

غیر قابل فروش

غول های کوچولو

روش های برقراری ارتباط و تربیت کودکان ۲ تا ۴ سال از طریق هنر و بازی

نویسنده : فریبا اباذری



WWW.FARIBAABAZARI.COM

غول های کوچولو

موضوع : آشنایی با مهارت های برقراری ارتباط و تربیت کودکان ۲ تا ۴ سال از طریق هنر و بازی

نویسنده : فریبا اباذری

طراحی جلد و صفحه آرایشی: فرهاد مهدیان

غیر قابل فروش



راه های ارتباط با ما

راه های ارتباط با ما

تهران، سیمون بولیوار، خیابان معین، واحد ۵

تلفن : ۴۴۸۵۶۸۹۸ - ۰۲۱ تلفاکس : ۴۴۸۵۶۹۷۰

شماره همراه : ۰۹۱۲۳۴۵۷۲۳۳

وبسایت : www.faribaabazari.com

اینستا گرام : www.instagram.com/fariba.abazari

تلگرام : <https://t.me/Jahanekodak1>

آپارات : www.aparat.com/faribaabazari

ایمیل : abazarifariba@gmail.com

فهرست مطالب

۶..... درباره نویسنده.....

۸..... مقدمه.....

۲ تا ۴ ساله ها در یک نگاه

۱۱..... روند رشد کودک ۲ تا ۴ سال.....

۱۲..... مفهوم تعادل و عدم تعادل.....

۱۲..... آیا کودکان در این سن منزوی هستند؟.....

۱۴..... یک تجربه شخصی.....

۱۶..... نقش محبت در افزایش بهره ی هوشی کودک.....

۱۷..... والدین اولین مربی کودک.....

۲ ساله ها

۱۸..... با کودک ۲ ساله آشنا شویم.....

۲۰..... دو ساله های پر خاشگر.....

چرا کودک من سخن نمی گوید؟..... ۲۰

دو سال و نیمه گی، کشف و خلق تصاویر جدید..... ۲۳

۳ ساله ها

کودک ۳ ساله، جیگر مامان و بابا..... ۲۵

توانایی های کودک سه ساله..... ۲۶

رشد هنر در کودک سه ساله..... ۲۷

۴ ساله ها

بازگشت غول ها..... ۲۹

حالا باید چه کار کنم؟..... ۲۹

چطور این غول کوچولو آرام می شود؟..... ۳۰

یک راه ساده برای آرامش کودک..... ۳۲

چند بازی موثر

نقاشی روی دیوار آری یا نه؟..... ۳۴

آب بازی، عشق بچه ها..... ۳۶

۳۷.....رنگ بازی در حمام.

۳۷.....خاک بازی و گِل بازی.....

۳۸.....آیا کتاب هم اسباب بازی است؟.....

یک آموزش مهم

۳۹.....مراقبت از عضو خصوصی.....

۴۱.....سخن آخر.....

۴۲.....برای با کودک بودن باید کودک بود.....

مختصری درباره نویسنده

سلام به والدین عزیز و مربیان زحمتکش و دلسوز.

فریبا ابادری هستم، مدرس آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط و تربیت کودک از طریق هنر و بازی.

عشق من به کودکان، حدود ۲۵ سال پیش همزمان با آغاز کارم در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان به عنوان مربی نقاشی، آغاز شد. این عشق با نوشتن پایان‌نامه‌ی دوره‌ی کارشناسی‌ام که موضوع آن «شناخت هنر کودکان» بود رشد کرد و پس از تولید ۵۲ برنامه‌ی تلویزیونی با نام «جهان کودک در نقاشی» به بلوغ رسید.

من در کتاب «چهار گوی شیشه‌ای» که موضوع آن تربیت کودک قبل از تولد تا قبل از شش سالگی می‌باشد به طور مفصل، دانش و تجربیات علمی و عملی خودم را نوشته‌ام.

اما لازم دیدم با توجه به اهمیت سن ۲ تا ۴ سالگی که یکی از بخش‌های ویژه و مهم کتاب «چهار گوی شیشه‌ای» نیز می‌باشد، کتابی مستقل با هدف شناخت و برقراری ارتباط موثر با این گروه سنی، تهیه کرده و به علاقمندان هدیه نمایم.

امیدوارم با بهره گیری از این مطالب و پشتکار خودتان در استفاده و به کارگیری آنها، نسلی را پرورش دهید که همانند والدینشان، پدران و مادرانی آگاه و سالم باشند و سرزمینمان در آینده‌ای نه چندان دور پر باشد از انسان های تاثیر گذار و شایسته.

فریبا اباذری

مدرس آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط و

تربیت کودک از طریق هنر و بازی

زمستان ۱۳۹۶

پیشنهاد می گردد برای تکمیل اطلاعات خود، مقالات و ویدیوهای

آموزشی رایگان سایت را ببینید.

www.faribaabazari.com

مقدمه

اگر می‌دانستیم کودکان هنگام تولد، دانش تربیت شان را به همراه نمی‌آورند، قطعاً پیش از تولد فرزندمان برای کسب مهارت های برقراری ارتباط با او و چگونگی تربیتش، خود را آماده می‌کردیم. شاید با این جمله، برخی از والدین را نگران کرده باشیم اما این را بدانید برای کسب این مهارت، هیچ وقت دیر نیست. به شما تبریک می‌گوییم که با انتخاب این کتاب در مسیر آموختن این علم قرار گرفته‌اید.

