



قوی از طریق رابطه





فهرست

| | |
|----|--|
| 1 | پیشگفتار |
| 4 | می خواهم قوی بشوم و احتیاج دارم به ... امنیت و اعتماد |
| 8 | می خواهم قوی بشوم و احتیاج دارم به ... توجه و گفتگو |
| 10 | می خواهم قوی بشوم و احتیاج دارم به ... یک وابستگی مطمئن |
| 12 | می خواهم قوی بشوم و احتیاج دارم به ... اعتماد به توانمندیهای من |
| 14 | می خواهم قوی بشوم و احتیاج دارم به ... محیط رشد پر انگیزه و محرک |
| 16 | می خواهم قوی بشوم و احتیاج دارم به ... راهنمایی |
| 18 | توضیحات |
| 19 | قوی از طریق رابطه: مادران و پدران به چه چیزی نیاز دارند؟ |
| 20 | آموزش والدین |
| 20 | بنیاد یاکوبز |
| 21 | آدرسهای مفید |
| 21 | مسئول تدوین |
| 22 | تماس |

پیشگفتار

در زندگی کودکان تربیت پایه و اساس تکامل است. از همان روز اول همه پروسه های تکامل در این ارتباط استوار هستند حداقل بر رابطه کودک با فردی که مسئولیت او را به عهده دارد. اینکه در شکل گیری این رابطه، مسئله اصلی چیست در یک جزوه جداگانه به آن می پردازیم. این مبتنی است بر نزدیکترین اشخاص در ارتباط با نوزادان و کودکان خردسال و طی هشت پیام نشان می دهد که یک کودک از همان ابتدا به چه چیزهایی احتیاج دارد برای اینکه نیرومند شود. بر اساس این مبانی، کودکان تجهیزات لازم را دریافت می کنند تا بتوانند از عهده چالشهای آینده و نیز امر تکامل خود برآیند.



و، می خواهیم قوی بشوم و احتیاج دارم به ...

... ارتباط و نزدیکی جسمانی

... امنیت و اعتماد

... توجه و گفتگوی دو جانبه

... وابستگی مطمئن

... تایید منحصر به فرد بودن من

... اعتماد به توانمندیهای من

... محیط رشد پر انگیزه

... راهنمایی»



«من می خواهم قوی بشوم و احتیاج دارم به...» ...امدیت و اعتماد»

من در این دنیا هستم . من تنفس می کنم. حالا کنجاوم و می خواهم با محیط اطراف خود ارتباط برقرار کنم. به این ترتیب من تکانه های متنوع و بسیار ضروری برای تکامل آینده خود دریافت می کنم.

- من از همان زمان قبل از تولد به صدای والدین خود علاقمند هستم و دوست دارم که شکم مادر من نوازش داده شود.
- من از تماس پوست والدین خود با هم خوشم می آید، من حتی به آن احتیاج دارم .
- من حتی بدون گفتار نشان می دهم که حالم چطور است و مایلم که مرا بفهمند.
- می خواهم که در بین راه با مامانم یا با بابام ارتباط نگاه به نگاه داشته باشم.
- مایلم که مامان و بابا به من بپردازند و من در چهارچوب امکانات خود بتوانم جواب بدهم.

- حتی در شکم مادر کودک متولد نشده از محیط اطراف خود تاثیر پذیر است. وقتی صدای والدین خود را می شنود شروع به برقراری ارتباط با آنها می کند.
- برای اینکه نوزاد پس از تولد، خود را تنها و بی کس احساس نکند، مهم است که مستقیماً روی شکم مادر خوابانیده شود. تماس پوست به پوست خیلی به وابستگی هیجانی کودک – مادر کمک می کند. این تماس جسمانی در اولین ماه های زندگی مهم است.
- نوزاد به محیط اطراف خود بوسیله گریه، صداهای کودکانه، از طریق حالت های چهره و حرکات نشان می دهد که حالش چطور است. وقتی یک نوزاد گریه می کند، بلافاصله مادر و پدر به او می پردازند. آنها به این وسیله به او نشان می دهند که آنجا هستند و اینکه او تنها نیست. آنها به او اطمینان خاطر می دهند، و این در آینده برایش این امکان را فراهم می آورد که گاهی هم بتواند منتظر بماند.
- بین راه در کالسکه بچه، درون قنداق، در آغوش پدر و مادر نوزاد احساس اطمینان و آرامش می کند، و قتی که با صورت به طرف مادر یا پدر بر می گردد، به این ترتیب تماس با یک فرد آشنا برقرار است. هنگام حمل نوزاد وضعیت ایده آل آن نشان دادن روی دست در پهلو است. آنوقت کودک خودش می تواند انتخاب کند به فرد همراه خود نگاه کند و یا محیط اطراف خود را تماشا کند. وقتی که کودک فرد همراه خود را نمی بیند ممکن است تاثیرات خیلی زیاد از چیزها و چهره های نا آشنا باعث بشوند که او نا آرام و خود را تنها احساس کند.

• ارتباط برقرار شده با کودک در حین بارداری را باید مادر و پدر بعد از تولد بوسیله حرف زدن، آواز خواندن و خندیدن ادامه بدهند. آنها به کودک امکان می دهند با حالت و ژستهای چهره جواب بدهد و به این ترتیب با همدیگر ارتباط برقرار می کنند.

وقتی کودک نگاهش را بر می گرداند، نشان می دهد که به یک استراحت نیاز دارد: او باید چیزی را که در آن وقت دریافت کرده است مورد توجه قرار بدهد. وقتی والدین از کودک خود می پرسند که حالش چطور است، او با کلمات جواب نمی دهد، بلکه بوسیله یک حالت چهره حاکی از رضامندی، با صداهایی شبیه بغبغوی کیوئر. او لحن دلسوزانه و محبت آمیز آنها را می فهمد.



«می خواهم قوی شوم و احتیاج دارم به امنیت و اعتماد»

برای اینکه تکامل من میسر شود، می خواهم بعنوان نوزاد و کودک، امنیت و اعتماد نامحدود را تجربه کنم.

- می خواهم بتوانم خود را ایمن و مطمئن احساس کنم.
- به تنهایی نمی توانم وضعیت خود را تغییر بدهم. به این دلیل به توجه و اعتماد نیاز دارم، و قتیکه آنرا طلب می کنم.
- من احتیاج دارم به یک فرد مورد وثوق که با من به ملاحظت رفتار کند.
- من با همه وجودم درک می کنم. احساس هایی را که در این رابطه تجربه می کنم در تمام طول زندگی همراه من خواهند بود.
- بعضی وقتها به هیچوجه نمی شود مرا آرام کرد. آنوقت بیشتر به توجه و محبت احتیاج دارم.

- میل به ایمنی، اعتماد و توجه مترادف هستند با نیازهای بدهی. در آغوش مادر یا یک فرد مورد وثوق، نوزاد احساس راحتی و اطمینان می کند. او از آنجا به بهترین وجه موفق به ورود به یک دنیای جدید، بیگانه و نا مانوس می شود.
- نوزادان در ابتدا یاد می گیرند احساسات خودشان را شخصاً تنظیم کنند و همیشه به تنهایی از عهده این مهم بر نمی آیند. گذشته از این، هنوز برایشان ممکن نیست که وضعیت خود را شخصاً تغییر بدهند. نوزادانی که ناله می کنند و جیغ می کشند، بلافاصله به یک فرد دلسوز احتیاج دارند که بتواند به آنها ایمنی و اطمینان بدهد.
- نوزادان نباید بخاطر ناله و جیغ کشیدن مورد سرزنش قرار بگیرند و یا اینکه توجه از آنها سلب بشود. این برای تکامل کودک مضر است.
- در اولین ماههای زندگی کودک، درک احساسی ایجاد می شود. این کار توسط فرد مورد وثوق – 3V – معمولاً مادر یا پدر انجام می گیرد. یک فرد مورد وثوق V3 باید وجود داشته باشد، مطمئن و قابل اعتماد باشد. فرد مزبور با ملاحظت علایم کودک را دریافت می کند، سعی می کند آنرا بفهمد و جواب می دهد.
- کودک از همان زمان قبل از سخن گفتن بوسیله همه پنج حس خود حالات و رفتار افراد مورد وثوق خود را درک می کند.



احساس های تجربه شده در این رابطه، آثارشان را در مغز به جا می گذارند. در ادامه جریان زندگی این احساس های ذخیره شده می توانند در آن تاثیر گذار باشند، که کودک ، نوجوان ، فرد بالغ در زندگی روزمره خود چه احساسی دارد. در اینجا ارتباط با آنچه در ابتدا تجربه کرده است آگاهانه نیست. به این جهت خیلی مهم است که یک کودک خیلی احساس اطمینان کند.

- نوزادانی هستند که به سختی می شود آنها را آرام کرد. آنها گاهی پدر و مادر را به مرز تحملشان می رسانند. بخصوص اینگونه کودکان احتیاج شدید به این دارند که اطمینان و ایمنی احساس کنند. برای اینکه والدین بتوانند این احساس را به آنها بدهند، باید همیشه این امکان را داشته باشند که تسهیلات و کمک از خارج دریافت کنند.

،می خواهم قوی بشوم و احتیاج دارم بهتوجه و گفتگو

من به عنوان نوزاد دوست دارم که بابا و ماما همه توجه خود را به من معطوف کنند. چه در موقع تمیز کردن، وقت غذا خوردن و یا هنگامی که من محیط اطراف خود را کشف می کنم وقتی مادر یا پدر با من حرف می زنند، با زبان آشنا می شوم و متوجه می شوم که چقدر من و پیامهای من مهم هستند.

- من صورت کسی را که از من مراقبت می کند دوست دارم و با علاقه حالتهای صورت یا صداها را تقلید می کنم.
- خیلی دوست دارم که بابا و ماما برای من توضیح بدهند که چکار می کنند حتی اگر هنوز همه چیز را نمی فهمم.
- وقتی چیز تازه ای را کشف می کنم به دنبال ارتباط نگاهی فردی هستم که از من مراقبت می کند. این به من کمک می کند و به من اطمینان می دهد.
- فردی که از من مراقبت می کند نام خیلی از چیزهایی را می گوید که من لمس می کنم یا نشان می دهم.
- وقتی برای یک مدت به طور نامحدود به من توجه بشود، آنوقت دوست دارم که دوباره در تنهایی با خودم مشغول باشم.
- صورت خود را به طرف من بگیرید و در چشمان من نگاه کنید و قتیکه با من حرف می زنید.

