

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۵۴۴۹۲۴

اضطراب دون اضطراب

نویسنده:

جودی آرنا

مترجم:

دکتر جهان‌شاه میرزابیگی

چاپ اول



۱۳۹۷

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : انضباط بدون اضطراب/نویسنده جودی آرنال؛
مترجم جهان‌شاه میرزاییگی.
مشخصات نشر : تهران : انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۵۳۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
فروست : انتشارات انجمن اولیا و مربیان؛ ۲۷۴.
شابک : ۳۵۰۰۰۰ ریال ۹۷۸۹۶۴۴۵۱۳۲۱۳

وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : Discipline without distress: 135 tools for raising caring, responsible children without time-out spanking, punishment, or bribery, 2012 , عنوان اصلی:

یادداشت : کتاب‌نامه: ص. ۵۰۳
موضوع : کودکان -- انضباط
موضوع : Discipline of children
موضوع : خویش‌داری در کودکان
موضوع : Self-control in children
موضوع : رفتار والدین
موضوع : Parenting
موضوع : والدین و کودک
موضوع : Parent and child
موضوع : کودکان -- سرپرستی
موضوع : Child rearing
شناسه افزوده : میرزاییگی، جهان‌شاه، ۱۳۲۸ - مترجم
شناسه افزوده : انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران. انتشارات xxx
رده بندی کنگره : ۱۲ / ۴ / ۴ / ۷۰ / HQ۷۰
رده بندی دیویی : ۶۴ / ۶۴
شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۵ ۸۵۱



انتشارات انجمن اولیا و مربیان

شماره انتشارات: ۳۲۱

انضباط بدون اضطراب

نویسنده: جودی آرنال

مترجم: دکتر جهان‌شاه میرزاییگی

آماده‌سازی: اداره آموزش اولیا

امور چاپ و توزیع: مدیریت اداری و مالی

چاپ و صحافی: شریف - ناظر چاپ: کیومرث جهانگردی

چاپ اول: ۱۳۹۷ - ۱۰۰۰ جلد شابک: ۳-۳۲۱-۴۵۱-۹۶۴-۹۷۸

کلیه حقوق محفوظ است

تهران - خ سپهبد قرنی - نیش خیابان سمیه - وزارت آموزش و پرورش

ساختمان زنده یاد علاقه‌مندان - طبقه دهم - انجمن اولیا و مربیان

تلفن: ۸۲۲۸۴۲۷۳

نمابر: ۸۸۳۹۹۶۲

فروشگاه مرکزی: خ قدس - ابتدای خ طالقانی، شماره‌ی ۴۳۳

تلفن: ۸۸۹۵۸۱۷۹

نمابر: ۸۸۹۵۸۱۹۰

فهرست مطالب

۱	سخن ناشر
۳	در ستایش کتاب
۵	پیشگفتار
۹	بخش اول: چرا ما نیازمند سیر ابزارهای انضباطی خود هستیم
۱۱	۱. هدف انضباط: آموزش، آسایش
۱۲	— چه چیز جدیدی برای تربیت بچه‌ها ضروری جدید وجود دارد؟
۱۳	— برخی تغییرات دیگر در سبک زندگی ما نیز روش تربیتی ما را متحول ساخته است:
	— ابزارهای تنبیهی قدیمی والدین ما که در مورد کارایی داشت، به دلایل زیر در مورد
۱۳	بچه‌های امروزی مؤثر نیست:
۱۴	— ما به ابزارهای جدیدی نیاز داریم که:
	— بچه‌ها نیازمند والدینی هستند که به حل مشکلاتشان کمک کنند، نه اینکه وقتی گرفتارند
۱۴	آنها را تنبیه کنند.
۱۴	— تربیت در بلندمدت
۱۵	— شش جزء لازم برای برپا کردن رابطه محکم فرزندوالد
۱۶	— چرا تنبیه را کنار بگذاریم؟
۱۸	— چرا والدین به استفاده از تنبیه ادامه می‌دهند؟
۲۰	— والدین چگونه بدانند که روش انضباطی‌شان آموزش توأم با احترام است یا تنبیه؟
۲۰	— هدفهای انضباط
۲۱	— انضباط مؤثر
۲۲	— نقش شما در مقام والد
۲۲	— والدین در نقش حامی
۲۳	— والدین در نقش منبع دانش و تجربه در یک سبک تربیتی دمکراتیک

- ۲۳ - والدین در نقش عامل مؤثر
- ۲۴ - والدین در نقش کارآگاه
- ۲۵ - والدین در نقش تأمین‌کننده نظم و ساختار
- ۲۵ - والدین در نقش یک طرف مذاکره، تسهیل‌ساز قانون و تعیین‌کننده محدودیت
- ۲۶ - والدین در نقش تأمین‌کننده نیازها
- ۲۷ - والدین در نقش پرورش‌دهنده
- ۲۷ - احترام متقابل
- ۳۱ - پیوستار انضباط
- ۳۱ - آیا روش انضباطی شما باعث برقراری ارتباط یا قطع آن می‌شود؟
- ۳۲ - هدف‌های کوتاه‌مدت
- ۳۲ - هدف‌های بلندمدت
- ۳۴ - نتایج هدف‌های کوتاه‌مدت
- ۳۴ - نتایج هدف‌های بلندمدت
- ۳۷ - تنبیه پیش‌درآمد مبارزه قدرت، و تسویه‌لد تقویت ارتباطات
- ۳۸ - تربیت مبتنی بر دل‌بستگی
- ۴۰ - صداقت در برابر تداوم و یکنواختی
- ۴۱ - فرق میان رفتار و قضاوت
- ۴۲ - رفتارهای خاص
- ۴۲ - قضاوت‌ها
- ۴۳ - قواعد طلایی درباره قواعد
- ۴۳ - ۱- قواعد باید مربوط به فرد و موقعیتی مشخص باشند
- ۴۳ - ۲- قواعد خانواده باید از سوی همه کسانی که تحت تأثیر آن قرار گیرند وضع شود
- ۴۵ - آیا بچه‌ها می‌توانند کنترل زیادی اعمال کنند؟
- ۴۶ - ۳- قواعد خانواده باید هدف خاصی داشته باشد یا نیاز خاصی را برآورده کند، نه اینکه فقط به منظور اعمال قدرت وضع شده باشد.
- ۴۶ - ۴- قواعدی که باید نقض شوند
- ۴۷ - ۵- والدین هم باید از قواعد تبعیت کنند
- ۴۸ - ۶- روال‌های عادی، سنت‌ها، مراسم و عادات خیلی بیشتر از قواعد در بچه‌ها و بزرگ‌ترها
- ۴۸ - ۷- هر بچه را درست، متناسب با نیازها و توانایی‌های منحصر به فردش آموزش بدهید

