



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**unicef**   
for every child

حفاظت در هر شرایطی از خانواده شروع می شود!

راهنمای عملی برای والدین کودکان دوره کودکستان

مترجم: ولوله جلالزی



والدین اولین معلم فرزندان خود هستند – ضرب المثل افغانی

## فهرست

7	مقدمه
9	فصل 1. حفاظت از سلامت روانی کودکان در سنین پیش از شامل شدن به کودکان
17	فصل 2. حفاظت از کودک در دوره کودکان
29	فصل 3. چگونه کودکان دوره کودکان را عاری از خشونت تربیت می توانیم
43	فصل 4. آنچه والدین باید در مورد رشد کودک 3-6 سال را بدانند
49	فصل 5. ارتباط والدین با کودکان دوره کودکان
53	فصل 6. رفتارها و اعمال نامناسب کودکان دوره کودکان
63	فصل 7. بازی و اهمیت آن برای کودکان دوره کودکان
73	فصل 8. حمایت از فرآیند یادگیری کودکان دوره کودکان
85	فصل 9. بازی ها و تمرین های عملی برای کودکان دوره کودکان

## معرفی

"مراکز دوران کودکی به عنوان فضاهای خلاق و امن" پروژه ای است که توسط USAID تمویل شده و توسط YWCA آلبانیا با حمایت از یونیسف اجرا می شود.

این پروژه شامل ایجاد مراکز مراقبت روزانه بوده که متعلق به کودکان جامعه افغان، گروه سنی از 3 الی 7 سال میباشد که به عنوان فضاهای ایمن و آموزشی برای آنها خدمت می کند. هدف اصلی ایجاد این مراکز، یادگیری از طریق بازی و استفاده از راهبردهای آموزشی غیر رسمی است. خدمات متنوعی از جمله فعالیت های گروهی، یادگیری ساختاری با رویکرد غیررسمی، تمرینات در فضای باز، حمایت عاطفی و ... برای افزایش تاب آوری کودکان و فراهم آوردن محیط های فراگیر و آموزشی برای آنها ارائه شده است.

علاوه بر تمرکز بر کودکان، والدین نیز به طور مستمر در این پروژه مستفید هستند آنها آموزش میشوند در مورد موضوعات مهم و حساس مانند فرزند پروری خوب، مقابله با حوادث آسیب زا، تنظیم هیجانات و دلبستگی سالم والد-کودک.

این راهنما برای دسپلین مثبت، روابط کیفی والدین و فرزند، رشد چند بعدی کودکان، سلامت روان، راهبردهای مقابله با حوادث آسیب زا، اهمیت بازی و.... تمرکز شده است

همچنین با توجه به اهمیت فراوان یادگیری در دوره کودکی، این کتابچه راهنما به معرفی فنون آموزشی مبتنی بر بازی و تفریح می پردازد.



## فصل 1.

### حفاظت از سلامت روان کودکان در سنین دوره کودکستان

در این فصل از کتابچه راهنما، ما می خواهیم چند استراتژی متمرکز بر مراقبت از سلامت روان فرزندان تان را در سنین دوره کودکستان را با شما به اشتراک بگذاریم. سلامت روان ما بخش مهمی از سلامت و رفاه کلی ما است. شما به عنوان یک والدین، نقش مهمی را در حمایت از سلامت روان فرزندان خود ایفا می کنید. همانطور که در این فصل خواهید دید، که ارتباط با کیفیت شما بهترین درمان برای سلامتی و تندرستی کودکان به خصوص در سنین کودکی است.

#### • مراقبت از رفاه و سلامت روان کودکان دوره قبل از مکتب

این سال ها را پشت سر گذاشته اید و شاید هنوز هم در کنار خانواده و نزدیکانتان روزهای سختی را پشت سر می گذارید. اگرچه این زمان برای فرزندان تان و شما منحنی والدین بسیار غیرعادی بوده، ولی قدم به قدم به انتظار آینده بهتری امیدوارید...  
جنگ و فاجعه بیشترین تأثیر را بر سلامت روان و رفاه ما دارد. تجارب درگیری - خشونت و پریشانی مرتبط، از تغییرات ناگهانی عمده زندگی، عوامل استرس زای جابجایی، انزوا و عدم اطمینان در مورد آینده به طور کلی بر کیفیت سلامت و به طور خاص به سلامت روان ما تأثیر می گذارد.

#### • واکنش کودکان خردسال (6-2 ساله) به تجربیات سخت و آسیب زا خانواده

از آنجایی که تجربیات سال های اولیه معماری مغز کودکان در حال رشد را شکل می دهد، این تجربیات بر پایه های سلامت روان نیز تأثیر می گذارد. اما کودکان از چی سن تحت تأثیر تجربیات و شرایط قرار می گیرند؟ چی وقت شروع به نشان دادن پیامدهای محیط های ناپایدار می کنند؟

### نقش والدین در حفاظت و ارتقای سلامت و رشد کودکان دوره کودکستان

کودکان پناهنده به دلیل ترک وطن، از دست دادن خانه و اعضای خانواده و همچنین فرصت زندگی به روشی که به آن عادت کرده اند، با مجموعه ای از مشکلات و موقعیت های غیرعادی مواجه می شوند. برای کودکان دوره کودکستان مانند سایر بزرگسالان، زندگی در یک محیط جدید با شرایط محدود و ناتوانی در یادگیری، بازی و خلاقیت، یک دور از زمان نا ایمنی را میگذرانند. در چنین موقعیت ها و شرایط اضطراری، کودکان خردسال بیش از بزرگسالان نیازمند توجه و مراقبت های بهداشتی روانی برای غلبه بر افسردگی، ترس، استرس و نگرانی های مختلف هستند که در چنین شرایط سختی ظهور می رسند.



مطالعات نشان می دهد که کودکان تا سن 7 سالگی واقعیت و موقعیت های اطراف خود را از نظرانداز یا دید والدین خود تجربه می کنند. در حالی که علائم ناخوشایند ممکن است با گذشت زمان محو شوند، کارهای زیادی وجود دارد که می توانید به عنوان والدین یا فرد مراقب انجام دهید تا از کودک تان در این مرحله حمایت و اطمینان حاصل کنید.

#### • چرا مهم است که پدر و مادر "قوی" شویم؟

والدینی که به خوبی با استرس های زندگی روزمره کنار می آیند، همچنین با موقعیت هایی که خانواده با بحران ها مواجه می شوند، والدینی که انعطاف پذیری دارند - به این معنی که آنها سازگار هستند و قدرت درونی دارند که وقتی اوضاع خوب پیش نمی رود، شکست نخورند. این والدین می دانند که چگونه در مواقع سخت درخواست کمک کنند. توانایی آنها برای رویارویی با فراز و نشیب های زندگی به عنوان الگو برای کودکان عمل می کند. این به کودکان کمک می کند تا مهارت های استقلال و حل مسایل را بیاموزند. عوامل استرس زای متعدد زندگی مانند آزار و اذیت، مشکلات سلامت روان، تعارضات زناشویی، سوء مصرف مواد و خشونت در خانه و جامعه - و استرس های مالی مانند بیکاری، ناامنی و بی خانمانی می توانند ظرفیت والدین را برای مقابله با استرس های روزمره کاهش دهد. اما از سوی دیگر، فضای خوب و امن در جامعه و فراهم شدن فرصت های اقتصادی، توانایی والدین را برای مقابله با مشکلات بهتر می کند. همه والدین قدرت و جذبه درونی برای ایجاد این مهارت ها را دارند که شامل اعتماد به نفس، انعطاف پذیری، مثبت گرایی، مهارت های ارتباطی، مهارت های حل مشکلات و توانایی شناسایی و دسترسی به منابع و خدمات خارج از جامعه در صورت نیاز باشند. همه این ویژگی ها ظرفیت آنها را برای فرزند پروری موثر تقویت می کند.

#### بهبود/التیام سلامت روان کودکان دوره کودکی که حوادث سخت/آسیب زا را تجربه کرده اند - نقش والدین

• با کودکان صحبت کنید و به سوالات آنها صادقانه پاسخ دهید

فرزندان شما در مرحله ای از زندگی هستند که خیلی کنجکاو و سؤالات زیاد دارند. آنها سوالات زیادی در مورد اتفاقاتی که در زندگی آنها اتفاق افتاده یا انتظار می رود رخ دهد دارند. سوالات کودکان لحظات طلایی است که باید از آنها برای پرکردن امنیت و محبت استفاده کرد. صرف نظر از اینکه چگونه این وضعیت را تجربه می کنید و با آن کنار می آید، سعی کنید از وضعیت عاطفی خود آگاه شوید. حقیقت این است که کودکان در این سن کاملاً حساس هستند و به خوبی اضطراب و نگرانی شما را درک می کنند. فکر نکنید که آنها قادر به توجه به تمام تغییراتی که با شما و در روال روزمره زندگی خانوادگی اتفاق می افتد نیستند. حتی زمانی که به نظر می رسد چشم و ذهن آنها جای دیگری است، نسبت به اتفاقات اطراف

چگونه این نوع موقعیت ها در زندگی شان در سال های آینده تاثیری کند؟

بررسی ها نشان می دهد که کودکان دوره کودکی هنوز انعطاف و مهارت های لازم را برای سازگاری فوری با موقعیت های جدید به دست نیاورده اند، بنابراین خوب است در هر قدم در کنار آنها باشیم تا جای زیادی برای سوءتفاهم ها باقی نماند.

برخی از اولین علائمی که نشان می دهد سلامت روان کودکان گروه سنی (6-2 سال) تحت تأثیر قرار می گرفته، عبارتند از:

- ✓ کودک دائماً از شما می خواهد که همه چیز خوب باشد.
- ✓ سعی می کند مدام به شما بگوید که چه اتفاقی افتاده است.
- ✓ بیش از حد معمول خسته و ترسیده است.
- ✓ پرخاشگرتر و زود رنج تر از حد معمول است.
- ✓ حافظه، توجه و تمرکز ضعیفی دارد.
- ✓ سردرد / معده درد و همچنین مشکلات خواب و اشتها دارد.

کودکان دوره کودکی اغلب پس از یک بحران احساس درماندگی می کنند. آنها معمولاً از جدا شدن از والدین خود می ترسند و به رفتارهای معمول در سنین پایین تر مانند مکیدن انگشت، شب ادراری یا ترس از تاریکی برمی گردند. بازی نمودن آنها ممکن است شامل جنبه هایی از رویدادی باشد که تجربه شده است، جایی که کودک بارها و بارها آن رویداد را بازی یا بازگو می کند. هنگامی که نتوانند مقابله کنند. و با شکست مواجه شوند، به انکار و کناره گیری روی می آورند. آنها ممکن است از صحبت کردن دست بکشند یا ساکت شوند یا از همسالان و بزرگسالان دوری کنند و به بهانه بیماری یا خستگی به دنبال آرامش باشند. کودکان در این سن ممکن است رفتارهای دلبستگی مضطرب با مراقبان خود نشان دهند، بخواهند از نظر جسمی در کنار بزرگسالان قرار بگیرند و تمایلی به تنها خوابیدن نداشته باشند. آنها همچنین ممکن است گوشه گیر شوند و ممکن است "دوره های کوتاه غم" را تجربه کنند که به طور ناگهانی ظاهر می شوند آنها همچنین ممکن است به استقلال فیزیکی خود عقب نشینی کنند و از پوشیدن لباس، غذا خوردن یا حمام کردن خود داری کنند.

بسیاری از کودکان در این سن ممکن است در خواب دچار اختلالات خواب، کابوس و وحشت شوند.

اگر کودک شما خودش این رویداد ناراحت کننده را تجربه کرده، شاهد آن بوده یا استرس پس از سانحه را تجربه کرده است، احتمالاً تحت تأثیر طیفی از احساسات شدید، گیج کننده و ترسناک قرار گیرد.

فراهم می کند.

مهم ترین عامل در حمایت از کودکان خردسال برای توسعه مهارت های مقابله با استرس و ضربه های روحی ، داشتن بخشی از یک رابطه پایدار با یک مراقبت کننده است که به نیازهای کودک پاسخ می دهد. همانطور که یک تجربه آسیب زا می تواند یک زندگی را در یک لحظه تغییر دهد، یک رابطه با کیفیت نیز می تواند یک تجربه آسیب زا را در کودکان التیام بخشد. هر چه بیشتر این لحظات ارتباط ساده انسانی را برای یکدیگر فراهم کنیم - حتی یک تکان سر کوتاه یا یک لحظه تماس چشمی - بیشتر می توانیم کسانی را که ضربه های روحی را تجربه کرده اند، کمک کنیم.

## • ایجاد ثبات و برنامه های روزانه سالم

ثبات را از طریق برنامه روزانه، پشتیبانی مداوم در طول روز و روال های منظم ایجاد کنید. روال های جدید را در موقعیت ایجاد شده ایجاد کنید و در صورت امکان روال های قدیمی را حفظ کنید. بدون توجه به شرایط، بازی کنید، برقصید و آواز بخوانید، جشن بگیرید و شادی کنید. آنها زندگی خود را در پیش دارند و ما باید از آنها حمایت کنیم و تمام تلاش خود را بخصوص در این مواقع انجام دهیم.

نیازی نیست کارهای شیک انجام دهید و تمام وقت خود را با آنها بگذرانید. کودکان در این سن به ابزارهای قدرتمندی برای تسکین اضطراب و عدم اطمینان مجهز هستند. بازی تخیلی، هنر و ورزش بخشی از این موارد است. اما بازی تخیلی به بزرگسالی، نیاز دارد که آنچه را که کودک بیان می کند منعکس کند و سعی کند از آن پیروی کند و آنچه را که کودک به آن می گوید قضاوت نکنند.

به آنها کمک کنید احساسات خود را بیان کنند و در فعالیت هایی شرکت کنند که به آنها کمک می کند تا احساسات و رفتارهای خود را تنظیم کنند، مانند ورزش، تنفس عمیق، یوگا و مدیتیشن، برنامه های معمول روزانه مانند وعده های غذایی، زمان بازی و زمان خواب.

کودکان را درگیر کارهای مختلف کنید (آشپزی با شما، مرتب کردن اتاقش، شستن دست ها و غیره).

یک فضا مثبت در خانه ایجاد کنید و بر امید، قدرت و خوش بینی تاکید کنید.

کاری کنید که فرزندان دوباره احساس امنیت کند. در آغوش گرفتن و اطمینان خاطر می تواند به کودک در هر سنی احساس امنیت بدهد. فرزندان را تشویق کنید تا فعالیت هایی را که دوست دارد دنبال کند. سعی کنید مطمئن شوید که کودک شما فضا و زمانی برای استراحت، بازی و سرگرمی دارد. روال عادی را حفظ کند. ایجاد یک ساختار و برنامه قابل پیش بینی برای زندگی فرزندان می تواند کمک کند تا دنیا دوباره با ثبات تر به نظر برسد. سعی کنید برنامه منظمی برای وعده های غذایی، کارهای خانگی و فعالیت های خانوادگی داشته باشید.

در مورد آینده صحبت کنید و برنامه ریزی کنید. این می تواند به مقابله با این حس مشترک که آینده ترسناک، تاریک و غیرقابل پیش بینی است در

خود حساس هستند. بعد از هر یک از سؤالات آنها، مهمترین نیاز آنها این است که بدانند آیا ما خوب و ایمن هستیم و می توانیم از نظر کیفی نه تنها با بدن، بلکه همچنین با ذهن خود در کنار آنها باشیم. هدف هر یک از سؤالات آنها این است که بدانند آیا شما خوب هستید تا آنها خوب باشند؟ آیا اوضاع خوب پیش خواهد رفت؟ و آیا نیازهای آنها برآورده خواهد شد؟ بنابراین، بدون توجه به شرایط، خود را جمع و جور کنید و به خود اعتماد به نفس بدهید. خوشحال باشید که کودکان در مورد شرایط از شما سوال می پرسند. به سؤالات آنها پاسخ دهید، زیرا در غیر این صورت فضایی از ذهن آنها که باید توسط اطلاعات راحت و ساده شما اشغال شود، می تواند توسط تخیل یا تفکر های غیر ارادی اشغال شود. خود را مطمئن سازید که کودک اطلاعات اصلی را از شما بگیرد نه از رسانه ها.

و اگر مستقیماً از شما نمی پرسند، سعی کنید با نگاهی که به شما می کنند، مشاهده تغییرات و بازی آنها و مشاهده بازی خیالی آنها سؤالات آنها را درک کنید. زمانی را به فکر کردن در مورد اینکه چرا فرزندان از شما سوال نمی پرسد اختصاص دهید.

رابطه و ارتباط آزاد با شما مهمترین عامل در این سن برای غلبه بر روزهای سخت است. ضروری ترین اطلاعات را بدون غرق شدن در جزئیات ارائه دهید، اما صادق باشید. ابتدا سعی کنید بفهمید آنها چه می دانند و وضعیت را چگونه می بینند و سپس می توانید با پاسخ های ساده با مثال های عملی آنها را آگاه کنید. با جملات کوتاه، نه با مفاهیم انتزاعی عینی صحبت کنید، پرسید که آیا کودک آنچه شما گفتید را فهمیده است یا خیر. احساس، نیاز یا خواسته کودک پشت سوال چیست و این را در پاسخ خود منعکس کنید. اما مهم این است که پاسخ شما به سؤالاتی که دارند، امید و امنیت را به کودکان بدهد.

## • روابط با کیفیت ایجاد کنید

حتی اگر عاقلانه ترین و از نظر علمی صحیح ترین پاسخ ها هم برای آنها راهی نیستند که روابط روزمره شما با آنها باکیفیت نباشد برای آنها ارزش زیادی ندارد.

مهمترین چیز این است که آنها ببینند شما احساس خوب دارید، با افراد دیگر به دقت در مورد نگرانی ها و مشکلات تان صحبت کنید تا کودکان جزئی از این نگرانی ها نشوند. هیچ کودک خردسال آسیب دیده ای که والدین آسیب دیده باشد وجود ندارد. در این سن آنها از رفتار که والدین انجام می دهید تقلید می کنند نه آنچه را که به آنها گفته میشود یا اطلاعاتی که به آنها داده میشود. کودکان بسیار حساس هستند و تحت تاثیر موقعیت هایی که شما از آن رنج می برید قرار میگیرند، اما در عین حال، اگر شما را در کنار خود داشته باشند، قدرت تاب آوری شگفت انگیزی دارند و در نصف بحران میتوانند بازی را از سر بگیرند در حالی که شاید اطفال دیگر و یا حتی خود ما در مقاومت و ایستادگی مشکل داشته باشیم. مانند هر چیز دیگری در دوران رشد، روابط کودک با والدین در تجربه کودکان مهم است. رفتار ترسناک، مضطرب و پرتنش قوی ترین منبع استرس است که یک کودک خردسال می تواند تجربه کند، یک رابطه ایمن با شما قوی ترین محافظت را در برابر استرس آسیب زا برای کودک

دیگران را از آتش ساختمان‌ها نجات می‌دهد و آنها را به مکان امن می‌رساند.

از آنجایی که کودکان از بازی برای مقابله، کاهش استرس، ایجاد مکانیسم‌های دفاعی، و پردازش و بهبودی آسیب‌ها استفاده می‌کنند، ممنوعیت بازی کودکان را از ابزار ضروری برای برآوردن نیازهایشان محروم می‌کند.

### • استفاده از قدرت بازی تخیلی به عنوان راهی کمک در بهبود حوادث آسیب‌زا

بازی وانمودی کودک راهی بسیار طبیعی برای کمک به کودکان برای هدایت، ابراز و التیام احساسات و اضطراب‌شان است. در این نوع بازی، کودک از طریق نمادها، اسباب بازی‌ها و مسائل تخیلی، احساسات و روابطی که برای او مهم است، نمایش می‌دهد. ما باید به کودک آزادی کامل برای ابراز وجود بدهیم. او باید در انتخاب هر شی، ایجاد هر دیالوگ و صحنه آزاد باشد، بدون اینکه برای کاری که انجام می‌دهد مورد قضاوت یا ارزیابی قرار گیرد. به عنوان یک قاعده، انتظار می‌رود این نوع بازی رایگان که توسط شما پشتیبانی می‌شود، اضطراب کودک را کاهش دهد، زمانی که به او اجازه داده شود تا هر طور که می‌خواهد بازی کند.

می‌توانید زمانی از روز را انتخاب کنید که کودک بیشتر مستعد بازی‌های تخیلی باشد یا می‌توانید از لحظاتی استفاده کنید که هر دوی شما برای بازی آزاد هستید. کنار کودک بنشینید و خود کودک به شما فضای کافی برای درگیر شدن در بازی او می‌دهد، فقط قضاوت‌کننده و ممانعت‌کننده نباشید. توجه و توصیف آنچه کودک انجام می‌دهد بسیار مهم است. برای واضح تر شدن، خود را به عنوان آینه‌ای تصور کنید که با کلمات آنچه را که کودک انجام می‌دهد یا می‌گوید توصیف می‌کند. بنابراین شما آنجا نیستید که چیزهای خود را بگویید، بلکه باید آنچه را که برای کودک اتفاق می‌افتد منعکس کنید. البته، هر چیزی که به او منتقل می‌کنیم باید از قضاوت یا ارزیابی خودمان فارغ باشد. این به معنای تسلیم شدن در طول بازی از اجازه یا عدم اجازه دادن به چیزها یا جنبه‌های بازی است. شما باید فقط برای دیدن و انعکاس آنچه کودک انجام می‌دهد، حضور داشته باشید. همه اینها باید خیلی گرم و با صدای دلنشین و گرم بیان شود و عناصر دیگری که به کودک نشان می‌دهد در این فضای بازی او است که رهبری می‌کند. این نه تنها اضطراب کودک را تسکین می‌دهد، بلکه می‌تواند بسیاری از مشکلات رابطه شما را نیز درمان کند. این فرصت خوبی است تا کودک بدون نیاز به توجیه، توجه شما را جلب کند، بلکه به شما به عنوان والدین این امکان را می‌دهد که در حضور فرزندتان گرم و مثبت ظاهر شوید.

سعی کنید در این فضایی که فقط او می‌تواند رهبری کند، فکر کنید که مهمان او هستید. یک لحظه فراموش کنید که شما پدر و مادر هستید و صادق‌ترین آینه‌ای باشید که او در آن به خود نگاه می‌کند. اگر هنگام بازی گفت «این خرسک خیلی می‌ترسد»، مهم این است که آینه بودن را فراموش نکنیم و به جای گفتن «بله خرسک نباید برسد» باید بگوییم «خرسک ترسیده به نظر می‌رسد». شما همچنین می‌توانید با دقت سولاتی مانند "چه چیزی ممکن است خرسک را ترسانده باشد" بپرسید، اما سعی کنید از سولاتی مانند "اما چرا او می‌ترسد؟ این خرسک بزرگ است!"

کودکان آسیب دیده کمک کند.

به وعده‌های خود عمل کنید شما می‌توانید با قابل اعتماد بودن به بازسازی اعتماد به نفس فرزندتان کمک کنید. ثابت قدم باشید و آنچه را که می‌گویید انجام دهید دنبال کنید. اگر پاسخ سوالی را نمی‌دانید، از اعتراف آن نترسید. با ساختن چیزی اعتماد فرزندتان را به خود به خطر نیندازید.

به یاد داشته باشید که کودکان اغلب موقعیت‌ها را شخصی می‌کنند. آنها ممکن است نگران امنیت خود باشند، حتی اگر حادثه آسیب‌زا در دوردست اتفاق افتاده باشد. به کودک خود اطمینان دهید و به او کمک کنید تا شرایط را در چارچوب خود قرار دهد.

### • اهمیت بازی در تجدید و التیام تجربیات آسیب‌زا در سنین دوره کودکی

بازی تخیلی و هنر دو موهبتی هستند که کودکان برای بهبودی از حوادث و بلایای استرس‌زا دارند. در بازی وانمودی آنها واقعیت خود را به نمایش می‌گذارند و احساسات و مسائلی را که بیشتر به آنها مربوط می‌شود بیان می‌کنند.

مطالعات نشان می‌دهد که برای کودکان آسیب‌دیده، بازی فواید فراوانی دارد و تجربیات سمی و استرس‌زای آن‌ها را از بین می‌برد. بازی مکانی امن برای کودکان خردسال است تا دنیای درونی عواطف خود را با ارائه صدایی یا راهی برای بیان غیر شفاهی احساسات مهم خود در اختیار آنها قرار دهند.

اگرچه ضربه روحی می‌تواند احساس درونی «من هیچ قدرت یا کنترلی ندارم» را برای کودکان به ارمغان بیاورد، اما بازی می‌تواند آزادی و حس خوب کنترل بر دنیای خیالی را برای آنها فراهم کند. علاوه بر این، از طریق بازی خود، آنها یاد می‌گیرند که راه حل پیدا کنند و مهارت‌های مقابله و بازسازی را ایجاد کنند. معمولاً کوچکترین و آسیب‌پذیرترین کودکان توانایی صحبت در مورد نگرانی‌ها و احساسات خود را ندارند، به خصوص وقتی احساسات ترسناک باشد - آنها را "بازی" می‌کنند.

از طریق بازی، کودکان داستان‌هایی را در مورد آنچه مشاهده می‌کنند و در مورد دنیای اطراف خود، تجربیات گذشته خود، احساسات مرتبط با این تجربیات و احساس آنها در مورد خود و انواع حمایت‌هایی که از دیگران نیاز دارند و می‌خواهند، تعریف می‌کنند. بازی زبان مورد نیاز برای بیان افکار و احساسات را بهتر از توانایی کلامی به آنها فراهم می‌کند.

برای کودکانی که ضربه روحی را تجربه می‌کنند، بازی ابزار قدرتمندی است که زمینه‌ای را برای آنها فراهم می‌کند تا تجربیات دردناک و ترسناک را به رویدادهای قابل کنترل و قابل پیش‌بینی تبدیل کنند که بر آنها کنترل دارند. وقتی کودکان می‌توانند تجربیات زندگی خود را از طریق بازی تفسیر کنند، مکانی امن برای رهاسازی احساسات خود دارند. از آنجایی که آنها می‌توانند یک تجربه ترسناک را بارها و بارها به بازی بکشاند، توانایی تغییر نتیجه را در بازی خود را نیز دارند. به عنوان مثال، کودکی که خانواده‌اش خانه خود را در آتش از دست می‌دهد، نقش اطفاییه را بازی می‌کند که

## فصل 2.

نپرسید، تنها زمانی که می توانید مداخله کنید، زمانی است که کودک در بازی خود، خود، شما یا اسباب بازی را به خطر می اندازد. روشی که ما در این مورد حد و مرز تعیین می کنیم این است که بسیار مراقب باشیم که امنیت این لحظه را خراب نکنیم. شما می توانید با آرامش به او بگویید که "توپ برای پرتاب است، کتاب برای پرتاب نیست، بلکه برای خواندن است" به جای "کتاب را آنجا بگذارید زیرا من برای آن پول خرج کردم" یا "من به طور کلی بازی را ترک می کنم".

به او احترام بگذارید، به او فرصت دهید و به او اعتماد کنید تا بازی را اجرا کند. هیچ وقت به او دستور ندهید، حتی اگر بگوید "مادر جان فکر می کنی، حالا نوبت کیست؟ آیا می توانی تصمیم بگیری که خرسک چه کار کند؟" به جای اینکه تصمیم بگیری که خرسک چه کاری انجام دهد، بهتر است بگویید "در بازی شما تصمیم می گیرید که خرسک چه کند".

سعی نکنید عجله کنید یا سرعت بازی را افزایش دهید زیرا نگران این هستید که کارهای دیگری انجام دهید. هر روز حتی 03 دقیقه از زمان خود را به این نوع بازی اختصاص دهید و آن را جزئی از روز معمول خود قرار دهید و در آن زمان مطمئن شوید که کار دیگری ندارید.

بیان خود، احساسات و نگرش های خود بدون تأثیر و ترس از قضاوت شما بهترین درمان در این دوران اضطراب است.

مراقب زبان بدن و صورت خود باشید. شاید حتی اگر صحبت نمی کنید، متوجه اخم های منع کننده یا قضاوت آمیز نشوید حتی وقتی که کودک در حین بازی به عروسک ها می گوید که « پدرم اصلاً پیش من نمی ماند» یا «مادرم سرم داد می زند».

داشتن اسباب بازی های ساده، عروسک های معرف خانواده، خانه عروسک، وسایلی خوب برای بیان است، اما هر اسباب بازی ای را که در این نوع بازی کودک انتخاب می کند بپذیرد. درگیر شدن در این نوع بازی به طور منظم و روزانه می تواند توانایی کودک را برای مقابله با اضطراب بهبود بخشد و به سطح جدیدی از استقلال و اعتماد به نفس دست یابد.

بنابراین سعی کنید هر روز از زمانی برای بازی با کودک خود استفاده کنید زیرا این امر به او کمک می کند نه تنها اضطراب این دوران را بهتر برطرف کند، بلکه به بهبود روابط با شما، نظم و انضباط بهتر، کسب مهارت های اجتماعی بهتر و کاهش رفتارهای مزاحم مختلف آن کمک کند.

### حفاظت از کودک در سنین دوره کودکستان

حفاظت در هر شرایطی از خانواده شروع می شود!

#### گونه می توانید از فرزندان خود در سنین دوره کودکستان محافظت کنید؟

خانواده ها در تلاش برای کنار آمدن با چالش ها، مشکلات و تجربیات مخاطره آمیز این دوره از تغییرات قابل توجه، جابجایی های آسیب زا و زندگی در کشور، فرهنگ و شرایط اغلب ناشناخته، با امید و ترس از آینده، متوجه افزایش خطر برای کودکان نمی شوند، که خطر سوء استفاده، بی توجهی و خشونت نسبت به کودکان است.

در این فصل می خواهیم والدین و مراقبان را در مورد اهمیت حمایت از کودکان، اشکال حمایت و اقدامات لازم در حمایت از فرزندان خود آگاه کنیم.

#### کودک آزاری و بی توجهی چیست؟

مطالعات نشان می دهد که کودک آزاری یا بی توجهی اغلب در خانه توسط شخصی اتفاق می افتد که کودک را به خوبی می شناسد - والدین، خویشاوندان نزدیک، دوستان خانواده.

چهار نوع کودک آزاری وجود دارد. اگرچه هر یک از فرم ها می توانند جداگانه ظاهر شوند، اما معمولاً با هم ظاهر می شوند.

☆ **غفلت** عبارت است از عدم مراقبت و توجه مزمن و جدی، با قصد یا بدون قصد والدین/مراقبان نسبت به نیازهای کودک به سرپناه، ایمنی،



## چرا آزار و اذیت کودک اتفاق می افتد؟

## نظارت، غذا، بهداشت و آموزش که باعث آسیب جسمی و/یا عاطفی به کودک می شود.

☆ آزار جسمی آسیب جسمی در نتیجه ضربه زدن، سیلی زدن، تکان دادن، سوزاندن یا سایر اشکال اضرار به کودک است.

☆ سوء استفاده جنسی به هر موقعیتی گفته می شود که از کودک برای ارضای جنسی استفاده شود. این ممکن است شامل قرار گرفتن کودک در معرض ، تجاوز جنسی، بهره برداری تجاری از طریق فحشا یا تولید موارد زشت باشد.

☆ سوء استفاده عاطفی ،هر الگوی رفتاری است که به رشد عاطفی یا احساس عزت نفس کودک آسیب می رساند، از جمله انتقاد مداوم، تهدید و طرد شدن.

کودک آزاری و بی توجهی پدیده هایی هستند که هر کودک را در هر نژاد، سن و سطح اقتصادی تحت تأثیر قرار می دهند. با این حال، مطالعات برخی از عوامل مرتبط با کودک، خانواده، جامعه و جامعه را شناسایی کرده اند که ارتباط نزدیکی با افزایش خطر سوء استفاده و بی توجهی دارند. اما این مطالعات نشان می دهد که وقتی تعداد زیادی از عوامل خطر با هم هستند، خطر استفاده از آن حتی بیشتر می شود. برخی از عوامل اصلی

## کودک آزاری عبارتند از:

✓ بی تجربگی و سن کم والدین. والدین جوان ممکن است اطلاعات کافی نداشته باشند و برای بزرگ کردن کودک آماده نباشند.

✓ انتظارات غیر واقعی عدم آگاهی در مورد رشد طبیعی کودک می تواند منجر به انضباط نامناسب شود.

✓ استرس های خانوادگی مانند فقر، بی خانمانی، بی ثباتی، طلاق یا بیکاری کودکان این خانه ها ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند.

✓ سوء مصرف مواد عواقب مصرف مواد و همچنین زمان، انرژی و هزینه ای که برای تهیه مواد مخدر یا الکل صرف می شود، به طور قابل توجهی

## توانایی والدین را برای مراقبت از فرزندانشان مختل می کند.

✓ الگوهای سوء استفاده بین نسلی. تجربیات آسیب زا در دوران کودکی والدین می تواند بر روابط آنها با فرزندانشان تأثیر بگذارد.

✓ انزوای هنگامی که یکی از والدین حمایت شریک زندگی یا جامعه را نداشته باشند، فرزندپروری مؤثر دشوارتر است.

نوع سوء استفاده	علائم
بی توجهی	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ نشانه های سوء تغذیه،</li> <li>▪ عدم رعایت بهداشت،</li> <li>▪ عدم رسیدگی به نیازهای صحی یا فیزیکی .</li> </ul>
آزار جسمی	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ جراحات، سوختگی یا زخم های بدون دلیل.</li> <li>▪ به نظر می رسد که کودک از بزرگسال/مراقب خود هراسان است.</li> </ul>
سوء استفاده جنسی	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ درد، خونریزی، کبودی یا ترشح در ناحیه تناسلی یا مقعدی،</li> <li>▪ رفتار جنسی نامناسب با توجه به سن شان،</li> <li>▪ آگاهی نامناسب در مورد جنسیت و روابط جنسی با توجه سن آنها.</li> </ul>
سوء استفاده عاطفی	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ رفتار افراطی (از خیلی پرخاشگرانه تا خیلی منفعلانه)،</li> <li>▪ آسیب به رشد جسمی، عاطفی و فکری.</li> </ul>

## پیامدهای اصلی آزار و اذیت در کودک

کودک آزاری یک تجربه آسیب زا است و تأثیر آن بر کودکان می تواند عمیق باشد. رویدادهای آسیب زا، چه منزوی و چه مداوم، بر توانایی کودک برای کنار آمدن با واقعیت غلبه می کنند و واکنش های عاطفی قوی را تحریک می کنند. این پاسخ ها حتی پس از رفع خطر نیز ادامه می یابند و تا درمان لازم ادامه می یابند. چنین رویدادهای آسیب زا می تواند به توانایی کودک برای اعتماد به دیگران، احساس امنیت شخصی و اثربخشی آنها در پیشبرد زندگی آسیب برساند. اگر به کودک آزاری یا بی توجهی مشکوک هستید یا شاهد آن هستید، باید فوراً آن را گزارش دهید. اگر فکر می کنید کودکی مورد آزار قرار گرفته است، فوراً اقدام کنید. با شماره 211، 921 یا 611 تماس بگیرید یا با واحد حفاظت از کودکان تماس بگیرید.

## شما به عنوان والدین برای محافظت از فرزندان در برابر خشونت چه کاری می توانید انجام دهید؟

والدین، معلمان و سایر اعضای خانواده اولین افرادی هستند که باید حمایت از کودکان را تضمین کنند. والدین و سایر بزرگسالان مسئول ایجاد محیط امن، محافظتی و محبت آمیز در خانواده هستند و وظیفه دارند از ایمنی کودکان خارج از خانه، مکتب یا محله ای که در آن زندگی می کنند مراقبت کنند.

## چند نکته کلیدی برای محافظت کودکان در برابر خشونت و آزار:

☆ **سعی کنید الگوی خوبی برای کودکان باشید:** کودکان بر اساس رفتاری که شما با آنها و دیگران در خانواده و جامعه انجام می دهید، یاد می

گیرند که چگونه رفتار کنند. اگر با آنها محترمانه رفتار کنید، یاد خواهند گرفت که به خود و دیگران احترام بگذارند. اما اگر با آنها خشن رفتار کنید، آنها یاد خواهند گرفت که بدون توجه به آنچه شما می گوئید، همین کار را با خود و دیگران انجام دهند.

☆ **هنگام آموزش رفتار کردن به آنها از خشونت استفاده نکنید:** با صحبت کردن با آنها و تنبیه آنها بدون استفاده از خشونت به کودکان بیاموزید که چگونه رفتار کنند.

☆ **احساسات و رفتار خود را کنترل کنید:** اگر متوجه شدید که عصبانی می شوید و می ترسید با گفتار یا رفتار خود به کودک آسیب برسانید، بهتر

است کمی استراحت کنید، از والد دیگری بخواهید مدتی مراقب آنها باشد تا اینکه وضعیت نورمال شود به یاد داشته باشید که شما قوی تر هستید و حتی زمانی که قصد ندارید می توانید به آنها آسیب برسانید.

☆ **کمک بخواهید:** برای بزرگسالان بسیار مهم است که محدودیت های خود را بدانند و زمانی که احساس خستگی، استرس، ناراحتی یا سر دچار مشکلات می شوید، به دنبال کمک باشید. از سایر والدین یا افراد مناسب (مشاوران، معلمان، دوستان و خانواده) بپرسید که چگونه بهترین راه حل ها را بکار میگیرند.

☆ **به کودکان بیاموزید که چگونه با دیگران رفتار کنند:** این وظیفه والدین است که به کودکان کمک کنند رفتارهای مناسب و قابل قبول را

بیاموزند. با فرزندان خود در مورد آنچه مناسب است و اینکه دیگران چگونه باید با آنها رفتار کنند، از جمله اطلاعات مربوط به لمس مناسب و نامناسب صحبت کنید.

☆ **با کودکان صحبت کنید و آنها را تشویق کنید که به شما اعتماد کنند.** سعی کنید زمانی را برای صحبت با فرزندان خود در مورد چیزهایی که

دوست دارند و به آنها مربوط می شود، پیدا کنید. به آنها گوش دهید و تشویق شان کنید که اگر چیزی آنها را آزار می دهد به شما بگویند. اگر آنها به شما اعتماد کنند، اگر اتفاقی برایشان بیفتد، راحت تر به شما می گویند.

☆ **نظارت و راهنمایی کودکان:** اطمینان حاصل کنید که کودکان خردسال توسط یک فرد مورد اعتماد مراقبت می شوند. ببینید فرزندان کجا هستند و با چه کسانی هستند.

