باید برای قوانینی که وضع می‌کنند دلایل خوبی داشته باشند. کودکان سه ساله واکنش به استدلال را تازه آغاز کرده‌اند. این هنگام، زمان مناسبی برای ایجاد عادت توضیح دادن است. اگر به کودک اجازه داده شود که منطقی نهفته در پشت قوانین را درک کند آنها را بامعنی‌تر می‌یابد و با اجبار کمتری آنها را می‌پذیرد.

قوانین باید با سطح درک کودک متناسب باشند. مثلاً تنبیه کودک خردسال به علت دراز کشیدن یا رفتار نه چندان مناسب هنگام خرید، منصفانه نیست. این استانداردها بیش از حد ظرفیت کودکان سه ساله است.

تعداد قوانین باید قابل اجرا و واقع‌گرایانه باشد. تمام جنبه‌های زندگی با یک کودک سه ساله را نمی‌توان تنظیم کرد. باید به ایمن نگاه داشتن کودک



اولویت داد و به او کمک کرد که یاد بگیرد به حقوق دیگران احترام بگذارد. از رفتارهای جزیی و غیرخطرناک، مانند گریه کردن و پزدادن می‌توان با خیال راحت صرفنظر کرد. وقتی کودک متوجه بشود که با انجام دادن این رفتارها توجه کسی را جلب نمی‌کند، دیگر آنها را انجام نخواهد داد.

عده‌ای از والدین محدودیتهایی ایجاد نمی‌کنند. آنها به این دلیل که کاربرد قوانین به صورت محکم و مداوم دشوار است ممکن است تسلیم شوند. برخی دیگر بهانه می‌آورند که قوانین موجب کاهش قدرت خلاقیت کودک می‌شوند. چنین تصمیمی پیامدهای وخیمی برای کودک دارد. کودکی که محدودیتی نداشته باشد هرز می‌رود. چنین کودکی همواره به راه خود می‌رود و همراهی با دیگران برایش سخت به نظر می‌رسد. در نتیجه، غمگین و منزوی می‌شود.

### اجتناب از تعارض

در زندگی روزمره ممکن است تعارضهای بالقوه‌ای با کودک سه‌ساله به وجود آید. والدین می‌توانند با پیشگیری، اجتناب و جلوگیری از پیدایش تعارض، توان و انرژی خود را برای مصارف بهتر ذخیره کنند. ایمن کردن خانه برای کودک از بروز ناسازگاری پیشگیری می‌کند. برداشتن اشیای شکننده و خطرناک نیاز به گفتن مداوم این جمله را در طول روز از بین می‌برد که: «نه، دست نزن، بگذارش زمین.»

والدین باید موقعیتهایی را که در آنها «پیروزی وجود ندارد» مانند مبارزه با کودک در مورد غذا خوردن، تشخیص بدهند. غذا خوردن موضوعی است که کودک بر آن تسلط کاملی دارد. وارد آوردن فشار فقط مقاومت او را افزایش می‌دهد. روش بهتر تشویق کودک هنگام صرف غذای کافی و نادیده گرفتن و اغماض در موارد دیگر است. پرت کردن حواس هم ترفند مفیدی است. در فروشگاه، مشغول کردن کودک با

خوراکی یا اسباب‌بازی، از فرار کردن وی، انداختن قوطیها از قفسه‌ها، یا اضافه شدن مواد غیرضروری به فهرست خرید جلوگیری می‌کند.

### پی آمدهای منطقی

کودکان سه‌ساله در شرایط خاصی می‌توانند از نتایج طبیعی رفتار نامناسبشان، رفتار مناسب را بیاموزند. اگر روی دیوارها چیز بنویسند، مدادشمعی‌ها از آنها گرفته می‌شود. اگر اسباب‌بازیهایشان را پرت کنند و بشکنند، چیزی جایگزین آن نخواهد شد. این راهکار فقط وقتی برای کودک سه‌ساله مناسب است که ثابت شود نقض قانون از نظر جسمانی برای آنها مضر یا خطرناک نیست. مثلاً، درست نیست که بگذاریم کودک سه‌ساله خودش متوجه شود چرا هنگام عبور از عرض خیابان باید دست بزرگترها را بگیرد. این درس هزینه بسیار زیادی دربر دارد.

### تقویت مثبت

کودکان با در آغوش گرفتنها، بوسه‌ها، تشویقها و توجهات مثبت بزرگ می‌شوند. آنها به رفتارشان شکل می‌دهند تا این واکنشها را به دست بیاورند و دوست ندارند که از توجه محروم شوند. پاسخ آنها به رفتارهایی که مورد توجه قرار نمی‌گیرد، متوقف کردن آن رفتار است. پیام حاصله برای والدین واضح است. به رفتار دلخواه توجه کنید و به رفتار ناخواسته بی‌توجه باشید.

کودکان نیاز دارند که پیامهای مثبتی بشنوند. در طول زندگی روزمره باید تعداد پیامهای مثبت بیش از پیامهای منفی باشد. در نظر گرفتن زمانی برای گوش دادن به گفته‌های کودکان، برای پدر و مادر مفید است. آنها ممکن است خودشان از شنیدن تعداد دفعاتی که به کودک می‌گویند «این کار را نکن، بسه دیگه، نه، نه، نه» تعجب کنند.

برای ایجاد توازن، والدین باید حداقل ۲ بار در روز به خوب بودن

کودک توجه کنند. وقتی که به آرامی با اسباب‌بازی، بازی می‌کند یا فیلم تماشا می‌کند، به او نگاه کنید، جلو بروید و دستی روی شانه‌اش بگذارید، یا او را ببوسید یا بگویید «من از روش بازی کردن تو با مکعبها خوشم می‌آید». بهتر است تقویت مثبت سریع باشد و نه به منظور بر هم زدن تمرکز کودک. این کار در واقع نشان می‌دهد که رفتار مناسب و درست کودک مورد توجه قرار گرفته است.

تشویق مداوم نیز حایز اهمیت است. تشویق روشی برای ابراز توقعات و ارزشهای والدین است. پیامهای مثبت خاص بیش از تشویق کلی برای کودک مفید است. گفتن این جمله به کودک که «من از اینکه تو اسباب‌بازی را به دوستت دادی خوشم آمد» برای او از جمله «تو پسر خوبی هستی» مفیدتر است. با ذکر جمله اول او متوجه می‌شود که رفتار مطلوب چیست و می‌تواند آن را تکرار کند. تشویق موجب پیدایش اعتماد به نفس نیز می‌شود. کودکی که اعتماد به نفس بالایی دارد بهتر می‌تواند انتقاد را تحمل کند چرا که متوجه می‌شود که رفتار او مورد انتقاد قرار گرفته است، نه شخصیت او.

والدین باید نسبت به رفتار خود آگاه و نمونه‌های خوبی برای کودکان باشند. کودکان به رفتار پدر و مادرشان توجه و آن را تقلید می‌کنند. اگر پدر یا مادر فریاد بزنند، کودک نیز همان کار را می‌کند. اگر آنها کتک بزنند، کودک آن را به عنوان رفتار مناسبی قلمداد می‌کند.

## وقفه

وقفه، ابزار کلاسیک انضباط مثبت است و از آن می‌توان به هر میزان که لازم باشد استفاده کرد. در این روش خطر به وجود آمدن زیانهای احساسی وجود ندارد و به والدین و کودک این فرصت را می‌دهد که آرام شوند و از افزایش تعارض جلوگیری کنند. وقفه برای مشکلاتی مانند رفتار تهاجمی و گوش نکردن به دستورات مؤثر است.

روش اجرا بسیار ساده است. هنگامی که باید وقفه اجرا شود، به آرامی قانونی را که نقض شده است خاطر نشان کنید. البته باید کودک از قبل آن را بداند. («رایان تو اجازه نداری خودت در یخچال را باز کنی. برو آنجا بنشین.») این نکته حائز اهمیت است که به سرعت عمل کنید تا کودک ارتباط میان قانون نقض شده و زمان وقفه را متوجه شود.

با کودک به محل مورد نظری که باید وقفه در آن اجرا شود بروید. این مکان باید خسته کننده، به دور از نواحی اصلی فعالیت، اما امن باشد. وقفه تنبیه نیست و به همین دلیل محل نباید تاریک یا ترسناک باشد. از آنجایی که این مکان نباید دارای عواملی باشد که حواس کودک را پرت کند، اتاق کودک محل مناسبی نیست. یک صندلی بزرگ که در راهرو قرار داده شده است جای مناسبتری است.

برای کودک سه ساله، سه دقیقه زمان مناسبی برای طول وقفه است. برای فراموش نشدن زمان ساعت آشپزخانه را تنظیم کنید. در زمانی که کودک در وقفه به سر می برد با او صحبت نکنید. او باید در این مدت برای آرام کردن خود تمرکز کند. چنانچه کودک پیش از پایان مدت وقفه از جای خود بلند شود دوباره او را به همان جا برگردانید.

اگر کودک برای دوره زمانی مشخص شده روی صندلی باقی بماند، وقفه با موفقیت انجام شده است. احتمالاً یک کودک سه ساله طول این مدت آرام نخواهد نشست ولی حداقل از زمانی که به آنجا آورده شده است آرام تر می شود. اگر در زمانی که ساعت زنگ می زند کودک هنوز هم ناآرام است، یک دقیقه دیگر او را در همان جا نگهدارید. به کودک یادآوری کنید که «وقتی می توانی از زمان وقفه خارج شوی که آرام شده باشی.»

پس از زمان وقفه، کودک با ذهنی آرام باز می گردد. نباید دربارهٔ حادثه‌ای که منجر به وقفه شده است انتقاد یا سرزنشی صورت گیرد.

وقفه به این دلیل مفید است که کودکان از اینکه بازیشان قطع شود یا به آنها توجه نشود، متنفرند. پس از خارج کردن آنها از محل حادثه، آرام کردن و به دست آوردن کنترل ساده‌تر است.

والدین باید برای واکنشی که در مکانهای عمومی مؤثر است نیز برنامه‌ای داشته باشند. کودکان اگر برای اماکن خارج از خانه آموزش نبینند، خیلی زود یاد می‌گیرند که چگونه جو سازی کنند. از گوشه یک فروشگاه، یک نیمکت در مرکز تجاری، یا سالن انتظار یک ساختمان می‌توان به عنوان محل‌هایی برای وقفه استفاده کرد.

### مواجهه مستقیم

بعضی وقتها لازم است به صورتی مستقیم‌تر با مشکلی که پیش آمده برخورد کرد. مثلاً ممکن است کودکی که در زمین‌بازی است مجبور شود، اسباب‌بازی همبازیش را که در حال رفتن است، پس دهد.

مقابل کودک بنشینید و مستقیماً به چشم‌های او نگاه کنید و بگویید: «جاسمین<sup>۱</sup>، آلیسون<sup>۲</sup> باید همین‌حالا به خانه برود. لطفاً اسباب‌بازی او را پس بده.» در صورتی که کودک از پس دادن امتناع کرد، با صدایی محکم‌تر درخواست را تکرار کنید. اگر باز هم پاسخ مناسبی نگرفتید، به صورت جسمانی به او کمک کنید آنچه را گرفته پس بدهد. اگر این کار باعث برطرف شدن مشکل شد، چیز دیگری به او نگویید. اگر جاسمین اسباب‌بازی را قاپید یا آلیسون را کتک زد، وقفه‌ای برای او در نظر بگیرید.

انضباط چیزی بیش از اطاعت کورکورانه است. برای اینکه بچه‌های کوچک به بزرگسالانی منظم تبدیل شوند، به آموزش توأم با صبر و عشق نیاز دارند.

---

1. Jasmine

2. Alison

راشل<sup>۱</sup> فریاد زد: «نمی‌توانم این کار را انجام بدهم.» او دستهایش را از هم باز کرد و به برجی که از مکعبها ساخته بود لگد زد. انگشتان سه‌ساله او نمی‌توانست مکعبهای کوچک را به گونه‌ای که می‌خواست روی هم بچیند. در نتیجه یک مشت از مکعبها را برداشت و آنها را به طرف دیوار پرت کرد. سپس با عصبانیت آنها را زیر پا لگد کرد، گویی می‌خواست با فشار مکعبها پارکت کف اتاق را سوراخ کند.

جاستین و مادرش پس از یک خرید طولانی صبحگاهی به طرف صندوق فروشگاه بزرگ می‌رفتند. جاستین در حالی که به یک بسته بزرگ آدامس بادکنکی صورتی‌رنگ اشاره می‌کرد با صدای بلند گفت: «من از آنها می‌خواهم.» خانم رایلی<sup>۲</sup> به آرامی به پسرش یادآوری کرد که آدامس بادکنکی برای سلامتی مضر است. اما جاستین با صدای بلندتری جواب داد «من می‌خواهم» و شروع کرد به گریه کردن و لگدزدن. خانم رایلی بسته‌ای چوب‌شور به او داد ولی جاستین آن را به زمین پرت کرد. صورت جاستین برافروخته و پوشیده از اشک بود. موهای قرمز رنگش هم از عرق خیس شده بود. خانم رایلی احساس کرد که توجه تمام مشتریان فروشگاه به طرف آنها جلب شده است. مطمئناً همه آنها از

1. Rachel

2. Reilly

دیدن این نمایش واقعی بیش از مجلاتی که در پیشخوان فروشگاه وجود داشت لذت می‌بردند.

سه‌سالگی، آخرین سالی است که کودکان قشقرق به پا می‌کنند. والدین می‌توانند انتظار داشته باشند که در چهارمین سال زندگی با قشقرق‌های کمتری از طرف کودک مواجه خواهند شد.

### قشقرق چیست؟

قشقرق بیان درماندگی است. انتظار می‌رود بزرگسالان درماندگی خود را از طریق کلامی بیان کنند. فرد بزرگسال ممکن است بر سر راننده بی‌توجهی که در بزرگراه جلوی پیچیده است فریاد بزند یا به کارخانه‌ای که جوراب‌هایش با یک بار پوشیدن، پاره می‌شوند نامه تندی بنویسد. اما کودکان، که هنوز در استفاده از زبان به مهارت کافی دست نیافته‌اند، ممکن است به روش‌های فیزیکی برای بیان نظراتشان دست بزنند. این نکته به ویژه در مورد بحرانها صادق است که نتیجه آن، گریه کردن، لگد زدن، بیقراری و جیغ کشیدن است که مجموعاً تحت عنوان قشقرق شناخته می‌شوند.

### پیشگیری از قشقرق

روش مطلوب برخورد با قشقرق پیشگیری از آن است. والدین می‌دانند که چه موقعیتهایی ممکن است به تعارض بینجامد. با پیش‌بینی و برنامه‌ریزی خلاقانه حداقل می‌توان از بروز برخی از قشقرق‌ها جلوگیری کرد.

به همراه آوردن خوراکی قابل قبول به فروشگاه موجب می‌شود که کودک کمتر به وسیله غذاهای غیرمغذی تحریک شود. فروشگاه‌هایی وجود دارد که در محل صندوق آنها شیرینی و آدامس وجود ندارد. در زمین‌بازی، مطلع کردن کودک، پنج دقیقه پیش از زمان رفتن، به او این

فرصت را می‌دهد که بازیش را تمام کند. از برخی موقعیتهای به طور کلی باید اجتناب کرد. بیشتر کودکان سه ساله آن قدر از خودگذشتگی ندارند که به یک فروشگاه اسباب‌بازی بروند و تنها هدیه‌ای برای دیگری بخرند.

### دو نوع قشقرق

در واقع دو نوع قشقرق وجود دارد: قشقرق ناشی از خشم و عصبانیت و قشقرق دغلكارانه. این دو نوع قشقرق علتهای متفاوتی دارند و باید به آنها پاسخهای متفاوتی نیز داده شود.

#### قشقرق ناشی از خشم و عصبانیت

مورد راشل نمونه‌ای از این نوع قشقرق است. او شادمانه شروع به درست کردن ساختمان پیچیده‌ای از مکعبها کرد. اتفاقی که در این سن مکرراً رخ می‌دهد، فراتر رفتن خواسته‌های کودک از تواناییهای او است. هنگامی که کودک نتواند با دستهایش آنچه را در نظر دارد انجام دهد خشمگین می‌شود. روش ثابت و مشخص برخورد کودک سه ساله با ناامیدی، تلاش در جهت از بین بردن منبع آن است. این همان کاری است که راشل انجام داد. او ساختمان را خراب کرد و حتی تلاش کرد خود مکعبها را نیز از بین ببرد و نیاز داشت که از نشانه‌های شکستش خلاص شود.

#### قشقرقهای دغلكارانه

قشقرق دغلكارانه موضوع کاملاً متفاوتی است. این نوع قشقرقها معمولاً در زمینه اختلاف خواسته‌های فرد مراقب، و کودک به وجود می‌آیند. برای مثال، پدر یا مادر می‌خواهند پارک را ترک کنند و کودک با آن مخالف است. حالت دیگر این است که کودک پیش از شام بستنی می‌خواهد ولی والدین فکر می‌کنند که این کار درست نیست.



قشقرقهای دغلکارانه در حین پیشرفتهای رشد طبیعی نیز به وجود می‌آیند. کودک سه‌ساله به تمایلات، باورها و عقایدش افتخار می‌کند و تلاش می‌کند در کنشهای متقابلش با بزرگترها از آنها دفاع کند. زمانهایی پیش می‌آید که او دیگر توانایی ندارد تا به صورت کلامی آنها را بیان کند. گریه شدید و مداوم، لگدزدن و جیغ زدن جای کلمات را می‌گیرند. جاستین این روش را به کار برد تا مطمئن شود که مادر به شدت اشتیاق او به داشتن آدامس پی برده است.

### کنترل قشقرقهای ناشی از خشم

ابراز همدردی با کودکی که از ناتوانیش در انجام یک وظیفه خاص احساس ناکامی می‌کند آسان است. آقای گرومز<sup>۱</sup> معلم مهدکودک راشل، با شنیدن سروصدای راشل، خطاب به او گفت: «گاهی واقعاً سخت است که مکعبها را آنجا که دلت می‌خواهد بگذاری.» سپس دستهایش را از هم باز کرد و راشل را مهربانانه در آغوش گرفت تا هق‌هق گریه‌اش فرو نشست. او گفت: «به نظرت چگونه در آغوش گرفته‌اش فرو آب‌میوه آماده کنیم؟» راشل لبخند زد و سرش را تکان داد و سپس دو نفری دست در دست هم رفتند که آب‌میوه آماده کنند. معلم راشل موقعیت را به‌گونه‌ای مطلوب اداره نمود. او با صحبت‌هایش به راشل آرامشی کلامی و با در آغوش گرفتن، به او آرامش جسمانی بخشید و ناکامی راشل را به رخ نکشید و در مورد روش درست قرار دادن مکعبها سخنرانی نکرد. آقای گرومز به راشل پیشنهاد نکرد که برای درست کردن مجدد برجی از مکعبها، به او کمک کند چرا که متوجه شد که راشل برای مدتی با مکعبها هیچ کاری ندارد.

پس از آرام شدن راشل، آقای گرومز باز هم او را در کنار خود نگاه داشت و به کاری مشغول کرد که احساس توانایی را به او برگرداند. بعداً در همان روز فرصتی برای جمع‌آوری مکعبها از گوشه اتاق پیدا خواهد شد.

### کنترل قشقرقهای دغلكارانہ

کنترل قشقرقهای دغلكارانہ اندکی دشوارتر است. مهمترین چیز برای یک بزرگسال آرام ماندن است. این کار چالش بزرگی است چرا که فرد بزرگسال باید بر احساساتی چون خشم و تحقیر شدن خود سرپوش بگذارد و علاوه بر آن یک کودک غیرقابل کنترل را نیز اداره کند.

چیزی که برخی از والدین را ناراحت می‌کند کم ظرفیت بودن کودک است. رویکرد «این کار را نکن چون من می‌گویم» با رشد استقلال کودک سه ساله مغایرت پیدا می‌کند. باید راههای ملایمتری برای پرداختن به تعارضها اتخاذ شود. راه‌های مناسب هم با افزایش تجربه والدین و هم با روح در حال رشد کودک سازگاری پیدا می‌کنند.

اولین قدم این است که متوجه شویم کودک در چه مرحله‌ای از قشقرق قرار دارد. اگر قشقرق در مراحل اولیه است می‌توان از روش پرت کردن حواس استفاده کرد. ممکن است موضوعی واقعاً احمقانه، توجه کودک را منحرف کند. «وای، مثل اینکه پرنده بزرگی را توی آن قسمت دیدم. بیا برویم و بگیریمش.»

وقتی قشقرق به اوج می‌رسد، برای پرت کردن حواس دیر شده است. زمانی که مادر جاستین تلاش کرد حواس او را با ترفند چوب‌شور پرت کند آن قدر دیر شده بود که جاستین حتی نیم‌نگاهی نیز به آن نینداخت. در این لحظه، مفیدترین راهکار، بی‌توجهی به قشقرق، ضمن اطمینان داشتن از ایمنی کودک است. کودک با درک بی‌توجهی و قانع‌کننده نبودن رفتارش، آن را متوقف خواهد کرد.

بی توجهی به قشقرق ممکن است دشوار باشد. برای آرام شدن، تلاش کنید منظره‌ای آرام و دلنواز را به دور از قفسه‌های فروشگاه بزرگ، در خاطر مجسم کنید. به خاطر داشتن این نکته حائز اهمیت است که تماشاگرانی که به این جنجال نگاه می‌کنند، خود نیز تجربیات مشابهی داشته‌اند.

راهکار دیگر، دور کردن کودک از چیزی است که عامل به وجود آمدن قشقرق شده است. کودک وقتی متوجه شود که از این راه نمی‌تواند چیزی به دست بیاورد آرام می‌شود. این راهکار به ویژه در مورد قشقرق در فروشگاه اسباب‌بازی مفید است. البته این راه‌حل در مورد قشقرق در فروشگاه مواد غذایی تقریباً غیرممکن و غیرعملی است، چرا که هیچ‌کس حاضر نیست اجناس فهرست خریدش را که یک ساعت به جمع‌آوری آنها پرداخته است رها کند و در فرصتی دیگر خرید را انجام دهد.

گاهی والدین کودک را کتک می‌زنند و عقیده دارند که این کار موجب شوکه شدن کودک و دست کشیدن از رفتارش می‌شود. ممکن است پدر یا مادر کودک را به دلیل عصبانیت کتک بزنند. کتک زدن فقط رفتار کودک را تشدید می‌کند. دیدن منظره پدر یا مادری که کنترلش را از دست داده، برای کودکی که خود نیز کنترلش را از دست داده، وحشت‌آور است. در نتیجه کودک حتی بیشتر گریه می‌کند. این کار زیان‌آور نیز هست، زیرا کودک باید یاد بگیرد که چگونه تعارضاتش را از طریق کلامی و نه فیزیکی حل کند. رفتار والدین باید الگوی مناسبی برای رفتار کودک باشد. ارائه چیزی که کودک درخواست می‌کند نیز نوعی فریب است. خانم رایلی فکر کرد: «خوب، یک بسته آدامس چه اهمیتی دارد؟» والدین باید از پیامی که این کار به کودک می‌دهد آگاه باشند. این کار به کودک نشان می‌دهد که با قشقرق به پا کردن می‌تواند به چیزی که می‌خواهد برسد. در نتیجه کودک این حربه را یک راهکار تضمین‌شده تلقی می‌کند و آن را ادامه می‌دهد.

### نکات پایانی

خانم رایلی به اجناس خریداری شده نیاز داشت و چاره‌ای جز تحمل قشقرق نداشت. او صحنه‌ای دلپذیر را در ذهن مجسم کرد. مجسم کرد که در حال راندن یک قایق پارویی روی دریاچهٔ اونوتا<sup>۱</sup> است و تابش آفتاب گرم را روی صورتش احساس می‌کند و به ابرهای سفید پنبه‌ای نگاه می‌کند که در آسمان در حال حرکتند.

کمی بعد منبع اشکهای جاستین خالی شد. او نفس عمیقی کشید و آخرین هق هق خود را جویده جویده انجام داد. سپس با احتیاط به مادرش نگاه کرد و منتظر واکنش او شد. خانم رایلی خم شد و دستانش را دور پسرش حلقه کرد و در گوش او نجوا کرد: «من تو را خیلی دوست دارم ولی از کاری که آنجا انجام دادی خوشم نیامد. حالا بیا برویم خانه.»

خانم رایلی مراحل بعد از قشقرق را به گونه‌ای مناسب اداره کرد. او می‌دانست که جاستین نیاز دارد تا اطمینان یابد که رابطهٔ آنها به صورتی تخریب نشده که قابل ترمیم نباشد، و در حالی که این مطلب را روشن می‌کرد که رفتار جاستین را تایید نمی‌کند از او حمایت کرد. دلیلی وجود ندارد که کینه‌توزی یا دشمنی کنید. حادثه تمام شده است. آنها فروشگاه را ترک کردند بدون اینکه آدامسی خریده باشند. خانم رایلی موفق شده بود.

بروز قشقرق در سال چهارم کم‌رنگ می‌شود. چیزهایی که زمانی ناراحت‌کننده به نظر می‌رسیدند، پس از مدت کوتاهی به یادگاری از دورهٔ کودکی تبدیل می‌شوند.

والدین کودک سه ساله معمولاً در مورد رفتارشان نگرانیهای بسیاری دارند. در این فصل راهکارهایی ارائه می شود تا کنار آمدن با بعضی مسائل معمولی، عملی و آسان شود.

### شب ادراری

تعداد قابل توجهی از کودکان سه ساله هنوز هم نمی توانند در طول شب خشک باقی بمانند. این مسئله در واقع بیش از آنکه حقیقتاً مشکل رفتاری باشد موضوعی تکاملی است. شب ادراری به این دلیل روی می دهد که بدن هنوز به آن اندازه رشد نیافته که بتواند در طول شب جلوی جریان ادرار را بگیرد. این مسئله در پسران شایع تر از دختران است و غالباً در خانواده ها حالتی ارثی دارد. اگر والدین، هر دو در کودکی شب ادراری داشته اند، احتمال اینکه فرزندشان نیز به این مشکل مبتلا باشد زیاد است.

مهمترین چیزی که باید به خاطر داشت این است که کودک عمداً خودش را خیس نمی کند. این مسئله فراتر از کنترل ارادی است. عصبانی شدن یا تنبیه کردن او مشکل را سریع تر حل نخواهد کرد. خیال والدین را می توان با آگاه کردن آنها از این نکته راحت کرد که همه ساله حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از افراد مبتلا به شب ادراری بدون هیچ گونه درمانی خودبه خود بهبود می یابند و اگر بزرگ تر شدن کودک هم این

مشکل را حل نکند، پزشک کودکان می‌تواند آن را درمان کند. تا آن موقع، والدین کودکان سه ساله می‌توانند زیر ملافه کودک، یک بالشک نازک چندلایه که رطوبت را جذب می‌کند قرار دهند و سعی کنند صبور باشند.

### خودارضایی

برخی از کودکان به منظور اکتشاف بدنشان، اندامهای تناسلی خود را با انگشتان لمس می‌کنند. برخی دیگر خودشان را به پتو یا عروسکها و اسباب‌بازیهای پارچه‌ای می‌مالند. کودکان نباید به دلیل ارضای کنجکاویشان در مورد بدن خود شرمنده یا تنبیه شوند. این نکته حائز اهمیت است که عقیدهٔ بد بودن بدن را نباید به کودکان تحمیل کرد. زیرا وقتی به این باور برسند که جسمشان بد است، نتیجه‌گیری می‌کنند که خودشان نیز بد هستند<sup>۱</sup>

### امتناع از رفتن به دستشویی، نگهداشتن مدفوع

#### و بی‌اختیاری مدفوع

در این گروه سنی ممکن است انواع گوناگونی از مشکلات در مورد عمل دفع پیش بیاید. برخی از کودکان از انجام عمل دفع در توالت امتناع می‌کنند ولی به راحتی این کار را در شلوار یا پوشکشان انجام می‌دهند. برخی از کودکان با جدیت و تلاش فراوان مدفوعشان را نگه می‌دارند و با احساس دفع مبارزه می‌کنند. چنانچه نگهداری مدفوع برای مدتی طولانی ادامه یابد، می‌تواند به بی‌اختیاری در دفع بیانجامد. با نگهداری مدفوع توسط کودک، مقادیر زیادی مدفوع سفت در روده جمع می‌شود و

۱. مطالب فوق به معنی بی‌تفاوتی والدین در برابر عمل خودارضایی فرزند یا تأیید کار او نیست. بلکه تأکید بر واکنش سنجیده در زمان مناسب است. (ناشر)

روده به حدی کشیده می‌شود که کودک احساس نیاز به عمل دفع را از دست می‌دهد. کثیف کردن هنگامی روی می‌دهد که مقدار اندکی از مدفوع مایع از محل انسداد نشت می‌کند. بی‌اختیاری در دفع مدفوع مشکل پیچیده‌ای است که باید توسط پزشک متخصص درمان شود. هدف از درمان، تخلیه کردن مدفوع محبوس شده و ایجاد عادات دفعی طبیعی است.

والدین می‌توانند برای اجتناب از بروز چنین مشکلاتی اقداماتی انجام دهند. اولین قدم، به تأخیر انداختن آموزش دفع تا زمانی است که کودک نشان دهد آمادگی لازم را دارد. (به فصل ۱۱ مراجعه کنید). دفع یکی از مقولاتی است که کودک بر آن کنترل کامل دارد. با یادآوری نمی‌توان او را به انجام عمل دفع وادار کرد. اگر او آماده یادگیری نباشد، این فرایند تبدیل به جنگی میان اراده‌های کودک و والدین می‌شود. او با امتناع از دفع در توالی و نگهداری کامل مدفوع پاسخ می‌دهد.

توالی باید مکانی راحت باشد. وجود یک چارپایه کوتاه به کودک اجازه می‌دهد که خودش از توالی (فرنگی) بالا برود. او جهت انجام دفع به محلی نیز احتیاج دارد که پاهایش را متوازن نگه دارد و هنگام انجام عمل دفع روی آن فشار وارد کند.

داشتن مدفوع خشک و سفت یکی از مشکلات شایع است. دفع مدفوع سفت دردآور است. کودک با نگهداشتن مدفوع برای اجتناب از درد اضافی واکنش نشان می‌دهد. غذاهایی که فیبر زیاد دارند، مدفوع را نرم نگه می‌دارند. میوه‌های خشک و شیرینی‌های سبوس‌دار، مواد غذایی فیبردار مورد علاقه کودک هستند.

### نگه داشتن نَفَس

نگه داشتن نَفَس پدیده‌ای است که حتی برای پزشکان یونان باستان شناخته شده بوده و به دو نوع تقسیم می‌شود. نوع کبود (آبی) بیشتر به

یک قشقرق پیچیده شباهت دارد. کودک از انجام دادن چیزی که می‌خواهد منع می‌شود و در نتیجه شروع به گریه می‌کند، نفسش را نگه می‌دارد و کبود می‌شود و برای مدتی کوتاه واکنشهای حیاتی او قطع می‌شوند و سپس خودبه‌خود نفس کشیدن را از سر می‌گیرد. این نوع حالت خفگی هیچ‌گونه آسیبی ایجاد نمی‌کند. از این حالت نیز مانند قشقرقهای دیگر می‌توان با منحرف کردن توجه کودک در مرحلهٔ ایجاد آن، اجتناب کرد. در صورتی که چنین واکنشی از طرف کودک اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد، باید او را در مکانی نگه داشت که امکان صدمه دیدنش وجود نداشته باشد.

نوع رنگ‌پریدهٔ این پدیده، بیشتر به از هوش رفتن شباهت دارد. به نظر می‌رسد که این حالت در کودکان خیلی حساس یا ترسو رخ می‌دهد و با آسیبهایی، مانند ضربه به سر آغاز می‌شود. پس از آن، عضلات کودک شل می‌شود، کودک به زمین می‌خورد و رنگش می‌پرد، ولی به سرعت بهبود می‌یابد. واکنش والدین باید چنان باشد که کودک احساس اطمینان کند، و در عین حال آسیب اولیه‌ای که بر کودک وارد شده ارزیابی گردد.

### ناسزاگویی

چرا کودکان سه ساله کلماتی را که بزرگترها گفتن آنها را منع می‌کنند به سادگی یاد می‌گیرند؟ کودکان سه ساله جادوی کلمات را درک می‌کنند. در صورتی که مشاهده کنند در زمان استفاده از کلمات خاصی بزرگسالان از شرم قرمز می‌شوند و لکنت زبان پیدا می‌کنند متوجه می‌شوند که این کلمات قدرت ویژه‌ای دارند.

کودکان سه ساله معنای واقعی کلمات زشت یا عبارتهای نژادپرستانه را نمی‌دانند. آنها نمی‌توانند کلمات قدرتمند دیگری مانند عشق، تنفر یا احقر را درک کنند ولی به اندازهٔ کافی قدرت مشاهده دارند تا موقعیتهایی را که دیگران از این کلمات استفاده می‌کنند، تشخیص دهند. نکتهٔ کوچک



دیگری غیر از بیان خود کلمات نیز وجود دارد. چنانچه نسبت به این کلمات واکنش شدیدی نشان داده شود، بارها و بارها آن را تکرار می‌کنند. کنترل این رفتار ساده است. والدین باید الگوی زبانی مثبتی باشند و به رفتارهای نامناسب بی‌توجه باشند. والدین هرگز تا زمانی که با یک مقلد سه‌ساله زندگی نکرده‌اند، از چگونگی رفتار خود مطلع نیستند.

همه افرادی که با کودک زندگی می‌کنند، باید مصمم باشند که به این رفتار نखندند یا آن را به صورتی دیگر تشویق نکنند. البته، گاهی بی‌توجهی به تنهایی کافی نیست و یادآوری کلامی ضروری است. والدین می‌توانند به کودک بگویند: «ما از این کلمه استفاده نمی‌کنیم، چون دیگران را ناراحت می‌کند.» در مورد کلماتی که می‌توان به هنگام احساس ناکامی شدید آنها را به کاربرد توافق کنید. اگر به این مرحلهٔ آزمودن مرزهای زبانی به نحوی واقع‌بینانه پرداخته شود، خودبه‌خود به پایان می‌رسد.

### رفتار مقابله‌گرانه

کودک مقابله‌گر همکاری نمی‌کند، پرخاشگر و مستعد به‌پا کردن قشقرق‌های بی‌شمار است. او بدون توجه به دیگران کاری را انجام می‌دهد که دلش می‌خواهد. تمام کودکان سه‌ساله گاهی اوقات چنین به‌نظر می‌رسند ولی کودکی که همیشه این‌گونه است، دارای مشکل رفتاری واقعی است.

گاهی نوع مقررات و انضباطی که در خانه حاکم است، منشأ مشکل است. چنانچه مقررات حاکم در خانه بسیار خشونت‌بار یا ناپایدار باشد یا ابتداً به آن اهمیت داده نشود، کودکان با مخالفت خود، واکنش نشان می‌دهند.

رسیدگی به این مسئله آموزشی راههای جدید کنش متقابل با کودکان را برای والدین اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. والدین باید بتوانند قانونهای

واضحی وضع کنند، به رفتار مطلوب توجه مثبت نشان دهند، تخلفهای کوچک را نادیده بگیرند و بدانند که چگونه از روشی مانند وقفه برای رفتار اشتباه کودک استفاده کنند. (برای آگاهی بیشتر از موضوع انضباط و تأدیب به فصل ۶ مراجعه کنید.) والدینی که تشخیص می دهند کودکان رفتار مقابله‌گرانه دارد می توانند از کمک و تجربه پزشک کودک استفاده کنند.

مشکلات رفتاری را می توان با موفقیت برطرف کرد. در مورد این مشکلات با پزشک کودکان مشورت کنید و از سال چهارم زندگی کودک خود نیز لذت ببرید.



## خودباوری<sup>۱</sup>

«من را ببینید! من را نگاه کنید! می‌توانم تا بالای زرده‌های سرسره بروم. می‌توانم از میله‌ها آویزان شوم. با یک دست خودم را نگه داشته‌ام. حالا می‌خواهم پیرم.»  
کارلی<sup>۲</sup> بدون هیچ خطری روی گودال ماسه‌ها پرید. پدر و مادرش بلافاصله او را تشویق کردند و کارلی با یک تعظیم بلند بالا از آنها تشکر کرد.

کارلی کودکی است که اعتماد به نفس بالایی دارد. او خودش را باور دارد. خودباوری بالا برای کودک سرمایه‌ای گرانبها و قدرتی است که او برای رویارویی با چالشهای بزرگ شدن به آن نیاز دارد.  
کارلی چگونه به چنین کودکی تبدیل شده است؟ سایر خانواده‌ها چگونه می‌توانند به کودکانشان کمک کنند که به این صفت، موصوف شوند؟ در این فصل به پاسخهای این پرسشها می‌پردازیم.

### چرخه مثبت

خودباوری بالا نتیجه تجربیات موفقیت‌آمیز است. وقتی کودکی کاری را به خوبی انجام می‌دهد درباره خودش احساس خوبی پیدا می‌کند و وقتی تجربیات موفقیت‌آمیز متعددی داشته باشد، باور غیرقابل تزلزلی نسبت به تواناییهایش می‌یابد. این باور در کلیه فعالیتهای او نمود پیدا می‌کند و او

---

1. self-esteem

2. Carly

مشتاقانه به وظایف جدید می‌پردازد و از چالشها استقبال می‌نماید. او اطمینان دارد که در آینده موفق می‌شود چرا که در گذشته موفق بوده است.

### کمک گرفتن از کودک

طبیعی‌ترین راه به وجود آوردن خودباوری شناسایی و ایجاد تواناییهای اصلی در کودک است. هر کودکی نقاط قوتی دارد. نکته اصلی شناختن این نقاط است.

والدین می‌توانند با پرسیدن چند سؤال از خودشان شروع کنند. کودک انجام دادن چه کارهایی را دوست دارد؟ چه نوع چیزهایی را به راحتی یاد می‌گیرد؟

مشاهده کودک نیز سرنخهایی را در اختیار ما می‌گذارد. ببینید کودک در وقت آزادش چه می‌کند. هنگامی که خودش حق انتخاب دارد چه فعالیتهایی انجام می‌دهد؟ انتخابهای او احتمالاً کارهایی هستند که بهتر می‌تواند انجام دهد.

### کمک گرفتن از پدر و مادرها

والدین باید زندگی را به گونه‌ای هماهنگ سازند که کودکانشان به موفقیت برسند. یک راه برای نیل به این هدف حمایت از شور و اشتیاق کودک است. برای نمونه، پدر و مادر کارلی این کار را با بردن مداوم او به پارک انجام دادند. اینجا محلی است که کارلی می‌تواند در آن خوش بدرخشد.

گاهی حمایت از کودک به این معناست که والدین باید در مورد عقایدشان درباره آنچه برای بازی پسرها و دخترها مناسب است، بازنگری کنند. مثلاً ممکن است دختری بخواهد کاراته یاد بگیرد. والدین باید توجه داشته باشند که علاقه‌های کودک سه ساله ممکن است

کوتاه مدت باشند، ولی احساس پذیرفته شدن توسط پدر و مادر همواره در خاطر کودک باقی می ماند.

راههای دیگری نیز برای تضمین موفقیت وجود دارد. وظیفه ساده‌ای را به کودک محول کنید. برای نمونه کودک سه ساله می‌تواند دستمال سفره‌ها را روی میز شام بچیند. او هر بار که این وظیفه را به انجام می‌رساند از موفقیت خود لذت می‌برد. کودک از این موفقیت نیز لذت می‌برد که ببیند مادرش با گردن‌بندی که او از ما کارونی درست کرده است به سرکار خود می‌رود. موفقیت، دیدن کار هنری اوست که به دیوار آویزان یا به یخچال چسبانیده شده است.

کودک حتی می‌تواند از تبحر پیدا کردن در کاری جدید نیز احساس موفقیت بکند. در این موقعیت، موفقیت به معنای میل به پذیرفتن چالشی جدید است، نه رسیدن به کمال در اولین تلاش.

راه حل، تقسیم کار به اجزای کوچکتر است. در مورد هر مرحله با کودک صحبت کنید. در حین پیشرفت او را تشویق کنید. توجه کنید که وقتی او کاری را خودش انجام می‌دهد بیشتر طول می‌کشد ولی اگر شما برایش انجام دهید، این پیام را دریافت می‌کند که ناتوان است. زمانی که در جهت ایجاد مهارت و انجام کارهای جدید با کودک صرف می‌شود، نوعی سرمایه‌گذاری در ارزش قائل شدن برای او است.

صرف وقت با کودک به او احساس باارزش بودن می‌دهد. حتی صرف پانزده دقیقه برای انجام فعالیتی که کودک انتخاب کرده، بامعنی است. کودک وقتی که بزرگسالان کارهای مهم خود را کنار می‌گذارند و به او توجه می‌کنند احساس می‌کند فرد بااهمیتی است. به گفته‌های او با احترام گوش کنید. پیشنهاد او را در مورد نوع سبزیهایی که برای شام می‌خواهید آماده کنید یا گوشواره‌هایی که در جشن به گوش می‌کنید بپرسید. وقتی افراد بزرگسال کودک را جدی می‌گیرند، او تجربه گرانیهایی به دست می‌آورد.

رسوم خانوادگی نیز ممکن است به کودک احساس مهم بودن بدهند. خانم کارمودی<sup>۱</sup> همیشه صبحهای شنبه همراه با پسرش پل<sup>۲</sup> برای خرید به مغازه می‌رفت. این موضوع تا حدی در خانواده جا افتاده بود که پل کاملاً فکر می‌کرد مادرش بدون او نمی‌تواند برای خرید برود.

تشویق پشتوانه خودباوری است. تشویق می‌تواند خاطره پیروزی را در ذهن تداعی کند. («کارلی، تو وقتی که با یک دست از میله آویزان بودی خیلی زیبا به نظر می‌رسیدی.») تشویق می‌تواند رفتار مناسب را تقویت کند. («کارلی، وقتی که تو دستمال سفره‌ها را روی میز می‌چینی کمک بزرگی به من می‌کنی.»)

تشویق اختصاصی بسیار سازنده‌تر است. جمله‌ای مانند، «وقتی سه چرخه‌ات را یک گوشه متوقف کردی خیلی خوب بود» از جمله «تو دختر خوبی هستی» به مراتب بهتر است. در اولین جمله رفتار مناسب بیان شده است. کودک متوجه می‌شود که از او چه چیزی انتظار می‌رود و ممکن است بتواند آن را مجدداً تکرار کند. در جمله دوم، کودک ممکن است از خوب نامیده شدن لذت ببرد ولی علت این تشویق را در نمی‌یابد. والدین درباره تشویق همراه با مقایسه نیز باید دقت کنند. تشویقی مانند «تو از برادرت خیلی باگذشت‌تر هستی» دارای نقطه ابهامی است. کودک باید متوجه باشد که خودش چه کاری را به خوبی انجام داده است («تو خیلی باگذشت هستی که بیسکویتهایت را با بقیه تقسیم می‌کنی!») او نباید به هزینه دیگران به پیروزی دست یابد.

والدین می‌توانند به کودک کمک کنند تا دستاوردهای خودش را تشخیص بدهد. این امر او را برای همیشه ازاینکه به تشویق دیگران وابسته باشد بی‌نیاز می‌سازد. کودک را تشویق کنید که در مورد تواناییهایش بیندیشد. چه کارهایی را خوب انجام می‌دهد؟ دوست دارد

---

1. Carmody

2. Paul

دست به چه کاری بزند؟ وقتی که نقاشی اش را از مدرسه به خانه می آورد از او بپرسید که کدام قسمت‌هایش را بیشتر دوست دارد. هنگامی که با استفاده از مکعب‌های مختلف ساختمانی را می سازد، بپرسید که چگونه آن را ساخته است. در وجود او قدرت زیادی نهفته است. به او فرصت بدهید که دیگران را خوشحال کند.

### موانع خودباوری

افراد در نتیجه عضویت در گروه‌های مختلف علاوه بر اعتماد به نفس، حس باارزش بودن را نیز به دست می آورند. افراد، وقتی که تیم شهرشان در مسابقات جهانی برنده می شود احساس غرور می کنند و هنگامی که یکی از هم‌نژادها یا هم‌مذهبان‌شان جایزه نوبل می‌گیرد یا به نمایندگی مجلس انتخاب می شود خوشحال می شوند.

به همه کودکان می‌توان به وسیله نشان دادن افراد موفق که دستاوردهای زیادی دارند روحیه بخشید، ولی نیاز به الگویش از همه در کودکانی دیده می‌شود که متفاوت هستند. تفاوت ممکن است معلولیت یا عضویت در یک گروه اقلیت باشد. کودکانی که متفاوت هستند به دیدن افرادی مانند خودشان نیاز دارند که عملکرد موفقیت‌آمیزی در جهان دارند. این الگوها این نکته را ثابت می‌کنند که افراد متفاوت هم می‌توانند کاری انجام دهند. بدون شواهد قابل لمس که این الگوها فراهم می‌آورند، حتی اطمینانی که توسط خانواده‌هایی که کودکانشان را دوست دارند و از آنها حمایت می‌کنند ارائه می‌شود، پوچ و توخالی به نظر می‌رسد. در چنین موقعیتی خودباوری کاهش می‌یابد و احساس حقارت و تنفر از خود، جای آن را می‌گیرد.

خودباوری بالا هدیه بسیار گرانبهایی است که والدین می‌توانند به کودک بدهند. این هدیه را تمام خانواده‌ها می‌توانند به کودک خود پیشکش کنند.

کودک سه ساله از گسترده شدن شبکه روابط اجتماعی لذت می برد. افراد خارج از چارچوب خانواده نقش تأثیرگذار و فزاینده‌ای در زندگی کودک بازی می کنند. این افراد شامل پدربزرگها و مادربزرگها، آموزگاران، همسن و سالان و حتی دوستان خیالی هستند.

### پدربزرگها و مادربزرگها

پدربزرگها و مادربزرگها از جهات مختلف به زندگی کودک غنا می بخشند. آنها مهم ترین نقش را در فراهم آوردن عشق و محبت بی قید و شرط به عهده دارند. آنها دیگر مسئولیت اصلی وضع قوانین را به عهده ندارند و به همین دلیل می توانند انعطاف بیشتری داشته باشند. آنها ممکن است زمان خوابیدن را به تاخیر بیاورند یا اجازه بدهند که کودک پیش از شام بستنی بخورد. پدربزرگها و مادربزرگها از رسوم خانواده نیز نگرهبانی می کنند. آنها نقاط اتصال زنده خانواده با فرهنگ و تاریخ خانواده هستند و ممکن است در پیدا کردن احساس هویت کودک سهیم باشند. پدربزرگها و مادربزرگها به دلیل سنتهای خاصشان معروفند. یکی ممکن است داستانهای جالب توجهی بگوید و دیگری کمدهایی داشته باشد که پر از اشیای حیرت آور هستند که باید کشف شوند. آنها با برگزار کردن جشنهای خانوادگی در تعطیلات و در جمعهای خانوادگی، خانواده را به یکدیگر وابسته نگه می دارند.



پدربزرگها و مادربزرگها منبع حمایت اصلی برای والدین هستند. کسی که می‌تواند با همدلی گوش فرا دهد، در هنگام لزوم راهنمایی کند و گاهی از کودکان نگهداری کند ارزش بسیار زیادی دارد. این فرصتی است برای کودکان بزرگتر و والدینشان که روابطشان را تجدید و از نو مستحکم سازند. اکنون هر دو گروه می‌دانند که تمام شب را در کنار کودکی بیمار بیدار ماندن یا هدف بد اخلاقی و بدقلقی کودکی قرار گرفتن چه معنایی دارد. هر دوی آنها لذت بزرگ‌تر شدن کودک و تماشا کردن رشد او را نیز می‌شناسند.

پدربزرگها و مادربزرگهای موفق، مدبر هستند. آنها تشخیص می‌دهند که فرزندانشان هم اکنون مسئولیت زندگی را به عهده دارند. آنها درک می‌کنند که والدین میل دارند از گرایشهای خودشان پیروی کنند حتی اگر این کار به معنی عدول کردن از روشهای ریشه‌دار قدیم باشد. آنها انتقادشان را به گونه‌ای مطرح می‌کنند که قدرت و اعتماد به نفس والدین مخدوش نشود. اگر در موردی به توافق نرسند، آن را به صورت خصوصی با والدین مطرح می‌سازند و نه در حضور کودک. مواردی مانند دادن هدایای گرانبه‌ای، پیش از آنکه به کودک قول دهند، با پدر و مادر او در میان می‌گذارند.

پدربزرگها و مادربزرگهایی که دور از فرزندانشان زندگی می‌کنند نیز ممکن است در زندگی کودک اهمیت داشته باشند. آنها می‌توانند از طریق نامه، تلفن یا فیلمهای ویدیویی تماس برقرار کنند. دید و بازدید یا سفرهای خانوادگی نیز می‌توانند این روابط را تقویت کند.

## مربیان

مربیان معمولاً اولین افراد قدرتمندی هستند که از اعضای خانواده به شمار نمی‌آیند. این ارتباط معمولاً بسیار مثبت است. مربیان مهدها و آموزگاران مراکز پیش دبستانی حساس و صبور هستند و به نظر می‌رسد که

از همه چیز اطلاع دارند، تعجبی ندارد که کودکان سه ساله با احترام و تحسین با آنها برخورد می‌کنند.

در محیط مهد، کودکان سه ساله، معمولاً محافظه کارانه‌تر از محیط خانه رفتار می‌کنند. آنها چندان راحت نیستند و بنابراین کمتر هم محدودیتها را می‌آزمایند، حتی در این حالت نیز موقعیتهایی پیش می‌آید که مربی باید در مورد رفتارهای نامناسب بازخواست کند. این امر می‌تواند در ارتباط وی با کودکی که عادت دارد در خانه همیشه کار خودش را بکند بحرانی به وجود بیاورد. کودک از مؤاخذه شدن حیرت زده می‌شود. مربی نیز از اینکه کودک در خانه درست تربیت نشده است حیرت می‌کند. اگر وضع محدودیتها در خانه به شکل بهتری صورت بگیرد ارتباط با کارکنان مهد به شکل بهتری آغاز می‌شود.

برای ایجاد روابط مفید و معنی دار، وجود ارتباط میان والدین و مربی ضروری است. مربیان باید از رویدادهای بحرانی که در زندگی دانش‌آموزان خردسالشان رخ می‌دهد آگاه شوند. کودکان سه ساله مشکلات خانوادگی را پشت در کلاس رها نمی‌کنند. مثلاً اگر مربیان بدانند یکی از والدین، بیمار یا کودک دیگری در راه است، می‌توانند به طریق مؤثرتری به نیازهای کودک پاسخ بدهند.

### همسن و سالان

کودکان سه ساله آمادگی دارند که با همسن و سالانشان روابطی واقعی برقرار کنند. آنها می‌توانند با یکدیگر مشارکت و نوبتها را رعایت کنند. این مهارتها به آنها اجازه می‌دهد تا به جای آنکه فقط در کنار هم بازی کنند، با هم به بازی بپردازند. تواناییهای کلامی به کنشهای متقابل امکان رشد و به تعارضها امکان حل و فصل شدن می‌دهند.

کودکان در این سن تمایل دارند که دوستانی را انتخاب کنند که اخلاقشان مشابه یکدیگر باشد. دو کودک ساکت با یکدیگر احساس

راحتی می‌کنند. مشترک بودن علایق مهم‌تر از جنسیت دوست یعنی پسر یا دختر بودن اوست. کودکان تمایل دارند که در هر زمان یک یا دو دوست خوب داشته باشند. دوستی ممکن است پایدار بماند یا دوستها مکرراً عوض شوند.

### دوستان خیالی

وجود دوستان خیالی در سه‌سالگی پدیده‌ای کاملاً طبیعی است. این دوستان محصول تخیل فعال است و علامتی از تنها بودن یا وجود مشکلات احساسی نیست.

حدود ۲۰٪ کودکان دوستان خیالی دارند. این تصورات در فرزندان اول خانواده‌ها و در دختران شایع‌تر است. دوست خیالی ممکن است تا شش ماه باقی بماند یا هر روز عوض شود. گاهی هم دوست خیالی یک حیوان است نه یک انسان.

کودکان معمولاً با پرسشهای بزرگسالان در مورد دوستان خیالی‌شان با روی باز برخورد می‌کنند. آنها از ابراز علاقه بزرگسالان لذت می‌برند. کودکان اگرچه دوستان خیالی‌شان را جدی می‌گیرند، اما می‌دانند که این دوستان واقعی نیستند و نیازی نیست که والدین این نکته را به آنها گوشزد کنند. سیر طبیعی این مسئله در کودک موجب رها کردن ارادی دوستان خیالی و از دست دادن علاقه نسبت به آنها می‌گردد.

گاهی والدین علاقه دارند که برخی از ویژگیهای این دوستان را در آلبوم کودک ثبت کنند. این کار، راهی جالب توجه برای به خاطر سپردن تخیلات بارز کودک سه‌ساله است.

### جدایی

همه روابط، روابط موفق نیستند. وقتی روابط پدر و مادر سیر درستی را نیپیماید، کودک در مورد طلاق چیزهایی می‌آموزد.

کودک سه ساله درک محدودی از جهان دارد. او خودش را در مرکز جهان می بیند. هر اتفاقی که رخ می دهد به نوعی به او ارتباط دارد. بنابراین وقتی که پدر و مادرش از یکدیگر جدا می شوند، او احساس می کند که مسئول آن بوده است. او ممکن است فکر کند که جدایی به این دلیل روی می دهد که او بد بوده است یا پدر و مادرش دیگر او را دوست ندارند. او می ترسد که پدر و مادرش پس از جدا شدن از یکدیگر، او را نیز ترک کنند. او به شدت آرزو می کند که آنها با یکدیگر آشتی کنند و ممکن است از طریق ابراز رفتارهای بچه گانه یا مشکلات خواب و اکنش نشان دهد.

مهم ترین کاری که والدین می توانند انجام دهند این است که به کودک اطمینان دهند که هنوز دوستش دارند. آنها باید تاکید کنند که خودشان با یکدیگر اختلاف دارند نه با کودک. والدین باید توجه کنند که حتی زمانی که ناگزیرند با احساسات خودشان روبه رو شوند باید به نیازهای کودک یا کودکانشان پاسخ روشنی بدهند. برای برخورد با رفتار بچه گانه کودک، باید حوصله به خرج داد و روال عادی زندگی او باید با حداقل تغییر مواجه شود.

خواهر و برادرها و خانواده های پرجمعیت نیز در زمان بروز جدایی اهمیت فوق العاده ای دارند. حضور مداوم آنها به او یادآوری می کند که ترک نشده است و مورد توجه اعضای خانواده است. مشکل درازمدت، چگونگی حفظ ارتباط پدر و مادر با کودک است. پدر یا مادری که حضور دائمی ندارد باید برنامه بازدید منظم و قابل اعتمادی داشته باشد. اگر کودک بین دو خانه رفت و آمد می کند، ثابت ماندن قوانین و جریان عادی زندگی اهمیت بسیاری دارد. کودک سه ساله از اینکه باید در یک خانه در ساعت خاصی بخوابد ولی در خانه دیگر چنین قانونی وجود ندارد، گیج و سردرگم می شود.

کودک از کنش متقابل با افراد از هر دو جنس سود می برد. برای مثال اگر کودک با پدرش - که در همان خانه ساکن نیست - فقط تماسهای

---

محدودی داشته باشد، باید مرد بزرگسال دیگری برای اجرای این نقش انتخاب شود.

جدایی برای کودکان خردسال امری دشوار است. عشق، حمایت و حساسیت می‌تواند مانع از بروز اشکال در رشد او شود. وجود دایره گسترده‌ای از بزرگسالان درگیر در مسائل کودک، به او کمک می‌کند تا با چالشهای بزرگ شدن مقابله نماید.



## خواهرها و برادرها

جوردن<sup>۱</sup> هنگامی که برای اولین بار برادر نوزادش را دید، با شک و تردید پرسید:  
«او هم پیش ما می ماند؟»

وجود یک نوزاد جدید در خانواده، حتی برای دوست داشتنی ترین و آماده ترین کودک سه ساله هم ممکن است فشار روانی و استرس به همراه بیاورد. در این فصل نکاتی ارائه می شود که استفاده از آنها گذر از مرحله تک فرزندی به مرحله چند فرزندی را برای کودک هموار و خوشایند می سازد.

### فشار روانی بر اثر تغییر

ورود نوزاد جدید به معنی به وجود آمدن تغییراتی در زندگی کودک بزرگ تر است. در چنین وضعیتی برای کودک بزرگ تر تردیدها و بلا تکلیفی های زیادی وجود دارد. مثلاً او از خود می پرسد، چه کسی صبحها او را به مهد خواهد برد؟ چه کسی شبها برای او کتاب خواهد خواند؟ آیا پدر و مادرش هنوز او را دوست دارند؟ چرا آنها به فرزند دیگری نیاز دارند؟

در چنین حالتی نقش کودک در خانواده تغییر کرده است. او موقعیت

---

1. Jordan

خود را به عنوان تنها فرزند یا کودک خانواده از دست داده است و وسایلی که متعلق به او است، برای استفاده فرد دیگری آماده می شوند.

### شنیدن خبر

کودک سه ساله باید قبل از تولد نوزاد، از آن با اطلاع شود. البته باید به خاطر داشت که این مسئله خیلی زود و در ماههای اولیه بارداری مادر به اطلاع کودک رسانده نشود. زیرا کودک سه ساله دارای درک تکامل یافته‌ای از زمان نیست. نه ماه برای او مدتی طولانی است. زمان مناسب برای شروع گفتگو در این مورد، سه ماهه دوم بارداری است یعنی زمانی که تغییرات جسمی مادر قابل مشاهده‌اند. سعی کنید تولد نوزاد را با زمان مشخصی در ذهن کودک مرتبط سازید. («نوزاد در تابستان متولد می شود.»)

واکنش اولیه کودک ممکن است مهار شده و ملایم باشد. بعد از آنکه اطلاعاتی به او داده می شود، پرسشها به ذهنش هجوم می آورند. پرسشها معمولاً بسیار پایه‌ای و بر محور تأثیر نوزاد بر زندگی کودک دور می زند. نوزاد کجا می خوابد؟ آیا نوزاد پسر خواهد بود و برادر او خواهد شد؟ آیا با من توپ بازی خواهد کرد؟

پدر و مادر باید هر پرسش را همان گونه که پیش می آید، به سادگی و مستقیماً پاسخ دهند. پاسخها نباید در قالب سخنرانی فراگیر و جامعی باشد که تلاش می کند به تمام دل نگرانیها و دل شوره‌های پیش‌بینی نشده کودک پاسخ دهد. مسلماً در صورتی که کودک با جوابهایی که گرفته، ارضاء نشود، سؤالهای دیگری خواهد پرسید. تأکید بر این مسئله که خواهر یا برادر جدید یک نوزاد خواهد بود و نه یک همبازی همسن و سال، اهمیت زیادی دارد. برای یک کودک، هیچ چیز مایوس‌کننده‌تر از این نیست که دریابد همبازی تخیلی او در واقع تنها نوزادی است که گریه می کند، می خوابد و می خورد و حتی قادر به نشستن نیست.

### همکاری در تدارکات

کودک سه ساله ممکن است از همکاری و شرکت در آماده کردن تدارکات لازم برای ورود نوزاد لذت ببرد. او می‌تواند در نظم و ترتیب بخشیدن به اتاق نوزاد کمک کند، مادر را هنگامی که برای معاینه به نزد پزشک می‌رود همراهی کند و طی این معاینات به صدای ضربان قلب جنین گوش دهد. البته این فعالیتها تنها در صورتی مفید هستند که کودک واقعاً از خود علاقه نشان دهد. در غیر این صورت اصرار بر همراهی او در چنین کارهایی نه تنها مفید نخواهد بود، بلکه موجب رنجیدن و عصبانیت او می‌شود.

تهیه و تدارک و آمادگی اغلب شامل مرمت و بازسازی تخت، کالسکه یا صندلی غذاخوری مخصوص کودک برای استفاده نوزاد است. بعضی از کودکان میل ندارند کودک دیگری از وسایل و متعلقات آنان استفاده کند. حتی اگر این وسایل سالها مورد استفاده قرار نگرفته باشند، باز هم ممکن است احساسات شدیدی نسبت به آن شیء در آنان برانگیخته شود. البته جنبه نمادین این وقایع موجب ناراحتی و آزار کودک می‌گردد و نه در اختیار قرار دادن عملی اسباب و لوازم شخصی. کودک احساس می‌کند از او خواسته می‌شود تختش، کالسکه‌اش، صندلی غذاخوری‌اش، صندلی مخصوص اتومبیلش، اتاقش و حتی والدینش را با نوزاد جدید شریک شود. این شراکت تا کجا ادامه خواهد یافت؟ در چنین حالتی کودک احساس می‌کند به کناری رانده شده و اهمیت خود را از دست داده است. پدر و مادر می‌توانند به کودک یادآوری کنند که او دیگر این چیزها را لازم ندارد و به این ترتیب از شدت اضطراب او بکاهند. اسباب‌بازیهای دوران نوزادی کودک را به اتفاق خود او بررسی کنید و به کودک اجازه دهید یک یا دو عدد از آنها را که میل ندارد در اختیار نوزاد قرار دهد، انتخاب کند و آنها را در گوشه مخصوصی قرار دهید، به گونه‌ای که کودک بداند این اسباب‌بازیها برای همیشه به خود او تعلق خواهند داشت.



چنانچه کودک میل داشته باشد تخت خود را برای استفاده در اختیار نوزاد قرار دهد، این کار را چندین ماه قبل از تولد نوزاد انجام دهید تا در کودک احساس طردشدگی ایجاد نشود.

این زمان فرصت مناسبی برای دیدن آلبوم عکس کودک است. او زمانی را که مرکز این نوع خاص از توجه بوده است به خاطر نمی آورد. دیدن عکسها این اطمینان مجدد را به کودک می بخشد که او نیز در زمان خود سهم عمده‌ای از مراقبتهای مخصوص و پرشور داشته است.

دوران بارداری باید به تحکیم روابط کودک با سایر اعضای خانواده، به جز مادر، گذرانده شود. چنانچه مادر بزرگ با برنامه زمان خواب کودک آشنا باشد و پدر نیز بداند چگونه ساندویچ مورد علاقه کودک را تهیه کند، مادر می تواند استراحت و آرامش بیشتری داشته باشد، با ورود نوزاد، این حمایتها اهمیت بیشتری می یابند.

گاهی در طول دوران بارداری، پدر و مادر برنامه کاری فشرده‌ای برای کودک ترتیب می دهند. آنها میل دارند کودک پیش از تولد نوزاد کاملاً رشد یافته باشد و دیگر به پوشک نیاز نداشته باشد، تمام طول شب را بدون بیدار شدن در تخت خود بخوابد و به مهد کودک خود کاملاً انس گرفته باشد. انتظار وقوع چنین تغییرات اساسی در مدتی کوتاه، چندان منطقی و عملی نیست. رشد و پیشرفت براساس جدول زمانی خود کودک آسان تر رخ می دهد. به جای وارد کردن فشار به کودک، طول دوره بارداری را به فرصتی برای ایجاد علاقه و لذت بردن از روابط با کودک بزرگ تر تبدیل کنید.

در بعضی کشورها، بسیاری از بیمارستانها کلاسهای مخصوصی را به منظور آماده کردن کودک بزرگ تر برای پذیرش و تولد نوزاد برگزار می کنند. این دوره ها شامل عروسک بازی و گردش در اتاق نوزادان است. برای کودک درک این نکته که در گذر از این رویداد سرنوشت ساز تنها نیست، می تواند مفید باشد.

### تولد و بازگشت به خانه

برای کودک سه ساله، جدایی از مادر در مدتی که برای وضع حمل در بیمارستان به سر می‌برد، زمانی پر از استرس و فشار روانی است. قبل از رسیدن به این مرحله، کودک را از اقداماتی که برای مراقبت از او انجام شده است آگاه کنید. کودک میل دارد بداند چه کسی در کنار او می‌ماند و چه کسی از او مراقبت خواهد کرد. چنانچه از نظر قوانین و مقررات بیمارستان، کودک می‌تواند مادرش را در بخش زایمان ملاقات کند، حتماً کودک را از این امر مطلع سازید.

برنامه‌ریزی قبلی می‌تواند جدایی را برای کودک آسان‌تر و قابل تحمل‌تر سازد. مادر می‌تواند سرودها یا داستانهایی را با صدای خود ضبط کند تا در زمان اقامت او در بیمارستان، کودک به آنها گوش دهد و صدای مادرش را بشنود. مادر همچنین می‌تواند یادداشتهای یا هدایای کوچکی را در گوشه و کنار منزل پنهان کند تا کودک در طول اقامت او در بیمارستان آنها را بیابد. تماس تلفنی، مخصوصاً اگر کودک اجازه ملاقات نداشته باشد، اهمیت زیادی دارد.

واکنش اولیه کودک نسبت به نوزاد می‌تواند از شادی و شغف تا تنفر و بیزاری در نوسان باشد. کودک حتی ممکن است بی تفاوت به نظر برسد. کودکی که بی تفاوت به نظر می‌رسد، اغلب احساس آزرده‌گی، رهاشدگی و طردشدگی می‌کند. در چنین موقعیتی، والدین باید به کودک یادآوری کنند که تا چه حد در هنگام اقامت در بیمارستان برای او دل‌تنگ شده‌اند. کودک از شنیدن چنین اظهاراتی احساس آرامش زیادی خواهد کرد، حتی اگر آن را ابراز نکند.

گاهی مادر، همراه با نوزاد جدید، اسباب‌بازی مخصوصی برای کودک بزرگ‌تر خود همراه می‌آورد و آن را به عنوان هدیه‌ای از طرف نوزاد به او می‌دهد. البته مهم‌تر از هر نوع اسباب‌بازی، توجهی است که نشان داده می‌شود. برای ایجاد تعادل نسبت به توجهی که به نوزاد ابراز می‌شود

کودک بزرگتر عاطفه و علاقه فیزیکی زیادی لازم دارد. همچنین کودک به داشتن رابطه فردی با مادر، به منظور خدشه دار نشدن روابطی که هنوز مهم و حیاتی هستند، نیاز دارد.

بعضی از کودکان بعد از تولد نوزاد، رفتار کودکانه تری پیش می‌گیرند، آموخته‌های جدید آنان ناپدید می‌شوند، برای شیرخوردن از سینه مادر التماس می‌کنند و می‌خواهند دوباره از پوشک استفاده کنند. این پسرفت از دیدگاه کودک طبیعی و کاملاً منطقی است. زیرا او با دیدن توجه زیادی که به نوزاد می‌شود به این نتیجه می‌رسد که در صورت تظاهر به درماندگی، اعضای خانواده به او نیز توجه بیشتری خواهند کرد.

بهترین واکنش یافتن راهی است که توجه مورد نیاز کودک به او نشان داده شود، در عین حال که از فعالیتهای مناسب سن او نیز حمایت می‌گردد. به جای شیر دادن از سینه مادر، اجازه دهید که کودک در ضمن نوشیدن فنجانی آب میوه در آغوش مادر بیارامد و اگر هنوز بر استفاده از پوشک یا نوشیدن شیر از شیشه شیر اصرار می‌ورزد، این امر را به یک مشکل عمده تبدیل نکنید. کودک در مدت کوتاهی درمی‌یابد که رفتار نوزادانه احساس مناسبی در او ایجاد نمی‌کند. در نتیجه به سرعت و داوطلبانه این رفتارها را ترک می‌کند.

به کودک کمک کنید تا به نقش جدید خود در خانواده به عنوان خواهر یا برادر بزرگتر افتخار کند. اظهار کنید نوزاد چگونه از دیدن او خوشحال می‌شود و لبخند می‌زند. هنگامی که نوزاد شادمانه می‌خندد یا گریه می‌کند، از کودک بزرگتر بخواهید گفته‌های خواهر یا برادر نوزادش را تعبیر و تفسیر کند. به کودک بزرگتر اجازه دهید که در حضور شما نوزاد را لمس یا او را در آغوش بگیرد. محروم کردن او از این کارها، او را نسبت به خود بی‌اعتماد می‌سازد که این امر ممکن است رنجش و دلخوری کودک را شدت بخشد.

### خواهرها و برادرهای بزرگ تر

وجود خواهر یا برادر بزرگ تر بسیار سودمند است، زیرا با ورود به دنیای والدین بی تجربه، خطاها و اشتباه‌های آنان را تحمل کرده است. خواهر یا برادر بزرگ تر به عنوان مربی و ناصح کودک کوچک تر نیز نقش نمونه ساز را ایفا می کند. خواهر و برادر بزرگ تر، دوست، همدست و شریک کارهای توطئه آمیز و محرم اسرار کودکان کوچک تر است. خواهر و برادر بزرگ تر پنجره ای را به دنیای مدرسه، جشنهای تولد و شب خوابی دوستان در منزل برای کودک کوچک تر باز می کند. امتیاز این حالت برای کودک خردسال تر، برخورداری از زندگی پربارتر است تا او کمتر در لاک خود فرو رود. تنها مشکل کودک در این مورد، این است که او هرگز شانس اولین نفر بودن در انجام کارها را ندارد.

چالش پیش روی والدین، رفتار عادلانه و منصفانه با کودکان است. رفتار یکسان با توجه به شخصیت های گوناگون کودک در مراحل مختلف رشد، غیرممکن است. در صورتی که پدر و مادر بتوانند بین نیازهای کودکان تعادل ایجاد کنند، قاعدتاً برای کودکان کافی خواهد بود. خواهر و برادرها متفقین طبیعی هستند. آنها نسبت به نقاط افتراق، نقاط مشترک بیشتری با یکدیگر دارند. چنانچه کودکان، بدون دخالت والدین، فرصت بازی و همراهی با یکدیگر را داشته باشند، روابط خوب و مناسبی بین آنها برقرار خواهد شد.

روابط فرزندان نماد و نمونه مهمی از زندگی خانوادگی است. دوست بودن و داشتن روابط مناسب فرزندان با یکدیگر اثر مثبتی بر پدر و مادر دارد.

## موضوعهای مشکل: صحبت دربارهٔ تولد و مرگ



کودکان سؤلهای مشکلی می‌پرسند. آنان باصدای بلند و به طور مکرر و در مکانهای عمومی سؤال می‌کنند و والدین باید برای پاسخهای اطلاعاتی و احساسی به پرسشهای فرزندانشان آمادگی لازم را داشته باشند. این فصل می‌تواند به والدین کمک کند تا آمادگی پاسخ دادن به سؤلهای کودکان را پیدا کنند.

به پرسشهای کودکان باید مستقیماً و به سادگی و صداقت پاسخ داده شود. کودک سه‌ساله می‌تواند احساس کند که دست به سر شده یا جدی گرفته نشده است. کودک سه‌ساله اگر به این نتیجه برسد که سؤال کردن اشتباه است، احساس حیرت و سرگشتگی خواهد کرد. اگر والدین میل دارند که کودکان برای دریافت پاسخ هر سؤالی نزد آنها بیایند، باید خود را برای این کار آماده نمایند.

پاسخ ساده کافی است. کودکان حوصله یا قدرت درک توضیحات پیچیده را ندارند. اطلاعات بیش از اندازه می‌تواند برای کودک توان‌فرسا باشد. مطمئن باشید کودکان در صورتی که از پاسخی که داده‌اید قانع نشوند، سؤلهای بیشتری خواهند پرسید. اغلب اوقات میل دارند همان پاسخ را بارها و بارها بشنوند. سؤلهای آنان هر بار اطلاعات غیرقابل باوری را در اختیارشان قرار می‌دهد، زیرا می‌خواهند مطمئن شوند که دریافتشان از موضوع درست بوده است.

والدین می‌توانند با سؤال کردن و خواستن توضیحات مکرر از کودک، درک او را از موضوع مورد بحث، بسنجند. کودک گاهی به علت شنیدن کلمات یا مفاهیم جدید سردرگم و حیرت‌زده می‌شود. این وضعیت فرصت مناسبی را در اختیار والدین قرار می‌دهد تا موضوع را شفاف سازند و برداشتهای نادرست کودک را اصلاح کنند.

صداقت و راستگویی در پاسخها، بسیار حیاتی و مهم است. اطلاعات داده شده به کودک باید دقیق باشد. پرداختن و شرح دادن موضوعی به یک روش در این سال و نوسازی و بازسازی آن در سال آینده، نادرست و ناخوشایند است. این نوع رفتار و برخورد با مسائل، اعتماد و اعتقاد کودک را از بین می‌برد.

### گفتگو درباره تولد

دایلن<sup>۱</sup> پرسید: «انسان چطور بزرگ می‌شود؟» مادرش نفس عمیقی کشید و توضیحی طولانی را درباره رشد تخمک در درون بدن مادر شروع کرد. دیلان با خشم و عصبانیت واضحی حرف مادر را قطع کرد! «نه، نه، نه، منظورم این است که همین‌طور بزرگ متولد می‌شود یا رشد می‌کند تا بزرگ شود؟»

کودکان درباره اصل و مبدأ خود کنجکاو هستند و این امر معمولاً با اطلاع یافتن از اینکه نوزاد در درون بدن مادر رشد می‌کند، آغاز می‌شود. نگرانی و اندیشه بعدی و بسیار واقعی آنان چگونگی بیرون آمدن نوزاد از شکم مادر است. بسیاری از والدین با توضیح اینکه نوزاد از منفذ مخصوصی بیرون می‌آید که در موقع لازم می‌تواند خیلی باز شود، به سادگی و با آرامش به پرسش کودک پاسخ می‌دهند.

پرسش بعدی چگونگی به وجود آمدن نوزاد است. والدین براساس

1. Dylan

اعتقادات شخصی توضیحات متفاوتی برای این پرسش ارائه می‌دهند. عده‌ای از والدین درباره کاشتن یک تخم صحبت می‌کنند و بعضی درباره عشق‌ورزی توضیحاتی می‌دهند، در حالی که عده‌ای نیز به عنوان هدیه‌ای از طرف خداوند به این پرسش کودک پاسخ می‌دهند.

کودکان سه‌ساله، این اطلاعات را در سطحی بسیار شخصی پردازش و جمع‌بندی می‌کنند. با رسیدن به این جمع‌بندی هم دخترها و هم پسرها، دچار ترس از بارداری ناگهانی می‌گردند. لازم و مهم است که به کودکان تذکر داده شود انسانها برای بچه‌دار شدن باید ابتدا به رشد کافی برسند و باید بدانند که تنها زنان محل مخصوص در بدن خود دارند که نوزاد می‌تواند در آن رشد کند. کودکان باید اطمینان یابند که بارداری یک حادثه خود به خود نیست، بلکه نتیجه و سرانجام یک روند است.

بحث و گفتگو درباره مبداء و منشاء هر چیز می‌تواند ذهن کودک زیرک و نکته‌بین را بی‌درنگ برانگیزد و به این نتیجه برساند که در زمانهایی او وجود نداشته است. رسیدن به این نتیجه، برای کودک گیج‌کننده است و موجب احساس بی‌ثباتی در او می‌شود. شدت این تکانه و شوک را می‌توان با اطمینان دادن به کودک و اینکه زندگی از زمان ورود او به دنیا چقدر شیرین شده است، کاهش داد. این گفتگو را می‌توان با تماشای آلبوم عکس کودک و خاطرات وقایع به یادماندنی تقویت کرد.

### فرزندخواندگی

برای والدینی که کودکی را به فرزندخواندگی پذیرفته‌اند، گفتگو درباره تولد می‌تواند از حساسیت ویژه‌ای برخوردار باشد. سه‌سالگی سن مناسبی برای صحبت کردن درباره فرزندخواندگی است. کودک سه‌ساله می‌تواند درک کند که او در بدن زن دیگری به جز مادرخوانده‌اش رشد کرده است. شرح و توضیح دلایل فرزندخواندگی موضوعی حساس و ظریف است، زیرا ممکن است کودک به سرعت و به سادگی احساس کند

که از طرف پدر و مادر واقعی‌اش طرد شده است. بسیاری از خانواده‌ها برای پیشگیری از بروز چنین وضعیتی برای کودک توضیح می‌دهند که والدین نَسَبی قادر به نگهداری از او نبوده‌اند و ترتیبی داده‌اند که کودک دارای خانواده‌ای گرم و والدینی فداکار و با محبت باشد. لازم است به کودک اطمینان داده شود که فرزندخواندگی او دائمی است و والدین جدید برای همیشه مراقبت و نگهداری از او را برعهده خواهند داشت.

بعضی والدین تلاش می‌کنند تا احساس ویژه‌ای را در کودک ایجاد کنند و به همین دلیل به او می‌گویند که از بین تمام کودکان دیگر او را انتخاب کرده‌اند. کودکان خردسال این توضیح بی‌غرضانه و از روی حسن‌نیت را به‌گونه‌ای ملموس و واقعی تحلیل و درک می‌کنند. آنها یک فروشگاه بزرگ را مجسم می‌کنند که بچه‌های متعددی در صف‌های طولانی در آن ایستاده‌اند و والدین، کودکانی را به این ترتیب انتخاب می‌کنند. در نتیجه، این شرح و توضیح می‌تواند نتیجه معکوس هم داشته باشد و در ذهن کودک کابوس بی‌ثباتی و ناپایداری را ایجاد کند. زیرا کودکان شاهد بوده‌اند که برخی از لوازمی را که از فروشگاه خریداری شده، برگشت می‌دهند و بر اثر این تجربه احساس نگرانی می‌کنند که در صورت انجام کاری نادرست و اشتباه ممکن است به فروشگاه برگردانده شوند.

همراه با رشد کودک، موضوع فرزندخواندگی بارها توسط والدین مطرح خواهد شد. کودک دربارهٔ والدین نَسَبی و روند فرزندخواندگیش پرسشهای بیشتری خواهد داشت. این امر یک کنجکاوای طبیعی است و نباید عملی خصمانه یا ناسپاسی تلقی شود.

### گفتگو دربارهٔ مرگ

دایانا<sup>۱</sup>: «من با پدر و مادرم زندگی می‌کنم.»

---

1. Diana



مادر: «درست است.»

دایانا: «شما هم با پدر و مادرتان زندگی می‌کنید؟»

مادر: «نه، مادربزرگ تو، مادر من است. ما با او زندگی نمی‌کنیم.»

دایانا: «مادربزرگ با پدر و مادرش زندگی می‌کند؟»

مادر: «نه، مادر او، مادر مادربزرگ تو است.»

دایانا: «مادر مادربزرگ با پدر و مادرش زندگی می‌کند؟»

مادر: «نه، پدر و مادر او دیگر زنده نیستند.»

دایانا: «آنها مرده‌اند؟»

مادر: «بله، درست است، خیلی پیر بودند. عمرشان طولانی بود.»

دایانا: «مادربزرگ با اونا خداحافظی کرد؟»

مادر: «بله، حتماً این کار را کرده است.»

دایانا: «به آنها گفت که دوستشان دارد؟»

مادر: «بله.»

دایانا: «با وجود این آنها مُردند؟ تو هم می‌میری؟»

مادر: «من سالم خیلی خوب است و سالم هستم و از خودم خوب

مراقبت می‌کنم و تا وقتی خیلی پیر نشده‌ام انتظار ندارم بمیرم.»

دایانا: «پیر نشو. اگه تو بمیری من بی‌مادر می‌شوم. من تو را خیلی

دوست دارم. نمی‌خواهم بمیری.»

کودکان به شیوه‌های مختلف درباره مرگ می‌آموزند. برخی مستقیماً می‌آموزند؛ مثلاً از خشک شدن و مردن یک گیاه یا یک حیوان خانگی یا مرگ یکی از نزدیکان و آشنایان. عده‌ای دیگر، مانند دایانا، پیش از آنکه شخصاً تجربه کنند، مفهوم آن را درک می‌کنند.

واکنشهای کودکان در این مورد شخصی و آنی است. «اگر مریض شوم

می‌میرم؟ اگر پدر و مادرم بمیرند چه کسی از من مراقبت می‌کند؟» یا

آن‌گونه که دایانا اظهار داشته بود، «اگه تو بمیری، من بی‌مادر می‌شوم.»

کودکان ابدی بودن مرگ را درک نمی‌کنند. آنها مرگ را نوعی جدایی

می‌دانند. همان گونه که در سایر جداییها تجربه کرده‌اند؛ انتظار دارند کسی که رفته، باز گردد.

مرگ با بسیاری از باورهای اساسی کودکان درباره چگونگی کارکرد جهان مغایرت دارد. کودکان سه ساله معتقدند که افکار آنان بر حوادث بیرونی مؤثر است. دایانا در گفتگو با مادر، اطلاعات ابتدایی و اولیه مختصری را به دست آورد. او دریافت که حتی عشق و محبت، یعنی قوی‌ترین احساسی که او می‌شناسد، برای جلوگیری از مرگ ناتوان است.

برای کودکان سه ساله، درک چگونگی مرگ انسانها مشکل است. ریشه این مشکل در درک ناقص آنان از رابطه علت و معلول نهفته است. آنها نمی‌توانند تأثیر یک حادثه را بر حادثه دیگر درک کنند و بنابراین نمی‌توانند تجسم کنند که یک حادثه به مرگ منجر می‌شود. آنها ممکن است احساس کنند کاری که انجام داده‌اند یا حرفی که زده‌اند منجر به وقوع مرگ شده است.

اندیشه عینی نیازمند پاسخهایی دقیق به پرسشهای بی‌جواب است. کودکان می‌خواهند محل دقیق بهشت را بدانند و میل دارند بدانند چرا کسی را که دوست دارند باید بمیرد. در هر صورت اندیشه عینی آنان موجب ارائه راه‌حلهای ساده و دل‌پسند می‌شود، به گونه‌ای که دایانا پیشنهاد می‌کند: «پیر نشو».

### کمک به کودک برای پذیرش مرگ

بزرگسالان می‌توانند کارهای زیادی انجام دهند تا به کودک کمک کنند که مرگ را بپذیرند و با آن کنار بیایند. به عنوان اولین قدم، تأکید کنید که مرگ حالتی دائمی و ابدی است. خشک شدن گیاهان و گلها و سبز نشدن مجدد آنها را برای کودک مثال بنزید. در استفاده از کلمات مخصوص دقت لازم را به کار ببندید. اصطلاحاتی مانند «از پیش ما رفت» و «به آرامش ابدی

رسید» کودک را سردرگم می‌کند، تا جایی که کودکی پرسیده بود: «آیا پدر بزرگ هنوز به اندازه کافی استراحت نکرده است؟»  
 برای کودکان پذیرفتن اینکه مرگ بدون هیچ دلیلی اتفاق می‌افتد، مشکل است. نظرشان را درباره دلیل مرگ شخص مورد نظر بپرسید. این موقعیت فرصتی است برای تصحیح نتیجه‌گیریهای اشتباه کودک و ایجاد اطمینان مجدد در او درباره اینکه در این میان کسی مقصر نیست.  
 با کودک درباره خاطرات او از فرد درگذشته صحبت کنید. به کودک کمک کنید تا رفتار و صفات مورد علاقه او از فرد درگذشته و بالعکس و نیز کارهایی را که دوست داشته‌اند مشترکاً انجام دهند، به خاطر بیاورد. کودک ممکن است میل داشته باشد عکس یا وسیله‌ای متعلق به شخص درگذشته را نزد خود نگه دارد.

مجدداً به کودک اطمینان دهید که فرد درگذشته احساس یا نیازهای فیزیکی و مادی ندارد، زیرا آنان از اینکه ممکن است فرد درگذشته احساس سرما، گرسنگی یا تنهایی کند، بسیار نگران می‌شوند.  
 شرکت کردن یا نکردن کودک در مراسم تدفین، امری مهم و تصمیم‌گیری در این مورد مشکل است. زیرا کودک با شرکت در مراسم مذهبی ممکن است آرامش یابد یا با دیدن آن همه افراد بزرگسال سوگوار و عزادار تحت فشار روحی قرار گیرد. چنانچه تصمیم بگیرید که کودک در مراسم شرکت کند باید آمادگی لازم را در او ایجاد کنید، به گونه‌ای که دقیقاً بداند انتظار چه حادثه‌ای را باید داشته باشد. در چنین شرایطی دوستی صمیمی یا عضوی از خانواده باید مسئولیت مستقیم مراقبت از کودک و همراهی او را برعهده داشته باشد تا در صورت ناراحتی بیش از حد کودک، او را از محل مراسم دور کند.

کودکان سوگ و ماتم خود را به راههای گوناگونی ابراز می‌کنند. آنها ممکن است بیشتر خسته، عصبی، بیش از حد فعال یا شدیداً وابسته شوند تا غمگین و ناراحت. گاهی نیز رفتار خشونت‌بار و مخربی از خود

بروز می دهند یا دچار بدخوابی می شوند. حتی ممکن است بازی تخیلی مراسم تدفین را هم انجام دهند.

کلیه این واکنشها طبیعی و قابل پیش بینی هستند. به ویژه بازی، راه بسیار درستی برای پذیرفتن نگرشها، عقاید و احساسات جدید است. در صورتی که با حوصله به کودک اطمینان دهید که مرگ به سراغ او نخواهد آمد، می توانید او را یاری کنید تا این دوره بسیار ناراحت کننده را از سر بگذراند.

پاسخهای بی پرده، ساده و صادقانه به پرسشهای کودک، اطلاعات مورد نیاز او را در اختیارش قرار می دهد.

تمام والدین میل دارند کودکان تیزهوشی داشته باشند. تجربه‌های آموزشی زود هنگام در منزل، می‌تواند زمینه مورد نیاز برای موفقیت در تحصیل و در زندگی را برای آنان فراهم سازد. در این فصل آنچه والدین می‌توانند برای فعال کردن اندیشهٔ کودکانشان انجام دهند، گفته شده است. سه سالگی زمان مناسبی برای آموزش فیزیک کوانتوم نیست ولی زمان بسیار خوب و مناسبی برای انگیزش عشق به یادگیری، تحریک کنجکاوی و ایجاد عزت نفس در کودک است. فعالیتها و بازیهای مناسب، موجب رشد این ویژگیها می‌شوند. با ایجاد این صفات و ویژگیها در ذهن کودک، او در زمان مناسب آمادهٔ دست و پنجه نرم کردن با فیزیک و هر نوع مطلب دیگری است که علاقهٔ او را برانگیزد.

کودکان تیزهوش به اطلاعاتی بیش از واقعیات عادی نیاز دارند. آنها می‌خواهند چگونگی استفاده از این اطلاعات را بدانند و میل دارند بدانند که چگونه حدس و تخمین بزنند، چگونه آنچه را می‌بینند تعبیر و تفسیر کنند و چگونه آنچه را در گذشته آموخته‌اند در موقعیتهای جدید به کار گیرند. آنها باید بتوانند مسئله را از دیدگاههای متفاوت بررسی و مشاهده کنند. تفکر واقعاً خلاق<sup>۱</sup> یعنی یافتن راه‌حلهای چندگانه برای یک مسئله، به جای تنها نشان دادن یک واکنش غیرارادی.

---

1. creative thinking

### انگیزش مهارت‌های زبانی

علاقه کودک به یادگیری، با تجارب اولیه او از طریق کتاب برانگیخته می‌شود. این گونه کودکان، اولین درس خواندن را بسیار قبل از کلاس اول و ورود به دبستان دریافت می‌کنند. این اولین درس، در زمان آرمیدن کودک در آغوش مادر و گوش کردن به کتابی که برایش خوانده می‌شود، به او داده می‌شود و به این ترتیب او شیفته صداها و آهنگهای کلمات و زیبایی رنگهای تصاویر کتاب می‌شود. این تجربه خوشایند و مطبوع، عشق به کتاب و علاقه به کتابخوانی را در کودک برمی‌انگیزد و پرورش می‌دهد.

کودک از طریق خواندن، با نوشتن نیز آشنا می‌شود. او تشخیص می‌دهد که خطوط سیاه و ریز و درشت و درهم در صفحه کتاب نوعی رمز و شناسه هستند و این رمزهای مخصوص هستند که موجب ماندگاری ابدی داستان می‌شوند.

حتی کودک خردسال هم قادر است در روند و فرآیند نوشتن همراهی و همکاری کند. او می‌تواند زیرنویسی را برای یکی از نقاشیهایش به فرد بزرگسال دیکته کند. او می‌تواند یک یادداشت تشکر تنظیم کند یا اقلامی را به فهرست خرید بیفزاید و می‌تواند حروف اسم خودش را درهم بریزد و آن را معکوس «بخواند». اگر شخصی گفته‌های کودک را یادداشت کند، کودک احساس می‌کند که کارش اهمیت دارد. یادداشت کردن گفته‌ها به او امکان می‌دهد که تصور کند می‌تواند آنها را دوباره بخواند.

گفتگو و ارتباط کلامی نیز یکی از شکلهای کلیدی و اصلی اظهار نظر کردن است. هنگامی که کودک صحبت می‌کند، می‌آموزد که چگونه افکار خود را سازماندهی کند، آنها را به صورت منطقی اظهار نماید، چگونه کلمات را به کار بندد و ساختارهای دستور زبان را تمرین می‌کند. به گفته‌های کودک گوش فرادهید. توجه جدی بزرگسالان به گفته‌های کودک، اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد. در اطراف کودک فضای حمایتگرانه‌ای

ایجاد کنید که کودک در آن برای بیان افکارش، احساس آرامش کند. چنانچه کودک اطمینان داشته باشد که او را تمسخر نمی‌کنند، به احتمال زیاد، انتخابهای هوشمندانه و منطقی‌تری خواهد داشت. اندیشه مبتکرانه و خلاق ویژگی عمده دانشجویان و دانش‌آموزان خلاق و موفق است.

زمان صرف‌شده، موقعیت بسیار مناسبی برای گفتگوست. کودک می‌تواند با صحبت کردن درباره آنچه در طول روز انجام داده، خواندن سرودی که در مهد آموخته است یا حتی با پرسیدن و مطرح کردن یک چیستان، در جمع حاضران تأثیرگذار باشد.

### تحریک مهارت‌های ریاضی

مهارت‌های پیشرفته ریاضی، توانایی جداسازی و دسته‌بندی اشیاء را افزایش می‌دهد. کودکان خردسال، دارای آمادگی لازم برای یادگیری مفاهیم مساوی و متفاوت هستند. این مهارت‌ها را حتی حین شستن لباس هم می‌توان تمرین کرد. به این ترتیب که می‌توان لباسهای چرک را از چند جنبه تقسیم‌بندی کرد. لباسها را می‌توان با توجه به رنگ آنها یا با در نظرگرفتن صاحب لباس دسته‌بندی کرد. به این نحو، کودک در ضمن انجام کارهای لازم منزل، آموزش می‌بیند.

کودک سه‌ساله همچنین قادر به تفکیک اشیاء برحسب شکل آنهاست. با استفاده از مقوای کاردستی به رنگهای متفاوت و بریدن شکلهای مختلف هندسی، می‌توان یک سرگرمی تشخیص شکل برای کودک ترتیب داد. این شکلهای بریده شده را به صورت پراکنده روی فرش اتاق قرار دهید و از کودک بخواهید مقواهای هم شکل را از بین آنها بیابد و کنار بگذارد. بعد از موفقیت کودک در این بازی، می‌توان از حروف الفبا استفاده کرد. مرحله مشکل‌تر این بازی، جداکردن شکلهای مختلف براساس دو مشخصه آنها، مثلاً یافتن و برداشتن مثلثهای قرمز یا دایره‌های بنفش است.

اندازه‌گیری، نوعی تجربه عملی از مفاهیمی مانند بیشتر، کمتر، بلند و کوتاه است. استفاده و به‌کارگیری مجموعه‌ای از پیمانه‌های اندازه‌گیری هنگام حمام کردن کودک، در درک بهتر از مفاهیم بیشتر و کمتر مفید است. گیاهان نیز برای اندازه‌گیری ایده‌آل هستند. همراه با کودک، چند دانه از گیاهی را که به سرعت رشد می‌کند بکارید و سرعت رشد آنها را هر روز اندازه بگیرید. والدین حتی می‌توانند چگونگی یادداشت کردن رشد گیاه را به کودک نشان دهند.

کودک سه ساله آمادگی لازم را دارد که بعضی مفاهیم اولیه اعداد را درک کند. او می‌تواند شمردن طوطی‌وار را یاد بگیرد و به محض یافتن توانایی انجام این کار، با انرژی تمام اشیایی را که در دنیای اطرافش با آنها مواجه می‌شود، می‌شمرد: پله‌های راه‌پله، اتومبیل‌های در حال حرکت در خیابان و افرادی را که در صف ایستاده‌اند. او همچنین نسبت عدد ۱ را با یک شیء منفرد درمی‌یابد و نیز می‌آموزد عدد بزرگ‌تر یعنی اشیای بیشتر و عدد کوچک‌تر یعنی اشیای کمتر. یک روش خوب برای نشان دادن این امر بازی با کارت اعداد است.

### تحریک مهارت‌های دیداری

کودکان به مهارت‌های دیداری خوب نیاز دارند. نگرستن به اشیاء و شکل‌ها راهی بسیار عالی برای تقویت این مهارت‌هاست. شکل‌های مختلف را در همه مکان‌ها می‌توان مشاهده کرد. کودک را به نشان دادن دایره‌ها، مربع‌ها و مثلث‌ها در اشیای موجود در خانه تشویق و ترغیب کنید. این بازی در خارج از منزل نیز می‌تواند انجام شود. بعد از درک دقیق کودک از شکل‌ها، او را به مقایسه اندازه آنها تشویق کنید.

جورچین‌ها (پازل‌ها) نیز موجب رشد مهارت‌های دیداری و حل مسئله در کودک می‌شوند، زیرا او باید قطعات جداگانه جورچین را با یکدیگر مقایسه و برهم منطبق کند تا یک الگوی کلی شکل بگیرد.



کار با جورچین تمرینی برای حوصله، اصرار و پافشاری بر انجام کار است.

مشاهده تنها دیدن نیست. استفاده از جعبه احساس<sup>۱</sup>، حس لامسه کودک را تقویت می‌کند. اشیایی با ساختار و بافت متفاوت (یک سنگ صیقلی، قطعه‌ای کاغذ سمباده یا تکه‌ای پارچه مخمل) را در یک جعبه کفش یا پاکت کاغذی بزرگی قرار دهید. از کودک بخواهید با چشمهای بسته از داخل جعبه چیزی انتخاب کند و بدون آنکه چشمهایش را باز کند آنچه را انتخاب کرده تشریح کند و نوع و شکل آن را حدس بزند. با واداشتن کودک به تشخیص صداهای معمول در محیط اطراف، مثل زنگ در منزل، بوق اتومبیل یا صدای جاروبرقی، حس شنوایی او را به فعالیت وادارید.

بازی چشیدن را - در حالی که چشمهای کودک بسته است - با قرار دادن لقمه‌های کوچک غذا یا تکه‌های کوچک میوه در دهان او انجام دهید و دقت کنید که آیا او می‌تواند موز، خیارشور و شکلات را از طریق چشیدن و مزه آنها از یکدیگر تشخیص دهد.

### تحریک تفکر و اندیشیدن

کودکان برای جمع‌بندی اطلاعات، به دست آوردن نتایج و پیش‌بینی کردن به تمرین نیاز دارند. این تمرین شالوده و زیربنای تفکر علمی است. انجام کارهای علمی همراه با کودکان خردسال به معنای انباشتن منزل از موادشیمیایی خطرناک و لوله‌های آزمایش نیست، بلکه هدف پرسیدن سؤلهایی مانند «فکر می‌کنی چه اتفاقی خواهد افتاد؟» و سپس یافتن جواب است. این روش برای کودکی که فرآیند آموختنش کاملاً بر مشاهده، لمس کردن و انجام کار وابسته است، بسیار طبیعی است. آزمایشهایی که

کودک سه ساله را مفتون خود می سازند، بسیار ساده‌اند: افزودن رنگ غذایی به آب یا قراردادن آب در معرض تابش خورشید. کودگانی که از آب‌بازی لذت می‌برند، جمع‌آوری اشیاء و سپس حدس زدن اینکه کدام یک در آب فرو می‌رود و کدام یک شناور می‌ماند را دوست دارند.

حافظه خوب برای هر کس یک امتیاز باارزش به شمار می‌آید. از کودک بخواهید تا جایی که می‌تواند حیوانات یا رنگهای مختلف را نام ببرد. انواع ساده شده‌ای از بازیهای میهمانیها و جشن تولدها، یعنی بازی تمرکز برای کودک سه ساله سرگرم‌کننده و جالب توجه است. مثلاً سه شیء متفاوت ولی آشنا را کنار هم بچینید و از کودک بخواهید به آنها دقت کند و سپس چشمهایش را ببندد. یکی از اشیاء را بردارید و از کودک بخواهید چشمهایش را باز کند و بپرسید چه چیزی برداشته شده است. با مهارت یافتن کودک در این بازی، تعداد اشیاء را بیشتر کنید و هر بار دو شیء را بردارید.

### نقش تلویزیون

تلویزیون می‌تواند ابزاری برای یادگیری باشد. این وسیله، هنگامی که به یک سرگرمی ایمن، راحت و بدون دردسر برای کودکان تبدیل می‌شود، به موهبتی برای والدین بدل می‌گردد.

تماشای تلویزیون باید برنامه‌ریزی شده و تحت نظارت باشد. تماشای تلویزیون تجربه‌ای غیرفعال است که زمان بازی فعالانه و خلاق کودک را کاهش می‌دهد. تماشای بیش از حد تلویزیون به چاقی مفرط و کاهش دامنه توجه در کودکان منجر می‌شود. برنامه‌های خشونت‌آمیز تلویزیون ممکن است کودکان را پرخاشگر، هراسان و مستعد دیدن کابوسهای شبانه نماید.

باید بین تماشای تلویزیون و سایر اولویتهای زندگی کودک تعادل لازم برقرار شود تا تماشای تلویزیون به مانعی برای یادگیری کودک تبدیل نشود.

### کودک تحت فشار روانی

گاهی والدین برای یادگیری زودهنگام، کودک را تحت فشار زیادی قرار می‌دهند. نتیجه این روش «نشانگان کودک تحت فشار روانی»<sup>۱</sup> (استرس) است.

«ماریسول<sup>۲</sup> می‌تواند تمام رؤسای جمهور امریکا را به ترتیب دوره ریاست‌جمهوریشان نام ببرد.» آقای گومز<sup>۳</sup> بعد از این جمله، خطاب به کودک گفت: «خب، شروع کن ماریسول.»

کودک با احتیاط شروع کرد: «واشنگتن<sup>۴</sup>، آدامز<sup>۵</sup>، جفرسون<sup>۶</sup>، و بعد از «مونرو<sup>۷</sup>» دیگر کاملاً گیج و سردرگم شده بود.

یکی از حاضرین پرسید: «اصلاً رئیس‌جمهور کیه؟»

کودک پاسخ داد: «نمی‌دانم.»

ماریسول، نمونه‌ای از کودکی است که تحت فشار روانی (استرس) قرار گرفته است. او را واداشته‌اند تا اطلاعات و فعالیتی بیش از ظرفیت سنی خود را تحمل کند.

کودک تحت فشار روانی حاصل از والدین تحت فشار روانی است. والدینی که خود تحت فشار روانی قرار دارند، درباره عملکرد فرزندشان در آینده، بیش از حد نگران هستند. این گونه والدین دائماً در حال مقایسه کودکانشان با سایر همسالان هستند. ذات و سرشت رقابتی و چشم هم‌چشمی بودن آنان بر تربیت کودک متمرکز می‌شود و می‌خواهند فرزندشان در همه موارد اولین باشد. اولین در خواندن، اولین در نوشتن، و اولین در ساز زدن.

والدین سختگیر و مُصر تا رسیدن فرزندانشان به نتایج موردنظر آنان،

1. stressed child syndrome  
3. Gomez  
5. Adams  
7. Monroe

2. Marisol  
4. Washington  
6. Jefferson

به کودکان فشار وارد می‌آورند. موضوع مورد نظر ماریسول حفظ کردن نام رؤسای جمهور امریکاست، اما نه به این دلیل که خود به این موضوع علاقه‌مند است، بلکه تنها به این دلیل که پدرش از علاقه‌مندان کاملاً سرسخت تاریخ امریکاست.

کودکان تحت فشار روانی ممکن است از این بابت بهای سنگینی بپردازند، زیرا برای کسب موفقیت و نشان دادن دستاوردهایشان تحت فشار شدید قرار می‌گیرند. ماریسول عادت کرده بود که در میهمانیهای والدینش فهرست نام رؤسای جمهور را بخواند. این کودکان احساس می‌کنند که عشق و محبت والدین نسبت به آنان منوط به نتایج کار و دستاوردهای آنان است. ماریسول به نوعی برای خوشحال کردن والدینش احساس مسئولیت می‌کرد و می‌دانست که والدینش هنگامی واقعاً خوشحال می‌شوند که او بتواند این فهرست را تا انتها بگوید؛ در غیر این صورت آنان را سرخورده کرده بود.

کودکان خردسال برای یادگیری به این نوع فشار نیاز ندارند. هنگامی که علایق آنان پرورش داده شود و مورد حمایت قرار گیرد به آسانی می‌آموزند. تعلیم و تربیت مسابقه نیست. کودکی که خواندن را در سه سالگی می‌آموزد، نسبت به کودکی که در هفت سالگی آموخته است، الزاماً کتابخوان بهتری نخواهد شد. بهترین موقعیت و وضعیت برای یادگیری، محیطی آشنا و بدون دغدغه خاطر و نگرانی، مطمئن، برانگیزاننده و واکنشگر و پاسخگو است.

فرصتهای زیادی برای یادگیری در فعالیتهای روزمره نهفته است. کشف و یافتن آنها، زمانهای خوبی برای یادگیری در اختیار کودک و نیز والدین قرار می‌دهد.

تمام والدین میل دارند فرزندانشان هر چه بیشتر به مطالعه علاقه‌مند باشند. والدین دریافته‌اند که مطالعه و خواندن، کلید پیشرفت و موفقیت تحصیلی است. ارتباط و پیوند مثبت با مطالعه در کودکی شروع می‌شود. چنانچه کودک از کتابی که برایش خوانده می‌شود لذت ببرد، مشتاق می‌گردد که خودش خواندن را یاد بگیرد. این فصل، مزایا و فواید بی‌شمار مطالعه را مورد بررسی قرار می‌دهد و راههای لذت بردن خانواده‌ها از جادوی کلمات را پیشنهاد می‌کند.

### فواید مطالعه

افراد از طریق مطالعه کردن قدم به ماجراها و سرگذشتهای جدیدی می‌گذارند. کودک می‌تواند با مطالعه کتابهای مختلف به ماه سفر کند یا به دوران دایناسورها برگردد. چنین تجاربی با درک کودک از جهان پیرامونش چالش پیدا می‌کند و به رشد قوه تخیل او کمک می‌کند.

کودکان از داستانهایی که در آن حوادث آشنا رخ می‌دهد نیز لذت می‌برند. در بسیاری از این داستانها، حیوانات به عنوان شخصیت اصلی داستان معرفی می‌شوند. کودکان به قهرمان داستان که به دندانپزشک مراجعه می‌کند، به پرستار جدیدش خو می‌گیرد و با آن شخصیت داستان که دوست جدیدی می‌یابد، همراهی و همدلی می‌نمایند.

طی این داستانها، نمونه‌های مثبتی از نحوه کنار آمدن و پذیرفتن

مسائل زندگی به کودک نشان داده می‌شود و او ایده‌هایی در مورد چگونگی کنار آمدن با موقعیتهای مشابه در زندگی خود به دست می‌آورد. او همچنین درمی‌یابد که فقط انسانها نیستند که مجبورند با مشکلات و موقعیتهای دشوار روبه‌رو شوند و با آنها مقابله کنند.

مطالعه دارای فواید منطقی و تفکربرانگیزی است. واژگان و مفاهیم جدید را می‌توان از طریق کتابها در اختیار کودک قرار داد. والدین می‌توانند هنگام مطالعه کتاب برای کودکان به رنگها و جانوران مختلفی که در تصاویر نشان داده شده‌اند، اشاره کنند و حروف الفبا و اعداد را می‌توانند با استفاده از کتابهای مختلف الفبایی و شمارشی، به کودک بیاموزند. البته بهتر است در یک زمان واحد بر یک یا دو مورد تمرکز شود نه اینکه کودک را با اطلاعات جدید بمباران و مستأصل کنیم.

از طریق خواندن، کودکان می‌توانند بین کلمه‌های گفتاری و نوشتاری ارتباط برقرار کنند. آنها تشخیص می‌دهند که خطوط درهم و سیاه روی کاغذ، داستانی را بیان می‌کنند و در نتیجه به اهمیت نوشتن در عرضه داستان به دیگران پی می‌برند و تشویق می‌شوند افرادی باشند که می‌توانند این علامتهای روی صفحه را به سرگذشتها و حوادث جالب توجهی تبدیل کنند.

خواندن و مطالعه موجب رشد توانایی و مهارتهای گوش دادن و اندیشیدن در کودک می‌شود. به علت متمرکز ماندن ذهن و حواس کودک هنگام گوش دادن به داستان، دامنه توجه کودک افزایش می‌یابد و چنانچه والدین شخصیت مورد علاقه کودک یا تصورات او از حوادث بعدی را جویا شوند، او فعالانه در بحث و گفتگو شرکت خواهد کرد.

مطالعه و کتاب خواندن برای کودک، موجب تقویت حافظه او نیز می‌شود. کودک سه‌ساله ممکن است بتواند کتاب مورد علاقه‌اش را از حفظ بخواند و چنانچه پدر یا مادر در خواندن مجدد آن برای کودک بخواند کلمه‌ای را جایگزین و یا صفحه‌ای را حذف نماید، باید در انتظار

جنجال و هیاهوی کودک باشد. کودک در این سن میل دارد مچ بزرگسالان را در حین اشتباه بگیرد.

خواندن فرصتی برای نزدیکی و صمیمیت فیزیکی کودک با والدین است. لمیدن روی یک مبل یا تنگ هم نشستن زیر یک پتو و خواندن یک داستان و سیله‌ای برای سرگرمی و داشتن اوقاتی خوش با یکدیگر است. احساسات مثبتی که در چنین موقعیتی جاری می‌شوند بر کتاب و کتابخوانی نیز تأثیر می‌گذارند و به این ترتیب عشق و علاقه مادام‌العمر به یادگیری آغاز می‌گردد.

کودکان به سرعت اهمیتی را که بزرگسالان برای جایگاه کتاب قائل می‌شوند، درمی‌یابند. تقاضای آنها برای کتاب خواندن، گاهی بهانه‌ای پنهانی و غیرمستقیم برای توجه بیشتر و در آغوش گرفتن مهربانانه است. البته این موقعیتی است که به پدر و مادر نیز احساس رضایت‌بخشی می‌دهد.

### نکاتی از زبان یک داستان‌سرای حرفه‌ای

با حالتی آرام کتاب بخوانید. حتی اگر ظرفها باید شسته شوند، کارهای منزل باید به موقع انجام گیرند یا نهار باید آماده شود. برای لذت بردن از این فعالیت، وقت بگذارید. در فضایی پر تنش و شتاب‌زده، امکان ایجاد آن صمیمیت روانی و روحی وجود ندارد.

پیش از آنکه کتابی را برای کودک خود بخوانید، یک بار به‌تنهایی آن را ارزیابی کنید. اطمینان داشته باشید واژگان به کار رفته در آن با سن کودک متناسب و طول داستان با دامنه توجه او هماهنگ باشد. نگاه دقیقی به مضمون کتاب داشته باشید. آیا پیام آن برای کودک شایسته و مناسب است؟ آیا داستان آن ترسناک نیست؟ آیا مسائل نژادی و قومی و اقلیتی را گسترده نمی‌کند و رواج نمی‌دهد؟

استفاده از کتاب برای خوانندگان آن، به مطالب کتاب محدود نمی‌شود.

یک کتاب آموزش الفبا، اجباراً نباید تنها برای آموزش حروف الفبا به کار برده شود. تصاویر دوست داشتنی و زیبای آن می‌توانند منبع بسیار خوبی برای آشنایی کودک با واژگان جدید شوند. گاهی تنها دیدن و تماشای تصاویر و نشان دادن اشیای مختلف می‌تواند سرگرم‌کننده و جالب باشد. کتابی را که بسیار طولانی یا دارای مطالب مشکل و پیچیده است می‌توان برای کودک به گونه‌ای دیگر تعریف یا خلاصه کرد. در صورتی که زمان درازی برای خواندن یک صفحه از کتاب صرف کنید، علاقه کودک به علت کوتاه بودن دامنه توجه او از بین می‌رود. اگر کودک بی‌حوصله به نظر می‌رسد، کتاب را ورق بزنید یا به مدت کوتاهی استراحت کنید. اجباری وجود ندارد که کتاب را در یک نشست به پایان برسانید.

با صدایی خوش و با احساس برای کودک کتاب بخوانید. سعی کنید مطالب مربوط به هر شخصیت داستان را با ویژگیهای صوتی مربوط به آن شخصیت بیان کنید.

به کودک اجازه دهید از بین کتابهایی که بررسی کرده‌اید یکی را انتخاب کند و به این ترتیب در این زمینه به خوبی می‌تواند خودمختاری را تمرین و تجربه کند. این عمل اگرچه ممکن است برای پدر و مادر تا اندازه‌ای ناراحت‌کننده باشد ولی سعی کنید به علاقه و ترجیح کودک احترام بگذارید.

به خاطر داشته باشید که کودکان عاشق تکرار هستند. تقاضای خواندن مکرر کتاب از طرف آنان، امری طبیعی است. پی‌بردن به این موضوع که کلمات و جملات تغییر نمی‌کنند در کودک نوعی احساس امنیت ایجاد می‌کند و هنگامی که شخصیت‌های داستان در پایان با خوشحالی به زندگی ادامه دهند احساس اطمینان مجددی به کودک دست می‌دهد.

هر روز مدتی را صرف کتاب خواندن نمایید. زمانی که برای خواندن کتاب صرف می‌شود، سرمایه‌ای است که برای ایجاد توانایی خواندن در کودک ذخیره می‌شود. برای شروع کتابخوانی حتی ۱۵ دقیقه در روز کافی



است. هنگامی که از شدت خستگی کلمات در برابر چشمانتان تار و غیرقابل خواندن هستند، کتاب آشنایی بردارید و اجازه دهید کودک خود داستان را تعریف کند.

بزرگسالان باید روش کتابخوانی را برای کودک نمونه‌سازی کنند. توجه داشته باشید که کودک، بزرگسالانی را که در زندگی مهم می‌شمارد، هر روز در حال مطالعه کتاب، مجله و روزنامه مشاهده کند.

### انتخاب کتاب خوب

کودکان از کتابهایی که برای جذابیت بیشتر ترندهایی را به کار می‌گیرند لذت می‌برند. مطالب آهنگین برای کودک سه‌ساله بسیار جذاب و گیرا هستند. آنها عاشق صدای موزون و آهنگین کلمات در پایان سطر و جمله هستند. کتابهایی که بخشهای تکراری یا الگو مانند دارند، توجه کودکان را به داستان و کتاب جذب می‌کنند. کتابهای سه‌بعدی، کتابهای آهنگ‌دار و کتابهایی که حروف یا تصاویرشان در تاریکی می‌درخشند نیز برای کودک سرگرم‌کننده و جالب هستند.

کتابهایی که متن ندارند، چند منظوره‌اند و کاربردهای متنوع و متعددی دارند. این کتابها را می‌توان به صورت داستانی کوتاه - برای کودکان کم‌حوصله و بی‌حوصله - تعریف کرد، یا از آنها به عنوان سکوی پرشی برای نیروی تخیل کودک پُرگو<sup>۱</sup> استفاده کرد.

خواندن و مطالعه همراه با کودک، تجربه‌ای شگفت‌انگیز است. زیرا مطالعه وسیله‌ای برای آشنایی با افراد مشهور و مکانهای دیدنی و شگفت‌انگیز است. احساس مثبتی که در مورد خواندن و مطالعه در خردسالی ایجاد می‌شود، در تمام عمر باقی می‌ماند.

---

1. highly verbal

فعالیت‌های هنری، تجارب آموزشی محرکی برای کودکان به وجود می‌آورد. کودکان سه‌ساله از طریق لمس کردن و کشف فعالانه دنیایشان، به بهترین وجه می‌آموزند. این تمایل و گرایش، کودکان سه‌ساله را طبیعتاً هنرمند می‌کند.

### هنر برای یادگیری

برای کودکان، کارهای هنری راهی برای ابراز عقاید و برقراری ارتباط با دیگران است. برای بعضی کودکان استفاده از رنگ بسیار آسان‌تر از استفاده از کلمات است.

هنر، استفاده از سمبلها را به کودکان می‌آموزد. کودکان در حین نقاشی و بعضی فعالیت‌های هنری دیگر، برای نشان دادن اشیا از خط و دایره استفاده می‌کنند که پایه و بنیان یادگیری نوشتن است. این خطها و دایره‌ها، در زمان مناسب برای تشکیل حروف کلمات و جملات به کار برده می‌شوند.

نقاشی استفاده از فضا را به کودکان یاد می‌دهد. آنها همزمان با سازماندهی کردن شکل‌های روی صفحه کاغذ، استفاده منظم و مرتب از فضا را می‌آموزند. این موضوع اهمیت زیادی دارد زیرا برای مطالعه کردن، کودکان باید چگونگی قرار گرفتن مطالب را در صفحه از راست به چپ و از بالا به پایین، درک کنند.

برای کودک، نقاشی راهی برای آفرینش چیزی منحصر به فرد است. هیچ فرد دیگری این نقاشی را دقیقاً به همین گونه نیافریده است. اوست که تصمیم گیرنده است و اوست که شکلها و رنگهای مورد نظر و محل قرارگیری اشیا را روی صفحه کاغذ انتخاب می‌کند.

### هنر و رشد

اولین تجربه نقاشی کودک خطهای درهم و برهم است. در دو سالگی، کودک رابطه حرکات مختلف بازو و دست و شکلهایی را که از این حرکاتها روی کاغذ پدید می‌آیند، کشف می‌کند. او نتایج و اهمیت خارج شدن از خطهای مرزی شکلهای روی صفحه کاغذ را می‌بیند. برای کودک شور و هیجان این خط خطی کردن صفحه کاغذ نه به دلیل شکل ایجاد شده بر روی آن، بلکه در اثرگذاری بر روی محیط نهفته است.

کودک سه ساله دارای کنترل حرکتی بهتری است. او به علت توانایی در کنترل و محدود کردن حرکت دست به یک حرکت دورانی مستقل می‌تواند دایره‌ای مشخص بکشد. همچنین کنترل بهتر حرکتی به این معناست که کودک قادر به رسم دایره در محل مشخصی از صفحه کاغذ خواهد بود. خطهای جداگانه نیز، به علت توانایی بهتر و محکم‌تر در دست گرفتن مداد، مستحکم‌تر و باثبات‌تر هستند.

در نقاشی کودک دایره‌های رسم شده ممکن است تکرار شوند، به دیگر خطهای صفحه متصل گردند یا به منظور تشکیل و ایجاد طرحهای عینی و انتزاعی، پیچیده‌تر و خال خالی شوند. در حد فاصل سه و چهار سالگی، کودک ناگهان به شباهت این خطوط درهم و برهم با اشیا محیط اطرافش می‌اندیشد. «این نقاشی شبیه زرافه است.» در این سن کودک نقاشیهایش را بعد از تمام کردن، نامگذاری می‌کند و تنها بعد از رسیدن به پنج سالگی است که قبل از شروع به نقاشی، درباره آنچه میل دارد ترسیم کند، تصمیم می‌گیرد.

### نقاشی

پیشرفت در نقاشی با آبرنگ، با توجه به چالشهای کار با ماده مایع و روان تر، متفاوت است. در ابتدا کودک سه ساله خطهای تجربی آزمایشی مستقلی روی کاغذ رسم می کند. سپس به رنگ آمیزی لکه های بزرگ می پردازد. تجربه و آزمایش مخلوط کردن رنگها، معمولاً به یک نقاشی بزرگ قهوه ای رنگ می انجامد. کودک با تمرین می آموزد چگونه رنگها را بدون آنکه مخلوط و درهم شوند در کنار یکدیگر به کار ببرد و در نهایت استفاده از قلم مو را به عنوان وسیله ای برای نوشتن می آموزد و مهارت رسم کردن یک شکل با یک خط محیطی و سپس پر کردن و پوشاندن فضای درونی آن با رنگ دیگر را به دست می آورد.

### رسم چهره انسان

کودک سه ساله می تواند صورت انسانی ابتدایی و اولیه را رسم کند. این شکل شامل دایره ای به عنوان سر و نیز چشم و احتمالاً دهان خواهد بود. با نزدیک شدن کودک به چهار سالگی، از این صورت انسانی خطهایی شعاعی خارج خواهد شد که نشانگر دستها و پاها می باشند. این شکل کلاسیک، خورشید خانم نامیده می شود.

### آغاز کار

والدین تأثیر بسیار زیادی بر احساسات کودکانشان نسبت به هنر دارند. تشویق مدام به کودک کمک می کند که سریع تر و با اعتماد به نفس بیشتری مراحل بیان هنری خود را بگذرانند.

پدر و مادر می توانند به روشهای عملی و با در اختیار قرار دادن مواد لازم و فضای کاری، در این زمینه به کودک کمک کنند. فضای کاری یعنی محلی که در آن کودک نگران آلوده شدن محیط نباشد. این فضا می تواند میز آشپزخانه، کف اتاق که با روزنامه پوشانده شده، یک میز کوچک یا

حتی صفحه‌ای از تخته سه‌لایی که روی چند بلوک سیمانی قرار گرفته باشد. سه‌پایه نقاشی چندان مطلوب نیست چون احتمال دارد که رنگ به اطراف پاشیده شود.

مدادشمعی، برای هنرمندان خردسال کشش و جذابیت زیادی دارد. مدادشمعی‌های بزرگ برای دستان کوچک آنها بسیار مناسب هستند. کودکان خردسال تر احتمالاً نمی‌توانند فشار زیادی بر مدادشمعی وارد کنند، بنابراین برای آنان نوعی مدادشمعی انتخاب کنید که حتی با کوچک‌ترین حرکتی در دست، آثاری از خود روی کاغذ باقی بگذارد. والدین باید توجه کنند که مدادشمعی‌های غیر رسمی و قابل شستشو در اختیار کودک قرار داده شود. یک بسته گرانقیمت مدادشمعی گاهی موجب ترس کودک می‌شود و کودک از ترس خراب کردن و از بین بردن آنها، علاقه‌ای به استفاده از آنها نخواهد داشت. در چنین حالتی، لفاف کاغذی چند مدادشمعی را جدا کنید و یا یکی دو عدد از آنها را بشکنید.

نقاشی باگواش نیز برای کودکان جالب است. رنگهای اصلی - قرمز، زرد، آبی و سیاه و سفید - را در اختیار کودک قرار دهید. اجازه دهید کودک لذت مخلوط کردن رنگها را درک کند. سایر لوازم مورد نیاز کودک برای نقاشی عبارتند از قلم‌موهای زبر با موی کوتاه، فنجانهایی برای آب و رنگ، و کاغذ یا مقوای کاردستی. کاغذ ارزان‌قیمت در اندازه ۱۸×۲۴ (قطع A4) برای کودکانی که در حال فراگیری چگونگی تنظیم فضای نقاشی خود هستند، اندازه مناسبی است.

سایر لوازم مورد نیاز برای نقاشی عبارتند از ماژیکهای غیررسمی و قابل شستشو، خمیربازی، نوارچسب، چسب مایع، قیچی و خرده‌ریزهای دیگر. از کتابهای کاردستی نیز می‌توان استفاده کرد.

### حمایت از هنرمند خردسال

نوع بازخوردی که کودک دریافت می‌کند، بر احساس او درباره هنر و

شخص خودش تأثیر می‌گذارد. این سن، زمان مناسبی است تا به او اجازه دهیم درباره کارهایش تصمیم بگیرد و آنها را به دلخواه خودش انجام دهد. هیچ اشکالی ندارد که کودک تصمیم بگیرد علفها و سبزه‌ها را نارنجی و آسمان را به رنگ سبز درآورد. مهم این است که احساس خودش را بیان کند و اوقات خوشی داشته باشد.

اجازه دهید که کودک به دلخواه خودش نقاشی‌اش را تمام کند، نه اینکه از او بخواهید جزئیات بیشتری به آن اضافه نماید. البته اگر یک بزرگسال در کنار کودک و مشوق او باشد، کودک ممکن است مدت طولانی‌تری به نقاشی سرگرم شود.

والدین باید وسوسه ذهنی برای بهینه‌سازی کار و نقاشی کودک را در خود فرو بنشانند. هنگامی که یکی از والدین برای افزودن جزئیات بیشتر یا واقعی‌تر کشیدن اشیاء، در کار کودک دخالت می‌کند، درباره تواناییهای کودک، پیامی منفی به او می‌دهد. روند تولید یک اثر هنری، بسیار مهم‌تر از محصول نهایی تولید شده است.

اظهارنظرهای والدین باید منصفانه و مدبرانه باشد. پرسیدن «این چه چیزی است؟» به کودکی که به سختی تلاش کرده تا نقاشی دلخواهش را بکشد، ضربه روحی به شمار می‌آید. جمله «رنگهای واقعاً قشنگی به کار برده‌ای» اظهارنظر بسیار حمایتگرانه‌تری است که تقریباً در هر زمینه‌ای می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. واکنشهایی از قبیل «این نقاشی را برایم شرح بده» یا «چطور این نقاشی را کشیده‌ای؟» کودک را در مقام یک فرد خبره و صاحب صلاحیت قرار می‌دهد و درباره تلاشها و دستاوردهایش پیام احترام‌آمیزی به او می‌دهد.

ایجاد فضایی برای نمایش نقاشیها، مانند یک تابلواعلانات، ارزش کار کودک را به او نشان می‌دهد. راهروی منزل می‌تواند به عنوان فضای نمایشگاهی مورد استفاده قرار گیرد. نقاشیهای کودکان را می‌توان همراه با کارهای سایر اعضای خانواده به نمایش گذاشت. یادداشت کردن تاریخ

در گوشه‌ای از صفحه نقاشی روش ایده‌آلی برای تجدید خاطره و یادآوری پیشرفت هنری کودک است.

فعالیت‌های هنری جالب توجه و سرگرم‌کننده‌اند. به علاوه نمونه و الگوی<sup>۱</sup> بسیار شگرفی برای آموزش و یادگیری هستند. مهارت‌های به دست آمده در ضمن ترسیم شکلها و رنگ‌آمیزی، پایه‌های سازنده و اساسی موفقیت تحصیلی و شخصی فرد هستند.

---

1. paradigm

آندره<sup>۱</sup> تحکم‌کنان گفت: «کتابم را می‌خواهم. کتابم را پس بده. همین الان پس بده.» سپس کتاب را از دست برادر بزرگترش که کاملاً غافلگیر شده بود قاپید. بعد آن را روی زمین انداخت و به آن لگد زد. اشکهای آندره جاری شد. بعد از لحظه‌ای کتاب را از روی زمین برداشت و آن را پاره پاره کرد و به زمین ریخت. در حالی که در تمام این مدت برادر بزرگترش حیرت‌زده و متعجب به او نگاه می‌کرد.

آندره نمونه‌ی کودک لوس است. او زیاده‌خواه و مخرب است که به آسانی مأیوس می‌شود. او در هر موقعیتی برای به دست آوردن خواسته‌هایش اصرار می‌ورزد و به سختی با دیگران کنار می‌آید، روحیه‌ای ناراحت دارد که اطرافیانش را نیز به همین صورت ناراحت می‌سازد.

کودکان لوس، رفتار خودمحور و نابالغانه‌ای از خود بروز می‌دهند. آنها بدون هیچ تعمق و تعقلی کارهایشان را انجام می‌دهند و هیچ التزامی نسبت به دیگران احساس نمی‌کنند. از قوانین خانوادگی پیروی نمی‌کنند و حتی ممکن است از خوردن و خوابیدن امتناع ورزند. خواسته‌ها و تقاضاهایشان غیرمنطقی است و حتی با وجود برآورده شدن آنها، رضایت خاطرشان تا مدت زیادی به طول نمی‌انجامد. آنها در مقابل ناچیزترین و پیش‌پا افتاده‌ترین ناراحتی و نومییدی، با قشقرق به پا کردن، ناله و زاری، گازگرفتن و لگدزدن واکنش نشان می‌دهند.

1. Andre



## رشد کودک لوس

هنگامی که والدین از ایجاد محدودیتهای لازم و مناسب رفتاری، در مانده می‌شوند، کودک مستبد و خودکامه می‌گردد. در صورتی که خواسته‌های کودک به طور دائمی برآورده شود، در او انتظار توجه فوری از طرف همه اطرافیان ایجاد می‌گردد. اگر کودک با هر بار گریه و زاری و به پا کردن قشقرق به خواسته‌هایش دست یابد، هرگز راه بهتری برای عمل و عکس‌العمل را نمی‌آموزد و چنانچه شراکت و سهیم شدن را نیاموزد، هر اسباب‌بازی را که هوس کند، از دست دیگری خواهد قاپید.

والدین تعمداً کودک را لوس بار نمی‌آورند. کودک به این دلیل لوس می‌شود که از نظر والدین ایجاد محدودیت و وضع قوانین کاری مشکل و وقت‌گیر است. هنگام پیش‌آمدن موقعیتی دشوار یا روبه‌رو شدن با مشکلی، آسان‌ترین کار در آن لحظه، سرهم‌بندی سریع موقعیت و موکول کردن آموزش اصلی به زمانی دیگر است و چون زمان آموزش اصلی هرگز فرا نخواهد رسید، الگوهای رفتاری ناسازگارانه ادامه خواهند یافت.

برای والدین کم‌انرژی، والدینی که فرصت کمی دارند و والدینی که به تواناییهای خود در مراقبت از کودک بی‌اعتماد هستند، اعمال قوانین خانوادگی بسیار سخت است. والدین شاغل از این نظر در تنگنا و محدودیتهای و معدوریتهای خاصی هستند. آنها به این علت که زمان محدودی را با کودکان سپری می‌کنند خود را مقصر می‌دانند و میل ندارند زمانی را که با کودکان خود می‌گذرانند به صورتی ناخوشایند سپری شود و این امر منجر به تسلیم شدن آنان به تمام خواسته‌های فرزندانشان می‌شود.

نوع دیگری از لوس کردن هنگامی ایجاد می‌شود که بین نیازهای کودک و هوسهای او تعارضی وجود داشته باشد. مثلاً هنگام خرید از فروشگاه‌های، کودک ممکن است به شدت گریه و والدینش را قانع کند که زندگی او بستگی کامل به داشتن عروسک «سگ پشمالو» دارد. در نتیجه

والدین برای آرام کردن و فرونشاندن اشکهای کودک، سگ‌پشمالو را برای او خریداری کنند. در حالی که روز بعد، والدین با کمال حیرت و ناباوری می‌بینند که سگ پشمالو زیر میز آشپزخانه به حال خود رها شده است. کودک به حدی به داشتن و به دست آوردن همه چیز عادت کرده است که دیگر حتی اسباب‌بازیهای گران‌قیمت هم برایش هیچ ارزشی ندارند. زندگی با کودک لوس فشارروانی بیش از حدی به اطرافیان وارد می‌کند. والدین احساس یأس و عصبانیت می‌کنند و بعضی پدر و مادرها چنان خوار و ذلیل می‌شوند که تسلیم خواسته‌های کودک می‌گردند و اجازه می‌دهند او هر آنچه را میل دارد انجام دهد. عده‌ای نیز با فریاد کشیدن بر سر کودک و حتی کتک‌زدن او، واکنش نشان می‌دهند. این شیوه‌ها نه تنها هیچ کمکی به والدین نمی‌کند بلکه اوضاع را بدتر و مشکل را پیچیده‌تر می‌کند.

لوس بودن کودک نه تنها بر خانواده بلافصل او تأثیر می‌گذارد، بلکه بر روابط کودک با همسالانش نیز مؤثر می‌افتد. او بین همسالان و دیگر کودکان، محبوب و دوست‌داشتنی نیست. در کلاس و مدرسه، آموزگاران از کار کردن با کودک لوس خودداری می‌کنند، زیرا معتقدند احترام به قوانین و دیگران چیزی است که باید در خانواده آموخته شود.

### نحوه برخورد با رفتار لوس کودک

بهترین روش مقابله با این رفتار، پیشگیری از شکل‌گیری آن است. پایه‌گذاری و به‌کارگیری قوانین در زمان نیاز، بسیار مؤثرتر از مقابله با رفتار نادرست است. کودکان طبیعتاً قوانین و مقررات را روزانه به‌گونه‌ی فزاینده‌ای جذب می‌کنند و سپس با قرار داشتن دائم در معرض راهنمایی‌های آرام و ملایم ولی فراگیر، رفتار و شخصیت آنان شکل می‌گیرد.

رفتار نادرست و لوس کودکان اصلاح‌شدنی است. استراتژی مناسب،

شروع کار با چند قانون ساده است که هدف آنها اصلاح رفتار مزاحم یا خطرناک است. این قوانین باید شفاف، غیرقابل بحث و دائمی باشند و جایی برای چانه‌زدن نداشته باشند. مثلاً اگر کودک در اتومبیل در صندلی مخصوص خود ننشیند، اتومبیل از جای خود حرکت نخواهد کرد. بعد از آنکه کودک قوانین مهمی را که در اولویت قرار دارند آموخت، قوانین دیگر را نیز می‌توان به آنها اضافه کرد.

چنانچه کودک نخواهد قوانین را اجرا کند، از روش وقفه استفاده کنید. این روش در فصل ۱۵ به طور کامل شرح داده شده است. طبق هیچ قانونی، اجازه اذیت و آزار، تهدید، تنبیه یا کتک زدن کودک داده نشده است. کودک باید اطاعت از قوانین را بیاموزد، اما نه بر اثر ترس، بلکه به این دلیل که قوانین، استانداردهای صحیح و شایسته‌ای را بیان می‌کنند.

با استفاده از دو روش می‌توان به کودک زیاده‌خواه کمک کرد که البته هدف هر دو روش، آموزش و تجربه برآورده نشدن فوری خواسته‌ها و پذیرفته شدن این امر توسط کودک است. یک روش تشویق کودک به اتکای بیشتر به خود<sup>۱</sup> است. («آندره، چرا سعی نمی‌کنی خودت پیراهنت را بپوشی؟») هر کاری را که می‌توان به عنوان اقدامی در این مورد تلقی کرد، به شدت تشویق و ترغیب کنید.

راهبرد و ترفند دیگر، استراتژی تأخیر است. اجازه دهید کودک بداند به او کمک خواهید کرد ولی نه فوراً. یک چارچوب زمانی کاملاً مشخص و شفاف در اختیار او قرار دهید و حتماً آن را رعایت کنید. («آندره، به محض اینکه نوشتن این پاراگراف را تمام کنم، می‌آیم.») زمان این تأخیر را کم‌کم افزایش دهید تا جایی که کودک بتواند به آرامی چند دقیقه‌ای منتظر بماند.

کودک با آزمون تصمیم و اراده والدین، نسبت به ثبات و استحکام قوانین واکنش نشان می‌دهد. ممکن است گریه کند یا قشقرق راه بیندازد یا اشیاء را به اطراف پرت کند. مقاومت کامل در مقابل این رفتارها بسیار مهم و ضروری است. در صورت تسلیم نشدن والدین در مقابل رفتار خشونت‌آمیز، کودک درمی‌یابد که آنها دربارهٔ گفته‌ها و ایجاد تغییر واقعاً جدی و مصمم هستند و به این ترتیب، پیشرفت می‌تواند صادقانه و با اراده شروع و انجام شود.

### آیا کودک واقعاً لوس است؟

گاهی، بعضی رفتارهای عادی نیز ممکن است با لوس بودن کودک اشتباه گرفته شوند. کودک کنجکاو که مرتباً به اشیایی که به او تعلق ندارد دست می‌زند، غالباً لوس خوانده می‌شود. در حالی که این نوع کشف و دریافت برای کودک، عادی و برای رشد او ضروری است. واکنش منطقی به این رفتار، ایمن کردن منزل برای کودک و دور کردن تمام اشیای خطرناک از دسترس اوست. به همین ترتیب معنی کلمه نه نیز باید برای کودک توضیح داده شود. یعنی او نمی‌تواند به محض مشاهده هر چیز جالب توجهی، آن را بردارد.

اصطلاح «لوس شده» در مورد کودک مستقل و لجبازی که شروع به اظهارنظر و دخالت در امور کرده است نیز به کار برده می‌شود. زیرا اطرافیان با مشاهده ثبات قدم و ارادهٔ تغییرناپذیر او، آن را دلیلی بر لوس بودنش به شمار می‌آورند. کودک خردسالی که می‌آموزد مستقل باشد، به شدت و به نحو بسیار ناخوشایندی به افکار و ایده‌های خود چنگ می‌زند، زیرا وجود او را ثابت می‌کنند. این ایده‌ها هویت او هستند. اعمال او ناشی از ناپختگی و بالغ نبودن او هستند، نه به دلیل بدجنسی و غرض‌ورزی.

بعضی از مشکلات رشد، مکرراً با رفتارهای خودخواهانه و لوس

کودک اشتباه گرفته می شوند. مشکلات رشد شامل اختلافات گفتاری و شنوایی، اوتیسم<sup>۱</sup>، مشکلات خلقی و مزاجی و اختلال کمبود توجه می شوند. کودکی که دچار بیماری مزمن شده یا والدینش از هم جدا شده‌اند، ممکن است تحت فشار روانی باشد، نه لوس و ضایع شده. کودک لوس به انتهای خط نرسیده و قابل بازگشت است. راهنماییهای محبت‌آمیز می‌توانند رفتار کودک را تغییر دهند و نتیجه شادی‌بخش‌تر و خوشحال‌کننده‌تری برای والدین و نیز برای کودک به همراه داشته باشند.

---

1. autism

پرورش هر کودک به خودی خود یک چالش است. ولی بعضی موقعیتهای، چالشها و رویاروییهای فوق العاده و ویژه ای هستند. در این فصل به سه نوع از آنها می پردازیم.

### کودک با استعداد<sup>۱</sup>

دختر سه ساله ام می تواند کتاب بخواند.

پسر سه ساله من ویلن می زند.

پسر سه ساله من اسکیت روی یخ بازی می کند.

دختر سه ساله ام دستگاه صوتی تصویری ما را برنامه ریزی و تنظیم می کند.

والدین تمام این کودکان امیدوارند فرزندشان یک کودک سرآمد و تیزهوش باشد. دارا بودن استعداد فوق العاده برای کودک یک امتیاز است و موجب استثنایی بودن او می شود و عزت نفس بیشتری را به وجود می آورد و نیز ممکن است سبب به وجود آمدن علاقه و اشتیاق به یک کار ذوقی و لذت بخش یا شخصیتی موفق در تجارت و کسب و کار باشد. در این بخش بر روش و روند شناخت و پرورش استعداد کودک تیزهوش متمرکز شده ایم.

1. gifted child

### تعریف تیزهوشی

تیزهوشی را به چند روش می‌توان تعریف کرد. معیار سنتی در این مورد برخورداری از ضریب هوشی <sup>۱</sup> ۱۳۰ یا بالاتر است. داشتن چنین ضریب هوشی فرد را در محدوده ۲٪ بالای جمعیتی قرار می‌دهد.

این نظریه در مورد تیزهوش بودن بسیار محدودکننده است. با شرح و تعریف وسیع‌تری از این حالت، کودکان دارای استعدادهای مخصوص نیز در این گروه قرار خواهند گرفت. کودکی که خوب آواز می‌خواند یا در یک رشته ورزشی فعالیت و پیشرفت فوق‌العاده‌ای دارد، کودکی سرآمد است. استعداد کودک دیگر، ممکن است حساسیت عمیق نسبت به احساسات دیگران یا توانایی درک کارکرد وسایل مکانیکی باشد. این کودکان ممکن است در آزمایشها و آزمونهای استاندارد، توانایی فوق‌العاده‌ای از خود نشان ندهند ولی در عمل دارای استعدادهای تواناییهای فوق‌العاده‌ای در انجام بعضی کارها باشند.

### رفتار کودکان تیزهوش

کودکان خردسال تیزهوش چند رفتار مشخص را از خود بروز می‌دهند. آنها می‌توانند واژگان زیادی را به کار ببرند و زودتر از زمان معمول شروع به حرف زدن می‌کنند و توانایی و علاقه‌ای بیش از سن خود در مهارت‌های تحصیلی مانند تشخیص حروف و نوشتن کلمات از خود نشان می‌دهند و حتی ممکن است پیش از ورود به دبستان خواندن را آموخته باشند.

در این گونه کودکان، مهارت‌های ریاضی نیز بسیار زود بروز می‌کنند. کودکان سرآمد می‌توانند اعداد را بشمارند، محاسبات ساده را انجام دهند، ساعت را بگویند و ارزش سکه‌های پول را بیان کنند.

کنجکاوای یک نشانه کلیدی برای تیزهوش بودن کودک است. کودکان تیزهوش میل دارند چگونگی عملکرد اشیا را بدانند، به آسانی می آموزند و قادر به ایجاد ارتباط خلاق بین ایده‌های مختلف هستند. این کودکان سؤالهای جالب توجهی می‌پرسند: «چرا انسانها باید بمیرند؟ اولین انسان روی کره زمین کی بود؟» یکی از علایق شدید آنان جمع‌آوری اشیا، مثلاً سنگ، صدف یا حتی انواع توپ است.

کودکان سرآمد حافظه‌ای بسیار عالی دارند و به همین دلیل احتمالاً اشعار بسیاری از آهنگها را یاد می‌گیرند. قادر به شناسایی حتی گمنام‌ترین دایناسورها هستند و توانایی حیرت‌انگیزی در تمرکز بر مسائل مورد توجهشان دارند. این گونه کودکان شوخی و شوخ‌طبعی را نیز درک می‌کنند.

کودکان تیزهوش دوست دارند با کودکان بزرگ‌تر از خود بازی کنند و ممکن است از همنشینی با آنان، نسبت به دوستی با همسالان خود، لذت بیشتری ببرند. باید به خاطر داشت که این دسته از کودکان اگر چه از نظر هوشی پیشرفته‌ترند ولی رشد اجتماعی و عاطفی آنان با سن شناسنامه‌ای و زمانیشان همخوان و برابر است.

### چه کمکی از والدین برمی آید

پدر و مادر می‌توانند با ایجاد فرصتهایی برای کاوش و کشف، به این کودکان کمک کنند. خواندن کتاب برای آنان و پیگیری علایق و گردش در اطراف منزل و محله و صحبت درباره این تجربه‌ها، فعالیت‌های کلیدی دیگری هستند که در این مورد می‌توان انجام داد. کودکان سه ساله، حتی آنهایی که سرآمد هستند، به آموزشهای رسمی تحصیلی نیاز ندارند. کودکان تیزهوش به مقابله با چالش‌ها نیاز دارند ولی نباید تحت فشار قرار گیرند.



### کودک دارای بیماری مزمن

کودکی که از بیماری مزمن رنج می‌برد، علاوه بر فشارهای روانی معمول رشد، باید با درمانهای پزشکی، درد و بستری شدنهای مکرر در بیمارستان نیز کنار بیاید. این بخش از کتاب به حمایت‌های خاصی که خانواده می‌تواند برای تمرکز بر رشد طبیعی انجام دهد، می‌پردازد.

### چالش‌های بیمارهای مزمن

اولین چالش پیش‌رو، شرح و توضیح مشکل، متناسب با سن کودکان برای آنان است. علت مشکل بودن این عمل، محدود بودن درک کودکان از بیماری است. زیرا آنها می‌اندیشند که بیماری مجازاتی برای افکار یا اعمال بد و نامناسب است و باور می‌کنند که در بیمار شدنشان مقصر بوده‌اند.

این کودکان همچنین از درک درمانهای مختلف عاجزند و نمی‌توانند بفهمند درمانهای دردناک چگونه می‌توانند مفید باشند.

یکی از نگرانیهای مهم والدین چنین کودکانی، آثار بیماری بر زندگی روزانه کودک است. هر چه بیماری آثار و محدودیت‌های بیشتری اعمال کند، مشکل‌تر و سنگین‌تر به نظر می‌رسد. کودکی که باید هر روز دارو مصرف کند و تحت معالجه یا درمانهای<sup>۱</sup> مختلف قرار گیرد، بیماری را بخش مهمی از زندگی تلقی می‌کند. بستری شدن در بیمارستان که برنامه روزانه کودک را به هم می‌ریزد، تغییری بزرگ، ناگهانی و بسیار مهم برای اوست.

بیماری مزمن، فرآیند رشد را پیچیده و مشکل می‌کند. کودکان سه‌ساله میل دارند همه کارهایشان را شخصاً انجام دهند. آنها به فعالیت فیزیکی مشتاق و علاقه‌مندند و تجربه‌های اجتماعی با دیگر کودکان، بخش کلیدی و مهمی از دنیای آنان است.

1. therapy

ملاحظات پزشکی ممکن است بعضی از این تجارب را برای کودکانی که از بیماری مزمنی رنج می‌برند کاهش دهد. آنها ممکن است قدرت تحمل فعالیتها و بازیهای عادی را نداشته باشند. به علت بستری شدنهای مکرر و نگرانی دربارهٔ سرایت عفونت، تعامل و بازی با همسالان برای کودک ممکن است محدود شود که این مسئله کودک را در معرض خطر وابستگی، ترسو شدن، غیرفعال و کنش‌پذیر بودن<sup>۱</sup> و بالاخره کمبود اعتماد و عزت‌نفس قرار می‌دهد.

### چگونگی کمک والدین

والدین با ایجاد زندگی تا سرحد ممکن طبیعی برای کودک، می‌توانند به او کمک کنند. این امر به معنای داشتن رفتاری مشابه رفتار با سایر اعضای خانواده با کودک است. از او باید انتظار داشت کارهای روزمره را انجام دهد و قوانین و مقررات خانوادگی را رعایت کند و هنگام بروز رفتار ناشایست باید مانند فرزندان دیگر با او رفتار شود.

به کودک اجازه دهید در فعالیتهای متناسب با سن خود شرکت کند و از حمایت بیش از حد از او خودداری کنید. کودک مبتلا به آسم می‌تواند تا جایی که علایم جسمانی این بیماری را درک می‌کند، بدود. چنانچه حضور کودک در مهد یا مراکز پیش‌دبستانی امکان نداشته باشد، ترتیبی دهید تا کودکان دیگر برای بازی به منزلتان بیایند. راههایی را برای بهینه‌سازی توان و قدرت کودک جستجو کنید. چنانچه باید برای فعالیتهای کودک محدودیتی قایل شوید، شاید بازی با مکعبها یا نقاشی، به صورت نقطه قوت یا هنر او درآید.

اجازه دهید کودک در مراقبت از خود شرکت داشته باشد. این حالت احساس مستقل بودن و کنترل امور شخصی‌اش را در او تقویت خواهد

1. passivity

کرد. او می‌تواند تصمیم بگیرد دارویش را به جای چهار جرعه در سه جرعه بنوشد یا لوازمی را که برای تعویض لباس لازم دارد، آماده کند. هنگام نیاز به بستری شدن کودک در بیمارستان، از او حمایت کنید. والدین نقش مهم و کلیدی در پر کردن خلأ بین خانه و بیمارستان را برعهده دارند. حیوان پشمالو یا پتوی مورد علاقه کودک را همراه او به بیمارستان ببرید. شاید حتی قوانین بیمارستان اجازه پوشیدن لباسهای شخصی را به کودک بدهد. ایجاد ارتباط کودک با دوستانش نیز مهم است. به دوستان کودک بگویید که او علاقه‌مند است از آنان باخبر شود. دریافت کارتتی از یک دوست یا تلفنی از طرف آموزگار می‌تواند تأثیر به‌سزایی در تقویت روحیه کودک داشته باشد.

بر اثر پیشرفتهای پزشکی روز به روز بر تعداد کودکانی که دارای بیماری حاد و جدی بوده‌اند و از آن‌ها رهایی یافته‌اند و به بزرگسالی رسیده‌اند، افزوده می‌شود. توجه به نیازهای رشدی آنان این اطمینان را ایجاد می‌کند که آنها به همان اندازه که از نظر فیزیکی سالم هستند از نظر روانی نیز سالم باشند.

### کودک دارای معلولیت

کودکان معلول، برای مستقل شدن، رشد کردن تا رسیدن به مرحله به دست آوردن عزت نفس و کنار آمدن با همسالان خود، با چالشهایی روبه‌رو هستند. در این بخش چگونگی کمک والدین به کودکانی که دارای تواناییهای متفاوت ذهنی و جسمی هستند، شرح داده شده است، برای اینکه این کودکان به بالاترین حد از توانایی‌شان برسند.

### نیازهای کودک دارای معلولیت

به کودکی که تواناییهای متفاوتی دارد باید اجازه آزمایش داده شود. پوشیدن لباس ممکن است برای او مدت زیادی به طول بیانجامد، اما

انجام این کار توسط خودش، اعتماد به نفس او را افزایش می دهد. کودکی را که مجبور است از وسایلی مانند عصا یا وسایل مشابه برای راه رفتن استفاده کند، می توان با آهسته قدم برداشتن و همراهی دیگران با او، بدون بغل یا بلند کردن، از محلی به محل دیگر برد.

کودکی که تواناییهای متفاوتی دارد نیازمند شرکت در گروه است. کودکی که روی صندلی چرخدار می نشیند، نمی تواند برقصد ولی می تواند به کودکان دیگر ملحق شود و دستهایش را با آهنگ آنان حرکت دهد.

کودکی که تواناییهای متفاوتی دارد نیازمند رشد و تقویت نیرو و تواناییهایش است. کودکی که پاهایش به خوبی کار نمی کنند، ممکن است صدای خوبی داشته و خواننده فوق العاده ای باشد. کودکی که نمی تواند احساسات خود را با کلمات بیان کند ممکن است نقاش ماهری باشد. این استعدادها اهمیت زیادی دارند. زیرا زمینه هایی را نشان می دهند که کودک متفاوت می تواند به گونه ای مساوی با همسالانش رقابت کند.

کودکی که تواناییهای متفاوتی دارد نیازمند رشد احساس نیرومند هویت داشتن است. زیرا همزمان با رشد، او با رفتارهای کلیشه ای، سدها و موانع و پیشداوری و تعصبهایی روبه رو خواهد شد. اجتماع، همیشه امکان و مقدمات همکاری و همراهی در تمام زمینه های زندگی را برای افراد متفاوت فراهم و کارها را آسان نمی کند. بنابراین او باید شخصاً مدافع خود باشد و لازم است اعتماد به نفس لازم برای بر زبان آوردن جمله «به من امکان انجام کار را بدهید» را در خود ایجاد کند.

یکی از پایه های اساسی ایجاد هویت شخصی<sup>۱</sup> مستحکم و قوی در کودک معلول آگاهی به این مسئله است که معلولان دیگری در زندگی موفق بوده اند. این اطلاعات به روشها و راههای گوناگونی می تواند در

1. personal identity

اختیار کودک قرار داده شود. کودک از مشاهده برنامه‌های تلویزیونی با شرکت کودکان معلول، لذت خواهد برد و حتی ممکن است که بخواهد عروسک معلول داشته باشد. بازی با این نوع عروسکها، برای دوستان سالم و خوش‌بینیه کودک راه بسیار خوبی برای هماهنگ شدن و رسیدن به آرامش و پذیرش بیشتر معلولها و معلولیتهاست.

کودکی که تواناییهای متفاوتی دارد باید بیاموزد که چگونه شرایط خاص خود را برای دیگران بازگو کند. هر سؤالی که دیگران در این باره می‌پرسند فرصتی است برای ابهام‌زدایی از موضوع معلولیتها. انکار تفاوتها یا نادیده گرفتن پرسشها، تنها به ترسها و دلهره‌های کودکان می‌افزاید. درک واقعی تنها در صورتی ایجاد می‌شود که تصورات و دریافتهای اشتباه به درستی اصلاح گردند.

کودک به اطلاعات ساده و دقیق نیاز دارد. او باید بتواند کودکان دیگر را مطمئن سازد که معلولیت او مسری نیست و آنها در صورت بازی با او، به بیماری او دچار نخواهند شد. او همچنین باید به عنوان بخشی از معرفی شخصیت خود، بر کارهایی که قادر به انجام آنهاست، تکیه و تمرکز کند.

کودکان دارای معلولیت، برای رسیدن به حداکثر تواناییهای خود به خدمات فوق‌العاده‌ای مانند آموزشهای ویژه، فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتار درمانی نیاز دارند.

کودکان معلول مانند سایر همسالان سالم و خوش‌بینه خود دارای نیازهایی مانند خودمختاری، هویت‌یابی و پذیرفته شدن هستند. توجه داشته باشید که مشکلات پزشکی این گونه کودکان، سایر جوانب مهم و حیاتی رشد شخصیت کودکان را تحت‌الشعاع خود قرار ندهند.

کودکان، افراد با استعداد و تیزهوشان، بیماران مزمن، و معلولان جسمی و فیزیکی، همه و همه دارای چند نیاز اساسی هستند. همه آنان به پذیرش، حمایت و برخورداری از امکان رشد و پیشرفت نیاز دارند.

اتاق کودک یک محل چند منظوره است. مرکزی است برای بازی، صحنه‌ای برای نمایش، جزیره‌ای استوایی و گرم و مخفیگاهی سرّی و محلی برای مسابقات و پروژه‌های هنری و خیالپردازیهای آرزومندانه که شبها به محلی امن و حفاظت شده برای خواب تبدیل می‌شود. یک اتاق چگونه می‌تواند تمام این کاربردها را داشته باشد؟ این فصل بعضی از عواملی را که باید برای تنظیم اتاق کودک در نظر گرفته شود، در اختیار والدین قرار می‌دهد.

### یک فضای کودک محور

انتخاب لوازمی که قابلیت تعدیل و تنظیم دارند، یک امتیاز مهم است. پرسش کلیدی این است، آیا این اتاق می‌تواند همراه با رشد کودک جوابگوی نیازهای او باشد؟ تخت خواب گرانبه‌تری، شبیه به کالسکه سیندرلا، که در سه سالگی کودک، برای او زیبا و بانمک به نظر می‌رسیده است، در پانزده سالگی ممکن است او را ناراحت کند. لوازمی که می‌توانند نیازهای متغیر کودک را در مورد محلی برای قراردادن و جمع و جور کردن وسایل مانند قفسه‌ها و سطوح صاف برای کار و بازی، برآورده سازند، بهترین انتخاب برای اتاقی هستند که تنها یک بار تزئین خواهد شد. مقیاس و اندازه عامل مهمی است که در اتاق کودک باید در نظر گرفته شود. در سایر اتاقها و فضاهای منزل، کودک باید با اسباب و اثاثیه‌ای که

برای بزرگسالان تهیه شده است، کنار بیاید. اما در اتاق خودش، تمام اسباب و لوازم - به استثنای یک تخت یکنفره عادی - باید در اندازه‌های کودک در نظر گرفته شوند.

در اتاق کودک، عنصر اصلی میزی است که برای بازی کودک در نظر گرفته می‌شود. این میز می‌تواند محلی برای پذیرایی از میهمانان کوچولو، صفحه‌ای برای مسابقات و بازیها، آزمایشهای علمی و پروژه‌های هنری و نقاشی باشد. به این منظور میزی باید تهیه شود که دارای سطح محکمی باشد که بر اثر کشیدن مدادشمعی، ماژیک و خودکار یا ریخته شدن چسب مایع و اکلیل و ماژیک و خودکار از بین نرود. دقت کنید که ارتفاع و اندازه این میز متناسب باشد. سه‌ساله‌ها و دوستانشان فضای زیادی برای کار و بازی لازم دارند. چنانچه میز بسیار کوچک باشد، به سرعت بلااستفاده خواهد ماند.

ارتفاع مناسب سطح میز برای کودکان سه‌ساله ۵۰ الی ۵۵ سانتیمتر از کف اتاق است. در صورتی که بتوان ارتفاع پایه‌های میز را تنظیم کرد، مدت استفاده از میز طولانی‌تر خواهد شد. در انتخاب صندلی دقت داشته باشید که ۲۰ الی ۲۵ سانتیمتر بین سطح میز و نشستن‌گاه صندلی فاصله داشته باشد. برای اتاقهای کوچک که دارای فضای کمی هستند، صندلیهای تاشو بسیار مناسبند.

کفپوش و دیوارپوش (رنگ یا کاغذدیواری) باید با توجه به اینکه این سطوح در معرض آب‌رنگ، مدادشمعی، آب، خمیربازی و چسب قرار می‌گیرند، انتخاب شوند. به این منظور سطوح صیقلی و سطوحی که به آسانی قابل تمیز شدن باشند، مناسب‌تر هستند. دیوارهای رنگ شده (در مقایسه با کاغذدیواری) و کفپوشهای پلاستیک (وینیل)، مقاوم و بادوام و قابل شستشو می‌باشند.

یک تابلوی اعلانات در اتاق کودک وسیله الحاقی و اضافی مناسبی است که می‌تواند برای قرار دادن نقاشیها، عکسها، کارت‌پستالها و

ابداعات و اختراعات کودک مورد استفاده قرار گیرد. وسایل دیگری که می‌توان در این اتاق از آنها استفاده کرد، صفحه‌ای فلزی برای حروف الفبا و اعداد آهنربادار و نیز یک تخته سفید (وایت برد) و ماژیک مخصوص آن است.

آویختن یک آینه‌نشان در اتاق کودک مفید است و موجب صرفه‌جویی در وقت می‌شود، زیرا یکی از عوامل مهم نظر و عقیده کودک نسبت به خود، آگاهی از چگونگی وضع ظاهری خودش است.

### بازی فعال

وجود فضایی برای بازی فعال در اتاق، امتیاز بزرگی برای اتاق است، مخصوصاً برای روزهای سرد یا بارانی. یک تشک اسفنجی یا ترمپولین کوچک خانگی می‌تواند جایگزین مناسبی برای بالا و پایین پریدن روی مبلمان باشد. چنانچه وسایل اتاق کودک دارای چرخهای کوچک باشند می‌توانند به کناری رانده شوند تا فضای کافی برای فعالیتهای فیزیکی کودک به وجود آید.

### بازی آرام

کودکان از داشتن گوشه‌ای آرام و گرم که بتوانند در آنجا در گوشه با دوستانشان صحبت کنند یا زمانی که دلنگ و کج خلق می‌شوند به آنجا پناه ببرند، لذت می‌برند. برای ایجاد چنین فضایی راههای زیادی وجود دارد. چادر کوچکی که بتوان روی تخت باز کرد، می‌تواند یک راه‌حل باشد. یک خانه‌مقوایی که با استفاده از کارتنهای بزرگ لوازم خانگی تهیه و آماده شده، نیز انتخاب دیگری است. این جعبه‌مقوایی را می‌توان با نقاشی یا تزئینات دیگر جالب و توجه‌برانگیز کرد. حتی با آویختن پارچه‌ای روی میز به صورتی که اطراف آن را بپوشاند و یا روی دو صندلی که کنار هم قرار گرفته‌اند، می‌توان تا حدودی خلوت مورد نیاز کودک را تأمین کرد.



### ساماندهی

پرسش اصلی، چگونگی ساماندهی اسباب‌بازیهای کودک است؛ به گونه‌ای که بی‌نظمی کاهش یابد، گم شدن اشیاء به حداقل برسد و نظافت اتاق به آسانی انجام گیرد. اصل مهم داشتن محلی برای هر شیء است. صندوقچه‌های شفاف یا سبدهای رنگی برای نگهداری اشیایی که کودک سه‌ساله جمع‌آوری می‌کند، بسیار مناسب هستند. به کودک یادآوری کنید که مثلاً عروسکها را در سبد بنفش، مکعبها را در سطل قرمز و ماشینها را در سطل سبز بریزد. صندوقچه‌ها را می‌توان با چسباندن تصویری از شیء مورد نظر مشخص کرد. اسباب‌بازیهای بزرگ و کتابها را می‌توان در قفسه‌هایی که به همین روش نشانه‌گذاری شده‌اند، قرار داد. برای قرار دادن لباسهای اضافی یا سازهای موسیقی، می‌توان از صفحه‌ای که قابلهایی به آن متصل شده است، استفاده کرد. روی فضای در نظر گرفته شده برای هر شیء، شکل آن را نقاشی کنید. در این صورت قرار دادن هر شیء در محل خود می‌تواند به بازی جفت کردن شیء با تصویر آن تبدیل شود.

قفسه‌های جلو باز یا کمدهای دردار نیز برای نگهداری وسایل اتاق کودک مناسب هستند که هر یک دارای مزایا و معایب مخصوص به خود می‌باشند. کمدهای دردار آشفتگی ظاهری را کاهش می‌دهند ولی باید مواظب درهای بازمانده کمدها یا درهایی که از پایین باز می‌شوند باشید زیرا این درها ممکن است ناگهان رها شوند و به کودک صدمه بزنند که برای کودک خردسال خطرناکند. کسوها خطر کمتری دارند اما ممکن است به علت سنگینی، باز و بسته کردن آنها برای کودک مشکل باشد.

قفسه‌های جلو باز در دسترس هستند و این امتیاز آنهاست. کودک می‌تواند بدون کمک دیگران به اسباب‌بازیهای دسترس‌پذیر داشته باشد. اشکال و نقطه‌ضعف این روش ظاهر درهم و آشفته اتاق و سندرم (نشانگان) روی هم تلمبار کردن است. در این حالت تمام اسباب‌بازیها از

قفسه‌های مربوطه بیرون ریخته می‌شوند و روی فرش و کف اتاق به صورت توده درمی‌آیند. دیدار یک دوست خردسال از کودک، معمولاً واسطه‌ای برای تشدید نشانگان روی هم تلمبار کردن است.

یکی از راههای کاستن این آشفتگی، محدود کردن تعداد اسباب‌بازیهای در دسترس کودک در یک زمان معین است. عادت جمع‌آوری اسباب‌بازیها را مرتباً در کودک تقویت و اصلاح کنید. اسباب‌بازیهایی را که کودک بیشتر مورد استفاده قرار می‌دهد در دسترس و بقیه را از تیررس او دور نگهدارید. هنگامی که کودک از بازی با یک اسباب‌بازی خسته و دلزده می‌شود، یکی از اسباب‌بازیهای قدیمی‌اش را در اختیار او قرار دهید. در چنین حالتی، خوشحالی کودک به اندازه دریافت یک اسباب‌بازی جدید و تازه است.

از کودکان سه‌ساله نمی‌توان انتظار داشت بدون کمک بزرگترها اتاقشان را نظافت کنند. آنها می‌توانند برنامه‌های مشخص روزمره را که در تمیز نگهداشتن خانه مهم است، بیاموزند. به آنها بیاموزید که به محض ورود به منزل کت و کاپشن خود را به قلابهای مربوطه آویزان کنند. چنانچه این روند با ثبات قدم و مُصرانه ادامه یابد، درمدت کوتاهی به صورت عملی غیرارادی درخواهد آمد. قرار دادن یک قلاب لباس آویز در ارتفاع پایین و در دسترس کودک، او را به این کار تشویق می‌کند.

راهبردها و استراتژیهای متعددی برای جالب کردن نظافت در نظر کودک وجود دارد. همراه و هماهنگ با موسیقی اسباب‌بازیها را جمع کنید. می‌توانید زنگ ساعت را تنظیم کنید و به کودک قول دهید که اگر پیش از به صدا درآمدن صدای زنگ اسباب‌بازیهایش را جمع کند، به او جایزه خواهید داد. همه کارها را نباید والدین انجام دهند. روش مناسب این است که آنها چند تکه از اشیاء یا وسایل را جمع کنند و سپس به صورتی غیر محسوس از سرعت خود بکاهند و اجازه دهند کودک

بخش عمده کار را خود انجام دهد. همراهی مداوم و تشویق مکرر والدین، کودک را در مسیر دلخواه نگه می‌دارد.

### اتاق مخصوص خود کودک

همه کودکان نمی‌توانند اتاق مخصوص به خود داشته باشند. در نظر گرفتن گوشه کوچکی از خانه یا یک اتاق که کودک بتواند به عنوان فضای خصوصی از آن استفاده کند، می‌تواند جایگزین اتاق شخصی شود. گوشه‌ای از یک اتاق را می‌توان با پرده یا چیزی شبیه آن از بقیه اتاق جدا کرد و در اختیار کودک قرار داد. توجه داشته باشید که همه افراد خانواده مطلع باشند که این گوشه به کودک تعلق دارد. در آن محل، قفسه‌ای برای نگهداری اسباب‌بازیها، کتابها و سایر لوازم کودک قرار دهید. برای اینکه کودک بتواند به گوشه دنج خود حالتی شخصی بدهد، باید اجازه داشته باشد عکسها و تصاویر زیبای دلخواهش را از مجلات یا تقویمهای قدیمی ببرد و روی دیوار آن قسمت بچسباند. اتاق کودک برای آنکه از فضایی عاری از خطر، ایمن و جالب توجه، برخوردار باشد، نیازی به اسباب و اثاثیه فانتزی و گرانیقیمت ندارد.

خانم گلد<sup>۱</sup>، مراقبت از نوه سه ساله اش، جیک<sup>۲</sup>، را در غیاب پدر و مادرش برعهده گرفته بود. شبی که آن دو در اتاق نشیمن تلویزیون تماشا می کردند، مادر بزرگ برای بیرون آوردن کیک از فر، لحظه ای اتاق را ترک کرد. هنگامی که بازگشت، وحشت زده دید که نوه اش با خوشحالی مشغول جویدن قرصهای زیبای سفید و صورتی رنگی بود که او برای کنترل فشارخونش مصرف می کرد.

در ایالت متحده همه ساله حوادث متفرقه، مرگ ۴۰۰۰ کودک یک تا چهار ساله را در پی دارد. هشیاری درباره خطرات محیطی برای کودک، می تواند موجب کاهش خطرات و کمک به نجات جان کودکان خردسال شود.

### ایمنی در اتومبیل

کودکان، هنگام سوار شدن به اتومبیل باید همواره در صندلی مخصوص خود بنشینند. صندلیهای اتومبیل برای کودکانی تا وزن بیست کیلوگرم مناسب است. برای کودکانی که وزن بیشتری دارند صندلیهای پایه دار (بوستر) توصیه می شوند.

صندلیهای پایه دار کودک را به گونه ای در خود جای می دهند که

---

1. Gold

2. Jake

کمربند ایمنی به جای آنکه به صورت اریب روی گردن قرار گیرد روی شانه قرار می‌گیرد. نوار شانه‌ای کمربند ایمنی تا زمانی که قد کودک از ۱۲۵ سانتیمتر کوتاه‌تر است، معمولاً به خوبی جا نمی‌افتد. امتیاز دیگر صندلی پایه‌دار بلند بودن آن است که در نتیجه نقطه دید کودک را بالا می‌برد و کودک قادر به دیدن مناظر بیرون خواهد بود.

گاهی والدین به جای تهیه صندلی پایه‌دار (بوستر) قسمت شانه‌ای کمربند ایمنی را که با جثه کودک هماهنگ نیست، پشت کمر کودک روی پشتی صندلی قرار می‌دهند. این نحوه قرار گرفتن کمربند و کودک، اثر نگهدارندگی و حفاظتی کمربند ایمنی را کاهش می‌دهد. استفاده از کمربند ایمنی دامنی، نسبت به کمربند ایمنی شانه‌ای- دامنی که نوار شانه‌ای آن پشت کودک قرار داده شده باشد، از ایمنی بیشتری برخوردار است.

### ایمنی عابر پیاده

قوانین عابر پیاده بسیار واضح و دقیق هستند. کودکان به سرعت و خیلی خوب می‌آموزند که باید بعد از سبز شدن چراغ مخصوص عابر پیاده از خیابان عبور کنند و نیز یاد می‌گیرند برای عبور از خیابان باید دست فرد بزرگسالی را بگیرند.

چالش واقعی، به کارگیری همیشگی و مُصرانه این قوانین است. گاهی والدین به علت عجله‌ای که دارند، می‌خواهند بدون توجه به چراغ راهنمای عابر پیاده از خیابان عبور کنند. برای کودک خردسالی که در حال آموختن این قوانین است، این نوع رفتار متغیر، بسیار گیج‌کننده و حیرت‌آور است. آموختن قوانین مسلم و قطعی برای او بسیار ساده‌تر است.

### ایمنی پارک و محل بازی

باید بررسی کرد که وسایل و لوازم بازی در پارکها دارای لبه‌های بریده بریده، پیچهای بیرون‌زده یا پیچ و مهره‌های بدون حفاظی که ممکن است

کودکان را مجروح کنند، نباشند. سطوح زیر تابها یا وسایلی که کودکان از آنها بالا می‌روند باید با چمن، شن یا کفپوشهای ایمنی مخصوص پوشانده شود. باید به کودکان آموخت در عبور از کنار تابها، برای اجتناب از برخورد با آنها، با فاصله زیاد آنها را دور بزنند.

### ایمنی در آب

کودکانی که نزدیک آب بازی می‌کنند باید همیشه تحت مراقبت باشند، حتی کودکانی که شنا را آموخته‌اند در مواردی اضطراری از غرق شدن مصون نیستند. آنها را حتی برای مدت کوتاهی، مثلاً جواب دادن تلفن یا باز کردن در، نباید تنها گذاشت، زیرا ممکن است حتی در گودالی به عمق چند سانتیمتر خفه شوند. گزارشهایی مبنی بر خفه شدن کودک در سطل آب دریافت شده است!

استخرها باید نرده‌کشی و سرپوشیده باشند. لوازمی مانند میز و صندلی را که کودکان احتمالاً برای بالا کشیدن خود از نرده‌های استخر از آن استفاده خواهند کرد، باید از کنار استخر و دسترس کودکان دور کرد. درها و پنجره‌های منتهی به محوطه استخر باید به قفل و سیستم زنگ خطر مجهز شوند. وسایل ایمنی، مانند وسایل نجات غریق مجهز به طناب و میله‌ای به طول حداقل ۳/۵ متر باید در کنار استخر در دسترس قرار داشته باشد. وجود یک دستگاه تلفن نیز بسیار مفید است. زیرا در صورت لزوم، نیازی به دویدن به داخل منزل برای برقراری تماس سریع تلفنی نخواهد بود و در موارد اضطراری نیز مفید خواهد بود. فهرستی از شماره‌های ضروری را در دسترس قرار دهید تا در صورت نیاز بتوان کمک فوری طلبید.

### ایمنی آشپزخانه

کودکان باید از خطرات کبریت، آتش، فندکهای سیگار و اشیای داغ آگاه و

در مورد آنها هشیار باشند. استفاده از شعله‌های عقبی اجاق‌گاز هنگام آشپزی، خطر دسترسی کودک به سطح اجاق و پایین کشیدن دیگ و قابلمه و سرازیر کردن محتویات آنها را بر روی خود کاهش می‌دهد. برگرداندن دسته‌های دیگ و قابلمه به سمت راست یا چپ رویه اجاق، چنگ زدن و قاپیدن آنها را برای کودک مشکل‌تر می‌کند. کیسه‌های پلاستیکی، خطر بالقوه خفگی را برای کودک ایجاد می‌کنند. آنها را باید در محلی مناسب نگهداری کرد تا در دسترس کودکان نباشند، لوازم برقی خانگی را هنگامی که مورد استفاده قرار ندارند، از برق جدا کنید و آنها را در جای مناسبی نگه دارید. این کار از مجروح شدن کودکان توسط وسایلی مانند چرخ‌گوش، مخلوط‌کن و در قوطی بازکن برقی پیشگیری می‌کند.

### فرآورده‌های خانگی

فرآورده‌های خانگی باید در ظروف و بسته‌بندیهای اولیه خود نگهداری شوند. استفاده از بطریهای نوشابه یا سایر قوطیها و جعبه‌های مواد غذایی برای نگهداری سایر مواد ممکن است کودک را به اشتباه اندازد و او را سردرگم کند.

فرآورده‌هایی مانند حشره‌کشها، نفت سفید، گاز فندک، براق‌کننده‌های چوب، روغن تربانتین، رنگ، محلولهای سفیدکننده، حلالها و بعضی از لوازم آرایشی دارای موادی هستند که اگر کودک آنها را بخورد، خطرآفرین هستند. این مواد باید در محلی که در آن قفل می‌شود و جدای از موادی که مصرف خوراکی دارند، نگهداری شوند.

شربت‌های دارویی باید در شیشه‌های اصلی و اولیه که دارای درپچه‌های مخصوص هستند نگهداری شوند؛ درپچه‌هایی که کودک قادر به باز کردن آنها نباشد. داروها را نباید روی قفسه آشپزخانه، پاتختی کنار تختخواب، میزهای مختلف در گوشه و کنار منزل و سایر محل‌هایی که در دسترس

کودکان هستند، قرار داد. این مواد را باید در محلهایی که می‌توان در آنها را قفل کرد نگه‌داری شوند. ممکن است افرادی که با کودکان سروکار ندارند، مدتی را در منزل شما اقامت کنند. در این صورت باید به این نکات توجه بیشتری داشته باشید.

هرگز دارو را به عنوان شیرینی و آب‌نبات به کودک ندهید تا او آنها را بدون دردسر و ناراحتی مصرف کند. بسیاری از مصارف نادرست و نابجای دارو هنگامی پیش می‌آید که کودک قرصهای خوش‌رنگ و ظاهر فریب را با شکلاتهای خوشمزه اشتباه می‌گیرد. داروهای قدیمی و تاریخ مصرف گذشته را باید از بین برد.

والدین باید درباره نوع گیاهی که در منزل نگهداری می‌شود نیز دقت کافی داشته باشند. بعضی گیاهان برگها یا دانه‌های میوه‌مانند سمی دارند و گاهی کودکان در ضمن بازی و تظاهر به حیوان بودن یا زندگی در جنگل یا جزیره دورافتاده‌ای، برگهای گیاهان خانگی را می‌خورند.

کودکان تحت تأثیر ابزارآلات مورد استفاده بزرگسالان مانند قیچی، چاقو و مته‌های برقی قرار می‌گیرند. شدت این تأثیر به حدی است که نمی‌توانند منتظر فرصت مناسب برای استفاده از آنها بمانند و به استقبال خطر می‌روند. آنها باید استفاده از این ابزارآلات را با نوع کوچک و ایمن و کودکان آن تمرین کنند. این وسایل را به علت و سوسه‌انگیز بودنشان، باید در محلی دور از دسترس کودکان قرار داد.

بعضی از مواد و اشیای عادی منزل نیز خطرات بالقوه خفگی برای کودک دارند، از جمله ذرت بوداده، آب‌نبات، دانه و هسته میوه‌ها، تیل‌های شیشه‌ای، سکه‌های مختلف و چیزهایی از این قبیل. این اشیای باید دور از دسترس کودکان نگهداری شوند. باید به کودکان آموخت به هنگام خوردن یا نوشیدن بنشینند و ندوند و بازی نکنند. غذا خوردن به حالت عادی، احتمال خفگی را کاهش می‌دهد.



در نزدیکی محل خواب اعضای خانواده باید دستگاه تشخیص دود تعبیه شود.

### ایمنی اسباب بازی

والدین باید به اسباب بازیهایی که لبه‌های تیز یا قسمتهای گردان دارند که ممکن است به چشمهای کودک صدمه بزنند، توجه کافی داشته باشند. مواد مورد استفاده در نقاشی و کاردستی باید «غیرسمی» باشند. والدین باید تعادل چرخهای اسباب بازیهای چرخدار را بررسی و نقایص احتمالی آنها را برطرف کنند. کودکان تنها باید تحت نظارت و مراقبت یک بزرگسال مجاز به استفاده از اسباب بازی برقی باشند.

کودکان هنگام دوچرخه سواری - چه به تنهایی و چه به عنوان مسافر همراه - باید از کلاه ایمنی استفاده کنند. عادت به استفاده از کلاه ایمنی در سنین پایین تر، موجب مقاومت کمتری در آینده در این مورد خواهد شد. بزرگسالانی که از کلاه ایمنی استفاده می کنند می توانند الگوی خوب و زنده ای برای کودکان باشند.

### ایمنی در برابر بیگانگان

کودکان در مورد چگونگی رفتار با غریبه‌ها به مقررات و قوانین شفاف و صریحی نیاز دارند. باید به آنها تذکر داده شود که هرگز هیچ نوع غذا یا تنقلاتی را از افراد ناشناس نپذیرند. در اماکن عمومی، کودکان باید در نزدیکی و کنار آشنایانشان باقی بمانند و هرگز از آنها دور نشوند یا سوار اتومبیل افراد ناشناس نشوند.

باید به کودکان هشدار داده شود که اغلب اوقات، غریبه‌ها از ترندهای بسیار ماهرانه و فریبکارانه‌ای استفاده می کنند. ممکن است به کودک بگویند پدر یا مادرش مجروح شده یا بیمار است و از کودک خواسته است با شخص غریبه نزد او بیاید. حتی ممکن است تظاهر کنند

که در جستجوی سگ یا گربه دست آموزششان هستند و برای پیدا کردن آن از کودک کمک بخواهند.

کودکان همچنین باید بدانند اندامشان خصوصی و متعلق به خود آنهاست و هیچ فردی جز پزشک و امثال او، مجاز نیست بدن و عضو تناسلی آنان را لمس کند. کودکان باید بدانند در هر موقعیتی که احساس ناخوشایندی به آنان دست می‌دهد، حق و اجازه «نه» گفتن را دارند. کودکان را باید تشویق کرد اگر از سوی فرد یا افراد ناشناسی مورد اذیت و آزار قرار می‌گیرند یا از آنان کاری برخلاف میلشان خواسته می‌شود، موضوع را فوراً با والدین خود در میان بگذارند.

هدف از این پیش‌آگاهیها ترساندن کودک نیست. هدف اصلی از این کار اطمینان بخشیدن مجدد است. والدین به این ترتیب خواسته و تمایلی قلبی خود را به حمایت از کودک و در امان نگهداشتن او بیان می‌کنند.

### ایمنی در برابر حیوانات خانگی

کودکان عموماً عاشق حیوانات هستند و ایمنی مناسب در برابر حیوان خانگی، شکوفا شدن روابط آنان با حیوانات را تضمین خواهد کرد. باید به کودکان آموخت با احتیاط تمام به حیوانات ناآشنا نزدیک شوند و قبل از نوازش کردن حیوان دست‌آموز، از صاحب حیوان، دربارهٔ روحیات و وضعیت حیوان سؤال کنند. به کودکان بیاموزید قبل از هر نوع حرکتی برای لمس حیوان، بی‌حرکت بمانند و اجازه دهند حیوان او را بو بکشد و تماشا کند. کودکان در مورد حیواناتی که مشغول خوردن هستند یا خوابیده‌اند یا از توله‌هایشان مراقبت می‌کنند باید دقت خاصی به عمل آورند.

بیشتر مقررات و قوانین ایمنی، بازتابی از عقل سلیم و درایت افراد هستند و رعایت آنها موجب کاهش صدمات و مرگهای ناخواسته و بی‌دلیل می‌شود.

بخش ۳

---

کودک و جامعه

بازدید از مهدکودک به خوبی پیش رفت. خانم و آقای نمیر<sup>۱</sup> با کمال تعجب شاهد بودند که آنی<sup>۲</sup> از آنها به راحتی جدا شد. او پانزده دقیقه را با مدیر مهد گذراند. هنگامی که نزد پدر و مادرش بازگشت، با خوشحالی پاکت بزرگی حاوی عکس پرگردان با خود داشت. سپس مجدداً دست در دست خانم مدیر به سرعت به طرف کلاسها رفت تا از آنها بازدید کند.

هنگامی که آنی بازگشت، آقای نمیر برای برداشتن ژاکت او از جالباسی دستش را به طرف آن دراز کرد، ولی آنی که حاضر نبود محل و موقعیت جدیدش را ترک کند نگاهی به خانم مدیر انداخت و گریه کنان گفت: «من اینجا رو دوست ندارم، تو را هم دوست ندارم.»

فرستادن کودک به مهد یکی از مراحل برجسته و به یادماندنی زندگی خانواده است. والدین از این به بعد، کودکشان را در دنیای بزرگتری شرکت می دهند و به این می اندیشند که او چگونه افکار و ایده ها، باورها و ارزشهای خانوادگی را منعکس می کند. به علاوه از خود می پرسند که آیا او در امر آموزش موفق خواهد بود؟ آیا او خواهد توانست به راحتی با کودکان دیگر دوست شود؟ آیا از رفتن به مهد راضی و خوشحال خواهد بود؟

مسئلاً والدین میل دارند مهدکودکی را بیابند که کودکشان در آنجا

---

1. Nemir

2. Annie

رشد کند و موفق شود، اما چگونه می‌توانند محلی را بیابند که برای کودک خردسال، هم چالش‌برانگیز و هم پرورش‌دهنده باشد. ویژگیهای مهم یک برنامه آموزشی خوب و مناسب چیست؟ این فصل پاسخهایی را برای این پرسشهای مهم در اختیار شما قرار می‌دهد.

### آرزوهای بزرگ

والدین باید درباره اهداف آموزشی پیش‌دستانی، شناخت روشنی داشته باشند. وظیفه مراکز پیش‌دستانی کمک به کودک برای درک احساسات، ایده‌ها، تواناییها و شناخت خود است. او چگونگی اندیشیدن و نیز چگونگی دوست‌یابی، شراکت، رعایت نوبت، حرکت در محل و فضای محدود، کار گروهی، پیروی از برنامه‌های روزانه کلاس و تعامل با بزرگسالان خارج از محدوده خانوادگی را می‌آموزد. تجربه اول و ابتدایی او از مدرسه باید احساس شور و اشتیاق، کنجکاوی و اعتماد به نفس نسبت به توانایی یادگیری را ایجاد کند. مرحله پیش‌دستانی به منظور قرار دادن کودک در مسیر سریع موفقیت‌های تحصیلی طراحی نشده است، زیرا کودکی که در سنین بسیار پایین تحت آموزش رسمی دروس مختلف قرار داده شود، اغلب به اضطراب و نگرانی و دلزدگی از تحصیل دچار می‌شود.

### کلاس و برنامه تحصیلی

کودکان خردسال با انجام دادن کارها آموزش می‌بینند. آنها به فشار دادن خمیر، بالا رفتن از سرسره، ریختن چسب روی دستهایشان و به پا کردن کفشهای پاشنه بلند نیاز دارند. آنها به محیطی برانگیزنده ولی نه آشفته و بی‌سروسامان؛ چالش‌برانگیز و در عین حال پرورش‌دهنده، آزاد ولی امن، نیاز دارند.

در کلاسهای پیش‌دستانی، فعالیتها معمولاً به چند زمینه جالب توجه

ولی متفاوت تقسیم می‌شوند: بازی با مکعبها، پوشیدن لباس و خود را آراستن، کشیدن نقاشی و درست کردن کاردستی، خواندن کتاب، بازی و درست کردن پازل. دامنه فعالیتها باید در حدی باشد که کودکان با تواناییهای مختلف و دامنه‌های توجه متفاوت، از آنها لذت ببرند. کودکان ضمن مشارکت در این فعالیتها، می‌آموزند که چگونه ابراز عقیده کنند، بر محیط اطرافشان اثر بگذارند و انتخاب‌کننده باشند. پوشیدن لباس و آراستن خود فرصتی برای پیشرفت زبان و نیروی تخیل در اختیار کودک می‌گذارد. کودک با پوشیدن لباسهای بزرگسالان، خود را در نقش یک بزرگتر می‌بیند. ساختن کاردستی و نقاشی کردن به کودک اجازه می‌دهند روابط بین اشیاء را به نمایش بگذارد. به این منظور، اوست که درباره رنگهای مورد استفاده و محل قرار گرفتن آنها روی صفحه کاغذ تصمیم می‌گیرد. رقصیدن، اطلاعاتی درباره فضای اطراف، شکل، تعادل و توالی حرکات به کودک می‌دهد. با استفاده از مکعبها، میخهای چوبی مخصوص بازی، ابزارآلات کودکانه و پازلها، مهارتهای حرکتی ظریف در کودک پیشرفت می‌کند. کودک از طریق موسیقی می‌تواند مهارتهای زبانی، ساختن آهنگها و اشعار جدید و درک فرهنگهای دیگر را در خود تقویت نماید.

### برنامه روزانه

نگاهی به برنامه روزانه، اطلاعات زیادی در اختیار شما قرار می‌دهد. آیا بین فعالیتهای آرام و کارهای فعال، کارهای انفرادی و کارهای گروهی، موارد اجباری و موارد انتخاب آزاد، فعالیتهای فضای بسته کلاسها و بازیهای فضای باز و نیز فعالیتهای جدید و برنامه‌های آشنای روزمره تعادلی وجود دارد؟ زمان این فعالیتها چقدر است؟ آیا زمان کافی برای اتمام پروژه‌ها در نظر گرفته می‌شود؟ آیا فرصتی برای جمع‌وجور کردن کلاس، بعد از پایان کار در نظر گرفته می‌شود؟ فاصله بین دوره‌های

فعاليتها چگونه اداره مي شود؟ آيا براي كودكاني كه كارشان را معمولاً سريع تر از ديگران به پايان مي رسانند، سرگرمي يا كار ديگري در نظر گرفته شده است؟ آيا در طول سال تحصيلي برنامه هاي ويژه اي تدارك ديده شده است؟ مثلاً گردش يا پياده روي در محله و محيط اطراف يا يك برنامه آشپزي ساده مي تواند موجب شادي كودكان و دميدن روح جديدي در برنامه روزانه شان باشد.

حضور در كلاس مي تواند به والدين كمك كند كه تصميم بهتري بگيرند. دقت به حالات و روحيات كودك هنگام رساندن او به مهد، مي تواند كاملاً آشكاركننده و افشاكننده باشد. آيا مربي با خوشرويي به كودكان خوش آمد مي گويد؟ آيا كودكان داراي برنامه روزانه اي هستند كه آن را درك و دنبال كنند؟ مربي به چه روشي والدين را از مسائل و امور آگاه مي كند؟ مربي با كودكاني كه به راحتی از پدر و مادرشان جدا نمي شوند چگونه برخورد مي كند؟

فعاليتهاي انجام شده در كلاس را مشاهده و بررسي كنيد. آيا تمام كودكان سرگرم كار و فعاليت مي شوند يا عده اي بدون هدف در كلاس قدم مي زنند؟ آيا به كودكان خوش مي گذرد و سرگرم هستند؟ آيا كودكان با يكديگر تعامل دارند؟ واكنش مربي به كار كودكان چگونه است؟

محيط فيزيكي مهد و كلاس بايد از ديدگاه كودك مورد ارزيابي قرار گيرد. آيا كلاس به اندازه كافي جالب توجه است؟ آيا مواد و لوازم مورد استفاده در كلاس، در سطح ديد كودك هستند؟ آيا تزئينات كلاس در معرض ديد و تماشاي كودك قرار دارند؟ آيا به تعداد كافي اسباب بازي جالب توجه وجود دارد؟ آيا كلاس به گونه اي است كه آموزگار مي تواند تمام كودكان را ببيند؟

ايمي محيط مهد نيز يك جنبه مهم و حياتي آن است. در كلاس بايد دستگاه تشخيص دود و آژير خطر آتش سوزي تعبيه شده باشد. مواد و محلولها و مايعات نظافتي، بهداشتي در محلي دور از دسترس كودكان

نگهداری شوند. سطوح مخصوص ایمنی زیر و اطراف لوازم بازی در محوطه و حیاط ساختمان مورد استفاده قرار گرفته باشد. شماره تلفنهای اضطراری باید در کنار تلفن نصب شده باشند. از کارمندان و کارکنان مرکز در مورد واکنش و برنامه‌ریزی آنها به هنگام حوادث اضطراری اطلاعاتی بخواهید. داشتن طرح و نقشه‌ای شفاف و واضح، نشانگر مدیریت شایسته و اداره مناسب مهد و مدرسه است.

### کارکنان مهدکودک

روابط کودک با کارکنان مهد، نقش مهمی در رضایت او از مهد دارد. وجود یک مربی اصلی و یک دستیار برای هر ۱۶ کودک، نسبتی ایده‌آل برای کودکان سه ساله است. سابقه کار مربی را در آن مرکز جویا شوید. تغییر و جابه‌جایی زیاد کارکنان و کارمندان، ممکن است نشانه‌ای از مشکلات داخلی مدیریتی مهدکودک باشد.

نکته دیگر، تحقیق درباره چگونگی تبادل نظر و تعامل مربیان با والدین است. آیا نشستهایی برگزار می‌شود یا خبرنامه‌هایی برای خانواده ارسال می‌گردد؟ آیا صبحها، هنگام رساندن کودک به مهد و بعدازظهرها هنگام برگرداندن او به منزل، مربی برای صحبتی غیررسمی در دسترس هست؟ آیا تلفنی می‌توان به مربی دسترسی پیدا کرد؟ آیا کارکنان و مربیان به داشتن اطلاعاتی درباره محیط زندگی کودک علاقه‌مند به نظر می‌رسند؟ آیا مربی، والدین را به شرکت در فعالیتهای کلاسی تشویق و ترغیب می‌کند؟ آیا والدین مجاز به بازدید از کلاس بدون اطلاع و وقت قبلی هستند؟

والدین باید از روشهای انضباطی مرکز نیز مطلع شوند. نحوه آموزش دادن و تربیت کودکان چگونه است. آیا بر سر آنها فریاد می‌کشند و آنها را تنبیه می‌کنند؟ کارکنان مرکز، با کودکان مزاحم و مخل برنامه‌ها و آسایش سایر کودکان چگونه برخورد می‌کنند؟



### هماهنگی مناسب

ساختمان خوب، امکانات عالی و کارکنان و مربیان درجه یک تنها نکاتی نیستند که برای انتخاب مهد برای کودک باید در نظر گرفته شوند. بین شخصیت کودک و شخصیت مهد باید هماهنگی و همخوانی مناسبی وجود داشته باشد. کودک فعال به محلی برای فعالیت حرکتی عضلات بزرگ نیاز دارد. برای کودکی که زود خسته می‌شود، گوشه‌ای آرام و ساکت لازم است. کودکی که دیرانس می‌گیرد، ممکن است برای هماهنگ شدن با سایر کودکان و برنامه‌های کلاس به یکی دو هفته حضور والدین در کنار خود نیاز داشته باشد. ممکن است کودکی در محیطی سازماندهی شده، بهتر پیشرفت کند، در حالی که کودک دیگری با موقعیتهای انعطاف‌پذیرتر، بهتر کنار بیاید.

تجربه اولیه کودک در مهد و مراکز پیش‌دبستانی، چگونگی آینده تحصیلی او را مشخص می‌کند. توجه به آنچه در این بخش گفته شد، تضمینی برای هماهنگی خوب و مناسب بین دانش‌آموز و مدرسه خواهد بود.



## جشن تولد

ساعت ۶ صبح. سباستین<sup>۱</sup> روی تخت والدینش پرید و با خوشحالی اعلام کرد: «امروز، روز تولد من است!» و مشتاقانه به جعبه پیچیده در کاغذ کادوی رنگارنگی که در گوشه‌ای قرار داشت، نگاهی انداخت. مادرش پرسید: «دوست داری همین حالا هدیه‌ات را باز کنی؟» و سباستین با خوشحالی و اشتیاق هدیه‌اش را باز کرد. ساعت ۸ صبح. بادکنکها باد شده‌اند و رشته‌های کاغذ رنگی دیوارها را تزئین کرده‌اند. آقای فورسایت<sup>۲</sup> در این اندیشه است که چگونه تا زمان ورود میهمانان، تزئینات اتاق صحیح و سالم باقی بمانند.

ساعت ۴ بعدازظهر. آخرین میهمان تا بیرون منزل بدرقه شد. سباستین در حالی که سه خرس پشمالوی اسباب بازی در اندازه‌های مختلف او را احاطه کرده بودند، در اتاقش است. یکی از عمه‌ها برای خرید باتری از منزل بیرون رفته است. کف اتاق پذیرایی پوشیده از تکه‌های کاغذ رنگی و خرده کیبک است و مقدار زیادی آب سیب روی میز ریخته است. روز پر مشغله و خسته کننده‌ای بوده، ولی خاطره شدن آن برای سباستین، ارزش این همه تلاش و زحمت را داشته است.

جشن تولد الزاماً نباید مفصل و مجلل باشد تا به یادماندنی و خاطره‌انگیز شود. خاطره‌ای که برای کودک لذت‌بخش است، مورد محبت قرار گرفتن و با ارزش بودن در خانواده است. این جشن فرصتی است برای بسط دادن سنتهای باارزشی که بازتاب ارزشهای خانوادگی هستند.

---

1. Sebastian

2. Forsythe

برای ایجاد احساس ویژه بودن در کودک، روشهای زیادی وجود دارد؛ از جمله اینکه به او اجازه داده شود تا در این روز رئیس خانه باشد. به او اجازه دهید نوع غذای جشن تولدش را پیشنهاد دهد و از او بپرسید میل دارد روزش را چگونه بگذرانند، در پارک یا مثلاً در باغ وحش.

### جشن گرفتن یا جشن نگرفتن

بعضی خانواده‌ها گذراندن روز تولد با بستگان نزدیک یا دوستان را ترجیح می‌دهند. با رفتن به مهد، کودک احتمالاً علاقه زیادی دارد که جشن با شرکت دوستانش برگزار شود. البته فوجی از کودکان سه‌ساله می‌تواند بزرگسالان را مستأصل کند. یک روش عاقلانه برای جشنهای کودکان استفاده از سن کودک است. تعداد میهمانها را می‌تواند به عدد سن کودک به علاوه یک در نظر گرفت. البته ممکن است سیاست مهدکودک دعوت تمام کودکان کلاس به جشنهای تولد باشد که در این صورت چنین محدودیتی احتمالاً غیرممکن خواهد بود.

برای جشن، موضوع یا مضمونی را انتخاب کنید که بهتر است در رابطه با علایق کودک باشد. مثلاً برای سباستین که عاشق خرسهای پشمالو است، جشن خرسی برگزار شود. در این میهمانی از هر میهمان خواسته شده بود حیوان پشمالوی مورد علاقه‌اش را همراه بیاورد. میزبان می‌تواند متناسب با موضوع جشن لباس بپوشد. مثلاً مادری در جشن هاوایی دخترش، دامن بومیان هاوایی را به تن کرده بود.

یکی از نکات مهم کوتاه بودن مدت جشن است. برای کودکان سه‌ساله، جشنی به مدت یک ساعت و نیم بسیار طولانی است.

نکته مهم دیگر برنامه‌ریزی برای بازی و فعالیتهای متنوع است. دامنه توجه کودکان سه‌ساله کوتاه است؛ به علاوه، گاهی برخی از بازیهایی که در کتابها آمده است، در میهمانی واقعی عملاً سرگرمی موفقی نخواهد بود. برای سرگرم شدن کودکانی که قبل از سایرین وارد می‌شوند،

فعالیت‌های مخصوصی تدارک ببینید. کودکان می‌توانند با مدادشمعی برای جشن تولد طرح ویژه‌ای نقاشی کنند یا با آهنگهای شاد برقصند. از برخی از والدین برای حضور در جشن دعوت کنید. کودکان سه ساله ممکن است در مقابل جدایی از والدین، مخصوصاً در محیط‌های ناآشنا و غریبه، مقاومت کنند. هنگامی که زمان پذیرایی از کودکان یا نظافت ریخت‌وپاش‌هاست، چند نفر کمکی می‌توانند بسیار مفید و مایه خوشحالی باشند.

حضور و در دسترس بودن والدین کودکان، هنگام پیش آمدن مشکلی بین کودکان، نیز مفید است. کودک خجالتی ممکن است در حاشیه گروه پرسه بزند و از شرکت در فعالیتها امتناع ورزد. یکی از والدین می‌تواند در کنار کودک خجالتی بماند تا او به تدریج با گروه خو بگیرد.

کودک دیگری ممکن است بخواهد بداند بالا و پایین پریدن روی میبل چه واکنشی را در میهمانی برمی‌انگیزد. در این صورت، والدینش می‌توانند فوراً دخالت کنند و او را از این کار باز دارند.

زمانهایی که سرشار از هیجان هستند، مانند جشنها، ممکن است موجب گریه کودک شوند. همهٔ کودکان نمی‌توانند کنار کودکی که جشن تولد گرفته است آرام بنشینند. حتی کودکی که صاحب جشن است نیز به علت فشار روانی حاصل از قرار داشتن در مرکز توجه، ممکن است عصبانی یا بی‌حوصله شود و گریه سر دهد. حضور بعضی از والدین برای التیام بخشیدن به احساسهای خدشه‌دار شده میهمانان کوچولو، بسیار غنیمت است.

### نوشیدنی و تنقلات

غذای پذیرایی جشن را ساده در نظر بگیرید. به خاطر داشته باشید دامنهٔ توجه کودکان ممکن است بسیار کوتاه باشد و برای پذیرایی از این کوچولوهای کم‌حوصله، تنقلاتی مانند کیکهای کوچک بسیار مناسب

است، زیرا به استفاده از کارد و چنگال نیازی نیست و می‌توان آنها را با سرعت در اختیار کودکان قرار داد. علاوه بر این اندازه این کیکها یکی است که در نتیجه مانع از بروز اختلاف یا شکایت بچه‌ها در مورد کوچک و بزرگ بودن آنها می‌شود.

کودکان خردسال از اینکه بخواهند از بین چند مورد یا حالت، یکی را انتخاب کنند گیج و سردرگم می‌شوند. نوشیدنی را به شیر و آب میوه محدود کنید. این کار می‌تواند نظر آنان را از نظر نوع نوشابه تأمین کند. در مورد کیک یا شیرینی نیز تنها یک نوع کافی است که در صورت حساسیت داشتن کودکانی نسبت به آن بتوانید نوع دیگری را جایگزین آن کنید.

### هدایا

چنانچه برای کودکان شرکت‌کننده در جشن هدایایی در نظر گرفته‌اید، آنها را هنگام خداحافظی، زمانی که میهمانان در حال ترک کردن منزل هستند، تقدیم کنید. این کار باعث می‌شود ریخت و پاش کمتری صورت بگیرد و مانع از شکایتهای آخرین لحظه کودکان می‌گردد.

### گشودن هدایا

گشودن هدایا یکی از آداب کلاسیک جشنهای تولد است، اما برای کودکان سه‌ساله، فعالیت جالب توجهی نیست. کودکان سه‌ساله هنوز ظرافتها و پیچیدگیهای شراکت و مالکیت را کاملاً درک نمی‌کنند. برای میهمانان سه‌ساله جشن تولد، نشستن و تماشای باز شدن تعداد زیادی هدیه، خسته‌کننده و مشکل است. دیدن یک هدیه جالب توجه که نمی‌توان در همان لحظه با آن بازی کرد، موجب آزار و اذیت آنها می‌شود. از طرفی مشاهده تعداد زیادی اسباب‌بازی در یک روز ممکن است موجب دستپاچه شدن کودکی شود که جشن تولد گرفته است و احساس قدردانی و سپاسگزاری را در او از بین ببرد.

این وضعیت فرصت مناسبی است تا قانون بازکردن هر هدیه در یک روز را اعمال کنید. این قانون ممکن است در روز تولد کودک با بازکردن هدیه پدر و مادر شروع شود. از آن به بعد، تا جایی که هدیه‌ای وجود داشته باشد، کودک روزانه یکی از هدایا را انتخاب و باز می‌کند. این روش امکان تمرکز واقعی بر روی هدیه و سپاسگزاری و قدرشناسی از هر هدیه‌ی مستقل را برای کودک فراهم می‌آورد.

### خاطرات، عکسها و نوارهای ویدیویی

کودکان بسیار سریع رشد می‌کنند. خاطرات روزهای تولد جزء وقایع مهم و باارزش زندگی آنان هستند. برای این گونه جشنها و میهمانیها، فردی را شخصاً برای عکسبرداری از مراسم به کار بگمارید.

در بعضی خانواده‌ها گرفتن عکس در یک محل و در یک زمینه خاص از کودک، در روز تولد او، همه ساله مرسوم است. بعضی خانواده‌ها نیز گرفتن عکس یادگاری دسته‌جمعی سالیانه در این روز مخصوص را ترجیح می‌دهند.

بهترین جشن تولد، جشنی است که کودک در آن احساس نماید فردی خاص و باارزش است. عشق و محبت مهم‌ترین هدیه تولدی است که می‌توان تقدیم کرد.

بچه‌ها به خاطر نشستن کنار پنجره اتومبیل با یکدیگر جر و بحث می‌کنند و فقط زمانی از جر و بحث دست می‌کشند که پرسند: «به مقصد رسیدیم؟» خانم کرک‌لند<sup>۱</sup> از صرف غذاهای آماده به جان آمده و آقای کرک‌لند با خود فکر می‌کند دیدار خوشاوندان سببی در طول تعطیلات چندان جالب نیست. اصلاً چرا آنها از خانه بیرون آمده‌اند؟

والدینی که از سفر خاطرات خوشی به یاد دارند، همیشه مترصد یافتن فرصتهایی هستند تا فرزندانشان را نیز به سفر ببرند. زیرا سفر امکانی برای دیدار و زندگی در محیطی جدید، یادگیری، استراحت و ملاقات و تماس با افراد جدید است. کودک سه‌ساله می‌تواند همسفر چالش برانگیزی باشد. این فصل حاوی نکاتی درباره سفر و سفرکردن است.

### انتظارات واقع‌بینانه

بازدید از سه موزه و چهار کلیسا در یک روز، برای کودک خردسال برنامه‌ای غیرعملی است. او نمی‌تواند با چنین برنامه فشرده و خسته‌کننده‌ای کنار بیاید. برنامه‌ریزی برای فعالیتهای زیاد، به علت همراه داشتن کودکان خردسال و کند بودن روند حرکت و عمل آنها، مشکل است. برنامه سفر و بازدیدهای بلندپروازانه و غیرعملی که هرگز امکان

1. Kirkland

انجام آنها وجود ندارد، می‌تواند در تمام اعضای خانواده احساس تنش، خستگی و نومیدی ایجاد کند.

یک استراتژی کارآمد، برنامه‌ریزی بازدیدها و سایر اهداف سفر، در ساعات پرانرژی کودکان است. برای اغلب کودکان، این بازدیدها، اولین چیز در صبح هستند. به عنوان «اولین کار در صبح» می‌توان بازدید از موزه‌هایی را تدارک دید که برنامه‌های جالبی نیز برای کودکان داشته باشند.

برنامه‌ها باید با توجه به دامنه متغیر توجه کودک طراحی شود. گردش در پارک ممکن است بیش از مدت پیش‌بینی شده به طول بیانجامد، زیرا کودک به نوشیدن جرعه‌ای آب از هر شیر آب آشامیدنی موجود در پارک علاقه پیدا می‌کند و به انجام آن اصرار می‌ورزد. گاهی باید یک بعدازظهر خوشایند و مطبوع را، به علت خستگی و بی‌حوصلگی کودک، در یک تریای خیابانی به پایان رساند.

استراحت‌های مکرر برای کودک را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا او خسته و گرسنه و کج خلق نشود. به یادماندنی‌ترین خاطره سفر برای کودک ممکن است گردش در پارک و دانه دادن به اردکها یا نشستن روی نیمکت و لیس زدن بستنی باشد. توجه داشته باشید کودک زمان کافی برای فعالیت‌های روزمره مثل بازی در پارک، شنا و قدم‌زدن در اختیار داشته باشد. یکی از مزایای رفتن مکرر به پارک و زمین‌بازی، فرصتهایی است که برای ملاقات با سایر والدین پیش می‌آورد. این هم‌صحبت‌ها و دوستان جدید می‌توانند بهترین رستورانها و مکانهای جالب توجه برای کودکان و نیز تمام افراد خانواده را به شما معرفی کنند.

### امنیت همه‌جانبه

رفتار کودکان به هنگام دوربودن از خانه ممکن است به گونه ناخوشایندی تغییر کند. برای آنان دوری از احساس امنیت خوشایندی که اشیاء و



برنامه‌های روزانه آشنا به وجود می‌آورد، مشکل است. والدین می‌توانند در زمینه‌های گوناگون احساس بسیار بسیار مبرم کودک، یعنی همسانی و ثبات را برای او فراهم کنند.

تغذیه یک زمینه کلیدی است. کودک ممکن است در سفر با غذاهای جدید زیادی روبه‌رو شود. خانواده ممکن است به دفعات و بیش از حد معمول در رستورانهای مختلف یا منازل دوستان و آشنایان غذا صرف کند. در صورت امکان، صرف گاه‌به‌گاه غذا در یک رستوران زنجیره‌ای آشنا برای کودک می‌تواند آرامش‌بخش باشد.

زمان خواب یک معیار و مسئله مهم دیگر در طول روز است. در طول تعطیلات، ممکن است به کودک اجازه داده شود بیش از حد معمول بیدار بماند. در سفر به علت وجود برنامه‌های فشرده و تلاش برای انجام آنها، خواب نیمروزی کودک، ممکن است نادیده گرفته شود. این افزایش فعالیت همراه با کاهش زمان خواب ممکن است به زودخشی و بدخلقی کودک منجر شود. در سفر نیز لازم است کودک به اندازه کافی بخوابد. نگرشی دوباره به برنامه عادی زمان خواب شب، در آرام شدن و به خواب رفتن کودک، به او کمک می‌کند. وجود یک چراغ خواب در اتاق، زوایا و گوشه و کنار تاریک اتاق ناآشنا را روشن می‌کند و به کودک آرامش می‌بخشد.

همراه بردن چند شیء آشنا از منزل نیز در آرامش بخشیدن به کودک مفید است. این اشیاء ممکن است وسایل مورد علاقه کودک مانند خرس پشمالو، یک پتوی کودخانه، چند جلد کتاب یا اسباب‌بازیهای کوچک باشد. هنگام آماده کردن چمدان از کودک بخواهید کنار شما باشد. از او بخواهید لباس یا مایوی مورد نظرش را انتخاب کند تا همراه ببرید. در مقصد با مشاهده این اشیای آشنا، کودک احساس خوشایند باز پیوستن را تجربه خواهد کرد.

در سفر رقابت و چشم‌وهم‌چشمی بین خواهران و برادران افزایش

می‌باید. چون کودکانی که معمولاً زمان زیادی را در منزل با یکدیگر نمی‌گذرانند، ناگهان در یک اتاق کوچک هم‌نشین دائمی یکدیگر می‌شوند. یکی از راههای مقابله با این مشکل، جدا کردن گاه‌به‌گاه کودکان از یکدیگر است. مثلاً در طول مدتی که یکی از والدین کودک کوچک‌تر را به پارک می‌برد، کودکان بزرگ‌تر می‌توانند همراه با والد دیگر از تماشای یک موزه لذت ببرند. این فرصت، موقعیت خوشایند و زیبایی برای ایجاد روابط و تعامل فردی برای والدین ایجاد می‌کند.

### هوایما، قطار و اتومبیل

استفاده از هوایما یک راه سریع و راحت برای رسیدن به مقصد است. در صورت سفر با هوایما، سعی کنید با پروازهای بدون توقف بین مسیر مسافرت کنید. بسیاری از خانواده‌ها صندلیهای قسمت جلو را به علت داشتن فضای بیشتر، ترجیح می‌دهند.

محتویات کیفی که در هوایما همراه برده می‌شود، ابزار مهمی برای لذت بخش کردن تجربه پرواز کودک به شمار می‌آید. یکی از محتویات مهم این کیف آدامس است. تغییر فشار هوا در هوایما ممکن است موجب گوش درد شود. جویدن آدامس در هنگام برخاستن و نشستن هوایما، به یکسان شدن فشار هوا در گوشها کمک و در نتیجه از درد گوش در کودکان پیشگیری می‌کند. چنانچه کودک بسیار خردسال باشد و نتواند آدامس بجود، او را به قورت دادن و فروبردن مکرر آب دهان و یا نوشیدن چند جرعه آب میوه تشویق کنید.

همراه داشتن مقداری تنقلات نیز ایده خوبی است. پاره‌ای خطوط هوایمایی غذای مخصوص کودک، که ممکن است برای کودکان جالب توجه‌تر از غذای بزرگسالان باشد، تهیه می‌کنند. این نوع غذاها معمولاً باید قبلاً سفارش داده شوند.

کتابها، نوارهای قصه یا موسیقی و کارتهای بازی می‌توانند به رفع

خستگی و بی‌حوصلگی کودک، ضمن پرواز کمک کنند. اسباب‌بازی جدید نیز موجب سرگرمی طولانی مدت کودک می‌شود. کیفی که در هواپیما همراه برده شده است باید شامل مقداری لباس اضافی و لوازم ضروری دیگر نیز باشد تا در صورت گم شدن چمدانها، مشکل چندانی پیش نیاید. چنانچه صندلی مخصوص کودک که در اتومبیل از آن استفاده می‌شود، برای سفرهای هوایی نیز مناسب و تأیید شده باشد، استفاده از آن، سفری ایمن‌تر را نسبت به کمربندهای ایمنی معمول، برای کودک تأمین می‌کند.

مسافرت با قطار نیز برای خانواده‌هایی که کودکان خردسال دارند بسیار مناسب و باصرفه‌تر از سفر با هواپیماست. یک امتیاز بزرگ مسافرت با قطار برای کودکان این است که در صورت خسته و بی‌قرار شدن می‌توانند قدم بزنند و رفع خستگی کنند.

بسیاری از نکاتی که هنگام سفر با هواپیما برای برطرف کردن و رویارویی با خستگی و بی‌حوصلگی کودکان، ذکر شدند، در سفر با اتومبیل نیز بسیار خوب به کار می‌آیند. هنگامی که کودک از تماشای مناظر بیرون خسته می‌شود، ممکن است به خواب برود. قرار دادن یک بالش کوچک زیر سر او، او را راحت‌تر و آرام‌تر می‌سازد. کودکی که دچار ماشین‌گرفتگی (حالت تهوع و سرگیجه) می‌شود، بهتر است در صندلی جلو بنشیند تا بتواند منظره افق روبه‌رو را تماشا کند. برای تماشای مناظر اطراف یا تنها برای ورزش و استراحتی مختصر در طول راه، گاهگاه توقف کنید. اگر اتومبیل شما در تابستان در معرض تابش خورشید پارک شده، حوله یا ملافه‌ای روی صندلی کودک بیندازید. به این ترتیب قطعات فلزی صندلی، داغ و موجب آزار کودک نمی‌شوند. قراردادن کیسه‌ای متصل به صندلی جلو، روبه‌روی کودک، محل ایده‌آلی برای اسباب‌بازیها، نوارها و قوطیهای خالی آب‌میوه کودک، ایجاد می‌کند.

یک جعبه کمکهای اولیه محتوی کلیه لوازم و داروهای اولیه، هنگام

بروز مشکلات ساده بهداشتی و سلامتی بسیار مفید خواهد بود و احتمال نیاز به مراجعات عجولانه و پرشتاب در نیمه‌های شب به داروخانه در محیطهای ناآشنا را کاهش می‌دهد. این جعبه باید شامل کیسه یخ، باند و نوارهای زخم‌بندی، ضد عفونی‌کننده، موچین، قیچی، لوسیون کالامین، قرص استامینوفن و آنتی‌هیستامین، داروی ملین، قاشق اندازه‌گیری برای مصرف شربت و درجه‌تبگیر باشد. همچنین همراه بردن دفترچه‌های بیمه و فهرستی از حساسیتهای کلیه افراد خانواده و نیز داروهای مورد مصرف روزانه را باید به خاطر داشت. همراه داشتن یک نسخه امضا شده از طرف پزشک خانواده برای داروهای مورد مصرف روزانه، تهیه داروهایی را که در منزل جا مانده یا در طول سفر گم شده‌اند، تسریع می‌کند.

### هنگام مسافرت والدین

گاهی والدین به تنهایی و بدون همراه بردن کودک، به سفر می‌روند. بهتر است قبل از موعد، موضوع را به کودک اطلاع داد. ولی چون کودکان خردسال دارای درک چندان رشد یافته‌ای از زمان نیستند، مطلع کردن آنان تنها دو یا سه روز قبل از سفر کافی است. به آنان حتماً تذکر دهید که در طول مدت سفر شما، آنها نزد چه کسی و در چه محلی خواهند بود. راههای زیادی برای در تماس بودن والدین با کودک در طول سفر وجود دارد. کودک به دریافت نامه بسیار علاقه‌مند است و دریافت روزانه نامه برای او بسیار مطلوب و ایده‌آل می‌باشد. به این منظور والدین می‌توانند کارت یا نامه‌هایی نزد مراقب کودک به امانت بگذارند تا اطمینان داشته باشند کودک روز بعد از سفرشان چیزی دریافت خواهد کرد. در صورت علاقه‌مند بودن کودک به تلفن، تماس روزانه تلفنی می‌تواند موجب آرامش شود. بعضی از والدین هدیه‌ای برای کودک در نظر می‌گیرند تا روز بعد از سفرشان در اختیار او قرار داده شود.

والدین می‌توانند برای کاستن غم فرزندشان در طول مدت سفر و دوری از او، برای کودک نوار صوتی یا تصویری تهیه کنند. گوش دادن به نوار سرود یا قصه مورد علاقه کودک می‌تواند به کارهای قبل از خواب کودک افزوده شود.

کودک به زمان بازگشت والدینش بسیار علاقه‌مند خواهد بود. یکی از راههای ساده اطلاع‌رسانی این است که برای او دفترچه‌ای تهیه کرد که به ازای تعداد روزهای سفر برگ داشته باشد. کودک تا زمان بازگشت پدر و مادرش هر شب یک برگ از این دفترچه را جدا خواهد کرد. این روش برای کودک خردسال بسیار ساده‌تر از استفاده از تقویم عادی و سنتی است.

سفر با کودکان خردسال، در صورتی که والدین خواهان روشی برای تمدد اعصاب و استراحت باشند، تجربه بسیار پرباری خواهد بود. سفر بخیر!



## روز اسباب‌کشی

هنگام اسباب‌کشی خانواده لویس<sup>۱</sup>، امی<sup>۲</sup> ۳/۵ ساله بود. آپارتمان جدید آنها در نقطه دیگری از همان شهر قرار داشت. قبل از اسباب‌کشی، خانواده لویس چند بار از آن محله بازدید کردند و امی اتاق خواب خود و حیاط خانه جدیدشان را دید. در خانه جدید، محل جالب توجه برای او اتاق بازی بود که در گوشه‌ای از آن می‌توانست وسایل آشپزخانه اسباب‌بازیش را قرار دهد. خانواده از پارک نزدیک منزل و مهد کودکی که برای امی در سال تحصیلی آینده در نظر گرفته شده بود نیز دیدار کردند. سرانجام روز موعود فرا رسید. بعد از قرار دادن تمام اسباب و وسایل خانواده در کامیون، امی همراه مادرش با اتومبیل به طرف منزل جدید راه افتادند ولی هنگامی که به محل رسیدند، امی با حالتی عصبانی و گریه‌کنان حاضر نبود از اتومبیل پیاده شود.

تغییر محل سکونت، حتی به یک خانه راحت‌تر، ممکن است موجب بروز مشکلاتی برای کودک خردسال شود. تغییر محل زندگی یعنی اختلال در الگوهای آشنا، مصاحبها و دوستان. حتی اگر خانه جدید دارای امتیازهایی مانند اتاقهای بزرگ‌تر یا باغچه‌ای زیبا باشد، باز هم هماهنگی و سازگاری اولیه با محیط جدید می‌تواند مشکل باشد. این فصل، روشهایی به والدین می‌آموزد که با استفاده از آنها به کودکی که با مسئله جابه‌جایی روبه‌روست، کمک کنند.

---

1. Lewis

2. Amy

### اهمیت الگوها

کودک از طریق الگوها می‌آموزد. برنامه‌های روزانه، پیچیدگیهای زندگی روزمره را برای کودک توجیه‌پذیر می‌کند. برنامه روزانه صبحگاهی شامل بیدار شدن از خواب، پوشیدن لباس و آماده شدن و صرف صبحانه است. مراسم شامگاهی شامل دوش گرفتن و داستان وقت خواب است. الگوها بر اساس نیازهای فیزیکی دنیای کودک نیز شکل می‌گیرند. او می‌آموزد آشپزخانه در کدام قسمت خانه قرار دارد و نیز راههای منتهی به فروشگاه محله و پارک را یاد می‌گیرد. تغییر محل، تمام این الگوها را درهم می‌ریزد و به همین دلیل ممکن است موجب فشار روانی و استرس زیادی باشد.

### قبل از تغییر منزل

تلاشهای والدین باید بر پایه به حداقل رساندن اختلال در الگوها و کمک به کودک برای ایجاد الگوهای جدید متمرکز شود. والدین می‌توانند کار را با شرح و توضیح دلایل تغییر منزل شروع کنند. کودکان نه تنها به واقعیتها بلکه به عقاید والدینشان نیز توجه خواهند کرد. چنانچه والدین دارای عقاید مثبتی درباره نقل مکان باشند، کودکان نیز چنین نظراتی خواهند داشت. والدین همچنین می‌توانند صادقانه شک و تردیدهای خود را با کودکان در میان بگذارند. کودکان از وقوف به اینکه والدینشان احساسات آنان را درباره محله و دوستانی که مجبور به ترکشان هستند درک می‌کنند، آرامش می‌یابند.

در طول این دوره، کودکان به توجه فوق‌العاده‌ای نیاز دارند. مشاهده درگیر بودن والدین با جزئیات امور و برنامه اسباب‌کشی ممکن است احساس طردشدگی و ترس را در آنها به وجود آورد. در صورت امکان بهتر است جمع و جور کردن و بسته‌بندی لوازم منزل، بعد از به خواب رفتن

کودکان در شب انجام گیرد.

کودک می‌تواند با قراردادن چند شیء بسیار مورد علاقه‌اش در جعبه‌ای علامت‌دار و مخصوص، در این امر همکاری کند. این جعبه باید همراه با خود کودک به منزل جدید برده شود. خارج کردن محتویات این جعبه ویژه می‌تواند در طول مدتی که والدین به شدت سرگرم کارهای اسباب‌کشی و رتق و فتق امور هستند، کودک را سرگرم کند.

اسباب‌کشی ممکن است در بازی کودک نیز جلوه و برجستگی خاصی بیابد. زمانی که او اسباب‌بازیهایش را در گاری یا کامیون اسباب‌بازیش بازگیری و سپس در نقطه‌ای دیگر تخلیه می‌کند تلاش می‌کند تا مفهوم اسباب‌کشی را درک کند. والدین می‌توانند تعدادی جعبه، نوارچسب و وسایل بسته‌بندی در اختیار کودک قرار دهند و به این ترتیب از این نوع بازی حمایت کنند.

والدین می‌توانند کتابهای کودکانه‌ای درباره اسباب‌کشی برای فرزندشان تهیه کنند. کودک از دانستن اینکه سایر کودکان نیز مجبور به تحمل چنین فشار روانی و استرسی هستند، خوشحال خواهد شد. در این نوع کتابها، تصویرها و نمونه‌هایی از کنار آمدن سایر کودکان با چنان موقعیتهایی، شرح داده می‌شود که ممکن است برای کودک مفید باشند. دیدارهای مکرر از خانه جدید قبل از اسباب‌کشی، اهمیت زیادی دارد. این امر به کودک اجازه می‌دهد با فضای خانه جدید آشنا شود و نقشه‌ای ذهنی و شخصی از آنجا برای خود ایجاد کند. برای عادت کردن کودک به صداهای محیط جدید، قبل از اسباب‌کشی، شبی را در آپارتمان جدید بگذرانید. استفاده از کیسه‌خواب یا پتو می‌تواند آن شب را به یادماندنی سازد. چنانچه فاصله خانه جدید از محل فعلی سکونت زیاد باشد به گونه‌ای که دیدار مکرر از آن ممکن نباشد، می‌توان عکسهایی از خانه، پارک، مدرسه و سایر ساختمانهای مهم محله جدید در اختیار کودک قرار داد.



### اتاق جدید

اجازه دهید کودک بداند اتاقش کدام است. چنانچه او بتواند یک شیء ساده را در یکی از بازدیدها با خود همراه ببرد، نسبت به اتاق جدیدش احساس تعلق بیشتری پیدا خواهد کرد. همچنین والدین می‌توانند اسباب‌بازی را که مدت‌هاست کودک تقاضای خرید آنها را می‌کند - سرویس آشپزخانه برای امی - خریداری کنند و در اتاق جدید کودک قرار دهند. چنانچه اثاثیه اتاق جدید در ابتدا شبیه به اتاق قبلی تنظیم شود، مقداری از احساس غربت اولیه کودک را کاهش می‌دهد و در صورتی که چیدمان اتاق باید تغییر یابد، می‌توان آن را در فرصت بعدی، زمانی که کودک با محیط جدید خو گرفته است، انجام داد.

### روز اسباب‌کشی

حتی کودکی که آمادگی بسیار خوبی یافته است، در روز اسباب‌کشی ممکن است به آسانی و با کمترین دلیلی، عصبانی شود. مشاهده تخلیه منزل ممکن است او را آزار دهد. بخش اعظم هویت کودک به متعلقات او بستگی دارد. دیوارهای عاری از تزئینات و اتاقهای خالی، فاقد عوامل مرتبط با خانه هستند. به کودک اطمینان دهید تمام وسایل و متعلقات خانواده همراه برده خواهند شد و هیچ وسیله‌ای در ضمن جابه‌جایی گم نخواهد شد یا از بین نخواهد رفت.

والدین باید ترتیبی اتخاذ کنند که وسایل و لوازم کودک آخرین وسایلی باشند که در کامیون بارگیری می‌شود. این امر به معنی دست‌نخورده باقی ماندن اتاق او تا آخرین لحظه است. این امر به کودک اطمینان می‌دهد که در مقصد لوازم او بیش از لوازم دیگر در دسترس قرار دارند. اتاق کودک را باید پیش از سایر اتاقها مرتب و منظم کرد. مشاهده مجدد لوازم آشنا، به احساس ساماندهی شدن و تثبیت و امنیت کمک مهمی می‌کند.

چنانچه منزل جدید در فاصله دوری قرار دارد، به مدت کوتاهی در

طول مسیر توقف کنید. توجه داشته باشید که کودک در ضمن این توقف فرصت انجام کار آشنا و مورد علاقه اش، مثلاً بازی در پارک را داشته باشد.

کودک، به دنبال تغییر منزل و اسباب‌کشی ممکن است تغییرات رفتاری از خود بروز دهد. مثلاً احتمال بروز مشکلات خواب یا افزایش اتکا و چسبیدن بیش از حد کودک به دامان پدر و مادر، وجود دارد. این تغییرات طبیعی هستند و بعد از چند هفته مرتفع می‌شوند.

### اقامت موقت

گاهی ممکن است کودکان پیش از پیدا شدن اقامتگاهی دائمی، مجبور شوند همراه بستگان خود در اقامتگاههای موقت متعددی - مثلاً خانه دوستان و اقوام - ساکن شوند. در چنین موقعیتهایی والدین باید بر این مسئله تأکید کنند که با وجود این تغییرهای مکرر محیط زندگی، وابستگی و همبستگی آنان به عنوان یک خانواده حفظ خواهد شد. متعلقات قدیمی در چنین وضعیتی اهمیت خاصی می‌یابند. یک پتوی کودکانه یا حیوان پشمالوی اسباب‌بازی که همراه و مورد علاقه کودک بوده است، می‌تواند برای او سمبلی از خانه باشد. والدین باید در کودک این اطمینان را ایجاد کنند که این اشیای گرانبها و باارزش، حتی در گذراترین و موقتی‌ترین زمانها، اهمیتی فوق‌العاده و نقشی برجسته دارند.

### پیگیری

خانم لوئیس دخترگربان خود را در آغوش گرفت و همراه او وارد خانه شد. امی حتی با وجود دیدن سرویس آشپزخانه مورد علاقه اش آرام نمی‌شود. به دلیل نرسیدن کامیون حامل اثاث خانه، خانم لوئیس و امی به پارک می‌روند. چند ماه بعد، روزی خانواده لوئیس از کنار خانه قبلی خود عبور می‌کنند اما در نگاه امی کوچکترین نشانی از آشنایی و الفت با آن خانه دیده نمی‌شود.



## تفاوت‌های ظاهری افراد

نیکی<sup>۱</sup> با صدای بلند پرسید: «چرا بینی آن آقا این قدر بزرگ است؟» تمام حاضران در آسانسور فروشگاه سر برگرداندند تا جواب مادر نیکی را بهتر بشنوند. مادر نیکی دندان قروچه‌ای کرد و گفت: «این سؤال مؤدبانه‌ای نیست!» به محض باز شدن در آسانسور، با اینکه آنها در طبقه مورد نظرشان نبودند، مادر نیکی پسرش را از آسانسور بیرون برد.

کودکان خردسال به سرعت به تفاوت‌های ظاهری افراد توجه می‌کنند. تیزبینی و هوشیاری یک امتیاز مثبت و مفید برای کودکان و راهی برای کسب اطلاعات درباره دنیای اطرافشان است. کودکان به محض به دست آوردن این اطلاعات، برای ایجاد روابط منطقی بین آنها، به بزرگسالان مورد اعتمادشان روی می‌آورند. این مرحله، یک مرحله بحرانی است. عقاید و نظراتی که در خردسالی جمع‌آوری شده‌اند برای تمام طول زندگی همراه او پابرجا باقی می‌مانند.

### درک تفاوتها

توانایی اندیشیدن کودک بر شیوه درک او از تفاوتها مؤثر است. کودک سه‌ساله در مرحله پیش‌کاربردی<sup>۲</sup> رشد شناختی<sup>۳</sup> قرار دارد. (به فصل ۴

1. Nicky

2. preoperational stage

3. cognitive development

نیز رجوع شود). برای کودکی که در مرحله پیش‌کاربردی قرار دارد تفاوت‌های فیزیکی بارز و برجسته هستند. او افراد را بر اساس یک صفت ویژه ظاهری به گروه‌هایی تقسیم می‌کند. مثلاً تمام افرادی که دارای موی کوتاه هستند یا تمام افرادی که شلوار پوشیده‌اند. کودک در این سن قادر به درک این مطلب نیست که دسته‌بندی افراد بر اساس مشخصات ظاهری و صوری معنا و مفهوم دقیق و واقعی ندارد.

زمینه‌های دسته‌بندی در کودک سه‌ساله تقریباً انعطاف‌ناپذیر و منحصراً به فرد هستند. او فاقد انعطاف ذهنی اندیشیدن هم‌زمان دربارهٔ بیش از یک زمینه است. افراد یا زن هستند یا مرد. موهای آنها یا کوتاه است یا بلند. کودک نمی‌تواند متفاوت بودن افراد در یک زمینه و یکسان بودن آنان در زمینه دیگر را مشاهده کند. ساختار ذهنی او قادر به درک این مطلب که هم زنان و هم مردان می‌توانند موی کوتاه داشته باشند، نیست.

در سه‌سالگی، کودکان به تفاوت‌های جنسیتی، نژادی، رنگ پوست و سایر توانایی‌های فیزیکی توجه می‌کنند. آنها مرد و زن، رنگ پوست تیره و روشن در انسانها را از هم تشخیص می‌دهند و به استفاده افراد از عینک و سمعک توجه می‌کنند. مرحله بعدی، مرحله تمایز تفاوت‌های درونی و ذاتی و تفاوت‌های ظاهری و صوری است. آنها درک این نکته را شروع می‌کنند که جنسیت افراد بر اساس مو، لباس یا شغل آنان تعیین نمی‌شود. مثلاً تغییر در کوتاه یا بلند بودن مو بدون تغییر در جنسیت افراد ایجاد می‌شود. آنها همچنین می‌آموزند مشخصات ظاهری دائمی کدامند و مشخصات متغیر کدام. مثلاً کسی که پوستی تیره دارد با حمام رفتن و شستن پوست خود نمی‌تواند رنگ آن را تغییر دهد.

کودک علاوه بر اطلاعات، رفتارهای اطرافیان را نیز دریافت می‌کند. والدین تأثیر به‌سزایی در این روند دارند. زیرا کودک دارای حساسیت زیادی نسبت به دیدگاه‌های والدین خود است. چنانچه یکی از والدین

مطالب ناخوشایندی درباره گروهی از اشخاص بگوید، کودک بدون هیچ تغییری این جملات را بازگو می‌کند.

کودک همچنین از تجربیات می‌آموزد. بازی با کودکانی که از جنبه‌های خانوادگی زمینه‌های متفاوتی دارند، تأثیر زیادی بر مقابله با نگرش کلیشه‌ای می‌گذارد. کتاب، اسباب‌بازی، برنامه‌های تلویزیونی و ویدیویی بسیار مهم هستند. اینها می‌توانند تصورات منفی را تقویت کنند یا نقشهای محکم و مثبتی را نمونه‌سازی نمایند. والدین می‌توانند از قدرت رسانه‌ها برای ایجاد غرور و افتخار و تنوع و گوناگونی در دنیای کودک استفاده کنند.

### مقابله با تعصبا

تعصب و یکسنگری به تمام کودکان صدمه می‌زند و آنان را آزار می‌دهد، زیرا ابراز و بروز استعداد را در آنان محدود می‌سازد و در نتیجه دنیا را به محلی بیش از بیش حقیر و بی‌ارزش تبدیل می‌کند. تلقین این مطلب به کودک که به علت دختر بودن نمی‌تواند دانشمند شود، صحیح و درست نیست. کودک معلول نیز در صورتی که از فرصت و امکانات کافی برخوردار باشد می‌تواند برای اجتماع مفید باشد.

با پاسخ دادن به پرسشهای کودکان می‌توان با تعصب و انحراف مقابله نمود. به پرسشها باید صادقانه پاسخ داد و با ثابت کردن بطلان تعصبا باید با رفتارهای کلیشه‌ای اجتماعی مقابله کرد. انکار مشکلات اجتماعی، آنها را محو و نابود نمی‌سازد، بلکه موجب درونی شدن کنجکاوای کودک و برداشتهای اشتباه و ترسهای مختلف می‌شود.

گاهی سؤالا در زمان نامناسب و نامطلوبی مطرح می‌شوند، در این صورت می‌توان به کودک گفت: «وقتی به خانه رسیدیم در این باره صحبت می‌کنیم.» به منظور اجتناب از جریحه‌دار شدن احساسات افراد، می‌توان به کودک آموخت هر سؤالی در رابطه با وضع ظاهری افراد را درگوشی بپرسد.

در صورتی که کودک از کلمات و زبان متعصبانه و تبعیض آمیز استفاده کند، باید مستقیماً مقابله کرد. گاهی کودک کلماتی را که شنیده بدون درک مفهوم ناخوشایند آنها تکرار می‌کند. والدین باید برای کودک توضیح دهند که صفات و القاب توصیفی و نژادی، احساسات افراد را جریحه‌دار می‌کند و پذیرفتنی نیست.

والدین باید به نمونه‌هایی که در معرض دید کودک قرار می‌دهند نیز دقت داشته باشند. آیا والدین کودکانشان را با افراد گوناگون، اگرچه نه از نزدیک، بلکه حتی از طریق کتاب و برنامه‌های تلویزیونی، آشنا می‌کنند؟ آیا آنها نسبت به دیگران همیشه رفتار احترام آمیزی دارند؟ آیا رفتارهای کلیشه‌ای و تعصب آمیز گروهها را نفی و طرد می‌کنند؟ آیا از فرزندان دختر و پسر خود به طور یکسان حمایت می‌کنند یا به پسرها به خاطر کارها و اعمالشان و به دخترهای خود به خاطر زیبایی و شکل ظاهری آنان بیشتر توجه می‌کنند؟

مقابله با تعصبا و انحرافها باید از زمان خردسالی شروع شود. بهترین روش این است که به کودک برای تعامل با کودکانی که از فرهنگهای گوناگون و گروههای قومی و نژادی مختلف و متفاوتی هستند فرصتهایی داده شود. پیشداوری و تعصب در فضای یک همکاری فراگیر پایدار نخواهد ماند. کودکانی که با افراد متعدد و متفاوتی آشنا هستند به جای آنکه حس نادرست برتری نسبت به دیگران را در خود ایجاد کنند همدردی و هماهنگی خواهند داشت. آنها می‌آموزند به جای توجه به جزئیات، جهان را به صورت یک مجموعه و کل بشناسند.

کودکان، فاقد بصیرت، عقل و بینش متولد نمی‌شوند. آنها به تفاوتها توجه می‌کنند و می‌پرسند. هر پرسش فرصتی است برای آموزش دادن به انسانی که از ذهنی باز و پذیرا و قلبی مهربان برخوردار است.

## پرسشها و پاسخها

کودک سه ساله ام هر بار که با تلفن صحبت می‌کنم، خانه را به هم می‌ریزد و خرابی به بار می‌آورد. چه کار می‌توانم بکنم؟

کودک سه ساله میل دارد همیشه مرکز توجه باشد. هنگام صحبت کردن با تلفن، در حقیقت شما با فرد دیگری سرگرم هستید. کودک با انجام چنین اعمالی می‌خواهد توجه شما را مجدداً به خود جلب کند و به این ترتیب با بی‌توجهی شما به خودش مقابله می‌کند.

برای رفع این مشکل، لازم است شما بین تمرکز بر گفتگوی تلفنی و توجه به کودک تعادل برقرار سازید. یک راه چاره در تیررس قرار دادن کودک است. گاهی یک نگاه زیرچشمی در ضمن مکالمه تلفنی، می‌تواند رفتار نادرست را از همان ابتدا متوقف کند. به کودک اجازه دهید کنار شما با یک اسباب‌بازی یا کتاب بازی کند. کار مهمی مانند تا کردن لباسهای شسته شده یا چیدن میز را به او واگذار کنید.

در حقیقت در طول روز، هنگامی که کودک بیدار و فعال است، گفتگوی تلفنی باید کوتاه و مختصر باشد. کودک را از اهمیت مکالمه آگاه کنید و به او اطمینان دهید بعد از یک گفتگوی کوتاه دوباره در کنار او خواهید بود. ساعت زنگداری را برای مدت پنج دقیقه تنظیم کنید و با به صدا درآمدن زنگ آن، گفتگو را به پایان برسانید. گفتگوهای طولانی را زمانی که کودک در خواب است یا بیرون از منزل به سر می‌برد، انجام دهید.

آیا می‌توانم هنگام بازیهای مختلف اجازه دهم کودکم برنده شود؟ میل دارم فرزندم با خودانگاری<sup>۱</sup> و اعتماد به نفس قوی رشد کند.

برای دستیابی به این هدف، برنده بودن کودک همیشه و در تمام بازیها الزامی نیست. در حقیقت یکی از اهداف بازی، آموختن انصاف و جوانمردی است. کودکان در بازی، چه ببرند و چه ببازند، باید با گذشت، منصف و دارای رفتاری دوستانه باشند. آنها هنگامی که در ابتدا بازیهای مختلف را در منزل شروع می‌کنند، فرصت تمرین این واکنشها را می‌یابند. محیط حمایت‌کننده خانواده می‌تواند تحمل یک باخت را آسان‌تر و یک برد را در تصور ذهنی کودک امکان‌پذیر سازد. در بازیها باید بر سرگرمی و داشتن اوقاتی خوش تأکید کرد. عزت نفس از تعامل لذت‌بخش با یک همبازی مؤثر ایجاد می‌شود، نه از ده برد پیاپی در بازی.

**دختر سه‌ساله‌ام با پسر همسایه دکتر بازی می‌کند. آیا موردی برای نگرانی وجود دارد؟**

کودکان سه‌ساله درباره تفاوت‌های جسمی و آناتومیک پسر و دختر به طور طبیعی کنجکاو هستند. دکتربازی یکی از روشهای کشف و پاسخ به این علاقه است.

بهترین واکنش در این مورد برای والدین، برخورد آرام و خونسردهانه است. وجود اختلافهای جالب توجه در بدنهای پسرها و دخترها را تصدیق و تأیید کنید. این اظهارنظر به کودکان اجازه می‌دهد در زمانهای مناسب‌تر، پرسشهای بیشتری بپرسند. در لباس پوشیدن به کودکان کمک کنید و در شروع یک بازی جدید آنان را یاری دهید.

کلید حل مسئله یک واکنش آرام است. واکنش شدید ممکن است رفتار کاوشگرانه آنها را سرکوب کند، اما کنجکاوی را از بین نمی‌برد. عقاید و

---

1. self-concept



نظریات بیش از حد آسانگیرانه، کودک را قبل از داشتن آمادگی احساسی برای اداره و مدیریت آنها، در معرض موقعیتهای جنسی قرار می‌دهد.

مایلم کودک سه‌ساله‌ام هنگام تولد نوزادمان حضور داشته باشد. بعضی از دوستانم این عمل را تایید نمی‌کنند. مزایا و مضرات این روش کدامند؟

کودک سه‌ساله‌ای که از آمادگی مناسبی برخوردار است، ممکن است بتواند با یک زایمان آسان کنار بیاید. اما هیچ روشی برای تضمین آسان بودن زایمان وجود ندارد. کودک سه‌ساله از نظر عاطفی و روانی آماده نیست تا شاهد درد کشیدن و بی‌تاب بودن مادر عزیزش باشد. حتی ممکن است از دیدن خون که یادآور زخم و جراحت است، بترسد.

یک راه‌حل برای خانواده‌هایی که واقعاً میل دارند کودک سه‌ساله‌شان بر روند زایمان نظارت داشته باشد، حضور او همراه با یک دوست صمیمی و نزدیک، در کنار اتاق پیش از زایمان و در طول دوره دردهای پیش از تولد و بردن او به اتاق زایمان در طول روند واقعی تولد یا بلافاصله بعد از آن است. والدین باید مطمئن باشند که کودک روند واقعه را کاملاً بداند. در چنین وضعیتی حتماً باید شخصی که مورد اعتماد کودک است حضور داشته باشد تا در صورت سراسیمه و ناراحت شدن یا ترسیدن کودک، او را فوراً از محل خارج کند.

احساس می‌کنم کودک سه‌ساله‌ام به خوبی سایر همسالانش صحبت نمی‌کند. دوستی به من گفته است که انشتین نیز تا سه‌سالگی صحبت نمی‌کرده است. آیا باید از همین حالا به فکر چاره باشم یا منتظر رشد پسر و برطرف شدن این مشکل بمانم؟

در مراحل اولیه زندگی رشد زبانی وسیعی انجام می‌گیرد. زبان‌شناسان اظهار می‌دارند که ۸۰٪ آموزش زبان در سه‌سالگی رخ می‌دهد. توجه فوری به مشکلات زبانی اهمیت فراوانی دارد تا در ضمن این دوره مهم

یادگیری، در صورت لازم کمکهای مناسب بتواند در اختیار کودک قرار داده شود.

نگرانیهایی خود را با پزشکتان در میان بگذارید. او می‌تواند رشد زبانی کودکتان را ارزیابی کند. یک آزمایش شنوایی نیز ممکن است انجام گیرد. در صورت یافتن دلیل مشکل، کودک شما می‌تواند تحت گفتاردرمانی قرار گیرد و در صورتی که پزشک رشد زبانی کودک را طبیعی تشخیص داد، نگرانی شما برطرف خواهد شد.

آگاهی از اینکه ممکن است کودک دارای مشکلی باشد، شجاعت زیادی می‌طلبد ولی به نفع کودک شماست که این شک و تردیدها بی‌درنگ برطرف شوند و کمکهای لازم در اختیار او قرار گیرد.

**پسر سه‌ساله‌ام میل به عروسک‌بازی دارد. آیا باید به او اجازه این کار را بدهم؟**

بله. اسباب‌بازیهای بسیار متنوعی باید در دسترس تمام کودکان قرار داده شود. پسرها به رشد جنبه‌های عاطفی و احساسی شخصیتشان نیز نیاز دارند، همان‌گونه که دخترها باید در استفاده از ابزارآلات و نیز وسایل ورزشی احساس راحتی و آرامش کنند. در سه‌سالگی کودک باید بدانند زندگی گزینه‌های متعدد و متنوعی در اختیار او و سایر افراد قرار می‌دهد. والدین می‌توانند با حمایت از علائق کودکان به آنان کمک کنند.

**کودک سه‌ساله‌ام می‌تواند اسمش، حروف الفبا و اعداد را تا ۱۰ بنویسد. او حتی می‌تواند بعضی کلمات ساده را بخواند. آیا او تیزهوش است؟**

احتمال دارد. کودکان تیزهوش ممکن است استعدادهاى متعددى، از سرمشق قراردادن زور بازو و شجاعت قهرمانان تا ارتقا و پیشرفت تفکر و خلاقیت از خود بروز دهند. مهم‌ترین کاری که والدین کودک تیزهوش می‌توانند انجام دهند حمایت و پشتیبانی از علائق کودک است. برای او

کتاب بخوانید و حوادث و شخصیت‌های کتاب را برای او تشریح کنید و درباره آنها بحث نمایید. اجازه دهید کودک از طریق مشاهده و عمل بیاموزد. گردشی در اطراف منزل بیش از کارکردن روی دفتر تمرین، او را به شوق می‌آورد. کودک را تحت فشار قرار ندهید. او باید احساس کند به خاطر هر آنچه هست برای او ارزش قایل هستید و نه به خاطر کارهایی که می‌تواند انجام دهد. محدودیتهای سنی را مدنظر قرار دهید. اگرچه ممکن است فرزند شما از نظر هوشی پیشرفته باشد، اما از نظر عاطفی و احساسی هنوز یک کودک سه‌ساله است.

**من روش وقفه را آزموده‌ام، اما فرزندم از روی صندلی پایین می‌پرد. چه کار می‌توانم بکنم؟**

کودک باید تمام طول مدت تعیین شده را در گوشه وقفه بگذراند و والدین باید او را هنگامی که از آنجا بیرون می‌رود، دوباره سر جای خود برگردانند. کودک را باید به آرامی و با سکوت به جای خود برگرداند تا این کار یک نوع بازی به نظر نیاید. چنانچه کودک بیش از دو بار فرار کند، می‌توانید او را با گرفتن و نگهداشتن با دست مهار کنید. به این ترتیب که با فشار دادن رو به پایین شانه‌ها، از پشت سر کودک را روی صندلی نگهدارید. به او بگویید هرگاه بتواند شخصاً آرام بنشیند دیگر او را با دست نگه نمی‌دارید. چنانچه بتوانید مصمم و باثبات قدم این راهکار را اعمال کنید، کودک در طول یک هفته به احتمال زیاد قادر خواهد شد وقفه را تحمل کند و نظر شما تأمین می‌گردد.

**درباره غریبه‌ها به کودک سه‌ساله‌ام چه باید بگویم؟ نمی‌خواهم او را بترسانم، بلکه میل دارم از مسائل اطلاع داشته باشد.**

قوانین روبه‌رو شدن با غریبه‌ها را باید به کودکان گفت و به طور مرتب آنها را گوشزد کرد.

باید به کودکان گفته شود هرگز از افراد غریبه مواد غذایی یا تنقلات نگیرند. هرگز نباید با غریبه‌ها قدم بزنند یا به اتومبیل آنان سوار شوند. کودکان باید بدانند غریبه‌ها اغلب اوقات ترفندها و حیل‌های ماهرانه‌ای به کار می‌برند. آنها ممکن است به کودک بگویند که پدر یا مادرش بیمار یا مجروح شده است و از کودک بخواهند همراهشان برود. حتی گاهی ممکن است از کودک بخواهند تا به آنان در یافتن حیوان خانگی‌شان کمک کند.

کودکان همچنین باید بدانند هیچ کسی حق ندارد اعضای تناسلی آنان را لمس کند. تنها استثنا در این مورد، هنگام آزمایشها و معاینات پزشکی است.

**پسر سه‌ساله‌ام برادر کوچکش را به طور مرتب کتک می‌زند. درباره‌ی این رفتار پرخاشگرانه<sup>۱</sup> او چه کار می‌توانم بکنم؟**

بسیار مهم است که در این سن بین رفتار پرخاشگرانه و رفتار جسورانه<sup>۲</sup> کودک تفاوت قائل شد.

رفتار کودک هنگامی جسورانه است که او مستقیماً می‌خواهد به نیازهایش پاسخ دهد. مثلاً ممکن است اسباب‌بازی را از دست خواهر یا برادرش بقاپد و در ضمن این عمل برادر یا خواهر کوچکترش را برحسب اتفاق نقش زمین می‌کند. اما کودک پرخاشگر، بدون توجه به احساسات، حقوق، متعلقات یا سلامت دیگران عمل می‌کند. در ارزیابی و بررسی رفتار پرخاشگرانه باید به تکرار و تنوع موقعیتهای وقوع آن توجه کرد زیرا اهمیت بسیار زیادی دارد. تکرار رفتارهای پرخاشگرانه در منزل و نیز در مهد و مدرسه موجب نگرانی بیشتری نسبت به چند مورد حادثه بدون ارتباط با یکدیگر می‌شود. کودکی که همیشه عصبانی و مضطرب است

---

1. aggressive

2. assertive

ممکن است دچار مشکلات جدی تری نسبت به کودکی که معمولاً مثبت، سرحال و سرزنده است، باشد. در این مورد بررسی و ارزیابی محیط خانه نیز ضروری است. کودکی که در خانه شاهد رفتار خشن است و آن را تجربه می‌کند، هنگام روبه‌رو شدن با یک وضعیت پیچیده به احتمال بیشتری واکنش پرخاشگرانه نشان خواهد داد.

## شرح اصطلاحات

---

تنبلی چشم دید بهتر یک چشم نسبت به چشم دیگر که بر اثر وارد آمدن فشار به بینایی چشم قوی تر ایجاد می شود.

کم خونی کاهش گلبولهای قرمز خون.

آنیسمس روند تطبیق دادن اشیای بی جان با شخصیت‌های موجودات زنده.

کلسترول چربی موجود در خون که باعث گرفتگی رگهای خونی می شود.

رشد شناختی اظهار و ابراز افکار و ظرفیت‌های آموزشی و یادگیری.

اندیشیدن عینی روندهای ذهنی غالب، بر اثر مشاهده یا تجربه مستقیم.

سیانوتیک کبودشدگی پوست بر اثر کمبود اکسیژن در خون.

مُدر دارویی که موجب دفع زیاد مایع از بدن می شود.

لکنت زبان نوعی مشکل گفتاری که در آن بخشهایی از کلمه، کل کلمه یا کل جمله یا یک اصطلاح تکرار می گردد.

خودمحوری خود را مرکز جهان احساس کردن.

بی اختیاری دفع مدفوع دفع غیرارادی مدفوع.

بی اختیاری ادرار شب ادراری.

زبانِ گفتاری زبانی که کودک خود تولید می کند.

کار درمانی درمانهای متمرکز بر گروه ماهیچه‌های کوچک.

چشم پزشکی پزشک متخصص درمان بیماریهای چشم و مراقبت از آن.

فیزیوتراپی درمان با ورزش با هدف تمرکز بر ماهیچه‌های بزرگ بدن.

PPD آزمایش پوستی تشخیص بیماری سل.

زبان پذیرا آنچه کودک هنگام صحبت دیگران از آن درک می‌کند. واپس روی از دست دادن علایم پیشرفت که اغلب در واکنش به فشارهای روانی در کودک ایجاد می‌شود.

استرایسیسم لوچی چشم.

فقدان سلامت گفتار اصطلاحی معادل لکنت زبان.

تیمپانوگرام آزمایش فشار گوش داخلی که ممکن است وجود مایع باقی مانده بر اثر عفونت گوش درمان نشده را نشان دهد. این آزمایش با آزمایش شنوایی متفاوت است.

## نمایه

- آب‌بازی، ۱۹
- PPD (آزمایش پوستی تشخیص سل)، ۶۷
- آزمایشهای پزشکی، ۶۴-۷۰
- آشامیدن از فنجان، ۷۸
- آهن، ۷۸
- اتاق کودک، ۱۷۶-۱۸۱
- اختلال بیش‌فعالی با کمبود توجه (ADHD)، ۶۱
- اسباب‌بازیها، ۱۷۹-۱۸۰
- اسباب‌کشی به منزل جدید، ۲۰۸-۲۱۲
- استفاده از توالت، ۷۴-۷۵
- استفاده از قیچی، ۱۷-۱۸
- اندازه دور سر، ۶۷
- انضباط، ۹۵-۱۰۳
- ایجاد محدودیت، ۹۸-۹۹
- ایرادگیری در غذا خوردن، ۸۳-۸۴
- ایمنی، ۱۸۲-۱۸۸
- بازی، ۹۰-۹۴
- فعال، ۱۷۸
- بازیهای صفحه‌ای، ۹۳
- به منظور یادگیری، ۹۰-۹۱
- بازی خیال‌پردازانه، ۴۱
- بازی سازنده، ۹۲
- بازی گروهی، ۴۰
- بازی مستقل، ۹۴
- بازی نمایشی، ۹۱
- بالا رفتن از پله، ۱۱
- بررسی فشارخون، ۶۷
- بیش‌فعالی، ۶۱-۶۲
- پدربزرگها و مادربزرگها، ۱۲۲-۱۲۳
- پرخوری، ۷۹
- پرسشها، ۲۵
- پريدن، ۱۱
- پسرها و عروسک، ۲۲۰
- پیامدها، ۱۰۰
- پیش‌دبستان، ۱۹۵-۱۹۰
- تحسین و ستایش، ۱۰۱-۱۰۰
- ترسها، ۴۲-۴۷
- تعادل، ۱۲
- تغذیه، ۷۶-۸۴
- تفاوتهای فردی انسانها، ۲۱۶-۲۱۳
- تفکر، ۲۹-۳۶



- تقویت مثبت، ۱۰۰  
تلفظ، ۲۴-۲۵  
تلویزیون، ۴۷  
تنبیه، ۹۷-۹۸  
تنقلات بی خاصیت، ۸۱  
جشنهای تولد، ۱۹۶-۲۰۰  
حافظه، ۱۴۸  
حرکت، ۱۳  
خرید کردن، ۶۰  
خط خطی کردن، ۱۵۷  
خمیربازی، ۱۸  
خواب، ۸۵-۸۹  
خواندن، ۱۴۴  
خواهران و برادران، ۱۲۸-۱۳۴  
داروها، ۱۸۵-۱۸۶  
دامنه توجه، ۵۸  
دستگاه سنجش فشارگوش، ۶۹  
دکتربازی، ۲۱۸  
دندان، مسواک زدن، ۷۳  
دوستان خیالی، ۱۲۵  
راه رفتن، ۱۱  
رژیم غذایی کم چربی، ۷۸  
رشد،  
عاطفی، ۳۷-۴۱  
زبان، ۲۱-۲۸  
فیزیکی، ۶۵-۶۶  
رفتار تهاجمی، ۲۱۵-۲۱۶  
رقص، ۱۱  
رنگها، ۳۴  
زمان خواب، ۸۵-۸۹
- سرشت، ۴۸-۵۳  
سفر، ۲۰۱-۲۰۷  
سوغ و عزاداری، ۱۳۸-۱۴۰  
شبادراری، ۱۱۱  
طلاق، ۱۲۷-۱۲۵  
طول جمله، ۲۳  
عزت نفس، ۱۱۷-۱۲۱  
عصبانیت برای بهره‌کشی،  
۱۰۶-۱۰۷  
عصبانیت‌های شدید، ۱۰۶  
علت و معلول، ۳۱  
غریبه‌ها، ۱۸۷-۱۸۸  
غولها و دیوها، ۸۹  
فرزندخواندگی، ۱۳۷-۱۳۸  
فعالیت ماهیچه‌های حرکتی بزرگ،  
۱۰-۱۳  
قد، ۶۶-۶۷  
قوانین، ۵۲-۵۳  
کابوسها، ۸۸-۸۹  
کتاب، ۱۵۴-۱۵۵  
کلسیم، ۷۷  
کودک آسان‌گیر، ۴۹-۵۰  
کودک بدقلق و سختگیر، ۵۱-۵۳  
کودک تیزهوش، ۱۴۳-۱۵۰  
کودک خجالتی، ۵۴-۵۷  
کودک خلاق، ۱۵۶-۱۶۱  
کودک دارای استرس و فشار روحی،  
۱۴۹-۱۵۰  
کودک دارای بیماری مزمن، ۱۷۱  
کودک فعال، ۵۸-۶۳

- کودک لوس، مهارت‌های تفکر انتقادی، ۱۴۷-۱۴۸
- کودک معلول، ۱۷۳-۱۷۵
- گفتگوی کلامی و شفاهی، ۱۴۴
- لکنت زبان، ۲۶-۲۷
- مراقبت روزانه، ۷۲-۷۵
- لباس پوشیدن، ۷۲
- غذا خوردن، ۷۳
- وضعیت ظاهری، ۷۳
- رفتن به توالت، ۷۴
- مراقبت از دندانها، ۶۹
- مربیان، ۱۲۳-۱۲۴
- مشکلات رفتاری ۱۱۱-۱۱۶
- حبس کردن نفس، ۱۱۳-۱۱۴
- دشنام دادن، ۱۱۴-۱۱۵
- خودارضایی، ۱۱۲
- رفتار مقابله‌گرانه، ۱۱۵-۱۱۶
- معاینات دوره‌ای پزشکی (چک‌آپ)، ۶۴-۷۰
- معاینات شنوایی، ۶۸-۶۹
- منحنی رشد، ۶۵-۶۶
- موضوعهای مشکل، ۱۳۵-۱۴۲
- مهارت‌های جدید، ۹۱-۹۲
- مهارت‌های حرکتی ظریف، ۱۴-۲۰
- مهارت‌های ریاضی، ۱۴۵-۱۴۶
- مهارت‌های دیداری، ۱۴۶
- میان‌وعده‌های غذایی، ۷۹
- نقاشی، ۱۵۶-۱۵۹
- نگرشها، ۲۱۴
- نوشتن، ۱۴۴
- نیازهای تغذیه‌ای روزانه، ۷۶-۷۸
- واکسیناسیون، ۶۷-۶۸
- والدین شاغل، ۱۶۳
- وزن، ۶۵
- وقفه، ۱۰۱-۱۰۳
- هماهنگی دستها، ۲۰
- هنر،
- و رشد، ۱۵۷
- رسم هیکل و شکل انسانی، ۱۵۸
- به عنوان آموزش، ۱۵۶
- مواد لازم، ۱۵۹

## کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- **آمادگی برای زایمان و مراقبت از نوزاد**
- **چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد**
- **آشپزی نوین برای کودکان، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی**
- **کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام**
- **بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان**
- **نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک**
- **فرزند دوم، پیامدها و راه‌حلهای**
- **کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا**
- **کلیدهای تربیتی برای والدین تک‌فرزند**
- **کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان**
- **کلیدهای رویارویی با پدیده خشونت در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای رفتار با نوجوانان**
- **کلیدهایی برای بیماریهای کودکان**
- **دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان**
- **کلیدهای رویارویی با بیماری حساسیت در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک‌سرپرست**
- **کلیدهای پرورش کودک تیزهوش**
- **کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان**
- **کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای مراقبت از نوزاد از تولد تا یک‌سالگی**
- **کلیدهای رفتار با کودک یک‌ساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک دو‌ساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک سه‌ساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک چهارساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک پنج‌ساله**
- **راهنمای کامل تربیت کودک**
- **ماساژ کودک**
- **کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه**
- **کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق**
- **کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت**
- **کلیدهای پرورش خلاقیت هنری در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای تربیت و رفتار با پسرها**
- **کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها**
- **کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان**
- **کلیدهای برخورد با ناتوانی در یادگیری**
- **چگونه به کودک خود «نه» بگوییم!**
- **پاسخ به والدین**
- **کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای پرورش هوش اخلاقی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای تربیت کودک مبتلا به سندرم دان**
- **راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها**
- **کلیدهای رفتار با دوقلوها**
- **روشهای انتخاب مهد و پرستار کودک**
- **کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اختلال کمبود توجه**
- **کلیدهای موفقیت پدر ناتنی**
- **کلیدهای موفقیت مادر ناتنی**
- **کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای پرورش فرزند شاد**
- **کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان**

# Famous bookshop

## کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم توجه و بیش فعال (ADD/ADHD)
- کلیدهای برخورد با لکنت زبان در کودکان
- کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان
- فرهنگ نامهها
- آموزش دستشویی رفتن به کودکان
- تربیت بدون فریاد
- کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای آموختن آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان
- راهنمای کامل والدین (۱، ۲ و ۳)
- اولین غذاها
- کلیدهای پرورش فرزند شاد از ۲ تا ۴ سالگی
- بهداشت کودک
- کلیدهای کشف و پرورش استعداد در کودکان
- کودک و حد و مرزهایش
- کلیدهای پرورش مهارت دوست یابی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت و رشد دختران
- کلیدهای تخلیه هیجانی در کودکان
- رشد والدین همراه با فرزندان
- کلیدهای پرورش عاطفه در پسرها
- کلیدهای تربیت کودک حرف شنو
- روشی متفاوت در تربیت فرزند
- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اوتیسم
- والدین هشیار
- اصول کارکرد مغز در کودکان
- کلیدهای پرورش هوش اجتماعی در کودکان و نوجوانان
- والدین، قطعاً تأثیرگذارند
- انضباط بدون گریه
- ۱۰ روز تا داشتن کودکی سازگارتر و آرام تر
- کلیدهای تربیت فرزند قدرشناس

## کلیدهای همسران موفق

- ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج
- راهنمای مادران شاغل
- تغذیه دوره بارداری
- ده قرار مهم برای زندگی مشترک
- برای روابط بهتر کاری نکنید!
- معجزه گفت و گو
- غذاهای فوری
- زندگی مشترک و حدود مرزهایش
- مراقبتهای دوره بارداری
- زندگی مشترک بدون فریاد
- بارداری سالم
- ازدواجها چرا موفق می شوند و چرا شکست می خورند

## کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

- تأثیر طلاق بر فرزندان
- فرزندان طلاق از نوزاد تا هفده ساله
- دعوی پدر و مادر
- نخستین خداحافظی
- یک دل و دو خانه
- ورود به خانواده جدید
- بازسازی زندگی پس از طلاق

## کلیدهای آموزش کودکان و نوجوانان

- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به مطالعه
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به ریاضی
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به علوم تجربی
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به تاریخ و جغرافی
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به ورزش و سلامتی
- وقتی گه فرزندان باهوش نمره‌های کم می‌گیرند!
- یادگیری نژاد
- زیبا چیست؟ زیبا کیست؟
- فعالیت‌هایی برای پرورش حافظه

## کلیدهای مشاوره

- نه تنبیه، نه تشویق ( چگونه انگیزه‌های درونی را پرورش دهیم )
- نجات فرزند از تفکر منفی

## کلیدهای مدیریت زندگی

- ۹ گام در راه عشق و زندگی
- اعتیاد به نت
- رازهای خدا
- پایان‌های ضروری
- ۵۰ روش برای ایجاد ارتباط سازنده
- روابط سالم
- هنر گمشده گوش دادن
- قوانین زبان بدن
- موهبت کامل نبودن
- بحران و رشد

## ادبیات عرفانی

- هدیه‌ای از فرشته مادر
- لیلی نام تمام دختران زمین است
- در سینه‌ات نهنگی می‌تپد
- پیامبری از کنار خانه ما رد شد
- من هشتمین آن هفت نفرم
- نامه‌های خط‌خطی
- جوانمرد نام دیگر تو
- گشت‌های بی‌گفتمان
- اخلاق بردگان و اخلاق آزادگان
- ۱۳ روز با سلیمان
- دو پادشاه، بخت‌نصر و کورش
- طربنامه
- چقدر با تو خوبم
- گوی نومیدی مرو امیدهاست