

فصل اول

رشد اجتماعی-عاطفی



رشد اجتماعی-عاطفی چیست؟

منظور از رشد اجتماعی-عاطفی این است که کودک بتواند احساسات دیگران را بشناسد، احساسات و رفتارهای خود را کنترل کند و با همسالان خود رابطه برقرار کند. لازمه‌ی کسب مهارت‌های پایه مانند همکاری، خودکنترلی و توجه، وجود مهارت‌های اجتماعی-عاطفی است.

رشد اجتماعی-عاطفی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌ها می‌شود. مهم‌ترین این مهارت‌ها عبارتند از:

- تشخیص و درک احساسات خویشتن
 - خواندن و تفسیر درست حالات احساسی در دیگران
 - مدیریت احساسات شدید خود و ابراز آن‌ها به شکلی سازنده
 - تنظیم رفتار خویش با بهره‌گیری مناسب از احساسات
 - همدلی با احساسات دیگران
 - ایجاد و حفظ رابطه با دیگران بر اساس یک همدلی متناسب
- هر یک از این مهارت‌ها طی یک بازه‌ی زمانی مشخص توسط کودکان ما کسب شده، پایه‌ی کسب مهارت بعدی می‌شود. رشد اجتماعی-عاطفی از نوزادی آغاز می‌گردد. نوزاد دوماهه با صدای والدین آرام می‌شود و لبخند می‌زند. وقتی والدین با کودک حرف می‌زنند، کودک به چهره‌ی آن‌ها خیره می‌شود. تشخیص نشانه‌هایی که از سوی کودک صادر می‌شود و نشان دادن واکنش متناسب با این نشانه‌ها از بدو تولد، شروع رشد اجتماعی-عاطفی را کلید می‌زند.

اهمیت رشد اجتماعی-عاطفی در کودکان

رشد اجتماعی-عاطفی کودک به اندازه‌ی رشد عقلی و فیزیکی او مهم است. باید بدانیم کودکان با مهارت‌های اجتماعی-عاطفی متولد نمی‌شوند، بلکه وظیفه‌ی والدین و مربیان است که این مهارت‌ها را در کودک ایجاد و نهادینه کنند.

رشد اجتماعی-عاطفی به کودکان کمک می‌کند به درکی مثبت از خویش در این جهان برسند و روابط باکیفیت برقرار کنند. این همان چیزی است که فرد را به برقراری ارتباط با دیگران برمی‌انگیزد و مهم‌تر از آن حل تعارضات، کسب عزت نفس و دستیابی به اهداف را ممکن می‌سازد. بنای ساختار اجتماعی-عاطفی استوار در کودکی، زندگی شاد در دوره‌های مختلف را فراهم می‌آورد. کودکان به کمک این مهارت، توانایی بیشتری برای مدیریت استرس و مراقبت از خود در موقعیت‌های دشوار زندگی کسب می‌کنند.

تقویت رشد اجتماعی-عاطفی در کودکان

در سال‌های گذشته، متخصصان تعلیم و تربیت تأکید بسیاری بر تأثیر تحصیلات رسمی (مانند ریاضی و علوم در ابتدایی و متوسطه) در موفقیت کودکان داشتند، اما اکنون نظر کارشناسان تغییر کرده است و اهمیت زیادی به رشد اجتماعی-عاطفی داده می‌شود. روش‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی-عاطفی نسبت به مهارت‌های بدنی و عقلی مهم هستند اما پژوهش‌های فزاینده‌ای برای توسعه‌ی این روش‌ها در حال انجام است. آنچه به طور کلی توصیه می‌شود این است که برای کمک به رشد اجتماعی-عاطفی کودکان، والدین باید یاد بگیرند نشانه‌های احساسی کودکان را از چهره و بدن آن‌ها بخوانند تا بتوانند به کودکان کمک کنند احساسات خود را بشناسند، الگوی رفتاری مناسبی برای کودکان باشند، در تعاملات خود با کودک به مقوله‌ی احساسات اهمیت بیشتری بدهند، به احساسات، خواسته‌ها و نیازهای کودک توجه نشان دهند، به فعالیت‌های روزانه‌ی کودک ابراز علاقه کنند، به نظرات آن‌ها احترام بگذارند، هنگام موفقیت غرور و افتخار خود را ابراز کرده، هنگام سختی‌ها از آن‌ها حمایت کنند.

