

رشد و تکامل کودک من

ماساژ، طراحی اتاق کودک، آواها
و موسیقی

مؤلف:

دکتر سیملا خراعی

فوق تخصص بیماری های کودکان، متخصص
عضلات و عصبان و زارات پنهانست، درمان و آموزش پزشکی

دکتر سعید خراعی

ترجمه و تنظیم



کتاب ارجمند

سرشناسه: خزاعی، سهیلا.

عنوان و نام پدیدآور: رشد و تکامل کودک من: ماساژ، طراحی اتاق کودک، آواها و موسیقی /

تالیف سهیلا خزاعی، سعید خزاعی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۰۵-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: کودک - رشد، ماساژ برای نوزادان، رنگ - جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده: خزاعی، سعید، ۱۳۵۲ -

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۵۴۸/خ/۱۳۱ RJ

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۶۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۳۱۸۳۵



کتاب ارجمند

دکتر سهیلا خزاعی، دکتر سعید خزاعی

رشد و تکامل کودک من

ماساژ، طراحی اتاق کودک، آواها و موسیقی

فروست: ۳۶۲

ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری ارجمند و نسل فردا)

چاپ اول، ۱۶۵۰ نسخه ۱۳۹۰

صفحه‌آرایی: آیداروستا، طراحی جلد: احسان ارجمند

چاپ: سامان، صحافی: دیدآور، بها: ۳۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۰۵-۴

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا بخش یا عرضه‌کننده مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز بخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزار جریب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱

شعبه مشهد: خ تقی‌آباد، خ احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب‌دانشجو، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۳۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

شعبه ساری: بلوار خزر، مجتمع علوم پزشکی - کتب پزشکی ارجمند تلفن: ۹۱۱۲۱۷۴۰۰۹

به خوبی مشخص گردیده است که تجربیات سال‌های ابتدای کودکی زیر بنای مهم کل زندگی فرد را شکل خواهد داد؛ لذا اگر به نیازهای تکاملی کودکان طی این دوران پاسخ مناسبی داده شود، آن‌ها سالم‌تر بوده، از قدرت تفکر و تعقل بیشتری برخوردار می‌گردند و مهارت‌های عاطفی و اجتماعی بهتری خواهند داشت. قابلیت شکل‌گیری مغز در سال‌های نخستین کودکی بدین معناست که چنانچه کودکان، مراقبت مورد نیازشان را دریافت نکنند یا گرسنگی بکشند و مورد ستم یا بی توجهی قرار گیرند، رشد مغزی آن‌ها به خطر می‌افتد. وقتی کودک خردسال را در آغوش می‌گیرید و با مهربانی دست به سر و صورت و تن وی می‌کشید، مراقبت گرم و با محبت و عشق شما، کودک خردسال را در برابر اثرات فشار روحی که بعدها در زندگی تجربه می‌کند، تا حدود زیادی «مصونیت» می‌بخشد.

چگونه می‌توانیم به رشد و تکامل کودک خود کمک کنیم؟ آیا تکامل یا نمو به معنای بروز تغییرات فیزیکی، روانی، اجتماعی، معنوی و تغییر در تفکر انسان در طول زمان است و ما می‌توانیم با رفتار و گفتار خود، این تکامل را به نحو احسن کلید بزنیم؟! تکامل در حیطه‌های جسمی، شناختی، روانی و اجتماعی و معنوی صورت می‌گیرد که مهمی قویاً بر یادگیری ابتدایی و پایه‌ای کودک، موفقیت او در امر تحصیل، مشارکت اقتصادی، نقش اجتماعی شهروندی و سلامت همه جانبه وی تأثیر به‌سزایی خواهند داشت.

