

# ماساژ نوزادان

# و شیرخواران

(همراه با فیلم آموزشی)



این کتابچه آموزشی به منظور آشنایی مادران و پرستاران با روش صحیح ماساژ نوزادان و شیرخواران تهیه شده است. هدف از این کتابچه، ارتقای سلامت جسمی و تکامل فرزندان است. این کتابچه به زبان ساده و قابل فهم نوشته شده است و به والدین و پرستاران کمک می‌کند تا بتوانند به درستی ماساژ نوزادان و شیرخواران را انجام دهند.

ماساژ نوزادان و شیرخواران یکی از روش‌های مهم برای ارتقای سلامت جسمی و تکامل فرزندان است. این روش به کاهش استرس، بهبود خواب و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. در این کتابچه، روش صحیح ماساژ نوزادان و شیرخواران به همراه تصاویر و فیلم آموزشی ارائه شده است.

- 1. ماساژ نوزادان و شیرخواران
- 2. ماساژ نوزادان و شیرخواران
- 3. ماساژ نوزادان و شیرخواران
- 4. ماساژ نوزادان و شیرخواران
- 5. ماساژ نوزادان و شیرخواران

تأليف: دکتر سحر خندان  
مطبع: انتشارات سلامت

کتابچه آموزشی ماساژ نوزادان و شیرخواران

صفحه ۱



عنوان و نام پدید آور: ماساژ نوزادان و شیرخواران / تهیه و تدوین اداره سلامت نوزادان ا. مشخصات نشر: تهران: پژوهش آرمان، ۱۳۹۲. مشخصات قلمرو: ۴۸ ص. مصور (رنگی): ۲۱×۲۱ سم. + یک لوح فشرده. شابک: ۹۷۶-۶۰۰-۹۱۴۲-۵-۹-۹ و وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: چاپ چهارم: ۱۳۹۴ (فیبا) موضوع: ماساژ برای نوزادان. شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت خانواده و جمعیت. اداره سلامت نوزادان. رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۱۶م/۵۳ RJ رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲۲-۸۳۴ شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۷۵۰۶۹

کلیه حقوق کتاب و فیلم، ثبت و محفوظ بوده و متعلق به انتشارات پژوهش آرمان می باشد و هرگونه کپی، تکثیر، اسکن و ... به هر شکلی غیراخلاقی و غیرشرعی بوده و پیگرد قانونی دارد.  
مدیر فنی و هنری پروژه: محمدسام اسدی  
طراحی گرافیک، صفحه آرای و عکاسی: مرجان چوپان  
امور اجرایی: شهاب الدین سعیدی  
پشتیبانی فنی تولید فیلم:  
مؤسسه فرهنگی-هنری وینارسانه  
تپیه کننده فیلم:  
مینو چوپان



ناشر: انتشارات پژوهش آرمان  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۰ ۵۷ ۹۰۰  
فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱ ۵۴ ۵۱  
شمارگان: ۱۰/۰۰۰ جلد  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۴۲-۵-۹-۹

نوبت چاپ: چهارم-ویراست دوم (تابستان ۱۳۹۲)  
بهاء با DVD آموزشی: (استثنا این نوبت چاپ غیرقابل فروش)  
هدیه اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و مرکز تحقیقات مادر، جنین و نوزاد دانشگاه علوم پزشکی تهران



۴ پیشگفتار .....  
۵ مقدمه .....

**فصل اول: عوامل موثر در رشد و تکامل مغز شیرخواران**

۶ چگونگی تکامل اولیه مغز .....  
۱۰ شکل گیری فلق و قوی کودک .....  
۱۱ تماس های پوستی و رشد مغز .....  
۱۳ تاثیر کلاه و واکنش های اولیه والدین .....

**فصل دوم: شرایط محیطی مناسب در افزایش توانمندی های مغز**

۱۴ تأثیر صدا بر تکامل .....  
۱۵ رابطه صدا و رشد شخصیت .....  
۲۶ تأثیر نور، رنگ و محیط بر تکامل .....  
۲۵ اثر کتاب های مخصوص شیرخواران بر تکامل.....

**فصل سوم: تأثیر ماساژ بر رشد و تکامل**

۲۸ تفاوت ماساژ نوزادان و شیرخواران .....  
۲۹ مزایای ماساژ برای نوزاد، شیرخوار و والدین .....

**فصل چهارم: چگونگی شروع و انجام ماساژ**

۳۲ آمادگی برای شروع ماساژ .....  
۳۳ انتخاب یک روغن طبیعی.....  
۳۴ انتخاب وضعیت نشستن.....

**فصل پنجم: چگونگی انجام ماساژ درمانی**

۳۷ ماساژ درمانی چیست؟.....  
۳۸ احتیاط در ماساژ درمانی .....  
۳۹ مراحل ماساژ توصیه شده در نوزادان نارس .....  
۴۰ تاثیر ماساژ درمانی بر آسم .....  
۴۱ ماساژ مجرای اشک و درمان انسداد مجاری اشک در نوزادان .....  
۴۶ ماساژ در گولیک شیرخواران .....  
۴۷ مرکبات ماساژ برای درمان بیخوابی .....  
۴۸ مرکبات ماساژ برای کاهش درد هنگام دندان درآوردن .....

**ماساژ نوزادان  
و شیرخواران**

**فهرست**



## پیشگفتار

گرایش‌های متضاد و رنگارنگ بعضی از نوجوانان و جوانان امروز، خانواده‌های بسیاری را نگران وضعیت و آینده فرزندان‌شان نموده است و در ناخودآگاه این سؤال مطرح می‌شود که آیا جایگزینی فرزند سالاری به جای مسند والدین سالاری دلیل اتفاق پدیده شکاف نسلی است؟

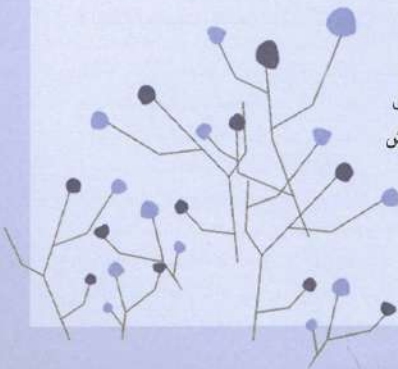
با تحقیق و جستجو در زمینه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی شاید بتوان دلیل این مسئله را به عامل سرعت پیشرفت تکنولوژی در جهان معاصر مرتبط کرد و خود را مبرا نمود.

ولی از دیدگاه پژوهشی، مهمترین عامل نحوه نادرست ارتباط و کمرنگ شدن پیوندهای عاطفی خانواده به عنوان مهمترین نهاد جامعه است.

با همین تجربه پژوهشی، کشورهای پیشرفته جهان هم با تعدیل و اصلاح وضعیت‌های اجتماعی در جستجوی احیاء مجدد ارزشهای نهاد خانواده‌اند و کشور ما نیز بدلیل برنامه ریزی برای توسعه پایدار و آینده‌نگری در بخش شاخص‌های انسانی و سلامت، به خانواده به عنوان نیرومندترین عامل موثر در شکل‌گیری شخصیت افراد توجه ویژه‌ای دارد که آموزش خانواده و توجه مخصوص به دوران طلایی نوزادی و شیر خواری در راستای همین هدف است.

بسیاری از والدین در مقابل درخواست‌های مادی فرزندان به سرعت و سهولت تسلیم می‌شوند اما در پرورش و پاسخگویی به نیازهای معنوی و عاطفی آنها وقت کمی را صرف می‌کنند.

تلاش برای تولید این کتاب و فیلم آموزشی در جهت تقویت همین ارتباط عاطفی در خانواده می‌باشد که والدین می‌توانند از بهترین زمان ممکن در شکل‌گیری شخصیت فرزندان شروع کنند و مطمئن باشند که این آگاهی نیز، از الطاف خداوندی در مقابل مسئولیت حساس فرزند پروری است و چنین خانواده‌ای با آگاهی و پیگیری در آموزش صحیح و ایجاد برنامه و مقررات اصولی و منطقی برای فرزندش، می‌تواند مطمئن باشد در آینده، این فرزند در جستجوی تأمین نیازهای عاطفی - ذاتی خویش به تکیه گاه و کانونی غیر از خانواده خویش نیاز نخواهد داشت.



## مقدمه

### آموخته ام که ...

خداوند همه چیز را در یک روز خلق نکرد،

پس چه چیزی باعث شده که فکر کنم من می‌توانم؟

### آموخته ام که ...

زیرظاهر سرسخت هرنسانی فردی نهفته،

که خواهان تمجید و دوست داشتن است.

### آموخته ام که ...

رخدادهای کوچک روزانه است که زندگی را تماشایی می‌سازد.

### آموخته ام که ...

در آغوش داشتن کودکی که به خواب رفته،

یکی از آرامش بخش‌ترین حس‌های دنیا را در درون آدمی بیدار می‌کند.

### آموخته ام که ...

آن قدم‌های کوچک کودکانه ام در کنار گامهای استوار پدر در شب‌های تابستان در اطراف خانه، چه معجزه‌هایی در بزرگسالی من کرد.

### آموخته ام که ...

گاهی اوقات همه آن چیزی که انسان نیاز دارد، دستی برای گرفتن قلبی برای درک شدن است.

### آموخته ام که ...

هیچگاه هدیه کودکی را رد نکنم.

### آموخته ام که ...

مهربان بودن بسیار مهم‌تر از درست بودن است.

### آموخته ام که ...

وقتی به هیچ طریقی قادر نیستم به شخصی کمک کنم، می‌توانم برای او دعا کنم.

### آموخته ام که ...

باید شکرگزار باشیم که خداوند هر آنچه را که از اومی طلبیم، به ما نمی‌دهد.

## فصل اول :

### عوامل موثر در

### رشد و تکامل مغز شیرخواران

## چگونگی تکامل اولیه مغز

تحقیقات نشان داده است که مهمترین و بیشترین دوره رشد و تکامل مغز در سه سال اول تولد می‌باشد، در این دوره سه ساله، الگوی تفکر و پاسخ‌دهی یا به معنای دیگر شخصیت روانی کودک شکل می‌گیرد و این مسئله برای والدین یعنی ایجاد فرصت‌های طلایی که می‌توانند به کودکان کمک کنند تا در طول عمر خود، به طور مناسبی از نظر جسمانی، روانی و اجتماعی رشد نمایند.

