



# نکاتی پیرامون تربیت فرزندانمان

نویسنده: دکتر امید نیک اختر  
روانپزشک - عضو کمیته علمی بهداشت روان مدارس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
دفتر هماهنگی و برنامه ریزی امور فرهنگی

صدای ضربان قلبش هر لحظه بیشتر و بیشتر می شد. صورتش مانند گلوله آتش سرخ شده بود. نفسش به شماره افتاده بود. در پاهایش دیگر رمقی برای قدم زدن نمانده بود. چشمان نگرانش پیوسته به در اطاق بود. پس چی شد؟ ... چرا نمی آید؟ یکی هم نیست به من بیچاره خبری دهد!!! تو همین افکار غوطه ور بود که ناگهان در باز شد و خانم پرستار خارج شد. در حالیکه لبخندی بر لب داشت به نوزادی که تو بغلش بود با سر اشاره کرد و گفت: مبارکه آقا، بچه تون دختره، دختری سالم و زیبا، در حالیکه نفسی به راحتی می کشید روی نیمکت کنار دیوار ولو شد. چشمان نگرانش آرام گرفت. لبخندی حاصل از رضایت بر گوشه لبانش نقش بست. در حالیکه نفس راحتی می کشید گفت: خدا را شکر، تمام شد. دیگر راحت شدم، دیگر تمام شد ...

اما آیا حقیقتاً دیگر تمام شد؟ آیا واقعاً مشکل بزرگ در تکوین انسان مسئله زایمان اوست و با پشت سرگذازدن این مرحله باید آسوده خاطر بود؟

آیا حقیقتاً این مادر و یا هر مادر دیگر جا دارد که با زمین گذاشتن این بار نه ماهه و با پشت سرگذاشتن دردهای طاقت فرسای زایمان از خطر تند بادهایی که بر سر راه این غنچه تازه بشکفته وجود دارد فارغ البال گردد؟ آیا برآستی آن هنگام که باغبانی نهال نوس را در زمین می کارد دیگر باید خیالش آرام گردد؟ و یا اینکه او این کشت را ابتدای مشقّات می داند؟ یقیناً اگر او بخواهد این نهال را به درختی تنومند، پرنمر و بدون آفت تبدیل نماید باید رنج مشکلات را به جان بخرد.

آری، بسیار شایسته است که این پدر و این مادر و نیز هر پدر و مادری آنگاه که نوزادشان به دنیا می آید این سوال در ذهنشان خلجان کند که:

آیا ما می توانیم این موجود ضعیف را آنچنان رشد دهیم که در آینده به جوانی سالم، چه از نظر روانی و چه از نظر جسمی تبدیل گردد؟

اگر والدین بخواهند به چنین سوالی پاسخ مثبت دهند باید تربیت کودک را از بدو تولد و یا بهتر بگوئیم قبل از تولد و حتی پیش از انعقاد نطفه، او آغاز نمایند. این کلام بدان معناست که اگر پدر و مادر بخواهند فرزندنی سالم در ابعاد جسمی و روانی پرورش دهند در درجه اول خود باید افرادی سالم بویژه از جنبه های اخلاقی و روانی باشند، تا از این مصاف پیروزمندانه بیرون آیند.

بهرحال این اعتقاد استوار پیوسته وجود دارد که شروع تربیت فرزندان امری است که به قبل از تولد آنان برمی گردد. و اگر والدین بخواهند در این موفقیت های چشمگیری داشته باشند باید قبل از تصمیم به بچه دار شدن و یا حتی بهتر بگوئیم از زمان شروع زندگی مشترکشان باید آمادگی هایی لازم را کسب نمایند. هر چند در این زمینه سخن بسیار است که امیدواریم توفیق، یار باشد تا در زمانی مناسب بطور مستقل در این مورد بیانی داشته باشیم.