تکامل جسمی، در واقع تغییرات فیزیکی بدن انسان به صورت رشد (بزرگ شدن سلول‌ها و اندام‌ها) و تغییرات در حرکات (نشستن، خزیدن و...) است. تکامل شناختی، تغییرات مغزی در شناخت عوامل مختلف بیرونی، آگاهی پیدا کردن، قدرت حل مسأله و نتیجه‌گیری است. در حالی که تکامل روانی- اجتماعی، بروز تغییرات در رفتار انسان با محیط بیرون و تعاملات اجتماعی است. رشد و نمو یا به عبارتی تکامل تحت تأثیر تغییرات

فیزیولوژیک داخل بدن و نیز تحت تأثیر برخی تحریکات و عوامل محیط بیرون است که در نهایت موجب رشد بدن، بلوغ جسمی، بلوغ فکری، قدرت یادگیری و برقراری روابط اجتماعی خواهد شد. سلول‌های مغزی به تدریج از بدو تولد تا ۱/۵ سالگی رشد می‌کنند و عملکرد آن‌ها پیشرفت می‌کند و پس از آن تغییر زیادی در تعداد سلول‌های عصبی ایجاد نمی‌شود و حتی گاهی ممکن است مقداری از سلول‌های عصبی از بین بروند، که در این دوران افت و خیز، رشد سلول‌های مغزی، رفتارها، شناخت از محیط و رشد حرکتی و جسمی بدن نیز به تدریج شکل می‌گیرد. مغز کودک بسیار انعطاف‌پذیرتر از مغز بزرگسال است. شکل‌گیری مغز و نحوه رشد آن علاوه بر مسائل ژنتیکی، سرشتی و عوامل جسمی و فیزیولوژیک بدن، در دوران نوزادی و شیرخوارگی، به طور بسیار زیادی از محیط خود تأثیر می‌پذیرد. محیط می‌تواند اثر مثبت یا حتی مخرب و کاهنده بر رشد و تکامل مغز داشته باشد، به طور مثال تغذیه نامطلوب، روابط عاطفی نامناسب بین والدین و کودک، افسردگی و اختلالات خلق والدین خصوصاً مادر، می‌تواند سبب کاهش تعداد سلول‌های عصبی و نیز اختلال در ارتقای عملکرد سلول‌های عصبی مغزی شود. به طوری که این مسئله در سال‌های اول زندگی می‌تواند تأثیر خود را به صورت اختلال در یادگیری، توجه و تعاملات اجتماعی در آینده (مدرسه) نشان دهد. کودک، محیط خود را از سه طریق دیدن، شنیدن و تماس‌های پوستی می‌شناسد. رنگ‌های سرد، ملایم یا تیره برای شیرخوار جذاب نیست و آنچه در محیط بیرون او را تحریک می‌کند و بر رشد و تکامل مغزی، روانی و اجتماعی او اثر می‌گذارد، رنگ‌های متنوع شاد و تا حدی تند است.

شیرخوار به خطوط منحنی و حلقوی توجه می‌کند و بهترین محرک برای وی چهره انسان است؛ علاوه بر این افرادی که دارای صداهای زیر و بلند هستند، جذابیت بیشتری برای او خواهند داشت. بنابراین می‌توان گفت، بهترین محرک صوتی نوزاد، صدای انسان به خصوص صدای زنانه و صدای مادر است. تماس‌های پوستی راه دیگری برای افزایش شناخت مغز و رشد