اولین سال‌های زندگی کودک، دوره‌ای است که سنگ بنای شخصیت روانی و جسمانی او طراحی و زیربنای ساختار انسانی شکل می‌گیرد که می‌تواند سالم و یا ناسالم باشد.

برای سالیان دراز، انسان به اشتباه عقیده داشته است که مغز کودک، نسخه ثانی و دقیقی از رمزهای ژنتیک والدین خود به صورت وراثت است. مثلاً اگر مادر هنرمند است، کودک نیز وقتی بزرگ شود، بالقوه دارای مهارت‌های هنری مشابه مادر خواهد بود.

در حالی که نمی‌توان منکر تاثیر اثرات ژنتیک بود، ولی تحقیقات جدید ثابت کرده است، اثراتی که محیط زندگی بر شکوفایی و کارایی همان مهارت‌ها و توانایی‌های ژنتیکی دارد، کمتر از وراثت و خود رمزهای ژنتیکی نیست.

اخیراً عصب‌شناسان دریافته‌اند که تجربیاتی که یک کودک در طول روز، ماه و یا سال‌های اولیه عمر خود کسب می‌کند، اثر خارق‌العاده‌ای بر چگونگی تکامل مغز او دارد و در تکامل کودک، هم سرشت و هم تربیت، در کنار هم نقشی اساسی دارند.

بر اساس مشاهدات، کودکان برای رشد و تکامل و دستیابی به تمام ظرفیت‌های خود در همان مراحل ابتدایی عمر، به بهره‌مندی از مواهب خاصی نیاز دارند، مثلاً:

- ✿ یک کودک باید احساس کند که دوستش دارند و برایش ارزش قائلند.
- ✿ از احساس امنیت کامل برخوردار است.
- ✿ نسبت به انتظاراتی که از محیط خود دارد، احساس دلگرمی نماید.
- ✿ همیشه به یک راهنما و حمایت‌کننده در کنارش نیاز دارد.
- ✿ باید تعادل بین آزادی و محدودیت را به روشنی تجربه کند.
- ✿ شرایطی فراهم شود تا از گفتگو، بازی، جستجو، کشف و اسباب‌بازی بهره‌مند شود.

مقایسه مغز یک کودک با مغز یک فرد بالغ، کار نسبتاً ساده‌ای است. در حقیقت، مغز یک کودک، دو برابر مغز یک انسان بالغ فعال‌تر است. دانشمندان عصب‌شناس، به خصوص بر روی سه سال اول زندگی یک کودک تأکید فراوانی دارند. به نظر آنان، این مدت از اهمیت خاصی برخوردار است. در طی این سال‌ها، مغز انسان دارای بیشترین ظرفیت یادگیری است. نه تنها یادگیری با سرعت انجام می‌گیرد، بلکه نطفه اساسی تفکر، عکس‌العمل و نحوه حل مشکلات و رفع موانع و چگونگی کنترل هیجانات و احساسات (هوش هیجانی) نیز در همین دوران بسته می‌شود. برای مثال توجه شود که در مقایسه با یک فرد بزرگسال، دریافت کلمات از یک زبان خارجی برای یک کودک، تا چه حد کار ساده‌ای است؟

والدین یا محیطی که برای کودک می‌سازند، می‌توانند نحوه انتخاب راه را برای مقابله با هیجانات، همکاری با دیگران، نحوه تفکر و چگونگی رشد بدنی او تحت تأثیر قرار دهند و با ایجاد محیطی مناسب برای کودک خود، این فرصت را به او می‌دهند که تکامل مغز، به صورتی طبیعی انجام پذیرد.

ممکن است سوال شود که این محیط مناسب، چگونه محیطی باید باشد؟ این محیط باید به شکل دایره‌ای فرضی باشد که کودک در مرکز آن جای دارد و در این دایره فرصت‌هایی برای یادگیری اش فراهم شود که تکامل و شخصیت او را تحت پوشش خود قرار دهد.

اجزای تشکیل دهنده یک محیط مناسب، موارد مشخصی هستند که بسیاری از والدین با آن‌ها آشنایی کامل دارند و تهیه آنها را برای کودک خود از نیازها می‌شمارند: تغذیه صحیح، محیط امن خانواده، بازی‌های مناسب سن، دسترسی به کتاب‌های خوب برای خواندن، گوش دادن به موسیقی برای تحریک فعالیت‌های مغزی و تأمین آزادی برای کشف و شناخت اشیاء موجود و کمک به گسترش تجربه‌های دیداری و شنیداری در محیطی که پیرامون کودک را فرا گرفته است.

## تأثیر شگرف این عوامل، در رشد و تکامل مغز کودک قابل توجه است :

✓ زبان:

ارتباط چهره به چهره کودک با والدین و سایر مراقبین و فرزندان بزرگتر به پیشرفت زبان او کمک خواهد کرد.

✓ شناسایی زودهنگام مشکلات تکاملی:

بسیاری از مشکلات تکاملی جسمانی را در صورتی که از ابتدا شناخته شوند، به سهولت می‌توان درمان کرد. بچه‌های مبتلا به ناتوانی‌های ارتباطی (اوتیسم) و یا نیازمند به مراقبت‌های ویژه، با تحت نظر بودن می‌توانند از کمک‌های مؤثر، برخوردار شوند.

✓ نقش مثبت پدر و مادر:

پرورش کودک در محیطی سرشار از عشق و حمایت، باعث پیشرفت حس اعتماد به نفس و خودباوری شده و تأثیر عمده‌ای بر تکامل کودک دارد.

یک فیلسوف رفتارشناس در تأکید نقش والدین و ایجاد محیط مناسب برای کودک اشاره می‌کند که مهمترین و بهترین خدمت و محبتی که پدر و مادر می‌توانند برای فرزندشان انجام دهند این است که همدیگر را عاشقانه دوست بدارند.

محققین رفتارشناسی ثابت کرده‌اند که در شکل‌گیری شخصیت کودک، محیط پیرامون او نقش مؤثرتری حتی از وراثت دارد. این تفکر به والدین کمک می‌کند تا بدانند نقش آنها در تکامل مغز کودک چه تأثیر شگرفی می‌تواند داشته باشد و نحوه تربیت و پاسخ دهی والدین به کودک می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری آینده او داشته باشد.

در ایجاد یک محیط مثبت و مناسب برای کودک، بررسی شرایط موجود لازم به نظر می‌رسد:

✦ از آنجا که تکامل مغز کودک، در رحم پایه‌گذاری می‌شود لذا بر خورداری از یک مراقبت خوب در زمان بارداری، بر روند تکامل سالم مغز کودک تأثیر بسیار می‌گذارد. استفاده از مراقبت‌های زایمانی از همان ابتدای بارداری شروع شود. مادر به‌طور منظم با پزشک خود در تماس بوده و دستورات پزشک را به درستی اجرا نماید. استفاده از یک رژیم غذایی سالم و متعادل و خورداری از خوردن خودسرانه دارو، عدم مصرف الکل و سیگار، کاهش استرس و انجام تن آرامی، مراقبه و تمرکز روی بدن در جهت دوری از افکار منفی و آزاردهنده، کمترین قدم‌هایی است که مادر می‌تواند در جهت سلامت آینده کودک بردارد.

۸

✦ خانه به یک کانون مشارکت تبدیل شود. چون مادر به‌تنهایی قادر نخواهد بود تمام وقتش را صرف کودک کند، سعی شود از مشارکت همه افراد خانواده و حتی بستگان و دوستان نیز کمک گرفته شود.

✦ با کودک ارتباط دو جانبه ایجاد شود. با او صحبت شود، همراه با کودک به موسیقی آرام بخش گوش سپرده و با او به بازی مشغول شوند. این نوع فعالیت‌ها به والدین فرصت می‌دهد که وقت خود را بر روی افکار و علایق کودک متمرکز سازند. این ارتباط باعث می‌شود که کودک احساس خاصی پیدا کند و خود را مهم بشمارد. با این کار، راه ایجاد ارتباط نیز به او آموخته می‌شود تا بتواند در طول زندگی خود، برای حفظ ارتباط سالم با دیگران، آن را مورد استفاده قرار دهد.

✦ هیچ‌زمان عشق فراوان و توجه زیاد از کودک دریغ نشود. یک محیط خانوادگی گرم و صمیمی، موجب می‌شود که کودک احساس شایستگی و امنیت نماید.

✦ خطوط قرمز زندگی و رعایت مقررات و حد و مرزها با جدیت به او آموخته شود و اطمینان حاصل شود که والدین و سایر کسانی که از کودک مراقبت می‌کنند، از یک سری مقررات یکسان پیروی نمایند و نیز مطمئن شوند که مقررات و خطوطی را که خود رسم کرده‌اند، هنگام اجرا، از استحکام و ثبات کافی برخوردار باشد. ثبات در حفظ مقررات به کودک کمک می‌کند که نسبت به آنچه که از محیط انتظار دارد، احساس منطقی پیدا کند.\*

✦ امروزه، علم روان‌شناختی و اوج‌گیری دانش بشر، نسبت به تکامل سیستم اعصاب و کارکرد آن، ثابت کرده است که مهمترین زمان برای پرورش انسان، سه سال اول عمر است که مغز در بهترین شرایط خود برای شکوفایی قرار داد.



## شکل‌گیری شخصیت و خلق و خوی کودک

در حالی که کودکان خصوصیات و رفتارهای مشترک بسیار زیادی دارند، تفاوت‌های بسیاری نیز بین آنها وجود دارد. کودک از لحاظ ژنتیکی یک انسان منحصر به فرد است که تجربیات ویژه و خاصی در دوره داخل رحمی، در طی تولد و در چند ماه اول زندگی داشته است. تمام این تجربیات در شکل‌گیری شخصیت و چگونگی پاسخ کودک به دنیای اطراف به والدین نیز ارتباط دارد.

قبلاً اشاره شد به محض تشکیل نطفه، شکل ظاهری و بسیاری از خصوصیات دیگر برای تمام عمر شکل می‌گیرد. کودک نیمی از ژن‌های خود را از مادر و نیمی از ژن‌ها را از پدر به ارث می‌برد. اما چون هر سلول شامل ترکیب متفاوتی از ژنهاست، کودک خصوصیات ظاهری، شخصیت و استعدادهای خاص خود را هم خواهد داشت.

