

شاد بار آوردن کودکان

به زبان آدمیزاد

اثر سوانکینز

ترجمه‌ی الهام رحمانی



هیرومند

شاد بارآوردن کودکان به زبان آدمیزاد

سو اتکینز

(پروفسور کودک)



هیرمند

Raising Happy Children for Dummies

Sue Atkins

ترجمه: الهام و حجتی

ویرایش: علی حسن آبادی

چاپ اول: ۱۳۹۱

صفحه آرای: سیمین یونس زاده

طراحی جلد: کارگاه هیرمند

لیتوگرافی: ندای دانش

چاپ و صحافی: سپیدار

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

ISBN:978-964-408-230-6

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

مرکز پخش: هیرمند - ۶۶۹۵۳۰۷۶/تهران - صندوق پستی ۴۵۹-۱۳۱۲۵

www.hirmandpublication.com

سرشناسه	اتکینز، سو Atkins, Sue
عنوان و نام پدیدآور	شاد بارآوردن کودکان به زبان آدمیزاد اثر سو اتکینز، ترجمه الهام و حجتی
مشخصات نشر	تهران: نشر هیرمند، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	۴۰۸ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۴۰۸-۲۳۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	فهرست شده
یادداشت	عنوان اصلی: Raising happy children for dummies, C2007
موضوع	کودکان - سرپرستی
موضوع	رفتار والدین
شناسه افزوده	حجتی، الهام، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ش ۲۲ / HQ۷۶۹
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۹۸۰۹۷

درباره‌ی نویسنده

سو اتکینز (Sue Atkins). مادر دو فرزند و همزمان، شاغل و معلم و معاونی قدیمی است. وی درجه‌ی ممتاز کارشناسی آموزش را از دانشگاه سنت ماری (St. Mary) لندن و مدرک مربیگری زندگی را از آموزشگاه تربیت مربی گرفت. همچنین پژوهشگر ارشد و آموزگار ان. ال. پی (برنامه‌ریزی عصبی - کلامی) است.

اتکینز شرکت «آموزش والدین مثبت - کودکان با اعتمادبه‌نفس» را در جهت پیشبرد دستیابی شدیدش در کمک به والدین برای ایجاد عزت‌نفس در خود و فرزندانشان تأسیس کرد.

سو کتاب‌های زیادی در مورد عزت‌نفس، تربیت خردسالان و پرورش نوجوانان نوشته و منتشر کرده است (موسیقی روح: موهبت عزت‌نفس؛ هنوز ما آنجا هستیم؟ جادوی جست‌وجو زیر سنگ‌ها برای پیدا کردن پریان؛ اگر مردان مریخی و زنان ونوسی هستند، پس سیاره‌ی نوجوانان من کدام است؟)

وی همچنین نویسنده‌ی نشریاتی برای والدین و نوجوانان بوده است: والدین مثبت، نگه داشتن همه‌ی توپ‌ها در هوا در مجله‌ی والدین شاغل و کیف ابراز کودکان با اعتمادبه‌نفس.

سو بسیار علاقه‌مند به ایجاد زندگی راحت‌تر و ارزشمندتر با بچه‌ها و مشتاق کمک به والدین برای بزرگ کردن فرزندان‌شان شاد، با اعتمادبه‌نفس و متعادل است، چراکه بچه‌های امروز، امیدهای فردا هستند.

او با ارائه‌ی روش‌های جدید فکر کردن درباره‌ی خود و روابط خانوادگی خود، از طریق آموزش انفرادی، سمینارها و کتاب‌ها، به پدر و مادرها و فرزندانشان جهت پیشرفت و ایجاد تغییرات مثبت کمک می‌کند. علاوه بر جریان جلسات آموزش فردی والدین، یک سخنران دائمی در مناسبت‌ها و کارگاه‌های آموزشی در سراسر بریتانیا است.

تقدیرنامه

این کتاب به فرزندان بی نظیرم ویل و مولی تقدیم می شود، با الهام از پدر و مادرم که هر دو به تازگی در گذشته اند. پدر و مادرم نعمت عزت نفس و جادوی فهم این موضوع را به من بخشیدند که: «زندگی چیزی است که خود آن را می سازیم.»

قدردانی نویسنده

مایلم از همسر بردبارم کوین به خاطر آشپزی، نظافت و اتوکشی — وقتی من غرق نوشتن کتاب بودم — سپاسگزاری کنم؛ همچنین به خاطر مهارت در پیدا کردن ویرگول های جافاده و حمایت همه جانبه ی او، هنگامی که به کلاس های عالی ان.ال. پی می رفتم و تا دیروقت یک نفس در مورد ایجاد تغییر در جهان صحبت می کردم.