و تکامل مغزی و روانی شیرخوار است. نوزادان از همان دقایق اول تولد، تماس پوستی را می‌طلبند، از این رو پس از تولد بهتر است نوزاد روی سینه مادر قرار بگیرد؛ چرا که تماس پوستی با بدن نوزاد و در آغوش کشیدن او برای والدین نیز بسیار مفید است. این امر به برقراری روابط عاطفی بین والدین و نوزاد و نیز ایجاد حس اعتماد به نفس و آرامش روانی در دوران نوزادی و در آینده او کمک بسیار زیادی می‌کند. تماس‌های پوستی به طور منظم و در سطح وسیع همانند ماساژ دادن تمام بدن شیرخوار، روزانه به صورت چندین مرتبه و حتی بستن کانگورویی کودک در آغوش والدین، علاوه بر آن که در تکامل مغزی کودک کمک‌کننده است؛ برای والدین نیز به خصوص مادران که معمولاً پس از زایمان مضطرب و نگران و حتی افسرده هستند، بسیار کمک‌کننده می‌باشد. بنابراین برقراری آرامش در کودک، علاوه بر افزایش سرعت رشد و تکامل او موجب ارتقای وضعیت روحی و روانی مادر نیز می‌گردد. توصیه می‌شود مادران چشم در چشم کودک خود انداخته و شرایطی را فراهم سازند تا شیرخوار نیز بتواند به خوبی در چهره آن‌ها نگاه کند. با او صحبت کنند، برای او شعر و آواز بخوانند و هر روز وی را یک تا دو مرتبه ماساژ دهند. در این امر پدران نیز می‌توانند مشارکت داشته باشند تا با این رفتار، هم مادر را مورد حمایت خود قرار دهند و از اضطراب وی بکاهند و هم روابط عاطفی خود و فرزندشان را قوی‌تر کنند. شکل‌گیری این پیوندها روندی بسیار ویژه است؛ تجربه‌ای است شگفت‌انگیز که در طی آن، شما و کودکان یاد می‌گیرید که یکدیگر را دوست بدارید. این ارتباط باید به محض آن که چشمان خود را برای نخستین بار به روی کودک می‌گشایید، شکل بگیرد. اگر زایمان به خوبی پیش برود و نوزاد بلافاصله بعد از تولد نزد شما آورده شود، ممکن است با نگاه کردن و شیر خوردن، عشق شدیدی را در شما ایجاد کند. نوزاد، نزدیکی بدن مادر، شنیدن صدای او، نگرستن به چشم‌هایش و طعم نخستین شیر را تجربه خواهد کرد؛ تمام این‌ها سبب احساس آرامش و امنیت در وی می‌شود. یکی دیگر از قدرتمندترین راه‌های ایجاد ارتباط عاطفی بین والدین خصوصاً مادر

و نوزاد، نزدیکی جسمی و تماس پوستی است که سبب احساس آرامش و سلامت می‌شود. این نزدیکی برای رشد و تکامل عاطفی کودک نیز ضروری است. تحقیقات نشان داده است که نوزادان نارس را بهتر است به جای قرار دادن داخل یک انکوباتور (دستگامی که دمای داخل آن بر طبق نیاز نوزاد قابل تغییر است)، روی سینه مادر یا پدر گذاشت (نگهداری به روش "کانگورو"). مراقبت آغوشی یا کانگورویی یک روش مراقبتی آسان و عاشقانه است که در طی آن نوزاد در تماس پوست با پوست والدین مراقبت می‌شود. پس اوقات پر از آرامشی را به نشستن در کنار نوزاد و در آغوش گرفتن او اختصاص دهید.

اثرات آنچه در دوره قبل از تولد یا در طول نخستین ماه‌ها و سال‌های زندگی کودک روی می‌دهد، می‌تواند در تمام طول عمر ادامه یابد. همه عوامل کلیدی عاطفی - از قبیل اعتماد، کنجکاوی، هدفمندی، خویشتن داری، حفظ رابطه، ظرفیت برقراری ارتباط با دیگران و برخوردار بودن از روح همکاری، میزان یادگیری کودک در مدرسه، بستگی به نوع مراقبت‌های نخستینی دارند که او از پدر و مادر، آموزگاران دوره پیش دبستانی و مددکاران دریافت می‌کند. البته برای کودکان هیچ وقت دیر نیست که تندرستی و بالندگی خود را بهبود بخشند، مهارت‌های تازه بیاموزند، بر ترس‌های خود غلبه کنند، یا باورهایشان را تغییر دهند اما - چنانکه غالباً نیز اتفاق می‌افتد - وقتی که کودکان از "سر آغازی" درست و بایسته برخوردار نشده باشند، از عهده جبران آثار کوتاهی‌هایی که در حق آن‌ها شده است بر نمی‌آیند یا به شکوفا کردن کامل استعدادهای خود نایل نمی‌شوند.

