

الأعلى مبيعاً في قائمة نيويورك تايمز

طفل

المخ - الكامل

12

استراتيجية ثورية

للعناية بالمخ

النامي لطفلك

"حلول بسيطة
ودكية وفعالة
لصعوبات طفلك".
— هارفي كارب، دكتوراه
في الطب

دانيال جيه . سيجل ، دكتوراه في الطب ،
و تينا باين برايسون ، دكتوراه في الفلسفة

مولفنا كتاب **NO-DRAMA DISCIPLINE**

The Whole-Brain Child

12 Revolutionary Strategies to
Nurture Your Child's Developing Mind

DANIEL J. SIEGEL, M.D., *and*
TINA PAYNE BRYSON, PH.D.



DELACORTE PRESS
New York

تم تغيير جميع تفاصيل التعريف ، بما في ذلك الأسماء ، باستثناء تلك المتعلقة بأفراد عائلة المؤلفين. لا يُقصد بهذا الكتاب أن يكون بديلاً عن نصيحة أحد المحترفين المدربين.

حقوق النشر © 2011 لشركة Mind Your Brain, Inc. و Bryson Creative Productions, Inc. جميع الحقوق محفوظة.

نُشر في الولايات المتحدة بواسطة Delacorte Press ، وهو بصمة لمجموعة RandomHouse Publishing Group ، وهي قسم من RandomHouse, Inc. ، نيويورك.

داكوت و colophon علامتان تجاريتان مسجلتان لشركة RandomHouse, Inc.

مكتبة الكونغرس بيانات الفهرسة في النشر

سيجل ، دانيال ج.

الطفل كامل الدماغ: 12 استراتيجية ثورية لتغذية عقل طفلك النامي / دانيال جي سيجل ، تينا باين برايسون.

ص. سم.

رقم الإيداع الإلكتروني: 4-90725-553-0-978

1. الأبوة والأمومة. 2. تنمية الطفل. 3. تربية الطفل.

، تينا باين. ال. عنوان. 2011 HQ755.8.S53123

آي برايسون

2010052988 649'.1019-dc22

Tuesday Mourning Jacket: Misa Erder تصميم

الرسوم التوضيحية من

الإصدار r2_3.1

الفصل 1: تربية الأبناء مع العقل

الفصل الثاني: دماغان أفضل من دماغ واحد: دمج اليسار مع

حق

تصفح الموجات العاطفية إستراتيجية الدماغ الكامل رقم 2: قم بتسميتها لترويضها: سرد القصص لتهدئة المشاعر الكبيرة إستراتيجية الدماغ الكامل رقم 1: الاتصال وإعادة التوجيه:

الفصل 3: بناء سلم العقل: دمج الطابق العلوي

والدماغ في الطابق السفلي

مناشدة إستراتيجية الدماغ الكامل في الطابق العلوي رقم 4: استخدمها أو افقدتها: تمرين الدماغ في الطابق العلوي إستراتيجية الدماغ الكامل # 3: الانخراط ، لا تغضب: إستراتيجية الدماغ الكامل رقم 5: حركها أو افقدتها: تحريك الجسم لتجنب فقدان العقل

الفصل 4: اقتل الفراشات! دمج الذاكرة للنمو و

شفاء

التحكم عن بعد في العقل: إعادة تشغيل الذكريات إستراتيجية الدماغ الكامل رقم 7: تذكر أن تتذكر: جعل التذكر جزءاً من ذكرياتك إستراتيجية الدماغ الكامل رقم 6: استخدم جهاز الحياة اليومية للعائلة

الفصل 5: الولايات المتحدة لي: دمج الأجزاء العديدة من الذات

إستراتيجية الدماغ الكامل رقم 8: دع سحابة العاطفة تتدحرج عن طريق: تعليم تلك المشاعر يأتي و يذهب

الانتباه إلى ما يحدث داخل إستراتيجية الدماغ الكامل رقم 10: تمرن على الإدراك الذهني: العودة إلى المركز إستراتيجية الدماغ الكامل رقم 9: SIFT:

الفصل 6: التواصل بيني وبيننا: دمج الذات والآخر

إستراتيجية الدماغ الكامل رقم 11: زيادة عامل المرح العائلي: جعل نقطة للاستمتاع بها بعضهم البعض

إستراتيجية الدماغ الكامل رقم 12: التواصل من خلال الصراع: علم الأطفال أن يجادلوا بـ "نحن" في عين الاعتبار

الخلاصة: تجميعها معاً في التلاجة

مراحل ومراحل الدماغ الكامل

تفان

شكر وتقدير

عن المؤلفين

ينجو و النماء

حتى موعد النوم. في هذه الأيام ، عندما تضطر (مرة أخرى؟ !!) إلى نزع الزبيب من فتحة الأنف ، يبدو أن أكثر ما يمكن أن تتمناه هو الجديدة ، ومعارك الواجبات المنزلية ، و Play-Doh في لوحة مفاتيح الكمبيوتر ، وعبارات "لقد بدأت ذلك!" أتركك تحسب الدقائق لقد مررت بهذه الأيام ، أليس كذلك؟ عند الحرمان من النوم ، والمرابط الموحلة ، وزبدة الفول السوداني على السترة.ينجو.

ولكن سواء كنت والدًا أو مقدم رعاية ملتزمًا آخر في حياة الطفل ، فإن هدفك النهائي هو تربية الأطفال بطريقة تسمح لهم أعلى بكثير من مجرد البقاء على قيد الحياة. بالطبع أنت تريد أن تتغلب على تلك اللحظات الصعبة في نوبات الغضب في المطعم. ومع ذلك ، عندما يتعلق الأمر بأطفالك ، فأنت تهدف إلى تحقيق أهداف/نماء. يجد ويتحملون المسؤولية ، ويشعرون بالرضا عن هويتهم. تريدهم أن يستمتعوا بعلاقات ذات مغزى ، وأن يكونوا مهتمين وعاطفين ، ويعملون بشكل جيد في المدرسة ، ويعملوا

ينجو. النماء.

الاندفاع إلى لعبة كرة القدم ، في بعض الأحيان كل ما يمكننا أن نأمله هو تجنب الصراخ أو سماع أحدهم يقول ، "أنت حقير جدًا!" الوصول إلى إمكاناتهم في جميع جوانب الحياة. لكن في اللحظات الأكثر جنونًا وتوترًا ورشوة الطفل في مقعد السيارة حتى تتمكن من الأهداف مع عائلتنا. في لحظاتها النبيلة والهدوء والعقلانية ، نهتم بتغذية عقول أطفالنا وزيادة شعورهم بالعجب ومساعدتهم على البقاء على قيد الحياة في لحظات الأبوة والأمومة الصعبة ، ويريدون أن يزدهر أطفالهم وأسرهم. بصفتنا آباء ، فإننا نتشارك نفس بآلاف الآباء على مر السنين. عندما نسألهم عن أكثر الأمور أهمية بالنسبة لهم ، غالبًا ما تصدر نسخ هذين الهدفين القائمة. إنهم يريدون لقد التقينا

اليوم (وأحيانًا الدقائق الخمس التالية) وعدم وجود وقت كافٍ لخلق تجارب تساعد أطفالك على الازدهار ، اليوم وفي المستقبل. عن عمد في تطوير هذه الصفات في أطفالك. إذا كنت مثل معظم الآباء ، فأنت تقلق من أنك تقضي وقتًا طويلًا في محاولة تجاوز تريدهم أن يستمتعوا بعلاقات فول لينغ وأن يعيشوا حياة مليئة بالمعنى والهدف. فكر الآن في النسبة المئوية من وقتك الذي تقضيه ما هي الصفات التي تأمل في تطويرها وتأخذها في حياتهم البالغة؟ على الأرجح تريدهم أن يكونوا سعداء ومستقلين وناجحين. توقف لحظة واسأل نفسك: ما الذي تريده حقًا لأطفالك؟

الفن في الهجين الذي يعزف الموسيقى الكلاسيكية وبضفي رائحة اللاندر عن طريق الهواء- فتحات التكييف. لا أحد منا يستطيع ، رئيسة PTA التي تطبخ وجبات عضوية ومتوازنة أثناء القراءة لأطفالها باللاتينية حول أهمية مساعدة الآخرين ، ثم ترافقهم إلى متحف المثاليين الذين لا يكافحون أبدًا من أجل البقاء ، والذين يبدو أنهم يقضون كل ثانية يقظة لمساعدة أطفالهم على الازدهار. كما تعلم يمكنك حتى أن تقيس نفسك مقابل نوع من الآباء

متوحشين ووجهين أحمر في نهاية حفلة عيد ميلاد ، ونصرخ ، "إذا كان هناك جدال آخر حول هذا القوس والسهم ، لا أحد يحصل عليه تطابق هذا الوالد الخيالي. خاصة عندما نشعر بأن نسبة كبيرة من أيامنا نقضي في وضع البقاء على قيد الحياة ، حيث نجد أنفسنا أي

هدايا!"

إذا كان أي من هذا مألوفاً ، فلدينا أخبار رائجة لك: *البقاء على قيد الحياة هي في الواقع فرص لمساعدة طفلك على الازدهار. اللحظات التي تحاول فيها والمهمة (مثل إجراء محادثة هادئة حول التعاطف أو الشخصية) منفصلة عن تحديات الأبوة والأمومة (مثل: في بعض الأحيان قد تشعر أن اللحظات المحبة*

خوض معركة واجبات منزلية أخرى أو التعامل مع آخر

هذه لحظات البقاء على قيد الحياة ، ولا شك في ذلك. لكن في الوقت نفسه ، فهي فرص - وحتى هدايا - لأن لحظة النجاة هي كذلك محترم ويتحدث إليك ، عندما يُطلب منك الحضور للقاء مع المدير ، عندما تجد قلم تلوين يخرش في جميع أنحاء الحائط الخاص بك: الانهيار). لكنهم ليسوا منفصلين على الإطلاق. عندما يكون طفلك غير/أيضا لحظة ازدهار ، حيث يتم عمل الأبوة والأمومة المهم والهادف.

العاطفية وحالاتهم العقلية ، يمكنك إنشاء هذا النوع من النتائج الإيجابية - حتى بدون قوات حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة. والتضحية والتفاوض والتسامح. نحن نعلم: يبدو من الصعب تخيلها في خضم هذه اللحظة. لكن عندما تفهم قليلاً عن احتياجات أطفالك كفرصة للتدريس: حول الاستماع الفعال والاستماع إلى وجهة نظر شخص آخر ؛ حول توصيل رغباتك بوضوح واحترام ؛ حول التسوية الصعب تخيل ذلك ، أليس كذلك؟ بدلاً من مجرد تفكيك الجدول وإرسال الأشقاء المتسابقين إلى غرف مختلفة ، يمكنك استخدام الحجة فكر في موقف غالباً ما تحاول تجاوزه. ربما عندما يتشاجر أطفالك مع بعضهم البعض للمرة الثالثة في غضون ثلاث دقائق. (ليس من على سبيل المثال ،

التعامل مع النزاع دون توجيه الوالدين. ستكون هذه مجرد إحدى الطرق العديدة التي يمكنك من خلالها مساعدتهم على الازدهار. دماغ كل طفل ولكن أيضاً مهارات علاقتها وشخصيتها. بمرور الوقت ، سيستمر كل من الأشقاء في النمو وسيصبحون أكثر كفاءة في لكن في كثير من الأحيان يمكننا أن نفعل ما هو أفضل من مجرد إنهاء الصراع والضجيج. يمكننا تحويل التجربة إلى تجربة لا تطور فقط لا حرج في فصل أطفالك عندما يتشاجرون. إنها تقنية جيدة للبقاء ، وقد تكون الحل الأفضل في مواقف معينة.

في نهج البقاء والازدهار هذا هو أنك لست مضطراً لمحاولة تخصيص وقت خاص لمساعدة أطفالك على الازدهار. يمكنك استخدام ما هو رائج/الكل من خلالها مساعدة أطفالك على أن يكونوا أكثر راحة ، وأكثر راحة في العالم ، وأن يتمتعوا بمزيد من المرونة والقوة. هي تريك لمقاربات التربية والأكاديمية التي تتألف في التأكيد على الإنجاز والكمال بأي ثمن. سنركز بدلاً من ذلك على الطرق التي يمكنك ما يدور حوله هذا الكتاب: استخدام تلك اللحظات اليومية مع أطفالك لمساعدتهم على الوصول إلى إمكاناتهم الحقيقية. الصفحات التالية والغاضبة وكذلك المعجزة والرائجة - كفرص لمساعدتهم على أن يصبحوا أشخاصاً مسؤولين ومهتمين وقادرين تريدهم أن يكونوا. هذا من التفاعلات التي تشاركها - تلك المرهقة

كيف تفعل ذلك؟ إجابتنا بسيطة: أنت بحاجة إلى فهم بعض الأساسيات حول الدماغ الشاب التي تساعدنا على النمو والتطور. وهذا ما *الطفل كامل الدماغ كل شيء عن.*

ح OW TO يو SE تي له ب حسًا

على السنوات من الولادة إلى الثانية عشرة ، مع التركيز بشكل خاص على الأطفال الصغار ، في سن المدرسة الأطفال والمراهقين. أن الكثير مما ستقرأه يمكن تصميمه بشكل إبداعي للمراهقين - في الواقع ، نخطط لكتابة متابعة تفعل ذلك بالضبط - يركز هذا الكتاب كيفية استخدام تفاعلاتك اليومية كفرص لمساعدتك أنت والأطفال الذين ترعاهم على البقاء على قيد الحياة والازدهار. على الرغم من "الوالد" طوال الوقت ، لكننا نتحدث إلى أي شخص يقوم بالعمل الحاسم المتمثل في تربية الأطفال ودعمهم وتربيتهم. هدفنا هو تعليمك والدًا أو جدًا أو مدرسًا أو معالجًا أو غيره من مقدمي الرعاية المهمين في حياة الطفل ، فقد كتبنا هذا الكتاب من أجلك. سنستخدم كلمة سواء كنت

ونقدم لك مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات لمساعدة أطفالك على أن يكونوا أكثر سعادة وصحة وأنفسهم بشكل كامل. ال في الصفحات التالية نشرح منظور الدماغ بالكامل **الفصل الأول** ويقدم المفهوم البسيط والقوي في قلب نهج الدماغ كله والتكامل. يقدم مفهوم الأبوة والأمومة مع وضع الدماغ في الاعتبار **الفصل 2** على العمل معًا حتى يمكن ربط الطفل بذاته المنطقية والعاطفية. يركز على مساعدة دماغ الطفل الأيسر والدماغ الأيمن **الفصل 3** المسؤول عن اتخاذ القرار والبصيرة الشخصية والتعاطف والأخلاق. يؤكد على أهمية ربط "دماغ الطابق السفلي" الغريزي بـ "دماغ الطابق العلوي" الأكثر تفكيرًا ، وهو **الفصل 4** لطيفة وواعية ومتعمدة. يمكنك مساعدة طفلك على التعامل مع اللحظات المؤلمة من الماضي من خلال تسليط ضوء الفهم عليها ، بحيث يمكن معالجتها بطريقة يشرح كيف **الفصل 5** عندما يتمكنون من القيام بذلك ، يمكنهم اتخاذ خيارات تمنحهم التحكم في ما يشعرون به وكيف يستجيبون لعالمهم. يساعدك على تعليم أطفالك أن لديهم القدرة على التوقف والتأثير على حالتهم الذهنية. **الفصل 6** ، مع الحفاظ على هوية فريدة. يسלט الضوء على الطرق التي يمكنك من خلالها تعليم أطفالك عن السعادة والرضا اللذين ينجمان عن التواصل مع الآخرين

أطفالنا لحياتهم الصغيرة لا تتعلق فقط بما يحدث لهم ولكن أيضًا حول كيفية استجابة آباءهم ومعلمهم ومقدمي الرعاية الآخرين. أطفالنا من صعوبات الحياة التي لا مفر منها ، يمكننا مساعدتهم على دمج تلك التجارب في فهمهم للعالم والتعلم منهم. إن كيفية فهم بالخوف والحزن والغضب. في الواقع ، غالبًا ما تسمح لهم هذه التجارب الصعبة بالنمو والتعرف على العالم. بدلاً من محاولة حماية محاولة إنقاذ أطفالنا من أي ضرر أو أذى ، لكن في النهاية لا يمكننا ذلك. سوف يسقطون ، وسوف تتأذى مشاعرهم ، وسوف يشعرون لك الفهم الواضح لهذه الجوانب المختلفة لنهج الدماغ الكامل بمشاهدة الأبوة والأمومة بطريقة جديدة تمامًا. كأباء ، نحن مجبرون على سيسمح

مع أخذ ذلك في الاعتبار ، كان أحد أهدافنا الأساسية هو صنع *الطفل كامل الدماغ* لكيفية تطبيق المفاهيم العلمية من هذا الفصل. مع أطفالك أكثر جدوى. هذا أحد الأسباب لتخصيص نصف كل فصل تقريباً لأقسام "ما يمكنك فعله" ، حيث نقدم اقتراحات عملية وأمثلة قدر الإمكان من خلال إعطائك هذه الأدوات المحددة لتسهيل تربية الأبناء وجعل علاقاتك

في تعليم أطفالك أساسيات ما غطينا في ذلك الفصل المحدد. قد يبدو من الغريب التحدث مع الأطفال الصغار عن الدماغ. ذلك ، ستجد قسمين مصممين لمساعدتك على تنفيذ معرفتك الجديدة بسهولة. الأول هو "Whole-Brain Kids" ، وهو مكتوب لمساعدتك أيضاً ، في نهاية كل فصل يكون ، بعد كل شيء. لكننا وجدنا أنه حتى الأطفال الصغار - لا تتجاوز أعمارهم أربع سنوات أو خمس سنوات علم الدماغ

المدرسة في الاعتبار ، ولكن لا تتردد في تكييف المعلومات أثناء القراءة بصوت عالٍ ، بحيث تكون مناسبة من الناحية التنموية لطفلك. يحاول التدريس والتأديب والحب بطرق يشعرهما بالرضا عن كليهما. لقد كتبنا أقسام "Whole-Brain Kids" مع وضع الجمهور في سن فهم أنفسهم وسلوكهم ومشاعرهم بطرق جديدة وأكثر ثاقبة. يمكن أن تكون هذه المعرفة قوية جداً للطفل ، وكذلك للوالد الذي - حقاً يمكنه فهم بعض الأساسيات المهمة حول طريقة عمل الدماغ ، وبالتالي

ويتجهون نحو الصحة أيضاً. هذا يعني أن تكامل وصقل عقلك هو أحد أكثر الهدايا المحبة والسخاء التي يمكنك تقديمها لأطفالك. وتطور الوالد نفسه ، أو عدم وجود ذلك ، يؤثر على دماغ الطفل. عندما يصبح الآباء أكثر وعياً وصحة عاطفياً ، فإن أطفالهم يجنون الثمار في تطبيق مفاهيم كل فصل على حياتك وعلاقاتك. مع نمو الأطفال ، فإن أدمغتهم "تعكس" عقل والديهم. وبعبارة أخرى ، فإن نمو القسم الآخر في نهاية كل فصل "تكامل أنفسنا". بينما يركز معظم الكتاب على الحياة الداخلية لطفلك والعلاقة بينكما ، سنساعدك هنا يسمى

مع نمو طفلك الدارج ، يمكنك العودة إلى الكتاب في كل عمر وعرض قائمة بالأمثلة والاقتراحات الأكثر صلة بمرحلة طفلك الجديدة. أما لطفل صغير ، على سبيل المثال ، يمكنك تذكيرك سريعاً بما يمكنك فعله لتعزيز التكامل بين دماغ طفلك الأيمن والأيسر. بعد ذلك ، نمو الطفولة. ولكن لتسهيل الأمر على الآباء ، فإن هذا القسم المرجعي النهائي سيصنف اقتراحات الكتاب وفقاً للعمر والتطور. إذا كنت لمساعدتك على وضع أفكاره موضع التنفيذ على الفور ، مع ظهور اقتراحات متعددة طوال الوقت لمعالجة مختلف الأعمار والمراحل من في نهاية الكتاب ، حيث نقدم ملخصاً بسيطاً لكيفية تنفيذ أفكار الكتاب وفقاً لعمر طفلك. تم تصميم كل فصل من فصول الكتاب أداة أخرى نأمل أن تجدها مفيدة وهي مخطط "الأعمار والمراحل"

هذه الورقة ووضعها في التلاجة ، حتى تتمكن أنت وكل من يحب أطفالك - الآباء والمربيين والأجداد وما إلى ذلك - من العمل معاً بالإضافة إلى ذلك ، قبل قسم "الأعمار والمراحل" ، ستجد "ورقة تلاجية" تسلط الضوء على أهم نقاط الكتاب. يمكنك تصوير

نيابة عن رفاهية أطفالك بشكل عام.

تخف من عقلك. نعتقد أنك سوف تجدها رائعة ، والكثير من المعلومات الأساسية في الواقع سهلة الفهم وسهلة الاستخدام. (إذا أنت والحيوية حول الدماغ وغيرها حتى يتمكن الآباء من فهمها وتطبيقها على الفور في تفاعلهم مع أطفالهم على أساس يومي. لذلك لا لكننا سنشارك هذه المعلومات بطريقة ترحب بك ، بدلاً من تركك في البرد. لقد أمضينا حياتنا المهنية في أخذ المعرفة العلمية المعقدة وكأنك في فصل العلوم أو تقرأ مقالة أكاديمية. نعم ، إنه علم دماغى ، ونحن ملتزمون تماماً بالبقاء أوفياء لما يظهره البحث والعلوم. أثناء القيام بذلك بطريقة واضحة ومفيدة وعملية على الفور. على الرغم من أن الكتاب يستند إلى علمي بالتأكيد ، فلن تشعر والدقة ؛ كآباء ، كنا نهدف إلى الفهم العملي. وقد تصارعنا مع هذا التوتر ودرسنا بعناية أفضل السبل لتزويدك بأحدث وأهم المعلومات أن ترى ، فإننا نضعك في الاعتبار بينما نعمل على جعل هذا الكتاب سهل الوصول إليه وقراءته قدر الإمكان. كعلماء ، أكدنا على الدقة كما نأمل هي مهتمًا بمزيد من التفاصيل حول العلم وراء ما نقدمه في هذه الصفحات ، ألق نظرة على كتب دان

العقل والعقل النامي ، الطبعة الثانية.

لحياة مليئة بالحب والسعادة. نتيجة لذلك ، لن يزدهر طفلك الآن وحتى مرحلة البلوغ فحسب ، بل ستزدهر أنت وعائلتك أيضاً. من ذلك ، فإن فهم التكامل سيشيح لك معرفة طفلك بعمق أكبر ، والاستجابة بشكل أكثر فعالية للمواقف الصعبة ، وبناء أساس متعمد من مجرد البقاء على قيد الحياة. من خلال إعطاء أطفالك تجارب متكررة تنمي الدماغ كله ، ستواجه أزمات تربية يومية أقل. ولكن أكثر فهم الدماغ ، يمكنك أن تكون أكثر تعمدًا بشأن ما تعلمه لأطفالك ، وكيف تستجيب لهم ، ولماذا. يمكنك بعد ذلك أن تفعل أكثر بكثير في هذه الرحلة نحو معرفة أكمل حول كيفية مساعدة أطفالك حقاً على أن يكونوا أكثر سعادة وصحة وأنفسهم بشكل كامل. من خلال نشكرك على انضمامك إلينا

يرجى زيارتنا على موقعنا على الإنترنت وإخبارنا عن تجارب الأبوة والأمومة الكاملة الخاصة بك. نحن نتطلع الى الاستماع منك.

دان وتينا

www.WholeBrainChild.com

الأبوة والأمومة مع العقل في الاعتبار

إنهم يعرفون كيفية تنظيف الجرح حتى لا يصاب بالعدوى. إنهم يعرفون الأطعمة التي من المرجح أن تترك طفلهم سلكياً قبل النوم. غالباً ما يكون الآباء خبراء في أجساد أطفالهم. يعرفون أن درجة الحرارة فوق 98.6 درجة هي حمى.

التي نمر بها كأباء ، فإن معرفة الطريقة التي يتغير بها الدماغ استجابةً لتربيتنا يمكن أن يساعدنا في رعاية طفل أقوى وأكثر مرونة. وما إلى ذلك. في الواقع ، يحدد الدماغ إلى حد كبير من نحن وماذا نفعل. ونظراً لأن الدماغ نفسه يتشكل بشكل كبير من خلال التجارب في كل جانب تقريباً من جوانب حياة الطفل التي يهتم بها الآباء: الانضباط ، واتخاذ القرار ، والوعي الذاتي ، والمدرسة ، والعلاقات ، غالباً إلى المعلومات الأساسية حول دماغ أطفالهم. أليس هذا مفاجئاً؟ خاصة عندما تفكر في الدور المركزي الذي يلعبه الدماغ ولكن حتى الآباء الأكثر رعاية والأفضل تعليماً يفتقرون

أسهل وأكثر جدوى. نحن لا نقول إن تربية طفل كامل الدماغ سوف تتخلص من كل الإحباطات التي تأتي مع الأبوة والأمومة. الدماغ كله. نود أن نشرح بعض المفاهيم الأساسية حول الدماغ ونساعدك على تطبيق معرفتك الجديدة بطرق تجعل الأبوة والأمومة لذلك نريد أن نقدم لكم منظور أفضل والاستجابة بشكل أكثر فعالية للمواقف الصعبة وبناء أساس اجتماعي وعاطفي وعقلي. الصحة. ولكن من خلال فهم بعض الأساسيات البسيطة التي يسهل إتقانها حول كيفية عمل الدماغ ، ستتمكن من فهم طفلك بشكل الحياة. والتي ستساعدك على بناء علاقة قوية مع طفلك يمكن أن تساعد في تشكيل دماغه بشكل جيد ومنحه أفضل أساس لصحة وسعادة ما تفعله بصفتك والدًا مهمًا ، وسنوفر لك أفكاراً واضحة ومباشرة تستند إلى العلم

دعنا نخبرك قصة توضح مدى فائدة هذه المعلومات للآباء.

EA 0 ديليو 00 ديليو 00

سيارة مع جليسة الأطفال. كان ماركو ني ، لكن جليسة الأطفال ، التي كانت تقود سيارتها ، نُقلت إلى المستشفى في سيارة إسعاف. ذات يوم تلقت ماريانا مكالمة هاتفية في العمل تخبرها أن ابنها ماركو البالغ من العمر عامين تعرض لحادث

أثناء القيادة. وجدت ماريانا رجلاً يحاول دون جدوى مواصلة طفلها الصغير. أخذت ماركو بين ذراعيها ، وبدأ على الفور في الهدوء ماريانا ، مديرة مدرسة ابتدائية ، هرعت بشكل محموم إلى مكان الحادث ، حيث قيل لها أن جليسة الأطفال قد عانت من نوبة صرع

أسفل كما كانت تريجه.

من خلال إخبار والدته مراراً وتكراراً "Eea woo woo" ، كان ماركو يركز على تفاصيل القصة التي تهمة أكثر: لقد تم أخذ صوفيا منه. الأطفال المحبوبة له ، ويشير "woo woo" إلى نسخته من صفارة الإنذار على شاحنة إعادة (أو في هذه الحالة ، سيارة إسعاف). فهمها سوى والديه وجليسة الأطفال ، كرر ماركو باستمرار عبارة "Eea". "Eea woo woo" هي كلمته عن "صوفيا" ، اسم جليسة بمجرد أن توقف عن البكاء ، بدأ ماركو يخبر ماريانا بما حدث. باستخدام لغته التي تبلغ من العمر عامين ، والتي لا يستطيع

أمره بشأن ما حدث ولماذا. لا يزال مليئاً بالعواطف الكبيرة والمخيفة ، لكن لا يُسمح له (أو يساعد) في التعامل معها بطريقة فعالة. تجنب إغضاب أطفالهم بعدم مناقشة الحادث. مشكلة نهج "لنذهب للحصول على بعض الآيس كريم" هو أنه يترك الطفل في حيرة من شيء آخر لإثارة ذهن الطفل في الموقف: "لنذهب للحصول على بعض الآيس كريم! في الأيام التي تلت ذلك ، حاول العديد من الآباء في مثل هذا الموقف ، قد يميل الكثير منا إلى طمأنة ماركو بأن صوفيا ستكون على ما يرام ، ثم ركز فوراً على

، "هذا صحيح. جاء الوالد وأخذ صوفيا إلى الطبيب. والآن هي أفضل. تذكر عندما ذهبنا لرؤيتها أمس؟ إنها بخير ، أليس كذلك؟" ، وتحطمت السيارة ، أليس كذلك؟" كان تصريح ماركو التالي ، بالطبع ، عبارة "Eea woo woo" المألوفة ، والتي سترد عليها ماريانا هذه المرحلة ، كان ماركو يمد ذراعيه وهزهما ، محاكياً نوبة صوفيا. ستستمر ماريانا ، "نعم ، تعرضت صوفيا لنوبة وبدأت في الاهتزاز السيارة ، ساعدته ماريانا في إعادة سرد القصة مراراً وتكراراً. كانت تقول ، "نعم ، تعرضت أنت وصوفيا لحادث ، أليس كذلك؟" في ، وعلى الفور استخدمت ما تعرفه بشكل جيد. في تلك الليلة وعلى مدار الأسبوع التالي ، عندما أعاده عقل ماركو باستمرار إلى حادث لم ترتكب ماريانا هذا الخطأ. لقد أخذت دروس تينا حول الأبوة والأمومة والدماغ

مدار الأيام القليلة التالية ، لم يذكر ماركو الحادث شيئاً فشيئاً ، حتى أصبح مجرد تجربة أخرى من تجارب حياته - وإن كانت مهمة. ، فقد ساعدته في سرد الأحداث وإعادة سردها حتى يتمكن من معالجة خوفه ومتابعة روتينه اليومي بطريقة صحية ومتوازنة. على فهم ما حدث حتى يتمكن من البدء في التعامل معه عاطفياً. نظراً لأنها عرفت أهمية مساعدة عقل ابنها على معالجة التجربة المخيفة بالسماح لماركو بإعادة سرد القصة مراراً وتكراراً ، كانت ماريانا تساعد على

ستكون قادراً على تطبيق معرفتك الجديدة عن الدماغ بطرق عديدة تجعل الأبوة والأمومة لطفلك أكثر قابلية للإدارة وذات مغزى. ، ستتعرف على بعض التفاصيل حول سبب استجابة ماريانا كما فعلت ، ولماذا كان ذلك مفيداً جداً لابنها ، من الناحيتين العملية والعصية. أثناء قراءتك للصفحات التالية

المفهوم الكامن في قلب استجابة ماريانا وهذا الكتاب هو دمج. بها أكثر وإعدادهم بشكل أفضل لعيش حياة غنية عاطفياً ومجزية. سيمنحك الفهم الواضح للتكامل القدرة على تغيير طريقة تفكيرك في تربية أطفالك تماماً. يمكن أن يساعدك على الاستمتاع

بعضها عقلاني وبعضها غير عقلاني ؛ بعضها فعال ، وبعضها رد فعل. لا عجب أننا يمكن أن نبدو مثل أناس مختلفين في أوقات مختلفة! من دماغك مخصص للتعامل مع الذاكرة. آخر لاتخاذ القرارات الأخلاقية والأخلاقية. يبدو الأمر كما لو أن عقلك لديه شخصيات متعددة - غريزي واتخاذ قرارات البقاء على قيد الحياة في أجزاء من الثانية ، و "دماغ الثدييات" الذي يقودك نحو التواصل والعلاقات. جزء واحد الأيمن يساعدك على تجربة المشاعر وقراءة الإشارات غير اللفظية. لديك أيضاً "دماغ الزواحف" الذي يسمح لك بالتصرف بشكل بوظائف مختلفة. على سبيل المثال ، لديك جانب أيسر من الدماغ يساعدك على التفكير المنطقي وتنظيم الأفكار في جمل ، والجانب لا يفكر معظمنا في حقيقة أن دماغنا يحتوي على العديد من الأجزاء المختلفة

يمكنهم الاستجابة بهدوء وكفاءة للوضع الحالي. نوبات الغضب والانهيارات والعدوانية ومعظم تجارب الأبوة والأمومة الصعبة الأخرى الدماغ المنفصلة التي يربطها معاً. من السهل أن نرى عندما لا يكون أطفالنا مندمجين - يغمرهم عواطفهم وبشوشون وفوضى. لا لعقلك أن يؤدي أفضل أداء ما لم تعمل أجزائه المختلفة معاً بطريقة منسقة ومتوازنة. هذا ما يفعله التكامل: ينسق ويوازن بين مناطق ربط العناصر المختلفة ببعضها البعض لجعل كل شيء يعمل بشكل جيد. تماماً كما هو الحال مع الأداء الصحي للجسم ، لا يمكن ، يجب دمج جميع هذه الأعضاء. بمعنى آخر ، يحتاج كل منهم إلى القيام بعمله الفردي بينما يعمل أيضاً معاً ككل. التكامل هو ببساطة: له أعضاء مختلفة لأداء ووظائف مختلفة: الرئتان تتنفس الهواء ، والقلب يضخ الدم ، والمعدة تهضم الطعام. لكي يكون الجسم سليماً بشكل جيد - لدمجها. يأخذ التكامل الأجزاء المميزة من دماغك ويساعدها على العمل معاً ككل. إنه مشابه لما يحدث في الجسم ، الذي مفتاح النجاح هو مساعدة هذه الأجزاء على العمل معاً

- والحياة - نتيجة فقدان الاندماج ، المعروف أيضاً باسم عدم الاندماج.

على الاندماج بشكل أفضل حتى يتمكنوا من استخدام عقولهم بالكامل بطريقة منسقة. على سبيل المثال ، نريدهم أن يكونوا كذلك نريد أن نساعد أطفالنا متكاملة أفقياً ، لمنطق الدماغ الأيسر أن يعمل بشكل جيد مع عاطفة الدماغ الأيمن. نريدهم أن يكونوا كذلك بحيث يمكن المتكاملة رأسياً ، ملياً في أفعالهم ، بشكل جيد مع الأجزاء السفلية ، والتي تهتم أكثر بالغريزة وردود الفعل المعوية والبقاء. بحيث تعمل الأجزاء العليا جسدياً من دماغهم ، والتي تتيح لهم التفكير

"بلاستيكي" أو قابل للتشكيل. هذا يعني أن الدماغ يتغير جسدياً طوال حياتنا ، وليس فقط في مرحلة الطفولة ، كما افترضنا سابقاً. مما كنا نعتقد سابقاً عن الدماغ. ومع ذلك ، فإن إحدى المفاجآت التي هزت أسس علم الأعصاب هي اكتشاف أن الدماغ في الواقع العلماء تقنية مسح الدماغ التي تسمح للباحثين بدراسة الدماغ بطرق لم تكن ممكنة من قبل. لقد أكدت هذه التكنولوجيا الجديدة الكثير إن الطريقة التي يحدث بها التكامل رائعة بالفعل ، وهو أمر لا يدركه معظم الناس. في السنوات الأخيرة ، طور

ما الذي يصنع دماغنا؟ تجربة. حتى في سن الشيخوخة ، تجاربنا في الواقع

دوائر معينة في الدماغ طبيعة نشاطنا العقلي ، بدءاً من إدراك المشاهد أو الأصوات إلى التفكير والتفكير المجرد. عندما الخلايا العصبية يمتلك الدماغ مائة مليار خلية عصبية ، لكل منها ما معدله عشرة آلاف اتصال بالخلايا العصبية الأخرى. تحدد الطرق التي يتم بها تنشيط يغير الهيكل المادي للدماغ. عندما نمر بتجربة ما ، فإن خلايا دماغنا - تسمى الخلايا العصبية - تصبح نشطة أو "إعادة".

إعادة معا ، فإنها تنمو جديدة

إعادة توصيله حتى نكون أكثر صحة وسعادة. هذا صحيح ليس فقط للأطفال والمراهقين ، ولكن أيضاً لكل واحد منا على مدار حياته. أخبار مثيرة بشكل لا يصدق. هذا يعني أننا لسنا أسرى بقية حياتنا بالطريقة التي يعمل بها دماغنا في هذه اللحظة - يمكننا في الواقع صلات بينهم. بمرور الوقت ، تؤدي الوصلات التي تنتج من الحلقة إلى "إعادة الأسلاك" في الدماغ. هذه

دماغ مرن ومتكامل جيداً. سيوضح لك هذا الكتاب كيفية استخدام التجارب اليومية لمساعدة دماغ طفلك على الاندماج أكثر فأكثر. ، بالإضافة إلى بنية الدماغ الأساسية ومزاجنا الفطري ، لدى الآباء الكثير مما يمكنهم فعله لتقديم أنواع الخبرات التي ستساعد في تطوير ، والكتب التي نقرأها ، ونوع الانضباط الذي نتلقاه ، والعواطف التي نشعر بها - تؤثر بشكل كبير على طريقة دماغنا يطور. بعبارة أخرى من مجالات مختلفة في علم النفس التنموي تشير إلى أن كل ما يحدث لنا - الموسيقى التي نسمعها ، والأشخاص الذين نحبهم الغذاء المناسب والنوم والتحفيز. تلعب الجينات ، بالطبع ، دوراً كبيراً في كيفية خروج الناس ، لا سيما فيما يتعلق بالمزاج. لكن الاكتشافات نحو تحديد بنية دماغها. لا ضغط ، أليس كذلك؟ لا تقلق. لقد وفرت الطبيعة أن البنية الأساسية للدماغ سوف تتطور بشكل جيد مع توفير في الوقت الحالي ، يتم توصيل دماغ طفلك وإعادة توصيله باستمرار ، وستقطع التجارب التي تقدمها شوطاً طويلاً

يتمتعون بالحماية المفرطة أو الذين يندفعون بشكل غير حساس في تجارب تثير القلق دون دعم يميلون إلى الحفاظ على خجلهم. يرعى آباؤهم الشعور بالشجاعة من خلال تقديم استكشافات داعمة للعالم إلى فقدان شيطهم السلوكي ، في حين أن أولئك الذين مشاعرهم لديهم أطفال يطورون ذكاءً عاطفياً وبمكثهم فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين بشكل كامل. يميل الأطفال الخجولون الذين الذين يتحدث آباؤهم معهم عن تجاربهم إلى الوصول بشكل أفضل إلى ذكريات تلك التجارب. الآباء الذين يتحدثون مع أطفالهم عن على سبيل المثال ، يميل الأطفال

على العلاقات ، خاصةً مع التفاعلات وجهاً لوجه ، سوف يربطها بطرق أخرى. كل ما يحدث لنا يؤثر على طريقة تطور الدماغ. معينة. ستعمل الأنشطة التعليمية والرياضية والموسيقى على توصيلها بطرق أخرى. إن قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء والتعرف على سبيل المثال ، ساعات من وقت الشاشة - لعب ألعاب الفيديو ، ومشاهدة التلفاز ، وإرسال الرسائل النصية - ستوصل الدماغ بطرق المرنة العصبية وجهة النظر القائلة بأن الآباء يمكنهم مباشرة تشكيل النمو المتكشف لدماغ طفلهم وفقاً للتجارب التي يمرون بها. هناك مجال كامل من علم نمو الطفل والتعلق يدعم هذا الرأي - وتدعم الاكتشافات الجديدة في مجال

عملية الأسلاك وإعادة الأسلاك هذه هي ما يدور حوله التكامل: إعطاء أطفالنا

في تناغم يستحيل على أي شخص تكوينه ، فإن العقل المتكامل قادر على فعل أكثر بكثير مما تستطيع أجزائه الفردية إنجازه بمفرده. بطرق أكثر قوة ويمكنهم العمل معاً بشكل أكثر انسجاماً. تماماً كما يمكن للمغنين الفرديين في الجوقة أن ينسجوا أصواتهم المتميزة عندما تتعاون هذه الأجزاء ، فإنها تخلق وتعزز العوامل التكاملية التي تربط أجزاء مختلفة من الدماغ. ونتيجة لذلك ، فإنهم متصلون الخبرات لإنشاء اتصالات بين أجزاء مختلفة من الدماغ.

دماغه الأيسر - والذي بدأ للتو في التطور وهو في الثانية من عمره - حتى يتمكن من التعامل مع الحادث بطريقة منطقية بالنسبة له. أزلت فيل المشاعر المخيفة والصدمة في دماغه الأيمن حتى لا يحكموه. لقد فعلت ذلك من خلال جلب التفاصيل الواقعية والمنطق من العقلية بكامل طاقتها. هذا بالضبط ما فعلته ماريانا لماركو. عندما ساعدته في إعادة سرد القصة مراراً وتكراراً ("Eea woo woo") ، هذا ما نريد القيام به لكل طفل من أطفالنا: مساعدة عقولهم على أن تصبح أكثر تكاملاً حتى يتمكنوا من استخدام مواردهم

كلا الجانبين الأيمن والأيسر من دماغه معاً ، مما أدى إلى تقوية علاقتهما حرفياً. (سنشرح هذا المفهوم الخاص بشكل كامل في خلال سرد القصة مع ماركو ، ساعدت ماريانا في تركيز انتباهه على كل من التفاصيل الفعلية للحادث وعواطفه ، مما سمح له باستخدام عن والديه ، أو ربما يكون دماغه الأيمن قد خرج عن السيطرة بطرق أخرى ، مما تسبب له في نوبة غضب متكررة. بدلاً من ذلك ، من كانت مخاوف ماركو قد تركت دون حل وربما ظهرت بطرق أخرى. ربما يكون قد طور رهاباً بشأن ركوب السيارات أو الانفصال إذا لم تساعده والدته في سرد القصة وفهمها [الفصل 2](#) ، ويتطور في الثانية من عمره بدلاً من التركيز على الخوف والضيق الذي مر به. من خلال مساعدته على الاندماج بشكل أفضل ، يمكن أن يعود إلى كونه طبيعياً

، لا نأمل ذلك). لكن هل يتشاجر أطفالك ويتشاجرون حول هذا النوع من القضايا؟ إذا كانوا أطفالاً نموذجيين ، فإنهم يفعلون ذلك. نظرة على مثال آخر. الآن بعد أن أصبحت أنت وإخوتك بالغين ، هل ما زلت تعرف من يمكنه الضغط على زر المصعد؟ بالطبع لا. (حسنًا لنلق

المنزلية ، ومسائل الانضباط ، وما إلى ذلك. كما سنوضح في الفصول القادمة ، فإن هذه التحديات الأبوية اليومية ناتجة عن أ بين الأشقاء هو مثل العديد من القضايا الأخرى التي تجعل الأبوة والأمومة صعبة - نوبات الغضب ، والعصيان ، ومعارك الواجبات وبعيدنا السبب وراء هذا الاختلاف إلى الدماغ والتكامل. التنافس *عدم التكامل* بشكل كامل حتى تبلغ منتصف العشرينات من عمرها. على الاندماج بسيط: لم يتح له الوقت للتطور. في الواقع ، لا يزال أمامها طريق طويل لنقطعه ، لأن دماغ الشخص لا يعتبر متطوراً داخل دماغ طفلك. سبب عدم قدرة دماغها دائماً

نضج الدماغ يتأثر إلى حد كبير بالجينات التي نرثها. لكن درجة الاندماج قد تكون بالضبط ما يمكننا التأثير عليه في تربية الأبناء اليومية. ذكاء طفلك في سن ما قبل المدرسة ، فهو لا يمتلك عقل طفل يبلغ من العمر عشر سنوات ، ولن يكون كذلك لعدة سنوات. إن معدل هذه هي الأخبار السيئة: عليك انتظار نمو دماغ طفلك. هذا صحيح. بغض النظر عن مدى

الخبر السار هو أنه باستخدام اللحظات اليومية ، يمكنك التأثير على مدى نمو دماغ طفلك نحو الاندماج. أقوى ، ونجاح في المدرسة. يؤدي الدماغ المتكامل إلى تحسين عملية اتخاذ القرار ، والتحكم بشكل أفضل في الجسد والعواطف ، وفهم كامل للذات ، وعلاقات التواجد مع أطفالك حتى تتمكن من مساعدتهم على الاندماج بشكل أفضل. نتيجة لذلك ، سوف يزدهرون عاطفياً وفكرياً واجتماعياً. نحن أيضاً لا نتحدث عن ارتداء نفسك (وأطفالك) من خلال محاولة جنونية تجربة كل تجربة ذات معنى ومعنى. نحن نتحدث عن مجرد معاً بطرق قوية. هذا لا يجعل أطفالك يكبرون بشكل أسرع - إنه يساعدهم ببساطة على تطوير الأجزاء العديدة من أنفسهم ودمجها. لدماغ طفلك من خلال إتاحة الفرص لممارستها. ثانياً ، يمكنك تسهيل التكامل بحيث تصبح الأجزاء المنفصلة متصلة بشكل أفضل وتعمل أولاً ، يمكنك تطوير العناصر المتنوعة

جى فى ال ET منقوض:

ن بيطير دبليو أنريس ب إتون ج HAOS AND ص إيجيدتى

دعنا نتحدث قليلاً عن الشكل الذي يبدو عليه الشخص - طفل أو بالغ العقلية والرفاهية. لكن هذا ليس من السهل تحديده. في الواقع ، على الرغم من أن مكثبات بأكملها قد تمت كتابتها لمناقشة العقلية - يعيش في حالة اندماج. عندما يكون الشخص مندمجاً جيداً ، فإنه يتمتع بالصحة مرضى، عقلي الصحة البقاء في "نهر من الرفاهية". المعقدة المحيطة بالعلاقات والدماغ. ومع ذلك ، هناك طريقة بسيطة للتعبير عنها ، وهي وصف الصحة العقلية بأنها قدرتنا على الذي بدأ الباحثون والمعالجون في جميع أنحاء العالم في استخدامه الآن. إنه يعتمد على مفهوم التكامل ويتضمن فهم الديناميكيات نادراً ما يتم تحديده. كان دان رائداً في تعريف الصحة العقلية

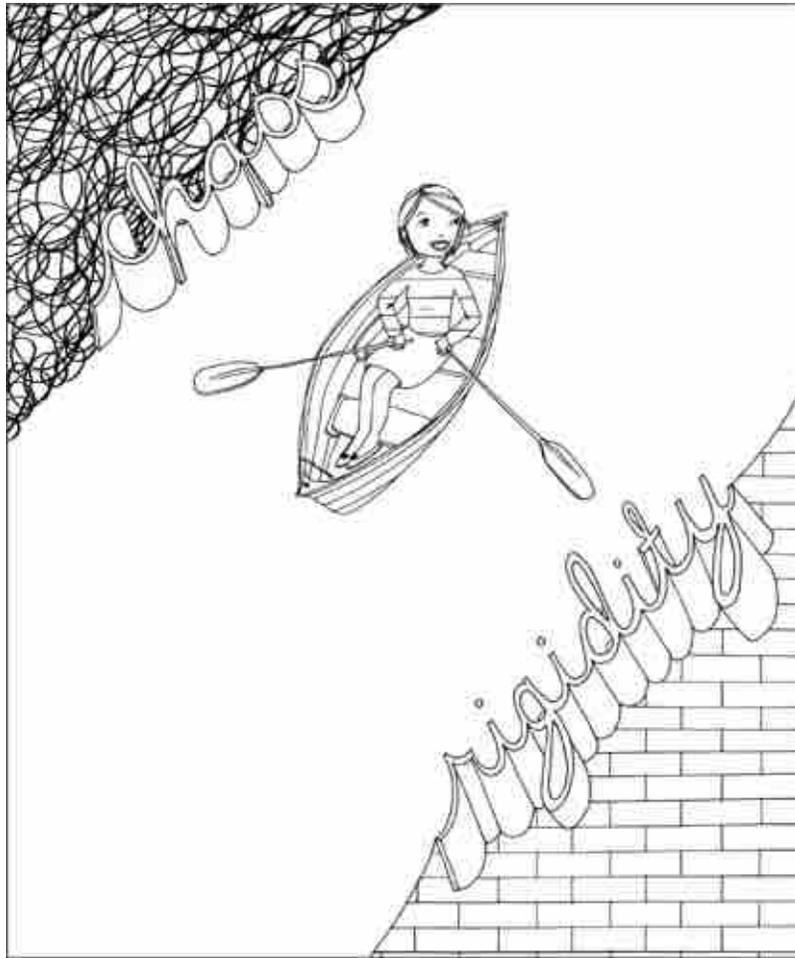
حولك. لديك فهم واضح لنفسك وللآخرين ولحياتك. يمكنك التحلي بالمرونة والتكيف عندما تتغير المواقف. أنت مستقر وفي سلام. هو نهر الرفاهية الخاص بك. عندما تكون في الماء ، تتجول بسلام في زورقك ، تشعر وكأنك عموماً على علاقة جيدة مع العالم من تخيل نهراً هادئاً يمر عبر الريف. هذا

شد المنحدرات الصاخبة والارتباك والاضطراب يحكمان اليوم. تحتاج إلى الابتعاد عن ضعة الفوضى والعودة إلى التدفق اللطيف للنهر. البنك الذي تتعامل معه. بنك واحد يمثل الفوضى ، حيث تشعر أنك خارج نطاق السيطرة. بدلاً من الشوف في النهر الهادئ ، ستقع في في بعض الأحيان ، عندما تقترب من طول الطريق ، فإنك تحرف بالقرب من أحد ضفتي النهر. هذا يسبب مشاكل مختلفة ، اعتماداً على على الرغم من ذلك ،

الخاصة. إنه بنك الصلابة ، وهو عكس الفوضى. على عكس كونك خارج نطاق السيطرة ، فإن الصلابة تكون عندما تكون كذلك لكن لا تذهب بعيداً ، لأن البنك الآخر يعرض مخاطره فرض السيطرة على كل شيء وكل من حولك.

بالقرب من ضفة الصلابة ، تتبعث رائحة ركود من الماء ، ويمنع القصب وأغصان الأشجار الزورق من التدفق في نهر الرفاهية.
تصبح غير راغب تماماً في التكيف أو التنازل أو التفاوض.

هو الفوضى ، حيث يوجد نقص كامل في السيطرة. النقيض الآخر هو الصلابة ، حيث يوجد الكثير من التحكم ، مما يؤدي إلى نقص
إذن ، أحد الأمور المتطرفة
الفوضى ، أو في صلابة ، أو متعرجة ذهاباً وإياباً بين الاثنين. الانسجام ينشأ من التكامل. تنشأ الفوضى والصلابة عندما يتم حظر التكامل.
إلى الكثير من حياتنا كبالغين على أنها تتحرك على طول هذه المسارات - أحياناً في تناغم مع تدفق الرفاهية ، ولكن أحياناً في حالة من
عن الصحة العقلية والعاطفية. كلما طالت مدة تغادي أي من البنكين ، زاد الوقت الذي نقضيه في الاستمتاع بنهر الرفاهية. يمكن النظر
أبامنا - خاصة أننا نحاول البقاء على قيد الحياة الأبوة والأمومة. عندما نكون أقرب إلى ضفاف الفوضى أو الصلابة ، نكون أبعد ما نكون
القدرة على التكيف. تتحرك جميعاً ذهاباً وإياباً بين هذين البنكين مع مرور



البكاء والصراخ ورمي الرمال عندما يأخذ صديقه الجديد القارب؟ فوضى. ما يمكنك فعله هو المساعدة في توجيه طفلك للعودة إلى
يكونون إما فوضويين للغاية أو جامدين للغاية. لن يشارك طفلك البالغ من العمر ثلاث سنوات قاربه في الحديقة؟ الاستعلاء. ينفجر في
نهرهم الخاص من الرفاهية. تتجم العديد من التحديات التي نواجهها كأباء عن الأوقات التي لا يكون فيها أطفالنا في حالة تأهب ، عندما
كل هذا ينطبق على أطفالنا أيضاً. لديهم زوارقهم الصغيرة الخاصة بهم ، وهم يتجولون في

تدفق النهر إلى حالة متناغمة تتجنب الفوضى والصلابة.

تتمكن من تحقيق توازن أفضل داخل نفسها والانتقال إلى حالة أكثر تكاملاً. (لا تقلق - سنوفر لك الكثير من الطرق للقيام بذلك.) على منطقتها. نتيجة لذلك ، ترفض بعناد الاعتراف بأن شخصاً آخر قد يكون موهوباً. يمكنك توجيهها مرة أخرى إلى مجرى الرفاهية حتى أن لديها أفضل صوت في صفها. إنها في الواقع تتأرجح ذهاباً وإياباً بين ضفاف الفوضى والصلابة ، حيث سيطرت عواطفها بوضوح المعتادة بشكل هستيري لأنها لم تحصل على المنفرد الذي أرادت في المسرحية المدرسية. ترفض أن تهدأ وتخبرك مراراً وتكراراً الشيء نفسه ينطبق على الأطفال الأكبر سناً. تبكي طالبة الصف الخامس

طفلك بشكل جيد في أي لحظة. إذا رأيت الفوضى و / أو الجمود ، فأنت تعلم أنها ليست في حالة اندماج. وبالمثل ، عندما قالت أفكار الفوضى والصلابة على فهم سلوكيات طفلك الأكثر صعوبة. تسمح لك هذه المفاهيم في الواقع "بقياس درجة حرارة" مدى اندماج تقريباً كل لحظات البقاء في هذا الإطار بطريقة أو بأخرى. نعتقد أنك قد تتدهش عندما ترى كيف تساعدك يكون كل من الفصول التالية. إنشاء وتنفيذ استراتيجيات تعزز الاندماج في حياة أطفالنا وفي حياتنا. هذه هي استراتيجيات الدماغ الكاملة اليومية التي سنستكشفها في التي يعاني بها أطفالنا - أو نحن أنفسنا - من الفوضى والصلابة لأن الاندماج قد تم حظره. عندما ندرك هذه الفكرة ، يمكننا بعد ذلك فهو مرن وقابل للتكيف ومستقر وقادر على فهم نفسها والعالم من حولها. يمكننا النهج القوي والعملية للاندماج من رؤية الطرق العديدة في حالة الاندماج ، توضح الصفات التي نربطها بشخص يتمتع بصحة جيدة عقلياً وعاطفياً:

عقلان أفضل من واحد

دمج اليمين واليسار

صباحًا بعد صباح في الأيام القليلة التالية. كان بإمكانه في النهاية أن يرتدي ملابسها ، لكن الأمور ساءت فقط عندما وصلوا إلى المدرسة. كاتي تبكي عندما حان وقت الاستعداد للمدرسة ، على الرغم من أنها بحلول ذلك الوقت كانت تشعر بعدم الارتياح. حدث الشيء نفسه المغادرة - حتى اليوم الذي مرضت فيه في الفصل. اتصلت معلمتها بتوماس ، الذي جاء لاصطحابها على الفور. في اليوم التالي ، بدأت أحببت كاتي ابنة توماس البالغة من العمر أربع سنوات روضة أطفالها ولم تهتم أبدًا بتوديع والدها عندما حان وقت

من تخليص نفسه من برايتها والخروج من الغرفة ، كان يسمعها تصرخ فوق كل ضوضاء الأطفال الآخرين ، "ساموت إذا تركتني!" على يد والدها بقوة أكبر وتؤدي "قوة النخافة" الكلاسيكية ، وتضع كل وزن طفلها الصغير على ساق توماس. عندما يتمكن في النهاية بطريقة ما من البيانو الكبير ، فإن مقاومتها ستحول نزهة إلى أشبه بسحب. بعد ذلك ، عندما يصلون إلى الفصل الدراسي ، كانت تضغط من العصيان المدني عندما اقتربوا من مبنى المدرسة. كانت تمشي جنبًا إلى جنب مع والدها ، ولكن لأنها جعلت جسدها الصغير أثقل قال توماس ، كانت كاتي "تنزعج" بشكل متزايد بمجرد خروجهم من سيارتهم في ساحة انتظار المدرسة. أولاً ، بدأت في ممارسة نوع كما

كما أوضح توماس ، "عاشت كاتي تمامًا للمدرسة قبل أن تمرض. كانت تحب الأنشطة والأصدقاء والقصص. وقد عشقت معلمتها ". هذا النوع من قلق الانفصال طبيعي جدًا للأطفال الصغار. يمكن أن تكون المدرسة مكانًا مخيفًا في بعض الأحيان. ولكن

أراد أيضًا تحويل هذه التجربة الصعبة إلى فرصة من شأنها أن تفيد كاتي على المدى القصير والطويل. كان هذا هدفه "الازدهار". المباشر: التوصل إلى استراتيجية لجعل كاتي تحضر المدرسة عن طيب خاطر مرة أخرى. كان هذا هدفه "البقاء على قيد الحياة". لكنه كيف خلقت التجربة البسيطة للمرض مثل هذا الخوف الشديد وغير المنطقي في كاتي ، وما هي أفضل طريقة لرد توماس؟ هدفه إذا ماذا حصل؟

على الازدهار. على وجه التحديد ، فهم ما سنعرضه لكم الآن: بعض المبادئ البسيطة حول كيفية عمل الجانبين المختلفين للدماغ. كيفية تعامل توماس مع الموقف ، باستخدام معرفته الأساسية عن الدماغ لتحويل لحظة البقاء على قيد الحياة إلى فرصة لمساعدة ابنته سنعود إلى

إل تحويل الأموال الإلكتروني ب تمبر، ص IGHT ب تمبر: أ ن أنا مقدمة

ربما تعلم أن دماغك مقسم إلى نصفين. ليس فقط

في النصفين الأيسر والأيمن. ولكن من أجل البساطة ، سنذهب فقط مع الاستخدام الشائع وتحدث عن دماغك الأيسر ودماغك الأيمن. خاصة بهما ، ولكل جانب "عقل خاص به". يشير المجتمع العلمي إلى الطريقة التي تؤثر بها الجوانب المختلفة للدماغ فينا كطرائق منفصلان تشرحياً. كما أنها تعمل بشكل مختلف جداً. حتى أن بعض الناس يقولون إن نصفي الكرة الأرضية لهما شخصيات مميزة هذين الجانبين من الدماغ

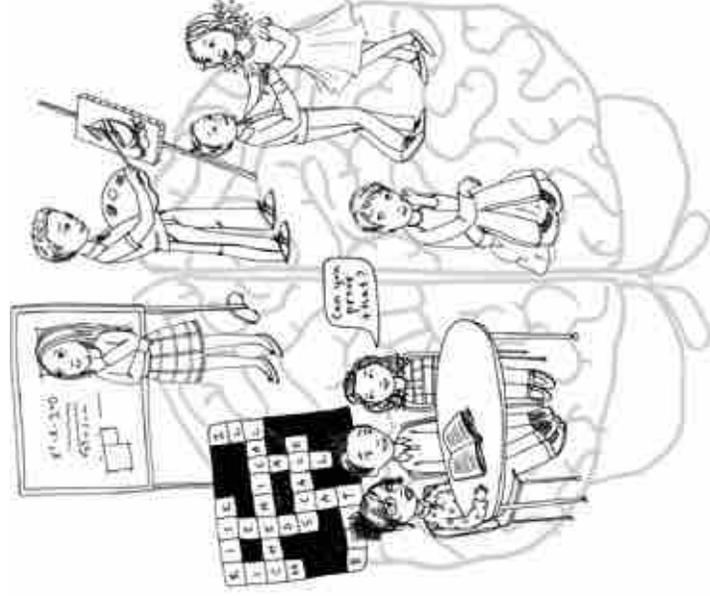
دماغك الأيسر يحب ويرغب في النظام. أنه منطقي ، حرفي ، لغوي (يحب الكلمات) ، وخطي (في تسلسل أو ترتيب). الدماغ الأيسر يضع الأشياء يحب أن كل هذه الكلمات الأربع تبدأ بالحرف (L. كما يحب القوائم).

الدماغ لأنه أكثر تأثراً بالجسم ومناطق الدماغ السفلية ، مما يسمح له بتلقي المعلومات العاطفية وتفسيرها. يمكن أن تصبح معقدة ، باختصار مفيد للتحدث عما يفعله الدماغ الأيمن. لكن ضع في اعتبارك أنه من الناحية الفنية ، من الأكثر دقة التحدث عن هذا الجانب من قلب" من دماغنا الأيمن. يقول البعض إن الدماغ الأيمن أكثر حدسية وعاطفية ، وسنستخدم هذه المصطلحات في الصفحات التالية الكبيرة - معنى التجربة وشعورها - ويتخصص في الصور والعواطف والذكريات الشخصية. نحصل على "شعور داخلي" أو "إحساس ، مثل تعابير الوجه ، والتواصل البصري ، ونبرة الصوت ، والموقف ، والإيماءات. بدلاً من التفاصيل والنظام ، يهتم دماغنا الأيمن بالصورة من ناحية أخرى ، فإن الدماغ الأيمن شمولي وغير لفظي ، حيث يرسل ويستقبل الإشارات التي تسمح لنا بالتواصل

قد تفكر في الأمر بهذه الطريقة: يهتم الدماغ الأيسر بـ *خطاب القانون* (المزيد من هؤلاء إل " من ناحية أخرى ، يهتم الدماغ الأيمن بـ 'س). كما تعلم ، مع تقدم الأطفال في السن يصبحون جيداً حقاً في استخدام تفكير الدماغ الأيسر: "لم أدفعها! لقد دفعتها/القانون ، روح فيتعلق بالسياق. كان الدماغ الأيمن غير المنطقي والعاطفي هو الذي دفع كاتي للصراخ في وجه والدها ، "سأموت إذا تركتني!" مشاعر وخبرات العلاقات. يركز اليسار على النص - أما اليمين

يبدأ بالفعل في الظهور. لماذا؟ لأن دماغنا الأيسر يحب معرفة علاقات السبب الخطية في العالم - والتعبير عن هذا المنطق باللغة. والوقت غير موجودة بالنسبة لهم بعد. ولكن عندما يبدأ الطفل الصغير في التساؤل "لماذا؟" طوال الوقت ، تعلم أن الدماغ الأيسر مشاهدة خنفساء تزحف على طول الرصيف ، لا يهتمون قليلاً بأنهم تأخروا عن فصل الموسيقى للأطفال الصغار. المنطق والمسؤوليات ، ويعيشون حياتهم تماماً في الوقت الحالي - وهذا هو السبب في أنهم سيسقطون كل شيء ليجلسوا ويمتصوا أنفسهم تماماً في الكرة الأيمن ، خاصة خلال السنوات الثلاث الأولى من عمرهم. لم يتقنوا القدرة على استخدام المنطق والكلمات للتعبير عن مشاعرهم فيما يتعلق بالتطور ، فإن الأطفال الصغار جداً هم المسيطرون في نصف

Right
Mode



LEFT
MODE

تي ووح الفيس م أ اكه دبليوالفجوة: ح اضحلل ملفات إل و ال EFT ص IGH

جانبي دماغنا عبر هذه الأوتار ، مما يسمح لنصفي الكرة الأرضية بالعمل كفريق - وهو بالضبط ما نريده لأطفالنا. نريدهم أن يصبحوا عن مجموعة من الأوتار التي تمتد على طول مركز الدماغ ، وتربط نصف الكرة الأيمن مع اليسار. يتم إجراء الاتصال الذي يحدث بين ، من الأهمية بمكان أن يعمل نصفي الكرة الأرضية معاً. تم تصميم بنية الدماغ بهذه الطريقة. على سبيل المثال ، الجسم الثفني عبارة من أجل عيش حياة متوازنة وذات مغزى وإبداعية مليئة بالعلاقات المتصلة

متكاملة أفقياً ، بحيث يمكن لجانبَي الدماغ العمل بانسجام. بهذه الطريقة ، سيقدر أطفالنا كلا منطقتهم و فهم أنفسهم والعالم بأسره. عواطفهم سيكونون متوازنين وقادرين على

للدماغ جانبان لسبب ما: مع وجود وظائف متخصصة لكل جانب ، يمكننا تحقيق أهداف أكثر تعقيداً وتنفيذ أكثر تعقيداً وتطوراً

مهام. تظهر المشاكل الكبيرة عندما يكون جانبي دماغنا ليس أكثر نجاحًا - وتتجنب الدخول في دوائر - إذا استخدمنا كلا الذراعين معًا؟ المخ الأيمن أو الأيسر فقط يشبه محاولة السباحة باستخدام ذراع واحدة فقط. قد نكون قادرين على القيام بذلك ، لكن لن نكون متكامل وينتهي بنا الأمر إلى خوض تجاربنا في المقام الأول من جانب أو آخر. إن استخدام

دماغنا الأيسر فقط ، ونفصل منطقتنا ولغتنا عن مشاعرنا وخبراتنا الشخصية. سيشعر ذلك وكأنك تعيش في صحراء عاطفية. وكأننا نغرق في الصور ، والأحاسيس الجسدية ، وما يمكن أن نشعر به كغرفة عاطفية. لكن في الوقت نفسه ، لا نريد استخدام بشكل هادف ، لكننا لا نريد أن يحكموا حياتنا بالكامل. إذا تولى دماغنا الأيمن زمام الأمور وتجاهلنا منطق دماغنا الأيسر ، فسنشعر الأمر نفسه ينطبق على الدماغ. فكر في عواطفنا ، على سبيل المثال. إنها ضرورية للغاية إذا أردنا أن نعيش

الهدف هو تجنب العيش في حالة عاطفية / أو لم يكن دماغ كاتي الأيمن العاطفي يعمل بطريقة منسقة مع دماغها الأيسر المنطقي. في مرحلة ما قبل المدرسة ، كانت تعمل في الغالب من دماغها الأيمن. نتيجة لذلك ، شهدت توماس حالة عاطفية غير منطقية ، حيث يلعب أدوارها المهمة ، لكننا نريد أيضًا دمجها مع أجزاء من أنفسنا تمنح حياتنا النظام والبنية. عندما شعرت كاتي بالخوف من تركها صحراء عاطفية. نريد أن نسمح لصورنا غير العقلانية وذكرياتنا الذاتية وعواطفنا الحيوية

الأكبر سنًا. على سبيل المثال ، يروي دان قصة تبادل مع فتاة تبلغ من العمر اثني عشر عامًا جاءت لرؤيته بسيناريو اختبره الكثير منا: يتم تجاهل المشاعر والدماغ الأيمن أو إنكارهما ، ليست أكثر صحة من الفيضانات. نرى هذه الاستجابة في كثير من الأحيان عند الأطفال من المهم هنا ملاحظة أن المشاكل العاطفية لأطفالنا ليست فقط هي التي تسبب المشاكل. الصحراء العاطفية ، حيث

إلى اليسار" ، والركض إلى الصحراء العاطفية القاحلة (ولكن يمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها) في الجانب الأيسر من دماغها. مشاعر حقيقية ". الرفض مؤلم ، وفي هذه اللحظة ، كانت طريقة أماندا في التعامل مع هذا الشعور بالضعف هي "التراجع تقريبًا مثل الهزة ، استطعت أن أشعر بالإشارات غير اللفظية في النصف الأيمن من الكرة والتي تكشف ما يمكن أن نطلق عليه حال ". بدا التعبير على وجهها باردًا ومستسلمًا ، ولكن في الارتجاف اللطيف لشفتيها السفلية والفتح والإغلاق اللطيفين لجفنيها ، عندما تحدثت عنها ، هزت كتفيها وحدقت خارج النافذة قائلة ، "لا يهمني حقًا إذا لم نتحدث مرة أخرى. إنها تزعجني على أي ذكرت أماندا أنها كانت مع صديقتها المقربة. علمت من والدتها أن هذه الحجة كانت مؤلمة للغاية لأماندا ، ولكن

التي تتحد معًا لتكوين مشاعرنا. وبهذه الطريقة ، فإن كل الصور والأحاسيس وذكريات السيرة الذاتية من اليمين مشبعة دماغها الأيمن ، لأن الدماغ الأيمن أكثر ارتباطًا بشكل مباشر إلى أحاسيسنا الجسدية والمدخلات من الأجزاء السفلية من الدماغ الرغم من أنه كان من المؤلم التفكير في النزاع مع صديقتها ، إلا أنها احتاجت إلى الانتباه ، وحتى التكرير ، لما كان يحدث في كان علي أن أساعدها على فهم أنه على

يوضح ما يمكن أن يحدث عندما يصبح الشخص حرفياً جداً في الدماغ الأيسر.



عندما أخبرت تينا الخباز أنها تريد من الكعكة أن تقول JP على الكعك ، تفسير حرفي للدماغ الأيسر لم يكن ما توقعته.

بين اليسار واليمين ، نمنحهم فرصة أفضل لتجنب ضفاف الفوضى والصلابة ، والعيش في التيار المرن للصحة العقلية والسعادة. مثل الأخرى. لقد حددنا الصحة النفسية على أنها تبقى في التيار المتناغم بين هذين النقيضين. من خلال مساعدة أطفالنا على التواصل من الدماغ معاً - لدمج نصفي الكرة الأيمن والأيسر. تذكر نهر الرفاهية الذي تمت مناقشته سابقاً ، مع الفوضى مثل الصفة والصلابة الهدف إذن هو مساعدة أطفالنا على تعلم استخدام كلا الجانبين

هذه الحالة ، نحتاج إلى مساعدتهم على جلب المزيد من الدماغ الأيمن حتى يتمكنوا من الانفتاح على المدخلات والتجارب الجديدة. بطريقة إيجابية. وبالمثل ، إذا كانوا ينكرون مشاعرهم ويتراجعون إلى اليسار ، كما كانت تفعل أماندا ، فإنهم يعانون بنك الصلابة. في من بنك الفوضى. هذا يعني أننا نحتاج إلى مساعدتهم على إدخال الدماغ الأيسر للحصول على بعض المنظور والتعامل مع مشاعرهم الشديد من بنك أو آخر. عندما لا يتم دمج المشاعر الخام في دماغهم الأيمن مع منطق اليسار ، سيكونون مثل كاتي ، قريبين جداً يساعد دمج الدماغ الأيسر مع اليمين على منع الأطفال من الاقتراب

اندماج" في عائلتك. باستخدام هذه التقنيات ، ستتخذ خطوات فورية نحو دمج نصفي الكرة المخية الأيمن والأيسر من دماغ طفلك. إذن كيف نعزز التكامل الأفقي في دماغ طفلنا؟ فيما يلي استراتيجيتان يمكنك استخدامهما على الفور عند ظهور "فرص

ما تستطيع فعله:

مساعدة طفلك على العمل من كلا جانبي الدماغ

استراتيجية الدماغ الكامل # 1:

الاتصال وإعادة التوجيه: تصفح الموجات العاطفية

"أنت لا تفعل شيئاً لطيفاً من أجلي أبداً ، وأنا غاضب لأن عيد ميلادي لم يستمر لمدة عشرة أشهر أخرى ، وأنا أكره الواجب المنزلي!"
تينا مندهشة من هذا الانفجار غير المعتاد ، "لم أكن أعرف أنك تريدني ذلك." كان رده إطلاق سلسلة كاملة من الشكاوى السريعة:
، موضحاً أنه لا يستطيع النوم. من الواضح أنه كان منزعاً وأوضح ، "أنا غاضب لأنك لا تترك لي ملاحظة في منتصف الليل!" أجابت
ذات ليلة ، ظهر ابن تينا البالغ من العمر سبع سنوات في غرفة المعيشة بعد وقت قصير من ذهابه إلى الفراش

محادثة منطقية. فجأة ، على الرغم من ذلك ، يشعر بالضيق من شيء سخيف ، ويبدو أنه لن يساعدك أي قدر من التفكير من جانبك.
من قضايا لا تبدو منطقية. قد يكون لقاء مثل هذا محبطاً ، خاصةً عندما تتوقع أن يكون طفلك كبيراً بما يكفي للتصرف بعقلانية وإجراء
منطقي؟ رقم مألوف؟ نعم. يمر جميع الآباء بأوقات يقول فيها أطفالهم أشياء وينزعجون

في الجزء الأيسر من الدماغ. في لحظة كهذه ، من أقل الأشياء فعالية التي يمكن أن تفعلها تينا هو القفز والدفاع عن نفسها ("من
على معرفتنا بجانبي الدماغ ، نعلم أن ابن تينا كان يعاني من موجات كبيرة من مشاعر الدماغ الأيمن دون الكثير من التوازن المنطقي
بناءً دورة أو تهتم بمشاعره. لقد كان في حالة عاطفية غير عقلانية من الدماغ الأيمن ، وكانت استجابة الدماغ الأيسر بمثابة نهج خاسر.
شيء ، لم يكن دماغه الأيسر المنطقي في أي مكان في تلك اللحظة. لذلك ، لو ردت تينا على يسارها ، لكان ابنها يشعر وكأنها لا تفهمه
المنطقية من الدماغ الأيسر من شأنه أن يصطدم بجدار من الطوب الأيمن من الدماغ الأيمن غير المستقبلي ويخلق فجوة بينهما. بعد كل
فعله بشأن جعل عيد ميلادك يأتي قريباً. أما بالنسبة للواجب المنزلي ، فهذا مجرد شيء عليك القيام به "). هذا النوع من الاستجابة
أفعل أشياء لطيفة من أجلك!") أو تجادل مع ابنها حول منطقته الخاطيء (" ليس هناك ما يمكنني

يرتاح ويلين. شعر أنه سمع واهتم. ثم تناولت القضايا المحددة التي أثارها ، حيث أصبح الآن أكثر تقبلاً لحل المشكلات والتخطيط ،
أحياناً أن شقيقه الأصغر يحظى باهتمام أكبر ، وأن واجباته المدرسية تستغرق الكثير من وقت فراغه. وبينما كان يتحدث ، شعرت أنه
، أليس كذلك؟ لن أنساك أبداً. أنت دائماً في ذهني ، وأريدك دائماً أن تعرف كم أنت مميز بالنسبة لي ". احتجزته بينما أوضح أنه يشعر
من ذلك ، استخدمت تقنية الاتصال وإعادة التوجيه. اقتربت منه ، وفركت ظهره ، ونبيرة صوت تغذيها ، قالت: "أحياناً يكون الأمر صعباً حقاً
عملياً تلقائياً (ومغريباً جداً) أن تسأله "ما الذي تتحدث عنه؟" أو أن تطلب منه العودة إلى الفراش على الفور ، أوقفت تينا نفسها. وبدلاً
على الرغم من أنه كان

في لحظة كهذه ، يتساءل الآباء عما إذا كان طفلهم بحاجة فعلاً أم مجرد

ونص القانون ، لكان كلاهما مستاءً بشكل متزايد - وكان من الممكن أن يكون أكثر من خمس دقائق قبل أن يهدأ بما يكفي للنوم. دقائق عاد إلى الفراش. من ناحية أخرى ، إذا لعبت دوراً ثقيلاً ونزلت عليه بشدة لخروجه من السرير ، باستخدام منطوق الدماغ الأيسر رأيت أن الاستجابة الأكثر فعالية هي التواصل مع دماغه الأيمن. استمعت إليه وراحته ، مستخدمة دماغها الأيمن ، وفي أقل من خمس ، يمكنك إنشاء تعاون بسرعة أكبر وغالباً مع دراما أقل بكثير. في هذه الحالة ، نظراً لأن تينا فهمت ما كان يحدث في دماغ ابنها ، فقد التربية الشاملة للدماغ أن يتم التلاعب بنفسك أو تعزيز السلوك السيئ. على العكس من ذلك ، من خلال فهم كيفية عمل دماغ طفلك تحاول تأخير موعد النوم. لا تعني

الفراش بسرعة أكبر. بدلاً من القتال ضد الأمواج الهائلة لطوفانه العاطفي ، قامت تينا بتصفحها من خلال الاستجابة لدماغه الأيمن. استجابة الدماغ الأيمن هذه هي الطريقة الأكثر فاعلية ، لأنها لم تسمح لها فقط بتلبية حاجته إلى الاتصال ، ولكن أيضاً إعادة توجيهه إلى مشروعة. من خلال التواصل معه ، من الدماغ الأيمن إلى المخ الأيمن ، كانت قادرة على إيصال ما يشعر به. حتى لو كان يماطل ، كانت على الرغم من أن قضايا ابنها بدت سخيطة وربما غير منطقية بالنسبة لها ، فقد شعر بصدق أن الأمور لم تكن عادلة وأن لديه شكاوى الأهم من ذلك ، كانت استجابة تينا أكثر رعاية ورعاية.

تشير هذه القصة إلى فكرة مهمة: يكون الطفل منزعجاً ، غالباً لا ينجح المنطق حتى نستجيب للاحتياجات العاطفية للدماغ الأيمن. عندما آخر ونسمح له "بالشعور". عندما يتم ضبط الوالدين والطفل على بعضهما البعض ، فإنهما يشعران بإحساس بالانضمام معاً. نحن نطلق على هذا الاتصال العاطفي "التناغم" ، وهو كيف نتواصل بعمق مع شخص

التوجيه" ، ويبدأ بمساعدة أطفالنا على "الشعور" قبل أن نحاول حل المشكلات أو معالجة الموقف بشكل منطقي. واليك كيف يعمل: نهج تينا مع ابنها هو أسلوب نسميه طريقة "الاتصال وإعادة

الخطوة 1: تواصل مع اليمين

في بعض الأحيان) ، فإن الرد المناسب لا يتمثل في الحصول على بطاقة أداء توضح أنك تويخ كل طفل من أطفالك. مقياس متساوي. قوانين الفيزياء. أو عندما يشعر طفلك البالغ من العمر أحد عشر عاماً بالأذى لأنه يبدو أن أخته تتلقى معاملة تفضيلية (كما شعر ابن دان المشي على السقف مثل Spider-Man (كما كان ابن تينا ذات مرة) ، وربما لا يكون هذا هو أفضل وقت لإعطائه درساً تمهيدياً في مدربون على حل الأمور باستخدام كلماتنا ومنطقنا. ولكن عندما يكون طفلك البالغ من العمر أربع سنوات غاضباً تماماً لأنه لا يستطيع في مجتمعنا ، نحن

مدى سخافة مشاعر طفلنا وإحباطها لنا ، فهي حقيقية ومهمة لطفلنا. من الضروري أن نتعامل معهم على هذا النحو في استجابتنا. نوع من العقلانية إلى المحادثة. (بيدو غير منطقي ، أليس كذلك؟) من الأهمية بمكان أيضاً أن نضع في اعتبارنا أنه بغض النظر عن بدلاً من ذلك ، يمكننا استخدام هذه الفرص لإدراك أنه في هذه اللحظات ، ليس المنطق هو الوسيلة الأساسية لجلب

للتواصل والتواصل مع دماغه الأيمن. ساعد هذا التناغم من اليمين إلى اليمين في جعل دماغه متوازنًا ، أو في حالة أكثر تكاملاً. الجسدي ، وتعبيرات الوجه الوجدانية ، ونبرة الصوت المغذية ، والاستماع بدون إصدار أحكام. بمعنى آخر ، استخدمت دماغها الأيمن أثناء محادثة تينا مع ابنها ، ناشدت دماغه الأيمن بالاعتراف بمشاعره. كما استخدمت إشارات غير لفظية مثل للمس ثم اليمين واليسار. البدء في مناقشة دماغ ابنها الأيسر ومعالجة القضايا المحددة التي أثارها. بعبارة أخرى ، حان وقت الخطوة 2 ، والتي تساعد على دمج يمكنها

الخطوة 2: إعادة التوجيه مع اليسار

عيد ميلاده التالي وكيفية جعل الواجبات المنزلية أكثر متعة. (فعلوا بعضًا من هذا في تلك الليلة ، لكن معظمها جاء في اليوم التالي). خلال شرح منطقي لمدى صعوبة عملها لكي تكون منصفًا ، ومن خلال الوعد بترك ملاحظة أثناء نومه ، ومن خلال التخطيط معه بشأن بعد الرد على اليمين ، يمكن لـ Tina إعادة التوجيه مع اليسار. يمكنها إعادة توجيهه من

الأيمن إلى الدماغ الأيمن ، كان من الأسهل بكثير الاتصال من اليسار إلى اليسار والتعامل مع المشكلات بطريقة عقلانية. بواسطة rst بمجرد اتصالها معه من الدماغ توصيل مع دماغه الأيمن ، يمكنها ذلك / إعادة توجيه الأيسر إلى المحادثة. سمح له هذا النهج باستخدام جانبي دماغه بطريقة متكاملة ومنسقة. مع الدماغ الأيسر من خلال الشرح المنطقي والتخطيط ، الأمر الذي يتطلب أن ينضم نصف دماغه

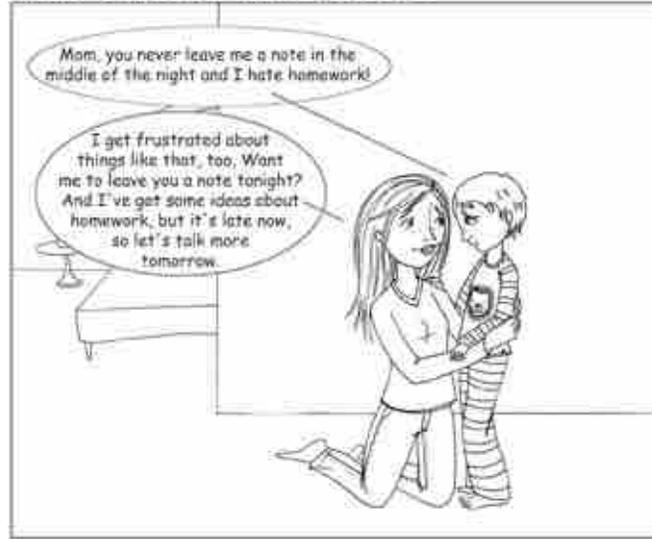
النوم. مثل تينا ، قد تقرر الانتظار حتى يصبح طفلك في حالة ذهنية أكثر تكاملاً للتحدث معه بشكل منطقي عن مشاعره وسلوكياته. قد تجاوز نقطة اللاعودة والموجات العاطفية تحتاج فقط إلى الانهيار حتى تمر العاصفة. أو قد يحتاج الطفل ببساطة إلى الأكل أو نحن لا نقول أن "الاتصال وإعادة توجيه" سيفي بالغرض دائماً. بعد كل شيء ، هناك أوقات يكون فيها الطفل ببساطة

قبل أن تبدأ في الاتصال وإعادة توجيهه. ولكن مع نهج الدماغ بالكامل ، نفهم أنه من الجيد عمومًا مناقشة سوء السلوك وعواقبه رمي الأشياء - يجب أن يظل محدودًا حتى في لحظات المشاعر العالية. قد تحتاج إلى إيقاف السلوك الهدام وإخراج طفلك من الموقف أن النصف المخي الأيسر للطفل مفصول. على سبيل المثال ، أي سلوك غير لائق في عائلتك - عدم الاحترام ، أو إيذاء شخص ما ، أو لحدودك بالانزلاق لمجرد أن الطفل لا يفكر بشكل منطقي. لا يتم التخلص من القواعد المتعلقة بالاحترام والسلوك من النافذة لمجرد نحن أيضًا لا نوصي بالتساهل أو السماح بعد فعالية. يبدو الأمر كما لو كنت منقذًا تسبح وتضع ذراعيك حول طفلك وتساعد على الشاطئ الأوقات لتعلم الدروس. يمكن أن يكون الطفل أكثر تقبلًا عندما يعمل الدماغ الأيسر مرة أخرى ، وبالتالي يمكن أن يكون الانضباط أكثر لقد هدأ الطفل ، لأن لحظات الغضب العاطفي ليست أفضل قبل يخبره ألا يسبح حتى الآن في المرة القادمة.

STRATEGY #1
INSTEAD OF COMMAND AND DEMAND...



...TRY CONNECT AND REDIRECT



إعادة التوجيه. يمكن أن يكون هذا النهج حفاظاً على الحياة يساعد على إبقاء رأس طفلك فوق الماء ، ويمنعك من الانجذاب إليه. المفتاح هنا هو أنه عندما يغرق طفلك في حالة عاطفية في الدماغ الأيمن ، فسوف تقدم لنفسك (وطفلك) خدمة كبيرة إذا اتصلت قبل

استراتيجية الدماغ الكامل # 2:

سمها لترويضها: رواية القصص لتهدئة المشاعر الكبيرة

من البدء في فهم ما يحدث. من أفضل الطرق لتعزيز هذا النوع من التكامل المساعدة في إعادة سرد قصة التجربة المخيفة أو المؤلمة. جسدية تغمر الدماغ الأيمن. عندما يحدث هذا ، يمكننا كأباء أن نساعد في إدخال النصف المخي الأيسر في الصورة حتى يتمكن الطفل متمراً في المدرسة. عندما يمر الطفل بلحظات مؤلمة أو مخيبة للآمال أو مخيفة ، يمكن أن تكون ساحقة ، مع مشاعر كبيرة وأحاسيس طفل صغير يسقط ويخدش مرفقه. روضة أطفال تفقد حيوان أليف محبوب. يواجه طالب في الصف الخامس

في ذلك الخوف المستمر الذي شعرت به منذ تلك التجربة. بعد إعادة سرد القصة عدة مرات ، خفت مخاوف بيلا واختفت في النهاية. سرد قصة الوقت الذي انتهى فيه المرحاض. لقد سمح لها برواية أكبر قدر ممكن من القصة وساعدها في التعمق في التفاصيل ، بما (وغير قادرة عملياً) على استخدام المرحاض بعد ذلك. عندما علم والد بيلا ، دوج ، بأسلوب "اسمها لترويضها" ، جلس مع ابنته وأعاد تسع سنوات عندما انتهى استخدام المرحاض عندما دخلت ، وتركت تجربة مشاهدة المياه وهي تتصاعد وتصب في الخزان غير راغبة كانت بيلا ، على سبيل المثال ، تبلغ من العمر

والتجربة في كلمات ، ثم أدخلت دماغها الأيمن من خلال إعادة النظر في المشاعر التي شعرت بها. بهذه الطريقة ، ساعد دوج ابنته وكيف شعرت بالقلق والخوف ، كان نصف الكرة الأرضية يعملان معاً بطريقة متكاملة. أشركت دماغها الأيسر من خلال ترتيب التفاصيل الأيسر ودماغها الأيمن معاً حتى تتمكن من فهم ما حدث. عندما تحدثت خلال اللحظة التي بدأ فيها الماء في الانسكاب على الأرض لماذا كانت إعادة سرد القصة فعالة للغاية؟ في الأساس ، كان ما فعله دوج هو مساعدة ابنته على جمع دماغها/سم تتمكن من ذلك مخاوفها وعواطفها حتى كبح معهم.

، يمكننا تشجيعهم بلطف من خلال بدء القصة ومطالبتهم بالتفاصيل ، وإذا لم يكونوا مهتمين ، فيمكننا منحهم مساحة والتحدث لاحقاً. التي تفضل فيها العزلة ولا تشعر بالرغبة في التحدث - فهل يغريك الحث على التحدث ومشاركة مشاعرك الداخلية؟ بدلاً من ذلك بحاجة إلى احترام رغباتهم حول كيف ومتى يتحدثون - خاصة لأن الضغط عليهم للمشاركة لن يعود إلا مرة أخرى. (فكر في الأوقات قد تكون هناك أوقات لا يرغب فيها أطفالنا في سرد القصة عندما نطلب منهم ذلك. نحن

مترددة في التحدث إليك ، شجعها على التحدث إلى شخص آخر - صديق أو شخص بالغ آخر أو حتى شقيق سيكون مستمعاً جيداً. إذا كان طفلك لا يشعر بالرغبة في التحدث وهو أن تطلب منه رسم صورة للحدث ، أو اكتب عنه إذا كان كبيراً في السن. إذا شعرت أنها الورق أو الركوب في السيارة أكثر من الجلوس والنظر إليهم في وجههم مباشرة وتطلب منهم الانفتاح. هناك طريقة أخرى يمكنك اتباعها من أفضل المحادثات مع الأطفال تحدث أثناء حدوث شيء آخر. الأطفال أكثر استعداداً للمشاركة والتحدث أثناء بناء شيء ما أو لعب وقت بدء هذا النوع من المحادثة. تأكد من أنكما في حالة ذهنية جيدة. سيخبرك الآباء وأخصائيي العلاج المخضرمين أيضاً أن بعضاً من المرجح أن يكون طفلك أكثر استجابة إذا كنت استراتيجياً بشأن

الانتباه إلى قصصهم ومشاركتها ، يمكنهم الاستجابة بطرق صحية لكل شيء بدءاً من الكوع المقشر إلى الخسارة أو الصدمة الكبيرة. والذكريات منطقية. يظهر الشفاء من تجربة صعبة عندما يعمل الجانب الأيسر مع اليمين لرواية قصص حياتنا. عندما يتعلم الأطفال هذه القوة القوية. يعالج الجانب الأيمن من دماغنا عواطفنا وذكرياتنا عن سيرتنا الذاتية ، لكن جانبنا الأيسر هو ما يجعل هذه المشاعر يعرف الآباء مدى قوة رواية القصص عندما يتعلق الأمر بتثبيت انتباه أطفالهم أو تهديتهم ، لكن معظم الناس لا يدركون العلم وراء

ما يحتاجه الأطفال غالباً ، خاصة عندما يواجهون مشاعر قوية ، هو امتلاكه

التفسير العلمي وراء لماذا يمكن أن تكون كتابة اليوميات والحديث عن حدث صعب للغاية قوية جداً في مساعدتنا على الشفاء. حقيقة، الأيمن في الأحاسيس الجسدية والعواطف الخام والذكريات الشخصية ، حتى تتمكن من رؤية الصورة كاملة وإيصال تجربتنا. هذا هو الدماغ الأيمن والأيسر معاً. لرواية قصة منطقية ، يجب على الدماغ الأيسر ترتيب الأمور ، باستخدام الكلمات والمنطق. يساهم الدماغ الأيمن حتى يتمكنوا من التعامل معها بشكل فعال. هذا ما يفعله سرد القصص: فهو يسمح لنا بفهم أنفسنا وعالمنا باستخدام نصفي شخص ما يساعدهم على استخدام دماغهم الأيسر لفهم ما يحدث - لترتيب الأمور وتسمية هذه المشاعر الكبيرة والمخيفة في الدماغ

لدرجة أن الدماغ سيستمر في محاولة فهم التجربة حتى تتجح. كآباء ، يمكننا المساعدة في هذه العملية من خلال سرد القصص. بشأن ما حدث. (تذكر ابن ماريانا ، ماركو ، من قصة "Eea woo woo" في الفصل 1؟) الدافع لفهم سبب حدوث الأشياء لنا قوي جداً ، غالباً ما يكون سرد القصة هو بالضبط ما يحتاجه الأطفال ، سواء لفهم الحدث أو للانتقال إلى مكان يمكن أن يشعروا فيه بتحسين الأحياء يتجنب الآباء الحديث عن التجارب المزعجة ، معتقدين أن القيام بذلك سيعزز آلام أطفالهم أو يزيد الأمور سوءاً. في الواقع من جميع الأعمار سرد قصصهم ، حيث يساعدهم ذلك في محاولة فهم مشاعرهم والأحداث التي تحدث في حياتهم. في بعض لهذا السبب نفسه ، من المهم للأطفال

سيئة: المدرسة = الشعور بالمرض = رحيل أبي = خائف". من هذا المنظور ، كان من المنطقي أنها لا تريد الذهاب إلى المدرسة. والدها ، والشعور بالخوف. نتيجة لذلك ، عندما حان وقت حزم أمتعتهم والذهاب إلى المدرسة ، بدأ دماغها وجسمها يخبرونها ، "فكرة في رفض ورفض تجارب كاتي. بسبب ما تعلمه ، أدرك أن دماغ ابنته كان يربط بين عدة أحداث: تركها في المدرسة ، والمرض ، وإجازة التي كانت تصرخ بشأن الموت إذا تركها والدها في المدرسة. على الرغم من أنه شعر بالإحباط من الموقف ، إلا أنه قاوم الرغبة هذا ما فعله توماس مع كاتي ، طفلة ما قبل المدرسة

الأيمن من الدماغ ، وفهم أن تفاصيل مرضها أصبحت مرتبطة بذاكرتها وتسبب في تحول نصف دماغها الأيمن إلى زيادة السرعة. تكن قادرة على فهمها والتواصل معها بوضوح. نتيجة لذلك ، أصبحوا مهزومين. كان يعلم أيضاً أن ذاكرة السيرة الذاتية مخزنة في الجانب نصف الكرة الأيمن ولم يتقنوا قدرتهم على استخدام المنطق والكلمات للتعبير عن المشاعر. شعرت كاتي بالعواطف القوية ، لكنها لم إدراكاً لذلك ، استخدم توماس معرفته بنصفي الكرة المخية. كان يعلم أن الأطفال الصغار مثل كاتي عادة ما يكونون مهيمين في

في سرد قصة حول ما حدث في ذلك اليوم حتى تتمكن من استخدام جانبي دماغها معاً. قال لها: "أعلم أنك تعاني من صعوبة الأيسر - عن طريق إدخال المنطق ، وترتيب الأحداث ، وتخصيص كلمات لمشاعرها. كانت الطريقة التي فعل بها ذلك هي مساعدتها بمجرد أن أدرك توماس كل هذا ، أدرك أنه بحاجة لمساعدة كاتي على فهم تلك المشاعر باستخدام نصف مخها

أسنانك؟ وصلنا إلى المدرسة وعانقنا وودعنا. لقد بدأت في الرسم على طاولة النشاط ولوح لك وداعاً. ثم ماذا حدث بعد أن غادرت؟ " في المدرسة. أولاً ، استعدنا للمدرسة ، أليس كذلك؟ تذكر ، كنت تريد ارتداء سروالك الأحمر ، وتناولنا التوت الأزرق ، ثم قمت بتنظيف وقت الذهاب إلى المدرسة منذ مرضك. دعونا نحاول تذكر اليوم الذي شعرت فيه بالمرض

" . ثم أكد توماس أنه جاء على الفور وأن كل شيء على ما يرام ، وأكد لكاتي أنه سيكون دائماً هناك في أي وقت تحتاج إليه. اتصلت بي وأتيت على الفور. ألسنت محظوظاً بوجود معلم يعتني بك حتى يأتي أبي؟ وماذا حدث بعد؟ لقد اعتنيت بك وشعرت بتحسن ، "صحيح. وأنا أعلم أن هذا لم يكن جيداً ، أليس كذلك؟ ولكن بعد ذلك اعتنت السيدة لاروزا بك جيداً وعرفت أنك بحاجة إلى أبي ، لذلك ردت كاتي أنها مرضت. تابع توماس

المفضلة لديها في فصلها الدراسي. كما يفعل الأطفال في كثير من الأحيان ، أرادت كاتي قراءة كتابها محلي الصنع مراراً وتكراراً. تعتبر المدرسة آمنة وممتعة ، مذكراً إياها بالجوانب المختلفة لمدرستها التي أحببتها. كتبوا ورسموا كتاباً معاً يروي القصة ويبرز الأماكن توماس لابتته بالبداية في فهم ما كانت تعيشه بمشاعرها وفي جسدها. ثم بدأ في مساعدتها في إنشاء بعض الجمعيات الجديدة التي من خلال ترتيب هذه التفاصيل السردية على هذا النحو ، سمح

طريقة طبيعية بالنسبة لها للتعامل مع المواقف الصعبة ، مما يمنحها أداة قوية للتعامل مع المحن حتى مرحلة البلوغ وطوال حياتها. بدعم من الأشخاص الذين يحبونها. مع نمو "كاتي" ، سيواصل والدها مساعدتها في فهم تجاربها ؛ ستصبح عملية سرد القصص هذه وقت طويل حتى استعادت حبها للمدرسة ولم يعد لهذه التجربة قوة عليها بعد الآن. في الواقع ، علمت أنها تستطيع التغلب على الخوف لم يمض

تساعد ابنتها على الانخراط في عقلها الأيسر وتتميمته ، وتشرح ما حدث - سقطت ببساطة - حتى تتمكن من فهم سبب تعرضها للأذى. ، بالألم. على مستوى ما ، تخشى أن الألم قد لا يختفي أبداً. عندما تعيد الأم سرد قصة السقوط ، وتضع كلمات وترتيباً للتجربة ، فإنها صغيراً سقط على الأرض وقام بجلد ركبته. يشعر دماغها الأيمن ، الذي هو بالكامل في الوقت الحاضر وعلى اتصال بجسدها والخوف الأصغر من كاتي - الذين تتراوح أعمارهم بين 10 إلى 12 شهراً - يستجيبون جيداً لرواية القصص. على سبيل المثال ، تخيل طفلاً حتى الأطفال

صغير - ستندهش من مدى فائدة ذلك ، ومدى حرصه على المساعدة في سرد القصص المستقبلية عندما يتأذى أو يشعر بالخوف. لا تقلل من شأن قوة القصة في جذب انتباه الطفل. جرب هذا إذا كان لديك طفل

كان يفكر فيه في الخروج على دراجة. وإليك كيف ساعدته في رواية القصة حتى يتمكن من البدء في فهم ما يجري في الداخل. ابنها جاك ، الذي تعرض لحادث ركوب دراجة صغير (لكنه ما زال مخيفاً) عندما كان في العاشرة من عمره وشعر بالتوتر في أي وقت تعتبر تقنية "اسمها لترويضها" فعالة بنفس القدر مع الأطفال الأكبر سناً. إحدى الأمهات التي نعرفها ، لورا ، استخدمتها مع

هل تتذكر ما حدث عندما وقعت؟

إلهالة:

كنت أنظر إليك عندما كنا نعبّر الشارع. ولم أرى شبكة المجاري.

ACK:ي

وماذا حدث بعد ذلك؟

إلهالة:

علقت عجلة بلدي وسقطت الدراجة علي. وكان ذلك مخيفاً ، أليس كذلك؟

ACK:ي

إلهالة:

نعم ، لم أكن أعرف ماذا أفعل ... نزلت للتوفي الشارع ، ولم أستطع حتى رؤية ما كان يحدث.

ACK:ي

يجب أن يكون ذلك مخيفاً ، أن يحدث شيء من العدم. هل تتذكر ما حدث بعد ذلك؟

إلهالة:

STRATEGY #2
INSTEAD OF DISMISS AND DENY...



... TRY NAME IT TO TAME IT



تحدثوا عن مراقبة شبكات الصرف الصحي وإدراكهم للخطوات القادمة ، مما ساعد جاك على تحرير نفسه من بعض مشاعر العجز. سرد التجربة بأكملها. ناقشوا معاً كيف تم حل هذه المحنة في النهاية ببعض الدموع ، والتهديئة ، والضمادات ، وإصلاح الدراجات. ثم واصلت لورا مساعدة جاك في

واتقان اللحظات التي نشعر فيها بفقدان السيطرة. عندما نستطيع أن نعطي كلمات لتجارينا المخيفة والمؤلمة - عندما نكون حرفياً كميصة ، وساعدت في الحصول على حقائق الحدث في نصابها الصحيح. هذه هي الطريقة التي تمكّنتنا بها القصص من المضي قدماً لكن لاحظ كيف استخلصت لورا القصة من ابنها ، مما سمح له بالقيام بدور نشط في عملية سرد القصص. عملت في المقام الأول من الواضح أن تفاصيل محادثة مثل هذه ستغير مع تغير الموقف. توصل إلى تفاهم معهم

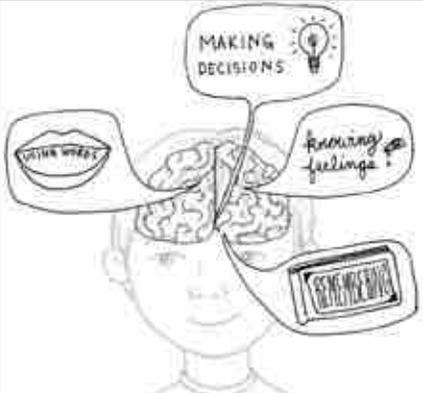
- غالباً ما يصبحون أقل تخويفاً وألماً. عندما نساعد أطفالنا على تحديد آلامهم ومخاوفهم ، نساعدهم في ترويضهم.

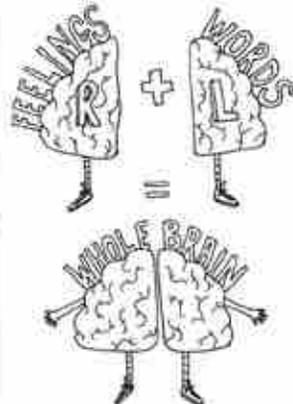
أطفال الدماغ الكامل: علم أطفالك عن جانبي الدماغ

وضع الأطفال في سن الخامسة والتاسعة في الاعتبار ، ولكن يجب أن تجعله خاصاً بك وتكييفه مع العمر والمرحلة التنموية لكل طفل. وشرح لهم بعض الأساسيات حول المعلومات التي غطيناها للتو. لمساعدتك ، إليك شيء يمكنك قراءته مع أطفالك. لقد كتبناه مع الفصل ، قدمنا لك عدة أمثلة لكيفية مساعدة أطفالك على دمج دماغهم الأيمن والأيسر. قد يكون من المفيد أيضاً التحدث إلى أطفالك في هذا

WHOLE-BRAIN KIDS: Teach Your Kids About the Two Sides of the Brain

YOUR LEFT BRAIN AND YOUR RIGHT BRAIN

	
<p>DO YOU KNOW THAT YOU HAVE MANY PARTS TO YOUR BRAIN AND THEY ALL DO DIFFERENT THINGS? IT'S ALMOST LIKE YOU HAVE DIFFERENT BRAINS WITH MINDS OF THEIR OWN, BUT WE CAN HELP THEM ALL GET ALONG AND HELP ONE ANOTHER.</p>	<p>OUR RIGHT BRAIN LISTENS TO OUR BODY AND OTHER PARTS OF OUR BRAIN AND KNOWS ABOUT OUR BIG FEELINGS LIKE WHEN WE'RE HAPPY, OR BRAVE, OR SCARED, OR SAD, OR REALLY MAD. IT'S IMPORTANT THAT WE PAY ATTENTION TO THESE FEELINGS AND TALK ABOUT THEM.</p>

	
<p>SOMETIMES WHEN WE'RE UPSET AND WE DON'T TALK ABOUT IT, OUR FEELINGS CAN BUILD AND BUILD INSIDE US, LIKE A HUGE WAVE THAT WASHES OVER US AND MAKES US SAY OR DO THINGS WE DON'T MEAN.</p>	<p>BUT THE LEFT BRAIN CAN HELP PUT OUR FEELINGS INTO WORDS. THEN OUR WHOLE BRAIN CAN WORK TOGETHER AS A TEAM AND WE CAN CALM DOWN.</p>

FOR EXAMPLE:



تكامل أنفسنا: ربط دماغنا الأيمن والأيسر

من الدماغ الأيسر ، لذا فأنت متصلب في ردود أفعالك وتجد صعوبة في القراءة والاستجابة لعواطف واحتياجات أطفالك؟ في الفيضانات العاطفية ، وتترك أطفالك غارقين في الفوضى والخوف؟ أو ربما يكون ميلك هو العيش في صحراء عاطفية ، فكر في تكاملك. عندما يتعلق الأمر بالأبوة والأمومة ، هل أنت مسيطر للغاية على حق الدماغ الأيمن؟ هل غالبًا ما تتجرف الآن بعد أن عرفت المزيد عن الجانبين الأيمن والأيسر من الدماغ

إليك كلمات أم نعرفها أدركت أنها كانت تتفاعل بشكل أساسي مع ابنها الصغير باستخدام جانب واحد فقط من دماغها:

في عائلة عسكرية. وغني عن القول ، أنا لست حساس للغاية! أنا طيب بيطري ومدرب في حل المشكلات ، والذي لقد نشأت

لا يساعدني في قسم التعاطف.

في حل المشكلة. لم يكن هذا مفيداً وأحياناً أدى إلى تفاقم البكاء ، لذلك كنت أمشي بعيداً وأنتظر حتى يهدأ. عندما يبكي ابني أو يزعج ، كنت أحاول أن أجعله يستقر حتى أتمكن من مساعدته

لقد تعلمت مؤخراً عن محاولة الاتصال عاطفياً
الأيمن والأيسر معاً. ثم نتحدث عن السلوك أو نحل المشكلة. الآن أحاول أن أتذكر الاتصال أولاً وحل المشكلة الثانية.
كان غريباً تماماً بالنسبة لي. الآن أحمل ابني ، وأستمع إليه ، بل وأحاول مساعدته في سرد قصته ، مستخدماً الدماغ
الدماغ إلى الدماغ الأيمن ، والذي

، إلى جانب يساري ، بدلاً من استخدام يساري فقط ، سارت الأمور بسلاسة أكبر وتحسنت علاقتنا بشكل عام أيضاً.
استغرق الأمر بعض الممارسة ، لكن عندما اتصلت بابني عاطفياً أولاً ، باستخدام عقلي الأيمن

هذه الأم أنه من خلال تجاهل أجزاء من دماغها الأيمن ، فإنها تفقد فرصاً مهمة للتواصل مع ابنها وتعزيز نمو دماغه الأيمن.
أدركت

من أفضل الطرق لتعزيز الاندماج في أطفالنا هو الاندماج بشكل أفضل مع أنفسنا. (سنناقش هذا بشكل كامل في الفصل 6 الحدود
الاقتراب من الأبوة والأمومة من مكان عقلائي وعقلاني يساري - مكان يتيح لنا اتخاذ قرارات مهمة وحل المشكلات وفرض
عندما نفسر الخلايا العصبية المرآتية.) عندما يتم دمج الدماغ الأيمن والأيسر ، يمكننا

- و مشاعر وأحاسيس أجسادنا وعواطفنا ، حتى تتمكن من الاستجابة بحب لاحتياجات أطفالنا. ثم سنكون الأبوة والأمومة مع
من مكان متصل عاطفياً وعقلاً صحيحاً حيث ندرك لنا الدماغ كله.

بناء سلم العقل

دمج الدماغ في الطابق العلوي والسفلي

بلورة" ، والتي فقدتها بعد ذلك. وصلت جيل في الوقت المناسب لتسمع جرابسي تقول بصوتها الأكثر حقدًا ، "إنها مجرد صخرة غبية وأنا نوم طفلها غرانت البالغ من العمر ست سنوات. عثرت جرابسي البالغة من العمر أربع سنوات على صندوق كنز شقيقها وأخذت "أندر بعد ظهر أحد الأيام ، سمعت جيل الصراخ والاضطراب في غرفة سعيد لقد فقدته!"

إنفاذ الأمور والتوجه نحو حل جيد وسلمي. أو يمكن أن يميلوا في الاتجاه الآخر ، وينتقلون إلى الفوضى ، والفوضى ، وحتى العنف. ربما تكون قد مررت بهذه اللحظة ، حيث يكون الموقف مع طفلك متوازنًا بدقة وعلى وشك أن يتحول إلى قبيح. لا يزال من الممكن نظرت جيل إلى ابنها الصغير ، وشد وجهها وتحول إلى اللون الأحمر.

وكل هذا يتوقف على سيطرة حبيك الصغير على الاندفاع. تهدئة بعض المشاعر الكبيرة. اتخاذ قرار جيد.

بيكيس.

في هذه الحالة ، رأى جيل على الفور علامات على ما كان قادمًا: كان جرانتي يفقد السيطرة وكان ليس "أنت أسوأ أخت في العالم". عندما توقف في النهاية عن القتال ، أوقفه جيل. نظر من خلال دموعه إلى أخته ، التي كانت تعشقه وتعبد له ، ونطق بهدوء عبارة يصل إلى جرابسي. حملته وحملته بالقرب منه بينما كانت اللكمات والركلات تتأرجح بشدة في الهواء ، وكان غرانت يصرخ طوال الوقت. قامت بمطابقته ، خطوة بخطوة ، وهو يركض عبر أقدام قليلة بينه وبين أخته. لحسن الحظ ، كان جيل أسرع وأوقف جرانتي قبل أن ذاهب لاتخاذ قرار جيد. رأت الغضب في عينيه وسمعت بدايات هدير بربري يخرج من حلقه.

، أو ربما تسبب ابنها في ألم جسدي وليس عاطفي فقط. السؤال الذي طرحته على دان هو السؤال الذي يطرحه علينا الآباء كثيرًا: الأخير قد وصل إلى علامته وأنتج الدموع الدرامية من جرابسي التي كان غرانت يأمل فيها. ومع ذلك ، كانت جيل سعيدة لأنها كانت هناك كما أخبرت جيل دان هذه القصة ، وأوضحت أن هذا الطورييد اللفظي الصحيح وأن يتحكموا في أنفسهم حتى عندما لا يكون في الجوار؟ لا أستطيع أن أكون مع أطفالتي كل ثانية من اليوم. كيف أعلمهم أن يفعلوا الشيء

الآخرين ، وبصبروا أحكامًا أخلاقية ومعنوية. في بعض الأحيان يأتون بنوع من السلوك الذي يجعلنا فخورين. وأحيانًا لا يفعلون ذلك. المواقف عالية المشاعر مثل تلك التي واجهها جرانتي هنا. نريدهم أن يتوقفوا قبل التصرف ، ويفكروا في العواقب ، ويفكروا في مشاعر واحدة من أهم المهارات التي يمكننا تعليمها لأطفالنا هي اتخاذ قرارات جيدة في

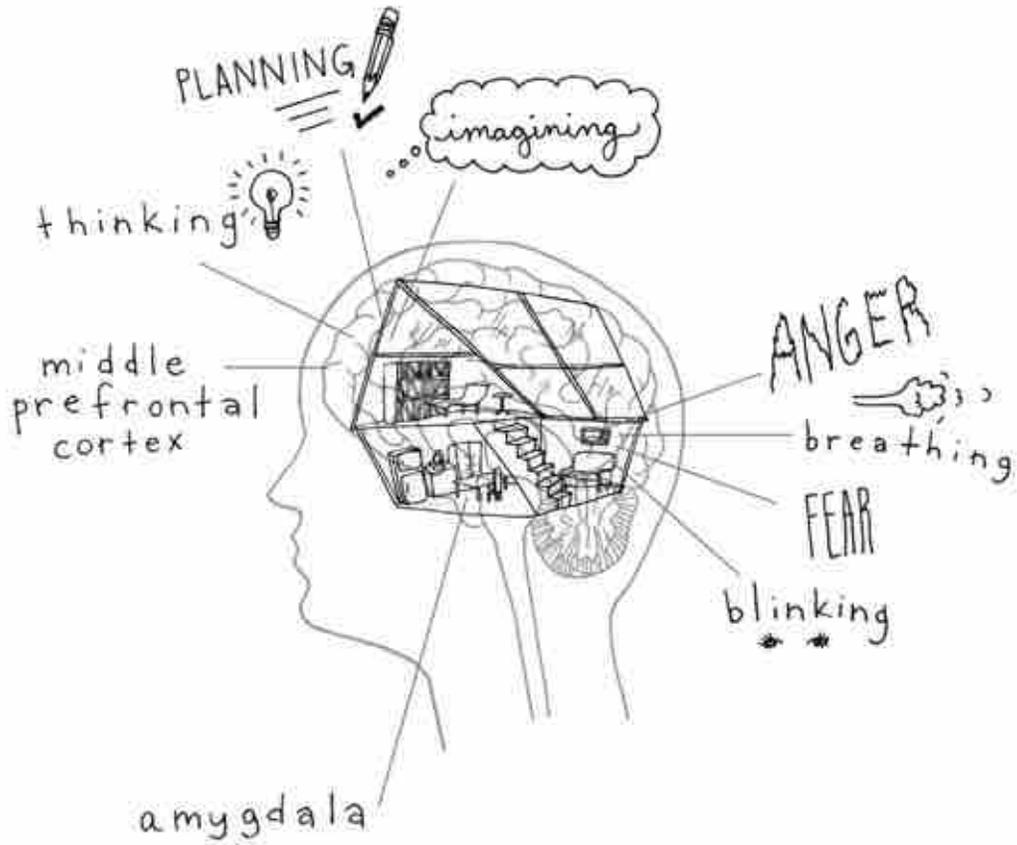
أخرى؟ لماذا تتركنا مواقف معينة تربت أطفالنا على ظهورهم ، والبعض الآخر يتركنا نلقي بأيدينا في الهواء؟ حسنا ، هناك البعض ما الذي يجعل أطفالنا يختارون تصرفاتهم بحكمة في لحظات معينة وبصورة سيئة للغاية في حالات

أسباب جيدة تستند إلى ما يحدث في الأجزاء العليا والسفلى من دماغ الطفل.

