



● رشد عاطفی و پرورش بهداشت روانی در کودکان

امروزه، اهمیت برنامه‌های اصلاحی و پیشگیری از ظهور مشکلات روانی بسیار واضح است و به همین منظور در برنامه‌های آموزشی و اصلاحی بسیاری از جوامع، تدارک برنامه‌هایی که به پرورش سلامت روانی کودکان کمک کند، پیش‌بینی می‌شود. در این برنامه‌ها رسیدن به راههای عملی برای برقراری انضباط، کنترل و اداره خشم‌ها و ناآرامیها و چگونگی پرورش عزت نفس در کودکان از اولویت خاصی برخوردار است. زیرا این گونه موارد از جهات مهم رشد عاطفی محسوب می‌شوند. اریک اریکسون^۱ (۱۹۶۱) که در زمینه رشد عاطفی و روانی انسان مطالعات و تحقیقات متعددی داشته است، بر این عقیده است که افراد در دوران عمر خود، دوره پنج مرحله‌ای از رشد را سپری می‌کنند که به شکل‌گیری نگرشهای اساسی در آنان می‌انجامد. این مراحل عبارتند از: اعتماد در برابر عدم اعتماد، خود پیروی در برابر تردید، ابتکار در برابر احساس گناه، کارآیی در برابر حقارت، هویت‌یابی در برابر سردرگمی، صمیمیت در برابر کناره‌جویی، زاینده‌گی در برابر درخود فرورفتگی و تمامیت در برابر نومی‌دی. نکته مهم این است که هر مرحله با یک تکلیف یا بحران رشدی مشخص می‌شود که شخص باید آن را از سر بگذراند تا بتواند مطابق با الگوی رشدی سالمی به زندگی ادامه دهد. براساس نظر اریکسون، در هر مرحله خطراتی است که کودکان به دلیل فراهم نبودن فرصتهای مناسب و سالم عاطفی و عدم شناسایی اطرافیان (والدین، معلمان و مربیان، برنامه‌ریزان و...) نتوانند به تواناییها و موفقیت‌های لازم دست یابند که در این صورت بهداشت روانی و عاطفی آنان به مخاطره می‌افتد. از آنجا که سه مرحله اول از مراحل رشد عاطفی ذکر شده در سالهای اولیه کودکی شکل می‌گیرند، در اینجا ابتدا به تشریح هر یک از این مراحل در این دوران حساس خواهیم پرداخت:

رشد عاطفی و پرورش بهداشت روانی در کودکان (۱)

● دکتر فرخنده مفیدی

○ استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

۱- مرحله اعتماد در برابر عدم اعتماد^۲

مستقلانه عمل کنند و کار انجام دهند. به همین جهت است که خودانتخابی^۳ اصلی مهم در طراحی برنامه‌های درسی است و در اینجا است که باید از خودمان سؤال کنیم تا چه حد توانسته‌ایم از خودمحوری و معلم محوری در آموزشهای این سطح بکاهیم و تا چه حد به کودکان امکان خودانتخابی داده‌ایم؟ البته، معلم نیز باید قادر باشد تا در موارد لزوم کنترل قاطعی را برقرار کند، زیرا کودکان خردسال اغلب داوربهای ضعیفی دارند و تمایلات دلخواهشان ممکن است بر جنبه منطقی بودن غلبه کند.

۳- مرحله ابتکار در برابر احساس گناه^۴

به تدریج و هر چه کودک توانایی عمل کردن مستقل را فرا می‌گیرد، به برقراری مراحل بعدی نگرشها نزدیک‌تر می‌شود. در حدود چهار و پنج سالگی است که کودک به محیط پیرامون و دنیای وسیعتر علاقه‌مند می‌شود، به انجام عملی امور و عضویت در گروه تمایل نشان می‌دهد، می‌خواهد درباره امور مختلف بیندیشد و آنها را آزمایش کند، به اثر اعمال خود بر محیط و افراد دیگری می‌برد، از بازیهای تخیلی لذت می‌برد و تشنه جستجوی اطلاعات درباره دنیای پیرامون خود می‌شود. این همان مرحله‌ای است که اریکسون آن را «ابتکار در برابر احساس گناه» نامیده است.