در قدم اول برای دستیابی به این مهارت، باید با روند رشد کودک و نیازهای روحی و جسمی او آشنا شویم زیرا اگر درباره‌ی این روند شناخت کافی نداشته باشیم امکان نفوذ به دنیای این موجودات کوچک کاری بس دشوار خواهد بود.

متأسفانه بسیاری از والدین، تربیت فرزند خود را با آزمون و خطا پیش برده و زمانی که به مشکل برمی‌خورند دست به دامان مشاور و روانپزشک می‌شوند اما اگر فقط پیش از تولد کودک و یا در مسیر رشد او درباره‌ی چگونگی روحيات و توانایی های کودک خود کمی مطالعه و تحقیق کنیم، بسیاری از اشتباهاتِ گاهاً جبران نا پذیر را مرتکب نشده و کودکانی سالم و باهوش تربیت خواهیم کرد.



برای دستیابی به مهارتِ ارتباطِ صحیح با کودک، باید بدانیم تمام کودکان تا رسیدن به رشد کامل، یک مسیر مشخص را طی می‌کنند، در این صورت است که می‌توانیم از بسیاری اشتباهات تربیتی و ارتباطی با کودک بر حذر باشیم.

اما توجه به این نکته نیز ضروری است که بدانیم، تنها شناخت مراحل مختلف و متوالی رشد کودک، این ارتباط را بوجود نمی‌آورد.

باید حواسمان باشد که به بهانه ی طی کردن مسیر رشد، اجازه ندهیم کودک هرگونه که می‌خواهد رفتار کند. وظیفه هر پدر و مادری ابتدا راحت کردن این مسیر برای رشد کودک، سپس یافتن مشکلات روحی و رفتاری و در انتها، انتخاب بهترین و شخصی ترین روش برای ارتباط و تربیت کودک خود می باشد.



ما در این کتاب سعی داریم ضمن آشنا ساختن شما با این روند، راهکارهای علمی و عملی موثری را با استفاده از دو ابزار دوست داشتنی کودک، یعنی هنر و بازی ارایه دهیم تا ضمن راحت تر شدن این مسیر از لحظه لحظه ی آن نیز لذت ببرید.

۲ تا ۴ ساله ها در یک نگاه

روند رشد کودک ۲ تا ۴ سال

نباید انتظار داشته باشیم هر چه کودک ما بزرگ تر می شود رفتارش عاقلانه تر و به اصطلاح پخته تر شود. کودک در مسیر رشدش دو مرحله‌ی «تعادل و عدم تعادل»^۱ را طی می کند که این مراحل پشت سرهم فرا می رسند.

دکتر دادسون^۲، زمانی که کودک شروع به راه رفتن می کند را «دوره‌ی تعادل» و زمانی که کودک به دو سالگی می رسد و والدینش را کلافه می کند، «دوره‌ی عدم تعادل» کودک نام گذاری کرده است.

^۱ کتاب چگونه والدینی باشیم نوشته دکتر فیتسهوک دادسون -

^۲-Fitzhugh Dodson

مفهوم تعادل و عدم تعادل

در تعریفی ساده از تعادل و عدم تعادل کودک، گفته شده هرگاه والدین از حضور کودک احساس لذت کنند زمان تعادل کودک است، ولی هنگامی که کودک به گفته‌ی دکتر دادسون مانند غول کوچولوی بدجنسی رفتار می‌کند، دوره عدم تعادل اوست.

این روانشناس معتقد است، کودک در سال اول زندگی در دوره‌ی تعادل و در ۲ سالگی اولین مرحله‌ی عدم تعادل را تجربه می‌کند. سپس در سه‌سالگی به دوران شیرین تعادل باز می‌گردد و پس از ورود به چهارسالگی دوباره همان غول کوچولوی دوساله می‌شود با این تفاوت که آگاهی‌اش نسبت به محیط اطراف و عکس‌العمل‌های اطرافیان بیشتر شده و اگر در دو مرحله‌ی گذشته، والدین مسیر تربیتی صحیحی را پیش گرفته باشند مهار کردن بد سری و پرخاشگری کودک در این سن، آسان‌تر می‌شود.

آیا کودکان در این سن منزوی هستند؟

برخی از والدین گمان می‌کنند کودکان در این مرحله‌ی سنی منزوی است. در صورتی که بر اساس تحقیقات صورت گرفته اغلب کودکان دوساله

به دلیل بداخلاقی و نداشتن قدرت دوست‌یابی، تمایل دارند به تنهایی بازی کنند تا مجبور نباشند اسباب‌بازی خود را با کسی شریک شوند.

این کودکان اگر در جمع همسالان خود قرار بگیرند اغلب رابطه‌شان به زد و خورد منجر می‌شود؛ اما همین کودک با ورود به سه‌سالگی به بازی‌های دو نفره علاقه‌مند شده و گاهی اوقات نیز ترجیح می‌دهد در جمع باشد اما به تنهایی بازی کند. محققان این شیوه‌ی بازی را «بازی هم‌جواری» می‌نامند. وقتی بدانیم این روحیه در بین اکثر کودکان در این گروه سنی مشترک است، دیگر نگران انزوای کودک خود نخواهیم بود.

تنها در صورتی که کودک پس از طی کردن این روند همچنان تمایلی به حضور در جمع و بازی با همسالان خود نداشت، ابتدا با انجام بازی‌هایی که در فصل بعد به آن‌ها خواهیم پرداخت، سعی کنید تا او را با جمع آشتی دهید در صورتی که به این شیوه عکس‌العمل نشان نداد حتماً با یک روانشناس کودک مشورت نمایید.

