

بسم الله الرحمن الرحيم

درک کودکان ۴-۵ ساله

(فنون و راهنمای کامل برای والدین)

نویسنده:

لسلی مارونی

تألیف و ترجمه

احمد عرب زاده



انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

تابستان ۹۴

سرشناسه	:	مارونی، لسلای
عنوان و نام پدیدآور	:	Maroni, Lesley
مشخصات نشر	:	درک کودکان ۴-۵ ساله/ لسلای مارونی؛ ترجمه احمد عربزاده.
مشخصات ظاهری	:	اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۳.
شابک	:	۱۷۶ص.
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۵-۳۲-۱
موضوع	:	فیبا
موضوع	:	عنوان اصلی: Understanding 4-5-year-olds, 2007.
شناسه افزوده	:	کودکان -- روان شناسی
رده بندی کنگره	:	عربزاده، احمد، ۱۳۵۴، مترجم
رده بندی دیویی	:	۱۳۹۳ ۴۵۲/۷۲۱BF
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۲۳/۱۵۵
	:	۳۵۱۳۶۹۴



نام کتاب: درک کودکان ۴-۵ ساله
تالیف و ترجمه: احمد عرب زاده
ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز
نوبت چاپ: اول - تابستان ۹۴
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

عنوان: هرگونه چاپ و تکثیر(اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مولف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز نشر و بخش: اهواز-امانیه- خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری- کوچه خاکسار- پلاک ۱۲۰
تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۲۸۹۳-۳۳۳۳۸۶۵
دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۶۲۵۶۸

نشانی اینترنتی: www.parsinbook.ir
پست الکترونیکی: olomofonon.pezeshki@gmail.com

فهرست محتوا

عنوان	صفحه
هدف‌های کلی کتاب.....	۹
پیش‌گفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
فصل اول: زندگی خانوادگی.....	۱۵
زندگی در خانه: "بین چه کار می‌تونم بکنم!....."	۱۶
روابط با والدین: "بابا عصبانی میشه!....."	۱۹
رقابت خواهر- برادری: "او شیرینی هامو برداشته! ارزش متنفرم!....."	۲۷
بازی تخیلی: "دارم ادای تنهای تنها بودن تو دنیا را در می‌یارم.".....	۳۳
هویت درون خانواده: "من متفاوتم! من خودمم.".....	۳۸
رشد عاطفی: "خواستم این کار رو خودم انجام بدم.".....	۴۴
فصل دوم: مدرسه و جهانی گسترده‌تر.....	۵۳
شروعی صحیح برای رفتن به مدرسه: "وقتی مادرم رفت، خیلی ناراحت شدم.".....	۵۴
بل زدن میان خانه و مدرسه: "مادرم قصه داره وقتی بر می‌گردم خونه، برام کیک مخصوص بپزه.".....	۶۲
شروع دوستی‌ها: "منم می‌تونم پیام؟".....	۶۳
هویت خارج از محیط خانواده: "خانم، خانم، جیمز کارهایش را تمام نکرده است!....."	۶۸
فصل سوم: رشد اجتماعی.....	۷۱
واقعی و ساختگی: "سلام عزیزم؛ من اوادم خونه.".....	۷۲
توسعه‌ی کنجکاوی: "چگونه مادران به این دنیا می‌آیند؟".....	۷۹
تفاوت‌های جنسی: "دختران و پسران کوچک از چه چیزی ساخته شده‌اند؟".....	۸۲
آغاز قلدری کردن: "او ما را ناراحت کرد. او ترسناک است؛ مگه نه؟".....	۸۶
تنهایی در برابر تنها بودن: "برو و مرا تنها بگذار!".....	۹۴
فصل چهارم: کتاب‌ها و خواندن آن برای کودکان.....	۹۹
کتاب‌ها و خواندن آن برای کودکان: "دوباره بخونش!".....	۱۰۰
کتاب‌های خوبی که می‌توانید برای کودکان خود بخوانید: "خوشمزه، بزرگه، عالی، با احساسه و آبکیه!".....	۱۰۳
فصل پنجم: اضطراب و نگرانی.....	۱۱۱
مقابله با از دست دادن: "امیدوارم شما نمیرین.".....	۱۱۲
موانع یادگیری: "فکر کردن بهش سخته.".....	۱۱۹
بیماری و دیگر مشکلات: "تقصیرمنه که اون مریض شده.".....	۱۲۶

۱۲۹	فصل ششم: ادامه دادن.....
۱۳۰	نیاز به حد و مرزها: "اوه، خب، گمونم بتونی....."
۱۴۱	رشد استقلال: "و ابدأ نگوید: دختر بزرگی باش و هم چنین تو برای این کار خیلی کوچکی!".....
۱۴۵	نتیجه گیری: "یادداشتی فوری برای والدینم....."
۱۴۹	فصل هفتم: ترس کودکان، پدیده‌ای قابل پیشگیری.....
۱۵۰	ترس و اضطراب در کودکان: "تو هم مثل من وقتی می ترسی تپش قلبت زیاد میشه؟".....
۱۵۲	چگونگی بوجود آمدن ترس در کودکان: "منو تشیع جنازه نبرین، می ترسم! گفته باشم....."
۱۵۴	اضطراب و عوامل ایجاد کننده‌ی آن: "کی گفته من بی لیاقتم؟! اصلاً نیستم....."
۱۵۵	وسایل دفاعی مقابله با اضطراب....."
۱۵۶	آیا ترس بی اساس به سن و سطح رشدی کودک بستگی دارد؟ "ملر ترا خدا من و بابام را تنها نزار، قول بده، قول بده....."
۱۶۰	چرا کودکان از تاریکی می ترسند؟ "بابا، جان مادرم کمک کن؛ وقتی هوا تاریک می شه، من کور میشم....."
۱۶۵	احتیاط بیشتر، ترس کمتر: "مامان یه مرد سیاهپوش نردبان گذاشته کنار پنجره می خواد بیاد اتاقم....."
۱۶۶	رویارویی کودک را با اخبار جنایی محدود کنید....."
	فهرست فنون تغییر رفتار
۱۸	فن (۱-۱) نوشتن در مورد ماهیت احساس مان (مخصوص والدین در یادآوری گذشته).....
۲۵	فن (۱-۲) بازگرداندن عواطف به منبع اولیه‌ی شان.....
۳۱	فن (۱-۳) تخلیه‌ی عاطفی.....
۳۶	فن (۱-۴) در مقابل آب و هوای زندگی پوست کلفت می کنیم (به یادآوردن حقایق).....
۴۳	فن (۱-۵) کسی تو را هدف نگرفته.....
۵۱	فن (۱-۶) کانالیزه کردن انرژی در جهات مختلف.....
۶۱	فن (۲-۱) تعمق روی عاطفه‌ی متضاد.....
۶۷	فن (۲-۲) به رقص درآوردن عواطف.....
۷۰	فن (۲-۳) انرژی شفا بخش مهر.....
۷۶	فن (۳-۱) چگونه واقعیت شخصی مان خلق می شود؟ (برداشت آزاد).....
۸۹	فن (۳-۲) قلدری و بی حوصلگی ممنوع.....
۹۰	فن (۳-۳) قلدران کوچک را تربیت کنیم!.....
۹۸	فن (۳-۴) برنامه‌ی روزمره‌ی مرتبی داشته باشید.....
۱۰۲	فن (۴-۱) چگونه اضطراب فرزندانم را کاهش دهم؟.....
۱۱۰	فن (۴-۲) تعریف کردن داستان‌های دیو و غول.....
۱۱۸	فن (۵-۱) مراقبه.....
۱۲۵	فن (۵-۲) صحنه‌های یادگیری.....
۱۳۷	فن (۶-۱) فوائد مرزسازی.....
۱۴۶	فن (۶-۲) استقلال کودک را افزایش دهید.....

۱۶۴	فن (۷-۱) بشمار بازی را بیاموزیم.....
۱۶۴	فن (۷-۲) استفاده از تقویت کننده ها مثل چی؟.....
۱۶۵	فن (۷-۳) پاداش مخصوص چیه؟.....
۱۶۶	فن (۷-۴) روش های امنیتی را چه موارد هستند؟.....
۱۶۷	فن (۷-۵) آموزش اقدامات احتیاطی شامل چه آموزش هایی است؟.....
۱۶۸	فن (۷-۶) شیوه های آرامش جویی می تواند شامل چه چیزهایی باشد؟.....
۱۶۹	فن (۷-۷) روش های از میان بردن ترس چه چیزهایی می توانند باشند؟.....
۱۷۰	فن (۷-۸) چگونگی با ترس در کودکان برخورد کنیم؟.....

