



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جوادنل | مدیرمسئول: سید حسن قشملی | سردبیر: زهره پورپورابی
چاپ: پیام رسانه | نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزبان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۲۳۳۰ - ۱۰۸۱ | **امور مشترکین:** ۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴

صاحب امتیاز روزنامه: ۹۱۸۸۳۱۵۴۱ | **آگهی‌ها:** ۲۸۲۵۴۰ - ۸۱ -

پایامک: ۳۰۰۱۸۱۸۲۰ | **ارتباط با تحریریه:** ۳۲۸۲۷۲۳۹۹ - ۸۱ - **دورنما:** ۳۲۸۳۸۱۸۴۹ - ۸۱ -

| گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |

امام علی علیه‌السلام فرمودند: دانش، میراثی است گرانمایه و آداب، زیورهایی نو به نو و اندیشه، آینه‌ای صافی است.

www.sepehrgharb.ir Email: sepehrgharb.news@gmail.com sepehrgharb.news

پژوهشگر حوزه کودک عنوان کرد:

والدین آگاه، معماران شخصیت کودکان هستند

سپهرغرب، گروه خانواده- ملیکا قانع‌ی:
پژوهشگر حوزه کودک گفت:والدین آگاه، معماران شخصیت کودکان هستند، مخصوصاً در سال‌های اولیه که برای شکل‌گیری ساختار مغز و ذهن انسان از درجه اهمیت بالایی برخوردار است. علاوه بر جنبه شناختی یا همان هوش، در بسیاری از تصمیمات زندگی جنبه هیجانی نیز تأثیرگذار است.

پرورش عاطفی نوزاد یک فرآیند حیاتی و چندوجهی است که به رشد و توسعه سلامت روانی، اجتماعی و عاطفی او کمک شایانی می‌کند. این فرآیند شامل پاسخگویی حساس و آگاهانه به نیازهای عاطفی نوزاد، ایجاد یک محیط امن و مطمئن برای ابراز احساسات و یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجانی است. تعاملات مثبت و پاسخگو بین نوزاد و والدین منجر به شکل‌گیری دلبستگی ایمن می‌شود که درنتیجه پایه‌ای قوی برای روابط سالم در آینده، اعتماد به نفس و استقلال کودک را فراهم می‌کند.

نوزادان از طریق تعامل با والدین خود یاد می‌گیرند که احساسات خود را تشخیص دهند، نام‌گذاری کنند و به تدریج آن‌ها را تنظیم کنند. این مهارت‌ها برای مدیریت استرس، حل مسئله و تعاملات اجتماعی موفق ضروری هستند. وقتی نوزاد احساس امنیت و آرامش می‌کند، انرژی بیشتری برای یادگیری و کاوش در محیط اطراف خود دارد. پرورش عاطفی به‌طور غیرمستقیم بر رشد شناختی و زبانی نیز تأثیر می‌گذارد. عدم توجه به نیازهای عاطفی نوزاد می‌تواند منجر به مشکلات رفتاری و عاطفی در دوران کودکی و بزرگسالی شود.

والدین باید در سال‌های اولیه زندگی به نشانه‌های کلامی و غیرکلامی نوزاد توجه کنند و به نیازهای او به‌سرعت و به‌طور مناسب پاسخ دهند. این امر شامل تغذیه به‌موقع، تعویض پوشک، در آغوش گرفتن، نوازش کردن و صحبت کردن با نوزاد است. البته نوزادان نیاز به محبتی دارند که در آن احساس امنیت و آرامش کنند. ایجاد یک روال منظم، کاهش استرس و تنش در محیط خانه و فراهم کردن فرصت‌هایی برای بازی و کاوش به‌عهده والدین، به‌ویژه پدر خانواده است.

پدر و مادر با ابراز محبت و عشق به نوزاد از طریق تماس چشمی، لبخند زدن، صحبت کردن با لحنی مهربان و نوازش کردن، به او

احساس ارزشمندی می‌دهند. به این کار کودک می‌تواند احساسات خود را ابراز کند، حتی احساسات منفی مانند خشم و غم، و والدین می‌توانند با همدلی و درک به او کمک کنند تا احساسات خود را مدیریت کند. البته یک والد آگاه تنها زمانی می‌تواند کودک خود را حمایت عاطفی کند که به سلامت جسمی و روانی خود نیز توجه داشته باشد. با احساس خستگی و استرس، نمی‌توانند به نیازهای نوزاد به‌طور مناسب پاسخ دهند.