در این خصوص ویدیوی [خاک بازی](#) را در سایت ببینید.

یک تجربه‌ی شخصی

پسر من در سه‌سالگی تحت هیچ شرایطی حاضر نبود در جمع هم سن و سال‌های خودش بازی کند. وقتی به پارک می‌رفتیم کنار تاپ آن‌قدر می‌ایستاد تا همه بروند و بعد او سوار شود. تا یک کودک دیگر برای بازی به او نزدیک می‌شد با جیغ و گریه او را فراری می‌داد. یک‌بار از پله‌های سُر‌سره‌ای بالا رفت و به محض دیدن یک کودک دیگر که یک‌باره پشت سرش ظاهر شد، همان‌جا ایستاد. تقریباً یک ربع از جایش تکان نخورد تا همه‌ی بچه‌ها بروند و او سُر بخورد؛ اما سُر‌سره خلوت نشد و از همان راهی که رفته بود یعنی پله‌ها، برگشت و بازی نکرد.

این وضعیت آن‌قدر من و پدرش را کلافه کرده بود که کم‌کم فکر می‌کردیم او دچار مشکل خاصی شده است. به همین دلیل با یک روانشناس کودک مشورت کردیم. ایشان بعد از شنیدن شرایط فرهاد و تک‌فرزند بودنش و اینکه او بیشتر در خانه هست و زیاد با کودکان دیگر از نزدیک معاشرت ندارد پیشنهاد کردند تا او را به مهدکودک بفرستیم.

فرهاد برای اولین بار در سه‌سالگی وارد مهد شد و هفته‌ی اول ورود او، من و کل مربیان و پرسنل مهدکودک یک‌بار پیش خدا رفتیم و برگشتیم. تا اینکه هفته‌ی دوم فرهاد پذیرفت که کنار بچه‌ها بنشیند و بازی کند.

خوشبختانه چون در مرحله‌ی تعادل قرار داشت پس از هفته‌ی دوم توانست خودش را با محیط و بچه‌ها وفق دهد و جالب اینجا بود که بعد از گذشت چند هفته باید او را به زور از دوستانش جدا می‌کردیم.

این تجربه به من آموخت که اگر کودک به هر دلیل با کودکان دیگر معاشرت نداشته باشد این احتمال وجود دارد که دوره‌ی عدم تعادلش بین دو تا سه‌سالگی ادامه پیدا کند و باید برای رفع این مسئله حتماً اقدام درست انجام داد.

خوشبختانه پسر من خیلی زود در مسیر درست روند تکامل رشدیش قرار گرفت و این مسیر اصلاح شد. لطفاً اگر کودک شما هم در سه‌سالگی همچنان در عدم تعادل به سر می‌برد، حتماً با یک متخصص مشورت نمایید.

البته یادمان باشد هر کودکی در نوع خود بی‌همتا است و ممکن است در این مسیر، استثنایی هم وجود داشته باشد.

نقش محبت در افزایش بهره ی هوشی کودک

طی تحقیقات صورت گرفته، محققان به این دستاورد رسیده‌اند، کودکانی که این مرحله‌ی سنی را با محبت والدین و نبود خشونت می‌گذرانند، اغلب کودکانی با هوش و در روابط اجتماعی از کودکان همسال خود جلوتر هستند؛ اما اگر کودک در محیطی بزرگ شود که محبت کافی را از پدر و مادر دریافت نکند و به دلیل عدم درک والدین در این مرحله از رشدش، مورد بی‌مهری و گاهی خشونت قرار بگیرد، نه تنها رابطه‌ی عاطفی‌اش با والدین و کودکان دیگر آسیب می‌بیند بلکه هوش این کودکان نیز به‌اندازه‌ی توان و استعدادشان رشد نخواهد کرد.

در این رابطه مقالات [ادراک کودک ۱](#) و [ادراک کودک ۲](#) را در سایت بخوانید.



والدین اولین مربی کودک

موثرترین معلم کودک، پدر و مادرش هستند. حرفه ی پدر و مادری پیچیده ترین حرفه ها در جامعه است، زیرا پدر و مادر بودن به معنای بیست و چهار ساعته روانشناس کودک و معلم کودک بودن نیز هست.

شما روانشناس کودک هستید، چرا که باید روانشناسی فرزندتان را بدانید. حال ممکن است روانشناسی خوب، متوسط و یا حتی بد باشید. به هر صورت، چه خوشتان بیاید چه نیاید، شما روانشناس کودک هستید. این را هم بگوییم که شما «موثرترین» معلم فرزندتان در تمام مدت عمرش خواهید بود. اولین قدم هر روانشناس کودک برای داشتن ارتباط بهتر، شناخت همه ی ابعاد رشد کودک است .

برای این منظور در ادامه به تفکیک، شما را با چگونگی روند رشد جسمی و هنری کودک از ۲ تا ۴ سالگی، آشنا می کنیم.

دو ساله ها

با کودک ۲ ساله آشنا شویم

به گفته ی محققان، کودک قبل از دو سالگی دورانِ حسی حرکتی را تجربه می کند. زیرا بیشتر فعالیت های او محدود به حواس پنجگانه و حرکت های فیزیکی اش می باشد. کودک در این سن بیشتر با نماد و نشانه ها سخن می گوید و خط خطی های او همه دارای مفهوم می باشند.

[مراجعه شود به مقاله ی **آیا کودکان هم هنرمند هستند؟**](#)

اما پس از دو سالگی که کودک شروع به گفتن کلمات می کند، زبان تا حدی جای برخی از نمادها را می گیرد و در این مرحله ذهن کودک نیز درگیر می شود.

رشد ذهنی کودک از همین زمان سرعت گرفته و تا شش سالگی ادامه می یابد. قدرت کودک برای تقلید کردن رفتار و گفتن برخی از کلمات که برایش سخت نباشد، بی نظیر است و البته کلماتی را هم که نتواند به

غول های کوچولو

زبان بیاورد در حافظه ی خود ثبت کرده و در روز مبدا از آن استفاده می کند.



و به همین خاطر گفته شده، والدین و کسانی که با کودک سر و کار دارند باید بسیار مراقب رفتار و گفتار خود باشند و گول این را نخورند که کودک سرش به بازی گرم است و متوجه صحبت بزرگترها نمی شود او مانند یک دوربین فیلمبرداری همه ی حرکات و گفتار بزرگسالان را ضبط کرده و در روز مورد نظر خودش، آنرا نمایش می دهد.

دوساله های پر خاشگر

همانطور که در بخش قبلی گفته شد کودک از دو سالگی شروع به تقلید می کند. این فیلمبردار کوچولو زمانی که ما عصبانی هستیم و سرش فریاد می کشیم را به خاطر می سپارد و خدا نکند که این عصبانیت با کتک زدن همراه شود زیرا در این زمان که کودک به دلیل ناتوانی در صحبت کردن و بیان خواسته هایش مدام عصبانی است و محدودیت های والدین برای دست زدن او به اجسامی که برایش جالب هستند او را کلافه کرده است، بهترین شیوه را برای بروز ناراحتی های خود، از والدینش می آموزد و در زمان عصبانیت از آن استفاده می کند.

در این خصوص یک ویدیوی آموزشی با عنوان [پرخاشگری](#) برای شما عزیزان تهیه کرده ام که پیشنهاد می کنم آنرا ببینید.

یادمان باشد کودک در این سن، آینه ی رفتار ماست. اینکه چه تصویری از این آینه بازتاب می شود را، ما تعیین می کنیم.

چرا کودک من سخن نمی گوید؟

بنا به نظر کارشناسان، کودک از دو سالگی شروع به صحبت می کند و غالباً این کلمات تک واژه ای و بدون ارتباط با هم گفته می شوند.

غول های کوچولو

دیده شده غالباً کودکانی که در خانواده های دو زبانه رشد می کنند و یا فضای خانه به گونه ای می باشد که کودک از چیزی می ترسد، دیرتر از همسالان خود شروع به سخن گفتن می کند.

البته در صورتیکه سیستم شنوایی کودک شما سالم باشد هیچ جای نگرانی نیست او در حال ثبت اطلاعات می باشد و هر زمان دلش بخواهد شروع به صحبت می کند و به زودی شما دلتنگ زمانی می شوید که او سخن نمی گفت. چون با پر حرفی هایش شما را کلافه خواهد کرد.



اما برای آندسته از والدینی که هنوز نگران هستند، دو روش برای تقویت سخن گفتن کودک ارایه می دهیم:

✚ اولین روش پیشنهادی این است که همراه با کودک خود نقاشی بکشید. سپس، ابتدا شما شروع به توضیح نقاشی خودتان بنمایید و پس از آن با سوالات کوتاه از کودکتان بخواهید درباره ی نقاشیش برای شما صحبت کند. البته حواستان باشد در این کار افراط نکرده و هر زمان کودک تمایل به صحبت نداشت او را مجبور نکنید.

✚ یکی دیگر از روش های مفید برای تشویق کودک به سخن گفتن، خواندن کتاب می باشد. سعی کنید کودک را در خواندن کتاب مشارکت دهید و برخی جملات ساده و جذاب را همراه با حرکات بازی گونه باهم تکرار کنید. کودک هر فعالیتی که در آن بازی باشد دوست دارد و با آن همراه می شود. معمولا کتاب های شعر کودکانه برای این منظور بهتر هستند.

دو سال و نیمه گی، کشف و خلق تصاویر جدید

شاید هنوز نگران باشید که گفتیم، کودکان دو ساله، موجودات بد اخلاقی هستند. اما حالا که می دانیم فقط کودک ما نیست که این خصوصیت را دارد، قطعاً بهتر با این موضوع کنار می آییم.

از دیگر خصوصیات اخلاقی کودکان در این سن می توان به خودخواهی و تمایل به داشتن استقلال اشاره کرد. دو ساله ها به هیچ عنوان پذیرای شریک نیستند و برای هر کاری می گویند (خودم... خودم...).....
(تو نگو ...) و اگر والدین اصرار به انجام کارهای آنها داشته باشند جیغ می زنند و پرخاشگری می کنند.

حواسمان باشد کودک خودخواه و پر خاشگر ما، یکی از مهمترین مراحل رشد جسمی و روحی خود را سپری کرده و در این مرحله است که او شروع به کشف و بروز خلاقیت هایش می کند. ضمن مراقبت از او، اجازه دهیم در بازی هایش آزاد بوده و خود به تجربیات شخصی اش بیافزاید. خط خطی کردن یکی از مهمترین فعالیت های کودک در این سن می باشد. او ضمن انجام این بازی لذت بخش، شکل های جدیدی از

میان خطوط درهم خود کشف کرده و با تکرار آنها به کشف و خلق اشکال و فرم های جدید می رسد.



در این روند، اولین کشف معنی دار کودک، دایره است. این کشف، پر کاربردترین تصویری است که کودکان در نقاشی خود از آن استفاده می کنند.

دایره به دلیل قابل درک بودن، یکی از تصاویر لذت بخش برای کودک می باشد. زیرا با دایره هر تصویری که بخواهد می کشد. کودک با اضافه کردن خط های عمودی و افقی به اطراف این تصویر، ابتدا خورشید و سپس آدمک را خلق می کند.

سه ساله ها

کودک ۳ ساله، جیگر مامان و بابا

کودک ما به سرعت دو سالگی را پشت سر گذاشته و وارد مرحله ی شیرین سه سالگی می شود. اغلب کودکان در سه سالگی به گونه ای رفتار می کنند که والدین فراموش می کنند تا چند ماه پیش در حد جنون عصبانیشان می کرده، تا جائیکه که حتی می خواستند این غول کوچولو را دم در بگذارند. (که البته همه در کسری از ثانیه از تصمیم خود شرمنده و پشیمان می شوند) حالا این فرشته ی کوچولو بدون آزار و زحمت و بدون نق و درد سر غذا می خورد، می خوابد، دستشویی اش را می گوید و آرام در گوشه ای با اسباب بازی هایش بازی می کند و بعد از دو سال، بالاخره مادر فرصتی پیدا می کند تا با خیال راحت به دوستانش زنگ بزند و با آنها ساعتی تلفنی صحبت کند و حتی شب که پدربه خانه بر می گردد وقت دارند فرصتی با هم گپ زده و فیلم و سریال مورد علاقه اشان را تماشا کنند. کودک با زبان شیرینش کلمات زیبا به زبان می آورند و مدام به والدینش ابراز لطف و محبت می کند. در این مرحله ی سنی کودک است که والدین فکر می کنند بهشت همین جایی است که الان در آن هستند.

ما هم به این والدین خدا قوت می گوئیم و توصیه می کنیم تا حد امکان از این یک سال، خوب استفاده کنند.

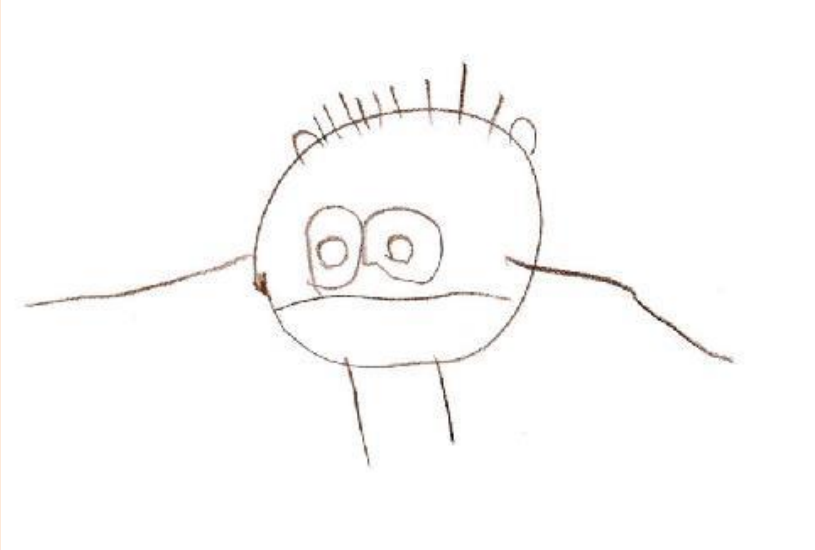
توانایی های کودک سه ساله

در سه سالگی مهارت های ارتباطی کودک افزایش می یابد و او دوست دارد در جمع با دوستانش بازی کند و این حضور به او اعتماد به نفس می دهد. کودکانی که عزت نفس بیشتری دارند، بهتر از سوی همسالان خود پذیرفته می شوند که همین مسئله باعث رشد اجتماعی بیشتر آنها نیز می گردد. به همین دلیل است که اگر کودکی از سوی هم بازی های خود طرد شود اثر بدی بر رویش می گذارد.

در سه سالگی به طرز شگفت انگیزی قدرت سخن گفتن کودک نیز افزایش پیدا می کند خصوصا، اگر والدین در دو سال گذشته مدام با کودک سخن گفته و برای او کتاب خوانده باشند، گفتار کودک شبیه به بزرگسالان شده و گاهی کلمات و جملاتی را می گویند که بزرگسالان را حیرت زده می کنند و یکی از دلایل مهم شیرینی کودک در این سن، نوع سخن گفتن او است.

رشد هنر در کودک سه ساله

حدود سه سالگی، نقاشی کودک به سمت تصویری شدن می رود و کودک به طور خود آگاه شروع به خلق تصاویر واقعگرا می کند؛ او دو خط را به عنوان دست در دو طرف دایره گذاشته و اینگونه آدمک خود را می کشد. نقاشی او نمونه ای از چهره انسان است؛ البته با برداشتی کاملا شخصی.



آدمک سه ساله ها یک دایره به جای سر و بدن و دو خط آویزان به جای دست یا پا دارد. معمولا خطوط یا نقاطی به عنوان اجزای صورت هم،

غول های کوچولو

داخل دایره گذاشته می شود. کارشناسان این نوع آدمک را (بچه قورباغه ای) می نامند.

به تدریج که کودک محیط خود را بیشتر می شناسد تصویر آدمکش کاملتر شده و در سن ۴ سالگی این آدمک، هویت انسانی می یابد. در این مرحله است که اغلب کودکان برای نقاشی خود نام گذاشته و گاهی قصه های بی ربط، با نقاشی خود می سازند.

حتما در این مرحله کودک را آزاد گذاشته و اجازه دهید هر زمان خودش تمایل داشت داستانش را بگوید و هیچگاه او را سوال پیچ نکنید.

۴ ساله ها

بازگشت غول ها

مادری که انتظار داشته باشد فرزند چهار ساله اش مانند کودکی سه ساله رفتار کند حتما با ناکامی روبه رو خواهد شد. همانگونه که در ابتدای کتاب گفته شد، کودکان در مسیر رشدشان گاهی به تعادل و گاهی به عدم تعادل می رسند و ۴ سالگی دوره ی عدم تعادل کودک است.

کودک در این سن دوباره دوساله می شود با این تفاوت که نسبت به دو سالگی پخته تر شده و می تواند خواسته هایش را بیان کند. او کمتر جیغ می زند اما اگر خواسته هایش درک نشوند رفتارهای پرخاشگرانه را به اوج خود می رساند.

حالا باید چه کار کنیم؟

رفتاری که والدین در هر دوره از رشد طفل دارند اثری مستقیم بر چگونگی طی کردن این دوره دارد. باید به خاطر داشته باشیم که قرار نیست تحت هر شرایطی والدین اجازه دهند کودک هر کاری می خواهد انجام دهد و آنها هیچ عکس العملی نشان ندهند؛ چون در این صورت،

فشار روحی شدیدی به والدین وارد شده و از آنجا که مهار کردن احساسات بسیار دشوارتر از مهار اعمال می باشد، ناخواسته با بروز رفتارهایی مثل بی توجهی و قهر، صدمه ای بیشتر از بروز یک رفتار عملی به روح کودک می زنیم که گاه، جبران نا پذیر خواهد بود. از این رو « دکتر هایم جی. گینات^۳ در کتاب « رابطه بین والدین و کودکان» معتقد است برای تربیت کودک، والدین حق دارند گاهی اوقات خشمگین شوند. فقط باید مراقب باشیم تا بروز خشم را در زمان و مکان مناسب به گونه ای که به شخصیت کودک صدمه ای وارد نشود، بروز دهیم.

چه طور این غول کوچولو آرام می شود؟

همانطور که گفته شد در مواقعی که کودک بد سری و رفتارهای بدش را از حد می گذراند، نیازمند هشدار است. اما نه در جمع دوستان یا افرادی که کودک در حضور آنها، دچار سر شکستگی شود. دکتر گینات توصیه می کند وقتی به شدت از کودک عصبانی هستیم بهتر است در سه مرحله خشم خود را بروز دهیم .

³ - Haim G. Ginott

ابتدا در حالیکه چهره ی خود را در هم کشیده ایم، خشم خود را بیان کنیم.

برای مثال بگوییم: دارم عصبانی می شم...

این سرو صداها داره اذیتم می کنه ...

و اگر کودک آرام نشد اینبار با شدت بیشتر، ناراحتی خودمان را بروز دهیم.

برای مثال بگوییم: دیگه داره طاقتم تموم میشه...

دیگه دارم کم کم از کوره در می رم...

و در مرحله ی سوم اگر کودک همچنان به بد رفتاریش ادامه داد با عصبانیت و جدیت، دلیل عصبانیت خودمان و عواقبی که برای کودک دارد را به او گوشزد کنیم.

اگر در جمعی هستیم، کودک را به کناری کشیده و به او می گوییم: اینکه داری سر دوستت داد می زنی و هراسباب بازی رو بر می داره ازش می گیری، اونقدر داره منو عصبانی می کنه که اگه بس نکنی همین الان می رییم خونه ...

کودک چهار ساله به خوبی مفهوم عصبانیت را می فهمد و اگر والدین او همیشه به وعده های خود عمل کرده باشند می داند که موضوع جدی است و اگر رعایت نکند با عواقب کارش روبه خواهد شد البته این عواقب هرگز نباید به تنبیه بدنی و حمله به شخصیت کودک ختم شود.

اما یادمان باشد وقتی به خانه رسیدیم و کودک آرام شد همه چیز تمام شده و باید مانند قبل از حادثه با کودک رفتار کنیم .

یک راه ساده برای آرامش کودک

اگر کودک ما نا آرام است، رنگ یکی از بهترین ابزارهای بازی است که به کودک آرامش می دهد. والدین می توانند این ابزار دوست داشتنی را حتی از دو سالگی در اختیار کودک قرار دهند.

البته یادمان باشد کنار او بنشینیم که این کوچولوی شیطان، زندگیمان را رنگی نکند.

برای این کار می توان یک لباس مخصوص برای زمان رنگ بازی، زیردستی مناسب از تخته در ابعادی که کودک بتواند کاغذش را روی آن قرار دهد و یک زیر اندازی که مخصوص نقاشی او باشد، تهیه کرده و از

غول های کوچولو

ظروف پلاستیکی در دار یا پیاله های کوچک برای ریختن رنگ در آنها استفاده کنیم. خوب است که حد اقل ۶ رنگ در اختیار کودک قرار دهیم تا او قدرت انتخاب رنگ مورد علاقه اش را داشته باشد. قلم مو های بزرگ که دسته های بلندی دارند برای کودک ۲ تا ۴ سال مناسب تر از قلمو های آبرنگ هستند.

این هنر بازی، ضمن تقویت مهارت استفاده از ابزار و هماهنگی چشم و دست کودک، موجب تقویت قوه ی خلاقیت و احساس آرامش در او نیز می شود.

اگر به دلیل وسواس، نگران رنگی شدن کودک یا منزلتان هستید لا اقل یک وایت بورد بزرگ و چند ماژیک پهن با رنگ های مختلف، تهیه کرده و در جایی از اتاق، که کودک به راحتی دستش به آن برسد قرار دهید. هر زمان هم کودک تمایل به کشیدن نقاشی داشت، کنارش بیاستید و او را تشویق کنید.

چند بازی موثر

همانگونه که گفته شد، بهترین روش برقراری ارتباط، آموزش و تربیت کودک از طریق بازی می باشد.

بدین منظور چند بازی ساده که غالباً با آن آشنا هستید اما مرور و تاکید آن، اهمیتش را دو چندان می کند، یادآوری کرده و به چگونگی آنها، اشاراتی می کنیم.

نقاشی روی دیوار، آری یا نه؟



غول های کوچولو

یکی از بازی های دوست داشتنی و مفید برای کودکان ۲ تا ۴ سال، نقاشی دیواری است اگر کودکی دارید که شما را کلافه کرده است، هم اکنون بلند شده مقداری روزنامه یا کاغذ با عرض زیاد را به بخشی از دیوار که می توانید به این کار اختصاص دهید، بچسبانید و با تعیین حریم برای نقاشیش، پا به پای او نقاشی بکشید و این بازی را تا زمانیکه او تمایل دارد ادامه دهید .

هیچگاه کودک خود را برای خط خطی کردن دیوار سرزنش نکنید. او این کار را حق خود می داند چون از آن لذت می برد .



اگر به رشد خلاقیت و افزایش اعتماد به نفس در کودکان علاقمند هستید، لطفاً برای او فضایی فراهم کنید تا بدون دغدغه بر روی دیوار نقاشی بکشد.

این بازی فوق العاده به تخلیه انرژی و هماهنگی اعضای بدن کودک کمک کرده و به شدت اعتماد به نفس او بالا می برد.

آب بازی عشق بچه ها

در فصل تابستان یکی از بهترین بازی ها برای کودک آب بازی است. اگر امکان رفتن به استخر را ندارید با یک آبپاش یا سطل آب این کار را در حمام انجام دهید. آب به کودک احساس سرخوشی داده و حضور شما یا خواهر و برادر بزرگتر در بازی، باعث شادی او می شود.

رنگ بازی در حمام

چند رنگ انگشتی که در اغلب لوازم التحریری ها موجود می باشد و هزینه ی چندانی هم ندارد، تهیه کرده و در حمام به کودک اجازه دهید

دستها و بدنش را رنگی کند و روی دیوار حمام با دست و انگشتان رنگی اش نقاشی بکشد.

نگران نباشید این رنگ ها با آب به راحتی پاک شده و برای کودک هیچ ضرری ندارند. این بازی آنقدر در تخلیه هیجانات و تنش های منفی موثر است که حتی در شرایط بحرانی روحی به بزرگسالان نیز توصیه می شود.

خاک بازی و گل بازی

یکی از بازی های سنتی که هم برای بزرگسالان و هم کودکان مفید می باشد، خاک بازی است. این بازی هم برای سلامت روح کودک مفید است و هم سلامت جسم او.

شرح کامل فواید این بازی را در ویدیو های آموزشی «[خاک بازی](#)» ببینید.

آیا کتاب هم اسباب بازی است؟

کتاب یک بازی ضروری بعد از دوسالگی است. اغلب کودکان در این سن عاشق کلمات جدید هستند. با هر کلمه‌ی جدید، دنیایی از تخیلات و تصویر به روی آنها باز می‌شود. اغلب کودکان در این سن یک دوست خیالی دارند که او را دیده و با او صحبت و بازی می‌کنند و غالبا این دوست های خیالی، شخصیت های کتاب یا کارتون می باشند.

مراقب باشید هنگام بازی و صحبت های جدی آنها، مزاحمشان نشوید. اما اگر بدون جلب توجه و به هم زدن بازی کودکان می توانید از او فیلم بگیرید، در صورت تمایل برای ما ارسال کنید تا درباره ی شخصیت کودکان اطلاعاتی در اختیار شما قرار دهیم .

یک آموزش مهم

یکی از آموزش های مهم و مفیدی که خوشبختانه در سال های اخیر توسط برخی از مهدهای کودک و بخش های خصوصی به والدین و کودکان ارایه می شود، آموزش مراقبت های جنسی کودک می باشد.

البته جای بسی تاسف است که رسانه های جمعی که باید این مسئله را در سطح گسترده ای آموزش دهند همچنان از شبکه های اجتماعی و گروه های مردمی عقب هستند و نبود این اطلاعات هر روزه منجر به قربانی شدن کودکان دختر و پسر می شود که به دلیل ترس یا خجالت و فقر آموزش خود و خانواده هایشان، مورد تعرض های جنسی قرار گرفته و گاهاً جان خود را نیز از دست می دهند.

در این بخش به اختصار با یک بازی ساده به شما آموزش می دهیم که چگونه کودک خود را در مقابل افراد بیمارمصون سازید.

مراقبت از عضو خصوصی

اولین چیزی که کودک از دوسالگی باید آموزش ببیند شناخت اعضای خصوصی بدنش می باشد. مادر باید هنگام حمام یا پوشاندن لباس به کودک، مدام این موضوع را به او بگوید.

در این خصوص برای درک بهتر کودک از موضوع یک بازی خانوادگی توصیه می شود که همه ی اعضای خانواده می توانند آنرا با هم انجام دهند.

برای این کار ابزار نقاشی متنوعی را گرد آوری کرده و هر کدام کاغذ و وسیله ی مناسبی برای کشیدن مثل مداد شمعی یا مداد رنگی را انتخاب

غول های کوچولو

کنید. البته اجازه دهید اول کودک ابزارش را انتخاب کند. سپس به او بگویید می خواهیم درباره ی لباس یک نقاشی بکشیم.

ابتدا از کودک بخواهید درباره ی انواع لباس ها نظر بدهد. لباس های زمستانی، تابستانی، پاییزی و بهاری. و بعد درباره ی اجزای آن با هم صحبت کنید. وقتی نوبت به لباس زیر رسید، پدر یا مادر بگوید که این لباس یکی از مهمترین لباس های هر شخصی می باشد چون عضو خصوصی آدم را می پوشاند.



و بعد گفته شود که همه‌ی آدم‌ها عضو خصوصی دارند و هیچ کسی به غیر از مادر و در صورت پسر بودن کودک، پدر و پزشک آنهم زمانی که پدر و مادر در اتاق معاینه حضور داشته باشند، حق دیدن یا دست زدن به آنها ندارد. (در مورد بعضی از پدرها که به دلیل اعتیاد یا شرایط بد روحی، رفتار مناسبی ندارند این مورد استثنا دارد)

باید از همان کودکی به او گوشزد شود که اگر شخصی قصد داشت به این عضو دست بزند یا آنها ببیند به او اجازه ندهد و اگر به زور خواست این کار را انجام دهد، داد زده و فرارکند و همه چیز را به والدین خود بگوید.

سخن آخر

همانطور که می‌دانید همه‌ی ما کودکی در درون خود داریم که اگر رابطه‌ی خوبی با آن داشته باشیم علاوه بر اینکه حالمان خوب خواهد بود می‌توانیم فرزندانمان را نیز بهتر درک کنیم.

اما هر روز که بزرگتر می‌شویم از این کودک دورتر و دورتر شده و غالباً او را فراموش می‌کنیم. بعضی از ما بزرگترها، آنقدر کودک درونمان را فراموش کرده ایم که حتی با کودک خودمان هم نمی‌توانیم ارتباط خوبی برقرار کنیم.

اگر می‌خواهیم مربیان خوبی برای کودکان باشیم ابتدا باید رابطه‌ی خوبی با آنها برقرار کنیم و این رابطه در صورتی به درستی شکل می‌گیرد که ما کودک درونمان را صدا بزنیم و با او ارتباط درستی برقرار کنیم.

شاید فکر کنید که این کار امکان پذیر نیست اما برای شما هم در این مسیر، راه کار داریم. به شرطی که آنها را انجام داده و سن و موقعیت های اجتماعی تان را مانع آن نکنید.

برای با کودک بودن باید کودک بود ...

از همین امروز، روزی نیم ساعت برای کودک درونتان وقت بگذارید و یکی از بازی های زیر را انجام دهید:

۱- از وسایل نقاشی کودکان استفاده کرده و بدون فکر و دقت، خط و رنگ ها را روی کاغذ و یا دیوار رها کنید. اجازه ندهید منطق شما برایتان تصمیم بگیرد.

۲- خمیر بازی کودکان را بردارید و مثل سه، چهار سالگی تان با آنها مار و بشقاب درست کنید هیچ گونه نظام مشخصی برای تخلیه ی احساساتان قایل نشوید.

۳- موسیقی های کودکانه گوش دهید و رها و آزاد دستهایتان را باز کنید و مثل دوران کودکی به آسمان یا سقف نگاه کنید و به

غول های کوچولو

دور خودتان بچرخید به هیچ چیز جز موسیقی و چرخش دنیا
به دور سرتان فکر نکنید.

۴- اگر در خانه اتان باغچه دارید، خاک ها را زیر و رو کنید و مثل
زمانی کودکی کرم ها و سنگ ها را از زیر خاک بیرون بیاورید و
با خاک ها تپه بسازید.

۵- مادرها عروسک بازی کنید، پدرها ماشین بازی و تپله بازی
کنید... یا هر بازی که در کودکی به شما لذت و شادی می داد را
دوباره و چند باره انجام دهید...

لطفا برای ما بنویسید بعد از این بازی ها، حالتان چطور بود؟

abazarifariba@gmail.com

حالا می توانید با حال خوش و درک واقعی کودکان با او بازی کنید و به
بازی های او توجه کرده و برای آنها احترام قایل شوید. شما الان بهترین
دوست، مربی و والد دنیا برای کودکان هستید.

یادمان باشد همیشه

#مراقب کودکی کودکان باشیم.



راه های ارتباط با ما

تهران، سیمون بولیوار، خیابان معین، واحد ۵
تلفن : ۴۴۸۵۶۸۹۸ - ۰۲۱ تلفاکس : ۴۴۸۵۶۹۷۰
شماره همراه : ۰۹۱۲۳۴۵۷۲۳۳

وبسایت : www.faribaabazari.com

اینستاگرام : www.instagram.com/fariba.abazari

تلگرام : <https://t.me/Jahanekodak1>

آپارات : www.aparat.com/faribaabazari

ایمیل : abazarifariba@gmail.com

در صورتیکه مطالب این کتاب برای شما مفید بود توصیه می گردد کتاب
« چهار گوی شیشه ای » را تهیه نمایید.