

کودک و دنیای ناشناخته ذهن

(راهبردهای ارتقای ذهن کودکان و نقش والدین، محیط و بازی‌های مؤثر)

نویسنده:

مریم مکرم



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
تئوری ذهن کودکان	۱۱
چرا باید ذهن کودک را بشناسیم؟	۱۳
چرا باید ذهن کودک را بشناسیم؟	۱۴
تأثیر شناخت ذهن کودک بر تربیت، آموزش و رفتار	۱۵
روش‌های بهبود رشد ذهنی کودک	۱۷
رشد ذهنی کودک چیست؟	۲۰
تحول در تئوری ذهن	۲۱
قدرت ذهن در ماه‌های مختلف نوزادی	۲۲
شناخت اجتماعی و کاردرمانی ذهنی	۲۳
ذهن کودکان در سال دوم زندگی	۲۳
ذهن کودکان در سال سوم زندگی	۲۴
ذهن کودکان در سال چهارم زندگی	۲۵
سال‌های پیش از دبستان و ذهن کودکان	۲۵
تکامل ذهنی کودکان	۲۶
چگونه می‌توان محیطی غنی برای رشد و توسعه مغز کودک به وجود آورد؟	۳۳
فصل دوم: مراحل رشد ذهنی کودک	۳۷
نظریه‌های رشد ذهنی کودکان	۳۷

- ژان پیازه (۱۸۹۶-۱۹۸۰)..... ۳۷
- ویگوتسکی..... ۴۲
- جان بالبی (۱۹۰۷-۱۹۹۰)..... ۴۴
- نوام چامسکی وسیله فراگیری زبان..... ۵۰

فصل سوم: احساسات، هیجانات و خلاقیت کودک ۶۱

- شناسایی و مدیریت احساسات..... ۶۱
- چرا باید آموزش احساسات به کودکان را جدی بگیریم؟..... ۶۲
- چگونه به کودک کمک کنیم تا احساساتش را بیان کند؟..... ۶۳
- عبارت‌هایی برای کمک به رشد عاطفی فرزندان..... ۶۷
- تخیل، رؤیاپردازی و خلاقیت..... ۶۸
- چرا تخیل برای خلاقیت کودکان اهمیت دارد؟..... ۶۹
- راه‌های تقویت خیال‌پردازی در کودکان..... ۶۹
- نقش والدین و مربیان در تقویت تخیل کودکان..... ۷۰
- تخیل باعث رشد چه مهارت‌هایی در کودکان می‌شود؟..... ۷۱
- مواردی که روی تخیل تأثیرگذار است..... ۷۲
- معایب و مضرات تخیل بیش از اندازه..... ۷۳
- چگونه قوه تخیل فرزندمان را تقویت کنیم؟..... ۷۴
- اهمیت و فواید خیال‌پردازی کودکان..... ۷۵
- سن تخیل در کودکان..... ۷۷
- مراحل کلی رشد تخیل به ترتیب:..... ۷۸
- راهکارهای تقویت تخیل در کودکان..... ۷۸
- چگونه می‌توانید با خیال‌پردازی‌های کودکان زندگی کنید؟..... ۸۰
- تأثیر بازی در رشد ذهنی و خلاقیت..... ۸۱
- تأثیر بازی در رشد ذهنی و جسمی کودکان..... ۸۳
- تأثیر بازی بر رشد جسمی کودکان..... ۸۴
- تأثیرات اجتماعی و عاطفی بازی..... ۸۴

۸۵.....	اهمیت تعادل در بازی.....
۸۵.....	راهکارهایی برای تشویق کودکان به بازی.....

فصل چهارم: نقش خانواده و محیط در رشد ذهنی کودک..... ۸۷

۸۷.....	تأثیر والدین و سبک تربیتی.....
۹۴.....	مراحل تشکیل یک رابطه مثبت میان والدین با فرزندان.....
۹۵.....	نقش والدین در شکلگیری شخصیت کودکان.....
۹۵.....	شیوه تربیتی والدین.....
۹۶.....	اهمیت گفتگو و شنیده شدن کودک.....
۹۷.....	ایجاد روابط مثبت و حمایتی.....
۹۷.....	تعاملات خانوادگی مثبت.....
۹۷.....	تعیین قوانین و مرزهای واضح.....
۹۸.....	تشویق و پاداش دهی.....
۹۸.....	حل اختلافات به شیوه های مسالمت آمیز.....
۹۹.....	حمایت از تحصیلات و فعالیتهای آموزشی.....
۹۹.....	توجه به سلامت روانی و جسمانی.....
۹۹.....	اصول و قوانین گفت و گوی موثر با کودکان و نوجوانان.....
۱۰۰.....	فضای فیزیکی و عاطفی خانه.....
۱۰۰.....	چگونه محیط خانواده می تواند به بهبود رفتار کودکان کمک کند؟.....
۱۰۳.....	چگونه اختلافات خانوادگی می تواند بر رفتار کودکان تأثیر بگذارد؟.....
۱۰۷.....	فناوری و ذهن کودک.....
۱۱۰.....	اثرات تلفن همراه بر رشد شناختی کودکان: مطالعه اجرایی در دستگاه های هوشمند.....
۱۱۱.....	پیامدهای استفاده بیش از حد از رسانه های اجتماعی بر روابط اجتماعی کودکان.....
۱۱۲.....	پدیده اعتیاد به بازی های رایانه ای در کودکان: عوامل مؤثر و راهکارهای پیشگیری.....
۱۱۲.....	عوامل مؤثر در ایجاد اعتیاد به بازی های رایانه ای در کودکان.....
۱۱۳.....	راهکارهای پیشگیری از اعتیاد به بازی های رایانه ای در کودکان.....
۱۱۴.....	مقایسه تأثیر رسانه های دیجیتالی و رسانه های سنتی بر شناخت و حافظه کودکان.....

- تأثیرات مثبت و منفی تکنولوژی بر کودکان..... ۱۱۵
- اثرات منفی تکنولوژی بر کودک..... ۱۱۷

فصل پنجم: پرورش و توانمندسازی ذهن کودک ۱۲۱

- نقش توانمندسازی ذهنی در تقویت مهارت‌های اجتماعی کودکان..... ۱۲۳
- راهکارهای توانمندسازی ذهنی برای کاهش استرس و اضطراب کودکان..... ۱۲۵
- ارتقا حافظه و تفکر استدلالی در کودکان از طریق توانمندسازی ذهنی..... ۱۲۷
- ارتباط بین توانمندسازی ذهنی و خلاقیت کودکان..... ۱۲۸
- توانمندسازی ذهنی و تقویت تمرکز و حضور ذهن در کودکان..... ۱۳۰
- نقش بازی‌های شناختی در توانمندسازی ذهنی کودکان..... ۱۳۲
- توانمندسازی شناختی کودکان..... ۱۳۴
- اهمیت توانمندسازی شناختی..... ۱۳۴
- ابعاد توانمندسازی شناختی..... ۱۳۴
- روش‌های موثر در توانمندسازی شناختی..... ۱۳۵
- تأثیرات توانمندسازی شناختی بر زندگی کودکان..... ۱۳۷

