

WWW.TIZLAND.IR



مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



۱۳۹۷

سال نو مبارک!



شماره پنجم
فروردین

- ۱ نشانه‌ای که نشان می‌دهد فرزند شما به معلم خصوصی نیاز دارد
- ۴ نحوه‌ی برخورد با اشتباهات بچه‌ها
- ۷ چگونگی تشویق بچه‌ها برای مشارکت در کلاس درس
- ۱۰ آیا واقعاً بچه‌های آسیایی در ریاضی بهترند؟
- ۱۳ آیا خواندن برای کودکان مبتلا به سندروم داون ممکن است؟
- ۱۵ آیا تماشای زیاد تلویزیون مانع رفتن بچه‌ها به مهدکودک می‌شود؟
- ۱۷ چطور محیط خانه می‌تواند هوش و ذکاوت فرزندان را بالا ببرد؟
- ۱۸ چگونه به اشتراک گذاشتن، پیش‌دبستانی‌ها را شادتر می‌کند؟
- ۱۹ چرا بچه‌ها یواشکی از کیف والدین پول برمی‌دارند؟
- ۲۰ چهار روش برای تنبیه فرزندان ناسپاس
- ۲۳ چگونه به فرزندان کمک کنید از نقد سازنده درس بگیرند؟



نشریه داخلی سرزمین تیزهوش ها (انتشار الکترونیک)

تیزلند | www.tizland.ir | ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۱۶

مدیر مسئول

عادل طالبی | adeltalebi@tizland.ir

مدیر اجرایی

شیرین محمدی | mohamadi@tizland.ir

مسئول تولید محتوا

مریم حبیبی | habibi@tizland.ir

صفحه آرایی

محمد امین خانی | khanim97@gmail.com

اینفوگرافیک

راضیه شاهیان

تاریخ انتشار

فروردین ۹۷ | شماره پنجم

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

فهرست

نشانه‌ای که نشان می‌دهد فرزند شما به معلم خصوصی نیاز دارد	۱
نحوه‌ی برخورد با اشتباهات بچه‌ها	۴
چگونگی تشویق بچه‌ها برای مشارکت در کلاس درس	۷
آیا واقعاً بچه‌های آسیایی در ریاضی بهترند؟	۱۰
آیا خواندن برای کودکان مبتلا به سندروم داون ممکن است؟	۱۳
آیا تماشای زیاد تلویزیون مانع رفتن بچه‌ها به مهدکودک می‌شود؟	۱۵
چطور محیط خانه می‌تواند هوش و ذکاوت فرزندان را بالا ببرد؟	۱۷
چگونه به اشتراک گذاشتن، پیش دبستانی‌ها را شادتر می‌کند؟	۱۸
چرا بچه‌ها یواشکی از کیف والدین پول برمی‌دارند؟	۱۹
چهار روش برای تنبیه فرزندان ناسپاس	۲۰
چگونه به فرزندتان کمک کنید از نقد سازنده درس بگیرد؟	۲۳



سرزمین تیزهوش ها

(سامانه مجازی)

راهنمایی بی طرف برای انتخابی بهتر

ویژه اولیاء، مربیان، معلمان و
دانش آموزان تیزهوش



www.tizland.ir

@tizland



tizland.ir



نشانه‌ای که

نشان می‌دهد فرزند شما به معلم خصوصی نیاز دارد



دقیقاً چه وقت باید به دنبال کمک از بیرون باشیم؟

حواستان به یک سری عوامل باشد که مشخص می‌کند

آیا فرزندتان به معلم خصوصی نیاز دارد یا خیر.

مباحث و مفاهیمی که فرزندتان در آن مشکل دارد را مشخص کند؛ مثلاً اینکه فرزندتان در درس ریاضی خوب است اما در درس خواندن مشکل دارد. یک معلم همچنین می‌تواند اذعان کند که چه وقت حواس فرزندتان پرت شده که نشان‌دهنده‌ی این است که فرزندتان روی موضوع تسلط ندارد یا فاقد تمرکز است. هنگامی که نقطه‌ی نقاط ضعف برایتان مشخص شد، می‌توانید اقداماتی انجام دهید تا دوباره نمره‌هایش را بالا ببرید.

عدم مدیریت خوب زمان

اگر فرزندتان پروژه‌ها را کنار می‌گذارد و انجام دادن تکالیفش را به تعویق می‌اندازد، ممکن است به این دلیل باشد که توانایی او به اندازه‌ی انجام دادن همه‌ی آن کارها نیست. اگرچه می‌توان انتظار تأخیرهای گاه‌به‌گاه را داشت، اما به تعویق انداختن مداوم می‌تواند نشانه‌ی یک مشکل بزرگ‌تر باشد، به خصوص اگر بچه‌ای تذکرات مداوم را نادیده می‌گیرد. جو مورگان، مدیر اجرایی (Noodle Education (noodle.org)

وقتی مطالعات و برنامه‌های خانوادگی بچه‌ها افزایش می‌یابد، تدریس خصوصی در کنار این مطالعات، می‌تواند نقش سازنده‌ای داشته باشد. لورل گلدپلات، یک معلم رسمی در برنامه‌ی مداوم آموزش در کالج مارلبورو در ورنمنت می‌گوید: «توجه خاص و شخصی معلم خصوصی می‌تواند برای یک یادگیرنده‌ی معمولی هم بسیار شگفت‌انگیز باشد». اگرچه بعضی از کودکان با یک معلم مفید و پیگیر در مدرسه و والدین فعال در منزل، عملکرد خوبی دارند، اما بعضی از کودکان باید از کمک‌های اضافی بهره‌مند شوند؛ در ادامه نمونه‌هایی از شرایط ذکر شده وجود دارد. گشتن به دنبال معلم خصوصی برای جلوگیری از کاهش نمرات احتمالی می‌تواند در آینده موفقیت‌های علمی ایجاد کرده و در نتیجه فرزندتان از مدرسه لذت بیشتری خواهد برد.

نمرات بد

اگر فکر می‌کنید فرزندتان می‌تواند نسبت به نمرات آخرین کارنامه‌ی خود عملکرد بهتری داشته باشد، یا اگر متوجه کاهش تدریجی یا ناگهانی نمرات امتحانش شده‌اید، با معلمش در مورد نگرانی‌هایتان صحبت کنید. معلم می‌تواند

عدم اعتماد به نفس

عدم اعتماد به نفس در هنگام یادگیری یک مفهوم جدید کاملاً طبیعی ست اما وقتی به فرزندتان گفته شده او به اندازه‌ی کافی باهوش نیست تا بتواند عملکرد خوبی در مدرسه داشته باشد، ناراحت کننده است. اگر فرزندتان احساس ناراحتی می‌کند و می‌گوید نمی‌تواند کارش را ادامه دهد، انگیزه‌ی او ممکن است به جای درخواست کمک، دویدن و قایم شدن باشد. گلدبلات می‌گوید: «وقتی متوجه شدید که فرزندتان برای مدت طولانی روی یک مهارت خاص گیر کرده، یا اینکه اگر فرزندتان فلان کار را انجام دهد، نسبت به اینکه اعتماد به نفسش کمی بیشتری شود، احساس خوبی خواهد داشت، حضور یک معلم خصوصی بسیار مفید و کمک کننده خواهد بود». وقتی تدریس خصوصی موفقیت آمیز باشد، فرزندتان به خودش اطمینان پیدا می‌کند و اعتماد به نفس تازه‌ای خواهد داشت که حتی می‌تواند منجر به مشارکت در کلاس درس شود.

کاهش نظارت والدین

وقتی والدین الزامات اضافی خارج از منزل را برای فرزندانشان در نظر می‌گیرند، ممکن است بچه‌ها را در انجام تکالیف ارائه شده‌ی اصلی با مشکل مواجه کنند. همچنین، همان طور که سن کودک و کارهایی که باید انجام دهد بیشتر می‌شود، به وقفه‌های زمانی ر مطالعه برای تناسب با برنامه‌ی خانواده نیاز خواهد داشت؛ و گاهی اوقات ممکن است مفاهیم تدریس شده در مدرسه یا روشی که آن مباحث تدریس

وب سراچه که به والدین کمک می‌کند معلم خصوصی و فرصت‌های آموزشی برای فرزندانشان پیدا کنند، می‌گوید: «وقتی موضوع به آموزش فرزند مربوط باشد، درک والدین یک موضوع تأثیرگذار است». او می‌گوید: «اگر متوجه سروکله زدن فرزندتان شدید، مشکل می‌تواند مربوط به یک موضوع خاص یا مسئله‌ی مدیریت زمان باشد، یا اگر شک کردید که ممکن است موضوع مربوط به ناتوانی در یادگیری باشد، متخصصانی هستند که می‌توانند در این زمینه کمک کنند و والدین می‌توانند درصدد پیدا کردن آن کمک‌ها برآیند. استخدام یک معلم خصوصی می‌تواند به فرزندتان کمک کند عادت‌های مطالعه‌اش را بهتر کرده، انگیزه‌ی خود را پرورش دهد و او را با تکالیف و امتحان‌های پیش رو هماهنگ کند».

گیج بودن مداوم

گاهی اوقات عملکرد یک بچه ضعیف است زیرا او به سادگی تکالیف را درک نمی‌کند. اگر او به طور مکرر با مفاهیم خاص دچار اضطراب شود، ممکن است نتواند با انتظارات سطح مقطع تحصیلی خود ارتباط برقرار کرده و آن‌ها را بفهمد. تشخیص این موضوع می‌تواند سخت باشد که آیا گیج شدن فرزندتان به دلیل واضح نبودن مفاهیم برنامه‌ی آموزشی ست یا اینکه او فقط می‌خواهد از انجام تکلیف سرباز زند؛ اما اگر فرزندتان همیشه در مورد امتحان اضطراب دارد و وقتی شما می‌خواهید کمکش کنید حالت تدافعی به خود می‌گیرد، یک معلم خصوصی می‌تواند به او کمک کند هر موضوعی در مقطع تحصیلی فعلی را درک کند.