- قواعد طلایی درمورد تربیت به کمک همسر ۴۹
- ۱- تلاش برای ایجاد جبهه متحد دشوار است ۴۹
- ۲- بچه‌ها می‌توانند روش مختلف انجام کارها را تشخیص بدهند ۴۹
- ۳- موافقت یا مخالفت اشکال ندارد ۵۰
- ۴- والدی که بیشتر درگیر است باید تصمیم‌های روزانه را درباره بچه بگیرد ۵۰
- ۵- هیچ والد کامل یا ایده‌آلی وجود ندارد ۵۰
- ۶- آنچه را یکی از والدین شروع می‌کند، دیگری آن را پایان می‌دهد ۵۱
- ۷- در صورت امکان، قبل از بچه‌دار شدن، روی چند موضوع اساسی توافق کنید ۵۱
- ۸- حمایت از روش تربیتی همسر به معنی موافقت نیست ۵۱
- وقتی سبک تربیت والدین با هم در تضاد است ۵۱
- توصیه‌هایی برای تربیت - لح‌آموز با همسر ۵۳
- وقتی من با پدرم کارگاه دارم، آن‌ها یک صدامی گویند: ۵۳
- وقتی من با مادرها کارگاه دارم، آن‌ها یک صدامی گویند: ۵۳
- وقتی والدین طلاق می‌گیرند، از هم جدا می‌شوند ۵۴
۲. برقراری پیوند: همان‌کسی باشید که می‌خواهید آن‌ها بشوند ۵۷
- رابطه توأم با احترام چگونه رابطه‌ای است ۵۸
- روش‌های پی‌ریزی یک رابطه مستحکم ۵۹
- افسانه‌های انضباط که به اشتباه عامل ایجاد پیوند خانوادگی تعبیر می‌شوند ۶۸
- افسانه: برای اینکه رفتار بچه‌ها بهتر شود باید آن‌ها تنبیه کرد ۶۸
- افسانه: فرستادن بچه‌ها به اتاقشان به آن‌ها یاد می‌دهد که آرام بگیرند ۶۸
- افسانه: مشکلاتی که احساس نشوند، ناپدید می‌شوند ۶۹
- افسانه: برای اینکه عملکرد بچه‌ها در آینده بهتر شود، باید، به اصطلاح، در حال حاضر روی خوش نبیند ۶۹
- افسانه: بچه‌ها باید بدانند که رفتارهای غیرقابل قبول کدام‌ها هستند ۶۹
- افسانه: اگر نیازهای بچه‌ها را برآورده کنید، ممکن است لوس شوند ۷۰
- افسانه: با فشار آوردن به بچه‌ها برای استقلال، آن‌ها می‌توانند مستقل بودن را یاد بگیرند ۷۰
- افسانه: اگر من بدرفتاری بچه را با ناز و نوازش و مهر و محبت بی‌قید و شرط پاداش بدهم، بچه تشویق خواهد شد به این بدرفتاری ادامه بدهد ۷۰
- افسانه: نوپایان کوچکتر از آن هستند که به حل مسئله بپردازند ۷۱
- افسانه: بچه‌ها از طریق کنترل شدن خود-کنترلی را یاد می‌گیرند ۷۱
- افسانه: بچه‌ها عادت‌های بدی کسب می‌کنند که اصلاح آن‌ها سال‌ها طول می‌کشد ۷۲

- ۷۲ افسانه: بچه‌ها در ارتباط با احساسات و بدن خود از همان حق و حقوق، شأن، منزلت، احترام و مهربانی مخصوص بزرگسالان برخوردار نیستند
- ۷۲ افسانه: نادیده گرفتن احساسات بچه‌ها، موجب برطرف شدن آن‌ها می‌شود
- ۷۳ افسانه: بچه‌ها یک احساس طبیعی و ذاتی از انصاف و عدالت ندارند
- ۷۳ افسانه: احترام باید آموزش داده شود
- ۷۳ افسانه: اگر ما سر بچه‌ها داد بکشیم، آن‌ها را کتک بزنیم، تنبیه یا به صورت دائم تصحیح کنیم، رفتار خود را راحت‌تر تغییر می‌دهند
- ۷۳ افسانه: بچه‌هایی که عمداً نافرمانی می‌کنند باید به شدت تنبیه شوند تا دست از این کار برند
- ۷۴ افسانه: رفتار بچه‌های امروز در مقایسه با نسل قبل، خیلی بدتر شده است
- ۷۴ افسانه کارشناس
- ۷۵ اثر نیازها بر رفتار
- ۷۶ سلسله مراتب نیازهای کودک
- ۷۸ اثر احساسات بر رفتار
- ۷۸ احساسات عالی هستند
- ۸۰ احساسات شدت و ضعف دارند
- ۸۶ احساسات درونی بچه
- ۸۷ گفتگو، موجب برقراری ارتباط می‌شود
- ۸۷ من-گزاره‌ها
- ۸۸ گوش کردن فعال
- ۸۸ صافی‌های خود را امتحان کنید
- ۹۰ آنچه را که شنیدید، کنترل کنید
- ۹۰ از رویکرد همزمان پرهیز کنید
- ۹۰ وسط حرف دیگران نپريد
- ۹۱ هماهنگ عمل کنید
- ۹۱ واضح حرف بزنید
- ۹۱ مطمئن باشید که شنونده شما دارد «گوش می‌دهد»
- ۹۲ با مهربانی بپرسید، دستور ندهید
- ۹۲ بر قدردانی تکیه کنید
- ۹۲ به احساسات و نیازهای زیربنایی یا اصلی توجه کنید
- ۹۲ مسائل مهم را می‌توان مورد بحث قرار داد، اما نه در حالت عصبانیت و عجله

- ۹۲ حل مسئله موجب برقراری ارتباط می شود.
- ۹۳ انضباط و دیگر والدین در زندگی بچه شما، دوستان، اقوام، پرستاران و غریبه ها.
- ۹۵ نکته نهانی درباب برقراری پیوند.
- ۹۵ شما و همسران سرمشقی برای برقراری پیوند عاطفی هستید.
- ۹۷ ۳. انضباط، نه تنبیه: بر روی حرف «نه» بایستید و برای گفته های خود، احترام قائل شوید.
- ۹۷ تفاوت میان انضباط و تنبیه.
- ۹۸ انواع شیوه های تنبیه والدین.
- ۹۸ انواع شیوه های رشوه دهی والدین.
- ۹۸ کاربرد نمودار انضباط (نه رشوه یا تنبیه) توسط والدین.
- ۹۹ تمجید و تحسین چه اشکالی دارند؟
- ۹۹ تشویق و قدردانی از بچه ها به چه است.
- ۱۰۰ چند راهنمایی در مورد تشویق و ترغیب.
- ۱۰۱ صریح و روشن حرف بزنید.
- ۱۰۱ خودارزیابی را فرابخوانید.
- ۱۰۱ با مهر و محبت حرف بزنید.
- ۱۰۱ بر تلاش بچه تمرکز کنید.
- ۱۰۲ قوت قلب بدهید.
- ۱۰۲ مشکل را درک کنید.
- ۱۰۲ اغماض بیش از حد.
- ۱۰۲ والد بیش از حد اغماض کار یا سهل گیر کدام است؟
- ۱۰۲ بچه های لوس از چه امکاناتی برخوردارند.
- ۱۰۳ خرید برای بچه ها.
- ۱۰۳ انجام دادن کارهای روزمره.
- ۱۰۴ نیازهای دیگران و حس حق به جانبی.
- ۱۰۵ بخشی از وظایف والدین کمک به بچه برای برخورد با ناکامی اوست، نه اجتناب از آن.
- ۱۰۵ انضباط، دفع محدودیت به منظور امنیت و سلامت است.
- ۱۰۶ مؤلفه بنیادی تعیین محدودیت، این است که ما گاهی باید به خواست بچه خود «نه» بگوییم.
- ۱۰۸ وقتی بچه «نه» گفتن شما را دوست ندارد.
- ۱۰۹ چرا بچه های لازم است «نه» بشنوند.
- ۱۰۹ محدود کردن «نه» به موارد اساسی.
- ۱۰۹ چگونه بر روی حرف «نه» بایستید.