فهرست جداول

۱۳۳	جدول (۶-۱) سه گونه مرز در خانواده.....
-----	--

www.ketab.ir

هدف‌های کلی کتاب

مؤلف و مترجم کتاب درک کودکان ۴-۵ ساله در تدوین این کتاب، هدف‌های کلی زیر را در نظر داشته‌اند و امیدوارند والدین، معلمان و مشاوران محترم با خواندن مطالب کتاب و انجام دادن فعالیت‌ها و فنون آن به این هدف‌ها نائل آیند:

۱. کسب دانش لازم درباره‌ی میزان درک کودکان ۴-۵ ساله و فنون تغییر در رفتار.
۲. آشنایی با منابع و مأخذ مختلفی که در آن‌ها روش‌ها و فنون تغییر رفتار به کار گرفته شده‌است.
۳. آشنایی با منابع و مأخذ مختلف به این منظور که بتواند اطلاعات اضافی درباره‌ی درک کودکان ۴-۵ ساله و فنون معرفی شده، کسب کنند.
۴. کسب توانایی تحلیل مسائل و مشکلات رفتاری و سازگاری کودکان؛ در پی درک آنان و تشخیص عوامل مختلف ایجادکننده و نگهدارنده‌ی این مشکلات.
۵. کسب مهارت‌های لازم در زمینه‌ی درک کودکان و فنون تغییر رفتار به میزانی که بتوانند این فنون را برای رفع مشکلات رفتاری و سازگاری کودکان ۴-۵ ساله با موفقیت به کار گیرند.
۶. کسب توانایی انجام پژوهش با روش‌ها و فنون تغییر رفتار، مطرح شده در کتاب که در اولویت اول اجرای برخورد والدین به عنوان نزدیک‌ترین فرد به کودک؛ و متعاقب آن در صورت امکان بر کودکان.
۷. علاقه‌مند شدن به زمینه‌ی درک و تغییر رفتار کودکان ۴-۵ ساله به عنوان یک اقدام انسانی برای کمک به افراد نیازمند به خدمات روانشناختی.
۸. به کودک کمک شود تا یاد بگیرد که چگونه بیش تر خودکفا شود و یاد بگیرد که چگونه بدون نیاز به کمک مداوم با موقعیت‌های آتی به طریقی سازنده، سازش یابد.

گر برکنم دل از تو و بردارم از تو مهر *** آن مهر به که افکنم، آن دل کجا برم (حافظ)

یکی از اهداف دانش روانشناسی توفیق کودک در رسیدن به مرحله‌ی بهنجار است؛ شرایطی که کودک به خودش، دیگران و تمام شئون جامعه و بنیادهای اخلاقی صدمه نمی زند و به آن‌ها آزار نمی‌رساند؛ اما هدف در این کتاب فراتر از آن، دستیابی به درک کودک چهار- پنج ساله است- مرحله‌ای که ما می‌کشیم به کودک کمک کنیم به کمال شخصیت خویش نزدیک و بدان دست یابد و در این مرحله است که سعی داریم از درد و رنج کودک بکاهیم و در عمل، رفتار و گفتار خود، درکی را دنبال و توفیقی را جستجو کنیم. در مسیر ما برای درک کودک، راه همان، مقصد و هرگام بخشی از هدفی است که انسان در مقابل خود دارد.

همان‌طور که پیش‌تر بدان اشاره شد، عده‌ی مطالب کتاب حاضر، برگردان کتاب درک کودکان چهار- پنج ساله اثر لسللی مارونی از مرکز مشاوره و درمان تاویستوک است که با انشایی متفاوت برگردان شده است. دلیل عده‌ی این تحول شاید تفاوت در شیوه‌ی نگارش و همچنین چگونگی بیان احساسات در زبان اصلی با زبان فارسی باشد؛ لذا برآن شدم که متن فارسی آن را با بیان بدیع مخصوصاً به شیوه‌ای تأثیرگذار بنگارم با این نکته که در اصل متن و مفهوم آن هیچ گونه تغییری ایجاد نشده، به اصالت متن آسیب وارد نشود.

در اصول کتاب درک کودکان چهار- پنج ساله مینا، پی بردن به درک کودک است. درک کودک نقطه‌ی آغاز و لازم حرکتی است که فرد به شخصیت بهنجار برسد. چنین کودکی فراتر از صیانت ذات و لذت طلبی، به اجتماعی سالم تر و دنیایی بهتر می‌اندیشد و با کم بودن سن و سالیان احساس مسئولیت می‌کند. او در جامعه به دنبال سهم خود می‌گردد و برای رسیدن به آن از «نقش من» سخن می‌گوید و این که چه تأثیری بر جامعه داشته باشد؟

هدف این است که بدانیم کودک دنبال دست یافتن به مرحله‌ی خودیافتگی است تا بتواند در دنیای نقش‌ها و وظایف و تکالیف فردی، خانوادگی و اجتماعی خود طبق معیارهای بهنجار، با بالاترین سطح توانمندی ذاتی خود عمل کند و استعدادهای خدادادی خود را امانتی بداند که در ازای آن مسئولیت‌هایی به عهده‌ی او واگذار شود.

گفت آن گلیم خویش به در می برد ز موج * * * این جهد می کند که بگیرد غریق را

برای رسیدن به این نقطه‌ی متعالی، باید آگاهی داشت، تبحر یافت تا رفتار سالم به صورت منش در آید. با چنین اهدافی است که اکنون کتاب درک کودکان چهار- پنج ساله را به یاران و علاقه‌مندان به کودک به‌ویژه همسران سبز زندگی‌امان و سرکار خانم راضیه ابونصری تقدیم و درک والای شان را می‌ستاییم؛ به امید آن که مطالب این کتاب بتواند ره‌گشای بهبود و ایجاد تغییر مثبت در رفتار خوانندگان نسبت به کودکان باشد. برای شما خوانندگان عزیز، بهروزی، شادکامی و موفقیت را آرزومندیم و برای کودکان دوست داشتنی روز و روزگاری زیبا.

احمد عرب زاده

((مدرس دانشگاه فرهنگیان و مدیر مسئول مرکز مشاوره

و

خدمات روانشناختی عمومی آفتاب آرامش شهر بوشهر))

www.ketab.ir

هدف این کتاب این است که تلاش کند تا تصویری از کودکان چهار - پنج ساله ارائه دهد. همچنین به دیدگاه شان، همچنان که از وابستگی عاطفی به خانواده‌هایشان دور می‌شوند و به سمت دنیای گسترده‌تر مدرسه و زندگی خارج از خانواده حرکت می‌کنند، نوری بتاباند. تمرکز اولیه‌ی کودکان در این سن بر روی روابط، به‌خصوص روابط بزرگسالان است. به عبارت دیگر این که چگونه افراد به هم می‌پیوندند؟ چگونه مامان و بابا به هم رسیده‌اند؟ جای من در این دنیا کجاست؟ کودک چهار - پنج ساله برای آن که قادر به شکل دهی روابط دوستی برای خودش باشد، مجبور می‌شود از روابط انحصاری با یک والد بیرون بیاید تا فضایی را بسازد برای والد دیگر، تا بخشی از رابطه‌ای سه طرفه شود. بدین شکل که کودک احساس متفاوتی از خودش را گسترش می‌دهد که به یک زوج والد مرتبط است. هنگامی که در واقعیت فقط یکی از والدین حضور دارد، کودک ناچار به تلاش بیشتری است تا تصویری از سه نفر به دست آورد، و در این اثناء سؤالات بی‌شماری را در مورد غیبت والد دیگر مطرح خواهد کرد تا این معما را حل کند. یک مادر یا پدر، البته می‌تواند خصوصیات والد دیگر را در خود بیابد. برای مثال یک مادر تنها می‌تواند بعد قاطعانه‌تر و مسئولانه‌تر خود را و پدر تنها می‌تواند در صورت لزوم نرمش بیشتری از خود نشان دهد. امروزه خانواده‌های متشکل از پدر، مادر و فرزندان، مرتباً به علت طلاق و جدایی از هم می‌پاشند. ممکن است، خانواده جدیدی با حضور پدر یا مادر خانواده تشکیل شود که فرزندان آن‌ها هم به این جمع اضافه خواهند شد. نوزادان جدیدی به دنیا می‌آیند که نیمه خواهر(برادر) خوانده، خواهند بود که جمع خانوادگی گسترده‌تر و پیچیده‌ای را شکل می‌دهد. برای بررسی همه‌ی این تغییرات باید کتاب کاملاً متفاوت دیگری تألیف شود، بنابراین من در اینجا یک مدل از خانواده را با دو والد، به عنوان الگو استفاده می‌کنم؛ تا حدودی به این دلیل که خود کودکان این الگو را در ذهن خود دارند، هرچند واقعیت متفاوت باشد.

از برخی جهات این دوره، پیش درآمد آن‌چه در دوران نوجوانی پیش می‌آید، خواهد بود؛ یعنی جنگیدن برای ایجاد تعادل میان نیاز به توجه والدین و آرزوی استقلال کودک. کودک چهار - پنج ساله، نگرستن به دنیای بیرون را برای ایجاد ارتباط با همسالان شروع می‌کند اما همچنان می‌خواهد قادر به بازگشت به سمت مادرش باشد تا از احساس امنیت برخوردار شود. یکی از خصوصیات جالب در این دوره‌ی سنی، کنجکاو بی‌پایان آن‌ها درباره‌ی جهان پیرامون و درک جایگاه‌شان در آن است. این دوره، زمان چنین پرسش‌هایی است: من از کجا آمده‌ام؟... چگونه؟... و غیره، تا جایی که گاهی والدین‌شان را به جنون می‌رسانند (و معلومات آن‌ها را از دنیا به چالش می‌کشند). یک کودک چهار - پنج ساله ماه‌ها از مادرش می‌پرسد: «چرا آسمان آبی است؟» مادر پس از پاسخ‌های متفکرانه‌ی فراوان، سرانجام با عصبانیت به او جواب داد: «برای این که آبی، همین!!!» سپس کودک به سرانجام

سؤال‌های مشابه رفت که اکثراً غیر قابل پاسخگویی بودند، مثل: «خدا کجاست؟» همچنین کودک احساس همدردی را آغاز می‌کند؛ به عبارتی شروع می‌کند به گذاشتن خودش به جای دیگران تا شاید احساس دیگران را درک کند. توانایی احساس نگرانی و توجه به دیگران یک نقطه‌ی عطف بزرگ در رشد آن‌هاست. یک دختر کوچک هنگام شنیدن خبر گرفتار شدن برادر کوچک دوستش در حمام گفت: «اون باید از این که باباش نتونسته در حموم رو باز کنه، خیلی ترسیده باشه». اگرچه وقتی نوبت به خواهر، برادرها می‌رسد، قدرت خواندن شان، وسیله‌ی دانستن بهترین راه‌های آزار دادن یکدیگر می‌شود.

البته این دوره، دوره‌ای است که در آن اولین تغییر بزرگ رخ می‌دهد: رفتن به مهد یا پارک بازی که پیش از آن یک عمل اختیاری بود، اکنون به یک الزام تبدیل می‌شود. یادگیری با قاعده است؛ اگر چه در بسیاری از کلاس‌های پیش دبستانی امروزی، تعادل خوبی میان آموزش و بازی برقرار شده است. بعضی از کودکان با وجود توانایی ذهنی، در این مرحله به علت حضور در جمع دچار اضطراب می‌شوند. کودکان خوش شانس دیگر در هر موقعیتی شکوفا می‌شوند اما اکثر کودکان در میانه قرار می‌گیرند و گاهی تصور می‌کنند که در مرکز توجه هستند و گاهی کنار گذاشته و طرد شده‌اند. کودکان باید بیاموزند که در توجه معلم با دیگران شریک هستند. همچنین این که آن‌ها ویژه و تنها شخص موجود در کلاس نیستند.

دوستی‌ها پایدارتر می‌شوند و احساس آن‌ها را بیشتر، تجارب مشترک تشکیل می‌دهد. هنگامی که کودک چهار- پنج ساله در حال ترقی، مدرسه را شروع می‌کند، حتی اگر این انتقال‌ها بین بخش مهدکودکی مدرسه به کلاس پیش دبستانی هم باشد، حضور دوستان صمیمی در این انتقال به او کمک بسیار زیادی می‌کند.

برای کودکان بسیار مهم است که در خارج از محیط خانواده، احساس آشنایی و پذیرش از سوی دیگران داشته باشند. می‌توانید اغلب شادی را در چهره کودک ببینید؛ وقتی دوستش را در زمین بازی پیدا می‌کند و ناامیدی را هنگامی که دوستش غایب است؛ اما همه‌ی کودکان در این دوره در یک مسئله اشتراک دارند و آن آرزوی درک جهان رو به گسترش است.

لسلی مارونی

کلینیک مشاوره و درمان تاویستوک