- نوزادان خیلی دوست دارند که به صورت افراد نگاه کنند. این کار اکثراً هنگام مراقبت و تعویض قنداق صورت می گیرد. وقتی نوزاد بتواند صورت فردی را ببیند که از او مراقبت می کند، از او تقلید می کند و با سردادن صداهایی از خود ابراز وجود می کند. این برای او خیلی مسرت بخش است.
- فردی که از کودک مراقبت می کند می تواند صداهای کودک را بشنود، حرکات چهره او را ببیند، جواب بدهد و ادامه بدهد. همین مبنای خوبیست برای یادگیری زبان کودک .
- وقتی کارها با کلمات مربوط به زبان مادری همراه شوند، کودک ارتباط بین عمل و کلمه را می بیند و احساس می کند، و به این ترتیب یک سنگ بنای دیگر برای تکامل زبان گذاشته می شود
- همینکه کودک بتواند شخصاً از جای خود حرکت کند، می خواهد چیز های جدید را کشف و آزمایش کند، توجه فرد مورد وثوق خود را از طریق ارتباط نگاهی جستجو می کند تا نظر او را نسبت به تصمیم خود بداند. او بر حسب حالت چهره و چگونگی حرف زدن تصمیم گیری می کند.

- وقتی کودک شروع به نشان دادن اشیاء می کند، فردی که از او مراقبت می کند باید نام آن شیئی را بگوید و با کودک درباره آن حرف بزند. چنانچه کودک چیزهای دیده شده را با کلمات ابداعی خودش نامید، شخص مراقب باید با کلمات زبان مادری بازگو کند. آنوقت کودک احساس می کند که جدی گرفته شده است. به این ترتیب حتماً زبان را جذب می کند.
- کودکانی که از فرد مراقب خود برای مدت زمان مشخصی توجه کامل و گفتگوی جدی را شاهد هستند، نیاز شان را به ارتباط و تبادل احساسات برآورده شده می بینند. این تمایل طبیعی آنها برای فعال بودن، این امکان را فراهم می آورد که آنها متعاقب آن با محیط موجود بخواهند و بتوانند برای مدتی به تنهایی سرگرم باشند.
- بطور کلی برخورد با بچه ها در ارتفاع چشمها بیانگر این است که کودک برای فرد بالغ مهم است و مایل به برقراری ارتباط شخصی است.



«می خواهیم قوی بشوم و احتیاج دارم به یک وابستگی مطمئن»

پدر و مادر از همان ابتدا نیازهای مرا درک کردند، آنها را درست تفسیر کردند و بلافاصله نسبت به آن عکس العمل نشان دادند. آنها با من با ملاحظت برخورد کرده اند. حالا من می دانم که می توانم به آنها اطمینان کنم. من یک وابستگی مطمئن با آنها برقرار کرده و اعتماد اولیه ایجاد کرده ام. به این ترتیب می توانم از یک محدوده مطمئن با خارج از خانواده هم تجارب جدید کسب کرده و مستقل تر بشوم.

- بعضی اوقات خجالتی هستم و خوشحال می شوم اگر که با احتیاط با آدم های جدید آشنایم کنند.
- می خواهم کارش و کشف کنم، و در اینجا برای من مهم است که همیشه بتوانم نزد مامان یا بابا بر گردم.
- من احتیاج به تضمین دارم که افراد وابسته به من برای من حاضر باشند.
- من می توانم اعلام کنم که پیش چه کسی می خواهم باشم و نزد چه کسی نمی خواهم باشم. مرا جدی بگیرد.
- اگر قرار است با افراد بیگانه تنها بمانم، آنقدر نزد بمانم که احساس اطمینان بکنم.

- خجالتی بودن نوزاد در اواخر اولین سال زندگی اش، نشان می دهد که او اکنون افراد آشنای مورد اعتمادش را از افراد نا آشنا تشخیص می دهد. طرفهای ارتباطی جدید را باید آهسته و با احتیاط و گام به گام به کودک شناساند.
- برای اینکه کودک بتواند اولین گامهای اکتشافی خود را مستقل و به تنهایی بردارد، باید وی بتواند در همه وقت به نزد والدین خود مراجعت کند.
- احساس ها از همان شروع زندگی قابل یادآوری بوده و تجهیزات اساسی هر انسان است برای برآمدن از پس زندگی که البته در سه سال اول زندگی پایه گذاری می شوند. به این جهت مهم است که مادر، پدر و همه نزدیکان در داخل و خارج از خانواده یک کودک به تضمین وابستگی و به این ترتیب به احساس وابستگی یک کودک بیشترین توجه را داشته باشند.

- اگر کودک بخواهد خودش را از دیگران جدا کند، باید آنرا جدی گرفت. اگر به این نیاز توجه نشود خیلی زود احساس ناتوانی و در ماندگی به سراغش خواهد آمد و بدین ترتیب احساسات اساسی زندگی کودک شروع به شکل گیری می کنند.
- چنانچه کودک به یک دایه یا به یک مهد کودک سپرده شود، حضور مادر یا پدر تا زمانی که کودک نزد مراقبین جدید خود احساس اطمینان لازم را پیدا کند، ضروریست. به هر حال لازم است که به زمان مورد نیاز بچه جهت عادت کردن توجه خاص مبذول شود.



«می خواهم قوی بشوم و احتیاج دارم به... ...اعتماد به توانمندیهای من»

من منحصر به فرد هستم. سرزندگی و نشاط خود و استعدادم را با خودم به دنیا آورده ام. تمام تکامل و رشد من از آن نشأت می گیرد. من با آن در وابستگی به محیط اطراف خود به طریق و نوعی که خاص و مخصوص خود من است، برخورد می کنم.

