

Hartley - Brewer Elizabeth

هارتلی - بروئر، الیزابت

ایجاد انگیزه در کودکان، ابزارها و روش‌هایی برای کمک به خودجوش بودن کودکان / نوشته‌ی الیزابت

هارتلی بروئر؛ ترجمه‌ی احمد ناهیدی. - تهران: جوانه رشد، ۱۳۸۴.

ISBN 964 - 7475 - 17 - 9

۳۴۴ ص.: جدول، نمودار.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

Motivating your child: tools and tactics to help your child be a self starter. عنوان اصلی:

۱. موفقیت -- انگیزش در کودکان. ۲. عزت نفس کودکان. ۳. کودکان -- روانشناسی. الف. ناهیدی.

احمد، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: ابزارها و روش‌هایی برای کمک به خودجوش بودن کودکان

م ۸۲ - ۱۵۰۰۰

کتابخانه ملی ایران

۱۵۵/۴

۸۵ هـ الف / ۷۲۳ BF

حق چاپ محفوظ است

ایجاد انگیزه در کودکان

ابزارها و روش‌هایی برای کمک به خودجوش بودن کودکان

ترجمه‌ی:

احمد ناهیدی

نوشته‌ی:

الیزابت هارتلی پروثر

ویراستاری: گروه علمی انتشارات رشد

ایجاد انگیزه در کودکان

نوشته‌ی: الیزابت هار تلی بروئر

ترجمه‌ی: احمد ناهیدی

ویراستاری: گروه علمی انتشارات رشد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۴ — شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

حروفچینی: ماندگار — صفحه‌آرا: صبورا شمسائی

لیتوگرافی: گلشید — چاپ: دایره سفید — صحافی: دیدآور

مدیر تولید: مختار صحرائی

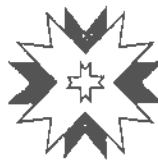


جوانه رشد

تهران - ۱۳۸۴

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمری، بین خیابان‌های دانشگاه و ابوریحان، شماره ۸۹، تلفن: ۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، شماره ۱۳۶۶، تلفن: ۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگار: ۶۴۹۷۱۸۱



فهرست

مقدمه	۱۷
عمل مهم ایجاد توازن	۱۷
چرا اهمیت انگیزش برای والدین روزبه‌روز بیشتر می‌شود؟	۱۹
پیام این کتاب چیست؟	۲۰
بخش یکم - فهم انگیزش: نظریه‌ها و مفاهیم کلی	۲۵
فصل اول - انگیزش چیست؟	۲۷
انگیزش در کلام	۲۹
انگیزش به‌عنوان الهام فکری	۲۹
انگیزش به‌عنوان تلاش و عرق‌ریزی	۳۰
انگیزش به‌عنوان اشتیاق و آرمان	۳۱
انگیزش به‌عنوان توجیه	۳۱
انگیزش به‌عنوان خودکاوی	۳۲
شهامت در آزمودن: عزت نفس به‌عنوان قلب انگیزش	۳۳
انگیزش و یادگیری	۳۴
هدف از ایجاد انگیزش چیست؟ تعریف موفقیت	۳۶
فصل دوم - مراحل پنجگانه‌ی انگیزش	۳۹
مرحله‌ی اول: شناسایی هدف و پی بردن به علل	۴۱
ادراک و مهارت‌ها	۴۳
در مورد آینده، مطمئن و خوش‌بین باشید	۴۳
تشخیص اینکه چه چیز مورد نظر است و چرا	۴۳
هدف‌هایی را انتخاب کنید که دست‌یافتنی باشند	۴۴

۴۵. والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟
۴۶. مرحله‌ی دوم: ارزیابی و ایجاد شایستگی
۴۶. ادراک و مهارت‌ها.
۴۷. دانش و مهارت‌ها را ارزیابی کنید و گسترش دهید
۴۷. داشتن خودباوری عمیق و انتظار کارآیی خوب از خویشتن
۴۷. در کار خود از همه‌گونه مهارت استفاده کنید
۴۸. والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟
۴۸. مرحله‌ی سوم: طرح‌ریزی مسیر
۴۹. ادراک و مهارت‌ها.
۴۹. مهارت‌های تهیه‌ی طرح و برنامه.
۵۰. پذیرفتن پیامدها
۵۰. پذیرفتن مسئولیت شخصی
۵۱. قابلیت اعتماد و پیش‌بینی کردن
۵۱. والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟
۵۲. مرحله‌ی چهارم: خواستن و تصمیم‌گرفتن
۵۳. ادراک و مهارت
۵۳. حل کردن مشکل
۵۴. اتکا به نفس
۵۴. انعطاف‌پذیری
۵۴. مدیریت زمان به گونه‌ای صحیح
۵۵. تعهد به تکلیف
۵۵. والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟
۵۶. مرحله‌ی پنجم: موفقیت
۵۷. درک و مهارت
۵۷. اذعان کردن به پیشرفت
۵۷. تحسین خود
۵۸. والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟
۵۹. فصل سوم - نظریه‌های انگیزش در مدیریت، ورزش و تحصیل
۵۹. گرایش به انگیزش در مدیریت
۵۹. «سلسله مراتب نیازهای مزلو»
۶۱. این نظریه چگونه به والدین کمک می‌کند؟