والدین آگاه باید بدانند که پرورش عاطفی بر توسعه سلامت عاطفی و روانی نوزاد تمرکز دارد و به او کمک می‌کند تا احساسات خود را درک کند، مدیریت کند و با دیگران ارتباط برقرار کند. تربیت رفتاری بر یادگیری رفتارهای مناسب و انطباق با قوانین و مقررات تمرکز دارد که با آموزش مهارت‌ها و دانش‌های مختلف فراهم می‌شود. این در حالی است که هر سه جنبه عاطفی، رفتاری و آموزشی از اهمیت بالایی برخوردار هستند، اما پرورش عاطفی پایه و اساس رشد سالم در سایر زمینه‌ها را فراهم می‌آورد.

با توجه به اینکه هر نوزادی منحصر به فرد است و نیازهای عاطفی متفاوتی دارد، والدین باید توجه داشته باشند که پرورش عاطفی یک فرآیند مداوم است که در طول دوران کودکی ادامه دارد.

باتوجه به نکاتی که خواندید، به‌منظور بررسی بهتر این موضوع با مهدی نغمه‌گو، روان‌درمانگر و پژوهشگر کودک با سابقه بیست‌ساله حضور در این حوزه، گفت‌وگویی صورت گرفته است که در ادامه می‌خوانید.

منظور از پرورش عاطفی نوزاد چیست و چه تفاوتی با تربیت رفتاری یا آموزشی دارد؟
علاوه بر جنبه جسمانی و هوشی کودک، جنبه عاطفی و هیجانی آن نیز نیاز به توجه دارد. این جنبه‌ها ارتباط مستقیمی با نقش مادر و محیط اطراف آن‌ها دارد. واکنش‌های هیجانی از جمله ترس، خشم، غم و حساسیت‌ها در جنبه عاطفی قرار دارند. می‌توان گفت والدین آگاه، معماران شخصیت کودکان هستند، مخصوصاً در سال‌های اولیه که برای شکل‌گیری ساختار مغز و ذهن انسان از درجه اهمیت بالایی برخوردار است. علاوه بر جنبه شناختی یا همان هوش، در بسیاری از تصمیمات زندگی جنبه هیجانی نیز تأثیرگذار است.

تصور کنید فردی با توجه به اینکه می‌داند چه کاری نباید انجام دهد، اما تحت تأثیر هیجانات خود ممکن است دست به عملی بزند. دلیل این عمل، هیجان بالای فرد است. به همین منظور، پرورش هوش عاطفی کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است. اما از آنجایی‌که این جریان برای خود والدین هم ممکن است ناشناخته باشد، به این موضوع آن‌طوره‌که شایسته است اهمیت نمی‌دهند. البته برخی خانواده‌ها هم در پرورش عاطفی و هوش کودک اقدامات مؤثری را در پیش گرفته‌اند.

■ **عواطف نوزاد از چه زمانی شروع به شکل‌گیری می‌کند؟**

نوزاد از همان لحظات اولیه تولد، ترس را تجربه می‌کند یا حس خجالتی بودن را در سن سه‌سالگی می‌پشن. به‌طور کلی، کودک تا چهار سالگی بیشتر عواطف را تجربه می‌کند و این حالات در او شکل می‌گیرد و پخته می‌شود. طبیعتاً هرچه سن کودک کمتر باشد، این عواطف ناپخته‌تر است. به اعتقاد برخی روانکاوان، بعضی افراد در یک سن از کودکی تثبیت شده‌اند، یعنی یک وابستگی خاص را با خود همراه دارند. به همین دلیل، نقش پدر و مادر در این امر بسیار تأثیرگذار است.

