

# آبر مهارت‌ها

مهارت‌های ضروری و اساسی ویژه نوزادان و کودکان

نویسندگان

دُرُثی ریچ

بورلی متوکس

مترجم

مرحان فرجی

www.ketab.ir

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۲

### 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.

ریچ، دُرُثی (Rich, Dorothy)

ابر مهارت‌ها: مهارت‌های ضروری و اساسی ویژه نوزادان و کودکان / نویسندگان دُرُثی ریچ، بورلی متوکس؛ مترجم مرجان فرجی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.  
مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۲ مشخصات ظاهری: ۳۴۰ ص: مصور، جدول؛  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۳۷-۱ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: MegaSkills for babies, Toddlers, and beyond: building your child's happiness and success for life, c2009.

عنوان دیگر: مهارت‌های ضروری و اساسی ویژه نوزادان و کودکان.

عنوان دیگر: مهارت‌های فوق‌العاده از تولد تا ۵ سالگی.

موضوع: کودکان - - سرپرستی (Child rearing)

موضوع: آموزش و پرورش - مشارکت والدین (Education - Parent participation)

شناسه افزوده: متوکس، بورلی ا. (Mattox, Beverly A).

شناسه افزوده: فرجی، مرجان، - مترجم. شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۶۸

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۶۹

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۳۵۶۴۲

حق چاپ محفوظ است

# آبر مهارت‌ها

## مهارت‌های ضروری و اساسی ویژه نوزادان و کودکان

نویسندگان:

دُرّثی ریج - بورلی متوکس

مترجم: مرجان فرجی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۲ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: کارنگ

قیمت تومان

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشار در حوزه رشد محفوظ است. هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر به قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش 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 پخش 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 ۷۱، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۲

## فهرست مطالب

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۹  | پیشگفتار .....                                           |
| ۱۳ | فصل اول: موضوع و اهمیت این کتاب .....                    |
| ۱۴ | آغاز کار .....                                           |
| ۱۵ | آبرمهارت‌ها چه هستند؟ .....                              |
| ۱۶ | اهمیت ویژه آبرمهارت‌ها در زندگی امروز .....              |
| ۱۷ | نظریه پشتیبان دستورالعمل‌های یادگیری .....               |
| ۲۱ | تأثیر آبرمهارت‌ها: شواهد اثربخشی آبرمهارت‌ها .....       |
| ۲۳ | فصل دوم: آغاز کار .....                                  |
| ۲۴ | نقطه شروع من کجاست؟ .....                                |
| ۲۵ | نخستین آبرمهارت‌های فرزند شما: سنین و مراحل تقریبی ..... |
| ۲۵ | چگونه فعالیت‌های آبرمهارت‌ها را انتخاب کنیم؟ .....       |
| ۲۶ | آنچه یافته‌های پژوهشی به ما می‌گویند .....               |
| ۲۷ | عشق و اقتصاد .....                                       |

- فصل سوم: درک آبرمهارت‌ها..... ۲۹
- درباره آبرمهارت اعتمادبه‌نفس: احساس توانایی در انجام کار..... ۲۹
- درباره آبرمهارت انگیزه: خواست انجام کار..... ۳۰
- درباره آبرمهارت تلاش: تمایل به سخت‌کوشی..... ۳۲
- درباره آبرمهارت مسئولیت: انجام کار درست..... ۳۳
- درباره آبرمهارت ابتکار عمل: دست به کار شدن..... ۳۴
- درباره آبرمهارت پشتکار: به پایان رساندن کاری که آغاز کرده‌اید..... ۳۵
- درباره آبرمهارت نوع‌دوستی: نشان دادن توجه و علاقه به دیگران..... ۳۶
- درباره آبرمهارت کار گروهی: کار کردن با دیگران..... ۳۷
- درباره آبرمهارت عقل سلیم: استفاده از داوری خوب..... ۳۸
- درباره آبرمهارت حل مسئله: به فعل در آوردن آنچه می‌دانید و آنچه می‌توانید..... ۳۹
- درباره آبرمهارت احترام: نمایش دادن رفتار خوب، ادب و قدرشناسی..... ۴۱
- فصل چهارم: ۲۵ فعالیت: صفر کیلومتر گروه سنی ۱ تا ۲ سال..... ۴۳
- به صفر کیلومتر خوش آمدیدا..... ۴۵
- فصل پنجم: ۲۹ فعالیت: تازه‌به‌راه‌افتاده، گروه سنی ۲ تا ۳ سال..... ۶۵
- به کار با تازه‌به‌راه‌افتاده خوش آمدیدا..... ۶۷
- فصل ششم: ۳۴ فعالیت: سوار بر قایق: گروه سنی ۲ تا سه سال پیشرفته..... ۹۷
- به سوار بر قایق خوش آمدیدا..... ۹۹
- فصل هفتم: ۳۹ فعالیت: حرکت به جلو: گروه سنی ۳ تا ۴ سال..... ۱۳۱
- به حرکت به جلو خوش آمدیدا..... ۱۳۴
- فصل هشتم: ۴۱ فعالیت: گام‌های بزرگ به جلو: گروه سنی ۴ تا ۵ سال..... ۱۶۹
- به گام‌های بزرگ به جلو خوش آمدیدا..... ۱۷۲
- فصل نهم: ۴۲ فعالیت: تازه‌وارد به مدرسه: سنین ۵ تا ۶ سال..... ۲۰۷
- تازه‌وارد به مدرسه..... ۲۱۰

## پیشگفتار

همه پدر و مادرها مایلند که فرزندشان نه تنها در دوران کودکی، بلکه تا آخر عمر، دارای اعتماد به نفس، دلسوز، مودب و همین طور با انگیزه، متمرکز بر هدف و مسئول باشد. آنها مایلند که فرزندانشان هر چه را می توانند در هر زمانی یاد بگیرند و بعد، این دانستنی ها را با اندیشه و عقل سلیم خود بیافرینند تا با شهامت به کار دشوار تن دهند و مشتاقانه، حتی زمانی که شانس موفقیت اندک و کار با هم تیمی ها سخت تر از حد انتظار باشد، مسئله ای را حل کنند.

بسیاری از کودکان به بیشتر این هدف ها و عده کمی به همه آنها دست می یابند، گرچه هیچ کودکی به خودی خود، به طور کامل به همه هدف ها نمی رسد و فرزند شما نیز از این امر مستثنی نیست. باز شدن چشم کودک به لذت بخشش، زیبایی طبیعت، نظم و ترتیب علم، ریاضیات و موسیقی،

جمله‌سازی و ترکیب رنگ‌ها در قالب داستان‌ها و نقاشی‌ها و نیز به مهارت‌های بقا که زندگی را بسیار آسان‌تر و خوشایندتر می‌سازد، همه و همه راهنمایی پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ، آموزگار یا حتی خانم سالخورده همسایه بغلی را می‌طلبد.

فرزند شما، چه با راهنما چه بدون راهنما، به وجود برخی از این چیزها آگاهی دارد و شاید ارزش آن‌ها را بداند. اما چنانچه کسی کنجکاوی، اخلاق کار و منش او را ارتقا ندهد، استعداد او که می‌توانست تا حد کمال رشد یابد، در اثر بی‌مبالاتی و عدم برخورد سریع از ریشه می‌خشکد.

معنایش این نیست که باید فوری آستین بالا بزنید و فرزندان را هر چه زودتر در کلاس ژیمناستیک ثبت‌نام کنید یا کسی را بیابید که به فرزند دو ساله‌تان پخت و پز، نقاشی یا ستاره‌شناسی بیاموزد. همان‌گونه که دُرّتی ریچ در برنامه عالی آبرمهارت‌های خود کشف کرده، حتی فرزند خیلی کوچک شما فقط و فقط با راهنمایی‌های بزرگ‌ترها می‌تواند هنگام بازی در آشپزخانه، باغچه، کارگاه آموزشی، یا حتی وان حمام درباره شگفتی‌های دنیا درس‌ها بیاموزد.

اهمیت این کتاب هم همین است: راهنمای آموزش پدر و مادر، با ذکر دلیل و زمان مناسب در مورد چگونگی توضیح مبانی ملموس و ناملموس زندگی به کودکان حتی پیش از ورود به مدرسه. زیرا این سال‌ها، سال‌هایی است که آنان اطلاعات را به روش آسمزی جذب می‌کنند.

همان سال‌هایی که پدر و مادر کشف می‌کنند که هرچه کودک بیشتر بیاموزد، تشنگی او برای یادگیری بیشتر می‌شود.