بنابراین، به کودکان این سنین باید اجازه داد تا به طور مستقل عمل کنند و رضایت حاصل از انجام کارها را احساس کنند. اگر چه مهد کودکها و کودکانها در برآوردن نیاز کودکان به کشف کردن و خلق کردن عملکرد خوبی دارند، اما اغلب آنها توانایی شرکت کودکان چهار و پنج ساله را در تصمیم‌گیری و طرح‌ریزی و یا کوشش در فراهم آوردن پروژه‌ها، دست‌کم می‌گیرند. البته باید دانست که کودکان چهار و پنج ساله در طرح‌ریزی و آغاز کردن کارها بهتر از تمام کردن و پایان دادن به امور عمل می‌کنند و به احتمال زیاد، رضایت و خشنودی حاصل از تمام کردن پروژه‌ها قسمتی از مرحله کارایی در برابر حقارت^۱ است که از ویژگیهای رشد عاطفی کودکان سنین دبستانی است و بعداً کسب خواهند کرد.

به هر حال، تقویت توانایی طرح‌ریزی و انجام اعمال مختلف، احساس کودک را نسبت به ارزش خود، خلاقیت و توانایی خودآغازگری^{۱۱} بالا می‌برد و همه اینها نتایج هستند که برای رشد عاطفی و شادی در زندگی آینده آنها بسیار مطلوب می‌باشند.

در این مرحله است که کودک یاد می‌گیرد (یا موفق به یادگیری نمی‌شود)، دیگران قابل اعتماد هستند و به هنگام نیاز می‌توان به آنها اطمینان داشت. رشد چنین اعتمادی عمیقاً به کیفیت واکنشهایی که مادربه هنگام تغذیه با کودک برقرار می‌کند، بستگی دارد. چنانچه مراقبت به طریقی صورت گیرد که برآورنده نیازهای کودک باشد، یاد می‌گیرد که به دیگری اعتماد کند و احساس کند که با ارزش و مهم است.

اگر چه تا زمانی که کودک وارد مهد کودک و کودکستان می‌شود، تعادل بین اعتماد و بی‌اعتمادی به صورت یک نگرش کلی و تا حدود زیادی شکل گرفته است، ولی به تجربه با افرادی که در طول زندگی در مسیر او قرار می‌گیرند، نیز بستگی پیدا می‌کند. این مطلب در مورد همه نگرشهای دیگر نیز صادق است. بنابراین، بسیار حیاتی است که فضا و محیط اولیه مراکز پیش از دبستان به برقراری اعتماد بین کودک و کسانی که عضوی از جامعه پیرامون او می‌باشند، بیانجامد. معلم می‌تواند با برقراری سیاستهای پایدار و انضباط در برنامه‌ها، محیطی قابل اعتماد بوجود آورد و با برآوردن نیازهای فردی کودکان، به آنها پیامی این چنین بدهد که می‌توانند به او تکیه کنند و ارزش دوست داشتن را دارا می‌باشند.

۲- مرحله خودپیروی در مقابل تردید^۲

چنین نگرشی معمولاً همزمان با تعلیم توالیت رفتن^۴ در کودکان صورت می‌گیرد. در این زمان است که کودک مهارتهای کنترل خود (نگهداری) و رها کردن (دفع) را کسب می‌کند. این مهارتهای خودکنترلی با نیاز او به مستقل شدن ارتباط دارد. و این استقلال نیز با تصمیم‌گیری و انتخاب که اغلب از ویژگیهای رشد کلاسی کودکان ۲ ساله است، عملی می‌گردد مانند «نه!»، این مال منه، من خودم می‌کنم. اریکسون عقیده دارد کودکانی که بی‌حد در مقابل مقررات دست و پاگیر قرار می‌گیرند و از فرصتهای لازم برای برقراری استقلال و خودمختاری محروم می‌شوند، ممکن است با احساساتی چون شرم و تردید^۵ مواجه گردند که به از دست دادن عزت نفس^۶، سرخوردگی، بیهودگی و سعی در بازی به هر جهت رها کردن امور و بی‌تفاوتی منجر شود و در بزرگسالی به صورتهای مختلفی چون رفتارهای وسواسی در آنان جلوه‌گر می‌شود.

یکی از راههای مطلوب برای برآوردن این نیاز قوی به انتخاب و تصمیم‌گیری، تدارک فرصتهای محیطی غنی در خانه و مراکز پیش دبستانی است تا کودکان بتوانند تصمیم بگیرند،



نشانه‌های سلامت عاطفی در کودکان

برای تعیین اینکه کودک از سلامت روانی و عاطفی خوبی برخوردار است یا خیر، یک معلم یا مربی باید به سؤالاتی درباره او پاسخ گوید. اگر بتواند به اکثر سؤالات جواب قاطع و مثبتی بدهد، می‌توان اطمینان داشت که کودک از نظر عاطفی سالم است. سؤالات زیر از این جمله‌اند:

۱- آیا کودک می‌تواند تکالیف عاطفی متناسب با سن خود را انجام دهد؟

ما قبلاً درباره نیاز به فراهم آوردن فرصتها در طرح‌ریزی برنامه‌های درسی کودکان صحبت کردیم، و اشاره شد که چنین فرصتهایی به ویژه در مرحله خودپیروی و ابتکار بسیار ضروری است. یک معلم باید از خود سؤال کند که آیا کودکان از چنین فرصتهایی استفاده لازم را می‌برند؟

البته، اکثریت کودکان به استقلال می‌رسند، و می‌توانند عقاید خود را با علاقه و اشتیاق بیان کنند ولی ممکن است کودکانی هم باشند که نیاز به کمک داشته باشند. در این صورت نیاز به زمان و صبر و حوصله است تا رابطه قوی بین کودک و معلم ایجاد شود و در برتوان این گونه کودکان به اعتماد به نفس و استقلال دست‌بایند.

کودک و یا نیاز خود معلم به جلب محبت از جانب کودک نیز می‌تواند شکلی از وابستگی ایجاد کند که مطلوب و خوشایند نیست. یک معلم باید بین کودکی که برای شروع برقراری ارتباط، به طور صادقانه به حمایت عاطفی نیاز دارد و کودکی که معلم را به عنوان یک وسیله برای برقراری ارتباط مورد استفاده قرار می‌دهد تفاوت قائل شود.

۳- آیا کودک یاد گرفته است که بدون جنجال و ناراحتی بی‌مورد خود را با امور روزمره و عادی مدرسه تطبیق و سازگاری دهد؟

البته باید دانست که مطابقت با امور روزمره، به سن و خلق و خوی کودک نیز بستگی دارد و مقداری از آن نیز بدون هیچ ممانعتی مورد انتظار است، که نه فقط چاره‌ناپذیر بلکه تا حدی نیز سالم است. کودکان دو ساله معمولاً برای خواسته‌های خود اصرار می‌ورزند با وجود این، امتناع مداوم برای مطابقت و سازگاری، خارج از هنجار قرار می‌گیرد و باید به عنوان یک علامت هشداردهنده و به منظور نیاز کودک به اصلاح رفتار، مورد توجه قرار گیرد.

۴- آیا کودک قادر است خود را در بازی مشغول و سرگرم کند؟

۲- آباتوانایی جدایی از افراد مهم برای کودک و رهایی از اضطراب ناشی از جدایی یکی از مهارت‌های اساسی محسوب می‌شود، یک معلم باید دریابد که آیا کودک می‌تواند بدون اضطراب زیاد از خانواده جدا شود و با افراد دیگر در مهد کودک ارتباط و تماس برقرار کند؟

کودکان خجالتی و آنهایی که جوانتر هستند، معمولاً قبل از این که با کودکان دیگر دوست شوند، با معلم و یا مربی خود دوست می‌شوند. بنابراین، معلم با آگاهی از این الگوی قالبی، می‌تواند بدون نگرانی از احساس وابستگی کودک به خود، از این رابطه لذت‌برد و اطمینان داشته باشد که به زودی و با گذشت زمان، بسیاری از کودکان او را رها کرده و به جانب کودکان دیگر روی می‌آورند. به هر حال اگر کودک بعد از مدتی در مدرسه نتواند با بزرگترها ارتباط برقرار کند، باید برای برقراری چنین ارتباطی تشویق شود. برقراری ارتباط با معلم و بزرگترهای پیرامون، این احتمال را بیشتر می‌کند که کودک او را به عنوان الگو مورد استفاده قرار دهد و برای دریافت کمک به او مراجعه نماید. البته معلم باید به کیفیت برقراری تماسها نیز توجه داشته باشد. زیرا اضطراب زیاده از حد در مورد تنهایی

یکی از خصوصیات کودکان دارای مشکلات عاطفی این است که نمی‌توانند از بازی لذت ببرند و بازی را به نحو رضایت‌آمیزی تجربه کنند. (کودکان در مؤسسات روانی وقتی می‌توانند مرخص شوند که قادر به بازی و لذت بردن از بازیها باشند.)

با بزرگتر شدن کودک، توانایی او در لذت بردن از شرکت در بازیها (به تنهایی یا گروهی) نه تنها نشانه‌ای از سلامت عاطفی است، بلکه به نظر می‌رسد به برقراری سلامت روانی آنها نیز کمک می‌کند.