والدین باید تا حد امکان خواسته‌های کودک را در محیطی امن و سرشار از محبت برآورده کنند. چگونگی عکس‌العمل والدین در جهت رشد و تعالی کودک در موقعیت‌های حساس بسیار مهم است. در این مواقع، حس اعتمادی که در فرد به وجود می‌آید تا آخر عمر همراه اوست. زمانی‌که کودک نسبت به موقعیت‌هایی که ناکام می‌شود و خواسته‌هایش برآورده نمی‌شود، ممکن است رفتار مناسبی از خود نشان ندهد یا حتی به خود آسیب بزند. در اینجا واکنش والدین نسبت به رفتار کودک بسیار تعیین‌کننده است.

■ **چه عواملی در ماه‌های اول زندگی نوزاد بیشترین تأثیر را بر شکل‌گیری احساس امنیت و آرامش او دارد؟**

طبیعتاً شخصیت مادر بیشترین تأثیر را بر ویژگی‌های رفتاری کودک دارد. بی‌تردید نوع برخورد مادر با فرزند در شکل‌گیری شخصیت نوزاد نقش حیاتی دارد. نوزاد به اتاق خواب، مناسب و سیستم‌های لاکچری احتیاج ندارد؛ نوع توجه و رفتار والدین تعیین‌کننده‌ترین حالت ممکن در شکل‌گیری امنیت و آرامش کودک را به دنبال خواهد داشت.

خریدهای خانه را با این نکات مدیریت کنید

می‌گویند که خرید برای بچه‌ها، مخصوصاً در این شرایط اقتصادی، بیشتر شبیه به یک مأموریت ترکیبی است که باید هم دل بچه‌ها را به دست آورد، هم دخل خانواده را.

امیر می‌گوید: «بچه‌ها وقتی چیزی می‌خوان، نمی‌فهمن پولش از کجا میاد. وظیفه ماست که یادشون بدم انتخاب یعنی چشم‌پوشی از بقیه گزینه‌ها.» سارا هم اضافه می‌کند که «بعضی وقت‌ها بچه‌هامون رو با چیزی خوشحال نمی‌کنیم، بلکه با نوع حرف زدنمون ناراحت نمی‌کنیم. این خودش یه نوع خرید نکردن با دلگرمیه.»

■ **نوزاد تا دو سال؛ خرج برای دل خودمان یا نیاز واقعی؟**

در سال‌های نوزادی، پدر و مادرها اغلب برای هیجان والد شدن خرج می‌کنند، نه نیاز واقعی بچه.

امیر لبخند می‌زند: «برای پسرم یه ست لوکس سیسمونی گرفتم که فقط برای عکس گرفتن ارزش استفاده شد. سه میلیون دادم، ولی تو آغوش مادرش راحت‌تر بود.»

سارا با تأیید می‌گوید: «برای دخترم یاد گرفتم که دو تا پتو و یه آغوش گرم، خیلی بهتر از تخت فانتزی گونه که بچه توش نمی‌خوابه!» حال اگر

نقش حمایت‌گرانه پدر از نوزاد و مادر نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. پدر با فراهم کردن یک محیط آرام و بدون تنش، همراه با پشتیبانی و همدلی برای همسر و فرزند خود، می‌تواند در جهت رشد و پیشرفت عواطف خانواده اقدام کند. بخش عاطفی کودک در گرو سلامت روان مادر است. مادری که باانشاط و امیدوار است و از روحیه بالایی برخوردار است و به‌راحتی با چالش‌ها به نیمی‌نمیرزد، فرزندان‌ی با درجه مطلوبی از هوش عاطفی پرورش می‌دهد.

■ **رابطه میان تماس جسمی مثل آغوش گرفتن نوزاد در رشد عاطفی او از چه اهمیتی برخوردار؟**

می‌توان گفت که آغوش گرفتن نوزاد اهمیت تنفس را دارد. طی یک تحقیق پژوهشی مشخص شده است که کودکانی که بیشتر در آغوش کشیده می‌شوند و پدر و مادر با محبت با آن‌ها صحبت می‌کنند، از لحاظ سلامت عاطفی در درجه بالاتری قرار دارند. کودک انسان بسیار به نوازش فیزیکی احتیاج دارد. برخی مدعی هستند که سلامت جسمی نوزاد در گرو آغوش گرفتن است و همین عمل به‌ظاهر ساده را زندگی و شکل‌گیری شخصیت نوزاد می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد.

