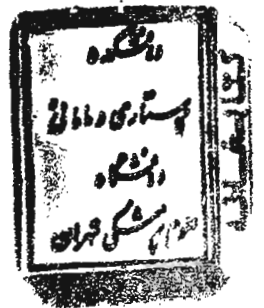


## نکاتی پیرامون تربیت فرزندانمان (۲)

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

بیا ببینیم علی جون. بیا بغل خاله. می خوام ببرمت دد برات قاقا بخرم.  
بیا دیگه اینقده ناز نکن... اما علی کوچولو با دستهای کوچکش سفت گردن  
مامان را جسدیده بود و حتی صورتش را هم به طرف دوست مامانش  
نمی کرد. مادر در حالیکه حوصله اش دیگر سر رفته بود با نازاحتی به  
دوستش گفت:  
پروین خانم نمی دایم چرا این بچه یه طور دیگه شده. سه چهار ماهه که  
بود راحت پیش همسایه مون می داشتمش و می رفتم خرید. اما الان دیگه  
اصلاً اونجا هم بند نمی شه. تا می فهمه من کنارش نیستم می زنه زیر گریه.  
قبلاً هم که یادتونه راحت بغلتون می اومد. اما الان تا یه غریبه را می بینه  
محکم به من می جسبه. نمی دونم این بچه چشه؟! به جای اینکه بزرگتر  
باشن بهتر باشن بدتر می شن...!!!



### ۳- رشد شناختی

یکی از مسائلی که والدین در طی مراحل رشد فرزندشان با آن مواجه می گردند، ترس هایی است که کودک از خود بروز می دهد. شاید در ذهن بسیاری از پدران و مادران این سوال پیش آید که چرا کودکشان چند ماه بعد از تولد دچار چنین ترس هایی مختلف می گردد؟ پدیده ای که در ابتدای تولد سابقه نداشته است. همانطور که در داستان بالا آمده است مادر، در چند ماه ابتدایی زندگی نوزاد؛ بدون هیچ دغدغه ای او را نزد همسایه جهت مراقبت می گذاشته است. اما بعد از چند ماهی دیگر نوزاد تحمل دور بودن از مادر را نداشته و به محض اینکه

احساس می کند او از کنارش می خواهد برود و یا در کنارش نیست دچار اضطراب و ترس خاصی می گردد. ترس دور شدن از مادر تحت عنوان اضطراب جدایی و ترس از تنها بودن با افراد غریبه، اضطراب بیگانه نامیده می شود. اضطراب جدایی معمولاً بین سنین ۱۲-۷ ماهگی ظاهر می شود و در ۱۸-۱۵ ماهگی به اوج می رسد و به تدریج کاهش می یابد تا اینکه نهایتاً کودک ساعتها می تواند دوری مادر را تحمل کند. اضطراب بیگانه نیز در بین ۱۲-۸ ماهگی ظهور و بروز دارد. تکوین این اضطراب ها در همه کودکان با هر قوم و فرهنگی دیده می شود و مسئله ای نیست که سبب نگرانی والدین گردد.

ممکن است در اینجا این سوال مطرح گردد که در کودکان چه اتفاق خاصی می افتد که آنها در این سنین دچار چنین اضطراب هایی می شوند و بعد از مدتی نیز این اضطراب ها خودبخود از بین می رود. در پاسخ باید گفت: همانطور که کودکان از نظر جسمی و عاطفی رشد می کنند، از لحاظ شناختی و عقلانی نیز رشد می نمایند. و این رشد اخیر است که در برهه ای از زندگی سبب ایجاد چنین اضطراب هایی در آنان می گردد. البته ذکر این نکته نیز ضروری است که با رشد بیشتر عقلانی این اضطراب ها بتدریج از بین می روند. حال در اینجا به بهانه توجیه چگونگی تکوین چنین اضطراب هایی

در شماره قبل فرار بر این بود که در مقاله این شماره، مراحل رشد کودک در سنین ۳-۱ سالگی عنوان شود. اما برخی از خوانندگان مایل بودند که مرحله تولد تا یکسالگی به تفصیل بیشتری بیان شود. لذا در این شماره نیز به دو جنبه دیگر از رشد کودک از هنگام تولد تا یکسالگی بطور مختصر اشاره ای می شود.

