





نشریه داخلی سرزمین تیزهوش ها (انتشار الکترونیک)

تیزلند | www.tizland.ir | ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۱۶

### مدیر مسئول

عادل طالبی | [adeltalebi@tizland.ir](mailto:adeltalebi@tizland.ir)

### مدیر اجرایی

شیرین محمدی | [mohamadi@tizland.ir](mailto:mohamadi@tizland.ir)

### مسئول تولید محتوا

مریم حبیبی | [habibi@tizland.ir](mailto:habibi@tizland.ir)

### صفحه آرایی

محمد امین خانی | [khanim97@gmail.com](mailto:khanim97@gmail.com)

### اینفوگرافیک

راضیه شاهیان

### تاریخ انتشار

اسفند ۹۶ | شماره چهارم



## فهرست

چگونه کشمکش های بین خواهر برادرها را به فرصتی برای رشد تبدیل کنیم؟	۱
چهارراه جدید برای بازی کردن	۴
چگونه فرزندی تربیت کنیم که منتقدانه فکر کند؟	۶
چرا مطالعات جدید می گویند نباید فرزندان را باهوش خطاب کنید؟	۸
چرا بچه ها می توانند قبل از باور احساسات دیگران، آن را درک کنند؟	۱۰
شش راه کوچک تا به هر یک از فرزندان حس خاص بودن را بدهید	۱۱
چگونگی بهبود مهارت های حافظه در کودکان	۱۴
شش مرحله برای متوقف کردن کابوس های وحشتناک	۱۷
چطور فعالیت جسمانی به کودکان کمک می کند در ریاضی و املا استاد شوند؟	۲۱
چگونه مشکلات رایج خوابیدن بچه ها را حل کنیم؟	۲۲

# چگونه کشمکش های بین خواهر برادرها را به فرصتی برای رشد تبدیل کنیم؟

غریزه ی ما به این شکل است که وقتی بچه ها با هم دعوا و مراغه می کنند آنها را جدا کنیم، اما شاید بهتر باشد این گونه درگیری ها را فرصتی برای کمک به توسعه ی برخی مهارت های مورد نیاز زندگی ببینیم.



پرتاب می کنند غوطه ور می بینم و تمام تلاشم را می کنم که از ایجاد صدمه و آسیب بین آنها جلوگیری کنم. و من فکر می کنم این همان لحظه ای ایست که بچه هایمان گلوی یکدیگر را گرفته اند و ما سعی می کنیم خیلی سریع و تا حد ممکن کاملاً دوستانه جو را آرام کنیم و بعد از آن برویم و به کار بعدیمان برسیم (که می تواند انجام کار باشد، غذا خوردن باشد یا رفتن به رختخواب). اما اخیراً از یک دید متفاوت به این هرج و مرج ها نگاه می کنم. آیا این آشفتگی و کشمکش هایی که بین خواهر برادرها وجود دارد می تواند نتیجه ی مثبتی داشته باشد؟

هنگامیکه بچه های ما با یکدیگر دعوا می کنند، معمولاً غریزه ی ما این است که جو را آرام کرده، آنها را جدا کنیم تا زمانیکه آرام بگیرند و عذرخواهی کنند. اما چه می شود اگر به جای جدا کردن آنها، برقراری ارتباط، پیدا کردن راه حل و درک کاملتر از دیدگاه دیگران را تشویق کنیم؟ نتیجه ی این کار می تواند کمک کند فرزندانمان به بزرگسالانی عادل تر و با ثبات قدم بیشتری تبدیل شوند.

قبل از اینکه خیلی جلوتر برویم، می خواهم بگویم که من کاملاً درک می کنم که این راهکار همیشه هم محقق نمی شود. ما نمی توانیم هر مشاجره ی کوچکی که بین فرزندانمان اتفاق می افتد را به درس جامعی برای حل سوء تفاهم و برقراری ارتباط تبدیل کنیم. چیزهایی هستند که روی این مسائل تاثیر می گذارند. مثل خستگی خودمان. یا اینکه ساعت ۹ صبح است. و اولویت اصلی که صرفاً باید این باشد که برای جلوگیری از بد خلقی و آشفتگی در هنگام صبح کاری کنیم که بچه ها زود بخوابند.

به عنوان پدر ۳ فرزند، گاهی اوقات خود را در گرداب آب دهانی که دو فرزندم روی یکدیگر

دکتر مایکل زیتو روانشناس بالینی و ورزشی می گوید: "کودکان می توانند از یادگیری نحوه ی حل کشمکش ها تا زمانیکه در محدوده ی مناسب سن رشد خود هستند سود ببرند." "به عنوان مثال، ممکن است یک کودک ۶ ساله، توانایی مقابله با یک شخص گاردن کلفت را نداشته باشد، اما می تواند یاد بگیرد در مورد مشاجراتی که داشته با خواهر یا برادر خود مذاکره کند." برای اکثر ما، بیشترین جایکه این اتفاق رخ می دهد در خانه و بین خواهر برادرهاست. اگر دکتر زیتو می گوید که این خوب است، پس همه ی ما هر روز عملاً فرصت طلایی برای آموزش حل اختلاف نظرات را داریم. و این فرصت هیچ وقت کم نخواهد شد و از دست نخواهد رفت.

برای اجرای بهتر این استراتژی دکتر زیتو پیشنهاد می کند: "والدین می توانند کودکانشان را با مدیریت کشمکش ها از طریق پرسشی قوی راهنمایی کنند. این بدان معنی ست که والدین می توانند برای ارتقاء حل کشمکش ها سوال بپرسند."

ایده ی کلی این است که توجه کودک خود را از خشم منحرف کرده و آن را به بررسی علت این خشم تبدیل کنید و این در حالی ست که درک عمیق تر از دیدگاه مغرضانه ی فعلیش را توسعه دهید.

من خودم شخصا این را در خانه امتحان کردم. دو پسر من (یکی ۵ و یکی ۷ ساله) عادت کرده بودند سر یکدیگر فریاد بزنند و هر بار که این کار را می کردند بلافاصله به اتاقشان فرستاده می شدند. بنابراین، وقتی سعی می کردم علت را جویا شوم، آنها فرصت را غنیمت می شمردند

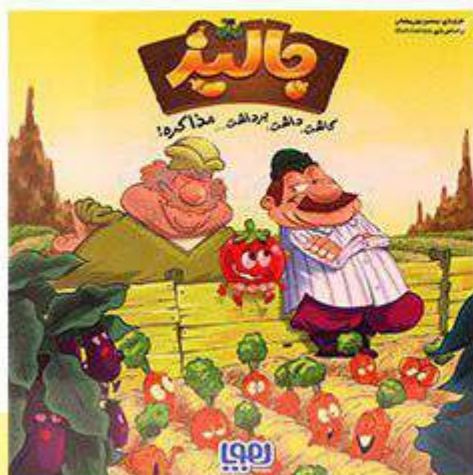
که باز مثل خروس جنگی به هم بپرند. اما پس از چندین بار تلاش بی سرانجام، آنها متوجه چیزهایی شدند- مثلاً اینکه من دیگر سرشان داد نمی زدم و آنها را به اتاقشان نمی فرستادم. از آنها سوال می پرسیدم. در نهایت، شروع به پاسخ دادن کردند. و آنها به مرور متوجه شدند هر جنجالی قرار نیست به جدایی ختم شود. و درک کردند که تفکر و تامل یک چیز ارزشمند است. خب آنها به حد عالی نرسیدند اما قطعاً نگاهشان به دعوا و مرافعه تغییر کرد.

من سوالاتی را مطرح کردم که آنها را وادار کند به احساس دیگران توجه کنند. "آیا تو دوست داری کسی، برجی که با خانه سازی هایت ساخته ای را با یک ضربه خراب کند؟" اما همچنین سوالاتی می پرسیدم که بیشتر از حد خود مختاری بودند و به اختیار و انتخاب دیگران مربوط می شد. مثلاً: "عزیزم، اگر می خواهی برادرت تفنگ آب پاشش را به تو بدهد، به نظرت نباید با او رفتار بهتری داشته باشی؟" این یک استراتژی ست که من می خواهم آن را "تحریک کردن انگیزه" بنامم. فکر می کنید کار ساز نشود؟ قطعاً کارساز خواهد شد.

