



ده تفاوت والدین استثنایی

۷۵ استراتژی ساده برای پرورش کودکان فوق العاده



دکتر اریکا رایشر / فریده فتوحی

www.ketab.ir

Reischer, Erica

رایشر، اریکا

ده تفاوت والدین استثنایی : ۷۵ استراتژی ساده برای پرورش کودکان فوق العاده / نویسنده: اریکا رایشر؛ مترجم: فریده فتوحی.

تهران: بذرخرد، ۱۴۰۰.

ISBN: 978-622-7758-50-4

شابک:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی: What great parents do : 75 simple strategies for raising kids who thrive, 2016

موضوع: ۱. رفتار والدین ۲. خودسازی ۳. والدین و کودک

فتوحی، فریده، ۱۳۷۰ - مترجم

۶۴۹/۱

HQ۷۵۵/۸/۲و۳

۱۳۹۶

۸۷۲۱۶۳۴

شماره کتابشناسی ملی:

ده تفاوت والدین استثنایی

۷۵ استراتژی ساده برای پرورش کودکان فوق العاده

دکتر اریکا رایشر / فریده فتوحی

ویراستار: زهره زاهدی

صفحه آرا: لیلا افراسیابی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۷۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۸-۵۰-۴

کلیه حقوق محفوظ است.

بلوار جانبازان غربی، بین چهارراه کرمان و عثنی العشری، کوچه اکبری،

پلاک ۶۷، واحد ۵ تلفن: ۷۷۲۸۱۴۸۸

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست

۱. والدین فوق العاده به گفته‌هایشان جامه عمل می‌پوشانند..... ۲۳
۲. والدین فوق العاده به دانشیه‌هایشان عمل می‌کنند..... ۲۵
۳. والدین فوق العاده ابتدا خودشان را تغییر می‌دهند..... ۲۷
۴. والدین فوق العاده به دور و نزدیک توجه می‌کنند..... ۲۹
۵. والدین فوق العاده فرزندپروری را یک مهارت می‌دانند..... ۳۳
۶. والدین فوق العاده همدلی را تمرین می‌کنند..... ۳۵
۷. والدین فوق العاده مراقب «اماها» هستند..... ۳۹
۸. والدین فوق العاده به واقعیت وجودی فرزندان‌شان احترام می‌گذارند..... ۴۱
۹. والدین فوق العاده فرزندان‌شان را همان‌گونه که هستند می‌پذیرند..... ۴۵
۱۰. والدین فوق العاده از به کار بردن عبارات سمی اجتناب می‌کنند..... ۴۷
۱۱. والدین فوق العاده فرزندان خود را راهنمایی می‌کنند که چگونه احساسات خود را بفهمند و اعمال خود را انتخاب کنند..... ۵۳
۱۲. والدین فوق العاده کامل نیستند..... ۵۷
۱۳. والدین فوق العاده اجازه می‌دهند کودکان اشتباه کنند و شکست را تجربه کنند..... ۵۹
۱۴. والدین فوق العاده در برابر میل به «اصلاح» احساسات مقاومت می‌کنند..... ۶۳
۱۵. والدین فوق العاده مالک احساسات‌شان هستند..... ۶۷
۱۶. والدین فوق العاده احساسات و روحیات خود را می‌پذیرند..... ۶۹

