



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش های سیاسی

مصاحبه پژوهشی با؛

خانم دکتر زینت السادات میرغفوریمان، مدرس کارگاه های مربیگری مهارت های زندگی کودکان و نوجوانان

مهارت های زندگی

چهار دیواری محل رشد کودکان و ویژگی های آن

(هر کدام از این چهار دیواری؛ چه نقشی در رشد کودک دارد؟)



فرآورده های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش های زیر قابل دسترس است:

– وب سایت خبرگزاری صداوسیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: مریم عابدی

- ◀ زندگی خانواده نقش اساسی در حفظ سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی کودکان و والدین دارد.
- ◀ خانواده اولین و مهم‌ترین بافت اجتماعی را برای رشد انسان فراهم می‌سازد.
- ◀ تقریباً همه افراد در طول رشد و در جریان سازگاری با این تغییرات دچار مشکلاتی می‌شوند
- ◀ مشکلات رفتاری «فرزندان» منعکس‌کننده شرایط پیچیده بین فردی اعضای خانواده است.
- ◀ چهاردیواری آموزش‌ها و مهارت‌ها شامل آموزش پیش از دبستان، دبستان، راهنمایی، دبیرستان و دانشگاه است.
- ◀ کف چهاردیواری محل رشد باید مملو از عشق و محبت، نوازش، آرامش، امنیت و احترام باشد.
- ◀ نظم و قاعده و قانون و برنامه سقف چارودیواری را شکل می‌دهد.
- ◀ سقف خانه نوع فرزند پروری مشخص می‌کند.
- ◀ سقف باید آنقدر متعادل و مقتدرانه باشد که برای فرزند قابل رویت و قابل پذیرش باشد.
- ◀ دیوارهای چهاردیواری هر کدام شامل یکی از ابعاد هوش در انسان است.
- ◀ تربیت جنسی را می‌توان در بعد هوش جسمانی به وی آموزش داد و به او بگوییم باید مراقب بدنش باشد.
- ◀ در کنار هوش جسمانی پدر و مادر باید به تغذیه و زبان سنشان توجه کنند.



– ویژگی‌های محل رشد و پرورش فرزندان

یک چهار دیواری است که کف و سقف دارد.

کف این چهاردیواری مملو از عشق و محبت، نوازش، آرامش، امنیت و احترام بدون محدودیت است.

سقف آن شامل برنامه، نظم؛ قاعده مکان پرورشی ماست.

دیوارهای این چهاردیواری هر کدام تشکیل شده از چهار نوع هوش: هوش جسمانی PQ، هوش عقلانی IQ، هوش هیجانی EQ، هوش معنوی SQ.

– نکاتی که باید در تربیت فرزندان در نظر داشته باشیم

تربیت جنسی را در بعد هوش جسمانی به کودک می‌آموزیم.

در کنار هوش جسمانی پدر و مادر باید به تغذیه، بازی، ورزش فرزندان نیز توجه کنند.

سقف خانه نوع فرزند پروری ماست. اگر سقف خیلی پایین باشد، فرزندپروری سخت گیرانه می‌شود و بچه‌ها در بیرون از خانه سرکشی و عصیانگر هستند.

قانون و قواعد را باید آنقدر جذاب بیان کنیم که پذیرش قوانین برای فرزندان آسان باشد.

دیوار دوم یا IQ با آموزش‌ها و یادگیری مهارت‌های زندگی سروکار دارد.

در هوش هیجانی با EQ ابتدا شناسایی هیجان‌ها را یاد می‌دهیم.

با استفاده از هیجان‌ات، حوادث و هیجان دیگران می‌تواند بهترین تصمیمات فردی و بین فردی را بگیرد.

شناخت هیجان‌ات به کودکان کمک می‌کند که در لحظه تکانه‌ای رفتار نکنند.

با یادگیری موقعیت‌های زندگی در اصل بچه‌ها اصول و روش حل مسئله را یاد می‌گیرند و به آنها عزت نفس می‌دهد.

معلم‌ها و مدیران نیز در مدارس و دانشگاه‌ها باید روی هوش معنوی دانش‌آموزان کار کنند.

ما باید معنی کاری که به کجا باید برویم را با کلمات و جملات روزمره به کودکان و بچه‌ها و دانش‌آموزان و دانشجویان بگوییم.

هوش ژنتیکی یا ارثی تا ۱۶ سالگی قابلیت بالفعل کردن استعدادهای ذاتی و درونی کودک را دارد.

سرنوشت کودک شما با کلماتی که شما می‌گویید در ذهن کودک برای بچه رقم می‌خورد.

موفقیت، پیشرفت، رضایت، شادی و خوشبختی فرزندان، هدف هر کدام از ما والدین است.

هر ۴ دیوار باید بلند، قوی، با پایه و اساس محکم باشد تا ما چیزی به نام «هوش زندگی» برای فرزندان داشته باشیم. مجموعه هوش‌ها، مهارت‌ها و آموزش‌هایی که در این حیطه است «هوش زندگی» می‌نامند.

□ مقدمه

زندگی خانواده نقش اساسی در حفظ سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی کودکان و والدین دارد. خانواده اولین و مهم‌ترین بافت اجتماعی را برای رشد انسان فراهم می‌سازد. در جریان رشد طبیعی هر کودک یک رشته تغییرات شناختی، عاطفی و اجتماعی را شاهد هستیم. تقریباً همه افراد در طول رشد و در جریان سازگاری با این تغییرات دچار مشکلاتی می‌شوند و استرس و تعارضی را که به دنبال می‌آید، می‌تواند به مشکلات رفتاری-عاطفی و یادگیری در آنها بیانجامد. اکثر مشکلات رفتاری «فرزندان» منعکس‌کننده شرایط و روابط پیچیده بین فردی اعضای خانواده به‌ویژه والدین و تعاملات معیوب آن‌ها با فرزندان است.^۱ در خصوص ویژگی‌های محل رشد و پرورش فرزندان با خانم دکتر زینت‌السادات میرغفوریان؛ مدرس کارگاه‌های مربیگری مهارت‌های زندگی کودک؛ نوجوان و بزرگسال در دانشگاه تهران سوالات ذیل را پاسخ گفتند.

۱- محل رشد و پرورش فرزندان چه ویژگی‌هایی دارد؟ چه فردی با چه سنی در این محل قرار است باشد؟

۲- دیوارهای این چهاردیواری شامل چه چیزهایی است و هر کدام از این دیوارها چه نقشی در رشد کودک دارد؟

۳- والدین چه مواردی را در پرورش این چهار بعد هوش باید رعایت کنند؟

۴- کدامیک از این هوش‌ها برای ما مهم‌تر است یا تداوم کدامیک از این ۴ دیوار اهمیت بیشتری دارد؟

۱. بررسی رابطه بین سبک‌های فرزندپروری والدین با سبک‌های تفکر و سبک‌های حل مسئله در دانش‌آموزان (پایان‌نامه). سایت بانک داتلود پایان‌نامه،

محل رشد و پرورش فرزندان چه ویژگی‌هایی دارد؟ و چه فردی با چه سنی در این محل قرار است باشد؟

خانم دکتر زینت‌السادات میرغفوریان، مدرس دانشگاه، دکترای تخصصی روانشناسی عمومی: ما یک چهار دیواری را در نظر می‌گیریم؛ که از یک کف و سقف و ۴ دیوار تشکیل شده است: کف این چهاردیواری باید مملو از عشق و محبت، نوازش، آرامش، امنیت و احترام باشد و هیچ محدودیتی در ابراز و وجود اینها در کف وجود ندارد مثلاً می‌گویند اگر به هم سرم زیاد عشق بورزم پررو می‌شود؟ نه نمی‌شود؛ اگر به بچه‌ام زیاد احترام بگذارم پرتوقع می‌شود؟ نه نمی‌شود. این کف هر چقدر گسترده تر باشد به نفع ماست. برای اینکه کف چهاردیواری ما میزانی از امنیت داشته باشد، باید سقف در نظر بگیریم. سقف باید شامل برنامه، نظم و قاعده و قانون این مکان پرورشی ما باشد. دیوارهای این چهاردیواری هر کدام تشکیل شده از یک نوع هوش، که والدین و مربیان با رعایت و اعمال مواردی که می‌گوییم در پرورش این ۴ نوع هوش تلاش کنند.

دیوارهای این چهاردیواری شامل چه چیزهایی است و هر کدام از این دیوارها چه نقشی در رشد کودک دارد؟

خانم دکتر زینت‌السادات میرغفوریان، مدرس دانشگاه، دکترای تخصصی روانشناسی عمومی: در حوزه کودک و نوجوان این چهار دیواری آموزش را روی چهار بعد از هوش تطبیق می‌دهیم:

دیوار ۱ یا بعد جسمانی (هوش جسمانی PQ): در بعد جسمانی یا همان هوش جسمانی به کودک می‌آموزیم هر یک از اعضای بدن به چه کار می‌آید و نیز نحوه درست استفاده کردن از اعضای بدن را به او یاد می‌دهیم مثلاً چرا چشم داریم؟ چرا زبان داریم؟ و..... و از هر کدام چه استفاده‌ای می‌توان کرد.

دیوار ۲ یا بعد شناختی (هوش عقلانی IQ): غالباً هوش شناختی هوشی است که به ارث برده می‌شود یعنی میانگین IQ هر کدام از افراد، میانگین IQ والدین است. از فرزندان چیزی بیشتر از آنچه که از والدینشان به ارث برده‌اند؛ نمی‌توان انتظار داشت.

دیوار ۳ یا بعد عاطفی (هوش هیجانی EQ): از سال ۲۰۱۴ تحقیقات زیادی در حوزه هوش هیجانی انجام شد، تحقیقات نشان داد که ۲۰ درصد موفقیت افراد به IQ و ۸۰ درصد موفقیت افراد به EQ آنها ارتباط دارد، در حالی که زمانی فکر می‌کردند تیزهوشان و افراد نخبه و سرآمد، افرادی هستند با هوش بالاتر و آنها افراد موفق هستند؛ ولی تحقیقات عکس آن را نشان داد؛ ممکن است افراد موفق IQ بالایی نداشته باشند ولی به دلیل داشتن EQ بالا در ارتباطات، شغل، همسرداری و در فرزندپروری موفق هستند.

دیوار ۴ یا بعد معنوی (هوش معنوی SQ): این هوش فقط خاص ما انسان‌هاست. پس ما باید روی این هوش (هوش معنوی) تمرکز کنیم. SQ یعنی درک مفهوم و معنای ارزش‌اتفاقات.

والدین چه مواردی را در پرورش این چهار بعد هوش باید رعایت کنند؟

خانم دکتر زینت‌السادات میرغفوریان، مدرس دانشگاه، دکترای تخصصی روانشناسی عمومی: تربیت جنسی را می‌توان در بعد هوش جسمانی به وی آموزش داد و به او بگوییم باید مراقب بدنش باشد. وقتی روی هوش جسمانی بچه کار می‌کنیم یعنی یک فردی با بدن و جسم سالم را تحویل می‌دهیم.

۱. در کنار هوش جسمانی پدر و مادر باید به نکات زیر نیز توجه کنند:

الف) تغذیه: در هر سنی بچه‌ها نیازمند یکسری مواد مغذی هستند پس باید به تغذیه بچه‌ها توجه شود. اگر غذا نمی‌خورد باید در مواد غذایی که تهیه می‌کنید تنوع و ابتکار داشته باشید. صبحانه باید مقوی و مغذی باشد اگر نمی‌خورند باید تدبیر کرد و مواد را به شکلی که برای کودکان خوشایند است تهیه کرد مثلاً شیر+ موز یا می‌توان بدون اینکه کودک متوجه شود یک عدد خرما یا یک عدد زرده تخم مرغ به مخلوط شیرموز اضافه کرد. تغذیه خیلی مهم است.

ب) بازی: تا قبل از زمان دبستان باید روی بازی‌های بچه‌ها متمرکز شویم. آنها باید یاد بگیرند هر آنچه را که روی تابلو(تخته سیاه) می‌بینند در دفتر مشق‌شان یادداشت کنند(بنویسند) یا اگر کارت بازی می‌کنند هر رنگی که روی کارت دیدند همان رنگ را به همان ترتیب، روی اشیایی که در اختیارشان است پیاده کنند باید در چینش اجسام دقت کنند.(در بازی)

ج) ورزش: اگر فرزند در سن نوجوانی است باید روی ورزش وی متمرکز شویم مهارت‌های حرکتی را باید به بچه‌ها یاد بدهیم مثلا چگونه بین دست و چشم شان هماهنگی بوجود آوریم.

این بازی‌ها و مهارت‌ها باعث رشد فرزند در حوزه PQ می‌شود، یعنی استفاده صحیح از همه اندام‌ها و همه حواس.

۲. سقف خانه نوع فرزند پروری ما است. والدین نباید زیاد سخت‌گیری کنند؛ اگر سقف خیلی پایین باشد، فرزندپروری سخت‌گیرانه می‌شود و آنها متوجه نمی‌شوند این خانه، مکان رشد و پرورش است؛ بعد از مدتی بچه‌ها شبیه فتری فشرده می‌شوند.

۳. وقتی از محل پرورش بیرون می‌روند خانه به مدرسه، در مدرسه هم‌کلاسی‌ها و معلمان از دست او عاصی و شاک می‌هستند. هر چند که بچه در خانه خیلی مؤدب و آرام است. اگر این سخت‌گیری در مدرسه و دبیرستان باشد وقتی که به دانشگاه در شهر دیگری برود، نیروی جمع شده آزاد می‌شود. بنابراین سقف باید آنقدر متعادل، آنقدر مقتدرانه باشد که برای فرزند قابل رویت و قابل پذیرش باشد.

۴. قانون و قواعد را باید آنقدر جذاب بیان کنیم که پذیرش قوانین برای فرزندان آسان باشد؛ ما می‌توانیم با بیان قواعد و قوانین خانه خودمان و اعلام زمانی برای انجام کاری که بچه دوست دارد انجام دهد، آنها را در پذیرش قوانین کمک کنیم، مثلا داشتن لوازم الکترونیکی زودتر از سن آنها به شکل اینکه قاعده و قانون خانه ما این است که از سن ... برای شما وسیله را تهیه خواهیم کرد. مثال: دخترم! پسرم! قاعده خانه ما این است که در ۱۶ سالگی برای بچه‌مان موبایل بخریم. قاعده خانه ما این است که جمعه همه به اتفاق هم بیرون برویم. قاعده خانه ما این است که هر کسی از هر کسی ناراحت شد می‌تواند در موردش صحبت کند. قاعده خانه ما این است که ...

۵. ما اغلب بطور کامل از IQ خودمان استفاده نمی‌کنیم. هوش ژنتیکی یا ارثی تا ۱۶ سالگی قابلیت بالفعل کردن استعدادهای ذاتی و درونی کودک را دارد.

۶. مهارت‌های منطقی، عقلانی، حل مسئله کودکان در بعد هوش عقلانی (ریاضی و منطق...) رشد می‌یابد، بنابراین دیوار دوم یا IQ با آموزش‌ها و یادگیری مهارت‌های زندگی سروکار دارد.

تذکر: رشد کودک در محیط غنی فرهنگی: (وقتی برای بچه زیاد کتاب و شعر می‌خوانیم، یا با بچه زیاد حرف می‌زنیم؛ یا با دلیل با بچه حرفی را می‌زنیم یا وقتی درست به حرف‌های بچه گوش می‌دهیم)، باعث افزایش تعداد گیرنده‌های مغزی می‌شود و گیرایی و تجزیه و تحلیل او در حل مسایل بالا می‌رود و علاوه بر آن والدین در بچگی زمانی که او پرسشگری را شروع می‌کند به آنها ایراد نگرفته‌اند که چقدر سوال می‌کنی؟ و نیز در مقابل چرای فرزندشان به او نگفته‌اند تو فقط باید مطیع باشی و سوال نکنی.

۷. در هوش هیجانی یا EQ ابتدا شناسایی هیجان‌ها را یاد می‌دهیم: هیجان‌ها عبارتند از: غم، شادی، خشم، غرور. از فرزند بخواهیم احساسش را بیان کند، به بچه‌ها یاد بدهیم شناخت هیجان‌ها دیگران مهم است. آنها باید متوجه احساسات اطرافیان هم باشند: الان پدر یا مادر خسته است، باید درک کنند و بفهمند پدر الان از چه چیزی عصبانی است وقتی بچه یاد بگیرد و هیجان‌ها دیگران را بشناسد، با استفاده از هیجان‌ها، حوادث و هیجان‌ها دیگران می‌تواند بهترین تصمیمات فردی و بین فردی را

بگیرد یعنی من عصبانی هستم. شناخت هیجان‌ها به کودکان کمک می‌کند که در لحظه تکانه ای رفتار نکنند به بچه می‌گویم چرا فلان کار نادرست را انجام دادی؟ می‌گوید چون عصبانی بودم باید به بچه یاد بدهیم و بگوییم هرگاه عصبانی هستی نباید کاری انجام بدهی باید در مورد احساسات فکر کنی.

۸. در هوش هیجانی کودک احساسات خودش و احساسات دیگران را شناسایی می‌کند، و موقعیت پیش‌آمده را مدیریت می‌کند.

۹. گاهی بچه‌ها معنی زندگی را از جملات ما یاد می‌گیرند. در محاورات روزمره و خیلی از ضرب‌المثل‌ها که بکار می‌بریم ناخواسته معنای زندگی را به شکل غیر مثبت به آنها می‌فهمانیم مثل هر چه سنگ است مال پای لنگ است. ما بدبختیم، با یک گل بهار نمی‌شود، خشت اول چون نهد معمار کج تا ثریا می‌رود دیوار کج، ما به بچه‌ها یاد می‌دهیم.