اما نمی خواهم بگویم این شیوه، محیط خانه ی من را به یک بهشت واقعی تبدیل کرده است، خیر اینطور نیست. بچه های من هم مانند هر بچه ی دیگری، رفتارهای غیر منطقی دارند و سر چیزهای کوچک و بی ارزش دعوای احمقانه می کنند مثلاً: چه کسی آخرین بار انتخاب کرد چه فیلمی ببینند، یا چه کسی روی کاناپه ی سمت چپی بنشیند، یا چه کسی بیشتر از دو ثانیه به چهره ی دیگری خیره شده است. اما من زمانی

برای توسعه ی مهارت های زندگی". و این چیزی است که واقعا مد نظر ماست. ما می خواهیم به فرزندانمان آموزش دهیم با اینکه درگیری غیر قابل اجتناب است اما می تواند به چیزی غیر از آسیب زدن به احساسات تبدیل شود. این می تواند به ایجاد پایه و اساسی برای زندگی کمک کند که فرصت های بی شماری برای تمرین مهارت های حل درگیری و کشمکش به وجود آورد. من نمی گویم که هر کشمکشی باید به یک نشست ۴۵ دقیقه ای تبدیل شود اما اگر بچه ها را تشویق کنیم که در مورد مسائل با فکر و آگاهی صحبت کنند، در واقع به آنها کمک کرده ایم که صحبت کردن با یکدیگر و کش ندادن اتفاقات پیش آمده را یاد بگیرند.

که بچه بودم، عملا بعد از هر مشاجره ای که با خواهرم داشتم، نتیجه اش فرستاده شدن به اتاق بود تا زمانی که بخاطر هر کاری که کردیم از یکدیگر عذرخواهی کنیم. تقریبا نیمی از آن زمان ها من واقعا نمی دانستم که دارم برای چه عذرخواهی می کنم. دیگر عذرخواهی را به چشم یک بلیط برای آزاد شدن از اتاق می دانستم. من و خواهرم هیچ وقت برای صحبت در مورد موضوع تشویق نشدیم و به جای آن همیشه از هم دور می شدیم تا عصبانیت هر دویمان فروکش کند. شاید این باعث شد که ترجیحم این باشد که همیشه از کشمکش فرار کرده و به هر قیمتی از مقابله پرهیز کنم. دکتر زیتو معتقد است "درگیری فرصتی است





# ۴ راه جدید برای بازی کردن

هر چیزی با لوگو، مهارت های مکانی و حرکتی کودک شما را بهبود می بخشد. پیروی از مسیرها و اصلاح اشتباهات، تفکر علمی، استدلال و حل مسئله را ایجاد می کند. برای تقویت این توانایی ها، به او چالش های مهندسی بدهید. چطور می توانی یک پل یا یک سقف بسازی؟ آیا می توانی برجی بسازی که بتواند وزن یک توپ گلف را در بالای خودش تحمل کند؟

## استفاده از وسایل بازی متحرک برای خواندن

اگر فرزندان شما با ماشین و قطار بازی می کند، می توانید از آنها برای تمرین خواندن و نوشتن استفاده کنید. رابینسون که از این تکنیک برای پسر خودش استفاده کرده، پیشنهاد می کند: با گچ و نوار چسب، جاده هایی ایجاد کنید که شکل مطالبی باشد که فرزندان برای یادگیری با آنها کلنجار می رود. همچنین می توانید پارکینگ هایی روی ورق های بزرگ کاغذ ایجاد کنید، هر مکان را با یک حرف، یک عدد و یک کلمه نشانه گذاری کنید، سپس یک بازی ایجاد کنید: برچسب را با صدای بلند بخوانید و فرزندان باید خیلی زود ماشینش را در آن نقطه پارک کند. بازی پارکینگ همچنین یک روش عالی برای کمک به فرزندان در تشخیص برخی از کلمات مانند توقف کردن و رفتن است.

وقتی فرزندان برای اسباب بازی های جورواجور به شما التماس می کند، نه گفتن کار بسیار راحتی است. اما وقتی که او اسباب بازی ای را بخواهد که می تواند به درس ریاضی کمک کند نیز آن را برایش نخواهید خرید؟ خانواده ها هر ساله پول زیادی را صرف خرید اسباب بازی های آموزشی می کنند. جری رابینسون، جانشین مدیر مسئول برای یادگیری خانواده در موزه ی کودکان بوستون می گوید: "گرچه هیچ اشکالی به این گونه اسباب بازی ها وارد نیست، اما تمام اسباب بازی ها می توانند آموزشی باشند." "در واقع، آموزشی ترین اسباب بازی ها معمولا ساده ترین آنها هستند مانند: ماشین ها و عروسک ها- این هیچ ربطی به نحوه ی فروش آنها ندارد بلکه مربوط به نحوه ی بازی با آنهاست." ما از رابینسون و سایر کارشناسان درخواست کردیم که پیشنهادات خلاقانه ای در مورد نحوه ی کمک به کودکان ۵-۶ ساله ی شما برای دور ریختن بیشتر اسباب بازی هایی که از قبل داشتند، به اشتراک بگذارند.

## ساخت مهارت های علمی

هر کودکی برج ها و خانه ها را از روی لوگو می سازد، اما آیا می تواند، یک گل، یک شخص یا یک باغ وحش بسازد؟ با نوشتن تعدادی "چالش" روی برگه های کاغذ (حیوانات، غذاهای مورد علاقه، باغ، چیزهای پوشیدنی، یک اتاق در یک خانه) بازی های خود را بسازید و سپس از فرزندان بخواهید یکی از آنها را انتخاب کرده و تلاش کند آن را بسازد. دکتر بتی باردیگه روانشناس رشد و یکی از نویسندگان "فرزند شما در بازی پنج تا هشت ساله ها" می گوید: ساخت

## قصه گفتن برای عروسک

احتمالا وقتی فرزندتان با عروسک ها، حیوانات پولیشی، یا شخصیت های داستانی بازی می کند طوری رفتار می کند که آنها واقعی هستند. برای گسترش تخیل او، سعی کنید عنصر جدیدی را به داستان او اضافه کنید: "چه اتفاقی می افتاد اگر؟..." او را تشویق کنید که تا جاییکه می تواند چیزهای بی سر و ته بگوید. اگر "سگ پتویت" نتواند بخوابد چه اتفاقی می افتد؟ یا اگر باربی خواهر بتمن بود چه اتفاقی می افتد؟ اگر دوستش فیجی در لجن گیر کند چه اتفاقی می افتد؟ همچنین می توانید بازی ای را با قرار دادن شخصیت ها در یک صندوق و اشیاء (مانند عینک آفتابی، موز و شمشیر) در یک صندوق دیگر ایجاد کنید. از فرزندتان بخواهید دو شخصیت و دو شیء انتخاب کند و ماجرای خلق کند که همه در آن استفاده شوند. دکتر باردیگه توضیح می دهد: "بسیاری از ما سواد را به عنوان رمز گشایی حروف می دانیم، اما درک، یک بخش بزرگتر از آن است." "درک بخش هایی از یک داستان، کودکان را برای خواندن و نوشتن آماده می کند."

## استفاده از توپ برای درس ریاضی

البته بازی قاپیدن به مهارت های حرکتی کودک و هماهنگی دست و چشم کمک می کند، اما کارشناسان می گویند شما می توانید مفاهیم ریاضی پایه را فقط با چند پیچ و تاب تقویت کنید. شمردن از آخر به اول برای پرتاب توپ به سمت یکدیگر، به فرزندتان در تفریق کمک خواهد کرد. اگر این کار برایش راحت است، سعی کند دو تایی، پنج تایی یا ده تایی بشمارد. این کار اغلب توسط معلمان مهد کودک (شمارش پرشی) نامیده می شود، که بچه ها را برای تفکر انتزاعی مورد نیاز در ضرب کردن آماده می کند. برای رسیدن به یک چیز، هدفی را برای پرتاب کردن یا لگد زدن مشخص کنید، یک صفحه ی رتبه بندی خانگی بسازید، و اجازه دهید در بازی های مشخص شده رقابت کند. دکتر باردیگه می گوید: "بچه ها عاشق نمره گرفتن هستند" و این می تواند راهی عالی برای تمرین ریاضی باشد."



تام گیتس، کتابم در سایت کتابم کو



# چگونه فرزندی تربیت کنیم که منتقدانه فکر کند؟

می کنید. ویلسون می گوید: "متفکران انتقادی مشکلات را به راحتی حل می کنند، و اگر به بچه ها اجازه ندهیم این موضوع را تمرین کنند، هرگز یاد نخواهند گرفت که در صدد پیدا کردن راه حل برای مشکلات برآیند. به جای دادن راه حل، از او بپرسید که چطور می تواند این مشکل را حل کند. اگر او دستپاچه شده است، او را تشویق کنید به این فکر کند که شاید یکی از دوستانش نیز تکلیف درسی مشابهی داشته باشد، یا حساب کند که از جایکه جشن تولد برگزار می شود تا زمین مسابقه چقدر راه است؟

## کتاب هایی را پیدا کنید که ذهن فرزندان را به فکر وا دارد

دکتر فلینت می گوید: داستان هایی با پایان مبهم این حس را به بچه ها القا می کند که بیشتر افرادی که به دنبال یک نتیجه ی کاملا مورد انتظار هستند، باید داستان را تجزیه و تحلیل کنند. نمونه هایی از جمله واتسون ها به بیرمنگام می روند، گوینده، و سیاه و سفید را با فرزندان بخوانید و سپس از او بپرسید که آیا در متن یا در تجربیات شخصی سرنخ هایی وجود دارد که به آنچه ممکن است اتفاق بیفتد اشاره کند. شما همچنین می توانید ذهن او را به سمت سریال ها ببرید تا به او کمک کنید آنچه قرار است در بخش بعدی اتفاق بیفتد را

در حالیکه درسی از مطالعات اجتماعی در مورد جنگ های انقلابی را یاد می گرفتیم، لیزا ویلسون یک دانش آموز کلاس چهارم، در مدرسه ی ابتدایی آرویو سکو در لیورموی کالیفرنیا پرسید: «چرا مردم می خواهند با وفاداران به تاج و تخت مبارزه کنند؟» ویلسون پاسخ داد: «نظر شما چیست؟» سپس از دانش آموزان خواست در گروه های دو نفره در مورد این موضوع با هم بحث کنند و نظراتشان را بگویند. مانند بیشتر مدرسی که در حال زیاد شدن هم هستند، آرویو سکو به حس کنجکاوی دانش آموزان خود بها می دهد و ترجیحش این است که نسبت به درس هایی که می خوانند سوال بپرسند. همچنین معلم ها حفظ کردن رویدادها و حقایق را کاهش می دهند.