۱۷. والدین فوق العاده توجه می کنند..... ۷۳
۱۸. والدین فوق العاده خود آگاهی را می پروراند..... ۷۵
۱۹. والدین فوق العاده لمس مثبت فرزندشان را تمرین می کنند..... ۷۷
۲۰. والدین فوق العاده به کودکان کمک می کنند تا عادت های مثبت در خود ایجاد کنند..... ۷۹
۲۱. والدین فوق العاده میان اهداف و روش ها تمایز قائل می شوند..... ۸۳
۲۲. والدین فوق العاده راه را به کودکان نشان می دهند..... ۸۵
۲۳. والدین فوق العاده رفتاری را که نمی خواهند تکرار شود، تقویت نمی کنند..... ۸۹
۲۴. والدین فوق العاده پیگیر رفتارهای خوب فرزندشان هستند، (و مشخصاً به آنها می گویند که از کدام رفتارها خوش شان آمده است)..... ۹۱
۲۵. والدین فوق العاده با عشق تأدیب می کنند..... ۹۳
۲۶. والدین فوق العاده در خفا تأدیب می کنند..... ۹۵
۲۷. والدین فوق العاده در زمان خستگی و گرسنگی تأدیب نمی کنند..... ۹۷
۲۸. والدین فوق العاده هدف از تأدیب کردن را یادگیری می دانند و نه تنبیه..... ۹۹
۲۹. والدین فوق العاده بر این امر واقفند که سیاحت مغزی کودکان متفاوت است..... ۱۰۱
۳۰. والدین فوق العاده توجه می کنند که چه می گویند و چگونه می گویند..... ۱۰۵
۳۱. والدین فوق العاده می دانند که اعمال صدای بلندتری از کلمات دارند..... ۱۰۷
۳۲. والدین فوق العاده تعلیم دادن عواطف را تمرین می کنند..... ۱۱۱
۳۳. والدین فوق العاده «کنترل خود» را در کودکان تقویت می کنند..... ۱۱۵
۳۴. والدین فوق العاده کودکان را کاوشگران و دانشمندانی کوچک در نظر می گیرند..... ۱۱۹
۳۵. والدین فوق العاده برای فرزندان خود پیش آگاهی ارائه می دهند..... ۱۲۳
۳۶. والدین فوق العاده با دید مثبت به فرزندانشان می نگرند..... ۱۲۵
۳۷. والدین فوق العاده قدرت خود را تقسیم می کنند..... ۱۲۷
۳۸. والدین فوق العاده صاحب قدرت هستند..... ۱۳۱
۳۹. والدین فوق العاده نگرش گرم و با محبت خود را حفظ می کنند..... ۱۳۳
۴۰. والدین فوق العاده با فرزندان خود با احترام، توجه و مهربانی رفتار می کنند..... ۱۳۵
۴۱. والدین فوق العاده از فرزندان خود انتظار دارند با احترام، توجه و مهربانی با آنها رفتار کنند..... ۱۳۷
۴۲. والدین فوق العاده به ندرت می گویند «خسته نباشی!»، یا «تو خیلی باهوشی!»..... ۱۳۹

۴۳. والدین فوق العاده (اکثر اوقات) از برچسب گذاری پرهیز می کنند..... ۱۴۳
۴۴. والدین فوق العاده صریح و بی پرده عمل می کنند..... ۱۴۷
۴۵. والدین فوق العاده از داربست استفاده می کنند..... ۱۴۹
۴۶. والدین فوق العاده یک دلیل ارائه می دهند..... ۱۵۳
۴۷. والدین فوق العاده هشدار به موقع می دهند..... ۱۵۷
۴۸. والدین فوق العاده درباره ی فرآیند تصمیم گیری هایشان شفاف عمل می کنند..... ۱۶۱
۴۹. والدین فوق العاده می دانند که دلیل آوردن، محدودیت های خودش را دارد..... ۱۶۳
۵۰. والدین فوق العاده از قدرت پیامدهای طبیعی استفاده می کنند..... ۱۶۷
۵۱. والدین فوق العاده به فرزندان خود برگ جریمه ارائه می کنند..... ۱۷۱
۵۲. والدین فوق العاده سرعت گیر ایجاد می کنند..... ۱۷۷
۵۳. والدین فوق العاده هماهنگ عمل می کنند..... ۱۷۹
۵۴. والدین فوق العاده سعی می کنند محکم و قاطع باشند..... ۱۸۳
۵۵. والدین فوق العاده عادت های نامناسب را آموزش می دهند (و همچنین تمرین می کنند)..... ۱۸۷
۵۶. والدین فوق العاده سه «ت» را به کودکان می آموزند..... ۱۹۳
۵۷. والدین فوق العاده از زمان بازی حفاظت می کنند..... ۱۹۷
۵۸. والدین فوق العاده خواب را در اولویت قرار می دهند..... ۲۰۱
۵۹. والدین فوق العاده خطرپذیری معقول را تقویت می کنند..... ۲۰۳
۶۰. والدین فوق العاده فرزندان شان را به انجام اعمال نیک تشویق می کنند..... ۲۰۵
۶۱. والدین فوق العاده از جدال قدرت پرهیز می کنند..... ۲۰۷
۶۲. والدین فوق العاده از ایجاد نظام تربیتی پاداش محور پرهیز می کنند..... ۲۱۱
۶۳. والدین فوق العاده به فرزندان شان توجه کامل دارند..... ۲۱۷
۶۴. والدین فوق العاده از خودشان مراقبت می کنند..... ۲۱۹
۶۵. والدین فوق العاده به جای نه، بله می گویند..... ۲۲۳
۶۶. والدین فوق العاده از وقفه استفاده می کنند..... ۲۲۵
۶۷. والدین فوق العاده درخواست هایشان را مجدداً قالب بندی می کنند..... ۲۲۷
۶۸. والدین فوق العاده مثبت گویی می کنند..... ۲۲۹
۶۹. والدین فوق العاده می توانند حال و هوا را عوض کنند (شیطون و بازیگوش شوند)..... ۲۳۱

مقدمه

زمانی که صاحب فرزند شدم به دنبال کتابی می‌گشتم که با در نظر داشتن مراحل عملی، «بهترین ترفندهای» فرزندپروری را که به عنوان دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی مطالعه کرده بودم، خلاصه‌وار مطرح کرده باشد.

کتاب‌های راهنمای مختصری درباره‌ی سلامت جسمانی کودکان یافتیم. آن دسته از کتاب‌هایی نیز که مربوط به حوزه‌ی وسیع رشد ذهنی و عاطفی کودکان باشند آموزنده بودند، اما به منظور استخراج عقاید و نظرات مفید یا باید صدها صفحه از آن کتاب‌ها خوانده می‌شد، یا اینکه بیش از حد تخصصی بودند.

پس از اینکه اولین فرزندم متولد شد و کاری خصوصی به راه انداختم، کارگاهی را برای والدین ایجاد کردم. این کارگاه دقیقاً موضوعاتی را ارائه می‌داد که خود من زمانی که صاحب فرزند شدم به دنبال آنها می‌گشتم. این کارگاه که نام دیگر آن «والدین فوق‌العاده چگونه عمل می‌کنند» است، به‌سادگی و به‌اختصار بهترین ترفندهایی را که در برگزیده‌ی تجربیات نظری و بالینی (عملی) است، با یکدیگر ممزوج کردم که به والدین کمک می‌کند تا رفتارهای چالش‌برانگیز کودک خود را تغییر دهند، پیوندهای خانوادگی مستحکم ایجاد کنند و در نهایت به کودکان کمک می‌کند تا در آینده بزرگسالانی شاد، مهربان و مسئولیت‌پذیر باشند. تاکنون هزاران نفر از والدین در این کلاس‌ها شرکت کرده‌اند و تا امروز نیز همچنان به شرکت در این کلاس‌ها ادامه می‌دهند.

این کارگاه‌ها همچنین ملهم از منبع دیگری نیز هستند. در مقام یک روان‌شناس، با طیف متنوعی از خانواده‌ها کار کردم. از آنهایی گرفته که برای مهار جدال قدرت،

یا ناله و شکایت‌های همیشگی به دنبال کمک بودند، تا کسانی که روابطشان روز به روز در حال وخیم شدن بود تا حدی که نیاز به کمک تخصصی پیدا کرده بودند. کار کردن با این خانواده‌ها پرسش عمیق‌تری را در من ایجاد کرد: اگر می‌توانستم در ابتدای فرزندپروری، اطلاعاتی ضروری را به پدر و مادرها ارائه دهم که به آنها کمک کند در مسیر درست حرکت کنند و زندگی خانوادگی شادی داشته باشند و فرزندانی تربیت کنند که به کامیابی و موفقیت نائل آیند، چه به آنها می‌گفتم؟ آن کارگاه‌ها و اکنون نیز این کتاب بر پایه‌ی پاسخ من به همین پرسش است.

چه چیز باعث تمایز این کتاب می‌شود؟

زمانی که در ابتدا این کارگاه‌ها را ایجاد کردم، جزوه‌ی تک‌برگی ساده‌ای تحت عنوان «ده نکته که والدین فوق‌العاده انجام می‌دهند» تهیه کردم که ده مورد از مفاهیم کلیدی ارائه‌شده در کارگاه‌ها به‌طور خلاصه در آن مطرح شده بود. والدین می‌توانستند این جزوه‌ی تک‌برگی را یا دوستان و خانواده‌ی خود نیز به اشتراک بگذارند، این جزوه تاکنون ناحیه‌ی وسیعی را سفر کرده است. ایمیل‌هایی از سراسر کشور دریافت کرده‌ام که والدین در آنها به دلیل روشن‌بینی‌ها و یادآوری‌های موجود در آن برگه از من قدردانی کرده‌اند و گفته‌اند که این جزوه‌ی تک‌برگی را اکنون روی یخچالشان چسبانده‌اند.

ساختار این کتاب ملهم از درخواست‌های بسیاری است که برای جزوه‌های خلاصه عملکرد، محور دریافت کرده‌ام. همانند کارگاه‌های حضوری، در این کتاب نیز برای هر یک از ترفندهای فرزندپروری، نمونه‌های واقعی و توصیه‌های عملی گنجانده‌ام (راه‌برد آکا).

برخلاف بسیاری از کتاب‌های فرزندپروری که به منظور استخراج مطالب مفید و نکات برجسته می‌بایست صدها صفحه خوانده یا تورق شود، کتاب حاضر بیشتر شبیه یک کتابچه راهنمای عملی است: مختصر و خواندنش آسان است و تمرکز آن بر راه‌بردهای مفیدی است که می‌توانید فوراً آنها را به اجرا درآورید.

به همین دلیل، این راه‌بردها را «راه‌بردهای ساده» می‌نامم، زیرا به شیوه‌ای

مستقیم و خلاصه وار ارائه شده است و در عین حال اطلاعات کافی برای به عمل درآوردن آنها را در اختیار شما قرار می‌دهد. اما ساده همیشه آسان نیست. با اینکه هر یک از راه‌بردها به گونه‌ای طراحی شده است که به سادگی قابل فهم باشد، اما انجام دادن امور به شیوه‌ای متفاوت با گذشته دشوار خواهد بود. کلید آن هدف و تمرین است (نگاه کنید به ۲ #).

در این کتاب شما کلیه‌ی اطلاعات و تکنیک‌هایی را که در کارگاه‌ها، یا در حرفه‌ام به شکل خصوصی آموزش می‌دهم مانند: پیش‌نمایی‌ها، تقسیم قدرت، گفتن آری به جای نه، قالب‌بندی مجدد درخواست‌ها، همدلی، اجرای مجدد، هشدار مناسب، متوقف ساختن عمل، تجربیات اجتماعی، نظام تربیتی پاداش محور، مدیریت عواطف، عادات شادی و موارد بیشتر را به همراه نحوه‌ی ترکیب تکنیک‌های یادشده به شیوه‌ای قدرتمند برای ساختن زندگی خانوادگی مورد علاقه‌تان خواهید آموخت. شما خواهید آموخت که چگونه رفتارهای چالش برانگیز مانند ناله کردن و به تعویق انداختن را بدون غر یا فریاد زدن مدیریت کنید و در عین حال به فرزندان‌تان کمک کنید که چگونه مسئول زندگی خود باشند.

راه‌بردهای مطرح شده در این کتاب برای تمامی سنین قابل اجراست. همان‌طور که پیش از این نیز گفته شد، هدف من از نگارش این کتاب یاری کردن والدین در جهت ساختن بنیانی قوی برای داشتن یک زندگی خانوادگی شاد به همراه فرزندان‌ی کامیاب و موفق است، به همین دلیل مفاهیم، روش‌ها و مثال‌های مطرح‌شده بدو متوجه کودکانی است که در ده سال اول زندگی خود قرار دارند. اما برای شروع هیچ‌گاه دیر نیست (نگاه کنید به ۷۵ #). برای والدین کودکان بزرگ‌تر، اجرای این تکنیک‌ها ممکن است چالش برانگیزتر باشد اما به تلاش کردنش می‌ارزد. ما همواره در حال ساختن روابط با فرزندانمان هستیم، تفاوتی ندارد آنها دوساله باشند یا بیست و دوساله.

چرا کتابچه‌ی دستی عملی؟ به عنوان یک روان‌شناس، دریافته‌ام که بیشتر بیمارانم و در حقیقت بیشتر افرادی که می‌شناسم از جمله خودم، ماهیتاً با توصیه‌هایی نظیر «جهت حفاظت از کمر خود ماهیچه‌های اصلیتان را تقویت کنید»، یا «جهت کاستن از ریسک سرمایه‌گذاری، پراکنده سرمایه‌گذاری کنید» موافق

هستیم، اما همیشه قادر به عملی ساختن این مفاهیم نیستیم، زیرا در بسیاری از موارد نمی‌دانیم چگونه. افراد با خود می‌اندیشند، «بله، فکر خوبی است، می‌خواهم انجامش دهم، اما دقیقاً چگونه؟»

به همین نحو، متوجه شده‌ام که والدین مایلند اصولی را که تدریس می‌کنم به کار برند اما بسیاری از آنها دقیقاً نمی‌دانند چگونه باید آنها را به اجرا درآورند. به همین دلیل، هر یک از راهبردهای مطرح‌شده در این کتاب با یک بخش ویژه به نام «این روش را امتحان کنید» به پایان می‌رسد. تا به شما ایده‌هایی مشخص درباره‌ی نحوه‌ی استفاده از راهبردها در زندگی خانودگیتان ارائه دهد. این ایده‌ها شامل راهنمایی‌های مرحله به مرحله و نمونه‌های واقعی است که چه بگوییم و چگونه عمل کنیم.

این کتاب مناسب چه کسانی است؟

اگر به تازگی پدر یا مادر شده‌اید، یا قرار است بشوید، یا اگر چندین بار با موانع فرزندپروری مواجه شده‌اید، این کتاب مناسب شماست. همچنین برای پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها، معلمان و پرستاران کودک نیز مناسب است. این کتاب برای همه‌ی کسانی است که کودکانی در زندگی خود دارند و کتاب راهنمای مختصری می‌خواهند که در عین حمایت از رشد عاطفی و اجتماعی کودکان، دارای مفاهیم عینی و ابزارهای عملی جهت تسهیل چالش‌های روزمره‌ی زندگی با کودکان باشد.

اگر شما (مثل همه‌ی پدر و مادرها) خسته‌تر و پرمشغله‌تر از آن هستید که کتابی بخوانید، این کتاب یقیناً برای شما مناسب است. برخلاف کتاب‌های معمول فصل‌بندی‌شده که برای استخراج بخش‌های اطلاعاتی مورد نیاز می‌بایست فصول به ترتیب خوانده شوند، این کتاب عصاره‌ی اطلاعات را برای شما تهیه کرده است.

کتاب حاضر چگونه مورد استفاده قرار می‌گیرد

لزومی ندارد که برای دریافت نکات برجسته و توصیه‌های عملی صفحه به صفحه‌ی این کتاب را به ترتیب بخوانید. مثل همه‌ی کتاب‌های راهنما، می‌توانید به‌طور سطحی

نگاهی به آن بیندازید تا مرتبط‌ترین موضوعات به شرایط خودتان را بیابید، سپس به عنوان مرجع در هر زمانی به آن رجوع کنید.

هر یک از راه‌بردها یا ترفندهای فرزندپروری به‌صورت برجسته در بالای صفحه آمده است، که یک توضیح، مثالی مفصل و بخش «این روش را امتحان کنید» به آن ضمیمه شده است. بخش یادشده، نحوه‌ی اجرای آن ترفند مشخص را نشان می‌دهد. از آنجا که زندگی واقعی پیچیده است، بیشتر راه‌بردهای این کتاب دارای ارجاع متقابل و به یکدیگر مرتبط است. هنگامی که راه‌برد دیگری در کتاب با راه‌بردی که شما در حال خواندن آن هستید مرتبط باشد، کتاب شما را به آن ارجاع می‌دهد و نشان خواهد داد که چگونه با استفاده از سناریوهای روزمره، به‌شیوه‌ای مطلوب آن راه‌بردها را با یکدیگر ترکیب کنید. به این شیوه شما می‌توانید جعبه ابزار فرزندپروری خود را طوری بسازید که مؤثرترین حالت برای شما باشد.

به دلیل آنکه هدف این کتاب ارائه‌ی مفیدترین اطلاعات درباره‌ی فرزندپروری به‌صورت خلاصه و با نمونه‌های کوچک است، تعمداً مختصر نوشته شده است. جهت دریافت توصیه‌ها، ابزارها و نمونه‌های بیشتر، لطفاً از www.DrEricaR.com بازدید فرمایید.

الفبای فرزندپروری فوق‌العاده

پس از اینکه درباره‌ی مطالب کتاب نکاتی مطرح شد، چند کلمه‌ای نیز در باب فلسفه‌ای که راهنمای آن است سخن خواهیم گفت. روش کار من در کتاب فرزندپروری فوق‌العاده دوگانه است. از یک جهت، بهره‌وری از کتاب به پروراندن آگاهی، خصوصاً آگاهی به‌دور از قضاوت^۱، از خودتان، از دیگران (نظیر خانواده‌تان) و آگاهی از حال بستگی دارد. چیزی که در یک زمان و برای کودکی مشخص مناسب است، ممکن است در زمان دیگر و برای کودکی دیگر مناسب نباشد. از آنجا که هم حالت‌ها و هم شرایط در حال تغییرند، بنابراین ضروری است از وقایع حال حاضر

و اینکه شرایط چه چیزی را ایجاب می‌کند آگاهی داشته باشید و سپس بتوانید با انعطاف‌پذیری راه‌برد و روش خود را با آن سازگار کنید.

اگر برای مثال، در ابتدای روز جر و بحثی با یک همکار داشته‌ایم، باید آگاه باشیم که چگونه ممکن است آن جر و بحث در زمانی که عصر به خانه بازمی‌گردیم ما را تحت تأثیر خود قرار دهد. به این شیوه به‌ناگهان از کوره در نمی‌رویم. اگر احساس تنهایی یا افسردگی می‌کنیم، باید مراقب باشیم که سهواً نیازهای خود را به شیوه‌ای نامناسب مقدم بر نیازهای کودکانمان قرار ندهیم. ضروری است که از افکار و احساساتمان آگاهی داشته باشیم تا بتوانیم به‌جای واکنش نشان دادن صرف، درنگ کنیم، بیندیشیم و انتخاب کنیم که چه کاری می‌بایست انجام دهیم (نگاه کنید به ۱۱ #، ۱۵ و ۱۸).

افزون بر آگاهی، فرزندپروری فوق‌العاده بر پایه‌ی تحقیقات متقنی درباره‌ی کودکان استوار است. برخی از این تحقیقات منجر به بینش‌هایی باورنکردنی شده است. برای مثال، تعریف و تمجید در نظر بگیرید. ممکن است شمّ انسان بگوید هر چقدر از کودکی بیشتر تعریف و تمجید شود، کودک اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت. اما در حقیقت، عکس این موضوع صادق است. کودکانی که به‌جای تحسین تلاش‌شان، درباره‌ی ویژگی‌ها و توانایی‌هایشان تعریف و تمجیدهای حساب‌نشده دریافت می‌کنند («مانند خسته نباشی»، یا «تو خیلی باهوش هستی»)، دارای اتکالی به نفس کم‌تری دارند. (درباره‌ی علت این مسئله نگاه کنید به ۴۲ #). تحقیقات متقن ما را یاری می‌کند تا بدانیم کدام روش‌ها در مورد کودکان مؤثر هستند و کدام یک مؤثر نیستند، از این رو نظرات و عقایدی که در ظاهر عقاید مطلوبی به نظر می‌رسند نمی‌توانند به‌طور اتفاقی ما را گمراه کنند.

فرزندپروری فوق‌العاده به خاطر سپردن مجموعه‌ای از قواعد نیست، بلکه بیشتر شبیه ماهرانه صحبت کردن یک زبان است. سخنورانی که روان صحبت می‌کنند، از طریق تمرین مجموعه‌ای از اصول را درونی می‌کنند (به ذهن می‌سپارند) و سپس قادرند زبان مورد نیاز خود را با توجه به زمان و هدفشان بسازند. درست مانند صحبت کردن یک زبان، فرزندپروری مهارتی است که می‌توان آن را از طریق یادگیری و تمرین تقویت کرد (همچنین نگاه کنید به ۵ #). بنابراین وقتی برخی اصول کلی

مبتنی بر تحقیقات را با آگاهی لحظه به لحظه‌ی خودمان ترکیب کنیم، برای مقابله با چالش‌های فرزندپروری مختلفی که سر راهمان قرار می‌گیرند، آماده‌تر خواهیم بود. در بطن ترفندهای فرزندپروری مطرح‌شده در این کتاب، سه اصل اساسی وجود دارد که من از آنها به عنوان القای فرزندپروری فوق‌العاده یاد می‌کنم که از سه «م» تشکیل شده است: مقبولیت، مرزها و منسجم بودن.^۱

دیدگاه بنیانی اصل مقبولیت این است که باید همواره به فرزندانمان القا کنید که همان‌طور که هستند دوستشان دارید (از طریق حرف زدن، رفتار و منش، حتی اگر رفتار یا انتخاب‌های آنان را دوست نداشته باشید). مقبولیت چیزی شبیه عشق بی‌قید و شرط است. البته باید متذکر شوم مقبولیتی که در اینجا من از آن سخن می‌گویم، چالش‌برانگیزتر است.

برای مثال، پسری عاشق کتاب و ناهماهنگ را در نظر بگیرید که پدر ورزشکارش همواره آرزوی داشتن پسری مثل خودش را داشته است. در همان حال که این پدر، پسرش را برای شرکت در امور ورزشی تشویق می‌کند تا مهارت‌آموزی کند و ناحیه‌ی امن خویش را وسعت بخشد، آیا می‌تواند این کار را به طریقی انجام دهد که نشان دهد پسرش را همان‌گونه که هست دوست دارد و تحسین می‌کند و رفتارش نشان‌دهنده‌ی ناامیدی پدر از عدم موفقیت پسرش نباشد؟ این مسئله امری دشوار و در عین حال، بسیار حیاتی است. برخی از ترفندهای فرزندپروری که اصل مقبولیت در آنها با مثال شرح داده شده است عبارتند از: شماره‌های ۶، ۸، ۹، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۹، ۳۴، ۳۹، ۴۳ و ۷۴.

تعیین مرزهای روشن دومین اصل اساسی است. کودکان نیازمند تعیین حد و مرز هستند. آنها نهایتاً در محیطی احساس امنیت می‌کنند که انتظارات و قوانین در آن واضح و منطقی باشند. ترفندهای فرزندپروری که در بردارنده‌ی اصل حد و مرزهاست عبارت است از: شماره‌های ۱۱، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۸، ۴۱، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۷۱ و ۷۲.

۱. لطفاً توجه داشته باشید ترفندهای مطرح‌شده در این کتاب مربوط به عواقب عمل (تنبیه) است و اساساً کودکان بالای دو سال هدف هستند. اگر شما نوزاد یا کودک نوپایی دارید، از عواقب عمل پرهیز کنید و به‌جای آن نظارت و راهنمایی مجدد را در دستور کار قرار دهید و بر ایجاد رابطه‌ای گرم و پراحساس تمرکز کنید. ترفندهای کلیدی برای پرورش نوزادان و کودکان نوپا عبارتند از: شماره‌های ۱، ۸، ۱۹، ۲۱، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۹، ۵۷، ۵۸، ۶۱، ۶۳، ۶۵، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳ و ۷۴.