

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مبانی روان‌شناختی و تربیتی

پیش‌فرزند هوشمند

چگونه قدرت مغز، ظرفیت هوشی کودکان و
نوجوانان را افزایش دهیم؟

تألیف:

دکتر غلامعلی افروز (استاد ممتاز روان‌شناسی - دانشیار تربیتی)
مرجان حسینی راد (کارشناس ارشد روان‌شناسی)

چاپ اول



انتشارات
انجمن اولیا و مربیان

پاییز ۱۳۹۳

شماره‌ی انتشار ۲۶۲

سرناسه: افروز، غلامعلی، ۱۳۳۹ -

عنوان و نام پدیدآور: مبانی روانشناختی و تربیتی پرورش فرزند هوشمند: چگونه قدرت مغز و ظرفیت هوشی کودکان و نوجوانان را افزایش دهیم؟، غلامعلی افروز و مرجان حسینی-راد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص. شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۵۱-۲۸۹-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: ص.ع. به انگلیسی: Gholamali Afroz and Marjan Hassanirad, Raising a smart child.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۱۴ - ۲۱۸.

عنوان دیگر: چگونه قدرت مغز و ظرفیت هوشی کودکان و نوجوانان را افزایش دهیم؟

موضوع: آموزش و پرورش دوران اولیه کودکی -- مشارکت والدین

موضوع: هوش -- تأثیر تغذیه شناسه افزوده: حسینی راد، مرجان، ۱۳۶۲ -

شناسه افزوده: سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ LB۱۱۴۰۲۵

رده بندی دیویی: ۳۶۴۱۳۳۹ شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۶۱۸۶



انتشارات انجمن اولیا و مربیان

شماره انتشار: ۲۶۲

مبانی روان شناختی و تربیتی

روش فرزند هوشمند

مغز و ظرفیت هوشی کودکان و نوجوانان را افزایش دهیم؟

تألیف:

دکتر غلامعلی افروز (استاد ممتاز روان شناسی - دانشگاه تهران)

مرجان حسینی راد (کارشناس ارشد روان شناسی)

آماده سازی: اداره آموزش اولیا (بخش تألیف)

حروفچینی و طرح جلد: انتشارات آیندگان - مرتضی حسینی

امور چاپ و توزیع: مدیریت اداری و مالی

چاپ اول: پائیز ۱۳۹۳ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۵۱-۲۸۹-۶

چاپ و صحافی: آزاده تیراز: ۱۰۰۰ جلد قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق محفوظ است