- ملاقات صبحی و تصمیمات صبحی.

یک پدر هر روز به فکر فرزندان خود است، اکثر اوقات به آنها فکر می کند و حتی زمانی که از آنها دور است آنها را به خاطر می آورد:

- حفظ تماس منظم.

- یادآوری و شرکت در اتفاقات و فعالیت های مهم.

- شناخت و حمایت از چیزهایی که کودک به آنها علاقه نشان می دهد.

یک پدر دلسوز وقت خود را با فرزندانش می گذراند و فعالانه:

- آنها را راهنمایی، آموزش، حمایت و تشویق می کند.

- به طور مناسب، پیوسته و حساس پاسخ می دهد.

- مرزهای معقول و منصفانه تعیین می کند.

- از اعتماد به نفس و استقلال کودک حمایت می کند.

- از دستاوردها و موفقیت های کودک لذت می برد.

☆ مراقب کسانی باشید که می خواهند از کودکان مراقبت کنند: مراقب اشخاص بیگانه باشید که پیشنهادهای متفاوتی برای کودکان می دهند. ممکن است فرزند شما در معرض خطر استثمار قرار گیرد.

☆ از کودکان در برابر خشونت در رسانه ها و اینترنت محافظت کنید: اجازه ندهید کودکان خشونت را در تلویزیون ویا آنلاین تماشا کنند.

☆ اقدام اجتماعی علیه خشونت کودکان: به کودکان اجازه ندهید خشونت را از تلویزیون تماشا کنند و یا آنچه را که در اینترنت می ببینند.

☆ گزارش کودک آزاری: اگر شاهد کدام مورد کودک آزاری هستید، حق دارید با خیال راحت آن را گزارش دهید. با شماره های زیر تماس بگیرید: 211، 921.

## نقش پدر در کودکان دوره کودکی

پدر به اندازه مادر برای رشد سالم کودک نقش کلیدی مهم دارد. مادر و پدر نقاط قوت و ضعف متفاوتی دارند، اما یکدیگر را در نقش والدین مکمل میکنند. وقتی پدر در تربیت فرزند نقش داشته باشد، این امر تأثیر مثبتی بر رفاه کودک و خانواده دارد، زیرا نقش پدر در رشد فرزندان بی نظیر و بسیار مهم است.

یک پدر مسئول و قابل اعتماد، حاضر و فعال در موارد زیر مشارکت دارد:

- مراقبت های فیزیکی، برنامه های روزمره کودک مانند تغذیه، خواب یا حمام کردن.
- آموزش و تحصیل کودک در کودکی و مکتب.

● تضمین یک محیط خانه امن.

● اطمینان از مراقبت و روابط سالم با کودکان/دیگر بزرگسالان.

## بدن من متعلق به من است - محافظت از کودکان در برابر آزار فیزیکی

اگر کودکان تشویق شوند تا احساسات خود را در نظر بگیرند و بر اساس آن جهت گیری کنند، به راحتی می توانند تشخیص دهند که کدام لمس دیگران خوشایند است و کدام نه. کودکان باید بدانند که اجازه دارند هر کاری که می خواهند با بدن خود انجام دهند، اما نه با دیگران. «خاله حق ندارد هر طور که می خواهد مرا لمس کند و ببوسد»، «اگر دوست ندارم با کسی دست بدهم». ممکن است برخی از افراد این کار را بی ادبانه بدانند، اما کودکی که عادت دارد از چنین لمسی امتناع کند، وقتی کسی بدون اجازه آنها را به صورت فیزیکی لمس کند، با اعتماد به نفس بیشتری از خود محافظت می کند. بزرگسالانی که خواهان تماس فیزیکی با کودک هستند، مانند داکتر یا مربی، باید از قبل آن را به وضوح برای کودک توضیح دهند و آن را توجیه کنند: «حالا باید شکمت را چک کنم» یا «بیا، بگذار پمپرات را تبدیل کنم». در مورد داکتر، برخی کارها برخلاف میل کودک انجام می شود، اما این موضوع باید به وضوح توسط والدین برای کودک توضیح داده شود.

یک پدر مهربان به فرزندان خود محبت نشان می دهد و از آنها مراقبت می کند:

● نشان دادن محبت جسمانی.

● در هنگام ناراحتی یا صدمه دیدن آنها را آرام و دلداری دهید.

● گوش دادن، مشاهده کردن، دنبال کردن، و پاسخ دادن.

● لذت بردن از لحظات مشترک با هم.

یک پدر فعال و ارتباط پذیر با فرزندانش صحبت می کند و عقاید و احساسات خود را از طریق فعالیت های ذیل ابراز میکند:

● فعالیت های روزانه مانند آشپزی، خرید، نظافت و خوردن غذا با هم.

● مشارکت در بازی.

● خواندن، صحبت کردن، خندیدن، بازی کردن.

● یادگیری مهارت های جدید.

● بردن کودکان به گردش (کتابخانه، شهر بازی و غیره).

● برنامه ریزی و شرکت در فعالیت های خارج از خانه با دوستان و خانواده مانند میله، پیاده روی، سفرهای ماهیگیری، تعطیلات و غیره.

پدر رفاه مادی فرزندان خود را تأمین می کند و از آنها محافظت می کند:

● تأمین نیازهای جسمانی مانند غذا، سرپناه و پوشاک.

## چرا مشارکت دادن فرزندان در تصمیم‌گیری‌های خانواده مهم است؟

یاد بگیرید که فرزندان را در سنین جوانی در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی مشارکت دهید، به طوری که او احساس مشارکت داشته باشد و در مورد هر تصمیمی که بر زندگی او تأثیر می‌گذارد از او پرسیده شود. برای شنیدن و تسهیل مشارکت آنها از همان ابتدا آماده باشید. شاید شنیدن و یادگیری از کودکان یا تغییر افکار و عقاید خود بر اساس نیازهای آنها برای شما آسان نباشد. برای اطمینان از اینکه مشارکت آنها در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی واقعی است، باید به آنها کمک کنید تا عواقب تصمیماتی که گرفته می‌شود را درک کنند و همچنین اطلاعات کلی در مورد موقعیت و تصمیماتی که در آن دخیل هستند ارائه دهید. اگر از سنین پایین به صحبت‌های کودکان گوش دهید و به آنها اجازه تصمیم‌گیری و انتخاب بدهید، آنها متوجه می‌شوند که مهم هستند و نظرات آنها برای بزرگسالان مورد توجه و ارزش است. از این طریق می‌آموزند که تصمیمات شان به نوعی بر دیگران تأثیر می‌گذارد و یاد می‌گیرند که مسئولیت تصمیماتی را که می‌گیرند بر عهده بگیرند. در این فرآیند که به کودکان اجازه داده می‌شود در آن شرکت کنند و در مورد چیزهایی که بر زندگی آنها نیز تأثیر می‌گذارد، تصمیم بگیرند، آهسته صحبت کنند و از کلماتی که می‌فهمند و مناسب سن شان است استفاده کنند. همچنین مهم است که به آنها در تصمیم‌گیری‌های خوب کمک کنید، برای مثال با کمک به آنها در مورد عواقب هر تصمیمی که می‌گیرند فکر کنند.

## نکات مهم برای محافظت از کودکان در برابر سوء استفاده:

- از کلمات دقیق برای اعضای بدن به خصوص اندام تناسلی استفاده کنید تا کودک بتواند به طور دقیق در مورد آنها صحبت کند.
- به کودک اجازه دهید تا احساسات خود را چه مثبت و چه منفی آزادانه بیان کند.
- به آنها مرزها را آموزش دهید، اما بدون ترساندن آنها.
- به آنها به شیوه‌ای بازی یاد دهید که وقتی چیزی درست نیست یا احساس خوبی ندارد، بگویند «بس است». این باعث توقف تلاش برای سوء استفاده می‌شود.
- به آنها بیاموزید که به فضای خصوصی خود و دیگران احترام بگذارند. با درخواست از آنها برای احترام به حریم خصوصی دیگران اجازه ندهید به حریم خصوصی آنها تجاوز شود.
- به آنها بیاموزید که هیچ رازی را حفظ نکنند.
- مراقب خوابیدن آنها در خانه اقوام باشید.
- کودک را مجبور به مهربانی و محبت با دیگران نکنید.
- به آنها اجازه ندهید بدون همراه به دستشویی‌های عمومی بروند.
- به آنها بیاموزید که اندام تناسلی خود را تمیز کنند و هرگز بدون اجازه آنها کس دست نزنند، حتی برای نظافت.
- محتاط باشید و بر رفتار کسانی که از کودک مراقبت می‌کنند مانند پرستاران کودک، مربیان و همچنین اقوام و والدین نظارت کنید.
- هرگونه تغییر ناگهانی در رفتار کودک را به دقت ارزیابی کنید.

### . چگونه کودکان دوره کودستان را بدون استفاده از خشونت تربیت می کنید؟

کودکان باید در خانه، کودستان و اجتماع امن باشند. و با این حال تنبیه از طریق خشونت در بسیاری از فرهنگ ها گسترش یافته است. در بسیاری از خانواده ها از آن به عنوان راهی برای وادار کردن کودکان به رفتار مناسب استفاده می شود. کودکان حق دارند از هر شکلی از خشونت محافظت شوند، زیرا خشونت آسیب می زند. در مواردی که کودکان آسیب دیده یا در معرض حوادث خشونت آمیز قرار گرفته اند، می تواند عواقب طولانی مدت و شدیدی داشته باشد. در این فصل اطلاعات مهم والدین در مورد نظم و انضباط، تفاوت آن با تنبیه و خشونت و همچنین راه های پیشنهادی برای تنبیه کودکان دوره کودستان بدون استفاده از خشونت را با والدین به اشتراک می گذاریم.

انضباط یعنی آموزش دادن نه تنبیه کودک. هدف انضباط این است که کودک خودش را تربیت کند. البته این در یک شب اتفاق نمی افتد. این نیاز به پشتکار و صبر زیاد دارد. هدف بلندمدت انضباط درونی کردن خودکنترلی است، تا زمانی که محدودیت های خود را تعیین کنند. اما این روند سال ها طول خواهد کشید. اگرچه چیزهای زیادی در مورد نظم و انضباط وجود دارد، اما چیزی که آنها را به هم پیوند می دهد این است که این روشی است برای رشد انضباط شخصی، اعتماد به خود و حساسیت نسبت به دیگران می باشد.

### انضباط چیست؟

انضباط فرآیند آموزش کودکان در مورد اعمال قابل قبول و غیر قابل قبول است. انضباط ربطی به تنبیه کودکان ندارد و بر اعمال والدین مانند: اشاره به شکست های کودک، نامهربانی نسبت به آنها یا ایجاد احساس بد در آنها نسبت به خود تأثیری نمی گذارد. هدف از نظم و انضباط ایجاد زمینه ای است که کودکان برای داشتن زندگی بهتر در زمانی که بزرگ می شوند نیاز دارند. تنبیه فرزندان وظیفه اصلی والدین است، بنابراین برای هر والدینی مهم است که برخی از دانش های اولیه در مورد تنبیه فرزندان را داشته باشد.



### به یاد داشته باشید:

هنگامی که والدین تصمیماتی می گیرند که بر فرزندانشان نیز تأثیر می گذارد، باید به نظرات فرزندان خود گوش دهند، تصمیمات را با آنها در میان بگذارند و دلایلی که چرا این تصمیمات را گرفته اند را توضیح دهند. والدین وظیفه دارند به فرزندان خود نشان دهند که مسئول تصمیماتی هستند که می گیرند. این باعث می شود که کودکان در اوایل تصمیم گیری مستقل تر، مسئولیت پذیرتر و مطمئن تر برای خودشان تصمیم بگیرند. با این حال، باید مراقب باشیم که کودکان را در شرایط سخت قرار ندهیم و حتی اگر تصمیم درستی نگرفته اند، نشان دهیم که در کنار آنها هستیم.

1. برای من اتفاق افتاده است (لت خوردن) و حالم خوب است.
2. چیزی جز لت کردن راه حل باقی نمانده است.
3. تنبیه بدنی بهتر عمل می کند. روش های دیگر جواب نمی دهد.
4. تنبیه بدنی به آنها می آموزد که اطاعت کنند.
5. من فقط از آن به عنوان آخرین راه حل استفاده می کنم. راه حل دیگری نداشتم.
6. این تنها راه کنترل همه کودکان است. من زیاد اولاد دارم.
7. تنبیه بدنی بخشی از فرهنگ ماست.

**برخی از دلایل منع تنبیه جسمی و روانی:**

- تنبیه جسمی و روانی حق کودک برای احترام به سلامت جسمی و کرامت انسانی را نقض می کند.
- تنبیه بدنی و روانی بر رشد کودک تأثیر مخرب دارد. عواقب اجتماعی، عاطفی و جسمی بر کودکان دارد.
- تنبیه های جسمی و روانی به کودکان می آموزد که خشونت روشی درست برای حل تعارض است. همچنین سوء استفاده از قدرت را به عنوان بخشی اساسی از روابط عاطفی مشروع فکرمی کند.
- بیش از همه، تنبیه های جسمی و روانی آنقدر به گستردگی رواج شده است که معلمان و والدین از امتحان هر جایگزین دیگری منصرف شدند.
- تنبیه های جسمی و روانی می تواند عامل افت تحصیلی، عملکرد ضعیف تحصیلی، ارتباطات ضعیف و اعتماد به نفس پایین شود.

**انضباط و تنبیه – یکسان است؟**

بسیاری از بزرگسالان فکر می کنند که انضباط و تنبیه یک چیز هستند. با این حال، همانطور که در جدول زیر می بینید، آنها در واقع کاملاً با یکدیگر متفاوت هستند. نظم و انضباط را می توان یک سیستم آموزشی مبتنی بر یک رابطه خوب، قدردانی و آموزش برای خودکنترلی دانست. نظم و انضباط موثر یک فرآیند زمان گیر است و روز به روز اتفاق می افتد. در حالی که تنبیه پیامی منفی دارد. عواقب ناخوشایندی برای انجام ندادن کاری یا انجام کاری که منع شده است. شرم و خجالت از عناصر نظم و انضباط مثبت نیستند. زمانی که کودک احساس می کند مورد حمایت و ارزش قرار می گیرد، احتمال تغییر رفتار او بیشتر است

انضباط	مجازات
بر کارهایی که کودک نباید انجام دهد تاکید می کند	بر کارهایی که کودک باید انجام دهد تاکید می کند
یک فرآیند دوامدار است	گهگاه رخ می دهد
مثال دادن	بر تا بعیت و اطاعت تاکید می کند
منجر به خودکنترلی می شود	به استقلالیت آسیب می رساند
به کودکان کمک می کند تا تغییر کنند	این یک راه حل از بزرگسالان است
مثبت است	منفی است
خودشناسی کودک را تصدیق می کند	کودک مانند یک بزرگسال "عمل می کند".
توانایی تفکر کودک را تشویق می کند	بزرگسال به جای کودک فکر می کند
عزت نفس را افزایش می دهد	عزت نفس را کاهش می دهد
رفتار را شکل می دهد	رفتار نادرست را مجازات می کند



### اصول کلیدی نظم و انضباط:

1. کودکان می خواهند که مرزها توسط بزرگسالان تعیین شود.
2. بزرگسالان باید به نظم و انضباط به عنوان یک ابزار آموزشی نگاه کنند، نه به عنوان یک تنبیه.
3. بزرگسالان باید هنگام تنبیه کودک آرامش خود را حفظ کنند.
4. بزرگسالان باید در تنبیه کودک ثابت و قاطع باشند.
5. بزرگسالان باید انتظاراتی را متناسب با سن کودک داشته باشند.

### پنج حقیقتی که هر والدینی باید بداند:

1. تمام رفتارهای کودک نوعی ارتباط است.
2. همیشه دلیلی وجود دارد که یک کودک رفتار مشکل ساز را از خود نشان می دهد.
- جلب توجه یا چیزی که می خواهند.
- برای فرار از فعالیت ها یا وظایف.
3. ممکن است دلایل مختلفی در پشت رفتار کودک وجود داشته باشد.
- ممکن است گرسنه، خسته، آسیب دیده، ترسیده، ناراحت، عصبانی و غیره باشند.
- ممکن است هنگام تیت کردن یا کشیدن (اسباب بازی یا اشیاء دیگر) احساس خوبی داشته باشند.
- ممکن است احساس کنند که از کنترل خارج شده اند و در تلاش برای به دست آوردن مجدد کنترل هستند.
4. والدین می توانند یاد بگیرند که رفتار مشکل ساز کودک را درک و تفسیر کنند.

- کودکان به یک فرد قابل اعتماد و دوست داشتنی نیاز دارند تا به آنها کمک کند تا یاد بگیرند که چگونه با دنیایی که تعارض در آن یک واقعیت زندگی است، کنار بیایند.

- یافتن معنای رفتار کودک مهم است.

5. رفتار مشکل ساز کودک را می توان از طریق حمایت کاهش داد، نه با تنبیه.

- وقتی کودکان احساس احترام می کنند و نیازهایشان برآورده می شود، کمتر از رفتارهای مشکل ساز به عنوان نوعی از ارتباط استفاده می کنند.

- وقتی والدین به کودکان کمک می کنند تا راه های مثبتی برای برقراری ارتباط با نیازهای خود پیدا کنند، کودکان مهارت های اجتماعی مهمی را برای حل مسئله یاد می گیرند که به آنها در زندگی کمک زیادی می کند.

### سبک های فرزندپروری

والدین در نحوه تعامل با فرزندان و نحوه تربیت آنها با یکدیگر تفاوت دارند. مطالعات نشان می دهد که چهار سبک فرزندپروری وجود دارد:

**فرزندپروری مستبدانه:** در این سبک فرزندپروری، والدین از فرزندشان انتظار دارند که تمام قوانین تعیین شده توسط آنها را به شدت رعایت کند. اگر کودک این قوانین را رعایت نکند، منجر به تنبیه می شود. این والدین دلایل این قوانین را برای فرزندانشان توضیح نمی دهند. حتی اگر کودک از او بپرسد، می گویند "چون من گفتم". این والدین خواسته های زیادی دارند، اما به نیازهای کودک پاسخ نمی دهند.

**فرزندپروری مقتدرانه:** والدین در این سبک فرزندپروری قوانین و دستورالعمل هایی را تعیین می کنند که فرزندان باید از آنها پیروی کنند. این شیوه فرزندپروری دموکراتیک تر است. والدین مقتدر به نیازهای فرزندان خود پاسخ می دهند و به سوالات آنها گوش می دهند. هنگامی که کودکان انتظارات والدین خود را برآورده نمی کنند، این والدین بیشتر از تنبیه بخشش نشان می دهند. این والدین بر رفتار فرزندان خود نظارت می کنند و استانداردهایی را تعیین می کنند. مطالبه گر هستند، اما مداخله گر و تنبیه کننده نیستند. روش های انضباطی آنها حمایتی است و نه تنبیهی. آنها می خواهند فرزندانشان مسئولیت پذیر، همکار و متعادل باشند.





**والدین سهل‌گیر:** والدین سهل‌گیر خواسته‌های بسیار کمی از فرزندان خود دارند. این والدین به ندرت فرزندان خود را تنبیه می‌کنند. آنها به فرزندان خود زیاد می‌دهند اما کم می‌خواهند. آنها رفتار پخته و مسئولانه را از فرزندان خود نمی‌خواهند و از رویارویی با آنها اجتناب می‌کنند. آنها مراقب فرزندان خود هستند و ارتباط برقرار می‌کنند و بیشتر به یک دوست تبدیل می‌شوند تا والدین.

