

۱۴۱۳۸۱

۹۵,۴,۵

رشد

کودکان با مغز شگفت‌انگیز

۱۲

روشن‌فکر، فعّال‌العاده برای پرورش مغز و ذهن کودکان

تألیف :

دانیل سیگل و تینا بريسون

ترجمه :

دکتر حسین صائمی

دکتر علی‌اکبر رحیمی



سرشناسه: دانیل سیگل، ۱۹۵۷- م. تینا بریسون Siegel, Daniel. J.
عنوان و نام پدیدآور: رشد کودکان با مغز شگفت‌انگیز: ۱۲ روش فوق‌العاده برای پرورش مغز و ذهن
کودکان: ترجمه: دکتر حسین صائمی و دکتر علی‌اکبر رحیمی
مشخصات ظاهری: شانزده، ۱۵۲ ص.: مصور
شابک: 978-964-6184-89-3
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: *The Whole Brain Child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind, c2011.*

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «کودک کامل - مغز: چگونه کودکانی با دو مغز پرورش دهیم؟» توسط انتشارات آسیم در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است.
عنوان دیگر: ۱۲ روش فوق‌العاده برای پرورش مغز و ذهن کودکان
موضوع: رفتار والدین -- کودکان -- رشد -- سرپرستی
رده‌بندی شنگره: ۱۳۹۴ ک ۸۶ س ۸ / ۷۵۵ HQ
رده‌بندی دربی: ۶۴۹/۱۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۱۲۶۶۰

حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر آن می‌باشد. تکثیر آن به هر شکل و میزانی بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل نادرست، عیب‌یابی اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب شده و می‌تواند زمینه‌ساز محیط ناسالمی جهت بی‌ارزش کردن حمایت دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خودشان و فرزندان‌شان خواهد شد.

پست الکترونیکی

virayeshpub@yahoo.com



رشد کودکان با مغز شگفت‌انگیز

تألیف: دانیل سیگل، تینا بریسون

ترجمه: دکتر حسین صائمی، دکتر علی‌اکبر رحیمی

ناشر: ویرایش

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۵

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۱۶۸ صفحه

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-6184-89-3

شابک: ۳-۸۹-۶۱۸۴-۹۶۴-۹۷۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست مطالب

در باره نویسندگان	هفت
مقدمه : گذران بدگی و رشد	نه
گذران زندگی یا رشد	نه
چگونه از این کتاب استفاده کنیم	دوازده
مقدمه مترجمان	پانزده

فصل اول : والد بودن و پدیده‌ای به نام مغز و ذهن کودک ————— ۱

۱-۱ آ و - وو	۲
یکپارچگی چیست و چرا اهمیت دارد؟	۴
در مسیر جریان آب قرار بگیرید:	۹
هدایت قایق زندگی در جریان آرام بین ساحل موج‌های آشفته و ساحل بسیار خشک و سخت	۹

فصل دوم : دو مغز بهتر از یک مغز کار می‌کند ————— ۱۳

یکپارچه کردن نیمکره چپ و راست مغز	۱۳
مغز چپ، مغز راست	۱۴
استراتژی کل - مغز شماره ۱ # :	۲۱
قدم اول : با مغز راست ارتباط برقرار کنید	۲۳
قدم دوم : هدایت کردن با مغز چپ	۲۴

- استراتژی کل - مغز شماره ۲ # : ۲۵
 کودک و همه مغز : ۳۳
 به کودک در مورد دو طرف مغز آموزش دهید : ۳۳
 یکپارچه کردن خودمان : برقراری پیوند بین قسمت‌های چپ و راست مغز : ۳۴

۳۷ فصل سوم : طبقات مغز

- یکپارچگی طبقه بالای مغز و طبقه پایین مغز : ۳۷
 طبقات : هم : یکپارچگی طبقه بالا و طبقه پایین مغز : ۳۸
 مشغول کردن انتظارات مناسب از فرزندان : ۴۱
 بدخلقی : طبقه بالا و طبقه پایین : ۴۵
 استراتژی کل - مغز شماره ۳ : ۴۸
 استفاده از قسمت بالای مغز : تعامل کنید، درگیر شوید ولی طرف مقابل را
 خشمگین نکنید : ۴۸
 استراتژی کل - مغز شماره ۲ : ۵۳
 تمرین دادن طبقه بالای مغز : از ساده کنید و گرنه آن را از دست می‌دهید : ۵۳
 تصمیم‌گیری را به صدا درآورد : ۵۳
 هیجانات و بدن را کنترل کنید : ۵۴
 درک مفهوم «خود» : ۵۵
 همدلی : ۵۷
 اخلاق : ۵۷
 استراتژی کل - مغز شماره ۵ # : ۵۸
 تکان بخورید یا اینکه آن را از دست بدهید : بدن را حرکت دهید تا چاه انحنای ذهن
 نشوید : ۵۸
 به کودکان در مورد مغز بالا و پایین آموزش دهید : ۶۳
 یکپارچه کردن خودمان : از طبقه بالا و پایین مغز خود استفاده کنیم : ۶۳

۶۷ فصل چهارم : پروانه را بکشید!

- یکپارچه کردن حافظه برای رشد و بهبود : ۶۷
 مغز و حافظه : زوجی از افسانه‌ها : ۶۸

۷۱	حقیقت در مورد حافظه: بیاید صریح باشیم (و نا آشکار).....
۷۷	یکپارچه کردن حافظه نا آشکار و آشکار.....
۷۷	قطعات مختلف یازل ذهن را گرد هم آورید.....
۸۱	استراتژی کل - مغز شماره ۶ # :.....
۸۱	کنترل ذهن را به دست بگیرید: خاطرات را مرور کنید.....
	استراتژی کل - مغز شماره ۷ # :.....

به خاطر بیاورید تا همواره مسایل مهم را به یاد داشته باشید! تجدید خاطره را

۸۵	بخشم از ندگی روزانه قرار دهید.....
۸۸	کودک با تن - منر:.....
۸۸	به بودکان در مورد آشکار کردن خاطرات نا آشکار بیاموزید.....
۹۰	یکپارچه سازی خیال - ان: خاطرات را از حافظه نا آشکار به آشکار منتقل کنیم.....

فصل پنجم: ایالات متحده بن یکپارچه کردن بخش های مختلف خود — ۹۳

۹۳	«آیا کاری هست که آرش ننداد را به یاد آورید؟».....
۹۴	بینش ذهنی و چرخ هوشیاری.....
۹۸	چسبیدن به طوقه: تمایز قایل شدن بین «ا» «اس» می کنم» و «هستم».....
۱۰۰	قدرت توجه و تمرکز.....
۱۰۵	استراتژی کل - مغز شماره ۸ # :.....
	اجازه دهید ابرهای هیجانات حرکت کنند: به فرزندتان آموزش دهید که احساسات
۱۰۵	می آیند و می روند.....
	استراتژی کل - مغز شماره ۹ # :.....
۱۰۷	فاتح: توجه کردن به آنچه در درون می گذرد.....
	استراتژی کل - مغز شماره ۱۰ # :.....
۱۱۳	تمرین بینش ذهنی: بازگشت به درون.....
۱۱۷	کودکان کل - مغز.....
۱۱۷	یکپارچه سازی بخش های فراوان خود را به فرزندان بیاموزید.....
۱۱۷	یکپارچه سازی خودمان: توجه به چرخ هوشیاری خود.....

فصل ششم: ارتباط من - ما — ۱۲۳

۱۲۳	یکپارچگی خویشتن با دیگری.....
۱۲۶	بینش و همدلی.....

- ۱۲۶ مغز اجتماعی: سیم‌پچی برای «ما»
- ۱۲۷ نوروهای آینه‌ای: بازتابنده‌های مغزی
- ۱۳۰ پایه‌ریزی برای ارتباطات عاطفی
- ۱۳۰ ایجاد الگوهای ذهنی مثبت
- ۱۳۱ آماده شدن برای «ما»: ارایه تجربیاتی برای برقراری ارتباط عاطفی
- ۱۳۲ تقویت حالت ذهنی «بله»: کمک به کودکان برای پذیرش روابط
- استراتژی کل - مغز شماره # ۱۱:
- ۱۳۵ افزایش تفریح و لذت خانوادگی: ایجاد لحظاتی خوش
- استراتژی کل - مغز شماره # ۱۲:
- برقراری ارتباط از طریق تعارض‌ها: آموزش به کودکان برای گفتگوی درونی با یک
- ۱۳۹ «ما» رذه
- ۱۳۹ از نگاه دیگران: کمک کنید زاویه دید دیگران را هم درک کنند
- ۱۴۱ به آنچه گفته نشود گوش کن: آموزش ارتباط غیرکلامی و هماهنگی با دیگران
- ۱۴۲ جبران: آموزش به کودکان برای درست کردن رابطه بعد از تعارضات
- ۱۴۴ یکپارچگی خودمان: ساختن داستان زندگی خود
- ۱۴۹ نتیجه‌گیری
- ۱۴۹ ترکیب همه موارد

درباره نویندگان

دکتر دانیل جی. سیگل^۱، فارغ التحصیل رشته پزشکی دانشگاه هاروارد بوده و در پزشکی و روانشناسی کودکان و بزرگسالان، آموزش دیده است. او در حال حاضر، استاد روانشناسی بالینی، دانشکده پزشکی دانشگاه UCLA است، همچنین پژوهشگر همکار در مرکز فرمگ، مغز و رشد، و مدیر همکار در مرکز پژوهشی «ذهن آگاهی» است. او همچنین مدیر اجرایی مؤسسه بینش ذهنی است که یک مرکز آموزشی مختص ارتقای بینش، شایستگی، هدایتی در افراد، خانواده، نهادها و جوامع است. کتاب‌های دکتر سیگل عبارتند از: بینش ذهنی، راهنمای زیست‌شناسی اعصاب بین‌فردی، روان‌درمانگری با «ذهن آگاهی»، فرزند پروری از درون به برون.

دکتر سیگل در طی بیست سال کار روانشناس بالینی، که دکان، بزرگسالان، جوانان، زوجین و خانواده‌ها را مورد بررسی علمی قرار داده است. وی در لس‌آنجلس با همسر و فرزندش زندگی می‌کند. شما می‌توانید برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه‌ها و منابع آموزشی به سایت drdanseniel.com رجوع کنید.

دکتر تینا پین بریسون^۲، روانشناس کودکان و نوجوانان مرکز کالیفرنیا است. وی علاوه بر نوشتن و سخنرانی برای والدین، مربیان، و استادان، مدیر آموزش و رشد کودکان در مؤسسه «بینش ذهن» است و به آنها مشاوره می‌دهد. وی در مورد چگونگی کارکرد مغز، مطالعات زیادی انجام داده است. وی نزدیک لس‌آنجلس به همراه همسر و سه کودکش زندگی می‌کند. برای اطلاعات بیشتر در مورد منابع آموزشی و تربیتی، می‌توانید به سایت tinahryson.com رجوع کنید.

مقدمه: گذران زندگی^۱ و رشد^۲

آیا تا به حال این موقعیتها را تجربه کرده‌اید؟ هنگامی که بد خوابی، کفش‌های گل‌آلود، غذای مالیده شده، و لباس نو، دعوا بر سر اسباب‌بازی، خمیربازی روی صفحه کلید کامپیوتر توسط فرزندان شما را کلانه می‌کند و دوست دارید زودتر بخوابند تا نفس راحتی بکشید، به نظر می‌رسد بیشترین چیزی که شما را آرام می‌کند این است که این لحظات تمام شوند و به هر حال بگذرد.

با این حال، اگر به رشد کودکان می‌انجامد، باید هدف شما بالاتر از گذران صرف زندگی باشد. اگرچه برخی اوقات می‌خواهید کج‌خلاتی‌های هنگام غذا خوردن یا بیرون رفتن را از سر بگذرانید، اما هدف نهایی شما به عنوان یک والد یا مربی متعهد در زندگی کودک، این است که او را به گونه‌ای که موفق و کامیاب باشد، بزرگ کنید. شما می‌خواهید آنها از روابط معنی‌دار لذت ببرند، خونگرم و دلسوز باشند، در مدارس عملکرد خوبی داشته باشند، سخت‌کوش و مسئولیت‌پذیر باشند، و احساس خوبی از آنچه هستند، داشته باشند.

