

والداندیشمند، فرزنداندیشمند

ترجمه و تألیف:
دکتر محسن شکوهی یکتا
دانشیار دانشگاه تهران

ویراستار:
دکتر هانیه شیرازیان
محبوبه درگاهی

ناشر:
انتشارات سپیدبرگ

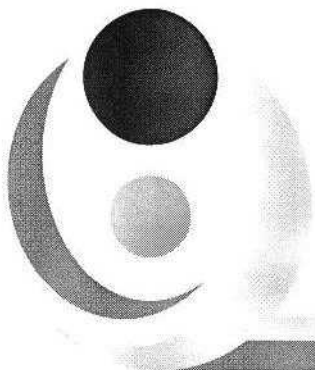
فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۹
بخش ۱: کنترل احساسات.....	۱۷
فصل ۱: خشم.....	۲۲
وای، باز اوقات تلخی.....	۲۲
کلمات زشت و ناپسند.....	۲۴
"مامان، ازت متنفرم!".....	۲۶
کودک شما عصبانی است؟.....	۲۸
آیا واقعاً چیزی را که از او خواسته‌اید فهمیده است؟.....	۲۸
فصل ۲: سرخوردگی و ناامیدی.....	۳۲
کودک من از شکست بیزار است.....	۳۲
آیا کودک شما می‌خواهد مرکز توجه باشد؟.....	۳۴
نق زدن بس!.....	۳۶
آموزش انعطاف‌پذیری به کودکان.....	۳۸
"فرزندان من همیشه آرزوی چیزهایی را می‌کنند که ندارند".....	۴۱
فصل ۳: استرس‌ها، نگرانی‌ها، ترس‌ها و آسیب‌های روحی.....	۴۴
آغاز مدرسه یا رفتن به یک مدرسه جدید.....	۴۴
استرس امتحان.....	۴۶
استرس کمتر، یادگیری بیشتر.....	۴۹
کمرویی بیش از حد.....	۵۰
وجود بیماری مزمن در اعضای خانواده.....	۵۳
فصل ۴: کنار آمدن با فقدان.....	۵۶
جداشدن از یک دوست خوب.....	۵۸
چه‌گونه به کودک خود کمک کنید تا با مرگ عزیزان کنار بیاید.....	۶۰
گرامیداشت روز مادر و پدر؛ زمانی که یکی از آنها فوت کرده‌اند.....	۶۲
مرگ حیوان خانگی.....	۶۵
فصل ۵: محبت و همدلی.....	۶۷

- ۶۷..... آیا ما پیام‌های کاملاً متفاوتی را به دختران و پسران منتقل می‌کنیم؟
- ۷۰..... والدین نیز احساساتی دارند.....
- ۷۲..... مهربان بودن به چه معناست؟
- ۷۴..... "همین حالا بگو ببخشید!" آیا او واقعاً این عبارت را درک می‌کند؟
- ۷۷..... به کودکان پیام‌های ما تا کمک‌کار دیگران باشند.....
- ۷۷..... و هیچ محبتی را بی‌جواب نگذارند.....
- ۷۸..... به فرزندان کمک کنید تا افراد ناتوان جسمی یا ذهنی را درک کند.....
- ۸۰..... فصل ۶: اعتماد به نفس و خویشتن‌داری.....
- ۸۰..... «پاداش دادن یا ندادن».....
- ۸۲..... جایگاه واقعی هر کودک.....
- ۸۳..... "آیا کسی به من اهمیت می‌دهد؟".....
- ۸۶..... "من در به‌وجود آوردن هر چیزی نقش دارم!".....
- ۸۹..... بخش ۲: شیوه برخورد و پیش‌گیری از مشکلات.....
- ۹۴..... فصل ۷: زمان و زمان‌بندی.....
- ۹۴..... وقت خواب، پشت گوش انداختن، سنگ اندازی، ناشکیبایی.....
- ۹۷..... پایان مبارزه بر سر زمان خواب.....
- ۱۰۰..... "بعداً این کار را می‌کنم" برخورد با تنبلی و طفره رفتن.....
- ۱۰۲..... می‌بینی که دارم با تلفن صحبت می‌کنم!.....
- ۱۰۴..... فصل ۸: احساس مالکیت.....
- ۱۰۴..... زمانی که کودکان بر سر اسباب‌بازی‌هایشان دعوا می‌کنند.....
- ۱۰۷..... برداشتن وسایل بدون اجازه.....
- ۱۰۷..... آیا والدین باید به کمک (کودکان) بیایند؟.....
- ۱۰۹..... زمانی که کودکان بر حق خود پافشاری می‌کنند: «توبت من است!».....
- ۱۱۱..... «از اتاق من بیرون برو!».....
- ۱۱۴..... فصل ۹: گستاخی، نافرمانی، ناسزاگویی و دروغ‌گویی.....
- ۱۱۴..... چرا فرزندم تا این حد نافرمان و گستاخ است؟.....
- ۱۱۶..... گستاخانه صحبت نکن!.....
- ۱۱۸..... تنبلی؛ مخالفت ورزی یا بی‌توجهی.....

.....	سخن چینی کافی است!	۱۲۱
.....	بازهم دروغ!	۱۲۲
.....	فصل ۱۰: پر خاشگری فیزیکی؛ زورگویان و قربانیان	۱۲۵
.....	«مامان، سعید مرا می زند!»	۱۲۵
.....	زمانی که فرزندان دیگران را می زند	۱۲۷
.....	همیشه استفاده از روش محروم کردن مناسب نیست	۱۲۸
.....	آیا استفاده از تنبیه بدنی درست است؟	۱۳۰
.....	فصل ۱۱: پر خاشگری هیجانی	۱۳۳
.....	زمانی که کودکان دیگران را آزار می دهند	۱۳۳
.....	وقتی کسی فرزندان را مسخره می کند، چه گونه می توانید به او کمک کنید	۱۳۵
.....	«وحید مرا دست می اندازد!»	۱۳۵
.....	زمانی که دوستان، رازهای یکدیگر را برای دیگران فاش می کنند	۱۳۸
.....	جلوگیری از شایعه پراکنی؛ «او به من تهمت زده»	۱۴۰
.....	زمانی که فرزندان توسط دوستانش نادیده گرفته می شود چه می توانید بکنید؟	۱۴۳
.....	فصل ۱۲: گفت و گو با کودکان درباره رفتارهای پر خطر و خشونت آمیز	۱۴۵
.....	به کودکان کمک کنید تا از موقعیت های پر خطر دوری کنند	۱۴۵
.....	جلوگیری از پیوستن کودکان به گروهی از دوستان	۱۴۶
.....	که کارهای نامناسب و غیر اخلاقی انجام می دهند	۱۴۶
.....	گفت و گو با نوجوانان درباره مضرات سیگار	۱۴۸
.....	«گفت و گو با نوجوانان درباره مسائل جنسی»	۱۵۰
.....	آیا بازی های کامپیوتری و فیلم های خشونت بار تلویزیونی، واقعی به نظر می رسند؟	۱۵۲
.....	بخش ۳: تقویت روابط	۱۵۵
.....	فصل ۱۳: روابط خانوادگی	۱۵۹
.....	از وقت خود بهترین بهره را برای خانواده ببرید	۱۵۹
.....	«من این قول را دادم؟»	۱۶۱
.....	زمانی که مادر موافق و پدر مخالف است	۱۶۳
.....	فصل ۱۴: رقابت های با خواهر یا برادر	۱۶۶
.....	حل مشکلات «جزئی و بی اهمیت»	۱۶۶

- ۱۶۸ «او بیشتر از من بازی کرده است!»
- ۱۷۰ «تقصیر را به گردن دیگران نیندازید»
- ۱۷۳ پایان دادن به رقابت‌های یا خواهر یا برادر بر سر محدودیت‌ها و امتیازات
- ۱۷۵ بگومگوهای (دعواهای) خواهر و برادرها؛ این دعاها همیشه بد نیستند
- ۱۷۸ **فصل ۱۵: هم‌سالان**
- ۱۷۸ هیچ‌کس مرا دوست ندارد
- ۱۸۱ به کودکان کمک کنید تا به علایق دیگران احترام بگذارند
- ۱۸۳ فرزندم همیشه بدترین احتمال را در نظر می‌گیرد
- ۱۸۵ فرزند من بسیار فخرفروشی می‌کند
- سرگرمی‌ها و فعالیت‌های فوق‌برنامه امکان یافتن دوستان بیشتری را برای کودکان فراهم می‌کنند
- ۱۸۷ **بخش ۴: شکل‌گیری مهارت‌های زندگی**
- ۱۸۹ **فصل ۱۶: گوش کردن**
- ۱۹۳ مهارت گوش کردن در مدرسه
- ۱۹۳ «آیا کسی گوش می‌کند؟»
- ۱۹۵ «آیا من واقعاً به حرف‌های فرزندم گوش می‌کنم؟»
- ۱۹۷ **فصل ۱۷: مسئولیت‌پذیری**
- ۲۰۰ مشاجره بر سر انجام کارهای روزمره
- ۲۰۰ چرا فرزند من تا این اندازه فراموش‌کار است؟
- ۲۰۲ خودت این کار را بکن!
- ۲۰۵ **فصل ۱۸: مدرسه، تکالیف درسی و یادگیری**
- ۲۰۷ چه کسی تکالیف درسی را انجام می‌دهد؟
- ۲۰۷ چالش مشق شب
- ۲۰۹ ایجاد عادت مطالعه
- ۲۱۱ پدرها؛ یک عامل مهم در کسب موفقیت‌های تحصیلی فرزندان
- ۲۱۳ **سخن آخر**
- ۲۱۶



«به من بگوئی، فراموش می‌کنم». «به من بیاموزی، به خاطر می‌سپارم». «مرا در کارها شرکت دهی، درک می‌کنم». یک ضرب‌المثل چینی

ساعت هفت صبح است و صدای سرویس مدرسه به گوش می‌رسد اما فرزند هفت‌ساله شما هنوز حتی لباس‌هایش را نپوشیده است.

دختر چهارساله‌تان حق‌کنان به‌سوی شما می‌آید و با گریه می‌گوید: "سعید من را زد و اسباب‌بازی جدیدم را شکست".

شخص مهمی به شما تلفن کرده و در حین گفت‌وگو، پسر شش‌ساله‌تان با صدای بلند از شما می‌خواهد که در پیدا کردن کفش‌هایش به او کمک کنید درحالی‌که صدها بار به او گفته‌اید که هنگام صحبت با تلفن، مزاحم شما نشود.

یک روز مانده به مهمانی، دختر نه‌ساله‌تان می‌گوید که روز یک‌شنبه با شما به منزل مادر بزرگ نخواهد آمد.

فرزند یازده‌ساله شما با عصبانیت فریاد می‌زند: "معلم می‌گوید که من در امتحان تقلب کرده‌ام، اما من این کار را نکردم".

فرزندان شما چه اندازه بر سر اسباب‌بازی، مدت‌زمان بازی با کامپیوتر و بازی‌های ویدئویی یا سایر خواسته‌های‌شان با شما بحث می‌کنند؟ هر چند وقت یک‌بار با شما یا دیگران، بر سر هر چیزی، بگومگو می‌کنند؟ و چه میزان به‌علت گوش‌نکردن به صحبت‌های

شما و سربچی از دستورات، رفتارهای گستاخانه‌شان جو خانه را متشنج کرده‌است؟ آیا مطمئن هستید که همه روش‌ها را امتحان کرده‌اید اما بی‌فایده بوده است؟ اگر در جست‌وجوی شیوه متفاوت و جدیدی برای برخورد با چنین موقعیت‌هایی هستید، این مجموعه به شما کمک می‌کند. نتایج مطالعات بسیاری درباره‌ی خانواده‌ها و در مدارس نشان می‌دهد کودکانی که قادر به تفکر درست و حل مشکلات روزمره به شیوه‌ای موفقیت‌آمیزند، نسبت به آنهایی که فاقد این توانایی هستند، مشکلات رفتاری کمتری داشته و در مدرسه عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند.

دو مجموعه پیشین یعنی "تربیت کودک اندیشمند" و "تربیت نوجوان اندیشمند" به معرفی و شرح برنامه‌ای گام به گام و کاربردی پرداخته که برای آموزش مهارت‌های اندیشیدن به کودکان طراحی شده است و برنامه "توانایی حل مسئله" نام دارد. این برنامه به توصیف بازی‌ها، فعالیت‌ها و محاوره‌هایی می‌پردازد که والدین می‌توانند با کمک آنها شیوه متفکرانه و مبتکرانه پاسخگویی به مشکلات و مسایل روزمره را به فرزندان خود بیاموزند.

اما منظور از روش حل مسئله چیست؟ اجازه دهید با یک مثال توضیح دهیم، پروین چهارساله و خواهر هشت‌ساله‌اش، پری، بر سر خمیربازی که عمه آنها به مناسبت تولد پروین به او هدیه داده بود دعوا می‌کردند. پروین با فریاد به خواهرش می‌گفت که این خمیر مال اوست و پری حق ندارد با آن بازی کند. پس از چند دقیقه، داد و فریاد آنها به حدی رسید که مادرشان لازم دید تا در دعوای آنها مداخله کند.

در این جا می‌بینیم که چه‌گونه مادر آنها با استفاده از "روش گفت‌وگوی حل مسئله" به فرزندان خود کمک می‌کند تا اختلاف خود را به‌گونه‌ای که هر دوی آنها از نتیجه نهایی راضی باشند، پایان دهند.

مادر: چی شده؟ مشکل چیه؟

پروین: خمیربازی مال منه اما پری آن را برداشته.

پری: من فقط یک کمی از آن می‌خواهم. پروین هیچ وقت چیزی به من نمی‌ده اما من همیشه وسایلم را بهش می‌دهم.

مادر: پروین، هر دوی شما بر سر هم فریاد می‌زدید. الان چه احساسی داری؟

پروین: عصبانیت!

مادر: پری، تو چه احساسی داری؟

- پری: من هم عصبانیم! پروین خیلی خودخواه! هیچ وقت هیچ چیزی را به من نمی‌ده!
- مادر: دادو فریاد کردن یک راه برای برخورد با این مشکل است. الان چه اتفاقی افتاده؟
- پروین: ما باهم دعوا کردیم.
- مادر: شما دو تا می‌توانید به شیوه **متفاوتی** برای حل این مشکل فکر کنید که نه باعث عصبانیت‌تان شود و نه دعوا؟
- پروین: می‌شه پری خمیر قرمز را برداره و من خمیر آبی را و بعد خمیرهایمان را باهم عوض کنیم.
- مادر: پری، این فکر خوبی است؟
- پری: بله، من می‌تونم کیک درست کنم و به پروین هم بدهم.
- پروین: خوب، پس من هم خامه آن را درست می‌کنم.

چنان‌که مشاهده کردید مادر به جای بحث کردن با فرزندان خود، از آنها سؤالاتی پرسید. به کارگیری این روش علاوه بر آن که باعث شد کودکان مداخله مستقیمی در حل مشکل موجود داشته باشند به مادر کمک کرد تا دریابد که مشکل اصلی از نظر فرزندانش چیست. علاوه بر آن فرصتی فراهم شد تا پری احساسات خود را بیان کند؛ احساس ناراحتی از آن که پری فکر می‌کند او همیشه وسایلش را به پروین می‌دهد اما پروین این کار را نمی‌کند. هم‌چنین قابل ذکر است که هریک از پرسش‌های مادر هدف ویژه‌ای دارد؛ به عنوان مثال هنگامی که از فرزندان خود می‌پرسد که چه احساسی دارند به آنها کمک می‌کند که به حس همدلی دست یابند. از آنجا که ما بدون توانایی درک احساسات خود و اهمیت دادن به آن نمی‌توانیم احساسات دیگران را درک کنیم، حس همدلی اهمیت بسیاری دارد. هنگامی که مادر می‌پرسد، "الان چه اتفاقی افتاده؟" از بچه‌ها می‌خواهد تا به پیامد رفتار خود فکر کنند و سرانجام برای آن که به فرزندانش کمک کند تا خودشان راه‌حلی برای این مشکل بیابند، از آنها می‌پرسد، "می‌توانید به شیوه **متفاوتی** برای حل این مشکل فکر کنید که نه باعث عصبانیت‌تان شود و نه دعوا؟"

واژه "متفاوت" در روش حل مسئله واژه کلیدی به حساب می‌آید. در واقع در بخش‌های مختلف این مجموعه، شما با واژگانی مواجه می‌شوید که برای نشان دادن اهمیت و به کارگیری آنها پررنگ‌تر تایپ شده‌اند. واژگان دیگری مانند **نه، قبل از و بعد از** نیز در برخی موارد واژگانی کلیدی‌اند؛ مثلاً در پرسش‌هایی مانند: "آیا نظر شما نظر خوبی است یا نه؟"، "

قبل از آن که او را بزنی، چه اتفاقی افتاد؟" و "بعد از آن چه اتفاقی افتاد؟" هنگامی که کودکان به پرسش‌هایی که این واژگان یا سایر واژگان کلیدی در آنها به کار رفته‌اند، فکر می‌کنند، اتفاق جالب و بی‌نظیری رخ می‌دهد. کودکان به جای آن که خود را کنار بکشند، احساس عصبانیت یا ناامیدی کنند و خسته و مغلوب شوند، احساس قدرتمندی کرده و از راه‌حل‌ها احساس رضایت‌مندی بیشتری خواهند داشت. اصولاً کودکان به راه‌حل‌های خود بیشتر از راه‌حل‌هایی که از نظر والدین، بهترین‌اند، عمل می‌کنند.

اما تفاوت روش حل مسئله با سایر روش‌هایی که والدین برای رفع مشکلات فرزندانشان خود به کار می‌برند چیست؟ اجازه دهید به موقعیتی که ذکر شد یعنی دعوای پروین و پری بازگردیم و فرض کنیم که مادر آنها از روشی که روان‌شناسان آن را اعمال قدرت نامیده‌اند، استفاده می‌کند. در چنین موقعیتی او باید چیزی شبیه به این بگوید: "خمیر را بدید به من. حالا که نمی‌توانید آن را باهم تقسیم کنید پس هیچ کدام‌تان نمی‌توانید با آن بازی کنید!" یا "دیگه نمی‌خواهم صدای داد و فریاد بشنوم. پروین این قدر خودخواه نباش!". به کارگیری روش‌هایی مانند داد و فریاد کردن، امر و نهی کردن، تنبیه کردن و حتی روی آوردن به روش دیرینه محروم کردن، ممکن است باعث رسیدن به نتیجه مطلوب - که توقف دعوا و درگیری است - شود اما بعید است این رضایت‌مندی مدت زیادی دوام داشته باشد.

در هر یک از این شیوه‌ها، بخش بسیار مهمی از ماجرا یعنی خود کودکان نادیده گرفته می‌شوند. آنها چه احساسی دارند؟ به احتمال زیاد هنوز به همان اندازه آغاز دعوا خشمگین و درمانده هستند. علاوه بر آن چون یاد نگرفته‌اند که چگونه مشکلاتشان را حل کنند به محض پایان دوره محرومیت، بار دیگر برای خمیربازی و پس از آن بر سر هر چیز دیگری دعوا و جنجال خواهند کرد. یکی دیگر از مشکلات به کارگیری روش قدرت، افزایش احساس ناتوانی و ناکامی در کودکان با گذشت زمان است، آنها ممکن است لبریز از خشم شده و ناکامی خود را در مدرسه یا بر سر دوستان خالی کنند.

راهبردهای دیگری که مادر این کودکان می‌توانست به کار ببرد عبارت‌اند از روش پیشنهادی و روش توضیحی. در صورتی که مادر از روش پیشنهادی استفاده می‌کرد به جای آن که به فرزندانش بگوید که چه کاری "نباید" انجام دهند، آن چه "باید" انجام دهند را به آنها توصیه می‌کرد؛ به عنوان مثال می‌گفت: "شما برای گرفتن چیزی که می‌خواهید باید خواهش کنید" یا "شما باید اسباب‌بازی‌هایتان را با یکدیگر تقسیم کنید" و اگر روش

توضیحی را به کار می‌گرفت از عباراتی نظیر این استفاده می‌کرد: "اگر شما دو تا یاد نگیرید که چه‌طور با یکدیگر بازی کنید، هیچ‌کس با شما بازی نخواهد کرد و هیچ‌دوستی پیدا نمی‌کنید." فرضیه زیربنای این روش، می‌گوید کودکانی که متوجه تأثیر رفتار خود می‌شوند، کمتر درگیر رفتارهایی می‌شوند که به خود یا دیگران آسیب می‌رساند. هم‌چنین به‌عنوان بخشی از روش توضیحی، مادر می‌توانست از "پیام من" که کاربرد زیادی در این روش دارد استفاده کند مثلاً بگوید: "وقتی شما این‌طوری دعوا می‌کنید «من» عصبانی می‌شوم".

روش‌های پیشنهادی و توضیحی مؤثرتر و بهتر از روش قدرت‌اند، اما والدینی که از این سه روش استفاده می‌کنند هنوز "به‌جای" فرزندان خود فکر می‌کنند. این‌گونه والدین به‌جای آن‌که از فرزندان خود بخواهند تا خودشان مشکلاتشان را حل کنند، به گفت‌وگویی یک‌طرفه می‌پردازند. این والدین با فرزندانشان گفت‌وگو نمی‌کنند بلکه آنها را موعظه کرده و در بیشتر موارد کودکان برخلاف توصیه‌ها و توضیحاتی که والدین‌شان به آنها داده‌اند عمل می‌کنند. علاوه بر آن والدین سرانجام از بی‌توجهی کودکان نسبت به صحبت‌های خود به ستوه آمده و این امر به‌نوبه خود به ایجاد موقعیتی منجر می‌شود که در آن هیچ‌یک از طرفین احساس برنده‌بودن نمی‌کنند.

در واقع این سه روش نه فقط به درک و دریافت احساسات کودکان از سوی والدین کمکی نمی‌کنند بلکه احساسات والدین، در هنگام مواجهه با تنش‌های به‌وجودآمده از سوی فرزندان را نیز به آنها منتقل نمی‌کند.

با به‌کارگیری روش گفت‌وگوی حل مسئله - روشی که مادر پروین و پری برای آنها به‌کار برد - هم به نیازها و ضعف‌های والدین توجه می‌شود و هم به نیازها و ضعف‌های فرزندان و در نتیجه موقعیتی ایجاد می‌شود که در آن هر دو طرف احساس برنده‌بودن می‌کنند. مادر پروین و پری این مسئله را می‌دانند، او مادری "اندیشمند" است.

جوهره اصلی یک والد اندیشمند، مبتکر و فعال بودن است نه منفعل بودن. اگر فرزند شما با خواهر و برادر، هم‌کلاسی‌ها، دوستان یا خود شما مشکلی پیدا کند، به‌عنوان یک والد اندیشمند، شما شیوه‌های مختلف را می‌سنجید، دربارهٔ چگونگی برخورد با مسئله تصمیم می‌گیرید و به فرزندان کمک می‌کنید تا "چه‌گونه" فکر کردن را یاد بگیرد، در نتیجه فرزند شما قادر خواهد بود که مشکلاتش را به‌تنهایی حل کند.

اکنون اجازه دهید سه کودک لاله، سهراب و نسرين را در نظر بگیریم که می‌خواهند با

یک اسباب‌بازی جالب و دوست‌داشتنی بازی کنند.

لاله به برادر کوچکش می‌گوید: "آن قطار را بده به من! آن مال منه و نوبت منه" و وقتی برادرش از این کار خودداری می‌کند، آن را از دست او چنگ زده و از اتاق خارج می‌شود. سهراب از خواهرش می‌خواهد تا نوبتی با عروسکش بازی کنند و هنگامی که با مخالفت خواهرش مواجه می‌شود، دیگر اصرار نمی‌کند، قهر کرده و از اتاق بیرون می‌رود. نسرين از برادرش می‌خواهد که نوبتی با کامیونش بازی کنند و هنگامی که برادرش مخالفت می‌کند، می‌پرسد: "چرا آن را به من نمی‌دی؟" برادرش جواب می‌دهد: "لازمش دارم، می‌خواهم آتش را خاموش کنم." نسرين می‌گوید: "من هم می‌توانم کمکت کنم، یک شلنگ می‌آورم تا باهم آتش را خاموش کنیم."

تفاوت نسرين با لاله و سهراب چیست؟ لاله از طریق تخلیه هیجانی که در این جا قاپ زدن اسباب‌بازی است، نهایت به ناکامی خود واکنش نشان داد. سهراب پیشنهاد به نوبت بازی کردن با عروسک را مطرح کرد، اما هنگامی که با مخالفت خواهرش روبه‌رو شد، دیگر اصرار نکرده و کوتاه آمد.

اما نسرين هیچ یک از این کارها را انجام نداد و هنگامی که متوجه شد اولین راه‌حل مؤثر نیست، راه دیگری امتحان کرد. شاید نسرين به زدن برادر خود یا قاپیدن کامیون فکر کرده باشد اما این کارها را انجام نداد. حس همدلی، او را از این کار بازداشت، در مقابل راهی برای گفت‌وگو پیدا کرد تا بدون آن که به خود یا برادرش آسیبی بزند خواسته‌اش را مطرح کند. او توانایی آن را داشت که علاوه بر نیاز خود به نیاز برادرش نیز توجه کند. نسرين یک فرزند "اندیشمند" است.

تمام کودکان می‌توانند بیاموزند که مانند نسرين فکر کنند. توانایی حل مسئله نه فقط اثری دیرپا بر چگونگی رفتار کودکان در دوران کودکی دارد، بلکه این توانایی بر چگونگی رفتار آنها در بزرگسالی (مانند عدم پذیرش دعوت هم‌سالان برای انجام رفتارهای آسیب‌زا نظیر مصرف مواد مخدر و الکل، روابط جنسی غیرمشروع) نیز تأثیر بسزایی دارد. علاوه بر آن در ادامه این مسیر، فرزند اندیشمند در آینده والد اندیشمندی خواهد شد.

هدف از مجموعه "والد اندیشمند، فرزند اندیشمند" ارائه بخشی از مشکلات چالش‌برانگیز و روزمره والدین و فرزندان از سنین پیش‌دبستان تا پیش از نوجوانی به زبان ساده است که با راهکارهایی عملی برای حل این‌گونه مشکلات تکمیل شده است.

این مجموعه به صورت موضوعی تنظیم و در هر بخش به موضوعی خاص نظیر خشم، پرخاشگری یا همدلی پرداخته و نمونه‌های متفاوتی ارائه کرده که نمایانگر این گونه مسائل است. این ساختار به شما امکان می‌دهد تا از زوایای متفاوتی به مسئله بنگرید.

شما در این کتاب روش‌هایی را خواهید آموخت که با به کارگیری آنها می‌توانید علاوه بر آموزش مهارت تصمیم‌گیری درست و منطقی به فرزندان‌تان، آزادی استفاده از این مهارت‌های جدید را نیز به آنها بدهید. شما می‌آموزید که چه گونه به فرزندان‌تان کمک کنید تا کمتر رفتارهایی همچون پرخاشگری، کم‌رویی و ترس داشته باشند، احساس همدلی و همدلی بیشتری پیدا کرده و توانایی سازگاری و مقابله با ناامیدی‌ها و ناکامی‌های زندگی را در خود تقویت کنند. هم چنین خواهید دید که مهارت‌های حل مسئله چه اثراتی در کسب موفقیت‌های تحصیلی فرزندان‌تان خواهد داشت و چه گونه آنها احساس همدلی صادقانه‌ای پیدا خواهند کرد. با کمک روش حل مسئله، کودکان به تدریج می‌توانند احساسات والدین خود را نیز در نظر بگیرند.

در برخی بخش‌ها تشویق می‌شوید تا درباره رفتار خود با فرزندان‌تان تأمل کنید. در این بخش‌ها سوالات برانگیزاننده‌ای از شما پرسیده می‌شود؛ مانند: روش محروم‌سازی تا چه اندازه سودمند است؟ آیا کنکزدن به فرزند من آسیب می‌رساند یا به او کمک می‌کند؟ هنگامی که من و همسر من درباره روش برخورد با یک مسئله نظرات متفاوتی داریم چه باید بکنیم؟ آیا لازم است که من شنونده خوبی باشم؟ چه گونه می‌توانم این کار را انجام دهم؟ با عمل نکردن به وعده‌های خود، چه پیامی را به فرزندم منتقل می‌کنم؟

هم‌زمان با خواندن این مجموعه، علاوه بر آن که برای کنترل و مواجهه با مشکلات روزمره زندگی اعتماد به نفس پیدا می‌کنید، می‌آموزید که چه گونه فرزندان خود را به تدریج در تکنیک‌های گفت‌وگوی حل مسئله وارد کنید و اطمینان می‌یابید که فرزندان‌تان به قابلیت‌های لازم برای مقابله با مشکلات زندگی نه تنها برای زمان حال بلکه برای فردا و فرداهای دیگر دست یافته‌اند، حتی اگر پیش از این و با خواندن کتاب‌های پیشین با برنامه حل مسئله آشنا شده باشید، باز هم این مجموعه برای برخورد با برخی مشکلات خاص و اجتناب‌ناپذیر، منبع ارزشمند و مناسبی خواهد بود.

به سودمندی و اثربخشی این روش باور داریم اما سایر شیوه‌های فرزندپروری را رد نمی‌کنیم. مثلاً هرگز توصیه نمی‌کنیم که هیچ‌گاه خشم خود را نشان ندهید، چراکه این امر،

غیرطبیعی است. همه ما نیاز داریم تا احساسات خود را نشان دهیم و کودکان باید یاد بگیرند که با این واقعیت روبه‌رو شوند. اما اگر شما همیشه - یا بیشتر اوقات - نسبت به رفتار نامناسب فرزندان‌تان با عصبانیت و تنبیه کردن واکنش نشان دهید، آنها به دشواری می‌توانند کودکانی اندیشمند و مستقل شوند. به شما نمی‌گوییم چه کاری انجام دهید بلکه روش‌های نوینی برای نگریستن به مسائل ارائه می‌دهیم که به شما کمک خواهد کرد تا درباره آن‌چه برای شما و خانواده‌تان بهترین است، تصمیم بگیرید.

یک روان‌شناس معروف می‌گوید: "هرگاه کسی چیزی را که خود کودک می‌تواند کشف کند به او بیاموزد، کودک را از اکتشاف و در نتیجه درک کامل آن مسئله بازداشته است". امیدواریم این مجموعه به شما کمک کند تا فرصت کشف دنیای پیرامون و روابط با دیگران را در اختیار فرزندان‌تان قرار دهید.

هرچند که هیچ زمانی برای آغاز یک کار دیر نیست اما زود هم نیست. درواقع آن‌چه ما به کودکان مان می‌گوییم این است که: "من به نوع احساسات تو اهمیت می‌دهم، من به آن‌چه تو فکر می‌کنی اهمیت می‌دهم و از تو هم همین انتظار را دارم" و هم‌چنین تأکید می‌کنیم که "من اطمینان دارم که تو می‌توانی تصمیم درستی بگیری" و ما باور داریم که پس از به‌کارگیری روش حل مسئله که در این مجموعه توضیح داده شده است، شما از این اطمینان و اعتماد خود احساس رضایت خواهید کرد.

مطالبی که در پیش روی دارید، بر اساس کتاب "والد اندیشمند، فرزند اندیشمند" - که به‌وسیله پروفیسور میرنا بی‌شور و با همکاری حدود ۹۰ نفر از متخصصین و مؤسسات آموزشی و پژوهشی مختلف تهیه گردیده - ترجمه، تدوین و نگارش شده است.

در پایان از مساعدت و همکاری مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره استاد روزبه (پژوهشکده استاد روزبه) و کانون اسلامی انصار که ما را در مراحل مختلف تهیه و تدوین مجموعه حاضر یاری دادند سپاس‌گزاریم.

هم‌چنین از خانم‌ها دکتر هانیه شیرازیان، محبوبه درگاهی و الهه مؤیدزاده‌جلیلی، محققین؛ آقای دکتر محمد رضائی، ویراستار علمی؛ خانم زینب کثیری، ویراستار ادبی؛ خانم انسیه محمدی، گرافیسیت؛ و آقای علیرضا عباسیان، همکار اجرایی تشکر و قدردانی می‌نماییم.

دکتر محسن شکوهی‌یکتا

دانشیار دانشگاه تهران