**فرزندپروری منفصل:** سبک فرزندپروری منفصل درگیر با تقاضاهای کم، پاسخگویی کم به نیازهای کودک و ارتباطات کم مشخص می‌شود. اگرچه این والدین نیازهای اساسی فرزندان خود را برآورده می‌کنند، اما عموماً در زندگی فرزندان خود دخالتی ندارند. در موارد خاص، این والدین ممکن است از نیازهای فرزندان خود امتناع کنند یا از آنها غفلت کنند.

### تاثیر سبک فرزندپروری بر کودکان

همه ما بهترین‌ها را برای کودکان می‌خواهیم. از منظر رشد انسان، دوران کودکی دوران حساسی محسوب می‌شود. اغلب، والدین متوجه نمی‌شوند که چگونه انتخاب‌ها و شیوه‌های فرزندپروری آنها می‌تواند بر رفتار و رشد کودک در آینده تأثیر بگذارد. این نباید شما را بترساند، بلکه به شما کمک می‌کند تا فرزندان را به فرد بهتری در زندگی تبدیل کنید. از آنجایی که انتخاب‌های مختلف فرزندپروری تأثیرات متفاوتی بر رشد کودک می‌گذارد، می‌توانید ببینید که هر سبک فرزندپروری چه نوع کودکانی را به همراه دارد:

**سبک فرزندپروری مستبدانه** اغلب کودکان را مطیع و موفق می‌کند، اما این کودکان کمتر شاد هستند، با شایستگی اجتماعی و عزت نفس مشکل دارند.

**سبک فرزندپروری مقتدرانه** منجر به فرزندان شاد، توانا و موفق می‌شود.

**سبک فرزندپروری سهل‌آمیز** اغلب به کودکان ناراضی و مشکل‌ساز منجر می‌شود. این کودکان با افراد مرجع مشکل دارند و نتایج تحصیلی ضعیفی دارند.

**سبک‌های فرزندپروری منفصل** باعث می‌شود که کودکان در همه زمینه‌ها با مشکلات زیادی مواجه شوند. این کودکان فاقد خودکنترلی، عزت نفس پایین و شایستگی کمتری نسبت به همسالان خود هستند.

### هفت پیشنهاد برای تمرین انضباط مثبت:

1. سعی کنید معنای رفتار فرزندان را درک کنید

2. سعی کنید خود را کنترل کنید نه فرزندان را

3. در انتظارات خود از رفتار فرزندان ثابت قدم باشید

4. به رفتاری که دوست دارید توجه کنید، نه فقط به رفتاری که از فرزندان نمی‌پسندید

5. به جای اینکه به او بگویید چه کاری را نباید انجام دهد، به فرزندان بگویید چه کاری متفاوت انجام دهد

6. از انرژی فرزندان برای هدایت به بازی‌ها و فعالیت‌های مختلف استفاده کنید، نه علیه خودتان

7. از فرزند خود به دنبال جبران یا پاداش نباشید

**وقتی والدین از می‌پرسند که چگونه می‌توانند تشخیص دهند که نسبت به فرزندشان خیلی سخت‌گیر هستند، پیشنهاد می‌کنیم که به نکات ذیل دقت کنند:**

- اگر کودک خیلی خوب یا خیلی خوب است
- اگر کودک بسیار حساس باشد حتی به کوچکترین انتقاد
- اگر کودک فاقد حس شوخ‌طبعی و شادی در زندگی باشد
- اگر کودک بیشتر اوقات تحریک‌پذیر یا مضطرب است
- اگر کودک علائم تنش را در نواحی دیگر از خود نشان دهد - در غذا خوردن، خوابیدن یا بیرون رفتن - و ممکن است به رفتاری که برای کودکان کوچکتر معمول است، بازگردد، مانند یک نوزاد رفتار کند.

هر یک از علائم بالا سیگنالی برای والدین است که به آنها می‌گوید به نحوه تربیت فرزند خود توجه کافی باشند.

■ احساس اینکه قید/آزار و اذیت می شوند

■ بیان شدید خشونت در آثار هنری، در ارتباط با دیگران یا در بازی

■ عصبانیت غیر قابل کنترل

■ رفتارهای مزمن تکانشی، خشونت آمیز، اذیت و آزاردهنده

### تکنیک های اصلی که می توان در تربیت کودکان دوره کودستان تمرین کرد

برخی از تکنیک ها موثرتر از بقیه هستند، یا برای حل یک رفتار یا موقعیت، می توانند چندین تکنیک را با هم ترکیب کنید. آنچه این تکنیک ها را متحد می کند این است که در هر مورد، رفتار نامناسب کودک به عنوان مشکلی تلقی می شود که نه توسط والدین، بلکه توسط کودک با کمک و حمایت بزرگسالان حل می شود. هر چه بیشتر مسئولیتی به کودک داده می شود کمک به حل مشکلات است. این راهبرد تعیین حد و مرز از طریق حل مسئله توسط خود کودک به کودک احترام می گذارد و توانایی و استقلال او را افزایش می دهد. اما به طور خاص، برخی از مفیدترین راه های تنبیه و تعیین محدودیت برای کودکان دوره کودستان چیست؟

### ☆ پیام - ۱

پیام ۱ یا من مطلوب ترین راه برای تعیین حد و مرز است زیرا شما احساسات خود را به عنوان یک مشکل مطرح می کنید. پیام ۱ یا من از سه بخش تشکیل شده است:

آ. احساسات شما

ب آنچه در آن لحظه اتفاق می افتد، و

ج دلیل نگرانی شما

برای روشن شدن موضوع مثالی می زنیم. در مواردی که کودکی در حال بالا رفتن از روی میز است و ممکن است بیفتد، به جای فریاد زدن "نه" که می تواند کودک را بترساند و گیج کند زیرا آنها نمی دانند که چرا شما نگران هستید، می توانید بگویید: "من می ترسم وقتی می بینم که روی میز بالا می روی چون ممکن است به خودت صدمه بزنی."»

### چند نکته نهایی برای تربیت کودکان:

■ به مرحله رشد کودک احترام بگذارید.

■ انضباط را در وضعیت رشد کودک بپذیرید. برای یک کودک تا دو سال، سعی کنید توجه او را به بازی یا فعالیت دیگری هدایت کنید. اگر این کار جواب نداد، ممکن است لازم باشد آنها را بردارید و از مکانی که در آن هستند دور کنید. سعی کنید کشف کنید که چه چیزی باعث پرخاشگری یا رفتار نامناسب کودک می شود و به آنها فرصت دهید تا خودشان این موضوع را درک کنند.

■ نظم و انضباط باید متناسب با کودک باشد. شما می دانید خلق و خوی فرزندتان و چه چیزی بر او تأثیر می گذارد. یک کودک حساس به رویکرد انضباطی متفاوتی نسبت به یک کودک فعال و سرسخت نیاز دارد.

■ هنگامی که کودک شما در حال بازی با کودکان دیگر است، سعی کنید روی آنها معلق نشوید.

■ رفتار الگو برای کودک. روشی که به آنها کمک می کنید تا یک تعارض را حل کنند بسیار مؤثرتر و آموزنده تر از بسیاری از کلمات است.

■ از کودک نظر خود را در مورد آنچه که دفعه بعد به تربیت بهتر آنها کمک می کند بپرسید.

■ تنبیه بدنی معایب عمده ای دارد.

■ اگر نظم و انضباط کار نمی کند، وضعیت را متوقف کرده و دوباره ارزیابی کنید.

### چه زمانی باید به دنبال کمک بود

اگر متوجه یک یا چند مورد از نکات زیر شدید، باید فوراً از متخصص کمک بگیرید. هر چه زودتر به این مشکلات رسیدگی شود، برای فرزندتان و شما بهتر است.

■ عدم احترام به همه شخصیت های معتبر: والدین، معلمان و سایر بزرگسالان

■ رفتار پرخاشگرانه و مخرب

■ برخی از روابط خانوادگی برای کودک دشوار است

■ احساس شدید انزوا و/یا طرد شدن

مثال: "وقتی کودک اسباب بازی ها را دور می اندازد، خودش آنها را برمی دارد." = نتیجه منطقی

اسباب بازی ها را دور نیندازید زیرا بعداً خودتان آنها را برمی دارید. = در این صورت با یک پیامد منطقی روبرو نیستیم بلکه با تهدید یا هشدار تنبیهی روبرو هستیم.

"من را می ترسانید" = احساسات شما

«وقتی تو را در بالا می بینم» = آنچه در آن لحظه اتفاق می افتد

«چون شاید به خودت صدمه بزنی» = دلیل نگرانی شما.

پیام-من یا ا باید بخشی از رابطه بزرگسال و کودک باشد. فقدان رابطه بین بزرگسال و کودک می تواند باعث شود که پیام من توسط کودک جدی گرفته نشود یا نادیده گرفته شود.

پیام را منتقل کنید - من با لحنی خنثی و مثبت، به چشمان کودک نگاه می کنم و حس انتظار را نشان می دهم. اگر کودک در خطر است، در حالی که دلیل آن را از طریق پیام-ا به کودک توضیح می دهید، از جایی که هستند دور شوید یا زمان لازم را برای واکنش مناسب اختصاص دهید. اگر بار اول این پیام تغییری ایجاد نکرد، می توانید دوباره به روشی مختصرتر امتحان کنید.

#### ☆ استفاده از پیامها

این روش تعیین مرزها زمانی انجام می شود که عمل دوم به عمل اول بستگی داشته باشد. یک پیامد معمولاً با کلمه "WHEN" شروع می شود. این جملات به کودک می گوید که از آنها چه انتظاری می رود و در صورت شکایت چه اتفاقی خواهد افتاد. به عنوان مثال: "وقتی دست های خود را شستید، می توانید برای خوردن کیک بنشینید."

#### ☆ ارائه انتخاب های محدود

دادن انتخاب، بسیاری از پاسخ های نه یا نمی خواهم از کودک حذف می شود. حتی در مورد کودکانی که دارای حس مخالفت و منفی گرایی قوی هستند، موثرتر است. طبق این روش به کودک این فرصت را می دهیم که یکی از دو گزینه ای را که برای حل مشکل پیشنهاد می کنیم انتخاب کند. به جای اینکه بپرسیم «شام چی می خواهی بخوری»، دو گزینه می دهیم. به طور مشابه در مورد اسباب بازی ها، به جای گفتن "اسباب بازی های خود را بردارید"، می توانیم بگوییم: "آیا اتاق را قبل یا بعد از شام تمیز می کنی؟" مثال: "شما می توانید بی سر و صدا در اتاق بازی کنید یا در خارج از خانه بازی کنید و سر و صدا کنید".

#### ☆ ارائه اطلاعات

هنگام دادن اطلاعات به فرزندان، از لحن مناسب صدا، بدون فریاد زدن یا تهدید استفاده کنید. صبر کنید و به کودک زمان بدهید تا ببیند چه واکنشی نشان خواهد داد. اگر کودک پاسخ نداد، از صدای کمی بلندتر و جدی تر استفاده کنید و کمی بیشتر از چند بار اول به او اطلاعات بدهید. مثال: وقت چاشت است و او در حال بازی با اسباب بازی است. به جای اینکه بگوییم: "بیا نان چاشت را بخوریم!" (که یک دستور است و به او اجازه نمی دهد در تصمیم گیری شرکت کند) می توانید بگویید: "زمان آماده شدن برای نان چاشت است." (و منتظر واکنش او باشید). اگر هیچ نتیجه ای دریافت نکردید، می توانید با ارائه اطلاعات بیشتر در مورد درخواست، ثان دوباره تکرار کنید.

#### ☆ پیامدهای منطقی

یک کودک خردسال در زمان حال زندگی می کند. انضباط برای کودک را کمک میکند برای مقابله با عواقب تصمیم اش در آینده ضروری است. هنگامی که ما مداخله می کنیم و راه هایی را برای کودکان ارائه می دهیم تا نتایج اعمال خود را تجربه کنند، این را «پیامدهای منطقی» می نامیم. پیامدها مجازات نیستند. آنها بلافاصله، به محض بروز رفتار مورد استفاده قرار می گیرند.

## از چه تکنیک هایی می توان برای کمک به خودتنظیمی کودکان استفاده کرد؟

برای کودکان 2 تا 6 ساله، استفاده از عبارت "آن را متفاوت انجام دهید" به جای "نباید" موثرتر است. برای مثال، به جای گفتن «به میز شیشه ای نزن»، از عبارت «از این کاسه با قاشق استفاده کن» استفاده کنید و حرکت کودک را به سمت شی دیگری هدایت کنید.

به جای اینکه به آنها بگویید چه کاری نمی توانند انجام دهند، به آنها بگویید که چه کارهایی می توانند متفاوت انجام دهند. به عنوان مثال، به جای گفتن "ندوید"، "لطفا اینجا راه بروید".

در صورت امکان، سعی کنید احساساتی را که خود یا فرزندتان تجربه می کنید نام ببرید. برای توصیف احساسات از کلماتی مانند خوشحال، غمگین، خجالت زده و مغرور استفاده کنید.

سعی کنید تغییرات در گفتار یا انتقال از یک فعالیت به فعالیت دیگر را به دقت برنامه ریزی کنید و از قبل در مورد هر گونه تغییر در روال عادی خود به او اطلاع دهید.

زمانی که آنها بدترین عکس العمل را نشان می دهند شما بهترین هایتان را بدهید. آرام بمانید، عصبانیت یا اضطراب خود را مدیریت کنید زیرا شما آینه ای هستید که آنها خود را در آن می بینند.

### موقعیت ها و زمان هایی را که

فرزندتان به احتمال زیاد کنترل خود را از دست می دهد شناسایی کنید و آنها را به فرصت های یادگیری تبدیل کنید. به عنوان مثال، اگر هر بار که به فروشگاه می روید، فرزندتان در سوپرمارکت شروع به گریه می کند تا شیرینی یا چیپس مورد علاقه اش را تهیه کند و شما به شدت خجالت می کشید، با او برنامه ریزی کنید که نه برای خرید، بلکه فقط برای آموزش خود به فروشگاه بروید. - مقررات و رفتار آن را مانند یک فعالیت آموزشی تبدیل کنید. قبل از رفتن به فروشگاه، می توانید به آنها بگویید که اگر آنها در فروشگاه با شما باشند، بدون رفتار معمولی خود و درخواست خرید خاصی از سوپرمارکت نکنند، امتیاز یا چیز مهم دیگری کسب خواهند کرد (اما نیز سالم) برای آنها.

هر دستاورد کوچک آنها را در مدیریت خود در فروشگاه تشویق کنید و برای آنها ارزش قائل شوید. هر قدم به جلو مهم است. می توانید این کار را چندین بار تکرار کنید.

## ☆ ایجاد شیوه های ارتباطی سالم

سعی کنید مکان خاصی در خانه ایجاد کنید که بتوانید با فرزندتان در مورد مهمترین چیزها صحبت کنید. همچنین می توانید این را به عنوان یک قانون خانگی در نظر بگیرید که وقتی آرام تر هستیم، در مورد درگیری ها و مشکلات و راه حل ها صحبت کنیم.

در شش روش فوق، یک فلسفه مشترک وجود دارد. هسته اصلی راه حل خود کودک است. در این صورت هم ما و هم کودک رفتار نامناسبی را ارزیابی میکنیم که باید حل شود. این روش ها نه مجاز است و نه مجازات. نقش ما به عنوان والدین این است که با همدلی و احترام با کودک ارتباط برقرار کنیم و مهارت های لازم برای حل مشکلات را به او بیاموزیم تا اینکه آنها را برای آنها حل کنیم.

از تکنیک های فوق نباید برای کنترل کودک استفاده شود، بلکه باید به او آموزش داد که چگونه خود را کنترل کند. هدف آنها این است که با سنجیدن دقیق فواید هر تصمیم به کودک بیاموزند که انتخاب های سالمی داشته باشد و نه فقط به این دلیل که "این چیزی است که والدین گفته اند." اگر به آنها کمک کنید تا نظم و انضباط خود را بیاموزند، برای رویارویی با چالش های زندگی، انتخاب های سالم و غلبه بر ناملایمات راحت تر مقابله خواهد کردند. بنابراین، از این زمان برای کمک به کودک خود برای یادگیری کامل نظم و انضباط خود استفاده کنید.

### چگونه به کودکان دوره کودکستان کمک کنیم تا خود را اداره کنند

نقش ما در آموزش خودتنظیمی در این سن بسیار مهم است. وقتی بچه ها طغیان هایی دارند و نمی توانند خودشان را کنترل کنند، سعی می کنند روی ما تمرکز کنند، والدین اداره کننده بیرونی است. اگر بتوانیم مدام در طول طغیان های آن ها آرامش خود را حفظ کنیم، آن ها شروع به عادت می کنند و مانند ما واکنش نشان می دهند. ما باید بتوانیم به کودک کمک کنیم سرعت خود را کم کند و با آرامش به جای پاسخ راه های جدیدی پیدا کند. آنچه اغلب مانع ما به عنوان والدین می شود این است که رفتار تیز و خود مدیریتی کودک را به عنوان "رفتار بد" می بینیم. اگر طغیان و ناتوانی کودکان در خودتنظیمی را مهارتی بدانیم که باید آموزش داده شود، مانند آموزش هر مهارت دیگری نیاز به صبر، راهنمایی و تمرین زیاد دارد. مهم این است که از موقعیت های دشوار اجتناب نکنید، بلکه باید آنها را راهنمایی و حمایت کنید تا رفتار خود را افزایش دهند.

نگویید "چرا برای شما اینقدر سخت است" زیرا به جای پرداختن به موضوع، شروع به نگاه کردن به شما به عنوان عامل ناامیدی می کنند. به جای اینکه به کودک بگویید "فورا تلویزیون را خاموش کن" به او یاد دهید وقتی آرام است و چیز جالبی را تماشا نمی کند که به شما ریپوت کنترل را در هر دو دقیقه یکبار می دهد، عملی که برای آن چیزی را که می خواهد به دست می آورد.

### آنچه والدین باید در مورد رشد کودک 3-6 سال بدانند

از بالا بردن وضعیت به جایی که کودک نداند در مرحله بعد چه کاری انجام دهد، خودداری کنید. اگر می بینید که آنها ادیت می شوند، به آنها چیز دیگری بدهید تا تمرکز کنند و قبل از اینکه طغیان شدیدی داشته باشند، توجه آنها را تغییر دهید. سعی کنید ثابت قدم باشید و آموزش را در سطح مناسب برای فرزندتان شروع کنید. به جای تسلیم شدن، اهداف کوچکتری را تعیین کنید تا به خود و فرزندتان فرصتی برای رسیدن به هر مرحله و کسب استقلال لازم در هر موفقیت بدهید. هر روز یک قدم کوچک را به جلو بردارید. اگر یک موقعیت را به چند مرحله کوچک تقسیم کنید، به ایجاد مهارت های خودتنظیمی بهتر کمک می کند.

از برنامه های روزانه همراه با عکس های مناسب استفاده کنید تا بدانند در ادامه چه کاری انجام دهند.

در نهایت، به دنبال کمک باشید. اگر می بینید که فرزندتان در مدیریت احساسات و رفتار خود مشکل دارد، شهادت جستجوی کمک حرفه ای را داشته باشید. و اگر این چیزها دشوار به نظر می رسند، به یاد داشته باشید که شکل دادن به آینده کودک یک کار بسیار مهم است. فراموش نکنید که هیچ وقت دیر نیست. پس صبور و متعهد باشید زیرا ارزش تلاش را دارد. به هر حال، همه بچه ها می توانند یاد بگیرند که چگونه خودشان را مدیریت کنند، وقتی که یک محیط مناسب فراهم شود

تجربه های کودک در سال های اولیه زندگی تعیین می کند که وقتی بزرگ شود چگونه خواهد بود. این سالها تاثیر بسزایی در موفقیت آینده کودک از سلامتی خوب تا موفقیت در مکتب و عزت نفس و مهارت های اجتماعی دارد. این دوره در رشد کودک فرصت های طلایی را ارائه می دهد، اما در عین حال، دوره ای است که می توان این شانس ها را از دست داد. مراقبت ناکافی و نامناسب در این سال های اولیه می تواند منجر به مشکلات و چالش های طولانی مدت در سلامت و رفاه کودک شود. تجربیات و روابطی که کودک در این سال ها دارد، در کنار کیفیت تغذیه و مراقبت از سلامتی، به شدت بر آینده او تاثیر می گذارد. اگر کودک در این دوره تجربیات مثبتی داشته باشد، مغز او به طور سالم رشد می کند. اما اگر کودک آزار و بی توجهی را تجربه کند، این امر به اشکال مختلف بر مغز او تاثیر می گذارد و باعث می شود کودک در سال های بعد دچار مشکلات رفتاری و عاطفی شود. بنابراین، درک این نکته مهم است که تجربیات روزانه یک کودک در سال های اولیه خود یا به رشد و فرآیند یادگیری او کمک می کند یا مانع آن می شود. مراقبت خوب از کودک در این دوران فواید فوق العاده ای برای کودک و کل خانواده دارد. اگر بزرگسالانی که قرار است از کودک مراقبت کنند، از آنها غافل شوند و به درستی از آنها مراقبت نکنند و در این سال ها آنها را به "خود بزرگ شدن" رها کنند، عواقب آن می تواند طولانی مدت باشد. صرف نظر از تاثیر قابل توجهی که فقر دارد، آنچه برای کودک در سال های اولیه مهم است ایجاد رابطه ایمن با والدین است که امنیت، محبت و انگیزه را برای آنها فراهم می کند. مهمترین محیطی که زندگی کودک را تحت تاثیر قرار می دهد، محیط خانه است. بررسی ها نشان می دهد وقتی والدین می توانند در این سال های اولیه روابط و تجربیات سالمی با فرزندانشان خود ایجاد کنند، حتی زمانی که خانواده ها فقیر هستند یا از اقلیت ها یا قومیت های مختلف هستند و با مشکلات زیادی روبرو هستند، این روابط چیزی است که در آینده فرزندانشان تفاوت ایجاد می کند. البته علاوه بر این، کودک به خدمات بهداشتی، آموزشی و اجتماعی باکیفیت نیاز دارد.

☆ **رشد عاطفی اجتماعی:** من مهم هستم. این شامل توانایی کودک برای درک اینکه آنها "هویت" برای تنظیم احساسات خود، ایجاد و حفظ روابط با دیگران است.

### چند دستورالعمل اساسی برای درک فرزندتان

درک فرزندتان یکی از مهمترین چیزهایی است که هر والدینی باید بیاموزد. با این کار می‌توانید در مراقبت و راهنمایی آنها موفق‌تر باشید زیرا هر کودکی منحصر به فرد است. یکی از راه‌های درک فرزندتان این است که او را هنگام خواب، غذا خوردن و بازی مشاهده کنید. به خصوصیات آنها بسیار دقت کنید. از چه فعالیت‌هایی بیشتر لذت می‌برند؟ آیا آنها به راحتی با تغییرات سازگار می‌شوند یا نیاز به آشنایی با چیزها دارند؟ سعی کنید زمانی را برای صحبت و ارتباط با آنها اختصاص دهید. این به شما فرصت‌های بیشتری برای جمع‌آوری اطلاعات و درک بهتر آنها می‌دهد. محیط اطراف فرزندتان را به دقت مشاهده کنید تا رفتارهایی را که یاد گرفته است بهتر درک کنید. حتی زمانی که آنها را با همسالان خود مقایسه می‌کنید می‌توانید آنها را درک کنید، بنابراین مهم است که رشد و رفتارهای معمولی در هر سنی از کودک را بدانید. با درک رشد آنها، می‌توانید فرصت‌هایی برای بازی و تحریک رشد آنها فراهم کنید و آنها را برای مراحل بعدی رشد آماده کنید.

### وقتی احساس می‌کنید رشد فرزندتان خوب پیش نمی‌رود، والدین چه چیزهایی باید بدانند؟

پدر و مادر بودن یعنی در هر مرحله شاهد رشد و تکامل فرزند خود باشید. والدین باید هر روز به دقت کودک و چگونگی رشد مهارت‌ها و دستاوردهای جدید را مشاهده کنند. در برخی موارد، کودک ممکن است آنطور که انتظار می‌رود رشد نکند و والدین باید اولین کسانی باشند که متوجه می‌شوند که فرزندشان به کمک نیاز دارد. اگر شما به عنوان والدین متوجه شدید که فرزندتان یک یا چند مورد از علائم زیر را برای مدتی دارد، فوراً به دنبال کمک باشید، زیرا علائم زیر توسط متخصصان رشد به عنوان علائم اولیه نیاز کودک به حمایت در نظر گرفته می‌شوند:

### چرا آگاهی والدین در مورد رشد کودک ضروری است؟

والدینی که اطلاعات کافی در مورد مراحل رشد کودک در هر سنی دارند، بیشتر با کودک خود با احترام ارتباط برقرار می‌کنند، قوانین و انتظارات روشنی را برای کودک خود تعیین می‌کنند، حد و مرزهای متناسب با سن خود را تعیین می‌کنند و به فرزند خود فرصت ایجاد استقلال می‌دهند. با این حال، هیچ والدینی در تمام جنبه‌های زندگی کودک متخصص نیست. وقتی والدین در سنین خاصی نمی‌دانند چه چیزی طبیعی است، رفتار کودک خود را اشتباه تعبیر می‌کنند و در نتیجه نمی‌دانند چگونه رفتار کودک خود را اصلاح کنند، ناراحت می‌شوند و به خشونت علیه او متوسل می‌شوند.

### منظور ما از رشد کودک چیست؟

رشد کودک به تغییرات در توانایی‌های جسمی، شناختی (تفکر، استدلال) اجتماعی و عاطفی آنها اشاره دارد. در حالی که هر کودک با سرعت خاص خود رشد ولی، همه کودکان از الگوها یا نقاط عطف مشابهی پیروی می‌کنند.

### کودکان در این زمینه‌های اصلی ذیل رشد می‌کنند:

☆ **رشد جسمانی:** من در حال حرکت هستم. این شامل بلوغ مهارت‌هایی است که به کودک اجازه می‌دهد بدن خود را کنترل کند. این در مورد رشد و تکامل بدن، عضلات و حواس کودک است. ما دو نوع عضلات داریم: عضلات بزرگی که برای راه رفتن یا نشستن و ایستادن استفاده می‌شوند، و عضلات کوچکی که کودک می‌تواند برای گرفتن اشیاء یا اشاره با انگشت استفاده کند. با توجه به مثال‌های بالا، رشد عضلانی به عنوان رشد حرکتی درشت یا ظریف نیز شناخته می‌شود.

☆ **رشد شناختی یا فکری:** فکر می‌کنم. این شامل توانایی کودک برای فکر کردن، گوش دادن و درک دیگران و پیروی از دستورالعمل‌ها است. این حوزه رشد همچنین شامل نحوه تفکر، استدلال، یادآوری، تمرکز بر روی یک کار و حل مشکلات است. این شامل تخیل و خلاقیت است.

☆ **توسعه زبان و ارتباطات:** من حرفم را می‌زنم. این شامل توانایی کودک برای گوش دادن، درک و استفاده از کلمات آموخته شده بر اساس زمینه برای بیان خود است.

## شما فرزندتان را بهتر از هر کس دیگری می شناسید!

- اگر چیزی در مورد نحوه بازی، یادگیری، حرکت یا رفتار فرزندتان شما را آزار می دهد، یا اگر فرزندتان اینطور است:

- نرسیدن به نقاط رشد.
- مکرر پایان می افتد و در بالا و پایین رفتن از پله ها مشکل دارد.
- کلمات را بدون معنی به زبان می آورد یا اصلاً واضح صحبت نمی کند.
- نمی تواند با اسباب بازی های ساده بازی یا کار کند (مثلاً نمی تواند پازل های ساده را کنار هم بچینید، نمی تواند مهره ها را جدا کند، و غیره).
- دستورالعمل های ساده را دنبال نمی کند.
- درگیر بازی های تخیلی نمی شود.
- هیچ تمایلی به بازی با سایر کودکان یا اسباب بازی ها ندارد.
- با دیگران تماس چشمی برقرار نمی کند یا با دیگران ارتباط برقرار نمی کند.
- از دست دادن مهارت های قبلی

در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق به داکتر یا پرستار کودک خود اطلاع دهید و از او بخواهید که ارزیابی بیشتری از رشد کودک شما داشته باشد.

اگر شما یا داکتر تان همچنان نگران هستید:

- بخواهید کودک را به یک متخصص در این زمینه ارجاع دهد
- برای اطلاع از اینکه آیا کودک به خدمات حمایتی نیاز دارد یا خیر، تماس بگیرید.

## یک کودک 3 ساله

- مکرراً پایین می افتد و در بالا رفتن از پله ها مشکل دارد.
- نمی تواند یک پایه را با بیش از 4 بلاک بسازد.
- نمی تواند در جملات 3 کلمه ای صحبت کند (مثلاً "من آب می خواهم").
- به کودکان دیگر علاقه نشان نمی دهد.

## یک کودک 4 ساله

- نمی تواند رنگه را به درستی در دست بگیرد.
- به بازی با دیگران علاقه نشان نمی دهد.
- نمی توان بیش از 3 کلمه را با هم در یک جمله بیان کند.
- عصبانی می شود و نمی تواند آرام شود.

## یک کودک 5 ساله

- نمی تواند بگوید در طول روز چه کرده است.
- او در اکثر مواقع بسیار بی حوصله و ناراضی است.
- او بسیار پرخاشگر است.
- نمی تواند بیش از 5 دقیقه روی یک فعالیت تمرکز کنید.
- به بازی با کودکان دیگر علاقه نشان نمی دهد.
- احساسات اولیه انسان (شادی، غم، تعجب، خشم و غیره) را تشخیص نمی دهد.

صبر نکنید، عکس العمل سریع تفاوت را ایجاد می کند

سوالاتی که والدین باید در مورد آنها باید فکر کنند:

- ➔ چقدر با فرزند/فرزندانتان وقت می گذرانید؟
- ➔ وقتی با هم هستید چه کار می کنید؟
- ➔ چگونه کودک را در فعالیت های مختلف مشارکت می دهید؟
- ➔ کودک شما چه فعالیت ها/بازی هایی را دوست دارد؟
- ➔ کودک شما وقتی بی حوصله، عصبانی یا خسته است چه می کند؟
- ➔ وقتی فرزندتان برای مدت طولانی گریه می کند و از عصبانیت منفجر می شود چه می کنید؟
- ➔ چگونه عشق و محبت را در خانواده نشان می دهید؟
- ➔ چگونه به فرزندتان بفهمانید که او را بسیار دوست دارید؟
- ➔ آیا فرزند شما مهارت/استعداد خاصی دارد؟ چگونه او را در این مسیر تشویق می کنید؟
- ➔ وقتی فرزندتان کار خارق العاده ای انجام می دهد چه می کنید؟

## ارتباط والدین با کودکان دوره کودکی

نحوه ارتباط بزرگسالان با کودکان نقش مهمی در رشد زبان، گفتار و بیان آنها دارد. این کافی نیست که کودکان فقط توسط بزرگسالان دوست داشته شوند. آنها نیاز به ارتباط مناسب دارند. هر والدین و بزرگسالی باید در هنگام برقراری ارتباط با کودکان خردسال تلاش کنند و هدفشان این باشد که آنها احساس اعتماد به نفس، امنیت، احترام، عزت نفس مثبت، انگیزه پیشرفت، رشد، خودمختاری و هویت داشته باشند.

در شرایطی که کودکان پناهنده در آن قرار می گیرند، بیان برای آنها مهم است و به آنها کمک می کند تا احساسات خود را نشان دهند، خاطرات و افکار خود را به اشتراک بگذارند. همچنین، کودکان در این سن درک روشنی از هر اتفاقی که در اطرافشان می افتد را ندارند مثل چرا کشور را ترک کردند، چه کسی باعث فرار از وطن شد و چرا در این کشور جدید قرار گرفته اند.

کودکان باید تشویق شوند تا سؤال بپرسند و بزرگسالان باید صادقانه به آنها پاسخ دهند. برای افزایش اعتماد به نفس و درک کودکان از آنچه در حال رخ دادن است، بزرگسالان باید اطلاعات واقعی را به آنها بدهند، اما این اطلاعات باید به روش صحیح، با واژه های مناسب سن، آرام و بدون تجربه مجدد موقعیتی که باعث از کار افتادگی کودکان شده است داده شود. از محلی که در آن زندگی می کردند. در سنین پایین به کودکان باید اطلاعات کمی داده شود، بلکه باید رفتار، اعمال و نحوه واکنش آنها به موقعیت های مختلف مورد توجه قرار گیرد. کودکان وقایع را به طرق مختلف تجربه می کنند. بنابراین، بزرگسال باید با صبر و آرامش، احساسات، افکار، سوالات و گفتگوهای کودکان را بدون قضاوت، بدون کنایه و مسخره کردن صحبت های آنها بپذیرد. کودکان باید بفهمند شرایطی که در آن قرار دارند عادی نیست، زندگی عادی نیست، اما حتی در این شرایط از حمایت والدین و سایر اعضای خانواده برخوردارند.

از سوی دیگر، «برای محافظت از آنها»، برخی از والدین ممکن است سعی کنند احساسات خود را پنهان کنند و پیش کودکان صحبت نکنند، اما کودکان آنها را از زبان بدنشان می فهمند، وقتی والدین ناراحت یا عصبی هستند می فهمند. بنابراین، هنگامی که والدین خود را در چنین وضعیت عاطفی می بینند، اغلب خود را عامل وضعیت بد خود می دانند.

والدین و فرزندان باید احساسات خود را به یکدیگر ابراز کنند. احساسات متفاوت هستند، تغییر می کنند و اغلب کودکان بدون اینکه متوجه شوند از یک حالت عاطفی به حالت دیگر می روند. این اعمال، رفتارها و واکنشها است که نشان می دهد کودکان چه احساسی دارند. در چنین شرایطی برای والدین مهم است:



- هنگام برقراری ارتباط با کودک در سطح قد کودک بنشینید.

- هنگام برقراری ارتباط با کودک تا حد امکان لبخند بزنید،

- از حرکاتی که کودک را می ترساند استفاده نکنید،

- هر کلمه را با حرکات ساده همراه کنید.

### نقش والدین در ایجاد عزت نفس مثبت کودک

عزت نفس از طریق روابط کیفی بین کودکان و افراد مهم زندگی آنها ساخته می شود. بیشتر اوقات، کودکان به شما نگاه می کنند تا بازتابی از اینکه چه کسی و چگونه هستند را پیدا کنند. به عنوان ناظران خوب، آنها هر اطلاعاتی را که شما به آنها می دهید از طریق کلمات، حالات چهره، حرکات بدن، لحن صدا، لمس کردن دریافت می کنند. آنها متوجه می شوند که ما چگونه به آنها پاسخ می دهیم و چه واکنشی نشان می دهیم، اگر نیازهای جسمی و عاطفی آنها برآورده شود، اگر جدی گرفته شود و به آنها گوش داده شود، اگر محترم و خوشنود باشند آنها مشاهده می کنند و سپس به نتایج مانند "من مهم هستم"، "من را دوست دارند"، "من بی فایده هستم"، "کسی به من گوش نمی دهد" و غیره می رسند.

نتیجه گیری آنها به حقایق آنها تبدیل می شود، باورهای اساسی آنها در مورد اینکه چه کسانی هستند و چه چیزی در زندگی لیاقتشان را دارند بنیادین میشود. کودکان به خصوص والدین خود را قادر مطلق و دانای کل میدانند. آنها فکر می کنند که «این افراد مهم برای من با من آن گونه رفتار می کنند که شایسته آن هستم. آنچه آنها در مورد من می گویند درست است.» وقتی آنها مورد احترام قرار می گیرند، به این نتیجه می رسند که شایسته احترام هستند، بنابراین احترام به خود می کنند. وقتی با آنها با قدردانی رفتار می شود، به این نتیجه می رسند که شایسته قدردانی هستند، بنابراین خود را توسعه می دهند.

حقیقت این است که هیچ کودکی سزاوار آزار و تنبیه نیست. هر کودکی سزاوار و نیازمند احترام و محبت بی قید و شرط است. عزت نفس مثبت به عشق بی قید و شرط بستگی دارد. عشق با احترام، پذیرش، قدردانی، همدلی، حساسیت و گرمی؛ عشقی که می گوید "دوستت دارم و تو را همانگونه که هستی می پذیرم".

- تشویق کودکان به بیان احساسات و عواطف خود؛

- "خواندن" علائم نمایش داده شده توسط کودکان با رفتارها، اعمال و واکنش ها.

- درک زبان بدن و حرکاتی که کودکان انجام می دهند، به خصوص زمانی که کوچک هستند و گفتارشان کامل نیست.

### آنچه والدین هنگام صحبت با کودک خود باید بدانند

هر والدینی برای ارتقای ایمنی و استقلال کودک باید:

- مناسب با صدایی شیرین و آرام صحبت کنید

- آهسته، واضح صحبت کنید و کلمات را چندین بار تکرار کنید،

- دائماً با کودک صحبت و گفتگو کنید،

- کودک را با نام صدا بزنید،

- به سوالات کودک پاسخ دهید،

- نظر دادن در مورد بازی، عمل یا رفتار کودک از طریق کلمات،

- احساساتی را که کودک تجربه می کند، توصیف کنید.

- استفاده از کلمات ساده، مرتبط با موضوعی که کودک در مورد آن صحبت می کند،

- دائماً کودک را به صحبت کردن و ابراز وجود تشویق کنید.

همانطور که در بالا ذکر شد، هنگام برقراری ارتباط با کودکان، نحوه استفاده از حالات بدن و چهره ما مهمتر از زبان گفتاری است. یک کودک خردسال بیشتر با خواندن حرکات بدن یا زبان غیرکلامی ما می فهمد که ما چه می گوئیم تا با کلماتی که استفاده می کنیم. برای اینکه ارتباط با کودک تا حد امکان مؤثر باشد، هر والدینی باید:

- هر بار که کودک با او صحبت می کند با او تماس چشمی برقرار کنید.

