



توانمندی از طریق ارتباط



آسودگی خاطر و اطمینان

کودکان خردسال همواره به شخصی آشنا، در دسترس و قابل اطمینان احتیاج دارند که بتواند پاسخگویی نیازهای آنها باشد.

- کودک شما از ابتدا با شما «صحبت میکند»: از طریق صداها، حالات چهره، حرکات و گریه کردن. به این علائم کودک خود توجه کنید.
- تلاش کنید بفهمید کودکان به چه نیاز دارد، و حتی‌الامکان سریعاً به نیاز او پاسخ دهید. بدین ترتیب فرزند شما احساس امنیت میکند و میفهمد که میتواند سبب انجام کاری باشد.
- آغوش فردی نزدیک و صمیمی راه ورود به دنیایی جدید و نا آشنا را برای کودک شما به بهترین شکل هموار میسازد.



تماس و نزدیکی جسمی

کودکان خردسال به تماس بدنی با مادر، پدر و دیگر افراد نزدیک احتیاج دارند.

- فرزند شما دوست دارد گرمای بدن شما را احساس کند، صدای شما را بشنود و به چهره شما نگاه کند. کودک خود را به کرات در آغوش بگیرید و با خود به این سو و آن سو ببرید، او را نوازش کنید، به او نگاه کنید و با او حرف بزنید.
- فرزندتان به شما نشان خواهد داد که چه هنگام به اندازه کافی از نزدیکی و تماس بهره برده است. وقتی او خمیازه میکشد، روی خود را بر میگرداند یا چشمان خود را میمالد، او به استراحت نیاز دارد.
- کالسکه فرزند شما باید در اوایل به گونهای باشد که کودک شما بتواند شما را هنگام پیاده روی ببیند.



دلبستگی ایمن

کودکان خردسال به افراد نزدیکی نیاز دارند که وقتی احساس نا امنی میکنند و غمگین هستند یا ترسیده‌اند، پیش آنها بوده و مراقبشان باشند.

- کودکان از حدود هشت ماهگی بین افراد آشنا و افراد کمتر آشنا تمایز قائل میشوند.
- ممکن است کودک شما نسبت به افرادی که آشنایی کمتری با آنها دارد رفتاری همراه با ترس یا عدم پذیرش نشان دهد. این افراد امکان دارد اعضای خانواده نیز باشند.
- احساسات کودک خود را جدی بگیرید و به او زمان بدهید تا بتواند به اطرافیان اطمینان کند. برای اینکه کودک جرأت پیدا کند نخستین گامها را بردارد و از فرد نزدیک فاصله بگیرد، باید بتواند هر موقع که بخواهد به سوی او بازگردد.



توجه و مکالمه

کودکان خردسال دانما به توجه تمام و کمال بزرگسالان نیازمندند.

- تلاش کنید در طول روز همیشه در کنار فرزند خود حضور داشته باشید.
- با کودک خود صحبت کنید. نام اشیائی را که میبیند به او بگویید. برای او تعریف کنید که در حال انجام چه کاری هستید.
- کودک شما حتی در سنین نوزادی با توجه به حرفهای شما گوش میکند. به چهره شما نگاه میکند و گاهی میکوشد صداهایی را تقلید کند. این صداها را ضبط و آنها را به حالت بازی تکرار کنید: بدین ترتیب نخستین «مکالمات» با کودکان شکل میگیرند.



اطمینان به تواناییهای شخصی

کودکان خردسال به تجربیات مستقل و این احساس که خودشان میتوانند مسبب امری باشند نیاز دارند.

- کودکان از سنین پایین میل شدیدی به انجام شخصی بسیاری از کارها دارند. به فرزند خود اجازه دهید در چارچوبی ایمن به کشف محیط اطراف خود بپردازد، مثلاً در آپارتمان یا در زمین بازی.
- تجربیات مستقل به فرزند شما اعتماد به نفس میدهند. این اصلی مهم برای آموختن موفقیتآمیز است.
- بنابراین به کودک خود زمان بدهید تا کارهای روزمره را مانند پوشیدن و در آوردن لباس شخصاً امتحان کند.

به رسمیت شناختن منحصر بفرد بودن

کودکان خردسال نیاز دارند بتوانند به شیوه خاص خود فرآیند رشد را طی کنند.