تشکر ویژه ام را از دومینیک دمولدر (Dominic Demolder) به خاطر حمایت فنی همه جانبه و سازنده اش ابراز می کنم؛ حقیقتاً باید روزی از جنبه ی فنی زندگی سر در بیاورم.

از دوستان و خانواده ی فوق العاده ام تشکر می کنم که مرا تشویق کردند، موجب شادی ام شدند و با من همدستی کردند تا دستگاه کارائوکه^۱ را برای آواز خوانی خود خواهانهام در مهمانی ها در اختیار بگیرم. از تمام بچه هایی که در طول سال، افتخار تدریس به آن ها را داشته ام، متشکرم. شما واقعاً بی نظیرید!

۱. karaoke: ابزاری سرگرم کننده است برای دوستداران آواز خوانی که از طریق یک صفحه نمایش و یک میکروفن این امکان را برای افراد مبتدی فراهم می کند تا در حین پخش موسیقی بی کلام آوازهای مشهور، اشعار آن ها را بر صفحه ی نمایش ببینند و از طریق میکروفن به ضبط صدای خود بپردازند. به نقل از ویکی پدیا.

فهرست کوتاه

مقدمه	۲۱
بخش ۱: درک خود و فرزندان	۲۹
تبدیل شدن به پدر و مادری با اعتماد به نفس	۳۱
دانستن اینکه چگونه والدینی هستید و چگونه می خواهید باشید	۴۱
شناخت نیازهای فرزندان	۵۱
بخش ۲: تقویت مهارت های اساسی تربیت فرزندان	۷۵
شروع کار با داشتن هدف در ذهن: تعیین اهداف برای خانواده	۷۷
ارتباط تمرین و رابطه با فرزندان	۹۱
دستیابی به تربیت فرزندان با عمل سالم	۱۱۷
حفظ روابط عالی	۱۴۳
بخش ۳: انضباط	۱۵۹
واقع بین و منطقی باشید: برقرار کردن انضباط کودکان	۱۶۱
انتخاب راهکارهای مختلف برای سنین مختلف	۱۸۷
وقتی پیشرفت دشوار می شود: کنترل اختلاف	۲۱۳
بخش ۴: کمک به کودکان برای برآمدن از عهده ی مشکلات معمولی	۲۴۳
برآمدن از عهده ی مدرسه	۲۴۵
کمک به فرزندان برای برآمدن از عهده ی مسائل شخصی	۲۷۳
کمک به فرزندان در برآمدن از پی مسائل بزرگ خود	۲۹۹
بخش ۵: متفاوت بودن	۳۳۱
بار آوردن کودکانی که نیازهای خاص و منحصر به فرد دارند	۳۳۳
بار آوردن فرزندان دوقلو، سه قلو و چندقلو	۳۶۱
بخش ۶: ده تایی ها	۳۷۷
ده کار برای انجام در هر روز به عنوان پدر و مادر	۳۷۹
ده مهارت برای ایجاد محیط زندگی شاد	۳۸۷
ده کار برای وقتی که اوضاع تغییر می کند	۳۹۵

فهرست تفصیلی

۲۱	مقدمه
۲۲	درباره‌ی این کتاب
۲۳	قواعد به کار رفته در کتاب
۲۳	ترتیب فهرست‌بندی کتاب
۲۳	بخش اول: درک خود و فرزندان
۲۴	بخش دوم: تقویت مهارت‌های اولیه‌ی تربیتی
۲۴	بخش سوم: انضباط
۲۵	بخش چهارم: کمک به کودکان برای کنار آمدن با مشکلات رایج
۲۵	بخش پنجم: متفاوت بودن
۲۵	بخش ششم: دنیای‌های
۲۶	نشان‌های مورد استفاده در این کتاب
۲۶	از اینجا کجا باید رفت؟
۲۹	بخش ۱: درک خود و فرزندان
۳۱	فصل ۱: تبدیل شدن به پدر و مادری با اعتماد به نفس
۳۲	کنترل کردن
۳۳	برنامه‌ریزی رو به جلو
۳۴	روایای آینده‌ی فرزند شما
۳۴	تقسیم رؤیاها به اهداف کوچک‌تر
۳۶	تمرکز بر آنچه می‌خواهید
۳۷	ایجاد برخی تغییرات
۳۸	اقدام کردن
۳۸	برگرداندن نشاط به تربیت فرزندان
۴۱	فصل ۲: دانستن اینکه چگونه والدینی هستید و چگونه می‌خواهید باشید
۴۲	اصول و اولویت‌های تربیتی
۴۲	شناسایی اصول خود
۴۴	پرداختن به تأثیرات خود
۴۸	آگاهی رو به رشد
۴۹	در نظر داشتن سه نوع آگاهی
۴۹	شناخت توانایی خود
۵۱	فصل ۳: شناخت نیازهای فرزندان
۵۲	کشف نیازهای فرزندان
۵۳	مشخص کردن سلسله‌مراتب نیازها
۵۵	صعود از هرم
۵۵	توجه به ایمنی و ثبات نیازها
۵۷	توجه به نیازهای روحی: مهمی آنچه نیاز دارید عشق است

۵۸		ابراز عشق
۶۲		عشق ورزیدن با گوش دادن
۶۵		عشق ورزیدن با تعریف و تمجید
۶۶		عشق ورزیدن با احترام
۷۱		پی بردن به تفاوت نیازهای دخترها و پسرها
۷۴		درک فرزندان به عنوان یک فرد خاص
۷۵		بخش ۲: تقویت مهارت‌های اساسی تربیت فرزندان

۷۷		فصل ۴: شروع کار با داشتن هدف در ذهن: تعیین اهداف برای خانواده
۷۸		سر درآوردن از آنچه تمام خانواده را به خود مشغول کرده است
۷۹		بررسی اینکه چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنید
۷۹		روابط مبتنی بر احترام و کنترل
۸۱		رابطه‌ی احترام‌آمیز با یکدیگر
۸۲		رابطه با تمام اعضای خانواده
۸۴		ایجاد طرز فکر «ما»
۸۵		تفکر برنده - برنده
۸۷		عقب‌نشینی از جنگل و درختان انبوه
۸۷		امیدوار ماندن

۹۱		فصل ۵: ارتباط ثمربخش و رابطه با فرزندان
۹۱		نگاهی به روش‌های شما برای برقراری ارتباط
۹۲		پرسش‌های شما
۹۳		ارزیابی لحن خود
۹۶		بررسی مهارت‌های همدردی و همدلی
۹۸		حفظ ارتباط صریح و مثبت
۱۰۲		کمک به فرزندان برای کنترل احساسات
۱۰۳		تأیید احساسات فرزندان
۱۰۴		برآورده کردن یک آرزو به صورت خیالی
۱۰۵		توجه به اینکه ممکن است احساسات آن‌ها با شما فرق داشته باشد
۱۰۶		تحسین ثمربخش فرزندان
۱۰۷		درخواست همکاری از فرزندان
۱۰۹		یافتن راهی برای برقراری ارتباط با فرزندان
۱۱۰		کمک به کودکان برای کسب استقلال
۱۱۱		توجه نشان دادن به پیشرفت آن‌ها
۱۱۲		خودداری از پرس‌وجوی زیادی
۱۱۳		خودداری از وسط حرف پریدن برای خلاص شدن
۱۱۴		حمایت از رویاهای آن‌ها، بدون حمایت بیش از حد از تجربیات آن‌ها
۱۱۷		فصل ۶: دستیابی به تربیت فرزندان با عقل سلیم
۱۱۷		نگاه به زندگی از دیدگاه دیگران
۱۱۷		در جای دیگری قرار گرفتن
۱۱۹		فرزندان شما را به عنوان پدر و مادر چگونه توصیف می‌کند

۱۲۰	سازگاری با تغییرات فرزندان هنگام رشد
۱۲۱	طفولیت و نوپایی
۱۲۲	اوایل کودکی و خردسالی
۱۲۴	اوایل و پایان نوجوانی
۱۲۶	تقویت عزت نفس فرزندان
۱۲۶	توجه به خودباوری و خویش شناسی
۱۲۷	اعتماد باطنی چیست؟
۱۳۰	ایجاد زمان کیفی یا دسته‌به‌کار شدن
۱۳۲	اعتماد احترام
۱۳۴	انتخاب دعوای خود
۱۳۵	دیدن تصویر بزرگ‌تر
۱۳۶	راه‌های معمول برای کنترل اختلافات
۱۳۸	مهارت کردن خشونت
۱۳۸	پرورش بزرگسالان مستقل
۱۳۹	یافتن توازن
۱۴۰	آهسته پیش رفتن

فصل ۷: حفظ روابط عالی..... ۱۴۳

۱۴۳	حفظ سلامت روابط خود
۱۴۴	توجه به خود
۱۴۵	توجه به روابط خود
۱۴۷	وقت گذاشتن برای خود
۱۴۸	حفظ روابط با همسران
۱۵۰	توسعه‌ی روابط با فرزندان
۱۵۱	پرورش روابط با دوستان و خانواده
۱۵۳	تنها سرپرست بودن
۱۵۳	مراقبت از خود
۱۵۵	معرفی همسر جدید

بخش ۳: انضباط..... ۱۵۹

فصل ۸: واقع بین و منطقی باشید: برقرار کردن انضباط کودکان ۱۶۱

۱۶۱	شناخت رفتار فرزند
۱۶۳	مقایسه‌ی شیوه‌های انضباطی
۱۶۴	کنترل کردن
۱۶۵	بی‌خیالی
۱۶۵	معقول، منصفانه و انعطاف پذیر
۱۶۶	انتخاب شیوه‌ی انضباطی خود
۱۶۷	تشویق فرزندان به رفتاری که شما می‌خواهید
۱۶۷	رفتارهای تشویق آمیز
۱۶۸	پاداش دادن به رفتار خوب
۱۷۱	تحریم
۱۷۲	«نه» گفتن

۱۷۵	تعیین حد و حدود
۱۷۶	اهمیت دادن به حد و حدود
۱۷۸	تعیین آنچه برای شما قابل قبول است
۱۷۹	تعیین آنچه برای شما قابل قبول نیست
۱۸۰	ایجاد قوانین خانگی
۱۸۱	توسعه‌ی ثبات
۱۸۲	نگه‌هایی برای تربیت موفق
۱۸۳	قانع بودن
۱۸۳	مطمئن بودن
۱۸۴	باثبات بودن
۱۸۴	آرام بودن
۱۸۵	متوجه بودن
۱۸۵	مراقب بودن
۱۸۶	خلاق بودن
۱۸۷	فصل ۹: انتخاب راهکارهای مختلف برای سنین مختلف
۱۸۷	مطیع کردن خردسالان
۱۸۸	راهکارهایی برای پیش‌دبستانی‌ها
۱۸۹	وقتی همه‌چیز به شکست می‌انجامد
۱۸۹	دوری از قلمرو کج‌خلفی
۱۹۲	تغییر جسمانی و رشدی
۱۹۴	پرداختن به موضوعات مربوط به خواب
۱۹۶	هدایت خردسالان
۱۹۶	اگر کودک شما بی‌حوصله است، صبور باشید
۱۹۷	پاسخ به پرسش‌های دشوار
۱۹۷	تربیت و گفت‌وگو
۱۹۷	از پس دمدمی و هیجانی بودن برآمدن
۱۹۸	رشد استقلال
۲۰۰	سپری کردن دوره‌ی نوجوانی
۲۰۰	دنبال کردن تغییرات جسمانی
۲۰۱	در نظر گرفتن سایر تغییرات رشد
۲۰۱	ارتباط با نوجوانان
۲۰۳	ارتباط سودمند
۲۰۳	پرداختن به نیازهای احساسی
۲۰۶	واکنش مناسب
۲۰۸	گفت‌وگو
۲۰۹	پرداختن به موضوع انضباط
۲۱۱	دانستن این موضوع که نوجوانان از والدین چه می‌خواهند
۲۱۳	فصل ۱۰: وقتی پیشرفت دشوار می‌شود: کنترل اختلاف
۲۱۴	واکنش به کودک توجه طلب
۲۱۴	رفتارهای شایع
۲۱۵	علت اصلی

۲۱۵	اشتباهات شایع
۲۱۶	راه حل ها
۲۱۷	واکنش به کودکانی که نیازمند قدرند
۲۱۸	رفتارهای شایع
۲۱۹	علت اصلی
۲۱۹	اشتباهات شایع
۲۲۰	راه حل ها
۲۲۲	واکنش به کودک انتقامجو
۲۲۲	رفتارهای شایع
۲۲۲	علت اصلی
۲۲۳	اشتباهات شایع
۲۲۴	راه حل ها
۲۲۵	واکنش به کودکی که نمی تواند تمرکز کند
۲۲۶	رفتارهای شایع
۲۲۶	علت اصلی
۲۲۷	اشتباهات شایع
۲۲۷	راه حل ها
۲۲۸	واکنش به کودکی که اعتماد به نفس ندارد
۲۲۹	رفتارهای شایع
۲۳۰	علت اصلی
۲۳۰	اشتباهات شایع
۲۳۱	راه حل ها
۲۳۲	کتک زدن
۲۳۳	شناخت جنبه های منفی کتک زدن
۲۳۴	یافتن جایگزین های سالم
۲۳۵	تسلط بر خشم خود
۲۳۵	تحلیل خشم و عصبانیت خود
۲۳۷	شناخت محرک های تراز اول خشم
۲۳۸	یادداشت کردن منظم خشم
۲۳۹	سازگاری شیوه ی پیام « من »
۲۴۰	تعیین قوانین خشم خانواده
۲۴۱	کمک به آرامش فرزند

بخش ۴: کمک به کودکان برای برآمدن از عهده ی مشکلات معمولی ۲۴۳

۲۴۵	فصل ۱۱: برآمدن از عهده ی مدرسه
۲۴۶	آماده شدن برای دوره ی ابتدایی
۲۴۶	آماده کردن کودک
۲۴۶	شناخت مدرسه ی جدید
۲۴۸	آماده شدن برای یادگیری
۲۵۱	کنترل احساسات خود
۲۵۱	پایان روز

۲۵۲	آغاز دوره‌ی راهنمایی
۲۵۲	پر کردن خلا
۲۵۳	ایجاد اعتماد
۲۵۳	مدیریت موفقیت‌آمیز چالش‌های جدید
۲۵۵	درگیر و مرتبط ماندن
۲۵۶	منافعه در مدرسه
۲۵۸	ساختار درس خواندن
۲۵۸	توسعه‌ی مهارت‌های مطالعه
۲۵۹	انجام تکالیف و حشتناک
۲۶۱	درس خواندن برای امتحانات
۲۶۲	ایجاد رفاقت
۲۶۴	دوست شدن
۲۶۶	سرور دار داشتن با رفقای بد
۲۶۷	درگیری با باند ها
۲۶۹	برآمدن از پس اوقات دشوار
۲۶۹	کنترل ناامیدی
۲۷۰	کنترل ناکامی
۲۷۱	کنترل خجالت‌زدگی
۲۷۳	فصل ۱۲: کمک به فرزندان برای برآمدن از عهده‌ی مسائل شخصی
۲۷۳	برآمدن از پس کابوس
۲۷۳	شناخت خواب‌ها و کابوس‌ها
۲۷۴	پیشگیری از کابوس‌ها
۲۷۴	پرداختن به وحشت‌های شبانه
۲۷۶	اگر کابوس‌ها از بین نروند، چه می‌شود؟
۲۷۶	معضل شیادرداری
۲۷۷	دانستن واقعیات
۲۷۷	درک موقعیت
۲۷۹	شیوه‌های عملی برای توقف شیادرداری
۲۸۱	غلبه بر قلدری
۲۸۲	شناسایی نشانه‌های افشاکننده‌ی شیوه‌های قلدری
۲۸۵	واکنش به قلدری
۲۸۷	یادداشت منظم قلدری
۲۸۸	از پس واهمه‌ها برآمدن
۲۸۸	شرح انواع مختلف واهمه‌ها
۲۸۹	درمان واهمه‌ها
۲۹۱	گذراندن سن بلوغ
۲۹۲	تغییرات جسمانی
۲۹۲	تغییرات احساسی
۲۹۳	آنچه انتظار می‌رود — برای پسر ها
۲۹۳	آنچه انتظار می‌رود — برای دختر ها
۲۹۵	بدانید چه بگویید

پاسخ به پرسش‌های متداول ۲۹۶

فصل ۱۳: کمک به فرزندان در برآمدن از پس مسائل بزرگ خود ۲۹۹

- از سر گذراندن طلاق ۲۹۹
- زمینه‌سازی: گفتن به فرزندان ۳۰۰
- مدیریت احساسات خود ۳۰۲
- صحبت کردن، گوش دادن و جانبداری نکردن ۳۰۵
- برآوردن از عهده‌ی تغییرات ۳۰۶
- برآمدن از عهده‌ی ترس از طرد شدن ۳۰۷
- ایجاد یک برنامه‌ی تربیتی ۳۰۷
- رفع نگرانی‌های مالی ۳۰۸
- حفظ ثبات تربیتی ۳۰۹
- هماهنگ کردن روال عادی گذشته و حال ۳۰۹
- تشویق رشد شخصیتی ۳۱۰
- تمرکز بر آینده ۳۱۱
- تشکیل خانواده‌ی ناتنی سالم ۳۱۲
- جست‌وجویی در افکارهای خانواده‌ی ناتنی - سیندرلا دیگر اینجا زندگی نمی‌کند ۳۱۳
- با هم کنار آمدن ۳۱۴
- برآمدن از عهده‌ی ناآرامی ۳۱۴
- عکس العمل نشان دادن به نوزاد جدید ۳۱۶
- کار و تربیت ۳۱۷
- بررسی استرس، گناه و فشار ۳۱۸
- دوستی با ترس‌ها: ایده‌های عملی برای متعال کردن زندگی خود ۳۱۹
- ملایم کردن رقابت خواهر - برادری ۳۲۱
- افزایش احترام و ایجاد الفت ۳۲۲
- با هم غذا خوردن ۳۲۳
- رویارویی با دیو حسادت ۳۲۴
- ایجاد بل‌ها ۳۲۵
- از بین بردن دعوها ۳۲۵
- واکنش به مرگ‌ومیر ۳۲۷
- مرگ حیوان خانگی ۳۲۸
- آغاز فرایند سوگواری ۳۲۸
- ارج نهادن به اهمیت مراسم ۳۳۰

بخش ۵: متفاوت بودن ۳۳۱

فصل ۱۴: بار آوردن کودکانی که نیازهای خاص و منحصر به فرد دارند ۳۳۳

- درک تشخیص مشکل فرزندان ۳۳۴
- واکنش اولیه به تشخیص ۳۳۴
- پیش رفتن بعد از تشخیص ۳۳۵
- کسب اطلاعات خوب ۳۳۷
- خوانش پریشی (واژه‌گوری) ۳۳۸
- خصوصیات شایع ۳۳۹

۳۴۱	رفتار با کودک خوانش پریش
۳۴۳	اختلال بیش‌فعالی / نقص توجه
۳۴۳	خصوصیات شایع
۳۴۵	کار با کودک مبتلا به اختلال بیش‌فعالی / نقص توجه
۳۴۶	کنش پریشی: کودک بدقلق
۳۴۷	خصوصیات شایع
۳۴۹	کار با کودک کنش پریش
۳۵۱	سندروم آسپرگر
۳۵۲	خصوصیات مشترک
۳۵۴	کار با کودک مبتلا به سندروم آسپرگر
۳۵۵	استثنایی و استناد
۳۵۶	خصوصیات مشترک
۳۵۷	کار با کودک مستعد

فصل ۱۵: بار آوردن فرزندان دوقلو، سه‌قلو و چندقلو..... ۳۶۱

۳۶۱	آمادگی برای چندقلوها
۳۶۳	آوردن شادی بسیار به خانه با چندقلوها
۳۶۵	کمک گرفتن و لذت بردن از این
۳۶۶	تغذیه و حمام کردن
۳۶۸	خواب
۳۶۹	تفکیک دوقلوها
۳۷۳	ایجاد زمان برای خود
۳۷۵	یادداشت روزانه‌ی والدین مثبت
۳۷۵	تجسم حضور کامل

بخش ۶: ده‌تایی‌ها..... ۳۷۷

فصل ۱۶: ده کار برای انجام در هر روز به‌عنوان پدر و مادر..... ۳۷۹

۳۷۹	مهربان بودن
۳۸۰	ایفای نقش یک الگو
۳۸۱	درگیر کردن خود در زندگی فرزندان
۳۸۲	تمرکز بر انعطاف‌پذیری
۳۸۲	تعیین حدود و قوانین
۳۸۳	اثبات بودن
۳۸۴	تشویق استقلال
۳۸۴	در تربیت فرزند خود، قاطع و منصف باشید
۳۸۵	اول گوش بده بعد حرف بزن
۳۸۶	به فرزند خود احترام بگذارید

فصل ۱۷: ده مهارت برای ایجاد محیط زندگی شاد..... ۳۸۷

۳۸۷	با فرزند خود بازی کنید
۳۸۸	به فرزند خود بیاموزید منظم باشد

۳۸۹..... با ملایمت و مهربانی صحبت کنید

۳۸۹..... صبور باشید

۳۹۰..... به مکان شخصی و خصوصی احترام بگذارید

۳۹۰..... حقیقت را بگویید

۳۹۱..... فرزندان را ایمن نگه دارید

۳۹۱..... زیاد بخندید

۳۹۲..... مطلع باشید فرزندان کجاست

۳۹۳..... به فرزندان واقعا چیزهای مهم را بگویید

فصل ۱۸ ده کار برای وقتی که اوضاع تغییر می کند..... ۳۹۵

۳۹۶..... هنگامی که به کمک نیاز دارید، کمک بخواهید - به شیوه‌ای که به آن احتیاج دارید

۳۹۶..... به افسردگی پس از زایمان توجه کنید

۳۹۸..... خشم خود را کنترل کنید

۳۹۸..... از پس استرس خود برآیید

۳۹۹..... نظم را برقرار کنید

۳۹۹..... شادی را در تمامی روابط خود حفظ کنید

۴۰۰..... یک جایگاه مثبت به دست آورید

۴۰۱..... حرکات بدنی را تشویق کنید

۴۰۲..... انعطاف پذیر باشید

۴۰۲..... موفقیت‌های خود را جشن بگیرید

مقدمه

بزرگ کردن کودکان، کاری پرمشقت، طاقت فرسا و خسته کننده است، زیرا کودکان با کتاب راهنما همراهی نمی کنند، اما اگر این گونه باشد، امیدوارم کتاب شاد بار آوردن کودکان به زبان آدمیزاد، یکی از کتاب هایی باشد که حداقل به شما کمک کند تا در مورد روش تربیتی خود احساس اطمینان بیشتری کنید. این کتاب اطلاعاتی برای حمایت و تشویق به شما ارائه می دهد و گاه در این مسیر شما را می خنداند.

تربیت فرزند کاری بسیار مهم است که همیشه انجام می دهید، اما دنبال کسب آمادگی برای آن هستید. جای تعجب است که بیشتر مردم در هر کاری به جز یادگیری مهارت های لازم برای پرورش کودکانی شاد، با اعتماد به نفس و معقول، سرمایه گذاری می کنند.

سرعت، فشار و استرس زندگی امروزی، باعث شده که به نظر می رسد هیچ وقت، «وقت» نداریم. روزگار عوض شده و قطعاً با خاطره ها و تجربه های دوران بچگی ما فرق می کند. فرهنگ امروزی، فرهنگ تصاحب «مام و کمال» و «فوری» است. کودکان با خطر اتاق های گفت و گوی اینترنتی، عرضه ی تفریحی مواد مخدر، شراب خواری و بی بندوباری جنسی مواجه هستند. زمان زیادی را صرف پلی استیشن، اینترنت و بازی های کامپیوتری می کنند و با اینکه هزار کار هست که می توانند انجام دهند، همیشه کسل و بی حوصله به نظر می رسند.

هدف این کتاب، دستیابی خوانندگان به اهداف زیر است:

- ✓ ایجاد رابطه ای عالی و رضایت بخش با فرزندان برای یک عمر.
- ✓ کشف شیوه های جدید برای لذت بردن از تربیت فرزند.
- ✓ یافتن راه های ارتباط راحت تر و مؤثر تر با فرزند — صرف نظر از اینکه چندساله است.
- ✓ شکوفا کردن بهترین ها در فرزندان و نیز کشف بهترین ها در خودتان.
- ✓ ارائه ی مهارت ها و انتخاب های جدید در شیوه و سبک تربیت.

- ✓ رشد، تنوع و خندیدن با هم، همراه فرزند و همسران در طول سفر زندگی خانوادگی.
- ✓ درک اینکه احترام به یکدیگر به عنوان انسان‌های مستقل، جادویی است که شما را به هم پیوند می‌دهد.

درباره‌ی این کتاب

کتاب حاضر از این شور درونی پدید آمد که احساس می‌کنم بچه‌ها، شایسته‌ی بزرگ شدن با عزت نفس صحیح هستند تا بتوانند به بزرگسالانی شاد، با اعتماد به نفس و عاقل تبدیل شوند. کودکان، امیدهای فردا هستند؛ کسانی که می‌توانند در حوضچه‌ی والدینی خوب، موجی ایجاد کنند. کودکان شاد می‌توانند به بزرگسالانی تبدیل شوند که هر چه می‌خواهید، در زندگی به دست آورند و در راه و روش خود خاص و منحصربه‌فرد باشند.

شاید دلیل شما برای خواندن این کتاب، تصمیم به تشکیل خانواده است؛ دوست دارید ایده‌های نو بگیرید یا تغییر و تحولی را از سر می‌گذرانید. من معتقدم دلیلتان هر چه باشد، می‌خواهید کار بزرگی انجام دهید. شاید تازه‌حال هم کار بزرگی انجام داده باشید، اما می‌خواهید شور و شوقی دوباره در روابط خانوادگی خود ایجاد کنید یا تسلط بیشتری بر زندگی خانوادگی‌تان داشته باشید. در هر موقعیتی که هستید، اگر به فکر پرورش مهارت‌های کارآمد تربیتی هستید، این کتاب به شما کمک می‌کند.

نظریه‌ها، کارشناسان و کتاب‌های زیادی وجود دارند که توصیه‌های جالبی در مورد بزرگ کردن کودکان ارائه می‌دهند، اما من گمان می‌کنم همه‌ی آن‌ها یک نکته را نادیده گرفته‌اند و آن اینکه هر خانواده‌ای متفاوت، یگانه و خاص است. دیدگاه من به عنوان مربی والدین، حمایت از شما در کشف این نکته است که جاده‌ی کار به دست خود شماست.

من بر این باورم که شما کارشناس واقعی خانواده‌ی خود هستید، اما گاهی اوقات من توصیه‌ای بر مبنای مهارت‌های تربیتی، با در نظر گرفتن تمرین مناسب، پیشنهاد می‌کنم. همچنین تجربه‌های خودم را به عنوان معاون و معلم با ۲۲ سال تجربه و مادر دو فرزند یازده و سیزده ساله ارائه می‌دهم. من خودم هم هنوز در راه پیشرفت هستم، به طوری که دخترم هرازگاهی دوست دارد، نکاتی را به من تذکر بدهد.

فلسفه‌ی من ساده است: فرزند شما شایسته‌ی بهترین‌هاست. او به شما این شایستگی را می‌دهد که بهترین پدر و مادر ممکن باشید. امیدوارم با مطالعه‌ی این کتاب انتخاب‌های بیشتری بیروانید و همیشه بر مبنای بهترین اهداف، تصمیم‌های نو برای فرزندتان بگیرید.

روش من مبتنی بر آماده‌سازی است. بنابراین، اغلب سؤالاتی می‌پرسم تا به شما در یافتن راهکارهایی برای نیازهای خانوادگی و شیوه‌ی شخصی‌تان کمک کنم. آماده‌سازی والدین، شیوه‌ای بی‌طرفانه، محرمانه و غیرانتقادی برای بررسی روش تربیتی شماست. قصد من کمک به یافتن پاسخ‌ها و کمک به افزایش نظم و ترتیب، جهت دادن و اعتماد به روش تربیتی خودتان است.

تلاش کرده‌ام تا مطالعه‌ی این کتاب ساده و آسان باشد. بنابراین به زبانی دوستانه برای همگان نوشته شده است و نامفهوم نیست (شما طی خواندن کتاب به نکات ارزشمند و مفیدی پی می‌برید). من معتقدم که والدین تمامی سعی خود را می‌کنند، اما گاهی شما جنگل را به خاطر زیادی درختان نمی‌بینید یا به عبارت دیگر، در لابه‌لای جزئیات گم می‌شوید. زیرا زندگی خودتان است. این کتاب، تلاشی جهت کمک به شما برای گامی به عقب برگشتن و دیدن جنگل است؛ شاید حتی رایحه‌ی گل‌ها را هم بشنوید.

قواعد به کار رفته در کتاب

- ✓ برای کمک به مطالعه‌ی بهتر کتاب، چند قاعده به کار رفته است:
- ✓ حروف ایتالیک برای تأکید و مهم نشان دادن کلمات جدید و تعریف اصطلاحات به کار رفته است.
- ✓ متن پررنگ، مفهوم‌های کلیدی را در فهرست نشان می‌دهد.
- ✓ برای آدرس‌های وب‌سایت و پست الکترونیکی از حروف متفاوتی استفاده شده.

ترتیب فهرست‌بندی کتاب

این کتاب شامل نوزده فصل و شش بخش اصلی است. هر فصل، شامل زیرمجموعه‌هایی است که پیگیری مطلب و پیدا کردن مطالعه‌ی موضوعاتی را که به شما مربوط می‌شود، راحت‌تر می‌کند. هرچقدر بتوان می‌خواهد کتاب را زیر و رو کنید.

بخش اول: درک خود و فرزندان

این بخش، سراسر، شالوده‌ی استوار روند تربیت فرزندان است؛ نمای کلی یا هدف تربیتی شماست و کمک می‌کند تا بر آنچه واقعاً برایتان اهمیت دارد، تمرکز کنید.

نشان‌های مورد استفاده در این کتاب

به این تذکرات کوچک نگاهی بیندازید و آن‌ها را به خاطر بسپارید. این نشان، به راهبردهای کلی اشاره می‌کند تا همان‌طور که مهارت‌های جدید تربیتی خود را پرورش می‌دهید، برای همیشه در ذهنتان بماند.



از این پیشنهادهای عملی برای شاد بار آوردن کودکان بهره ببرید.



این نشانه، به داستان‌هایی از زندگی و تجربیات من در کار با والدین و کودکان در آموزش و تعلیم اشاره دارد.



توجه به این ایده‌های مثبت کمک می‌کند تا در تربیت فرزندان خود واقع‌بین باشید.



حواستان به این هشدارهای کوچک باشد. نشان بمب، توجه شما را به رفتاری جلب می‌کند که هنگام برخورد با کودکان باید از آن اجتناب کنید.



از این نقل قول‌های الهام‌بخش (و گاهی احمقانه‌ی) افراد دیگر که برخی مشهور و برخی مردم عادی هستند، لذت ببرید.



از اینجا کجا باید رفت؟

در استفاده از سری کتاب‌های به زبان آدمیزاد لازم نیست تمام کتاب را از اول تا آخر بخوانید. شاید برخی بخش‌ها در حال حاضر مورد استفاده‌ی شما قرار نگیرند، شاید هم فقط به اشاره‌ای نیاز دارید تا از پس موقعیتی خاص برآیید. نویسنده کوشیده اطلاعات مربوط به سنین خاص را هر جا که فکر می‌کرده مفید یا مربوط به موضوع است، مطرح کند و اصول عمومی‌تر در سایر بخش‌ها گنجانده شود.

فصل‌ها را از ابتدا به انتها یا به هر ترتیبی که دلتان می‌خواهد، بخوانید.

اگر پرسشی دارید که در این کتاب گنجانده نشده، با نویسنده تماس بگیرید. شاید بخواهید مطالب بیشتری در مورد تعلیم والدین به روش مثبت یاد بگیرید تا در پرورش فرزندانتان به شما کمک کند. بهترین راه تماس با نویسنده وبسایت او به این نشانه است: www.positiveparents.com

www.ketab.ir