

ذهن کودک

۱۲ استریشی نیادن برای پرورش مغز کودک
راه‌حل‌های مؤثر، هوسمندان و ساده برای تلاش‌های کودک

دکتر دینل. ج. ییل

تئامان بربون

نشر اوحدی ۱۳۹۶

سرشناسه : سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م.
 عنوان و نام پدیدآور : ذهن کودک / نویسنده دانیل جی سیگل؛ مترجم معصومه فتحی.
 مشخصات نشر : تهران: اوحدی، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۶ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۳۰-۴
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : The whole-brain child : عنوان اصلی :
 شماره ثبت‌نمایی ملی : ۴۶۲۷۵۰۰
 نوع : کودکان — رشد
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ی۹۶ س/ HQ755
 رده بندی یوسی : ۱۰۱۹/۶۴۹



کتابخانه ملی و اسناد ایران

ذهن کودک

دکتر دانیل جی سیگل و تیم پادشاه ریسون

ویراستار: سید عباسی

مترجم: معصومه فتحی

شماره‌ها: ۰۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

آماده‌سازی: www.chahadid.com

انتشارات: اوحدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۳۰-۴

دفتر و مرکز پخش: تهران، بین خیابان فروردین و اردیبهشت، خیابان روانه، پلاک ۱۳۶، واحد ۳، تلفن ۰۶۶۴۰۵۰۱۸ / همراه: ۰۹۱۲۱۰۹۹۴۰۹

فهرست

مقدمه: بقا و شکوفایی	۱۳
فصل اول: فرزندپروری براساس کارکرد مغز	۲۵
فصل دوم: دومغزی‌ها بهتر از تک‌مغزی‌ها هستند: یکپارچگی نیمکره راست و چپ مغز	۴۱
استراتژی شماره «۱»: برقراری ارتباط و جهت‌دهی: هماهنگ‌شدن با موج‌های احساس	۵۳
استراتژی شماره «۲»: نام‌گذاری کنید تا کنترل شود: برای آرام شدن احساساتش داستان بگویید	۶۱
فصل سوم: ساختن پلکان ذهن: یکپارچگی طبقات فوقانی و تحتانی مغز	۷۶
استراتژی مغز کامل «۳»: درگیر شوید، خشمگین نشوید: توسل به طبقات فوقانی مغز	۹۲
استراتژی مغز کامل «۴»: به‌کارگیری یا از دست دادن آن: به‌کارگیری طبقات فوقانی مغز	۹۹
استراتژی مغز کامل «۵»: به‌کارگیری یا رهاش کن: حرکت بدن برای اجتناب از دست دادن ذهن	۱۰۶
فصل چهارم: کشتن پروانه‌ها	۱۱۷
استراتژی مغز کامل «۶»: از جزئی‌ترین بخش مغزتان استفاده کنید: ظاهرشدن مجدد حافظه	۱۳۷
استراتژی مغز کامل «۷»: به یاد داشته باشید و به یاد آورید: یادآوری بخشی از زندگی روزمره خانواده‌تان	۱۴۳
فصل پنجم: ایالات متحده من: یکپارچگی بخش‌های زیادی از حواس	۱۵۵
استراتژی شماره «۸»: به جای مردود و انکار کردن	۱۷۲
استراتژی مغز کامل «۹»: بررسی: توجه به آنچه در درون ادامه می‌یابد	۱۷۳
استراتژی خردمندی «۱۰»: ادراک را به کار بگیرید: به مرکز فعالیت برگردید	۱۸۱
فصل ششم: ارتباط من و ما: یکپارچگی خود و دیگران	۱۹۵
استراتژی خردمندی شماره «۱۱»: افزایش عامل شادی خانواده: ایجاد یک موضوع برای لذت بردن از یکدیگر	۲۱۳
نتیجه‌گیری: جمع‌بندی	۲۳۵
راهنمای کتاب	۲۴۳
تقدیر و تشکر	۲۵۳

بقا و شکوفایی

امروز از آن روز است، نه؟ می‌خواهی، کفش‌های گلی، ژاکت نویی که رویش کره بادام زمینی ریخته تکلیف پردردسر بچه‌ها، خمیرهای بازی که روی صفحه کلید کامپیوتر ریخته، صدای تکراری که پشت سر هم فریاد می‌زند: «مامان! باز هم شروع کرد!» شمایی که دارید حساب می‌کنید تا وقت خواب چقدر وقت دارم. در چنین روزی، وقتی مجبور می‌شوید از سوراخ بینی کوچولوی بازیگوشان کشمش بپزید، انگار فقط یک آرزو برایتان می‌ماند و آن، جان سالم به‌دربردن است!

با وجود این، وقتی سخن از بچه‌هاست، چیزی بر سر اندام‌مانده‌ماندن است که اهمیت دارد. البته که در لحظاتی فقط دستان می‌خواهد به کج خلقی‌های داخل رستوران پایان دهید، اما چه پدر یا مادر بچه باشد و چه پرستاری که برای نگهداری او استخدام شده، هدف نهایی‌تان باید بار آوردن کودک به‌گونه‌ای باشد که شرایط شکوفایی برایشان فراهم شود. دوست دارید از ارتباط‌های عمیقی که می‌یابند، لذت ببرند، مراقب و دلسوز بار بیایند، خوب درس بخوانند، سخت تلاش کنند، مسئولیت‌پذیر باشند و احساس خوبی درمورد خودشان داشته باشند.

زنده بمانید. شکوفا شوید.

طی سالیان گذشته، با هزاران نفر از والدین برخورد داشته‌ام. وقتی از آنها می‌پرسیدم که مهم‌ترین دغدغه‌شان چیست، معمولاً اول از همه در مورد این دو عنوان صحبت می‌کردند (زنده ماندن و شکوفایی). آن‌ها خواهان سپری شدن لحظات دشوار پرورش کودکان‌شان و نیز خواهان شکوفایی کودکان و خانواده‌شان بودند. ما هم به عنوان کسی که کودکی را بزرگ می‌کنیم، همان اهدافی را داریم که خانواده‌هایمان داشته‌اند. در لحظاتی که آرامش حارمان خوب است و مشکل خاصی در بین نیست، همگی مراقب پرورش دادن کودکان هستیم. دوست داریم در مورد همه چیز پرسش کنند. به آنها کمک می‌کنیم استعدادهایشان را در هر زمینه‌ای که باشد، شکوفا کنند، اما همین که لحظاتی جنجالی و پراسترس فرامی‌رسند، تنها چیزی که می‌شود به آن امید داشت این است که سر بچه داد نزنیم یا صدای فریادی به گوشمان نرسد که بگوید «تر خیلی پستی!»

یک لحظه صبر کنید و از خودتان بپرسید: واقعاً برای بچه‌هایم چه می‌خواهم؟ دوست دارم چه ویژگی‌هایی را بتوانند پرورش دهند و تا دوره بزرگسالی آن را با خود داشته باشند. به احتمال زیاد دلتان می‌خواهد شاد، مستقل و موفق باشند. دوست دارید که از ارتباطات پرمعنی‌شان لذت ببرند و زندگی‌ای پرمعنا و هدفمند داشته باشند. حال به این فکر کنید که چند درصد از زمان شما به‌طور هدفمند صرف رشد این ویژگی‌ها در کودکان می‌شود. شاید شما هم مثل بیشتر والدین، نگران گذراندن روزتان هستید (گاهی حتی پنج دقیقه بعد) و زمان لازم را در اختیار ندارید تا تجربه‌هایی را کسب کنید که به شکوفایی کودکان، چه امروز و چه در آینده منجر می‌شوند.

حتی ممکن است خودتان را با برخی از والدین مقایسه کنید که هرگز تلاشی برای بقا نداشته‌اند؛ کسانی که ظاهراً هر لحظه به شکوفایی کودکانشان کمک می‌کنند. خوب می‌دانید هیچ کدام از ما نمی‌توانیم مثل کسانی از جمله رئیس انجمن اولیا و مربیان باشیم که حین پختن غذاهای سالم و ارگانیک برای کودکان، کتاب‌هایی به زبان لاتین درمورد اهمیت کمک به دیگران می‌خواند و بعد بچه‌ها را به موزه هنر و بخش‌های چندگانه می‌برد. گاهی هم مشغول نواختن موسیقی کلاسیک است و از آن طرف، افشای از رایحه سنبل از میان روزنه تهویه هوا به مشام می‌رسد. هیچ‌کدام از ما نمی‌توانیم در حد چنین سوپروالدین خیالی‌ای باشیم. مخصوصاً زمانی که بیشتر روزها صرف آن می‌شود که چطور روز را به شب برسانیم، بعد رسی به خودمان می‌آییم، می‌بینیم با چشمان دریده و صورت برافروخته، در آخر جشمتولد داریم فریاد می‌زنیم: «یک کلمه دیگر بشنوم، هدیه بی‌دلیل».

اگر این صداها به گوش‌تان آشناست، خبرهای خوبی برایتان داریم: تمام لحظاتی که تمام سعیتان این است که جان سالم به در ببرید، فرصتی برای شکوفایی کودکان است. در آن زمان ممکن است احساس کنید مهرورزی و سپری کردن لحظات ناب (مثل گفتگو ریاضی، احساس یا شخصیت) چیزی جدا از دردسرهای بچه‌داری (مثل سروا به سر تکالیف مدرسه یا هر مشکل دیگری) است، اما این‌ها به هیچ وجه جدا از هم نیستند. وقتی کودکان قدرتان نیست و پشت سر شما بدگویی می‌کند، وقتی از مدرسه فرزندان شما را می‌خواهند و وقتی می‌بینید تمام در و دیوار با مدادشمعی خط‌خطی شده است، این‌ها همان لحظات جان سالم به در بردن است؛ حرفی نیست، اما در همین لحظات، فرصت‌ها و حتی

موهبت‌هایی وجود دارند؛ زیرا لحظهٔ جان سالم به در بردن، همان لحظهٔ شکوفایی است؛ همان لحظه‌ای که در آن، همهٔ کارهای والدین معنادار و مهم به نظر می‌رسند.

برای مثال، موقعیتی را در نظر بگیرید که می‌خواهید به دروسری پایان دهید، مثل زمانی که فرزندان در این سه دقیقه سومین بار است که عوای کنند (صحنهٔ آشنایی است، نه؟). به جای فرستادن برادر و خواهر اتاق‌های جداگانه می‌توانید از این مدل گفت‌وگو برای آموزش استفاده کنید: «سرفه‌ایشان گوش بدهید، خواسته‌هایتان را با احترام به آن‌ها بگویید، در رد سازگاری، گذشت و گفت‌وگو برایشان حرف بزنید. بله، حق با شماست و لط آن همه دعوا و جار و جنجال، به این صورت فکر کردن کار ساده‌ای نیست، اما اگر اندکی از نیازهای عاطفی و وضعیت روانی فرزندان آگاه باشید، حتی بدون کمک نیروهای برقراری صلح سازمان ملل می‌توانید شاهد چنین نتایج مثبتی باشید.

جداکردن بچه‌ها وقتی دارند هم دعوا می‌کنند، کار اشتباهی نیست. یک روش جان سالم به در بردن است و در برخی از موقعیت‌های خاص شاید بهترین راه‌حل باشد، اما بیشتر ما می‌توانیم به پایانی‌دادن به دعوا و جاروجنجال، کار بهتری انجام دهیم. می‌توانیم تمرکزمان را به شکلی درآوریم که نه تنها ذهن کودک را رشد دهد، بلکه سبب گسترش ارتباطات و پرورش شخصیتش هم بشود. در اثر گذشت زمان، خواهر و برادر به رشد و تکامل خود ادامه می‌دهند و در مواقع دعوا بدون اینکه والدینشان آن‌ها را راهنمایی کنند، مهارت بیشتری به دست می‌آورند. این یکی از راه‌هایی است که می‌توانید به شکوفایی‌شان کمک کنید.

عالی‌تر از همه اینکه لازم نیست حتماً زمان خاصی برای شکوفاکردن

کودکانتان بگذارید. می‌توانید همهٔ تعاملهایتان را داشته باشید؛ پراسترس باشید، عصبانی شوید، مهربان باشید و به بچه‌ها فرصت دهید تا به‌مرور باصلاحیت، مراقب و مسئول شوند. این کتاب به همین مسئله می‌پردازد؛ بهره‌مندی از لحظات هر روزه برای کمک به کودکانتان، برای اینکه به توانایی‌های واقعی‌شان دست پیدا کنند. در صفحات بعد، راهکارها و رویکردهایی علمی به والدین ارائه می‌شود که تأکید بسیاری بر یافته‌ها و نیز رسیدن به کمال مطلوب دارد. مهم آن است که بیشتر از اینکه به کودکان کمک کنیم که متکی به خود باشند، باید به آن‌ها کمک کنیم که بتوانند در این دنیا با انعطاف و قدرت بیشتر و راحت‌تر زندگی کنند. چگونه چنین کاری کنیم؟ است؟ پاسخ ما ساده است: در این راه نیازمند دانستن برخی از اصول مورد ذهن کودکان هستیم که به رشد و پرورش آن‌ها کمک می‌کند. این همان چیزی است که کودک خردمند دربارهٔ آن سخن می‌گوید.

چگونگی استفاده از این کتاب

این کتاب برای شما به عنوان والدین، پدر/مادر بزرگ، معلم، درمانگر یا پرستاری نوشته شده است که در زندگی کودک نقش مهمی ایفا می‌کنید. در اینجا برای هر کسی که عهده‌دار مراقبت و پرورش، حمایت و تربیت کودک باشد، از کلمهٔ والد استفاده خواهیم کرد. ما، کمک به شما برای تعامل روزانه به عنوان فرصت‌هایی است تا بتوانید کودکان را به بقا و شکوفایی برسانید. بیشتر مطالبی که مطالعه خواهید کرد، به‌طور خلاصه به نوجوانان اختصاص یافته است. در واقع ما به دنبال برنامه‌ای هستیم که ادامهٔ موضوع را شرح دهیم و این فقط شامل

موضوع‌های ذکر شده نیست. البته این کتاب بر سنین خردسالی تا دوازده سال متمرکز شده و مخصوصاً برای کودکان نوپا تا سنین مدرسه و قبل از نوجوانی اختصاص داده شده است.

در صفحات بعدی در مورد دیدگاه خردمندی توضیح خواهیم داد و استراتژی‌های متفاوتی را برای اینکه کودکان تان شادتر، سالم‌تر و بیشتر وابسته به خود باشند، به شما ارائه خواهیم داد. فصل نخست بیان‌کننده مفهوم فرزندپروری خردمندانه و معرفی مفهوم قدرتمند و ساده‌ای در قالب «بچه خردمندی»، به‌طور یکپارچه است. فصل دوم متمرکز بر کمک به کایرد هماهنگ نیمکره راست و چپ مغز بوده است، در نتیجه کودک می‌تواند هم به خود منطقی و هم خود احساسی متصل باشد. فصل سوم، به اهمیت تمان طبقات تحتانی مغز که مربوط به غرایز هستند با طبقات فوقانی که مربوط به فکر هستند می‌پردازد که مسئول تصمیم‌گیری، بینش فردی، همدلی و حلاقیات است. فصل چهارم بیان می‌دارد که چگونه به کودک تان کمک کنید تا لحظات دردناک گذشته، نوری از فهم و درک به آن بتابانند؛ بنابراین آنان می‌توانند مسیری هدفمند، پر از آگاهی و آرام در پیش رو داشته باشند. فصل پنجم به شما کمک می‌کند تا به کودک تان بیاموزید که آن‌ها به تدریج درنگ کنند و وضعیت روحی خود را در آرامش بروز دهند. اگر ترسند چنین کاری نکنند، می‌توانند با انتخاب‌هایشان احساسات خود را کنترل کنند و مسئولیت کارهایشان را بپذیرند. فصل ششم بر روش‌هایی تأکید می‌کند که در آن می‌توانید به کودکان تان بیاموزید که شادی و کمال، از ارتباط با دیگران نشئت می‌گیرد؛ درحالی‌که هنوز هم دربرگیرنده مشخصه بی‌نظیری است. درک روشنی از این روش‌های مختلف از رویکرد

خردمندی به شما اجازه خواهد داد که به عنوان والدین به روشی جدید و کامل دست یابید. همه والدین، تلاش می‌کنند بچه‌ها را از هرگونه صدمه و آسیب حفظ کنند، اما درنهایت، همیشه هم در انجام دادن این کار موفق نیستند. طبیعی است که بعدها شکست خواهند خورد، اما ساساتشان چریحه‌دار خواهد شد، هراس خواهند داشت و ناراحت و مضای خواهند شد. در حقیقت این تجربه‌های سخت و دشوار هستند که اجازه رشد و یادگیری را در دنیای اطرافشان به آن‌ها می‌دهد. بیشتر از آنکه بی‌بچایمان پناهگاهی در برابر مشکلات غیرقابل پیش‌بینی زندگی باشیم، و بتوانیم به آن‌ها در یکپارچه کردن تجربیاتشان در مورد درک جهان و آمادگی آن تجربه‌ها کمک کنیم. چگونگی درک کودکانمان از زندگی تنها این نیست که بدانیم چه اتفاقی برایشان رخ می‌دهد، بلکه این است که تجربه والدین، معلمان و مراقبان دیگر با این کودکان تعامل داشته باشند.

با در نظر گرفتن این حقیقت، یکی از اهداف اصلی نوشتن کتاب کودک خردمند این است که تا حد امکان کمک کند تا با ارائه ابزارهای خاص، راحت‌تر عهده‌دار مسئولیت‌تان باشید و روابطتان با بچه‌هایتان پرمعناتر بشود. به همین دلیل است که نیمی از هر فصل به این موضوع اختصاص یافته است که «چه باید کرد». در این بخش‌ها توضیحات کاربردی و مثال‌هایی از چگونگی کاربرد مفاهیم علمی فصل را در اختیاران می‌گذاریم.

همچنین در پایان هر فصل، دو بخش تعیین شده است که به شما کمک خواهد کرد تا به آسانی آموخته‌هایتان را به کار بگیرید. اولین بخش، «کودکان خردمند» نام دارد که به منظور کمک به شما برای آموزش

پایه‌های اساسی به کودکانان نوشته شده است. ممکن است سخن گفتن با خردسالان در مورد مغز عجیب به نظر بیاید، ولی از آنجاکه مبحث کتاب در خصوص مطالعه مغز است، پی برده‌ایم که حتی خردسالان در سنین چهار یا پنج سالگی به خوبی می‌توانند برخی از موارد اساسی را در مورد کارکرد مغز دریابند و پس از آن، به درک خود و رفتار و احساسات خود از طریق روش‌های جدید و قابل توجه پی ببرند. این دانش برای هر کودکی می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. همچنان که والدین سعی در آموزش تمام عشق ورزیدن به روش‌هایی داشته‌اند که احساس می‌کنند برادر هر روش مفید است.

ما به شما کتاب کودک خردمند را برای بچه‌های سنین مدرسه نوشته‌ایم، اما در هنگام خواندن به راحتی می‌توانید اطلاعات کتاب را با سنین کمتر نیز انطباق دهید. بنابراین این کتاب از جنبه رشد مناسب کودک شماست. بخش انتهایی هر فصل، یکپارچگی موضوع است. درحالی‌که بیشتر کتاب‌ها بر زناشویی درونی کودک شما و ارتباطش با شما متمرکز می‌شوند، ما در این کتاب به شما کمک خواهیم کرد که مفاهیم هر بخش را در زندگی خود و ارتباطاتتان به کار برید.

همچنان که بچه‌ها بزرگ می‌شوند، مغزشان و مغز والدینشان می‌شود. به عبارتی دیگر، رشد و پیشرفت والدین با محو شدن از آن، بر ذهن کودک تأثیر می‌گذارد. هرچه والدین آگاه‌تر و از نظر احساسی سالم‌تر باشند، بچه‌هایشان برگ برنده را به دست می‌گیرند و به سوی سلامتی پیش می‌روند. این بدان معناست که یکپارچگی ذهن خودتان، دوست‌داشتنی‌ترین و بزرگ‌ترین پاداشی است که می‌توانید به بچه‌هایتان بدهید.