- هر کودک از بدو تولد استعدادها و خلق و خوی خاص خود را دارد. منحصر به فرد بودن او را به رسمیت بشناسید. کودک خود را با دیگر کودکان مقایسه نکنید.
- به کودک خود زمان بدهید تا با سرعت خاص خود رشد کند، حتی اگر این برای شما گاهی دشوار است.
- به آنچه کودکان به خوبی از پس انجامش بر میآید توجه کنید و با او شاد باشید.



کودکان خردسال نیاز به شفافیت و الگوهایی دارند که بتوانند آنها را سرمشق خود قرار دهند.

- برنامه روزانه مشخص و روندهای تکرارپذیر چارچوبی مطمئنی را برای کودک فراهم میکنند. سعی کنید زمانهای منظمی برای وعدههای غذایی خانوادگی و خواب فرزندتان در نظر بگیرید.
- کودک شما از سال دوم زندگی خود به خطوط مشی مشخصی نیاز دارد: باید بدانند اجازه انجام چه کارهایی را دارد یا ندارد. وقتی قوانین را برای فرزندتان توضیح بدهید، بهتر میتواند آنها را رعایت کند. اما: صبر داشته باشید! فرزند شما به زمان زیادی نیاز دارد تا این قوانین را بشناسد و یاد بگیرد به آنها عمل کند.
- شما نخستین و مهمترین الگوهایی فرزندتان خود هستید. اما این بدان معنا نیست که نباید بی عیب و نقص باشید.



کودکان خردسال به تجربیات حسی متنوع، حرکت بسیار و تجاربی با سایر کودکان احتیاج دارند.

- اجازه بدهید فرزندتان با اشیای بیخطر مانند ظروف، ملاقهها، کاغذ یا جعبهها بازی کند و با اشیای طبیعی به آزمایش بپردازد. از این طریق او چیزهای بسیاری میآموزد.
- کودکان خردسال همچنین میل شدیدی برای حرکت کردن دارند. بهترین حالت این است که کودکان بتوانند هر روز اقلایک ساعت در فضای باز بازی کرده و به جنب و جوش بپردازد. این باعث تقویت رشد جسمی و روانی او میگردد.
- برای فرزند خود از سنین پایین شرایطی فراهم کنید تا بتواند مرتباً با دیگر بچهها در ارتباط باشد.



برخورد محتاطانه با رسانهها

کودکان خردسال همواره به توجه تمام و کمال والدین خود نیازمندند.

- وقتی که با فرزند خود هستید، وقفه‌ای در استفاده از رسانهها ایجاد کنید. تلویزیون را خاموش کنید و تلفن همراه و لپ‌تاپ و سایر وسایل را کنار بگذارید.
- کودک کمتر از سه ساله نباید از رسانه‌های دارای صفحه نمایش استفاده کند. ممکن است از این طریق فشار زیادی به او وارد شده و در نتیجه بیقرار شود.
- کودک خردسالی که از رسانه‌های دارای صفحه نمایش استفاده نمی‌کند چیزی از دست نمی‌دهد – برعکس: کودک برای یادگیری به ارتباط مستقیم با افراد، حرکت زیاد و زمان برای بازی کردن نیاز دارد.



تقویت زبان

کودکان خردسال به افرادی نیاز دارند که از بدو تولد با آنها صحبت کنند.

- برای کودک خود شعر بخوانید و برای او شرح دهید که در لحظه چه کاری انجام می‌دهید. برای او قصه تعریف کنید و با او به تماشای کتابهای مصور بنشینید.
- بهترین حالت این است که با زبان خودتان با فرزند خود حرف بزنید. این اصل برای تمام سنین صادق است. زبان والدین شالوده‌ای است که کودک بعدها بر آن مبنا زبانه‌های دیگری می‌آموزد.
- در صورتی که هر یک از والدین به زبانه‌های متفاوتی تکلم می‌کنند، هر کدام باید به زبان خود با کودک صحبت کند.



مراقبت توسط نزدیکان

کودکان خردسال نیاز به محرکها و افرادی صمیمی در خارج از خانواده دارند.

- مراقبت اقوام و خویشان، پرستاران بچه یا کودکانستان از فرزند شما میتواند منفعتی برای او در بر داشته باشد. توجه داشته باشید که این مراقبتهای اضافی قابل اتکا باشند و مدام تغییر نکنند.
- کودک شما نیاز به زمان دارد تا افرادی جدیدی را که از او مراقبت میکنند بشناسد و به آنها اطمینان کند. از این رو، روندی آرام و با احتیاط برای اینکه او بتواند به افراد جدید عادت کند حائز اهمیت است.
- دانما با افرادی که مراقب فرزندان هستند تبادل اطلاعات داشته باشید.