در کودکان به بررسی رشد شناختی در سال اول تولد می پردازیم.

روانشناسان بر این اعتقادند که کودکان در این سنین هر آنچه را که با اعضای حسی درک می کنند بصورت یک تصویر در ذهن خود جای می دهند. به این تصویر ذهنی اصطلاحاً طرحواره (Scheme) گفته می شود. بطور مثال وقتی کودک چهره مادر خود را می بیند، از صورت او یک تصویر ذهنی، به شکل یک بیضی که در آن دو دایره کوچک که در یک ردیف افقی قرار گرفته است (چشمها)، در ذهنش نقش می بندد. این طرحواره در حافظه بازشناسی کودک ذخیره می گردد. (حافظه بازشناسی، حافظه ای است که در آن کودک، طرحواره هایش را ثبت می کند.)

هر گاه که کودک چهره مادر را می بیند آن طرحواره ابتدایی را در حافظه بازشناسی اش کاملتر می کند. بطور مثال علاوه بر چشم، در آن تصویر ذهنی، بینی و دهان و ... نیز اضافه می کند. به عبارت دیگر با افزایش دفعات تجربه ادراکی کودک، در طرحواره های ذهنی او نکات جزئی تر نیز لحاظ می گردد.

از نیمه دوم سال اول زندگی دو نوع حافظه دیگر نیز در کودک تکوین می یابد. یکی حافظه یادآوری و دیگری حافظه فعال است. حافظه یادآوری، حافظه ای است که کودک بوسیله آن می تواند طرحواره ای را که قبلاً در حافظه بازشناسی ثبت کرده است به خاطر آورد (حتی در غیاب محرکی که سبب ایجاد چنین طرحواره ای شده است). بطور مثال اگر کودک در اطاقی تنها باشد و مادر نیز در کنارش نباشد، بوسیله حافظه یادآوری

می تواند طرحواره چهره مادر را که قبلاً در حافظه بازشناسی ثبت کرده بود، بیاد آورد. این حافظه معمولاً بعد از ۸ ماهگی افزایش می یابد. با رشد شناختی از حدود ۸ ماهگی به بعد نوزاد قدرت این را می یابد که اطلاعات جدید خود را با تجربیات قبلی مقایسه کند و ارتباط دهد. این پروسه توسط حافظه فعال صورت می گیرد.

با توجه به توضیحات فوق، حال می توان اضطراب جدایی و نیز اضطراب بیگانه در کودکان را توجیه نمود. کودک در ماههای اول زندگی با توجه به دارا بودن حافظه بازشناسی، طرحواره ای از چهره مادرش از ذهن خود ثبت می کند. هنگامیکه مادر یا پدر خود را می بیند، چون تصویر آنان با طرحواره ای که از آنان در حافظه بازشناسی اش دارد مطابقت می کند، احساس آرامش می نماید. لذاست که کودک در کنار پدر یا مادر آرام است. در شش ماهه دوم زندگی چون حافظه یادآوری در کودک تکوین می یابد، او می تواند حتی در غیاب مادر یا پدر طرحواره چهره آنان را در ذهنش ایجاد کند در حالیکه چهره آنان را نمی بیند. مقایسه این دو حالت با یکدیگر و احساس ناهمگونی بین این دو وضعیت، سبب ایجاد اضطراب جدایی و در نتیجه بیقراری در کودک می گردد. (توضیح آنکه هرگاه کودک دو واقعه ناهمگون را درک کند و نتواند آن دو را توجیه کند، هیجان و اضطرابش افزایش می یابد. در اینجا نیز این دو واقعه ناهمگون عبارت از ایجاد طرحواره چهره مادر یا پدر در غیاب آنان در ذهن کودک، و عدم حضور چهره آنان است.)

در توجیه تکوین اضطراب بیگانه بواسطه

تئوری شناختی نیز می توان اینگونه بیان کرد که: کودک هنگامیکه فرد غریبه ای را می بیند طرحواره ای از چهره او در ذهنش نقش می بندد. این طرحواره با طرحواره چهره والدینش که در کنار آنها آرامش می یابد (و در حافظه بازشناسی او ثبت است)، ناهمگون می باشد. کودک ناهمگونی این دو طرحواره را توسط حافظه فعال درک می کند، اما نمی تواند آن را توجیه نماید لذا در او بیقراری ناشی از اضطراب بیگانه ایجاد می شود.

بنابر این با در نظر گرفتن تئوری شناختی، علت اضطراب بیگانه و اضطراب جدایی در کودک، تکوین حافظه یادآوری و حافظه فعال است.

حال شاید این سؤال مطرح گردد، که چه اتفاقی می افتد که در کودکان بعد از مدتی اضطراب جدایی و اضطراب بیگانه از بین می رود؟

در پاسخ باید گفت که: با افزایش سن کودک و رشد عقلانی، او بیش از پیش می تواند تجربیات قدیم و جدید را با هم مقایسه کند و مطالب را به خاطر آورد. به دنبال این مسئله او توانایی پیش گویی آینده، یعنی بازنمایی ذهنی امور احتمالی را پیدا می کند. توضیح آنکه، بعد از چند بار که او اضطراب جدایی را تجربه می کند و بدنبال آن می بیند که مادر به نزدش باز می گردد، این طرحواره در ذهنش نقش می بندد که بعد از جدایی، مادر نزد او برمی گردد. و چون بر اثر رشد عقلانی این طرحواره احتمالی را به راحتی می تواند بازبینی کند، لذا اضطرابش بتدریج کاهش می یابد تا اینکه در غیاب مادر نیز به راحتی می تواند در کنار افراد دیگر آرام

گیرد.

#### ۴- رشد اجتماعی

جنبه دیگر رشد کودک، رشد اجتماعی اوست. تولد پروسه‌ای است که بواسطه آن نوزاد از محیط ایزوله رحم (که در آنها تنها می‌زیسته است) وارد محیطی می‌گردد که دیگر تنها نیست. به عبارت دیگر او وارد اجتماع می‌شود و لازمه اجتماع نیز ارتباط با دیگران است. این ارتباط نیز در ابتدا معمولاً با مادر و پدر است بنابراین از نظر اجتماعی نیز کودک باید صاحب کمالاتی گردد که اولاً بتواند این ارتباط را برقرار کند و ثانیاً در دوام آن نقش مؤثری داشته باشد. در رشد اجتماعی کودک ما به پدیده‌های برخورد می‌کنیم که ایجاد این ارتباط را تسهیل می‌کند. در این قسمت به بیان دو

نمونه از این پدیده‌ها می‌پردازیم.

الف) شاید اولین پروسه‌ای که در رشد اجتماعی نوزاد می‌بینیم لبخندی است که او می‌زند. اولین لبخندها در ۲-۳ ماهگی بر لبان کودک نقش می‌بندد. این لبخندها که بنام لبخند اجتماعی معروف است، اثر به‌سزایی در ایجاد ارتباط نوزاد با اجتماع اطراف خود (که معمولاً مادر، پدر و یا پرستار مراقب اوست) دارد. چون هنگامیکه او لبخند می‌زند، اطرافیان به سر شوق می‌آیند و سعی می‌کنند با او ارتباط بیشتری را برقرار کنند. ارتباطی که در

تکامل اجتماعی کودک از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. این لبخند غریزی، نعمتی است که خداوند متعال در وجود هر نوزادی با هر قوم و نژادی به ودیعت نهاده است. حتی نوزادان کور نیز از نعمت چنین لبخندی در

جهت توجه دیگران برخوردارند.

ب) روند بعدی که در رشد اجتماعی کودک شکل می‌گیرد، ایجاد دلبستگی او به افراد خاص است. ایجاد چنین امری معمولاً در ۶ ماهه دوم زندگی کودک اتفاق می‌افتد. به شخصی که نوزاد به او دلبسته می‌گردد (که در ابتدا معمولاً مادر است.) تکیه‌گاه دلبستگی گفته می‌شود. تکیه‌گاه دلبستگی فردی است که بهتر از هر کس دیگری می‌تواند کودک را آرام کند، کودک نیز برای بازی کردن و یا حرف زدن، بیش از هر کس دیگری نزد او می‌رود و در کنار او کمتر احساس اضطراب و دلهره می‌کند. طبیعی است که بطور معمول این تکیه‌گاه باید مادر باشد.