گذران زندگی یا رشد

ما در طول سالیان با هزاران پدر و مادر ملاقات کرده‌ایم. هنگامی که از آنها در مورد مهم‌ترین موضوع زندگی‌شان می‌پرسیم، به نوعی این دو هدف همیشه مطرح می‌شود که می‌خواهند لحظات سخت پدر و مادر بودن را سپری کنند و از طرفی می‌خواهند

خانواده و کودکانی موفق و کامیاب داشته باشند. ما نیز به عنوان والدین، همین اهداف را برای خانواده خود قابل هستیم. ما همواره نگران تغذیه ذهن کودکان، افزایش حس کنجکاوی، و کمک به آنها در جهت رسیدن به توانایی و قدرت در تمامی جنبه‌های زندگی هستیم. اما در بیشتر لحظات حساس و پراسترس - مثل لحظه‌ای که می‌خواهیم به سرعت به کارهای عقب‌افتاده برسیم، یا مسابقه فوتبال ببینیم - یک کودک نوپا و کنجکاو را برای رفع کردن از سر خودمان، مجبور می‌کنیم به سراغ کار دیگری برود.

یک لحظه صبر کنید و از خودتان پرسید:

واقعاً چه چیزی برای فرزندانتان می‌خواهید؟ می‌خواهید چه ویژگی‌هایی را در آنها پرورش دهید، تا در بزرگسالی داشته باشند؟ احتمالاً بیشترین خواسته شما این است که آنها خوشحال، مستقر و موفق باشند. شما می‌خواهید آنها از روابط رضایت‌بخش لذت ببرند و زندگی مسالمت‌آمیز و فمندی داشته باشند. حال به این فکر کنید، چند درصد از زمان شما صرف پرورش این مسائلات در فرزندتان می‌شود، اگر شما مثل بیشتر والدین باشید، احتمالاً بیشتر وقت خود را صرفاً سپری می‌کنید، بدون آن که کمک مهمی به فرزندتان کرده باشید.

ممکن است حتی خودتان را با نوبی از والدین کامل مقایسه کنید که هیچ‌گاه کارهایشان را صرفاً از سر نمی‌گذرانند، بلکه وقت خود را به طور برنامه‌ریزی شده به پیشرفت فرزند خود اختصاص می‌دهند. احتمالاً شما یا چنین افرادی فکر کرده‌اید: رئیس یک شرکت مهم را در نظر می‌گیرید که غذای طعمی و سالم تهیه می‌کند در حالی که هم‌زمان برای بچه‌اش در مورد اهمیت کمک به دیگران تأکید می‌کند و سپس او را به موزه هنر می‌برد. هیچ‌کدام از ما قابل قیاس با این چنین ابر-والدین معمولی نیستیم. به‌ویژه اینکه احساس می‌کنیم بیشتر لحظه‌های ما فقط می‌گذرند و ما کار خاصی انجام نمی‌دهیم. مثلاً پایان یک مهمانی جشن تولد با چشمانی سراسیمه و چهره درهم به خانه می‌آییم، در حالی که فریاد می‌کشیم «اگه صدا از یه نفر در بیاد، خودش می‌دونه...!»

اگر این موارد برای شما هم آشنا به نظر می‌رسد، ما نکات زیادی برای شما داریم: لحظاتی که شما دوست دارید فقط بگذرند، در واقع، فرصت‌هایی برای پیشرفت

فرزندتان است. شاید فکر می‌کنید در مورد لحظه‌های خوب (به عنوان مثال، لحظه‌ای که دارید با فرزندتان در مورد یک موضوع مهم حرف می‌زنید و او هم گوش می‌دهد)، نیاز به آموزش ندارید و فقط لحظه‌های دشوار و سخت است که شما را در مانده کرده است. (مانند لحظاتی که بر سر انجام تکالیف جر و بحث دارید) اما به هر حال، این لحظه‌ها هرگز از هم جدا نیستند. هنگامی که کودک شما مؤدب نیست و حاضر جوابی می‌کند، یا هنگامی که از شما خواسته می‌شود به خاطر رفتارهای او به مدرسه بروید، هنگامی که تمام دیوارهای خانه با مدادرنگی خط‌خطی شده است؛ همه این‌ها بخشی از زندگی شماست و بیشتر دوست دارید این لحظه‌های بد فقط بگذرند و بروند. در حالی که همین لحظه‌های دشوار می‌توانند فرصت‌های خوب تربیتی باشند.

به عنوان مثال، این وضعیت را تصور کنید: کودکان شما برای سومین بار در سه دقیقه با یکدیگر دعوا می‌کنند. به جای اینکه فقط دعوا را متوقف کنید و خواهر برادر را به اتاق‌های جدا بفرستید، می‌توانید این کشمکش به عنوان یک فرصت آموزشی استفاده کنید؛ آموزش مهارت گوش دادن، تقابل و شنیدن نقطه‌نظر طرف مقابل در مورد صلح و آشتی، فداکاری، گفتگو، و بخشش.

اما هنگامی که شما اندکی در مورد نیازهای عاطفی و وضعیت روحی کودکان بیشتر بدانید، می‌توانید این‌گونه نتایج مثبت را خلق کنید. پس بدون نیاز به نیروهای حافظ صلح سازمان ملل متحد.

البته خیلی از والدین همین تکنیک جدا کردن کودکان را در زمان دعواها انجام می‌دهند و البته بد هم نیست، زیرا در بعضی موقعیت‌ها بهترین راه حل است. اما می‌توانیم کاری بهتر از این انجام دهیم. می‌توانیم این تجربه را نه فقط به پرورش مغز کودک، بلکه به پرورش مهارت‌های ارتباطی و شخصیتی او تبدیل کنیم. خوبی این کار این است که در طی زمان، که خواهر و برادر هر کدام رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند، می‌توانند بدون نیاز به والدین، مشکلات را خودشان حل کنند.

آنچه لازم است در مورد «گذران زندگی و رشد» توضیح داد، این است که نیازی نیست حتماً زمان خاصی را برای کمک به کامیابی کودکان اختصاص دهید. شما می‌توانید از تمام صحبت‌ها و رفتارهایی که در خانه رخ می‌دهد، در جهت مسئولیت‌پذیری، مهربانی و تبدیل شدن آنها به انسان‌های باکفایت استفاده کنید.

این کتاب دربارهٔ همین است: اینکه از همین لحظه‌های روزمره با کودک، در جهت رسیدن او به ظرفیت‌های واقعی‌اش، نهایت استفاده را ببرید. ما با نکاتی که پیشنهاد می‌دهیم، به شما و فرزندتان کمک می‌کنیم تا خود واقعی‌شان را بروز دهند و بتوانند در زندگی انعطاف‌پذیرتر^۱ و تاب‌آور^۲ باشند. شاید بپرسید، چگونه این کار را انجام دهیم؟ پاسخ این است که: باید ابتدا اصول بیشتری را در خصوص عملکرد مغز کودک بدانید، که در این کتاب به تدریج می‌خوانید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

ما این کتاب را برای شما نوشته‌ایم: شما که والد، پدربزرگ، معلم، درمانگر، سرپرست، یا فرد مهمی در زندگی یک کودک هستید. هدف ما آموزش شماست که بتوانید از تعاملات روزمرهٔ خود به عنوان فرصتی برای کمک به خودتان و کودکان استفاده کنید. اگر چه بسیاری از کتاب‌ها را می‌خوانید، می‌توانید به صورت خلاقانه‌ای برای نوجوانان هم به کار بگیرید، با این حال این کتاب برای سال‌های پس از تولد تا دوازده سالگی، به‌ویژه با تمرکز بر روی نوجوانان، کودکان در سن مدرسه و قبل از نوجوانی، تمرکز دارد.

در صفحات پیش رو، دورنمای «کل - مغز^۳» شرح می‌دهیم و به شما استراتژی‌های گوناگونی ارائه می‌کنیم تا کمک کنیم فرزندان شما شادتر و سالم‌تر باشند.

فصل نخست، مفهوم والد بودن و پدیده‌ای به نام مغز دهن که دک را ارایه، و مفهوم یکپارچگی را معرفی می‌کند. فصل دوم، روی همکاری بخش چپ و راست مغز کودک کار می‌کند. فصل سوم، روی اهمیت ارتباط بخش پایین مغز با سطح بالایی آن تأکید می‌کند. فصل چهارم شرح می‌دهد، چگونه می‌توانید به کودکان کمک کنید تا با لحظات دردناک گذشته کنار بیایند و بتوانند هوشیارانه از عهدهٔ آن برآیند. فصل پنجم به شما کمک می‌کند به فرزندان آموزش دهید ظرفیت مکث و تحمل خود را در حالت‌های ذهنی بهتر و بیشتر کنند. فصل ششم، مسیرهایی را نشان می‌دهد که می‌توانید به کودکان بیاموزید، شادی و رضایتمندی، در نتیجهٔ ارتباط با دیگران به وجود می‌آید.