

روش‌های کاربردی

بریت کودک اندیشمند

به کودک تان کمک کنید تا شگلات روزمره‌اش را حل کند
و با دیگران سازگاری داشته باشد.

ترجمه و تالیف:

دکتر محسن سگویی یکتا، دانشیار دانشگاه تهران

دکتر نایه شیرازیان محبوبه درگاه‌ی منصوره فروزان

عنوان و نام پدیدآور : روش‌های کاربردی تربیت کودک اندیشمند: به کودک‌تان کمک کنید تا مشکلات روزمره‌اش را حل کند ... / ترجمه و تألیف محسن شکوهی‌یکتا ... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران: سپیدبرگ، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.: مصور.

شابک : ۸۰۰۰ ریال: ۵-۷۹-۷۴۱۶-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.

یادداشت : ترجمه و تألیف محسن شکوهی‌یکتا، هانیه شیرازیان، محبوبه درگاهی،

منصوره فروزان.

موضوع : کودکان - سرپرستی.

والدین و کودک.

شناسه افزوده : شکوهی‌یکتا، محسن، گردآورنده، مترجم.

رده‌بندی دیگری : HQ۷۶۹/۸۷ ۱۳۸۹

رده‌بندی دیویی : ۶۴۹/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی : ۲۰۲۹۹۳



عنوان روش‌های کاربردی تربیت کودک اندیشمند

ترجمه و تألیف: دکتر محسن شکوهی‌یکتا،

دکتر هانیه شیرازیان، محبوبه درگاهی، منصوره فروزان

ویرایش علمی: دکتر محمد رضائی

ویرایش ادبی: زینب کشیری

ناشر: انتشارات سپیدبرگ

ناشر همکار: مؤسسه فرهنگی تربیت نوین

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: اوستا

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۰

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۶-۷۹-۵

ISBN: 978-964-7416-79-5

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
بخش اول: به کودک خویش کمک کنید تا درباره مشکلات بیندیشید.....	۱۳
فصل ۱: چگونه فکر کردن.....	۱۵
آشنایی با خانواده «من مسئله را حل می کنم».....	۱۶
یکی از نتایج برنامه.....	۲۰
فصل ۲: بازی با واژگان.....	۲۳
معرفی واژگان حل مسئله.....	۲۴
یافتن فرصت برای اجرای برنامه حل مسئله.....	۲۶
انجام سایر بازی ها با واژگان.....	۲۷
کاربرد واژگان حل مسئله در موقعیت های مشکل زا.....	۳۶
یافتن فرصت های روزمره برای حل مسئله.....	۳۸
عکس العمل ها نسبت به رفتار.....	۴۰
فصل ۳: شناخت احساسات.....	۴۲
درک تصاویر.....	۴۳
تغییر احساسات دیگران.....	۴۶
صحبت درباره احساسات.....	۵۳
کاربرد حل مسئله در موقعیت های مشکل زا.....	۵۷
فصل ۴: باز هم حل مسئله.....	۶۳
کار گروهی.....	۶۵



فصل ۵: یافتن راه‌حل‌های جایگزین ۸۵

روش یافتن راه‌حل‌های جایگزین ۸۷

چند راهنمایی سودمند ۹۱

حل مسئله در عمل ۹۳

ایفای نقش ۱۰۰

چند راهنمایی سودمند دیگر ۱۰۲

نمایش - وسکی ۱۰۳

بازی‌های حل مسئله‌ای برای یافتن راه‌حل‌ها ۱۰۴

فصل ۶: توجه به پیامدها ۱۰۹

تفکر درباره توالی کارها ۱۰۹

توجه به پیامدهای بین فردی ۱۱۱

فرایند توجه به پیامدها ۱۱۴

راهنمایی‌های سودمند ۱۱۵

راه‌حل‌ها و پیامدها ۱۱۸

ارزیابی راه‌حل‌ها ۱۲۰

کاربرد روزمره در موقعیت‌های مشکل‌زا ۱۲۳

مکالمات کوتاه‌تر ۱۲۵

رشد با حل مسئله ۱۲۵

ترکیب تمام اجزاء ۱۲۸

بخش دوم: گذاشتن قطعات حل مسئله در کنار یکدیگر ۱۳۱

فصل ۷: بازی‌ها و فعالیت‌های حل مسئله ۱۳۳

بازی با کلمات در موقعیت‌های مختلف روزمره ۱۳۴



بازی با کلمات هنگام خواب.....	۱۳۶
بازی با کلمات هنگام انجام تکالیف.....	۱۳۷
بازی با کلمات هنگام غذا خوردن.....	۱۳۹
بازی با کلمات هنگام خرید از فروشگاه.....	۱۴۱
بازی با کلمات هنگام خواندن داستان.....	۱۴۲
بازی با کلمات هنگام مسافرت.....	۱۴۵
بازی با کلمات هنگام تماشای تلویزیون.....	۱۴۶
بازی‌ها و فعالیت‌ها در موقعیت‌های مشکل‌زا.....	۱۴۹
کتاب حل مسئله (برای مشکلات واقعی).....	۱۵۱
فصل ۸: مکالمات ساده حل مسئله.....	۱۵۴
مشکلات کودک - کودک.....	۱۵۵
مکالمات غیر حل مسئله‌ای درباره برخوردهای فیزیکی.....	۱۵۵
یک مکالمه حل مسئله‌ای درباره برخوردهای فیزیکی.....	۱۵۸
مکالمات حل مسئله‌ای درباره اذیت کردن.....	۱۶۰
مثال‌های بیشتری از مکالمات حل مسئله‌ای در مشکلات کودک - کودک.....	۱۶۲
خلاصه: مشکلات کودک - کودک.....	۱۶۸
مشکلات والد - کودک.....	۱۶۹
یک مکالمه حل مسئله درباره فراموشی.....	۱۶۹
نمونه‌های دیگری از مکالمات حل مسئله‌ای برای مشکلات والد - کودک.....	۱۷۱
مشکلات مربوط به نظرات، زمان یا مکان.....	۱۸۰
باز هم مکالمات ساده درباره مشکلات مربوط به نظرات، زمان و مکان.....	۱۸۱



- ۱۸۴ سخن آخر
- ۱۸۵ ضمیمه ۱: فهرست بازی‌های خودارزشیابی
- ۱۸۷ ضمیمه ۲: مواردی برای اندیشیدن
- ۱۹۱ ضمیمه ۳: یادآورهای حل مسئله

www.ketab.ir

این کتاب درباره تربیت کودک می‌باشد، اما به شما نخواهد گفت که فرزندان‌تان چه باید انجام دهند یا چگونه رفتار کنند. در عوض به شما نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید با تشویق کودکان‌تان به تفکر، بر سازگاری اجتماعی ایشان تأثیر بگذارید. در این کتاب درباره نوع به‌خصوصی از تفکر صحبت می‌شود، نوعی از تفکر که در حل مشکلات روزمره با دیگران دخالت دارد. رویکرد این کتاب، یعنی روش حل مسئله، بر اساس پژوهش‌های بالینی با کودکان به اثبات رسیده است.

حال به یکی از مشکلاتی که اخیراً با همسر، همکار، دوست یا فرزندان داشته‌اید، بیندیشید. قبل از حل مشکل چه احساسی داشتید؟ مضطرب، نگران، عصبانی یا سرخورده و مأیوس؟ حال درباره احساس خود، بعد از حل مشکل بیندیشید: آرام، خوشحال یا راضی؟ تصور کنید که مشکلات حل نشده، یکی پس از دیگری باقی بمانند این مشکلات به مرور زمان، چه تأثیری بر احساسات و عملکردهای شما خواهند گذاشت؟ احتمالاً، احساس بی‌لیاقتی و درماندگی خواهید کرد و شروع به انجام رفتارهایی می‌کنید که از نظر اجتماعی پذیرفتنی نیست. این همان حالتی است که کودکان هنگام ناتوانی در حل موفقیت‌آمیز مشکلاتشان در مواجهه با دیگران احساس می‌کنند. افرادی که به روش حل مسئله می‌اندیشند، احتمال بیشتری برای موفقیت خواهند داشت و از نظر اجتماعی، سازگارتر از کسانی هستند که نمی‌توانند به این روش تفکر کنند یا با آن آشنایی ندارند.

در یک میزگرد، با تعدادی از والدین مصاحبه‌ای صورت گرفت که دختران دبیرستانی‌شان، خود را آماده ورود به دانشگاه می‌کردند. این والدین معتقد بودند که باید دخترانشان را قبل از

ورود به دانشگاه در زمینه مهارت‌های تصمیم‌گیری آموزش دهند. وقتی به آنها گفته شد که این مهارت‌ها را می‌توان از ۳ یا ۴ سالگی آغاز کرد، بسیار تعجب کردند.

یکی از مادران شرکت‌کننده در برنامه حل مسئله، به پسر ۴ ساله‌اش رامین کمک کرد تا بتواند به این نتیجه برسد که چگونه دوستش را متقاعد کند که اجازه دهد وی با اسباب‌بازی‌اش بازی نماید. درواقع زمانی که رامین به مادرش گفت، اسباب‌بازی را قاپ زده، مادرش به او کمک کرد تا درباره آن راه‌حل و سایر راه‌حل‌های ممکن بیندیشد. مادر به او کمک کرد تا به احساس خویش و کودک دیگر، به اتفاقات بعدی و کارهای دیگری که می‌توانست انجام دهد توجه کند. این نوع گفت‌وگو که «گفت‌وگو به روش حل مسئله» نام دارد، به رامین کمک کرد تا حلال مشکل بهتری شود. اگرچه از فقط ۴ سال داشت، در این سن شروع به تفکر درباره خویش نمود.

در خلال ارزیابی‌های ساختاریافته از هزاران کودک، مشخص شده است که کودکان واجد مهارت‌های حل مسئله، در مقایسه با کودکانی که فاقد این مهارت‌ها هستند، احساس ناکامی کمتری دارند و هنگامی که امور بر وفق مرادشان نباشد به احتمال کمتری، کنترل رفتارهای خود را از دست می‌دهند، کمتر پرخاشگرند و بیشتر مراعات حال دیگران را می‌کنند. علاوه بر این، توانایی آنها در دوستیابی و انجام فعالیت‌های گروهی و رعایت حقوق دیگران بیشتر است. برخی از کودکان بسیار کم‌رو نیز می‌آموزند تا از حقوق خود دفاع کنند و بیشتر اهل معاشرت شوند.

علی‌رغم وجود تحقیقات اولیه‌ای که نشان‌دهنده رابطه قطعی بین تفکر حل مسئله و رفتار هستند، این سؤال مطرح است که اگر این نوع مهارت‌های تفکر، ملاکی برای تمیز کودکانی که در مدرسه رفتارهای اجتماعی ماهرانه‌تری از خود نشان می‌دهند از کودکان فاقد این مهارت‌ها باشد، آیا می‌توان به افرادی که توانایی حل مسئله ضعیف‌تری دارند، این مهارت‌ها را آموخت و آنها را به سطح هم‌سالان کارآمدشان رساند؟ اگر واقعاً افزایش مهارت‌های تفکر حل مسئله، در رفتار مؤثر باشد، پس می‌توان رویکرد جدیدی برای کاهش و احتمالاً پیشگیری از مشکلات رفتاری پیش از غیرقابل کنترل شدن آنها ارائه کرد.

نتایج تحقیقات نشان داد که اولاً کودکانی که در مقطع پیش‌دبستانی تحت آموزش روش حل مسئله قرار گرفتند، توانایی‌های حل مسئله‌شان بهتر از گروه مشابهی بود که این آموزش‌ها را دریافت نکرده بودند. ثانیاً کودکانی که در کسب مهارت‌های حل مسئله پیشرفت داشتند در



بروز رفتارهای تکانشی کاهش بیشتری از خود نشان دادند. اندازه‌گیری‌هایی که یک و دو سال بعد انجام شد، نشان‌دهنده حفظ این تغییرات مثبت بود. ثالثاً کودکان پیش‌دبستانی که مشکلات رفتاری نداشتند و تحت آموزش حل مسئله قرار گرفته بودند، مشکلات رفتاری کمتری از خود نشان دادند.

جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد، کودکانی که تحت آموزش روش حل مسئله قرار گرفته‌اند، علاوه بر تغییرات رفتاری (حتی از پایه اول دبستان)، در برنامه درسی آموزشی خویش نیز عملکرد بهتری ارائه می‌دهند. احتمالاً زمانی که رفتارهای کودکان با استفاده از بهبود مهارت‌های حل مسئله اصلاح می‌شوند، بهتر می‌توانند تقاضاهای کلاسی مبتنی بر تکلیف را دریابند و در نتیجه در امور مدرسه نیز عملکرد بهتری خواهند داشت. درواقع، کودکانی که چگونگی تفکر درباره روابط با دیگران را می‌آموزند عموماً در زندگی موفق‌تر هستند.

معلم‌ان و روان‌شناسان بالینی در طول تاریخ ادعا کرده‌اند که تسکین تنش‌های احساسی می‌تواند به افراد کمک کند تا به شیوه‌ای منطقی بیندیشند، اما روش حل مسئله به عکس این مطلب معتقد است، یعنی توانایی تفکر منطقی می‌تواند به تسکین تنش‌های احساسی کمک کند. کاملاً روشن است که در درازمدت، آموزش نحوه تفکر درباره مشکلاتی که کودکان در مواجهه با دیگران با آنها سروکار دارند، از اهمیت زیادی برخوردار خواهد بود.

با کاربرد روش حل مسئله، درخواهید یافت که این رویکرد مزایای فوری برای شما و فرزندان خواهد داشت. روش حل مسئله به شما کمک خواهد کرد تا:

- نسبت به تفاوت بین دیدگاه خود و فرزندان هوشیارتر شوید.
- خواهی‌آموزد که اگر به فرزندان کمک کنید تا به مشکلاتش با تأمل بیندیشد، به جای آن که برای توقف رفتار کنونی‌اش بلافاصله اقدامی بکنید، در درازمدت، خدمت بیشتری به او کرده‌اید.
- بتوانید الگویی از تفکر به شیوه حل مسئله برای فرزندان فراهم سازید و به‌عنوان یک والد اندیشمند، فرزندان‌تان را نیز به تفکر ترغیب کنید.

روش حل مسئله به کودکان‌تان کمک خواهد کرد تا:

- زمانی که با مشکلی در ارتباط با دیگران مواجه می‌شوند، درباره کاری که می‌کنند بیندیشند.



- به شیوه‌های مختلف برای حل یک مسئله، توجه کنند.
- پیامدهای اعمال خویش را در نظر بگیرند.
- درباره خوب یا بد بودن کارشان، تصمیم بگیرند.
- هم قادر به درک احساسات دیگران باشند و هم نسبت به احساسات خود بی‌توجه نباشند.

در طی ۲۵ سال، براساس ارزشیابی‌های دقیق از هزاران کودکی که تحت این روش آموزش دیدند، تا سن ۱۲ سالگی، با سطوح هوشی متفاوت، از مدارس شهری و روستایی مختلف، موفقیت روش حل مسئله به اثبات رسیده است.

در این کتاب تلاش شده است تا به تأثیر این رویکرد و این که والدین چه قدر آسان می‌توانند مهارت‌های حل مسئله بین فردی را در خانه به فرزندانشان بیاموزند، توجه شود. اکنون روش حل مسئله را به شما تقدیم می‌کنیم.

مطالبی که در پیش روی دارید، براساس کتاب "تربیت کودک اندیشمند" - که به وسیله پرفسور میرنا بی‌شور و با همکاری حدود ۶۰ نفر از متخصصین و مؤسسات آموزشی و پژوهشی مختلف تهیه گردیده - ترجمه، تدوین و نگارش شده است.

در پایان از مساعدت و همکاری مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره استاد روزبه (پژوهشکده استاد روزبه) و کانون اسلامی استاد که ما را در مراحل مختلف تهیه و تدوین مجموعه حاضر یاری دادند سپاس‌گزاریم.

هم‌چنین از آقای دکتر محمد رضائی، ویراستار علمی؛ خانم زینب کلیری، ویراستار ادبی؛ خانم انسیه محمدی، گرافیست و آقای علیرضا عباسیان، همکار اجرایی تشکر و قدردانی می‌نماییم.

دکتر محسن شکوهی‌یکتا، دکتر هانیه شیرازیان، محبوبه درگاهی، منصوره فروزان