- می خواهم که شما منحصر به فرد بودن مرا تایید کنید.
- دوست ندارم که مرا با دیگران مقایسه کنید.
- برای تکامل خود احتیاج به زمان دارم .
- اگر شما را اذیت می کنم، به من بگویید که چه چیزی باعث ناراحتی شما شده است و شخص مرا مورد سؤال قرار ندهید.
- وقتی شما متوجه توانایی من می شوید ، احساس می کنم که دوستم دارید و با خوشحالی به رشد و تکامل خود ادامه می دهم.



- تایید منحصر به فرد بودن هر کودکی این امکان را به بزرگترها نمی دهد که آنها با معیارهای شخصی خودشان و به مثابه تصمیم گیری در باره ی یک شئی، در باره ی کودک تصمیم گیری کنند.
- تایید منحصر به فرد بودن هر کودکی مانع از این می شود که یک کودک با کودکی دیگر در مفهوم بدتر یا بهتر بودن مقایسه شود. چونکه در غیر اینصورت کودک تحت فشار بروز توانمندی قرار می گیرد. این باعث از بین رفتن اعتماد به نفس در حال شکل گیری او می شود.
- تایید منحصر به فرد بودن یعنی اینکه به هر کودکی جهت تکامل فردی او فرصت دادن، بنابر یک ضرب المثل، اگر یک علف را بگیریم و بکشیم باعث رشد سریعتر آن نخواهیم شد.
- اظهار نظرهای تحقیرآمیز که به یک کودک به عنوان یک شخص مربوط می شوند، این احساس را به کودک القاء می کنند که طرد شده است. کودک باید متوجه شود که آن کاری که من انجام می دهم چیزی است که والدین مرا ناراحت می کند و از آن رنج می برند. آنها از شخص من ناراحت نیستند.
- چنانچه ارزشیابی مطرح است و مادر، پدر و سایر نزدیکان نگاه به نقاط قوت و امتیازات او دارند و نه به ضعف های کودک ، او احساس می کند که دوستش دارند و پذیرفته شده است.

،می خواهیم قوی بشوم و احتیاج دارم به ... اعتماد به ... “توانمندیهای من

من به خودم اعتقاد دارم و مطمئن هستم که با نیروهای خودم می توانم کاری را انجام بدهم. من این را از شما یاد گرفته ام. می توانم به مادر و پدر خود اعتماد کنم، احساس می کنم که آنها مرا هدایت و از من حمایت می کنند.

- اگر علامت بدهم که چیزی را می خواهم، برای من خوب است که بی درنگ کسی بیاید.
- می خواهم فعالیت کنم، در کارهای روزانه مشارکت کنم و پیدا کنم که می خواهم چه کار کنم.
- کنکاش می کنم، تقلید می کنم، تکرار می کنم و وانمود می کنم که کاری انجام می دهم. اگر در این راه به من کمک کنید، آنوقت چیزی یاد می گیرم.
- خودم متوجه چیزی شده ام و می خواهم این مسئله را نشان دهم.
- با من خوشحالی کنید. این در من علاقه برای انجام کار بیشتر ایجاد می کند.

- هنگامی که نوزاد در ماههای اول زندگی علامت می دهد که به یک نفر احتیاج دارد و مادر یا پدر یا فرد دیگری که کودک او را می شناسد نزد او بیاید، نوزاد موثر بودن خود را تجربه می کند.

- کودک در فعالیتهای خود کسب اعتماد می کند، وقتیکه در مراقبتها همکاری کند و در انتخاب غذا بتواند مشارکت داشته باشد، اگر در طول روز گاهی به او امکان داده شود، خودش به نتیجه برسد که یک برهه را چگونه می خواهد سپری کند. این گونه تجربه ها اعتماد کودک به خود را تقویت می کنند و پایه گذار اعتماد به نفس او می شوند.

- رفتارهای خاص اوایل کودکی باید تجسس و بررسی شوند، کشف و روند برخی از کارهای خاص تکرار و تقلید شوند و طوری عمل شود که خود کودک انجام می دهد. از این طریق کودک خود آموزی می کند و حکایت آموزشی خودش را می سازد. اینگونه آموزشها متفاوت از آموزشهایی هستند که بدون توجه به شرایط کودک از بیرون آورده می شوند.

- اینکه بتواند شخصاً راه حلی را پیدا کند، جزیی را تشریح کند، درباره آن توضیح بدهد و به این ترتیب مورد تایید اطرافیان قرار بگیرد، احساس ارشد مند بودن را در او شکل و پرورش می دهد. اینکه بعد ها بتواند در یک محیط احساسی مثبت، مطالب را از خارج گرفته و شخصاً مورد تحلیل و بررسی قرار بدهد از همین امر نشأت می گیرد.

- هیچ چیز نمی تواند مانع کودکان خود اتکاء بشود که دنیای خود را تحقیق کنند. آنها دارای خواست بدهی برای یادگیری هستند.



،می خواهیم قوی بشوم و احتیاج دارم به محیط رشد پر انگیزه و محرک”

برای اینکه بتوانم خوب تکامل پیدا کنم احتیاج دارم به توجه و یک محیط محرک که از من در ارتباط با میل من برای دانستن حمایت کند. من احتیاج دارم به یک جمع از کودکان و بزرگسالان در اطراف خود و احتیاج دارم به وسایلی که بتوانم با آنها به روش خودم مشغول شوم و آزمایش کنم.

- می خواهیم همه حس های خود را تحریک و تقویت کنیم. به من امکان این کار را بدهید.
- ابزار زندگی روزمره را در اختیار من قرار بدهید. من کنجکاو و می خواهم کشف کنم.
- من به محیط تازه نیاز دارم که حس ها و نیازهای مادرزادی ام در جهت حرکت را تقویت کند. آنوقت به نیروی خودم تکامل پیدا می کنم.
- با من حرف بزنید، بخندید و سرگرم شوید. کاری کنید که با افراد بزرگسال و خرد سال دیگر هم بتوانم در ارتباط باشم.
- حتی وقتی در حالت اکتشاف یک چیز تازه هستم یا با افراد بزرگسال و کودکان دیگر هستم برایم مهم است که یک فرد مورد وثوق هم در کنارم باشد.
- از کنجکاوی من حمایت کنید، من محیط اطراف خودم را فعالانه کشف می کنم.

- از چیزهایی که بر روی حس های او اثر می گذارند محافظت شود. در ادامه تکامل خود احتیاج دارم به یک محیط رشد متناسب با او که همه حس ها- شنوایی، بینایی، بویایی، چشایی و احساسی – او را تحریک کند و به حرکت و دارد. تلویزیون و کامپیوتر در محیط محرک تکامل نوزادان و اطفال کوچک جایی ندارند.
- فرق نمی کند که یک کودک در چه محیطی متولد شده است. همیشه وسایلی هستند که باعث کنجکاوی او می شوند و او آنها را بر حسب علاقه خود انتخاب و امتحان می کند. چیزهای بدون کاربرد که در هر خانه ای وجود دارند قدرت تخیل کودک را تحریک کرده و باعث تقویت قدرت ابداع او می شوند.
- در محیطی که حس ها را تحریک و تحرک را ممکن می سازد ، برای کودک خود بخود مشخص می شود، چه وقت، یک زمان مناسب برای گام بعدی تکامل است، بعنوان مثال چه وقت با نیروی شخصی

خود، برای نشستن خودش را بالا می کشد، چه وقت به تنهایی برای اولین بار راه می رود.

- اولین عواملی که به تکامل کودک در یک محیط محرک و مناسب تعلق دارند، مادر و پدر هستند. آنها بچه را در آغوش می گیرند با او گپ می زنند، می خندند و با او خوشحالی می کنند، آواز می خوانند، می رقصند، برایش آهنگ می گذارند، با او به تماشای عکس ها می نشینند، داستان تعریف می کنند ، برای او مهیا می کنند که خودش دنیای خود را کشف کند. به مرور زمان کودک باید با افراد مورد وثوق جدید و با بچه های دیگر آشنا شود و با آنها کنکاش نماید. چه در منزل و چه در یک محیط بیگانه، کودک می خواهد که با اشخاص بسیار متفاوت آشنا شود.
- برای کودک مهم است که هنگام کشف و آشنا شدن با یک محیط جدید و اشخاص دیگر بتواند روی یک شخص مورد وثوق حساب کند. حضور او برای کودک بعنوان یک پایگاه مطمئن است و به او امکان می دهد دنبال چیزهای تازه باشد و ناشناخته ها را کشف کند.
- بوسیله یک محیط تحریک کننده، پدر و مادر کنجکاوی کودک را تقویت می کنند. به این ترتیب آنها در تکامل او تاثیر قابل ملاحظه ای دارند. آنوقت کودک به ابتکار خود شروع می کند به فعالیت و فقط منتظر نمی ماند که از خارج برای او تعیین و به او عرضه شود.



«می خواهم قوی بشوم و احتیاج دارم به راهنمایی»

برای اینکه در کار روزمره خود به خوبی راهنمایی شوم و از پس کارها بر آیم احتیاج به افراد مورد وثوقی دارم که برای من حضور داشته باشند. احتیاج دارم به ساختار روزانه ثابت و مشخص، نیاز دارم به قوای که چطور با هم زندگی کنیم و احتیاج دارم به مراسم و آیین. اینطور می توانم قوی شوم.

- خوشبختانه در ماه های اول زندگی می توانم موقعیت خودم را در کنار پدر و مادرم کاملاً تشخیص دهم.
- تجارب روزانه من عمیقاً در مغز من جا می گیرند.
- من به حضور چیزهای آشنا احتیاج دارم که بتوانم آنها و رایجه آنها را احساس کنم. این باعث آرامش من می شود و به من ایمنی می دهد.
- اگر مرا در فعالیتهای روزانه شرکت می دهید، به مرور می توانم با شما همکاری کنم و از این کار لذت می برم.
- جریان منظم کارهای روزانه می تواند به من اطمینان خاطر دهد.
- برای من چهارچوب متناسب با تکامل و اینکه بتوانم در آن جوانب را تشخیص بدهم و آزادانه حرکت کنم خیلی مهم است.
- من شروع کرده ام به « آری» و « نه» گفتن به من نکته اتکاء بدهید و به من زمان یاد گیری بدهید تا بتوانم استقلال خود را تکامل بخشیده و ابراز وجود کنم.

- نوزاد پس از تولد وارد یک محیط کاملاً ناآشنا می شود. او متوجه آمدن شب و روز می شود. صدا های نا آشنا به گوشش می رسند در معرض بوهای جدید قرار می گیرد. ولی در همه حال مادر و پدر حضور دارند، که حضور آنها به اولین نقطه عطف در زندگی تازه تبدیل می شود.
- رسیدگیهای منظم، تکرار ثابت وقایع، تجارب هر روزه، مراقبت و رسیدگی و تغذیه، اینها همه آثاری هستند که رد خود را در مغز نوزاد و کودک خردسال به جای می گذارند.
- نوزاد خودش اقدامات یکسانی را کشف می کند مثل مکیدن شست، خاراندن نوک بینی، فشار دادن یک حیوان پارچه ای در میان دستها. اینها می توانند او را آرام کنند و باعث مکانیابی او شوند.

- کارهای روزمره مثل قنداق کردن، حمام کردن، پوشانیدن و در آوردن لباسها می باید در روندی آرام و ثابت انجام بگیرند و معطوف به علائم کودک باشند. به این ترتیب کودک امکان پیدا می کند خودش هم همکاری کند و از این کارها لذت ببرد.
- کارهای روزانه که عمدتاً به طور منظم انجام می گیرند، مثل غذا خوردن، سرگرمی و خوابیدن همراه با مراسم آیینی یکسان مثل قصه های شب به خیر و چیزهایی از این قبیل برای کودک فضای قابل اعتماد ایجاد می کنند.
- در دومین سال زندگی مهم است که در زندگی خانوادگی میانی روشنی وجود داشته باشند. آنچه که در سال اول زندگی از نظر جریانات، مراسم و ساختارها شکل گرفته است به صورت تربیتی تبیین و متناسب با سن کودک توسعه می یابد.
- کودک با تکامل تواناییهای روانی و با تشکیل خود آگاهی – من، نه گفتن و آری گفتن را کشف می کند. دامنه رفتاری او شکل می گیرد، از والدین خود انتظار دارد و استقامت رفتاری آنها را مورد آزمایش قرار می دهد. دانستن این نکته مهم است که پذیرفتن قواعد یک پروسه یادگیری است. این مسئله زمان می برد و نیاز به پایداری دارد.
- اکنون شروع مرحله خود مختاری کاملاً طبیعی است و یک مرحله مهم از تکامل شخصیت است و نیاز به یک «آزادی محدود» از جانب والدین دارد، که هم راهنمایی و حمایت را القاء کند و هم خود مختاری کودک را تقویت کند.



توضیحات

هر نوزاد و هر کودک برای تکامل موفق احتیاج دارد به یک فرد مورد وثوق که برقراری یک ارتباط مطمئن را برایش ممکن بسازد. این فرد مورد وثوق یک اتکاء مبتنی بر تعلیم و تربیت به همراه می آورد که از طریق ملاطفت نقش می بندد و نشأت گرفته از خصوصیت کودکانه است و به کودک امکان فعالیت می دهد.

نتیجه تحقیقات علمی در ۳۰ سال اخیر مبنای هشت پیام این جزوه است. بوسیله این پیامها می بایست تبیین شود که یک کودک در طول مدت بارداری و در سه سال اول زندگی به چه چیزهایی نیاز دارد برای اینکه نیرومند شود.

تحقیقات در رابطه با تکامل اولیه، در فرهنگها و کشورهای مختلف تماماً انجام گرفته است. نتایج بر گرفته شده از آنها برای همه کودکان معتبر است بدون در نظر گرفتن محیط رشد آنها. از همان لحظه اول زندگی نوزاد می خواهد با انسانها در ارتباط باشد. جدیدترین یافته ها نشان می دهد که نگهداری، تربیت و خود آموزی یک کودک در مرحله اول از طریق ارتباط انجام می گیرد. این سه اصطلاح امروز در تعلیم و تربیت نوزادان و کودکان جا افتاده است. آنها در مباحثات روشن می کنند که بحث بر سر چیست.

آنچه تحت عنوان مراقبت می فهمیم عبارتست از توجه، تغذیه و نگهداری. با مراقبت همراه با ملاطفت یک ارتباط مطمئن با کودک بنا می نهیم و به او حمایت جسمانی و روانی می دهیم.

تحت عنوان تربیت مقصود فعالیت افراد مورد وثوق است که بوسیله آن احساسهای اجتماعی، پروسه های جسمانی و تربیتی یک کودک را تحریک و ادامه آنرا تامین می کنند. شکل دادن محیط خصوصی و عمومی از جمله این فعالیت ها هستند.

بوسیله تربیت، به کودک تجهیزات لازم را برای طی کردن راه زندگی می دهیم که بوسیله آن بتواند تواناییهای فردی خود را توسعه بدهد. او باید بتواند تلاشهای شخصی خود را شخصاً تبیین و به تناسب به انجام برساند. چنانچه والدین مراقبت و تربیت کودک را در این مفهوم تامین کنند، بهترین شالوده برای حفظ نیروهای خود آموزی کودک را ایجاد کرده اند. آنوقت او می تواند در محیط اجتماعی خود را آموزش بدهد.

آموزش در سنین نوزادی و کودکی از طریق همه حواس انجام می گیرد. کودک اکنون فعالانه دنیا را به چالش می گیرد. تجاربی که مدام تکرار می شوند همراه با ادراکها و احساس های مرتبط با آن – ذخیره می شوند.

اینگونه آموزشها – بعنوان خود آموزی خوانده می شوند- زیر بنایی است برای کودک که با اتکاء به آن، خود را، روابط خود با دیگر انسانها و با دنیای خود را تجربه می کند، درک می کند و با آنها کنار می آید.

قوی از طریق رابطه:

پدران و مادران به چه چیزی نیاز دارند؟

پدران و مادران بعضی از چیزها را در خود دارند.

پدران و مادران دارای توانایی های طبیعی هستند که با تکیه بر آنها می توانند رفتار خود را با کودک هماهنگ کنند..

