

کارگاه مراقبت تکاملی کودک آبان 1403

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

کارشناس سلامت نوزادان

محبوبه محمدحسینی

کودک

مراقب

بازی و ارتباط

رابطه کودکان با اشخاص مهم زندگیشان یا به عبارتی این((رقص تعاملی)) بین شیرخواران و مراقبین آنها انرژی خود را از یک اشتیاق درونی و خود آغاز کودکان برای توانمند شدن آنها میگیرد که به **دریافت های حسی مناسب** و **پاسخگویی محیط اجتماعی** (مناسب از نظر تکاملی) بستگی دارد.

دریافت تحریک بوسیله مغزی، منجر به چهار پاسخ در مغز می شود:

نوروژنز: (فرایند ساخت سلول های جدید عصبی- این سلول ها سیگنال ها را با کل سیستم عصبی مرتبط می کنند.)

سیناپتوژنزیس: (فرایند ایجاد اتصال یا ایجاد مسیر در بین سلول های عصبی مغز.)

تقویت طولانی مدت: (وقتی مسیرهای سیناپسی استفاده می شوند ، پاسخ های عصبی مکررا تقویت می شوند و از طریق این تقویت مسیر های عصبی ، «یاد گیری» اتفاق میافتد .)

هرس کردن: (فرایندی که در آن مسیرهای عصبی بعلت کمبود تحریکات دریافتی، کمبود استفاده و کمبود تقویت از بین می روند.)

خصوصيات مراقب



حساسیت:

- به معنی ظرفیت مراقب در آگاه بودن از شیرخوار خود است

آگاهی از کارها و اصواتی است که شیرخوار به کمک آنها نیازها و خواسته های خود را بیان می کند .

بنابراین یک مراقب حساس عبارت است از فردی که :

1- به علائم کودک آگاهی دارد

2- آنها را به درستی تفسیر می کند .

برای حساس بودن ، مراقب باید ، کودک را بعنوان فردی مجزا در نظر بگیرد و از دیدگاه او به کارها بنگرد

چند مثال: روشهایی که با یادگرفتن آنها می توان حساستر شد ، عبارتند از :

➤ به چشمهای کودکان بطور دقیق نگاه کنید .

➤ فکر می کنید کودکان به چه فکر می کند ؟

➤ کودکان همین حالا سعی می کند چه کاری انجام دهد ؟

پاسخگو بودن

- عبارت است از توانایی مراقب در پاسخ گویی مناسب و بموقع به علائم کودک.

پاسخ بموقع مراقب با علامتهای ایجاد شده از طرف کودک شروع می شود. این پاسخ فوری است

و بطور مناسبی با علامت برانگیزاننده همخوانی دارد. بنابراین برای پاسخگو بودن، مراقب باید حساس باشد.

توانایی مراقب در پاسخ دادن بموقع به کودک، پایه اساسی مراقبت بالنده و موثر کودک است.

مراقب توانایی های بیشتری نیز دارد برای مثال تغذیه کودک بر حسب خواسته او، محافظت کودک از خطرات قریب الوقوع، آرام کردن کودک مضطرب، شناخت و پاسخ به علایم بیماری کودک، و پاسخ عاطفی مثبت به کودک

پاسخگویی یک مهارت اساسی در مراقبت موثر

➤ شیردهی بر اساس تقاضا

➤ تغذیه کودکان

➤ شناخت علائم بیماری و مراقبت از کودکان بیمار

➤ واکنش سریع در مواقع در خطر بودن کودک

➤ کمک به کودک برای یادگیری مهارت های جدید می باشد

چند مثال: روشهایی که با یادگرفتن آنها می توان به شیرخوار پاسخگو تر بود، عبارتند از :

➤ اصوات و ژست های کودک خود را تقلید کنید .

➤ دنباله رو کارهای کودک باشید.

➤ بر روی آنچه برای کودکتان جالب است تمرکز کرده و تشویق کنید (تمرکز کودک را تغییر ندهید).

➤ تجربیات جدید را بر تجربیات قبلی بنا نمایید. (بر پیچیدگی آن اضافه و یا آنها را به هم مرتبط کنید. برای مثال با گفتن نام شیئی که کودک خود را به آن علاقمند نشان می دهد.



نام کودک خود را صدا کنید
و منتظر پاسخ کودک خود باشید.



به کودک خود طریقه بای بای گفتن
را نشان دهید.

مراحل ایجاد ارتباط

1. نزدیک شدن به کودک

2. جلب توجه کودک

3. تکرار کارهای کودک (تقلید یا تمرکز بر علائق کودک به جای پرت کردن حواس او)

4. بازی و ارتباط با کودک

5. افزایش دادن سطح فعالیت کودک و استفاده از مهارتهای جدید - جسمی (حرکتی) ، اجتماعی ، شناختی ، و / یا احساسی

والدین و سایر مراقبین در تعیین میزان شانس بقا و تکامل کودکان نقش حیاتی بازی می کنند. مراقبین برای انجام این نقش به مهارت های اساسی زیر نیاز دارند:

حساسیت - مراقب از شیرخوار و حرکات و کارهای او آگاه است.

پاسخدهی - مراقب به علائم شیرخوار پاسخ مناسب می دهد.

وابستگی - مراقب با شیرخوار تازه متولد شده خود رابطه برقرار کند.

کمبود این مهارت های اساسی در مراقبین ممکن است باعث سردرگمی کودک

(مثل اینکه کودک در یک کشور بیگانه بدون مترجم گم شده است،)

مشکلات رفتاری (مثل ارتباط ضعیف با همسالان، عدم اعتماد به دیگران،

اعتماد به نفس پایین و افزایش عصبانیت یا افسردگی،) و

نیز ریسک بالای کودک آزاری، سلامتی ضعیف، بزهکاری، ضعف در عملکرد تحصیلی و حبس و اعتیاد شود. بطور خلاصه، این

زیربناهای عاطفی می تواند به تعیین شانس بقا و رشد خوب کودکان کمک کند.

شیرخوار بر اساس رابطه ای که با مراقبش ایجاد می کند(که اصطلاحاً آنرا دلبستگی (Attachment) می گویند)

به او پاسخ می دهد. یک دلبستگی سالم یا امن زیربنای درک کودک از یک محیط آموزشی سالم است.

. دلبستگی بستر لازم برای یادگیری حس اعتماد به دیگران، رفتارهای اجتماعی مثبت و برقراری روابط قوی در بزرگسالی را بوجود

می آورد. با گذشت زمان کودک به روابط اجتماعی که حساسیت و پاسخگویی لازم برای رفع نیازهای او را دارند،

دلبسته می شود

اشتباه رایج ، گذاشتن چند انتخاب درمقابل کودک است . انتخاب های متعدد کودک را تحت فشار می گذارد و یا او را از ادامه فعالیت جدید تا زمان یادگیری آن باز می دارد

هر بار یک اسباب بازی به کودک بدهید. اگر تعداد اشیاء زیاد باشد، کودک نخواهد توانست بخوبی بر روی یادگیری یک فعالیت جدید متمرکز شود .





سوال کنید: چگونه کودک خود را می خندانید؟
والدینی که با کودک خود تعامل خوب و زیادی دارند، یاد
گرفته اند که چگونه کودک خود را، حتی در سنین بسیار پائین،
به لبخند وا دارند .