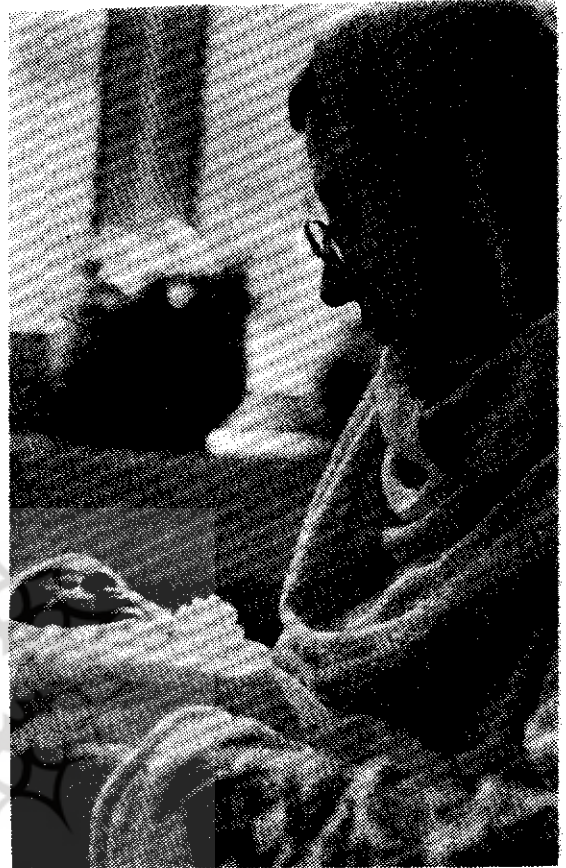


می‌شود. هم‌چنین در سال‌های اول زندگی است که شخصیت و رفتار او تکامل می‌یابد. هفت پیام بهداشتی اساسی این مقاله می‌تواند به والدین کمک کند تا از رشد مطلوب، رفتار مناسب و متعادل کودک اطمینان یابند و نیز به آنان کمک می‌کند تا پایه و اساس یادگیری وی را در مدرسه بنا نهند.

نوزادان از بدو تولد، شروع به فراگیری می‌کنند. رشد بخش اعظم مغز تا ۲ سالگی تکمیل می‌شود. عمده‌ترین نیاز کودک برای رشد فکری سالم، عشق و توجه بزرگ‌ترها به اوست.

● حواس پنج‌گانه کودک یعنی بینایی، بویایی، شنوایی، چشایی و لامسه از بدو تولد فعال‌اند و در واقع کودک از همان لحظه تولد شروع به شناخت جهان پیرامون خود می‌کند.

● از بدو تولد، یکی از عمده‌ترین نیازهای کودک، حرف زدن با وی، نوازش شدن، بغل شدن، دیدن حالات و چهره‌های آشنا، گوش دادن به صداهای اطرافیان و مشاهده کسانی است که نسبت به وی عکس‌العمل نشان می‌دهند. هم‌چنین کودکان برای نگاه کردن، گوش دادن، تماشا کردن و نگاه داشتن نیاز به چیزهای جالب و نو دارند. این در واقع شروع یادگیری است. برای کودک، صدای انسان، مهم‌ترین صدا برای شنیدن و چهرهٔ انسانی مهم‌ترین تصویر برای دیدن به شمار می‌آیند. کودکان نباید برای مدت طولانی به حال خود رها



رشد و نمو کودک

نقل از کتاب: حقایق برای زندگی

نوزادان از لحظه‌ای که متولد می‌شوند به سرعت شروع به یادگیری می‌کنند. رشد بخش اعظم مغز تا پایان سال دوم زندگی کودک تکمیل

شوند.

مداخله نمایند شانس کودک برای این که کارها را به تنهایی انجام دهد، از بین می‌رود. کودک با امتحان یک راه و شکست خوردن در آن و آزمایش راهی دیگر و موفق شدن در آن راه به بهترین شکل ممکن فراگیری خواهد داشت.

● اگر کودک از عشق و توجه زیاد، بازی ساده، تغذیه خوب و مراقبت بهداشتی برخوردار باشد، رشد فکری سالمی خواهد داشت.

۲

بازی برای رشد و نمو کودک اهمیت دارد. کودک از طریق بازی جسم و روح خود را پرورش می‌دهد و به تدریج جهان پیرامون خود را می‌شناسد. والدین می‌توانند به کودک خود در بازی‌ها کمک کنند.

