

۱۵۶۷۲۱۴

۱۸ ر در ۴۷

هو‌العلیم

فرزند پروری

تربیت مغزو ذهن کودکان

۱۲ راهکار تحول‌گرایانه

برای پرورش ذهن در حال رشد کودک

دانیل جی. سیگل

تنیا پین برایسون

مترجم: سعید صیادلو



سرشناسه: سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م.
Siegel, Daniel J

عنوان و نام پدیدآور: فرزند پروری: تربیت مغز و ذهن کودکان... / دانیل جی. سیگل، تنیابین برایسون؛ مترجم سعید صیادللو.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ص: مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۷۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The whole-brain child: revolutionary strategies to nurture your child's developing mind، ۲۰۱۱.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "کودک کامل - مغز: چگونه کودکانی با دو مغز پرورش دهیم؟" توسط انتشارات آسیم در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است.

عنوان دیگر: کودک کامل - مغز: چگونه کودکانی با دو مغز پرورش دهیم؟

موضوع: رفتار والدین

موضوع: Parenting

موضوع: کودک - رشد

موضوع: Child development

موضوع: کودک - سرپرستی

موضوع: Child rearing

شناسه افزوده: برایسن، تنیابین

شناسه افزوده: Bryson, Tina Payne

شناسه افزوده: صیادللو، سعید، ۱۳۴۴ -، مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۵۵/۷۹۶ ک۹۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱۰۱۹

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۷۲۲۸۱

عنوان: فرزند پروری، تربیت مغز و ذهن کودکان

نویسنده: دانیل جی. سیگل - تنیابین برایسون

ترجمه: سعید صیادللو

صفحه آرا: فرزانه هاشملو

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۷۳-۸

این اثر بمقتضای قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳-۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست

مقدمه: بقاء و بالندگی.....	۵
فصل اول: حواستان به مغز فرزندتان باشد.....	۱۵
فصل دوم: دو مغز بهتر از یک مغز است یکپارچه نمودن مغز راست و چپ.....	۳۱
فصل سوم: ساخت پلکان ذهن یکپارچه سازی مغز طبقه زیرین و زبرین.....	۶۳
فصل چهارم: پروانه‌ها را بکش! یکپارچه سازی حافظه به منظور رشد و درمان.....	۱۰۱
فصل پنجم: بخش‌های اتحاد یافته من یکپارچه سازی اجزای متعدد خود.....	۱۳۵
فصل ششم: ارتباط من — ما یکپارچه سازی خود و دیگران.....	۱۷۳
نتیجه: مجموع مطالب گفته شده.....	۲۰۸
برگه‌ای برای نصب بر روی یخچال کودکی با مغز یکپارچه.....	۲۱۵
سنین و مراحل مغز یکپارچه.....	۲۱۸
سپاسگزاری.....	۲۳۵

مقدمه بقاء و بالندگی

شما هم آن روزها را داشته‌اید؟ زمانی که محرومیت از خواب، کفش‌های گلی، کره بادام زمینی بر روی ژاکت جدید، دعوا بر سر تکلیف خانه، خمیر بازی بر روی کی بورد کامپیوتر، و دعوا بر سر این که: ((او شروع کرد!)) باعث می‌شد شما تا زمان خواب دقایق را بشمارید. در آن روزها، وقتی شما (دوباره؟!) مجبورید کشمشی که در یکی از سوراخ‌های بینی‌تان رفته را با وسیله‌ای در بیاورید، بیشترین چیزی که به آن امید دارید، بقاء^۱ است.

وقتی پای فرزند شما به میان می‌آید، به هدفی بالاتر از بقاء می‌اندیشید. البته شما می‌خواهید به قشقرق‌های دشواری که در رستوران اتفاق می‌افتند خاتمه دهید. اما خواه شما نقش یک والد و خواه یک پرستار را در زندگی یک کودک بازی کنید، هدف غایی شما ارتقاء کودک آن است تا به بالندگی^۲ نایل شوند. شما دوست دارید که آن‌ها از روابط مفید لذت ببرند، مراقب و مهربان، دانش آموزی خوب، سخت کوش و مسئولیت پذیر باشند، و احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند.

1. survive

2. thrive

بقاء و بالندگی

ما در طول سالیان دراز با هزاران پدر و مادر ملاقات داشته‌ایم. وقتی از آن‌ها پرسیده‌ایم که مهمترین چیز برای شما چیست، همیشه چیزی مشابه این دو هدف در ابتدای لیست بوده است. آن‌ها می‌خواهند در لحظات دشوار والد بودن دوام بیاورند (بقاء)، و می‌خواهند بچه‌ها و خانواده‌شان به بالندگی برسند. ما خودمان به عنوان یک والد، همین اهداف را برای خانواده‌هایمان داریم.

