

راهی آسان و سرگرم کننده برای بار آوردن
کودگانی که عاشق یادگرفتن هستند



از مجموعه کتاب های «به زبان آدمیزاد»

باهوش بار آوردن کودکان

منتدی اقرآ شقافسی

www.iqra.ahlentada.com

به زبان آدمیزاد

مارلن ترگ بریل

ترجمه‌ی هما مداح



www.iqra.ahlentada.com

مکتبہ اقرآ شقافسی - عربی فارسی

<p>آمادگی برای مدرسه ارتباط با مدرسه کنترل رسانه‌های ارتباطی پایه‌گذاری عادات‌های تحصیلی درازمدت نوعی برخورد با بچه‌های ایرادگیر آیا فشار زیادی بر فرزندتان وارد می‌کنید؟ فکر کردن به بعد از دبیرستان</p>	<p>تعریف افراد باهوش تربیت به شیوه‌ای مثبت دادن انرژی به نوزاد از طریق حواس باهوش نگه داشتن بچه‌ها در حین رشد ارتقا دادن فرزند نوها / پیش دبستانی‌تان تربیت همراه با تفریح و آزمایش خانوادگی رفع مشکل هنگامی که کودکان بدرفتاری می‌کنند</p>
---	---

کاروان

سلامت و بهداشت

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (مَنْتَدَى اقْرأ النُقَافى)

بۆدابهزاندهى جوژدها كتيب:سهردهانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربى ، فارسى)

باهوش بار آوردن کودکان

به زبان آدمیزاد

باهوشی بار آوردن کودکان به زبان انگلیسی

فهرست کارهای باهوش بار آوردن

دست کم یکبار در روز مطمئن شوید که شما:

- ✓ روزانه یک چیز خوب کودکان را ستایش می‌کنید
- ✓ هر روز کودکان را بغل می‌کنید و منظم به او عشق می‌دهید
- ✓ هر روز همراه بچه‌تان کتاب می‌خوانید
- ✓ به حرف‌های بچه‌تان گوش می‌دهید
- ✓ تحصیلات‌تان را به عنوان اولویت مهم خانوادگی تقویت می‌کنید
- ✓ طیف متنوعی از تجربیات آموزنده را فراهم می‌کنید
- ✓ وقتی اعضای خانواده توافق نظر ندارند، منظور‌تان را شفاف توضیح می‌دهید
- ✓ قبل از رویارویی با هر مشکلی تا ده می‌شمردید
- ✓ از برقراری و پی‌گیری قوانین نه چندان محبوب ترسی به دل راه نمی‌دهید
- ✓ از وجهه‌ی خلاقانه‌ی کودکان حمایت می‌کنید
- ✓ وقت‌تان را طوری برنامه‌ریزی می‌کنید که مراقب خودتان هستید و همین‌طور هم مراقب رابطه‌تان با آدم‌های دیگری که برایتان مهم هستند.

علائم کودکان باهوش

چطور می‌توانید تشخیص دهید کودک شما در مسیر باهوش شدن قرار دارد؟ مطمئن شوید کارتان را درست انجام داده‌اید اگر کودکان:

- ✓ احساساتش را بیان می‌کند
- ✓ از فعالیت‌های متعددی لذت می‌برد
- ✓ از دستورالعمل‌ها پیروی می‌کند
- ✓ با دوستان و خانواده‌اش همراه می‌شود (اغلب اوقات)
- ✓ کنجکاو است
- ✓ خوب گوش می‌دهد
- ✓ تصمیمات خوبی می‌گیرد (خب، معمولاً)
- ✓ برای سرگرمی مطالعه می‌کند
- ✓ از خود بخشندگی نشان می‌دهد
- ✓ از خودش مراقبت می‌کند
- ✓ به دیگران هم فکر می‌کند

خصوصیات والدین

برای اینکه پدر و مادر یک کودک باهوش باشید، سعی کنید این خصوصیات را در خود بپرورید. اما اگر در کسب همه‌ی این زمینه‌ها موفق نشدید، نگرانی به دل راه ندهید؛ صرفاً کاری کنید که تا حد امکان صاحب خصوصیات بیشتر و بیشتری از این دست شوید:

- ✓ دلسوز
- ✓ دوست‌داشتنی
- ✓ خوره‌ی کتاب
- ✓ دارای سعه‌ی صدر
- ✓ خوش‌سر و زبان
- ✓ صبور
- ✓ منصف
- ✓ مقاوم
- ✓ منعطف
- ✓ حامی
- ✓ سخت‌کوش

ضروریات حتمی برای بار آوردن کودکان باهوش و خوشگل

والدین باهوش تدارکاتی را فراهم کنند تا خودشان راحت‌تر کارها را انجام دهند. این چیزها لزومی ندارد حتماً در حد فیل هوا کردن باشد. خودتان ملاحظه کنید:

- | | |
|--|--|
| ✓ دست‌رسی به موسیقی | ✓ دم دست بودن تجهیزات خارج از خانه |
| ✓ دسته‌بندی و منظم کردن اسباب آشپزخانه | ✓ انتخاب و گلچین کتاب |
| ✓ گردآوری مواد و اقلام کاری و دفتری | ✓ انواع و اقسام لباس‌های شیک و رسمی و خرت‌وپرت‌های خیال‌پردازی |
| ✓ وقت برای خانواده | ✓ انواع و اقسام اقلام مطالعاتی دیگر (نشریه، روزنامه) |
| ✓ سنت‌های خانوادگی | |
| ✓ عشق و محبت فراوان | |
| ✓ محیط گرم و امن | |

دستور پخت کودکان باهوش

والدین باهوش تدارکاتی را فراهم کنند تا خودشان راحت‌تر کارها را انجام دهند. این چیزها لزومی ندارد حتماً در حد فیل هوا کردن باشد. خودتان ملاحظه کنید:

مواد لازم:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| ۱ عدد کودک در حال رشد پر از انرژی | ۱ عدد تحصیلات رسمی |
| ۱ عدد پدر و مادر دوست‌داشتنی | ۱ عدد تحصیلات در مسیر زندگی |
| ۱ عدد محیط گرم و امن و پذیرنده | تجربیات متنوع به مقدار زیاد |

مدت زمان لازم: اجاق را برای ۱۰ ماه گرم کنید؛ برای یک عمر آماده‌اش کنید.

۱. مواد بالا را آمیخته کنید. مدتی ورز بدهید و وقایع تصادفی و خودبه‌خودی را به شکل پودری روی آن بریزید.

۲. آغوش و بوسه را بی‌حد و حصر روی مخلوط بپاشید.

۳. این کار را ۱۸ سال ادامه دهید؛ اگر این میزان پخت ناکافی بود تا ۲۲ سال ادامه دهید.

۴. غذای به دست آمده را با تیپا از خانه پرت کنید بیرون، اما نه از زندگی‌تان.

۵. از دست‌پخت‌تان حیرت کنید.

باهوش بار آوردن کودکان به زبان آدمیزاد

اثر مارلن ترگ بریل
ترجمه‌ی هما مداح



انتشارات کاروان
www.caravan.ir

سرشناسه	: بریل، مارلن ترگ Brill, Marlenetarg
عنوان و نام پدیدآور	: باهوش بار آوردن کودکان به زبان آدمیزاد / اثر مارلن ترگ بریل؛ ترجمه‌ی هما مداح.
مشخصات نشر	: تهران: کاروان، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۸ ص. :
شابک	: 978-964-175-020-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Raising Smart Kids for Dummies
موضوع	: کودکان — سرپرستی.
موضوع	: کودکان — رشد.
شناسه افزوده	: مداح، هما، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۶ ب ۲ / ۴۳ ب / HQ ۷۶۹
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۹/۰۱
شماره کتابخانه ملی	: ۱۱۸۹۲۵۷



انتشارات کاروان

باهوش بار آوردن کودکان به زبان آدمیزاد

مارلن ترگ بریل

(دانش عمومی)

Raising Smart Kids for Dummies
Marlene Targ Brill

مترجم: هما مداح

چاپ دوم: ۱۳۸۷

صفحه آرابی: آتلیه کاروان

طراحی جلد: آتلیه کاروان

نمونه خوانی: سپیده شاهی

لیتوگرافی: چاپ و نشر نظر

چاپ: کانون چاپ

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه



تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

ISBN: 978-964-175-020-8

مرکز پخش: کاروان - ۸۸۰۰۷۴۲۱
تهران - صندوق پستی ۱۸۶ - ۱۴۱۴۵

email: info@caravan.ir
website: www.caravan.ir

درباره‌ی نویسنده

مارلن ترگ بریل نویسنده و متخصص طفولیت و آموزگاری موفق است. مهم‌تر از همه اینکه او مادر فرزندی بزرگ است. به راحتی می‌توانید پیشینه‌ی موفق او را در رسیدن به مدارج تحصیلی مختلف و ۱۳ سال سابقه‌ی آموزش دانش‌آموزان و دیگر معلمان و تجربیات دیگرش را در خانه در جای‌جای این کتاب ببینید و متوجه شوید چگونه با پیشنهادهایی عملی و مفید همراه شده است.

مارلن تاکنون ۵۰ کتاب و مقالات متعدد زیادی برای همه‌ی سنین نوشته است. کتاب مشهورش، نکات کلیدی برای بزرگ کردن بچه‌های اوتیست، جایزه‌ی پزنتز چویس (انتخاب والدین) را نصیبش کرده است. مارلن بریل به خوبی آگاه است چگونه موضوع بزرگ کردن بچه‌های باهوش را به موضوعی خواندنی و جذاب تبدیل کند و می‌داند بزرگ کردن بچه‌ها و پدر یا مادر بودن چقدر کار مهمی است.

تقدیرنامه

این کتاب به تمام والدینی تقدیم شده است که راه پر از بیم و هراس بزرگ کردن بچه‌ها را طی می‌کنند و به بچه‌های باهوش‌شان نیز تقدیم شده که خوب رشد خواهند کرد. ضمن اینکه می‌خواهم از شوهر عزیزم، ریچارد، و دخترم آلیسون تشکر کنم که تجربیات خانوادگی شگفت‌انگیز و عجیب‌غریبشان کمک کرد این کتاب را بنویسم.

فهرست کوتاه

۲۱	مقرمه.....
۲۷	بفش ۱: شروع خوب.....
۲۹	تعریف افراد باهوش.....
۴۱	شما می‌توانید پرورش دهنده‌ی یک ذهن باشید.....
۵۹	تربیت به شیوه‌ای مثبت.....
۷۵	عقل سالم در بدن سالم.....
۹۳	بفش ۲: سال‌های آغازین؛ از تولد تا مهرکودک.....
۹۵	پیش از آنکه فرزندان به دنیا بیاید.....
۱۰۷	دادن انرژی به نوزاد از طریق حواس.....
۱۲۵	ارتقا دادن فرزند نوپا / پیش‌دستانی تان.....
۱۴۱	تعیین حدود در موارد لازم.....
۱۵۷	شما تنها نیستید! یافتن کمک و حمایت.....
۱۷۳	آمادگی برای مدرسه.....
۱۸۷	بفش ۳: سال‌های شوق یادگیری.....
۱۸۹	مراقبت از دانش‌آموز باهوش در خانه.....
۲۱۱	کنترل رسانه‌های ارتباطی.....
۲۲۵	پایه‌گذاری عادت‌های تحصیلی درازمدت.....
۲۴۷	ارتباط با مدرسه.....
۲۶۷	تربیت کردن بچه‌های باهوش برای موفقیت بیرون از مدرسه.....
۲۹۳	تصمیم‌گیری در مورد تغییر شرایط آموزشی.....
۳۰۵	بفش ۴: سال‌های «فردم» همه‌فیز را می‌دانم؛ راهنمایی و دبیرستان.....
۳۰۷	کار بر روی روان نوجوانان.....
۳۱۹	جولوگیری از هدر رفتن هوش.....
۳۳۳	فکر کردن به بعد از دبیرستان.....

بُش ۴: ره تایی‌ها ۳۴۵

ده خصوصیت خانوادگی که باعث پرورش بچه‌های باهوش می‌شوند ۳۴۷

ده کتاب محبوب خواندنی از پیش‌دبستانی تا سال‌های نوجوانی ۳۵۳

فهرست تفصیلی

۲۱		مقدمه
۲۱	درباره‌ی این کتاب	
۲۳	پیش‌فرض‌ها	
۲۳	این کتاب چگونه سازماندهی شده است	
۲۳	بخش اول: شروع خوب	
۲۳	بخش دوم: سال‌های آغازین: از تولد تا مهدکودک	
۲۴	بخش سوم: سال‌های مشتاق یادگیری: دبستان	
۲۴	بخش چهارم: سال‌های «همه‌چیز را می‌دانم»: راهنمایی و دبیرستان	
۲۴	بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها	
۲۵	علامه به کار رفته در کتاب	
۲۵	حالا چه کار کنید	
۲۷		بخش ۱: شروع قوی
۲۹	فصل ۱: تعریف افراد باهوش	
۲۹	شناخت خصوصیات کودکان باهوش	
۳۰	هیچ چیز نمی‌تواند انگیزه را شکست دهد	
۳۳	اشتیاق به «کار کردن»، معجزه می‌کند	
۳۴	خوش‌بینی کودکان را تشویق می‌کند راه را ادامه بدهند	
۳۵	خلافت درها را به روی شما باز می‌کند	
۳۷	دوستان به موفقیت افراد کمک می‌کنند	
۳۸	هوش روزمره را به یاد داشته باشید	
۳۹	باهوش نگه داشتن بچه‌ها در حین رشد	
۴۱	فصل ۲: شما می‌توانید پرورش دهنده‌ی یک ذهن باشید	
۴۱	ارزیابی آنچه می‌دانید	
۴۳	نگاه به دیگر والدین، یادگیری راه و رسم کار	
۴۳	ارتباط با اعضای مسن خانواده	
۴۵	ببینید والدین دیگر چطور رفتار می‌کنند	
۴۶	باطل کردن اسطوره‌ی «پدرمادر بودن»	
۴۷	در دست گرفتن رشد و پیشرفت	
۴۹	ارزیابی اینکه آیا فشار زیادی بر فرزندان وارد می‌کنید یا نه	
۵۱	گشودن درهای موفقیت	
۵۱	ساخت «برداشت از خود» از اولین روز	
۵۵	ایجاد جو مثبت	
۵۷	قبول نقش‌تان به عنوان آموزگار	
۵۷	تمرین آنچه تعلیم می‌دهید	
۵۸	مدیریت خودمحوری	

فصل ۳: تربیت به شیوه‌ای مثبت ۵۹

- ۵۹..... تأکید بر جنبه‌های مثبت
تربیت همراه با تفریح و آرامش خانوادگی ۶۰
سفر در جاده‌ی شکل دادن رفتارها..... ۶۱
بگذارید عواقب طبیعی کار خودشان را بکنند..... ۶۲
رفع مشکل، هنگامی که کودکان بد رفتاری می‌کنند (و شما در حال کندن موهایتان هستید)..... ۶۳
مرتب کردن اوضاع برای کودکان به منظور انجام کار صحیح..... ۶۴
دور کردن بد رفتاری به روشی برنامه‌ریزی‌شده..... ۶۵
انتخاب هدف..... ۶۹
نادیده گرفتن نکات منفی..... ۶۹
تنظیم زمان تنبیه..... ۷۰
قدر لحظه‌های آموزشی را بدانید..... ۷۲
آموزش را قدم به قدم برنامه‌ریزی کنید..... ۷۲
از اصول یادگیری استفاده کنید..... ۷۳

فصل ۴: عقل سالم در بدن سالم ۷۵

- بدن فرزندان را سالم نگه دارید ۷۵
برنامه‌ریزی معاینات منظم و واکسیناسیون..... ۷۶
امتحان بینایی..... ۷۸
امتحان گویایی و شنوایی..... ۷۹
معاینه‌ی دندان‌ها و لثه‌ها..... ۸۰
تغذیه‌ی سلول‌های مغز..... ۸۰
انتخاب غذاهای مناسب برای مغز..... ۸۱
نحوه‌ی رفتار با بچه‌های ایرادگیر..... ۸۴
راه رفتن، دویدن و پریدن: ورزش را تبدیل به بخشی از زندگی فرزندان بکنید..... ۸۶
چرا ورزش بچه‌ها را باهوش می‌کند..... ۸۶
فعالیت بدنی در مدرسه..... ۸۷
ایجاد محیط ورزشی و سالم در خانه..... ۸۸
اطمینان از اینکه فرزندان به میزان کافی می‌خوابند..... ۸۹
قضاوت در مورد اینکه چه میزان خواب کافی است..... ۸۹
نشانه‌های کمبود خواب..... ۹۰

بخش ۲: سال‌های آغازین: از تولد تا مهرکودک ۹۳

فصل ۵: پیش از آنکه فرزندان به دنیا بیایند..... ۹۵

- لذت بردن از یک بارداری مثبت ۹۵
انتخاب‌های خردمندانه به خاطر فرزندان..... ۹۶
غذا خوردن برای دو نفر..... ۹۹
فعال کردن کودک در رحم..... ۱۰۱
تقویت شنوایی و پخش موسیقی برای جنین..... ۱۰۲
خواندن برای نافع..... ۱۰۴

فصل ۶: دادن انرژی به نوزاد از طریق حواس..... ۱۰۷

- معمار مغز شوید..... ۱۰۷

۱۰۹	برنامه‌ی روزانه‌ی یک نوزاد
۱۰۹	وارد کردن حس به زندگی
۱۱۱	مکان نوزاد
۱۱۳	ورزش دادن نوزاد
۱۱۴	تزیین اتاق بچه
۱۱۶	گذراندن زمان در تختخواب
۱۱۶	تغییر میز تعویض
۱۱۷	رفتن از تخت به کف اتاق
۱۱۷	احساس راحتی در صندلی خود
۱۱۸	نام‌گذاری اشیاء
۱۱۸	تزیین دیوارها
۱۱۸	تشخیص تئوری رنگ
۱۱۹	مرتب کردن
۱۱۹	با فرزندان حرف بزنید — حتی اگر نمی‌تواند جوابتان را بدهد!
۱۲۱	خواندن برای نوزاد
۱۲۱	فهم ارزش کتاب خواندن با صدای بلند
۱۲۲	کتابخوانی با صدای بلند و انجام کارهای احمقانه برای تازه‌کارها
۱۲۳	تشویق خوانندگان بی‌میل
۱۲۵	فصل ۷: ارتقا دادن فرزند نوپا / پیش‌دبستانی‌تان
۱۲۵	آموختن بازی، بازی برای آموختن
۱۲۶	بازی در فضای باز: حرکت دادن عضلات و ایجاد اعتمادبه‌نفس
۱۲۹	انتخاب بازی‌های هوشمندانه برای محیط خانه
۱۳۱	لذت بردن از بیکاری
۱۳۲	صحبت، صحبت و باز هم صحبت
۱۳۳	حرف‌های فرزندان را گوش کنید
۱۳۶	برای گردباد کوچولوی خودتان کتاب بخوانید
۱۳۷	به صدا درآوردن طبل‌های مطالعه در سال‌های اولیه
۱۳۸	شکار کتاب‌های خوب برای کودکان نوپا/پیش‌دبستانی
۱۴۱	فصل ۸: تعیین حدود در موارد لازم
۱۴۱	مشخص کردن مرزها روی ماسه: شناسایی ضرورت‌ها
۱۴۲	اجازه‌ی انتخاب دادن: خودتان و خودتان
۱۴۵	بیشترین استفاده از «می‌توانم خودم این کار را بکنم»
۱۴۸	احترام قابل شدن برای ترس‌ها و افکار منطقی و بی‌جانانه
۱۴۹	تغییر دادن آرایش اتاق خواب برای رشد و یادگیری
۱۵۲	اعتماد کردن به کودکان نوپا و شرکای جرم پیش‌دبستانی آن‌ها
۱۵۷	فصل ۹: شما تنها نیستید! یافتن کمک و حمایت
۱۵۷	مکان‌هایی که می‌توانید با فرزند کوچکتان بروید
۱۵۸	گروه‌های بازی
۱۵۸	برنامه‌های همکاری
۱۵۹	مراکز موقت و مراکز اطلاعاتی

۱۵۹	کلاس‌های تفریحی.....
۱۶۰	قبول مراقب روزانه.....
۱۶۰	نگاه به معایب و مزایای مراقبت روزانه.....
۱۶۱	درباره‌ی انواع مراقبت‌های روزانه.....
۱۶۲	یافتن گزینه‌ی مناسب.....
۱۶۳	انتخاب مراقبت روزانه‌ی امن و برانگیزنده.....
۱۶۷	رفتن به دبستان کوچک: پیش‌دستان.....
۱۶۸	بدانید چه انتظاری باید داشته باشید.....
۱۶۹	آمادگی برای روز اول مدرسه.....

فصل ۱۰: آمادگی برای مدرسه..... ۱۷۲

۱۷۴	قرار دادن مدرسه در جایگاه اول.....
۱۷۴	آمادگی برای مدرسه.....
۱۷۶	مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز کودکان پیش‌دستانی.....
۱۷۶	توانایی انجام امور شخصی.....
۱۷۷	آمادگی‌های خاص تحصیلی.....
۱۸۰	آموزش هوش روزمره.....
۱۸۳	محول کردن کارهایی که هوش را تقویت می‌کند.....
۱۸۳	شناختن ارزش حیوانات خانگی.....
۱۸۴	حمایت از فرزندان.....

بخش ۳: سال‌های شوق یاگیری..... ۱۸۷

فصل ۱۱: مراقبت از دانش‌آموز باهوش در خانه..... ۱۸۹

۱۸۹	عمیق شدن در مورد هوش.....
۱۹۰	ورزش دادن ذهن فرزندان.....
۱۹۱	خواندن با یکدیگر.....
۱۹۵	نوشتن تفریحی.....
۱۹۸	سر و کله زدن با ریاضیات.....
۲۰۰	فکر کردن مثل یک دانشمند.....
۲۰۲	کشف تاریخ و جغرافی در خانه.....
۲۰۴	کشف هنر به همراه هم.....
۲۰۹	شرکت در درس‌ها و کلاس‌های فوق برنامه.....

فصل ۱۲: کنترل رسانه‌های ارتباطی..... ۲۱۱

۲۱۱	انتخاب رسانه‌های ارتباطی الکترونیکی هوشمند.....
۲۱۲	درک نقاط ضعف رسانه‌های ارتباطی.....
۲۱۳	محدود کردن هیولای تلویزیون.....
۲۱۶	در مورد خرید بازی کامپیوتری خودتان تصمیم‌گیرنده باشید.....
۲۱۸	استفاده از اینترنت: معایب و محاسن — در مورد آن چه باید کرد.....
۲۲۰	سوءاستفاده‌ی کاربران چت‌روم‌ها (اتاق‌های گپ) از فرزندان.....
۲۲۳	از عقل سلیم کامپیوتر استفاده کنید.....

فصل ۱۳: پایه‌گذاری عادت‌های تحصیلی درازمدت..... ۲۲۵

۲۲۵	کار مدرسه را در منزل در درجه‌ی اول اهمیت قرار دهید.....
-----	---

- ۲۲۶..... ایجاد فضای مناسبی برای انجام تکالیف خانه.....
- ۲۲۸..... بهترین زمان را برای درس خواندن مشخص کنید.....
- ۲۲۹..... ذخیره کردن لوازم ضروری.....
- ۲۳۰..... بهره بردن بیشتر از تکالیف مدرسه.....
- ۲۳۱..... بدانید چقدر باید مداخله کنید.....
- ۲۳۳..... درباره‌ی مقدار مناسب تکلیف مدرسه گفتگو کنید.....
- ۲۳۴..... شناختن مشکلات تکلیف مدرسه.....
- ۲۴۰..... آمادگی برای امتحانات.....
- ۲۴۰..... آماده شدن برای امتحانات.....
- ۲۴۳..... انواع گوناگون امتحانات را بررسی کنید.....
- فصل ۱۴: ارتباط با مدرسه.....**
- ۲۴۷.....
- ۲۴۸..... تحلیل کردن نمرات و تکالیف مدرسه.....
- ۲۴۸..... نکاتی خوب، بد و کمی ناگوار درباره‌ی نمرات.....
- ۲۵۰..... در مورد نمرات با محبت رفتار کنید.....
- ۲۵۱..... هوش نابغه‌ی خود را ارزیابی کنید.....
- ۲۵۱..... کنار زدن افسانه‌های مربوط به بهره‌ی هوشی (IQ).....
- ۲۵۴..... به‌روز بودن در مقابل با استعداد بودن.....
- ۲۵۸..... عقب ماندن از راه - یا نماندن.....
- ۲۶۰..... ارتباط و گفتگو با معلم‌ها.....
- ۲۶۱..... تداوم در انجام امور روزمره.....
- ۲۶۳..... آماده شدن برای موقعیت حساس: جلسات اولیا و مربیان.....
- ۲۶۵..... رفتن به مدرسه: مشارکت و داوطلب شدن.....
- فصل ۱۵: تربیت کردن بچه‌های باهوش برای موفقیت بیرون از مدرسه.....**
- ۲۶۷.....
- ۲۶۷..... سازگاری با خانواده و دوستان.....
- ۲۶۸..... تغییر وفاداری.....
- ۲۷۰..... کنار گذاشتن خجالت.....
- ۲۷۲..... یافتن ده روش هوشمندانه برای رفتار با دوستان.....
- ۲۷۵..... اضافه کردن مسئولیت‌ها.....
- ۲۷۷..... تمرین کارهای فوق برنامه.....
- ۲۷۷..... تحقیق و جستجو: با ارزش یا اسباب زحمت؟.....
- ۲۷۸..... خلق خلاقیت از کسالت.....
- ۲۸۰..... کنار آمدن با احساس رقابت.....
- ۲۸۲..... مراقبت از قدرت ذهنی دختران.....
- ۲۸۵..... فهم ارزش پول.....
- ۲۸۵..... شریک کردن کودک در مسائل مالی خانواده.....
- ۲۸۸..... دادن پول توجیبی: هنر یا علم؟.....
- فصل ۱۶: تصمیم‌گیری در مورد تغییر شرایط آموزشی.....**
- ۲۹۳.....
- ۲۹۳..... مرور وضعیت آموزشی کودکان.....
- ۲۹۷..... انتخاب یک مدرسه‌ی دیگر.....
- ۲۹۸..... یافتن مدرسه‌ای جدید.....

۲۹۸	تصمیم‌گیری درباره‌ی نوع مدرسه: دولتی در برابر خصوصی.....
۲۹۸	سنجیدن گزینه‌ها.....
۳۰۰	آسان کردن مشکلات مدرسه‌ی جدید.....
۳۰۱	آموزش در خانه: جایگزینی آسان.....
۳۰۱	مزایا و معایب آموزش در خانه.....
۳۰۲	آغاز آموزش در منزل.....

بخش ۴: سال‌های «نورد» همه‌پیز را می‌دانم؛ راهنمایی و دبیرستان..... ۳۰۵

۳۰۷	فصل ۱۷: کار بر روی روان نوجوانان.....
۳۰۷	با انسانی متفاوت سر و کار دارید!.....
۳۰۸	فهم الگوی رفتار در سال‌های پیش از نوجوانی.....
۳۰۸	شناخت فرزند نوجوانتان.....
۳۱۰	به یاد داشته باشید که هورمون‌ها آن‌ها را مجبور به این کارها می‌کنند.....
۳۱۱	مهارت‌های تربیتی را که هرگز نباید تغییر کنند، به یاد داشته باشید.....

فصل ۱۸: جلوگیری از هدر رفتن هوش..... ۳۱۹

۳۱۹	جلوگیری از فرار از مدرسه.....
۳۲۱	معکوس کردن روند نمره‌های در حال افول.....
۳۲۲	پایان دادن به مصرف مواد مخدر.....
۳۲۲	پیشگیری از مصرف مواد مخدر.....
۳۲۴	به عقب راندن هیولای اعتیاد.....
۳۲۵	رام کردن «دیو نوجوان».....
۳۲۷	جدا کردن نوجوان از گروه‌های ضدآموزش.....
۳۲۹	برخورد با روابط شکست‌خورده.....
۳۳۰	مقابله با هورمون‌های خشمگین.....
۳۳۰	آموزش.....
۳۳۱	انتقال تجربه.....

فصل ۱۹: فکر کردن به بعد از دبیرستان..... ۳۳۳

۳۳۳	تبدیل علائق به گزینه‌های شغلی.....
۳۳۴	شرکت در کلاس‌های بیرون از مدرسه.....
۳۳۴	کار داوطلبانه همراه با تفریح و تجربه.....
۳۳۶	فکر کردن در مورد گرفتن یک مربی، کارآموزی یا شاگردی در یک پیشه.....
۳۳۷	کار در بیرون از مدرسه.....
۳۳۹	انجام مصاحبه‌های وحشتناک.....
۳۴۰	تصمیم‌گیری در مورد رفتن یا نرفتن به دانشگاه.....
۳۴۰	تصمیم به بی‌تصمیمی گرفتن.....
۳۴۱	کمک به فرزندان برای آرام ماندن در مواقع سخت.....
۳۴۲	جمع کردن اثاثیه و کمک به فرزندان برای آمادگی برای دانشگاه.....
۳۴۲	ترک خانه: سخت‌ترین قسمت پدرومادر باهوش بودن.....

بخش ۴: ده تایی ها ۳۴۵

فصل ۲۰: ده خصوصیت خانوادگی که باعث پرورش بچه‌های باهوش می‌شوند ۳۴۷

اشتیاق به فداکاری برای یکدیگر ۳۴۷

احترام به یکدیگر ۳۴۸

لذت بردن از بودن با یکدیگر ۳۴۸

ارتباط با یکدیگر ۳۴۸

آموختن از یکدیگر و از اشتباهات ۳۴۹

آموختن به فرزندان ۳۴۹

آموختن از فرزندان ۳۴۹

قابل شدن ارزش برای تلاش و نه نتیجه ۳۵۰

ایجاد محیطی که برای یادگیری ارزش قابل است ۳۵۰

داشتن عکس‌العمل خوب در برابر شکست‌ها و موفقیت‌ها ۳۵۱

نشان دادن و گفتن «دوستت دارم» ۳۵۱

فصل ۲۱: ده کتاب محبوب خواندنی از پیش دبستانی تا سال‌های نوجوانی ۳۵۳

بازی با کتاب‌های مقوایی که ملال‌آور نیستند ۳۵۳

کتاب‌هایی برای به صدای بلند خواندن ۳۵۴

آشنا کردن بچه‌های دبستانی با کتاب ۳۵۶

بررسی کتاب‌های ساده‌ی بلندتر و کتاب‌های کم‌حجم بدون تصویر ۳۵۸

جذب دانش‌آموزان سال‌های آخر دبستان از طریق کتاب‌ها ۳۶۰

جهش به دوره‌ی راهنمایی (سنین ۱۵-۱۲) با کتاب‌ها ۳۶۱

آشنایی با آثار کلاسیکی که در دبیرستان باید خوانده باشید ۳۶۲

انتخاب مجله برای مطالعه ۳۶۳

کاریکاتورها در یک نگاه



بهرستار، یک بچه‌ی دیگر با تأخیر مونتزارت،

صفحه‌ی ۹۳



صفحه‌ی ۲۷



صفحه‌ی ۳۴۵



دسی خواهم تلاشان را برای کسب دانش سر کوب کنم، اما تلاش برای دافلود کل اینترنت، فکر چندان خوبی نیست.

اثر ریگ تیننت

موج پنجم



صفحه‌ی ۱۸۷

چطور اعتماد به نفس سدری؟ عینک آفتابی و پیسوری به این گرانی پوشیده‌های از بهترین مدرسه‌ی خصوصی با بهترین نمرات فارغ‌التحصیل شده‌ای، حالا برو بیرون و خودت باش.

صفحه‌ی ۳۰۵

مقدمه

تبریک می‌گویم! در جهان باهوش بار آوردن کودکان به زبان آدمیزاد، قدم بزرگی برداشته‌اید. آن قدر باهوش هستید که بدانید پدر و مادر بودن چیزی بیشتر از عوض کردن کهنه و پاک کردن اشک است. شما فرزندانمی توانمند می‌خواهید.

بزرگ کردن کودکان می‌تواند کاری بی‌نهایت مفرح باشد. اما ارتقای توانایی‌های ذهنی کودک، سخت‌تر از صعود به قله‌ی اورست است. گاهی، مسئولیت شما برای ارتقای ذهنی فرزندانتان می‌تواند بسیار سخت باشد. این همان جایی است که باهوش بار آوردن کودکان به زبان آدمیزاد وارد میدان می‌شود.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا کودکانان را تشویق به بلندپروازی و دستیابی به موفقیت در مدرسه، در میان دوستان یا در اجتماع بکنید. در این کتاب، پیشنهادهایی برای فرو نشانیدن نگرانی‌تان در مورد بچه‌ها، خاموش کردن خشم‌تان و در عین حال تربیت فرزندانمی باهوش و راضی، خواهید یافت.

این کتاب به شما کمک می‌کند شغلتان را به‌عنوان پدر و مادر به‌خوبی انجام دهید. تربیت کودکان باهوش مستلزم فداکاری و کوشش پیوسته است، اما زیاد دغدغه نداشته باشید که بهترین والدین باشید، و گرنه نمی‌توانید از طی این مسیر در کنار فرزندان لذت ببرید. برای موفقیت فرزندان، تفریح کردن به اندازه‌ی دیگر فعالیت‌های مطرح‌شده در این کتاب اهمیت دارد. می‌خواهم آن قدر از تربیت کردن اینشتین‌های کوچک (البته اینشتین‌هایی با جسم و روح سالم) لذت ببرید که فراموش کنید در حال شکل دادن یک مغز هستید.

درباره‌ی این کتاب

در این کتاب، تعداد زیادی توصیه‌ی کاربردی به شما ارائه می‌شود. پیشنهادهای ساده و ارزانی به شما خواهم داد که تأثیر فراوانی در آماده‌سازی فرزندان از نظر ذهنی، جسمی و عاطفی برای دستیابی به موفقیت دارد. اما چیزی را که در خانه‌ی خودم یا کلاس امتحان نکرده باشم، به شما توصیه نخواهم کرد.

- ✓ این کتاب به شما می‌گوید که برای باهوش‌تر بار آوردن بچه‌ها، چه کارهایی مفید است و چه کارهایی مفید نیست. همه‌چیز را در این کتاب پیدا می‌کنید، از چیدمان اتاق بچه‌ها تا تقویت مهارت‌های زبانی، تا تشخیص شرایط بهینه برای آموزش جبر.
- ✓ این کتاب محدوده‌ی وسیعی از مهارت‌های لازم برای موفقیت واقعی را برای شما شرح می‌دهد و می‌توانید تصمیم بگیرید که در الگوی زندگی‌تان، «باهوش» چه معنایی دارد. یادتان باشد که باهوش بودن چیزی بیشتر از گرفتن نمره‌ی ۲۰ در همه‌ی درس‌هاست.
- ✓ این کتاب به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌هایتان را با سطح بلوغ فرزندتان تطبیق دهید. شما نمی‌توانید از اعجوبه‌ی پیشرفته‌ی ۹ ماهه‌تان که با جمله‌های چهار کلمه‌ای صحبت می‌کند انتظار داشته باشید در امتحان دیکته موفق شود. به همین خاطر، پیشنهادهای بسیار بسیار زیادی به شما می‌دهم تا از هر مرحله بهترین استفاده را ببرید و بدانید چه زمانی باید به مرحله‌ی بعد بروید.
- ✓ این کتاب به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌ها و تعامل‌های انگیزه‌بخشی را که به‌طور طبیعی میان شما و فرزندانتان وجود دارد، کشف کنید. با کشف آنچه طبیعی است، اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنید تا آن‌ها را آن‌قدر تکرار کنید تا به نتیجه برسید. بدین ترتیب، همچنان که از بودن با فرزندتان لذت می‌برید، اطمینان هم می‌یابید که آن‌ها را خوب پرورش می‌دهید.
- ✓ این کتاب همچنین پیشنهادهایی عالی برای خاموش کردن تلویزیون و تشویق بچه‌های معتاد به تلویزیون، به میدل شدن به افرادی اهل عمل ارائه می‌دهد. با نشان دادن اقدامات پیشگیرانه‌ای که حتی برای تنبل‌ترین بچه‌ها نیز کارآمدند، شما را برای مواجهه با بحران‌های اجتناب‌ناپذیر آماده می‌کنم.
- ✓ این کتاب افسانه‌ها و خرافات ساخته‌ی شرکت‌های بزرگ را کنار می‌زند و به شما کمک می‌کند زیر بار تلقین این شرکت‌ها برای پرداخت پول زیاد برای خرید محصولات آموزشی مبتنی بر تئوری‌های مشکوک نروید.
- در این کتاب پیشنهادهای و دستورالعمل‌هایی واقع‌گرایانه برای تقویت غریزه‌ی عالی شما ارائه داده‌ام. تلاش کرده‌ام از اصطلاحات پیچیده‌ی آموزشی و عجایب و غرایب روانشناسی دوری کنم. (البته گاهی با ارائه‌ی تعاریف ساده وارد این موضوعات نیز شده‌ام تا از آخرین واژگان علمی نیز آگاه باشید).

پیش‌فرض‌ها

پیش‌فرض اصلی این کتاب این است که می‌خواهید فرزندان‌تان باهوش تربیت کنید که در عین حال، رشدی همه‌جانبه داشته باشند. می‌خواهید فرزندان‌تان شاگرد اول کلاس شوند و شاگرد اول بمانند. می‌خواهید ستایشگر هنر و طبیعت باشند، رهبر و مشاور کودکان دیگر و مهربان و دلسوز باشند.

پیش‌فرض دیگر این است که شما را فردی در نظر گرفته‌ام که زمان زیادی را با یک یا چند کودک می‌گذرانند. احتمالاً پدر یا مادر کودکی هستید، اما شاید هم مادر بزرگ یا پدر بزرگ، خاله یا عموی باحال و پرشور، مربی یا معلم هم باشید.

آخرین پیش‌فرض این است که می‌خواهید قدم بزرگی برای فرزندان بردارید. آماده و مشتاقید و می‌توانید فرزندان‌تان را مقدم بر خودتان بدانید — البته به شکلی منطقی!

این کتاب چگونه سازماندهی شده است

کتاب شامل ۵ بخش اصلی است که به ۲۲ فصل تقسیم شده‌اند. در اینجا مختصری از هر بخش را مرور می‌کنیم.

بخش اول: شروع خوب

باهوش بودن، چیزی بیشتر از آوردن نمره‌ی اول در امتحانات است، هر چند باید اعتراف کنم که آوردن بالاترین نمره به ضرر هیچ بچه‌ای نیست. بخش اول کتاب، باهوش بودن را تعریف و درباره‌ی نقش والدین در موفقیت فرزندان‌شان بحث می‌کند. این بخش چارچوبی را برای تعامل میان والدین و فرزندان باهوش بنا می‌نهد و ابزارهایی را برای ارزیابی میزان تأثیر بدن و فکر سالم بر هوش هر کودک در اختیار شما می‌گذارد.

بخش دوم: سال‌های آغازین:

از تولد تا مهرکودک

نوزادان چیزی بیشتر از آدم‌بزرگ‌های کوچکنند. آن‌ها نیازمند مراقبت و فعالیت‌هایی متفاوت — مثلاً مقدار زیادی ناز و نوازش — از بزرگسالان هستند. این بخش آخرین اطلاعات را در مورد فعال کردن سلول‌های ذهنی فرزندان در رحم، بیدار کردن

حواس پنجگانه‌ی نوزادان و آماده کردن بچه‌های تازه‌راه‌افتاده برای دنیای بیرون از خانه را در اختیاران می‌گذارد. پیشنهادهایی در زمینه‌ی وضع محدودیت‌ها ارائه می‌دهد و به شما می‌گوید چطور با فرزندتان بازی کنید تا ذهن و حواس او تقویت شود.

بخش سوم: سال‌های مشتاق یادگیری:

دبستان

از آنجا که احتمالاً این کتاب را برای تبدیل فرزندتان به یک نابغه‌ی دانشگاهی مطالعه می‌کنید، این بخش و بخش چهار را با مقاطع تحصیلی طبقه‌بندی کرده‌ام. در این بخش در مورد آماده کردن بچه‌ها برای دبستان و اطمینان از اینکه مدرسه را به شیوه‌ای عالی آغاز می‌کنند، بحث کرده‌ام. به مسائل دشوارتر مانند تکالیف درسی، ارتباط والدین با مدرسه، تغییر مدرسه و شناخت استعدادها نیز پرداخته شده است.

بخش چهارم: سال‌های «همه‌پیز را می‌دانم»:

راهنمایی و دبیرستان

نوجوانان گونه‌ای متفاوتند. هرچند بسیاری از مسائلی که برای بچه‌های کوچک‌تر صادق است در مورد نوجوانان نیز صدق می‌کند، اما در بسیاری از موارد نیز با دگرگونی مواجه‌ایم. این بخش شما را با دنیای نوجوانان آشنا می‌کند که شامل دوستان، زمان سپری‌شده در مدرسه (با تأکید بر فعالیت‌های فوق برنامه) و زندگی در خانه است و توصیه‌هایی برای رفتار درست ارائه می‌دهد. فصل‌های این بخش شما را به سمت اوج تجربه‌ی والدین باهوش بودن سوق می‌دهد: روانه کردن فرزندتان برای زندگی مستقل همراه با آغاز یک شغل یا رفتن به دانشگاه.

بخش پنجم: بخش ده تایی‌ها

این بخش شامل چندین فصل کوتاه و جالب است. ده خصیصه‌ی خانوادگی که باعث پرورش بچه‌های باهوش می‌شود، ده کتاب مناسب برای سنین متفاوت و ده منبع اطلاعاتی برای کمک به شما در زمینه‌ی پرورش انسان‌های توانا.

علایم به کار رفته در کتاب

علایم حاشیه‌ی کتاب نشان‌دهنده‌ی اطلاعات ویژه‌اند. این علایم به شما می‌گویند که در صفحه‌ی مربوطه چه مطالبی وجود دارد. به این ترتیب می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا باید مطلب را بخوانید یا با وجود اینکه جالب است، می‌خواهید سراغ موضوع بعدی بروید.

این نماد به شما ایده‌های بکری برای پرورش بچه‌های باهوش می‌دهد. همچنین حاوی نکاتی است که نسل‌ها مؤثر بوده و حتی در مورد خود شما نیز به کار رفته است!



این نماد معرف پاراگراف‌هایی است که در آن‌ها اصطلاحات آموزشی یا روانشناختی تعریف شده‌اند.



بعضی اوقات بهترین راه روشن کردن موضوع، مثال زدن و بیان داستان‌های واقعی است. این نماد نشان‌دهنده‌ی داستان‌ها و روش‌هاست.



حتی اگر هیچ چیز را به خاطر نمی‌سپارید، این یادآوری‌های ارزشمند را برای استفاده در آینده حفظ کنید.



این نماد، علامت توقف و تفکر درباره‌ی کاری است که انجام می‌دهید، چون ممکن است از عملتان نتیجه‌ی معکوس بگیرید.



حالا چه کار کنید

می‌توانید هر کدام از کارهای زیر را انجام دهید:

✓ کتاب را از اول تا آخر بخوانید، که مرا بسیار خوشحال می‌کند. اگر انجام این کار ممکن نیست، خوب است به کل کتاب نگاهی سریع بیندازید، به‌خصوص اگر دفعه‌ی اولی است که صاحب فرزند می‌شوید. مرور سریع کتاب می‌تواند چشم‌اندازی از آنچه در آینده با آن مواجه خواهید شد، به شما بدهد.

✓ قسمت‌هایی از کتاب را که با وضعیت فعلی تان در ارتباط است، بخوانید. خود کتاب این کار را آسان می‌کند، چون بخش‌ها از هم مجزا هستند. برای درک موضوعات نیاز به خواندن مطالب قبل از آن ندارید. در جاهایی که چنین نیازی وجود دارد، خود من در کتاب این موضوع را متذکر شده‌ام.

در بخش اول پیشنهادهایی برای تمام سنین ارائه داده‌ام، بنابراین توصیه می‌کنم حتماً به مطالب این فصل نگاه کنید.

✓ در کل کتاب، مطالبی را به عنوان مکمل در قاب آورده‌ام. این قاب‌ها ممکن است برای شما جالب باشد. اگر برای شما جالب نبود، از آن‌ها بگذرید: این قاب‌ها حاوی اطلاعات تکمیلی است، اما برای درک مطالب الزامی به خواندن آن‌ها نیست.

حالا چه کار کنید؟ روی یک صندلی راحت بنشینید و از سفر به دنیای «باهوش بار آوردن کودکان» لذت ببرید.

توصیه



بخش ۱

شروع خوب

اثر ریک تینت

موج پنجم



در این بخش...

باغبان‌ها می‌دانند چطور گیاهانی عالی پرورش دهند. تصمیم می‌گیرند که در شرایط موجود چه گیاهی بهتر رشد می‌کند، تعیین محل کاشت را به شکلی بهینه برنامه‌ریزی کرده و از دانه‌ها با کود و آب مراقبت می‌کنند. گیاهانی که بیشترین مراقبت را دریافت کرده‌اند، میوه‌ها و گل‌هایی رنگارنگ خواهند داشت.

بچه‌ها هم همین‌طورند. در مورد بچه‌ها، با شناخت اینکه چه چیزی برای موفقیت آنان لازم است، زمینه‌ی کار را آماده می‌کنید. سپس با پیام‌های مثبت و فراهم آوردن محیط مناسب برای باهوش‌تر و خوشحال‌تر بودن، از نهال‌هایتان مراقبت می‌کنید. فصل ۱ به شما در تعریف مفهوم باهوش کمک می‌کند و فصل ۲ و ۳ به شما در تهیه‌ی خاک مناسب برای کودکتان یاری می‌رساند. فصل ۴ اطلاعاتی تکمیلی در زمینه‌ی روش‌های سالم نگه داشتن کودک و آماده کردن او برای یادگیری در اختیار شما می‌گذارد.

فصل ۱

تعریف افراد باهوش

در این فصل می‌خوانیم:

- ▶ بر تصور شما از کودکان باهوش تمرکز می‌کند
- ▶ شش خصوصیت اصلی کودکان باهوش‌تر و توانمندتر را مشخص می‌کند
- ▶ به شما کمک می‌کند تا هوش کودکانتان را به دوران بزرگسالی آنان نیز بسط دهید

شاید شما هم این حقیقت را بدانید: تربیت کودکان در حال حاضر دشوارتر از هر زمان دیگری شده است. کودکان شما انتخاب‌های بی‌انتهایی دارند، تکنولوژی‌های جدید و نیروهای خارجی — مانند رسانه‌ها — که از زمان نوزادی آن‌ها را بمباران کرده و برای کسب توجه آنان با شما رقابت می‌کنند.

در چنین دنیای پرسرعت و پرقابتی، مجبورید اولویت‌های پدرومادری‌تان را خیلی زود مشخص کنید. اگر می‌خواهید فرزندان باهوش تربیت کنید، باید منظورتان را از باهوش بودن تعریف کنید. بعد باید بفهمید که چه منابعی توانایی موفقیت را به کودکان می‌دهند. تنها پس از توجه کامل است که می‌توانید تشخیص دهید چگونه این مفاهیم باعث به وجود آمدن شیوه‌ی بهتری برای پدرومادری می‌شوند.

این فصل، البته به شکل ضمنی، خصوصیات را شرح می‌دهد که اخذ نمرات بهتر و تعقیب استعدادهای نامعمول را ممکن می‌کند.

شناخت خصوصیات کودکان باهوش

آیا شما برای دل‌بندان‌تان آرزوهایی بزرگ و بلندپروازانه دارید که از گهواره آغاز می‌شوند؟ شاید یکی یا همه‌ی موارد زیر را در دورنمای‌تان دارید:

✓ نوزادانی که از داخل شکم مادر آغاز به راه رفتن و حرف زدن می‌کنند

- ✓ بچه‌های پیش دبستانی که دایرةالمعارف می‌خوانند و مسائل جبر حل می‌کنند.
- ✓ کودکانی که هر فصل شاگرد اول می‌شوند و آن قدر نمره‌ی ۲۰ در کارنامه‌شان دارند که سازمان تحقیقات فضایی با پدر و مادرشان تماس می‌گیرد.
- ✓ دبیرستانی‌هایی که کاپیتان تیم ورزشی‌اند، اولین صندلی ارکستر متعلق به آنان است و نمره‌های دبیرستانشان آن قدر خوب است که بهترین دانشگاه‌های کشور در به‌در دنبال آنان هستند.

این اهداف، علاوه بر اینکه کمی غیر واقعی‌اند، تنها جنبه‌ای از باهوش بودن را نشان می‌دهند. در دنیای بی‌رحم امروز، بچه‌های واقعاً باهوش برای موفقیت، به چیزی بیش از اهداف متکبرانه و خیالات پوچ نیاز دارند.

می‌دانم که فکر تربیت بچه‌های باهوش و همه‌جانبه‌نگر می‌تواند ترسناک باشد. و متأسفانه هیچ فرمول آسانی برای انجام این کار وجود ندارد. بچه‌ها هم مثل شما، موجوداتی پیچیده، متنوع و مهیجند. خبر خوش این است که کودک شما تمایلی طبیعی برای حرکت در مسیر صحیح دارد. وظیفه‌ی شما به عنوان پدر و مادر، شکوفا کردن این تمایل و پروراندن آن تا زمانی است که کودکان خانه را ترک می‌کنند، و حتی بعد از آن. لازمه‌ی انجام این کار، پروراندن خصوصیات مورد بحث در فصل‌های آتی است.



هیچ‌پیز نمی‌تواند انگیزه را شکست دهد

برای باهوش بودن، باید انگیزه‌ای برای موفقیت وجود داشته باشد، مهم نیست که چه موانعی یا چند مانع سر راه فرزند شما قرار دارد. انگیزه شما را به حرکت وادار می‌کند و بعد شما را فعال نگه می‌دارد. انگیزه شما را به سمت موفقیت می‌کشاند. حتی اگر فرزند شما هوش درخشانی در زمینه‌ی کتابخوانی از خود بروز دهد، بدون انگیزه برای استفاده‌ی کاربردی از آن، راه به جایی نخواهد برد.

بهترین حقیقت درباره‌ی انگیزه این است که خودش را تغذیه می‌کند. علاقه به پرتاب توپ منجر به برپا کردن یک لیگ کوچک می‌شود و در نهایت به بازی در تیم مدرسه می‌انجامد. منبع ناشناخته‌ی درونی‌ای، باعث میل به دانستن می‌شود. می‌توانید آن را عشق به یادگیری یا روح ماجراجویی بنامید. همان اندازه که در رسیدن به هدف لذت هست، در روند انجام کار هم لذت وجود دارد — شاید حتی بیشتر.

تشویق بچه‌ها

کودکان تقریباً از زمان تولد خود را به جلو می‌رانند. آن‌ها در مسیر استقلال، قدم‌به‌قدم حرکت می‌کنند. نوزاد سالم شما:

- ✓ زمانی که نیاز به توجه دارد، برای برقراری ارتباط با شما، گریه می‌کند.
- ✓ آن قدر می‌گردد تا چیزی برای مکیدن پیدا کند.
- ✓ آن قدر می‌کشد و هل می‌دهد تا تکان می‌خورد، می‌نشیند و می‌ایستد.
- ✓ آن قدر حرکت می‌کند تا سینه‌خیز برود، راه برود و از پله‌ها بالا برود.

اگر مرتب کودکان را تشویق کنید، انگیزه‌ی موفقیت خودبه‌خود ظاهر می‌شود. آموزش استفاده از دستشویی، تشخیص اعداد و حروف، نقاشی، بستن بند کفش، خواندن مستقل یک کتاب، نواختن یک آلت موسیقی — همه‌ی این‌ها مراحل مهمی است. با هر دستاورد، کودک شما توانایی و اعتمادبه‌نفس لازم را برای ورود به ماجرای جدید به دست خواهد آورد. (هر چند ممکن است بعضی از این توانایی‌ها، مانند نقاشی کشیدن روی دیوار، خوشایند شما نباشد.) تشویق به انجام این کوشش‌ها، انگیزه‌ی لازم را برای دستیابی به موفقیت فراهم می‌سازد؛ انگیزه‌ای که در تمام زندگی تداوم خواهد داشت.

انگیزه را سرکوب نکنید

همه‌ی کودکان انگیزه دارند — مگر اینکه سرکوب شده باشد. تکرار حرف‌های تحقیرآمیز، بی‌علاقگی، یا اهمیت ندادن به آنچه برای کودکان مهم است، شما را به سمت سرکوب انگیزه پیش خواهد برد.



یکی از زمان‌هایی که والدین انگیزه‌ها را سرکوب می‌کنند، زمانی است که بچه‌ها کشفیات چندش‌آور و چسبناکشان را رو می‌کنند، مثل روزی که دخترم یک کرم ابریشم پیدا کرد. اولین واکنش من که از حشرات می‌ترسم و دانشی در این مورد نداشتم، این بود که: «آه! نمی‌شه تو خونه حشره نگه داری. همین که گفتم!» بعد به یک نقشه‌ی دیگر فکر کردم. خانه‌ی حشره را در جایی دنج قرار دادیم تا پيله بستنش را تماشا کنیم. به کتابخانه رفتیم و کتاب‌هایی راجع به نگهداری و تغذیه‌ی پيله‌ها پیدا کردیم. دخترم دوستانش را برای دیدن کشفش دعوت کرد و ماه‌ها بعد که پروانه‌ی رنگارنگ از پيله درآمد، آزادش کردیم. امروزه، دخترم به‌عنوان مشاور اردوها، دوستداران حشرات را تشویق می‌کند، درحالی‌که مسئولان گروه‌های دیگر می‌گویند: «آه آه! اون چیز رو از من دور نگه دار!»



در مورد راه‌های زیر برای تقویت انگیزه در فرزندان فکر کنید:

- ✓ از لباس‌های گلی، حشرات نورانی و کرک‌های گل قاصدک استقبال کنید! مراقب عکس‌العمل‌هایتان در مورد اشیاء و موجودات کثیفی که فرزندان‌تان به خانه می‌آورند باشید. آیا رفتار‌تان کنجکاوی را در وجود او می‌کشد یا او را تشویق به یادگیری بیشتر و باهوش‌تر شدن می‌کند؟
- ✓ اگر بعد از چندین روز بارانی، هوا آفتابی شده است، شستن لباس‌ها را به زمان دیگری موکول کنید! هر وقت فرصتی پیش می‌آید، به فرزندان فرصت دهید اکتشافات جدیدی انجام دهد.
- ✓ در حین باد کردن بادکنک یا درست کردن فواره با گاز نوشابه، با او صحبت کنید. برای او توضیح دهید که چه چیزی باعث این اتفاقات می‌شود. به او کمک کنید در زندگی روزمره جادوی علم را بیابد.
- ✓ او را تشویق به تلاش کنید و همیشه بیشتر به تلاش اهمیت بدهید تا به نتیجه‌ی نهایی. زمانی که فرزندان به شما عکس یا داستانش را نشان می‌دهد، برای سر درآوردن از موضوع و افزایش یادگیری، از او سؤال کنید. از او بپرسید چه چیزهایی را می‌تواند به کارش اضافه کند. از هر تلاشی تقدیر کنید.
- ✓ می‌توانید با پولتان برای فرزندان سی‌دی، کتاب و دیگر چیزهای ارزشمندی را بخرید که می‌خواهد. به این ترتیب دانه‌هایی را می‌کارید که با کار زیاد و بالا رفتن آگاهی، میوه می‌دهند.
- ✓ فرزندان را ترغیب به کار داوطلبانه کنید. درباره‌ی کمک به افراد فقیر با او صحبت کنید، همین‌طور به او بگویید که چطور باید دچار چنین مشکلاتی (فقر و...) نشود.
- ✓ هر چند وقت یک‌بار، میزان مناسبی از رقابت و چالش را وارد خانواده‌تان کنید. در مورد رقابت به فصل ۱۵ مراجعه کنید.

حتی اگر همیشه بهترین عکس‌العمل‌ها را در مواجهه با کنجکاوی‌های فرزندان نشان دهید (و البته هیچ پدرمادری قادر به انجام چنین کاری نیست)، باز هم برانگیختن انگیزه کار آسانی نیست. مقاومت‌های زیادی در مقابل تلاش شما وجود دارد. مهم‌ترین و آشکارترین این مقاومت‌ها، تلویزیون، فشار کاری شما و مشکلات خانواده‌های تک‌والد و نداشتن زمان برای گذراندن وقت با خانواده است.



مراقب افراد مشهور و ثروتمندی باشید که پز می‌دهند که چطور با وجود اینکه در مدرسه شاگردان خوبی نبوده‌اند، به موفقیت دست پیدا کرده‌اند. رئیس جمهور آمریکا به دانشجویان یک دانشگاه گفت که گرفتن نمره‌ی پایین می‌تواند باعث شود رئیس جمهور ایالات متحده شوند! جرج کلونی، هنرپیشه‌ی معروف، به بینندگان تلویزیون پز می‌دهد که دوره‌ی پیش‌دانشگاهی را تمام نکرده است. ممکن است تصور کنید این آدم‌ها انگیزه را در فرزند شما تقویت می‌کنند، چون بدون اینکه باهوش‌ترین آدم‌های دنیا باشند به موفقیت رسیده‌اند، اما آن‌ها پیام درست را به کودکان نمی‌رسانند: داشتن انگیزه برای آموختن، معادل موفقیت است.

اشتیاق به «کار کردن»، معیزه می‌کند

هرچه فرزندان زودتر به ارزش کار کردن پی ببرند، موفق‌تر خواهد بود. شما کار می‌کنید تا پول داشته باشید، غذا بخرید و خانه‌تان را تمیز و مرتب نگه دارید. برای فرزند شما کار کردن به معنای انجام تکالیف، فعالیت در مدرسه و کار جمعی در خانه و اجتماع است. کارگری کوشا و مسئول بودن، از درس‌های زندگی است.

ارتباطی روشن میان اخلاق کاری مثبت و موفقیت وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهد که فرزند کوشای ۱۰ ساله‌ی شما شانس بیشتری برای موفقیت دارد تا بچه‌ی تنبل همسایه. در حقیقت اشتیاق به کار کردن مهم‌تر از ضریب هوشی یا وضعیت اقتصادی خانواده است. برقراری یک اخلاق کاری در سن پایین باعث کاهش احتمال بیکاری و روابط بهتر در همه‌ی زمینه‌ها در آینده خواهد شد.

زمانی که فرزندان کاری را با اشتیاق تا پایان انجام دهد، با خوشحالی می‌گوید: «من این کار را کردم!» ایجاد روحیه‌ی کاری مثبت مزایای دیگری نیز دارد:

- ✓ احساس موفقیت
- ✓ اعتماد به نفس
- ✓ آگاهی از نقاط قوت و ضعف
- ✓ احترام به قوانین و اولیای امور
- ✓ مهارت در زمینه‌ی همکاری با دیگران در انجام کار
- ✓ توانایی تداوم وظیفه‌شناسانه‌ی یک تکلیف جسمی یا ذهنی تا پایان، به عبارت دیگر انضباط شخصی.

فکر می‌کنم کار کردن برای بچه‌ها بسیار مهم است و به همین خاطر در فصول ۸، ۱۱ و ۱۶ به ارزش کار و کارهایی که بچه‌ها باید بتوانند در تمام سنین انجام بدهند، پرداخته‌ام.

فوش بینی کودکان را تشویق می‌کند راه را ادامه بدهند

اگر کودک شما رفتاری مثبت داشته باشد، شانس بیشتری برای زندگی سالم و طولانی خواهد داشت. همچنین عملکرد بهتری در کار و مدرسه نشان خواهد داد. به این خاطر که افراد خوش‌بین به جای تمرکز بر وقایع مجزا که ممکن است در لحظه خوب یا بد باشند، زندگی را یک راه می‌بینند: راه «یا موفق می‌شوم یا درحالی شکست می‌خورم که تلاشم را کرده‌ام!»

اگر فرزند شما باور داشته باشد که می‌تواند بهترین نمره را در امتحان بگیرد، کاپیتان یک تیم ورزشی باشد، یا از کوه بالا برود، آن وقت می‌تواند به آرزویش هم نزدیک شود یا به آن برسد. اگر هم نتواند به هدفش برسد، مشکلی نیست. دوباره تلاش می‌کند.

تقویت شجاعت از راه نگرش صحیح

تفکر مثبت به فرزند شما کمک می‌کند با مشکلات زندگی دست‌وپنجه نرم کند. مثبت بودن به کودکان جرئت می‌دهد تا:

- ✓ در برابر وسوسه‌های مضر، مانند مواد مخدر، الکل و روابط جنسی ناخواسته مقاومت نشان دهند.
- ✓ تن به موقعیت‌های پرخطر یا مشکل‌ساز ندهند.
- ✓ درحالی که بقیه‌ی همکلاسی‌ها فکر می‌کنند شاگردزنگ بودن «باحال» نیست، به سؤالات معلم پاسخ بدهند.
- ✓ با دوستان موفق، که ممکن است چندان مورد علاقه‌ی دیگران نباشند، معاشرت کنند.
- ✓ بدون اینکه کسی را بشناسند، وارد یک مدرسه یا کلاس جدید بشوند.

فوش بینی در برابر فوش باوری

خوش‌بینی به این معنا نیست که فرزند شما واقع‌گرا نیست. خوش‌بینی حقیقی هیچ‌گاه واقعیت را انکار نمی‌کند. بالعکس، فرزند مثبت‌اندیش شما با ایمان و اشتیاق،

هر جا امکان داشته باشد، واقعیت موجود را به چیزی بهتر تبدیل می کند. او می گوید: «شاید اگر کمی تندتر بدوم، کمی بیشتر درس بخوانم، موفق شوم.»

کودکانی که چنین رفتاری دارند، از تجربیات خود درس می گیرند. بر تجربیات خود تکیه می کنند. و عملکرد بهتر را جزئی از استمرار حرکت می بینند. هیچ چیز نمی تواند جلوی پیشرفت چنین کودکانی را بگیرد.

فلق یک انسان فوش بین

صاحب نظران اتفاق نظر ندارند که خوش بینی ذاتی است یا اکتسابی. اما شکی نیست که اگر همیشه منفی بافی کنید و در انتظار وقایع ناخوشایند باشید، توقع دارید فرزندان شما هم همیشه بازنده باشند. اما اگر خوش بین باشید، مرتب به او می گویند: «تو می توانی» و به این ترتیب ارتعاشاتی مثبت به سوی او ارسال می کنید. (مطالب بیشتر در این زمینه را در فصل ۳ خواهید یافت.) به این شکل کودکان باور می کنند که می توانند در دنیا تأثیر گذار باشند. و اغلب هم همین طور است.



فلاقیات درها را به روی شما باز می کند

کودکان باهوش خلاقند و به شیوه ای متفاوت فکر می کنند. آن ها از هر چیزی بی مصرف، چیزی با ارزش خلق می کنند و با استفاده از مهارت های ذهنی خود به جهان رنگ و بویی تازه می بخشند.

معجزه ای به نام تفکر فلاق

خلاقیت یعنی استفاده از استعداد برای خلق چیزی بی همتا. اگر فرزند شما یکی از فعالیت های زیر را انجام می دهد، می توانید نتیجه بگیرید که دارای روحی خلاق است:

- ✓ **تفکر انتزاعی.** یک قوطی خالی چیزی بیشتر از یک قوطی است: قلعه، جعبه ای اسباب بازی یا خانه ای عروسک است.
- ✓ **منطق.** اگر آجرها محکم اما برج لقی است، شاید افزودن یک آجر به هر طرف، از فرو ریختن برج جلوگیری کند.
- ✓ **حل مسئله.** شاید این مسئله ریاضی کمک کند بفهمم باید چطور به حساب و کتابها رسیدگی کنم.

- ✓ **داشتن برنامه.** مثلاً: «امروز، لباس می‌پوشم، سگ را برای گردش به پارک می‌برم، با جیمی در باغچه دنبال کرم می‌گردم و درست کردن گردنبند نصفه‌کاره‌ام را ادامه می‌دهم.»
- ✓ **داشتن ایده‌های پیچیده.** ممکن است فرزند شما رادیو را باز کند و ببیند چطور کار می‌کند. بعد دوباره آن را به شکل اول درست کند.
- ✓ **تفسیر دنیا با حواس پنجگانه.** ساختن موسیقی، نقاشی یا نوشتن داستان کاری خلاقانه است.

نکته به آینده

فعال کردن تمایلات خلاقانه‌ی کودکان نیازمند زمان و پشتکار است. برای برانگیختن حس اعجاب و ماجراجویی، که منجر به بروز خلاقیت می‌شود:

- ✓ بگذارید فرزندتان بداند که شما به تفکر آزاد و روحیه‌ی ماجراجو احترام می‌گذارید.
- ✓ با پرسیدن سؤال، کودک را تشویق به تفکر به شیوه‌ای جدید و متفاوت کنید، مثلاً: «چه اتفاقی می‌افتد اگر...؟» یا «چطور فهمیدی که...؟» و خلاقیت او را افزایش دهید.
- ✓ بپذیرید که خیالی‌باف امروز می‌تواند موتزارت فردا باشد. تا زمانی که فرزند خیالی‌بافتان از کل جریان زندگی جدا نشود، خلق ایده‌ها، فکر کردن راجع به آن‌ها و پیش‌بینی («اگر این‌طور بشود...») جزئی از فرایند خلاقیت به حساب می‌آیند.
- ✓ با هر ایده‌ی وحشی و دیوانه‌وار، با احترام و اشتیاق برخورد کنید. سرکوب پیشنهادهای غیرعملی یا احمقانه، خلاقیت را از بین می‌برد. حمایتگر باشید تا حتماً در آینده ایده‌های بهتری ارائه شود.

فرزندتان را تشویق کنید یک دفترچه‌ی تخیلات برای خودش درست کند. هر نوع کاغذ، پوشه، مجموعه روزنامه‌های بریده‌شده یا دفتر سفید می‌تواند به ثبت افکار و تخیلات کمک کند. دفترچه‌های صوتی روی نوار کاست نیز مناسب هستند. بگذارید تخیلات کودکتان در زمینه‌ی نوشتن، طراحی، داستان‌نویسی یا خواندن آواز شکوفا شود. اگر الهه‌ی الهام او در خواب است، برای فرستادن او به سرزمین تخیل عجله کنید. برای بچه‌های کوچک‌تر می‌توان از جملاتی مانند: «فرض کن روی ماه هستی یا توی یک باغ با گیاهان شکلاتی بازی می‌کنی...» استفاده کرد. برای بچه‌های بزرگ‌تر باید تلاش بیشتری انجام داد.

توصیه



دوستان به موفقیت افراد کمک می‌کنند

بچه‌های اجتماعی بیشتر پیشرفت می‌کنند. حتی در این دنیای کاملاً غیرشخصی و تکنولوژیک، فرزند شما مرتب در حال تعامل با دیگران است: در کلاس، سر کار، در تیم‌های ورزشی و البته قرارهای دوستانه. بچه‌های اجتماعی بیشتر به مهمانی‌ها دعوت می‌شوند و برای مبصر شدن رقابت می‌کنند، چرا که می‌دانند چطور با دیگران ارتباط برقرار کنند. در بزرگسالی، کارها را به خوبی انجام می‌دهند، چرا که می‌دانند چطور به دیگران کمک کنند و در مقابل، چطور از دیگران کمک بخواهند. مهم‌تر از همه‌ی این‌ها، تحقیقات نشان داده سلامت جسمی و ذهنی فرد، با مهارت اجتماعی او در زمینه‌ی دوست‌یابی مرتبط است.

توانایی دوستی با افراد و حفظ دوستی، از مهارت‌های زندگی است و کودکان موفق دارای چنین مهارتی هستند. در حین تعامل با دیگران و طی فرایند رشد، کودکان باهوش این مهارت‌ها را مورد تجدید نظر قرار می‌دهند و با محیط منطبق می‌کنند. برای اطمینان از اینکه فرزندان توانایی لازم را برای برقراری ارتباطات سالم داشته باشد:

✓ **احساسات دیگران را برای او شرح دهید.** بگویید: «پت گریه می‌کند چون غمگین است»، «مگی هر وقت نگران است، می‌خندد.» صحبت درباره‌ی چیزهایی که افراد را خوشحال یا غمگین می‌کند، علاوه بر آموختن زبان احساسات و عکس‌العمل‌های افراد به کودک، حس همدردی را نیز به او می‌آموزد.

✓ **داستان‌هایی در مورد اینکه کودکان چگونه احساسات خود را بروز می‌دهند، برای او بخوانید تا از احساسات دیگران نترسد.**

✓ **در مورد ویژگی‌های دوستان خوب صحبت کنید، مانند حامی، سرگرم‌کننده و مسئولیت‌پذیر بودن.** خیلی زود اعتماد به نفس لازم را برای اتخاذ تصمیمات درست در فرزندان به وجود بیاورید. به او بفهمانید که یکی از خصوصیات تصمیمات درست، انطباق آن‌ها با استانداردهای خانوادگی است.

✓ **به او کمک کنید تفاوت‌های دوستان، هم‌تیمی‌ها و همکاری‌ها را بپذیرد.** شرح دهید که هیچ‌کس همه‌ی خصوصیات لازم را برای یک رابطه‌ی خوب ندارد. به همین دلیل اغلب افراد برای پرداختن به تمام جنبه‌های شخصیت خود دوستان زیادی دارند. در فصول ۱۰ و ۱۵ می‌توانید مطالب بیشتری در مورد اهمیت روابط بخوانید.



روشن کردن موضوع: مواجهه با واقعیت

می دانم که در دنیا هیچ چیز جدی تر از پرورش عصبانی تان نکنند و گاهی شما را به سمت کودکان نیست. اما آنقدر بر هوش و باهوش بودن جنون سوق دهند. اصلاً باید همه‌ی این کارها تمرکز نکنید که لذت بزرگ کردن فرزندان را را بکنند. زمان‌هایی پیش می‌آید که با تلاش‌های از دست بدهید. از بودن با فرزندان لذت ببرید. با شما برای بهبود اوضاع مخالفت می‌کنند. آن‌ها بخندید. با آن‌ها گریه کنید. با آن‌ها مسخره‌بازی اما می‌توانم بگویم که این کار نیز جزئی از دریاورید. در هر شرایطی آن‌ها را تا می‌توانید بغل فرایند یادگیری آنان است! اگر مثل بچه‌های کنید و ببوسید. برای داشتن فرزندان باهوش و اخلاقی، نمونه رفتار کنند، دوست ندارید هیچ وقت انجام چنین کارهایی به اندازه‌ی تمام پیشنهادهایی که را ترک کنند. اما معنای پدر و مادر بودن این در هر کتابی مطرح می‌شود، اهمیت دارند. نیست. پدر و مادرهای باهوش، خصایصی را در فرزندان باهوش خود ایجاد می‌کنند که اجازه می‌دهد وارد دنیای واقعی شوند، موفق باشند و مستقل زندگی کنند. همین ترتیب انتظار داشته باشید که فرزندان صبر و بردباری شما را به چالش بکشند،

هوش روزمره را به یاد داشته باشید

دارا بودن همه‌ی این ویژگی‌ها بدون وجود شعور، که نوع دیگری از هوش به حساب می‌آید، بی‌فایده است. شعور همان چیزی است که فرزند شما در زندگی روزمره می‌آموزد و اغلب اثری از آن در کتاب‌ها دیده نمی‌شود. شعور یعنی توانایی اتخاذ تصمیمات درست که موارد زیر را در بر می‌گیرد:

- ✓ تفکر مستقل
- ✓ انجام انتخاب‌های سالم و امن
- ✓ اطمینان به احساسات غریزی، به‌خصوص انواع ناخوشایند آن
- ✓ دانستن اینکه چه زمانی باید واکنش نشان دهد، صحبت کند یا دربرود.
- ✓ درک اینکه چه زمانی پیروی از دستورها اشتباه است.
- ✓ توانایی گفتن «نه» به شکلی قاطعانه

بچه‌های باهوش اتفاقی به وجود نمی‌آیند. باید فرزندان را برای زندگی آماده کنید. در فصول ۸، ۱۰ و ۱۸، در مورد برنامه‌ریزی برای موقعیت‌هایی که فرزندان در سنین مختلف با آن‌ها مواجه خواهد شد، مانند رد شدن از

خیابان و برخورد با غریبه‌ها، صحبت کرده‌ام. اما بعضی از آموزش‌ها تمام سنین را در بر می‌گیرد. با رعایت موارد زیر، فرزندان را برای مواجهه با دنیای واقعی آماده کنید:

✓ از پیش برای موقعیت‌هایی که ممکن است فرزندان در مراحل مختلف زندگی با آن‌ها مواجه شوند، برنامه‌ریزی کنید، مانند نحوه‌ی برخورد با مزاحمان تلفنی زمانی که در خانه تنهاست.

✓ مهارت‌های لازم را برای برخورد با چنین موقعیت‌هایی به او بیاموزید، برای مثال تماس با پلیس ۱۱۰.

✓ با انجام بازی «اگه فلان جور شد، بهمان جور می‌شود...» گزینه‌های مختلف را در برخورد با چنین موقعیت‌هایی با او در میان بگذارید. «اگر کسی دم در بیاید و ادعا کند لوله‌کش است و بخواهد وارد خانه شود، چه کار می‌کنی؟»، «اگر غریبه‌ای زنگ زد و پرسید آیا پدرمادرت خانه هستند یا نه، چه جوابی می‌دهی؟»

✓ فهرستی برای موارد امنیتی تهیه کنید، آن را در معرض دید بگذارید و مرتب با هم مرور کنید.

✓ در هر سنی، ارتباط خودتان را با فرزندان حفظ کنید و از اوضاع زندگی‌اش باخبر باشید.

✓ نقش بازی کردن به برخورد راحت و طبیعی با موقعیت‌ها کمک می‌کند. نقش غریبه‌ای را بازی کنید که زنگ در را می‌زند و می‌گوید برای یک مورد اضطراری به تلفن نیاز دارد یا غریبه‌ای که با اتومبیلش کنار او می‌ایستد و می‌پرسد دوست دارد همراه او به دیدن حیوانات برود. تمرین کنید در چنین موقعیت‌هایی چه بگوید و چه کار کند.

باهوش نگه داشتن بچه‌ها در عین رشد

در تمام این کتاب، روش‌هایی برای تربیت بچه‌های باهوش خواهید یافت. مکرراً راه‌هایی را که والدین باهوش برای کمک به درخشش فرزندان‌شان انتخاب می‌کنند، بیان می‌کنم.

✓ به اهمیت نقش خود در تربیت فرزندان واقف می‌شوید و آن را جدی می‌گیرید. این بدین معنا نیست که تمام زندگی‌تان را وقف پرورش استعداد‌های فرزندان بکنید. بدین معناست که دیدی سالم نسبت به قضیه داشته باشید و بهترین پدرمادری باشید که می‌توانید.

- ✓ به فرزندتان می‌فهمانید که باهوش بودن مهم است. توصیه نمی‌کنم مرتب به آن‌ها بگویید باید باهوش باشند. بلکه زیرکانه و با آنچه انجام می‌دهید و آنچه می‌گویید، این فکر را در ذهن آن‌ها جا بیندازید. در فصل ۲ به این موضوع پرداخته‌ام.
- ✓ از خودتان و فرزندانتان مراقبت می‌کنید، متوجه می‌شوید که کودکان سالم و متناسب باهوش‌ترند. در فصل ۴ به این موضوع پرداخته‌ام.
- ✓ متوجه می‌شوید که رشد طبیعی و معمول کودکان چگونه است. یاد می‌گیرید که ذهن‌های کوچک چطور کار می‌کنند (فصل ۶) و چه چیز باعث رشد آن‌ها می‌شود. بعد می‌توانید با استفاده از فعالیت‌هایی متناسب با سطح رشد آن‌ها، توانایی‌های ذهنی‌شان را افزایش دهید.
- ✓ به فرزندانتان فرصت می‌دهید تا بهترین باشند که می‌توانند. مراقب رشد اجتماعی و احساسی و همین‌طور درسی آن‌ها خواهید بود. اما به آن‌ها اجازه می‌دهید تلاش کنند، موفق شوند و با سرعت خاص خودشان رشد کنند، تا زمانی که مستقل شوند و خانه را ترک کنند. (این اتفاق زودتر از آنچه تصور کنید، روی می‌دهد!)

فصل ۲

شما می‌توانید پرورش دهنده‌ی یک ذهن باشید

در این فصل می‌خوانیم:

▶ قدرت خود را در شکل دادن ذهن کودکان باهوش درک می‌کنید

▶ به فرزندانان کمک می‌کنید موفق باشند

▶ دقیقاً مشخص می‌شود که والدین چگونه کودکان باهوش تربیت می‌کنند

اعتراف کنید. آیا از اضطراب انجام کار دشوار تربیت فرزندان باهوش، دل‌درد گرفته‌اید؟ آیا این نگرانی شما را به سمت یافتن آخرین کتاب‌ها، نوارهای ویدئویی و وبسایت‌ها در زمینه‌ی تربیت کودکان سوق داده است؟ آیا هر کارتان را بررسی و موشکافی و آنالیز می‌کنید تا مبادا به توانایی‌های بالقوه‌ی فرزندانان آسیب برسانید؟

شجاع باشید و پولتان را دور نریزید. آنچه مورد نیاز فرزندانان است از خانه‌ی شما بیرون می‌آید. به منبعی جز چیزهایی که هم‌اکنون در اختیار دارید فکر نکنید، خودتان و خانواده‌تان. این فصل به شما کمک می‌کند نقاط قوت خود را در زمینه‌ی تربیت بچه‌های باهوش کشف کنید. اگر خودتان در این زمینه کارهایی انجام داده‌اید، می‌توانید از این فصل بگذرید و سراغ مطالب بعدی بروید.

ارزیابی آنچه می‌دانید

حتی اگر برای بار اول صاحب فرزند شده‌اید، در کار تربیت کودکان تازه‌کار به حساب نمی‌آیید. شما زمانی خودتان هم کودک بوده‌اید و این نکته‌ی مثبت و مهمی در کارنامه‌ی شما به حساب می‌آید. همین‌طور حداقل با یک پدر یا مادر یا افرادی همانند آن‌ها، وقت گذرانده‌اید. این هم نکته‌ی مثبت دیگری است.

اگر با کودکان کار کرده باشید (به عنوان معلم مهد کودک، معلم، پزشک یا خاله و عمو و...)، تجربه‌ی تعامل با کودکان را نیز دارید که تمرینی برای تربیت فرزندان خودتان به حساب می‌آید.



اگر هرازگاهی دقیقاً مانند والدینتان رفتار کردید، تعجب نکنید. در کمال تعجب — و ترس — می‌توانید بازتابی از کودکی خودتان را به شکل خفته در خودتان ببابید. زمانی که اصلاً انتظارش را ندارید، مثلاً وقتی که فرزندانان با نق‌نق صبر شما را لبریز می‌کنند یا به موسیقی گوش‌خراشی گوش می‌دهند، کلمات، برخوردها و عکس‌العمل‌های والدینتان از شما سر می‌زند.



چند دقیقه و خیلی جدی به روابط خودتان با والدینتان فکر کنید. شاید بخواهید مانند جدول ۱-۲ فهرستی در مورد رفتارهای خانوادگی خوب و بد ترتیب دهید. به نحوه رفتار والدینتان فکر کنید.

- ✓ کدام رفتار آن‌ها برای شما و خواهر و برادرهایتان مفید بود؟
- ✓ کدام رفتارها مفید و مناسب نبود؟
- ✓ می‌خواهید فرزندتان کدام‌یک از این رفتارها را تجربه کند؟
- ✓ کدام‌یک از ارزش‌های خانوادگی ارزش تداوم دارد؟
- ✓ کدام‌یک از این ارزش‌ها را باید از بین برد؟

تجزیه و تحلیل این رفتارها چارچوبی برای رفتار شما به عنوان پدر یا مادر ارائه خواهد داد.

فهرست رفتارهای خانوادگی خوب و بد

جدول ۱-۲

فوب	بد
هر شب مرا موقع خواب می‌بوسیدند	وقتی مریض می‌شدم، می‌گفتند «شجاع باش» یا «زخم که درد ندارد»، احساسات مرا نادیده می‌گرفتند
همیشه برایم جشن تولد می‌گرفتند	می‌گفتند دست از گریه بردارم، و گرنه خودشان کاری می‌کنند گریه‌ام دربیاید
بین بچه‌هایشان فرق نمی‌گذاشتند	بین پسر و دختر فرق می‌گذاشتند
آخر هفته‌ها را با هم می‌گذراندیم	در انتخاب فعالیت‌های خانوادگی، نظر من را نمی‌پرسیدند
به من می‌گفتند توانایی انجام هر کاری را دارم	به من پیشنهاد دادند که چون در هیچ کار دیگری استعداد ندارم، یک دوره‌ی معلمی را بگذرانم

نترسید. شما مثل والدینتان نیستید. اما ژن‌های آن‌ها را به ارث برده‌اید و سال‌هایتمادی با آن‌ها زیر یک سقف زندگی کرده‌اید. احتمالاً دارای ترکیبی از خصوصیات خوب و بد آن‌ها — و خصوصیتی در میانه‌ی این دو — هستید که شخصیت منحصر به فرد شما را شکل داده‌اند.

نکات مثبت رفتاری پدر و مادرتان را کشف کنید و سعی کنید از بازتولید نکات منفی شخصیت آن‌ها خودداری کنید. به یاد داشته باشید که شما هم خصوصیات منحصر به خودتان را دارید. به ارزش‌ها، رؤیاهای، نقاط قوت و راه‌های مواجهه‌تان با زندگی توجه کنید.

در مورد ویژگی‌های مشترکی که کار شما را به عنوان والدین آسان‌تر می‌کند، فکر کنید. بچه‌ها خیلی سریع متوجه اختلافات والدین در مورد نحوه‌ی تربیت می‌شوند و از آن سوءاستفاده می‌کنند. به این ترتیب یا یکی از والدین را به جان دیگری می‌اندازند یا از یکی از آن‌ها برای کاری اجازه می‌گیرند، درحالی‌که می‌دانند دیگری امکان ندارد با خواسته‌شان موافقت کند. سراغ فرد مخالف می‌روند و می‌گویند: «بابا (یا ماما) گفت می‌تونم زیر تختم یه مار نگه دارم.» یا «مامان (یا بابا) گفت می‌تونم شب خون‌های دوستم بمونم.» پیش از برخورد با چنین مواردی، اختلافاتتان را حل کنید تا در برابر فرزندتان جبهه‌های مشترک داشته باشید.



دو ویژگی مهم دیگر پدر و مادرهای موفق، درک خوب و عشق به فرزند است. هیچ‌وقت اهمیت عشق و درک را در تربیت فرزندان باهوش دست‌کم نگیرید. اگر چیزی به نظرتان درست می‌آید، طبق احساساتتان رفتار کنید و به حرف‌های کتاب‌های تربیت کودکان گوش نکنید. به قضاوت‌تان اطمینان کنید، مرتب فرزندتان را در آغوش بکشید و به این ترتیب فرزند بی‌باهوش تربیت کنید!

نگاه به دیگر والدین، یادگیری راه و رسم کار

شما عاشق و وظیفه‌تان به عنوان پدر یا مادرید. اما اگر گاهی احساس کردید دست‌تنه‌ایید، ناراحت نشوید. صحبت با بزرگسالان دیگر برای والدین باهوش بسیار مفید است. تربیت بچه‌ها مهم‌تر از آن است که در خلأ صورت گیرد. پس از خانه بیرون بیایید و دنبال منابع اطرافتان بگردید.

ارتباط با اعضای مسن خانواده

والدینتان که در زمان کودکی شما چیز زیادی در مورد تربیت بچه‌ها نمی‌دانستند، می‌توانند گنجینه‌ای ارزشمند برای تربیت نوه‌ها باشند. بزرگ کردن یک بچه، کار

با دومی و سومی را آسان تر می کند. از والدینتان بپرسید چطور بچه‌هایی به این باهوشی تربیت کرده‌اند! اگر نمی‌توانید با والدینتان صحبت کنید، به مادر بزرگ، خاله سدی یا عمو فیل زنگ بزنید.

ده روش برای باهوش بار آوردن بچه‌ها

- ✓ متأسفانه هیچ معجون جادویی برای باهوش بار آوردن بچه‌ها وجود ندارد، (وگرنه من به جای نوشتن کتاب، آن را در بطری می‌ریختم و می‌فروختم.) اما والدین دانا مخلوطی از همه روش‌ها را برای رسیدن به پایان خوش به کار می‌گیرند. اگر می‌خواهید فرزندان باهوش داشته باشید، کارهای زیر را انجام دهید:
- ✓ استناداردهای خانوادگی را بالا در نظر بگیرید و کاری کنید هر کس بر کاری که واقعاً اهمیت دارد، متمرکز شود. همیشه توقع بهترین را داشته باشید. اگر یک‌بار نمره‌ی او کم شد، دلیل این کاهش را کشف کنید و به او برای امتحان بعدی اعتماد به نفس بدهید. مطالعات نشان داده که والدین بچه‌های باهوش به نسبت دیگر والدین، آرزوهایی برجسته‌تری برای فرزندان خود دارند و بالطبع فرزندان نیز بر طبق چنین آرزوهایی زندگی می‌کنند.
- ✓ فرزندان را تشویق به کنجکاوی علمی کنید. با فعالیت‌ها و گردش‌های خانوادگی، کنجکاوی‌اش را تقویت کنید. با فرزندان در مورد رؤیاها - و حتی ترس‌هایش - صحبت کنید. با هم کشف کنید. صورت‌های فلکی را در آسمان بیابید، غروب خورشید را نگاه کنید و دریاره‌ی صدای جیرجیرک‌ها بحث کنید.
- ✓ در زندگی فرزندان تعادل ایجاد کنید. منضبط باشید، اما فرصتی هم برای لذت بردن از شگفتی‌های دنیا با همدیگر بگذارید.
- ✓ با فرزندان در ارتباط باشید و از زرنگی او خبر داشته باشید. به فرزندان و فعالیت‌های روزمره‌ی آن‌ها توجه کنید. فکر نکنید چون فرزندان به مدرسه می‌روند، کار شما تمام شده است. در فصل ۱۰ می‌بینید که این تازه آغاز ماجراست.
- ✓ فضایی مناسب برای یادگیری و رشد به وجود بیاورید. راه‌های گفتگو را باز بگذارید و شنونده‌ی خوبی باشید. فعالیت‌های فرزندان را پیگیری کنید و از موفقیت او سر ذوق بیایید. فضایی مناسب برای انجام تکالیف مدرسه به وجود آورید (فصل ۱۳). از همه مهم‌تر، وقتی زندگی‌اش طبق روال پیش نمی‌رود، او را مدام بغل کنید!
- ✓ به فرزندان کمک کنید برای موفقیت برنامه‌ریزی کنند. فرزندان شما در هر سنی به محیطی امن و انگیزه‌بخش نیاز دارند. همچنین آن‌ها نیازمند فردی هستند که محدودیت‌هایی واقع‌گرایانه برایشان در نظر بگیرد و بدون دخالت بیش از حد، به آن‌ها در سازماندهی برنامه‌ی درس، تکالیف و فعالیت‌ها کمک کند.

<p>✓ خیل‌سی زود مسئولیت‌هایی را به فرزندانتان محول کنید. تقسیم کارهای خانه، خانواده را به هم مرتبط می‌کند و حس‌ی مشترک بین اعضای آن به وجود می‌آورد. انجام مسئولیت‌ها منجر به توانایی سازماندهی و فعالیت با دیگران در خارج از خانه می‌شود.</p>	<p>✓ اعلام کنید که خانه‌ی شما محلی برای مطالعه است. مرتب برای بچه‌ها داستان بخوانید، آن‌ها را تشویق به خواندن هر چیزی، از نوشته‌های روی جعبه‌های مواد غذایی تا تابلو اعلانات تا مجلات، بکنید و البته خودتان هم به عنوان الگو کتاب و روزنامه بخوانید.</p>
<p>✓ خانگی شما باشد. سطح بالایی از کار فکری در خانه‌تان برقرار کنید. در برنامه‌ریزی، تکالیف مدرسه را در اولویت قرار دهید (فصول ۱۳ و ۱۴).</p>	<p>✓ کاری کنید که تحصیل اولویت اول در خانه‌ی شما باشد. سطح بالایی از کار فکری در خانه‌تان برقرار کنید. در برنامه‌ریزی، تکالیف مدرسه را در اولویت قرار دهید (فصول ۱۳ و ۱۴).</p>
<p>✓ سرش داد نزنید. اگر پدر و مادر ادیسون توانستند او را برای به آتش کشیدن آبار علوفه (می‌خواست بیند شعله‌ها چطور می‌سوزند) بیخشند، شما هم می‌توانید کمی کثیف کاری را در آشپزخانه ندیده بگیرید. از فکرهای جدید با آغوش باز استقبال کنید.</p>	<p>✓ «تحصیل» چیزی بیشتر از «مدرسه رفتن» است. فرزند شما می‌تواند در فعالیت‌هایی شرکت کند که به اندازه‌ی مدرسه در افزایش تجربه‌ی او نقش داشته باشند، مانند رفتن به تعطیلات، ملاقات با آدم‌های مختلف، رفتن به موزه‌های مختلف.</p>

ببینید والدین دیگر چطور رفتار می‌کنند

والدین دیگر منبع خوبی برای پاسخگویی به مشکلات روزمره هستند. زمانی که فرزندتان را به پارک می‌برید یا وقتی مشغول بازی است، با والدین دیگر صحبت کنید.

یک یادداشت روی تابلو اعلانات انجمن محله یا خواربارفروشی محل بگذارید و کودکان همسنگ و سال فرزندتان را پیدا کنید. با والدین آن‌ها تماس بگیرید و جلسات بحث برگزار کنید. صحبت با فردی در شرایط مشابه کمک می‌کند تا از جنجال‌های رسانه‌ای در مورد نحوه‌ی تربیت کودکان به دور بمانید. برای یافتن راه‌های دیگر کمک و حمایت، فصول ۹ و ۲۲ را بخوانید.



هر وقت فرزندتان شما را به ستوه آورد یا دیوانه کرد (و اتفاقاً زیاد این کار را می‌کنند)، تقاضای کمک کنید. از تجربیات کسانی که پیش از شما در این نبرد شرکت کرده‌اند، سود ببرید.



باطل کردن اسطوره‌ی «پدر و مادر بودن»

آیا تصویری در مورد کارهایی که والدین باهوش انجام می‌دهند، دارید؟ شاید این تصورات از نحوه‌ی تربیت خود شما، نشئت گرفته باشد، یا از تحقیقاتی که انجام داده‌اید، یا تلویزیون.

موارد زیر افسانه‌هایی است که در مورد «پدر و مادر بودن» وجود دارد، اما باید آن‌ها را از ذهنتان دور کنید:



✓ **فرزندانتان تنبل می‌شوند، مگر اینکه هر روز و هر لحظه به آن‌ها انگیزه تزریق کنید. غلط است.** کودکان برای یادگیری، تلفیق و بازی با اطلاعات، نیاز به فرصت دارند. برای فراگیری برخی از مسائل، باید آن‌ها را تنها بگذارید و برنامه‌ای مملو از بازی و فعالیت برای آن‌ها نداشته باشید.

✓ **بهترین راه برای تربیت بچه‌های باهوش این است که به فرزندانتان بیش از هر چیز بها دهیم.** واقعیت این نیست. شما نمی‌توانید برای کسی مفید باشید، مخصوصاً فرزند باهوشتان، مگر اینکه مراقب خودتان هم باشید. اگر شما ناراضی باشید، فرزندتان هم ناراضی خواهد بود. شما وظیفه دارید یک زندگی متعادل برای خودتان و خانواده‌تان ایجاد کنید.

✓ **بهترین راه برای تربیت بچه‌های موفق، دخالت در همه‌ی کارهای آن‌هاست.** قابلیت‌های مدیریتی‌تان را در محل کارتان نشان دهید، نه در خانه. برنامه‌های زمانبندی و سازماندهی را فراموش کنید. استفاده از تقویم برای اینکه به فرزندتان نشان دهید چطور برنامه‌ریزی کند، خوب است. بعد از اینکه راه‌وچاه را نشان دادید، بگذارید برنامه‌ریزی را خودش انجام دهد.

✓ **تربیت یک بچه‌ی باهوش یعنی تربیت یک بچه‌ی خرخوان غیراجتماعی.** این فکر قدیمی را از ذهنتان پاک کنید. واقعیت این است که بچه‌های باهوش عاشق آموختن هستند و این موضوع شامل همه‌ی موضوعات جالب می‌شود. بنابراین ممکن است که هرچه فرزندتان باهوش‌تر و موفق‌تر باشد، وارد حیطه‌های متنوع‌تری شود — ورزش، انواع هنر، موضوعات درسی — و به این ترتیب در زندگی‌اش تعادل به وجود آورد.

از طرفی دیگر چون بچه‌های باهوش موفقیت‌های بیشتری را تجربه می‌کنند، احساس بهتری نسبت به خودشان دارند. بنابراین از نظر احساسی نیز سالم‌ترند که باعث می‌شود مهارت‌های اجتماعی بالاتر و دوستان بیشتر داشته باشند. آیا چنین موجودی شباهتی به بچه‌ی خرخوان غیراجتماعی دارد؟

✓ می‌توانید با گذاشتن فشار روی فرزندان، باعث رشد سریع‌تر او بشوید. به‌هیچ‌وجه. بچه‌ها زمانی که از نظر میزان رشد آمادگی لازم را داشته باشند، بهتر یاد می‌گیرند.

آن راز خانوادگی را در مورد علت عصبی بودن عمو هنری به یاد می‌آورید؟ مادر بزرگ وقتی عمو هنری ۹ ماهه بود، یعنی قبل اینکه راه بیفتد، به او چیزهای کم‌اهمیت یاد می‌داده است. یاد دادن چیزهای کم‌اهمیت تازه آغاز گذاشتن فشار روی کودکان است. افرادی مانند مادر بزرگ انتظار دارند که بچه‌ها در ۱۰ ماهگی با قاشق غذا بخورند، در ۳ سالگی بخوانند و در ۵ سالگی رختخوابشان را مرتب کنند. اما بعضی از کارها در زمانی که شما دوست دارید اتفاق نمی‌افتد، باید تا زمانی که فرزندان به‌طور طبیعی آن مهارت‌ها را کسب کنند، صبر کنید.

✓ والدین باهوش هیچ‌وقت ناراحت یا عصبانی نمی‌شوند. هیچ پدر و مادری را نمی‌شناسم که هیچ‌وقت در برابر هیچ‌کدام از کارهای فرزندان‌شان از کوره در نرفته باشند. اگر هم به چنین فردی برمی‌خوردم، حتماً تصور می‌کردم متوهم یا ناسازگار است.

شما هم انسانی مثل بقیه‌ی انسان‌ها هستید. پدر یا مادر بودن، این موضوع را تغییر نمی‌دهد. به عنوان یک انسان طبیعی، گاهی خوشحال و گاهی ناراحتید. بعضی از روزها سروکله زدن با فرزندان برایتان آسان‌تر است و بعضی روزها سخت‌تر.

درست مانند شما، کودکان هم باید احساسات را از اعمال جدا کنند. اشکالی ندارد عصبانی بشوید، اما کتک زدن فرزند کوچکتان یا دعوا کردن با فرزند نوجوانتان به خاطر اینکه با شخص دیگری مشکل دارید، درست نیست.

در مورد احساسات خود صادق باشید. اینکه شما چطور با مشکلات زندگی برخورد می‌کنید، در مورد ابراز احساسات و عواطف برای فرزندان است. در مورد نحوه‌ی برخورد با کودکان در فصل ۳ بیشتر توضیح داده‌ام.



در دست گرفتن رشد و پیشرفت

این کتاب ایده‌های زیادی در مورد کارهایی که والدین باهوش باید انجام بدهند، به شما می‌دهد. اما ممکن است از خود بپرسید: «از کجا بدانم هر کدام از این کارها را چه موقعی انجام بدهم؟»

رشد کودکان شامل مراحل مشخصی است. بچه‌ی شما پیش از راه رفتن، غلت می‌زند، می‌نشیند و سینه‌خیز می‌رود. دبستانی‌ها، قبل از اینکه جدول ضرب و درصدها را یاد بگیرند، شمردن تا ۱۰۰ را یاد می‌گیرند. این زمان‌ها تقریباً در مورد همه‌ی بچه‌ها یکسان است، هر چند هر بچه‌ای به‌طور عادی تفاوت‌هایی با دیگران دارد. در کل این کتاب، هر جا در مورد گروه سنی خاصی صحبت می‌کنم، سن مورد نظر را آورده‌ام. به این ترتیب می‌توانید در مورد حرف دخترخاله‌تان که ادعا می‌کند دختر سه‌ساله‌اش قصیده‌های یونانی را از بر می‌خواند، قضاوت کنید!

اینکه بدانید کودکان مراحل مختلفی از رشد را پشت سر می‌گذارند، کارتان را آسان‌تر می‌کند و باعث می‌شود انتظاراتی واقع‌گرایانه‌تر داشته باشید. به این ترتیب در توقعات از بچه‌ی دوساله برای ساکت نشستن در رستورانی گران‌قیمت در هنگام صرف یک غذای طولانی، تجدید نظر می‌کنید. می‌فهمید که نوجوانان نمی‌توانند بدون حضور یکی از والدین در خانه مهمانی بگیرند. به این ترتیب می‌توانید فرزندان را در مراحل مختلف راهنمایی کنید، چون می‌دانید معنی هریک از مراحل کودکی چیست.

سعی کنید از آن والدینی نباشید که گذر از یک مرحله به مرحله‌ی دیگر را دردناک می‌دانند و از آن دوری می‌کنند. اگر این‌طور باشید، به جای لذت بردن از مرحله‌ی بعد به همراه فرزندان، باید سال‌ها منتظر نشانه‌ای از جانب او مبتنی بر رفتن از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر باشید.

یادتان باشد که رفتن از یک مرحله به مرحله‌ی دیگر، کل زندگی فرزندان را تغییر نمی‌دهد. کمی ناراحتی در گذار از یک مرحله به مرحله‌ی بعد، فرزندان را برای همیشه تحت تأثیر قرار نمی‌دهد و او را تبدیل به یک بزرگسال نامتعادل نمی‌کند. اغلب این مراحل جزئی از تکامل طبیعی و بلوغ به حساب می‌آیند. خود شما هم بسیاری از مراحل را پشت سر گذاشته‌اید یا خواهید گذاشت. فرزندان هم همین مسیر را به‌خوبی طی می‌کنند.

این نکته را در نظر داشته باشید که همه‌ی کودکان از مراحل یکسان گذر نمی‌کنند. بعضی از بچه‌ها بدون اینکه سینه‌خیز بروند، می‌ایستند و راه می‌روند. در عین حال ممکن است فرزندان مرحله‌ای را زودتر یا دیرتر از دوستش آغاز کنند یا پشت سر بگذارد. آیا بدین معناست که مشکلی دارد؟ احتمالاً نه. اغلب به این معناست که فرزندان چارچوب زمانی رشد مخصوص خودش را دارد و این ابداً اشکالی ندارد.



ارزیابی اینکه آیا فشار زیادی بر فرزندتان وارد می‌کنید یا نه!

به‌طور طبیعی بهترین چیزها را برای فرزندتان می‌خواهید. اما اگر شوق شما برای موفقیت او بیشتر باعث دردسرش شود چه؟ فرزندتان را وادار به فعالیت‌هایی می‌کنید که یا آمادگی لازم برای انجام آن‌ها را ندارد، یا قادر به انجامشان نیست.

شاید مریبان حیوانات این موضوع را بهتر از شما بدانند. آن‌ها هیچ‌وقت از لاک‌پشت انتظار ندارند مثل دلفین از میان یک حلقه بپرد. چرا؟ برای اینکه واقع‌گرا هستند. می‌دانند لاک‌پشت‌ها به‌طور ژنتیکی یا به هر دلیل دیگری، قادر به پریدن از میان حلقه نیستند.

احتمالاً شما هم می‌دانید که فرزندتان توانایی چه کارهایی را دارد. اما می‌خواهید او در همه‌چیز بهترین باشد، وگرنه احساس می‌کنید پدر یا مادر خوبی نیستید. بنابراین اسباب‌بازی‌های آموزشی بیشتری می‌خرید، کتاب‌های تربیتی بیشتری می‌خوانید و کلاس‌های موسیقی، ژیمناستیک و هنر بیشتری را برنامه‌ریزی می‌کنید. تلاش می‌کنید از لاک‌پشت‌تان دلفین بسازید.

آمادگی و استعداد ژنتیکی نقش مهمی را در پرورش بچه‌های باهوش بازی می‌کند. بچه‌ها آمادگی رفتن به مرحله‌ی بعدی را ندارند، چون هنوز در حال دست‌وپنجه نرم کردن با مرحله‌ی فعلی‌اند. در عین حال مجبورند با شما هم بجنگند که آن‌ها را وادار به رفتن به مرحله‌ی بعد می‌کنید.

شما تنها عامل اعمال فشار بر فرزندتان نیستید. مدرسه‌ی دختر من، مثل اغلب مدارس دیگر، برنامه‌های درسی را فشرده‌تر کرده است. مطلبی که به‌طور سنتی در کلاس پنجم درس داده می‌شد، حالا در کلاس چهارم آموزش داده می‌شود و همین‌طور الی آخر. او در کلاس سوم با کسرها و اعداد اعشاری مشکل داشت. حتی در کلاس چهارم و پنجم هم این مشکل برطرف نشد. اما در کلاس ششم بالاخره مطلب در مغزش فرو رفت. پیشرفتش در ریاضی توقعات معلمش را برآورده کرد. دست آخر مشکلش برطرف شد.

افراط حتی در بهترین آموزش‌ها هم خوب نیست! فرزند شما نیاز دارد ول بگردد، کاری را از نو شروع کند و با استقلال کارش را به پیش ببرد. بنابراین به شما اجازه می‌دهم پول، زمان و انرژی کمتری را برای او صرف کنید. خواهش می‌کنم دیدتان

توصیه



را نسبت به باهوش تربیت کردن بچه‌ها متعادل تر کنید و تفریح، گذراندن زمان با خانواده و تعریف گسترده‌تری از هوش را در آن بگنجانید. (فصل ۱ را ببینید)

توصیه



روش‌های گفتن «دوستت دارم»

- | | |
|--|--|
| ✓ یک آهنگ، مثل سرود ملی، یک کلمه یا یک شعر را به‌عنوان رمزین خودتان حفظ کنید. | ✓ ممکن است کسی در گفتن «دوستت دارم» دچار افراط شود؟ فکر نمی‌کنم. فرزند شما، از طریق کلمات یا رفتارها، نیاز به دریافت این پیام دارد. راه‌های رساندن این پیام را ببینید: |
| ✓ در یک دفتر، موفقیت‌ها، تفریحات، علائق و کارهای عجیب و غریب او را به ثبت برسانید. هراز چند گاهی دفتر را با هم تماشا کنید و خاطرات را با هم مرور کنید. همین‌طور پوشه‌ای از عکس‌ها، اولین و بهترین نقاشی‌ها، گزارش‌ها و ورق‌های امتحانی او درست کنید. | ✓ یادداشت بنویسید. یادداشت‌ها را روی بالش، روی زیربشقابی، داخل ظرف غذا بگذارید یا روی آینه‌ی حمام یا دیوار اتاق بچسبانید. |
| ✓ ورقه‌های امتحانی و نقاشی‌های عالی او را روی درِ یخچال بچسبانید. | ✓ داخل کیف یا جیب فرزندتان یک هدیه بگذارید، مثل مازیک یا عکس برگردان. |
| ✓ بیرون از منزلتان با هم چادر بزنید یا زیر پتو بخوابید و ستاره‌ها را نگاه کنید. | ✓ با نام فرزندتان، شعر یا آوازهای خنده‌دار بسازید. |
| ✓ برای گذراندن وقت بیشتر با فرزندتان، از یک جلسه یا اضافه‌کاری صرف‌نظر کنید. | ✓ با حروف نامش شعر ساده‌ای بسازید. مثلاً:
آزاده |
| ✓ عروسک مورد علاقه‌اش را دست‌تان بگیرید و با صدای او بگویید «دوستت دارم». | ✓ آ آزاده
ز ز رنگ و بس باحاله
آ آزاد و بی خیاله |
| ✓ هر روز موقع بیدار شدن از خواب او را ببوسید. | ✓ دوست داره اون چغاله
هد همیشه اون خوشحاله |
| ✓ او را به یک بستنی‌فروشی، دریاچه یا زمین بازی نزدیک خانه ببرید و به او بگویید که چقدر از بودن او خوشحالید. | ✓ برایش کلوچه و کیک‌هایی به شکل قلب بپزید. |

کشودن درهای موفقیت

می‌دانید که می‌خواهید فرزندان‌ی باهوش داشته باشید. فرزندان‌ی می‌خواهید که بر هدفشان تمرکز کنند و به آن دست یابند، مهم نیست این هدف سرودن شعر باشد یا رفتن به دانشکده‌ی پزشکی. اما آیا از نقش خودتان هم در این فرایند خبر دارید؟

می‌توانید آن‌قدر برای بچه‌هایتان سخنرانی کنید تا از خستگی بمیرید. اما اگر فرزندان‌تان علاقه‌ای به موفقیت نداشته باشند، راه را تا پایان ادامه نمی‌دهند. پیامی که به فرزندان‌تان می‌دهید، بیش از روبان‌های پرزرق‌وبرق، ستاره‌های کاغذی و یادگاری‌های پیروزی آن‌ها را تشویق به موفقیت می‌کند.

کار شما با خلق یک پیش‌زمینه‌ی ذهنی برای دستیابی به موفقیت آغاز می‌شود. این بخش توصیه‌هایی کلی برای کسب زمینه‌ی ذهنی پرورش بچه‌های باهوش در هر سنی، به شما ارائه می‌دهد.

سافت «برداشت از خود» از اولین روز

آقای راجر مرحوم، از بهترین مربیان مهد کودک همیشه می‌گفت موفقیت یک کلمه‌ی سه‌حرفی است: ع - ش - ق. رابطه‌ی عاشقانه‌ی شما و فرزندان‌تان می‌تواند پایه‌ی همه‌ی روابط بعدی او باشد. رابطه‌ی متقابل عاشقانه‌ی فرزند - والدین، به فرزندان‌تان کمک می‌کند یاد بگیرد چه کسی است و به چه موفقیت‌هایی می‌تواند دست پیدا کند. او احساس می‌کند ارزشمند است، چون کسی بدون قیدوشرط دوستش دارد.

زمانی که فرزندان‌تان متوجه شود دوستش دارید، ایمان پیدا می‌کند که می‌تواند دنیا را فتح کند. برای دیدن توصیه‌هایی در زمینه‌ی شیوه‌ی بیان «دوستت دارم» به قاب «روش‌های گفتن دوستت دارم» نگاه کنید.

ارتباط با خانواده

برای داشتن روابطی عاشقانه و بزرگ کردن فرزندان موفق، هیچ‌چیز مهم‌تر از احساس تعلق نیست. آنچه برداشت فرزند شما را از خودش استحکام می‌بخشد، خانواده است. فرزند شما از طریق روابط متقابل خانوادگی، شروع به اعتماد کردن به خودش و دیگران می‌کند. همچنین نسبت به زندگی خوش‌بین می‌شود.

زمانی که فرزندان‌تان به‌عنوان یک انسان احساس امنیت کند، تمام دنیا را زیر پا می‌گذارد، چون می‌داند در بازگشت کانون گرم خانواده با آغوشی باز در انتظار اوست. این روابط

متقابل اولیه به فرزندان کمک می‌کند در برابر مشکلات، ایستادگی لازم را داشته باشد. به همین ترتیب، روابط عاشقانه باعث عشق به یادگیری نیز خواهد شد.

برای فرزندانان وقت بگذارید

چطور احساس تعلق به خانواده را به وجود بیاورید؟ با صرف زمان ارزشمند و بامعنی در کنار هم. زمان بهترین چیزی است که می‌توانید در جهت موفقیت و خوشحالی فرزندان به آن‌ها هدیه بدهید.

والدین و فرزندان متفق‌القولند که گذراندن زمان با هم، بهترین کار ممکن است. اما یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که از هر پنج کودک آمریکایی، یک نفر معتقد است که زمانی «بسیار کم» یا «بسیار به‌ندرت» را با والدینش می‌گذرانند.

گذراندن زمان با هم هدفی باارزش به حساب می‌آید که حرف زدن درباره‌ی آن آسان‌تر از عملی کردن آن است. اما برنامه‌ی کاری شما هرچقدر هم نامنظم باشد، گذراندن زمان با فرزندان غیرممکن نیست. سعی کنید بعضی از گزینه‌های زیر را به کار بگیرید:

✓ **صرف غذا.** تحقیقات گسترده نشان داده است کودکانی که با خانواده‌هایشان غذا می‌خورند، به موفقیت‌های آموزشی بیشتری دست می‌یابند. و یک تحقیق ملی نشان داده است که ۷۵ درصد از بزرگسالان داشتن گفتگوهای ارزشمند با کودکان را مهم می‌دانند. بنابراین صرف غذا با هم راهی ساده برای گفتگو در حین تقویت سلول‌های مغز است.

سعی کنید هر روز، حداقل یک وعده غذا را با هم بخورید. غذا روح را آرام می‌کند و ذهن را برای گفتگو آماده می‌سازد. در مورد فعالیت‌های فرزندان، درباره‌ی اخبار (به شرط آنکه خیلی ناراحت‌کننده نباشد) یا موضوعی خاص مربوط به خانواده صحبت کنید. برای موفقیت در این امر، لازم نیست آشپز یا متخصص تغذیه‌ی عالی و زبردستی باشید. یک غذای سریع و سالم کافی است!

✓ **گردش‌های خانوادگی.** گردش‌های خانوادگی روابط را قوی‌تر می‌کند و می‌تواند زمانی برای تمرین مهارت‌های آموزش داده‌شده در منزل باشد، مثل مؤدب بودن، رعایت نوبت و احترام به دیگران. در مورد رفتن به موزه‌ها، مغازه‌ها، کتابخانه‌ها، مناطق حفاظت‌شده و ساحل دریا فکر کنید. با هم سیب و گلابی بچینید، تغییر رنگ برگ‌ها را تماشا کنید و آدم‌برفی بسازید. راه بروید، بدوید، دوچرخه‌سواری کنید، با اتومبیل، هواپیما یا قطار سفر کنید.



با توجه به سن و علایق فرزندان و بودجه‌ی خانوادگی، در مورد اینکه به کجا بروید رأی‌گیری کنید.

✓ **کارهای خانه را با هم انجام بدهید و لذت ببرید.** گذراندن زمان با هم، نیاز به صرف پول یا برنامه‌ریزی قبلی ندارد. بچه‌ها از همه‌ی کارهای خانه چیز یاد می‌گیرند: مرتب کردن لباس‌ها (رنگ‌ها و شکل‌ها)، آماده کردن غذا (آشپزی، ارزش غذایی خوراکی‌ها)، تمیز کردن خانه (بهداشت و امنیت، تمرین همراهی و فعالیت) و رسیدگی به باغچه (محیط زیست، حشرات، رشد گیاهان).

