

فرزندپروری به شیوه دانمارکی

آنچه یکی از شادترین مردمان دنیا
در مورد پرورش کودکانی با اعتماد به نفس و توانا می‌دانند



جسیکا جوئل الکساندر



ایین دیسینگ

مترجم: هدی فیضی



نشر راوشید

www.ravshid.ir

ISBN: 978-622-7458-86-2



9

786227

458862

سرشناسه :	الکساندر، جسیکا جوئل
عنوان و نام پدیدآور :	Alexander, Jessica Joelle
فرزندپروری به شیوه دانمارکی: آنچه یکی از شادترین مردمان دنیا در مورد پرورش کودکانی با اعتمادبه نفس و توانا میدانند/ جسیکا جوئل الکساندر، ایبن دیسینگ-ساندال؛ مترجم هدی فیضی.	
مشخصات نشر :	کرج: راوشید، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری :	۸۴ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک :	978-622-7458-86-2
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: The Danish way of parenting : what the happiest people in the world know about raising confident, capable kids, [2016].
یادداشت :	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "فرزندپروری به سبک دانمارکی: شادترین مردم دنیا چگونه فرزندانی دلگرم و توانا تربیت می‌کنند؟" و ترجمه‌ی زهرا میکاییلی توسط نشر همان در سال ۱۳۹۹ فیا گرفته است
عنوان دیگر :	آنچه یکی از شادترین مردمان دنیا در مورد پرورش کودکانی با اعتمادبه نفس و توانا میدانند.
موضوع :	رفتار والدین -- دانمارک
موضوع :	Parenting -- Denmark
شناسه افزوده :	ساندال، ایبن
شناسه افزوده :	Sandahl, Iben
شناسه افزوده :	فیضی، هدی، ۱۳۶۰- مترجم
رده بندی کنگره :	۸۷HQ۷۵۵
رده بندی دیویی :	۸۷۲/۲۹۶
شماره کتابشناسی ملی :	۸۵۲۶۵۰۰

عنوان کتاب:	فرزندپروری به شیوه دانمارکی
مولف:	جسیکا جوئل الکساندر، ایبن دیسینگ ساندال
مترجم:	هدی فیضی
ناظر کیفی:	عباس احمدی
ناشر:	راوشید
نوبت چاپ:	اول
شمارگان:	۵۰۰
چاپخانه/صحافی:	شیدا
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۴۵۸-۸۶-۲
قیمت:	۲۶۰۰۰ تومان


راوشید
www.ravshid.ir

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهاران و بلوار امام خمینی، نسترن غربی، کوی شهید شجاعی، پلاک ۳۹ - تلفن: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴ **www.ravshid.ir**

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

۵	گزیده‌ای از نکوداشت‌ها:
۶	والدین درباره این کتاب چه می‌گویند؟
۷	چکیده کتاب
۸	پیش‌گفتار دربارهٔ ویراست تازه
۹	درباره نویسندگان
۱۰	مقدمه: راز شاد بودن مردم دانمارک چیست؟
۱۱	داستان جسیکا
۱۲	الگو پدیدار می‌شود
۱۳	فصل ۱: تشخیص دادن تنظیمات پیش‌فرض
۱۳	همه‌گیری استرس
۱۴	بررسی کردن "تنظیمات پیش‌فرض"
۱۶	فصل ۲: ب مثل بازی
۱۷	آیا پیش از اندازه برای زندگی فرزندانمان برنامه‌ریزی می‌کنیم؟
۱۸	مرکز کنترل داخلی و خارجی
۱۹	فضا دادن به کودکان برای یادگیری و رشد
۲۱	بازی چگونه می‌تواند سودمند باشد؟
۲۱	بازی کردن و مهارت‌های سازگاری
۲۳	حقیقتی در پس لگو و زمین‌های بازی
۲۴	نکاتی در مورد بازی
۲۶	فصل ۳: اصالت
۲۷	پایان قصه‌ها
۲۷	اصالت در فرزندپروری
۲۸	تحسین کردن اصیل به روش دانمارکی
۲۹	طرز فکر ثابت در مقابل طرز فکر رشد
۳۰	رمز آموختن مادام‌العمر و موفقیت
۳۱	مثال‌هایی در مورد تحسین فرآیند
۳۲	نکاتی در مورد اصالت
۳۵	فصل ۴: تغییر چهارچوب
۳۵	عینک قدیمی‌تان را (دوباره) از چشم بردارید
۳۶	خوش‌بینی واقع‌گرایانه
۳۸	مهارت تغییر چهارچوب
۳۸	محدودیت‌های زبان محدودکننده
۳۹	چگونگی تغییر چهارچوب در رابطه با کودکان
۴۰	قدرت برچسب‌ها
۴۱	دوباره نوشتن
۴۲	چگونه زبان محدودکننده را محدود کنیم

۴۳ روش دانمارکی تغییر چهارچوب

۴۴ نکاتی در زمینه تغییر چهارچوب

فصل ۵: همدلی ۴۸

۴۹ قانون بقای اصلح

۵۰ ترس ما از آسیب‌پذیری و کشف مغز اجتماعی

۵۱ شگفتی‌دوراهی زندانی

۵۲ حقیقتی در مورد همدلی

۵۳ مسئولیت والدین

۵۴ دانمارکی‌ها چگونه یاد گرفته‌اند که تا این حد همدل باشند؟

۵۵ قدرت کلمات

۵۶ روش دانمارکی آموزش همدلی

۵۸ نکاتی در مورد همدلی

فصل ۶: اتمام حجت نکید ۶۰

۶۱ چهار روش فرزندپروری

۶۲ یک حقیقت سخت در مورد کنک‌زن

۶۳ فرزندپروری با احترام

۶۴ دانمارکی‌ها چگونه اتمام حجت نکردن را در مدرسه اجرا می‌کنند

۶۵ جلوگیری از جنگ قدرت

۶۶ آینه‌ای رویه‌روی خودتان بگذارید

۶۶ در مورد آنچه دیگران فکر می‌کنند نگران نباشید

۶۷ آرامش خودتان را حفظ کنید و خطوط اصلی رابه یاد داشته باشید

۶۷ مثال‌هایی از اتمام حجت نکردن: راه‌حلی پیشنهاد دهید

۶۸ وقت شام معمولاً زمان جنگ قدرت است

۶۹ قوانین را توضیح دهید و از آنها بخواهید تا آن را درک کنند

۷۰ نکاتی در مورد اتمام حجت نکردن

فصل ۷: با هم بودن و حس راحتی داشتن ۷۲

۷۳ راحت بودن به عنوان روش زندگی

۷۳ اساس آمریکایی بودن

۷۴ کار گروهی در دانمارک

۷۵ آواز خواندن و احساس نزدیکی و صمیمیت

۷۶ پیوندهای اجتماعی و سطح استرس

۷۷ مادرهای تازه و روش دانمارکی با هم بودن

۷۷ راحتی و صمیمیت به روش دانمارکی

۷۸ نکاتی در مورد با هم بودن و احساس راحتی و صمیمیت

ایمان صمیمیت و باهم بودن ۸۱

۸۲ از اینجا به کجا می‌روید؟

پیش‌گفتار دربارهٔ ویراست تازه

فرآیند جستجو کردن و نوشتن این کتاب، کاری از سر عشق بوده است. این فرآیند با این سوال آغاز شد: چه چیزی باعث می‌شود کودکان دانمارکی و والدین آنها شادترین مردمان روزی زمین باشند؟ برای ما دو نفر، به عنوان یک آمریکایی که با فردی دانمارکی ازدواج کرده بود و یک روان‌درمانگر دانمارکی، که هر کدام برای خود خانواده‌ای داشتیم، این سوال بسیار شخصی و از لحاظ عقلانی مجنوب‌کننده بود.

برای پیدا کردن پاسخ این سوال از نتایج تحقیقات، حقایق در مورد دانمارک و مصاحبه‌هایی با افراد حرفه‌ای در زمینه‌های مختلف استفاده کردیم. وقتی نسخه ابتدایی به پایان رسید، آن را به صورت غیررسمی به گروهی از مادران و پدران و افراد متخصص در آمریکا و اروپا دادیم. این گروه هدف شامل افراد جمهوری خواه و دموکرات، عاشق طبیعت و پدرانی نظامی، مادرانی که فرزندشان را شیر می‌دهند، مادرانی که فرزندان خود را تنبیه می‌کنند، والدین وابسته و مادرانی نگران تحصیل فرزندانشان، از کالیفرنیا تا واشنگتن، می‌شد. علاوه بر این سعی کردیم به والدین گوناگون با انواع مختلفی از زندگی دست بیایم.

با توجه به بازخورد آنها، خودمان نسخه ابتدایی کتاب را منتشر کردیم و احساس غرور می‌کردیم که اثری خاص خلق کرده‌ایم. با این وجود هنوز برای این سفر شگفت‌انگیز آماده نبودیم. با اضافه شدن هر خواننده جدیدی احساس شعف می‌کردیم و کتاب ما از یک حرکت مردمی به یک جریان در حال رشد جهانی در حال تغییر بود.

در ابتدا که کتاب وارد بازار شد و سفارشات به تدریج بالا رفت، مکان‌هایی که در آنها کتاب‌ها به فروش می‌رسید ما را متعجب کرد: به عنوان نمونه می‌توان به یوریلند، آفریقای جنوبی، کشورهای مختلف اروپایی، ویتنام، اندونزی، استرالیا و ایالات متحده اشاره کرد. کارگردانان، هیوود، سفیران دانمارکی و استادان دانشگاه کتاب را می‌خریدند. ما به این دلیل که خودمان کتاب‌ها را بسته‌بندی و ارسال می‌کردیم، از این نکات آگاه بودیم. این روند امیدبخش ولی در عین حال کند و خسته‌کننده بود و تصور اینکه موفق نشویم مانند باری روی دشمنان سنگینی می‌کرد.

به تدریج از خوانندگانمان بازخوردهایی دریافت کردیم. خوانندگان والدینی بودند که ایده‌های ما را هضم کرده و سعی داشتند آنها را در مورد خانواده‌های خودشان بکار بگیرند بازخوردهایی که دریافت کردیم بسیار رضایت‌بخش و سرشار از قدرانی بود و خیال‌مان را راحت می‌کرد که این تمرین فرزندپروری توانسته است سوءظن‌های والدین را تحت تأثیر قرار دهد. آنها به این فکر می‌کردند که باید روش دیگری نیز برای پرورش فرزندان وجود داشته باشد، روشی که انتظارات اجتماعی و فشار برای درست انجام دادن کارها را نقض می‌کرد.

والدین برای ما نوشتند که تمرکز بر روی بازی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی - نه فقط به صورت آکادمیک - را به عنوان عوامل تأثیرگذار بر آموزش کودکان دوست داشتند. این حقیقت که این تمرینات همگی برای رسیدن به جامعه‌ای شکوفا و شاد مهم است، برای بسیاری از خوانندگان که پیش از این در مورد دانمارک چیزی ننشیده بودند بسیار تعجب‌برانگیز بود.