

همه کودکان تیزهوشند اگر ...

چگونه استعدادهای واقعی کودک خود را
کشف و تقویت کنیم

دکتر مریام استاپرد

ترجمه

دکتر سهراب سوری

امیر صادقی بانلان



۷ یسگفتار



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 موفقیت‌آمیز با کودکان



سهر طبیعی رشد

- ۲۰ درک مراحل رشد
- ۲۱ نمودارهای رشد
- ۲۲ رشد ذهنی
- ۳۰ رشد جابه‌جایی 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

سر شاهه	: استاپارد، میریام، ۱۹۳۷ - م
سر شاهه	: Stoppard, Miriam
عنوان و نام پدیدآور	: همه کودکان تیزهوشند اگر... چگونه استعدادها واقعی کودک خود را کشف و تقویت کنیم، میریام استاپارد ترجمه سهراب سوری، امیر صادقی بابلان.
مشخصات نشر	: تهران، ذهن آویز ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	: (۱۸۸) - م، مسور (رنگ):
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۰۸-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا:
یادداشت	: عنوان اصلی: Test your child: how to discover and enhance your child's true potential
یادداشت	: تعابه
موضوع	: کودکان، روانشناسی.
موضوع	: کودکان، رشد.
موضوع	: کودکان، سهراب سوری.
شاهه افزوده	: سوری، سهراب، ۱۳۴۵ - مترجم
شاهه افزوده	: صادقی، امیر، ۱۳۴۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ هـ ۵ الف ۷۲۲ / BF۷۲۲
رده‌بندی دیویی	: ۳۵۵/۲۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۹۶۳۹۲

همه کودکان تیزهوشند اگر...

تألیف:	دکتر میریام استاپارد
ترجمه:	دکتر سهراب سوری
ترجمه و ویرایش:	امیر صادقی بابلان (مترجم رسمی زبان انگلیسی)
مدیر تولید:	عماد درنایی
آماده سازی و اجراء:	سورگل غلمی
چاپ و صحافی:	معاصر
چاپ چهل و سوم:	زمستان ۱۳۹۱
شمارگان:	۵۰۰۰
بها:	۱۲۵۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۰۸-۱

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

مرکز بخش: 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
۱۳۲	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 درخت دمانده
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

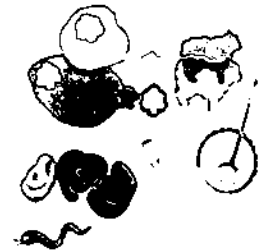
۱۷۶	انتخاب مهد کودک
۱۷۷	شروع دبستان
۱۸۱	درک دنیای جدید کودک
۱۸۳	رابطه در حال تغییر بین شما و کودکان
۱۸۵	نمابه

۷۸	جنسیت
۸۰	شخصیت
۸۱	معدلی
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 مادرائی 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. راهنماییهای 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 راهنماییهای 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 مهدکودک مناسب؛ رابطه ترتیب تولد کودک در خانواده با استعدادهای او؛ نقش تلویزیون، ویدئو، و کامپیوتر؛ و بسیاری از راهنماییهای 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 مآلها 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 نامشروط، اهمیت دادن، همدردی و احترام، حفظ یک رابطه مشترک 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.

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.

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

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 توانیهای کودک شماست، بر حذر باشید. هرگز کمال‌گرا نباشید زیرا این مسئله سبب سرخوردگی شما و کودکان خواهد شد و نهایتاً کودکی غمگین و سرخورده خواهید داشت



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

صمواره 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 تماماً 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 صندوقها 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، هر چند این کار برای شما ممکن است خسته‌کننده 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 صندوق لگد نمی‌زنیم». ماهها و 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 نازنی 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 سخنتان 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 سخنان 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 سپارد

تا زمانی که حافظه کودک شما کمال نیافته است انتظار نداشته باشید رفتار صحیح را به خاطر سپارد، 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 بر از مایع داغ بود.

□ هنگامی که کارهای کودک من برای دیگران مضر بود، مثلاً مسئله ساده‌ای همچون بازی با سر و صندلی 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 مدار رنگی‌هایش 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 سه‌سالگی، 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

تربیت می‌کنند که احتمال بیشتری دارد با دیگران از سر همدردی و یاریگری واکنش نشان دهند. تحقیقات فراوان نشان می‌دهد که بیان دلیل سخاوت و یاریگری، به ویژه اگر این دلیل مبتنی بر احساسات دیگران باشد، به کودک کمک می‌کند رفتاری مهربانانه و با ملاحظه داشته باشد.

همه والدین وقت زیادی صرف می‌کنند 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 نباید به کسانی که کم‌بضاعت‌تر هستند کمک کنیم».

وظایف یاریگرانه تعیین کنید

آزاد گذاشتن بچه‌ها برای انجام کارهای مثبت در محیط خانه یا مدرسه، مثل آشپزی، نگهداری از حیوانات است. آموز، ساختن عروسک برای دادن آن به کودکان کم‌بضاعت، یا یاد دادن طریقه بازی کردن به برادران و خواهران خردسال‌تر سبب پرورش حس یاریگری در آنها می‌شود. البته تمامی کودکان خودبه‌خود چنین کارهایی را انجام نمی‌دهند و بایستی از آنها خواسته شود، مورد تشویق قرار گیرند، و حتی گاهی باید آنها را مجبور کرد، هر چند اجبار بایستی با میلیمت باشد و گرنه نتیجه عکس می‌دهد.

مهمترین راه مفید بار آوردن کودکان این است که رفتار سخاوتمندانه، با ملاحظه، و یاریگرانه‌ای را که دوست دارید آنها از خود نشان دهند، برای آنها به نمایش بگذارید. هنگامی که تناقضی بین آنچه که می‌گویید و آنچه که انجام می‌دهید وجود دارد، کودکان آنچه را که انجام می‌دهید تقلید می‌کنند. بنابراین بیان واضح مقررات و رهنمودها در صورتی که در رفتار شما بازتاب

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

جو خانوادگی پر محبت ایجاد کنید

والدینی که معتقد به دوست داشتن، تربیت کردن، و حمایت از کودکان خود هستند، فرزندان دارند که در ارتباط با دیگران کمک‌کننده‌تر، دلسوزتر، و با ملاحظه‌تر هستند. این موضوع احتمالاً منعکس‌کننده دل‌سختی 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 مدل‌سازی می‌کند. 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 بی‌انضباط برای بچه‌ها مضر است این است که آنها با والدین اندکی مقتدر بهتر شکوفا می‌شوند و بهتر رشد می‌کنند. 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 می‌شود.

والدینی که هم پیامد عمل یک کودک را توضیح می‌دهند، مثلاً «اگر جیمی را بزنی دردش می‌آید» و هم علاوه بر آن مقررات را نیز به‌طور واضح، صریح، و با احساس بیان می‌کنند «تو نباید مردم را بزنی!» کودکانی

۱. رابطه دل‌سختی 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 ریاان 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 حتماً موفق شوید و بارها و بارها الگویی 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 به‌عنوان 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

دنیای 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 نشان‌گذارها را در زندگی روزانه کودک، به‌عنوان 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 با هم روز را با هم شروع می‌کردیم و برای این کار باید زمان 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 نباید 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 به‌دور از مزاحمت رادیو، تلویزیون، یا

کسی که در اطرافشان بازی کند، غذا بخورند.

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

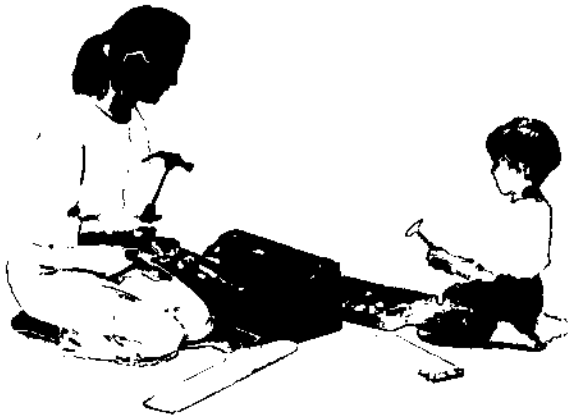
ساعات به رختخواب رفتن و بیدار شدن

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 دوست‌داشتنی با ماما و بابا باشد. این موضوع خودبه‌خود سبب ایجاد سکوت، آرامش، تسکین و حتی خواب‌آلودگی در کودک در حالی می‌شود که به آرامی کنار تخت او می‌نشینید و برایش قصه می‌گویید یا شعر می‌خوانید و سپس روی تخت خم می‌شوید 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 به‌طور طبیعی در حوالی شش‌سالگی وارد مرحله‌ای می‌شود که به محض احساس خستگی، با رضایت خود و بدون وادار شدن از طرف شما و بدون سر زدن و وقت‌کشی به‌طرف رختخواب کشیده می‌شود.

اگر کودک کج خلقی کرد، فوراً او را بیرون ببرید ولی نه به اتاق خواب، زیرا یاد می‌گیرد که از آن متنفر شود، بلکه به اتاقی که در آن اسباب‌بازیهای زیادی برای سرگرم کردن او موجود باشد. خواهید دید که اگر این کار را اولین باری که کودکتان 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 گونه‌ای 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 می‌دهیم 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 کرده‌اند و کسب اجازه از دیگران، سفره غذا را ترک کنند، هرچنه البته نمی‌توان قبل از چهار یا احتمالاً پنج‌سالگی 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



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 خواب 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 ایسن وقت از شبانه‌روز، به آرامی صحبت کردن یا به نرمی آواز خواندن می‌تواند حالتی آرام و خواب‌آور برای کودک فراهم آورد. با استعین 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 کلی 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.