کودکان در ترکیب ژنها بسیار متفاوتند مگر این که دوقلوهای همسان باشند. بسیاری از خصوصیات فرزندان توسط این ژن‌ها کنترل می‌شوند، مثل رنگ مو و چشم‌ها، گروه خونی، جنسیت، قد و شکل بدن. همچنین تصور می‌شود که حداقل برخی از خصوصیات شخصیتی کودک توسط ژن‌ها تعیین می‌شود، مثل هوش. اما با این که آرایش ژنتیکی می‌تواند تعیین‌کننده توانایی‌های بالقوه کودک باشد، نحوه تربیت و محیط اطراف وی نیز تأثیر زیادی بر شخصیت او خواهد داشت.

ساختمان مغز کودک مسئول بسیاری از تفاوت‌های تکاملی و شخصیتی بین پسر و دختر است. برای مثال، نیمکره راست مغز که مسئول کنترل فعالیت‌های فیزیکی است در پسرها رشد بیشتری دارد و تکامل زودتر نیمکره چپ در دخترها به این معناست که فعالیت‌های حرکتی ظریف و دقیق و مهارت‌های سخن گفتن در دختران زودتر از پسران شکل می‌گیرد و والدین با انجام تحریکات مغزی مثل حرکات ماساژ، به سرعت رشد سلول‌های مغز شیرخوار کمک می‌کنند.



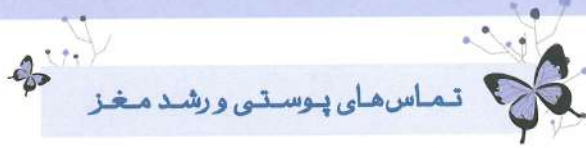
۱۰

## عوامل مؤثر در شکل‌گیری خلق و خوی کودک

عوامل زیادی در شکل دادن خصوصیات شخصیتی و خلق و خوی کودک نقش دارند. ژنتیک، جنسیت، محیط اجتماعی، تعداد خواهران و برادران و ترتیب تولد، همه بخشی از این وظیفه را به عهده دارند. مشخص است که بسیاری از این عوامل خارج از کنترل والدین هستند و به زودی متوجه شده که نمی‌توانند نقش چندانی در انتخاب شخصیت کودک خود داشته باشند. اما مهمترین عامل مؤثر بر نحوه رفتار و شخصیت کودک در ماهها و سال‌های اول زندگی، ارتباط او با والدین است. ممکن است والدین نتوانند "چگونگی" کودک خود را انتخاب کنند اما روشی که ارتباط والدین را با هم برقرار می‌کند، تأثیر فوق‌العاده‌ای بر شخصیت در حال رشد وی خواهد داشت. طبیعی است که کودک با وجود نوع شخصیتی که دارد، از داشتن روابط پر محبت با والدین لذت بسیار می‌برد.

تحقیقات مشخص کرده‌است که تماس لمسی محبت آمیز کودک و ماساژ وی توسط والدین و گنجاندن این کار در برنامه مراقبت کودک، علاقه و محبت والدین به کودک را افزایش داده و نیز باعث رشد مهارت‌های اجتماعی و زبانی و هوشیاری کودک می‌شود. و کودکانی که با محبت و مهربانی لمس می‌شوند، علاوه بر این که کمتر گریه می‌کنند یا بیمار می‌شوند، از نظر عاطفی و شخصیتی وضعیت مساعدتری دارند. اما باید به یاد داشت که عوامل بیولوژیک هرگز نباید به عنوان عاملی محدودکننده در تکامل و توانایی‌های فرزند محسوب شوند. کودکان موجوداتی منحصر به فردند و ظرفیت آنها برای آموختن بسیار قوی‌تر و بیشتر از هر عامل بیولوژیکی و ژنتیکی عمل می‌کند.





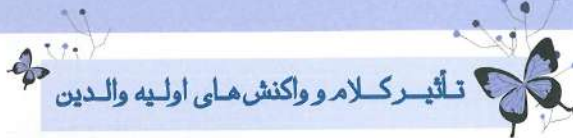
تماس‌های پوستی یکی از راه‌های رشد مغزی و از عوامل مؤثر رشد روانی نوزاد است. نوزاد از همان دقایق اول تولد، تماس پوستی را نیاز دارد. از این رو پس از تولد بهتر است نوزاد روی سینه مادر قرار گیرد؛ چراکه تماس پوستی با بدن نوزاد و درآغوش کشیدن او برای والدین نیز بسیار مؤثر است، این امر به برقراری روابط عاطفی بین والدین و نوزاد، ایجاد حس اعتماد به نفس و آرامش روانی در نوزاد و شخصیت آینده او کمک بسیار مؤثری می‌کند.

تماس‌های پوستی به طور منظم و در سطح وسیع مانند ماساژ دادن بدن نوزاد و یا مراقبت آغوشی (بستن کانگورویی کودک در آغوش والدین)، علاوه بر آن که در تکامل کودک بسیار مؤثر است، برای والدین بخصوص مادران که معمولاً پس از زایمان مضطرب و نگران و گاهی افسرده هستند، نیز بسیار کمک‌کننده است. همچنین با برقراری آرامش در کودک، سرعت تکامل نوزاد افزایش یافته و همین امر موجب ارتقای سطح روحی و روانی مادر نیز می‌شود.

یکی از قدرتمندترین روش‌های برقراری ارتباط عاطفی بین والدین و نوزاد نارس و یا کم وزن، نزدیکی جسمانی و تماس پوستی است. نوزادان نارس را به جای قرار دادن داخل یک انکوباتور\* می‌توان روی سینه مادر یا پدر گذاشت و بهبود جسمانی او را تسریع بخشید. پس لازم است والدین این گونه نوزادان اوقات بیشتری را با آرامش به نشستن در کنار نوزاد و در آغوش گرفتن او اختصاص دهند.

نوزاد محیط خود را از سه طریق دیدن، شنیدن و تماس‌های پوستی بیشتر می‌شناسد و در این میان تحریکات مغزی از طریق لمس و ماساژ تأثیر بیشتری دارد.

شکل‌گیری پیوندهای عاطفی روندی بسیار ویژه است؛ تجربه ای است شگفت‌انگیز که در طی آن، والدین و کودک یاد می‌گیرند که یکدیگر را دوست بدارند. این ارتباط ممکن است به محض آن که والدین چشمان خود را برای نخستین بار به روی کودک می‌گشایند، شکل گرفته و یا ممکن است ماهها طول بکشد و ماساژ این امکان را برای والدین فراهم می‌کند که این ارتباط هرچه زودتر برقرار شود.



نوزاد یا شیرخوار، از شنیدن صحبت‌های والدین لذت می‌برد و حتی سرخود را به طرف صدا بر می‌گرداند و با خندیدن و دست و پا زدن به والدین پاسخ می‌دهد. مهم نیست والدین به او چه می‌گویند. او از توجه والدین خوشحال می‌شود و والدین نیز از پاسخ او لذت می‌برند. وقتی والدین با او حرف می‌زنند به وی نگاه کنند زیرا ارتباط چشمی بسیار مهم است و به تقویت درک متقابل از هم و ایجاد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند. روند شکل‌گیری پیوند عاطفی ممکن است هفته‌ها یا حتی ماهها به طول بینجامد، به‌خصوص اگر زایمان مشکل بوده و یا کودک، نیاز به مراقبت‌های ویژه داشته باشد.

طبق گزارش‌های تحقیقی، نزدیک به سی درصد زنانی که به تازگی مادر شده‌اند، در برقراری پیوند عاطفی با نوزاد خود دچار مشکل هستند. اگر والدین چنین احساسی دارند، با کمک خانواده، مادر و یا دوستان نزدیک می‌توانند بر این مشکل غلبه کنند.

پرورش یک کودک خسته‌کننده است، بنابراین مادران سعی کنند از تراکم فعالیت‌های روزمره در منزل کم کرده و از کمک دوستان و خانواده نیز برخوردار شده و سعی شود در طول روز هنگام به خواب رفتن کودک، کمی بخوابند. همچنین مراقب حالتی به نام "تنهایی پس از زایمان" باشند. این حالت ممکن است در بعضی مادران در حدود ۳ یا ۴ روز پس از تولد نوزاد رخ بدهد. این احساس ناتوانی در مقابله با مسائل و مشکلات، به دلیل تغییرات هورمونی است و پس از گذشت چند روز برطرف می‌شود.

محبت و عشق، صبوری و حوصله و حتی استرس و عصبانیت از طریق رفتار والدین به شیرخوار منتقل می‌شود و شیرخواری که با عصبانیت در آغوش گرفته می‌شود، حس خشم را به طور ناخودآگاه دریافت می‌کند.

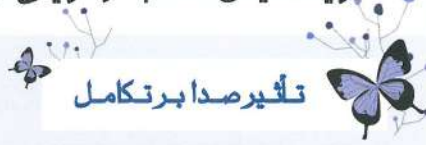
هرچند راه‌های ارتباطی شیرخوار بسیار محدود به نظر می‌رسد ولی وقتی والدین بر رفتار شیرخوار خود متمرکز می‌شوند به زودی الگوی خواب و بیداری، گریه و بی‌قراری و لبخند و خوشحالی فرزند خود را دریافت خواهند کرد و واکنش‌های اولیه والدین و مجموعه عوامل محیطی نقش مهمی در شکل‌گیری رفتار شیرخواران دارد.

شیرخواران رفتارها را می‌آموزند و هیچ رفتاری از آنان به خودی خود بروز نمی‌کند.

علاوه بر تأثیر واکنش‌های والدین، میزان فعالیت حرکتی و ریتم بدنی شیرخوار (مثل احساس گرسنگی، اعمال

دفعی، سیکل خواب و بیداری و تعداد دفعات تغذیه) چگونگی انطباق‌پذیری شیرخوار با محیط پیرامون (مثل غریبی کردن، گریه و شدت عکس‌العمل‌های شیرخوار به محیط) کیفیت خلق و خوی شیرخوار و دامنه توجه او (زمانی که یک شیرخوار صرف یک فعالیت می‌کند)، همه در رشد و تکامل و بروز پدیده‌های رفتاری آینده او نقش مؤثری دارند و تفاوت شخصیت کودکان را شکل می‌دهد.

## تأثیر صدا بر تکامل



دریافت شنیداری کودک قبل از تولد، چیزی و رای شنیدن صرف است. صدا بر سلامت مغز، ذهن، سیستم اعصاب مرکزی و جسم اثر فراوانی می‌گذارد. جنین به طور طبیعی در محیطی است سرشار از صداهای طبیعی، از جمله صدای مادر، ضربان قلب، صدای جسم خودش و صدای محیط اطراف که از طریق جسم مادر به جنین می‌رسد. بهترین شرایط وقتی فراهم است که صدای محیط بیرونی از صدای پدر، خواهر و برادر و دیگر اعضای خانواده و نیز صدای طبیعت و موسیقی احاطه شده باشد.

بهترین حالت پس از تولد این است که دنیای صوتی نوزاد تغییر مهمی نکند. طبیعی و دلپذیر و عاری از صداهای ناخوشایند یا بیش از حد بلند باقی بماند. در معرض صداهایی ملایم و طبیعی با فرکانس بالا باشد، مانند صدای وزش باد در میان درختان، ترم جویبار و آواز پرندگان. بهتر است که محیط صوتی نوزاد پاک و عاری از صداهای ناهنجاری چون صداهای بلند انواع دستگاه‌های مکانیکی و یا تردد وسایل نقلیه در شهرهای بزرگ باشد\*. این محیط پاکیزه صوتی به مغز اجازه می‌دهد تا به پردازش تک‌تک اصوات بپردازد؛ ابتدا با طیف محدودتری از فرکانس‌ها و سپس، در پی رشد مغز، در طیفی وسیع‌تر. مغز در وقت تولد قادر به شنیدن است و صدا به صورت تکانه‌های الکتروشمیایی به مغز ارسال می‌شود.

البته در مرحله نوزادی، مغز باید بیاموزد که چگونه صداهای مختلف را تشخیص دهد و آنها را تفسیر و پردازش کند. بعدها این صداها هر یک به شکل صدایی خاص معنا پیدا می‌کند، دسته‌بندی و یکی بعد از دیگری پردازش می‌شود و سرانجام، به صورت زبان معنا پیدا می‌کند. مغز کودک بلافاصله پس از تولد قادر به همه این اعمال نیست و اغلب تکانه‌های دریافتی را بی‌هویت و بی‌معنی می‌داند. بخش مهمی از رشد اولیه سیستم شنوایی یا یادگیری پردازش صدا در قالب زبان مادری است. استنباط کلی این است که کودک ظرف یکی - دو سال اولیه زندگی، نحوه پردازش صداهای خاص زبان مادری‌اش را یاد می‌گیرد.

اکثر افراد اگر در سال‌های اول زندگی در معرض یادگیری زبان دیگری قرار نگیرند، بدون دخالت‌های خاص صوتی، برای شنیدن، درک و در نتیجه صحبت کردن به آن زبان دچار مشکل خواهند شد.

۱۴

\* توصیه می‌شود در شهرهای بزرگ و با آلودگی صوتی بالا، شیرخوار، در معرض آلودگی‌های صوتی بخصوص در سه ماهه اول زندگی کمتر قرار گیرد.

متأسفانه واقعیات دنیای امروز شباهتی به محیط صوتی طبیعی ندارد. مقایسه و تفاوت میان صحبت دو نفر در یک علفزار سرسبز و وسیع با صحبت دو نفر دیگر در محیط شهری شلوغ این نتیجه را روشن می‌سازد که محیط صوتی طبیعت، مثبت و رشددهنده سیستم عصبی است و محیط صوتی که اکثر شهرنشینان در آن زندگی می‌کنند پر تنش و کلافه‌کننده است.

تقریباً در هیچ‌جای کره زمین نمی‌توان جایی پیدا کرد که در آن انسان در معرض آلودگی صوتی نباشد. این وضع می‌تواند پیامدهای ناهنجار عصبی، اجتماعی و روانی به بار آورد. در خانه صداهای ناهنجاری چون انواع وسایل برقی، رفت و آمد اتومبیل‌ها در بیرون، کوبش ناهنجار صدای بم بلندگوهای سیستم های صوتی در اطراف شنیده می‌شود. بیرون از خانه وضع نامساعدتر است و صدای هواپیما، قطار، ازدحام اتومبیل، دستگاه‌های مکانیکی و کوبش‌های منفی ناشی از فرهنگ تکنولوژی‌زده غوغا می‌کند. حتی اگر کسی هم، سال‌های اول عمرش را در محیط مطلوب صوتی گذرانده باشد، این گونه محیط، آثار مثبت آن ایام را به سرعت از بین خواهد برد.

یادآوری می‌شود از عوامل محیطی تأثیرگذار دیگر بر رشد و تکامل مغز، صدا و به خصوص موسیقی دارای ریتم و ملودی آرام است. صداهای موجود در طبیعت مثل صدای توالی امواج دریا، آواز پرندگان جنگل، عبور یک رود روان و یا حتی ضربان قلب دارای یک نظم و ریتم معین هستند. صداهای ریتمیک با فرکانس منظم آرامش بخش هستند مثل آوای لالایی که دارای نوعی ریتم و توالی آرام بوده که سبب خواب بهتر در کودکان می‌شود. صدا و موسیقی تأثیرات مثبتی در افزایش ترشح هورمون سروتونین در مغز دارد. همچنین صداهایی با فرکانس بالا و شدید و یا ناگهانی مانند صدای بوق اتومبیل یا صداهای ناخوشایندی از این قبیل به خصوص در شهرهای بزرگ و پر ازدحام بر سیستم عصبی - تکاملی مغز نوزادان و شیرخواران تأثیرات نامطلوبی دارد و توصیه می‌شود در چند ماه اول زندگی، از تردد در مکانهایی که اینگونه آلودگی صوتی را دارند به همراه شیرخوار پرهیز کرده و از تولید صداهای بلند و خشن مانند صدای موتور جارو برقی و لوازمی از این قبیل در جوار نوزاد خوداری شود.

امروزه تحقیقات متعددی در سراسر جهان پیرامون تأثیرات اصوات و موسیقی بر فعال کردن تمام قسمت‌های مغز صورت گرفته است و این نوع موسیقی به دلیل داشتن ریتم و ملودی منطبق بر الگوهای ریاضی موجب افزایش توانمندی‌های سلولهای مغز در شیرخواران شناخته شده است.

## رابطه صدا و رشد شخصیت

حدود پنجاه سال پیش، یک پزشک فرانسوی موفق به کشف تکان دهنده‌ای شد. آلفرد توماتیس، متخصص و جراح گوش و حلق و بینی، بر پایه تجربیات بالینی فراوان، دریافت که افراد فقط صداهایی را می‌توانند ایجاد کنند که آنها را شنیده باشند. به عبارت دیگر، اگر انسان نشنود، نمی‌تواند آن را ایجاد کند.

این نظریه در سطح بین‌المللی به نام «اثر توماتیس» شناخته شده و اثبات وجود رابطه میان شنیدن و حرف زدن است. بر مبنای همین نظریه است که امروزه همگان می‌دانند توانایی انسان در درک صدا بر توانایی او در برقراری ارتباطش تأثیر می‌گذارد. صدا و گوش با هم ارتباطی



ناگسستی دارند و هر دو اساس رشد عصب‌شناختی، عاطفی و اجتماعی افراد هستند. درک درست شنیداری بر مهارت‌های کلامی و ارتباطی افراد تأثیر می‌گذارد، مهارت‌هایی که اساس رشد اجتماعی، اعتماد به نفس و خویشتن‌شناسی هر انسانی است.

دکتر توماتیس با تحقیق درباره عوارض کاهش شنوایی، نتیجه گرفت که بسیاری از اختلالات فیزیولوژیکی و روانی انسان به کارکرد معیوب شنوایی او مربوط می‌شود. در خودماندگی (اوتیسم)، ناتوانی در یادگیری، افسردگی و حواس‌پرتهی از مواردی است که در آنها نحوه دریافت صدا در انسان تأثیر می‌گذارد. در میان بسیاری اصول دیگر، دکتر توماتیس صدا را غذای سیستم عصبی دانست و نشان داد که چطور جنین در هفته شانزدهم، صدا را در رحم مادر درک می‌کند. او تا آنجا پیش رفت که با اطمینان بیان کرد صدا به رشد سیستم عصبی جنین کمک می‌کند.

تحقیق درباره سازوکار شنوایی، انسان را به سوی دیگر این طیف راهنمایی می‌کند. عضله رکابی یکی از دو عضله ظریفی است که با استخوان‌های گوش میانی سروکار دارد. این عضله تنها عضو بدن انسان است که هرگز استراحت نمی‌کند. این عضله تا لحظه‌ای که قلب از کار بیفتد ادراکات صوتی را تنظیم می‌کند. به این ترتیب، در صورت نبود صدمات آسیب‌شناختی، انسان شنیدن را پیش از تولد آغاز می‌کند و تا پایان عمر، روز و شب به پردازش صدا ادامه می‌دهد.

دکتر توماتیس چارچوبی برای شناخت وسیع‌تر گوش و کارکرد آن طراحی کرد. وی علاوه بر مشخص کردن تأثیرات فراگیر صدا، سیستمی برای تربیت دوباره سازوکار شنوایی ایجاد کرد که مشتمل است بر روش پیچیده پالایش فرکانس صدا و تکنیک «گیتینگ». گیتینگ عبارت است از افزایش اتفاقی یا هدفمند درجه صدا و شدت بعضی فرکانس‌ها. این تکنیکی است که گاهی از آن در برنامه‌های تحریک صوتی به منظور جلوگیری از عادی و یکنواخت شدن موسیقی در ذهن و هدایت به گوش دادن فعال استفاده می‌شود.

پژوهشگران دریافته‌اند که پخش موسیقی در واحدهای مراقبت از نوزادان به رشد بهتر و سریعتر نوزادان نارس کمک می‌کند و در تحقیقات خود نشان دادند بیمارستانهایی که در بخش نوزادان نارس موسیقی پخش می‌کنند به این نوزادان در رشد بهتر و سریعتر کمک می‌کنند. به گفته این محققان، موسیقی در نوزادان نارس، رنج ناشی از روند درمان‌های دردناک را کاهش می‌دهد و به آنها کمک می‌کند که بیشتر تغذیه شوند. به نظر می‌رسد که موسیقی اثرات مثبتی بر روی پارامترهای فیزیولوژیکی مثل ضربان قلب و تنفس دارد. در کانادا بسیاری از واحدهای مراقبت از نوزادان از موسیقی برای درمان و رشد کودکان نارس استفاده می‌کنند.

بر اساس بررسی‌ها «لالایی» و اصوات دیگر، که برای نوزاد تداعی گر صداهایی است که در دوران جنینی خود می‌شنیده است می‌توانند در رشد بهتر او نقش داشته باشند. به علاوه موسیقی کلاسیک مثل آثار موتزارت نیز عملکردی شبیه لالایی دارند.

نوزادان در روزهای اولیه زندگی خود نسبت به صداهای مختلف عکس‌العمل نشان می‌دهند و صداهای مختلف، واکنش‌های متفاوتی در بردارد. ساده‌ترین و زیباترین موسیقی برای شیرخواران لالایی مادر است.

اکثر نوزادان و کودکان با شنیدن لالایی مادر به خواب می‌روند و این عمل به صورت واکنش شرطی در آنها به یادگار می‌ماند. نوع موسیقی لالایی در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است اما همگی از احساس مادر به فرزند سرچشمه گرفته و سینه به سینه انتقال یافته است. صدای زنگ‌دار و اسباب‌بازی‌های ریتمیک هم نوزاد را تا مدتی به خود مشغول می‌سازد و در زمانی که نوزاد رنگ‌ها را به صورتی مبهم و سایه‌وار می‌بیند، گوش او به خوبی می‌شنود. واکنش سریع نوزاد در برابر صدا گویای این مدعا است. در مراحل مختلف رشد، موسیقی به نوعی در شکل‌دهی شخصیت کودک اثر می‌گذارد. نخستین صداها به صورت گریه و خنده ظاهر می‌شود.

در مواقعی کودک صدایی شبیه به قان و غون به کمک حنجره خود می‌سازد. با پی بردن به وجود دست‌های خود به اشیای دور و برش ضربه وارد می‌کند و از به صدا درآوردن آنها احساس نشاط و شادمانی می‌کند. بدون شک تمام این علایم غریزی است و جلوگیری از این تظاهرات در آنها ایجاد کمبود می‌کند. در سنین بالاتر (مثلاً دو سالگی) هنگامی که کودک قادر به تکلم و راه رفتن است، می‌آموزد چگونه آوازی را تقلید کند، حتی اگر مفهومی از آن نداشته باشد، اما به صورت تقلیدی می‌خواند.

از آنجایی که موسیقی به عنوان پدیده اجتماعی و تربیتی در عصر حاضر شناخته شده است، از این رو آشنایی و آموزش صحیح و به موقع می‌تواند نقش موثری در روحیه و شخصیت کودکان داشته باشد و کودکان همراه با فعالیت‌هایشان در زمینه نقاشی، زبان و ورزش می‌توانند به یادگیری موسیقی نیز بپردازند. موسیقی می‌تواند قدرت تخیل و تمرکز کودکان را پرورش دهد، به آنان نظم و تربیت آموزد و لذت اجرا و شنیدن یک موسیقی خوب را به آنها هدیه دهد.

در ژاپن به خانواده‌ها آموزش می‌دهند که چگونه خود را برای پذیرش فرزند جدید آماده کنند. آنها بر این باور هستند که صدا، فکر و احساس مادر، پدر، پدربزرگ و مادربزرگ و سایر اعضاء خانواده بطور مستقیم بر روی جنین اثر می‌گذارد و باید از هرگونه احساس و صدای ناموزونی دوری کرد. امروزه صدای بلند تلویزیون، فیلم‌های خشونت بار، موسیقی‌های بلند و اصوات گوشخراش به عنوان عوامل آسیب‌زا و مضر برای جنین به شمار می‌رود.

دکتر توماس ورنی در کتاب زندگی اسرارآمیز جنین درباره بوریس بروت، رهبر ارکستر همیلتون فیلارمونیک در کانادا، مطالبی را بیان می‌دارد. بروت طی فعالیت حرفه‌ای خود متوجه می‌شود که بطور عجیبی توانایی نواختن قطعه خاصی از موسیقی را دارد اما برای یادگیری سایر قطعات باید تلاش زیادی کند. تحقیقات در این مورد مشخص کرد که مادر این موسیقیدان در دوران بارداری، این قطعه را می‌نواخته است و به همین دلیل فرزندش نیز در بزرگسالی بدون هیچ کوششی توانسته آن را بنوازد.

جنین شناسان بر این باورند که گوش اولین عضو جنین است که تکامل می‌یابد و تقریباً از هفته هجدهم بارداری فعالیت خود را آغاز می‌کند و از هفته بیست و چهارم به صورت فعال توانایی شنیدن را به دست می‌آورد. دکتردی کاسپرود و دکتر ملانی اسپنس، از دانشگاه کارولینای شمالی، مطالعه‌ایی را روی زنان، طی سه ماهه سوم بارداری انجام دادند و به آنان آموزش دادند که در این دوره کتاب گریه به درگاه، اثر دکتر سیوس را بخوانند.

آنها دریافتند که نوزادان این مادران قادرند، طی آزمایشی (در هنگام مکیدن سینه مادر) شعرهای این کتاب را از سایر مطالب خوانده شده برای آنان، تشخیص دهند.

بررسی‌ها در مورد شنیدن صوت قرآن نیز نتایج مشابهی را نشان داده است. امروز محققین دریافته‌اند که چنین انسان نه تنها به موسیقی و صدا حساس است، بلکه به احساسی که در صدای مادر وجود دارد و حتی معنای کلمات او واقف است. از این قدرت چنین می‌توان به عنوان فرصتی طلایی برای برقراری ارتباط با او استفاده کرد. باید توجه داشت که چنین در دوره بارداری چه چیزهایی را می‌شنود. در این زمان، مادر باید ترانه‌های کودکانه‌ای برای دل‌بند خود بسازد و آنها را بدون تغییر دادن صدا اما با لحنی عاشقانه، در تنهایی برای چنین خود بخواند و هرگز تصور نکند که کار بی‌بهره‌ای انجام می‌دهد.

باید دانست اگر این باور وجود ندارد که چنین قادر است آوازهای مادر را درک کند، انجام این کار زمینه را برای ایجاد ارتباط صمیمانه‌ای با نوزاد فراهم می‌سازد. در ضمن، باید امکان چنین ارتباطی برای پدر، دوستان و سایر نزدیکان برقرار شود.

دنیای کودکان پر از صدا و موسیقی است و در همه جای جهان کودکان دارای این قابلیت هستند که نسبت به موسیقی واکنش نشان دهند. آنها علاقه فراوانی به جستجو در امکانات صوتی هرچیز دارند و از ایجاد صدا از اشیاء لذت می‌برند و اگر این صدا دارای ریتم باشد، می‌تواند کاملاً آنها را مجذوب کرده و انگیزه موسیقایی آنان را تقویت کند.

از آنجایی که واکنش نشان دادن به صدا پیشرفته‌ترین توانایی در نوزادان است، کودک از همان ابتدای تولد باید از نظر موسیقی تغذیه شود. خواندن ترانه‌های ریتمیک ملایم، حس آرامش و امنیت را در نوزاد حساس تقویت می‌کند. قرنهاست که لایه‌های آهنگسازان بزرگ و ملودیهای جذاب خودانگیزه‌ای که به آهستگی زمزمه می‌شود، کودکان را به خوابی آرام فرورده است. در چنین حالتی، کیفیت صدای خواننده اهمیتی ندارد بلکه مهم ارتباطی است که از این طریق با کودک برقرار می‌شود.

کودکان در حدود سه سالگی علاقه‌ای واقعی به هر نوع فعالیت موسیقی نشان می‌دهند و این زمان بسیار مناسبی برای والدین و مربیان است تا در شناخت و درک ساختار موسیقی به کودک کمک کنند. هنگامی که موسیقی به شیوه‌ای آگاهانه و متناسب با درجه ادراک کودک به وی ارائه شود، بدون شک به شناخت و آگاهی بیشتر او منجر خواهد شد.

در این سن، کودکان تقریباً در تمام زمان بیداری خود در حال جنب و جوش و فعالیت هستند از راه رفتن و دویدن گرفته تا بالا و پایین پریدن، سر خوردن، جهیدن، تاب خوردن و دست زدن. در بسیاری از موارد این حرکات می‌توانند در سمت نمایشی کردن ترانه‌ها، داستانهای کوچک و ساده و قطعات کوچک موزیکال به کار روند. بازیهایی که همراه با موسیقی اجرا می‌شوند برای داشتن اوقاتی خوش که همراه موسیقی، و سرخوشی است برای کودک و بزرگسال به یک اندازه مفید و نشاط آور است.

می‌توان گفت که کودکان در سنین ۴ و ۵ سالگی، در زمینه به وجود آوردن موسیقی بسیار مصر و علاقمند هستند. آنها از هر گروه سنی دیگری به خلق موسیقی می‌پردازند، با دقت تمام در گوشه و کنار آن به کشف و جستجو می‌پردازند و موسیقی محرکی اساسی برای فعالیتهای آنان به شمار می‌رود. هنگامی که کودکان ۴ و ۵ ساله‌اند، برای تجربیات برنامه ریزی شده آمادگی بیشتری دارند و توجه شود که باید تعادل در این برنامه ریزی رعایت شده باشد. به این ترتیب که زمانی برای شنیدن و شناخت ارزش موسیقی، خواندن، نواختن ساز و ایجاد صدا، ساختن شعر و موسیقی و انواع فعالیتهایی که قابل اجرا هستند، اختصاص داده شود.

شنیدن موسیقی کاری است که می‌تواند در تمام مراحل فعالیتهای روزانه انجام شود. در واقع عادت به شنیدن موسیقی، پایه و اساس تمام تجربیات موسیقایی است. البته در این سن، کودک به مرحله‌ای رسیده است که می‌تواند مدت کوتاهی بنشیند و با دقت به یک اجرای کوتاه یا یک قطعه کوچک موسیقی ضبط شده گوش فرا دهد.

یک فعالیت جذاب دیگر برای کودکان، شنیدن یک قطعه موسیقی و ساختن داستانی برای آن است. همچنین داستانهایی که با موسیقی پروراند شده باشند و دارای ریتم و ملودی باشند (در داستانهای زیبای فارسی، از گفتگوهای ریتمیک بسیار استفاده شده است و لزوماً نباید به دنبال نمونه خارجی آن بود. از جمله کدوی قلقله زن، کک به تنور، عروسک ناز قندی، نمکی، عمو نوروز و...) چنین بازی‌هایی می‌تواند علاقه کودک به موسیقی را بسیار افزایش دهد.

خواندن ترانه شور و شوق فراوانی برای کودکان به همراه دارد. اکثر کودکان عاشق آواز خواندن و شنیدن آوازی که برای آنها خوانده شود، هستند. صدای کوچک این موسیقیدانان ۴ و ۵ ساله شاید برای تعقیب بالا و پایینهای موسیقی یک ترانه چندان قوی نباشد، والدین و مربیان توجه کنند که نباید بیش از حد توان کودک از او توقع کاری بی‌نقص و خواندن بدون ایراد داشته باشند. برای تشویق کودک به خواندن، باید از ترانه‌هایی استفاده شود که خواندن آن برایش ساده باشد، ترانه‌هایی که از کلمات تکراری، عبارات موزون و الگوهای ریتمیک تکرار شونده برخوردار باشند. از طرفی این اشعار برای پرورش قدرت بیان و توسعه گنجینه لغت کودک نیز بسیار مناسب هستند.

اشعار مهد کودکی و ترانه‌هایی که از طریق شرکت دادن کودک در نوعی بازی و فعالیت مانند دست زدن، پای کوبی و ضرب گرفتن روی میز، شناخت موسیقی وی را تقویت می‌کنند نیز انتخابهای مناسبی هستند. هنگامی که کلمات شعر در ذهن کودک باقی ماند، می‌توان برای افزودن به جذابیت آن از یک ساز ساده کوبه‌ای استفاده کرد که در این میان می‌توان به طبل، دایره زنگی، تکه‌های چوب و سنج اشاره نمود.

بازیهایی که در طی آن انگشتان، دستها و اعضای دیگر بدن حرکت می‌کنند موجب آگاهی از تواناییهای جنبشی و همچنین هماهنگ سازی عضلات می‌شوند.

آهنگها و حرکات ساده و ریتمیک متغیر کودک را با لایه‌های زیرین ریتم در موسیقی و همچنین با تاکیدها و کشیدگی‌های صوتی آشنا می‌کند. توجه شود که هر قصه‌ای می‌تواند با افزودن صدا و به شعر تبدیل کردن گفتگوها به موضوعی برای ترانه خوانی و موسیقی تبدیل شود.

آنچه از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است، انتخاب موسیقی مناسب با سن کودک است.\* ترانه‌هایی انتخاب شود که موضوع آن و کلمات اشعارش برای کودک جذاب باشد. کودکان کم سن به خصوص با ترانه‌های همراه با حرکت (مانند قطار بازی)، بازی‌هایی که با شعر خوانی انجام می‌شود (عمو زنجیر باف، گرگم و گله میبرم)، ترانه‌هایی از برنامه‌های محبوبشان و اشعاری که دربر دارنده موضوعات زیر باشد لذت می‌برند:



- ✓ نام خودشان؛
- ✓ کلمات بی معنی، خنده دار و موزون؛
- ✓ خانواده و دوستانشان؛
- ✓ احساسات؛
- ✓ طبیعت و فصلها؛
- ✓ تعطیلات؛
- ✓ فعالیتهای مدرسه؛
- ✓ بدن انسان؛
- ✓ حیوانات.

فراموش نشود که هرچند ترانه‌های کوتاه برای کودکان جذاب تر است، اما اشعار پرسش و پاسخ دار یا داستانهای موزون طولانی تر هم برایشان جذاب است. سوال و جواب در ترانه خوانی، جنبه منطقی ذهن کودک را نیز تقویت می‌کند.

هنگام انتخاب موسیقی برای کودکان، توجه داشتن به تناسب میان کلمات و ملودی ترانه بسیار مهم است. معنی کلمات باید در سبک موسیقی منعکس شده باشد.

جمله بندی اشعار و ملودی نیز باید همزمان و منطبق بر یکدیگر باشد. در واقع کلمات و ملودی باید مانند آستر و روبه، یکدیگر را کامل کنند. یکی از اساسی‌ترین اهداف موسیقی، غنی کردن زندگی کودک از طریق تجربیات موسیقایی او و کمک به پرورش حس زیبایی شناسی اوست. وجود یک برنامه متعادل در کنار سایر فعالیتهای زندگی کودک می‌تواند بسیار رضایت بخش باشد و پرداختن به موسیقی نباید به شکل یک وظیفه اجباری و زجر آور به او تحمیل شود.

اگر موسیقی مربوط به سن کودک باشد، و حس حاکم برفضایی را که فرزند دوست دارد برایش درست کند، می‌تواند این تأثیرات را داشته باشد:

- ✓ شادابی و نشاط؛

۲۰

\* برای اطلاع بیشتر در مورد چگونگی تهیه موسیقی های مخصوص نوزادان و شیرخواران به سایت و یا دفتر انتشارات مراجعه شود.

- ✓ آرامش روحی و روانی (با انرژی اضافی)؛

- ✓ آمادگی ذهنی برای فراگیری مطلب.

موسیقی می‌تواند میزان دقت و تمرکز را در میان کودکان و بزرگسالان افزایش دهد. دانشمندان با انجام تحقیقاتی ادعا کرده‌اند افرادی که می‌توانند یک ساز موسیقی را بنوازند باهوش ترند، زندگی اجتماعی بهتری دارند و در تحصیلات خود موفق ترند.

موسیقی به دو شکل می‌تواند به بهبود وضع جسمی و روحی فرد کمک کند به طوری که در شنونده باعث تحریک واکنش‌های عاطفی و ذهنی می‌شود. قرار گرفتن کودکان در معرض موسیقی چه آنها که می‌نوازند و چه آنها که به آن گوش می‌دهند اثرات بسیار مفیدی روی قدرت شنیداری آنها دارد.

محقق دونالد هاگس در این باره گفته است: هیچ چیزی مانند موسیقی نمی‌تواند همه قسمت‌های مغزی را فعال کند. زمانی که کودکان با موسیقی آشنا می‌شوند قسمت‌های زیادی از مغز آنها به طور همزمان تقویت می‌شوند که از جمله می‌توان به مرکز زبان آموزی و محاسباتی اشاره کرد. کودکانی که موسیقی گوش می‌دهند قدرت شنیداری آنها به طور قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند که همین عامل سبب می‌شود مهارت‌های زبان آموزی آنها رشد چشمگیری داشته باشد. این کودکان بهتر می‌توانند الگوهای زبانی را تقلید کرده و فراز و فرودهای خاص هر زبان را تحلیل کنند که همه این مسائل به بهترین شکل می‌توانند روی مهارت‌های زبان آموزی تأثیر مثبت داشته باشد. تحقیقات نشان داده که کودکان حتی قبل از تولد نیز می‌توانند به صدای موسیقی گوش داده و آن را به خاطر بسپارند. کودکانی که موسیقی می‌آموزند در آینده در امتحاناتی که رابطه مستقیم با قدرت شنیداری دارند نتایج بسیار بهتری می‌گیرند.

به طور کلی تحریک مثبت مغز بوسیله تصویری زیبا، رایحه ای دلپذیر،

موسیقی مسحور کننده و تغذیه ای صحیح باعث آزاد سازی مقدار معینی ترشح

هورمون سروتونین و در نتیجه احساس خوشایند سرور و شادمانی در فرد می‌شود.





اهمیت نور، فراتر از خصوصیات فردی و شخصیتی کودک است. نور، عنصر لازمی است که هیچ کودکی، نباید از آن محروم بماند و هر انسانی، چه کودک و چه بزرگسال، برای ادامه حیات به آن نیاز دارد.

در مورد نوزادان، به نور کم شدتی احتیاج است که والدین در طول دفعات فراوانی که به کودک سرکشی می‌کنند تا او را تغذیه کنند، پوشکش را عوض کنند یا او را بخوابانند، توانایی دید کافی را در اختیار بگذارند. از یک چراغ خواب دوشاخه‌دار یا یک چراغ کوچک حباب‌دار با لامپی که ولتاژ آن زیاد نیست (حداکثر ۱۲ ولت) استفاده شود.

به طور کلی، وضعیت نور اتاق خواب شیرخواران بزرگتر، به لحاظ نیازهای خاص این سنین، توجه و حساسیت بیشتری نسبت به اتاق خواب بزرگسالان می‌طلبد. کودک نیز مانند فرد بزرگسال، باید نوری در اتاق خواب داشته باشد که هنگام روز، انجام کارهایی از قبیل رویت و پیدا کردن اشیاء را به خوبی برایش امکان‌پذیر کند، امکان تشخیص رنگ‌ها را به او بدهد. جهت تابش نور از پنجره اتاق نباید به گونه‌ای باشد که شدت نور موجب انبساط کودک شود. هنگام شب نیز نور به گونه‌ای در اتاق تنظیم شود که کودک هم بتواند خوب استراحت کند و هم در صورت نیاز به برخاستن از تخت‌خواب در نیمه‌شب، توانایی تشخیص اشیای پیرامون خود را داشته باشد.

مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد نور مصنوعی اتاق کودک باید مورد توجه قرار بگیرد، ایمنی است. در مورد طرح نور اتاق کودک، یاد آوری می‌شود که کودک مدام در حال رشد می‌باشد و نیازها و علایق او نیز در حال تغییر است.

بنابراین طرح نور اتاق او نیز باید قابلیت تغییر مداوم را داشته باشد. برای سنین مختلف، از انواع طرح‌های دکوراتیو چراغ می‌توان برحسب سلیقه خانواده استفاده کرد.

در مناسب‌سازی خانه‌های بزرگ و کوچک باید توجه داشت که خانه فقط یک سرپناه نیست بلکه لازم است نیازهای رفتاری، روانی و اجتماعی ساکنان خود را نیز پاسخگو باشد. به این ترتیب فضاهای اختصاصی هر یک از افراد خانواده باید متناسب با سن و سال، چگونگی فعالیت‌ها و روحیه افراد آراسته شود تا علاوه بر کارآمد بودن، نیاز فطری‌شخص به آرامش و زیبایی را نیز برآورده سازد.

