

الگوی کودک سالم

بر اساس دیدگاه‌های

آلپورت، فرانکل، فروم، راجرز و مازلو

تهیه شده در

مؤسسه‌ی پژوهشی کودکان دنیا

فهرست

۹.....	پیش‌گفتار.....
۱۵.....	کودک سالم از دیدگاه آلپورت.....
۵۷.....	کودک سالم از دیدگاه فرانکل.....
۹۱.....	کودک سالم از دیدگاه اریک فروم.....
۱۲۹.....	کودک سالم از دیدگاه راجرز.....
۱۵۵.....	کودک سالم از دیدگاه آبراهام مازلو.....

کودک سالم

هر فرد سالم در مسیر رشد و بالندگی خود لازم است که تصویر درست، مناسب و اصولی از خویش داشته باشد. این شناخت هر چقدر با توجه به ارزش‌های زندگی هم‌نوا تر باشد، به همان میزان فرد با سلامت بیشتری می‌تواند با زندگی خود و با دیگران ارتباط برقرار کند.

وظیفه‌ی مراقب کودک این است که به کودک یاری دهد تا خویشتن را دقیق بشناسد و خویشتن خود را شکل بدهد. از دیدگاه آلپورت خویشتن، شناخت و احساسی است که هر فرد نسبت به خود دارد. بدون شک این خویشتن ویژه، اختصاصی و منحصر به فرد است.

آلپورت معتقد است که خویشتن هر فرد از لحظه‌ی تولد تا دوران بلوغ هفت مرحله دارد. رعایت صحیح این هفت مرحله به سلامت فرد کمک می‌کند.

۱- خود جسمانی

زمانی که نوزاد به دنیا می‌آید شناختی از خود ندارد. او نمی‌تواند بین دنیای خود و محیط پیرامون تفاوتی قائل شود. نوزاد همه‌چیز را یک کلیت می‌بیند اما از طریق ارتباط‌گیری و تجربه‌های ادراکی به آرامی می‌تواند بین خود و دنیای بیرون تفاوت قائل شود.

● توجه به نیازهای نوزاد

○ قبل از اینکه نوزاد احساس گرسنگی کند به او شیر بدهید. مکیدن پستان مادر به هر میزان که کودک دوست دارد و می‌تواند، بسیار مهم است. در آغوش گرفتن نوزاد هنگام شیر دادن فراموش نشود. نوزاد را از همان روزهای اول در آغوش بگیرید و نوازش کنید. نوازش و در آغوش گرفتن احساس خوبی را به کودک منتقل می‌کند. او از همان ابتدا با تصویری زیبا و خوشایند با دنیا روبه‌رو می‌شود.

○ پدر، مادر و سایر افراد خانواده می‌توانند با صدایی آرام با نوزاد حرف بزنند، نوازش کلامی بدهند، آواز بخوانند، لالایی بگویند و از طریق صدا با وی ارتباط برقرار کنند.

○ جای نوزاد را مرتب عوض کنید. نگذارید او مدت زیادی در جای کثیف بماند. عوض کردن پوشک کودک، محیط را برای او امن می‌کند.

○ قبل از اینکه کودک از درد و یا گرسنگی گریه کند به او بپردازید. یک مراقب آگاه از رفتارهای نوزاد متوجه می‌شود که او گرسنه است، خوابش می‌آید، دوست دارد در آغوش گرفته شود یا اینکه جای او خیس است.

○ فضای اتاق را برای کودک امن کنید.

– درجه‌ی حرارت اتاق مناسب باشد.

– لباس‌های خیلی کلفت تن نوزاد نکنید.

– مراقب صداها و گوش‌خراش باشید.

● تجربه‌ی دنیا

به نوزاد فرصت دهید تا از طریق دست و پا زدن دنیا را تجربه کند. زندگی نوزاد را از طریق قنداق ناامن نکنید.

آلپورت معتقد است که نقش مادر در اولین روزها و ماه‌های زندگی بسیار مهم است. چنانچه مادر محبت و احساس امنیت لازم و کافی را به نوزاد خود بدهد، کودک در شرایطی سرشار از آرامش، اطمینان و صبوری بزرگ می‌شود و بهتر می‌تواند مراحل رشد و کمال را طی کند.

○ به نوزاد کمک کنید تا دست‌ها و پاها را خود را تکان دهد. دست و پای او را ماساژ دهید. بدین ترتیب کودک به آرامی با اعضای بدن خود آشنا می‌شود.

○ نوزاد از دیدن چهره‌ی افراد آشنا لذت می‌برد. فرصت دهید تا او چهره‌ی افراد مختلف را ببیند. آشنایان خود را ترغیب کنید تا با نوزاد شما حرف بزنند و بازی کنند.

○ به کودک خود لبخند بزنید. او معنی لبخند شما را درک می‌کند.

○ محیط کودک را با اسباب‌بازی‌ها، رنگ‌ها و شکل‌های مختلف فعال کنید. هر نوبت کودک را با یک وسیله یا رنگ آشنا کنید.

هر چقدر محیط کودک فعال‌تر باشد، کودک زودتر بین خود و دنیای بیرون تفاوت می‌گذارد، به عبارت دیگر زودتر از خود شناخت پیدا می‌کند.

● تحریک حواس پنج‌گانه

○ حواس پنج‌گانه‌ی کودک را تحریک کنید. به او فرصت دهید تا: