

دکتر مهدی شاگردی (دکتر شاکری) پزشک و پژوهشگر هوش و شخصیت ؛

پنج توصیه صمیمانه به اولیای هوشمند در آغازین روزهای سال تحصیلی ۱۴۰۵

همزمان با آغاز فصل پاییز و شور بازگشت به مدرسه، دکتر مهدی شاگردی، پزشک و پژوهشگر هوش و شخصیت و مدیرمسئول مؤسسه آموزشی تیزهوشان، از والدین می‌خواهد امسال به جای استرس، مقایسه و دویدن بی‌وقفه دنبال نتیجه، پنج گنج ماندگار را به فرزندانشان هدیه کنند: آرامش، اعتماد به نفس، گفتگو، مسئولیت‌پذیری و تاب‌آوری. او با تأکید بر نقش بی‌بدیل خانواده، به‌ویژه مادران، در شکل‌گیری اعتماد به نفس کودکان، یادآور می‌شود فرزندان که نظم، مهارت گفتگو، استقلال و تحمل سختی را تجربه می‌کنند، در آینده نه تنها موفق‌تر، بلکه شادتر و مقاوم‌تر خواهند بود؛ هدیه‌ای که به گفته این پژوهشگر، از هر کیف و لباس نو برای آغاز سال تحصیلی ماندگارتر است.

به گزارش شبکه خبری تیزهوشان، همزمان با آغاز فصل پاییز و شور بازگشت به مدرسه، دکتر مهدی شاگردی، پزشک و پژوهشگر هوش و شخصیت و مدیرمسئول مؤسسه آموزشی تیزهوشان، از والدین می‌خواهد امسال به جای استرس، مقایسه و دویدن بی‌وقفه دنبال نتیجه، پنج گنج ماندگار را به فرزندانشان هدیه کنند.

مادران و پدران گرامی

بیابید امسال به طریقی متفاوت‌تر از سال‌های گذشته در کنار فرزندانتان باشیم. معمولاً هیجانات سال تحصیلی جدید، گاهی چنان ذهن ما را درگیر می‌کند که فراموش می‌کنیم قرار است فرزندانتان وارد یکی از زیباترین مراحل زندگی خود شوند. لحظاتی فکر کنیم این روزها چقدر برای فرزندمان ارزشمند است، آغاز فصل پاییز، لباس نو، کیف نو، در کنار همکلاسی‌ها و بازی‌های جمعی همه و همه می‌تواند علاوه بر شور و نشاط، کوله‌باری از خاطرات خوب و به یادماندنی برای آینده فرزندانتان ایجاد کند... آینده‌ای که قرار است فرزندانتان پدر یا مادر شوند...

طی تجربه‌ی سه دهه اخیر بنده، بی‌تردید وقتی از شما پرسیده شود، بهترین هدیه‌ای که دوست دارید به فرزندتان بدهید، چیست؟

همه شما در سه پاسخ واژه مشترک هستید: عشق، محبت و مهربانی. با این وصف بیابید امسال هدیه‌ای تأثیرگذارتر به فرزندانتان هدیه کنیم. مواردی که در عمق خود هر سه واژه عشق و محبت و مهربانی را خواهند داشت؛ توصیه‌های صمیمانه مرا بپذیرید، بیابید امسال پنج گنج را به فرزندتان هدیه دهید:

۱) آرامش Calmness

بیابید در کنار همه برنامه‌ریزی‌ها، تقویت نظم، اهداف آموزشی والا و حتی اگر به فکر حضور فرزندتان در آزمون تیزهوشان هستید، پیش از هر چیز به فکر آرامش درونی آنها باشید. سعی کنید امسال دنیایی بدون استرس به فرزندتان هدیه دهید، اگر برایتان هنوز این پرسش مطرح است که چگونه به آنها آرامش دهیم به چهار نکته زیر توجه کنید:

الف) هرگز فرزندتان را به غیر از خودشان با دیگران مقایسه نکنید.

ب) مراقب تنظیم خواب بچه‌ها باشید، خواب نامنظم، یکی از عوامل مهم عدم تمرکز، اضطراب و استرس در بچه‌هاست.

