

# تقویت هوش هیجانی در کودکان

روش‌هایی مؤثر برای پرورش کودکانی  
خودآگاه، مشارکت‌کننده و متعادل

تألیف

ریچل کتز

هلن شوی هدانی

ترجمه

میترا علیزاده



newharbinger  
publications  
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

# فهرست

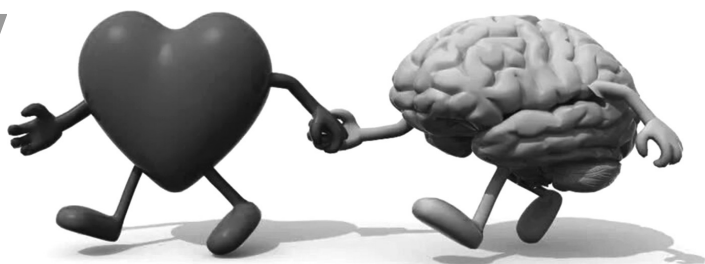
۷	..... درباره کتاب
۹	..... قدردانی
۱۱	..... درباره نویسنده
۱۳	..... مقدمه‌ای بر ذهن فرزندان
۱۹	..... فصل ۱: به ذهن فرزندان دقیق نگاه کنید

## بخش اول: رشد فرزندان را تشویق کنید

۴۱	..... فصل ۲: استفاده از زبان برای شکل دادن به آگاهی اجتماعی
۶۰	..... فصل ۳: انعطاف‌پذیری و تأمل را از طریق عملکرد اجرایی ایجاد کنید
۷۸	..... فصل ۴: شفقت را در فرهنگ خانوادگی‌تان گسترش دهید

## بخش دوم: چارچوب MIND

۱۰۱	..... فصل ۵: ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند در کنار فرزندان حضور داشته باشید
۱۱۵	..... فصل ۶: سؤال کردن نشان می‌دهد که فرزندان چه احساسی دارد
۱۲۸	..... فصل ۷: بدون قضاوت مشاهده کنید تا فرزندان را درک کنید
۱۴۳	..... فصل ۸: تصمیم بگیرید که چگونه به رفتارهای فرزندان واکنش نشان دهید
۱۵۶	..... نتیجه
۱۶۱	..... منابع
۱۶۷	..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۶۸	..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی



## مقدمه‌ای بر ذهن فرزندان

رنه مادر آنجلا، چشمهایش را پاک کرد و بینی‌اش را بالا کشید. «من فقط می‌خوام آنجلا خوشحال باشه. اون تو پیش دبستانی غمگینه و دختر بچه‌ها نمی‌خوان با اون بازی کنن. وقتی بهش گفتم به نفر دیگه رو برای بازی پیدا کنه منو زد و گفت که احمقم. من نمی‌دونم چه کار کنم؟» ذهن رنه حول همین افکار می‌چرخید. دختر ۴ ساله‌اش تنها بود و هیچ دوستی نداشت و شنیدن این برایش سخت بود.

شون به گوشی نگاه کرد، ساعت ۴:۴۳ صبح بود. با خودش زمزمه می‌کرد: «بگیر بخواب» اما ذهنش در حال مرور رفتار پسرش اش در روز مهمانی تولد توماس بود. اش (۳ ساله) وقتی توماس به جای کیک زرد به او کیک آبی داد جلوی همه مهمان‌ها او را هول داد. چه چیزی اش را مجبور به انجام این کار کرد؟ شون از فکر تربیت یک بچه لوس وحشت‌زده و متعجب بود؛ بنابراین، نیاز بود با اش سختگیرتر باشد. جفری از کُند بودن و کارهای آهسته متیو ناامید شده بود. جفری به همسرش گفت: «مارگو، اون درست مثل تو و خونواده. همه شما کمی شل و ول هستین.» «ای کاش متیو سریع‌تر جواب بده- اون همیشه کارا رو طول می‌ده.» جفری نگران بود که بچه‌ها برای بازی با پسر ۶ ساله‌اش حوصله نداشته باشند.

