

برنام‌حدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش

تفکر

در کودکان و نوجوانان

دکتر میرنا بی. شور

مترجم:

فرناز فرود

سرشناسه : شور، میرنا - B. Shure, Myrna  
 عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان / میرنا بی. شور؛ مترجم فرناز فرود.  
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۸۹.  
 مشخصات ظاهری : ۲۲۱ ص.  
 شابک : 978-964-2785-31-5  
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا.  
 یادداشت : نمایه.  
 موضوع : کودکان -- اختلال یادگیری  
 موضوع : حل مسئله در کودکان  
 موضوع : مهارتهای اجتماعی در کودکان  
 موضوع : کودکان -- سرپرستی  
 شناسه افزوده : فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم.  
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۹۳ ش ۲۷ الف / BF ۷۲۳  
 رده‌بندی دیویی : ۶۴۹/۱  
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۳۶۲۸۰



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان

دکتر میرنا شور

مترجم : فرناز فرود  
 ویراستار : مزگان کلهر  
 اجرای طرح جلد : نرگس محمدی  
 تعداد : ۳۰۰۰  
 چاپ اول : ۱۳۸۹  
 لیتوگرافی : کارا  
 چاپ جلد : اکسیر  
 چاپ متن و صحافی : قدیانی

۳۱-۵-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸ : شابک

ISBN: 978-964-2785-31-5

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۷۰۰ تومان

## فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	درباره کتاب	۶
.....	پیشگفتار	۷

### بخش ۱:

به فرزندتان کمک کنید تا درباره مشکلات فکر کند ۱۷

.....	فصل ۱: چگونه فکر کردن، نه چه فکر کردن	۱۸
.....	فصل ۲: بازی با کلمات	۲۸
.....	فصل ۳: درک احساسات	۴۸
.....	فصل ۴: باز هم روش حل مشکل	۷۳
.....	فصل ۵: یافتن راه‌حلهای مختلف	۹۷
.....	فصل ۶: بررسی پیامدها	۱۲۵

### بخش ۲:

جورچینی تکه‌ها

.....	فصل ۷: بازیهای روش حل مشکل	۱۵۲
.....	فصل ۸: نمونه گفت‌وگوهای روش حل مشکل	۱۷۳
.....	مشکلات رایج	۲۰۸
.....	سخن آخر	۲۱۰

پیوست الف: خودآزمایی.....	۲۱۱
پیوست ب: نکاتی برای تفکر شما و کودکان.....	۲۱۳
پیوست پ: یادآوریهای روش حل مشکل.....	۲۱۷
نمایه.....	۲۲۰

## سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش رو دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب، مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می پردازند، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوههای عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

## درباره کتاب

«مطالعه این کتاب جدید و بااهمیت را به همه پدر و مادرهایی که مشتاقند کودکی توانمند و خوش فکر پرورش دهند، توصیه می‌کنم.»  
دکتر جودیت جانسون، دانشگاه ویلانوا<sup>1</sup>

این راهنمای تربیتی منحصر به فرد به شما کمک می‌کند تا...

- متوجه شوید که دیدگاه فرزندان می‌تواند با دیدگاه شما متفاوت باشد؛
- بدانید اگر به فرزندان کمک کنید تا درباره مشکلش فکر کنند، برای او در زندگی مفیدتر از این خواهد بود که هر بار فوری جلوی کار ناخوشایندش را بگیرید؛
- شیوه‌ای برای فکر کردن و حل مشکل به فرزندان نشان دهید - وقتی شما والدی متفکر باشید، فرزندان نیز یاد می‌گیرند که مثل شما، فکر کنند.

فکر کردن به حل مشکل، به فرزندان کمک می‌کند تا...

- وقتی در رابطه با شخص دیگری دچار مشکل می‌شود، فکر کند که چه کار باید بکند؛
- درباره راههای متفاوت حل یک مسئله فکر کند؛
- درباره پیامدهای کارهایش فکر کند؛
- بررسی کند که آیا راه‌حلی که به فکرش رسیده مفید است یا نه؛
- احساسهای خودش و دیگران را بهتر درک کند.

1. Judith Johnson, Ph.D., Villanova University

## پیشگفتار

در این کتاب به موضوع پرورش کودک می‌پردازیم، اما قصد نداریم به شما بگوییم کودکان باید چه کار کنند یا چه رفتاری داشته باشند. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید با تشویق فرزندان به فکرکردن، بر سازگاری اجتماعی او تأثیر بگذارید. در این کتاب درباره نوع بسیار خاصی از فکرکردن حرف می‌زنم، نوعی که مربوط به حل مشکلات روزانه است، مشکلاتی که در برخورد با دیگران پیش می‌آیند. این کتاب شما را با روشی پژوهش‌مبنا آشنا می‌کند که از لحاظ بالینی ثابت شده است و آن را روی کودکان آزمایش کرده‌اند، روشی که به اختصار به آن ICPS (می‌توانم حل مشکل کنم) می‌گویند و در این کتاب با عنوان روش حل مشکل از آن نام می‌بریم.

مشکلی را که به تازگی با همسر، همکار، دوست، فرزندان یا هر کس دیگری پیدا کرده‌اید، در نظر بگیرید. یادتان می‌آید پیش از حل این مسئله چه احساسی داشتید؟ مضطرب، نگران، عصبانی و کلافه بودید؟ حال به یاد بیاورید که پس از حل مشکل چه احساسی داشتید. آسوده، خوشحال و سربلند بودید؟ اگر مسائل حل نشده روی هم تلنبار می‌شدند، چه می‌شد؟ و با گذشت زمان، روی احساس و احتمالاً رفتار شما چه تأثیری می‌گذاشت؟ شاید احساس بی‌کفایتی و بیچارگی می‌کردید و رفتارهایی را در پیش می‌گرفتید که در اجتماع پذیرفته نیستند. کودکان هم وقتی نمی‌توانند مشکلاتی را که بین آنها و دیگران پیش آمده است حل کنند،

دچار همین وضعیت می‌شوند.

بی‌تردید افراد در هر سنی مشکلاتی دارند که گرد نیازها یا خواسته‌های برآورده نشده معمولی و هر روزه‌شان می‌گردد. شاید خواسته شما این باشد که همسایه‌تان شب‌ها کمتر سر و صدا کند، نوجوانی بخواهد دوستی شخصی را به دست آورد که غیرممکن به نظر می‌رسد و یا کودک چهارساله‌ای به خاطر اسباب‌بازی‌ای که نمی‌تواند داشته باشد گریه کند. چیزی که این خواسته‌ها را از هم متمایز می‌کند، روشی است که افراد برای برآورده ساختن آنها به کار می‌برند. من پی برده‌ام اشخاصی که می‌توانند به شیوه حل مشکل فکر کنند، احتمال بیشتری دارد که در اجتماع موفق و هماهنگ باشند تا آنهایی که نمی‌توانند یا هنوز یاد نگرفته‌اند این طور فکر کنند.

در برنامه رادیویی که در فیلادلفیا اجرا می‌کنم، با والدینی مصاحبه کردم که داشتند دختران دبیرستانی‌شان را برای ورود به دانشگاه آماده می‌کردند. برای این پدرها و مادرها مهم بود که دخترشان پیش از ترک خانه، مهارت‌های لازم را برای تصمیم‌گیری به دست آورد. به آنها گفتم من می‌توانم به کودکان خیلی خیلی کوچک‌تر کمک کنم تا مهارت‌های لازم را برای تصمیم‌گیری و فکرکردن یاد بگیرند. وقتی فهمیدند که می‌توانیم این مهارت‌ها را در سه یا چهار سالگی به کودک بیاموزیم، شگفت‌زده شدند. مثلاً مادری با روش حل مشکل به پسر چهار ساله‌اش رابرت کمک کرد تا فکر کند چگونه می‌تواند دوستش را متقاعد کند که به او اجازه دهد با اسباب‌بازی‌اش بازی کند. وقتی رابرت گفت می‌تواند اسباب‌بازی را به زور بگیرد، مادر به او کمک کرد تا درباره این راه‌حل فکر کند و در نظر بگیرد که این طوری خودش و آن کودک چه احساسی پیدا می‌کنند، ممکن است بعدش چه اتفاقی بیفتد و چه راه‌حل‌های دیگری هم وجود دارند. این نوع گفت‌وگو که گفت‌وگوی حل مشکل نام دارد، به رابرت کمک کرد تا در حل مشکل پیشرفت کند. اگرچه رابرت فقط چهار سال دارد، اما از

همین حالا فکر کردن مستقل را شروع کرده است.

چرا این توانایی جدید رابرت برای خود و پدر و مادرش آن قدر مهم است؟ من و همکار پژوهشی‌ام که بیش از بیست و پنج سال است با هم کار می‌کنیم، متوجه شده‌ایم کودکانی که می‌توانند تشخیص دهند هر رفتار علت‌ها و پیامدهایی دارد، آدم‌ها احساس دارند و مشکلاتی که هر روز در رابطه با دیگران پیش می‌آید معمولاً بیشتر از یک راه‌حل دارند، از کودکانی که فقط به مشکل پیش رویشان واکنش نشان می‌دهند، مشکلات رفتاری کمتری دارند.

من و همکاران پژوهشگر طی بررسی دقیق هزاران کودک در سراسر کشور متوجه شدیم کودکانی که در آزمون روش حل مشکل (ICPS) موفق می‌شوند، به راحتی سردرگم و کلافه نمی‌شوند، وقتی به خواسته‌شان نمی‌رسند هیجان‌زده رفتار نمی‌کنند و پرخاشگری کمتری دارند. به علاوه این کودکان با دیگران مهربان‌ترند و بیشتر از بقیه نوبت و مشارکت را رعایت می‌کنند و در دوست‌یابی موفق‌ترند. همچنین، برخی کودکان به شدت درون‌گرا، یاد می‌گیرند که از حق خود دفاع کنند و اجتماعی‌تر شوند.

با مشاهده نتیجه پژوهش‌های اولیه که نشان می‌دادند فکرکردن در جهت حل مشکل با رفتار ارتباط مستقیم دارد، پرسیدیم اگر این گونه مهارت‌های فکرکردن، کودکانی را که در مدرسه رفتارهای قابل قبول اجتماعی نشان می‌دهند، از آنهایی که چنین رفتاری ندارند، متمایز می‌کند، پس آیا می‌توانیم به کودکانی که در حل مشکل توانایی کمتری دارند، کمک کنیم تا این مهارت‌ها را یاد بگیرند؟ و آیا این یادگیری باعث می‌شود آنها به سطح همسالان توانمندترشان برسند؟ اگر افزایش مهارت‌های تفکر برای «حل مشکل» واقعاً روی رفتار تأثیر بگذارد، آن وقت می‌توانیم روشی را ارائه دهیم که از رفتارهای مسئله‌ساز بکاهد و یا به محض بروز، جلوی آنها را بگیرد تا از کنترل خارج نشوند.

بر این مبنا کارم را با شش خردسال کوردستانی شروع کردم. با دقت به آنها گوش دادم و سعی کردم مفاهیمی را به آنها یاد دهم که به نظر کمکشان می‌کرد تا مهارت حل مسئله را یاد بگیرند. متوجه شدم که وقتی از آنها می‌خواهم راه «متفاوتی» را برای حل مشکل فرضی که تعریف کرده بودم، پیدا کنند، بارها و بارها یک راه‌حل را می‌گویند. بعضی از کودکان واقعاً فقط می‌توانستند به یک یا دو راه‌حل فکر کنند. نکته دیگری که متوجه شدم این بود که بعضی از آنها معنای «متفاوت» را نمی‌فهمیدند. دیدم که بازی با کلمات، زمینه خوبی را برای فکرکردن به «حل مشکل» فراهم می‌سازد، پس با چند کلمه کلیدی، بازیهای را درست کردم تا فکرکردن به حل مشکل برای بچه‌ها نشاط‌آور شود. یکی از این کلمات، کلمه «متفاوت» بود.

بازیهایی که پیرامون کلمه «متفاوت» انجام می‌دادیم، باعث می‌شدند تا بچه‌ها با علاقه، راه‌حل «متفاوتی» را برای مشکل پیدا کنند. بازی با کلمه نیست، به آنها کمک کرد تا بازیها را به این سؤال ربط دهند که «آیا این فکر خوبی هست یا نیست؟» کلمه دو حرفی و ساده یا معادل کلمه بلندتر و مشکل‌تر «انتخاب» است. بچه‌های کوردستانی می‌توانستند معنی یا را بفهمند که، «من می‌توانم این کار را بکنم یا آن کار را.» پس از چند دوره آزمایشی با کودکان، آموزگاران بسیاری را آموزش دادم.

شبی در حالی که دراز کشیده بودم، به فکر رسید که نام این روش را روش حل مشکل<sup>۱</sup> بگذارم. اولین روزی که این عبارت را با بچه‌ها در میان گذاشتم، پسر بچه‌ای، پسر دیگری را زده بود و کسی که کتک خورده بود با صدای بلند و رسا گفت: «او نمی‌تواند حل مشکل کند.» به این ترتیب روش من نامی پیدا کرده بود.

از این پژوهش چه یاد گرفتیم؟ اول اینکه بچه‌های کوردستانی با روش

۱. "I can problem solve" می‌توانم حل مشکل کنم.

فکرکردن برای حل مشکل آشنا شده بودند و در مقایسه با گروهی که این آموزش را ندیده بودند، در حل مشکل توانمندتر بودند. دوم اینکه کودکانی که در مهارتهای فکرکردن برای حل مشکل پیشرفت کرده بودند، رفتارهای هیجانی و فروخورده کمتری را نشان می‌دادند و طبق بررسی‌ها این بهبود تا یکی دو سال بعد هنوز وجود داشت. سوم اینکه، بچه‌های کوردستانی که مشکلات رفتاری نشان نمی‌دادند، پس از آشنایی با روش حل مشکل کمتر تمایل داشتند چنین رفتارهایی از خود بروز دهند. (این بسیار مهم است، زیرا نشان می‌دهد که یک کودک هر اندازه در حل مشکل توانمند باشد، باز هم می‌تواند بهتر شود، زیرا احتمالاً تفکری در او غالب می‌شود که انعطاف‌پذیرتر است.)

پس از اینکه تلاشهای ما به چنین نتایج مثبتی رسیدند، این برنامه را به خانه‌ها بردیم، البته پدر و مادرها می‌توانند این روش را برای بیشتر از یک کودک نیز به کار گیرند - و متوجه شدیم که نه تنها والدین می‌توانند این برنامه را با موفقیت در رابطه با فرزندشان در خانه اجرا کنند، بلکه کودکان هم می‌توانند این مهارتهای فکری تازه کسب شده را به مدرسه ببرند و در آنجا نیز به کار ببندند.

تازه‌ترین پژوهش ما نشان می‌دهد، کودکانی که آموزش روش حل مشکل را گذرانده‌اند، نه تنها تغییر رفتار داده‌اند که این حتی در سنین پایین و کلاس اولیها هم دیده می‌شود، بلکه در برنامه درسی هم موفق‌تر عمل می‌کنند. احتمالاً وقتی رفتارها در نتیجه مهارتهای حل مشکل بهبود می‌یابند، کودکان بهتر می‌توانند از عهده تکالیف درسی خود برآیند و در نتیجه در مدرسه موفق‌تر عمل می‌کنند.

بی‌تردید، کودکانی که یاد می‌گیرند درباره روابط خود با دیگران فکر کنند، به طور کلی در زندگی موفق‌ترند. افرادی را از میان خویشاوندان، دوستان و همکاران در نظر بگیرید که اغلب ناخشنود، مضطرب، غمگین یا حتی خشن هستند. به این نمونه‌ها توجه کنید:

- مادران یا پدران که وقتی کودکانشان به حرف آنها گوش نمی دهند، عصبانی می شوند و به خشونت کلامی یا جسمانی پناه می برند.
- زوجیهایی که به علت ناسازگاری طلاق می گیرند.
- نوجوانانی که چون نمی توانند در برابر فشار همسالان «نه» بگویند، آلوده مواد مخدر و الکل می شوند.
- پسران جوانی که در برابر شکست و ناکامی با رفتارهای خشن و خودویرانگری واکنش نشان می دهند.

به احتمال زیاد این اشخاص هرگز یاد نگرفته اند که در شرایط دشوار رفتار سنجیده ای با دیگران داشته باشند. اکنون خردسالان ناراضی را در نظر بگیرید که برای پذیرفته شدن در میان همسالان خود و جایی در دنیای خارج داشتن، دست و پا می زنند:

- کودکی عصبانی که دوستش را گاز می گیرد، چون می خواهد اسباب بازی اش را پس بگیرد.
- کودک پنج ساله متوقعی که وقتی پدر و مادرش فوری تسلیم خواسته های او نمی شوند، گریه می کند، جیغ می زند و می نالد.
- کودک شش ساله خجالتی که در خود فرو می رود، زیرا اغلب، هم کلاسی های اجتماعی تر او سر به سرش می گذارند.

پژوهش ما نشان داده است که اگر کودکان بتوانند یاد بگیرند که چگونه مشکلات متعارف روزانه خود را حل کنند، احتمالاً کمتر هیجان زده، بی تفاوت، کمرو، پرخاشگر یا گوشه گیر می شوند. بسیار مهم است که این رفتارها را در نطفه خفه کنیم زیرا همان گونه که پارکر<sup>۱</sup> و اش<sup>۲</sup> در کتاب روابط همسالان و سازگاری آتی شخصی<sup>۳</sup> می گویند، معمولاً چنین رفتارهایی

1. Parker

2. Asher

3. *Peer Relations and Later Personal Adjustment*

بعدها به مشکلات جدی تری می انجامند؛ مشکلاتی مانند اختلالهای روانی، اعتیاد، بزهکاری، شکست تحصیلی یا رفتارهایی به شدت خشن و ضداجتماعی. بنابراین گفته چیک<sup>۱</sup> در کتاب «کمرویی در نوجوانی<sup>۲</sup>»، کودکان کمرو احتمالاً بعدها دچار احساس تنهایی، عزت نفس پایین و افسردگی می شوند.

اگرچه مربیان و پزشکان معمولاً بر این نکته تأکید دارند که رهایی از تنش عاطفی می تواند در درست فکرکردن مؤثر باشد، اما روش حل مشکل از زاویه دیگری به این وضعیت نگاه می کند. ما می گوئیم توان درست فکرکردن می تواند تنش عاطفی را برطرف کند. به این ترتیب بسیار مهم است کودکان یاد بگیرند به مشکلاتی فکر کنند که هنگام رویارویی با دیگران برایشان پیش می آید.

با به کارگیری روش حل مشکل، متوجه می شوید که این روش برای شما و فرزندتان دستاوردهای فوری به همراه دارد. روش حل مشکل به شما کمک می کند تا...

- متوجه شوید که دیدگاه فرزندتان می تواند با دیدگاه شما متفاوت باشد؛
- بدانید اگر به فرزندتان کمک کنید تا درباره مشکلش فکر کند، برای او در زندگی مفیدتر از این خواهد بود که هر بار فوری جلوی کار ناخوشایندش را بگیرید؛
- شیوه ای برای فکر کردن و حل مشکل به فرزندتان نشان دهید - وقتی شما والدی متفکر باشید، فرزندتان نیز یاد می گیرد مثل شما فکر کند.

1. Cheek

2. Adolescent shyness

روش حل مشکل به فرزندانتان کمک می‌کند تا...

- وقتی در رابطه با شخص دیگری دچار مشکل می‌شود، فکر کند که چه کار باید بکند؛
- درباره راههای متفاوت حل یک مسئله فکر کند؛
- درباره پیامدهای کارهایش فکر کند؛
- بررسی کند که آیا راه‌حلی که به فکرش رسیده مفید است یا نه؛
- احساسهای خودش و دیگران را بهتر درک کند.

اگرچه روش حل مشکل با دیگر روشهای متداول تربیتی بسیار متفاوت است، اما تربیت مثبتی به شمار می‌آید. در سال ۱۹۶۵، هیم گینوت<sup>۱</sup> در کتاب میان والد و فرزند<sup>۲</sup>، با تأکید به تأثیر تربیت مثبت، گفت به جای اینکه پدر و مادر به کودک بگویند چه کار نکن (ندو!)، بهتر است بگویند چه کار بکن (راه برو!). سپس در سال ۱۹۷۰، توماس گوردن<sup>۳</sup> در کتاب مشهور خود به نام تربیت والد مؤثر<sup>۴</sup>، به گوش دادن فعال و به کار بردن پیامهای «من» به جای «تو» اشاره کرد؛ «وقتی اتاقت به هم ریخته است، عصبانی می‌شوم» به جای «تو خیلی نامرتبی». این دو کتاب راهنمای بسیار مهم، راهی برای «پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان» باز کردند تا والدین را یک گام جلوتر ببرند. روش حل مشکل از تمرکز بر مهارتهای والد، یک گام جلوتر می‌رود و روی مهارتهای کودک متمرکز می‌شود. لازم نیست به کودکی که فکر می‌کند، بگوییم آدمهای دیگر چه احساسی دارند، یا او چه باید بکند. کودک خوش فکر می‌تواند احساس دیگران را درک کند، تصمیم بگیرد که چه بکند و بسنجد که آیا راه‌حل خوبی به فکرش رسیده است یا نه.

1. Haim Ginott

2. *Between Parent and Child*

3. Thomas Gordon

4. *Parent Effectiveness Training (PET)*

بیست و پنج سال بررسی دقیق کودکان زیر دوازده سال که روش حل مشکل را آموخته‌اند، موفقیت این روش را ثابت کرده است. این کودکان که از نظر بهره هوشی در سطوح مختلفی قرار دارند، از مدارس سراسر کشور انتخاب شده‌اند. برای خوانندگان علاقه‌مند، روش حل مشکل در سه کتاب، چند جزوه آموزشی و مقاله‌های بسیار در مجله‌های تخصصی، شرح داده شده است. علاوه بر این، روش حل مشکل در سالهای گوناگون برنده جوایز مختلفی شده است.\*

کتابی که در دست دارید بر اساس پژوهشها و تجربه‌های عملی ما در رابطه با والدینی که کودکان زیر هفت سال دارند، نوشته شده است. به سادگی می‌توان مهارتهای حل مشکل را در خانه به کودکان آموزش داد. در اینجا قصد دارم مهارتهای لازم را برای حل مشکل به شما تقدیم کنم.

دکتر میرنا بی. شور

\* 1. Lela Rowland Prevention Award, 1982.

2. Distinguished Contribution to Community Psychology, 1984.

3. Task Force on Promotion, Prevention, and Intervention Alternatives, 1987.

4. National Mental Health Association, 1992.

5. American Psychological Association, 1993.