۱۰. بنابراین باید به فرزندان در هر سنی که هست معنای تو کیستی؟ از کجا آمدی؟ قرار است کجا بروی؟ هدف چیست و به طور کلی معنای زندگی و اتفاقات را به وی یاد بدهیم؛ با یادگیری موقعیت‌های زندگی در اصل بچه‌ها اصول و روش حل مسئله را یاد می‌گیرند و به آنها عزت نفس می‌دهد. در مورد هوش معنوی باید مدارس مان را نیز غنی کنیم؛ معلم‌ها و مدیران نیز در مدارس باید روی هوش معنوی دانش‌آموزان کار کنند؛ از مسئولین و دانشگاه‌ها نیز خواهش کنیم، آنها نیز در این مورد کار کنند و معانی موقعیت‌های مختلف را به بچه‌ها و دانش‌آموزان و دانشجویان یاد دهند.

۱۱. ما باید معنی کاری که به کجا باید برویم را با کلمات و جملات روزمره به کودکان و بچه‌ها و دانش‌آموزان و دانشجویان بگوییم. کی؟ وقتی که در اول راه است.

۱۲. سرنوشت کودک شما با کلماتی که شما می‌گویید در ذهن کودک برای بچه رقم می‌خورد و شاید اگر میلیون‌ها میلیون خرج کنید نتوانید جلوی آن چیزی که شما (والدین و مربیان) با معنایی که به واقعیت‌ها و موقعیت‌ها می‌دهید برای ذهن او در آن سن نقش بسته است را بگیرید. موفقیت، پیشرفت، رضایت، شادی و خوشبختی فرزندان، هدف هر کدام از ما والدین است.

کدامیک از این هوش‌ها برای ما مهمتر است یا تداوم کدامیک از این ۴ دیوار اهمیت بیشتری دارد؟

خانم دکتر زینت‌السادات میرغفوریان، مدرس دانشگاه، دکترای تخصصی روانشناسی عمومی: به‌طور قطع این سوال اولیایی است که به این ۴ دیوار آشنایی دارند. چهار دیواری باید همزمان با هم رشد کند اگر در خانه‌ای که می‌سازید یکی از دیوارها بلند یا کوتاه‌تر از بقیه باشد یا یکی ضعیف‌تر از بقیه باشد، اصلاً سقف روی چنین دیوارهایی با چنین ویژگی‌هایی قرار نمی‌گیرد. اگر اتفاقی بیفتد از همان دیوار کوتاه‌تر است (آن عفونت، آن ویروس) مشکل از دیوار کوتاه‌تر نفوذ می‌کند، پس هر ۴ دیوار باید بلند، قوی، با پایه و اساس محکم باشد تا ما چیزی به نام «هوش زندگی» برای فرزندان داشته باشیم. «هوش زندگی» مجموعه هوش‌ها، مهارت‌ها و آموزش‌هایی که در این حیطه است.

□ سخن آخر

والدین باید توجه داشته باشند که اگر قرار است شخصیت فرزند من سالم شکل بگیرد باید فرزندم را بی قید و شرط دوست داشته باشم. اگر می‌خواهیم در ارتباطات زناشویی هم حال طرف مقابلمان خوب باشد باید او را بی قید و شرط دوست داشته باشیم. زمانی که همسر من متوجه می‌شود به خاطر اینکه ماهی ۲ میلیون در کارت من می‌ریزد من دو ستن دارم، یا زمانی که می‌فهمد چون مرا به سفر می‌برد دو ستن دارم؛ این دو ستن برای او ارزش نخواهد داشت. بنابراین برای اینکه ارتباطات سالمی داشته باشیم باید عشقمان، عشق بی قید و شرط باشد. اگر ما می‌خواهیم به عنوان والدین بچه‌هایمان رفتارهایی درست و کارآمدی داشته باشند باید رفتارهایمان درست و کارآمد باشد. من باید در خانه مطالعه کنم تا فرزندم هم مطالعه کند، من نباید گوشی دستم باشد و به بچه‌ام بگویم گوشی تلفنت را کنار بگذارد. من نباید دایم جلو تلویزیون باشم و به او بگویم جلو تلویزیون نباش، خودمان باید همانی باشیم که دوست داریم فرزندانمان باشند و من به عنوان مدیر هستم و باید این چهاردیواری و کف و سقف را با مشخصات فوق بسازم.

