

بِسْمِ اللَّهِ

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان‌شناسی و مشاوره کودک امروز

دکتر لیلا رئوف مقدم

دکتر مهدی اسماعیل تبار



ویژہ نامہ؛ روان شناسی و مشاورہ کودک امروز

صاحب امتیاز؛ موسسہ آرامش برتر

مدیر مسئول؛ دکتر مہدی اسماعیل تبار

مولف؛ دکتر لیلا رضوف مقدم

دکتر مہدی اسماعیل تبار

ویرایش و تدوین؛ مریم جدیدی و رنگریز

طراح جلد و صفحہ آرا؛ اعظم راستے

مسئول اجراء؛ مرتضیٰ جہانشاہ

خیابان شہید بہشتی - خیابان پاکستان

پلاک ۲۸، واحد ۲

Tel: ۸۸۵۴۶۶۹۸-۸۸۵۴۶۶۵۹

@Dr_esmaeiltabar

@Mahdi_esmaeiltabar

@AramesheBartar

@espub

@DrEsmaeiltabar

@Dr_esmaeiltabar

@Dr_Esmaeiltabar

فهرست

تقدیم به	۷
پیشگفتار	۸
مقدمه	۱۲
فصل اول.....	۱۷
قبل از بارداری	۱۷
«بهداشتی-پزشکی»	۱۷
بهداشت جسمی	۱۸
بهداشت روحی	۱۹
بهداشت روانی - عاطفی	۲۰
جنبه‌های تربیتی	۲۳
ایدز در زنان باردار	۲۷
اعتیاد زنان در بارداری	۳۴
تولد کودکان بی‌هویت و علل آن	۴۱
فصل دوم.....	۴۶
بارداری و تأثیر حالات روحی مادر بر جنین	۴۶
تغذیه مادر	۴۹
همراهی همسر	۵۳
تأثیر دیدن فیلم‌های پورن در بارداری	۵۹
در انتظار فرزند دختر یا پسر	۶۶
فصل سوم.....	۷۰
تولد تا ۲ سالگی	۷۰
نظریه تربیتی دانشمندان و چرایی آن	۷۱
دوره حسی و حرکتی و رشد زبانی کودک	۷۴
مراحل رشد کودکان	۸۰
بازی کودک	۸۶

اختلالات کودکانه	۹۲
فصل چهارم.....	۹۷
۲ تا ۷ سالگی	۹۷
شناخت احساسات کودکان	۹۸
آگاهی به احساسات	۹۹
حق داشتن احساسات	۱۰۰
بیان احساسات	۱۰۲
پذیرش مسئولیت در قبال احساسات	۱۰۳
تخلیه احساسات	۱۰۴
چگونگی ایجاد عزت نفس در کودکان	۱۰۵
تفکر مثبت	۱۰۶
حس مسئولیت در کودکان	۱۱۰
بازی برای کودکان خجالتی	۱۱۵
اعتماد به نفس در کودکان	۱۱۶
بیش‌فعالی در کودکان	۱۲۴
کودکان اوتیسم	۱۳۰
تربیت جنسی در کودکان	۱۳۹
کودکان و والدین در عصر سایبر	۱۴۵
مهم‌ترین آسیب‌های روانی استفاده از فضای سایبر در کودکان	۱۴۹
ملاک و معیارهای سلامت روان در کودکان	۱۴۹
فصل پنجم.....	۱۵۴
۷ تا ۱۵ سالگی	۱۵۴
بلوغ زودرس	۱۵۴
بلوغ دختران و پسران	۱۶۱
نکات کاربردی و مفید برای روابط دختران و پسران	۱۶۵
نکات کاربردی انتقال ارزش‌ها و باورهای دینی والدین به فرزندان	۱۶۸
گروه همسالان	۱۷۲

۱۷۵.....	چه دوستی برای ارتباط ماندگار مناسب است؟
۱۷۷.....	والدین گیردهنده
۱۸۲.....	رفاقت با بچه‌ها
۱۸۷.....	فضای مجازی
۱۹۲.....	کودکان کار فضای مجازی
۲۰۱.....	اولین تجربه پنهان
۲۰۶.....	ارزش مدرسه و خانه و روش یادگیری
۲۱۲.....	بزرگسالی زود هنگام یا نوجوان بازنشسته
۲۲۳.....	طرحواره‌های مهم کودکی
۲۲۹.....	حرف آخر
۲۴۳.....	منابع

تقدیم به

- دخترها و پسرهای دیروز که امروز در نقش پدر و مادرهای جوان می‌خواهند تجربه والدگری خود را به بهترین کیفیت به نمایش بگذارند.
- مادری که می‌داند «زن زیرک» محور توسعه و رشد همه جانبه خانواده است.
- مدیران و معلمان باهوش که علیرغم همه‌ی مشکلات به دنبال تجربه‌های هیجان‌انگیز تربیتی جهت نسل جوان امروز هستند.
- فرزندان عزیزم که علیرغم تحمل همه‌ی سختی‌های دیروز برای داشتن فردایی بهتر، امروز خود را با مطالعه این کتاب در مسیر تعالی قرار می‌دهند.
- همکاران هوشمندی که برای ایجاد «برند شخصی» در ذهن و روان هموطنانش به اهمیت یادگیری، ایمان دارند.
- بزرگترهایی که با سعه‌صدر، سعی بر نشان دادن ظرفیت‌های شگفت‌انگیز خود به کوچکترها هستند.
- همکلاسی‌های سرشار از نشاطم در مهدکودک که یاد می‌گیرند کارهای شخصی خویش را خودشان انجام دهند.
- همسر و فرزندانم که در طی سال‌های اخیر سنگ صبور نیمه‌دانی‌هایم بوده و مرا برای تولید تک‌تک محصولات مکتوب و تصویری، یاری داده‌اند.

پیشگفتار

اگر زن و شوهری در حالت طبیعی بخواهند با مراجعه به اداره بهداشتی شهر خود، کودکی را به فرزندپذیری قبول کنند، بعد از مدت کوتاهی متوجه خواهند شد که این کار به هیچ وجه به آسانی ممکن نخواهد شد. اثبات شایستگی‌ها و تأیید صلاحیت‌های عمومی زن و مرد نشان از وجود شاخص‌های دشوار توسط مدیران اجرایی برای تأیید صلاحیت است و که به هر دلیل امکان تجربه والدگری طبیعی را ندارند. این مثال از یک منظر بسیار حائز اهمیت است؛ اغلب پدر و مادرها فکر می‌کنند مثلاً چون پول دارند دیگر نیاز به برخورداری هیچ ویژگی برای اثبات صلاحیت عمومی خود ندارند. هر کدام از ما که دوران میانسالی زندگی خود را طی کرده و تجربه‌های مختلف با دنیای پیرامونی خود را سپری کرده‌ایم؛ با اندک دقت متوجه خواهیم شد که ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری بزرگسالی‌مان به ۷ سال اول زندگی و دوره کودکی‌مان برمی‌گردد. شاید والدین دیروز و پدربزرگ و مادر بزرگ‌هایمان به خوبی ما و دانش اکنون من و شما نمی‌دانستند که چقدر دنیای کودکی می‌تواند بر روی جهان بزرگسالی مؤثر باشد. نمی‌خواهم بگویم که همه آسیب‌های بزرگسالی ریشه در عالم کودکی

دارد؛ اما باور کنید که خواستگاه بسیاری از اختلالات به دانش کم و مهارت پدر و مادرهای نیمه‌دان برمی‌گردد.

نکته مهم دیگر، شرایط ویژه ۴ سال اخیر ایران است که وضعیت عجیب و شگرف کاملاً متفاوت با ۴۰ سال و ۴۰۰ سال گذشته کشورمان را موجب شده است. وضعیت نابسامان اقتصادی، التهاب‌های مالی و گسترش وسیع ابزارهای ارتباطی الکترونیک موجب توسعه پدیده جهانی شدن و ایجاد ارزش‌ها و هنجارهای نوین در بین اعضای خانواده ایرانی شده است. شاید اگر در طی ۳۰ سال گذشته در برخی شهرهای کوچک از تعداد پرونده‌های غیراخلاقی مطلع بودیم و یا شکل تغییر یافته طلاق به صورت طلاق توافقی بدون کمترین توجه به مهریه را مطرح می‌کردیم، کمتر کسی بر واقعی بودن چنین تحلیل‌هایی صحه می‌گذاشت! اما چه بخواهیم یا نخواهیم این حقیقت داستان خانواده ایرانی و دنیای ارتباطی بین اعضای خانواده است.

موضوع آموزش و پرورش در بین خانواده ایرانی مانند بسیاری تغییرات دیگر دچار زلزله هولناکی شده است. اولویت‌های موجود بین پدر و مادرها برای آینده فرزندان به شکل ملموس تغییر کرده است و ...

یک نکته مهم دیگر که مایل هستم به آن اشاره کنم؛ شکاف عظیم فرهنگی بین برخی خانواده‌ها و نهادهای رسمی تربیتی نظیر مدرسه است. مثلاً نگهداری حیوانات صرف نظر از درست بودن یا نبودن در بین

خانواده ایرانی بیش از هر زمان دیگر گسترش یافته است. همچنین کم‌توجهی به اهمیت مسئولیت‌پذیری و درک جایگاه و نقش ایشان نیز برای بعضی از والدین به خوبی تعریف نشده است. در واقع والدگری در اواخر دهه ۹۰ شمسی کاملاً متفاوت از همه‌ی دوره‌ها و عصرهای تاریخی به منصفه ظهور رسیده و پدر و مادرها، تنها زمانی متوجه مخاطرات رفتارهای تربیتی خود می‌شوند که کار از کار گذشته و به شکل ملموسی زمان مفید کنترل نظارت آموزشی و همراهی بزرگترها در کنار کوچکترها به باد فراموشی سپرده شده است. یک مطلب مهم دیگر وجود والدین مجازی به صورت موبایل‌ها یا تبلت‌های هوشمند است که با اندک بررسی می‌توان فهمید که تأثیرگذاری والدین مجازی بی‌تردید از هر پدر و مادر طبیعی و حقیقی بیشتر بوده است.

از جمله نکته‌های مهم تربیت کودک امروزی، وجود قوی گروه همسالان مؤثر بر ذهن، روان و رفتار بچه‌های ماست که بدون تردید در هیچ دوره تاریخی چنین رویه شگفت‌انگیزی را در خود نداشته است. در زمان کودکی ما اگر والدین مطمئن بودند که بچه‌های‌شان در خانه و داخل اتاق خود هستند؛ بسیار مطمئن و امیدوار می‌شدند اما امروزه وجود رسانه‌های دوسویه سایبری، امکان هر خطر هولناک را در غار تنهایی تنها فرزند یک خانواده و زیر یک سقف نیز ممکن می‌سازد.

در واقع درک ویژگی‌های تربیت کودک امروزی، خود بخشی از روند حل ماجراست. امیدوارم مطالعه کتاب حاضر بتواند نگرش و چشم انداز جدید و الهام بخشی را در اختیار والدین علاقمند به تربیت حرفه‌ای فرزندان عصر سایبر، هدیه بدهد.

با احترام

مهدی اسماعیل تبار

مقدمه

بی‌تردید، فرزندپروری و فرزندآوری یکی از مهم‌ترین چالش‌های بشر در هزاره سوم می‌باشد. زندگی ماشینی، حجم زیاد ورودی اطلاعات از طریق فضای سایبر، مشکلات احساسی، اقتصادی و ارتباطی در محیط خانواده و نداشتن آگاهی و راه‌های برون رفت و راهکار مطلوب و قابل اجرا در حوزه تربیت فرزند، خانواده‌ها را دچار سردرگمی در انتخاب شیوه‌های تربیتی کرده است. تجربه زندگی موبایلی در عصر سایبر، نشان می‌دهد که نسبت به دو یا سه دهه گذشته بسیاری از جنبه‌های زندگی فرزندان ما تغییر کرده است و بچه‌ها دیگر مثل گذشته نیستند! آنها حتی به راحتی در اتاق شخصی خود نیز می‌توانند با دنیا مرتبط باشند. بیش از ۲۵ سال تحصیل، تدریس، فعالیت اجتماعی، مشاوره با خانواده‌ها و داشتن سه فرزند و تجربه والدگری به این نتیجه رسیده‌ام که ریشه بسیاری از مشکلات خاص والدین، نداشتن آگاهی و مهارت فرزندپروری، نیمه‌دانی والدین و نداشتن شناخت کافی از دنیای کودکی و نوجوانی است.

چون سر و کارت به کودک فتاد

پس زبان کودکی باید گشاد

اکثر اوقات در اتاق مشاوره از سوی والدین این سؤال مطرح می‌شود که «چکار کنیم تا رفتار کودک یا نوجوان ما اصلاح شود؟» والدین ابتدا باید نوع نگاه به تربیت فرزند را که همیشه از موضع قدرت و اجبار بوده را تغییر دهند و همواره در کنار فرزندان، همراه و دوست باشند تا بتوانند ارتباطی درست در مسیر تربیت موفق کودک داشته باشند.

در طول سال‌های فعالیت خویش در اتاق مشاوره، والدین زیادی را دیده‌ام که ادعا می‌کردند هر نوع روش اصلاح رفتار با کودک یا نوجوان به کار برده‌اند ولی به نتیجه‌ای نرسیده‌اند. وقتی به بررسی دقیق‌تر موضوع پرداختم، متوجه شدم که آنها به بهانه اینکه به نتیجه دلخواه نرسیده‌اند، پس از چند روز از ادامه کار دست کشیده‌اند.

بسیاری از خانواده‌های ما، به علت غفلت‌زدگی و نیمه‌دانی، زمانی متوجه وجود اختلالات ذهنی، روانی و رفتاری در عملکرد فرزندان خود می‌شوند که زمان مفید زیادی از دست رفته است. همچنین اگر پدر و مادر دانا و توانمند به مهارت‌های مختلف فرزندپروری حتی اگر اشتباهی در طول مسیر تربیتی فرزند خود مرتکب شوند به راحتی می‌توانند گذشته را جبران کنند. با در نظر داشتن این موضوع که هیچ مشکلی یک شبه به وجود نمی‌آید پس برای حل هر موضوعی نیز باید گام به گام عمل کرد. در طی ۲۵ سال گذشته، حضور در نقش‌ها و جایگاه‌های مختلف رسانه‌ای، دانشگاهی و پژوهشی موجب شده است که نسبت به

چرایی ظهور برخی ناهنجاری رفتاری در مراجعین به دفتر مشاوره عمیق‌تر و دقیق‌تر توجه کنم. در کتاب حاضر می‌خواهم به برخی از اختلالات رفتاری در هفت سال اول زندگی که مهم‌ترین مرحله زندگی هر شخص محسوب می‌شود بپردازم. سعی کردم با زبانی ساده تجربه‌های شخصی و عینی سال‌های فعالیت خویش و نکات مهم و حائز اهمیتی را به شما والدین یادآوری کنم که به‌طور حتم حجم زیادی از تنش‌های موجود بین شما و فرزندان را کاهش می‌دهد و فرصتی در اختیار شما قرار می‌دهد که با بالا بردن آگاهی و مهارت‌های خویش در مسیر تربیت فرزندان‌تان موفق‌تر گام بردارید.

درک اهمیت موضوع فرزندپروری و توجه و اهتمام به موضوع سلامت روان کودک در جامعه مهم است. پس برای قرار گرفتن درست در مسیر تربیت مؤثر ضمن بالا بردن دانش و مهارت‌افزایی، با اعتماد به نفس کافی برای حل مسأله و برطرف نمودن مشکل گام به گام قدم بردارید. نکته مهم درباره تعلیم و تربیت کودک امروزی آن است که به علت تغییر الگوی سبک زندگی والدین و خانواده‌ها، به‌طور طبیعی فرآیند پرورش بچه‌ها نیز دستخوش تغییرات عمده نسبت به گذشته شده است. متأسفانه بعضی از والدین با دانش و مهارت چند دهه پیش می‌خواهند فرزندان خود را در عصر سایبر به سوی خوشبختی و آرامش رهنمون کنند. اجازه دهید مثالی ساده در این‌باره بزنم؛ در ۳ دهه قبل وقتی

صحبت از تلفن می‌شد همه به انواع تلفن‌های ثابت (با سیم و بی‌سیم) توجه می‌کردند. بعد از اختراع تلفن‌های همراه، موبایل‌های نسل اول دوم، سوم و چهارم قابلیت‌های شگفت‌انگیزی را در اختیار خانواده بشری قرار دادند. به گونه‌ای که اکنون به جرأت می‌توانم مدعی شوم شرایط زندگی شبکه‌ای با اپلیکیشن‌های ارتباطی، شرایط ویژه و متفاوتی را با دو دهه گذشته رقم زده‌اند. شرایط جامعه بشری در هزاره سوم با توجه به گسترش ارتباطات سایبری، دارای الزامات ویژه خود بوده و به همین دلیل تأکید می‌کنم که لازم است والدین هوشمند به این چارچوب‌ها توجه کنند. واقعیت این است که رابطه زن و شوهری، ازدواج، بارداری والدگری و تربیت منطقی و هوشمندانه در عصر جدید نیازمند درک درست و فهم عمیق‌تر از گذشته است. در بررسی ابعاد تربیت در هزاره سوم، بیش از همه عوامل باید به اهمیت خودشناسی پدر و مادر توجه داشت. ممکن است شما فردی دیندار و یا کم توجه به امور معنوی شناخته شوید. شاید برای تولید و کارآفرینی دارای هوش ذاتی و کاملاً با حداقل‌های زندگی کارمندی یا کارگری خو گرفته‌اید، هر چه باشید و به هر هنجار یا باوری ایمان داشته باشید، باید بدانید که فرزندان‌تان به هیچ وجه شبیه شما فکر و رفتار نخواهند کرد. حداقل باید به این تفاوت توجه کنید تا در آینده دچار آسیب و خسارت هولناک نشوید. تجربه پدر و مادر شدن یک احساس فوق‌العاده و کم‌نظیر در زندگی ما ایجاد

می‌کند. ما در طول زندگی‌مان نقش‌ها و مسئولیت‌های مختلفی را برعهده می‌گیریم. زن زیرک، در جایگاه مادری و همسری، سعی دارد با دانش‌افزایی و مهارت‌آموزی از خطرهای ممکن جلوگیری کند. امیدوارم مطالعه این کتاب بتواند پنجره جدید برای امر خطیر والدگری جهت پدر و مادرهای امروز و آینده ایجاد کرده و توانمندی‌های ذهنی، روانی و رفتاری‌شان برای آموزش و پرورش میوه زندگی‌شان را چند برابر کند.

الهی آمین

پاییز ۹۷