منابع ۱۳۹

فصل اول

کلیات و مفاهیم

روان‌شناسی کودک اهمیت خود را از کودک می‌گیرد، چرا که دوران کودکی انسان اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. شاید نگاهی به دوران کودکی انسان و توانائی‌های نوزاد انسان در مقایسه با سایر موجودات اهمیت این دوران را آشکارتر سازد. نوزاد انسان در میان سایر موجودات عالم طولانی‌ترین زمان را نیاز دارد که قابلیت‌ها و توانائی‌های خود را پرورش و آشکار سازد. درواقع انسان حدود ۱۸ سال اول زندگی خود را در حال رشد و تکامل در ابعاد مختلف است و این زمان طولانی و با اهمیتی در زندگی انسان است. از طرف دیگر، نوزاد انسان با کمترین توانایی‌ها و امکانات (نظیر بازتاب‌ها) به دنیا می‌آید و به مراقبت زیاد و شدیدی نسبت به سایر موجودات نیاز دارد (برای مثال در نظر بگیرید که چگونه گوساله گاو پس از به دنیا آمدن روی پای خود می‌ایستد، ولی نوزاد انسان حتی نمی‌تواند سر خود را راست نگه دارد). این مراقبت توسط پدر و مادر در وهله اول و توسط اطرافیان و جامعه در وهله دوم اعمال می‌شود، ولی این مراقبت بدون آگاهی، دانش و آموزش شیوه‌های فرزند پروری صحیح امکان ندارد و اهمیت روان‌شناسی کودک نیز از این دو موضوع (زمان طولانی رشد کودکی و شیوه‌های صحیح فرزند پروری) ناشی می‌شود. چهارچوب‌هایی که درک از کودکان و دوران کودکی را تعیین می‌کند انتخاب‌های اخلاقی و سیاسی هستند که در عقاید گسترده، ارزش‌ها و عقلانیت جامعه ساخته می‌شود. این انتخاب‌های اخلاقی و سیاسی تعیین می‌کند که هر جامعه‌ای

چه مفهومی از کودک بودن و تجارت دوران کودکی در آن نقطه تاریخی خواهد ساخت. این چهارچوب‌های اخلاقی و سیاسی، تغییر و توسعه پیدا می‌کنند احتمال دارد که درک از کودکان و دوران کودکی در داخل هر جامعه توسعه و تغییر پیدا کند آئن پراوت این تغییرات را در طول قرن‌های نوزدهم و بیستم ردیابی کرد. او با در نظر گرفتن کودکان و دوران کودکی مشاهده کرد که یک تغییر و جابجایی در فرآیندهای عقلانی و مواد آموزشی وجود دارد. پراوت (۲۰۰۵) اهمیت تغییر در فهم ما از کودکان و دوران کودکی که از درک کنونی ما از کودک بودن در جامعه می‌آید را برجسته کرد. کودکان کوچک از طریق فعال بودن در محیط اطرافشان یاد می‌گیرند و رشد می‌کنند. مشاهده و دنیای خود را از طریق حواس‌شان تجربه می‌کنند. کودکان از طریق صحبت کردن و گوش دادن یاد می‌گیرند صحبت کردن و شنیدن کودکان را قادر می‌سازد که زبانی را که به آنها ابزار قوی برای ادراک، فکر کردن و ارتباط می‌دهد را توسعه بدهند. کودکان در محیط گرم، ایمن و روابط ایمن بهتر یاد می‌گیرند این نیاز برای یادگیری تعاملی، تجربی، توضیحی و فعال بهترین است که از طریق بازی انجام می‌گیرد. به‌طور گسترده پذیرفته شده است که بازی یک وسیله ضروری برای یادگیری کودکان است. در مرحله پایه سال‌های اولیه تشخیص داده‌شده است که بازی پایه‌ای برای رشد و یادگیری است. بازی به کودکان اجازه می‌دهد که به‌صورت فعال یاد بگیرند. بازی:

- لذت‌بخش است
- درگیر کننده و اشتیاق آور است
- تعاملی و تجربی است
- به کودکان اجازه می‌دهد که کاوش کنند و یادگیری کنون خود را محکم کنند.
- چالش‌هایی را فراهم می‌کند که کودکان به سمت یادگیری حرکت کنند.
- نمی‌تواند اشتباه باشد. بازی کودکان را قادر می‌کند که جهان خود را در یک راه بی‌خطر و ایمن کشف و بررسی کنند.

- یک رویکرد خلاق و سرزنده برای رشد و یادگیری فراهم می‌کند.
- کودکان را قادر می‌سازد تا دانش و ادراک خود را از طریق تجارب مستقیم فعال در دنیای خود انتقال دهند.
- کودکان را قادر می‌سازد که در تجارب عینی درگیر بشوند که مراحل اولیه اجرای نمادین و افکار انتزاعی بعدی را حمایت می‌کند.

ادراک ما از اینکه چگونه کودکان یاد می‌گیرند و می‌آموزند پایه نظریه رشد است. نظریه‌های تأثیر گذار در سال‌های اولیه وجود دارد که بیان می‌کند چرا محیط یادگیری فعال، تعاملی، توضیحی بر پایه بازی به بهترین شکل نیازهای یادگیری و رشد کودکان را حمایت می‌کند. متخصصان سال‌های اولیه نیاز دارند درباره نظریه رشد به‌خوبی آگاه باشند که آن‌ها را قادر می‌کند که انتخاب کنند و یکپارچه کنند و این دانش را در ارائه و تعامل خود برای حمایت بهتر یادگیری در رشد کودکان به کار ببرند (رهنما و همکاران، ۱۴۰۲).

تئوری ذهن کودکان

ما بزرگسالان در حال حاضر به راحتی می‌فهمیم که دیگران افکار، عقاید و خواسته‌ها و همچنین تفکرات خاص خود را دارند، اما زمانی بوده است که ما هم از این موضوع آگاه نبوده‌ایم. برای اینکه کودکان بتوانند درمورد اهداف و عقاید دیگران نتیجه‌گیری دقیقی داشته باشند، باید یک تئوری ذهنی بسازند. بیایید این مسئله را در قالب یک داستان کوتاه مرور کنیم: «یک دختر کوچک تمام بلوک‌های اسباب‌بازی خود را در یک ظرف قرار می‌دهد و سپس اتاق را ترک می‌کند. در همین حال، کسی وارد می‌شود و اتاق را مرتب می‌کند و بلوک‌ها را در جعبه‌دیگری می‌گذارد. کمی بعد، دختر کوچک برمی‌گردد و می‌خواهد یک برج بلوکی بسازد. او کجا به دنبال بلوک‌ها می‌گردد؟». همان‌طور که مطالعات مختلف نشان داده است، بچه‌های کوچک‌تر احتمالاً خواهند گفت او جعبه‌ای را که بلوک‌ها در آن قرار دارد باز می‌کند. البته این موضوعی است که کودک در حدود ۴ یا ۵ سالگی است آن را درک می‌کند و آنچه بچه‌های کوچک می‌گویند لزوماً واقعی

نیست. بنابراین آنها قادر خواهند بود پاسخ دهند که او در ظرف اصلی و جایی که ابتدا بلوک‌ها را در آن قرار داده بود، به دنبالشان خواهد گشت. داشتن یک تئوری ذهنی تأثیر بسزایی بر کودکان می‌گذارد؛ زیرا باعث می‌شود آنها توانایی مشاهده دیگران و معنی کردن رفتارهای آنها را داشته باشند. نظریه ذهن، اساساً در زمینه دو مهارت مهم رشد یعنی رشد اجتماعی و رشد شناختی به کودکان کمک می‌کند. تئوری ذهن، به مثابه یک ابزار مهم اجتماعی به کودکان اجازه می‌دهد درباره رفتار دیگران توضیح دهند و آن را پیش‌بینی کنند. همکاری و رقابت هر دو نیاز به درک درستی از وضعیت روانی دیگران دارد؛ زیرا برای موفقیت در هریک از این کارها شناخت عقاید، خواسته‌ها و اهداف دیگران ضروری است. در حین رقابت، باید بدانیم که مقاصد طرف مقابل چه زمانی با اهداف ما در تضاد است تا بتوانیم بر آنها غلبه کنیم. از طرف دیگر، رفتار دوستانه و همکاری هم نیازمند دانش کافی درباره آنچه دیگران بدان تمایل دارند و خواهان آن هستند، می‌باشد. و همچنین درک اینکه دیگران چه فکری درباره ما می‌کنند مهم است. برای مثال، دانستن اینکه اگر خودخواه باشیم، دیگران درباره ما فکر خوبی نمی‌کنند، و بالعکس در ساختن موضوع تئوری ذهن مهمی است به علاوه، درک اهداف شخص دیگر به کودکان کمک می‌کند بین رفتارهای ناخواسته و رفتارهایی که با سوء نیت انجام می‌شود، تفاوت قائل شوند. تئوری ذهن به کودکان اجازه می‌دهد آشکال خاصی از استدلال را به دست آورند و گام‌های بزرگی در رشد شناختی خود بردارند. یکی از بزرگ‌ترین آنها، توانایی استفاده از نمایش متغیر است. اما نمایش متغیر به چه معنی است؟ به بیان ساده، نمایش متغیر بدان معناست که بتوانید در مورد افکار شخصی دیگران و تصور آن‌ها از دنیای واقعی به درستی فکر و قضاوت کنید. برای مثال، بتوانید فکر و قضاوت کنید که عقیده طرف مقابل نادرست است. کاری که هرچند ممکن است ساده به نظر برسد، ولی مستلزم داشتن تئوری ذهنی است. با این تعریف، تئوری ذهنی، شامل درک مفاهیم بسیار پیچیده‌ای است و این موضوع بدان معناست که گرچه ممکن است ما گمان کنیم یک واقعیت واحد وجود دارد، اما بازهم همه افراد تصورات یکسانی از آن واقعیت واحد نخواهند داشت. بنابراین درک مفاهیمی مانند ذهنی و عینی، هر