در تهیه و تدارک اتاق کودک نیز یکی از مهم‌ترین نکاتی را که باید همواره به خاطر داشت، رشد و تغییر بسیار سریع شیرخواران و نیازهایشان است. از این رو هنگام برنامه‌ریزی برای دکوراسیون اتاق کودک از رنگ آمیزی و پوشش دیوارها و کف اتاق گرفته تا خرید وسایلی مانند تخت و کمد و از این قبیل چیزها، باید این واقعیت را در نظر گرفت که بیشتر وسایل شیرخواران پیش از آنکه فرسوده شوند بی‌استفاده می‌شوند و شیرخوار به دلیل رشد سریع و تغییرات محسوس در زمانی کمتر از یک سال قادر به استفاده از بسیاری از وسایل اولیه اش نخواهد بود.

بنابراین در انتخاب وسایل و رنگ آمیزی اتاق شیرخوار این سرعت را در نظر گرفت و از رنگ‌هایی استفاده کرد که برای چند سال اول زندگی کودک مناسب باشند. همچنین وسایلی چون تخت و کمد به گونه‌ای انتخاب شود که در چند سال آتی نیز قابل استفاده باشند.

مسئله‌ای که باید پیش از هر مورد دیگری در اتاق کودک مورد توجه قرار بگیرد، ایمنی و آرامش است. باید از استاندارد بودن هر چیزی که تهیه می‌شود و یا برای کودک هدیه می‌آورند مطمئن شد. اگر از هر نظر خطرات ناچیزی را نیز در بر داشته باشند، هر چقدر هم که برای خرید آن هزینه شده باشد، نباید مورد استفاده قرار بگیرند.

جنسیت کودک هم در چیدمان اتاق نقش مهمی را ایفا می‌کند. اگر قرار نیست که کودک در اتاق خود تنها باشد و خواهر و یا برادر بزرگتری دارد که باید در اتاق با هم باشند، بهتر است دکوراسیونی انتخاب شود که مناسب هر دوی آنها باشد. می‌توان نوعی فضای اختصاصی از طریق چیدمان برای هر یک داخل همان اتاق فراهم آورد.

اغلب کودکان مجموعه‌ای از اسباب‌بازی‌های رنگارنگ را در فضای اتاق خود دارند که بی‌شک نمای اتاق را تحت تأثیر قرار می‌دهد. استفاده از رنگ‌های شاد و درخشان و ایجاد فضایی مملو از رنگ‌های ملایم و رؤیایی که این اسباب‌بازی‌های رنگارنگ در آن نقش آکسان‌های رنگی را دارد باید هنگام طراحی رنگ دکوراسیون اتاق کودک در نظر گرفته شود.

گاهی اوقات انتخاب رنگ فضای اتاق کودک با توجه به جنسیت او انجام می‌شود. بسیاری از والدین رنگ‌های گرم و ملایمی مانند صورتی و بنفش یاسی را برای دختران و رنگ‌های آبی و سبز را برای فرزند پسرشان می‌پسندند و این به سلیقه خود والدین بستگی دارد و قاعده و قانون تلقی نمی‌شود. در صورت عدم امکان رنگ آمیزی دلخواه، می‌توان با نصب پارچه‌های رنگی بر روی دیوار به شکل پرده و یا نصب کاغذهای رنگی بر روی دیواره تخت و کمد، همین تأثیر را ایجاد کرد.

دختران، دکوراسیونی مملو از رنگ‌های صورتی، سفید و بنفش، تور، روبان و حریر و فضایی فانتزی و رویاگونه را بیشتر ترجیح می‌دهند. از این رو توجه به جزئیات ریز و کوچک در اتاق دختران اهمیت بیشتری می‌یابد.

در دکوراسیون اتاق دختران هارمونی و هماهنگی بیشتر و در اتاق پسران رنگ‌های متضاد و کنتراست بیشتر ترجیح داده می‌شود. اما در دنیای امروز طراحی دکوراسیون اتاق کودکان بر پایه جنسیت آنها چندان توصیه نمی‌شود و حتی بسیاری از والدین رنگ‌هایی چون پرده‌های گوناگون زرد (از لیمویی و کرم تا زرد پرتقالی و نارنجی) را که علاوه بر روشنایی و نشاط کافی برای اتاق کودک به جنسیت خاصی نیز منتسب نیست ترجیح می‌دهند. در هر حال باید از محدود کردن انتخاب کودکان در رنگ دکوراسیون اتاقشان پرهیز کرد و به خاطر داشت که الزاماً نباید اتاق دختران صورتی و اتاق پسران آبی باشد.

مشاهده رنگ‌های زیبا و چشم‌نواز، از عالی‌ترین تجربیاتی است که کودک در طول شبانه روز مدام آن را تجربه می‌کند. خود والدین هم وقتی به اطراف خود نگاه می‌کنند، رنگ‌ها را همه جا می‌بینند که آنها را احاطه کرده‌است. انسان زندگی را از دریچه رنگ‌ها، شکل‌ها و صداها می‌بیند. هنگام مشاهده مراتع سرسبز کودک احساس شادابی می‌کند و هنگامی که دریای آبی را می‌بیند احساس آرامش می‌کند.

✓ یک اتاق تاریک در کودک احساس وجود رمز و راز و یا ترس را ایجاد می‌کند.

✓ اتاقی با رنگ آمیزی روشن، احساس تازگی و تمیزی را در کودک القا می‌کند.

رنگ درمانی یک شیوه درمانی پیوسته و بی وقفه است که شامل به کارگیری رنگ‌ها در درمان بیماری‌های مختلف جسمی و اختلالات رفتاری است. در رنگ درمانی از اصول هارمونی رنگ‌ها و ترکیب آنها برای بهبودی کودک استفاده می‌شود. متخصصین رنگ درمانی معتقد هستند که هر عضو از بدن، انرژی خاص خود را دارد و اختلالات هر عضو را می‌توان با به کارگیری رنگی هم تراز با انرژی آن عضو در محدوده مشخص و یا کل بدن به سمت بهبودی پیش برد. رنگ‌ها در واقع امواج الکترومغناطیس پر انرژی با طول موج‌های قابل رویت هستند.

سلول‌هایی مخروطی شکل که در شبکیه چشم قرار دارند، این امواج را به رنگ قابل تشخیص در ذهن تبدیل می‌کنند. این سلول‌های مخروطی به سه دسته تقسیم می‌شوند، گروهی برای تحریک شدن توسط رنگ آبی، گروهی برای رنگ سبز و گروه دیگری برای رنگ قرمز. میزان یا شدت تحریک هر یک از آنها در آن واحد می‌تواند رنگ‌های مختلفی را در ذهن شخص تداعی کند. رنگ آبی حس آرامش و سفید حس پاکیزگی را به انسان منتقل می‌کند.

لازم به ذکر است رنگ درمانی بر افکار، رفتار و سلامتی کودک به طور قطع تاثیر می‌گذارد. فراموش نشود که استفاده درست از رنگ‌ها می‌تواند آرامش را به زندگی کودک هدیه دهد.

کودک هم با دریایی از رنگ‌ها احاطه شده است که بر احساسات و سلامتی او تأثیر دارند. برای مثال:

🌀 رنگ آبی آرامش دهنده بوده و می‌تواند توانایی خوابیدن را در کودک افزایش داده و یا احساس درد را کاهش دهد. بنابراین برای اتاق خواب مناسب‌تر است.

🌀 رنگ قرمز، تأثیر تقریباً متضادی دارد. این رنگ می‌تواند باعث افزایش تولید آدرنالین در خون شود. به دنبال آن کودک احساس ترس یا استرس یا فعالیت بیشتر خواهد کرد.



۲۴

🌀 رنگ زرد ذهن انسان را تحریک می‌کند، بنابراین معمولاً مناسب‌ترین رنگ برای اتاق کودک است.

🌀 رنگ سفید نشانگر تهی بودن، فضای باز و پاکیزگی است، لذا برای خمام یا سرویس‌های بهداشتی بسیار مناسب است.

رنگی که برای دکوراسیون اتاق کودک در نظر گرفته می‌شود باید با مقطع سنی که کودک در آن قرار دارد متناسب باشد. در طول سال اول زندگی رنگ‌های ملایم برای اتاق کودکان بهترین انتخاب هستند، چرا که شیرخوار به نور و سایه بیشتر توجه نشان می‌دهد تا تفاوت رنگ‌ها. از این رو اتاق خواب شیرخواران باید با رنگ‌های روشنی مانند سفید و کرم و یا رنگ‌های زرد، صورتی، آبی یا سبز روشن، رنگ آمیزی شود.

هرچه کودک بزرگتر می‌شود یا به کارگیری رنگ‌های شاد و درخشان در اتاق می‌توان فضایی جذاب و سرشار از انرژی و تحرک برای او فراهم آورد. اگرچه استفاده از رنگ‌های روشن و طرح‌های شاد که مورد پسند کودکان بوده و موجبات تحریک خلاقیت آنها را فراهم می‌آورند در اتاق کودکان توصیه می‌شود، اما همواره باید دقت کرد که دکوراسیون اتاق کودک در عین شادابی و نشاط، بیش از اندازه شلوغ نباشد تا موجب بی‌قراری و سلب آرامش کودک شود.



کارشناسان بر این باورند که آشنایی کودک با کتاب از ابتدای زندگی نقش به‌سزایی در علاقمندی وی در آینده به امر کتابخوانی و همچنین در پیشرفت مسیر تکاملی وی دارد. از آنجا که هر کودکی سلیقه و علاقه‌ی خاص خودش را دارد، وظیفه والدین است که این علاقه را بیابند و آنها را پرورش دهند. دکتر کاترین آیو مدیر انجمن بین‌المللی کتابخوانی می‌گوید: «علاقمند ساختن فرزندان به کتابخوانی بزرگترین هدیه‌ای است که والدین به آنها می‌دهند.»