در این میان عشق مشروط بر عکس به مناسبت «خاموش و روشن می شود». این رفتار را با گفتن "دوستت دارم وقتی \_\_\_\_\_، به خاطر \_\_\_\_\_، یا اگر کاری انجام می دهی، دوستت دارم." کودکانی که محبت مشروط دریافت می کنند، هرگز واقعاً احساس نمی کنند که دوستشان دارند. حتی وقتی عشق دریافت می کنند، نمی توانند به آن اعتماد کنند. این کودکان سعی می کنند با تبدیل شدن به افرادی که "دیگران را دوست دارند" عشق را به دست آورند.

والدین موفق نه تنها فرزندان خود را بدون قید و شرط دوست دارند، بلکه از آنها محافظت می کنند، حد و مرزهایی را تعیین می کنند و به آنها مسئولیت هایی متناسب با سن و رشدشان می دهند. این عشق پایدار حتی در سخت ترین لحظات زندگی کودک ضروری و محافظ است.

### رفتارها و اعمال نامناسب کودکان دوره کودکستان

#### چرا کودکان اعمال خشونت آمیز نشان می دهند

"کودکان پرخاشگر به دنیا نمی آیند، اما با بزرگ شدن یاد می گیرند." این جمله ای است که باعث می شود به مسئولیتی که به عنوان بزرگسال در قبال رفاه و تحصیل کودکان داریم فکر کنیم. کودکان رفتارها و اعمال خشونت آمیز را از اعضای خانواده، سایر کودکان یا از برنامه های تلویزیونی که تماشا می کنند یاد می گیرند. اغلب کودکان پرخاشگر روابط مثبتی با همسالان ندارند و در مدیریت رفتار خشونت آمیز مشکل دارند. مطالعات نشان داده است که پرخاشگری در کودکان 2 تا 5 ساله کاهش می یابد، زیرا آنها شروع به استفاده از زبان به عنوان وسیله ارتباطی می کنند. با این حال، هر کودکی دنیا را در حال چرخش در اطراف خود می بیند و این بدان معناست که هنوز حس همدلی در او ایجاد نشده است (یعنی حس دیگری که احساس می کند). کودکان در سنی که همه چیز را برای خود می خواهند، ممکن است تمایل دوستان خود را برای پیوستن به یک

**بازی که به تنهایی انجام می دهند، تشخیص ندهند. برای کنترل پرخاشگری در کودکان، بزرگسالان باید:**

- چیزهایی را که اتفاق می افتد، از طریق داستانها، بازی نقش یا گودی ها توضیح دهید،
- در آنچه از کودکان می خواهند صبور، پیگیر و واضح باشند.
- آنچه از نظر رفتاری نیز از آنها خواسته می شود را برای کودکان روشن کنید. همچنین به کودکان باید عواقب رفتارهای نامناسب را آموزش داد.
- اسباب بازی هایی که پرخاشگری را تحریک می کنند محدود کنید،
- اجتناب از هر گونه خشونت بزرگسالان،

## چرا کودکان دروغ می گویند؟

دروغ گفتن در سنین کودکی رایج تر است و به عنوان بخشی از رشد کودک پذیرفته شده است. کودکان در سن 4-6 سالگی بیشتر دروغ می گویند. با بزرگ شدن، تعداد دروغ‌ها افزایش می‌یابد و با استفاده از واژه‌ها، پیچیده‌تر می‌شوند. کودکان درک نمی‌کنند که دروغ گفتن اشتباه و ناصادقانه است. آنها به دلایل مختلفی دروغ می‌گویند:

- برای پوشاندن اشتباه به امید اینکه به خاطر آن مجازات نشوند،
- برای اینکه بفهمد بزرگسالان یا دوستان وقتی دروغ می‌گویند چگونه رفتار می‌کنند،
- برای جلب توجه دیگران،
- توجه داشته باشند حتی زمانی که می‌دانند دیگری حقیقت را می‌داند.

اگر بزرگسال می‌خواهد که کودک حقیقت را بگوید، پس باید راه درست صحبت با کودک را بیابد. باید در نظر داشته باشیم که این سنی است که تخیل کودک کاملاً رشد می‌کند. دریافت اطلاعات از منابع مختلف باعث می‌شود کودک به فکر و گفتن چیزهایی بیفتد که قبلاً اتفاق نیفتاده است یا بدون اینکه از قبل فکر کرده باشد یا نیت بدی داشته باشد، آن را ساخته است. همچنین بزرگسال باید به کودک بیاموزد که دروغ‌های واقعی را از "دروغ‌های سفید" که آسیبی به آنها وارد نمی‌کند تشخیص دهد. 2 نوع و غگوی رایج در کودکان عبارتند از:

- **داستان‌های طولانی** کودکان ممکن است داستانی را تعریف کنند که درست نیست، یا نسبت به آنچه که واقعاً اتفاق افتاده است اغراق آمیز باشد. تخیل کودکان در این سن رشد کرده و می‌آموزند که آیا آنچه می‌بینند و می‌شنوند درست است یا نه. وقتی بچه‌ها داستان‌های طولانی تعریف می‌کنند، اغلب چیزهایی می‌گویند که دوست دارند برایشان اتفاق بیفتد. بزرگسال باید به حرف بچه‌ها گوش دهد و حقیقت نهفته در این داستان را درک کند.

- **دروغ در مورد چیزی** که کودکان می‌خواهند از آن اجتناب کنند یا دوست ندارند. کودکان اغلب برای رهایی از موقعیت یا برای رسیدن به نتیجه‌ای که می‌خواهند دروغ می‌گویند. در این صورت، بزرگسال باید مداخله کند تا به کودک بیاموزد که دروغ نگوید. در این مورد می‌توان داستان دهقانی را تعریف کرد که چندین بار در مورد گرگ دروغ گفت و سپس عذاب کشید.

- در صورت بروز تعارض، از کودکان دعوت کنید راه حلی بیابند یا برایشان داستانی تعریف کنید تا مشکل را بهتر درک کنند.

- هنگامی که کودکان درگیری را مشاهده کردند، به آنها نزدیک شوید. حضور بزرگتر باعث می‌شود که بچه‌ها آرام شوند و دست به بازی نزنند.

- اگر کودکی دوستش را تپله می‌کند یا تعقیب می‌کند، او را از آن منطقه دور کنید و تا زمانی که او تصمیم به انجام کار دیگری بگیرد در کنار او بمانید.

- اگر کودکی با اسباب بازی بد رفتاری می‌کند و آن را از بین می‌برد، آن را از محلی که در آن قرار دارد خارج کنید.

- به کودکان فرصت دهید تا در مورد موقعیت‌های نامناسب صحبت کنند و راه حل‌های خود را ارائه دهند.

- ترجیحاً هر روز به کودکان چیزهای مثبت بگویید،

- به آنچه کودکان می‌گویند گوش دهید. اجازه دهید خود را بیان کنند و با تأیید افکاری که بیان می‌کنند به آنها کمک کنید تا در آنچه می‌گویند واضح‌تر باشند.

بنابراین کودک با زندگی در جامعه می‌آموزد که چگونه رفتار کند و پرخاشگری یکی از رفتارهای آموخته شده است. کودکان باید بدانند و برای خود ارزش قائل باشند که چه کسی هستند و چه کاری می‌توانند انجام دهند. بخشی از عزت نفس آنها نیز داشتن این احساس است که هر کس مکانی دارد که به آن تعلق دارد، افرادی هستند که آنها را دوست دارند و از آنها محافظت می‌کنند. این موضوع در فصل‌های قبل به تفصیل توضیح داده شده است.

## چرا کودکان دندان می گیرند؟

دندان گرفتن یک پدیده رایج در بین کودکان است. دندان گرفتن هم برای کودک که دندان میگیرد و هم برای کودک دندان شده باعث درد و ترس می شود. به طور کلی دندان گرفتن پدیده ای است که در خردسالان زیر 3 سال رخ می دهد و اگر این عمل در کودکان دوره کودکی اتفاق بیفتد به این معنی است که کودک استرس دارد و از دندان گرفتن به عنوان راهی برای رهایی از آن استفاده می کند یا کودک از یک دوست ناراحت می شود و از آن برای واکنش به این موقعیت استفاده می کند، بدون فکر دردی که می تواند برای دوست خود ایجاد کند. مواردی که کودک می تواند خود را دندان بگیرد و در مواردی که دوست را دندان می گیرد، باید کودک را تشویق کرد که عصبانیت خود را از راه های دیگری ابراز کند که یکی از آنها از طریق کلام است.

بزرگسال باید سریع، قاطعانه و آرام عمل کند. او باید از کودک قول بگیرد که دیگر چنین کاری را تکرار نخواهد کرد.

اما این فرآیندی است که زمان می برد. کودکان در مواجهه با موقعیت هایی که آنها را خجالت زده، و اذیت میکند نمیتوانند کنار بیایند، مشکل دارند. با استفاده از فعالیت ها و وظایف مختلف، باید به کودکان آموزش داد:

- احساسات و توانایی هایی که دارند را درک کنند.
- تشخیص آنچه آنها را آزار می دهد و احساس بدی در آنها ایجاد می کند.
- خود را با موارد مشابه با شخصیت های داستان شناسایی کنند.
- بیشتر از بازی های رقابتی با هم همکاری کنید.

اگرچه کودکان هنوز عواقبی را که دروغ می تواند به همراه داشته باشد تشخیص نمی دهند، بزرگسالان باید به آنها بیاموزند که حقیقت را بگویند. کودکان بالای 5 سال معنی دروغ گفتن را می دانند. دلایل ادامه دروغگویی آنها متفاوت است:

- برای جلوگیری از مجازات.
- تحت تاثیر قرار دادن دیگران.
- برای به دست آوردن چیزی که می خواهند.
- برای محافظت از یکی از اعضای خانواده.
- همچنین دروغ والدین خود را می شنوند.

**صرف نظر از دلیل، والدین باید به فرزندان خود بفهمانند که حقیقت را نمی گویند. این را می توان توسط:**

- مشاهده چهره کودکان: کودکی که دروغ می گوید آرام نیست
- از وضوح کلمات: اگر کودک دروغ بگوید، ممکن است نحوه صحبت کردن او مشخص نباشد.
- خودانگیزگی: کودکان معمولاً دروغ ها و کلماتی را که قرار است برای سرپوش گذاشتن بر حقیقت به کار ببرند، از قبل فکر می کنند.

**بزرگسالان چه کاری می توانند انجام دهند؟**

- درباره اهمیت گفتن حقیقت با کودکان صحبت کنید.
- به کودکان دروغ نگویید.
- کودکان را از گفتن دروغ شرمند نکنید، بلکه آنها را به گفتن حقیقت تشویق کنید.
- بعد از گفتن یک دروغ، بزرگسال باید از کودک بخواهد که راه حل هایی برای رسیدن به حقیقت پیدا کند.
- قوانینی وضع کنید که در میان آنها باید قوانین مرتبط با دروغگویی وجود داشته باشد.

در فعالیت‌های روزانه و روابط با کودکان دیگر، کودکان یاد می‌گیرند و تشخیص می‌دهند که چه کارهایی را باید و نباید انجام دهند. عواقب یک عمل یا رفتار اشتباه را باید به کودکان آموزش داد. اگر کودکی به اسباب بازی آسیب رساند، باید آن را از او گرفت و دیگر با آن بازی نتواند. اگر کودک بد رفتاری کند، امتیاز بازی یا انجام یک کار سرگرم کننده را از دست می‌دهد. برای داشتن روابط خوب با دیگران، کودکان باید یاد بگیرند:

- عبارات ارتباطی – استفاده از کلمات و حالات چهره مناسب، لبخند زدن، استفاده از چشم‌ها در حین گفتگو و گوش دادن فعال.
- عباراتی برای ورود به یک گروه از کودکان - چگونه خود را معرفی کنید، چگونه میل به عضویت در آن گروه را توجیه کنید و غیره.
- عباراتی برای خوب بودن در یک گروه - به اشتراک گذاشتن چیزها، گرفتن اجازه، نوبت گرفتن، پیروی از قوانین، همکاری، مدارا بودن و سایر ارزش‌های مورد نیاز برای یک زندگی مشترک موثر، مدیریت تعارض و کمک در صورت درخواست.

### چگونه باید احساسات منفی کودکان را مدیریت کرد؟

همه احساسات دارند. همه احساسات با وجود اینکه در زمینه‌های مختلف به روش‌های مختلف ظاهر می‌شوند یکسان هستند. برای ما بزرگسالان بسیار مهم است که به کودکان بیاموزیم که فوران‌های عاطفی را بشناسند و درک کنند. مدیریت سالم احساسات به معنای شناخت اشکال و روش‌های متفاوتی است که احساسات را تحریک می‌کند، درک آنچه در پس احساسات ابراز نشده پنهان است و به خود کمک کنید تا آنها را آشکار کنید. برخی از احساساتی که معمولاً در کودکان ظاهر می‌شود ترس، خشم، غم، شادی و تعجب است.

- **ترس** با نیاز به ایمن بودن مرتبط است. یک کودک ترسیده باید از مکان یا کسی که او را می‌ترساند، مثلاً از یک سگ، دور شود. به همین دلیل معلم باید از کودک بپرسد "می‌توانیم بگوییم می‌ترسی، چه کنم که از سگ نترسی؟" به جای گفتن "چرا از سگ می‌ترسی؟" ببین سگ چقدر خوب است..." باید به کودکان کمک کرد تا منبع، دلیل ترسشان را بیان کنند تا بتوانند راه حل را پیدا کنند.

- **خشم** با نیاز به احترام مرتبط است. خشم اغلب در عمل پرارژی با قصد تغییر چیزها بیان می‌شود. خشم می‌تواند در نتیجه رویدادی ظاهر شود که قبلاً اتفاق افتاده یا در یک لحظه فعلی ایجاد شده است. ایجاد یک تغییر در اسرع وقت یک واکنش سریع است. خشم احساسی است که اغلب در کودکان هنگام کار با یکدیگر ظاهر می‌شود. به همین دلیل، هرگاه علائم خشم در کودکان ظاهر شد، باید شرایط را کنترل

بزرگسال باید همیشه در نظر داشته باشد که در هر صورت رفتار کودک در حال تنبیه است نه خود کودک. عواقب یا تنبیه کودک در بهبود رفتار نادرست اصلی‌ترین چیز نیست. ما می‌خواهیم رفتارها و اعمال منفی به حداقل برسد و تا حد امکان به ندرت رخ دهد. بنابراین تمرکز ما بر ایجاد رفتارهای خوب، سالم و ایمن برای کودک است. برای این کار بزرگسال باید:

- ابراز رضایت از یک عمل یا رفتار کودکان
- توضیح دهید که چرا عمل/رفتار رضایت بخش بوده است،
- سعی کنید کار کودک را ارزیابی کنید، اما نه با مقایسه آن با سایر کودکان،
- به جای رفتارهای منفی، رفتارهای خوب را برجسته کنید،
- نسبت را حفظ کنید: ۶ بار کودک را مثبت ارزیابی کنید و ۱ بار از او انتقاد کنید.
- به دنبال تغییرات و گام‌های کوچک به سوی موفقیت باشید و بر آنها پافشاری کنید.
- بپذیرید که کودکان افراد خاصی هستند و با آنها به همین شکل رفتار کنید.

بازی نمادین یک راه خوب برای درک کودکان، افکار، حالات عاطفی، علاقه و ناپسندی آنهاست. کودکان از طریق بازی چیزهایی را کشف می‌کنند، اختراع می‌کنند، امکانات جدید را امتحان می‌کنند، سرگرم می‌شوند و می‌خندند، یاد می‌گیرند و مهارت‌های ذهنی، فیزیکی، زبانی، عاطفی و اجتماعی را توسعه می‌دهند. آن‌ها همچنین می‌دانند چگونه ارتباط برقرار کنند، سؤال می‌پرسند، پاسخ می‌دهند، تعامل می‌کنند، انتخاب‌هایی را که برایشان جالب است انجام می‌دهند، رویدادها را معنا می‌کنند و با کودکان بزرگتر یا کوچکتر صحبت می‌کنند.

## چرا کودکان شکست های عصبی را بروز می دهند؟

- آنها ممکن است چیزی را که با آن سروکار دارند یا انجام می دهند درک نکنند.

- وقتی دیگران نمی فهمند چه می گویند ناراحت می شوند.

- آنها هنوز یاد نگرفته اند که چگونه مشکلات را حل کنند و بعد از هر مشکلی تسلیم نشوند.

- ممکن است بیمار باشند، اما آن را درک نمی کنند.

- ممکن است گرسنه باشند، اما آن را درک نمی کنند.

- ممکن است خسته باشند. شاید دیر خوابیده باشند

- ممکن است به هر موقعیت استرس زا یا تغییری که در زندگی یا خانواده آنها رخ داده است واکنش نشان دهند.

- ممکن است به یکی از دوستان، پسر کاکا یا دیگر اعضای خانواده حسادت کنند و راه های خشونت آمیزی برای ابراز وجود بیابند.

کمک به کودکان در شناخت، نامگذاری و کنار آمدن موفقیت آمیز با این احساسات کار بزرگی است. کودکان باید درک کنند که هر احساسی مفید است، احساسات باید ابراز شوند، اما نحوه ابراز آنها باید کنترل شود و باید به روش صحیح انجام شود.

نه تنها عبارات و بازی، بلکه نقاشی ها و رنگ آمیزی ها نیز نشان می دهد که کودکان خردسال چه احساسی دارند و وقایع رخ داده را چگونه تجربه کرده اند و عواقبی را که برای آنها به جا گذاشته است. توضیحاتی که کودکان به نقاشی های خود می دهند گویای آن است و نشان می دهد که آیا کودکان خوشحال، غمگین، ترسیده، مضطرب هستند یا در حالتی هستند که به طور کامل نمی دانند چه اتفاقی برایشان می افتد. هرچه کودکان زودتر واقعیت، شرایط زندگی جدید، برنامه ها و روال های متفاوت با آنچه قبلاً به آن عادت کرده بودند بپذیرند، سازگاری و غلبه بر مشکلات برای کودکان آسان تر خواهد بود.

کردن تا رفتار یا اعمال ناپسند به دنبال نداشته باشد. کودک عصبانی ممکن است عصبانیت خود را با بیرون رفتن و فریاد زدن بلند، ضربه زدن مکرر به توپ در حویلی، رسامی به روی کاغذ، صحبت کردن با یک فرد مورد اعتماد ابراز کند. به عنوان مثال می توان برای کودک عصبانی یک نقش بازی ساخت تا احساسات خود را در نقش ابراز کند که به زودی به موقعیت قابل قبول تری برای سایر کودکان تبدیل می شود.

■ **غم و اندوه** مربوط به نیاز به راحت بودن است. غم و اندوه زمانی ایجاد می شود که چیزی را که دوست داشتیم از دست بدهیم، وقتی آسایش شکسته شود، زمانی که فعالیتی که از انجام آن لذت می بریم قطع شود. این احساسی است که پس از یک عمل در گذشته ظاهر می شود و ما نمی توانیم آن را لغو کنیم. برای بازگشت به حالت عادی باید شرایط و فرصت های جدید قابل قبول برای کودکان ایجاد کنیم.

■ **شادی** با نیاز به پذیرش توسط دیگران مرتبط است. شادی یک احساس مثبت است که با یک موفقیت، یک دستاورد، ارزیابی مثبت همراه است که سعی می کنیم آن را با دیگران به اشتراک بگذاریم. غرور و رضایت بخشی از نشان دادن شادی است. تصدیق موفقیت و تمایل به اشتراک گذاشتن آن با دیگران به ما انگیزه می دهد تا به جلو برویم. اما چنین نمایشی ممکن است در موارد یا زمینه های خاص غیرقابل قبول باشد. (در مورد بازی، شادی تیم برنده می تواند بچه های تیم بازنده را عصبانی کند، بنابراین احساسات بعد از بازی باید با دقت مدیریت شود.)

در یک موقعیت یا رفتار ناخوشایند، بزرگسالان باید به صحبت های کودک گوش دهند. آنها باید از چشم کودک نگاه کنند تا احساس او را بهتر درک کنند. گریه های کودک یا فروپاشی های عصبی او را بپذیرید. بعد از اینکه کودک آرام شد، بزرگسالان باید رویداد را خلاصه کنند.

گاهی اوقات کودکان از نحوه صحبت با آنها بیشتر ناراحت می شوند تا از آنچه به آنها گفته می شود. بزرگسال باید به کودکی که از این واقعیت ناراحت است حق بدهد و سپس با کودک دیگر در میان بگذارد که مشکل از کجا بوده است. پس از آرام شدن کودک باید از سایر کودکان عذرخواهی کند. ارتباط خوب با کودک زمانی اتفاق می افتد که بزرگسال کودکان را تشویق کند که نه تنها در مورد چیزهایی که از آنها لذت می برند صحبت کنند، بلکه خواسته های خود را نیز بیان کنند، آنچه را دوست دارند بخواهند، چیزهایی را که دوست ندارند بیان کنند، که آنها را آزار می دهد، مزاحم یا بترسانند.

## بازی و اهمیت آن برای کودکان

از دیدگاه بزرگسالان، بازی هر کاری است که کودک در سال های اول زندگی انجام می دهد و دوست دارد انجام دهد. از دیدگاه کودک، مفهوم بازی معانی مختلفی به خود می گیرد. آنها یاد می گیرند که بازی کنند تا یاد بگیرند. بازی مهمترین فعالیت در زندگی آنهاست. گاهی اوقات بازی مهمتر از خوردن و خوابیدن به نظر می رسد. گاهی اوقات بازی آسان و سرگرم کننده است. گاهی اوقات بازی برای پیروزی نیاز به تلاش زیادی دارد. در حین بازی، کودکان کار انجام می دهند: محیط اطراف خود را کشف می کنند، با کار یاد می گیرند و با آن ارتباط برقرار می کنند. آنها می توانند احساسات و عواطف خود را با بازی راحت تر از کلمات بیان کنند. از طریق بازی، کودکان می توانند هر کسی، در هر مکان و در هر زمان باشند. این کار-بازی است که به بچه ها یاد می دهد قلعه بسازند، مانند یک خانواده واقعی رفتار کنند، از اعمال یک دزد یا جادوگر تقلید کنند و بفهمند چه خوب و چه بد، در زندگی چه باید بکنند و چه کاری انجام دهند.

کودکان در هر محیطی که هستند، با یک اسباب بازی یا با یک شی بازی می کنند که اغلب باعث تعجب و کنجکاوی بزرگسالان می شود که چگونه ساعت ها با آن بازی می کند بدون اینکه خسته شود. "ب.و.وازی" را می توان هر فعالیت خود به خودی که سرگرم کننده است نامید. بازی برای یک کودک به اندازه کار برای بزرگسالان مهم است. هنگامی که ترکیبی از فعالیت هایی که توسط بزرگسالان برنامه ریزی و هدایت می شوند و فعالیت هایی که توسط خودشان برنامه ریزی و هدایت می شوند، کودکان بسیار سود می برند. بنابراین، بازی مهمترین فعالیت در زندگی کودکان است.

بیشتر بازی هایی که کودکان انجام می دهند نمادین هست. کودکان وانمود می کنند که فردی هستند و با یک عمل یا شیء به معنای عمل یا شیء دیگری هستند.

نادرست. آنها یاد می‌گیرند که ورزشکار، صادق باشند و "تقلب نکنند". آنها تخیل خود را بیشتر توسعه می‌دهند. آنها یاد می‌گیرند به دیگران گوش دهند، دستورالعمل‌ها را دنبال کنند و به قوانین بازی احترام بگذارند. این مهارت‌ها برای کودکان وقتی بزرگ شوند مهم خواهد بود.

## بازی و رشد جسمانی کودک

کودکان متفاوت هستند. آنها با سرعت رشد و توسعه می‌یابند. در دوران رشد، تغییراتی در رشد کودکان مشاهده می‌شود.

باید تا حد امکان به کودکان فرصت بازی داد. رشد حرکتی به تجربیات بازی بستگی دارد. اگر به کودکان فرصت‌های کافی داده نشود، آنها به اندازه همسالان خود که چنین تجربیاتی دارند، توانا نخواهند بود. کودکان هنگام بازی یاد می‌گیرند که از عضلات خود استفاده کنند. آنها می‌توانند خیز بزنند، تاب بخورند، برش دهند، اره کنند، ریز ریز کنند، غلت بزنند، بیافند و بدونند. آنها می‌توانند در ورزش‌ها و مسابقات مختلف شرکت کنند. آنها می‌توانند با پاهای بسته یا داخل یک بوجی برقصند.

## بازی و رشد عاطفی-اجتماعی

کودکان خردسال عموماً دوست دارند به تنهایی بازی کنند، اما پس از سه سالگی شروع به بازی با دیگران می‌کنند. بازی اجتماعی به معنای تعامل بین کودکان است. بازی‌های گروهی، فعالیت‌های ورزشی، ارتباط در حین بازی، ایفای نقش در بازی‌های مرتبط با حرفه، روابط اجتماعی مثبتی را بین کودکان ایجاد می‌کند. روشی که کودکان با افراد مختلف برقرار می‌کنند رشد اجتماعی نامیده می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که کودکان به شیوه‌های مختلف و در سنین مختلف با افراد در سنین مختلف ارتباط برقرار می‌کنند.

کودکان آزادند تا با توجه به تخیل خود خلق کنند، طراحی کنند، نقاشی کنند و آنچه را که فکر می‌کنند از طریق چنین فعالیت‌هایی بیان کنند. با رنگ آمیزی یک تصویر، بریدن و دوختن لباس یا لباس گودی، ساختن خانه گک، بافتن یک فرش کاغذی و "نوشتن" پیام، کودکان مهارت‌های خلاقانه خود را توسعه می‌دهند و یاد می‌گیرند که می‌توانند خود را به روش‌های مختلف بیان کنند.

کودکان با آواز خواندن، چیغ زدن، نواختن آلات موسیقی و رقصیدن، عواطف و احساسات درونی خود را بروز می‌دهند.

## بازی مهم است زیرا:

• به کودکان کمک می‌کند تا سالم رشد کنند. وقتی کودکان می‌دوند، می‌پرند، می‌چرخند، تیراندازی می‌کنند یا شنا می‌کنند، عضلات خود را تقویت می‌کنند. انرژی خرج می‌کنند و این باعث می‌شود احساس خستگی و گرسنگی کنند. از نظر فیزیکی، بازی قدرت، استقامت و توانایی حفظ تعادل را افزایش می‌دهد.

وقتی کودکان بازی‌هایی را انجام می‌دهند که آنها را از نظر جسمی رشد می‌دهد، بدن آنها قوی‌تر می‌شود و این باعث می‌شود که آنها بهتر بخورند و بخوابند.

• کودکان را با دنیای اطرافشان آشنا می‌کند. اسباب‌بازی‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا معنای کلمات را به طور کلی با استفاده از دستورات مختلف یاد بگیرند، مانند: "ایستاد!"، "برو!"، "بیا!"، "آواز!"، "خیز!" و غیره.

• به کودکان کمک می‌کند تا در مورد مردم بیاموزند. در حین بازی، کودکان یاد می‌گیرند که از قوانین بازی پیروی کنند، هنگام بازی با دیگران به نوبت بپردازند و سایر عبارات را رعایت کنند. هنگام بازی، اعمال و حرکات دوستان خود را تقلید می‌کنند. در طول بازی، کودکان می‌توانند رهبری کنند، یا توسط دیگران هدایت شوند، خود و دیگران را بهتر درک کنند. از طریق بازی، به کودکان کمک می‌شود تا تشخیص دهند چه چیزی را دوست دارند و چه چیزی را دوست ندارند، کدام نقش بزرگسالی را همیشه می‌خواهند بازی کنند و از کدام نقش اجتناب می‌کنند.

• به کودکان کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشند. کودکان بدون در نظر گرفتن نتایج آنها از بازی کردن لذت می‌برند. وقتی بازی دشوار است و بچه‌ها موفق می‌شوند، احساس انرژی می‌کنند و ممکن است ابراز رضایت کنند.

• ارزش‌های انسانی را به کودکان می‌آموزد. کودکان یاد می‌گیرند که در حین انجام بازی مراقب و صبور باشند. آنها حل‌بازی‌های زبانی، کلمات کلیدی، معماها و موقعیت‌های مشکل‌ساده را یاد می‌گیرند. در طول بازی، کودکان یاد می‌گیرند که چه چیزی درست است و چه چیزی



• پازل (قطعه) برای بازی های شکل دهنده،

• تاس و میدان ترسیم شده برای بازی های رومیزی استراتژی

• کارت های چاپ شده برای بازی های دومینو که طبق قوانین قرار می گیرند،

• کارت های مخصوص بازی با ورق، که در آن عدد با مقدار منطبق است، میوه ها با رنگ مرتبط هستند، حروف بر اساس الفبا مرتب می شوند و غیره.

### ☆ بازی با توپ و طناب

بازی هایی که در طی آن کودکان از مواد و وسایل مختلف مانند: توپ، طناب و کاسه استفاده می کنند، از متنوع ترین و محبوب ترین بازی های کودکان در این سنین است. آنها نه تنها آنها را از نظر جسمی رشد می دهند، بلکه لذت زیادی نیز به آنها می دهند. برخی از مواد به شرح زیر است:

• توپ های مختلف: فوتبال، تنیس روی میز، تنیس، اسفنجی، و غیره.

• طناب با امدا مختلف.

• گلاس ها و بطری های پلاستیکی و غیره.

### بازی و رشد فکری و زبانی

کودکان به سرعت از طریق بازی یاد می گیرند. تفکر و استدلال نقش مهمی در بازی فکری دارد. کودکان از طریق بازی شمارش، صحبت کردن، خواندن، چشیدن، لمس کردن و دیدن را یاد می گیرند. آنها شروع به ایجاد آلبوم ها و مجموعه هایی از پروانه ها، حشرات، برگ ها، مجسمه های حیوانات، عکس ها، شمارش و طبقه بندی آنها می کنند. وقتی کودکان چیزهای جدیدی پیدا می کنند و به مجموعه خود اضافه می کنند سرگرم کننده است.

وقتی کودکان به انتخاب خودشان عمل می کنند و نقش هایی را بازی می کنند، زبان، گفتار و بیان را توسعه می دهند.

بازی با گل، ریگ، آب، نقاشی با قلم های رنگی، آبرنگ به کودک آزادی و استقلال می دهد تا مطابق تخیل و خیال خود اشیایی خلق کند.

بازی های کلمه ای یک راه عالی برای تحریک تفکر، استدلال و مهارت های خلاقانه کودکان است. کشیدن کلمات برای کودکان بسیار سرگرم کننده است و نوشتن با نقاشی را یاد می گیرند.

افکار، تصاویر و یافته های کودکان غیرقابل پیش بینی و حاصل تخیل و خلاقیت آنهاست. به هر کودکی باید گوش داد و به نظر و عقایدش احترام گذاشت.

حکایت ها، معماها فعالیت هایی هستند که تفکر منطقی کودکان را تحریک می کنند، ارتباط بین تخیل و واقعیتی که آنها نشان می دهند و رشد فانتزی و تخیلی را برای یافتن معما، ابهام یا ترفندی که در درون دارند تحریک می کند. مانند بازی کلمات، آنها فرصتی عالی برای تحریک تخیل کودکان و آموزش خواندن و نوشتن کلمات و همچنین فعالیت مفیدی برای استراحت و سرگرمی هستند. این فعالیت ها همچنین توانایی کودکان را برای به خاطر سپردن و بازآفرینی موقعیت های مشابه افزایش می دهد.

### اسباب بازی های مورد علاقه کودکان

اسباب بازی ها را می توان بر اساس انواع بازی ها یا بر اساس کارکرد آموزشی آنها دسته بندی کرد.

### ☆ بازی های رومیزی

این گروه شامل تمام اسباب بازی هایی است که برای بازی های رومیزی استفاده می شود مانند:

• کلیه وسایل حمل و نقل زمینی، دریایی، هوایی.

• اسباب بازی هایی که پرواز فضایی را تقلید می کنند، مانند: موشک، سفینه فضایی، لباس فضانوردان، تلسکوپ و غیره.

• بلوک ها، مکعب های رنگی، اشکال و اندازه های مختلف، خشت ، شاخه های درخت، سنگریزه هایی که کودکان با آن طراحی می کنند، مدل هایی از خانه ها، قلعه ها، شهرها، جاده ها، چراغ های راهنمایی و غیره می سازند.

• خاک رس، ریگ و پلاستیک.

### ☆ اسباب بازی های ساکن

این گروه شامل تمام آن اشیاء بزرگ، اسباب بازی ها و تجهیزات است که اغلب در محیط های داخلی یا بیرونی قرار دارند یا آویزان می شوند و جابجایی مکرر آنها غیرممکن است. بعضی از آنها ... هستند:

• کشتی و قایق.

• خانه های بزرگ.

• اسباب بازی در زمین بازی.

• اسباب بازی های دولی گکای مختلف.

• یخ مالک غیره

### ☆ اسباب بازی و ابزار بازی با حرفه

این گروه شامل تمامی اسباب بازی ها و وسایلی است که به حرفه های مختلف تعلق دارند. کودکان در این سن می خواهند از حرفه ها تقلید کنند و "تظاهر" کنند که بزرگسال هستند.

• اگر بچه ها می خواهند «دکتر بازی» را انجام دهند و کارهای داکتر را تقلید کنند، به ابزار و وسایلی که داکتران استفاده می کنند تا حد امکان نیاز دارند، مانند: گوشی داکتری، فشارسنج، تب سنج، پیراهن سفید، نسخه ها، خودکار و غیره.

• اگر کودکان می خواهند «بازی خانه» را انجام دهند و مشاغل متعدد مرتبط با آن را تقلید کنند، بزرگسالان باید عروسک های متعلق به نژادها، فرهنگ ها و جنسیت های مختلف یا نقش های متفاوت اعضای خانواده یا شخصیت هایی از فیلم ها و مجلات مختلف را در اختیار کودکان قرار دهند. ظروف آشپزخانه ایمن برای کودکان: دیگ، بشقاب، تابه، کاسه و غیره؛ مواد غذایی؛ خمیر؛ اسباب بازی های پلاستیکی اجاق گاز، ماشین ظرفشویی و سایر تجهیزات خانگی؛ وسایل مورد نیاز برای ساخت میز، نظافت منزل، فرنیچر و همچنین مواد و ابزار مورد استفاده آشپز، نظافتچی، لوله کش، نقاش، برقکار، تکنسین تلفن، آتش نشان، نجار و...

• اگر کودکان می خواهند نقش حیوانات را بازی کنند، شخصیت های افسانه ها و داستان ها شوند، بزرگسالان باید اسباب بازی های پرشده، ماسک ها، لباس های شبیه پوست حیوانات، تزئینات محیطی که حیوانات در آن زندگی می کنند مانند: کلبه، لانه، گهواره و غیره برای آنها فراهم کنند، نقاشی که می توان از آنها به عنوان بکگروند استفاده کرد هنگام انجام چنین بازی هایی، کودکان می توانند حیوانات اهلی مانند: گربه، خرگوش، مرغ، پرندگان و غیره را نیز به خاطر بیاورند. حیوانات و شخصیت های خیالی مانند: جادوگران، شیشک ها ، جند پری همچنین تعامل را غنی می کنند و تخیل کودکان را توسعه می دهند.

### ☆ اسباب بازی ها مربوط به حرکت و جابجایی

این گروه شامل تمام آن اسباب بازی ها، مواد و ابزارهای مربوط به حمل و نقل، فضا، علم، کشف، ساخت و ساز و غیره است که ما به آنها اسباب بازی های متحرک می گوئیم زیرا مربوط به حرکت و جابجایی در فضا هستند. از جمله این اسباب بازی ها می توان به:

## ☆ مواد و ابزار آموزشی

کودکان دوره کودکستان علاوه بر اسباب بازی، به کتاب، ابزار طراحی، کاغذهای رنگی و وسایلی که در محیط زندگی خود پیدا می کنند، علاقه نشان می دهند. از طریق این مواد، کودکان یاد می گیرند، لذت می برند، سرگرم می شوند و می فهمند که چگونه از محیط اطراف خود مراقبت کنند. در جزئیات بیشتر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کتاب ها، مجلات و آلبوم های کودکان با تصاویر و رنگ های مختلف.

- وسایل نقاشی، مانند: کتابچسه ، رنگه، خط کش، رنگ پاک ، آبرنگ، رنگ روغن، قلم رنگی و .... آشنایی کودکان با عناصر نقاشی تا این سن بسیار مهم است. استفاده از رنگ های زمانی که کودکان با انگشتان خود نقاشی می کنند تا فیگورهای متفاوتی ایجاد کنند، لذت زیادی را به همراه دارد. در این موارد، فرآیند برای کودک ارزش بیشتری نسبت به محصول نهایی دارد.

- کاغذها و مواد مورد استفاده برای ساخت کار دستی.

- ابزارهای صنایع دستی، مانند: کاغذهای رنگی، قیچی، چسب، ابزار اداری، مواد نساجی، دکمه، خودکار، سوزن و غیره.

- تخته سفید و سیاه. سطوح تخته گچی فرصت هایی را برای کودکان فراهم می کند تا دست خط و نقاشی را تمرین کنند و تخیل خود را توسعه دهند. وجود چنین تخته ای کودکان را قادر می سازد تا در دنیای خلاقیت غوطه ور شوند.

فعالیت هایی که در کودکستان ایجاد می شود به راحتی توسط والدین با کودک در طول زمان با هم انجام می شود. زمان خانواده مناسب ترین زمان و محیطی است که کودک می تواند به فعالیت ها و بازی های مورد علاقه خود بپردازد.

## کاری که والدین می توانند در زمانی که با کودک وقت می گذرانند انجام دهند

- آنها می توانند در مورد موضوعات مختلف مانند: بهداشت دهان، دست، صورت و بدن بحث کنند. والدین باید به کودک کمک کنند تا هر روز آنها را اعمال کند.

- در سنین کودکی، کودک حرکات و تعادل را به خوبی تسلط و کنترل می کند. کودک تخیل و فانتزی رشد یافته ای دارد و دوست دارد به ماجراجویی برود. این می تواند کودک را مستعد حوادث متعدد کند، بنابراین والدین باید کودک را تحت نظر دائمی قرار دهند.