● زمانی که کودک خردسال بر انجام کاری به وسیله خودش پافشاری می‌کند، والدین باید صبور باشند. تا وقتی که کودک در برابر خطرها حفظ می‌شود، تلاش وی برای انجام کاری جدید و سخت، حتی اگر بی‌نتیجه بماند، گامی ضروری در رشد و نمو کودک محسوب می‌شود. شکست‌های کوچک به کودک یاری می‌کند تا مهارت‌های جدید را بیاموزد و برآن مسلط شود. ولی شکست بیش از حد، حس ناامیدی را در کودک به وجود آورده، او را بی‌جرات می‌کند. لذا والدین بهترین افرادی‌اند که تشخیص می‌دهند، چه زمانی به کودک پیش‌نهاد کمک کنند و چه زمانی باید او را به حال خود رها سازند.

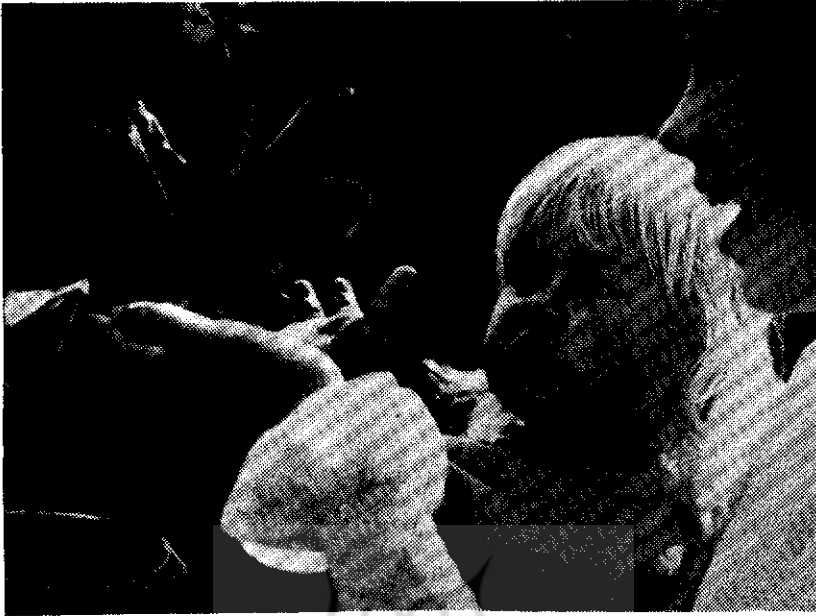
● کودکان بازی می‌کنند زیرا بازی سرگرم کننده و شادی‌بخش است. اما اکنون مشخص شده است که بازی نقش مهمی در تکامل ایفا می‌کند.

● کودکان از طریق بازی با اشیای ساده و تقلید دنیای بزرگسالان، به تدریج جهان اطراف خود را می‌شناسند. به علاوه بازی در تکامل مهارت‌های زبانی، فکری و سازمان‌دهی نقش دارد. کودکان با آزمایش اشیاء، مقایسه نتایج، پرسیدن سؤال، ایجاد رقابت‌های جدید ما بین خود و یافتن راه‌های موفقیت، فراگیری بیش‌تری خواهند داشت.

● کودکان علاقه‌مندند به تقلید از دیگران لباس بپوشند و خودشان را جای افراد دیگری مانند پدر، مادر، معلم، دکتر یا برخی شخصیت‌های خیالی بگذارند. این نوع بازی از اهمیت برخوردار است زیرا به او در شناخت و پذیرش طرز رفتار دیگران کمک می‌کند. به علاوه موجب رشد و شکوفایی قوه خیال‌پردازی کودک می‌شود. والدین می‌توانند از طریق دادن لباس‌های قدیمی، کلاه، کیف، مهره و تکه‌های پارچه به کودکان برای ایفای نقش، انجام این بازی‌های نمایشی را تشویق کنند.

● والدین می‌توانند با تهیه وسایل بازی کودک و پیش‌نهاد بازی‌های جدید، به بازی و یادگیری او کمک کنند. اما آنان نباید بازی کودک خود را بیش از اندازه کنترل کنند، بلکه باید تنها از نزدیک مراقب وی بوده، خواست‌ها و ایده‌های کودک را دنبال کنند. والدین می‌توانند به کودک فرصت انجام کار دلخواهش را بدهند، اما اگر بیش از حد

● کودکان برخی اوقات نیاز دارند به تنهایی



با مهر و محبت، صبر و دقت رفتار کنند او نیز از این روش پیروی می‌کند.