در جهان خارج در جستجو و کاوش است. یقیناً در این بررسی‌هایش با مسائل پیش‌بینی نشده‌ای مواجه می‌گردد. برخورد با این امور می‌تواند سبب ایجاد اضطراب و ترس در او گردد. اگر این ترس بطور دائم ادامه پیدا کند بنظر می‌رسد که روحیه جستجوگری در جهت کشف مجهولات در او کاهش یابد. اما هنگامیکه کودک احساس کند، ملجائی دارد که در هنگام اضطراب می‌تواند در پناه او قرار گیرد و اوست که این ترس را دز وجودش از بین می‌برد به‌کندوکاوه‌ای خود ادامه خواهد داد. بنابراین زیربنای ارتباط با جهان خارج در کودک ایجاد همین روند دلبستگی است. بدیهی است که هر چند ارتباط عاطفی و فیزیکی با مادر قویتر باشد پدیده دلبستگی با کیفیت بهتری تکوین می‌یابد. با

توضیحاتی که پیرامون اهمیت دلبستگی بین کودک و مادر داده شد، شاید این پرسش مطرح گردد که مادر تا چه حدی می‌تواند در سنین تولد تا یکسالگی از کودکش جدا باشد؟ می‌دانیم که امروزه برخی از مادران به بهانه کار خارج از منزل با گذاشتن کودکان خود به مهد کودک برای ساعات نسبتاً طولانی از آنان جدا هستند. لذا باید این سؤال پیش‌آید که آیا گذراندن کودک در این سن در مهد کودک، مشکلاتی را در فرآیند دلبستگی ایجاد خواهد کرد؟

در پاسخ به این سؤال نظرات مختلفی عنوان شده است. عده‌ای بر این اعتقادند که گذاشتن کودک در سنین تولد تا یکسالگی می‌تواند اثرات زیانباری را به دنبال داشته باشد. دلیلی را که ذکر می‌کنند این است که، کودک در مهد به چند نفر مربی (که

**امام سجاد علیه السلام فرمودند:**

**أَمَا حَقُّ وَلَدِكَ فَإِنَّ تَعْلَمَ أَنَّهُ مِنْكَ وَ مُنَافِ إِلَيْكَ فِي مَا جَلَّ الدُّنْيَا بِخَيْرِهِ وَ شَرِّهِ وَ أَنَّكَ مَسْئُولٌ عَمَّا وَلَيْتَهُ بِهِ مِنْ حَسَنِ الْوَالِدِ**

**اما حقی را که در مورد فرزندت باید بدانی آن است که او از توست (پاره تن توست) و اعمال خیر و شر او در این دنیای زودگذر گریبان تو را می‌گیرد. همانا تو در تربیت نیکوی او (بواسطه ولایتی که در این مورد به تو داده شده است) مسئول هستی.**

شکل‌گیری پدیده دلبستگی در کودک ارزش حیاتی دارد. می‌دانیم که کودک از بدو تولد پیوسته درصدد کسب اطلاعات جدید است. او بواسطه حس کنجکاوی برای کشف حقایق و رسیدن به اطلاعات جدیدتر پیوسته

آینده این کودکان این نتایج به دست آمده است:

این کودکان خیلی زود در برابر مشکلات عصبانی می شوند و بنای ناسازگاری را می گذارند. بندرت از بزرگترها کمک می خواهند و خیلی زود از تلاش برای حل مشکلات خود دست می کشند. در سنین دبستان نیز از لحاظ اجتماعی به عنوان افرادی گوشه گیر شناخته می شوند و نسبت به شرکت در فعالیتهای اجتماعی دو دل هستند. در کلاس درس هم کنجکاوی کمتری از خود نشان می دهند و در رسیدن به هدفهای خود استوار نیستند.

اینک شاید این سؤال مطرح گردد که والدین چگونه می توانند کودکان دلبسته ایمن تربیت کنند؟

برای تربیت کودکان دلبسته ایمن اولاً پدر و مادر باید در برابر نیازهای کودک خود حساس باشند و به آنها به خوبی پاسخ دهند. بطور مثال اگر در این سن کودک از مادر خود خواست با او بازی کند، هر کاری که دارد باید زمین بگذارد و با فرزند بازی کند. و این صحیح نیست که هر وقت مادر یا پدر کاری نداشته باشند با کودک بازی کنند (هر چند کودک در آن زمان آمادگی بازی را نداشته باشد). و ثانیاً در هنگام پاسخ دادن به خواسته کودک باید با گرمی و ملاحظت اینکار را انجام دهند چرا که اگر با سردی و یا خشونت پاسخگوی نیاز کودک باشند فرآیند دلبستگی با اشکال در او ایجاد می گردد.

بنابر این بطور خلاصه از نظر رشد شناختی و رشد اجتماعی در یکسال اول زندگی کودک به نکات زیر باید توجه داشت

۱- اضطراب بیگانه (ترس کودک از تنها

دلبستگی به دو دسته دلبسته ایمن و دلبسته غیر ایمن تقسیم می شوند. کودک دلبسته ایمن کودکی است که در هنگام جدایی از مادر کمی ناراحتی نشان می دهد و با برگشت مجدد مادر بطرفش می رود و زود آرام می گیرد. مطالعات آینده نگر نشان داده است که این کودکان در سنین بالاتر خصوصیات زیر را دارا می باشند:

آنان با پشتکار به حل مشکلات خود اقدام می کنند و اگر موفق به حل مشکل نشوند از بزرگترها کمک می خواهند. در

**امام صادق علیه السلام فرمودند:**

**أَحِبُّوا الضَّيَّانَ وَإِذَا وَعَدْتُمُوهُمْ فَفُوا لَهُمْ فَإِنَّهُمْ لَا يَرُونَ إِلَّا أَنْكُمْ تَرُوفُونَهُمْ**

**به کودکان محبت ورزید و ایشان را مورد مهربانی خود قرار دهید و هنگامیکه به آنان قولی دادید حتماً به آن وفا کنید چراکه ایشان فقط شما را روزی رسان خود می دانند.**

سنین مدرسه از خود نشانه ای از رهبری اجتماعی نشان می دهند. اینان معمولاً در فعالیت ها پیشقدم هستند و فعالانه در آن شرکت می کنند. معلمان نیز از این دسته از کودکان به عنوان شاگردانی استوار، مشتاق یادگیری و با اعتماد به نفس بالا یاد می کنند. کودک دلبسته غیر ایمن کودکی است که وقتی مادر را در کنار خود نمی بیند ناراحت نمی شود و هنگامیکه مادر به کنارش باز می گردد از خود عکس العملی نشان نمی دهد. در مطالعات آینده نگر در مورد ویژگیهای

از او مراقبت می کنند) دلبستگی پیدا می کند. چندگانگی دلبستگی سبب اختلال در این امر می گردد. خلل در این پدیده نیز تبعات خود را به دنبال دارد. عده ای دیگر بر این اعتقادند که نگهداری کودکان به صورت گروهی سبب می شود که رشد اجتماعی و شناختی کودک کند گردد. بدلیل اینکه مربی مهد، مراقبت از چند کودک را بر عهده دارد. لذا احتمالاً از لحاظ شناختی و اجتماعی کودکان به اندازه کافی توسط مراقب تحریک نمی شوند.

امروزه این اعتقاد وجود دارد که اگر امکانات لازم در جهت رشد اجتماعی و شناختی کودک در مهد کودک فراهم شود، پیشرفت آنان از نظر هوشی، اجتماعی و شناختی نسبت به کودکانی که در خانه نزد مادرشان نگهداری می شوند تفاوت آشکاری ندارد. اما سطح این امکانات به حدی است که به نظر نمی رسد در مملکت ما فراهم کردن آنها در حال حاضر بطور عمومی، عملی باشد. بطور مثال باید برای هر سه کودک یک مربی وجود داشته باشد تا کودکان از لحاظ رشد شناختی - اجتماعی به اندازه کافی تحریک شوند.