ما در لحظاتی که در آرامش و اعتدال بسر می‌بریم، مراقب این هستیم که ذهن کودک خود را بخوبی پرورش دهیم، احساس خاص بودن را در آنان افزایش دهیم، و به آن‌ها کمک کنیم تا به کلیه توان‌های خود در ابعاد مختلف زندگی دست یابند. اما زمان‌هایی که عصبانی و پرتنش هستیم، و به فرزند نوپای خود رشوه می‌دهیم تا زودتر به مسابقه فوتبال برسیم، گاهی تمام امیدی که داریم این است که از فریاد زدن و گفتن «پدر سوخته» اجتناب کنیم.

لحظه‌ای را خلوت کنید و از خود پرسید: واقعاً برای فرزند خود چه می‌خواهید؟ امیدوارید که چه خصلت‌ها و کیفیت‌هایی در آن‌ها رشد کند و در دوره بزرگسالی واجد آن‌ها باشند. به احتمال زیاد می‌خواهید که آن‌ها شاد و مستقل و موفق باشند. می‌خواهید روابطی رضایت‌بخش و یک زندگی هدفمند و پرمعنا داشته باشند. حالا به این فکر کنید که چند درصد از زمان خود را صرف چنین هدفی می‌کنید. اگر شما مانند اغلب والدین باشید، نگران این هستید که زمان زیادی را برای سپری کردن امروزتان (و شاید پنج دقیقه آینده) صرف می‌کنید، و برای این که تجاری فراهم کنید تا به پیشرفت فرزندتان کمک کنید، چه امروز و چه در آینده، زمان کافی ندارید.

ممکن است خود را با والدینی مقایسه کنید که هرگز برای بقای خود نیازی به تلاش و تقلا ندارند و از ثانیه‌های زندگی خود برای کمک به

پیشرفت فرزندان استفاده می‌کنند. هیچ یک از ما نمی‌توانیم خود را با این دسته از افراد منطبق کنیم. بویژه زمانی که احساس می‌کنیم بخش اعظم زندگی ما صرف بقای ما می‌گردد.

اگر این وضعیت برای شما آشناست، خبرهای جالبی برای شما داریم: لحظاتی که شما در حال تلاش برای حفظ بقا هستید، فرصت‌های بسیار خوبی برای پیشرفت فرزندان وجود دارد. ممکن است شما فکر کنید که لحظات دوست داشتنی و مهم (مثل یک گفت‌وگوی جالب در باره مهربانی و یا منش) جدای از چالش‌های نقش والدین است. اما به هیچ وجه اینها جدای از یکدیگر نیستند. هنگامی که فرزندان با بی‌ادبی جواب شما را می‌دهد، یا زمانی که مدیر مدرسه از شما می‌خواهد برای پاسخگویی به مدرسه بروید، و زمانی که آثار خط خطی با ماژیک را بر سرتاسر دیوار خانه می‌بینید: اینها لحظات بقا هستند، و هیچ سوالی در این باره نیست. اما در عین حال، اینها فرصت - و حتی هدیه - نیز محسوب می‌شوند. زیرا این لحظات، لحظه‌های پیشرفت نیز هستند. به دلیل آن که وظیفه مهم و پرمعنای والدین نیز در حال اجرا است.

برای مثال، موقعیتی را در نظر بگیرید که در آن سعی می‌کنید چیزی را به کسی بفهمانید. شاید پیش بیاید که بچه‌های شما در عرض سه دقیقه برای سومین بار با هم دعوا کنند (که البته بعید هم نیست). به جای این که دعوا را متوقف کنید و هریک از آن‌ها را به یک اتاق بفرستید، می‌توانید از این نزاع به عنوان یک موقعیت برای آموزش استفاده کنید: در باره گوش دادن انعکاسی و شنیدن نقطه نظر طرف مقابل؛ در باره این که تمایل خود را توأم با احترام به طرف مقابل بگویید؛ در باره مصالحه، مذاکره و بخشش. می‌دانیم که در اوج یک منازعه تصور چنین کاری سخت است. اما اگر شما کمی در باره نیازهای هیجانی فرزندان اطلاعات داشته باشید، می‌توانید چنین پیامد مثبتی را خلق کنید.

جدا کردن بچه‌هایی که در حال دعوا با یکدیگر هستند، کار اشتباهی

نیست. بلکه یک روش مفید برای بقاء است، و در برخی از موقعیت‌ها شاید بهترین راه حل باشد. اما اغلب به جای صرفاً خاتمه دادن به نزاع و سروصدا، می‌توان کارهای بهتری نیز انجام داد. می‌توانیم این دعوا را تبدیل به تجربه‌ای کنیم که نه تنها مغز هر یک از بچه‌ها رشد کند، بلکه این تجربه را به روابط خود با سایرین نیز بسط دهند. با گذشت زمان، هر یک از این خواهر و برادر بطور جداگانه رشد می‌کنند و می‌توانند بدون دخالت و هدایت والدین، در حل و فصل دعوای خود از توان بالاتری برخوردار باشند.

نکته جالب در مورد رویکرد بقاء و پیشرفت این است که نیازی به تنظیم زمانی اختصاصی برای کمک به بقاء فرزندان نیست. شما می‌توانید از کلیه تعاملات - خواه تعاملات استرس‌زا و پرخاشگرانه، و خواه زیبا و دوست داشتنی - به عنوان فرصتی برای تبدیل فرزندان به افرادی مسئولیت‌پذیر، مراقب، و توانمند استفاده کنید. چیزی که کتاب حاضر به دنبال آن است: استفاده از لحظات روزمره برای کمک به دستیابی کودکان به توان بالقوه خود است.

تمرکز ما بر این است که شما بتوانید به فرزندان کمک کنید تا بیشتر خودشان باشند، راحت‌تر زندگی کنند، و از توان و انعطاف بیشتری برخوردار شوند. چطور می‌توانید به این هدف برسید؟ پاسخ ما ساده است: لازم است اطلاعاتی در باره مغز در حال رشد فرزندان داشته باشید. این، تمام چیزی است که کتاب کودکی با تمام قوای مغزی می‌خواهد بگوید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

شما در هر نقشی باشید، خواه پدر یا مادر، خواه پدربزرگ، معلم، درمانگر، یا سایر افرادی که دست‌اندرکار زندگی کودک هستند، این کتاب برای شما نوشته شده است. ما در سرتاسر این کتاب از واژه والدین استفاده کرده‌ایم، اما روی صحبت ما با هر کسی است که در کار رشد

و پرورش کودکان دخیل است. گرچه بخش اعظم آنچه می‌خوانید برای دوره نوجوانی طراحی شده، اما تمرکز کتاب بر روی سال‌های تولد تا دوازده سالگی، بویژه نوپایی تا سنین مدرسه و ماقبل نوجوانی است.

در صفحات پیش رو، در خصوص رویکرد مغز یکپارچه^۱ و راهبردهای متنوعی برای کمک به شادتر و سالم‌تر بودن کودکان، توضیحاتی داده شده است. در فصل اول، مفهوم والدین متمرکز بر مغز را معرفی کرده‌ایم، و به مفهومی پرداخته‌ایم که در قلب این رویکرد وجود دارد: یکپارچگی. تمرکز فصل ۲ بر این است که به کودک کمک شود تا بر روی نیمکره راست و چپ مغز خود کار کند و از این طریق با وجوه عقلانی و هیجانی خود در ارتباط باشد. در فصل ۳ بر اهمیت ارتباط بخش غریزی "مغز زیرین" با بخش متفکر "مغز زبرین" تأکید شده است که مسئول تصمیم‌گیری، بصیرت شخصی، همدلی، و اخلاقیات است. فصل چهارم توضیح می‌دهد که شما چگونه می‌توانید به فرزند خود کمک کنید تا با تابانیدن نور آگاهی بر لحظات دردناک گذشته خود، آن‌ها را حل کند تا بتواند هر وقت خواست، هشیارانه و ارادی و با آرامش، آن‌ها را به یاد آورند. فصل پنجم به شما کمک می‌کند تا به فرزند خود بیاموزید که آن‌ها بر حالات ذهنی خود درنگی داشته باشند و از آن‌ها آگاهی یابند.

زمانی که آن‌ها قادر به انجام این کار باشند، می‌توانند انتخاب‌هایی صورت دهند که از آن طریق بر روی چگونگی احساس خود و چگونگی پاسخ به محیط اطراف، کنترل داشته باشند. فصل ششم به روش‌هایی اشاره دارد که می‌توانید به کودکان آموزش دهید که چگونه شادی و رضایت را در ارتباط با سایرین بدست آورند، در حالی که هویت منحصر بفرد خود را حفظ نمایند.

درکی روشن از جوانب مختلف رویکرد مغز یکپارچه، این فرصت را برای شما فراهم می‌کند که والد بودن را از دیدگاهی کل نگر مورد مشاهده

قرار دهید. به عنوان یک والد، ما برای نجات فرزندانمان از آسیب‌ها و صدمات بی‌تابی می‌کنیم، اما در نهایت موفق نمی‌شویم. آن‌ها شکست خواهند خورد، احساساتشان صدمه خواهد خورد، و خواهند ترسید و غصه دار و خشمگین خواهند شد. در واقع، اغلب همین تجارب دشوار هستند که به آن‌ها امکان رشد و یادگیری در باره جهان می‌دهند. به جای محافظت از کودکان در برابر دشواری‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی، ما می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا درک یکپارچه‌ای از این تجارب پیدا کنند و از آن‌ها درس بگیرند. این که کودکان ما به زندگی جوان خود چه معنایی بدهند، نه تنها به رخدادهای زندگی آن‌ها بلکه به پاسخ والدین، معلم‌ها، و سایر مراقبان آن‌ها بستگی دارد.

با در نظر گرفتن این موضوع، یکی از اهداف اولیه ما از رویکرد مغز یکپارچه، فراهم آوردن ابزاری برای شما بوده که نقش شما را به عنوان والدین راحت‌تر، و روابط شما با فرزندان را معنادارتر کند. به همین دلیل، نیمی از هر فصل به بخشی تحت عنوان "شما چکار می‌توانید کنید؟" اختصاص یافته است. در این بخش‌ها مثال‌ها و پیشنهادهایی کاربردی فراهم آورده‌ایم تا بتوانید مفاهیم علمی آن فصل را در عمل به کار ببرید. همچنین، در انتهای هر فصل دو بخش به این امر اختصاص یافته که به شما کمک کند دانش جدید را به سهولت به کار بندید. اولین بخش که عبارتست از "بچه با تمام قوای مغزی" به شما کمک می‌کند تا اصول اساسی آنچه در یک فصل مطرح شده، به کودکان آموزش دهید. ممکن است عجیب به نظر برسد که بخواهیم با کودکان در باره مغز صحبت کنیم. چون به هر حال، این علم مغز است. اما ما دریافته‌ایم که حتی کودکان خردسالی با حدود چهار - پنج سال سن می‌توانند برخی از نکات مهم در باره عملکرد مغز را درک کنند، و به تبع آن، خودشان و رفتار و احساس خود را به روشی جدید درک کنند. این دانش می‌تواند کودک را از قدرت بالایی برخوردار نماید، و همین‌طور والدینی که سعی بر آموزش،

تربیت و عشق‌ورزی به کودکان دارند. و به هر دوی آن‌ها احساس خوبی می‌دهد.

ما بخش "بچه با تمام قوای مغزی" را برای کودکان مدرسه رو در نظر گرفتیم، اما اگر کودکی با سنین پایین‌تر دارید، وقتی آن‌ها را با صدای بلند می‌خوانید، از لحاظ تطابق سنی با فرزندتان آسوده خاطر باشید چون برای کودک شما هم مناسب است.

بخش دیگری که در انتهای هر فصل وجود دارد، "خودمان را یکپارچه کنیم" نام گرفته است. در حالی که اغلب بخش‌های کتاب، بر زندگی درونی فرزندتان و ارتباط بین شما و آن‌ها متمرکز است، به شما کمک خواهیم کرد تا بتوانید مفاهیم آن را به زندگی و روابط خودتان نیز توسعه دهید. همچنان که کودکان بزرگ می‌شوند، مغز آن‌ها منعکس‌کننده مغز والدین‌شان است. به عبارت دیگر، رشد و ارتقاء والدین، و یا عدم رشد آن‌ها، بر روی مغز فرزندشان تأثیر می‌گذارد. وقتی والدین، آگاه‌تر و از لحاظ هیجانی سالم‌تر باشند، فرزندان آن‌ها نیز پاداش‌ها را درو کرده و به سمت سلامت گام برمی‌دارند. بنابراین، کار بر روی مغز خودتان و یکپارچه نمودن آن، یکی از دوست‌داشتنی‌ترین و سخاوتمندانه‌ترین هدایایی است که می‌توانید به فرزند خود هدیه کنید.

ابزار دیگری که امیدواریم آن را مفید بیابید، جدول "سنین و مراحل" است که در انتهای کتاب قرار دارد. در این بخش، خلاصه‌ای ساده‌ای از چگونگی کاربرد ایده‌های کتاب، متناسب با سن کودک شما ارائه شده است. همه فصل‌های کتاب با این هدف طراحی شده‌اند که به شما کمک کنند ایده‌های مطرح شده را خیلی سریع به حیطه عمل بکشانید. و پیشنهادات چندگانه‌ای که شده، حیطه‌های مختلف سنی و مراحل متفاوتی از رشد کودکان را شامل می‌شوند.

به منظور راحت شدن کار والدین، این بخش مرجع و نهایی، پیشنهادات مطرح شده در کتاب را درون مراحل مختلف سنی و رشدی طبقه‌بندی

می‌کند. برای مثال، اگر شما مادر یک کودک نوپا هستید، می‌توانید به سرعت نشانه‌ای را پیدا کنید که به شما بگوید برای یکپارچه نمودن نیمکره راست و چپ مغز فرزندان چه باید کرد. آنگاه توأم با رشد کودک نوپا، می‌توانید به پیشنهادات و مثال‌های جدیدی متناسب با مرحله بعدی رشد فرزندان مراجعه کنید و آن‌ها را بکار گیرید.

علاوه بر این، درست قبل از بخش سنین و مراحل، برگه‌ای را خواهید یافت به نام "برگه یخچال" که مهمترین نکات کتاب را بطور خیلی خلاصه در اختیار شما قرار می‌دهد. می‌توانید یک نسخه کپی از این برگه تهیه و بر روی یخچال نصب کنید، بطوری که هر کسی که فرزند شما را دوست دارد، می‌تواند آن را مورد توجه قرار داده و با شما در امر سلامت کلی فرزندان همسو گردد.

همانطور که خواهید دید، ما به فکر شما هستیم و مطالعه و به‌کارگیری این کتاب را سهل الوصول و راحت کرده‌ایم. ما به عنوان دانشمند، صحت و درستی کار، و به عنوان والدین، درک کاربردی مطالب را هدف خود قرار داده‌ایم. و نهایت تلاش خود را کرده‌ایم تا جدیدترین و مهمترین اطلاعات را در اختیار شما قرار دهیم و در عین حال، وضوح، مفید بودن و کاربردی بودن کتاب نیز از نظر دور نماند.

در حالی که پایه این کتاب بر اساسی کاملاً علمی قرار دارد، شما احساس نخواهید کرد که در یک کلاس علمی نشسته‌اید و یا یک مقاله علمی را می‌خوانید. بلکه این علم مربوط به مغز است و تلاش کرده‌ایم تا به آنچه علم و تحقیق ثابت می‌کنند، متعهد باشیم. اما این نکات علمی را به گونه‌ای مطرح کرده‌ایم که شما را خسته نکند. هر دوی ما سعی کردیم نکات علمی پیچیده و در عین حال اساسی را بگونه‌ای ساده مطرح کنیم که والدین بتوانند آن‌ها را درک کرده و در تعاملات روزمره خود با فرزندانشان به کار گیرند. (اگر شما علاقه دارید که در خصوص نکات علمی پشت این

مطالب جزییات بیشتری را بدانید، به کتاب‌های دید ذهنی^۱ و ذهن رو به توسعه^۲ چاپ دوم از دانیل جی. سیگل مراجعه کنید.)

با سپاس از این که در سفر فعلی با ما همراهی می‌کنید. سفری که در آن به فرزند شما کمک می‌شود شادتر و سالم‌تر و بیشتر به "خود" بودن نزدیک شود. با درک عملکرد مغز، می‌توانید در خصوص آنچه که به فرزندتان یاد می‌دهید، و پاسخ می‌دهید، آگاهانه عمل نمایید. آنگاه می‌توانید از مرحله بقاء صرف فراتر روید. با تمرینات مکرری که به کودک می‌دهید تا دو نیمکره مغز او یکپارچه شوند، با بحران‌های روزمره کمتری مواجه خواهید شد.

اما بیشتر از آن، درک یکپارچگی مغز این امکان را به شما می‌دهد که فرزند خود را عمیق‌تر بشناسید، و پاسخ‌های موثرتری به موقعیت‌های مشکل بدهید.

خواهش می‌کنیم به وبسایت ما بیاید و از تجارب خود در این زمینه به ما بگویید. منتظر شما هستیم.

Dan and Tina

www.wholebrainchild.com

۱. **mindsight** شیوه پیشنهاد شده ای از ادراک بینایی، که فرض می‌شود به موازات بینایی معمولی عمل می‌کند و در آن شخص پیش از آگاهی هوشیارانه از تغییر، از طریق دیدن واقعی آن احساسی غیر دیداری از تغییر در اطلاعات دیداری را ثبت می‌کند. پژوهش درباره‌ی دید ذهنی از کاربرد روی نایبیتی ناشی از تغییر حاصل شده است (مطرح شده به وسیله‌ی روان شناس قرن ۲۱ و دانشمند علوم کامپیوتر رونالد ارنستیک). به نقل از فرهنگ توصیفی انجمن روان شناسی آمریکا)