۵- آیا کودک توانایی استقرار و تمرکز دارد؟

کودکان ممکن است به دلایل گوناگون پراکندگی حواس داشته باشند. هیجان، کسالت، نیاز به توالی رفتن و خستگی باعث حواس پرتی کودکان می‌شود. بیماری نیز می‌تواند با توانایی کودک برای ایجاد تمرکز تداخل نموده و مزاحمت ایجاد کند. ولی گاهیگاهی معلم با کودکی برخورد می‌کند که به نظر می‌رسد اصلاً نمی‌تواند استقرار ذهنی پیدا کند. او مداوماً از جایی به جایی دیگر می‌رود و تمرکزی سطحی و روبنایی به آنچه باید انجام دهد، دارد. دلایل متعددی برای اینگونه رفتار وجود دارد، که از عادات ضعیف گرفته تا صدمات زمان تولد وسعت دارد، ولی باید دانست تنش و اضطراب از جمله معمول‌ترین علل پراکندگی حواس می‌باشند. از آنجا که این گونه رفتار می‌تواند به نحوی جدی با یادگیری تداخل یابد معلم باید برای شناسایی علت تلاش کند تا بتواند هر چه زودتر به اصلاح آن پردازد.

۶- آیا کودک نسبت به سن خود به طور غیر معمولی خشن و یا منزوی است؟

یکی از امتیازات بزرگی که معلمان دارند این است که با آشنا شدن با صدها کودک در طول یک دوره زمانی قادر می‌شوند هنجاریابی کنند و این امر شناسایی رفتارها را سهلتر می‌کند. بسیاری از رفتارهای انزواگرایانه بیشتر از رفتارهای خشونت‌آمیز به غفلت سپرده می‌شوند، زیرا دردسر کمتری برای معلمان ایجاد می‌کنند. ولی باید آگاه بود که هر دو نوع رفتار علامت‌دهنده هستند و نشان می‌دهند که کودک از نظر عاطفی خارج از تعادل قرار گرفته و نیاز به تفکر عمیق برای ریشه‌یابی علت و واکنش رفتاری کودک دارد.

۷- آیا کودک می‌تواند احساسات خود را به طریقی مناسب و به اقتضای سن خود بروز دهد؟

بعضی کودکان حتی در سن ۳ و ۴ سالگی یاد می‌گیرند که به جای پذیرش احساسات به نحو مثبت و بیان آنها به طریقی

قابل تحمل، آنها را مخفی نگهداشته و با وجود چنین احساساتی را نفی کنند. معلمان در دبستان و مربیان در مراکز پیش از دبستان می‌توانند به کودکان کمک کنند تا ارتباط عاطفی خوبی برقرار کنند و به اونها نشان دهند که هر کس احساسات مختلفی اعم از عصبانیت، ناراحتی و یا محبت دارد و کودکان نیز چنین احساساتی را دارا می‌باشند. کودکان باید بتوانند از دوران پیش از دبستان احساسات خود را نسبت به افرادی که مسبب واکنشهای رفتاری می‌باشند، بروز دهند و به طریقی نیز پاسخ گویند که به احساسات خود و دیگران لطمه‌ای وارد نیآورند. اگر چه یادگیری این عمل به طور موفقیت‌آمیز وقت زیادی را طلب می‌کند، اما به هر حال ریشه‌اش در دوران اولیه کودکی نهفته است.

پس دیدیم که براساس نظریات اریکسون رشد عاطفی و بهداشت روانی با یکدیگر ارتباط منظمی دارند در مراحل پنجگانه‌ای بارز می‌شوند و نکته دیگر اینکه در دوران پیش از دبستان و سنین اولیه کودکی سلامت عاطفی و روانی کودکان از طریق نشانه‌هایی تشخیص داده می‌شود و مربیان و معلمان باید با توجه دقیق به این نشانه‌ها زمینه‌های رشد و سلامت عاطفی را در کودکان فراهم آورند.

در بحثی دیگر پیرامون رشد عاطفی کودکان درباره نحوه برخورد معلم و نکات کاربردی در وجود آوردن رشد عاطفی سالم در کودکان صحبت خواهیم کرد.

ادامه دارد

1. Erik Erikson
2. Trust vs Mistrust
3. Autonomy vs. shame and Doubt
4. Toilet Training
5. Self - Doubt
6. Self - Esteem
7. Self - Selection
8. Initiative vs. Guilt
9. Industry vs. Inferiority
10. self - start

● منابع فارسی و انگلیسی

۱- مفیدی، فرحنده، آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستان، تألیف، دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۱

۲- باسای، مهشید، رشد و شخصیت کودک، ترجمه، نشر مرکز، چاپ دوم ۱۳۷۰

3-Maxim, George W. the very young wadworth, 1980