- ۱۱۱ مدیریت «نه» گفتن در انظار عموم
- ۱۱۱ وقتی بچه شما عمداً «نه» ی شما را نادیده می گیرد
- ۱۱۲ گزینه های مبارزه قدرت
- ۱۱۳ ۴. تنبیه کردن و رشوه دهی مؤثر نیستند: در جستجوی نیاز یا احساس (نیا) پشت رفتار باشید
- ۱۱۳ چرا والدین می خواهند تنبیه کنند
- ۱۱۵ مشکل تنبیه و رشوه
- ۱۱۶ دلایل مخالفت علیه تنبیه
- ۱۱۷ انواع تنبیه
- ۱۱۸ آیا شما برا، یک بزرگ سال نیز زمان استراحت در نظر می گیرید؟
- ۱۱۹ مزیت های فرستادن بچه به اتاقش
- ۱۲۰ معایب فرستادن بچه به اتاقش
- ۱۲۲ زمان حضور
- ۱۲۵ به پشت زدن
- ۱۲۸ عواقب منطقی رفتار
- ۱۲۹ داد کشیدن
- ۱۲۹ حبس کردن
- ۱۳۰ سلب امتیازها
- ۱۳۰ سخن رانی
- ۱۳۰ تهدید
- ۱۳۱ سرزنش و شرمندگی کردن
- ۱۳۱ خودداری از مهر و محبت
- ۱۳۱ خودداری از پرداخت پول توجیبی یا جریمه کردن
- ۱۳۱ تعیین کار اضافی برای بچه ها
- ۱۳۲ گوشه و کنایه، توهین و فحاشی
- ۱۳۲ نکوهش کردن و تصحیح کردن
- ۱۳۲ تفاوت میان رشوه و ترغیب کننده ها
- ۱۳۳ نمونه های رشوه دهی - معمولاً خرید چیزی، رابطه برقرار نمی کند، بلکه از بین می برد
- ۱۳۳ نمونه های ترغیب کننده - معمولاً تقویت کننده های روابط عاطفی هستند و مطلوب اند
- ۱۳۴ دلایل علیه رشوه
- ۱۲۶ دو شرط لازم برای مؤثر بودن رشوه که هر دو با بزرگتر شدن بچه تضعیف می شوند
- ۱۳۶ انواع رشوه

- ۱۳۶ - وعده بازی، امتیازهای اضافی و وعده بیرون رفتن
- ۱۳۶ - تسلیم شدن، در برابر خواست بچه‌ها، اگر زیاد برآشفته شدند
- ۱۳۷ - التماس کردن
- ۱۳۷ - تعریف و تمجید
- ۱۳۷ - سرزنش و تصحیح کردن: خوب یا بد
- ۱۴۰ - به جای تنبیه و رشوه، با بچه‌ها رابطه برقرار کنید
- ۱۴۰ - مزایای استفاده کردن از تنبیه برای بچه‌ها
- ۱۴۲ - چرا بچه‌ها بد رفتاری می‌کنند؟
- ۱۴۲ - نیازهای عمومی
- ۱۴۳ - نیاز به توجه
- ۱۴۳ - نیاز به قدرت
- ۱۴۴ - نیاز به انتقام
- ۱۴۴ - نیاز به ارزش‌گذاری
- ۱۴۵ - وقتی والدین تنبیه بدنی را آخرین راه چاره می‌دانند
- ۱۴۵ - ابزارهای لازم برای سه مورد مهم
- ۱۴۷ - رفتار بچه‌ها در مقابل تنبیه
- ۱۴۸ - تنبیه و مذهب
- ۱۵۱ ۵. والدین خوب خشمگین می‌شوند: خشم خود را ارضاء جدا کنید
- ۱۵۲ - خشم خود را از روش انضباطی خود (و احساس گناه و نگرانی خود) جدا کنید
- ۱۵۲ - چرا والدین عصبانی می‌شوند
- ۱۵۳ - خشم علت‌های دیگری هم دارد
- ۱۵۴ - آنچه هر والدی لازم است درباره عصبانیت بداند:
- ۱۵۶ - به خاطر بچه یک زمان تنفس داشته باشید با مدیریت خشم والد
- ۱۵۷ - گفت‌وگو با خود مثبت
- ۱۵۸ - ابزارهای آرام شدن
- ۱۶۱ - زمان استراحت برای والدین
- ۱۶۱ - وقتی والد عصبی است، از فرستادن کودک به اتاقش اجتناب کنید
- ۱۶۲ - روش‌های خلوت‌گزیدن والدین وقتی بچه‌ها حضور دارند
- ۱۶۳ - عصبانیت در داخل اتومبیل
- ۱۶۴ - برای حل مسئله عصبانیت از پیش تصمیم بگیرید
- ۱۶۵ - ترک عادت داد کشیدن

- ۱۶۵ کتک نزدن یا آسیب نرساندن را انتخاب کنید.
- ۱۶۶ شناخت رفتار نوزاد.
- ۱۶۷ چگونه می توان صبر و حوصله بیشتری به خرج داد.
- ۱۶۹ روزهای خیلی بد.
- ۱۶۹ عذرخواهی به خاطر اشتباهات.
- ۱۶۹ مدیریت نقاط کور.
- ۱۷۰ کنترل یک بچه عصبانی.
- ۱۷۰ چه چیزی بچه های ما را عصبانی می کند؟
- ۱۷۱ روش های نمونه رار بچه ها برای بیان خشم خود.
- ۱۷۱ کاستن از خشم بچه.
- ۱۷۲ کمک به بچه ها تا خشم خود را مدیریت کنند.
- ۱۷۵ قشقرق راه انداختن.
- ۱۷۵ قشقرق های ناشی از سردی.
- ۱۷۶ قشقرق های ناشی از مبارز مدیریت.
- ۱۷۷ راهنمایی های کلی.
- ۱۷۸ چگونه می توان یک نوپای در حال خج و داد را جا کرد.
- ۱۷۸ چگونه یک بچه نوپای در حال جیغ و داد را بی صندلی داخل اتومبیل بنشانیم.
- ۱۷۹ قشقرق بچه های بااراده و بارو حیه.
- ۱۸۰ کنترل بد رفتاری بچه در انتظار عموم.
- اقداماتی که والدین می توانند برای اجتناب از جار و جنجال ها ر انتظار عموم انجام بدهند، عبارت اند از:
- ۱۸۱ کنترل قشقرق ها در انتظار عموم.
- ۱۸۳ کنترل خشم بچه بزرگتر (نه قشقرق ناشی از خلق و خو).
- ۱۸۴ در باب عذرخواهی ها (وقتی لازم است بچه از فرد دیگری عذرخواهی کند او را تشویق کنید، ولی مجبور نکنید!)
- ۱۸۴ وقتی بچه باید از شما عذرخواهی کند.
- ۱۸۶ وقتی شما باید از بچه دیگری عذرخواهی کنید.
- ۱۸۶ کم کردن فشار روحی والدین.
- ۱۸۶ روش های کم کردن فشار روحی و عصبی یک مادر خسته و وامانده.
- ۱۸۸ تعاونی بچه نگه داری.
- ۱۸۹ زمانی برای خود شما.