تأثیر گریه نوزاد بر شاکله عاطفی او چگونه است و آیا پاسخ سریع به گریه نوزاد او را لوس می‌کند؟

حتی عواملی مثل خندیدن یا گریه کردن نوزاد نیز باید مورد توجه والدین قرار بگیرد. مقدار این واکنش‌ها در نوزادان بسیار متفاوت است. این رفتار، خلق‌وخو کودک را نشان می‌دهد. برخی کودکان با گریه زود هنگام یا دیرهنگام، میزان حساسیت و تاب‌آوری خود را به مسائل اعلام می‌کنند.

■ **استفاده بیش از حدتلفن همراه توسط والدین چه اثری بر رابطه عاطفی با نوزاد دارد؟**

زمانی‌که کودک حس کند در مرکز توجه خانواده نیست و پدر و مادر به رفتار او عکس‌العمل نشان نمی‌دهند و تلفن همراه بیشتر از او نزد والدین ارزش و اهمیت دارد، کودک احساس ناامنی می‌کند و این امر ارتباط عاطفی او را مختل می‌کند. زمانی‌که کودک به سن تشخیص برسد، ناخوشانه به تلفن همراه وابسته می‌شود. به همین دلیل، والدین باید تا حد امکان در کنار کودکان و مخصوصاً نوزادان از کار کردن با تلفن همراه خودداری کنند.

مقایسه‌ها، آغاز گفت‌وگوها

بچه‌ها در مدرسه با جهان بیرون مواجه می‌شوند، مقایسه می‌کنند و توقع پیدا می‌کنند. سارا می‌گوید که «دخترم به بار گفت چرا کشش من مارک نیست؟ به‌جای اینکه بگم گرونه، باهاش نشستیم دیدیم کدومش بیشتر عمر می‌کنه. یاد گرفت باهوش انتخاب کنه.»

امیر ادامه می‌دهد: «برای پسرم دفتر و کیف انتخاب ادمه. ولی بهش بودجه دادیم که خودش تصمیم بگیره. به جور بازی بود، ولی حس بزرگی پیدا کرد.»

پس شما پدر و مادر عزیز توجه داشته باشید که تعیین بودجه و اجازه انتخاب درون همان محدوده، تربیت مالی ایجاد می‌کند. به شرط اینکه به بچه‌ها یاد بدهید تفاوت بین «نیاز» و «فخر فروشی» چیست. همچنین کیفیت و دوام را با زبان ساده برایشان توضیح بدهید.

■ **نوجوانی (۱۳ تا ۱۸): خرید تبدیل به هویت می‌شود**

در نوجوانی، خرید از جنس تعلق و شخصیت‌سازی است. پدر و مادر باید بین حفظ اقتدار و شنیدن نیاز نوجوان، تعادل ایجاد کنند. امیر می‌گوید که «پسرم خواست پلی‌استیشن بخره. باهاش حرف زدیم، گفتم اگر نصف پول رو



- **دوشنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۴**
- **سال هفدهم - شماره ۳۱۲۱**

روزنامه صبح غرب کشور

www.sepehrgharb.ir Email: sepehrgharb.news@gmail.com sepehrgharb.news

نماینده‌ی‌های سپهرغرب در استان‌ها

محمدمسعود کناریوند (ایلام): ۹۴۷۸ ۹۲۵ ۹۱۲۰۹۱۳
فرزاد منتی (کرمانشاه): ۲۷۲۹ ۱۳۰ ۹۱۸
شیرین مرادی (کردستان): ۶۹۸۴ ۸۷۷ ۹۱۸
میی نا یاحقی (مرکزی): ۴۹۰۹ ۱۷۹ ۹۹۰۰

به دنبال خواهد داشت.

به نظر من، یک والد آگاه باید عمل‌گرا باشد. این موضوع در رشد کودک بسیار اهمیت دارد. پیشنهاد می‌کنم که والدین در مسائل تربیتی یا یک‌دیگر همکاری و تفاهم داشته باشند، چرا که تفاهم بین پدر و مادر اصل اولیه رشد عاطفی کودکان است.

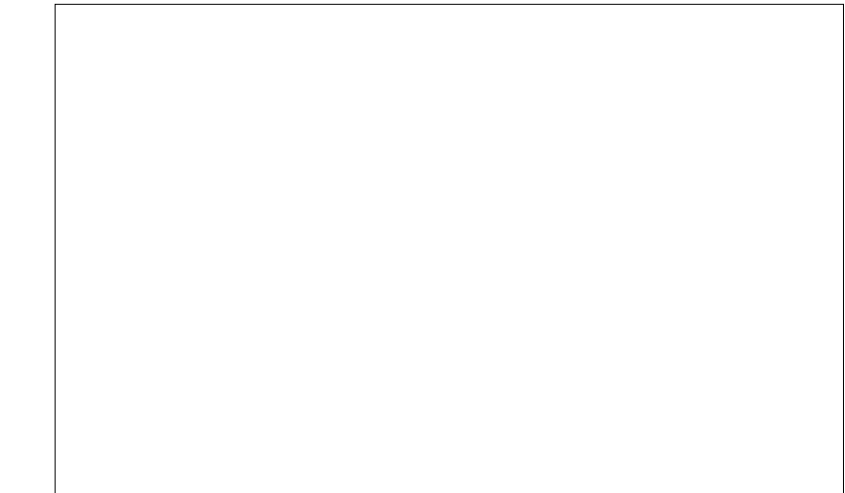
همانطور که خواندید، پرورش عاطفی نوزاد یک فرآیند کلیدی و پویا است که بر توسعه سلامت روانی، اجتماعی و عاطفی کودک در طول زندگی تأثیر می‌گذارد. این فرآیند شامل ایجاد یک محیط امن و حمایتی، پاسخ‌دهی به نیازهای عاطفی کودک با حساسیت و آگاهی، و تشویق رشد مهارت‌های تنظیم هیجانی می‌شود.

نوزادان نیازمند تعاملات مثبت، پیوسته و پاسخگو با والدین خود هستند تا دلبستگی ایمن شکل بگیرد. این دلبستگی، پایه و اساس روابط سالم در آینده، اعتماد به نفس و استقلال است. باید به نوزادان کمک کنید تا احساسات خود را بشناسند و به زبان بیاورند. این امر شامل شناسایی و نام‌گذاری احساسات خود و دیگران، همچنین مدل‌سازی رفتارهای سالم در مواجهه با احساسات است.

همچنین اجازه دادن به کودک برای ابراز طیف وسیعی از احساسات، حتی احساسات منفی، به او کمک می‌کند تا آن‌ها را تنظیم و مدیریت کند. لازم به ذکر است که نوزادان به توجه و پاسخ‌دهی به نیازهایشان، چه فیزیکی و چه عاطفی، نیاز دارند. پاسخ‌دهی سریع و مناسب به گریه، نیاز به آرامش والدین دارد. تنها در این صورت والدین می‌توانند به علائم غیرکلامی نوزاد مانند زبان بدن، صدا و حالت چهره بهتر توجه کنند.

نتیجه این‌گونه ارزش‌گذاری به کودکان، ایجاد یک محیط امن و حمایتی است تا احساس آرامش و اطمینان را درک کنند. با ایجاد روال‌های منظم، ارائه امنیت فیزیکی و عاطفی و ایجاد حس تعلق و ارتباط، می‌توان این محیط را برای رشد عاطفی کودک فراهم کرد.

پرورش عاطفی نوزاد، فرآیندی مداوم و پیوسته است که در طول زمان و با تعاملات روزمره شکل می‌گیرد. با توجه به این نکات، می‌توانیم به رشد سالم و عاطفی نوزادان خود کمک کنیم و آینده‌ای بهتری برای آن‌ها بسازیم



انتخاب انجام بدهد. زیرا گفتگوی شفاف به‌جای تحکم باعث درک متقابل می‌شود.

■ **پدر و مادر بودن یعنی مدیر مالی بودن با قلبی بزرگ**

سارا و امیر بعد از سال‌ها تجربه، به این نقطه رسیدند که خرید برای بچه‌ها، بیشتر از اینکه کاری اقتصادی باشد، یک اقدام تربیتی است. باور مشترکشان این است که «بچه‌ها بیشتر از چیزی که براشون می‌خری، از اینکه توی انتخاب شریک‌شون باشی، رشد می‌کنن.»

جایگاه خاص خود، دوستی برای فرزندان هستند. وی با بیان اینکه آنچه که باید مدنظر قرار گیرد این است که نمی‌توان والدین را از دید نوجوان و کودک به عنوان یک دوست تفسیر کرد، گفت: والدین از دید خود، رفتارهای نصیحت‌گرانه دارند، اما دوسان افرادی هستند که بعضی از درپه‌ها را برای ورود یکدیگر باز می‌کنند تا راجع به یک موضوع با مسئله‌ای خاص صحبت کنند.

متخصص روانشناسی کودک و نوجوان با بیان اینکه در هر جامعه‌ای یک تا دو درصد آسیب وجود دارد، اما والدین باید به‌رغم دادن فرصت دوست‌یابی به فرزند خود و تقویت مهارت‌ها و جرئت‌مندی‌های فرزندان، بر روابط فرزندان خود نظارت داشته باشند. اضافه کرد، والدین باید از تعیین تکلیف برای فرزندان خود پرهیز کنند، اما نقشی نظارتی بر رفتارهای آنها داشته باشند.

والدین باید به فرزندان خود بیاموزند که دوستی واقعی برپایه احترام‌مقابلی و صداقت‌شکل می‌گیرد و الگوسازی در رفتار اجتماعی والدین می‌تواند تأثیر

مثبتی بر فرزندان داشته باشد و آن‌ها را به انتخاب روابط صحیح تشویق کند.

اگرچه نظارت و حمایت والدین در امر دوست‌یابی و رفت‌وآمدهای دوستانه ضروری است، اما کنترل بیش از حد و دخالت مستقیم می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد؛ گاهی اوقات کودکان و نوجوانان نیاز دارند که خود تجربه کنند، از اشتباهات درس بگیرند و به‌طور طبیعی روابط اجتماعی را شکل دهند و والدین باید میان حمایت و آزادی فرزند تعادل برقرار کنند تا فرزندان بتوانند به صورت مستقل مهارت‌های اجتماعی لازم را کسب و آنها را در خود تقویت کنند.

دوست‌یابی مرحله‌ای ارزشمند در رشد کودکان و نوجوانان است که به شکل‌گیری شخصیت و ارزش‌های اجتماعی آن‌ها کمک می‌کند و نظارت والدین در صورتی که با احترام به استقلال فرزند همراه باشد، می‌تواند آن‌ها را در جهت‌گیری صحیح حمایت کند و به تقویت اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های اجتماعی پایدار منجر شود.

سپهرغرب، گروه خانواده:
دوست‌یابی بخش مهمی از رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان به شمار می‌رود که به تقویت مهارت‌هایی همچون همدلی و ارتباط مؤثر کمک می‌کند و والدین با نظارت مناسب و ایجاد فضایی حمایت‌گرانه می‌توانند فرزندان خود را در انتخاب روابط سالم یاری کنند.

دوست‌یابی در کودکان و نوجوانان بخش مهمی از رشد اجتماعی و عاطفی آن‌ها به‌شمار می‌رود و از طریق روابط دوستانه، کودکان می‌آموزند که چگونه با دیگران ارتباط برقرار، احساسات خود را کنترل و مهارت‌هایی از جمله همدلی و همکاری را تقویت کنند و این روابط، بستری برای تجربه‌های موفق، چالش‌ها و حتی شکست‌ها فراهم می‌کند که برای تقویت خودآگاهی و اعتمادبه‌نفس کودکان و نوجوانان لازم است.

در دوران کودکی، دوستی‌ها به طور معمول ساده‌تر است و بر فعالیت‌های مشترک تمرکز دارد،