اما متأسفانه برخلاف سخن بالا، برخی از والدین، رسیدگی به فرزند خود را عملاً منحصر در مسائل جسمی و موفقیت های ظاهری او می دانند. و در عمل، تربیت فرزند خود را مختص به این مسائل می دانند. و در این موارد درباره او احساس وظیفه و مسئولیت می کنند. آنها مواظبت فرزندشان خوب بخورد، لاغر نماند، از خطراتی که می تواند منجر به صدمات جسمی شود پرهیز کند، مریض نشود، مدرسه خوب برود، نمراتش بالا باشد، کلاس کنکور مطلوب برود و بعد هم در رشته خوبی درد انگشگاه تحصیل کند و نهایتاً شغل خوبی هم داشته باشد و ..... و برای اینکه فرزندشان به این موفقیت های مادی برسد حاضرند همه چیز را قربانی کنند، حتی زندگی خود فرزند را!!!

متأسفانه این واقعیت تلخ باید اذعان شود که برخی از پدران و مادران، ناخودآگاه فرزندان را قربانی امیال خود می کنند. آنان در آرزوهایشان، فرزندئ پزشک یا مهندس یا مدیری موفق که پیوسته قله موفقیت را فتح می کند، تصور می نمایند. و برای رسیدن به این آرزو قاصدان تا حد امکان تلاش می کنند و شاید در برخی موارد و با فشار آوردن بسیار به فرزند موفق هم بشوند. اما باید بدانند که نیل به این موفقیت مساوی با قربانی شدن فرزندشان است. پزشک حاذق و مهندس مبتکری که از زندگی خود احساس رضایت درونی نداشته باشد، در نظر بیاورید فرزندی که ما تربیت کرده ایم فردی است که پیوسته مضطرب است، خود را حقیرتر از دیگران احساس می کند، در درونش پیوسته افسردگی غلیان دارد (خصوصیاتی که در دوران کودکی که با تربیت ناصحیح تکوین می یابد) اما در عین حال بالاترین قله رفیع علمی و مادی را طی کرده است. آیا واقعاً از چنین تربیتی سرفراز خواهیم بود؟ یا اینکه باید پیوسته خود را از قربانی کردن کودکان بواسطه تربیت ناصحیح ملامت کنیم؟

بنابر این والدین باید آمادگی لازم در جهت رشد روانی و جسمی کودک خود را داشته باشند و لازمه این آمادگی آشنایی و علم به مراحل رشد کودک است. چون در هر مرحله از رشد، انسان دارای نیازهای خاصی است که در صورت برآورده شدن یا نشدن آنها، خصوصیت مثبت یا منفی در کودک تکوین می یابد. خصوصیتی که می تواند زیر بنای شکل گیری صفات شخصیتی او در آینده باشد.

بر این مبنا، بر آن شدیم تا از این شماره به بیان مراحل رشد کودک از بدو تولد تا سن بلوغ از نظر عاطفی، فیزیکی، شناختی و زبانی بپردازیم. تا شاید بدین وسیله گامی در جهت آشنایی پدران و مادران ارجمند در جهت وظیفه خطیری که بر عهده دارند، برداشته شود.

در اینجا تذکر این نکته ضروری است که هر چند اکثر خوانندگان ارجمند این نشریه از طبقه تحصیل کرده می باشند اما لازم دیدم که این مقالات را با زبانی ساده و بدون پیرایه های علمی، و گاه در قالب داستان بنگارم. چرا که هر پدر و هر مادری در هر سطح علمی که باشد در تربیت فرزند خود، کتاب علمی باز نمی کند، بلکه باید این امر را با زبانی ساده و با در نظر داشتن دیدگاه های علمی انجام دهد.

در این سلسله مقالات رشد کودک از جنبه های مختلف در ۵ مرحله سنی: از بدو تولد تا یکسالگی، یکسالگی تا سه سالگی، از سه سالگی تا دوران شروع دبستان، سنین مدرسه و دوران بلوغ، مورد بررسی قرار می گیرد. مقاله ای که در پیش رو دارید، رشد کودک را از جنبه های عاطفی و جسمانی از بدو تولد تا یکسالگی بطور خلاصه مورد بررسی قرار می دهد.