ج) به آنها نظم و برنامه‌ریزی را به آرامی و در عمل آموزش دهید. نظم عامل بسیار مهمی در آرامش آنهاست.

د) به آنها بگویید آنچه که برای شما مهم است تلاش شماست نه حتی نتیجه‌ی تلاش.

۲) اعتماد به نفس Self-confidence

برخلاف تصور بعضی از اولیا که فکر می‌کنند دیگران اعم از مشاورین یا معلمین می‌توانند روی اعتماد به نفس فرزندانشان اثر بگذارند، طبق تحقیقات پژوهشگران، اولین عامل تأثیرگذار بر اعتماد به نفس بچه‌ها، اولیا به‌ویژه مادران هستند.

پس تا می‌توانید با امواج مثبت و با توجه به نقاط قدرت و مثبت بچه‌ها، با تعریف و تمجیدهای به جا و منطقی اعتماد به نفس بچه‌ها را تقویت کنید. امروزه دانشمندان معتقدند دیدن نکات مثبت در بچه‌ها و یادآوری به آنها می‌تواند بسیاری از ضعف‌های شخصیتی یا رفتاری آنها را برطرف کند.

علاوه بر آن، سعی کنید فرزندتان را به سمت نظم‌پذیری چه در انجام تکالیف و درس و چه در نظم خواب هدایت کنید. در نظر داشته باشید بچه‌های منظم معمولاً موفقیت‌های بیشتری را در زندگی به‌دست می‌آورند و موفقیت‌های بیشتر سبب افزایش اعتماد به نفس در آنها می‌شود و این خود یک چرخه‌ی به هم متصل است.

از آنجاکه یکی از مهمترین عوامل موفقیت بچه‌ها، اعتماد به توانمندی‌های درونی‌شان می‌باشد، تقویت اعتماد به نفس می‌تواند سبب افزایش موفقیت‌ها در طول دوره تحصیل و زندگی شود. البته کسب موفقیت‌ها نیز سبب افزایش اعتماد به نفس خواهد شد و زمانی که بچه‌ها عمیقاً به توانمندی‌های درونی‌شان اطمینان پیدا می‌کنند، به سمت عزت نفس بالا نیز خواهند رفت. لازم به ذکر است بچه‌هایی که از عزت نفس بالا برخوردار می‌شوند، ریسک گرایش آنها به سمت بزه‌های اجتماعی به طور محسوسی کاهش می‌یابد.

در آخر حس دوست داشتن خود نسبت به آنها را بیشتر شکوفا کنید و از هر موردی که سبب تضعیف اعتماد به نفس در آنها می‌شود از جمله مقایسه‌ها یا سرزنش‌های مکرر یا بزرگ کردن نقاط ضعف و موارد مشابه، پرهیز نمایید.

۳) گفتگو Conversation

شاید یکی از بهترین هدیه‌ها به فرزندان امروز، که دنیای مجازی به عنوان یک واقعیت انکارناپذیر در زندگی آنها جایگاه ویژه پیدا کرده، گذاشتن وقت برای گفتگو با آنهاست. اگر فرزندان ما در مهارت گفتگو تقویت شوند، آنها نه فقط بسیاری از توانمندی‌های ذهنی خود را بروز می‌دهند، بلکه به عنوان افرادی با اعتماد به نفس بالا در ارتباطات اجتماعی ظاهر خواهند شد که خود سبب موفقیت‌های بیشتر آنها می‌گردد. در واقع توان گفتگو آغاز حرکت به سوی اعتماد به نفس بالا و تخلیه بسیاری از آلام و فشارهای روحی و روانی پنهان آنها خواهد بود. در زمان بحران‌های اجتماعی از جمله جنگ‌ها، یکی از روش‌های کنترل هیجانات و مدیریت استرس توان صحبت و گفتگو است. اگر بتوانید گفتگو را با تقویت روح پرسشگری به صورت هدفمند آغاز کنید، شما علاوه بر افزایش توان قدرت گفتگو به تهییج فکر و اندیشه و در نهایت تقویت تفکر خلاق در آنها پرداخته‌اید. ضمن اینکه به افزایش اعتماد به نفس و متعاقباً به تقویت عزت نفس آنها کمک کرده‌اید.

۴) مسئولیت‌پذیری Responsibility

در نظر داشته باشید وقتی درباره فرزندانمان صحبت می‌کنیم در واقع در کنار همه فعالیت‌های آموزشی و درسی، از کسی سخن می‌گوییم که قرار است در آینده‌ای نه چندان دور، پدر یا مادر یک جامعه انسانی شود.

بیایید امسال به گونه‌ای دیگر و متفاوت‌تر و البته بهتر با فرزندانم برخورد کنیم.

اگر تا امروز کیف، وسایل اتاق و حتی میز مطالعه و درس آنها را شما نظم می‌دادید، از امروز مسئولیت آن را کم‌کم به خودشان بسپارید. در حد سن و توانایی فردی به آنها پیشنهاد مسئولیت کنید. از کمک در چیدمان سفره غذا تا جمع کردن ملزومات شخصی و تا کردن ملحفه و پتوی خواب... و تا می‌توانید به فرزندتان در امور کارهای شخصی استقلال دهید به حدی که کم‌کم به این باور برسد که: "من می‌توانم از عهده کارهایم برآیم!" به قولی به جای مایه گرفتن برای بچه‌ها به آنها ماهیگیری یاد دهید و اجازه دهید خودشان ماهی بگیرند.

البته در نظر داشته باشید منظور از تقویت مسئولیت‌پذیری، رها کردن فرزندانمان نیست. آنها قطعاً به هدایت و نظارت و کمک ما نیازمندند اما در حدی که آنها به ما وابسته نشده و استقلال خود را از دست ندهند. بی‌تردید کودکان مسئولیت‌پذیر و مستقل امروز همان پدران و مادران هوشمند و تأثیرگذار در آینده خواهند بود.

۵) تاب‌آوری Resilience

در اصطلاح روانشناسی منظور از تاب‌آوری، توانایی سازگاری و تحمل سختی‌ها تا بازگشت به حالت طبیعی بعد از تجربه و گذران مشکلات و سختی‌هاست. در نظر داشته باشید در کنار همه حمایت‌های رفاهی و عاطفی، یکی از بهترین هدیه‌های اولیای هوشمند به فرزندانشان تقویت تاب‌آوری آنهاست. در کنار همه دوست داشتن‌ها و عشق به فرزندانمان به آنها یاد دهیم که: "همیشه همه چیز بر وفق مراد نیست."

بگذارید طعم گرما و سرما را تجربه کنند. همه چیز را به راحتی برایشان فراهم نکنید. به آنها شکرگذاری از داشته‌ها را آموزش دهید و به آنها بفهمانید که برای به‌دست آوردن هر چیز از جمله موارد رفاهی و موفقیت‌های بزرگ نیاز به تلاش و صبری و پشتکار و تحمل سختی‌ها می‌باشد.

به آنها بیاموزیم آنچه را که ما می‌خواهیم در زندگی پیش بیاید، همیشه به مرحله‌ی عمل نمی‌رسد. زندگی پر از اتفاق‌های غیرمنتظره و غیرقابل پیش‌بینی است که لازم است در مقابل آنها همیشه آمادگی داشته باشیم.

طبق تحقیقات دانشگاه هاروارد که در اواخر قرن بیستم صورت گرفت، از بین ۲۰۵ کودکی که از ۱۰ تا ۲۰ سالگی و سپس از ۲۰ تا ۳۰ سالگی مورد بررسی قرارگرفتند، پژوهشگران دریافتند کودکانی که در شرایط سخت و دشوار سازگاری بیشتری از خود نشان می‌دادند، در بزرگسالی در حوزه تحصیل و کار و روابط اجتماعی عملکرد بسیار بهتر و موفقیت‌آمیزتری از خود بروز دادند. در نظر داشته باشید یکی از مهمترین آثار مثبت تقویت تاب‌آوری در بچه‌ها، سرعت بخشی به اتصالات سلول‌های عصبی در آنهاست که این فرایند سبب تسریع در رشد مغزی و تا حدی تقویت هوش شناختی (IQ) و همچنین هوش هیجانی (EQ) خواهد شد.

به امید رشد و شکوفایی هر چه بیشتر فرزندان ایران زمین، فرزندان شاد و بانشاط