- آنها صورت خود را در فاصله ۲۰ سانتیمتری نگاه می دارند به این ترتیب نوزادشان می تواند آنها را به خوبی ببیند.
- آنها صداهای کودکانه را تقلید می کنند و با آهنگ حرف می زنند. این برای تکامل کودک در حرف زدن مهم است.
- نگاه جذاب کودک در آنها رفتار دلسوزانه آبی در آنها ایجاد می کند.

مادران و پدران احتیاج به زمان دارند.

زمان، برای اینکه بتوانند به عنوان والدین وظایف متنوع خود را انجام بدهند. زمان برای اینکه با کودک اخت بشوند و با خصوصیات خاص او بیشتر آشنا شوند.

- هر کودکی از والدین خود زمانی را که لازم دارد دریافت می کند. این زمان از کودکی به کودک دیگر متفاوت است و بستگی به این دارد که فرزند اول است یا برادر و خواهر دیگری هم دارند.
- مادر و پدر برای اینکه بتوانند از عهده وظایف متنوع بر آیند احتیاج به زمان هم برای شخص خود و هم بعنوان زوج دارند.
- همراهی تقویت کننده رابطه احتیاج دارد به شادمانی، علاقه و به اندازه کافی خوب بودن.

پدران و مادران نیاز دارند به محیطی که قدر شناس و دلگرمی دهنده باشد.

همراهی نوزادان و کودکان یک وظیفه ارضا کننده و شادی بخش است. ولی در عین حال مادران و پدران را در برابر وظایف مهم و سخت قرار می دهد. خواب والدین غالباً قطع می شود و والدین اکثراً فوراً متوجه نمی شوند که کودک چرا گریه می کند و چرا نمی توانند او را فوراً آرام کنند. آنوقت آنها احتیاج دارند به یک محیط آگاه و با تفاهم که اشتراک مساعی کند، دلداری بدهد و گاهی هم ارائه کمک نماید.

مادران و پدران به شبکه اطلاعاتی احتیاج دارند

شبکه اطلاعاتی تبادل اطلاعات، کم کردن زحمت و پیشنهاد همراهی حرفه ای را ممکن می سازد. مذاکرات باز و فوری با مادران و پدران دیگر تاثیر کمی دارد.

در بستر یک محیط سرشار از تفاهم مادرها و پدرها به تواناییهای خود در زمینه های مراقبت و تربیت اعتماد پیدا می کنند. آنها یاد می گیرند که چگونه به آنچه که حس آنها در زمینه تخمین وضعیت به آنها می گوید، توجه داشته باشند.

بر حسب شرایط زندگی یک خانواده می تواند کمک زمانی در خانه یا در مراقبتهای روزانه کودک، کمک موثر باشد.

چنانچه شرایطی ایجاد شود، که در آن موقعیت، والدین دیگر نمی دانند چکار باید بکنند یا اینکه آنها را به مرز توانایی هایشان می رساند، افراد متخصص هستند که اطلاع رسانی می کنند و از طریق مذاکره می توانند کمک حال باشند. آنها مادران و پدران را به طور حرفه ای در زمانهای سخت همراهی می کنند.

آموزش والدین

بهترین پشتیبانی در موارد پدر و مادر شدن

ناگهان بچه به دنیا می آید و دیگر هیچ چیز مثل قبل نیست.

در زمان بارداری هنوز همه چیز خیلی دور بود و به هیچ وجه قابل لمس نبود. و حالا؟ همه چیز تغییر می کند. تمام زندگی، شغل و محیط زندگی. بچه خیلی شیرین است، ولی چه اتفاقی می افتد، اگر برای مدت طولانی گریه کند، اگر نتوان او را آرام کرد، وقتی که به آخر خط برسیم؟ اصلاً باید چکار کنیم، برای اینکه یک پدر و مادر خوب باشیم؟ آموزش والدین به خیلی از این سوالات می تواند جواب بدهد، نقطه قوت والدین را به آنها نشان میدهد، به آنها قوت قلب می دهد، در ارتباط شبکه ای تحرک جدید می دهد و والدین را در تربیت روزانه شان مطمئن می کند. آموزش والدین متنوع است: دوره های انفرادی، دوره های چند بخشی پیشنهاد مذاکره و کار گروهی، مشاوره آن لاین به نیازهای متفاوت والدین می پردازد. آموزش والدین آن لاین که به عنوان اتحادیه مادر، بیش از ۱۰۰۰ سازمان را که در سوئیس آموزش برای والدین ارائه می دهند را جمع آوری کرده و هماهنگی آموزش والدین را در زمینه های آموزش، کار اطلاعاتی و مسایل کیفیتی جزوه های اطلاعاتی و تشکیل کلاسها عرضه می کند، نشریاتی منتشر می کند و کارهای اطلاعاتی برای والدین، افراد متخصص و رسانه ها انجام می دهند. با رجوع به سایت زیر طلاعات بیشتری درباره پیشنهادات مختلف و دوره های آموزشی در منطقه خود کسب کنید.

بنیاد یاکوبز

بنیاد خصوصی یاکوبز که در زوریخ مستقر است در سال ۱۹۸۸ توسط یک صاحب شرکت به نام کلاوس جی یاکوبز تاسیس شد. فعالیت می کند و دارای دهها سال تجربه (PYD) **Produktive Youth Development** از آن زمان تا کنون در زمینه موضوع **Produktive Youth Development** در زمینه حمایت از علوم و برنامه های خاص مداخله و اجرای آنها در زمینه تکامل کودکان و نوجوانان است. تحت مقصود بنیاد و یک برنامه برای تکامل کودکان و نوجوانان است که بر امکانات مثبت تکامل کودکان و **Produktive Youth Development** نوجوانان تاکید دارد. بنیاد در روشها و اقدامات خود به اندازه قابل ملاحظه ای به برتری علمی و قابلیت های آشکار متعهد است. این بنیاد با سرمایه گذاری بالغ بر ۲۰۰ میلیون یورو در دانشگاه یاکوبز برمن در سال ۲۰۰۶ معیار تازه ای در حوزه حمایت خصوصی بنیان گذاشته است.

بر اساس این اعتقاد که پشتیبانی زود هنگام کودکان تاثیر مهمی در شانس تکامل آنها در آینده دارد و آموزش زود هنگام کودکان و همچنین ریسکهای موجود در امر تکامل، از موضوعات تحقیقی بنیاد یاکوبز به شمار می روند. بر این اساس، بنیاد در منطقه آلمانی زبان از چند سال قبل پروژه های مختلف تحقیقاتی و عملیاتی در این زمینه را اجرا می کند. نقش محوری والدین و خانواده برای تکامل سالم کودکان در سالهای اولیه زندگی در این رابطه غیر قابل انکار است. در این رابطه بنیاد کوشش بر این دارد که برنامه های حمایتی به موقع و کامل، تمام خانواده را شامل بنماید به این ترتیب که برنامه های آموزشی والدین، بخصوص در ارتباط با خانواده های محروم و به دور از آموزش تقویت شوند. نهضت، قوی از طریق رابطه "گام مهمی در این راستا است.

آدرس های مفید

| | |
|--|-------------------------------|
| www.elternbildung.ch | جلسات آموزش والدین |
| www.muetterberatung.ch | مشاوره مادران و پدران |
| www.elternnotruf.ch , Tel. 044 261 88 66 | شماره امداد والدین |
| www.kinderschutz.ch | حمایت کودکان سوئیس |
| www.projuventute.ch | برای نوجوانان |
| www.profamilia.ch | برای خانواده |
| www.kitas.ch | اتحادیه مهد کودک های سوئیس |
| www.muetterzentrum.ch | مراکز خانواده |
| www.sveo.ch | سازمانهای والدین |
| www.plusplus.ch | سازگاری شغل و خانواده |
| www.einelternfamilie.ch | تنها مسنول تربیت |
| www.vaeter.ch | پدر ها |
| www.kinderlobby.ch | آسایشگاه کودکان سوئیس |
| www.budgetberatung.ch | مسئله بودجه |
| www.binational.ch | خانواده های چند فرهنگی |
| www.familienhandbuch.ch | سنوالات مختلف |
| www.elternbildung.zh.ch/elternstaerketest | آزمایش - توان - والدین |
| www.tagesfamilien.ch | آسایشگاه روزانه خانواده سوئیس |
| www.zwillinge.ch | دوقلو ها |
| www.schreibabyhilfe.ch | کودک نا آرام |
| www.muetterhilfe.ch | والدین در شرایط اضطراری |
| www.kinderundgewalt.ch | بنیاد کودکان و خشونت |

جهت دریافت لیست کتابهای جالب و خواندنی به تارنمای اینترنتی زیر مراجعه فرمایید: www.elternbildung.ch

مسنول تدوین

ایده، طرح کلی و انجام کار: آموزش والدین، سوئیس، زوریخ
طرح کلی و متن: مارگریت هونگر بولر-ربر، کاترین کِلر-شوماخر، شبکه تلویزیونی شمال غربی سوئیس
کمکهای تخصصی: دکتر یواخیم بنزل، دکتر ژولیا برکیک، دکتر رودیگر پوست
ویرایشگری متن: اولی گزبلی، لویزینگن
گرافیک: پیتر لیشتن اشتایگر، زوریخ
ترجمه: شرکت سهامی اینتر سرو، زوریخ
تصاویر: شرکت تبلیغاتی شولتسه، والتر و تسال، نورنبرگ
چاپ: شرکت سهامی ترینر، سویس
در تدوین این جزوه مشارکت داشته اند: مارلیس بیری، ریتا بیری، زابینه بروزر، ادلهاید دبرونر، ویویانه فنتر، بیافونتان، مارگریت
گیرتسن، ساندرو کیولانی، گاستون هاس، دانیل هابگر، مادالینه لودی، مایا موله، الیزابت اشتایدر، اندی چومپرلین، اورس تسیگر



یک پروژه مربوط به آموزش والدین سونیس با مشارکت بنیاد یاکوبز

Jacobs Foundation
Seefeldquai
P.O. Box
CH-8034 Zürich

Elternbildung CH
Steinwiesstrasse 2
CH-8034 Zürich

Tel.: +41 44 388 61 26
Fax: +41 44 388 61 37

+41 44 253 60 60
+41 44 253 60 66

www.jacobsfoundation.org

info@elternbildung.ch
www.elternbildung.ch

JACOBS
FOUNDATION



elternbildung ch
formation des parents ch
formazione dei genitori ch

با تشکر از سازمانهای زیر برای حمایت از نهضت «قوی از طریق رابطه»: اداره فدرال برای مهاجرت
اداره فدرال برای بیمه اجتماعی شرکت سهامی سون و ان مدیا (سونیس، ویکتورینوکس) حمایت شده توسط کانتون تسوگ

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Edoardschtes Zentr- und Norddepartement GPO
Departement fédéral de justice et police DFP
Dipartimento de Migrazions GPO
Office federal des migrations GOM

Unterstützt durch den Integrationskredit des Bundes



Supported by the
Canton of Zug