ناتوانی‌های یادگیری

جلسات آموزش خصوصی برای بچه‌هایی که مبتلا به اختلال یادگیری مانند پیش‌فعالی، عدم توانایی خواندن، یا مشکل پردازش تصویری هستند نیز مفید است. بچه‌ها با ناتوانی‌های یادگیری اغلب باید نسبت به همسالان خود سخت‌تر کار کنند تا بتوانند در مقطع تحصیلی یکسان ادامه تحصیل دهند. خوشبختانه، معلمان خصوصی‌ای هستند که در تدریس به بچه‌های دارای معلولیت تجربه دارند و می‌توانند زمان و توجه موردنیاز برای تدریس موضوعات و ایجاد عادات مطالعه را به آن‌ها اختصاص دهند. یک معلم خصوصی خبره می‌تواند اطلاعات را به شیوه‌ای ارائه کند که درک آن برای یک کودک با ناتوانی یادگیری راحت‌تر باشد که باعث شود مدرسه برایش راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر شود.

شده‌اند برای والدین آشنا نباشند. در هر صورت، برای والدین همیشه ممکن نیست که تکالیف فرزند خود را مدیریت کنند. معلم‌های خصوصی می‌توانند به کم کردن اختلافات برنامه‌ریزی در یک خانواده کمک کنند. گُلدبلات می‌گوید: «اگر می‌دانید قرار نیست زمان و انرژی بگذارید تا به فرزندتان در یک پروژه‌ی سخت کمک کنید، یا فقط تکالیف را در طول زمان سرسری از نظر بگذرانید، معلم خصوصی می‌تواند ایده‌ی خوبی باشد».

جشنواره‌ی ماهی قرمز

در «جشنواره‌ی ماهی قرمز»
از کتابمکو عیدی بگیرید

www.ketabamkoo.ir

۸۸۹۹۶۳۱۶-۱۷





شما نمی‌توانید فرزندان را از اشتباه کردن مصون بدارید، اما می‌توانید کمک کنید که آسیب کمتری ببینند. بچه‌های ۷ تا ۹ ساله زمان بیشتری نیاز دارند تا بتوانند با اشتباهاتشان کنار بیایند. از این داستان‌ها استفاده کنید تا به فرزندان کمک کنید دست از ناامیدی بردارند.

نحوه‌ی برخورد با اشتباهات بچه‌ها

شما نمی‌توانید فرزندان را از اشتباه کردن مصون بدارید، اما می‌توانید کمک کنید که آسیب کمتری ببینند.

درک کند که یک پرتاب ناموفق یا یک خط فراموش‌شده از متن یا شعری که باید حفظ می‌کرد پایان دنیا نیست.

که حریف گرفت و بازی به پایان رسید». «او درحالی‌که اشک‌هایش را پاک می‌کرد می‌گفت من باعث شدم گروه ببازد، دلم خیلی برایش سوخت». بچه‌های ۷ تا ۹ ساله نسبت به زمانی که نشان کمتر بود در کنار آمدن با اشتباهاتشان توانایی کمتری دارند. یاد بگیرید که چگونه به فرزندان کمک کنید

این داستان در یک مسابقه‌ی کوچک در لیگ بازی اتفاق افتاده؛ وقتی آبدان پیتز سون ۹ ساله برای گروه خود به‌عنوان بازیکن گروه چوگان وارد زمین‌بازی شد و پایان غم‌انگیزی داشت. مادرش لیزا از بهار خواب کالیفرنیا که از دور پسرش را تماشا می‌کرد این ماجرا را تعریف کرد: «آبدان تویی را پرتاب کرد



به هیچ‌وجه صحبت نمی‌کند، می‌توانید او را در آغوش بگیرید و با یک ضربه‌ی کوچک مثل سقلمه از او بخواهید به شما بگوید به چه فکر می‌کند. بعد از اینکه آرام شد، شما می‌توانید در مورد اشتباه مشابهی که خودتان یا یکی از الگوهای رفتاری او انجام داده است برایش صحبت کنید.

مثلاً: «تو تمام تلاشت را کردی» یا «ما بیشتر تمرین خواهیم کرد پس دفعه‌ی بعد بهتر خواهد شد» و اجازه دهید اول فرزندان صحبت کنند. «هر چیزی که شما در آن لحظه بگویید بی‌نتیجه خواهد بود و چیزی را درست نخواهد کرد، پس اجازه دهید او احساساتش را بیرون بریزد». اگر او



گفتگوهای دلسوزانه را به تأخیر اندازید!

دکتر ماریلین میشل روانشناس رشد در جزیره‌ی باین بریج در واشینگتن می‌گوید: با گفتن جملاتی شرایط را بهتر کنید



در مورد تعریف و

تمجیدها تجدیدنظر کنید!

دکتر کارول دوک استاد روانشناسی دانشگاه استنفورد که تحقیق برجسته‌ای روی انعطاف‌پذیری و پافشاری بچه‌ها انجام داده است توضیح می‌دهد: اگر شما به‌طور مداوم عملکرد فرزندان را با گفتن جمله‌ی («کارت عالی بود») به‌جای تمرکز روی تلاشش یعنی گفتن جمله‌ی («تو با تلاش در تمرین ژیمناستیک مرا حسابی تحت تأثیر قرار دادی») مورد تمجید قرار می‌دهید کار را برای او در پذیرفتن اشتباهاتش سخت‌تر می‌کنید. در یک مطالعه، دکتر دوک به صدها دانش‌آموز پایه‌ی پنجم، آزمون آماده‌شده برای دانش‌آموزان پایه‌ی هشتم را داد. یک گروه از قبل به خاطر تلاششان مورد تعریف و تمجید قرار گرفته بودند و به گروه دیگر گفته‌شده بود که خیلی باهوش هستند. دکتر دوک می‌گوید: «بچه‌هایی

که به خاطر هوششان مورد تجلیل قرار گرفته بودند اعتراض کردند که آزمون خیلی سخت بود و این در حالی بود که بچه‌هایی که به خاطر تلاششان مورد تعریف و تمجید قرار گرفته بودند، بهتر از پس‌آزمون برآمدند و عملکرد بهتری داشتند». «آنها متوجه شدند تلاشی که برای کاری انجام می‌دهید مهم است نه فقط نتیجه‌ی نهایی».



از تجربیات درس بگیرد

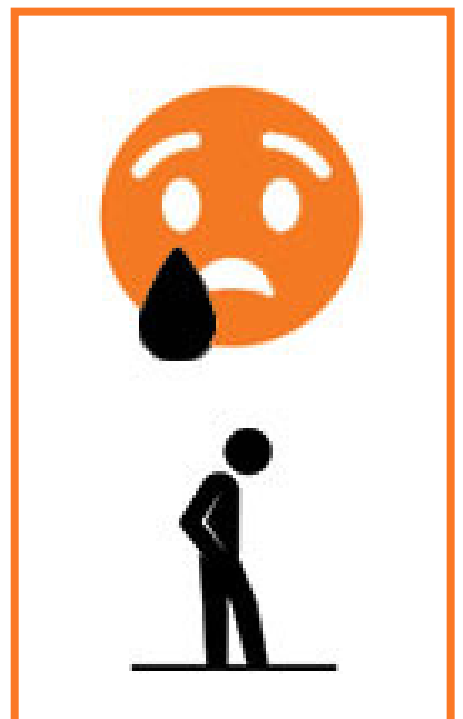
به محض اینکه آسیب اولیه‌ی وارد شده به کودکان فروکش کرد، در مورد نحوه‌ی انجام آن با او صحبت کنید، بنابراین دفعه‌ی بعد می‌تواند با آن کنار بیاید. دکتر کریستوفر ویلارد، یک روانشناس در بوستون و نویسنده‌ی کتاب «ذهن کودکان» می‌گوید: «می‌توانید از او بپرسید- یادت می‌آید وقتی قبلاً این اتفاق برآفتاد چه حسی داشتی؟ بعد چه کاری انجام دادی؟» شما همچنین

می‌توانید در مورد راه‌هایی برای جلوگیری از تکرار این اشتباه باهم همفکری کنید. این همان کاری ست که توبی کاسانک از تگزاس وقتی جما دختر سه‌ساله‌اش یک خط از نمایش کلاسی را فراموش کرد؛ انجام داد. کاسانک یادآوری کرد: «یک سکوت اذیت‌کننده بود و وقتی جما در پایان اجرا به پشت‌صحنه آمد، خیلی ناراحت بود». بعدها آنها استدلال کردند که شاید مخاطبان حتی متوجه نشدند که یک خط جافتاده بود، پس بهترین کار این است که به کارمان ادامه دهیم. کاسانک می‌گوید: «جما در یک نمایش دیگر ایفای نقش می‌کرد و با میکروفونش مشکلاتی داشت.» اما این بار به‌جای اینکه دستپاچه شود، به زیبایی آن را مخفی کرد».



■ ترس از شکست را از بین ببرید!

دکتر ویلارد می‌گوید: ممکن است فرزندان فکر کند که اگر اشتباه کند دیگر مثل قبل او را دوست نخواهید داشت و به او افتخار نخواهید کرد. او می‌گوید: «از گفتن اینکه بازی یا از بر خواندن مهم نیست؛ خودداری کنید زیرا احساساتش را تخریب می‌کند». «در عوض، روی گفتن چیزی تأکید کنید که بیانگر این باشد که شما انتظار کامل بودن را ندارید و درحالی‌که او احساس سرخوردگی می‌کند، به او بگویید که اشتباه بخشی از زندگی ست و روی احساسی که



شما به او دارید تأثیر نخواهد گذاشت»؛ و اگر می‌گویید نمی‌خواهد دیگر آن فعالیت را به خاطر اشتباهی که مرتکب شده؛ انجام دهد به او یادآوری کنید که به‌جای اینکه فقط روی لحظه‌ی بد آن تمرکز کند به این فکر کند که چقدر در زمان انجام آن فعالیت لذت برده و برایش سرگرم‌کننده بوده و اینکه او باید آن خاطرات را به خاطر بسپارد.

■ روابط دوستانه را پرورش دهید!

با فرزند خود در مورد این چیزها صحبت کنید مثلاً: اگر دوست آن‌کسی ست که چون توپ را اشتباهی به دروازه‌ی گروه خودشان پرتاب کرده یا کلمات شعری که باید در جلوی کلاس می‌خواند را فراموش کرده ناراحت است، تو چه کار می‌کنی؟ دکتر کارولین لاندیس یک روانشناس بالینی در «نوزادان رنگین‌کمان و بیمارستان کودکان» در کلیولاند می‌گوید: «گاهی اوقات بچه‌ها دور بچه‌ای که ناراحت است جمع می‌شوند و این شرایط را بدتر می‌کند» در عوض بگذارید



بداند که اتفاق مهمی نیفتاده تا بتواند معمولی رفتار کند، هرچند او همچنین می‌تواند به حرکتهای کوچکی فکر کند که ممکن است باعث خوشحالی دوستش شود. دکتر لورس لاندیس پیشنهاد می‌کند: «او می‌تواند بگوید: در وقت نهار یک صندلی برایت نگه خواهم داشت، یا بعداً در اتوبوس می‌بینمت» اگر بچه‌ای بداند که دوستش اشتباه او را یک فاجعه‌ی بزرگ نمی‌بیند، بیشتر احتمال دارد که بتواند راحت‌تر با آن کنار بیاید و خودش را سرزنش نکند.



چگونگی تشویق بچه‌ها برای مشارکت در کلاس درس

با این استراتژی‌های
کارآمد به فرزندتان کمک کنید
برای مشارکت در کلاس درس و
بعد از مدرسه احساس راحتی
بیشتری داشته باشد.

شما مطمئناً می‌دانید که آیا فرزندتان در فعالیت‌های
فوق برنامه شرکت می‌کند یا نه اما چه میزان داوطلب
بودن او در کلاس درس می‌تواند شما را شگفت‌زده کند؟

پسر ۸ ساله‌ی دِبورا گیلبا همیشه از شرکت در نمایش‌های گروهی در مدرسه متنفر بود. گیلبا یک پزشک خانوادگی در پیتزبورگ توضیح می‌دهد: وقتی پسرش در یک مهمانی بزرگ در مقابل ۲۵۰ نفر یکی از بیت‌های ترانه را با صدای بلند خواند او را کاملاً شکفت زده کرد. چه چیزی باعث این تفاوت شده بود؟ درواقع بچه‌ها وقتی تحت فشار نباشند راحت‌تر در یک فعالیت شرکت می‌کنند. در کلاس‌های دوم و سوم فرصت‌های مشارکت در مدرسه آغاز شده و در مقاطع تحصیلی بالاتر افزایش می‌یابد. نحوه‌ی تشویق فرزندان برای مشارکت بیشتر فرزندان در مدرسه را یاد بگیرید.

حواستان به فعالیت‌های فرزندان باشد!

تینا لوبل، یک متخصص آموزش در مدرسه‌ی ابتدایی مانهتان در شهر نیویورک پیشنهاد می‌کند: برای رسیدن به یک پاسخ سریع، بعد از مدرسه از او بپرسید: «وقتی امروز دستت را برای پاسخ دادن به سؤال بالا بردی، معلم سمت را صدا زد و خواست که تو جواب را بگویی؟» اگرچند روز گذشت و او هیچ مشارکتی در کلاس درس را به یاد نداشت، به معلمش ایمیل بزنید و نظر او را بپرسید. از سوی دیگر، اگر فرزندان توانست چند نمونه را برایتان تعریف کند، مطمئن باشید که نسبتاً عملکرد خوبی دارد.

لوبل می‌گوید: «حتماً در طی جلسات اولیا و مربیان به مسئله مشارکت فرزندان در کلاس درس اشاره کنید، زیرا احتمالاً بعدها این موضوع در مدرسه ابتدایی و راهنمایی به امر مهمی تبدیل خواهد شد و حتی روی نمراتش تأثیر خواهد گذاشت».

فرصت‌هایی را ایجاد کنید!

اگر متوجه شدید که فرزندان به‌هیچ‌وجه در کلاس درس مشارکت ندارد، خواه بالا بردن دستش برای پاسخ به یک مسئله‌ی ریاضی باشد؛ خواه داوطلب شدن برای خواندن با صدای بلند، خیلی صریح و شفاف از او بپرسید وقتی سایر بچه‌ها داوطلب می‌شوند او چه فکری می‌کند. دکتر گیلوبا می‌گوید: «اکثر بچه‌ها این رفتار را در دیگران تحسین می‌کنند، اما فکر می‌کنند این رفتار در آن‌ها از نظر هیچ‌کس قابل تحسین نیست». اگر او از دادن پاسخ اشتباه یا تلفظ غلط (یک مانع شایع در این سن) می‌ترسد، لوبل پیشنهاد می‌کند با معلمش روی راه‌هایی که می‌تواند اعتماد به نفسش را بالا ببرد کار کنید. او می‌گوید: «معلم می‌تواند به‌جای سوا لاتی که پاسخ درست یا غلط دارند روی سوا لاتی تمرکز کند که درواقع مربوط به نظر دهی ست». همچنین شما باید خاطرنشان کنید که بسیاری از بچه‌هایی که مشتاق به پاسخ دادن هستند اغلب پاسخ اشتباه می‌دهند، اما تنبیه نمی‌شوند یا نمره‌ی منفی نمی‌گیرند.



دکتر گیلوبا می‌گوید: قبل از اینکه فرزندان فرصت ثبت‌نام در یک باشگاه در مدرسه را رد کند، مطمئن شوید که او از تمام راه‌هایی که می‌تواند در آن رشته‌ی ورزشی مشارکت کند آگاه است. به‌عنوان مثال، اگر می‌خواهید او را در گروه سرود ثبت‌نام کنید، نباید مجبور باشد که به سرود گوش کند یا حتی پایش را روی صحنه بگذارد. بگذارید بداند که می‌تواند صحنه را طراحی کند، پشתי‌های صندلی را درست کند یا برنامه‌های مربوط به اجرا را مدیریت کند. همچنین باشگاه‌های ورزشی راه‌های دیگری برای شرکت در سایر بازی‌ها را فراهم می‌کنند.

دکتر لیندا وایته معاون آموزش و پرورش و توسعه برای «افق‌های روشن، راه‌حل‌های خانواده» در واترتون ماساچوست می‌گوید: مطمئناً، اگر فرزندان به باشگاه‌های ورزشی بعد از مدرسه نپیوندند، دیگر نیازی نیست که او را تا باشگاه برسانید؛ اما این باشگاه‌ها حل مشکل را ترویج می‌کنند و اعتماد به نفس کودک را افزایش می‌دهند. اگر فرزندان نسبت به ثبت‌نام در باشگاه ورزشی بی‌میل است، نظر او را به این سمت جلب کنید که دوستانش قبلاً در این باشگاه ثبت‌نام کرده‌اند. یا فعالیتی مثل کاراته را انتخاب کنید که شامل کلاس‌های خانوادگی است.



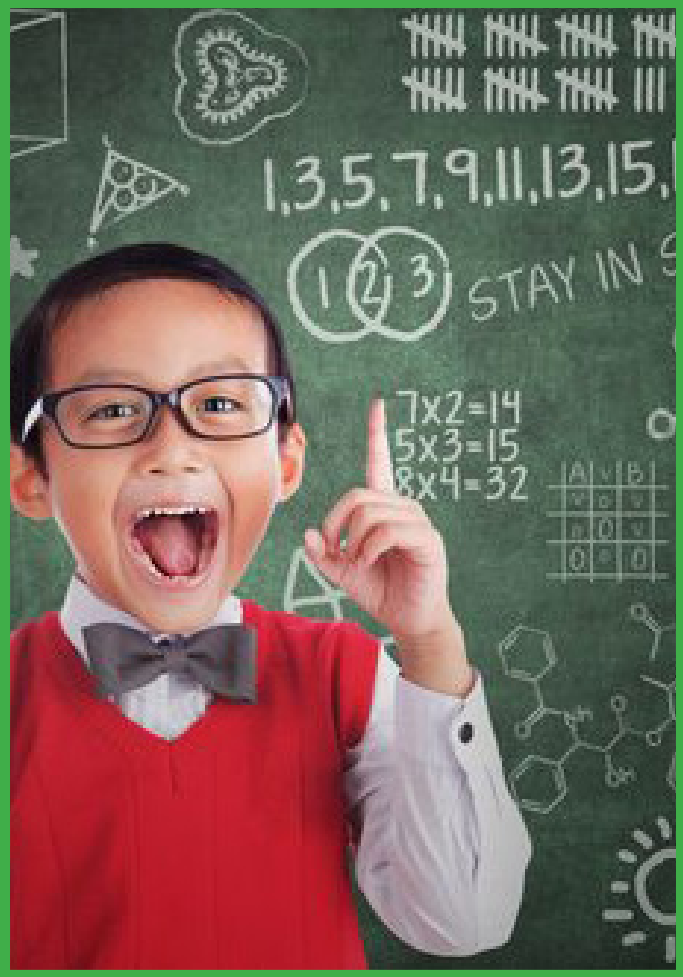
آیا واقعاً بچه‌های آسیایی در ریاضی بهترند؟

کتاب‌های بسیاری در مورد تحصیلات
ابتدایی دوران کودکی خواندم. به نظر
می‌رسید هر کتاب روی مهارت‌های
پیش از خواندن تمرکز داشت که
از والدین می‌خواست بچه‌ها را در
یک محیط «پر بار» پر از گفتگوها،
داستان‌ها، کتاب‌ها و کلمات
پرورش دهند.

با زندگی در کشور خودم و سایر کشورها،
درس‌های ارزشمندی در مورد اینکه والدین چگونه
می‌توانند به فرزندشان انگیزه بدهند را یاد
گرفتم.

وقتی بچه‌های من کوچک بودند، پسر من به
یکی از مهدکودک‌های شگفت‌انگیز با دستور کار
مبتنی بر بازی در شهر نیویورک رفت. هر روز صبح،
معلمانش داستان‌های هیجان‌انگیزی در مورد
حلزون‌های سوار بر نهنگ‌ها و خانواده‌هایی
که به شکار خرس‌ها می‌رفتند می‌خواندند. ما
هم شب‌ها در منزل او را در آغوش می‌گرفتیم و
بارها و بارها کتاب‌های مورد علاقه‌اش را برایش
می‌خواندیم.

حتی آکادمی امراض اطفال آمریکا بر اهمیت
خواندن با صدای بلند برای کودکان از سنین



کم تأکید می‌کند و در اولین ملاقات پسر من با
دکتر، دکترمان یک کتاب تغذیه‌ی دوست‌داشتنی
داد تا با او بخوانم. پیامی که من از هر کس
از جمله پزشکان، مدرسان و رسانه‌ها دریافت کردم
واضح بود و فکر می‌کردم دارم هر کاری که یک
خانواده‌ی خوب می‌تواند انجام دهند را انجام
می‌دهم.

اما بعدها در سال ۲۰۱۰، وقتی پسر من ۵ ساله شد
و دختر من نزدیک به ۲ سالش بود، به سنگاپور
رفتیم. من قبل از اینکه در دوران نوجوانی به
آمریکا بروم در هند بزرگ‌شده بودم و با فرهنگ
آسیایی و اهمیتی که برای آن قائل بودند آشنا
بودم. باین‌حال، من از میزان تمرکز والدین روی
پایه و اساس ریاضی به فرزندانشان تحت تأثیر
قرار گرفتم. خیلی زود به این نتیجه رسیدم که

به نظر می‌رسد کاری که والدین در سنگاپور در مورد ریاضی انجام می‌دهند والدین آمریکایی در مورد خواندن انجام می‌دهند.

پیریا یکی از اولین دوستان من، مهندس نرم‌افزاری بود که تمام وقت خود را برای تربیت دو پسر خود صرف کرد. او و همسرش، زندگی روزمره‌شان را از ابتدا با صحبت با فرزندانشان در مورد اعداد، اشکال و الگوهای درست همراه کردند. آن‌ها در اتومبیل و سر میز غذا بازی‌های ریاضی انجام می‌دادند. آن‌ها به پسرانشان شطرنج را آموزش دادند و پول و زمان خود را صرف مجموعه‌های لوگو، خانه‌سازی‌ها، معماها، پازل‌ها، اریگامی و بازی‌های تخته‌ای کردند.

همان‌طور که شبکه‌های اجتماعی من گسترش یافت، مشخص شد که پیریا منحصربه‌فرد نیست. یک مادر توضیح داد که چطور با استفاده از آسانسور موجود در آپارتمان، ریاضی را آموزش داد. او گفت: «سوار آسانسور شدن مانند بالا و پایین رفتن روی خط اعداد است». «و یک راه عالی ست که کودکان در مورد ریاضی فکر کنند». مثلاً می‌توانید بگویید: «اگر در طبقه‌ی پنجم باشیم تا طبقه‌ی یازدهم چند طبقه مانده است؟» یک مادر دیگر توضیح داد چگونه پسر بچه‌ی پیش‌دبستانش را با قرار دادن در مکالمات مربوط به ریاضی او را با ریاضی آشنا کرد. او اشکال را در زمین‌بازی به او معرفی کرد: مثلاً «اینجا یک مثلث متساوی‌الساقین وجود دارد!».

این نگرش ریاضی فقط مختص مادری که مهندس یا حسابدار باشد نبود. وقتی با معاون مدرسه‌ای در سنگاپور که در حال حاضر آنجا

تدریس می‌کنم، صحبت کردم آن‌ها در مورد نحوه‌ی پرورش عشق و علاقه به ریاضی با من صحبت کردند. وقتی بچه‌ها به مدرسه ابتدایی می‌روند، برای والدینشان عادی ست که برنامه‌های درسی ریاضی را با تمرینات اضافی کتاب کار، بازی‌های ریاضی و کلاس‌های فوق‌برنامه همراه کنند. بچه‌ها در این سن، فعالیت‌های مربوط به ریاضی را به‌عنوان بخشی عادی از دوران کودکی در نظر می‌گیرند.

همان‌طور که کتاب خودم یعنی کتاب «فرا تر از مامان خودشیفته: والدین شرق و غرب برای عصر جهانی» را بررسی کردم، بیشتر در مورد نحوه‌ی توجه به ریاضیات یاد گرفتم. در تازه‌ترین برنامه‌ی منتشر شده برای نتایج آزمون ارزیابی ریاضی بین‌المللی دانش آموزان، سنگاپور رتبه‌ی دوم را به خود اختصاص داد و پنج کشور برتر همه آسیایی بودند. ایالات متحده ۳۶ بود؛ و اگرچه کارشناسان آمریکایی بر اهمیت سواد ابتدایی تأکید می‌کنند، اما تحقیقات دانشگاه وندربیلت و دانشگاه شیکاگو نشان می‌دهد که مهارت‌های اولیه ریاضی، بهترین پیش‌بینی کننده از نحوه‌ی عملکرد بچه‌ها در مقطع هشتم است، آن‌هم نه فقط در درس ریاضی بلکه در سایر درس‌ها نیز همین‌طور است.

بنابراین اگر تاکنون به این فکر کرده‌اید که چرا بچه‌های آسیایی و همچنین بچه‌های آسیایی-آمریکایی عملکرد بهتری در درس ریاضی دارند، من جوابی برای شما دارم: این به خاطر ارزش و اهمیتی ست که خانواده‌هایشان برای ریاضی قائل هستند. همان‌طور که خوانندگان

خوب بچه‌هایی هستند که زیاد می‌خوانند، ریاضی‌دانان خوب هم بچه‌هایی هستند که زیاد با ریاضی سروکار دارند. رفتن به سنگاپور چشم من را به روی واقعیت باز کرد. من حالا اصرار دارم که بچه‌هایم در تعطیلات آخر هفته، تمرینات اضافی ریاضی و پازل انجام دهند. آن‌ها گاهی اعتراض می‌کنند، اما به آن عادت

کرده‌اند و هنگامی که روی یک مفهوم خاص ماهر می‌شوند، انجام این مسئله‌ها برای آن‌ها سرگرم‌کننده خواهد بود. باین‌حال، آن‌ها همچنین کتاب‌ها را دوست دارند و به خواندن برای آن‌ها ادامه می‌دهم. با این کار می‌توانیم به ریاضی و خواندن به یک اندازه بپردازیم.

**تنقلاتی سالم برای
رشد فکری فرزندانمان**

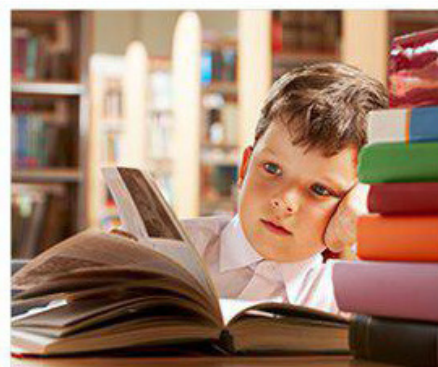
۱۷-۸۸۹۹۶۳۱۶

www.ketabamkoo.ir

عید نزدیکیه

**فقط شکم نیست که
به تنقلات نیاز داره!**

بهترین کتاب‌های برگزیده‌ی کودک و نوجوان در
فروشگاه اینترنتی "کتابم‌کو"



آیا خواندن برای کودکان مبتلا به سندروم داون ممکن است؟

از لحاظ تاریخی، پزشکان و مربیان تصور می‌کردند بچه‌های مبتلا به سندروم داون توانایی یادگیری زیادی ندارند؛ اما در سال‌های اخیر، دریافتیم که کودکان مبتلا به سندروم داون می‌توانند همه چیز را یاد بگیرند. به طور خاص، آن‌ها می‌توانند خواندن را یاد بگیرند.

وقتی در بدو تولد پنی تشخیص داده شد که او مبتلا به سندروم داون است، من احساساتی که وقتی والدین اخبار غیرمنتظره‌ای در مورد فرزندشان می‌شنوند دارند را تجربه کردم. من احساس گناه، غم و ترس داشتم، به خصوص وقتی به آینده نامعلوم و سخت پیش روی خانواده‌ام فکر می‌کردم.

در آن زمان، یکی از بزرگ‌ترین دلایل غم و اندوه من از این باور ناشی می‌شد که پنی نمی‌تواند عشق من به مطالعه و خواندن را برآورده کند. احمقانه به نظر می‌آمد؛ اما بعدها به عنوان یک مادر، یاد گرفتم که بچه‌هایم را دوست داشته باشم نه به این دلیل که آن‌ها از همان چیزی لذت ببرند که من لذت می‌برم، نه من

آن‌ها را بی‌هیچ دلیلی دوست دارم. حالا با وجود پنی ۹ ساله، دیگر به خواندن به عنوان یک ضرورت برای رابطه‌ی مادر و دختری فکر نمی‌کنم؛ اما در ماه‌های اولیه‌ی تولد او، توانایی پنی برای خواندن و توانایی‌اش برای علاقه به خواندن، برای آینده‌ی ما بسیار مهم بود.

با گذشت زمان، از اصرارم در مورد خواندن دست کشیدم. متوجه شدم چه ارتباط لذت‌بخشی با دخترم داشتم حتی به عنوان یک نوزاد و بدون اینکه ارتباط کلامی‌ای بین ما برقرار شده باشد. من متوجه شدم که کارهای فیزیکی مراقبت از او در طول روز مرا نسبت به عشقی که به او دارم آگاه می‌کند. متوجه شدم هر فعالیت خاصی، مهم نیست چقدر آن را دوست داشته باشم، می‌تواند با او برای ما غرور و شادی به ارمغان بیاورد.

من خوشحالم که این درس را همان اوایل یاد گرفتم، زیرا برای همه‌ی بچه‌هایم مهم است که سعی نکنم آن‌ها را به شکل‌هایی در بیاورم که از قبل برایشان پیش‌بینی کرده بودم. کار من این نیست که فقط هویتشان را بسازم بلکه باید علایق و استعدادهای ذاتی آن‌ها را نیز پرورش دهم. با این حال، فکر می‌کنم اگر درک بهتری از توانایی‌های یادگیری کودکان مبتلا به سندروم داون داشتم، نسبت به تشخیصی که در مورد پنی داشتند احساس ترس و ناراحتی کمتری داشتم.

اخیراً، یک موسسه بین‌المللی غیرانتفاعی آموزش به سندروم داونی‌ها زیر نظر بریتانیا که در بیش از ۱۷۰ کشور به کودکان مبتلا به سندروم داون خدمت می‌کند، گزارشی در مورد دستاوردهای قابل توجهی که کودکان سندروم داون

در مورد خواندن انجام داده‌اند را منتشر کرد. DSE موانع خاص یادگیری برای کودکان مبتلابه سندروم داون را شناسایی می‌کند تا از معلمان و والدین برای غلبه بر این موانع حمایت به عمل آورد. این بچه‌ها از استراتژی کمک‌کننده‌های هدفمند DSE استفاده می‌کنند که شامل خواندن، کمک‌کننده‌ی مبتنی بر زبان و کتاب راهنمای معلم برای اجرای برنامه در جای دیگر است. تقریباً تمام کودکان در چهار حوزه نمرات قابل‌توجهی کسب می‌کنند، از جمله: خواندن تک کلمات، علم و دانش در مورد نامه‌ی صوتی، ترکیب واج و واژگان رسا و قابل‌فهم؛ و بچه‌های کوچک‌تر کمک‌کننده‌ها را بهتر دریافت می‌کردند.

مشخص شد که من نباید در یادگیری پنی برای خواندن نگران می‌بودم. پنی همیشه عاشق کتاب بوده، شاید به یک دلیل ساده که او در خانواده‌ای رشد کرد که والدینش نیز عاشق کتاب بودند. عشق او با کسب مهارت زبان اشاره و تمایلش برای علامت‌گذاری کتاب‌های تصویری موردعلاقه‌اش آغاز شد و با حفظ کردن لغت به لغت محتوای کتاب‌های «ماجراجویانه‌ی جورج» ادامه پیدا کرد. در نهایت، او تلاش آهسته و پایداری را در راستای خواندن کتاب‌ها به‌تنهایی آغاز کرد؛ و در حال حاضر، پنی همیشه کتاب می‌خواند. او در اتومبیل، قبل از مدرسه، بعد از مدرسه، قبل از خواب کتاب می‌خواند. گاهی اوقات که مجبور بودم دخترم را از کتاب‌هایش دور کنم تا بتواند در چیدن میز غذا کمک کند، دوش بگیرد یا به رختخواب برود با مادر خودم همدردی می‌کردم زیرا من هم وقتی هم سن پنی بودم به همین اندازه عاشق کتاب خواندن

بودم.

شاید یک حکایت به نظر برسد، اما کار سازمان‌هایی مانند DSE در اثبات اینکه کودکان مبتلابه سندروم داون می‌توانند یاد بگیرند و ابزارهای این پیشرفت را در اختیار معلمان و والدین قرار می‌دهند بسیار حائز اهمیت است؛ بنابراین والدینی که بچه‌های مبتلابه سندروم داون دارند می‌توانند و باید قبول کنند که فرزندانشان قادر به خواندن و یادگیری هستند.

در حال حاضر چیزی که در مورد پنی من را به هیجان بیاورد این نیست که او نمرات بالا در آزمون‌های استاندارد یا به نحوی «مناسب و برابر بودن» با هم‌سن‌وسال‌های معمول خودش کسب کند. بلکه به این خاطر ذوق و شوق دارم که او تجربه‌ی لذت یافتن خود در داستان‌های کلاسیک را تجربه کرده که درواقع نقطه‌ی آغاز درک او از زندگی خودش و جهان پیرامونش از منظر آن داستان‌ها بوده و اینکه لذت هرروزه‌ی غوطه‌ور شدن در یک کتاب خوب را تجربه کرده است.

آیا تماشای زیاد تلویزیون مانع رفتن بچه‌ها به مهد کودک می‌شود؟



یک مطالعه‌ی جدید رابطه‌ای بین زمان تماشای تلویزیون و مهارت‌های بنیادی آمادگی مدرسه در ریاضیات، حروف و کلمات و صلاحیت‌های شناختی و عاطفی- اجتماعی پیدا کرده است.

محققان می‌گویند تماشای این جعبه‌ی جادو بیش از چند ساعت در روز، با آمادگی بدنی پایین برای رفتن به مدرسه همراه خواهد بود؛ به‌خصوص در میان خانواده‌های کم‌درآمد. این یافته‌ها در مجله‌ی «بیماری‌های رشد و رفتاری کودکان» به چاپ رسیده است.

این مطالعه، از نظریه‌ی آکادمی آمریکایی کودکان حمایت می‌کند که کودکان ۲ تا ۵ ساله باید فقط یک ساعت در روز تلویزیون تماشا کنند. وقتی می‌گویم این کار را می‌توان راحت‌تر از آنچه گفته شد انجام داد درواقع روی صحبت‌م با بیشتر والدین است. درواقع، این جدیدترین تحقیق نویسنده‌ای به نام اندرو رینر، کاندیدای دکترای گروه روانشناسی کاربردی در استنفورد است که در بیانیه‌ای گفت: **«با توجه به مطالعات انجام‌شده گزارش‌شده است که کودکان اغلب، بیشتر از زمان توصیه‌شده تلویزیون تماشا می‌کنند و گسترش فعلی تکنولوژی مانند گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها زمان خیره شدن به صفحه‌نمایش را در حال حاضر نسبت به قبل بیشتر کرده است.»**

اما با توجه به این مطالعه، تماشای مداوم تلویزیون یا هر صفحه‌ی نمایشی می‌تواند پیامدهای واقعی در رشد کودکان داشته باشد. محققان ۸۰۷ کودک پیش‌دبستانی را با پیشینه‌های مختلف

همه‌ی ما به دلیل نشان دادن بچه‌هایمان مقابل تلویزیون برای رسیدن به سایر کارهایمان از جمله درست کردن غذا یا جواب دادن به تلفن گناهکاریم. بله ما گاهی اوقات حس بدی نسبت به آن داریم، زیرا مشخص شده است که تماشای زیادی تلویزیون علاوه بر سایر مشکلات با خطر ابتلا به چاقی همراه است؛ اما در حال حاضر تحقیق جدیدی از دانشگاه نیویورک می‌گوید: دلیل دیگری وجود دارد که والدین باید در مورد محدود کردن زمان تماشای تلویزیون تا حد ممکن آگاه باشند؛ بچه‌ها هرچه‌قدر بیشتر تلویزیون تماشا کنند، کمتر برای رفتن به مدرسه آماده می‌شوند.

مورد بررسی قرار دادند. والدین این بچه‌ها؛ درآمد خانواده و تعداد ساعاتی که روزانه بچه‌ها تلویزیون تماشا می‌کردند را گزارش کردند. (بازی‌های ویدئویی بچه‌ها، تبلت و سروکار داشتن با گوشی‌های هوشمند نیز بخشی از مطالعه محسوب نمی‌شد).

سپس این بچه‌ها در مورد مهارت‌های بنیادی آمادگی مدرسه در ریاضیات، درک حروف و کلمات و صلاحیت‌های کلیدی شناختی و عاطفی- اجتماعی مانند فعالیت حافظه، انعطاف‌پذیری شناختی و کنترل‌کننده‌ها مورد ارزیابی قرار گرفتند.

وقتی که بچه‌ها بیش از دو ساعت تلویزیون تماشا می‌کردند، میزان آمادگی آن‌ها برای رفتن به مهدکودک تحت تأثیر قرار گرفته بود؛ و همان‌طور که درآمد خانواده کاهش می‌یافت، ارتباط بین تماشای تلویزیون و کاهش آمادگی برای مدرسه افزایش پیدا می‌کرد. خانواده‌های نزدیک خط فقر، (درواقع آن‌هایی که درآمد سالانه‌شان برای یک خانواده چهارنفره، حدوداً ۲۱ هزار دلار تعریف شده بود) شاهد بیشترین افت بودند.

جالب‌توجه است، محققان به هیچ ارتباطی بین آمادگی برای رفتن به مدرسه و تماشای تلویزیون در خانواده‌های با درآمد بالا (با حدوداً سالانه

۱۲۷ هزار دلار برای یک خانواده‌ی چهارنفره) اشاره نکردند. محققان خاطرنشان کردند که احتمالاً بچه‌ها از خانواده‌های با درآمد بالا بیشتر محتوای آموزشی تماشا می‌کنند و می‌توانند در کنار والدین برنامه‌های بیشتری که برای ترویج یادگیری هستند را ببینند.

یکی دیگر از یافته‌های جذاب این است که: **تماشای تلویزیون با مهارت‌های ریاضی و عملکرد اجرایی، رابطه‌ی منفی داشت اما رابطه‌ی مشابهی بین تماشای تلویزیون با دانش حروف و کلمه دیده نشد. احتمالاً به این دلیل است که برنامه‌ی درسی بچه‌ها روی خواندن و نوشتن تمرکز خواهد کرد نه روی توسعه‌ی مهارت‌های ریاضی.**

مطالعه‌ی یکی از نویسندگان به نام کاترین فیتپاتریک از دانشگاه سینت آنه در کانادا خاطرنشان کرد: «نتایج ما نشان می‌دهد که شرایطی که هنگام تماشای تلویزیون کودک را در برمی‌گیرد، می‌تواند بر اثرات مضر آن روی یادگیری تأثیر بگذارد».

نکته‌ای برای والدین: «تمام تلاشتان

را برای محدود کردن زمان تماشای

تلویزیون بچه‌هایتان به کارگیرید!»

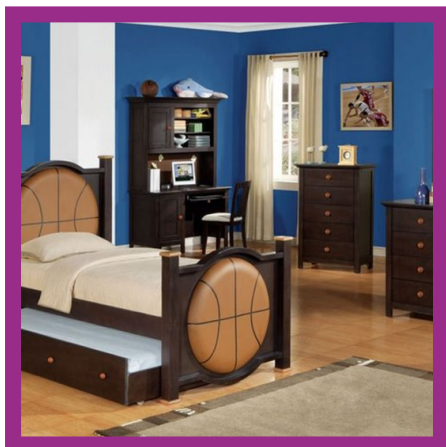


باشنواره‌ی ماهی قرمز

با خرید بسته‌ی پرسروصدا
پنی قشقار ۳ رو هدیه بگیرید

کتابم‌کم

چطور محیط خانه می تواند هوش و ذکاوت فرزندان را بالا ببرد؟



اگرچه هوش روی ژنتیک تأثیر می گذارد، اما تحقیقات جدید نیز نشان می دهد بچه هایی که در ایده آل ترین محیط ها پرورش می یابند؛ دارای هوش بیشتری هستند.

آیا ماهیت یا تربیت روی میزان هوش فرزندان تأثیر خواهد گذاشت؟

این مطالعه که در مجله‌ی «فعالیت‌های آکادمی ملی علوم» منتشر شده است: توانایی شناختی ۴۳۶ پسر بچه‌ای که دوه‌دو باهم برادر بودند را در سوئد مورد مقایسه قرار دادند، در این مطالعه یکی از بچه‌ها توسط والدین هم‌خون بزرگ شده بود و یکی دیگر تحت سرپرستی بود. آی کیوی هر یک از برادرها بین ۱۸ تا ۲۰ سالگی اندازه‌گیری شد و سطح تحصیل هر یک از والدین در مقیاس پنج‌گانه رتبه‌بندی شد (هرچند این مطالعه به منظور تشخیص هوش بین والدین انجام نشده بود).

محققان دریافتند که آی کیوی برادرانی که توسط والدین هم‌خونشان بزرگ شده بودند و به‌طور معمول تحصیلات کمتری داشتند، ۴.۴ کمتر از برادرانی بود که توسط والدین با تحصیلات بالا و از نظر مالی مناسب‌تر به سرپرستی گرفته شده بودند.

روانشناس مرکزی گزارش داد: «والدینی که سرپرستی بچه‌ای را به عهده گرفته بودند نسبت به والدین هم‌خون بیشتر به تحصیلات تمایل داشتند و برای شرایط اجتماعی و اقتصادی ارزش و اهمیت قائل بودند؛ اما وقتی والدین هم‌خون تحصیلات بیشتری داشتند، درواقع برادرهای بزرگ شده از آی کیوی بالاتری برخوردار بودند.

اگرچه والدین هم‌خون و غیر هم‌خون یک طرف ماجراست، اما درواقع محیط خانه مهم‌ترین دلیل برای داشتن بچه‌های باهوش‌تر بود. البته دلایل احتمالی نیز وجود دارند، مانند والدین تحصیل کرده که تمایل بیشتری به داشتن بحث‌های تعاملی در طول وعده‌های غذایی دارند، یا بردن فرزندان‌شان به موزه‌ها و کتاب خواندن با صدای بلند برای آن‌ها.

باین‌حال، شواهدی از مطالعات قبلی وجود دارد که ممکن است با یافته‌های اخیر در تضاد باشد. به‌طور خاص، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ با تجزیه و تحلیل رفتارهای والدین و هوش زبانی دریافت که درواقع آی کیو نمی‌تواند نتیجه‌ی اجتماعی شدن والدین باشد. باین‌وجود، دکتر کنت کِندلر یکی از اولین نویسندگان مطالعه‌ی مشترک گفت: «ما منکر این قضیه نمی‌شویم که توانایی شناختی دارای مؤلفه‌های مهم ژنتیکی ست، اما خیلی بی‌خردانه است که بخواهیم بگوییم همه چیز فقط مربوط به ژن است».

آیا مصمم هستید که هوش فرزندان را تا حد ممکن افزایش دهید؟ شواهد اخیر وجود دارد که نشان می‌دهد شیر دادن حداقل ۱۲ ماه به فرزندان می‌تواند آی کیوی آن‌ها را تا چهار برابر افزایش دهد؛ و یک مطالعه‌ی جدید دیگر تأکید می‌کند که اطمینان از اینکه فرزندان به‌اندازه‌ی کافی با مدرسه و چالش‌های تحصیلی درگیر است نیز می‌تواند به رشد بچه‌های باهوش کمک کند.

چگونه

به اشتراک گذاشتن،

پیش دبستانی‌ها را

شادتر می‌کند؟



بر طبق یک مطالعه‌ی جدید، دانش آموزان ۳ تا ۵

ساله که داشته‌های خود را داوطلبانه به اشتراک

گذاشتند، نسبت به کسانی که این کار را وظیفه

می‌دانستند بازخورد عاطفی و احساسی مثبت‌تری

داشتند.

دکتر ژن وو پژوهشگر ارشد و همکارانش، در تحقیقی کودکان ۳ تا ۵ ساله را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها بچه‌ها را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول برچسب‌های خود را به‌طور داوطلبانه باهم سن و سال‌های خود به اشتراک گذاشتند و گروه دوم هم همین کار را انجام دادند زیرا تصور کردند که آن‌ها هم موظفاند همین کار را انجام دهند. محققان حالات چهره‌ی بچه‌ها را بررسی کردند تا میزان خوشحالی آن‌ها را اندازه‌گیری کنند. **همان‌طور که مشخص شد، هر دو گروه ۳ تا ۵ ساله‌ها وقتی برچسب‌ها را به‌جای نگه‌داشتن برای خودشان با میل و رغبت شخصی به فرد دیگر می‌دادند خوشحال‌تر بودند تا زمانی که حس می‌کردند باید از روی اجبار این کار را انجام دهند.**

البته این کاملاً واضح است که بچه‌های کوچک‌تر وقتی مجبور باشند چیزی را به کسی بدهند، تمایل کمتری برای انجام این کار از خود نشان خواهند داد و می‌توان گفت تا حد زیادی از خود مقاومت نشان خواهند داد. این واقعیت نیز وجود دارد که حتی اگر به آن‌ها نگوئیم چیزی را به اشتراک بگذارند هم ممکن است آن‌ها این احساس را داشته باشند که باید این کار را انجام دهند. با این حال، این مطالعه می‌تواند برای والدین و مربیان پیش‌دبستانی که می‌خواهند اشتراک‌گذاری را در میان بچه‌ها ترویج کنند مفید و کمک‌کننده است. با همه‌ی این‌ها، یادگیری اینکه دادن چیزی می‌تواند حس خوبی به شما بدهد، راهی است که فرزندان را تشویق کنید این کار را بارها و بارها انجام دهند.

یکی از اولین درس‌هایی که بچه‌ها از والدین و معلم‌هایشان یاد می‌گیرند، به اشتراک‌گذاری است؛ بنابراین، از دوران پیش‌دبستانی به بعد، بچه‌ها اغلب میان وعده‌ها و مداد رنگی‌های خود را به دوستان خود تعارف می‌کنند اما فقط به این خاطر که این کار، کار خوب و درستی است. روانشناسان خاطرنشان می‌کنند: البته دادن یک پاداش عاطفی به این رفتار می‌تواند تمایل ما را به انجام دوباره‌ی آن بیشتر کند؛ اما آیا پاداش را به این دلیل دریافت می‌کنید که ما با آن شما را مجبور می‌کنیم داشته‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارید؟ یا فقط به این خاطر این کار را می‌کنید که این کار داوطلبانه به شما حس خوبی می‌دهد؟ محققان که تحقیقشان در «مرزهای روانشناسی» منتشر شد، تصمیم گرفتند این سؤال را با مطالعه‌ی بچه‌های پیش‌دبستانی در چین بررسی کنند و یافته‌های آن‌ها بسیار جالب توجه بود.

چرا بچه‌ها یواشکی از کیف والدین پول برمی‌دارند؟



گاهی اوقات والدین مجبورند با کودکانی که بدون اجازه از کیف آن‌ها پول برمی‌دارند، مقابله کنند.
بهترین راه حل؛ برقراری ارتباط صادقانه برای کشف دلایل این رفتار است.

دکتر برودلی می‌گوید: «باین‌حال قبل از اینکه با فرزندتان مقابله کنید، وظیفه‌ی خود را انجام دهید و مشورت کنید. ممکن است یک توضیح ساده وجود داشته باشد، ممکن است به این دلیل باشد که همه‌ی دوستانش بعد از مدرسه به‌طرف مغازه‌ی آب‌نبات فروشی می‌دوند یا برای خرید خرت‌وپرت‌های ریز به مراکز خرید می‌روند. اگر فرزندتان برای چیز خاصی پول می‌خواهد، می‌توانید برنامه‌ای برای افزایش پول‌توجیبی او داشته باشید».

دکتر برودلی می‌گوید: اگر چیزی از جستجوی اولیه دستگیرتان نشد، پس زمان آن است که به مرحله‌ی دوم بروید: «سعی کنید از او بپرسید وقتی پول را از کیف شما برمی‌دارد به چه چیزی فکر می‌کند یا چه حسی دارد» اگر به‌طور دقیق و خیلی خوب گوش کنید و سخنانی نکنید، احتمالاً درنهایت علت این دزدی‌های یواشکی را متوجه می‌شوید. ممکن است علت مشخصی باشد، مانند: «من از بردن ظرف غذا به مدرسه متنفرم! دلم می‌خواهد مثل سایر دوستانم غذایم را از غذاخوری مدرسه بخرم» یا چیزی جزئی‌تر «الکس همیشه و در هر شرایطی موردتوجه مامان و بابایش قرار دارد اما هیچ‌کس هیچ‌وقت به حرف‌های من گوش نمی‌دهد و کوچک‌ترین توجهی به من نمی‌کند».

دکتر برودلی می‌گوید: احتمالاً اگر راهی پیدا کنید که مشکل اصلی را متوجه شوید، این دزدی‌های یواشکی و گاه‌گاه ناپدید خواهند شد.

سؤال: من وقتی ۸ ساله‌ام را در حالتی گرفتم که داشت از کیف من پول برمی‌داشت، او را به اتاقش فرستادم. یک هفته بعد این اتفاق دوباره افتاد. چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر فرزندتان مدام چیزهایی را برمی‌دارد که متعلق به او نیستند، مشکلی که شما باید به آن بپردازید و اسمی برایش انتخاب کنید احتمالاً دزدی نیست. دکتر جری برودلی یک روان‌پزشک کودک در تمرینی خاص در گرینویچ می‌گوید: «بچه‌های این سن به‌قدر کافی بزرگ‌شده‌اند تا وقتی به آن‌ها توضیح می‌دهید که دزدکی پول برداشتن کار اشتباهی ست آن را درک کنند». اگر آن‌ها دوباره یا سه‌باره این کار را تکرار کنند، می‌توانید فرض کنید که مشکل جدی‌تر از آن چیزی ست که شما با چشم می‌بینید».

۴ روش برای تنبیه فرزندان ناسپاس

درخواست‌های ظاهراً

بی‌حدومرز و نگرش

ناخوشایند بچه‌ها به

این معنی نیست که

فرزندان دارد زیاده‌خواه

یا خودخواه بار می‌آید.

درخواست‌های ظاهراً
بی‌حدومرز و نگرش
ناخوشایند بچه‌ها را با
برنامه‌ی کارشناس ما
متوقف کنید!



آیا او بالاخره

خواسته‌هایش تمام می‌شود؟

دکتر جن برمن مشاور والدین و نویسنده‌ی بچه‌ی عالی: ۱۲ راهی که به فرزندان کمک کنید در ۳ سال اول زندگی یک شروع طوفانی داشته باشد؛ می‌گوید: «احتمالاً

این خواسته‌ها شما را دیوانه می‌کند اما برای بچه‌های ۵ و ۶ ساله طبیعی ست که محدودیت‌ها را آزمایش کنند.» «این زمانی ست که بچه‌ها در بیان افکار و نکات مورد مذاکره دقیق می‌شوند و این مهارت‌ها را روی شما می‌آزمایند».

خبر خوبی که دکتر برمن می‌گوید: این است که درخواست‌های پی‌درپی به این معنی نیست که فرزندان دارد زیاده‌خواه یا خودخواه بار می‌آید. در حقیقت، معمولاً بچه‌ها در سن ۸ یا ۹ سالگی از این مرحله عبور می‌کنند.

وقتی دارید با درخواست ۱۰۰ ام فرزندان سروکله می‌زنید و واقعاً به ستوه آمده‌اید به قدری که دلتان می‌خواهد فریاد بزنید، همدردی کوچکی برایتان داریم. به خصوص از آنجاکه متخصصان رشد کودک انجام برخی کارها را منع می‌کنند. ما بهترین موارد جایگزین برای این کارها را از آن‌ها پرسیدیم.

۱ یک معامله انجام دهید!

احتمال اینکه فرزندان آن محدودیت‌هایی که به‌طور

«فقط یک‌بار دیگر، مامان! لطفاً!!!!!!». دختر ۶ ساله‌ی من استلا، به من التماس می‌کرد که قبل از اینکه زمین‌بازی را ترک کنیم، یک‌بار دیگر سوار سرسره شود؛ اما درواقع آخرین باری که سوار سرسره شد قرار بود آخرین بار باشد و من دیگر از بگومگو خسته شده بودم. علاوه بر این احساس کردم تمام‌روزم را صرف سروکله زدن با درخواست‌های او به‌منظور کم کردن محدودیت‌هایش کرده بودم؛ مثلاً: خواندن یک‌فصل بیشتر از کتاب جونی جونز، پنج دقیقه بیشتر ماندن در زمان بازی، یک قسمت دیگر از مجموعه‌ی جورج ماجراجو و یک کوکی هرچند که او قبلاً یک آیس پک هم خورده بود.

منظم رخ می‌دهند را نشانه رود بیشتر است؛ بخصوص هنگامی که دارد از چیزی لذت می‌برد یا تلاش می‌کند انجام چیزی که از آن متنفر است را به تعویق می‌اندازد. از این کارهایش به نفع خود استفاده کنید تا او را در تصمیم‌گیری مشارکت دهید؛ بنابراین، اگر پسرتان همیشه یک‌فصل دیگر از «کتابخانه درختی جادویی» را طلب می‌کند درحالی‌که شما در حال خوردن

۳ درد آن‌ها را احساس کنید!

حتی اگر پیشاپیش با او معامله کرده‌اید و حدود مرز را برایش مشخص کرده‌اید و او همچنان برای چیزی بیشتر التماس می‌کند، باید چه کاری انجام دهید؟ تحقیقات نشان می‌دهد که اگر شما ابراز همدردی کنید بیشتر احتمال دارد که به جای مخالفت؛ با شما همکاری کند. به عنوان مثال؛ قبل از اینکه به او بگویید نه بگویید که حس ناامیدی او را درک می‌کنید. به عبارت دیگر، وقتی فرزندان بین انتخاب یک ماشین اسباب بازی و یک بسته کارت بازی مردد است و اصرار می‌کند: «اما من هردوی آن‌ها را می‌خواهم»، «اولین پاسخ شما باید این باشد که آرام باشید و بگویید» میدونم عزیزم.

لیان اسمیت مربی و مدرس والدین در سیاتل می‌گوید: «همدردی شما او را آرام می‌کند و به او کمک می‌کند به وضعیت تفکر منطقی بازگردد» سپس شما می‌توانید قانون را به او یادآوری کنید که امیدوارم قبل از ورود به فروشگاه آن را وضع کرده باشید: «ما توافق

با همسرم در کتابفروشی مشغول مرور کتاب‌ها باشم و او ناگهان بگوید: بسیار خوب، دیگر کافی ست بیا برویم، این واقعاً ناامیدکننده است. من ترجیح می‌دهم او بگوید ده دقیقه فرصت داری تا نگاهی به کتاب‌ها بیندازی».

بچه‌های پنج و شش ساله به یادآوری‌های مداوم نیاز ندارند، اما در نیمه‌ی راه یا حداقل قبل از اینکه فعالیت به پایان برسد، به او هشدار دهید. سعی کنید در یادآوری‌تان، زمان باقی‌مانده‌ی او را پیش‌بینی کنید؛ بنابراین اگر او معمولاً بعد از بازی «سرزمین آب‌نبات» بحث می‌کند و شما مجبورید یکبار دیگر بازی کنید تا او شانس دیگری برای ضربه زدن به شما داشته باشد، می‌توانید در همان ابتدا بگویید: «اگر دوباره من برنده شوم، این آخرین باری ست که بازی می‌کنیم. تو می‌توانی دفعه‌ی بعدی که دوباره این بازی را انجام دادیم، به من ضربه بزنی».

شام هستید، باهم تصمیم بگیرید که چند فصل از آن را بخوانید. دکتر هاروی کارپ مشاور والدین و خالق دی‌وی‌دی و کتاب «شادترین کودک نوپا» پیشنهاد می‌کند: با دادن قدرت انتخاب به او این فرصت را به او بدهید که در تصمیم‌گیری مشارکت کند، مثلاً بگویید: «آیا باید یک فصل را بخوانیم یا دو فصل را؟» پس حتی اگر وقتی خواندتان تمام شد و او بگوید که یک فصل دیگر نیز بخوانید، می‌توانید بگویید: «تو داستان‌ها را دوست داری، اما یادت باشد تو سر میز گفتی دو فصل. شاید فردا بتوانیم یک فصل بیشتر بخوانیم».

۲ حواستان به فرزندان باشد!

همه‌ی ما می‌دانیم که قبل از رفتن به جایی مثلاً خانه‌ی یک دوست؛ مهم است که هشدارهای اولیه‌ای به بچه‌های نوپا بدهیم اما گاهی اوقات فراموش می‌کنیم که بچه‌های بزرگ‌تر نیز به این تذکرات نیاز دارند. دکتر برمن می‌گوید: «حتی بزرگسالان نیز برای تغییر رفتار به کمک نیاز دارند». «اگر من



ننشینید. این ممکن است به معنای گفتن این باشد که «من دیگر نمی‌خواهم در این مورد صحبت کنم» و بروید.

یا این نکته از حال رانکل درمانگر آتلانتایی و نویسنده‌ی کتاب رفتار والدین، بدون دادو فریاد بگویید: «نه! تصمیم من تغییر نمی‌کند» بارها و بارها تا زمانی که فرزندان دست از مشاجره بردارد. رانکل می‌گوید: «تکرار کردن این جمله می‌تواند شبیه شکستن یک رکورد باشد اما عصبانی نشوید، اگر عصبانی شوید، او به جای تمرکز روی رفتار خودش روی رفتار شما متمرکز خواهد شد».



کردیم که فقط یک چیز برداری، این‌طور نیست؟»

۲ در موضع خود باقی بمانید!

گاهی اوقات مهم نیست شما چقدر با او احساس همدردی می‌کنید، فرزندان قدم از قدم بر نخواهد داشت. دکتر برمن می‌گوید: شاید زمان بازی تمام‌شده و وقت آن رسیده که خانه‌ی دوستش را ترک کنید و او شروع به فریاد و التماس کند، به دلایل بی‌شماری که او برای بیشتر ماندن می‌آورد توجه کنید و استدلال‌هایش را بشنوید و در صورت لزوم دلایل خودتان را توضیح دهید. اگر روشن شد که او فقط صرفاً جهات مخالفت، دارد مخالفت می‌کند، از موضع خودتان عقب

به بازی جالیز حاصلخیز
و درآمدزا خوش آمدید
کتابم‌گو



چگونه به فرزندان کمک کنید از نقد سازنده درس بگیرد؟

هنگامی که اشتباه فرزندان تصحیح می‌شود به او کمک کنید از اشتباهاتش درس بگیرد!

سناریوهایی که به فرزندان کمک می‌کند از نقد سازنده درس بگیرد:

یک رویکرد بهتر:

با احساس خجالت و شرمساری او همدردی کنید. در برابر وسوسه‌ی بحث‌های طولانی مقاومت کنید. چیزهای ساده بگویید مثلاً: «می‌دونم که چقدر ناراحتی، وقتی افراد احساس شرمساری و خجالت دارند؛ این‌طوری میشن». گاهی اوقات، افراد علاوه بر حس خجالت، احساس ناامیدی یا عصبانیت هم دارند. «اشکالی ندارد که این احساسات را داشته باشی و هر وقت که بخواهی می‌توانی در مورد آن‌ها با من صحبت کنی؛ اما درست نیست که این احساسات منفی را در کلاس درس بیان کنی».

سناریو: فرزندان توسط

معلمش مورد سرزنش قرار می‌گیرد

معلمی نام دخترتان را روی تخته‌ی کلاس نوشت به این دلیل که او وقتی در کلاس صحبت کرده بود که نباید صحبت می‌کرد. دخترتان به شما می‌گوید که از معلمش متنفر است.

دکتر ربکا گرتز روانشناس رشد در دانشگاه واشینگتن سیاتل می‌گوید: «آن را درست مدیریت کنید. احتمالاً اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد تنبیه یا تذکر است، اما پاسخ تلخ او نشانه‌ای است به این معنی که او ناراحت شده است».

کایتلین دختر ۶ ساله من، در خانه‌ی یکی از دوستانش بود و به خاطر صفحه‌ی بازی‌ای که با آن بازی می‌کردند شروع به داد زدن کرد. مادر آن دخترپچه‌ی دیگر وارد بحث شد و به دخترش گفت: «ما در خانه هیچ‌گاه باهم با این لحن صحبت نمی‌کنیم». کایتلین بلافاصله ساکت شد و گفت که می‌خواهد به خانه برود.

دکتر برمن مشاور والدین و نویسنده‌ی کتاب «راهنمای صفر تا صد تربیت فرزندان شاد و با اعتماد به نفس» می‌گوید: هیچ‌کس دوست ندارد مورد انتقاد قرار گیرد اما بازخورد منفی می‌تواند برای ۵-۶ ساله‌ها بسیار سخت باشد. حتی اگر انتقاد سازنده به نظر برسد، ممکن است بسته به شرایط؛ فرزندان حالت تهاجمی به خود بگیرد، شخص دیگری را مقصر جلوه دهد یا عقب‌نشینی کند. با این وجود شما می‌توانید به او کمک کنید تا هدف درست این انتقاد را درک کند: تا در مورد نقاط ضعف و قوتش یاد بگیرد و روی تغییر نقاط ضعفش کار کند زیرا به او کمک خواهد کرد که در آینده به یک شخص موفق تبدیل شود.

سناریو: فرزندان توسط مادر دوستش مورد سرزنش قرار می‌گیرد

مادر یکی از همبازی‌های پسران در روز بازی به او می‌گوید به اسباب‌بازی‌ات نگو «احمق». شما می‌شنوید که او پاسخ می‌دهد، «چرا نگم؟ مادرم به من اجازه می‌هد از این کلمه استفاده می‌کنم».

آن را درست مدیریت کنید:

بله شما به او اجازه دادید این کلمه را استفاده کند مادامی‌که این کلمه را برای توصیف شخصیت کسی به کار نبرد؛ اما بچه‌ای که به خاطر سرزنش شرم‌منده شده است، اغلب تلاش می‌کند با استدلال یا بگومگو با این حس برخورد کند. این زمان خوبی است تا با او در مورد چگونگی قوانین

مختلف در مکان‌های مختلف و اهمیت احترام به آن‌ها صحبت کنید. به او کلماتی یاد دهید که دفعه‌ی بعدی برای توضیح اینکه چرا آن کار را انجام داده استفاده کند؛ مانند: «متأسفم، من این قانون را نمی‌دانستم» و سپس عبارتی را به او آموزش دهید: «اگر اشکالی ندارد می‌توانم بپرسم چرا؟» اگر او کنج‌کاو است عبارت دیگری را به او بگویید (به‌عنوان مثال، چرا او نباید به اسباب‌بازی بگوید احمق؟) این راهی مؤدبانه است تا او در مورد چیزی سؤال پرسد.



سناریو: فرزندان توسط مربی مورد سرزنش قرار می‌گیرد

مربی بسکتبال از فرزندان می‌خواهد هنگام تمرین دست از خیال‌بافی بردارد و او شروع به گریه می‌کند.



آن را درست مدیریت کنید:

هنگامی که آرام شد به او کمک کنید ببیند مربی به دنبال او می‌گردد زیرا او می‌تواند توپ را به خوبی کنترل کند یا ممکن است یک دستورالعمل مهم را از دست بدهد. از او بپرسید چرا گریه کرد. اگر او به خاطر فکر دیگران ناراحت است، به او بگویید که احتمالاً واکنشی که او نشان داد نسبت به گوشزد مربی توجه بیشتری را به خود جلب کرد. سپس پاسخ مناسبی را به او آموزش دهید، پاسخی مانند: «متوجه شدم، چشم». دکتر برمن می‌گوید: «دادن چنین پاسخ‌هایی به او برای استفاده در مواقع این‌چنینی به او کمک می‌کند از موضع قدرت و مقابله عقب بنشیند».



سناریو: فرزندان توسط یک همکلاسی مورد انتقاد قرار می‌گیرد

یک همکلاسی به پسران گفت که تصویرش کثیف است. او پاسخ داد: «خب، تصویر تو که زشت است».



آن را به درستی مدیریت کنید:

ابتدا باید به فرزندان کمک کنید تا احساسات خود را درک کند. به طور مستقیم از او بپرسید: «آن نظر چه احساسی به تو داد؟» بگذارید بداند که شما می‌فهمید چرا احتمالاً خجالت کشید و حتی احساساتش جریحه‌دار شده است. دکتر کورتز توضیح می‌دهد: «شما می‌خواهید او را تشویق کنید به جای رد کردن احساساتش آن‌ها

را بپذیرد. به او بگویید که چگونه کلمات می‌توانند به افراد آسیب بزنند و از او بپرسید که در مورد جواب متقابل زشتی که به دوستش داد و احساسی که به دوستش منتقل کرد چه فکر می‌کند. توضیح دهید که اگر او به نظر آسیب‌زنده‌ی کسی با عصبانیت واکنش نشان دهد، می‌تواند باخشم او را متوجه کند که آنچه او انجام داده است مورد پسند او نبوده، اما درواقع با این کار، هر دو نفر ناراحت و با احساساتی جریحه‌دار رابطه را ترک خواهند کرد. برای چنین اتفاقاتی که ممکن است در آینده بیفتد، گزینه‌هایی برای پاسخ دادن به او بدهید. به عنوان مثال؛ او می‌تواند از آن پسر بچه بپرسد چرا فکر می‌کند که عکسش کثیف است، یا می‌تواند بگوید: چیزی که او گفت احساساتش را جریحه‌دار کرد. همچنین می‌توانید به او پیشنهاد کنید که چنین چیزی را بگوید: خب، این نظر شماست».



سناریو: فرزندان توسط اعضای خانواده مورد سرزنش قرار می‌گیرد

خواهرتان به دخترتان می‌گوید: «تو این بازی را درست انجام نمی‌دهی. دخترتان به او اجازه نخواهد داد که او در مورد چیزی توضیح دهد و بعداً به شما خواهد گفت که فکر می‌کند خاله‌اش او را دوست ندارد».

آن را به درستی مدیریت کنید:

احتمالاً از نظر شما واکنش او خیلی زیاد است؛ اما اگر به او بگویید: «عزیزم، این خیلی مسخره ست. البته که او شما را دوست دارد». ممکن است اوضاع را از چیزی که هست نیز خراب‌تر کنید. به او این اطمینان را بدهید که خاله‌اش او را دوست دارد و فقط می‌خواهد به او یاد دهد که چطور این بازی را طبق قوانین حاکم بر بازی انجام دهد. دکتر میشل بوربا مشاور والدین و نویسنده‌ی کتاب «کتابی بزرگ از راه‌حل‌های والدین» می‌گوید: «راه‌حل این است که به فرزندان یاد دهید

چطور با انتقاد و سرزنش با خوش‌رویی برخورد کند و از آن درس بگیرد». از این فرصت استفاده کنید تا به او توضیح دهید که گرچه پذیرش انتقاد کار راحتی نیست اما یک واقعیت جدانشدنی از زندگی ست. به او کمک کنید تمرین کند که اگر در شرایط مشابه قرار گرفت، چطور به این انتقادهای پاسخ دهد. به عنوان مثال، به او بگویید خوب است به سادگی بگوید: «متشکرم» یا «بسیار خوب، تلاشم را خواهد کرد» و بیش از آنچه نیاز است به آن نپردازد و ذهنش را درگیر نکند.





از مدیران مدارس جهت تکمیل اطلاعات مدرسه
همچنین از مشاوران ، دبیران و معلمان
پایه های

(پنجم ، ششم و متوسطه دوم)

جهت همکاری در بخش تولید محتوا
دعوت به عمل می آید.

۰۲۱-۸۸۹۹۶۳۱۶-۱۷



مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



سال نو مبارک!



www.tizland.ir