### تولد تا ۱۲ ماهگی

والدین در حالی که فرزند را در آغوش گرفته، تصاویر کتاب را به او نشان داده و با آرامش او را در کتاب خواندن شرکت دهند. جان اسکیزکا نویسنده مطرح کتاب کودک می‌گوید: «والدین حتی می‌توانند دفتر تلفن را برای فرزندشان بخوانند و ببینند که او تا چه اندازه خوشحال می‌شود چون تمام توجه والدین به اوست.»

جیم تری لیز، نویسنده مشهور نیز می‌گوید، پدر و مادرها معمولاً با سرعت و عجله برای فرزندانشان کتاب می‌خوانند. در صورتی که هر کلمه را آهسته تلفظ کرده و بین جملات مکث کوتاهی نمایند، این کار به تنظیم سرعت خواندن کتاب کمک کرده و باعث می‌شود تا کودکان زمان کافی برای درک داستان داشته باشند که این امر به نوبه‌ی خود قدرت تخیل آنها را بر می‌انگیزد و توجه آنان را به کتاب جلب می‌نماید. اگر والدین راوی داستان شوند، با نام بردن اشیایی که در اطراف وجود دارد و توضیح کاری که انجام می‌شود «دارم اسباب بازی هایت را جمع می‌کنم.» به فرزند کمک می‌کنند تا کلمات را به اشیاء مرتبط نماید.

وقتی والدین به کلام خود ریتم و آهنگ بدهند، همراه با خواندن داستان دست بزنند یا ضرب بگیرند، علاقه و احساس ذاتی کودک نسبت به ضرب آهنگ را تقویت می‌کنند. پس کتاب‌هایی انتخاب شود که ریتم شعر دارند تا از کتاب خاطره‌ای خوش در ذهن شیرخواران باقی ماند. در هنگام کتاب خواندن برای شیرخوار با او قایم باشک بازی کنند. برای آنکه کودک از حالت یکتواخت خواندن کتاب خسته نشود، خواندن داستان با بازی همراه شود. کودک را روی صندلی بنشانند و روی او بنشینند، و هنگام خواندن، کتاب را جلوی صورت خود بالا و پایین برده و لبخند بزنند. به گفته پام آلین، بنیانگذار نهاد زندگی روشن: «با این کار کودک هیجان والدین را می‌بیند و تجربه خواندن، برایش لذت بخش‌تر می‌شود.»

### بطور خلاصه تا سن ۱ سالگی، والدین در جستجوی این موارد باشند:

داستان‌ها را بارها برای کودک بخوانند. تکرار داستان‌های جالب و مورد علاقه کودک، حس جسارت و اعتماد به نفس او را بیشتر می‌کند، علاوه بر این با هر بار خواندن، کودک چیزهای بیشتری از داستان می‌آموزد. کتاب‌هایی انتخاب شود که جنس مقاوم و در عین حال نرمی داشته باشد چون کودکان در این سن همه چیز را به دهان می‌برد و این امر طبیعی است، هم چنین می‌توان کتاب‌های پلاستیکی و ضد آب را برای زمان حمام کودک انتخاب کرد.



۲۶

کتاب‌ها بدون نوشته باشند و یا کلمات کمی داشته باشند، کتاب‌هایی که دارای تصاویر روشن و واضحی از اشیای آشنا مثل توپ، بطری و تصاویری از سایر کودکان هستند یا کتبی که از رنگ‌های شفاف و متضاد در آنها استفاده شده در این سن برای کودکان مناسب‌تر است زیرا قوه بینایی آنها در حال تکامل است.

### ۱ تا ۲ سالگی

زمانی که شیرخوار راه می‌افتد، به همه جا سرک می‌کشد و همه چیز را امتحان می‌کند. کیم داونپورت می‌گوید: «کتاب داستان‌های کودک نوپایان را در همه جای خانه، حتی در آشپزخانه بگذارید تا او بتواند هر موقع که خواست آنها را ورق بزند و نگاه کند، و بعد هر موقع که وقت داشتید زمانی را به خواندن این کتاب‌ها برای فرزندتان اختصاص دهید.» کنترل اوضاع به عهده شیرخوار گذاشته شود. کتابی را از کتابخانه برداشته، در دست گرفته و ورق زده شود، کتاب را بسته و در قفسه سر جایش گذاشته شود، سپس دقت شود که آیا او نیز می‌تواند همین کارها را انجام دهد یا نه... والدین شادی و هیجان خود را به او نشان دهند. صداهای خنده دار و صدای حیوانات را تقلید کنند. بازی و نمایش، کودک را نسبت به داستان علاقه مند ساخته و هیجان زده می‌کند.

داستان‌هایی در ارتباط با کارهای روزمره‌ای که انجام می‌دهد، برایش خوانده شود. مثلاً وقتی در حال لباس پوشیدن است، کتابی در این باره برایش خوانده شود. از او پرسیده شود: «این داره چی می‌پوشه؟» یا «تو هم امروز می‌خواهی لباس آبی را بپوشی؟» داستان بازسازی شود. مثلاً مطابق داستان کتاب، با کمک او و با استفاده از مکعب‌های خانه سازی، شهری خیالی برای او ساخته یا از او خواسته شود تا خانه‌ای برای شخصیت‌های داستان بسازد. والدین یک کاردستی مثل کتابی در مورد این دوره زندگی کودک خود درست کنند. عکس‌هایی از او انتخاب کرده آنها را در دفتری چسبانیده و عبارات کوتاه و ساده‌ای در مورد آنها بنویسند «نی‌نی خوابیده، نی‌نی غذا می‌خورد، نی‌نی لبخند می‌زند، نی‌نی بزرگ می‌شود و بزرگ می‌شود و بزرگ می‌شود.»

### بطور خلاصه برای سن ۱ تا ۲ سالگی، والدین در جستجوی این موارد باشند:

- ✧ تصاویر حیوانات، یا کودکانی که کارهایی مانند خودش انجام می‌دهند.
- ✧ عبارت آهنگین و ریتم دار
- ✧ پرسش‌هایی که از خواننده پرسیده می‌شود.
- ✧ برای ایجاد تعامل بیشتر کتاب‌هایی انتخاب شوند که صفحات سه بعدی برش خورده و یا برجسته دارند.

## ماساژ و اهمیت رشد و تکامل

نخستین رابطه نوزاد با دنیای خارج از طریق لمس کردن حاصل می‌شود. لمس کردن حسی است که نوزاد از طریق پوست و سپس به وسیله دهان آن را تجربه می‌کند. طی دوران بارداری، جنین به دلیل کیسه آبی که در آن قرار دارد و به واسطه نزدیکی با مادرش احساس آرامش می‌کند. ولی هنگام تولد این رابطه فیزیکی به هم می‌خورد و نوزاد آن احساس خوشایند را گم می‌کند، در حالی که نوزاد تازه متولد شده هنوز به آن آرامش و نوازش احتیاج دارد تا به تدریج به محیط جدید عادت کند. ماساژ علم و هنری است که آن آرامش و نوازش را دوباره برای نوزاد یا شیرخوار به شکلی جدید فراهم می‌کند.

ماساژ، سبب ارتباط عاطفی والدین از طریق لمس و نوازش، شناخت بدن و کشف خصوصیات فرزندشان می‌شود، در حقیقت والدین با فرزند خود از طریق ماساژ و لمس صحبت می‌کنند و از طریق ارتباط چشم با چشم و پوست با پوست و تبادل لبخند و محبت احساس عاطفی خود را با او تقویت می‌کنند.

ماساژها انواع بسیار و کاربردهای گوناگونی دارند، از زمان بارداری مادر، حرکات ماساژ می‌تواند برای تقویت ارتباط با جنین شروع و مرحله به مرحله، با توجه به تولد و گروه سنی فرزند متفاوت شود، ماساژها می‌تواند علاوه بر جنبه‌های آرامش بخش و تکاملی رشد، کاربردهای درمانی و تسکین دهنده نیز داشته باشد.

## تفاوت ماساژ نوزادان و شیرخواران

در چهار هفته اول زندگی که به آن دوران نوزادی می‌گویند حرکات ماساژ روی بدن نوزاد بیشتر شکل عمومی داشته و کمتر به جزئیات پرداخته می‌شود و میزان فشار و ضربه بسیار ملایم، نوازشی و با سرانگشتان خواهد بود تا باعث آزرده‌گی نوزاد نشود. مدت زمان آن هم معمولاً بین هفت تا پانزده دقیقه است و بستگی به پذیرش و لذت نوزاد دارد. اما در ماساژ شیرخواران که از ماه دوم شروع و تا پایان بیست و چهار ماهگی شیرخوار ادامه می‌یابد فشار ماساژ می‌تواند برحسب سن شیرخوار به مرور قوی‌تر شود و تا جایی که شیرخوار از ماساژ لذت نشود

حرکات با جزئیات بیشتر و با مدت زمان بیشتر روی قسمت‌های مختلف بدن شیرخوار همراه شود. این مدت معمولاً بین ۱۵ تا ۲۵ دقیقه زمان دارد و عملاً زمان آن به پذیرش، علاقه و لذت شیرخوار از حرکات ماساژ بستگی خواهد داشت.

## مزایای ماساژ برای نوزاد و شیرخوار

نوزادانی که تجربه ماساژ مناسب و مداومی را داشته‌اند از خواب راحتی برخوردار بوده، هنگام بیداری نیز هوشیاری بیشتری دارند. این نوع ارتباط باعث شادی و آرامش، بهبود تکامل جسمی و عاطفی، اعتماد به نفس و ارتباط اجتماعی آنان نیز می‌شود.

## ماساژ همچنین برای نوزاد دارای مزایای دیگری نیز هست، مانند:

- ❖ بهبود تکامل عصبی؛
- ❖ بهبود وضعیت ایمنی؛
- ❖ تنظیم سیستم گوارش و تنفس؛
- ❖ کاهش ناراحتی نوزاد از قولنج یا کولیک شکم، گرفتگی بینی؛
- ❖ کاهش اضطراب و نگرانی در نوزاد و تمرین آرامش و آسودگی؛
- ❖ کاهش تولید هورمون‌های استرس؛
- ❖ کاهش گریه و لجبازی نوزاد؛
- ❖ عمیق‌تر و طولانی‌تر کردن خواب نوزاد؛
- ❖ شکوفاتر و زیباتر کردن چهره نوزاد؛
- ❖ بهبود ارتباط با والدین و القاء علاقه و محبت بیشتر.