این رویکرد تنها یک بخش از یک مفهوم آموزشی بزرگتر به نام تفکر انتقادی ست. اگرچه این موضوع، تقریباً ۵۳ سال می بحث کنفرانس های آموزشی بوده، اما به تازگی به تصویب رسیده است. دکتر امی سیلی فلینت، استاد آموزش در دانشگاه ایالتی گرجستان در آتلانتا می گوید: «این روش یادگیری، کودکان را تشویق می کند تا به محققانی تبدیل شوند که به شکوفایی خلاقیت و نوآوری آنها کمک می کند». و شما می توانید این مهارت را در خانه تقویت کنید.

## به فرزندان در طرح یک استراتژی کمک کنید

آیا وقتی فرزندان یادش نیست که تکالیف مدرسه اش چه بوده، بلافاصله مداخله می کنید؟ آیا وقتی مجبور است برای یک روز مشخصی که هم باید به جشن تولد دوستش برود هم مسابقه ی فوتبال، به او در برنامه ریزی کمک می کنید؟ اگر اینطور است در واقع دارید به او ظلم

خبری متمرکز روی بچه ها و مسائل مربوط به آنها مانند: [magazines.scholastic.com](http://magazines.scholastic.com) یا [timeforkids.com](http://timeforkids.com) بازدید کرده و مقالاتی را پیدا کنید که بتوانید با هم مورد بررسی قرار دهید. هیدر مارزانو که دخترش سوفیا دانش آموز کلاس چهارم ابتدایی در سنت مارک است می گوید: "سایت های خبری اغلب پرسش های زیادی را برای صحبت کردن در خانواده ارائه می کنند." و روز دیگر در مورد افرادی که از مغازه دزدی می کنند، مطلب می خوانیم و سپس دلایلی که چرا آنها این کار را انجام می دهند را مورد بررسی قرار می دهیم."

## ■ فرزندتان را همیشه زیر نظر داشته باشید

راشل گیریفین مدیر مدرسه ی پایه در مدرسه ی آمادگی لمان منتهان در شهر نیویورک می نویسد: "بازتاب موفقیت ها و شکست ها بخش بزرگی از مهارت های تفکر انتقادی ست." با این حال، کمک به بچه ها در تنظیم یک ذهن منعکس گر، ممکن است به کمی انگیزه نیاز داشته باشد: زمانیکه فرزندتان یک کاردستی درست می کند، برجی را از روی لوگو می سازد، یا کلکسیون بازی های خود را مجددا سازماندهی می کند، در طول انجام این فرآیندها او را زیر نظر داشته باشید، به خصوص زمانیکه او هنوز می تواند ایده ی تازه ای مطرح کرده و کارش را ادامه دهد. و سپس از او بپرسید که چه کاری انجام داده و چه بخشی از آنچه مد نظرش بود هنوز انجام نشده است، بنابراین این نوع فرآیند فکر کردن به طور طبیعی از مدرسه و هر زمانی که در شرایط سخت قرار می گیرد به وجود می آید.

پیش بینی کند. برخی سریال ها علاوه بر هری پاتر این ویژگی را دارند: لنگرهای نارنیا، پرسوی جکسون و المپیک و مدرسه ی هیولاها و همچنین برنامه هایی در این زمینه وجود دارند که منبع الهامی برای بچه ها هستند که بتوانند داستان های خودشان را خلق کنند.

## ■ فرآیند اندیشه ی فرزندتان را گسترش دهید

مدارسی که بر تفکر انتقادی تاکید می کنند از کودکان می خواهند که دیدگاه های مختلفی را در نظر بگیرند. آیمین پرن معلمی در بوستون می گوید: "من اغلب دانش آموزان کلاس دومم را به گروه های کوچک تقسیم می کنم." "به نظر می رسد بچه ها در این سن بیشتر تمایل دارند فقط با چند همکلاسی به بحث و گفتگو بپردازند تا کل کلاس، بنابراین بحث موفق تر پیش خواهد رفت." به فرزندتان در جستجوی نظرات گوناگون کمک کنید. به دنبال مقالاتی بگردید که هم فواید و هم مضرات را شامل شود. و در دورهمی های خانوادگی و دوستانه، یک موضوع قابل درک (مانند: آیا مدرسه باید لباس فرم داشته باشد یا خیر) را انتخاب کرده و پیشنهاد کنید که فرزندتان نظراتش را مطرح کند.

## ■ در مورد اخبار بحث کنید

دکتر کیتی روتلا مدیر مدرسه ی اپیکوپال مارک در فورت لادرديل می گوید: حوادث جاری یک راه طبیعی ست که بچه ها را در گفتگوهای وارد کنیم که به راحتی آنها را فراتر از پاسخ های "بله" و "نه" که معمولا پاسخ های مورد علاقه ی بچه های این سنی ست ببریم. از سایت های

# چرا مطالعات جدید می گویند نباید فرزندان را باهوش خطاب کنید؟

آیا اگر به بچه هایمان بگویم که  
باهوش هستند، داریم به آنها صدمه  
می زنیم؟ یک مطالعه ی جدید  
می گوید بله.

بر اساس این مطالعه، انواع مختلفی از تعریف و تمجید وجود دارد که به طور متفاوتی روی بچه ها تاثیر می گذارند. بنابراین برای مثال، اگر به بچه ای بگویید تو خوب هستی، در واقع به او انگیزه می دهید که با انجام کارهای خوب این ویژگی را حفظ کند. اما وقتی به او می گویند تو یک تنبل باهوش هستی در نهایت او را به تقلب تشویق خواهید کرد، بنابراین او تمام تلاشش را می کند که همیشه در نظر شما چنین شخصی باقی بماند.

محققان برای رسیدن به نتایج خود، ۳۰۰ کودک ۳ تا ۵ ساله ی چینی را با یک بازی حدس زدنی با یک معلم مورد بررسی قرار دادند. سپس، به طور تصادفی به بچه های یک گروه گفته شد که آنها خیلی باهوش هستند. به گروه دوم گفتند که عملکردشان خوب است و این در حالی بود که گروه سوم هیچ تشویقی دریافت نکردند. سپس معلم بعد از اینکه به بچه ها گفت تقلب نکنند و به پاسخ های میزهای دیگر نگاه نکنند، از اتاق بیرون رفت. خب حدس می

من تقریباً هر روز به بچه هایم می گویم که چقدر زیبا و باهوش هستند. پس من یک مادر فوق العاده هستم، درسته؟ بر اساس یک مطالعه ی جدید در روانشناسی امروز، خیر. این مطالعه می گوید: تعریف و تمجید از فرزندان به این شیوه ممکن است به جای اینکه به آنها احساس خوبی در مورد خودشان بدهد "پیامدهای ناخواسته ای" داشته باشد. در واقع، محققان معتقدند تحسین هوش بچه می تواند انگیزه ی موفقیتش را تضعیف کند. اما این همه چیز نیست، بچه هایی که مدام با صفت باهوش مورد مخاطب قرار می گیرند، بیشتر احتمال دارد در مدرسه تقلب کنند. می گویند چطور ممکن است؟



با تحسین یک رفتار خاص. فقط با این روش، به نتایج مثبت مورد نظرمان دست خواهیم یافت". بنابراین در یک جهان ایده آل، شما می خواهید بچه ای را بخاطر مطالعه ی زیاد یا گرفتن نمره ی خوب تحسین کرده تا تشویقش کنید این رفتار ادامه داشته باشد. اما حدس بزنید چه اتفاقی می افتد؟ با همه ی اینها به عنوان یک مادر هنوز هم میخوایم به بچه هایم بگویم که من فکر می کنم آنها به طرز شگفت آوری باهوش هستند. و رفتارهایشان را مورد تحسین قرار می دهم. من همه ی این کارها را انجام می دهم. من می دانم بیرون از خانه بی شمار افرادی هستند که کاری خواهند کرد که آنها احساس بدی داشته باشند، و من اینجا هستم که کاری کنم بچه هایم هر روز حس خوبی داشته باشند. این برداشت شخصی من از این تحقیق است. برداشت شما چیست؟

زنید چه اتفاقی افتاد؟ آن وروجک هایی که لقب باهوش گرفته بودند، خیلی بیشتر از گروه های دیگر زیر چشمی به میزهای دیگران نگاه کردند. البته گیل هیمن، یکی از محققان این مطالعه اذعان دارد: "طبیعی ست به بچه ها بگویید چقدر باهوش هستند". و اضافه می کند: "اما آنچه مطالعه ی ما نشان می دهد این است که آسیب آن می تواند فراتر از انگیزه و گسترش دامنه ی اخلاقی برود. این باعث می شود که یک کودک برای اینکه عملکرد خوبی داشته باشد، تمایل بیشتری به تقلب داشته باشد".