قدرت یادگیری کودک در سنین پیش از دبستان بسیار بالا و عمیق است. کودک در ۶ سالگی ۹۰ درصد رشد مغزی خود را پشت سر گذاشته است؛ بنابراین هر چه از بدو تولد، مغز بیشتر به کار گرفته شود، اتصالات و ارتباطات بین سلول‌های مغزی کامل‌تر و بیشتر رشد خواهند کرد و توان آموزشی او را افزایش خواهند داد. نباید فراموش کرد که کمبودهای تغذیه‌ای در این دوران حساس زندگی کودک، به شدت بر توانمندی‌های ذهنی او هم

اثر می‌گذارد. امروزه می‌گوییم کودکی که از شیر مادر محروم شود، ۸ درجه ضریب هوشی؛ کودکی که با کمبود آهن روبه‌رو باشد، ۵ درجه ضریب هوشی و کودکی که با کمبودید مواجه است، ۱۳ درجه ضریب هوشی کمتری نسبت به آن‌ها که از این غفلت‌ها مصون مانده‌اند، دارد. می‌دانیم که سوء تغذیه دوران جنینی کودک می‌تواند سلامت تمام دوران حیات او را به مخاطره اندازد. ولی آیا تاکنون توانسته‌ایم محاسبه کنیم که کمبودهای عاطفی در این دوران حساس چگونه می‌تواند زندگی او را دچار سرگردانی، بی‌تفاوتی، تنفر و خود ستیزی کند؟ آیا به پتانسیل تکاملی کودک از بدو تولد اندیشیده‌ایم و بستر مناسبی برای رشد تکاملی او مهیا کرده‌ایم؟ البته رشد و پرورش کودک عرصه‌های متعدد به هم پیوسته‌ای چون رشد حسی حرکتی، شناختی و اجتماعی و هیجانی را در بردارد. توجه به تمام عرصه‌ها برای رسیدن به حداکثر توانمندی‌های بالقوه، حق اوست.

یافته‌های علمی نشان می‌دهد که حدود ۲۰۰ میلیون کودک زیر پنج سال از رسیدن به حداکثر پتانسیل تکاملی، شناختی، اجتماعی و عاطفی خود باز مانده‌اند. عواملی که موجب این خسارت عظیم می‌شود، شامل سوء تغذیه و تحریک ناکافی تکامل شناختی در هشت سال اول زندگی است؛ عواملی که پیشگیری از آن ساده است. کودکان باید در محیطی سالم به دور از خشم و خشونت، ظلم و فقر و تبعیض زندگی کنند. کودکان سرمایه‌های یک ملت هستند ولی برای شاد زیستن و رفاه کامل جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی آنان که موجب دست‌یابی به توانمندی‌های بالقوه خود شده و به افرادی ناتوان، معتاد، ولگرد و به تعبیری سربار جامعه نشوند، چه برنامه‌ای داریم؟ آیا تاوان بی‌توجهی ما گسترش فضاهای ناسالم، فرار از خود، پناه بردن به مصرف مواد مخدر، خود ستیزی، غیرستیزی، رواج خشونت و انعکاس ظلم و شرارت نیست؟ آیا می‌توان انتظار داشت در شرایطی که بستر مناسبی برای رشد جسمی، عاطفی و اجتماعی کودکان فراهم نیست، همه کودکان تبدیل به جوانانی مبتکر، خلاق، توانمند و پویا شوند؟ آیا ما نیازهای متفاوت انسان

ماساژ کودک، موسیقی و نحوه طراحی اتاق کودک از عوامل بسیار تأثیرگذار بر رشد و تکامل کودک می‌باشند که توجه به آن‌ها می‌تواند در آرامش و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کودکان نقش بسزایی داشته باشد.

را از لحظه تکوین، طول دوران جنینی و بعد در سال‌های اولیه رشد و تکامل می‌شناسیم و به آن نیازها پاسخ مناسب داده‌ایم؟