کدام حقایق و ارزش‌ها مربوط به خود را همراه دارند. برای مثال، درک این تفکر که در مورد یک واقعیت قابل‌می‌توان بحث کرد، درحالی که یک تصور ذهنی قابل‌بحث است، موضوعی چالش‌برانگیز است و می‌تواند نظر افراد در باره آن متفاوت باشد.

چرا باید ذهن کودک را بشناسیم؟

زمانی که کودک نسبت به دنیای اطراف خود به درک و نگرش خاصی می‌رسد و می‌تواند به هر چیزی واکنش نشان دهد، رشد ذهنی او در حال پرورش است. درست از همان ابتدا که به دنیا می‌آید و محیط ناآشنا و غریب اطرافش را احساس می‌کند، فرایند رشد ذهنی آغاز می‌شود. با گذشت زمان رشد ذهنی کودک مراحل ساده را پشت سر گذشته و وارد مراحل پیچیده‌تری می‌شود. رشد ذهنی در نهایت باعث تقویت مهارت‌هایی همچون حل مسئله، مهارت‌های حافظه، تنظیم هوش هیجانی و تعاملات اجتماعی می‌شود. زمانی که فرایندهای شناختی کودک مانند ادراک، حافظه، استدلال، حل مسئله و اکتساب زبان در کودک پرورش پیدا می‌کند، رشد ذهنی در حال رخ دادن است. این رشد ذهنی تحت تأثیر عوامل متعددی همچون ژنتیک، محیط، تعاملات اجتماعی و تجربیات فرهنگی بوده و فرایند پیچیده‌ای دارد. رشد ذهنی در چند سال ابتدایی زندگی فرایند سریعی را طی کرده و میلیون‌ها اتصال عصبی جدید در ذهن ایجاد می‌کند. پایه و اساس یادگیری و رشد در این مرحله شکل می‌گیرد و به همین دلیل دوره بسیار مهمی خواهد بود. فرایند رشد ذهنی به تدریج شکل می‌گیرد و هر مرحله‌ای از آن، بر پایه‌ی مرحله قبلی شکل می‌گیرد:

• مرحله اول: بدو تولد تا دو سالگی: در این مرحله توانایی‌های شناختی

کودک مانند ادراک و توجه توسعه پیدا می‌کند. کودک به مرور می‌تواند چهره‌های مختلف و اشیاء را تشخیص می‌دهد، بین رنگ‌ها تمایز قائل می‌شود و به طور کلی آگاهی فضایی او افزایش پیدا می‌کند. با نزدیک شدن به دو سالگی، به تدریج می‌توان روابط ساده علت و معلولی را درک کند. مثلاً زمانی که چند بار توپ را به زمین بیاندازد، می‌فهمد که توپ با هر بار انداختن بالا و