

دنیای کودکی‌ام

زینب علوی نایینی

اصفهان - ۱۳۹۳

سرشناسه	:	علوی نائینی، زینب، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	دنیای کودکی/ام / زینب علوی نائینی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: نقش مانا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص.
شابک	:	978-600-5956-27-6
رسمت، فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۰۱ - ۱۰۲.
موضوع	:	کودکان -- روان شناسی
موضوع	:	کودکان -- رشد
موضوع	:	والدین و کودک
موضوع	:	مادر و کودک
موضوع	:	رفتار والدین
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۹ م/۸۵۹/۴۷۲۱ BF
رده بندی دیویی	:	۵۵/۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۰۴۷



نقش مانا

اصفهان، صندوق پستی ۸۱۷۳۵۳۴۳ / شماره ثبت: ۶۲۵۷۱

دنیای کودکی ام

زینب علوی نایینی

آماده‌سازی، انتشارات نقش مانا

حروف‌نگار: آرزو کیوان / صفحه‌آرا و طراح جلد: مرضیه کوچک‌رو

• لیتوگرافی: طلوع • چاپ جلد: ملت / متن: پرستو • صحافی: بابک

• چاپ اول: ۱۳۹۳ • تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

© حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۵۶-۲۷-۶ ISBN: 978-600-5956-27-6

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	ساختار.....
۱۲	مقدمه.....
۱۵	اتاق و میزبان برای.....
۱۹	مراقبت و سافت.....
۲۵	غذا دادن.....
۳۱	حرف زدن.....
۳۵	برنامه‌ریزی (نظم نه انضباط).....
۳۹	ورزش.....
۴۵	کتابخوانی.....
۵۳	گردش و تفریح.....
۵۹	نقاشی.....
۶۱	بازی.....
۶۳	ناخوشی.....
۸۷	وابستگی کودکان و دلبستگی‌های ما.....
۹۱	پیش‌دبستانی.....
۱۰۱	کتابنامه.....

پیشگفتار

مادری کردن نقشی است که مسؤولیت پذیری، عشق، صمیمیت و ایشار و گذشت و زیبایی را به وسیع ترین شکل خود در هم آمیخته است. حیرت و شگفتی آنکه انسان با اشتیاق عمیق خود می تواند در حین بخشیدن، یاد بگیرد و شیوه ای ساده، آهسته و پیوسته را در پیش گیرد، که این نیز هنری و حل مسئله است.

ما مثلاً شیوه های فرزند پروری در هر جامعه، خانواده و هر کانون مهرآمیز و غیره را تنها با کمک، مستقل یا وابسته و به هر صورت دیگر ثمره و نتایج گوناگون حاصل تأملی را در بردارد.

بسیارند کسانی که اگر چه کودکی را تربیت می کنند، با او بزرگ می شوند، اما به نظر می رسد که شاهد بزرگ شدنش نیستند، هیجان رشد و تجربه کودکی و اشتیاق دیدن رشد و رسیدن پام ها و حس زیبایی شناختی او را به طور واقعی درک نمی کنند، نهایت در چیست؟ اندکی تأمل این پاسخ را در پی دارد که لحظه لحظه زندگی کودک ارزش درونی کردن دارد. باید شاهد تغییرات، تحولات، افت و خیزها، کجکوی ها، هیجان ها، ترس ها، شادی ها، غم ها، و البته همه یادگیری های کوچک و بزرگش باشیم. چه قدر ارزشمند است تربیت را شاهد باشیم.

نوشته حاضر حاصل تلاش مادری فداکار، بالنگیزه و مشتاق و درویش تربیت کودک خود است. به هنگام مطالعه نوشته های ایشان احساسی و متن دست داد که در سطر سطر نوشته هایش عشق و یادگیری موج می زند. مشاهده گر خوبی بوده است و کار وی حاصل صرف وقت، به خاطر سپاری و حفظ اطلاعات خوب درباره کودک خود و کودکی کردن و سرانجام رشد و بزرگ شدنش است.

چرخه طبیعی یادگیری‌های کودک به همراه مادر، نوعی زنده کردن خاطرات مادرش است که حتماً روزی مادری خواهد کرد. نگاهی به گذشته و رویکرد گذشته‌نگر در این نوشته نوعی بازسازی تجربیات زنده واقعی دوران کودکی خود و رشد و تحول به همراه مادر است.

خاطرات و گفته‌های دختر کوچکی که با مادر و به همراه او یاد می‌گیرد و حس می‌کند و تجربه می‌آموزد، نشان‌دهنده نوعی احساس ارزشمندی و تقدردانی نسبت به مادر خوب و شایسته‌اش است. پایه‌ای کودکانه برای سرانجام دختر لذت ناشی از جریان تدریجی، پیوسته و زیبای گواهی دادن به رشد او در این نوشته‌ها بسیار بارز است.

با مطالعه این نوشته چند اصل اساسی؛ صمیمیت، اشتیاق و انگیزه، مهر و علاقه، تشویق و هدایت، به‌کار و یادگیری و تجربه کردن را در نوع تربیت ایشان با کودکش احساس کردم.

ضمن تشکر از اعتماد خانم علوی، اینجانب برای در اختیار گذاشتن دست‌نوشته‌هایش، لازم می‌دانم از پشتکار و علاقه و مهرورزی ایشان در قبال تربیت فرزند دلبندش قدردانی نمایم. مهربانی و صبوری که از ابتدا و در طریق فرزندپروری پیش رو داشته‌اند، خستگی تلاش و کوشش را تا حدود زیادی زدوده است، لبخند زیبای قدردانی و یادآوری خاطرات متنوع گذشته تا حال برای مادر و فرزند در این نوشته هویدا است. برای ایشان آرزوی سلامتی، موفقیت و سربلندی دارم امید است همچنان بتوانند به تلاش‌های خود ادامه دهند و فرزندشان را در مسیر زیبای زندگی هدایت نمایند.

با احترام - دکتر فرخنده مفیدی

استاد دانشگاه علامه طباطبایی

سر آغاز

نوشته حاضر به زبان بسیار ساده و عامیانه گردآوری شده تا خواننده بتواند ارتباط صمیمی و دوستانه‌ای با آن برقرار کند.

هدف از گردآوری این مجموعه کمک به مادران است، به خصوص مادرانی که این رموز را به‌خاطر وضعیت زندگیشان اطلاعات کمتری دارند و علاقه‌مند هستند تجربیاتی را که اختیارشان قرار گیرد.

کتابهایی را می‌خواندیم و خلاصه‌ای از آنها را می‌نوشتیم البته آن قسمت‌هایی که به نظرم مهم و کاربردی می‌آمد را در نظر می‌گرفتم و در مورد آن بیشتر تحقیق می‌کردم. وارد مهد کودک‌ها و مراکزی که مخصوص بچه‌ها بود می‌شدم و با آنها ارتباط می‌گذاختم تا به نتایج بهتری دست پیدا کنم.

محرک من برای نوشتن این مجموعه سختی‌ها و رنج‌هایی بوده که در این راه کشیده‌ام، وقتی وارد مهد کودک می‌شدم و با بچه‌ها برخورد می‌کردم، احساس عجیبی داشتم. می‌خواستم بیشتر و بیشتر به آنها نزدیک شوم و ارتباط قوی با آنها برقرار کنم و با اینکه روحیه جدی داشتم، با آنها مثل خودشان رفتار می‌کردم و به زبان آنها حرف می‌زدم و با آنها بازی می‌کردم وقتی برایشان کتاب می‌خواندم با دقت به گفته‌هایم توجه می‌کردند و خیلی زود با من دوست می‌شدند.

«کودکان ذهنی آرام، سبک، شاد و خلاق دارند و ما بزرگترها هستیم که به علت رفتار نادرست و بی‌خبر از رفتاری که با بچه‌ها می‌کنیم دنیای زیبای آنها را از بین می‌بریم.»

وقتی در محیط مهدکودک با بچه‌ها بودم تمام تلاشم را می‌کردم تا به آنها کمک کنم، ولی من یک پژوهشگر بودم و کار زیادی از دستم نمی‌آمد و خانواده‌ها به دلیل اجباری که داشتند و مسؤولان به دلیل کار زیاد و استرس به طبع رسیدگی کمتری می‌کردند و از توجه به گفته‌های من معذرت می‌طلبیدند.

همیشه رنج می‌کردم تا با آن بتوانم حرف‌هایم را بزنم تا شاید روزنه‌ای باز شود. بچه‌ها بهتر بتوانند زندگی کنند. مشوق من در این راه تنها دخترم بود که همیشه با من بود و در کنار هم بودیم و لحظه‌ها را با هم می‌گذراندیم، در مورد اتفاقی که می‌افتاد با هم حرف می‌زدیم و از نظر هم مطلع می‌شدیم. وقتی دوستان دخترم به خانه‌مان می‌آمدند خیلی برایشان دوست داشتنی بود. با هم بازی می‌کردند و با هم می‌کردند تا به همه بازی‌هایشان برسند و به سختی از او جدا می‌شدند. من سعی می‌کردم محیط آرام و شادی برایشان فراهم کنم تا با خیال راحت بتوانند بازی کنند و لذت ببرند.

می‌خواستم به دخترم کمک کنم تا دنیای بچگی‌اش را رها نکند، بلکه از همه موفقیت‌ها و خوشی و راحتی‌هایم گذشتم تا بتوانم به آرزوی او خوشبختی و آرامش دخترم بود، دست پیدا کنم.

محیط خانه را طوری فراهم کرده بودم تا راحت باشد و احساس خوبی داشته باشد «چرا که در آرامش و راحتی است که ذهن به سمت رشد و خلاقیت حرکت می‌کند.»

در بازی‌هایی که با هم می‌کردیم، دخترم از قبل جریان بازی نه نتیجه بازی را تا اندازه‌ای برنامه‌ریزی می‌کرد و همین برایش لذت‌بخش بود، ولی ما بزرگترها همیشه به نتیجه آن فکر می‌کنیم.

ما والدین هستیم که باید زمینه پرورش کودک را فراهم کنیم که نه سرمایه خاصی می‌خواهد و نه تخصص فوق‌العاده‌ای بلکه فداکاری و اعتماد نسبت به کودک باعث رشد و پرورش او می‌شود. از نظر هنری باید زمینه‌ری کنیم و بچه‌ها را آزاد بگذاریم تا خلق کند. هنرها در سنین کودک شامل نقاشی، قصه، کاردستی، مجسمه‌سازی، نقاشی، ترانه و سرود، موسیقی، تم و ... می‌باشد.

برای پیشرفت هنر در کودکی بهتر است در جریان کارهایش قرار بگیریم، ولی فقط برای حمایت و راهنمایی، نه برای گرفتن آزادی او. غفلت از او نیز درست نیست و بهتر است که نه مزاحم او باشیم و نه از او جدا باشیم. خلاقیت پشتکار می‌خواهد، بگذاریم که خودش تمرین کند و با تمرین کردن است که خلاق می‌شود. بهترین و بیشترین جایزه برای بچه‌ها احساس رضایتی است که خودش از کاری که انجام داده به دست می‌آورد و این یک پاداش درونی است. منبع اصلی اعتماد به نفس، این است و اگر کودک بپذیرد که آفریننده خداست و احساس قدرت لایزال داشته باشد، به خود اعتماد می‌کند و احساس شجاعت برای او پیش خواهد آمد.

الگوی مناسب بودن نیز تأثیر زیادی روی بچه‌ها می‌گذارد و ما به بخواهیم و چه نخواهیم، الگو هستیم و با عمل خود که بهترین روش برای آموزش است به کودک می‌آموزیم و نوع رفتارش را به این وسیله شکل می‌دهیم. من از دخترم می‌خواستم که اگر اشتباهی کردم به من یادآوری کند و من هم به راحتی قبول می‌کردم و از او معذرت می‌خواستم، تا او هم

یاد بگیرد که به این شکل رفتار کند و دلیل نادرست بودن رفتارش را برایش توضیح می‌دادم و کاملاً این موضوع را برایش روشن می‌کردم که او را همیشه دوست دارم و فقط رفتارش است که باعث ناراحتی‌ام می‌شود و خودش و عملش از همدیگر جدا هستند.

انضباط هنری است که آموختن و به کار بستن آن زمان لازم دارد و مهارت‌ها وقتی به صورت عملی در بیاید دقیق‌تر می‌شود، در سال‌های اول ترس اولی می‌باشد که تعیین می‌شود، برای حفظ سلامت و ایمنی است و همراه با رشد کودک می‌توان به تعداد مقررات اضافه کرد و نه خیلی که او را اذیت کنیم به اندازه‌ای که بی‌قید و بند بزرگ کنیم، برای نظم دادن به رفتار کودک، حرمان باید نظم داشته باشیم تا آنها یاد بگیرند و یکی از این اصول به موقع خوابیدن و به موقع غذا خوردن است که به برنامه‌های دیگر کودک بهتر نظم می‌بخشد.

بباید با کودکان همان‌طور رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتار شود. به امید روزی که همه کودکان در ملجور آرایش زندگی کنند.

تمام تلاشم را کردم و راههای زیادی را امتحان کردم تا به این نتیجه رسیدم. شاید این روش بهترین روشی است که من را به هدفی که در نظر دارم برساند.

از خداوند بزرگوار

مقدمه

من دختری هستم که تازه شش سالم تمام شده و وارد هفت سالگی شده‌ام. دوست دارم درباره زندگی‌ام برایتان بنویسم:

من اولین بچه‌ای هستم که به دنیای آمده‌ام و اسم من را سارا گذاشته‌اند. وقتی از ماما پرسیدم که اسم من چیست، می‌گوید: «به معنی پاکی و سادگی است» اسم دیگر من هم سارا است.

وقتی دنیا آمدم، مردم من را بچه‌ای رشته علوم تربیتی و پدرم مهندس معمار بود. چون مادرم در این رشته درس می‌خواند و من را خیلی دوست داشت همیشه سعی می‌کرد بهترین فرصت‌ها را برایم فراهم کند. او می‌گفت: «همیشه می‌خواستم وقتی بیدار هستی، وقتی خواب هستی، وقتی غذا می‌خوری و بازی می‌کنی، احساس خوبی داشته باشی. خوبی‌ها و قشنگی‌ها را تجربه کنی و به آرامش برسی. این کار با سرمایه خاصی نمی‌خواهد، فقط کمی تلاش می‌خواهد و زحمت دارد. تا آن چیزی که دوست داریم برسیم.» ماما من غیر از اینکه کتاب‌های درس‌ها را می‌خواند در مورد کودک و رشدش، بازی‌ها و خلاقیتش، هنر او و چیزهای دیگر که مربوط به کودک می‌شد، خیلی کتاب می‌خواند تا بتواند از بین آنها بهترین را انتخاب کند و به من کمک کند و می‌گفت: «بچه‌ها امانت‌هایی هستند از طرف خداوند، باید در حفظ و نگهداری این امانت‌ها تمام سعی و توان و انرژی خودمان را به کار ببریم تا در پیش خداوند شرمند نباشیم.» و من تصمیم گرفتم نتیجه تلاش‌هایم را به زبان خودم برایتان بنویسم تا

مامان‌های دیگر از تجربیات من و مامانم استفاده کنند و کمی راحت‌تر از او به هدفشان برسند.

مامانم همیشه می‌گوید تنها راهی که بچه‌ها می‌توانند خوبی‌ها و شادی‌ها و آرامش و تندرستی را تجربه کنند، آرامش و تندرستی مادر است که در سخت‌ترین اوضاع هم می‌تواند، موفق شود. او برای رسیدن به این هدف‌ها وجود پدرم که همیشه در کنار او بوده و به او کمک کرده و همین‌طور وارد دینش می‌گردد هرچه دارد از او است را لازم می‌داند و خدا را شکر می‌کند.

www.ketab.ir