

## درآمد

سؤالات این بخش توسط سردبیر پاسخ داده می‌شود. از خوانندگان عزیز و مربیان گرامی و والدین علاقه‌مند خواستاریم تا سؤالات خود را در ارتباط با کودکان از بدو تولد تا ۶ سالگی هم‌چنان به آدرس مجله ارسال نمایند تا در نوبت پاسخ‌گویی قرار گیرد.

# افزایش مهارت‌های استقلال

## پاسخ به پرسش یک مادر درباره‌ی چگونگی آموزش توالت رفتن به کودک



### مشاور عزیز

کودکم اکنون چهار سال دارد، ولی هنوز در رفتن به توالت مستقل نشده است. آیا مشکلی دارد و یا من در آموزش او کوتاهی کرده‌ام؟ برای آموزش توالت رفتن چه کارهایی باید بکنم تا مرا به موقع خبر کند؟

### مادر عزیز

همه‌ی کودکان به یادگیری مراقبت از خود نیاز دارند. اگر کودک شما از عهده‌ی بعضی از امور مربوط به خود، مثل پوشیدن و درآوردن لباس، بر نمی‌آید، مسلماً بدون یاری و کمک شما و بزرگ‌ترهای دیگر نیز نمی‌تواند به توالت برود. زیرا همیشه مجبور به اتکا به فردی است که او را برای کارهای روزانه‌اش آماده کند؛ فردی که لباس‌های کثیفش را از تن خارج کند و او را برای خواب آماده سازد و در بستر بخواباند. بنابراین لازم است که از سال‌های اولیه و خیلی زودتر از چهار سالگی، به انجام کارهای خود عادت کند. شما هم او را به انجام کارها به‌طور مستقل تشویق کنید.

توالت رفتن مهارتی است که باید به مرور یاد گرفته شود. این مهارت را به گام‌های کوچک‌تری تقسیم کنید. قبل از آموزش چگونگی استفاده از توالت به کودکان، موارد زیر را به خاطر داشته باشید.

● یادگیری کنترل مثانه و ادرار تا حد قابل ملاحظه‌ای در کودکان متفاوت است. همه‌ی آموزش‌ها در این مورد، به رشد جسمی آنان بستگی دارد. ماهیچه‌هایی که عموماً به کودک در نگهداری و کنترل متناسب ادرار کمک می‌کنند، معمولاً بعد از یادگیری راه رفتن، می‌توانند اعمال خود را به درستی انجام دهند. بنابراین هرگونه آموزش در این راه باید فقط به هنگام آمادگی کودک از این نظر آغاز شود.

● هرگونه آموزشی باید به آرامی، مستمر و بدون فشار وارد کردن صورت گیرد.

● هرگز از خشم و ناراحتی خود برای کنترل وی به‌هنگام خیس کردن و یا کثیف کردن استفاده نکنید.

● او یاد دهید که نیاز به توالت رفتن را به شما اطلاع دهد.

● هر وقت به شما نیاز خود را به توالت اطلاع داد، او را تشویق

### کنید

● سعی کنید مهارت‌های استقلال و خودیاری را در او افزایش دهید. بگذارید با نظارت شما و بزرگ‌ترها، کارهای دیگر خود مثل لباس پوشیدن، لباس درآوردن، حمام کردن، شست‌وشو و غذا خوردن را نیز مستقلانه انجام دهد و خود را نیز عادت دهید که بدون اضطراب، خطاهای اندک او را بپذیرید.

● راه‌های متفاوتی برای بالابردن اعتماد به نفس و استقلال وجود دارد که قبلاً نیز در این مهم به آن‌ها اشاره شده است. آن‌ها را به کار بگیرید تا کودک شما خودشناسی بهتری داشته باشد. به کارهایی که به‌طور مستقل انجام می‌دهد، نیز اعتماد بیشتری پیدا کند و به شما وابسته نشود.

البته سؤال شما وضعیت کودک‌تان را به درستی مشخص نکرده است. آیا اکنون به مهد کودک می‌رود؟ اگر از نظر جسمی و حرکتی دشواری خاصی نداشته باشد، نباید خود را چندان نگران کنید. زیرا با دادن الگوی صحیح و تشویق و به کمک فنون استقلال، کودک بر این مشکل فائق خواهد آمد. ضمناً، چنانچه از نظر اجتماعی مهارت‌های لازم را کسب کرده است و به مهد کودک می‌رود، در آن جا مربیان خوب و خدمت‌گزاران باتجربه، کودکان را به درستی برای رفع نیاز کنترل مثانه و دفع، راهنمایی خواهند کرد. به‌طوری که تقریباً تمامی کودکان چهار ساله در مراکز فرهنگی و آموزشی کودکان، از کودکان دیگر نیز الگو می‌گیرند و تجربه‌ی ناخوشایندی از این نظر در این مکان‌ها مشاهده نشده است.

در پایان نباید احساسی ناخوشایند در خود داشته باشید که کوتاهی کرده‌اید و خدای ناکرده، مشکل غیر قابل حلی ایجاد شده است. بلکه با آرامش و طبق برنامه‌ی زمانی منظمی، به او گوشزد کنید که نیاز خود را به توالت رفتن به شما خبر دهد. و یا شما به هنگام بازی و با فعالیت‌های دیگر، او را برای انجام این کار راهنمایی کنید و با خوش‌رویی او را در انجام کار خود هدایت کنید. اطمینان داشته باشید که همه چیز به درستی پیش خواهد رفت.

چنانچه به‌مهد کودک نمی‌رود، سعی کنید با توجه به امکانات خود، محیط نزدیک و مناسبی را برای او بیابید تا با دیگر کودکان نیز ارتباط بگیرد و از نظر اجتماعی، استقلال لازم را به دست آورد و به شما وابسته نشود.





# با کودک خود صحبت کنید

پاسخ به پرسش یک مادر بزرگ  
درباره‌ی دیر صحبت کردن کودک

سر دبیر

## راهنمای عزیز

من در مورد نوهام سئوالی دارم. نوه‌ی پسری من، دختری است که حدود یک سال ونیم سن دارد، ولی هنوز فقط کلمه‌ای شبیه به بابا را ادا می‌کند. البته او واقعاً می‌فهمد و هر چه را به او می‌گوییم، درک می‌کند، مثلاً اگر بگوییم وقت غذاست، سفره را نشان می‌دهد، ولی هنوز مامان و یا کلمات دیگر را یاد نگرفته است. آیا مشکلی دارد؟ به من بگویید چه باید بکنم؟

## مادر بزرگ عزیز

سلام! دقت شما در رشد و پرورش نوه‌ی عزیزتان جای تبریک دارد. مطمئناً عروس خوبتان می‌تواند از تجربیات شما بهره‌ی فراوانی ببرد.

یادگیری زبان و گفتار، به یک باره صورت نمی‌گیرد. کودکان معمولاً صداها را حلقی فراوانی را از ماه‌های اولیه ادا می‌کنند که اگر چه هدفمند نیست، اما چنانچه مورد توجه قرار گیرند و نسبت به آن‌ها واکنش مناسب نشان دهیم آغازگر صداها و هدفمند بعدی خواهند شد. همه‌ی کودکان غان و غون، بغ بغ، بل بل و صداها و متفاوتی را ادا می‌کنند. به همراه کودک این صداها را تکرار و او را به انجام این کار تشویق کنید و با بازی صدا، فعالیت لذت بخش را برای خود و کودک فراهم آورید.

چنانچه کودک مشکل هوشی، شنوایی و ادراکی نداشته باشند، روال طبیعی رشد زبان و مراحل آن را طی خواهند کرد. به یاد داشته باشید که درک زبان قبل از صحبت کردن صورت می‌پذیرد. یعنی کودک قبل از این که بتواند کلمات را در جای خود استفاده کند، معمولاً درک خود را از آن‌ها به صورت‌های متفاوت نشان می‌دهد. فکر می‌کنم نوه‌ی شیرین شما اکنون در مرحله‌ای است که به شما، درک خود را از محیط اطراف، اعمال و رفتارها به درستی نشان می‌دهد و مطمئناً به زودی و سرعتی که انتظارش را ندارید، به اصطلاح لبلیل زبانی خواهد کرد. لازم است چند نکته را در این جای یادآوری کنم:

- تقلید و الگوهای صحیح سخن گویی بزرگ‌ترها، نقشی اساسی در صحبت کردن کودکان دارد.
- مشاهده و صحبت کردن درباره‌ی دیده‌ها و شنیدن صداها و

گفت‌وگوها، یادگیری صحبت کردن را آسان‌تر می‌کند.

- برای کودک در این سن می‌توانید شعرها، قصه‌ها و تجربیاتی متناسب سنش را بگویید و یا بخوانید. قصه‌گویی، کتاب خوانی و خواندن شعر و سرود به همراه دست زدن و ابراز شادی، برای کودکان این سن گام بسیار مهمی در زبان آموزی محسوب می‌شود.

- بازی‌های متفاوتی را می‌توانید برایش ترتیب دهید. از طریق بازی است که او یاد می‌گیرد و تجربه‌ی سخن گویی را کسب می‌کند.

- از آن جا که رشد زبان توالی منظمی را دنبال می‌کند، به او فرصت دهید تا نیاز خود را به حرف زدن احساس کند. به جای او صحبت نکنید. به هر گونه صدا و شنیده‌ها ایتان از او اعتماد کنید و خوش حالی خود را از شنیدن آن ابراز دارید. به علاوه، صداها را با او تکرار کنید.

- کودک بعد از اولین صداها، با فهمیدن، توجه کردن و تقلید کردن، به شما نشان می‌دهد که در مسیر سخن گویی درستی قرار دارد. بنابراین، اعمال و صداها را تقلید کنید و هر چه بیشتر بگویید شنیده‌ها را درک می‌کند. به زودی مرحله بیان اولین کلمات آغاز می‌شود و او تقلید بعضی از لغاتی را که شما به طور مکرر مورد استفاده قرار داده‌اید، شروع می‌کند. ترکیب کردن کلمه‌ها و ادای درست و مناسب آن‌ها در مراحل آخر رخ می‌دهد که در واقع حساس‌ترین گام در برقراری ارتباط کلامی کودکان با دیگران محسوب می‌شود.

بنابراین مادر بزرگ عزیز، اصلاً نگران نباشید. بدانید و مطمئناً تجربه دارید که هر چه بیشتر بشنود، ببیند و حس و تجربه کند، قادر به درک فهم بیشتر از اشیا، مکان‌ها، افراد و محیط اطراف خود خواهد شد و تجربه‌ی سخن گویی سریع‌تر و بهتری را خواهد داشت. سعی کنید، ضمن فعالیت‌ها و همراهی با او در کارهایی مثل حمام کردن، بازی کردن، غذا خوردن، خوابیدن و غیره، با او درباره‌ی این فعالیت‌ها صحبت کنید. هم‌چنین، به او فرصت شنیدن و خوب شنیدن قصه، شعر و داستان را بدهید. به زودی تجربه‌ی شیرین شنیدن اولین کلمات و کلمات ترکیبی بیشتری را از او خواهید داشت.

باتشکر از زحمات شما مادر بزرگ عزیز