دکتر کنگ لی یکی دیگر از محققان نیز می گوید: "ما می خواهیم کودکان را تشویق کنیم". "ما می خواهیم آنها در مورد خودشان احساس خوبی داشته باشند. اما این مطالعات نشان می دهد که ما باید یاد بگیریم که به مناسب ترین شیوه ها بچه ها را مورد تعریف و تمجید قرار دهیم، مثلاً

نگاهی تخصصی تر به فرزندمان داشته باشیم  
کلوپ مادران هوشمند همراه شما در این راه

[www.tizland.ir](http://www.tizland.ir)



# چرا بچه ها می توانند قبل از باور احساسات دیگران آن را درک کنند؟

مطالعه ی نویسنده ای به نام اچ کلارک برت یک انسان شناس در دانشگاه کالیفرنیا لس آنجلس نشان می دهد: این یافته ها می تواند توانایی های اجتماعی که ما را از نزدیک ترین نوع موجودات زنده به انسان یعنی شامپانزه ها متمایز می کند را مشخص نماید. این مطالعه از یک تست باور دروغین استفاده کرد، یکی از معدود کارهای شناختی که بچه های کوچک البته نه خیلی کوچک می توانند انجام دهند.

طبق یک مطالعه ی جدید جهانی که در مجله ی

Proceedings of the Royal Society منتشر

شده است، این توانایی برای درک دیدگاه ها،

آرزوها و احساسات دیگران قابل باور بوده اما نه

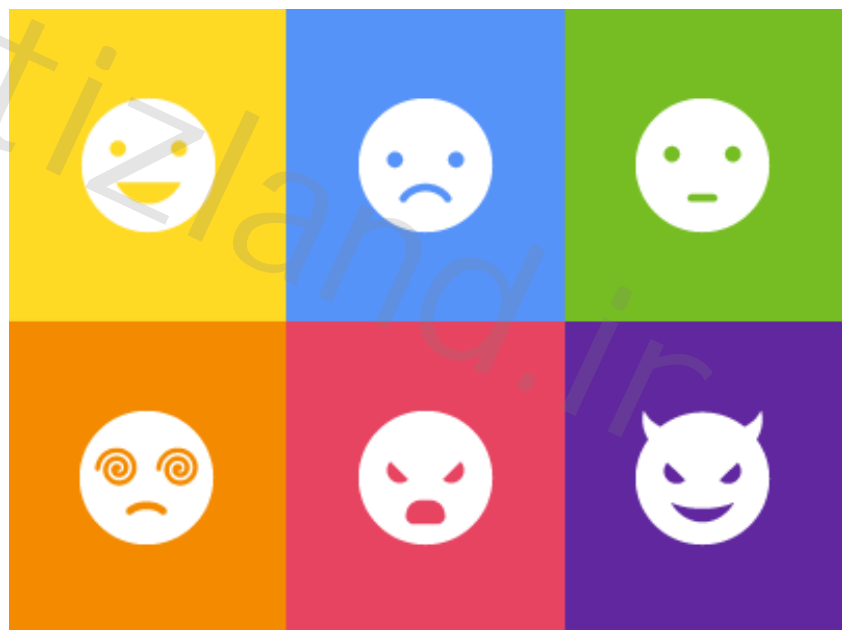
اینکه قبل از سن بزرگسالی نمود پیدا کنند.

گشت؟

تمرین مرموزانه ایست، زیرا بچه ها باید یک تئوری از ذهن یا توانایی درک دیدگاه های دیگران را داشته باشند، که در این مورد نباید شخصی که قیچی ها را ندیده، با شخص دیگری اشتباه گرفته شود.

در سنین ۴ تا ۷ سال، اکثر کودکان در کشورهای غربی می توانند پاسخ دهند که فرد اول در جاییکه قیچی ها را پنهان کرده بود به دنبال آن خواهد گشت، زیرا نمی داند که قیچی ها جابجا شده است. اما بچه های دیگر در سنین مختلف و کشورهای دیگر تمایل به پاسخ های متفاوتی دارند.

با این حال، کار قبلی نشان داد که اگر محققان از بچه ها این سوال را نپرسند و در عوض، حرکات چشم بچه ها را دنبال کنند، اینطور به نظر می رسد که بچه ها مفهوم را خیلی سریع تر درک می کنند. برت و همکارانش از اینکه تفاوت های فرهنگی در برخورد با بزرگسالان می تواند جهش شناختی شگفت آور بچه ها که در حال انجام است را به هم بریزد، تعجب کردند.



برت گفت: "انسان ها در تشخیص وضعیت های ذهنی افراد دیگر، مانند: احساسات، خواسته ها و به این ترتیب آگاهی آنها" خیلی خوب هستند." بنابراین این قابلیت می تواند نقش مهمی در انتقال فرهنگ و یادگیری اجتماعی بازی می کند."

در آزمون کلاسیک از درک کودکان که تست باور دروغین نامیده می شود، یک نفر به اتاق می آید و یک شیء (مثلا یک قیچی) را در جایی پنهان می کند. سپس فرد دوم وارد می شود و بدون توجه به فرد اول قیچی ها را داخل جیبش می گذارد. وقتی شخص اول به اتاق باز می گردد، کسی از کودک می پرسد: "فکر می کنی نفر اول کجا دنبال قیچی ها خواهد

# YOU ARE SPECIAL



## ۶ راه کوچک تا به هر یک از فرزندان حس خاص بودن را بدهید!

وظایف والدین، اقدامات نافرجامی هستند، و این موضوع زمانی بیشتر مشخص می شود که سعی دارید زمان و توجهتان را به طور مساوی بین فرزندان تقسیم کنید.

مرزهای مشخص که به آنها اجازه می دهد بی توجهی های اجتناب ناپذیر ما را تحمل کنند. این تعادل به آنها کمک خواهد کرد درک کنند که زمان هایی وجود خواهد داشت که آنها همه توجه شما را خواهند داشت و زمان هایی هم وجود خواهند داشت که از این توجه بی بهره خواهند ماند.

آیا شعبده بازی ست؟ بله، اما کارساز است. اینجا شش راه ساده اما قدرتمند وجود دارد که هر یک از فرزندان احساس کنند به تنهایی شخص مهمی هستند.

به والدینشان احساس نکنند، ممکن است آن را بعداً در زندگی طور دیگری بروز دهند. او می گوید: "این بچه ها تمایل کمتری به پیروی از قوانین حاکم در خانه دارند و احتمالاً بیشتر در راه های منفی تلاش می کنند توجه والدین را به خودشان جلب کنند، از جمله: دعوا و کتک کاری با خواهر برادرهایش یا کج خلقی در مدرسه".

دکتر کافمن اضافه می کند: در نهایت، "هدف ما (به عنوان والدین) این است که عشق بدون قید و شرط خود را به بچه ها منتقل کنیم آن هم از طریق توجه متمرکز به همراه محدودیت ها و

نتیجه ی این تعادل ظریف، باید برآورده کردن نیازهای هر یک از فرزندان باشد آن هم در حالیکه هیچ یک از آنها حس نکنند از قلم افتاده است.

این یک تلاش ارزشمند است. کمک به فرزندان برای حس دوست داشته شدن و خاص بودن آن هم جدا از خواهر برادرهایش می تواند شخصیت او را شکل دهد و او را برای یک حس سالم از اعتماد به نفس و عزت نفس در آینده آماده کند. دکتر لورا کافمن، یک روانشناس رسمی کودک منلو پارک کالیفرنیا خاطر نشان می کند: در آن روی سکه، کودکانی که وابستگی خاصی





۲

### هر روز یک زمان مشخص و بدون وقفه را با هم سپری کنید!

لازم نیست برای این کار زمان های زیادی را در نظر بگیرید، حتی ۱۰ دقیقه در روز هم خوب است. اگر ممکن است به فرزندتان اجازه دهید او تصمیم بگیرد با هم چه کاری انجام دهید، شما هم موبایلتان را خاموش کنید یا از آن هم بهتر آن را در اتاق دیگری بگذارید که وسوسه نشوید بروید و سری به آن بزنید.