● کودکان کم‌تر از چهار سال به‌طور طبیعی خود محور هستند. تنها به مرور زمان آنان توجه و مشارکت با سایرین را یاد می‌گیرند. داشتن رفتار غرورآمیز و غیرمنطقی در کودکان خردسال نیز طبیعی است، زیرا آنان علاوه بر این که از نظر جسمی نابالغانند، از نظر احساسی نیز کامل نیستند. اگر دیگران با کودک منطقی و دوستانه رفتار کنند، او به تدریج که بزرگ می‌شود رفتار منطقی و دوستانه را می‌آموزد. کودکان یاد می‌گیرند با دیگران همان‌طور رفتار کنند که آنان با وی رفتار می‌کنند.

۴

کودکان خردسال به آسانی عصبانی، هراسان و گریان می‌شوند. صبر و بردباری، درک و فهم

بازی کنند. اما بعضی اوقات، احتیاج دارند با بزرگ‌ترها هم بازی شوند. حرف زدن با کودک، تکرار اصوات و کلمات، آواز خواندن، نواختن موسیقی، لالایی گفتن و انجام بازی‌های کودکانه همگی باعث نشاط کودک و رشد و نمو طبیعی او می‌گردند.

۳

کودکان طریقه رفتار کردن را با تقلید از رفتار نزدیکان خود می‌آموزند.

● الگوسازی از رفتار بزرگسالان و کودکان بزرگ‌تر، در نحوه شکل‌گیری و پرورش فکر و شخصیت کودک بسیار نیرومندتر از کلمات یا دستورهاست. اگر بزرگ‌ترها عصبانیت خود را با فریاد، تهاجم و خشونت نشان دهند، کودک این طرز رفتار را می‌آموزد. اما اگر آنان با او و سایرین

عنوان پایه و اساس فعالیت‌های خود می‌پذیرند. بدین ترتیب کودک به تدریج خودآگاهی پیدا کرده، تفاوت میان درست و نادرست را درک می‌کند.

● گریه راهی برای بیان ناراحتی کودک است. او ممکن است گرسنه، خسته و ناراحت بوده، یا درد داشته باشد. هم‌چنین ممکن است گرم یا سردش باشد، نیاز به نوازش و بغل شدن داشته، یا ترسیده باشد. به هر حال گریه کودک نباید نادیده انگاشته شود.

● برخی کودکان بدون دلیل زیاد گریه می‌کنند. این نوع گریه معمولاً در سه تا چهار هفتگی آغاز می‌شود و اغلب هر روز در همان وقت شروع شده، ممکن است بیش از سه ماه ادامه یابد. علت این گریه‌ها به درستی شناخته نشده است، ولی به نظر نمی‌رسد برای کودک زیان‌آور باشد.

● اگر کودک خردسال در منزل خود احساس امنیت کند و مورد مهربانی و حمایت والدین و آشنایان قرار گیرد، بر ترس خود زود غلبه می‌کند.

۵

کودکان نیاز به مورد قبول واقع شدن و تشویق مکرر دارند. تنبیه بدنی برای رشد و نمو کودک مضر است.

● اگر والدین نشان دهند رفتار کودک را پذیرفته‌اند، کودک تشویق می‌شود که خوب باشد. لذا والدین باید رفتار خوب و پسندیده کودک را تشخیص داده، رضایت و خشنودی خود را نشان دهند. این روش در تعلیم و تربیت کودک بسیار

و هم‌دردی با کودک کمک می‌کند تا به‌طور مطلوب رشد کرده، رفتار مناسب و متعادل داشته باشد.

● احساسات کودک حتی اگر در برخورد با بزرگ‌ترها غیرمنطقی به نظر رسد، بسیار حقیقی و قوی است. کودک ممکن است از افراد غریبه و تاریکی بترسد یا برای چیزهای کوچک غمگین شده، گریه کند. به دلیل آن که اجازه تصاحب چیزهای دلخواه را ندارد، به‌طور غیرمنطقی ناامید و عصبانی شود. والدین باید احساسات و هیجانات فرزند خود را درک کرده، نسبت به آن هم‌دردی نشان دهند.

اگر هنگامی که کودک عصبانی است یا گریه می‌کند، به او بخندید، او را تنبیه کنید، یا نسبت به او بی‌توجه باشید، ممکن است کودکان خجالتی و گوشه‌گیر شده، در ابراز احساسات خود به‌طور طبیعی ناتوان شود. اگر والدین زمانی که کودک با هیجانات شدید خود مبارزه می‌کند، صبور و مهربان باشند، باعث تعادل و رشد مطلوب او می‌شوند.

● برخی از اوقات کودک خردسال به دلیل آن که تفاوت‌های بین جهان واقعیت و تصورات را تشخیص نمی‌دهد، به نظر می‌رسد که دروغ می‌گوید.

● زمانی که کودک موضوعی را نمی‌پذیرد یا اشتباه می‌کند، باید به آرامی ولی قاطعانه به او تذکر داد. این تذکرات باید ساده و منطقی باشند. کودک تذکر و دستوری که به وسیله بزرگ‌ترهای مورد علاقه‌اش داده می‌شود، به خاطر می‌سپارد. کم‌کم کودکان این تذکرات و نصایح را به

اجازه تصمیم‌گیری برای خودش را در شرایط مطمئن و بی‌خطر داد.

کودکان از اشتباهات و موفقیت‌های خود به نحو احسن پند می‌گیرند. والدین، بایستی کودک خود را راهنمایی کرده، ولی بازی او را کنترل نکنند.

● اگر برنامه‌های پیش‌دستانی و مهدکودک، بازی‌های متنوع، دقیق و مهمی را برای رشد مهارت‌های کودک پیش‌بینی نمایند، او برای یادگیری مطلوب در مدرسه آماده خواهد شد.

● تحمیل فشار زیاد بر یادگیری و انجام تکالیف مدرسه مفید نیست. آموزش خواندن، نوشتن و حساب کردن در سنین بسیار کم مانند آن است که قله ساختمانی را قبل از سایر قسمت‌های آن بسازیم. همان‌طور که در ساختمان هر پایه بر روی پایه قبلی بنا می‌شود، توانایی و قدرت یادگیری کودک نیز مرحله به مرحله رشد می‌کند. در صورتی که والدین و آموزگاران فرصت یادگیری آن‌چه را که برای هر مرحله رشد کودک مناسب است فراهم کنند، او به نحو احسن یاد می‌گیرد. برای نیل به این منظور نیاز به مهارت و صبر و شکیبایی است. مقصود آن است که از نزدیک مراقب کودک باشیم و بدانیم او چه زمانی بیش از حد ناامید و کسل می‌شود. هم‌چنین باید امکانات جدیدی برای کودک پیش‌بینی کنیم. فقط رقابت‌ها و علائق سازنده و جدیدند که فرایند یادگیری کودک را تداوم می‌بخشند.

● یادگیری زبان و درک آن یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین وظایفی است که کودکان خردسال با آن روبه‌رویند. اگر والدین از بدو تولد کودک

مؤثرتر از انتقاد، مشاجره و تنبیه مداوم می‌باشد. ● والدین باید رضایت خویش را هنگامی که کودک مهارت جدیدی را هر چند کوچک فرا می‌گیرد، نشان دهند. در صورت عدم تشویق کودک یا انتقاد زیاد از او، میل به یادگیری و بهبود مهارت‌های جدید در او کاهش می‌یابد.

● تنبیه بدنی برای کودکان مضر است. این گونه تنبیهات باعث تشدید رفتار غیرمنطقی و خشونت‌آمیز در آنان می‌گردد. هم‌چنین تنبیه بدنی باعث ترسو شدن کودک و کاهش میل طبیعی وی برای یادگیری و رضایت از والدین و آموزگارانش می‌شود.

۶

والدین، پایه‌های یادگیری صحیح کودک در مدرسه را در سال‌های اولیه زندگی او بنا می‌نهند.

والدین پایه‌های یادگیری موفقیت‌آمیز کودک در مدرسه را در سال‌های اولیه زندگی او می‌سازند. کودکی که از بدو تولد مورد مهر و محبت، حمایت و پذیرش والدین خود قرار می‌گیرد، تمایل و رضایت بیش‌تری به یادگیری نشان می‌دهد. هم‌چنین والدین می‌توانند از طریق بازی به یادگیری کودک کمک کنند. تمام کودکان نیاز به وسایل و مواد ساده برای بازی و آزمایش در هر مرحله جدید از رشد و نمو دارند.