لازم نیست همیشه بچه‌ها در حال یادگیری باشند تا زمان گذرانده‌شده بالارزش باشد. با هم تلویزیون ببینید، در یک اتاق کتاب بخوانید یا از سروکول هم بالا بروید — هر کاری که شما را خوشحال کند. نزدیکی و تکمیل کاری با هم، باعث تحکیم خانواده می‌شود.

✓ **زمان‌هایی که با هم نیستید.** اگر نمی‌توانید با فرزندان باشید از طریق تلفن، ایمیل یا فکس با او در تماس باشید.



ایجاد سنت‌های خانوادگی

سنت‌ها باعث آرامش کودکان — و بزرگسالان — می‌شود. سنت‌ها در دنیای در حال تغییر ما امنیت به وجود می‌آورند. تضمین می‌کنند که شما و فرزندان شما می‌توانید برای وقایع و تجربیاتی خاص ارزش و احترام قایل شوید.

سنت‌هایی هوشمندانه و خاطره‌برانگیز در خانه‌تان پایه‌گذاری کنید. در سرتاسر این کتاب پیشنهادهایی در زمینه‌ی سنت‌ها وجود دارد، اما می‌توانید کار را با موارد زیر آغاز کنید:

✓ هر شب، یک اتفاق خوب را که در طول روز رخ داده است، برای بقیه تعریف کنید.

✓ هر شب قبل از خواب، داستان بخوانید.

✓ هر شب، قبل از آماده شدن برای خواب، با هم چایی بنوشید و بیسکویت بخورید.

✓ جشن تولدها را هیجان‌انگیز بکنید. برای برگزاری یک جشن تولد خوب لازم نیست گران‌ترین هدیه‌ی روی زمین را بخرید. اجازه بدهید صاحب جشن تولد غذای آن روز را انتخاب کند، تصمیم بگیرد دفعه‌ی بعد به کجا

سفر کنید یا یک تاج روی سرش بگذارید (بچه‌های کوچک این آخری را خیلی دوست دارند).

✓ هر هفته یا ماه، به‌طور برنامه‌ریزی‌شده یک شب را با خانواده بگذرانید. برنامه‌های مفرح را برنامه‌ریزی کنید، مثل بازی، پیاده‌روی، پختن کلوچه یا رفتن به سینما. می‌توانید یک شب «برعکس» راه بیندازید که در آن لباس‌هایتان را پشت و رو بپوشید و سروته با هم صحبت کنید یا «شام‌های احمقانه» با غذاهای عجیب و غریب بخورید. برای خنداندن بچه‌هایتان هر کاری می‌توانید بکنید!

✓ همیشه در یک تعطیلی، غذای خاصی بپزید یا فعالیت معینی انجام دهید. فرد بزرگسالی را می‌شناسم که در روز شکرگذاری حتماً باید سیب‌زمینی شیرین با قارچ‌های کوچک بخورد، چون مادرش همیشه در روز شکرگزاری این غذا را درست می‌کرده است.

✓ مرتب به خویشاوندانتان سر بزنید. هر بعدازظهر یکشنبه به خاطرات مادر بزرگ گوش بدهید. هر جمعه‌شب با خانواده‌ی خاله ماریا شام بخورید.

✓ با هم کارهای عام‌المنفعه انجام دهید. به خانه‌ی سالمندان، پناهگاه افراد بی‌خانمان یا سازمان‌های دیگری که می‌توانید به آن‌ها کمک کنید، سر بزنید.

✓ هر شب زمانی را به مطالعه اختصاص دهید. می‌توانید یک داستان را بلند بخوانید، یا اینکه به‌نوبت یک داستان را بلند بخوانید یا هر کس هر چیزی دوست دارد بخواند.

مناسک خانوادگی خنده‌دارند. بعضی اوقات نمی‌دانید که یکی از این مناسک را به وجود آورده‌اید، تا اینکه فرزندتان می‌گوید: «همان کاری را بکنیم که قبلاً می‌کردیم.» یا «خیلی خوش می‌گذشت وقتی...»

برگزاری جلسات جلسات خانوادگی

ترتیب دادن جلسات خانوادگی راه دیگری برای گذران وقت و گفتگوی اعضای خانواده با هم است. زمانی که تمام اعضای خانواده – حتی سگ‌ها و گربه‌ها، با برنامه‌های منظم و ازپیش‌تعیین‌شده دور هم جمع می‌شوند، زمانی مقدس است. این جلسات می‌تواند با حل مشکلات، گله کردن یا گذراندن زمانی خوش با یکدیگر سپری شود. هدف اتصال شما به یکدیگر و تقویت باور تعلق به خانواده است.



ایبار جو مثبت

کودکان باهوش در محیط‌های مثبت پیشرفت می‌کنند. در واقع، تحقیقات ثابت کرده‌اند که بچه‌های با استعداد در خانواده‌هایی با توافق بیشتر و نزاع کمتر پرورش می‌یابند. منظورم خانه‌های غیرطبیعی نیست که در آن‌ها هرگز هیچ‌کس از روی عصبانیت صدایش را بلند نمی‌کند. منظورم

توصیه



راهنمایی‌هایی برای برگزاری جلسات خانوادگی

- در اینجا پیشنهادهایی را با هم مرور می‌کنیم که باعث می‌شوند همه بخواهند در جلسات خانوادگی شرکت کنند:
- ✓ زمان‌های مشخصی را برای جلسات خانوادگی در نظر بگیرید، ترجیحاً این جلسات را هفتگی برگزار کنید و از همه بخواهید سر وقت حاضر شوند. کودک چهارساله زودتر از کودک هشت‌ساله خسته می‌شود، بنابراین موضوعات مربوط به او را زودتر مطرح کنید. جلسات را کوتاه برگزار کنید. اگر موضوعات زیادی برای بحث وجود دارد، یک جلسه‌ی دیگر ترتیب دهید.
 - ✓ یک دستور جلسه روی دیوار نصب کنید تا اعضای خانواده بتوانند موضوعات مورد علاقه‌شان را پیش از آغاز جلسه به آن اضافه کنند. دستور جلسه می‌تواند شامل کارهای خانه، انتخاب فعالیت‌ها و گردش‌های خانوادگی و از همه مهم‌تر، اتفاقات مثبت روی داده در طول هفته باشد.
 - ✓ قوانینی داشته باشید. در یک زمان، تنها به یک موضوع بپردازید. اجازه بدهید همه صحبت کنند، اما به نوبت و بدون قطع کردن حرف دیگران.
 - ✓ برای حل مشکلات به کمک یکدیگر، یک توفان ذهنی به راه بیندازید. به همه‌ی پیشنهادها توجه نشان دهید و احترام بگذارید. هرچقدر هم که حرف دخترتان در مورد اینکه چرانی‌تان می‌تواند آشغال‌ها را بیرون ببرد، خنده‌دار یا عجیب و غریب باشد، نباید گوشه و کنایه یا مسخره‌بازی که باعث ناراحتی او شود، به راه بیفتد.
 - ✓ در مورد هر تصمیمی به توافق برسید. زمانی که فرزندان صاحب رأی باشند، احساس تعلق بیشتری به تصمیمات گرفته‌شده خواهند داشت و احتمال بیشتری دارد به اصول مربوط به آن پایبند بمانند. فرقی نمی‌کند این تصمیم رفتن به باغ وحش باشد یا تقسیم کارهای خانه.
 - ✓ نتایج جلسات خانوادگی را بنویسید و جایی که همه ببینند، نصب کنید. برای بچه‌های کوچک‌تر، به جای نوشته از نقاشی استفاده کنید.

خانه‌هایی است که در آن‌ها والدین و فرزندان با توجه به شرایط، تا جایی که ممکن است متعادل و مثبتند و فارغ از سن یا اینکه حالشان چطور است یا حیواناتشان چند بار خانه را کثیف کرده، با هم با احترام رفتار می‌کنند.



مؤدب و مثبت بودن، واگیردار است. وقتی شما خوشحال باشید، همسر و فرزندان نیز خوشحال خواهند بود. معمولاً یک کلمه‌ی مهربانانه، کلمه‌ی مهربانانه‌ی دیگری را به دنبال خود می‌آورد. بعضی مواقع از این ترفند استفاده کنید. ببینید که چطور «ممنون که کمک کردی» یا «تکالیف را خیلی خوب انجام دادی»، با کلماتی مهربانانه از طرف فردی دیگر ادامه می‌یابد و مثل موج‌های دریا از یک فرد به فرد دیگر می‌رود.

توصیه



سازنده‌های اعتماد به نفس

- ✓ آن مثل قدیمی را به یاد دارید که می‌گوید «مهم عمل است و نه حرف؟» با انجام کارهای زیر به فرزندان نشان دهید که به آن‌ها احترام می‌گذارید و برای آن‌ها ارزش قایلید:
- ✓ قدر تلاش‌ها را بدانید، هر قدر هم کوچک باشند.
- ✓ بدون حرف زدن به جای آن‌ها یا تلقین جواب مسورد نظرشان، به آن‌ها فرصت پاسخگویی بدهید.
- ✓ زمانی که صحبت می‌کنند یا دقت گوش دهید و تماس چشمی‌تان را با آن‌ها حفظ کنید. یعنی سرتان را از جلوی موبیتور برگردانید و یا دست از پوست کندن سیب‌زمینی بردارید.
- ✓ قبل از ورود به اتاق خواب در بزنید. این موضوع در مورد همه‌ی بچه‌ها صدق می‌کند، اما در مورد نوجوانان واجب است.
- ✓ بگویند «لطفاً» و «ممنونم». این حداقلی است که خود شما از فرزندان توقع دارید.
- ✓ با او در جایی خلوت بحث کنید. هیچ چیز مثل بحث و داد و بیداد در مکان‌های عمومی یا در حضور دوستان یا فامیل، به کودکان لطمه نمی‌زند.
- ✓ فرزندان را به دوستان و آشنایانی که با آن‌ها برخورد می‌کنند، معرفی کنید.
- ✓ هر زمان که می‌توانید، آن‌ها را در گفتگوها دخالت بدهید. با آن‌ها طوری برخورد نکنید که انگار شیء بی‌جان هستند یا اصلاً وجود ندارند.
- ✓ هر روز در مورد یک خصوصیت مثبت فرزندان صحبت کنید. لازم نیست چیز بزرگی باشد، اینکه چطور لباس‌ها را در سبد می‌گذارد، هیچ وقت غذا دادن به سگ را فراموش نمی‌کند یا همیشه از خاله‌ها ما را تشکر می‌کند.

ببینید که چطور وقایع بالعکس پیش می‌رود. چون همسران روز بدی را پشت سر گذاشته، سر میز شام غرغر می‌کنند. به همین خاطر وقتی فرزندانان می‌گویند نمی‌خواهند کلم بخورند، شما با صبر و تحمل کمتری با آن‌ها برخورد می‌کنید. آن‌ها هم ناراحت می‌شوند و لگدی به سگ خانواده می‌زنند، سگ دنبال گربه می‌کند و گربه به ماهی داخل تنگ حمله‌ور می‌شود. به‌زودی همه در مورد موضوعی غرغر می‌کنند.



نمی‌توانید هنگام ورود به خانه، حالتان را تغییر دهید، اما می‌توانید نحوه‌ی ابراز احساسات‌تان را کنترل کنید. فرزندانان نحوه‌ی برخورد با احساسات را از شما یاد می‌گیرند. اگر حالتان خوب نیست، بدون پرداختن به جزئیات دلیل را توضیح دهید. به‌طور خاص، بچه‌های کوچک‌تر تصور می‌کنند خودشان باعث عصبانیت شما شده‌اند، بنابراین به آن‌ها اطمینان بدهید که مشکل از شماست و نه آن‌ها. بگذارید بدانند چه چیزی به شما کمک می‌کند تا آرامشتان را دوباره به دست بیاورید: تنهایی، ورزش یا صحبت با یک دوست. صداقت و آزمایش راه‌های مختلف برای برخورد با مشکلات، باعث بهتر شدن اوضاع خانه می‌شود.

یک محیط مثبت، محیطی است که از یادگیری، رشد و سلامت با آغوش باز استقبال کند.



قبول نقشتان به عنوان آموزگار

نمی‌خواهم شما را بترسانم، اما شما مهم‌ترین آموزگار فرزندتانید. محفوظات امتحانی به‌زودی به فراموشی سپرده می‌شود، اما درس‌های داده‌شده در منزل برای یک عمر باقی می‌مانند. علایق و طرز برخورد شما (به‌خصوص در مورد آموزش)، توقعات شما، قوانینی که وضع می‌کنید و اینکه چطور در زندگی‌تان تعادل برقرار می‌کنید، همه و همه اهمیت دارد. همه‌ی این عوامل بر تربیت کودکان باهوش تأثیر می‌گذارد.

تمرین آتپه‌تعلیم می‌دهید

بچه‌ها عاشق تقلیدند. از تمیز کردن خانه به همراه شما در زمان کودکی تا اصلاح صورت در نوجوانی. بنابراین از تقلید به‌عنوان سلاح مخفی آموزشی‌تان استفاده کنید.

الگوی زنده‌ی شخصیت و عادات کاری‌ای باشید که می‌خواهید فرزندانان داشته باشند. بدون وسواس آزاردهنده برای کمال، بهترین الگویی باشید که می‌توانید. عشق به یادگیری را در وجود فرزندانان پرورش دهید. با طرز رفتار‌تان با دیگران، روابط

اجتماعی را به آن‌ها بیاموزید. این خصوصیات از طریق تقلید به شیوه‌ای ناآگاهانه وارد ذهن کودکان می‌شوند.

چند دفعه هم بیفتید تا فرزندتان ببیند که چطور دوباره بلند می‌شوید. اشتباهات هم درس‌های مهمی به حساب می‌آیند.



هر جور رفتار می‌کنید، فقط حرف و عملتان یکی باشد. عدم ثبات، نتایج فاجعه‌باری به دنبال دارد. مخصوصاً بچه‌های بزرگ‌تر عاشق اینند که والدینشان را در حین انجام اعمالی در تضاد با آنچه خودشان تعلیم می‌دهند، گیر بیندازند. اگر می‌خواهید فرزندتان به شما احترام بگذارد، با همسرتان مؤدبانه صحبت کنید. هر وقت احساس کردید می‌خواهید فریاد بزنید «کوفت!»، زبانتان را گاز بگیرید. وگرنه انتظار داشته باشید که در آینده بدتر از این‌ها را از زبان فرزندتان بشنوید. به عبارتی دیگر، درحالی‌که شما مراقب فرزندانتانید، آن‌ها هم اعمال و رفتار شما را زیر نظر دارند.



مدیریت فودمحوری

هشیار باشید که چه چیزهایی در مورد تربیت فرزندتان حایز اهمیت است: پرورش یک انسان با اعتمادبه‌نفس و مستقل که خودش را دوست داشته باشد. پرورش فرزند باهوش موارد زیر را در بر نمی‌گیرد:



✓ **پرورش دنباله‌ی خودتان:** اگر دوست دارید فرزندتان برقصد، اما او عاشق اتومبیلرانی است، خودمحوری را کنار بگذارید. این زندگی اوست و نه ادامه‌ی زندگی شما.

✓ **خلق یک مجسمه‌ی افتخار:** فرزند شما برای افتخار آفرینی برای شما به دنیا نیامده است. اگر فرزند موفق‌تری دارید، انسان کوچک درون او را هم به یاد داشته باشید. دلیل وجود او این نیست که شما در مورد نمره‌ها، امتحانات یا تعداد پیروزی‌هایش فخر فروشی کنید.

✓ **خاموش کردن فرزندتان به نام عشق:** فرزندتان نباید مرکز تمام توجهات زندگی شما باشد. بله، بچه‌ها به زمان و انرژی قابل توجهی نیاز دارند و همین‌طور عشق. اما برای جدایی از شما هم نیاز به زمان دارند.

قبلاً هم گفته شده است، به یاد داشته باشید که لازمه‌ی تربیت بچه‌های باهوش این است که به فرزندانتان افتخار کنید. احترام و عشق وافر نسبت به آن‌ها نشان دهید و قاب مربوط به «سازنده‌های اعتمادبه‌نفس» را دوباره خوانی کنید.

فصل ۳

تربیت به شیوه‌ای مثبت

در این فصل می‌خوانیم:

▲ بر مثبت بودن تأکید می‌کند

▲ از مشکلات رفتاری جلوگیری می‌کند

▲ نحوه‌ی یادگیری کودکان را مورد بررسی قرار می‌دهد

زمان گفتن داستان پسر کوچولویی است که می‌توانست! اگر با این داستان آشنا نیستید، قضیه از این قرار است که پسر کوچولوی داستان ما، ضعف و ترس درونی‌اش را با گفتن «فکر می‌کنم می‌توانم. فکر می‌کنم می‌توانم.» از بین می‌برد. به‌خاطر همین نیروی درونی و تصویر مثبت از خود، پسر کوچولوی قصه فکر می‌کند می‌تواند از عهده‌ی همه‌ی کارهای سخت بر بیاید و واقعاً هم همین‌طور است. می‌بینید این داستان چه پیام خوبی برای بچه‌های باهوش شما دارد؟

در ادامه‌ی قصه‌ی پسر کوچولو، این فصل بر تقویت اعتمادبه‌نفس در کودکان برای رسیدن به اهداف به‌ظاهر غیرممکن تأکید دارد. قسمت‌های این فصل بر تأکید بر جنبه‌های مثبت و ساختن دنیای موفق برای کودک متمرکزند، البته با دادن آگاهی در مورد رفتارهای اشتباه‌اندکی که ممکن است اتفاق بیفتند. اگر همین الان به تربیت به شیوه‌ای مثبت آگاهی دارید، به فصل دیگری بروید.

تأکید بر جنبه‌های مثبت

هیچ‌چیز بیشتر از عشق و توجه شما نمی‌تواند مشوق کودکان در آموختن باشد. گفتن «بارک الله... (شما جای خالی را پر کنید!)» می‌تواند شیوه‌ای پویا برای شکل دادن رفتار کودکان پیش روی شما بگذارد. تحسین‌های معنی‌دار می‌تواند به شما در ساختن محیطی کمک کند که شعارش این است: «تو به چیزی می‌شی، بچه!»

تربیت همراه با تفریح و آرامش خانواده‌گی



کودکان باهوش به تربیت نیاز دارند و کودک شما هم همین‌طور است. شاید با خودتان فکر کنید «تربیت به درد کوچولوی ناز من نمی‌خورد.» دوباره فکر کنید. برخلاف تنبیه، که بعد از انجام رفتاری بد انجام می‌شود، تربیت چارچوبی برای آموزش شیوه‌ی صحیح برخورد با کودکان می‌سازد. بدون تربیت، کودک باهوش شما برای تمام عمر با مشکل مواجه خواهد بود.

- ✓ هیچ کودکی دوستی را که قوانین بازی را رعایت نکنند، نمی‌خواهد.
- ✓ معلمان علاقه‌ای به آموزش کودکی که مرتب پایش را از گلیم خودش درازتر می‌کند، ندارند.
- ✓ مطمئناً یک بچه‌ی لوس و نر نمی‌خواهید.

کودک شما برای داشتن احساس امنیت و اعتماد به نفس در این دنیای دیوانه، نیاز به تربیت دارد، همان‌طور که برای اداره‌ی کار یا خانه‌ی خود ضوابطی معین وضع می‌کنید. تربیت راه هوشمندانه‌ی بزرگ کردن انسانی شادتر و مفیدتر است.



قوانینی مشخص و دستورالعمل‌هایی تهیه کنید و مشخص کنید که اگر این قواعد شکسته شود، چه اتفاقی می‌افتد، و بعد راه را ادامه دهید.

درباره‌ی این عوامل کلیدی که کودک شما را تشویق به پیشرفت می‌کند، فکر کنید:

- ✓ **قاطع باشید.** به خاطر خودتان هم که شده، به هر وسیله‌ای از شل و سفت کردن پرهیز کنید. یک مثال: یک‌بار قبول می‌کنید که وسط هفته با کودک به خرید بروید، اما سعی کنید که شب بعد، که مثلاً شب امتحان است، او را در خانه نگه دارید. در ذهن کودک شما، شل و سفت کردن نشانه‌ی ضعف است. او یاد می‌گیرد که می‌تواند با آزار شما برای مدت طولانی، چیزهای غیرقابل قبول را به راحتی به دست آورد. ذهن او به سمت عدم ثبات متمایل می‌شود و سعی می‌کند اراده‌ی شما را بشکند، چون این اتفاق قبلاً هم افتاده است.
- ✓ **قوانین منصفانه وضع کنید.** لازم نیست کودک شما هم‌زمان با بچه‌ی شیرخواره‌تان بخوابد. دستورالعمل‌هایی وضع کنید که به نظر همه‌ی افراد خانواده معقول باشد.

✓ مطمئن شوید که قوانین واقع‌بینانه است. قوانین باید با سطح رشد و بلوغ کودک شما همخوانی داشته باشد. باید ساده و قابل درک باشد و با موقعیت مربوطه‌شان تناسب داشته باشد. اینکه از بچه‌ی ۱۰ ساله انتظار داشته باشیم ظرف خیس را روی میز شیشه‌ای نگذارد چون جا می‌اندازد، منصفانه و واقع‌بینانه است. اینکه از پسران انتظار داشته باشید شبی که به جشن تولد دوستش رفته، مطابق معمول همیشه ساعت ۹ خانه باشد، منطقی و واقع‌بینانه نیست.

✓ هر زمان که امکان دارد، دلایل وجود قوانین را توضیح دهید. همیشه وقت برای توضیح دادن ندارید و نمی‌خواهید وارد سخنرانی‌های طولانی شوید. اما دادن توضیح عقلانی مختصری درباره‌ی اینکه چرا یک قانون مهم است، به کودک شما این شانس را می‌دهد که آن قانون را در نظام اعتقادی خود ادغام کند. قوی‌تر می‌شود.

✓ قوانین را در موقعیت‌های نادر اما منطقی زیر پا بگذارید. اجازه بدهید کودک‌تان برای تمام کردن کتاب داستانش تا ساعت ۹:۳۰ بیدار بماند. هرازچندگاهی اجازه بدهید بچه‌ها در زمان خواب بالش‌هایشان را البته تا زمانی که چراغ یا وسیله‌ای نشکسته است، به سمت هم پرتاب کنند. دادن اجازه‌ی انجام کاری ورای قوانین، به کودک‌تان نشان می‌دهد که غیرمنطقی نیستید. هرازچندگاهی جدی بودن را کنار بگذارید تا در چشم کودک‌تان زمینی و قابل دسترسی به نظر بیاید.

سفر در ماهه‌ی شکل دادن رفتارها

بچه‌ها اغلب مطمئن نیستند باید چطور رفتار کنند. اینجاست که باید وارد عمل شوید. با تحسین یا دادن پاداش به رفتارهایی که می‌خواهید دوباره تکرار شود، به کودک‌تان کمک می‌کنید تا تصمیم بگیرد چگونه رفتار کند. حتی رفتارهایی را که گامی است در جهت رفتاری که انتظار دارید، تحسین کنید. به تدریج این رفتارها تبدیل به همان چیزهایی می‌شود که می‌خواهید. با همین زنجیره‌ی عکس‌العمل‌هاست که رفتار کودک‌تان را شکل می‌دهید.

دلیل موفقیت تحسین این است که واکنش مثبت شما به کودک دل‌بندان کمک می‌کند تا احساسی خوب درباره‌ی خود داشته باشد. هر چه او نسبت به کاری که انجام داده، احساس بهتر داشته باشد، امکان اینکه آن رفتار را دوباره بروز دهد، بیشتر است.



مربیان و روانشناسان این نوع از واکنش‌ها را تقویت مثبت می‌نامند. تمرکز بر روی جنبه‌های مثبت دو مزیت دارد:

- ✓ تلاشی آگاهانه در جهت مشاهده‌ی اینکه فرزندان چقدر خوب عمل می‌کند، انجام می‌دهید.
- ✓ برای موفقیت او به خود می‌بالید و اعتماد به نفس بیشتری به عنوان پدر و مادری که در حال بزرگ کردن یک بچه‌یباهوش است، خواهید داشت.

وقت و احساسات بیشتری صرف رفتار مناسب کنید. بچه‌هایی را دیده‌ام که همیشه به غذا ایراد می‌گیرند، چون خوردن بی‌میل، مادر یا پدر را به دلشوره و نگرانی می‌اندازد و بچه‌ها عاشق توجهند. اما اگر مادر یا پدر وقت و انرژی بیشتری صرف کنند و نشان دهند که خواهر کوچک دارد از غذای جدید لذت می‌برد، شاید برادر بزرگ‌تر هم به این فکر بیفتد که به آن‌ها ملحق شود.

برای مؤثر بودن، تحسین شما باید هم صادقانه باشد و هم مشخص. هیچ‌وقت کودکان را الکی تحسین نکنید. بچه‌ها رادارهایی دارند که تشخیص می‌دهند شما به چیزی که می‌گویید، اعتقاد ندارید. مثلاً در یک مورد به خصوص، ترجیح می‌دهید کدام‌یک از این‌ها را بشنوید: «خوبه»، یا «پاراگراف اول نوشته‌ات را دوست دارم. جذب‌کننده است.» هر چه مشخص‌تر صحبت کنید، کودکان بهتر متوجه می‌شود چه چیزی را دوست داشته‌اید و خواستار تکرار دوباره‌ی آن هستید.



شکل‌دهنده‌های اخلاق

- | | |
|---|--|
| ✓ «در مورد... چی فکر می‌کنی؟» | ✓ پیشنهادهایی برای تحسین و تشویق بچه‌ها: |
| ✓ «کاردستی‌ات / نقاشی‌ات / نوشته‌ات / شعرت عالی است.» (بعد چیزی خاص درباره‌ی کار او بگوید.) | ✓ «کارت در مورد... عالی بود!» |
| ✓ «نگاه کن چقدر خوب این کار را انجام دادی.» | ✓ «خیلی دوست دارم وقتی...» |
| ✓ «خیلی کار خوبی کردی که...» | ✓ «... را دوست دارم!» |
| | ✓ «نمی‌توانم برای دیدن... صبر کنم!» |
| | ✓ «بعد از اینکه... را تمام کردی، می‌توانیم...» |
| | ✓ «فکر می‌کنی ما بایم...؟» |

بگذارید عواقب طبیعی کار خودشان را بکنند

بعضی مواقع، زمانی که بحث رفتار کودک در میان است، بگذارید روال کار خودبه‌خود پیش برود. منظورم این است که بگذارید بچه از عواقب کار بدش رنج ببرد و شاید به این ترتیب دیگر آن کار را تکرار نکند.



هر کاری که انجام می‌دهید، نتایجی دارد. اگر کار کنید، مزد می‌گیرید. وقتی کار نکنید، از دستمزد هم خبری نیست. منطقی به نظر می‌رسد. اما بسیاری از والدین فراموش می‌کنند چطور این درس ساده را یاد گرفته‌اند، جواب این است: در کودکی و توسط اعمال خودشان.



برای شان رسیدن به موقع به مدرسه سخت است. ماه‌ها، مادرش زنگ ساعت را برای او تنظیم می‌کرد، وقتی ساعت زنگ می‌زد، شان توجه نمی‌کرد. مادرش صبحانه‌ی او را هم آماده می‌کرد. و وقتی هم که شان از سرویس جا می‌ماند، او را با اتومبیل به مدرسه می‌رساند. برایش ناراحت‌کننده بود. ۲ مایل پیاده‌روی تا مدرسه کار سختی بود. بعد مادر عقلش را به کار انداخت. تصمیم گرفت بگذارد او از عواقب سروقت نبودن رنج ببرد. بعد از چند بار تنبیه به خاطر تأخیر در مدرسه، حالا صبح‌های شان متفاوت است. خودش زنگ ساعت را تنظیم می‌کند. برای اینکه بتواند صبح بیشتر بخوابد، شب قبل لباس‌ها و کتاب‌هایش را آماده می‌کند. اگر مجبور باشد به دلیلی زودتر از زمان معمول بیدار شود، می‌داند که باید لباس پوشیده و آماده بخوابد! چروک بودن بهتر از تنبیه شدن است. صبحانه‌اش را هم خودش درست می‌کند. و بهتر از همه اینکه به سرویس می‌رسد تا به موقع در مدرسه باشد — همه‌ی این کارها بدون کمک مادر انجام می‌گیرد. چه تجربه‌ی آموزنده‌ای!



رفع مشکل، هنگامی که کودکان بدرفتاری می‌کنند (و شما در حال کردن موهایتان هستید!)

هرچند وقت یک‌بار، بچه‌ی شما صبر و تحملتان را مورد آزمایش قرار می‌دهد. اما ناامید نشوید. مانند بسیاری دیگر از موقعیت‌های تربیت بچه‌های باهوش، در این مورد هم راه‌حلهایی پیش رو دارید. این بخش می‌تواند به شما کمک کند.

مرتب کردن اوضاع برای کودکان به منظور انجام کار

صمیم



پیش از اینکه روی رفتار کودکان کار کنید، محیط را طوری درست کنید که او در وهله‌ی اول به در دسر نیفتد. تعجب می‌کنم که اغلب والدین خانه‌ها و حیاط‌هایی شبک درست می‌کنند و انتظار دارند که حتی کوچک‌ترین فرزندانشان نیز خود را با این محیط تطبیق دهند و نه بالعکس. به این ترتیب بچه‌ها همیشه در حال دست‌وپنجه نرم کردن با مشکلاتند. مرتب چراغ‌ها را می‌شکنند، مبل‌ها را کثیف می‌کنند، یا اشیای وسوسه‌انگیز یا هر چیزی را که سر راهشان باشد، خراب می‌کنند. این راه عاقلانه‌ای برای بزرگ کردن بچه‌های باهوش نیست. در واقع، مانعی برای انجام این کار است.

مکان‌هایی برای گذران وقت کودکان ترتیب دهید

به مکانی که کودکان بیشتر وقتش را در آنجا می‌گذرانند، توجه کنید: اتاق خواب، اتاق بازی، اتاق نشیمن، یا حیاط. بعد سن کودک و علایقش را در نظر بگیرید و اینکه ممکن است در آینده چه اتفاقی بیفتد. همه‌ی این اطلاعات جزئی را کنار هم بگذارید و:

- ✓ بعضی از چیزها را برای زمانی که به دانشگاه می‌رود کنار بگذارید، بچه‌ی دبستانی شما می‌تواند برج‌وباروی شنی بسازد و بچه‌ی دبیرستانی شما می‌تواند بدون شکستن چیزی، مهمانی به راه بیندازد.
- ✓ اگر بچه‌ی شما دوستدار علم است، مکانی برای آزمایش‌های علمی ترتیب دهید، جایی امن تأمین کنید. جا باز کنید. در صورت لزوم قالیچه‌ی مزاحم یا قابل احتراق را جمع کنید.
- ✓ مبلمانتان را جابه‌جا کنید تا کودکان پس از تلاش برای پرواز، به گوشه‌ی میز شیشه‌ای برخورد نکنند، فضاهای باز بدون اشیای تزیینی، کودک را تشویق به بازی می‌کند و اتفاقات ناخوشایند را کاهش می‌دهد.
- ✓ در حیاط فضای کافی ایجاد کنید تا کودک همیشه نگران خراب کردن گل‌ها یا افتادن روی سبزی‌ها نباشد، برای دویدن، پرت کردن و هر بازی خلاق دیگری جا باز کنید.

نمی‌توانید جلوی همه‌ی اتفاقات ناخوشایند را بگیرید. اما می‌توانید فضایی ایجاد کنید که کودکان رفتار بهتری داشته باشد و شما هم کمتر داد بزنید.



اشیای مناسب برای بازی تهیه کنید

در کنار داشتن فضای کافی برای بازی ایمن، به این هم فکر کنید که آیا کودکان وسایل و اسباب‌بازی‌های کافی و مناسب سنینش دارد؟ منظورم اسباب‌بازی‌های پرزرق‌وبرق نیست، نمی‌خواهم هم خرج روی دست شما بگذارم. توصیه‌ام این است که مجموعه‌ای از اشیای برای پرورش تخیل یا خلاقیت تهیه کنید: پارچه‌های کهنه، آجرهای خانه‌سازی، کتاب و اسباب‌بازی. ترکیب جالبی از وسایل بازی، کودک را از شیطنت دور نگه خواهد داشت. در مورد انتخاب و استفاده از کتاب‌ها و اسباب‌بازی‌ها برای سنین مختلف، در فصل‌های ۶ و ۷ و ۲۱ بیشتر صحبت خواهیم کرد.

بچه‌ی کسل همیشه کاری برای انجام پیدا می‌کند، اما این کار الزاماً آن چیزی نیست که شما دوست دارید. بنابراین با تأمین محیطی جالب، انگیزه‌بخش و امن برای بازی کودکان، از مشکلات پیشگیری کنید.



ترتیب دادن گردش

برای سفرهای کوتاه و طولانی و گردش از قبل برنامه‌ریزی کنید. برای زمانی که در رستوران منتظر غذایید، ساندویچ‌های کوچک همراه داشته باشید. داشتن مجموعه‌ای از اشیای رنگی، بازی‌های کوچک، پازل و کتاب می‌تواند از گریه و ناله که همه را ناراحت می‌کند، جلوگیری کند. حتماً درباره‌ی جایی که می‌روید و رفتاری که از بچه‌تان انتظار دارید، صحبت کنید. به این ترتیب می‌توانید رفتارهای خوبش را تحسین کنید و او هم یاد می‌گیرد که در یک محیط خاص باید چگونه رفتار کند.

دور کردن بد رفتاری به روشی برنامه‌ریزی شده

شاید عواقب طبیعی و فراهم کردن محیطی مطلوب برای بازی نتواند جلوی بد رفتاری را بگیرد. بالاخره بچه‌ی شما آدمیزاد است، نه یک روبات برنامه‌ریزی شده.

مؤثرترین استراتژی برای تغییر شیطان کوچک شما، طراحی برنامه‌ای برمبنای تقویت رفتارهای خوب و حذف رفتارهای بد به همین ترتیب است. متخصصان اسامی رسمی زیادی برای موضوع این قسمت از کتاب دارند: تطبیق رفتار، مدیریت رفتار، آنالیز رفتار کاربردی و مداخله‌ی رفتاری. اما همه‌ی این برنامه‌ها از این اصول اساسی پیروی می‌کنند:



✓ هر رفتار، نتیجه‌ای معین دارد،

✓ نتیجه‌ی هر رفتار، پاداش‌ها (که در این بخش درباره‌ی آن‌ها بحث شد) یا تنبیهات است.

شاید اصلاً از شنیدن «مدیریت رفتار با پاداش» خوشحال نشوید. شاید فکر کنید همه‌ی این برنامه‌ی تقویتی، راه دیگری برای گفتن کلمه‌ی «رشوه» باشد. خواهش می‌کنم دوباره فکر کنید. شما برای پاداش کار می‌کنید. در مدرسه نمره می‌گیرید. برای کار روزانه به مدت هشت ساعت یا بیشتر پول دریافت می‌کنید. و ترجیح می‌دهید با کسانی رفت‌وآمد کنید که از شما خوش‌شان بیاید و این موضوع را به زبان بیاورند. شرط می‌بندم که اگر بچه‌تان یا کس خاص دیگری شما را صبح در آغوش بگیرد، تمام روز خوشحال خواهید بود. به نظر من همه‌ی این‌ها پاداش است.

تقویت جزئی از زندگی است. به تطبیق رفتاری، به چشم وسیله‌ای دیگر برای هدایت کودکان به سمت انجام آنچه فکر می‌کنید درست است، نگاه کنید. با طراحی یک مدیریت رفتاری برای مقابله با مشکلات، راهی بدون تهدید، بدون احساسات و برنامه‌ریزی شده برای برخورد با هیولای کوچک‌تان خواهید داشت، آن هم زمانی که تنها کاری که دوست دارید انجام دهید جیغ زدن است.



برای طراحی یک برنامه‌ی تطبیق رفتاری، این خطوط کلی را به یاد داشته باشید:

✓ مشخص کنید که چه کار کودکان شما را بسیار عصبانی می‌کند. ریختن خرده‌نان همه‌جای خانه؟ بالا و پایین پریدن روی میز؟ در یک زمان تنها روی یک یا دو مشکل کار کنید. به ترتیب احتمال پابندی و استواری شما بر سر موضعتان بالا می‌رود و کودکان هم شانس بیشتری برای موفقیت دارد، چون در میان چندین پیغام و اخطار همزمان دست‌وپا نمی‌زند.

✓ یادداشت کنید که اتفاقات ناخوشایند چه زمانی و هر چند وقت اتفاق می‌افتند. به دقت یادداشت بردارید، چون حافظه‌تان می‌تواند شما را به اشتباه بیندازد، به خصوص زمانی که رفتار ناخوشایند واقعاً برای شما غیرقابل تحمل است. شدت ناراحتی شما می‌تواند قضاوت‌تان را تحت تأثیر قرار دهد، طوری که تصور کنید کودک برای تنبیه شما، آن کار را بیش از حد معمول تکرار می‌کند. زمانی که یادداشت برمی‌دارید، دلایل واقعی معلوم می‌شود: ممکن است به الگویی دست پیدا کنید که دلیل بدرفتاری کودکان را برای شما آشکار کند.

مادری را می‌شناسم که کودکش را از افتادن از بالای میز، میز را از خراش برداشتن و خودش را از سردرد دور نگه داشت. چطور این کار را کرد؟ اطلاعاتی درباره‌ی بالا رفتن کودک از میز جمع کرد و متوجه شد که او



تنها زمانی از میز بالا می‌رود که صندلی‌ای نزدیک میز قرار دارد. با کمی تغییر در چیدمان اثاثیه و یادآوری اینکه «در پارک از وسایل بالا می‌رویم»، سطح شفاف میز و سر بچه‌اش را نجات داد. کودک حالا مشغول کارهای دیگری است که مادر آرزو می‌کند در سطح تحمل او باشد.

✓ جایزه‌ای (تقویت‌کننده‌ی مثبتی) را در نظر داشته باشید که تخیل

کودک شما را قلقلک بدهد. اگر کودکتان به خاطر بغل، لبخند یا صدای مهربان شما رفتارش را تغییر می‌دهد، خوش‌شانسید. اما ممکن است حداقل در آغاز لازم باشد چیزی مادی‌تر در نظر بگیرید. شاید بچه‌ی کوچک شما عکس‌برگردان یا آجیل را دوست داشته باشد. بچه‌ی بزرگ‌تر ممکن است طرفدار چیزهای دیگری باشد. تا جایی که می‌توانید خلاق باشید.

نظر بچه‌هایتان را بپرسید. فروشگاه‌های ارزان‌قیمت، گوش کردن به حرف بچه‌ها را آسان‌تر کرده‌اند.

همیشه به یاد داشته باشید که هدف نهایی شما تبدیل تدریجی هدایای مادی به پاداش‌های اجتماعی‌تر، مانند کلمات یا تأیید زبانی است. با گذاشتن زمان و کمی صبر، کودک شما همان‌طور که شما می‌خواهید رفتار خواهد کرد، چون با این کار احساس خوبی خواهد داشت.

✓ درباره‌ی زمان اهدای پاداش‌ها تصمیم بگیرید. بعد از اینکه معلوم شد

کودک‌تان باید روی چه موضوعی کار کند و شما چه شکلی او را تشویق خواهید کرد، درباره‌ی زمانبندی اهدای پاداش‌ها تصمیم‌گیری کنید. می‌توانید پاداش را فوراً پس از انجام صحیح یک کار به او بدهید یا هر ساعت، یا زمان خواب. زمانبندی بستگی به توانایی کودک شما در برقراری ارتباط میان دریافت پاداش و انجام کار درست دارد. هر قدر کودک‌تان کمتر می‌فهمد، بیشتر پاداش بدهید. در آغاز کار، هر دفعه عمل خواسته‌شده را انجام داد، به او پاداش بدهید. به تدریج که کودک‌تان ثابت کرد که می‌تواند از دستورالعمل‌ها پیروی کند، فاصله‌ی پاداش‌ها را بیشتر کنید. تشویق‌هایتان باید بلندنظرانه اما هدفمند باشد. برای مثال، بگویید: «کار خوبی کردی که بعد از خوردن ساندویچ، خردنه‌ان‌ها را جمع کردی.» (یا هر کار خوب دیگری که بچه انجام داده است). به این ترتیب به فرزندتان می‌گویید کدام کارش مستحق پاداش بوده است و او می‌فهمد چه کاری را دوباره تکرار کند. می‌خواهید نشان دهید چه رفتاری قابل قبول است، تا کودک‌تان رفتاری بد را با رفتار بد دیگری جایگزین نکند. آنچه در نهایت می‌خواهید این است که سخنان مهربانانه‌ی شما برای تشویق فرزندتان به رفتار بهتر، کافی باشد.

توصیه



دفعه کنید



✓ **تعداد دفعاتی که فرزندتان کاری را درست انجام می‌دهد، روی نمودار ببرد.** نمودار به فرزندتان کمک می‌کند که ببیند چقدر پیشرفت کرده است. می‌تواند هر روز با شمردن نشانه‌ها یا ستاره‌ها پیشرفتش را دنبال کند. با نمودار، از نحوه‌ی کارکرد برنامه ارزیابی تصویری خواهید داشت. نمودار، جدول یا تقویمی است که با استفاده از کلمات یا تصاویر، انتظارات شما را از کودک نشان می‌دهد. (جدول ۱-۳ را ببینید)

اگر تعداد رفتارهای ناخوشایند در ابتدای کار افزایش یافت، تعجب نکنید. این روش کودک شما برای یادگیری و امتحان قوانین است. به برنامه‌تان وفادار بمانید و قوی باشید. بعد از چند هفته، رفتارهای بهتری خواهید دید.

زمانی که فرزندتان شایستگی‌اش را نشان داد، به تدریج تعداد دفعات اهدای پاداش را کاهش دهید. مثلاً به جای دادن پاداش بعد از انجام هر عمل خوب، پاداش‌ها را به ظهر، زمان شام و زمان خواب محدود کنید. اما به تحسین زبانی بعد از انجام هر عمل خوب ادامه دهید.



عادات خوب تحصیلی

جدول ۱-۳

شبه یکشنبه	روشنه سه‌شنبه	پهارشنبه	پن‌شنبه	کارهای من
				آوردن همه‌ی کتاب‌ها به خانه
				نظافت بعد از خوردن غذا
				شروع تکالیف بدون یادآوری
				تمام کردن تکالیف
				خواندن کتاب به مدت ۲۰ دقیقه

ممکن است بپرسید: «اگر بعد از چند هفته برنامه فایده‌ای نداشت و بچه‌ام همچنان مرا دیوانه می‌کرد، چه کار کنم؟» سه راه‌حل پیش روی شماست:

- ✓ پاداش را با چیزی که انگیزه‌ی بیشتری در او به وجود آورد عوض کنید.
- ✓ فاصله‌ی زمانی کمتری میان پاداش‌ها بگذارید، تا فرزندتان را تشویق به کاری بکنید که می‌خواهید انجام دهد.
- ✓ مطمئن شوید که رفتار درستی را برای اصلاح انتخاب کرده‌اید.

فکر کردن مثل یک متخصص رفتاردرمانی به نگرانی‌های شما به‌عنوان پدرومادر پایان نمی‌دهد. اما این نوع چارچوب به شما کمک می‌کند تا جواب‌های بهتری برای مشکلات کودکتان پیدا کنید.

مدیریت رفتاری مؤثر بود. بچه‌ی همسایه استفاده از دستشویی را یاد گرفته است، تکالیفش را بهتر انجام می‌دهد و با کمک والدین مثبت و پاداش‌دهنده‌اش، خود را برای امتحانات آماده می‌کند.



انتخاب هدف

یکی از فایده‌های مدیریت رفتار این است که شما را مجبور می‌کند بر چیزی که واقعاً فکر می‌کنید درست است، تمرکز کنید. به تغییری جدی‌تر فکر می‌کنید که برای داشتن زندگی خانوادگی آرام و کودکی متعادل‌تر و باهوش‌تر به آن نیاز دارید. زمانی که هدفتان را انتخاب می‌کنید، تمام مزخرفات نامربوط دیگر به‌تدریج محو می‌شود.

ناخشنودی خودتان را از رفتاری مشخص که ناراحت‌تان کرده یا به نظرتان ناامن می‌آید، نشان دهید. این حق شما به‌عنوان پدرومادر است. اما هیچ‌وقت به کل شخصیت کودکتان حمله نکنید. می‌توانید رفتاری را مورد انتقاد قرار دهید، اما نه به شیوه‌ای شخصی و طوری که کودکتان را سرزنش کنید. تفاوت زیادی میان این دو جمله وجود دارد، «خوشم نمی‌آد که دم گربه را می‌کشی» و «خیلی احمقی که دم گربه را می‌کشی». فرزند شما هم این تفاوت را درک می‌کند. اگر همیشه به شیوه‌ی جمله‌ی دوم صحبت کنید، به‌تدریج احساس بدی راجع به خودش پیدا خواهد کرد. احساس می‌کند اصلاً او را دوست ندارید، پس چرا برای راضی کردن شما خودش را به دردسر بیندازد. به‌تدریج، دیگر برای تغییر تلاش نخواهد کرد.



نوع رفتار دیگری که کودک شما را متوقف خواهد کرد، عیب‌جویی دایم درباره‌ی همه‌ی کارهای اوست. فکر کنید که اگر هر لحظه مورد قضاوت قرار بگیرید چه احساسی خواهید داشت. مطمئن هستم طرف خوبتان را نشان نخواهید داد. فرزندتان هم همین‌طور است. اگر هیچ‌چیز به نظر شما خوب نیاید، کودکتان تلاشش را متوقف می‌کند. بنابراین، هدفتان را انتخاب کنید.



ناریدره گرفتن نکات منفی

بی‌توجهی روش دیگری برای حذف رفتارهای ایراددار است. با بی‌توجهی، پاداش را که همان توجهتان باشد، از کودک دریغ می‌کنید. مثل واکنش‌تان نسبت به

دوستی که هیچ وقت جواب تماس های تلفنی یا ایمیل های شما را نمی دهد. تنها تا زمانی که از تلاش برای برقراری ارتباط دست بردارید، به کارتان ادامه می دهید و نه بیشتر.

بی توجهی برنامه ریزی شده به این ترتیب عمل می کند. تصمیم می گیرید که چه رفتاری باید اصلاح شود. شاید بخواهید به بدخلقی، وسط حرف پریدن یا اذیت و آزار پایان دهید. بعد از اینکه هدفتان را انتخاب کردید، هر زمان که کودکتان مشغول به انجام آن شد، آگاهانه از ارتباط چشمی، لمسی یا حرف زدن با او اجتناب کنید. فرزندتان با خودش فکر می کند «با این کار به من توجه نمی کند، بهتر است راه دیگری را امتحان کنم.»



مانند برنامه های مدیریت رفتاری، در اینجا هم منتظر شدت گرفتن رفتار منفی برای امتحان میزان پایداری تان باشید. اما اگر مقاومت نشان دهید، رفتار به تدریج اصلاح خواهد شد.

بعضی مواقع، بی توجهی نسبت به برخی از رفتارها بسیار سخت است. تا زمانی که کودکتان در خطر نیست، راهی برای سرگرم نگه داشتن خودتان پیدا کنید. اگر فایده نداشت، از اتاق بیرون بروید.



تنظیم زمان تنبیه

بی توجهی نسبت به بعضی رفتارها غیرممکن است. اگر فرزندتان اوقات تلخی می کند، شاید لازم باشد او را ننگه دارید تا آرامش کنید یا مواظبش باشید. در غیر این صورت می توانید از زمان تنبیه استفاده کنید.

زمان تنبیه، لغتی که احتمالاً به گوشتان خورده است، زمانی است که فرزندتان را از صحنه ی وقوع رفتار دور کرده و در جایی امن قرار می دهید، مثل اتاقی دیگر، اتاق خواب خودش یا روی یک صندلی در گوشه ی اتاق، که صندلی تنبیه نامیده می شود. خوبی زمان تنبیه این است که شانس به فرزند شما برای آرام شدن می دهد و اگر رفتارش شما را ناراحت کرده باشد، برای شما نیز استراحتی به حساب می آید.



بعضی اوقات بچه ها جایی که گذاشته شده اند، نمی مانند. بچه ی من هم همین کار را کرد. اما من تصمیم گرفتم هدفم را دنبال کنم و نگران این نباشم که او به جای اینکه در اتاق خواب بماند در نقاط دیگر خانه می گردد. اغلب برای همان زمان تنبیه یا زمانی که احساس می کردم می تواند به شیوه ای مناسب به حال عادی برگردد، به او توجه نمی کردم.



ممکن است مجبور شوید کودکی ناآرام را تا زمانی که آرام شود، نگه دارید. مراقب باشید که نگه داشتن او تبدیل به پاداش نشود. برای بچه‌های بزرگ‌تری که تکان نمی‌خورند، بگذارید در زمان تنبیه در همان جایی که هستند باقی بمانند. اما شیء دردساز یا هر چیزی را که فرزندتان دوست دارد، با خودتان ببرید.



می‌توانید برای مشخص کردن زمان تنبیه از یک تایمر استفاده کنید. یا به فرزندتان بگویید که پس از آرام شدن می‌تواند به فعالیت‌های عادی‌اش ادامه دهد. هیچ‌وقت، هر قدر هم که وسوسه‌انگیز باشد، زمان تنبیه را تبدیل به زندان نکنید و کودک‌تان را برای مدت نامعین حبس نکنید. بعضی از متخصصان مدت زمان یک دقیقه به‌ازای هر سال را پیشنهاد می‌کنند. مثلاً سه دقیقه زمان تنبیه برای کودک سه‌ساله. اما میزان اهمیت موقعیت و پشیمانی کودک‌تان را همیشه در نظر داشته باشید. هدف این است که شما و فرزندتان آرامش لازم را برای صحبت درباره‌ی آنچه اتفاق افتاده و کار درست، به دست آورید.

به یاد داشته باشید که به فرزندتان بگویید که چرا زمان تنبیه لازم است. لحن‌تان مثبت باشد. همیشه یک رفتار جایگزین را به او توصیه کنید تا بداند چه انتظاری از او دارید:



✓ «بعد از اینکه آرام شدی و یاد گرفتی تف نکنی، می‌توانی دوباره بازی کنی.»

✓ «هر وقت یاد گرفتی که تکه‌های پازل را این طرف و آن طرف پرت نکنی، می‌توانی ساختن آن را تمام کنی.»

✓ «هر وقت یاد گرفتی که همستر را آرام نگه داری و از دم نچرخانی، می‌توانی با او بازی کنی.»

ممکن است برای فرزند شما تبعید به اتاق خواب، گوشه‌ی اتاق یا هر جای دیگر، بهترین پاداش باشد. در واقع، ممکن است مرتب کاری را تکرار کند تا بتواند به مکان دلخواهش تبعید شود. چه جای دیگری می‌تواند به کامپیوتر، ویدئو یا تلفن دسترسی داشته باشد؟ بنابراین از قبل جایی را برای گذاشتن بچه در زمان مشکل در نظر داشته باشید. تصمیم بگیرید که می‌خواهید او به آنچه اتفاق افتاده فکر کند و پشیمان شود، یا اینکه فکر کند برای رفتار بدش جایزه‌ای دریافت کرده است!



مطمئن شوید که کودک‌تان می‌خواهد درست رفتار کند. باور داشته باشید که انتظار رفتاری قابل قبول را داشتن، حق شماست. به کودک‌تان کمک کنید تا رفتارش را مدیریت کند و به این ترتیب راهی منصفانه‌تر و بهتر برای زندگی به او نشان می‌دهید.



قدر لفظ‌های آموزشی را بدانید

وقت‌شناسی همیشه مهم است — در کم‌دی، در پختن کلوچه و در تربیت بچه‌های باهوش.

هیچ وقت زمانی که بچه خسته، مریض، در حال بیرون رفتن از خانه یا ناراحت از قهر با دوستش است، تلاش نکنید چیزی به او یاد بدهید. تغییری اتفاق نمی‌افتد. مثل این است که سعی کنید در محیطی شلوغ با کسی صحبت کنید. صدایی به گوش کسی نمی‌رسد.

بالعکس، بعضی اوقات اوضاع جور است و دنیا بر وفق مراد. فرزندان گوش‌به‌زنگ و در انتظار هر جمله‌ی شماست — یا حوصله‌اش سر رفته و به توجه شما نیاز دارد. حالا زمان دادن خوراک ذهنی به اوست. بخش‌های بعدی به شما روش‌هایی برای پر بارتر کردن این جلسات یاد می‌دهند.

آموزش را قدم به قدم بر نامه‌ریزی کنید

کودکان زمانی که آموختن چیز جدیدی، علاوه بر تفریح و گذران وقت با شما، برای آن‌ها قابل فهم نیز باشد، بسیار مشتاق‌ترند. این موضوع به‌خصوص در مورد بچه‌های کوچک‌تری صادق است که می‌خواهند کاری شامل چندین مرحله را انجام دهند.

اینکه به سرعت بند کفش کودک را ببندید و بگویید: «بنفشه! حالا می‌دانی چطور بند کفشت را ببندی»، تنها سردرگمی به دنبال دارد. اما اگر بستن بند کفش را به مراحل ساده تقسیم کنید، مراحل را به ترتیب انجام دهید و هر زمان تنها روی یک مرحله کار کنید، کودکان می‌توانند برنامه را بفهمند و دنبال کند.

نحوه‌ی کار به این ترتیب است:

۱. وانمود کنید در حال سخنرانی برای کلاس هستید و تنها دانش‌آموز کلاس فرزندان است. اولین مرحله‌ی بستن بند کفش را انجام دهید.
۲. به فرزندان بگویید کار شما را تکرار کند. همه‌ی مراحل را به یک شیوه توضیح دهید. این کار سردرگمی را کمتر می‌کند. اگر انجام کار برای فرزندان سخت است، دست‌های او را در دستانتان بگیرید و او را راهنمایی کنید.
۳. قبل از رفتن به مرحله‌ی بعد، مرحله‌ی فعلی را آن قدر تمرین کنید که خودبه‌خود شود.



۴. مرحله‌ی بعد را نشان دهید.

۵. مراحل ۱ تا ۴ را تکرار کنید.

۶. به مرحله‌ی بعدی بروید و همین‌طور تا پایان کار را ادامه دهید.

تقریباً به همین ترتیب، تکالیف مدرسه را هم به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید، قطعات قابل مدیریت می‌توانند به بچه‌های بزرگ‌تر هم که کارهای زیادتری دارند، کمک کنند.



روشی دیگر برای آموزش کارهای جدید، استفاده از عقبگرد است. برای مثال:

۱. شلوار بچه را تقریباً پایش کنید.

۲. به او بگویید شلوار را بالا بکشد تا دقیقاً در جای خودش قرار بگیرد.

۳. با تقویت مثبت کار را جلو ببرید. این تقویت می‌تواند شامل و نه محدود به تحسین زبانی او برای دنبال کردن دستورالعمل‌ها و بالا کشیدن شلوارش باشد.

۴. شلوار بچه را کمی پایین‌تر از دفعه‌ی اول بکشید و مراحل ۱ تا ۳ را تکرار کنید.

وقتی شلوار را تا جای درستش بالا می‌کشد، بالا و پایین بپريد و خوشحالی کنید. با صبر و ایستادگی، فرزندتان به تدریج شلوار را خودش می‌پوشد.

از اصول یادگیری استفاده کنید

مردم دانا، از جمله والدین بچه‌های باهوش، نکاتی را درباره‌ی اغلب موقعیت‌های یادگیری کشف کرده‌اند. این نکات را همیشه در ذهن خود داشته باشید. زمانی که می‌خواهید فرصت‌هایی برای افزایش یادگیری فرزندانتان ایجاد کنید، از آن‌ها به نحو احسن بهره‌برداری کنید.

✓ **بچه‌ها آنچه را برایشان خوشایند باشند، تکرار می‌کنند و به امور ناخوشایند علاقه‌ای ندارند.** عجیب نیست. بنابراین اگر می‌خواهید کاری دوباره تکرار شود، قسمت تفریحی را زیاد کنید و از تحسین، در آغوش کشیدن، اسباب‌بازی یا هر پاداش دیگری نیز استفاده کنید.

بچه‌ها به‌طور طبیعی اکتشاف و آزمایش را دوست دارند، چون مفرح و ارضاکنده است.



- ✓ اگر اطلاعاتی که عرضه می‌کنید منطقی و مربوط به هم باشد، بچه‌ها آسان‌تر آن را یاد می‌گیرند. برای مثال بچه‌ها لغات معنی‌دار را بهتر از سیلاب‌های قاطی‌پاتی یاد می‌گیرند. واژه‌ها را در جمله‌ها راحت‌تر به یاد می‌آورند تا در قالب کلمات درهم. و آداب غذا خوردن در زمان غذا بهتر به یادشان می‌ماند تا در زمان‌های نامربوطی از روز که تنها برای تمرین برنامه‌ریزی شده است.
- ✓ مغز کودکان آنچه را گفته‌اید، به مکان و زمان گفتن آن حرف ربط می‌دهد. به عبارت دیگر، اطلاعات را به صورت مجموعه‌ای به یاد می‌سپارند. مثلاً فرزندان معنای گره زدن بند کفش را خیلی بهتر می‌فهمند اگر در حین توضیح دادن موضوع برای او، این کار را قدم‌به‌قدم هم انجام دهید.
- ✓ بچه‌ها از طریق تجربه‌های عملی یادگیری بهتری دارند. حل مشکلات واقعی با دیدن، لمس کردن، امتحان و بوییدن خیلی بهتر از گوش دادن به یک سخنرانی است.
- ✓ بچه‌ها چیزهایی را یاد می‌گیرند که تمرین کرده باشند. تمرین امکان بروز مجدد یک اتفاق را افزایش می‌دهد. بنابراین پیش از امتحانات شفاهی و اتفاقاتی که فکر می‌کنید ممکن است در آن‌ها رفتار خاصی بروز کند، با بچه‌ها تمرین کنید. ایفای نقش (نقش بازی کردن) را آن‌قدر ادامه دهید که فرزندان احساس آرامش کند و بتواند به کارش ادامه دهد.

فصل ۴

عقل سالم در بدن سالم

در این فصل می خوانیم:

- ▶ برای موفقیت فرزند شما، از سلامت بدنی او مراقبت می کند
- ▶ رژیم مناسب برای فعالیت ذهنی در نظر می گیرد
- ▶ برای بالا بردن قدرت ذهن، تمرین های بدنی در برنامه ی کودک می گنجاند
- ▶ بر اهمیت خواب کافی تأکید می کند

برای گردش عالی برنامه ریزی کرده اید. و چه اتفاقی می افتد؟ جریان تبدیل به فاجعه می شود، چون فرزندتان خسته، گرسنه یا بدتر از آن ها بیمار است. هر کدام از این ها می تواند کودک شما را تبدیل به هیولا و اوقات خوش همه را خراب کند.

حالا به همین بچه در مدرسه فکر کنید. چطور از فرزندتان انتظار دارید با وجود بدنی که درست کار نمی کند، شاگرد اول شود؟ این فصل بر اهمیت داشتن بدن سالم برای داشتن ذهنی باهوش تأکید می کند و توصیه هایی درباره ی نحوه ی تربیت بچه های آماده برای یادگیری به شما می دهد.

بدن فرزندانتان را سالم نگه دارید

کودکان همیشه در حال جذب میکروب ها هستند. اما اگر شما هم به شیوه ی آن ها بازی و جستجو کنید، متوجه می شوید که این موضوع اجتناب ناپذیر است! اما بیماری دایم کودکان را از کشف و یادگیری بازمی دارد، باعث می شود نتوانند به مدرسه بروند و باعث بی توجهی می شود. می توانید به سهم خود از بیماری های جدی و مشکلات آموزشی، پیش از آنکه اتفاق بیفتند و یادگیری را تحت الشعاع قرار دهند، جلوگیری کنید.

برنامه ریزی معاینات منظم و واکسیناسیون

معاینات منظم کودکان را سالم — و باهوش — نگه می‌دارد. پزشک فرزند شما بر رشد عمومی (قد، وزن، اندازه‌ی دور سر و...) نظارت می‌کند، سلامت روانی و بدنی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و واکسیناسیون را اجرا می‌کند.

معمولاً والدین بیشترین معاینات را در سال‌های اول زندگی فرزندانشان برنامه‌ریزی می‌کنند. در حقیقت ممکن است احساس کنید در مطب زندگی می‌کنید، مخصوصاً اگر نوزاد، اولین فرزندتان باشد. اما ناامید نباشید. با بالا رفتن سن فرزندتان تعداد معاینات به مقدار زیادی کاهش پیدا می‌کند. در جدول ۱-۴ می‌توانید معاینات مناسب را که توسط انجمن عملی آمریکایی پزشکان اطفال پیشنهاد شده است، ببینید.

واکسیناسیون و مایه‌کوبی برای زندگی کودکان باهوش، و مهم‌تر از آن سالم، حیاتی است. واکسن، فرزندان شما را از بیماری‌هایی که باعث مداخله در یادگیری می‌شود، محافظت می‌کند. ذرات موجود در سرم‌های تزریقی، شبکه‌ی عادی آنتی‌بادی‌های بدن را فعال می‌کند تا با هر تهاجمی از سوی آن عامل بیماری‌زا مقابله کند. امروزه، بسیاری از بیماری‌ها مانند فلج اطفال و سرخک، به لطف واکسیناسیون نادر است.

آیا کودک مریض است؟

- | | | | |
|---|--|---|--|
| ✓ | تغییر در رنگ پوست (سبز، خاکستری، زرد و سفید رنگ پرینده نشانه‌های مشکل است) | ✓ | بچه‌های کوچک اغلب نمی‌توانند بگویند چرا کم حوصله‌اند. اگر بتوانند حرف بزنند، حداکثر چیزی که می‌توانند بگویند این است که درد دارند یا حالشان خوب نیست. بچه‌های بزرگ‌تر نمی‌خواهند از مدرسه یا فعالیتی بعد از ساعت مدرسه غایب بشوند. یا از مریضی برای فرار از چیزی، مثلاً امتحان، استفاده می‌کنند. بنابراین باید کار آگاه‌بازی دریاورید و دنبال این علائم بدنی درد بگردید: |
| ✓ | مالیدن یک قسمت از بدن مثل شکم، سر یا گوش‌ها | ✓ | بدخلقی یا گریه |
| ✓ | ترجیح یک طرف بدن به طرف دیگر، مثلاً در مورد پاها یا دست‌ها | ✓ | خواب زیاد در طول روز |
| ✓ | چشم‌های قرمز، مردمک‌های گشاد، چشم‌های منماک | | |
| ✓ | تب بالای ۳۸ درجه‌ی سانتیگراد | | |

فرزندتان را برای ۲۰ واکسن توصیه شده از سوی انجمن علمی آمریکایی پزشکان اطفال، پیش از ورود به مهدکودک آماده کنید (جدول ۱-۴ را ببینید). اغلب این تزریقات در دو سال اول زندگی کودک انجام می‌گیرند، که خوب است، چون امکان کمی دارد که فرزندتان شکنجه‌ای را که شما بر او تحمیل کرده‌اید، در بزرگسالی به یاد بیاورد.

جدول ۱-۴	برنامه‌ی واکسیناسیون و معاینه	سن معاینه
	واکسیناسیون	معاینه
در بدو تولد	هیپاتیت ب، ب‌ث‌ژ، فلج اطفال	ارزیابی عمومی
۱/۵ ماهگی	هیپاتیت ب، سه‌گانه، فلج اطفال	ارزیابی عمومی
۳ ماهگی	سه‌گانه، فلج اطفال	ارزیابی عمومی
۴/۵ ماهگی	سه‌گانه، فلج اطفال	ارزیابی عمومی
۹ ماهگی	سرخک، هیپاتیت ب	ارزیابی عمومی
۱۵ ماهگی	سرخک، فلج اطفال، سه‌گانه	ارزیابی عمومی
۱۸ ماهگی		ارزیابی عمومی
۲ سالگی	هیپاتیت آ (چنانچه توصیه شده است)	ارزیابی عمومی
۳ سالگی		ارزیابی عمومی
۴ تا ۶ سالگی	سه‌گانه، فلج اطفال	ارزیابی عمومی
۵ سالگی		ارزیابی عمومی
۸، ۱۰ و ۱۶ سالگی		ارزیابی عمومی
۱۱ تا ۲۱ سالگی		هر سال، ارزیابی عمومی
۱۴ تا ۱۶ سالگی	دوگانه‌ی ویژه‌ی بزرگسالان (هر ده سال یک‌بار باید یادآور تزریق شود).	ارزیابی عمومی

*زمانبندی واکسیناسیون و مصون‌سازی در این جدول مطابق برنامه‌ی رسمی ایران ویرایش شده است.

ممکن است در مورد دفعات بسیار زیاد تزریق تردید داشته باشید. اما بدون اغلب این واکسن‌ها، فرزند شما نمی‌تواند به مدرسه برود و هوشش را به معرض نمایش بگذارد.

مصون کردن یا نکردن: بحث بزرگ (قاب)

همه‌ی افراد با تعداد واکسن‌هایی که یک بچه باید سه گانه (دیفتری، سرخک، کزاز) ممکن است دریافت کند، موافق نیستند. دولت‌ها و پزشکان، و باعث مشکلی در یکی از اجزا شوند. این حق و البته شرکت‌های دارویی، به این کار اعتقاد دارند. مسئولیت شماست که چنانچه کودک در برابر یک بیهوشی خاطر است که تعداد زیادی تزریق برای تزریق رفتار بالعکس نشان داد، در مورد تزریق هر یک از مراحل در نظر گرفته‌اند. تردید کنید.

- | | |
|--|---|
| ✓ اگر متوجه شدید که تزریقات برای سلامتی کودک شما مضر بوده: | اما بسیاری از دانشمندان و والدین، در مورد شیوه‌ی «هرچه بیشتر، بهتر» مصون‌سازی تردید می‌کنند. |
| ✓ در مورد هر واکنش، سریعاً با پزشکتان تماس بگیرید. | بعضی افراد رابطه‌ای میان تزریقات و بیماری‌هایی خاص، مانند اوتیسم تشخیص داده‌اند که البته هنوز دولت آمریکا هیچ ارتباطی را مورد تأیید قرار نداده است. |
| ✓ درخواست کنید که واکسن مضر از واکسن ترکیبی حذف شود. اغلب اوقات پزشکان می‌دانند که کدام واکسن در ترکیبات باعث مشکلات خاص می‌شود. | بعضی از کودکان نسبت به تزریقاتی خاص واکنش نشان می‌دهند. واکسن‌های ترکیبی مانند |

اغلب واکسن‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کنند یا حداقل ارزش آن‌ها به واکنش‌هایی که ممکن است بعضی از بچه‌ها نشان دهند، می‌ارزد. برای اطلاعات بیشتر، قاب «مصون کردن یا نکردن: بحث بزرگ» را ببینید.

امتحان بینایی

قسمت بزرگی از یادگیری در ۱۲ سال اول زندگی کودک از طریق بینایی انجام می‌گیرد. به همین خاطر متخصصان معتقدند که آمادگی بصری برای مدرسه از زمان تولد آغاز می‌شود.

فرزندتان را به‌طور مرتب مورد معاینه‌ی چشم قرار دهید تا مطمئن باشید خوب می‌بیند. بچه‌ها اغلب نمی‌توانند بگویند چرا تخته‌سیاه را خوب نمی‌بینند یا برای بررسی اشیاء آن‌ها را تا نوک بینی‌شان بالا می‌آورند.



پزشک عمومی شما معاینات مربوط به ماهیچه‌ها و عفونت‌ها را انجام می‌دهد. و مدرسه هم باید در زمان ثبت‌نام ارزیابی‌های پیش‌دبستانی را انجام دهد. اما با مشاهده‌ی موارد زیر فرزندتان را سریعاً نزد چشم‌پزشک ببرید:

- ✓ منحرف شدن یک چشم
- ✓ خشکی پلک‌ها
- ✓ فرزندان اسباب‌بازی‌ها و کتاب‌ها را نزدیک صورتش نگه می‌دارد
- ✓ پلک‌ها یا چشم‌های اغلب قرمز
- ✓ زخم یا گلمژه روی پلک‌ها
- ✓ چشم‌های بیش از اندازه خیس
- ✓ پلک افتاده
- ✓ پلک زدن بیش از اندازه

امتحان‌گویایی و شنوایی

بدون قدرت شنوایی خوب، بچه‌ها قادر به یادگیری زبان و الگوهای اجتماعی نیستند. دست‌کم، مشکلات شنوایی بر توانایی یادگیری حرف زدن تأثیر می‌گذارد. شنوایی‌سنجی استاندارد باید در زایشگاه شما وجود داشته باشد. اگر این‌طور نیست، فرزندان را در سه‌ماهگی برای شنوایی‌سنجی ببرید. بله، این کار می‌تواند به‌درستی انجام شود.

اگر متوجه شدید که فرزندان در معرض کمبود شنوایی قرار دارد، نترسید. حتی اگر فرزندان در ابتدا از کمبود شنوایی رنج می‌برد، اگر این مشکل مورد توجه قرار بگیرد و تصحیح شود، می‌تواند در مدرسه مانند دیگر همسالانش درخشان باشد.

بعد از معاینه‌ی ابتدایی شنوایی، تا سن سه‌سالگی هر شش ماه یک‌بار شنوایی نوزادان را مورد معاینه قرار دهید. بعد از آن، در مواقع زیر او را پیش پزشک ببرید:

- ✓ زمان ورود به مدرسه
- ✓ از زمان مهدکودک تا کلاس سوم، هر سال
- ✓ در ۱۳ سالگی
- ✓ در ۱۷ سالگی
- ✓ هر زمان که کودک دچار مشکلات آموزشی شد، که نشان بدهد کودک نیاز به کلاس‌های آموزش کودکان استثنایی یا تجدید دوره دارد.



عوامل خطرساز برای کمبود شنوایی

✓ چنانچه یکی از موارد زیر را مشاهده می‌کنید، شنوایی کودکستان را پیش از آنچه در این بخش توصیه شده است، زیر نظر داشته باشید:	✓ عفونت‌های پس از تولد (پس‌زادی)، مانند مننژیت که ممکن است بر شنوایی تأثیر بگذارد
✓ تأخیر در گفتار	✓ بیماری‌های وخیم که بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارند
✓ سابقه‌ی خانوادگی در زمینه‌ی کمبود شنوایی	✓ ضربه به سر
✓ عفونت‌های پیش از تولد (پیش‌زادی)	✓ عفونت گوش‌های ما یا مشاهده‌ی مایع داخل گوش

معاینه‌ی دندان‌ها و لثه‌ها

دندان پوسیده، لثه‌های خونین یا بی‌رنگ: این‌ها می‌توانند نشانه‌ای باشند بر اینکه فرزند شما مواد مغوی مناسب و کافی برای پرورش مغزش دریافت نمی‌کند. مراقبت از دندان‌ها امری بدیهی است. اما آیا می‌دانید که انجمن دندانسازی امریکا، توصیه کرده است که کودکان را ۶ ماه پس از درآمدن اولین دندان پیش دندانپزشک ببرید؟

نظر آن‌ها این است که به این ترتیب کودک به دندانپزشک عادت می‌کند و تمیز کردن و نخ دندان کشیدن را از آغاز به‌درستی انجام می‌دهد. به این ترتیب هیچ‌وقت مجبور به مقابله با مته‌ی دندانپزشکی یا درد پوسیدگی دندان نخواهد بود. به نظر فکر خوبی است. این‌طور نیست؟

تغذیه‌ی سلول‌های مغز

غذا سوخت لازم را برای سالم و باهوش نگه داشتن کودکان تأمین می‌کند. با تهیه‌ی مجموعه‌ای از غذاهای خوب، فرزند شما ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را برای فکر کردن، به یاد سپردن، استدلال کردن، و انرژی لازم را برای بیدار ماندن سر کلاس، خواهد داشت.

بچه‌های دارای تغذیه‌ی خوب، با آمادگی کامل برای یادگیری وارد کلاس می‌شوند. دلیلی برای برنامه‌های صبحانه و ناهار در مدرسه وجود دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که با خوردن صبحانه اتفاقات زیر روی می‌دهد:



- ✓ افزایش نمرات در امتحانات استاندارد
- ✓ کاهش سستی
- ✓ افزایش مشارکت در کلاس
- ✓ حضور بهتر

در مورد ناهار نیز اوضاع به همین شکل است. حتی کوچک‌ترین سوءتغذیه‌ی مداوم بر پیشرفت و وضع کودک در مدرسه تأثیر می‌گذارد. کیفیت رژیم غذایی فرزند شما در وضعیت تحصیلی، اخلاقی و احساسی او تفاوت ایجاد می‌کند.



انتخاب غذاهای مناسب برای مغز

تصور می‌کردید که انتخاب غذاهای مناسب برای مغز فرزندان نیاز به فکر ندارد. اما با توجه به اینکه دولت امریکا هرچند وقت راهنمایی‌های تغذیه‌ای‌اش را تغییر می‌دهد و گزارش‌های جدید و تحقیقات مفصل در مورد غذاهای مفید منتشر می‌کند، یافتن غذاهای مفید برای مغز می‌تواند در بهترین حالت گیج‌کننده باشد.

غذاهای متنوعی برای خانواده‌تان تهیه کنید تا همه‌جور غذای مفید در دسترس آنان باشد. اطمینان حاصل کنید که فرزندان رژیم غذایی متعادلی حاوی حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات، محصولات لبنی و نوعی از گوشت یا جانشین گوشت دریافت کنند. در شکل ۱-۴ هرم غذا را می‌بینید که می‌تواند راهنمای شما در این زمینه باشد.

در زیر پیشنهادهای دیگری برای تدارک رژیم غذایی مناسب برای تغذیه‌ی سلول‌های مغزی می‌بینید:

✓ از دکتر در مورد دی‌اچ‌ای (DHA) یا دوکوزاکسونیک اسید سؤال کنید. اسید چرب امگا ۳ با رشد مغزی و وضعیت تحصیلی در ارتباط مستقیم است. دی‌اچ‌ای در شیر مادر موجود است، بنابراین شیر دادن از سینه را فراموش نکنید. اطمینان حاصل کنید که غذاهای حاوی دی‌اچ‌ای بخورید، مانند ماهی سالمون (ماهی آزاد)، شاه ماهی و ماهی تن تا شیرتان مغذی‌تر باشد.

✓ یک صبحانه‌ی مغذی تدارک ببینید. حتی اگر فرزندان از صبحانه متنفر است، با حداقلی از پروتئین و حبوبات او را راهی کنید.

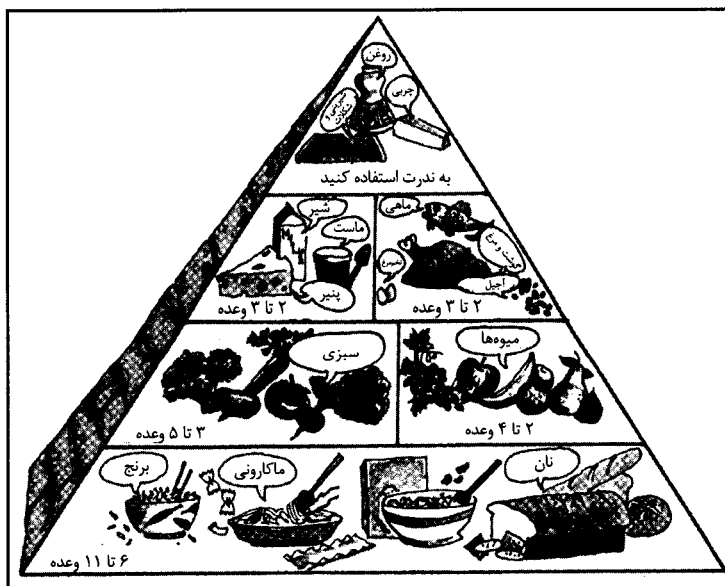
- ✓ **با دسرها و ساندویچ‌ها، ناهاری مغذی درست کنید.** برای درست کردن ناهارهای مغذی برای مدرسه، از سایت www.parentsplace.com دیدن کنید.
- ✓ **غذاهای غنی از نظر آهن را فراموش نکنید.** تحقیقات نشان می‌دهد که بچه‌های مبتلا به فقر آهن نمرات پایین‌تری در ریاضیات می‌گیرند و بدخلق‌تر، خسته‌تر و حواس‌پرت‌تر از همکلاسان غنی از نظر آهن هستند.
- ✓ **مقدار زیادی آب در رژیم غذایی روزانه در نظر بگیرید.** مصرف روزانه‌ی ۶ تا ۸ لیوان آب، کل بدن، به‌خصوص مغز را فعال نگه می‌دارد.
- ✓ **هرگز نوشابه‌ی گازدار نخرید.** نوشابه از آب قند و مواد شیمیایی‌ای تشکیل شده که دندان فرزندان را خراب می‌کند، و مقداری زیادی کالری زاید به بدن او تزریق می‌کند و ذهن فرزندان بعد از هجوم شکر، به‌طور اجتناب‌ناپذیر افت می‌کند. این اتفاق زمانی روی می‌دهد که سطح قند در خون که مغز را تغذیه می‌کند، افزایش ناگهانی می‌یابد و بعد شدیداً نزول می‌کند و مغز مواد مغذی کمتری برای استفاده دارد. اگر نوشابه به‌طور مرتب در خانه‌تان موجود نباشد، فرزندان به آن عادت نمی‌کند.
- ✓ **شیرینی‌ها را محدود کنید.** شیرینی‌ها و هله‌هوله‌ها، مانند چیپس، کالری‌های زایدی به بدن تزریق می‌کنند که به ذهن آسیب می‌زند و باعث افزایش وزن نیز می‌شود. خوردن هر از چندگاه شیرینی بد نیست. اما خوردن مقادیر زیادی از آن یا هله‌هوله‌ها به‌طور مرتب، بدترین کار ممکن است.
- ✓ **خوردن غذا در فست‌فود را محدود کنید.** می‌دانم که وقت طلاست. اما رستوران‌های فست‌فود، ویتامین و مواد معدنی موجود در غذاها را از آن‌ها بیرون می‌کشند و مقدار زیادی چربی، نمک و شکر ناسالم به بدن‌تان تزریق می‌کنند.
- ✓ **برچسب‌های روی غذاها را بخوانید تا خانواده‌تان را از انواع ناسالم چربی دور نگه دارید.** انواع مشخصی از چربی سلامتی ما را به خطر می‌اندازند و بیماری‌هایی مانند کلسترول بالا یا گرفتگی شریان‌ها را به وجود می‌آورند. اگر امکان انتخاب دارید، سعی کنید بیشتر از چربی‌های اشباع‌نشده‌ی غیرحیوانی استفاده کنید تا چربی‌های اشباع‌شده‌ی حیوانی. همچنین از مصرف چربی‌های موجود در روغن‌های گیاهی هیدروژنه اجتناب کنید. شیوه‌ی فراوری روغن خصوصیات آن را تغییر می‌دهد و آن را به یک سازنده‌ی کلسترول تبدیل می‌کند. یک راه تشخیص چربی‌های اشباع‌شده

این است که این گروه در دمای اتاق جامدند، مانند کره و انواع گروه‌های بادام زمینی. همچنین برچسب‌های روی غذا، انواع چربی و روغن‌های هیدروژنه را نشان می‌دهند.

✓ **تلویزیون را خاموش کنید.** تلویزیون مقدار متناهی تبلیغ در مورد غذاهای آماده و شیرین پخش می‌کند. اگر فرزندتان تلویزیون تماشا می‌کند، با او در مورد تبلیغات و اهداف آن‌ها صحبت کنید تا او خیلی زود تبدیل به یک مصرف‌کننده‌ی عاقل شود.

سیل تبلیغات، مجله‌های کودکان را نیز مورد هجوم قرار داده است، بنابراین مراقب باشید. من در جاهای مختلف کتاب در مورد خاموش کردن تلویزیون و تأثیرات مخرب تبلیغات صحبت کرده‌ام، اما برای خواندن در مورد نظارت بر رسانه‌ها به فصل ۱۲ مراجعه کنید.

وظیفه‌ی شما تربیت کودکی است که بداند چطور غذای خوب بخورد و بدنش را در وضع ایده‌آل نگه دارد. این عادات غذایی سالم در سن پایین، ضامن موفقیت او در تمام زندگی است.



شکل ۴-۱

هرم غذا

نمونه‌ی رفتار با بچه‌های ایرادگیر

زمان خوردن غذا، وقت گفتگویی دلپذیر است و نه دعوا بر سر اینکه کدام غذا بیشتر به مغز کمک می‌کند. اگر مرتب در موقع خوردن غذا دعوا می‌کنید، تأمل کنید و ببینید مشکل چیست:

- ✓ آیا فرزندان برای جلب توجه شما، درست غذا نمی‌خورد؟
- ✓ آیا از غذا به عنوان پاداش استفاده می‌کنید که ارزش آن را افزایش می‌دهد و خطر اضافه‌وزن را به دنبال دارد؟
- ✓ آیا به غرغره‌های او توجه می‌کنید و هر غذایی دوست دارد درست می‌کنید و به این ترتیب کنترل و مسئولیت‌تان را در زمان غذا خوردن به خطر می‌اندازید؟
- ✓ آیا برای خوردن غذای اصلی مثلاً گل کلم، به او کلوچه رشوه می‌دهید و به این ترتیب اهمیت دسر را افزایش می‌دهید و غذاهای مغذی دیگر را بی‌ارزش می‌کنید؟

اگر هر کدام از موارد بالا در مورد شما صدق می‌کند، وقت تغییر رفتارتان است. وقتی فرزندان در مورد غذا غرغر می‌کنند، با بی‌تفاوتی حرف‌هایش را ندیده

توصیه‌هایی برای پایان دادن دعوا بر سر غذا

- ✓ برای کاهش دادن دعوا بر سر غذا، می‌توانید از پیشنهادهاى زیر استفاده کنید:
- ✓ بگذارید فرزندان در آماده کردن غذا مشارکت کنند. بگذارید او در برنامه‌ریزی و آماده کردن غذا به شما کمک کند. با هم به میوه‌فروشی بروید و بگذارید میوه‌ها و سبزی‌هایی را که دوست دارد، انتخاب کند. هر چه او در آماده کردن غذا بیشتر شرکت کند، با میل بیشتری آن را می‌خورد. از طرف دیگر، آشپزی برای خانواده کاری مهم است که می‌تواند اعتمادبه‌نفس او را افزایش دهد.
- ✓ نظر او را در مورد غذاهای جدید جویا شوید. اما اگر نظرش منفی بود، نگران نشوید. با افزایش سن، محدوده‌ی انتخاب‌های غذایی کودکان افزایش می‌یابد.
- ✓ برای غذاهای مشکل‌ساز، جایگزین پیدا کنید. مثلاً:
- اگر فرزندان سبزیجات را دوست ندارد، بگذارید میوه بخورد. بسیاری از میوه‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مشابه سبزیجات دارند و ممکن است فرزندان آن‌ها را به خاطر شیرینی‌شان ترجیح دهند.

وعده‌های غذایی آن‌ها را نمی‌خورد. می‌توانید این ساندویچ‌ها را روی میز آشپزخانه یا داخل یخچال بگذارید تا فرزندان هر وقت گرسنه شد، سری به آن‌ها بزنند.

✓ یک کاسه میوه یا سبزی خردشده درست کنید. به این ترتیب هر وقت شکم فرزندان به قار و فور بیفتد، در یخچال را باز می‌کند و با یک کاسه از سبزیجات و میوه‌های آماده‌ی خوردن مواجه می‌شود.

✓ فریزری سالم داشته باشید. با آب پر تقال و دیگر مایعات بستنی یخی درست کنید. این بستنی‌ها مزه‌ی بهتری از بستنی‌های عادی دارند و لازم نیست برای رفتن به مغازه وقت صرف کنید.

✓ پاکت‌های آجیل و کشمش و تخمه و ذرت پوداده را دور از دسترس بگذارید. بگذارید اولین گزینه‌ی فرزندان برای خوردن، چیزهایی سالم‌تر باشد. اگر این جور چیزها در دسترس باشند، احتمالاً بچه‌ها سراغ گزینه‌های دیگر نمی‌روند.

✓ در هنگام صرف غذا، مجموعه‌ای از خوراکی‌ها را تهیه کنید. به این ترتیب فرزندان بادی می‌گیرند از بین گزینه‌های موجود یکی را انتخاب کند.

به جای تمرکز بر یک وعده‌ی غذایی یا یک روز خاص، به مجموعه‌ی غذاهایی که فرزندان می‌خورند توجه کنید. اگر بعد از مدرسه تعداد زیادی هویج می‌خورد ولی سر نهار سبزیجات نمی‌خورد، اشکالی ندارد و رژیم سالمی در پیش گرفته است.

• بعضی از سبزیجات را تبدیل به خوراک یا پوره کنید.

• غذاهای قدیمی و جدید را با هم ترکیب کنید، مثلاً در اسپاگتی به جای گوشت از سویا استفاده کنید. غذاهای جدیدی مشابه غذاهای آشنا به او بدهید، مثلاً نارنگی به جای پرتقال یا سیب‌زمینی شیرین به جای سیب‌زمینی معمولی.

• به بچه‌های کوچک‌تر، به جای غذاهای مخلوط، غذاهای مجزا بدهید. به دلایلی بچه‌ها در سنین پایین‌تر طعم‌های یگانه را ترجیح می‌دهند. وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر شدند می‌توانید لوبیا و ذرت را با سیب‌زمینی مخلوط کنید و به آن‌ها بدهید.

• در مورد غذاهای جدید، پیش از امتحان آن‌ها در مورد محتویاتشان صحبت نکنید. حتی اگر عاشق همبرگرهای شما باشند، بعد از اینکه بشنوند در آن سویا یا جگر ریخته‌اید، دیگر به همبرگرهای شما اعتماد نمی‌کنند!

✓ غذاها را به شکل‌های بامزه بپزید یا با مواد خوراکی رنگی تزیین کنید. می‌توانید کیک، پن کیک یا سیب‌زمینی آب‌پز را به شکل‌های مختلف بپزید و بعد با سبزیجات، کشمش، زیتون یا هر چیز خوش‌آب‌ورنگ دیگری تزیین کنید. این کلکی قدیمی اما بسیار مؤثر است.

✓ ساندویچ‌های مقسوی درست کنید. ساندویچ‌های مقسوی می‌توانند حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی باشند که فرزندان در

بگیرید و تا حد امکان مثبت باقی بمانید. همان غذایی را به او بدهید که به بقیه‌ی خانواده می‌دهید.

اگر غذا نمی‌خورد، برای یک یا دو وعده او را به حال خودش بگذارید. از گرسنگی نمی‌میرد. بچه‌ی گرسنه، غذای وعده‌ی بعد را با میل بیشتری می‌خورد. نمی‌خواهم سنگدل باشم. می‌دانم که بچه‌ها و حتی بزرگسالان غذاهایی را دوست دارند و غذاهایی را دوست ندارند. اما ایرادگیر بودن موضوع دیگری است. قاب «توصیه‌هایی برای پایان دادن به دعوا بر سر غذا» را ببینید.



راه رفتن، دویدن و پریدن: ورزش را تبدیل به بخشی از زندگی فرزندتان کنید

بچه‌هایی که ورزش می‌کنند، نمرات بهتری می‌گیرند. ورزش، باعث سلامت بدنی و روحی می‌شود و فعالیت بدنی اعتمادبه‌نفس و نظم شخصی را افزایش می‌دهد. (که هر دو از ابزارهای موفقیت به حساب می‌آیند.) به‌علاوه، بدون فعالیت منظم، فرزندتان برای تمام عمر با مشکل اضافه‌وزن، بیماری و در نتیجه رشد کندتر مواجه خواهد بود.

پراورزش بچه‌ها را باهوش می‌کند

تحقیقات رابطه‌ی میان فعالیت بدنی و توانایی‌های ذهنی را تأیید کرده‌اند.

تحقیقات این حقایق و ارقام را تأیید کرده‌اند:



✓ تمرینات آیروبیک، اگر به اندازه‌ی کافی شدید باشد، ضربان قلب شما را بالا می‌برد که میزان اکسیژن ارسالی به مغز را افزایش می‌دهد. اعصاب فرزندتان بعد از ورزش با استفاده از اکسیژن اضافی فعالیت بیشتری خواهد داشت که به تفکر و حافظه کمک می‌کند.

✓ کودکانی که در هفته ۲۴۰ دقیقه ورزش می‌کنند، نمرات ریاضی بالاتری دارند.

✓ بر طبق گزارش مؤسسه‌ی ورزش و تحصیلات، دختران فعال نسبت به خواهران غیرفعالشان، نمرات بهتری کسب می‌کنند. احتمال فارغ‌التحصیلی از دبیرستان در میان دختران ورزشکار، سه برابر بیشتر از دختران تنبل و سست است. این ارقام در مورد پسرها نیز صدق می‌کند.

✓ ۸۰ درصد از زنان مدیر در ۵۰۰ شرکت برتر امریکا، ورزشکارند.

نکاتی در مورد کوله پشتی

- ✓ شاید فکر کنید کوله پشتی دوست فرزندتان است. امروزه با کتاب‌های بزرگ و دیگر لوازم، بچه‌ها کوله پشتی‌هایی با وزن نزدیک به ۲۵ کیلوگرم را حمل می‌کنند. به این ترتیب شکل نامناسب بدن و پشت درد می‌تواند بر انرژی و عملکرد فرزند شما تأثیر بگذارد. برای کم کردن فشار بر عضلات، یک کوله پشتی چرخدار پیدا کنید. اگر چنین امکانی ندارید، کارهای زیر را انجام دهید:
- ✓ یک کوله پشتی با بندهای پهن و ابردار بخرید.
- ✓ بندها را طوری تنظیم کنید که کوله پشتی ۵ سانتیمتر بالاتر از کمر قرار بگیرد و بیشتر وزنش در نزدیکی بدن کودک قرار داشته باشد.
- ✓ همه‌ی بندها را محکم ببندید تا کوله پشتی کاملاً در جهت مخالف مرکز ثقل بدن قرار بگیرد.
- ✓ هر دو بند کوله پشتی را روی دوش بیندازید تا وزن میان شانه‌ها تقسیم شود.
- ✓ کتاب‌ها و دیگر اشیاء را به‌طور یکنواخت در کوله پشتی توزیع کنید تا وزن به طرز مساوی تقسیم شود.
- ✓ سعی کنید وزن کوله پشتی بیشتر از ده تا پانزده درصد وزن بدنتان نباشد. ممکن است کار سختی باشد، به‌خصوص در هنگام امتحانات.
- ✓ سعی کنید از کمد در داخل مدرسه استفاده کنید. به این ترتیب می‌توانید بار کمتری جابه‌جا کنید.
- [متأسفانه در ایران بیشتر مدارس این امکان را در اختیار دانش‌آموزان قرار نمی‌دهند. (ویراستار)]

ورزش باعث می‌شود کودکان احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند. ورزش سرمایه‌گذاری ارزان و کم‌هزینه‌ای برای آینده‌ی فرزندتان است.

فعالیت بدنی در مدرسه

همین الان به مدرسه‌ی فرزندتان بروید و ببینید چه نوع فعالیت‌های ورزشی در آنجا انجام می‌شود. برنامه‌ی مدرسه می‌تواند مجموعه‌ای از تفریح و ورزش در اختیار فرزندتان بگذارد. زمان ورزش در مدارس فرق می‌کند، ولی حداقل ۳۰ دقیقه در روز می‌تواند زمان مناسبی باشد.

به‌خاطر بودجه‌ی محدود، اکثر مدارس حداقلی از فعالیت‌های ورزشی را اجرا می‌کنند. اگر می‌توانید مدرسه را وادار به افزایش برنامه‌های ورزشی کنید، یکی از گزینه‌های زیر را امتحان کنید:

- ✓ با مدیر در مورد افزایش فعالیت‌های بدنی صحبت کنید. پیشنهاد کنید زمان کلاس ورزش افزایش یابد یا به‌طور اشتراکی با یک مدرسه‌ی دیگر، از یک مربی ورزش استفاده شود.
- ✓ از طریق انجمن اولیا و مربیان فعالیت کنید.
- ✓ با رئیس آموزش و پرورش منطقه تماس بگیرید.
- ✓ از قوانین موجود استفاده کنید.
- ✓ بر فعالیت روزمره مثل دویدن و بازی کردن تأکید کنید.
- ✓ پیشنهاد کنید فعالیت‌های فوق برنامه‌ی ورزشی در مدرسه برقرار شود.

ایجاد محیط ورزشی و سالم در خانه

با انجام کارهای زیر، الگوی فرزندان در زمینه‌ی فعالیت‌های بدنی باشید:

- ✓ حداقل هفته‌ای یک‌بار، یک فعالیت بدنی خانوادگی برنامه‌ریزی کنید. می‌توانید در جنگل پیاده‌روی کنید، دوچرخه‌سواری کنید، اسکیت‌بازی کنید، توت‌فرنگی بچینید یا خانوادگی فوتبال بازی کنید.
- ✓ فرزندان را تشویق به شرکت در فعالیت‌های بدنی انفرادی یا تیمی کنید. سعی کنید به او در یافتن ورزش مورد علاقه‌اش کمک کنید.
- ✓ خودتان به‌طور مرتب ورزش کنید. به فرزندان نشان دهید که ورزش فعالیت مداوم برای تمام عمر است. برنامه‌ی ورزشی برای خودتان تنظیم کنید. اگر ورزش را دوست ندارید، اتومبیل‌تان را کمی دورتر از فروشگاه پارک کنید و بقیه‌ی راه را پیاده بروید، در هنگام خواندن آواز مورد علاقه‌تان در خانه حرکت موزون کنید یا چرخ‌دستی‌تان را در راهروی فروشگاه بگذارید و برای برداشتن مواد نیازتان در طول راهرو بروید و برگردید. هر کار کوچکی مفید است.
- ✓ از فعالیت بدنی به‌عنوان پاداش استفاده کنید. پاداش انجام موفقیت‌آمیز یک کار، می‌تواند به جای خوردن کلوچه، رفتن به زمین بازی یا دوچرخه‌سواری با هم باشد.
- ✓ کارهایی را در خانه به فرزندان واگذار کنید که مستلزم فعالیت بدنی باشد. مثل جمع کردن برگ‌های خشک، چمن‌زنی، باغبانی و جارو کردن خانه.

تمرین‌های هوازی مناسب برای کودکان

- با انتخاب هریک از این ورزش‌ها، بدن‌ها را تکان ✓ اسکیت
- دهید و سلول‌های مغزی را وادار به فعالیت کنید: ✓ دویدن در ورزشگاه
- دوچرخه‌سواری ✓ دویدن در فضاهای باز
- اسکی ✓ بالا و پایین رفتن از پله
- حرکات موزون ✓ سورتمه‌سواری
- اسکی روی یخ ✓ شنا
- طناب زدن ✓ پیاده‌روی

✓ تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و کامپیوتر را تعطیل کنید. این نوع فعالیت‌ها را با فعالیت‌های بدنی جایگزین کنید.

اطمینان از اینکه فرزندتان به میزان کافی می‌خوابد

نوصیه



راهی آسان برای بالا رفتن نمرات می‌خواهید؟ اطمینان حاصل کنید که فرزندتان به اندازه‌ی کافی می‌خوابد. البته منظورم خوابیدن سر کلاس نیست!

تحقیقات وجود ارتباط قوی میان خواب کافی و موفقیت‌های درسی را تأیید کرده است. این ارتباط به قدری قوی است که در برخی از مناطق، ساعات‌های شروع کلاس را به گونه‌ای تنظیم کرده‌اند که دانش‌آموزان بیشتر بخوابند: گزارش‌ها نشان می‌دهد که با شروع دیرتر کلاس در مقطع راهنمایی و دبیرستان، میزان هوشیاری، حضور در کلاس و در کل موفقیت تحصیلی به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد.

تفاوت در مورد اینکه چه میزان خواب کافی است

کودکان بسته به سنشان به میزان خواب متفاوتی نیاز دارند. خوشبختانه نوزادان به شانزده و نیم ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند، اما بدبختانه این خواب تکه‌تکه است و شما را خسته می‌کند!

به تدریج و با بالا رفتن سن، تعداد ساعات خواب کاهش می‌یابد. در یک‌سالگی کودکان به ۱۴ ساعت خواب در روز نیاز دارند. در دوسالگی این میزان به ۱۳ ساعت در شبانه‌روز می‌رسد. (متاسفم!)

این میزان هر سال کاهش می‌یابد. در دوران دبستان، بچه‌ها به روزانه ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند که تفاوت چندانی با میانگین خواب بزرگسالان (۸ ساعت و ربع در شبانه‌روز) ندارد.

نوجوانان باید ۹ ساعت و ربع در شبانه‌روز بخوابند اما در هنگام بلوغ، بدن رفتارهای عجیب و غریبی از خود نشان می‌دهد. ساعت بدنشان به هم می‌ریزد و زندگی خودشان و برنامه‌ی زمانی خانواده را خراب می‌کند. هورمون‌ها به آن‌ها می‌گویند که شب‌ها بیشتر بیدار بمانند و صبح‌ها دیرتر بیدار شوند. ممکن است حتی زمانی که برای داشتن خواب عادی، چراغ‌ها را سر ساعت ۱۰ خاموش می‌کنند، زیر پتو بیدار باشند. همه‌ی نوجوان‌ها تنبل نیستند، بلکه بسیاری از آن‌ها از کمبود خواب رنج می‌برند.



نشانه‌های کمبود خواب

شما فرزندتان را می‌شناسید، فرق نمی‌کند دبیرستانی باشد یا دبستانی، زمانی که یکی از شرایط زیر روی دهد، او به خواب بیشتر نیاز داد:

- ✓ تمرکز و به یاد سپردن برایش سخت است
- ✓ خسته به نظر می‌رسد (چشم‌های قرمز یا پف کرده، پوست زرد، پریشانی)
- ✓ تحریک‌پذیری‌اش بیش از حالت عادی است
- ✓ زیاد اشتباه می‌کند یا ناشیانه عمل می‌کند
- ✓ کندتر کار می‌کند و کمتر خلاق است
- ✓ علاقه‌ای به فعالیت یا زندگی اجتماعی ندارد
- ✓ بیشتر سرما می‌خورد یا مریض می‌شود
- ✓ سر کلاس خوابش می‌برد

اگر فرزندتان هر کدام از این علائم را نشان می‌دهد، برای راهنمایی بیشتر به قاب «توصیه‌هایی در مورد بد خواب‌ها» مراجعه کنید.

توصیه‌هایی برای بد خواب‌ها

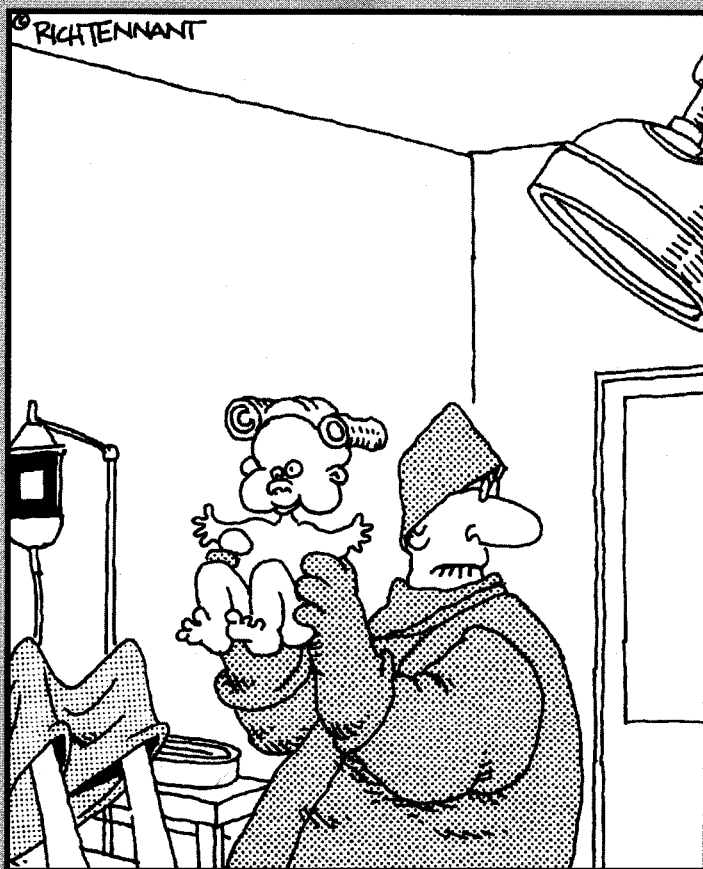
- ✓ خوابیدن همیشه آسان نیست. اما برای داشتن عملکرد خوب در مدرسه، باید به فرزندتان برای داشتن یک خواب خوب کمک کنید. شما مسئول ساختن عادت‌های خوابی خوب در فرزندتان هستید. می‌توانید از شیوه‌های زیر استفاده کنید:
- ✓ تنظیم ساعت‌های خواب و بیداری مشخص.
- ✓ مدتی قبل از زمان خواب، کلبه‌ی فعالیت‌های محرک ذهن مانند دیدن تلویزیون یا بازی با کامپیوتر را ممنوع کنید.
- ✓ در زمان خواب چراغ‌ها را خاموش کنید. نور روشنایی را افزایش می‌دهد. اگر فرزندتان از تاریکی می‌ترسد، از چراغ خواب استفاده کنید. اگر از ارواح می‌ترسد، با هم تمام سوراخ‌سینه‌ها را دنبال آن‌ها بگردید و قبل از خاموش کردن چراغ‌ها اطمینان حاصل کنید که روحی در کار نباشد!
- ✓ اجتناب از خوردن غذاهای سنگین، کافئین (در شکلات و چای)، شکر و انجام نرمش سبک قبل از خواب.

بخش ۲

سال‌های آغازین: از تولد تا مهد کودک

انریک تیننت

موج پنجم



دپرستار، یک بجهی دیگر با تأثیر موتزارت!

در این بخش...

بچه‌ها مثل کادو هستند: هیچ‌وقت نمی‌دانید چه چیزی در آن‌ها وجود دارد. معمولاً فرزند عزیزتان با کلی دردسر پا بر صحنه‌ی زندگی می‌گذارد. بنابراین توقع نداشته باشید بار آوردن بچه‌های باهوش کار آسانی باشد.

هرچند کارتان را خوب بلدید، اما یادداشتان را دیرتر دریافت می‌کنید. نوزادان باهوش، بچه‌های باهوش می‌شوند و در نهایت با بزرگسالانی توانا و مستقل طرف خواهیم بود. بنابراین هیچ‌وقت برای آغاز راه دستیابی به هدف نهایی زود نیست.

در این بخش، توصیه‌هایی برای پرورش سلول‌های ذهنی در زمان حاملگی خواهید یافت. همچنین با روش‌های زیادی برای تقویت در هنگام نوزادی و شروع به حرکت، آشنا خواهید شد. در نهایت، یک فصل درباره‌ی رفتار / انضباط و منابع کمک (هر زمان که نیاز به استراحت داشتید) خواهیم داشت.

فصل ۵

پیش از آنکه فرزندان به دنیا بیاید

در این فصل می خوانیم:

- ▲ غنی کردن فضای پیش از تولد کودک
- ▲ انتخاب‌های هوشمندانه‌ای که بر جنین تأثیر می‌گذارد
- ▲ نواختن موسیقی برای جنین
- ▲ خواندن برای جنین

بارداری می‌تواند زمانی فوق‌العاده در زندگی شما باشد و این فصل به شما کمک می‌کند تا سالم‌ترین و امن‌ترین بارداری ممکن را تجربه کنید تا بهترین کارها را برای فرزندان انجام دهید.

در این نه ماه به افرادی برمی‌خورید که می‌خواهند با استفاده از نقش جدید شما، چیزی به شما بفروشند، مثل وسیله‌ای که باعث می‌شود فرزندان در رحم شما «باهوش‌تر» شود. این افراد حقه‌باز، محصولات تکنولوژیک و گرانی را برای داشتن تجربه‌ای مفرح و لذت‌بخش به شما می‌فروشند.

اشتباه نکنید. همه‌ی وسایل این‌طور نیستند. منظورم غرق شدن در وسایل زیادی است که به این منظور در بازار وجود دارند. در این فصل با تقویت سلول‌های ذهنی پیش از تولد آشنا می‌شوید.

لذت بردن از یک بارداری مثبت

مهم نیست که شرکت‌ها در طول دوران بارداری چند نوع محصول به شما بفروشند، فرزند شما سالم نخواهد بود، مگر اینکه شما از خودتان مراقبت کنید. سلامت و تندرستی شما نقش بسیار مهمی در سلامت و موفقیت نوزادان خواهد داشت.



بالعکس، با بی‌توجهی نسبت به خودتان، مانند مصرف مواد مخدر، نوشیدن الکل، کشیدن سیگار و تغذیه‌ی نادرست، فرزندی خواهید داشت که :

- ✓ سر کوچک‌تری دارد و به همین خاطر صاحب قدرت ذهنی کمتری است
- ✓ معتاد است، که بر همه‌ی سیستم‌های موجود در بدن کوچکش تأثیر می‌گذارد
- ✓ مشکلات عصبی دارد، که باعث اختلالات حسی خواهد شد و بر یادگیری تأثیر خواهد گذاشت
- ✓ در زمینه‌ی یادگیری ناتوانی نشان می‌دهد.

نمی‌خواهیم شما را در مورد هر لقمه غذایی که می‌خورید یا هر موقعیت پردغدغ‌های که در آن قرار می‌گیرید، آزار دهم. اما سعی کنید این نکات و راهنمایی‌های عمومی پزشکتان را تا حد امکان رعایت کنید. چون اهمیت بسیار زیادی دارند.

انتخاب‌های فردمندانه به فاطر فرزندان

احتمالاً اغلب اطلاعاتی که از این به بعد در مورد بارداری ارائه می‌شود، برای شما تازگی ندارد. اما هشدارهای این بخش برای داشتن یک بارداری موفق و بالطبع یک فرزند باهوش‌تر، اهمیت حیاتی دارد. اگر همه‌چیز را در این زمینه می‌دانید، می‌توانید بدون خواندن این بخش به قسمت بعدی بروید.

ترک نوشیدنی‌های الکلی

اگر می‌خواهید فرزند باهوش داشته باشید، هر کاری نکنید، ولی الکل ننوشید. مصرف الکل، رشد سلول‌های مغزی را به تأخیر می‌اندازد.



مواد موجود در الکل بر رشد سیستم عصبی تأثیری مخرب دارند و به این ترتیب باعث بروز مشکلات یادگیری و بلوغی می‌شوند. مشکلاتی که از نوشیدن زیاد الکل توسط زنان باردار برای فرزندان‌شان به وجود می‌آید، به قدری زیاد است که پزشکان برای آن نامی در نظر گرفته‌اند: سندرم الکل جنینی.



تحقیقات اخیر حتی نوشیدن دو لیوان یا بیشتر را نیز مضر تشخیص داده‌اند. حتی این مقدار از الکل، میزان اکسیژن موجود در خون شما را کاهش می‌دهد که باعث می‌شود اکسیژن کمتری هم به جفت، که از فرزند شما مراقبت می‌کند و به او غذا می‌دهد، برسد. در واقع، چون شما و جنین برای نه ماه از یک منبع غذایی استفاده می‌کنید، وقتی شما مست باشید، جنین هم مست است. چنین شیوه‌ای، انتخاب درستی برای دوران بارداری نیست.

اگر به هر دلیل عادت به مصرف مقدار زیادی الکل، آن هم بدون غذا برای جذب، دارید، همین الان برای دوری از وسوسه تمام شیشه‌هایتان را دور بیندازید. اگر نمی‌توانید این کار را انجام بدهید یا نوشیدن را کنار بگذارید، فوراً به دکتر یا کلینیک بازپروری مراجعه کنید. هوش فرزند شما به این کار بستگی دارد.



ترک سیگار

دولت امریکا دلیل خوبی برای موظف کردن سازندگان نوشیدنی‌های الکلی و سیگار به نصب برچسب‌هایی مخصوص زنان باردار بر روی محصولاتشان دارد. هر دو این‌ها به سلول‌های مغزی جنین ضرر می‌رسانند.

چندین ماده در سیگار بر رشد کودک متولد نشده تأثیر می‌گذارد. نیکوتین رگ‌ها را منقبض می‌کند و باعث می‌شود خون کمتری به جنین برسد که این موضوع تأثیر بسیار بدی بر تکامل سلول‌های مغزی، به‌خصوص سیستم عصبی دارد. مصرف سیگار همچنین خطر پایین بودن وزن در هنگام تولد را افزایش می‌دهد که به معنای کوچک بودن اندازه‌ی سر و مغز و دیگر مشکلات است. ممکن است آثار مخرب سیگار کمتر از الکل باشد، اما سیگار بر اعضای دیگر مانند ریه‌ها و قلب تأثیر می‌گذارد که باعث بیماری‌های دنباله‌دار پس از تولد می‌شود. پس چرا وقتی می‌توانید از کم‌هوشی و بیماری فرزندان جلوگیری کنید، سلامت او را به خطر بیندازید؟

بیشترین خطرات سیگار در سه ماهه‌ی سوم بارداری بروز پیدا می‌کند. ترک سیگار برای حتی چند ماه باعث کاهش آسیب می‌شود. البته ترک همیشگی بهترین کار ممکن است. اما نیکوتین شدیداً اعتیادآور است. شاید برای ترک نیاز به کمک داشته باشید. بنابراین نترسید و از پزشکتان مشاوره بگیرید.



پدرها را هم فراموش نکنید. پدرهای سیگاری می‌توانند قبل از لقاح، به اسپرمشان آسیب برسانند. حتی دود سیگار هم می‌تواند بر هوش تأثیر بگذارد. زمانی که تصمیم به بارداری گرفتید، اطمینان حاصل کنید که همه در خانه سیگار را ترک کنند و ترک باید در طول دوران بارداری شما و پس از به دنیا آمدن کودک نیز ادامه پیدا کند!



کنار گذاشتن داروها و مواد

همه‌ی داروها از جمله آن‌هایی که بدون نسخه فروخته می‌شوند و انواع معالجات گیاهی، محیط رحم شما را دگرگون می‌کنند. بعضی از آن‌ها از طریق جفت، به جنین آسیب می‌رسانند. هنوز دقیقاً نمی‌دانیم که داروها و گیاهان خاص چه تأثیری بر جنین می‌گذارند. بیشتر تحقیقات بر داروهای غیرقانونی مانند کوکائین، هروئین و ماریجوانا

متمرکز شده‌اند که همه می‌دانند به هزاران دلیل مضرند، مهم‌تر از همه به این خاطر که باعث تولد نوزاد نارس و مشکلات فراوان در زمینه‌ی یادگیری و رشد می‌شوند. کلاً بهترین کار ممکن این است که اگر می‌توانید، هیچ دارویی مصرف نکنید.