چگونگی رشد اجتماعی-عاطفی در کودکان

هر کودک موجودی منحصر به فرد است. شما بهتر از هر فرد دیگری فرزند خود را می‌شناسید. بعضی بچه‌ها آرام هستند و دوست دارند یک جا بنشینند و تماشا کنند در حالی که برخی دیگر بسیار پرجنب و جوش و دائم در حرکتند. شناختن ویژگی‌های کودک برای کمک به رشد مهارت‌های اجتماعی-عاطفی او مهم است. از منظر اجتماعی نیز برخی بچه‌ها محتاط هستند و ابتدا هر محیطی را آزمون می‌کنند، در حالی که بعضی از کودکان بی‌پروا به محیط جدید وارد می‌شوند. مهم نیست کودک چه ویژگی‌هایی دارد؛ همان‌گونه که هست قابل پذیرش است. وظیفه‌ی ما این است که ویژگی‌های کودک خود را بشناسیم تا بتوانیم انتظارات منطقی و متناسبی از او داشته باشیم. ما به عنوان والدین، مربیانی هستیم که مهارت‌هایی برای شناختن احساسات، مدیریت تعارضات، حل مسئله، توسعه‌ی روابط و برقراری ارتباط با همسالان و بزرگسالان را به کودکان خود آموزش می‌دهیم.

رشد اجتماعی-عاطفی از بدو تولد آغاز می‌شود و با رشد کودک، مهارت‌های مورد نیاز روی هم ساخته می‌شوند. از لحظه‌ی تولد، والدین با کودک پیوند برقرار می‌کنند. نحوه‌ی واکنش والدین به نیازها و نشانه‌های کودک، به ساخته شدن پیوندهای اجتماعی کمک می‌کند. والدین باید با توجه کافی به نیازهای اساسی کودک مانند تغذیه، آسایش و تعویض پوشک تا قبل از چهار ماهگی، اعتماد و امنیت را در نوزاد بسازند. والدین باید انواع گریه‌ی کودک را بشناسند. گرچه کودک به تدریج روش‌های



آرام کردن خود مانند مکیدن انگشت را یاد می‌گیرد، برای آرام شدن نیازمند والدین است. کودکان در بدو تولد، خودکنترلی پایینی دارند. کنش و واکنش‌های آن‌ها بر اساس نیازهای طبیعی‌شان است و توانایی کنترل خود را ندارند. حمایت و هدایت والدین به آن‌ها کمک می‌کند تا مدیریت احساسات و واکنش‌های خود را آغاز کنند. این کار از طریق صحبت کردن با کودک با صدایی نرم و ملایم، در آغوش گرفتن و حرکت دادن کودک هنگام

ناراحتی انجام می‌شود. توجه به

نیازهای کودک و کمک به برآورده شدن این نیازها، پیوندی اجتماعی-عاطفی قوی بین کودک و والدین برقرار می‌کند.

با شروع چهارماهگی، کودک توانایی‌های بیشتری کسب می‌کند. در این سن کودک می‌تواند سر خود را بالا نگه دارد، اشیاء را در دست بگیرد، غلت بزند و سینه‌خیز برود. حوالی این سن دلبستگی شکل می‌گیرد. دلبستگی، پیوند عاطفی قوی بین کودک و مراقبان نزدیک اوست. کودک این پیوند را با کسانی که اغلب از او مراقبت می‌کنند برقرار می‌کند. وقتی دلبستگی شکل می‌گیرد، کودک درمی‌یابد که می‌تواند با اتکا به مادر، پدر، مراقب یا خواهر و برادر بزرگ‌تر، احساس بهتری پیدا کند. کیفیت دلبستگی به مراقبان بستگی دارد. در فصل بعد، راجع به اهمیت دلبستگی بیشتر صحبت خواهیم کرد.

حدود هفت‌ماهگی، کودک هنگام جدایی از والدین دچار اضطراب جدایی می‌شود. نکته‌ی مهم در این مرحله این است که والدین باید قبل از جدا شدن از کودک او را آماده کنند. با کودک صحبت کنند و به او بگویند به زودی برمی‌گردند. باید ابتدا کودک را نزد کسی که

برای او آشناسات بگذارند و مدت کوتاهی او را ترک کنند. هنگام بازگشتن به کودک سلام کنند. در مراحل بعد، می‌توان زمان جدایی از کودک را افزایش داد. هرگز کودک را بدون خداحافظی و به طور پنهانی ترک نکنید زیرا این کار احساس ناامنی به کودک می‌دهد.

تولد تا سه‌ماهگی

■ با شنیدن گریه‌ی کودکان دیگر، گریه می‌کند.



■ وقتی مورد توجه قرار می‌گیرد، در آغوش گرفته می‌شود یا با او صحبت می‌کنند، آرام می‌شود.

■ وقتی پتو یا ملحفه دور او می‌پیچند، آرام می‌شود.

■ لبخند اجتماعی (لبخند بر لبخند دیگران) در او شکل می‌گیرد.

۳ تا ۷ ماهگی

■ احساس غم، رضایتمندی، تعجب، لذت و خشم را نشان می‌دهد.

■ از بازی با دیگران لذت می‌برد و ممکن است با توقف بازی گریه کند.

■ سعی می‌کند با سر و صدا کردن، لبخند زدن یا تماس چشمی توجه دیگران را جلب کند.