این کار پول زیاد نمی‌خواهد. آب، خاک، جعبه‌های مقوایی، ظروف، وسایل بی‌خطر منزل، وسایل بازی به رنگ‌های مختلف، توپ و بسیاری از اسباب‌بازی‌های سستی به خوبی اسباب‌بازی‌های مغازه می‌باشند. باید به کودک

کودکان در سنین مختلف حرف زدن را یاد می‌گیرند. به طور کلی آنان حدود یک سالگی حرف زدن را آغاز و در چهارسالگی جملات خود را تکمیل می‌کنند. در شش سالگی اصول اولیه زبان را فرا می‌گیرند. تشویق کودک در ۶ سال اول زندگی برای موفقیت بعدی وی در یادگیری، خواندن، نوشتن و انجام تکالیف مدرسه بسیار مهم است.

● بین کودکان دختر و پسر از نظر نیازهای احساسی (عاطفی)، روانی و جسمی تفاوتی وجود ندارد. هر دو جنس به یک اندازه نیاز به بازی داشته، توانایی آنان برای یادگیری یکسان است و به یک اندازه نیاز به ابراز علاقه و تحسین دارند.

به طور مستمر از طریق حرف زدن، آواز خواندن، صدا کردن، سرودن شعرهای مهد کودک، ذکر نام اشیا و افراد با اشاره به آنها، سؤال کردن و خواندن داستان‌های مختلف به وی کمک کنند، کودک به بهترین شکل ممکن زبان را می‌آموزد. کودکان مدت‌ها قبل از سخن گفتن، زبان را درک می‌کنند.

● امکان حرف زدن یا کودک از همان سنین بسیار کم وجود دارد. مهم نیست که این مکالمه تا چه حد ساده و بچگانه است. مهم آن است که کودک را با این کلمات آشنا کنیم. کودک باید به کلمات و صداها واکنش نشان دهد و عکس‌العمل دیگران را نسبت به تلاش خود برای ایجاد اصوات مشاهده کند. زمانی که کودک ساختن صداها، کلمات و جملات را آغاز می‌کند، والدین باید رضایت خود را نشان داده، او را به ادا کردن آنچه آموخته است، تشویق نمایند.



- با استفاده از وسیله‌ای بایستد؛
- چیزهایی را با شست و یک انگشتش بلند کند؛
- محبت خود را نشان دهد؛
- دو یا سه کلمه ادا کند.

● در دو سالگی بچه می‌تواند:

- جملات دو یا سه کلمه‌ای بسازد؛
- مردم و اشیاء و آشنایان را تشخیص دهد؛
- چیزی را در حین راه رفتن حمل کند؛
- کلماتی که دیگران می‌گویند تکرار کند؛
- خودش غذا بخورد؛
- مو، گوش و بینی خود را از طریق اشاره کردن تشخیص بدهد.



۷

● در چهار سالگی کودک می‌تواند:

- روی یک پای خود تعادلش را حفظ کند؛
- بازی‌های ساده را با سایرین انجام دهد؛
- سؤال کند؛
- پاسخ سؤالات ساده را بدهد؛
- احساسات مختلف را نشان دهد؛
- دست‌هایش را به تنهایی بشوید.

● در پنج سالگی کودک می‌تواند:

- به طور واضح صحبت کند؛
- بدون کمک دیگران لباس بپوشد؛
- شکل دایره، مربع یا مثلث را تقلید کند؛
- از شماره پنج تا ده را حساب کند.

والدین بهترین کسانی هستند که رشد و نمو کودک خویش را بررسی می‌کنند. آنان باید علائم هشدار دهنده‌ای را که نشانه عدم رشد طبیعی کودک است، بشناسند.

● در سه ماهگی کودک باید بتواند:

- سر خود را به طرف رنگ‌های روشن و درخشان بچرخاند؛
- چشمانش را به طرف صداهای بلند بگرداند؛
- هر دو دستش را مشت کند؛
- دست و پایش را تکان دهد؛
- لبخند بزند؛
- از خود صداهای بیجان درآورد.

● در دوازده ماهگی کودک باید بتواند:

- بدون کمک بنشیند؛
- روی چهار دست و پا راه برود؛

