

جای سی و هشتم
مجموعه تعلیم و تربیت بنیادین



تالیف: دکتر میریام استاپرد
ترجمه: دکتر سهراب سوری
لهیر صادقی بائلان



همه کودکان

تیزهوشند

اگر...

چگونه استعدادهای واقعی
کودک خود را کشف و تقویت کنیم

گ
ن
پ
آ
م



همه کودکان تیزهوشند اگر ...

چگونه استعداد های واقعی کودک خود را
کشف و تقویت کنیم

Pragmatism22@

دکتر میریام استاپرد

ترجمه

دکتر سهراب سوری

امیر صادقی بابلان

نشر دانش ایران



Iran Science Press



پیشگفتار ۷



نقش پدر یا مادر به عنوان آموزگار

- ۸..... مهارتهایی که مشوق یادگیری هستند
- ۱۲..... مفید بار آوردن کودکان
- ۱۳..... استفاده مثبت از انضباط
- ۱۶..... ایجاد ارتباط موفقیت آمیز با کودکان



سیر طبیعی رشد

- ۲۰..... درک مراحل رشد
- ۲۱..... نمودارهای رشد
- ۲۲..... رشد ذهنی
- ۳۰..... رشد جابه جایی حرکتی
- ۴۰..... رشد مهارتهای دستی
- ۴۹..... رشد اجتماعی
- ۵۴..... رشد از نظر کنترل ادرار
- ۵۹..... رشد از نظر کنترل مدفوع
- ۶۲..... رشد شخصیتی
- ۶۵..... رشد گفتاری

عوامل مؤثر بر رشد

- ۷۲..... تندرستی
- ۷۳..... شادکامی
- ۷۳..... نگرش والدین
- ۷۶..... جایگاه کودک در خانواده

سرشناسه	: استاپرد، میریام، ۱۹۳۷ - ۳
سرشناسه	: Stoppard, Miriam
عنوان و نام پدید آور	: همه کودکان تیزهوشند اگر... چگونه استعدادهای واقعی کودک خود را کشف و تقویت کنیم/ میریام استاپرد؛ ترجمه سهراب سوری، امیر صادقی بابلان.
مشخصات نشر	: تهران: ذهن آویز ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	: (۱۸۸ ص. مصور (رنگی)).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۰۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Test your child: how to discover and enhance your child's true potential
یادداشت	: نمایه
موضوع	: کودکان - روانشناسی.
موضوع	: کودکان - رشد.
موضوع	: کودکان - سرپرستی.
شماره افزوده	: سوری، سهراب، ۱۳۴۵ - مترجم،
شماره افزوده	: صادقی، امیر، ۱۳۴۶ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۸ هـ الف / BF۷۲۲
رده بندی دبویی	: ۳۰۵/۲۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۹۶۴۹۲

نشر دانش ایران
Iran Science Press



همه کودکان تیزهوشند اگر...

تألیف:	دکتر میریام استاپرد
ترجمه:	دکتر سهراب سوری
ترجمه و ویرایش:	امیر صادقی بابلان (مترجم رسمی زبان انگلیسی)
آماده سازی و اجرا:	سوگل علمی
ناظر فنی:	عماد دورنایی
چاپ و صحافی:	معاصر
چاپ سی و هشتم:	پاییز ۱۳۹۰
شمارگان:	۵۰۰۰
بها:	۷۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۰۸-۱
ناشر:	ذهن آویز با همکاری نشر دانش ایران
تلفن نشر دانش ایران:	۶۶۹۲۰۳۷۹، دورنگار: ۶۶۰۰۵۱۵۱
نشانی نشر دانش ایران:	تهران، صندوق پستی ۱۴۵۸-۱۳۱۴۵
سایت نشر دانش ایران:	www.IranSciencePress.com
حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است	
مرکز پخش:	مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات
تلفن و دورنگار:	۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)
آدرس اینترنتی:	www.gbook.ir

فهرست مطالب

ابزارهای یادگیری

۱۲۴	فراهم آوردن محیط محرک
۱۲۵	انتخاب اسباب بازی
۱۲۹	استفاده از وسایل خانگی برای ساختن اسباب بازی
۱۳۰	سرگرمیهای خانگی
۱۳۴	کامپیوتر
۱۳۴	تلویزیون و ویدئو
۱۳۵	کتاب و مطالعه
۱۳۷	فعالتهای زیر نظر والدین
۱۴۲	اسباب بازیهای برای کودکان نوزاد تا ۶ ماهه
۱۴۴	اسباب بازیهای برای کودکان ۷ تا ۱۲ ماهه
۱۴۶	اسباب بازیهای برای کودکان ۱۲ تا ۱۸ ماهه
۱۴۸	اسباب بازیهای برای کودکان ۱۸ ماهه تا ۲ ساله
۱۵۰	اسباب بازیهای برای کودکان ۲ تا ۳/۵ ساله
۱۵۲	اسباب بازیهای برای کودکان ۳/۵ تا ۵ ساله
۱۵۴	اسباب بازیهای برای کودکان ۵ تا ۷ ساله

کودکان استثنایی

۱۵۸	کودکان پرهوش
۱۶۴	کودکان کم هوش
۱۶۵	کودکان در خودمانده
۱۶۷	کودکان مبتلا به لکنت زبان
۱۶۸	کودکان مبتلا به اختلال یادگیری
۱۷۰	کودکان مبتلا به اختلال شنوایی
۱۷۰	کودکان مبتلا به اختلال بینایی
۱۷۳	کودکان مبتلا به معلولیت جسمانی



کودک و مدرسه

۱۷۶	انتخاب مهد کودک
۱۷۷	شروع دبستان
۱۸۱	درک دنیای جدید کودک
۱۸۳	رابطه در حال تغییر بین شما و کودکان
۱۸۵	نمایه

۷۸	جنسیت
۸۰	شخصیت
۸۱	همدلی
۸۳	ناسازگاری
۸۴	آسیب پذیری
۸۵	دلبستگی مطمئن
۸۷	فشار روانی
۸۹	جدایی و طلاق والدین



آزمونهای ساده

۹۲	مقدمه
۹۴	طراحی آزمونهای ساده
۹۷	■ آزمون چشایی
۹۸	■ آزمون شنوایی
۱۰۱	■ آزمون مهارتهای کلامی
۱۰۴	■ آزمون هوش
۱۰۸	■ آزمون قدرت مشاهده
۱۱۴	■ آزمون ادراک
۱۱۸	■ آزمون بینایی



پیشگفتار

این کتاب برای پدران و مادرانی نوشته شده است که می‌دانند بر جنبه‌های مختلف رشد کودک خود می‌توان اثر گذاشت و باید اثر گذاشت.