صبر زیاد

کودکان خردسال به صبر زیاد و والدینی نیاز دارند که میدانند چگونه فشار را از روی خود بردارند.

- گاه والدین به هنگام مراقبت از فرزند خود تحت فشار شدید قرار میگیرند و عاصی میشوند و میخواهند کودک را تنبیه بدنی کنند. اما: این کار خطرناک است! کودک خود را هرگز تنبیه بدنی نکنید!
- وقتی فرزندان بیش از حد به شما فشار وارد کرد، لحظهای تأمل کنید! از اینکه فرزندان در جای امنی قرار دارد اطمینان حاصل کنید و سپس تلاش کنید به خودتان آرامش دهید.
- در صورتی که مکرراً تحت فشار شدید قرار میگیرید، بسیار مهم است که به دنبال تسکینی ماندگار باشید.

کمک و مشاوره فوری: شماره تلفن
اضطراری والدین (24 ساعته)
0848354555



Elternbildung CH، زوریخ، 2014

ایده و مفهوم کلی: مایا موله

طرح و متن: کاتارینا ورلی

تصاویر: یورگ زاویه

اعضای گروه کارشناسی: ایرما باخمن، دکتر یولیا برکیک،

مارلیس بیری، زابینه برونر، ویویانه فنتر،

ماریانه کونتس، گابریلا لوتیهارد، الیزابت اشنایدر، دکتر دیتیر

شورش، روزانه اشنفانونی، اورس تسیگلر

ترجمه: Interserv AG

گرافیک: پتر لیشتن اشتایگر

چاپ: Koprint AG, CH 6055 Alpnach Dorf

بروشور به همراه اطلاعات جامع درباره پروژه «توانمندی از

طریق ارتباط» در زبانهای زیر موجود است:

آلبانیایی، عربی، آلمانی، انگلیسی، فارسی، فرانسوی، ایتالیایی،

روسی، صرب و کروات، بوسنیایی، اسپانیولی، سومالیایی،

تامیلی، تیگرینجا، تایلندی، ترکی، پرتغالی.

اطلاعات و روشهای سفارش:

www.elternbildung.ch/stark_durch_beziehung1.html

«توانمندی از طریق ارتباط» پروژه مشترک

Elternbildung CH و Jacobs Foundation است.

www.elternbildung.ch

www.muetterberatung.ch

www.elternnotruf.ch

www.projuventute.ch

www.profamilia.ch

www.kibesuisse.ch

www.plusplus.ch

www.budgetberatung.ch

www.binational.ch

www.schreibbabyhilfe.ch

www.muetterhilfe.ch

www.migesplus.ch

www.migravweb.ch

www.telme.ch

www.afm-geneve.ch

www.afmr.ch

www.jumeauxetplus.ch

www.monbebepleure.ch

www.formation-des-parents.ch

www.a4k.de/elternfilme.html

www.kinder-4.ch

لیستی از کتابهای ارزشمند را در اینجا

خواهید یافت:

www.elternbildung.ch/mediathek.html

کودک از بدو تولد به رابطهای خوب و نزدیک با والدین

و دیگر نزدیکان وابسته است. هر چه کودک بیشتر

احساس کند که دوست داشته میشود و دیگران او را درک

میکند، به همان نسبت بهتر میتواند رشد کند، بیاموزد و

مستقل شود.

«توانمندی از طریق ارتباط» بیان میکند کودکان در

نخستین سالهای زندگی خود به چه نیاز دارند و چگونه

والدین میتوانند از بدو تولد فرزندان خود رابطهای قوی با

آنها برقرار کنند تا کودک بتواند قدرتمندانه در مسیر

زندگی گام بردارد.

«توانمندی از طریق ارتباط» همچنین بیانگر این است که

والدین نباید از رفع نیازها و روابط خود غافل شوند. وقتی

والدین همیشه برای خود وقت در نظر میگیرند – چه به

تنهایی، به عنوان زن و شوهر یا با دوستان – آنگاه برای

ارتباط روزانه با فرزند خود قوی خواهند شد.