تهران: خیابان سپهبد قرنی، نبش خیابان سمیه، وزارت آموزش و پرورش

ساختمان زنده یاد علاقمندان، طبقه دهم، انجمن اولیا و مربیان

فروشگاه مرکزی: خیابان قدس: ابتدای خیابان طالقانی، شماره ۴۳۳

تلفن: ۸۸۹۵۸۱۷۹ نمابر: ۸۸۹۵۸۱۹۰

E-mail: Payvand.medu.ir

Web Site: Payvand.medu.ir

بی‌شک، همه ما به عنوان پدر، مادر و یا سرپرست خانواده دوست داریم و تلاش می‌کنیم که توان و دانش خود را در فراهم کردن شرایط مورد نیاز برای شکوفایی استعدادها و قابلیت‌های جسمی و ذهنی فرزندانمان افزایش دهیم. امروزه، یکی از دغدغه‌های اصلی والدین چگونگی تقویت توانایی‌های هوشی و ذهنی فرزندان است و همواره این سؤال مطرح است: به راستی چرا برخی افراد باهوش به بیراهه رفته و استعداد و هوش خود را زایل می‌کنند؟ برش هوش و استعداد می‌تواند از مهم‌ترین عوامل موفقیت فردی و اجتماعی انسان برای حصول به این مهم لازم است مراحل رشد کودک از شکل‌گیری جنس برشته سن بلوغ و نوجوانی را مورد توجه قرار داده و عوامل تأثیرگذار بر جسم و ذهن او را شناخت. برخی از تحقیقات و یافته‌های علمی حاکی از آن است که بخشی از عوامل شکوفایی هوش، ذاتی بوده و ریشه در وراثت و ژنتیک فرد دارد و بخش دیگری از آن تحت تأثیر زمینه‌ها و شرایط محیطی است. به عبارت دیگر، یادگیری و توانایی ذهنی هوشی تحت تأثیر شرایط و چگونگی رشد، به‌ویژه در اوان کودکی و نوجوانی قرار دارد. ما می‌توان گفت عوامل متعددی نظیر تغذیه، آموزش و پرورش، موقعیت خانوادگی و اجتماعی، اقلیم زندگی (محیط زیست)، زمینه‌های مناسب برای بازی، گروه‌های هم‌سال، ورزش، بازی‌های رایانه‌ای و الکترونیکی، حل مسایل ریاضی، کتاب‌خوانی و... بر رشد جسمانی و ذهنی کودک تأثیرگذار است. کتاب «مبانی تربیتی و روانشناختی تربیت در خانواده هوشمند» به شیوه‌ای علمی و در عین حال ساده به این موضوع پرداخته است. کتاب حاضر به طالب نو، بدیع و خواندنی، به‌ویژه برای والدین و مربیان مهدکودک‌ها می‌باشد که قلم‌تألیف استاد ممتاز دانشگاه تهران، آقای دکتر افروز و همکار پرتلاش وی بر کارنامه حسانی‌راد به رشته تحریر در آمده است و انتشارات اولیا و مربیان توفیق چاپ و نشر آن اثر ارزنده را یافت. ضمن تشکر فراوان از مؤلفین ارجمند، بهره‌مندی همه پدران، مادران، معلمان و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت را از این مجموعه آرزو می‌نمیدیم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	سخن ناشر
۱۵	پیش‌گفتار مؤلفین
۱۷	بخش نخست
۱۷	پیش از تولد: اندیشهٔ فرزندآوری و فرزندپروری
۱۸	گفتار نخست همسران و اندیشهٔ فرزندآوری
۲۰	هنگامهٔ زنده‌آوردن
۲۱	رابطهٔ ترس تولد و مراقبتی آسیب‌های ذهنی و جسمی
۲۳	رابطهٔ زمان تولد با مراقبتی آسیب‌های ذهنی و جسمی
۲۶	رابطهٔ ابتلا به بیماری‌ها در دوران کودکی با آسیب‌های ذهنی و جسمی
۲۷	رابطهٔ سابقهٔ معلولیت در خانواده با آسیب‌های ذهنی و جسمی
۲۷	رابطهٔ ازدواج خویشاوندی والدین و راه‌انی خودکام استثنایی
۳۰	فرایند تکوین جنین
۳۰	شکل‌گیری مغز جنین
۳۴	گفتار دوم: اندیشهٔ فرزندپروری قبل از تولد کودک
۳۴	کنش‌های حرکتی جنین
۳۴	حساسیت جنین نسبت به تماس
۳۵	جنین و کنش‌های شنوایی، و تأثیرپذیری از صداها

- ۳۸ مغز جنین و به یاد سپاری در دوره جنینی
- ۴۰ همسران برتر و ملاحظات فرزندآوری

بخش دوم ۴۷

روزنه امید ۴۷

تجارب سوختن فرصت‌های آفرینش بسترهای تربیتی برای پرورش فرزندی

۴۸ هوش را مغز منم شمیرم

فرستادای افزایش ظرفیت هوشی فرزندان را از دست ندهیم ۴۸

۵۳ نقش عوامل ارثی و ژنتیکی در بهره هوشی

۵۵ فعالیت‌ها و مراقبه‌ها، سازنده مغز

۵۶ مغز با هوش من یک بازی فعال

۵۷ نقش والدین در احیای ظرفیت هوشی فرزندان

۵۸ نکاتی درباره آیین فرزندآوری و حقوق فرزندان

گفتار چهارم: هزار روز نخست زندگی فرزندان؛ رشد مغز کودک از

۶۳ تولد تا سه سالگی

۶۴ هرس کردن شاخه‌های اضافی

۶۵ نقش والدین در پرورش مغزی کارآمدتر

۶۶ عامل تأثیرگذار در افزایش سرعت پردازش مغز

۶۷ هنر در آغوش گرفتن فرزند

۶۸	اهمیت عواطف و هیجانات
۶۹	ارتباط مغز و بدن
۷۰	چنگ زدن و در دست گرفتن
۷۲	تقویت تیزبینی و تیزشنوایی
۷۳	ساختار حافظه
۷۷	بخش سوم
۷۷	نکاتی مهم برای تقویت توان هوشی کودک
۷۸	گفتار پنجم: نیمی ساد برای پرورش مغزی باهوش تر
	گفتار ششم: افزایش توانمندی لایمی و کسب مهارت های لازم برای
۸۱	خواندن
۸۲	یادگیری همزمان دو زبان، بهر یک زبان
۸۴	بهره گیری از تصاویر خوشایند
۸۵	صحبت های خوشایند خودمانی
۸۷	شیوه کتاب خوانی برای فرزند و اثربخشی آن در ساختن ذهنی - لایق
	گفتار هفتم: بهره گیری از آهنگ قرائت قرآن کریم و همچنین آهنگ های
۸۹	موزون برای تقویت مغز فرزندان
۹۰	لذت گوش دادن به آهنگ قرائت قرآن کریم
۹۰	اهمیت شعر خواندن برای فرزندان با صدای خوشایند