- کودک دوره کودکستان کنجکاو و علاقه مند به یادگیری همه چیز است. به همین دلیل است که آنها سوالات زیادی می پرسند، اما می توانند سعی کنند همانطور که فکر می کنند پاسخ دهند. ابزارهای صنایع دستی، مانند: کاغذهای رنگی، قیچی، برچسب، ابزار اداری، مواد نساجی، دکمه، خودکار، سوزن و غیره

### حمایت از فرآیند یادگیری کودکان دوره کودستان

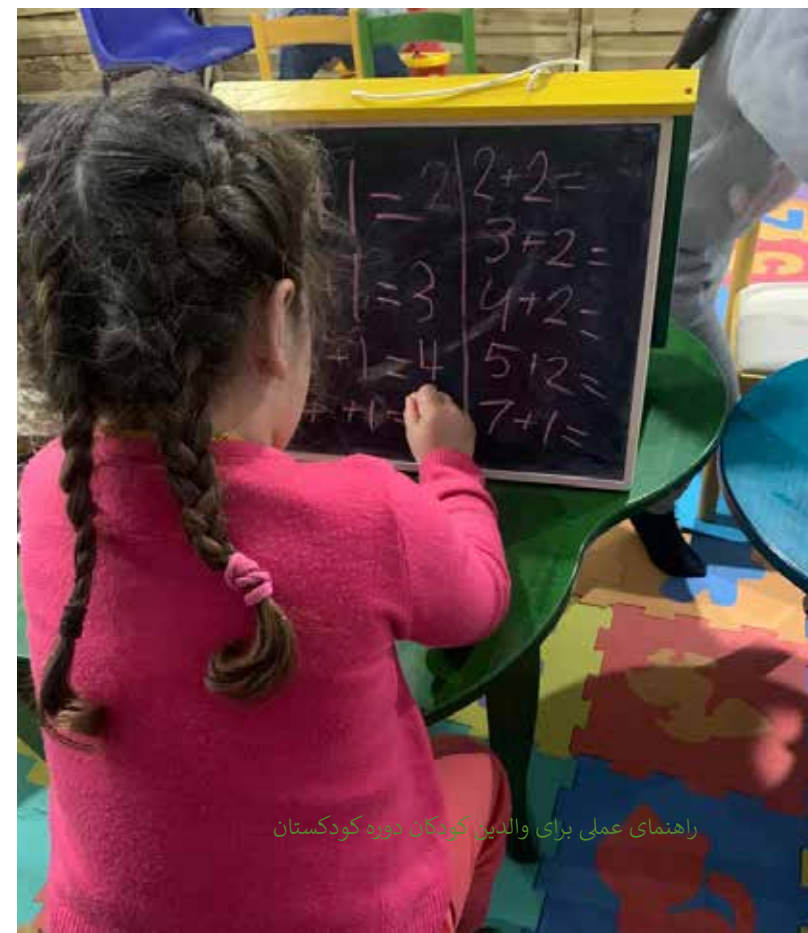
برای اطمینان از تحصیل کودکان که در صنف اول مکتب ثبت نام نکرده بودند، YWCA با کمک یونیسیف و با همکاری ASCAP 2 برنامه کاری ویژه طراحی کرد. یک برنامه برای کودکان 3-5 ساله واقع در منطقه گولم، در عین حال برنامه دیگر برای کودکان 5-7 ساله واقع در منطقه شنجین طراحی شده بود. یکی از اهداف برنامه ها برای شهروندان افغان که به آلبانیا آمده بودند، غلبه بر موانع فرهنگی و افزایش مشارکت آنها در جامعه محلی، به ویژه در دو منطقه ای بود که آنها در آن متمرکز بودند: در گولم و شنجین.

### سازماندهی و استفاده از زمان برای توسعه فعالیتها

فعالیت های روزانه شامل کلیه فعالیت های مربوط به آرامش، سرگرمی، گروه بندی مجدد کودکان به منظور انجام فعالیت های آموزشی، رفع نیازهای فردی کودکان و زمان تعامل بین کودکان در سنین مختلف می باشد. بچه ها گاهی به صورت گروهی بزرگ، گاهی در گروه های کوچک و گاهی به صورت انفرادی کار می کردند.

معلم هر روز به کودکان نشان می دهند که قرار است چه کاری انجام دهند، فعالیت های گرافیکی، هنری، علمی در زمینه های مختلف و فعالیت های مشاهده ای و دستکاری را برای رشد مهارت های مختلف زبانی، ریاضی، علمی، اجتماعی، هنری و حرکتی برنامه ریزی می کنند.

برنامه طراحی شده برای کار با کودکان افغان شامل 5 زمینه مخصوص میباشد: زندگی روزمره. زندگی بین فردی (تعامل با دوستان)؛ زندگی شخصی و اجتماعی؛ دنیای اطراف ما و دنیای ارتباطات. موضوعات اصلی که بخشی از این حوزه ها بودند در جدول زیر ارائه شده است.





### حوزه های موضوعات اصلی

#### ☆ زندگی روزمره:

- دنیای من
- اسباب بازی و بازی ها
- لباس من
- غذای مورد علاقه ام
- فعالیت های اوقات فراغت
- حیوانات اهلی

#### ☆ زندگی بین فردی (تعامل با دوستان)

- مکتب جدید من
- صنف من
- معلم من
- دوستان من
- فعالیت های اصلی در مکتب
- دوست دارم/دوست ندارم

#### ☆ زندگی شخصی و اجتماعی

- من و دیگران
- خانواده ی من
- دوستان من



- بدن من
- تغذیه سالم
- بازی های فضای باز

#### ☆ دنیای اطراف ما

- ماه ها و فصول سال
- اشکال در طبیعت
- باغ و گیاهان (گل، گیاهان، درختان میوه)
- حیوانات (نیازها، چرخه زندگی)
- پرندگان و حشرات
- مزرعه
- مشاغل و حرفه ها
- خدمات اجتماعی
- جنگل، پارک، کوه، دریا
- مراقبت از محیط زیست

#### ☆ دنیای ارتباطات

- احوالپرسی
- رفتار فرهنگی
- معرفی دوستان/ اعضای خانواده
- جشن های تولد و سنتی

این مضامین از طریق محتوای برنامه های زبان مادری، ریاضیات، علوم شهروندی، هنر و تربیت بدنی توسعه می یابند.



## برنامه ریاضی

یادگیری ریاضیات در فعالیت های روزمره آنها صورت می گیرد. از طریق یادگیری ریاضیات، کودک در مورد اعداد، فضا، اندازه ها و غیره اطلاعات کسب می کند.

### ☆ دانش در مورد اعداد طبیعی

- خواندن اعداد تا 02،

- نوشتن اعداد از 1 تا 01،

- معنای کمی برای اعداد تا 01،

- ارزیابی کمی (با مشاهده آنها) از یک گروه اشیا 2-5،

- شمارش از 1 حداقل تا 02،

- شمارش به ترتیب نزولی، با شروع از 01،

- شماره های آستر (بیش از 01 عدد).

### ☆ مقایسه اعداد طبیعی

- مقایسه دو مجموعه از موارد با استفاده از مکاتبات یک به یک،

- استفاده از عبارات "بیشتر"، "کمتر"، "به همان اندازه"،

- لیست کردن اعداد تا 01، از بزرگترین به کوچکترین و بالعکس،

- استفاده از عبارات "بزرگتر است"؛ "کوچکتر است"،

- مقایسه اعداد تا 01 بر اساس دو مجموعه از آیتم ها.

## برنامه زبان مادری

از طریق برنامه زبان مادری، کودکان زبان را به عنوان وسیله ای برای ارتباط در زندگی روزمره توسعه داده و از آن استفاده می کنند و مهارت های زبانی مانند: گوش دادن، صحبت کردن، خواندن و نوشتن را توسعه می دهند. از طریق موضوعات زبان، کودکان یاد می گیرند:

- معرفی خود به زبان ساده

- بازگو کردن متن هایی که می شنوند،

- قوانین صحبت کردن در یک گروه،

- توصیف مکان ها یا روایات ساده،

- احترام به لحن در هنگام صحبت کردن،

- در حین صحبت کردن، حرکات را تقلید می کند.

کودک از طریق افسانه ها، داستان ها، کارت های کلمه و تصاویری که اشیاء مختلف را نامگذاری می کنند، دانشی در مورد:

- حروف و صداها،

- پرکاربردترین کلمات در محیطی که آنها را احاطه کرده است،

- نگه داشتن کتاب و بدن در موقعیت مناسب،

- توصیف شخصیت ها،

- متون ادبی: داستان های کوتاه، داستان های تصویری، شعرهای ساده، معماها و غیره.

- متون غیر ادبی: کارت، مجلات کودکان، تئریک.

نوشتن بخش مهمی از توسعه زبانی و ارتباطات است. یادگیری خواندن و نوشتن دو فرآیند مهم رشد زبانی هستند که از یکدیگر پشتیبانی می کنند.

دانشی که کودکان به دست می آورند عبارتند از:

- نوشتن یادداشت،

- کپی کردن علائم یا نمادهای محیطی،

- کپی / نوشتن کلمات 2-3 هجا،

- نوشتن نام یا کلمات مورد استفاده روزانه،

- نوشتن یک کارت یا تئریکی ساده با کمک یک بزرگسال.

## ☆ وزن

- مقایسه اندازه های اشیاء با استفاده از واحدهای شرایط غیر استاندارد.

## سکه

- دانستن سکه ها،

- پیش بینی امکان خرید مربوط به مقدار مشخصی پول.

دانش هندسه

## ☆ در هندسه پلان

- نامگذاری اشکال هندسی دو بعدی: دایره، مربع، مثلث، مستطیل،

- یافتن اشکالی شبیه دایره، مربع، مثلث و مستطیل در محیط اطراف

- طراحی دستی اشکال هندسی (دایره، مربع، مثلث، مستطیل).

## ☆ در هندسه فضا

- یافتن در محیط اطراف اشیایی شبیه به مکعب، کره.

## ☆ دگرگونی های هندسی

- تعیین محل یک جسم با استفاده از عبارات جلو-پشت، بالا-پایین، بالا-زیر، چپ-راست، بین، نزدیک به دور، درون- بیرون و غیره.

## آشنایی با جبر و تابع

## ☆ جمع و تفریق اعداد طبیعی

- جمع بندی به عنوان اضافه،

- تفریق به عنوان کاهش،

- جمع و تفریق، با 1 و 2 واحد، اعداد تا 01،

- با استفاده از نمادهای "+", "-", و "=" از طریق شکل ها،

- حل موقعیت های مشکل ساده با یک عمل.

## دانش اندازه گیری

### ☆ طول

- اندازه گیری طول با واحدهای غیر استاندارد (پله، کف دست، نوار کاغذی و غیره)

- مقایسه ارقام از نظر طول با نگاه کردن به آنها یا با قرار دادن آنها بر روی دیگری،

- استفاده از اصطلاحات مرتبط ("طولانی تر"، "تا زمانی که"، "کوتاه تر")،

- فهرست کردن حداقل 4 مورد از طولانی ترین به کوتاه ترین یا بالعکس.

### ☆ زمان

- فهرست وقایع اصلی در طول روز زندگی کودکان،

- استفاده از کلماتی که زمان را نشان می دهد: صبحانه، چاشت، شام. صبح، بعد از ظهر؛ شبانه روز،

- استفاده از عبارات "دیروز"، "امروز"، "فردا"،

- فهرست روزهای هفته، ماه ها و فصول سال.

- رشد، نمو و تغییر در گیاهان، حیوانات و انسان
- درک آب و هوا
- فصول و لباس
- روز و شب
- روزهای هفته و ماه های سال
- تاثیر شرایط آب و هوایی بر زندگی روزمره

### برنامه شهروندی

- افراد، گروه ها، جامعه
- فرهنگ
- کرونولوژی، تغییر و تداوم
- افراد، مکان ها و محیط ها
- قدرت، اقتدار، حکومت
- فرآیندهای اجتماعی
- تولید، مصرف، توزیع

### برنامه تربیت بدنی

- حرکت و بازی های محبوب
- ژیمناستیک
- ورزشکاری

### ☆ عملکرد

- تشخیص قاعده مورد استفاده در یک سری از اشیاء با در نظر گرفتن رنگ، شکل، اندازه، طول،
- ادامه الگوی طبق قانون داده شده،
- یافتن عددی که در محدوده عددی، صعودی یا نزولی، تا 01 وجود ندارد،
- جدا کردن، گروه بندی و طبقه بندی گروهی از اشیاء، بر حسب يك کیفیت مشترك.

### آگاهی از آمار و احتمال

- خواندن جداول با داده های ساده مربوط به زندگی روزمره کودکان (به عنوان مثال، روزهای بارانی یا آفتابی در هفته)،
- قرار دادن داده های جمع آوری شده در جداول داده ها (به عنوان مثال، میوه های خورده شده در طول روز).

### برنامه ساینسی

- موجودات زنده
- نیازهای اساسی موجودات زنده
- تعامل موجودات زنده
- تنوع محیط طبیعی
- چشم انداز طبیعی
- منظره ساخته شده
- استفاده از موضوعات برای اهداف مختلف
- خواص و خصوصیات موضوعات
- حالات و مخلوط مواد



- انگیزه ها
- سازمان فضایی
- نقاشی
- تصویر
- مهر زدن
- کلکسیون
- مدل سازی با پلاستیک
- ساخت و ساز
- تاریخ هنر

### ☆ تئاتر

- اعتماد به بازیگری و بدیهه گویی
- قطعات ساده با شخصیت
- بداهه نوازی گروهی با ماسک ها، عروسک ها یا سایه ها با انتخاب آزاد یا تعریف شده از حیوانات یا شخصیت های خیالی
- آهنگ های فولکلور آیینی با شخصیت
- قواعد تفسیر
- صحنه نگاری، لباس، ماسک
- ژانرهای اجرا: افسانه ها، تئاتر ماسک، تئاتر عروسکی، تئاتر سایه ها، کمدی، فولکلور.

- بازی های پیش ورزشی بسکتبال، والیبال و فوتبال
- رفاه جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی
- محافظت از بدن در برابر آسیب های احتمالی در حین فعالیت های بدنی و ورزشی
- تغذیه سالم
- آموزش محیط زیست

### برنامه هنر

#### ☆ موسیقی

- ریتم و منابع آن
- صداها و منابع آنها
- آهنگ های کودکانه
- سازهای کوبه ای
- موسیقی و احساسات از طریق گوش دادن به موسیقی

#### ☆ هنرهای تجسمی

- خطوط
- فرم های دو بعدی
- فرم های سه بعدی
- رنگ ها
- بافت

## فصل 9.

### بازی ها و تمرین های عملی برای کودکان پیش دبستانی

توسعه فعالیت های زیر برای ایجاد دانش بر اساس برنامه ها پیشنهاد می شود. هم بازی ها و هم فعالیت ها را می توان در فضای باز و در محیطی که خانواده های کودکان در آن قرار دارند انجام داد.

- خزیدن برای تقلید از حرکت حیوانات مختلف، عبور از زیر پل بداهه یا زیر طناب ایستاده در ارتفاع 04-05 سانتی متری.

- عبور از موانع در فاصله 1 متری و در ارتفاع 51-02 سانتی متری

- قدم زدن در میان سنجاق هایی که به صورت زیگزاگ چیده شده اند

- راه رفتن روی تیر تعادل برای انجام تمرینات تعادلی روی آن

- چرخاندن روی حصیری که روی زمین گذاشته شده است

- بازی با توپ در اندازه های مختلف، برای پرتاب و گرفتن توپ

- پریدن

- پرش های بلند

- بازی های "بالا - پایین"، "چه کسی توپ را بالاتر از همه پرتاب می کند"، "چه کسی اول روی چوکی می نشیند"، "ار با اشیاء سازگاری"،

"بوئل ها را رها کنید"، "به هدف شلیک کنید"، "توپ در جال"، "پتکان"، "قطار در تونل"

- با استفاده از انگشت و دست با خمیر و اشکال را فرم می دهیم

- بازی با بشقاب، قاشق و پنجه پلاستیکی

- بازی با مواد و ابزار قابل بازیافت

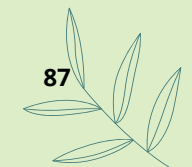
برش خطوط، شکل ها و اشکال مختلف با قیچی

- قرار دادن جعبه ها در یکدیگر





- فرضیه سازی موقعیت هایی که در آن کودکان احساسات متفاوتی را تجربه می کنند
- فرضیه سازی موقعیت هایی که در آن کودکان تحت تأثیر زمینه های خاص، احساسات متفاوتی را تجربه می کنند
- فرضیه سازی موقعیت هایی که در آن کودکان موقعیت های ناشی از تعارض را در طول بازی/فعالیت حل می کنند
- فرضیه سازی موقعیت هایی که در آن کودکان تصور می کنند در زمینه های خاص چگونه رفتار می کنند
- بازی های آینه ای که قبل از آن کودکان با زبان بدن و صورت خود ارتباط برقرار می کنند
- آزمایش با مخلوطی از موضوعات مختلف
- آزمایش کار با مواد مختلف مانند پلاستیک، خاک رس، آرد و غیره.
- بازی های سرعتی
- تمرینات عملی برای انجام اندازه گیری با واحدهای غیر استاندارد
- تمرینات عملی برای وزن و اندازه گیری با واحدهای غیر استاندارد
- تمرینات عملی با اشیا و موارد برای تمرین شاخص های استاندارد
- آزمایشات کاشت گل
- تمرینات عملی با برگ برای مقایسه شکل، رنگ و اندازه آنها
- بازی نقش آفرینی "حرفه ها"
- آزمایشات ترکیب رنگ
- کلاژ با مواد و ابزار مختلف،
- تمرینات عملی برای ایجاد آلات موسیقی ساده با ابزارهای محیطی
- کتاب هایی با افسانه های مختلف
- نمایشنامه سازی
- دمیدن پوقانه
- پر کردن و تخلیه گیلان در اندازه های مختلف
- مهر زنی دستی با جوهر
- ساختمان با مکعب
- بازی پازل با 4-6 قطعه بزرگ برای حل کردن و ساختن تصویر.
- بازی های بالن یا توپ ساحلی سبک
- بازی های نمادین "در خانه"، "در فروشگاه"، و غیره.
- بازی "دوست خود را با صدا/لمس بشناسید".
- مسابقه "چه کسی توپ را بالاتر از همه پرتاب می کند"
- تقلید صداهای تولید شده توسط حیوانات
- بازی های «شیء را از صدایی که می دهد پیدا کن؛ از بویی که دارد شیء را پیدا کن».
- بازی "دوست خود را با لمس آنها بشناسید".
- شستشوی دست ها، لب ها و صورت؛ استفاده از حوله شخصی
- شستشوی صورت، گردن، گوش ها، دندان ها؛ موهای خود را شانه کنید
- فرضیه سازی موقعیت هایی که کودک برای موقعیت های سخت راه حل پیدا می کند
- بازی های نمادین که در آن کودک به عروسک توصیه می کند در موقعیت های خاص چگونه عمل کند
- فرضیه سازی موقعیت ها در مغازه ها که اقلام مختلف به فروش می رسد تا کودک از کلمات استفاده کند
- بازی های ری لی
- بازی نقش آفرینی "در فروشگاه" برای روابط فروشنده و خریدار
- بازی نمادین با عروسک ها برای مکالمات کودکان با یکدیگر، روابط درون بازی، حل موقعیت های مختلف و غیره.
- مراجعه به داکتر دندان
- موقعیت هایی که کودکان با یکدیگر روابط برقرار می کنند و رفتار و اعمال خود را تجزیه و تحلیل می کنند
- موقعیت هایی که کودکان مواردی را که در محیط های مختلف اشتباه می کنند یا قوانین را زیر پا می گذارند شناسایی می کنند





umbrella



sun

rain