

## یکپارچه‌سازی مغز بر پایه‌ی سن و مراحل رشد

شاید دوست داشته باشید همگام با بزرگ شدن فرزندان، کمکشان کنید تا آن دوازده راهکار یکپارچه‌مغز را مطابق با هر سن و مرحله‌ی رشدی جدیدشان به کار ببندند. با در نظر گرفتن چنین نیازی، جدولی را که در پی می‌آید ترتیب داده‌ایم. هر گاه به یک یادآوری سریع نیاز داشتید، می‌توانید از آن به عنوان یک مرجع راهنما استفاده کنید. برخی از راهکارهای پیشنهادی، درباره‌ی مرحله‌های گوناگون رشدی - تکاملی صدق می‌کنند و از این رو میان چند گروه سنی مختلف، مشترک‌اند. می‌خواهیم به شما اطمینان ببخشیم که هر چند فرزندان رشد می‌کند و دگرگون می‌شود، این کتاب همچنان منبعی اساسی [برای مراجعه‌تان] خواهد بود، و برای هر مرحله از رشد و تکامل فرزندان ابزاری مشخص و مخصوص را در اختیارتان خواهد گذاشت.

## نوزاد - خردسال (+ تا ۳ سالگی)

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>اکنون وقتش است - و هرچه زودتر بهتر - که دست به کار شوید و درس‌هایی درباره‌ی عواطف و احساسات، احساس‌های آینه‌وار، و به کار بردن نشانه‌های غیر کلامی (مانند در آغوش گرفتن و حالت‌های هم‌دلانه‌ی چهره) را به فرزندتان بیاموزید، تا به او نشان بدهید درک می‌کنید: «حالت گرفته است، مگه نه؟» پس از این که با او ارتباط عاطفی برقرار کردید، حد و حدود را تعیین کنید: «اگه کسی رو گاز بگیری دردش می‌گیره، لطفاً ملایم‌تر رفتار کن.» دست آخر، یا جایگزین مناسبی [برای آن هیجانات، احساس‌ها، یا اشاره‌ها] ارائه بدهید، یا سراغ موضوع دیگری بروید: «وای نگاه کن خرس‌تون چاست، خیلی وقت بود که ندیده بودمش.»</p>	<p>شماره‌ی ۱: ارتباط برقرار کنید، مسیر را عوض کنید: وقتی فرزندتان ناراحت است، اول به لحاظ عاطفی - احساسی، مغز راست خودتان را با مغز راست او ارتباط بدهید، سپس وقتی تسلط بیشتری بر خود پیدا کرد و پذیرا تر شد، از درس‌ها و اصول تربیتی مغز چپ برایش بگویید.</p>	<p>یکپارچه‌سازی مغز چپ و راست</p>
<p>حتی در همین سن کم، عادتش بدهید احساساتش را بر زبان بیاورد و نام ببرد: «به نظر خیلی غمگین می‌آی، واقعاً ناراحت‌کننده بود، مگه نه؟» بعد ماجرا را تعریف کنید با بچه‌های کوچک، باید اول شما دست به کار تعریف کردن ماجرا شوید. از کلمه‌ها، یا در آوردن ادای افتادن یا ضربه خوردن، و اگر می‌شود از طنز استفاده کنید؛ خواهید دید که فرزندتان با چه شیفتگی‌ای نگاهتان می‌کند، خوب است کتابی دست‌ساز، با تصویرها و عکس‌هایی برای بازگو کردن ماجرای ناراحت‌کننده، درست کنید یا فرزندتان را برای تغییر برنامه‌اش، مثلاً تغییر روال ساعت خواب، یا رفتن به مهد کودک آماده کنید.</p>	<p>شماره‌ی ۲: یادش کنید، تا رامش کنید: به فرزندتان کمک کنید وقتی عواطف و احساسات شدید مغز راستش طغیان می‌کند و از تسلط خارج می‌شود، تعریف کند که چه چیزی دارد آرامشش را به هم می‌زند، با این کار، از مغز چپش استفاده می‌کند، تا از آنچه برایش پیش آمده‌است سر در بیاورد، و همچنین احساس می‌کند بر خودش تسلط بیشتری دارد.</p>	

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>هیچ کسی دوست ندارد ایرادهایش را به رویش بیاورند، و به ویژه اگر این راهکار برای خردسالان به کار برود، بی‌فایده خواهد بود. تا حد امکان از کلنجار رفتن با فرزند خردسالتان خودداری کنید. «نه» گفتن خودتان را برای زمانی نگه دارید که واقعاً به آن نیاز دارید. دفعه‌ی بعد تا دیدید می‌خواهید شروع کنید به دستور دادن که با ترکه به آینه نزنند دست نگه دارید. به جایش مغز بالایی‌اش را به کار بگیرید: «بیا بریم بیرون. ببین با این ترکه می‌تونی توی باغچه چه کارهایی بکنی؟»</p>	<p>راهکار ۳: به کار بگیرید، خشمگین نکنید: در موقعیت‌های پرتنش، به جای این که مغز پایینی فرزندتان را به کار بیندازید، که کم‌تر به فکر کردن می‌پردازد و بیشتر به عمل کردن، مغز بالایی او را به کار بگیرید. به این ترتیب که از او بخواهید شرایط را سبک و سنگین کند، برنامه‌ریزی کند، و انتخاب کند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی مغز بالایی و پایینی</p>
<p>هر موقع که ممکن شد، بگذارید فرزندتان مغز بالایی‌اش را به کار وادارد و برای خودش تصمیم‌هایی بگیرد: «امروز می‌خواهی بلوز آبی‌ات رو بپوشی یا بلوز قرمزت رو؟ با شام شیر می‌خوری یا آب؟» وقتی با هم کتاب می‌خوانید سؤال‌هایی در جهت رشد و بالندگی مغز بکنید: «فکر می‌کنی اون بچه گربه چه‌جوری از درخت پایین بیاد؟ اون دختر چرا غمگین به نظر می‌رسه؟»</p>	<p>شماره‌ی ۴: به کارش وادارید، وگرنه از دستش می‌دهید: فرصت‌های بسیاری را برای ورزیده کردن مغز بالایی فراهم کنید، تا بتواند قوی باشد و با مغز پایینی و کل بدن یکپارچه شود.</p>	

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>وقتی فرزندتان ناراحت است، خاطر جمع شوید که احساساتش را درک می‌کنید. باید همیشه اولین اقدام شما این باشد. اما بعدش، هرچه سریع‌تر، وادارش کنید که خودش را حرکت بدهد. با او بازی‌های شلوغ و پر سر و صدا بکنید. به حالت مسابقه با او، تا اتاق خوابش بنویسد و برگردید. وادارش کنید که تحرک داشته باشد و مطمئن باشید که [با این کار] حال و هوایش را عوض خواهید کرد.</p>	<p>شماره‌ی ۵: حرکتش بدهید، وگرنه از دستش می‌دهید: روشی مفید برای کمک به بازیافتن تعادل میان مغز بالایی و پایینی کودک این است که او واداریم بدنش را حرکت بدهد.</p>	<p>یکپارچه‌سازی مغز بالایی و پایینی</p>
<p>بچه‌ها، در این سن کم، شاید درباره‌ی دستگاه کنترل از راه دور ذهن چیزی ندانند، اما تأثیر مثبت داستان‌گویی را می‌دانند. وقتی فرزندتان دلش می‌خواهد ماجراجویی را بارها و بارها تعریف کند، [گوش بدهید] و لذت ببرید. به جای این که بخش‌هایی از داستان را نگه دارید، یا سریع جلو بزنید، می‌توانید با تعریف کردن چندباره‌ی همان داستان، کاری کنید که فقط تکمیل پخش، بارها و بارها فشرده شود. حتی اگر بابت مرور دوباره و دوباره‌ی داستان به ستوه آمده‌اید، به یاد داشته باشید که داستان‌گویی موجب التیام، یکپارچگی، و ایجاد حس همدلی می‌شود.</p>	<p>شماره‌ی ۶: از دستگاه کنترل از راه دور ذهن استفاده کنید: بعد از رویدادی ناراحت‌کننده، کنترل از راه دور درونی به بچه کمک می‌کند که همچنان که داستان را بازگو می‌کند، آن را نگه دارد، به عقب برگرداند، و سریع به جلو بزند؛ به این ترتیب می‌تواند روی این موضوع تسلط داشته باشد که چه مقدار از ماجرا را بازبینی کند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی حافظه</p>
<p>در این سن، سؤال‌های ساده‌ای بکنید که تمرکزشان بر بازگرداندن توجه فرزند شما به جزئیات روزی باشد که گذرانده است: «امروز رفتیم خونه‌ی کری، مگه نه؟ یادته اون‌جا چیکار کردیم؟» پرسش‌هایی از این دست، سنگ‌بناهای ساخته شدن یک سامانه‌ی حافظه‌ای یکپارچه هستند.</p>	<p>شماره‌ی ۷: به یاد داشته باشید که به یاد بیایید: با بچه‌هایتان زیاد تمرین به یاد آوردن بکنید و به این ترتیب کمکشان کنید حافظه‌شان را به کار بینازند.</p>	

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>آگاهی یافتن از تفاوت میان «حس می‌کنم» و «هستم» را پایه‌ریزی کنید. وقتی بچه‌های کوچک احساس غم (یا خشم یا ترس) می‌کنند، برایشان سخت است بفهمند که احساسشان همیشه آن گونه نخواهد ماند. پس کمکشان کنید بگویند: «من الان غمگین هستم، اما می‌دونم که بعداً [دوباره] شاد می‌شم.» اگرچه باید دقت کنید که احساس‌های کنونی را نادیده نگیرید. عواطف و احساسات کنونی را تصدیق کنید و او را دلداری بدهید. سپس به فرزندتان کمک کنید که درک کند برای همیشه غمگین نخواهد ماند، و این‌که به زودی احساس بهتری خواهد کرد.</p>	<p>شماره‌ی ۸: بگذارید ابرهای عواطف و احساسات کنار بروند. به بچه‌ها خاطرنشان کنید که احساسات می‌آیند و می‌روند. ترس، ناامیدی، و تنهایی، حالت‌هایی هستند گذرا، نه خصیصه‌هایی پایدار.</p>	<p>یکپارچه‌سازی بخش‌های گوناگون وجود خودم</p>

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>به فرزندتان کمک کنید که از دنیای درونش آگاه شود و درباره‌ی آن حرف بزند. سوالاتی بکنید که او را به سوی توجه به حس‌های جسمانی‌اش هدایت کند (گرسنه‌ای؟)، و به سوی تصویرهای ذهنی‌اش (وقتی به خانه‌ی مامان بزرگ فکر می‌کنی چه شکلی توی ذهنت می‌آد؟) و به احساساتش (وقتی مکعب‌های خانه‌سازی می‌ریزن پایین حال آدم گرفته می‌شه، مگه نه؟) و به افکارش (فکر می‌کنی فردا که جیل بیاد این‌جا، چی می‌شه؟)</p>	<p>شماره‌ی ۹: واریسی کنید: به فرزندتان کمک کنید که به حس‌ها، تصویرهای ذهنی، احساسات، و افکارِ درونش توجه، و آن‌ها را درک کند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی بخش‌های گوناگون وجود خودم</p>
<p>حتی بچه‌های کوچک هم می‌توانند یاد بگیرند که اگر شده برای چند ثانیه، بی‌حرکت بمانند و آرام نفس بکشند. از فرزندتان بخواهید به پشت دراز بکشد و یک قایق اسباب بازی را روی شکمش بگذارد. به او نشان بدهید که چطور نفس‌های آرام و عمیق بکشد، طوری که قایق بالا و پایین برود. زمان این تمرین خیلی کوتاه باشد، چون او خیلی کم سن و سال است. فقط بگذارید احساس بی‌حرکت بودن، آرام بودن، و آرامش داشتن را تجربه کند.</p>	<p>شماره‌ی ۱۰: ذهن‌نگری را تمرین کنید: تمرین‌های ذهن‌نگری به بچه‌ها می‌آموزند که خودشان را آرام کنند و توجه‌شان را بر همان جایی متمرکز کنند که می‌خواهند.</p>	
<p>رهبری را به فرزندتان بسپارید و خودتان فقط بازی کنید. او را غلغلک بدهید، با او بخندید، به او عشق بورزید. چیزها را روی هم تلتبار کنید و بعد بزنید و همه را بریزید. روی قابلمه و ماهی‌تابه بکوبید و سر و صدا راه بیندازید. به پارک بروید و توپ بازی کنید. هر کاری که موجب تمرکز شما بر فرزندتان و هم‌نوا شدنتان با او بشود، می‌تواند توقعات مثبتی درباره‌ی معنای عشق ورزیدن، و داشتن ارتباط با دیگران را در او ایجاد کند.</p>	<p>شماره‌ی ۱۱: درجه‌ی نشاط خانواده را افزایش بدهید: نشاط را وارد خانواده کنید، تا بچه‌هایتان در همراهی با کسانی که بیشتر از همه در کنارشان هستند تجربه‌هایی مثبت و لذت‌بخش داشته باشند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی خود با دیگران</p>

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>درباره‌ی تشریک مساعی با دیگران و رعایت کردن نوبت، با فرزندتان صحبت کنید، اما از او توقع زیاد از حد نداشته باشید. در سال‌های آینده فرصت‌های فراوانی خواهید داشت که به او مهارت‌های اجتماعی و اصول تربیتی را بیاموزید. در حال حاضر اگر میان او و کودک دیگری کشمکش هست، کمکش کنید ابراز کند که خودش چه احساسی دارد، و آن کودک دیگر ممکن است چه احساسی داشته باشد، و در صورت امکان کمکشان کنید که مشکلاتشان را حل کنند؛ بعد مسیر توجه هر دویشان را تغییر بدهید. به این ترتیب می‌توانند به انجام دادن فعالیتی دیگر تغییر وضعیت بدهند که برای هر دویشان لذت‌بخش باشد.</p>	<p>شماره‌ی ۱۲: از کشمکش برای ایجاد پیوند استفاده کنید: به جای این که کشمکش را به چشم مانعی ببینید که باید از آن پرهیز کرد، آن را فرصتی ببینید برای یاد دادن مهارت‌های اساسی برقراری ارتباط با دیگران، به بچه‌هایتان.</p>	

## پیش از دبستان (۳ تا ۶ سالگی)

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
	<p>شماره‌ی ۱: ارتباط برقرار کنید، مسیر را عوض کنید: وقتی فرزندتان ناراحت است، اول به لحاظ عاطفی - احساسی، مغز راست خودتان را با مغز راست او ارتباط بدهید، سپس وقتی تسلط بیشتری بر خود پیدا کرد و پذیرا تر شد، از درس‌ها و اصول تربیتی مغز چپ برایش بگویید.</p>	<p>یکپارچه‌سازی مغز چپ و راست</p>
	<p>شماره‌ی ۲: یادش کنید، تا رامش کنید: وقتی عواطف و احساسات شدید مغز راست طغیان می‌کنند و از تسلط خارج می‌شوند، به فرزندتان کمک کنید ماجرابی که باعث ناراحتی‌اش شده را تعریف کند. با این کار، مغز چپش را به کار خواهد گرفت، تا از تجربه‌اش سر در بیاورد، همچنین احساس کند بر خودش تسلط بیشتری دارد.</p>	
<p>آزار و آسیب روانی وارد شده به فرزندتان، چه کوچک باشد چه بزرگ، شما می‌توانید تقریباً بلافاصله روند تعریف کردن ماجرا را شروع کنید (البته بعد از آن که میان مغز راست خودتان با مغز راست او پیوند برقرار کردید). او در این سن نیاز دارد که شما پیش قدم شوید: «می‌دونی من چی دیدم؟ دیدم داری می‌دوی و پات که رفت روی اون جایی که لیز بود، افتادی، همین‌جوری شد دیگه، آره؟» اگر او هم دنبال ماجرا را بگیرد، عالی است، اما اگر لازم شد، خودتان ادامه بدهید: «اون وقت تو شروع کردی به گریه کردن و من دویدم به طرف تو و ...» خوب است کتابی دست‌ساز، با تصویرها و عکس‌هایی برای بازگو کردن ماجرای ناراحت‌کننده، درست کنید یا فرزندتان را برای تغییر برنامه‌اش، مثلاً تغییر روال ساعت خواب، یا رفتن به مهد کودک (یا پیش‌دبستانی)، آماده کنید.</p>		



کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>تعیین کردن حد و حدود مشخص مهم است، اما ما غالباً بیش از آن که نیاز باشد «نه» می‌گوییم. وقتی فرزندان ناراحت است، خلاق باشید، به جای این که بگویید «ما این طوری رفتار نمی‌کنیم»، از او بپرسید برای انجام دادن اون کار، چه راه‌های دیگری هست؟ به جای این که بگویید «خوشم نمی‌آد این طوری حرف بزنی»، این راه را امتحان کنید: «می‌تونی همین حرف رو یک جور دیگه بزنی، یک جوری که مؤدبانه‌تر باشه؟» سپس وقتی مغز بالایی‌اش را به کار گرفت و نمونه‌هایی را برای جایگزینی مطرح کرد تحسینش کنید. یک سؤال فوق‌العاده مؤثر، که جلوی کلنجار رفتن‌ها را می‌گیرد، این است که: «آیا می‌تونی کاری رو پیشنهاد بدی که با اون، هر دو ما به خواسته‌مون برسیم؟»</p>	<p>شماره‌ی ۳: به کار بگیرید، خشمگین نکنید: در موقعیت‌های پرتنش، به جای این که مغز پایینی فرزندتان را به کار بیندازید، که کم‌تر به فکر کردن می‌پردازد و بیشتر به عمل کردن، مغز بالایی او را به کار بگیرید. به این ترتیب که از او بخواهید شرایط را سبک و سنگین کند، برنامه‌ریزی کند، و انتخاب کند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی مغز بالایی با مغز پایینی</p>

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>افزون بر این که فرزندان را با شکل‌ها و حروف و اعداد آشنا می‌کنید، با او بازی «اگر تو بودی چی کار می‌کردی؟» انجام بدهید؛ و به این ترتیب، معماهایی را پیش خود بسازید و برای او مطرح کنید: «اگر توی یه پارک بودی و یه اسباب بازی پیدا می‌کردی که واقعاً دلت می‌خواست اونو داشته باشی، اما می‌دونستی که مال یه کس دیگه‌ست، چیکار می‌کردی؟» با هم داستان بخوانید و از فرزندان بخواهید پایان ماجرا را پیش‌بینی کند. همچنین فرصت‌های فراوانی در اختیارش بگذارید، تا [خودش] برای خودش تصمیم‌گیری کند، حتی (و به ویژه) وقتی که [تصمیم‌گیری] سخت باشد.</p>	<p>شماره‌ی ۴: به کارش وادارید، وگرنه از دستش می‌دهید: فرصت‌های بسیاری را برای ورزیده کردن مغز بالایی فراهم کنید، تا بتواند قوی باشد و با مغز پایینی و کل بدن یکپارچه شود.</p>	<p>یکپارچه‌سازی مغز بالایی و پایینی</p>
<p>بچه‌های این سنی عاشق جنبش هستند، پس وقتی فرزندان ناراحت است، و بعد از این که احساساتش را تصدیق کردید، بهانه‌هایی به دستش بدهید که بدنش را حرکت بدهد، با او کشتی بگیرد، با او بادکنک بازی کنید و ننگارید بادکنک زمین بیفتد، بایستید و یک توپ را همین طور به همدیگر پاس بدهید و در همین حال بنگارید برایتان تعریف کند که چرا ناراحت است. به تحرک درآوردن بدن، روشی است مفید برای عوض کردن حال و هوایش.</p>	<p>شماره‌ی ۵: حرکتش بدهید، وگرنه از دستش می‌دهید: روشی مفید برای کمک به بازیافتن تعادل میان مغز بالایی و پایینی کودک این است که او را واداریم بدنش را حرکت بدهد.</p>	

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>به احتمال زیاد، فرزند شما در سنین پیش از دبستان عاشق این است که ماجرا تعریف کند. این کار را تشویق کنید. ماجرای هر چیزی که پیش می‌آید - خوب، بد، یا میانه‌حال - را تعریف کنید. وقتی پیشامد مهمی رخ داد، با طیب خاطر، آن را دوباره و دوباره تعریف کنید. حتی اگر فرزند شما درباره‌ی دستگاه‌های کنترل از راه دور چیز زیادی نداند، می‌تواند موقع تعریف کردن داستانش «به عقب برگردد» و «مکت کند». از این که شما ماجرای لحظه‌های مهم زندگی او را تعریف می‌کنید، و از این که کمکتان کند که داستان را دوباره و دوباره تعریف کنید، خرسند خواهد شد. پس آماده باشید که تکه‌ی «پخش» را بارها و بارها فشار دهید؛ و بدانید که وقتی چنین می‌کنید، دارید به التیام‌یافتن و یکپارچه شدن او کمک می‌کنید.</p>	<p>شماره‌ی ۶ از دستگاه کنترل از راه دور ذهن استفاده کنید: بعد از رویدادی ناراحت‌کننده، کنترل از راه دور درونی به بچه کمک می‌کند که همچنان که داستان را بازگو می‌کند، آن را نگه دارد، به عقب برگرداند، و سریع به جلو بزند؛ به این ترتیب می‌تواند روی این موضوع تسلط داشته باشد که چه مقدار از ماجرا را بازبینی کند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی حافظه</p>

گونه‌ی یکپارچه‌سازی	راهکار یکپارچه‌مغز	کاربرد راهکار
یکپارچه‌سازی حافظه	شماره‌ی ۷: به یاد داشته باشید که به یاد بیاورید: با دادن تمرین‌های فرلوان در جهت به یاد آوردن چیزها، به بچه‌هایتان کمک کنید که حافظه‌شان را به کار بیندازند.	سؤال‌هایی بکنید که حافظه را به کار وادارد: «خانم آلوَرز درباره‌ی آدم‌آهنی که امروز بردی با بچه‌ها بازی کنی، چی گفت؟»، «اون موقع رو یادته که عمو کریس تو رو بُرد که برات بستنی یخی بگیره؟» بازی‌های حافظه‌ای بکنید و از بچه‌هایتان بخواهید چیزهای جور را با همدیگر جفت کنند، یا چیزهای شبیه به هم را پیدا کنند؛ مثلاً عکس‌های دوستان یا فامیل که ماجراها یا خاطراتی خاص را به ذهن می‌آورند، به ویژه رویدادهای مهمی را که می‌خواهید به یادش بماند، به نوبت درباره‌ی جزئیاتی که برای هر کدامتان برجسته بوده است، حرف بزنید.
یکپارچه‌سازی بخش‌های گوناگون وجود خودم	شماره‌ی ۸: بگذارید ابرهای عواطف و احساسات کنار بروند: به بچه‌ها خاطرنشان کنید که احساسات می‌آیند و می‌روند، ترس، ناامیدی، و تنهایی، حالت‌هایی هستند گنرا، نه خصیصه‌هایی پایدار.	یکی از علت‌هایی که احساسات شدید می‌تواند تا این حد برای بچه‌های کوچک ناخوشایند باشد، این است که آن‌ها آن عواطف و احساسات را «گذرا» در نظر نمی‌گیرند. از این رو، هنگام دلداری دادن فرزندتان به موقع ناراحتی‌اش، به او یاد بدهید که احساسات می‌آیند و می‌روند. کمکش کنید بفهمد که خوب است عواطف و احساساتش را بشناسد و بپذیرد، اما همچنین خوب است دریابد اگرچه در حال حاضر غمگین (یا عصبانی یا ترسیده) است، شاید ظرف چند دقیقه‌ی دیگر دوباره شاد شود. شما حتی می‌توانید به پرسش‌هایتان جهت بدهید: مثلاً «فکر می‌کنی کی حالتِ بهتر می‌شه؟»

گونه‌ی یکپارچه‌سازی	راهکار یکپارچه‌مغز	کاربرد راهکار
یکپارچه‌سازی	شماره‌ی ۹: واری کردن: به فرزندانتان کمک کنید که به حس‌ها، تصویرهای ذهنی، احساسات، و افکار درونشان توجه کنند و آن‌ها را درک کنند.	با فرزندتان درباره‌ی دنیای درونش صحبت کنید. کمکش کنید درک کند که می‌تواند به آنچه درون ذهن و جسمش می‌گذرد توجه کند و درباره‌ی آن صحبت کند. شاید هنوز آماده‌ی این نباشد که بفهمد واری کردن یعنی چه، اما با پرسش‌هایتان می‌توانید کمکش کنید تا دریابد واری کردن یعنی توجه به: حس‌های بدنی (گرسته‌های؟)، تصویرهای ذهنی (وقتی به خونه‌ی مامان بزرگ فکر می‌کنی چه شکلی توی ذهنت می‌آد؟)، احساسات (وقتی دوستای آدم اسباب‌بازی‌شونو به آدم نمیدن، حال آدم گرفته می‌شه، مگه نه؟)، و افکار (فکر می‌کنی فردا توی مدرسه چی بشه؟)

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>در این سن، بچه‌ها می‌توانند نفس کشیدن آرام را تمرین کنند، به ویژه اگر [زمان] تمرین را کوتاه کنید. از فرزندتان بخواهید به پشت دراز بکشد و یک قایق اسباب‌بازی را روی شکمش بگذارد. نشانش دهید چطور نفس‌های آرام و عمیق بکشد، تا قایق بالا و پایین برود. همچنین در این سن، می‌توانید تمرین‌هایی به او بدهید که توجه‌اش را متمرکز کند و وضعیت عاطفی - احساسی‌اش را تغییر بدهد، و به این ترتیب از دنیای زنده‌ی تخیل کودک بهره بگیرید: «تصور کن داری روی شن‌های گرم ساحل استراحت می‌کنی و احساس آرامش و شادی می‌کنی.»</p>	<p>شماره‌ی ۱۰: ذهن‌نگری را تمرین کنید: تمرین‌های ذهن‌نگری، به بچه‌ها می‌آموزند که خودشان را آرام کنند و توجه‌شان را بر همان جایی متمرکز کنند که می‌خواهند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی بخش‌های فراوان وجود خودم</p>
<p>لازم نیست برای داشتن تفریح با بچه‌ی پیش‌دبستانی‌تان خیلی خودتان را به زحمت بیندازید. همین که با شما باشد برایش بهشت است. برای بودن با او وقت بگذارید، با هم بازی کنید، و با هم بخندید. امکان تفریح کردن با خواهر و برادر، و پدر بزرگ و مادر بزرگ را برایشان فراهم کنید. گاهی کارهای بی‌معنی بکنید و موقعیت‌هایی که به طور بالقوه می‌توانند به کلنجار تبدیل شوند را به لحظه‌های سرگرمی و نشاط با هم بودن تبدیل کنید. وقتی آگاهانه به داشتن نشاط و ایجاد آیین‌هایی دلپذیر در خانواده دست می‌زنید، گویی روی رابطه‌ی میاتتان سرمایه‌گذاری می‌کنید که سودش را در سال‌های آینده برداشت خواهید کرد.</p>	<p>شماره‌ی ۱۱: درجه‌ی نشاط خانواده را افزایش بدهید: نشاط را وارد خانواده کنید، تا بچه‌هایتان در همراهی با کسانی که بیشتر از همه در کنارشان هستند، تجربه‌هایی مثبت و لذت‌بخش داشته باشند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی خود با دیگران</p>

گونه‌ی یکپارچه‌سازی	راهکار یکپارچه‌مغز	کاربرد راهکار
<p>شماره‌ی ۱۲: از کشمکش برای ایجاد پیوند استفاده کنید: به جای این که کشمکش را به چشم مانعی ببینید که باید از آن پرهیز کرد، آن را فرصتی ببینید برای یاد دادن مهارت‌های اساسی برقراری ارتباط با دیگران، به بچه‌هایتان.</p>	<p>از کشمکشی که میان فرزند پیش‌دستانی‌تان با خواهر و برادرانش، با همکلاسی‌هایش، حتی با شما، پیش می‌آید، استفاده کنید تا به او درس‌هایی درباره‌ی کنار آمدن با دیگران، بدهید. تشویق مساعی، رعایت نوبت، و عذرخواهی کردن از دیگران، و بخشیدن دیگران، مفاهیم مهمی هستند که او [در این سن] آماده‌ی یادگیری آن‌هاست. این‌ها را برای او، به صورت الگو در بیاورید و فرصتی را بگذارید که با محبت کنارش بنشینید، و کمکش کنید که بفهمد ارتباط داشتن با دیگران به چه معناست و این که چگونه - حتی وقتی با دیگران در کشمکش است - با آن‌ها، با ملاحظه و مؤدبانه رفتار کند.</p>	

## سال‌های اول مدرسه (۶ تا ۹ سالگی)

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
اول به احساساتی که فرزندتان دارد گوش بدهید، بعد آن را برایش تکرار کنید در همین حال از گفت‌وگوی غیرکلامی خودتان برای دلناری دادن به او استفاده کنید. در آغوش گرفتن و تماس بدنی، همراه با حالت‌های همدلانه در چهره، به ابزاری قدرتمند می‌ماند برای آرامش بخشیدن به عواطف و احساسات شدید سپس با ارائه‌ی راه‌حلی برای آن مشکل، یا - بسته به شرایط - با اعمال اصول تربیتی و تعیین حد و حدود، مسیر را عوض کنید.	شماره‌ی ۱: ارتباط برقرار کنید، مسیر را عوض کنید: وقتی فرزندتان ناراحت است، اول به لحاظ عاطفی - احساسی، مغز راست خودتان را با مغز راست او ارتباط بدهید، سپس وقتی تسلط بیشتری بر خود پیدا کرد و پذیرا تر شد، از درس‌ها و اصول تربیتی مغز چپ برایش بگویید.	یکپارچه‌سازی مغز چپ و راست
آزار و آسیب روانی وارد شده به فرزندتان، چه کوچک باشد چه بزرگ، شما می‌توانید تقریباً بلافاصله روند تعریف کردن ماجرا را شروع کنید (البته بعد از آن که میان مغز راست خودتان با مغز راست او پیوند برقرار کردید). در حالی که با بچه‌های کم سن و سال تر باید بیشتر ماجرا را خودتان تعریف کنید و با بچه‌های کمی بزرگ‌تر، می‌توانید بگذارید که خودشان پیش قدم شوند، اما دربارهِ بچه‌های مدرسه‌ای باید میان این دو، رویه‌ی تعادلی برقرار کنید. سؤال‌های زیادی بکنید: «فقط حواست نبود که تاب داره به طرف تو می‌آد؟» یا «وقتی معلمت اون حرفو بهت زدن چیکار کرد؟ بعدش چی شد؟» خوب است کتابی دست‌ساز، با تصویرها و عکس‌هایی برای بازگو کردن ماجرای ناراحت‌کننده درست کنید، یا فرزندتان را برای روبه‌رو شدن با چیزی که از آن می‌ترسد، مثلاً رفتن پیش دندانپزشک یا اسباب‌کشی، آماده کنید.	شماره‌ی ۲: یادش کنید، تا رامش کنید: وقتی عواطف و احساسات شدید مغز راست طغیان می‌کنند و از تسلط خارج می‌شوند، به فرزندتان کمک کنید ماجرای را که باعث ناراحتی‌اش شده تعریف کند. با این کار، مغز چپش را به کار خواهد گرفت، تا از تجربه‌اش سر دربیآورد، همچنین احساس کند بر خودش تسلط بیشتری دارد.	

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>مانند همیشه، اول ارتباط برقرار کنید. فوراً کارتِ «همین که گفتیم!» را رو نکنید. مغز بالایی فرزند شما همین حالا هم در حال شکوفایی است، پس بگذارید مغز کار خودش را بکند. دلایل خودتان را توضیح بدهید، سؤال‌هایی را مطرح کنید، جویای راه‌حل‌های جایگزین بشوید، و حتی وارد مذاکره بشوید. در رابطه‌ی میانتان، قدرت در دست شماست، و هیچ جایی برای بی‌حرمتی وجود ندارد، اما شما می‌توانید فرزندان را تشویق کنید که روش‌های مختلفی را برای انضباط یا درس گرفتن مطرح کند. وقتی انتظار طرز فکری پیچیده‌تر داریم و راهش را هم هموار می‌کنیم، کم‌تر احتمالش می‌رود که واکنشی نسنجیده و جنگجویانه دریافت کنیم.</p>	<p>شماره‌ی ۳: به کار بگیرید، خشمگین نکنید: در موقعیت‌های پرتنش، به جای این‌که مغز پایینی فرزندان را به کار بیندازید، که کم‌تر به فکر کردن می‌پردازد و بیشتر به عمل کردن، مغز بالایی او را به کار بگیرید. به این ترتیب که از او بخواهید شرایط را سبک و سنگین کند، برنامه‌ریزی کند، و انتخاب کند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی مغز بالایی و پایینی</p>



گونه‌ی یکپارچه‌سازی	راهکار یکپارچه مغز	کاربرد راهکار
یکپارچه‌سازی مغز بالایی و پایینی	شماره‌ی ۴: به کارش وادارید، وگرنه از دستش می‌دهید: فرصت‌های بسیاری را برای ورزیده کردن مغز بالایی فراهم کنید، تا بتواند قوی باشد و با مغز پایینی و کل بدن یکپارچه شود.	بازی «اگر تو بودی چه کار می‌کردی؟» بکنید و معماهایی برای فرزندتان مطرح کنید: «اگر به بچه‌ی قلدر توی مدرسه یقه‌ی به نفر رو گرفته باشه و هیچ بزرگ‌تری هم اون دور و بُرا نباشه، تو چیکار می‌کنی؟» با گفت‌وگوهایی که نمایانگر چگونگی احساس‌های دیگران هستند، و همچنین نمایانگر هدف‌ها، آرزوها، و باورهای خود فرزندتان، همدلی و خودشناسی او را تقویت کنید. همچنین بگذارید فرزندتان، با تصمیم‌گیری‌ها و وضعیت‌های دشوار، دست و پنجه نرم کند. وقتی توانستید مسئولانه دست به چنین کاری بزنید، دیگر از حلال مشکل بودن و نجات‌بخش بودن دست بکشید، حتی اگر در این مسیر اشتباه‌های کوچکی هم بکند یا تصمیم‌گیری‌هایش چنگی به دل نزند، در هر حال، در این‌جا هدف شما این نیست که همین حالا او در تمام تصمیم‌گیری‌هایش کامل باشد، بلکه هدفتان این است که مغز بالایی بتواند در آینده به حد مطلوبی از رشد و تکامل دست یابد.
شماره‌ی ۵: حرکتش بدهید، وگرنه از دستش می‌دهید: روشی مفید برای کمک به باز یافتن تعادل میان مغز بالایی و پایینی کودک این است که او را واداریم بدنش را حرکت بدهد.	وقتی فرزندتان ناراحت است با او ارتباط برقرار کنید، سپس روش‌هایی پیدا کنید که او را به تحرک وادارید؛ با همدیگر دوچرخه‌هایتان را سوار شوید. بادکنک‌بازی کنید و سعی کنید ننگارید به زمین بیفتد. بعضی حرکات یوگا را امتحان کنید. بسته به ویژگی‌های خاص فرزندتان شاید لازم باشد صریحاً مشخص کنید که می‌خواهید چه کار کنید. فکر نکنید که باید حتماً «سرش را شیره بمالید» یا کار و منظورتان را از او پنهان کنید. صریح باشید و برای او درباره‌ی مفهوم «حرکتش بدهید» وگرنه از دستش می‌دهید» توضیح بدهید، سپس از این درس استفاده کنید و به او بیاموزید که ما واقعاً می‌توانیم به میزان زیادی خلق و خوی خودمان را کنترل کنیم.	

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>کودک در این سن ممکن است از بازگو کردن سختی‌ها یا به یاد آوردن خاطرات دردآور سر باز بزند. کمکش کنید که بفهمد چه مهم است، که به آنچه برایش پیش آمده است نگاهی دوباره بیندازد. با نرمی و دلجویانه رفتار کنید و به او این اختیار را بدهید که در هر قسمت از داستان [که بخواهد] مکث کند، و حتی [اگر خواست] از روی جزئیات ناخوشایندی که بر او گذشته است به سرعت بگذرد. اما مطمئن شوید که در بعضی موارد - هرچند به بعد موکول شود - به عقب برمی‌گردید و کل ماجرا را تعریف می‌کنید، حتی همان قسمت‌های دردآورش را.</p>	<p>شماره‌ی ۶ از دستگاه کنترل از راه دور ذهن استفاده کنید: بعد از رویدادی ناراحت‌کننده، کنترل از راه دور درونی به بچه کمک می‌کند که همچنان که داستان را بازگو می‌کند آن را نگه دارد، به عقب برگرداند، و سریع به جلو بزند؛ به این ترتیب می‌تواند روی این موضوع تسلط داشته باشد که چه مقدار از ماجرا را بازبینی کند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی حافظه</p>

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>به فرزندتان کمک کنید درباره‌ی تجربه‌هایش حرف بزند؛ در اتومبیل، سر میز شام، یا هر جای دیگر که باشد؛ به این ترتیب می‌تواند حافظه‌های ناآشکار و آشکارش را با هم یکپارچه کند. این مطلب به ویژه وقتی اهمیت می‌یابد که موضوع بر سر مهم‌ترین لحظه‌های زندگی او باشد؛ مثلاً تجربه‌هایی در خانواده، دوستی‌هایی پر اهمیت، و مناسک گذر. می‌توانید، به سادگی با چند سؤال، و با تشویق او به تجدید خاطر، کمکش کنید که رویدادهای مهم گذشته‌اش را به یاد بیاورد و درکشان کند. این کار به او کمک خواهد کرد آنچه اکنون برایش پیش می‌آید را بهتر درک کند.</p>	<p>شماره‌ی ۷: به یاد داشته باشید که به یاد بیاورید: با دادن تمرین‌های فراوان، در جهت به یاد آوردن چیزها، به بچه‌هایتان کمک کنید که حافظه‌شان را به کار بیندازند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی حافظه</p>
<p>به فرزندتان کمک کنید که به کلماتی که برای صحبت کردن درباره‌ی احساساتش به کار می‌برد، توجه کند. هیچ اشکالی ندارد که بگوید «من می‌ترسم»، اما کمکش کنید که بفهمد یک راه دیگرش این است که بگوید «من احساس ترس می‌کنم». همین تغییر کوچک در واژگان می‌تواند کمکش کند که تمایز جزئی، اما مهم، میان «احساس می‌کنم» و «هستم» را درک کند. ممکن است در آن لحظه احساس ترس کند، اما آن تجربه موقتی است، نه دائمی. برای این که دیدگاه او را وسیع‌تر کنید، از او بپرسید فکر می‌کند پنج دقیقه بعد، پنج روز بعد، پنج ماه بعد، یا پنج سال بعد، احساسش [در آن مورد به‌خصوص] چگونه باشد.</p>	<p>شماره‌ی ۸: بگذارید ابرهای عواطف و احساسات کنار بروند: به بچه‌ها خاطرنشان کنید که احساسات می‌آیند و می‌روند. ترس، ناامیدی، و تنهایی، حالت‌هایی هستند گذرا، نه خصیصه‌هایی پایدار.</p>	<p>یکپارچه‌سازی بخش‌های گوناگون وجود خودم</p>

گونه‌ی یکپارچه‌سازی	راهکار یکپارچه‌مغز	کاربرد راهکار
	شماره‌ی ۹: واری کردن: به فرزندانتان کمک کنید که به حس‌ها، تصویرهای ذهنی، احساسات، و افکار درونشان توجه کنند و آن‌ها را درک کنند.	فرزندتان را با چرخ آگاهی آشنا کنید. همچنین در اتومبیل، یا موقع شام خوردن بازی «واری» بکنید، و در عمل، واری کردن حس‌ها، تصویرهای ذهنی، احساسات، و افکار را به او بیاموزید. کمکش کنید بفهمد که اگر می‌خواهیم بر احساس یا عملکردمان تسلط داشته باشیم، باید به آنچه درونمان می‌گذرد توجه کنیم. سؤال‌هایی بکنید که او را به سوی توجه به مواردی از این قبیل هدایت کند: حس‌های بدنی (گرسته‌ای؟)، تصویرهای ذهنی (وقتی به خانه‌ی مامان بزرگ فکر می‌کنی چه شکلی توی ذهنت مجسم می‌شه؟)، احساسات (اصلاً خوشایند نیست که حس کنی دیگران تو رو کنار گذاشتن، مگه نه؟)، و افکار (فکر می‌کنی فردا توی مدرسه چی پیش بیاد؟)

گونه‌ی یکپارچه‌سازی	راهکار یکپارچه‌مغز	کاربرد راهکار
یکپارچه‌سازی بخش‌های گوناگون وجود خودم	شماره‌ی ۱۰: ذهن‌نگری را تمرین کنید: تمرین‌های ذهن‌نگری، به بچه‌ها می‌آموزند که خودشان را آرام کنند و توجه‌شان را بر همان جایی متمرکز کنند که می‌خواهند.	بچه‌های این سنی می‌توانند فایده‌های آرام گرفتن و متمرکز کردن ذهن را درک و احساس کنند. به آن‌ها تمرین بی‌حرکت ماندن و آرام بودن بدهید، و بگذارید از آرامش درونی‌شان لذت ببرند. با استفاده کردن از تجسم و تصور، ذهنشان را جهت‌دهی کنید و به این روش، نشانشان بدهید توانایی‌اش را دارند که توجه‌شان را بر افکار و احساساتی متمرکز کنند که برایشان شادی و آرامش به ارمغان می‌آورند. راهنمایی‌شان کنید که هر وقت نیاز داشته باشند که خودشان را آرام کنند، خیلی ساده می‌توانند درنگی بکنند و به نفس کشیدنشان توجه کنند.
یکپارچه‌سازی خود و دیگران	شماره‌ی ۱۱: درجه‌ی نشاط خانواده را افزایش بدهید: نشاط را وارد خانواده کنید، تا بچه‌هایتان در همراهی با کسانی که بیشتر از همه در کنارشان هستند، تجربه‌هایی مثبت و لذت‌بخش داشته باشند.	دوست دارید با هم که هستید، چه کارهایی بکنید؟ همان کارها را بکنید. شبی را در کنار هم فیلم تماشا کنید و ذرت بو داده بخورید. یک بازی صفحه‌ای <sup>۱</sup> انجام بدهید. دوچرخه‌سواری کنید. با هم یک داستان بسازید. بخوانید و برقصید. زمانی را در کنار هم فقط صرف این بکنید که شاد باشید و کارهای بی‌معنی بکنید؛ با این روش، پایه‌گذار روابط مستحکم میانتان در آینده خواهید بود. برای داشتن نشاط و ایجاد برنامه‌ها و خاطره‌هایی لذت‌بخش مصمم باشید.

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>فرزند شما حالا دیگر به قدر کافی بزرگ هست که ظرایف و لطایف بیشتری را درباره‌ی روابط بیاموزد. صریحاً، مهارتی را یادش بدهید و سپس آن را تمرین کنید. درباره‌ی توجه کردن به دیدگاه‌های دیگران توضیح بدهید، سپس به طور تصادفی افرادی را در فروشگاه یا رستوران انتخاب کنید و سعی کنید حدس بزنید که برایشان چه چیزی ارزش دارد، و علت رفتار یا آراء و عقایدی که دارند، چیست. درک کردن نشانه‌های غیر کلامی را یادشان بدهید، سپس به حالت بازی کردن ببینید چند نمونه از این‌ها را می‌توانید پیدا بکنید (اخم کردن، شانه بالا انداختن، ابرو بالا بردن، و غیره). به آن‌ها یاد بدهید که وقتی خراب کاری می‌کنیم، [لازم است] کاری فراتر از عذرخواهی انجام بدهیم؛ سپس وقتش که رسیده نمونه‌اش را به فرزندتان نشان بدهید، تا بتواند مثلاً با نوشتن یک نامه، یا جایگزین کردن چیزی که با ارزش بوده [و خراب شده] است، این کار را تمرین کند.</p>	<p>شماره‌ی ۱۲: از کشمکش برای ایجاد پیوند استفاده کنید: به جای این که کشمکش را به چشم مانعی ببینید که باید از آن پرهیز کرد، آن را فرصتی ببینید برای یاد دادن مهارت‌های اساسی برقراری ارتباط با دیگران، به بچه‌هایتان.</p>	

## سال‌های بالاتر مدرسه (۹ تا ۱۲ سالگی)

گونه‌ی یکپارچه‌سازی	راهکار یکپارچه‌مغز	کاربرد راهکار
یکپارچه‌سازی مغز چپ و راست	شماره‌ی ۱: ارتباط برقرار کنید، مسیر را عوض کنید: وقتی فرزندتان ناراحت است، اول به لحاظ عاطفی - احساسی، مغز راست خودتان را با مغز راست او ارتباط بدهید، سپس وقتی تسلط بیشتری بر خود پیدا کرد و پذیرا تر شد، از درس‌ها و اصول تربیتی مغز چپ برایش بگویید.	اول به حرف‌های فرزندتان گوش بدهید، بعد برایش بشکافید که چه احساسی دارد. مراقب باشید که از موضع برتر یا به دیده‌ی تحقیر به گفته‌هایش نگاه نکنید، بلکه فقط همان چیزی را که می‌شنوید برایش بازگو کنید. همچنین از نشانه‌های غیرکلامی استفاده کنید. گرچه فرزندتان دیگر دارد بزرگ می‌شود، اما هنوز هم دلش می‌خواهد شما دلداری‌اش بدهید. وقتی حس کرد احساسش را درک کرده‌اید، دیگر وقتش رسیده است که مسیر را عوض کنید و بروید به سراغ برنامه دادن، و در صورت لزوم، تربیت کردن. به فرزندتان، واضح و مستقیم ارزش صحبت کردن را نشان بدهید. او به قدر کافی بزرگ هست که توضیح منطقی درباره‌ی موقعیت پیش آمده، و پیامدهای متعاقب آن موقعیت را بشنود و درک کند.
شماره‌ی ۲: یادش کنید، تا رامش کنید: وقتی عواطف و احساسات شدید مغز راست طفیان می‌کنند و از تسلط خارج می‌شوند، به فرزندتان کمک کنید ماجرای را که باعث ناراحتی‌اش شده تعریف کند. با این کار، مغز چپش را به کار خواهد گرفت، تا از تجربه‌اش سر در بیاورد، همچنین احساس کند بر خودش تسلط بیشتری دارد.	اول احساساتش را تأیید کنید. چنین چیزی نه فقط درباره‌ی بچه‌های بزرگ‌تر، بلکه درباره‌ی بچه‌های کوچک (و حتی بزرگسالان) هم صدق می‌کند. تنها کاری که می‌کنید این است که آنچه مشاهده می‌کنید را آشکارا به زبان بیاورید: «بابت دلخور بودنت سرزنش نمی‌کنم، اگر من هم بودم، دلخور می‌شدم.» سپس کاری کنید که تعریف کردن ماجرا برایش راحت شود. سؤال‌هایی بکنید و نشان بدهید که حواستان با اوست، اما بگذارید ماجرا را از زبان خودش و به موقع خودش تعریف کند. به ویژه، مهم است که بچه‌ها در این باره صحبت کنند که در لحظه‌های دردناک، بر آن‌ها چه گذشته است، اما ما نمی‌توانیم به این کار وادارشان کنیم، فقط می‌توانیم صبور باشیم و در کنارشان باشیم و	

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>بگذاریم وقتی خودشان آمادگی‌اش را دارند، حرف بزنند. اگر فرزندان نمی‌خواهد درباره‌ی آن با شما صحبت کند، به او پیشنهاد کنید که حرف‌هایش را روی کاغذ بیاورد، یا کمکش کنید کسی را بیابد که بتواند صحبتش را با او بکند.</p>		
<p>این دوره یکی از بدترین سن‌ها برای این است که کارت «همین که گفتم!» را رو کنید، به جای این کار، تا آن‌جا که می‌توانید مغز بالایی فرزندان را، که البته در حال شکوفایی است، به کار بگیرید و به این ترتیب تشویقش کنید [به هرچه شکوفاتر شدن]. در رابطه‌ی میانتان، اقتدار خودتان را حفظ بکنید، اما در صحبت از قوانین و اصول تربیتی، تا حد امکان درباره‌ی گزینه‌های مختلفی [که می‌توان به کار بست]، با او به بحث و مذاکره بنشینید. از او بخواهید در تصمیم‌گیری‌ها و مطرح کردن راه‌حل‌ها، با شما مشارکت کند؛ و به این ترتیب است که به او کمک می‌کنید قوای ذهنی و فکری سطح بالایش را بیروارند؛ احترام بگذارید و خلاق باشید.</p>	<p>شماره‌ی ۳: به کار بگیرید، خشمگین نکنید: در موقعیت‌های پرتنش، به جای این‌که مغز پایینی فرزندان را به کار بیندازید، که کم‌تر به فکر کردن می‌پردازد و بیشتر به عمل کردن، مغز بالایی او را به کار بگیرید. به این ترتیب که از او بخواهید شرایط را سبک و سنگین کند، برنامه‌ریزی کند، و انتخاب کند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی مغز بالایی و پایینی</p>

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>همچنان که مغز کودک رشد و تکامل می‌یابد، فرض کردن حالت‌های مختلف یک موضوع، برایشان جالب توجه می‌شود. با فرزندتان بازی «اگر تو بودی چیکار می‌کردی؟» بکنید، یا معماهایی برایش طرح کنید. نمونه‌هایی از این بازی‌ها را می‌شود خریداری کرد، اما شما می‌توانید حالت‌هایی فرضی را از خودتان بسازید و مطرح کنید: «اگر مادر دوستت وقتی می‌خواد تو رو برسونه خونه، سردرد و سرگیجه داشته باشه تو چیکار می‌کنی؟» با فرزندتان گفت‌وگوهایی راه بیندازید که متعکس کننده‌ی احساس‌های دیگران، و هدف‌ها، آرزوها، و باورهای خودش باشد، و با این روش، مشوق حس همدلی [با دیگران] و همچنین خودشناسی در او باشید. همچنین بگذارید او با تصمیم‌گیری‌ها و موقعیت‌های دشوار دست و پنجه نرم کند، حتی اگر به این قیمت باشد که اشتباه‌های کوچکی هم بکند، یا تصمیم‌هایی که می‌گیرد چندان چنگی به دل نزنند. در هر حال در این‌جا، هدف شما این نیست که همین الآن او درباره‌ی تمام تصمیم‌گیری‌هایش عالی عمل کند، بلکه می‌خواهید مغز بالایی‌اش در آینده به حد مطلوبی از رشد و تکامل دست یابد.</p>	<p>شماره‌ی ۴: به کارش وادارید، وگرنه از دستش می‌دهید: فرصت‌های بسیاری را برای ورزیده کردن مغز بالایی فراهم کنید، تا بتواند قوی باشد و با مغز پایینی و کل بدن یکپارچه شود.</p>	<p>یکپارچه‌سازی مغز بالایی و پایینی</p>
<p>به صراحت برای فرزندتان روشن کنید که چگونه حرکت دادن بدن می‌تواند به تغییر حال و هوا کمک کند. برایش توضیح بدهید که، به ویژه، وقتی برآشفته است چه خوب است به خودش استراحتی بدهد، از جا برخیزد، و جنب و جوشی بکند. پیشنهاد دوچرخه‌سواری یا قدم زدن بدهید. یا همراه با او فعالیت جسمانی انجام بدهید، مثلاً پینگ پونگ بازی کردن. حتی دادن زنگ تفریحی به خود، و انجام حرکات کششی، یا بازی با یویو هم می‌تواند مفید باشد.</p>	<p>شماره‌ی ۵: حرکتش بدهید، وگرنه از دستش می‌دهید: روشی مفید برای کمک به بازیافتن تعادل میان مغز بالایی و پایینی کودک این است که او را واداریم بدنش را حرکت بدهد.</p>	



کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>فرزند شما همچنان که به سوی نوجوانی پیش می‌رود، شاید تمایلش به این که درباره‌ی تجربه‌های دردناکش با شما صحبت کند، هرچه کم‌تر شود. اهمیت حافظه‌ی ناآشکار را توضیح بدهید و این که چگونه تداعی تجربه‌های گذشته می‌تواند هنوز بر او تأثیر داشته باشد. به او بیاموزید که با بازگو کردن ماجرا می‌تواند بر آن تجربه تسلط پیدا کند. با ملایمت و دلجویی با او رفتار کنید، و این اختیار را به او بدهید که هر جا دلش خواست داستان را نگاه دارد، و حتی بتواند از روی جزئیات ناخوشایند مربوط به گذشته، سریع بگذرد. اما یادتان بماند که زمانی دیگر، حتی اگر بعدها باشد، به عقب برگردید و همه‌ی ماجرا را مرور کنید، حتی قسمت‌های دردناک آن را.</p>	<p>شماره‌ی ۶ از دستگاه کنترل از راه دور ذهن استفاده کنید: بعد از رویدادی ناراحت‌کننده، کنترل از راه دور درونی به بچه کمک می‌کند که همچنان که داستان را بازگو می‌کند، آن را نگه دارد، به عقب برگرداند، و سریع به جلو بزند؛ به این ترتیب می‌تواند روی این موضوع تسلط داشته باشد که چه مقدار از ماجرا را بازبینی کند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی حافظه</p>

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه‌مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>به فرزندتان کمک کنید که به تجربه‌هایش فکر کند؛ چه در اتومبیل، چه سر میز شام، چه [با ثبت کردن آن تجربه‌ها] در دفتر یادگاری، یا دفتر خاطرات. به این ترتیب می‌تواند حافظه‌های ناآشکار و آشکار را با هم یکپارچه کند. این مطلب، به ویژه، وقتی اهمیت می‌یابد که موضوع بر سر مهم‌ترین لحظه‌های زندگی او باشد؛ مثلاً تجربه‌هایی در خانواده، دوستی‌هایی پر اهمیت، و مناسک گذر. می‌توانید به سادگی با چند سؤال، و با تشویق او به تجدید خاطره، کمکش کنید که رویدادهای مهم گذشته‌اش را به یاد بیاورد و درکشان کند. این کار به او کمک خواهد کرد آنچه اکنون برایش پیش می‌آید را بهتر درک کند.</p>	<p>شماره‌ی ۷: به یاد داشته باشید که به یاد بیاورید: با دادن تمرین‌های فراوان، در جهت به یادآوردن چیزها، به بچه‌هایتان کمک کنید که حافظه‌شان را به کار بیندازند.</p>	<p>یکپارچه‌سازی حافظه</p>
<p>فرزند شما به قدر کافی بزرگ شده است که درکی آگاهانه از این موضوع داشته باشد، اما خاطر جمع شوید که قبل از دادن این اطلاعات به او، به احساساتش به خوبی گوش سپرده باشید. سپس، وقتی احساساتش را تأیید کردید کمکش کنید بفهمد این احساسات برای همیشه ادامه پیدا نمی‌کنند. تمایز جزئی، اما مهم میان «احساس غم می‌کنم» و «غمگین هستم» را برای او روشن کنید. برای این که دیدگاه او را وسیع‌تر کنید، از او بپرسید فکر می‌کند پنج دقیقه بعد، پنج روز بعد، پنج ماه بعد، یا پنج سال بعد، احساسش [در آن مورد] به خصوص چگونه باشد.</p>	<p>شماره‌ی ۸: بگذارید ابرهای عواطف و احساسات کنار بروند: به بچه‌ها خاطرنشان کنید که احساسات می‌آیند و می‌روند. ترس، ناامیدی، و تنهایی، حالت‌هایی هستند گذرا، نه خصیصه‌هایی پایدار.</p>	<p>یکپارچه‌سازی بخش‌های گوناگون وجود خودم</p>

کاربرد راهکار	راهکار یکپارچه مغز	گونه‌ی یکپارچه‌سازی
<p>بعضی از بچه‌های این سن، شاید به واقع دوست داشته باشند برای سر درآوردن از آنچه درونشان می‌گذرد، از راهکار واریسی کردن استفاده کنند. بچه‌ها هرچه به سوی سنین نوجوانی می‌روند بیشتر و بیشتر احساس برآشفستگی می‌کنند، ولی درک کردن این چند دسته‌بندی [یعنی حس‌ها، تصاویر ذهنی، احساسات، و افکار] می‌تواند موجب شود تا حدودی بر جریان‌های زندگی‌شان تسلط پیدا کنند. همچنین، در این سن، مهم است که چرخ آگاهی‌شان را زیاد به کار ببرند، تا بتوانند مسائلی را که برایشان پیش می‌آید [به درستی] درک کنند و به آن‌ها واکنش [مناسب] نشان بدهند.</p>	<p>شماره‌ی ۹: واریسی کردن: به فرزندانتان کمک کنید که به حس‌ها، تصاویرهای ذهنی، احساسات، و افکار درونشان توجه کنند و آن‌ها را درک کنند.</p>	

گونه‌ی یکپارچه‌سازی	راهکار یکپارچه‌مغز	کاربرد راهکار
یکپارچه‌سازی بخش‌های فراوان وجود خودم	شماره‌ی ۱۰: ذهن‌نگری را تمرین کنید: تمرین‌های ذهن‌نگری، به بچه‌ها می‌آموزند که خودشان را آرام کنند و توجه‌شان را بر همان جایی متمرکز کنند که می‌خواهند.	به فرزندتان فایده‌های چشم‌گیر آرام گرفتن و متمرکز کردن ذهن را بیاموزید. به او تمرین بی‌حرکت ماندن و آرام بودن بدهید، و بگذارید از آرامش درونش لذت ببرد. به او نشان بدهید توانایی‌اش را دارد که توجه‌اش را بر افکار و احساساتی متمرکز کند که برایش شادی و آرامش به ارمغان می‌آورند. او را با برخی از تمرین‌های این کتاب آشنا کنید، از جمله جهت‌دهی به تجسم‌های ذهنی‌اش، و تمرکز کردن بر تنفسش. می‌توانید به منابع بی‌شماری که در کتابخانه‌ها یا اینترنت موجودند هم نگاهی بیندازید.
یکپارچه‌سازی خود با دیگران	شماره‌ی ۱۱: درجه‌ی نشاط خانواده را افزایش بدهید: نشاط را وارد خانواده کنید، تا بچه‌هایتان در همراهی با کسانی که بیشتر از همه در کنارشان هستند، تجربه‌هایی مثبت و لذت‌بخش داشته باشند.	قاعده‌ی کلی این است که بچه‌ها هرچه به سوی نوجوانی می‌روند، از بودن با والدینشان کم‌تر و کم‌تر لذت می‌برند. این مطلب تا حدودی درست است. اما تجربه‌هایی که فرزندتان امروز در همراهی با شما دارد، هرچه صمیمانه‌تر و لذت‌بخش‌تر باشند، در سال‌های آینده، بیشتر دلش خواهد خواست که با شما همراه باشد. بچه‌های این سنی هنوز عاشق سرخوشی و بازی‌اند. پس وقتی مسئله‌ی استحکام بخشیدن به روابط خانوادگی به میان می‌آید، تأثیر بازی‌هایی مثل لال‌بازی و ادا و اصول درآوردن، یا دسته‌جمعی بازی صفحه‌ای کردن را دست کم نگیرید. اردو بروید، با هم آشپزی کنید، از یک پارک موضوعی <sup>۱</sup> دیدن کنید، به دنبال راه‌هایی باشید که از با هم بودنشان لذت ببرید، مثلاً برای بعضی کارها مراسمی شاد و نشاط‌آور اجرا کنید، طوری که تا سال‌های سال بعد هم برایتان مایه‌ی شادکامی باشد.

۱. theme park یا پارک موضوعی، نوعی پارک تفریحی است که وسایل سرگرمی یا تفریحی آن، به موضوعی خاص اختصاص دارد. مانند پارک ترفیک و پارک ژوراسیک، م.

گونه‌ی یکپارچه‌سازی	راهکار یکپارچه‌مغز	کاربرد راهکار
<p>شماره‌ی ۱۲: از کشمکش برای ایجاد پیوند استفاده کنید: به جای این که کشمکش را به چشم مانعی ببینید که باید از آن پرهیز کرد، آن را فرصتی ببینید برای یاد دادن مهارت‌های اساسی برقراری ارتباط با دیگران، به بچه‌هایتان.</p>	<p>شما تلاش کرده‌اید، از همان زمانی که فرزندتان حرف زدن یاد می‌گرفت، مهارت‌های گوناگون مربوط به برقراری ارتباط با دیگران، یا حل کردن اختلاف با دیگران را به او بیاموزید؛ از جمله: توجه کردن به نظرات دیگران، درک کردن نشانه‌های غیرکلامی، تشریک مساعی، عذرخواهی کردن. وقتی هم که فرزندتان به سوی نوجوانی پیش می‌رود، همین درس‌ها را به او می‌آموزید. همچنان، آشکارا به صحبت کردن درباره‌ی این مهارت‌ها ادامه بدهید، و آن‌ها را به عمل در بیاورید. ممکن است از فرزندتان بخواهید خودش را جای شخص مقابل بگذارد، یا شاید از او بخواهید یادداستی برای عذرخواهی بنویسد، در هر صورت، یادش بدهید که اختلاف نظر چیزی نیست که بشود از آن طفره رفت، بلکه باید حل و فصلش کرد، و یادش بدهید که انجام دادن چنین کاری غالباً موجب بهبود آن رابطه می‌شود.</p>	