- گفتار هشتم: استفاده هوشمندانه از تلویزیون، رایانه و بازی‌های الکترونیکی ۹۳
- مغز فرزند شما در مقابل تلویزیون ۹۴
- تأثیرات منفی برنامه‌های تلویزیونی بر رفتار کودکان ۹۶
- اغواگری تلویزیون ۹۷
- زیاده‌روی در تماشای تلویزیون و افزایش احتمال بروز ناآرامی و ۹۸
- استلال کاستی توجه و بیش‌فعالی ۹۸
- ناهنجاری کودکان کم‌سن در تشخیص واقعیت از خیال ۹۹
- نام خانواده شما برای تماشای تلویزیون ۱۰۰
- ریزیه را به یک تجربه تعاملی تبدیل کنید ۱۰۱
- از تلویزیون به عنوان پاداش یا تنبیه استفاده نکنید ۱۰۲
- الگویی مناسب برای فرزندان باشید ۱۰۲
- وقتی هیچ کس تلویزیون تماشا نمی‌کند، آن را خاموش کنید ۱۰۲
- هنگام غذا خوردن، تلویزیون مخرج! ۱۰۳
- تماشا نکردن تبلیغات تلویزیونی بهتر است ۱۰۳
- یادگیری کار با رایانه به صورت مناسب و محدود توان هوشی ۱۰۳
- فرزندان را بالا می‌برد ۱۰۴
- زمان استفاده از رایانه را محدود کنید ۱۰۵
- به توانایی‌های فرزندان توجه کنید ۱۰۶
- رایانه جای کتاب را نمی‌گیرد ۱۰۶
- بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای ۱۰۷

قوانین جدی برای محدودیت زمان بازی‌های ویدئویی وضع کنید ۱۰۹

- بخش چهارم ۱۱۱
- به‌نامۀ غذایی برای یک مغز نیرومند و افزایش ظرفیت هوشی ۱۱۱
- فرزندان ۱۱۱
- گفتار هفتم: تغذیه مغز نوزاد برای کارایی بهینه ۱۱۲
- تغذیه مادر در دوران شیردهی به فرزند ۱۱۳
- درمان‌های آیر فرزند شما به اندازه کافی از این اسید چرب ۱۱۴
- هوش سر بهره من می‌شود؟ ۱۱۴
- اسید آراشیدونیک (آرا) ۱۱۶
- آهن؛ ماده معدنی برای تغذیه مغز ۱۱۷
- اهمیت ید برای مغز ۱۱۸
- شیر مادر مغزی باهوش‌تر می‌سازد ۱۲۰
- در صورت استفاده از شیر خشک، از شیر مناسب استفاده کنید ۱۲۴
- گفتار دهم: تغذیه هوشمندانه برای کودک باهوش‌تر ۱۲۵
- برای شروع تغذیه با سریال غلات، زمان‌بندی بسیار مهم است ۱۲۶
- غذای پوره‌شده در مرحله بعد ۱۲۷
- چرا غذاهای ارگانیک بهتر است؟ ۱۲۷
- حساسیت‌های غذایی ۱۲۸

۱۲۹	آموزش فرهنگ صحیح تغذیه به کودکان نوپا و بزرگ تر
۱۳۰	چربی هایی که باید از مصرف آنها اجتناب کرد
۱۳۱	پروتئین برای توانمند ساختن مغز
۱۳۲	کربوهیدرات ها برای تأمین انرژی مصرفی مغز فرزندان
۱۳۴	وعده های غذایی هوشمندانه برای فرزندی باهوش تر
۱۳۴	صبحانه
۱۳۴	ناهار
۱۳۵	شام
۱۳۵	پایان وعده ها
۱۳۶	نکاتی ضروری درباره چند ماده غذایی
۱۳۶	گفتار قرمز
۱۳۶	تخم مرغ
۱۳۷	آجیل
۱۳۷	حبوبات
۱۳۸	دسرها و تنقلات شیرین
۱۳۸	نوشیدنی ها

بخش پنجم

۱۴۱	فراهم ساختن محیطی سالم برای رشد مغز کودک
۱۴۲	گفتار یازدهم: اجتناب از سمومی که از توانایی مغز می کاهند

- ۱۴۳ فهرست زیان‌بارترین سموم و مواد شیمیایی
- ۱۴۴ پی‌وی‌سی در چه چیزهایی یافت می‌شود؟
- ۱۴۶ آفت‌کش‌ها کجا در کمین نشسته‌اند؟
- ۱۴۷ جیوه از کجا وارد بدن ما می‌شود؟
- دیوکسین‌ها و انواع پی‌سی‌بی در کدام مواد غذایی یافت می‌شوند؟ ۱۴۸
- ۱۵۰ آثار باستان‌شناختی پی‌سی‌بی و جیوه در کنار هم در بدن انسان
- ۱۵۱ آب‌معدنی: چه راه‌هایی وارد خانه و بدن ما می‌شود؟
- منابع اصلی سرب در خانه و راهکارهای کاهش خطر مسمومیت ۱۵۲
- ۱۵۳ چگونه در معرض حلال‌ها قرار می‌گیریم؟
- راهکارهای کاهش احتمال قرار گرفتن فرزندان در معرض حلال‌ها ۱۵۴
- ۱۵۵ مهارکننده‌های آتش در زندگی: آیا بخشی دارند؟
- ۱۵۷ دود سیگار برای مغز سم است

بخش نهم

- ۱۵۹ رابطه هوش و بدن: وضعیت جسمانی چگونه می‌تواند بر مغز
- فرزندان تأثیر بگذارد ۱۶۰
- ۱۶۰ گفتار دوازدهم: آسم
- عوامل بروز آسم ۱۶۱
- ۱۶۱ محرک‌های آسم

- گفتار سیزدهم: عفونت‌های گوش ۱۶۴
- گفتار چهاردهم: حساسیت به گلوتن و اختلال سلیاک؛ یکی از بیماری‌های شایع که درباره‌اش بسیار کم می‌دانید ۱۶۶
- گفتار پانزدهم: اختلالات خواب و خرناس کشیدن ۱۷۰
- چه عواملی مانع خواب خوش کودکان می‌شود؟ ۱۷۰
- وقفه تنفسی - انسدادی خواب ۱۷۲
- مان‌های اختلالات خواب ۱۷۳
- آموزش الگوی خواب مناسب به فرزندان ۱۷۶
- خواب نوزاد شما در اولویت است ۱۷۶
- به روال خواب فرزندان نظم دهید ۱۷۶
- روال منقسم باید مداوم باشد: روال را بر هم نزنید ۱۷۷
- در صورت بروز اختلال در خواب فرزندان، مشاوره بگیرید ۱۷۸
- پذیرید که فرزندان ممکن است گریه کند ۱۷۹
- گفتار شانزدهم: آسیب مغزی بر اثر ضربه ۱۸۱
- عوامل خطر ساز برای مغز کودک نوزاد یا نو در خانه ۱۸۳
- محیط خانه را ایمن کنید ۱۸۳
- ایمنی بیرون از خانه ۱۸۳

بخش هفتم	۱۸۹
اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی در کودکان و نوجوانان، و روش‌های مقابله	۱۸۹
گفتار هفدهم: دربارهٔ اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی بیشتر بدانیم	۱۹۰
استفادهٔ بیش از حد از برچسب بیش‌فعالی و زیاده‌روی در تجویز دارو	۱۹۱
اقدامات برای پیشگیری از بروز فاصله ناآرامی و اختلال کاستی توجه	۱۹۳
و بیش‌فعالی	۱۹۳
مصرف مواد غذایی حاوی دی‌اچ‌ای	۱۹۳
تغذیه از شیر مادر	۱۹۴
اجتناب از مصرف سموم دستگاه مص	۱۹۴
جلوگیری از تماس فرزندان با آردگی‌ها و سموم محیطی	۱۹۵
محدود کردن زمان تماشای تلویزیون	۱۹۵
کنترل بینایی و شنوایی فرزندان	۱۹۶
بخش هشتم	۱۹۷
بلوغ؛ فرصتی دوباره برای رشد مطلوب مغز و افزایش ظرفیت هوشی فرزندان	۱۹۷
گفتار هجدهم: پدیدهٔ بلوغ و فرصتی دوباره در نوجوانی	۱۹۸
بلوغ در چه سنی اتفاق می‌افتد و منظور از بلوغ زودرس چیست؟	۱۹۸
جهش رشد سلول‌های مغز	۲۰۰

کاهش سن بلوغ؛ تهدید یا فرصت؟

۲۰۱

بخش نهم

۲۰۷

تکاتی برای فرزندپروری هوشمندانه در همهٔ مراحل رشد ۲۰۷

منابع

۲۱۳

پیش گفتار مؤلفان

همه زوج‌های جوان، همه پدرها و مادرها دوست دارند فرزندان سالم، صالح، هوشمند، خلاق و عاقل داشته باشند؛ چرا که فرزندان صالح، تلاش-مدار و متعهد زیباترین مصداق میراث گران‌قدر، پربرکت و جاودانه همه پدرها و مادرها در گستره هستی‌اند. البته صرف فرزندان آوری، بدون اندیشه و تدبیر، نمی‌تواند مایه فخر و مباهات والدین باشد، اما آنچه که می‌تواند فوق‌العاده ارزشمند و قابل‌قدردانی باشد، حسن تدبیر و همت والای والدین بصیر در فرایند رشد و پرورش است.

شاید بزرگترین مسأله در زمینه رشد کودک و افزایش بهره‌هوشی او، اهمیت نقش فوق‌العاده مادر و پدر و پرورش هوشیارانه فرزندان باشد. به‌طورمعمول، برای والدین این پرسش پیش می‌آید که چگونه می‌توان فرزندی باهوش پرورش داد؟ به دیگر سخن، چگونه می‌توانیم قبل از انعقاد نطفه، هنگام شکل‌گیری اولین جوانه شکوفه حیات در دوران بارداری، در هنگام تولد، شیرخوارگی و مراحل رشد و بلوغ فرزندان، با اندیشه و تدبیر، مؤثرترین نقش‌آفرینی را داشته باشیم به‌طور مسلم، به رغم آنکه بخش قابل توجه از ویژگی‌های زیستی و ذهنی فرزندان متأثر از عوامل ارثی و ژنتیکی است، لیکن والدین دوران‌دیش و مدبر می‌توانند نقشی بسیار مهم در رشد مطلوب زیستی، افزایش ظرفیت هوشی و قدرت خلاقیت فرزندان خود داشته باشند. یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که ملاحظات والدین هنگام تصمیم‌گیری برای فرزندان آوری، اقدامات هوشمندانه آنان هنگام زندگی رحمی و جنین و همچنین پس از تولد کودک

در دوره‌های نخستین رشد و در نهایت در نوجوانی، تأثیراتی بسزا در رشد مغز فرزندشان دارد.

در کتاب حاضر تلاش شده است با بهره‌گیری از یافته‌های نوین پژوهشی در حوزه رشد و تحول بایسته و شایسته کودکان، همانا مطالب مفید و مؤثر، در کنار روش‌های کاربردی شامل بازی‌ها و تغذیه مناسب؛ توجه به سلامت جسمی؛ فراهم کردن محیطی مناسب برای رشد بهینه ذهنی، و رفتار محبت‌آمیز و تعامل عاطفی با فرزندان، با اندیشه ترسیم مطلوب‌ترین بستر برای پرورش فرزندان سالم و هوشمند در حریم ارزش‌های فرهنگی، برای زوج‌های جوان والدین ارجمند ارائه شود تا به آنان در پوشاندن جامعه عمل به این رسالت، مقدس یاری رسانده شود.

بدون تردید، مطالعه این اثر می‌تواند برای همه دانشجویان و دانش‌پژوهان، روان‌شناسان و مشاوران، متخصصان زنان و کودکان، داوطلبان ازدواج و والدین ارجمند و بلکه برای همه پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های عزیز در مقام مشاوران صمیمی و مجرب خانواد مفید و مؤثر واقع گردد.

مؤلفان این اثر با کمال تواضع نظریات، نقد و دست‌مادهای همه خوانندگان فهیم را مغتنم دانسته، پیشاپیش سپاس خود را تقدیرشان می‌دارند و از خالق مهربان، سلامت و توفیقات روزافزون همه خوانندگان این مکتوب، همه زوج‌های فرزندپرور، والدین آگاه و بینا و همه خادمان عرصه فرهنگی ایران اسلامی را درخواست می‌کنند.

غلامعلی افروز مرجان حسنی راد

عید غدیر ۱۳۹۳