

OC SAFE  
FROM THE  
START

راه‌نمای رشد سالم مغز  
ی فرزندان  
خردسال شما

اب راه‌نمای والدین



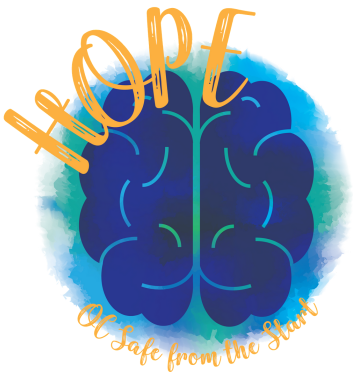
والدین/سرپرستان گرامی،

فرزند خردسال شما دنیای از  
شگفتی در ذهن خود دارد و سفر خود را  
با پرسش های فراوانی شروع می کند.  
این کتاب  
راهنما درباره امید است. این کتاب به  
پرسش های شما پاسخ داده و کمک  
تان خواهد کرد به ترین والدینی  
باشید که می  
توانید باشید. با همکاری هم می  
توانید پیشرفت کنید. هر مرحله  
چالش ها و یافته های خاص خود را دارد و  
فرصت های

برای رشد شخصی در آنها نهفته  
است. بیایید با هم سفر زندگی را  
شروع کنیم!

این کتاب راهنما متعلق است  
به

---



# فهرست مطالب

- 4..... رشد مغزی
- 6 ..... رشد اوایل دوران کودکی
- 8 ..... مدیریت خشم
- 10..... کنترل بر خود
- 12..... برقراری ارتباط
- 14..... تعیین مرزها
- 16..... پیامی برای والدین
- 17 ..... منابع
- 18..... وبسایت های پیشنهادی



# رشد مغزی

---

رشد مغزی فرزند خردسال شما . . . دوره خردسالی از بدو تولد تا 5 سالگی، زمانی که مغز شما بیشترین رشد خود را تجربه می‌کند. به همین خاطر است که این دوران باید با مراحل رشد مغز و بدن فرزند خردسال خود آشنا باشید (جدول صفحه بعد را در این کتاب توضیح داده می‌شود. هر ساعت رشد جدیدی صورت می‌گیرد، ارتباط‌های عصبی شکل می‌گیرند که بازتاب دهنده تجربیات فرزند خردسال شما از محیط اطراف او

از رشد کافی برخوردار نیست. برای این که رشد یابد به تجربه نیاز دارد. مغز از هر سال پیش‌تر سر می‌گذارد یک نقشه و طرح ذخیره می‌کند. فرزند خردسال شما از طریق بازی و لمس کردن از این تجربیات می‌آموزد

که در این دوره آسیب پذیر ابتدایی داریم در شکل دادن توانایی برقراری ارتباط و ارتباطات سالم احساسی نقش بسیاری دارند (2001, Perry).

خردسال شما درست مانند یک اسفنج است. هرچه کودک کم سن و سال توانایی جذب اطلاعات بیشتری دارد