بررسی‌های متعدد مشخص نموده‌اند که بسیاری از مشکلات دوران بزرگسالی ریشه در دوران ابتدای کودکی دارند. محیطی که کودک در آن زندگی کرده، رشد می‌نماید و می‌آموزد، تأثیر بسیار زیادی بر تکامل، خصوصاً تکامل مغزی، وی دارد. کودکان با ظرفیت‌های روانی، اجتماعی و جسمی متفاوت متولد می‌شوند که این ظرفیت‌ها به آن‌ها اجازه می‌دهد که با دیگران ارتباط برقرار نمایند، بیاموزند و تکامل یابند. اگر این ظرفیت‌ها شناخته نشوند و مورد حمایت قرار نگیرند، به جای شکوفا شدن، پژمرده شده و از بین خواهند رفت. اگر مغز خوب تکامل یابد، پتانسیل یادگیری افزایش و احتمال شکست تحصیلی و نیز شکست در زندگی کاهش می‌یابد. موفقیت تحصیلی کودک در سال‌های مدرسه، و نیز مشارکت وی در اجتماع در زمان بزرگسالی، همگی بستگی به روش مراقبت و آموزش طی سال‌های ابتدایی زندگی دارند. در نخستین لحظات، ماه‌ها، و سال‌های اول زندگی، هر لمس، حرکت، و ارتباط عاطفی در زندگی یک کودک، در مغز او به شکل انفجاری از فعالیت‌های الکتریکی و شیمیایی در می‌آید، زیرا در آن سنین میلیاردها سلول مغزی در حال سازمان‌دهی شبکه‌هایی هستند که مستلزم وقوع میلیاردها میلیارد ارتباط میان سلول‌های مغز و اعصاب است.

دکتر سهیلا خزاعی

۱۳	فصل اول : ماساژ کودک
۱۴	شخصیت کودک شما
۱۶	ماساژ درمانی چیست؟
۱۷	اهمیت و منافع ماساژ شیرخواران و کودکان
۱۸	ایجاد امنیت و اعتماد به نفس
۱۹	ایجاد مهارت اجتماعی
۱۹	سلامت و تندرستی کل بدن
۲۰	منافع ماساژ برای والدین
۲۱	ماساژ درمانی چگونه اثر می کند؟
۲۲	آموزش ماساژ کودک
۲۳	آمادگی برای شروع ماساژ
۲۳	چه وقت و کجا؟
۲۵	استفاده از روغن
۲۹	شروع ماساژ
۳۰	ماساژ جلوی بدن
۳۰	حرکات چرخشی، با کف دست در طول قفسه سینه
۳۱	حرکات ماساژ روی دست ها
۳۲	ماساژ قفسه سینه
۳۳	ماساژ شکم
۳۳	ماساژ پا
۳۷	حرکات چرخشی با تمام دست در طول بدن
۳۷	ماساژ پشت
۴۰	ماساژ سر و صورت
۴۲	حرکات کششی
۴۴	پرسش و پاسخ راجع به ماساژ
۴۷	ماساژ شیرخواران در هنگام تعویض پوشک

۴۸	ماساژ شکم
۴۸	ماساژ پاها
۴۹	ماساژ پس از حمام
۴۹	انواع ماساژ در بعضی کشورها
۵۰	ماساژهای ملایم
۵۳	ماساژهای شدید
۵۴	سایر ماساژها
۵۶	ماساژ و مالش راهی برای سالم سازی بدن شیرخواران و کودکان
۷۷	فصل دوم : طراحی اتاق و تأثیر رنگ‌ها بر سلامت کودک
۷۷	طراحی اتاق کودک
۸۳	اتاق کودک خود را چگونه تزئین کنیم
۹۰	تأثیر رنگ‌ها بر سلامت کودک
۹۴	چطور نور اتاق خواب کودک را تنظیم کنیم؟
۹۵	نکات ایمنی در طراحی اتاق خواب کودک
۹۷	ضوابط طراحی اتاق کودک
۱۰۰	پرسش‌هایی در مورد اتاق کودک و طراحی آن
۱۰۸	روحیه، نیازها و خواسته‌های کودکان و معماری اتاق آن‌ها
۱۱۵	اتاق کودکان را با ابتکار تزئین کنید
۱۱۷	مبللمان اتاق کودک
۱۲۴	فصل سوم : آواها، موسیقی و تکامل کودکان
۱۲۶	رابطه صدا و رشد شخصیت کودک
۱۳۶	نکاتی جهت توجه والدین عزیز
۱۳۷	نمونه‌هایی از اشعار کودکانه