

طرز فکر رشدی

۵۵ فعالیت سرگرم‌کننده برای تفکر خلاقانه،

حل مسئله و علاقه به یادگیری

(کتاب کار برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال)

نویسنده

پیتون کارلی

مترجمان

دکتر اسماعیل سعدی‌پور

(استاد دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر مهدیه هلاجیان

با مطالعه این کتاب تبدیل به والدینی مطلع‌تر، مطمئن‌تر و موفق‌تر می‌شوید.

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

کارلی، پیتون (Curley, Peyton)

طرز فکر رشدی (کتاب کار برای کودکان): ۵۵ فعالیت سرگرم‌کننده برای تفکر خلاقانه، حل مسئله و علاقه به یادگیری (سن ۶ تا ۱۲ سال) / نویسنده پیتون کارلی؛ مترجمان اسماعیل سعدی‌پور، مهدیه هلاجیان قهفرخی.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: مصور، جدول.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۶۶۸-۷-۰

یادداشت: عنوان اصلی: Growth mindset workbook for Kids: 55 fun activities to think creatively, solve problems and love learning (health and wellness workbooks for kids) یادداشت: واژه‌نامه. یادداشت: کتابنامه ص ۱۵۳.

عنوان دیگر: ۵۵ فعالیت سرگرم‌کننده برای تفکر خلاقانه، حل مسئله و علاقه به یادگیری (سن ۶ تا ۱۲ سال).

عنوان دیگر: رشد طرز فکر: کتاب کار برای کودکان: ۵۵ فعالیت سرگرم‌کننده برای خلاق فکر کردن، حل مشکلات و یادگیری عشق سنین ۶ تا ۱۲ سال.

موضوع: انعطاف‌پذیری در کودکان - ادبیات کودکان و نوجوانان

Resilience (Personality trait) in children -- Juvenile literature)

موضوع: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) - ادبیات کودکان و نوجوانان

Mindfulness (Psychology) -- Juvenile literature)

موضوع: شناخت‌درمانی کودکان (Cognitive therapy for children)

شناسه افزوده: سعدی‌پور، اسماعیل، ۱۳۴۵ - مترجم

شناسه افزوده: هلاجیان، مهدیه، ۱۳۶۷ - مترجم

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸۲۴ [ج]

رده‌بندی کنگره: BF ۷۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۲۳۴۳۸

حق چاپ محفوظ است

طرز فکر رشدی

۵۵ فعالیت سرگرم‌کننده برای تفکر خلاقانه، حل مسئله و علاقه به یادگیری
(کتاب کار برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال)

نویسنده: پیتون کارلی

مترجمان: دکتر اسماعیل سعدی‌پور (استاد دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر مهدیه هلاجیان

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه رشد محفوظ است.
هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی، وی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های رایجی و بخشی آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.
اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)،

شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

- یادداشتی برای بزرگسالان..... ۹
- یادداشتی برای کودکان..... ۱۳
- فصل ۱: «طرز فکر رشدی» چیست؟..... ۱۵
- طرز فکر ثابت چیست؟..... ۱۶
- طرز فکر رشدی چیست؟..... ۱۷
- آزمون طرز فکر..... ۱۷
- به نظر عالی است! چگونه می‌توانم طرز فکر رشدی داشته باشم؟..... ۲۱
- این چه طرز فکری است؟..... ۲۲
- پاسخ‌نامه..... ۲۳
- مغز فوق‌العاده شما می‌تواند کارهای زیادی را انجام دهد!..... ۲۴
- با مغزتان مهربان باشید!..... ۲۶

- ۲۸..... طرز فکر رشدی در عمل
- فصل ۲: به همه این اشتباهات ترسناک نگاه کنید!..... ۳۳
- ۳۴..... پس از اشتباهات چه احساسی دارید؟
- ۳۷..... نقاشی در تاریکی
- ۳۸..... اما اشتباهات ممکن است خوب باشند!
- ۴۳..... اشتباه کجاست؟
- ۴۳..... پذیرش مسئولیت
- ۴۴..... اشتباهات یک فرصت عالی برای یادگیری هستند
- ۴۸..... اشتباهات سرسری
- ۵۰..... برنامه اشتباه من
- فصل ۳: حل کننده شگفت‌انگیز مسائل باشید!..... ۶۱
- ۶۲..... فراتر از مسائل ریاضی
- ۶۷..... گرفتن باز خورد
- ۷۲..... همیشه در حال پیشرفت!
- ۷۴..... پیشرفت شگفت‌انگیز
- ۷۶..... آیا چالش را دوست دارید؟
- ۸۱..... «هنوز» یک واژه قدرتمند است
- ۸۲..... تمرین
- ۸۳..... از آنچه یاد گرفته‌اید استفاده کنید
- فصل ۴: خلاق شوید و به تلاش کردن ادامه دهید!..... ۸۵
- ۸۶..... به خلاقیتان تلنگری بزنید
- ۹۱..... تمرین کن، تمرین کن، تمرین کن
- ۹۵..... به یکی از دوستانم که تمرین نمی‌کنند
- ۹۶..... برنامه‌ریزی کردن
- ۱۰۳..... بدون محدودیت!

اگر تسلیم می‌شدند چه می‌شد؟.....	۱۰۶
فصل ۵: اهداف را تعیین کن، سپس اهداف بیشتری تعیین کن!.....	۱۰۹
چرا می‌خواهید کاری انجام دهید؟.....	۱۱۰
چرخ روزگار.....	۱۱۲
چشم‌انداز هدفم.....	۱۱۵
نیاز دارید اول چه چیزی را یاد بگیرید؟.....	۱۱۶
گام به گام.....	۱۱۹
این «رو به عقب» است!.....	۱۲۰
شما به هدف‌تان دست یافتید. حالا چه؟.....	۱۲۰
تیر دروازه خود را جابه‌جا کنید.....	۱۲۴
چیزهای بزرگ‌تری آرزو کن!.....	۱۲۵
فصل ۶: ادامه دهید!.....	۱۲۷
شما می‌توانید انجامش دهید!.....	۱۲۸
چرا شگفت‌انگیز هستم.....	۱۳۱
مثبت بیندیش!.....	۱۳۲
حرکت نوزاد شاد.....	۱۳۵
مانترای من.....	۱۳۶
هیچ‌گاه از پرسیدن و درخواست کمک نترسید.....	۱۳۷
چک کردن پرسش‌هایم.....	۱۴۰
کنجکاو بمانید.....	۱۴۰
۲، ۳ معجزه.....	۱۴۳
بین چقدر نزدیک شدی!.....	۱۴۴
واژه‌نامه.....	۱۴۹
منابعی برای کودکان.....	۱۵۳
منابعی برای بزرگسالان.....	۱۵۵

یادداشتی برای بزرگسالان^۱

فرقی نمی‌کند شما والد باشید، معلم باشید و مشغور به راهنمای دیگران، می‌خواهم از تعهد شما در پیشبرد رشد عاطفی اجتماعی کودک تشکر کنم. من به عنوان یک معلم پیش دبستانی تأثیری را که یک طرز فکر (آرایش ذهنی) رشدی ممکن است در زندگی یک دانش آموز داشته باشد دیده‌ام. کودکانی را دیده‌ام که چنان از اشتباه کردن می‌ترسیدند که از انجام دادن هرکاری اجتناب می‌ورزیدند و پس از اجرای برنامه طرز فکر رشدی افرادی رشد یافته، باانگیزه، با اعتماد به نفس و بسیار پیشرفته شدند.

بدون ابزار و راهبردهای مناسب، بسیاری از کودکان درگیر طرز فکری ثابت می‌شوند. طرز فکر ثابت یعنی باور به اینکه توانایی‌ها، استعدادها و

هوش ما پایدار و ثابت است؛ یعنی ما یا در کاری مهارت داریم یا نداریم. چنین طرز فکری محدودکننده است و باعث می‌شود کودکان به توانایی‌های نهان و بالقوه خود نرسند. طرز فکر رشدی یعنی باور به اینکه امکان دارد توانایی‌ها، استعدادها و هوش ما با تلاش و پشتکار تغییر کند. طرز فکر رشدی، کودکان را با مهارت‌هایی برای کار با چالش‌ها، تعیین و رسیدن به اهداف و تفکر خلاق مجهز می‌کند. همچنین باعث افزایش عزت نفس و تشویق به خطرکردن و دل به دریا زدن در زمینه مسائل آموزشی می‌شود.

این کتاب تفاوت بین طرز فکر ثابت و طرز فکر رشدی را به روشی جذاب به کودکان آموزش می‌دهد. آن‌ها دانش حقیقی مغز و ذهن را در مورد چرایی عملکرد طرز فکر رشدی یاد می‌گیرند. تمرین‌های این کتاب برای پرورش طرز فکر رشدی در کودکان طراحی شده است. این تمرین‌ها مفاهیمی مانند یادگیری از اشتباهات، حل مسئله توسط چند روش، استفاده از بازخورد، تعیین هدف، تفکر مثبت و ... را شامل می‌شوند. حرکت از طرز فکر ثابت به طرز فکر رشدی کار آسانی نیست و مستلزم ریسک‌پذیری، تلاش، شکست خوردن و دوباره تلاش کردن است.

در اینجا در مورد چگونگی حمایت از کودکان در این فرایند چند نکته بیان می‌شود:

- از زبانی که منعکس‌کننده طرز فکر رشدی شما باشد استفاده کنید. برای مثال به جای « من نمی‌توانم این کار را برای فرزند شما انجام دهم» سعی کنید بگویید «من هنوز در حال تلاش برای انجام دادن این کار هستم».