۱

### ارتباط چشمی برقرار کنید!

دکتر کافمن می گوید: شما ممکن است فکر کنید در حالیکه دارید ایمیل هایتان را پاک می کنید به حرفهای فرزندتان هم گوش می کنید، اما در واقع، تقسیم توجهتان می تواند این حس را به فرزندتان بدهد که شما او را در جایگاه دوم قرار دادید. بنابراین، دفعه ی بعد که او می خواهد با شما صحبت کند، دست از انجام کاری که مشغول آن هستید بردارید و تمام حواستان را به فرزندتان بدهید و وقتی با شما صحبت می کند با او ارتباط چشمی برقرار کنید. یک یا دو سوال بپرسید که نشان دهد شما واقعا به آنچه می گوید گوش می دهید و حواستان آنجاست. اگر نمی توانید از انجام کاری که مشغول انجامش هستید دست بکشید، بگویید بسیار خوب و از فرزندتان بخواهید یک لحظه به شما فرصت دهد تا کار خود را به سرانجام برسانید و بعد از آن تمام حواستان را به او بدهید.

### مهربان باشید!

یک بوسه روی گونه، یک در آغوش گرفتن قبل از خواب و در کل؛ نشان دادن احساسات به فرزندتان باعث می شود او احساس دوست داشته شدن بکند. یعنی یک "بغل" خانوادگی نباشد؟ یک مدل دست دادن خاص ایجاد کنید یا برای هر یک از فرزندان از یک کلمه ی رمزی بامزه استفاده کنید.

۳





۵

### سوال هایی پیرسید که در او احساس اهمیت ایجاد کند!

دکتر کافمن می گوید: از مکالمات کلی مانند "مدرسه چطور بود؟" فراتر بروید و به جای آن سوالاتی را از فرزندتان پیرسید که به او نشان دهد شما برای آنچه در زندگیش اتفاق می افتد ارزش قائلید. به عنوان مثال از آنها در مورد امتحان یا در مورد آنچه که در برنامه ی تلویزیونی مورد علاقه اش اتفاق افتاد سوال پیرسید.

### آنچه آنها دوست دارند را دوست داشته باشید!

مطمئنًا شما بخاطر جدیدترین مجموعه ی فلان اسباب بازی به اندازه ی او هیجان زده نخواهید شد، اما دوست داشتن آنچه فرزندتان دوست دارد یک راه عالی ست که به فرزندتان نشان دهید که او برایتان مهم است. وقتی آنها در مورد کارهای داخلی از قلعه ی ساخته شده از روی لوگو توضیح می دهند مشتاقانه به آنها گوش کنید و خودتان را برای کمک به بهتر شدن سرگرمیشان آماده کنید. دکتر کافمن می گوید: سهمیم شدن در احساسات فرزندانتان نه تنها به آنها کمک می کند احساس امنیت کنند، بلکه همچنین به آنها اجازه می دهد "احساس کنند به قدری برای شما مهم هستند که حاضر شدید زمان ارزشمندتان را به آنها اختصاص دهید".

۴



### عادت های معنی دار ایجاد کنید!

نیازی به ساخت یک چیز استادانه نیست، این واقعا فقط مربوط به کیفیت زمان با هم بودن و ایجاد خاطرات ماندگار است. به آشپزخانه بروید و با فرزندتان برای صبحانه ی روز جمعه ی خانواده کیک بپزید. یک تاریخ ماهیانه تنظیم کنید که در آن یک ساعت در حیات خلوت با هم به چیزی که مورد علاقه ی شماست و چیزی که مورد علاقه ی اوست بپردازید. از فرزندتان بخواهید شما را در رفتن به سالن زیبایی همراهی کند. چنین عادت های ساده ای می تواند راهی طولانی برای یک رابطه ی خاص والدین و فرزند ی ایجاد کند.

۶







# چگونگی بهبود مهارت های حافظه در کودکان

بین خواندن، نوشتن، ریاضیات، مطالعات

اجتماعی و علوم، مطالب زیادی وجود

دارد که کودکان باید بدانند. در اینجا

نحوه ی کمک به او برای فرا گرفتن همه

آنها وجود دارد.

وقتی از پسر ۶ ساله ام ویلیام در مورد روزی که در مدرسه سپری کرده سوال می پرسم، او اغلب می گوید: "یادم نمیاد". حتی زمانیکه سوالات واضحی نظیر "امروز در سالن ورزش چه کارهایی انجام دادی؟" را می پرسم باز هم چیزی به ذهنش نمی رسد. او شخص بی توجه و کم حرفی نیست او واقعا نمی تواند به یاد بیاورد.



در واقع تعجب آور نیست که در پایان روز حافظه ی او از کار بیفتد. دکتر لیزا دیزینگر یک روانشناس کودک و مربی والدین در آردمور پنسیلوانیا می گوید: در حالیکه در پیش دبستانی فقط روی بازی و توسعه ی مهارت های اجتماعی کار می شود، در مهد کودک و دبستان تمرکز روی پردازش و ذخیره سازی انواع مختلفی از اطلاعات است. از بچه های ۶ تا ۸ ساله انتظار می رود از زمانی که بیدار می شوند تا زمانی که هنگام شب به رختخواب بروند، هر چیزی از روال روزانه تا چیزهایی که در کلاس درس یاد می گیرند را به خاطر بیاورند. آنها باید حروف و اعداد را به صورت خودکار بدانند تا بتوانند بخوانند، املا بنویسند، مسائل ریاضی را حل کنند و همچنین تجربیات خود را به صورت نوشتاری ثبت کنند. به جای فقط گوش دادن به داستان ها، باید به سوالاتی در مورد جزئیات خاص پاسخ دهند.

با توجه به این نیازهای علمی در حال افزایش، بعضی از بچه ها نسبت به تواناییهایشان برای بخاطر آوردن هر چیزی که می دانند، احساس نا امنی می کنند

و حتی ممکن است شروع کنند به گفتن جمله ی "من احساس حماقت می کنم". با این حال، مهم است این اطمینان را به فرزندتان بدهید که به خاطر آوردن، یک مهارت است که می تواند مانند سایر مهارت ها آن را یاد بگیرد. دکتر دیزینگر می گوید: "شما همچنین باید با معلم همکاری کنید تا مطمئن شوید که فرزندتان می تواند به این مهارت ادامه دهد".

### ■ ذهن بالاتر از موضوع

حافظه یک فرآیند پیچیده است و بچه های ۶ تا ۸ ساله در حال توسعه ی طیف وسیعی از استراتژی هایی هستند که به آنها کمک کند اطلاعات را به یاد بیاورند. به خاطر آوردن، به توانایی ذخیره ی اطلاعات برای چند ثانیه (حافظه ی کوتاه مدت) سپس به دستکاری اطلاعات برای چند دقیقه (حافظه ی در حال کار فعال) و در نهایت به یک مدت زمان طولانی (حافظه ی بلند مدت) نیاز دارد. به عنوان مثال، هنگام نوشتن کلمات املا از روی تخته سیاه، بچه ها ابتدا باید توالی حروف را به خاطر بیاورند و سپس باید کلمات را بنویسند

بدون اینکه زمان زیادی را برای نگاه مجدد به تخته صرف کنند. بعضی ها کلمات را زیر لب زمزمه می کنند یا کلمات را با صدای بلند برای خودشان تکرار می کنند که در نوشتن به آنها کمک کند. بعدها آنها باید کلمات را برای امتحان املا حفظ کنند. دکتر دیزینگر می گوید: هر چقدر فرزندتان فرصت بیشتری برای تمرین ماهیچه ی حافظه به کار ببندد، مدیریت بارگیری اطلاعات در مدرسه برای او راحت تر خواهد بود. در اینجا چند راه برای تقویت توانایی ذهنی فرزندتان وجود دارد.

### ■ ۱. جزئیات را درک کنید.

دکتر کترین هادن، پژوهشگر علوم انسانی، استادیار روانشناسی دانشگاه لویولا در شیکاگو می گوید: "مطالعات نشان داده است که والدین می توانند با بهره گیری از سوال و جواب ها و تمرکز روی گفتگوهای مربوط به رویدادهای گذشته تاثیرات طولانی مدت روی توسعه ی حافظه داشته باشند". به عنوان مثال، وقتی شما در مورد آخرین باری که با هم به سیرک رفتید صحبت می کنید، از فرزندتان

سرزمین تیز هوش‌ها

باهمکاری

انتشارات خیلی سبز آزمون آنلاین برگزار کرد

ریاضی ۹ ام



هایی به او بدهید که کارش را در یادگیری آسان تر کند.

#### ۴. کارهایی که باید انجام شوند را تقسیم کنید و به نتیجه‌ی مطلوب برسید.

اگر فرزندان باید یک شعر کوتاه یا چند خط از یک نمایش کلاسی را حفظ کند، به او بگویید آن را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کرده و اول روی سخت‌ترین بخش‌ها کار کند.