لذا با توجه به این نکته، به مادران توصیه می شود حداقل در سال اول زندگی (که دوره بسیار مهمی از نظر رشد عاطفی است.) از گذاشتن کودک خود به مهد اکیداً خودداری کنند. چرا که اگر امکانات مهد کودکها در حد استاندارد و مطلوب نباشند رشد شناختی و اجتماعی کودکان عقب می ماند.

نکته دیگری که ذکر آن حائز اهمیت است، نوع دلبستگی است که بین مادر و کودک ایجاد می شود. کودکان از نظر

- بودن با افراد غریبه) و اضطراب جدایی (ترس کودک از اینکه مادر در کنارش نباشد) دو پدیده طبیعی است که بواسطه رشد شناختی کودک، در او ایجاد می شود.
- ۲- اضطراب جدایی معمولاً در سنین ۱۲-۷ ماهگی ظاهر می شود و بعد ۱/۵ سالگی بتدریج کاهش می یابد. اضطراب بیگانه در ۱۲-۸ ماهگی دو کودک دیده می شود. این دو پدیده بطور طبیعی، خود به خود از بین می روند و نباید سبب نگرانی والدین گردند.
- ۳- در سنین تولد تا یکسالگی کودک از هر آنچه با اعضای حسی خود درک می کند یک تصویر ذهنی بنام طرحواره (Scheme) در ذهن خود در دست می نماید. این طرحواره در حافظه
- بازشناسی کودک ذخیره می گردد و بتدریج با تجربیات درکی بعدی این طرحواره کاملتر می کند.
- ۴- از هشت ماهگی به بعد دو حافظه یادآوری و حافظه فعال در کودک تکوین می یابد و رشد می کند. این دو حافظه سبب آن می گردد که اضطراب جدایی و اضطراب بیگانه در کودک شکل گیرد.
- ۵- بواسطه رشد شناختی کودک بعد از مدتی می تواند امور احتمالی را پیش بینی کند. همین امر سبب کاهش تدریجی اضطراب جدایی و اضطراب بیگانه در او می گردد.
- ۶- لیکنند اجتماعی اولین پدیده ای است که در رشد اجتماعی کودک آشکار می گردد. این پدیده معمولاً در ۳-۲ ماهگی دیده می شود.
- ۷- دلبستگی پدیده دیگری است که جهت رشد اجتماعی در کودک ایجاد می گردد. این پدیده معمولاً در رابطه با مادر شکل می گیرد.
- ۸- اهمیت ایجاد پدیده دلبستگی در این است که پشتیبان کودک در ترس های ناشی از برخورد با مسائل جدید می باشد.
- ۹- با توجه به اهمیت تکوین دلبستگی در این سن به نظر می رسد والدین تا یکسالگی باید از گذاشتن کودکشان به مهد کودک خودداری کنند تا رشد اجتماعی و شناختی کودک دچار اختلال نگردد.
- ۱۰- سعی والدین باید بر این باشد تا کودکان دلبسته ایمن تربیت نمایند تا نسلی پویا را به جامعه تحویل دهند.

### توصیه های ما به شما در تربیت کودک تولد تا یکسالگی

لغو بده و تولد، تا یکسالگی:

- نهایت سعی شما باید در این جهت باشد تا نیازهای اولیه کودک را بطور کامل برطرف نمایید.
- مادران سعی کنند که اکثر اوقات روز را در کنار کودک خود بگذرانند.
- از ترس ها و نگرانی های مختلفی که در این سن در کودک شما پیدا می شود نگران نباشید. این مسائل دمرور زمان برطرف می گردد.
- سعی کنید ارتباط عاطفی و کلامی بیشتری با کودک برقرار کنید تا کون کتان رشد اجتماعی مطلوبتری داشته باشد.
- از گذاردن کودکان به مهد کودک اکیداً خودداری کنید.
- با بکارگیری تمهیدات ویژه در این محدود ۵ سنی می توانید کودکانی با خصوصیت دلبسته ایمن تربیت کنید.