



چگونه
کودک یک ساله
خود را درک کنیم

فهرست مطالب

۷ مقدمه مترجم
۹ مجموعه کتاب‌های «چگونه کودک خود را درک کنیم»
۱۰ تقدیر و تشکر
۱۲ پیش‌گفتار
۱۵ مقدمه
۱۹ ۱ مواجهه با دنیای جدید
۱۹ مکالمه‌ها چگونه آغاز می‌شوند؟
۲۲ اولین کلمات
۲۴ دنیای زبان و تصور
۲۷ اولین قدم‌ها
۲۹ پایه‌ریزی اعتماد
۳۲ ۲ ارزش جستجو
۳۲ شناخت مادر و سپس دنیای گسترده‌تر
۳۴ پردازش احساسات در زمینه بازی
۳۷ انواع متفاوت خانواده
۴۰ ایده یک زوج متحد
۴۴ وعده‌های غذایی خانوادگی
۴۹ ۳ شخصیت در حال ظهور
۴۹ یافتن هویت شخصی
۵۱ جایگاه کودکان در خانواده
۵۲ نوزاد جدید در خانواده
۵۵ احترام به دیدگاه‌های کودکان و زمان مناسب برای «نه» گفتن
۵۹ بدخلقی‌های ناگهانی و ترس‌ها
۶۴ ۴ داشتن یک دیدگاه سودمند و حفظ آن
۶۴ خداحافظی و سلام کردن

- ارزش جدایی‌های کوتاه‌مدت ۶۶
- بازگشت به کار و یافتن پرستار شایسته ۶۶
- درد ناشی از صمیمیت ۶۸
- اعتمادسازی ۷۱
- خواب راحت شبانه ۷۳
- فکر کردن به آموزش دستشویی رفتن ۷۶
- ۵ زندگی شخصی خودم..... ۷۹**
- بیرون رفتن از خانه و فراتر از آن ۷۹
- یاد گرفتن به اشتراک‌گذاری ۸۱
- نحوه بودن با یک دوست ۸۲
- حضور کودک‌تان در یک موقعیت بازی ساختارمندتر ۸۴
- نتیجه‌گیری: امیدوارانه، پیش به سوی آینده..... ۸۹**
- برای مطالعه بیشتر..... ۹۴**
- واژه نامه انگلیسی به فارسی ۹۵**

مقدمه

سال اول زندگی کودک به پایان رسید. کودک شما به عنوان یک نوزاد تازه متولد شده - که روزبه روز سرسختی نسبی یک کودک یک ساله را بیشتر به دست می آورد- تا اینجا هم سفری شگفت انگیز را پشت سر گذاشته است. با نگاهی به گذشته، همیشه آسان نیست که متوجه شویم چه چیزهایی اتفاق افتاده است.

مادر سیمون، سال اول زندگی کودکش را به نوعی هاله رویایی تشبیه می کرد؛ انبوهی از فعالیت های طاقت فرسا و احساسات شدید که با برخی لحظات بسیار خوشایند، آرامش بخش و عمیقاً لذت بخش همراه بودند. البته او در طول این یک-سال، همیشه از کمبود خواب در عذاب بوده است. گاهی چنین احساس می شود که نیازهای کودک بر همه چیز و همه کس غلبه می کند. از این رو، گاهی والدین برای مدتی احساس سرخوردگی می کنند. در ابتدای تولد کودک و هنگامی که او نوزاد است، رابطه بسیار نزدیک و تمام وقت مادر و کودک، برای بقای جسمانی و هیجانی نوزاد ضروری است. همیشه باید او را بغل کرد، غذا داد، تمیز کرد و آرامش بخشید. شرایط به گونه ای است که وقتی نوزاد به خواب می رود، اغلب به طور همزمان، مراقبان او نیز از خستگی بی هوش می شوند. شاید مراقبت از نوزاد، سخت ترین کار در دنیا باشد؛ اما در عین حال، خوشایندترین نیز هست؛ اگر چه هزینه احساسی این کار همیشه فراتر از همه انتظارات است.

کودکان در یک سالگی، از نظر جسمانی و هیجانی، همچنان به دیگران وابسته هستند؛ اما حالا چالش ها و خواسته هایشان تغییر کرده اند. مراقبت شدید، مداوم و لحظه به لحظه کودک، دیگر لزومی ندارد (حداقل اینکه دیگر نیازی نیست که مراقبت از کودک، تمام وقت باشد). اما تلاش برای درک کودک و کمک کردن به او، همچنان شگفت انگیز و همراه با چالش های بی شماری است که پیش روی والدین و مراقبان کودکان یک ساله قرار می گیرد. همه این اتفاقات در پس زمینه ای از یک فرآیند هیجانی

است که با تولد کودک آغاز می‌شود و در تمام طول عمرش ادامه می‌یابد. در این فرایند، کودک به فردی متمایز، استوار و مستقل تبدیل می‌شود.

در جشن تولد یک‌سالگی سیمون، مادرش می‌گفت: حالا وقتی صبح از خواب بیدار می‌شود، به جای اینکه صرفاً «مادر سیمون» باشد، بیشتر احساس می‌کند که دوباره شبیه خودش است. درحالی‌که سیمون را بسیار دوست داشت و از نقش جدیدش به‌عنوان یک مادر لذت می‌برد، گوشه‌چشمی نیز به چگونگی زندگی‌اش در گذشته، سودمند بود. سیمون در حین صحبت مادرش، روی زمین نزدیک به او نشسته بود و مجذوب جنب‌وجوش‌ها و صورت‌هایی که در جشن تولد جمع‌وجورش می‌دید، شده بود. به‌نظر می‌رسید که او علایق مستقل‌تری از شدت رابطه‌ای که با مادرش دارد، یافته است. با توجه به جایگاه امن او در کنار مادر، دنیا در نگاهش، روزبه‌روز شگفت‌انگیزتر می‌شد.

دنیا از دید یک کودک یک‌ساله چگونه است؟ وقتی کودک نمی‌تواند حرف بزند و با صحبت کردن منظورش را به ما بفهماند، چگونه او را درک کنیم؟ تی. اس. الیوت در شعر *آنیمولا* (۱۹۲۹) خود را در ذهن یک کودک تصور می‌کند و با این چالش مواجه می‌شود. الیوت در این شعر، نوزادی را توصیف می‌کند که به‌تدریج به کودک بسیار خردسالی تبدیل می‌شود و چیزهایی را در دنیا کشف می‌کند که شگفتی و هیجانش را برمی‌انگیزند.

گاهی اوقات با دیدگاه و تجربه‌ای برخورد می‌کنیم و آن را به قدری قابل درک می‌یابیم که شوکه می‌شویم. ممکن است کتابی بخوانیم، به رادیو یا موسیقی گوش بدهیم، تئاتر یا فیلمی تماشا کنیم، به گالری هنری‌ای سر بزنیم، مکالمه‌ای دوستانه داشته باشیم و ناگهان مشاهده کنیم که تجربه، دیدگاه یا تصور فردی دیگر، به کلیت آنچه ما درست فرض می‌کنیم، نزدیک است. تجربه خودمان از طریق بیان فرد دیگری به ما پس داده می‌شود و در نتیجه آن را کامل‌تر می‌دانیم. احساس رضایتی که از این امر حاصل می‌شود، غیرقابل توصیف است. گویی درک شدن، ما را اساساً به شخصیت خودمان متکی می‌کند و کمک می‌کند بیشتر خودمان باشیم و عمق بیشتری به شخصیت‌مان می‌بخشد.

شاید به همین دلیل است که والدین، درعین برآوردن نیازهای جسمانی کودک‌شان،

تلاش می‌کنند او را درک کنند. این امر در راستای علاقه‌ای است که والدین به شناختن کودک‌شان دارند و امیدی که به رشد حداکثری شخصیت کودک یا تحقق همهٔ ظرفیت‌های او در ذهن می‌پرورانند. این به معنی ایده‌آل یا احساساتی بودن نیست؛ بلکه عشق آن را برمی‌انگیزد و تعامل با تجارب کودک؛ چه خوب و چه بد را به معنای واقعی دربرمی‌گیرد. به این ترتیب، عشق به معنای شناخت چیزهایی است که در زندگی و شخصیت کودک واقعیت و حقیقت دارند. عشق یعنی درک این قبیل مسائل و کمک به کودک برای شناخت و تحقق بیشتر شخصیت خودش. والدین و دیگر مراقبان کودک، هنرمندانی بالقوه به‌شمار می‌آیند. خلاقیتی که آنها برای درک کودک به خرج می‌دهند - که گاهی جواب می‌دهد - می‌تواند برای مراقبان بزرگسال نیز به اندازهٔ خود کودک پربار و رضایت‌بخش باشد.

مواجهه با دنیای جدید

مکالمه‌ها چگونه آغاز می‌شوند؟

وقتی از مادر آیشا پرسیده شد که از چه زمانی صحبت کردن با آیشا را آغاز کرده است، او چند لحظه فکر کرد و سپس پاسخ داد: پیش از آنکه متولد شود. ظاهراً در دوران بارداری، آیشا چندبار در رحم مادر شدیداً حرکت کرده بود و مادر شکم خود را نوازش کرده و از او پرسیده بود: «چه کار میکنی؟» آیشا بعد از این حرکت آرام می‌شد. وقتی مادرش به صحبت کردن ادامه می‌داد، به‌نظر می‌آمد که او به صدای مادرش «گوش می‌کند». وقتی مادر صحبت کردن با آیشا و نوازش شکمش را متوقف می‌کرد، حرکات شدید دوباره از سر گرفته می‌شدند و هنگامی که مادر بار دیگر شکمش را نوازش می‌کرد و با او صحبت می‌کرد، آرام می‌گرفت. این نوع «مکالمات» دوجانبه، به برنامه‌عصرانه‌ همیشه‌گی این مادر و جنین در ماه‌های پایانی بارداری تبدیل شده بود.

مادر آیشا به‌یاد آورد که وقتی برای تولد آیشا به بیمارستان رفت، بعد از یک شروع امیدوارکننده، ناگهان همه‌چیز متوقف شد. وقتی روند زایمان بیش از اندازه کُند شد، ماما به مادر آیشا پیشنهاد کرد که با او صحبت کند و تشویقش کند که به دنیا بیاید. به او بگوید که این بیرون دنیای بزرگی وجود دارد و آیشا نباید بترسد؛ چون می‌تواند هوای تازه را تنفس کند و بزرگ شود. در اینجا هم مکالمه‌ مادر و آیشا از سر گرفته شد و در نهایت، زایمان وارد روند طبیعی‌اش شد.

شاید این داستان، عجیب به‌نظر بیاید؛ اما به‌طور حیرت‌انگیزی برای بسیاری از مادران رخ می‌دهد. مادرها به‌طور غریزی، آغازگر این «مکالمه» هستند. با این

پیش‌زمینه، تصور می‌کنید که رشد کلمات و زبان برای کودک یکساله شما چه معنایی دارد؟

در داستان آیشا، هنگامی «مکالمه» آغاز شد که مادر شکم خود را نوازش کرد و این‌گونه به جنبش‌های سریع آیشا، واکنش نشان داد. پرسشی مثل «چه کار می‌کنی؟»، نشان می‌دهد که او به آیشا فکر می‌کند و سعی می‌کند تا احساسات او را درک کرده و آرامش کند. پیامی که آیشا در شکم مادرش فرستاده بود، توسط مادرش دریافت و درک شد و با حرف‌هایی خطاب به او و نوازش‌های شکمش، پاسخ داده شد. گویا هر کدامشان به نوبت با دیگری ارتباط برقرار می‌کنند. در هر نوبت، طرف مقابل منتظر و گوش‌به‌زنگ می‌ماند. این ارتباط نوبتی، ابتکاری بود که مادر به خرج داد؛ انگار با این کار می‌خواست به کودک متولد نشده نشان دهد که مکالمه میان آنها، طبق چه قاعده‌ای برقرار می‌شود. در این مقطع، ریتم گوش دادن و تلاش برای درک پیام‌های کودک متولد نشده و سپس واکنش نشان دادن به آن، از کلمات مهم‌تر هستند.

مادر لوییس نیز با چنین پدیده‌ای مواجه شد. وقتی لوییس سه‌ماهه بود، پرستاری اسپانیایی زبان به نام نینا، چند ساعت در هفته از او مراقبت می‌کرد تا مادر لوییس کمی استراحت کند. پرستار به مادر لوییس گفت که هرگاه لوییس به دلیل دلتنگی برای مادر، بی‌قرار می‌شود، او بی‌اختیار به زبان اسپانیایی با او صحبت می‌کند و تلاش می‌کند تا آرامش کند. پرستار به زبان انگلیسی کاملاً مسلط بود؛ اما صحبت کردن به زبان مادری، طبیعی‌تر و خودجوش‌تر به نظر می‌آمد و لوییس را آرام و خشنود می‌کرد.

در این مراحل اولیه، فضای مهربانانه و گرمی که بر مکالمه حاکم است، از نظر توجه متفکرانه به کودک، بیش از کلماتی که به کودک گفته می‌شوند، اهمیت دارند. این امر، به حالت ذهنی فرد بزرگسال بستگی دارد: گشودگی به دریافت تجارب کودک، همان‌گونه که کودک تجربه می‌کند. والدین یا پرستارانی که قادرند با منابع درونی و ذاتی خود، ارتباط برقرار کنند - که شاید با زبان مادری‌شان هم ارتباطی داشته باشد - می‌توانند تجربه کودک را در چنین مکالماتی درک کنند؛ همان‌طور که پرستار لوییس این کار را به‌طور موثری برای او انجام داد. جالب است که با گذشت چندماه، پرستار احساس کرد که دوست دارد بیشتر به زبان انگلیسی با لوییس صحبت کند؛ چرا که با

نزدیک شدن لوویس به یکسالگی، کلمات به‌طور روزافزون اهمیت بیشتری پیدا می‌کردند.

به همین ترتیب، بسیاری از والدین و مراقبان کودکان به ارزش حرف زدن با کودکانی که هنوز زبان‌شان باز نشده، واقف‌اند. آنها بسیار به‌یاد می‌آورند که با کودکان دربارۀ قیمت پوشک‌های مختلف یا روش‌های باز کردن سینک ظرفشویی، صحبت کرده‌اند و او هم با جیغ‌های ریز، غان‌وغون و خنده در مکالمه شرکت کرده است. آنها مطمئن هستند که کودکان، خیلی پیش از آنکه زبان باز کند، دوست دارد در مکالمات شرکت کند. مزیت دیگر حرف زدن با کودک، این است که او را خوشحال می‌کند. این کار، فرصت فوق‌العاده‌ای فراهم می‌کند تا مادر بتواند چند کار را همزمان انجام دهد. وقتی مکالمه برای کودک یک‌ساله کسل‌کننده شود، نظرش را به دیگران اطلاع می‌دهد. در اینجا نیز کلماتی که خطاب به کودک بیان می‌شوند، عامل اصلی به‌حساب نمی‌آیند.

در حین این مکالمات، علاوه بر یادگیری اصول اولیه حرف زدن، نظم در نوبتی صحبت کردن و گسترده کردن دایرۀ واژگان، مهمترین موضوع برای نوزادان در چنین مکالماتی این است که حضور هیجانی فرد بزرگسال را احساس کنند. در حالی که برای یک نوزاد کوچک ممکن است هیچ جایگزینی برای راحتی مانند آغوش مادر وجود نداشته باشد، اما بسیاری از کودکان یک‌ساله، گاهی زمان قابل توجهی را تحت-تأثیر یک کلمه یا جمله خاص قرار می‌گیرند. این نوع دریافت روانشناختی همراه با کلمات و لحن دوستانه و دلنشین، بسیار مهم است و معانی گسترده‌ای دارد. کودک شما همان‌طور که فضای هیجانی «مکالمه» فعلی را احساس می‌کند، شیوه‌ای که کلمات در کنار یکدیگر می‌توانند حاوی و دربرگیرنده یک تجربه باشند را نیز تشخیص می‌دهد. شاید کودک هنوز قادر به درک معنای تمام کلمات نباشد؛ اما متوجه می‌شود که کلمات معنا دارند و کلمات می‌توانند با تجربه هیجانی در ذهن فردی دیگر مرتبط باشند.

اولین کلمات

بالأخره زمانی فرا می‌رسد که کودک اولین کلماتش را به زبان می‌آورد. ممکن است در برخی زودتر یا دیرتر اتفاق بیفتد؛ اما کودکان عموماً در انتهای سال اول زندگی شان زبان باز می‌کنند. آغاز آن معمولاً مدتی با «غان و غون کردن» آزمایشی است و کودک اغلب با اصوات به هم پیوسته برخی حروف، بازی می‌کند و لذت می‌برد: «بَبَبَبَب، دَدَدَدَد، مَمَمَمَم». اغلب، اینها اولین صداها هستند و ممکن است خیلی سریع به ماما یا بابا تبدیل شوند.

مادر بئاتریس دربارهٔ اولین کلماتی که بئاتریس به زبان آورد- به غیر از ماما و بابا- صحبت می‌کرد. آن کلمات «پرنده» و «دختر خوب» بودند. او آن دو را در حدود یک-سالگی به زبان آورد. «پرنده» برای هردوی آنها واژه مهمی بود؛ زیرا آنها در اولین تابستان بئاتریس، اوقات زیادی را روی زیراندازی در باغچه می‌گذراندند و پرندگان را تماشا می‌کردند و دربارهٔ آنها «مکالماتی» طولانی ترتیب می‌دادند. مادر از این اتفاق خوشحال شد و مشتاقانه هر روز در انتظار کلمات تازه بود. اما آنچه رخ داد، کاملاً برخلاف انتظار بود. بئاتریس چندماه دیگر را هم به غان و غون گذراند. هرچند به نظر می‌رسید به زبان آوردن کلمات برایش بسیار ساده است؛ اما از نظر بئاتریس هنوز زمان مناسب فرا نرسیده بود. دفعهٔ بعد که او کلمهٔ «پرنده» را به زبان آورد، مادر بزرگش را مخاطب قرار داد. مادرش هم همان اطراف بود. بئاتریس حدود ۱۴ ماه داشت و «پرنده» دوم با کلمات جدید دیگری همراه شد: «گاو» و «ناهار». انگار که او مجموعه کلماتی را در ذهنش نگه داشته بود و هرگاه آمادگی اش را داشت، آنها را به زبان می‌آورد.

هر حرکت روبه‌جلو و پیشرفت کودک یک‌ساله شما، هزینه‌ای دربر خواهد داشت. دنیای حرف زدن لذت‌بخش است و می‌تواند ارتباط فرد را به شیوه‌ای حیرت‌انگیز و غنی، با دیگران برقرار کند. همزمان این ارتباطات جدید با دیگران، فاصلهٔ بیشتر در رابطهٔ اولیه و بسیار عمیق مادر و کودک را به همراه خواهد داشت. حرف زدن یک پیشرفت هیجانی و شناختی است. کودکان باید این فرصت را داشته باشند که در زمان مناسب خودشان این کار را انجام دهند. در ماجرای بئاتریس، این امر نشان‌دهندهٔ رشد