#### ۵. تمرین کنید، تمرین کنید، تمرین کنید.

به فرزندان پیشنهاد کنید که از او یک امتحان املا یا جدول ضرب بگیرید. سعی کنید اعداد را با صدای بلند با او تکرار کنید تا فراگیری را برایش آسان‌تر کنید. بعد از اینکه امتحان املا تمام شد، از او بخواهید کلمات سخت را پررنگ کرده و آنها را بازنویسی کند. به محض اینکه فرزندان متوجه شود که حافظه یک فرآیند فعال است، احساس خواهد کرد در برخورد با مسائل پیچیده، باهوش‌تر است و اعتماد به نفس بیشتری دارد.

پرسید: "بیشترین چیزی که نظرت را جلب کرد، چه بود؟" آن کاری که فرفره‌ی بزرگ انجام می‌داد شبیه چه بود؟" اگر نمی‌تواند آنها را به یاد بیاورد و بگوید، جزئیات بیشتری به او بدهید.

#### ۲. بازی‌های حافظه را انجام دهید.

کارت‌های بازی تمرکز و برخی بازی‌ها گزینه‌های خوبی هستند. وقتی در اتومبیل هستید، بازی‌ای مثل این را امتحان کنید "من می‌خواهم به پیک نیک بروم، و با خودم..." در هر دور نوبت به هرکس رسید، آن شخص باید یک بخش دیگر به آن اضافه کند و عبارت قبلی را تکرار کند.

#### ۳. استراتژی‌هایی را پیشنهاد کنید.

به دنبال ترفندهای حافظه باشید که به فرزندان کمک کند. به عنوان مثال، وقتی با او جهت‌های راست و چپ را تمرین می‌کنید، از دست‌هایش برایش به خاطر سپاری بهتر آنها کمک بگیرید. همچنین برای خواندن حروف و کلمات هم استراتژی

عروسک‌ها واقعی نیستند و اینجا نخواهند آمد، درسته؟" و پافشاری می‌کرد که من این جمله را تکرار کنم که "هیچ یک از عروسک‌ها واقعی نیستند و اینجا نخواهند آمد". دلم برایش می‌سوخت. چون می‌توانم بگویم او یک بچه‌ی شاد، باهوش و شجاع بود. آیا او به یک نوع اضطراب پنهان مبتلا شده بود؟

به عنوان سردبیر مقالات "والدین" خوشبختانه به تعدادی از کارشناسان برجسته‌ی کشور دسترسی دارم. بنابراین تصمیم گرفتم موضوع را بررسی کنم و ببینم چه اتفاقی دارد می‌افتد.

هلندی، در ۹۶ درصد از بچه‌های ۷ تا ۹ ساله؛ در مقایسه با ۶۸ درصد از بچه‌های ۴ تا ۶ ساله و ۷۶ درصد از بچه‌های ۱۰ تا ۱۲ ساله کابوس‌های شبانه گزارش شده است که تقریباً ۷۰ درصد از بچه‌ها گفتند که کابوس‌هایشان در مورد چیزهایی بود که در تلویزیون دیده‌اند.

کابوس‌ها در طول خواب عمیق اتفاق می‌افتند و بسیاری از بچه‌ها بعد از آنها از خواب بیدار نمی‌شوند. با این وجود، گاهی کابوس‌ها موجب بیداری

بیشتر کابوس‌هایش مربوط به عروسک‌های ترسناک بودند. او در تبلیغات یک فیلم در یک شبکه‌ای یک عروسک خزنده دیده بود و نمی‌توانست تصویرش را از ذهنش پاک کند. هر بار که چین از خواب می‌پرید، چهره‌ی آن عروسک زشت به خاطرش می‌آمد و حتی بیشتر می‌ترسید. سپس صداهایی می‌شنید و نگران می‌شد که حتماً دزدها به آپارتمان آمده‌اند.

با اینکه هر بار من این اطمینان خاطر را به او می‌دادم که کابوس‌های او واقعی نیستند، اما آنها همچنان تکرار می‌شدند. نیازی به گفتن نیست اما هر دوی ما خسته شده بودیم. او همیشه در هنگام خواب می‌گفت: "هیچ یک از

ها در سنین ۶ تا ۱۰ کاملاً شایع هستند. دکتر جودی میندل سردبیر مقالات "والدین"، مدیر کل "مرکز خواب در بیمارستان کودکان فیلادلفیا" می‌گوید: در حالیکه پیش دبستانی‌ها قوه‌ی تخیلشان فعال است و نگران هیولاهای زیر تختشان هستند، بچه‌های بزرگتر با ترس‌های واقعی زندگی در کابوس‌هایشان دست به گریبانند، مانند: ربوده شدن یا مورد حمله قرار گرفتن با تفنگ. طبق یک مطالعه‌ی انجام شده توسط محققان

پسر ده ساله ام چین برای ماهها تقریباً هر شب کابوس می‌دید. او از خواب می‌پرید و اسم من را صدا می‌زد. من به سمت اتاقش می‌دویدم، و او به من التماس می‌کرد که کنارش بمانم زیرا از اینکه تنها بماند خیلی می‌ترسید. آیا او برای این رفتار خیلی بزرگ نبود؟

## ۶ مرحله برای متوقف کردن کابوس‌های وحشتناک

**بچه‌ها در تمام سنین از**

**کابوس‌ها می‌ترسند، اما**

**شما می‌توانید به فرزندتان**

**کمک کنید یاد بگیرد بعد**

**از پریدن از خواب دوباره**

**بخواهد.**

**افکار تاریک را کنار**

**بگذارید!**

بر خلاف تصور من، سن چین برای داشتن کابوس‌های مداوم شبانه خیلی هم بالا نبود. در حقیقت، این کابوس



اگر فرزندتان خواب بدی دید، طبیعی ست به او بگویید: "این حقیقت ندارد، به رختخوابت برگرد". "اما از نظر او کاملا واقعی به نظر می رسد". "فرزندتان را آرام کنید و به احساساتش اعتماد کنید". می توانید بگویید: "می توانم تصور کنم که چقدر ترسناک بوده اما هیچ موجود ترسناکی در اناقت وجود ندارد".

### مرحله ای را برای خوابیدن تنظیم کنید!

دکتر هیوبنر می گوید: کودکانی که خیلی دیر به رختخواب می روند بیشتر احتمال دارد کابوس ببینند. بچه مدرسه ای ها به ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب نیاز دارند. وسایل الکترونیکی که مانع تولید ملاتونین؛ هورمون القاء کننده ی خواب می شوند، باید نیم ساعت قبل از خواب خاموش شوند و بهتر است در این زمان فعالیت های آرام انجام شوند، مانند: یک بازی صفحه ای مثل شطرنج، دوش گرفتن یا بیرون رفتن برای تماشای ستاره ها.

### آرام بودن را تجربه کنید!

یک بدن و یک ذهن آرام راحت تر می تواند به خواب برود. چین از روشی در کتاب دکتر هیوبنر یاد گرفته است که چطور از "چرخه ی تنفس" استفاده کند. شما باید تصور کنید که نفس از سوراخ راست بینیتان وارد می شود و از سوراخ چپ بینی خارج می شود. و نفس بعدی از سوراخ چپ بینی وارد می شود و از سوراخ راست بینی خارج می شود. این کار را مدام تکرار کنید به طوریکه ذهنتان درگیر چرخه ی تنفس شود.

داشتن یک حیوان پولیشی می تواند به فرزندتان کمک کند در رختخوابش احساس امنیت بیشتری

بچه ها می شوند زیرا به بدن تنش هایی وارد می کنند که منجر به بالا رفتن ضربان قلب می شوند. هر منبعی از استرس، حتی خستگی زیاد می تواند ریسک کابوس دیدن را افزایش دهد. بنابراین خواب های بد می توانند بیانگر نشانه هایی باشند و استرس از اینکه امشب هم کابوس خواهید دید یا نه، احتمال کابوس دیدنتان را بیشتر می کند. دکتر دون هیوبنر نویسنده ی کتاب کودک "وقتی از تختتان می ترسید چه کار باید کنید" که در نهایت به چین کمک کرد، می گوید: هنگامی که بچه ای با حالت ترس و اضطراب از خواب بیدار می شود، خانه هم برایش ترسناک به نظر می رسد و کار را برای اینکه او تنهایی به خواب برود سخت تر می کند. یک کودک ممکن است زمان سختی برای تفکیک رویا و واقعیت داشته باشد، و برای خوابیدن مقاومت کند زیرا فکر می کند قرار است به آن خواب های بد باز گردد. دکتر هیوبنر می گوید: "به نظر می رسد که عملکرد کابوس ها به تجربیاتی که ما در طول روز داشتیم مربوط می شود". اگر فرزندتان هرشب کابوس می بیند، احتمالا از چیزی ناراحت است و این بخشی از رشد طبیعی اضطراب است. اما اگر فقط چند شب است که کابوس هایش زیاد شده، به دنبال منابع احتمالی استرس در خانه یا در مدرسه باشید که می تواند به او کمک کند آنها را بشناسد. سپس این مراحل را دنبال کنید تا به او کمک کنید مهارت هایی که نیاز دارد تا بتواند به تنهایی بخوابد را پرورش دهد.

