www.takbook.com

راهنمای تقویت فن بیان کودکان

روش های کاملا کاربردی برای والدین و معلمان

نویسنده: سید سعید امام موسوی

گروه آموزشی سالیوان
Sullivan

www.takbook.com

به نام خدا.

من سعید امام موسوی هستم و به کودکان فن‌بیان و مهارت‌های ارتباطی میاموزم. معتقدم مهارتی که به کودکان یاد می‌دهم می‌تواند باعث بهبود زندگی آن‌ها در کودکی و بزرگسالی‌شان شود. در این راه کلاس‌ها و کارگاه‌های مختلفی را برگزار کرده‌ام و اکنون این کتاب را نوشته‌ام.

فن‌بیان جزو مهارت‌هایی است که در بسیاری از کشورهای دنیا، جایگاه ویژه‌ای در برنامه‌های آموزشی مدارس دارد. اما جایش در مدارس ما به شدت خالی است! وقتی نظام آموزش و پرورش ما خواب است، خودمان باید این بار را به دوش بکشیم و خواهش من از شما این است که برای کمک به بهتر کردن آینده فرزندان این سرزمین، این کتاب و هرمطلب آموزشی مفید دیگری در این زمینه را حداقل با سه نفر به اشتراک بگذارید.

درخواست دوم من این است که به من درجهت بهتر کردن محتوای این کتاب، کمک کنید. لطفا هرنکته‌ای که درباره این کتاب به نظرتان رسید به ایمیل یا آیدی اینستاگرام من ارسال کنید:

@ info@emammusavi.com

Sullivan.group

www.takbook.com

مقدمه 3

ما انسان‌ها چطور یاد میگیریم؟ 3

اگر بلد نباشیم؟ 6

ویژگی‌های شخصیتی 9

درونگرایی 10

برونگرایی 11

کدام تیپ شخصیتی بهتر است؟ 11

مراقب توجه بیش از حد باشیم! 11

چطور قدرت بیان کودک را تقویت کنیم؟ 13

اول از خودتان شروع کنید! 13

باید به کودکان گوش کنیم 14

چهارده فعالیت مناسب برای تقویت بیان 17

www.takbook.com

مقدمه

فن بیان به طور کلی یعنی قدرت و توانایی خوب و مناسب سخن گفتن در هر زمان و شرایطی. این تعریف درمورد همه از جمله کودکان صدق میکند. اگر فرزند شما بتواند در هر زمان و شرایطی خوب سخن بگوید، یعنی دارای قدرت بیان بالا و همچنین هوش کلامی بالایی است.

بسیار لازم و مهم است که از دوران کودکی به فکر رشد مهارت‌های ضروری برای زندگی فرزندانمان باشیم. مغز همه انسان‌ها در دوران کودکی بسیار انعطاف‌پذیر تر از دوران بزرگسالی است و به همین دلیل آموختن مهارت و تغییر رفتار در دوره کودکی آسان‌تر و سریع تر اتفاق میفتد. ضمن اینکه بسیاری از مشکلات ارتباطی ما، فراگرفتنی هستند. مشکلاتی مثل ترس از صحبت در جمع و خجولی‌گری، در بدو تولد انسان وجود ندارند و بعدها به واسطه برخورد با بزرگسالان پدید می‌آیند. اما کودکان به واسطه تجارب مخرب کمتر، احتمالا کمتر از بزرگسالان دچار این ترس‌ها هستند.

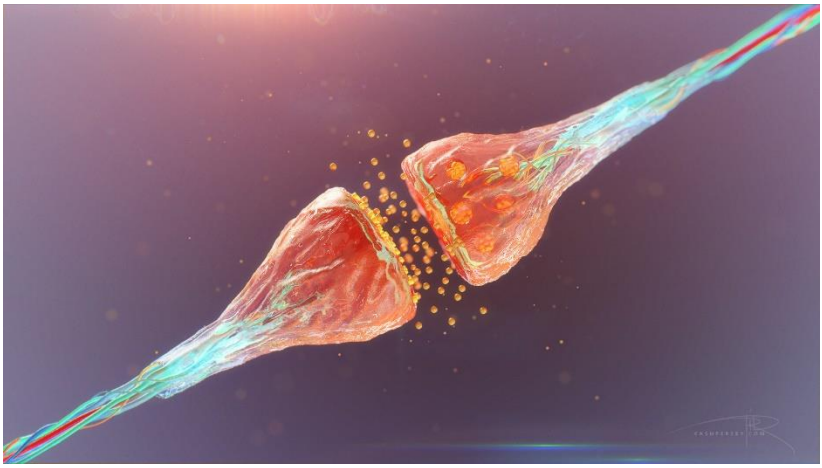
ما انسان‌ها چطور یاد میگیریم؟

مطالب این قسمت، بیان کننده بخشی از عملکرد مغز ما انسان‌ها است و هم درمورد بزرگسالان صدق میکند و هم کودکان. برای اینکه ما بتوانیم مهارتی را خوب و کامل یاد بگیریم، باید یک مسیرعصبی در مغز ما تشکیل شود. مغز انسان با وجود وظایف و اعمال متنوع و پیچیده‌اش بسیار کم انرژی مصرف میکند (تقریبا اندازه یک لامپ کم مصرف!) و تمام تلاشش را میکند تا مصرف انرژی‌اش زیاد نشود. برای همین مغز به

www.takbook.com

دنبال رفتارها و الگوهای تکرار شونده میگردد تا آنها را تبدیل به عادت و فعالیت ناخودآگاه کند. در این صورت انرژی کمتری برای اجرای آنها مصرف میکند. به عنوان مثال وقتی شما رانندگی را یادگرفتید، احتمالا در ابتدا بسیار خسته میشدید، تمام تمرکزتان را به رانندگی اختصاص میدادید و مدام به شکل ارادی درباره اقداماتتان فکر میکردید. اما پس از گذشت مدتی، بدون تفکر و به شکل ناخودآگاه، بخش زیادی از فرایند رانندگی را انجام میدهید. یا احتمالا کودکانی که تازه راه رفتن را آموخته‌اند دیده‌اید. بسیاری از آن‌ها، در ابتدا وقتی راه می‌روند، نیاز به تمرکز دارند و اگر کسی اسمشان را صدا بزند، حواسشان پرت میشود و زمین میخورند. اما بزرگسالان اصلا به فرایند راه رفتن فکر نمیکنند و راه رفتن برایشان به یک فعالیت ناخوآگاه و اتوماتیک تبدیل شده است. برای اینکه یک فعالیت تبدیل به فرایند ناخودآگاه شود، باید یک مسیر عصبی در مغز شکل گیرد. برای اینکه بخواهیم مسیر عصبی کاری شکل بگیرد، باید آن را بارها و بارها تکرار کنیم. پس برای اینکه فرزندتان صحبت کردن را به خوبی یاد بگیرد، باید دستورالعمل‌ها و بازی‌هایی که در این کتاب آورده شده را به طور مستمر و منظم بارها تکرار کنید.

www.takbook.com



برای اینکه ما رفتار خاصی را انجام دهیم، پالس‌های الکتریکی یا مواد شمیایی خاصی باید از شکاف بین دو سلول عصبی عبور کنند. اگر رفتاری چندین بار تکرار شود، فاصله بین دو سلول عصبی کمتر میشود و عبور از شکاف هنگام انجام آن کار، ساده تر خواهد بود. درنتیجه ما هنگام انجام آن رفتار انرژی کمتری مصرف میکنیم؛ کمتر احساس خستگی میکنیم و راحت‌تر آن را انجام میدهیم.

نکته خیلی مهم درباره انجام فعالیت‌های آموزشی با کودکان این است که نباید کودکان را برای انجام دادن آن‌ها تحت فشار قرار دهیم. باید از راه‌های تشویقی مناسب برای جلب نظر کودک به انجام فعالیت‌ها اقدام کنیم. و یادمان باشد که تشویق با رشوه دادن به کودک فرق میکند. اجازه نداریم برای تشویق بگوییم: اگر فلان کار را انجام دهی برایت فلان اسباب بازی را می‌خرم. یادمان باشد که روابط خانوادگی، جای معامله و داد و ستد نیست!

www.takbook.com

فصل اول

"همه ما همیشه در حال سخنرانی هستیم!"

مهدی صادقلو

اگر بلد نباشیم؟

اولین سخنرانی من برمی‌گردد به اواخر دوران دبیرستان. مدرسه یک برنامه به مناسبت دهه فجر برگزار کرده بود و قرار بود در این برنامه، تعدادی از دانش‌آموزان داوطلب، سخنرانی ده دقیقه‌ای داشته باشند. من به شدت از صحبت در جمع می‌ترسیدم و داوطلب نشدم. اما طی یک اتفاق خوشایند نام من هم به اشتباه وارد لیست داوطلبان سخنرانی شده بود. یک روز قبل از مراسم، وقتی فهمیدم نام من در لیست سخنرانان داوطلب وجود دارد، تصمیم گرفتم انصراف ندهم و شانسم را امتحان کنم. یک متن خیلی خوب و پرمحتوا آماده کردم اما درست لحظه‌ای که پشت تریبون قرار گرفتم، صدایم شروع به لرزیدن کرد. گلویم کاملا خشک شده بود و از شدت اضطراب کاملا روی تریبون خم شده بودم و به آن تکیه داده بودم. از شدت استرس بخش‌هایی از متن را نتوانستم به شکل واضح بیان کنم و کسی نفهمید چه می‌گویم!

www.takbook.com

این درحالی است که فردی را تقریبا هم سن و سال خودم می‌شناسم که در خارج از کشور تحصیل کرده است. او در دوران دبیرستان، بارها و بارها در مدرسه خودش و حتی در مدارس دیگر، خیلی راحت و بدون استرس سخنرانی کرده بود. آن هم به زبان انگلیسی که زبان مادری‌اش نیست!

من در روز سخنرانی خودم توسط تعدادی از بچه‌ها مورد تمسخر قرار گرفتم و فرد دیگر بارها مورد تحسین همگان قرار گرفته بود. تنها فرق بین ما، یک مهارت فوق‌العاده ضروری به نام فن بیان بود که ما را در دو جایگاه کاملا متفاوت قرار داده بود.

اگر کسی بیان قوی نداشته باشد، نمی‌تواند با دیگران به خوبی ارتباط برقرار کند. خیلی اوقات توانایی احقاق حق خود را ندارد و نمی‌تواند از خود دفاع کند. از بیان برخی افکارش صرف نظر می‌کند و این باعث می‌شود اعتماد به نفس و عزت نفس او پایین بیاید.

کودکانی که قدرت بیان خوبی داشته باشند، ارتباط بهتری با هم سالان خود برقرار میکنند. می‌توانند در نقش رهبر گروه دوستی قرار بگیرند. ارتباط‌شان با والدین‌شان بهتر است و درنتیجه اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتری خواهند داشت. تحقیقاتی که در اوایل قرن بیستم انجام شده، نشان می‌دهد احتمال موفقیت کودکانی که هوش کلامی بالاتری دارند، در بزرگسالی بیشتر است.

داشتن بیان قدرتمند در بروز و عملیاتی کردن ایده‌های خلاقانه هم تاثیر دارد. اگر کسی یک ایده عالی داشته باشد اما نتواند دیگران را درمورد ایده‌اش قانع کند، احتمالا

www.takbook.com

نمی‌تواند آن ایده را عملیاتی کند. فرض کنید ما یک نظر خیلی خوب درمورد افزایش فروش جایی که در آن کار میکنیم داشته باشیم، اگر موفق نشویم مدیران‌مان را درمورد آن ایده قانع کنیم، متاسفانه نظرمان هیچگاه اجرایی نخواهد شد.

و یک نکته دیگر؛ بسیاری از والدین فرزندانشان را در کلاس‌های مهارتی مختلف مانند زبان، موسیقی و ... ثبت نام می‌کنند درحالی که ممکن است آن مهارت در دوران کودکی خیلی به کار فرزندشان نیاید. اما پدران و مادران می‌دانند که یک سرمایه‌گذاری عالی روی فرزندشان انجام داده‌اند و کودکشان در بزرگسالی، با داشتن این مهارت‌ها چند قدم از دیگران جلوتر خواهد بود. من کاملا مطمئنم که تقویت بیان کودک، یکی از مهم‌ترین سرمایه‌گذاری‌هایی است که هر خانواده‌ای می‌تواند برای آینده فرزندش انجام دهد.

سیر رشد کودک! ☺

تمام انسان‌ها نیاز دارند در دوران کودکی و بزرگسالی به خوبی صحبت کنند.

www.takbook.com

فصل دوم

"سکوت می‌تواند کاتالیزوری برای نوآوری باشد"

سوزان کین

ویژگی‌های شخصیتی

بعد از یک کارگاه فن‌بیان کودک، یکی از مادران به من مراجعه کرد و گفت: پسرم خیلی کم صحبت می‌کند. گاهی اوقات در مدرسه معلم از کل کلاس یک سوال می‌پرسد و پسرم جواب را بلد است اما دست خود را بالا نمی‌آورد تا پاسخ دهد. مشکل چیست؟ من دوست دارم او بیشتر صحبت کند.

واقعیت این است که شما نمی‌توانید هیچ دو نفری را پیدا کنید که دقیقا شبیه هم باشند. منظورم صرفا تفاوت‌های ظاهری نیست؛ همه ما انسان‌ها علاقه‌مندی‌ها، رفتارها و ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی داریم.

مطابق شخصیت شناسی MBTI که یکی از مشهورترین و معتبرترین تقسیم‌بندی‌های شخصیتی است، همه ما یا درونگرا هستیم یا برونگرا.

www.takbook.com

البته درونگرا و برونگرا بودن، یک طیف است که در دو سر آن درونگرایی و برونگرایی مطلق قرار دارد و همه ما، جایی میان این دو سر طیف هستیم. یعنی یک فرد برونگرا ممکن است ویژگی‌هایی از درونگرایی را هم داشته باشد و نسبت به یک برونگرای دیگر، کمتر برونگرا باشد. و یا برعکس.

درونگرایی

خیلی از افراد ممکن است تصور درستی از مفهوم درونگرایی نداشته باشند و آن را با مفاهیمی مثل خجول بودن، گوشه گیر بودن، منزوی بودن و... اشتباه بگیرند.

اما کارل یونگ، روانشناس مطرح سوئیسی درونگرایی را اینگونه تعرف می‌کند:

درونگرایی به این معنا است که توجه، علایق و دغدغه‌های فرد، به احساسات، افکار و دنیای درونی او معطوف است.

یا به عبارت دیگر:

درونگرا کسی است که از خلوت کردن با خودش انرژی می‌گیرد و در تعامل با دیگران، انرژی خود را از دست می‌دهد.

www.takbook.com

برونگرایی

به طور کلی فرد برونگرا کسی است که به حضور در جمع تمایل دارد و از آن انرژی کسب می‌کند.

یا به تعریف یونگ:

برونگرایی به این معنا است که توجه، علایق و دغدغه‌های فرد به دنیای بیرونی معطوف می‌شود.

کدام تیپ شخصیتی بهتر است؟

تصور برخی این است که درونگرایی بهتر از برون گرایی است و برخی هم فکر می‌کنند برون‌گرایی بر درون گرایی برتری دارد. اما واقعیت این است که هیچ نوع رتبه بندی و ارزشگذاری میان تیپ‌های شخصیتی وجود ندارد. تفاوت میان تیپ‌های شخصیتی صرفا بیانگر تفاوت‌های فردی ما هستند و وجود تفاوت فردی هم کاملا طبیعی و بدون ایراد است.

مراقب توجه بیش از حد باشیم!

اطلاع از تیپ‌های شخصیتی می‌تواند به ما کمک کند تا خودمان و دیگران را بهتر بشناسیم. اما تمرکز بیش‌از حد بر مبحث شخصیت‌شناسی می‌تواند عواقب ناخوشایندی

www.takbook.com

برایمان داشته باشد. خیلی وقت‌ها افراد، کمبود مهارت و نقص‌هایشان را گردن تیپ شخصیتی‌شان می‌اندازند! بارها شنیده‌ام عده‌ای می‌گویند: تیپ شخصیتی من جوریه که اصلا نمی‌تونم تو جمع صحبت کنم! یا: من متاسفانه شخصیتم طوریه که اصلا خلاق نیستم! درحالی که صحبت کردن درجمع و خلاقیت مهارت‌هایی ضروری در زندگی ما هستند که مثل هر مهارت دیگری، می‌توان آن‌ها را آموخت و به کار بست.

باید بین تمایل به انجام کار و توان انجام کار تفاوت قائل شویم. یک فرد درونگرا ممکن است تمایل و علاقه کمتری به صحبت در جمع یا انجام سخنرانی داشته باشد اما لازم است مهارت انجام آن را کسب کند و در مواقع لزوم از آن استفاده کند.

پس حواسمان باشد که از تیپ‌های شخصیتی برای توجیه کمبود مهارت‌ها استفاده نکنیم.

www.takbook.com

فصل سوم

"با کودکان زیاد گفتگو کنید و از آن‌ها سوالات خوب بپرسید."

محمدپیام بهرام‌پور

چطور قدرت بیان کودک را تقویت کنیم؟

برای پرورش فن بیان در کودکان، نباید سراغ آموزش مستقیم برویم! بهتر است بازی ها و فعالیت‌هایی انجام دهیم که همزمان با آن‌ها، بیان کودک تقویت شود. من در این قسمت از کتاب، ابتدا نکاتی درباره نحوه رفتار با کودک را بیان می‌کنم که باعث تقویت فن‌بیان او می‌شود و سپس بازی‌هایی را به شما معرفی می‌کنم که انجام مستمر آن‌ها باعث رشد قدرت بیان و هوش کلامی فرزندتان می‌شود.

اول از خودتان شروع کنید!

توصیه می‌کنم حتما کتاب تئوری انتخاب، نوشته دکتر ویلیام گِلّسر را بخوانید. گلسر در این کتاب مفهومی به نام دنیای مطلوب را به تصویر می‌کشد. دنیای مطلوب، دنیایی در ذهن ما است که تمام علاقه‌مندی‌های ما در آن قرار دارند. تمام اشیاء، افراد، مکان‌ها یا هرچیز دیگری که با بودنشان احساس خوبی داشته باشیم در دنیای مطلوب ما قرار دارند. اولین کسانی که وارد دنیای مطلوب هر فرد می‌شوند، پدر و مادر او هستند و به

www.takbook.com

طور معمول تا پایان عمر در دنیای مطلوب او می‌مانند. و به احتمال زیاد مادر و پدر، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین عضو در دنیای مطلوب هر فرد محسوب می‌شوند.

وقتی ما کسی را دوست داریم و از بودن کنارش لذت می‌بریم، ناخودآگاه شبیه او خواهیم شد. پدران، مادران و معلمان به احتمال زیاد در دنیای مطلوب کودکان هستند و به همین دلیل تبدیل به الگوی کودکان می‌شوند.

به عنوان الگوهای کودک، اولین کاری که باید برای تقویت بیان او انجام دهیم، تقویت بیان خودمان است. به طور معمول، کودکان صحبت کردن، انتخاب کلمات، نوع جمله بندی، لحن صحبت و ... را از والدین و در درجه بعدی از معلمان خود می‌آموزند و تقلید میکنند. درنتیجه خود ما باید یک الگوی مناسب برای کودک باشیم. برای تقویت فن‌بیان بزرگسال، مطالب رایگان و ارزشمند زیادی در اینترنت موجود است که با یک جستجوی ساده به دست می‌آید.

باید به کودکان گوش کنیم

وسط بازی‌های کودکانه‌اش، یک اتفاق جالب برایش رخ می‌دهد. با شور و اشتیاق به سمت پدرش میاید. می‌گوید: بابا؛ بابا؛ می‌خوام یه چیز خیلی جالب برات تعریف کنم! پدر که مشغول خواندن صفحه حوادث روزنامه است، می‌گوید: الان نه پسرم!

نا امید نمی‌شود. سراغ مادرش می‌رود. میگوید: مامان؛ گوش کن ببین چی شده! و داستان را برای مادرش تعریف می‌کند. مادر هم که مشغول گشتن در شبکه‌های

www.takbook.com

اجتماعی است اصلا سرش را از گوشی بیرون نیاورده و نفهمیده پسرش چه می گوید؛ اما برای دلخوشی پسرش با بی‌حوصلگی می‌گوید: آره. چقدر جالب بود!

قطعا همه ما افرادی مانند پدر و مادری که در داستان بالا گفته شده‌اند را دیده‌ایم. البته گوش دادن به کودکان کار آسانی نیست. همه ما نیاز داریم ساعت‌هایی از روز را به خودمان اختصاص دهیم و استراحت کنیم. علاقه داریم در شبکه‌های اجتماعی مختلف وقت گذرانی کنیم. سریال مورد علاقه‌مان را تماشا کنیم یا.... و کودکان دقیقا همزمان با سریال مورد علاقه می‌خواهند با ما صحبت کنند. وقتی از زاویه دید یک بزرگسال به حرف‌های آن‌ها نگاه میکنیم، معمولا حرف مهمی هم ندارند!

قبل از تکمیل این نکته لازم است نتایج یک تحقیق جالب را با شما درمیان بگذارم.

تحقیق مارشمالو (یک نوع شیرینی رایج در بسیاری از کشورهای خارجی) از دهه 1960 توسط دکتر والتر میشل آغاز شد. طی این آزمایش، هر کودک را به یک اتاق می‌برند و به او یک عدد مارشمالو می‌دهند. به کودک گفته می‌شود می‌تواند در همان لحظه، شیرینی را بخورد و یا پانزده دقیقه صبر کند و اگر بعد از پانزده دقیقه، شیرینی خود را نخورده بود، یک شیرینی دیگر هم به او داده خواهد شد تا درمجموع دو عدد مارشمالو داشته باشد.

حدود یک پنجم کودکان نتوانستند حتی یک دقیقه هم مقاومت کنند و سریع مارشمالو خود را خوردند. وقتی سال‌ها بعد، یعنی در دوران بزرگسالی، شرایط این کودکان را دوباره مورد بررسی قرار دادند، آن افرادی که توانسته بودند پانزده دقیقه درمقابل

www.takbook.com

وسوسه خوردن شیرینی مقاومت کنند، در امتحانات موفق تر بودند، روابط اجتماعی بهتری داشتند و احتمال اعتیادشان به مواد مخدر کمتر بود.

در لینک زیر میتوانید ویدیو مربوط به این تحقیق را مشاهده کنید:

Emammusavi.com/mt

نتیجه گیری تست مارشمالو این است که اگر ما بتوانیم در برابر برخی خوشی‌های لحظه‌ای مقاومت کنیم، درآینده دور یا نزدیک می‌توانیم از لذت‌های بزرگتری بهره‌مند شویم. و افرادی در راه رسیدن به اهدافشان موفق‌تر هستند، که بتوانند به شکلی حساب شده و هدف‌مند از برخی لذت‌ها و تفریحات لحظه‌ای چشم پوشی کنند تا درآینده بتوانند دستاوردهای بزرگی داشته باشند.

چک کردن شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون دیدن و... ممکن است برای ما جذابیت بالایی داشته باشد. درعین حال به نظر نمی‌رسد گوش نکردن به چند جمله‌ی کودک، مشکل خاصی را رقم بزند. اما یادمان باشد سوای اثرات تربیتی نامناسب، گوش نکردن به کودکان باعث می‌شود آن‌ها اعتماد به نفس و رغبت کمتری برای صحبت کردن داشته باشند و در نتیجه کمتر در جمع اقدام به صحبت کنند.

باید توجه کنیم که گوش کردن موثر، با شنیدن فرق می‌کند. هنگام گوش دادن به حرف‌های کودکان، نه فقط دو گوش ما، که تقریبا تمام بدن ما باید درگیر باشد.

www.takbook.com

وقتی کودک درحال صحبت کردن با ما است، از همان ابتدا باید تمام توجه خود را به کودک جلب کنیم. اگر تلویزیون روشن است، صدایش را ببندیم یا ترجیحا آن‌را خاموش کنیم. اگر کتاب، روزنامه یا تلفن همراه در دست ما قرار دارد، آن را کنار بگذاریم و با کودک تماس چشمی برقرار کنیم. یعنی به طور مستقیم به چشمان او نگاه کنیم. هنگام صحبت‌های او به نشانه تایید سر تکان دهیم و کاملا نشان دهیم که با شور و اشتیاق به حرف‌های او گوش می‌دهیم و نه با بی حوصلگی!

وقتی صحبت آغاز می‌شود، ما نباید تنها شنونده باشیم. شروع صحبت از سوی کودک، بهترین فرصت برای داشتن یک گفتگوی مفصل با او می‌باشد. بنابراین درمیان صحبت‌های فرزندتان از او سوال‌هایی بپرسید که پاسخ‌های باز و طولانی داشته باشد. مهم نیست که جواب سوال را می‌دانید یا نه! مهم این است که کودک را تشویق به صحبت کردن کند و به عبارت دیگر، کودک علاقه‌مند باشد به آن سوال به شکل مفصل پاسخ دهد. در هنگام صحبت، صبر و حوصله به خرج دهید. اگر وسط توضیحات کودک، منظور او را متوجه شدید، وسط حرف او نپرید و اجازه دهید صحبت خود را تا انتها تمام کند.

چهارده فعالیت مناسب برای تقویت بیان

پانتومیم

یک جزء بسیار مهم فن‌بیان، زبان بدن است. به شکلی که برخی از مدرسین حیطه فن‌بیان، زبان بدن را مهمترین قسمت صحبت میدانند و سهم آن را برای انتقال پیام

www.takbook.com

یک محتوا، پنجاه و پنج درصد میدانند. البته اکثر اساتید فن‌بیان و سخنرانی چنین سهم پررنگی برای زبان بدن قائل نیستند اما هیچکس نیست که اهمیت آن‌را به طور کامل نفی کند. پانتومیم به هر شکلی که بازی شود، باعث تقویت زبان بدن کودکان و بزرگسالان میگردد.

تمرین خودکار

تمرین خودکار یکی از مهمترین تمرینات فن بیان در کودکی و بزرگسالی است. تمرین به این شکل است که یک خودکار را بین دندان‌های جلویی‌مان قرار میدهیم و شروع به صحبت میکنیم. این تمرین باید پنج دقیقه به طور مستمر ادامه پیدا کند. احتمالا روزهای اول انجام تمرین، بعد از پنج دقیقه عضلات فک و دهان کمی درد خواهد گرفت. این تمرین باعث تقویت عضلات دهان میگردد و باعث میشود بتوانیم کلمات را بهتر و قوی تر بیان کنیم. برای ایجاد جذابیت در تمرین، بهتر است شما هم همراه فرزندتان این کار را انجام دهید.

البته دقت کنید هنگام این تمرین، کودک در حال فعالیت فیزیکی نظیر دویدن نباشد و ترجیحا نشسته باشد تا اتفاق خطرناکی برای او نیفتد.

www.takbook.com

داستان‌سازی با تعدادی تصویر نامرتبط

تعدادی کارت که روی هرکدام یک تصویر موجود باشد، به کودک بدهید. پیشنهاد میشود تعداد کارت‌هایی که به او میدهید ابتدا سه و سپس پنج عدد باشد. اگر به کارت دسترسی ندارید، میتوانید خودتان به طور اتفاقی برای او چند شیئ معین کنید تا بازی را با اشیاء تعیین شده از طرف شما انجام دهد. پس از تعیین اشیاء یا دادن کارت‌ها، از کودک بخواهید با آنها یک داستان بسازد. داستان‌های کوتاه دو یا سه خطی را نپذیرید و داستان طولانی‌تر از او بخواهید. مخصوصا اگر نوشتن بلد است، درخواست کنید حداقل یک صفحه کامل داستان بنویسد و سپس آن‌را برای شما تعریف کند. البته برای نوشتن داستان طولانی او را تحت فشار قرار ندهید. این فعالیت باعث تقویت هوش کلامی کودکان میگردد.

سه بار پشت سر هم بگو...

از او بخواهید سه بار پشت سر هم جملاتی را تکرار کند که بیان کردن آنها سخت است. مثلا: افسر ارشد ارتش اتریش، قوری گل قرمزی، یه یویوی یه یورویی، شیش سیخ جیگر سیخی شیش هزار و... برای جذاب‌تر شدن بازی، خودتان هم فعالیت را انجام دهید. با انجام این فعالیت، در طول زمان تعداد تپق زدن‌ها در صحبت کم میشود.

www.takbook.com

شعرخوانی

شعر خواندن یکی از راه‌های خیلی خوب برای تقویت بیان و هوش کلامی است. در سنین کمتر، سرودها و ترانه های کودکانه میتواند گزینه مناسبی باشد. باید کودک را تشویق کنیم تا به همراه سرود یا ترانه مورد نظر هم‌خوانی کند. در سنین بالاتر هم او را با اشعار شاعران مختلف ادبیات فارسی مثل حافظ و مولانا انس دهیم. به او کمک کنیم تا اشعار را حفظ کند و آن‌ها را با صدای بلند بخواند.

فوت کردن شمع

این بازی را میتوان به شکل خانوادگی و گروهی انجام داد. حجم ریه زیاد و تنفس صحیح باعث افزایش توان صحبت کردن میگردد. برای افزایش توانایی تنفسی، میتوان شمعی روشن را روی یک میز گذاشت و از فاصله دور آن‌را فوت کرد تا خاموش شود. هر کسی که از دورترین فاصله شمع را خاموش کند، برنده مسابقه است.

باید حواسمان باشد که فاصله کودک تا شمع یک فاصله منطقی باشد. یعنی به شکلی باشد که از هر دو یا سه مرتبه، کودک بتواند شمع را خاموش کند تا از این فعالیت دلزده نشود. اگر این کار مداوم انجام شود، میتوان بعد از مدتی فاصله شمع را بیشتر کرد.

www.takbook.com

ضبط فیلم و فایل صوتی

به بهانه‌های مختلف از فعالیت‌های کودکتان فیلم و فایل صوتی ضبط کنید و دوباره به خودش نشان دهید. همه ما از صدای ضبط شده خودمان بدمان میاید. اما هرچه بیشتر به آن گوش دهیم، این حس از بین میرود. در بچگی راحت تر میتوان این احساس را از بین برد.

مثلا میتوانید از بازی ها و فعالیت‌هایی که در همین کتاب گفته شده، فیلم یا فایل صوتی ضبط کنید.

گزارشگری فوتبال

اگر فرزندتان علاقه‌مند به فوتبال باشد، احتمالا گاهی پیش میاید که بخواهد به جای گزارشگر فوتبال را گزارش کند. احتمالا گزارشش دلنشین نخواهد بود اما تشویقش کنید ادامه دهد. مثلا اگر صدای تلویزیون را نبسته و گزارش میدهد، به او بگویید: صدای تلویزیون را کم کن تا صدای خودت غالب باشد! با این جمله او مطمئن می‌شود که گزارشش مزاحمتی ایجاد نمیکند و با خیال راحت ادامه میدهد.

فضای متفاوت

اگر فرزندتان همیشه در میان صحبت‌های روزمره و عادی بماند، طبیعتا الگویی برای صحبت‌های متفاوت، دایره لغات بالا و... نخواهد داشت. او را زیاد در فضاهای کلامی

www.takbook.com

متفاوت و غنی قرار دهید. برنامه‌هایی مثل نقالی، تئاترهای خاص و مناسب سن کودک، شعر خوانی و داستان خوانی و... پیدا کنید و به همراه فرزندتان در آنها شرکت کنید.

ثبت خاطرات روزانه

او را تشویق کنید که هرروز اتفاقاتی که برایش رخ می‌دهد را در یک دفتر بنویسد. هرچه این دفتر کامل‌تر باشد بهتر است. یعنی فقط توصیف اتفاقات نباشد و کودک احساساتش را درمورد هر اتفاق بنویسد. نوشتن باعث تقویت هوش کلامی میگردد و بر تقویت بیان موثر است.

داستان‌سازی با اشیا

از فرزندتان بخواهید خودش را جای یک شیئ یا جزئی از یک شیئ، مثلا یک پایه مبل قرار دهد و از زبان آن شیئ، داستان تعریف کند.

داستان گروهی

به شکل دایره‌ای بنشینید. یک نفر شروع به تعریف کردن یک داستان کند. بعد از دو یا سه جمله، نوبت نفر دوم میرسد. نفر دوم باید ادامه داستان را بسازد و تعریف کند. و

www.takbook.com

هر کس وقتی نوبتش شد، در چند جمله داستان را ادامه میدهد تا جایی که داستان تمام شود.

بهتر است افراد جمله آخرشان را تمام نکنند و وسط جمله، داستان را تحویل نفر بعدی دهند. همچنین بهتر است هر فرد تلاش کند تا در چند جمله خودش، موضوع داستان را کاملا نسبت به قبل عوض کند.

کتابخوانی

تحت هر شرایطی هر روز برای فرزندتان کتاب بخوانید. اگر خودش توانایی خواندن را کسب کرده، از او بخواهید هر روز، ترجیحا با صدای بلند مطالعه کند. در انتهای هرکتاب فرصت خوبی دارید تا از محتوای کتاب سوالاتی با پاسخ‌های باز از کودک بپرسید.

داستان‌خوانی

میتواند با کتاب‌خوانی تلفیق شود. اگر فرزندتان دارد یک داستان برایتان تعریف میکند یا یک کتاب میخواند، از او بخواهید تلاش کند برای هر شخصیت داستان، صدایی خاص داشته باشد و دیالوگ هر شخصیت را با صدای همان شخصیت بخواند.

www.takbook.com

وقتی از آقای مهدی صادقلو، یکی از برترین مدرسین فن‌بیان کشور درخواست کردم که بگویند به نظرشان، مهمترین کار برای تقویت فن‌بیان کودک چیست، پاسخ دادند: کودکان را تشویق به داستان‌گویی کنید. البته مهم نیست داستان خیالی باشد یا واقعی.

با آرزوی موفقیت روز افزون برای همه کودکان این سرزمین!

سیدسعید امام‌موسوی