در پایان از تمامی اساتید ارجمند و خوانندگان گرامی تمنای آن دارم که با دیده اغماض به لغزش های احتمالی علمی و ادبی این مقالات بنگرند و از انتقادات و پیشنهادات خود در جهت هر چه بارورتر شدن آنها دریغ نفرمایند.

مادر را در کنار خود به مدت نسبتاً طولانی نبیند دچار اضطراب می‌گردد. اضطرابی که روانشناسان نام آنرا، اضطراب جدایی گذاشته‌اند. لذا مادران باید به این نکته توجه نمایند که ترک کودک برای مدتهای نسبتاً طولانی می‌تواند اثرات جبران ناپذیری را در کودک ایجاد نماید.

گاهاً شما مادر عزیز، مشاهده کرده‌اید که هنگامیکه از فرزندتان (کودک تا ۲ ساله) چند ساعتی دور هستید، در هنگام مراجعت شما به نزد او، وی نسبت به شما بی‌توجهی می‌کند. «به اصطلاح قهر کرده است.» چرا؟

چون او از اینکه شما در کنارش نیستید احساس ناامنی کرده است و نسبت به این احساس، خشمگین است و مسبب آنرا شما می‌داند و این احساس خشم را با قهر تخلیه می‌کند.

بنابر این اگر نیازهای کودک، توسط والدین او که نخستین کسانی هستند که کودک با آنها ارتباط برقرار می‌کند، تأمین گردد، احساس امنیت در او جوانه می‌زند. این امنیت سبب آن می‌گردد که او یاد بگیرد که می‌تواند به دیگران اطمینان کند.

بدین ترتیب مشکلات خود را در آینده با جامعه اطراف خود در میان می‌گذارد و انتظار به حق خود بداند که آنان در رفع مشکلاتش کوشا باشند و بدین ترتیب اعتماد به دیگران در او شکل می‌گیرد.

به عبارت دیگر رفع نیازهای کودک سبب تکوین اطمینان و اعتماد در او می‌شود. اما عدم رفع این نیازها، بذر عدم اعتماد و بدبینی را در دل او می‌کارد.

بنابر این حضور والدین دلسوز در کنار کودک در مرحله اولیه رشد او و تأمین نیازهایش می‌تواند پایه‌گذار انسانی با اعتماد بالا، کوشا و خوش بین به دیگران باشد و عدم چنین خصوصیتی در پدر و مادر منجر به این می‌گردد که کودکان گوشه‌گیر، خجالتی، بدبین و بدون اعتماد به دیگران به جامعه تحویل داده شود.

## ۲- رشد فیزیکی

شاید یکی از نگرانی‌هایی که والدین جوان با آن درگیر هستند مسئله رشد طبیعی کودکان از نظر جسمانی باشد. و چون بحث ما پیرامون مراحل رشد انسان از جنبه‌های مختلف است لذا لازم است تا از این نظر نیز در این قسمت بررسی مختصری داشته

« منوچهر! آخه پسر تو چقدر دست و پا چلفتی هستی؟! چرا وقتی می‌خواهی روی تخته ضرب و تقسیم کنی دستات مثل لرزونک به رعشه می‌افتد، وقتی هم که می‌خواهی دو کلمه حرف بزنی آدم را جون به لب می‌گنی. مته ماشینی که ریپ می‌زنه هی تته پته می‌کنی. آخه بچه اینقدر بی‌عرضه و بی‌بوته؟ زود برو سرجات بشین تا دو تا «پس گردنی نوش جان نکردی!!!»

این عبارات، سخنان یک معلم نایخته در برخورد با منوچهر، شاگرد ضعیف کلاس پنجم دبستان می‌باشد. شاگردی که در مدرسه بسیار آرام و ساکت است. او معمولاً در زنگهای تفریح در گوشه‌ای می‌نشیند و نظاره‌گر بازی دوستان خود است و در جست و خیزهای آنان شرکت نمی‌نماید. تنها رفیق او در مدرسه احمد است. البته آنقدرها هم با یکدیگر صمیمی نیستند. گاهی احمد از او می‌پرسد: «منوچهر چرا تو اینقدر ساکتی؟ چرا با کسی نمی‌جوشی؟ اگر خجالت می‌کشی تو سر صحبت را با بچه‌ها باز کنی می‌خواهی به بچه‌ها بگم او‌نا با تو رفاقت را شروع کنن؟» منوچهر در حالیکه به سختی آب دهانش را قورت می‌داد می‌گفت: «احمد می‌دانی منم خیلی دلم می‌خواد با بچه‌ها دوستی کنم. با او‌نا قاطی بشم. اما من می‌ترسم، احمد با تعجب می‌گفت: ترس؟! ترس از چی؟ مگه او‌نا لولو خور خوره هستن؟!»

## ۱- رشد عاطفی

منوچهر فردی بدون اعتماد به نفس و ترسان از جمع است.

شاید والدین عزیز این سؤال را بکنند که چه باید کرد؟ چگونه کودکی را تربیت کنیم که «احساس امنیت» نماید؟ آیا واقعاً ما قادر به انجام این امر هستیم یا نه؟

در پاسخ به این سؤال باید گفت که: هنگامیکه کودک شما به دنیا می‌آید، یکسری احتیاجات اولیه دارد. تأمین غذا، جای راحت، آغوش گرم مادر، همه از نیازهای اولیه کودک است. نوزاد اگر دریابد که هر گاه که گرسنه می‌شود، پستان مادر را در دهان خود احساس می‌کند، هر گاه احساس ناراحتی از کثیف کردن جای خود می‌کند، کسی هست که او را از این سختی‌هایی می‌بخشد، نسبت به محیط اطراف خود ایمن می‌گردد. و این مسئله سرآغاز تکوین «احساس امنیت» در کودک است. با توجه به مطالب فوق به نظر می‌رسد، این رویه که غذای نوزاد را باید بر مبنای برنامه زمانی تنظیم شده به او رساند و توجهی به گرسنگی یا سیری او نکرد، امری اشتباه است و تهدید کننده امنیت کودک در آینده می‌باشد.

نیاز مهم دیگر کودک در این دوران آغوش گرم مادر است. حضور مادر در کنار کودک در این دوران برای او امری بسیار حیاتی و الزامی است. چرا که اگر از حدود چهار ماهگی به بعد، کودک،

براستی منوچهر از چه می‌ترسد؟ آیا ترس او در حضور جمع یک تلقین ساختگی است؟ و یا نه واقعاً یک مشکل و بیماری است. آیا این ترس ریشه در گذشته منوچهر ندارد؟ آیا ترس او یک مسئله ارثی است و جبراً باید به او منتقل می‌گشته است؟ اگر ما به وضعیت فعلی منوچهر بنگریم می‌بینیم که او در جهت ایجاد ارتباط با دیگران احساس امنیت لازم را نمی‌کند. لذاست که در جمع نمی‌تواند حرف بزند، دست و پایش می‌لرزد و در یک کلام، اعتماد به نفس لازم را ندارد.

بنابر اتفاق نظریه بسیاری از روانشناسان، «احساس امنیت» خصوصیتی است که در اولین سال زندگی کودک شکل می‌گیرد. روانشناسان، زندگی انسان از بدو تولد تا مرگ را به دوره‌های مختلفی تقسیم می‌کنند. آدمی باید از این مراحل عبور کند. و با عبور از هر مرحله، در صورت وجود محیطی سالم و مطلوب می‌تواند خصوصیت ارزنده‌ای را کسب کند.

«احساس امنیت»، خصوصیتی مهم است که در اولین مرحله رشد روانی کودک شکل می‌گیرد. والدین، بویژه مادر در تکوین این احساس نقش کلیدی را ایفا می‌کنند. آنها اگر نتوانند از عهده این امر به خوبی برآیند، شاید در آینده پایه‌گذار شخصیتی برای کودک خود باشند که همچون

مادر در حالیکه چشمانش مملو از اضطراب بود با صدای لرزان می گفت: «آقای دکتر خیلی نگران هستم. می ترسم بچه ام عقب مانده شده باشد. الان یه سالش شده اما هنوز نمی تونه راه بره.» بعد در حالیکه اشک هایش را با گوشه چادرش پاک می کرد ادامه داد: «پسر همسایه مون که یه ماه هم از این کوچتره خوب می تونه راه بره. اما الان این بچه فقط می تونه دستش را به صندلی بگیره و بایسته. آقای دکتر بعضی سبها از اینکه نتونه راه بره خرابیم نمی بره...!!»

باشیم . اما قبل از شروع بحث لازم است دو نکته تذکر داده شود:

**اولین نکته** این است که ایجاد هر ویژگی در کودک ، در فاصله زمانی مشخصی صورت می گیرد. بدین معنا که اگر می گوئیم مثلاً در یکسالگی کودک اولین کلمات را بیان می کند، بمنزله آن نیست که حتماً کودک در همان روزهای نخست پایان ۱۲ ماهگی اولین کلمه را بگوید. بلکه منظور این است که او مثلاً بین ۱۴-۱۰ ماهگی اولین کلمات را بیان می کند. و لزومی ندارد که والدین از تأخیر در بیان اولین کلمات حتی تا ۱۴ ماهگی نگرانی به خود راه دهند.

**دومین نکته** آن است که هر انسانی برای خود دارای ویژگیهای فردی منحصر بفرد است. یکی دیر به راه می افتد دیگری زودتر. یکی زودزبان باز می کند و آن دیگر با تأخیر و ... و چنانچه کسب ویژگی های مختلف در فاصله زمانی طبیعی خود صورت گیرد جای هیچگونه دغدغه خاطر نیست. با در نظر گرفتن دو نکته فوق ، اینک به بیان مراحل رشد فیزیکی بطور خلاصه در یکسال اول زندگی می پردازیم:

آنچه که به عنوان رشد فیزیکی در یکسال اول زندگی از اهمیت بیشتری برخوردار است مراحل راه افتادن نوزاد است. لذا در این قسمت به مراحل به وقوع پیوستن این رویداد مهم در زندگی کودک می پردازیم:

بطور معمول یک نوزاد تا به مرحله راه افتادن

برسد باید مراحل سینه خیز شدن، نشستن و نیز ایستادن را (با تکیه به شیء دیگر) طی کند. اولین تغییر وضعیت حرکتی که در کودک اتفاق می افتد این است که در یک ماهگی می تواند چانه خود را بالا بگیرد . با کسب مهارتهای بیشتر یکماه بعد سینه خیز می گردد (در دو ماهگی) . نشستن کودک پدیده ای است که در چهار ماهگی آغاز می گردد و در حدود هفت ماهگی به کمال خود می رسد. این سخن بدان معناست که در ۴ ماهگی در حالیکه دیگران پشتش را می گیرند می تواند بنشیند. در ماه بعد (یعنی ۵ ماهگی) می تواند هنگامیکه با کمک دیگران می نشیند اشیاء را هم در دست بگیرد. و نهایتاً در هفت ماهگی بدون تکیه گاه می تواند بنشیند. یک ماه بعد در هشت ماهگی، مهارتهای عصبی-عضلانی او به حدی می رسد که می تواند از حالت خوابیده به حالت نشسته درآید. در ۹ ماهگی کودک به دو موفقیت

رشد وضعیت بدنی و حرکتی نوزاد