- ۶۲ «راضی‌کننده‌ها» و «ناراضی‌کننده‌ها»ی هر تزییرگ (۱۹۶۶)
- ۶۳ این نظریه چگونه به والدین کمک می‌کند؟
- ۶۴ گلدتورپ و لاکوود: تأثیرات شخصی و اجتماعی
- ۶۴ این نظریه چگونه می‌تواند به والدین کمک کند؟
- ۶۵ نظریه‌ی مسیر-هدف
- ۶۵ این نظریه چگونه می‌تواند به والدین کمک کند؟
- ۶۷ رویکرد انگیزه در ورزش
- ۶۷ درک تأثیرات اجتماعی بر اساس استدلال اشخاص
- ۶۸ چگونه باید با رقابت مواجه شد
- ۷۰ چگونه می‌توان احساس شایستگی را افزایش داد: رسیدن به وضعیت «روان و لذت‌بخش»
- ۷۲ رویکرد «روان و لذت‌بخش» چگونه برای والدین مفید واقع می‌شود؟
- ۷۳ شیوه‌های ایجاد انگیزش در مدارس
- ۷۳ مدارس کارآمد
- ۷۴ نقش فعال شاگردان در امر یادگیری
- ۷۵ الگوسازی مناسب: نقش روابط خوب
- ۷۶ ایجاد فرهنگ یادگیری
- ۷۷ به عقیده‌ی کودکان، چه چیزهایی در یادگیری آنان تأثیر می‌گذارد؟
- ۷۷ پدران و مادران از مدارس کارآمد چه چیزی می‌توانند یاد بگیرند؟
- ۷۹ فصل چهارم - احترام به نفس: هسته‌ی انگیزش
- ۷۹ کشف «خویشتن»
- ۸۰ خودباوری
- ۸۱ عناصر اصلی
- ۸۱ مردم ما را درک می‌کنند و به ما اعتماد دارند
- ۸۱ باید بدانیم که کیستیم
- ۸۱ باید بدانیم که می‌توانیم کارهای خود را به خوبی انجام دهیم
- ۸۱ نگرش خوش‌بینانه به آینده
- ۸۲ تقویت خودباوری در کودکان
- ۸۲ خودکارایی
- ۸۲ عناصر اصلی
- ۸۲ اشخاص دیگر به مهارت‌های ما احترام می‌گذارند
- ۸۲ کشف مهارت‌های تازه

۸۳	تجربه کردن موفقیت
۸۳	برورش مسئولیت در کودک
۸۳	تقویت حس خودکارایی کودک
۸۴	خودگردانی
۸۴	عناصر اصلی
۸۴	مورد اعتماد بودن
۸۴	خودمختاری از طریق گزینش
۸۵	تجربه‌ی استقلال
۸۵	فقط زمان
۸۵	خودگردانی کودکان را تقویت کنید
۸۶	آرایش مجدد سلسله مراتب نیازهای مزلو
۸۹	نیاز به امنیت و اطمینان
۹۰	نیاز به احساس محبت
۹۱	نیاز به رشد کردن
۹۲	نقش «خود» در یادگیری: گوش دادن، تمرکز و حافظه
۹۳	گوش دادن
۹۴	زمانی که کودکان گوش می‌دهند
۹۴	به عمل درآوردن نظریه
۹۵	صرف مطالعه‌ی زبان می‌کنند، مهارت‌های زبانی و اجتماعی بهتری دارند
۹۶	تمرکز
۹۸	به عمل درآوردن نظریه
۹۸	تمرین‌هایی برای رها ساختن ذهن
۹۹	تمرین در زمینه‌ی رهاسازی بدن
۱۰۰	حافظه
۱۰۳	به عمل درآوردن نظریه
۱۰۴	نتیجه
۱۰۵	فصل پنجم - انگیزش و ما: شیوه‌ها، سوابق و شخصیت‌ها
۱۰۶	انگیزه‌ها و برنامه‌های نهفته: تأثیر سوابق خانوادگی
۱۰۶	همه‌ی ما سعی می‌کنیم دیگران را خوشحال کنیم
۱۰۶	عمل خطا و بد برای ما معنا ندارد
۱۰۶	«آن‌طوری که می‌گویم انجام بده، نه آن‌طوری که من انجام دادم»

۱۰۷	سندرم شکوه و افتخار منعکس شده
۱۰۷	نماد موفقیت
۱۰۷	«من برای این کار وقت ندارم»
۱۰۷	صرفاً وسیله‌ای در جهان خشن بودن
۱۰۷	«من کار می‌کنم تا زندگی بهتری را برای آنان تأمین کنم»
۱۰۸	نافرمان موفق
۱۰۸	شکست آنان ممکن است اشتباهات ما را برملا کند
۱۰۸	تنبلی ما را کلافه می‌کند
۱۰۸	هدر دادن پول
۱۰۸	فرصت‌های از دست رفته
۱۰۹	«در حد من باقی بمان»
۱۰۹	«برای من وضع به اندازه‌ی کافی خوب بود»
۱۰۹	شخصیت و تجربه: تأثیر عزت‌نفس و مشاغل ما
۱۱۰	موفق‌های بزرگ
۱۱۲	موفق‌های معمولی
۱۱۳	موفق‌های جزء
۱۱۴	شیوه‌های انگیزشی: درس‌هایی از مدیریت و کاردانی
۱۱۵	رهبر یا مدیر: آزادمنش یا خودکامه؟
۱۱۵	این وضع چگونه به والدین کمک می‌کند؟
۱۱۶	شیوه انسان‌محور در مقابل شیوه تکلیف‌محور
۱۱۶	این موضوع چگونه به والدین کمک می‌کند؟
۱۱۷	بررسی یک مورد واقعی
۱۱۷	اصل دونات هندی
۱۱۸	این موضوع چگونه به والدین کمک می‌کند؟
۱۱۹	نظریه‌ی X و نظریه‌ی Y
۱۲۰	این موضوع چگونه ممکن است به والدین کمک کند؟
۱۲۰	سبک مدیریت و کیفیت کار
۱۲۱	شیوه‌ی مدیریت و انگیزش
۱۲۲	این موضوع چگونه به والدین کمک می‌کند؟
۱۲۳	نتیجه

بخش دوم - تشویق و برانگیختن انگیزش: اصول نظری و عملی	۱۲۵
فصل ششم - از جایی شروع کنید که آنها هستند، نه از جایی که می‌خواهید باشند	۱۲۹
شخصیت‌ها و شیوه‌های یادگیری	۱۳۰
مهارت‌های گوناگون یا «هوش و استعداد»	۱۳۲
بررسی یک مورد واقعی	۱۳۴
پذیرش بی‌قید و شرط	۱۳۵
از همان جایی آغاز کنید که آنان قرار دارند	۱۳۵
برادران و خواهران را با هم مقایسه نکنید	۱۳۶
فصل هفتم - آنان را یاری کنید که درباره‌ی خودشان احساسی خوب پیدا کنند	۱۳۹
کاری کنید که کودکان احساس کنند دوستان دارند و خواستنی هستند	۱۴۰
خوشحال کردن کودکان با هدایا	۱۴۱
شرایط تجربه‌ی موفقیت را برای آنان فراهم کنید	۱۴۲
به کودکان کمک کنید تا به اشتباهات خود پی ببرند	۱۴۳
تمرکز بر نقطه‌ی مثبت	۱۴۳
«اصلاح خویشتن» در برابر «پیشرفت به‌سوی شکوفایی»	۱۴۳
از سرزنش و انتقاد بی‌فایده احتراز کنید	۱۴۴
انضباط مثبت و خودانگیزی	۱۴۷
انضباط مثبت و عزت‌تفس	۱۴۸
انضباط مثبت و انضباط شخصی: پیوندها	۱۴۸
پیوند میان انضباط شخصی و خودانگیزی	۱۴۹
فصل هشتم - از آنان حمایت کنید و دلگرمشان سازید؛ آنها را کنترل نکنید یا تحت فشار قرار ندهید	۱۵۱
به کودکان خود روحیه بدهید	۱۵۱
هنگامی که برای پیش‌راندن باید فشار وارد آورد	۱۵۴
علاقه نشان دادن، نه تجسس یا مزاحمت	۱۵۵
اوقات فراغت برای لذت است	۱۵۷
نیروهای محرک تقویت و تضعیف کننده روحیه کودک	۱۵۸
فصل نهم - کودکان نیازمند توجه هستند: نقش پاداش و تحسین	۱۶۱
چرا تشویق و تحسین مهم است؟	۱۶۱
درک معنای تعریف یا تحسین	۱۶۳
چه چیزی را می‌توانیم تحسین کنیم؟	۱۶۴

زبان تحسین و تمجید	۱۶۵
اظهارنظرهایی برای احتراز از قضاوت	۱۶۶
اظهارنظرهایی برای احتراز از تحسین نابجا	۱۶۶
خودستایی: اجتناب از خودپسندی	۱۶۷
رشوه، انعام و مشوق‌ها	۱۶۸
رشوه‌ها	۱۶۸
انواع پاداش	۱۶۸
مشوق‌ها	۱۶۹
وقتی پاداش و محرک، نتیجه‌ی معکوس می‌دهد	۱۷۰
تحسین باید سازنده باشد	۱۷۲
اصول ده‌گانه‌ی تعریف و تمجید سازنده	۱۷۳
فصل دهم - به آنها امکان اشتباه بدهید	۱۷۵
تحمل صفر در برابر تحمل صفر	۱۷۶
تقلیدکردن، مسخرگی‌کردن، و خاموش ماندن: سه منطقه‌ی امن	۱۷۸
دروغگویی و تقلب	۱۷۹
واکنش والدین چگونه باید باشد؟	۱۸۰
فصل یازدهم - پایه‌ریزی اعتماد به نفس از طریق لیاقت و شایستگی	۱۸۳
تشویق خودگردانی	۱۸۴
مسئول خودبودن	۱۸۴
مسئولیت یادگیری	۱۸۶
نحوه‌ی برخورد با مخاطره‌کردن کودک	۱۸۶
کنترل خطرها	۱۸۶
کاهش دادن خطرها	۱۸۸
فصل دوازدهم - موضوع را به شکلی سرگرم‌کننده، مناسب و قابل هضم مطرح کنید	۱۸۹
بازی به‌عنوان کار و کار به‌عنوان بازی	۱۹۰
موضوع را مناسب کنید	۱۹۱
قابل هضم‌کردن	۱۹۲
بررسی یک مورد واقعی	۱۹۳
بررسی یک مورد واقعی	۱۹۳
به کمک کامپیوتر، مسائل را قابل هضم کنید	۱۹۴
کار، استراحت، بازی	۱۹۷

۱۹۷	اهمیت بازی
۱۹۸	بازی و رشد کودک
۱۹۹	نوجوانی: تمایل به گروه
۱۹۹	قانون ۲۰ : ۸۰
۲۰۰	اهمیت استراحت و آرامش
۲۰۱	تشویق به استراحت
۲۰۳	فصل سیزدهم - قدرت برانگیزاننده‌ی گزینش: تشویق مسئولیت
۲۰۴	به کار بردن گزینش در افزایش انگیزه
۲۰۵	استفاده از انتخاب برای تشویق رفتار مسئولانه
۲۰۶	بررسی یک مورد واقعی
۲۰۶	گزینش و پیامدها
۲۰۷	یادگیری صبر
۲۰۸	تعدیل گزینش‌ها
۲۰۹	آزادی برای خلاق بودن، در برابر ساختار و کارهای عادی روزمره
۲۱۰	ضرورت و نیروی برانگیزاننده‌ی آن
۲۱۱	فصل چهاردهم - توقعات بیشتر: اهمیت تکاپو و مبارزه
۲۱۲	بررسی یک مورد واقعی
۲۱۲	جاگذاری تیرکهای دروازه
۲۱۳	حد و مرزهای پیشرفت و «دایره‌های شایستگی»
۲۱۸	اهمیت سواد و مهارت در زمینه‌ی اعداد
۲۱۸	تلویحات این موارد برای کودکان خردسال و پیش‌دبستانی
۲۲۱	فصل پانزدهم - شیرین کردن زندگی: بهره‌برداری از موفقیت‌ها
۲۲۲	موفقیت نسبی است
۲۲۳	حمایت از خودارزیابی
۲۲۴	هنگامی که موفقیت می‌تواند به شکست منجر شود
۲۲۴	تأیید و موافقت خودتان را، بدون قید و شرط بیان کنید
۲۲۵	آنان این کار را برای چه کسی انجام می‌دهند؟
۲۲۶	چه کسی مالک موفقیت است؟
۲۲۷	بعد چه اتفاقی می‌افتد؟
۲۲۷	موفقیت نسبتاً خوب
۲۲۸	جمع‌بندی
۲۳۰	توصیه‌های عملی برای کنترل و بهره‌برداری از موفقیت

۲۳۱	فصل شانزدهم - بارقه‌های امید: رویارویی با شکست
۲۳۲	مثبت باشید
۲۳۲	شکست چه درسی به ما می‌دهد
۲۳۳	جداکردن شکست از شخص
۲۳۴	شکست و تنبیه
۲۳۵	چگونگی واکنش افراد برانگیزاننده‌ی مؤثر به شکست
۲۳۶	واکنش سازنده
۲۳۶	واکنش همراه با حساسیت
۲۳۸	واکنش صادقانه
۲۳۸	نتیجه
۲۴۱	فصل هفدهم - قواعد کنجکاوی! از عهده‌ی پرسش‌ها برآمدن
۲۴۲	کودکان «خوب» در درس درست نمی‌کنند
۲۴۳	چرا شنیدن واژه‌ی «چرا» اینقدر مشکل است؟
۲۴۴	پاسخ به پرسش‌ها
۲۴۴	واریسی و جست‌وجوی دقیق پرسش‌ها
۲۴۴	پرسش‌های پیش پا افتاده یا با هدف جلب توجه
۲۴۵	پرسش‌های خصوصی
۲۴۵	پرسش‌های نگران‌کننده
۲۴۵	پرسش‌های سخت و متوقعانه
۲۴۵	پرسش‌های حاکی از وابستگی
۲۴۵	پرسش‌های قاطع و مبارزه طلبانه
۲۴۵	تشویق کنجکاوی
۲۴۶	کنجکاوی نوجوان: کاوش و خشم
۲۴۹	فصل هجدهم - ریسمان زرین: برقراری ارتباط
۲۴۹	ایجاد پیوستگی میان گذشته و حال و آینده
۲۵۰	راه و روش‌های آزمودن
۲۵۱	پیوستگی در سرتاسر نوجوانی
۲۵۱	علائق اوقات فراغت و دوران گذشته
۲۵۲	برقراری ارتباطات ذهنی: تفکر خلاق
۲۵۳	سیال‌سازی ذهن
۲۵۳	یاری کردن کودکان برای خلاق شدن

۲۵۷	فصل نوزدهم - همکاری در ایجاد انگیزه
۲۵۷	چه کسی چه کار می‌کند؟
۲۵۹	تعارض بر سر تکالیف درسی، تلویزیون و اوقات فراغت
۲۵۹	تکلیف درسی
۲۵۹	در کجا انجام شود
۲۵۹	چگونه انجام شود
۲۶۰	چه موقع انجام شود
۲۶۰	چه کسی باید آن را انجام دهد
۲۶۱	تلویزیون
۲۶۱	موضوع زمان
۲۶۲	مقوله‌ی محتوا
۲۶۳	«تکلیف درسی» فوق برنامه
۲۶۳	هرچند وقت یکبار
۲۶۴	کیفیت تمرین
۲۶۴	تسلیم شدن
۲۶۴	سهل انگارانه گوش دادن و با بی دقتی حرف زدن
۲۶۵	شنونده‌ای که «می‌شنود»
۲۶۷	گوش دادن کم‌مایه در بزرگسالان
۲۶۸	گوش دادن «بدون مطرح کردن خود»
۲۶۸	روش زیر می‌تواند بهتر باشد:
۲۶۹	گوش دادن «توأم با غرق شدن در احساسات خود»
۲۶۹	گوش دادن «توأم با گم کردن ماجرا»
۲۷۰	مواظب گفته‌های خود باشید
۲۷۱	توجه نکردن به احساس‌ها یا دیدگاه کودک
۲۷۲	دستور دادن به کودک و ابتکار عمل را از دست او گرفتن
۲۷۲	ارج نهادن به چیزهایی که به نظر کودک مهم هستند
۲۷۳	گفت و گوی دقیق
۲۷۴	آخرین توصیه‌ها برای کنترل تعارض
۲۷۵	بخش سوم - کشف دوباره‌ی انگیزش: بازگرداندن آنان به مسیر
۲۷۷	فصل بیستم - تأثیر فشار روانی
۲۷۸	نشانه‌های فشار روانی و غمگینی در کودکان

۲۷۸	نشانه‌های مشترک درماندگی عاطفی در کودکان
۲۷۹	کودکان چه چیزی را مشکل آفرین و تنش‌زا می‌بینند
۲۸۲	تغییر در وضعیت اجتماعی و خودانگاره
۲۸۳	تغییرات در کارهای عادی روزمره
۲۸۳	فشار روانی بزرگسالان، بر کودکان اثر می‌گذارد
۲۸۴	چه تعداد کودک تحت تأثیر فشار روانی قرار دارند؟
۲۸۵	فشار روانی، انگیزش را چگونه مختل می‌کند
۲۸۶	عواطف و عزت‌نفس
۲۸۶	بازگرداندن کودکان به راه درست
۲۸۷	تشویق کودکان به گفت‌وگو
۲۸۷	تأیید و قبول احساسات
۲۸۸	به آنان کمک کنیم احساس امنیت کنند
۲۸۸	عزت‌نفس و خودباوری آنان را تقویت کنید
۲۸۹	کودکان را از حقایق آگاه کنید
۲۸۹	مراقبت کردن از خودتان
۲۹۱	فصل بیست و یکم - فشار همسالان؛ دوستان یا دشمنان؟
۲۹۲	چرا دوستان دارای اهمیت هستند
۲۹۳	آیا آنان واقعاً دشمن کودک ما هستند؟
۲۹۴	حراست از مناعت طبع کودکان
۲۹۵	هدایت کودکان به راه درست
۲۹۷	فصل بیست و دوم - کودک دل‌شکسته و اندوهگین - «من آدم به‌دردنخوری هستم!»
۲۹۸	چرا ممکن است آنان اینگونه احساس کنند؟
۲۹۹	مواظب آنچه می‌گویید باشید
۲۹۹	ما می‌خواهیم چه بگوییم
۲۹۹	باید سعی کنیم چه بگوییم
۳۰۰	هنگامی که تعریف و تمجید نتیجه نمی‌دهد
۳۰۱	بازگرداندن کودکان به راه درست
۳۰۳	فصل بیست و سوم - اوقات خوب، اوقات بد؛ مشکلاتی در مدرسه
۳۰۳	زورگویی و مشکلات مرتبط با دوستی
۳۰۴	بازگرداندن کودکان به مسیر درست
۳۰۵	فشار درس و امتحان

۳۰۶	بازگرداندن کودکان به مسیر درست
۳۰۷	برخوردهای شخصیتی - «معلم مرا دوست ندارد»
۳۰۸	صحبت کردن با معلم
۳۱۱	فصل بیست و چهارم - کودک با استعداد و تیزهوش
۳۱۱	ویژگی‌های شخصیتی کودکان تیزهوش و توانا
۳۱۳	چرا کودکان تیزهوش ممکن است انگیزه‌ی خود را از دست بدهند
۳۱۳	فصاحت کلام
۳۱۳	بررسی یک مورد واقعی
۳۱۴	درک سریع
۳۱۴	بررسی یک مورد واقعی
۳۱۴	کنجکاوی و شوخ‌طبعی
۳۱۵	عقل کل
۳۱۵	بررسی یک مورد واقعی
۳۱۵	متفاوت بودن، چه حسی را برای کودک تیزهوش به ارمغان می‌آورد
۳۱۷	بازگرداندن کودکان به مسیر درست
۳۱۷	چالش ناکافی
۳۱۷	سرکوب شدن
۳۱۸	عملکردی کمتر از حد خود انجام دادن
۳۱۸	ناکامی
۳۱۸	نکته‌ای هشدارآمیز
۳۲۱	فصل بیست و پنجم - نتیجه: کمک به کودکان برای کمک کردن به خودشان
۳۲۴	موضوع روابط و مناسبات
۳۲۷	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۳۲۹	نمایه موضوعی
۳۴۱	منابع



مقدمه

عمل مهم ایجاد توازن

در پایان قرن بیستم، پدر یا مادر کودکان کم سن و سال بودن مشکل است، و در عین حال، هیچ چیز هم از آن ساده تر نیست. در جهانی که اوضاع و احوال روز به روز ناگوارتر و رقابت جویانه تر می شود، ما باید از عهده ی نیازهای خود برآییم، برنامه های مختلفی برای خانواده، و قواعد جدید را سر و سامان بدهیم، و بی وقفه نیازها و خواسته های خودمان را با نیازها و خواسته های کودکانمان هماهنگ کنیم. ما همواره درگیر شمار بسیاری از رفتاری های اجتماعی و شخصی هستیم که عدم موفقیت کودکان، فقط یکی از این رفتاری هاست.

در زمانی که رقابت برای دستیابی به مؤسساتی مانند مهدکودک ها، مدارس، کالج ها و در نهایت مشاغل، سخت تر می شود، هزینه های مختلف برای همدی ما افزایش می یابد. وقتی به ما گفته می شود که رفتار آینده کودک، فرصت های زندگی او، استعدادها و رضایت خاطر وی، در همان سنین کودکی و به وسیله ی ما تعیین می شود، فشارها بر ما آغاز می شوند. البته خواسته ی ما این است که کودکانمان پیشرفت کنند، و بی تردید میل داریم این کار به طریقی صحیح انجام شود. این برای ما مسئولیتی سنگین به حساب می آید و تحمل کردن آن و به خصوص انجام موفقیت آمیز آن، برایمان دشوار است.

به موازات عدم موفقیت برخی کودکان، در طرف دیگر طیف پیشرفت، گروهی از ویولونیست های نابغه ی ده ساله، شناگران بین المللی شانزده ساله را که در اوج شکوفایی اند، نوستاره های تنیس را که پراراده اند، و نوابغ ریاضی پنج ساله را می بینیم و به ما گفته می شود به کمک روش های صحیح یادگیری، کودکان را می توان در هر زمینه به عرش اعلا رساند.

بدین ترتیب وقتی که کودکان ما در پایان دوران مدرسه‌ی ابتدایی، در هیچ زمینه‌ای استعداد قابل توجهی از خود بروز نمی‌دهند، بدون شک تصور می‌کنیم که در انجام وظیفه‌ی خود درباره‌ی کشف و بهره‌برداری از استعداد آنان کوتاهی کرده‌ایم. چنین شرمندگی و گناهی ممکن است سنگین و کشنده باشد.

مادر یک ژیمناست کوچولوی سه ساله، تنها پس از چهار هفته حضور یافتن او در کلاس، متوجه شد که پیشرفت کار دخترش رضایت‌بخش نیست. مادر، بدون آنکه روحیه‌ی شاد دخترش را در نظر بگیرد، می‌گفت: «اگر او استعداد ندارد، نمی‌خواهم وقت خودم را تلف کنم و او را به اینجا بیاورم.» انتقال کودکان از کلاسی به کلاس دیگر، یا تغییر فعالیت آخر هفته از جایی به جای دیگر، به منظور پیدا کردن جایی که آنان در آنجا از دیگران پیشی بگیرند، نه تنها به زمان نیاز دارد، بلکه مستلزم هزینه‌ی زیاد نیز هست. میان اینکه کودک هیچ کاری نکند و هر کاری را انجام دهد، وجه تمایز اقتصادی و اجتماعی فراوانی وجود دارد. درحالی‌که بسیاری از کودکان واقعاً کمتر از حد انتظار ظاهر می‌شوند و برای کشف استعدادهای نهفته‌ای که به رشد اعتماد به نفس و بزرگ‌منشی آنان کمک می‌کند، فرصت‌های اندکی در اختیار آنها گذاشته می‌شود، عده‌ای دیگر از کودکان تمام مدت با فشار، کنترل و نظارت، و اذیت و آزار بیش از اندازه، در مخاطره قرار می‌گیرند. رقابت‌جویی اجتماعی و آموزشی، خطر سرکوب انگیزه و خلاقیت را به همراه می‌آورد و عواملی هستند که برای ارتقای فرد اهمیت دارند.

برای بسیاری از ما که کودکانمان در سطحی متوسط هستند و به سختی خودشان را جلو می‌کشند، مشکل است بدانیم از چه راهی باید برویم. مشخص است که ما می‌خواهیم فرزندانمان استعدادهای خویش را کشف کنند و توسعه دهند، اما زمانی که تلاش افتخارآمیز و درخور تشویق آنان، از سوی ما با تنبیه مواجه می‌شود، چه نتیجه‌ای به بار می‌آید؟ آیا توقع زیاد و جست‌وجوی نمره و امتیاز - چیزی که هم‌اکنون در همه‌ی مدارس هدف انگاشته می‌شود - به سوختن و نابود شدن استعدادهای آنها منجر نمی‌شود؟ آیا اینکه کودک شور و شوقی برای انجام یک فعالیت ندارد، به علت بی‌علاقگی اوست یا آنکه اعتماد به نفس و خودباوری او ناکافی است و نیاز به کار بیشتری دارد؟ ما در معرض خطر به وجود آمدن دنیایی هستیم که در آن انتظارات به قدری بالاست که هیچ‌کس فرصتی برای آرامش ندارد؛ نه والدین و نه کودکان. اگر بعضی سؤال‌های اساسی را برای خودمان مطرح نکنیم، چه بسا جست‌وجو برای رضایت‌خاطر، در عمل به همان اندازه برایمان مشکل‌آفرین شود.

چرا اهمیت انگیزش برای والدین روز به روز بیشتر می‌شود؟

چیز تازه‌ای درباره‌ی انگیزش وجود ندارد. در تمام مدتی که بشر می‌زیسته، انگیزش یکی از حقایق زندگی بوده است. آمادگی برای مبارزه و تلاش، آزمودن چیزهای تازه، ارائه‌ی بهترین شیوه‌ی انجام کار، و بررسی کم و کیف امور، جنبه‌ای پایدار و تغییرناپذیر از شخصیت انسان است. در آغاز یک کتاب نقل قولی از نوشته‌های افلاطون، فیلسوف بزرگ یونانی، حاکی از این است که در زمان‌های قدیم، مردم درباره‌ی یادگیری بهتر کودکان، سؤال‌هایی می‌کردند. البته در چهارصد سال پیش از میلاد، بیشتر کودکان باسواد نبودند و افلاطون هم معتقد بود که آموزش فقط مختص پسران است، آن هم تنها پسران خانواده‌های شهرنشین، نه برده‌ها.

امروزه نظر والدین درباره‌ی این موضوع، تفاوت زیادی با آن زمان دارد. همه‌ی خانواده‌ها به آموزش و مدرسه علاقه‌مند هستند. هر چه موارد آموختن و ارزیابی پیشرفت تحصیلی کودکان در مدرسه بیشتر باشد، ما را از طرز کار آنان به میزان بیشتری آگاه می‌سازد و متوجه می‌شویم که آنان در مقایسه با کودکان دیگری که می‌شناسیم، چه وضعیتی دارند. تعهدات و قراردادهای میان خانه و مدرسه، والدین را تشویق می‌کنند که در آموزش و انجام تکالیف، سهمی برعهده بگیرند. افزایش مدارس منتخب در بخش خصوصی و دولتی بدین معناست که کودکان بیشتری در امتحانات کتبی شرکت می‌کنند و مربیان از آمادگی فوق‌العاده‌ای برخوردارند. خارج از مدرسه، برای کودکان فعالیت‌های بیشتری در نظر گرفته و به آنان فرصت داده می‌شود به جست‌وجوی مهارت‌ها و استعدادهای گوناگون بربایند. برنامه‌های رسانه‌های جمعی درباره‌ی کودکان تیزهوش، اشتیاق والدین را برای موفقیت فرزندان خود تحریک می‌کند و الگوهایی برای کودکان فراهم می‌آورد.

عوامل اجتماعی و اقتصادی نیز، تأثیر خود را دارند. مشاغل فاقد مهارت، به‌ویژه در مشاغل تمام‌وقت، به این معناست که شرایط لازم برای افرادی که وارد دنیای کار می‌شوند به طور فزاینده‌ای اهمیت پیدا می‌کند. با این همه، گستردگی بیکاری، غالباً لطمه‌ای بزرگ به جوانان می‌زند و چه بسا تحصیل را در نظر آنان بیهوده جلوه دهد. خانواده‌های از هم پاشیده و آسیب‌پذیر می‌توانند بر اشتیاق و توانایی کودکان خردسال خود در امر یادگیری و اصلاح خویش تأثیر بگذارند و در پدر و مادرانی که خودشان موفق هستند، پرباشی بیشتری به بار بیاورند.

بنابراین، مسئله‌ی تحصیل و نمره گرفتن کودکان، برای بسیاری از والدین، روز به روز مهم‌تر می‌شود، در صورتی که برای بیشتر کودکان، دستیابی به این هدف و تحقق خواسته‌های والدین، روز به روز مشکل‌تر می‌شود. در این کودکان، عدم موفقیت همچنان ادامه می‌یابد و گاهی تلاش بعضی از آنان در برآوردن انتظارات دیگران، ممکن است به بهای از دست رفتن سلامت روانی

خودشان تمام شود و بدین ترتیب، عزت نفس و حس خودباوری آنها کاهش می‌یابد. خودکشی، خودآزاری، اختلال در خوردن و نشانگان خستگی مزمن، همگی علایمی از درماندگی، و نابسامانی اوضاع هستند.

زمانی که سعی می‌کنیم کودکان خود را تشویق کنیم تا به کاوش در نیازهای خود و ارضای آنها بپردازند، به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر احتمال نابودی شور و اشتیاق را در آنان افزایش می‌دهیم. هرچه بیشتر در استعداد و قریحه‌ی کودکانمان مداخله کنیم، بیشتر باعث رکود فعالیت‌هایی می‌شویم که مختص آنهاست. ما مایلیم تا معیارهای معمولاً نامناسب خود را در عملکرد آنان دخالت دهیم و این کار نیز غالباً منفی و انتقادآمیز از کار درمی‌آید. اگر برای آنها روشن کنیم که هدف ما، موفقیت غایی آنان است، آنگاه ممکن است تصمیم بگیرند در برابر رنجش یا خشم خود مقاومت کنند و از لجاجت دست بردارند. باید از کنترل آنها و اعمال سلطه بر روح و روان آنها دست برداریم. برای هر پدر و مادری، از بین بردن علاقه‌ی کودک بدون شک آسانتر از به‌وجودآوردن علاقه در اوست.

پیام این کتاب چیست؟

پیام مستتر در این کتاب، نه فقط به‌آنانی که با مشکلات روبه‌رو هستند بلکه به همه‌ی والدین مربوط می‌شود.

کودکان، انسان هستند نه عروسک، یا کبوتر یا هنرپیشه. نخستین مسئولیت پدر و مادر، پرورش کامل کودک و تشویق خودانگیزی در اوست. پدر و مادر نمی‌توانند تا ابد در فرزندانشان نفوذ داشته باشند. با این همه، نقش اولیه‌ی آنان بسیار مهم و حیاتی است. ما باید از همان روز اول همواره با در نظر داشتن استقلال و آزادی عمل کودک خود، و نیاز روزافزون او به خودباوری و اداره‌ی خویش، محیطی را برای ایجاد انگیزه و تحریک در او به‌وجود آوریم، به گونه‌ای که با پیروی از الگوهای خوب، به تمرین و ممارست بپردازد تا آنکه زمانی که ما خود را کم‌کم عقب کشیدیم، بتوانیم کنترل کامل را به خود او واگذار کنیم. این روش، همچنین زمانی که کودک دلسرد می‌شود و خود را گم می‌کند، مؤثر واقع می‌شود. برای ایجاد انگیزه و تحرک در کودک، باید به ساختن ویژگی‌های زیر در او بپردازیم:

- خودباوری^۱
- خودکارایی^۲
- خودگردانی^۳

خودباوری یعنی اینکه انسان دارای حسی مثبت و روشن از «خویشتن» باشد و بتواند خود را به شیوه‌هایی بسیار متفاوت و دیدی مطلوب، بررسی کند. کودکانی که خودشان را باور نداشته باشند، نوعی از خودناآوری آنها را فرامی‌گیرد. خودکارایی زمانی به وجود می‌آید که فرد احساس لیاقت و شایستگی کند، زیرا خود را باور دارد و از خود انتظار دارد که بتواند کاری را به طور مؤثر انجام دهد. کودکانی که فاقد حس خودکارایی باشند، احساس ناامیدی و بی‌لیاقتی می‌کنند. خودگردانی یعنی آنکه شخص بتواند مستقلانه به برطرف ساختن مشکلات و انجام تکالیف بپردازد. کودکانی که فاقد توانایی اداره‌ی خود هستند، احساس یأس می‌کنند و در ادامه‌ی زندگی، به دیگران وابسته می‌شوند.

پدر و مادرانی که خواسته‌های بیش از حد دارند و به شیوه‌ای نادرست عمل می‌کنند، می‌توانند به اندازه‌ی والدینی که خواسته‌های اندک دارند، زیان‌رسان باشند. ما باید به دنبال سلامت عقل و اعتدال صحیح در خویشتن، و موفقیت درازمدت و سلامت عاطفی برای کودکانمان باشیم. کتاب حاضر برای آن گروه از والدین نیست که مایوسانه می‌خواهند کودکان گوی سبقت را از دیگران بریابد، یا آنانی که به دنبال ایجاد موفقیت‌های فوری هستند. همچنین برای کسانی که از نظر عاطفی از کودکان خود فاصله گرفته‌اند، هیچگونه پاسخ سریع و آسانی در بر ندارد. این گروه از والدین تنها زمانی متوجه نتیجه‌ی کارشان می‌شوند که فرزندشان زمینه‌ی انگیزش، با مشکلی جدی مواجه می‌شود. مسلماً راه‌هایی برای کمک به برقراری مجدد روابط و ایجاد دوباره‌ی انگیزه وجود دارد، اما این راه‌ها نه سریع، و نه الزماً آسان هستند.

حفظ تعادل صحیح، معمولاً در حرف آسانتر از عمل است. ممکن است ما به روش و سلیقه‌ی شخصی خود و میزان تأثیر آن بی‌توجه باشیم. گاهی تشخیص اینکه نقطه‌ی ثقل تعادل باید تغییر کند، مستلزم زمان است. امکان دارد عوامل و فشارهای بیرونی، بیش از حد نیرومند و مقاوم باشند و ما نتوانیم در مقابل آنها قد علم کنیم. در موارد دیگر، ممکن است نه توانایی عاطفی و نه بنیه مالی داشته باشیم تا واکنش نشان دهیم. با وجود این، اگر قادر باشیم اندکی عمیق‌تر درباره‌ی انگیزه‌ها، هدف‌ها، و تدابیر خودمان فکر کنیم، احساس‌ها، استنباط‌ها، رؤیاها و ترس‌های کودکانمان را بشناسیم و برای آنها احترام قایل شویم و از چارچوب بعضی اصول اساسی و مفیدی که از خودباوری، خودکارایی و خودگردانی کودک حراست می‌کند خارج نشویم، به احتمال زیاد می‌توانیم راه نسبتاً موفقیت‌آمیزی را در پیش بگیریم.

اعتدال زمانی به وجود می‌آید که والدین علاقه نشان دهند، اما مزاحم نباشند؛ راهنمایی کنند، ولی این راهنمایی‌ها جنبه‌ی دستوری نداشته باشد؛ استعدادها را تشویق کنند ولی کودک

را زیر کنترل و سلطه خود نگیرند؛ کودکان را مهار کنند، اما محدود نسازند؛ معیارهایشان را برقرار کنند، اما انعطاف‌پذیری را هم در کنار آن بناگذارند؛ از کودکان مراقبت کنند، ولی فشار و کنترل اعمال نکنند؛ راه‌های مختلف را پیشنهاد کنند، اما از فریب دادن کودکان اجتناب ورزند. هرکس که قابلیت ایجاد انگیزه و تحرک داشته باشد، به‌خوبی می‌داند که ایجاد خودانگیزگی در دیگران، به کیفیت رابطه بستگی دارد. فرد انگیزه‌دهنده‌ی کارآمد، هر جا که امکان داشته باشد، به کودک اعتماد می‌کند، احترام می‌گذارد، گوش فرامی‌دهد، مسئولیت‌پذیری را تشویق می‌کند، به او اجازه‌ی انتخاب می‌دهد، شایستگی را در وی پرورش می‌دهد، و در گرفتاری‌ها، نگرانی‌ها، تلاش‌ها، اقدامات، موفقیت‌ها و شکست‌های او، مشارکت می‌ورزد.

پدر یا مادری که به شدت مایل است کودکی آرام و خودانگیخته داشته باشد:

- در راستای خصوصیت فردی و شخصیت کودک کار می‌کند، نه در برابر آن.
- از همان جایی که کودک هست آغاز به کار می‌کند، نه از جایی که دیگران می‌خواهند او باشد.
- کنجکاوی‌های او را تشویق می‌کند.
- تجارب موفقیت‌آمیزی برای کودک فراهم می‌کند.
- به او فرصت می‌دهد که خودش را بیازماید.
- روی ویژگی‌های مثبت او تمرکز می‌کند.
- برای مهارت‌های گوناگون، ارزش قائل است.
- به کودک کمک می‌کند تا او بتواند به خودش یاری رساند.
- برای موفقیت‌های او شرطی قایل نمی‌شود.
- با او رقابت نمی‌کند.
- تلاش‌ها و پیشرفت‌های کودک را «مرهون تلاش خود» نمی‌داند.
- برای کودک، محیطی باثبات، قابل پیش‌بینی و اطمینان‌بخش فراهم می‌سازد.

کلیه‌ی این مقولات بعداً در کتاب بررسی و مطرح خواهند شد. همچنین، درباردهی موضوع انگیزش در کودکان، رهنمودهایی عملی و جامع ارائه می‌شود. به والدینی که کودکان‌شان اوقات دشواری را می‌گذرانند، و کسانی که از همان گام‌های نخست، خواهان ساختن محیط انگیزشی مثبت هستند، پیشنهادهایی هم عرضه خواهد شد. گرچه این یک کتاب روانشناسی نیست، ولی ما باید دریابیم که حرف‌ها و اعمال ما، فرضیات و تعبیر و تفسیرهای ما، اثرات متفاوتی بر جای

می‌گذارند. هر یادگیری و جدّ و جهدی، بر مبنای احساسات و عواطف قرار دارد - به‌ویژه احساسات و عواطفی که درباره‌ی خود داریم. اداره کردن کنترل انگیزش در واقع به نوعی اداره و کنترل روابط انسانی است. بنابراین شناخت و درک دلایلی که در پشت رفتارهای افراد نهفته است بسیار اهمیت دارد.

مطالعه‌ی مطالب بخش نخست این کتاب، شناخت و درک ما را درباره‌ی انگیزش افزایش می‌دهد. در این بخش، نشان داده می‌شود که افراد به هنگام به کارگیری واژه‌ی انگیزش، منظورهای متفاوتی دارند، و سپس الگویی از انگیزش ارائه می‌شود که یک فرایند پنج مرحله‌ای است. در این بخش، همچنین چند نظریه‌ی کلیدی درباره‌ی انگیزش مطرح می‌شود که در حیطه‌هایی مانند ورزش، تحصیل و صنعت حائز اهمیت هستند. در این بخش، نقش عزت نفس در به وجود آوردن خودانگیزشی و چگونگی ارتباط آن با سه جنبه‌ی انگیزشی مورد نظرمان، که عبارتند از خودباوری، خودکارایی و خودگردانی، مورد کاوش قرار می‌گیرد. سرانجام، چیزی که ما در مقام پدر یا مادر وارد این معادله می‌کنیم، یعنی روش و سلیقه و تاریخچه‌ی شخصی ما و تأثیر آن بر محیط انگیزشی، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در بخش دوم، اصول مربوط به هر یک از این سه جنبه (خودباوری، خودکارایی، خودگردانی) معرفی می‌شود و پیش از بررسی روش‌های عملی ساختن آنها، اهمیت هر یک از آنها توضیح داده می‌شود.

کودکان، خوشبختانه یا متأسفانه، بزرگ می‌شوند. راهکارهایی که در مرحله‌ای از کودکی برای آنان سودمند و موفقیت‌آمیزند، در زمان‌های دیگر کمتر مناسب و ثمربخش واقع می‌شوند. این موضوع تا حدودی بدین علت است که هرچه سن کودک بالاتر می‌رود، عاقل تر و باتجربه‌تر می‌شود. شاید موضوع مهم‌تر این باشد که کودک در مراحل و سنین مختلف رشد، نیازهای عاطفی و اجتماعی متفاوتی دارد. در خلال رشد کودک، مسائل مختلفی پیش می‌آید و والدین باید به هر یک از آن مسائل پاسخ متفاوتی بدهند. البته، نوجوانی طبیعتاً مشکل‌آفرین است. نوجوانی، برهدای است که انگیزش غالباً جای خود را به آشفتگی خاطر و سرخوردگی و یأس می‌دهد و والدین را گرفتار ناراحتی و سردرگمی شدیدی می‌سازد. در سرتاسر بخش دوم، هر جا که فرصتی پیش آید، اصول کلی مربوط به کودکان در سنین مختلف، به‌طور دقیق تشریح خواهد شد. در بخش سوم، بعضی مشکلات انگیزشی متداول مورد توجه قرار می‌گیرد و پیشنهادهایی برای هدایت کودکان به مسیر مناسب ارائه می‌شود. در این بخش همچنین سعی می‌شود که

درک خوانندگان از ماهیت بعضی مسائل، عمیق تر شود. اکثر مشکلات، فزاینده هستند. هرگاه ما دریابیم که برخی از مسایل، چگونه پیامدهای ناگوار و تلخی دارند، آنگاه می توانیم با عملکرد صحیح خود، از بروز گرفتاری ها و مشکلات جلوگیری کنیم.

در پایان باید بگویم که این کتاب به کار پدران و مادرانی نمی آید که تصور می کنند کودکانشان دچار نوعی مشکل جدی در یادگیری یا گرفتاری روانی حاد هستند، و در صورتی که چنین مسئله ای باعث نگرانی شماست، توصیه می شود که به یک متخصص مراجعه کنید.

www.ketab.ir