تيم معالي م الأنف س الطائره: أنا تجاهل ملفات يو و PSTAIRS اصحاب ب تمطر

يمكننا التحدث عن الدماغ بعدة طرق. في الفصل 2 الآن نريد أن ننظر إليه من أعلى إلى أسفل ، أو في الواقع من أسفل إلى أعلى. ، ركزنا على نصفي الكرة الأرضية ، الأيسر والأيمن.

للعائلة. ستجد هناك دائماً مطبخاً وغرفة طعام وحماماً وما إلى ذلك. يتم الاعتناء بالضروريات الأساسية في الطابق السفلي. والغرائز الجسدية - من دماغك في الطابق السفلي. إنه مثل الطابق الأول من المنزل ، حيث يتم تلبية الكثير من الاحتياجات الأساسية الأسنان الغرفة ويعلن أمام ابتك ، "سنحتاج إلى إعطائها فرصة لتخديرها." ينبع غضبك - إلى جانب المشاعر القوية الأخرى والوظائف اللون الأحمر مع الغضب لأنه بعد عشرين دقيقة من إقناع روضة الأطفال أن مكتب طبيب الأسنان لن يكون مخيفاً ، يدخل مساعد طبيب في فريق Little League في المدرجات ، فإن عقلك في الطابق السفلي يقوم بعمله. وينطبق الشيء نفسه عندما يتحول وجهك إلى والنبضات الفطرية (مثل ght و ight) ، وعن المشاعر القوية (مثل الغضب والخوف). كلما تحركت بشكل غريزي بسبب وجود كرة كريهة العلماء عن هذه المناطق السفلية على أنها أكثر بدائية لأنها مسؤولة عن الوظائف الأساسية (مثل التنفس والوميض) ، وردود الفعل الطابق السفلي جذع الدماغ والمنطقة الحوفية ، والتي تقع في الأجزاء السفلية من الدماغ ، من أعلى رقبتك إلى جسر أنفك. يتحدث تخيل أن دماغك منزل ، به طابق سفلي وطابق علوي. يشمل دماغ



بدائي ، فإن دماغ الطابق العلوي متطور للغاية ، وبسيط على بعض أهم تفكيرك التحليلي والعليا. بسبب تعقيدها وتعقيدها ، وضوحاً. هذا هو المكان الذي تحدث فيه عمليات عقلية أكثر تعقيداً ، مثل التفكير والتخيل والتخطيط. في حين أن دماغ الطابق السفلي منظوراً أكمل عن عالمك. قد تتخيلها كدراسة من الطابق الثاني أو مكتبة مليئة بالنوافذ والمناور التي تسمح لك برؤية الأشياء بشكل أكثر الفص الجبهي الوسطى. على عكس دماغك الأساسي في الطابق السفلي ، فإن دماغ الطابق العلوي أكثر تطوراً ويمكن أن يمنحك مختلف تماماً. يتكون من القشرة الدماغية وأجزاءها المختلفة - خاصة تلك الموجودة خلف جبهتك مباشرة ، بما في ذلك ما يسمى قشرة دماغك في الطابق العلوي

- ✓ والتخطيط السيطرة على العواطف وفهم الجسم الذاتي
- ✓ اتخاذ القرار السليم
- ✓
- ✓ العطف
- ✓ الأخلاق

العلوي بشكل جيد ، يمكنه تنظيم عواطفه ، والتفكير في العواقب ، والتفكير قبل التصرف ، والتفكير في شعور الآخرين - وكل ذلك الناضج والصحي. نحن لا نقول إنها ستكون فوق طاقة البشر ولن تظهر أبداً سلوك طفولي. ولكن عندما يعمل دماغ الطفل في الطابق سيظهر الطفل الذي يعمل دماغه بشكل صحيح في الطابق العلوي بعضاً من أهم خصائص الإنسان

ساعدها على الازدهار في مجالات مختلفة من حياتها ، وكذلك مساعدة أسرتها على التغلب على الصعوبات اليومية.

حتى يتمكن الاثنان من العمل كفريق. عندما يكون الدرج يعمل بشكل كامل في مكانه ، يكون الجزء العلوي والسفلي من الدماغ البعض. لذلك يجب أن يكون هدف الوالدين هو المساعدة في بناء وتعزيز السلم المجازي الذي يربط بين دماغ الطفل العلوي والسفلي كما قد تتوقع ، يعمل دماغ الشخص بشكل أفضل عندما يتكامل الطابق العلوي والسفلي مع بعضهما المتكاملة رأسياً. معاً ككل. الحريين الأجزاء العلوية والسفلية من دماغنا. إنه يساعد في بناء السلم ، بحيث يمكن تنسيق جميع الأجزاء المختلفة من دماغنا والعمل التي تنشأ في الطابق السفلي - قبل استخدام الطابق العلوي لاتخاذ قرار بشأن مسار العمل. مرة أخرى ، إذن ، يسمح التكامل بالتدفق من الفراغ الذي يخلو من المدخلات من عواطفنا وغرائزنا وأجسادنا. بدلاً من ذلك ، نحتاج إلى النظر في مشاعرنا العاطفية والجسدية - (أساس المنزل) مساهمات مهمة "من أسفل إلى أعلى". بعد كل شيء ، لا نريد اتخاذ قرارات مهمة في الطابق العلوي في نوع ، والنبضات ، والعواطف التي تنشأ هناك. لكن التكامل الرأسي يعمل في الاتجاه الآخر أيضاً ، حيث يقدم دماغ الطابق السفلي والجسم هذا يعني أن الطابق العلوي يمكنه مراقبة تصرفات الطابق السفلي والمساعدة في تهدئة ردود الفعل القوية

تي معالي يو نهايتها يو : PSTAIRS س ETING مناسب ه الخبرات ل ص لنا ك IDS

الهائل خلال السنوات القليلة الأولى من العمر ، ثم خلال سنوات المراهقة يخضع لعملية إعادة تشكيل شاملة تستمر حتى مرحلة البلوغ. يبلغ الشخص منتصف العشرينات من عمره. في الواقع ، إنه أحد آخر أجزاء الدماغ التي تتطور. يظل دماغ الطابق العلوي قيد الإنشاء الأول هو التطور: في حين أن دماغ الطابق السفلي متطور جيداً حتى عند الولادة ، فإن دماغ الطابق العلوي لا ينضج تماماً حتى في بناء هذا الدرج المجازي في دماغ طفلنا ، إلا أن هناك سببين مهمين للحفاظ على توقعات واقعية عندما يتعلق الأمر بالتكامل. على الرغم من أننا سنرغب في المساعدة

البناء. يمكنك حتى رؤية بقع من السماء حيث لم يكتمل السقف بعد. هذا هو دماغ طفلك في الطابق العلوي - وهو عمل مستمر. تخيل الطابق السفلي من منزل كامل ومفروش بالكامل ، ولكن عندما تنظر إلى الطابق الثاني ، ستري أنه غير مكتمل ومليء بأدوات فقط

عرضة "للوقوع في فخ الطابق السفلي" ، دون استخدام دماغهم في الطابق العلوي ، مما يؤدي إلى اتخاذهم قرارات سيئة ، و طوال الوقت ، مما يعني أنه لا يمكن دمج دماغ الطابق السفلي والعمل باستمرار في أفضل حالاته. نتيجة لذلك ، يكون الأطفال جزء من دماغهم لم يتطور بشكل كامل بعد. نظراً لأن دماغ الطابق العلوي لا يزال قيد الإنشاء ، فهو غير قادر على العمل بشكل كامل من أطفالنا إظهارها ، مثل اتخاذ القرار السليم ، والتحكم في عواطفهم وأجسادهم ، والتعاطف ، فهم الذات والأخلاق - يعتمدان على مهمة حقاً يجب على الآباء فهمها ، لأنها تعني أن جميع القدرات الموجودة في القائمة أعلاه - السلوكيات والمهارات التي نريدها وتتوقع هذه معلومات

يظهر نقصاً عاماً في التعاطف وفهم الذات.
الدماغ معاً: دماغهم في الطابق العلوي لا يزال يتطور. السبب الرئيسي الآخر يتعلق بجزء معين من دماغ الطابق السفلي ، اللوزة.
هذا هو السبب الأول الذي يجعل الأطفال غالباً لا يجيدون استخدام الأجزاء العلوية والسفلية من

تي معالي ب ABY جي أكل من م IND: م ص أ مجدالام ADE م ه د أنا تي

اللوزة لدينا (تنطق /ه ميج دوه لو) يشعر بوجود خطر ، يمكنه السيطرة على دماغ الطابق العلوي أو اختطافه. هذا ما يسمح لنا بذلك
هذه الكتلة الصغيرة من المادة الرمادية هي حارس الدماغ ، وتبقى دائماً في حالة تأهب للأوقات التي قد نكون فيها مهددين. عندما
الحوفية الموجودة في دماغ الطابق السفلي. تتمثل مهمة اللوزة في معالجة المشاعر والتعبير عنها بسرعة ، وخاصة الغضب والخوف.
هي عبارة عن حجم وشكل اللوز وهي جزء من المنطقة فعل قبل ان يفكر. وجود أفعى جرسية على بعد أقدام قليلة على الطريق.
إنه الجزء من الدماغ الذي يشجعك على الصراخ "توقف!" كما كان الحال عندما كان دان ينتزه مع ابنه الصغير ، حتى قبل أن يدرك بوعي
إنه جزء من الدماغ يوجه ذراعك للتمدد لحماية الراكب أثناء القيادة وعلبك التوقف لفترة قصيرة.

شيء احتاجه دان هو جعل دماغه في الطابق العلوي يمر بسلسلة من المناورات عالية المستوى أو إجراء نوع من تحليل التكلفة:
بالطبع ، هناك أوقات لا بأس بها عندما يكون من الجيد التصرف قبل التفكير. في هذه الحالة ، كان آخر التي قادتي إلى قرار تحذيره.
الآن سيكون الوقت المناسب لتحذيره. كنت أتمنى أن أكون قد حذرته قبل بضع ثوانٍ ، بدلاً من المرور بهذه السلسلة من الاستشهادات
أوه لا! هناك ثعبان أمام ابني. الدماغية - لتولي المهمة وفعل ما فعلته بالضبط: جعله ينادي حتى قبل أن يدرك بوعي ما كان يفعله.
بدلاً من ذلك ، احتاج إلى دماغه في الطابق السفلي - في هذه الحالة ، اللوزة

التفكير أمر جيد عندما نكون في موقف مثل وضع دان ، أو عندما نكون في خطر بطريقة أخرى. لكن التصرف أو الرد قبل أن نفكر
من الواضح أن التصرف قبل لا عندما لا نكون في خطر حقيقي ، نريد التفكير قبل التصرف ، بدلاً من التفكير في الاتجاه المعاكس.
على جفنتنا" ، وهو كيف يمكن أن تسبب اللوزة في المتاعب لنا: فهي تتولى المسؤولية وتربح الدماغ في الطابق العلوي من واجباته.
قاعدة عدم الانتظار في دائرة النقل الجماعي. كما سنوضح في قسم "أطفال الدماغ الكامل" أدناه ، هذا ما نسميه "إضفاء الغطاء
عادةً ما يكون جيداً جداً في المواقف اليومية العادية ، مثل عندما نقحم سيارتنا ونصيح على والد آخر لكسر

هذا بالطبع يزيد من تعقيد المشكلة الأخرى التي ناقشناها للتو: ليس فقط دماغ الطابق العلوي قيد الإنشاء ، ولكن حتى الجزء منه
الطابق العلوي والسفلي. يبدو الأمر كما لو تم إغلاق بوابة طفل أسفل الدرج ، مما يجعل الوصول إلى دماغ الطابق العلوي غير ممكن.
يفعل أطفالنا الشيء نفسه. ومع ذلك ، فإن المشكلة تكمن في أن اللوزة المخية غالباً ما تصعد وتغلق الدرج الذي يربط بين الدماغ في
نريد أن نستطيع تصبح الوظيفة غير قابلة للوصول أثناء لحظات الانفعال الشديد أو التوتر.

أي حال) ، فمن المحتمل أنه لن يستمع إلى العقل في هذه اللحظة. من المرجح أن يرمي شيئاً ما أو يصرخ على أي شخص قريب. عن عدد المرات التي أخبرته فيها أن لديك الكثير من المصاصات الأرجوانية (التي كان يحبها أكثر من البرتقالية في المرة الأخيرة على دماغية هائلة إلى دماغه في الطابق السفلي ، ولم تترك سوى القليل لتشغيل دماغه في الطابق العلوي. نتيجة لذلك ، بغض النظر تلقى هذا الجزء البدائي من دماغه موجة مكثفة من الطاقة ، مما جعله حرفياً غير قادر على التصرف بهدوء ومعقول. هرعنا موارد برتقالية في الثلاثة ، فإن دماغه في الطابق السفلي ، بما في ذلك جذع الدماغ واللوزة ، قد انطلق إلى العمل وأغلق بوابة الطفل. عندما ينفجر طفلك البالغ من العمر ثلاث سنوات في حالة من الغضب بسبب عدم وجود مصاصات

كما تعلم إذا وجدت نفسك في هذا الموقف ، فإن أفضل طريقة لتخفيفه من خلال هذه الأزمة (وفي ذهنه هي حقاً يكون الهدوء. ، فإنك تساعد على فتح البوابة ، بحيث يمكن الوصول إلى درج التكامل مرة أخرى ويمكنه إشراك دماغه في الطابق العلوي والبدء في وتريه شيئاً آخر مثيراً للاهتمام في غرفة أخرى ، أو قد تفعل شيئاً سخيفاً أو على الحائط لتغيير ديناميكيات الموقف. عندما تفعل هذا أزمة) لتهدئته ومساعدته على تحويل انتباهه. قد تلتقطه

إقناعها بمكافأة مواجهة تحدٍ جديد ؛ قد يعترفون بمخاوفهم ويناقشونها ؛ قد يكون لديهم حافزاً لمساعدتها في التغلب على خوفها. من دماغها. في هذه الحالة ، سيكون هناك مرة أخرى العديد من الاستراتيجيات الممكنة المختلفة لتطهير المسار. قد يحاول والداها والزلاجات والكتب والأحذية - جميع أنواع العوائق التي تأتي من تجارب مخيفة سابقة وتجعل من المستحيل الوصول إليها الأجزاء العليا أكثر من قدرة على النجاح فيه. لم تضع اللوزة الخاصة بها بوابة طفل في أسفل الدرج فحسب ، بل إنها ملأت السلم بما يعادل الكرات سبع سنوات يرفض تعلم ركوب الدراجة. تنتج لوزتها المخية مثل هذا الخوف المريع لدرجة أنها لن تحاول حتى القيام بنشاط تكون فيه الشيء نفسه ينطبق عندما لا تكون المشكلة في الغضب بل الخوف. فكر في طفل نشيط ورياضي يبلغ من العمر

متفاوتة في كثير من الأحيان ، اعتماداً على أعمارهم. لكن بالنسبة للجزء الأكبر ، الأطفال ليس لديهم المهارات البيولوجية للقيام بذلك يتصرفوا ، وأن يكونوا متعاطفين - كل الأشياء التي يساعدهم عقلهم المتقدم في القيام بها. يمكنهم إظهار بعض هذه الصفات بدرجات العلوي. من غير الواقعي أن تتوقع منهم دائماً أن يكونوا عقلانيين ، وأن ينظموا عواطفهم ، وأن يتخذوا قرارات جيدة ، ويفكروا قبل أن فكر فيما تعنيه هذه المعلومات ، عملياً ، عندما نربي أطفالاً ليس لديهم وصول مستمر إلى دماغهم في الطابق/الكل بالعقل الذي لديهم. الأحيان لا يمكنهم ذلك. إن مجرد معرفة ذلك وتعديل توقعاتنا يمكن أن يساعدنا في رؤية أن أطفالنا غالباً ما يبذلون قصارى جهدهم الوقت. في بعض الأحيان يمكنهم استخدام عقولهم في الطابق العلوي ، وفي بعض

العلوي لم يكن مشغولاً بالكامل"؟ بالكاد. في الواقع ، يمنحنا الآباء حافزاً أكبر لرؤية أطفالنا يطورون الكليات التي تؤدي إلى ذلك فهل يمنحهم ذلك بطاقة الخروج من السجن ("آسف يا أمي ، لقد دفعت وجه الجرو الجديد مع Windex. أعتقد أن دماغي في الطابق مناسب سلوك. وهذا يعطينا جميلة

إستراتيجية فعالة لاتخاذ بعض القرارات المشبوهة ، خاصة عندما نكون في وسط موقف ساخن - مثل نوبة غضب.

تي الأثرومس: يو و PSTAIRS أصحاب

، تحويل الشخص الذي يمتلك قلبنا ويحرك الجبال بابتسامه صغيرة جميلة واحدة ، إلى أكثر الكائنات إثارة للاشمئزاز على هذا الكوكب. من أكثر الأجزاء غير السارة من الأبوة والأمومة. سواء حدث ذلك في مكان خاص أو في الأماكن العامة ، يمكنه ، في غمضة عين يمكن أن تكون نوبة الغضب المخيفة واحدة

جيدة للرد على نوبة الغضب: تجاهلها. وإلا فإنك تخبر طفلك بأنه لديه سلاح قوي يستخدمه ضدك ، وسوف يستخدمه مراراً وتكراراً. لقد تعلم معظم الآباء أن هناك طريقة واحدة

الغضب؟ عندما تعرف دماغ الطابق العلوي والسفلي ، يمكنك أيضاً أن ترى أن هناك بالفعل نوعين مختلفين من نوبات الغضب. ان لكن ماذا تقول هذه المعرفة الجديدة عن الدماغ عن نوبات نوبة غضب في الطابق العلوي يحدث عندما يكون الطفل في الأساس

يقرر على وشك فقدان امتياز عزيز. سبب قدرتها على التوقف هو أنها تستخدم دماغها في الطابق العلوي في تلك اللحظة. هي تكون والصادقة على ما يبدو ، يمكنها على الفور إيقاف نوبة الغضب إذا أرادت ذلك - على سبيل المثال ، إذا استسلمت لمطالبها أو ذكرتها بأنها لرمي ر. تتخذ خياراً واعياً للتصرف ، والضغط على الأزرار وإرهابك حتى تحصل على ما تريد. على الرغم من مناشداتها الدرامية *قادر* الفور. ما تفعله ، وأنها تعمل بشكل جيد من خلال الإستراتيجية والتلاعب لتحقيق الهدف المنشود: أن تتخلى عن كل شيء وتشتري النعال على وكأنها خارجة عن السيطرة تماماً وهي تصرخ في وسط المركز التجاري ، "أريد نعال الأميرة تلك الآن!" لكن يمكنك أن ترى أنها تعرف للسيطرة على عواطفها وجسدها ، لتكون منطقية واتخاذ قرارات جيدة. قد تبدو

أنت تعلمها ذلك التواصل المحترم والصبر وتأخير دفع المال - وأن السلوكيات المعاكسة لا تفعل ذلك. دروس مهمة للعقل النامي. تقديم هذا النوع من القيود الصارمة ، فإنك تمنح ابنتك تدريباً على رؤية عواقب أفعالها غير اللائقة ، وفي تعلم التحكم في دوافعها. هذا اليوم ، لأنك تربي أنك غير قادر على التعامل مع نفسك جيداً ". ثم من المهم متابعة هذه العواقب إذا لم يتوقف السلوك. من خلال النعال ، لكنني لا أحب الطريقة التي تتصرف بها. إذا لم تتوقف الآن ، فلن تحصل على النعال ، وسأحتاج إلى إلغاء موعد اللعب بعد ظهر ومناقشة واضحة حول السلوك المناسب وغير المناسب. الرد الجيد في هذا الموقف هو أن تشرح بهدوء ، "أنا أفهم أنك متحمس بشأن نوبة غضب في الطابق العلوي يترك له رد واحد واضح: لا تتفاوض أبداً مع إرهابي. تستدعي نوبة الغضب في الطابق العلوي حدوداً الوالد الذي يدرك

نوبات الغضب في الطابق العلوي مقصودة ، سيتوقف الأطفال عن العودة إلى هذه الاستراتيجية المحددة عندما يتعلمون أنها كذلك رفضت الاستسلام لنوبات الغضب في الطابق العلوي - بغض النظر عن عمر طفلك - فسوف تتوقف عن رؤيتها بشكل منتظم. نظراً لأن

إذا

غير فعال - وغالبًا ما يؤدي إلى نتائج سلبية.

أ نوبة الغضب في الطابق السفلي مختلف تماما. هنا ، يصبح الطفل منزجًا لدرجة أنه لم يعد كذلك قادر استخدام دماغه بالكامل. المشكلات أو التفكير في مشاعر الآخرين. لقد أغلق غطاءه. بوابة الطفل تمنع الوصول إلى الطابق العلوي ، وهو ببساطة لا يستطيع - مؤقتًا ، على الأقل - على التحكم في جسده أو عواطفه ، واستخدام كل مهارات التفكير العليا تلك ، مثل التفكير في العواقب أو حل هرمونات التوتر التي تغمر جسده الصغير أنه لا يوجد أي جزء من دماغه الأعلى يعمل بشكل كامل. ونتيجة لذلك ، فهو حرفيًا غير قادر سيما اللوزة الدماغية - زمام الأمور واختطاف دماغه في الطابق العلوي. إنه ليس قريبًا من أن يكون في حالة اندماج. في الواقع ، تعني ، ورمي الألعاب من حوض الاستحمام ، والتأرجح بعنف ، محاولاً ضربك. في هذه الحالة ، تتولى الأجزاء السفلية من دماغه - ولا لاستخدام عقله في الطابق العلوي. يصبح طفلك الدارج غاضبًا جدًا لدرجة أنك صببت الماء على رأسه لغسل شعره حتى بدأ بالصراخ

لنوبات الغضب في الطابق السفلي تكون أكثر رعاية وراحة. كما هو الحال في تقنية "الاتصال وإعادة التوجيه" التي ناقشناها في أن الطفل الذي يلقي نوبة غضب في الطابق العلوي يحتاج إلى أحد الوالدين ليضع حدودًا سريعة لحالة الغضب ، فإن الاستجابة المناسبة في حالة عدم الاندماج هذه واندلعت نوبة غضب كاملة في الطابق السفلي ، فإن الأمر يتطلب استجابة أبوية مختلفة تمامًا. في حين عندما يكون طفلك [الفصل 2](#) آخر أو تدمير الممتلكات ، فقد تضطر إلى الإمساك به والتحدث معه بهدوء وأنت تزيله من مكان الحادث. ذلك غالبًا من خلال اللمس المحب ونبرة الصوت الهادئة. أو ، إذا كان قد ذهب بعيدًا لدرجة أنه يواجه خطر إيذاء نفسه أو شخص ، فإن أول شيء يجب على الوالدين فعله هو التواصل مع الطفل ومساعدته على تهدئة نفسه. يمكن تحقيق

عندما يتم اختطاف دماغ طفلك في الطابق العلوي من قبل دماغه في الطابق السفلي ، هي المساعدة في تهدئة اللوزة الدماغية. السفلي ، لأن تلك المحادثة تتطلب دماغًا يعمل في الطابق العلوي يمكنه الاستماع واستيعاب المعلومات. لذا فإن مهمتك الأولى ، عن العواقب أو السلوك المناسب. إنه ببساطة لا يستطيع معالجة أي من تلك المعلومات عندما يكون في منتصف نوبة غضبه في الطابق مختلفة اعتمادًا على مزاج طفلك ، ولكن الأهم هو أن تساعد في تهدئته وتوجيهه بعيدًا عن ضفة النهر الفوضوية. لا معنى للحديث يمكنك تجربة أساليب

بك الآن على سلطتك - وهذا أمر بالغ الأهمية - ولكن يمكنك القيام بذلك من موقع أكثر استنارة ورحمة. وطفلك أكثر عرضة لذلك أن تضرب عندما تكون غاضبًا. يمكنك استخدام الكلمات وإخبار أبي ، " لا أحب ذلك. توقف أرجوك! ". يمكن أن يحافظ الانضباط الخاص المناسب وغير المناسب ، وحول أي عواقب محتملة ("أعلم أنك كنت غاضبًا حقًا بسبب رذاذ الماء على وجهك. لكن ليس من المقبول لديك أي أفكار حول كيفية غسل شعرك في المرة القادمة؟") بمجرد أن يكون في مكان أكثر تقبلًا ، يمكنك أيضًا التحدث عن السلوك إلى الصورة ، يمكنك البدء في الرد على المشكلة باستخدام المنطق والعقل. ("ألم يعجبك أن أبي غسل شعرك بهذه الطريقة؟ هل بعد ذلك ، بمجرد أن يعيد دماغ الطابق العلوي الدخول

استيعاب الدرس لأنك تعلمه عندما يكون دماغه أكثر تقبلاً للتعلم.

متى حان الوقت لرسم الخط وعندما حان الوقت لجلب الكثير من التعاطف المغذي للمساعدة في إشراك عقول الطابق العلوي. الغضب التي تنشأ من كل مكان - يمكن أن يساعدنا على أن نكون أكثر فعالية أثناء تأديب أطفالنا. يمكننا أن نرى بشكل أكثر وضوحاً دماغ الطابق السفلي في المواقف عالية المشاعر. هذا هو السبب في أن الوعي بدماغ الطابق العلوي ودماغ الطابق السفلي - ونوبات الصغار. قد يبدو الأمر مختلفاً عندما يحدث في سن العاشرة ، لكن الطفل في أي عمر (أو حتى شخص بالغ!) يكون عرضة لتولي كما يعلم أي من الوالدين المخضرمين ، فإن الضغط على الغطاء ليس فريداً للأطفال

من خلالها المساعدة في تطوير دماغ طفلك في الطابق العلوي والسماح له بأن يصبح أقوى وأكثر تكاملاً مع دماغ الطابق السفلي. تقدم نوبات الغضب مثالاً واحداً فقط على مدى عملية معرفة الطابق العلوي والسفلي. الآن دعنا نتحدث عن طرق أخرى يمكنك

ما تستطيع فعله:

المساعدة في تطوير ودمج دماغ طفلك في الطابق العلوي

استراتيجية الدماغ الكامل # 3:

الانخراط ، لا تغضب: مناقشة الدماغ في الطابق العلوي

نحو تحديد نتيجة إحدى لحظات الأبوة والأمومة المتوازنة بدقة. إليكم قصة ترونها تينا عن وقت واجهت فيه مثل هذه اللحظة مع ابنها: تستهويهم. هل تشتيك في الطابق العلوي؟ أم أنك تطلق الطابق السفلي؟ يمكن للإجابة على هذا السؤال أن تقطع شوطاً طويلاً اسأل نفسك ، أثناء تفاعلك مع أطفالك خلال اليوم ، أي جزء من دماغهم

، شعرت أنا وسكوت بضغط وحكم أولئك الذين كانوا يراقبون ويتوقعون منا أن نضع القانون حول الأخلاق في المطعم. قليل من رواد المطعم على الطاولات المحيطة ونظروا إلي أنا وزوجي سكوت لنرى كيف سنتعامل مع الموقف. في تلك اللحظة ، دي النمل مقترباً بلسانه المتكرر الموجه إلى طاولتنا ، لم تكن كلمة "رائعة" هي الكلمة التي جاءت عقلي. لاحظ عدد يقف خلف عمود على بعد حوالي عشرة أقدام. بقدر ما أحبه ، ورائعاً كما هو في معظم الأوقات ، عندما رأيت وجهه الغاضب تناول الطعام في أحد المطاعم المكسيكية المفضلة لدينا ، لاحظت أن ابني البالغ من العمر أربع سنوات قد ترك المائدة وكان أثناء

يلفظ بنبرة صارمة: "توقف عن صنع الوجوه ، أيها الشاب. اذهب واجلس وتناول غدائك وإلا فلن تحصل على أي حلوى ". أمشي وجلست على مستوى عيني مع ابني. الخيار رقم 1: يمكنني السير في طريق "الأمر والطلب" التقليدي والفتح بتهديد مبتذل من الواضح أنني رأيت خيارين بينما كنت

اللفظية وغير اللفظية قد أثارت جميع أنواع المشاعر التفاعلية في دماغه في الطابق السفلي - الجزء الذي يسميه العلماء في بعض الأحيان الخيار رقم 1 قد يكون استجابة مناسبة من الوالدين. لكن بالنسبة لطفلي الصغير ، كانت هذه المواجهة

دماغ الزواحف - وكان سيقاوم مثل الزاحف تحت الهجوم.

من دماغه في الطابق العلوي في محاولة للحصول على مزيد من التفكير - على عكس القتال / رد الفعل - الاستجابة.

أو الخيار رقم 2: يمكنني الاستفادة

كفرص لمساعدة أطفالنا على الازدهار. لذلك ، لحسن حظ ابني ، كان كل ذلك جديداً في ذهني. قررت اختيار الخيار رقم 2. محاضرة لمجموعة من الآباء حول الدماغ في الطابق العلوي والسفلي ، وحول استخدام التحديات اليومية - لحظات البقاء - الآن ، ارتكب الكثير من الأخطاء عندما كنت أباً لأولادي (حيث سيقولون لك بحرية). ولكن في اليوم السابق فقط ، كنت قد أقيت

إذا أضف إهاناته المفضلة الأخيرة واتصل بي "Fart-face Jones". (أقسم أنني لا أعرف من أين تعلموا هذه الأشياء).

مرة أخرى ، وصرخ بصوت عالٍ ، "نعم!" في الواقع شعرت بالارتياح لأنه توقف هناك ؛ لم يكن الأمر مختلفاً عنه على الإطلاق " يبدو أنك تشعر بالغضب. هل هذا صحيح؟" (هل تذكر "الاتصال وإعادة التوجيه؟") رفع وجهه بضراوة ، ثم أخرج لسانه بدأت بملاحظة:

حرب مع دماغه في الطابق السفلي. لقد تجنبنا انفجاراً حتى الآن ، لكن ما زلنا نشعر وكأن فتيلاً خطيراً قد يحترق بداخله. أخرى يظهر دليلاً على القيام ببعض التفكير الجاد. كان دماغه في الطابق العلوي مشغولاً بلطف. في الواقع ، كان في حالة أعرف إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الخروج بخطتك ". شعرت بشعره ، وعدت إلى الطاولة ، وشاهدت وجهه المحبوب مرة جيد حقاً في التفاوض. قرر ما تعتقد أنه كمية لا بأس بها لتناولها ، ثم اذهب وتحدث معه حول هذا الموضوع. اسمحوا لي أن كويساديلاً قبل أن يتمكن من تناول الحلوى. شرحت أنني أستطيع أن أرى لماذا سيكون ذلك مخيباً للآمال ، وقلت ، "حسناً ، أبي سألته عما يشعر بالغضب منه واكتشفت أنه كان غاضباً لأن سكوت أخبره أنه بحاجة إلى تناول ما لا يقل عن نصف

في غضون خمس عشرة ثانية أو نحو ذلك ، عاد ابني وقال لسكوت بنبرة غاضبة ، "أبي ، لا أريد أن أكل نصف كويساديلاً. و معقولاً؟" أريد حلوى. " كان رد سكوت متوافقاً تماماً مع ردي: "حسناً ، ما هو المبلغ الذي تعتقد أنه سيكون

جاءت الإجابة بحسم بطيء: "لدي كلمة واحدة لك: عشر قضيمات."

عقل ابني في الطابق السفلي تماماً ، وهو ما يعني لحسن الحظ بالنسبة لنا أن دماغه في الطابق العلوي قد فاز باليوم. قضيمات ثم الحلوى ، وتمتع جميع أفراد العائلة (بالإضافة إلى رعاة المطعم الآخرين) بالغداء دون أي حوادث أخرى. لم يسيطر أكثر تسلياً هو أن عشر قضيمات تعني أنه سيأكل أكثر من نصف الكيساديلاً. لذلك قبل سكوت العداد ، ابني بسعادة تناول عشر ما يجعل هذه الاستجابة غير الرياضية

الخيارات والحق الضرر بيئته وحل المشكلات. باختصار ، كان سيفوت فرصة للتمرين وتطوير دماغه في الطابق العلوي. سيفوت فرصة ليرى أن العلاقات تدور حول الاتصال والتواصل والتسوية. كان سيفوت فرصة ليشعر بالقوة ليتمكن من اتخاذ مرة أخرى ، كان الخيار رقم 1 مناسباً تماماً ، بل كان مناسباً. لكنها كانت ستضيع أيضاً فرصة. كان ابني

ما يجب أن نقوله ، ناقشنا أهمية التحلي بالاحترام واستخدام الأخلاق الحميدة في المطعم ، حتى عندما يكون غير سعيد. معالجة الجزء المتعلق بسوء السلوك في الحادث. بمجرد أن يصبح ابننا أكثر سيطرة على نفسه وبممكنه بالفعل أن يتقبل وأسرع في الإشارة إلى أنه على الرغم من أنني اخترت الخيار رقم 2 ، لا يزال يتعين علي أنا وسكوت

من ذلك ، أشرك تينا دماغه في الطابق العلوي من خلال مساعدته على التفكير في الموقف والعثور على طريقة للتفاوض مع والده. بحيث يطيع (وإن كان بامتعاض). لكن هذا النهج كان سيثير دماغ الطابق السفلي ، وكان غضبه ومشاعره بالظلم ستتدلع بداخله. لذا بدلاً من الممكن أن تحصل على ما تريد من خلال تحدي ابنها والمطالبة بتغيير سلوكه على الفور. لديها ما يكفي من السلطة في عينيه التي تتبعها في تربية أطفالنا وتأديبهم. لاحظ أنه عندما ظهر التحدي ، سألت تينا نفسها ، "أي جزء من الدماغ أريد أن أعود إليه هنا؟" هذا مثال على كيف أن الإدراك البسيط لدماغ الطابق السفلي والطابق العلوي يمكن أن يكون له تأثير مباشر وفوري على الطريقة

من العمر أربع سنوات قد اقترح عليه تناول قسمة واحدة فقط من غدائه ، فلن يكون والده منفتحاً على إبرام هذه الصفقة بالذات. أحياناً أنه لا يعني ببساطة لا ، دون مساحة كبيرة للمناورة. أيضاً ، في بعض الأحيان يكون رد الفعل غير مقبول. إذا كان طفل تينا البالغ في بعض الأحيان لا يوجد مكان للتفاوض في التفاعلات بين الوالدين والطفل. يحتاج الأطفال إلى احترام سلطة والديهم ، وهذا يعني دعونا نوضح شيئاً واحداً:

STRATEGY #3

INSTEAD OF ENRAGING THE DOWNSTAIRS BRAIN...



...ENGAGE THE UPSTAIRS BRAIN



ولكن نظراً لأننا أبوين ونؤدب أطفالنا ، فإننا نمنح كثير جداً فرص للتفاعل بطرق تشغل وتطور عقولهم في الطابق العلوي.

لاحظ كيف ، في الرسم التوضيحي على [هذه الصفحة](#) اختارت الأم ليس إلى ابنتها حول كيفية استخدام كلماتها عندما تكون غاضبة. فقط. الآن يمكنهم تبادل الأفكار معاً حول الحصول على قلادة أخرى في المتجر أو صنع قلادة في المنزل. يمكن للأم الآن أيضاً التحدث أن دماغ الطابق العلوي مشغول. أصبحت ابنتها الآن قادرة على مناقشة المشكلة مع والدتها بطريقة لم تكن تستطيع قبل بضع ثوانٍ لم أحصل على هذه القلادة؟". ثم طلبت من ابنتها العمل معها لحل المشاكل. بمجرد أن تسأل الفتاة ، "كيف نفعل ذلك؟" الأم تعلم أشركت دماغ الطابق العلوي من خلال توجيه ابنتها لاستخدام كلمات أكثر دقة ومحددة لما كانت تشعر به ("هل تشعر بالغضب حقاً لأنني لتقديم إنذار من شأنه أن يغضب دماغ الطابق السفلي. بدلاً من ذلك ،

أطفالنا الفرصة لممارسة حل المشكلات واتخاذ القرار. نحن نساعدهم على التفكير في السلوكيات والعواقب المناسبة ، ونساعدهم في كل مرة نقول فيها "إفناعني" أو "توصل إلى حل يناسب كلانا" ، نعطي

فكر فيما يشعر به شخص آخر وبريده. كل ذلك لأننا وجدنا طريقة للتعامل مع الطابق العلوي ، بدلاً من إثارة غضب الطابق السفلي.

استراتيجية الدماغ الكامل # 4: استخدمه أو افقده: تمرين دماغ الطابق العلوي

الصحة العقلية القوية. مهمتنا هي تزويد أطفالنا بفرصة تلو الأخرى لممارسة دماغهم في الطابق العلوي حتى يصبح أقوى وأكثر قوة. العلوي. كما قلنا ، دماغ قوي في الطابق العلوي يوازن دماغ الطابق السفلي ، وهو ضروري للذكاء الاجتماعي والعاطفي. إنه أساس بعض قوته وقدرته على العمل. هذا ما نعنيه بعبارة "استخدمه أو افقده". نريد أن نكون مقصودين في تطوير دماغ أطفالنا في الطابق عندما يتم استخدامه ، فإنه يتطور ، ويصبح أقوى ، ويعمل بشكل أفضل. وعندما يتم تجاهله ، فإنه لا يتطور بالشكل الأمثل ، ويفقد إلى مناقشة دماغ أطفالنا في الطابق العلوي ، نريد أيضاً مساعدتهم على ممارستها. الدماغ الموجود في الطابق العلوي مثل العضلات: بالإضافة

التي يمكنك من خلالها التركيز وممارسة الوظائف المختلفة لدماغ الطابق العلوي. دعونا نلقي نظرة على بعضها الواحد تلو الآخر. بينما تقضي يومك أنت وأطفالك ، راقب الطرق

اتخاذ القرار السليم

، بالإضافة إلى نتائج تلك الاختيارات ، يمنح الطفل ممارسة دماغية في الطابق العلوي ، وتقويتها والسماح لها بالعمل بشكل أفضل. ما يسمى بالأداء التنفيذي ، والذي يحدث عندما يزن دماغ الطابق العلوي الخيارات المختلفة. التفكير في العديد من البدائل المتنافسة الشيء الصحيح باستمرار. ولكن في كثير من الأحيان ، نحتاج إلى منحهم التدريب على اتخاذ القرارات بأنفسهم. يتطلب اتخاذ القرار أحد أكبر إغراءات الوالدين هو اتخاذ قرارات لأطفالنا ، حتى يفعلوا

أن تشعر بالراحة ، إن لم تكن سعيدة تماماً ، بشأن الاضطرار إلى التخلي عن التزام واحد إذا كانت جزءاً من عملية اتخاذ القرار. الخاص بها يوم السبت ومن الواضح أنها لا تستطيع التواجد في كلا المكانين في نفس الوقت - شجعها على اتخاذ القرار. من المرجح إذا كانت ابنتك البالغة من العمر عشر سنوات تعاني من تضارب في جدول المواعيد - كل من معسكر فتيات الكشافة ومسرح كرة القدم منحهم المزيد من المسؤولية في اتخاذ القرار والسماح لهم بمواجهة بعض المعضلات التي يمكن أن تتحدثهم حقاً. على سبيل المثال ، يكون هذا بسيطاً مثل طرح السؤال ، "هل تريد ارتداء حذائك الأزرق أو حذائك الأبيض اليوم؟" بعد ذلك ، عندما يكبر الأطفال ، يمكننا بالنسبة للأطفال الصغار جداً ، يمكن أن

الادخار لتلك الدراجة الجديدة طريقة قوية لممارسة دماغ الطابق العلوي. الهدف هو السماح لأطفالك بالتصارع مع القرار والعيش لمنح الأطفال الأكبر سناً تدريباً على التعامل مع المعضلات الصعبة. تعد تجربة الاختيار بين شراء لعبة كمبيوتر الآن أو الاستمرار في العلاوة هي طريقة أخرى

، هدفك هنا ليس الكمال في كل قرار في الوقت الحالي ، ولكن دماغ تم تطويره على النحو الأمثل في الطابق العلوي على الطريق. استطعت القيام بذلك بمسؤولية ، تجنب حل ومقاومة الإنقاذ ، حتى عندما يرتكبون أخطاء بسيطة أو خيارات غير راضية. بعد كل شيء مع العواقب. متى

السيطرة على العواطف والجسد

أيضاً تعليمهم ما يحدث في أدمغتهم عندما يشعرون أنهم يفقدون السيطرة - وكيفية تجنب "فك الغطاء." (سنساعدك في هذا في " أن يأخذوا نفساً عميقاً ، أو يعدوا حتى عشرة. ساعدهم في التعبير عن مشاعرهم. دعهم يطأون أقدامهم أو يلكموا وسادة. يمكنك التي تساعدهم على اتخاذ قرارات جيدة عندما يكونون منزعجين. استخدم الأساليب التي ربما تكون على دراية بها بالفعل: علمهم مهمة أخرى مهمة - وصعبة - للصغار هي البقاء في السيطرة على أنفسهم. لذلك نحن بحاجة إلى منحهم المهارات **أطفال كامل الدماغ** الفصل "في نهاية

قرارات جيدة ، ولكن كلما مارسوا البدائل بشكل كامل بخلاف الضرب ، كلما أصبح عقولهم في الطابق العلوي أقوى وأكثر قدرة. حتى الأطفال الصغار لديهم القدرة على التوقف والتفكير بدلاً من إيذاء شخص ما بكلماتهم أو كلماتهم. لن يتخذوا دائماً

فهم الذات

من أفضل الطرق لتعزيز فهم الذات لدى أطفالك هي طرح الأسئلة التي تساعدهم على النظر إلى ما وراء سطح ما يفهمونه: حقاً؟ تشعر بهذه الطريقة؟ لماذا تعتقد أنك لم تبلي بلاءً حسناً في الاختبار - هل كان ذلك لأنك كنت مستعجلاً ، أم أن هذه مجرد مادة صعبة لماذا تعتقد أنك اتخذت هذا الاختيار؟ ما الذي جعلك

بالحنين إلى الوطن أثناء غيابها. عندما تلقى الرد غير الملزم المتوقع "ربما" ، تابع بسؤال آخر: "كيف تعتقد أنك ستتعامل مع ذلك؟" لطفلة كاثرين البالغة من العمر عشر سنوات عندما كان يساعدها في حزم أمتعتها في المعسكر. سأل عما إذا كانت تتوقع أن تشعر هذا ما فعله أحد الأب

مرة أخرى حصل على إجابة - "لا أعرف" - ولكن هذه المرة استطاع رؤيتها تبدأ في التفكير في السؤال ، ولو قليلاً.

لذلك ضغط أكثر: "إذا بدأت تشعر بالحنين إلى الوطن ، ما هو الشيء الذي يمكنك فعله لتشعر بتحسن؟"

السؤال الآن. أخيراً قدمت إجابة فعلية: "أعتقد أنني أستطيع أن أكتب لك رسالة ، أو يمكنني أن أفعل شيئاً ممتعاً مع أصدقائي." واصلت كاثرين ملابسها في حقيبة du el الخاصة بها ، لكن من الواضح أنها كانت تفكر في

دقائق حول توقعاتها ومخاوفها بشأن الرحيل ، وقد طورت قدراً أكبر من فهم الذات. ببساطة لأن والدها سألها بعض الأسئلة. من هنا تمكنت هي ووالدها من التحدث لبضع

عندما يكون طفلك كبيراً بما يكفي ليكون قادراً على الكتابة - أو حتى الرسم فقط - يمكنك ذلك

أطفالك بشأن ما يحدث داخل أنفسهم ، زاد تطويرهم لقدرتهم على فهم ما يجري في العوالم بداخلهم ومن حولهم والاستجابة له. الطقوس قدرته على الانتباه وفهم المناظر الطبيعية الداخلية. أو للأطفال الأصغر سنًا ، اجعلها ترسم صوراً تحكي قصة. كلما زاد تفكير أعطه دفتر يوميات وشجعه على الكتابة أو الرسم اليومي. يمكن أن تعزز هذه

العطف

صديقتها؟" مغادرة المتجر: "تلك المرأة لم تكن لطيفة معنا ، أليس كذلك؟ هل تعتقد أن شيئاً قد حدث لها جعلها تشعر بالحزن اليوم؟" على الشعور بالتعاطف. في المطعم: "لماذا تعتقد أن هذا الطفل يبكي؟" أثناء القراءة معاً: "برأيكم تشعر ميليندا الآن بعد أن ابتعدت مهمة أخرى للدماغ في الطابق العلوي. عندما تطرح أسئلة بسيطة تشجع على مراعاة مشاعر الآخرين ، فأنت بذلك تبنى قدرة طفلك التعاطف هو وظيفة

سنناقشها في الفصل التالي. كلما أعطيت طفلك تمريناً عقلياً في الطابق العلوي على التفكير بالآخرين ، زادت قدرته على التعاطف. الطابق العلوي. بدأ العلماء أكثر فأكثر في التفكير في أن التعاطف له جذوره في نظام معقد لما يسمى بالخلايا العصبية المرآتية ، والتي انتباه طفلك إلى مشاعر الآخرين أثناء اللقاءات اليومية ، يمكنك فتح مستويات جديدة كاملة من التعاطف داخلهم وممارسة دماغهم في ببساطة عن طريق لفت

INSTEAD OF JUST GIVING THE ANSWER...



...EXERCISE THE UPSTAIRS BRAIN



الأخلاق

بسبب دماغهم الذي ما زال يتطور. لكننا نريد أن نطرح أسئلة تتعلق بالأخلاق والأخلاق بقدر الإمكان في المواقف اليومية العادية. ليس فقط بالصواب والخطأ ، ولكن أيضاً بما يخدم الصالح العام خارج نطاق الفرد. يحتاج. مرة أخرى ، لا يمكننا توقع الاتساق المطلق سليمة أثناء التحكم في أنفسهم والعمل من خلال التعاطف وفهم الذات ، فإنهم سيطورون إحساساً قوياً ونشطاً بالأخلاق ، وشعوراً لدماع متكامل جيداً في الطابق العلوي بأحد أهم أهدافنا لأطفالنا: إحساس قوي بالأخلاق. عندما يتمكن الأطفال من اتخاذ قرارات تتوج جميع السمات المذكورة أعلاه

هناك طريقة أخرى لتمارين هذا الجزء من الدماغ وهي المواقف الافتراضية التي يحبها الأطفال غالباً: *هناك بالغون ، ماذا ستفعل؟*

هل سيكون من المقبول تشغيل الضوء الأحمر في حالة حدوث حالة طوارئ؟ إذا كان المتممر يهاجم شخصاً ما في المدرسة ولم يكن التدريب الهدف هو تحدي أطفالك للتفكير في كيفية تصرفهم ، والنظر في الآثار المترتبة على قراراتهم. عند القيام بذلك ، تمنح أطفالك

التفكير من خلال المبادئ الأخلاقية والأخلاقية ، والتي ، بتوجيهاتك ، ستصبح الأساس للطريقة التي يتخذون بها القرارات لبقية حياتهم.

تلك القيم أيضاً. ستؤثر الأمثلة التي تحددها ، للخير والشر ، بشكل كبير على الطريقة التي يتطور بها دماغ طفلك في الطابق العلوي. ، ضع في اعتبارك ما تصممه بسلوكك الخاص. أثناء تعليمهم الصدق والكرم واللفظ والاحترام ، تأكد من أنهم يرونك تعيش حياة تجسد وبالطبع

استراتيجية الدماغ الكامل # 5:

حركها أو افقدها: تحريك الجسد لتجنب فقدان العقل

جسده. هذه قصة أخبرتنا بها أم عن ابنها البالغ من العمر عشر سنوات والوقت الذي استعاد فيه السيطرة من خلال نشاطه البدني. عندما يفقد أحد أطفالك الاتصال بدماغه في الطابق العلوي ، فإن الطريقة القوية لمساعدته على استعادة التوازن هي جعله يحرك أظهرت الأبحاث أن الحركة الجسدية تؤثر بشكل مباشر على كيمياء الدماغ. لذلك

كلفه معلمه به. (بالمناسبة ، اتفقت معه. لقد كان كثيراً). كان يشكو من ذلك ، لكنه ذهب في النهاية إلى غرفته للعمل عليها. بعد يومين من بدء ليام في الصف الخامس ، شعر بأنه غارق تماماً في حجم الواجب المنزلي الذي

ومواصلة دراسته. ظل يتأوه قائلاً إنه لا يستطيع فعل ذلك: "إنه كثير جداً!" ظلت أتقدم لمساعدته ، وظل يرفض مساعدتي. من تقدمه ، وجدته ملتويًا في وضع الجنين تحت كرسي كيس الفاصوليا في غرفته. شجعت على الخروج والجلوس على مكتبه عندما ذهبت للتحقق

، وركض إلى الأسفل ، وخرج من الباب الأمامي ، وواصل الركض. ركض عدة بنايات في الحي قبل أن يعود إلى المنزل. ثم فجأة ، قفز من تحت كرسي كيس القماش

يمكن لأطول فترة ممكنة. وفعلت ذلك ". ويجب أن أعترف - لقد بدا أكثر هدوءاً ومستعداً لمساعدته في واجباته المدرسية. لا يعرف حقاً. قال ، "الشيء الوحيد الذي يمكنني التفكير فيه هو أنني شعرت أنه سيجعلني أشعر بتحسن إذا ركضت بأسرع ما أعادناه بأمان إلى المنزل ، وكان قد هدأ وتناول وجبة خفيفة ، تمكنت من التحدث معه وسؤاله عن سبب تناوله هكذا. قال إنه عندما

العلوي ، ولكن عندما أدخل ليام جسده في المحادثة ، تغير شيء ما في دماغه. بعد بضعة دقائق من التمرين ، تمكن من الهدوء بالإرهاق والعجز. لقد قطع الطريق بالقرب من ضفة الغوضى للنهر. لم تتجح محاولات والدته للمساعدة في جلب دماغه في الطابق المنزل وركض ، كان يمارس الاندماج. كان دماغه في الطابق السفلي قد أرهق دماغه في الطابق العلوي ليخضع ، مما جعله يشعر على الرغم من أن حسام لم يكن يعرف ذلك ، عندما غادر

لوزته الدماغية وبعيد السيطرة إلى دماغه في الطابق العلوي.

، فمن المحتمل أن تشعر بالهدوء. (يمكنك تجربة هذه التمارين الصغيرة مع طفلك لتعليمها كيف يؤثر جسدها على شعورها).
الابتسام لمدة دقيقة - يمكن أن يجعلك تشعر بالسعادة ؛ الأنفاس السريعة والسطحية تصاحب القلق ، وإذا أخذت نفساً بطيئاً وعميقاً
تظهر الأبحاث أنه عندما نغير حالتنا الجسدية - من خلال الحركة أو الاسترخاء ، على سبيل المثال - يمكننا تغيير حالتنا العاطفية. جرب
تدعم الدراسات ليام واستراتيجيته التلقائية.

من الجسم إلى جذع الدماغ ، إلى منطقتنا الحوفية ، ومن ثم إلى العشرة ، يغير حالتنا الجسدية ، وحالاتنا العاطفية ، وأفكارنا.
ترسل معدتنا المضطربة وأكتافنا المتوترة رسائل قلق جسدية إلى الدماغ قبل أن ندرك بوعي أننا متوترون. تدفق الطاقة والمعلومات
الجسم مليء بالمعلومات التي يرسلها إلى الدماغ. في الواقع ، يبدأ الكثير من المشاعر التي نشعر بها في الجسد.

الطابق العلوي ، مما يعني أن توازنه العاطفي قد عاد وبدأت الأجزاء المختلفة من دماغه وجسمه تعمل مرة أخرى بطريقة متكاملة.
إطلاق بعض طاقته الغاضبة وتوتره ، مما سمح له بالاسترخاء. لذلك بعد الجري ، أرسل جسده معلومات "أكثر هدوءاً" إلى دماغه في
كانت فعالة وصحية. عندما شعر بالإرهاق ، تم حظر تدفق الطاقة والمعلومات ، مما أدى إلى عدم التكامل. أدى تحريك جسده بقوة إلى
بالكامل إلى حالة من الاندماج ، لذلك يمكن لدماغه في الطابق العلوي ، ودماغه في الطابق السفلي ، وجسده أداء وظائفهم بطريقة
ما حدث ل ليام ، إذن ، هو أن حركة جسده ساعدت في إحضار نفسه

، ابحث عن طرق لتحريكهم. بالنسبة للأطفال الصغار ، جرب ما يمكن تسميته بالخداع الإبداعي والمحبة ، كما هو موضح في
في المرة القادمة التي يحتاج فيها أطفالك إلى المساعدة في التهدئة أو استعادة السيطرة [هذه الصفحة](#) .

يمكن لمتعة هذه اللعبة ، إلى جانب النشاط البدني ، تغيير طريقة تفكير طفلك تماماً وجعل الصباح كله أكثر متعة لكليهما.

تحوّلاً في الإثارة والطاقة الجديدة في أجسادهم وأدمغتهم ، وعادوا في النهاية وفازوا باللعبة. (حقق انتصاراً آخر لعلم الأعصاب!)
لأعبه يقفزون لأعلى ولأسفل في المخبأ عندما أصيبوا بالإحباط بعد التخلي عن بضع جولات مبكرة خلال البطولة. جلبت حركة الأولاد
التقنية مع الأطفال الأكبر سنّاً أيضاً. سمعنا أحد مدربي الدوري الصغير الذي نعرفه عن مبدأ "حركه أو أخسره" وانتهى به الأمر بجعل
تعمل هذه

INSTEAD OF COMMAND AND DEMAND...



... TRY MOVE IT OR LOSE IT



في بعض الأحيان ، يمكنك ببساطة شرح المفهوم: يساعد مجرد تحريك جسمك عقلك على الشعور بأن الأمور ستكون على ما يرام. أنك غاضب لأنك لم تذهب للنوم مع أختك. لا يبدو عادلا ، أليس كذلك؟ دعنا نركب دراجتنا ونحدث عنها. في بعض الأحيان ، يمكن أن أعلم استعادة نوع من التوازن والتحكم عن طريق تحريك جسمه ، والذي يمكن أن يزيل العوائق ويمهد الطريق للعودة إلى الاندماج. مهما فعلت ، فإن الهدف هو مساعدة طفلك على

أطفال الدماغ الكامل:

علم أطفالك عن دماغهم في الطابق السفلي والطابق العلوي

فهم معلومات الطابق العلوي والسفلي التي قدمناها في هذا الفصل. إليك شيئاً يمكنك قراءته لطفلك للمساعدة في بدء المحادثة. يمكن للأطفال بسهولة

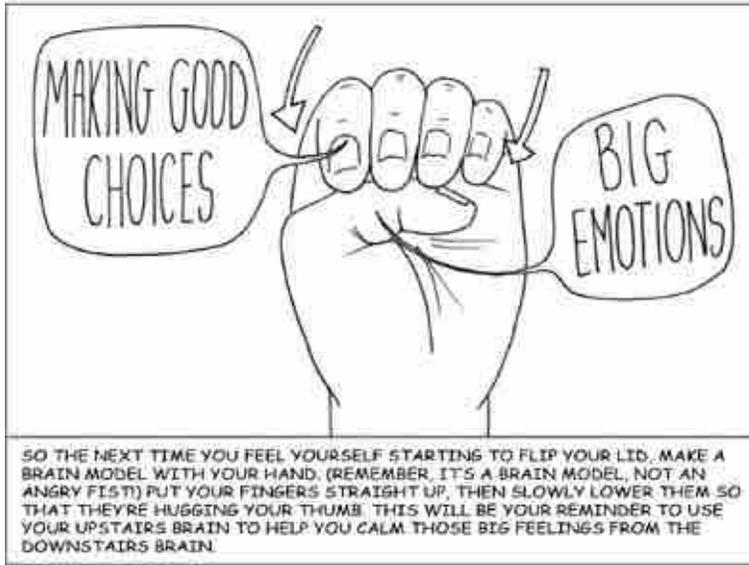
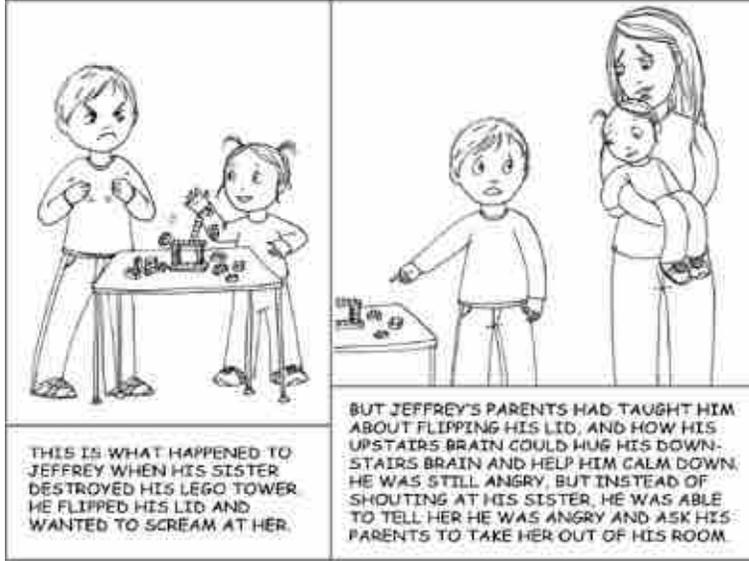
WHOLE-BRAIN KIDS: Teach Your Kids About Their Downstairs and Upstairs Brain

YOUR DOWNSTAIRS BRAIN AND YOUR UPSTAIRS BRAIN

		
<p>MAKE A FIST WITH YOUR HAND. THIS IS WHAT WE CALL A HAND MODEL OF YOUR BRAIN. REMEMBER HOW YOU HAVE A LEFT SIDE AND A RIGHT SIDE TO YOUR BRAIN? WELL, YOU ALSO HAVE AN UPSTAIRS AND A DOWNSTAIRS PART OF YOUR BRAIN.</p>	<p>THE UPSTAIRS BRAIN IS WHERE YOU MAKE GOOD DECISIONS AND DO THE RIGHT THING, EVEN WHEN YOU ARE FEELING REALLY UPSET.</p>	<p>NOW LIFT YOUR FINGERS A LITTLE BIT. SEE WHERE YOUR THUMB IS? THAT'S PART OF YOUR DOWNSTAIRS BRAIN, AND IT'S WHERE YOUR REALLY BIG FEELINGS COME FROM. IT LETS YOU CARE ABOUT OTHER PEOPLE AND FEEL LOVE. IT ALSO LETS YOU FEEL UPSET, LIKE WHEN YOU'RE MAD OR FRUSTRATED.</p>

	
<p>THERE'S NOTHING WRONG WITH FEELING UPSET. THAT'S NORMAL, ESPECIALLY WHEN YOUR UPSTAIRS BRAIN HELPS YOU CALM DOWN. FOR EXAMPLE, CLOSE YOUR FINGERS AGAIN. SEE HOW THE UPSTAIRS THINKING PART OF YOUR BRAIN IS TOUCHING YOUR THUMB, SO IT CAN HELP YOUR DOWNSTAIRS BRAIN EXPRESS YOUR FEELINGS CALMLY?</p>	<p>SOMETIMES WHEN WE GET REALLY UPSET, WE CAN FLIP OUR LID. RAISE YOUR FINGERS LIKE THIS. SEE HOW YOUR UPSTAIRS BRAIN IS NO LONGER TOUCHING YOUR DOWNSTAIRS BRAIN? THAT MEANS IT CAN'T HELP IT STAY CALM.</p>

FOR EXAMPLE:



تكامل أنفشنا: استخدام سلم عقلي خاص بنا

ظل ابني الصغير يصرخ لمدة خمس وأربعين دقيقة ولم أعرف كيف أريحه. أخيراً صرخت ، "أحياناً أكرهك!"

في القاعة ، واستدرت ، وضربته على الأرجح بخمس ضربات مرة أخرى. صرخت في وجهه بصوت عالٍ ، لقد أزعجته ".
أخيه الصغير بشدة لدرجة أنه ترك علامات. لقد ضربت مؤخرته ، مثل خمسة ضربات قاسية. ثم غادرت الغرفة ، ومشيت
"كان ابني في الثانية من عمره وخذش وجه

كادت أن تتأرجح نحوه. لقد كنت غاضبة للغاية لدرجة أنني قلت لها أمام الناس الآخرين في الحديقة ، "ما مشكلتك - أنت
بعد أن طلبت من ابنتي أن تتبه لركض شقيقها الصغير أمام الأرجوحة ،

غبي؟" "

التي نكون فيها خارج نطاق السيطرة لدرجة أننا نقول أو نفعل شيئاً لم نسمح أبداً لأي شخص آخر أن يقوله أو يفعله لأطفالنا. هذه بعض تجارب الأبوة والأمومة الفظيعة ، أليس كذلك؟ إنها تمثل لحظات الطابق السفلي لدينا ، الأوقات

رائع في تربية أطفالهم. لكن مثل بقيتنا ، فإنهم يخسرونها من وقت لآخر ويقولون ويفعلون أشياء لا يرغبون في فعلها. الواردة أعلاه تأتي من آباء حقيقيين نعرفهم شخصياً. وعلى الرغم من أنه قد يفاجئك ، فإن كل من هؤلاء الآباء يقوم بعمل الاعترافات

مراراً وتكراراً عندما نتحدث إلى الوالدين وننصحهم: في مواقف الأبوة الشديدة التوتر ، يرتكب الآباء أخطاء. كل منا يفعل. إضافة للحظة الخاصة بك في الطابق السفلي إلى القائمة أعلاه؟ بالطبع يمكنك ذلك. أنت والد ، وأنت إنسان. نلاحظ ذلك هل يمكنك

يمكنك استغلال اللحظات التي تشعر فيها بفقدان السيطرة كفرص لنمذجة التنظيم الذاتي. عيون صغيرة تراقب لترى كيف لكن لا تنس: أزمات الأبوة والأمومة هي فتحات للنمو والتكامل. أنت هدوء نفسك

أسفل. تمثل أفعالك مثالاً على كيفية اتخاذ خيار جيد في لحظة عالية المشاعر عندما تكون في خطر الانقلاب الخاص بك العين جفن

ضع يديك خلف ظهرك لتجنب أي نوع من الاتصال الجسدي العنيف. عندما تكون في الطابق السفلي ، احم طفلك بأي ثمن. أن عقلك في الطابق السفلي قد تولى زمام الأمور وبدأت تفقد عقلك؟ أولاً ، لا تؤذي. أغلق فمك لتجنب قول شيء ستندم عليه. إذن ماذا تفعل عندما تدرك

تكاملاً فحسب ، بل ستعمل أيضاً على تقديم نموذج لأطفالك لبعض حيل التنظيم الذاتي السريعة التي يمكنهم استخدامها. لاستعادة بعض التحكم الذي فقدته عندما اختطفت اللوزة الدماغية عقلك في الطابق العلوي. لن تنتقل بنفسك إلى حالة أكثر ، جرب تقنية "حركه أو افقده". هل قفز الرافعات. جرب بعض تمارين اليوجا. خذ نفسا عميقا وبطيئاً. افعل كل ما يتطلبه الأمر بحاجة إلى استراحة لتهدأ حتى لا تشعر بالرفض. ثم ، على الرغم من أن الأمر قد يبدو سخيفاً بعض الشيء في بعض الأحيان نفسك من الموقف واجمع نفسك. لا حرج في أخذ قسط من الراحة ، خاصة عندما يعني ذلك حماية طفلك. يمكنك إخبارها أنك ثانياً ، أخرج

قد يتطلب أيضاً أن تعتذر وتحمل المسؤولية عن أفعالك. يجب أن تحدث هذه الخطوة في أسرع وقت ممكن. كلما أسرعت وتشعر بتحكم أكبر في نفسك. ثم تعامل مع أي ضرر عاطفي وعلائقي حدث. قد يتضمن هذا التعبير عن مسامحتك ، ولكنه أخيراً ، الإصلاح. بسرعة. أعد الاتصال بطفلك بمجرد أن تشعر بالهدوء

قم بإصلاح العلاقة بينك وبين طفلك ، فكلما أسرعت في استعادة توازنك العاطفي والعودة إلى الاستمتاع بعلاقتكما معاً.

اقتل الفراشات!

تكامل الذاكرة من أجل النمو والشفاء

"لا توجد طريقة لأخذ دروس السباحة هذا الصيف!" سجلاه في دروس في مسبح المدرسة الثانوية المحلية. جلس على مائدة العشاء ، نظر إلى والدته وأبيه ، وضيق فكه وضيق عينيه. أصدر تينا البالغ من العمر سبع سنوات إعلان جمهورية مقدونيا هذا عندما اكتشف أن والديه قد

نظرت تينا إلى زوجها سكوت الذي هز كتفيه وكأنه يقول *حسنا. سأذهب أولاً*. "أنا لا أفهم. أنت تحب السباحة". *بالضبط، أبي ، هذا هو نقطة*. حتى أنه بدا ساخرًا. "انا بالفعل أعرف كيف تسبح."

أوما سكوت برأسه. "نحن نعلم أنك تفعل ذلك. تهدف الدروس إلى مساعدتك على التحسن". أضافت تينا ، "بالإضافة إلى أن هنري يفعل ذلك. سوف تتسكع معه كل يوم الأسبوع المقبل".

هز رأسه. "لا يمكن. أنا لا أهتم." نظر إلى طبقه ، وتسملت إشارة من الخوف إلى صوته الحازم. "من فضلك لا تجعليني أفعل هذا."

لم يكن من المعروف على الإطلاق أن ابنهما رفض أي نشاط مع هنري ، أفضل صديق له ، خاصةً ما يتعلق بألعاب القوى. تبادل سكوت وتينا نظرة وقالوا إنهما سيفكران في الأمر وبواصلان المناقشة لاحقًا. لكنهم أصيبوا بالصدمة.

، أو أربعة ، أو خمسة - أو خمسة عشر). لكن في أوقات أخرى ، يتصرف الطفل أو يتصرف بشكل غير معهود لأسباب أكثر عمقًا. هناك سبب واضح. قد يكونون ببساطة جائعين أو متعبين. أو ربما كانوا في السيارة لفترة طويلة. أو ربما لأنهم فقط اثنان (أو ثلاثة) يقولونه. عندما يتغلب الخوف ، والغضب ، والإحباط ، والعواطف الكبيرة الأخرى على الأطفال ويتصرفون بطرق غير منطقية ، فقد يكون تظهروا مثل هذه المواقف طوال الوقت للآباء والأمهات ، حيث يُتركون تمامًا من خلال الطريقة التي يستجيب بها طفلهم لما

الطرق لمساعدة الطفل على التعامل مع التجارب الصعبة هي فهم بعض الأساسيات حول علم كيفية عمل الذاكرة في الدماغ. قبل أن نخبرك عن تلك المحادثة ، يجب أن نشرح أولاً ما كانت تينا تحاول تحقيقه عندما تحدثت إلى ابنها. لقد عرفت أن إحدى أفضل عرفت تينا أن هذا كان وقتًا رائعًا لتعريف ابنها ببعض الحقائق المهمة حول الدماغ ، لذلك في وقت النوم في تلك الليلة ، هذا ما فعلته. من الدماغ الأيمن ناتجة على الأرجح عن تجربة مؤلمة قليلاً مر بها قبل ثلاث سنوات ، وهي تجربة ربما لم يكن يفكر فيها حتى. على سبيل المثال ، عندما تحدثت تينا وسكوت في وقت لاحق من تلك الليلة ، اتفقا على أن استجابة ابنهما المفاجئة

لنبداً بخرافتين عن الذاكرة.

ذهنية. عندما تفكر في تاريخك الأول أو ولادة طفلك ، ما عليك سوى فتح الدرج المناسب في عقلك واستدعاء تلك الذاكرة.
الخرافة الأولى: الذاكرة هي خزانة

(أو خلايا الدماغ) ببعضها البعض. لذا ، في جوهرها ، الذاكرة هي الطريقة التي يؤثر بها حدث من الماضي علينا في الحاضر. السابقة بقوة على كيفية فهمنا لما نراه أو نشعر به. يحدث ذلك بسبب الارتباطات في الدماغ ، حيث ترتبط الخلايا العصبية المختلفة شيئاً ما في اللحظة الحالية - فكرة ، شعور ، رائحة ، صورة - ويربط بين تلك التجارب تجارب مماثلة من الماضي. تؤثر هذه التجارب وإحضارهم إلى الوعي حتى تتمكن من التفكير فيها. بدلا من ذلك ، الذاكرة هي كل شيء عن الجمعيات. كآلة ارتباط ، يعالج الدماغ ، لكن هذه ليست الطريقة التي يعمل بها الدماغ. لا يوجد الآلاف من "أفات الذاكرة" الصغيرة في رأسك في انتظارك للوصول إليهم ، سيكون الأمر لطيفاً ومريحاً إذا كان هذا صحيحاً

في المنزل ، ربما لا يوجد شيء مروع. ولكن إذا مرت بضع سنوات منذ أن استخدم طفلك الصغير جهاز paci er ، فقد تكون كذلك المثال ، أنك عثرت على قطعة قماش قديمة بين وسائد الأريكة. ما نوع المشاعر والذكريات التي ستختبرها؟ إذا كان لا يزال لديك طفل تخيل ، على سبيل

مع ooded

جميع أنواع الجمعيات إلى وعيك ، وتؤثر على مشاعرك الحالية ومزاجك بناءً على ارتباطات قوية من الماضي. هذا هو جوهر الذاكرة الرضيع مع الكلب. أو قد تسترجع تلك الليلة البائسة عندما قلت وداعاً للناس إلى الأبد. في اللحظة التي تعثر فيها على الهدوء ، تندفع الجمعيات العاطفية. قد تتذكر كيف بدا عملاً في فم مولودك الجديد ، أو مدى سرعة تحركك في المرة الأولى التي شارك فيها طفلك

- جمعية.

معينة ، وعندما تفعل ذلك ، فإنها تتصل ببعضها البعض ، أو ترتبط ببعضها البعض ، مع عصبونات أخرى تكون حلقة في نفس الوقت. علماء الأعصاب هذه العملية بعبارة "الخلايا العصبية التي تترايط معاً." بعبارة أخرى ، تسبب كل تجربة جديدة في إعادة خلايا عصبية هذا يعني أن كل تجربة تغير حرفياً التركيب المادي للدماغ ، نظراً لأن الخلايا العصبية متصلة باستمرار (ومنفصلة) بناءً على تجاربنا. يشرح تعود خلايا الدماغ هذه ، فإنها تصبح مرتبطة أو تنضم إلى خلايا عصبية أخرى. هذه الروابط تخلق روابط. كما أوضحنا في المقدمة ، دون التعقيد الشديد ، إليك ما يحدث في الدماغ. في أي وقت نمر بتجربة ، الخلايا العصبية "تستعيد" أو تنشط بإشارات كهربائية. عندما

مجرد ذكر قضم الليمون يمكن أن يجعلك تسيل لعابك. أو تتفلك أغنية في السيارة إلى رقصة بطيئة محرجة في المدرسة الثانوية. ليس هذا مع تجربتك؟

لماذا؟ لأن الخلايا العصبية في نهاية فئمة الباليه لديها حمراء ومتصلة مع الخلايا العصبية في اللثة. الخلايا العصبية التي تترابط معاً. سنوات قطعة من العلكة بعد حصة الباليه في تلك المرة؟ وماذا كانت تريد وتتوقع بعد كل حصة باليه منذ ذلك الحين؟ بالتأكيد. علكة. أو تذكر عندما أعطيت طفلك البالغ من العمر أربع

خلال جعلنا تتوقع ما سيحدث بعد ذلك. ماضينا يشكل بالتأكيد حاضرننا ومستقبلنا. وهي تفعل ذلك من خلال الارتباطات داخل الدماغ. تحدد التوقعات للمستقبل. يعد الدماغ نفسه باستمرار للمستقبل بناءً على ما حدث من قبل. تشكل الذكريات تصوراتنا الحالية من حدثاً داخلياً - فكرة أو شعوراً - أو حدثاً خارجياً يربطه الدماغ بشيء من ماضيك. وبغض النظر عن ذلك ، فإن هذه الذاكرة المحفزة بالتجربة الأولى ، يربطها دماغنا بالتجربة الثانية. وهكذا ، عندما ينتهي الباليه ، يثير دماغنا توقعاً بالحصول على العلكة. قد يكون المحفز ، ويمكن لهذه الخلايا العصبية أن تتصل بالخلايا العصبية من تجربة أخرى (الحصول على علكة الفقاعة). ثم في كل مرة نمر فيها ، هذه هي الطريقة التي تعمل بها الذاكرة. تؤدي إحدى التجارب (نهاية فصل الباليه) إلى إعادة بعض الخلايا العصبية

وملابس سخيفة ، وتضحك على توترك. أو ترى الطبيب وهو يحمل مولودك الجديد وتسترجع المشاعر الشديدة لتلك اللحظة. آلة التصوير. عندما تستدعي الذكريات ، ترى نسخاً دقيقة ودقيقة لما حدث في الماضي. تتذكر نفسك في أول موعد لك بشعر الخرافة الثانية: الذاكرة مثل

، ولكن ليس مطابقاً له. وبالتالي يتم تشويه الذكريات - أحياناً بشكل طفيف وأحياناً بشكل كبير - على الرغم من أنك تعتقد أنك دقيق. أحياناً بطرق مهمة. لتوضيح الأمر علمياً ، فإن استرجاع الذاكرة ينشط مجموعة عصبية مشابهة للعنقود الذي تم إنشاؤه في وقت التشفير لأحداث ماضيك. كلما استعدت ذكرى ، فإنك تغيرها. ما تذكره قد يكون قريباً مما حدث بالضبط ، لكن فعل استدعاء تجربة يغيرها ، أخرى ، هذا ليس بالضبط كيف يحدث ذلك. حسناً ، ربما حدث الشعر والملابس السخيفة بالفعل ، لكن الذاكرة ليست استنساخاً دقيقاً مرة

التي تكون فيها عندما تتذكرها وتغير الذاكرة نفسها. لذا فإن القصة التي ترويها في الواقع هي أقل من التاريخ والخيال التاريخي. أو زوجتك حيث بعد أن تحكي قصة عن شيء ما ، يقولون "لم يحدث هذا!" حالتك الذهنية عندما تقوم بتشفير الذاكرة والحالة الذهنية لقد أجريت تلك المحادثات مع أخيك

الذكريات المسترجعة بحكم طبيعتها عرضة للتشويه (على عكس كونها نسخاً ضوئية دقيقة للتفاصيل مقابل التفاصيل من ماضيك). السابقة عليهم. تذكر أن الذاكرة تدور حول الروابط في الدماغ (على عكس كونها آفات أبجدية يمكن الوصول إليها عند الحاجة) ، وأن ضع هاتين الخرافات في الاعتبار بينما نتحدث في الصفحات التالية عن أطفالك والطريقة التي تؤثر بها تجاربهم

"حسنًا ، ضع الطفل أولاً على الفوطة. الآن قم بفك ضغط البيجامة وإزالة الحفاض المبلل. ضعي الحفاض النظيف تحت الطفل و... "

فكر في ذاكرتك لتغيير الحفاض. عندما تقترب من طاولة التغيير ، لا تتحدث عن نفسك بنشاط خلال العملية:

الحفاضات بعد الحفاضات) تؤثر على سلوكك في الوقت الحاضر (تغيير هذه الحفاضات المعينة) دون أن تدرك أن ذاكرتك قد حفزت. طفل يسمح ، وما إلى ذلك ، كل ذلك دون أن تدرك أنك "تذكر" كيفية القيام بذلك. هذا نوع واحد من الذاكرة: التجارب السابقة (تغيير يقوم دماغك بإطلاق مجموعات من الخلايا العصبية التي تسمح لك بالتراجع عن علامات التئوب ، وإزالة الحفاضات ، والوصول إلى ضروري لأنه عندما تقوم بتغيير الحفاض ، فإنك تفعل ذلك فقط. لقد قمت بذلك مرات عديدة من قبل ، حتى أنك لا تفكر فيما تفعله. لا ، لا شيء من هذا

أنك تتذكر شيئاً من الماضي. هذه أيضاً ذاكرة - لكنها تختلف عن الذاكرة التي يمكنك من تغيير حفاضة الآن دون التفكير في ذلك. التي تجدها في الحفاض ، ثم تكافح لمعرفة ما يجب القيام به بعد ذلك. عندما تفكر بنشاط في هذه الصور والعواطف ، فأنت تدرك لأول مرة ، فقد تتوقف للحظة ، وتفحص ذاكرتك ، وتخرج صورة لنفسك وهي تمسك بعصية بكاحل طفل ، ثم تتأرجح من الفوضى من ناحية أخرى ، إذا فكرت في ذلك اليوم الذي غيّرت فيه حفاضات الأطفال

هذان النوعان من الذاكرة ويعملان معاً في حياتك اليومية العادية. تسمى الذاكرة التي يمكنك من تغيير طفلك دون معرفة أنك تتذكر يتشابك/الذاكرة الضمنية. قدرتك على تذكر تعلم تغيير الحفاض (أو تذكر أي لحظة أخرى محددة) هي ذاكرة صريحة. مع التجارب الصعبة. على معالجة واضحة لهذين النوعين المختلفين من الذاكرة ، يمكننا تزويد أطفالنا بما يحتاجون إليه أثناء نموهم ونضجهم والتعامل تقنياً: تذكر واعى لتجربة سابقة. لكننا نحتاج إلى معرفة نوعي الذاكرة ، من أجل مصلحتنا وكذلك من أجل أطفالنا. من خلال الحصول عادة عندما نتحدث عن الذاكرة ، فإننا نعني ما هي ذاكرة صريحة

على الذكريات الضمنية ، والتي تبدأ بالتشكل حتى قبل أن نولد. يروي دان قصة عن "دراسة بحثية" غير رسمية أجراها مع عائلته. لنبدأ بالتركيز

الأخيرة من الحمل ، عندما علمت أن الجهاز السمعي موصول بما يكفي لتسجيل الصوت القادم من خلال السائل الأمنيوسي. وربما تكون هناك دائماً ماما ، وربما تكون هناك كن أنا دائماً ". لقد غنتها - باللغتين الروسية والإنجليزية - خلال الأشهر الثلاثة ، أغنية طفلة عن حبها للحياة ولأمها - "أتمنى أن تكون هناك أشعة الشمس دائماً ، وربما تكون هناك دائماً أوقاتاً جيدة ، عندما كانت زوجتي حاملاً مع كل من طفلينا ، كنت أغني لهما في الرحم. لقد كانت أغنية روسية قديمة غنتها لي جدتي

ثم في الأسبوع الأول بعد ولادة كل طفل ، قمت بدعوة زميل

التغيير في مستوى انتباههم. تم تشفير الذاكرة الإدراكية. (الآن لن يسمح لي أطفالى بالغناء ؛ ربما بدوت أفضل تحت الماء). الأطفال الأغنية المألوفة ، فتحت أعينهم على نطاق أوسع وأصبحوا أكثر يقظة ، حتى يتمكن زميلى من التعرف بسهولة على فيه ، لكنه كان ممتعاً). دون الكشف عن أغنية ما قبل الولادة ، غنيت ثلاث أغنيات مختلفة بدورها. لا شك في ذلك - عندما سمع من أجل "دراسة بحثية". (أعلم أنه لم يتم التحكم

في دماغهم على أنها ذكريات ضمنية. نقوم بترميز الذاكرة الضمنية طوال حياتنا ، وفي الثمانية عشر شهراً الأولى نقوم بترميزها نعرف أطفال دان حديثي الولادة على صوته والأغنية الروسية لأن هذه المعلومات كانت مشفرة

فقط ، وأحاسيسنا الجسدية ، ومع تقدمنا في السن ، نتصرف مثل تعلم الزحف والمشي وركوب الدراجة وتغيير الحفاض في النهاية. ، ونعيم الحليب الدافئ ، والطريقة التي يتأرجح بها جسد والدتها استجابة لوصول قريب معين. تشفر الذاكرة الضمنية تصوراتنا ، وعواطفنا بشكل ضمني. يشفر الرضيع روائح وأذواق وأصوات المنزل والوالدين ، والأحاسيس في بطنها عندما تكون جائعة

الضمنية هي في الأساس عملية تطويرية تحافظ على سلامتنا وبعيداً عن الخطر. إنه يحررنا لنكون قادرين على الاستجابة بسرعة ، مزعجة مشفرة في دماغ الشخص ، ويؤدي الصوت أو الصورة إلى تشغيل تلك الذاكرة دون أن يدرك الشخص ذلك. ذكرى. الذاكرة نسخة أكثر تطرفاً من هذه العملية في حالة اضطراب ما بعد الصدمة ، أو اضطراب ما بعد الصدمة ، حيث تصبح الذاكرة الضمنية لتجربة بعد بضعة سنوات ، إذا انتقد مدرس البيانو عزفه بشكل متكرر ، فقد يصنع نموذجاً عقلياً لا يحب البيانو ، أو حتى أنه ليس موسيقياً. تحدث أنه سيحرك ذراعيه تحسباً عندما يسمع سيارتك في الممر. مع تقدمه في السن ، سيستمر التمهيد في العمل بسلوكيات أكثر تعقيداً. للاستجابة بطريقة معينة. عندما تصل إلى المنزل ، يتوقع ابنك عناقاً. ليس فقط عالمه الداخلي مهياً لتلقي تلك البادرة المحبة ، حتى نموذج في ذهنه بأن عودتك ستشبع بالاهتمام والاتصال. وذلك لأن الذاكرة الضمنية تخلق شيئاً يسمى "التمهيد" حيث يستعد الدماغ عقلية معينة بناءً على ما حدث في الماضي. إذا كنت تعانقين طفلك الدارج كل مساء عندما تعود من العمل إلى المنزل ، فسيكون لديه ، بناءً على تجاربنا السابقة. هل تتذكر العلاقة بين الباليه وعلكة الفقاعات؟ نظراً لأن الخلايا العصبية التي تترابط معاً ، فإننا نخلق نماذج عندما يتعلق الأمر بأطفالنا ومخاوفهم وإحباطاتهم - هو أن الذكريات الضمنية تجعلنا نشكل توقعات حول الطريقة التي يعمل بها العالم ما هو مهم لفهم الذاكرة الضمنية - خاصة

هذا ما فعلته تينا لابنها عندما دسسته في السرير وتحدثت معه عن دروس السباحة. ذهب محادثهم إلى شيء من هذا القبيل: بشكل غير عادي ، نحتاج إلى التفكير فيما إذا كانت الذاكرة الضمنية قد خلقت نموذجاً عقلياً نحتاج إلى مساعدتهم على استكشافه. ما يعنيه كل هذا بالنسبة لنا كأباء هو أنه عندما يبدو أن أطفالنا يتفاعلون بطرق غير معقولة

هل يمكنك إخباري بأي شيء عما يحدث للسباحة؟ لا أعلم يا أمي. أنا فقط لا أريد أن أفعل ذلك. تبي في:

س علي:

هل انت خائف من شيء ما؟ تبي في:

أظن. لدي للتوكل هذه الفراشات في معدتي. س علي:

لذلك دعونا نتحدث عن تلك الفراشات. هل تعلم أن دماغك يتذكر الأشياء حتى عندما لا تعرف أنك تتذكرها؟ تبي في:

أنا لا أفهم. س علي:

حسنا. دعني أقولها بطريقة مختلفة. هل تتذكر أنك مررت بتجربة سيئة مع دروس السباحة من قبل؟ تبي في:

آه أجل. س علي:

المكان الذي ذهبنا إليه؟ لقد كانوا قاسيين علينا هناك. أولئك تبي في:

هل تتذكر ذلك كانوا بعض المعلمين الصارمين. س علي:

تبي في:

جعلوني أخرج من على لوح الغوص. وغمسوا في رأسي وجعلوني أكنم أنفاسي لفترة طويلة. س علي:

طويل ، أليس كذلك؟ وتعلم ماذا؟ أعتقد أن هذا له علاقة كبيرة بسبب عدم رغبتك في الذهاب إلى دروس السباحة الآن. لقد مر وقت تبي في:

أنت تفعل؟ س علي:

أقول "ملعب المراوغ" ... أنت تبسم! هل تشعر بما يدور بداخلك الآن؟ ماذا يقول دماغك وجسمك؟ ما هو شعورك؟ تعلم أنه في كثير من الأحيان عندما تفعل أشياء ، سواء كانت جيدة أو سيئة ، يتذكرها عقلك وجسمك؟ لذلك عندما نعم. هل تبي في:

فرح؟ س علي:

نعم. أستطيع أن أرى ذلك على وجهك. وهل تشعر بالفراشات في معدتك؟ لا يمكن. تبي في:

س علي:

وماذا عن عندما أقول "دروس السباحة"؟ هل هذا يغير شعورك؟ تبي في:

أفراشات عادت؟ حق. لا اريد الذهاب.

أنهد- htuhhe.

س على:

عقلك ، "جيداً لنذهب! هذا مكان ممتع ". لكن عندما أقول "دروس السباحة" ، يقول عقلك ، "فكرة سيئة. لا تذهب! " انظر ، يقوم دماغك دائماً بفحص الأشياء ويقول ، "هذا جيد" أو "هذا سيء". لذلك عندما أقول "ملعب المراوغ" ، يقول ولكن هذا ما أعتقد أنه يحدث. عقلك مذهل. وإحدى وظائفها المهمة هي الحفاظ على سلامتك.

تي في:

بالضبط.

س على:

هو أن لديك تجارب جيدة هناك. ربما لا تتذكر كل تفاصيل كل لعبة ، لكن لا يزال لديك شعور عام جيد حيال ذلك. والسبب الذي يجعل عقلك متحمساً جداً عندما أقول "Dodger Stadium"

تي في:

ما قادم من الماضي. ربما يمكنك أيضاً معرفة سبب قلق ابنها بشأن دروس السباحة. وكانت إحدى أكبر المشاكل أنه ليس لديه فكرة يمكنك أن ترى كيف قدمت تينا هذه المشكلة ، فقط قم بإعداد مفهوم أن بعض الذكريات يمكن أن تؤثر علينا دون إدراكنا أن شيئاً / لماذا بعض الوعي الذي يسمح له بالسيطرة على ما كان يحدث في دماغه ، حتى يتمكن من البدء في إعادة صياغة تجاربه ومشاعره. كان عصيباً. كان يعلم فقط أنه لا يريد الذهاب. ولكن عندما أوضح تينا من أين تأتي مشاعره ، بدأ في تطوير

بدأ يشعر بالتوتر بشأن دروس السباحة - بعض الأدوات ذاتها التي سناقشها معك في بضع صفحات. إليك كيف كانت نهاية المحادثة. تحدثوا أكثر ، ثم عرفته تينا على بعض الأدوات العملية التي يمكنه استخدامها عندما

حسناً ، أنت تعلم الآن أن سبب خوفك هو أنك مررت بتجارب سيئة من قبل.

تي في:

نعم ، أعتقد.

س على:

هو البدء في التفكير في كل ذكريات السباحة التي كانت ممتعة وجيدة حقاً. هل يمكنك التفكير في تجربة سباحة جيدة؟ الآن ، ويمكنك التفكير في السباحة بطرق جديدة تماماً. لذلك دعونا نفعل شيئاً لمساعدتك على الشعور بتحسن. الأول لكنك أكبر سنّاً وأكثر حكمة

تي في:

بالتأكيد ، عندما كنت أسبح مع هنري الأسبوع الماضي.

س على:

حق. جيد. وبممكنك أيضاً التحدث إلى عقلك. هاه؟

تيفي:

سعلي:

والبطيئة ، مثل هذا. وسأركز على الأشياء الجيدة عن السباحة ". هل يبدو ذلك غريباً أن نتحدث إلى عقلك بهذه الطريقة؟ طفل جديد أعرف كيفية السباحة بالفعل. لذا ، يا دماغ ، سأقوم فقط بتفجير الفراشات من معدتي ببعض الأنفاس الكبيرة وحمائتي ، لكنني لست بحاجة إلى الخوف من السباحة بعد الآن. هذه دروس جديدة مع معلم جديد ، مسبح جديد ، وأنا في الواقع ، يعد هذا أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها. يمكنك أن تقول ، "دماغ ، شكراً لمحاولتي إبقائي آمناً بجديّة.

تيفي:

نوعاً من.

سعلي:

جسدك يهدأ ويجعلك تشعر بالأمان وتشعر بالرضا عن الذهاب إلى دروس السباحة؟ ماذا يمكنك أن تقول في ذهنك؟ ، إنه مضحك وغريب نوعاً ما. لكن هل ترى كيف يمكن أن تعمل؟ ما هو الشيء الذي يمكن أن تخبر به عقلك لجعل أعلم

تيفي:

كانت دروس السباحة السيئة في الماضي. الآن هذا درس سباحة جديد ، وأنا بالفعل أحب السباحة.

سعلي:

بالضبط. لأن ما هو شعورك تجاه السباحة بشكل عام؟ عظيم.

تيفي:

سعلي:

بالتوتر مرة أخرى عندما نبدأ في دروس السباحة؟ مثل رمز للمساعدة في تذكير نفسك بأن هذه المشاعر من الماضي؟ عظيم. والآن دعونا نفعل شيئاً آخر. ما الشيء الذي يمكنك فعله أو قوله لعقلك إذا بدأت تشعر

تيفي:

انا لا اعرف. اقتل الفراشات؟

سعلي:

لأن الفراشات تعود إلى زمن بعيد ولم تعد بحاجة إليها في معدتك ، أليس كذلك؟

تيفي:

حق.

سعلي:

تضحك عليه الآن. لكن هل يمكننا التوصل إلى قانون أقل عنفاً؟ ماذا عن "حرروا الفراشات" أو "حرروا الفراشات"؟ أحبه. وأنا سعيد لأنك

تيفي:

س على: أنا نوع من مثل "اقتل".

تي في: حسنا. "اقتل الفراشات".

الحالية. إنه في هذا التحول - من الضمني إلى الصريح - أن القوة الحقيقية لدمج الذاكرة تجلب البصيرة والفهم وحتى الشفاء. بهذه القوة الخفية. بمجرد إحضار ذكرياته الضمنية عن دروس السباحة غير السارة إلى ضوء الوعي ، يمكنه بسهولة التعامل مع مخاوفه من أين جاءت مخاوف ابنها. لقد استخدمت السرد لمساعدة ذكرياته الضمنية على أن تصبح واضحة ومليئة بالمعنى ، حتى لا تتصرف به لاحظ أن الشيء الرئيسي الذي فعلته تينا هنا هو سرد قصة

أنا تجاهل أنا و MPLICIT ه إكسليكيت:

أر ال SSEMBLING ص UZZLE ص من IECES م IND

تكون سلبية أيضاً ، كما هو الحال عندما مررنا مراراً بتجربة معاكسة لأن والدنا غاضبون أو غير مهتمين في أوقات الضيق التي نعيشها. فعلوا ذلك دائماً من قبل ، فذلك بسبب تخزين مجموعة من الذكريات الضمنية الإيجابية في داخلنا. لكن الذكريات الضمنية يمكن أن وتعمل لصالحنا ، مثلما نتوقع تماماً أن نحيا من حولنا لمجرد أننا كنا دائماً محبوبين. إذا اعتمدنا على والدنا لتهدئتنا عندما نتألم ، لأنهم غالباً ما تكون الذكريات الضمنية إيجابية

على المواقف دون أن يدركوا سبب انزعاجهم. ما لم يتمكن الأطفال من فهم ذكرياتهم المؤلمة ، فقد يعانون من اضطرابات النوم ، وغيرها من المشاعر المؤلمة والأحاسيس الجسدية. يساعد ذلك في تفسير سبب رد فعل الأطفال (وكذلك البالغين) في كثير من الأحيان وتبدأ في التأثير علينا . على الرغم من أننا لا ندرك أصولهم في الماضي ، إلا أن الذكريات الضمنية لا تزال تخلق الخوف والتجنب والحزن عندما تكون لدينا تجارب صعبة - أي شيء من الكاحل الملطوي إلى وفاة شخص نحبه - فإن هذه اللحظات المؤلمة تندمج في الدماغ لغماً أرضياً مدفوناً يمكن أن يقيدنا بطرق مهمة وأحياناً منهكة. يتذكر الدماغ العديد من الأحداث سواء كنا على دراية بها أم لا ، لذلك تكمن مشكلة الذاكرة الضمنية ، خاصة في تجربة مؤلمة أو سلبية ، في أنه عندما لا نكون على دراية بها ، فإنها تصبح

حقاً هو أن يعلمهم الآباء طرقاً صحية لدمج الذكريات الضمنية والصريحة ، وتحويل التجارب المؤلمة إلى مصادر القوة والنفس. فهم مقصودة. يأمل الآباء في بعض الأحيان أن أطفالهم "سوف ينسون فقط" التجارب المؤلمة التي مروا بها ، ولكن ما يحتاجه الأطفال السلبية الماضية؟ نسلط ضوء الوعي على تلك الذكريات الضمنية ، ونجعلها صريحة حتى يتمكن طفلنا من إدراكها والتعامل معها بطريقة إذن كيف نساعد أطفالنا عندما يعانون من آثار التجارب

الصور والمشاعر والأحاسيس للذاكرة الضمنية وجمعها معاً حتى تصبح "الصور" المُجمّعة التي تشكل فهمنا الواضح لتجارنا السابقة. يطلق عليه اسم الحُصين ، ويمكن اعتباره "محرك البحث" لاسترجاع الذاكرة. يعمل الحُصين مع أجزاء مختلفة من دماغنا لالتقاط جميع جزء من دماغنا تمثل وظيفته في القيام بذلك: دمج ذكرياتنا الضمنية والصريحة ، حتى تتمكن من فهم العالم وأنفسنا بشكل كامل. هناك

تستمر في تشكيل الطريقة التي ننظر بها إلى واقعنا الحالي والتفاعل معه. إنها تؤثر على الإحساس بمن نحن من لحظة إلى أخرى - فإننا نفتقر إلى الوضوح بشأن سردنا المتكشّف ، والذي يحدّد بوضوح من نحن. ما هو أسوأ من ذلك ، أن هذه الذكريات الضمنية فقط مختلطة في دماغنا. بدلاً من الحصول على صورة واضحة وكاملة ، لغز أحجية مكتمل ، تظل ذكرياتنا الضمنية قطع أحجية متناثرة. لذلك وأحاسيسها في شكل ضمني فقط ، عندما لا يتم دمجها بواسطة الحُصين ، فإنها توجد بمعزل عن بعضها البعض في شكل فوضي فكر في الحُصين كمجمع الغاز رئيسي يربط معاً قطع بانوراما للذاكرة الضمنية. عندما تظل صور التجربة على طريقة تفاعلنا مع عالمنا. كل ذلك دون أن ندرك أنها تؤثر

، حتى يتمكن من التعامل مع خوفه وفهم كل من تجربته المؤلمة في الماضي وكيف أنها لا تزال تؤثر عليه في الوقت الحاضر. المخيفة بدروس السباحة ، كانت ببساطة تساعد الحُصين في أداء وظيفته. لم يستغرق الأمر الكثير حتى تصبح ذكرياته الضمنية واضحة في دمج الذكريات الضمنية والصريحة ، يتيح لنا أن نصبح المؤلفين النشطين لقصص حياتنا. عندما تحدثت تينا إلى ابنتها عن ارتباطاته هذه في شكل واضح حتى تتمكن من التأثير على تأثيرها على حياتنا. وهنا يأتي دور الحُصين. من خلال أداء الوظيفة المهمة المتمثلة لذلك ، من المهم أن نقوم بتجميع قطع الألغاز الضمنية

تكامل الذاكرة لدى طفلك ، قل عدد مرات ظهور ردود غير عقلانية لما يحدث الآن والتي هي بالفعل ردود فعل متبقية من الماضي. دمج ماضيهم في حاضرهم ، يمكنهم حينئذ فهم ما يجري بداخلهم والتحكم في طريقة تفكيرهم وتصرفهم. كلما عززت هذا النوع من ساحق ، تظل ذكرياتهم الضمنية فقط في شكل منفصل ، مما يترك الأطفال بلا طريقة لفهم تجربتهم. ولكن عندما نساعد أطفالنا على عندما لا نوفر مكاناً للأطفال للتعبير عن مشاعرهم وتذكر ما حدث بعد حدث

في صراخ خارج عن السيطرة حول "متجر Lego الغبي" ، والذي قد لا علاقة له بنوع من جورج لوكاس - ألهم الذاكرة الضمنية. في ، عندما لا يستطيع ابنك البالغ من العمر خمس سنوات العثور على الضوء الخلفي لإكمال مركبة لاند كروز Luke Skywalker وينطلق التجارب الصعبة من الماضي ، وستكون ممتناً لمعرفة المزيد عنها في المرة القادمة التي يكافح فيها طفلك لسبب غير معروف. صحيح نحن لا نقول أن تكامل الذاكرة هو علاج أبوي - كل ما سيمنع كل الانفجارات وردود الفعل غير المنطقية. لكنها أداة قوية للتعامل مع

نقدمها هنا ، لا تنسَ الأشياء البسيطة والواضحة ، الأشياء الصغيرة التي تعرفها بالفعل. الفطرة السليمة يمكن أن تأخذك شوطاً طويلاً. الأطفال قصارى جهدهم ؛ إنهم يحتاجون منا فقط لتلبية احتياجاتهم الأساسية. عندما تتعلم عن الدماغ وتفكر في جميع المعلومات التي مكان القطعة المفقودة. ضعه إلى الفراش مبكراً حتى يتمكن من تعويض راحته والتعامل مع نفسه بشكل أفضل غداً. غالباً ما يبذل حل هذه المشكلات بسهولة تامة. أحضر له تفاحة. استمع إلى مشاعر الإحباط لديه. اقض بضع دقائق معه لمساعدته في تحديد الموقف ، توقف وتحقق من الأساسيات: هل جدي الصغير ببساطة جائع ، غاضب ، وحيد ، أو متعب؟ إذا كان الأمر كذلك ، فيمكن في الحقيقة ، قبل المبالغة في تحليل

بأدوات تساعد على دمج ذكرياته الضمنية والصرحة وتحقيق المزيد من التحكم في الطريقة التي يستجيب بها لظروفه الحالية. إذا شعرت أن حدثاً سابقاً قد يكون في التأثير على تصرفات طفلك ، فإليك بعض الطرق العملية التي يمكنك من خلالها تسليح طفلك على الوضع الحالي. قد لا تتمكن دائماً من ربط تفاعل طفلك مع حدث معين في الماضي ، لذلك لا تفرض اتصالاً غير موجود. لكن ومع ذلك ، إذا قررت أن شيئاً أكبر يحدث ، فمن الجيد إعادة التفكير في تجارب الماضي التي قد تؤثر

ما تستطيع فعله:

مساعدة طفلك على دمج الذكريات الضمنية والصرحة

استراتيجية الدماغ الكامل # 6:

استخدم جهاز التحكم عن بعد للعقل: إعادة تشغيل الذكريات

مرة أخرى ، من أكثر الطرق فعالية لتعزيز التكامل سرد القصص. في الفصل 2 غير سارة. إليكم كيف استخدم أحد الأب هذه التقنية. لمشاهدة مشهدك المفضل مرة أخرى ، فإن جهاز التحكم عن بعد في العقل هو أداة تمنح طفلك بعض التحكم أثناء إعادة زيارة ذاكرة في ذهنها. ويمكنه أيضاً الإيقاف المؤقت والإرجاع والتقديم السريع. تماماً مثلما قد تتقدم سريعاً عبر الأجزاء المخيفة من فيلم أو تجميعه هذه الحالة ، يمكنك تعريفها على مشغل DVD الداخلي الخاص بها ، والذي يأتي مع جهاز تحكم عن بعد يتيح لها إعادة تشغيل تجربة في بعض الأحيان ، إذا شعر الطفل بتأثيرات تجربة مؤلمة بشكل خاص من الماضي ، فقد لا يكون مستعداً لتذكر التجربة بأكملها. في عن أهمية السرد في دمج نصفي الدماغ الأيمن والأيسر. يعتبر سرد القصص أيضاً نشاطاً قوياً لدمج الذكريات الضمنية والصرحة. لكن ، تحدثنا

النجارة ، خاصة تلك ذات الشفرات. من هناك ، كان من السهل إلى حد ما الربط بين رهاب إيلي الجديد وحلقة من أشهر سابقة. حتى تحولت إلى سيارة رياضية. بعد عدة محادثات ، أدرك ديفيد أن إيلي لم يكن راغباً في الذهاب إلى أي مكان بالقرب من أدوات ديفيد ، لأن أحد أبرز معالم إيلي كل شتاء كان يعمل جنباً إلى جنب مع والده حيث قاموا بنحت وتشكيل ورسم كتلة من خشب الصنوبر ، البالغ من العمر عشر سنوات ، بقوله إنه لا يريد أن يتسابق في سيارة باينوود ديربي هذا العام مع فرقة الكشافة التابعة له. فوجئ فاجأه إيلي ، ابن ديفيد

تعمل على إيلي مرة أخرى ، دون علمه. يبدو أنه لم يكن يعلم أنه كان خائفاً من أدوات النجارة بسبب ما حدث مع رايان والسكين. معاً في ذلك المساء وسمحوا لهما بالتحدث عما حدث ، ويبدو أن كلاهما استمر. لكن الآن، بعد أشهر ، من الواضح أن الذاكرة كانت على حقيقة أن سكينه ، الذي نُقل إلى الحديقة دون إذن ، هو الذي أصاب صديقه وتسبب في الكثير من المتاعب. جمعها والدا الصبيين لكن إيلي كان حزيباً للغاية وهو ينتظر في منزله ، متسائلاً عما إذا كان رايان بخير. فتى عطوف ومسؤول ، لم يستطع إيلي أن يتغلب أدى إلى الكثير من الدم وركوب سيارة الإسعاف إلى غرفة الطوارئ. بعد بضع غرز ، لم يكن مصاباً بصدمة شديدة من الحدث برمته. رايان قد استمتعوا بالقطع والتقطيع بالسكين حتى وقوع حادث. أثناء قطع جذر ، قام رايان بتقطيعه وطعن بالسكين في ساقه ، مما في الصيف الماضي ، أخذ إيلي سكين جيبه إلى الحديقة دون إذن والديه. كان هو وصديقه

اتسعت عيناه ورأى والده الخوف على وجهه. حاول أن يبدو طبيعياً كما قال ، "أبي ، لا أريد أن أحصل على باينوود ديربي هذا العام." الضمنية وجعلها صريحة. دعا ابنه إلى المرآب ، حيث تم تجهيز أدواته. بمجرد دخول إيلي إلى المرآب ونظر إلى المنشار الكهربائي ، قرر ديفيد مساعدة إيلي في أخذ تلك الذاكرة

رد ديفيد بأكثر صوته تغذيته. "أعرف ، يا بني ، وأعتقد أيضاً أنني أعرف السبب."

بين سباق السيارات وحادث السكين ، لكن إيلي قاوم هذا التفسير. قال ، "لا ، هذا ليس كل شيء. أنا مشغول جداً بالمدرسة الآن ." تحدث إلى إيلي عن العلاقة

عليه. "أعلم أنك مشغول ، لكن أعتقد أن هناك ما هو أكثر من ذلك. دعونا نتحدث مرة أخرى عما حدث في ذلك اليوم في الحديقة ." لكن داود ضغط أظهر وجه إيلي الخوف مرة أخرى. "أبي ، كان ذلك منذ وقت طويل. ليس علينا التحدث عن ذلك ."

بالطريقة التي أخبرتي بها في الصيف الماضي. وأريدك أن تتخيل القصة في رأسك ، كما لو كنت تشاهد قرص DVD داخل عقلك ." طمأنه ديفيد ، ثم علمه تقنية قوية للتعامل مع الذكريات المؤلمة. قال لابنه ، "سأتحدث من خلال القصة ،

قاطعته إيلي ، "أبي ، أنا هل حقاً لا تريد. "

لا تريد التفكير فيه ، توقف مؤقتاً. عندما تقول "توقف" ، سأتوقف. ثم يمكننا التقدم سريعاً بعد ذلك المشهد. هل يمكننا فعل ذلك؟ " أن تتخيل أنك تملك جهاز تحكم عن بعد ، تماماً مثل الذي نستخدمه عندما نشاهد الأفلام في المنزل. وعندما أتطرق إلى جزء من القصة قال ديفيد: "أعلم أنك لا تفعل". "ولكن هذا هو المكان الذي يأتي فيه الجزء الجيد. أريدك

قال إيلي ببطء ، "حسناً" - الطريقة التي يتصرف بها الأطفال عندما يستجيبون لطلب يعتقدون أنه مجنون.

سرد القصة. تحدث عن وصول إيلي إلى الحديقة ، وعن قطع اللحاء مع رايان ، وما إلى ذلك. عندما قال ، "ثم التقط رايان الجذر و شرع ديفيد في

بدأ في قطعها " ، اقتحم إيلي .
، لكن بقوة كبيرة. قال ديفيد ، "حسناً. الآن دعنا نتقل بسرعة إلى المستشفى " . "أبعد."
"وقفة." قالها بهدوء

"إلى ريان عائدا إلى المنزل؟" "أبعد."

"إلى عندما جاء إلى منزلنا ذلك المساء؟" "حسنا."

العب الفيديو. شدد ديفيد على أن رايان ووالديه أكدوا أنهم لم يكونوا منزعجين من إيلي وأنهم رأوا الحلقة بأكملها على أنها حادث.
ثم روى ديفيد لقاء الشمل السعيد بين الأصدقاء - كيف استقبلوا بعضهم البعض ، ثم اختفوا للذهاب للعب

نظر داود إلى ابنه. "إذن هذه هي القصة ، أليس كذلك؟" "نعم."

"ما عدا تلك القطعة التي تركناها." "أنا أعلم."

"دعنا نرجع ونعود إلى حيث توقفنا وننظر إلى ما حدث. وتذكر ، لقد رأينا بالفعل أن القصة لها نهاية سعيدة " .

"حسنا."

INSTEAD OF FAST-FORWARD AND FORGET...



... TRY REWIND AND REMEMBER



الإطلاق - وأطلقوا عليها اسم Fear Factor ، وكتبوا الاسم على كل جانب من جوانب السيارة بأحرف مخيفة على غرار الهالوين. بإمكان إيلي الآن التعامل مع القضايا التي عادت إلى الظهور. ثم قام هو ووالده ببناء واحدة من أفضل سيارات باينوود ديربي على بالتوتر إلى حد ما حول السكاكين ، ولكن بمساعدة والده ، دمج الحصين إيلي ذكرياته الضمنية في وعيه الواضح. نتيجة لذلك ، أصبح ، وانخفض التوتر في صوته بشكل كبير. خلال الأسابيع المقبلة ، كان عليهم العودة إلى القصة وإعادة سردها ، وما زال إيلي يشعر المرتبطة بالسكاكين والقطع. بحلول الوقت الذي عادوا فيه إلى النهاية السعيدة ، تمكن ديفيد من رؤية عضلات إيلي وهي تسترخي الأحيان استخدم إيلي زر الإيقاف المؤقت مرة أخرى. في النهاية تمكنوا من تجاوز القصة ، وبذلك ، بدأ إيلي في الإفراج عن مخاوفه أخذ ديفيد إيلي في الأجزاء الأكثر إبلاماً من السرد ، وفي بعض

تذكر أن هدفك هو مساعدة أطفالك على خوض التجارب المغلقة التي تؤثر عليهم دون علمهم — قطع الألباز المتناثرة في أذهانهم

- وجعل هذه التجارب صريحة بحيث يمكن رؤية الصورة الكاملة في اللغز بوضوح ومعنى. بتعريفهم على نائية العقل ،

تناسيهم. يمكنهم بعد ذلك إلقاء نظرة على تجربة أخافتهم (أو أغضبتهم أو أحببتهم) دون الحاجة إلى إعادة إحياء المشهد على الفور. تجعل عملية سرد القصص أقل رعباً ، لأنك تمنحهم بعض السيطرة على ما يتعاملون معه ، حتى يتمكنوا من التفاعل معه بالسرعة التي التي تتحكم في مشغل DVD الداخلي الخاص بهم ، فإنك

استراتيجية الدماغ الكامل # 7:

تذكر أن تتذكر: جعل التذكر جزءاً من الحياة اليومية لعائلتك

من التدريب على التذكر - من خلال جعلهم يروون قصصهم ويعيدونها - فإنك تحسن قدرتهم على دمج الذكريات الضمنية والصريحة. لمعظم الناس. لكن الذاكرة تشبه وظائف الدماغ العديدة: فكلما مارسناها ، أصبحت أقوى. وهذا يعني أنه عندما تمنح أطفالك الكثير فعل التذكر يأتي بشكل طبيعي

إلى ذاكرتهم الواضحة - مثل التجارب العائلية ، أو الصداقات المهمة ، أو طقوس المرور - كلما كانت تلك التجارب أكثر وضوحاً وتأثيراً. بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بأهم وأهم اللحظات في حياتهم. كلما استطعت المساعدة في إحضار تلك اللحظات الجديرة بالملاحظة تتذكر. أثناء أنشطتك المختلفة ، ساعد أطفالك على التحدث عن تجاربهم ، حتى يتمكنوا من دمج ذكرياتهم الضمنية والصريحة. هذا مهم لذا فإن اقتراحنا الثاني هو ببساطة أن تتذكر أن

الأسئلة التي تؤدي إلى التذكر. مع الأطفال الصغار جداً ، اجعل الأمور بسيطة ، مع التركيز على إعادة انتباههم إلى تفاصيل يومهم. هناك الكثير من الطرق العملية لتشجيع أطفالك على التذكر. الأكثر طبيعية هو طرح *إلى منزل كاري اليوم؟ ماذا حدث عندما وصلنا هناك؟ هل ذهبت الحقائق الأساسية مثل هذه يساعد في تطوير ذاكرة طفلك وإعداده للتفاعل مع المزيد من الذكريات المهمة في المستقبل.* إن مجرد سرد

الأطفال فرصة لرواية قصصهم ، مما يساعدهم في عملية صنع المعنى التي تحسن قدرتهم على فهم تجاربهم السابقة والحالية. الحدث والتعبير عنه من خلال اليوميات يمكن أن يحسن وظائف المناعة والقلب ، فضلاً عن الرفاهية العامة. والأهم من ذلك ، أنه يمنح ذهبوا إليها ، أو تفاصيل من بروفة اللعب الليلية الماضية. أو شجعهم على كتابة المجلات. أظهرت الدراسات بوضوح أن فعل استدعاء عندما يكبر الأطفال ، يمكنك أن تكون أكثر إستراتيجية فيما يتعلق بما تركز عليه. اسأل عن مشكلة واجهتهم مع صديق أو معلم ، أو حفلة

تحدث إلى الآباء حول تكامل الذاكرة ونشجعهم على مساعدة أطفالهم في التحدث عن تجاربهم ، يظهر سؤال واحد لا محالة: عندما *ماذا لو لم يتحدثوا؟ أو ماذا لو سألت عن فصل الفن ، وكل ما يقولونه هو ، "كان جيداً"؟* هي أن تلعب لعبة التخمين عندما تختار إذا كنت تواجه مشكلة في استخلاص بعض التفاصيل الدقيقة عن حياة طفلك ، فكن مبدعاً. إحدى الحيل للأطفال في سن المدرسة

، لأنك تسمع عن ذكرياتهم من المدرسة كل يوم ، ولكن يمكن أن يساعدهم أيضاً على التعود على التفكير والتأمل في أحداث أيامهم. ، و "أسرني الكابتن هوك وأطعمني التمساح" - ولكن يمكن أن تصبح بسرعة لعبة ممتعة يتطلع إليها الأطفال. لن يفتح لك حياتهم فقط إلى قدر معين من التحدي بالنسبة لك - خاصةً عندما تتضمن اختياراتك "السيدة. قرأ ديريك لنا قصة ، "تجسست أنا ونيكو على الفتيات لهم من المدرسة. قل ، "أخبرني بشيئين حدثا بالفعل اليوم ، وشيء واحد لم يحدث. ثم سأخمن أيهما صحيح ". قد تفتقر اللعبة

STRATEGY #7

INSTEAD OF "HOW WAS YOUR DAY?"...



...TRY REMEMBER TO REMEMBER



ما ". مرة أخرى ، لا تشجع الأنشطة والأسئلة مثل هذه التذكر فحسب ، بل تدفع الأطفال أيضاً إلى التفكير بعمق أكبر في حياتهم يتناولون العشاء معاً كل مساء ، "أخبرني عن يومك. أعطني نقطة عالية واحدة ، ونقطة منخفضة واحدة ، وفعلاً لطيفاً قدمته لشخص مؤخراً التأكد من أنها بقيت على اتصال عاطفي ببناتها أثناء مرورهن بتلك الفترة الصعبة. لذلك بدأت في طقوس السؤال ، بينما كانوا أرادت أم أخرى كانت قد انفصلت

العواطف والأفعال ، حول مشاركة أيامهم مع شخص ما ، وكيف يمكنهم مساعدة الآخرين.

، وإنشاء كتاب ذاكرة معها. يمكنها كتابة قصص صغيرة وملاحظات في الهوامش: "كانت هذه قمرتي" أو "كان هذا بعد كريم الحلاقة ابتك من أول مخيم لها في ساما أواي ، يمكنك جمع الرسائل التي أرسلتها إلى المنزل ، وقطع من التذكارات ، والصور التي التقطتها الطرق الرائعة لمساعدتهم على التركيز بمزيد من العمق هي تصميم وتوضيح "كتاب ذاكرة" مع طفلك. على سبيل المثال ، عندما تعود بالنسبة للأحداث الخاصة التي تريد أن يفكر فيها طفلك أكثر ، انظر إلى ألبومات الصور وشاهد مقاطع الفيديو القديمة. إحدى

إنشاء كتاب مثل هذا يطالبك " ght.

التي قد تفقدها بخلاف ذلك في الأشهر والسنوات القادمة ، مع منحها أيضاً الفرصة لمشاركة المزيد حول هذا الحدث المهم في حياتها. ذكرى الابنة عن بعض التفاصيل

أطفالك على تذكر وفهم الأحداث المهمة من الماضي ، مما سيساعدهم على فهم ما يحدث لهم في الوقت الحاضر بشكل أفضل. ببساطة عن طريق طرح الأسئلة وتشجيع التذكر ، يمكنك مساعدة

أطفال الدماغ الكامل:

علم أطفالك كيفية جعل ذكرياتهم الضمنية واضحة

أيضاً شرح ما يحدث في الدماغ عندما تبدأ تجربة سابقة في التحكم في السلوكيات والمشاعر الحالية. قد تشرحها على النحو التالي: لتجربة سابقة ، فإن أفضل ما يمكنك فعله هو التحدث معه ومساعدته على إعادة سرد قصة تلك التجربة. ولكن قد يكون من المفيد لقد قدمنا لك العديد من الأمثلة حول كيفية التحدث مع أطفالك حول الذكريات الضمنية والصريحة. إذا لاحظت أن طفلك يعاني نتيجة

PUTTING PUZZLE PIECES OF MEMORY TOGETHER

	
<p>WHEN THINGS HAPPEN, YOUR BRAIN REMEMBERS THEM, BUT NOT ALWAYS AS A WHOLE, PUT-TOGETHER MEMORY. INSTEAD, IT'S AS IF THERE ARE LITTLE PUZZLE PIECES OF WHAT HAPPENED FLOATING AROUND IN YOUR HEAD.</p>	<p>THE WAY YOU HELP YOUR BRAIN PUT THE PUZZLE PIECES TOGETHER IS BY TELLING THE STORY OF WHAT HAPPENED.</p>

	
<p>TELLING THE STORY IS GREAT WHEN WE DO SOMETHING FUN, LIKE HAVING A BIRTHDAY PARTY. JUST BY TALKING ABOUT IT, WE GET TO REMEMBER HOW MUCH FUN WE HAD.</p>	<p>BUT SOMETIMES, SOMETHING UPSETTING HAPPENS TO US, AND WE MIGHT NOT WANT TO REMEMBER. THE PROBLEM IS THAT WHEN WE DON'T THINK ABOUT IT THOSE PUZZLE PIECES NEVER GET PUT TOGETHER, AND WE MIGHT FEEL SCARED, SAD, OR ANGRY WITHOUT KNOWING WHY.</p>

FOR EXAMPLE:



تكامل أنفسنا: نقل ذكرياتنا من الضمني إلى الصريح

الجسدية ، ويمكننا أن نظل جاهلين تماماً بتأثير الماضي علينا في الوقت الحاضر. اختر دان هذا الأمر بنفسه كوالد جديد: عندما لا يعرفون ذلك. يحدث هذا بالطبع للآباء أيضاً. تؤثر الذكريات الضمنية في سلوكياتنا وعواطفنا وتصوراتنا وحتى أحاسيسنا الأطفال ليسوا الوحيدين الذين يمكن أن تتطفل ذكرياتهم على حياتهم

عندما كان ابني ولدت لأول مرة كنت سأأتي بدون لصق عندما يبكي سيحل الذعر ، وسأصبح ممتلئاً بالرعب والرعب. لقد استكشفت نظرية تلو الأخرى عن نظريتي الشديدة والظاهرة بشكل لا يطاق. أعلم أن بكاء طفل يصعب على أي شخص سماعه ، لكنني لم أستطع تحمله.

رد فعل غير مبرر ، ولكن لم يكن أي منها صحيحاً.

الأطفال أن نعيش من جديد هذا الرعب مع طفل بعد طفل ، أهدنا يحمل الحقنة ، والآخري يمسك الطفل الذي يصرخ. لوس أنجلوس ، سحب الدم منه حتى تتمكن من معرفة سبب إصابته بالحمى الشديدة. كان عليّ أنا وشريكي في طب وجهه المحمر. كنت بجانبه ، وكانت وظيفتي ، كمتدرب صغير في طب الأطفال في المركز الطبي بجامعة كاليفورنيا في ذات يوم بدأ ابني في البكاء وخطر بيالي صورة. كان صبيّاً صغيراً على طاولة الفحص ، يصرخ ، ونظرة من الرعب على ثم

أنا أثر أبداً بتجاري المؤلمة. لم أقم بمعالجتها أبداً بطريقة تجعلها متاحة بسهولة للاسترجاع الصريح في وقت لاحق. ضمنية وكانت تظهر صراحة الآن فقط. أدركت أنني أكملت تدريبي لمدة عام وانتقلت إلى المرحلة التالية من حياتي ، ولم تلك الذكريات وتحدثت مع بعض الأصدقاء والزملاء عن تجربتي. بدأ يتضح لي أن هذه الصدمة من سنوات ماضية ظلت من العمر ستة أشهر دفعتني إلى هذا المشهد ، وعلى مدار الأيام التي تلت ذلك ، بدأت أفهم الصلة. فكرت كثيراً في سنوات. تذكرت أنه عام جيد بشكل عام ، وتذكرت أنني كنت سعيداً عندما انتهى. لكن صرخات منتصف الليل لابني البالغ لم أفكر في تدريبي في طب الأطفال منذ

أنه مشكلة لم يتم حلها في نفسي ، وتمكنت من سماع صرخات ابني على حقيقتها ، دون كل المتاع. من الماضي. بعد سنوات ، بعد ذلك ، بصفتي والدّاً صغيراً ، مررت بتألم نفسي مؤلم سمح لي برؤية هذا على

أو الإهمال من قبل الآخرين أو من قبل والدينا ، أن تمنعنا من أن نكون ناضجين ومحبين ومحترمين عندما تتفاعل مع أطفالنا. الذكريات الضمنية ردوداً منا تجعلنا نتصرف بطرق لا نريدها. يمكن للمشاعر القديمة المتمثلة في الإهمال والتخلي عن الآخرين ندرك أننا نمر بها. وعندما يكون أحد الوالدين منزعجاً ، من الصعب جداً على الطفل أن يظل هادئاً وسعيداً. ثانياً ، يمكن أن تشير بادئ ذي بدء ، حتى عندما يكونون صغاراً جداً ، يمكن لأطفالنا أن يلتقطوا مشاعر الرهبة أو الكرب أو عدم الملاءمة ، حتى لو لم أن يعيش حياة صحية وعلاقية. لكن بالنسبة للوالدين ، فإن هذه الذكريات المخفية خطيرة بشكل خاص لسببين رئيسيين. تتسبب الذكريات غير المختبرة (أو غير المتكاملة) في جميع أنواع المشاكل لأي شخص بالغ يحاول

لذا في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك تتفاعل بقوة مع أطفالك ، اسأل نفسك ، "هل ردي هنا منطقي؟"

قد يكون الجواب ، "نعم. الطفل يصرخ ، طفلي البالغ من العمر ثلاث سنوات فقط

ما يفعله ابني البالغ من العمر ثماني سنوات هو تشغيل التلفزيون. من المنطقي تماماً أن أشعر برمي شيئاً ما عبر النافذة! " رسمت الفرغ باللون الأزرق ، وكل

يذكرني بشيء؟ ومن أين في العالم تأتي مشاعري وسلوكي؟ " (ستحدث أكثر عن هذه العملية في قسم "دمج أنفسنا" في للنظر بشكل أعمق. إذا كنت تتفاعل بطرق لا يمكنك تفسيرها أو تبريرها ، فقد حان الوقت لتسأل ، "ما الذي يحدث هنا؟ هل هذا مني. لست بحاجة لأن أكون مستاءة من هذا ". بناءً على ما تعرفه الآن عن الذاكرة الضمنية ، فإن نظرة ثاقبة كهذه هي فرصة أخرى ، قد تكون الإجابة ، "لا ، هذه المشاعر غير منطقية. لا يوجد سبب لي لأعتبر أن ابنتي تريد من أبي أن يقرأ لها الليلة بدلاً في أوقات الفصل 6 . أيضا ، نوصي كتاب دان الأبوة والأمومة من الداخل إلى الخارج ،

مع ماري هارتزل ، كمكان رائع لبدء رحلة الاستكشاف هذه.)

في أن تكون نوع الوالدين الذي تريده. يمكنك فهم حياتك الخاصة ، مما سيساعد أطفالك على فعل الشيء نفسه مع حياتهم. الماضي. ثم يمكنك إدخال تجاربك السابقة إلى الحاضر ونسجها في القصة الأكبر لحياتك. عندما تفعل ذلك ، يمكنك أن تكون حراً الكفاءة أو الإحباط أو رد الفعل المفرط ، يمكنك النظر إلى ما وراء هذه المشاعر واستكشاف ما إذا كانت مرتبطة بشيء ما في على علاقتك بأطفالك. يمكنك أن تظل متيقظاً لكيغية تأثير مشاكلك على حالتك المزاجية وكذلك شعور أطفالك. عندما تشعر بعدم والصرحة والقاء الضوء على الوعي في اللحظات الصعبة من ماضيك ، يمكنك اكتساب نظرة ثاقبة حول كيفية تأثير ماضيك من خلال دمج ذكرياتك الضمنية

الولايات المتحدة لي تكامل أجزاء كثيرة من الذات

"هل هناك أي شيء جوش لا تستطيع فعله؟"

جوش متفوقاً في كل شيء - المدرسة والرياضة والموسيقى والأنشطة الاجتماعية - وقد اندهش أصدقاؤه ووالداهم من قدراته. كان هذا هو السؤال الذي طرحه الآباء الآخرون على Amber عن طفلها اللامع والموهوب البالغ من العمر أحد عشر عاماً. بدا

كان يضرب نفسه عاطفياً كلما ارتكب خطأ ، سواء كان فقد تسديدة في لعبة كرة السلة أو نسي صندوق الغداء في المدرسة. مثاليًا في كل ما يحاول. جعله هذا الكمالية يعتقد أنه على الرغم من نجاحاته العديدة ، لم يكن أي شيء يفعله جيداً بما فيه الكفاية. النظر عن مقدار النجاح الذي حققه ، كافح جوش مع شكوك جدية حول قيمته الذاتية. نتيجة لذلك ، شعر بالحاجة الشديدة إلى أن يكون ومع ذلك ، أدرك أمير أنه بغض

أفضل " ؛ "أنا أحمق جداً" ؛ "لماذا فعلت ذلك؟" - كانت تمنعه من أن يكون سعيداً وخالي من الهموم يبلغ من العمر أحد عشر عاماً. كانت ذاكرة جوش الضمنية تساوي عدم الكمال مع الهجر. نتيجة لذلك ، كانت الأفكار تدور في رأسه يومياً - "كان يجب أن أفعل ما هو نفسه على غياب والده ، معتقداً أنه تسبب بطريقة ما في مغادرة والده ، والآن فعل كل ما في وسعه لتجنب ارتكاب أخطاء من أي نوع. ما علمت أن والديه قد انفصلا عندما كان رضيعاً وأن والده اختفى ، وتركه لتربيته والدته. بمرور الوقت ، أصبح من الواضح أن جوش يلوم في النهاية ، اصطحب أمير جوش لرؤية تينا ، التي سرعان

للشفاء. لكنها ساعدته أيضاً على فهم قوة عقله ، وكيف أنه من خلال توجيه انتباهه ، يمكنه السيطرة ، وإلى حد كبير ، في الواقع بدأت تينا العمل مع جوش على الاهتمام بتلك الأفكار في ذهنه. كان البعض مدفوعاً بذكرات ضمنية عميقة الجذور تتطلب نهجاً متعمقاً /أختر كيف شعر وكيف أراد الاستجابة للمواقف المختلفة. بالنسبة لجوش ، جاء الاختراق عندما قدمته تينا إلى فكرة إدراك العقل.

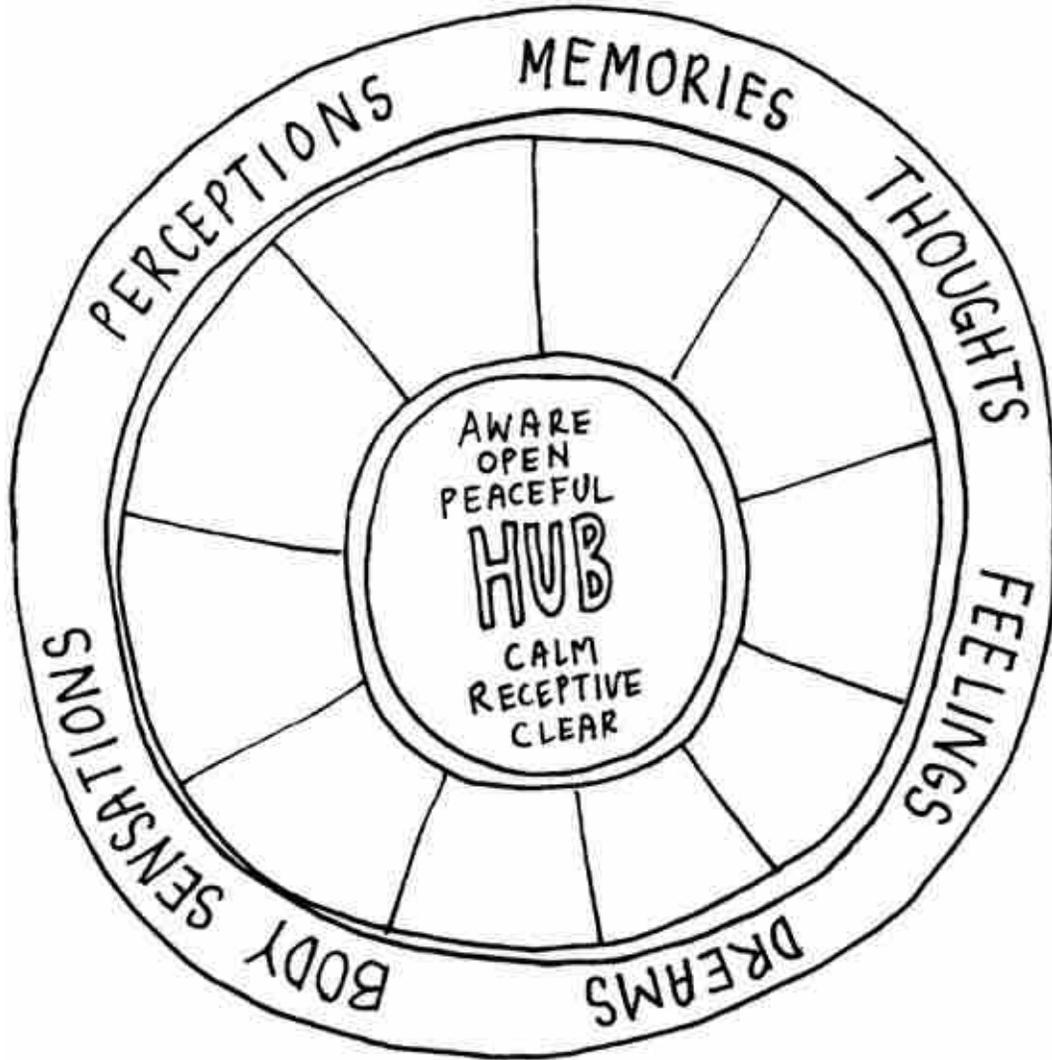
م البصيرة و دبليو كعب أ الحذر

الفصل التالي. في الوقت الحالي ، دعونا نركز على الجانب الأول من نهج إدراك العقل ، فهم أذهانتنا. بعد كل شيء ، هذا حيث العقلية نفس الاسم ، فإن أبسط معنى للكلمة ينحصر في شيئين: فهم عقولنا وكذلك فهم عقل الآخر. سيكون التواصل مع الآخرين هو محور صاغ دان مصطلح "إدراك العقل" ، وكما أوضح في كتابه الذي يحمل

والبصيرة في عقلنا الفردي. هذه هي الفكرة التي بدأت تينا في تعليم جوش عنها. عرفته على نموذج ابتكره دان ، عجلة الوعي. تبدأ الصحة والرفاهية ، من خلال تحقيق الوضوح

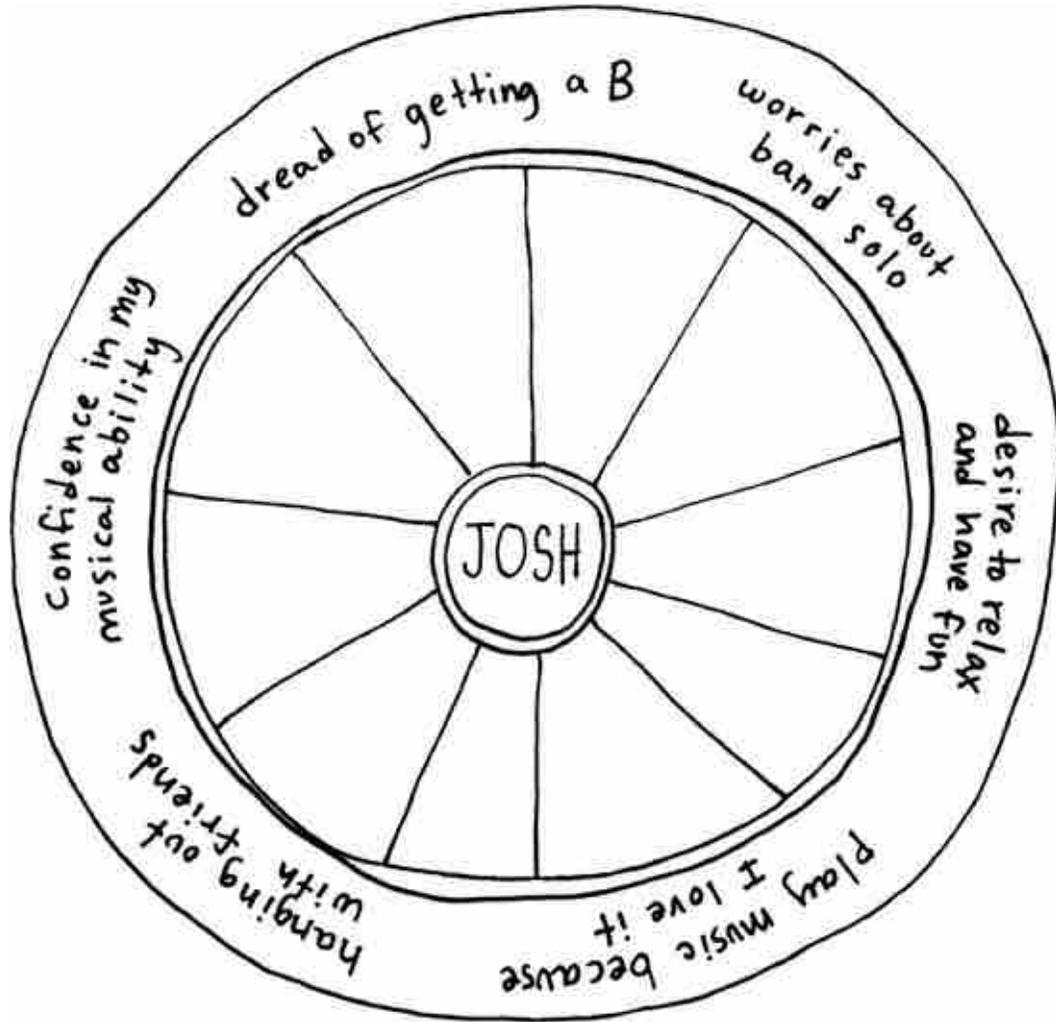
المفهوم الأساسي ، كما ترى من الرسم التخطيطي [هذه الصفحة](#) ، هل هذا هو عقلنا يمكننا الانتباه إليه أو إدراكه: أفكارنا ومشاعرنا ، وأحلامنا ورغباتنا ، وذكرياتنا ، وتصوراتنا للعالم الخارجي ، والأحاسيس من أجسادنا. يمكن تصويرها على أنها عجلة دراجة ، مع محور في المنتصف ومكبرات تشع باتجاه الحافة الخارجية. تمثل الحافة أي شيء

بعمق مع الآخرين وبأنفسنا. يكمن وعينا في المحور ، ومن هنا يمكننا التركيز على النقاط المختلفة على حافة عجلة القيادة. يمثل المحور جزءاً مما يسمى الدماغ التنفيذي ، لأنه من هذا المكان نتخذ أفضل قراراتنا ؛ إنه أيضاً جزء الدماغ الذي يسمح لنا بالتواصل ندرك منه كل ما يحدث حولنا وداخلنا. إنها في الأساس قشرة الفص الجبهي لدينا ، والتي سوف تتذكر أنها تساعد على تكامل الدماغ كله. المحور هو المكان الداخلي للعقل الذي



كان نموذج عجلة الوعي قوياً على الفور لجوش لأنه سمح له بإدراك أن الأفكار والمشاعر المختلفة تسبب له الكثير من المتاعب

كانت مختلفة ببساطة *النواحي* يكن مضطراً إلى منحها الكثير من الاهتمام. (انظر الرسم التخطيطي لعجلة الوعي الشخصية لجوش على من نفسه. كانت مجرد بضع نقاط حواف معينة على عجلته ، ولم **هذه الصفحة** ، كانت نقاط حواف جعلته يركز على خوفه من الفشل. نسيان الملاحظات أثناء فرقته الموسيقية المنفردة. حتى الأحاسيس الجسدية التي عاشها ، والعقدة القلقة في بطنه والتوتر في كتفيه لأنه كان يركز على مجموعة من نقاط الحواف المسببة للقلق - مثل خوفه من تلقي درجة B في واجباته المدرسية ، أو مخاوفه بشأن كل مجموعة من النقاط المطلقة التي ركز عليها تحدد حالته الذهنية في أي لحظة. بعبارة أخرى ، نشأت حالته الذهنية المقلقة والخائفة (. ساعدته تينا على رؤية أن



سمح له Mindsight برؤية ما كان يحدث في عقله ، حتى يتمكن من فهم ذلك هو الأكثر تفكيراً وموضوعية في نفسه ، يمكنه ذلك كانت تلك المخاوف والمخاوف جزءاً منه ، لكنها لم تمثل مجمل كيانه. بدلاً من ذلك ، من مركزه في مركز العجلة ، والذي كان الجزء المطلقة ، وأنه إذا أراد ، يمكنه العودة إلى مركزه ، حيث يمكنه رؤية الصورة الكبيرة والتركيز على نقاط الحافة الأخرى بدلاً من ذلك. كان الشخص الذي يعطي كل هذا الوقت والطاقة لهذه النقاط/أخر منحها ، بالإضافة إلى نقاط الحافة الأخرى التي أراد التركيز عليها. مقدار الاهتمام الذي يجب

كما أوضحت له تينا ، في إعطاء كل اهتمامه لهذه الحافة المخيفة القليلة

جيدة وحتى صحية من نفسه. لكن تلك النقاط كانت بحاجة إلى أن تتكامل مع الآخرين حتى لا يتخلى عن الأجزاء الأخرى من نفسه ، منهم تماماً على الآخرين. قالت له إنه لم يكن من الضروري الانتباه إلى نقاط الحافة التي دفعته إلى الإنجاز والتفوق. كانت هذه أجزاء من وقت لآخر. أوضحت تينا لجوش أهمية تكامل الأجزاء المختلفة من نفسه ، والجوانب الفريدة لمن هو ، بحيث لا يهيمن القليل أن ينتبه إلى نقاط أخرى أكثر إنتاجية ، مثل ثقته في قدرته الموسيقية ، واعتقاده بأنه ذكي ، ورغبته. لمجرد الاسترخاء والاستمتاع التي يمكنه دمجها في منظوره للعالم. تركه ذلك يقضي كل وقته في العمل والدراسة والممارسة والقلق ، في حين أنه كان من الممكن نقاط ، كان جوش يستبعد العديد من نقاط الحافة الأخرى

بحيث تكون مجرد أجزاء قليلة مختلفة من كل أكبر بكثير ، جوش أكبر بكثير من الشخص الذي ينتقد نفسه على كل خطأ صغير. مثالي. لم يكن عليه أن يتوقف عن رغبته في تحقيق النجاح. لقد احتاج فقط إلى وضع تلك النقاط في السياق مع الآخرين ، لدمجها الذاتي ليذكر نفسه بمدى شعوره بالسعادة عندما يعزف على الساكسفون فقط من أجل المتعة ، ولا يقلق بشأن ضرب كل نغمة بشكل يعني التخلي عن بعض وقت الدراسة. ركز على اعتقاده الجديد بأنه لا يجب أن يكون الهدف الرئيسي في كل مباراة. واستخدم حديثه بالضرورة إلى الكمال. بدأ في إيلاء اهتمام خاص للجزء من نفسه الذي يحب التسكع مع أصدقائه بعد المدرسة ، حتى لو كان ذلك لذلك بدأ جوش العمل على توجيه تركيزه نحو النقاط التي لا تؤدي

لتحسين الظروف الصعبة من خلال اتخاذ قرارات تسمح له شيئاً فشيئاً بالتحكم في كيفية تجربته واستجابته للمواقف المختلفة. دافع جوش نحو الكمال. لكنها ساعدته على البدء في قبول حقيقة أنه لم يكن مضطراً للبقاء بائساً. لقد رأى أنه يمكنه اتخاذ خيارات بطبيعة الحال ، فإن التعلم عن إدراك العقل وعجلة الوعي لم يخفف على الفور من

أن يضحك معاً ، على الرغم من ذلك ، عندما بدأ يشعر بالإحباط من نفسه عندما لم يكن مثالياً في تقليل القلق بشأن كونه مثالياً). (كان عليه وتينا

س تعلق على ص :انا د الإسفنج ب إتوبن F الانقليس " و "أ م "

، يمكن أن يعلقوا عند نقاط حواف معينة ، في جانب أو عدة جوانب معينة من كيانهم ، مما يؤدي غالباً إلى الشعور بالصلابة أو الفوضى. على تجربة حالة ذهنية أكثر سلمية وقبولاً. هذا ما يحدث عندما لا يعمل الأطفال من خلال عجلة وعي متكاملة. تماماً مثل البالغين الخاصة التي خلقت حالة ذهنية قلقة وحرجة. نتيجة لذلك ، فقد الاتصال بالعديد من الأجزاء الأخرى من الحافة التي يمكن أن تساعد على حافة" عجلة الوعي. بدلاً من إدراك عالمه من مركزه ودمج نقاط حوافه العديدة ، وجه كل انتباهه نحو عدد قليل من نقاط الحواف كانت معاناة جوش نتيجة كونه "عالمًا

بالإحباط أو الوحدة ، فقد يميلون إلى تحديد أنفسهم بناءً على تلك التجربة المؤقتة ، بدلاً من فهم أن هذا هو مجرد شعورهم هذا يتركهم يخلطون بين الفرق بين "أشعر" و "أنا". عندما يعاني الأطفال من حالة ذهنية معينة ، مثل الشعور في اللحظة . أن أقول ، "أنا بدلاً من

يشعر وحيد "أو" أنا يشعر حزين الآن ، " يقولون ، " أنا صباحا وحيد "أو" أنا صباحا المؤقتة يمكن اعتبارها جزءاً دائماً من ذواتهم. ال حزين." يكمن الخطر في أن الحالة الذهنية *حالة* يُنظر إليه على أنه ملف سمة التي تحدد من هم.

دائمة أكثر من شخصيتها. قد تقول شيئاً مثل ، "أنا غبية جداً. الواجب المنزلي صعب جدا بالنسبة لي. لن أفهمها بشكل صحيح أبداً". مدركة أن عاطفة واحدة هي مجرد جزء من مجموعة أكبر من هي - فقد تبدأ في النظر إلى هذه الحالة اللحظية على أنها سمة أو سمة الرغم من أن المدرسة عادة ما تأتي بسهولة إلى حد ما. ما لم تدمج مشاعر الإحباط وعدم الملاءمة مع الأجزاء الأخرى من نفسها - تخيل ، على سبيل المثال ، طفلة تبلغ من العمر تسع سنوات تعاني من واجباتها المدرسية ، على

التمثل في التعرف على نقاط مختلفة على طول الحافة شوطاً طويلاً نحو اكتساب السيطرة وتغيير مشاعرها السلبية. ربما لا تزال هذا الواجب المنزلي! إنه يقودني للجنون! لكني أعلم أنني ذكي. إنها فقط أن هذه المهمة صعبة حقاً. يمكن أن يأخذها الفعل البسيط عادةً التعامل مع واجباتها المنزلية دون الكثير من المشاكل. حتى أنها قد تستخدم حديثاً صحياً عن النفس قائلة لنفسها ، "أنا أكره ، يمكنها أن تلاحظ نقاط حواف مختلفة وتذكر أنه على الرغم من أنها تكافح في الوقت الحالي ، فقد أثبتت في الماضي أنها تستطيع تطوير بصرها ليدرك أنها محبطة من النضال في هذه اللحظة ، لكن هذا لا يعني أنها غبية أو أنها ستواجه دائماً مشكلة. من محور عقلها ، والتعرف على نقاط الحواف المختلفة على دولاها ، فيمكنها تجنب التماهي مع هذا الشعور بالذات في هذه اللحظة بالذات. يمكنها ولكن إذا تمكن والداها من مساعدتها في دمج الأجزاء العديدة من نفسها يشعر تجنب رؤية تلك الحالة المؤقتة كصفة دائمة تحدد ذاتها. غبية ، ولكن بمساعدة والديها وبعض الممارسة ، ستمكن من

بمرور الوقت ، مع الممارسة ، يتعلمون توجيه انتباههم بالطرق الأكثر فائدة لأنفسهم ولمن حولهم ، حتى في اللحظات الصعبة. هذا النوع من الإدراك العقلي ، يصبحون قادرين على اتخاذ الخيارات التي تسمح لهم بإدارة تجاربهم وكذلك كيفية استجابتهم لعالمهم. لكونها سلبية واحدة من المشاعر أو الأفكار التي تطالب باهتمامهم. عندما يتمكن الأطفال (والكبار ، في هذا الصدد) من تطوير حول ما يركزون عليه وأين يركزون عليه. يمنحهم أداة تسمح لهم بدمج الأجزاء المختلفة من أنفسهم ، بحيث لا يتم احتجازهم كرهائن هذا أحد أفضل الأشياء التي تقوم بها عجلة الوعي: فهي تعلم الأطفال أن لديهم خيارات

تي معالي ص مالك F تنفجراً الانتباه

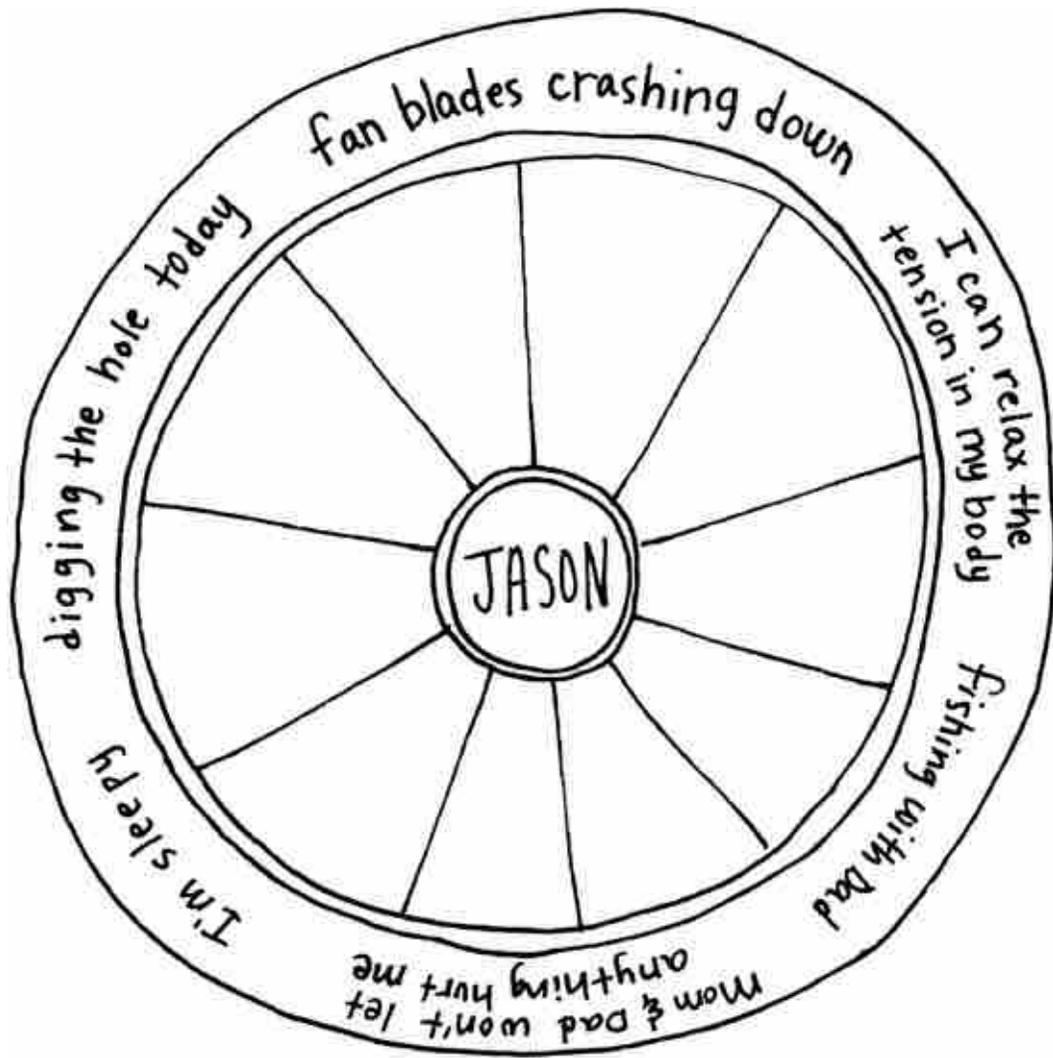
لفهم سبب تقديم إدراك العقل لمثل هذه الخيارات التمكينية ، من المفيد القيام بذلك

، عندما نوجه انتباهنا بطريقة جديدة ، فإننا في الواقع نخلق تجربة جديدة يمكنها تغيير كل من النشاط وبنية الدماغ نفسه في النهاية. ناقشنا بالفعل ، يتغير الدماغ جسدياً استجابةً للتجارب الجديدة. مع النية والجهد ، يمكننا اكتساب مهارات عقلية جديدة. علاوة على ذلك فهم ما يحدث في الدماغ عندما يركز الشخص على مجموعة معينة من نقاط الحواف. كما

أن الخلايا العصبية التي تتجمع معاً ترتبط معاً. هذه العملية برمتها - من التنشيط العصبي إلى النمو العصبي والصلات المعززة - هي (خلايا دماغنا) في العمل. تؤدي هذه الحلقة العصبية إلى إنتاج بروتينات تتيح توصيل وصلات جديدة بين الخلايا العصبية المنشطة. تذكر جديدة أو نركز على شيء ما - لنقل كيف نشعر أو هدف نرغب في تحقيقه - ينشط الحلقة العصبية. بمعنى آخر ، تبدأ الخلايا العصبية واليك كيف يعمل. عندما تكون لدينا تجربة/المرونة العصبية. بها الممارسة مهارة وكيف يمكن للدولة أن تصبح سمة ، في الخير أو الشر. التي تنشأ عندما ننتبه إلى شيء ما ، تغير دورها الطريقة التي نستجيب بها لعالمنا وتتفاعل معه. هذه هي الطريقة التي يمكن أن تصبح في الأساس ، هذا يعني أن الدماغ نفسه بلاستيكي ، أو متغير ، بناءً على ما نختبره وما نوليه انتباهنا. وهذه الروابط العصبية الجديدة ،

سائقي سيارات الأجرة. النقطة المهمة هي أن البنية الفيزيائية للدماغ تتغير وفقاً للمكان الذي نوجه فيه انتباهنا وما نمارس فعله. يتعين عليها إيقاع الأوتار بدقة ، وغالباً بسرعة عالية جداً. أظهرت دراسات أخرى أن الحُصين ، وهو حيوي للذاكرة المكانية ، يتضخم لدى مسح الدماغ لعازفي الكمان مزيداً من الأدلة ، حيث يُظهر نمواً كبيراً وتوسعاً في مناطق القشرة المخية التي تمثل اليد اليسرى ، والتي سبيل المثال) ، نجد مراكز سمعية أكبر بكثير في الدماغ. في الحيوانات التي تُكافأ على البصر الحاد ، تكون المناطق المرئية أكبر. يوفر التي تثبت أن تركيز الانتباه يؤدي إلى إعادة تشكيل الدماغ. في الحيوانات التي تكافأ لملاحظة الصوت (للصيد أو لتجنب الصيد ، على هناك الكثير من الأدلة العلمية

النوم قلماً مما سيحدث إذا انفصلت البراغي ونزلت الشفرات الدوارة عليه ، مقطعة جسده وسريره وملاءات دارث فيدر إلى قطع. الطابق العلوي يتم اختطافها كل ليلة من قبل المخاوف في دماغه في الطابق السفلي. كان يرقد مستيقظاً بعد وقت طويل من وقت مراراً وتكراراً على مدى أمان توصيل المروحة وشرح منطقياً مدى أمانه في سريره. لكن الأفكار من دماغه العقلاني والمنطقي في والديه إلى الجنون. في النهاية بدأ يواجه صعوبة في النوم لأنه كان يخشى أن تنهار مروحة السقف في غرفة نومه عليه. أطلعه والداه العمل في جيسون ، البالغ من العمر ست سنوات. في بعض الأحيان كان جيسون مهووساً بالمخاوف غير المنطقية ، وكان ذلك يقود لقد رأينا مؤخراً هذا المبدأ في



يحب جايسون أن يتخيل ، لذلك تعلم أن يتخيل نفسه في قارب مع والده. (سنقول المزيد عن هذه التقنية في دقيقة واحدة).
الفناء الخلفي. أو يمكنه التركيز على التوتر الذي يشعر به في جسده واستخدام بعض الصور الموجهة لمساعدة نفسه على الاسترخاء.
ولن يدعو ينام تحت مروحة قد تسقط وتؤذي ، أو ذاكرته عن مقدار المتعة التي استمتع بها في ذلك اليوم وهو يحفر حفرة ضخمة في
اتخاذ الخطوات التالية لتجميع الأجزاء المختلفة من نفسه. يمكن أن يفكر في نقاط أخرى حول الحافة: ثقته في أن والديه سوف يحميه
- مشاعر القلق في صدره ، والتوتر في ذراعيه وساقيه ووجهه - حتى يتمكن من توجيه انتباهه نحو شيء من شأنه أن يريحه. ثم يمكنه
ساعده والديه على العودة إلى مركزه حيث يمكنه التعرف على الأحاسيس الجسدية التي تشير إلى أن هذا الهوس كان يتسلل إلى ذهنه
لعائلته بأكملها أيضًا. لقد رأى أنه ، مثل جوش ، قد أصبح عاليًا في حافته ، مما أثار مخاوفه مما قد يحدث إذا سقطت مروحة السقف.
بمجرد أن علم والديه عن إدراكه وشرح له عجلة الوعي ، أصبح لدى جيسون فجأة أداة قيمة لا تريح نفسه فحسب بل

من حافة عجلته ، وإدراكه أن لديه خيارات أخرى فيما يتعلق بالمكان الذي وجه فيه تركيزه ، تعلم جيسون تحويل تركيزه وبالتالي
مرة أخرى ، كل هذا يعود إلى الوعي. من خلال إدراكه أنه عالق في جزء واحد

ذلك اتخاذ قرارات تجعل الحياة أسهل بكثير له ولأسرته. لقد نجوا جميعاً من هذه المرحلة الصعبة دون الحاجة إلى إزالة مروحة السقف. حالته العقلية. هذا يعني أنه يمكنه بعد

ومارس التركيز على نقاط الحواف الأخرى ، فإن الخلايا العصبية في دماغه حمراء بطرق جديدة وأقامت روابط جديدة. هذه جديدة طبيعي إلى تغيير منظور جيسون - لكنه فعل أكثر من ذلك بكثير. نظراً لأن جيسون ، حتى في هذه السن المبكرة ، فهم هذا المبدأ شأنه أن يخلق فوائده لفترة طويلة في مرحلة البلوغ. بعبارة أخرى ، تعلم استخدام عجلة الإدراك والتغيير حيث يتم توجيه انتباهه بشكل Mindsight مجرد إسعافات أولية لجيسون ساعده ووالديه على التعامل مع عقبة معينة أثناء الليل. أنتجت أيضاً تغييراً أكثر جوهرية من ولكن مرة أخرى ، لم يؤد الاندماج إلى البقاء فحسب ، بل إلى الازدهار أيضاً. لم يكن برنامج

الكامل الذي قام به عندما كان طفلاً صغيراً ، وسيكون تحت تصرفه أداة قوية للتعامل مع المخاوف والهواجس الأخرى. بسبب طبيعته ، قد يستمر في التعامل مع بعض المخاوف التي تصاحب شخصيته. لكن لبقية حياته ، سيحصل ثمار هذا العمل الدماغي مدرسته ، وبخشي الذهاب للنوم في منزل صديقه. Mindsight ، جنباً إلى جنب مع الوعي الذي جلبه ، في الواقع غيرت دماغ جيسون. بالذات ، ولكن أيضاً للمخاوف والهواجس المستقبلية أيضاً - مثلما شعر بالضيقة حيال الغناء على خشبة المسرح لحفل الإجازة في غيرت الخواتم والأسلاك شكل دماغه وتركته أقل عرضة ليس فقط لهذا الخوف المعين وهذا الهوس

المثير جداً أن نفهم (وأن نعلم أطفالنا) أنه يمكننا استخدام عقولنا للسيطرة على حياتنا. من خلال توجيه انتباهنا ، يمكننا الانتقال من جيسون ووالده ، يمكن أن يكون الإدراك الذهني اكتشافاً مثيراً للآباء ، خاصة عندما يرون قوة التكامل في العمل في حياة أطفالهم. من كما اكتشفت والدة تشار حسب العوامل داخل وحولنا التأثير نشطين في عملية اتخاذ القرار والتأثير على طريقة تفكيرنا وشعورنا. تحديدنا. يمكننا تحويل تركيزنا إلى نقاط حواف أخرى في عجلة الوعي ، بحيث لم نعد ضحايا لقوى تبدو خارجة عن إرادتنا ، بل مشاركين التي تعمل من حولنا وداخلنا ، يمكننا الاعتراف بها وحتى احتضانها كأجزاء من أنفسنا - ولكن لا يتعين علينا السماح لهم بالتمتر علينا أو معهم. عندما ندرك العديد من المشاعر المتغيرة والقوى

الطابق السفلي والذكريات الضمنية بهم بشكل أقل ، وسيساعدهم نظرتهم العقلي على عيش حياة كاملة وصحية من دماغ متكامل. - يتم تمكينهم لتنظيم أجسادهم وعقولهم بشكل كامل وتغيير الطريقة تجربة مواقف مختلفة في الحياة. سوف يتحكم دماغهم في العقلي الأساسية - ويمكن للأطفال غالباً الحصول على فكرة عجلة الوعي في سن مبكرة جداً ، حتى في بداية المدرسة الابتدائية يا لها من قوة مذهلة تمنحها لأطفالك! عندما يفهمون بعض مبادئ الإدراك

من أنفسهم لأنهم متحمسون جداً في حالة ذهنية معينة؟ كآباء ، نعلم أن هذا "التعثر" يحدث طوال الوقت. فقط فكر في جوش وله الأطفال على الحافة ولا يبدو أنهم يستطيعون العودة إلى مركزهم؟ بعبارة أخرى ، ماذا لو لم يتمكنوا من الجمع بين الأجزاء المختلفة ولكن ماذا لو علق

قويين للغاية ، لكن هذا لا يعني أنه يمكن للأطفال بسهولة تحويل تركيز انتباههم إلى نقطة حافة أخرى والمضي قدماً في حياتهم. عليه في بعض الأحيان. الشيء نفسه ينطبق على جايسون وخوفه من مروحة السقف. يمكن أن يكون وعي البصر وعجلة الوعي الكمالية. حتى بمجرد أن يفهم عجلة الوعي والأجزاء المختلفة من نفسه ، فإن حاجته إلى التفوق قد لا تزال تتغلب

لنتحدث عن بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تعريف أطفالك بنظرة ذهنية ومساعدتهم على بناء مهارات يمكنهم استخدامها يومياً. التي تحدهم؟ كيف يمكننا مساعدتهم على تنمية قدراتهم العقلية حتى يتمكنوا أكثر فأكثر من الوصول إلى قوتها للتحكم في حياتهم؟ إذن كيف يمكننا مساعدة أطفالنا على دمج الأجزاء المختلفة من أنفسهم بشكل متزايد وفكهم عند نقاط الحافة

ما تستطيع فعله:

تقديم طفلك إلى قوة إدراك العقل

استراتيجية الدماغ الكامل رقم 8:

دع غيوم العواطف تتدرج عن طريق: تعليم أن المشاعر تأتي وتذهب

أن نقف وسط هطول غزير وتتصرف كما لو أنها لم تمطر بالفعل. لكننا سنكون من الغباء أن نتوقع ألا تظهر الشمس مرة أخرى. التعرف عليها على حقيقتها: ظروف مؤقتة ومتغيرة. إنها دول وليست سمات. إنهم مثل الطقس. المطر حقيقي ، وسنكون من الحماقة في رحلتنا عبر هذا الكتاب ، من المهم جداً أن يتعرف الأطفال على مشاعرهم ويفهمونها. لكن من الصحيح أيضاً أن المشاعر تحتاج إلى كما قلنا مراراً وتكراراً

صعب على الأطفال فهمه في البداية. عندما يصابون أو عندما يكونون خائفين ، يصعب عليهم أحياناً تخيل أنهم لن يفعلوا ذلك الأطفال على فهم أن غيوم عواطفهم يمكن (وسوف) تتدرج. لن يشعروا بالحزن أو الغضب أو الأذى أو الوحدة إلى الأبد. هذا مفهوم نحن بحاجة إلى مساعدة/إيما إيه. عادة ما لا يكون أخذ الرؤية الطويلة بهذه السهولة حتى بالنسبة للبالغين ، ناهيك عن الطفل الصغير. سو

حينئذٍ مساعدتهم على تنمية إدراكهم الظاهر في الصبي الذي ذكرناه سابقاً والذي صحح نفسه وقال ، "أنا لست غيباً ؛ أنا فقط - في المتوسط ، تأتي المشاعر وتختفي في تسعين ثانية. إذا استطعنا أن نبلغ أطفالنا عن مدى تألمهم لمعظم المشاعر ، فيمكننا لذا علينا مساعدتهم على فهم أن المشاعر مؤقتة بشعر غيب الآن ."

، كلما قلل من تعلقهم على حافة عجلة القيادة الخاصة بهم ، وكلما زاد قدرتهم على عيش الحياة واتخاذ القرارات من مركزهم. مساعدتك ، لكن يمكنهم بالتأكيد فهم فكرة أن المشاعر تأتي وتذهب. كلما زاد عدد الأطفال الذين يفهمون أن المشاعر تأتي وتذهب من الواضح أن الأطفال الأصغر سناً سيحتاجون إلى



...TRY TEACHING THAT FEELINGS COME AND GO



استراتيجية الدماغ الكامل # 9: الانتباه لما يحدث بالداخل SIFT:

أن إحدى أهم وظائف الأبوة والأمومة لدينا هي مساعدة أطفالنا على التعرف على النقاط المختلفة لعجلة الوعي الفردية وفهمها. ثم تأثير الأفكار والرغبات والعواطف المختلفة التي تدور حولهم ، يجب عليهم أولاً أن يكونوا على دراية بما يمرون به بالفعل. هذا يعني من أجل أن يطور الأطفال إدراكهم ومن

إلى ملعب دودجر ، لذلك انتهت الفرصة لتعريفه بـ "حاجب الوعي الأممي": "انظر إلى جميع الأماكن على حاجب الريح لدينا. هؤلاء مفيدة في تغيير مزاج ابنها البالغ من العمر سبع سنوات لأنها كانت تقوده إلى المدرسة ذات صباح. لقد كان منزعجاً من تأجيل رحلته جاد لتوصيل هذه الفكرة. ابحث عن طرق للعمل مع المفهوم أثناء تفاعلاتك اليومية مع أطفالك. قررت أننا مؤخراً أن الفكرة ستكون ليس عليك عقد اجتماع

أو أي شيء قريب. فقط ساعد أطفالك على فهم أن هناك أجزاء كثيرة من أنفسهم يمكنهم التعرف عليها والتكامل مع بعضهم البعض. وتلعب كرة الركل في العظلة مع ريان. ... "يمكنك استخدام أي شيء متاح لك: زجاج أمامي ، عجلة دراجة فعلية ، بيانو لوحة المفاتيح ، عندما يقول إنه سيأخذك في نهاية الأسبوع المقبل. وهذا هو ما تعرف أنه يمكنك قضاء يوم جيد اليوم على أي حال لأنك تتناول الغداء الشجاعة الصفراء؟ هذه هي خيبة أملك لأنك لن تذهب إلى المباراة الليلة. لكن هل ترى ذلك تشبه هناك؟ هذا هو مدى تصديق أبي المختلفة التي تفكر بها وتشعر بها الآن. هناك الكثير! هل ترى هذه اللطخة هنا؟ هذا هو مدى شعورك بالجنون تجاه أبي الآن. وتلك البقع مثل كل الأشياء

مساعدتهم على تعلم SIFT من خلال جميع الأحاسيس والصور والمشاعر والأفكار التي تؤثر عليهم. من خلال الاهتمام الجسدي واحدة من أفضل الطرق لبدء توجيه الأطفال إلى ما هو موجود على حوافهم هي/الأحاسيس الفهم والتأثير في النهاية على مشاعرهم. لتهدئة أنفسهم. إن مجرد التعرف على الأحاسيس المختلفة مثل الجوع والتعب والإثارة والغضب يمكن أن يمنح الأطفال قدرًا كبيرًا من الثقل كحزن ، وما إلى ذلك. يمكنهم تحديد التوتر في أجسامهم عندما يكونون متوترين ، ثم يتعلمون إرخاء أكتافهم وأخذ نفس عميق داخل أجسادهم. يمكن أن يتعلموا التعرف على زبدة المعدة كعلامات للقلق ، والرغبة في الضرب على أنها غضب أو إحباط ، والأكتاف على سبيل المثال ، يمكن للأطفال أن يصبحوا أكثر وعياً بما يحدث

بالإضافة إلى الأحاسيس ، نحتاج إلى تعليم أطفالنا استخدام SIFT من أجل الصور وتقليل القوة التي يمتلكونها عليه بشكل كبير. نتيجة للصور التي يتذكرها من حلم مخيف. عندما يدرك الطفل الصور النشطة في ذهنه ، يمكنه استخدام بصره للسيطرة على تلك الصور استبعاده وعزله في فترة الاستراحة ، قد يتخيل ، على سبيل المثال ، نفسه وهو يتأرجح وحيداً. أو قد يعاني طفل آخر من مخاوف الليل لحظة محرجة في المدرسة. قد يكون البعض الآخر مفرغًا من خيالهم أو حتى الكوابيس التي مروا بها. فالطفل الذي يشعر بالقلق من التي ينظرون بها إلى العالم ويتفاعلون معه. تبقى بعض الصور من الماضي ، مثل ذكرى أحد الوالدين على نقالة المستشفى ، أو التي تؤثر على الطريقة

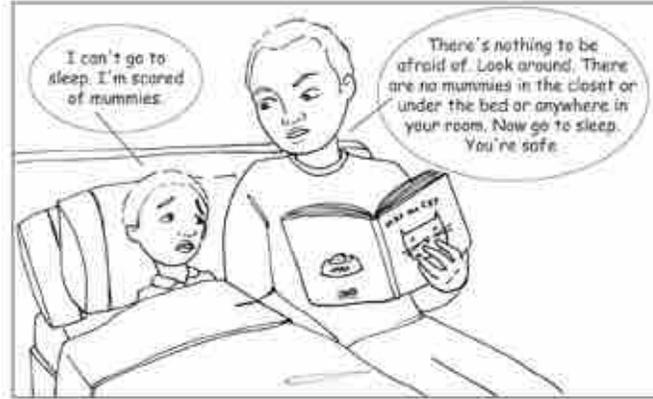
يمكن أيضًا تعليم الأطفال على SIFT لـ مشاعر قرح ملونًا من المشاعر الغنية بداخلهم ، وأن ينتبهوا إلى هذه الاحتمالات المختلفة. في ردودهم ، وبدلاً من ذلك يرسمون صورهم العاطفية بالأبيض والأسود. من الناحية المثالية ، نريد أن يدرك أطفالنا أن هناك قوس يتعلموا بعد التفكير في مشاعرهم بطريقة متطورة تدرك التنوع والثراء بداخلهم. نتيجة لذلك ، لا يستخدمون مجموعة كاملة من المشاعر "خائب الأمل" ، "القلق" ، "الغيرة" و "متحمس". أحد الأسباب التي تجعل الأطفال غالبًا لا يعبرون عن تعقيد مشاعر معينة هو أنهم لم على أن يكونوا محددين ، حتى يتمكنوا من الانتقال من وصفات عاطفية غامضة مثل "ne" و "bad" إلى وصفات أكثر دقة ، مثل والعواطف التي يمرون بها. خذ وقتًا لتسأل الأطفال عن شعورهم ، وساعدهم

يكونون محاصرين باللونين الأبيض والأسود ، مثل إعادة البرامج التلفزيونية القديمة التي نشاهدها مرارًا وتكرارًا. عندما يكون لديهم بدون تفكير عميق لما يجري في دماغهم بالكامل ، سوف

العميقة والناضجة بالحياة. يحدث هذا التدريس ، مرة أخرى ، في تفاعلاتك اليومية مع أطفالك ، ويبدأ قبل أن يتمكنوا من التحدث. لوحة عاطفية كاملة ، فهم قادرون على تجربة الألوان الغنية الزاهية التي تتيحها الحياة العاطفية أنه لا يمكنك الحصول على الحلوى. أعلم أنه من المخيب للآمال ثم مع تقدمهم في السن ، يمكنك تعريفهم بشكل متزايد بمزيد من التفاصيل الدقيقة للعاطفة. ماذا بعد؟ أنا آسف تم إلغاء رحلة التزلج الخاصة بك. إذا حدث ذلك معي ، فسأشعر بكل أنواع الأشياء: الجنون ، وخيبة الأمل ، والأذى ، والخذلان.

STRATEGY #9

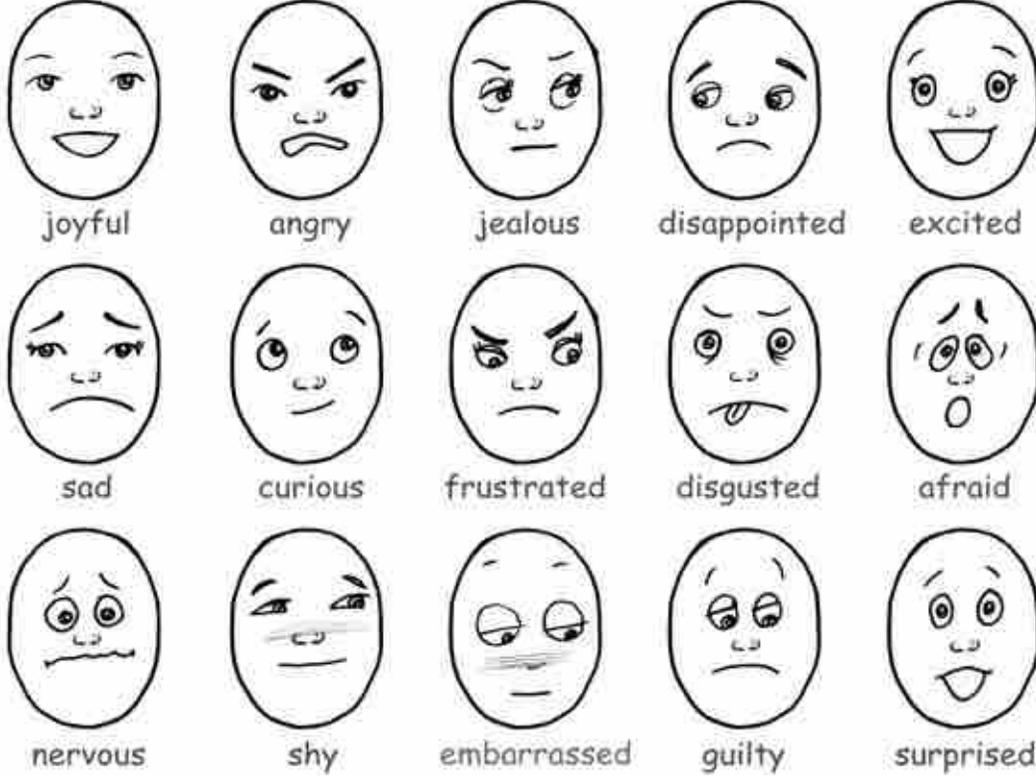
INSTEAD OF DISMISS AND DENY...



...TRY USING MINDSIGHT TO TAKE CONTROL OF IMAGES



FEELINGS



أفكار وتصحح نفسها: "هيا ، هذا ليس غيبًا. من الطبيعي أن تنسى الأشياء أحيانًا. تعرض جميع الأطفال تقريبًا للشمس كثيرًا اليوم ".
أن تتعرض لحروق الشمس في المخيم. غبي جدا!" ولكن إذا علمها والداها أن تجادل بأفكارها السلبية ، فقد تراجع خطوة إلى الوراء الأخرى التي هي أيضًا أجزاء مهمة من أنفسهم. على سبيل المثال ، قد تنتظر فتاة تبلغ من العمر 11 عامًا في المرآة وتقول ، "من الغباء أفكارهم. وبعد ذلك ، من هذا المكان من الوعي ، يمكنهم استخدام الحديث الذاتي لتذكير أنفسهم بالنقاط الأخرى ، الأفكار والمشاعر بعيدًا عن النقاط التي تحدهم ، ونحو تلك التي تؤدي إلى السعادة والنمو. يتيح لهم برنامج Mindsight العودة إلى مركزهم والانتباه إلى يمكنهم حتى المجادلة مع الأفكار التي ليست مفيدة أو صحية - أو حتى صحيحة. من خلال هذا الحديث الذاتي ، يمكنهم توجيه انتباههم الكلمات. يمكن للأطفال أن يتعلموا الانتباه إلى الأفكار التي تدور في رؤوسهم ، وأن يفهموا أنه لا يتعين عليهم تصديق كل واحد منهم. من حيث أنها تمثل الجزء الأيسر من الدماغ من عملية SIFTing. إنها ما نفكر فيه ، وما نقوله لأنفسنا ، وكيف نروي قصة حياتنا باستخدام تختلف عن المشاعر والأحاسيس والصور

SIFT من خلال نشاط عقولهم ، يمكننا مساعدتهم على التعرف على النقاط المختلفة في العمل داخلهم ، ومساعدتهم على اكتساب من خلال تعليم أطفالنا على

يمكن لجميع النقاط الموجودة على الحافة - الأحاسيس والصور والمشاعر والأفكار - أن تؤثر على الآخرين ، وتخلق معاً حالتنا الذهنية. الاتجاه الآخر أيضاً: إذا كنا نفكر في أفكار معادية ، يمكننا زيادة الشعور بالغضب الذي بدوره يمكن أن يجعل عضلات الجسم متوترة. المهم الذي مفاده أن أحاسيسنا الجسدية تشكل مشاعرنا وأن عواطفنا تشكل تفكيرنا ، وكذلك الصور في أذهاننا. تؤثر التأثيرات في الواعية التي تنشأ في نصف دماغنا الأيسر والمهارات التحليلية من دماغنا في الطابق العلوي. يساعدنا SIFTing على فهم الدرس الأيمن من الدماغ ، ونجمعها مع المشاعر التي تنشأ من الدماغ الأيمن والجهاز الحوفي. ثم نقوم في النهاية بربط كل شيء معاً بالأفكار ، ويعمل مثل الهوائيات القوية التي تقرأ الأحاسيس الجسدية المختلفة من حواسنا الخمسة. ثم نرسم على الصور المأخوذة من النصف أيضاً مدى تكامل العملية برمتها عندما يتعلق الأمر بكيفية استيعاب الدماغ للمنبهات المختلفة. يمتد الجهاز العصبي في جميع أنحاء الجسم المزيد من البصيرة والتحكم في حياتهم. لاحظ

في السيارة مع أطفالك ، العب لعبة SIFT ، وطرح الأسئلة التي تساعد في عملية SIFTing. فيما يلي مثال على كيفية البدء: في المرة القادمة التي يكون لديك فيها بضع دقائق

سوف أذكر شيئاً عما تخبرني به أحاسيس جسدي. إنتي جائع أنا جوعان. ماذا عنك؟ ماذا يقول جسدك؟

ص: ou

يشعر حزام الأمان بخدش في رقبتى.

ص: لنا

الطفل:

ما هي الصور التي تدور في ذهنك؟ أتذكر هذا المشهد المضحك من مسرحية مدرستك وأنت ترتدي تلك القبعة المضحكة.

أوه ، هذا جيد. سوف أقوم بتعديله خلال دقيقة. ماذا عن الصور؟

ص: ou

أفكر في المعاينة التي رأيناها لهذا الفيلم الجديد. حلقة حول الفضائين؟

ص: لنا

الطفل:

نعم ، علينا أن نرى ذلك. الآن المشاعر. أنا حقا أشعر بالإثارة حول قدوم الجد والجدة غدا.

ص: ou

أنا أيضا!

ص: لنا

الطفل:

حسناً ، SIF ... الآن تبي لقد فكرت للتو في كيف نحتاج إلى الحليب. سنحتاج إلى التوقف قبل أن نعود للمنزل. ماذا عنك؟

ص: ou

من أجل "الأفكار".

كنت أفكر في أن كليبر يجب أن تقوم بأعمال أكثر مني ، لأنها أكبر سنًا.

ص: لنا

الطفل:

جيدة لمنح أطفالك تدريباً على الانتباه إلى المناظر الطبيعية الداخلية. وتذكر أنه بمجرد الحديث عن العقل ، فإنك تساعد في تطويره. حتى لو أصبحت الأمور سخيقة ، فإن لعبة SIFT هي طريقة

استراتيجية الدماغ الكامل # 10: تمرين الإدراك الذهني: العودة إلى المركز

أكثر اندماجاً. يمكنهم بعد ذلك أن يروا أنه ليس من الضروري أن يكونوا ضحايا للأحاسيس والصور والمشاعر والأفكار بداخلهم ، و يتم التشديد على الأطفال في مجموعة واحدة من النقاط في عجلة وعيهم ، نحتاج إلى مساعدتهم على تحويل تركيزهم حتى يصبحوا لقد تحدثنا أعلاه عن قوة البصر والاهتمام المركز. عندما قرر كيف يفكرون ويشعرون حيال تجاربهم.

على أن يصبحوا أكثر تركيزاً وتركيزاً حتى يتمكنوا من البقاء على دراية بالعديد من النقاط التي تؤثر على مشاعرهم وحالتهم الذهنية. الذهني التي تساعد على العودة إلى المركز. عندما تساعد أطفالنا على العودة إلى محور العجلة الخاصة بهم ، فإننا نساعدهم ودمج مشاعرهم ورغباتهم المختلفة. واحدة من أفضل الطرق التي يمكن للوالدين القيام بذلك هي تعريفهم على تمارين الإدراك ، ولكن يمكن تعليمهم بسهولة كيفية تركيز انتباههم مرة أخرى على المركز. يمكننا أن نمنحهم الأدوات والاستراتيجيات لتهدئة أنفسهم هذا لا يأتي بشكل طبيعي للأطفال

نيكول على الأريكة ، وجلست على الكرسي بجانبها. ثم بدأت في مساعدة ابنتها على إدراك ما يجري بداخلها. هذا هو جوهر ما قالت: أن مشاعر ابنتها طبيعية ، لكنها أرادت أيضاً مساعدتها على أن تصبح أقل تعلقاً بحافتها. لذا عرفتها على تمرين النظر. كانت أندريا ترقد في صباح الحفل ، أدركت أندريا أن نيكول كانت متوترة لأسباب مفهومة من العزف على الكمان أمام أصدقائها ووالديهم. كانت تعلم ، أندريا ، نيكول البالغة من العمر تسع سنوات على العودة إلى مركزها حتى تتمكن من التعامل مع قلقها بشأن حفل موسيقي قادم. إليكم كيف ساعدت إحدى الأمهات

طفلك. يراهم؟ انظر الآن إلى خزانة الكتب. هل يمكنك رؤية كتاب هاري بوتر الكبير هناك؟ الآن ننظر إلى الورا في المصباح. لا تزال مستلقياً ، حرك عينيك حول الغرفة. حتى بدون تحريك رأسك ، يمكنك رؤية المصباح فوق المنضدة. الآن انظر إلى صور حسناً ، نيكول ، بينما

أغمض عينيك ودعونا نركز على أفكارك ومشاعرك وحواسك. لنبدأ بما تسمعه. سأبقى هادئاً لوضع ثوان ، وأنت تتببه إلى انتباهك في جميع أنحاء هذه الغرفة؟ هذا ما أريد أن أعلمك إياه ، لكننا سنركز انتباهك على ما يحدث داخل عقلك وجسدك. هل ترى كيف لديك القدرة على تركيز

يبدو من حولنا.

يسيل الماء في الحمام؟ أنت على دراية بهذه الأصوات لمجرد أنك لا تزال ثابتة وتركز على سماعها. لقد استمعت عن قصد. ماذا تسمع؟ تلك السيارة تمر؟ الكلب ينبح عبر الشارع؟ هل تسمع أخيك

... الآن اشعر بصدرك يرتفع وينخفض ... الآن لاحظ الطريقة التي تتحرك بها معدتك في كل مرة تتنفس فيها وتخرج ... الآن أريدك أن تلاحظ تنفسك. أولاً ، لاحظ أن الهواء يدخل ويخرج من أنفك

عقلك يتجول وتفكر في شيء آخر أو تبدأ في القلق ، فقط عد للتركيز على أنفاسك. اتبع تلك الموجة من الشهيق والزفير. ثوان. خلال ذلك الوقت ، ركز على أنفاسك. ستبادر إلى ذهنك أفكار أخرى ، وربما تفكر في الحفل. هذا ني. عندما تلاحظ أن سألقي هادئاً مرة أخرى لبضع

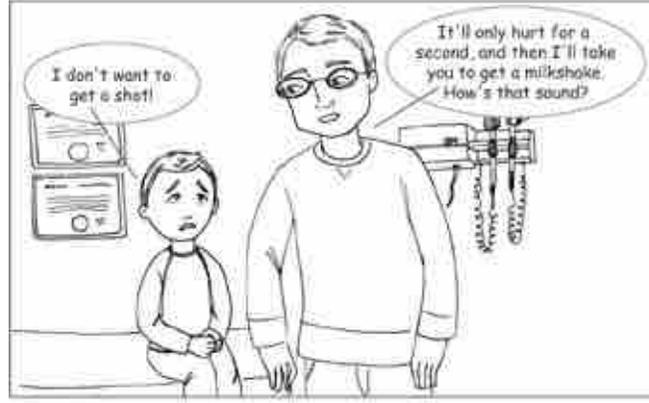
بدأت تشعر بقلبيها ينبض قبل أن تعزف على الكمان ، يمكنها العودة إلى التفكير في أنفاسها تأتي وتخرج ، حتى مع عينيها مفتوحتان. فعالة لتهئية العقل والجسم. أخبرتها أن تحتفظ بهذا التمرين في جيبيها عندما تحتاجه - على سبيل المثال ، قبل الحفل مباشرة. إذا بعد دقيقة أو نحو ذلك ، طلبت أندريا من نيكول فتح عينيها والجلوس. وأوضحت أندريا أن هذه التقنية طريقة

مرتبطة بخلاياها العصبية المرتبطة بمشاعر الهدوء والرفاهية. انتقلت إلى حالة ذهنية جديدة تماماً وتمكنت من العودة إلى مركزها. الأحاسيس الجسدية التي يمكنها بعد ذلك تغييرها عن قصد. لذا فإن خلاياها العصبية المرتبطة بالتركيز الذهني على أنفاسها أصبحت تعالج فقط مشاعر القلق لديها. كانت تساعد ابنتها أيضاً في العودة إلى مركزها ، حتى تتمكن من ملاحظة أجزاء أخرى من نفسها وحتى العصبية وتنشط ، ثم تنتقل إلى الخلايا العصبية الأخرى. في هذه الحالة ، عندما ساعدت أندريا نيكول في التركيز على أنفاسها ، لم تكن الصعبة الأخرى. بالإضافة إلى ذلك ، تؤدي تمارين الإدراك الذهني إلى التكامل ، لأنه كما تعلم ، حيث نركز انتباهنا ، تستعيد الخلايا ترى كيف يمكن أن يكون تمرين البصر المهدئ مثل هذا أداة بسيطة ولكنها قوية لمساعدة الطفل على التعامل مع المخاوف والعواطف يمكنك أن

لعبة - مثل القارب - على بطونهم. اطلب منهم التركيز على القارب ومشاهدته وهو يرتفع وينخفض وهو يركب موجات التنفس. أيضاً. حتى في سن الرابعة أو الخامسة ، يمكن للأطفال تعلم التركيز على أنفاسهم. من الأساليب الجيدة جعلهم يستلقون ويضعون بينما يركز هذا المثال على طفل أكبر سنًا في سن المدرسة ، يمكن للأطفال الأصغر سنًا الاستفادة من تمارين الإدراك الذهني

على طوف في حمام السباحة ، يجلسون بجوار نهر يتذكرونه من رحلة تخييم ، أو يتأرجحون في أرجوحة شكية في منزل أجدادهم. بالقلق أو الخوف ، أو حتى عندما يواجهون صعوبة في النوم ، هي تعليمهم تخيل مكان يشعرون فيه بالهدوء والسكينة: الشوط إدراك العقل تتطلب من الشخص الاستلقاء والدخول في حالة تأمل. واحدة من أفضل الأدوات التي تمنحها لأطفالك عندما يشعرون لكننا لا نقترح أن تمارين

STRATEGY #10
INSTEAD OF DISMISS AND DENY...



...EXERCISE MINDSIGHT



تمارين العقل تؤدي إلى نجاة مخاوفهم وإحباطاتهم ، وحتى الغضب الشديد للأطفال الأكبر سنًا. لكن هذه الاستراتيجيات تؤدي إلى التي يمكن أن تساعد الأطفال في إدارة مزدهرة العودة إليها بسهولة أكبر وبسرعة. لقد تعلمت التركيز بشكل أكثر دقة وبشكل خاص على الأجزاء التي تريد تطويرها وتنميتها. أعلاه. مع تقدمها في السن واستمرارها في التدريب ، بدأت نيكول في فهم المزيد حول محور العجلة الخاصة بها ، حتى تتمكن من النهاية ولعبت بشكل جميل) ، عادوا إلى تمارين مماثلة من وقت لآخر ، مع أندريا تقود نيكول من خلال تصورات معينة مثل تلك المذكورة كذلك. بعد أن قدمت أندريا نيكول إلى تمارين إدراك العقل قبل حفلها (حيث استرخيت في

بداخلهم من لحظة إلى أخرى ، وستكون لديهم فرصة أفضل للازدهار - عاطفياً ونفسياً واجتماعياً - أثناء نموهم نحو سن الرشد. بعض الأحيان والعثور على هدوء أعماق المحيط داخل مركزهم. من هناك سيكونون أكثر قدرة على النجاة من العواصف التي تختمر راقب طرقًا لمساعدة أطفالك على تعلم البقاء هادئًا في

أطفال الدماغ الكامل: علم أطفالك عن تكامل أجزاء كثيرة من أنفسهم

كيفية قيام الآباء الآخرين بتعريف أطفالهم على إدراك العقل وقوة التركيز. إليك شيء يمكنك قراءته مع طفلك لتعليم هذا المفهوم. لقد قدمنا لك بالفعل العديد من الأمثلة حول

WHOLE-BRAIN KIDS: Teach Your Kids About Integrating the Many Parts of Themselves

CHOOSING WHAT YOU THINK ABOUT

	
<p>DO YOU EVER FEEL LIKE YOU "GET STUCK" ON A FEELING OR A THOUGHT? MAYBE AN UNHAPPY ONE THAT'S SO POWERFUL IT MAKES YOU FORGET ABOUT OTHER FEELINGS AND THOUGHTS THAT MAKE YOU HAPPY OR EXCITED?</p>	<p>THE GOOD NEWS IS THAT YOU DON'T HAVE TO STAY STUCK ON FEELINGS THAT UPSET YOU. YOU CAN LEARN TO FOCUS ON OTHER PARTS OF YOURSELF AND GET UNSTUCK.</p>

FOR EXAMPLE:

	
<p>NASSIM COULDN'T STOP THINKING ABOUT THE SPELLING BEE. HE EVEN HAD A STOMACHACHE. HE DIDN'T FEEL LIKE EATING HIS LUNCH OR PLAYING AT RECESS. ALL HE COULD THINK ABOUT WAS SPELLING. HE WAS NERVOUS.</p>	<p>THEN HIS TEACHER, MS. ANDERSON, TAUGHT HIM ABOUT HIS WHEEL OF AWARENESS. SHE EXPLAINED THAT OUR MINDS ARE LIKE A BICYCLE WHEEL. AT THE CENTER OF THE WHEEL, CALLED THE HUB, IS OUR SAFE PLACE WHERE OUR MIND CAN RELAX AND CHOOSE WHAT IT THINKS ABOUT.</p>

ذاهب.

- أنا مجهد.
- أتمنى لو فعلت أكثر لنفسى. على الأقل أنا أسعد نفسى بقراءة كتاب هذه الأيام.
- هل ذكرت أنتى متعب؟

كل هذه الأحاسيس والصور والمشاعر والأفكار هي النقاط الأساسية في عجلة وعيك ، وهي معاً تحدد حالتك الذهنية.

توجه انتباهك عمداً إلى نقاط الحواف الأخرى. تمهل لبضع ثوان ، وكن هادئاً في داخلك ، واسأل نفسك هذه الأسئلة:
لنرى الآن ما يحدث عندما

- ما هو الشيء المضحك أو الرائع الذي قاله طفلي أو فعله مؤخراً؟
- الأمر صعب للغاية في بعض الأحيان ، هل أحب حقاً وأقدر أن أكون والداً؟ كيف سأشعر إذا لم أصبح أحد الوالدين؟ على الرغم من أن
- ما هو قميص طفلي المفضل الآن؟ هل يمكنني تذكر زوج حذائي الأول؟
- هل يمكنني أن أتخيل كيف يمكن لطفلي أن ينظر إلى الثامنة عشرة ، الحقائق معبأة ومغادرة إلى الكلية؟

شعور مختلف؟ هل تغيرت حالتك الذهنية؟

ثم قمت بتحويل تركيزك ، ووجهت انتباهك إلى نقاط حواف أخرى ، ونتيجة لذلك ، تغيرت حالتك الذهنية بالكامل Mindsight .
فعل ذلك. من مركزك ، لاحظت نقاط الحافة على عجلة وعيك ، وأصبحت على دراية بما كنت تعانيه. *أطفالك وتتفاعل معهم.*
هذه هي قوة عقلك ، وهذه هي الطريقة التي يمكن بها تحويل الطريقة التي تشعر بها حيا - فقط من خلال الاهتمام و
ولكن من خلال العودة إلى المركز الخاص بك وتحويل تركيزك ، يمكنك البدء في تجربة الفرح والامتنان بشأن تربية أطفالك
تعلق على حافة منزلك ، والشعور بالإحباط أو الغضب أو الاستياء في المقام الأول. ذهبت متعة الأبوة والأمومة في تلك اللحظة.
بدون إدراك العقل ، يمكن أن/تخاذ القرار لتوجيه انتباهك إلى نقاط حافة جديدة.

لديك عن أطفالك: فهمك أن طفلك البالغ من العمر أربع سنوات يتصرف مثل طفل يبلغ من العمر أربع سنوات ؛ الخاص بك
عجلة القيادة. في الواقع ، إنه يحترق بشدة لدرجة أنه يتفوق كثيراً على نقاط الحواف الأخرى التي تمثل المشاعر والمعرفة التي
يمكن أن تفقد السيطرة. تذكر ما فعله وكيف شعرت بالغضب. في مثل هذه الأوقات ، يحترق الغضب الذي تشعر به على حافة
إدراك العقل عملياً للغاية. على سبيل المثال ، فكر للحظة الآن في آخر مرة غضبت فيها من أحد أطفالك. حقا غاضب ، حيث
يمكن أيضاً أن يكون

قطعته على نفسك بأنك ستوقف عن الإمساك بأذرع أطفالك عندما تكون غاضباً ؛ رغبتك في نمذجة تعبيرات الغضب المناسبة.
ذكرى الضحك بشكل هستيري معاً ، قبل بضع دقائق فقط ، أثناء لعب الورق ؛ الوعد الذي

نقاط الحافة الأخرى بواسطة وهج هذه النقطة الوحيدة من غضبك الذي يستهلك كل شيء. تذكر "قلب الغطاء الخاص بك"؟
بها الحافة عندما لا تتكامل عبر المحور. يتولى دماغ الطابق السفلي أي وظيفة تكاملية في منطقة الطابق العلوي ، ويتم طمس
هذه هي الطريقة التي نجتذب

الخاص بك ، ستكون لك الحرية في اختيار الطريقة التي تريد الرد بها على طفلك ، وإذا لزم الأمر إصلاح أي خرق في علاقتك.
، أو أخذ قسط من الراحة والتمدد ، أو إعطاء نفسك بعض الوقت لتجمع نفسك. بعد ذلك ، بمجرد إعادة انتباهك إلى المحور
، يصبح من الممكن الأخذ في الاعتبار أن هناك نقاط حواف أخرى يجب وضعها في الاعتبار. يمكنك الحصول على بعض الماء
المطلوبة التي تسمح لنا بالتراجع عن أن تستهلكها نقطة غضب واحدة على الحافة - أو القليل منها. بمجرد الوصول إلى المحور
دمج. استخدم بصرك. من خلال التركيز على أنفاسك ، يمكنك على الأقل البدء في العودة إلى محور عقلك. هذه هي الخطوة
ماذا تريد أن تفعل في لحظة كهذه؟ نعم ، لقد خمنت ذلك:

بطريقة مختلفة إلى مشاعر القلق بشأن الطريقة التي تصرف بها رداً. عندما تقوم بربط كل نقاط الحواف المختلفة هذه معاً
هي إيمانك بوضع حدود واضحة ومتسقة. هناك العديد من وجهات النظر التي يمكنك تبنيها ، من رغبات طفلك في التصرف
هذا لا يعني تجاهل السلوك السيئ. على الإطلاق. في الواقع ، إحدى نقاط الحافة التي ستتكامل معها مع الآخرين

ذهني وكمال من أنت ، بدلاً من رد فعل فوري مدفوع بنقطة على حافة العجلة. للقيام بتمرين العجلة الخاص بك ، انتقل إلى
التواصل مع طفلك لأنك متصل في داخلك. سيكون لديك فرصة أفضل بكثير للاستجابة بالطريقة التي تريدها ، من خلال إدراك
تلك اللحظة - ستشعر بالاستعداد لمواصلة الأبوة والأمومة الحساسة والمتوافقة. بعد ذلك ، مع عمل عقلك بالكامل معاً ، يمكنك
- عندما تستخدم المحور لدمج عقلك في drdانسiegel.com .

اتصال Me-We

دمج الذات والآخر

اهتمام باللعب معه ، ناهيك عن استخدام مغرفة فاسدة. حتى بعد الخروج من العابه ، ما زال يرفض السماح لأخيه الأصغر باللعب بها. تماماً". كان دائماً يمسك بآخر شريحة بيتزا ، حتى لو كان لا يزال لديه بعض في طبقه. توسل للحصول على جرو ، ثم لم يظهر أي ، لقد أحبه أصدقائه ووالداهم ، وعموماً كان يفعل ما كان من المفترض أن يفعله. لكنه كان ، على حد تعبير والديه ، "لا يمكن علاجه سئم رون وساندي. كان كولين ، البالغ من العمر سبع سنوات ، طفلاً جيداً. لم يتسبب في مشاكل في المدرسة

في الآخرين. عندما يتعلق الأمر بالمهارات العلائقية مثل التعاطف واللفظ والتفكير ، بدأ أن كولين قد فاته تطور تلك الدائرة. شخصية كولين - لقد أرادوا أن يحبه على طبيعته. لكن في بعض الأحيان كان يقودهم إلى الجنون لأنه غالباً ما بدأ غير قادر على التفكير عرف رون وساندي أن قدرًا معينًا من الأنانية لدى الأطفال أمر طبيعي. ولم يرغبوا في تغيير

الرأس المزركش في مكانهما. وأوضح أن كولين قد كدس كل متعلقات لوجان في زاوية من الغرفة ، "حتى لا يكونوا في طريقهم". قام بتسجيلها في صفوف عبر أكبر جدار في الغرفة. بالإضافة إلى ذلك ، قام بإزالة كأس كرة القدم لوغان من الرف ووضع الدمى ذات لقد أزال جميع لوحات لوجان المائية ورسوماته المعلقة على الجدران واستبدلها بملصقاته وبطاقات البيسبول الخاصة به ، والتي واكتشف لوغان الذهول ، غاضبًا من أخيه الأكبر ويكي على كومة من الأعمال الفنية والجوائز. قرر كولين "إعادة تزيين" الغرفة. يتقاسمها مع شقيقه لوغان البالغ من العمر خمس سنوات. كان رون في المطبخ عندما سمع صراخًا من غرفة الأولاد. ذهب للتحقيق جاءت نقطة الانهيار ذات يوم بعد المدرسة عندما اختفى كولين في غرفة النوم التي كان

ابنهما الأكبر. لقد اعتقدوا بصدق أنه لم يكن هناك حقد في تصرفات كولين. في الواقع ، كانت هذه هي المشكلة تقريبًا: لم يكن حتى عندما عادت ساندي إلى المنزل ، تحدثت هي ورون عن إحباطهما من/اعتبر جعله يأخذ دائماً آخر شريحة بيتزا: لم يفكر في الآخرين. مشاعر لوغان تكفي لتؤذيه. لقد أعاد تزيين الغرفة لنفس السبب الذي

يتصرف كما لو كان بالغًا مستتيراً. بالتأكيد ، نريد أن يصبح أطفالنا رجالًا ونساء أقوياء ومتسامحين ومحترمين ومحبين ، لكن هذا قليل لطفاء (أو عطوفين أو ممتنين أو كرماء) كما نريدهم أن يكونوا. بالطبع ، لا يمكننا أن نتوقع من طفل يبلغ من العمر سبع سنوات أن لأطفالنا أن يهتموا وبرايعوا الآخرين حتى يتمكنوا من الاستمتاع بعلاقات هادفة. في بعض الأحيان نخشى أنه لن يكونوا أبدًا لأنهم ليسوا هذه القضية شائعة للآباء. نريد

الكثير لتوقعه من شخص تعلم مؤخراً ربط حذائه.

ومع ذلك ، في حين أنه من المهم الوثوق بالعملية ومعرفة أن الكثير مما نريده لأطفالنا لن يظهر إلا بمرور الوقت ، فإننا نستطيع ذلك بألم شخص آخر. إنها قضية تنموية ، وليست بالضرورة مشكلة شخصية. حتى الأطفال الذين لا يبدون ميالين للتواصل والرحمة يمكنهم مع الآخرين إلى تشجيع هذه الروابط وتميئتها. وكما أن إعاقة التعلم هي علامة على التحدي العقلي ، فإن عدم القدرة على الشعور يجدون صعوبة في القراءة ، يحتاجون إلى ممارسة تلك الروابط وتميئتها في دماغهم ، يحتاج الأطفال الذين لديهم صعوبة في التواصل الآخرين. بعض الناس لديهم عدد أقل من الروابط العصبية في دوائهم المسؤولة عن التعاطف والعلاقات. تماماً مثل الأطفال الذين بإعدادهم وتوجيههم نحو أن يصبحوا أطفالاً ومراهقين ، وفي النهاية بالغين قادرين تماماً على المشاركة في العلاقات ومراعاة مشاعرهم تعلم ماذا يعني أن تكون في علاقة ، وأن تفي بالمسؤوليات التي تصاحبها.

المتغير باستمرار ، قد يكون تعلم الانتقال من "أنا" إلى "نحن" ضرورياً لكيية تمكن أطفالنا من التكيف في عالمنا المستقبلي. القدر من المساعدة لفهم ما يعنيه أن يصبحوا جزءاً من "نحن" ، حتى يمكن دمجهم مع الآخرين. في الواقع ، في مجتمعنا الحديث دماغ طفلك بالكامل من أجل تطوير إحساس قوي ومرن بـ "أنا". لكن مثل رون وساندي ، أنت تعلم أن الأطفال يحتاجون إلى نفس هذا ما يدور حوله هذا الفصل. تركز معظم المعلومات التي قدمناها في الفصول السابقة على كيفية المساعدة في تطوير

شيء عن رؤية عقلك ، بالإضافة إلى عقل شخص آخر. يتعلق الأمر بتطوير علاقات مرضية مع الحفاظ على شعور صحي بالذات. السعادة والرضا تنجم عن الارتباط بالآخرين مع الحفاظ على هوية فريدة. هذا أيضاً هو جوهر إدراك العقل ، والذي ستذكره هو كل إن مساعدة الأطفال على أن يصبحوا أعضاء مشاركين في "نحن" مع عدم فقد الاتصال بشخصهم "أنا" أمر صعب بالنسبة لأي والد. لكن

إدراك الأجزاء المختلفة من أنفسهم ودمجها عبر عجلة الوعي. المفهوم الأساسي في هذا الجانب من الرؤية هو مفهوم شخصي ناقشنا في الفصل السابق الجانب الأول من إدراك العقل ، رؤية وفهم أذهاننا. تحدثنا عن مساعدة الأطفال على تبصر.

انتباهنا إلى الجانب الثاني من الإدراك الذهني ، وهو تطوير القدرة على الرؤية والتواصل مع عقول الآخرين. هذا الاتصال يعتمد على الآن نريد أن نوجه

العطف، التدريب على رؤية الأشياء من منظور الآخرين ، ورؤية عقول الآخرين. كان بحاجة إلى تطوير هذا الجانب الثاني من نظر العقل. رون وساندي بحاجة إلى مهارات التعاطف. بالإضافة إلى تطوير ودمج دماغه بالكامل والأجزاء المختلفة منه ، كان بحاجة إلى الكثير من في التعرف على مشاعر الآخرين ورغباتهم ووجهات نظرهم. بدا أن ابن

البصيرة + التعاطف = البصيرة

البصيرة والتعاطف. إذا تمكنا من تشجيع هذه الصفات في أطفالنا ، فسنمنحهم هبة الإدراك الذهني ، وتوعيتهم بأنفسهم ، و

على كل هذه الأسئلة من اتصال "أنا-نحن" ، والذي يمكننا فهمه من خلال النظر أولاً في كيفية مشاركة الدماغ في إنشاء العلاقات. تعلم المشاركة؟ لتتسجم مع الأصدقاء؟ للتفاوض على سياسة الملعب؟ للتواصل بشكل جيد ومراعاة مشاعر الآخرين؟ تظهر الإجابات كيف نشجع أطفالنا على التواصل مع العائلة والأصدقاء والعالم مع تنمية إحساسهم الفردي بالذات والحفاظ عليه؟ كيف نساعدهم على التواصل مع من حولهم. لكن كيف نفعل ذلك؟

تي معالي س SOCIAL بتمطر: ديليو IRED FOR "ديليوه"

في علاقة. من الصعب أخذ إشارات من البيئة الاجتماعية ، والتي بدورها تولد العالم الداخلي للشخص. بعبارة أخرى ، ماذا يحدث واحدة - في أنه يهمل الحقيقة التي فهمها العلماء على مدى العقود القليلة الماضية: أن الدماغ عنصر اجتماعي عضو مصنوع ليكون له في كتاب مدرسي. تكمن المشكلة في منظور "الجمجمة الواحدة" - حيث نعتبر كل دماغ على أنه عضو وحيد معزول في جمجمة تتخيل عندما تفكر في الدماغ؟ ربما تذكر صورة من فصل علم الأحياء في المدرسة الثانوية: ذلك العضو الغريب في الجرة ، أو صورة ما إذا بين الأدمغة لها علاقة كبيرة بما يحدث في غضون يكتشف "أنا" المعنى والسعادة من خلال الانضمام إلى "نحن" والانتماء إليها. في الرفاهية هو تكريس انتباه الفرد وشغفه لفائدة الآخرين بدلاً من مجرد التركيز على الاهتمامات الفردية المنفصلة للذات الخاصة. ، لأن كل دماغ يتم بناؤه باستمرار من خلال تفاعلاته مع الآخرين. أكثر من ذلك ، تكشف دراسات السعادة والحكمة أن العامل الأساسي كل عقل فردي. إن الذات والمجتمع مترابطان بشكل أساسي

لوضعها بشكل مختلف ، تم إعداد الدماغ *التكامل بين الأشخاص*. الذي سيسمح لهم بالاستمتاع بعلاقات أعمق وذات مغزى أكبر. الآخرين في مجتمعاتهم. من خلال فهم الجوانب الأساسية للدماغ العلائقي ، يمكننا مساعدة أطفالنا على تطوير الإدراك الذهني والصريحة ، وما إلى ذلك ، نحتاج أيضاً إلى مساعدتهم على فهم مدى ارتباطهم بعائلاتهم وأصدقائهم وزملاء الدراسة والأشخاص لذلك ، بينما نريد مساعدة أطفالنا على دمج أدمغتهم اليمنى واليسرى ، وعقلهم في الطابق العلوي والسفلي ، وذكرايتهم الضمنية ليرتبط دماغ كل شخص تتفاعل معه. التكامل بين الأشخاص يعني أننا نحترم ونغذي اختلافاتنا بينما ننمي روابطنا مع بعضنا البعض. مثلما يتم تصنيع العديد من أجزائه المختلفة للعمل معاً ، فإن كل دماغ فردي مصنوع

م. إروون يورون: تي معالي ص المؤثرات في م IND

يمكن فهم هذه الاستجابات المألوفة في ضوء أحد أروع الاكتشافات الحديثة حول الدماغ: الخلايا العصبية المرآتية. إليك كيفية عمل ملف هل سبق لك أن شعرت بالعطش عندما ترى شخصاً يشرب؟ أو تاؤب عندما يفعل شخص آخر؟

حدث الاكتشاف.

العصبون الذي أطلق عندما أكل الفول السوداني بنفسه! اكتشف الباحثون أن دماغ القرد كان متحمساً وأصبح نشطاً بمجرد مروره التقط أحد الباحثين حبة فول سوداني وأكلها بينما كان القرد يشاهدها. رداً على ذلك ، الخلايا العصبية الحركية للقرد حمراء - نفس كهربائي معين باللون الأحمر. لا عجب هناك - هذا ما توقعه الباحثون. لكن بعد ذلك ، غيّرت وجبة أحد العلماء مسار رؤيتنا للعقل. دماغ قرد المكاك. لقد زرعا أقطاباً كهربائية لمراقبة الخلايا العصبية الفردية ، وعندما أكل القرد حبة فول سوداني ، ظهر قطب في أوائل التسعينيات ، كانت مجموعة من علماء الأعصاب الإيطاليين يدرسون مشاهدة ، فقد تم تنشيط نفس مجموعة الخلايا العصبية. تصرفات شخص آخر. وسواء شهد القرد إجراءً ما أو قام بنفس السلوك بنفسه

الخلايا العصبية المرآتية. قد تكون هذه الخلايا العصبية هي أصل التعاطف ، وبالتالي تساهم في إدراك العقل في الدماغ البشري. البشر. وعلى الرغم من وجود أسئلة أكثر بكثير من الإجابات حول ماهيتها وكيفية عملها ، فإننا نتعلم بنشاط المزيد والمزيد عن نظام بدأ العلماء على الفور في السعي لتحديد هذه "الخلايا العصبية المرآتية" في

العصبية المرآتية في دماغك بالطابق العلوي ستجعلك مستعداً للشرب أيضاً. نرى فعلاً ، ونفهم الغرض منه ، ونستعد لأنفسنا لعكسه. الشخص. لذلك عندما ترفع يدها ويدخلها فجان ، يمكنك التنبؤ على مستوى متشابك أنها تتوي الشرب منها. ليس هذا فقط ، فالخلايا التجربة ، مثل تناول مشروب من كوب من الماء ، فإن الخلايا العصبية المرآتية الخاصة بك سوف "تدرك" ما هو مقصود قبل أن يفعله يده في الهواء بشكل عشوائي ، فلن تستجيب الخلايا العصبية المرآتية. ولكن إذا قام هذا الشخص بعمل ما يمكنك التنبؤ به من خلال فقط لفعل بقصد ، حيث يوجد بعض القدرة على التنبؤ أو الغرض الذي يمكن إدراكه. على سبيل المثال ، إذا قام شخص ما بلوح المفتاح هو أن الخلايا العصبية المرآتية تستجيب

الثقافة وكيف تربطنا سلوكياتنا المشتركة معاً ، من طفل إلى أحد الوالدين ، ومن صديق إلى صديق ، وفي النهاية الزوج إلى الزوج. أشقائهم الأكبر سناً يضرّبون ويركلون ويرمون الكرة. على المستوى الأكثر تعقيداً ، تساعدنا الخلايا العصبية المرآتية على فهم طبيعة في الرياضة. قبل أن ينضموا إلى فريقهم ، كانت الخلايا العصبية المرآتية لديهم حمراء في كل مرة من مئات المرات التي شاهدوا فيها ساعات فقط ، يمكنه تقليد والديه عندما يخرج لسانه. قد تفسر الخلايا العصبية المرآتية أيضاً لماذا يكون الأشقاء الصغار أحياناً أفضل عندما يشرب الآخرون ، ولماذا تتأعب عندما يتأعب الآخرون. قد يكون هذا هو السبب في أنه حتى الرضيع ، الذي يبلغ من العمر بضع في أبسط المستويات ، هذا هو سبب الشعور بالعطش

تسمية هذه الخلايا العصبية الخاصة بـ "الخلايا العصبية الإسفنجية" من حيث أننا نمتص مثل الإسفنج ما نراه في السلوكيات والنوايا ، لتفاعل مع مشاعرهم. نحن لا نشعر فقط بالأفعال القادمة ، ولكن أيضاً المشاعر التي تكمن وراء السلوك. لهذا السبب ، يمكننا أيضاً ولكن أيضاً حالاتهم العاطفية. بعبارة أخرى ، قد تسمح لنا الخلايا العصبية المرآتية ليس فقط بتقليد سلوكيات الآخرين ، ولكن في الواقع بناءً على ما نراه (وكذلك نسمعه ونشمه ولمسه وتذوقه) في العالم من حولنا ، يمكننا أن نعكس ليس فقط النوايا السلوكية للآخرين ، لتأخذ الآن خطوة أخرى.

ومشاعر شخص آخر. نحن لا "نعكس" شخص آخر فقط ، ولكننا "تدخل" في حالاتهم الداخلية.

الداخلية للآخرين - من الفرح والمرح إلى الحزن والخوف - بشكل مباشر على حالتنا الذهنية. ننقع الآخرين في عالمنا الداخلي. أنه عندما تكون متوتراً أو متوتراً ، فإن أطفالك غالباً ما يكونون كذلك أيضاً؟ يطلق العلماء على هذا "العدوى العاطفية". تؤثر الحالات مع الأصدقاء. إذا اقتربت من مجموعة تضحك ، فمن المحتمل أن تجد نفسك تبسم أو تضحك حتى قبل أن تسمع النكتة. أو هل لاحظت لاحظ ما يحدث عندما تكون في حفلة

والإشارات الخارجية التي تتلقاها من الآخرين. من المفترض أن ينضم كل منا إلى فرد "أنا" مع الآخرين ليصبح جزءاً من "نحن". لدينا عقل مختلف. نظراً لأن لا أحد منا يعمل من عقل ذي جمجمة واحدة ، فإن حياتنا العقلية بأكملها ناتجة عن عالمنا العصبي الداخلي نشاركه مع شخص آخر يغير حرفياً دماغنا ودماغ الشخص الآخر. بعد محادثة قوية أو الوقت الذي نقضيه مع شخص مهم في حياتنا ، كما أوضحنا في جميع أنحاء الكتاب ، يتم إعادة تشكيل الدماغ من خلال تجاربنا. هذا يعني أن كل نقاش أو حجة أو مزحة أو عناق إنه مصمم تماماً لإدراك العقل. نحن مجهزون بيولوجياً لتكون في علاقات ، لفهم من أين يأتي الآخرون ، وللتأثير على بعضنا البعض. يمكنك أن ترى ، إذن ، لماذا يطلق علماء الأعصاب على الدماغ عضواً اجتماعياً.

إل ال AYING جى جولة ل ج الاتصال:

ج التكرار ص OSITIVE م الأنف م ODELS

الرعاية - بما في ذلك الآباء والأجداد ، ولكنها مهمة أيضاً المربيات والمعلمين والأقران وغيرهم من الأشخاص المؤثرين في حياتهم. على استخدام بصرهم الذهني للمشاركة في "نحن" والانضمام إلى الآخرين في المستقبل على جودة علاقات ارتباطهم مع مقدمي هذا لأطفالنا؟ ستضع أنواع العلاقات التي يختبرونها الأساس لكيفية ارتباطهم بالآخرين لبقية حياتهم. بعبارة أخرى ، يعتمد مدى قدرتهم ماذا يعني كل

، يتعلمون ما إذا كانت العلاقات ستجعلهم يشعرون بالوحدة وغير المرئية ؛ القلق والارتباك. أو شعرت به وفهمته ورعايته بأمان. الوثوق بالآخرين لرؤية احتياجاتهم والاستجابة لها ، وما إذا كانوا يشعرون بالتواصل والحماية الكافية للخروج والمجازفة. باختصار أيضاً ، في العلاقات ، يطور الأطفال نماذج حول كيفية دخولهم العالم من حولهم ، وكيف تعمل العلاقات. يتعلمون ما إذا كان بإمكانهم مهارات ارتباطية مهمة مثل التواصل والاستماع جيداً وتفسير تعابير الوجه وفهم التواصل غير اللفظي والمشاركة والتضحية. ولكن عندما يقضي الأطفال وقتاً مع الأشخاص الأكثر أهمية في حياتهم ، فإنهم يطورون

وما يشعر به في الداخل. ولكن ماذا لو كان هؤلاء الآخرون نادراً ما كانوا متناغمين مع ما تحتاجه؟ ماذا لو ، في أكثر الأحيان ، هي فكر في مولود جديد. يولد الطفل مستعداً للتواصل ، وعلى استعداد لربط ما يراه في الآخرين بما يفعله

إظهار حبها وتناغمهما المتسقين والمتوقعين ، فإنها ستطور إدراكها وترتقى إلى مستوى الإمكانيات العلائقية التي تم ربط دماغها بها. هذه هي الطريقة التي يغلق بها العقل الاجتماعي دافعه الفطري للاتصال فقط من أجل البقاء. ومع ذلك ، إذا تمكن والداها من تعلم قد تتوقف الدوائر العلائقية والعاطفية لدماغ هذا الطفل ، والتي تحتاج إلى تقارب واتصال لم يتم تقديمها له ، تمامًا كطريقة للتكيف. دماغنا إلى التكيف والقيام بأفضل ما في وسعه. يمكن للأطفال تعلم "القيام بذلك بمفردهم" في محاولة لتهديئة أنفسهم قدر الإمكان. الآخرين الموثوق بهم لتهديئة ضائقتنا الداخلية. هذا هو أساس الارتباط الآمن. ولكن إذا لم يتم توفير مثل هذه الرعاية ، فسوف يحتاج الرعاية لها ، قد تكبر دون إدراك ، دون فهم أهمية الانضمام إلى شخص آخر. تتعلم في وقت مبكر من الحياة استخدام اتصالاتنا مع متوفرين ورافضين؟ ثم سوف يتخلل الارتباك والإحباط في البداية عقل الطفل. بدون لحظات حميمة من التواصل المستمر مع مقدمي الآباء غير

على أنه منافس أو خصم. أو المعلمة التي تؤكد على اللطف والاحترام المتبادل وتجسد التعاطف في تفاعلها مع الأطفال في صفها. من العلاقة ينطوي على الرفض وإظهار الخطأ. أو زميل الدراسة الذي يرى جميع العلاقات من منظور المنافسة ، ويرى كل شخص المدرب الذي يؤكد على أهمية العمل معًا وتقديم التضحية لزملائه في الفريق. أو العمدة شديدة الانتقاد ، والتي تعلم أن جزءًا أساسيًا التكيف - أو النماذج العقلية - لكيفية رؤية الأطفال للعلاقات. فكر فيما يتعلمه أطفالك من علاقاتهم مع مختلف مقدمي الرعاية ، مثل لا يقتصر الأمر على الآباء الذين يتكرونها استراتيجيات

للعلاقات المستقبلية - مع الأصدقاء والأعضاء الآخرين في المجتمعات المختلفة ، وفي النهاية مع الشركاء الرومانسيين وأطفالهم. الطفل أن تشعر به العلاقات. من ناحية أخرى ، إذا كان الطفل يختبر علاقات مليئة بالدفع والتواصل والحماية ، فسيصبح ذلك نموذجًا للتنبؤ بما يمكن توقعه. عندما تكون العلاقات باردة ويكون الناس في الأساس بعيدين أو متقدين أو تنافسين ، فهذا يؤثر على ما يتوقع كل هذه التجارب العلائقية المختلفة توصل دماغ الطفل بما يشعر به "نحن". تذكر أن الدماغ يستخدم الخبرات أو الارتباطات المتكررة

العالم من خلال الاهتمام الجيد بأطفالنا ومن خلال التعمد في منحهم أنواع العلاقات التي نقدرها والتي نريدهم أن يروها طبيعية. ليس من المبالغة القول إن نوع العلاقات التي تقدمها لأطفالك ستؤثر على الأجيال القادمة. يمكننا التأثير على مستقبل

ص تعويض عن "دليله": يا فيرينج ه XPERIENCES تي قبة إل EAD TO CONNECTION

شيء ، لمجرد أن العقل مجهز ومصمم للتواصل مع الآخرين لا يعني أن الطفل يولد بمهارات في العلاقات. ولادتك عضلات لا تجعلك علاقات جيدة لأطفالنا ، نحتاج إلى إعدادهم للانضمام إلى الآخرين ، حتى يكونوا قادرين على أن يصبحوا جزءًا من "نحن". بعد كل بالإضافة إلى تشكيل

التي تهيمن على مفردات الأطفال الصغار - "أنا" و "أنا" و "لا" - على عدم فهمهم لما يعنيه أن يكونوا جزءاً من "نحن". لذلك عليهم أن كلماتهم الأولى ليست "سأضحى بما أريد حتى تتمكن من التوصل إلى حل وسط مفيد للطرفين". على العكس من ذلك ، تؤكد العبارات رياضي: أنت بحاجة إلى تعلم وممارسة مهارات محددة. وبالمثل ، لا يخرج الأطفال من الرحم ويريدون مشاركة ألعابهم. كما أن تعلم والاستماع مهارات التفكير مثل المشاركة والتسامح والتضحية

لأن يكون جزءاً من "نحن". بينما يحسن باستمرار ذكاه العلائقي ، فإنه يحتاج إلى ممارسة لمواصلة التحرك في هذا الاتجاه. مساهم في العائلة. كان توقع والديه أنه بحلول الوقت الذي كان فيه في السابعة من عمره ، سيكون أكثر اندماجاً في الأسرة ومستعداً الذي يبدو أنانياً للغاية ، هو في الغالب طفل عادي جداً. إنه لم يتقن تماماً العديد من مهارات الإدراك الذهني الضرورية للمشاركة كعضو ابن كولن ورون وساندي

يغنون ويرقصون ويراقصون أيديهم الصغيرة ، جلس إيان في حضن والدته ورفض فعل أي شيء أكثر من المراقبة الخجولة. على بعد ستة أقدام من دائرة الأطفال غير الخجولين. كان الأمر نفسه في فصل موسيقى طفله الصغير. بينما كان الأطفال الآخرون الأطفال في دائرة ضيقة حول امرأة شابة ترتدي زي Dora the Explorer. كل ذلك ، باستثناء إيان نجل ليزا ، الذي أصر على الوقوف الشيء نفسه ينطبق على الطفل الخجول. ليزا ، أم نعرفها ، لديها صور لأحد أبنائها في حفل عيد ميلاد صديقه الرابع. يتجمع كل

يتحدث إليهم ، ويرفع يده في الفصل ، وغالباً ما يكون زعيم العصاة في المخبأ لتقديم (متحمس جداً) لـ "خذني إلى لعبة الكرة". في الغوص في المواقف الاجتماعية الجديدة ، إلا أنه مرتاح جداً لنفسه ، وحتى في بعض الأحيان. إنه ينظر في أعين الناس عندما فقد ساعدوا انطوائهم الصغير على تطوير المهارات الاجتماعية التي يحتاجها. وعلى الرغم من أن إيان في هذه الأيام لا يزال غير سريع فرصاً متكررة للتفاعل مع الأطفال الآخرين واكتشاف كيفية تكوين صداقات ، كل ذلك مع دعمه وتهديته عندما يكون متوتراً أو خائفاً ، تلك السنوات ، كان على ليزا وزوجها السير على الخط الفاصل بين تشجيع العلاقات الجديدة والضغط بشدة. ولكن من خلال منح ابنهما في

مع خجل أطفالهم لها تأثير كبير على كيفية تعامل الطفل مع هذا الجانب من شخصيته ، وكذلك على مدى خجل الطفل فيما بعد. الولادة. ومع ذلك ، كما في حالة إيان ، فإن هذا لا يعني أن الخجل لا يتغير بدرجة كبيرة. في الواقع ، فإن الطريقة التي يتعامل بها الآباء يخبرنا الباحثون الذين يدرسون شخصية الإنسان أن الخجل وراثي إلى حد كبير. إنه في الواقع جزء من الماكياج الأساسي للشخص عند

ستحدث خلال دقيقة عن بعض الطرق المحددة للقيام بذلك. لكن دعنا أولاً نشرح ما نعنيه بمساعدة الأطفال على تقبل العلاقات. إلى الآخرين وتجربة علاقات ذات مغزى من خلال تقديم التشجيع والفرص التي تساعد على تطوير مهارات الإدراك الذهني هذه. هي أن الأبوة والأمومة مهمة ، حتى إلى حد تعزيز مزاجنا الفطري والمتشكل وراثياً. يمكننا المساعدة في إعداد أطفالنا للانضمام النقطة المهمة

إذا أردنا إعداد الأطفال للمشاركة كأفراد يتمتعون بصحة جيدة في علاقة ما ، فنحن بحاجة إلى إنشاء *منفتحة ومتقبلة* الدولة ، بدلاً من أ *مغلق ، رد الفعل* عينيك الآن وتجرب التمرين بنفسك. لاحظ ما يحدث في جسدك عندما تقول أنت أو صديقك "لا" ثم "نعم" عدة مرات. ، وكأنهم يتعرضون للإغلاق أو التويخ. في المقابل ، فإن "نعم" جعلتهم يشعرون بالهدوء والسكينة وحتى النور. (يمكنك أن تغمض أخرى ، قال "نعم" بشكل واضح ولكن أطف إلى حد ما سبع مرات. بعد ذلك ، غالباً ما يقول العملاء إن "لا" شعروا بالضيق والغضب في أجسادهم. الكلمة الأولى هي "لا" ، وقولت بصراحة ويقسوة طفيفة سبع مرات ، مع اثنتين تقريباً بين كل كلمة "لا". ثم ، بعد وقفة إليك تمرين يستخدمه دان مع العديد من العائلات. أولاً سيخبرهم أنه سيكرر كلمة عدة مرات ، ويطلب منهم فقط أن يلاحظوا شعورها واحد. للتوضيح ،

المختلفان - مشاعر "لا" ومشاعر "نعم" - يوضحان ما نعنيه عندما نتحدث عن التفاعلية مقابل التقبل. عندما يكون الجهاز العصبي هذان الردان *رد الفعل* ، فإننا نبقى في حالة رد الفعل ، "لا" الذهنية. أصبحنا تحت الحراسة ، غير قادرين على الانضمام إلى شخص آخر تتفاعل على الفور ، دون تفكير ، كلما شعرت بالتهديد؟ عندما ينصب تركيزنا بالكامل على الدفاع عن النفس ، بغض النظر عما نفعله من المستحيل الاتصال بها بطريقة مفتوحة ومهتمة مع شخص آخر. تذكر اللوزة والأجزاء الأخرى من دماغك في الطابق السفلي التي إنه في الواقع في حالة استجابة شديدة التجمد ، والتي يكاد يكون

صاخبة ، وتشوه ما نسمعه إلى ما نخشاه. هذه هي الطريقة التي ندخل بها إلى حالة رد الفعل ونستعد للقتال أو الفرار أو حتى التجميد. - بالإصغاء الجيد ، وإعطائهم فائدة الشك ، ومراعاة مشاعرهم ، وما إلى ذلك. حتى التعليقات المحايدة يمكن أن تتحول إلى كلمات

الذي يتضمن مجموعة مختلفة من دوائر الدماغ في الطابق العلوي التي تربطنا بالآخرين ، مما يسمح لنا بالشعور آمن ومرئي. من دماغنا في الطابق السفلي وبتركنا نشعر بالإحباط والانزعاج والدفاع ، فإن حالة التقبل تعمل على تشغيل نظام المشاركة الاجتماعية يكونان طبيعيين ، ويصبحون أكثر انفتاحاً لتجربة ما يريد شخص آخر التعبير عنه. باختصار ، يصبحون أكثر تقبلاً. في حين أن التفاعل ينشأ من التمرين ، بالنسبة لمعظم الناس ، تجربة إيجابية. تسترخي عضلات الوجه والحبال الصوتية ، وضغط الدم ومعدل ضربات القلب من ناحية أخرى ، عندما نكون متقبلين ، تنشط مجموعة مختلفة من الدوائر في الدماغ. ينتج جزء "نعم"

أكثر تقبلاً ، تحدث معها حول الطريقة التي ترغب في رؤيتها تستجيب في المرة القادمة التي تشعر فيها بخيبة أمل. وبالمثل ، عندما هو أفضل وقت للتحدث معها حول الطرق المناسبة للتعامل مع المشاعر الكبيرة. انتظر حتى تمر هذه الحالة التفاعلية ؛ ثم ، عندما تكون طفلك البالغ من العمر أربع سنوات يصرخ "أريد التأرجح لفترة أطول!" أثناء حملها تحت ذراع واحدة بعيداً عن المنتزه ، قد لا يكون هذا هذا بالطبع يتطلب نظرة فكرية من جانبنا. نحتاج إلى التفكير في مكان وجود أطفالنا عاطفياً (وأي نحن أنفسنا) في أي لحظة. إذا كان عند التفاعل مع أطفالنا ، قد يكون من المفيد للغاية فهم ما إذا كانوا في حالة ذهنية تفاعلية أو متقبلة.

العلوي. في كثير من الأحيان ، في لحظات التفاعل ، ستكون الكلمات غير اللفظية (مثل العناق وتعبيرات الوجه الوجدانية) أكثر قوة. تحتاج إلى التمسك بتصريحات مليئة بالأمل والبدائل. لا تعرف حالة التفاعل في الطابق السفلي ما يجب فعله بالكثير من كلمات الطابق اكتشف ابنك البالغ من العمر 11 عاماً أنه لم يتم قبوله في البرنامج الفني الذي كان قد وضع قلبه عليه ، فقد

مع العلاقات الهادفة. خلاف ذلك ، يُترك الطفل على غير هدى ، مدفوعاً بإحساس بالعزلة بدلاً من الرغبة والقدرة على الانضمام. أن يؤدي التقليل إلى صدى - وهي طريقة للانضمام من الداخل إلى الخارج - والتي ستسمح لهم بالاستمتاع بالعمق والألفة التي تأتي أن يصبحوا أكثر تقبلاً للعلاقات ، ومساعدتهم على تطوير مهارات الإدراك الذهني التي ستسمح لهم بالانضمام إلى الآخرين. ثم يمكن بمرور الوقت ، نريد مساعدة أطفالنا على

فقط ، مما يتركهم محتاجين ، ، وعرضة للعلاقات غير الصحية والضارة. نريدهم أن يكونوا متحمسين وأن يتمتعوا بعلاقات متكاملة. أن يكونوا عقولاً يميناً فقط أو أيسر دماغاً فقط ، فنحن أيضاً لا نريدهم أن يكونوا فرديين فقط ، ووتركهم وحدهم منعزلين ، أو عالقين مرتبطين بالآخرين. لكي تصبح جزءاً من "نحن" تعمل بشكل جيد ، يحتاج الشخص أيضاً إلى أن يظل فرداً "أنا". مثلما لا نريد لأطفالنا تطلبه هذه المجموعة من المتممين. أي علاقة صحية - سواء كانت عائلية أو صداقة أو رومانسية أو غير ذلك - تتكون من أفراد أصحاء بما يكفي للانضمام إلى "نحن" قد يكون القلق عليها هو العكس تماماً ، فقد فقدت بصرها "أنا" وبالتالي فهي تتماشى مع كل ما سنوات تبذل كل ما في وسعها للانضمام إلى مجموعة من الفتيات اللئييمات في المدرسة ، قد لا تكمن المشكلة في أنها ليست متجاوبة تقبلاً للانضمام إلى الآخرين ، نحتاج إلى أن نضع في اعتبارنا أهمية الحفاظ على هويتهم الفردية أيضاً بالنسبة لفتاة تبلغ من العمر عشر قبل أن تنتقل إلى الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتشجيع القبول والمهارات العلائقية: نظراً لأننا نساعد الأطفال على أن يكونوا أكثر ملاحظة نهائية

ما تستطيع فعله:

مساعدة طفلك على دمج الذات والآخر

استراتيجية الدماغ الكامل رقم 11:

زيادة عامل المرح العائلي: جعل نقطة للاستمتاع ببعضنا البعض

وتشجيعهم على التواصل مع الآخرين. هذا لأنه يمنحهم تجارب إيجابية مع الأشخاص الذين يقضون معظم الوقت معهم: والديهم. والاستكشاف وكذلك للانضمام إلى بعضنا البعض. في الواقع ، "التربية المرحية" هي إحدى أفضل الطرق لإعداد أطفالك للعلاقات معظمنا بهذا من وقت لآخر. في بعض الأحيان يكون من السهل أن تنسى مجرد الاستمتاع كعائلة. ومع ذلك ، فنحن ملتزمون باللعب تأديب الأطفال أو نقلهم من نشاط إلى آخر ، وليس لديك وقت كاف للاستمتاع بالتواجد معهم؟ إذا قمت بذلك ، فأنت لست وحدك. يشعر هل شعرت يوماً أنك تقضي معظم وقتك إما في

بالطبع يحتاج الأطفال إلى هيكل وحدود وأن يكونوا مسؤولين عنها

الذي يقضونه معك ومع بقية أفراد العائلة ، زاد تقديرهم للعلاقات ورغبتهم في المزيد من الخبرات الإيجابية والصحية في المستقبل. الحفاظ على سلطتك ، لا تتس أن تستمتع مع أطفالك. يلعب العاب. يلقي نكات. كن سخيًا. اهتم بما يهتمون به. كلما استمتعوا بالوقت سلوكهم ، ولكن حتى مع

ولكن يمكننا أيضًا المساعدة في إنتاج باخات الدوبامين التي تعزز الرغبات الإيجابية والصحية ، مثل الاستمتاع بالعلاقات الأسرية. الإدمان إلى أن ارتفاع الدوبامين كعوامل تدفع الناس إلى الحفاظ على عادة أو إدمان معين ، حتى عندما يعلمون أنه سيئ بالنسبة لهم. بعض الناس "بإخات الدوبامين" عندما يحدث لك شيء ممتع ، ويحفرك على القيام بذلك مرة أخرى. يشير العلماء الذين يدرسون في دماغك تسمى الدوبامين. الدوبامين هو ناقل عصبي ، مما يعني أنه يتيح التواصل بين خلايا الدماغ. تتلقى خلايا دماغك ما يسميه مع العائلة ، فإنك تزودهم بتعزيز إيجابي حول ما يعنيه أن تكون في علاقة حب مع الآخرين. يتعلق أحد الأسباب بمادة كيميائية السبب بسيط. مع كل تجربة مرحة وممتعة تمنحها لأطفالك أثناء تواجدهم

"كل شخص يأخذ طبقك إلى المطبخ ، ثم يعثر على بطانية واحدة ويلتقي بي في غرفة المعيشة. لدينا المصاصات في حصى الليلة!" التجربة على تقوية الروابط بينكما وتعليم أطفالك أن العلاقات ممتعة ومجزية وممتعة. لذا جربها ، ربما حتى الليلة. بعد العشاء ، صرخ ، ترقص أنت وابنتك معًا في حفلة موسيقية أو في غرفة المعيشة ، أو عندما تعمل أنت وأطفالك معًا في مشروع البستنة أو البناء ، تعمل ما يعنيه هذا هو أنه عندما يصرخ ابنك ببهجة عندما "تموت" بشكل كبير من دفع سيف بيتر بان ، عندما

احترس من طرق لربط ما تفعله بشكل صريح بمفهوم التقبل. العفوية والإبداع قدرات مهمة ، والجدة أيضًا تجعل الدوبامين يعمل. تمنح الأطفال أيضًا تمرينًا على تقبل المنعطفات غير المتوقعة التي تقدمها لهم الحياة. لا تريد تحويل اللعبة إلى تجربة صعبة جادة ، لكن أن يضيف إليها ، متبوعًا بالشخص التالي ، وهكذا. لا تحافظ الألعاب والأنشطة مثل هذه على عامل المرح العائلي مرتفعًا فحسب ، بل التحسين معًا. ولكن هناك أيضًا إصدارات أبسط من النشاط. دع شخصًا ما يبدأ قصة ، ثم بعد جملة واحدة ، يجب على الشخص التالي العشوائية والجمع بينها بطرق مضحكة تجعل نوعًا من المعنى. إذا كنت أنت وأطفالك فنانين ، فيمكنك في الواقع القيام بهذا النوع من معًا. المفهوم الأساسي مشابه لما يفعله الممثلون الكوميديون عندما يقدم لهم الجمهور اقتراحات ويتعين على الكوميديين أخذ الأفكار هناك نشاط عائلي ممتع آخر يعلم أيضًا التقبل وهو ممارسة الألعاب

النزاع مرتفعًا ، طالما أن هناك الكثير من المرح لتحقيق التوازن فيه. يأتي الخطر الحقيقي عندما يتجاهل الأشقاء بعضهم البعض. الجودة بين الأخوة في وقت لاحق من الحياة هو مقدار المتعة التي يتمتع بها الأطفال معًا عندما يكونون صغارًا. يمكن أن يكون معدل ينطبق مبدأ عامل المرح أيضًا على التجارب التي تقدمها لأطفالك كأخوة. وجدت الدراسات الحديثة أن أفضل مؤشر على العلاقات

قد يكون هناك توتر أقل للتعامل معه ، ولكن هذه أيضاً وصفة لعلاقة باردة وبعيدة مع البالغين.

أنشطة تنتج مشاعر وذكريات إيجابية ، فسوف تنشئ روابط قوية بينهم وتؤسس علاقة لديها فرصة جيدة للبقاء قوية مدى الحياة. لن تجعل جانب النزاع في المعادلة صغراً. يجادل الأشقاء ؛ يفعلون فقط. لكن إذا تمكنت من زيادة الجانب الآخر من المعادلة ، ومنحهم أطفالك ، فكر في الأمر على أنه معادلة رياضية ، حيث يجب أن يكون مقدار المتعة التي يتشاركونها معاً أكبر من الصراع الذي يواجهونه. لذا ، إذا كنت ترغب في تطوير علاقات وثيقة طويلة الأمد بين

كفريق ضد أمي بمسدسات المياه ، وأياً كانت الطرق - وطرق لمساعدة أطفالك على الاستمتاع معاً وتقوية الروابط التي تربطهم. مفاجئ يقدمونه إلى الجد. كيفما تفعل ذلك - ركوب الدراجات العائلية ، وألعاب الطاولة ، وصنع ملفات تعريف الارتباط ، والعمل الرصيف واجعلهم يصنعون وحشاً جديداً مجنوناً معاً. دعهم يستخدمون كاميرا الفيديو لصنع فيلم. اجعلهم يتعاونون معاً في مشروع ستحدث بعض متعة الأشقاء بشكل طبيعي ، لكن يمكنك مساعدتها أيضاً. اخترق صندوقاً جديداً من طباشير

حساساً بشأن كيفية تلقي مرحك ، فقد تكون هذه طريقة قوية للغاية وسهلة التنفيذ لمساعدة الأطفال على تغيير ما يشعرون به. مزاجية تجعلك تتصرف بطريقة سخيفة أو مرحة ، لذا كن حساساً للإشارات التي تتلقاها ، خاصة مع الأطفال الأكبر سناً. ولكن إذا كنت السخافة ، لتغيير الحالة الذهنية لأطفالك عندما يصبحون عالقين في حالة من الغضب أو النمل. في بعض الأحيان لن يكونوا في حالة يمكنك أيضاً استخدام المرح ، وحتى

يمكن أن تؤثر حالتك الذهنية على الحالة الذهنية لطفلك ، مما يسمح لك بتحويل الانزعاج والتهيج إلى مرح وضحك واتصال.

انظر من خلال عيون الشخص الآخر: ساعد الأطفال في التعرف على وجهات النظر الأخرى

أعلنت أن شقيقها الأصغر ، مارك ، وصفها للتو بالغباء. تسأل لماذا قد قال ذلك ، وابتكت مصرة على أنه لا يوجد سبب - لقد قال ذلك للتو! هل يبدو هذا السيناريو مألوفاً؟ أنت تعمل على مكتبك وتقترب ابنتك البالغة من العمر سبع سنوات. من الواضح أنها غاضبة.

قد يكون من الصعب على أي منا أن يرى الأشياء من منظور شخص آخر. نحن نرى ما نراه ، وغالباً ما نرى فقط ما نراه تريد صحية. لثرى. ولكن كلما استطعنا استخدام أذهاننا لرؤية الأحداث من خلال عيون شخص آخر ، كانت لدينا فرصة أفضل لحل النزاع بطريقة

على سبيل المثال ، قد يكون ميلك إلى القول ، "حسناً ، ماذا فعلت لمرقس؟ أنا متأكد من أنه لم يتصل بك فقط بالغباء من فراغ!" خاصة في وسط جدال محتدم. ولكن إذا استطعنا أن نظل مدركين لما نقوله بالفعل ، فلدينا فرصة أفضل لتدريس الدروس التي نريدها. هذه مهارة صعبة لتعليم الأطفال ،

INSTEAD OF DISMISS AND DENY...



...TRY CONNECTION THROUGH CONFLICT



إلى تقليل دفاعية ابنتك وإعدادها لمعرفة ما يشعر به شقيقها. ثم يمكنك أن تهدف إلى تحقيق هدف خلق بعض التعاطف مع ابنتك. تدخل في المحادثة بشكل مختلف قليلاً. عليك أولاً أن تظهر وعياً بمشاعر ابنتك. (تذكر ، قم بالاتصال أولاً ، ثم أعد التوجيه). سيؤدي ذلك ولكن إذا استطعت أن تظل هادئاً ومدرراً لما تريد تعليمه ، فقد

الكرة الأيمن ودماغنا في الطابق العلوي ، وكلاهما جزء من الدوائر الاجتماعية التي تسمح لنا بالاستمتاع بعلاقات ناضجة ومرضية. آخر ، وعن سبب رد فعل شخص ما كما فعل ، يمكننا تشجيع التعاطف لدى أطفالنا. يتطلب منا التفكير في عقل الآخر استخدام نصف منحت ، لن نصل دائماً إلى أطفالنا. ولكن من خلال طرح أسئلة حول ما يشعر به شخص

استمع إلى ما لا يقال:

علم الأطفال عن التواصل غير اللفظي والتناغم مع الآخرين

إنه لأمر رائع أن نعلم أطفالنا أن يتبهنوا لما يقوله الناس:

"استمع إلى كلماته. قال إنه لم يفعل تريد ليتم رشها بالخرطوم! " لكن جزءاً مهماً من العلاقات هو الاستماع إلى ما هو ليس لعبة ". السبب ، عندما تويخ ابنك لأنه جعل أخته الصغيرة تبكي عن طريق غمس البسكويت المملح في اللبن ، يجيب ، "لكنها تحبه! نحن نلعب يقال. عادة الأطفال ليسوا ماهرين بشكل طبيعي في هذا. لهذا

إجراء هذه الملاحظات البسيطة ، ستزيد من إدراكه ، وطوال حياته سيكون أفضل استعداداً لقراءة الآخرين والتكيف مع مشاعرهم. الإشارة إلى لغة جسد الصديق وتعبيرات وجهه - الكنفين المتدليتين ، الرأس السفلي ، الوجه المنحدر. من خلال مساعدة ابنك على ابنك منك لمساعدته على ملاحظة أن صديقه في الفريق الآخر بحاجة إلى بعض الهتاف ، حتى لو قال إنه ليس كذلك. كذلك. كدليل ، يمكنك إلينا لمساعدتهم على توضيح ما تتواصل معه الخلايا العصبية المرآتية. على سبيل المثال ، بعد الفوز في مباراة كرة قدم كبيرة ، قد يحتاج الكرة الأيمن لفهم ما يقوله الآخرون ، حتى لو لم يفتحوا أفواههم مطلقاً. مع عمل نظام العصبونات المرآتية بالفعل ، يحتاج كل الأطفال تتواصل القرائن غير اللفظية في بعض الأحيان أكثر من الكلمات ، لذلك نحن بحاجة لمساعدة أطفالنا على استخدام نصف

الإصلاح: علم الأطفال أن يجعلوا الأمور في نصابها الصحيح بعد الصراع

أيضاً إلى إدراك أنه في بعض الأحيان ، هذه فقط البداية. في بعض الأحيان يحتاجون إلى اتخاذ خطوات لتصحيح كل ما فعلوه خطأ. نحن نعلم أهمية الاعتذار ، ونعلم أطفالنا أن يقولوا إنهم آسفون. ولكن يحتاج الأطفال

أطفالك على إظهار أفعال الحب والندم التي تظهر أنهم فكروا في مشاعر الآخرين ويريدون إيجاد طريقة لإصلاح التمزق في العلاقة. استجابة أكثر ارتباطاً ، مثل رسم صورة للشخص الآخر ، أو القيام بعمل لطيف ، أو كتابة خطاب اعتذار. النقطة المهمة هي أنك تساعد استجابة مباشرة محددة: إصلاح أو استبدال لعبة مكسورة ، أو المساعدة في إعادة بناء نوع من المشروع. أو قد يكون هناك ما يبرر قد يتطلب الموقف

كنت أشعر بالغيرة ، وأنا آسف. " ولكن يحتاج الأطفال أيضاً إلى تعلم ما يعنيه بذل جهد إضافي واتخاذ خطوات محددة نحو المصالحة. نحن نساعدهم على تطوير البصر. أحياناً يكون الاعتذار الصادق كافياً ، خاصةً عندما يقترن بالصدق والإخلاص: "لقد فعلت ذلك لأنني أطفالنا وإحجامهم عن تحمل المسؤولية ، يمكننا مساعدتهم على التفكير في الآخرين الذين أساءوا إليهم ، والسعي نحو إعادة الاتصال. بالتحسن؟" كل حركة جديدة تجاه التفكير في مشاعر شخص آخر تخلق روابط أقوى في الدوائر العلائقية للدماغ. عندما تكسر دفاعية بالضيق. بعد ذلك ، يمكن للوالد طرح السؤال "إذا كنت أنت الذي تم كسر الشيء المفضل لديك ، فما الذي سيساعدك على الشعور مع مشاعر الآخرين. لكي يرغب الطفل بصدق في تصحيح الأمور ، يجب أن يفهم الطفل كيف يشعر الشخص الآخر ولماذا يشعر يرتبط هذا مباشرة باستراتيجيتين للدماغ بالكامل أعلاه ، حول التعاطف والتناغم

دعنا نعود إلى كولين ، الطفل البالغ من العمر سبع سنوات والذي شعر والديه أنه كان سيئاً للغاية. نحن

فوائد العلاقات - بدءاً من تفاعلاته مع والديه وشقيقه - يساعده رون وساندي بالفعل على فهم أهمية التفكير والتواصل مع الآخرين. الأخرى التي يواجهونها مع ابنهم. لكن من الواضح أننا لا نستطيع. لكن الخبر السار هو أنه بمجرد حب كولن ومساعدته على رؤية أتمنى لو تمكنا من تقديم نوع من الحل السحري لرون وساندي ، وعلاج لجميع الأنانية والإحباطات التتموية

السلوكية. عندما نقوم بتعليم الإدراك الذهني ، فإننا نأخذ لحظات من الصراع ونحولها إلى فرص للتعلم وبناء المهارات وتنمية الدماغ. على تعلم الكثير عن العلاقة. كثيراً ما ننسى أن "الانضباط" يعني حقاً "التدريس" - وليس "العقاب". التلميذ طالب وليس متلقياً للعواقب ، عندما أعاد كولن ترتيب غرفته وأزال متعلقات أخيه ، قدم هذا لحظة قابلة للتعليم ، والتي يمكن لوالديه استخدامها لمساعدة كولن "الاتصال من خلال النزاع" التي ناقشناها هنا ، يمكنهم مساعدته على مواصلة التحرك نحو التفكير في مشاعر الآخرين. على سبيل المثال علاوة على ذلك ، من خلال التأكيد على مهارات

طويلة الأمد. إن مجرد مهلة قصيرة قد يعلم أو لا يعلم كولن ألا يزيل أغراض أخيه دون إذن ، لكنه لن يعمم في مهارة إدراك العقل. اللوحات المنهارة ، والجوائز التي تم إلغاؤها جانباً. مجرد جعل كولن يرى منظور لوجان في الواقع سيكون إنجازاً كبيراً للغاية بفوائد لوحاته المختلفة ، ويلاحظ الدليل غير اللفظي على مدى إصابة لوغان. قد يؤدي هذا إلى مناقشة عميقة حول كيفية رؤية لوغان للمشهد في تلك اللحظة ، يمكن أن يطلب رون من كولن أن ينظر إلى أخيه ، يبكي وهو يلتقط ويصقل

دروس مهمة حول ما يعنيه أن تكون في صلة. المفتاح هو فتح عدسة البصر لجعل تصور العالم الداخلي لكل صبي متاحاً للفحص. تجنبه كعقبة غير سارة ، يمكن لوالدي كولن تحويل بعض الصراع الشديد إلى حد ما إلى لحظة ازدهار ومساعدة أبنائهما على تعلم لإنشاء بعض اللوحات الجديدة للتعليق على الحائط المشترك في الغرفة. من خلال اختيار استخدام الموقف للنمو والتعليم ، بدلاً من أخيراً ، يمكن أن يناقش رون وساندي ما يجب أن يحدث لتصحيح الأمور ، بما في ذلك اعتذار كولن والعمل مع لوجان

موازنة عواطفهم مع فهم الحياة العاطفية للأشخاص من حولهم. إدراك العقل هو أساس كل من الذكاء الاجتماعي والعاطفي. يمكنهم تعلم الموازنة بين أهمية حياتهم الداخلية وأهمية حياة الآخرين. هذه المهارات الفعالة هي أيضاً الأساس لكيفية تعلم الأطفال الصعبة لإشراك دوائر انعكاس الطفل الخاصة لعرض عوالمنا الداخلية المشتركة. عندما يطور الأطفال مهارات الإدراك الذهني هذه ، شيئاً "للتعامل معه" كرد فعل تلقائي دون انعكاس. الآباء هم المعلمون الأولون الذين يدركون ذنهم ، ويستخدمون اللحظات بأهمية الحياة الداخلية للأفكار والمشاعر. بدون مثل هذا التطور ، تصبح السلوكيات مجرد تفاعلات يستجيب لها الطفل من السطح يسمح تفكير العقل للأطفال بالشعور

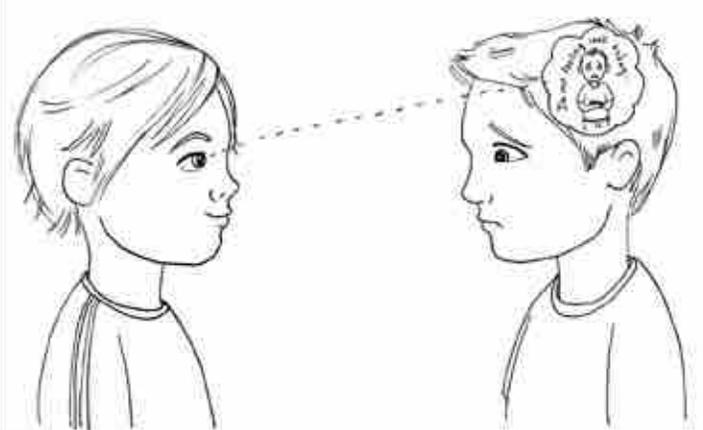
أطفال الدماغ الكامل:
علم أطفالك كيفية دمج الذات مع الآخر

الآن بعد أن تعلمت القليل عن إدراك العقل ، إليك شيئاً يمكنك قراءته لطفلك لتقديم مفهوم رؤية عقلك وعقل بعضكما البعض.

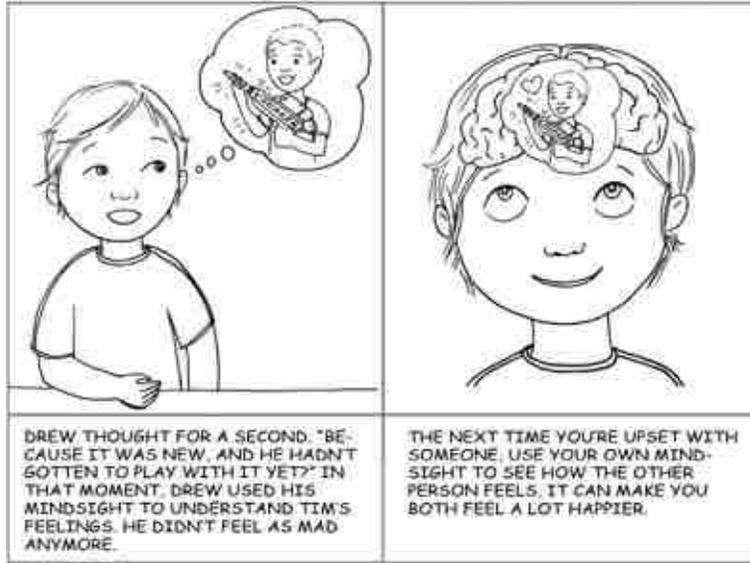
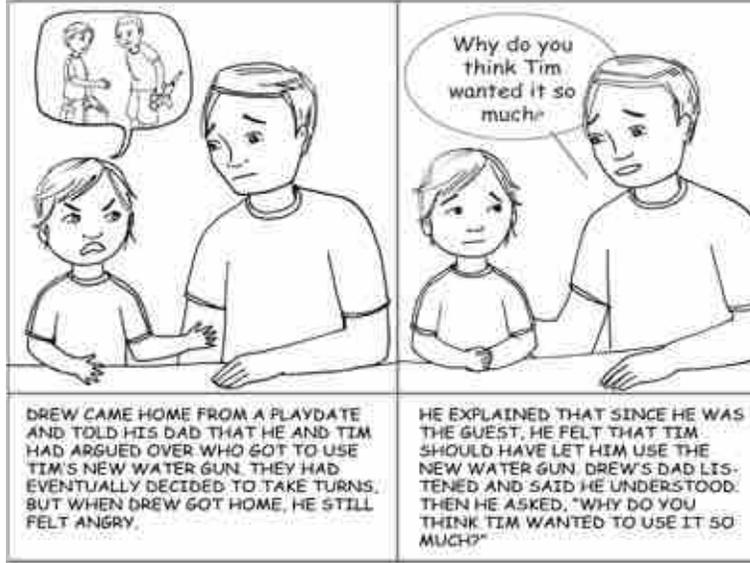
WHOLE-BRAIN KIDS: Teach Your Kids About Integrating the Self with Others

ME AND WE

 <p>MINDSIGHT = SEEING WITH YOUR MIND</p>	
<p>JUST LIKE "EYESIGHT" IS SEEING WITH YOUR EYES, "MINDSIGHT" IS SEEING WITH YOUR MIND. IT MEANS TWO THINGS...</p>	<p>FIRST, IT MEANS LOOKING INSIDE YOUR OWN MIND TO SEE WHAT'S GOING ON IN THERE. MINDSIGHT LETS YOU PAY ATTENTION TO THE PICTURES IN YOUR HEAD, THE THOUGHTS IN YOUR MIND, THE EMOTIONS YOU EXPERIENCE, AND EVEN THE FEELINGS IN YOUR BODY. IT HELPS YOU KNOW YOURSELF BETTER.</p>

	
<p>THE SECOND PART OF MINDSIGHT IS SEEING SOMEONE ELSE'S MIND AND TRYING TO LOOK AT THINGS THE WAY THEY DO.</p>	

FOR EXAMPLE:



تكامّل أنفسنا: جعل الإحساس بقصتنا الخاصة

الأبوة التي قرأناها. إنها في الواقع مدى فهمنا لتجاربنا مع والدينا ومدى حساسيتنا تجاه أطفالنا والتي كانت أقوى تأثير في علاقتنا فإن ما قد يفاجئك هو ما ينتج هذا النوع من الاتصال بين الوالدين والطفل. إنها ليست الطريقة التي ربانا بها آباؤنا ، أو عدد كتب أكاديمياً. في حين أنه ليس بالضبط كشف عن أن الأطفال يقومون بعمل أفضل عندما يستمتعون بعلاقات قوية مع والديهم ، يرون فيها ويستجيبون بحساسية لعواطف واحتياجات أطفالهم ، فإن أطفالهم سوف يزدهرون - اجتماعياً وعاطفياً وجسدياً وحتى كبير على مستقبل طفلك. أظهرت الدراسات البحثية باستمرار أنه عندما يقوم الآباء بتكرار التجارب التي يمكن التنبؤ بها والتي أهم "نحن" في حياتك كأب هي العلاقة التي تشاركها مع طفلك. تؤثر هذه العلاقة بشكل

مع أطفالنا ، وبالتالي مدى ازدهارهم.

تطورنا إلى مرحلة البلوغ. عندما يكون لدينا سرد حياة متماسك ، نكون قد فهمنا كيف ساهم الماضي في هويتنا وما نفعله. مشاعرنا حول ماضينا ، وفهمنا لماذا يتصرف الناس (مثل والدينا) كما فعلوا ، وإدراكنا للطريقة التي أثرت بها تلك الأحداث على إلى ما نسميه قصة حياتنا ، القصة التي نرويها عندما ننظر إلى من نحن وكيف أصبحنا الشخص الذي نحن عليه. يحدد سرد حياتنا كل ذلك يعود

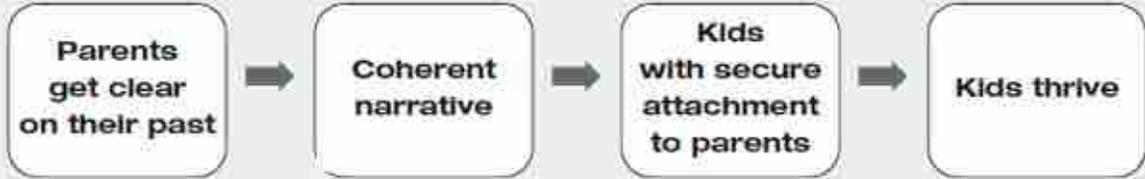
، عندما أصبحت شخصاً بالغاً وأحد الوالدين ، ستكون في خطر نقل نفس الأنماط الضارة لأطفالك. هذه هي الأخبار السيئة. أن "تصلب" عندما تشعر بالحزن أو بالوحدة أو بالخوف. قد ينتج كل هذا حتى عن ذكريات ضمنية لم يكن لديه وعي بها. بعد ذلك قد يكون غير قادر على العلاقة الحميمة والعلاقة ؛ يمكن أن يكون لديه صعوبة في الاستجابة لمشاعرك واحتياجاتك ، يخبرك ، فسيصاب بطرق خطيرة. نتيجة لذلك ، سوف يكبر إلى سن الرشد محدودة في قدرته على منحك ما تحتاجه عندما كان طفله. كان خائفاً أو حزينا ، وكانا حتى باردين وبعيدين ، تاركينه يواجه مصاعب الحياة بمفرده. إذا فشلوا في الالتفات إليه وبعواطفه الأولى. على سبيل المثال ، تخيل أن والدك عاش طفولة صعبة. ربما كان منزله صحراء عاطفية ، حيث لم يربحه والداه عندما الوقت الحاضر ، وقد جعلنا أيضاً تتفاعل مع الأبوبن بشكل تفاعلي وتنقل إلى أطفالنا نفس الإرث المؤلم الذي أثر سلباً على أيامنا إن قصة الحياة التي لم يتم فحصها وإدراكها قد تعيدنا في

الخبر السار ، بالرغم من ذلك - الخبر الأفضل من الجيد - هو أنك إذا فهمت تجاربك وتفهم في تلك التجارب وكيف أثرت عليك. جرح والدك والقيود في العلاقات ، يمكنك كسر حلقة تسليم مثل هذا الألم. يمكنك البدء في التفكير

هي فكرة قوية يمكن أن تحفزنا على البدء والاستمرار في رحلتنا نحو فهم قصصنا الخاصة والأفراح والألم. ثم يمكننا التناغم ، فإننا ننقل حياتنا العاطفية مباشرة إلى أطفالنا - للأفضل أو للأسوأ. إن معرفة أن أطفالنا يعيشون مع كل ما نختبره ومن خلاله تجاربك مع صديق. مهما فعلت ، من المهم أن تبدأ في توضيح قصتك ، لأنه من خلال الخلايا العصبية المرآتية والذاكرة الضمنية الضمنية التي تؤثر عليك دون أن تدرك ذلك. في بعض الأحيان قد يكون من المفيد القيام بهذا العمل مع معالج ، أو مشاركة لكن الفكرة ، بدلاً من ذلك ، هي التأثير بشكل علني على كيفية تأثير تجاربك مع والديك عليك. قد تحتاج إلى التعامل مع الذكريات قد تميل ببساطة إلى أن تكون أباً بطريقة معاكسة تماماً لكيفية قيام والديك بذلك.

لاحتياجات وإشارات أطفالنا ، مما يخلق ارتباطاً آمناً واتصالاً قوياً وصحياً.

أكثر اتساقاً وحباً. لم يفت الأوان أبداً لبدء العمل على سرد حياتك المتناسك ، وكما تفعل ، سيحصل أطفالك المكافآت. يمكنهم تربية الأبناء بشكل فعال ، وتربية الأطفال الذين يشعرون بالحب والتعلق الآمن ، مثل أولئك الذين كانت حياتهم المنزلية تظهر الأبحاث أنه حتى البالغين الذين عانوا من طفولة أقل من المثالية



نفسك مما قد يكون إرثاً عبر الأجيال من الألم والتعلق غير الآمن ، وبدلاً من ذلك تخلق ميراثاً من الرعاية والحب لأطفالك. نريد أن نوضح هذه النقطة بأكثر قدر ممكن من الوضوح: التجربة المبكرة ليست قدرًا. من خلال فهم ماضيك ، يمكنك تحرير

نجمعها معاً

أطفالك ليكونوا سعداء وناجحين ، ولتتمتع بعلاقات جيدة ، وللشعور بالرضا عن من هم. باختصار ، أن نكون أطفالاً ذوي عقل كامل. استخدام اللحظات الواضحة القابلة للتعليم ، ولكن أيضاً التحديات الصعبة وحتى الأوقات الرتيبة "لا شيء يحدث بالفعل" ، كفرص لإعداد يمكنك المساعدة في إنشاء هذا الواقع لأطفالك من خلال الانتباه أثناء التجارب اليومية العادية التي تشاركها معهم. هذا يعني أنه يمكنك لأطفالنا. بالنسبة لمعظمنا ، فهي تتضمن الرغبة في أن يكون أطفالنا سعداء وصحيين وأنفسهم تماماً. كانت رسالتنا خلال هذا الكتاب أنه لدينا جميعاً آمال وأحلام

المساعدة في تشكيل عقولهم بطرق إيجابية وصحية. نتيجة لذلك ، لن يزدهر أطفالك فحسب ، بل ستزدهر علاقتك بهم أيضاً. الوعي بالتكامل الكفاءة والثقة في التعامل مع الأشياء بطرق تجعلك أقرب إلى أطفالك ، حتى تتمكن من معرفة عقولهم ، وبالتالي لك بالذهاب إلى ما هو أبعد من مجرد البقاء على قيد الحياة. يعزز هذا النهج التواصل والتفاهم الأعمق بينك وبين أطفالك. يمنحك يمكنك من تغيير تحديات الأبوة والأمومة اليومية التي يمكن أن تقطع المتعة والتواصل مع أطفالك. الأبوة والأمومة الكاملة للدماغ تسمح أحد الفوائد الرئيسية لمنظور الدماغ بالكامل ، كما ناقشنا ، هو أنه

السارة هي فرص للتفاعل مع عقول الآخرين والتعلم منها. يتعلق الاندماج بالبقاء والازدهار ، ورفاهية طفلك الآن وفي المستقبل. الآخرين . وبالمثل ، من خلال تعليم الاتصال من خلال النزاع ، أنت تمنح طفلك هدية لا تقدر بثمن تتمثل في رؤية أنه حتى الحجج غير والمشاعر والأفكار في ذهنه ، فسيكون لديه فهم أعمق لنفسه ، وبالتالي سيكون أكثر قدرة على التحكم في نفسه والتواصل مع ليكونوا أصدقاء أفضل وأزواجاً أفضل وآباءً أفضل. على سبيل المثال ، عندما يتعلم الطفل كيفية استخدام SIFT للأحاسيس والصور تكبر في سن المراهقة والبلوغ. من خلال تشجيع الاندماج في أطفالك والمساعدة في تطوير عقولهم في الطابق العلوي ، فإنك تعددهم الحالي ، ولكن أيضاً حول من ستصبح في المستقبل. يتعلق الأمر بدمج دماغها ، وتغذية عقلها ، وإعطاءها المهارات التي ستفيدها عندما فإن الأبوة والأمومة بكامل الدماغ لا تتعلق فقط بمن سيكون طفلك المحبوب - ولا شك أنه مثير للسخط في بعض الأحيان - في الوقت لذا

المرآية وكيف يكون الدماغ اجتماعياً؟ كما أوضحنا ، فإن دماغ طفلك ليس عضواً "مجمعة واحداً" منعزلاً يعمل في فراغ. النفس و عقولهم بالكامل ، فإنك لا تؤثر على حياتهم فحسب ، بل تؤثر أيضاً على حياة الأشخاص الذين يتفاعلون معهم. تذكر الخلايا العصبية الأجيال لمنهج الدماغ كله. هل تترك القوة التي تمتلكها الآن لإحداث تغيير إيجابي في المستقبل؟ من خلال منح أطفالك موهبة استخدام إنه أمر غير عادي عندما تفكر في تأثير

والمعزولة في كثير من الأحيان ، يمكننا أن نتذكر هذه الحقيقة الأساسية ، أننا جميعاً مترابطون ومترابطون مع بعضنا البعض.
ترتبط الأسرة والمجتمع ارتباطاً عصبياً بشكل أساسي. حتى في حياتنا المزدهمة والمدفوعة

نفسه ينطبق على تعليمهم عجلة وعيهم. بمجرد فهمهم لدمج الأجزاء العديدة من أنفسهم ، سيتمكنون من فهم أنفسهم بعمق أكبر في تكوين مهارة الثقة بالنفس في داخلهم والتي ستجعلهم أكثر قدرة على التفاعل بشكل هادف مع الآخرين طوال حياتهم. الشيء تساعد ، على سبيل المثال ، أطفالك على استخدام جهاز التحكم عن بعد الداخلي الخاص بهم لتوضيح ذكرياتهم الضمنية ، فإنك تساعد الحقيقة لديهم الفرصة ليس فقط لتطوير السعادة والمعنى والحكمة في حياتهم الخاصة ، ولكن أيضاً لنقل معرفتهم إلى الآخرين. عندما الأطفال الذين يتعلمون هذه *تحتار بنشاط* الفوضى والصلابة بسهولة أكبر ، وفي كثير من الأحيان البقاء في التدفق المتناغم للرفاهية. كيف يتفاعلون مع الأشخاص من حولهم. يمكنهم قيادة سفينة حياتهم ، وتجنب ضفاف

نهج الدماغ بالكامل. عندما تصبح المؤلف النشط لقصة حياتك وليس مجرد كاتب سلبى للتاريخ كما يتكشف ، يمكنك إنشاء حياة تحبها. على أي حال ". قد يبدو هذا المستوى من الوعي الذاتي ملحوظاً لدى الأطفال الصغار جداً ، لكنه يوضح لك ما هو ممكن من خلال إلى نزهة عائلية ، "لقد قررت عدم التشويش على إبهامي المصاب في الحديقة. سأخبر الناس أنني أذيت نفسي ، ثم استمتع واللعب "اشتقت إليكم يا رفاق عندما غادتم ، لكنني استمتع أيضاً مع كاتي ". وأخبرت طفلة تبلغ من العمر سبع سنوات والديها وهم في طريقهم التعرف على المشاعر التي تبدو متناقضة والتعبير عنها لدرجة أنه أخبر والديه ، عندما عادوا بعد أن أمضى أمسية مع جليسة الأطفال ، بعض الأطفال الذين نشأوا على نهج الدماغ الكامل أشياء تبدو حكيمة تتجاوز سنواتهم. أصبح طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات جيداً في للأطفال ، يمكن أن يغير هذا النهج اتجاه كيفية تطورهم ويمهد الطريق لحياة مليئة بالمعنى واللطف والمرونة والمرونة. يقول لقد وجدنا مراراً وتكراراً أن تعليم الناس الاندماج وكيفية تطبيقه في حياتهم اليومية له تأثيرات إيجابية عميقة ودائمة. بالنسبة

والسعادة. تخيل مشاهدة أطفالك وهم يتواصلون مع أحفادك ويعيد توجيههم! هذه هي الطريقة التي ندمج بها حياتنا عبر الأجيال. يتوقف الأمر عند هذا الحد. يمكن لأحفادك أن يأخذوا ما تعلموه من والديهم ويمرروه إلى أبعد من ذلك باعتباره إرثاً مستمراً من الفرح في الواقع تقدم لأحفادك في المستقبل هدية مهمة. أغمض عينيك للحظة وتخيل أن طفلك يمسك طفله ، وأدرك قوة ما تمر به. ولن إلى علاقات أكثر صحة في المستقبل ، وخاصة ما يمكن أن يعنيه لأطفالك عندما يصبحون آباء. من خلال تربية طفل كامل الدماغ ، فأنت يمكنك أن ترى كيف سيؤدي هذا النوع من الوعي الذاتي

من جانبك أنت وأطفالك. ليس من السهل دائماً ، بعد كل شيء ، العودة وإعادة سرد القصص عن التجارب المؤلمة ، أو تذكر ذلك لتصبح الوالد الذي تريده. من المؤكد أنك ستقصر في بعض الأحيان عن مثلك العليا. ونعم ، الكثير مما شاركناه يتطلب جهداً حقيقياً نأمل أن تلهمك هذه الرؤية

من الأخطاء (تماماً كما نفعل نحن) ، وكذلك أطفالك (تماماً كما يفعل أطفالنا). لكن جمال منظور الدماغ كله هو أنه يتيح لك فهم ذلك أن تصبح والدًا خارقًا مثاليًا أو تتبع نوعًا من الأجندة المحددة التي تُبرمج أطفالك ليكونوا أطفالًا ربوبوتين مثاليين. ستظل ترتكب الكثير كل إستراتيجية شاملة للدماغ تقدم خطوات عملية يمكنك اتخاذها الآن لجعل حياتك كعائلة أفضل وأكثر قابلية للإدارة. لست بحاجة إلى اشتبك بالطابق العلوي عندما يكون طفلك غاضبًا ، بدلاً من تحريك الطابق السفلي. لكن حتى الأخطاء فرص الجامعة القاسية للكمال. النهج أن نكون مقصودًا بشأن ما نفعله وإلى أين نتجه ، مع قبول أننا جميعًا بشر. النية والانتباه هما أهدافنا ، وليست بعض التوقعات لتنمو وتتعلم. يتضمن هذا

لهذه الأجيال والأجيال القادمة. نحن جميعًا مرتبطون بشكل متشابك واجتماعيًا ، وإدخال الاندماج في حياتنا يخلق عالمًا من الرفاهية. الدماغ ، فإنك تتضمن أيضًا إلى رؤية أوسع لإنشاء مجتمع كامل مليء بالمجتمعات الغنية والعلائية حيث يتم رعاية الرفاهية العاطفية وكذلك مع المعلمين ومقدمي الرعاية الذين يمكنهم العمل كفريق لتعزيز الصحة والرفاهية لدى أطفالهم. عندما تنشئ عائلة كاملة هذه المسؤولية العظيمة المتمثلة في رفع المستقبل. يصبح الآباء ذوي الدماغ الكامل متحمسين لمشاركة ما يعرفونه مع الآباء الآخرين بمجرد اكتشاف منهج الدماغ بالكامل ، من المحتمل أن ترغب في مشاركته مع الآخرين في حياتك الذين سينضمون إليك في

يوجد شيء أكثر أهمية يمكنك القيام به كوالد من أن تكون مقصودًا بشأن الطريقة التي تشكل بها عقل طفلك. ما تفعله مهم للغاية. يمكنك أن ترى إلى أي مدى نؤمن بشغف بالتأثير الإيجابي الذي يمكن أن يحدثه الوالدان على أطفالهم وعلى المجتمع ككل. لا

في حياتهم. من المهم أيضًا الاسترخاء والاستمتاع معًا. ونعم ، في بعض الأحيان يكون من الجيد السماح بمرور لحظة تعليمية. لتنمية نمو أطفالك. لكن هذا لا يعني أنك يجب أن تتحدث باستمرار عن الدماغ أو تحت أطفالك بشكل متكرر على تذكر الأحداث المهمة من الواقعي أن تعتقد أنه يمكنك القيام بذلك بنسبة 100 في المائة من الوقت. النقطة المهمة هي أن تظل على دراية بالفرص اليومية ومع ذلك ، لا تمارس الكثير من الضغط على نفسك. لقد أكدنا على أهمية الاستفادة من اللحظات التي تفضيها مع أطفالك ، ولكن ليس

نحن ندرك أن كل هذا الحديث عن قدرتك على تشكيل عقول أطفالك وبالتالي فإن المستقبل يمكن أن يشعر بالخوف أولاً ، خاصة منذ الجينات و

يواجه الأطفال إلخ بطرق لا يستطيع الآباء التحكم فيها. ولكن إذا فهمت حقًا مفهوم *الطفل كامل الدماغ* والهبوط في رحلة الحياة. أن تزيل كل العقبات التي يواجهها أطفالك. بدلاً من ذلك ، وظيفتك هي أن تكون حاضرًا مع أطفالك وتتواصل معهم خلال فترات الصعود أن يحرك من مخاوفك من أنك لا تقوم بعمل جيد بما فيه الكفاية مع أطفالك. ليس من مسؤوليتك تجنب كل الأخطاء ، أكثر مما يفترض في جوهرها ، سترى أنه يمكن

الأخبار الرائعة *الطفل كامل الدماغ* ترتكبها بصفتك والدًا ، هي فرص لمساعدة أطفالك على النمو والتعلم والتطور ليصبحوا أشخاصًا س هو أنه حتى الأوقات الصعبة التي تمر بها مع أطفالك ، حتى الأخطاء التي

وبصحة جيدة وأنفسهم بالكامل. بدلاً من تجاهل مشاعرهم الكبيرة أو تشتيت انتباههم عن صراعاتهم ، يمكنك رعاية عقولهم بالكامل ،
سعداء نمشي معهم خلال هذه التحديات ، المتين والإلهام لخلق الحياة التي تريدها لأطفالك وعائلتك ، الآن وللسنوات والأجيال القادمة.
والوالدين والطفل ومساعدة أطفالك على الشعور بالرؤية والسماع والاهتمام. نأمل أن يمنحك ما شاركناه في هذه الصفحات الأساس
البقاء حاضرًا وبالتالي تقوية الرابطة بين

ورقة التلاجة

الطفل كامل الدماغ

بقلم دانيال جي سيجل وتينا باين برايسون

لتحميل ورقة تلاجة قابلة للطباعة ، يرجى زيارة <http://rhlink.com/wbc001>

دمج الدماغ الأيسر والأيمن

• اليسار + اليمين = الوضوح والفهم: أطفالك على استخدام كل من الدماغ الأيسر المنطقي والدماغ الأيمن العاطفي كفريق واحد. ساعد

• ما تستطيع فعله:

• *الاتصال وإعادة التوجيه:* بعد ذلك ، بمجرد أن يصبح طفلك أكثر تحكماً وتقبلاً ، قم بإحضار دروس الدماغ الأيسر والانضباط. عندما يكون طفلك مستاءً ، اربط أولاً عاطفياً ، الدماغ الأيمن بالدماغ الأيمن.

• *سمها لترويضها:* حول ما يزعجهم ، لذلك يمكن أن يساعد دماغهم الأيسر في فهم تجربتهم ويمكنهم الشعور بمزيد من التحكم. عندما تتفجر المشاعر الكبيرة في الدماغ الأيمن خارج نطاق السيطرة ، ساعد أطفالك على سرد القصة

دمج الدماغ والجزء السفلي من الدماغ

• *تطوير الدماغ في الطابق العلوي:* ويمكن "اختطافه" من قبل دماغ الطابق السفلي ، خاصة في المواقف عالية المشاعر. راقب طرقاً للمساعدة في بناء دماغ متطور في الطابق العلوي ، وهو "قيد الإنشاء" أثناء الطفولة والمراهقة

• ما تستطيع فعله:

• *الانخراط ، لا تغضب:* على الفور "لأنني قلت ذلك!" بطاقة. بدلاً من ذلك ، اطرح الأسئلة ، واطلب البدائل ، بل وقم بالتفاوض. في المواقف عالية التوتر ، اشرك دماغ طفلك في الطابق العلوي ، بدلاً من تحفيز دماغ الطابق السفلي. لا تلعب

• *إما أن تستعمله أو ستخسره:* الطابق العلوي. قم بتشغيل "ماذا ستفعل؟" الألعاب ، وتجنب إنقاذ الأطفال من القرارات الصعبة. وفر الكثير من الفرص لممارسة دماغ

• *تحريكه أو أنها تخسر:* الاتصال بدماغه في الطابق العلوي ، ساعده على استعادة التوازن من خلال جعله يحرك جسده. عندما يفقد الطفل

ذاكرة مدمجة

• *اجعل الصراحة الضمنية:* ساعد أطفالك على توضيح ذكرياتهم الضمنية ، حتى لا تؤثر التجارب السابقة عليهم بطرق منهكة.

• ما تستطيع فعله:

- *استخدم جهاز التحكم عن بعد في العقل:* وإرجاعها وتقديمها سريعاً كما ترونها ، حتى تتمكن من التحكم في مقدار مشاهدتها. عندما يحجم الطفل عن سرد حدث مؤلم ، يسمح جهاز التحكم عن بعد الداخلي له بإيقاف القصة
- *تذكر أن تتذكر:* خلال إعطائهم الكثير من التدريب على تذكر الأحداث المهمة: في السيارة وعلى مائدة العشاء وفي أي مكان. ساعد أطفالك على تدريب ذاكرتهم من

دمج العديد من أجزاء نفسي

- *عجلة الوعي:* في اختيار المكان الذي يركزون فيه انتباههم حتى يتمكنوا من اكتساب المزيد من السيطرة على ما يشعرون به. عندما يعلق أطفالك في نقطة معينة على حافة عجلة وعيهم ، ساعدهم

• ما تستطيع فعله:

- *دع غيوم العاطفة تتدرج:* ذكر الأطفال أن المشاعر تأتي وتذهب ؛ إنها حالات مؤقتة ، وليست سمات دائمة.

- *SIFT:* ساعد أطفالك على الانتباه إلى الأحاسيس والصور والمشاعر والأفكار بداخلهم.

- *ممارسة البصر:* تعلم ممارسات التفكير الذهني الأطفال تهديئة أنفسهم وتركيز انتباههم حيث يريدون.

تكامل الذات والآخر

- *سلكي لـ "نحن":* عن طرق للاستفادة من قدرة الدماغ المدمجة على التفاعل الاجتماعي. خلق نماذج ذهنية إيجابية للعلاقات.

• ما تستطيع فعله:

- *استمتعوا ببعضكم البعض:* ، حتى يستمتع أطفالك بتجارب إيجابية ومرضية مع الأشخاص الذين هم معهم أكثر من غيرهم. قم ببناء المرح في العائلة
- *تواصل من خلال الصراع:* العلاقات الأساسية ، مثل رؤية وجهات نظر الآخرين ، وقراءة الإشارات غير اللفظية ، والتعويض. بدلاً من العائق الذي يجب تجنبه ، انظر إلى الصراع على أنه فرصة لتعليم أطفالك مهارات

لا يزال مصدرًا حيويًا مع نمو طفلك وتغييره ، وأن يكون لديك أدوات واضحة ومحددة تحت تصرفك لكل مرحلة من مراحل التطوير. يتداخل بعض ما نوصي به أدناه عبر مختلف الأعمار لأن الاستراتيجيات ذات صلة بمراحل النمو المختلفة. هدفنا هو التأكد من أن الكتاب الاعتبار ، قمنا بتجميع المخطط التالي ، والذي يمكنك استخدامه كدليل مرجعي في أي وقت تحتاج فيه إلى تجديد معلومات سريع. سوف ، قد تجد نفسك بحاجة إلى المساعدة في تطبيق استراتيجيات الدماغ الكاملة الاثنتي عشرة لكل عصر ومرحلة جديدة. مع وضع ذلك في مع تقدم أطفالك في السن

رضيع / طفل صغير (0-3)

نوع الدمج

دمج الدماغ الأيمن والأيسر

استراتيجية الدماغ الكامل

1: الاتصال وإعادة التوجيه: إلى الدماغ الأيمن. ثم ، بمجرد أن تصبح أكثر تحكماً وتقبلاً ، قم بإحضار دروس الدماغ الأيسر والانضباط. عندما يكون طفلك مستاء ، قم بتوصيله عاطفياً أولاً ، من الدماغ الأيمن

تطبيقات الإستراتيجية

تعليم طفلك عن المشاعر. اعكس المشاعر واستخدم الكلمات غير اللفظية (مثل العناق وتعبيرات الوجه الوجدانية) لإظهار أنك تفهم: حان الوقت الآن ، في أقرب وقت ممكن ، لبدء أنت محيط ، أليس كذلك أنت؟ بعد ذلك ، بمجرد الاتصال ، قم بتعيين الحدود: كن لطيف. العض يؤلم. أرجوك أخيراً ، ركز على بديل مناسب أو انتقل إلى شيء آخر: مرحباً ، هناك دبك. لم أراه منذ وقت طويل.

استراتيجية الدماغ الكامل

2: سمها لترويضها: سرد القصة حول ما يضايقه. عند القيام بذلك ، سيستخدم دماغه الأيسر لفهم تجربته والشعور بمزيد من التحكم. عندما تتدلع العواطف الكبيرة في الدماغ الأيمن خارج نطاق السيطرة ، ساعد طفلك على

تطبيقات الإستراتيجية

حتى في هذه السن المبكرة ، اجعل من المعتاد الاعتراف بالمشاعر وتسميتها: تبدو حزينا جدا. هذا مؤلم حقاً ، أليس كذلك؟ المدرسة. الصنع يحتوي على صور أو صور لإعادة سرد قصة مزعجة ، أو لإعداد طفلك للانتقال ، مثل روتين جديد لوقت النوم أو بدء مرحلة ما قبل استخدم كلماتك وقم بتمثيل السقوط أو الصدمة ، ربما باستخدام الفكاهة ، وراقب افستان طفلك. قد يكون من المفيد عمل كتاب منزلي ثم أخبر القصة. مع الأطفال الصغار ، ستحتاج إلى أن تكون الراوي الأساسي.

نوع الدمج

دمج الطابق العلوي والسفلي

استراتيجية الدماغ الكامل

#3: الانخراط ، لا تغضب: والتخطيط والاختيار ، بدلاً من تحفيز دماغه في الطابق السفلي ، والذي لا يتعلق بالتفكير أكثر وأكثر بالتفاعل. في المواقف عالية التوتر ، قم بإشراك دماغ طفلك في الطابق العلوي من خلال مطالبتهم بالتفكير

تطبيقات الإستراتيجية

المرّة القادمة التي تسمع فيها نفسك تبدأ في منعها من ضرب المرآة بالعصا ، توقف. بدلاً من ذلك ، اشرك دماغها في الطابق العلوي: مع الأطفال الصغار. عندما يكون ذلك ممكناً ، تجنب صراعات القوة المباشرة مع طفلك الصغير. احفظ رقمك عندما تحتاجه حقاً. في لا أحد يجب أن يقال له بالرفض ، وهي استراتيجية غير فعالة بشكل خاص لاستخدامها كثيراً ماذا يمكنك أن تفعل بتلك العصا في الفناء؟ لنذهب إلى الخارج.

استراتيجية الدماغ الكامل

#4: استخدمه أو افقده: الكثير من الفرص لممارسة دماغ الطابق العلوي حتى يكون قوياً ومتكاملاً مع دماغ الطابق السفلي والجسم. وفر

تطبيقات الإستراتيجية

في كثير من الأحيان ، وجد طرقاً للسماح لطفلك باستخدام دماغه في الطابق العلوي واتخاذ القرارات بنفسه. أو الماء مع العشاء؟ هل تريد ان ارتداء قميصك الأزرق أو الأحمر اليوم؟ هل تحب الحليب عندما تقرأ معاً ، اطرح أسئلة تنمي الدماغ: لماذا تبدو الفتاة حزينة؟ كيف تعتقد أن القطة ستنزّل من الشجرة؟

نوع الدمج

دمج الطابق العلوي والسفلي

استراتيجية الدماغ الكامل

#5: حركها أو افقدها: طريقة قوية لمساعدة الطفل على استعادة توازن الطابق العلوي والسفلي هي جعله يحرك جسده.

تطبيقات الإستراتيجية

ذلك ، وبأسرع وقت ممكن ، اجعله يتحرك. عنيّف معه. العب اتبع القائد. انقله إلى غرفة نومه وظهره. اجعله يتحرك وستغير مزاجه. عندما يكون طفلك مستاءً ، تأكد من الاعتراف بمشاعره. يجب أن تكون هذه الخطوة الأولى دائماً. ولكن بعد

نوع الدمج

تكامل الذاكرة

استراتيجية الدماغ الكامل

#6: استخدم جهاز التحكم عن بعد في العقل: ، وارجاعها ، وتقديمها سريعاً كما ترونها ، حتى تتمكن من التحكم في مقدار مشاهدتها. بعد حدث مزعج ، يسمح جهاز التحكم عن بعد الداخلي للطفل بإيقاف القصة مؤقتاً

تطبيقات الإستراتيجية

حتى لو شعرت بالانزعاج من الاضطرار إلى مراجعة الحساب مراراً وتكراراً ، تذكر أن سرد القصص ينتج عنه الفهم والشفاء والتكامل. التوقف المؤقت والتقديم السريع ، قد ينتهي بك الأمر ببساطة بالضغط على زر التشغيل بشكل متكرر بينما تروي نفس القصة عدة مرات. عن جهاز تحكم عن بعد ، لكنهم يعرفون قوة القصة. استمتع بهذه المرة عندما يريد طفلك سرد القصص (وإعادة سردها). بدلاً من قد لا يعرف الأطفال بهذا الحجم شيئاً

استراتيجية الدماغ الكامل

#7: تذكر أن تتذكر: ساعد أطفالك على تدريب ذاكرتهم من خلال منحهم الكثير من التدريب على التذكر.

تطبيقات الإستراتيجية

في هذا العمر ، اطرح أسئلة بسيطة ، مع التركيز على إعادة انتباه طفلك إلى تفاصيل يومه. ، أليس كذلك؟ وهل تتذكر ما فعلناه هناك؟ ذهبنا إلى منزل كاري اليوم أسئلة مثل هذه هي اللبنة الأساسية لنظام ذاكرة متكامل.

نوع الدمج

دمج أجزاء كثيرة من نفسي

استراتيجية الدماغ الكامل

#8: دع غيوم العاطفة تتدرج: أن المشاعر تأتي وتذهب. الخوف والإحباط والشعور بالوحدة حالات مؤقتة وليست سمات دائمة. ذكر الأطفال

تطبيقات الإستراتيجية

بالحزن (أو الغضب أو الخوف) ، فإنهم يجدون صعوبة في فهم أنهم لن يشعروا دائماً بهذه الطريقة. لذا ساعدهم في القول ، "أنا ضع الأساس لإدراك الفرق بين "الشعور" و "أنا". عندما يشعر الأطفال الصغار يشعرون بالحزن إلى الأبد ، وأنه سيشعر بالتحسن قريباً. لاحقاً". كن حذراً ، مع ذلك ، لا تتجاهل المشاعر الفعلية. اعترف بالمشاعر الحالية ووفر الراحة ، ثم ساعد طفلك على فهم أنه لن يشعر حزين الآن ، لكنني أعلم أنني سأكون سعيداً

نوع الدمج

دمج أجزاء كثيرة من نفسي

استراتيجية الدماغ الكامل

رقم 9: SIFT: ساعد أطفالك على ملاحظة وفهم الأحاسيس والصور والمشاعر والأفكار بداخلهم.

تطبيقات الإستراتيجية

ساعد طفلك على إدراك عالمه الداخلي والتحدث عنه. اطرح أسئلة توجهها نحو ملاحظة الأحاسيس الجسدية (هل انت جوعان؟)، الذهنية الصور

(ماذا تتخيل عندما تفكر في بيت جدتك؟) ، مشاعر (إنه محيط عندما تسقط الكتل ، أليس كذلك؟) ، والأفكار (عندما تأتي جيل غداً؟).
ما رأيك سيحدث

استراتيجية الدماغ الكامل

#10: تمرن على التفكير: تعلم ممارسات التفكير الذهني الأطفال تهدئة أنفسهم وتركيز انتباههم حيث يريدون.

تطبيقات الإستراتيجية

لجعل القارب يرتفع وينخفض. اجعل هذا التمرين قصيراً جداً لأنها صغيرة جداً. فقط دعها تختبر شعور السكون والهدوء والسكينة. هادئة ، ولو لوضع ثوانٍ فقط. اجعل طفلك يستلقي على ظهره و يضع لعبة على بطنه. وضح لها كيف تأخذ أنفاساً بطيئة وبطيئة حتى الأطفال الصغار يمكنهم تعلم أن يظلوا ساكنين وأن يأخذوا أنفاساً

نوع الدمج

دمج الذات والآخر

استراتيجية الدماغ الكامل

#11: زيادة عامل المرح العائلي: ، حتى يستمتع أطفالك بتجارب إيجابية ومرضية مع الأشخاص الذين هم معهم أكثر من غيرهم. قم ببناء المرح في العائلة

تطبيقات الإستراتيجية

مع كل تفاعل تركز فيه على طفلك وتكيف معه ، يمكنك إنشاء توقعات إيجابية في ذهنه حول ما يعنيه أن تحب وأن تكون في علاقة. فقط. دغدغه ، اضحك معه ، أحبه. كدس الأشياء ، اطرحها أرضاً. ضرب على القدور والمقالي ، اذهب إلى الحديقة ، دحرج الكرة. اتبع قيادة طفلك والعب

استراتيجية الدماغ الكامل

رقم 12: تواصل عبر النزاع: من العائق الذي يجب تجنبه ، انظر إلى الصراع على أنه فرصة لتعليم أطفالك مهارات العلاقات الأساسية. بدلاً

تطبيقات الإستراتيجية

على حل المشكلة إن أمكن. ثم أعد توجيهها حتى يتمكن كل منهما من الانتقال إلى نشاط مختلف يمكن لكل منهما الاستمتاع به. الحالي ، إذا كان هناك صراع بينها وبين طفل آخر ، ساعدها على التعبير عما تشعر به وكيف يمكن أن يشعر الطفل الآخر ، وساعده ، لكن لا تتوقع منه الكثير. في السنوات القادمة سيكون لديك العديد من الفرص لتعليم المهارات الاجتماعية والانضباط. في الوقت تحدث مع طفلك حول المشاركة والتناوب

ما قبل المدرسة (3-6)

نوع الدمج

استراتيجية الدماغ الكامل

#1: *الاتصال وإعادة التوجيه*: إلى الدماغ الأيمن، ثم ، بمجرد أن تصبح أكثر تحكماً وتقبلاً ، قم بإحضار دروس الدماغ الأيسر والانضباط. عندما يكون طفلك مستاء ، قم بتوصيله عاطفياً أولاً ، من الدماغ الأيمن

تطبيقات الإستراتيجية

أولاً ، استمع بحب إلى ما يزعج طفلك. عانقها وكرر لها ما سمعته من خلال رعاية التواصل غير اللفظي: لأن مولي لا تستطيع الحضور أنت محبط حقاً على؟ بعد ذلك ، بمجرد الاتصال ، ساعدها في توجيهها نحو حل المشكلات والسلوك الأنسب: بإمكان مولي القدوم غداً. أعلم أنك مستاء ، لكن عليك أن تكون لطيفاً مع والدتك. هل لديك فكرة أخرى للعب؟ ربما يمكننا أن نرى ما إذا كان

استراتيجية الدماغ الكامل

#2: *سمها لترويضها*: سرد القصة حول ما يضايقه. عند القيام بذلك ، سيستخدم دماغه الأيسر لفهم تجربته والشعور بمزيد من التحكم. عندما تتدلع العواطف الكبيرة في الدماغ الأيمن خارج نطاق السيطرة ، ساعد طفلك على

تطبيقات الإستراتيجية

بدء عملية سرد القصص على الفور تقريباً (بمجرد توصيل الدماغ الأيمن باليمين). في هذا العمر ، سيحتاج منك أن تأخذ زمام المبادرة: سواء كانت صدمة "صغيرة" أو "كبيرة على شكل حرف T" ، يمكنك اصطدمت قدمك بتلك البقعة الزلقة ، سقطت. هل هذا ما حدث؟؟ هل تعلم ماذا رأيت؟ رأيتك تركض ، وعندما إذا أكمل القصة ، فهذا عظيم. ولكن إذا لزم الأمر ، يمكنك المتابعة: ، وركضت إليك و ... ثم بدأت في البكاء رسومات أو صور لإعادة سرد قصة مزعجة ، أو لإعداد طفلك للانتقال ، مثل روتين جديد لوقت النوم أو بدء المدرسة. قد يكون من المفيد عمل كتاب منزلي الصنع يحتوي على

نوع الدمج

دمج الطابق العلوي والسفلي

استراتيجية الدماغ الكامل

#3: *الانخراط ، لا تغضب*: والتخطيط والاختيار ، بدلاً من تحفيز دماغه في الطابق السفلي ، والذي لا يتعلق بالتفكير أكثر وأكثر بالتفاعل. في المواقف عالية التوتر ، قم بإشراك دماغ طفلك في الطابق العلوي من خلال مطالبتهم بالتفكير

تطبيقات الإستراتيجية

من المهم وضع حدود واضحة ، لكننا غالباً لا نقول أكثر مما نحتاج إليه. عندما يكون طفلك مستاءً ، كن مبدعاً. بدلا من القول، الطريقة ، نحن لا نتصرف بهذه يطلب، ما هي الطريقة الأخرى التي يمكنك من خلالها التعامل مع ذلك؟ بدلا من لا أحب الطريقة التي نتحدث بها ، محاولة، هل يمكنك التفكير في طريقة أخرى لقول ذلك ، بطريقة أكثر تهادنياً؟ سؤال رائع للمساعدة في تجنب صراعات السلطة هو، ثم امدحها عندما تستخدم دماغها في الطابق العلوي للتوصل إلى بدائل. هل يمكنك الخروج بفكرة كيف يمكننا ذلك على حد سواء

نوع الدمج

دمج الطابق العلوي والسفلي

استراتيجية الدماغ الكامل

#4: استخدمه أو افقده: الكثير من الفرص لممارسة دماغ الطابق العلوي حتى يكون قوياً ومتكاملاً مع دماغ الطابق السفلي والجسم. وفر

تطبيقات الإستراتيجية

بالإضافة إلى تعريف طفلك بالأشكال والحروف والأرقام ، العب "ماذا ستفعل؟" الألعاب التي تعرض له معضلات افتراضية. آخر؟ ماذا ستفعل إذا كنت في الحديقة ووجدت لعبة تريدها حقاً ، لكنك تعلم أنها تخص شخصاً ، حتى (وخاصةً) عندما يكون الأمر صعباً. اقرأ معاً واطلب من طفلك أن يتنبأ كيف ستنتهي القصة. أيضاً ، امنحه الكثير من الفرص لاتخاذ قرارات بنفسه

استراتيجية الدماغ الكامل

#5: حركها أو افقدها: طريقة قوية لمساعدة الطفل على استعادة توازن الطابق العلوي والسفلي هي جعله يحرك جسده.

تطبيقات الإستراتيجية

معه. العب "استمر في ذلك" بالبالون. اذف كرة ذهاباً وإياباً بينما يخبرك بسبب غضبه. يعد تحريك الجسم وسيلة قوية لتغيير المزاج. الأطفال في هذا العمر يحبون التحرك. لذلك عندما يكون طفلك مستاءً وبعد أن تعترف بمشاعره ، أعطه أسباباً لتحريك جسده. تصارع

نوع الدمج

تكامل الذاكرة

استراتيجية الدماغ الكامل

#6: استخدم جهاز التحكم عن بعد في العقل: ، وإرجاعها ، وتقديمها سريعاً كما ترونها ، حتى تتمكن من التحكم في مقدار مشاهدتها. بعد حدث مزعج ، يسمح جهاز التحكم عن بعد الداخلي للطفل بإيقاف القصة مؤقتاً

تطبيقات الإستراتيجية

حياتها وإعادة سردها. لذا كن مستعداً "للضغط على التشغيل" مراراً وتكراراً - واعلم أنه عندما تفعل ذلك ، فإنك تعزز الشفاء والتكامل. ، فقد يكون قادراً على "العودة" و "إيقاف" قصته مؤقتاً. سوف يسعدها سماعك تحكي ، وتساعدك على سرد قصة أي لحظة كبيرة في وعندما يقع حدث مهم ، كن على استعداد لرواية القصة وإعادة سردها. حتى لو كان طفلك لا يعرف الكثير عن أجهزة التحكم عن بعد الأرجح ، يحب طفلك في سن ما قبل المدرسة سرد القصص. شجع هذا. أخبر القصص عن أي شيء يحدث: جيد ، سيئ ، وما بينهما. على

نوع الدمج

تكامل الذاكرة

استراتيجية الدماغ الكامل

#7: تذكر أن تتذكر: ساعد أطفالك على تدريب ذاكرتهم من خلال منحهم الكثير من التدريب على التذكر.

تطبيقات الإستراتيجية

اطرح أسئلة تمرن الذاكرة: في الروبوت الذي أخذته للمشاركة اليوم؟ أتذكر عندما أخذك العم كريس للحصول على مخروط ثلجي؟ ما رأي السيدة الفاريز خاصة في الأحداث المهمة التي تريده أن يتذكرها ، تناوب في الحديث عن التفاصيل التي تميز كل واحد منكم. العب ألعاب الذاكرة التي تطلب من طفلك مطابقة أزواج أو عناصر متشابهة ، ربما صور الأصدقاء والعائلة بقصص أو ذكريات محددة.

نوع الدمج

دمج أجزاء كثيرة من نفسي

استراتيجية الدماغ الكامل

#8: دع غيوم العاطفة تتدحرج: أن المشاعر تأتي وتذهب. الخوف والإحباط والشعور بالوحدة حالات مؤقتة وليست سمات دائمة. ذكر الأطفال

تطبيقات الإستراتيجية

غاضبة أو خائفة) الآن ، فمن المحتمل أن تكون سعيدة مرة أخرى في غضون بضع دقائق. يمكنك حتى "قيادة الشاهد" والسؤال ، تأتي وتذهب. ساعدها في معرفة أنه من الجيد الاعتراف بمشاعرها ، لكن من الجيد أيضاً أن تدرك أنه على الرغم من أنها حزينة (أو للأطفال الصغار هو أنهم لا ينظرون إلى تلك المشاعر على أنها مؤقتة. لذا بينما تريح طفلك عندما يكون منزعجاً ، علمه أن المشاعر أحد الأسباب التي تجعل المشاعر الكبيرة غير مريحة متى تعتقد أنك ستشعر بتحسن؟

استراتيجية الدماغ الكامل

رقم 9: SIFT: ساعد أطفالك على ملاحظة وفهم الأحاسيس والصور والمشاعر والأفكار بداخلهم.

تطبيقات الإستراتيجية

يكون جاهزاً للاختصار SIFT حتى الآن ، ولكن يمكنك مساعدته في طرح الأسئلة التي توجهه نحو ملاحظة الأحاسيس الجسدية (هل تحدث إلى طفلك عن عالمه الداخلي. ساعديه على فهم أنه يستطيع أن يلاحظ ويتحدث عما يحدث في عقله وجسده. ربما لن جائع؟)، انت الصور الذهنية (ماذا تتخيل عندما تفكر في بيت جدتك؟) ، مشاعر (إنه أمر محبط عندما لا يشارك الأصدقاء ، أليس كذلك؟) ، (والأفكار ما رأيك سيحدث في المدرسة غدًا؟).

نوع الدمج

دمج أجزاء كثيرة من نفسي

استراتيجية الدماغ الكامل

#10: تمرن على التفكير: تعلم ممارسات التفكير الذهني الأطفال تهدئة أنفسهم وتركيز انتباههم حيث يريدون.

تطبيقات الإستراتيجية

يرتفع وينخفض. يمكنك أيضاً الاستفادة من خيال طفلك النابض بالحياة في هذا العمر لمنحه تدريباً يركز الانتباه ويغير حالته العاطفية: على التدريبات قصيرة. اجعل طفلك يستلقي على ظهره ويضع لعبة على بطنه. وضح لها كيف تأخذ أنفاساً بطيئة كبيرة لجعل القارب في هذا العمر ، يمكن للأطفال التدرّب على أخذ أنفاس هادئة ، خاصة إذا حافظت الدافئة على الشاطئ وتشعر بالهدوء والسعادة. تخيل أنك تستريح على الرمال

نوع الدمج

دمج الذات والآخر

استراتيجية الدماغ الكامل

#11: زيادة عامل المرح العائلي: ، حتى يستمتع أطفالك بتجارب إيجابية ومرضية مع الأشخاص الذين هم معهم أكثر من غيرهم. قم ببناء المرح في العائلة

تطبيقات الإستراتيجية

ومضحكة للانضمام. عندما تتعمد الاستمتاع وخلق طقوس عائلية ممتعة ، فإنك تستثمر في علاقتك التي سنوتّي ثمارها لسنوات قادمة. الوقت معه والعبوا والضحك معاً. تسهيل المرح مع الأشقاء والأجداد. كن سخيفاً وحول صراعات القوة المحتملة إلى لحظات مرحة ليس عليك أن تحاول جاهداً أن تستمتع مع طفلك في سن ما قبل المدرسة. مجرد التواجد معك هو الجنة بالنسبة له. اقضوا

استراتيجية الدماغ الكامل

رقم 12: تواصل عبر النزاع: من العائق الذي يجب تجنبه ، انظر إلى الصراع على أنه فرصة لتعليم أطفالك مهارات العلاقات الأساسية. بدلاً

تطبيقات الإستراتيجية

الوقت الكافي للركوع ومساعدتها على فهم معنى أن تكون في علاقة وكيف تكون محترماً ومحترماً للآخرين ، حتى في أوقات النزاع. التعايش مع الآخرين. تعد المشاركة والتناوب وطلب المغفرة ومنحها مفاهيم مهمة هي على استعداد لتعلمها. قدم نموذجاً لها ، وخذ الخداع في وجوه طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة - مع أشقائها وزملائها في الفصل وحتى معك - لتعليمها دروساً حول كيفية استخدام

سن المدرسة المبكرة (6-9)

نوع الدمج

دمج الدماغ الأيمن والأيسر

استراتيجية الدماغ الكامل

#1: الاتصال وإعادة التوجيه: إلى الدماغ الأيمن ثم ، بمجرد أن تصبح أكثر تحكماً وتقبلاً ، قم بإحضار دروس الدماغ الأيسر والانضباط. عندما يكون طفلك مستاء ، قم بتوصيله عاطفياً أولاً ، من الدماغ الأيمن

تطبيقات الإستراتيجية

قوة لتهديئة المشاعر الكبيرة. ثم قم بإعادة التوجيه من خلال حل المشكلات ، واعتماداً على الظروف ، والانضباط ووضع الحدود. نفس الوقت ، استخدم اتصالك غير اللفظي للراحة. تظل الأحضان واللمس الجسدي ، جنباً إلى جنب مع تعبيرات الوجه الوجدانية ، أدوات استمع أولاً ، ثم كرر ما يشعر به طفلك. في

استراتيجية الدماغ الكامل

#2: سمها لترويضها: سرد القصة حول ما يضايقه. عند القيام بذلك ، سيستخدم دماغه الأيسر لفهم تجربته والشعور بمزيد من التحكم. عندما تتدلع العواطف الكبيرة في الدماغ الأيمن خارج نطاق السيطرة ، ساعد طفلك على

تطبيقات الإستراتيجية

سناً يمكنك السماح لهم بأخذ زمام المبادرة ، مع طفل في سن المدرسة تحتاج إلى تحقيق التوازن بين الاثنين. اطرح الكثير من الأسئلة: توصيل الدماغ الأيمن بالدماغ الأيمن). بينما مع الأطفال الأصغر سناً ، قد تحتاج إلى القيام بمعظم سرد القصص ومع الأطفال الأكبر سواء كانت صدمة "صغيرة" أو "كبيرة على شكل حرف T" ، يمكنك بدء عملية سرد القصص على الفور تقريباً (بمجرد كانت تقترب منك؟ ألم تلاحظ للتو أن الأرجوحة أو ماذا فعل معلمك عندما قال لك ذلك؟ ماذا حدث بعد ذلك؟ يخافه ، مثل زيارة طبيب الأسنان أو الانتقال. قد يكون من المفيد عمل كتاب منزلي الصنع به رسومات أو صور لإعادة سرد قصة مزعجة ، أو لإعداد طفلك لشيء

نوع الدمج

دمج الطابق العلوي والسفلي

استراتيجية الدماغ الكامل

#3: الانخراط ، لا تغضب: والتخطيط والاختيار ، بدلاً من تحفيز دماغه في الطابق السفلي ، والذي لا يتعلق بالتفكير أكثر وأكثر بالتفاعل. في المواقف عالية التوتر ، قم بإشراك دماغ طفلك في الطابق العلوي من خلال مطالبتهم بالتفكير

تطبيقات الإستراتيجية

على ابتكار أساليب مختلفة للانضباط أو تعلم درس. عندما تتوقع ونيسر تفكيراً أكثر تطوراً ، تقل احتمالية حصولنا على رد فعل قتالي. وادعُ الأسئلة ، واطلب حلولاً بديلة ، وحتى تفاوض. أنت السلطة في العلاقة ، ولا يوجد مكان لعدم الاحترام ، لكن يمكنك تشجيع طفلك تجنب على الفور لعب "لأنني قلت ذلك!" بطاقة. إن دماغ طفلك في الطابق العلوي يزدهر الآن ، لذا دعه يقوم بعمله. اشرح أسبابك ، كما هو الحال دائماً ، قم بتوصيل أول.

نوع الدمج

دمج الطابق العلوي والسفلي

استراتيجية الدماغ الكامل

#4: استخدمه أو افقده: الكثير من الفرص لممارسة دماغ الطابق العلوي حتى يكون قوياً ومتكاملاً مع دماغ الطابق السفلي والجسم. وفر

تطبيقات الإستراتيجية

قم بتشغيل "ماذا ستفعل؟" الألعاب وتعرض على طفلك المعضلات: شخصاً ما في المدرسة ولم يكن هناك بالغون ، ماذا ستفعل؟ إذا كان المنتمريهاجم

، هدفك هنا ليس الكمال في كل قرار في الوقت الحالي ، ولكن دماغ تم تطويره على النحو الأمثل في الطابق العلوي على الطريق. استطعت أن تفعل ذلك بمسؤولية ، تجنب حل ومقاومة الإنقاذ ، حتى عندما يرتكب أخطاء بسيطة أو خيارات غير رائجة. بعد كل شيء حول ما يشعر به الآخرون وحول نواياه ورغباته ومعتقداته. أيضاً ، دع طفلك يواجه صعوبة في اتخاذ القرارات والمواقف الصعبة. متى شجع التعاطف وفهم الذات من خلال الحوارات الفعالة

استراتيجية الدماغ الكامل

#5: حركها أو افقدها: طريقة قوية لمساعدة الطفل على استعادة توازن الطابق العلوي والسفلي هي جعله يحرك جسده.

تطبيقات الإستراتيجية

كن مباشراً وشرح لها مفهوم "حركها أو افقدها" ، ثم استخدم الدرس لتعليمها أنه يمكننا بالفعل التحكم في مزاجنا إلى حد كبير. على طفلك المحدد ، قد تحتاج إلى أن تكون أكثر مباشرة بشأن ما تفعله. لا تشعر أنك بحاجة إلى "خداعها" أو إخفاء استراتيجيتك. منزجاً ، ثم اكتشف طرقاً لتحريكه. اصعدوا على دراجاتكم معاً. العب "استمر في ذلك" بالبالون أو جرب بعض أوضاع اليوجا. اعتماداً تواصل مع طفلك عندما يكون

نوع الدمج

تكامل الذاكرة

استراتيجية الدماغ الكامل

#6: استخدم جهاز التحكم عن بعد في العقل: ، وإرجاعها ، وتقديمها سريعاً كما ترونها ، حتى تتمكن من التحكم في مقدار مشاهدتها. بعد حدث مؤلم ، يسمح جهاز التحكم عن بعد الداخلي للطفل بإيقاف القصة مؤقتاً

تطبيقات الإستراتيجية

السارة بسرعة. لكن تأكد من أنه في مرحلة ما ، حتى لو حدث ذلك لاحقاً ، تقوم بإرجاع القصة بالكامل ، بما في ذلك الأجزاء المؤلمة. النظر إلى ما حدث له. كن لطيفاً وراعياً ، وامنحه القدرة على إيقاف القصة مؤقتاً في أي وقت ، وحتى تقديم تفاصيل الماضي غير قد يخجل الطفل في هذا العمر من إعادة سرد القصص الصعبة أو تذكر الذكريات المؤلمة. ساعده في فهم أهمية

نوع الدمج تكامل الذاكرة

استراتيجية الدماغ الكامل

#7: تذكر أن تتذكر: ساعد أطفالك على تدريب ذاكرتهم من خلال منحهم الكثير من التدريب على التذكر.

تطبيقات الإستراتيجية

مساعدها على تذكر وفهم الأحداث المهمة من الماضي ، مما سيساعدها على فهم ما يحدث لها في الوقت الحاضر بشكل أفضل. لحظات حياتها ، مثل التجارب العائلية ، والصداقات المهمة ، وطقوس العبور. ببساطة عن طريق طرح الأسئلة وتشجيع التذكر ، يمكنك مساعد طفلك على التحدث عن تجاربه ، حتى يتمكن من دمج ذكرياته الضمنية والصريحة. هذا مهم بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بأهم في السيارة ، على مائدة العشاء ، أينما كان ،

نوع الدمج

دمج أجزاء كثيرة من نفسي

استراتيجية الدماغ الكامل

#8: دع غيوم العاطفة تتدرج: أن المشاعر تأتي وتذهب. الخوف والإحباط والشعور بالوحدة حالات مؤقتة وليست سمات دائمة. ذكر الأطفال

تطبيقات الإستراتيجية

التي يستخدمها عندما يتحدث عن مشاعره. لا حرج في قول "أنا خائف". لكن ساعده على فهم أن الطريقة الأخرى لقول ذلك هي ، "أنا ساعد طفلك على الانتباه إلى الكلمات يشعر أن يشعر خلال خمس دقائق وخمس ساعات وخمسة أيام وخمسة أشهر وخمس سنوات. "الشعور" و "أنا". قد يشعر بالخوف في الوقت الحالي ، لكن هذه التجربة مؤقتة وليست دائمة. لمنحه وجهة نظر ، اسأله كيف يتوقع مفزوع." هذا التحول الطفيف في المفردات يمكن أن يساعده في فهم التمييز الدقيق ولكن المهم بين

استراتيجية الدماغ الكامل

رقم 9: SIFT: ساعد أطفالك على ملاحظة وفهم الأحاسيس والصور والمشاعر والأفكار بداخلهم.

تطبيقات الإستراتيجية

داخل أنفسنا إذا أردنا التحكم في الطريقة التي نشعر بها وتتصرف بها. اطرح أسئلة توجهها نحو ملاحظة الأحاسيس الجسدية (Are أيضاً ، العب لعبة SIFT في السيارة أو في العشاء وقم بتعليم طفلك الاختصار. ساعدها على فهم أننا بحاجة إلى ملاحظة ما يحدث قدم عجلة الوعي. انت جائع؟) ، الصور الذهنية (ماذا تتخيل عندما تفكر في بيت جدتك؟) ، مشاعر (الشعور بالإهمال ، أليس كذلك؟) ، ليس من الممتع والأفكار (ما رأيك سيحدث في المدرسة غدًا؟).

نوع الدمج

دمج أجزاء كثيرة من نفسي

استراتيجية الدماغ الكامل

#10: تمرن على التفكير: تعلم ممارسات التفكير الذهني الأطفال تهدئة أنفسهم وتركيز انتباههم حيث يريدون.

تطبيقات الإستراتيجية

تجلب لهم السعادة والسلام. أظهر لهم أنه في أي وقت يحتاجون فيه إلى تهدئة أنفسهم ، يمكنهم ببساطة الإبطاء والاهتمام بتنفسهم. من خلال توجيه عقولهم من خلال التصور والخيال ، أظهر لهم أن لديهم القدرة على تركيز انتباههم على الأفكار والمشاعر التي في هذا العمر أن يفهموا ويشعروا بفوائد الهدوء وتركيز العقل. امنحهم تمريناً على البقاء هادئاً ودعهم يستمتعون بالهدوء الداخلي. يمكن للأطفال

نوع الدمج

دمج الذات والآخر

استراتيجية الدماغ الكامل

#11: زيادة عامل المرح العائلي: ، حتى يستمتع أطفالك بتجارب إيجابية ومرضية مع الأشخاص الذين هم معهم أكثر من غيرهم. قم ببناء المرح في العائلة

تطبيقات الإستراتيجية

بالسعادة والسخافة ، وسيؤدي ذلك إلى إنشاء أساس علاقي قوي للمستقبل. كن عازماً على الاستمتاع وخلق طقوس وذكريات ممتعة. مع الفشار. لعب احد العاب الطاولة. يركب الدراجات. كوّنوا قصة معاً. الغناء والرقص. ما عليك سوى قضاء الوقت معاً في الشعور افعل ما تحب القيام به معاً. استمتع بقضاء ليلة فيلم عائلي

استراتيجية الدماغ الكامل

رقم 12: تواصل عبر النزاع: من العائق الذي يجب تجنبه ، انظر إلى الصراع على أنه فرصة لتعليم أطفالك مهارات العلاقات الأساسية. بدلاً

تطبيقات الإستراتيجية

عندما أخطأنا ، ثم ابتكر مثلاً في الوقت المناسب حيث يمكن لطفلك وضعه موضع التنفيذ من خلال كتابة خطاب أو استبدال شيء مهم. ، ثم العب لعبة لمعرفة عدد الأمثلة (العبوس ، هز الكتفين ، رفع الحاجبين ، إلخ) التي يمكنك الخروج بها. علّم كيفية تجاوز الاعتذار اختر أشخاصاً عشوائيين في متجر أو مطعم وحاول تخمين ما هو مهم بالنسبة لهم ومن أين أتوا. علمي قراءة الإشارات غير اللفظية بما يكفي الآن لمزيد من التطور في العلاقات. قم بتعليم مهارة ما بشكل صريح ، ثم مارسها. اشرح كيفية رؤية وجهات نظر الآخرين ، ثم أصبح طفلك كبيراً

نوع الدمج

دمج الدماغ الأيمن والأيسر

استراتيجية الدماغ الكامل

رقم 1: *الاتصال وإعادة التوجيه*: الدماغ الأيمن. ثم ، بمجرد أن تصبح أكثر تحكماً وتقبلاً ، قم بإحضار دروس الدماغ الأيسر والانضباط. عندما يكون طفلك مستاء ، قم بتوصيله عاطفياً أولاً ، من الدماغ الأيمن إلى

تطبيقات الإستراتيجية

لطفلك احترام التحدث بوضوح وبشكل مباشر. إنها تبلغ من العمر ما يكفي لسماع وفهم التفسير المنطقي للموقف وأي عواقب ناتجة. يكبر ، إلا أنه لا يزال يريد أن يتولى رعايتك. بمجرد أن يشعر ، حان الوقت لإعادة توجيهه إلى التخطيط والانضباط إذا لزم الأمر. أظهر يشعر به طفلك. احرص على عدم التنازل عنها أو التحدث إليها. فقط صدى ما تسمعه واستخدام غير اللفظية. على الرغم من أن طفلك استمع أولاً ، ثم عاود التفكير في ما

استراتيجية الدماغ الكامل

2: *سمها لترويضها*: سرد القصة حول ما يضايقه. عند القيام بذلك ، سيستخدم دماغه الأيسر لفهم تجربته والشعور بمزيد من التحكم. عندما تتدلع العواطف الكبيرة في الدماغ الأيمن خارج نطاق السيطرة ، ساعد طفلك على

تطبيقات الإستراتيجية

هذا ليس أقل صحة بالنسبة لطفل كبير مما هو الحال بالنسبة لطفل صغير (أو شخص بالغ). ما عليك سوى التعبير بوضوح عما تلاحظه: أولاً ، الاعتراف بالمشاعر. *أنا لا ألومك لأنك مستاء. سأكون أيضاً.* فاقترح عليه كتابة يوميات أو ساعده في العثور على شخص يتحدث معه. فقط التحلي بالصبر والحاضر والسماح لهم بالتحدث عندما يكونون مستعدين. إذا كان طفلك لا يريد التحدث معك حول هذا الموضوع ، قصته في وقته. من المهم أن يتحدث الأطفال عما حدث لهم خاصة في اللحظات المؤلمة. لكن لا يمكننا إجبارهم على فعل ذلك. يمكننا ثم تسهيل رواية القصص. اطرح الأسئلة وكن حاضراً ، لكن دعه يروي

نوع الدمج

دمج الطابق العلوي والسفلي

استراتيجية الدماغ الكامل

3: *الانخراط ، لا تغضب*: والتخطيط والاختيار ، بدلاً من تحفيز دماغه في الطابق السفلي ، والذي لا يتعلق بالتفكير أكثر وأكثر بالتفاعل. في المواقف عالية التوتر ، قم بإشراك دماغ طفلك في الطابق العلوي من خلال مطالبتهم بالتفكير

تطبيقات الإستراتيجية

البدائل وتفاوض معها عندما يتعلق الأمر بالقواعد والانضباط. كن محترماً ومبدعاً وأنت تساعد على تحسين كليات التفكير العليا لديها طفلك على الازدهار في الطابق العلوي من خلال مناقشته كلما استطعت. حافظ على سلطتك في العلاقة ، ولكن قدر الإمكان ، ناقش هذه واحدة من أسوأ الأعمار للعب "لأنني قلت ذلك!" بطاقة. بدلاً من ذلك ، شجع عقل

من خلال مطالبتهم بالمشاركة معك في اتخاذ القرارات والتوصل إلى حلول.

نوع الدمج

دمج الطابق العلوي والسفلي

استراتيجية الدماغ الكامل

#4: استخدمه أو افقده: الكثير من الفرص لممارسة دماغ الطابق العلوي حتى يكون قوياً ومتكاملاً مع دماغ الطابق السفلي والجسم.
وفر

تطبيقات الإستراتيجية

بتشغيل "ماذا ستفعل؟" الألعاب وتعرض على طفلك المعضلات. يمكن شراء هذه الألعاب ، ولكن يمكنك أن تبتكر مواقف خاصة بك: تصبح المواقف الافتراضية أكثر متعة مع نمو دماغ الطفل. قم صديقك قد شريت قبل أن يعودك إلى المنزل ، فكيف ستتعامل معها؟ إذا كانت والدة ليس الكمال في كل قرار في الوقت الحالي ، ولكن دماغ تم تطويره على النحو الأمثل في الطابق العلوي على الطريق. أيضاً ، دعه يكافح مع القرارات والمواقف الصعبة ، حتى عندما يرتكب أخطاء بسيطة أو خيارات غير راضية. بعد كل شيء ، هدفك هنا شجع التعاطف وفهم الذات من خلال الحوارات التفاعلية حول ما يشعر به الآخرون ، ونوايا طفلك ورغباته ومعتقداته.

استراتيجية الدماغ الكامل

#5: حركها أو افقدھا: طريقة قوية لمساعدة الطفل على استعادة توازن الطابق العلوي والسفلي هي جعله يحرك جسده.

تطبيقات الإستراتيجية

المشي ، أو القيام بشيء نشط بدنياً معه ، مثل لعب كرة الطاولة. حتى أخذ قسط من الراحة للتمدد أو اللعب باليوبو يمكن أن يساعد. لطفلك. اشرح له مدى فائدة أخذ قسط من الراحة والوقوف والتحرك خصوصاً عندما يكون منزعجاً. اقترح عليه ركوب الدراجة أو كن صريحاً بشأن كيف يمكن أن يساعد تحريك جسمه في تغيير الحالة المزاجية

نوع الدمج

تكامل الذاكرة

استراتيجية الدماغ الكامل

#6: استخدم جهاز التحكم عن بعد في العقل: ، وإرجاعها ، وتقديمها سريعاً كما ترونها ، حتى تتمكن من التحكم في مقدار مشاهدتها. بعد حدث مؤلم ، يسمح جهاز التحكم عن بعد الداخلي للطفل بإيقاف القصة مؤقتاً

تطبيقات الإستراتيجية

التجربة السابقة يمكن أن تؤثر عليها. علمها أنها تستطيع السيطرة على تجربة من خلال إعادة سرد القصة. كن لطيفاً ورعاية ، واعط من سن المراهقة ، قد يصبح طفلك أكثر تردداً في التحدث معك عن التجارب المؤلمة. اشرح أهمية الذاكرة الضمنية ، وكيف أن ارتباطات مع اقترابها

السارة بسرعة. لكن تأكد من أنه في مرحلة ما ، حتى لو حدث ذلك لاحقًا ، تقوم بإرجاع القصة بالكامل ، بما في ذلك الأجزاء المؤلمة. لها القدرة على إيقاف القصة مؤقتًا في أي وقت ، وحتى تقديم تفاصيل الماضي غير

نوع الدمج

تكامل الذاكرة

استراتيجية الدماغ الكامل

#7: تذكر أن تتذكر: ساعد أطفالك على تدريب ذاكرتهم من خلال منحهم الكثير من التدريب على التذكر.

تطبيقات الإستراتيجية

مساعدها على تذكر وفهم الأحداث المهمة من الماضي ، مما سيساعدها على فهم ما يحدث لها في الوقت الحاضر بشكل أفضل. في حياتها ، مثل التجارب العائلية والصداقات المهمة وطقوس العبور. ببساطة عن طريق طرح الأسئلة والتشجيع على التذكر ، يمكنك على التفكير في تجاربه ، حتى يتمكن من دمج ذكرياته الضمنية والصريحة. هذا مهم بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بأهم اللحظات في السيارة وعلى مائدة العشاء ، في سجلات القصص أو المجلات ، ساعد طفلك

نوع الدمج

دمج أجزاء كثيرة من نفسي

استراتيجية الدماغ الكامل

#8: دع غيهم العاطفة تتدرج: أن المشاعر تأتي وتذهب. الخوف والإحباط والشعور بالوحدة حالات مؤقتة وليست سمات دائمة. ذكر الأطفال

تطبيقات الإستراتيجية

، بمجرد التحقق من صحة مشاعره ، ساعده على فهم أنها لن تدوم إلى الأبد. تسليط الضوء على التمييز الدقيق ولكن المهم بين "أنا يبلغ طفلك من العمر ما يكفي لفهم هذه النقطة على مستوى واع ، ولكن تأكد من سماع مشاعره قبل تعليم هذه المعلومات. بعد ذلك يشعر حزين "و" أنا صباحا اسأله كيف يتوقع أن يشعر خلال خمس دقائق وخمس ساعات وخمسة أيام وخمسة أشهر وخمس سنوات. حزين." لمنحه وجهة نظر ،

استراتيجية الدماغ الكامل

رقم 9: SIFT: أطفالك على الملاحظة والأفكار بداخلهم. وتفهم الأحاسيس والصور والمشاعر ، ساعد

تطبيقات الإستراتيجية

التحكم في حياتهم ، والتي ، مع تقدمهم نحو المراهقة ، ستشعر بشكل متزايد بالفوضى أكثر فأكثر. أيضا ، هذا هو عمر عظيم بانتظام الأطفال في هذا العمر مهتمين بالفعل بمفهوم SIFTing لمعرفة ما يحدث داخل أنفسهم. يمكن أن يمنحهم فهم هذه الفئات قدرًا من قد يكون بعض

استخدم عجلة الوعي للمساعدة في فهم القضايا التي تنشأ والاستجابة لها.

نوع الدمج

دمج أجزاء كثيرة من نفسي

استراتيجية الدماغ الكامل

#10: تمرن على التفكير: تعلم ممارسات التفكير الذهني الأطفال تهدئة أنفسهم وتركيز انتباههم حيث يريدون.

تطبيقات الإستراتيجية

الكتاب ، مثل التصورات الموجهة والتركيز على أنفاسها ، أو انظر إلى بعض الموارد اللانهائية التي ستجدها في المكتبة أو عبر الإنترنت. لها أن لديها القدرة على تركيز انتباهها على الأفكار والمشاعر التي تجلب لها السعادة والسلام. عرفها على بعض الممارسات في هذا اشرح لطفلك الفوائد المهمة من الهدوء وتركيز العقل. امنحها تدريباً على البقاء هادئاً ودعها تستمتع بالهدوء الداخلي. أظهر

نوع الدمج

دمج الذات والآخر

استراتيجية الدماغ الكامل

#11: زيادة عامل المرح العائلي: ، حتى يستمتع أطفالك بتجارب إيجابية ومرضية مع الأشخاص الذين هم معهم أكثر من غيرهم. قم ببناء المرح في العائلة

تطبيقات الإستراتيجية

نطبخ معاً. قم بزيارة منتزه. ابحث فقط عن طرق لتقدير التواجد معاً ، وإنشاء طقوس ممتعة يمكنك الاستمتاع بها لسنوات قادمة. واللعب ، لذلك لا تقلل من أهمية لعبة الحزورات أو لعبة اللوحة التفاعلية عندما يتعلق الأمر بتقوية العلاقات الأسرية. اذهب للتخييم. الممتعة والهادفة التي تقدمها لطفلك الآن ، كلما أراد أن يكون معك في السنوات القادمة. لا يزال الأطفال في هذا العمر يحبون السخف أنه مع تقدم الأطفال نحو سنوات المراهقة ، فإنهم يستمتعون بشكل أقل مع والديهم. الى حد ما انه سليم. ولكن كلما زادت التجارب الفكرة المبتدلة هي

استراتيجية الدماغ الكامل

رقم 12: تواصل عبر النزاع: من العائق الذي يجب تجنبه ، انظر إلى الصراع على أنه فرصة لتعليم أطفالك مهارات العلاقات الأساسية. بدلاً

تطبيقات الإستراتيجية

. استمر في الحديث عن هذه المهارات بشكل صريح ومارسها. سواء كنت تطلب من طفلك أن يرى العالم من خلال شخص آخر نظر الآخرين ، وقراءة الإشارات غير اللفظية ، والمشاركة ، والاعتذار - هي نفس الدروس التي تعلمتها أثناء انتقالها نحو المراهقة جميع مهارات العلاقات وحل النزاع التي كنت تحاول منحها لطفلك منذ أن كانت تتعلم التحدث - رؤية وجهات

علمها ، أو اكتب ملاحظة اعتذار ، أن الصراع شيء لا يجب تجنبه بل حله ، وأن القيام بذلك غالباً ما يحسن العلاقة.

لمادي وأليكس: شكراً لكما على كل ما علمتني إياه خلال هذه السنوات وعلى امتياز كونك والدك ؛ ومن أجل كارولين ، من أجل الحب ورحلتنا معاً —DJS

للرجال في حياتي: زوجي ، سكوت ، وأولادنا الثلاثة. ستستمتع كل يوم بالمرح والمغامرة والحب والمعنى.

- TPB

الذين ساعدونا في الحفاظ على هذا الكتاب قائماً على الأبحاث العلمية ، ولكن أيضاً تم زرعه بقوة في العالم العملي للتربية الناجحة. ، تم تدريب كلانا كعلماء ، لذلك نحن نعرف قوة العمل العلمي الذي يبني على أحدث المعارف. نحن ممتنون للغاية للكثير من الأشخاص نظراً لكوننا آباء ومعالجين ، فإننا ندرك أهمية التطبيقات التي تتسم بالبساطة وسهولة الوصول إليها والعملية والفعالة. في الوقت نفسه

من USC و UCLA في الأقسام المختلفة التي دعمت عملنا وألهمتنا في مساعيهم البحثية في الدماغ والعلاقات. كتاب دان الأول ، لقد كنا محظوظين للعمل مع الزملاء الأكاديميين والمهنيين في كل العقل النامي ، تمت مراجعته خلال الوقت الذي كتبنا فيه الدماغ ، الطفل كامل نشكر العلماء والباحثين الذين اعتمدنا في عملهم حتى تتمكن من ضمان أن تكون ترجمة هذه المعرفة حديثة قدر الإمكان. مع إدراج أكثر من ألفي مرجع علمي جديد. نريد أن

هذه الأفكار المهمة إلى تطبيقات علمية مباشرة وسهلة الوصول ودقيقة للاستخدام اليومي. لا يمكننا انتظار مغامرتنا القادمة معاً! الكتاب طوال فترة ظهوره. لقد كان من دواعي سروري أن أعمل مثل ثلاثة فرسان ذوي عقل كامل يتعاملون مع تحديات ترجمة مثل ظهرت المخطوطة نفسها بتعاون وثيق مع وكيلنا الأدبي الرائع وصديقنا ، دوج أبرامز ، الذي أعار عين الروائي وأيدي المحرر لصياغة

والغلاف. كان البعض الآخر ضرورياً لإنشاء هذا الكتاب ، ونشكر بشكل خاص ديورا وجالين باكوالتز وجين وكريس ويليامز ، هايدل ، وليا باين ، وهيدر سوربال ، وبرادلي ويتفورد ، وأندريه فان روبن أو قدمت تعليقات ممتازة على النص والرسوم التوضيحية ماين ، وجاي بريسون ، وسارة سميرن ، وجي نيوبل ، وجينا جريسوولد ، وسيليس نيوهو ، وإيسا نيكسون ، وكريستين آدمز ، وسارة الأفراد المخطوطة وساهموا بتعليقات قيمة ساعدت في "الاختبار الميداني" للكتاب. لورا هوبر ، وجيني لورانت ، وليزا روزنبرغ ، وإلين الثلاثاء وصباح الاثني) الذين قدموا ملاحظات حول العديد من الأفكار التي تشكل أساس الدماغ بأكمله نهج الأبوة والأمومة. قرأ عدد من نشكر أيضاً زملائنا السريريين والطلاب في معهد Mindsight وفي ندواتنا المختلفة ومجموعات الأبوة والأمومة (خاصة مجموعات ليلة

، ميريلي ليدبارد ، فرحة العمل معها ، التي أعارتها موهبتها ، وعينها الإبداعية ، وتجربتها كأم لجعل الكتاب تجربة عقلية كاملة للقارئ. مرحلة من مراحل العملية. كنا محظوظين بوجود محررين يهتمان بشدة بالكتب والأطفال. ونحن نقدم الشكر الفني الكبير للرسم لدينا بيث راشباوم ، محررنا الأصلي ، بالإضافة إلى محررتنا الحالية ، مارني كوكران ، التي وجهنا تفانيها وحكمتها (ناهيك عن الصبر) في كل نحن نقدر بامتنان جهود

الآباء والمرضى الذين تشكل قصصهم وتجاربهم مصدرًا لهذا الكتاب. على الرغم من أننا قمنا بتغيير أسماءك وتفاصيل قصصك هنا ، الدماغ بالكامل. لقد ألهمتنا قصصك عن كيفية تغيير هذه الأساليب لعلاقاتك مع أطفالك خلال هذه العملية. نشكر بشكل خاص جميع الذين سمعونا نتحدث أو الذين حظينا بامتياز العمل معهم في بعض الصفقة ، نشعر بامتنان عميق للحماس الذي تبنت به منظور إلى الآباء والمعلمين نحن المجاور! من المؤكد أنه كان جهدًا مجتمعيًا لإدخال هذه الأفكار العملية في تعبير واضح ومختصر قدر الإمكان. أيضًا لجميع الذين ناقشوا وصوتوا على عناوين الكتب المحتملة أثناء مشاهدة مباريات Little League والاستمتاع بعيد ميلاد Lily الرابع تعرف من أنت ، ونحن ممتنون. شكرًا

للأبعاد العديدة لتطورهم هو الذي يمنحنا الدافع لمشاركة هذه الأفكار حول التكامل معك. لذلك نحن نكرس بمحبة لأطفالنا لا تستطيع الكلمات وصفها. نشكرهم من أعماق قلوبنا لإتاحة الفرصة لهم ليكونوا آباءهم طوال رحلة الحياة هذه. إن استكشافهم العائلي بشكل كامل في حياتنا الشخصية من خلال أطفالنا ، أفضل معلمينا ، الذين يحبونهم ومرحهم وعاطفتهم وتفانيهم ، تلهمنا بطرق عين أستاذ اللغة الإنجليزية وعقل الكاتب وقلم المحرر لجعل هذا الكتاب مديناً للقراءة بشكل أكثر وضوحًا. يتم التعبير عن هذا الجهد من الكتابة وإعادة الكتابة ، ومشاركة مواهبهم الأدبية وحكمة الأبوة والأمومة. هذا الكتاب لم يكن ليحدث بدونهم. قدم سكوت بسخاء هذه الصفحات. أزواجنا ليسوا فقط أفضل أصدقائنا ولكن أيضًا أفضل المتعاونين معنا ، وقد ساعدونا من خلال مسودات لا حصر لها ممتنون للغاية ليس فقط لوالدينا ، ولكن لزوجنا كارولين وسكوت ، اللذين نسجت حكمتها ومدخلاته التحريرية المباشرة في جميع أنحاء يبدأ تفانينا في مساعدة الأطفال على تطوير عقول مرنة وعلاقات عطوفة في المنزل. نحن *الطفل كامل الدماغ* والصحة والرفاهية. على أمل أن يسمح هذا الكتاب لك ولأطفالك بمشاركة الرحلة نحو الاندماج

دانييل إس. ج. إيجل ، دكتوراه في الطب ، خريج كلية الطب بجامعة هارفارد وأكمل دراسته

الماضية الأطفال والمراهقين والبالغين والأزواج والعائلات. الدكتور سيجل هو أيضا مؤلف العديد من الكتب المشهورة ، بما في ذلك لدى الأفراد والأسر والمؤسسات والمجتمعات. تضمنت ممارسة العلاج النفسي للدكتور سيجل على مدار الخمسة وعشرين عامًا في مركز الثقافة والدماغ والتنمية ، والمدير التنفيذي لمعهد Mindsight ، وهو مركز تعليمي مخصص لتعزيز البصيرة والرحمة والتعاطف كلية الطب بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس ، ومدير مشارك لمركز أبحاث الوعي الذهني في جامعة كاليفورنيا ، ومحقق مشارك كاليفورنيا مع تدريب في طب الأطفال والطب النفسي للأطفال والمراهقين والبالغين. يعمل حاليًا أستاذًا سريريًا للطب النفسي في التعليم الطبي بعد التخرج في جامعة الداخل إلى الخارج: كيف يمكن أن يساعدك فهم الذات الأعمق في تربية الأطفال الذين يزدهرون (الأبوة والأمومة من مع ماري هارتزل ،

(M.Ed. /العقل الواعي ، إدراك العقل: العلم الجديد للشخصية

تحويل، و تطوير العقل. لوس أنجلوس مع زوجته وطفليه. لمزيد من المعلومات حول البرامج والموارد التعليمية الخاصة به ، يرجى زيارة يعيش في drdansiegel.com .

تي في ص عين ب رايسون ، ص ج. دكتوراه في العلاج النفسي في علم نفس الأطفال والمراهقين

بالإضافة إلى الكتابة وإلقاء المحاضرات للآباء والمعلمين والمهنيين ، فهي تعمل كمديرة لتعليم الأبوة والأمومة في معهد Associates الأطفال ، يرجى زيارة ، Mindsight في أركاديا ، كاليفورنيا ، حيث تلتقي بالأطفال والمراهقين ، بالإضافة إلى استشارات الأبوة والأمومة لبيولوجيا الأعصاب الشخصية. تعيش بالقرب من لوس أنجلوس مع زوجها وأطفالها الثلاثة. لمزيد من المعلومات حول موارد عملها وتربية حصلت على درجة الدكتوراه من جامعة جنوب كاليفورنيا ، حيث استكشفت بحثها علم التعلق ، ونظرية تربية الأطفال ، والميدان الناشئ مع التركيز على كيفية فهم العلاقات في سياق تطور الدماغ. حصلت الدكتورة برايسون على درجة الدكتوراه. tinabryson.com .

"Siegel and Bryson turn leading brain science into simple, smart, and effective solutions to your child's struggles." —HARVEY KARP, M.D.

THE WHOLE-BRAIN CHILD

12

REVOLUTIONARY STRATEGIES
TO NURTURE YOUR CHILD'S
DEVELOPING MIND

survive
everyday parenting
struggles and help
your family
thrive

DANIEL J. SIEGEL, M.D.

BESTSELLING AUTHOR OF **MINDSIGHT**

AND TINA PAYNE BRYSON, Ph.D.

الأعلى مبيعاً في قائمة نيويورك تايمز

طفل

المخ - الكامل

12

استراتيجية ثورية

للعناية بالمخ

النامي لطفلك

"حلول بسيطة

ودكية وفعالة

لصعوبات طفلك."

— هارفي كارب، دكتوراه

في الطب

دانيال جيه . سيجل ، دكتوراه في الطب ،

و تينا باين برايسون ، دكتوراه في الفلسفة

مؤلفا كتاب **NO-DRAMA DISCIPLINE**

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
For Sale & Purchase