آگاه باشید! دکتر روانپزشک رابین پرمِن، مشاور والدین و نویسنده ی قوانینی برای والدین می گوید:

می کنید که او حواسش به فیلم نیست و آن را نگاه نمی کند.

## ■ ذهن فرزندان را از چیزهای ترسناک دور نگه دارید!

خواب های بد می تواند به سادگی به عادت های ذهنیش تبدیل شود. بعد از کابوس یا در هنگام خواب، او باید در مورد چیزهای شاد و سرگرم کننده فکر کند. دکتر هیوینر می گوید: "او باید تصور کند که شبکه ذهنش را از افکار ترسناک به شبکه ی دیگری تغییر می دهد".

شما همچنین می توانید به او کمک کنید یاد بگیرد بین فانتزی و واقعیت و رویکرد به موضوع در یک راه منطقی تر تمایز ایجاد کند. دکتر برمن می گوید: اگر زیر تخت را نگاه کنید و بگویید "هیچ هیولایی اینجا نیست، در واقع دارید فرزندان را بیشتر مطمئن می کنید که هیولاها زیر تخت هستند". در عوض، ماشین حساب را بردارید و تعداد شبهایی که او کلا در تخت خودش خوابیده است را بشمارید و سپس از او بپرسید: "تا حالا چند بار دزد آمده است؟" اگر او از چیزی مثل زلزله یا آتش سوزی می ترسد، می توانید به او کمک کنید روی راه حل ها تمرکز کند. به عنوان مثال، روی برنامه ی فرار از آتش تمرین کنید و باتری های دستگاه هشدار دهنده ی دود را با هم عوض کنید.

گام بعدی این است که او را تشویق کنید به یک پایان جدید به خواب های بد که احمقانه، جادویی یا قدرتمند هستند دست یابد. دکتر هیوینر می گوید: "فکر کردن در مورد خوابی که توانسته است در آن با کابوس هایش مقابله کند باعث خواهد شد او کمتر کابوس ببیند". مثلاً پسر بد در یک

داشته باشد. محققان دریافتند که کودکانی که "عروسک های بغلی" دارند کابوس های کمتری می بینند و سایر نشانه های مربوط به استرس نسبت به سایر بچه ها در آنها بسیار کمتر دیده می شود.

## ■ از آنچه موجب ترس می شود دوری نکنید!

وقتی جین از عروسکش ترسیده بود، از من خواست که صورتش را به سمت دیگری بچرخانم و من هم این کار را کردم. اما این کار اشتباه بود، با این کار حرف او را که معتقد بود عروسک واقعا ترسناک است تایید کرده بودم. به جای حفاظت از فرزندان، به او کمک کنید به تدریج یاد بگیرد هر چیزی که موجب ترسش می شود را تحمل کند. نکته این است هر چقدر بیشتر به چیزهایی که موجب ترسش می شوند فکر کند یا آنها را ببیند، آنها کمتر موجب ترسش خواهند شد. دکتر هیوینر پیشنهاد می کند که این کار مانند جویدن یک آدامس است: در ابتدا، مزه ی آن خیلی زیاد است اما اگر به جویدن ادامه دهید مزه ی آن ناپدید می شود.

روزی ۱۵ دقیقه روی عروسک ها، سگ ها یا هر چیزی که کابوس او هستند تمرکز کنید. او می تواند عکس یک عروسک را چاپ کند و آن را به پازل تبدیل کند، با عروسک هایش یک مهمانی به صرف چای داشته باشد و کتابی در مورد عروسک ها بخواند. به این ترتیب، نباید عکسهای جدیدی که ممکن است فرزندان را بترساند را به او نشان دهید (به خصوص در هنگام شب). فیلم خشن می تواند روی فرزندان تاثیر بگذارد حتی اگر فکر

وان پر از اسپاگتی بیفتند یا فرزندتان یک هیولا را از بالای صخره به پایین هل دهد. جین تصمیم گرفت عروسک ترسناک در اتاقش را در خواب به شکلاتی تبدیل کند که می تواند آن را بخورد.

### کمک های خارجی را در نظر بگیرید!

اگر پس از چند هفته هیچ یک از این استراتژی ها کار ساز نبودند؛ یا کابوس های فرزندتان باعث می شود در طول روز هم بترسد و زندگی طبیعی او را با مشکل مواجه کرده است، می تواند از درمان رفتاری شناختی بهره مند شود. دکتر هیوبنر می گوید: "در طی چند جلسه، یک کودک می تواند تکنیک هایی را بیاموزد که همه چیز را به طور چشمگیری تغییر دهد و احساس قدرت کند." "اضطراب رفع می شود، و درمان به یک چیز کاملاً مثبت تبدیل می شود نه یک لکه ی ننگ." دکتر پرمن می گوید: گاهی اوقات راه حل های آسانی برای خواب های بد وجود ندارد، و کودک با آنها رشد خواهد کرد. این چیزی ست که برای یکی از پسرانش اتفاق افتاده است. "اغلب کابوس ها هیچ منشا خاصی ندارند و مشخص نیست از کجا می آیند اما به همان ترتیب هم از بین نمی روند یا مشخص نیست که چطور و از کجا از بین می روند."





# چطور فعالیت جسمانی به کودکان کمک می کند در ریاضی و املا استاد شوند؟

یک مطالعه ی جدید نشان می دهد گنجاندن

فعالیت جسمانی در یادگیری، نمره های آزمون را در

موضوعات خاص افزایش می دهد.

بعد از اینکه نیمی از تکالیفش را انجام داد، از گت و کول می افتد، چند فعالیت جسمانی را امتحان کنید. به عنوان مثال، از او یک امتحان املا بگیرید، اما از او بخواهید همانطور که یک لغت را می خواند بالا و پایین بپرد. بازی رقص منجمد شدن را برای درس ریاضی انجام دهید، و هر بار که شما آهنگ را متوقف می کنید، از فرزندتان بخواهید بایستد و مسئله را حل کند. این رویکرد، خستگی را کاهش خواهد داد و حتی ممکن است به فرزندتان کمک کند اطلاعات را بهتر جذب کند. علاوه بر این: شما دارید ارزش فعالیت فیزیکی هم برای سلامتی و هم برای یادگیری را به فرزندتان آموزش می دهید.

خیر. محققان روی ۴۹۹ دانش آموز مقطع دوم و سوم ابتدایی در هلند کار کردند. بچه ها به دو گروه تقسیم شدند: یک گروه طبق برنامه ی "آهسته و پیوسته" درس های فعلی پیش رفتند و گروه دیگر در یک برنامه ی "جست و خیز" درس های کلاس همراه با تمرینات جسمانی شرکت کردند. دو سال بعد، بچه های گروه "جست و خیز" نسبت به گروه "آهسته و پیوسته" موفقیت بیشتری در آزمون های استاندارد املا و ریاضی از خود نشان دادند. پیشرفت خیلی محسوس بود، به طوریکه آنهایی که فعالیت جسمانی داشتند چهار ماه زودتر درس ها را یاد گرفته بودند. جالب است بدانید، روی نمرات خواندن هیچ تاثیری نداشت. اگر فرزندتان

مانند بسیاری از بچه ها، فرزند کلاس دوم من نیز از انجام تکالیف ریاضی و املا خسته می شود. گاهی اوقات آن ها را کنار می گذاریم و با کارهای خنده داری مانند: دویدن تا آشپزخانه، بالا و پایین پریدن مثل عروسک خیمه شب بازی یا رقصیدن خستگی در می کنیم. سپس از او می خواهم روی سوالات تمرکز کند. معمولا به نتیجه می رسیم!

مطالعه ی جدیدی به نام "پیشرفت تحصیلی در درس های زبان و ریاضی با فعالیت های جسمانی: A Cluster RCT" که در مارس ۲۰۱۶ با موضوع اطفال منتشر شد؛ بررسی کرد که آیا اضافه کردن فعالیت های جسمانی (مانند: المپیک آشپزخانه ی من" می تواند به یادگیری موثرتر بچه ها کمک کند یا

اگر فرزند شما برای رفتن به  
رختخواب و ماندن در آنجا مشکل  
دارد، ما راه حل هایی برای حل  
مشکل خوابش داریم.

# چگونه مشکلات رایج

## خوابیدن بچه ها را حل کنیم؟

باشد. به دلیل وجود تکالیف و پروژه ها، تمرین های ورزشی یا فعالیت های بعد از مدرسه، نسبت به قبل کارهای بیشتری برای انجام دادن وجود دارد و شما باید زمان به رختخواب فرستادن فرزندتان را به زمانی دیرتر از قبل موکول کنید.

دکتر اُونز می گوید: بچه ها در این سن معمولاً به ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب در شب نیاز دارند، بنابراین اگر کودکتان باید ساعت ۷ صبح بیدار شود، ساعت رفتن به رختخواب باید بین ساعت ۸ تا ۹ شب باشد، علاوه بر این، تنظیم زمان خواب و بیدار شدن به اندازه ی مقدار آن مهم است. شما می توانید با پایبند بودن بر این زمان حتی در روزهای تعطیل از بروز مشکلات جلوگیری کنید. دکتر اُونز می گوید: در حالیکه اجازه دادن به فرزندتان برای بیدار ماندن در شب و بیشتر خوابیدن در روز بعد در تعطیلات آخر هفته لذتبخش است اما می تواند برنامه ی خواب او را "تغییر دهد"

کنند. "ساختار و انتظارات مدرسه اغلب باعث می شود بچه ها کمتر از میزانی که مورد نیازشان است استراحت کنند". خبر خوب این است که بچه ها در این سن می توانند عادت های خواب سالم را دوباره یاد بگیرند یا اگر تا به حال فرزندتان خواب خوبی نداشته- با استفاده از این راهنمایی ها این مهارت را در او ایجاد کنید.

### به ساعت خواب متعهد باشید!

دکتر جودیت اُونز مشاور "والدین" مدیر بخش خواب پزشکی در مرکز ملی پزشکی کودکان اظهار می کند: اطمینان حاصل کنید که فرزندتان به رختخواب می رود و می خوابد و الان که زمان مدرسه است خیلی زود به رختخواب فرستادنش می تواند کار سختی

ما صدای قدم های سریعی روی سقف بالای سرمان شنیدیم. نیمه شب بود و باز هم طبق معمول همیشه، دختر ۶ ساله ی ما هنوز بیدار بود. به هر حال فسقلی ما که قبلاً مثل یک تخته سنگ می خوابید، در حال حاضر به یک موجود بهانه گیر محروم از خواب تبدیل شده بود. ما هیچ وقت انتظار نداشتیم که وقتی او کلاس اول است مشکلات خوابش بیشتر از زمانی باشد که سنش کمتر بود.

دکتر جودی میندل مشاور "والدین" و نویسنده ی کتاب "خواب شبانه" توضیح می دهد: در واقع، تغییرات صورت فلکی می تواند علت مشکلات جدید خواب یا بدتر شدنشان در بچه های این سنین شود. هنگامی که سال تحصیلی شروع می شود، بچه ها نه تنها باید زود بیدار شوند، بلکه باید با فشارها و اضطراب های دیگر نیز مقابله

و کار او را در رفتن به رختخواب در دوران مدرسه سخت کند. پس تا حد ممکن برنامه‌ی روتین خواب او را حفظ کنید.

## ■ ترس‌های فرزندتان را کم کنید!

دکتر تامار چانسکی، نویسنده‌ی کتاب "فرزندتان را از اضطراب نجات دهید" می‌گوید: بچه‌های ۵-۶ ساله هنوز تخیل فعالی دارند و ممکن است روی اینکه هیولایی در اتاقشان وجود دارد پافشاری کنند، اما ممکن است در خواب نیز مشکلاتی به دلیل نگرانی‌های واقعی زندگی در مورد دزدها یا رعد و برق داشته باشند. از آنجا که آنها هنوز در حال توسعه‌ی مهارت‌های شناختی خود برای مدیریت احساسات ناراحت‌کننده‌ی خود هستند، این ترس‌ها (که می‌توانند درست یا غلط باشند) می‌توانند خارج از کنترل باشند.

شما می‌توانید به فرزندتان کمک کنید با تفکر انتقادی بین افکار منطقی و تخیلاتش تمایز ایجاد کند. دکتر چانسکی پیشنهاد می‌کند که از فرزندتان بخواهید از خودش بپرسد "نگرانی من از اینکه می‌گویم زیر تخت هیولا وجود

دارد چیست؟" و سپس بپرسید: "مغز هوشمندم به من چه می‌گوید؟" کدام یک از این دو واقعا درست است؟ دکتر چانسکی می‌گوید: "این کار به تمرین نیاز دارد، اما بچه‌ها در این سن می‌توانند فکر کنند که چطور ترس هایشان را کم کنند." این تمرین به فرزندتان یاد می‌دهد چگونه به خودش اطمینان خاطر بدهد. علاوه بر این، او خواهد توانست مهارتی در وجودش نهادینه کند که حتی وقتی شما آنجا نیستید نیز از آن استفاده کند. همچنین می‌توانید او را تشویق کنید در حالیکه در رختخوابش دراز کشیده است خودش را با فکر کردن به انتخاب فعالیت‌های لذتبخش آرام کند، فعالیت‌هایی مانند: داشتن تاریخ بازی، تزئین کیک‌ها یا ساختن یک برج با خانه‌سازی هایش.

## ■ اجازه ندهید ماجرا را کش‌دار کند!

دکتر میندل می‌گوید: بعضی بچه‌ها با تمام توان در برابر خوابیدن مقاومت می‌کنند. به عنوان مثال، ممکن است فرزندتان با آوردن بهانه‌هایی شانس خود را امتحان کند مانند:

باید به حمام بروم، به او یادآوری کنید که او تازه حمام کرده است یا گفتن اینکه او شنیده که شما اسمش را صدا کرده‌اید، اینها دلایلی هستند که او از رختخوابش بیرون بیاید. این استراتژی‌ها کاملا شایع هستند، زیرا بچه‌ها در این سن عاشق این هستند که محدودیت‌ها را امتحان کنند و ببینند آیا واقعا تحت کنترل هستند یا خیر.

داشتن یک برنامه‌ی خواب شبانه‌ی مشخص و منظم، حتی اگر تا کنون نداشته‌اید، به فرزندتان ساختار و مرزهای مورد نیازش را خواهد داد. دکتر میندل پیشنهاد می‌کند: برای سهولت در آن، به فرزندتان یک "عبور از وقت خواب" بدهید که وقتی قرار است چراغ‌ها خاموش شوند او تمایلی به پیروی از آن نداشته باشد، مانند: یک بغل از جانب شما، یک آهنگ قبل از خواب یا یک لیوان آب. اگر هنوز برای صبح هم بهانه می‌آورد، به او اجازه دهید یک جایزه انتخاب کند، مانند بازی کردن یا رفتن به پارک در آخر هفته. این کار به فرزندتان اجازه می‌دهد حس کنترل داشته باشد که او را مشتاق بار بیاورد



و در کنارش به او یاد می دهد که زمانی برای خوابیدن وجود دارد که یعنی بازیگوشی و صحبت دیگر تعطیل. یک نمودار برچسب ایجاد کنید، که او می تواند این استیکرها را با کارهای مختلف به دست آورد مانند: صدا نکردن شما وقتی به رختخواب می رود، خوابیدن به تنهایی در رختخوابش برای تمام شب. این جایزه ها می تواند فرزندتان را تشویق کند از قوانین زمان خواب پیروی کرده و آنها را جدی بگیرد.

### ■ برنامه را تغییر دهید!

اگر فرزندتان هنوز بیدار است و به سقف خیره شده، احتمالا دلش می خواهد جغد شب باشد. دکتر اُونز می گوید: برخی بچه ها در این سن یک ریتم شبانه روزی (چرخه ی خواب و بیداری غریزی) دارند که این روند با ساعات مدرسه هماهنگ نیست. در حالیکه جغدهای شب هم به همان میزان خوابی که مورد نیاز سایر بچه هاست؛ نیاز دارند اما آنها نمی توانند بخوابند حتی دیر وقت، حتی وقتی به آرامی در رختخوابشان دراز کشیده اند. همچنین اگر برنامه ی درسی مدرسه شان اجازه دهد می

خواهند در صبح بیشتر بخوابند. دکتر اُونز می گوید: ممکن است فرزندتان دچار استرس شود، زیرا وقتی واقعا نیاز به خواب دارد نمی تواند بخوابد."

اول از همه، اطمینان حاصل کنید که او هیچ نوع کافئینی مصرف نکرده یا قبل از اینکه به رختخواب برود، تلویزیون تماشا نکرده است چون می تواند جزو عواملی باشند که او را بیدار نگه دارند. دکتر اُونز همچنین یک تکنیکی که "محوسازی زمان خواب" نامیده می شود را پیشنهاد می کند: تا به او کمک کند در طول ساعات معمولی، چشمانش را بیشتر بسته نگه دارد. کار را با عقب کشیدن موقت زمان خواب فرزندتان به یک ساعت و نیم آغاز کنید او را در همان زمانی بیدار کنید که باید به مدرسه برود. وقتی در عرض بیست دقیقه به خواب رفت، زمان خوابش را جابجا کنید و هر شب ۱۵ دقیقه زودتر باید به رختخواب برود تا زمانیکه در عرض چند دقیقه از زمانیکه به رختخواب رفته خوابش بیبرد و تمام طول شب را بخوابد.

مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران