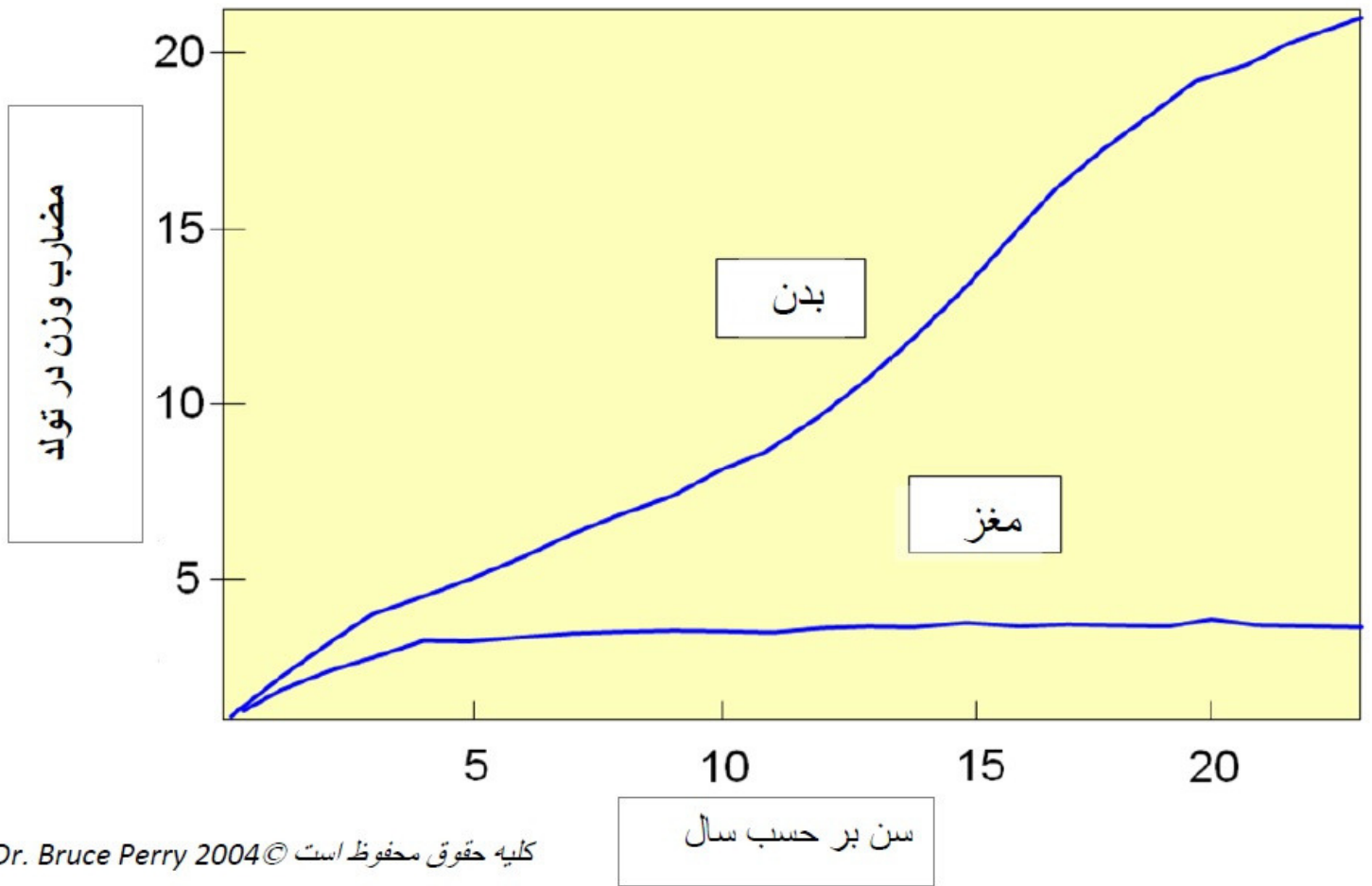
در حال رشد شما برای رشد سالم مغز خود نیاز به تجربیات مثبت و قابل پیش‌بینی دارد. مغز فرزند خردسال شما وقتی در محیطی آرام و بی‌خوابی خواهد داشت. شما می‌توانید آن محیط آرام را برای فرزند همراه کنید

خردسال شما هر اس را تجربه کند یا در معرض خشونت های خانگی تاثیرات منفی بر رشد مغزی او بجا خواهد ماند  
بسیار در معرض خشونت قرار گیرد، مغز او بطور طبیعی رشد  
یافته پیام یکی از مهم ترین پیام های این کتاب راهنما است

*“During the first three years of life, the human brain develops to 90 percent of adult size and puts in place the majority of systems and structures that will be responsible for all future emotional, behavioral, social and physiological functioning during the rest of life.”*

Dr. Bruce Perry

## نمودار رشد مغزی در مقابل رشد بدنی



بدن های ما با حرکت به سمت بلوغ و بزرگسالی رشد می کنند. همچنین به ما چه گونه از شتاب می افتد. به همین دلیل است که پنج سال اول عمر یک کودک سال م مغزی او برخوردارند. شما مهم ترین شخص در زندگی فرزند خردسال خود در توانید به او کمک کنید تا رشد مغزی سال می در این سال های مهم داشته باشد

اگر کودک خردسال شاهد خشونت باشد چه خواهد شد؟ حال که اطلاعات بیشتری درباره رشد مغزی در دوره خردسالی دارید، کدام دو کار را می توانید برای بهتر کردن محیط خانگی فرزند خردسال خود انجام دهید؟

.....1.

.....2.



# رشد اوایل دوران کودکی

## بستگی و تعلق چیست؟

و تعلق به پیوند ویژه میان دو نفر گفته می شود

احساس لذت، آرامش و قوت به نوزاد می بخشد و رفتارهای نوزاد احساس رضایت  
د. این حلقه کنش مثبت دوطرفه است که وابستگی و تعلق را ایجاد می کند

## تشکیل پیوند چیست؟

وند به فرایند شکل گرفتن این وابستگی و تعلق  
اسی میان شما و فرزند شما اطلاق می شود. هر ارتباط  
بت میان کودک، محیط اطراف و شما به آموزه های جدیدی  
می انجامد. تماس نزدیکی پوست بدن توصیف می شود  
که آرامش بخش است و به تشکیل پیوند میان شما و  
فرزند خردسالتان کمک می کند



فرزند خردسال خود را لمس کنید. کودکان  
سال از طریق لمس کردن می آموزند. تماس  
های آرامش بخش  
احساس ایمنی و امنیت به آنها می دهد

شیوه های تشکیل پیوند با کودکان:  
خردسال

- چشمان آنها نگاه کنید
- آنها را بغل کنید
- آنها را با حرکت های  
نوسانی تکان دهید
- برای آنها آواز بخوانید
- به آنها غذا بدهید
- آنها را ببوسید

با به گریه های فرزند خردسال خود واکنش  
نشان دهید  
ممانعی نتوانید فرزند خردسال خود را لوس  
کنید

نگام غذا دادن به فرزند خردسال خود او را در  
بغل  
ببرید. شیشه او را به جای تکیه ندهید

برای فرزند خردسال خود آواز بخوانید و یا آهنگ های  
آرامش بخش برای او بخش کنید. لازم نیست خواننده خوبی  
باشید



## مراقبت و محبت

### مسئولان:

محبت و علاقه مندی گروهی زمان شکل می گیرد که تمام کودکان، مراقبت کنندگان و والدین، روابط عمیق، معنادار و رضایت بخش ایجاد کنند که هم از خانواده و هم از رشد کامل کودکان پشتیبانی می کند (Torres, Lally, Phelps, 2003).



محبت و مراقبت از کودکان باید با روند امور دهمه‌ها گام برداشته و شکل و سبکی را که برای کودکان آشناست دنبال کند.

## غوطه‌وری در حواس

لمس  
طعم  
بو  
صدا  
حرکت

بچه‌ها دارند و خود را به خوبی آرام می‌کنند، زیاد گریه نمی‌کنند. . . آنها کودکانی "کاملاً غوطه‌ور" هستند.

بسیاری از مراقبت‌ها و محبت‌های بی‌شائبه بهره‌بردارند. "دکتر Bruce Perry

داشته باشی

منیت داشته‌تان به رشد طبیعی و سالم مغز فرزند خردسال شما کمک می‌کند

اگر فرزند خردسال من توجه کافی دریافت نکرده باشد چه خواهد شد؟ دو راه توجه کردن بیشتر به کودکان خردسال کدامند؟

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



# مدیریت خشم

یون که به بررسی شیوه های کنترل خشم و خشونت بپردازیم،  
باید بدانیم که:

خشم و خشونت دو چیز متفاوت هستند.

خشونت معمولاً تلاشی است برای آزار رساندن به یک نفر یا تخریب کردن اموال آنها.  
میک واکنش احساسی است و زمانی رخ می دهد که شخص مستأصل یا رنجیده باشد.

اگر کودکان خردسال پرخاشگر شده و خشونت  
نکنند، دوست پیدا کردن و برقراری روابط  
اجتماعی برای آنها دشوارتر خواهد شد.

گیری خصلت قاطعیت و همکاری و تعامل با  
می توان خشم را بنحوی موثری کنترل کرد.  
کم سن تر برای این که بدانند چگونه باید  
ساز خشم خود را کنترل کنند به کمک های  
بیشتری از چنان بشما نیاز خواهند داشت.



کسالیانی حشر و نشر داشته باشند که خشم خود را خوب کنترل نمی کنند،  
نیاز خشم خود را خوب کنترل نخواهند کرد  
ت های کنترل خشم آموختنی هستند. این یک پیام مهم دیگر است.

خشونت و خشم می توانند

•، یک مکانیسم دفاعی برای دوری جستن از احساسات دردناک

•، ناشی از شکست

•، ضعف عزت نفس

• احساس انزوای تنهایی، یا

طراب در شرایطی باشند که فرزند خردسال شما بر آنها کنترل ندارد



عصبانیت می شود مداخله کنید. او را هدایت کنید تا این برهه را بگذرانند. رفتار  
ش آفرینی به او نشان دهید. اگر فرزند خردسال شما خیلی ناراحت است، توجه او  
بکنید تا آرام شود

آفرینی، بحث و گفتگو و خواندن یک کتاب کودکان درباره عصبانیت امکان  
فرزند خردسال شما گرسنه، خسته، بی‌بی‌بیمار است، حسادت می‌ورزد، مست‌أصل، بی  
رهبری از این احساسات را مشاهده کردید، همراه توضیحاتی که درباره رفتارهای  
به آنها نیز بپردازد

شما عصبانیت یا مست‌أصل باشد تنبیه کردن اثری نخواهد داشت. با تنبیه  
و ان رفتارهای درست را به آنها آموزش داد  
ت‌های دشوار را تغذیه کنید. بجای این‌که آنها را روی داده‌ای تنش‌زا بدانید، می  
ت‌های یادگیری تبدیل کنید

### به خاطر داشته باشید

- را نزد خود تکرار کنید. عبارت‌های مثبتی مانند "من خوب خواهم بود" را به خود بگویید.
  - تا 10 دقیقه به خود استراحت بدهید
  - فراموش نکنید که فرزند خردسال شما نیز به زمانی برای استراحت نیاز دارد
- و کودکان خردسال کمک‌کنیم تا خشم خود را کنترل کنند باید دلیل خشم آنها را درک کنیم

اگر فرزند خردسالم خشم من را مشاهده کرده باشد چه خواهد شد؟ دو راه مثبت کنترل خشم کدامند؟

\_\_\_\_\_ .1

\_\_\_\_\_ .2



# کنترل بر خود

شده که به یک فرایند در طول عمر بدل می شود. کنترل بر خود بدین معنی است توجه محرک های مانده گرسنگی یا خواب و نیز احساس استیصال، خشم و ترس کنترل بر خود زمانی شروع به رشد و توسعه می کند که یک پدر یا مادر دلسوز قابل پیش بینی ایجاد نماید. با رشدی مغز کودک این مهارت رو به توسعه خواهد

کمک خواهد کرد تا احساس ایمنی و امنیت بکند زیرا می داند که باید انتظار چه

ت باشد



حساسات اولیه نقش مهمی در ایجاد انگیزش و ارائه تجربیات الگودار و برارشونده حس می دارند که به ساماندهی مغز کودک خردسال کمک می کنند

**Bruce Perry**

خردسال شما نتواند خود را کنترل کند  
ب دوستان و یادگیری طریقه کنترل  
رایش دشوار خواهد شد

مشکل دارند بیشتر از خود واکنش نشان می دهند، فاقد پختگی بوده، براحتی  
قرار می گیرند و تهدید و خشونت براحتی بر آنها اثر می گذارد

هستید. کودک خردسال از مشاهده رفتارهای شما و گوش دادن به سخنان شما یاد

حبت باشد، باید به فرزند خود محبت کنید. اگر می خواهید فرزند شما بر خود

باشد و بدخلق نشود، خودتان نباید کنترل اعصاب خود را از دست بدهید

Bruce Perry

## خلق و خو

بسيار مهم است که خلق و خوی فرزند خردسال خود را درک کنيد.  
خلق و خو به مجموعه ای از ويژگی های فطری و تقري با پاي دار گفته می شود که در مغز، (2007)  
به اعتقاد  
فرزند شما نقش بست ه اند

## انواع خلق و خو

- ان گير: اين کودک چرخه های روزمره خوردن، خوابيدن و دفع را از خود نشان می دهد، نسبت به  
لط جديد با روي کرد مثبت واکنش نشان داده و استيصال را با خرده گيري ناچيزی می پذيرد
- اين کودک چرخه های روزمره خوردن، خوابيدن و دفع نامرتبی دارد. نسبت به شرايط جديد با  
نند گريه های مرتب و با صدای بلند يا کج خلقی در مواقع استيصال واکنش نشان می دهد  
و دکان دشوار با تغيريات کند است و برای عادت کردن به غذاهای جديدي افراد جديد به زمان  
بيشتری نياز دارند

- ن کودک نسبت به شرايط جديد واکنش های منفي ملایمی دارد اما با تکرار شرايط آنها را  
روال های بيولوژيک اين کودک ان نسبتا مرتب است. مشكلاتی که با اين کودک پيش  
می آيد بستگی به ساير ويژگی های که از خود نشان می دهند، متغير است

(Thomas & Chess, 1977).

## نشانه باشيد

پدر يا مادر، شايد مفيد باشد که رابطه تان با والدين خود را بررسی کنيد  
کودکی خود به ياد آوريد که مايل نيستيد آنها را با فرزند خردسال خود تکرار

اگر فرزند خردسال من آرام نمی شود چکار بايد کرد؟ دو راه آرام کردن فرزند خردسال من کدامند؟

\_\_\_\_\_ .1

\_\_\_\_\_ .2

# برقراری ارتباط



رابطه مثبت میان والدین و کودک برقرار شده باشد، نقش والدین قوی تر و لذت بخش تر خواهد بود.

برای شکل دادن به این رابطه مثبت میان والدین و کودک به ارتباطات خوب نیازی است با فرزند خردسال خود از بدو تولد و همگام با بزرگ شدن او مرتب صحبت کنید.

همگامی که با فرزند خردسال خود صحبت می کنید ارتباط چشمی داشته باشید. توجه کامل خود را به او معطوف کنید.

د فرزند خردسال شما می خواهد مطلب مهمی را به شما

گوید از صحبت کردن با تلفن خودداری کنید **بچه خاطرات داشته باشید**

در دوره کودکی، احساسات خشم و اندوه بسیاری از نزدیکان به فرزند خردسال خود کتاب بخوانید. این کار به بیان هیجانات و احساسات آنها کمک می کند. به مهارت های زبانی فرزند خردسال شما کمک می کند. احساسات آنها را به صورت اندوه و ناراحتی تجربه می کنند. مخصوصاً فرزند خردسال خود را رعایت کنید.

ارتباط میان شما و فرزند خردسال شما زمانی برقرار می شود که دیگران در اطراف شما نباشند. طریقی ارتباط یاد می گیرند. تنبیه کردن هرگز بهترین راه

برای بیان انتظارات ما از آنها نیست. مخصوصاً فرزند خردسال خود را رعایت کنید.

ارتباط میان شما و فرزند خردسال شما زمانی برقرار می شود که دیگران در اطراف شما نباشند. تنبیه کردن هرگز بهترین راه در فرزند خردسال شما ایجاد کرده و مخلت توسعه

روابط خوب میان شما گردد.

## از فرزند خود تمجید کنيد

تلاش های فرزند خردسال خود برای برقراری ارتباط را

مورد تمجید قرار دهيد



تمجید کردن به فرزند خردسال شما نشان

رفتارش درست بوده است. این کار عزت ن

کرده و باعث توسعه روابط نزدیکی تر شده

خردسال شما خواهد شد

تغییر دادن رفتارها زمان می برد. رفتارها

یک روز تغییر نمی کند. والدین باید بدا

برای تغییر رفتار کودکان به سن و مرحله رشد آنها بستگی

دارد.

کودکان ممکن است برای تمرین کردن، راهنمایی

گرفتن از

و مادر خود، پاداش و احساس ایمنی و امنیت به

زمان

نیاز داشته باشند

**شیوه های تشویق فرزند خود**

• بایده خودت افتخار کنی

• خیلی تلاش کردی

• واقعا که حلال مشکلات هستی برای

**آیا امروز از فرزند**

**خردسال خود تمجید کرده**

**د؟ بسیاری مهم است که**

**هر روز این کار را انجام**

**دهید.**

The Center on the Social and Emotional Foundations for Learning

اگر صحبت کردن با فرزندم برای من راحت نیست چکار باید بکنم؟ دو موضوعی که می توانم با راحتی بیشتر درباره آنها با فرزند خردسال خود صحبت کنم کدامند؟

1.

2.





# تعین

## مرزها

ن مرز تا این حد مهم است؟ مرزها یا محدودیت ها به  
خردسال شما کمک می کنند تا محبت و  
درک کند، بخصوص در مواردی که دلایل خود برای  
قواعد را توضیح می دهید



بخش نباشند، کودکان خردسال احساس امنیتی  
تری خواهند کرد

قواعد و انتظارات واضح و روشن باشند، کودکان  
ال بهتر می آموزند

یجاد محدودیت ها و مرزهای سالم نیاز به  
گی و پیوستگی است

بدان قواعد را رعایت نکنید، فرزند خردسال شما  
توجه می گیرد که قواعد مهم نیستند و می توان  
تسرس از عواقب، آنها را نادیده گرفت

### برای برقراری نظم به چه چیزهایی نیاز است؟

- کارهای منظم و برنامه دار
- مرزهای معقول
- هماهنگی و پیوستگی
- مشارکت دادن کودک

(2007, Stamm)





کاهش تهاات فرصت های بساری خوبی برای فراگیری هستند. بعد از این که  
شدید، با استفاده از سه R جبران یک الگو بسازید  
خود را قبول کنید (Recognize)

باید "متاسفم، از شویوه ای که برای انجام این کار انتخاب کردم راضی نیستم  
رید بجای پرداختن به تقصیر و مقصّر، به دنبال راه حل باشید. 3. (Resolve).  
زمانی موثر است که ابتدا # 1 و # 2 را انجام داده باشید  
(Nels)

## Recognize, Reconcile, Resolve

به خاطر داشته باشید . . .

اگر انتظار دارید فرزند خردسال شما انجام کاری را متوقف سازد باید از قبل به او هشدار دهید.

بعضی از کودکان با تغییرات ناگهانی مشکل دارند.

موضع خود را رها نکنید. این امر به اندازه خود تعیین مرزها اهمیت دارد.

اگر محدودیت ها و مرزها پیوسته باشند، فرزند خردسال شما می فهمد که شما واقعاً به گفته های خود عمل می  
کنید.

مرزها باید متناسب با سن باشند.

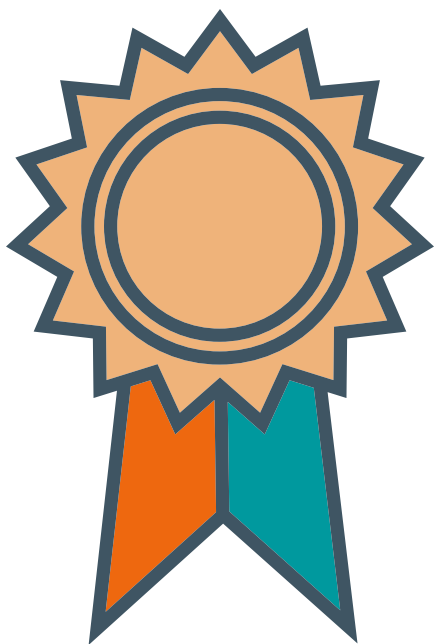
با رشد فرزند خردسال شما مرزها تغییر خواهند کرد.

مرزها و محدودیت های سالم تا چه موقع برای کودک فرزند خردسال شما مفید هستند؟ دو کاری که می  
توانید برای ایجاد مرزهای سالم برای فرزند خردسال خود انجام دهید کدامند؟

\_\_\_\_\_ .1

\_\_\_\_\_ .2

# تبریک می گوئیم!



شما راه‌نمایی را در  
دست دارید که با  
استفاده از آن می  
توانید به‌ترین  
والدینی باشید که می  
توانید باشید

با رشد فرزند خردسال  
شما، برنامه شما نیز  
باید پایه به پایه او رشد  
کند. فراموش نکنید  
که هرگاه پرسشی

داشتید می‌توانید به  
این کتاب راه‌نما

# منابع

- Arevalo, L., & Grebel, K. OC Safe from the Start, (2006). *Talking to parents about violence: facilitator guide*. Costa Mesa, CA: Orange County Department of Education.
- Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. *Some starters for giving positive feedback and encouragement for effort, thinking, and problem solving*. Retrieved March 20, 2011, from Vanderbilt University, Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning Web site: <http://vanderbilt.edu/csefel>.
- Lally, R.J., Torres, Y.L., & Phelps, P.C. (2003). *Caring for infants and toddlers in groups: developmentally appropriate practice*. Washington, DC: ZERO TO THREE.
- Malmberg, R. (Executive Director/Producer), & Oyler, M. (Producer). (2008). *First impressions: exposure to violence and a child's developing brain*. [DVD]. Sacramento, CA: California Attorney General's Office.
- Nelson, J. (n.d.). *Positive discipline guidelines*. In *PositiveDiscipline.com*. Retrieved June 2010, from <http://www.empoweringpeople.com/files/guidelines.pdf>.
- Perry, B.D. (2001). *Bonding and attachment in maltreated children: consequences of emotional neglect in childhood*. Houston, TX: ChildTrauma Academy. Retrieved March 20, 2011, from <http://centerforchildwelfare.fmhi.usf.edu/kb/ChronicNeglect/ConseqOfChNeglect.pdf>.
- Perry, B.D. (2002). Training series 2: six core strengths for healthy child development. Houston, TX: Child Trauma Academy. Retrieved August 2010, from [http://www.lfcc.on.ca/Perry\\_Six\\_Core\\_Strengths.pdf](http://www.lfcc.on.ca/Perry_Six_Core_Strengths.pdf).
- Perry, B.D. (2004). *Brain growth vs. body growth*. Houston, TX: ChildTrauma Academy.
- Paltin, D., Child Development Institute. (n.d.). *Your baby's brain health, development and environment*. In *ChildDevelopmentInfo.org*. Retrieved August 2010, from <http://www.childdevelopmentinfo.com/parenting/your-babys-brain-health-development-and-environmen.shtml>.
- Stamm, J. (2007). *Bright from the start: the simple, science-backed way to nurture your child's developing mind from birth to age 3*. New York: Gotham Books.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/ Mazel Publisher.
- U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Help your child feel comfortable in social situations. In *Education .com*. Retrieved March 20, 2011, from [http://www.education.com/reference/article/Ref\\_Help\\_Your\\_Child\\_Feel/](http://www.education.com/reference/article/Ref_Help_Your_Child_Feel/).

# سایه‌ت‌های پیش‌نهادی برای یادگیری بیشتر

## **Center on the Developing Child at Harvard**

**University:** <http://www.developingchild.harvard.edu/>

## **Jane Nelson, Ed.D:**

<http://www.positivediscipline.com>

## **Linda Chamberlain, Ph.D., MPH:**

<http://www.drindachamberlain.com>

## **Laboratories of Cognitive Neuroscience at Children's Hospital Boston:**

<http://www.childrenshospital.org/research/brainworks>

## **National Scientific Council on the Developing Child:**

<http://www.developingchild.net/pubs/wp.html>

## **Safe Start Center:**

<http://www.safestartcenter.org>

## **The Center on the Social Emotional Foundations for Early Learning:**

<http://csefel.vanderbilt.edu/>

## **The ChildTrauma Academy:**

<http://www.Childtrauma.org>

## **Zero-to-Three:**

<http://www.zerotothree.org>



For additional information, please contact:

Victoria Johnson at 714.966.4348  
School-Based Violence Prevention Education Services  
Prevention and Early Intervention  
Orange County Department of Education

<http://www.ocde.us/ocsfts> • <http://www.ocde.us/pei>

