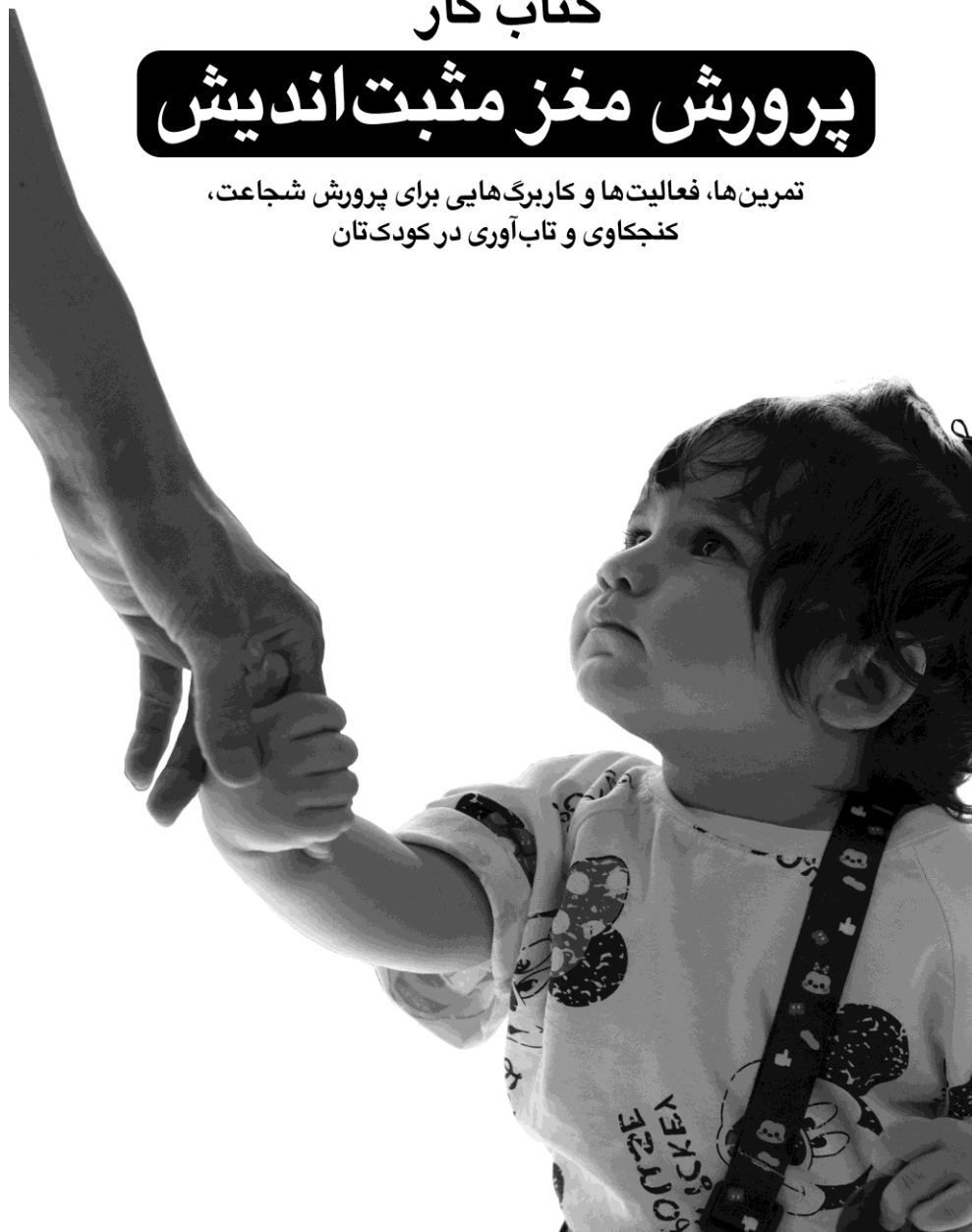


کتاب کار

پرورش مغز مثبت اندیش

تمرین‌ها، فعالیت‌ها و کاربرگ‌هایی برای پرورش شجاعت،
کنجکاوی و تاب‌آوری در کودکان



فهرست مطالب

فصل ۱: مقدمه	۷
فصل ۲: تعادل	۲۴
فصل ۳: تاب آوری	۵۷
فصل ۴: درون نگری	۸۴
فصل ۵: همدلی	۱۰۹
فصل ۶: نتیجه گیری	۱۳۹
درباره نویسندگان کتاب	۱۴۳

فصل ۱

مقدمه

مغز بله^۱... به افراد امکان می‌دهد تا احساس کنند که بر هیجانات‌شان کنترل دارند و خود را درک می‌کنند، به‌طور انعطاف‌پذیری یاد بگیرند و با شرایط سازگار شوند و با حس هدفمندی زندگی کنند. این حالت باعث می‌شود که نه تنها شرایط دشوار را از سر بگذرانند بلکه این شرایط باعث قوی‌تر و خردمندتر شدن آنها شود.

— پرورش مغز مثبت‌اندیش

در دنیای امروز تجربه‌های بی‌شماری وجود دارند که در ما استرس ایجاد می‌کنند. گاهی اوقات صرفاً پشت سر گذاشتن یک روز عادی می‌تواند فشار زیادی به ما وارد کند. این مسئله به‌خصوص برای کودکان که هنوز مغزشان در حال رشد است و نسبت به ما تجربه‌های کمتری در زندگی دارند، صدق می‌کند. تعاملات روزانه که به‌نظر ما ساده می‌آیند، می‌توانند باعث آشفتگی آنها شوند. با این حال، با کمک به کودکان برای پرورش یک مغز مثبت‌اندیش، می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا با دنیای اطراف خود بهتر تعامل کنند و تجربه‌های آنها فرصتی برای رشد و یادگیری باشند.

مغز بله چیست؟

همان‌طور که در کتاب پرورش مغز مثبت‌اندیش توضیح دادیم، فرزندپروری مبتنی بر مغز بله به معنی سهل‌گیری یا تن دادن به خواسته‌های کودکان در تمام اوقات نیست. همچنین به این معنا نیست که مسیر را برایشان هموار کنیم تا هر کاری برایشان سهل و آسان شود. در عوض، ذهنیت مغز بله به آنها امکان می‌دهد با چالش‌های پیش رویشان با انعطاف، پذیرا و ذهنی گشاده مقابله کنند. ذهنیت مغز بله به کودکان امکان می‌دهد درک بهتری از هیجانات و پاسخ‌های بدنی خود داشته باشند، بنابراین فعالانه به رویدادها پاسخ دهند به‌جای اینکه به‌طور خودکار به آنها واکنش نشان دهند. در نتیجه، به‌جای منحرف شدن از مسیر، می‌توانند «پنجره تحمل» خود را برای مشکلات گسترش دهند و وقتی در زندگی با موانعی رو به رو می‌شوند، با آنها کنار بیایند.

۱. توجه: عنوان اصلی کتاب Yes Brain است که به معنای مغزی است که مثبت فکر می‌کند و به چالش‌های زندگی بله می‌گوید، عنوان کتاب را «مغز مثبت‌اندیش» گذاشتیم و در متن کتاب گاه به «مغز مثبت‌اندیش» و اغلب به «مغز بله» برگردانده‌ایم.

یک مغز بله چگونه است:

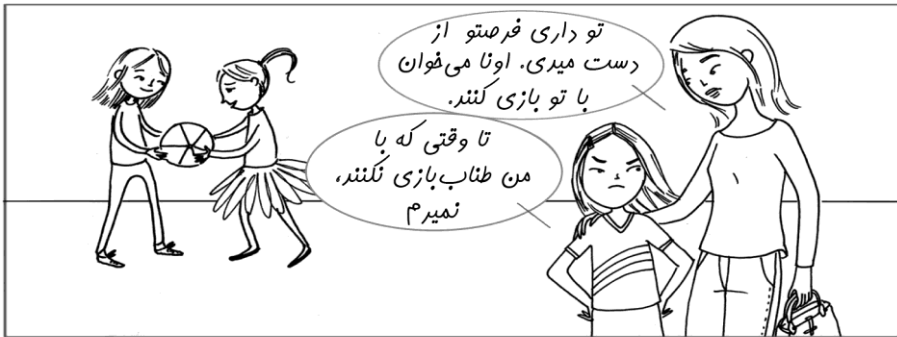


وقتی کودکان با مغز بله با دنیا رو به رو می شوند، از بخش های بالاتر مغز به ویژه از بخشی که با کارکردهای اجرایی مرتبط است، کمک می گیرند. کودک دارای کارکردهای شناختی رشد یافته، وقتی کارها مطابق میلش پیش نمی رود، راحت تر می تواند انعطاف پذیری و تاب آوری خود را حفظ کند.

مغز نه چیست؟

از سوی دیگر، مغز نه از نواحی پایین تر و ابتدایی تر مغز نشأت می گیرد. کودکانی که در وضعیت مغز نه گیر کرده اند، به طور معمول دنیا را مکانی پر از رقابت و تهدید می بینند؛ بنابراین وقتی با موانعی رو به رو می شوند، با لجبازی، اضطراب و حالت تدافعی واکنش نشان می دهند. این ذهنیت باعث می شود که توانایی کمتری برای مدیریت شرایط دشوار یا درک خود و دیگران داشته باشند.

یک مغز نه چگونه است:



مشکل حالت مغزی نه این است که بسیار واکنشی است و مانع از این می‌شود که کودکان بر هیجانات، بدن و تصمیماتشان کنترل داشته باشند. آنها تحت کنترل موقعیت‌هایشان هستند و به‌جای اینکه هدفمندانه تصمیم بگیرند که می‌خواهند چه کسی باشند و چگونه عمل و رفتار کنند، به هر رویدادی فقط واکنش نشان می‌دهند.

کودکانی که با حالت مغزی نه با دنیا تعامل می‌کنند در هیجانات خود گرفتار می‌شوند و نمی‌توانند از پریشانی خلاص شوند تا روش سازگارانه‌تری برای پاسخگویی بیابند. به‌طور کلی، کودکان کم سن و سال‌تر بیشتر از کودکان بزرگ‌تر به این صورت عمل می‌کنند اما هر فردی (حتی والدین) ممکن است در حالت مغزی نه گیر کند.

این تفاوت‌ها را تصور کنید

از خودتان پرسید: زندگی در خانه شما چه تغییری می‌کرد اگر کودکان‌تان به موقعیت‌های روزمره به‌جای واکنش نشان دادن از طریق یک مغز نه از طریق یک مغز بله پاسخ می‌دادند؟ جنگ بر سر تماشای تلویزیون و بازی با وسایل دیجیتال، دعوای بین خواهران/برادران یا مشاجره‌های زمان خواب چه تفاوتی می‌کرد اگر کودکان‌تان از طریق یک مغز بله پاسخ می‌داد؟

- چه تفاوتی می‌کرد اگر او کمتر لجبازی می‌کرد و وقتی اوضاع بر وفق مرادش نبود، بهتر می‌توانست خود را کنترل کند؟
- چه تفاوتی می‌کرد اگر به‌جای اینکه از تجربه‌های جدید بترسد، از آنها استقبال می‌کرد؟
- چه تفاوتی می‌کرد اگر می‌توانست از احساسات خود آگاه‌تر باشد و نسبت به دیگران همدلی بیشتری داشته باشد؟
- او چقدر شادتر بود؟ تمام اعضای خانواده شما چقدر شادتر و آرام‌تر بودند؟

بیاید چند دقیقه‌ای وقت صرف کنید و بنویسید که زندگی چطور پیش می‌رفت اگر کودکان بیشتر از مغز بله استفاده می‌کردند. در اینجا هیچ قانونی وجود ندارد. فقط بنویسید چه چیزهایی ممکن بود متفاوت شوند.

حالا که تصور کردید داشتن کودکانی که بیشتر از مغز بله پاسخ می‌دهند، چگونه است، بیاید دست به کار شوید تا به این هدف دست یابید.

حالت مغزی بله و نه چگونه‌اند؟

قبل از اینکه بتوانید به فرزند خود کمک کنید از یک حالت ذهنی به حالت دیگر بروید، باید بتوانید هر حالت ذهنی را تشخیص دهید. وقتی فرزند شما در حالت مغز بله یا مغز نه است، چه علائمی را از خود نشان می‌دهد؟ هنگامی که او پریشان است و وارد حالت مغزی نه می‌شود، چه رفتارهایی را نشان می‌دهد؟ چگونه می‌توانید بفهمید که او در حال برگشت به حالت تعادل است؟

در ادامه می‌خواهیم به شما فرصتی بدهیم تا بتوانید رفتارهای کودک‌تان را در نظر بگیرید و متوجه شوید که مغز بله و مغز نه چگونه هستند. در زیر، فهرستی از رفتارها، اعمال و حالت‌ها را خواهید دید. بعد از این فهرست، دو ستون وجود دارد، یکی با عبارت «مغز بله» و دیگری با عبارت «مغز نه» مشخص شده است. کلمات توصیفی را بخوانید؛ وقتی واکنش‌ها و پاسخ‌های کودک‌تان را به موقعیت‌های چالش‌برانگیز در نظر می‌گیرید، کدام یک از این کلمات برای شما آشنا است؟ آیا او عصبی می‌شود و دعوا به راه می‌اندازد؟ آیا او به‌طور معمول اذیت نمی‌کند؟ عبارت‌ها را بخوانید و ببینید که کدام یک از رفتارها با تجربه شما از رفتار کودک‌تان هماهنگ است (به هر حال به احتمال زیاد، شما در این تمرین خواهید دید که فرزند شما در مواجهه با مشکلات، اغلب هر دو پاسخ‌های مغزی بله و نه را نشان می‌دهد).

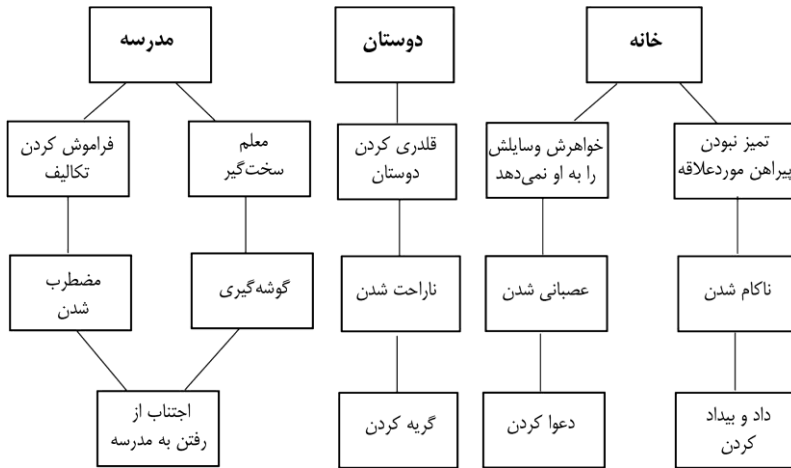
هنگامی که رفتار کودک‌تان مطابق با هریک از عبارت‌های فهرست بود، آن را در ستون مناسب در صفحه بعد بنویسید. اگر این فعالیت را برای بیش از یک کودک‌تان انجام می‌دهید از برگه‌های جداگانه برای هر کودک استفاده کنید. (نکته: این یک فهرست قطعی نیست. اگر رفتارهایی که کودک شما نشان می‌دهد در این فهرست نیستند، پیش بروید و هر رفتاری را که به شما کمک می‌کند از وضعیت روانی کودک‌تان سر در بیاورید، اضافه کنید)

- بی‌حوصلگی
- دعوا راه انداختن
- بدون نگرانی
- خواب بیش از حد
- کل کل کردن
- دوری‌کننده
- آه کشیدن‌های عمیق
- هیجان‌زده
- حواس پرت
- بی‌تفاوت
- لجباز

- وحشت زده
- می تواند دیدگاه های دیگر را در نظر بگیرد
- زودرنج
- با اعتماد به نفس
- گریان
- اهمال کار
- جویدن ناخن ها
- تغییر در عادات غذایی
- مشکل در به خواب رفتن / تداوم خواب
- آرام
- حواس جمع
- می تواند نظرات خود را واضح بیان کند
- انعطاف پذیر
- آرام نفس کشیدن
- مضطرب
- دیدن چالش ها به عنوان فرصت
- با استقامت
- سر حال
- انعطاف ناپذیر

<u>نشانه های مغز نه کودکم</u>	<u>نشانه های مغز بله کودکم</u>

اگرچه احتمالاً دیدن برخی رفتارهای نامطلوب در ستون مغز نه تعجب آور نیست، آنچه مهم است تشخیص رفتارهای خاص کودک شما است. زمانی که متوجه می شوید اغلب یک موقعیت دشوار باعث می شود کودک تان ناخن هایش را بجود یا بیشتر از حد معمول بخوابد، می توانید از این اطلاعات برای تشخیص زمان های ناراحتی او استفاده کنید و برای کمک مؤثرتر به او اقدام کنید (در این مورد در ادامه بیشتر توضیح می دهیم).



در مرحله بعد، از شما می‌خواهیم فکر کنید که چه چیزی باعث می‌شود کودک شما این‌گونه رفتار کند. به نمودار زیر نگاهی بیندازید.

در نمودار بالا مثالی از اینکه در یک روز معمول ممکن است چه اتفاقاتی برای کودک بیفتد، ارائه کرده‌ایم و خلاصه‌ای از هیجانات و رفتارهای ناشی از این اتفاقات را که می‌توانند باعث گیر کردن کودک در حالت مغزی نه شوند، آورده‌ایم.

همان‌طور که مشاهده می‌کنید یک روز معمول می‌تواند چالش‌هایی را برای کودک به همراه داشته باشد و برای کودکی که مغزش یکپارچگی کمتری دارد، به این معنا که بخش‌های مختلف آن به شکل یک کلیت یکپارچه با هم کار نمی‌کنند. این چالش‌ها می‌توانند منجر به رفتارهای ناخواسته و استرس بیشتر شوند.

به هر حال ما می‌توانیم به کودکان مان کمک کنیم تا انتقال به حالت مغزی بله را یاد بگیرند، حتی زمانی که با چالش‌های متعددی در طول روز مواجه می‌شوند. اکنون که رفتارهای خاص کودکان را مشخص کردید و متوجه شدید که چگونه چالش‌ها می‌توانند باعث رفتارهای واکنشی شوند، بهتر است بیندیشید که به‌طور معمول چه تعاملات و تجربه‌های روزمره‌ای منجر به ورود کودکان به حالت مغزی نه می‌شود و شما چگونه می‌توانید به او کمک کنید تا در حالت مغزی بله باقی بماند.

برای مثال، یک هفته معمولی را در نظر بگیرید و به فهرستی که در ادامه آمده است، مراجعه کنید. همان‌طور که فهرست را مرور می‌کنید، دور عبارت‌هایی که فکر می‌کنید می‌توانند برای کودکان چالش برانگیز باشند و منجر به برخی هیجانات و رفتارهای مغز نه شوند خط بکشید. اگر خاطرتان باشد این هیجانات و رفتارها را پیش‌تر فهرست کردید. ما فضاهای خالی برای شما گذاشته‌ایم تا موارد خاصی را که کودکان با آنها چالش دارد و در فهرست نیست، اضافه کنید.