ایا به این معناست که اگر خیلی مریض شدید هم نباید تحت مداوا قرار بگیرید؟ نه. باید یک گفتگوی صادقانه با پزشکتان در مورد معایب و مزایای دارو انجام دهید. جدول ۱-۵ هم به شما کمک می‌کند.

جدول ۱-۵ ده نکته‌ی مهمی که برای یک بارداری هوشمندانه باید از آن‌ها دوری کنید.

مشکل‌زا	مشکلات شناخته‌شده	پیشگیری
الکل	تأخیر در رشد مغز، می‌تواند باعث نقص عضو هم بشود	خودداری از نوشیدن آشامیدنی‌های الکلی
سیگار	یادگیری را کند می‌کند، وزن هنگام تولد را کاهش می‌دهد	ترک سیگار، اجتناب از قرار گرفتن در معرض دود سیگار
داروها	با توجه به نوع دارو تفاوت می‌کند	اجتناب از مصرف داروهای غیرقانونی
حلال‌ها، هیدروکربن‌ها، رنگ‌های روغنی	احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهند، نقص عضو	اتاق با تهویه‌ی مناسب، اجتناب از قرار گرفتن در معرض این مواد
آلاینده‌های بی‌سی‌بی (دی‌فنیل‌های پلی‌کلرینه)	عقب‌ماندگی ذهنی و جسمی	محدود کردن مصرف ماهی‌های آب شیرین
حشره‌کش‌ها	با توجه به نوع مواد فرق می‌کند	اجتناب از قرار گرفتن در معرض این مواد، اجتناب از استفاده از آن‌ها
کافئین (قهوه)	مصرف زیاد آن باروری را کاهش می‌دهد، سقط جنین را افزایش می‌دهد	بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز مصرف نکنید
گرمای طاقت‌فرسا	نقص لوله‌ی عصبی	اجتناب از سونا و حمام داغ، چنانچه تب داشتید با پزشک تماس بگیرید
فشار عصبی شدید	در حین تولد مشکلاتی به وجود می‌آورد، بروز مشکلات جسمی/ذهنی	ورزش مداوم، تمرکز، تأمین حمایت اجتماعی
کار خانه	فشار بر ذهن/ بدن	همسرتان را وادار کنید مسئولیت بیشتری بر عهده بگیرید!

کاهش فشار عصبی

می‌دانم پیشنهاد خنده‌داری است. اما سعی کنید از فشارهای عصبی زیاد اجتناب کنید. منظورم کنار گذاشتن شغل یا نپرداختن به بقیه‌ی فرزندانان نیست. منظورم فشار عصبی مربوط به محیط‌های آزاردهنده، برنامه‌های کاری سنگین، کنسرت‌های شلوغ و پلوغ یا کار بیش از حد است.

فشار عصبی جریان خون را در جفت کاهش می‌دهد و باعث کاهش سلول‌های مغزی و توانایی ذهنی می‌شود. بنابراین حالا زمان مناسب برای از سرگیری ورزش سبک، تمرکز یا دیگر فعالیت‌هایی است که باعث کاهش فشار عصبی شما می‌شود.

توصیه



حضور در معاینات منظم پزشکی را فراموش نکنید. در این معاینات، ویتامین‌های لازم و یک عکس از جنینتان، که شبیه یک حباب پشمالوست، دریافت می‌کنید. هیچ چیز به اندازه‌ی شنیدن صدای قلب جنینتان، انگیزه‌ی شما را برای قدم گذاشتن در راه تربیت هوشمندانه‌ی او و مراقبت از خودتان افزایش نمی‌دهد.



غذا خوردن برای دو نفر

آگاه باشید: مادران ناسالم فرزندان کم‌هوش‌تر خواهند داشت. و یکی از راه‌های سالم ماندن، خوردن غذاهای سالم است. چرا؟ چون بچه‌ها پیش از تولد از شما تغذیه می‌کنند.

اشتباه نکنید. منظورم پرخوری نیست، بلکه خوردن غذاهای سالم محتوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد انرژی‌زا به میزان کافی است. اگر این کار را نکنید، امکان دارد فرزندان با سوءتغذیه به دنیا بیاید که می‌تواند به معنای داشتن مغزی نارس باشد. این به‌یقین راهی هوشمندانه برای طی دوران حاملگی نیست.

در دوران حاملگی رژیم نگیرید. بعداً، زمانی که فرزندان راه بیفتد، مجبورید دنبال او این‌ور و آن‌ور بدوید و لاغر می‌شوید. در زمان بارداری، رژیم متعادل را در پیش بگیرید که به جنین غذاها و ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را برساند.



فوب غذا خوردن

عمده‌ی تکامل مغز فرزند شما در نیمه‌ی دوم بارداری و دو سال اول عمر او انجام می‌گیرد. هرچند همه‌ی دوران‌های عمر او اهمیت دارند، اما تغذیه‌ی مناسب سیستم عصبی در این دوران‌های خاص از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین ماه‌های

اول بارداری که در آن حالت تهوع صبحگاهی را تجربه می‌کنید، از اهمیت کمتری برای رشد مغز برخوردارند.

بعد از اینکه تهوع صبحگاهی تان از بین رفت، در حقیقت برای دو نفر غذا می‌خورید. پزشکان توصیه می‌کنند برای تغذیه‌ی جنینی تان، ۳۰۰ کالری به رژیم عادی تان اضافه کنید. ممکن است بعدتر به کالری بیشتری هم نیاز داشته باشید.

غذاها را از هرم غذا انتخاب کنید (فصل ۴ را ببینید). روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشید. چون با شروع بارداری جریان مایعات در بدن شما افزایش می‌یابد، بیشتر از حالت عادی بنوشید. بیشتر آب بنوشید و می‌توانید مقدار محدودی کافئین نیز از طریق نوشیدن قهوه، چای، شکلات یا نوشابه دریافت کنید.

مانند هر رژیم غذایی دیگر، با در نظر گرفتن موارد زیر جنینی سالم‌تر داشته باشید:



✓ مواد قندی و کربوهیدرات‌های پیچیده بخورید، مانند حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات. این خوراکی‌ها انباشته از ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای رشد سالم جنین هستند و فیبر موجود در آن‌ها باعث می‌شود زمانی که عضلات شکمتان تحت فشار قرار می‌گیرد، سیستم بدنی شما بهتر کار کند.

✓ مصرف چربی‌ها و شیرینی‌ها را محدود کنید، به جای غذاهای سرخ‌شده از غذاهای پخته یا کبابی استفاده کنید.

✓ غذاهای پروتئین‌دار کم‌چربی را انتخاب کنید، مثل گوشت کم‌چربی، محصولات لبنی کم‌چرب، دانه‌های گیاهی و حبوبات.

دریافت ویتامین و مواد معدنی به میزان لازم

برای تغذیه‌ی مناسب مغز جنین به مقدار مناسبی ید، آهن، اسیدفولیک و ویتامین ب ۱۲ نیاز دارید. عدم وجود این مواد می‌تواند تکامل مغز و کل سیستم را به خطر بیندازد. بنابراین علاوه بر رعایت یک رژیم متعادل، بدن شما در زمان بارداری به این ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز نیاز دارد:

✓ کلسیم: مصرف روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم، استخوان‌ها و عضلات را محکم می‌کند. (این میزان برای افراد عادی ۸۰۰ میلی‌گرم است.) روزانه حداقل چهار وعده غذای غنی از نظر کلسیم مصرف کنید، مانند شیر، پنیر، ماست، آب پرتقال، آجیل، سبزیجات برگ‌دار سبز.

✓ آهن: مصرف زیاد آهن (روزانه ۶۰ تا ۱۲۰ میلی گرم) ذخیره‌ی خونی شما را افزایش می‌دهد و این خون به جنینتان می‌رسد. آهن در گوشت قرمز، میوه‌ی خشک‌شده، سبزیجات با رنگ سبزی تیره و زرد، زرده‌ی تخم‌مرغ، حبوبات حاوی آهن و جوانه‌ی گندم وجود دارد.

✓ **ویتامین ث:** ویتامین ث باعث افزایش جذب آهن می‌شود، بنابراین همراه با مصرف آهن‌تان، روزانه دو لیوان آب پرتقال بنوشید. دیگر منابع غنی ویتامین ث عبارتند از گریپ فروت، انبه، انبه‌ی هندی، طالبی، اسفناج، کلم بروکلی، گوجه‌فرنگی، انواع توت‌ها و کلم‌پیچ.

✓ **اسید فولیک:** اسید فولیک (روزانه ۴۰۰ میلی گرم) از نقایص لوله‌ی عصبی که می‌تواند به مغز لطمه بزند و مشکلات دیگری نیز به وجود آورد، جلوگیری می‌کند.

پیش از آنکه باردار شوید، شروع به مصرف مولتی‌ویتامین‌های حاوی اسید فولیک بکنید تا مطمئن باشید که ذخیره‌ی مناسبی از اسید فولیک دارید. همچنین منابع خوب اسید فولیک عبارتند از آووکادو، پرتقال تامسون، مارچوبه و لوبیا سیاه، اما مصرف همه‌ی این‌ها هم برای داشتن فرزندی سالم از نظر عصبی کافی نیست.

✓ **ویتامین ای:** ویتامین ای به شکل پادزهر عمل می‌کند و جلوی آسیب به بافت‌ها را، که شامل مغز و سیستم عصبی می‌شود، می‌گیرد. مواد غذایی حاوی ویتامین ای زیاد عبارتند از جوانه‌ی گندم، سبزیجات برگ‌دار سبز، روغن دانه‌ی سویا، زرده‌ی تخم‌مرغ، آجیل و حبوبات با پوست.

✓ **کولین (choline):** که نوعی ویتامین ب کمپلکس است: کولین برای ارتباطات رشته‌های عصبی در مغز اهمیت دارد. از هفته‌ی هجدهم بارداری، غذاهای حاوی کولین را به رژیمتان اضافه کنید. منابع طبیعی کولین عبارتند از زرده‌ی تخم‌مرغ، جگر و دیگر قطعات گوشت، مخمر، دانه‌ی سویا، بادام‌زمینی، لوبیا، نخود، جوانه‌ی گندم و جلبک دریایی.

فعال کردن کودک در رحم

تا دهه‌ی ۱۹۸۰ همه تصور می‌کردند زندگی کودک در داخل رحم، شامل تکان خوردن در یک حباب پر از مایع است و سلول‌های مغزی تا چند ماه بعد از تولد فعال نمی‌شود. تحقیقات بر روی نوزادان تازه‌متولد نشان داد که نوزادان واقعاً چقدر

یازده قدم برای یک بارداری هوشمندانه

- این قاب محتوای فوق العاده‌ای ندارد. اما این نکات باعث می‌شوند قدرت ذهنی فرزندتان پیش از تولد افزایش یابد، البته بدون در نظر گرفتن تهوع صبحگاهی، پاهای ورم کرده و ناف بیرون زده‌ی خودتان!
- ✓ به‌طور مرتب، ورزش‌های سبک انجام دهید
- ✓ الکل ننوشید
- ✓ سیگار را ترک کنید
- ✓ خوب بخورید
- ✓ در معاینات منظم حضور بیابید
- ✓ به اندازه‌ی کافی استراحت کنید
- ✓ ویتامین بخورید
- ✓ با فعالیت و توجه به سلامت روانی‌تان، فشارهای عصبی را کاهش دهید
- از مواد شیمیایی، چه به شکل تزریقی و چه استنشامی، دوری کنید
- با وجود شکم برآمده‌تان، هر روز در آینه نگاه کنید و بگویید «من زیبا هستم»
- از بارداری‌تان لذت ببرید

باهوشند. آن‌ها همه‌ی اشیا را می‌بینند، البته کمی کدر. حتی بلافاصله پس از تولدشان، صدای مادرشان را تشخیص می‌دهند.

ارائه‌ی این یافته‌های تازه، سؤالات جدیدی را به وجود آورد. نوزادان در بدو تولد چه چیزهایی می‌دانند؟ آن‌ها کی و کجا این حواس را کسب می‌کنند؟ اگر این اتفاق قبل از تولد می‌افتد، آیا می‌توان به آن‌ها در رحم آموزش داد؟ آیا آموزش زود هنگام مفید است؟

تقویت شنوایی و پخش موسیقی برای جنین

از زمانی که خبرهای مربوط به توانایی یادگیری جنین منتشر شده است، تاجران زرنگ وسایلی برای بالا بردن قدرت شنوایی جنین به بازار ارائه داده‌اند. با پرداخت مقدار زیادی پول می‌توانید یک کمربند ویژه بخرید که دور شکم شما بسته می‌شود و با پخش موسیقی خاصی، جنین شما را فعال‌تر می‌کند. محصولاتی از این قبیل فراوان است. حتی یکی از محصولات ادعا می‌کند که اگر صدای تولیدی آن‌ها را برای جنین پخش کنید، او می‌تواند در شش‌ماهگی حرف بزند و در دوسالگی بخواند.

تکامل حواس پیش از تولد

- ✓ حواس جنینی بسیار محدودند. اما کلاً حواس از چشایی از ۸ هفتهگی
- ✓ داخل رحم شروع به تکامل می کنند. ترتیب رشد شنوایی ۶ تا ۹ ماهگی
- ✓ به این شکل است: بینایی ۶ تا ۷ ماهگی
- ✓ لامسه از ۵ تا ۸ هفتهگی

هیچ کس از جنین نپرسیده که آیا این وسایل گران قیمت، تجربه‌ای خوب برای او به حساب می‌آیند یا نه. حتی بعضی افراد معتقدند که صداهایی که این وسایل تولید می‌کنند، نظم خواب و بیداری جنین را به هم می‌زند که می‌تواند در طولانی مدت بسیار مضر باشد.



هرچند مقدار زیادی از این تئوری را قبول ندارم، اما جنین شما در پایان سه ماهه‌ی دوم یا آغاز سه ماهه‌ی سوم، شروع به شنیدن می‌کند. بعضی از بچه‌ها به شیوه‌ی خود نشان داده‌اند که پس از تولد موسیقی موتزارت و دبوسی را تشخیص می‌دهند. واژه‌ی تأثیر موتزارت، نشان‌دهنده‌ی این تأکید جدید بر پخش موسیقی کلاسیک برای جنین است.



مطالعات در مورد دانش‌آموزان و بزرگسالان نشان داده است که گوش دادن به موسیقی می‌تواند اثرات زیر را در پی داشته باشد:

- ✓ کودکان را آرام می‌کند، فشار خون را پایین می‌آورد و گرفتگی‌های عضلانی را کاهش می‌دهد. اثری به اندازه‌ی ۱۰ میلی گرم والیوم دارد. موسیقی باروک همچنین سرعت تنفس و ضربان قلب را نیز کاهش می‌دهد.
- ✓ سرعت یادگیری را بالا می‌برد و قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد، مگر اینکه شما هم مثل من نتوانید در هنگام پخش موسیقی کار کنید.
- ✓ هماهنگی و بهره‌وری را افزایش می‌دهد. تا حالا در یک کلاس ورزش بدون موسیقی شرکت کرده‌اید؟ سکوت می‌تواند به اندازه‌ی کار خسته‌کننده باشد.
- ✓ ذهن را برای موضوعات پیچیده مانند ریاضیات و شطرنج آماده می‌کند.
- ✓ مقدار اندومورفها را افزایش می‌دهد، این ماده باعث افزایش روحیه، کاهش درد و در کل سرحال شدن می‌شود.
- ✓ تمرکز و حافظه را بهبود می‌بخشد.



هنوز اتفاق نظر وجود ندارد که آیا مداخله در کار طبیعت باعث به وجود آمدن عشاق همیشگی موسیقی یا نوزادان کتابخوان می‌شود یا خیر. بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که با وجود اینکه نوزاد بلافاصله بعد از تولد موسیقی را تشخیص می‌دهد، اما یک ماه بعد به فراموشی می‌سپارد. بنابراین ممکن است تمام تلاش‌های شما هیچ فایده‌ای نداشته باشد جز آنکه رابطه‌ی شما و موجود کوچک داخل شکمتان را تقویت کند.

اگر به تقویت سلول‌های جنینتان علاقه‌مند باشید، احتمال زیادی دارد که والدین خوبی هم باشید. فرزندان بدون اینکه پول زیادی خرج کنید، عضلاتش را تمرین می‌دهد و صداها را می‌شنود. خواندن آواز، پخش موسیقی زیبا و صحبت با جنین، برای او هیچ ضرری نخواهد داشت. این فعالیت‌ها شما و خانواده‌تان را وارد فرایند ایجاد رابطه‌ی عمیق با کودک‌تان می‌کند. بنابراین به جای آنکه سعی کنید چیزی آموزش بدهید، بر روی دوست داشتن فرزندان، پیش یا پس از تولد، تمرکز کنید. پولتان را دور نریزید، آرام باشید و از هر موسیقی که دوست دارید، لذت ببرید. اگر دوست دارید فرزندان به موسیقی یا هر موضوع دیگری علاقه‌مند باشد، در زمان مناسب او را با آن تجربه مواجه کنید.

فوایدن برای نانا

اگر می‌خواهید برای جنینتان کتاب بخوانید، اشکالی ندارد. این کار به او ضرری نمی‌زند و قدمی در راه نزدیکی شما به هم به حساب می‌آید. اما انتظار نداشته باشید او به محض اینکه راه افتاد، بتواند بخواند یا وقتی بزرگ‌تر شد عاشق کتاب باشد.

اگر جنین صداها یا داستان‌هایی را مکرر بشنود، نسبت به آن‌ها هوشیاری نشان خواهد داد. یکی از تحقیقات انجام‌شده در این زمینه در مورد یکی از کتاب‌های مورد علاقه‌ی من، گربه در کلاه است. مادرهایی که در تحقیق شرکت کردند، برای ۶ هفته‌ی متوالی این داستان را دو بار در روز برای جنینشان خواندند. بعد از تولد، محققان نوزادان را کنار دو سینه‌ی مصنوعی قرار می‌دادند که از یکی از آن‌ها در حین شیر خوردن، داستان گربه در کلاه پخش می‌شد و از دیگری یک داستان دیگر. همه‌ی بچه‌ها سینه‌ای را ترجیح می‌دادند که داستان گربه در کلاه را پخش می‌کرد.

شاید تصور کنید گربه در کلاه داستان ویژه‌ای است که بر انتخاب‌های نوزادان تأثیر می‌گذارد. اما نتیجه‌ای که محققان از این مطالعه گرفته‌اند این است که آنچه جنین در داخل رحم می‌شنود، بر انتخاب‌های او بعد از تولد تأثیر می‌گذارد. بعضی معتقدند جنین در رحم یاد می‌گیرد. اما مشکل در این مورد نیز مشابه موسیقی است، یادگیری،

در این مورد به یاد سپردن داستان‌ها، برای مدت زیادی باقی نمی‌ماند مگر اینکه پس از تولد نیز ادامه یابد.

بعضی از متخصصان معتقدند نباید داستان‌های ترسناک یا غمگین برای جنین خواند. اساس این تفکر این است که آن‌ها پس از تولد به اندازه‌ی کافی با این موضوعات برخورد خواهند کرد!

توصیه



نوزادان فراگیران طبیعی‌اند. آن‌ها عضلاتشان را داخل رحم ورزش می‌دهند و در حدود محدود آن از حواسشان استفاده می‌کنند. بعد از تولد هم آن‌ها بدون تلاش زیادی که شما در دوران جنینی با تکرار، برنامه‌ریزی و تلاش متمرکز متحمل شده‌اید، یادگیری را ادامه می‌دهند. بنابراین برای داشتن فرزندی موفق، از پول، وقت و انرژی‌تان بهترین استفاده را بکنید و به فرزند به دنیا آمده یا نیامده‌تان نشان دهید که چقدر دوستش دارید و چقدر تواناست.

حفظ کنید



فصل ۶

دادن انرژی به نوزاد از طریق حواس

در این فصل می خوانیم:

▶ تحریک حواس نوزاد برای قدم گذاشتن در راه هوش

▶ بیدار کردن عشق به یادگیری در نوزاد

▶ انتخاب اسباب بازی ها و کتاب های هوشمندانه

نوزادی زمانی فوق العاده است. می توانید مسخره بازی در بیاورید و آن را به حساب برانگیختن و سرگرم کردن فرزندان بگذارید. می توانید به اسم پدر و مادر باهوش بودن، آواز بخوانید، برقصید و زبان درازی کنید. و از همه بهتر اینکه فرزندان گوش هایش را نمی گیرد یا اعتراضی به شما نمی کند، مگر اینکه گریه های گاه گاهی، تف کردن و تخلیه ی باد معده را انواعی از اعتراض بدانید!

با این وجود در نقطه ای، فرزند شما برای غنی کردن زندگی اش به چیزی بیش از دلک بازی نیاز دارد. نوزادان برای رشد مغز هایشان و برای سالم بودن به محرک نیاز دارند. به عبارتی دیگر، محیط نوزاد شما — به علاوه ی مجموعه ی خوبی از زن ها که توسط شما و همسران تأمین شده است — بر میزان هوش و تطبیق فرزندان تأثیر خواهد گذاشت. این بخش حاوی ایده های خوبی برای هدایت فرزندان به سمت هوش بیشتر است.

معمار مغز شوید

شیوه ی بزرگ کردن فرزندان، نحوه ی رشد مغز او را مشخص می کند. صد میلیارد سلول مغزی به نام نورون داخل مغز نوزاد شما وجود دارد. این سلول های کوچک دوست دارند حرکت کنند و با هم ارتباط بگیرند. پل هایی که آن ها با اتصال به یکدیگر درست می کنند، فرزند شما را قادر می سازد اطلاعات را پردازش کند و دنیا را از طریق حواسش مورد اکتشاف قرار دهد. ارتباطات بیشتر میان این سلول ها به معنای هوش بیشتر است.



چه چیزی باعث می‌شود نورون‌ها با هم ارتباط برقرار کنند؟ تحریک نوزاد. صداها، رنگ‌ها، بوها و نوازش‌های شما باعث ارتباط بیشتر در ذهن او می‌شود. اما لازم نیست تمام کارهایتان را کنار بگذارید و خودتان را وقف تحریک ذهن نوزادتان کنید. این کار را به‌طور طبیعی انجام می‌دهید.

هر بار انگشتان او را تکان می‌دهید، او را با خواندن لالایی می‌خوابانید، در حمام روی شکمش آب می‌ریزید و مسخره‌بازی درمی‌آورید، سلول‌های مغزی او را تحریک به ساختن پل‌های جدید می‌کنید. همین‌طور زمانی که اتاق او را تزئین می‌کنید و راه‌های جدیدی برای بازی با او می‌یابید، در حال تقویت این سلول‌های مغزی هستید. بنابراین با هر کاری که انجام می‌دهید، یک معمار بالفطره‌ی ذهن هستید.



پیش از آنکه شانس فرزندتان را برای ورود به هاروارد افزایش دهید، به یک نکته توجه داشته باشید. بچه‌ها، حتی در زمان نوزادی، به شیوه‌های متفاوتی از یادگیری جواب می‌دهند. ممکن است یک نوزاد به مانعی، دست یا لگد بزند و آن را به کناری بیندازد، ولی نوزاد دیگر در برابر آن عقب بکشد و راه دیگری را انتخاب کند.



زمانی هم که این دو نوزاد بزرگ می‌شوند، هری فعال، دنیا را بی‌محابا زیر پا می‌گذارد درحالی‌که کارولین محتاط به هر موقعیت جدیدی با احتیاط نزدیک می‌شود. و همبازی‌های دیگر آن‌ها، این دو شیوه را به هزاران طریقه با یکدیگر مخلوط می‌کنند و هر کدام شیوه‌ی خاص خود را می‌یابند. هیچ کدام از این روش‌ها برتری نسبت به دیگری ندارد؛ فقط توجه کنید که فرزندتان به کدام شیوه پاسخ بهتری می‌دهد.

فرزند شما برای ورود به دنیا، شیوه‌ی خاص خودش را دارد که باید از روز اول به آن احترام گذاشته شود. اگر شخصیت منحصربه‌فرد او را بشناسید، می‌توانید کمک و آزادی بیشتر به او بدهید تا خودش را پیدا کند. قدر منحصربه‌فرد بودن او را بدانید و او مطمئناً ناامیدتان نخواهد کرد.



اغلب نوزادان روند رشد یکسانی را طی می‌کنند. اما بعضی یکنواخت و آرام حرکت می‌کنند، درحالی‌که بعضی دیگر برخی از مراحل را خیلی سریع پشت سر می‌گذارند و برای گذار از مراحل دیگر زمان بیشتری صرف می‌کنند. بعضی دیگر از کودکان رشد ذهنی و جسمی یکسانی ندارند. همین تنوع، خاص بودن هر کودک را نشان می‌دهد.

جدول ۱-۶، دیدی کلی در مورد روند رشد فرزندتان، از ۰ تا ۱۲ ماهگی در اختیار شما می‌گذارد. توجه داشته باشید که محتویات این جدول یک چارچوب کلی را نشان می‌دهد و نه قوانینی سخت و تغییرناپذیر.

جدول ۱-۶		سال اول نوزاد	
		زیر ۳ ماه	۳ تا ۶ ماهگی
		۹ تا ۱۲ ماهگی	
زبان	دنبال کردن صداها،	گریه‌های متفاوت،	فهم کلمات، بیان
	در زمان ناراحتی گریه می‌کند، با صداهای بلند از جا می‌پرد	تقلید صداها و هجاها، خنده‌های بلند، غان و غون، سر را به علامت «ته» تکان می‌دهد	اولین کلمات، تکان دادن دست و گفتن «بای بای»
حواس و حرکت	دنبال کردن اشیای متحرک، شنوایی خوب، بلند کردن سر، تکان دادن تمام اعضای بدن، دید تا ۲۵ سانتیمتری، مک زدن، خمیازه کشیدن	چنگ زدن و نگه داشتن، نشستن بدون کمک دیگران، غلت زدن از روی شکم به پشت، هر چیزی را به سمت دهان بردن، تکان دادن جفجغه	استفاده از فاشق، خوردن با انگشتان، سینه‌خیز رفتن، برداشتن اولین قدم‌ها، کوبیدن روی اشیای مختلف، قایم کردن اشیا
	اجتماعی و ذهنی	خندیدن، آرام شدن با دل‌داری، تشخیص چهره و بوی والدین	گفتن «ه» بدون درک، رفتن به سمت فرد مراقبت‌کننده، نشان دادن علاقه نسبت به محیط اطراف، تشخیص اسباب‌بازی‌ها و شیشه‌ی شیر

برنامه‌ی روزانه‌ی یک نوزاد

اینکه فرزند شما از چه مقدار از پتانسیل خود استفاده کند، به میزان انگیزشی بستگی دارد که در پنج سال اول زندگی‌اش دریافت می‌کند. پس بگذارید فرزندتان هر زمان که بیدار است، بازی کند، بازی کند و بازی کند.

وارد کردن حس به زندگی

چون فرزندتان نمی‌تواند حرکت کند، شما باید دنیا را پیش چشم او بیاورید. نقش شما در چند ماه اول، فراهم کردن اشیایی (البته به‌جز خودتان!)

برای بازی است. این اشیا حواس لامسه، بینایی، شنوایی و بویایی را قلقلک می‌دهند.

انتخاب اسباب بازی‌های تقویت‌کننده یادگیری

راه جستجو برای اسباب بازی‌های مناسب، به‌خصوص برای یادگیری، راهی باز است. اسیر های‌وهوی تبلیغاتی در مورد آموزش به فرزندتان در دو هفتگی یا ساختن نابغه از او نشوید. البته اسباب بازی‌های گران و زیبا، به اتاق فرزند شما جلوه می‌بخشند، اما مجبور به خریدن چنین اسباب بازی‌هایی نیستید. او از بازی با یک گلوله‌ی آلومینیومی که به یک نخ بسته شده همان قدر لذت می‌برد که از بازی با یک ماشین اسباب بازی گران قیمت، و به این ترتیب علاقه‌ی او به اشیا ساده‌ی مفرح تا سالیان سالیان پابرجاست. به‌زودی او وارد مرحله‌ی «من همانی را می‌خواهم که دوستم دارد» می‌شود. (من به قدری به وسایل ارزان و ساده اعتقاد دارم که بعدتر در فصل ۷ به‌طور مفصل به آن پرداخته‌ام).

بازی‌های مناسب برای مغز

می‌خواهید بازی‌هایی ارزان و ارزشمند با فرزندتان انجام دهید؟ ساده‌تر از این بازی‌ها پیدا نمی‌کنید:

- ✓ موسیقی پخش کنید، نوعش فرقی نمی‌کند و برای فرزندتان صداهایی ایجاد کنید که بتواند آن‌ها را تعقیب کند. دست بزنید، بشکن بزنید و درحالی‌که فرزندتان روی شکم یا پشت خوابیده است، دور سر او صداهای عجیب و غریب دریاورید.
- ✓ یک اسباب بازی یا توپ به رنگ روشن جلوی چشمش بگیرید و تکان دهید تا آن را تعقیب کند. از حدود ۸ تا ۱۰ هفتگی او را تشویق کنید آن را از دست شما بگیرد.
- ✓ یک آینه‌ی ایمن بالای تختش آویزان کنید تا خودش را ببیند. بعد که بزرگ‌تر شد، یک آینه‌ی بلند روی دیوار نصب کنید تا هنگام بازی کردن خودش را تماشا کند.
- ✓ یک نقاشی ساده از صورت روی یک مقوا بکشید و آن را جلوی صندلی یا کنار تخت او بچسبانید. نوزادان نسبت به طرح‌های ساده واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها بیش از هر چیز از دیدن چهره‌ها ذوق زده می‌شوند. دختر من در حین رشد، به حرف زدن و چرت‌وپرت گفتن با نقاشی‌ای که من روی یک مقوای چارگوش کشیده بودم و جلوی صندلی او در ماشین چسبانده بودم، ادامه می‌داد.

✓ **اشیایی آشنا اما امن از وسایل خانه در اختیار نوزادان ۳ تا ۶ ماهه‌ای که دوست دارند با دست‌هایشان دنیا را بشناسند، بگذارید.** منظورم چیز خارق‌العاده‌ای نیست. به کاسه‌ها و بطری‌های فلزی و پلاستیکی فکر کنید، فنجان‌ها و قاشق‌های اندازه‌گیری، کلیدها، گیره‌های لباس (قدیمی)، تکه پارچه‌های بدون پرزی که در دهان او پاره نمی‌شود. زمانی که دارد دندان درمی‌آورد و دهانش می‌خارد، به او «دندانگیری» (جسم سخت پلاستیکی که به کودک می‌دهند تا در هنگام درآوردن دندان به آن گاز بزند) بدهید، قاشق‌های چوبی برای راه انداختن سر و صدا خوب هستند، جعبه‌های کوچک خالی برای بچه‌هایی که سینه‌خیز می‌روند و پاکت‌های کاغذی برای آنکه اشیا را در آن بگذارند و از آن بیرون بیاورند. به یاد داشته باشید که در یک یا دو سال اول زندگی، خود کاغذ کادو می‌تواند خیلی جذاب‌تر از کادوی داخل آن باشد.

✓ **سر جوراب‌های رنگی را ببرید و آن‌ها را روی دست‌های فرزندتان بکشید.** نوزادتان ساعت‌ها انگشتانش را تکان خواهد داد و از بازی با دست‌های رنگی‌اش لذت خواهد برد.

مکان نوزاد

نمی‌توانید مرتب نوزادتان را بغل کنید و فرزندتان هم تا فاصله‌ی بین ۴ تا ۶ ماهگی آمادگی لازم را برای نشستن بدون کمک ندارد. بنابراین باید راه‌های دیگر را آزمایش کنید، مثل:

✓ **وقتی نشسته‌اید، او را روی پایتان بنشانید.**

✓ **او را در یک ننوی اتوماتیک بگذارید.** ننو علاوه بر قرار دادن نوزاد در یک ارتفاع متفاوت که تجربه‌ی جدیدی است، او را برای مدت زمان لازم برای پختن غذا یا انجام یک مکالمه‌ی مهم، آرام نگه می‌دارد. بعضی از ننوها، یک جعبه‌ی موسیقی هم دارند که با باتری کار می‌کند و نسبت به نوع مکانیکی که باید هرچند وقت یک‌بار کوک شود، یک پیشرفت فوق‌العاده به حساب می‌آید.

اگر نوزادتان خیلی سست است، اطراف او را با حوله‌ها یا کهنه‌های تاشده پر کنید.

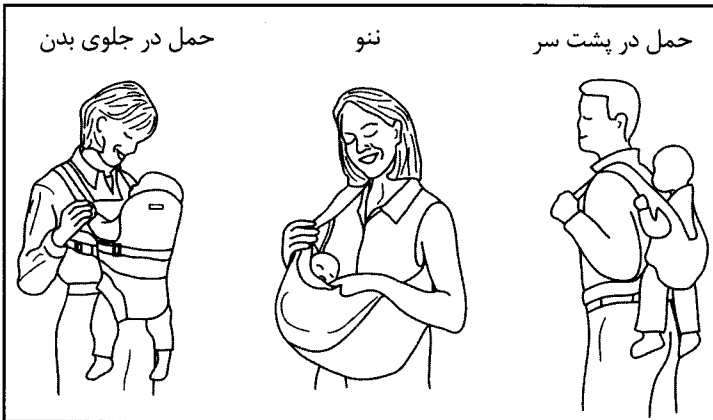
✓ **روزی چند بار، نوزادتان را روی شکم بخوابانید.** به این ترتیب او تشویق به بلند کردن سرش و نهایتاً سینه‌خیز رفتن می‌شود.

توصیه



✓ **فرزندتان را در ساک نزدیک خودتان نگه دارید.** به این ترتیب علاوه بر اینکه می‌توانید از نزدیک با فرزندتان صحبت کنید، نوزادتان نیز از طریق نزدیکی بدنی با شما و قلبی که نه ماه صدایش را شنیده است، تقویت می‌شود. برای داشتن دیدی متفاوت، او را بچرخانید تا بتواند در زمانی که راه می‌روید، دنیا را تماشا کند.

می‌توانید از انواع مختلف ساک، همان‌طور که در شکل ۱-۶ نشان داده شده است، استفاده کنید. در هر دو روش، دست‌هایتان آزاد است. برای نوزادان که زیاد می‌خوابند، استفاده از یک ننوی کوچک بهتر است. با نگه داشتن نوزاد از جلو، حمایت بیشتری از او می‌کنید و او می‌تواند اطراف را بهتر ببیند.



شکل ۱-۶
انواع مختلف
ساک

بچه‌ها بعد از چند ماه سنگین می‌شوند و دیگر نمی‌توانید آن‌ها را جلوی بدنتان نگه دارید. سعی کنید یک حمل‌کننده‌ی بچه امانت بگیرید یا در حراج بخرید. چون اغلب این حمل‌کننده‌ها قابل شستشو هستند، امانت گرفتن آن‌ها بلامانع است.



✓ **بعد از اینکه فرزندتان دست از ورجه‌ورجه برداشت، او را بر پشتتان حمل کنید.** کوله‌پشتی‌های مخصوص حمل نوزادان آن‌ها را سرحال می‌آورد، به آن‌ها همان دید شما را می‌دهد و وزن را بهتر پخش می‌کند و باعث کم‌درد کمتر و مراجعه‌ی کمتر به پزشک می‌شود. بعضی از این کوله‌پشتی‌ها، شل و نرم هستند، مانند نمونه‌ای که در تصویر ۱-۶ نشان داده شده است، بعضی دیگر چارچوب فلزی دارند که از بچه‌های سنگین‌تر محافظت می‌کند. در هر دو مدل، لازم است که بندهای کوله‌پشتی را سفت

کنید. بچه‌ها هر چیزی را که در دسترسشان باشد، می‌گیرند و می‌کشند — این قسمتی از فرایند یادگیری است.

اگر نمی‌خواهید موهائیتان خیس یا چسبناک شود، از دادن غذا به فرزندتان در هنگام حمل او بر پشت، خودداری کنید. خوراکی‌ها همچنین می‌توانند در گلوئی او گیر کنند، بنابراین مراقب باشید.

✓ فرزندتان را در صندلی مخصوص نوزادان بگذارید. مدل‌های جدید این صندلی‌ها را می‌توان برای نشستن یا لم دادن تنظیم کرد، بعضی از آن‌ها مثل نونو هم عمل می‌کنند و می‌توانید در حین انجام کار دیگری، با پا آن را تکان دهید.

می‌توانید در حین انجام فعالیت‌های روزانه، صندلی را با خود از اتاقی به اتاق دیگر ببرید. در این مورد هم، اطراف بچه‌های خیلی شل‌وول را با حوله‌ها یا کهنه‌های تاشده پر کنید.

دختر من، که به محض اینکه از جلوی چشمش دور می‌شدم شروع به گریه می‌کرد، از تماشای من در حال حمام درحالی‌که توی صندلی‌اش نشسته بود، لذت می‌برد. من هر از چندگاهی سرم را برایش تکان می‌دادم که او را آرام می‌کرد. ما با هم در آشپزخانه غذا می‌بختیم و او به من در زمان کار بر روی نوشته‌هایم، کمک می‌کرد!



ورزش دادن نوزاد

بعضی اوقات، حتی با داشتن حسن‌نیت زیاد، دانستن اینکه در طول روز باید با یک نوزاد چه کار کرد دشوار است. لازم نیست برای داشتن زمانی خوش با فرزندتان آموزش ببینید. با استفاده از مهارت‌هایتان برنامه‌ی زمانبندی‌ای تنظیم کنید که دربرگیرنده‌ی تمام فعالیت‌هایی باشد که فکر می‌کنید باعث انگیزش ذهن و بدن نوزادتان می‌شود. به عبارت دیگر، فرزندتان را ورزش بدهید!

ورزش دادن، بدن نوزاد شما را انعطاف‌پذیرتر می‌کند. و گذراندن زمان با یکدیگر، رابطه‌ی قوی‌تری بین شما به وجود می‌آورد.

کتاب‌های زیادی در زمینه‌ی ورزش دادن قسمت‌های مختلف بدن نوزادان وجود دارد. فرزندتان را به پشت بخوابانید، به چشمان او نگاه کنید و کارهای زیر را امتحان کنید:

✓ **ماساژ:** به بدن او ویتامین ای یا روغن بچه بمالید. ماساژ آرام حواس و اعصاب را تقویت می‌کند. استفاده از انواع مختلف پارچه، مثل حوله و مخمل، می‌تواند حواس مختلف را تحریک کند.





با نوزادتان در مورد کاری که در حال انجامش هستید، صحبت کنید. می‌توانید از موسیقی استفاده کنید — لازم نیست حتماً موتزارت باشد تا او را آرام کند — به این ترتیب نوزادتان می‌تواند صدا و لمس لذت‌بخش را با هم پیوند دهد.

نتیجه‌ی ماساژ را می‌توانید در آینده ببینید. در طی زمان، در هنگام فشار عصبی، متوجه می‌شوید که می‌توانید فرزندتان را با ماساژ یک دست، یک پا یا شکمش، آرام کنید. خاطره‌ی آرامش‌بخش در کل بدن او پخش می‌شود.

✓ حرکت: در روزهایی که دل‌ودماغ چندانی ندارید، داشتن یک برنامه‌ی ورزش روزانه می‌تواند گذران زمان را آسان‌تر کند. لازم نیست دانشمند باشید تا بتوانید چنین برنامه‌ی روزانه‌ای را تنظیم کنید.

- یک قسمت از بدن (مثلاً دست راست) را در دست‌تان بگیرید و آن را آرام بکشید، به سمت بالا حرکت بدهید، پایین بیاورید، به سمت دیگر بدن بکشید و سر جایش بگذارید. به سراغ دست چپ بروید و همین کارها را تکرار کنید. در مورد همه‌ی قسمت‌های بدن همین کار را بکنید.

- فرزندتان را بچرخانید و همین تمرین‌ها را تکرار کنید. موسیقی پخش کنید و فرزندتان را هماهنگ با ریتم موسیقی ورزش بدهید.

- بعد از اینکه فرزندتان توانست به‌خوبی بنشیند، او را در تاب بگذارید و هل دهید.

- فرزندتان را بردارید و در شهر بچرخانید. در سه ماه اول زندگی هیچ‌چیز دلپذیرتر از گشت‌وگذار در دنیا در آغوش پدر یا مادر نیست.

تزیین اتاق بچه

در حالت ایده‌آل، اتاق بچه چیزی بیشتر از جایی زیبا برای خواب است. این اتاق فضایی است که فرزندتان در آن بازی می‌کند، بزرگ می‌شود و یاد می‌گیرد. همچنین مکانی است که زمانی که دنیا تعطیل می‌شود به آن می‌روند، همین‌طور زمانی که والدین غیرمنطقی می‌شوند یا زمانی که به آرامش نیاز دارد. (البته این موارد بیشتر شامل حال نوجوانان می‌شود و من جلو جلو رفته‌ام!)

ترانه‌های کودکانی ملموس

ترانه‌های کودکانی با حرکات بدن همراهند. به رشته کوه پایین تر
به آموزش زبان و ریتم کمک می‌کنند و توانایی پایین ترش درختا
کودک را برای یادگیری و استفاده از زبان تقویت نگاه کن اون دوردورا
می‌کنند. از آن گذشته، مفرح و سرگرم کننده‌اند. کیوتری می‌پره،
شاید خودتان در کودکی این ترانه‌ها را شنیده شاید برای بلبل،
باشید. پس باید برایتان آشنا باشند. فقط موقع از گل خبر می‌پره.
خواندن این ترانه‌ها، دست و پا و بدن کودک را
حرکت دهید و نوازشش کنید.

به توپ دارم قفلیه	پاشو پاشو کوچولو
سرخ و سفید و آبی	از پنجره نگاه کن
می‌زنم زمین هوا می‌ره	با چشمای قشنگ
نمی‌دونی تا کجا می‌ره	به منظره نگاه کن
من این توپو نداشتم	اون بالا بالاها
مشقامو خوب نوشتم	خورشید تابیده رو آسمون
بابام بهم عیدی داد	
به توپ قفلی داد.	

من شخصاً اتاق بچه را راهی برای خوشحال نگه داشتن او در زمانی که شما نمی‌توانید با او باشید، می‌بینم. زمانی که فرزندان شروع به حرکت می‌کنند، این اتاق به او امکان انجام اکتشافات بصری و حسی را می‌دهد. در چنین اتاقی همه‌چیز در دسترس فرزندان و آماده‌ی استفاده در مواقع نیاز است.

بعضی از متخصصان توصیه می‌کنند که اتاق را حداقل در تمامی سال اول زندگی فرزندان به یک شکل نگه دارید. به این ترتیب فرزندان احساس آرامش بیشتری خواهد داشت. همین متخصصان پیشنهاد می‌کنند که در اتاق فرزندان سینه‌خیز بروید تا بهتر بفهمید که او چه می‌بیند، چه می‌شنود و چه احساسی دارد.

مهم‌تر از همه، اتاق فرزندان باید جایی امن باشد که در آن اشیای تیز و برنده یا اسباب‌بازی‌های قابل بلع وجود نداشته باشد. برای اطلاعات بیشتر در این زمینه به وب سایت www.theparentclub.com مراجعه کنید.



تزیینات اتاق کودک، از اثاثیه گرفته تا اسباب‌بازی‌ها و آنچه روی دیوار آویزان می‌کنید، نشانگر انتظاری است که شما از فرزندان دارید. در اینجا پیشنهادهایی برای کمک به شما ارائه شده است.

گذراندن زمان در تفتنواب

نوزادان همیشه خواب نیستند و شما هم همیشه آن‌ها را بغل نمی‌کنید یا با آن‌ها حرف نمی‌زنید. بنابراین در مورد راه‌های زیر برای تقویت ذهن فرزندتان از طریق تزئین تخت‌خواب او فکر کنید:

✓ **تکه‌های کاغذ یا پارچه با رنگ روشن به اطراف تخت یا بالای سرش آویزان کنید.** نوزادان نسبت به رنگ‌های روشن به شیوه‌ی بصری و با تکان‌های بدن پاسخ نشان می‌دهند. با گذشت زمان، سروصدا راه می‌اندازند که شروع گفتار است. پیشبندهای رنگی به آسانی به میله‌های تخت بسته می‌شود و می‌توان از آن‌ها و هر چیز دیگری که بی‌خطر و رنگی باشد به‌عنوان تزئینات تخت کودک استفاده کرد.

✓ **یک آویز کودک برای تختش بخرید یا درست کنید.** به یاد داشته باشید که فرزندتان در شش هفته‌ی اول زندگی‌اش، فقط می‌تواند سرش را به دو طرف تکان دهد. بنابراین در ابتدا، آویز را به یکی از دو طرف تخت ببندید. بعد از این مدت، فرزندتان می‌تواند به بالا نگاه کند و می‌توانید آویز را بالای سر او نصب کنید. به این ترتیب چشم‌های او نیز آموزش می‌بیند و رابطه‌ی اشیا با قسمت‌های مختلف بدن را درک می‌کند.

✓ **آویزهای موزیکال را نیز در نظر داشته باشید.** ممکن است این آویزها کمی گران باشند، اما موسیقی باعث می‌شود فرزندتان کمتر دلتنگی کند و در نتیجه می‌توانید زمان بیشتری را صرف انجام امور دیگر کنید.

بعضی از مربیان توصیه می‌کنند که تشک نوزاد را روی زمین بگذارید یا یک ملافه روی زمین بیندازید و به این ترتیب تمام اتاق را تبدیل به زمین بازی او کنید. به این ترتیب فرزندتان می‌تواند با سینه‌خیز رفتن در تمام اتاق اکتشاف کند.

برای امنیت کودک‌کتان یک حفاظ بچه جلوی در اتاق او نصب کنید و مطمئن شوید در اتاق اشیا خیلی کوچک قابل بلع وجود نداشته باشد، همین‌طور اشیا سنگینی که روی سر کودک بیفتد.



تغییر میز تعویض

برای شما، میز تعویض دو کاربرد عمده دارد: عوض کردن پوشک فرزندتان و آماده و تمیز کردن او. اما برای نوزاد، میز تعویض مکانی عالی برای یادگیری است:

✓ یک آینه روی دیوار کنار میز تعویض نصب کنید. فرزندتان می‌تواند حرکات خودش و شما را در حین عوض کردن لباس‌ها تماشا کند. به این ترتیب فردی خودشیفته تربیت نخواهید کرد، بلکه فرزندی آگاه خواهید داشت که به وسیله‌ی تصویر و اجزای بدن خودش مورد تحریک قرار می‌گیرد.



من از یک آینه با چارچوب پلاستیکی استفاده می‌کردم تا اگر فرزندم به تصویرش حمله‌ور شد، اتفاق ناگواری نیفتد. می‌توانید پشت آینه را با چسب نواری بپوشانید تا اگر شکست، قطعات آن از یکدیگر جدا نشود. یا به جای آینه‌ی شیشه‌ای از آینه‌های فلزی استفاده کنید.

✓ یک جاجورابی با ۶ یا ۸ جیب به میز متصل کنید و وسایل لازم برای تعویض، همین‌طور اسباب‌بازی‌ها یا جفجغه‌ها را داخل آن بگذارید. به این ترتیب می‌توانید حواس فرزندتان را که متوجه اهمیت عوض کردن پوشک نیست، پرت کنید. اشیای مختلف می‌توانند بینایی و حواس دیگر او را تقویت کنند.

رفتن از تفت به کف اتاق

با پارچه‌های چهارگوش از جنس‌ها و رنگ‌های مختلف یک زیرانداز بدوزید که بتوان آن را روی تختخواب یا زمین پهن کرد. به این ترتیب هر حرکت، تجربه‌ی لامسه‌ی جدیدی به فرزند شما ارائه می‌دهد. یک مربع پرزدار است، مربع بعدی خشن و مربع بعدی از جنس مخمل.



اگر می‌توانید در مورد جنس کف اتاق فرزندتان تصمیم بگیرید، قالیچه‌های نرم را انتخاب کنید. آن‌ها گرم و قابل شستشو هستند و کودک روی آن‌ها لیز نمی‌خورد.

اساس راحتی در صندلی نوزاد

اگر جا دارید، تهیه‌ی یک صندلی برای خودتان می‌تواند روابط شما را با فرزندتان تقویت کند. هرچه صندلی‌تان راحت‌تر باشد، زمان بیشتری را به آواز خواندن، کتاب خواندن و کشف دنیا با فرزندتان می‌گذرانید.

من فکر می‌کردم یک صندلی گهواره‌ای برای من و دخترم عالی به نظر می‌رسد، اما این صندلی من را خیلی خواب‌آلود می‌کرد. البته هنوز هم من و دخترم حرکت آرامش‌بخش صندلی را دوست داریم.



نام‌گذاری اشیا

اسم هر شیء را روی یک برجسب مسطح و ثابت بنویسید و روی شیء مربوطه بچسبانید. با خطی بسیار ساده و ابتدایی این کار را انجام دهید. من روی هر شیئی که معقول به نظر می‌رسید، اسم دخترم را می‌چسباندم، مثل اسباب‌بازی‌های ربکا روی جعبه‌ی اسباب‌بازی‌ها. وقتی او بزرگ‌تر شد، متوجه فلسفه‌ی این نوشته‌ها شد، نام خودش را یاد گرفت و پیش از یادگیری خواندن به‌طور رسمی، یک لغتنامه‌ی تصویری در ذهنش داشت.

توصیه نمی‌کنم به نوزادان خواندن بیاموزید. دلیل اینکه توصیه می‌کنم الان اشیا را نام‌گذاری کنید این است که وقتی فرزندتان راه بیفتد، دیگر فرصتی برای این کار نخواهید داشت.



تزیین دیوارها

روی دیوارها، تصاویر، پوسترها، عکس‌ها یا هر چیز دیگری را که می‌خواهید فرزندتان ببیند، آویزان کنید. زمانی که او را بغل می‌کنید، او متوجه اشیای روی دیوار می‌شود، شروع به اشاره‌ی به آن‌ها و درآوردن صدا می‌کند. چنین تجربه‌ی ساده‌ای می‌تواند سازنده‌ی زبان باشد.

بچه‌های کوچک، تصاویری پر از اشیای کوچک را دوست دارند، به آن‌ها اشاره می‌کنند و نامشان را می‌گویند — مثل تصاویر حیوانات و اعضای خانواده. (نه اینکه این دو گروه شباهتی به هم داشته باشند!) انتظار داشته باشید که فرزندتان در ابتدا به تصاویری با رنگ‌های درخشان یا با کنتراست زیاد، مثلاً قرمز یا سیاه در یک زمینه سفید، واکنش نشان دهد.

تشخیص تئوری رنگ

بچه‌ها عاشق رنگ‌ها و تضاد آن‌ها هستند. هرچه رنگ‌ها درخشان‌تر باشند، بهتر است. به همین خاطر بسیاری از محصولات و اسباب‌بازی‌های جدید در رنگ‌های سیاه، سفید و قرمز عرضه می‌شوند، بچه‌ها تا شش‌ماهگی این رنگ‌ها را بهتر از دیگر رنگ‌ها تشخیص می‌دهند. رنگ‌های پرتضاد و ساده توجه بچه‌ها را بیشتر جلب می‌کنند و از طریق بینایی، او را تحریک به لگد زدن، دست‌وپا زدن و تکان خوردن می‌کنند.

اما رنگ‌های ملایم‌تر هم مفیدند، چون آرامش‌بخشند. فکر کنید می‌خواهید اتاق فرزندتان چه تأثیری بر او بگذارد. نتیجه هر چه بود، موارد زیر را در نظر داشته باشید:

✓ حتماً از رنگ یا کاغذ دیواری قابل شستشو استفاده کنید. بعداً بابت یادآوری این نکته از من تشکر خواهید کرد!

✓ از رنگ‌های غیرجنسی (nonsexist) استفاده کنید. از یک رنگ ملایم برای داشتن فضایی آرامش‌بخش استفاده کنید و نه به خاطر اینکه فرزندتان دختر است. بنابراین از ابتدا و با رنگ‌آمیزی اتاق فرزندتان، دخترتان را به موجودی منفعل و پسران را به انسانی خشن تبدیل نکنید.

مرتب کردن

از ابتدا برای مرتب کردن اتاق فرزندتان برنامه‌ریزی کنید، چون بعد از اینکه فرزندتان شروع به حرکت می‌کند، دیگر اتاق به آن شکل سابق باقی نمی‌ماند. وقتی اتاق به‌هم‌ریخته است، با مرتب کردن آن می‌توانید به فرزندتان دسته‌بندی و مرتب کردن اشیا را بیاموزید که این خود باعث پیشرفت زبانی و مهارت‌های زود هنگام در زمینه‌ی ریاضیات می‌شود. همین‌طور مرتب کردن منظم، کار تمیز کردن اتاق را هم آسان‌تر می‌کند.

برای جای دادن اسباب‌بازی‌های مختلف از جعبه‌ها، جعبه‌های پلاستیکی، قفسه‌ها و سبدهای متفاوت استفاده کنید. وقتی فرزندتان بزرگ‌تر می‌شود، می‌تواند به شما در مرتب کردن اتاق کمک کند و هرچیز را سر جای خودش قرار دهد. (مطالب بیشتر در مورد مرتب کردن اتاق بچه‌های بزرگ‌تر را در فصل ۸ ببینید).

با فرزندتان حرف بزنید - حتی اگر نمی‌تواند جوابتان

را بدهد!

بهترین و مؤثرترین راه برای خلق یک کودک علاقه‌مند به یادگیری، حرف زدن اوست. برای فرزندتان آنچه را می‌بیند، احساس می‌کند و تجربه می‌کند، شرح دهید. چون توانایی شنیدن و حرف زدن از طریق فهم به دست می‌آید و تغییرات صدای شما چیزهای زیادی در مورد آنچه می‌گویید، به فرزندتان می‌گوید. با فرزندتان حرف بزنید تا از این طریق زبان و قوه‌ی شنوایی‌اش پیشرفت کند و ارتباط متقابلتان نیز افزایش یابد.

✓ از زمانی که فرزندتان بیدار می‌شود تا زمانی که چشمانش را می‌بندد، با او حرف بزنید. کارهای روزمره‌تان را انجام دهید و همزمان با او هم حرف بزنید. در فروشگاه، به میوه‌ها و سبزیجات اشاره کنید. در اتومبیل، اتومبیل‌های دیگر، کامیون‌ها و خانه‌ها را تماشا کنید. در خانه، اسامی انواع مختلف اثاثیه، اسباب‌بازی‌ها و وسایل نظافت را مرور کنید.



منظورم این نیست که بچگانه صحبت کنید. از کلمات آسان و قابل فهم در جملاتی کوتاه استفاده کنید. شما می‌خواهید به فرزندتان نشان دهید که وقتی بزرگ شد، باید چطور صحبت کند.

✓ در مورد ارتباط میان اشیای واقعی و تصاویرشان، صحبت کنید.

✓ یک آلبوم با عکس‌های افراد مهم زندگی فرزندتان درست کنید. این کار به‌خصوص برای زنده نگه داشتن یاد دوستان و خویشاوندان دور از دسترس مفید است. اما افراد نزدیک را هم فراموش نکنید، تا او بتواند ارتباطی میان افرادی که هر روز می‌بیند و با تصاویر آن‌ها برقرار کند.

برای حفظ صلح و صفا در خانواده، افراد خانواده از هر دو طرف را فراموش نکنید! حتی سگ و گربه‌ی خانواده را هم از یاد نبرید.



✓ با تصاویر اشیایی که فرزندتان هر روز می‌بیند، برای او یک آلبوم درست کنید. اگر از عکس استفاده کنید بهتر است، چون بیشتر به شیء واقعی شباهت دارد. اما از تصاویر روزنامه‌ها، مجلات و کاتالوگ‌ها نیز می‌توان استفاده کرد.

✓ تصاویری از کارهای روزمره مانند خوردن و خوابیدن جمع‌آوری کنید.

دفترچه‌ی دختر من شامل تصاویری از تخت او، میز تعویض، سبد خرید اسباب‌بازی (اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش)، توپ‌ها و دیگر اشیا بود.



اگر این کارهای آخر خیلی وقت‌گیر است، می‌توانید آن را به یک خویشاوند، دوست یا بچه‌ی همسایه که فرزندتان را دوست دارد، بسپارید. یا از فرزند بزرگ‌ترتان کمک بگیرید که فکر می‌کند کمک به شما یعنی اینکه توی سر بچه‌ی کوچک‌تر بزند یا او را برای بازی به این طرف و آن طرف خانه بکشد!



فواید برای نوزاد

اگر زمانی که حامله بوده‌اید برای فرزندتان کتاب خوانده‌اید (فصل ۵ را ببینید)، ارزش کتاب خواندن را می‌دانید و آگاهید که موجب تقویت سلول‌های مغز می‌شود و رابطه‌ی شما را با فرزندتان تسهیل می‌کند. اگر برای فرزندتان در رحم کتاب نخوانده‌اید، حتماً در سلامت عقل کسی که برای بچه‌ای که هیچ چیز نمی‌فهمد، کتاب می‌خواند هم شک می‌کنید. اما ارزش این کار غیرقابل اندازه‌گیری است. خواندن در هر مرحله‌ای از زندگی برای تربیت فرزند باهوش، ضروری است.

فهم ارزش کتاب خواندن با صدای بلند

اسمش را زمان خواب، سکوت، «انجام کاری با یکدیگر» یا هر چیز دیگری که می‌خواهید بگذارید. در آغوش گرفتن فرزندتان و کتاب احساس خوبی به شما می‌دهد. دور از کارها و وظایفتان، زمان خوبی برای یاد دادن زبان به فرزندتان و توجه به اوست. خواندن به‌طور منظم، به فرزندتان می‌فهماند که او را دوست دارید، می‌خواهید با او وقت بگذرانید و خواندن آن قدر مهم است که برنامه‌های روزانه برای آن در نظر گرفته‌اید.

این کتابخوانی می‌تواند در هر سنی و هر مرحله‌ای صورت گیرد. شما که از فرزندتان توقع ندارید در یک‌سالگی موبی دیک بخواند. اغلب شما از کتابخوانی با صدای بلند هدفی را دنبال می‌کنید که والدین باهوش به دنبال آن هستند: فراهم آوردن موقعیتی دوست‌داشتنی که نشان‌دهنده‌ی علاقه‌ی شدید به فعالیت‌های فرزندانشان است.



خواندن برای نوزادان همچنین باعث ارائه‌ی الگویی آهنگین به آنان می‌شود که سلول‌هایی مغزی را پرورش می‌دهد. برخلاف گفتگوهای روزمره، نوشته‌های کتاب‌ها اغلب حاوی علم نحو (syntax) به شکلی رسمی است که باعث می‌شود فرزندتان اطلاعاتی بسیار رسمی و جدی را بشنود. با اینکه نوزادان نمی‌توانند آنچه را شما می‌خوانید بفهمند، اما به او کمک می‌شود نحوه‌ی استفاده‌ی درست از زبان را بیاموزد. گوش دادن به موسیقی کلاسیک، همان‌طور که در فصل ۵ به آن اشاره شد، نیز می‌تواند چنین الگوی آهنگین و تکرارشونده‌ای به فرزندتان ارائه دهد.



کتابفوانی با صدای بلند و انبام کارهای اعمقانه برای تازه‌کارها

زمان بیدار کردن مهارت‌های نمایشی تان است. فرزندتان را قلقلک بدهید. بگذارید صدایتان بلند شود. وقت خواندن است.

وقتی با صدای بلند برای فرزندتان کتاب می‌خوانید، اطمینان حاصل کنید که:

- ✓ **در آغوش گرفتن.** سعی کنید در محیطی آرام و راحت و دور از جنجال‌های خانوادگی، به خواندن کتاب بپردازید. یک صندلی برای خواندن در نظر بگیرید، روی زمین پتو بیندازید یا با مکتاها یک گوشه برای خواندن ترتیب دهید. خواندن باید تفریحی مفرح و آرامش‌بخش باشد.
- ✓ **احمق باشید.** این قسمت ضروری است. برای نشان دادن اعمال، اصوات و صدای شخصیت‌های مختلف، از قسمت‌های مختلف بدن‌تان استفاده کنید. این کار داستان را زنده‌تر می‌کند. فرزندتان می‌بیند که تخیلات چه کار می‌کنند و شما تا چه اندازه وحشی و دیوانه می‌توانید باشید.
- ✓ **زیاد به کتابخانه بروید.** اگر منابع مالی تان برای خرید کتاب محدود است، از کتابخانه استفاده کنید. (و به یاد داشته باشید، به محض اینکه فرزندتان توانست اسم خودش را بنویسد، که سال‌ها بعد خواهد بود، او را برای گرفتن کارت عضویت به کتابخانه ببرید)
- ✓ **کتاب‌هایی حاوی طرح‌ها، رنگ‌ها و متن‌های جالب را انتخاب کنید.** فرزندتان دوست دارد در هنگام کتابخوانی، کتاب را لمس کند و مورد اکتشاف قرار دهد.
- ✓ **فرزندتان را تشویق به مشارکت کنید.** در ابتدا اگر فرزندتان به صفحات نگاه می‌کند، خوش‌شانسید. به تدریج که قوه‌ی ذهنی و بصری او افزایش یافت، می‌توانید از او کمک بخواهید، مثلاً «به ماشین اشاره کن»، «به بچه اشاره کن»، «صدای سگ چیه؟» یا هر چیز دیگری که در کتاب وجود دارد.
- ✓ **درحالی‌که داستان را می‌خوانید، قسمت‌هایی از آن را با هم بازی کنید.** بهترین کتاب‌ها برای کار، کتاب‌های حاوی اصوات یا اشعار هستند. هر وقت شعری را می‌خوانید، فرزندتان را نیز تشویق به همراهی کنید. بعد از اینکه فرزندتان زبان باز کرد، می‌توانید یک نقش داستان را به او اختصاص دهید و نقش دیگر را به خودتان.

✓ پیشنهاد دهید که فرزندتان در ورق زدن کتاب به شما کمک کند. بعد از اینکه مهارت‌های زبانی او افزایش یافت، سؤالاتی درباره‌ی داستان بپرسید. در فصل ۷ بیشتر به این موضوع پرداخته‌ام.

تشویق خوانندگان بی‌میل

هر چند هیچ‌وقت برای شروع کتابخوانی دیر نیست، اما از نوزادتان انتظار معجزات ادبی نداشته باشید. (به جدول ۲-۶ توجه کنید) فرزندتان می‌تواند با وجود همه‌ی موارد زیر وارد دانشگاه شود:

✓ کتاب را همان‌طور بخورد که سگ استخوان را می‌خورد. در واقع، نوزادان برای متن‌های چاپی احترامی قایل نیستند و کتاب‌ها را از دیگر اسباب‌بازی‌ها تشخیص نمی‌دهند.

✓ وقتی که برایش کتاب می‌خوانید، توجهش به چیز دیگری جلب شود. عموماً این‌طور است که هر چه بچه‌ها کوچک‌تر باشند، مدت زمانی که توجه آن‌ها به یک چیز خاص معطوف می‌شود، کمتر است. اگر دیدید چشمان و بدن فرزندتان به دنبال چیز دیگری است، به صفحه‌ی دلخواه او بروید، به چیزی که او دوست دارد اشاره کنید یا کلاً خواندن را به زمان دیگری موکول کنید.

✓ کلاً از زیر گوش دادن شانه خالی می‌کند. اشکالی ندارد. این نیز بگذرد. خواندن را به زمان دیگری موکول کنید. او زمان زیادی برای گوش دادن به داستان‌ها دارد.

✓ یک کتاب را آن‌قدر بخواند و بخواند تا شما دیوانه شوید. این کاملاً عادی است. بچه‌ها عاشق تکرارند. این کار برایشان آرامش‌بخش است و به این ترتیب زبان را فرا می‌گیرند.

چیزهایی که بچه‌ها در طول سال اول زندگی‌شان از شما می‌آموزند

جدول ۲-۶

آنچه بچه‌ها یاد می‌گیرند

آنچه شما انجام می‌دهید

می‌شود روی آدم‌ها حساب کرد، شروع اعتماد به خود و دیگران

پاسخگویی به گریه‌ها و نیازها

در آغوش کشیدن و بغل کردن من را دوست دارند، تماس بدنی آرامش بخش است

فراهم کردن رابطه‌ای عاشقانه من موجودی خاص هستم، براساس اولین ارتباط من با یک انسان، روابط عاطفی با دیگران احساسی خوشایند به انسان می‌دهد.

غذا دادن، عوض کردن پوشک، جهان جای مطبوعی برای زندگی است، نیازهای تمیز کردن اولیهی من برآورده شده، حالا می‌توانم از پس چالش‌های جدیدی بربیایم.

فراهم آوردن اشیا و تجربه‌هایی دنیا جای هیجان‌انگیزی است.
برای تحریک هوش و حواس

فصل ۷

ارتقا دادن فرزند نوپا / پیش دبستانی تان

در این فصل می خوانیم:

- ▶ به قصد تفریح و یادگیری بازی کنید
- ▶ با فرزندتان حرف بزنید و به حرف هایش گوش بدهید
- ▶ از طریق خواندن با فرزندتان ارتباط برقرار کنید

ماه عسل تمام شده. کفش های دوتان را بپوشید، چون فرزند نوپا یا پیش دبستانی تان راه افتاده. دیگر در رختخواب نمی خوابد یا در اطراف نمی خزد، و به شما به عنوان منبع اصلی حرکت و انگیزه نگاه نمی کند. حالا، کودک شما آماده ی کشف کردن است.

فرزند نوپای شما به دورانی وارد شده که برخی از صاحب نظران دوران کودکی آن را دوران طلایی کشف می نامند. این فصل به شما کمک می کند وقتی فرزندتان به دنیای تجربیات بزرگ تر خود قدم می گذارد، او را در جهت صحیح هدایت کنید.



آموختن بازی، بازی برای آموختن

کودکان نوپا و پیش دبستانی بدون نیاز دایمی به تحریک های شما بازی می کنند. اما این کار شما را کاملاً از دام آزاد نمی کند. خودتان هم نباید بخواهید این طور شود. کار شما این است که در بازی کودک خود مداخله داشته باشید، و نقش های زیر را ایفا کنید:

- ✓ شریک بازی یا مشاهده کننده
- ✓ فراهم کننده ی اسباب بازی
- ✓ حمایت از هر کار مهمی که فرزندتان انجام می دهد (البته به شکل منطقی)

بازی کار کودک شماسست، نه وسیله‌ای برای پر کردن وقت. این یعنی شما باید مدام امکانات جدیدی برای بازی عرضه کنید - امکاناتی که دنیای فرزند جواناتان را گسترش دهد و موقعیت‌های آموزشی مختلفی بیافریند.

بازی در فضای باز: حرکت دادن عضلات و ایجاد اعتماد به نفس

بازی کودک نوپا/پیش‌دبستانی، ارتباط میان ذهن و بدن را تقویت می‌کند (نگاه کنید به فصل ۶). وقتی فرزند نوپای شما می‌دود، از جایی بالا می‌رود، لمس می‌کند، به چیزی دست می‌زند، پرت می‌کند، و با چیزهایی که در مکان‌های مختلف قرار دارند آزمایش انجام می‌دهد، سلول‌های مغزی او افزایش می‌یابند. آنچه به دنبال می‌آید، راه‌هایی برای حرکت دادن عضلات فرزندتان و ایجاد اعتماد به نفس در او در این روند است:

✓ **به دفعات به زمین بازی بروید.** به فرزندتان اجازه بدهید بالا برود، بدود، در اطراف بچرخد و تاب بخورد.

سعی کنید بیش از حد او را مورد حمایت قرار ندهید. اگر فرزندتان از نظر سیستم عصبی یا در رفتار مشکل خاصی نداشته باشد، معمولاً دست به کاری نمی‌زند که از عهده‌ی آن برنیاید. اما وقتی دارد از جایی بلندتر از معمول بالا می‌رود، نزدیک او بمانید. نزدیکی شما حمایتگرانه است. در ضمن اگر کمک فوری شما لازم بود در دسترس هستید.

اگر متوجه شدید زیادی نگران می‌شوید، وقتی فرزندتان دارد به کارهای جسورانه دست می‌زند، چشم‌هایتان را ببندید. اگر چشم بستن بر صحنه‌های ترسناک فایده‌ای نداشت، بگذارید کس دیگری بچه‌ی شما را به زمین بازی ببرد. رفتار سالم در برابر وسایل خطرناک عاقلانه است، اما نمی‌خواهید فرزندتان ترس‌های غیرضروری شما را کسب کند. ترس غیرمنطقی در یک موقعیت باعث می‌شود اعتماد به نفس فرزندتان در مورد توانایی خود در کنترل محیط اطرافش کاهش یابد. و شما چنین چیزی را نمی‌خواهید.

زوج ترسویی را می‌شناسم که در مقابل دخترشان مدام تکرار می‌کردند که او چقدر بی‌دست‌وپاست. البته این پیشگویی به مقصود رسید و در ذهن دخترشان جا گرفت. او با وجود برخورداری از توانایی جسمی، موقع دویدن سکندری می‌خورد. وقتی از جایی بالا می‌رفت، درمی‌ماند و تمنا می‌کرد کسی



به او کمک کند. خوشبختانه، توانایی‌های ذاتی او مانند تعادل و هماهنگی در حرکت از بین نرفت. امروز، او یک رقصنده‌ی موفق و تواناست.

✓ **برای ورزش دادن عضلات بزرگ یک نوپا ابزارهایی بخرید یا درست کنید.** اسباب‌بازی‌های زیر را در نظر داشته باشید، به‌خصوص اگر در جایی زندگی می‌کنید که از زمین بازی دور است:

- **جعبه‌ی ماسه:** یک جعبه‌ی چوبی با ماسه‌ای به عمق ۵ تا ۸ سانتیمتر وسیله‌ای برای کشف شگفتی‌های انواع بافت‌های ساختمانی، علوم و بازی‌های خیالی است. جعبه‌ی شنی درست کنید که برای دوستان فرزند نوپای شما هم جا داشته باشد. و در آن اسباب‌بازی‌های پلاستیکی، قطعات هموار چوبی، و بیل و سطل بگذارید تا بشود با آن‌ها کیک شنی درست کرد و ذرات ریز و نرم را ریخت.

فراموش نکنید وقتی از جعبه‌ی شن استفاده نمی‌شود، روی آن را بپوشانید. ماسه‌ای که روی آن پوشیده نباشد، مثل آهنربا گربه‌های خارج از خانه را که دنبال سطل آشغال می‌گردند به خود جلب می‌کند.

- **تونل پلاستیکی:** تونل ارزان است و می‌توان در بیرون یا داخل منزل، حتی در آپارتمان، از آن استفاده کرد. این وسیله یک پلاستیک رنگی است که روی یک قاب سیمی توخالی کشیده شده و به یک وسوسه‌گر گول‌پیکر و پوشیده شباهت دارد. به محض اینکه فرزندتان شروع کرد به چهاردست و پا راه رفتن، یک تونل بخرید. تونل محلی عالی برای قایم‌باشک است، و وقتی کودکتان از خزیدن و بالا پایین رفتن در تونل خسته شد، این مار دومتری تا می‌شود و به شکل جعبه‌ای مسطح درمی‌آید.

- **کوه‌های گنبدی شکل:** گنبدها به لاک‌های محکم و فلزی و محکم لاک‌پشت‌ها شباهت دارند. نوک گرد و گنبدی شکل آن‌ها موجب می‌شود بچه‌ها بتوانند شجاعانه و بدون ترس از سقوط، از بلندی بالا بروند و این کار ضمن افزایش توانایی‌های عضلات ارادی در کودک اعتمادبه‌نفس ایجاد می‌کند. از همه مهم‌تر، بچه‌ی خلاق شما می‌تواند روی گنبد یک ملافه یا تارپولین بکشد و وانمود کند فضای خالی داخل گنبد یک قرارگاه نظامی، چادر سرخپوستی، ایگلو یا مخفیگاه است. در حقیقت، شاید شما هم بخواهید از آن به عنوان مخفیگاه استفاده کنید!



- **آب بازی:** آب بازی در یک مخزن بزرگ یا دویدن زیر آب شلنگ یکسوی دیگر از کارهای مورد علاقه‌ی بچه‌هاست، به خصوص در روزهای گرم. شما به یک سرسره‌ی آبی جالب یا استخر بچه‌ها نیاز ندارید، اما آن‌ها سرگرم‌کننده هستند. یک فواره برای دویدن در آب کاملاً مناسب است.



در خیلی از روزهای ملال‌آور که هوای بیرون بیش از حد گرم است یا کسی بداخلاق است، آب‌بازی در داخل خانه نگذاشته من دیوانه شوم. اگر جای کافی دارید — و بودجه — می‌توانید یک میز آبی بخرید که به صورت میز شنبازی هم درمی‌آید، فقط نه به صورت همزمان. اما پر کردن سینک دستشویی از آب هم به درد می‌خورد. چند وسیله‌ی پلاستیکی، مثل قاشق‌های اندازه‌گیری و قایق در آن بیندازید و فرزندتان ساعت‌ها با خوشحالی بازی می‌کند.

در مورد بچه‌های کوچک‌تر یا شلوغ‌تر، آن‌ها را لخت کنید و توی وان حمام بگذارید. فرزندتان هم سرش به کار شادی گرم می‌شود و هم تمیزی می‌شود. به او یک قلم‌مو بدهید تا دیواره‌های وان را با آب رنگ کند. فقط یادتان باشد برای امنیت او همان‌جا بمانید و قبل از آنکه مثل آلوی خشک چروکیده شود، او را از آب بیرون بیاورید.

- **سه‌چرخه، دوچرخه‌های بچه‌های کوچک، یا سایر وسایل نقلیه‌ی چرخدار:** قبل از خرید این نوع وسایل بگذارید فرزندتان آن‌ها را امتحان کند. به حرکت درآوردن پدال‌های دوچرخه به هماهنگی میان بسیاری از عضلات و قدرت بینایی نیاز دارد. اگر آنچه خریده‌اید فرزندتان را خسته می‌کند، تا وقتی بتواند از آن استفاده کند چیزی را که خریده‌اید کنار بگذارید.



کودکان نوپا و پیش‌دبستانی آدم‌های فعالی هستند. هرچه زیادتر فعالیت کنند بیشتر مطمئن می‌شوند توانایی دارند از هر کوهی بالا بروند. شما می‌خواهید این تجربیات مثبت بازی را تقویت کنید. این‌ها بذرهای شهامتی می‌شوند که اعتمادبه‌نفس فرزندتان را افزایش خواهد داد. فرزندتان کمی بیشتر درس می‌خواند، کتاب‌های دشوارتری را مطالعه می‌کند، یا وقتی ترجیح می‌دهد خود را پنهان کند، روی صحنه آواز می‌خواند، چون جسارت تلاش بیشتر را دارد، این جسارتی است که وقتی کوچک‌تر از آن بوده که متوجه شود، شما از طریق بازی‌های سازنده و متنوع در او پرورش داده‌اید.

انتخاب بازی‌های هوشمندانه برای محیط خانه

بچه‌های ۲ تا ۵ ساله عاشق بازی‌های خیالی خودشانند. فرزند شما از طریق خیالپردازی با دنیای واقعی سازگاری می‌یابد. بازی خیالی روش امنی برای تجربه‌ی موقعیت‌های ترسناک و غلبه بر آن‌ها ایجاد می‌کند. بازی فرصت می‌دهد تا بتوان آنچه را ترسناک است، به موضوعی لذت‌بخش تبدیل کرد. بچه‌ها از طریق خیالپردازی بی‌آنکه کاملاً غرق شوند دریا‌های جهانی‌تر را می‌آزمایند.

برای تقویت کردن تخیل فرزندتان به دنبال این چیزها باشید:

✓ اسباب‌بازی‌هایی که برای بیش از یک کار بتوان از آن‌ها استفاده کرد. برای ایده‌های تازه به قسمت «اسباب‌بازی‌های خانگی که تخیل را پرورش می‌دهند» مراجعه کنید.

✓ اسباب‌بازی‌هایی که آن‌قدر ظریف نباشند که شما مدام بالای سر فرزندتان باشید و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها را به او بگویید یا وقتی آن‌ها را پرت کرد یا انداخت یا به هر شکل دیگری درست مورد استفاده قرار نداد، ناراحت بشوید.

مجبور نیستید برای دوباره خلق کردن جهان برای فرزندتان اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت بخرید. در این مرحله، فرزندتان آن‌قدر بزرگ شده که وسایل زندگی روزمره را به صورت اسباب‌بازی در بیاورد، مثلاً:

✓ استفاده از کارت‌ون ماشین لباسشویی به عنوان قلعه در اتاق نشیمن.

✓ پوشیدن لباس‌های دم‌دستی شما به عنوان بالماسکه.

✓ تبدیل کردن حوله به شنل جادویی.

✓ قایق‌های ساخته‌شده از قرقره که به دوستان خیالی کمک می‌کنند در جستجوی گنج‌های شگفت‌انگیز با آن‌ها به جزیره‌های جادویی بروند.

این وسایل باعث می‌شوند فرزند نوپای شما:

✓ **ساعت‌ها سرگرم شود:** در این سن در کنار دیگران بازی می‌کند، اما در این مرحله زیاد علاقه ندارد اسباب‌بازی‌هایش را به دیگران بدهد. اگرچه، در حدود ۳ سالگی درونگرایی کوچک شما به پروانه‌ای اجتماعی تبدیل می‌شود، با بچه‌های دیگری که همسن او هستند بازی می‌کند و با بیشتر آن‌ها کلنجار می‌رود و جروب‌بحث می‌کند.

✓ **بیان احساس:** فرزند شما همه چیز از احساسات فردی گرفته تا آنچه را در بین افراد خانواده می گذرد، فاش می کند. پس مراقب باشید! شما با نظریات آموزنده‌ای در مورد چگونگی روابط خانوادگی، شغل، و نقش‌ها از دیدگاه فرزندان مواجه هستید.

اسباب‌بازی‌های خانگی که تخیل را تقویت می کنند

- ✓ اشکال متنوعی از این اسباب‌بازی‌ها را برای روزهای بارانی و سرگرمی‌های روزهای نه چندان بارانی نگه دارید. این اسباب‌بازی‌ها باید بتوانند برای سال‌ها کاربردهای مختلف داشته باشند. البته، قبل از جا دادن آن‌ها در خانه، تصمیم بگیرید می خواهید این وسایل را در کجا انبار کنید: قفسه‌های مجزا، صندوق، جعبه، جعبه‌ی اسباب‌بازی، یا در مجموعه‌ای قابل استفاده. بعضی از اسباب‌بازی‌ها را پنهان کرده و برای ایجاد تنوع آن‌ها را با اسباب‌بازی‌هایی که در معرض دید هستند عوض کنید. متوجه می شوید بچه‌ی شما در واقع به مقدار زیادی اسباب‌بازی نیاز ندارد - فقط گاه و بیگاه تنوع لازم دارد. برای فرزندان مجموعه‌ای از این چیزها تهیه کنید:
- ✓ کیسه‌های لوییا.
- ✓ جعبه‌ی وسایل متنوع، مانند کلید، چرخ، زیپ، بلوک‌های بزرگ (و بعداً کوچک‌تر)، وسایل تعمیر اسباب‌بازی، حلقه‌های خالی نوار چسب، ساعت‌های قدیمی، لاستیک‌های پادری.
- ✓ جعبه‌ی عکس برای گلچین کردن، چسباندن و بریدن.
- ✓ جعبه‌ی چرخ و قرقره برای گلچین کردن و ساختن.
- ✓ تخته سیاه و گچ بزرگ برای نقاشی در پیاده‌رو.
- ✓ گیسره‌ی لباس و چوب برای پروژه‌های کاردستی.
- ✓ جعبه‌هایی به اندازه‌های مختلف.
- ✓ جعبه‌ها و قوطی‌های خالی برای بازی و انبار کردن.
- ✓ چراغ قوه.
- ✓ لوازم خانه‌داری و مواد غذایی.
- ✓ دانه‌های بزرگ برای به نخ کشیدن.
- ✓ بلوک‌های بزرگ برای بالا رفتن و ساختن.
- ✓ حروف و اعداد آهنربایی.
- ✓ اسباب‌بازی‌های سرهم کردنی مانند لگو.
- ✓ لباس‌های کهنه، کلاه، پرده‌ها و موادی در قطعات بزرگ.
- ✓ پاکت، بشقاب و فنجان کاغذی.
- ✓ کاغذ، قلم، مازیک، ماسک شمع، و قیچی‌های امن.
- ✓ خمیر ساخته از مخلوط آرد و نمک و آب.

✓ دسته‌های کاتالوگ برای بریدن عکس‌ها و نام موضوعات.	✓ تخته‌های سوراخ‌دار که باید استوانه‌ای را در سوراخ‌ها قرار داد.
✓ حیوانات و عروسک‌های پارچه‌ای.	✓ خمیر بازی، که می‌توان آن را از سهم‌های مساوی آب، نمک و آب درست کرد.
✓ محل‌های بازی شهری و روستایی.	✓ عروسک‌های دستی.
✓ تلفن یا ساعت غیر قابل استفاده یا اسباب بازی.	✓ نمونه‌های گلیم.
✓ نوارهای ماکارونی شکل برای به نخ کشیدن و کلاژ.	✓ باریک‌هایی از پارچه‌های مختلف.
✓ اتومبیل‌ها و قطارهای چوبی.	✓ پازل‌های ساده.
	✓ بلوک‌های کوچک‌تر برای ساختن و بازی‌های خیالی.

لذت بردن از بیکاری

شاید از این کتاب (و کتاب‌های دیگر) نتیجه بگیرید کودک هر قدر در معرض انگیزه‌های بیشتری باشد، عاقل‌تر خواهد شد. اگر چنین برداشتی کرده‌اید، قصد من مدام سرگرم نگه داشتن بچه نیست.

بله، برانگیختن باعث ساخته شدن سلول‌های مغز، اعتماد به نفس و همه‌ی آن محاسن دیگر می‌شود. اما صمیمانه توصیه می‌کنم برای اوقات کم‌کاری فرزندان، که حق اوست، نیز احترام قایل شوید. برای فرزندان — و خودتان — در رژیم تحریک مداوم، زنگ تفریحی قایل شوید.

نوع و میزان انگیزه را هم‌زمان با میزان رشد عقلی و روحیه‌ی کودکان هماهنگ کنید.



قبل از شروع یک فعالیت پربار دیگر، به پیام‌هایی که کودکان به شما می‌دهد توجه کنید. اگر فرزند ۲ ساله‌ی شما قبل از ورود به کلاس بعدی جنجال راه می‌اندازد یا فرار می‌کند، شاید دارد به شما می‌فهماند خسته شده. فرزند پیش دبستانی شما ممکن است با جدیت تمام بگوید، «من از اسکیت متنفرم!» و به پیام‌های افشاگرانه‌ی انفجارهای ناگهانی خشم، غرولند، و وابستگی‌های شدید که در هر سنی ممکن است پیش بیاید، دقت کنید. این رفتارها ممکن است نشانه‌های بارز این باشد که آموزش بیش از حد دارد کودکی با مشکلات روحی می‌آفریند.

صحبت، صحبت و باز هم صحبت

در فصل ۶ گفته‌ام که قدرت کلام در رشد سلول‌های مغزی کودک فعال کننده‌ی بزرگی محسوب می‌شود. برای کودکان نوپا/پیش دبستانی، توصیه می‌کنم نه فقط با فرزندان حرف بزنید، بلکه با استفاده از زبانی غنی تر سطح کار را بالا ببرید.

✓ کلمات فرزندان را به عبارات، و بعد عبارات را به جملات تبدیل کنید.

✓ سؤال مطرح کنید و پاسخ بخواهید.

✓ برای بهتر شرح دادن موقعیت‌ها، صفت و قید به کار ببرید تا بتوانید مفاهیمی را که فرزندان برای درک به آن‌ها نیاز دارد طرح کنید، مانند:

• **شباهت و تفاوت:** «به من نشان بده کدام توپ‌ها شبیه هم هستند.»

«یک اسباب‌بازی متفاوت به من نشان بده.»

• **اشکال و اندازه‌ها:** «توپ گرد را قل بده.» «تو یک قطعه پازل

چهار گوش داری.»

• **رنگ‌ها:** «جوراب سبز را به من بده.» «سیب قرمز را بخور.»

• **شمارش:** «من به تو یک، دو، سه تا هویج می‌دهم.» «بیا خرس‌هایی

را که کنار گذاشتیم بشمریم.»

• **ویژگی اشیا:** مانند سرد و گرم، چاق و لاغر: «فر داغ است.» «پالتو

مال وقتی است که هوا سرد است.»

• **اندام‌های کودک:** «جورابت را از پایت در بیاور.» «شکمت را به

من نشان بده.»

✓ آزمایش روابط مکان اشیا

• **موقعیت اشیا:** «میخ را در سوراخ بگذار.» «از پله‌ها بالا برو.»

«توپ را دور از تو پرت کردم.»

• **چپ و راست:** «دست راستت را تکان بده.» «گر به‌ای را که در

سمت چپ قفسه است نشان بده.» «قاشق تو در سمت چپ

بشقابت قرار دارد.»

منتظر یادگیری فوری نباشید. درک این مفاهیم به زمان (گاهی سال‌ها) نیاز دارد. مانند بیشتر مواد آموختنی، هر کودک خصوصیات ویژه‌ای دارد. نکته‌ی مهم این



است که صحبت‌ها بدون تحکم و فشار انجام شود. یادگیری چیزهای تازه باید زمانی باشد که با هم به کارهای سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز می‌پردازید.

گاهی، مردم به غلط تصور می‌کنند کودکان نوپا از وقتی راه می‌روند و حرف می‌زنند، نمونه‌های مینیاتوری آدم‌های بزرگسال هستند و همه‌ی کلمات را می‌دانند و وقتی کسی با آن‌ها حرف می‌زند می‌توانند پاسخ بدهند. در جدول ۱-۷ نقطه‌عطف‌هایی کلی ارائه شده که در متناسب کردن انتظارات‌تان با رشد فرزندتان به شما کمک می‌کند.

جدول ۱-۷ نقاط عطف در رشد کودکان نوپا			
۱۸-۲۴ ماه	۱۵-۱۸ ماه	۱۲-۱۵ ماه	
تا ۳۰۰ کلمه را بر زبان می‌آورد؛ جملات دوکلمه‌ای می‌سازد؛ احساساتش را در کلمات ابراز می‌کند.	نام چند ابزار یا نام‌هایی شبیه آن‌ها را بر زبان می‌آورد؛ شروع می‌کند به تکرار کلمات شما؛ چیزی را که می‌خواهد، با اشاره به شما نشان می‌دهد.	اولین کلمات را بر زبان می‌آورد.	زبان
با مداد خط‌خطی می‌کند.	خودش به تنهایی راه می‌رود، اشیا را دنبال خودش می‌کشد.	چهار دست و پا از پله‌ها بالا می‌رود.	حواس و توانایی‌های حرکتی
کتاب را ورق می‌زند؛ بدون اینکه بیفتد، می‌پازد؛ پازل‌های پنج‌تکه‌ای را تکمیل می‌کند؛ به راحتی از پله‌ها بالا و پایین می‌رود.	به ورق زدن کتاب علاقه نشان می‌دهد؛ پازل‌های دو تکه‌ای را تکمیل می‌کند؛ سعی می‌کند اشیا را پرتاب کند.	به‌طور مستقل می‌ایستد؛ از صندلی آدم‌بزرگ‌ها بالا می‌رود.	فعالیت‌های اجتماعی و ذهنی

حرف‌های فرزندتان، را گوش کنید

بچه‌ی (و بزرگسالان) باهوش گوش دادن را بلدند. بچه‌ها گوش می‌دهند تا یاد بگیرند. به نشانه‌ی احترام، همدردی و سایر خصوصیات یک دوست و عضو خانواده و جامعه‌ی خوب بودن، گوش می‌دهند. بنابراین، گوش دادن به گفته‌های دیگران مهم‌ترین مهارتی است که فرزندتان کسب می‌کند. در حقیقت، مطابق جدول ۲-۷، هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود، توانایی او در گوش دادن، برای رشد زبان و قابلیت مطالعه ارزش حیاتی‌تری می‌یابد.

جدول ۲-۷ نقاط عطف یک پیش دبستانی			
۵ سالگی	۴ سالگی	۳ سالگی	
اشیا را به شکلی واقع‌گرایانه توصیف می‌کند؛ دایره‌ی لغت ۲۲۰۰ واژه‌ای دارد.	با کلمات بازی می‌کند؛ جملات ۴ تا ۵ کلمه‌ای می‌سازد؛ دایره‌ی لغت ۹۰۰ واژه‌ای دارد.	درباره‌ی همه‌چیز سؤال می‌کند؛ از دایره‌ی لغت ۱۵۰۰ واژه‌ای استفاده می‌کند؛ عاشق حرف‌های کودکانه و بازی با کلمات است؛ ممکن است لکنت داشته باشد.	زبان
طناب‌بازی می‌کند؛ بدون کمک به دست‌شویی می‌رود؛ خودش لباس می‌پوشد؛ اسکیت‌بازی می‌کند؛ رنگ‌آمیزی می‌کند.	طراحی می‌کند؛ کارت‌های بازی را به هم می‌دوزد؛ در کارهای خانه کمک می‌کند؛ با قیچی می‌برد.	سه‌چرخه‌سواری می‌کند؛ کفش‌هایش را می‌پوشد، بدون ریخت‌وپاش زیاد، خودش غذا می‌خورد، از رنگ استفاده می‌کند.	حواس و توانایی‌های حرکتی
به‌تنهایی در محله گشت می‌زند؛ اشیا را با هم تطبیق می‌دهد و ترتیب می‌بخشد؛ می‌داند در یک سلسله اشیا چه چیزی کم است؛ کارهایش را به پایان می‌رساند.	اجتماعی‌تر می‌شود؛ به امور روزمره و تکراری عادت می‌کند؛ تقاضا می‌کند و لاف می‌زند؛ ترانه‌های کودکانه می‌خواند؛ عاشق قصه گفتن است؛ عاشق ابله‌بازی است.	استقلال نشان می‌دهد؛ همکاری می‌کند؛ شروع به تصمیم‌گیری می‌کند؛ بازی گروهی می‌کند؛ همبازی خیالی برای خودش خلق می‌کند.	فعالیت‌های اجتماعی و ذهنی

یک نظر‌خواهی نشان داده، ۵۵ درصد از وقت ارتباط شما با دیگران در روز صرف گوش دادن می‌شود، درحالی‌که ۲۳ درصد از این زمان به حرف زدن، ۱۳ درصد به مطالعه، و فقط ۹ درصد آن به مطالعه اختصاص دارد.



فعالیت‌های زیر هم مهارت‌های شنیداری را افزایش می‌دهد و هم زمینه‌ی روابط آینده‌ی شما را با فرزندتان می‌سازد:



- ✓ توجه فرزند نوپای خود را به صداهای محیط خانه جلب کنید، مانند صدای تلفن یا جاروبرقی. به او کمک کنید رابطه‌ی بین صداها، اشیاء و نام‌های آن‌ها را درک کند.
- ✓ به صداهای بیرون از خانه توجه نشان دهید، صدای پارس سگ یا آژیر ماشین آتش‌نشانی. باز با ایجاد ارتباط بین صدا و نام شیء منشأ صدا را برای او مشخص کنید.
- ✓ به فرزندتان دستورهای ساده‌ای بدهید که در یک مرحله انجام بگیرند، مانند «توپ را برایم بیاور» به یاد داشته باشید که هر بار کاری را که خواسته‌اید، به‌طور کامل یا تقریبی انجام داد، او را تحسین کنید. عاقبت، مراحل انجام فرمان‌ها را به دو و بعد سه مرحله افزایش دهید.
- ✓ سروصداهای خانه را ضبط کنید تا بتوان به آن‌ها گوش داد. از فرزند نوپای خود بخواهید منبع اصلی صدا را نام ببرد یا آن را پیدا کند.
- ✓ بگذارید فرزندتان با تلفن به صدای افراد دیگر، مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ گوش بدهد. اول، فرزندتان پای تلفن خیلی کم حرف می‌زند، اما کنجکاو است صداها را بشناسد. با گذشت زمان، یاد می‌گیرد صداهای آشنا را تشخیص بدهد و عاقبت با وسیله‌ی عجیب و غریبی که صداها از آن بیرون می‌آیند حرف بزند.
- ✓ قایم‌باشک بازی کنید. از اتاق دیگر فرزندتان را صدا بزنید و بخواهید شما را پیدا کند. بگذارید فرزندتان صدای شما را دنبال کند.
- ✓ با هم ترانه بخوانید یا به سی‌دی‌ها و نوارهای ترانه‌های بچه‌ها گوش کنید. مراقب باشید در میان آن‌ها ترانه‌هایی باشد که از شنونده می‌خواهند حرکت کند، مانند ترانه‌ی آشنای «گرگم و گله می‌برم» یا «عموزنجیرباف».
- ✓ با بزرگ‌تر شدن فرزند پیش‌دبستانی‌تان، از نوارهای کتاب استفاده کنید. بعضی از نوارها با کتاب همراه هستند. فرزندتان می‌تواند هر بار با شنیدن صدای بیب صفحه را ورق بزند، بنابراین احساس می‌کند دارد کتاب می‌خواند.
- ✓ وقتی فرزندتان شروع به صحبت می‌کند، نمونه‌ی خوبی در گوش دادن باشید. عادت کنید کارهای زیر را انجام دهید:

- وقتی فرزندتان حرف می‌زند، به چشم‌هایش نگاه کنید. توجه پیوسته‌ی شما به فرزندتان کاملاً نشان می‌دهد آن قدر با ارزش و مهم هست که به حرف‌هایش گوش بدهند.
 - در صحبت فرزندتان مداخله نکنید. وقتی مداخله می‌کنید، دارید به فرزندتان نشان می‌دهید گفته‌های شما از آنچه او می‌گوید مهم‌تر است. این از اشتباهات بزرگ در بنیاد کردن عرصه‌ی اعتماد به نفس است.
 - از به پایان رساندن جمله‌های او خودداری کنید. ممکن نیست آن قدر عجله داشته باشید که نتوانید به حرف‌های فرزند کوچکتان گوش کنید. حتی اگر با لکنت حرف می‌زند، که در این مرحله طبیعی است، بگذارید کارش را کامل کند.
- اگر بچه‌ی شما با مکث حرف می‌زند، هرگز به لکنت زبان او توجه نشان ندهید و مواظب باشید فامیل و دوستان نیز جلوی زبان خود را بگیرند. قبل از نگران شدن به خاطر نحوه‌ی حرف زدن فرزندتان و مراجعه به متخصص گفتاردرمانی بعد از شروع لکنت زبان، چند ماهی به بچه فرصت بدهید.
- در مقابل حرف در دهان بچه گذاشتن مقاومت کنید. حتی بچه‌های کوچک هم برای خودشان فکر و نظریه دارند. شما خیلی چیزها در مورد فرزندتان می‌دانید، اما تصور نکنید همه‌چیز را می‌دانید.

از حالا این کارها را انجام بدهید. در این صورت، در دوره‌ای که معمولاً در سال‌های پیش از نوجوانی و نوجوانی فرزند معتقد است که والدینش هیچ‌چیز نمی‌دانند، متوجه می‌شوید با فرزندتان ارتباط بهتری دارید.

برای گردبار کوهپولوی خودتان کتاب بفوانید

خواندن برای تسلط یافتن بر بیشتر درس‌های مدرسه نقش حیاتی دارد. بنابراین چرا عشق به کلمات، داستان‌ها، و کتاب‌ها را از همان سال‌های اولیه به فرزند کوچکتان نیاموزید؟ روش شماره‌ی یک برای به وجود آوردن عشق پایدار به مطالعه این است که برای فرزند نوپا / پیش‌دبستانی‌تان هر روز به صدای بلند کتاب بخوانید.

به صدا در آوردن طبل‌های مطالعه در سال‌های اولیه

به صدای بلند خواندن برای یک نوپا فواید بسیاری دارد:

✓ **الگوهای احساسی فراهم می‌آورد که فرزندان می‌توانند آن‌ها را کسب کنند:** وقتی برای یک شخصیت خوشحال از صدای شاد استفاده می‌کنید یا برای شخصیتی غمگین صدایی اندوهگین به کار می‌برید، فرزندان می‌فهمند این احساسات چه هستند، چطور باید آن‌ها را نشان داد، و دیگران چگونه با آن‌ها برخورد می‌کنند.

✓ **قدرت توجه را افزایش می‌دهد:** فرزندان عاقبت می‌توانند به خاطر داستان یا کارهای مورد علاقه‌ی بسیار دیگری، زمان درازی بنشینند. در حقیقت، آماده باشید مدت‌ها قبل از آنکه فرزند پیش‌دبستانی‌تان حوصله‌اش از گوش دادن سر برود، از به صدای بلند خواندن خسته شوید. این مسئله به‌خصوص وقتی قبل از خواب دارید برای فرزندان کتاب می‌خوانید و او ترجیح می‌دهد به جای خوابیدن بیدار بماند، صدق می‌کند.

✓ **باعث یادگیری لغات می‌شود:** بچه‌ها به‌طور طبیعی بیش از آنچه می‌گویند می‌فهمند. شنیدن داستان‌هایی که با صدای بلند خوانده می‌شوند، گنجینه‌ی لغات و درک مفهوم را گسترش می‌دهد، و همین باعث می‌شود بچه‌ی شما به خواندن خو بگیرد و بعدها لغات مختلف را بخواند. شنیدن داستان اجازه می‌دهد فرزندان به کمک توصیف، سازوکار کلمات و تأثیر حروف، صداها و کلمات مختلف، آهنگ و غنای زبان را تجربه کنند. این‌ها سنگ‌های اولیه‌ی آمادگی خواندن است، که در فصل ۱۰ مورد بحث قرار گرفته.

✓ **دانشته‌های پایه‌ی فرزندان را گسترش دهید:** با صدای بلند خواندن داستان‌هایی درباره‌ی موضوعات مختلف، موقعیت‌های اجتماعی، و فعالیت‌ها، دنیای بزرگ‌تری را به خانه می‌آورد، علایق فرزندان و ذخیره‌ی اطلاعاتی‌اش را افزایش می‌دهد.

✓ **تخیل فرزندان را فعال کنید:** با خواندن درباره‌ی شخصیت‌های آشنا در فضاهای منحصر به فرد، فرزندان امکانات دیگر و روش‌های تازه در برخورد با احساسات و موقعیت‌ها را کشف می‌کنند. او با فکرهای عجیب و اطلاعات واقعی مواجه می‌شود. کنجکاو می‌شود تا دنیای فراتر از خانه را کشف کند. عشق به یادگیری را می‌آموزد.

✓ **فرزندتان را با شکل‌های متفاوت هنرهای بصری آشنا کنید:**
تصویرگری‌های کتاب‌ها نمونه‌های برجسته‌ای از این هستند که تخیل تا کجا می‌تواند فرزندتان را پیش ببرد. آن‌ها به فرزندتان فرصت می‌دهند تا با شرح دادن آنچه در تصاویر می‌گذرد کتاب را «بخوانند».

✓ **فرزندتان را با عشق به کتاب آشنا می‌کند:** وقتی فرزندتان تقاضا می‌کند داستان را «یک‌بار دیگر» بخوانید، دارد عشق به کتاب را می‌آموزد. وقتی در میان کتاب‌های یک قفسه آثار مورد علاقه‌اش را انتخاب می‌کند، دارد کشف می‌کند داستان‌ها و کتاب‌ها واقعاً چقدر خاص هستند.

✓ **رابطه‌ی تربیتی میان شما و فرزندتان را مستحکم می‌کند:** برای اینکه کودک شما به صورت فردی شاد و متکی به نفس رشد کند که می‌خواهد بیاموزد، این موقعیت باارزش برای ایجاد ارتباط بسیار با اهمیت است. خواندن با یکدیگر هم شما و هم فرزندتان را آرام و آسوده می‌کند. این یک فعالیت دلپذیر عالی است.

شکار کتاب‌های خوب برای کودکان نوپا / پیش‌دبستانی

خنده‌ای از ته دل. لبخندی حسابی. افزایش یافتن زمان در آغوش کشیدن. پیدا کردن کتاب‌های خوب کودکان وقت و تلاش کمی لازم دارد، اما به نتایج با ارزشی منجر می‌شود. و اگر کودک شما ضمن با صدای بلند خواندن حقایقی را هم آموخت، شادی مضاعفی خواهد بود.

✓ **کتاب‌هایی را که انتخاب کرده‌اید، قبل از خرید یا امانت گرفتن از کتابخانه ورقی بزنید.** جلد کتاب می‌تواند شما را فریب بدهد، بنابراین به داخل کتاب سرک بکشید تا موضوعش را بفهمید. در ضمن، حواستان باشد که برای خانواده‌ی شما کتاب‌های برنده‌ی جایزه همیشه مناسب‌ترین آثار نیستند. داوران گاهی کتاب‌های برنده را از دیدگاه یک بزرگسال انتخاب می‌کنند و یادشان می‌رود این کتاب‌ها به چه کسانی تعلق دارند. قسمت‌هایی از اول، وسط و آخر کتاب را بخوانید و موارد زیر را در نظر بگیرید:

- موضوع کتاب برای شما و فرزندتان جالب است؟ با آنکه هدف اصلی شما فرزندتان است، باید این کتاب را بارها بخوانید. باید تا حدی به موضوع کتاب علاقه داشته باشید تا از زمان مطالعه بیزار نشوید. شما به‌عنوان خواننده برای فرزندتان به کتاب جان می‌دهید. اگر علاقه‌ای به کتاب نداشته باشید، نمی‌توانید با همه‌ی وجود آن را به صدای بلند بخوانید.

• متن کتاب به شیوه‌های واضح، قابل درک و جالب نوشته شده؟ هیچ چیز مانند زبانی به‌شدت ملال آور یا به‌طرز تهوع‌آوری لطیف زمان مطالعه‌ی شما را بی‌فایده نمی‌کند. شما کتابی می‌خواهید که برای خودتان و فرزندتان جالب باشد.

اگر کتاب غیرداستانی است (اخیراً معلم‌ها / کتابدارها به این نوع کتاب اطلاع‌رسان می‌گویند)، از نظر شما این اطلاعات دقیق و درست هستند؟ نحوه‌ی برخورد با یک موضوع ممکن است با اعتقادات شما و آنچه می‌خواهید کودکتان در دوران خردسالی بشنود در تضاد باشد.

• تصاویر با متن و گروه سنی تناسب دارند؟ در کتاب‌های بچه‌ها بعضی از کارهای هنری از نظر طراحی، رنگ و مهارت به کار رفته در آن‌ها استادانه انجام گرفته‌اند. اما هنر می‌تواند برای خواننده‌ای خردسال بیش از حد پیچیده باشد. اگر فرزندتان نتواند از تصاویر سر در بیاورد، برای داستان چه فایده‌ای دارند؟

✓ **دقت کنید کتاب با سطح رشد فرزندتان تناسب داشته باشد.** کتاب‌های مصور که در هر صفحه تصویرگری داشته باشند، برای بچه‌های صفر تا پنج سال مناسب هستند، کتاب‌های خواننده‌های خردسال در هر صفحه باید فقط یک یا دو کلمه داشته باشند؛ و برای کودکان نوپا یا پیش‌دبستانی در هر صفحه باید چند جمله باشد. هر دو گروه سنی به کتاب‌هایی نیاز دارند که در یک نشست خوانده شود.

✓ **سرعت پیش رفتن داستان را در نظر بگیرید.** موضوع داستان به اندازه‌ی کافی تحرک دارد که توجه بچه‌ی شما را جلب کند؟ در رمان‌ها توصیف‌های طولانی جالب هستند، اما کوچولو و والدینشان را به خواب فرو می‌برند.

شما می‌دانید چه چیزی از همه برای فرزندتان بهتر است. در انتخاب کتاب‌های سرگرم‌کننده و جذابی که با هم از آن‌ها استفاده می‌کنید، به خودتان اعتماد داشته باشید.



فصل ۸

تعیین حدود در موارد لازم

در این فصل می‌خوانیم:

◀ پذیرا بودن سؤالات کودکان نوپا و پیش‌دستانی

◀ کشف اینکه بچه‌های فعال چه چیزهایی را باید بدانند

درست وقتی که می‌فهمید چطور کودک نوپای باهوشتان را بزرگ کنید، ناگهان با حمله‌های خشم و «نه» گفتن‌های بی‌امان، شورش، بدخلقی‌های ریاست‌آبانه، و — بدتر از همه — خیس کردن خودشان مواجه می‌شوید. شاید فکر کنید چطور ممکن است کودک باهوشتان در این شرایط پیشرفت کند.

خونسرد باشید. چه باور کنید و چه نه، شما از طریق همین ناسازگاری‌ها متوجه می‌شوید فرزندتان در حال پیشرفت است. کودک شما طغیان می‌کند، چون سهم بیشتری از زندگی می‌خواهد. کنجکاو است. پر حرف است. به چیزهای تازه‌ای علاقه نشان می‌دهد. دارد شخصیت خودش را پیدا می‌کند.

بعضی از متخصصان، این دوران نوپایی پر آشوب را اولین نوجوانی می‌نامند. این دوره‌ی گذر بچه‌ی شما — برای برخی، همراه با لگد زدن و جیغ کشیدن — از نوزادی به کودکی است. (این زمان را با سال‌های نوجوانی که دومین نوجوانی نامیده می‌شود و در فصل‌های ۱۷ تا ۱۹ مورد بحث قرار گرفته اشتباه نگیرید.) این فصل در جستجوی این است که وقتی یکی از افراد خانواده سخت در تلاش است تا مرزها را پشت سر بگذارد، چطور می‌شود آرامش خانواده را حفظ کرد.

مشخص کردن مرزها، روی ماسه: شناسایی ضرورت‌ها

کودکان نوپا آنچه را می‌خواهند، الان می‌خواهند! به نشانه‌ی تأکید پا به زمین بکوبید، رفتارشان خیلی شبیه فرزند نوپایان می‌شود. او برای اینکه به شما بفهماند دیگر بچه نیست، حس می‌کند باید منظورش را روی پشت بام، یا وسط سوپرمارکت،

هر کدام قانع‌کننده‌تر است، فریاد بزند. به عبارت دیگر، فرزند نوپای شما به هر نحوی که بتواند، استقلال روبه‌رشدش را طلب می‌کند، اما چون یک بچه‌ی نوپا برای ابراز احساسات چندان حق انتخاب ندارد، با جیغ کشیدن‌ها، رفتارهای تحکم‌آمیز، و پا کوبیدن‌های مکرر مواجه می‌شوید.

اولین توصیه‌ی من به شما برای کنترل این تغییر ریتم ناگهانی، این است که در روز پرمشغله‌ی خود زمان فراغتی ایجاد کنید، چند بار عمیقاً نفس بکشید و فصل ۳ را بخوانید، که در مورد کنترل رفتار است. بعد، در لحظات آرامستان، تصمیم بگیرید آموختن کدام قوانین برای کودک شما ضرورت مطلق دارد.

بله، قوانین. حتی با آنکه فرزند کوچکتان با هر عمل در برابر شما سرپیچی نشان می‌دهد، واقعاً به آرامش ناشی از معیارهای هدایت‌کننده‌ی شما نیاز دارد. او، مانند هر کودک دیگری، به محدودیت نیاز دارد تا با دانستن اینکه فرد دیگری بر اوضاع حاکم است و زندگی‌های کوچک آن‌ها را با برنامه‌ای قابل پیش‌بینی و منظم پیش می‌برد، احساس امنیت و آرامش کند. فرزند کوچک شما به قوانین نیاز دارد تا درباره‌ی خودش و نحوه‌ی رفتارش با دیگران چیزهای بیشتری کشف کند.

راه این کار وضع قوانینی مثل قصه‌ی موطلابی و سه خرس است: نه آن‌قدر خشک که احساس ارزش فردی‌اش را از بین ببرد، و نه آن‌قدر آزادانه که متوجه نشود چطور باید رفتار کند، قوانینی عادلانه. او برای اینکه طوری رفتار کند که دیگران بتوانند در کنار او بودن را تحمل کنند، به معیار نیاز دارد، اما باز می‌تواند فضای حرکتی برای خودش داشته باشد تا بتواند به شخصیت عجیب و بامزه یا آرام و جدی خود مجال رشد بدهد.

مراقب باشید قوانین درست و عادلانه‌ی خود را منظم دنبال کنید، وگرنه فرزند دل‌بندتان نمی‌فهمد به کدام سو باید برود. منظور من از «منظم دنبال کردن» این است که هر بار فرزندتان خودش را در سوپرمارکت روی زمین می‌اندازد و شیون می‌کند، شما بدون در نظر گرفتن اینکه هر بار چقدر از دفعه‌ی قبل بیشتر عصبی شده‌اید، دقیقاً مثل دفعات قبل واکنش نشان دهید. همان‌طور که در فصل ۳ تأکید شد، بچه‌ی شما می‌فهمد افتادن روی زمین سوپرمارکت یک نقطه ضعف واقعی در شخصیت شماست و از آن سوء استفاده می‌کند. او متوجه می‌شود وقتی شما را به اندازه‌ی کافی تحت فشار بگذارد، عاقبت اجازه می‌دهید آنچه را نمی‌پذیرفته‌اید انجام دهد، پس حواستان جمع باشد.



ابازه‌ی انتقاب دارن؛ فودتان و فودتان

بچه‌های باهوش بزرگ‌تر می‌دانند چطور عاقلانه انتخاب کنند. این تصمیم‌گیری‌های روزمره روی چگونگی درس خواندن، رفتار، و سازگاری آن‌ها با دیگران تأثیر می‌گذارد.



به این طریق، توانایی انتخاب کردن به یکی از مهم‌ترین توانایی‌هایی تبدیل می‌شود که بچه‌ی شما می‌تواند کسب کند.

دچار کردن کودکان به احساس گناه، ممنوع!

بیموزد، نه به خاطر واکنش شما. بنابراین قوانینی را تعیین کنید که سربلندی از آن‌ها عواقب واقع‌گرایانه داشته باشد. آن‌ها را به‌طور منظم مرور کنید، حتی برای کودکان که هنوز نمی‌توانند بخوانند، تا همه بفهمند چه انتظاراتی دارید.

پیشگیری را هدف خود قرار دهید. خانه‌ی خود را طوری بچینید که اسباب‌بازی‌ها و سایر گنجینه‌ها در دسترس باشند، اما وسایلی مخصوص بزرگ‌ترها قابل دسترسی نباشند. وقتی وسایلی مورد نیاز فرزندان را در جایی بگذارید که بتواند با دست دراز کردن آن‌ها را بردارد، احساس مستقل بودن او را افزایش می‌دهید. به همین ترتیب، تا چند سال پنهان کردن گلدان بوستانی‌تان یا سایر اشیای گرانبهایتان، احتمال اینکه کودکان آن‌ها را بشکنند کاهش می‌دهد. برای اینکه بفهمید برای کاهش رفتارهای نامطلوب چطور باید دنیای کودکان را اداره کنید به فصل ۳ مراجعه کنید.

در انواع موقعیت‌ها دریاره‌ی احساسات فرزندان حرف بزنید. همان‌طور که کودکان همراه با مهارت یافتن در کارهای بیشتر کلمات زیادتری را کنار هم می‌گذارند، برای رفتار مناسب با محیطی که در آن قرار دارد می‌تواند درست‌تر رفتار کند.

اولین تصور مبهم وجدان با زبان قابل درک شکل می‌گیرد. اما حتی وقتی کودک شما می‌گوید کاری را انجام نخواهد داد، سه چهار سال طول می‌کشد تا یاد بگیرد چطور بر خودش مسلط شود. ممکن است بچه‌ی ۲ ساله‌ی شما بگوید «نه-نه» یا «بالا رفتن نه». اما تا چند سال بعد نمی‌تواند جلوی خودش را بگیرد و از میز یا گنجه‌ی کشویی خالی شما بالا نرود.

می‌توانید هر طور دلتان می‌خواهد بگویید، «بین چقدر کار برایم درست کردی!» یا «می‌توانی آن کار را بکنی، اما من غصه می‌خورم». دچار کردن کودکان به احساس گناه فقط به او یاد می‌دهد بعد از انجام کاری که به نظر شما دردمساز است، به احساس گناه دچار شود.

احساس گناه حس بی‌هووده است که اعتماد به نفس و احساس بالارزش بودن را در فرزندان سرکوب می‌کند. بنابراین چرا باید احساس گناه را ایجاد کرد، به خصوص در دوران نوبی؟ اگر شما با این روش بزرگ شده‌اید، حالا زمان بسیار خوبی برای تغییر تاریخچه‌ی خانوادگی است.

آنچه به دنبال می‌آید، مرور سریع سه روش برتر برای قطع کردن چرخه‌ی احساس گناهی است که ممکن است خودتان در دوران جوانی تجربه کرده باشید.

احساسات را از قوانین جدا کنید. شما می‌خواهید فرزندان رفتارهای پذیرفته‌ی اجتماعی را به خاطر درست بودن آن‌ها

اما انتخاب‌ها با پیامدهایی همراه است، هم خوب و هم بد. گاهی انتخاب بین دو امکان مطلوب، یعنی از دست دادن یکی از آن‌ها. توانایی انتخاب‌های دشوار در سنین پایین، ریشه‌ی تصمیم‌گیری‌های آینده می‌شود و فرزندان را از خصوصیات برخوردار می‌کند که به دنبال می‌آید:

- ✓ اعتماد به نفس برای گذاشتن گوشی تلفن وقتی باید برای امتحان درس بخواند.
- ✓ شهامت «نه» گفتن و سوار نشدن به اتومبیلی که دوستی مست می‌راند.
- ✓ اعتماد به نفس برای سیگار نکشیدن، وقتی همه‌ی دوستانش سیگار می‌کشند.
- ✓ قدرت پرهیز از فشار برقراری رابطه‌ی جنسی.



انتخاب بخشی از زندگی است. انتخاب‌های درست کسانی را که موفق می‌شوند، از آن‌ها که بعدها در زندگی به مشکل دچار خواهند شد از هم جدا می‌کند.

اما مهارت در انتخاب به سادگی کسب نمی‌شود. فرزندان از دوران نوزادی به سال‌ها و سال‌ها تمرین نیاز دارد. شرایطی که اکنون زیر نظر خودتان برای فرزندان ایجاد می‌کنید، به او فرصت می‌دهد وقتی هنوز در فضای امن خانه و خانواده است، انتخاب‌های ساده را، شاید با تردید، انجام بدهد.

فرزندان تمام مدت یک اسباب‌بازی را در مقابل اسباب‌بازی دیگر انتخاب می‌کند. حالا نوبت شماست تا موضوعات مورد انتخاب فرزند نوپا/پیش‌دستانی‌تان را گسترش دهید. هر بار امکان دارد، بگذارید فرزند نوپای شما یک انتخاب انجام دهد. به او اجازه بدهید لباس، غذا و اینکه می‌خواهد چه نوع فعالیتی انجام دهد را انتخاب کند. او خود را بزرگ، مورد احترام و مهم حس می‌کند.

مهم‌ترین نکته در این سن این است که به فرزندان اجازه‌ی انجام کارهایی را بدهید که به شکلی حساسیت‌های بزرگسالانه‌ی شما را نیازارد. برای این کار، بگذارید فرزندان بین دو چیز انتخاب کند که شما ترجیح می‌دهید و در عین حال برای او جالب است.



- ✓ می‌خواهی اول حمام کنی یا دندان‌هایت را مسواک بزنی؟ شما خیلی خوب می‌دانید که فرزند پیش‌دستانی‌تان ترجیح می‌دهد تا نیمه‌شب بیدار بماند.

✓ برای صبحانه آبمیوه می‌خواهی یا شیر؟ شما متوجه هستی که کودک پیش‌دبستانی تان قهوه‌ای را می‌خواهد که پدرش دارد می‌نوشد و برای او ممنوع است.

✓ اول به پستخانه برویم یا سوپرمارکت؟ شما می‌دانید کارهای اجباری مورد علاقه نیست اما باید انجام شود.

جاهای فوق‌العاده‌ای مانند کتابخانه یا اسباب‌بازی فروشی را به‌عنوان آخرین امکانات در فهرست‌تان داشته باشید، وگرنه فرزند سربه‌راحتان حاضر نمی‌شود از این جاها بیرون بیاید و بی‌تردید دیگر سربه‌راه نخواهد بود.

✓ ترجیح می‌دهی پیراهن قرمز یا شلوار آبی بپوشی یا پیراهن سبز راه‌راه یا شلوار سبز؟ این کار باعث می‌شود فرزندتان با لباس‌هایی که به هم نمی‌خورند به یک عروسی یا رستوران مجلل نیاید.



با حق انتخاب دادن بدون زیر پا گذاشتن مسئولیت‌هایتان در مقام پدر یا مادر، نشان می‌دهید برای عقاید فرزندتان احترام قایلید. به عنوان پدر یا مادری باهوش، اجازه می‌دهید تصمیم‌گیری‌های کوچک انجام شود، درحالی‌که در مورد تصمیمات بزرگ که می‌توانند سلامت و امنیت فرزندتان را به خطر بیندازند خودتان عمل می‌کنید. فرزند پیش‌دبستانی‌تان با تمرین انتخاب‌های کوچک و ساده، احساس می‌کند خودش برای زندگی‌اش تصمیم می‌گیرد. اگر امروز به فرزندتان حق انتخاب ندهید، شاید وقتی انتخاب‌ها حساس‌تر می‌شوند، قادر به تصمیم‌گیری نباشد.



بیشترین استفاده از «می‌توانم خودم این کار را بکنم»

به مرحله‌ی «می‌توانم خودم این کار را بکنم» یا «خودم می‌کنم» خوش آمدید. این سن کارهای زیر است:

✓ هنرمند تغییرات سریع، یا اگر واقعاً خوش‌شانس باشید، خرابکار بیرون از منزل.

✓ جادوگر وسایل مکانیکی که وقتی حواستان کاملاً به بزرگراه است، کمربند اتومبیل را باز می‌کند.

✓ ملکه‌ی به‌تنهایی انجام دادن کارها که خودش آبمیوه‌اش را می‌ریزد، آن‌قدر آبمیوه روی میز می‌ریزد که مجبور شوید میز را بشوید؛ و روی زمین برای سگ آبگیر کوچکی درست می‌کند.

✓ دستیار خرید که کالاهای غیرلازم اما رنگین را تنوی چرخ خریدتان می‌ریزد.

✓ عاشق مد که فقط با چکمه‌های قرمز و کلاه گنده‌اش به رستوران می‌رود.

بچه‌ها در این سن وسال، حتی وقتی همیشه موفق نیستند، به‌طور طبیعی می‌خواهند همه‌ی کارها را خودشان انجام بدهند. و می‌خواهند کارهایی را که شما می‌کنید انجام بدهند، چون تصور می‌کنند بزرگ‌تر بودن جالب‌تر از بچه بودن است. (در مورد آنچه در پیش است کم می‌دانند).

می‌خواهید باعث شوید دختر کوچولوی شما رفتار خاص خودش را کنار بگذارد و در نتیجه این خطر را به جان بخرد که در محله به‌عنوان یک خانواده‌ی غیرعادی معروف شوید؟ امکان ندارد! هر همسایه‌ای که نیاز کودک نوپا را به استقلال درک نمی‌کند، کودکان نوپا را نمی‌شناسد — یا اینکه زیاد به آن‌ها علاقه ندارد.

مرحله‌ی «می‌توانم خودم این کار را بکنم» آغاز تمایل و اشتیاق به کار، و خوشبینی است که در فصل ۱ به عنوان خصوصیات کودکان باهوش‌تر تشریح شده. درست طی کردن این مرحله به او کمک می‌کند بعدها در زندگی تصور جوان خودش را به برخورد «من می‌توانم» تبدیل کند.

بنابراین والدین وقتی فرصت ندارند و یا فرزندشان دارد برای انجام کارهایی که خودشان به‌سرعت انجام می‌دهند وقت تلف می‌کند، باید چه بکنند. وقتی فرزندتان برای انجام دادن کاری اصرار می‌ورزد که برای او بیش از حد دشوار است، شما راه دیگری دارید؟ این‌ها مقداری راه‌حل‌های (نه به‌طور کامل) تأیید شده‌اند که می‌توانید امتحان کنید:

✓ به فرزندتان اجازه بدهید سعی کند کار دشواری را انجام بدهد، اما نزدیک او بمانید. اگر دیدید دارد کلافه می‌شود، از دخترتان بپرسید کمک می‌خواهد یا نه. اگر شانس با شما باشد، شاید اجازه بدهد مداخله کنید، کار تمام شود، و در سرزمین نوپاها اوضاع خوب خواهد بود.

✓ حواس کودکان را متوجه کار جالب‌تری کنید، تا بتوانید کاری را که در دست دارید به اتمام برسانید. برای مثال، به کودکان پیشنهاد کنید وقتی دارید بند کفشش را می‌بندید، می‌تواند کتاب مورد علاقه‌اش را بخواند یا خرس عروسکی‌اش را بغل کند.

✓ **با شرکت در کارهایی که فرزندتان می‌خواهد به اتمام برساند، دشواری آن‌ها را کاهش دهید.** برای دختر کوچولوی خود کار مناسبی در نظر بگیرید و خودتان قسمت‌های سخت را انجام بدهید. مراقب باشید فرزندتان بدانند آن بخش کار که به او مربوط می‌شود خیلی مهم است. مثلاً، «بیا با هم آمیوه را بریزیم. تو کار سخت را بکن، فنجان را کاملاً بی حرکت نگاه دار. من آمیوه را می‌ریزم.»

✓ **اگر عجله دارید، بداخلاقی‌تان را بروز ندهید.** این کار وقت بیشتری در اختیارتان می‌گذارد تا نقشه‌ای بریزید، طوری که بتوانید بدون واکنش شدید کار را به انجام برسانید. هیچ قانونی نمی‌گوید بچه‌ی شما باید برای سوار شدن به اتومبیل کفش پوشیده باشد یا قبل از بیرون رفتن از خانه دگمه‌های گرمکنش بسته باشد. اما باید منتظر چند نگاه خیره باشید.

✓ **کارهای کوچکی در نظر بگیرید که بچه‌ی شما بتواند قبل از اینکه درگیر شوید همراه خودتان انجام دهد.** بچه‌ها فقط می‌خواهند ادای بزرگ‌ترها را در بیاورند. به فرزند کوچکتان یک دستمال گردگیری بدهید. برایش یک جاروی اسباب‌بازی یا یک پاروی برف‌پاک‌کنی یا شن‌کش کوچک بخرید. در مرتب کردن رختخواب یا چیدن میز از او کمک بخواهید. اگر شجاعید و می‌توانید از نزدیک نظارت داشته باشید، بگذارید فرزندتان چند دقیقه با جاروبرقی واقعی کار کند، به شیشه‌های پنجره اسپری شیشه‌شور بزند، یا به میز جلادهنده بمالد.

انتظار نداشته باشید کار بدون نقص انجام شود. و هر چه می‌کنید، هرگز کاری را که فرزندتان تازه انجام داده از نو انجام ندهید. هیچ‌چیز بیشتر از اینکه بچه‌ی شما ببیند کاری که برای انجام دادنش زحمت زیادی کشیده را درست می‌کنید، ایرادهایش را می‌بینند، یا چیزی را تغییر می‌دهید، به او صدمه نمی‌زند. و این حکم در مورد بچه‌هایی در هر سن و سال و حتی همسران صدق می‌کند. اگر کار باید به نحو خاصی انجام بگیرد، آن را به عهده‌ی کس دیگری نگذارید. خودتان آن را انجام بدهید، و کاری قابل انجام دادن اما مشابه را به عهده‌ی فرزندتان بگذارید تا کنار شما به آن مشغول شود. «پدر گوشت را می‌برد. اما تو می‌توانی جعفری را نوی دیس بچینی.»

✓ **مسئولیت‌هایی را به عهده‌ی فرزندتان بگذارید که از عهده‌ی انجام آن‌ها برآید، مانند مراقبت از نوزاد روی فرش یا برداشتن اسباب‌بازی‌ها.** این کارهای به‌ظاهر کوچک به بچه‌ی شما امکان می‌دهد بزرگسال بودن را تجربه کند.



- ✓ موفقیت‌های کوچک و بزرگ را تحسین کنید. به خاطر در طول شب خیس نکردن رختخواب، سه‌چرخه راندن برای اولین بار، یا پوشیدن کت مثل یک بچه‌ی بزرگ، خوشحالی کنید و هورا بکشید.
- ✓ نشان بدهید اشیای خاص چقدر مهم هستند، مانند میخ که مبل و صندلی به کمک آن درست می‌شود یا قاشق‌های بستنی خوری کوچک. این کار به بچه‌ی شما می‌فهماند او هم، با وجود کوچک بودن، مهم است.

احترام قایل شدن برای ترس‌ها و افکار منطقی و بچگانه

بچه‌ها به والدینی احترام می‌گذارند که با آن‌ها عادلانه رفتار می‌کنند و براساس این طرز برخورد اولیه یاد می‌گیرند در بیرون از خانه با دیگران چطور رفتار کنند. اما سال‌های نوپا / پیش‌دبستانی بودن سرشار از تخیل، ترس و گاهی صرفاً بچگانه است. این‌ها سال‌های دوستان خیالی و هیولاهای داخل گنجه است. شما در دنیای گرفتار و مستحکم خود، شاید در درک نقش ارواح و موجودات سنگی که حرف می‌زنند، در ساختن رابطه‌ای احترام‌آمیز با فرزندتان چه نقشی بازی می‌کنند، دچار مشکل شوید.

توصیه



بهترین روش برای نشان دادن اینکه به فرزندتان احترام می‌گذارید کدام است؟ به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- ✓ به حرف‌هایش گوش کنید. اگر گوش دادن برای شما کار سختی است، چند توصیه‌ی فصل ۷ را بخوانید.
- ✓ به جنبه‌ی احساسی آنچه برای فرزندتان اتفاق می‌افتد توجه نشان دهید. در مورد آنچه شنیده‌اید با لحن خودتان پاسخ بدهید. شما نمی‌خواهید فرزندتان را از تجربه‌ای ناخوشایند در امان نگه دارید. شما قضاوت نمی‌کنید. فقط نشان می‌دهید مسئله برایتان اهمیت دارد و آن را درک می‌کنید.

مثلاً، اگر بچه‌ی شما بیاید و بگوید، «یک هیولا در اتاق من است» چه می‌کنید؟ شاید اولین واکنش شما این باشد که داخل گنجه و زیر تخت را نگاه کنید. بعد می‌گویید اتاق امن است و می‌شود در آن خوابید.

شاید برای یک شب ترس را کاهش دهید. اما احساسات کودک‌تان را درک نکرده‌اید. برای قضاوت او، هرچقدر که با شیوه‌ی تفکر بزرگسالانه‌ی شما

کودکانه به نظر می‌رسد، احترام قابل نشده‌اید. در نتیجه، ممکن است دختر کوچولوی شما احساساتش را در درونش محبوس کند. و اگر بیش از حد احساساتش را پنهان کند، شاید نتواند همه‌ی آن‌ها را بیان کند. شاید حس کند هیچ‌کس به افکار و احساسات او اهمیت نمی‌دهد.

شاید این‌همه برای یک شب دیدن هیولاها افراطی به نظر برسد، اما اگر به‌طور مکرر این نوع افکار را نادیده بگیرید، ممکن است کودک‌تان حس کند افکار او به حساب نمی‌آید. این عمل برای خلق تصور سالمی از خودش یا ایجاد ارتباط با دیگران در زندگی آینده‌اش، شیوه‌ی خوبی نیست.

چه می‌شود اگر به جای این رفتار متناسب با آنچه فرزندتان می‌گوید واکنش نشان بدهید؟ چه می‌شود اگر برای یافتن ریشه‌ی مشکل سؤالات بیشتری بپرسید؟ «یک هیولا در اتاق توست؟ در این مورد چه احساسی داری؟ نگران (غمگین، وحشتزده) به نظر می‌رسی.» حالا فرزندتان می‌داند حرفش را شنیده‌اید و به آن اهمیت داده‌اید. اگر به پاسخ دادن به واکنش‌های او ادامه بدهید، احتمالاً می‌تواند با احساساتش کنار بیاید و بدون احساس حقارت برود و بخوابد.

تغییر دادن آرایش اتاق خواب برای رشد و یادگیری

خیلی از توصیه‌های مربوط به آراستن اتاق خواب نوزاد در فصل ۶، کودکان نوپا / پیش‌دبستانی را در بر می‌گیرد. اما حالا کودک شما بزرگ‌تر شده، و علایق و توانایی‌هایش دارند تغییر می‌کنند. چطور است آرایش اتاق را متناسب با استقلال تازه‌یافته‌ی فرزندتان تغییر بدهید؟

✓ از وقتی بچه‌ی شما شروع کرد به چهاردست و پا راه رفتن، بالا رفتن، و راه رفتن، به فکر تخت بچه‌های بزرگ باشید. اگر نگران این هستید که بچه‌ی ناآرام شما از تخت بیفتد، دنبال تختی باشید که ارتفاع زیادی نداشته باشد یا در دو طرف کناره‌های متحرک داشته باشد. بعضی از والدین از خریدن خود تخت می‌گذرند و تشک را روی زمین قرار می‌دهند.

اگر می‌خواهید از قبل بدانید چه زمانی کودک شما می‌خواهد به اتاق‌تان بیاید و فضای شما را اشغال کند، یک درپچه‌ی فنری در درگاه اتاق بگذارید. اما بچه‌های باهوش عاقبت بالا رفتن از آن‌ها را یاد می‌گیرند.



✓ **اسباب بازی ها و لباس های فرزندتان را در دسترس قرار دهید.** میله های گنج‌هاش را پایین تر بیاورید تا کودکان بتواند خودش به لباس هایش دسترسی داشته باشد. و یک آینه‌ی نشکن را در ارتفاع پایین بگذارید تا موقع لباس پوشیدن خودش را ببیند. گیره های جارختی را متناسب با قد بچه ها نصب کنید، تا دخترتان بتواند خودش کت و پیژامه اش را آویزان کند. مقداری اسباب بازی و کتاب متنوع را روی قفسه ها و کشوهای پایین تر بگذارید. این تغییرات به ظاهر ناچیز به کودکان کمک می کند در مورد کارهایی که می تواند انجام بدهد اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند و مستقل تر شود.



حواستان باشد مرتب اشیای در دسترس کودک را جابه جا کنید، در نتیجه بچه‌ی شما بی حوصله نمی شود. مثلاً، هر ماه چند اسباب بازی، کتاب و پازل انبار شده را از یک طبقه‌ی بالا بیاورید و آن‌ها را با چیزهایی که در معرض دید قرار دارند عوض کنید. کودک شما با آن‌ها چنان بازی خواهد کرد که انگار کاملاً جدیدند.

✓ **تابلوهای تازه‌ای را به دیوار بیاویزید که گسترش علایق فرزندتان را نشان می دهند.** برای حمایت از علایق فرزندتان چه راهی بهتر از به نمایش گذاشتن آن‌هاست؟ عکس‌های خانوادگی، حیوانات، کامیون‌ها، هواپیماها، قطارها، و اتومبیل‌ها شاید در این سن از همه محبوب تر باشند، اما نظر بچه‌ی کوچکتان را بخواهید تا مطمئن شوید او چه چیزی را دوست دارد. در جایی یک تابلوی اعلانات یا مربع چوب‌پنبه‌ای نصب کنید تا فرزندتان بتواند گنجینه‌های موقت را روی آن به نمایش بگذارد. می توانید از قاب‌های پلاستیکی با متن مقابلی هم استفاده کنید. با این روش، وقتی کودکان موضوعات جالب جدید پیدا می کند، به راحتی می توانید عکس‌ها را تغییر بدهید.



کارهای هنری کودکان را قاب کنید. هیچ چیز بچه‌ی شما را بیشتر از دیدن به نمایش گذاشته شدن چیزهایی که درست کرده خوشحال نمی کند. یک دوست بزرگسال هنوز اولین نقاشی اش را، کهنه و قاب شده از دوران کودکی اش، نگه داشته. او به شدت عاشق سنتی است که مادرش گذاشته بود، مادرش اولین تلاش‌های هنری هر فرزندش را قاب می کرد. بعد از آنکه اثر هنری فرزندتان محفوظ شد و در قاب قرار گرفت، این آثار از بیشتر کارهای هنری مدرن بهتر به نظر می رسند!



برای حفظ کاغذ در طول زمان از موادی استفاده کنید که در آن‌ها اسید به کار نرفته. اگر نتوانستید قاب عکس ارزان پیدا کنید و می خواهید زیاد

خرج نکنید، در قاب‌سازی محله‌تان نقاشی را روی ابر سبک بچسبانید یا روی آن نایلون بکشید، که اثر هنری را از انگشت‌های چسبناک، قابلیت تخریب‌کننده‌ی نور خورشید و خراب شدن کاغذ، محفوظ نگه می‌دارد.

✓ **روش‌های خلاق بیشتری برای انبار کردن در نظر بگیرید.** به یاد داشته باشید افقی فکر کنید نه عمودی. برای فرزندتان پیدا کردن چیزهایی که به شکل گسترده قرار گرفته‌اند آسان‌تر از گشتن در ته توده‌های بلند است.

- یکی دو قفسه‌ی کتاب را برای اسباب‌بازی‌ها اضافه کنید، و البته، خود کتاب‌ها را، بدون نگرانی از اینکه روی کودک نوپای شما بیفتند.

- روی جای گیره‌ها یا روی دیوار برای لباس‌های مبدل، طناب‌بازی، پیشبند نقاشی، یا اسباب‌بازی‌های دیگر گیره‌هایی نصب کنید.

- قفسه‌ها یا صندوق‌ها را هر کدام به رنگ متفاوتی دریاورید که با محتوای آن‌ها تناسب داشته باشد. علامت‌گذاری رنگی به کودک باهوش‌تان کمک می‌کند رنگ‌ها را به‌خوبی بشناسد، اشیا را از هم جدا کند، و در آخر روز اسباب‌بازی‌ها را به سر جایشان برگرداند. البته، می‌توانید صندوق‌ها را با کلمات هم علامت‌گذاری کنید.

- هر پازل را در کیسه‌ی دردار یا صندوق پلاستیکی متفاوتی نگه دارید. پشت هر قطعه یک حرف یا شماره بنویسید تا بدانید کدام قطعه به بقیه تعلق دارد. در پایان یک روز خسته‌کننده برای شما و فرزندتان، هیچ کاری از سعی در جور کردن قطعات در توده‌ای پازل مختلف، اعصاب خردکن‌تر نخواهد بود.

- در حراج‌های خانگی دنبال یک صندلی پیانو بگردید، چون به عنوان میز کار بهترین ارتفاع را دارد، و فضای قرار دادن وسایل که در داخل صندلی تعبیه شده، آن را کامل می‌کند. در ضمن برای درست کردن یک محل بازی دنبال میزهای مدرسه و آشپزخانه‌ی کوچک و میز کار بگردید.

✓ **وسایل نوزاد را که نمی‌خواهید دور بریزید باز یافت کنید.** وان پلاستیکی نوزاد یک قایق عالی، اتومبیل یا سطل انبار می‌شود. در سبد گهواره‌ای هم اسباب‌بازی‌ها جا می‌گیرند، اما برای عروسک‌بازی از همه بهتر است.

✓ **برای نقاشی آزاد یک تخته‌ی سیاه یا تخته‌ی سفید در ارتفاعی مناسب با قد فرزندتان نصب کنید.** وقتی کودک‌تان بزرگ‌تر شد، به او اجازه بدهید یک دیوار را رنگ کند، اما با همان شرط جدی. فقط این را



اضافه کنید، «این تنها دیواری است که اجازه داری روی آن نقاشی بکشی یا آن را رنگ کنی. شاید خواستی دیوار رنگ کنی، اگر اصلاً دلت خواست چنین کاری بکنی، به سراغ دیوار ناتمام زیرزمین برو.»

ما به دخترم اجازه دادیم یک دیوار را در زیرزمین رنگ کند. من هم دیوار را نقاشی کردم، فقط نقاشی‌های من عملی‌تر بود؛ الفبا، اعداد از یک تا ده، و چیزهایی از این قبیل. هرچند روز یک‌بار، اغلب در روزهای بارانی یا به دلایل دیگر ملال‌آور، شکل‌های تخیلی بیشتری را به دیوار اضافه می‌کردیم. دخترم اغلب دوستانش را دعوت می‌کرد تا با او همراهی کنند. و من وردم را تکرار می‌کردم که این یک دیوار خاص است و آن‌ها نباید این تجربه را در جای دیگری تکرار کنند. فقط یک خانواده به کلی مخالف بود. اگرچه دختر آن‌ها و دختر من همبازی‌های خوبی بودند، بعد از آنکه والدین او آن‌ها را در حال آراستن دیوار دیدند، دخترم هرگز خارج از مهد کودک نتوانست با این دوستش بازی کند. اما فکر کنید در اختیار داشتن یک سه‌پایه‌ی نقاشی به بزرگی دیوار چقدر سرگرم‌کننده است!

اعتماد کردن به کودکان نوپا و شرکای چرم پیش‌دبستانی آن‌ها

بچه‌های باهوش بزرگ‌تر بچه‌های بی‌خطری هستند. آن‌ها می‌دانند چطور از موقعیت‌های خطرناک پرهیز کنند. اما حتی اگر دخترتان خیلی با استعداد هم باشد، هنوز نمی‌توانید مطمئن باشید که کودک نوپا / پیش‌دبستانی‌تان مفهوم خطر را درک می‌کند. بچه‌ها در این سن به‌طور طبیعی بی‌قرار، هیجانی، و بی‌صبرند، و این ترکیب بدی است. آن‌ها دنبال توپ به خیابان می‌دوند. در مغازه‌ها لابه‌لای لباس‌های آویخته پنهان می‌شوند. و ممکن است در مرکز خرید همراه بزرگسالی که رفتار دوستانه دارد بروند. حتی وقتی برنامه‌ی شما این است که همیشه با هم باشید، سر که برگردانید ممکن است کودکان ناپدید شود یا با کسی حرف بزنند.

شما به عنوان پدر یا مادر، همه‌ی تلاش‌تان را می‌کنید. این کار با آموزش دادن موقعیت‌هایی از سنین پایین همراه است که امیدوارید هرگز اتفاق نیفتد. در این سن، فرزند شما به طرز معجزه‌آمیزی دفعه‌ی اول متوجه نمی‌شود چه چیزی وضعیت روحی شما را به هم ریخته. فرزندتان با روحیه‌ی خودمحورش (که کاملاً طبیعی

است)، تصور می‌کند وجود شما برای این است که به او خدمت کنید و از او مراقبت کنید و نگذارید آسیب ببیند.

اگرچه، شما در طول این دوره‌ی سنی به صبر، نمونه بودن (نمونه‌ی رفتار درست)، و تمرین نیاز دارید. فرصت بدهید، فرزندان احتمالاً همان شیوه‌های احتیاطی شما را می‌آموزد. فقط انتظار نداشته باشید این کار خیلی زود عملی شود!

نمی‌خواهید انسان کوچکتان را چنان بترسانید که هرگز از کنارتان دور نشود. اما می‌توانید روی اصول اینکه چه کسی و چه رفتارهایی خطرناک هستند کار کنید. به کودکتان یاد بدهید که:



✓ **به کنار آب نزدیک نشود.** قبل از هر بار به گردش رفتن، قوانین استخر و ساحل را مرور کنید.

✓ **قوانین امنیت در برابر آتش را درک کند.** توصیه‌های مربوط به امنیت در برابر آتش را در بخش «توصیه‌های ایمنی در برابر آتش برای کودکان نوپا» مرور کنید.

✓ **جایی بازی کند که او را ببینید.** مطمئن شوید می‌داند باید قبل از رفتن به جایی یا همراه شدن با کسی، از شما یا یک مراقب اجازه بگیرد.

✓ **وقتی حرف می‌زنید، به شما توجه کند.** عادت نکنید آنچه را می‌خواهید بارها بگویید تا فرزندان به آن عمل کند. یاد می‌گیرد به شما توجه نکند. و رفتارهای مربوط به امنیت معمولاً به واکنش فوری نیاز دارد. بنابراین کارهایی را که باید انجام بدهد و عواقب بی‌توجهی او و انجام ندادن آن‌ها را به شکل واضح و قابل درک بگویید.

می‌توانید این کار را با بازی کردن «بایست و برو» با کودک نوپای خود شروع کنید. موقع برو هردو راه می‌روید، می‌دوید، می‌پرید، یا هر کار دیگری می‌کنید. وقتی می‌گویید بایست، هردو در جا خشک می‌شوید. این بازی را با هم تکرار کنید و شما فقط راهنمایی‌های گفتاری را انجام می‌دهید تا آنکه کودکتان آن‌قدر روی خودش تسلط پیدا کند که به فرمان ایست پاسخ دهد. یاد گرفتن اینکه چگونه باید در مقابل کلمات ساده‌ی شما واکنش نشان بدهد از اندوه بسیار در نزدیکی خیابان، محوطه‌ی پارکینگ، مسابقه دادن در فروشگاه‌ها یا کنار استخرها ممانعت می‌کند.



✓ **در مورد هر کسی که به سراغ او می‌آید و می‌خواهد چیز وسوسه‌انگیزی به او بدهد، با او حرف بزنند، چیزهایی مانند توله‌سگ، پول، یا آب‌نبات؛ پیشنهاد**

می کند او را به اتومبیل سواری ببرد؛ دور و بر محوطه‌ی بازی پرسه می‌زند؛ یا از او می‌خواهد رازی را حفظ کند، روی اهمیت این تأکید کنید که هرگز نباید بدون اجازه به اتومبیل کسی، هر قدر هم وسوسه‌انگیز باشد، نزدیک شود.

✓ **اگر موقع خرید یا در محلی عمومی از شما جدا شد، به سراغ نزدیک‌ترین باجه‌ی نگهبانی، مأمور امنیتی، یا محل گمشده‌ها برود.** موقع رفتن به یک فروشگاه بزرگ یا یک مرکز خرید، به کودکان نشان بدهید به چه کسی می‌تواند اعتماد کند، چون ممکن است بر اثر حادثه‌ای پیش‌بینی نشده از هم جدا شوید. قبل از کنار گذاشتن این موضوع، سر فرصت چند بار با هم کارهایی را که باید انجام بدهد تمرین کنید.

✓ **عبور از خیابان را با هم تمرین کنید.** بی‌تردید کودک شما هنوز برای تنها رد شدن از خیابان آمادگی ندارد. اما می‌توانید نکات ظریفی در مورد عبور سالم از خیابان را به او آموزش بدهید:

- عبور از محلی خلوت.
- نگاه کردن به هر دو طرف قبل از راه افتادن از حاشیه‌ی خیابان.
- یاد گرفتن معنی چراغ راهنمایی و اینکه قرمز یعنی باید ایستاد و سبز یعنی می‌شود رفت، هر چند در چراغ‌های راهنمایی جدیدتر روی چراغ رد شدن یک آدم کشیده شده و روی چراغ توقف یک دست دیده می‌شود. این روش اخیر در مشخص کردن تفاوت‌ها در مناطق پرتراфик مهم است که چراغ‌های راهنمایی گیج‌کننده‌ای با پیکان‌هایی برای گردش اتومبیل‌ها دارند.
- راه رفتن یا دوچرخه‌سواری فقط در پیاده‌رو.
- با یک دوست به جاهای دیگر برود.

✓ **مطمئن شوید کودک نوپا / پیش‌دبستانی‌تان در مورد رفتار هوشمندانه در خیابان مطالب زیر را بداند:**

- نام خودش (اسم کوچک و نام فامیل)، نشانی و شماره‌ی تلفن (با کد منطقه).
- نام والدین (اسم کوچک و نام فامیل به جای مامان و بابا).
- بخش‌های بدن. تأکید کنید بخش‌هایی که با مایو پوشانده می‌شود نباید دیده شود. در مورد دست زدن قابل قبول و غیرقابل قبول صحبت کنید.

- اینکه در موارد ضروری با تلفن پلیس (۱۱۰) تماس می‌گیرید. مطمئن شوید دخترتان بلد است چطور از انواع شماره‌گیر و تلفن‌های پولی استفاده کند.

توصیه‌های ایمنی در برابر آتش برای کودکان نوپا

- | | |
|--|--|
| بچه‌های زیر پنج سال در معرض بالاترین خطر | مسدود کرده، از خانه بیرون برو. |
| در هنگام آتش‌سوزی قرار دارند. اما حفظ ایمنی | ✓ دری را که داغ شده باز نکن. |
| در برابر آتش به تمرین نیاز دارد. از حالا به کودک | ✓ بسرو زیر تخت چون هوای آنجا دود |
| پیش‌دستانی‌تان این روش‌های ایمنی در برابر آتش | کمتری دارد. |
| را بیاموزید: | |
| ✓ دوری از چیزهایی که بلافاصله داغ و شعله‌ور | ✓ هرگز برای فرار از آتش یا دود پنهان نشو. |
| می‌شوند، مانند کبریت و شمع. | برای اینکه بهتر نفس بکشی خم شو، اما در |
| ✓ همیشه کبریت یا فندک‌کی را که پیدا می‌کنی | جایی باش که مأموران آتش‌نشانی بتوانند |
| به یک بزرگ‌تر بده. | تو را پیدا کنند. |
| ✓ هرگز به وسایل داغ مانند اجاق یا هیتر | ✓ برای خاموش کردن لباس‌های آتش‌گرفته |
| دست نزن. | توقف کن، خودت را بینداز و غلت بزن. |
| ✓ دستورالعمل‌های هنگام آتش‌سوزی را | ✓ بدان در کدام محل امن می‌توانی خانواده‌ات |
| در مورد دو راه امن برای خروج از خانه | را در بیرون از خانه پیدا کنی، مانند زیر درخت |
| تمرین کن. | کنار خانه یا پشت گاراژ، و بعد از بیرون آمدن |
| ✓ صدای آژیر آتش‌سوزی را بشناس و اگر به | از ساختمان آتش‌گرفته فاصله بگیر. بگذار |
| صدا در آمد به یک بزرگسال خبر بده. اگر | مأموران آتش‌نشانی، اگر می‌توانند، گریه را |
| راه بین تو و یک بزرگسال را آتش یا دود | نجات بدهند. |

فصل ۹

شما تنها نیستید! یافتن کمک و حمایت

در این فصل می‌خوانیم:

◀ فرزندان را با دنیای بزرگ‌تر مواجه می‌کنید

◀ کودکان را با دیگران تنها می‌گذارید

پدر یا مادر بودن می‌تواند کاری باشد که در آن دست تنهاییید. در ابتدا وقت‌تان را با کسی می‌گذرانید که تنها پاسخ‌هایش به شما، تکان‌تکان خوردن، آویزان شدن آب از گوشه‌ی دهان و صدا درآوردن است. بعد تنها چیزی که می‌شنوید «نه» است. تا موفق می‌شوید قلق او را در مرحله‌ای به دست آورید، او به مرحله‌ی دیگری رفته است. زمانی که فرزندان آن‌قدر بزرگ می‌شود که می‌تواند با شما جروبحث کند، ممکن است دچار عدم اعتمادبه‌نفس شوید. کی نمی‌شود؟

بر عهده داشتن مسئولیت انسانی دیگر، فوق‌العاده است. اما مجبور نیستید این کار را به تنهایی انجام دهید. می‌توانید فرزندان‌تان را با دیگر بزرگسالان وارد گفتگو کنید یا می‌توانید در این مورد فکر کنید که برای مراقبت از فرزندان‌تان، نه برای همیشه بلکه برای زمان‌هایی محدود، فردی را بیابید. این فصل به شما کمک می‌کند تا جواب‌هایی برای سؤالات خود بیابید، برای کاری که انجام می‌دهید جلب حمایت کنید و بهترین مراقبت را از فرزندان‌تان به عمل بیاورید.

مکان‌هایی که می‌توانید با فرزند کوچک‌تان بروید

وقت آن است که به گشت‌وگذار بپردازید. این حق شماست و فرزندان هم این سفر کوتاه را دوست دارد. اما ممکن است از خودتان بپرسید که با بچه کجا می‌شود رفت؟

گروه‌های بازی

در یک گروه بازی، براساس برنامه‌ای منظم با والدین و بچه‌های دیگر دور هم جمع می‌شوید تا فرزندتان فرصتی برای بازی داشته باشد. گروه‌های بازی می‌توانند در مکان‌های تفریحی یا مراکز محلی و مذهبی دور برگزار شوند. اغلب، گروه‌های بازی را در خانه‌های والدین تشکیل می‌دهید تا آسان‌تر باشد.

به این ترتیب بچه‌ها از منفعت مواجهه با بچه‌های دیگر سود می‌برند و اغلب سریع با هم دوست می‌شوند. و وقتی بچه‌ها در حال بازی هستند، شما می‌توانید از همدیگر سؤال بپرسید، اطلاعاتی را به اشتراک بگذارید و از حمایت افراد دیگری که همان راه شما را طی می‌کنند، برخوردار شوید.

گروه‌های بازی را از طریق سازمان‌های مربوط به والدین یا کودکان، مراکز محلی یا مذهبی، یا مطب دکتر اطفال بیابید. می‌توانید یک آگهی در مطب یا در خواروبارفروشی محل، مهد کودک، کتابخانه یا سالن اجتماعات محله‌تان نصب کنید. بعد همه را جمع کنید، درباره‌ی مقررات و زمان‌های دیدار تصمیم بگیرید و لذت ببرید!



برنامه‌های همکاری

والدین هم‌عقیده اغلب دور هم جمع می‌شوند و یک برنامه‌ی همکاری را ترتیب می‌دهند. با برنامه‌های همکاری، پدر و مادرها مسئولیت نگهداری از کودکان را به‌طور مساوی بین خود تقسیم می‌کنند. شما بچه‌تان را پیش خانواده‌ی دیگری می‌گذارید و به کاری می‌رسید که مدت‌هاست نتوانسته‌اید به آن بپردازید، خواب، ملاقات یک دوست قدیمی، خرید یا نوشتن نامه.

بعضی از برنامه‌های همکاری از گروه‌های بازی سرچشمه می‌گیرند. والدین تصمیم می‌گیرند که بچه‌ها بدون مراقبت آنان به بازی با یکدیگر بپردازند. آن‌ها توافق می‌کنند که در زمان نیاز از بچه‌های همدیگر مراقبت کنند.

اطمینان حاصل کنید که همه در گروه قوانین همکاری را به‌خوبی متوجه شده‌اند. یک نفر باید مراقب برنامه‌ی زمانی باشد تا هیچ پدر یا مادری بیشتر از بقیه مجبور به نگهداری از بچه‌ها نشود. همچنین باید درکی شفاف از آنچه مجاز است و آنچه نیست وجود داشته باشد، مثلاً ضوابطی در مورد بچه‌ی بیمار.



مراکز موقت و مراکز اطلاعاتی

در مناطق پرجمعیت‌تر مراکز موقت و اطلاعاتی وجود دارند. اغلب دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها، مؤسسات مذهبی و سازمان‌های غیرانتفاعی منابع مالی آنان را تأمین می‌کنند. خوبی این مراکز در اعطای زمان به شما برای تجدید باتری‌های والدگری‌تان است.

مراکز موقت

مراکز موقت، همان‌طور که از اسمشان برمی‌آید، مکانی موقت برای والدین و فرزندانشان هستند. نمی‌توانید فرزندان را در آنجا تنها بگذارید، بلکه موظفید در ساختمان بمانید. اما می‌توانید فرزندان را در اتاق مخصوص بچه‌ها بگذارید که در آن مسئولی برای مراقبت و اسباب‌بازی برای سرگرمی وجود دارد. و خودتان به اتاق والدین بروید و با دیگر والدین و کارمندان باتجربه در مورد فرزندان صحبت کنید. بعضی از این مراکز به شما اجازه‌ی ترک ساختمان را نیز می‌دهند، اما برای زمانی محدود.

مراکز موقت، قدم اول خوبی برای جدایی شما و فرزندان به حساب می‌آیند. می‌توانید همان نزدیکی بمانید تا ببینید او چه کار می‌کند و اگر به شما نیاز داشت، در دسترس باشید. اما در عین حال برای مدتی با فرزندان فاصله داشته باشید.

مراکز اطلاعاتی

مراکز اطلاعاتی مکان‌هایی هستند که می‌توانید در آن‌ها اطلاعاتی راجع به پدر و مادر ایده‌آل پیدا کنید. برخی از این مراکز به شما امکان می‌دهند کتاب‌هایی در زمینه‌ی تربیت کودکان، کتاب‌هایی برای کودکان و همین‌طور اسباب‌بازی امانت بگیرید. بقیه، برنامه‌هایی برای والدین، والدین و کودکان و کودکان به‌تنهایی دارند.

کلاس‌های تفریحی

وقتی بچه‌ها خیلی کوچک هستند، در مورد وارد کردن آن‌ها به کلاس‌ها دقت کنید. اگر هدف‌تان این است که با بچه‌تان تفریح کنید و آدم‌های دیگر را ببینید، خوب است. اما انتظار نداشته باشید که فرزندان در آینده شناگر یا اسکیت‌باز، برنده‌ی مدال المپیک یا هنرمندی بزرگ شود.



به احتمال زیاد، نوزادتان بعد از تمام شدن کلاس چیزی از آن به خاطر ندارد. در حقیقت، نوزادان بیش از ۲۴ ماهگی چیز زیادی را به ذهن نمی‌سپارند. حتی نوزادان

شناگر، بعداً شنا کردن را فراموش می‌کنند و ممکن است فرزندتان به قوانین کلاس احترام نگذارد. اما اگر حق را به بچه‌تان بدهید و هر کاری که او بکند، خوشحال شوید، او دفعات متعددی را که با هم تفریح کرده‌اید، به یاد خواهد سپرد.

قبول مراقب روزانه

پیدا کردن مراقب روزانه‌ی خوب آسان نیست. در حقیقت، فکر می‌کنم پیدا کردن افراد و خدمات برای بچه‌ها یکی از ناامیدکننده‌ترین قسمت‌های والدگری است. حتی یک گردش شبانه هم به هوس‌های دوست جوانتان بستگی دارد که تا آخرین لحظه در مورد نگهداری یا عدم نگهداری از فرزندتان به شما جوابی نمی‌دهد، چون فکر می‌کند ممکن است برنامه‌ی بهتری پیش بیاید.

یافتن مراقب برای زمان‌های طولانی‌تر می‌تواند بسیار سخت باشد. اما این به این معنا نیست که دست از تلاش بردارید، به‌خصوص اگر فردی هستی که می‌خواهید هم شغلی داشته باشید و هم وظایف خود را به عنوان پدر یا مادر به‌خوبی به انجام برسانید. چه خانه‌دارید و چه در بیرون از منزل کار می‌کنید، باید نیازهای خودتان و فرزندتان را با مراقب‌های روزانه‌ی موجود در محله‌تان تطبیق دهید. و بعد به مکانی نیاز دارید که آموزش‌هایی را که در خانه آغاز کرده‌اید، به بالاترین حد ممکن برساند. کار آسانی نیست. این بخش گزینه‌هایی را در این زمینه مطرح می‌کند و پیشنهادهایی برای انتخاب بهترین گزینه برای فرزندتان ارائه می‌دهد.

نگاه به معایب و مزایای مراقبت روزانه

دلایلی چندگانه برای مراقبت روزانه وجود دارد. این وظیفه‌ی شماست. به قضاوت‌های دیگران در این مورد گوش نکنید.

ممکن است بعضی از افراد پایبند به اصول اخلاقی بگویند که تنها گزینه برای مراقبت از فرزندتان خود شماست. احتمالاً به شما می‌گویند که با ترتیب دادن گزینه‌های جایگزین برای فرزندتان به روند پیشرفت ذهنی و روانی او لطمه خواهید زد.



با این وجود، بیش از ۵۰ درصد از کودکان پیش‌دبستانی در آمریکا از مراقبت منظم فردی به‌جز والدینشان سود می‌برند. والدین در طول تاریخ همیشه شاغل بوده‌اند. در مزرعه، در کارخانه، هر دو مادر بزرگ من در بیرون از خانه کار می‌کرده‌اند. شما هم اگر کار و حرفه‌تان شما را تبدیل به پدر و مادر بهتری می‌کند، باید کار کنید. این حق شماست.



اگر مراقبت روزانه آن قدر بد بود، مردم بچه‌هایشان را در معرض آن‌ها قرار نمی‌دادند و تعداد زیادی بچه‌ی سالم به این ترتیب بزرگ نمی‌شدند.

مطمئناً برای فرزندتان خوب است که سال‌های نوزادی و پیش‌دبستانش را با شما بگذرانند. شما بهترین معلم فرزندتانید. او را بهتر از هرکسی می‌شناسید، بیشترین سرمایه‌گذاری را در مورد او انجام داده‌اید و با تمام وجود عاشق او هستید. اما به این معنا نیست که کس دیگری نمی‌تواند به شما کمک کند، به خصوص اگر با دقت موقعیتی را انتخاب کنید که در آن فرزندتان مراقبت خوب و انگیزشی را دریافت کند که به رشد و یادگیری او کمک کند.



به قضاوت‌های دیگران در این مورد توجه نکنید. جدایی از فرزندتان احتمالاً به اندازه‌ی کافی برای شما سخت است و نیازی به قضاوت‌های بیرحمانه‌ی دیگران وجود ندارد. در مورد موارد زیر مطمئن باشید:

- ✓ شما همچنان تأثیرگذارترین فرد در زندگی فرزندتانید.
- ✓ مربیان هرگز نمی‌توانند جایگزین نقش شما به‌عنوان پدر یا مادر باشند.
- ✓ شما و فرزندتان از این جدایی و تغییر شرایط سود می‌برید.
- ✓ فرزندتان با کودکان دیگر مواجه می‌شود و شروع به یادگیری در مورد دنیای بیرون از خانه می‌کند، در عین حال مطمئن است که در پایان هر جلسه او را به خانه برمی‌گردانید.
- ✓ تحقیقات نشان می‌دهد بچه‌هایی که تحت مراقبت روزانه قرار می‌گیرند، بهتر ارتباط برقرار می‌کنند، مستقل‌ترند و آمادگی بیشتری برای رویارویی با تجربیات جدید دارند.

درباره‌ی انواع مراقبت‌های روزانه

در مورد مراقبت‌های روزانه چندین گزینه وجود دارد:

- ✓ در خانه با یک مراقب: این پرستار بچه، خدمتکار، دوست یا فامیل یا با شما زندگی می‌کند یا با برنامه‌ای از پیش تعیین‌شده به خانه‌ی شما می‌آید. ممکن است مراقبت در خانه را ترجیح دهید، به خصوص اگر صاحب فرزند کوچکی باشید که تصور کنید در خانه از امنیت بیشتری برخوردار است. یا ممکن است چند فرزند داشته باشید که برنامه‌های متفاوتی دارند و مراقبت در خانه برای شما کم‌زحمت‌تر یا ارزان‌تر است.



می‌توانید با خانواده‌ی دیگری در همسایگی‌تان به‌طور مشترک فردی را استخدام کنید. فرزندان همبازی پیدا خواهد کرد و هزینه‌ها نیز کمتر خواهد شد.

✓ **مراقبت خانوادگی در خانه‌های دیگر:** در اینجا نیز مراقب می‌تواند دوست، عضوی از خانواده یا غریبه‌ای مهربان باشد. در این موقعیت، فرزندان را به خانه‌ای می‌برید که برای گروه کوچکی از کودکان آماده شده است. اغلب مراقبت‌های خانوادگی کودکان هم‌سن و سال را می‌پذیرند تا بچه‌ها بتوانند با هم بازی کنند و گروهی هم‌سان تشکیل شود. امتیاز این نوع از مراقبت، محیطی خانگی و فرصت بازی با بچه‌های دیگر است.

✓ **مراکز مراقبت روزانه (مهدکودک‌ها) با چندین گروه از کودکان که هر کدام تحت نظارت یک مربی قرار دارند:** مهدکودک‌ها می‌توانند از کمتر از ۱۰ کودک تا ۱۰۰ کودک مراقبت کنند. لازمه‌ی این نوع از مراقبت وجود حیطة‌ی وسیعی از برنامه‌هاست، چون محدوده‌ی سنی از نوزادان تا کودکان دبستانی گسترده است. مهدکودک‌ها یا به شکل یک کسب‌وکار اداره می‌شوند یا جزئی از برنامه‌های دولت، مؤسسات مذهبی، مؤسسات محلی، کارفرمایان یا اتحادیه‌ها هستند. به دلیل وجود متقاضیان بیشتر، تعداد مهدکودک‌ها در شهرهای بزرگ‌تر، بیشتر است.

این نوع از مراقبت کمتر خانگی است و بیشتر به مدرسه شباهت دارد. اگر بیرون از منزل کار می‌کنید، این مراکز به شما اطمینان می‌دهند که همیشه فردی برای مراقبت از فرزندان وجود دارد. اگر مربی فرزندان بیمار شود، مربیان دیگری که فرزندان با آن‌ها آشناست از او مراقبت می‌کنند. کارکنان، فضا و اسباب‌بازی‌های بیشتر محیطی متفاوت برای یادگیری فراهم می‌کنند و کودک شما می‌تواند با بزرگ شدن وارد کلاس‌های بالاتر شود.

یافتن گزینه‌ی مناسب

سن، شخصیت و سطح فعالیت فرزندان می‌تواند به شما برای انتخاب مراقبت روزانه‌ی مناسب کمک کند. این بخش راهنمایی‌هایی در این زمینه به شما ارائه می‌دهد، اما در نهایت شما بهترین داور برای انتخاب آنچه احساس می‌کنید برای شما و فرزندان خوب است، هستید. به غرایزتان اطمینان کنید.

برای نوزادان و بچه‌های قبالتی که تازه راه افتاده‌اند

دنبال گروه‌های مراقبتی انفرادی یا کوچک باشید. نوزادان کاملاً وابسته‌اند، بنابراین برنامه را به گونه‌ای تنظیم کنید که فرزندتان از مراقبتی خوب از جانب مراقبی دلسوز برخوردار شود، از جمله مقدار زیادی تماس فیزیکی. ورای مراقبت، شما با درگیر کردن فرزندتان در فعالیت‌هایی که باعث رشد ذهنی او می‌شود، از مربی یا مراقب پشتیبانی می‌کنید.

یک بچه‌ی بزرگ‌تر خجالتی نیاز به فردی دارد که بتواند خود را با او هماهنگ کند. این فرد، کودک محتاط یا ساکت شما را وارد فعالیت‌های مناسب می‌کند و مطمئن می‌شود او با اسباب‌بازی‌ها و وسایلی مناسب برای رشد خود سروکار دارد. یک برنامه‌ی آرام و مستمر روالی ثابت دارد، به این ترتیب رفتن از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر برای کودک شما آسان‌تر می‌شود.

برای بچه‌های فعالی که تازه راه افتاده‌اند و پیش‌دبستانی‌ها

کودک فعال شما نمی‌خواهد هیچ فرصتی را از دست بدهد. فعالیت‌های متنوع و رفتن از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر؟ هیچ مشکلی نیست. تعداد زیادی بچه که برای گرفتن اسباب‌بازی‌ها و جلب توجه از سر و کول هم بالا می‌روند؟ باز هم مشکلی نیست. اگر کودک‌تان فعال است، سعی کنید او را وارد گروه بزرگ‌تری کنید که به او برای کشف و مواجهه با مسائل جدید فرصت می‌دهد. سعی کنید برنامه‌ای را بیابید که به او اجازه‌ی تخیل و فوران شوروشوقش را بدهد، همین‌طور مربیانی که از کنجکاوی، سؤالات بی‌پایان و انرژی فراوان با آغوش باز استقبال کنند.

برای بچه‌های دبستانی

اگر شجاع‌اند، ممکن است لازم باشد جایی امن پیدا کنید تا فرزند دبستانی‌تان بعد از مدرسه به آنجا برود. در این مورد انتظار نداشته باشید فرزندتان خیلی خوشحال شود. اما اگر مکانی را پیدا کنید که تغییری در آب و هوایش به وجود آورد، بتواند با بقیه‌ی بچه‌ها تفریح کند، یا جایی که بتواند قبل از شروع تکالیفش کمی استراحت کند، شاید فرزندتان با تمایل به آنجا برود.

انتخاب مراقبت روزانه‌ی امن و برانگیزنده

قبل از اینکه در این مورد تصمیمی بگیرید، حتماً به چند مرکز مراقبت روزانه سر بزنید.

مراکز مراقبت روزانه باید صاحب پروانه و تأییدیه از سازمان مربوطه باشند.

پروانه و تأییدیه ضروری است، اما درباره‌ی کیفیت برنامه یا صلاحیت کارکنان چیزی به شما نمی‌گویند. بیشتر کار شناسایی و ارزیابی این مراکز را باید خودتان انجام دهید.



ارزیابی؛ سرزده به یک مرکز مراقبتی بروید

در جستجویتان قاطع باشید. قبل از ورود به مرکز مراقبتی سؤالات خودتان را طرح کنید. شاید بخواهید لیستی از سؤالات تهیه کنید تا بتوانید جوابها را به راحتی ثبت کنید و بعد از اتمام بررسی‌هایتان مرور و با هم مقایسه کنید.

به حافظه‌تان اطمینان نکنید، مخصوصاً اگر فرزندان هم همراهتان است. ممکن است آنچه به یاد می‌آورید در هاله‌ای از احساسات قرار داشته باشد، به خصوص اگر اولین بار است که می‌خواهید برای مدتی طولانی از فرزندان جدا شوید. توانایی شما در انجام یک انتخاب آگاهانه بر کیفیت مراقبتی که فرزندان دریافت می‌کند و آرامش ذهنی خود شما تأثیر می‌گذارد.



سؤالاتی مطرح کنید که اطلاعاتی درباره‌ی مربیان، فضا و نوع برنامه‌ها در اختیار شما بگذارند. ببینید آیا بچه‌ها در محیط خوشحال و راضی به نظر می‌رسند یا خیر. بعد پاسخ‌ها را با نیازهای فرزندان مقایسه کنید و تصمیم بگیرید.

آیا مربیان:

- ✓ بر خوردی گرم و صمیمانه دارند؟
- ✓ از کار با بچه‌ها خوشحالند؟
- ✓ آرام و راحتند؟
- ✓ با تعداد و سن بچه‌ها تطابق دارند؟
- ✓ در فعالیت‌ها با بچه‌ها شرکت می‌کنند؟ اگر برنامه‌ای مخصوص نوزادان را انتخاب می‌کنید، آیا مربی زمان کافی برای بغل کردن و صحبت با بچه‌ها اختصاص می‌دهد؟
- ✓ درباره‌ی مسئولیت‌های خود روحیه‌ای مثبت دارند؟ آیا با بچه‌ها درباره‌ی تجربیاتشان صحبت می‌کنند؟ آیا کلاس را گرم و زنده نگه می‌دارند؟

- ✓ برای مواجهه با موقعیت‌های متفاوت آموزش دیده‌اند؟ درباره‌ی سیاست آن‌ها در مواجهه با بدرفتاری، سرپیچی، عصبانیت، اتفاقات ناگهانی و کودکان بیمار سؤال کنید.
- ✓ درباره‌ی مراحل مختلف رشد کودک و نیازهای کودکان در زمینه‌ی رشد آگاهی دارند؟ آیا با هر بچه به یک شیوه برخورد می‌کنند؟
- ✓ در مورد برگزاری فعالیت‌های ذهنی و برانگیزنده آگاهی دارند؟ چه نظری درباره‌ی تماشای تلویزیون، فیلم‌های ویدئویی یا استفاده از کامپیوتر دارند؟
- ✓ به ارزش‌های فرهنگی و نقش والدگری شما احترام می‌گذارند و آن را می‌پذیرند؟
- ✓ از لحاظ بدنی سالمند؟ واکسن سل و دیگر واکسن‌ها را زده‌اند؟
- ✓ قبلاً با بچه‌ها کار کرده‌اند یا این اولین کار آن‌ها با بچه‌هاست؟ راجع به محل‌های قبلی کار آن‌ها سؤال کنید.

آیا مرکز دارای:

- ✓ محیطی گرم و مهمان‌نواز است؟
- ✓ مجوز معتبری هست؟
- ✓ سیاستی باز در مورد بازدید است؟ شما حق دارید بدانید در طول روز چه اتفاقی برای فرزندان می‌افتد و اولیای مرکز نباید چیزی را از شما پنهان کنند. هر چه باشد، او فرزند شماست!
- ✓ فضای داخلی کافی برای تکان خوردن، سینه‌خیز رفتن و اکتشاف آزادانه است؟
- ✓ زمین بازی، آشپزخانه، میز کاردستی، گوشه‌ی آجربازی، قسمت شن و ماسه‌بازی و رختکن است؟
- ✓ تعداد کافی اثاثیه‌ی مناسب کودکان، همین‌طور تخت‌خواب، زیرانداز، تشک یا ننو برای چرت است؟
- ✓ محیطی امن برای کودکان است؟ آیا پریشا سرپوش دارند، رادیاتورها به‌خوبی پوشانده شده، پنجره‌ها میله‌های امن دارند، در انتهای هر راه‌پله نرده‌ی ایمنی وجود دارد؟

- ✓ غذاها و اسنک‌های سالم است و خبری از غذاها و هله‌هوله‌های شیرین و چرب نیست؟
- ✓ سرویس‌های بهداشتی و اتاق‌های تعویض تمیز است؟ آیا سیاستی در زمینه‌ی آموزش نحوه‌ی استفاده از دستشویی به کودکان وجود دارد؟
- ✓ نور کافی، تهویه‌ی مناسب و سیستم گرمایش و سرمایش خوب است؟
- ✓ فضای خارجی مناسب برای بازی است؟ این فضا دارای تشک یا زمینی نرم است؟
- ✓ فضا برای تنهایی، فعالیت یا بازی گروهی است؟

آیا برنامه‌ی مرکز شامل:

- ✓ بازی تحت سرپرستی در داخل و خارج از ساختمان است؟
- ✓ مربیان کافی به نسبت کودکان برای بازی و انجام فعالیت‌ها است؟
- ✓ برنامه‌ای منظم ولی انعطاف‌پذیر شامل بازی در بیرون و داخل ساختمان و فعالیت آرام و شلوغ است؟ (قاب «برنامه‌ی روزانه‌ی معمول برای یک مهد کودک» را ببینید.)
- ✓ وقفه‌های مناسب برای غذا، استراحت و رفتن به دستشویی است؟
- ✓ اسباب‌بازی‌های مناسب برای انجام فعالیت‌های مختلف در سنین متفاوت است؟

• اشیا و اسباب‌بازی‌های مناسب برای تقویت حواس نوزادان

• اسباب‌بازی‌ها و تجهیزات برای تقویت تخیل در کودکان نوپا

- ✓ برنامه برای تمرین مهارت‌ها از جمله گوش دادن، موسیقی و خواندن کتاب برای بچه‌های دبستانی است؟

- ✓ ارتباط منسجم با خانه است؟ این موضوع می‌تواند گول‌زننده باشد. شما یک مرکز مراقبتی غرق در تهیه‌ی گزارش‌های دقیق برای والدین و بی‌توجه به فرزندان نمی‌خواهید. آنچه می‌خواهید راهی سریع برای قرار گرفتن در جریان وضعیت فرزندان است، چه به صورت شفاهی، چه کتبی.



شجاع باشید. پیدا کردن مرکز مراقبتی خوب آسان نیست. اگر می‌خواهید تنها نباشید، فرد دیگری را هم همراه خودتان ببرید، مثلاً

برنامه‌ی روزانه‌ی معمول برای یک مهد کودک

این یک برنامه‌ی معمول روزانه است که اغلب پروژه‌های هنری	
مراکز ارائه می‌دهند. حتی اگر برنامه‌ی مرکز	
مراقبتی فرزند شما متفاوت است، باید در آن تعادلی	۱۱-۱۲ قصه‌خوانی، دستشویی، شستشو
میان فعالیت و استراحت به چشم بخورد:	۱۲-۱۲:۳۰ ناهار
۹-۹ رسیدن، بازی آزادانه	۱۲:۳۰-۲:۳۰ چرت بعد از ظهر
۹:۳۰-۹ صبحانه، اسنک، شستشو، دستشویی	۲:۳۰-۳ دستشویی، اسنک
۹:۳۰-۱۰ دور هم جمع شدن، حرف زدن، موسیقی،	۳-۴:۳۰ فعالیت بر سر میز، بازی آزادانه، شستشو
بازی با انگشتان	۴:۳۰-۵:۳۰ بازی در فضای بیرونی
۱۰-۱۱ بازی در فضای بیرونی، آموزش در داخل،	۵:۳۰-۶ فعالیت‌های آرام

فرزندتان. ببینید عکس‌العمل فرزندتان چیست. برخورد مربیان با فرزندتان چگونه است؟

به احساسات‌تان اعتماد کنید. اگر در جایی احساس خوبی ندارید، دست فرزندتان را بگیرید و از آنجا بیرون بیاید.



رفتن به دبستان کوچک: پیش‌دبستان

امروزه ارزش آموزش زود هنگام اثبات شده است. با هر فرد مطلعی که مشورت کنید، به شما خواهد گفت که آموزش زود هنگام برای رشد مناسب و داشتن کودکان باهوش، ضروری است. تحریک و ارتباط متقابل زود هنگام پایه‌ای برای رفتن به مدرسه‌ی بچه‌های بزرگ و تقابل با اولیای جدی آن است.

شاید فکر کنید منظور من این است که فرزندتان باید به پیش‌دبستان یا آمادگی برود یا وارد نوعی از آموزش زود هنگام رسمی شود. شاید تصور کنید که آموزش سازمان‌یافته، بهترین نوع آموزش است. همیشه این طور نیست.

اگر با فرزندتان صحبت کنید، آواز بخوانید، نقاشی بکشید، برایش کتاب بخوانید، او آمادگی لازم را برای ورود به مهد کودک کسب می‌کند. شما که نمی‌خواهید فرزندتان



همیشه شاگرد آخر کلاس باشد، چون شما ترجیح داده‌اید که او را در محیطی عاشقانه و پرتوجه در خانه حبس کنید.

مدارس پیش‌دبستانی می‌توانند برای فرزند شما مفید باشند، به‌خصوص اگر او برای کسب تجربه‌های بزرگ‌تر آمادگی داشته باشد و فرصت چندانی برای مواجهه با دیگر هم‌سن‌وسالانش در اختیار نداشته باشد.

متأسفانه، پیش‌دبستان به مسئله‌ای جدی برای بسیاری از والدینی که علاقه‌مند به داشتن فرزندان باهوشند تبدیل شده است. در بسیاری از مناطق راه یافتن به بهترین پیش‌دبستان، به‌سختی رفتن به هاروارد است. منطق پشت این مسئله (اگر بشود اسمش را منطق گذاشت!) این است که با رفتن به بهترین پیش‌دبستان، فرزندان به بهترین دبستان و به همین ترتیب به بهترین راهنمایی و دبیرستان و دانشگاه خواهد رفت. اما زمانی که فرزندان ۳ ساله است، فکر کردن به چنین مسائلی موردی ندارد.

نگذارید پیش‌دبستان‌های خوش‌آب و رنگ، با احساسات شما بازی کنند. خودتان را وارد بازی ابلهانه‌ی یافتن پیش‌دبستان نمونه نکنید. برای ورود به بسیاری از این مراکز با والدین و کودکان مصاحبه می‌شود. و پس از طی همه‌ی مراحل، مانند امتحان ورودی دانشگاه، فرزند شما قبول یا رد می‌شود. این رقابت به‌قدری فشرده است که بعضی از والدین برای موفقیت فرزند دوساله و نیمه‌شان در امتحان، معلم خصوصی استخدام می‌کنند. دیوانگی است!

بر اندیز چه انتظاری باید داشته باشید

پیش‌دبستان زمانی برای تفریح است. این را به یاد داشته باشید و مرتب تکرار کنید. پیش‌دبستان باید فرزند شما را تشویق کند، به‌طوری که بعدتر عاشق آموختن شود. برای چند ساعت در روز یا چند روز در هفته، فرزندان آواز خواندن، قصه‌گویی، بازی، صحبت، گوش دادن و کنار آمدن با همبازی‌ها بدون کتک‌کاری، نیشگون یا کشیدن مو را می‌آموزد.

چطور یک پیش‌دبستان خوب پیدا کنید؟ از اطرافیان سؤال کنید. والدین دیگر، مدارس محل، دانشگاه‌ها و مراکز مذهبی و اجتماعات می‌توانند راهنمای شما در این راه باشند.

تمام خصوصیتی که پیش از این درباره‌ی مراکز مراقبت روزانه ذکر کردیم، در مورد پیش‌دبستان‌ها نیز صدق می‌کند. به‌علاوه، به یاد داشته باشید که:

✓ شهریه‌ی بیشتر به معنای برنامه‌ی بهتر نیست، به حرف‌های همسایه‌ی پرافاده‌تان گوش ندهید. بهتر است محیطی شاد با معلمی باتجربه و دوست‌داشتنی بیابید که با توجه به علائق و توانایی‌های فرزندتان مجموعه‌ای از فعالیت‌ها را با او انجام دهد.

✓ برنامه‌های آموزشی با توجه به تجربه‌ها و نحوه‌ی ارائه‌ی آن‌ها تفاوت می‌کنند. شما با دو گروه، طرفداران محیط‌های ساختاریافته‌ی فکری در یک سو و طرفداران تجربه‌های احساسی در طرف دیگر مواجهید. در یک سر طیف، با برنامه‌های فکری متمرکز بر زبان، ریاضیات ابتدایی و برنامه‌هایی برای آموزش خواندن، مواجه هستید. در چنین برنامه‌ای زمان تلف‌شده‌ای وجود ندارد. برنامه حداقل زمان ممکن را به بازی آزادانه و فعالیت‌هایی مانند نقاشی با انگشتان اختصاص می‌دهد.

گروه دیگر (طرفداران تجربه‌های احساسی) این نوع آموزش را دزدیدن کودکی بچه‌ها از آن‌ها می‌دانند. آن‌ها موافق گسترش بازی و اکتشافاتی هستند که زودتر در خانه یا مهدکودک شروع شده است. برنامه‌ی آن‌ها متمرکز بر ساختن، بالا رفتن، کار با دست، نقاشی و موسیقی است.

آنچه کودکان به آن نیاز دارند، برنامه‌ای در میانه‌ی طیف است. آمادگی احساسی برای شروع مدرسه ضروری است. اما ذهن کودکان مثل اسفنج است و اگر آماده باشد، هر چه را به آن ارائه شود، جذب می‌کند. داخل کردن شمارش، حروف و مفاهیم به بازی‌ها، آوازها و فعالیت‌های خلاقانه‌ی پیش‌دبستان تا زمانی که به کودکان فشاری وارد نکند، هیچ اشکالی ندارد. اگر کودکی بتواند بخواند فوق‌العاده است. اگر نتواند، هنوز زمان زیادی برای یادگیری در پیش دارد. ضمناً زمانی که به مدرسه برود احساس خوبی راجع به خودش و مواجهه با محیط جدید خواهد داشت.

شواهد قطعی مبنی بر اینکه بچه‌هایی که پیش از دبستان می‌توانند بخوانند از آن‌هایی که نمی‌توانند بخوانند، باهوش‌ترند، وجود ندارد. تنها چیزی که می‌توان گفت این است که برنامه‌ی زمانی آن‌ها با هم متفاوت است.



آمادگی برای روز اول مدرسه

اولین روز پیش‌دبستان تغییر بزرگی در زندگی فرزند شما به حساب می‌آید. مکان جدید، آدم‌های جدید، اسباب‌بازی‌های خوب: خدای من!

با وجود اینکه پیش دبستان اتفاقی فوق العاده است، اما ممکن است فرزندان احساساتی متناقض نشان دهد. مطمئناً پیش دبستان هیجان انگیز است. اما همراه با خود ترس از ناشناخته‌ها و نگرانی در مورد تطبیق با محیط جدید را نیز به همراه دارد، درست مانند مهد کودک. برای تسهیل شرایط از راهکارهای زیر استفاده کنید:

✓ **پیش از اولین روز در مورد احساساتش با او صحبت کنید.** مواظب تغییر در رفتار فرزندان باشید. این تغییر می‌تواند نشان‌دهنده‌ی این باشد که چیزی او را اذیت می‌کند. در ابتدا انتظار پسرقت در رفتار یا عادت‌های استفاده از دستشویی را داشته باشید. به دنبال دلایل این تغییرات باشید. آیا فرزندان:

- چون او را از خانه دور می‌کنید، مدرسه را نوعی تنبیه برای خودش می‌داند؟
- به خواهر یا برادر کوچک‌ترش که در خانه پیش شما می‌ماند، حسودی می‌کند؟
- نگران است که در محیط جدید هیچ‌کس را نمی‌شناسد؟
- نگران است، چون نمی‌داند چه کار باید بکند، وسایلش را کجا نگه دارد یا اگر به شما احتیاج داشت چه کار کند؟

✓ **در مورد موقعیت جدید صحبت کنید.** کتاب‌هایی در مورد روز اول مدرسه بخوانید.

✓ **در مورد اولین روز مدرسه‌ی خودتان صحبت کنید.** در مورد ترس‌هایتان صحبت کنید، چه چیزی آرامتان کرد، چه اتفاقی افتاد و چقدر همه چیز خوب بود.

✓ **قبل از اولین روز، با هم سری به مدرسه بزنید.** به دیدن معلم بروید. از معلم بخواهید کلاس را به فرزندان نشان دهد و برایش توضیح دهد که اولین روز چگونه خواهد بود. اطمینان حاصل کنید که فرزندان جای دستشویی و زمین بازی را یاد بگیرد.

✓ **در مسیر خانه تا مدرسه با فرزندان رفت و آمد کنید تا او به راه عادت کند.** هرچند او مسیر را تنها طی نمی‌کند، اما مرور مسیر او را آرام می‌کند.

✓ **یک قرار بازی با یک یا چند دوست که به همان مدرسه می‌روند، تنظیم کنید.** یک تجربه‌ی جدید با حضور دوستان کمتر ترسناک و بیشتر مفرح است.

✓ روز اول، او را با یکی از دوستانش به مدرسه بفرستید تا احساس تنهایی نکند. اگر کسی را نمی‌شناسید، چند دقیقه زودتر دم در مدرسه بروید با یک بچه‌ی دیگر و والدینش صحبت کنید. حتی یک دیدار کوتاه هم به فرزندان کمک می‌کند.

✓ اوضاع و فعالیت‌ها را در خانه به منوال سابق نگه دارید. این کار فکر فرزندان را در زمانی که تصور می‌کند تمام دنیا در حال فروریختن است، آرام می‌کند.

✓ برای روز اول، هدیه‌ای خاص مانند یک کوله‌پشتی یا تی‌شرت جدید به او بدهید. کار شما می‌تواند تأثیری مثبت بر تجربه‌ی او داشته باشد.

✓ قبل از رفتن به مدرسه به او فرصت کافی برای انجام کارهای روزانه‌اش بدهید. عجله‌تنشی به وجود می‌آورد که هیچ‌کس را خوشحال نمی‌کند.

✓ هیچ‌وقت قبل از رفتن، این‌ها و آن‌ها نکنید. شاید فرزندان در اثر تردید شما، ناراحت شود و فکر کند باید نگران جدایی از شما باشد.

هیچ‌وقت بدون خداحافظی از فرزندان جدا نشوید. نمی‌خواهید او فکر کند ترکش کرده‌اید. اگر معلم فکر می‌کند او خیلی نگران جدایی از شماست، تا زمانی که آرام شود با او بمانید. اما تصمیم‌گیری در مورد زمان جدایی را به معلم واگذار کنید که تجربه‌ی جدایی‌های اشک‌آلود را دارد.

اغلب نمایش‌ها برای جلب توجه شماست. به محض اینکه پایتان را از در بیرون بگذارید، اشک تمساح متوقف می‌شود.

✓ فرزندان را با حرفی مثبت ترک کنید. به او بگویید «می‌دانم روزی خوبی خواهد بود» یا «من دیگه باهات خداحافظی می‌کنم چون می‌دونم می‌خواهی باری کنی». چنین جملاتی بهتر از «بچه‌ی خوبی باش» یا «سعی کن روز خوبی داشته باشی» هستند.

یادتان باشد که به محض برگشتن فرزندان از پیش‌دبستان، با او در مورد اتفاقاتی که در آنجا افتاده، صحبت کنید.

توصیه



مبدا



حفظ کنید



حفظ کنید



فصل ۱۰

آمادگی برای مدرسه

در این فصل می‌خوانیم:

- ◀ متوجه می‌شوید که منظور مدارس از آمادگی چیست
- ◀ یک کودک آماده برای مدرسه می‌سازید
- ◀ برنامه‌ریزی می‌کنید تا بهترین حامی فرزندتان باشید

خودتان را آماده کنید. دیگر شما تنها عنصر نیرومند در زندگی فرزندتان نیستید. مدرسه، بزرگسالان دیگری را وارد زندگی فرزندتان می‌کند. این بزرگسالان با شیوه‌ی آموزگاری خود، قوانینی متفاوت با قوانین شما وضع می‌کنند. اغلب، در کمال تعجب، از کودک شما انتظار دارند که از آن‌ها تبعیت کند و بعد کودک شما را با چالش‌های جدیدی مواجه می‌کنند که بنیان‌های آموزشی شما در منزل را می‌آزماید.

در بعضی از موارد، این انتظارات جدید مانند زدن سیلی به صورت شماست. حالا کسی به‌غیر از شما کودکان را هدایت می‌کند. ممکن است برای اولین بار مهارت‌های پدرومادری‌تان زیر سؤال برود، مثلاً زمانی که معلم به شما گزارش می‌دهد که فرزندتان که بچه‌های دیگر را نیشگون می‌گیرد و در راهروی مدرسه بالا و پایین می‌پرد، آن قدرها هم که شما فکر می‌کرده‌اید خوب نیست.



خودتان و فرزندتان را برای مدرسه آماده کنید. انتظارات و رفتارهایتان را پیش از ورود کودک به مدرسه مرور کنید. معنایش این نیست که فرزندتان از روز اول رفتاری بی‌نقص خواهد داشت، چون او در میانه‌ی جریان پیشرفت قرار دارد. اما می‌توانید از راهکارهای ارائه‌شده در این فصل برای تکمیل تحصیلات رسمی فرزندتان و درعین حال در اختیار نگه داشتن فرایند یادگیری که در خانه انجام می‌گیرد، استفاده کنید.

قرار دادن مدرسه در جایگاه اول

این پیام را از ابتدا و با صدای بلند اعلام کنید. از این به بعد، کار اصلی فرزند شما، رفتن به مدرسه است. و در طول هفته، اولویت اول خانواده امور مربوط به مدرسه است، البته با دلیل.



در این ضمن، کار بزرگی را هم که آغاز کرده‌اید، پیگیری کنید. به آموزش کودکان از طریق خانواده و تجربیات روزمره در خانه ادامه دهید. به حس کنجکاوی کودکان بها دهید. عشق به یادگیری را در وجود او پرورش دهید، یادگیری را به قدری مفرح کنید که نتواند برای رفتن به مدرسه صبر کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که داستان‌های موفقیت از خانواده‌هایی می‌آیند که ارزش زیادی برای یادگیری به‌طور کلی، و نه فقط امور تکنولوژیک یا علمی، قایلند. و این موضوع در مورد هر گروه اقتصادی اجتماعی صادق است.



حمایت از امور مربوط به مدرسه، که از زمان کودکستان آغاز می‌شود، بیش از هر چیز منجر به موفقیت کودک شما خواهد شد. نگرش و انتظارات شما درباره‌ی مدرسه تفاوتی بزرگ در نحوه‌ی تطبیق و فعالیت کودک شما ایجاد می‌کند.



آمادگی برای مدرسه

معلمان مختلف انتظارات متفاوتی از کودکان تازه‌وارد به کودکستان دارند. بعضی تأکید دارند که کودک بداند چگونه از خود مراقبت کند، بنابراین بهتر است فرزندتان از عهده‌ی رفتن به دستشویی، پوشیدن لباس و داشتن رفتار مناسب برآید. بعضی دیگر از مریبان معتقدند که کودکان باید زمانی که وارد کلاس می‌شوند، حروف و اعداد را بشناسند. والدین چگونه این موضوع را تشخیص دهند؟

پیش‌تر با مدرسه تماس بگیرید تا بدانید چه انتظاراتی دارند. خواهش کنید که با مربی کودکستان صحبت کنید، البته اگر چنین فردی موجود است و وقت دارد با شما صحبت کند. این تماس را یکی دو سال پیش از ورود فرزندتان به کودکستان انجام دهید. بعد از این تماس احتمالاً تغییری در نحوه‌ی بغل کردن یا بازی کردن شما با کودکان رخ نخواهد داد، فقط راهنمایی مربی شما را مطمئن می‌کند که در مسیر درستی برای آماده کردن کودکان حرکت می‌کنید.





بچه‌ها با درجات مختلفی از آمادگی وارد مدرسه می‌شوند و کودک شما نیز مستثنا نیست. اغلب بچه‌های ۵ ساله آمادگی نشستن پشت میز و یادگیری برای ساعات طولانی را ندارند. همچنین قادر به کشف راهی برای خواندن آنی نیستند. اجازه ندهید کسی به شما بگوید که چون فرزندان در یکی از این موارد با سختی روبه‌روست، مشکل دارد. اگر شما، مربی فرزندان و در نهایت خود او بر روی یکی از این موارد عادی به عنوان نقطه‌ی ضعف تمرکز کنید، کودکان به تدریج مدرسه را دوست نخواهد داشت. مطمئناً این اتفاقی نیست که می‌خواهید روی دهد.

این بخش مهارت‌ها و رفتارهایی را بررسی می‌کند که آمادگی ورود به مدرسه را تشکیل می‌دهند. فهرست‌ها به شما در آماده کردن فرزندان برای شروع مدرسه کمک می‌کند. هدف این فهرست‌ها این نیست که اگر فرزندان نتوانست کاری را انجام دهد، عصبانی بشوید. به مرور زمان، فرزندان می‌تواند اغلب موارد را با تمرین طبیعی در مدرسه و در فعالیتهای منظم خانوادگی انجام دهد.

چیزهایی که باید پیش از رفتن به مهد کودک بدانید

- | | |
|--|--|
| هر چه شما و فرزندان بیشتر درباره‌ی شرایط جدید بدانید، دوران گذار راحت‌تر است. در موارد زیر تحقیق کنید: | ✓ چه کسی مسئول حمل و نقل و برقراری نظم است |
| ✓ چه زمانی باید ثبت‌نام کنید | ✓ چه روزه‌ای باید در مورد برنامه‌ی غذایی در پیش بگیرید |
| ✓ چه فرم‌هایی را باید پیش از آغاز مدرسه تکمیل کنید | ✓ برنامه‌ی مهد کودک چگونه است |
| ✓ کسی باید فرزندان را برای معاینات پیش دبستانی ببرید | ✓ مدیر کیست |
| ✓ چه واکسیناسیونی برای ورود به مدرسه لازم است | ✓ برنامه‌ی زمانی و برنامه‌ی روزانه‌ی مهد کودک به چه شکل است |
| ✓ چگونه می‌توانید فرزندان را به بهترین نحو برای مهد کودک آماده کنید | ✓ چه زمانی باید فرزندان را برای آشنایی با محیط جدید و معلم به مهد کودک ببرید |

مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز کودکان پیش‌دبستانی

مربیان مهد کودک انتظار ندارند کودکان رفتاری بی‌عیب و نقص داشته باشند و این لطف بزرگی به ۹۹/۹ درصد خانواده‌هاست. اما هرچه فرزندان با دیگران راحت‌تر کنار بیایند و بیشتر از قوانین تبعیت کنند، فرایند گذار به محیطی ساختاریافته‌تر برای او آسان‌تر است.

برای یادگیری این مهارت‌ها، فرزندان را خیلی زود و به میزان زیاد با همسن‌وسالانش آشنا کنید. ترتیبی بدهید که در زمین بازی، در محله، در قرارهای بازی، در مرکز مراقبت روزانه یا در پیش‌دبستانی با کودکان دیگر ملاقات کند. فرزندان را تشویق کنید از ۱۲ مهارت اجتماعی زیر دانش ابتدایی به دست آورد:

- ✓ جدایی از شما و خانه بدون ناراحتی و سرخوردگی زیاد
- ✓ فهم اینکه افراد و مکان‌های مختلف قوانین متفاوتی دارند
- ✓ تبعیت از قوانین در خانه و مکان‌های دیگر
- ✓ گوش کردن آرام و توجه نشان دادن
- ✓ بازی و کار به‌عنوان جزئی از یک گروه
- ✓ درک احساسات و حقوق دیگران
- ✓ رعایت نوبت
- ✓ احترام به اشیای متعلق به دیگران
- ✓ سهم کردن دیگران / استفاده‌ی اشتراکی
- ✓ کنترل رفتارهای ناگهانی، مانند عصبانیت یا زدن دیگران
- ✓ به تأخیر انداختن خواسته‌ها، مانند انتظار برای ساندویچ یا زمان بازی در حیاط
- ✓ علاقه و کنجکاوی در مورد تجربه‌های جدید و داشتن اعتمادبه‌نفس برای کشف آن‌ها

توانایی انجام امور شفقی

حالا فرزندان بسیاری از امور جزئی زندگی را به طور مستقل انجام می‌دهند و زمانی که بزرگ‌تر شود و به مدرسه برود، این امور نیز بیشتر خواهند شد. برای اینکه فرزندان آمادگی بیشتری برای مهد کودک داشته باشد او را تشویق کنید که:

✓ **خودش غذا بخورد.** این مسئله را تبدیل به کاری روزمره کنید. به‌غیر از خوردن غذا با قاشق و چنگال، ریختن آب در لیوان، مالیدن کره‌ی بادام‌زمینی یا مربا روی نان، جابه‌جا کردن غذا و آب بدون ریختن و تمیز کردن بعد از خوردن غذا را هم تمرین کنید. در اینجا هم نه شما و نه مربی مهدکودک انتظار بی‌عیب‌ونقص بودن را ندارید. اما کامل کردن یک کار و از عهده‌ی خود برآمدن، باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس می‌شود و زندگی را برای شما و مربی پرمشغله‌ی مهدکودک آسان‌تر می‌کند.

✓ **خودش به دستشویی برود.** در مکان‌های عمومی رفتن به دستشویی را تمرین کنید تا دستشویی مهدکودک فرزندان را نترساند. اطمینان حاصل کنید که او کل جریان کار را بلد است، پایین کشیدن و پوشیدن لباس‌ها، شستن خود، کشیدن سیفون و شستن دست‌ها.

✓ **خودش لباس‌هایش را بپوشد و در بیاورد.** بستن زیپ، دکمه‌ها و پوشیدن چکمه‌های سخت را تمرین کنید. بستن بند کفش توانایی فوق‌العاده‌ای است، اما ممکن است هنوز برای فرزند کوچک شما زود باشد. اگر فرزندان از اینکه نمی‌تواند بند کفش‌هایش را ببندد ناراحت است، برای او کفش چسبی بخرید و لباس‌هایی یک‌تکه یا آن‌هایی که فقط یک زیپ دارند، کار لباس پوشیدن را آسان‌تر می‌کنند.

اگر در منطقه‌ای برفی زندگی می‌کنید، به فرزندان یاد بدهید که قبل از فرو کردن پاهایش در چکمه‌های گرم‌نرم، روی کفش‌هایش کیسه‌ی پلاستیکی بکشد. کفش‌ها به راحتی در چکمه فرو می‌روند و نیازی به کشیدن و هل دادنی که بچه‌ها و مربیان را دیوانه می‌کند، وجود ندارد.

✓ **اطلاعات اولیه‌ی مربوط به خودش و خانواده‌اش را بدانند.** امتحان کنید که فرزندان نام کاملش، نشانی، شماره‌ی تلفن، سن، جنس و اعضای بدنش را می‌دانند. اطمینان حاصل کنید که نام اعضای خانواده‌اش را می‌داند و از این حقیقت آگاه است که سگش، هرقدر هم که به او نزدیک باشد، خواهر یا برادرش نیست. بعضی از مربیان چندان شوخ‌طبع نیستند.

توصیه



آمادگی‌های خاص تحصیلی

بسیاری از مفاهیم اولیه در حیطه‌ی یادگیری مهارت‌های اساسی مانند خواندن، نوشتن، ریاضیات و علوم قرار می‌گیرند و مشخص کردن تمامی آن‌ها آسان نیست.

برای دیدن این مفاهیم به جدول ۱-۱۰ نگاه کنید. سپس تلاش کنید آن‌ها را در برنامه‌های روزمره‌ی خانه بگنجانید:

✓ **تداوم ارتباط کلامی را با فرزندان حفظ کنید.** در حال این طرف و آن طرف رفتن از او سؤال پرسید. به کلمات روی علامت‌ها و ساختمان‌ها اشاره کنید. در مورد چیزهایی که دیده‌اید با هم داستان بسازید.

زمانی که فرزندان چیزی را با هم خوانده‌اید برایتان تعریف می‌کند، به حرفش گوش دهید. این فکر را در او تقویت کنید که خواندن مانند حرف زدن است — تنها تفاوت مکتوب بودن آن است. به او بگویید که حروف کلمات را می‌سازند و کلمات همان چیزهایی هستند که با خواندن آن‌ها داستان می‌سازید. فهرست فعالیت‌های روزانه‌تان را برایش بخوانید تا متوجه شود که خواندن و نوشتن با زندگی روزمره در ارتباط است و به درد می‌خورد.

✓ **در حال انجام دادن کارهای خانه با هم، کارها و اشیاء را نام ببرید، مرتب کنید و با هم جور کنید.** شباهت‌ها و تفاوت‌ها، در آموزش حروف و اعداد مفاهیم مهمی‌اند. در مورد لباس‌های شسته‌شده، وسایل آشپزخانه و اسباب‌بازی‌ها دز زمانی که آن‌ها را مرتب می‌کنید، فکر کنید. ببینید چه چیزی کوتاه است و چه چیزی بلند، یا بزرگ و کوچک یا نرم و سفت.

✓ **با هم موسیقی گوش دهید و آواز بخوانید.** می‌توانید نام فرزندان، اعدادی که باید بلد باشد، یا مفاهیمی را که می‌خواهید یاد بگیرد با آهنگ مورد علاقه‌ی او بخوانید تا در ذهنش بماند. موسیقی به فرزندان کمک می‌کند به شیوه‌ای مفرح، صداها را از هم متمایز کند. شنیدن صداها متفاوت برای خواندن، هجی کردن و نوشتن حروف و کلمات اهمیت دارد.

✓ **در زمان استفاده از اشیاء، آن‌ها را بشمارید.** از آجرهای اسباب‌بازی (لگو)، قطعات کوچک، کارت‌ها، لباس‌ها، اسباب‌بازی‌ها یا هر چیزی که جزئی از زندگی روزمره‌تان است، استفاده کنید. به فرزندان نشان دهید که یادگیری ریاضیات هدفی دارد.

✓ **به فرزندان به‌طور مرتب پول توجیبی بدهید. اسم سکه‌ها را بگویید و آن‌ها را بشمارید.** به برجسب قیمت روی اشیاء اشاره کنید. به او یاد دهید که می‌تواند برای خرید چیزی خاص، پول پس‌انداز کند.

✓ **با اعداد و حروف، بازی‌هایی ترتیب دهید.** دبلنا یا بازی‌های حافظه‌ای که باید در آن رنگ‌ها، حروف، اعداد و تصاویر را با هم جور کرد، برای این منظور مناسبند. در ضمن تفریح خوبی برای کل خانواده به حساب می‌آیند.

✓ همیشه کاغذ، چسب، خمیر بازی، قیچی، مداد شمعی و رنگ در خانه داشته باشید. با استفاده از تکه‌های کاغذ، مجله‌های قدیمی یا غذاها و ادویه‌های مختلف، کلاژ درست کنید.

✓ به یاد داشته باشید که بازی‌های نمایشی فقط برای تفریح نیستند. بازی کردن زندگی روزمره و داستان‌های تخیلی باعث ایجاد مهارت‌های فرهنگی در کودکان می‌شوند که با آموزش با کاغذ و مداد به دست نمی‌آیند.

آمادگی شامل تمامی جنبه‌های رشد است. در گذشته، مهارت‌های جدول ۱-۱۰ همه تحت عنوان آمادگی خواندن آورده می‌شد. به این خاطر که خواندن روح آموزش به حساب می‌آید. امروزه مرز میان از آمادگی خواندن یا آمادگی عمومی برای ورود به مدرسه صحبت می‌کنند.

جدول ۱-۱۰ مهارت‌های مربوط به آمادگی برای مدرسه

خواندن	حرکت سالم و متناسب	ریاضی/علوم
بداند حروف چه هستند	نقاشی بکشد، با مداد از ۱ تا ۱۰ بشمارد شمعی خط خطی بکند	
الفبا را بداند	دکمه‌ها و قزن قفلی‌ها را ببندد، زیپ را بالا و پایین بکشد	بعضی از اشیا را بشمارد
اسامی را تشخیص بدهد	پازل‌های آسان را کامل کند	اشیا را براساس رنگ، شکل یا اندازه‌شان دسته‌بندی کند
رنگ‌ها را بشناسد	با قیچی سرگرد ببرد	نام اشکال هندسی ابتدایی را بداند
داستان تعریف کند	بند کفشش را ببندد، مهره‌ها را نخ کند	اشیا را براساس رنگ، شکل یا اندازه‌شان مرتب کند
شعرها را تشخیص بدهد	اشکال و حروف ساده را کپی کند	بداند که با پول چیزهای مختلف را می‌خریم
سؤال بپرسد	سه چرخه سواری کند	مفهوم موقعیت (بالا، پایین، زیر، رو) را بداند

جدول ۱-۱۰ مهارت‌های مربوط به آمادگی برای مدرسه

خواندن	حرکت سالم و متناسب	ریاضی/علوم
داستان بسازد	برای مدت کوتاهی روی یک پا بایستد	با مفاهیم مربوط به کیفیت (سرد، گرم، نرم، سفت) آشنایی داشته باشد
از دستورالعمل‌های از پله‌ها بالا برود	بچسباند، خمیر بازی را	مفهوم زمان (شب، روز، امروز، فردا، الان، بعداً) را بداند
نام حیوانات عادی را بداند	شکل بدهد	تحسینگر طبیعت باشد
از شنیدن داستان و خواندن کتاب لذت ببرد	ببندازد، بگیرد، توپ را شوت کند	معنای پر و خالی بودن را بداند

آموزش هوش روزمره

دیگر همیشه همراه فرزندتان نیستید. زمان آموزش مبانی ایمنی است که در فصل ۸ به آن‌ها اشاره شد.

✓ به فرزندتان یاد بدهید که همه نوع آدمی می‌تواند خطرناک باشد. گفتن اینکه «با هیچ غریبه‌ای حرف نزن» فایده‌ای ندارد، چون ممکن است فرزندتان نیاز به گرفتن کمک یا پرسیدن مسیر از فردی غریبه داشته باشد. و همه‌ی افراد خطرناک، کثیف، نامرتب یا عجیب و غریب نیستند. موقعیت‌های ناراحت‌کننده و راه‌های خروج از آن‌ها را با هم به شکل نمایش بازی کنید. مثلاً اگر ماشینی بوق زد و نزدیک فرزندتان توقف کرد و کسی از آن پیاده شد و به سرعت به او نزدیک شد، او باید از آنجا دور شود و بزرگسال دیگری را پیدا کند.

اطمینان حاصل کنید که فرزندتان بفهمد بیشتر موقعیت‌های مشخصی می‌توانند برای او مشکل به وجود بیاورند تا افراد.

✓ یک راه ماندگار در حافظه برای یادآوری خطر افراد غریبه بیابید. مثل شعار مربوط به رفتار در هنگام آتش‌سوزی «بایست، خودت را ببنداز روی زمین و غلت بزن»، یک شعار پیشنهادی «داد بزن، بدو و به کسی بگو» است. از مسئولین مدرسه بپرسید آیا شعار خاصی برای موقعیت‌های خطرناک دارند یا خیر و آیا پلیس یا کلانتر محل کسی را برای آموزش در





این موارد به مدرسه می‌فرستد یا خیر. تلاش‌های خودتان را با گفته‌های افراد حرفه‌ای هماهنگ کنید.

همه‌ی کودکان نیاز به یک برنامه‌ی ذهنی دارند. کنش‌ها را در آن‌ها تقویت کنید و نه ترس را.

✓ **قوانین بعد از مدرسه را با فرزندتان مرور کنید.** به فرزندتان بگویید همیشه می‌خواهید بدانید او کجاست. بحث کنید که به چه مکان‌هایی می‌تواند برود و باید به چه شیوه‌ای شما را در جریان بگذارد. تأکید کنید که تغییرات در برنامه‌های روزانه باید پیش از آنکه اعمال شوند، مشخص باشند تا بتوانید با جایی که می‌خواهد برود و فردی که می‌خواهد با او باشد، موافقت یا مخالفت کنید.

✓ **در مورد راه‌های مختلف گفتن «نه» با هم صحبت کنید.** بازی‌های نمایشی اگر جدی باشند می‌توانند زندگی فرزندتان را نجات دهند، مثلاً وقتی همسایه‌ی مرموزی فرزندتان را به داخل خانه‌اش دعوت می‌کند یا وقتی راننده‌ای از او می‌خواهد نزدیک اتومبیلش شود تا از او مسیری را بپرسد یا حیوانی را به او نشان دهد. به فرزندتان یاد بدهید که در هنگام گفتگو با بزرگسالان غریبه در خیابان فاصله‌ای حداقل به اندازه‌ی یک دست با آن‌ها داشته باشد و اگر فرد او را به زور نگه داشت، جیغ بزند، گاز بگیرد، لگد بزند و بدود.

✓ **یک کلمه‌ی رمز خانوادگی داشته باشید.** این کلمه برای زمان‌هایی است که نمی‌توانید دنبال فرزندتان بروید و به جای شما یک دوست مورد اعتماد این کار را انجام می‌دهد.

✓ **اطلاعات مربوط به آمادگی برای روز اول مدرسه را که در فصل ۹ آمده است، مرور کنید.** بیشتر این پیشنهادهای را می‌توان در روز اول مهدکودک نیز اجرا کرد.

✓ **در مورد زمانی که ممکن است از همدیگر جدا شوید، صحبت کنید.** مطمئناً اولین انتخاب شما این است که فرزندتان جلوی چشمتان باشد. اما یک مکان مشخص برای دیدن همدیگر در صورت جدا شدن نیز تعیین کنید.

✓ **به فرزندتان یاد بدهید که اگر گم شد بهتر است از چه کسی کمک بگیرد.** یک بزرگسال کم‌خطر در فروشگاه کسی است که اونیفورم پوشیده، یک برچسب اسم روی سینه‌اش دارد و پشت صندوق ایستاده است. در غیر این صورت دنبال یک زن بگردد. این تنها جایی در این کتاب است



که من جنسیت گرامی شوم و زنان را به مردان ترجیح می‌دهم. به این دلیل که زنان به لحاظ آماری و با توجه به موارد کودک‌ربایی، از مردان قابل اعتمادترند.

گرفتن شماره‌ی ۱۱۰ را که در تلفن‌های عمومی رایگان است با هم تمرین کنید و در فروشگاه‌ها و بازارها با هم دنبال تلفن‌های عمومی بگردید.

✓ **فرزندان را به این ور و آن ور رفتن با یک دوست عادت بدهید.** ترتیبی بدهید که با یک نفر دیگر به مدرسه و فعالیت‌های بعد از مدرسه برود و بیاید.

شاید لازم باشد فرزندان را برای تنها ماندن پس از مدرسه آماده کنید. مانند موارد دیگر، پیشگیری بهترین آموزش است. بچه‌های باهوشی که بعد از مدرسه وارد یک خانه‌ی خالی می‌شوند و تنها می‌مانند، باید نکات زیر را بدانند:

✓ **شیوه‌ی جوابگویی به تلفن را به او بیاموزید.** فرزندان در هر سنی باید بدانند که نباید بگویند شما بیرون هستید و او تنهاست. یاد بدهید که بگویند «مادرم/پدرم مشغول انجام کاری است.» به تدریج که فرزندان بزرگ‌تر می‌شود، از او بخواهید نام تماس‌گیرنده و شماره‌ی تماسش را بپرسد و به او بگوید که در اولین فرصت با او تماس خواهید گرفت.

✓ **به او یاد بدهید زمانی که خانه نیستید، کسی را داخل خانه راه ندهد و در را باز نکند.** تمرین کنید که اگر کسی زنگ در را زد، چه کار بکند و چه بگوید. مانند تلفن، به او یاد بدهید بگوید «مادرم/پدرم مشغول انجام کاری است و الان نمی‌تواند دم در بیاید. پیغامتان را روی کاغذ بنویسید و در صندوق پستی بیندازید و او بعداً با شما تماس می‌گیرد.»

✓ **کنترل کنید چه زمانی به خانه می‌رسد. قاعده‌ای جدی و لازم‌الاجرا تدوین کنید که خودتان یا همسرتان مرتب به خانه تلفن کنید.** مطمئن شوید که فرزندان بدانند باید فوراً به خانه بیایند مگر اینکه قبلاً به شما گفته باشد که می‌خواهد به مکان مشخصی برود.

✓ **برنامه‌ی روزانه‌ای تنظیم کنید و به آن وفادار بمانید.** اگر بچه‌ها بدانند چه کار باید بکنند، احساس امنیت بیشتر و تنهایی کمتری خواهند داشت. برنامه‌ی روزانه‌ای که با رضایت دو طرف تنظیم شده باشد، به فرزندتان کمک می‌کند بدانند چه کارهایی را می‌تواند انجام دهد و چه کارهایی را نباید انجام بدهد. ممکن است برنامه‌ی روزانه‌ی او شامل تماس با شما، خوردن ساندویچ بعد از مدرسه، انجام تکالیف و یا کارهای دیگر باشد.



سندویچ‌هایی را آماده کنید که نیاز به پختن یا کارهای پیچیده‌ی دیگر نداشته باشند تا فرزندان مجبور به استفاده از اجاق گاز یا کاردهای تیز نشود.

✓ **فرزندان باید اصول کمک‌های اولیه را بدانند و بدانند چه زمانی باید از دیگران کمک بخواهند.** یک جعبه‌ی کمک‌های اولیه در خانه داشته باشید. هر شیء موجود در آن را به فرزندان نشان دهید و بگویید چطور و چه زمانی باید از آن استفاده کند. بعد شماره‌های اورژانس و شماره‌ی تلفن همسایه‌ی مورد اطمینان در مواقع اورژانس را با هم مرور کنید. اگر فرزندان بعد از مدرسه در خانه تنها نمی‌ماند، جعبه‌ی کمک‌های اولیه را برای چند سال بعد نگه دارید. اما در سن بالاتر به او بگویید که اگر در خانه نبودید و اتفاقی افتاد، چه کار بکند.

محول کردن کارهایی که هوش را تقویت می‌کند

حالا زمان محول کردن کارهای متناسب با توانایی‌های فرزندان به اوست. با محول کردن کار به فرزندان به او یاد می‌دهید که کار با یکدیگر جزئی طبیعی از تعلق به خانواده است. همه همکاری می‌کنند و فرزند شما هم باید همکاری کند.

به تدریج با افزایش مسئولیت‌های محوله به فرزندان، توانایی‌های او افزایش می‌یابد و نظم را فرا می‌گیرد. از انجام کاری به خوبی، احساس غرور می‌کند. یاد می‌گیرد چطور مسئولیت‌پذیر، قابل اتکا و دقیق باشد و مهارت‌های لازم را برای مراقبت از خودش نیز کسب می‌کند. همه‌ی این‌ها شخصیت او را می‌سازند و به فعالیت‌های مدرسه و روابط اجتماعی نیز انتقال پیدا می‌کنند.

شناختن ارزش حیوانات خانگی

می‌دانم که همه‌ی خانه‌ها برای نگهداری از حیوانات مناسب نیستند، اما هیچ چیز بهتر از یک حیوان خانگی همدم تنهایی یک کودک و تقویت‌کننده‌ی احساس مسئولیت در او نیست. حتی یک ماهی هم باعث خوشحالی می‌شود، البته نه به اندازه‌ی حیوانی که بتوانید در بغلتان بگیرید و لباس‌های کوچک به او بپوشانید. حیوانات باعث می‌شوند فرزندان از اینکه مالک چیزی است احساس غرور بکنند. همچنین باید به طور مرتب به آن‌ها غذا داد و تمیزشان کرد. به این ترتیب فرزندان مراقبت از موجود زنده‌ی دیگری را فرا می‌گیرد و یک مزیت دیگر این است که فرزندان آلرژی‌های کمتری خواهد داشت و در برابر بیماری مقاوم‌تر خواهد بود.

مهم‌تر از همه آنکه، احتمالاً شما هم متوجه شده‌اید که بعد از اضافه شدن یک حیوان به خانواده، فرزندان مهربان‌تر، دلسوزتر و به برنامه‌ی روزانه وفادارتر می‌شود. و چه چیزی، هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی، بهتر از یک سگ یا گربه می‌تواند مایه‌ی آرامش فرزندان باشد؟ مراقبت از یک حیوان باعث به وجود آمدن اعتمادبه‌نفس در وجود فرزندان می‌شود که منتهی به مشارکت در فعالیت‌های مدرسه خواهد شد.

حیوانات ارزان‌تر از جلسات روان‌درمانی هستند.



حمایت از فرزندان

مدیر مدرسه‌ی دخترم به من گفت «همیشه حامی فرزندت باش.» من این حرف او را با جان و دل پذیرفتم، شما هم این کار را بکنید. در مورد من و دخترم هیچ سیستمی نمی‌تواند آن‌قدر بزرگ باشد که نگذارد از او حمایت کنم. و این موضوع شامل حال مدارس نیز می‌شود.



در زمان تربیت یک کودک باهوش، شما باید در خط مقدم حاضر باشید. در پیش‌دبستانی یا مراکز مراقبت روزانه، شرایطی که شما دوست دارید به‌طور کامل وجود ندارد، مگر اینکه مدارس خصوصی را انتخاب کنید. حتی در مدارس خصوصی هم نمی‌توانید معلم یا کلاس فرزندان را انتخاب کنید. بنابراین باید تلاش کنید در رأس فرایند آموزشی فرزندان باقی بمانید.

ممکن است مدارس سعی کنند سر شما را با پختن کلوچه گرم کنند و دور نگهتان دارند. شاید مسئولان اجرایی به شما بگویند بحث راجع به کتاب‌ها و آموزش را به متخصصان واگذار کنید. اما برای ارزیابی اینکه آیا مدرسه با فرزندان به‌خوبی کار می‌کند یا نه، نیازی به اخذ دکترا در رشته‌ی آموزش و پرورش ندارید.

شما بهترین حامی فرزندتانید. نقاط قوت و ضعف او را می‌دانید. شما بیشترین سرمایه‌گذاری را برای موفقیت او انجام داده‌اید. و شما قدرت تأثیرگذاری بر آینده‌ی او را دارید. برای حمایت از فرزند باهوشتان:



✓ **همیشه مطلع باشید.** از زندگی فرزندان و کسانی که با او کار و بازی می‌کنند، خبر داشته باشید. در مورد درس‌ها و شیوه‌های آموزشی مورد استفاده در کلاس او اطلاعات کسب کنید. اصطلاحات آموزشی را بدانید تا مرعوب متخصصانی نشوید که فکر می‌کنند عنوانشان به آن‌ها حق تصمیم‌گیری در مورد فرزند شما را می‌دهد. و اگر از نظر شما فرزندان با

مشکلدارترین و مشکل‌سازترین دانش‌آموز کلاس دوست شده است، دشمن را بشناسید.

✓ **سؤال بپرسید.** به‌خصوص اگر مدرسه جوایگوی نیازهای فرزند شما نیست. با معلم همکاری کنید تا شیوه‌هایی را که برای فرزند شما مؤثر نیست، تغییر دهد. اگر معلم پاسخگو نبود، با دیگر مسئولان صحبت کنید.

✓ **به قضاوت خود اطمینان داشته باشید.** نباید حتماً معلم باشید تا بگویید فرزندتان یادگیری خوبی دارد یا خیر. ایده‌ها و استراتژی‌هایی را که تصور می‌کنید در تعارض با دستیابی فرزند شما به تحصیلات خوب قرار دارند، به چالش بکشید.

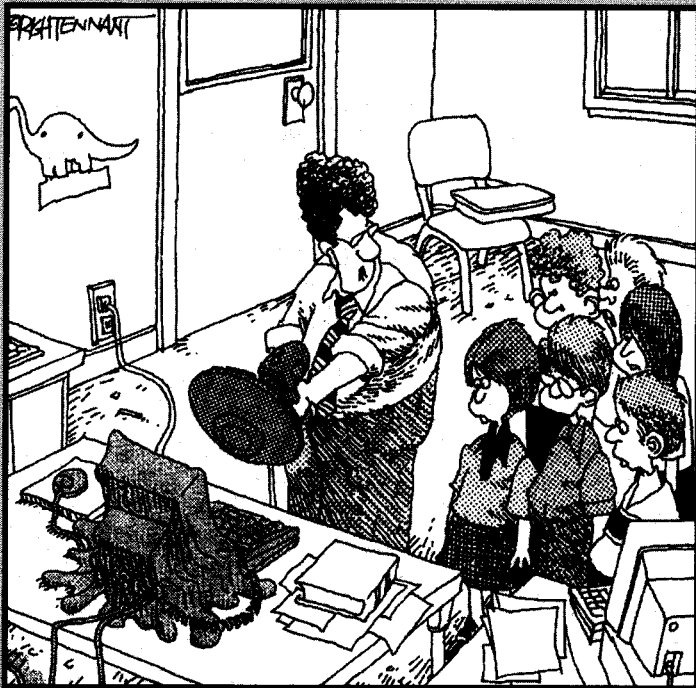
✓ **متوجه باشید که همیشه گزینه‌های دیگری هم دارید.** اول در چارچوب مدرسه فعالیت کنید. اما اگر بهبودی در شرایط حاصل نشد، گزینه‌های دیگر را هم در نظر بگیرید، مانند آن‌هایی که در فصل ۱۶ آمده است.

بخش ۳

سال‌های شوق یادگیری

اثر ریک تیننت

موج پنجم



دنی خواهم تلاشتان را برای کسب دانش سرکوب کنم، اما تلاش
برای دانلود کل اینترنت، فکر چندان خوبی نیست،

در این بخش...

فکر می‌کنید با وارد شدن فرزندان به مدرسه کارتان تمام شده است؟ دوباره فکر کنید. با رفتن فرزندان به هر مرحله‌ی جدید، کار شما تازه شروع می‌شود.

این بخش شما را به دوران دبستان فرزندان می‌برد. در این راه، آزمایش می‌کنید که چطور فرزندان تربیت کنید که در داخل و خارج از مدرسه باهوش باشند. در این بخش، توصیه‌هایی در زمینه‌ی ارزیابی میزان آمادگی برای مدرسه، راه‌های افزایش یادگیری در خانه، پیشنهادهایی برای استفاده‌ی خردمندانه از رسانه‌ها و تکنیک‌هایی برای کنترل ساعات انجام تکالیف می‌یابید.

فصل ۱۱

مراقبت از دانش آموز باهوش در خانه

در این فصل می خوانیم:

◀ غنی کردن جبهه‌ی خانه

◀ افزودن فعالیت‌های فوق برنامه

فرزند شما رسماً وارد دبستان شده و از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر رفته است. زمان به یک چشم‌برهم‌زدن می‌گذرد. گذر از هر مرحله‌ای همراه با شادی و نگرانی است و حتی بعضی از مراحل چند قطره‌ای اشک هم به همراه دارند. این فصل کمک می‌کند حداکثر استفاده را از سال‌های دبستان ببرید و اشتیاق به یادگیری را حتی بعد از ساعت‌ها درس خواندن در فرزندان زنده نگه دارید.

عمیق شدن در مورد هوش

یک دانش‌آموز نگران باور نمی‌کرد که بعد از رفتن به دانشگاه، هیچ‌کس به نمره‌ی ریاضیات او در کلاس دوم دبستان اهمیت نخواهد داد. در ذهن او، این نمره تمام آینده‌اش را نابود می‌کرد.



اگر فرزندان چنین تصویری دارد، اطمینان حاصل کنید که به او انرژی بدهید. موفقیت در مدرسه چیزی بیشتر از کسب نمرات خوب در امتحانات، نوشتن معرفی کتاب‌های خوب یا عمل کردن به برنامه‌ریزی درسی است. موفقیت واقعی شامل اشتیاق به آموختن برای تمام عمر و لذت از فرایند اجتماعی شدن موجود در مدرسه است.

من آن قدر هم ساده‌لوح نیستم که بگویم نمره اهمیتی ندارد، چون می‌دانید این‌طور نیست! اما سعی کنید در هنگام انجام فعالیت در خانه، دیدی متعادل‌تر به فرزندان بدهید:

- ✓ آموزش در خانه را به مدرسه مرتبط کنید، اما آن را تبدیل به تکلیف مدرسه نکنید. فرزند شما به راه‌های متفاوتی برای گفتن «می‌توانم!» نیاز دارد که در نهایت به عملکرد او در مدرسه هم کمک می‌کنند.
- ✓ فعالیت‌های آموزشی خانواده را ساده نگه دارید. توصیه‌های مربوط به یادگیری فصل ۳ را بخوانید. واقعاً به درد می‌خورند.
- ✓ فعالیت‌ها را طوری برنامه‌ریزی کنید که همه شانس موفقیت در آن‌ها را داشته باشند، حتی خود شما. ممکن است فعالیت‌هایی حول یک موضوع مانند حیوانات یا گروه‌های غذایی ترتیب دهید. بیشتر از توان زمانی یا مالی یا مهارت‌های آموزشی‌تان، برنامه‌ریزی نکنید.
- همه معلم به دنیا نمی‌آیند، بنابراین اگر این نقش با شخصیت شما جور نیست، آن را به خودتان تحمیل نکنید. یک پدر و مادر خوب و مهربان و متوجه بودن هم به اندازه‌ی کافی خوب است.
- ✓ فعالیت‌ها را با توجه به علایق و استعدادهای فرزندان تنظیم کنید.



ورزش دادن ذهن فرزندان

راستش را بگویم، من در مورد این بخش کمی نگرانم. از طرفی می‌دانم دوست دارید در خانه کارهای مفروضی انجام دهید که به عملکرد فرزندان در مدرسه هم کمک کند. از طرفی دیگر فکر می‌کنم ارائه‌ی پیشنهادهایی در این زمینه به منزله‌ی نشان دادن چراغ سبز به شما برای تمرکز بیش از حد بر قسمت تحصیلی تربیت کودکان باهوش است.

از آن بدتر، می‌ترسم خودتان و فرزندان دچار افراط شوید: افراط در برنامه‌ریزی، افراط در ادامه دادن، افراط در کار کردن. اگر خانواده‌تان این‌طوری بشود، مرتب نیاز به نتیجه‌گیری دارید. باید در هر کاری که می‌کنید، موفق شوید و گرنه احساس گناه می‌کنید یا فکر می‌کنید وقت‌تان تلف شده است.



بنابراین به شما اجازه می‌دهم بدون خواندن این بخش، به بخش بعدی بروید. برای مدتی برنامه‌ریزی فعالیت‌های مختلف را کنار بگذارید، تا زمانی که حدس می‌زنید افراطی در کار باشد، به بخش بعدی بروید.

اما اگر احساس می‌کنید می‌توانید زمان خانواده‌تان را بدون افراط به قسمت‌های مناسب درسی تقسیم کنید، این بخش را بخوانید.

فوائدن با یکدیگر

هرچه فرزندان بیشتر بخوانند، خواندن برایش آسان‌تر می‌شود. حتی بعد از اینکه فرزندان خواندن را یاد گرفت، به خواندن با صدای بلند و با یکدیگر ادامه دهید.

به حرف فرزندان که می‌گوید شما تنها پدر یا مادری روی کره زمین هستید که برای بچه‌هایی که خواندن بلدند، کتاب می‌خوانید، توجه نکنید. به من اعتماد کنید، این‌طور نیست. در خانه‌ی خود ما، خواندن با صدای بلند تا سال‌های راهنمایی ادامه داشت و بعضی از خانواده‌ها این کار را تا سال‌های نوجوانی و حتی در بزرگسالی ادامه می‌دهند.



فرزندان در عمق وجودش، خواندن با صدای بلند و با همدیگر را دوست دارد، چون تریبی به وجود می‌آورد که مدتی را در آغوش شما بگذرانند، به شرط اینکه مرتب در مورد کارهای خانه یا کارهای انجام‌نشده صحبت نکنید.



اگر فرزندان زیر بار این نوع از خواندن نمی‌رود، برنامه را طوری تنظیم کنید که هرکس مستقلاً کتاب بخواند. فرزندان می‌بینند که شما می‌خوانید، به این ترتیب احتمال کتابخوان شدن او در آینده افزایش می‌یابد.

دلیل خواندن را ساده نگه دارید. بگویید خواندن هم نوعی تفریح است و هم آموزش. هیچ‌وقت به او نگویید که خواندن عالی است یا تجربه‌ی آموزشی فوق‌العاده‌ای به حساب می‌آید. اگر این کار را بکنید، کلاً کتاب خواندن را کنار می‌گذارد.



کلیک‌هایی برای فوائدن با یکدیگر

برای ترویج محیطی دوستدار خواندن در خانه، پیشنهادهای زیر را به کار ببندید:

✓ **خواندن کتاب را آن قدر فوق‌العاده کنید که فرزندان برایش سر از پا نشاناسد.** به او کتاب جایزه بدهید. برای گردش او را به کتابفروشی ببرید.

✓ **پیشنهاد کنید که فرزند ناآرامتان در حین گوش دادن به شما، کار دیگری هم انجام دهد.** مثلاً در هنگام خواندن به جای سروصدا راه انداختن یا خرچنگ قورباغه نوشتن، آرام بنشیند. یا عروسک یا حیوانش را در آغوش بگیرد. به هر حال، کلاس مدرسه که نیست! می‌خواهیم از شنیدن داستان لذت ببرد.

✓ **کتاب‌های شنیداری یا شفاهی تهیه کنید.** در خانه یا اتومبیل با هم به داستان گوش دهید. فرزندان می‌تواند کتاب را هم در حین گوش دادن

ورق بزند. برای دنبال کردن کلمات می‌توانید از یک مداد یا خط‌کش استفاده کنید.

کتاب ضبط‌شده روی کاستی را پیدا کنید که همه‌ی خانواده از شنیدن آن در حین مسافرت با اتومبیل لذت ببرند. تجربه‌ی آرامش‌بخش فوق‌العاده‌ای خواهد بود. به‌علاوه به یک داستان فوق‌العاده گوش داده‌اید.

✓ **یک داستان را به نوبت بخوانید و با ضبط صوت، ضبط کنید.** چقدر کیف می‌کنید وقتی بعداً به آن نوار گوش بدهید! و فرزندان هم می‌تواند در غیاب شما به آن گوش کند و آرام شود.

✓ **پیشنهاد کنید فرزندان یک دفترچه خاطرات درست کنند.** در دفترچه خاطرات می‌توانید اسامی کتاب‌ها، نویسندگان و خلاصه‌ای از داستان را بنویسید. همین‌طور اینکه آیا فرزندان از داستان خوشش آمده یا نه.

به تغییرات توجه کنید. حتی در اولین سال‌های مدرسه، فرزندان نویسندگان و نوع خاصی از داستان را دوست دارد. قدر فهرست در حال رشدِ علایق او را بدانید. دفتر خاطرات را در جایی امن نگه دارید.

✓ **به فرزندان یک قفسه یا کتابخانه برای نگهداری از کتاب‌هایش بدهید.** حالا او دیگر کتاب‌ها را نمی‌جود و لیس نمی‌زند، اگر هم این کار را می‌کند، باید کم‌کم آن را کنار بگذارد. بنابراین به او یاد بدهید که برای کتاب‌ها ارزش قابل باشد.

کتاب‌های کتابخانه را در یک کیسه یا گوشه‌ی خاص قرار دهید تا با کتاب‌های خانه قاطی نشوند.

✓ **کتاب‌هایی را که فرزندان می‌خواند، بخوانید تا بتوانید با هم بحث کنید.** می‌توانید یک کتاب را انتخاب کنید و همه‌ی اعضای خانواده آن را بخوانند. بعد در مورد آن حرف بزنید، می‌توانید بحث را این‌طوری شروع کنید:

- چه چیزی را در مورد کتاب دوست داشتید یا نداشتید؟
- شخصیت مورد علاقه‌ی شما کی بود؟ چه شخصیتی را دوست نداشتید؟ چرا؟
- به نظر شما بهترین/ عمیق‌ترین/ شادترین/ غمگین‌ترین بخش کتاب کدام بود؟

توصیه



توصیه



توصیه



• فکر می‌کنید پایان داستان خوب بود؟

• داستان کی و کجا اتفاق می‌افتد؟ چطور متوجه شدید؟

✓ **فرزندان را در کتابخوانی با صدای بلند مشارکت دهید.** از او بخواهید به شخصیت‌ها یا اتفاقات خاصی در کتاب اشاره کند، حدس بزند چه اتفاقی خواهد افتاد، خلاصه‌ی آنچه را اتفاق افتاده تعریف کند یا در مورد افکار و احساسات شخصیت‌ها صحبت کند. اما این تجربه را به مدرسه تبدیل نکنید!

✓ **در مورد خواندن کتاب‌های طولانی‌تر و پیچیده‌تر فکر کنید تا طول مدت تمرکز فرزندان افزایش یابد.** هر شب یک فصل را بخوانید تا هیجان او بیشتر شود. کتاب‌هایی مانند سری هری پاتر بدون داشتن تصویر و با وجود کلمات دشوار، توجه بچه‌ها را جلب می‌کنند و شنیدن آن‌ها برای تمام اعضای خانواده جالب است.

فهم فرزند شما بیشتر از توانایی او در خواندن یا نوشتن است. بنابراین با خواندن کتاب‌هایی بالاتر از سطح خواندن او، زبان و توانایی درک جملات را در او افزایش می‌دهید.

✓ **اگر فرزندان دوست داشت کتاب‌هایی را انتخاب کند که فکر می‌کنید برای او زیادی یا آسان هستند، به او این اجازه را بدهید.** یک کتاب آسان می‌تواند اعتمادبه‌نفس او را افزایش دهد و با خواندن چیزی عمیق‌تر مثلاً راجع به راه‌آهن، حشرات یا فوتبال می‌تواند چند کلمه‌ی سخت یاد بگیرد.

اگر دیدید فرزندان واقعاً از خواندن چیزی سخت ناتوان است، توصیه کنید سری دیگر به کتابخانه بزند یا کتاب سخت را به صورت خانوادگی بخوانید.

✓ **فرزندان را تشویق به مشارکت در برنامه‌های کتابخانه یا کتابفروشی کنید.** در هر دو این مکان‌ها، جشن‌های رومایی کتاب، معرفی کتاب، جلسات خواندن گروهی یا کلپ‌هایی برای افراد با علایق مشترک وجود دارد.

او را مجبور نکنید. بعضی از بچه‌ها جذب هر چیزی که ربطی به کتاب داشته باشد، می‌شوند. بعضی‌های دیگر دوست دارند خواندنشان را خصوصی نگه دارند و هرچه خودشان دوست دارند، بخوانند. یا خواندن گروهی را باحال نمی‌دانند. تا زمانی که او با نظرات شما مخالف است ولی در جایی در حال خواندن چیزی است، مشکلی وجود ندارد.



✓ **ببینید که مدرسه فرزندان را موظف به خواندن چه چیزهایی کرده است.** به برنامه‌ی مطالعاتی مدرسه نگاه کنید. آن را مورد ارزیابی قرار دهید. با فرزندان صحبت کنید. ببینید فرزندان چه نظری راجع به این خواندن اجباری دارد. بعد کتاب‌ها و داستان‌های تکمیلی را که فکر می‌کنید باید بخواند، به او معرفی کنید.



هیچ‌وقت نگویید «این را بخوان» و انتظار داشته باشید که او علاقه‌مند به خواندن شود. برای پیشنهاد دادن یک کتاب دلایلی ارائه دهید. بهترین دلیل می‌تواند این باشد که فکر می‌کنید موضوع کتاب برای فرزندان جالب است. فیلتر فرزندان در زمینه‌ی کتاب‌های خوب باشید.

تصمیم‌گیری در مورد کتاب‌های مناسب

مطمئناً خواندن مهم است. اما اینکه چه چیزی خوانده می‌شود هم به همان اندازه اهمیت دارد.

از کجا بدانید چه کتاب‌هایی برای بچه‌ها مناسبند؟ در فصل ۷ درباره‌ی اینکه در کتاب‌های کودکان به چه چیزهایی اهمیت بدهید صحبت کرده‌ام و فصل ۲۱ پیشنهادهایی در زمینه‌ی کتاب‌ها و مجلات به شما ارائه می‌دهد. اما ممکن است بخواهید خودتان کتاب‌ها را انتخاب کنید. می‌توانید در حین ارزیابی کتاب‌ها، سؤال‌های زیر را از خودتان بپرسید:

✓ **آیا این کتاب برای من جالب است؟** بعضی از کتاب‌ها برای همه‌ی سنین جالبند. چنین کتاب‌هایی داستانی گویا، زبانی غنی و شخصیت‌هایی جذاب دارند. با شخصیت اصلی همذات‌پنداری می‌کنید.

✓ **آیا کتاب از کشش لازم برخوردار است؟** کتاب‌های خوب را می‌توان بارها و بارها بدون کسالت خواند. و داستان‌های آن‌ها گاه برای سال‌ها و نسل‌ها در ذهن می‌مانند. زمانی که کتابی از دوران کودکی خودتان را پیدا می‌کنید که فکر می‌کنید برای فرزندان هم مناسب است، یک کتاب ماندگار را یافته‌اید.

✓ **آیا فرزند من از این کتاب پیام مهمی دریافت می‌کند؟** آیا او با خواندن پینوکیو، متوجه اهمیت راستگویی می‌شود یا به ارزش کنجکاوی در آلیس در سرزمین عجایب پی خواهد برد؟ آیا یاد می‌گیرد که با خودش روراست باشد؟

مراقب کتاب‌های موعظه‌گر باشید. همه‌ی بچه‌ها به اندازه‌ی کافی برای تشخیص یک صدای بزرگسالانه در داستان باهوش هستند. پیام‌های زیرکانه که از طریق شخصیت اصلی منتقل می‌شوند، بیشتر قابل قبولند.



✓ **آیا این کتاب یا مقاله علایق ذاتی فرزندم را پرورش می‌دهد؟** دنبال کتابی باشید که فرزندان را ترغیب به خواندن کند. ممکن است فرزند ورزشکاران دوست داشته باشد کتابی در مورد فوتبال بخواند. فرزند هنرمندان احتمالاً دوست دارد زندگی‌نامه‌ی نقاش محبوبش را بخواند. حتی دستورالعمل‌ها و دستورهای غذا هم خواندنی به حساب می‌آیند.

توصیه



وقتی به موزه می‌روید، از کتابفروشی آنجا کتابی بخرید. به این ترتیب آنچه را فرزندان تازه دیده است در وجود او تقویت می‌کنید. یا با هم به کتابخانه بروید و راجع به اشیای همان موزه چیزی پیدا کنید. مربوط کردن خواندن با تجربیات فرزندان به تجربه‌ی او اعتبار می‌بخشد و اطلاعات را در ذهن او زنده می‌کند.

حفظ کنید



او را تشویق به خواندن کتاب‌های غیرداستانی هم بکنید. بچه‌ها دوست دارند درباره‌ی کارهایی که انجام می‌دهند و به آن‌ها علاقه دارند، مطالبی را بخوانند. اغلب بزرگسالان، معلمان و والدین زمانی که به کتابی خوب فکر می‌کنند، رمان‌ها و کتاب‌های داستانی را در ذهن می‌آورند. با این وجود خودشان روزنامه‌ها، مجلات و کتاب‌های «چطور باید...» را می‌بلعند.

نوشتن تفریحی

چطور مهارت‌های نوشتاری را افزایش می‌دهید، فرزندان را ترغیب به نوشتن می‌کنید و عشق به بازی با کلمات را در وجود او می‌پرورانید؟ البته که با خود نوشتن! مثل خواندن، هرچه فرزندان حروف و کلمات بیشتری را در جمله‌های معنادار کنار هم بگذارد، نوشتن برای او آسان‌تر خواهد شد. می‌توانید به شیوه‌های زیر به او کمک کنید:

✓ **دفترچه‌ی خاطرات روزانه درست کنید.** اگر فرزندان نمی‌توانند هنوز بنویسند، شما بنویسید. وقتی شما می‌نویسید فرزندان متوجه می‌شود که نوشتن یعنی مکتوب کردن حرف‌ها و نه چیزی بیشتر، مفهوم ساده اما از یادرفته‌ای که باعث می‌شود نوشتن کمتر ترسناک باشد. از داستان‌ها در کتابچه‌ی صحافی‌شده نگهداری کنید تا این‌ور و آن‌ور نیفتند.

توصیه



بعد از اینکه فرزندان شروع به نوشتن کرد، برای او یک دفترچه‌ی قفلدار تهیه کنید. به هیچ‌کس اجازه ندهید بدون اجازه محتوای دفتر او را بخواند و خودتان هم این کار را نکنید. دفترچه‌ی خاطرات مکان خصوصی فرزند شما برای ثبت عقاید، احساسات و هر آن چیزی است که در مورد اتفاقات

روزمره به ذهنش می‌رسد. دفترچه‌ی خاطرات همچنین باعث می‌شود کلمات بر صفحه‌ی کاغذ جاری شوند. آنچه اهمیت دارد این است که فرزندان هر روز می‌نویسد.

✓ **یک کتاب درست کنید.** کاغذها را کنار هم بگذارید و با نوار چسب یا گیره‌ی آهنی یک کتاب درست کنید. یا می‌توانید در اداره یا مدرسه آن‌ها را صحافی کنید. اگر کتاب رسمی‌تر می‌خواهید، یک دفترچه با جلد سخت و ورق‌های سفید بدون خط بخرید. هر کدام از این کارها را که انجام دهید، فرزندان می‌تواند کار نوشتن و نقاشی را انجام دهد.

وقتی کار نوشتن کتاب تمام شد، جشن بگیرید. هر چه باشد حالا فرزندان یک نویسنده‌ی واقعی است!



✓ **نامه‌ی تشکر بنویسید، کاری که کم‌کم دارد فراموش می‌شود.** به این ترتیب فرزندان نوشتن نامه‌های رسمی را تمرین می‌کند و دوستان و خویشاوندان‌شان هم متوجه می‌شوند که یک انسان اولیه‌ی ناسپاس تربیت نکرده‌اید.

✓ **سراغ ماشین تایپ قدیمی موجود در انباری بروید.** آن را در جایی مناسب بگذارید و اجازه دهید فرزندان با آن بازی کند. بعضی از نویسنده‌ها شنیدن صدای ترق و تروق کلیدها در زمان تایپ را دوست دارند.

✓ **روزنامه‌ی خانوادگی منتشر کنید.** کل خانواده وقایع را گزارش کنند، مقالات کوتاه بنویسند و نقاشی بکشند. می‌توان این کار را با کامپیوتر انجام داد و بعد از طریق ایمیل برای بستگان خارج از شهر هم فرستاد.

✓ **نمایش‌های اجراشده در طول بازی‌ها را بنویسید.** به این ترتیب فرزندان متوجه می‌شود که نوشته‌ها همان صحبت‌ها هستند که مکتوب شده‌اند.

✓ **او را تشویق به نوشتن نامه به دوستان و خانواده کنید.** می‌دانم کامپیوتر باعث مصرف انرژی و زمان کمتر می‌شود. اما نوشتن ایمیل هیچ‌وقت باعث افزایش مهارت‌های نوشتاری، دیکته یا دستور زبان نمی‌شود. هر از گاهی از فرزندان بخواهید با مداد و کاغذ یک نامه بنویسند و در پاکت بگذارند و با پست عادی ارسال کند.

✓ **برای نویسندگان روزنامه‌های محلی یا گروه‌های مورد علاقه‌تان نامه بفرستید.** وقتی چیزی برای فرزندان حائز اهمیت است یا سؤالی دارد، او را تشویق به نوشتن نامه بکنید. قدرت کلمات مکتوب را برای او شرح دهید. آیا فرزندان از ساعت جدید بازگشایی مدارس ناراضی است؟ آیا می‌خواهد

غذاهای سالم‌تری در مدرسه بخورد؟ فرزندان حق دارد عقایدش را بیان کند. اما بهتر است آن‌ها را بنویسد و حتی به شکل منتشرشده ببیند.

✓ **تأکید کنید که نوشتن کاری به دردبخور است.** لیست خرید را برای فرزندان دیکته کنید تا بنویسد. با نوشتن برچسب‌ها و دعوتنامه‌ها، نوشتن را تمرین کنید. همه‌ی این کارها برای آموزش نوشتن مفید است.

✓ **با کلمات بازی کنید، مثلاً بازی هجی کردن.**

✓ **در نوشتن آزاد شرکت کنید.** گاهی فرزندان احساس می‌کند نوشتن آزادانه را دوست دارد: نمره یا موضوع یا تصحیح در کار نیست. نظراتان را در مورد اشکالات دیکته‌ای و دستوری فرزندان برای زمان انجام تکالیف نگه دارید. آنچه در اینجا اهمیت دارد، خلاقیت و جاری شدن کلمات است.

ممکن است بگوید «نمی‌دانم چی بنویسم»، شاید خود شما هم ندانید. با گفتن اینکه هر چیزی می‌تواند موضوع یک داستان باشد، خدمت بزرگی به خودتان و فرزندان بکنید: اتفاقات روزمره، دوستان، جنگ و دعوا با خواهر و برادرها، یک مقاله‌ی خوب یا این واقیعت که سگتان هر شب دمپایی‌های شما را می‌دزدد. اگر باز هم مشکلی بود، از قاب «تحریک خلاقیت نوشتاری» کمک بگیرید.



تحریک خلاقیت نوشتاری

- | | |
|--|---|
| ببرد، نور یک راهروی مخفی به داخل زمین باز کند، (برق برود) | ممکن است فرزندان برای تحریک خلاقیتش به ایده نیاز داشته باشد. نوشتن می‌تواند در پاسخ به موارد زیر آغاز شود: |
| ✓ «حیوان‌های خنگی که من دیده‌ام» (اورانگوتانی که سوزن‌دوزی می‌کند، جوجه‌تیغی که از روی طتاب می‌پرد، گرگ سخنگو) | ✓ «چی می‌شود اگر.....؟» (خواهرم تبدیل به آدم فضایی شود؟ یک میلیون سربطری جمع کنم؟ کیک از داخل اجاق بیرون برود؟ وسط راه دوچرخه‌سوارها، یک دک‌هی فروش لیموناد راه بیندازم؟) |
| ✓ «نمی‌توانستم باور کنم وقتی که...» (بدرم تبدیل به یک گوریل شد، زبان خواهرم زیر ریل قطار گیر کرد، وقتی سگم برای پیوستن به سیرک از خانه فرار کرد) | ✓ «در یک روز ابری و تاریک،...» (یک قورباغه‌ی سخنگو از جعبه‌ی غذایم بیرون |

سر و کله زدن با ریاضیات

از ریاضیات می ترسید و بهتر است آن را به حرفه‌های‌ها واگذار کنید؟ در این مورد تجدید نظر کنید. ریاضیات جزئی از زندگی است. هر چه فرزندان زودتر با اعداد کنار بیاید، زندگی برایش آسان تر می شود. ریاضیات را به خانه تان ببرید.

بعضی‌ها ریاضیات را نماد هوش و راهی برای رسیدن به تحصیلات عالی می دانند. همچنین فکر می کنند آموختن ریاضیات واقعاً ماجرابی عظیم است. ریاضیات ابتدایی، پایه‌ای برای ریاضیات دبیرستان و حتی دانشگاه است.

✓ امروزه بیش از هر زمانی، شغل‌ها به ریاضیات وابسته‌اند.

✓ زندگی هم به ریاضیات وابسته است. چطور می‌توانید میزان تخفیف را در حراج حساب کنید؟

✓ فرهنگ غربی کمیت همه چیز را می‌سنجد: مسائل و راه‌حل‌ها، روش‌ها و تبیین‌هایی که شکل یک دانه‌ی برف یا دی‌ان‌ای انسان را شرح می‌دهد.

به عبارت دیگر، ریاضیات همه‌جا هست. حتی اگر با ریاضیات مشکل دارید، فرزندان باید با اعداد و مفاهیم عددی کنار بیاید. بنابراین ریاضیات را به خانه تان ببرید و آن را به تفریح تبدیل کنید. نمی‌خواهید که فرزندان تا آخر عمر از ریاضی بترسد؟

برای تقویت راحتی فرزندان با ریاضیات می‌توانید از پیشنهاد‌های زیر استفاده کنید:

✓ **در خانه تان محیطی ریاضی ایجاد کنید.** شاید تعجب کنید که مفاهیم ریاضی تا چه میزان در انجام کارهای خانه به شما کمک می‌کنند. فرزندان را درگیر کارهای زیر کنید:

- دو برابر یا نصف کردن دستورهای غذایی (تقسیمات)، استفاده از قاشق غذاخوری، فنجان، گالن یا... (اندازه‌گیری)
- تخمین قیمت سبزیجات (جمع)
- حساب کردن میزان تخفیف‌ها در آگهی‌های روزنامه (درصد)
- شمردن روزهای باقیمانده تا تولد، در واقع، شمردن هر چیزی در هنگام استفاده از آن (شمارش، جمع)
- اندازه‌گذاری قد روی دیوار (اندازه‌گیری)

- گفتن ساعت
- تخمین اینکه هر کس چه مقداری از کیک را خورده است (کسرها)
- چیدن میز، اینکه چند بشقاب باید اضافه شود یا چند قاشق اضافی است (جور کردن، جمع، تفریق)
- آماده کردن غذا یا ساندویچ، شمردن و اندازه‌گیری هر ماده‌ی غذایی، هر لقمه چه مقدار از غذاست (اندازه‌گیری، کسرها، درصدها)
- دنبال کردن اعداد در روزنامه، آمار ورزشی (تعداد گل‌ها، امتیاز تیم‌ها، تیم‌های برتر)، دنبال کردن یک سهام در بازار بورس (درصدها، اعداد اعشاری)
- اندازه گرفتن غذای گربه، اینکه به اندازه‌ی چند بار دیگر غذا برای او باقی مانده است (اندازه‌گیری، ضرب)
- ✓ **به او بگویید چطور ریاضیات در کار به شما کمک می‌کند.** به او نشان دهید چطور دفتر مخارج روزانه را تنظیم می‌کنید.
- ✓ **ریاضیات را برای او به صورت واقعی و بصری در بیاورید.** فرزندتان معنای اعمال ریاضی را با تقسیم کردن دستمال به قسمت‌های مساوی یا درست کردن دسته‌های کشمش برابر بهتر می‌فهمد.
- ✓ **مفاهیم ریاضیات را در جاده‌ها بیابید**
 - اتومبیل‌ها را بشمارید. اتومبیل‌های با رنگ‌های مختلف را بشمارید. همه را با هم جمع کنید. درصد هر رنگ را حساب کنید.
 - کیلومترهای مانده تا پایان مسیر را بشمارید و زمان لازم را برای طی مسافت حساب کنید. روزهای «پس کی می‌رسیم؟» به پایان رسیده است.
 - با پلاک اتومبیل‌ها، تمرین جمع و تفریق و ضرب و تقسیم انجام دهید.
- ✓ **با اعداد بازی کنید.** می‌توانید دومینو، مونوپولی، لی‌لی، هوب، دبلنا، دارت، بولینگ یا هر بازی دیگری که نیازمند به امتیازدهی و نگهداری از امتیازات باشد، بازی کنید.

✓ **توصیه کنید که فرزندتان سری به سایت www.coolmath.com بزند.** این وبسایت شامل بازی‌ها و فعالیت‌های ریاضیات برای افراد سیزده تا صدساله است.

دوری از ریاضی از خصوصیتی است که هرگز نباید به فرزندتان منتقل کنید.



فکر کردن مثل یک دانشمند

فرزندتان برای رشد همه‌جانبه به یک پایه‌ی قوی در علوم نیاز دارد. برای تشویق او به تحقیقات علمی:

✓ **با هم مشاهده کنید.** به برگ‌های ریزان دقت کنید، درخشان‌ترین ستاره را نشان دهید، تفاوت رشد دو درخت گوجه‌تان را ببینید. به فرزندتان توصیه کنید که مشاهداتش را بنویسد یا به صورت نقاشی نگه دارد.

✓ **او را تشویق به تهیه‌ی کلکسیون کنید.** به این ترتیب فرزندتان می‌تواند اشیاء را با هم مقایسه کند و منشأ هر کدام از آن‌ها را بیابد. از هر چیزی می‌توان کلکسیون تهیه کرد، سنگ، صدف، برگ، پاک‌کن، اسفنج.



✓ **با هم سؤال بپرسید. چرا آسمان آبی است؟ چه چیزی باعث می‌شود شعله‌های آتش بدرخشند؟ چرا دو آهن‌ربا یکدیگر را دفع می‌کنند؟** به فرزندتان یک دفترچه بدهید تا بتواند سؤالاتش را در آن بنویسد. در مورد پاسخ‌های احتمالی بحث کنید. با رفتن به موزه یا کتابخانه یا جستجوی اینترنتی، در مورد صحت پاسخ‌هایتان تحقیق کنید.

عادت کنید که همان موقع که سؤالات مطرح می‌شوند، دنبال پاسخ بگردید تا تحقیقتان زنده‌تر باشد.



✓ **با هم آزمایش کنید.** آزمایش می‌تواند جادویی باشد. عملی‌اند و به همین خاطر والدین را می‌ترسانند. بدون نیاز به حفظ کردن، تبدیل به تجربه‌های آموزشی فوق‌العاده‌ای می‌شوند. با آزمایش، دانشمند دیوانه‌ی شما یک سؤال را انتخاب می‌کند، برای دست یافتن به پاسخ تحقیقی را برنامه‌ریزی می‌کند و آنچه را اتفاق می‌افتد مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد، درست همان کاری که دانشمندان بزرگسال انجام می‌دهند.

دنبال کتاب‌های کودکان که حاوی آزمایش‌های ساده باشند، بگردید. یک مجموعه لوازم شیمی، تلسکوپ یا میکروسکوپ بخرید. یا از این آزمایش‌های خانگی کمک بگیرید:



تجهیزات علمی ساده

بیشتر چیزهایی که یک دانشمند کوچک نیاز دارد،	✓	دانه‌های گیاهان و میوه‌ها
ذاتی‌اند. مقداری خلاقیت، توانایی دیدن محیط	✓	سیم روکش دار
اطراف، و مقدار بسیار زیادی کنجکاوی. بقیه‌ی	✓	آهنربا
مواد را می‌توانید تهیه کنید. در انباری تان وسایلی	✓	ذره‌بین
زیر رانگه دارید:	✓	الکل
	✓	آب گازدار
	✓	وزنه
	✓	باطری
	✓	دوربین دوچشمی
	✓	بطری، لیوان آزمایشگاه، پارچ
	✓	تور برای شکار حشرات و جعبه برای منشور
	✓	نگهداری آن‌ها
	✓	آب اکسیژنه
	✓	قطب‌نما
	✓	ظرف در اندازه‌های مختلف
	✓	بنه
	✓	قطره‌چکان
	✓	جراغ‌قوه
	✓	کاغذ پ‌هاش (PH)
	✓	قاشق
	✓	کرنومتر (زمان‌سنج)
	✓	دماسنج
	✓	اترک
به تجهیزات علمی بیشتری نیاز دارید؟ به		
فروشگاه‌های ابزارفروشی یا مغازه‌های مربوطه		
مراجعه کنید.		

• ببینید سگتان کدام یک از دو یا سه نوع غذایش را بیشتر دوست دارد. آیا او غذای سالم را انتخاب می‌کند یا غذای بی‌فایده و هله‌هوله را؟

• رشد باکتری را تماشا کنید. از فرزندتان بخواهید دست‌هایش را بشوید و بعد اثر انگشتش را روی یک لام بگذارد. بعد بگویید سگ یا گربه را نوازش کند و دوباره اثر انگشتش را بر جای بگذارد. هر دو لام را در جایی گرم بگذارید و بعد از مدتی باکتری‌ها ظاهر می‌شوند.

- یک نمونه آب از دریاچه، مسیل یا رودخانه‌ای بردارید و زیر میکروسکوپ به آن نگاه کنید.
- با استفاده از یک ذره‌بین به اثر انگشت‌ها نگاه کنید. انگشت‌ها را روی یک سطح تیره فشار دهید. بعد با استفاده از پودر تالک، اثر انگشت را قابل دیدن بکنید.
- در یک ظرف شیشه‌ای لوبیا بکارید. ببینید چطور آن‌ها در دو جهت رشد می‌کنند و جوانه می‌زنند. می‌توانید دانه‌های دیگر هم در باغچه بکارید.
- یک پیله‌ی کرم ابریشم پیدا کنید و از آن مراقبت کنید تا پروانه‌ی زیبا بیرون بیاید.
- یک قطره خون، مو، یا چیزهای دیگر را زیر میکروسکوپ تماشا کنید و از فرزندتان بخواهید راجع به آنچه دیده صحبت کند.

کشف تاریخ و جغرافی در خانه

تاریخ و جغرافی به فرزند شما می‌گوید چه کسی است و از کجا آمده است. فرزند شما با خواندن تاریخ می‌فهمد که شهروند خوب یعنی چه. می‌توانید با انجام بعضی از فعالیت‌های زیر، مکان‌ها و وقایعی را که برای شما، خانواده‌تان، جامعه‌تان و دنیا اهمیت دارند، به کودکان یاد بدهید.

مکان‌ها

سفر هیجان‌انگیز است. با انجام کارهای زیر اشتیاق فرزندتان به ماجراجویی را افزایش دهید:

- ✓ **پازل‌ها و نقشه‌هایی از دنیا و کشور خودتان بخريد.** کشورها و استان‌های مختلف را به او نشان دهید.
- ✓ **یک نقشه از اتاق فرزندتان بکشید.** از او بخواهید جای اشیاء را در نقشه مشخص کند.
- ✓ **یک اطلس و کره‌ی جغرافیایی تهیه کنید.** بچه‌ها کره‌های جغرافیایی را دوست دارند. هر وقت برای سفر برنامه‌ریزی می‌کنید، از این ابزارهای جغرافیایی هم استفاده کنید.

✓ در سفرها، کار جهت‌یابی را به فرزندان محول کنید، البته با کمک یک نقشه.

✓ روی دیوارها نقشه‌ها و تصاویری از مکان‌های جالب آویزان کنید. روی مکان‌هایی که به آن‌ها مسافر کرده‌اید یا خواهید کرد، علامت بگذارید.

✓ در مورد فرهنگ‌های دیگر تحقیق کنید. در رستوران‌های فرهنگ‌های دیگر غذا بخورید. در خانه غذاهای جاهای دیگر را بپزید. کلکسیون سکه و تمبر خارجی درست کنید. به موسیقی نقاط دیگر دنیا گوش دهید. برای فرزندان یک دوست مکاتبه‌ای پیدا کنید. (به بخش «تشویق به یادگیری زبان خارجی» نگاه کنید).

کتاب‌ها، مجلات، بازی‌های کامپیوتری و وبسایت‌های فراوانی را که در زمینه‌ی تاریخ و جغرافی وجود دارند، فراموش نکنید.



برگشت در زمان

بچه‌ها فکر می‌کنند پیش از آن‌ها هیچ چیزی غیر از دایناسورها روی زمین وجود نداشته است (و البته والدین دایناسورها). با راهنمایی‌های زیر، فرزندان را با وقایع پیش از تولدش آشنا کنید.

✓ به خویشاوندان توجه کنید.

- یک درخت و توالی زمانی خانوادگی تهیه کنید. با صحبت در مورد نسل‌های مختلف، فرزندان را با تاریخ خانواده آشنا کنید. برای او درباره‌ی زندگی گذشتگان توضیح دهید. لباس‌ها، تفریحات، شغل‌ها و هر چیز دیگری را که برای او جالب است، در گذشته و امروز مقایسه کنید.

- ببینید اعضای خانواده در چه مکان‌هایی بزرگ شده‌اند. آن را با جامعه و موقعیت امروز خودتان مقایسه کنید.

- به نامه‌ها و عکس‌های قدیمی خانوادگی نگاه کنید.

- فرزندان را تشویق به انجام تحقیقات تاریخی کنید. از او بخواهید از مسن‌ترها بپرسد چطور زندگی می‌کرده‌اند.

✓ به محل زندگی‌تان توجه کنید. زندگی همیشه در محل زندگی شما به همین شکل نبوده است. در مورد تاریخچه‌ی ساختمان‌ها، بناها یا بناهای یادبود تحقیق کنید. به کتابخانه‌ی محلی، سالن اجتماعات یا موزه‌ی تاریخ

بروید. سعی کنید با نشان دادن این نکته که محلات همیشه یک شکل نبوده‌اند، فرزندان را با تاریخ آشنا کنید.

✓ **به وقایع خاص توجه کنید.** با درست کردن یک کپسول زمان، جشن تولدها و تعطیلات را جشن بگیرید. یک جعبه‌ی پر از اشیای به یادماندنی را در جایی دفن کنید. می‌توانید داخل جعبه عکس، روزنامه و یک نامه راجع به آن روز خاص بگذارید و حتی یک نوار ضبط‌شده. یادتان باشد که چند سال بعد جعبه را از زیر خاک بیرون بیاورید.

✓ **به اتفاقات فعلی توجه کنید.** روزنامه و مجله بخوانید. مطالب جالب را به فرزندان نشان دهید.

نظر فرزندان را بپرسید. سؤالتان را ساده و متناسب با سن او طرح کنید. اغلب کودکان خودمحورند، اما نظرانی هم برای خودشان دارند.



کشف هنر به همراه هم

روی فرشتان روزنامه پهن کنید تا کاردستی آن را خراب نکنند. در حین تمرین ویولن، در گوش‌هایتان پنبه بگذارید. کودکان باهوش به هنر نیاز دارند. موسیقی، نقاشی، تئاتر و حرکات موزون، همه‌ی حواس را برمی‌انگیزانند. دنیای فرزندان را وسیع‌تر از امتحانات و نمرات می‌کنند. آموزش‌ها و درس‌های هنری:

✓ **روش‌های مختلف بیان و ابراز را به فرزندان یاد می‌دهند.** بگذارید فرزندان طبل بزند، آواز بخواند یا ادای مادر بزرگی را که دندان ندارد در بیاورد. هنر منبعی برای تخلیه‌ی این احساسات خوب، بد یا زشت است.

✓ **به فرزندان اجازه می‌دهد هنرمندان بزرگ را ببینند و آثار آن‌ها را تحسین کند.** شاهکارهای آنان ذهن را غنی می‌کند. شناخت هنرهای تجسمی به فرزندان اجازه می‌دهد زیبایی را تحسین کند.

✓ **فرزندان را بدون امتحان یا کتاب به سفری در سراسر دنیا می‌برد.** هنر، ارزش‌ها و لباس‌های سنتی اجتماعات مختلف را به فرزندان می‌آموزد.

✓ **به فرزندان احساس موفقیت می‌دهد.** برخلاف بعضی دیگر از موضوعات، هنر با خلاقیت اوج می‌گیرد. درست کردن یک مجسمه یا نواختن گیتار، به یک تفریح رضایت‌بخش تبدیل می‌شود. چنین فعالیت‌های هنری به خاطر توانایی ابراز احساسات و احساس موفقیتی که خلق می‌کنند، نهایتاً مهارت‌های تحصیلی را افزایش می‌دهند.

حتماً تصور می‌کنید با وجود همه‌ی این مزایا، مدرسه مقدار زیادی از زمان و بودجه‌اش را به برنامه‌های هنری اختصاص می‌دهد. اشتباه می‌کنید! وقتی بودجه‌ی منطقه کاهش می‌یابد، اولین برنامه‌هایی که حذف می‌شوند، هنر و موسیقی‌اند. موضوعی که برای بعضی از بچه‌ها شاهراه زندگی است، از نظر صاحبان قدرت تجملاتی غیرضروری است!

به این ترتیب این شما هستید که باید چشم فرزندان را به روی هنر باز کنید و گوش او را با آن آشنا سازید. فرزندان می‌توانند هنرمند باشد یا از هنر لذت ببرند.

شما هنرمند نیستید؟ هیچ اشکالی ندارد. زیبایی هنر به فرصتی است که برای با هم بودن خلق می‌کند. قسمت‌های بعدی پیشنهادهایی به شما ارائه می‌دهند تا بتوانید هنر را به جزئی از فعالیت‌های خانوادگی‌تان تبدیل کنید.

موسیقی

موسیقی به روح آرامش می‌بخشد و خلاقیت را افزایش می‌دهد. فرزندان را با یکی یا همه‌ی فعالیت‌های زیر آشنا کنید:

✓ **گوش دادن به انواع موسیقی.** در حال انجام دادن کارهای خانه یا خوردن غذا با یکدیگر، به موسیقی گوش دهید. در حال رانندگی به ایستگاه‌های رادیویی مختلف گوش دهید. موسیقی کلاسیک، جاز، بلوز، سنتی، محلی، گاسپل و راک را کشف کنید. اگر کسی نوعی از موسیقی را دوست دارد یا ندارد، در مورد احساسش توضیح دهید.

اگر در مورد اینکه چه نوع موسیقی گوش بدهید اختلاف نظر وجود دارد، به‌نوبت نوع موسیقی را انتخاب کنید. یک زمان در نظر بگیرید و بعد از آن نوع موسیقی را عوض کنید. کسی چه می‌داند، شاید به موسیقی محبوب یکدیگر علاقه‌مند شدید.

✓ **با هم در اجراهای زنده‌ی موسیقی شرکت کنید.** دنبال کنسرت‌های موسیقی و تئاترهای موزیکال مخصوص کودکان بگردید. به کنسرت‌های مدرسه بروید. در هوای گرم، در کنسرت‌های روباز بالا و پایین بپزید. به این ترتیب فرزندان بدون اینکه مجبور باشد یکجا بنشینند، با موسیقی آشنا می‌شود.

✓ **برای زمان‌های اوج گرفتن الهام هنری، آلات موسیقی را در دسترس نگه دارید.** نواختن موسیقی نباید حتماً گران باشد. فرزندان از نواختن بلز، دایره‌زنگی و سازدهنی هم لذت می‌برند. می‌توانید برای سنجیدن علاقه‌ی او آلات گران‌تر را کرایه کنید.

توصیه





✓ اگر فرزندان دوست داشت، او را به کلاس‌های خصوصی یا گروهی موسیقی بفرستید. او را تشویق کنید به گروه موسیقی یا سرود مدرسه بپیوندد. نواختن ساز او را به انسانی همه‌جانبه تبدیل می‌کند. فرزندان باید مسئولیتی بر عهده بگیرد و این کار آسانی نیست.

انتظار ظهور یک هنرمند درجه یک را نداشته باشید. اما بدانید اگر بتوانید سازی برایش تهیه کنید و او را به کلاس موسیقی بفرستید، چیزی بیشتر از شنیدن چند نت در انتظار شما خواهد بود.

✓ با هم آواز بخوانید. آواز خواندن انجام کارهای خانه را آسان‌تر می‌کند و قلب‌ها را دلگرم‌تر.

هنرهای بصری

کار هنری و کاردستی از بهترین راه‌های گذران وقت است. هیچ چیز به اندازه‌ی اتمام یک نقاشی یا مجسمه، روح را به اوج نمی‌برد. در اینجا پیشنهادهایی برای راهی کردن فرزندان در راه پیکاسو، ارائه کرده‌ام.

✓ با آغوش باز پذیرای پروژه‌های هنری در خانه‌تان باشید. همیشه یک مجموعه تجهیزات و وسایل هنری در خانه‌تان داشته باشید. در فصل ۷ فهرستی از این وسایل را آورده‌ام. این وسایل را هم می‌توانید اضافه کنید:

- انواع مهره
- سرپوش بطری
- دکمه
- گچ
- چوب‌پنبه
- دستمال کوچک
- جعبه‌ی تخم‌مرغ
- تکه پارچه
- پر
- اکلیل

- روزنامه/مجله
- جعبه‌ی خالی
- پیپ‌پاک‌کن
- روبان
- پولک
- قرقره
- سینی
- آبرنگ
- کاموا

در مازیک‌ها را بگذارید یا آن‌ها را در یک پلاستیک بیچید تا خشک نشوند. می‌توانید چند ساعت قبل از استفاده، مازیک‌های خشک‌شده را در استون فرو ببرید و دوباره از آن‌ها استفاده کنید.



✓ **نقاشی‌های فرزندتان را به نمایش بگذارید.** آن‌ها را روی دیوارها آویزان کنید یا روی در یخچال بچسبانید. نشان دهید که به تلاش‌های هنری او افتخار می‌کنید، هرچه هم که ابتدایی باشند.

آویزان کردن آثار هنری را در سرتاسر خانه‌تان فراموش نکنید. لازم نیست آثار هنری گران‌قیمت باشند. می‌توانید تصاویری را از مجلات ببرید یا از عکس‌های خانوادگی استفاده کنید. فروشگاه‌های موزه‌ها پوسترها و کارت‌پستال‌های ارزان‌قیمتی می‌فروشند. هرچیز چشم‌نوازی می‌تواند خوب باشد.



✓ **با هم به دیدن آثار هنری بروید.** در راه‌روی موزه‌ها قدم بزنید و در اتفاقات هنری محلی شرکت کنید. در نمایشگاه‌های احتمالی کتابخانه‌ی محل‌تان شرکت کنید. در مورد نقاشی‌ها صحبت کنید و بگویید چرا از آن‌ها خوشتان می‌آید یا نمی‌آید.

✓ **اگر فرزندتان دوست دارد، او را به کلاس‌های هنری ببرید.** مراکز اجتماعات، موزه‌های کودکان، موزه‌های هنری و دانشگاه‌ها اغلب چنین کلاس‌ها و کارگاه‌هایی را برگزار می‌کنند.

تئاتر و حرکات موزون

حرکات موزون برای ذهن و بدن مفیدند. کمی تئاتر هم به آن اضافه کنید و به این ترتیب تبدیل به فرصتی فوق العاده برای بیان ایده‌های خلاقانه می‌شود که می‌تواند منجر به موفقیت‌های دانشگاهی و اجتماعی شود. با انجام فعالیت‌های زیر فرزندتان را تشویق به رقص و ایفای نقش کنید:

✓ به کنسرت‌ها و فیلم‌های مناسب سن او بروید.

✓ با هم حرکات موزن انجام دهید. هیچ چیز به اندازه‌ی پدر یا مادری که در حال مشغول بالا و پایین پریدن است، بچه‌ای را خوشحال نمی‌کند.

✓ بازی‌های حرکتی بازی کنید، مثل:

- ایست - حرکت: موسیقی را قطع کنید و هیچ کس نباید تکان بخورد، حتی اگر موقعیت عجیب و غریبی دارد. مرتب موسیقی را قطع و وصل کنید.

- صندلی بازی: خانواده‌تان دور صندلی‌ها می‌چرخند. هر وقت موسیقی قطع شد باید یک صندلی برای نشستن پیدا کنند. همیشه تعداد صندلی‌ها یکی کمتر از تعداد افراد است و کسی که بدون صندلی مانده، از بازی بیرون می‌رود.

✓ یک چمدان پر از پوشاک و لباس‌های قدیمی داشته باشید. شاید تعجب کنید که بچه‌های بزرگ‌تر هنوز دوست دارند لباس‌های قدیمی‌شان را بپوشند.

✓ فرزندتان را تشویق به اجرای قطعات بامزه برای دوستان بکنید. اجرا راهی مؤثر برای افزایش راحتی در مقابل غریبه‌هاست.

✓ داستان‌های محبوب را با هم اجرا کنید. از فرزندتان بخواهید داستان را تعریف کند و کارگردانی هم انجام دهد. داستان‌ها، احساسات و فعالیت‌های روزمره را با پانتومیم اجرا کنید.

✓ از نمایش خانگی ملکه یا پادشاه صحنه‌ها، فیلم تهیه کنید. می‌توانید صدای او را ضبط کنید.

کتاب‌های فوق العاده را در مورد هنر و هنرمندان معروف فراموش نکنید. می‌توانید این کتاب‌ها را بخرید یا از کتابخانه به امانت بگیرید.



شرکت در درس‌ها و کلاس‌های فوق برنامه

عصبی نشوید. نمی‌خواهم توصیه کنم که کلاس‌ها و فعالیت بیشتری در مدرسه را بر فرزندان تحمیل کنید. تنها می‌خواهم فعالیت‌های فوق برنامه‌ای را که ممکن است فرزندان دوست داشته باشد، یادآوری کنم. هر کدام از این فعالیت‌ها را بسیاری از بچه‌ها (از جمله بچه‌های باهوش) دوست دارند و باعث افزایش مهارت‌هایی خاص می‌شوند.

تشویق به یادگیری زبان خارجی

به یاد سپردن حرف اضافه‌ی افعال و لیست لغات؟ وقتی متخصصان توصیه می‌کنند فرزندان زبان خارجی بیاموزند، منظورشان این جور چیزها نیست.

طرفداران یادگیری زبان می‌خواهند حتی پیش از یادگیری زبان اول، فرزند شما را با زبان دوم آشنا کنند. آن‌ها ادعا می‌کنند، کودکان:

✓ توانایی طبیعی در گوش کردن و تولید مجدد اصوات، الگوهای آهنگین و ساختار عبارتی دارند. ذهن الاستیکی آن‌ها توانایی یادگیری دو زبان را در آن واحد دارد.

✓ در اثر یادگیری زبان خارجی، زبان مادری و دیگر مهارت‌های تحلیلی آنان مانند ریاضیات پیشرفت می‌کند. فرزندان در سن خیلی پایین متوجه می‌شود که می‌تواند به یک مفهوم، به بیش از یک شیوه بپردازد و به این ترتیب توانایی‌اش در حل مشکلات بالا می‌رود.

✓ اگر یک زبان خارجی را در سن پایین یاد بگیرند، می‌توانند بعدها زبان‌های دیگر را هم بهتر صحبت کنند. دانستن زبان خارجی حساسیت فرزندان نسبت به فرهنگ‌های دیگر را افزایش می‌دهد و او را نسبت به جهان آگاه‌تر می‌سازد.

اگر فرزندان یک زبان خارجی یاد بگیرد و آن را به ذهن بسپارد، بعدها جای بهتری در بازار کار جهانی خواهد داشت. البته او را مجبور به این کار نکنید و یادگیری را مفرح نگه دارید.

چطور می‌توانید زبان خارجی را وارد زندگی خانوادگی‌تان کنید؟ آسان‌ترین راه تشویق مدرسه به برگزاری کلاس‌های زبان است. اگر مدرسه توانایی برگزاری چنین کلاس‌هایی را ندارد، می‌توانید پیشنهاد کنید که انجمن اولیا و مربیان کلاس‌ها را برگزار کند.





مهم‌ترین مشکل یادگیری زبان خارجی در سنین بسیار پایین، ماندگاری است. البته بچه‌های کوچک‌تر، سرعت یادگیری بالاتری دارند اما انتظار نداشته باشید بدون برنامه‌ریزی برای تداوم یادگیری، فرزندان بتوانند در بزرگسالی به زبانی دیگر سخن بگویند.

اگر فرزندان از شرکت در کلاس زبان سر باز می‌زنند، ناامید نشوید. می‌توانید از جایگزین‌های زیر استفاده کنید:

- ✓ از تلویزیون، سی‌دی، کاست و ویدئوهای خارجی زبان استفاده کنید.
- ✓ لغت‌نامه‌ها و کتاب‌های تصویری خارجی بخرید. بسیاری از داستان‌های مورد علاقه‌ی فرزندان به زبان دیگری نیز موجود است و می‌توانید آن‌ها را تهیه کنید.
- ✓ مشترک یک روزنامه‌ی خارجی شوید یا هر از چندگاهی یک روزنامه‌ی خارجی بخرید. به این ترتیب فرزندان می‌تواند علاوه بر دیدن لغات، با زبان مکتوب و دستور زبان نیز آشنا شود.

کنترل رسانه‌های ارتباطی

در این فصل می‌خوانیم:

- ▶ ارزیابی تأثیر رسانه‌های ارتباطی بر ضریب هوشی افراد باهوش
- ▶ محدود کردن برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی فرساینده‌ی ذهن
- ▶ کنترل هیولای بازی‌های ویدئویی و کامپیوتری
- ▶ ارزیابی اینترنت از نظر توانایی‌اش در افزودن به سلول‌های مغزی

کامپیوتر، بازی‌های ویدئویی، فیلم‌های سینمایی — خدایا! راه‌های زیادی برای وسوسه کردن فرزندان وجود دارد که با امکانات زیادی برای یادگیری خلاق آن‌ها همراه است، و در عین حال، از احتمالات ضد‌هوشمندانه‌ی آن نیز نمی‌توان غافل بود.

این فصل را بخوانید تا به عنوان پدر یا مادر بیشتر به اهمیت رسانه‌های ارتباطی در تربیت یک کودک خیلی موفق پی ببرید. در مورد اینکه تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و اینترنت در برنامه‌ی آموزشی کودکان نقش دارد یا نه، و سپس خودتان تصمیم بگیرید و بفهمید چطور می‌توانید کاری کنید تا هر وسیله‌ی ارتباطی که نمی‌خواهید، به خانه‌ی شما راه پیدا نکند.

انتخاب رسانه‌های ارتباطی الکترونیکی هوشمند

در مورد من اشتباه نکنید. من با سینما، تلویزیون، رادیو، بازی‌های ویدئویی یا کامپیوتری مخالف نیستم. این رسانه‌های ارتباطی می‌تواند شادی‌بخش و سرگرم‌کننده باشند. گاهی، برنامه‌های تلویزیونی اطلاعاتی روشن را به شیوه‌هایی زنده و جذاب ارائه می‌دهند. با قالب‌ها و جلوه‌های ویژه‌ای که امروزه در دسترس قرار دارد، می‌توانید درک کنید چرا وسایل ارتباطی برای بچه این‌قدر جذاب هستند.

اما مراقب باشید. وسایل ارتباطی مشکلات متعددی را همراه می‌آورند که با تربیت یک کودک باهوش در تضاد قرار دارد.



درک نقاط ضعف رسانه‌های ارتباطی

عمیق‌ترین مشکل با رسانه‌های ارتباطی این است که محتوای آن‌ها برای کودکان باهوش مناسب نیست: در واقع، برای هیچ بچه‌ای مناسب نیست. به علاوه، رسانه‌های ارتباطی ساعت‌های گرانبهای بازی و آموزش کودک شما را می‌بلعد.

به علاوه، بچه‌هایی که بیش از حد تلویزیون نگاه می‌کنند یا به بازی ویدئویی می‌پردازند:

✓ **پرخاشگری کلامی و فیزیکی بیشتری نسبت به دوستان محروم از رسانه‌های ارتباط جمعی خود نشان می‌دهند، چون آن‌ها روی صفحه تلویزیون خشونت و خشم را بهترین روش برای حل اختلاف می‌بینند.**

✓ **چربی ذخیره‌شده‌ی بدن آن‌ها بیشتر از کسانی است که حاضر نیستند دراز بکشند و سیب‌زمینی سرخ کرده بخورند. حرکت دادن انگشت شست برای فشار دادن دکمه‌های بازی ویدئویی فعالیت فیزیکی محسوب نمی‌شود.**

✓ **تصاویر نامناسب زیادی از جمله تصاویر بدن و نمونه‌هایی از کلیشه‌های مربوط به نقش‌های جنسیتی می‌بینند که بر بسیاری از برنامه‌ها حاکمند.**

✓ **از خلاقیت کمتری برخوردارند، چون وسیله‌ی ارتباطی به جای آن‌ها تصور می‌کند. تماشای منفعلانه‌ی این طرف و آن طرف پریدن شخصیت‌ها مانند**

بدانید چه زمانی خانواده‌ی شما بیش از حد تلویزیون نگاه می‌کنند

زمانی متوجه می‌شوید فرزندتان بیش از حد دارد تلویزیون نگاه می‌کند که:
 کند، مدام از یک برنامه به برنامه‌ی دیگر می‌رود.

✓ به روش سه کله‌پوک یا دوستانش در درس درست می‌کند. ✓ وقتی دوستانش می‌آیند، به جای بازی پیشنهاد می‌کند تلویزیون تماشا کنند.

✓ مثل مرده‌ی متحرک به صفحه‌ی تلویزیون زل می‌زند. ✓ جلوی تلویزیون غذا می‌خورد.

✓ تمام روز ردای ارغوانی باری، لباس‌های ناچیز برینتی اسپیررز (با آنکه کاملاً از مد افتاده)، یا پیژامه‌ی بت من را می‌پوشد. ✓ سر خاموش کردن تلویزیون دعوا می‌کند، با این حال بدون اینکه یک کانال را انتخاب

این نیست که خودتان دنیا را تجربه کنید. تماشای بیش از حد تلویزیون به کودکان تماشا کردن بدون توجه واقعی را می‌آموزد.

✓ **با درد و رنج دیگران کمتر همدردی می‌کنند.** بچه‌ها آن قدر این نوع صحنه‌ها را در نمایش‌ها و بازی‌ها می‌بینند که حساسیت خود را از دست می‌دهند. چقدر بد!

✓ **دنیا را مکان خطرناکی تصور می‌کنند،** چون شاهد اعمال خشونت‌آمیز بسیار و آدم‌های فاقد کنترل بوده‌اند. چند ساعت به تماشای تلویزیون بنشینید و بر خورد‌های خصمانه را بشمارید، آن وقت منظورم را می‌فهمید.

✓ **موفقیت کمتری کسب می‌کنند،** زیرا بیش از حد به صفحه‌ی تلویزیون چسبیده‌اند. در یک گزارش آمده است بسیاری از کودکان تا ۴۰ ساعت در هفته را مقابل نوعی صفحه‌ی نمایش می‌گذرانند. برنامه‌ها، ورزش‌ها، کتاب‌ها، و گردش‌های خانوادگی را مجسم کنید که کودک شما می‌تواند در آن مدت تجربه کند. این را هم تصور کنید که آن زمان صرف یادگیری می‌شود! در مطالعات متعددی اثبات شده است کودکانی که این مدت‌زمان را مقابل صفحه‌ی نمایش می‌گذرانند نمرات پایین‌تری می‌گیرند. موضوعات بیشتر تولیدات رسانه‌های ارتباطی با سریال‌های کمدی و برنامه‌های خشن و سکسی که امواج رادیویی را پر می‌کنند، سلول‌های مغزی را افزایش نمی‌دهند. وسایل ارتباط جمعی بیش از حد وقت گرانبهایی را به هدر می‌دهند که بهتر است برای آموختن و زندگی اجتماعی صرف شود.

مهرود کردن هیولای تلویزیون

این را بپذیرید که گاهی، تلویزیون و بازی‌های ویدئویی نقش پرستار بچه را بازی می‌کنند. یا افراد شرور خانواده را مثل یک آرام‌بخش رام می‌کنند. هیچ‌کس نمی‌گوید باید به کلی دو شاخه را از برق بکشید، اگرچه ترک اعتیاد فکر بدی نیست. اما محدود کردن یک عادت، بیشتر نظم‌دهنده است.

اگر کودک باهوش‌تری می‌خواهید که حضورش خوشایند باشد، بر آنچه کودک شما تماشا می‌کند و روی مدت‌زمان آن نظارت داشته باشید.

این بخش برای کمک به کودکان در کنترل هیولای رسانه‌های ارتباطی پیشنهادهایی ارائه می‌دهد.



فانوازه تان، را تمت، رژیم تلویزیون قرار برهید

زمانی را که هر کس — از جمله خودتان — تلویزیون تماشا می کند بودجه بندی کنید. آکادمی کودکان امریکا پیشنهاد می کند تماشای تلویزیون برای بچه های زیر دو سال ممنوع، تا شروع مدرسه روزی نیم ساعت، و حداکثر دو ساعت در روز برای بچه های در سن دبستان باشد.

برای اینکه همه راضی باشند، با هم یک مجله ی تلویزیون را بخوانید. برنامه ریزی کنید کدام نمایش ها در مدت مجاز تماشای تلویزیون دیده شوند. شناسایی نمایش هایی که کودک شما دوست دارد خیلی راضی کننده تر از تماشای هر چیزی است که روی صفحه نمایش داده می شود.

اسباب بازی ها، پازل ها، بازی ها، و وسایل کار هنری را نزدیک تلویزیون قرار دهید تا کودکان بی حوصله ای که معمولاً کنترل از راه دور را برمی دارند به آن ها توجه کنند. فعالیت های جایگزین را پیشنهاد کنید، مانند مطالعه، نوشتن خاطرات، یا بازی های خانوادگی. گاهی، محدود کردن رسانه های ارتباطی فقط مسئله ی کنار گذاشتن تنبلی و سرگرمی های کندتر است.



برای استفاده از رسانه های ارتباطی قانون بگذارید

روی قوانینی اساسی به توافق برسید، و به آن ها عمل کنید.

- ✓ خاموشی هر گونه رسانه ی ارتباطی پیش از رفتن به بستر.
- ✓ در شب های مدرسه تلویزیون، بازی های ویدئویی و یا حتی گپ زدن های اینترنتی نباید وجود داشته باشد، مگر اینکه مشق ها انجام شده باشد و شما با یک زنگ تفریح کوتاه مدت بعد از مدرسه موافقت کرده باشید.
- ✓ در وعده های غذای جمعی تلویزیون نباید روشن باشد. در این زمینه قاطعانه عمل کنید.

تلویزیون را دور از مرکز فعالیت های فانوازه قرار دهید

از دل بروود هر آنچه از دیده برفت. این نکته در اینجا به کارتان می آید. اما مراقب باشید تلویزیون در جایی قرار داشته باشد که خودتان بتوانید آن را ببینید یا صدای آن را بشنوید، در نتیجه بتوانید زمان و برنامه های را که فرزندتان تماشا می کند، کنترل کنید.



هرگز در اتاق فرزندتان تلویزیون نگذارید. این بهترین راه برای از دست دادن کنترل روی این است که چه چیزی تماشا می‌کند و در چه زمانی این کار را انجام می‌دهد.

هم مراقب تلویزیون باشید و هم کامپیوتر

از محتوای بازی‌های کامپیوتری فرزندتان باخبر باشید. این موضوع در زیر تیتراهای «شناختن دشمن» و «ترجیح می‌دهم فرزندم به فعالیت‌هایی بپردازد که سلول‌های مغزی را بسازد نه اینکه نابود کند.» بررسی خواهد شد. اگر آنچه می‌بینید شما را نگران می‌کند، در خاموش کردن آن تردید نکنید. احتمال دارد فرزندتان هم در مورد برنامه همان احساس را داشته باشد.

اگر می‌بینید چیزی با ارزش‌های شما مغایرت دارد یا عادت‌های ابلهانه را تقویت می‌کند، در این مورد با فرزندتان مشورت کنید. در مورد آنچه روی صفحه‌ی نمایش اتفاق می‌افتد نظر او را بپرسید. شاید از برداشتی متفاوت با آنچه مشاهده می‌کنید متعجب شوید. در مورد اینکه چرا تعقیب‌کنندگان نوجوان یا فیلم ترسناک زنبورهای قاتل را که شاید شب هر دوی شما را بیدار نگه‌دارد تأیید نمی‌کنید، توضیح بدهید.

تماشای تبلیغات مسمم‌کننده را فراموش نکنید. فرزندتان آن‌ها را تماشا می‌کند. توضیح بدهید که تبلیغ‌کننده‌ها می‌خواهند از تماشاگران پول در بیاورند، بنابراین آن‌ها تمایل دارند مبالغه کنند یا به دروغ مدعی چیزهایی شوند. بخشی از زنگ بودن، توانایی تفاوت قایل شدن میان واقعیت و هوشیگری است و مجذوب تبلیغات نشدن.



وقتی می‌فواهید، راحت باشید. برنامه‌های آموزشی را انتقاد کنید

کودک پیش‌دبستانی‌تان را به تماشای برنامه‌های آموزشی بنشانید که ثابت شده ذخیره‌ی لغات را بالا می‌برند و مهارت‌ها را افزایش می‌دهند. برای بچه‌های بزرگ‌ترتان، نمایش‌هایی را انتخاب کنید که براساس موضوعات جالب و کنجکاوکننده ساخته شده‌اند. نمایش‌های متنوع موسیقی، هنر و علوم را بررسی کنید.

به جای برنامه‌هایی که پست‌ترین الگوهای پیش‌یافتاده را تبلیغ می‌کنند، برنامه‌هایی را امتحان کنید که فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های دیگر را به طرز واقع‌گرایانه‌ای ارائه می‌دهند. دنبال برنامه‌های خانوادگی بگردید که در آن‌ها کودکانی نیستند که خیلی با اطمینان یا تمسخرآمیز رفتار می‌کنند، جواب می‌دهند، یا اول دعوا می‌کنند و بعد مذاکره. اگر شناس بیاورید، شاید یکی دو الگوی خوب پیدا کنید که برای آموختن و تفکر هوشمندانه ارزش قایل باشند.



نکته

حرف‌هایی را که در مورد وسایل ارتباطی و محصولات نرم‌افزاری زده می‌شود فراموش کنید، برای اطلاعات بیشتر در اینترنت به آدرس www.Edutainingkids.com مراجعه کنید.

در مورد فرید بازی کامپیوتری خودتان تصمیم گیرنده باشید

شما آگاهانه از این حمایت می‌کنید که کودکان به فرد دیگری شلیک کنند؟ دزدیدن اتموبیل چطور؟ یا دیدن زن‌های زیبا با لباس‌های چسبان برای قطعه‌قطعه کردنشان؟ امیدوارم این‌طور نباشد.

بنابراین چرا اجازه می‌دهید چنین نمونه‌های وحشتناکی در خانه‌ی شما وجود داشته باشند؟ آن‌ها امکان دستیابی به تحصیلات آکادمیک موفقیت‌آمیزی را که برای فرزندان در نظر دارید کاهش می‌دهند. اگر شما با اسلحه و سیگار مخالف هستید، آن‌ها را به منزل نمی‌آورید. پس چرا می‌گذارید شخصیت‌های جنجالی و بدون مغز به زندگی کودکان راه پیدا کنند؟ در اینجا والدین چه نقشی دارند؟

ضررهای بازی‌های کامپیوتری را بشناسید

برخلاف سینما و تلویزیون، بازی‌های ویدئویی تأثیر متقابل می‌گذارند. شما فرصت ندارید مثل وقتی که با هم یک فیلم سینمایی را تماشا می‌کنید در مورد تأثیر خون و خشونت فکر کنید. ناگهان، فرزند مهربان شما به مردم شلیک می‌کند. خون فواره می‌زند. اندام‌های بدن به پرواز درمی‌آیند. فرزند شما که قبلاً خشن نبوده حالا فقط برای اینکه می‌خواهد به مرحله‌ی بالاتری از بازی برود یا امتیاز بیشتری کسب کند دشمنان فرضی را در یک فضای بسته از پا درمی‌آورد. این هوشمندانه نیست.

شاید فکر کنید این‌ها فقط بازی هستند. اما بیشتر بازی‌های ویدئویی خشن هستند، و تقریباً یک‌سوم آن‌ها برخوردهای خشونت‌آمیز با زنان را برجسته می‌کنند. در بازی‌های ویدئویی خشونت هر اندازه که باشد، برای شما جای نگرانی دارد.



بدتر از همه، بازی‌های ویدئویی اعتیادآورند. بعضی بچه‌ها ساعت‌های پی‌درپی تمام حواسشان متوجه امیال غریزی، سرگرمی‌های جنسیتی، و تماشای مدام تصاویر تکراری است. اگر مغز آن‌ها در مقابل خشونت واکنش هم داشته باشد، بعد از مدت

کوتاهی بی تفاوت می‌شود. و زمان صرف‌شده برای این اعتیاد باعث کاستن از زمانی می‌شود که می‌توان از آن برای یادگیری، شرکت در فعالیت‌هایی که جسم و روح فرزندان را تقویت می‌کند، و مطالعه استفاده کرد.

پرنت نه گفتن را بیابید

والدین خیر خواه و علاقه‌مند به موفقیت فرزند باید چه بکنند؟ پیشنهاد کنید بازی کامپیوتری که فرزندان به اصرار می‌خواهد اول کرایه شود. درجه‌بندی آن را ببینید، دقت کنید سن مناسب تعیین شده برای بازی، با سن فرزندان مطابقت داشته باشد. بعد قبل از فرزندان همه‌ی مراحل بازی را مرور کنید. معمولاً خشونت از یک مرحله‌ی بازی به مرحله‌ی دیگر بالا می‌رود.

اگر ثابت شد آن بازی برای سلامت هیجانی کودک شما زیان‌آور است، آن را در منزلتان نگه ندارید. در این مورد اصلاً تسلیم خواسته‌های او نشوید.

زمانی که از خرید یک بازی کامپیوتری تهاجمی خودداری می‌کنید، وقت این نیست که همه‌ی تصمیمات غلط فرزندان را به او یادآوری کنید. «تو همیشه بدترین بازی‌ها را انتخاب می‌کنی، یا آهنگ‌ها یا مدل‌های مو، یا هر چیز دیگری.» از تحقیر کردن تنها چیزی که نصیب شما می‌شود بزرگ‌تر شدن سیاهچاله‌ی رابطه‌ی والد فرزند است. بهتر است این کارها را بکنید:



✓ چنین چیزی بگویید، «ما برای این بازی کامپیوتری پول نمی‌دهیم، چون من در خانه‌مان تصاویر خشن و جنسیتی نمی‌خواهم.»

✓ بدانید که فرزندان به احتمال زیاد در خانه‌ی یک دوست به این بازی مشغول خواهد شد. اما به او هشدار بدهید مراقب کارهایی باشد که بیرون از منزل انجام می‌دهد. این را که بگویید، فرزندان متوجه می‌شود شما هالو نیستید، بلکه مادر یا پدر دلسوزی هستید که اغلب به قضاوت و شعور او اعتماد دارد.

✓ در مورد بازی‌های تهاجمی با هم بحث کنید. به دلایل علاقه‌ی فرزندان به آن بازی گوش داده و در مورد بازی تبادل نظر کنید. بگذارید افکارشان با هم برخورد داشته باشند، حتی اگر به خاطر این یا آن دلیل نظرتان را تغییر نمی‌دهید. نگذارید یک بازی در گفتگوی خوب خانوادگی خلل ایجاد کند.

استفاده از اینترنت: معایب و ماسن - در مورد آن چه باید کرد

در این تردیدی نیست: کامپیوترها ماندگارند. با هر پیشرفت فناوری، کامپیوترها در دنیای اطلاعات جلوتر می‌روند. وقتی موضوعی به بخش جستجو ارائه می‌شود، وبسایتی که به آن مراجعه شده به جستجو می‌پردازد. فرزندان می‌توانند در مورد سازمان‌ها و کتابخانه‌ی کشور تحقیق کنند. می‌توانند با چند ضربه به صفحه‌ی کلید به کشورهای دیگر سفر کنند.

کامپیوترها به عنوان ابزار یادگیری از توانایی بی‌اندازه‌ای برخوردارند. بازی‌های کامپیوتری می‌توانند پایه‌گذار مهارت‌های اصلی کودکان باشند و مبنای دانش پایه‌ی او را توسعه دهند. برای مثال، چنین سایت‌هایی اطلاعات دقیقی ارائه می‌دهند که توان ذهنی را بالا می‌برد:

- ✓ بیشتر وبسایت‌های هر کشوری بخش‌هایی مناسب کودکان دارند که تاریخ یک سرزمین، جغرافیای آن، اقتصاد، مناظر خاص، و چگونگی مردم و محل زندگی آن‌ها را توضیح می‌دهد.
- ✓ بیشتر موزه‌ها، مکان‌های تاریخی، و باغ وحش‌ها در مورد موضوعات تحت پوشش مجموعه‌های خود مطالب تحقیقی خوب و دقیقی را به صورت آنلاین ارائه می‌دهند.
- ✓ کتابخانه‌های محلی و دانشگاهی یا سایت‌های مرتبط با کودکان دارند و به صورت آنلاین منابع معتبر را در اختیار محققان جوان می‌گذارند.

اما دانستن شیوه‌ی کار با کامپیوتر آن قدر که بازارباب‌ها اصرار دارند ما باور کنیم، برای کودکانی با اطلاعات آکادمیک بالا ضروری است؟ درک فناوری، دانستن چگونگی دستیابی به اطلاعات به صورت آنلاین، و مشکل نداشتن در پردازش برای کسب موفقیت در دنیای مدرن ضرورت دارد. اگرچه، بسیاری از معلمان آگاه تأکید دارند دانش‌آموزان علاوه بر اینترنت از منابع دیگر هم برای کسب اطلاعات مورد نیاز خود برای یک پروژه استفاده کنند. چرا؟ برای اینکه به‌جز وبسایت‌هایی که به آن‌ها اشاره کردم، وبسایت‌های معدود دیگری تحت کنترل قرار دارند. هرکسی می‌تواند هر چیزی را به صورت آنلاین در کامپیوتر قرار دهد. شاید فرزندان قادر به تشخیص درست یا نادرست بودن مطالب نباشد. و بسیاری از کودکان فکر می‌کنند اینترنت یک وسیله‌ی تقلب، برای کپی کردن بدون مجازات اطلاعات درست است.



در سال ۲۰۰۲، نیمی از دانش‌آموزان یک کلاس در کانزاس از یک وبسایت اطلاعاتی گرفتند و آن را بدون ذکر مأخذ، کلمه به کلمه در مقاله‌های درسی خود آوردند. معلم متوجه تقلب آن‌ها شد و برای آن مقاله‌ی که نیمی از نمره‌ی آخر ترم بود به همه‌ی دانش‌آموزان نمره‌ی مردودی داد. در نتیجه دانش‌آموزان تراز اول در پایان ترم معدل‌های متوسطی گرفتند. والدین به مدرسه هجوم آوردند و ادعا کردند عزیزانشان اصلاً نمی‌دانستند دارند تقلب می‌کنند. عجیب اینکه، مدرسه طرف دانش‌آموزان و والدین را گرفت و معلم استعفا داد. فرزند باهوش شما باید بداند که نمی‌تواند مطمئن باشد با او هم مثل این دانش‌آموزان رفتار خواهد شد.



در بیشتر موارد، اطلاعات چاپی با توجه به سن فرزندان و سطح مهارت‌هایش نوشته می‌شوند و معمولاً دقت آن‌ها تحت کنترل قرار دارد. اینترنت عموماً چنین نیست.

پیش از آنکه کامپیوتر در قلب فرزند باهوشتان جا باز کند، جدول ۱-۱۲ را مطالعه کنید. محاسن و معایب ورود سریع فناوری‌های بررسی‌نشده‌ی فراوان را به خانه‌تان بسنجید.

جدول ۱-۱۲ محاسن و معایب کامپیوتر برای کودکان باهوش

معایب	محاسن
دسترسی آسان به اطلاعاتی که ممکن است مورد پسند شما نباشد؛ از قبیل رویارویی بچه‌ها با مجموعه‌ی عظیمی از بازاریابی‌های اینترنتی	دستیابی گسترده‌تر به مجموعه‌ی عظیمی از اطلاعات
شیوه‌ی نوشتن ای‌میل دست‌ورزبان را بدتر می‌کند.	آسان کردن نوشتن و دوباره‌نویسی تکالیف مدرسه.
برنامه‌ی بررسی دیکته‌ی متن توانایی در نوشتن دیکته را به‌طور کلی کاهش می‌دهد.	بهبتر کردن ظاهر کار تمام‌شده
منابع اینترنتی همیشه دقیق نیستند و با آخرین اطلاعات همخوانی ندارند. این شیوه کسانی را که فقط به منابع اینترنتی متکی هستند به محققان تبدیلی تبدیل می‌کند.	تحقیق را آسان می‌کند.

جدول ۱-۱۲ محاسن و معایب کامپیوتر برای کودکان باهوش

اطلاعات را به سرعت در دسترس و اکنش‌های سریع، انتظار فرزندتان برای دریافت تصاویر غیرواقعی آنی را افزایش می‌دهد. قرار می‌دهد. تمرکز بصری روی درس‌هایی که بر صفحه‌ی مونیتور دیده می‌شوند رشد سایر حواس را کاهش می‌دهد.

به بچه‌ها فرصت برقراری درندگان جنسی مدام در اتاق‌های چت در کمین ارتباط و ملاقات با افراد جدید را می‌دهد. نادیده، مانع رشد احساسات و مهارت‌های شنیداری محصول برخورد رویارو در کودک می‌شود. کودکان برای رشد اجتماعی و عاطفی، نیازمند برخورد چهره به چهره با انسان‌های دیگرند.

عناصر گرافیکی و جلوه‌های ویژه بمباران مدام انتخاب‌های بدون برنامه، ناآرامی توجه کودک را جلب می‌کند. و کاهش تمرکز را تشدید می‌کند، به خصوص برای مسائلی که باید مرحله به مرحله حل شوند. بازی‌های معتادکننده وقت گرانبهای بازی و مطالعه‌ی کودک را از او می‌دزدند.

هزینه‌ی ناچیز ارتباط یا ای‌میل و چت‌روم‌ها وقت را می‌بلعند. برای تحقیق همراهی با بازی‌ها و فناوری‌های تازه باید بهای سنگینی پرداخت.

نگران نباشید که بچه‌ی شما بدون مهارت‌های کامپیوتری در مسابقه‌ی تحصیلی عقب می‌ماند. تحقیقات نشان داده کودکان، مهارت‌های کامپیوتری، مثل برنامه‌ریزی دستگاه ضبط ویدئویی را در هر سنی به راحتی یاد می‌گیرند.



سوءاستفاده‌ی کاربران چت‌روم‌ها (اتاق‌های گپ) از

فرزندتان

ای‌میل. پیغام فوری. انتظار داشته باشید فرزندتان برای ارتباط با دوستانش و مسلماً بیشتر از آن برای تکالیف مدرسه، به همان اندازه از اینترنت استفاده کند که شما

در سن او از تلفن استفاده می‌کردید. اگر شما شبیه بعضی از دوستان دوران کودکی من باشید، احتمالاً صحبت‌های تلفنی‌تان خیلی زیاد بوده است.

این راه‌های ارتباطی می‌تواند به چیزی بیش از گپ زدنی ساده با دوستان ختم شود. براساس تحقیقی که روی دخترهای ۱۲-۱۱ ساله انجام گرفته:



✓ گفتگوی آنلاین به آن‌ها امکان می‌دهد آزادانه‌تر حرف بزنند، به‌خصوص در مورد مسائل احساسی. (بالا رفتن سطح مهارت‌های ارتباطی بخش خوب ماجراست.)

✓ گفتگوی آنلاین به جای دیدار از نزدیک باعث می‌شود موقع صحبت با دیگران اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشیم. به دلایلی، پسرها در برخورد آنلاین از آن‌هایی که در مدرسه موی دخترها را می‌کشند ملایم‌تر به نظر می‌رسند. حداقل، آن‌ها می‌خواهند دخترهایی که آنلاین هستند این‌طور فکر کنند. (این ماجرا می‌تواند شکل دیگری هم پیدا کند. افزایش اعتمادبه‌نفس همیشه چیز خوبی‌ست. اما چه کسی می‌خواهد فرزند دلبندهش در خارج از مدرسه با کسی از جنس مخالف رابطه پیدا کند؟)

✓ راه‌اندازی کامپیوتر هجوم فیلم‌ها و تصاویر غیراخلاقی را با خود به همراه می‌آورد. (این خبری هولناک و وحشت‌آور است که به اطلاعات مورد استفاده‌ی چت‌روم‌ها اضافه می‌شود.)

منظور از همه‌ی این‌ها چیست؟ اینکه شما باید بر کار کودکان با کامپیوتر نظارت داشته باشید.

خرید هوشمندانه‌ی کامپیوتر

- | | |
|--|---|
| <p>✓ حساب کنید افراد خانواده از کامپیوتر در چه زمینه‌ای می‌خواهند استفاده کنند: پردازش، صفحات گسترده، کارهای گرافیکی، دانلود کردن موسیقی، بازی.</p> | <p>تقریباً هر شش ماه یک‌بار تجهیزات کامپیوتری جدید (سخت‌افزار) و برنامه‌های (نرم‌افزار) جدید به بازار عرضه می‌شوند. شرکت‌ها می‌دانند وقتی شما استفاده از کامپیوتر را شروع کردید، مدام آخرین انواع آن‌ها را می‌خرید. اما شما مجبور نیستید برای حرکت پایه‌بای همسایه‌های متخصص کامپیوترتان، جدیدترین وسایلی را که به بازار عرضه می‌شود بخرید. به جای آن، نیازهای خانواده‌تان را بسنجید و دنبال کمترین قیمت‌ها بگردید. این‌ها توصیه‌هایی برای خرید کامپیوتر است:</p> |
| <p>✓ کامپیوتری انتخاب کنید که برای انجام برنامه‌های مورد نظرتان به اندازه‌ی کافی رم یا حافظه داشته باشد. برنامه‌های متعدد حداقل برای همین نوشتن ۲۵۶ مگا بایت رم یا حافظه لازم دارند. معمولاً می‌توانید در صورت تغییر نیازهایتان بدون خریدن</p> | |

✓ دنبال خرید بروید. بعد از آنکه در مورد مشخصات مورد نیازتان تصمیم گرفتید، مجله‌های کامپیوتر را مطالعه کنید. به فروشگاه‌های متعدد بروید، چون قیمت‌ها، حتی در مورد یک مارک مشخص، خیلی با هم فرق دارند. درخواست کنید خدمات پس از فروش می‌خواهید. احتمال دارد برای نصب کامپیوتر با اینکه چه محصولات اضافه‌ای را باید بخرید به کمک نیاز داشته باشید.

✓ برای صرفه‌جویی کامپیوتر مدل سال قبل یا کامپیوتر دست دومی را بخرید که به‌روز شده است. اگر باز خیلی گران تمام می‌شود، فرزندتان را به کتابخانه بفرستید. در بیشتر کتابخانه‌ها می‌شود به‌طور مجانی به کامپیوتر و اینترنت دسترسی داشت، در نتیجه فرزندتان می‌تواند هر دو را تجربه کند بی‌آنکه دیناری خرج کرده باشید.

✓ نرم‌افزارهایی بخرید که برای سنین مشخصی درست شده‌اند. اول به فکر خرید یک برنامه‌ی حرفه‌چینی باشید. این کار به فرزندتان کمک می‌کند در مورد استفاده از صفحه کلید مهارت کامل پیدا کند. دنبال خرید نرم‌افزاری باشید که پیام رسیده را فیلتر کند و نگذارد فرزندتان به وب‌سایت‌ها و چت‌روم‌هایی که شاید شما زنده بدانید دست پیدا کند.

✓ برای توصیه‌هایی در مورد روش‌های وارد کردن کامپیوتر به زندگی یک کودک باهوش به بنیاد آموزشی کامپیوتر آنلاین به این آدرس مراجعه کنید

www.computer learning.org

یک کامپیوتر جدید با هزینه‌ی اندک رم را افزایش دهید.

✓ سخت‌افزاری بخرید که برای ذخیره کردن فایل‌های برنامه‌ی متعدد، تصاویر، موسیقی و ویدئو فضای سخت‌افزاری (جی بی یا گیگا بایت) بالایی داشته باشد. اگر می‌خواهید فایل‌های معمولی را ذخیره کنید، ۲۰ یا ۴۰ گیگا بایت کافی خواهد بود. در غیر این صورت، به دنبال ۶۰ گیگا بایت یا بیشتر بروید. مانند رم، فضای بیشتر را بعداً می‌توان به آن اضافه کرد.

✓ برای دستیابی سریع‌تر به اطلاعات از طریق اینترنت (به وسیله‌ی مودم یا با دی‌اس‌ال که گران‌تر اما سریع‌تر و پیچیده‌تر است با مرتبط شدن با مودم کابلی) راه مناسبی انتخاب کنید. مسئله‌ی هزینه‌ی ماهانه‌ی شرکتی را که شما را به اینترنت مرتبط می‌کند در نظر داشته باشید، اگرچه هنوز ارائه‌ی خدمات مجانی، مثل هات‌میل، وجود دارد.

✓ در مورد سایر امکاناتی که می‌خواهید به ملحقات یواس‌بی اضافه شود تصمیم بگیرید: سی‌دی رایتر یا دی‌وی‌دی رایتر برای دانلود کردن فایل‌های موسیقی و فایل‌های حمایتی؛ یک درایو دی‌وی‌دی برای استفاده از دی‌وی‌دی‌های سینمایی در کامپیوتر، کارت‌های گرافیکی ویدئویی برای راه‌اندازی آخرین بازی‌های دی-۳؛ و یک مویتور رنگی برای دیدن بازی‌ها. فقط بعضی از این‌ها برای بچه‌های باهوش لازم هستند. ببینید کدام یک از آن‌ها ضرورت ندارد.

از عقل سلیم کامپیوتر استفاده کنید

یک کتاب قابل فهم در مورد جستجو اینترنتی برای کودکان و روشن کردن بزرگ‌ترها، یاران تکلیف‌خانه: چگونه نمره‌ی الف را به دست بیاوریم؟ نوشته‌ی بیل تامپسون (بیگ فیش) است. بهترین روش استفاده از اینترنت به عنوان یک وسیله‌ی آموزشی عالی در این کتاب آمده است.

آنچه در کتاب مطرح نشده چیزهای بدی است که با بی‌خطرترین گشت‌های اینترنتی همراه می‌شوند: کلاهبرداری تبلیغاتی، ای‌میل‌هایی با لحن‌های زننده، تصاویر غیراخلاقی، و ویروس‌هایی که سخت‌افزار شما را نابود می‌کنند، آدرس‌های اینترنتی شما را از بین می‌برند، و چیزهایی را در برابر فرزندان قرار می‌دهند که چندان هوشمندانه نیست. قسمت خوب ماجرا این است که اینترنت فرزندان را به همه‌جا می‌برد. قسمت بد نیز این احتمال است که کودکان ممکن است به وسوسه‌ی کسی که در اینترنت با او آشنا شده به هرجا کشیده شود.

با وضع چند قانون پیشگیرانه از فرزندان محافظت کنید:

- ✓ **خودتان استفاده از کامپیوتر و شیوه‌ی استفاده‌ی آنلاین را یاد بگیرید.** برای اینکه بتوانید به بهترین شکلی به فرزندان کمک کنید تا از اینترنت به صورت مؤثر و عاقلانه استفاده کنند باید کار با این وسیله را بدانید. رمز عبورشان را پنهان نگه دارید تا فرزندان نتوانند برنامه‌ها را، به‌خصوص آن‌هایی که مانع از دستیابی کودکان به برنامه‌های نامناسب می‌شوند، تغییر دهند.
- ✓ **کامپیوتر را در جایی قرار دهید که خودتان بتوانید صفحه را ببینید.** خودتان را با این فکر فریب ندهید که چون کامپیوتر در خانه‌ی شماست خطری فرزندان را تهدید نمی‌کند.
- ✓ **بر استفاده‌ی فرزندان از اینترنت نظارت داشته باشید.** مراقب تهاجمات آنلاین باشید، به‌خصوص اگر سن فرزندان کم است و اینترنت برایشان تازگی دارد. بدانید فرزندان به کدام سایت‌ها سر می‌زنند و چه چیزهایی را در کامپیوتر بارگذاری می‌کند. سایت‌های خوب را برای مراجعه‌ی مجدد علامت‌گذاری کنید.
- ✓ **فهرست دوستان فرزندان و آدرس‌هایش را مرور کنید.** شرح حال مختصر او و اینکه چگونه خودش را معرفی کرده را بررسی کنید. افراد ناشناس را حذف کنید. به او کمک کنید به‌طور منظم فایل‌ها و ای‌میل خود را پاک کند.





آنلاین شدن را به یک فعالیت خانوادگی مطمئن، آموزنده و سرگرم‌کننده تبدیل کنید.

✓ برای ارائه‌ی اطلاعات شخصی به صورت آنلاین قوانین سختی بگذارید. به فرزندان هشدار دهید هرگز اسامی خانوادگی (از جمله نام خودش) یا آدرس، شماره‌ی تلفن، اسم مدرسه، عکس، یا اطلاعات کارت اعتباری را برای بیگانه‌هایی که آنلاین هستند نفرستد.

به فرزندان بفهمانید بیگانه‌هایی که این اطلاعات را داشته باشند می‌توانند مطالب بی‌مصرف ناخواسته‌ای را که به اسپم معروف است برایش بفرستند، یا به او آسیب برسانند. اگر فرزندان خواست با کسی که به صورت آنلاین با او آشنا شده ارتباط داشته باشد، فرستادن آدرس ای‌میل کم‌خطرتر است.

✓ به فرزندان هشدار دهید وقتی آدم‌هایی مثل موارد زیر آنلاین هستند جواب آن‌ها را ندهد، اما شما را از موضوع مطلع کند:

- کسی که متن نوشته‌اش باعث ناراحتی او می‌شود.
- کسی که از فرزندان می‌خواهد بدون اطلاع والدینش با او از نزدیک ملاقات کند.
- چیزهایی در مخالفت با خانواده‌اش، دوستانش، نژاد، یا مذهبش می‌گوید.
- پیام‌هایی می‌فرستد که تهدیدآمیز است، از نظر جنسی صراحت دارد، یا در آن‌ها به اقدامات فرقه‌ای یا خشونت‌آمیز اشاره شده است.

پایه گذاری عادت‌های تحصیلی درازمدت

در این فصل می‌خوانیم:

- ▶ انجام تکالیف و مطالعه را از نظر اهمیت در درجه‌ی اول قرار دهید
- ▶ فضایی ایجاد کنید که برای انجام تکالیف مناسب باشد
- ▶ بیابید که چه چیزی تکلیف خانه را هوشمندانه‌تر می‌کند
- ▶ مطالعه برای امتحانات

پیش‌آگاهی داشته باشید. اگر نظم تکالیف خانه و امتحانات را تا کنون ندیده‌اید، آن‌ها به صورت گزارش کار، تصاویر گوناگون، گزارش‌ها، پروژه‌های علمی و پوستر انتظارتان را می‌کشند. انجام تکالیف خانه و یادگیری (فعالیت‌هایی که فرزندان‌تان معمولاً زیر نظر شما انجام می‌دهند) برای اینکه دانش‌آموزان باهوشی بشوند حیاتی است.

تکالیف خانه به شاگردان باهوش کمک می‌کند نظم دادن به خود و زمانبندی فعالیت‌هایشان را پایه‌گذاری کنند. فرزندان با انجام تکالیف خانه و مطالعه برای امتحانات، مسئولیت‌پذیری را در برابر زندگی می‌آموزد. این فصل شما را آماده می‌کند تا بتوانید به فرزندان باهوش‌تان کمک کنید تا از انجام تکالیف خانه نهایت استفاده را بکنند.

کار مدرسه را در منزل در درجه‌ی اول اهمیت قرار دهید

وقت آن رسیده که احساسات منفی خودتان را از روزهای مدرسه و انجام تکالیف باقیمانده فراموش کنید. از اینکه رفتار احتمالی والدینتان را پیش گرفته و فرزندان را رها کنید و به او بگویید خودت با کارهایت کنار بیا بپرهیزد. در قرن بیست و یکم تکلیف مدرسه باید یک فعالیت خانوادگی برای تربیت دانش‌آموزان باهوش‌تر باشد. هرچه زودتر این مفهوم را بپذیرید، بیشتر می‌توانید در فرزندان اشتیاق به وجود بیاورید.

بچه‌ها باهوشند. اگر فرزندان ببینند به بازی‌های فوتبال یا حراج انجمن اولیا و مربیان بیشتر از تکلیف مدرسه توجه دارید، برای انجام تکلیف مدرسه تلاش کمتری می‌کند. هر چه شما صمیمانه‌تر به یادگیری و انجام تکالیف توجه نشان دهید، فرزندان موفق‌تر خواهد بود. این‌ها روش‌هایی هستند که به کمک آن‌ها می‌توانید نشان بدهید برای فرزندان و اینکه تکالیف خود را به بهترین شکل انجام بدهند اهمیت قابلید.

✓ **با فرزندان در مورد اهمیت تکالیف خانه در یادگیری بهتر صحبت کنید.** سخنرانی نکنید، چون باعث می‌شود فرزندان، به خصوص در سنین بالاتر، برایتان پشت چشم نازک کنند. فقط روی این تأکید کنید که تکلیف خانه کار آن‌هاست. بگویید از آن‌ها انتظار دارید در مورد انجام تکالیف خانه هم مثل هر چیز دیگری واقعاً تلاش کنند. البته شما می‌خواهید با ارزش قابل شدن برای هر تلاش صمیمانه‌ای، انتظارات خانواده را در سطح بالایی نگه دارید.

✓ **با سؤال در مورد تکالیف خانه هنگام شام یا هر زمان دیگری که افراد خانواده دور هم جمع شده‌اند، حرفتان را بزنید.** شما درباره‌ی کارتان حرف می‌زنید. چرا نباید در مورد فرزندان همان‌طور رفتار کنید؟ از نطق‌های پرطمطراق همراه با سؤال‌هایی که جوابشان بله و نه است و مانع از ادامه‌ی صحبت می‌شود پرهیز کنید. «امروز خیلی مشق داری؟» برای نشان دادن توجهتان راه‌های بهتری وجود دارد، «بیا با هم ببینیم چه تکالیفی داری.» «جالب‌ترین موضوع توی این فصل تاریخ را که تازه خوانده‌ای برایم تعریف کن.» «این فکرهای جالب را برای داستانت از کجا آورده‌ای؟»

✓ **در بحث‌های سر وعده‌های غذا پروژه‌های مفصل‌تر را مطرح کنید.** اگر فرزندان نظریات دیگران را بپذیرد هر کسی می‌تواند در مورد تکالیف او ابراز عقیده کند و این مانعی ندارد. شما در بحثی عادی می‌توانید زیرکانه بر چگونگی روند انجام پروژه‌ی تکلیفی فرزندان نظارت کنید. و در این صورت فرزند سختکوش شما احساس می‌کند برای زحماتش ارزش قایلید.

اگر شما به انجام تکالیف خانه اهمیت بدهید، فرزندان هم به آن‌ها اهمیت خواهد داد.



ایجاد فضای مناسبی برای انجام تکالیف خانه

یک راه نشان دادن اینکه انتظار دارید انجام تکالیف خانه در درجه‌ی اول اهمیت قرار داشته باشد، ایجاد محیطی است که بتوان در آن کار کرد. بهترین فضا برای انجام

تکالیف مدرسه، محلی است که برای یادگیری مناسب باشد و به فرزندتان بگویید که باید در آن محل به‌طور جدی کار کند. از دعوا، بازی کامپیوتری، و هیچ‌چیز دیگر به‌جز تکالیف مدرسه در آن مکان خبری نیست.

اما آگاه باشید که بچه‌ها در مورد اینکه کجا می‌توانند بهتر کار کنند با هم فرق دارند، و این عیبی ندارد.



من دوستانی دارم که سعی کرده‌اند برای درس خواندن پسرشان یک محیط بی‌نقص ایجاد کنند. آن‌ها یک میز تحریر و یک صندلی راحت خریدند و در اتاق خوابش قفسه‌های کتاب نصب کردند. فکر کردند این اتاق برای درس خواندن ایده‌آل است، چون با قسمتی از خانه که بیشتر فعالیت‌ها در آن انجام می‌شد فاصله داشت. اما هر شب قبل از شام، پسرشان کتاب‌ها و کاغذها و قلم و مدادش را برمی‌داشت و پشت میز آشپزخانه می‌نشست. ترجیح می‌داد وقتی مادرش دارد آشپزی می‌کند نزدیک او باشد. موقع درس خواندن دوست داشت دور و برش شلوغ باشد و می‌خواست کسی نزدیکش باشد و به سؤال‌هایش جواب بدهد. آنچه والدینش معتقد بودند برای موفقیت در انجام تکالیف مدرسه حیاتی است، برای پسر آن‌ها به نکته‌ای منفی تبدیل شد.



این موضوع چه معنایی برای شما و نحوه‌ی درس خواندن فرزندتان دارد؟ نسبت به شیوه‌ی کار کردن فرزندتان حساس باشید، حتی اگر با روش شما فرق داشته باشد. قبول کنید بعضی از بچه‌ها با چشم‌پند در غار بهتر کار می‌کنند، درحالی‌که بقیه به این نیاز دارند که در اطرافشان توده‌ای از جمعیت حضور داشته باشند.



عامل دیگری که باید در نظر گرفت، این است که می‌خواهید برای پاسخ دادن به سؤال‌ها و حل مسائل تا چه اندازه دخالت داشته باشید. کار کردن در نزدیکی فرزندتان باعث می‌شود در دسترس باشید. نکته‌ی مهم پیدا کردن یک نقطه با نور مناسب است که فرزندتان بدانند ویژه‌ی کار کردن است، حالا می‌خواهد اتاق خواب باشد، یا آشپزخانه، یا در زیرزمین پشت میز تحریر، میز معمولی یا کوسن‌های خشک.

در مورد میزان صدا هم همین اندازه تفاوت وجود دارد. بچه‌هایی را می‌شناسم که برای تمرکز به اتاق‌های ضد صدا نیاز دارند. بچه‌هایی را هم دیده‌ام که با هدفون در کافه تریایی شلوغ درس می‌خوانند. و بچه‌هایی را هم فراموش نکنید که موقع انجام تکالیف مدرسه‌شان تلویزیون تماشا می‌کنند. هرگز فکر نکنید به خاطر اینکه فرزندتان تکالیف خود را در میان سروصدای سی‌دی‌ها انجام می‌دهد، برنامه‌ی آموزشی شما را خراب کرده است، بلکه برای بعضی بچه‌ها این سروصدا مفید است.

بهترین زمان را برای درس خواندن مشخص کنید

هر کودکی برای کار برنامه‌ی متفاوتی دارد. اگر فرزندان ترجیح بدهد تکالیف درسی‌اش را درست بعد از مدرسه انجام بدهد، با اقبال روبه‌رو بوده‌اید. شاید فرزندان دوست داشته باشد عصرها آزاد باشد یا متوجه شود وقتی هنوز در حال و هوای مدرسه است بهتر کارهایش را انجام می‌دهد. یا شاید شما برایش برنامه‌ریزی می‌کنید. شما اعتقاد دارید که بچه‌ها باید اول کار کنند و بعد به بازی بپردازند.

اگر روش اول انجام دادن تکالیف روش شماست، متوجه باشید شاید فرزندان بعد از یک روز طولانی در مدرسه به کمی استراحت نیاز داشته باشد. شاید فرزند شما یکی از آن بچه‌هایی باشد که بعد از ساعت‌ها تمرکز برای تخلیه‌ی انرژی خود به این طرف و آن طرف دویدن نیاز دارد. یا اینکه احساس کنید بعد از مدتی مشغول شدن به فعالیت‌های دیگر با تمرکز بیشتری درس می‌خواند. این هم ایرادی ندارد.

اما حواستان به وقت‌کشی‌ها باشد. می‌دانید وقتی فرزندان دور میز کارش این‌پا و آن‌پا می‌کند، و برای انجام ندادن تکالیفش پشت سر هم برایتان دلایل بی‌اساس می‌آورد: «سگ باید به گردش برود»، «فقط پنج دقیقه‌ی دیگر تا این برنامه‌ی تلویزیونی تمام شود». این کودک برای انجام هیچ کاری نظم ندارد، چه برسد به انجام تکالیف مدرسه.



وقت این است که شما نقش خود را به عنوان معلم انجام تکالیف مدرسه بپذیرید. فرزند شما هر روحیه‌ای که داشته باشد، با او در مورد بهترین زمان و مکان برای انجام تکالیف مدرسه کنار بیایید. بعد از او را وادار کنید برنامه‌اش را به‌طور منظم انجام بدهد. اگر فرزندان به زنگ تفریحی بعد از مدرسه نیاز دارد تا استراحت کند، پیشنهاد کنید کارش را بعد از یک غذای سبک و حمام شروع کند. یا رودرو و یا اگر بیرون از خانه کار می‌کنید با تلفن، مدتی با فرزندان در مورد روزی که داشته صحبت کنید. اگر فرصتی برای بازی یا مدتی در تنهایی بودن به او کمک می‌کند دوباره حواستش را جمع کند، اجازه بدهید یک ساعت دیرتر تکالیف مدرسه را انجام بدهد.

با فرزندان در مورد زمانی که بیشتر از هر وقت دیگر می‌توانید با حواس جمع به آن‌ها کمک کنید صادق باشید. اگر شما روزی بیشتر از هشت ساعت کار می‌کنید، به محض پا گذاشتن به خانه نمی‌توانید با خوش‌اخلاقی فشار انجام تکالیف مدرسه را تحمل کنید. یا اگر ۴:۰۰ صبح بیدار شده‌اید و لباس شسته‌اید و بچه‌ها را برای رفتن به مدرسه آماده کرده‌اید و خودتان حاضر شده‌اید و سر کار رفته‌اید، به فرزندان

بفهمانید بعد از ساعت نه شب از شما در مورد تکالیف مدرسه چیزی پرسیدن ممکن است خطرناک باشد.

برنامه‌ی همه را مشخص کنید، اجازه ندهید پربارترین زمانی که برای آن برنامه‌ریزی کرده‌اید زیاد به تعویق بیفتد. هرگز نمی‌دانید چه زمانی یک مسئله‌ی کسر دشوار، مشکلی در نوشتن، یا استفاده‌ی کس دیگری از کامپیوتر با ساعت‌های استراحت شما تداخل خواهد کرد. با دیر شروع کردن کار ممکن است انجام تکالیف مدرسه تا شب طول بکشد که همه به‌شدت خسته‌اند و از وقت خواب فرزندان نیز گذشته است.



یک راه خوب برای اطمینان از انجام تکالیف مدرسه در زمان مشخص، یک برنامه‌ریزی کاری خانوادگی است. با هم قرار بگذارید همه‌ی افراد خانواده چه زمانی می‌توانند کارهایشان را، چه تکالیف مدرسه باشد و چه رسیدگی به صورت حساب‌هایی که باید پرداخت، به یک اتاق بیاورند و انجام بدهند، و در مورد ساعت این کار با هم به توافق برسید. وقتی در کنار فرزندان کار می‌کنید، می‌توانید در انجام تکالیف کمک کنید، و همزمان کارهای خودتان را هم انجام بدهید. در نتیجه، فرزندان به انجام تکالیف، به جای کاری خسته‌کننده و اجباری، به عنوان یک فعالیت سرگرم‌کننده‌ی خانوادگی نگاه می‌کنند. مهم‌تر اینکه فرزندان عادت‌های کاری خوب شما را الگو قرار می‌دهند و فکر می‌کنم این بهترین تشویق ممکن است.

ذخیره کردن لوازم ضروری

بخشی از تبدیل شدن به یک دانش‌آموز خوب به آمادگی برای کار، حتی در منزل، بستگی دارد. انواع وسایل مورد نیاز مانند کاغذ، مداد، مدادشمعی، ماژیک، کاغذ رسم و مقوا را در محل انجام تکالیف ذخیره کنید. با این کار مجبور نیستید برای هر کار مدرسه‌ی جدید دوان دوان برای خرید بروید، و فرزند شما هم هر روز وقت گرانبه‌اش را صرف گردآوری لوازم کار نمی‌کند. لازم نیست به شما یادآوری کنم نیمه‌شب دنبال مقوا گشتن برای انجام کار مدرسه‌ی روز بعد چقدر برایتان دشوار خواهد بود.



یک راه حل دیگر این است که جعبه‌ای مخصوص انجام تکالیف مدرسه داشته باشید و آن را از وسایل لازم پر کنید. جعبه را در جای معینی بگذارید. آوردن جعبه به کاری روزمره تبدیل می‌شود و نشان می‌دهد ساعت انجام تکالیف رسیده است.

نکات مهم در باره‌ی استفاده از کامپیوتر

- ✓ کامپیوترها اطلاعات ارائه می‌دهند، به آموزش مهارت به بچه‌ها می‌پردازند، و به آن‌ها در نوشتن گزارش کمک می‌کنند. اما در عین حال فرزندان را در معرض آسیب‌های جسمی مانند مشکلات گردن، شانه و درد کمر قرار می‌دهند. برای کمک به سالم‌تر ماندن فرزندان هنگام استفاده از کامپیوتر، پزشکان اطفال توصیه می‌کنند نکات زیر را رعایت کنید:
- ✓ قسمت بالای صفحه‌ی کامپیوتر را با چشم‌های فرزندان هم‌تراز کنید. پیشنهاد کنید فرزندان روی یک بالش یا دفتر تلفن بنشینند تا در ارتفاع مناسب قرار بگیرد.
- ✓ صفحه‌ی کامپیوتر را بین ۴۰ تا ۶۰ سانتیمتر دورتر از چشم‌های فرزندان قرار دهید.
- ✓ اگر صندلی فرزندان تکیه‌گاه مناسبی برای پشتش نیست، از بالش یا حوله‌ی لوله‌شده برای حمایت از کمر استفاده کنید.
- ✓ با قرار دادن یک چهارپایه، چند بالش یا کتاب، یا کوله‌پشتی، فشار ناشی از نامیزان بودن پاها را کاهش دهید.
- ✓ صفحه‌کلید را در جایی قرار دهید که موقع استفاده از آن دست‌های فرزندان از آرنج خم شوند.
- ✓ ماوس را هم سطح با صفحه‌ی کلید قرار دهید.
- ✓ برای کمتر فشار آمدن به مچ یک ماوس‌پد ارزان‌قیمت بخرید.
- ✓ به فرزندان یادآوری کنید برای استراحت چشم‌ها به‌طور منظم نگاهش را از صفحه‌ی مونیטور بردارد. هر بیست دقیقه یک‌بار پرداختن به فعالیت‌های جدید تمرکز روی مونیטور را از بین می‌برد. شما می‌خواهید که آن‌ها از ساعت‌ها خیره شدن به مونیטور پرهیز کنند چرا که این کار باعث خستگی و خشکی چشم‌ها می‌شود.

بوره بردن بیشتر از تکالیف مدرسه

انجام تکالیف مدرسه روش خوبی برای شرکت شما در آموزش فرزندان است. شما از آنچه در کلاس تدریس می‌شود تصویری کلی پیدا می‌کنید، و در مورد پیشرفت تحصیلی فرزندان اطلاعاتی به دست می‌آورید. فرزندان با کشیدن نقاشی می‌کی‌ماوس وقت‌گذرانی می‌کند یا کارهایش را به‌طور کامل انجام می‌دهد؟ چقدر یاد گرفته است؟ موضوع درسی خیلی مشکل است، یا در حد مناسبی مشکل است، یا اصلاً درست تدریس نشده است؟

گرفتاری اینجاست که بسیاری از مدارس در مورد انجام تکالیف درسی راهنمایی‌های روشن اندکی به والدین ارائه می‌دهند. بیشتر کار کلاسی، بعد از مدرسه‌ی فرزندان ممکن است به دوش شما باشد. شاید از شما انتظار برود فرزندان را هدایت کرده

و به او کمک کنید، که احتمالاً از چنین کاری خوشحال هم خواهد شد. اما خیلی وقت‌ها، کمک به نوجوانتان برای انجام یک کار درسی به مهارت‌های تدریس نیاز دارد که شما آموزش آن را ندیده‌اید. در مرحله‌ای شاید ندانید والدین چه باید بکنند و تا کجا باید پیش بروند. بخش‌های بعدی بیشتر در مورد نقش والدین در انجام تکالیف مدرسه بحث خواهیم کرد.

برانیر چقدر باید مداخله کنید

در اصل کار شما به عنوان پدر یا مادر این است که تکالیف مدرسه را پیگیری کنید. مثل همیشه یاری‌دهنده، حامی و منطقی باشید. افراط نکنید، مسئولیت کار را به عهده نگیرید، از مداخله‌ی بیش از حد بپرهیزید، چرا که این مداخله می‌تواند مانع از آن شود که فرزندتان اشتباه کند و خودش از اشتباهاتش درس بگیرد.

برای اینکه از اول نقش خود را درست ایفا کنید، با مشکل انجام تکالیف مستقیماً رودررو شوید. در آغاز سال تحصیلی با معلم فرزندتان در مورد انجام تکالیف مدرسه صحبت کنید. اگر معتقدید باید با مدرسه هماهنگ باشید، بگذارید معلم شما را در مورد اینکه چقدر باید در انجام تکالیف مداخله کنید راهنمایی کند.

برنامه‌ی تکالیف

از معلم در مورد فلسفه‌اش درباره‌ی تکالیف مدرسه سؤال کنید. سوالاتی از قبیل:

- ✓ چه نوع تکالیفی می‌دهد؟
- ✓ می‌خواهد دانش‌آموزان با انجام تکالیف مدرسه چه چیزهایی را یاد بگیرند؟
- ✓ فرزند من احتمالاً چقدر تکلیف مدرسه خواهد داشت؟
- ✓ فرزند من چقدر باید برای انجام تکالیف مدرسه وقت بگذارد؟

تا حدی که برایتان امکان دارد از انتظارات معلم باخبر شوید. مراقب باشید تکالیف مدرسه از روی یک برنامه‌ی منظم برای ایجاد عادت‌های هوشمندانه‌ی کاری انجام شود. مقالات و پروژه‌ها باید مستقیماً با کار مدرسه در ارتباط باشند، چه از طریق تمرین یک مفهوم چه از طریق جستجو با کشف ذهنی چیزی.

مراقب معلمانی باشید که به تکلیف مدرسه اعتقاد ندارند. اگر معلم فرزندتان به تکلیف دادن علاقه‌مند نیست، شاید بخواهید خودتان در ساعت‌های اختصاص داده‌شده به انجام تکالیف مدرسه، فعالیت‌های بعد از مدرسه را طراحی کنید.



قوانین انجام تکالیف

ببینید معلم برای نحوه‌ی انجام تکالیف قوانین مشخصی دارد که فرزندتان باید آن‌ها را رعایت کند یا نه. از معلم بپرسید که:

- ✓ اگر تکالیف مدرسه‌ی فرزندم با تأخیر انجام شد یا کامل نبود چه می‌شود؟
- ✓ می‌تواند مقاله‌اش را دیر بدهد و باز هم نمره بگیرد؟
- ✓ آیا قرار است فرزند شما خطاهایش را در تکالیف مدرسه تصحیح کند و به معلم برگرداند؟
- ✓ آیا معلم نتیجه‌ی بررسی تکالیف مدرسه را به دانش‌آموز اطلاع می‌دهد؟

مراقب معلمانی باشید که به‌ندرت برای مرور مقالات در زمان تعیین‌شده وقت می‌گذارند، و تازه اگر اصلاً این کار را نکنند. آن‌ها در فرزندتان تصور غلطی به وجود می‌آورند. اینکه تکالیف مدرسه ارزش ندارد، و شما خوب می‌دانید که این‌طور نیست. نگرانی‌تان را با معلم در میان بگذارید.



تکالیف مدرسه و والدین

ظریف‌ترین مسئله‌ی مربوط به تکالیف مدرسه، دانستن این است که معلم از شما انتظار دارد چقدر مداخله کنید. حتماً از او بپرسید:

- ✓ چقدر از من انتظار دارید در انجام تکالیف مداخله کنم؟
- ✓ شما از سیاست عدم مداخله در انجام تکالیف پیروی می‌کنید؟ یا طرفدار مشارکت والدین هستید؟ می‌توانم هرچه را فرزندم در کلاس یاد نگرفته به او آموزش بدهم؟
- ✓ آیا از من انتظار دارید قبل از ارائه‌ی مقاله‌ها به شما آن‌ها را بخوانم و تصحیح کنم؟

معلم‌ها از نظر اعتقاد به مداخله‌ی والدین با هم فرق دارند. بیابید که با چه تیبی سروکار دارید. بحث کنید که معلم از شما انتظار دارد چقدر در کار فرزندتان مداخله داشته باشید. بعد از دستورالعملی که با هم به آن رسیده‌اید پیروی کنید. در حالت حداقلی، شما می‌خواهید در موارد زیر کنار فرزندتان باشید:

- ✓ موقعی که سؤال‌ی برایش پیش می‌آید، کارش را راه بیندازید.
- ✓ ببینید تکلیف مدرسه انجام شده یا نه.

درک توفان فکری

وقتی چیزی به ذهن فرزندتان نمی‌رسد، توفان جایگزین ختم شوند. «در مریخ روزهایت را چطور فکری کمک بسیار خوبی برای اوست. به متفکر می‌گذرانی؟»، «خوابیدن در مریخ چطور خواهد خلافتان بگوید در مورد موضوع مورد بحث، مثلاً بود؟»، «در مدرسه یک روز چطور می‌گذرد؟»، «حیات در مریخ، اولین کلماتی را که به ذهنش آنچه لباسی می‌پوشی؟» فرزند باهوش شما وقتی می‌رسد بیان کند. همه‌ی چیزهای عجیب و غریب امکانات زیادی در برابرش دارد می‌تواند نظریاتی را ذهنی را بپذیرد. اینکه هیچ چیزی نگویید خیلی انتخاب کند که ظاهراً کارایی بیشتری دارند، برای غیرعادی است. بعد سؤالاتی را مطرح کنید که یا اضافه کردن به پروژهای مناسب‌ترند، و می‌تواند فکرهای تازه را گسترش دهند یا به موضوعات آنها را به ضرورت کار خودش شکل بدهد.

✓ بعد از آنکه معلم تکلیف مدرسه را دید، قسمت‌های مثبت را تقویت کنید و به فرزندتان کمک کنید اشتباهات را تصحیح کند.

درباره‌ی مقدار مناسب تکلیف مدرسه گفتگو کنید

از وقتی فرزندتان به مدرسه رفت، انتظار تکلیف درسی را داشته باشید. این روزها، این سرگرمی از همان رفتن به مهد کودک شروع می‌شود. شش‌ساله‌های امروزی برای انجام تکالیف به طرز چشمگیری بیش از شما در دو دهه‌ی قبل وقت صرف می‌کنند.

در مورد میزان کاری که فرزندتان باید انجام بدهد اتفاق نظر وجود ندارد. مدافعان حجم کاری بیشتر، به تحقیقاتی تکیه می‌کنند که نشان می‌دهد یک معلم معمولی دبستانی کمتر از یک ساعت در هفته به بچه‌ها تکلیف می‌دهد. به اعتقاد من این مقدار برای برانگیختن متفکران باهوش خیلی ناچیز است، مگر اینکه شاگرد مهد کودک یا کلاس اول باشند. این میزان را با تحقیقاتی مقایسه کنید که نشان می‌دهند بچه‌ها در هفته ۲۲ ساعت تلویزیون تماشا می‌کنند. می‌توان فهمید چرا والدینی مثل شما که بچه‌های باهوش‌تر می‌خواهند می‌گویند، «تکلیف درسی بدهید!»

منتقدان به کسانی که اصرار دارند برای بعد از ساعت‌های مدرسه تکالیف درسی بیشتری داده شود، یادآوری می‌کنند که فشار بیش از حد انجام تکالیف، منافع افزایش تکالیف درسی را کاهش می‌دهد. آنها معتقدند تکالیف درسی بیش از حد، تکالیف خانه را تبدیل به غول ترسناکی می‌کند. شاید شما چندتایی از آنها را در خانه داشته باشید: بچه‌هایی که حس می‌کنند تکالیف درسی هر شب مثل ببری که پاورچین‌پاورچین نزدیک می‌شود به دنبال شکار آنهاست. خود را خشمگین و

بی‌دفاع حس می‌کنند. فرزند شما که قبلاً عزیز و سربه‌راه بوده، حالا بر سر انجام تکالیف دعوا می‌کند، آن هم فقط به خاطر حجم بیش از حد تکالیف. این بچه‌ها فشار زندگی نامتعادل را احساس می‌کنند که در آن‌ها برای هیچ کار دیگری فرصتی نیست، حتی گردش‌های خانوادگی با شما.

بیشتر برنامه‌ریزی‌های تکالیف مدرسه، به‌ازای هر سال تحصیلی، ده دقیقه تکلیف درسی در هر شب در نظر می‌گیرند (مثلاً شاگردان سال دوم دبستان باید هر شب بیست دقیقه تکلیف داشته باشند). این نوع طراحی تکالیف، سرعت فردی و کیفیت انجام تکالیف را در نظر نمی‌گیرد. همچنین این شیوه، گزارش‌های کار یا پروژه‌های دشواری را در نظر نمی‌گیرد که برای فهمشان باید دکترا داشته باشید، چه رسد به کمک به انجامشان.



اگر احساس می‌کنید تکالیف مدرسه‌ی فرزندتان خیلی زیاد است، به مدرسه اطلاع بدهید. ممکن است معلم‌ها تصور کنند این چیزی‌ست که شما برای رسیدن فرزندتان به موفقیت‌های بالاتر انتظار دارید. می‌توانید به عنوان اعتراض جنبشی از والدین همفکر راه بیندازید. در این مدت، برای یافتن راهی برای بیرون راندن غولی به نام تکلیف مدرسه از وجود فرزندتان مطالعه کنید.

شناختن مشکلات تکلیف مدرسه

بپذیرید که تکلیف مدرسه می‌تواند به اندازه‌ی فرزندتان برای شما هم متشنج‌کننده باشد. در دوره‌هایی از قبیل غرولندهای شبانه، در آخرین لحظه‌ها بیرون رفتن برای خرید وسایل لازم برای پروژه‌ی علوم که باید فردا تحویل داده شود درحالی‌که فرزندتان از یک ماه قبل می‌دانسته باید آن را انجام بدهد و بسیاری موارد دیگر. شاید حس کنید شما دوران دانش‌آموزی را پشت سر گذاشته‌اید، و در نتیجه بی‌اعتنایی و خونسردی را در پیش بگیرید، هر چند توصیه‌ی من این است چنین کاری نکنید.



اما وقتی فرزندتان مدام می‌گوید از انجام تکالیف مدرسه بیزار است، نمی‌توانید بی‌اعتنا بمانید، به‌خصوص اگر بچه‌ی غرغرویی دارید. وقتی هم که فرزندتان می‌خواهد کارش را کامل کند اما به خاطر دشواری بیش از حد تکلیف به گریه می‌افتد، نمی‌توانید بی‌اعتنایی نشان بدهید. هر کدام از این موارد، هر شب می‌تواند به مبارزه‌ای بر سر انجام تکالیف تبدیل شود. بعد از مدتی، فرزند نابغه‌ی شما احساس بلاهت می‌کند، چون نمی‌تواند آنچه را از او انتظار می‌رود انجام بدهد، و شما هم ناامید و بی‌آنکه بدانید چه باید بکنید، به بستر می‌روید. از اینکه مجبور شده‌اید نقش پلیس را در انجام تکالیف مدرسه بازی کنید، عصبانی می‌شوید.

حتی برای باهوش‌ترین شاگردان هم گاهی انجام تکالیف مدرسه دشوار است. قرار است تکالیف مدرسه پرزحمت باشد. فرزندان شما با تلاش بیشتر متوجه می‌شوند که برای انجام پروژه‌های خاصی باید مسائلی را حل کنند و کار گزارشی انجام بدهند. اما وقتی زمان خوشایند انجام تکالیف مدرسه مدام به مسابقات کاغذ پاره کردن و فریادهای بغض‌آلود تبدیل شد، شما تا حد ممکن از بهشت انجام تکالیف بیرون رانده می‌شوید. این‌ها راه‌هایی برای کمک به نظم گرفتن فرزندان‌تان است تا بتوانید از مسلط شدن غول‌های انجام تکالیف بر زندگی خانوادگی‌تان ممانعت کنید.

✓ **تکالیف را با فرزندان‌تان مرور کنید.** از او بخواهید دستورالعمل‌ها را برایتان بخواند و آنچه را باید انجام داد توضیح بدهد. اگر معلوم شد فهمیدن دستورالعمل‌ها دشوار است، آن‌ها را به شکل دیگری بیان کنید تا آنکه حس کنید ذهنش خسته شده و شما هم نشانه‌هایی از هشیاری در او می‌بینید. حتی در آن موقع، شاید بخواهید مسئله‌ی ساده‌ای را با هم حل کنید.

✓ **همراه فرزندان‌تان تکالیف را شناسایی و فهرست کنید.** حساب کنید به هر قسمت کار چقدر باید وقت اختصاص داد. هر تمرینی را که تمام کرد به او بگویید آن را علامت بزند. این فهرست نقش یک راهنما را بازی می‌کند و در عین حال علامت زدن کارهایی که تمام کرده، نشان می‌دهد چقدر موفق شده است.

✓ **برای به پایان رساندن تمام فهرست، فرصت مشخصی تعیین کنید.** فرزندان‌تان را تشویق کنید در مدت‌زمان تعیین‌شده کار کنند، این کار به مهارت در زمانبندی کمک می‌کند. پروژه‌هایی که خیلی زمان می‌برند نشان می‌دهد یا فرزندان‌تان در مورد آن درس مشکل دارد و یا نمی‌تواند درست تمرکز بگیرد.

✓ **به فرزند بی‌نظم خود کمک کنید برای منظم انجام دادن تکالیف درسی‌اش روشی طراحی کند.** شاید فرزند شما دوست دارد موضوعات درسی را در پوشه‌هایی که با رنگ کدبندی شده‌اند نگاه دارد، یا تقویم جیبی، پوشه‌های آکاردئونی، دفترهای یادداشت جیبدار با بخش‌های مجزا، یا برچسب برای برنامه‌ریزی داشته باشد که نشان بدهد هر کاری چه زمانی باید انجام بگیرد.

✓ **به فرزندان‌تان کمک کنید برای انجام تکالیفش جای راحتی پیدا کند.** هر وقت نمی‌تواند بنشیند و کارهایش را انجام بدهد، مناسب‌ترین محل را به او یادآوری کنید. می‌توانید بگویید: «یادت هست یک‌بار گفتم این‌که در گوشه‌ی اتاق روی سرت بایستی باعث می‌شود تمرکز پیدا کنی؟»

✓ بسته به آن چیزی که در انجام تکالیف برای فرزندان مشکل ایجاد کرده — البته، به استثنای خود انجام تکلیف — ببینید لوازم و وسایل مختلف می‌توانند به او کمک کنند یا نه. به وسایلی برای محدود کردن مناظر اطراف فکر کنید، به گوش گیر یا گوشی‌هایی برای جلوگیری از شنیدن صدا، میز تحریری شبیدار یا بزرگ‌تر که نوشتن روی آن راحت‌تر باشد. به جز این‌ها، اگر بودجه‌ی شما اجازه می‌دهد، از وسایل مدرن‌تری برای کمک به انجام تکالیف، مثل ماشین حساب و کامپیوتر، هم می‌شود استفاده کرد.

✓ برای کمک به اینکه فرزندان تجدید قوا کند و به توجه لازم برای به پایان رساندن کار دست بیابد، زنگ‌های تفریح مناسبی در نظر بگیرید. شاید فرزندان دوست داشته باشد برای تشخیص زنگ‌های تفریح یک زمان سنج داشته باشد. وقتی دوباره مشغول کار می‌شود زمان سنج را از نو تنظیم می‌کند. زمان سنج بار وظایف پلیسی شما را از دوستان برمی‌دارد و باعث می‌شود انجام تکالیف کمتر زیر سلطه‌ی احساسات باشد.

در نهایت، تکلیف مدرسه، همراه با برنامه‌ریزی برای شروع کار، مسئولیت فرزند شماست. شما فقط بذر عادت‌های کارهای هوشمندانه را می‌کارید.



گاهی کمک به انجام تکالیف فقط نیازمند این است که فرزندان رفتاری مناسب با تکالیف داشته باشد، مانند نمونه‌های زیر:

✓ ارتباط بین تکلیف مدرسه‌ی فرزندان و زندگی واقعی را توضیح بدهید. دانش آموز شما، به‌خصوص اگر بزرگ‌تر باشد، شاید در مقابل انجام تکالیف مقاومت کند، چون بین آنچه دارد انجام می‌دهد و زندگی واقعی ارتباط اندکی می‌بیند.

✓ فقط به اندازه‌ی لازم به کارهای درسی فرزندان توجه نشان دهید. باید در مورد توجه زیادی نشان دادن توضیح بدهم. فکر کنید شاید فرزندان به خاطر کاری که کرده‌اید از دست شما عصبانی باشد، مثلاً اینکه دارید طلاق می‌گیرید، یا اینکه برادرش را بدون او دارید می‌برید بستنی بخورد. اگر در این موقع زیادی در مورد انجام تکالیف اشتیاق نشان بدهید ممکن است فرزندان تصمیم بگیرد به عنوان سلاحی در مقابل شما تکالیفش را انجام ندهد یا خطای دیگری بکند که اصلاً نمی‌توانید از علتش سر در بیاورید. یا شاید فرشته‌ی شما فقط به خاطر اشتیاق بیش از حدی که نشان می‌دهید، در مورد تکالیفش چیزی به شما نگوید. هیچ‌کس نمی‌گوید بچه‌ها برای اینکه باهوش باشند همیشه باید منطقی عمل کنند.

✓ کمک کنید فرزند به شدت گرفتار تان بفهمد در عرض روز کدام اوقات برای درس خواندن از همه مناسب‌تر است. اولویت‌ها را کاملاً مشخص کنید. اول انجام تکالیف مدرسه. ورزش، گروه‌های مدرسه، و معاشرت در مرحله‌ی دوم. اما سعی کنید خلاق باشید و از تلاش‌هایی که زندگی فرزندتان را متعادل می‌کند حمایت کنید. شاید فرزندتان بتواند برای درس خواندن روزی یک ساعت زودتر بیدار شود یا در قسمتی از وقت ناهار درس بخواند.

✓ استفاده از آدم‌های مهم. در جایی خواندم که مادری به دخترش گفته بود اگر تکالیف مدرسه‌اش را تمام نکند، از معلم او می‌خواهد این بچه‌ی تنبل را زنگ تفریح در کلاس نگاه‌دارد. ظاهراً این روش مؤثر واقع شده بود. دخترش از آن به بعد کارهایش را سر وقت انجام داده بود. اما این کار ممکن است معلم فرزندتان را در شرایط سختی قرار بدهد. من فقط این داستان را مطرح کردم تا نشان بدهم بعضی از والدین وقتی بچه‌ای دارند که واقعاً تنبل است، تا کجا پیش می‌روند.

✓ یک روش پاداش خلق کنید تا انجام تکالیف مدرسه با افکار مثبت همراه شود. برای انجام تکالیف در مدت زمان از قبل تعیین شده یک پاداش (یا یک رشوه، اگر بعد از خواندن فصل ۹ چنین احساسی دارید) پیشنهاد کنید. با فرض اینکه بچه‌ی شما که از انجام تکالیف بیزار است سینما یا بسکتبال را دوست دارد، برای هر روزی که بچه تکالیفش را بدون کمک گرفتن از دیگران و در وقت معین انجام بدهد، امتیازی که تصور می‌کنید مشکل را حل می‌کند قابل شوید. در پایان هفته، یک فیلم کرایه کنید، کمی با هم بسکتبال بازی کنید، یا به بازی مشغول شوید، یا هر پاداشی که فرزندتان را مشتاق کسب امتیاز کند.

و اکنون، نقش شما در روند انجام تکالیف مدرسه. به موارد زیر فکر کنید:

✓ برای تشویق تلاش‌های خاص برای انجام تکالیف مدرسه به‌طور منظم کارهای فرزندتان را بررسی کنید. تشویق صمیمانه برای پایداری در انجام کاری دشوار، تمیز نوشتن، یا حل کردن پنج مسئله‌ی ریاضی در تقویت احساس قابلیت در فرزندتان تأثیر زیادی دارد.

✓ بگذارید فرزندتان بداند اگر لازم باشد شما با علاقه به او کمک می‌کنید. اگر از خانه دورید، مرتب به فرزندتان تلفن کنید. به فرزندتان که عاشق انجام تکالیف مدرسه است بگویید می‌تواند سؤال‌هایش را از شما بپرسد.



✓ اگر فرزندان کمک خواست با هم کار کنید. اول بگذارید فرزندان ببینند شما چطور یک مسئله‌ی مشکل را حل می‌کنید. در مورد هر مرحله حرف بزنید. بعد بگذارید فرزندان مسئله‌ی بعدی را حل کند. اگر معلم در کلاس از روش دیگری استفاده می‌کند، بگذارید فرزندان تا حد ممکن مسئله را کامل کند و سؤال‌هایی را که نتوانست برای آن‌ها پاسخی بیابد برای کلاس نگه دارد. معلم‌ها نیاز دارند بدانند شاگردانشان چه چیزهایی را نمی‌فهمند.

✓ عادت کنید وقتی به نظر می‌رسد فرزندان نمی‌توانند به سؤالی پاسخ بدهد، به جای گردآوری جواب‌ها سؤالاتی بپرسید که او را هدایت کنند. «چرا این‌طور فکر می‌کنی؟»، «فکر می‌کنی چطور اتفاق افتاده؟»، «بعد باید چه کار کنی؟» سؤال‌هایی از این قبیل باعث می‌شود به جای اینکه شما جواب بدهید فرزندان یاد بگیرد به راه‌های دیگری برای حل مسئله فکر کند.

می‌دانم قبلاً این را گفته‌ام، اما این نکته مهم است. حتی بچه‌هایی که در یافتن جواب به مشکل دچار می‌شوند نیاز دارند بدانند مهم‌ترین هدف انجام تکالیف به‌طور مستقل کار کردن است — و آن‌ها می‌توانند به این هدف دست بیابند.



✓ اگر فرزندان نمی‌توانند تمرین‌هایش را به منزل بیاورد یا تحویل بدهد، با معلمش صحبت کنید. برای ارتباط با معلم روشی ابداع کنید، مثلاً یک یادداشت اتمام کار همراه با بررسی کوله‌پشتی، که باعث می‌شود شما و فرزندان بدانید چه تکالیف درسی داده شده و کی باید آن‌ها را تحویل داد. بعضی از معلم‌ها برای اطلاع شاگردان و والدین از آخرین اطلاعات وبسایت درست می‌کنند. از معلم درخواست کنید به‌طور منظم، و در صورت امکان در اوایل کار به‌صورت روزانه، به شما گزارش بدهد. شاید فرزندان برای احساس مسئولیت، به سرپرستی کارهایش در خانه نیاز داشته باشد.

✓ پیشنهاد کنید فرزندان برای درس خواندن دوستی را دعوت کنند. شماره‌ی تلفن دوستانی را که احساس مسئولیت می‌کنند برای فرزندان جمع کنید. هیچ‌چیز بهتر از دوستی همسن‌وسال فرزندان نمی‌تواند او را وادار کند یک تکلیف درسی را تا آخر انجام بدهد. (اگر فصل اول را خوانده باشید می‌دانید که توانایی کار با دیگران برای موفقیت اهمیت دارد.)

چه زمانی باید معلم خصوصی بگیرید

- ✓ معلم‌های خصوصی فقط مال بچه‌هایی نیستند که از انجام تکالیف مدرسه بیزارند یا اصلاً تبلند. برای فرزندی معلم خصوصی بگیرید که:
 - ✓ می‌خواهید سطح آموزشی‌اش نسبت به سایر همکلاسی‌هایش بالاتر برود.
 - ✓ برای استفاده‌ی هرچه بیشتر از وقت معلم نیزهوش است. شاید نخواهید فرزند تیزهوش شما به کلاس بالاتری برود. معلم‌های خصوصی می‌توانند ذهن فرزند باهوش‌تان را درگیر برنامه‌های خاصی کنند که جذابیت یادگیری را حفظ کند.
 - ✓ به توجه خاص نیاز دارد. توجه بیشتر تنها خاص بچه‌های ویژه نیست - بچه‌های خیلی تیزهوش یا تا حدی کندذهن. گاهی فقط برای تقویت اعتقاد اخلاقی فرزندتان وجود مربی خاصی ضرورت دارد، مثلاً یک مربی رژیم یا مربی رفتار.
 - ✓ در یک درس خاص به کمک نیاز دارد، اما در مورد بقیه‌ی دروس مشکلی ندارد.
 - ✓ برای یادداشت برداشتن، خلاصه‌نویسی، انتخاب مهم‌ترین نکات در یک متن و یادگیری انواع امتحانات، یعنی پایه‌های کار درسی هوشمندانه، به کمک نیاز دارد.
- ✓ برای استفاده‌ی هرچه بیشتر از وقت معلم نیزهوش است. شاید نخواهید فرزند تیزهوش شما به کلاس بالاتری برود. معلم‌های خصوصی می‌توانند ذهن فرزند باهوش‌تان را درگیر برنامه‌های خاصی کنند که جذابیت یادگیری را حفظ کند.
- ✓ به توجه خاص نیاز دارد. توجه بیشتر تنها خاص بچه‌های ویژه نیست - بچه‌های خیلی تیزهوش یا تا حدی کندذهن. گاهی فقط برای تقویت اعتقاد اخلاقی فرزندتان وجود مربی خاصی ضرورت دارد، مثلاً یک مربی رژیم یا مربی رفتار.
- ✓ در یک درس خاص به کمک نیاز دارد، اما در مورد بقیه‌ی دروس مشکلی ندارد.
- ✓ برای یادداشت برداشتن، خلاصه‌نویسی، انتخاب مهم‌ترین نکات در یک متن و یادگیری انواع امتحانات، یعنی پایه‌های کار درسی هوشمندانه، به کمک نیاز دارد.

اگر بیش از حد صدای خنده شنیدید، فوراً مداخله کنید. شما می‌خواهید درس خواندن خسته‌کننده نباشد، اما نه آن قدر که فرزندتان زیادی بازیگوشی کند.



✓ اگر همه‌ی تلاش‌هایتان بی‌نتیجه ماند، برای کمک به انجام تکالیف درسی کسی را خارج از افراد خانواده استخدام کنید. یک معلم خصوصی شرایط را از نبردهای خانوادگی خارج می‌کند. کسانی که عضو خانواده نیستند در مقابل گریه‌ها، فریادها، یا بداخلاقی‌ها به طرز متفاوتی واکنش نشان می‌دهند.

اگر فرزندان می‌توانند تکالیف درسی‌اش را انجام بدهد اما برای کار منظم به کسی نیاز دارد، به بچه‌ی بزرگ‌تری پول بدهید تا در کنار فرزندان کار کند. نمرات خوب — و آرامش خانواده — ارزش این هزینه را دارد.

آمادگی برای امتحانات

امتحانات با کشیدن دندان، لای در ماندن انگشت‌تان، و تمام شب بیدار ماندن با کودکی دچار تهوع، در یک ردیف قرار دارد. این‌ها با وجود ناخوشایند بودن از واقعیت‌های زندگی هستند. به فرزندان کمک کنید تا نکات مثبت امتحانات را درک کنند.

برای فهمیدن اینکه فرزندان مواد درسی کلاسی را یاد گرفته یا نه، امتحان روش ساده‌ای (از دیدگاه شما) محسوب می‌شود. از آنجا که نگرانی زیادی ایجاد می‌کنند، نزدیک شدن آن‌ها فرزند عزیزتان را وادار می‌کند تا توجه نشان دهد و چیزی یاد بگیرد. همان‌طور که در فصل اول گفتم بعضی از مبارزه‌ها خوب هستند. امتحانات، همراه با ارزیابی‌های دیگر، میزان واقعی هوش دانش‌آموز شما را نشان می‌دهند.

گاهی تصمیم‌گیری در مورد آینده‌ی فرزندان به نتیجه‌ی امتحانات بستگی دارد. در مورد امتحانات مختلفی که فرزندان باید پشت سر بگذارد و اینکه بهترین روش آماده شدن برای این امتحانات کدام است، کسب اطلاع کنید.

آماده شدن برای امتحانات

پنهان شدن، دل‌درد، درخواست از شما برای وقت گرفتن از دکتر: بچه‌های شما برای خلاص شدن از دست امتحانات هر کاری می‌کنند. با این حال، امتحانات از بین نمی‌روند. برای کمک به فرزندان، روش‌های قابل اتکای امتحان دادن را پیشنهاد کنید تا ترس از امتحان را کاهش دهید و آن‌قدر آن‌ها را با فرزندان تمرین کنید تا آنکه امتحان دادن به صورت طبیعت ثانویه‌ی او دربیاید.

این بحث را کنار نگذارید. بچه‌های باهوش برای امتحان دادن آماده می‌شوند. با این روش‌ها می‌توانید به فرزندان کمک کنید مثل برق امتحان را پشت سر بگذارد:

✓ مطابق تکالیف پیش بروید. فرزندان را تشویق کنید درس‌هایش را به ترتیبی که داده شده‌اند مطالعه کند. در این یک مورد به من اعتماد کنید. در آخرین لحظات آماده شدن برای امتحانات شاید گاهی باعث شود نمره بیاورد. اما در درازمدت، یادگیری‌های کوتاه‌مدت هرگز به کار نمی‌آید. این را

در سر فرزندان فرو کنید که نباید انتظار داشته باشد بتواند همه‌ی چیزهایی را که هفته‌ی قبل یا ماه قبل یا پیش از آن درس داده شده، در یک بعدازظهر یاد بگیرد. شاید او سؤال‌هایی داشته باشد که باید جواب‌هایشان را پیدا کند. او برای ذخیره‌سازی اطلاعات به زمان نیاز دارد.

✓ **می‌توانید با هر شب اختصاص دادن وقت اضافه‌ای به مرور کردن درس‌ها با هم به او کمک کنید.** مراقب باشید فرزندان ترتیب یادگیری مواد درسی را حفظ کند، چون شاید صفحات نادیده گرفته شده برای پاسخ دادن به سؤالات ضروری باشند. بعد از آنکه دیدید همه‌ی مواد مورد لزوم در دسترس قرار دارند، مطمئن شوید می‌داند چطور باید عمل کند. با این روش فرزندان حتی برای یک امتحان کوتاه و بدون اخطار قبلی هم آمادگی خواهد داشت.

✓ **آگاهی از مشخصات امتحان.** برخلاف آنچه فرزندان می‌گویند، معلم‌ها امتحانات اصلی را به‌ندرت بی‌خبر برگزار می‌کنند. معمولاً معلم‌ها در مورد زمان امتحان و موادی که از آن‌ها امتحان گرفته می‌شود اطلاعاتی در اختیار شاگردان می‌گذارند. فرزندان را تشویق کنید این اطلاعات را برای مراجعه در آینده یادداشت کنند. با هم در مورد یک برنامه‌ی زمانبندی‌شده‌ی کافی آمادگی برای امتحانات صحبت کنید.

✓ **از روش‌های یادگیری معقول استفاده کنید.** معلم‌ها معمولاً قبل از امتحان درس‌ها را با شاگردان مرور می‌کنند. فرزندان را تشویق کنید در طی این برنامه‌ها هشیار بماند و یادداشت بردارد. معلم‌ها درباره‌ی موارد مهم برای خود آن‌ها و امتحان اطلاعات خوبی در اختیار دانش‌آموزان می‌گذارند.

فرزندان هرگز نباید خودش را تنها با یادگیری آنچه معلم در طول دوره‌ی درس‌ها گفته دلخوش کند. امتحانات، به‌خصوص در کلاس‌های بالاتر، همه‌ی چیزهایی را در بر می‌گیرد که در مورد ماده‌ی درسی گفته شده و مورد بحث قرار گرفته است. به همین شکل، بچه‌های زیادی را می‌شناسم که بخش‌های هاشور زده شده، مطالب مهم و بخش‌های بزرگی از کتاب‌های درسی را نادیده می‌گیرند. حتی بعضی‌ها فقط خلاصه‌نویسی‌های آخر هر فصل را می‌خوانند. بعد وقتی سؤال‌های مربوط به متن در یک امتحان می‌آید تعجب می‌کنند.

✓ **فرزندان را هدایت کنید.** بعضی از بچه‌ها شاید در مورد این یکی تردید داشته باشند، اما مفید است، بنابراین تلاش خود را در این زمینه انجام دهید. به فرزندان کمک کنید تا از راه‌های مختلف درک مسئله مطلع شود. بعد از



آنکه فرزندان با موضوع درس آشنا شد، مفاهیم مهم را انتخاب کرده و کنار هم قرار دهید، سؤال طرح کنید، مسائل و شکل‌های مختلفی را مطرح کنید که ممکن است این موضوع در امتحان بیاید، یا به تکرار شفاهی دیکته‌ی کلمات، جدول ضرب یا عناصر اصلی گوش دهید. نقاط ضعف را مشخص کنید. به دانش‌آموزتان توصیه کنید آن مباحث را بیشتر بخواند و پیشنهاد کنید آن‌ها را دوباره با هم دوره کنید.

✓ **بدن فرزندان را برای موفقیت آماده کنید.** فرزندان را سر همان ساعت همیشگی به بستر بفرستید. یک خواب شب خوب برای موفقیت در امتحان به اندازه‌ی دانستن موضوع درس اهمیت دارد. صبح، مطمئن شوید فرزند سرزنده‌ی شما صبحانه‌ی کاملی خورده باشد. هیچ چیز مثل شکم گرسنه از فعالیت خوب ذهنی ممانعت نمی‌کند.

در روز امتحان، صبح را با آرامش شروع کنید. اگر نگران امتحان باشید، فرزندان نیز همین احساس را خواهد داشت. به جای آن، دانش‌آموزتان را که آماده‌ی امتحان دادن است با در آغوش کشیدن، بوسیدن و آرزوی موفقیت در امتحان — البته از ته دل — به مدرسه برسانید.

توصیه‌هایی جالب برای امتحان دادن

پرسید. به علاوه، احتمالاً سایر بچه‌ها نیز همان سؤال را دارند. اگر دستورالعمل نوشته شده‌ای در اختیارشان گذاشته‌اند، بخش‌های بیچیده را با خط کشیدن در زیر آن‌ها مشخص کنید تا بعداً به سادگی بتوانید به آن‌ها مراجعه کنید.

✓ **اطلاعات مورد نیازتان را یادداشت کنید.** تاریخ‌های مهم، قوانین، فرمول‌ها یا اسم‌ها را قبل از نوشتن ورقه یادداشت کنید تا بتوانید آزادانه‌تر فکر کنید و در صورت لزوم این اطلاعات را در دست داشته باشید و بتوانید از آن‌ها در پاسخ به یک سؤال استفاده کنید.

روز امتحان بزرگ فرار سیده است. آن قدر مطلب نوی سر فرزندان ریخته که برای پر کردن یک کتابخانه کافی است. اما اگر فرزندان با دیدن ورقه‌ی امتحان دچار اضطراب شود هیچ کدام از آن‌ها اهمیت ندارد. این‌ها روش‌هایی هستند که شاید اضافه کردن آن‌ها به ساعت‌های درس خواندن به نظر فرزندان مفید باشد.

✓ **راهنمایی‌ها را به دقت بخوانید یا به آن‌ها گوش کنید.** شاید تعجب کنید که چقدر از بچه‌ها به خاطر نوشتن جواب درست در جای غلط در امتحان شکست خورده‌اند. اگر نمی‌فهمید سؤال کنید — شما آن قدر ابله نیستید که نتوانید یک سؤال هوشمندانه

<p>میزان معقولی از مباحث درست استوار کرده باشید، موفق شده‌اید.</p>	<p>✓ قبل از آنکه شروع به نوشتن کنید، همهی سؤالات امتحان را مرور کنید. به این ترتیب می‌فهمید چه چیزی پیش رو دارید و چطور باید زمان را تقسیم‌بندی کنید. دقت کنید برای جواب دادن به سؤالاتی که امتیاز بیشتری دارند به اندازه‌ی کافی وقت داشته باشید.</p>
<p>✓ حدس‌های قریب به یقین را بنویسید. بعضی‌ها اعتماد دارند اگر در مورد جواب سؤالی تردید دارید، اولین پاسخ شما معمولاً درست است. اگر چه، من نمی‌توانم این را تأیید کنم.</p>	<p>✓ اول به آسان‌ترین سؤالات جواب بدهید. با این روش، به سؤالات بیشتری جواب خواهید داد. سعی کنید نگذارید یک سؤال وقت‌تان را بگیرد و نگذارد برای جواب دادن به بقیه‌ی سؤال‌ها به اندازه‌ی کافی وقت صرف کنید.</p>
<p>✓ نشان بدهید چه کرده‌اید. معلم‌ها اغلب به راه‌حل‌های درستی که برای رسیدن به پاسخ نهایی یک مسئله‌ی ریاضی یا آزمایش علوم لازم است نمره می‌دهند، حتی اگر جواب نهایی درست نباشد.</p>	<p>✓ نظریاتی را برای سؤالات مربوط به درس یادداشت کنید. قبل از جواب دادن مفاهیم اصلی یا طرحی را بنویسید. هدف از سؤالات مربوط به درس این است که از ذهنتان استفاده کنید، هر عامل دور از ذهنی را که می‌تواند به موضوع مربوط باشد، مطرح کنید تا به معلمتان نشان بدهید بحث را فهمیده‌اید. حتی اگر در بعضی موارد نظرتان اشتباه باشد، اگر مقاله‌ای منسجم بنویسید و دیدگاه خود را بر</p>
<p>✓ جواب‌هایتان را یک بار مرور کنید و بعد دوباره این کار را انجام بدهید. اگر هر چیز دیگری را از یاد بردید، یادتان باشد کارتان را یک بار مرور کنید. این روش شما را به‌عنوان فردی باهوش از بقیه‌ی کلاس متمایز می‌کند و نمره‌ی شما را بالا می‌برد چون غلط دیکته‌ای، اشتباهات دستوری، و محاسبات بی‌دقت را تصحیح کرده‌اید. مراقب باشید پاسخ سؤالات را مرور کنید و از منطقی بودن آن‌ها مطمئن شوید.</p>	

انواع گوناگون امتحانات را بررسی کنید

هرچند سال یک‌بار، مدرسان مثل پرنده‌های خاصی که هر سال به لانه برمی‌گردند روی چند موضوع تأکید می‌کنند. خوب یا بد، امتحان گرفتن به آخرین وسوسه و اشتیاق امریکایی تبدیل شده است. برای بیشتر مطلع شدن از فواید و مضرات امتحان، کتاب کودک تحصیل کرده نوشته‌ی ویلیام بنت را بخوانید که وزیر سابق آموزش آمریکاست، و بنابراین باید از موضوع مطلع باشد. در این میان، قسمتی که به دنبال می‌آید امتحاناتی را مطرح می‌کند که ممکن است فرزندان با آن‌ها روبه‌رو شود.

امتحانات کلاسی

معلم‌ها مرتب امتحان می‌گیرند تا از میزان دانسته‌های کودک شما آگاه شوند. معلم‌ها یا خودشان سؤالات امتحانی را می‌نویسند یا آن‌ها را از روی کتاب‌های تمرین، راهنمای معلم، یا کتاب‌های درسی کپی می‌کنند. این امتحانات روی مهارت‌های خاص یا مجموعه اطلاعات تأکید دارند.

شما احتمالاً تمرین‌ها را به یاد دارید. در کلاس‌های ابتدایی، امتحانات آسان‌تر است: دیکته‌ی کلمات، مسائل جمع و تفریق، و جواب‌های کوتاه برای سؤالات کتاب‌هایی که در کلاس درس داده می‌شود. بعداً، معلم‌ها، سؤالات چندگزینه‌ای پیچیده‌تری را اضافه می‌کنند که ماشین جواب‌های درست آن‌ها را به‌سادگی پیدا می‌کند و امتحانات متن، که می‌شود آن‌ها را به خانه برد. جواب امتحانات معمولاً به صورت حروف یا اعداد داده می‌شود.

سعی کنید به خاطر نمرات امتحان زیاد از کوره در نروید. آن‌ها بخشی از روند آموزشند، نه اینکه به خودی خود مفهوم داشته باشند.



امتحانات استانداردشده

مدارس، حومه‌ها، یا ایالت‌ها امتحانات استاندارد را به‌صورت تجاری برای کلاس‌های مشخص یا هر کس در سال تحصیلی معینی آماده می‌کنند. دانش‌آموز شما در شرایطی مشابه سایر دانش‌آموزان سراسر کشور و با دستورالعملی مشابه دیگران در این امتحانات شرکت می‌کند. این خصوصیت چنین امتحاناتی را استاندارد می‌کند. این امتحانات معمولاً به صورت سؤالات چندجوابی گرفته می‌شوند. شما جواب این امتحانات را به صورت صد یک، دهگان (که امتحان‌دهنده‌ها را به ده گروه با شرایط مشابه تقسیم می‌کند) یا به شکل توزیع آماری که من هرگز از آن سر درنیاورده‌ام، و همین‌طور به صورت نمرات عادی، دریافت می‌کنید.



یک مشخصه‌ی دیگر امتحانات استاندارد این است که نتایج آن‌ها نشان‌دهنده‌ی موفقیت در پشت سر گذاشتن سطوح آموزشی معینی است. طراحان امتحانات برای نمونه گرفتن بین بچه‌های کلاس‌های مختلف سؤال طرح می‌کنند. آن‌ها نمرات بیشتر بچه‌های یک سطح تحصیلی معین را با هم مقایسه کرده و نمره‌ی متوسط امتحان هر سطح آموزشی را تعیین می‌کنند. این را برای تأکید روی اینکه امتحانات خاص چقدر فردی هستند به شما می‌گویم. نمره‌ی فرزند شما در واقع به نمونه‌ی کودکی بستگی دارد که طراحان امتحان براساس معیارهای خود انتخاب کرده‌اند.

بسیاری از مدارس برای تعیین کلاس درسی فرزندان یا به عنوان معیاری برای اینکه فرزندان کلاسی را پشت بگذارد یا در همان کلاس سال قبل بماند، از نمرات امتحان رایج مهارت‌های پایه‌ی آیوا، امتحان متروپولیتن اچیومننت، یا استانفورد ۹ استفاده می‌کنند. امتحانات اس‌ای‌تی (امتحان اسکولاستیک آپتیود) و ای‌سی‌تی (امتحان امریکن کالج) در ورود به امتحانات کالج نقش مشابهی بازی می‌کنند. در بعضی مناطق نتایج امتحانات مدرسه در بودجه‌ی مدرسه و حقوق معلم، مدیر و سرپرست تأثیر می‌گذارد و این کار معلم‌ها را تشویق می‌کند تا برای موفقیت در امتحانات استاندارد به فرزندان فشار بیاورند.



اگر نوع نمره دادن را نمی‌فهمید یا به نظرتان از امتحانات به نحوی نامناسبی استفاده می‌شود باید سؤال کنید. می‌توانید بپرسید: این امتحان چه کاربردی دارد؟ تفاوت بین نمرات امتحان و کار کلاسی فرزندم چطور محاسبه می‌شود؟ مدارس خوب موقع تعیین سطح دانش‌آموزان به نکاتی بیش از امتحانات توجه می‌کنند. مراقب باشید آینده‌ی فرزندان را چیزی بیش از نتیجه‌ی یک امتحان استاندارد معین کند.



من در مدرسی بوده‌ام که در آن‌ها معلم‌ها هفته‌ها از زمان گرانبهای آموزشی را با بررسی نمونه سؤالات امتحان‌ها صرف کرده‌اند تا شاگردان را برای روز بزرگ آماده کنند. بعضی از مناطق کتاب‌های قطوری را می‌خرند که فقط برای بالا بردن نمرات شاگردان چاپ شده‌اند. اگر در منطقه‌ی شما چنین چیزی در جریان است، کسی دارد از نگرانی مدرسه‌ی شما پول خوبی به جیب می‌زند. بدتر از همه اینکه فرزندان احتمالاً فرصت گرانبهای یادگیری را از دست می‌دهد.

به همین ترتیب، با آن‌همه تمرین برای امتحان، ممکن است اگر فرزندان در امتحانات قبلی نمرات پایین‌تری آورده باشد شما خونسردی‌تان را از دست بدهید. بهبوده‌ترین فکر این است که ایالت‌ها مرتب امتحانات را تغییر می‌دهند، که این یعنی شما هیچ وسیله‌ای ندارید تا بتوانید پیشرفت فرزندان را در دو سال مختلف با هم مقایسه کنید، چون ممکن است امتحانات یکسان نباشند.



به خودتان و فرزندان لطف کنید و در مورد امتحانات خونسرد باشید. برای ارزیابی‌ها به اندازه‌ای که لازم است ارزش قایل شوید. اگر واقعاً اعتقاد دارید مدرسه‌ی فرزندان از نظر آموزشی در سطح پایینی قرار دارد، به فکر عوض کردن مدرسه‌اش باشید که در فصل ۱۶ مورد بحث قرار گرفته. در غیر این صورت، با کمک راهنمایی‌های مطرح‌شده در این فصل اضطراب امتحان را در فرزندان کاهش دهید.

آزمون‌های تشفی‌ی



ممکن است زمانی برسد که معلم فرزندان یا مدیر مدرسه‌اش امتحانات بیشتری را توصیه کند. در آن صورت فرزندان طی یک یا دو جلسه یک امتحان تشخیص فردی یا بیشتر خواهد داد. بسته به آنچه مدرسه قصد دارد بفهمد، فرزندان برای امتحان دادن به روانشناس یا معلم ویژه‌ی مدرسه مراجعه می‌کند. تست‌های تشخیصی نشان می‌دهد فرزندان از استعداد فوق‌العاده‌ای برخوردار است یا در یادگیری مشکل دارد و به توجه خاص یا روش آموزشی متفاوتی نیازمند است. براساس قانون، مدارس باید قبل از هرگونه تغییری و همین‌طور قبل از گرفتن هر امتحانی با شما تماس بگیرند.

فصل ۱۴

ارتباط با مدرسه

در این فصل می‌خوانیم:

- ◀ ارزیابی نمرات، تکالیف مدرسه، و کارنامه
- ◀ تصمیم‌گیری در مورد اینکه فرزندان استعداد ویژه‌ای دارد یا نه
- ◀ مشاوره با معلم‌های فرزندان
- ◀ حفظ ارتباط با مدرسه‌ی فرزندان

تلفن زنگ می‌زند. معلم فرزندان از آن سوی خط مکالمه‌ی گرمی را شروع می‌کند. شما درست به حرف‌هایش گوش نمی‌دهید، چون صدایش شما را به وحشت انداخته. بچه‌ی شما چه کار کرده است؟ آخرین امتحان یا پروژه آن قدر بد بوده که به یک هشدار تلفنی نیاز داشته است؟ ذهنتان در تقلاست تا ببیند در مقابل اخبار تهدیدکننده در مورد توانایی تحصیلی فرزندان چطور باید عمل کند. ممنوعیت همه‌ی فعالیت‌های بیرون از خانه یا قطع کردن پول توجیبی. زیاده‌روی به نظر می‌رسد، اما شاید هم بد نباشد. فروختن سگ. سرخ کردن ماهی توی تنگ برای شام. این کارها با مسئله‌ی تناسب مجازات با جرم تناسب که در فصل ۹ مورد بحث قرار گرفته، تضاد دارد.

از شدت درماندگی به هر اشتباهی که ممکن است این اواخر از فرزندان سر زده باشد فکر می‌کنید و به‌شدت نگرانید که این خطاها چطور امیدهای آینده‌ی او را برای همیشه از بین می‌برند. بعد معلم سخنرانی شما را قطع می‌کند. «من فقط می‌خواستم در مورد کتابی که پسران به مدرسه آورده بود حرف بزنم.»

اعتراف کنید. گاهی، برای بزرگ کردن یک بچه‌ی باهوش زیاده‌روی می‌کنید. چنان به‌سختی تلاش می‌کنید که هر تردیدی در مورد موفقیت مطلق به واکنش‌های شدید منجر می‌شود. وقت آن رسیده که درباره‌ی این موضوع حساس به خود بیایید، تازه اگر آینده‌ی کار را هم نادیده بگیریم. این فصل برای فکر کردن درباره‌ی نمرات و اینکه فرزندان واقعاً از استعداد ویژه‌ای برخوردار است یا نه، استراتژی‌های متفاوتی ارائه می‌دهد. مباحث این فصل راه‌های معقول و سازنده‌ای را درباره‌ی ارتباط با

معلم فرزندان و مدرسه‌اش در اختیار تان می‌گذارد تا بتوانید به‌درستی با موضوع برخورد کنید.

تهلیل کردن نمرات و تکالیف مدرسه

کارنامه‌ها را به یاد بیاورید: آن منابع شگفت‌انگیز برای احساس غرور یا دلایل فرار از خانه، بسته به تجربه‌ی گذشته‌ی شما در مدرسه. حالا نوبت فرزندان شده که با آن‌ها سروکار داشته باشد. توصیه می‌کنم این بار با مسئله به ملایمت برخورد کنید. حتی اگر فرزندان در همه‌چیز بالاترین نمره را می‌گیرند، این واقعیت را از یاد نبرید که شاید بچه‌ی شما در اشتیاقی که به نمرات دارید سهمیم نباشد.

به قول معروف نمرات یک واقعیت زندگی‌اند، مثل مرگ یا مالیات. خوب یا بد، نمرات مهم‌ترین نشان‌دهنده‌ی عملکرد فرزندان در یک مدت‌زمان مشخص هستند.

نمرات و کارنامه‌ها به خودی خود هدف نیستند، بلکه نقطه‌ی آغازی برای شروع ساختن سال تحصیلی بعدی، و هدف آموزشی بعدی‌اند.



نکاتی فوب، بد و کمی ناگوار درباره‌ی نمرات

نمرات و کارنامه‌ها بی‌تردید نکات مثبت و منفی دارند. نکته‌ی مثبت این است که دقیقاً نشان می‌دهند نابغه‌ی شما چقدر پیشرفت کرده است:

- ✓ آن‌ها از سطح مهارت‌ها — خوب یا بد — خبر می‌دهند.
- ✓ راهی در اختیار معلم فرزندان می‌گذارند تا در مورد وضعیت فرزندان نسبت به هم‌کلاسی‌هایش و تسلطش بر موضوعات خاص مربوط به نمرات کسب‌شده، اطلاعاتش را با شما مبادله کند.
- ✓ در مورد آنچه فرزندان در مرحله‌ی بعدی به آن نیاز دارد سرنخ‌هایی در اختیار تان می‌گذارند: تلاش بیشتر در این درس، کمک اضافه در درس دیگر.
- ✓ مسئولیت یادگیری را به عهده‌ی فرزندان می‌گذارند و در نتیجه موجب می‌شوند دلبنده‌ی فرزندان برای یادگیری انگیزه پیدا کند.
- ✓ با نشان دادن ویژگی‌ها باعث می‌شوند از کلاس، مدرسه و احتمالاً منطقه‌ی زندگی خود توقعاتی پیدا کنید.

جنبه‌ی منفی کار در این است که کارنامه‌ها ممکن است باعث دلسردی شما و فرزندان شوند. هیچ چیز بیشتر از دیدن قیافه‌ی شما موقع باز کردن کارنامه یا مرور ورقه‌ی امتحانی که در آن نمراتی کمتر از حد رضایت وجود دارد، باعث نمی‌شود فرزندان خودش را پنهان کند. به یاد داشته باشید که کارنامه و نمره:

✓ **وقتی می‌خواهید منظور معلم را از نمرات یا نظریاتش بفهمید باعث سردرگمی شما می‌شوند:** این مسئله نشان می‌دهد بهتر است زودتر با معلم تماس بگیرید و سؤال‌هایتان را بپرسید.

✓ **از مدرسه‌ای به مدرسه‌ی دیگر و از معلمی به معلم دیگر فرق می‌کنند:** دوباره همان مسئله را تکرار می‌کنم، ارتباط با معلم برای فهمیدن نشانه‌ی رمزی که برای توضیح وضعیت فرزندان به کار برده لازم است.

✓ **ممکن است به خاطر تلاش‌های گمراه‌کننده برای تقویت روحیه‌ی همه‌ی بچه‌های کلاس فرزندان یا به خاطر اینکه مدرسه بهتر به نظر برسد، از دقت چندانی برخوردار نباشند.** این نوع ارزشیابی برای هیچ‌یک از اهداف ذکرشده مفید نیست. این کار به جای تقویت روحیه‌ی فرزندان به او نشان می‌دهد متوسط بودن قابل قبول است، چون او به‌خوبی می‌داند با چه تلاش اندکی چنان نمره‌هایی آورده است.

در مورد مدرسه عادت به دادن نمره‌های بالا ممکن است سطح انتظارات آموزشی را در کل پایین بیاورد. اگر بچه‌های شما یک برنامه‌ی آموزشی سبک داشته باشند، برای درس‌های دشوار سطوح بالاتر، چه دبیرستان باشد و چه دانشگاه، آمادگی پیدا نمی‌کنند. شاید به‌جز انتقال نگرانی‌تان از بابت این نمرات کاذب به مدرسه، کار دیگری از دست‌تان برنیاید. اما می‌توانید با اضافه کردن مقداری مواد افزودنی غنی‌شده، مانند آنچه در فصل ۱۲ پیشنهاد شده، زندگی تحصیلی فراتری برای نوجوان ایجاد کنید.

✓ **روحیه‌ی فرزندان را تنزل می‌دهند، آن هم وقتی در درس‌هایش موفق نیست یا وقتی اعتقاد دارد باید نتایج بهتری می‌گرفته است.** در بیشتر موارد، بچه‌ها به خاطر آزار شما نمره نمی‌گیرند. سخت نگیرید، چون احتمالاً فرزندان همین حالا هم بی‌آنکه شما مدام نمره‌هایش را به رخش بکشید به اندازه‌ی کافی احساس ناراحتی می‌کند. به جای آن، حواستان به قدم بعدی باشد: چطور می‌شود وضع را درست کرد. برای اقدامات عاقلانه، قسمت «نه دلیل برای کاهش سطح تحصیلی بچه‌ها» را بخوانید.

در مورد نمرات با مهربانی رفتار کنید

با دیدن نمره‌های پایین دلتان می‌خواهد چیزی را پرت کنید یا فرزندتان را به مدرسه‌ی نظامی بفرستید. شما اولین پدر یا مادری نیستید که با دیدن یک کارنامه از کوره دررفته‌اید. اما هیچ‌کدام از این واکنش‌ها درست نیست، چه برسد به اینکه منطقی باشد. من واقعاً اعتقاد دارم هر کس نوبتی دارد، حتی شما و فرزند عزیزتان. وقتی یک کارنامه‌ی بد دیدید فکر کنید این بار فرزندتان خوب عمل نکرده. اما بدانید نوبت او هم می‌رسد.



تحقیقات نشان داده اگر شما نسبت به نمرات پایین‌تر از سطح انتظار فرزندتان واکنش بدی نشان بدهید، فرزندتان بعداً با نابود کردن آینده‌ی تحصیلی‌اش در طول زمان این رفتار شما را جبران می‌کند. علت چنین چیزی این است که بچه‌ی شما انتقادات، عیبجویی‌ها و سرزنش‌ها را در درونش جذب می‌کند. بعد آن‌ها به شکل نمره‌های بدتر خودنمایی می‌کنند. اما اگر بتوانید حامی فرزندتان باشید، نمره‌های بد بهتر می‌شوند. در این یک مورد به من اعتماد کنید.

پدر یا مادری نگران دقیقاً باید چه بکنند؟

- ✓ آرامش خود را حفظ کنید. یک نفس عمیق بکشید. بیرون بروید و قدم بزنید. هر کاری که احساسات ناشی از نمرات را کاهش می‌دهد انجام بدهید.
- ✓ خودتان را از کارنامه‌ی فرزندتان جدا کنید. این را درک کنید که نمرات نشان نمی‌دهند شما مادر یا پدر خوبی هستید یا نه. به همین شکل، فرزندتان را هم از کارنامه جدا کنید، یعنی بچه‌ی شما بیش از چند نمره و جواب امتحان ارزش دارد.
- ✓ با فرزندتان در مورد کارنامه‌اش حرف بزنید. حمایتگر باشید. متوجه باشید احتمالاً فرزندتان در مورد کارنامه‌اش و اینکه شما را ناامید کرده به اندازه‌ی کافی ناراحت است.

مثبت باشید. به نکته‌ی خوبی در مورد کارنامه اشاره کنید: نمراتی که بهتر شده‌اند، آن‌هایی که با وجود مشکل بودن درس در حد قبل باقی مانده‌اند، نمرات درس‌هایی که به استعداد خاصی نیاز دارند. بعد به شیوه‌ای که تهدیدآمیز نباشد، در مورد نمرات پایین حرف بزنید. از فرزندتان بپرسید فکر می‌کند مشکل کجاست و برای بهبود وضع باید چه کرد: افزایش مدت درس خواندن، کار کردن در اتاق خواب یا ناهارخوری به جای اتاق تلویزیون، انجام دادن تکالیف مدرسه با کسی که جبر را بهتر می‌فهمد. بگویید به او

کمک می‌کنید، در نتیجه فرزندان حس می‌کند در این مورد با هم همراه هستید.

اگر در کارنامه به مشکلات رفتاری اشاره شده، در مورد علت پیش آمدن آن‌ها حرف بزنید: روی هم انباشته شدن مشکلات، خسته شدن از موضوع درس، خستگی ناشی از کمبود خواب. بعد از سنجیدن امکانات برای بهبود اوضاع اهدافی واقع‌گرایانه انتخاب کنید.

انتظار نداشته باشید بچه‌ی دانش‌آموز شما که نمرات خیلی پایینی گرفته در کارنامه‌ی بعدی همه‌ی نمراتش عالی باشد. بهتر است در آغاز نمره‌های متوسط بگیرد یا در یکی دو درس بهتر شود. اهداف غیرواقع‌گرایانه انگیزه‌ها را کاهش می‌دهند.

✓ **با معلم صحبت کنید.** از او بخواهید مشکلاتی را که وجود دارد کاملاً مشخص کند. در مورد عادت‌های کاری، مباحثی که برای فرزندان دشوار است، و اینکه فرزندان در گروه کاری مناسبی در کلاس هست یا نه از معلم سؤال کنید. دقت کنید فرزندان تکالیف مدرسه‌اش را انجام دهد. برای کمک و رسیدگی به درس‌های فرزند خود برنامه‌ریزی کنید.

✓ **به فرزندان امید بدهید که امتحانات آسان‌تر خواهند شد.** به‌طور مرتب آنچه را فرزندان به‌خوبی انجام می‌دهد به او یادآوری کنید. موفقیت‌های کوچک به موفقیت‌های بزرگ‌تر منجر می‌شوند. بعد از آنکه فرزندان باور کرد می‌تواند در مدرسه موفق شود، نمرات بهتری هم می‌گیرد.

هوش نابغه‌ی خود را ارزیابی کنید

رایج‌ترین روش مربیان برای ارزیابی افراد باهوش، تست هوش است. اما حتی در جهان فنی پیشرفته‌ی امروز هوش از مبهم‌ترین مفاهیم است. این بخش را بخوانید تا بفهمید هوش در شناسایی بچه‌های خیلی بااستعداد چه نقشی بازی می‌کند.

کنار زدن افسانه‌های مربوط به بهره‌ی هوشی (IQ)

هوش به‌سختی به چنگ می‌آید. متخصصین زیادی این را آزموده‌اند. مهم‌ترین کاری که می‌توانند بکنند این است که از فرزندان یک تست استاندارد شده بگیرند و میزان آی‌کیو یا بهره‌ی هوشی او را مشخص کنند. فرزندان بخش‌هایی از تست را امتحان



می‌دهد که هر کدام نمره‌ی جداگانه‌ای دارند و مجموع نمرات به شما نشان می‌دهد بچه‌ی شما از نظر قدرت ذهنی در چه مرحله‌ای قرار دارد.

به نظر منتقدان تست هوش چندان درست نیست. آن‌ها ادعا می‌کنند تست‌های آی کیو نمی‌توانند همه‌ی آنچه را برای موفقیت نقش دارد مشخص کنند؛ در نتیجه

نُه دلیل برای کاهش سطح تحصیلی بچه‌ها

- | | |
|---|---|
| <p>آزادی بیش از حد هم وجود دارد. شاید بچه‌ی تنبیل شما دارد نشان می‌دهد به برنامه‌ریزی و توجه شما نیاز دارد. برای اطلاعات بیشتر در این مورد فصل ۳ را بخوانید.</p> | <p>حالا بچه‌ی شما یکی دو نمره‌ی بد گرفته است. مهم نیست. برای بهتر شدن دانش آموزان هم این اتفاق می‌افتد. اما پایین آمدن سطح نمرات که بیش از چند هفته یا ماه طول بکشد، نگران کننده است. شاید مشکل دیگری وجود دارد. بفهمید در سر فرزندتان چه می‌گذرد. ببینید شاید یکی از این دلایل موجب عدم موفقیت او شده است:</p> |
| <p>مشکلات با دوستان: آنچه همکلاسی‌ها فکر می‌کنند اهمیت دارد. ببینید فرزندتان با چه کسانی می‌گردد. آیا این بچه‌ها از گروه ضد مدرسه‌ای‌ها هستند؟ یا اینکه بچه‌ی شما با دوستانش مشکلی پیدا کرده که تمرکزش را به هم می‌زند؟</p> | <p>✓ فشار بیش از حد در خانه: بین تأکید زیادی و بی‌توجهی نشان دادن در مورد تکالیف مدرسه تعادل به وجود بیاورید. می‌خواهید فرزندتان احساس کند از او حمایت می‌شود، نه اینکه به دام افتاده است. برای اطلاعات بیشتر در مورد به وجود آوردن یک زندگی متعادل برای فرزندتان به فصل ۳ مراجعه کنید.</p> |
| <p>✓ مشکل با معلم: هر شاگردی با هر معلمی راحت نیست. اما مبارزه‌ی علنی بین این دو نفر به بچه لطمه می‌زند. برای سر در آوردن از ارتباط بین این دو با معلم صحبت کنید.</p> | <p>✓ برنامه‌ریزی مجدد: بچه‌ی خیلی موفق شما بیش از حد خسته شده؟ به تنوعی در زندگی احتیاج دارد؟ به آرامش نیاز دارد؟ به فصل ۱۵ مراجعه کنید.</p> |
| <p>✓ تلاش خیلی زیاد یا خیلی کم: هیچ چیز مثل کاری که خیلی سخت یا خیلی آسان باشد انگیزه را از بین نمی‌برد. با معلم در مورد نفاوت‌های یادگیری پنهان که شاید دارد اشتیاق فرزندتان را از بین می‌برد صحبت کنید.</p> | <p>✓ دعوا با خواهرها و برادرها: چه کسی می‌تواند وقتی بیخ گوشش دشمنی جریان دارد فکر کند؟ وقت یک جلسه‌ی خانوادگی به شکلی است که در فصل ۱۱ بحث شده تا مسائل خواهر و برادرها حل شود.</p> |
| <p>✓ مشکلات جسمی: بچه‌ی شما وقتی درست غذا نمی‌خورد یا به اندازه‌ی کافی نمی‌خوابد، نمی‌تواند خوب عمل کند. برنامه‌ی فرزندتان را با هم ارزیابی کنید تا بتوانید برای تغذیه و خواب برنامه‌ریزی مفیدی انجام دهید.</p> | <p>✓ فضای بیش از حد: بچه‌ها برای نشان دادن خودشان به فرصت نیاز دارند. اما چیزی به نام</p> |

این تست‌ها برای سنجیدن موفقیت آینده، و احتمالاً، خیلی با استعداد بودن، وسیله‌ی مناسبی نیستند. مخالفان این اتهام را وارد می‌کنند که محدود کردن هوش به فقط یک نمره مشکلات مهمی پیش می‌آورد. کسانی که نمرات پایین می‌آورند خود را از نظر تحصیلی نابود شده حس می‌کنند، درحالی‌که کسانی که نمرات بالا دارند مدام به دنبال موفقیت‌هایی می‌روند که به بسیاری از آن‌ها نمی‌توانند دست بیابند. کسانی که در حد وسط قرار دارند به راحتی تسلیم می‌شوند چون گمان می‌برند نمی‌توانند با آن‌هایی که باهوش‌تر تشخیص داده شده‌اند رقابت کنند.

چون بسیاری از مناطق و معلم‌ها براساس نتایج این تست کلاس‌بندی می‌کنند، این کار می‌تواند برای فرزندان مسئله‌ساز باشد. معلمی را می‌شناسم که شاگردانش را براساس نتایج تست آن‌ها در ردیف‌های کلاس می‌نشاند. بچه‌های باهوش جلو؛ نه چندان باهوش‌ها در قسمت عقب. اگرچه مدت‌ها از این ماجرا گذشته، دوستم که روی یکی از صندلی‌های عقب می‌نشست، این کلاس را به عنوان اولین نشانه‌ی بازنده بودن خود به یاد می‌آورد.

مخالفین امروزی تست هوش معتقدند هر کسی از چیزی موسوم به «هوش متعدد» برخوردار است، یعنی انبوهی از ویژگی‌هایی که نشان می‌دهد یک بچه چقدر با استعداد است. هر کاری که فرزندان می‌کند باید در نظر گرفته شود، نه اینکه تست‌های آی کیو فقط فعالیت تحصیلی سنگین یا مهارت‌های خاص را مورد آزمایش قرار دهند. فرزند شما ممکن است در یکی دو موضوع تحصیلی فوق‌العاده باشد یا استعدادش در بخش‌های غیر تحصیلی، مثل موسیقی یا هنرهای بصری، بروز کند.

من شخصاً با مخالفان تست هوش موافقم، شاید چون این فرض را دوست دارم که هر بچه‌ای، از جمله بچه‌های من و شما، باهوش و بااستعداد است. این تعریف کلی برای من قابل قبول است، چون در مورد هوش به تعریف وسیع‌تری اعتقاد دارم که در فصل ۱ آمده است. من به چیزی بیش از تست‌های استاندارد نیاز دارم. من به جای آن‌ها مهارت‌های اجتماعی، حل مشکل، تفکر تحلیلی، خلاقیت، بچه‌های زرتنگ عادی، و مقداری از هر استعداد دیگر را با هم مجموعه‌ی کاملی از هوش می‌دانم.

با این منطق، توقع غیرواقعی‌گرایانه‌ی نظارت از بالا کنار گذاشته می‌شود. فرزند شما می‌تواند در مطالعه درخشان باشد و در عین حال با بقیه همخوانی نداشته باشد و احساس نکند بازنده است. وظیفه‌ی شما به عنوان پدر یا مادر این است که در تشخیص این نشانه‌های برجسته‌ی هوش و در تشویق برای رشد دادن آن‌ها به فرزندان کمک کنید.



بهروز بودن در مقابل با استعداد بودن

حالا نوبت سؤال بزرگ است. از کجا می‌دانید فرزندان واقعاً استعداد فوق‌العاده‌ای دارند؟ من دریافته‌ام در مورد استعداد استثنایی اکنون بحث هوش در ابعاد کاملاً تازه‌ای مطرح شده است. توانایی‌های مشخص در حوزه‌ی هوش چندجانبه به‌صراحت موجب موفقیت می‌شود. اما این مسلم بودن هوش به شما کمک نمی‌کند بفهمید فرزندان صلاحیت دارد در مدرسه به‌عنوان نمونه‌ی بارزی از استعداد استثنایی شناخته شود یا نه.



درحالی‌که نمی‌خواهم شما را در مورد استعداد استثنایی به وسوسه دچار کنم، فکر می‌کنم شما برای تشخیص آنچه مردم «استعداد استثنایی» می‌نامند به چارچوبی واقع‌گرایانه احتیاج دارید.

شناسایی استعداد استثنایی

متأسفانه برای استعدادهای استثنایی هیچ مشخصه‌ی روشنی وجود ندارد. آنچه تعیین استعدادهای استثنایی را مشکل‌تر می‌کند این است که بچه‌های بااستعداد هم به اندازه‌ی بقیه‌ی بچه‌ها با هم فرق دارند. نوع توانایی‌ها و سطح رشد بالاتر فرزند شما ممکن است با بچه‌ای دیگر، که او هم شاید از استعدادی استثنایی برخوردار باشد، کاملاً فرق کند. برای تصمیم گرفتن در مورد اینکه فرزندان براساس تعریف مدرسه‌ی محلی منطقه، استعداد استثنایی قابلیت شرکت در برنامه‌های ویژه را دارد یا نه، اطلاعات خود را بالا ببرید.

معیار پذیرفته‌شده از جانب انجمن ملی کودکان تیزهوش (NAGC) www.nagc.org، در مورد استعداد استثنایی این است: «کسی که در یک مورد یا بیشتر توانایی فوق‌العاده‌ای از خود نشان می‌دهد یا در ذات توانایی چنین چیزی را دارد.» کاملاً مبهم است، مگر نه؟



مدارس عموماً در جستجوی ترکیبی از استعدادهای که اداره‌ی افراد بااستعداد و توانای امریکا توصیه می‌کند از دانش‌آموزان امتحان می‌گیرند:

✓ **امتیازات بالا در تست‌های هوش استاندارد:** از دست این تست‌ها نمی‌شود خلاص شد. اگر می‌خواهید بدانید استعدادهای استثنایی چه نمره‌ای می‌گیرند، به دنبال نمرات بالاتر از ۱۳۰ باشید. تست‌های هوش معمولاً اطلاعات عمومی و مهارت را در میزان لغات مورد استفاده، تداعی کلمات، تفکر تحلیلی، حافظه و اندیشه‌ی انتزاعی و منطق ریاضی می‌سنجند.

✓ **استعداد یا توانایی برجسته در یک حوزه خاص:** خود شما یا شاید معلم فرزندان بتوانید توانایی خاصی را تشخیص بدهید، یا شاید روانشناس مدرسه از او یک تست بگیرد، مثل تست اس‌ای‌تی که اداره‌ی کالج‌ها برگزار می‌کند، تا مهارت‌های پیشرفته‌ی او را مشخص کند.

✓ **توانایی رهبری:** رهبران تیزهوش از توانایی تصمیم‌گیری و حل مشکل خود برای تسلط بر همسن‌وسال‌های خود و واداشتن آن‌ها به عمل استفاده می‌کنند. شاید شما و معلم نشانه‌های این توانایی را در روابط روزمره‌ی فرزندان ببینید. شاید رؤسای مدرسه نوعی تست برای تأیید این مشاهدات انتخاب کنند.

✓ **تفکر خلاق:** شاید مسئولان مدرسه در مورد میزان خلاقیت فرزندان حرف شما را قبول نکنند. آن‌ها برای تشخیص این امر به چیزی بیش از حجم عظیم سؤال‌هایی که فرزندان می‌پرسد یا اینکه چطور قطعات کامپیوترها را از هم جدا کرده و دوباره سرهم می‌کند، نیاز دارند. بنابراین باز به تست‌های دیگری تکیه می‌کنند. روانشناس مدرسه به این توجه می‌کند که فرزندان چطور نظریات مختلف را کنار هم می‌گذارد، خطر می‌کند، و با اطلاعات جدید و قدیمی مواجه می‌شود.

✓ **هنرهای بصری و نمایشی:** استعداد خاص در هنر یکی از نشانه‌های واضح بااستعداد بودن است. فرزند شما ممکن است در هنرهای بصری، موسیقی، رقص، بازیگری یا نویسندگی خلاق، مجسمه‌سازی در دوره‌ی پیش‌دبستان، نوشتن موسیقی در سال‌های دبستان، و چاپ کردن آن‌ها در دبیرستان، استعداد خاصی از خود نشان بدهد.

ممکن است فرزند شما خیلی از توانایی‌های گفته‌شده را از خود نشان بدهد. اما تفاوت بین بچه‌های بااستعداد و بقیه‌ی شاگردان در تعدد و وسعت این توانایی‌ها نشان داده می‌شود. بچه‌های بااستعداد در تمام مدت تقریباً این نشانه‌ها را بروز می‌دهند.

این فهرستی است که استعداد احتمالی فرزندان را روشن می‌کند. برای سایر نشانه‌های تیزهوشی به کتاب شاد *You Know When Your Child is Gifted When...: A Beginner's Guide to Life on the Bright Side* اثر جودی گالبرایت مراجعه کنید. ببینید فرزندان این خصوصیات را دارد یا نه:

- ✓ مفاهیم پیچیده را با تفکر انتزاعی عالی و توانایی در حل مشکل درک می‌کند.
- ✓ جلوتر از سایر همسن‌وسال‌هایش به نظر می‌رسد. در مدرسه، فرزندان به‌سرعت از بقیه جلوتر می‌رود، قبل از درس داده شدن موضوع مطالب را می‌داند.



- ✓ به کلمات، چه در خواندن و چه حرف زدن، به طرز غیرعادی توجه نشان می‌دهد. فرزندتان با مجموعه لغاتی وسیع‌تر و پیشرفته‌تر از سنش زود حرف می‌زند و زود می‌خواند.
- ✓ سعی می‌کند از نحوه‌ی کار کردن وسایل سر در بیاورد، محدودیت‌ها را امتحان می‌کند، تئوری‌های پذیرفته‌شده را به بحث می‌کشد و مسائل پیچیده را حل می‌کند. فرزندتان پازل، معما، و بازی‌های عددی و کلامی را دوست دارد.
- ✓ مدام سؤال می‌کند و همیشه کنجکاو است، در حدی که به‌سختی می‌توانید تحمل کنید.
- ✓ حافظه‌ی خارق‌العاده‌ای دارد. شما نمی‌توانید چیزی را از سر این بچه بیرون بیاورید، در نتیجه زحمت بیهوده نکشید.
- ✓ زمان درازی به فعالیت‌هایی که انتخاب کرده مشغول می‌شود، اما خیلی فعال است. این بچه وقتی خیلی کوچک است احتمالاً ترجیح می‌دهد به جای خوابیدن، با بلوک‌های چوبی برج بسازد. حالا پافشاری او شما را متحیر می‌کند.
- ✓ نسبت به دیگران حساس است و همدردی نشان می‌دهد. این بچه می‌گوید «ناراحتی‌ات را حس می‌کنم» و احتمالاً حس می‌کند. در ضمن او جهان را عمیق‌تر درک می‌کند، در برابر صدا، درد یا سایر حس‌ها شدیدتر واکنش نشان می‌دهد.
- ✓ به کمال‌گرایی تمایل دارد.
- ✓ به‌سادگی بی‌حوصله می‌شود. یک بچه‌ی با استعداد ممکن است خیال‌باف شود یا حواسش به کلاس نباشد چون مدرسه برایش جذابیت اندکی دارد.
- ✓ در هنر یا یک موضوع درسی استعداد فوق‌العاده‌ای نشان می‌دهد.

برنامه‌ریزی فعالیت‌های پایگزین برای فرزند تیزهوش

شما تأییدیه‌ی مدرسه را گرفته‌اید. فرزندتان تیزهوش است. حالا چه باید کرد؟ اول، برای نظرخواهی از همه به طرف مدرسه بدوید، نه اینکه راه بروید. با هم برنامه‌ای بریزید که پاسخگوی توانایی‌های فرزندتان باشد. با توجه به آنچه مدرسه‌ی منطقه‌ی شما می‌تواند در اختیارتان بگذارد، این امکانات را بررسی کنید:

- ✓ **برنامه‌ی جدا کردن تیزهوشان (به آن‌ها افراد ممتاز یا بااستعداد هم گفته می‌شود):** معلم‌هایی که از آموزش ویژه‌ای برخوردار شده‌اند می‌توانند برای افرادی که سریع‌تر یاد می‌گیرند فعالیت‌ها را سرعت ببخشند و غنی کنند.
- ✓ **فعالیت‌های فوق برنامه (یا غنی شده):** فرزند شما هر روز یا هر هفته با گروهی دیگر از کودکانی که از نظر ذهنی مثل او هستند با معلمی که آموزش ویژه دیده کار می‌کند. آن‌ها در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که برنامه‌ی درسی عادی را ارتقا می‌دهد.
- ✓ **کلاس‌های درسی با برنامه‌ریزی‌هایی برای فرد فرد دانش‌آموزان:** فرزند شما با تأکید به فردیت خود می‌تواند در حد توانایی‌های خودش پیشرفت کند اما باز بتواند وقتش را با کودکان دیگر بگذراند و بدون اینکه موجودی غیرعادی به نظر برسد به فعالیت‌های پیشرفته بپردازد.
- ✓ **قرار گرفتن زیر نظر معلمی که رشد ناهماهنگ و سازش با گروه را بپذیرد و برای آن برنامه‌ریزی کند:** برای مثال، فرزند شما از آزادی شرکت در برنامه‌هایی برخوردار می‌شود که برای کشف کردن ریخته شده و در عین حال یاد می‌گیرد چطور بند کفش‌هایش را ببندد.
- ✓ **گروه‌های توانای داخل کلاس:** معلم بچه‌هایی را که عملکرد مشابه دارد برای کار با هم انتخاب می‌کند. بچه‌هایی که تندتر می‌خوانند یا زودتر مسائل ریاضی را حل می‌کنند، سریع‌تر در درس پیش می‌روند.
- ✓ **مدارس مخصوص:** بعضی از مناطق مدارس مخصوصی دارند که بچه‌های خیلی با استعداد را زیر یک سقف کنار هم جمع می‌کند.
- ✓ **سرعت بخشیدن به محتوای درسی:** بچه‌های خیلی بااستعداد در دروس مشخصی در کلاس‌های بالاتر درس می‌خوانند. بچه‌های دبستانی می‌توانند یک ساعت به مدرسه‌ی راهنمایی بروند، یا بچه‌های مدارس راهنمایی را می‌توان با اتوبوس به دبیرستان برد. در دبیرستان این برنامه می‌تواند شامل کلاس‌هایی باشد که مورد تأیید دانشگاه هستند.
- ✓ **رفتن به کلاس بالاتر:** فرزند توانای شما به کلاس بالاتری منتقل می‌شود. این امکان را باید با فرزندتان به دقت بررسی کنید. ببینید کودک شما از نظر اجتماعی چقدر رشد کرده است. شاید فرزندتان در کنار کودکانی که از نظر تحصیلی با او برابر هستند کمتر احساس کند غیرعادی است. یا شاید برای دوستانش که از نظر اجتماعی و احساسی از او حمایت می‌کنند، دل‌تنگ شود.

اگر مدرسه حاضر نشود از فرزندان امتحان به عمل بیاورد، خودتان دنبال این کار بروید. از مسئولان مدرسه یا از پزشک کودکان بخواهید یک روانشناس خصوصی به شما معرفی کنند. بدون دخالت مدرسه از فرزندان امتحان به عمل بیاورید. بعد با توصیه در مورد رشد دادن استعدادهاى فرزندان به مدرسه بروید. اگر مدرسه به خاطر محدودیت بودجه یا هر دلیل دیگری قادر به این کار نبود، خودتان وارد عمل شوید. کسی را استخدام کنید که بتواند در این مورد به شما کمک کند. یک مدرسه‌ی خصوصی پیدا کنید. اگر قادر به پرداخت هزینه‌ی آن باشید، فرزندان ارزش این کار را دارد.

عقب ماندن از راه - یا نماندن

با شنیدن خبرهای تازه برق شما را می‌گیرد. می‌دانید فرزندان تلاش می‌کند به راهش ادامه بدهد. اما با این حال توصیه‌ی معلم او، در مورد اینکه فرزندان را در همان شرایط نگه دارید برایتان تکان‌دهنده است. این پیشنهاد برای شما و فرزندان مثل یک ضربه است. وقت آن رسیده که تکلیف این احساسات را روشن کنید - احساسات خودتان و فرزندان: خشم، سرخوردگی، و احساس گناه (اگر مثل من بزرگ شده باشید احساس گناه همیشگی است).

روش‌هایی برای ارضای نیازهای بچه‌های توانا

- | | |
|---|--|
| <p>✓ در کنسرت‌ها، نمایشنامه‌ها، و سایر چیزهایی که باعث گسترش ذهن می‌شوند شرکت کنید.</p> <p>✓ برای دیدن پشت صحنه‌ی فروشگاه‌ها، کارخانه‌ها، یا سایر تأسیسات اجتماعی برنامه‌ریزی کنید تا کودک شما بیند محصولات را چطور درست می‌کنند و کارها چطور انجام می‌شود.</p> <p>✓ در هر یک از جلسات یا کنفرانس‌هایی که هر کدام از سازمان‌هایی که در فصل ۲۲ به آن‌ها اشاره شده برگزار می‌کنند، همراه فرزندان شرکت کنید. فرزند شما در کنار کودکان دیگری که شیبه خودش هستند دیگر زیاد احساس نمی‌کند تنها مانده است.</p> | <p>بچه‌های تیزهوش مانند بچه‌های معمولی‌اند. همان‌قدر به محبت، نظم، و تأیید نیاز دارند. با استفاده از این روش‌ها نشان بدهید به نیازهای بیشتر فرزند تیزهوش خود توجه دارید:</p> <p>✓ دسترسی به مکان‌های غنی‌کننده مانند کتابخانه‌ها، موزه‌ها و فضاهای جالب شهر را افزایش دهید.</p> <p>✓ کتاب، نشریه‌های دوره‌ای، و نوازهایی درباره‌ی موضوعات جالب قابل دسترسی تهیه کنید.</p> <p>✓ باشگاه‌های شطرنج یا گروه‌های ویژه‌ی دیگری را با بچه‌هایی که علاقت مشابه دارند شناسایی کنید.</p> |
|---|--|

برای یکدست کردن رفتار کلی خانواده جلسه‌ای ترتیب بدهید. در مورد راه‌های کمک به پیشرفت فرزندان گفتگو کنید. بپذیرید این هشدار بیدارکننده به معنی شکست نیست؛ بلکه علامت شروعی تازه است. این امکانات به شما کمک می‌کنند تا برای شروع مبارزه و شکست عدم امکان رفتن به سال بالاتر، برنامه‌ریزی کنید:

✓ **برای تحقیق در مورد مشکل به دیدن مسئولان، تعدادی از معلم‌ها، مدیر، و روانشناس مدرسه بروید.** درست درس نخواندن ناشی از مسائل بسیاری است. فهرست دلایل تنبلی بچه‌ها را در کادر «نه دلیل برای کاهش سطح تحصیلی بچه‌ها» بخوانید. قدرت بینایی و شنوایی فرزندان را ارزیابی کنید. پیشنهاد کنید فرزندان برای تشخیص معلولیت‌های پنهان آزمایش شود. در مورد عادت‌های موقع درس خواندن صحبت کنید. درباره‌ی رابطه‌ی فرزندان با معلم و بقیه‌ی مشکلاتی که ممکن است ناشی از مدرسه باشد تحقیق کنید.

حتی بچه‌های تیزهوش هم ممکن است مشکلاتی در یادگیری داشته باشند که تحصیل و حضور آن‌ها را در مدرسه با مشکل مواجه کند.

✓ **مسئله‌ی دوباره گذراندن یک کلاس را ارزیابی کنید.** نکات مثبت و منفی ماندن در همان سال تحصیلی را بسنجید. این موضوع بسته به موقعیت تغییر می‌کند. ببینید شاید فرزندان چنان روحیه‌اش را از دست داده باشد که عقب ماندن از بقیه برایش به فاجعه منجر شود. یا اینکه دوباره گذراندن یک سال تحصیلی به نظر شما روشی برای بهبود وضعیت تحصیلی فرزندان است و در ضمن او را مجبور می‌کند کمی به خودش فشار بیاورد.

اگر به این نتیجه رسیدید که فرزندان باید یک سال تحصیلی را تکرار کنند، در صورت امکان این را به او بگویید. بعضی از خانواده‌ها ترجیح می‌دهند فرزندشان در همان مرحله‌ی تحصیل باقی بمانند، چون در آن سال تحصیلی راحت‌تر به نظر می‌رسد. برای دیگران، ماندن فرزندشان در کلاس قبلی مثل این است او را به زندان انداخته باشند. اگر شما چنین وضعیتی دارید، همه‌ی سعی‌تان را بکنید تا فرزندان آن سال تحصیلی را پشت سر بگذارد. فرزندان را با معلم دیگر آشنا کنید، روش تدریس متفاوت را بیازمایید، یا او را در کلاس دیگری که بهتر از قبلی است بگذارید. انجام این کارها بهتر از این است که فرزندان را به همان موقعیتی برگردانید که در آن شکست را تجربه کرده است.

همه با انجام کارهایی متمرکز بر روی نکات مثبت دوباره گذراندن یک سال تحصیلی موافق هستند:



سهولت کار و برنامه‌ی درسی آشنا. ببینید فرزندان چه کارهایی را به خوبی انجام می‌دهد و آن‌ها را به عنوان پایه و اساس یک سال تحصیلی خوب در نظر بگیرید.

✓ **در مورد راه‌حل‌های جایگزین بحث کنید.** سیستم‌های مدارس معمولاً به جای دوباره خواندن یک کلاس روش‌های جایگزینی معرفی می‌کنند.

- شرکت در کلاسی که سال‌های تحصیلی مختلف در آن هستند: با دو کلاس با هم، کلاس فعلی و بعدی، فرزندان می‌تواند با هم‌کلاسی‌هایش بماند و درس‌هایی را هم که یاد نگرفته بوده بیاموزد.

- شرکت در مدرسه‌ی تابستانی: مدرسه باید بپذیرد در آخر تابستان از فرزندان یک امتحان بگیرد. اگر بهبود چشمگیری داشت بتواند به کلاس بالاتر برود.

- کمک‌مربی شدن: کار کردن در کنار یک معلم به اندازه‌ی شرکت در مدرسه‌ی تابستانی مفید است. در اینجا هم باید بخواهید مدرسه موافقت کند قبل از شروع ترم بعد از فرزندان امتحان بگیرد.

- به صورت مشروط رفتن به کلاس بالاتر: اینکه فرزند شما به کلاس دیگری برود یا برای تکرار دروس اصلی معلم اضافه‌ای داشته باشد، باید در شرط‌ها گنجانده شود.

✓ **مراقب دروس مدرسه باشید.** حالا که برنامه‌ریزی کرده‌اید، اجازه ندهید فرزندان دوباره آنچه از اول هم در دسترس کرده بود را از سر بگیرد. برنامه‌های درسی را مرور کنید، تکالیف انجام‌شده‌ی مدرسه را ببینید، و هر روز همراهی و دلگرمی نثار فرزندان کنید. اتفاقی منفی را از نظر آموزشی به واقع‌های مثبت تبدیل کنید.

ارتباط و گفتگو با معلم‌ها

معلم‌ها نیز مثل بقیه‌ی مردم هستند. حتی امکان دارد آن‌ها هم، مثل شما، فرزند داشته باشند. اما درست مثل شما، آدم‌های گرفتاری هستند که کارشان را جدی می‌گیرند. برای حرف زدن با معلم فرزندان از قبل برنامه‌ریزی کنید. ببینید می‌خواهید از این گفتگو به چه نتیجه‌ای برسید. و هر کاری که می‌کنید، این را که فرزندان در تعطیلات چه حرف بامزه‌ای زده، یا با وجود اینکه فقط هشت سال دارد آهنگ‌هایی



مشکل داشتن تمرکز حواس در مدرسه

- | | |
|--|---|
| ✓ حاضر نیست تحقیق‌های مدرسه، ورقه‌های امتحان، یا تکالیف مدرسه را به شما نشان بدهد. | ✓ به بچه‌ها در مورد دردسرهای داخل مدرسه هشدارهای زیادی داده می‌شود. وظیفه‌ی شما این است که مراقب آن‌ها باشید و قبل از آنکه مدرسه پیشنهاد کند فرزندتان یک سال تحصیلی را از نو بگذرانند، تغییرات لازم را انجام دهید. اگر فرزندتان در یکی از این شرایط قرار دارد برای کمک به او آماده باشید: |
| ✓ صبح‌ها برای رفتن به مدرسه مردد است. | ✓ سرخورده، غمگین یا عصبی به نظر می‌رسد. |
| ✓ تظاهر می‌کند بیمار است یا از درد یا خستگی شکایت می‌کند. | ✓ در خانه یا مدرسه رفتار غیرعادی نشان می‌دهد. |
| ✓ هرگز وقت برگزاری امتحانات یا تحویل تحقیق‌های کلاسی را نمی‌داند و در مجموع دلسرد به نظر می‌رسد. | ✓ می‌گوید از مدرسه بیزار است یا وقتی شما از مدرسه صحبت به میان می‌آورید عصبانی می‌شود. |
| ✓ اعتماد به نفس ندارد. | |
| ✓ تکالیف مدرسه را سرسری انجام می‌دهد. | |

از دون ژوان را می‌خواند، یا داستان‌های دیگری که به گفتگوی شما با هم ارتباطی ندارد و فقط وقت معلم را می‌گیرد، فراموش کنید. این بخش به شما نشان می‌دهد چه زمانی باید با معلم موضوع را بررسی کنید و در مورد اینکه باید چه چیزهایی را بپرسید اطلاعاتی در اختیار شما می‌گذارد.

تداوم در انجام امور روزمره

حفظ ارتباط منظم با معلم‌ها در بزرگ کردن بچه‌های باهوش نقش مهمی دارد. به این افراد به عنوان همکارانی در روند بزرگ کردن بچه‌ها نگاه کنید. گذشته از این، خارج از محدوده‌ی خانواده احتمالاً معلم‌ها بیش از هر کس دیگر با بچه‌های شما وقت می‌گذرانند.

آن‌طور که برخی از نوشته‌های گروه‌های والدین پیشنهاد می‌کنند، شما رقیب و دشمن هم نیستید. شما همان اهداف فرزندتان را دنبال می‌کنید: یادگیری و رشد به بهترین شکل ممکن. رفتار مثبت داشته باشید و در گفتگوهایتان با معلم‌ها تعصب نشان ندهید:



✓ در اوایل ترم با معلم فرزندتان تماس بگیرید و خودتان را معرفی کنید. روز اول فرزندتان را به مدرسه ببرید، یک یادداشت بنویسید، یا برای

تماس تلفن بزنید. از معلم بپرسید بهترین روش تماس گرفتن با او کدام است: ای میل، یادداشت‌هایی که با کیف مدرسه به دستش برستند، یا تلفن. به معلم بگویید می‌خواهید از عملکرد فرزندتان باخبر باشید، که البته عالی خواهد بود، بنابراین قبل از آنکه وضع غیرقابل کنترل شود می‌توانید با مدرسه در مورد هر نوع تغییری همکاری کنید. هیچ‌کس دوست ندارد در یک کنفرانس مورد حمله قرار بگیرد.

وقتی در مدرسه هستید، می‌توانید با مدیر یا هر کس دیگری که با فرزندتان سروکار دارد آشنا شوید. هرگز نمی‌توانید حدس بزنید خدمات و نفوذ آن‌ها چقدر به درد می‌خورد.

همسایه‌ی من هر معلم تازه‌ی فرزندش را از وضع او مطلع می‌کند. او متوجه شده از قبل نوشتن مطالب خیلی مفید است، چون پسرش نیازهای آموزشی خاصی دارد. پسر او در حوزه‌های خاصی فوق‌العاده پیشرفته است اما در یادگیری بقیه‌ی مواد درسی مشکلاتی دارد. او معلم را از ویژگی‌های فردی پسرش مطلع می‌کند و در مورد نحوه‌ی کنار آمدن با آن‌ها پیشنهادهایی ارائه می‌دهد چون ثابت شده این خصوصیات در کلاس مشکل‌آفرین می‌شوند.

✓ برای مطلع شدن از آنچه در سال تحصیلی می‌گذرد با معلم به‌طور منظم در ارتباط باشید، اما نه آن قدر که ایجاد مزاحمت کنید. از معلم انتظار نداشته باشید گفتگوهای از قبل برنامه‌ریزی نشده را بپذیرد. معلم‌های خوب آنچه را در کلاس می‌گذرد به والدین اطلاع می‌دهند. اما این را بپذیرید که با وجود اوراق امتحانی، برنامه‌ریزی درسی و حجم عظیم کارهای دفتری، صحبت با شما برای آن‌ها در درجه‌ی اول اهمیت قرار ندارد.

✓ در مورد رفتاری که ممکن است فرزندتان در کلاس نشان بدهد داستان‌هایی از خانه را تعریف کنید که به‌موقع و مناسب باشند. اگر سگ خانه مرده باشد، شاید معلم می‌خواهد بداند که احتمالاً فرزندتان وضع روحی خیلی خوبی ندارد. در مقابل تأکید کنید می‌خواهید از مشکلاتی که در مدرسه پیش می‌آیند اطلاع داشته باشید، مثل دعوی توئی حیاط مدرسه یا زیر گریه زدن جلوی همه‌ی کلاس هنگام ارائه‌ی یک گزارش شفاهی که ممکن است روی رفتار او در خانه تأثیر بگذارد.



آماده شدن برای موقعیت حساس: جلسات اولیا و مربیان

وای، وای. معلم درباره‌ی بچه‌ی شما چه خواهد گفت؟ حالا شما در موقعیت حساسی قرار گرفته‌اید. اگر منظم با معلم تماس داشته‌اید، غافلگیری در کار نخواهد بود، اما اگر این کار را نکرده‌اید، از فکر اینکه کسی کوچولوی درخشان شما — این موجود کوچک بی‌نقصی که شما و همسرتان خلق کرده‌اید — را ارزیابی کند، خواهید ترسید.

سعی کنید به جلسات اولیا و مربیان به چشم مأموریت برای دستیابی به حقیقت نگاه کنید. یک روش خوب برای بیشتر دانستن در مورد فرزندتان. معلم‌ها جنبه‌های متنوعی از شخصیت فرزندتان را مشاهده می‌کنند. در مدرسه قوانین متفاوتی حاکم است. در کلاس نسبت به خانه، بچه‌های بیشتری تلاش می‌کنند تا مورد تأیید بزرگ‌ترها قرار بگیرند. معلم‌ها شاهد ویژگی فردی بچه‌ی شما در مقایسه با همکلاسی‌اش هستند، اطلاعاتی که فقط اگر به مگسی روی دیوار کلاس تبدیل شوید به آن‌ها دست پیدا می‌کنید.

اما این را بپذیرید که جلسات مدرسه می‌توانند مضطرب‌کننده باشند. وقت آن‌ها کوتاه است، هر جلسه بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد (در دبیرستان این مدت کمتر می‌شود). بدترین جلسات آن‌هایی هستند که برای اعلام تمام شدنشان زنگ زده می‌شود و احساس می‌کنید دوباره به مدرسه برگشته‌اید، و دارید سعی می‌کنید قبل از رسیدن اتوبوس مدرسه امتحانات را تا آخر بنویسید.

برای بهترین استفاده از زمان محدود معلم و اندکی کاهش دادن نگرانی:

✓ **از قبل آماده باشید.** قبل از ورود به جلسه در مورد سؤالات خود و مسائلی که ذهنتان را مشغول کرده‌اند فکر کنید. می‌خواهید از میزان پیشرفت فرزندتان (کم یا زیاد) در مواد درسی مختلف، نحوه‌ی درس خواندنش، رفتارش در کلاس و با همکلاسی‌هایش، و میزان اعتمادبه‌نفس او باخبر شوید. در جلسه با اوراق، امتحانات یا آخرین کارنامه‌ی فرزندتان حاضر شوید تا در نشان دادن نظریاتان و آنچه ذهنتان را به خود مشغول کرده به شما کمک کنند.

✓ **در مورد جلسه‌ای که در پیش است، با فرزند دانش‌آموزتان حرف بزنید.** شاید فرزندتان مسائلی داشته باشد که بخواهد شما آن‌ها را مطرح کنید. بچه‌ها باید در جریان ارزیابی قرار داشته باشند، نه اینکه فقط در صورتی که شما خبرهای بد را شنیدند از آن‌ها مطلع شوند.

✓ در وقت تعیین شده بیاید و در زمان از قبل مشخص شده جلسه را ترک نکنید. به خاطر فشرده بودن برنامه، کسانی که دیر می‌آیند ممکن است قسمتی از جلسه یا تمامی آن را از دست بدهند. متوجه باشید معلم‌ها با همه‌ی کلاس سروکار دارند و در مدارس راهنمایی و در دبیرستان‌ها باید با تمام والدین ملاقات کنند. گذشته از این، به‌موقع آمدن و در وقت تعیین شده تمام کردن بحث نشان می‌دهد برای معلم و بقیه‌ی والدینی که باید بعد از شما ملاقات داشته باشند ارزش قایلید.

✓ جلسه را با گفتن نکته‌ای مثبت آغاز کنید. در میان گذاشتن نکات خوشایند برای کار مشترک فضای خوبی ایجاد می‌کند. معلم‌های خوب این کار را می‌کنند؛ بنابراین شما هم همین‌طور رفتار کنید.

✓ در مورد کدهای آموزشی و نمراتی امتحانی که معنی آن‌ها را نمی‌فهمید توضیح بخواهید. همان‌طور که به فرزندتان نیز می‌گویید، شما نه اولین نفر هستید و نه آخرین کسی که همین سؤال‌ها را می‌پرسد.

✓ به همه‌ی حرف‌های معلم، هر قدر دردناک باشد یا هر چقدر با آن‌ها موافق یا مخالف باشید، گوش بدهید. معلم‌ها روی زمین خلق نشده‌اند تا رؤیاهای خانواده‌ی شما را نابود کنند. شما والدینی هم‌گروه هستید. بنابراین:

- پرسید برای پیشرفت فرزندتان چه کار می‌توانید بکنید و اقدام بعدی کدام است. با هم تصمیم بگیرید که شما می‌توانید در خانه کارهایی را انجام بدهید یا نه، معلم می‌تواند در مدرسه به فرزندتان بیشتر کمک کند یا اینکه معلم خصوصی مؤثرتر خواهد بود. (در مورد انتخاب معلم خصوصی به فصل ۱۳ مراجعه کنید).

- اگر باید مسائل بیشتری برای بحث مطرح شوند درخواست کنید جلسه‌ی دیگری داشته باشید.

✓ بعد از جلسه، با فرزندتان در مورد آن حرف بزنید. برای جلب توجه او اول نکات مثبت را مطرح کنید. اگر ناچار به حل مشکلاتی هستید، بگذارید فرزندتان بداند شما و معلم برای حل آن مشکلات با هم تلاش خواهید کرد.

باهوش‌ترین بچه‌ها در کلاس‌هایی که والدین و معلم‌ها با هم کار می‌کنند بهترین آموزش‌ها را می‌گیرند.



رفتن به مدرسه: مشارکت و داوطلب شدن

بزرگ کردن بچه‌های باهوش به حضور شما نیاز دارد و آن هم نه فقط در خانه. اگر می‌خواهید بچه‌های شما نمره‌های بهتری بگیرند و به دردمسر نیفتند، بدانید در مدرسه چه می‌گذرد. برای باخبر شدن از ماجراهای داخل مدرسه در فعالیت‌های آنجا مشارکت کنید.

می‌دانم. وقت شما خیلی گرانبهاست. این روزها وقت همه همین‌طور است. اما حضور در مدرسه‌ی فرزندان وقتی است که خیلی خوب صرف می‌شود. از عملکرد مدرسه و از نحوه‌ی آموزش دیدن فرزندان اطلاع پیدا می‌کنید. بهتر از همه، فرزندان می‌بینند که مدرسه و تحصیل را جدی می‌گیرید.

اما به خاطر احساس گناه در کارهایی که به صرف زمان زیادی نیاز دارند و واقعاً به آن‌ها هیچ علاقه‌ای ندارید یا قادر به انجامشان نیستید، مداخله نکنید. بگذارید والدین دیگر با برنامه‌های زمانی و انگیزه‌های متفاوت آن‌ها را انجام بدهند. به جای آن، کارهای داوطلبانه‌ای را بپذیرید که از آن‌ها لذت می‌برید و با برنامه‌ی شما جور درمی‌آیند. این‌ها نمونه‌هایی از فعالیت‌های مدرسه‌اند که ممکن است برای شما مناسب باشند:

✓ **به انجمن اولیا و مربیان مدرسه ملحق شوید.** رفتن به جلسات برای آشنایی با والدین دیگر و مسئولان مدرسه و ردوبدل کردن اطلاعات به شما کمک می‌کند. اگر روزها کار می‌کنید و جلسات در همان زمان برگزار می‌شوند، به مدیر یا مسئول گروه پیشنهاد کنید برای والدین شاغل، شب‌ها جلسات جایگزینی برگزار شود.

✓ **در مراسم مربوط به کلاس همکاری کنید.** معلم‌ها اغلب در مورد جزئیات مربوط به برگزاری مهمانی‌ها و برنامه‌های خاص کلاسی به کمک نیاز دارند. برای پختن یا خریدن غذا، آراستن محل، یا تماس گرفتن با والدین دیگری که می‌توانند این کارها را انجام بدهند، داوطلب شوید. هر وقت فرصت داشتید می‌توانید با تماس تلفنی افراد داوطلب را جمع کنید.

✓ **برای کتاب خواندن یا درس دادن در کلاس فرزندان داوطلب شوید.** هفته‌ای یک ساعت در هر کاری که لازم است انجام شود، به معلم کمک کنید. در این صورت واقعاً نسبت به آموزش فرزندان دید وسیع‌تری پیدا می‌کنید.

✓ **در کتابخانه، آزمایشگاه کامپیوتر، یا ناهارخوری به‌عنوان دستیار کمک کنید.** به گردش‌های گاه و بیگاه علمی بروید. از دیدن نحوه‌ی برخورد و یادگیری فرزندان در محیط‌های مختلف لذت خواهید برد.

✓ در کمیته‌های تصمیم‌گیری مدرسه شرکت کنید. گاهی، مدارس یا مناطق در مورد سرپرستی مدرسه به نظریات والدین نیاز دارند. ایالت‌ها یا قوانین فدرال کمیته‌های مشخصی را برای این کار ایجاد کرده‌اند. قوی‌ترین اما وقت‌گیرترین کمیته، هیئت امنای مدرسه است. این کمیته به وقت و نیروی بسیاری نیاز دارد، اما اگر سیاست را دوست دارید و دنبال تغییرات اساسی هستید، باید در این کمیته باشید.

✓ روزنامه‌های منطقه یا نامه‌ها و گزارش‌هایی که از مدرسه برایتان می‌رسد را بخوانید. این کار شما را کاملاً در جریان اخبار مدرسه قرار می‌دهد. این روزها، مناطق به صورت آنلاین در مورد نحوه‌ی عملکردشان حجم عظیمی از اطلاعات را ارائه می‌دهند، در نتیجه می‌توانید بدون ترک کردن محیط راحت خانگی خود از اهداف مدرسه، برنامه‌ی درسی و رویدادها باخبر شوید.

✓ در برنامه‌ها و جلسات مدرسه شرکت کنید. برگزاری بازدید از مدرسه، انجمن‌ها، و بازارهای متعدد به دلایلی انجام می‌شود. بچه‌هایتان از اینکه شما آن‌قدر به مدرسه و بچه‌هایتان اهمیت می‌دهید که در این مراسم شرکت کنید، احساس غرور می‌کنند.

فصل ۱۵

تربیت کردن بچه‌های باهوش برای موفقیت بیرون از مدرسه

در این فصل می‌خوانیم:

- ◀ کمک به فرزندان در ارتباط با دیگران
- ◀ قادر کردن فرزندان به انجام کارهای بزرگ‌تر و مسئولیت پذیرفتن
- ◀ آماده‌سازی فرزندان برای در اختیار گرفتن مسائل مالی

معنی باهوش بودن، چیزی بیش از نمرات عالی در امتحانات است. آدم‌های باهوش در خانه و در جامعه رفتار محترمانه‌ای دارند و با دیگران دوست می‌شوند و دوستی‌هایشان را حفظ می‌کنند. رفتارهای هوشمندانه‌ای چون نحوه‌ی کنترل مالی، با جزئیات زندگی روزمره در ارتباط است.

این فصل به مطالبی در مورد رشد، همراه با عدم وابستگی می‌پردازد که بچه‌ها به آن نیاز دارند. فرزند شما با کمی شانس و تأکید بر تعداد اندکی از نکاتی که به دنبال می‌آید، می‌تواند به‌صورت کودکی متکی به خود رشد کند و باعث افتخار شما شود.

سازگاری با خانواده و دوستان

این‌ها تغییراتی هستند که در پایان کلاس هشتم می‌توانید انتظارشان را داشته باشید:

- ✓ فرزندان شما حالا دوبرابر با دوستانش وقت می‌گذرانند و تعداد آن‌ها از دوران پیش از دبستان بیشتر است. این روابط اجتماعی مدام در حال تغییر، با خود قوانین تازه‌ای را به همراه می‌آورند، و در نتیجه شما برای حفظ نظم احتمالاً باید در خانه حواستان به همه‌چیز باشد.
- ✓ فرزندان ترجیح می‌دهد وقت بیشتری را دور از خانواده بگذراند تا همراه آن‌ها. کجاست ترس از جدایی حالا که طالب آن هستید؟

- ✓ فرزندان کاملاً می‌توانند به صورت مستقل نیازهای روزمره‌اش را برآورده کند. اینکه نحوه‌ی انجام گرفتن آن‌ها مورد تأیید شما هست یا نه موضوع دیگری است.
- ✓ فرزندان هر سال ۲/۵ سانتیمتر قد می‌کشد و ۳ تا ۴ کیلوگرم به وزن اضافه می‌شود. این افزایش قد و وزن با دوبرابر شدن حجم توده‌ی عضلانی و قدرت بدنی بیش از آنچه شما به آن عادت داشته‌اید همراه است. شما نمی‌توانید راحت فرزندان را بردارید و یک جایی بیندازید، ممکن است حسایی دردسر بار بیاورد.
- ✓ فرزندان این تغییرات جسمی را در افراد جوان دیگری هم می‌بیند که به دو دسته تقسیم می‌شوند: دخترها و پسرها. گروه‌های بازی براساس جنسیت جدا می‌شوند، که کار درستی است چون در دوران راهنمایی هورمون‌ها اختیار بدن را به دست می‌گیرند.
- ✓ حالا فرزندان می‌تواند بخواند، توجه نشان بدهد و تفکر انتزاعی داشته باشد. وقتی پول نمی‌دهید یا با نحوه‌ی درس خواندنش موافق نیستید، باید منتظر بحث‌های مفصل باشید.

این تغییرات اجتماعی و احساسی، به تغییرات و احساسات دیگر منجر می‌شوند.

تغییر وفاداری

در سال‌های اولیه‌ی دبستان، فرزندان دوستانش را براساس کارهایی که می‌توانند با هم انجام بدهند انتخاب می‌کند. تا زمانی که این دوستان دعوا نکنند یا سربه‌سر هم نگذارند و بتوانند با هم کنار بیایند، رابطه بیشتر به خوبی می‌گذرد. در سنین ۸ تا ۱۰ سال، ارتباط با اضافه شدن مکالمات طولانی‌تر، وفاداری و کمک‌رسانی، عمیق‌تر می‌شود. این روابط نزدیک‌تر برای بلوغ و احساس هویتی که به یادگیری کمک می‌کند حیاتی است.

فرزند شما از دوستانش مهارت‌های لازم برای دستیابی به موفقیت در مدارس امروز و دنیای کاری را یاد می‌گیرد:

- ✓ نحوه‌ی مذاکره و همکاری.
- ✓ هدایت قوانین و مقررات گروه.
- ✓ مسئولیت پذیرفتن در مورد افراد دیگر: به عبارت دیگر، اجتماعی و دلسوز بودن.

✓ در کنار خانواده خود را عضوی از یک گروه دیگر دیدن.

فرزند شما اگر بتواند دوستی‌های سالم برقرار کند، در مدرسه عملکرد بهتری خواهد داشت.



گسترده‌گی همه‌ی شادی‌ها و اندوه‌های تلاش، کنار آمدن با مردمی را به همراه دارد که شاید دیدگاهشان نسبت به دنیا با دیدگاه فرزند شما متفاوت باشد. اینکه دوستان فرزندتان او را بپذیرند یا پس بزنند، می‌تواند همه‌ی چیزهای دیگر را تحت تأثیر قرار دهد: نمرات، اعتمادبه‌نفس، و پیش‌تاز بودن. کودکانی که حس می‌کنند پذیرفته می‌شوند در مورد خودشان احساس بهتری دارند، می‌خواهند به مدرسه بروند و از ارتباط با دانش‌آموزان دیگر که آموزش اجتماعی را می‌سازد لذت می‌برند. برعکس، فرزند شما هر قدر از نظر تحصیلی برجسته باشد، اگر به خاطر اینکه دوستی ندارد از رفتن به مدرسه احساس نفرت کند، شما هر روز برای بیرون بردن او از در خانه و فرستادنش به مدرسه با دشواری روبه‌رو خواهید بود، و او بی‌تردید نمی‌تواند در کلاس خودش را نشان بدهد و بدرخشد.

قسمت دشوار کار شما این است که نقش خود را در زندگی خارج از خانه‌ی فرزندتان بشناسید. اینجا چند راهنمایی آمده است:

✓ **بگذارید فرزندتان بداند برای گوش دادن به او و کمک همیشه حاضرید.** وقتی آنچه فرزندتان به‌راستی نیاز دارد این است که به حرف‌هایش گوش بدهید، با فکر اینکه دانسته‌های شما به فرزندتان کمک می‌کند مدام حرف نزنید. به جای آن، تأکید کنید که او می‌تواند با مشکلات دوستی‌ها، خوب یا بد، کنار بیاید.

✓ **در زندگی فرزندتان آن کسی باشید که همیشه می‌ماند در حالی که دوستان می‌آیند و می‌روند، و باید هم همین‌طور باشد.** قوانین را حفظ کنید و روی آن‌ها اصرار بورزید حالا هر قدر هم بشنوید، «همه دارند می‌روند»، «همه یکی دارند»، «روش ماها این‌طوری است...»

شاید این کار به تمرین نیاز داشته باشد، چون سال‌ها به خودتان مسلط بوده‌اید — با این‌طور فکر می‌کرده‌اید.

✓ **رفتارهای مثبت حاکم بر روابط افراد را مدل قرار دهید،** مثل کنار آمدن با دیگران، احترام گذاشتن به آدم‌هایی با گذشته‌های مختلف، از عهده‌ی موقعیت‌های دردرساز برآمدن، و حل صلح‌آمیز اختلاف‌ها.





ارتباط خود را با فرزندتان حفظ کنید. به عبارت دیگر، با وجود اینکه کوچولوی عزیزتان دارد خودش را از شما کنار می‌کشد، مراقب باشید او بدانند شما مثل قبل، شاید هم بیشتر، دوستش دارید. به فرزندتان یادآوری کنید که دوستی‌ها مشکل دارند اما می‌شود از عهده‌ی آن‌ها برآمد.

کنار گذاشتن فعالیت

هیچ چیز از این دردناک‌تر نیست که بدانید گل خجول شما چند بار در ایجاد ارتباط شکست خورده، چه خواسته باشد در کلاس کاری انجام بدهد و چه زنگ تفریح در حیاط دنبال دوستانش گشته باشد. تصاویری از جوانی خودتان پیش چشمتان برق می‌زند. شاید دردی که حس می‌کنید به خاطر بدشانسی‌های خودتان باشد. یا اینکه چنان اجتماعی بوده‌اید که سر در نمی‌آوردید این خجالتی بودن از کجا آمده و درست نمی‌دانید باید چطور واکنش نشان دهید.

درحالی که نمی‌توانید طبیعت فرزندتان را تغییر بدهید و نباید هم خواستار چنین کاری باشید، می‌توانید به فرزندتان کمک کنید روابطی برقرار کند که باعث شود بیشتر یاد بگیرد:

✓ این دیدگاه را کنار بگذارید که خجالتی بودن بیشتر از یک خصلت شخصیتی نوعی مشکل است: در حقیقت، هر نوع برجستگی را به کلی از فرهنگ لغات خود کنار بگذارید چون برای خیلی‌ها خجالتی بودن حالتی منفی دارد، از جمله فرزند شما. اگر باید در مورد فرزندتان حرف بزنید، کلماتی مانند محتاط، آرام، یا درونگرا را به کار ببرید، یعنی خصوصیات که در افراد بیشتری وجود دارد.

✓ بپذیرید که خجالتی بودن فرزندتان بخشی از شخصیت اوست: تا زمانی که فرزندتان به چشم دیگران نگاه می‌کند و ظاهراً با خودش مشکل ندارد و در کلاس مشارکت می‌کند، وضعیتش خوب است. احتمالاً از آن بچه‌هایی است که باید قبل از گرم گرفتن با بقیه کسی را بشناسند یا در یک گروه بزرگ‌تر احساس راحتی کنند، که عیبی ندارد.

✓ در مقابل فرزندتان از اشاره به این موضوع به دیگران خودداری کنید: فرزند شما به جز خجالتی بودن خصوصیات بسیار دیگری هم دارد. تأکید روی این خصلت فقط آن را تشدید می‌کند. و هرگز، هیچ‌وقت غیراجتماعی بودن فرزندتان را با کس دیگری مقایسه نکنید.

✓ **فرزندتان را تشویق کنید یک دوست را به خانه بیاورد:** ممکن است فرزندتان در محیط خانه‌ی خودش بیشتر احساس راحتی کند. و شاید برای فرزندتان دوستی با یک بچه‌ی کوچک‌تر کمتر از ارتباط با بچه‌ای به سن و سال خودش ناراحت‌کننده باشد.

✓ **در فرزندتان اعتمادبه‌نفس ایجاد کنید:** تعدادی از عواملی را که به ایجاد اعتمادبه‌نفس کمک می‌کنند، در فصل ۱ بررسی کنید و برای ایده‌های بیشتری مطالب زیر را بخوانید:

- کاری پیدا کنید که فرزندتان عاشق انجام آن است و او را در این مورد تشویق کنید. استعدادها یا مهارت‌های خاص به فرزندتان امکان می‌دهد بتواند با دیگران موضوعی داشته باشد که بتواند با قدرت از آن حرف بزند.

- فرزندتان را مسئول انجام کاری کنید، مثلاً غذا دادن به سگ یا کمک به مادر بزرگ موقع خرید. مسئولیت‌های اضافی باعث می‌شود فرزندتان احساس اهمیت کند و برای فکر کردن موضوعی به‌جز خودش در اختیار او می‌گذارد.

- از فرزندتان به خاطر رفتار خوب اجتماعی حساسی تعریف کنید. از بدون دعوا بازی کردن یا یک کودک دیگر، در اختیار بقیه گذاشتن اسباب‌بازی‌هایش، سؤال کردن در مدرسه، یا سهمیم کردن دیگری در خوراکی که با خود به مدرسه برده تعریف کنید.

✓ **با کودک خود به تدریج پیش بروید:** سعی کنید او را در موقعیت‌های اجتماعی برنامه‌ریزی نشده یا در شرایطی که توجه همه به او جلب شود قرار ندهید. یعنی بدون مقدمه از او نخواهید در یک مهمانی خانوادگی بیانو بزنند، یا با پرسیدن اینکه «خاله سوزی را به یاد می‌آوری؟» او را تحت فشار بگذارید درحالی‌که آخرین بار خاله سوزی را در ۲ سالگی دیده بوده. چقدر خجالت‌آور است.

✓ **با هم روی باز کردن سرگفتگو تمرین کنید:** به عنوان مقدمه از سلام کردن و دست دادن شروع کنید. موضوع‌هایی را که فرزندتان می‌تواند برای غلبه بر فاصله افتادن‌های ضمن صحبت مطرح کند مرور کنید، مثل اینکه به کدام فیلم، ترانه یا بازی علاقه دارد. از نگاه کردن به چشم طرف مقابل در حین صحبت، یا لبخند زدن به‌عنوان وسیله‌ای برای شکستن سردی و فاصله حرف بزنید.

✓ **مهارت‌های اجتماعی مناسب را الگو قرار دهید:** به فرزندتان بگویید شما هم زمانی خجالتی محسوب می‌شدید، و اینکه با انجام کارهای الف، ب، و س توانستید بر تردیدهای خود غلبه کنید. فرزندتان دیگر خود را خیلی تنها و غیرعادی حس نمی‌کند. و متوجه می‌شود که معاشرت با دیگران کار خطرناکی نیست.

✓ **به فرزندتان پیشنهاد کنید هر روز به یک آدم جدید سلام کند، یا از کسی سؤالی بپرسد:** می‌تواند از یک معلم یا مأمور پلیس راهنمایی بخواهد یا از لباس یا مهارت‌های کسی تعریف کند. به این ترتیب با آنکه شاید فرزندتان هرگز آدم پرحرفی نشود اما مهربان و دلسوز به نظر می‌رسد.

یافتن ده روش هوشمندانه برای رفتار با دوستان

بچه‌ها به بچه‌های دیگری که با آن‌ها رفتار دوستانه‌ای دارند علاقه‌مند می‌شوند. و بچه‌های باهوش می‌دانند چطور با دوستانشان رفتار کنند. رفتار اجتماعی مثبت بعدها در زندگی به مهارت‌های مدیریتی موفق تبدیل می‌شود، یعنی مسیر هوشمندانه‌ای برای هر موقعیت شغلی. مراقبت باشید فرزندتان بفهمد که کنار آمدن با دیگران یعنی:

✓ **احترام گذاشتن به آدم‌های متفاوت و عقایدشان، بدون توجه به نژاد، مذهب و یا جنسیت افراد:** بچه‌ها دوستانی می‌خواهند که با آن‌ها برابر باشند، آدم‌هایی که سعی نکنند بر آن‌ها ریاست داشته باشند یا از وجودشان سوءاستفاده کنند، بچه‌های باهوش معنی عادل و منصف بودن را می‌دانند.

✓ **مراقبت از دیگری، همدردی، و تمایل به کمک کردن:** بچه‌های باهوش می‌دانند چطور از خودگذشتگی نشان بدهند. آن‌ها می‌خواهند به دیگران کمک کنند و روی دنیا اثر بگذارند.

✓ **درک اینکه دیگران حقوق و عقایدی دارند، هر قدر که بچه‌ی شما با آن‌ها موافق یا مخالف باشد:** بچه‌های باهوش دیگران را همان‌طور که هستند می‌پذیرند، چون درک می‌کنند اکنون همه در یک دهکده‌ی جهانی زندگی می‌کنند.

✓ **با شهادت ناشی از اعتقاد، کار را تا به آخر دنبال می‌کنند:** بچه‌های باهوش اعتقادات محکمی دارند که بر دلایلی استوارند.

✓ احساس مسئولیت در برابر آنچه می‌گویند و انجام می‌دهند: بچه‌های باهوش به این نیاز ندارند که کس دیگری نماینده آن‌ها باشد. آن‌ها با تکیه به اعتقاداتشان آن قدر اعتماد به نفس دارند که بدانند چه کسی هستند.

✓ مؤدب هستند: این یکی شاید تا دانشگاه خودش را نشان ندهد، اما شما به محض اینکه فرزندان شروع کرد به حرف زدن، می‌خواهید رفتار مؤدبان‌های داشته باشد. منتظر نوبت شدن و گفتن «لطفاً»، «ببخشید»، و «متشکرم» در هر سنی به کار می‌آید. بچه‌های باهوش این طرز رفتار را زودتر یاد می‌گیرند.

✓ به یاد داشتن راستگویی حتی در شرایط دشوار: ثقلب و دروغگویی مسلماً موجب دوست پیدا کردن نمی‌شود. بچه‌های باهوش راست می‌گویند، چون بیشتر از آن اعتماد به نفس دارند که چنین کاری نکنند.

✓ دفاع از رفقا و هر کس دیگر: به همین ترتیب، به خصوص بچه‌هایی که در جمع پذیرفته نمی‌شوند — وقتی نسبت به آن‌ها بی‌عدالتی یا بدرفتاری شود: بچه‌های باهوش آن قدر احساس قدرت می‌کنند که با یک گروه نادرست دریفتند.

مبارزه با قلدرها

عزیز شما هم می‌تواند مثل هر بچه‌ی دیگری کودک‌کان دیگر را تهدید کند. بنابراین علت هر نوع رفتار ناخوشایندی را شناسایی کنید. به فرزندان بفهمانید که قلدری یا پیوستن به قلدرها غلط است. برای کنترل خشم و کارهایی در جهت بالا بردن اعتماد به نفس راه‌های سالمی به او پیشنهاد کنید تا دیگر حس نکند نیاز دارد برای دیگران قلدری کند.

✓ بگذارید فرزندان اول سعی کند به تنهایی از عهده‌ی فرد قلدر بر بیایند. این راه‌ها را پیشنهاد کنید:

هیچ چیز بیشتر از کسی که به بچه‌ی شما زور بگوید بیرون‌تان را بیدار نمی‌کند. اما در مقابل مداخله‌ی سریع و نجات فرزندان مقاومت کنید. بهتر است راه‌حل‌های هوشمندانه‌ای به فرزندان یاد بدهید، تا چنین موقعیتی دوباره اتفاق نیفتد.

✓ قبل از وارد عمل شدن واقعیت‌ها را در نظر بگیرید. ببینید فرزندان در این ارتباط ناخواسته چه نقشی دارد. بچه‌ی شما کاری کرده که به قلدری منجر شده؟ تا به حال فرزندان چه راه‌هایی را امتحان کرده؟ چه نتایج گرفته؟

✓ اگر متوجه شدید فرزند شما مشکل را به وجود آورده یا او حریف بزیید. بله، فرزند

• مواجه شدن با فرد قلدر و پرسیدن دلیل آنچه نیست. بچه‌ی شما در واقع دارد به بچه‌های دیگری اتفاق افتاده. شاید او بخواهد نشان بدهد «فکر کمک می‌کند که فرد قلدر ممکن است به آن‌ها می‌کنم کسانی که مرا بزنند، دنبال کنند یا به صدمه بزنند.

من ناسزا بگویند باید در درونشان احساس بدی ✓ اگر تلاش‌های فرزندتان با شکست مواجه شده، باید با والدین آن بچه تماس بگیرید. اما متوجه باشید که والدین ممکن است کمک چندانی نکنند. احتمالاً یک بچه‌ی مشکل‌ساز از خانواده‌ای مشکل‌ساز می‌آید.

• بی‌تفاوت بماند. مثلاً بگوید، «متشکرم به من گفتی»، و برود. قلدرها می‌خواهند قربانیانشان را بیازارند و آن‌ها را تحقیر کنند. وقتی این اتفاق نیفتد، به سراغ کس دیگری می‌روند.

✓ با مسئولان مدرسه حرف بزنید. هر قدر لازم است پیش بروید، حتی تا سطح مدیریت مدرسه، تا نتیجه بگیرید. اگر ظاهراً هیچ کدام از این کارها فایده‌ای نداشت یا یک گروه بزرگ فرزندتان را آزار می‌دهند، شاید بخواهید بچه‌ی خود را به مدرسه‌ی دیگری ببرید.

• با لحن قاطعی به فرد قلدر بگوید این رفتار باید خاتمه پیدا کند. قلدرها بچه‌هایی را برای آزار دادن انتخاب می‌کنند که فکر می‌کنند با آن‌ها درگیر می‌شوند. شاید با ایستادگی بچه‌ی شما طرف مقابل کوتاه بیاید.

✓ به فرزندتان اعتماد به نفس بدهید تا افراد قلدر را از خودش براند. بچه‌هایی که به اندازه‌ی کافی اعتماد به نفس داشته باشند، بیشتر می‌توانند بدون ترس از تحقیر شدن در برابر بقیه‌ی بچه‌ها، یعنی همان چیزی که افراد قلدر می‌خواهند، با آن‌ها رودررو شوند و مذاکره کنند. برای آشنایی با راه‌حلی‌هایی که به بالا بردن اعتماد به نفس کمک می‌کند به فصل ۳ مراجعه کنید.

• اگر حرف زدن بی‌فایده بود، از فرد قلدر پرهیز کنید. به فرزندتان نصیحت کنید از دستشویی‌ها یا جاهای خلوتی که فرد قلدر می‌تواند او را در آن‌ها تنها گیر بیندازد دوری کند. پیشنهاد کنید برای رفتن به مدرسه، سر کار، یا محل بازی جاهای دیگری را انتخاب کند.

• به فرزندتان پیشنهاد کنید در مدرسه یک بزرگ‌تر را در جریان این وضع بگذارد. معلم‌ها و مسئولان مدرسه وظیفه دارند برای درس خواندن فضای امنی ایجاد کنند. تأکید کنید این بچه‌بازی

✓ در مورد خودشان و آنچه دوستان می‌توانند برای هم انجام بدهند

درک عمیقی دارند: با این آگاهی می‌شود فهمید که هیچ‌کس کامل نیست. به فرزندتان کمک کنید ببیند دوستی که معایبی دارد به خاطر سایر خصوصیات فردی‌اش ارزش ادامه‌ی ارتباط را دارد یا نه. بچه‌های باهوش نقاط ضعف انسانی را درک می‌کنند، حتی مال خودشان را.

اضافه کردن مسئولیت‌ها

در فصل ۱۰ به مقداری از منافع واگذاری مسئولیت برای بزرگ کردن بچه‌های موفق اشاره شده. حالا که فرزندان بزرگ‌تر شده، این منافع افزایش می‌بایند: مسئولیت‌پذیری، پایه‌گذاری اخلاق کاری و تمایل در به سرانجام رساندن کار، اینکه بشود روی او حساب کرد و به او تکیه کرد، احساس غرور و موفقیت، و ترکیبی از سایر چیزهای با ارزش که با مفهوم باهوش بودن هماهنگی دارد (نگاه کنید به فصل ۱).

این‌ها نکات مفیدی برای کنترل کردن وظایف مربوط به خانه هستند:

✓ **برای تقسیم وظایف مربوط به کارهای خانگی یک جلسه‌ی خانوادگی برگزار کنید.** به «کارهایی که فرزندان می‌توانند انجام بدهد» به کادر نظریات مراجعه کنید. موقع تقسیم وظایف علایق، زمان، و سطح مهارت‌ها را در نظر بگیرید.

✓ **وظایف را روی یک تابلو یا تقویم بنویسید، در نتیجه هر کس می‌داند چه کاری را باید در چه زمانی انجام بدهد.** با این روش، فرزندان بدون غر زدن به شما مسئولیت انجام کارش را به عهده می‌گیرد.

✓ **از غر زدن در مورد وظایف پرهیز کنید.** یک‌بار یادآوری کنید و قبل از آنکه فرزندان شروع به اعتراض بکنند بحث را قطع کنید. صراحت داشته باشید، مثل «لطفاً قبل از شام سگ را تمیز کن.» اگر به صراحت حرف زدن فایده‌ای نداشت، راه‌حل خلاقانه‌ای برای انجام وظایف پیدا کنید. از فرزندان بخواهید کار را در مدت‌زمان معینی انجام بدهد، یا یادداشت بگذارید که «مرا بشوید!» یا «من بو می‌دهم! مرا توی سطل آشغال بیندازید.» اگر شوخ‌طبعی بی‌فایده بود، بگذارید نتایج انجام ندادن کار را ببیند تا به انجام دادن کارها تشویق شود. وقتی بچه‌ی شما لباس برای پوشیدن نداشت، یادش می‌آید لباس‌هایش را بشوید. اگر بگوئید تا اتاق خوابش تمیز نشده نمی‌تواند با دوستانش بیرون برود، مطمئن باشید تحت فشار قرار می‌گیرد و اتاق را تمیز می‌کند. بچه‌های باهوش در مورد ضرورت‌ها انتخاب‌های عاقلانه‌ای می‌کنند.

✓ **هر وقت امکان دارد کارها را جابه‌جا کنید.** هیچ‌کس دوست ندارد هر روز همان وظایف همیشگی را بر عهده داشته باشد. گذشته از این، شما می‌خواهید فرزندان برای مستقل شدن در کارهای مختلفی مهارت پیدا کند.



✓ همراه فرزندان به کارهای خانه بپردازید. یک روز خانوادگی انجام کارهای خانه تعیین کنید. کار کردن با دیگران سرگرم کننده تر به نظر می رسد. آهنگ بگذارید، ترانه بخوانید و برقصید. بعد از آن، با هم کار خاصی انجام دهید، مثل غذا خوردن در بیرون از خانه، رفتن به سینما، یا بازی با هم.

هیچ کس نمی گوید انجام وظایف باید جدی باشد.

✓ تعریف کنید. نشان بدهید می فهمید یک کار خوب انجام شده، یا نشان بدهید که اصلاً متوجه شده اید کاری انجام گرفته است.

هیچ وقت کارهایی را که فرزندان انجام ن داده دوباره انجام ندهید. در وهله اول این مسئولیت فرزندان است. در وهله دوم، هیچ چیز بیشتر از اینکه کاری را که

کارهایی که فرزندان می تواند انجام بدهد

- | | |
|---|---|
| ✓ کاشتن گل و سبزه. | ✓ بچه هایی که در دوره ی راهنمایی تحصیل می کنند می توانند بدون اینکه شما به ایجاد عقده ی سیندرلا متهم شوید در خانه صدها کار را به عهده بگیرند: |
| ✓ واکس زدن کفش ها. | ✓ کمک در آشپزی. |
| ✓ برق انداختن اشیای نقره. | ✓ شستن سگ. |
| ✓ غذا درست کردن. | ✓ گردگیری خانه. |
| ✓ انجام دادن کارهای ساده. | ✓ خالی کردن لباس های داخل خشک کن. |
| ✓ جدا کردن مواد بازیافتی. | ✓ غذا دادن به حیوانات خانگی. |
| ✓ بیرون بردن زباله. | ✓ تا کردن و جمع کردن لباس ها. |
| ✓ تمیز کردن اتاق خواب هایشان. | ✓ خرید مواد خوراکی (کمک در فروشگاه و جمع و جور کردن چیزهایی که دارید می خرید). |
| ✓ به گردش بردن سگ. | ✓ اتو کردن لباس ها. |
| ✓ شستن لباس ها. | ✓ پر و خالی کردن ماشین ظرفشویی. |
| ✓ شستن ظرف ها. | ✓ کوتاه کردن چمن. |
| ✓ شستن / گردگیری یا دستمال کشیدن کف خانه. | |
| ✓ مراقبت از نوزاد. | |
| ✓ آب دادن به گیاهان خانگی. | |

شما برای انجام آن وقت و نیرویتان را گذاشته‌اید کسی دوباره انجام بدهد روحیه‌ی شما را خراب نمی‌کند. اگر فرزندان کارش را درست انجام نداده، مشخصاً بگویید کدام قسمت‌ها می‌خواهید بهتر انجام بگیرد. تأکید کنید وظیفه‌ی او این است که همیشه نهایت تلاشش را بکند و آن هم نه فقط در مدرسه. اما اگر می‌خواهید کاری به روش بی‌نقص خاصی انجام بگیرد و هیچ حالت دیگری را نمی‌پذیرید، خودتان آن را انجام بدهید.

تمرین کارهای فوق برنامه

بچه‌ها در دوره‌ی راهنمایی، مثل کودکان کوچک‌تر، از طریق بازی یاد می‌گیرند. آن‌ها بازی‌های صفحه‌دار، ورزش، کارهای تفننی، و کلکسیون‌هایشان را دوست دارند. فقط حالا، فرزند شما زمان زیادتری را به بازی در گروه‌های بزرگ‌تر می‌گذراند، مثل ورزش‌های گروهی و در کلوب‌های آموزشی، که قوانین خودشان را اعمال می‌کنند. بازی در سنین نوجوانی مثل فشارسنج مسئولیت‌پذیری و روابط اجتماعی است که در پیش دارند. با این منطق، هر قدر تجربه‌ی بچه‌ی شما در زمینه‌ی فعالیت‌های فوق برنامه بیشتر باشد، می‌تواند بهتر و درست‌تر این مرحله را طی کند و در نتیجه بهتر بزرگ می‌شود.

تعمیق و جستجو: با ارزش یا اسباب زحمت؟

یک آموزش هوشمندانه از مرزهای آکادمیک فراتر می‌رود. در سال‌های راهنمایی تجربیات خارج از کلاس به این دستاوردها منتهی می‌شود:

- ✓ مهارت‌ها و توانایی‌هایی که یک عمر دوام می‌آورند.
- ✓ مهارت‌های اجتماعی.
- ✓ علاقه‌مندی‌های گسترده‌تر.
- ✓ زمینه‌های بیشتری برای خلاقیت.

در مورد فعالیت‌های فوق برنامه مشکل از زمانی آغاز می‌شود که یا زیادی روز کودکان را پر کرده باشید، یا به آن کارها قبلاً علاقه‌مند نباشد. در این صورت برنامه‌ی کاری فرزندان بیش از حد سنگین و اضطراب‌آور می‌شود. با دیدن هریک از این تغییرات در رفتار فرزندان منتظر دیدن هریک از این تغییرات رفتاری در او باشید:

- ✓ نگران می‌شود، به‌خصوص قبل از اینکه برود تا کار به‌خصوصی را انجام بدهد.
- ✓ زود به گریه می‌افتد.
- ✓ نمراتش پایین آمده‌اند.
- ✓ تظاهر به بیماری می‌کند.
- ✓ با خواهرها و برادرها و دوستان بیشتر دعوا می‌کند.
- ✓ به‌طور مکرر و بدون علت روشنی از کوره درمی‌رود.
- ✓ به‌راحتی ناامید می‌شود.
- ✓ اعتماد به نفسش را از دست داده.
- ✓ حاضر نیست از خانه بیرون برود که از نظر من روشن‌ترین نشانه است.
- ✓ دچار شدنش به اختلال خواب.
- ✓ معمولاً خسته است، حتی بعد از بیداری.

وقتی از فرزندان می‌خواهید در یک فعالیت دیگر هم شرکت کند، این را در نظر بگیرید: اگر مدام برای غنی کردن و بهبود بخشیدن مهارت‌ها تلاش کنید، شاید موجب شوید فرزندان تصور کنند شما او را آن‌طور که هست قبول ندارید. و این، برای اعتماد به نفس فرزندان و هماهنگی خانواده‌ی شما خوب نیست.



فلق فلاقیات از کسالت

یکی از مزایای عمده‌ی بیکاری، خلق چیزی دیگر است. به بیان دیگر، خلاقیت از بی‌حوصلگی می‌آید. آن موقع است که فرزندان به اطرافش نگاه می‌کنند، به دنبال مواد و اشیایی برای بازی می‌گردند، و کاری جدید خلق می‌کنند.

هرقدر بیشتر برای فرزندان برنامه‌های تفریحی تدارک ببینید، بیشتر فکر می‌کند باید او را سرگرم کنند و کمتر می‌تواند خودش به‌تنهایی سرگرم شود. گذشته از برانگیختن خلاقیت که در فصل یک در مورد آن بحث کرده‌ام، می‌خواهم اینجا از یک مهارت مهم زندگی صحبت کنم.



خلاقیت فرزندان را با آنچه در زیر می‌آید برانگیزید:

از میان بردن اضطراب

- بچه‌ها، حتی آن‌هایی که باهوشند، مثل بزرگ‌ترها تحت فشار روانی قرار می‌گیرند. چرا نباید به بچه‌ها هم روش‌هایی را برای کاهش دادن اضطراب آموزش بدهیم؟ وقتی فرزندان هنوز کوچک است روش‌هایی را با او تمرین کنید که ممکن است در سال‌های بعد به آن‌ها نیاز داشته باشد. تعدادی از این روش‌های جایگزین برای کمک به بازسازی ذهنی و جسمی فرزندان را انتخاب کنید:
- ✓ کاهش دادن حجم کار، اگر سنگینی بیش از حد برنامه مشکل ساز شده است. از فرزندان بخواهید سه فعالیت را مشخص کند که بیشتر از همه دوست دارد یا اینکه دلش می‌خواهد کدام برنامه‌اش عوض شود. ممکن است از پاسخ او متعجب شوید. شما فکر می‌کنید با گذاشتن برنامه‌های پشت سرهم برای فرزندان او را خوشحال می‌کنید. اما من حدس می‌زنم او بگوید ترجیح می‌دهد بیشتر برنامه‌های خانوادگی داشته باشد و وقت‌گذرانی کند تا اینکه به فعالیت‌های اضافه مشغول شود.
- ✓ مشارکت در فعالیت‌های بدنی، مانند دویدن، پریدن، دوچرخه‌سواری، یا راه رفتن در محله. بچه‌هایی که مدت زیادی روی یک کار تمرکز می‌کنند یا به هر شکل از نظر فعالیت بدنی مشکل دارند می‌توانند با یک دوره فعالیت بدنی اضطراب خود را کاهش دهند.
- ✓ یوگا را به برنامه‌هایش اضافه کنید. حتی بچه‌های پیش‌دستانی هم دارند برای کاهش اضطراب هنر تنفس و کنترل عضلات را می‌آموزند. می‌دانم یوگا یک کلاس دیگر هم به کلاس‌های فرزندان اضافه می‌کند، اما مهارت‌هایی که یوگا ارائه می‌دهد یک عمر به کار می‌آید.
- ✓ تنفس عمیق. این کار می‌تواند با شمردن تا ده همراه شود.
- ✓ مدتی فعالیت‌ها را متوقف کنید. گاهی یک وقفه به اندازه‌ی کافی آرامش به همراه می‌آورد تا بتوان برنامه‌های کاری دشوار را از سر گرفت.
- ✓ گوش دادن به یک موسیقی آرامش‌بخش. در مورد اینکه چطور موسیقی شیاطین آرام می‌کند فصل ۵ را بخوانید.
- ✓ فکر به چیزی خوشایند و آرامش‌بخش. به عنوان نمونه بازی در ساحل، یک اسباب‌بازی پارچه‌ای مسورد علاقه، و گوش دادن به خش‌خش برگ‌ها. از فرزندان بخواهید برای تجدید قوا و کاهش اضطراب این صحنه‌ها را تصور کند.
- ✓ به فرزندان یاد بدهید قبل از درگیر شدن در کاری که نمی‌خواهد انجام بدهد یا برایش ناراحت‌کننده است بگویند نه. این یعنی به تصمیم‌گیری‌های فرزندان توجه کنید. شما می‌خواهید آدمی تربیت کنید که در موارد جدی‌تر به اندازه‌ی کافی اعتماد به نفس داشته باشد تا «نه» بگوید. بنابراین باید وقتی فرزندان می‌گویند «فعالیت‌های بیشتر نه» یا «من دیگر نمی‌خواهم پاتیناز (یا درس پیانو، درس فرانسه یا هر چیز دیگری) یاد بگیرم» به حرف او توجه کنید.

<p>✓ بیش از حد بر وظایف پدر و مادری تان تکیه نکنید. هیچ قانون پدر یا مادری نمی گوید فرزندان باید بیش از حد در هر نوع فعالیت، باشگاه، یا تیم های ورزشی که در محیط شما</p>	<p>وجود دارد درگیر باشد. در این مورد کمی به صورت گزیده عمل کنید: مهم ترین فعالیت زمانی است که خانواده ی شما با هم می گذرانند.</p>
---	---

- ✓ سعی کنید برای فرزندان اوقاتی فراهم کنید که بی حوصله شود. در این مورد به خودتان سخت بگیرید، به خصوص اگر فرزندان عادت دارد از یک مجموعه برنامه های خلاق از پیش آماده شده استفاده کند. با فرزندان کاری نداشته باشید یا دوستانش را برای بازی دعوت نکنید. به بچه ی بی حوصله تان بگویید این وقت برای این است که خودش به تنهایی بفهمد می خواهد چه کار کند.
- ✓ مانند آنچه در فصل ۷ پیشنهاد شده، اسباب بازی ها و مواد خلاق انتخاب کنید و در گوشه و کنار خانه بگذارید.
- ✓ برای مدت معینی هر نوع وسیله ی ارتباط جمعی را از برق بکشید.
- ✓ هر قدر فرزندان غرولند کرد که «حوصله ام سر رفته.» اجازه ندهید در یک بازی غرق شود یا تلویزیون تماشا کند.
- ✓ روی این تأکید کنید که، «مسلماً بچه ی باهوشی مثل تو عاقبت به فکرش می رسد چه کار کند.»

کنار آمدن با احساس رقابت

رقابت یکی از واقعیت های زندگی ست. فرزند شما برای نمراتش رقابت می کند. در ورزش، برای کسب مقامی در شورای دانش آموزی، و برای جلب توجه دست به رقابت می زند. برای بسیاری از بچه ها رقابت انگیزه ایجاد می کند. اما رقابت فقط مسئله ی بردن نیست، حداقل نباید این طور باشد.

از آنچه می گویم برداشت غلط نکنید. من با برنده شدن مخالف نیستم. بردن احساس خوبی ست. من هر چند وقت یک بار از لذت یک برد خوب برخوردار می شوم و مطمئنم در مورد شما هم همین طور است. اما شما هم چه برید و چه ببازید، از اینکه بدانید با همه ی وجود تلاش کرده اید لذت نمی برید؟ شما از اینکه این بار از دفعه ی قبل بهتر عمل کرده اید لذت نمی برید؟ این ها چیزهایی هستند که باید به فرزندان بیاموزید.

مشکلات ناشی از تمرکز بر همیشه برنده بودن این‌هاست:

✓ فرزندان خود را مجبور می‌بیند همیشه نفر اول باشد.
 ✓ فرزندان اگر برنده نشود احساس می‌کند بازنده است، اگرچه برای انجام یک کار تلاش زیادی کرده و موفقیت‌هایی داشته. بار دیگر، او با خودش حساب می‌کند، «اگر نتوانم برنده شوم چرا باید به خودم زحمت این کار را بدهم؟» بعد اگر اصلاً تلاش کند، از دفعه‌ی قبل به مراتب کمتر سعی خواهد کرد.

✓ هربار پای رقابت به میان بیاید فرزندان علاقه‌اش را از دست می‌دهد.
 ✓ فرزندان از بردن می‌ترسد چون از او انتظار می‌رود همیشه برنده شود، که می‌داند غیرمنطقی است.

✓ فرزندان این را درک نخواهد کرد که چیزی می‌تواند برایش خوب باشد، برایش لذت‌بخش باشد، یا فقط ادامه دادن کار به نفع او خواهد بود. او این دیدگاه را که روند کار و بودن در جمع چقدر لذت‌بخش است از دست می‌دهد.

فرزندان باید برای شرکت در رقابت خود را قوی احساس کند و اعتمادبه‌نفس داشته باشد.



چگونه احساسی مثبت راجع به رقابت در فرزندان ایجاد کنید؟ هر زمان راجع به رقابت‌های ورزشی، نمرات یا شرکت در انتخابات مدرسه صحبت می‌کنید، نکات زیر را به یاد داشته باشید:

✓ **به کار انجام‌شده بها دهید، نه نتیجه‌ی نهایی.** به جای اینکه بگویید «کی برنده شد؟» یا «نمرات چند شد؟» بپرسید «چطور شد؟» یا «بهترین/ آسان‌ترین قسمت امتحان/ بازی کدام بود؟» یا «از امتحان راضی هستی؟» باید به انجام کارها بها داد.

✓ **توانایی باخت بدون احساس شکست را در فرزندان تقویت کنید.** به کودکتان کمک کنید بفهمد که برد و باخت هر روز پیش می‌آید. زمانی که احساس بدی دارد به او بگویید «باختن خیلی سخت است اما...» بعد به او برای فراموش کردن شکست و حرکت به جلو کمک کنید. نقاط قوت منحصربه‌فرد او را یادآوری کنید.

فرزندان را تشویق کنید به تلاش ادامه دهد چون استمرار تلاش احساس خوبی در درون انسان به وجود می‌آورد.



✓ از احساساتی شدن در مورد رقابت‌ها پرهیز کنید. زیانتان را گاز بگیرید. ولی دهانتان را بسته نگه دارید. اگر لازم است، در زمان انجام فعالیت‌های رقابتی در منزل بمانید و به محل برگزاری نروید. مراقب باشید آن‌قدر درگیر بازی یا فعالیت نشوید که به فرزندتان فشار وارد کنید یا جنبه‌ی تفریحی مشارکت در آن را از بین ببرید.

این رقابت متعلق به شما نیست. مال فرزندتان است. اگر زیادی درگیر آن شده‌اید، عقب‌نشینی کنید.

✓ به چیزی بیش از برد یا نمره‌ی بالا بها دهید. چیزی در مورد فرزندتان و نحوه‌ی مشارکت او برای برد را انتخاب کنید: «تو با صبر و لبخندت به مربی‌ات دلگرمی می‌دادی.» «چقدر خوب آرامشت را حفظ کردی وقتی...»، «این دفعه دو نمره بالاتر گرفتی.» بچه‌هایی که تشویق می‌شوند، همیشه برنده‌اند.



مراقبت از قدرت ذهنی دختران

زمانی که بچه‌ها پا به دوران نوجوانی می‌گذارند، اتفاق عجیبی روی می‌دهد. دخترها و پسرها متوجه می‌شوند که دختر و پسرند. همین‌طور اطرافیان آن‌ها.

می‌دانم حالا زندگی برای زنان به گونه‌ی دیگری است. اما ممکن است شما و معلمان هنوز با هر جنس به گونه‌ای منحصربه‌فرد رفتار کنید، البته با رعایت مساوات در آموزش. ممکن است سهواً زمانی که بر هوش، توانایی و اعتمادبه‌نفس دخترتان صحنه می‌گذارید، در حال سرکوب او باشید. اطمینان حاصل کنید که دخترتان در خانه و مدرسه از آموزشی فارغ از جنسیت سود می‌برد:

✓ هیچ‌وقت تسلیم کلیشه‌ها نشوید. از بجگی، لباس‌هایی را برای دخترتان انتخاب کنید که به او قدرت بازی و بالا و پایین پریدن آزادانه را بدهد. رنگ‌های شاد به او بپوشانید. از تزیین افراطی اتاق خواب او پرهیز کنید، مگر اینکه خودش به‌طور خاص آن را بخواهد. به جای آن از کاغذدیواری، تجهیزات و تابلوهایی استفاده کنید که تحرک و قدرت را در او تقویت کنند. و زمانی که کارهای خانه را تقسیم می‌کنید، لطفاً همیشه آشپزی را به دخترتان واگذار نکنید و بیرون بردن آشغال‌ها را به پسران.



از لباس‌ها، اشیاء و فعالیت‌هایی که خاص یک جنس هستند، دوری کنید. بگذارید تمایلات طبیعی دخترتان انتخاب‌ها را انجام دهد.

✓ اسباب‌بازی‌ها و بازی‌های غیرجنسیتی را بیابید که حس کنجکاوی را تقویت کرده و فرزندتان را به ماجراجویی تشویق کنند. راهنمایی‌های مربوط به انتخاب اسباب‌بازی را که برای هر دو جنس مناسب است، در فصل ۷ ببینید. با هم اشیاء و بازی‌های فکری و ورزشی اختراع کنید. با دخترتان همان‌طور سروصدا راه بیندازید و بازی کنید که با پسران.

✓ مراقب کلیشه‌های جنسیتی در کتاب‌های فرزندتان باشید. مراقب داستان‌هایی که فعالیت‌ها را به قهرمانان مرد محدود می‌کنند و کار تماشا و تشویق را به قهرمانان زن واگذار می‌کنند، باشید. سعی کنید تعداد کتاب‌های با قهرمانان زن با تعداد کتاب‌های دارای قهرمانان مرد برابر باشد.

✓ مراقب کلاس فرزندتان باشید. اطمینان حاصل کنید که معلم به پسرها به اندازه‌ی دخترها بها دهد. بپرسید که آیا کارها براساس جنسیت تقسیم می‌شوند یا هر کس به‌نوبت (و فارغ از جنسیت) کاری را انجام می‌دهد.

زمانی که در مدرسه درس‌های مربوط به سرخپوستان امریکایی را می‌خواندیم، معلم از دخترها می‌خواست که با کاغذ بچه‌سرخپوست درست کنند و پسرها باید تیر و کمان می‌ساختند. این روند باید متوقف شود!

✓ به دخترتان بفهمانید که می‌تواند هر کاری دوست دارد انجام دهد. بگذارید بداند که هیچ دری نباید به‌خاطر دختر بودنش به روی او بسته شود.

✓ دخترتان را تشویق کنید تا در کلاس حرف بزند و سؤال بپرسد. به او تأکید کنید که نباید به خاطر خوشحال کردن دیگران، افکارش را مخفی نگه دارد.

✓ در مورد کلیشه‌های جنسیتی موجود در رسانه‌ها بحث کنید. از دخترتان بپرسید که فکر می‌کند چه چیزی کلیشه است. مثلاً به دختران خیلی لاغری که لباس‌های خیلی تنگ می‌پوشند، اشاره کنید. به دخترتان بگویید که اغلب دختران و زنان هیچ شباهتی به این تصویر ندارند. مراقب اعتمادبه‌نفس دخترتان در زمینه‌ی قیافه، بدن و از همه مهم‌تر افکارش باشید.

افکار شما بر پیام‌های سنتی‌ای که دخترتان از جاهای دیگر، مانند تلویزیون، فیلم‌ها و بازی‌های ویدئویی و کتاب‌ها دریافت می‌کند، پیروز خواهد شد.



✓ فرض را بر این بگذارید که دخترتان به ریاضیات، علوم و تکنولوژی علاقه دارد و می تواند در آن ها موفق شود. همه ی کودکان به طور طبیعی در این زمینه ها کنجکاوند. دخترها در این رشته ها نمرات خوبی می گیرند تا زمانی که پیامی دریافت می کنند که می گوید در این زمینه ها ناتوانند. اجازه ندهید دخترتان جزئی از سیستمی شود که می گوید دخترها نمی توانند در علوم یا تکنولوژی موفق باشند. (احتمالاً این افسانه را پسرانی آغاز کرده اند که می خواسته اند نمرات بهتری در کلاس بگیرند.)

✓ دخترتان را در بیرون از مدرسه نیز درگیر ریاضیات و علوم کنید. از او بخواهید مخارج خرید را حساب کند. درون کاپوت ماشین را به او نشان دهید یا به او بگویید که یک مدار الکترونیکی چگونه کار می کند. آموزش را کاربردی و مفرح کنید.

✓ از فعالیت های ورزشی دخترتان حمایت کنید. تحقیقات نشان می دهد که دختران ورزشکار از لحاظ بدنی و فکری سالم تر و قوی ترند. احساس بهتری نسبت به خود دارند، تحصیلاتشان را بیشتر ادامه می دهند و احتمال اعتیاد به مواد مخدر یا بارداری ناخواسته در آن ها کمتر است. در بزرگسالی، اغلب مدیران زن ورزشکار بوده اند و همچنان به برنامه های ورزشی خود ادامه می دهند. به خاطر اینکه ورزش اعتماد به نفس لازم برای خطر کردن، رقابت و رهبری تیمی را به آن ها می دهد.

✓ ترتیبی دهید تا دخترتان با زنان دانشمند، گزارشگر ورزشی و مهندس کامپیوتر دیدار کند. بگذارید او بداند که می تواند مثل آن ها شود یا هر چیز دیگری که خودش انتخاب کند. به او کمک کنید یاد بگیرد چگونه حرفه های غیر سنتی را دنبال کند، البته اگر دوست دارد.

✓ یک برنامه ی مخصوص مادران و دختران راه بیندازید. زمان مناسب برای این برنامه سال های راهنمایی و دبیرستان است. در این سال ها کلیشه ها و نگرانی ها در مورد بلوغ ظاهر می شود. می توان در گروه بحث به راه انداختن کتاب های فاقد کلیشه های جنسی خواند و درباره ی آن ها صحبت کرد، با زنان شاغل در بخش های مختلف دیدار کرد، یا سفرهایی کوتاه به محیط های کاری نامتداول برای زنان، مانند کارخانه ها، دادگاه ها یا ایستگاه های آتش نشانی ترتیب داد.

فهم ارزش پول

شما می‌دانید که فرزندان زمانی موفق است که قدر پول را بدانند. بچه‌های باهوش می‌دانند چطور از پولشان استفاده کنند. رفتارهای درست در مورد مسائل مالی شامل بودجه‌بندی، پس‌انداز و خرج عادلانه است. برای تکمیل وظیفه‌ی خود به عنوان والدین یک کودک باهوش، به کودک خود کمک کنید تا اصول مدیریت مالی را بیاموزد.

شریک کردن کودک در مسائل مالی خانواده

پول را به تجربیات روزمره‌ی فرزندان مرتبط کنید:

- ✓ صحبت درباره‌ی پول را زود شروع کنید. عادت کنید که تجارب شخصی‌تان، اشتباهات و اینکه چگونه با آن‌ها سروکله می‌زنید را با توجه به فهم فرزندان برای او توضیح دهید. بچه‌های ۳ ساله می‌توانند سکه‌ها و اعداد روی اسکناس‌ها را تشخیص دهند. مفاهیم دادوستد یا تعویض پول با کالا را در او تقویت کنید. به بچه‌های بزرگ‌تر نحوه‌ی کار با پول، مثلاً نوشتن چک، دادن پول یا پرداخت جریمه را نشان دهید.
- ✓ بگذارید فرزندان در حالی که بزرگ می‌شود با پول سروکار داشته باشد.

- در حال فروشگاه‌بازی در خانه، دادن و گرفتن پول را تمرین کنید.
- به فرزندان مقدار کمی پول بدهید تا خوراکی مناسبی برای خودش بخرد.
- او را تشویق کنید پول‌هایش را در فلک پس‌انداز کند و پس از اینکه مقدار مناسبی پول جمع شد، یک حساب بانکی برایش باز کنید. یک حساب جداگانه برایش باز کنید و دفترچه‌اش را پیش خود او بگذارید تا جمع شدن تدریجی پول را ببیند. از فرزندان بخواهید قسمتی از پول توجیبی یا هدایای نقدی‌اش را برای پس‌انداز کنار بگذارد تا مدیریت مالی را بیاموزد.

دفترچه‌ی بانکی را در جایی مناسب نگه دارید. نیازی به یک دفترچه‌ی ورقه‌ورقه و پاره‌پاره ندارید یا نمی‌خواهید دفترچه را گم کنید.

توصیه



فعالیت‌های مناسب تابستانی

- بچه‌های باهوش دوست دارند فعالیت‌های ذهنی‌شان را بیرون از مدرسه نیز ادامه دهند، اما در تابستان آب و هوایی هم عوض کنند. برای استفاده‌ی بهتر از زمان دوری از تحصیلات رسمی، به فعالیت‌های زیر فکر کنید:
- ✓ کمپ زدن: پیک‌نیک‌های معمولی روزانه، کمپ‌های شبانه و کمپ‌هایی با تأکید بر موضوعی خاص، مانند زبان خارجی، ورزش یا هنر را در نظر داشته باشید. کمپ‌ها می‌توانند کل تابستان یا چند هفته، یا تعطیلات آخر هفته یا در روزهایی خاص یا در هر روزی برگزار شوند.
 - نگذارید فرزندتان هنگام ورود به دانشگاه برای اولین بار به تنهایی خانه را ترک کند.
 - ✓ بچه‌هایی که در دانشگاه برای اولین بار تنها می‌مانند، به خاطر دل‌تنگی برای خانواده، بیشتر مشکل تطابق با محیط دارند و بیشتر از دانشگاه اخراج می‌شوند.
 - ✓ کمپ‌های همراه با برنامه‌های مشاوره‌ی آموزشی: دنبال کمپ‌هایی بروید که به بچه‌های بالای ۱۲ سال مشاوره‌ی آموزشی می‌دهند. در این کمپ‌ها فرزندتان در مورد رهبری آموزش می‌بیند و دیدی متفاوت نسبت به زندگی در کمپ پیدا می‌کند و در عرض یکی دو سال آینده یک شغل حقوق‌دار پیدا می‌کند.
 - ✓ مدرسه‌ی تابستانی: بسیاری از مدارس یا مراکز اجتماع کلاس‌های منفردی برگزار می‌کنند که آسان‌تر از کلاس‌های عادی مدرسه است. اما این کلاس‌ها، فرصتی برای
- کشف چیزی جدید یا تمرین و کار بر روی علائق فعلی هستند.
- ✓ برنامه‌های باز آفرینی: شاید فرزند شما ترجیح دهد به جای گذراندن یک روز پر کار در کمپ، در کلاس‌های دیگر مانند سفالگری یا گلف در پارک محل یا مرکز اجتماع شرکت کند.
- ✓ برنامه‌های ترتیب داده شده توسط گروه‌های خاص: برای یافتن انجمن‌ها یا گروه‌هایی که عجیب‌ترین خواسته‌های فرزندانتان مانند کسب اطلاعات در مورد پروانه‌ها، گیاه‌شناسی یا ورزشی خاص را ارضا کنند، در اینترنت جستجو کنید یا به کتابخانه بروید.
- ✓ پروژه‌ی پژوهشی: موضوعی را که مورد علاقه‌ی فرزندتان است یا همیشه می‌خواسته در مورد آن بیشتر بداند، در نظر بگیرید. بعد به او اجازه دهید در کتابخانه‌ها، موزه‌ها، کتابفروشی‌ها و اینترنت گم شود. شاید دوست داشته باشد در مورد اطلاعاتی که جمع می‌کند، مقاله‌ای بنویسد یا تصاویر و نقشه‌هایی رسم کند.
- کار داوطلبی: بچه‌های باهوش مهربانند. چرا فرزندتان را تشویق به انجام کاری خوب برای دیگران در تابستان نکنید؟ فرزندتان می‌تواند علف‌های هرز خانه‌ی فردی مسن را بکند، از کودکی نگهداری کند یا برای نابینایان کتاب بخواند.

<p>عام‌المنفعه سازماندهی کند، مانند کردن علف‌های مرز پارک. بچه‌های موفق دوست دارند مشکلات را حل کنند و در حین تقویت توانایی‌های رهبری‌شان، اوضاع را بهبود بخشند.</p>	<p>کار خیریه از خانه آغاز می‌شود. فرزندتان می‌تواند لباس‌ها و اسباب‌بازی‌هایی را که نمی‌خواهد به دیگران ببخشد، به شما در کار خانه کمک کند و در محل کار شما، خرده‌کاری‌هایی انجام دهد.</p>
<p>تعیین اهدافی برای تعطیلات تابستان: به فرزندتان توصیه کنید فهرستی از فعالیت‌هایی را که در زمان مدرسه زمان کافی برای انجام آن‌ها ندارد بنویسد. مثلاً یاد گرفتن مهارتی جدید مثل دوچرخه‌سواری یا خواندن تعدادی کتاب برای تفریح. جزئیات لازم را در فهرست بگنجانید. این طوری می‌توانید وقتی فرزندتان می‌گوید «حوضه‌ام سر رفته»، او را راهنمایی کنید.</p>	<p>کسب و کار شخصی: فرزندتان را تشویق کنید با فروش لباس‌ها یا اسباب‌بازی‌های دست دوم خود یا گنجاندن بطری‌های آب و ساندویچ در غرفه‌ی لیمونادش، مهارت‌های کسب و کار، ریاضیات، سازماندهی و مقاومت خود را امتحان کند. این غرفه می‌تواند برای داشتن مراجع بیشتر در کنار مسیر دوچرخه‌سواری، در ایستگاه اتوبوس یا نزدیک یک فعالیت ورزشی برپا شود.</p>
	<p>پروژه‌های اجتماعی: فرزندتان را تشویق کنید دوستانش را برای شروع فعالیتی</p>

- فرزندتان را به خواربارفروشی بفرستید. در آغاز کار یکی دو مورد از خریدهایتان را روی کاغذ بنویسید و پول و کاغذ را در کیف پول، کیسه یا پاکت نامه بگذارید و به فرزندتان بدهید تا به خرید برود. به تدریج، فرزندتان می‌تواند خودش اجناس را انتخاب کند، در صف پرداخت بایستد و پول بپردازد و باقیمانده را دریافت کند. اگر فروشگاه‌ای در نزدیکی منزل شما وجود ندارد، خودتان او را به فروشگاه ببرید، ولی بگذارید خرید را او انجام دهد.

✓ در مورد فرایند ذهنی که معمولاً پیش از خرید چیزی رخ می‌دهد، صحبت کنید. گه‌گاه در هنگام خرید از بازار یا سوپرمارکت، درباره‌ی این افکار با فرزندتان صحبت کنید. نظر فرزندتان را در مورد قیمت یا کیفیت جنسی که می‌خواهید بخرید، جویا شوید.

✓ به فرزندتان یاد دهید که برنامه‌ریزی پیش از خرید از خرید بی‌برنامه و خرید اجناس بی‌مصرف جلوگیری می‌کند. در عین حال در نظر داشته باشید که خرید بی‌برنامه خیلی در میان بچه‌ها رایج نیست. در حقیقت شما می‌خواهید به استقبال آینده بروید، مثلاً می‌توانید ایده‌ی تهیه‌ی لیست پیش از رفتن به خرید را در کودکان تقویت کنید.

توصیه



به کودک خردسالان بفهمانید که پول برای خرید چیزهایی است که نیاز دارید و نه همه‌ی چیزهایی که دوست دارید. اگر بتوانید این موضوع را به کودکان بفهمانید، پیشاپیش جلوی مشکلی را می‌گیرید که اغلب کودکان تا زمانی که خودشان پول در نمی‌آورند دچار آن هستند.

✓ **تصمیم بگیرید که می‌خواهید فرزندان تا چه اندازه در برنامه‌ریزی مالی خانواده مشارکت داشته باشد.** شاید احساس کنید خوب است فرزندان بشنود پول چطور خرج می‌شود و تصمیمات مالی چگونه اتخاذ می‌شوند. شاید فرزندان دوست داشته باشد از پول توجیبی‌اش به شما در مخارج تعطیلات، تغییر دکوراسیون یا تعمیر منزل کمک کند.

مراقب باشید فرزندان بیش از حد در جریان جزئیات مالی قرار نگیرد، به‌طوری که جرئت نکند تغییری کوچک در برنامه‌ی مالی خانه به وجود آورد، مثلاً تقاضای پول برای انجام خریدی کوچک بکند یا به شما بگوید بیمار است.

✓ **به سؤالات فرزندان درباره‌ی اینکه در آمدتان چقدر است، با تأکید بر اینکه همیشه از او مراقبت می‌شود و زندگی امنی خواهد داشت، پاسخ دهید.** اگر فرزندان یواشکی نگاهی به دفترچه‌ی بانکی‌تان انداخت یا برای شنیدن بحث‌های مالی گوش ایستاد، به او یادآور شوید که حساب بانکی خانواده مسئله‌ای مربوط به خانواده است. به عبارتی دیگر، میزان دارایی خانواده نباید موضوعی برای پز دادن باشد.

✓ **به جای اینکه به او بگویید توانایی مالی خرید چیزی را ندارید، به او یادآور شوید که قیمت آن خیلی زیاد است.** تفاوت کوچک میان این دو لحن بیان، می‌تواند باعث شود فرزندان تصور نکنند که خانواده‌اش در حال ورشکستگی است، بلکه بفهمد آنچه می‌خواهد بسیار گران است.

✓ **برای فرزندان بزرگ‌ترتان سهامی کوچک در یک شرکت یا کارخانه بخرید.** با هم خبرهای مربوط به کاهش و افزایش ارزش سهام را در روزنامه دنبال کنید.

بمبیا



دادن پول توجیبی: هنر یا علم؟

بهترین راه آموزش درباره‌ی پول، واگذاری مدیریت مقدار کمی از آن به فرد است. اینجاست که بحث پول توجیبی مطرح می‌شود. به عنوان کسی که هم

به عنوان کودک پول توجیبی گرفته و هم به عنوان مادر پول توجیبی داده است، با تمام وجود به والدین توصیه می‌کنم به محض اینکه کودکان فهمیدند که می‌توان با پول خرید انجام داد، پرداخت منظم پول توجیبی به آنان را آغاز کنند.

اگر موافق نیستید، پول‌هایی را که این اواخر به فرزندتان داده‌اید با هم جمع بزنید. خریدهای غیرضروری را که فرزندتان شما را وادار به انجام آن‌ها کرده است نیز در نظر بگیرید. بهتر نیست به‌طور منظم مقدار مشخصی پول به فرزندتان بدهید و کنترل اوضاع را در دست داشته باشید؟

پول توجیبی، پول باآورده نیست. به عنوان قسمتی از درآمد و مخارج خانواده، پول توجیبی هم قوانین و مسئولیت‌های خاص خودش را دارد. در مورد پول توجیبی مسائل زیر را مد نظر داشته باشید:



✓ مقدار پول توجیبی را با توجه به نیازهای واقعی فرزندتان تعیین کنید.

تعیین کنید که چه مخارجی را باید خود او متقبل شود. جدول ۱-۱۵ می‌تواند به شما کمک کند. بعد مقدار کمی هم برای تفریح، پس‌انداز یا خرید هدایا به پول توجیبی اضافه کنید.

اگر نمی‌توانید تخمین بزنید، لیستی از مخارج فرزندتان در چند هفته‌ی اول مدرسه تهیه کنید. بعد مخارج و خریدهای ضروری را به آن اضافه کنید و با هم به مقدار مناسب برسید.



در آغاز هر سال تحصیلی و با تغییر مخارج فرزندتان، مقدار پول توجیبی را مورد بازبینی قرار دهید. با بالا رفتن سن فرزندتان و برعهده گرفتن مسئولیت‌های بیشتر توسط او، مقدار پول توجیبی را افزایش دهید. از نتایج جنبی استقلال بیشتر، رفتن فرزندتان به مکان‌هایی است که خرج برمی‌دارد!

ممکن است دوست داشته باشید نرخ رایج پول توجیبی را در منطقه‌تان بدانید. بچه‌ای که بیش از حد پول توجیبی می‌گیرد همان‌قدر مشکل خواهد داشت که بچه‌ای که کمتر از حد استاندارد پول توجیبی می‌گیرد. آدم‌های مختلف مقادیر متفاوتی را پیشنهاد کرده‌اند. من حرف‌های زیادی در این باره شنیده‌ام، از ۱۰۰۰ تومان به‌ازای هر سال (یعنی بچه‌ی ۷ ساله، ۷۰۰۰ تومان و بچه‌ی ۱۲ ساله ۱۲۰۰۰ تومان) تا نصف سن کودک ضرب در هزار تومان به‌ازای هر هفته! (یعنی بچه‌ی ۶ ساله، هفته‌ای ۳۰۰۰ تومان و بچه‌ی ۱۰ ساله هفته‌ای ۵۰۰۰ تومان) اما اندازه‌ی دقیق پول توجیبی فرزند شما بستگی به سطح رفاه خانواده‌ی شما و مخارج او در بیرون از خانه دارد.



هیچ وقت میزان پول توجیبی فرزندتان را با توجه به میزان پول توجیبی خودتان در زمان کودکی تعیین نکنید. زمان تغییر کرده است!

✓ **قوانین مربوط به پول توجیبی را مشخص کنید.** اطمینان حاصل کنید که همه‌ی افراد خانواده معیارها و انتظارات در مورد پول توجیبی را به خوبی فهمیده باشند. اگر توقع دارید قسمتی از این پول صرف پس انداز، پرداخت پول ناهار در مدرسه یا کمک به مؤسسه‌ی خیریه شود، این موضوع را مستقیماً با فرزندتان در میان بگذارید. در مورد مقدار پولی که می‌تواند خرج هله‌هوله یا بازی‌های کامپیوتری کند، محدودیت قایل شوید.

✓ **پول توجیبی را سر وقت و به‌طور منظم بپردازید.** اگر پرداخت‌ها پراکنده و بی‌نظم باشند، فرزندتان نمی‌تواند مدیریت مالی را تجربه کند. به بچه‌های کوچک‌تر، حداقل هفته‌ای یک بار پول توجیبی بدهید. بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند پولشان را به صورت هفتگی دریافت کنند یا تا زمان پرداخت حقوق والدین صبر کنند.

اطمینان یابید که فرزندتان می‌داند اگر پولش تمام شود باید برای درخواست پول تا نوبت بعدی صبر کند. در مورد بچه‌ی بی‌پولتان احساس ترحم نداشته باشید. در مورد تهدیدها، اشک‌ها و دادوپیادهای فرزندتان مقاومت کنید. در مواجهه با بی‌پولی است که فرزند شما هنر بودجه‌بندی را یاد می‌گیرد.



جدول ۱-۱۵ مخارج فرزند شما	
سال‌های اول	قبل از نوجوانی / در سال‌های نوجوانی
ناهار در مدرسه	ناهار در مدرسه
شیر	بلیت اتوبوس
بلیت اتوبوس	بنزین برای اتومبیل خانواده
اسباب‌بازی	فیلم، سی‌دی
خوراکی	خوراکی
هدایا	هدایا
کتاب‌ها و مجلات	کتاب‌ها و مجلات
لباس	لباس

آموزش‌ها / فعالیت‌ها (موسیقی، ورزش)	آموزش‌ها / فعالیت‌ها (معلم خصوصی، سرگرمی‌ها)
جمع‌کردنی‌ها (مثل تمبر)	تلفن همراه

✓ ۳ نکته‌ی زیر را به یاد داشته باشید:

- هیچ‌وقت به عنوان تنبیه از پرداخت پول توجیبی سر باز نزنید. نمی‌خواهید فرزندتان پول را در ارتباط با عشق و محبت بشناسد.
- هیچ‌وقت برای دستیابی به موفقیت، مثلاً گرفتن نمره‌های بهتر، میزان پول توجیبی را افزایش ندهید. اگر این کار را بکنید، به جای آن هدف، پول پرداخت‌شده تبدیل به نتیجه‌ی کار فرزندتان می‌شود. بچه‌های باهوش به‌خاطر علاقه‌ای درونی، کارهایشان را خوب انجام می‌دهند. شما می‌توانید موفقیت‌ها را به طریقه‌ای دیگر، مثلاً بیرون رفتن یا یکدیگر یا پختن غذای مورد علاقه‌ی او جشن بگیرید.
- هیچ‌وقت پرداخت پول توجیبی را به انجام وظایف روزمره‌ی خانگی ارتباط ندهید. کارهای خانه، مانند تمیز کردن اتاق خواب یا کمک در پخت‌وپز، مسئولیت‌های فرزند شما برای زندگی در خانواده هستند. این موضوعی است که کودکان باهوش متوجه آن می‌شوند. آن‌ها می‌دانند که در مورد آن‌ها توقعاتی وجود دارد و افراد خانواده به آن‌ها نیاز دارند.

✓ **پول توجیبی را بدون قیدوبندهای فراوان پرداخت کنید.** پول توجیبی متعلق به فرزند شماست. او می‌تواند هرطور که دوست دارد آن را مدیریت یا حیف و میل کند. چه راهی بهتر از این برای یادگیری بودجه‌بندی وجود دارد: برای یک لباس مقدار زیادی پول بپردازد، مشابه آن را با قیمتی ارزان‌تر در فروشگاه دیگری ببیند و دیگر پول کافی برای رفتن به سینما همراه دوستانش هم نداشته باشد؟

از قبل خودتان را برای برخورد با این موقعیت آماده کنید: فرزندتان برای خرید چیزی که موافق خرید آن نیستید، برای مدتی طولانی و با چنگ‌و‌دندان پول پس‌انداز کرده است. موقعیت دشواری است، چون پول متعلق به اوست و می‌تواند هرچطور دلش می‌خواهد آن را خرج کند و در عین حال شما



می خواهید او را به سمت خرید کالاهایی خاص سوق دهید. اما توجه داشته باشید که فرزندتان در خانه‌ی شما و با مقررات شما زندگی می‌کند و این شما هستید که تعیین می‌کنید چه چیزی نامناسب است.

در طول این سال‌ها، تحقیقات بی‌شماری نشان داده است که افراد موفق رضایت اصلی خود را نه از کسب درآمد فراوان بلکه از انجام کار به شیوه‌ای بی‌نقص کسب می‌کنند. تلاش کنید این موضوع را برای کودکان که آخرین مدل اسباب‌بازی یا لباس مد روز را می‌خواهد، توضیح دهید.

بودجه‌بندی از مواردی است که در جامعه‌ی مصرفی ما آموزش داده نمی‌شود. اما یادگیری مدیریت مالی در دبستان، بنیادی برای تبدیل به یک نوجوان و بزرگسال قادر به کنترل مسائل مالی خواهد بود.



فصل ۱۶

تصمیم‌گیری در مورد تغییر شرایط آموزشی

در این فصل می‌خوانیم:

- فهم اینکه آیا مدرسه‌ی فرزندتان برای او بهترین گزینه است یا خیر
- تحقیق در مورد گزینه‌های دیگر در مورد مدرسه
- تسهیل رفتن از یک مدرسه به مدرسه‌ی دیگر
- تصمیم در مورد آموزش کودکان در منزل

از نظر فرزند باهوش شما، کلاس کسل‌کننده است. دیدن آموزگار یک درد همیشگی است. تکالیف، مزاحمی بزرگ به حساب می‌آیند. شما با موضع‌گیری به حرف‌های او گوش می‌دهید. با خودتان فکر می‌کنید حتماً روز بدی را در مدرسه پشت سر گذاشته است. تصور می‌کنید در نهایت این غرغرها به نفع اوست. و به احتمال زیاد درست فکر می‌کنید.

اما زمانی که فرزندتان به‌طور مرتب ناراحت، سرخورده و از رفتن به مدرسه عصبانی است، باید مداخله کنید و موقعیت را مورد بررسی قرار دهید. ممکن است آموزش فرزندتان و احتمالاً آینده‌ی او در خطر باشد.

این فصل شما را به مدرسه می‌برد تا آنچه را در کلاس فرزندتان رخ می‌دهد، ارزشیابی کنید. این شما را به تصمیم‌گیری می‌گیرد که چه زمانی تغییرات باید انجام بگیرند.

مرور وضعیت آموزشی کودکان

کیفیت آموزش در مدارس بسیار متفاوت است. در بسیاری از مدارس کودکان به نحوی عالی آموزش داده می‌شوند. بسیاری از مدارس بدون وارد آوردن لطمات زیاد این کار را انجام می‌دهند. اما بعضی از مدارس نیز وحشتناکند. این وظیفه‌ی شماست که فرزندتان را در بهترین موقعیت ممکن قرار دهید. کار آسانی نیست.



تصور نکنید مدرسه‌ای با شهرت زیاد، الزاماً آموزشی عالی ارائه می‌دهد. واقعیت این است که مدارس و معلمان خوب و بد همه‌جا پیدا می‌شوند.

اطلاع مداوم از وضعیت تحصیلی فرزندتان، کلید آگاهی از نحوه‌ی آموزش اوست. مهم نیست دیگران چه می‌گویند، برای اینکه بفهمید آیا فرزندتان یادگیری خوبی دارد یا نه، نیازی به یک مدرک دانشگاهی در زمینه‌ی تعلیم و تربیت ندارید! در زیر راه‌هایی برای ارزیابی وضعیت فرزندتان در مدرسه پیشنهاد شده است:

✓ **برنامه‌ی درسی مدرسه برای هر کلاس را بررسی کنید.** برنامه‌ی درسی بر چه موضوعی تأکید می‌کند؟ آیا برنامه‌ی درسی واقع‌گرایانه، و در عین حال جدی است؟ آیا هر درس دارای برنامه، اهداف و سیستم ارزیابی مشخص است؟

در آغاز هر ترم با معلم فرزندتان صحبت کنید. ببینید برنامه‌ی درسی کلاس چه موضوعاتی را پوشش می‌دهد. آیا این برنامه با برنامه‌ی مدرسه تطابق دارد؟

زمانی که ترم آغاز شد، ممکن است برنامه‌ی درسی کمی جلو و عقب شود یا تغییر کند. ممکن است معلم تصمیم بگیرد که دانش‌آموزان باید مدت بیشتری را صرف یک موضوع کنند یا اینکه آن‌قدر سریع یاد می‌گیرند که می‌توانند به مباحث تکمیلی یا موضوعاتی جدید بپردازند. معلمان خوب به آزادی عمل نیاز دارند تا بتوانند از قضاوت‌های خود استفاده کنند و برنامه‌ی درسی را با نیازهای دانش‌آموزان تطبیق دهند. آن‌ها برای این کار آموزش داده شده‌اند. شما حق دارید سؤال کنید، اما به قضاوت‌های معلم هم احترام گذارید.

✓ **ببینید سطح نمرات در مدرسه در مقیاس استانی و کشوری چگونه است.** بسیاری از دولت‌ها، مدارس را مکلف به ارسال گزارش‌هایی در مورد نمرات دانش‌آموزان می‌کنند.

نمرات نمی‌توانند تنها معیار ارزیابی موفقیت مدارس باشند. اما نمرات می‌توانند معیاری نسبی برای مقایسه‌ی مدارس با یکدیگر باشند. اگر مدرسه‌ی فرزند شما مرتباً در انتهای لیست نمرات قرار دارد، دنبال دلیل بگردید و در حد توانایی خود به پیشرفت مدرسه کمک کنید.

✓ **از کلاس فرزندتان دیدن کنید.** منظورم رفتن سرزده به کلاس یا خجالت دادن فرزندتان با فضولی در کلاس نیست. اما یک دیدار غیررسمی برای



مشاهده‌ی فرزندتان و معلم او در حال یادگیری، اطلاعات مهمی درباره‌ی نحوه‌ی آموزش و جلب توجه کودکان و مقررات کلاس به شما خواهد داد. همچنین متوجه سطح توقعات او از فرزندتان و نحوه‌ی پاسخگویی فرزندتان به این توقعات خواهید شد. به رفتار دانش‌آموزان توجه کنید، رفتار آن‌ها نشان می‌دهد که چه چیزی برای معلم اهمیت دارد.

سعی کنید بفهمید امتحانات چقدر برای معلم اهمیت دارند. کلاس‌هایی را دیده‌ام که نتیجه‌ی امتحانات به قدری برای معلم مهم است که قسمت بزرگی از وقت کلاس را به جای آموزش کودکان، صرف آماده کردن آن‌ها برای شرکت در امتحانات می‌کند. قسمت بزرگی از پول اندک مدرسه صرف خرید کتاب‌های آمادگی برای امتحانات می‌شود و برنامه‌ی درسی به موارد مطرح‌شده در امتحان تقلیل می‌یابند. تحقیقات اخیر وابستگی زیاد به امتحانات را رد کرده و منفی دانسته‌اند. اگر در منطقه‌ی آموزشی شما هم وضع به همین منوال است، اعتراض کنید.

✓ **کتاب‌های درسی و دیگر مواد آموزشی را مورد ارزیابی قرار دهید.**
دنبال معلمانی بگردید که برای کنترل کارهایشان از برگی پیشرفت کار استفاده می‌کنند و برای استفاده‌ی درست از مواد آموزشی کتاب می‌خوانند. برگی پیشرفت کار و کتاب باید مکمل برنامه‌ی درسی باشند و نه پیش‌برنده‌ی آن.

✓ **با دیگر والدین و مربیان صحبت کنید.** ببینید آیا تجارب آن‌ها با تجارب شما تطابق دارد، تا متوجه شوید که آیا فرزندتان یا آموزگار او نیاز به نظارت بیشتر دارند یا خیر. سطح بالاتر آموزشی، مثلاً راهنمایی یا دبیرستان را مورد بررسی قرار دهید. ببینید آیا به نظر آن‌ها دانش‌آموزان مدرسه‌ی فرزند شما با آمادگی وارد این سطوح می‌شوند یا خیر. بپرسید چگونه می‌توانید به آموزش فرزندتان کمک کنید.

✓ **از مدارس دیگر بازدید کنید.** ببینید کدام مدارس شهرت خوبی دارند و از آن‌ها بازدید کنید. به دانش‌آموزان در حال آموزش نگاه کنید، ببینید معلمان چه توقعاتی از آنان دارند و دانش‌آموزان چه پاسخی نشان می‌دهند. بازدید از مدارس دیگر، کمک می‌کند ببینید مدرسه‌ی فرزندتان تا چه حد توقعات را برآورده می‌کند.

✓ **درباره‌ی احساس فرزندتان راجع به کلاس و روند کار صحبت کنید.** مثلاً ببینید کار برای او بسیار آسان است یا بسیار سخت. دلیل را جویا شوید. معلم خیلی آرام پیش می‌رود یا خیلی سریع؟ آیا مطالب درسی تکرار





برنامه‌ی سال گذشته‌اند یا مباحثی جدید را در برمی‌گیرند؟ آیا تکالیف برای یادگیری مهارت‌های جدید یا قوی کردن پایه‌های سال گذشته مناسب و باارزش هستند یا فقط به درد پر کردن وقت می‌خورند. ببینید آیا کنترل کلاس در دست معلم است یا خیر.

وقتی دانش آموز و معلم با هم جور نمی‌شوند

داده نشده‌اند، به همراه داشته باشید. مثال‌هایی از موقعیت‌های مشکل‌ساز که فرزندان به آن‌ها اشاره کرده‌اند، از قبل یادداشت کنید. بپرسید که برای بهبود شرایط چه کاری از دست‌تان برمی‌آید. به احتمال زیاد، معلم منطقی، و نه مهاجم، خواهد بود و می‌توانید با هم برنامه‌ای برای رفع مشکل پیدا کنید. مراقب معلمانی که دانش‌آموزان را سرزنش می‌کنند یا علاقه‌ای به شناخت مشکلات ندارند، باشید.

✓ اگر معلم توجه نمی‌کند، با مقام بالاتر مثلاً مدیر دیدار کنید. مسئله را بنویسید، سعی کنید ثابت کنید که تمامی راه‌های مناسب برای حل مشکل را طی کرده‌اید.

✓ جایگزین پیشنهاد کنید. اگر مدیر حاضر نشد مداخله کند، برای حل مشکل فرزندان و معلمش به دنبال یک مددکار یا مشاور بگردید. اگر این راه حل هم مؤثر نبود، می‌توانید خواهش کنید فرزندان به کلاس دیگری منتقل شود. ممکن است به خاطر وجود محدودیت در مورد تعداد دانش‌آموزان هر کلاس، تعداد کلاس‌های موجود در همان مقطع، مسائل مالی مدرسه یا عدم علاقه به برهم زدن وضع موجود، با مقاومت مواجه شوید. اگر مشکل فرزند شما مربوط به معلم درس خاصی باشد، ممکن است مجبور شوند

ممکن است با موقعیتی مواجه شوید که در آن فرزندان و معلمش با هم اختلاف دارند. گزینه‌های زیر را در نظر بگیرید.

✓ بی‌طرف باقی بمانید. به حرف فرزندان گوش بدهید. چون معلم موقعیت بالاتر را دارد، به‌طور اتوماتیک حق را به او ندهید. گاهی معلم‌های خسته، با بچه‌های خاصی که آن‌ها را وادار به کار بیشتر می‌کنند یا به دلایل دیگر آزارشان می‌دهند، لج می‌افتند. ببینید فرزندان دقیقاً چه کاری انجام داده است و معلم چه واکنشی نشان داده است. به همین ترتیب، معلم را تنها مشکل اصلی ندانید.

✓ درباره‌ی جایگزین‌ها بحث کنید. از فرزندان بپرسید برای تغییر وضعیت موجود چه کاری می‌توان انجام داد. درباره‌ی راه‌های بهتر تعامل با او بحث کنید، به‌خصوص اگر مشکل از جانب فرزندان است. اگر او هیچ حرفی را قبول نمی‌کند، از او بپرسید می‌خواهد چه کار کند. گاهی درد دل با یک گوش‌شنو، برای حل مشکل کافی است.

✓ یک کنفرانس با معلم ترتیب دهید. برای دیدن پیشنهادهایی در این زمینه به فصل ۱۴ مراجعه کنید. در جلسه مشکل را، آن‌طور که خودتان فهمیده‌اید، شرح دهید. با ادب اما قاطع باشید. نمونه‌هایی از تکالیف مدرسه را برای شرح نکات درسی که به‌خوبی پوشش

از زمانی که به این محله اسباب‌کشی کردیم، بچه‌ها همیشه درباره‌ی یک معلم وحشتناک صحبت می‌کردند. یک سال، والدین تصمیم گرفتند کاری نکنند. جمع شدند، مشکلات را مورد بررسی قرار دادند و به دیدن مدیر رفتند. با وجود اینکه مدیر نمی‌توانست معلم مذکور را اخراج کند (چون استخدام رسمی بود)، ترتیبی داد که او یک دوره‌ی آموزشی ببیند، مسئولیت‌های کمتری بر عهده‌اش باشد و بر کار او نظارت شود تا دانش آموزان از شرایط مطلوبی برخوردار شوند.

✓ اگر تغییری در شرایط فرزندتان حاصل نشد یا اوضاع بدتر شد، دنبال مدرسه‌ی دیگری بگردید. همین‌طور می‌توانید از یک معلم خصوصی برای پر کردن خلأهای موجود در مدرسه استفاده کنید.

در زمان آن درس، او را به کتابخانه یا جای دیگری بفرستند.

✓ اگر مدیر از مداخله سرباز زد، به مراجع بالاتر مراجعه کنید. با رئیس منطقه یا یکی از اعضای هیئت امنای مدرسه صحبت کنید. ممکن است به شما گفته شود که این مشکل مربوط به مدرسه است. با این حال از آن‌ها بخواهید که با مدرسه تماس بگیرند. ممکن است شنیدن موضوع از یک مقام مافوق، مدرسه را وادار به عکس‌العمل در برابر مشکل کند.

✓ دیگر والدین را سازماندهی کنید. بالا رفتن تعداد به شما قدرت می‌دهد. اگر معلم فرزندتان واقعاً موجود وحشتناکی است و دیگر خانواده‌ها نیز ناراضی هستند، با هم متحد شوید. یک جبهه‌ی متحد برای تغییر تشکیل دهید.

انتخاب یک مدرسه‌ی دیگر

بسیاری از مدارس شیوه‌های منحصربه‌فرد آموزشی را به‌خوبی نمی‌فهمند. با هر دانش‌آموزی که به روش‌های جایگزین آموزشی نیاز داشته باشد، مثلاً کسی که از بقیه جلوتر است، طوری رفتار می‌شود که احساس بدبختی کند. قسمتی از مشکل به این خاطر است که بعضی از معلمان برای شناخت نیازهای خاص، مانند استعداد، ناتوانی در یادگیری یا مشکلات احساسی/ رفتاری، تعلیم ندیده‌اند. بسیاری از آنان تصویری از اینکه باید با کودکی که بیرون از محدوده‌ی ابزارهای آموزشی رفتار می‌کند، چه کار نکنند، ندارند. حتی اگر این رفتار نامعمول به خاطر هوش بیش از حد کودک باشد.



اگر هر کاری از دست‌تان برمی‌آمده، انجام داده‌اید، قسمت ارتباط با مدرسه در فصل ۱۴ را امتحان کرده‌اید و باور دارید که شرایط آموزشی فعلی فرزندتان نمی‌تواند نیازهای او را برطرف کند، دنبال جایگزینی بگردید.

یافتن مدرسه‌ای بدید

تصمیم‌گیری در مورد انتخاب مدرسه‌ای دیگر با نحوه‌ی پیشرفت فرزندتان و اهداف آموزشی خانواده‌ی شما در ارتباط است. درباره‌ی موارد زیر فکر کنید:

- ✓ **نوع محیط آموزشی که فرزند شما نیاز دارد:** سخت‌تر یا آسان‌تر؟ کلاس با تعداد دانش‌آموزان کمتر؟
- ✓ **تأکید بر موضوعات خاص:** برنامه‌ی درسی مفصل‌تر؟ برنامه‌ی درسی جهت‌مند، مثلاً در زمینه‌ی هنر یا علوم؟
- ✓ **شیوه‌ها و روش‌هایی که به شکوفایی فرزندتان کمک می‌کنند:** بعضی از دانش‌آموزان برای یادگیری به محیط‌هایی با شیوه‌ی نظامی نیاز دارند، درحالی‌که دیگران در محیط‌های خلاق و آزاد بهتر پیشرفت می‌کنند.
- ✓ **وضعیت مالی خانواده:** اسباب‌کشی به منطقه‌ی دیگر، رفت‌وآمد به مدرسه‌ای بیرون از منطقه‌ی محل زندگی یا شهریه‌ی مدارس خصوصی، می‌تواند گران باشد. زمانی که می‌خواهید شرایط آموزشی دیگری را برای فرزندتان انتخاب کنید، تأثیر شرایط جدید بر وضعیت مالی خانواده‌تان را بسنجید.

تصمیم‌گیری درباره‌ی نوع مدرسه: دولتی در برابر خصوصی

شرایط را ارزیابی کنید تا تصمیم بگیرید فرزندتان را وارد چه شرایط جدیدی کنید: یک مدرسه‌ی دولتی دیگر، یک مدرسه‌ی خصوصی یا آموزش در منزل.

مدارس خصوصی کلاس‌های کم‌جمعیت‌تری دارند. بسیاری از آن‌ها آزادی بیشتر به معلم می‌دهند تا بتواند برنامه‌ی درسی خلاقانه‌تری را اجرا کند. اما استانداردهای آن‌ها مشابه مدارس دولتی است. یعنی از سیستم ارزشیابی یکسانی تبعیت می‌کنند، تأکید زیادی بر امتحان و برنامه‌ی درسی ساختاریافته دارند. تنها فرق در مقدار زیاد شهریه‌ای است که باید برای مدارس خصوصی پرداخت.

سنجیدن گزینه‌ها

برای تصمیم‌گیری درباره‌ی تعویض مدرسه، نیاز به انجام مقدار نسبتاً زیادی راهپیمایی دارید. به دیدن مدارس مختلف بروید و ببینید آن‌ها چطور فعالیت می‌کنند. با والدین

دیگری که فرزندانشان را به همان‌جا می‌فرستند، صحبت کنید. شاید سیاست فعلی دولت شما این باشد که والدین را تشویق به انتخاب گزینه‌هایی به‌غیر از مدارس دولتی کند. اما مدارس خصوصی همیشه بهترین گزینه‌ها نیستند.

در مورد گزینه‌های زیر تحقیق کنید و سؤالات زیر را از کارکنان مدارس بپرسید:

✓ متوسط جمعیت هر کلاس و نسبت تعداد دانش‌آموزان به معلمان چقدر است؟

✓ کودکان چگونه در کلاس‌ها و گروه‌ها گنجانده می‌شوند؟ مدرسه گروه‌های یکسان را ترجیح می‌دهد یا گروه‌های متنوع را؟

✓ چقدر پول خرج هر بچه می‌شود؟ این موضوع به‌خصوص در مورد مؤسسات انتفاعی مهم است که تظاهر می‌کنند چیزی بهتر به کودکان ارائه می‌کنند، ولی در واقع برای بچه‌ها کم می‌گذارند.

✓ فلسفه‌ی آموزش در این مؤسسه چیست؟ آیا با شرایط خانواده‌ی شما همخوانی دارد؟

✓ فرزند شما امسال چه چیزهایی یاد خواهد گرفت؟ از چه کتاب‌های درسی استفاده می‌شود؟ آیا ترکیب خوب و متناسبی از همه‌ی موضوعات، اعم از موضوعات اصلی، کامپیوتر، هنر و تربیت بدنی موجود است؟

✓ مدرسه/ معلم چه سیاستی را در مورد مسائل انضباطی در پیش گرفته‌اند؟ چه نوع از رفتار، بدرفتاری به حساب می‌آید؟

✓ مدرسه چگونه نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان را ارزیابی می‌کند؟ چه سیاستی در مورد امتحانات اتخاذ می‌کند؟ در برابر نمرات چه عکس‌العملی نشان داده می‌شود؟

✓ معلمان چه ویژگی‌هایی دارند؟ بعضی از مدارس خصوصی، معلمان کم‌تجربه‌تر را استخدام می‌کنند، چون دستمزد پایین‌تری دارند. البته بسیاری از مدارس دولتی هم برای پس‌انداز بودجه‌ی اندک خود، گرایش به استخدام معلمان کم‌تجربه‌تر دارند.

نمی‌گوییم که بی‌تجربگی معادل تدریس بد است. اما باید در مدارس ترکیب مناسبی از معلمان کم‌تجربه و باتجربه وجود داشته باشد تا خلاقیت و تجربه با هم جمع شوند. وجود تعداد زیادی معلم تازه‌فارغ‌التحصیل می‌تواند بر کیفیت آموزش در مدرسه تأثیر بگذارد.



- ✓ آیا بچه‌ها خوشحال به نظر می‌رسند و در کلاس‌ها مشارکت می‌کنند؟
- ✓ آیا امکانات به طرز مناسبی نگهداری می‌شوند؟ چاه‌های بندآمده و دیوارهای سوراخ‌علایمی برای فقدان اعتماد به نفس در کل مدرسه است. چنین مکانی جای مناسبی برای آموزش بهتر کودک شما نیست.
- ✓ والدین چگونه تشویق به مشارکت در امور مدرسه می‌شوند؟ بپرسید برای کمک به آموزش فرزندان چه کمکی از دست شما برمی‌آید.

آسان کردن مشکلات مدرسه‌ی پدر

بعد از آنکه تصمیم به تعویض مدرسه‌ی فرزندان گرفتید، درباره‌ی راه‌های تسهیل جابه‌جایی فکر کنید.

هنوز مواجهه‌ام را با دبستان کلینتون در کلاس اول به خاطر دارم. روز اول در راهروها گم می‌شدم. هنوز از یادآوری نگاه‌های خیره‌ی دانش‌آموزان قدیمی، صورتم سرخ می‌شود. بدترین چیز پیدا نکردن دستشویی بود.



اسباب‌کشی به یک محله‌ی جدید در هر سنی افراد را ناراحت می‌کند. اما هرچه فرزندان بزرگ‌تر باشد، بیشتر غرغر می‌شنوید. به این خاطر که بچه‌های بزرگ‌تر با اسباب‌کشی یک شبکه‌ی قوی دوستی، جامعه‌ی کوچک خودشان را از دست داده‌اند. وارد شدن به یک شبکه‌ی جدید نیز برای فرزند شما دشوار و حتی طاقت‌فرساست.

توصیه‌های زیر را برای تسهیل انتقال فرزندان به محیط آموزشی جدید مرور کنید:

- ✓ فرزندان را از قبل آماده کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد.
- درباره‌ی دلایل جابه‌جایی و تفاوت‌های مدرسه‌ی قدیم و جدید صحبت کنید. در طول فرایند انطباق با محیط جدید، با فرزندان درباره‌ی احساساتش صحبت کنید. به او بگویید که نگرانی‌هایش را درک می‌کنید.

رفتاری مثبت و دلگرم‌کننده در مورد جابه‌جایی داشته باشید. به فرزندان اطمینان دهید که به تدریج ترس‌هایش کاهش خواهد یافت. با هم آرزو کنید که این اتفاق زودتر روی دهد.



- ✓ پیش از جابه‌جایی با مدرسه تماس بگیرید. با مشاور یا فردی که می‌تواند مراقب فرزندان باشد، صحبت کنید. با معلم، مشاور یا مددکاری ارتباط

برقرار کنید که بتوانند روند انطباق فرزندتان با محیط جدید را ارزیابی کنند و با شما در تماس باشد.

✓ از یک دانش‌آموز دیگر خواهش کنید در روزهای اول و در مکان‌های مهم، مانند اتاق ناهارخوری، همراه فرزندتان باشد. چه چیزی بدتر از بچه‌ای است که مجبور به خوردن غذا به تنهایی در میان تعداد زیادی غریبه می‌شود؟

✓ چنانچه امکان دارد، پیش از جابه‌جایی همراه با فرزندتان از مدرسه بازدید کنید. گشتی بزنید. کلاس، دستشویی و مکان‌های مهم دیگر را ببینید. سعی کنید با معلم یا معلمان آتی فرزندتان دیدار کنید.

✓ یک برنامه‌ی روزانه شامل فعالیت‌های قبل و بعد از مدرسه، تکالیف و زمان خواب در خانه اجرا کنید. زمانی که همه‌چیز در حال تغییر است، برنامه‌ی روزانه می‌تواند به بالا رفتن اعتمادبه‌نفس فرزندتان کمک کند.

✓ در آغاز جابه‌جایی، فوق‌برنامه‌ها را به حداقل ممکن کاهش دهید. زمانی که فرزندتان اعتمادبه‌نفس کافی به دست آورد، او را تشویق به شرکت در گروه سرود، موسیقی یا تیم‌های ورزشی کنید. این فعالیت‌ها باعث به وجود آمدن منافع مشترک میان کودکان می‌شود و دوستی‌شان را تقویت می‌کند.

✓ اگر فرزندتان در فرایند تطابق با مشکل روبه‌رو شد، از یک مشاور حرفه‌ای در خارج از مدرسه کمک بگیرید. اما قبل از اقدام به انجام این کار، به فرزندتان زمان کافی بدهید و برای مدتی نمرات پایین او را تحمل کنید. اگر شرایط تغییر نکرد، سریعاً اقدام کنید.

آموزش در خانه: جایگزینی آسان

آموزش در خانه به معنای تدریس در منزل و بدون حضور هرگونه آموزگار رسمی است. فقط شما و تجربه‌ی شما، کودکان را آموزش خواهد داد.

مزایا و معایب آموزش در خانه

ممکن است به دلایل زیر، آموزش در خانه را ترجیح دهید:

✓ فکر می‌کنید مدارس عمومی برنامه‌ی درسی و آموزگاران خوبی ندارند.

- ✓ ارزش‌های خانوادگی شما با آنچه در مدرسه آموزش داده می‌شود، متفاوت است.
- ✓ نمی‌خواهید فرزندان همه‌چیز را درباره‌ی همه‌جا بدانند.
- ✓ می‌ترسید فرزندان را از خودتان دور کنید.
- ✓ مطمئنید که با شخصی کردن آموزش برای فرزندان، او بهتر یاد می‌گیرد.

ممکن است به دلایل زیر، آموزش در خانه را دوست نداشته باشید:

- ✓ فکر می‌کنید که مدارس عمومی برنامه‌ی درسی جامع‌تری را تدارک می‌بینند و فرصت‌های بیشتری برای امور فوق‌برنامه در آن‌ها به وجود می‌آید.
- ✓ دوست ندارید نقش معلم تمام‌وقت را بر عهده بگیرید. به هر حال، آموزش در خانه دشوار است. باید تحقیق، جمع‌آوری متون و مواد آموزشی و زندگی در حالت خانه به عنوان مدرسه را دوست داشته باشید. آموزش در خانه به درد آدم‌های کم‌جرئت نمی‌خورد و همه هم شجاع نیستند!
- ✓ می‌ترسید فرزندان از جلوی چشمتان دور شود و این برای رشد استقلال در شخصیت او مضر است.
- ✓ می‌دانید که بچه‌ها به همسالان و شخصیت‌های بااقتدار در زندگی‌شان نیاز دارند که مدرسه هر دو این‌ها را در اختیار آن‌ها می‌گذارد.

آغاز آموزش در منزل

فکر می‌کنید با انتخاب آموزش در منزل، راه آسان را در پیش گرفته‌اید؟ اشتباه می‌کنید. بسته به اینکه کجا زندگی می‌کنید ممکن است قوانینی درباره‌ی برنامه‌ی درسی، ارزیابی و گرفتن امتحان از کودکان در منازل وجود داشته باشد.

خبر خوب این است که افراد زیادی پیش از شما این مسیر را طی کرده‌اند:

۱. کتاب‌های مرجعی در زمینه‌ی آموزش در منزل تهیه کنید.
۲. قوانین دولتی در مورد آموزش در منزل را مورد بررسی قرار دهید. با مدرسه‌ی محلی یا اداره‌ی آموزش و پرورش منطقه‌تان تماس بگیرید.

هفت ویژگی یک مدرسه‌ی خوب

- | | |
|---|---|
| <p>دارند و درباره‌ی موضوعات درسی، دانش کافی دارند.</p> <p>امروزه آموزگاران با فشار و سرزنش‌های مکرر روبه‌رو هستند. بسیاری از سیستم‌های آموزشی آنان را بیش از حد درگیر کارهای اداری می‌کنند و زمان ارزشمند تدریس آنان صرف طراحی سؤالات استاندارد برای امتحانات می‌شود. بنابراین مهربان باشید و توقع معجزه نداشته باشید. چند معلم فوق‌العاده را می‌شناسید؟ فقط اطمینان حاصل کنید که معلم فرزندان به او و اشتیاقش برای آموختن آسیب نمی‌رساند.</p> <p>✓ نحوه‌ی پاسخگویی دانش‌آموزان: مدارسی که دانش‌آموزان را در برابر نحوه‌ی یادگیری‌شان مسئول می‌دانند، براساس معیارهایی واقعی پیشرفت آنان را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. شما و فرزندان بازخوردهایی عادلانه مبتنی بر وضعیت عملکرد او در کلاس، تکالیف و امتحانات دریافت می‌کنید.</p> <p>✓ میزان اتحاد: مدارس خوب با آغوش باز پذیرای دانش‌آموزان، خانواده‌ها و طرفدار اتحاد هستند. چنین مدارسی والدین را تشویق به مشارکت در آموزش فرزندان‌شان و ارتباط با آموزگاران می‌کنند.</p> | <p>یک مدرسه‌ی خوب چنین ویژگی‌هایی دارد:</p> <p>✓ اصول آموزشی روشن: مدرسه می‌داند که بچه‌ها باید در هر مقطع چه چیزی یاد بگیرند. هر کلاس تفویض‌کننده‌ی کلاس قبل تر است.</p> <p>✓ انتظارات زیاد: همه، از مدیر تا سرایدار، از استانداردهای آموزشی و رفتاری سطح بالا برخوردارند و کمتر از آن را نمی‌پذیرند.</p> <p>✓ مدیریت پویا: مدیران قوی تعیین می‌کنند که آموزگاران چگونه کار کنند و دانش‌آموزان چگونه بیاموزند. آن‌ها محیط آموزشی را به گونه‌ای خلق می‌کنند که از آموزگاران و موفقیت دانش‌آموزان حمایت کند.</p> <p>✓ محیط امن و سالم برای یادگیری: هیچ کودک‌کسی نمی‌تواند در محیطی ترسناک یا ناامن درس بخواند. مدرسه به جوی نیازمند است که در آن آموزگاران قادر به کنترل کلاس‌ها باشند، راه‌روها امن باشد و رفت‌وآمد به مدرسه به فرزند شما آسیب نرساند. یک محیط امن، حداقل چیزی است که هر مدرسه باید داشته باشد.</p> <p>✓ کادر آموزشی باانگیزه و مشتاق: آموزگاران می‌توانند باعث ترفیع یا سقوط دانش‌آموزان شوند. دنبال معلمانی بگردید که کارشان را دوست دارند، بچه‌ها را دوست</p> |
|---|---|

۳. اگر کسان دیگری را می‌شناسید که قبل از شما این کار را انجام داده‌اند، با آن‌ها تماس بگیرید و کمک بخواهید.

۴. با استفاده از منابع و مواد آموزشی‌تان یک برنامه‌ی درسی تنظیم کنید و از درس دادن به فرزندان لذت ببرید.

بخش ۴

سال‌های «خودم همه چیز را می‌دانم»: راهنمایی و دیرستان

اثر ریک تینت

موج پنجم



چطور اعتماد به نفس نداری؟ عینک آفتابی و پلیسوری به این
گرانی پوشیده‌ای، از بهترین مدرسه‌ی خصوصی با بهترین نمرات
فارغ‌التحصیل شده‌ای. حالا برو بیرون و خودت باش!

در این بخش...

خب، پدر و مادرهای عزیز: دیگر در تعطیلات به سر نمی‌برید. وارد سال‌های پرآشوب نوجوانی شده‌ایم، سال‌هایی که متقاعد می‌شوید نشانه‌های هوشمندی در فرزندتان ناپدید شده‌اند. فرزندتان در حال امتحان حد و حدودش است. شما را از خود می‌راند، درحالی‌که بیشتر از همیشه به شما نیاز دارد.

والدین باید برای نگه داشتن فرزند باهوش‌شان در مسیر چه کار کنند؟ این بخش پیشنهادهایی برای مقابله با بالا و پایین‌های سال‌های نوجوانی پیشنهاد می‌دهد، می‌فهمید که با چه چیزی سروکار دارید و چگونه از پس موقعیت‌های دشوار نوجوانی بر بیایید، به آینده‌ی فرزندتان پس از دوران دبیرستان فکر کنید و در عین حال از این سال‌ها لذت ببرید (به‌خاطر اینکه خیلی زود تمام می‌شوند). خوش باشید.

کار بر روی روان نوجوانان

در این فصل می‌خوانیم:

▶ پرورش یک فرزند باهوش بزرگ‌تر

▶ فهم اینکه چرا نوجوانان باهوش به گونه‌ای خاص رفتار می‌کنند

▶ تطبیق خود با گونه‌ای جدید از هوش

زمانی که فرزندان تازه راه افتاده بود، فاصله‌ی میان نوزادی و کودکی را به خاطر می‌آورید؟ خب، خانواده‌تان در آستانه‌ی شکاف سنی دیگر قرار دارد. این بار، فرزندان از پل بلوغ گذر می‌کنند که کودکی و بزرگسالی را به هم پیوند داده است. نام این مرحله دوران بلوغ یا سال‌های نوجوانی است و این فصل بر این بخش تمرکز می‌کند.

هشیار باشید. زمانی که نوجوانان بالغ می‌شوند، به گونه‌ای متفاوت رفتار می‌کنند و نقش‌های جدیدی را در خانواده و اجتماع بر عهده می‌گیرند. این بخش نحوه‌ی درونی شدن هوش و ارزش‌های تجربه‌شده در دوران جوانی و تغییر آنان را با مرور زمان نشان می‌دهد. به سال‌های نوجوانی یک فرد موفق خوش آمدید!



با انسانی متفاوت سر و کار دارید!

فرزندان به اندازه‌ی سال‌های قبل باهوش است. اما بعضی مواقع شما را به شک می‌اندازد. من موافق کلماتی مانند «نوجوان‌های در دسرساز» نیستم. اما باید اعتراف کنم که ترس بزرگ کردن یک نوجوان لرزه بر اندامم می‌اندازد. نوجوان‌ها امروزه بسیار باتجربه به نظر می‌رسند و همیشه این تجربه را از طریق اعمال و منابع مثبت کسب نکرده‌اند.

من اسم این سال‌ها را «پراشوب» می‌گذارم، چون تلاش برای جدایی از شما که از سال‌های پیش از نوجوانی آغاز می‌شود، در دبیرستان به شکل یک شورش کامل ظهور پیدا می‌کند. از طرفی دیگر ممکن است فرزندان هیچ‌وقت یابی نباشند. یا نوجوانتان

زودتر یا دیرتر از همسالانش اعلام استقلال کند. اما مطمئن باشید که تلاش برای جدایی از شما شروع خواهد شد. این بخش به شما کمک می‌کند بفهمید چرا فرزند باهوشتان ممکن است تصمیم به انجام کارهایی احمقانه بگیرد.

اگر بتوانید انعطاف‌پذیر باشید، نبردهایتان را انتخاب کنید و به کاری که به‌عنوان پدر و مادر آغاز کرده‌اید ادامه دهید، نوجوان آشوبگر تان می‌تواند این سال‌ها را بدون آنکه خدشه‌ای به هوشش وارد شود، طی کند.



فهم الگوی رفتار در سال‌های پیش از نوجوانی

سال‌های پیش از نوجوانی نیاز به استقلال بیشتر را همراه خود دارند. اما چون هنوز استقلال لازم وجود ندارد، کودکان در محدوده‌ی خود آزمون و خطا انجام می‌دهند. بعضی اوقات این آزمون و خطا شکل دزدی‌های کوچک، شوخی‌های بیجا، آزار و اذیت، فرار از خانه و رفتارهای دیگری را به خود می‌گیرد که شما را با آزمونی جدی مواجه می‌کند. کارهایی که انجام می‌دهند می‌تواند بسیار ترسناک باشد.

چرا این‌قدر آزمون و خطا می‌کنند؟ چون بچه‌ها در این سن و سال با دو موضوع دست‌وپنجه نرم می‌کنند: چه کسی هستم و تلاش برای تطابق با این «من»، دو انگیزه‌ی مهم برای جدایی از شما.

شکل بدن به‌وضوح تغییر می‌کند. گروه‌هایی شکل می‌گیرند که می‌توانند برای افراد خارج از آن‌ها عذاب‌آور باشند. افراد درون گروه برای آرام کردن وضعیت متغیر روحی‌شان به افراد خارج از گروه پيله می‌کنند. از نوجوان‌ها سؤال کنید. سال‌های پیش از نوجوانی خودتان را به یاد بیاورید. این دوره از لحاظ اجتماعی و روحی، دوران سختی است.

اگر به قوانین خانواده و عواقب آن پایبندید، راه گفتگو را باز بگذارید و منصفانه رفتار کنید، عبور از این مرحله به آسانی بیان جمله‌ی «خدای من! یک نوجوان در این خانه زندگی می‌کند!» خواهد بود.



شناخت فرزند نوجوانتان

با رسیدن سال‌های نوجوانی، فرزندتان به کلی تبدیل به موجود دیگری می‌شود. در حالی که شما را به طرف خودش می‌کشد، شما را از خودش دور هم می‌کند. او می‌خواهد انسان مستقلی باشد، اما به تأیید شما هم نیاز دارد. و بعد کش رفتن سوئیچ

اتومبیل، بیرون ماندن‌های دیروقت و درخواست پول بیشتر وارد صحنه می‌شوند. در تلاش برای ورود به دنیای بزرگسالی، ممکن است فرزند نوجوانتان:

- ✓ قوانین مربوط به کودکان را که سالیان دراز خانواده‌ی شما را متعادل نگه داشته است، به چالش بکشد. فرزند باهوش‌تان سعی می‌کند با سیستمی هوشمند از رفتارها و روش‌های خاص خودش با شما رفتار کند.
- ✓ احساسی قوی برای جدایی از شما داشته باشد. در واقع هر چه شما وابسته‌تر باشید، فرزندان شورشی‌تر خواهد بود. او تصور می‌کند تنها راه کسب استقلال بی‌اعتنایی به شما و ارزش‌های شماست.

نوجوانان اغلب به فردیت و متفاوت بودن علاقه‌مندند، که بسیار عجیب است چون اغلب همه مثل هم لباس می‌پوشند. آمادگی این را داشته باشید که فرزندان این تفاوت را در نوع رفتار، موسیقی، آرایش، لباس و شاید در قالب یک خالکوبی یا چند سوراخ در لاله‌ی گوش نشان دهد. همه‌ی این مشکلات به این خاطر است که حالا نظم و ترتیب زندگی خانوادگی به نظر او طاق‌فرساست. شاید فکر کنید دیوانه شده است. این‌طور نیست. فقط در حال شورش است.

- ✓ از شما انتقاد و دوری کند یا شما را دلیل اصلی مشکلاتش و ایست بازرسی جاده‌ی زندگی بدانند. شما پدر و مادر یک نوجوانید. بنابراین خرد لازم را برای برخورد با او کسب کنید. بچه‌های باهوش با گذشت زمان رفتارهای فعلی‌شان را ترک می‌کنند.

- ✓ نوسانات رفتاری وحشتناکی نشان دهد. ناگهان از زیر درخواستی که از او کرده‌اید درمی‌رود، دقایقی بعدتر شما را محکم در آغوش می‌کشد، یا با کمترین تحریکی خانه را ترک می‌کند. دلیل آشفتگی هورمون‌های نوجوانی هستند و دخترها و پسرها هر دو دوره‌های خوب و بد دارند. نگران نباشید. دمدمی‌مزاجی بر قدرت ذهنی تأثیر نمی‌گذارد.

- ✓ از رفتارها و علایق دوستانش تبعیت کند. به نظر او حرف‌ها، لباس‌ها و چارچوب اخلاقی شما، قدیمی و منسوخ به حساب می‌آیند.

- ✓ زمان زیادی را صرف گفتگو با دوستان، چه آن‌هایی که می‌شناسید و چه آن‌هایی که نمی‌شناسید، می‌کند. علاوه بر ایمیل و تماس‌های تلفنی، نوجوانان از پیام‌های فوری (یا آفلاین) هم برای پر کردن وقتشان استفاده می‌کنند. در حقیقت انجام همزمان چند کار مد می‌شود، فرزند نوجوانتان در حال تماشای تلویزیون، میل می‌فرستد و میل دریافت می‌کند، با تلفن



حرف می‌زند و پیام می‌گذارد و در عین حال می‌خواهد شما را قانع کند که دارد درس می‌خواند.

✓ نیاز بیشتری به فضا و خلوت پیدا می‌کند، که خود را در شکل صرف زمان زیاد پای کامپیوتر برای چت کردن با دوستان نشان می‌دهد. منتظر شنیدن «تنهام بذار» یا دیدن در بسته‌ی اتاق خواب هم باشید.

در حالی که سعی می‌کنید فرزند نوجوانتان را جدی بگیرید، سعی کنید تمام مسخره‌بازی‌های او را شخصی تلقی نکنید.



به یاد داشته باشید که هورمون‌ها آن‌ها را مجبور به این کارها می‌کنند

هرچقدر هم که از این دوره شاکی هستید، به یاد داشته باشید که همه‌ی این تخلفات تقصیر فرزند نوجوان شما نیست. هورمون‌های بلوغ بچه‌ها را زیوررو می‌کنند و بر بدن، احساسات و رفتارهای آن‌ها تأثیر می‌گذارند.

✓ تغییرات عمومی:

- بلوغ سه تا چهار سال طول می‌کشد. هر چند سن شروع بلوغ در بچه‌ها متفاوت است، اما معمولاً بلوغ در دخترها زودتر شروع می‌شود.
- ساعت بدن تنظیم جدیدی پیدا می‌کند.
- استخوان‌ها و عضلات تقریباً به بیشترین اندازه‌ی خود می‌رسند. اما هماهنگی و قدرت برای مدتی کاهش می‌یابد چون استخوان‌ها سریع‌تر از عضلات رشد می‌کنند.
- هورمون‌های جنسی تغییراتی را در بدن به وجود می‌آورند مثلاً جوش‌های وحشتناک.
- رشد مغز تا بزرگسالی ادامه می‌یابد، به همین خاطر است که مواد روان‌گردان (مواد مخدر) می‌توانند به راحتی باعث اتصالی شوند.

✓ تغییرات دختران:

- شروع امکان تولیدمثل بین ۸ و ۱۳ سالگی اتفاق می‌افتد.
- عادت ماهانه در دوران بلوغ آغاز می‌شود. این می‌تواند نشانه‌ی ترسناکی برای شما باشد مبنی بر اینکه دختر شما آماده‌ی حاملگی

است، که البته این طور نیست. زمانی که تخمدان‌ها، تخمک‌ها را در لوله‌ی رحم آزاد می‌کنند، هورمون استروژن باعث خونریزی ماهانه می‌شود. به این ترتیب دوره‌ی ماهانه‌ای آغاز می‌گردد که در طول حیات او ۴۰۰ بار تکرار می‌شود.

- برخلاف بدن مردان، اسکلت به طریقه‌ای خاص رشد می‌کند. اول دست‌ها و پاها بزرگ می‌شوند. بعد ساعدها و ساق پاها. و در نهایت بازوها و ران پاها. بعد از آغاز خونریزی ماهانه، رشد استخوان‌های پا متوقف می‌شود، اما استخوان لگن پهن تر شده و ستون فقرات تا زمانی که بدن به حداکثر درازای خود برسد، به رشد ادامه می‌دهد.
- انحنای زنانه ظاهر می‌شوند. سینه‌ها رشد می‌کنند.
- زیر بغل و روی منطقه‌ی شرمگاهی، مو می‌روید.

✓ تغییرات پسران:

- بلوغ بین ۱۰ و ۱۴ سالگی اتفاق می‌افتد.
- بیضه‌ها مقدار بیشتری هورمون تستوسترون تولید می‌کنند. هورمون‌های جنسی اندازه و بافت بیضه‌ها را تغییر می‌دهند، همان چیزی که مردانگی نامیده می‌شود. تا ۱۵ سالگی بیضه‌ها ۴ برابر شده‌اند و می‌توانند ۱۰۰۰ اسپرم در ثانیه تولید کنند. با این حجم تستوسترون در چنین فضایی کوچک، عجیب نیست که پسرها نمی‌توانند جلوی تحرکات آلت جنسی را در این سن بگیرند!
- شانها پهن می‌شوند. استخوان‌های آرواره و بینی سریع‌تر از بقیه‌ی صورت رشد می‌کنند و چانه‌ی خوش‌تراش یک مرد را می‌سازند.
- صدا کلفت می‌شود.
- زیر بغل، روی صورت، گردن، سینه و روی منطقه‌ی شرمگاهی مو می‌روید.

مهارت‌های تربیتی را که هرگز نباید تغییر کنند، به یاد

داشته باشید

می‌خواهید بر حرکت فرزند نوجوانتان در مسیری هوشمندانه تأثیرگذار باشید؟ سعی کنید خودتان را در همان سن و سال به یاد بیاورید. دوست داشتید با شما

چگونه رفتار شود؟ چه چیزی باعث می‌شود احساس کنید پیشرفت کرده‌اید و به اهدافتان رسیده‌اید؟

در زیر راه‌هایی ساده برای کمک به فرزندان در جهت زندگی و کار هوشمندانه‌تر آمده است:

✓ **به عقاید و انتخاب‌های او احترام بگذارید.** لازم نیست همیشه با فرزند نوجوانتان موافق باشید و ممکن است اغلب اوقات فکر کنید که «این دیگر چه جانوری است!» اما گفتن «برای حرف تو احترام قایلم» می‌تواند قدم بزرگی در راه شکل‌گیری روابط میان نوجوانان و بزرگسالان باشد. وقتی بتوانید توجه فرزندان را جلب کنید، می‌توانید او را ترغیب به تلاش بیشتر و دستیابی به اهدافش نیز بکنید.

✓ **زمانی که با او مخالفید، دلایلتان را شرح دهید.** شما سال‌های تاریک «همین که من می‌گویم» را پشت سر گذاشته‌اید و نمی‌خواهید کورکورانه از دستورهای شما تبعیت شود. نوجوان‌های امروزی زبل، زباندار و بی‌باکند. اگر می‌خواهید او به شما احترام بگذارد، باید کمی هم برای عقل و شعور او احترام قایل شوید. اگر لازم است برای سلامتی و امنیت فرزندان قانونی وضع کنید، درباره‌ی دلیل منطقی بودن آن توضیح دهید. این حق فرزندان است.

✓ **به حرف‌های فرزند نوجوانتان گوش بدهید.** چند بار تابه‌حال این جملات را شنیده‌اید: «به حرفم گوش نمی‌کنی!» یا «واقعاً نمی‌فهمی چی می‌گم!» فرزندان می‌خواهد به حرفش گوش بدهید، به او اعتنا کنید و او را درک کنید. به رؤیاهای او، هرچقدر هم غیرواقع‌گرایانه است، گوش دهید. شما هم زمانی رؤیاهایی داشته‌اید!

کاری که باید انجام دهید واقعاً ساده است. اول، خودتان را در دسترس فرزندان قرار دهید. بعد به آنچه برای او مهم است، گوش دهید. گوش دادن، بازگو کردن آنچه قبلاً شنیده‌اید و نشان دادن عکس‌العمل بی‌طرفانه نسبت به موضوعات تازه، باعث می‌شود فرزندان به شما اعتماد کند و به این ترتیب می‌توانید در دوره‌ی جوانی او نیز تأثیرگذار باشید. (برای اطلاعات بیشتر در مورد گوش دادن فعال به بخش ۷ مراجعه کنید) در مقابل او هم به حرف شما گوش می‌کند و متمرکز می‌شود.

✓ **به فرزند نوجوانتان اطمینان کنید.** اعتماد، دستیابی به اهداف را تضمین می‌کند. اگر ایمان داشته باشید که فرزندان قابل اعتماد است، او هم، اغلب اوقات، به انتظارات و توقعات شما و خودش پایبند خواهد ماند.



اگر فرزندان در مورد موضوعی که اعتماد متقابل بین شما و او را به خطر می‌اندازد، توضیحی عجیب و غریب ارائه داد، شما حق دارید و موظفید بیشتر تحقیق کنید. اما اگر یافته‌هایتان نشان داد که او راست گفته است، آماده‌ی معذرت‌خواهی هم باشید.

✓ **نظر فرزند نوجوانتان را بپرسید.** فرزندان ادعا می‌کند که می‌خواهد نقش بیشتری در امور مربوط به خانه داشته باشد اما رفتارش دقیقاً برعکس این موضوع را نشان می‌دهد. به رفتارهای منفی، پاسخ‌های قاطعانه و در بسته‌ی اتاق او توجه نکنید و از او بخواهید نظرات، افکار و انتخاب‌هایش را بیان کند تا نشان دهید برای نظر و فعالیت‌های او ارزش قایلید. هرچه احساس تعلق فرزندان نسبت به شما، خانواده‌تان و آنچه در منزلتان می‌گذرد، بیشتر باشد، احتمال کمتری دارد که تحت تأثیر وسوسه‌های خطرناک دوستانش قرار بگیرد.



چنانچه ملاقات‌های منظم خانوادگی را که در فصل ۲ به آن‌ها اشاره شد، برای مدتی کنار گذاشته‌اید، دوباره آن‌ها را از سر بگیرید. در تصمیم‌گیری‌ها و وضع قوانین به فرزند نوجوانتان قدرت مداخله بدهید، اگر او قوانین را خودش وضع کند، تمایل بیشتری به تبعیت از آن‌ها نیز خواهد داشت. اگر فرزند شما تمایلی به شرکت در جلسات ندارد، به او بگویید که باید به قوانینی که بدون حضور او تصویب می‌شوند، عمل کند و به این ترتیب او را ترغیب به مشارکت کنید. به او بفهمانید برای نظرش ارزش قایلید و ایمان دارید باهوش است.

✓ **مطلب فصل ۲ را درباره‌ی شیوه‌های متفاوت بیان جمله‌های مثبت و «دوستت دارم»‌های مکرر بخوانید.** همه نیاز دارند تا جایی که ممکن است پیام‌های مثبت دریافت کنند و فرزند نوجوان شما نیز از این قاعده مستثنا نیست. منظورم این نیست که جلوی دوستان و آشنایان مرتب او را ببوسید. اما فرزندان باید بدانند که هرچند در حال طی مرحله‌ی گذار است و گه‌گاهی کارهای احمقانه‌ای هم انجام می‌دهد، اما شما به اندازه‌ی گذشته به او اهمیت می‌دهید و ایمان دارید.

✓ **رفتار مناسب داشته باشید.** نوجوانان به حرف‌هایی مثل «اون جوری که من می‌گم رفتار کن، نه اون جوری که من خودم رفتار می‌کنم» اعتنا نمی‌کنند. اگر نمی‌خواهید فرزند نوجوانتان در حال مستی رانندگی کند، فحش و ناسزا بدهد، یا روی بدنش را خالکوبی کند، خودتان هم این کارها را انجام ندهید. اگر نوجوانی کتابخوان، سختکوش و مسئول می‌خواهید، باید به او این کارها را یاد بدهید.



✓ **منصفانه رفتار کنید.** از فرزندتان انتظار نداشته باشید درحالی که مقدار زیادی تکلیف دارد و باید درس بخواند، تمام کارهای خانه را هم انجام بدهد. شب امتحان او را با خواهر یا برادر کوچک‌ترش تنها نگذارید تا به مهمانی بروید. حتی اگر فکر می‌کنید نوجوانتان رفتار منصفانه‌ای با شما ندارد، با او با انصاف رفتار کنید.

تنبیه باید با خطای انجام‌شده تناسب داشته باشد. حبس کردن فرزندتان در خانه برای هر خطای کوچک، فقط او را عصبانی‌تر می‌کند. اگر خطایی در ارتباط با اتومبیل انجام داده است، تنبیهی در ارتباط با اتومبیل لازم است. اگر تکالیف ریاضی‌اش را انجام نمی‌دهد، به جای قطع پول توجیبی برایش معلم ریاضی بگیرید. بچه‌های باهوش برای ماندن در مسیر مناسب به والدین باهوش نیاز دارند.

✓ **نبردتان را انتخاب کنید.** بسیاری از رفتارهای نوجوانان می‌توانند ناخوشایند باشند. اما آیا همه‌ی رفتارهای ناخوشایند فرزندتان ارزش دعوا و خراب کردن رابطه‌ای را دارد که با زحمت فراوان ساخته‌اید؟ تا زمانی که فرزندتان به طریقه‌ای امن و سالم رفتار می‌کند و خوب درس می‌خواند، انعطاف‌پذیر باشید و درک کنید که نوجوانان دوست دارند حرف خودشان را بزنند. به تصمیمات هوشمندانه‌ای که اتخاذ می‌کند، کمک کنید و به یاد داشته باشید که:

- فرزند نوجوانتان در پس آرایش موی عجیب و غریب، بدوبیراه‌ها و لباس وحشتناکش، افکار فوق‌العاده‌ای در سر دارد. آرایش موی عجیب و غریب به حالت اول برمی‌گردد و لباس پوشیدن با تغییر فصل و سلايق گروه دوستان، تغییر می‌کند. در مورد ناسزاگویی، این استعداد فوق‌العاده! هر زمان که شما دیگر نسبت به آن عکس‌العملی نشان ندهید، قدرت خود را از دست می‌دهد و به تدریج هم محو می‌شود.

- گوشواره‌های عجیب و غریب را می‌توان به کشوی میز برگرداند. در مورد خالکوبی‌ها، به فرزندتان یادآوری کنید که ۸۰ سال باقی می‌ماند و پاک کردنشان بسیار دردناک است و ببینید که آیا این حرف‌ها بر تصمیم او تأثیر می‌گذارند یا خیر.

- اتاق‌های آشفته به کسی آسیب نمی‌رسانند.

- ظرف‌های شسته‌نشده و کارهای فراموش‌شده، نشانگر اوج توانایی فرزند شما نیستند!

✓ **ارتباطتان را با او حفظ کنید و حامی او باقی بمانید.** بگذارید فرزندتان بداند که برای زندگی‌اش ارزش قایلید. از او در مورد حال و اوضاع زندگی‌اش سؤال کنید. در فعالیت‌های داخل و خارج از مدرسه‌ی او شرکت کنید. واقعاً به کارهایش علاقه نشان دهید و تظاهر نکنید.

قانون نانوشته‌ای می‌گوید که فعالیت‌های فرزندتان با برف و باران و موقعیت‌های شغلی شما تداخل خواهد داشت. اما کاری نکنید که حداقل یک نفر از خانواده در چنین فعالیت‌هایی حضور بیابد. حضور در یک بازی بارانی می‌تواند تبدیل به خاطره‌ی خانوادگی شما شود. مهم‌تر از آن فرزندتان همیشه به خاطر خواهد داشت که برای تشویق او چه سختی‌ای را تحمل کرده‌اید.

✓ **تأکید کنید که مدرسه در اولویت قرار دارد.** طوری رفتار کنید که فرزند نوجوانتان بداند که فعالیت‌های فوق برنامه محشرند و دوستان زندگی آدم را شیرین می‌کنند، اما مدرسه در جایگاه اول قرار دارد. تأکید کنید که نمرات دوره‌ی دبیرستان بر برنامه‌های او برای آینده، هر چه باشد، تأثیر خواهد داشت.

✓ **سخنرانی نکنید.** اغلب اوقات تنها نتیجه‌ی بحث‌های طولانی، دعوا یا خستگی فرزندتان است. سخنرانی‌ها تنها زمانی به نتیجه می‌رسند که شنونده بخواهد به آنچه گفته می‌شود، گوش بدهد. برای اجتناب از دعوا، هر زمان می‌خواهید او را راهنمایی کنید، از خودش اجازه بگیرید. بعد هم به اصل موضوع بپردازید و کوتاه صحبت کنید. نوجوانان برای مدت طولانی به چیزی توجه نمی‌کنند.

اگر فرزندتان درخواست شما را برای ارائه‌ی راهنمایی رد کرد، عقب‌نشینی کنید. فرزندتان به اندازه‌ی تمام عمرش برای یادگیری فرصت دارد. و این لحظه‌ی خاص، تنها فرصت شما نیست. از نحوه‌ی برخورد فرزندتان «فکر می‌کند عقل کل است!» نرنجید. این رفتاری عادی در بین نوجوانان است.

✓ **فرزند نوجوانتان را با محبت بی‌قید و شرط سیراب کنید.** امکان دارد هر چه فرزندتان بزرگ‌تر می‌شود، خصوصیات کمتری در وجود او مورد تأیید شما باشد. به همین ترتیب، او هم دسترس‌ناپذیرتر و سخت‌تر می‌شود. با این وجود، به شیوه‌ای واضح و روشن به او بفهمانید که مهم نیست چه کار می‌کند، با کی بیرون می‌رود، یا توی چه دردسرهایی می‌افتد، او همیشه فرزند شما خواهد بود، عاشق او هستید و هر سختی را با هم از سر خواهید گذراند.





بچه‌هایی که احساس امنیت می‌کنند، عزت نفس بیشتری دارند. و عزت نفس بیشتر به این معناست که فرزندان در مدرسه و در برابر وسوسه‌های دوستانش، تصمیمات بهتری خواهد گرفت.

تطبیق با دبیرستان

- | | |
|--|--|
| <p>می‌کنند و انتظار دارند دانش آموزان آمادگی داشته باشند.</p> <p>✓ از ابتدا حداقل در یک فعالیت مورد علاقه‌اش شرکت کند. انجام فعالیت مورد علاقه، فرزندان را به شیوه‌ای مثبت به مدرسه پیوند می‌دهد و موضوعات و علایق مشترک میان او و تعدادی دیگر از بچه‌ها به وجود می‌آورد. او می‌تواند با تغییر علایقش، فعالیت‌هایی را کنار بگذارد یا به فعالیت‌هایی دیگر بپیوندد.</p> <p>✓ عضو یک تیم ورزشی شود. ورزش می‌تواند مهارت‌های فراوانی را آموزش دهد. اما کنار گذاشته شدن از یک تیم ورزشی هم سخت است، به خصوص اگر تازه وارد باشید. به عنوان جایگزین فرزندان را تشویق کنید به تیم‌های غیر رقابتی و تفریحی بپیوندند.</p> <p>✓ لبخند بزند و علاقه‌مند به آشنایی با دیگران باشد. اگر فرزندان با سر پایین، شانه‌های افتاده و صورتی بدخلق راه بروند، هیچ کس به او نزدیک نخواهد شد. شاید بهتر باشد آشنایی با دیگران را در قالب نمایشنامه‌های کوچک با هم تمرین کنید.</p> <p>✓ به یاد داشته باشد که دیگران هم تازه واردند و احتمالاً مشکلاتی مشابه او دارند. مرتب این موضوع را به بگویند. توجواتان همیشه احساس تنهایی می‌کنند.</p> | <p>رفتن به دبیرستان می‌تواند دست‌بندی‌های قدیمی را به هم بزند و فضای مستعدی برای دوستان و فعالیت‌های جدید به وجود بیاورد. از طرفی دیگر، ساختمان بزرگ‌تر، با دانش آموزان و کلاس‌های بیشتر، کار نظارت را مشکل‌تر می‌کند. توصیه می‌کنم فرزندان برای آسان‌تر شدن دوران دبیرستان، کارهای زیر را انجام دهند:</p> <p>✓ قبل از آغاز کلاس‌ها، از مدرسه‌ی جدید دیدن کند. توصیه کنید کلاس‌ها و مکان‌های کلیدی دیگر را شناسایی کند تا در راهروها گم نشود.</p> <p>✓ در مورد نحوه‌ی رفت‌وآمد تصمیم بگیرد. پیش از اولین روز مدرسه، برنامه‌ی زمانبندی و مسیرهای مربوط به اتوبوس، اتومبیل یا پیاده‌روی را مورد بررسی قرار دهد. چنانچه لازم است، یک‌بار مسیر را همراه هم طی کنید.</p> <p>✓ شب قبل از اولین روز، در مورد لباسی که می‌خواهد بپوشد، تصمیم بگیرد. شما که نمی‌خواهید او برای انتخاب لباس، سرویسش را از دست بدهد، هر چند ممکن است خیلی احمقانه به نظر برسد اما این موضوع تأثیر مثبتی بر میزان اعتماد به نفس فرزندان خواهد داشت.</p> <p>✓ آماده باشد. اطمینان حاصل کنید که برنامه‌ی کلاسی و نوشت افزارش را جا نگذارد. دبیرستان، مدرسه‌ی راهنمایی نیست و بسیاری از معلم‌ان از روز اول درس دادن را شروع</p> |
|--|--|

✓ نشان دهید که حامی او هستید. زمانی که اشتباهی می‌کند، و اشتباهات در زندگی اجتناب‌ناپذیرند، از گفتن «بهت گفته بودم این جور می‌شه» و جملات منفی اجتناب کنید. چنین حرف‌هایی نه کمکی به او می‌کنند و نه ضرورتی دارند. فرزندتان به اندازه‌ی کافی از عواقب اشتباهش رنج می‌برد. اگر با او طوری رفتار کنید که انگار کاری احمقانه یا وحشتناک انجام داده است، آن وقت او دنبال راه‌های نادرست می‌رود و کاری می‌کند که واقعاً تفاسیر شما درست از آب دربیاید! (به فصل ۱۸ نگاه کنید)

سری به وبسایت www.parentingteens.com بزنید.

توصیه



فصل ۱۸

جلوگیری از هدر رفتن هوش

در این فصل می خوانیم:

- ▶ چگونگی برخورد با مشکلات مدرسه
- ▶ رفع مشکل در زمانی که فرزندان کارهای غیرهوشمندانه انجام می دهد
- ▶ درک نگرانی های نوجوانان
- ▶ کمک به فرزند نوجوانتان برای خودشناسی

رسانه ها سعی می کنند شما را با ارائه ی تصویرهایی از نوجوانان یاغی و شهوتران بترسانند. اما اغلب بچه های باهوش به ندرت ایجاد مشکل می کنند. تحقیقی در دانشگاه ییل نشان می دهد کودکان باهوشی که دوستان باهوش هم دارند، کمتر درگیر رفتارهای پرخطر مانند کشیدن سیگار، مصرف مواد مخدر و الکل و روابط جنسی نامطمئن می شوند.

با این وجود، گذراندن دوران بلوغ برای هیچ کس آسان نیست، حتی برای شما و فرزندان. برای موضوعات روزمره، مانند مرتب کردن اتاق یا کمک کردن در کارهای خانه، فصل های ۲ و ۳ را ببینید. اما موضوعات پیچیده تر، نیاز به برنامه ریزی عمیق تر دارند. این فصل پیشنهادهایی در زمینه ی برخورد با رفتارهای ناخوشایند یا خطرناک نوجوانان به شما ارائه می دهد.

جلوگیری از فرار از مدرسه

ممکن است فرزندان دلایل متفاوتی برای غیبت از کلاس داشته باشد. برای بعضی از این دلایل، هر قدر هم که عجیب و غریب به نظر بیایند، باید شکرگذار باشید و ایمان داشته باشید که فرزندان قصد آسیب طولانی مدت را نداشته است. نارضایتی تان را به او نشان دهید، اما در کل به او فرصت بدهید و موضوع را فراموش کنید.

در موارد دیگر، متوجه می‌شوید که با مشکلی جدی‌تر مواجهید. زمانی که از مدرسه با شما تماس می‌گیرند و می‌گویند فرزندان غایب است:

✓ **آرام بمانید.** اگر عصبی‌تر از آنید که بتوانید با فرزندان رفتاری منطقی داشته باشید، چند نفس عمیق بکشید یا چند لحظه صبر کنید.

✓ **با فرزندان صحبت کنید.** می‌خواهید بفهمید چرا او از مدرسه فرار کرده. آیا برای فرار از کلاسی خاص یا جلوگیری از برخورد با فردی خاص این کار را کرده؟ برای سرگرمی و خوشگذرانی این کار را انجام داده؟ یا پای مواد مخدر و الکل در میان بوده است؟

هیچ‌وقت در مقابل دوستان فرزندان با او صحبت نکنید. مکان خلوتی را انتخاب کنید تا بتوانید بدون از دست دادن کنترل‌تان با یکدیگر صحبت کنید. اگر از اینکه شما موضوع را فهمیده‌اید، عصبانی است، صحبت را به زمانی که آرام شود، موکول کنید.

✓ **زمانی که با فرزندان صحبت می‌کند، بگویید که می‌دانید از مدرسه فرار کرده است.** به او فرصت دهید توضیحی ارائه دهد. اگر توضیح نداد، بگویید که بالاخره موضوع را خواهید فهمید، بنابراین بهتر است خودش به شما بگوید چرا از مدرسه فرار کرده و چه کار کرده است.

✓ **با توجه به گفته‌های فرزندان، یکی از گزینه‌های زیر را در نظر داشته باشید:**

- اگر فرزندان در مدرسه با مشکلی مواجه است، پیشنهاد کنید ملاقاتی با معلم مربوطه، مشاور یا مدیر ترتیب دهد. اگر تکالیف برای او سخت هستند، پیشنهاد کنید از یک معلم خصوصی استفاده کند. برای خواندن پیشنهادهایی در زمینه‌ی نظارت بر تکالیف و پیدا کردن معلم خصوصی، به فصول ۱۳ و ۱۴ مراجعه کنید.

- اگر فرزندان مشکلی احساسی دارد که با صحبت با شما برطرف نمی‌شود، به او پیشنهاد کنید با مشاور مدرسه یا یک متخصص در خارج از مدرسه صحبت کند.

حتماً فرزندان را فوراً به مدرسه برگردانید. برگشت به مدرسه برای بچه‌هایی که با اجازه‌ی پدر و مادر و برای آرامش بیشتر مدتی را در خانه می‌گذرانند، بسیار سخت است.

توصیه



- اگر فرزندان فقط قصد تفریح داشته، روایت او را از ماجرا با روایت بچه‌های فراری دیگر، کسانی که او را در خارج از مدرسه دیده‌اند و خود مدرسه، تطبیق دهید. برای یک‌بار ماجراجویی، محروم کردن او از برخی از امتیازات، مانند استفاده از اتومبیل، کافی است.
- اگر فرزندان برای اولین بار مواد مخدر یا الکل را امتحان کرده است، نارضایتی خودتان را برای او شرح دهید، رفت‌وآمد او را با دیگر دوستان فراری‌اش محدود کنید و تنبیهی معقول برایش در نظر بگیرید، مثلاً منع از رفتن به جایی غیر از مدرسه برای چند هفته. اگر فکر می‌کنید مشکل عمیق‌تر است، پیش از آنکه جدی‌تر شود با یک متخصص مشاوره صحبت کنید.

معکوس کردن روند نمره‌های در حال افول

به فرزند نوجوانتان فرصت بدهید. لازم نیست او در هر امتحان یا مقاله یا ترمی، شاگرد اول باشد. اما اگر متوجه افول زیاد و پایدار نمرات او شدید، حتماً تحقیق کنید.

✓ **حامی نوجوانتان باشید.** اغراق نکنید. در واقع، به‌هیچ‌وجه اغراق نکنید. اگر فرزندان نمره‌ی بدی گرفته، به احتمال زیاد خودش به اندازه‌ی کافی احساس ناراحتی می‌کند.

به جای آن، با او درباره‌ی اوضاع درسی‌اش صحبت کنید. از او بپرسید آیا دلیلی وجود دارد که به اندازه‌ی کافی به تکالیفش نمی‌رسد. آیا کارهای زیادی در خانه بر دوش اوست، فعالیت‌های فوق برنامه‌ی زیادی انجام می‌دهد یا درگیر مسئله‌ای احساسی است؟ از او بپرسید چه کمکی برای بهبود شرایط از دست‌تان برمی‌آید. به حرف او گوش دهید و برنامه‌ای برای نظارت بر پیشرفت او تهیه کنید.

✓ **درباره‌ی توانایی‌های فرزندان واقع‌بین باشید.** می‌خواهید استانداردهای بالایی برایش وضع کنید، اما شاید او در جبر استعداد چندانی نداشته باشد. قبول کنید که ممکن است نمرات این درس در این ترم پایین باشند. از تلاش و کار سخت او در کلاسی که برایش مشکل‌ساز است، قدردانی کنید.

هیچ‌کس در همه‌چیز خوب نیست. اما همه می‌توانند خوب تلاش کنند.



✓ بدانید که فقط تا جایی کاری از دست شما برمی آید. زمانی می رسد که دیگر می خواهید خودتان را کنار بکشید. اگر فرزندان مدرسه را از سر و امی کند اما توانایی گرفتن نمرات خوب را دارد، به او بگویید که روابطتان برای شما مهم تر از نمرات اوست. توضیح دهید که می خواهید نمرات بهتری بگیرد یا حداقل در همه ی دروس نمره ی قبولی بیاورد، چون می دانید استعدادش را دارد. برایش روشن کنید که می دانید بعد از اینکه در مورد آینده اش، اینکه می خواهد تحصیل کند یا کار، تصمیم بگیرد، بهتر می تواند از پس خودش بر بیاید. بعد عقب نشینی کنید، در مورد مدرسه اصلاً صحبت نکنید و برنامه تان را ادامه دهید.

ممکن است مدت کمی بعد از اینکه غر زدن یا تحت فشار گذاشتن فرزندان را متوقف می کنید، او نظرش را تغییر دهد و درس بخواند. یا ممکن است تا زمان ظهور نتایج ضعیف، حتی به این موضوع فکر هم نکند، بنابراین نمرات پایین همچنان ادامه داشته باشند. فرزندان هر تصمیمی که بگیرد، این انتخاب اوست.

عدم دخالت بیش از حد در امور مدرسه به فرزندان نشان می دهد که او را به خاطر چیزی بیشتر از نمرات خوبش دوست دارید.



پایان دادن به مصرف مواد مضر

نمی خواهم شما را با آمارهای مربوط به شیوع مصرف مواد در میان نوجوانان بترسانم. به جای آن پیشنهادهایی در زمینه ی پیشگیری از مصرف مواد یا برخورد با آن در صورت بروز، ارائه می دهم. بچه هایی با پدر و مادرهای مقید، در برابر فشار پیوستن به افراد یا اعمال خطرناک، مقاومت می کنند.

پیشگیری از مصرف مواد مضر

تحقیقات نشان داده اند که بهترین راه برای پیشگیری از مصرف مواد، زیر نظر داشتن رفتار فرزندان است.

مهم نیست فرزندان چه می گوید، این حق شماست که بدانید با چه کسی و کجا بوده است. تعدیل رسانه های نامناسب و وظیفه ی شماست. برای متعادل کردن نیازتان به کنترل رفتارهای فرزندان و نیاز او به داشتن استقلال و هویت شخصی، گزینه های زیر را مد نظر داشته باشید:



✓ قوانینی در مورد رسانه‌هایی که در آن‌ها مصرف مواد نشان داده می‌شوند، وضع کنید. (پیشنهادهای فصل ۱۲ را بخوانید) توجه کنید که وقتی فرزندان به منابع زیادی دسترسی دارد، باید متوجه نقش شما در چیزی که تماشا می‌کند، باشد.

✓ به زبان ساده، احساسات نسبت به مواد مخدر را برای او شرح دهید. بدون عذاب او، برایش شرح دهید که مصرف مواد توسط او، شما را تا چه اندازه ناراحت و نگران خواهد کرد. سیگار و مواد را در خانه ممنوع اعلام کنید و به او بگویید که می‌تواند همه‌ی دوستانش را به خانه بیاورد اما بدون مواد، الکل یا سیگار.

سخنرانی نکنید. در مورد مواد مخدر و تأثیرات آن‌ها بر مغز، داده‌های واقعی ارائه کنید. از پزشک‌انی نقل قول کنید که می‌گویند مغز نوجوانان نسبت به مواد حساس‌تر است و برای آسیب‌دایمی مستعدتر. می‌توانید اطلاعات بیشتر در این زمینه را از وب سایت www.nida.nih.gov کسب کنید.

ترساندن فرزندان از اتفاقات آینده، تأثیر بسیار کمی بر رفتار او خواهد داشت. اما بسیاری از نوجوانان نسبت به صحبت راجع به اینکه سیگار کشیدن بدبو و غیرجذاب است یا اینکه الکل و مواد مخدر باعث تنفس بد، دندان‌های زرد، چروک‌های زودرس و وضعیت بدنی و روانی نامناسب می‌شوند، واکنش نشان می‌دهند.

اگر نمی‌توانید با حرف فرزندان را قانع کنید، نوشته‌های علمی در این مورد بیابید و از زیر در توی اتاق او بیندازید تا زمان خواب بخواند. اطمینان حاصل کنید نوشته‌ها حاوی اطلاعاتی در زمینه‌ی الکل، تنباکو، تریاک، حشیش، ماریجوانا، کوکائین، کراک در اشکال مختلف آن و استنشامی‌ها مانند گازولین، چسب، رقیق‌کننده‌های رنگ و دیگر مواد از این دست باشند.

چیزهایی که فرزندان چیزی در موردشان نمی‌دانند می‌توانند برای او خطرناک باشند.

✓ سیاستی در مورد تماس تلفنی اتخاذ کنید، تا همیشه بدانید فرزندان کجاست. بچه‌های کمی از هر جایی که می‌روند به خانه‌شان تلفن می‌زنند، به‌خصوص اینکه نوجوانان معمولاً قبل از رسیدن به مقصد نهایی، راه پرپیچ‌وخمی را طی می‌کنند. اما به فرزندان بگویید در ساعت معینی با خانه تماس بگیرد و بدون کلک، مکان تقریبی‌اش را به شما بگوید. بعضی از والدین یک ساعت حکومت نظامی تعیین می‌کنند و از فرزندان‌شان انتظار



دارند قبل از آن ساعت در خانه باشند یا اگر می‌خواهند دیرتر به خانه بیایند، تلفن بزنند.

✓ **با والدین دوستی که قرار است فرزندان شب در خانه‌اش بخوابد یا به مهمانی برود، تماس بگیرد.** به عبارتی دیگر، مرتب با والدین دیگر در تماس باشید تا مطمئن شوید حرف‌هایی مثل «همه می‌آیند» یا «پدر و مادر جرمی بهش اجازه دادن» راست است.

✓ **نسبت به نشانه‌های مصرف دارو یا مواد مخدر هوشیار باشید.** بعضی از نشانه‌ها از این قرارند: چشم‌های قرمز، سرفه‌های مزمن، تغییر در عادات غذایی، افزایش یا کاهش وزن، خستگی بیش از حد، کاهش نمرات، تغییر رفتارها در جهتی منفی، انتخاب دوستی خطرناک و رفتار بی‌تفاوت. این‌ها می‌توانند نشانه‌ی این باشند که فرزندان قدم در راه خطرناکی گذاشته است. حداقل کاری که می‌کنید، مراجعه به یک دکتر برای معاینه‌ی فرزندان در مورد افسردگی، نگرانی یا مونونوکلئوز عفونی (در اثر کم‌خوابی) باشد.

✓ **به طور مرتب با فرزند نوجوانتان صحبت کنید و نه فقط صحبت‌های منطقی.** در مورد احساسات، علایق و اوضاع و احوال زندگی صحبت کنید. در حین خوردن غذا گپ بزنید. در حین دیدارهای خانوادگی. یا یادآوری تصمیمات خوبی که فرزندان پیش‌تر گرفته، او را از تصمیمات بد دور نگه دارید. کودکان با عزت نفس به خودشان اهمیت می‌دهند و انتخاب‌های هوشمندانه می‌کنند.

کودکان به دلایل مختلفی مواد مخدر را تجربه می‌کنند: کنجکاوی، سرکشی، تظاهر، الگوها و فشار از جانب دوستان. اطمینان حاصل کنید که رفتار، نظارت و عشق شما بر همه‌ی این موارد برتری یابند.



به عقب راندن هیولای اعتیاد

اگر متوجه شدید که فرزندان الکل خورده یا مواد مصرف کرده است، قضیه را جدی بگیرید.

✓ **زمان گفتگوی صمیمانه‌ی دیگری است.** این دفعه به بستگان معتادان اشاره کنید و در مورد این حقیقت صحبت کنید که اعتیاد در خانواده‌ها مسری است. به او بگویید که با وجود اختلاف عقیده در مورد مواد مخدر، او را دوست دارید و دوست خواهید داشت. بدون محکوم کردن، برچسب‌زنی یا عصبانیت،

به او بگویید که نگران‌شید. به او بگویید اگر تصمیم به ترک داشته باشد، هر کاری از دست‌تان بریاید، انجام می‌دهید و او را تنها نمی‌گذارید.

✓ **قانون ممنوعیت مواد و الکل در خانه را به او یادآوری کنید.** اطمینان حاصل کنید که خودتان هم با اولین ناراحتی، چند قرص بالا نیندازید یا چند لیوان آبجو ننوشید.

✓ **اگر فرزندان نمی‌تواند مواد را ترک کند، از بیرون از خانواده کمک بگیرید.** فرزندان را تشویق کنید به گروه‌های حمایتی مانند معاندان گمنام بپیوندند یا در یک برنامه‌ی درمانی انفرادی یا گروهی شرکت کند.

بهترین برنامه‌ها، آن‌هایی هستند که خاص جوانانند. در چنین برنامه‌هایی والدین نیز مشارکت داده می‌شوند و نوجوانان می‌توانند به تحصیل در دبیرستان نیز ادامه دهند. اگر شما جزئی از برنامه‌ی ترک نیستید، خودتان به یک گروه بپیوندید. مواد مخدر بر کل خانواده تأثیر می‌گذارد.

مادری بعد از بستری شدن فرزندش به علت مسمومیت الکلی در بیمارستان، متوجه جدی بودن اعتیاد او شد. او نگران سلامت پسرش و اطرافیان او بود. اما پسرش حاضر به درمان نبود. مادر شجاعت به خرج داد و موضوع را با مقامات قضایی در میان گذاشت. از قاضی خواست پسرش را مجبور به دادن آزمایش عدم اعتیاد کند. قاضی با او موافق بود. در عرض چند ساعت، پلیس پسر را از مدرسه بیرون کشید و به یک بیمارستان محلی انتقال داد. در آنجا، او وارد یک مرکز ترک شد.

✓ **منکر اعتیاد نشوید، مشکل را کم‌اهمیت ندانید،** برای اعمال فرزندان بهانه جور نکنید. بدترین کاری که می‌توانید بکنید «نجات دادن» فرزندان با چشم‌پوشی از مشکل است. اعتیاد می‌تواند قدرتمند باشد. خانواده‌ی شما به کمک نیاز دارد. زندگی فرزند شما به ترک اعتیاد بستگی دارد.



۴م کردن «دیو نوجوان»

درست است که نوجوانان پیچیده و دارای عواطف شدیدند اما می‌توانند نفرت‌انگیز هم باشند. رفتارهای خشمگین دایمی یا استفاده از نیروی بدنی، نیازمند مداخله‌ی سریع و شدید شماست. می‌توانید با انجام کارهای زیر رفتارهای نامناسب فرزندان را کنترل کنید:

✓ قوانینی در مورد رفتارهای پذیرفته شده و رفتارهایی که عواقبی را به دنبال خواهند داشت، وضع کنید. در فصل ۳ پیشنهادهایی در زمینه‌ی ایجاد یک برنامه‌ی تربیتی ساختاریافته که بی‌نظمی‌ها، عوامل تقویت‌کننده‌ی آن‌ها و نحوه‌ی برخورد شما با آن‌ها را پوشش دهد، ارائه شده است.

✓ وقتی فرزندان غیرقابل کنترل است، این موضوع را خیلی آرام به او بگویید. سعی نکنید برایش دلیل بیاورید. به او بگویید بعد از اینکه آرام شد، با هم صحبت خواهید کرد. وقتی با او صحبت می‌کنید، سعی کنید دلیل عصبانیت یا خرابکاری‌اش را بفهمید: مشکل با دوستان، مواد، خواب ناکافی یا فشار درسی. با او در مورد جایگزین‌های عصبانیت صحبت کنید مانند نوشتن در یک نشریه، نقاشی، دویدن یا فعالیت‌های جسمی دیگر یا صحبت با یک نفر.

✓ خرابی را تشخیص دهید. از فرزندان بپرسید چه اتفاقی افتاده است و چه کاری از دست شما برمی‌آید. مطمئن شوید که فرزندان مسئولیت مرتب کردن، درست کردن و پرداخت جریمه برای تخریب را در صورت لزوم بر عهده بگیرد.

✓ تجزیه و تحلیل کنید که آیا از خرابکاری فرزندان ترسیده‌اید یا خجالت کشیده‌اید یا خیر. ممکن است برای اجتناب از مواجهه با فرزندان، تسلیم او شوید. بدون بی‌احترامی یا مخرب بودن، هم در مورد احساسات فرزندان کنجکاوی کنید و هم به او یاد بدهید که چطور با آن‌ها کنار بیاید. اگر این کار را نکنید در هر دو جهت تأثیری منفی بر جای گذاشته‌اید: با قبول رفتار نادرست او برای خودتان احترام کمتری قابل شده‌اید و فرزندان هم یاد نمی‌گیرند که عصبانیت می‌تواند نتایجی به دنبال داشته باشد. این شماست که حد و حدود را برای فرزندان وضع می‌کنید.

گفتن «نه» به فرزند نوجوانتان هیچ اشکالی ندارد. فرزندان به‌زودی آن را از یاد خواهد برد، حتی اگر شما آن را هرگز از یاد نبرید.

✓ وقتی فرزندان کسی را در خانواده می‌ترساند یا اذیت می‌کند، از بیرون از خانواده کمک بخواهید. بعضی از گزینه‌ها به قرار زیرند:

- فرزندان را به یک کلاس حل اختلاف بفرستید. مدارس، سازمان‌های اجتماعی و بهداشتی و دانشگاه‌ها چنین کلاس‌هایی را برگزار می‌کنند. نظر روانشناس مدرسه، مشاور یا مددکار اجتماعی را بپرسید.



- اگر خودتان نمی‌توانید با او صحبت کنید، او را به بزرگسال قابل اعتماد دیگری بسپارید. نیاز به فردی دارید که هردوتان به او اعتماد داشته باشید و بی‌طرفانه به صحبت‌های فرزندتان گوش دهد.
- دنبال مشاوران متخصصی بگردید که دلیل رفتارهای فرزندتان را بفهمند و بگویند چطور شما و فرزندتان می‌توانید بهتر با هم کنار بیایید. درمان ممکن است شامل جلسات مشاوره‌ی گروهی یا فردی یا درمان خانوادگی باشد. در مورد رفتارهای آزاردهنده یا آزاررساننده به خود ممکن است نیاز به بستری شدن در یک مرکز روانی باشد.

خودتان هم با یک نفر صحبت کنید. اعتماد به یک دوست، خانواده یا مشاور و گفتگو با او می‌تواند احساس گناه شما را در مورد شرایط فرزندتان کاهش دهد.



جد کردن نوجوان از گروه‌های ضدآموزش

به‌خوبی اهمیت دستیابی به اهداف بزرگ و داشتن رفتار مناسب را برای فرزندتان جا انداخته‌اید. اما مطمئن نیستید که بتواند در برابر وسوسه‌های زیاد همسالانش مقاومت کند، مثل:

- ✓ دوستان قدیمی که در دبیرستان مشکل‌ساز شده‌اند.
- ✓ مهمانی‌هایی الکلی و مخدری
- ✓ خواهر و برادرهای بزرگ‌تری که برای کوچک‌ترها الکل، سیگار و مواد مخدر می‌خرند.
- ✓ افرادی با هویت نامعلوم در محیط اینترنت
- ✓ والدینی که برای فرزندانشان و دوستان آن‌ها مواد روان‌گردان می‌خرند و می‌گویند «ترجیح می‌دهم در داخل خانه الکل بخورد یا سیگار بکشد تا بیرون خانه.»

دبیرستان میدان امتحان نوجوانان و محل اضطراب والدین است. در آنجا نوجوانان با مواد مخدر و چگونگی تهیه‌ی آن آشنا می‌شوند. قدر مقاومت او را در برابر همسالان در اکثر موارد بدانید.



اگر در سنین پایین تر با فرزندتان به خوبی کار کرده‌اید، مطمئن باشید که او از ارزش‌هایی که به او آموخته‌اید، استفاده می‌کند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که رابطه‌ی فرزند نوجوانتان با شما یا هر بزرگسال دیگر، تأثیر بیشتری بر زندگی او می‌گذارد تا روابط او با همسالانش. نهایتاً، او از موقعیت‌ها و همسالان بالقوه خطرناکش دور می‌شود.

البته صحبت از این تغییرات اساسی آسان تر از انجامش است. در طول این مدت:

✓ **قبل از اینکه بترسید، درباره‌ی اینکه آیا واقعاً دوستان فرزندتان برای او دردسرساز هستند یا خیر، تحقیق کنید:** هر بچه‌ای با سوراخ‌های متعدد در بدن یا لباس‌های تنگ و کوتاه، معتاد نیست؛ از پرسنل مدرسه بخواهید به شما بگویند که آیا دلیلی برای نگرانی وجود دارد یا خیر: آن‌ها نمی‌توانند اطلاعات مربوط به جلسات مشاوره یا پرونده‌های دانش‌آموزان را در اختیار شما بگذارند، اما می‌توانند بگویند که به نظرشان کدام گروه از بچه‌ها، دارودسته‌ای ناسالم تشکیل داده‌اند. آن‌ها هر روز تعداد زیادی نوجوان می‌بینند و ممکن است بتوانند بهتر از شما، فرزندتان، دوستان او و مشکلات رفتاری او را مورد ارزیابی قرار دهند.

✓ **راه‌های ارتباطی را باز نگه دارید.** سعی کنید بفهمید چه چیزی باعث می‌شود چنین بچه‌هایی جذاب به نظر برسند. شاید فرزندتان به دنبال چیزی است که در خانه کمبود آن را حس می‌کند.

درباره‌ی نگرانی‌هایتان در مورد تأثیر بد برخی از دوستانش، صادقانه با او صحبت کنید. پیش از آنکه اتفاقی روی دهد، با استفاده از نمایش، جلسات خانوادگی و بحث‌های دوستانه او را برای مواجهه با موقعیت‌های دشوار آماده کنید. اطمینان حاصل کنید که او متوجه واکنش‌های دیگران می‌شود و می‌داند چه زمانی خطر در کمین است. به او اطمینان بدهید که همیشه و در هر موقعیتی حامی او خواهید بود.

به فرزندتان بگویید که هر وقت دوستان دردسرسازش جواب منفی او را نپذیرفتند یا توی رودرپایستی قرار گرفت، می‌تواند از شما به عنوان مانع یاد کند، مانند «مادرم گفته عصر با او به خرید بروم»، «به پدرم قول داده‌ام امروز عصر...» یا «پدرمو مادرم گفته‌اند باید در خانه بمانم و درس بخوانم.»

✓ **دشمن را بشناسید.** از همه‌ی دوستان فرزندتان، چه آن‌هایی که مورد تأیید شما هستند و چه آن‌هایی که نیستند، در خانه با آغوش باز استقبال کنید. بگذارید فرزندتان بفهمد که شما می‌خواهید او و دوستانش در خانه احساس

توصیه



راحتی کنند. زمانی که فرزند نوجوانتان دوستانش را به خانه می‌آورد، شما و او به تدریج آن‌ها را بهتر خواهید شناخت. همچنین می‌توانید با حفظ فاصله فعالیت‌های آنان را زیر نظر داشته باشید و چنانچه موقعیت دشواری پیش آید، از فرزندتان حمایت کنید. با گذر زمان و عدم وجود تنش، فرزندتان احتمالاً خودش از روابط مشکل‌ساز خسته خواهد شد.

✓ **بر قوانین همیشگی تأکید کنید و توضیح دهید اگر شکسته شوند چه اتفاقی می‌افتد، به خصوص با دوستان مشکل‌دار.** ممکن است تلاش کنید او را در خانه حبس یا تماس‌های تلفنی یا اینترنتی‌اش را محدود کنید. به خصوص حرف زدن با دوست مشکل‌ساز را در زمان حبس ممنوع کنید. نوجوانان یاغی دوست ندارند با بچه‌های تحت مراقبت بگردند و ممکن است دوستی با فرزندتان را کنار بگذارند.

ممنوع کردن روابط هیچ‌وقت مشکل را حل نمی‌کند. اگر تماس بین او و دوستش را ممنوع اعلام کنید، ممکن است نتایج زیر را ببینید:

✓ **فرزند نوجوانتان از شما دوری می‌کند، احساس می‌کند شما از احساسات او و طرز فکر نوجوانان امروزی بیش از آنچه او فکر می‌کرده، بی‌اطلاعی دارید.**



بر فرورد با روابط شکسته فرود

هیچ‌کس جدایی را دوست ندارد. اما جدایی نوجوانان از دوستانشان می‌تواند فاجعه‌بار باشد و تأثیری منفی بر تکالیف مدرسه داشته باشد. ممکن است مجبور شوید ساعت‌ها، صبورانه به حرف‌های فرزندتان گوش بدهید تا متوجه شوید او خشمگین یا غمگین است، بعد از اینکه متوجه شدید، نگرانی خود را به شیوه‌های زیر نشان دهید:

✓ **درک جدایی:** کاری کنید فرزندتان احساساتش را با شما در میان بگذارد: از بدگویی و بی‌اهمیت جلوه دادن مسئله با گفتن «دوستان بهتری پیدا می‌کنی» اجتناب کنید. فرزندتان ناراحت است و دوست دارد او را درک کنید.

✓ **بدون قضاوت، ماجرا را گوش کنید:** از طرفداری از یکی از دو طرف خودداری کنید. این رابطه مربوط به فرزند شما بوده و او باید با عواقب مربوط به جدایی کنار بیاید. اما شما می‌توانید در بهبود اوضاع به او کمک کنید.

✓ **اگر فرزندتان برای حل مشکل با دوستش صحبت نکرده، او را تشویق به این کار کنید:** به او بگویید که دوستان اغلب با هم اختلاف نظر دارند. اما

دوستان واقعی درباره‌ی اختلافاتشان صحبت می‌کنند و به توافق می‌رسند. هر نتیجه‌ای که حاصل شد، از شجاعت او برای بهبود رابطه تقدیر کنید.

✓ **از او بپرسید با جدایی‌های قبلی چطور کنار آمده است:** برای آسان‌تر شدن جدایی‌های قبلی چه کار کرده است: موسیقی، ورزش، تماس با دوستان دیگر؟ به او یادآوری کنید که می‌تواند از شبکه‌ی دوستان کمک بگیرد.

به او یادآوری کنید که هیچ‌وقت نباید برای یک رابطه‌ی عاشقانه، با دوستانش قطع رابطه کند یا فعالیت‌هایش را کنار بگذارد. جدایی‌های عاشقانه برای نوجوانانی که دوستان زیادی دارند یا درگیر فعالیت‌های متنوعی هستند، آسان‌تر است.

✓ **درباره‌ی شکست‌های خودتان با او صحبت کنید:** به او بگویید چگونه با جدایی‌ها کنار آمده‌اید. اما به مهارت‌های او در زمینه‌ی حل مشکلات هم اطمینان کنید.

✓ **درک کنید که غلبه بر ناراحتی جدایی، کمی زمان می‌برد:** برای مدتی به نوجوانتان سخت نگیرید.



مقابله با هورمون‌های قشنگین

بچه‌ی کوچولوی شما، با هورمون‌های قشنگین در حال رشد است. همچنین بدنش او را به سمت جنس مخالف می‌کشد. آیا این موضوع یک پدرومادر آگاه را نمی‌ترساند؟

بسیاری از نوجوانان در دوران دبیرستان از لحاظ جنسی، فعال به حساب می‌آیند. خبر خوب این است که اکثر نوجوانان اعتقاد دارند باید برای برقراری روابط جنسی تا زمان ازدواج صبر کرد. خبر بد: اغلب آن‌ها به اعتقاد خود پایبند نمی‌مانند.

آموزش

احتمالاً شما منتظر «فرصت مناسب» برای صحبت در مورد مسائل جنسی هستید، اما فرزند نوجوانتان فعالیت‌های جنسی‌اش را تا «فرصت مناسب» به تعویق نمی‌اندازد. با آماده نکردن او برای رویارویی با واقعیت، زندگی او را به خطر نیندازید. هر چند نوجوانان ذاتاً خود را دانای کل می‌دانند، اما همه‌ی آنان نیاز به دریافت اطلاعات در موارد زیر دارند:

✓ **بدن زنان و مردان چطور کار می‌کند:** تحقیقات نشان می‌دهند زمانی که نوجوانان درباره‌ی روابط جنسی آگاهی داشته باشند، میزان حاملگی در میان نوجوانان کاهش می‌یابد. مدارس رویه‌های مختلفی را در شرح آناتومی بدن و دستگاه تناسلی برای دانش‌آموزان دنبال می‌کنند، بنابراین این مسئولیت بر عهده‌ی شماست. اگر اصلاً نمی‌توانید درباره‌ی مسائل حساس در حوزه‌ی بدن صحبت کنید، کار را به پزشکی بسپارید که مورد اعتماد هر دو شماست. پزشکان دوست دارند نوجوانان درباره‌ی بدن و کارکرد آن که شامل رابطه‌ی جنسی و عواقب آن، مصرف دخانیات، تغذیه‌ی درست و سوراخ کردن بدن است، آگاهی کامل داشته باشند.

✓ **ایدز، چه بیماری‌ای است، چگونه منتقل می‌شود و چطور می‌توان از آن جلوگیری کرد:** البته ریاضت بهترین راه پیشگیری است ولی احتمالاً فرزند نوجوانتان در این مورد با شما موافق نیست. پس اطمینان حاصل کنید که می‌داند رابطه‌ی جنسی بدون کاندوم خطرناک است و کاندوم می‌تواند جان او را نجات دهد.

اگر فکر می‌کنید فرزند نوجوانتان رابطه‌ی جنسی دارد اما به شما نمی‌گوید، مقداری کاندوم در معرض دید یا در جایی که وسایل بهداشتی را نگه می‌دارید، قرار دهید. به این ترتیب امکان استفاده از کاندوم و داشتن رابطه‌ی جنسی امن را بالا می‌برید.

✓ **بیماری‌های مقاربتی، چه بیماری‌هایی هستند، چگونه منتقل می‌شوند:** مجدداً، وجود کاندوم در خانه، روابط جنسی ایمن را تسهیل می‌کند.



انتقال تجربه

کار سختی است، چون احتمالاً فرزند نوجوانتان نمی‌خواهد به حرف‌های شما گوش کند. اما اگر مختصر حرف بزنید، از سخنرانی اجتناب کنید و نظر او را هم جویا شوید، ممکن است بتوانید این کار را انجام دهید.

✓ **نظر خود را درباره‌ی روابط جنسی پیش از ازدواج، بیان کنید.** ممکن است در این زمینه با هم اختلاف نظر داشته باشید اما گوش کردن به حرف‌های او بدون قضاوت می‌تواند نقاط مشترک را به شما نشان دهد. بحث‌های آزادانه به فرزندتان اطمینان خاطر می‌دهد که در صورت بروز مشکلات، شما در کنار او خواهید بود. چه کسی می‌داند؟ شاید با گذشت

زمان و ادامه‌ی بحث‌ها، بتوانید او را در این زمینه با خود همفکر کنید. اما زیاد امیدوار نباشید.

✓ **درباره‌ی روابط صحبت کنید.** شما که همه‌چیز را آموزش می‌دهید. چرا درباره‌ی دوستی با جنس مخالف به او آموزش ندهید؟ درباره‌ی برخی از روابط خود و چگونگی برخورد با آن‌ها صحبت کنید. از او بپرسید چه خصوصیتی در یک دختر / پسر برای او مهم است. درباره‌ی مراقبت و مسئولیتی که در رابطه‌ی همراه با رابطه‌ی جنسی باید وجود داشته باشد، صحبت کنید. بگویید هر تصمیمی بگیرد، حامی او خواهید بود اما می‌خواهید او قبل از ورود به یک رابطه‌ی جنسی آمادگی داشته باشد.

✓ **درباره‌ی جایگزین‌های روابط جنسی برای او توضیح دهید.** اگر فایده نداشت، دوش آب سرد و افزودن نیترات پتاسیم به غذا را امتحان کنید. (در ارتش هم همین کار را انجام می‌دهند.)

فصل ۱۹

فکر کردن به بعد از دبیرستان

در این فصل می‌خوانیم:

- ◀ فعالیت‌هایی را کشف می‌کنید که به آینده کمک می‌کند
- ◀ گزینه‌های موجود بعد از دبیرستان را بررسی می‌کنید
- ◀ دادن تقاضا برای دانشگاه
- ◀ چه زمانی وقت رفتن اوست

فرزندتان بعد از اتمام دبیرستان کاری معنادار انجام خواهد داد. (این را شعار خودتان قرار دهید!) اما سؤال این است که چه کاری؟

در این فصل در مورد تلاش فرزند نوجوانتان برای اتخاذ تصمیمات هوشمندانه برای آینده که می‌تواند شامل کار یا رفتن به دانشگاه باشد، صحبت می‌کنیم.

تبدیل علایق به گزینه‌های شغلی

امروزه دانشگاه‌های رقابتی و کارفرمایان به دنبال چیزی بیش از نمرات بالا هستند. آن‌ها به دنبال افرادی همه‌جانبه‌نگرند که بتوانند خدمتی بیشتر از دریافت حقوق ماهانه به جامعه‌شان ارائه دهند و این یعنی به دنبال بچه‌هایی‌اند که فعالیت‌هایی در بیرون از مدرسه انجام می‌دهند.

فعالیت‌های فوق برنامه‌ی فرزندتان می‌تواند او را به یک دانشگاه عالی یا یک شغل خوب هدایت کند.



فرزند جوانتان چگونه موضوعات مختلف را تجربه کند؟ یک راه، شرکت در فوق برنامه‌های مدرسه است: گروه موسیقی، سرود، ورزش، تئاتر و از این قبیل. بعد از آن می‌توان از گزینه‌های مطرح‌شده در این بخش، کمک گرفت.

شرکت در کلاس‌های بیرون از مدرسه

اگر فرزندان آن‌قدر مشتاق به یادگیری باشد که بخواهد در کلاس‌های تابستانی یا کلاس‌های خارج از مدرسه شرکت کند، باید به شما تبریک گفت. دلایل متفاوتی برای شرکت در کلاس‌های بیرون از مدرسه وجود دارد. شاید مدرسه کلاس مورد علاقه‌ی او را ندارد مثل، آبرنگ، عکاسی یا آموزش‌های خاص ورزشی. یا اینکه کلاس‌های مدرسه را خفه‌کننده می‌داند، اما دوست دارد در محیطی آرامش‌بخش به یادگیری بپردازد.

فرزندان می‌توانند در مکان‌های زیر به دنبال کلاس بگردند:

- ✓ شورای محله، مراکز مذهبی
- ✓ دبیرستان‌ها
- ✓ موزه‌ها، باغ وحش‌ها، باغ‌های گیاهشناسی
- ✓ کتابخانه‌ها
- ✓ گروه‌های جوانان
- ✓ ورکشاپ‌های تئاتر
- ✓ مراکز ورزشی
- ✓ دسته‌های موسیقی، کر و رقص محلی
- ✓ دانشگاه‌ها
- ✓ به‌صورت آنلاین و روی اینترنت

بعضی از بچه‌ها آن‌قدر مشتاق یادگیری‌اند که در شرکت در کلاس‌های فوق برنامه افراط می‌کنند.



کار داوطلبانه همراه با تفریح و تجربه

به فرزند نوجوانتان پیشنهاد کنید در یک کار داوطلبانه شرکت کند. این بدین معناست که بدون دریافت پول، کاری را به‌طور منظم انجام دهد. از این طریق فرزندان متوجه می‌شود که رضایت شغلی چیزی بیشتر از داشتن درآمد بالاست.

ممکن است فکر کنید قانع کردن نوجوانان به انجام کارهای داوطلبانه بسیار سخت است. اما کار داوطلبانه یک اشتیاق همیشگی و مخفی موجود در نوجوانان را سیراب

پیشنهاداتی برای کار داوطلبانه

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ✓ کتاب راهنمای نوجوانان برای بیرون از مدرسه | ✓ بخش آبنیات در بیمارستان |
| ✓ پیشنهادات خوبی برای کار داوطلبانه ارائه داده است. تقریباً همه جا از کار مجانی استقبال می‌شود. | ✓ کار در مراکز بخش غذای خیریه |
| ✓ فرزندان می‌توانند با توجه به علائقش یکی از کارهای زیر را انتخاب کنند: | ✓ کار به عنوان محافظ محیط زیست |
| ✓ نگرهداری از نوزادان | ✓ خواندن برای نابینایان |
| ✓ اهدای خون | ✓ آموزش به بچه‌های کندتر یا کوچک‌تر |
| ✓ همکاری در سرای سالمندان | ✓ باغبانی |
| ✓ جمع کردن پول برای مؤسسات | ✓ همکاری با مؤسسات خیریه |
| | ✓ همکاری با پلیس |

می‌کند، اشتیاق به انجام کارهای خوب برای دیگران، یادگیری مهارت‌های جدید، آشنایی با افراد مختلف، ملاقات با بزرگسالانی که به شغل مورد علاقه‌ی او اشتغال دارند و گذران وقت به شیوه‌ای ارزشمند.

به فرزندان کمک کنید فعالیت‌های داوطلبانه‌ای را بیابید که:

- ✓ **آن قدر لذت بخش باشند که دوباره تکرار شوند.** فرزندان باید بدانند که همه‌ی کارها گاهی کسل‌کننده می‌شوند. اما برای شروع کاری را انتخاب کنید که برای مدتی طولانی برای او جذاب باشد، به خصوص که در مورد کار داوطلبانه، انگیزه‌های مالی نیز وجود ندارند.
- ✓ **تفاوتی در دنیا ایجاد کنند.** چون فرزندان برای این کار وقت می‌گذارد می‌خواهد بدانند که تجربه‌ی او باعث بهبود مکان یا زندگی فردی شده است.
- ✓ **با آموزش و حمایت همراه باشد.** نباید از فرزندان انتظار داشته باشید بدون راهنمایی وارد یک محیط کاری جدید شود.

فرزندان را تشویق کنید تجربیات کار داوطلبانه‌اش را به صورت یک گزارش یا در یک دفتر بنویسد. به این ترتیب می‌تواند بعدها خاطراتش را مرور کند و از اطلاعات آن برای تهیه‌ی سوابق کاری، شرکت در مصاحبه‌های شغلی و درخواست ورود به دانشگاه استفاده کند.



فکر کردن در مورد گرفتن یک مربی، کارآموزی یا شاگردی در یک پیشه

ممکن است رابطه‌ای مثبت با یک بزرگسال دلسوز، بهترین انگیزه برای فرزند شما در جهت تلاش برای یافتن مسیر زندگی‌اش باشد. چه کسی بهتر از کسی که شما به او اعتماد دارید و او نیز به شما اعتماد دارد می‌تواند به شما بگوید که چه کارهایی می‌توانید در این دنیا انجام دهید؟

گرفتن مربی یا مرشد

ممکن است فرزند شما از ارتباط با صاحب گوش شنوایی در بیرون از خانواده یا کسی که بتواند علایق او را به سمت فرصت‌های شغلی سوق دهد، سود ببرد. این فرد می‌تواند مرتباً با فرزندتان در ارتباط باشد، گاهی به او سرزند یا برحسب نیاز با او تماس بگیرد. فرزندتان می‌تواند از طریق مدرسه، ارتباطات خانوادگی یا مؤسسات، با بزرگسالانی که به چنین کاری علاقه دارند، آشنا شود.

کارآموزی

کارآموزی علایق فرزند نوجوان شما را با فرد شاغلی که موافقت می‌کند به او در حین کار آموزش دهد، مرتبط می‌کند. تعداد زیادی از سازمان‌ها و شرکت‌ها، برنامه‌های کارآموزی ارائه می‌دهند. بعضی از آن‌ها دستمزد پرداخت می‌کنند و بعضی نمی‌کنند. در هر صورت خود تجربه و ارتباطات ایجادشده از طریق آن ارزش بسیاری دارد، حتی اگر فرزندتان به این نتیجه برسد که این کار مناسب او نیست. او باید تجربه کند و کارآموزی به او فرصت اکتشاف در محیطی ایمن را می‌دهد. بعضی از مدارس دوره‌های کارآموزی را برای دانش‌آموزانشان هماهنگ می‌کنند یا اینکه فرزندتان باید خودش دنبال کارآموزی بگردد.

حرفه‌آموزی

در حرفه‌آموزی آموزشی جدی‌تر در یک رشته‌ی خاص مانند چاپ یا الکترونیک به نوجوانان داده می‌شود. در حقیقت حرفه‌آموزی فرصتی است برای اشتغال بچه‌هایی که به تحصیل ادامه نمی‌دهند. اما بچه‌های علاقه‌مند به ادامه‌ی تحصیل نیز از حرفه‌آموزی سود می‌برند.

اگر مدرسه‌ی فرزندتان برنامه‌ای برای سال آخری‌ها ندارد، از مسئولان بخواهید چنین برنامه‌ای را ترتیب بدهند. در این برنامه دانش‌آموزان سال آخر، در ترم آخر تحصیلشان به



جای شرکت در کلاس‌های عادی به کار در جامعه می‌پردازند. دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این برنامه به جای ولگردی، برنامه‌ی مورد علاقه‌شان را مشخص می‌کنند. آن‌ها می‌توانند در یک مدرسه، بیمارستان یا اداره کار کنند، یا یک فیلم یا مجسمه بسازند — هر کار مفیدی که به ذهنشان خطور کند. در نهایت می‌توان نمایشگاهی از کارهای آنان ترتیب داد. چه خروج مثبت و مفیدی از مدرسه!

کار در بیرون از مدرسه

کار کردن یا کار نکردن؟ این سؤال مهمی برای شما و فرزند نوجوانتان است. عوامل بسیاری در این موضوع دخیلند: نیاز مالی، تأثیر بر تکالیف مدرسه، و نوع کار و تعداد ساعات آن، اوضاع هر خانواده. مزایا و معایب اشتغال نوجوانان را می‌توانید در جدول ۱-۱۹ ببینید.

جدول ۱-۱۹	
مزایا و معایب اشتغال نوجوانان	
مزایا	معایب
از اینکه مجبور نیست برای گرفتن پول سراغ والدینش برود، احساس خوبی دارد	وقت کمتری برای درس خواندن دارد
مسئولیت‌پذیری را یاد می‌گیرد	کار جایگزین فعالیت‌های بعد از مدرسه می‌شود
پیروی از دستور را می‌آموزد	زمان سپری شده با خانواده کاهش می‌یابد
وقت‌های بیهوده/ تماشای تلویزیون را کاهش می‌دهد	زمان خواب و خوردن غذا را کاهش می‌دهد
مهارت‌های مدیریت زمان را می‌آموزد	زمان کمتری برای تفریح دارد
فرزند شما را از خانه به بیرون می‌کشد	کنترل شما بر پول فرزندان را کاهش می‌دهد

تصمیم‌گیری در مورد اشتغال فرزند نوجوانتان

اگر خانواده‌تان از گرسنگی نمی‌میرد، مهم‌ترین چیز در تصمیم در مورد اشتغال فرزندان، وضعیت تحصیلی اوست. اگر نمرات خوبی دارد احتمالاً چند ساعت کار



سفر کردن: تفریح و یادگیری در خارج از کشور

تجربه، بهترین آموزگار است. بنابراین اگر توانایی یا در غالب یک برنامه‌ی تبادل، مدتی با یک خانواده مالی دارید، فرزندتان را به بیرون از محل زندگی‌تان در کشوری دیگر زندگی کنید یا به گروهی مثل هل بدهید. اگر فرزندتان دوست ندارد با بقیه‌ی داوطلبان صلح ببینند که به مردم کشورهای کمتر خانواده به تعطیلات برود، او را به تنهایی به سفر، البته توسعه یافته کمک می‌کند. بعضی از دبیرستان‌ها، از نوع نظارت شده، بفرستید. نوجوانان می‌توانند در مراکز مذهبی و سازمان‌های غیرانتفاعی نیز چنین کلاس‌های آموزشی در خارج از کشور شرکت کنند. برنامه‌ها و سفرهایی را برگزار می‌کنند.

در هفته چیزی را تغییر نخواهد داد. اما اگر فرزندتان برای کسب نمرات خوب به ساعت‌ها مطالعه نیاز دارد، شاید احساس کنید بهتر است وقتش را تلف نکنند.

اگر فرزندتان وضع تحصیلی مناسبی ندارد، ببینید که می‌تواند هم کار کند و هم تکالیف مدرسه را به خوبی انجام دهد یا خیر. بعضی از بچه‌ها اگر فشار کاری بیشتری داشته باشند، زمانشان را مدیریت می‌کنند و نمراتشان بهتر می‌شود. همین‌طور فکر اینکه با کار می‌توانند درآمدی برای خودشان داشته باشند، باعث می‌شود نمرات بهتری کسب کنند. در مورد بقیه‌ی بچه‌ها، اشتغال باعث سقوط وضعیت تحصیلی آنان می‌شود.

می‌توانید با فرزندتان قرار بگذارید که مدت معینی پس از آغاز کار یا بعد از اعلام نمرات ترم، در مورد ادامه‌ی کار او تصمیم بگیرید. اگر نمرات او کاهش یافته بود، یک «نه» بزرگ بگویید.



یافتن کار مناسب

یافتن کار مناسب مستلزم برنامه‌ریزی و سماجت است. قبل از اینکه فرزند نوجوانتان جستجوی کار را آغاز کند، از او بپرسید آیا دوست دارد با هم همفکری کنید. انواع مختلف کار و مکان‌هایی را که ممکن است چنین کارهایی در آنجا یافت شوند مطرح کنید و در مورد افرادی که باید با آنها تماس بگیرد به او پیشنهادهایی ارائه بدهید.

بعد بگذارید به جستجو بپردازد. به او بگویید از همه راهنمایی بگیرد. اگر فرزندتان به شما اجازه می‌دهد، از طریق شبکه‌های ارتباطی خودتان برای او دنبال کار بگردید. در مورد فروشگاه‌ها، ادارات، گروه‌های عام‌المنفعه و مراکز اجتماعی نزدیک محل زندگی‌تان فکر کنید. یا ممکن است فرزندتان بخواهد تبلیغاتی در مورد نگهداری از کودکان، نگهداری از حیوانات، چمن‌زنی، یا کارهای کوچک برای همسایه‌ها توسط خودش در محله‌تان پخش کند.

انجام مصاحبه‌های وهشتاک

هیچ‌کس از سنجیده شدن لذت نمی‌برد. اما هدف از انجام مصاحبه‌ها، چه در مورد کالج و چه در مورد شغل، همین است. کسی به‌غیر از دوستان، اعضای خانواده و معلمانی می‌خواهد فرزند شما را بشناسد و ببیند شرایط او چقدر با شرایط دلخواهش تطابق دارد.

مصاحبه‌ها جزئی از زندگی و بزرگ شدن هستند و بچه‌های باهوش می‌دانند چطور از پس آن‌ها بربایند.



برای کم کردن اضطراب پیش از مصاحبه‌ها:

✓ **به فرزندان یادآوری کنید که سر موقع برای مصاحبه حاضر شود.**
 افرادی که دیر می‌کنند با ایجاد اضطراب بیشتر برای خودشان و به هم ریختن برنامه‌ی زمانی مصاحبه‌کننده، کارشان را با مشکل آغاز می‌کنند، که خود علامت مسئولیت‌نشناسی است.

✓ **شیوه‌ی ارتباط با بزرگسالان دیگر را به فرزندان بیاموزید.** اگر می‌خواهید فرزند نوجوانتان موفق باشد، که احتمالاً به همین دلیل این کتاب را می‌خوانید، به او بگویید که در هنگام صحبت با افراد بزرگسال از اصطلاحات مرسوم میان جوانان استفاده نکند. او باید بتواند بدون کج‌وکوله کردن دهانش، حرفش را بزند و نباید به خاطر اینکه دارد با فرد مهمی حرف می‌زند، شانه‌ها و سرش را پایین بیندازد. با هم نمایش بازی کنید و به او توصیه کنید که:

- به مصاحبه‌کننده با لحنی دوستانه سلام کند، ترجیحاً با فشردن دست او به گرمی.
- در مورد کار یا مدرسه شور و شوق نشان دهد، حتی اگر مطمئن نیست که آن را می‌خواهد.
- در هنگام حرف زدن به چشم‌های مصاحبه‌کننده نگاه کند. بخش‌های مربوط به مهارت‌های گوش کردن و برقراری ارتباط در فصل ۷ و ۸ را بخوانید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر و نشان دادن علاقه‌اش، سؤال بپرسد. به فرزند کم‌حرفتان بفهمانید که سؤالات نشانگر علاقه و هوش هستند و نه بالعکس.

• مصاحبه را با دانستن قدم بعدی جستجو و با گفتن «متشکرم» ترک کنید.

✓ **فرزندتان را به گونه‌ای آماده کنید که در هنگام مصاحبه سر و وضعی آراسته داشته باشد.** درست باشد یا نه، پنج دقیقه‌ی اول برخورد چهره‌به‌چهره، نظر مصاحبه‌کننده را در مورد مصاحبه‌شونده شکل می‌دهد. به فرزندتان بفهمانید که داشتن قیافه‌ی عجیب و غریب در دنیای کاری چندان جالب نیست. همین‌طور لازم نیست آخرین مد لباس را پوشیده باشد.

برای گذاشتن تأثیری خوب بر مصاحبه‌کننده، فرزندتان باید تمیز، مرتب، اصلاح‌کرده و خوشبو باشد، موهایش را شانه کرده باشد و لباس مناسبی پوشیده باشد. سوراخ کردن بدن و داشتن خالکوبی، این روزها معمولی‌تر شده است. ولی برای بعضی از شغل‌ها مانند فروشنده‌گی در یک فروشگاه سطح بالا یا دستیاری در یک دفتر حقوقی، افرادی با ظاهر ساده برنده‌اند.



تصمیم‌گیری در مورد رفتن یا نرفتن به دانشگاه

می‌دانم که از خواندن عنوان این بخش تعجب می‌کنید. بالاخره شما این کتاب را برای بزرگ کردن یک بچه‌ی باهوش خریده‌اید. و مگر منظور از بچه‌ی باهوش کسی که به دانشگاه می‌رود نیست؟ جواب این سؤال معمولاً مثبت است ولی نه همیشه.

بعضی اوقات هوشمندانه‌ترین کار این است که:

✓ **رفتن به دانشگاه را تا زمانی که فرزندتان آمادگی روحی و روانی لازم را کسب کند، به تعویق بیندازید.** اگر فرزندتان علاقه‌ای به درس و مدرسه ندارد چرا پول و وقت او و خودتان را تلف کنید؟

اگر فرزندتان به دانشگاه نمی‌رود، او را مجبور کنید کار کند و مبلغی برای غذا و اتاقش بپردازد. نرفتن به دانشگاه به معنای بازی کردن نیست. کار باعث می‌شود فرزندتان دید، مسئولیت و اطلاعاتی راجع به دنیای واقعی به دست آورد و بفهمد که داشتن مدرک چقدر بر موفقیت تأثیر می‌گذارد.



تصمیم به بی‌تصمیمی گرفتن

ممکن است شما فرزند نوجوانی داشته باشید که از بدو تولد دوست داشته است پزشک یا پیانیست یا غواص شود. اما اکثر بچه‌ها این‌طور نیستند. اشکالی ندارد.

زمان گشودن افق‌ها و جستجوی گزینه‌های تازه است. اما بی‌تصمیمی فرزندان می‌تواند برای دیگران آزاردهنده باشد، حتی سگتان هم می‌پرسد «می‌خواهی در دانشگاه چه بخوانی؟»

با تشویق فرزندان به شناخت خودش، به او در یافتن مسیر کمک کنید. او را تشویق کنید صادقانه علایق و توانایی‌هایش را مورد ارزیابی قرار دهد. به او کمک کنید کلاس‌ها و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش را بشناسد. چرا آن‌ها را دوست دارد؟ آیا در این زمینه‌ها از دوران ابتدایی قوی بوده است؟ برای موفقیت در فعالیت‌های مورد علاقه‌اش از چه مهارت‌هایی استفاده می‌کند؟

بچه‌ها اغلب در مورد کارهایی که انجام می‌دهند، با دقت فکر نمی‌کنند. فقط آن کار را انجام می‌دهند. اما مبصر کلاس یا طبل‌نواز گروه موسیقی بودن، نیازمند توانایی‌های خاصی است. به او توصیه کنید فهرستی از توانایی‌هایش بنویسد. این فهرست باعث خودآگاهی و اعتمادبه‌نفس می‌شود.

اگر به نتیجه‌ای نرسیدید، او را راهی یک دوره‌ی مقدماتی عمومی کنید. اگر باز هم نتوانست تصمیمی بگیرد، به او توصیه کنید با مشاور شغلی صحبت کند و دنبال شغل مناسب شرایط خودش بگردد.

کمک به فرزندان برای آرام‌ماندن در مواقع سفت

هر چه زمان اعلام نتایج پذیرش دانشگاه نزدیک‌تر می‌شود، با فرزندان بهتر رفتار کنید. حتی اگر فرزندان ناراحت نیست، درک کنید که او شاهد نگرانی دیگران در هنگام خوردن ناهار، بعد از مدرسه و در تعطیلات آخر هفته است. از زمانی که او تقاضایش را ارسال می‌کند تا زمانی که جواب قبول یا رد دریافت می‌کند، همه‌ی دوستان و اقوام به او می‌گویند «هنوز نتیجه‌ات نیامده؟» یا «مسال می‌ری دانشگاه؟» حتی خونسردترین نوجوانان هم حساسیت موضوع را احساس می‌کنند.

هیچ‌وقت دزدکی به نامه‌های مربوط به نتایج فرزندان نگاه نکنید. چنین نامه‌هایی خصوصی‌اند. هر قبولی را جشن بگیرید. اما اگر رد شده بود، جار و جنجال راه نیندازید. بدانید که فرزندان از رد شدن احساس ناراحتی می‌کند. هیچ‌کس دوست ندارد رد شود، حتی اگر دانشگاهی که او را رد کرده است انتخاب سوم یا چهارم او بوده است. و هیچ‌کس دوست ندارد شکستش را به او یادآوری کنید.

مرتباً به فرزندان یادآوری کنید که برای هر کس دانشگاهی وجود دارد.

توصیه



بمبیا



حفظ کنید



جمع کردن اثاثیه و کمک به فرزندتان برای آمادگی برای دانشگاه

قبول کنید که شرایط دانشگاه‌ها با زمانی که شما درس می‌خوانده‌اید، فرق کرده است. بچه‌ها میکروفر، کامپیوتر، یخچال فریزر، تلویزیون و دیگر وسایل خانه را با خود به کالج می‌برند. تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه کار کنید. بعضی از دانشگاه‌ها این وسایل را اجاره می‌دهند یا چنین وسایلی در اتاق‌های خوابگاه‌هایشان وجود دارد. چنین انتخاب‌هایی بهتر از بردن یخچال فریزر به طبقه‌ی چهارم در روز اسباب‌کشی هستند. حتی اگر ساختمان آسانسور دارد، روی آن حساب نکنید چون اغلب در روزهای اسباب‌کشی کار نمی‌کند.

می‌توانید از فروشگاه لوازم خانگی محلی نیز لیستی تهیه کنید. این فروشگاه‌ها به دانشجویان سال اولی به شکل منبع پول نگاه می‌کنند. بعضی از دانشگاه‌ها نیز لیستی را در اختیار دانشجویان می‌گذارند.



ترک فانه: سفت‌ترین قسمت پرومادر، باهوش بودن

والدین باهوش می‌دانند که چه زمانی قسمت اعظم کارشان به پایان رسیده است. اما دیدن اینکه بچه‌تان خانه را بدون شما ترک می‌کند، هیچ‌وقت آسان نیست. شما وقت و تلاش زیادی را صرف ساختن سلول‌های ذهن او و پرورش فردی دلسوز و مهربان کرده‌اید. استقلال نیز جزئی از همین برنامه است.

خوشبختانه خود فرزندتان نیز به فرایند جدایی کمک می‌کند. بعد از اتمام سال آخر دبیرستان:

- ✓ او به‌ندرت در خانه حضور دارد که می‌تواند تصویری از زندگی بدون او به شما بدهد.
- ✓ احتمالاً بد اخلاق شده است. این نشانه‌ای از اضطراب او برای ترک خانه و دوستانش است. رفتار او با شما فرایند جدایی را تسهیل می‌کند، چون خود شما از رفتن او استقبال خواهید کرد. در مورد این احساسات، احساس گناه نکنید!

رفتن فرزندتان به دانشگاه یا سر کار، این حقیقت را که او بچه‌ی شماست، تغییر نمی‌دهد. اما قبول جدایی از او به این معناست که شما قبول کرده‌اید از این به بعد





نکات کمکی برای دانشگاه

- ✓ فرزندان را با این توصیه‌های هوشمندانه که نتیجه‌ی تجربیات دیگران است، راهی دانشگاه کنید:
- ✓ اگر ناظهر می‌خوابی، در کلاس‌های صبح زود ثبت‌نام نکن. در تمام طول کلاس خواب هستی.
- ✓ همه شرایطی مشابه هم دارند. بچه‌های هم خوابگاهی‌ات، بچه‌های هم کلاسی: همه تازه‌وارد هستند.
- ✓ با ذهن باز پذیرای افراد جدید باش. اگر از منطقه‌ای هستی که همه‌ی آدم‌هایش از یک طبقه یا گروه خاص هستند ممکن است پیش‌فرض‌هایی رایج به گروه‌های قومی دیگر داشته باشی. دانشگاه مکان مناسبی برای خداحافظی با کلیشه‌های ذهنی و آشنایی با دیگران است.
- ✓ در طول اولین هفته‌ی اقامت در خوابگاه، در اتاق را باز بگذار. به این ترتیب بقیه متوجه می‌شوند که از ملاقات با دیگران استقبال می‌کنی.
- ✓ هر روز برنامه‌ی کارت را سازماندهی کن. تصمیم بگیر که باید کدام تکالیف را انجام بدهی. حالا دیگر باید خودت از پس همه‌چیز بریایی.
- ✓ چیزهای جدید را امتحان کن: ورزش، مطالعه، تفریح یا کار به دلیل خاصی. حالا باید خودت سمت وسویت را تعیین کن.
- ✓ اولویت‌هایت را مشخص کن. می‌خواهی تا ساعت ۴ صبح برای امتحان درس بخوانی یا در مهمانی شرکت کنی. مسئولیت‌پذیر باش.
- ✓ بیشتر از نیاز خودت شیرینی بخر. آن‌ها را به هم خوابگاهی‌هایت تعارف کن. چه راه بهتری از این برای گفتن «سلام، اسم شما چیست؟» وجود دارد.
- ✓ هر از چندگاهی با والدینت تماس بگیر. آن‌ها به تو افتخار می‌کنند و دوست دارند و می‌خواهند از حالت خیر داشته باشند.

روابط متفاوتی با او خواهید داشت. وجود فاصله‌ی فیزیکی میان شما باعث می‌شود که به‌عنوان دو بزرگسال به آزادی و تصمیمات یکدیگر احترام بگذارید. جدول ۳-۱۹ را ببینید. شما با اینکه جدا از هم زندگی می‌کنید، اما متعلق به یک خانواده‌اید. از رابطه با فرزند جوان و بالغتان لذت ببرید. کار شما هنوز تمام نشده است. فرزند شما در تعطیلات و تابستان‌ها به خانه برمی‌گردد و ممکن است بعد از اتمام دانشگاه هم پیش شما برگردد، اما این‌ها موضوع کتاب دیگری هستند.

جدول ۳-۱۹ آنچه اجازه دارید انجام دهید و آنچه اجازه ندارید انجام دهید

آنچه اجازه دارید انجام دهید	آنچه اجازه ندارید انجام دهید
نوشتن نامه و ایمیل	داشتن توقع اینکه به نامه‌تان جواب داده شود.
فرستادن غذا	غر زدن در مورد خوردن غذاهای سالم
دیدار و ملاقات	سر زدن بی‌خبر و بدون اطلاع قبلی
فرستادن پول، طبق قرار قبلی	فرستادن پول بیش از حد
شنونده‌ی خوبی بودن	مقایسه‌ی تجربیات خودتان با تجربیات فرزندان
گفتن اینکه دوستش دارید و می‌دانید که دارد حداکثر تلاشش را می‌کند.	دچار کردن او به احساس عذاب وجدان به خاطر ترک خانه با گفتن اینکه چقدر دلتان برایش تنگ شده است و به او نیاز دارید.
اعتماد به فرزند نوجوانتان: شما کارتان را درست انجام داده‌اید.	به فرزندان بگویید چطور زندگی‌اش را پیش ببرد.

بخش ۵

دهتایی‌ها

اثر ریک تینت

موج پنجم



در این بخش...

وقت آن است که بعضی از کمبودها را برطرف کنیم و اطلاعات تکمیلی بسیار مفرد و آسان برای خواندن ارائه کنیم.

در این بخش اطلاعاتی وسوسه برانگیز دریافت می کنید، مثل ده خصوصیتی که باعث پرورش بچه های باهوش می شوند، ده کتاب خواندنی برای بچه ها و ده منبع برای راهنمایی شما در زمینه ی تربیت کودکان.

همه ی اطلاعات این بخش با شوخی، آرزوهای خوب و مهم تر از همه احترام برای کار فوق العاده ی شما به عنوان پدر یا مادر ارائه شده اند. بنابراین آن ها را بخوانید. بعضی از آن ها را به ذهن بسپارید. اما مهم تر از همه از تربیت فرزندتان لذت ببرید.

فصل ۲۰

ده خصوصیت خانوادگی که باعث پرورش بچه‌های باهوش می‌شوند

در این فصل می‌خوانیم:

▲ ساختن واحد خانواده به‌عنوان بنیادی برای تربیت کودکان باهوش

▲ تشویق به استقلال که باعث موفقیت می‌شود

چطور خانواده‌ای باهوش می‌شوید؟ شیوه‌ی من در برابر تو را کنار بگذارید. به این ترتیب قدم در راه تربیت فرزندان باهوش گذاشته‌اید که دیگران دوست دارند با آن‌ها کار و بازی کنند. در چنین خانواده‌ای آدم بی‌عیب و نقص وجود ندارد. در هیچ خانواده‌ای چنین فردی وجود ندارد. حتی بهترین‌ها هم گاهی با افول مواجه می‌شوند که کاملاً طبیعی است. تنها دستیابی به این ده خصوصیت خانواده‌های باهوش را هدف قرار دهید.

اشتیاق به فداکاری برای یکدیگر

شعار خانواده‌تان را «خانواده در جایگاه اول» قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که همه نقش‌شان را در خانواده بدانند و بفهمند گاهی لازمی ایفای این نقش حمایت و فداکاری برای تقویت زندگی خانوادگی است. کاری کنید که همکاری، دلسوزی و مهربانی کلمات رمز شما باشند. اعضای خانواده‌های سالم زمان، انرژی و چیزهای با ارزش دیگر برای یکدیگر صرف می‌کنند، حتی با غرر.

بچه‌های باهوش باید اطمینان داشته باشند که اعضای خانواده‌شان در وقت نیاز از یکدیگر پشتیبانی و حمایت می‌کنند.



احترام به یکدیگر

وجود صمیمیت در خانواده، نفی کننده‌ی اهمیت احترام به یکدیگر نیست. هر بچه‌ای می‌تواند باهوش باشد. با احترام به عقاید و نظرات فرزندان، اجازه می‌دهید توانایی‌های طبیعی او شکوفا شود.

احترام یکی از رفتارهایی است که بچه‌ها بیشتر از راه مشاهده آن را یاد می‌گیرند. اگر منصفانه گوش کنید و رفتاری فروتنانه و مؤدبانه با همه‌ی افراد، در هر موقعیتی و هر سنی، داشته باشید، می‌توانید امیدوار باشید که فرزندان پیام شما را دریافت کنند و بفهمند که باید به همه احترام بگذارد. این پیام ممکن است فوراً توسط او دریافت نشود، اما به تدریج رفتاری مؤدبانه و با ملاحظه از خود نشان خواهد داد.

لذت بردن از بودن با یکدیگر

خانواده‌های باهوش، مانند خانواده‌ی شما، از بودن با یکدیگر لذت می‌برند. شما از تجربه‌ی ماجراهای پرهیجان با یکدیگر لذت می‌برید. شما برنامه‌ی آموزشی در خانه دارید که هم مفرح است و هم آموزنده و به این ترتیب فرزندی باهوش خواهید داشت. کتاب می‌خوانید، به موسیقی گوش می‌دهید و داخل و بیرون از خانه با هم بازی می‌کنید تا از راه فعالیت‌های روزمره‌ی خانوادگی میراث فکری خوبی برای فرزندان به جای بگذارید. یا زمان‌های بی‌حوصلگی‌تان را بدون انجام هیچ کار خاصی با هم سپری می‌کنید. همچنین به هر کسی اجازه می‌دهید علایق و فعالیت‌های خودش را دنبال کند و از شنیدن تجربه‌های آنان در زمانی که از شما جدا بوده‌اند، لذت می‌برید.

قدر زمانی را که با خانواده می‌گذرانید و ارتباطی را که از این طریق به وجود می‌آید، بدانید.



ارتباط با یکدیگر

لازمه‌ی ساختن یک خانواده‌ی باهوش، درک احساسات یکدیگر است و این کار آسانی نیست. تا جایی که ممکن است، به هر کدام از اعضای خانواده‌تان بفهمانید که او را می‌فهمید و احساسات و افکار او برایتان اهمیت دارد.

✓ در هنگام صرف غذا در مورد باورهای خانوادگی صحبت کنید.

- ✓ در طول دیدارهای خانوادگی در مورد مشکلات و ناراحتی‌ها بحث کنید.
- ✓ با حوصله گوش کنید و چیزی را که برای شما تعریف کرده‌اند، باز تعریف کنید تا فرد مطمئن شود حرفش را فهمیده‌اید!
- ✓ بدانید که هیچ‌وقت برای باز کردن درهای گفتگو دیر نیست.

هر روز، به هر عضو خانواده چیزی بگویید، برایشان چیزی بنویسید یا کاری مثبت انجام دهید. حرف‌های دلگرم‌کننده شما را در راه کسب هوش پیش می‌برند.



آموختن از یکدیگر و از اشتباهات

آموختن از یکدیگر جریانی دوطرفه است: مشاور فرزندان‌تان باشید و از آن‌ها بیاموزید!

آموختن به فرزندان‌تان

بعضی اوقات بهترین کاری که می‌شود انجام داد این است که بگذارید اتفاقی روی دهد! سعی کنید رویه‌تان این باشد که مهم نیست نتیجه چقدر دردآور است، اتفاقی که افتاده یک تجربه‌ی آموزنده است، مکانی برای شروع مجدد.

وقتی موقعیتی گریه‌دار یا ترسناک پیش می‌آید (و چینی موقعیت‌هایی کم هم نیستند!)، سعی می‌کنم بپرسم «چه اتفاقی بدتر از این می‌توانست بیفتد؟» اگر شما و فرزندان‌تان بتوانید به این سؤال جواب بدهید، می‌توانید برای همه‌ی پرسش‌ها جوابی بیابید.



آموختن از فرزندان

هیچ‌وقت آن قدر مغرور و در موضع «چون من پدر یا مادرم همه‌چیز را می‌دانم» نباشید که نتوانید از فرزندان‌تان چیزی یاد بگیرید. کل فرایند تربیت کودکان دوطرفه است. اگر متوجه نباشید که می‌توانید از فرزندان‌تان چقدر یاد بگیرید، فرصت بزرگی را از دست داده‌اید.

بگذارید فرزندان‌تان ببینند شما هم اشتباه می‌کنید. اشتباهات باعث زمینی‌تر شدن شما در چشم فرزندان‌تان می‌شوند و نه تحقیر شدن شما. و به فرزندان‌تان نشان دهید که چطور مسئولیت اشتباهات‌تان را بر عهده می‌گیرید و آن را تصحیح می‌کنید.



قایل شدن ارزش برای تلاش و نه نتیجه

معیارهای خانوادگی را دست بالا تعیین کنید. اما ارزش فرزندان را با توقعات واقعی و غیرواقعی نسنجید. کودکان خود را به وسیلهی قضاوت‌های دیگران مورد سنجش قرار می‌دهند. بنابراین با حرف‌ها و اعمالتان به فرزندان نشان دهید که چه چیزی واقعاً اهمیت دارد:

- ✓ از هر موفقیتی تجلیل کنید، حتی اگر بسیار کوچک باشد.
- ✓ کوشش‌ها را مورد تمجید قرار دهید و نه نتایج نهایی را.
- ✓ شخصیت، خوبی و تلاش فرزندان را مورد تأکید قرار دهید.

به این ترتیب فرزندان نیروی درونی لازم را برای انجام تجربیات تازه به دست می‌آورد. همین‌طور می‌فهمد که معنای هوش چیزی بیشتر از نمرات خوب و پیروزی در مسابقات و بازی‌هاست.

باهوش بودن یعنی اینکه احساس خوبی راجع به خودت داشته باشی و فکر کنی می‌توانی هر کاری را به بهترین نحو انجام دهی.



حل کردن مشکلات با یکدیگر.

خانواده‌های باهوش همه را در تصمیم‌گیری راجع به امور روزانه و انتخاب‌های مهم، شرکت می‌دهند. به عنوان والدین شما به بحث‌های خانوادگی شکل می‌دهید اما مستبد نیستید. بگذارید همه حرف بزنند، حتی کوچک‌ترها.

به تدریج که فرزندان بزرگ‌تر می‌شود، مسئولیت و استقلال بیشتری به او اعطا کنید. اما بر فعالیت‌های او در خانه و مدرسه نظارت کامل داشته باشید. خانواده‌های باهوش قبل از آنکه مشکلی در درس‌ساز شود، متوجه آن می‌شوند.

در نهایت، این شما هستید که پدر یا مادرید. به همین خاطر، تصمیمات نهایی را شما می‌گیرید. اما با بیان دلایل منطقی، به فرزندان نشان دهید که به نظر او اهمیت می‌دهید.



ایبار میطی که برای یادگیری ارزش قایل است

خانواده‌های باهوش به یادگیری با هم ادامه می‌دهند. همه در فرایند یادگیری کودک مشارکت می‌کنند و به این ترتیب او بیشتر تشویق می‌شود. در چارچوبی

با ویژگی‌های زیر، آزادی عمل لازم برای انجام فعالیت‌ها و رسیدن به اهداف وجود دارد:

- ✓ محدودیت رسانه‌ها
- ✓ تشویق به خواندن
- ✓ اجازه‌ی بازی تنها پس از انجام تکالیف مدرسه

داشتن عکس‌العمل فوب در برابر شکست‌ها و موفقیت‌ها

خانواده‌های باهوش می‌پذیرند که انسانند. ممکن است بهترین بودن هدف شما باشد، اما همه می‌دانند که هیچ‌کس بی‌عیب نیست، شما هم همین‌طور.

افراد خانواده را تشویق کنید که موفقیت را فروتنانه بپذیرند و شکست را با ظرفیت. عادت به عذرخواهی را در خانواده‌تان تقویت کنید. ترویج کنید که همه، از جمله خودتان، مرتب جملاتی مانند «متأسفم»، «می‌خواهی بغلت کنم» یا «بیا بغلم کن» را بر زبان بیاورند.

در مشکلات هیچ‌چیز به اندازه‌ی داشتن حس شوخ‌طبعی به شما کمک نمی‌کند.



نشان دادن و گفتن «دوستت دارم»

یک وجه مشترک خانواده‌هایی که فرزندان باهوش دارند، دوست داشتن بی‌قیدوشرط یکدیگر است. هر خانواده‌ای، با هر پیشینه‌ای می‌تواند فرزندان باهوش تربیت کند، به شرط آنکه قلبش راهنمایی‌اش کند.

شما می‌توانید کتاب بخوانید، با متخصصان صحبت کنید و حرف‌های مفیدشان را به ذهن بسپارید. اما اگر قلبتان راه متفاوتی را به شما نشان داد، آن راه را دنبال کنید.

تربیت یک بچه‌ی باهوش، هیچ تفاوتی با تربیت بچه‌های دیگر ندارد. اول و از همه مهم‌تر، نیازمند خانواده‌ای بامحبت است که از طریق حرف‌ها و اعمال، احساساتی گرم و مثبت نسبت به کودک نشان دهند. خنده، لمس مهربانانه‌ی یکدیگر، حرفی محبت‌آمیز، به عبارتی دیگر، دوست داشتن یکدیگر، مهم‌ترین عامل برای تربیت کودکان باهوش‌تر و موفق‌تر است.



ده کتاب محبوب خواندنی از پیش دبستانی تا سال‌های نوجوانی

در این فصل می‌خوانیم:

◀ کتاب‌های منتخب برای بچه‌ها

◀ تشویق خوانندگان بی‌علاقه از طریق مجلات منتخب

می‌دانید هر سال هزاران کتاب برای بچه‌ها چاپ می‌شود؟ دشوار بودن انتخاب کتاب جای تعجب ندارد. این فصل به شما کمک می‌کند با انتخاب کتاب‌ها و مجلات متناسب با سن بچه‌ها آن‌ها را به خواندن تشویق کنید. (در اینجا بیش از ده موضوع خواندنی پیدا می‌کنید، بنابراین «ده» در عنوان این فصل کاملاً دقیق نیست.)

بازی با کتاب‌های مقوایی که ملال‌آور نیستند

بچه‌های خیلی کوچک به کتاب‌هایی نیاز دارند که بتوانند واقعاً دندان‌هایشان را در آن‌ها فرو کنند. بنابراین ناشران برای آن‌ها کتاب‌هایی تولید می‌کنند که از پلاستیک، پارچه، و صفحات قطور مقوایی درست شده‌اند.

به بیشتر کتاب‌های پلاستیکی هرگز جایزه‌ای تعلق نمی‌گیرد. اما آن‌ها در مقابل آب دهان، آب وان و چپانده شدن در کیسه‌های پوشک دوام می‌آورند. اما کتاب‌های مقوایی داستان دیگری دارند. بسیاری از آن‌ها واقعاً جالب است. دندان‌هایتان را در بعضی از این‌ها فرو ببرید:

✓ هر کتابی که عکس بچه‌های کوچک دارد. برای گروه سنی ۱۲-۰ ماه، یک نوزاد در هر صفحه زیاد هم هست. بچه‌های خیلی کوچک عاشق این هستند که به شباهت‌های آدم‌های اندازه‌ی خودشان نگاه کنند.

✓ یک ماهی، دو ماهی، ماهی قرمز، ماهی آبی، اثر دکتر سنوس. برای بچه‌های بزرگ‌تر بقیه‌ی کتاب‌های دکتر سنوس را بررسی کنید. آن‌ها عکس‌های برجسته با رنگ‌های تند و کلمات ساده دارند. کتاب‌های شعر دکتر سنوس،

باعث آشنایی گوش با زبان می‌شود و خواندن آن‌ها برای بزرگ‌ترها کاملاً سرگرم‌کننده است.

- ✓ زمان بازی و کتاب‌هایی با تصاویر روشن، واقعی و ساده و کلمات محدود و ساده. این کتاب‌ها برای ارتقای دایره‌ی واژگان عالی هستند. از فرزندتان بخواهید «به..... اشاره کند» و بگویید چه چیزی در تصویر وجود دارد.
- ✓ کتاب‌های لکه اثر اریک هیل. این کتاب‌های جذاب در مورد دو توله‌سگ سیاه و سفید، دهه‌هاست که کتاب‌های محبوب کودکانند. بعضی از این کتاب‌ها برجسی هستند که می‌توانند چالاک‌ی کودک شما را افزایش دهند و او را برای آشکار و پنهان شدن اشیا آماده کنند.
- ✓ کرم ابریشم خیلی گرسنه یا کتاب‌های دیگر اریک هیل. داستان‌هایی ساده و جذاب دارند که با تصاویری رنگارنگ از جانداران روزمره تقویت می‌شوند.
- ✓ کتاب‌های مکس اثر رزمی ولز. کتاب‌های کودکانی که به خاطر طنزشان از آن‌ها خسته نمی‌شوید. مکس و خواهرش روبی در هر صفحه یک یا دو کلمه با هم حرف می‌زنند. آن‌ها تجربیات روزمره‌ای را که شما و فرزندتان در موردشان غرغر می‌کنید با شما در میان می‌گذارند.
- ✓ وقت خواب آبی اثر تارا ماراتی و شب به خیر ماه اثر مارگارت وایز براون. این کتاب‌های کلاسیک و آسان برای زمان خواب هستند.
- ✓ گزیده‌ی آوازهای مخصوص کودکان. این آوازها کوتاه، گاهی عجیب و غریب و موزون هستند، به همین خاطر بچه‌ها عاشقشان هستند.

کتاب‌هایی برای به صدای بلند خواندن

کتاب‌های کودکان نوپا/پیش‌دبستانی زیاد هستند. وقت کم است. این‌ها چند تا از کتاب‌های مورد علاقه‌ی خانواده‌ی من است. در میان آن‌ها آثار کلاسیک و چند عنوان ذکر شده که بسته به علاقه‌ی کودکان ارزش مطالعه دارد.

به یاد داشته باشید در مجموعه کتاب‌هایی که می‌خواهید به صدای بلند بخوانید، ترکیبی از آثار داستانی و غیرداستانی گرد بیاورید.

- ✓ دانه‌ی هویج اثر روت کراوس: مثال خوبی از باور به خود و ارزش پشتکار و تنها در ۱۰۱ کلمه.
- ✓ ماهی رنگین‌کمانی اثر مارکوس فیستر: تصاویر چشمگیر.



- ✓ قورباغه توی کلاه من اثر فی رابینسون: مجموعه‌ی اشعار.
- ✓ روز خرید اثر لوئیس اهلرت: غیرداستانی با رنگ‌هایی روشن.
- ✓ داستان پیتر رابیت اثر بئاتریکس پاتر: کتاب کلاسیکی که هر بچه‌ی شیطانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- ✓ روز برفی نوشته‌ی عدرا کیتز: روز معمولی در برف با تمامی شگفتی‌هایش.
- ✓ مخمل کبریتی اثر دان فریمن: یک داستان کلاسیک دیگر، درباره‌ی یک خرس پارچه‌ای.
- ✓ این جوری با تو بودن اثر دبلیو. نیکلا - لیزا: کتاب سرگرم‌کننده‌ی منظوم درباره‌ی بازی کودکان در شهر و چگونگی کنار آمدن آن‌ها با یکدیگر.
- ✓ غریبه در جنگل اثر کارل سمز: غیرداستانی درباره‌ی محیط زیست.
- ✓ مامان بروی و دیگ برنج اثر سیلویا روزا - کازانوا: داستانی چندفرهنگی که به شیوه‌ی تکرار نوشته شده که بچه‌ها عاشق آن هستند.
- ✓ شب به‌خیر ریچارد رابیت اثر رابرت کراوس: در این داستان همان شیوه‌هایی را برای دیر خوابیدن خواهید یافت که در زندگی تجربه می‌کنید.
- ✓ جایی که چیزهای وحشی هستند نوشته‌ی موریس سنداک: نحوه‌ی برخورد در هنگام تنبیه کودکان به‌خاطر شیطنت، همراه با عشق و از طریق تخیل.
- ✓ استرگانونا اثر تومی دپائولا: داستان مادر بزرگی که عاشقانه به‌وسیله‌ی نوه‌ی هنرمندش نقل می‌شود.
- ✓ تراکتورها، شروع به کار کنید، اثر دان کارتر.
- ✓ توله‌سگ کوچولو اثر جان لوری: کتاب کلاسیک در مورد رفتارهای شیطنت‌بار یک سگ کوچولو که بچه‌ها با آن ارتباط برقرار می‌کنند و نوشته‌های تکرارشونده که بچه‌ها می‌توانند آن‌ها را حدس بزنند.
- ✓ به دوست احتیاج ندارم اثر کارولین کریمی: در این داستان سرزنده، یک آپوسوم و یک موش ارزش دوستی را می‌فهمند.
- ✓ سگ کوچولو اثر جودی دون: غیرداستانی با عکس‌هایی فوق‌العاده از زندگی یک سگ. به کتاب‌های تصویری دیگر این نویسنده در مورد حیوانات هم نگاه کنید.

- ✓ بچه‌ی وحشی نوشته‌ی جک پريلوتسکی: کتابی شیطنت‌آمیز و سرگرم‌کننده و منظوم.
- ✓ خرگوش فراری اثر مارگارت وایز براون: داستانی دلگرم‌کننده در مورد یک خرگوش کوچک و عشق او به مادرش.
- ✓ موش‌های پرنده اثر فی رایینسون: غیرداستانی و موزون.
- ✓ لباس زیر اثر ماری مونسل: حیواناتی که انواع مختلف لباس زیر را دوست دارند و باعث خنده‌ی خوانندگان و شنوندگان می‌شوند.
- ✓ قطارها اثر سیمور سیمون: کتابی غیرداستانی برای علاقه‌مندان به قطار.
- ✓ کمد خاطره اثر شارلوت هرمان: قصه‌ای تفکربرانگیز درباره‌ی ارزش خانواده و به یاد داشتن.
- ✓ تخم‌مرغ‌های سبز و غسل اثر دکتر سئوس: کلاسیکی از دکتر سئوس
- ✓ اگر یک تک‌شاخ آرزومند پیدا کنم: هدیه‌ی عشق اثر آن اسفورد: داستانی کلاسیک با یک تک‌شاخ پنهان در هر صفحه، و این قبل از کتاب والدو کجاست، بوده است. پیام عاشقانه‌ی کتاب هر خواننده‌ای را در هر سنی متأثر می‌کند.

مراقب کتاب‌ها و مجلاتی باشید که براساس شخصیت‌های تلویزیونی خلق شده‌اند یا کتاب‌هایی که آدم‌های معروف نوشته‌اند. شاید تعدادی از آن‌ها خوب باشند. اما یک بازیگر، خواننده، یا سیاستمدار معروف الزاماً نویسنده‌ی موفق کودکان نیست.



آشنا کردن بچه‌های دبستانی با کتاب

بچه‌ها در این سن به دو سبک خاص علاقه دارند: طنز و دلهره. اگر این دو را با هم ترکیب کنید به سبکی واقعاً موفق دست می‌یابید. این‌ها جایگزین‌های معدودی، از کلاسیک گرفته تا داستان‌های نه‌چندان کلاسیک و سرگرم‌کننده، برای سنین ۵-۸ سال هستند. این فهرست برای کسانی که تازه دارند خواندن را شروع می‌کنند و آن‌ها که باتجربه‌تر و مستقل‌تر هستند کتاب‌هایی پیشنهاد می‌کند:

- ✓ الکساندر و روز پرمشکل، وحشتناک و خیلی بد اثر جودیت ویورست: تقریباً همه می‌توانند با این کتاب ارتباط برقرار کنند.

- ✓ الکساندر که یکشنبه‌ی گذشته ثروتمند بوده است اثر جودیت ویورست.
- ✓ خانم نلسون گم شده اثر هری آلارد.
- ✓ یک دانه برنج: یک داستان فولکلور ریاضیاتی اثر دمی.
- ✓ کیف پلاستیکی بنفش لیلی اثر کوین هنکس.
- ✓ فلوسی و روباه اثر پاتریشیا مک کیساک.
- ✓ ساحل قیراثر فیث رینگ گولد.
- ✓ خرگوش مخملی اثر مارجرى ویلیامز.
- ✓ لن پو پو: داستان شنل قرمزی از چین اثر اد یانگ: داستان فولکلوریک از چین.
- ✓ چرا مگس‌ها در گوش آدم‌ها وزوز می‌کنند: قصه‌ای از افریقای غربی اثر ورنه آرهما.
- ✓ مارهای بزرگ! خفاش‌های زیاده و قورباغه‌های شگفت‌انگیز اثر فی رابینسون: غیرداستانی و موزون.
- ✓ از دانه تا گیاه اثر گیل گیبونز.
- ✓ جواب‌های آسان به سؤالات اولیه در مورد اقیانوس‌ها اثر کویردا پیرس.
- ✓ هامفری، نهنگ گمشده: یک ماجرای واقعی اثر وندی تاکودا: روایتی داستانی از ماجرای واقعی.
- ✓ قصه‌های دندان از گوشه و کنار دنیا اثر مارلن ترگ بریل (ارادتمند شما - بله، من برای خودم تبلیغ می‌کنم، اما من واقعاً این داستان‌های منتشر شده توسط انتشارات چارلزبریج را دوست دارم): تنها تاریخچه‌ی غیرداستانی از افسانه‌ی دندان.
- ✓ هفت زن شجاع اثر بتسی هیرن: داستانی‌هایی آرام در مورد زنانی از نسل‌های مختلف یک خانواده.
- ✓ پتکترا: کتاب چیستان حیوانات اثر میر سلترز.
- ✓ شاهزاده‌خانم با لباس کاغذی اثر رابرت مونس.
- ✓ قطار سریع‌السیر قطبی اثر کریس وان آلسبورگ.
- ✓ روزی که مار بوآی جیمی لباس‌های کثیف را خورد اثر ترینکا هکس نوبل.

- ✓ مجموعه‌ی نیت فوق‌العاده اثر مارجوری شارمات.
- ✓ مجموعه‌ی خرس‌های برنستین اثر استن و جن برنستین.
- ✓ چیزهای وحشتناک: حکایتی از هولوکاست اثر ایو بونتینگ: داستانی آرام در مورد اینکه وقتی انسان‌ها در مورد عقایدشان صحبت نمی‌کنند، چه اتفاقاتی روی می‌دهد.
- ✓ ماه جغد اثر جین یولن: داستانی زیبا.
- ✓ مجموعه‌ی اتوبوس مدرسه‌ی جادویی نوشته‌ی جوانان کل: قصه‌ای غیرداستانی - راهی جذاب برای یادگیری علوم.

بررسی کتاب‌های ساده‌ی بلندتر و کتاب‌های کم‌مهم بدون تصویر

کودکان وقتی می‌فهمند دارند بزرگ می‌شوند و خوب مطالعه می‌کنند که بتوانند کتاب‌های بدون تصویر بخوانند. این را هم نادیده می‌گیریم که بعضی از کتاب‌های بدون تصویر از کتاب‌های تصویردار آسان‌ترند. منظورم در اینجا نوعی مراسم گذار است. فهرست کتاب‌های پخواننده‌ی ساده و کتاب‌های کوتاه بدون تصویر را که به دنبال می‌آید مرور کنید:

- ✓ سری قورباغه و وزغ اثر آرنولد لوبل: مفرح برای خوانندگان تازه‌کار.
- ✓ رامونای وروجک اثر بورلی کلیری.
- ✓ آن جی و راه‌آهن زیرزمینی اثر مارلن ترگ بریل: داستانی از ماجرابی واقعی در دهه‌ی ۱۹۵۰.
- ✓ کیت شلی و قطار سریع‌السیر نیمه‌شب اثر مارگارت ویتیریز: ماجرای واقعی داستانی‌شده.
- ✓ مارگارت نایت: دختر مخترع اثر مارلن ترگ بریل: داستانی در مورد ماجرای واقعی دختری که با اختراع وسیله‌ای برای یک دستگاه بافندگی جان انسان‌ها را در دهه‌ی ۱۹۵۰ نجات داد.
- ✓ خانواده‌ی شما اهل کجا هستند؟ کتابی درباره‌ی مهاجران اثر گیلدا برگر: غیرداستانی در مورد اصل و نسب.

- ✓ مجموعه‌ی شناخت بزرگ‌ترین هنرمندان دنیا اثر مایک وینیزیا: زندگینامه‌های جذاب هنرمندان معروف.
- ✓ آقای پین: پرونده‌های شکلاتی اثر مری مونسل: مقدمه‌ای جذاب به اسرار: کارگاه این کتاب یک پنگوئن عاشق اپرا و شکلات است.
- ✓ میلی کوپر، استفاده از فرصت اثر شارلوت هرمن.
- ✓ نور در زیرشیروانی و جایی که پیاده‌رو تمام می‌شود اثر شل سیلوراستاین: این مجموعه اشعار مفرح، بچه‌ها را به خنده می‌اندازد.
- ✓ بچه‌ی جدید در محله اثر جک پريلوتسکی: یک مجموعه شعر خنده‌دار دیگر.
- ✓ کتاب نبرد کره و لوراکس اثر دکتر سوئس: با این کتاب‌ها، دکتر سوئس به شیوه‌ای بچگانه به مسائل بزرگسالان می‌پردازد. این بار او درباره‌ی جنگ، صلح و محیط زیست صحبت می‌کند.
- ✓ جورج و مارتا: داستان‌های کامل دو دوست خوب اثر جیمز مارشال.
- ✓ نفرین ریاضی اثر جان سیسکا: ریاضیات همراه با یک تغییر غیرمعمول.
- ✓ یک قطره آب اثر والتر ویک: تصاویر زیبا همراه با ۱۵ آزمایش علمی.
- ✓ آملیا بدلیا اثر پگی پریش: داستان‌هایی در مورد فعالیت‌های یک خدمتکار خانه، همراه با بازی‌های عجیب در مورد زبان انگلیسی.
- ✓ ند فلدمن، راهنم فزایی اثر دانیل پینک واتر: ماجراجویی‌های مسخره‌ی ند همراه با کاپیتان لومپی لوگو از سیاره‌ی جایوبون.
- ✓ امبر براون مدادشعی نیست اثر پائولا دانزیگر: قصه‌ای زیبا در مورد موضوعات کلاس سوم.
- ✓ کتاب‌های رامونا و هنری هاگینز اثر بورلی کلیری.
- ✓ مجموعه‌ی قدم‌هایی برای خواندن و می‌توانم بخوانم: هر دو مجموعه انواع مختلفی از متون مخصوص کلاس‌های مختلف را ارائه می‌کنند.

اول ببینید بچه‌ی شما، نه خودتان، چه چیزی را ترجیح می‌دهد. بعد انبوهی از کتاب‌های دیگری را که به همان سبک شباهت دارند برایش تهیه کنید. اما با حيله‌گری کتاب‌های جذاب دیگر را در گوشه‌وکنار خانه بگذارید، مثلاً زیر بالش، در حمام، یا روی کنترل از راه دور. ممکن است شاهد گرایش یافتن او به کتاب‌هایی در سبک‌های دیگر باشید.

توصیه





آشنایی با کلاسیک‌ها در دوران دبستان

- | | |
|--|--|
| ✓ معلم‌ها از اطلاعات عمومی شاگردانشان | ✓ موطلایی و سه خرس |
| برداشتی دارند. این مطلب بیشتر به آنچه | ✓ سیندرلا و خواهرهای ناتنی بدجنس او |
| کودک خوانده مربوط می‌شود. سعی کنید | ✓ وینی دپو و کریستوفر رابین، نوشته‌ی ای. ای. میلن. (بهتر است داستان‌های اصلی باشند تا برداشت‌های امروزی آن‌ها) |
| ✓ فرزند باهوش خود را با این ده داستان کلاسیک آشنا کنید: | |
| ✓ جوجه اردک زشت، نوشته‌ی هانس کریستیان آندرسن | ✓ سه بیلی بز خشن و ترول‌های بدجنس |
| ✓ پل بانیان و گوساله‌اش | ✓ سه خوک کوچولو، به‌خصوص آن که خیلی کاری می‌کند |
| ✓ آنانسی عنکبوت، شخصیت اصلی چندین داستان فولکلور درباره‌ی حقه‌بازی | ✓ دوروتی، توتو، و جادوگر شهر آز |

جذب دانش‌آموزان سال‌های آفر دبستان از طریق کتاب‌ها

احتمالاً هنوز می‌توانید با پیشنهاد دادن کتاب‌های خوب روی فرزندان که در دوره‌ی راهنمایی است تأثیر بگذارید. بنابراین، اگر معلم قبلاً این کار را نکرده باشد، مقداری از عناوین را به فرزند ۹-۱۲ ساله‌تان پیشنهاد کنید.

- ✓ لمس شکلاتی اثر پاتریک کاتلینگ.
- ✓ لوییز کوچولو و گروه جاز اثر آنجلا شلف مدیرس: بیوگرافی لوییس آرمسترانگ به زبان ساده.
- ✓ Superfudge اثر جودی بلوم.
- ✓ ماتیلدا اثر رولد دال: بچه‌ها ماجرای ماتیلدای باهوش و خانواده‌ی خنگ و آزاردهنده‌اش را دنبال می‌کنند.
- ✓ تار عنکبوت شارلوت اثر ای بی وایت: دختر من به قدری این کتاب را دوست داشت که در کلاس دوم تمام دویست صفحه‌ی آن را زیر و رو کرد.
- ✓ داستان واقعی سه خوک کوچولو اثر جان سیسکا: ثابت شده است که شکستن قصه‌های پریان با ذائقه‌ی طرفدار خنده و مسخره‌بازی بچه‌های سال‌های آخر دبستان به‌خوبی همخوانی دارد.

- ✓ دوقلوها، راهزن‌ها، و نبرد نیواورلئان اثر هریت گیلیم رابینت: داستان تاریخی پرحادثه.
- ✓ چشم‌انداز از شنبه اثر ای ال کونیگزبورگ.
- ✓ هریت جاسوس اثر لوییس فیتزهیو.
- ✓ من امروز یک کرم را نوازش می‌کنم اثر کنستانس لوی: مجموعه اشعار در مورد طبیعت.
- ✓ حساب پلید اثر جین یولن: کتابی که با سفر در طول زمان، قدرت تاریخ را در زندگی مدرن نشان می‌دهد.
- ✓ گودال‌ها اثر لوییس ساخار: خواندن این کتاب نیمه‌اسرارآمیز و نیمه‌خنده‌دار، در مورد پسری که برای تنبیه گودال حفر می‌کند، برای همه واجب است. من نشنیدم که بچه‌ای با مشکل شخصیت اصلی و طنز هوشمندانه‌ی موجود در آن ارتباط برقرار نکند.
- ✓ باد، نه بادی اثر کریستوفر پاول کورتیس: شخصیت‌پردازی خوب از پسری که در جستجوی پدر موسیقیدان خود است.

جوش به دوره‌ی راهنمایی (سنین ۱۵-۱۲) با کتاب‌ها

حالا به مرحله‌ای قدم نهاده‌اید که ناشران به‌درستی نوجوانی می‌نامند. (هر چند بچه‌ی شما هنوز با جوانی و بزرگسالی خیلی فاصله دارد.) کتاب‌های نوجوانان می‌توانند خیلی شبیه کتاب‌های خوانندگان سال‌های بالای دبستان باشند، فقط کمی بزرگسالانه‌ترند، یا اینکه به موضوعات حساس‌تر و پیچیده‌تری می‌پردازند که برای نوجوان دبیرستانی شما مناسب است. این‌ها پیشنهادهایی هستند که می‌تواند برنامه‌ی مطالعه‌ی فرزندتان را پر کنند و نگذارند آثار ترسناک استفن کینگ را بخواند و یا با داستان‌های سکسی سرگرم شود که بچه‌های دوره‌ی قبل از نوجوانی را به خنده می‌اندازد.

- ✓ مرد خوک‌ی و من اثر پاول زیندل: رمانی در مورد کودکی پرهیاهو که توسط یک مرد پیر ایتالیایی هدایت می‌شود.
- ✓ کودکان آزادی اثر الن لوین: داستان‌هایی از فعالان جوان حقوق مدنی در دهه‌ی ۱۹۶۰.
- ✓ تاک فناپذیر اثر ناتالی بابیت: داستانی نیمه‌تخیلی نیمه‌علمی و کاملاً جذاب.

- ✓ لیدی اثر کاترین پترسون: داستانی تاریخی در مورد مشکلات زن بودن و کار کردن در کارخانه‌ی نساجی.
- ✓ مجموعه‌ی قبایل ردوال اثر برایان جاکوبز: این سری برای دوستداران تخیل است و برای خواندن همراه با هیجان درست شده است.
- ✓ آتش شیکاگو اثر جیم مورفی: یک اثر خوب غیرداستانی در مورد آتشی که بیشتر شیکاگو را در بر گرفت.
- ✓ بخشنده اثر لوییس لوری: رمانی حاوی درس‌های ارزشمند در مورد دانستن ارزش آنچه داریم.
- ✓ تبر کوچک اثر گری پاولسن: داستان ماجراجویانه‌ی نجات در یک بیابان کانادا. پاولسن خدای داستان‌های درام و تعلیقی است.
- ✓ بیگانه‌ها اثر اس ای هینتون: اغلب از آن به عنوان اولین رمانی یاد می‌شود که به مشکلات معاصر می‌پردازد. این کتاب به دعوای گروه‌های نوجوان می‌پردازد.
- ✓ برادران رایت: چطور هواپیما را اختراع کردند، اثر راسل فریدمن: فریدمن زندگینامه‌ها و کتاب‌های غیرداستانی جالب، مستند و برنده‌ی جایزه‌ای می‌نویسد که در هر سنی ارزش خواندن دارد.
- ✓ بزنا اثر والتر دین میرز: داستان واقعی یک ستاره‌ی بسکتبال سیاهپوست ۱۷ ساله که به مدرسه‌ای که بیشتر دانش‌آموزان آن سفید هستند، نقل مکان می‌کند. جالب برای خوانندگان بی‌میل و علاقه‌مندان به ورزش.
- ✓ سرنوشت اثر ویکی گراو: زندگی نوجوانی در مبارزه با فقر و موقعیت سخت خانوادگی، زیرورو می‌شود.
- ✓ درباره‌ی دفترچه‌های خاطرات ویراستار پائولا گراهام: این نویسنده‌ی معروف کتاب‌های کودکان در مورد دفتر خاطرات روزانه صحبت می‌کند.
- ✓ شازده کوچولو اثر آنتوان دوستت اگزوپری: اثر گذار و حساسیت‌برانگیز، یک کتاب کلاسیک است.

آشنایی با آثار کلاسیکی که در دبیرستان باید خوانده باشید

قبل از آنکه فرزند اهل مطالعه‌ی شما به دوره‌ی دبیرستان برسد، مراقب باشید با موضوعات زیر آشنایی داشته باشد:

- ✓ رابین‌هود
- ✓ سوارکار بی‌سر، از افسانه‌ی اسلیپی هالو
- ✓ پیتر پن و تینکربل
- ✓ آلیس در سرزمین عجایب
- ✓ چهار خواهر از کتاب زنان کوچک اثر لوئیزا می‌آلکوت
- ✓ سارا، ساده و بلند، اثر پاتریشیا مک‌لاچلان
- ✓ شیر، جادوگر و گنج، اثر سی‌اس لوییس
- ✓ باغ پنهان، اثر فرانسس هاجسن بورنت
- ✓ باد و درخت‌های بید، اثر کنت گراهام
- ✓ خدایان و الهه‌ی یونانی و رومی
- ✓ آمیستد: براساس داستان واقعی شورش در یک کشتی بردگان اسپانیایی و جان رئیس‌جمهور آینده.
- ✓ خانه‌ی خیابان مانگو، اثر ساندرا سیسنروس: داستان‌های کوتاهی درباره‌ی زندگی در یک محله‌ی فقیر اسپانیایی‌نشین در شیکاگو.

انتخاب مجله برای مطالعه

بعضی از بچه‌ها به دلایل مختلف کتاب نمی‌خوانند. شاید نابعه‌ی شما:

- ✓ نمی‌تواند به اندازه‌ی کافی بنشیند.
- ✓ رمان دوست ندارد.
- ✓ کتاب‌های طولانی را مساوی با درس و مشق فرض می‌کند، که بی‌تردید به درد اوقات فراغت نمی‌خورد.
- ✓ زندگی خیلی شلوغی دارد (فرصتی برای مطالعه نمی‌ماند).
- ✓ آن‌قدر کمبود خواب دارد که تا چشمش به یک کلمه‌ی چاپی می‌افتد به خواب می‌رود.
- ✓ اعتقاد دارد فقط درمانده‌ها و خرخوان‌ها برای تفریح کتاب می‌خوانند.

آثار کلاسیکی که باید قبل از کالج بشناسید

- حالا دیگر از فرزندتان انتظار می‌رود مطالعه‌اش از تعداد کتاب‌های ذکر شده در یک فهرست بیشتر باشد. اما نگران این نباشید که چنین آثاری هنوز به بخشی از زندگی شما تبدیل نشده‌اند. شما و فرزندتان هنوز سال‌های زیادی در پیش دارید. این‌ها در مجموع آثاری هستند که احتمالاً دیگران انتظار دارند فرزند شما خوانده باشد:
- ✓ مزرعه‌ی حیوانات اثر جورج اورول: این داستان نشان می‌دهد وقتی حیوانات ایده‌آلیست و زیادی اهل کار مزرعه‌ای را بگیرند چه اتفاقی می‌افتد.
 - ✓ سالار مگس‌ها، اثر ویلیام گولدینگ: اثری کلاسیک که پسرها عاشقش می‌شوند.
 - ✓ موش‌ها و آدم‌ها، جان اشتاین بک: رابطه‌ی دردناک میان دو کارگر مزرعه.
 - ✓ کشتن مرغ مقلده، اثر هارپر لی: داستان را دختری خردسال نقل می‌کند؛ با تاکید روی حقوق مدنی، نابرابری، و اهمیت بیان حقیقت.
 - ✓ فارت‌هایست ۴۵۱، اثر ری برادبری: رمان کلاسیک علمی تخیلی درباره‌ی ساتور.
 - ✓ روده‌شده، اثر رابرت لویی استیونسن: این اثر که در اصل به عنوان رمان بزرگسال به چاپ رسیده، داستان مبارزه‌ی مرد جوانی را با عمومی بدجنسش بازگو می‌کند.
 - ✓ رومشو و زولیت و یکی دو اثر دیگر از ویلیام شکسپیر
 - ✓ ناپور دشت، اثر سلینجر. کدام اثری به این خوبی چشم‌های نوجوانی را نشان می‌دهد؟
 - ✓ دیوید کاپرفیلد، یا آثار دیگری از چارلز دیکنز
 - ✓ مارک تواین: چهار رمان کامل: ماجراهای نام سایر، ماجراهای هاکبری فین؛ شاهزاده و گدا؛ یکی از اهالی کانتی کات در دربار آرتور شاه. سرگرم‌کننده، متن ساده همراه با شوخ‌طبعی و طنزی گزنده.

والدینی که عاشق فرزند اهل مطالعه‌اند باید چه کار کنند؟ خونسرد باشید. مطالب خواندنی به شکل‌های زیادی ارائه می‌شوند و همه‌ی آن‌ها کتاب نیستند. برای کسانی که تازه دارند شروع می‌کنند بعضی از مجله‌هایی را که از آن‌ها نام برده می‌شود امتحان کنید. در اینترنت یا به کمک کتابدار محله‌تان، یا با مطالعه‌ی فصل ۱۱ به دنبال مجله‌های دیگری بگردید که علایق ویژه‌ای را برمی‌انگیزند.

یادداشت

A series of horizontal dotted lines for writing.

**Raising Smart Kids
For Dummies**

Marlene Targ Brill

Translated into Persian by
Homa Madah

Caravan Books
www.caravan.ir
Tehran 2008