خوب است از کودکی هر روز وظیفه کوچکی به کودک خود واگذار کنید. با این کار شما عادات خوبی مثل مسئولیت‌پذیری، دقت و وقت‌شناسی، و احترام گذاشتن به افراد و چیزهای مختلف را در تمام مدت زندگی در او ایجاد می‌کنید. به عنوان مثال می‌توانید از کودک خود بخواهید یک کار ساده مثل آب دادن به گلدان، غذا دادن به ماهی‌ها، خواندن دماسنج، و غیره را انجام دهد.

همچنانکه کودک شما بزرگتر می‌شود می‌توانید فعالیت‌هایی را که هر هفته در یک روز مشخص انجام می‌شوند برای او تعیین کنید. مثلاً می‌توانید دوشنبه‌ها به پارک بروید، سه‌شنبه‌ها به استخر، چهارشنبه‌ها به خرید، و پنج‌شنبه‌ها را به بازی با دوستان اختصاص دهید، یا روز جمعه فعالیت‌های داخل منزل مثل رنگ‌آمیزی، بازی‌های آبی، یا بازی با شن را انجام دهید. پس از آن نوبت فعالیت‌های منظم سالیانه و جشن‌هایی می‌رسد که ماه‌های سال را نشان‌گذاری می‌کنند. بهترین نمونه، جشن‌های تولد است، یک نمونه دیگر اعیان مختلف است، تعطیلات تابستانی هم نمونه دیگری هستند، اما در واقع شما می‌توانید هر یادبودی را که خودتان می‌خواهید برگزار کنید. مثلاً می‌توانید شروع هر فصل را جشن بگیرید، که فرصت همه نوع فعالیت‌هایی مثل نقاشی کشیدن از تغییرات طبیعت و دنیای اطراف را فراهم می‌آورد. برای این منظور می‌توانید درختان را با برگ یا بدون برگ، تغییر رنگ‌های طبیعت در فصول مختلف، تغییر آب و هوا، فعالیت‌های مختلف، بازی با آدم برفی در

زمستان، و رفتن به کنار دریا و شنا کردن در تابستان را به کودکان به عنوان موضوعات نقاشی خاطر نشان کنید.

همه اعضای خانواده ما جشن گرفتن ابتدای فصل‌ها را جالب توجه، هیجان‌انگیز، و منبعی از احساس آرامش و امنیت می‌یافتند. همچنین این موضوع به کودکان ما کمک می‌کند مطالب بیشتری در مورد طبیعت، نحوه کار جهان هستی، و طریقه زندگی جانوران یاد بگیرند و دارای آگاهی محیطی و زیست‌شناختی شوند.

ایجاد ارتباط موفقیت‌آمیز با کودکان

به عقیده من کودکان باید همیشه اجازه صحبت کردن، آن هم نه فقط در مورد موضوعات قابل قبول و بی‌خطر بلکه در باره مسائل بحث‌برانگیز 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 می‌دهد و می‌گوید اهمیت دارد و بنابراین آگاهی از حقوق کودک، و حد و مرز آن مقدار گفتگوی اجتماعی که از نظر جامعه قابل پذیرش است، می‌باشد.

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 حمایت‌گر راجع به آن به بحث بپردازند، تا اینکه پنهان‌کاری کنند و جای دیگری دنبال کمک بگردند. هنگامی که پسر چهارساله‌ام برای اولین بار از من پرسید که آیا می‌خواهم یک لظیفه بی‌ادبانه بشنوم، لحظه‌ای مکث کردم و متوجه



و کودک نیز حاکم باشن تا با استفاده از این قوانین به کودک خود کمک خواهید کرد که عیبهایش را 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 دیدگاههای شما مخالفت کند. یک پدر یا مادر خوب از رشد تواناییهای ذهنی و اعتماد به نفس کودک خود احساس غرور می کند و از مخالفتهای 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. جوانان مهار هوسهای ناگهانی نشاندهنده رشد و بلوغ عاطفی است.

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 احساسی ندارد، و همانند یک فرد بالغ بدون از دست دادن کثرتن 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 با محبت انجام دهد، قبل از اینکه صحبتهای 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 پاسخهای درست و تنبیه پاسخهای غلط اجتناب کنید. والدین خوب هرگز در گوشزد کردن یا اصلاح همه اشتباهات کودک خود به محض انجام آنها، سببه نمی کنند. اگر این کار را بکنید مهارت های خودکستری و خوداصلاحی 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