رشد کودکان در سالهای اول زندگی آنها را می‌توان به هفت جنبه عمده تقسیم کرد: رشد ذهنی، رشد حرکتی، رشد مهارت‌های دستی، رشد اجتماعی، رشد شخصیتی، رشد گفتاری، و رشد از نظر کنترل ادرار و مدفوع. این کتاب برای مراحل مختلف سنی کودک، از روز اول تولد گرفته تا پنج سالگی، وضعیت کودک را از نظر هر یک از این هفت جنبه مشخص کرده و کارهایی را که پدر و مادر می‌توانند برای کمک به کودک و تسریع رشد او در این زمینه‌ها انجام دهند بیان کرده است. روش کتاب در انجام این کار روشی بسیار ساده و در عین حال مؤثر و دقیق است. به این ترتیب که در بخش نمودارهای رشد، برای هر یک از جنبه‌های رشد نام برده شده، تقسیمات سنی به صورت سه ستون در هر صفحه مشخص شده است. در نتیجه شما برای استفاده مؤثر از کتاب، نیازی ندارید که با صرف مدت طولانی، همه کتاب را از ابتدا تا انتها مطالعه کنید. کافی است با توجه به سن مشخصی که کودک شما در آن قرار دارد بخشهای کوتاهی از کتاب را مطالعه کنید. مثلاً اگر کودک شما در سن ۳۲ هفتگی است، کافی است ستون مربوط به ۳۲ هفتگی را در هر یک از بخشهای مربوط به رشد ذهنی، رشد حرکتی، رشد مهارت‌های دستی، و غیره مطالعه کنید. راهنمایهای این بخشها را به کار بگیرید تا وقتی که کودک شما به مرحله سنی بعدی (مثلاً ۴۰ هفتگی) برسد. حالا می‌توانید ستونهای مربوط به ۴۰ هفتگی را مطالعه کنید، و به همین ترتیب.

علاوه بر مطالب مربوط به رشد، کتاب دارای راهنمایهای بسیار مفیدی در زمینه‌های دیگری است که پدران و مادران معمولاً به دنبال دانستن آنها هستند. مانند آزمونهای مربوط به هوش، شنوایی، بینایی، و غیره؛ اسباب‌بازیهای مناسب برای سنین مختلف؛ معیارهای انتخاب مهد کودک مناسب؛ رابطه ترتیب تولد کودک در خانواده با استعدادهای او؛ نقش تلویزیون، ویدئو، و کامپیوتر؛ و بسیاری راهنمایهای واقعاً مفید و عملی دیگر.

ما توصیه می‌کنیم ابتدا یک بار کتاب را به طور سریع مرور کنید تا دیدگاهی کلی در مورد مطالب موجود در آن به دست آورید. پس از آن، همیشه کتاب را در دسترس خود نگه دارید و در فواصل منظم، همراه با رشد کودکان و بالا رفتن سن او، به کتاب مراجعه کنید تا بدانید که در سنی که هم‌اکنون کودک شما در آن قرار دارد، دقیقاً او در چه مرحله‌ای باید باشد و شما چگونه می‌توانید او را یاری نمایید تا پیشرفت سریعتری به سوی هوش، استعداد، و تواناییهای جسمی بالاتر داشته باشد.

به خاطر داشته باشید که حتی یک روز جلو انداختن کودکان در سیر رشد او، ممکن است منجر به ماهها جلوتر افتادن او از کودکان دیگر در سالهای آینده شود.

نقش پدر یا مادر به عنوان آموزگار

به عنوان پدر یا مادر از شما انتظار می‌رود نقشهای متعددی در زندگی کودک خود ایفا کنید. یکی از مهمترین این نقشها، ایجاد یک محیط پر مهر و محرک برای فرزندان است. نقش دیگر، نظارت منظم بر رشد سالم او است. نقش دیگر شما آن است که به کودک خود کمک کنید تصویر خوبی از خود داشته باشد، هرچند ما هیچ عامل واحدی را نمی‌شناسیم که مطلقاً برای کمک به کودک شما در دستیابی به این تصویر نقش اساسی داشته باشد. ولی آنچه که می‌دانیم این است که پذیرش همیشگی ناسمروط، اهمیت دادن، همدردی و احترام، حفظ یک رابطه مشتری بزرگ‌منشانه بین کودک با خودتان، و تشویق آزادی و استقلال در چارچوبهای مشخص، مسلماً بهترین زیربنا برای ایجاد چنین تصویری است.

در حال حاضر ما می‌دانیم که کودک از بدو تولد شروع به جذب اطلاعات می‌کند و قسمت اعظم این اطلاعات را از والدین می‌گیرد. بنابراین مسئولیت کامل یادگیری اولیه کودک بر عهده والدین است و نقش آنها به عنوان معلم بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

مهارتهایی که مشوق یادگیری هستند

از جمله مسئولیتهای پدر یا مادر، تشویق قوه تخیل، آموزش تدریجی نظم و انضباط، و آموزش مفید بودن به کودک است. پس مهم است که والدین مهارتهای لازم برای انجام بهتر وظایف خود را بیاموزند.

اهداف مناسب تعیین کنید

از قرار دادن اهدافی که مبهم یا همواره فراتر از تواناییهای کودک شماست، بر حذر باشید. هرگز کمال‌گرا نباشید زیرا این مسئله سبب سرخوردگی شما و کودکتان خواهد شد و نهایتاً کودکی غمگین و سرخورده خواهید داشت.

که فاقد شکوفایی و رشد دلخواه است. هرگز در دام انتظارات بیش از حد در کوتاه‌مدت نیافتید، ولی در جریان دستاوردها و موفقیت‌های کوچکی که کودک شما هر روز به آنها دست می‌یابد باشید. فکرتان را بر کمبودها متمرکز نکنید؛ بلکه سعی کنید از هرگونه عمل مثبت یا پیشرفت کودک متوجه شوید و از آنها تقدیر کنید.

نرمش بیش از حد نیز به همین اندازه برای کودک شما مضر است. بی‌شک انگیزه‌های شما خیرخواهانه است ولی نرمش بیش از اندازه و لوس کردن و حمایت افراطی از کودک، ممکن است فرزند شما را وابسته نگهدارد، باعث شود او احساس بی‌دستی و پایی کند، و



احتمالاً سبب شود نقش یک قربانی را به خود بگیرد، که در این صورت سازگاری او با زندگی بسیار دشوار خواهد شد.

همواره مشارکت کنید

یکی از وظایفی که به عنوان معلم کودکان به عهده شماست آن است که واقعاً باید کارهایی انجام دهید. در واقع مجبورید خیلی بیش از آنچه تمایل دارید کار انجام دهید. کودک شما تا پس از هشت سالگی از طریق نمونه و تقلید یاد می‌گیرد، و یکی از بهترین راهها برای نشان دادن یک نمونه خوب به وی این است که بر خیزید و در مقابل او یا همراه با او کاری انجام دهید. این بدان معناست که نباید فقط به دستور دادن یا راهنمایی کردن کودکان اکتفا کنید. مثلاً به جای اینکه رفتار فرزند خود را با گفتن «با انگشتانت غذا نخور» اصلاح کنید، قاشق خود را بردارید و تعمداً حرکات را انجام دهید و در همان حال بگویید «ما با قاشقمان غذا می‌خوریم». به جای اینکه به او بگویید «برو اسباب‌بازیهایت را جمع کن» باید دست فرزند خود را بگیرید، زانو بزنید، و این کار را به صورت بازی با هم انجام دهید و بگویید «وقتش است اسباب‌بازیهایت را جمع کنی». حرکت توأم با اندکی خیال‌پردازی یا شوخ‌طبعی یا بازی، برای وادار کردن کودک به انجام آنچه می‌خواهید، مثل جمع کردن اسباب‌بازیها، بسیار مفید است.

می‌توانید به جای قطع کردن بازیهای بچه‌ها، به آنها ملحق شوید. مثلاً اگر در حال قطاربازی هستند پیشنهاد

کنید قطار به جای حرکت روی ریلها وارد ایستگاه شود و در همان حال مشغول مرتب کردن اتاق و برداشتن صندلیها از وسط راه شوید. می‌توانید از راننده کامیون (دخترتان) بخواهید کامیون را داخل گاراژ ببرد یا اسب-سوار (پسرتان) را وادارید اسب را به داخل اسطبل براند.

تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار کنید

در مورد تمام کودکان، ولی به ویژه کودکان خردسال، ضروری است که بارها و بارها به آنها گفته شود که یک کار را انجام دهند، هرچند این کار برای شما ممکن است خسته کننده باشد. مثلاً فرض کنید یک کودک خردسال هنگام خوردن غذای سرپایی، صرف نهار یا انتظار برای هر چیزی آرام نمی‌نشیند. در این صورت ممکن است مجبور باشید پیامهای معینی را، مثل «ما هنگام غذا خوردن پاهایمان را تاب نمی‌دهیم و به صندلی لگد نمی‌زنیم»، ماهها و ماهها تکرار کنید تا زمانی که بدن کودک هم مانند ذهنش پیام را دریافت کند.

نمونه‌های مثبت ارائه کنید

به یاد داشته باشید که تا حد امکان مسائل را به نحو مثبت بیان کنید. مثلاً بگویید «چه گربه کوچولوی نازنینی است؛ بیا نوازشش کنیم» و به کودکان نشان دهید چگونه این کار را انجام دهد. سپس دست او را بگیرید و حرکت را با او انجام دهید. فریاد نکشید «گربه را اذیت نکن». جملات منفی از همان لحظه‌ای که شروع به صحبت می‌کنید ایجاد ناراحتی می‌کنند. مغز کودک الزاماً



هنگامی که حافظه او به رشد کافی برسد، مطالب را فقط پس از چند بار گفتن و خیلی سریعتر به یاد خواهد آورد.

تمرکز کودک را به هم نزنید

بسیاری از کودکان از نظر مدت زمان تمرکز مشکل دارند و پرورش آن نیز دشوار است، زیرا طبیعی است که کودک خردسال قدرت تمرکزی به اندازه افراد بالغ ندارد. یکی از کارهای اصلی که می‌توانید جهت کمک به حفظ توجه کودک خویش انجام دهید این است که وقتی مجذوب چیزی شده است تمرکز او را بر هم نزنید. از مداخله کردن خودداری کنید تا زمانی که توجه او معطوف چیز دیگری شود، و آنگاه از یک کار خوب او تقدیر کنید.

توجه کنید

توجه کردن به کودک خیلی خردسال بایستی نمایشی و آشکار باشد. کودک نسبت به توجه یا عدم توجه شما بسیار حساس است. او یا به خاطر عدم توجه کامل شما، کار یا سختتان را متوقف می‌کند یا دست و لباستان را به منظور جلب توجهتان می‌گیرد. کودک فقط هنگامی احساس می‌کند به او گوش می‌دهید که با او تماس چشمی برقرار کنید و کارتان را برای گوش دادن به او رها کنید، و این کار را باید انجام دهید. اگر این کار را از سن خیلی پایین شروع کنید، کودک می‌فهمد که دارای شخصیت است و شما به او به عنوان یک شخص، احترام می‌گذارید.

همه کلمات را دریافت و تحلیل نمی‌کند، بنابراین در مورد بالا، پیام شما ممکن است «گربه را ... اذیت ... کن!» از آب درآید - یعنی عکس مقصود شما!

فقط بعد از سن مدرسه است که کودک آمادگی پاسخ دادن به دستورات صرفاً کلامی بدون همراهی حرکات را دارد. بنابراین تا جایی که می‌توانید سختان خود را به نمایش درآورید و به کودک خود تصویری از کار مورد نظر ارائه کنید. سعی کنید کارها را به صورت نمایشی و اغراق شده انجام دهید. به جای اینکه بگویید «موقع وارد شدن در را به هم نزن!»، هنگامی که صدای پای پسران را می‌شنوید به طرف در بروید، در آنجا او را استقبال کنید و سپس بگویید «ما در را آرام می‌بندیم» و در همان حال دست او را به آرامی در تقلید عمل بستن در، حرکت دهید؛ سپس همین حرکت را در حالی که او دستگیره در را در دست دارد تکرار کنید و در را به آرامی ببندید.

یقین کنید که کودک می‌تواند دستورات را به خاطر بسپارد

تا زمانی که حافظه کودک شما کمال نیافته است انتظار نداشته باشید رفتار صحیح را به خاطر بسپارد، هرچند آن را بارها و بارها نشان داده باشید. یادگیری از طریق کمال تدریجی و تکرار حرکات، که سبب شکل‌گیری عادت‌ها در کودک شما می‌شود، حاصل می‌گردد.

نباید قبل از پنج سالگی از کودکان انتظار داشته باشید آنچه را که باید و نباید انجام دهد به یاد آورد.



موارد منع را بشناسید

با وجود اینکه مسائل را با ارائه نمونه به کودک خود نشان می‌دهید و از بیان مثبت استفاده می‌کنید، مواردی نیز وجود دارد که لازم است به فرزند خود «نه» بگویید، و کودک شما باید بفهمد وقتی می‌گویید «نه»، کاری که انجام می‌دهد ممنوع است. با این حال پس از مدت زیادی فکر کردن، من فقط سه موقعیت را یافتم که حتماً لازم است به کودک نه گفت. در منزل ما این موارد عبارت بودند از:

□ زمانی که کودک من می‌خواست کاری کند که برای او خطرناک بود؛ مثلاً دست زدن به قابلمه روی اجاق، به خصوص موقعی که پر از مایع داغ بود.

□ هنگامی که کارهای کودک من برای دیگران مضر بود، مثلاً مسئله ساده‌ای همچون با سر و صدا بازی کردن، یا به صدا در آوردن اسباب‌بازیهایش در اطراف یک طفل به خواب رفته.

□ هنگامی که کار کودک من حقیقتاً باعث خسارت می‌شد؛ مثلاً هنگامی که می‌خواست مدادرنگی‌هایش را روی دیوار اتاق نشیمن به کار ببرد.

حتی هنگامی که «نه» می‌گویید، لازم نیست این کار به شکل رویارویی مستقیم و برخورد اراده‌ها انجام شود. بهترین راه ممکن برای انجام این کار، معطوف کردن حواس کودک به چیز دیگری است که می‌دانید خیلی به آن علاقه دارد. مثلاً زمانی که می‌خواهید برای بازی کردن بیرون نرود، می‌توانید لباسهایی را که دوست دارد بیاورید و به تنش کنید.

همیشه ارزش دارد قبل از اینکه تصمیم به گفتن نه بگیرید، چند لحظه دست نگهدارید تا مطمئن شوید که دقیقاً می‌دانید کودک شما چه قصدی دارد و اینکه واکنش شما صحیح هست یا خیر. مهم است که امر انضباط ساده و همیشگی باشد تا کودک شما متوجه شود خواسته‌های شما چیست، متوجه شود شما در خواسته‌های خود جدی هستید، و اینکه حرف شما بلافاصله با عمل مورد انتظاری همراه خواهد شد.

در رابطه با منضبط کردن کودک، غیرممکن است او را مجبور به انجام کار درست کنید، زیرا او توانایی فکری لازم برای تشخیص بین درست و غلط را ندارد؛ اراده او نیز بسیار قوی است. شما باید بفهمید که کودک شما کارها را در رابطه با شما انجام نمی‌دهد و نمی‌تواند رفتار خود را به دلیل خواست شما تغییر دهد، بنابراین اصرار در این امر بی‌فایده است.

تا سه سالگی، خواست کودک شما ابتدا از غریزه به کشش، سپس به میل، و نهایتاً به انگیزه تبدیل می‌شود. حدود دو و نیم سالگی یک عنصر احساسی وارد صحنه می‌شود. با این حال در این سن گفتن اینکه چرا از کودکان می‌خواهید کارهایی را انجام دهند کارساز نیست، زیرا آنها هنوز تصویری از انگیزه داشتن برای انجام کارها ندارند. کودک سه‌ساله شما قادر به عمل کردن همراه با تفکر نیست، و اگر از او بخواهید سعی کند انگیزه‌های خود را درک کند، قادر به این کار نخواهد بود؛ استدلال خیلی دیرتر از این سن ظاهر می‌شود - در برخی کودکان در حدود نوجوانی.



بار آوردن کودکان مفید

کودکان بسیار خردسال، حتی کمتر از دو سال، رفتاری یاریگرانه، سخاوتمندانه، و توأم با مهربانی، به خصوص نسبت به مادرشان از خود نشان می دهند. این نیز واقعیت دارد که برخی کودکان مهربانی و نوع دوستی بیشتری نسبت به بقیه از خود نشان می دهند. اغلب ما دوست داریم کودکانمان این گونه باشند، بنابراین در اینجا اطلاعات مختصری در مورد اینکه چگونه می توانید محیط خانوادگی فراهم کنید که به نظر می رسد به تربیت این گونه کودکان کمک می کند، ارائه می کنیم.

جو خانوادگی پر محبت ایجاد کنید

والدینی که معتقد به دوست داشتن، تربیت کردن، و حمایت از کودکان خود هستند، فرزندانی دارند که در ارتباط با دیگران کمک کننده تر، دلسوزتر، و باملاحظه تر هستند. این موضوع احتمالاً منعکس کننده دلبستگی مطمئن^۱ کودک به والدین و نتیجه خلق و خوی خوب شماست. این موضوع همچنین بدون شک بازتاب این حقیقت است که کودک رفتار خود را از روی رفتار شما مدل سازی می کند. اگر خلق کودک شما مساعد باشد احتمال اینکه به کسی کمک کند خیلی بیشتر است، بنابراین ارزش دارد او را در چنین وضعی نگه داریم.

مقررات وضع کنید و دلیل آن را توضیح دهید

یکی از دلایل اینکه چرا یک تربیت کاملاً بی انضباط برای بچه ها مضر است این است که آنها با والدین اندکی مقتدر بهتر شکوفا می شوند و بهتر رشد می کنند. روی هم رفته کودکان دوست دارند راهنماهای مشخصی در ارتباط با مقررات و معیارها داشته باشند. چنین الگوی تربیتی سبب پرورش عزت نفس و محبوبیت می شود.

والدینی که هم پیامد عمل یک کودک را توضیح می دهند، مثلاً «اگر جیمی را بزنی دردش می آید» و هم علاوه بر آن مقررات را نیز به طور واضح، صریح، و با احساس بیان می کنند «تو نباید مردم را بزنی!» کودکانی

تربیت می کنند که احتمال بیشتری دارد با دیگران از سر همدردی و یاریگری واکنش نشان دهند. تحقیقات فراوان نشان می دهد که بیان دلیل سخاوت و یاریگری، به ویژه اگر این دلیل مبتنی بر احساسات دیگران باشد، به کودک کمک می کند رفتاری مهربانانه و باملاحظه داشته باشد.

همه والدین وقت زیادی صرف می کنند تا به کودکان بگویند چه کاری را نباید انجام دهند، و البته بسیار مهم است که به کودکان گفته شود چرا نباید کارهایی را انجام دهند - به ویژه از نظر تأثیر آن بر دیگران. اما از سوی دیگر، داشتن مقررات مثبت و تکرار مداوم آنها نیز حائز اهمیت است، مثلاً «ما همیشه باید به کسانی که کم بضاعت تر هستند کمک کنیم».

وظایف یاریگرانه تعیین کنید

آزاد گذاشتن بچه ها برای انجام کارهای مثبت در محیط خانه یا مدرسه، مثل آشپزی، نگهداری از حیوانات دست آموز، ساختن عروسک برای دادن آن به کودکان بی بضاعت، یا یاد دادن طریقه بازی کردن به برادران و خواهران خردسال تر سبب پرورش حس یاریگری در آنها می شود. البته تمامی کودکان خود به خود چنین کارهایی را انجام نمی دهند و بایستی از آنها خواسته شود، مورد تشویق قرار گیرند، و حتی گاهی باید آنها را مجبور کرد، هر چند اجبار بایستی با ملایمت باشد وگرنه نتیجه عکس می دهد.

مهمترین راه مفید بار آوردن کودکان این است که رفتار سخاوتمندانه، باملاحظه، و یاریگرانه ای را که دوست دارید آنها از خود نشان دهند، برای آنها به نمایش بگذارید. هنگامی که تناقضی بین آنچه که می گوئید و آنچه که انجام می دهید وجود دارد، کودکان آنچه را که انجام می دهید تقلید می کنند. بنابراین بیان واضح مقررات و رهنمودها در صورتی که در رفتار شما بازتاب

۱. رابطه دلبستگی با کسی، که بیم از بین رفتن آن وجود نداشته باشد.

نداشته باشند، به هیچ وجه کافی نیست.

استفاده مثبت از انضباط

انضباط چیزی بیش از اصلاح رفتار نامطلوب است. یکی از معانی آن کمک به کودک در جهت رشد سالم ذهنی، عاطفی، و جسمانی است. هنگامی که کودک ما نوزاد است، از جسم وی مراقبت می‌کنیم، سپس کودک نوپای خود را با آشنا کردن او با کارهای روزانه هدایت می‌کنیم و آنگاه، با بزرگتر شدن او، دست او را می‌گیریم و سعی می‌کنیم خودمان الگویی برای او باشیم. فقط در سن مدرسه است که داستانها و بیان سخنان بدون ذکر نمونه از جانب شما به فرزندان کمک می‌کند.

اصلاح رفتار بد و انتظار اینکه کودک شما آنچه را که شما فکر می‌کنید درست است تکرار کند، چندان مناسب نیست. به یاد داشته باشید که عمل کودک را باید در مقطع حاضر اصلاح کنید بدون اینکه انتظار داشته باشید کودک شما دفعه بعد نیز همان موضوع را به یاد داشته باشد. به یاد داشتن این مطلب به شما کمک می‌کند خشمگین نشوید و بارها و بارها الگوی رفتار صحیح را ارائه دهید. هدف شما باید قاطعیت توأم با محبت باشد. بیشتر کودکان به مقداری انضباط و مقدار زیادی آهنگ منظم در زندگی خانوادگی واکنش مثبت می‌دهند. منظور از آهنگ منظم، کارهای معمول صبحها و شب‌هنگام است، مانند زمان خوردن غذای سرپایی، وقت نهار، وقت بازی، وقت خواب نیمروزی، و وقت استحمام. کودکان با استفاده از الگو و آهنگ زندگی منظم شکوفا می‌شوند. نظم در زندگی سریعاً به عادت، آن هم عادت بسیار لذت‌بخش، تبدیل می‌شود. نظم در امور مختلف خانه به عنوان یک هنجار پذیرفته می‌شود و این موضوع به رفع بسیاری از مشکلات، کشمکشها، و مشاجرات در مورد خوردن، حمام کردن، و به رختخواب رفتن کمک می‌کند. بیشتر کارشناسانی که با کودکان کار می‌کنند معتقدند که کودکان برای ادامه رشد سالم خود و برخورداری از بهزیستی عاطفی نیازمند نوعی ساختار در

دنایای خارجی خویش هستند. چنین محیطی زمینه را برای یادگیری نیز مساعد می‌کند، زیرا وقت کافی برای همه کارها را فراهم می‌آورد. این مفهوم را می‌توانید با عباراتی مثل «حالا وقت بازی کردن است»، «حالا می‌توانی هر کاری دوست داری انجام دهی»، «حالا وقت غذا خوردن است»، «حالا وقت خواب است»، «حالا وقت حمام رفتن است»، و غیره تقویت کنید. می‌توانید هر یک از این نشان‌گذاریها را در زندگی روزانه کودک، به عنوان فرصتی جهت آموزش کودکان به کار ببرید.

اوقات غذا خوردن

با هم غذا خوردن از فعالیتهای عمده اکثر خانواده‌ها و یکی از بهترین روشهای جمع کردن خانواده به دور یکدیگر و آموزش چگونگی تعامل با گروه به کودکان است. اما باید مراقب باشید هیچگاه اوقات غذا خوردن به میدان جنگ یا هرج و مرج تبدیل نشود و آداب به حد معینی رعایت گردد و اینگونه نباشد که اعضای خانواده صرفاً سر غذا بیایند، چیزی را بردارند و با عجله بخورند. مسئله مهم غذا خوردن سر ساعات مشخص است زیرا این کار به ایجاد نظم در زندگی خانوادگی کمک می‌کند. در مورد خود نگارنده، به مرور فرزندانم بزرگتر شدند و به مدارس متفاوتی رفتند و من و شوهرم نیز ساعات کاری مختلفی داشتیم، اما جمع شدن سر میز صبحانه باعث می‌شد باز هم احساس «با هم بودن» کنیم. در زمان صبحانه، همگی ما روز را با هم شروع می‌کردیم و برای این کار باید زمانی بیدار می‌شدیم که با فرزندی که زودتر از همه از منزل خارج می‌شد، صبحانه بخوریم. روزی نبود که همگی با هم صبحانه نخوریم و این کار به ما احساس قدرت فراوان و امنیت خاطر می‌داد.

من معتقدم هنگام غذا خوردن باید بر رفتارهایی خاص اصرار ورزید تا به واقعهای توأم با آرامش و هماهنگی برای همه اعضای خانواده تبدیل شود. خصوصاً کودکان خردسال لازم است در محیطی آرام و بی سر و صدا و به دور از مزاحمت رادیو، تلویزیون، یا

کسی که در اطرافشان بازی کند، غذا بخورند.

اگر کودک کج خلقی کرد، فوراً او را بیرون ببرید ولی نه به اتاق خواب، زیرا یاد می گیرد که از آن متنفر شود، بلکه به اتاقی که در آن اسباب بازیهای زیادی برای سرگرم کردن او موجود باشد. خواهید دید که اگر این کار را اولین باری که کودکان کج خلقی کرد انجام دهید، احتمالاً رفتار خود را تغییر خواهد داد و پس از چند دقیقه باز خواهد گشت، زیرا اصلاً دوست ندارد از جمع عقب بماند.

هنگام غذا خوردن در مورد مسائل بزرگترها صحبت نکنید زیرا لازم است کودکان در گفتگوهای هنگام غذا خوردن شرکت داشته باشند. باید موضوع مورد بحث و روش بیان مطالب را به گونه ای انتخاب کنید که ساعت غذا خوردن فقط زمانی برای خوردن نباشد، بلکه زمانی برای گوش دادن، همفکری، گفتگو، همکاری، و آموختن انطباق با دیگران باشد.

خیلی از چیزهایی که در زندگی انجام می دهیم یک پایان رسمی دارند، بنابراین وقت غذا خوردن را نیز به همین صورت پایان دهید. نباید به کودکان اجازه داد قبل از گفتن اینکه غذا را تمام کرده اند و کسب اجازه از دیگران، سفره غذا را ترک کنند، هرچنه البته نمی توان قبل از چهار یا احتمالاً پنج سالگی چنین انتظاری از آنها داشت. اینکه به کودک بیاموزید در پایان غذا خوردن با اجازه خواستن از دیگران سفره غذا را ترک کند صرفاً یک

رسم قدیمی نیست بلکه روش مفیدی است برای اینکه بدانید چه کسی غذای خود را تمام کرده است.

ساعات به رختخواب رفتن و بیدار شدن

لازم نیست ساعت به رختخواب رفتن زمان مخصوص و تغییرناپذیری باشد، اما باید همراه با نوعی اعمال منظم، چیزی شبیه مراسم خاص باشد، که کودک آن را به عنوان پایان خوشی برای روز به خاطر بیاورد و انتظار آن را بکشد. کودک باید به محض شروع تشریفات خواب بداند که باید منتظر اوقاتی دوست داشتنی با مامان و بابا باشد. این موضوع خودبه خود سبب ایجاد سکوت، آرامش، تسکین و حتی خواب آلودگی در کودک در حالی می شود که به آرامی کنار تخت او می نشینید و برایش قصه می گوید یا شعر می خوانید و سپس روی تخت خم می شوید به طوری که در امنیت بازوان شما به خواب رود. اگر ساعات خوابیدن را لذت بخش کنید و با اختصاص قدری وقت و حوصله سعی کنید مثلاً مانع از ناراحتی کودک خود و دشوار شدن خوابیدن برای وی شوید، کودک شما به طور طبیعی در حوالی شش سالگی وارد مرحله ای می شود که به محض احساس خستگی، با رضایت خود و بدون وادار شدن از طرف شما و بدون سروصدا و وقت کشی به طرف رختخواب کشیده می شود.



من همیشه معتقد بوده‌ام که طرز به خواب رفتن کودک برای سرحال آمدن ذهن و روح علاوه بر جسم وی حائز اهمیت است. همیشه آرزو داشته‌ام کودکم بدون ناراحتی، و مسلماً بدون گریه کردن به خواب برود. بنابراین از خطاهای کوچک نزدیک ساعت خواب فقط با یک تذکر ساده می‌گذرم طوری که فرزند من هنگام خوابیدن آرام باشد. همیشه معتقد بوده‌ام که چنین خطاهایی را، در صورت تکرار، می‌توان وقت دیگری، که کودک سرحال‌تر است و تا این حد به خواب احتیاج ندارد، اصلاح کرد.

اگر کودک خردسالی دارید، تقریباً تمام زمان پس از شام باید هماهنگ با آماده ساختن او برای خواب باشد. شما می‌توانید با مرتب کردن اتاق حال و هوای بازی را کاهش دهید، سپس نوبت استحمام یا شستشو، مسواک کردن دندانها، و پوشیدن لباس خواب می‌رسد، آنگاه می‌توانید با کودک خود مشغول بازیهای آرام و کنش متقابل شوید. در این وقت از شبانه‌روز، به آرامی صحبت کردن یا به نرمی آواز خواندن می‌تواند حالتی آرام و خواب‌آور برای کودک فراهم آورد. با اطمینان از ملایم بودن نور، مثلاً با استفاده از چراغ خواب، و آنگاه زمزمه کردن به مدت ده تا بیست دقیقه با کودکان که آماده خواب است، می‌توانید حالتی از آرامش، محبت، و همراهی را ایجاد کنید.

همان گونه که خوابیدن با حالت ذهنی مناسب مهم است، بیدار شدن با نشاط نیز اهمیت دارد. شروع روز

باید با شادی همراه باشد، بنابراین ارزش دارد که مقداری وقت و تلاش برای مهیا شدن جهت آن صرف کنید. برای نمونه اگر لباسهای فرزندتان را دم دست او بگذارید، او از سن پایین‌تری شروع به پوشیدن لباسهای خود می‌کند. همچنین می‌توانید لوازم ورزش، لوازم مدرسه، نهار، و غیره را شب قبل آماده کنید تا بتوانید فکر خود را روی هر چه شاداب‌تر کردن صبحگاه متمرکز نمایید.

در بیشتر خانواده‌ها مشکل اصلی صبحها عجله داشتن است، که برعکس باعث می‌شود کودکان هرچه کندتر حرکت کنند که خود می‌تواند حال بدی برای کل خانواده به وجود آورد. اگر شما وقت بیشتری داشته باشید کودک خود را به طور ناگهانی از خواب بیدار نخواهید کرد، زیرا بچه‌ها هم درست مثل ما برای عبور هرچه آرامتر از مرحله خواب به هوشیاری به زمان احتیاج دارند. ممکن است کودک شما پس از بیدار شدن هنوز ذهنی خواب‌آلوده داشته باشد؛ در این صورت برای ده تا پانزده دقیقه قادر به مواجهه با هیچ نوع پرسش یا فعالیت سریع و یا یادآوری مسائلی مثل مسواک زدن دندانهایش نیست. بنابراین سعی کنید از هرگونه پرسش یا درخواست انتخاب از فرزندتان اجتناب کنید. همچنین باید سعی کنید نظم خاصی به کارهای معمول صبحگاهی کودکان بدهید، مثلاً اول خارج شدن از رختخواب، سپس رفتن به توالت، و بعد از آن مسواک زدن دندانها، شستن صورت و شانه کردن موها، آنگاه لباس پوشیدن، و سپس صرف صبحانه.



زمستان، و رفتن به کنار دریا و شناکردن در تابستان را به کودکان به عنوان موضوعات نقاشی خاطر نشان کنید. همه اعضای خانواده ما جشن گرفتن ابتدای فصلها را جالب توجه، هیجان انگیز، و منبعی از احساس آرامش و امنیت می یابند. همچنین این موضوع به کودکان ما کمک می کرد مطالب بیشتری در مورد طبیعت، نحوه کار جهان هستی، و طریقه زندگی جانوران یاد بگیرند و دارای آگاهی محیطی و زیست شناختی شوند.

ایجاد ارتباط موفقیت آمیز با کودکان

به عقیده من کودکان باید همیشه اجازه صحبت کردن، آن هم نه فقط در مورد موضوعات قابل قبول و بی خطر بلکه در باره مسائل بحث برانگیز و مورد اختلاف، را داشته باشند. به نظر من این امر از اجزای اساسی رشد یک خودانگاره خوب است و حاصل آن اتکا به نفس و احساس اینکه آنچه کودک انجام می دهد و می گوید اهمیت دارد و بنابراین آگاهی از حقوق کودک، و حد و مرز آن مقدار گفتگوی اجتماعی که از نظر جامعه قابل پذیرش است، می باشد.

من مصمم بودم که فرزندانم باید آنقدر احساس آزادی بکنند که هر موضوعی را، هر چقدر هم که ممنوعه باشد در منزل مطرح کنند و همراه والدینی حمایت گر راجع به آن به بحث پردازند، تا اینکه پنهان کاری کنند و جای دیگری دنبال کمک بگردند. هنگامی که پسر چهار ساله ام برای اولین بار از من پرسید که آیا می خواهم یک لطفه بی ادبانه بشنوم، لحظه ای مکث کردم و متوجه

خوب است از کودکی هر روز وظیفه کوچکی به کودک خود واگذار کنید. با این کار شما عادات خوبی مثل مسئولیت پذیری، دقت و وقت شناسی، و احترام گذاشتن به افراد و چیزهای مختلف را در تمام مدت زندگی در او ایجاد می کنید. به عنوان مثال می توانید از کودک خود بخواهید یک کار ساده مثل آب دادن به گلدان، غذا دادن به ماهی ها، خواندن دماسنج، و غیره را انجام دهد.

همچنانکه کودک شما بزرگتر می شود می توانید فعالیت هایی را که هر هفته در یک روز مشخص انجام می شوند برای او تعیین کنید. مثلاً می توانید دوشنبه ها به پارک بروید، سه شنبه ها به استخر، چهارشنبه ها به خرید، و پنجشنبه ها را به بازی با دوستان اختصاص دهید، یا روز جمعه فعالیت های داخل منزل مثل رنگ آمیزی، بازیهای آبی، یا بازی با شن را انجام دهید. پس از آن نوبت فعالیت های منظم سالیانه و جشن هایی می رسد که ماه های سال را نشان گذاری می کنند. بهترین نمونه، جشن های تولد است، یک نمونه دیگر اعیاد مختلف است، تعطیلات تابستانی هم نمونه دیگری هستند، اما در واقع شما می توانید هر یادبودی را که خودتان می خواهید برگزار کنید. مثلاً می توانید شروع هر فصل را جشن بگیرید، که فرصت همه نوع فعالیت های مثل نقاشی کشیدن از تغییرات طبیعت و دنیای اطراف را فراهم می آورد. برای این منظور می توانید درختان را با برگ یا بدون برگ، تغییر رنگ های طبیعت در فصول مختلف، تغییر آب و هوا، فعالیت های مختلف، بازی با آدم برفی در



شدم که لحظه حساسی است. لبخند زدم و گفتم خیلی دوست دارم این لطیفه بی ادبانه را بشنوم، که از قضا یک لطیفه کودکانه مربوط به توالت از آب درآمد. با این حال احساس کردم که این کار مانع را از میان برداشت و سبب برقراری الگویی برای فرزندان من شد که بر اساس آن بتوانند هر موضوعی را در خانه مطرح کنند بدون اینکه مورد انتقاد قرار گیرند یا رانده شوند.

همچنانکه کودک شما بزرگتر می شود، تصمیمات شما را زیر سؤال می برد، با منطق شما مقابله می کند، از ارائه نقطه نظر مخالف هراسی ندارد، و همانند یک فرد بالغ بدون از دست دادن کنترل خود بحث و مجادله می کند. بسیار مهم است که کودک شما یاد بگیرد همه این کارها را در محیط صمیمی و امن یک خانه بامحبت انجام دهد، قبل از اینکه صحبت های خود را به میدان اجتماع ببرد.

شما باید قبل از هر معلمی به کودک خود نشان دهید که توانایی مستقل فکر کردن با ارزش است. بنابراین از تشویق پاسخ های درست و تنبیه پاسخ های غلط اجتناب کنید. والدین خوب هرگز در گوشزد کردن یا اصلاح همه اشتباهات کودک خود به محض انجام آنها، عجله نمی کنند. اگر این کار را بکنید مهارت های خود-کنترلی و خود-اصلاحی کودک شما به اندازه کافی شکوفا نمی شود و نیز میزان اعتماد به نفس او بسیار اندک خواهد بود.

بزرگسالان از قوانین مخالفت مؤدبانه بهره مندند و همین قوانین باید بر هرگونه ارتباط متقابل بین والدین

و کودک نیز حاکم باشد. با استفاده از این قوانین به کودک خود کمک خواهید کرد که عقایدی برای خود شکل دهد، منطق او را تقویت می کنید، و به او یاد می دهید چگونه مسائل را به نحوی اصیل و مطمئن مورد سؤال قرار دهد. شما می توانید به فرزندان اجازه دهید در یک جو دوستانه نظر خود را ابراز و با دیدگاه های شما مخالفت کنند. یک پدر یا مادر خوب از رشد توانایی های ذهنی و اعتماد به نفس کودک خود احساس غرور می کند و از مخالفت های او احساس نگرانی نمی کند.

ایجاد ذهنیت «اگر این طور نباشد چه؟» روش خوبی برای کمک به همه جانبه نگری در کودک است، به نحوی که بتواند شقوق مختلفی را در یک زمان در نظر بگیرد. بنابراین هنگامی که کودک شما بدون فکر کافی، کار ناپسندی را پیشنهاد می کند، کافی است لحظه ای او را متوقف کنید و از او بخواهید فکر کند اگر آن کار را انجام دهد چه اتفاقی خواهد افتاد و اجازه بدهید خودش به دلایل ناشایست بودن آن کار پی ببرد. بدین طریق او یاد خواهد گرفت هنگامی که شما یا کس دیگری را برای کمک به خود ندارد، عواقب کارهای خود را در نظر بگیرد.

همه این کارها کودک شما را تشویق می کند که تفکر و آینده نگری کند و بنابراین ارضای خود را برای مدت زمان بیشتر و بیشتری به تأخیر بیندازد، که این موضوع به قوه تشخیص و قضاوت و بلوغ اجتماعی وی کمک می کند. توانایی مهار هوس های ناگهانی نشاندهنده رشد و بلوغ عاطفی است.

Pragmatism22@