احتمال دارد این داستان‌ها برای شما آشنا به نظر برسند. شما تنها نیستید. آنها برای بیشتر والدین آشنا هستند زیرا یک میل همگانی برای بیشتر والدین در جهان وجود دارد: اینکه وقتی فرزندشان بزرگ می‌شود به انسانی خوب تبدیل شود و نسبت به خودش و دیگران مهربان، با محبت و دلسوز باشد. این به راهنمایی فرزندان نیاز دارد تا او از لحاظ هیجانی و اجتماعی از افکار، گفتار و اعمالش آگاه باشد و این موضوع نیازمند زمان و تلاش است.

برای کمک به ایجاد آگاهی هیجانی و اجتماعی کودکان، والدین نیاز دارند بفهمند: (۱) چگونه و چه زمانی کودکان شروع به فکر کردن درباره حالات ذهنی مانند افکار، احساسات، باورها و امیال‌شان

می‌کنند؛ و (۲) چگونه صراحتاً با کودکان درباره رفتارشان در دوران کودکی صحبت کنیم درحالی‌که بذره‌های آگاهی هیجانی و اجتماعی در حال کاشته شدن هستند.

هلن و من (ریچل) نگرانی‌های شما را در مورد فرزندپروری درک می‌کنیم. ما والدین و متخصصانی در زمینه دوران اولیه کودکی از بدو تولد تا ۸ سالگی با چندین دهه تجربه کارکردن با کودکان و خانواده‌هایشان هستیم. هلن پژوهشگر در زمینه رشد و متخصص در زمینه دوران اولیه کودکی و رشد خلاقیت است و من مربی کودکان با چندین سال تجربه معلمی، مدیریت و تولید محتوا برای رسانه‌ها و محصولات آموزشی کودکان هستیم.

هلن و من همدیگر را در مدرسه در دوره پیش‌دبستانی در موزه اکتشافی منطقه خلیج (BADM)<sup>۱</sup> ملاقات کردیم؛ جایی که من در آنجا رئیس مدرسه بودم و هلن تیم تحقیقاتی BADM's را در مرکز خلاقیت کودکی هدایت می‌کرد. ما ساعت‌های زیادی را به بحث درباره رشد کودک و کاربرد این دانش در رویکردهای آموزشی عملی گذرانیدیم. بعد از مشاهده و ثبت رفتار کودکان متوجه شدیم که وقتی آنها آشکارا به خاطر در نظر گرفتن محتوای ذهنی خودشان و دیگران تشویق می‌شدند، این کودکان خودآگاه‌تر شدند، تکانه‌های خود را بهتر کنترل کردند و از مهارت‌های دیدگاه‌گیری به‌طور موفقیت‌آمیزی استفاده کردند. وقتی ما آگاهانه از نظریه ذهن کودکان حمایت کردیم، یک پیوستار رشدی که در طول آن کودکان توانایی فکر کردن درباره حالات ذهنی را دارند، پرورش می‌دهند، کودکان به این درک، توجه و احترام رسیدند که افراد عقاید، خواسته‌ها و نیاتی دارند، که اغلب با آنها متفاوت است.

ما دانش‌مان را در نظریه ذهن کودکان و تحقیقات مرتبط در رشد کودکان برای آگاهی از تمرین‌های کلاس درس‌مان به‌کار بردیم تا کودکانی با مهارت‌های هیجانی اجتماعی تربیت کنیم. ما می‌خواستیم دانش‌آموزان‌مان با زندگی ذهنی‌شان آشنا شوند؛ به عنوان مثال، خودآگاهی و چگونگی خودتنظیمی را درک کنند و در عین حال زندگی ذهنی دیگران را در نظر بگیرند. ما می‌خواستیم آنها درباره اعمال‌شان در رابطه با دیگران فکر کنند، حمایت‌کننده و باملاحظه باشند و دلسوزی نشان دهند.

من و هلن مهارت‌هایی را می‌دانستیم که پایه‌ای قوی برای موفقیت در مدرسه و فراتر از آن فراهم می‌کنند و ما علم نحوه یادگیری در کودکان را می‌دانستیم. ما توانستیم این مهارت‌ها را با خانواده‌ها و کودکانی که در BADM با آنها کار می‌کردیم به کار ببریم و قصد داشتیم این دانش را با مخاطبان بیشتری، با والدینی مانند شما به اشتراک بگذاریم.

والدین اغلب در خصوص یادگیری‌های اجتماعی و هیجانی فرزندشان، در تاریکی رها می‌شوند -مخصوصاً در توسعه نظریه ذهن کودکان، که موضوعی تحقیق‌شده در محافل علمی است اما اغلب در محیط‌های کاربردی مورد بحث قرار نگرفته است. ایده ما این بود که این تحقیق را فراتر از محیط آزمایشگاه و مجلات رشد دوران کودکی به والدین و مراقبت‌کننده‌ها منتقل کنیم. شما شایسته این هستید که درباره این تحقیق بدانید زیرا دانستن بیشتر درباره رشد یادگیری هیجانی و اجتماعی می‌تواند به

شکل‌گیری مهارت‌ها و طرز فکر اجتماعی اولیه کودک‌تان کمک کند. هدف ما ارائه خلاصه‌ای مفید از تحقیقات معنادار درباره پیوستار رشد هوش هیجانی و اجتماعی و فراهم کردن چارچوبی کاربردی برای کمک به فرزندان در حین رشد است.

## مطالعه درباره فرزندپروری در مقایسه با تجربه فرزندپروری

بین فرزندپروری، مطالعه درباره فرزندپروری و کاربست عملی آنچه می‌خوانید تعادل وجود دارد. بسیاری از والدینی که ما با آنها کار کرده‌ایم می‌گویند که وقت ندارند که سرعتشان را کم کنند، با فرزندشان بازی کنند یا درباره فرزندپروری مطالعه کنند. وقتی آنها سرعتشان را کم می‌کنند و دقیق می‌شوند، با حیرت با رشد کودکشان مواجه می‌شوند و گاهی اوقات این ترس را دارند که به شیوه‌ای اشتباه در حال تربیت فرزندانشان هستند.

فران مادر یکی از دانش‌آموزان پیش‌دستانی از کاری که او انجام می‌داد با عنوان «فرزندپروری خودکار» یاد کرد. به عنوان مثال، صبح‌های هر روز هفته او روال یکسانی را دنبال می‌کرد. او از تخت‌خواب بلند می‌شد. به سمت آشپزخانه می‌رفت و قبل از رفتن به اتاق بچه‌ها قهوه‌ساز را روشن می‌کرد. او پوشک فرزند کوچکترش را چک می‌کرد و به فرزند بزرگترش یادآوری کرد که به توالت برود؛ به هر دو کمک می‌کرد لباس بپوشند و دندان‌هایشان را مسواک بزنند؛ سپس برای آماده‌کردن صبحانه و درست‌کردن نهار به آشپزخانه برمی‌گشت. فران وقتی کارها از حالت عادی خارج می‌شد به سرعت و با عجله واکنش نشان می‌داد.

با این حال، روزهایی بودند که فران فرزندانش را با حوصله نگاه می‌کرد و سعی داشت آنچه را که آنها از دید خودشان تجربه می‌کنند تصور کند. وقتی این کار را انجام می‌داد، بیشتر آگاه می‌شد. او در مورد انگیزه فرزندانش تعجب می‌کرد و زمانی را برای خواندن کتاب و شرکت در وبلاگ‌هایی مربوط به رشد کودکان و فرزندپروری اختصاص داد، اما او مطمئن نبود چگونه آموخته‌هایش را در روال فرزندپروری‌اش به‌کار برد. او تلاش کرد به بهترین شکل، نکات و توصیه‌هایی را که خوانده بود، دنبال کند. گاهی اوقات این دستورالعمل‌ها به خوبی کار می‌کرد اما بیشتر اوقات این‌گونه نبود. او متعجب بود که چگونه آنها را اشتباه انجام داده است. این شک و تردید بر نحوه نگرش او نسبت به مهارت‌های فرزندپروری‌اش سنگینی می‌کرد. بنابراین، از مطالعه در خصوص فرزندپروری فاصله گرفت و به روش‌های معمول خودش بازگشت. پس از مدتی، وقتی چیزی او را از حالت فرزندپروری خودکار خارج می‌کرد، این چرخه دوباره شروع می‌شد. او می‌ایستاد تا دیدگاه بچه‌هایش را در نظر بگیرد و از آنچه که انجام می‌دادند لذت می‌برد؛ وقتی درباره رشدشان مطالعه می‌کرد، دوباره گیج می‌شد. فران تنها والدی نیست که می‌بینیم در این چرخه گرفتار شده است.

## چرا این کتاب با دیگر کتاب‌های فرزندپروری متفاوت است؟

وقتی از چیزی مطمئن نیستید طبیعی است در جست‌وجوی کتاب فرزندپروری باشید. ممکن است بین شما و فرزندتان تعارض وجود داشته باشد یا در جست‌وجوی بهبود مهارت فرزندپروری‌تان باشید، ممکن است فکر کنید چیزی در مورد رشد فرزندتان درست نیست، یا همه موارد بالا. بسیاری از کتاب‌ها وعده رفع سریع نگرانی‌هایتان را می‌دهند، که در صورت پیروی از یک سری مراحل ساده تغییر ایجاد خواهد شد. این کتاب‌ها به این اشاره دارند که یک راه درست برای والدین وجود دارد که اگر این مراحل را با فرزندشان دنبال نکنند آنها را به درستی تربیت نکرده‌اند؛ با این حال، آنچه بسیاری از این کتاب‌ها فراموش می‌کنند این نکته است که هر کودکی به روش و در زمان خودش رشد می‌کند و تجربیات را به صورت جداگانه درک می‌کند. همین امر در مورد والدین هم صدق می‌کند.

صرفاً راه‌حل ثابت و سریعی برای فرزندپروری وجود ندارد. شما والدین کاملی نخواهید بود و فرزندان کاملی هم نخواهید داشت. حقیقتاً، ما نمی‌خواهیم شما برای این تلاش کنید، زیرا شما زیبایی رشد انسان را از دست خواهید داد. ما همیشه در حال یادگیری، رشد، پیشرفت و تغییر هستیم. این هسته اصلی انسانیت ما است. بخش بزرگی از رشدمان از بدو تولد آغاز می‌شود. درک نشانه‌های احساسی دیگران برای تعیین چگونگی ارتباط با یکدیگر است. هوش هیجانی و اجتماعی در پایه رشد ما نهفته است و ما این مهارت‌ها را با افزایش سن اصلاح می‌کنیم.

این کتاب نسبت به فرزندپروری رویکردی ارائه می‌دهد که ما آن را «چارچوب MIND»<sup>۱</sup> می‌نامیم. این رویکرد طراحی شده است که به شما کمک کند آگاهی عمیقی در مورد فرزندپروری‌تان رشد دهید و جهان را همانند فرزندتان که در مراحل مختلف رشدشان درک می‌کنند، ببینید. با استفاده از چارچوب MIND یاد خواهید گرفت تغییرات هیجانی و اجتماعی فرزندتان را در هر لحظه ببینید. ما می‌خواهیم به این تغییرات توجه کنید، آنها را ارج نهدید و بدانید چگونه رشد اجتماعی و هیجانی فرزندتان را تسهیل و تقویت کنید.

## مروری بر سفر خواندن

تربیت کودک باهوش هیجانی و اجتماعی شامل دیدن رفتار کودک از دریچه رشد او و پاسخگویی بر اساس نیازهای هدفمند در برابر نیازهای تکانشی است. با انجام این کار شما برای فرزندتان از لحاظ هوش هیجانی و اجتماعی سرمشق خواهید شد. در سراسر این کتاب ما از شما می‌خواهیم با فرزندتان درباره زندگی ذهنی‌اش گفت‌وگو داشته باشید و به‌طور مشخص با آنها درباره دنیای درونی‌شان در زمان رشد صحبت کنید. این گفت‌وگوها کمک می‌کند فرزند شما بفهمد هر کسی زندگی خود را دارد که باید به آن احترام گذاشته شود و رفتار آنها بر خودشان و دیگران تأثیر می‌گذارد. این همچنین به

۱. ذهن آگاهی، پرسش، عدم قضاوت، تصمیم‌گیری

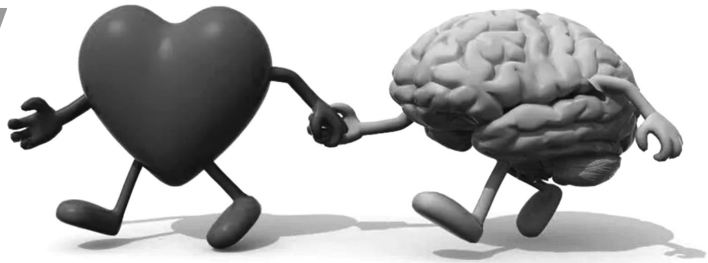
کاشت بذره‌های هوش هیجانی و اجتماعی - خودآگاهی، شفقت، خودتنظیمی - در مراحل اولیه رشد آنها کمک می‌کند.

مهارت‌های هیجانی اجتماعی مانند بسیاری از مهارت‌های دیگر انعطاف‌پذیر هستند و شما نقش مهمی در حمایت از رشد این مهارت‌ها در فرزندتان بازی می‌کنید. ما باور داریم که دانستن پیشرفت نظریه ذهن<sup>۱</sup> در ارتباط با دیگر جنبه‌های کلیدی تحول کودک به پاسخ چنین سؤال‌هایی کمک خواهد کرد: ۱. چگونه رفتار فرزندتان بر روابطش با دیگران تأثیر می‌گذارد؟ ۲. فرزندتان درباره تجاربش چه چیزی ممکن است به خودش بگوید؟ ۳. آنها درباره دیدگاه (باورها و خواسته‌ها) دیگران چه برداشتی دارند؟ ۴. شما چگونه می‌توانید به شکل‌دهی تجاربشان کمک کنید تا صدای درونی‌شان نسبت به خود و دیگران مهربان و پذیرا باقی بماند؟

این کتاب به دو بخش تقسیم شده است: بخش اول مروری کلی بر رشد آگاهی اجتماعی و تعادل هیجانی با نگاه کردن به پیشرفت رشد (ToM)، ارتباط و زبان، مهارت‌های عملکرد اجرایی است که با نحوه ارتباط هر یک از اینها با فرهنگ و ارزش‌های خانوادگی‌تان همراه است. این بحث به‌مثابه ابزاری برای استفاده شما به‌کار برده می‌شود که مراحل رشد انسان را در هنگام تربیت فرزندتان در نظر بگیرید. ما تصاویر خلاقانه‌ای برای نشان دادن پیشرفت‌های کلیدی رشد و یافته‌های کاربردی از تحقیقات شناختی اجتماعی و مدل‌سازی روش‌ها و دستورالعمل‌ها گنجانده‌ایم.

قسمت دوم چارچوب MIND را معرفی می‌کند، راهنمایی ساده برای کمک به شما که والدینی صبورتر و فعال‌تر باشید و تعادل هیجانی و آگاهی اجتماعی فرزندتان را پرورش دهید. چارچوب MIND راهنمایی کاربردی و ساده است که می‌تواند به راحتی برای اندازه‌گیری و نظارت بر رشد هیجانی و اجتماعی فرزندتان به‌کار برده شود. شما از آنچه در بخش اول یاد گرفتید استفاده خواهید کرد و آن را در ذهن به‌کار خواهید برد تا در طول رشد نظریه ذهن و شناخت اجتماعی به دیدگاه کودکان قدم بگذارید. این کتاب همچون چارچوبی واقعی برای والدین پذیرش و به‌کارگیری در نظر گرفته شده است؛ بنابراین، ما پیشنهاد می‌کنیم که به آن رجوع کنید. فرزندپروری می‌تواند به شدت پرمشغله و گاهی طاقت‌فرسا باشد. بنابراین، در حین خواندن این کتاب به محدودیت‌های‌تان توجه کنید تا این چارچوب را در فرزندپروری خود به‌کار ببرید. ما در مقام محقق، مربی و والدینی که معتقدند قدرت رشد هوش هیجانی و اجتماعی پایه و اساس یادگیری و رشد سالم است اینجاییم تا با به اشتراک گذاشتن تجربه‌هایمان شما را راهنمایی کنیم.

# فصل ۱



## به ذهن فرزندتان دقیق نگاه کنید

آیا تا به حال در عرض چند ثانیه از خوشحالی به ناامیدی رسیده‌اید؟ گاهی اوقات ذهن مان در دام گذشته می‌افتد- نشخوار و اکنش‌ها- و در دیگر مواقع ذهنمان نگران آینده است و رویدادها و پیامدهایش را پیش‌بینی می‌کند. حالات ذهنی می‌توانند بر احساس مان نسبت به خود و روابطمان با دیگران تأثیر بگذارند، زیرا ما آنها را در ذهن می‌بینیم. این توانایی دیدن به ما کمک می‌کند حالات ذهنی مان از جمله هیجانات، افکار، نیت، امیال و باورهایمان را در نظر بگیریم. ما شاهدیم که چگونه این حالت‌های ذهنی بر روابطمان با دیگران تأثیر می‌گذارد. در مقام انسان ما می‌توانیم ببینیم چگونه چیزی شبیه نشخوار به قضاوت، شرم، سرزنش، گفتار و رفتار تبدیل می‌شود. ما با توانایی برای انجام این کار به دنیا نیامده‌ایم. ما برای درک حالات ذهنی مان نیازمند زمان و رشد هستیم. بیایید توانایی تان در انجام این کار را با فرزندتان مقایسه کنید.

### ذهن والدین

قبل از اینکه پدر و مادر شوید، ذهن تان در حال سنجش حالات ذهنی تان، افکار آشفته، احساسات، باورها، امیال، بیزاری‌ها و موارد دیگر بود. بیشتر آنچه در ذهن تان بود بر شما، روابط و تجارب تان متمرکز بود. شاید بعد از یک روز کاری طولانی و پراسترس، زمانی را صرف فکر کردن درباره‌ی شغل فعلی تان کرده‌اید. به این فکر کنید آیا شما باید به دنبال چیزی باشید که حس هدف‌مندی بیشتری به شما بدهد. یا شاید در طول مکالمه‌ی شام، وقتی که همسرتان نظرش را در خصوص فیلم مورد علاقه‌اش بیان کرد، شک کردید که آیا این رابطه برای شما مناسب بوده است یا نه؟ اساساً، توجه شما به خودتان معطوف بود. وقتی شما پدر و مادر شدید، یک تغییر ذهنی اساسی اتفاق افتاد که غافلگیرتان کرد. شما الان نه



تنها ذهن خودتان، بلکه باید ذهن انسان دیگری را هدایت کنید و نقشی حیاتی در شکل دادن به ذهن فرزندتان نیز بازی کنید. هیچ برنامه‌مکتوبی در مورد چگونگی هدایت ذهن شما و فرزندتان وجود ندارد. اگرچه کتاب‌هایی از این قبیل کمک‌کننده هستند اما شما و فرزندتان منحصر به فرد هستید و نیاز به تنظیم درست افکار، هیجانات و باورهایتان دارید تا توصیه‌های بیرونی را برای رسیدن به اهداف والدین و حمایت از آنها هدایت کنید.

فرزندپروی می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. عجیب نیست که با افکاری در مورد فرزندتان و مراقبت از آنها درگیر و پریشان شوید. این افکار تهاجمی هستند. بچه‌ام امروز دو لقمه غذا خورد. آیا هیچ‌وقت با این غذای کم رشد می‌کنه؟ چرا همه بچه‌های گروه به جز بچه من راه می‌رن؟ آیا رشد جسمانی فرزند من به تأخیر افتاده؟ امروز درست مثل مادرم به نظر می‌رسیدم و به خودم قول دادم متفاوت باشم. چه اتفاقی داره برای من میفته؟

فرزندپروری شغلی است که ذهن را مشغول می‌کند. اگر همین الان از شما بپرسند چه چیزی ذهن‌تان را مشغول کرده است، چه خواهید گفت؟ برای لحظه‌ای به درونتان بنگرید. آیا می‌توانید افکار و احساسات فعلی خودتان را در مورد فرزندپروری‌تان شناسایی کنید؟ فقط به آنها توجه کنید. شما در مقام یک بزرگسال توانایی آگاه شدن از افکار و احساسات‌تان را دارید (که گاهی گفتن آن آسان‌تر از انجام دادن است). همچنین، احتمالاً درباره آنچه فرزندتان فکر و احساس می‌کند کنجکاو هستید زیرا درک می‌کنید افکار و احساسات او اغلب با شما متفاوت است؛ اما درک شما از ذهن بسیار متفاوت از درک فرزندتان است زیرا فرزند شما به زمان نیاز دارد تا درکش را از ذهن و خودمشاهده‌گری گسترش دهد.

## ذهن کودک

کودکان پارانرژی، علاقه‌مند و کنجکاو هستند و از سنن پایین ترجیحات و واکنش‌های هیجانی قوی نشان می‌دهند و ممکن است شما را متعجب کنند که چه چیزی در ذهن‌شان می‌گذرد. اگر از کودکان نوپا یا پیش‌دستانی‌تان بخواهید فعالیت‌شان را کنار بگذارند و در مورد افکار، باورها و مقاصدشان با شما حرف بزنند، احتمالاً با حالتی پرسشگرانه و با تعجب به شما نگاه می‌کنند (و سپس به کارشان ادامه می‌دهند). به جای جواب دادن به شما ممکن است درباره چیزهایی که در آشپزخانه می‌بینند سؤال کنند یا با حیوانات عروسکی مورد علاقه خود روی میز بازی کنند. فرزندتان نمی‌خواهد عقاید و افکارش را از شما مخفی کند، آنها چون از لحاظ رشدی، درک‌شان از ذهن هنوز واضح و مشخص نشده است، این‌گونه رفتار می‌کنند؛ بنابراین آنها نمی‌توانند افکار و احساساتشان را ببینند تا با شما در میان بگذارند. کودکان همواره در حال گسترش نظریه‌ای درباره چیستی ذهن هستند. همان‌طور که ممکن است تصور کنید توانایی درک مراحل ذهنی خودتان و وضعیت دیگران یک فرایند در حال تکامل و پیچیده است. کودکان مراحل زیادی برای درک ذهن‌شان می‌گذرانند که ارتباط نزدیکی با رشد زبان و دیگر مهارت‌هایشان مانند خودکنترلی، حافظه و تفکر انعطاف‌پذیر دارد (همچنین به منزله «عملکرد اجرایی»

شناخته می‌شود که در فصل ۳ بیشتر در مورد آن بحث خواهیم کرد.

قبل از اینکه از فرزندتان به خاطر اینکه به شما جوابی نداده و همچنان با عروسک‌هایش روی میز بازی کرده است عصبانی شوید، بایستید و توجه کنید آیا رفتار فرزندتان تعمدی (یک پاسخ برنامه‌ریزی شده و حساب شده) بوده است یا رفتاری متناسب با سطح رشد؟ (پاسخی مبتنی بر سن). دیدن رفتار فرزندتان با این دید و به این صورت باعث می‌شود شما با واکنش کمتر و دلسوزی و تأمل بیشتری پاسخ دهید.

بدون آگاهی از چگونگی رشد ذهن (و دیگر زنجیره‌های رشدی که از آن حمایت می‌کنند) ممکن است احساساتمان مانند ایرا، پدر دارین، باشد. او واقعاً نگران بود دارین نتواند به خاطر بی‌ثباتی‌اش دوستی پیدا کند. دارین در خانه کنترل کمی داشت. همه چیز باعث عصبانیت و ناراحتی‌اش می‌شد. ایرا معتقد بود اینکه دارین نمی‌تواند تأثیر رفتارش را ببیند (چون سن دارین برای فهمیدن آن کم بود) منجر به مشکلاتی در مدرسه و زندگی‌اش خواهد شد. پیش‌بینی پیامدهای رفتار رشدی پسرش در آینده، او را غمگین و عصبانی کرد و نتیجه‌اش عصبانیت از پسرش بود. ایرا اعتراف کرد که برای دیدن کارهای مثبت دارین مشکل دارد و معتقد بود دارین فقط زمانی که دیگران را کنترل می‌کرد، رفتارش خوب بود. اگر ایرا درباره رشد شناختی اجتماعی و اینکه چطور با دارین در مورد تأثیر رفتارش صحبت کند اطلاعات بیشتری داشت، می‌توانست رویکرد متفاوتی برای کمک به پسرش داشته باشد.

هدایت رشد فرزندتان نیازمند صبر و محبتی بی‌پایان مخصوصاً نسبت به خودتان است. اما این همچنین نیازمند دانش درباره چگونگی رشد کودکان است تا درک کنند چگونه رفتار به افکار و اعمال‌شان شکل می‌دهد. اگر متوجه شوید که رفتار هیجانی و اجتماعی فرزندتان تعمدی است یا جزئی از فرایند رشد، بسیاری از شرم‌هایی که در مقام والد احساس می‌کنید کم خواهد شد. داشتن دانش بیشتر در خصوص زمان و چگونگی درک فرزندتان از حالات روانی‌اش از جمله افکار و احساساتش به شما کمک خواهد کرد تا والدین بهتری باشید.

علاوه بر این، برای اینکه دیدگاهی درونی به شما بدهیم که فرزندتان چگونه در زمینه رفتار و تعاملات اجتماعی از همسالانش یاد می‌گیرد، در این فصل و در کل کتاب آنچه را که شاهد بوده‌ایم کودکان در مدرسه و محیط‌های آموزشی خارج از خانه از جمله موزه کودکان و کلاس‌های بعد از مدرسه انجام می‌دهند و می‌گویند، با شما در میان می‌گذاریم. شاید اغلب تعجب کنید فرزندتان حرف‌ها و کارهایی را یاد می‌گیرد که در خانه گفته یا انجام نشده است و با روش‌های تربیتی شما هماهنگ نیست. فرزندتان دائماً در حال یادگیری و تقلید از دیگران است. اگرچه شاید گاهی بخواهید فرزندتان روی یادگیری از شما تمرکز کند اما فراهم کردن فرصت‌هایی برای آنها و درک دیدگاه دیگران به خصوص همسالان‌شان به آنها کمک می‌کند تا آگاهی اجتماعی و کنترل هیجانی‌شان را گسترش دهند. اگر همه احساسی یکسان داشته باشند دیگر نیازی نیست از لحاظ اجتماعی آگاه باشند یا احساسات‌شان را مهار کنند.