کودکی که در اندازه‌گیری نصف قاشق جای خوری خردل و یک فنجان روغن زیتون کمک می‌کند، نخستین درس مبحث کسر را می‌آموزد. کودکی که به او گفته‌اند آمیخته خردل و روغن زیتون — برخلاف آمیخته

خردل و سرکه - می‌تواند به آمیختهٔ دوغاب مانند و یکنواختی تبدیل شود، این نکته را خیلی بهتر به خاطر می‌سپارد تا کودکی که بدون کوچک‌ترین راهنمایی دست به آزمایش می‌زند تا ببیند آیا آمیختهٔ خردل و روغن زیتون به‌صورت شیرابه درمی‌آید یا آمیختهٔ خردل و سرکه.

شاید پس از یک روز کار خسته‌کننده، آموزش آمیختهٔ مواد یا هر درس کوچک دیگری در زندگی به‌نظر تان کسل‌کننده بیاید یا حتی کاسهٔ صبرتان را لبریز کند. اما این درس‌ها زمان یا تلاش چندانی نمی‌خواهند. فقط پنج تا هفت دقیقه کافی است تا سس سرکهٔ مورد نیاز یک هفته را، حتی با همراهی و کمک فرزندان درست کنید.

همین‌طور وقتی با هم لاله می‌کارید و اجازه می‌دهید که فرزندان سوراخ‌های تعبیه شده برای کاشت هر پیاز را اندازه‌گیری کند تا مطمئن شود که عمق هر کدام حدود ۱۲ سانتی‌متر است، برای شما دردسری ندارد. اما با همین شیوهٔ ساده، اندازه‌گیری با خط‌کش را به فرزندان می‌آموزید و می‌حث جالبی دارید تا درباره‌اش گفت‌وگو کنید.

آب‌مهارت‌ها، در اصل، برای این است که توجه مورد نیاز کودک، در مدت زمان مورد نیاز و به شیوهٔ مورد نیازش در اختیار وی قرار داده شود.

این موضوع، بیشتر به این بستگی دارد که با فرزندان چگونگی ارتباط برقرار کنید. به جای امر و نهی کردن، هر چه بیشتر با آن‌ها صحبت کنید بهتر به شما گوش می‌دهند و بیشتر می‌آموزند. کارهایی که برای شما ساده و پیش پا افتاده‌اند، چالش‌های شگفت‌انگیزی برای کودکان به‌شمار می‌آیند که اطلاعات حاصل از این چالش‌ها می‌تواند هفته‌ها و حتی سال‌ها فکرشان را به خود مشغول کند.

درست است که بچه‌ها باید در کودکانستان اعداد و حروف الفبا را بیاموزند، اما نخست باید بیاموزند که چگونه خیلی از کارهای کوچک را انجام



دهند و چرا؟ درست همان‌گونه که پیش از آن که انگشتان دست‌شان آمادگی لازم را برای نوشتن اعداد و حروف به‌دست آورند، لازم است بازوها و پاهای خود را به‌طور مناسبی حرکت دهند.

اصرار بر آموزش مفاهیم علمی پیش از آموزش مبانی، به این می‌ماند که از کودک بخواهیم از نردبانی که فاقد چند پله پایینی است بالا برود. همین‌طور، کودک به‌خوبی از پس تکالیف مدرسه برنخواهد آمد، زیرا از دانستنی‌های پایه‌ای گسترده‌ای که همه کودکان استحقاقش را دارند، بی‌بهره است و نمی‌تواند از قابلیت و اعتمادبه‌نفسی که طبیعت برایش مقدر ساخته برخوردار شود.

اما چنانچه همین چیزهای کوچکی را که می‌دانید به کودک نیاموزید، هم او و هم شما بازنده خواهید بود، زیرا آموزش همین مهارت‌های ساده و کوچک به فرزندان نه تنها در همان لحظه موجب خشنودی خاطر فراوان شما می‌شود بلکه بعدها خانواده را به یک تیم می‌داند، زیرا هر یک از شما نقش خود را می‌داند. برای کودک هیچ چیزی به اندازه مفید بودن خوشایند نیست و هیچ چیزی به این اندازه که پدر و مادر بتوانند بر ایفای نقش فرزندشان حساب کنند موجب آسودگی خاطر او نمی‌شود.

- مارگریت کلی<sup>۱</sup>، ستون‌نویس نشریات کودک‌پروری

و نویسنده سال‌نمای مادر<sup>۲</sup>

1. Marguerite Kelly

2. The Mother's Almanac