



رشد عاطفی کودکان: تولد تا ده سالگی

تولد تا هجده ماهگی

در دو یا سه سال اول زندگی، مراکز عاطفی مغز کودک بیشتر از مراکز «فکر، برنامه‌ریزی، استدلال و گفتگوی» مغز او رشد می‌کند.

این نکته توضیح می‌دهد که چرا بچه‌های نوپا معمولاً خیلی به هیجان می‌آیند و «بدون این که فکر کنند عمل می‌کنند». این نکته به فهم این مطلب هم کمک می‌کند که درک کنیم کودکان نمی‌توانند برنامه‌ریزی کنند که ما را اذیت کنند یا تو رویمان بایستند.

وقتی کودکان بزرگ‌تر و همچنین بزرگسالان به شدت عاطفی یا هیجان‌زده می‌شوند، بخش استدلال یا تفکر مغزشان خاموش می‌شود، و آنها هم ممکن است «مثل بچه کوهپولوها رفتار کنند» یا «بدون فکر عمل کنند». بچه‌های کوچک و بچه‌های نوپا در دنیایی هیجانی و عاطفی زندگی می‌کنند. آنها به فصول نسبت به ابعاد غیرکلامی ارتباط خیلی حساس‌اند، یعنی به این که مهم‌ترین افراد زندگیشان، یعنی شما، چه طور نگاهشان می‌کنید، با آنها حرف می‌زنید، لمسشان می‌کنید.

بچه‌های کوچک نمی‌توانند دربارهٔ احساسی که در درونشان است حرف بزنند، نمی‌توانند خودشان را آرام کنند و از نظر جسمی هم قدرت ایجاد تغییر زیادی در محیط خود ندارند. پس تعجبی ندارد که گاه و بیگاه احساس درماندگی کنند و کوفت شوند. در این مرحله، بچه‌ها دارند اعتماد را یاد می‌گیرند.

هر بار بچهٔ کودکتان را موقعی که ناراحت است بغل می‌کنید و به او آرامش می‌دهید، و هر بار که با هم تفریح و بازی می‌کنید، او از شما پیام‌هایی دریافت می‌کند که ظرفیت او را برای داشتن روابط سالم افزایش می‌دهد. برخی از پیام‌هایی که به او می‌دهید اینهاست:

«وقتی به کمک نیاز دارم کسی هست کمک کند.»

«بودن با دیگران لذت‌بخش و سرگرم‌کننده است.»

«دنیا جای امنی است.»

بچهٔ کوچک به اینها نیاز دارد:



- چند بزرگسال که عاشقش باشند، از من لذت ببرند، نیازهایم را برآورده کنند و مرا در امن و امان نگه دارند
- فواش می‌کنم کاری کنید دنیایم قابل پیش‌بینی و منسجم باشد

- بغلم کنید، آرام آرام مثل گهواره تکانم دهید، با لمنی آرام و تسکین دهنده با من مرف بزنید. من وقتی نارامت باشم یا زیاد برانگیخته شده باشم نمی‌توانم خودم را آرام کنم.
- فواهمش می‌کنم دعوا و دادوبیداد نکنید. صداها و صورت‌های عصبانی یا مضطرب برای من ترسناک است. دیدن و شنیدن دعوا خیلی بد است، شما باشید که دیگر بدتر.
- من عاشق نوازش‌هایتان هستم.
- من نیاز دارم فرصت‌هایی برای کشف و تمرین مرکات بدنم داشته باشم.
- من نیاز به کسی دارم که هر روز با من مرف بزند/برایم کتاب بفواند/برایم و با من شعر بفواند.

والدین می‌توانند این کارها را بکنند:



- عاشقانه مراقبت کنید
- یاد بگیرید مرف‌های زبان بدن او را بفهمید
- به نیازهایش پاسخ دهید
- به او کمک کنید احساساتش را مدیریت کند و بدنش را آرام کند
- کسی را داشته باشید که در زمان نیازتان از شما حمایت کند و جایتان را بگیرد

مثالی از ارتباط برقرار کردن کودکان: زمان غذا



نشانه‌های بدنی کودکان را که می‌گوید «گرسنه‌ام» یاد بگیرید (نشانه‌هایی از قبیل حرکت دادن لب‌ها، بردن دست به دهان....). وقتی نشانه‌های گرسنگی او را دیدید به او غذا دهید. وقتی به او غذا می‌دهید بغلش کنید و مواستان به او باشد. نشانه‌های او را که می‌گوید «سیر شدم» یاد بگیرید (نشانه‌هایی مثل برگرداندن سر، پس‌زدن غذا، قوزکردن....). وقتی نشانه‌های «سیر شدم» او را دیدید دیگر به او غذا ندهید.

همده‌ماهی تا سه‌سالگی

مغز کودکان نوپا هنوز دارد به سرعت رشد می‌کند و بیشترین رشد هم در مراکز احساسی و هیجانی مغز او اتفاق می‌افتد و بیشتر از همه در بخش‌های مربوط به مهارت‌های بدنی مانند دویدن، پریدن، حفظ تعادل، غذا خوردن و لباس پوشیدن. همه ما برای آن که مهارت جدیدی را یاد بگیریم و در آن تبحر پیدا کنیم نیاز داریم بارها و بارها آن مهارت را تمرین کنیم. بچه‌های نوپا تازه دارند شروع به لذت بردن از قدرت خود می‌کنند: قدرت این که خودشان می‌توانند کارهایی را انجام دهند. آنها نیاز دارند فرصت‌های زیادی برای تمرین این مهارت‌های جدید داشته باشند – تکرار اهمیت خیلی زیادی دارد. خیلی مهم است که بچه نوپا نسبت به خودش احساس خوبی داشته باشد. در مدود همده‌ماهی، مس «خود»، یعنی مس «من» و «مال من» در بچه‌ها شروع به رشد می‌کند. خیلی از مرف‌هایی که بچه‌های نوپا می‌زنند عبارت‌هایی شبیه به اینهاست: «منم همین طور!»، «صبر کن منم بیام!»، «من بکنم!»، «مال

فودمه؟!». بچه‌های نوپا مالا که فهمیده‌اند چیزهایی مال «من» است معمولاً سفتشان است اسباب‌بازی‌هایشان را با دیگران سهیم شوند. این مرحله از نظر رشد مس هویت و استقلال کودک خیلی مهم است.

برای بچه‌های نوپا شروع کردن کار جدید خیلی راحت‌تر از متوقف کردن کاری است که دارند می‌کنند، بنابراین این که به کودک نوپایمان بگوییم «یواش‌تر راه برو!» خیلی مؤثرتر و بهتر از این است که به او بگوییم: «انقدر ندو!»

بچه‌های نوپا وقتی تصمیم می‌گیرند کاری را انجام دهند ممکن است خیلی مصمم و بابرأت باشند. بعد وقتی کارها آن طور که می‌خواستند پیش نمی‌رود معمولاً احساس درماندگی می‌کنند. این احساس درماندگی معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که از نظر جسمی توانایی انجام کاری موردنظرشان را ندارند، یا وقتی قوانین/محدودیت‌ها به آنها اجازه کاری را نمی‌دهد.

چون مراکز عاطفی مغز کودک نوپا خیلی فعال است، وقتی درمانده می‌شود یا به ستوه می‌آید احتمال زیادی دارد که واکنش هیجانی و عاطفی داشته باشد. به همین دلیل است که کلافگی در کودکان این سن خیلی زیاد است، و به همین دلیل است که وقتی نمی‌توانند چیزی را که می‌خواهند به دست بیاورند، کنار آمدن برایشان خیلی سفت است.

از هجده ماهگی، بخش‌هایی از مغز ما که به ما کمک می‌کند تکانش‌ها و خواسته‌های ناگهانیمان را کنترل کنیم شروع به رشد می‌کند. بچه در این سن ممکن است «بداند» که گازگرفتن آدم‌ها کار قابل‌قبولی نیست اما گاهی پیش می‌آید که توانایی کنترل میل خود به گازگرفتن را ندارد. بچه‌های نوپا که تازه دارند مهارت مرفزدن را یاد می‌گیرند از این که کلمه «نه!» را بگویند لذت می‌برند چون به آنها احساس قدرت می‌دهد.

← بچه نوپا به اینها نیاز دارد:

- وقتی موفق می‌شوم خودم کارها را انجام دهم نسبت به فودم احساس خوبی پیدا می‌کنم.
- به من اجازه دهید کارهای جدید را بارها و بارها تمرین کنم.
- به من اجازه دهید کارهای جدید انجام دهم.
- وقتی دارم دنیایم را کشف و آزمایش می‌کنم مواظب امنیتم باشید. ممکن است گاهی با مدومرزا سروکله بزنم، اما آخر نیاز دارم بفهمم مرز کجاست!
- وقتی درمانده می‌شوم درکم کنید و به من آرامش بدهید.

← والدین می‌توانند این کارها را بکنند:

- درک کنید که بچه‌های نوپا بر واکنش‌های عاطفی و هیجانی خود کنترل کمی دارند.
- برای او الگوی واکنش مناسب باشید و به این شکل از رشد توانایی کنترل او حمایت کنید. مثلاً: «کار فوبی نیست که سینا رو بزنی، اما می‌تونی بهش بگی وقتی ماشینت رو برمی‌داره ناراحت میشی».
- وقتی کار نامناسبی می‌کند، به او بگویید که کارش درست نبوده است اما این را هم بگویید که هنوز دوستش دارید.

- برای آن که به بچه نوپا کمک کنید با تحریک کنار بیاید برخی کارهای روزمره را به شکل مراسم‌هایی با چند مرحله قابل‌پیش‌بینی در آورید و او را برای اتفاقی که قرار است بعد از آن بیفتد آماده کنید.
- برای بچه‌تان فرصت‌هایی برای موفق‌شدن ایجاد کنید – فقط آن قدر به او کمک کنید که نیاز دارد.
- علاقه و شادی خود را از این که او مهارتی را بارها و بارها تمرین می‌کند نشان دهید.
- اتفاقات مانند ریختن و شکستن را به عنوان بخشی عادی از یادگیری ببینید.
- مد و مرزهای معقول و ثابت ایجاد کنید (دائماً و به بهانه‌های مختلف استثنا قائل نشوید).
- قبل از این که به بچه نوپا پاسخ یا واکنش دهید خود را آرام کنید.
- در ممل زندگی خود یک شبکه حمایتی داشته باشید تا بتوانید وقتی به مرفعی از کودک و استراحت نیاز دارید حمایت بگیرید.

مثالی از زمان غذا



او را ترغیب کنید خودش غذايش را بخورد.
غذا را طوری برایش آماده کنید که احتمال موفقیت بچه را در غذا خوردن بیشتر کند – مثلاً تکه‌های بزرگ را کوچک‌تر کنید.

برای او قاشق و چنگال و لوازم غذاخوری سایز کودک تهیه کنید.
بپذیرید که در زمان غذا ممکن است ریخت‌وپاش و کثیف‌کاری شود.
بپذیرید که ممکن است بعضی وقت‌ها و به بعضی غذاها بگوید «نه!».
بگذارید در آشپزی کمکتان کند، مثلاً بگذارید مواد غذا را هم بزند، بیسکویت یا نان را تکه‌تکه کند، در شستن ظرف‌ها کمک کند.

Simorq School

سه تا شش سالگی

بچه در این سن هنوز نیاز دارد مهارت‌های جدید را تمرین کند. او حالا مهارت‌های جسمی و زبانی بیشتری دارد و تواناییش در گرفتن تصمیم‌های مختلف بیشتر شده است. برای تمرین لازم است والدین به او آزادی بیشتری بدهند تا چیزهای جدیدی را امتحان کند ولی همزمان مراقب باشند خودش را به خطر نیاندازد.
در طول این سال‌ها، رشد پیوندهای نیمکره‌ای چپ مغز با سرعت بیشتری اتفاق می‌افتد. نیمکره‌ی چپ مغز مسئول مدیریت و تشخیص گفتار و زبان است. استفاده‌ی بچه از زبان به سرعت زیاد می‌شود، مخصوصاً وقت‌هایی که در گفتگو شرکت داده می‌شود. در همین دوره، رشد نوامی تفکر و استدلال مغز هم سرعت خیلی بیشتری پیدا می‌کند. بچه در این سن سؤال‌های خیلی زیادی می‌پرسد چون می‌خواهد بفهمد اتفاقات چرا و چه طور می‌افتند.

بچه به اینها نیاز دارد:



- فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های جدید

- بازی با بچه‌های هم‌سن خود
- فرصت‌هایی برای تفیل و امتحان کردن چیزهای جدید
- تشویق و حمایت شوم تا پیشنهادهای و تصمیم‌هایی از خود داشته باشد

والدین چه کارهایی می‌توانند بکنند:

- برای بچه فرصت‌هایی فراهم کنید تا با بچه‌های هم‌سن‌های خود بازی کند.
- او را به خاطر امتحان کردن چیزهای جدید هم تمسین و تشویق کنید، نه این که فقط موفقیت‌هایش را ببینید.
- فرصت‌هایی برای او ایجاد کنید تا درباره کارهای روزمره‌اش تصمیم بگیرد، مثلاً تصمیم بگیرد چه لباسی بپوشد.

مثالی از زمان غذا

- به او اجازه دهید تصمیم بگیرد چه قدر غذا می‌خواهد در بشقابش ریخته شود.
- وقتی می‌گوید «سیر شدم»، تصمیمش برای اتمام غذا خوردن را قبول کنید.
- ریخت و پاش و کثیف‌کاری را طبیعی بدانید.
- به او اجازه دهید برای امتحان کردن غذاهای جدید خودش تصمیم بگیرد.
- اگر از غذای جدیدی فوشش نیامد به انتقاد او اکتفا کنید.

شش تا ده سالگی

گاهی وقت‌ها در سن هشت تا ده سالگی رشد دو نیمکره مغز کم‌کم با هم برابر می‌شود و «پل» میان دو نیمکره مغز محکم‌تر می‌شود. این معمولاً معنایش این است که بچه در این مرحله توانایی بیشتری برای مدیریت احساساتش پیدا می‌کند، بهتر می‌تواند در مورد مسائل خودش تصمیم بگیرد، و دلیل و پیامدهای کارها و رفتارهایش را درک کند.

بچه به اینها نیاز دارد:

- بتواند در کاری که از آن فوشم می‌آید تبحر پیدا کند
- از دوستی به بچه‌های هم‌سن خود لذت ببرد
- یاد بگیرد چه طور با دوستان و با بزرگسال‌ها کنار بیاید

والدین چه کارهایی می‌توانند بکنند:

- برای او فرصت‌هایی ایجاد کنید تا علائق اجتماعی‌اش را دنبال کند و مهارت‌هایی را تمرین کند، مثلاً ورزش کند، هنر یا سرگرمی خاصی را دنبال کند....
- برای او فرصت‌هایی ایجاد کنید تا با دوستانش معاشرت کند، مثلاً عضو گروه یا باشگاهی شود، در خانه با دوستانش بازی آزاد داشته باشد
- به او امکان انتخاب و گزینه‌هایی برای انتخاب بدهید
- از تلاش او برای حل مشکلاتش حمایت کنید

- به او کمک کنید قوانین مختلفی را یاد بگیرد، مثلاً قوانین بازی‌های مختلف
- وقتی به موفقیت و دستاورد می‌رسد برایش جشن بگیرید

مثالی از زمان غذا



به بچه اجازه دهید خودش تصمیم بگیرد گرسنه یا سیر است.
مواد غذایی و ابزار آشپزی در اختیارش بگذارید تا بتواند برای خودش و دوستانش میان‌وعده یا غذاهای ساده درست کند.
به او اجازه دهید برای وعده‌های غذایی خانواده پیشنهادهایی بدهد.
به او اجازه دهید در فرید و در تهیه غذا کمک کند.

مرکز
Simorq School