- ۱۹۰ - زمانی برای والدین
- ۱۹۱ - زمانی برای بچه
- ۱۹۱ زندگی خود را آشفته‌گی - زدایی کنید
- ۱۹۱ - لوازم شخصی
- ۱۹۱ - روابط شما
- ۱۹۲ - تعهدات شما
- ۱۹۳ - تمیز کنم یا بازی؟
- ۱۹۳ - به بچه‌ها کمک کنید که به‌طور مستقل بازی کنند
- ۱۹۷ ۶. فرزند شما، نه امت: تمام عواملی که بر انضباط اثرگذارند
- ۱۹۷ - نقطه عطف‌ها، رشد (عصر سن‌ها و مراحل رشد)
- ۱۹۸ - مراحل رشد (مراحل پیر و رشد)
- ۱۹۸ - خلق و خو
- ۱۹۹ - سه نوع خلق و خو
- ۲۰۱ - مشخصه‌های بچه‌های با اراده‌تری (پرنیاز)
- ۲۰۲ - انضباط مخصوص بچه‌های سرزننده و اراده
- ۲۰۴ - نظریه نبوغ
- ۲۰۴ - پیامدهای نظریه نبوغ برای انضباط
- ۲۰۴ ترتیب توالد
- ۲۰۶ - چشم‌انداز تربیت: مراقب عوارض نوزاد جدید - بچه‌ها باید
- ۲۰۶ - سبک یادگیری
- ۲۰۸ - چگونه می‌توان سبک یادگیری شما و فرزندان را تعیین کرد
- ۲۰۹ - هوش‌های چندگانه
- ۲۱۰ - هشت راه باهوش بودن
- ۲۱۰ - پیامد در انضباط
- ۲۱۱ - تفاوت‌های جنسیت
- ۲۱۳ - پیامد در انضباط
- ۲۱۴ ویژگی‌های شخصیت
- ۲۱۴ - ترجیح شخصیت در شاخص مایرز-بریگز
- ۲۱۵ - درون‌گرا (د) و برون‌گرا (ب): چگونه کسی ترجیح می‌دهد به انرژی لازم دست یابد؟
- ۲۱۵ - عاطفی (ع) یا تفکر (ت): چگونه کسی ترجیح می‌دهد تصمیم بگیرد؟
- - احساس (الف) یا شمع-شهود (ش): چگونه کسی ترجیح می‌دهد اطلاعاتش را

۲۱۵	پردازش کند؟
۲۱۵	- درک (د) یا قضاوت (ق): چگونه کسی ترجیح می دهد، زندگی اش را سامان بدهد؟
۲۱۶	- پیامد در انضباط
۲۱۶	- درون گرایی و برون گرایی
۲۱۷	- عاطفه یا تفکر
۲۱۷	- احساس یا شهود
۲۱۷	- درک یا قضاوت
۲۱۸	زبان های مهر و محبت
۲۱۸	- پیامد در انضباط
۲۲۰	- بچه های - ساس
۲۲۰	- شاخصه های رشد
۲۲۷	بخش دوم: ابزارهای انضباطی
۲۲۷	- بهترین ابزارهای انضباط در هر زمان: در آغوش گرفتن
۲۲۷	- ابزارهای انضباطی
۲۲۹	۷. ابزارهای انضباطی برای بچه های ۳ تا ۵ سال: دل بستگی
۲۳۰	- مرحله رشد نوزاد
۲۳۰	- نشانه های رشد
۲۳۱	- نقطه عطف های شناختی
۲۳۱	- نکته های مربوط به والدین
۲۳۲	- زمان استراحت والدین
۲۳۳	- برآوردن نیازها
۲۳۳	- شناخت مراحل رشد بچه
۲۳۳	- جایگزینی
۲۳۳	- نظارت
۲۳۴	- پیش گیری
۲۳۴	- تغییر جهت توجه
۲۳۴	- تغییر محیط
۲۳۵	- انحراف توجه
۲۳۵	- من- گزاره ها
۲۳۶	- گوش کردن فعال

۲۳۶	— زمان با هم بودن
۲۳۶	— حل مسئله به کمک والدین
۲۳۷	— بلند کردن، در آغوش گرفتن، نوازش کردن
۲۳۷	— رفتارهای خاص نوزاد به مشکلات خواب مربوط می شود
۲۳۸	— خلق و خو و خواب
۲۳۸	— توانایی شناختی: آیا ترسو هستند یا کله شق؟
۲۳۸	— رفتار در مقابل احساس
۲۳۹	— نظریه وابستگی
۲۳۹	— پژوهش در باب مغز
۲۳۹	— تغییر موثقت
۲۴۱	— تخت خواب امن خانها
۲۴۳	— آرام کردن نوزاد گریان
۲۴۵	— گریه تسلی ناپذیر
۲۴۵	— به خاطر نوزادان، کمی اسرار است
۲۴۶	— تأمین نیازهای امنیتی بچه ها
۲۴۶	— اعمال والدین که به امنیت بچه می انباشند
۲۴۸	— اعمال والدین که موجب کاهش احساس امنیت بچه ها می شود
۲۴۸	— چگونه نوزاد بر ازدواج اثر می گذارد
۲۴۹	— پندهایی از تازه مادران برای تازه مادران
۲۵۱	۸. ابزارهای انضباطی برای بچه های یک تا دو سال: عمل
۲۵۱	— مرحله رشد نوپای شما
۲۵۲	— رفتارهای نمونه وار نوپایان
۲۵۲	— شاخصه های رشد یکسالگی
۲۵۳	— شاخصه های رشد دوساله ها
۲۵۵	— نکته های مربوط به والدین
۲۶۰	— بچه را بلند کردن، حمل کردن، مهار کردن و دور کردن (از محل فعلی)
۲۶۱	— تشویق و ترغیب
۲۶۱	— بی توجهی آگاهانه یا گزینشی
۲۶۲	— درخواست بچه را به بازی تبدیل کنید
۲۶۳	— برآوردن نیازها
۲۶۴	— وانمود کنید که به کمک نیاز دارید

- ۲۶۴ - گوش کردن فعال
- ۲۶۴ - آموزش مرزها و محدودیت‌های شخصی
- ۲۶۵ - زمان حضور
- ۲۶۵ - به بچه کمک کنید، کارش را تکمیل کند
- ۲۶۶ - حل مسئله به کمک والدین
- ۲۶۶ - به بچه توجه کنید و زمانی را با او بگذرانید
- ۲۶۷ - جور دیگری «نه» گفتن
- ۲۶۷ - به بچه اجازه بدهید احساس کند مالک احساسات خودش است (چه خوب، چه بد)
- ۲۶۷ - و می‌توان آن‌ها را به صورت مناسب بیان کند
- ۲۶۸ - به جای دستورات منفی از دستورات مثبت استفاده کنید
- ۲۶۸ - به بچه‌ها اجازه بدهید فضا و وسایل خودش را (بدون مشارکت کسی) داشته باشد
- ۲۶۸ - من-گزاره‌ها
- ۲۶۹ - نظارت
- ۲۶۹ - زمان استراحت والدین
- ۲۶۹ - عواقب طبیعی رفتار
- ۲۶۹ - الگوسازی و سرمشق‌دهی
- ۲۶۹ - انگیزش
- ۲۷۰ - تغییر جهت توجه
- ۲۷۰ - پرت کردن حواس
- ۲۷۰ - جایگزینی
- ۲۷۰ - بلند کردن، در آغوش گرفتن و نوازش کردن
- ۲۷۱ - رفتار خاص نوپا در مورد واژه «نه»
- ۲۷۱ - روش‌های تربیتی مفید برای پشت سر گذاشتن مرحله «نه»
- ۲۷۲ - آموزش توالی رفتن
- ۲۷۳ - کنترل عواطف
- ۲۷۴ - مشکلات خواب نوپایان
- ۲۷۵ - چرا نوپایان قواعد را نمی‌فهمند
- ۲۷۵ - نوپایان مهارت‌های تفکر انتزاعی را ندارند
- ۲۷۶ - اضطراب از جدایی
- ۲۷۷ - چند راهنمایی برای زمانی که مجبورید بچه را ترک کنید
- ۲۷۸ - مشکلات در غذا خوردن و ایرادگیری

- ۲۷۹ رابطه تغذیه
- ۲۷۹ وظیفه بچه
- ۲۷۹ باز هم درباره خوردن
- ۲۸۲ پرخاش بچه نوپا طبیعی است
- ۲۸۲ پیشنهادهایی برای کنترل پرخاش‌گری
- ۲۸۳ آه و ناله
- ۲۸۳ زدن، هل دادن و گاز
- ۲۸۵ بازداری از پرخاش
- ۲۸۷ ۹. ابزارهای انضباطی به ای پیش دبستانی‌ها: رفتار و گفتار
- ۲۸۷ مرحله رشد بچه پیش دبستانی شما
- ۲۸۷ رفتارهای خاص پیش دبستان
- ۲۸۸ شاخصه‌های رشد بچه‌های سه ساله
- ۲۸۸ نشانه‌های بدنی
- ۲۸۸ نشانه‌های روانی
- ۲۸۹ نشانه‌های شناختی
- ۲۸۹ شاخصه‌های رشد بچه‌های چهار و پنج ساله
- ۲۸۹ نشانه‌های بدنی
- ۲۸۹ نشانه‌های روانی
- ۲۹۰ نشانه‌های شناختی
- ۲۹۱ نکته‌های مربوط به والدین
- ۲۹۱ رفتارهای تربیتی نامناسب
- ۲۹۱ رفتارهای تربیتی مناسب
- ۲۹۲ روی حرف «نه» ایستادگی کنید
- ۲۹۳ وعده‌های صادقانه
- ۲۹۳ امکان انتخاب در زمان یا مکان به آن‌ها بدهید (اگرچه نه انتخاب در محل)
- ۲۹۳ اخطار از پیش به بچه در مورد تغییر وضعیت
- ۲۹۴ من-گزاره‌ها
- ۲۹۴ تماس چشمی
- ۲۹۴ میان سه چیز امکان انتخاب بدهید
- ۲۹۴ از قاعده وقتی / آن‌گاه استفاده نکنید
- ۲۹۵ رفتار درست را نشان بدهید و درباره آن حرف بزنید، نقش بازی کنید

- ۲۹۵ انتظارات خود را روشن کنید.
- ۲۹۶ از ساعت زمان نگه‌دار یا تقویم برای تعیین محدوده‌های زمانی استفاده کنید.
- ۲۹۶ پرسش‌های متفکرانه
- ۲۹۶ انگیزش
- ۲۹۷ داستانی را با محتوای اخلاقی برای او نقل کنید.
- ۲۹۷ تقاضای برعکس
- ۲۹۷ محیط را تغییر دهید
- ۲۹۹ مهربان، مؤدب و قاطع باشید
- ۲۹۹ نوع مبارزه خود را انتخاب کنید
- ۳۰۰ زمان استراحت والدین
- ۳۰۰ بازخورد مثبت بدهید
- ۳۰۰ حل مسائل به کمک والدین
- ۳۰۰ الگوسازی یا تعیین سرمثه
- ۳۰۱ گوش کردن فعال
- ۳۰۱ اول ارتباط، بعد راهنمایی
- ۳۰۱ زمان حضور
- ۳۰۲ عواقب طبیعی
- ۳۰۳ به آن‌ها یاد بدهید چگونه از واژه‌ها استفاده کنند
- ۳۰۴ اطلاعات بدهید
- ۳۰۴ توجه کنید و با هم وقت بگذرانید
- ۳۰۴ نظارت
- ۳۰۴ بلند کنید، در آغوش بگیرید و نوازش کنید
- ۳۰۵ ملاحظات رفتاری مخصوص پیش‌دستانی‌ها: پیش‌دستانی‌ها و خود-کنترلی
- ۳۰۶ مبارزات قدرت
- ۳۰۶ چگونه خلاقیت را در بچه خود پرورانید
- ۳۰۶ فراتر از تحصیلات مدرسه‌ای: والدین چه چیزی می‌توانند به آن‌ها بیاموزند؟
- ۳۰۷ مراحل بازی و نحوه شکل‌گیری دوستی
- ۳۰۷ اسباب‌بازی‌های همیشگی برای همه گروه‌ها
- بچه‌های نوپا، پیش‌دستان، و مدرسه‌ای ایده‌هایی در بازی به کار می‌برند که تخیل، خلاقیت،
- ۳۰۹ ابتکار و حل مسئله را در آن‌ها تشویق و تقویت می‌کند
- ۳۱۱ روش‌های آماده‌سازی بچه‌ها برای ورود نوزاد جدید

۳۱۲	— قبل از ورود نوزاد جدید.
۳۱۲	— در بیمارستان یا هنگام زایمان.
۳۱۲	— در خانه بعد از تولد.
۳۱۴	— تشویق برای برقراری ارتباط.
۳۱۴	— رفتارهای اجتماعی پس از یک ماهگی نوزاد.
۳۱۶	— ترمیم‌های رقابت خواهر/ برادرها.
۳۱۹	— حل مشکلات بدون رنجش و آزرده‌گی.
۳۲۲	— چند راهنمایی برای برقراری روابط درست میان خواهر/ برادرها.
۳۲۳	— حل محترمانه تنش‌ها با همسر خود را سرمشق بچه قرار دهید.
۳۲۴	— به اشتراک گذاشتن.
۳۲۴	— برخی راهنمایی‌ها برای تشویق به اشتراک گذاشتن.
۳۲۵	— برخی ایده‌ها برای جایگزینی جنگ و دعوی بچه‌ها در داخل شهر یا در روزهای تعطیل.
۳۲۵	— ایده‌های انگیزشی.
۳۲۶	— ایده‌های عملی.
۳۲۶	— آداب و رسوم.
۳۲۷	— کارهای روزمره یا پول توجیبی یا هر؟
۳۲۸	— چقدر پول توجیبی؟
۳۲۹	— چقدر کار روزمره؟
۳۲۹	— اگر از همکاری امتناع کردند چه؟
۳۳۰	— چه کارهایی و کی؟
۳۳۲	— ایجاد یک حس اعتماد به نفس سالم.
۳۳۳	— ویژگی‌های تو را درک می‌کنم و قدرشان را می‌دانم.
۳۳۷	۱۰. ابزارهای انضباطی برای بچه مدرسه‌ای‌های ۶ تا ۱۲ ساله: حرف و عمل.
۳۳۷	— مرحله رشد بچه دبستانی شما.
۳۳۸	— رفتارهای نمونه‌وار سن دبستان.
۳۳۸	— شاخصه‌های رشد.
۳۳۸	— نشانه‌های بدنی.
۳۳۸	— نشانه‌های روانی.
۳۳۹	— نشانه‌های شناختی.
۳۴۰	— نکته‌های مربوط به والدین.
۳۴۰	— رفتارهای تربیتی نامناسب.

۳۴۰		رفتارهای تربیتی مناسب
۳۴۲		بر «نه»ی خود ایستادگی کنید
۳۴۲		اعمال تحریک‌آمیز را نادیده بگیرید
۳۴۲		از پیش برنامه‌ریزی کنید
۳۴۲		عواقب طبیعی رفتار
۳۴۳		سؤال‌های مبتکرانه
۳۴۳		گوش کردن فعال
۳۴۴		حل مسئله
۳۴۴		انگیزش
۳۴۵		نشست‌های خانوادگی
۳۴۶		من-گزاره‌ها
۳۴۷		اول ارتباط، سپس راهنمایی یا دستور
۳۴۷		زمانی برای با هم بودن
۳۴۸		تغییر محیط
۳۴۸		الگوسازی یا سرمشق‌دهی
۳۴۹		یادآوری‌های ملایم در سبک‌های یا نگرانی مناسب
۳۴۹		بازنگری محدودیت‌ها
۳۵۰		استفاده از شوخ‌طبعی
۳۵۰		دوری جستن از مبارزه قدرت
۳۵۰		آموزش ابزارهای آرام‌کننده (به جای فرستادن به اتاق و تنبیه اجباری)
۳۵۱		روشن کردن انتظارات
۳۵۱		جدول مهارت‌ها
۳۵۱		از «قیافه گرفتن» بپرهیزید
۳۵۲		برنامه‌ریزی برای زمان‌های بی‌کاری روزانه
۳۵۲		دخالت دادن در وضع قواعد
۳۵۲		نشان دادن سودمندی تغییر رفتار
۳۵۳		پاداشی برای درستی و صداقت
۳۵۳		روز دلخواه برای کودک ترتیب بدهید
۳۵۳		تعیین کردن روز «آری، یعنی نه»
۳۵۳		قراردادها
۳۵۳		زمان استراحت والدین

- ۳۵۳ بلند کردن، در آغوش گرفتن و نوازش کردن
- ۳۵۴ رفتار مخصوص بچه مدرسه ای ها در مورد حل مسئله
- ۳۵۵ شش مرحله حل مسئله
- ۳۵۸ روش های دیگر برای حل جنگ و دعوا
- ۳۵۹ وقتی بچه شما توافق نامه را زیر پا می گذارد
- ۳۵۹ مشکلات خواهر / برادرها و روش حل مسئله
- ۳۶۰ فواید فرآیند حل مسئله
- ۳۶۱ نق زدن
- ۳۶۱ مشکلات مدرسه
- ۳۶۳ نتایج با پناه ها: انضباط یا تنبیه؟
- ۳۶۴ چگونه می توان پیامدها را با صورت غیر تنبیهی درآورد
- ۳۶۵ از پیامدها نباید به عنوان تنبیه استفاده شود. چگونه بگوییم؟
- ۳۶۶ پیامد اثر نکرده است. چرا؟
- ۳۶۸ حبس کردن
- ۳۶۸ در منزل دیگران خوابیدن (یا بیدار شدن) و فرارهای بازی
- ۳۶۸ چند راهنمایی
- ۳۶۸ فشار هم سالان
- ۳۶۹ فشار هم سالان وقتی تأثیر بیشتری دارد که:
- ۳۷۰ سه علامت هشدار دهنده فشار منفی گروه هم سالان عبارتند از:
- ۳۷۰ والدین چه کاری میتوانند بکنند؟
- ۳۷۲ کنترل قلدرها و گردن کلفت ها
- ۳۷۳ راهنمایی هایی برای کنترل قلدری سایبری
- ۳۷۴ آی کیو شما چقدر است؟ (بهره صداقت)
- ۳۷۵ بهره صداقت تربیتی شما چقدر است؟ این آزمون ساده را انجام بدهید:
- ۳۷۶ این همه به من مربوط می شود - مشکل تمیز کردن
- ۳۷۷ اقتدار والدین: کنترل در مقایسه با نفوذ
- ۳۷۹ تغییر محیط - چیزی بیشتر از ایمن سازی خانه برای بچه
- ۳۷۹ افزودن به محیط
- ۳۷۹ کاستن از محیط
- ۳۸۰ چیزهای اطراف را تغییر دهید
- ۳۸۰ کادو از صمیم قلب، نه از ته جیب

۱۱. ابزارهای انضباطی برای نوجوانان - ۱۹-۱۳ ساله: مذاکره ۳۸۳
- مرحله رشد نوجوان ۳۸۵
- نقطه عطف های رشد ۳۸۶
- نقطه عطف های روانی ۳۸۷
- نقطه عطف های شناختی ۳۸۸
- نکته های مربوط به والدین ۳۸۸
- رفتارهای تربیتی نامناسب ۳۸۸
- رفتارهای تربیتی مناسب ۳۸۸
- رشد تحول ۳۸۹
- مشق سبک با هم زندگی کردن ۳۹۰
- برخورد ارزش ها ۳۹۱
- بر سر «نه» خو مذاکره کنید ۳۹۳
- بر توانایی های بچه تمیز کنید ۳۹۳
- با احترام حرف بزنید (و پاناماری کنید که او هم متقابلاً با احترام با شما صحبت کند) ۳۹۴
- مشاوره یکباره پیشنهاد کنید ۳۹۴
- پرسش های مکررانه ۳۹۵
- خطوط ارتباط را باز نگذارید ۳۹۵
- موقعیت را با اطلاعات جدید بازنگری کنید ۳۹۶
- تعداد محدودی قاعده روشن داشته باشید ۳۹۶
- تصمیم بگیرید که چه کار می خواهید بکنید ۳۹۶
- زمان - استراحت والدین ۳۹۷
- مسائل بزرگ را از موارد جزئی جدا کنید ۳۹۷
- دلایل مربوط به سرپیچی را کاهش دهید ۳۹۷
- خلوت بچه را محترم بشمارید ۳۹۸
- تغییر محیط ۳۹۸
- انگیزش ۳۹۸
- الگوسازی و سرمشق دهی ۳۹۹
- ببینید مشکل از آن چه کسی است ۳۹۹
- اول ارتباط، بعد راهنمایی یا دستور ۴۰۰
- روش حل مسئله ۴۰۰
- من-گزاره ها ۴۰۱

۴۰۱		گوش کردن فعال
۴۰۱		با هم وقت گذراندن
۴۰۲		عواقب طبیعی
۴۰۲		توانایی ترغیب و تشویق
۴۰۳		قراردادها
۴۰۳		خوشامدگویی به دوستان بچه‌ها
۴۰۴		ایجاد استخوان «پذیرش»
۴۰۴		بلند کردن، بغل گرفتن، نوازش کردن
۴۰۴		رفتار خاص نو-وانا که موجب می‌شود مایل به برقراری ارتباط با شما باشند
۴۰۷		کنترل «شکری راوردن» به صورت محترمانه
۴۱۰		برخورد ارزش‌ها
۴۱۰		چگونه شخص دیگری را تیر دهیم
۴۱۲		قرار گذاشتن با همکلاسوها
۴۱۲		رانندگی
۴۱۲		مشکلات مدرسه
۴۱۳		شیطنت‌ها و فیلم کردن‌های نوجوانان
۴۱۳		پیامدهای احتمالی از طرف قانون و جامعه
۴۱۴		گروه‌های نوجوانان همسال
۴۱۴		رفتارهای پرخطر
۴۱۴		نیازهای ما در نقش والدین
۴۱۴		نیازهای نوجوانان برای آزمایش رفتارهای پرخطر
۴۱۵		پیش‌گیری
۴۱۶		چگونه می‌توان رفتار پرخطر را مورد بحث قرار داد
۴۱۶		درباره چه می‌توان حرف زد
۴۱۷		مواد مخدر
۴۱۷		علائم هشداردهنده که بچه شما ممکن است گرفتار شده باشد
۴۱۸		با یک بار آزمایش چگونه می‌توانیم برخورد کنیم
۴۱۸		عادت به رفتار پرخطر (اعتیاد)
۴۱۸		خودکشی
۴۱۹		علائم هشداردهنده برای خودکشی احتمالی
۴۲۰		قانون شکنی

- مالکیت سلاح ۴۲۱
- اختلال‌های غذایی ۴۲۱
- از متخصصان کمک بخواهید ۴۲۲
۱۲. تکنولوژی بدون فشار را آموزش دهید، تحریم نکنید ۴۲۳
- فاصله میان نسل‌ها ۴۲۴
- پیامک فوری، ایمیل و کاربرد اینترنت ۴۲۴
- گیم، گیم، گیم ... تفاوت در کجاست؟ ۴۲۵
- آیا باید زمان را سهمیه‌بندی کرد یا نه ۴۲۶
- از یک معلم ۴۲۶
- از یک مادر ۴۲۷
- نگاهی به چند رقم ۴۲۸
- نگرانی‌های مربوط به بازی ۴۲۸
- فعالیت ثانوی بیش از حد ۴۲۸
- گیم‌بازی ضد روابط اجتماعی است ۴۲۹
- گیم‌بازی ممکن است برای برخی بچه‌ها ایجادآور باشد ۴۳۰
- گیم‌های ویدئویی و کامپیوتری، به دانش‌تأثیرها، تأثیر بچه‌ها را بر نمی‌انگیزند ۴۳۱
- بچه‌ها بعد از بازی بیش از حد وحشی می‌شوند ۴۳۲
- ویدئوگیم‌ها می‌توانند از لحاظ خشونت بدآموزی داشته باشند ۴۳۲
- فواید گیم‌بازی ۴۳۴
- فواید تحصیلی ۴۳۴
- فواید مهارت‌های زندگی ۴۳۶
- فواید اجتماعی شدن ۴۳۶
- پیامدهای گیم‌بازی در انضباط ۴۳۷
- اعتدال و میانه‌روی و زندگی متوازن ۴۳۸
- ابزارهای غیر تنبیهی برای محدود کردن زمان صفحه نمایش ۴۳۹
- نوزادان ۴۴۰
- با هم وقت بگذرانید ۴۴۰
- نوپایان و پیش دبستانی‌ها ۴۴۰
- انگیزش ۴۴۰
- تغییر جهت توجه ۴۴۰
- بچه‌های مدرسه‌ای ۴۴۰

۴۴۱	— انگیزش
۴۴۱	— سعی کنید موارد منجر به نافرمانی را کاهش بدهید
۴۴۱	— تجدید نظر ها در محدودیت ها
۴۴۱	— از پیش برنامه ریزی کنید
۴۴۲	— سرمشق سازی
۴۴۲	— تغییر محیط
۴۴۳	— برای طول روز زمان بی کاری در نظر بگیرید
۴۴۳	— کنفرانس های خانوادگی
۴۴۳	— حل مسئله
۴۴۳	— قراردادهای
۴۴۳	— نوجوانان
۴۴۳	— مشاوره یکباره
۴۴۳	— مشکلات بزرگ را از موارد برنی جدا کنید
۴۴۴	— اول ارتباط برقرار کنید، سپس دستور دهید
۴۴۴	— قراردادهای حل مسئله
۴۴۴	— خوشامدگویی به دوستان
۴۴۴	— با هم وقت گذراندن
۴۴۴	— به خلوت آنها احترام بگذارید
۴۴۴	— ببینید مشکل متعلق به چه کسی است
۴۴۴	— مدل سازی کنید
۴۴۵	— خطوط ارتباطی را باز بگذارید
۴۴۷	— سخن پایانی
۴۴۹	— خلاصه ابزارهای انضباطی برای رفتارهای عمومی
۴۵۱	— نوزاد صفر تا یک سال
۴۵۴	— نوپایان یک تا دو ساله
۴۶۵	— پیش دبستانی ۳ تا ۵ ساله
۴۸۲	— بهجه مدرسه ای های ۶ تا ۱۲ سال
۵۰۳	— مراجع
۵۰۷	— کتاب نامه
۵۱۱	— درباره مؤلف

پیشگفتار

والد کامل، کسانی هستند که عالی ترین نظریه های فرزندپروری را در ذهن دارند،
چنین افرادی به معنای واقعی هرگز فرزند نداشته اند.^۱
دیو باری، مؤلف

من از همان سن بیست و الگ، کار با اس تربیت بچه ها بودم. به بچه های افراد دیگری که در رستوران ها و مکان های عمومی قشوق را می انداختند، نگاه می کردم و با خودم می گفتم: «اوه، بچه های من هرگز این کارها را نخواهند کرد!» پس از مدتی اولین پسر من به دنیا آمد. از همان لحظه ای که در سن دوسالگی بصورت مستقل از زیر خطر کتابخانه را به کار انداخت، من مجدداً تجربه خود را در این زمینه مرور کردم. بچه را روی پد بخوان گذاشته بودم تا از در خارج نشود و او همان جادکمه آژیر را فشار داد. درست در زمانی که فکر می کردم تجاری کسب کرده ام، پسر دوم من وارد صحنه شد. او یک شخصیت کوجولوی صددرصه صابون بود. روش هایی که برای بچه اول مناسب بود به هیچ وجه در مورد بچه دوم سازگار نبود. اکنون هیچ کردک دارم. که هر کدام شخصیت، خلق و خو، سن، جنسیت و سبک یادگیری متفاوتی دارند. هر بچه را فعلاً بگانه و منحصر به فرد است. اگرچه من همیشه به روان شناسی رفتار انسان علاقه مند بودم، اما زمانی که ادر شدم خیلی از واحدهای درسی دانشگاه را مفید نمی دانستم. من در یک شرایط خشک و مفراتی بزرگ شده بودم و همواره فکر می کردم کودک را می توان به گونه ای متفاوت با آن شرایط آموزش داد. فکر می کردم به پیروی از کتاب های تربیتی، می توانم بهترین رفتار را با بچه ها داشته باشم. هرچه از بچه ها بخواهم با لبخند رضایت انجام خواهند داد! اما، فرزندان من، کتاب ها را مطالعه نکردند و در این راه با من شریک نشدند. یاد گرفتم (البته اگر چیزی یاد گرفته باشم) که انسان های دیگر را بدون برهم خوردن برخی از جوانب خوب روابط میان طرفین، نمی توان کنترل کرد.

۱. در زبان فارسی، ما این مضمون را با عبارت زیر بیان می کنیم: کسی که دیکته ننوشته، نمره اش بیست است. به عبارت دیگر، کار بست نظریه های فرزندپروری در عمل بسیار دشوار است. م.

وقتی بچه‌های من کوچک بودند، من به سختی در جستجوی پند و اندرزهای تربیتی بودم، دوپست و بیست‌وشش کتاب را در جستجوی رویکردی «صحیح» و متناسب با سبک فکری من، مطالعه کردم. من یک سبک تربیتی توأم با احترام، دلسوزانه، غیرتنبیهی و آزاداندیشانه را ترجیح می‌دادم. بیشتر کتاب‌هایی که خواندم، غیرتنبیهی بودند، با وجود این هنوز هم روش‌های زمانِ استراحت (حبس کردن در اتاق)، عواقب منطقی رفتار، حبس کردن در کلاس و دیگر برخوردهای شبه تنبیهی بد رفتاری را تبلیغ می‌کردند. وقتی من دستورات این کتاب‌ها را در مورد بچه‌های خودم به کار بردم، نتیجه قطع ارتباط ما با یکدیگر و خشم و تنفر از هم‌دیگر بود. شاید والدین دیگر آن کتاب‌ها را تنبیهی ندانند، اما از دید من یقیناً چنین بود و مهم‌تر از همه، کودکانم باور داشتند که آن روش‌ها تنبیهی هستند. نتیجه من به جستجوی خود ادامه دادم.

سه عامل بسیار مؤثر در زندگی‌ام داشتم که به شدت بر فلسفه تربیتی من اثر گذاشتند. اول، من برای مدت ۱۳ سال، داوطلب کار در خط تلفن بحران بودم و اهمیت گوش دادن توأم با احساس هم‌دردی و هم‌دلی را خوب دری کرده بودم. به این باور رسیدم که مردم انتظار ندارند من مشکلاتشان را حل کنم، بلکه می‌خواهند تأیید، پذیرش و شفافیت از طرف من هستند؛ تمامی آن چیزهایی که اجرای‌شان در توان من بود آن‌ها خود می‌توانستند مشکل‌شان را به نحوی برطرف کنند. در تربیت بچه‌ها نیز همین نظریه کاربرد دارد. به‌ها نیازمند والدین فعالی هستند که به آن‌ها گوش فرادهند، آن‌ها را تأیید و درک کنند. آن‌ها غالباً حواصان نیستند که والدین به سرعت خود را به صحنه برسانند و بیشتر آن چیزهایی را که خود بچه‌ها می‌توانند حل کنند.

دوم، من در یک برنامه دوازده مرحله‌ای مشارکت داشتم که بر اساس مدل الکی‌ها یا معتادان ناشناس طراحی شده بود. در این فعالیت نیز متوجه شدم بهترین روش برای تغییر یا کنترل رفتار شخص دیگر، پذیرفتن او به همان گونه‌ای که هست می‌باشد، و تلاش در جهت تغییر خود باید باشد نه فرد متقابل. خیلی خوب است که ابتدا بهترین مدل، بهترین نمونه و بهترین حل‌کننده مشکلات زندگی خود باشید، آنگاه کنترل رفتار شخص دیگر برای شما آن‌چنان دشوار نخواهد بود. توجه به ضعف‌ها و کمبودهای فردی‌ام و کسب نوعی عزت نفس سالم واقعاً به من کمک کرد که به فرزندانم با عزت نفس سالم تربیت کنم. می‌دانستم که هدف بسیاری از رفتار و اعمال آن‌ها شخص من نیست، بلکه چیزی است که آن‌ها برای ادامه رشد طبیعی خود و تبدیل شدن به فردی که از آن‌ها انتظار می‌رفت، نیازمند آن بودند.

بسیاری از والدینی که به کلاس‌های تربیتی من می‌آیند، تمایل دارند رفتار بچه‌ها را تغییر دهند. بعد از چند جلسه، آن‌ها بر اساس سابقه خانوادگی خود، می‌فهمند در چه موقعیتی هستند و چگونه روش‌های تربیتی‌شان بر برخوردهایشان با بچه‌ها اثر می‌گذارد.

عامل سوم وقتی پیش آمد که همسر من برای مدت دو سال به پرو رفت و مرا با چهار بچه تنها گذاشت. من می‌خواستم بدون شیون و زاری از پس این مشکل بآیم. دوباره کتاب دکتر توماس

گوردون^۱ با عنوان «آموزش مؤثر والدین»، را مطالعه و در کلاس آن شرکت کردم. ناگهان کتابی که در زمان دوسالگی بچه‌ام به‌نظم بیگانه و ناآشنای آمد، سال‌ها بعد توجه مرا به خود جلب کرد. می‌گویند دانش آموز وقتی آماده است، معلم سر و گوش‌اش پیدا می‌شود.^۲ من فکر می‌کنم کاملاً آماده مطالعه آن بودم. محتوای این کتاب را بر اساس فعالیت‌های روزانه به کار گرفتم؛ این کتاب رابطه‌ما، کیفیت مهر و محبت‌ما، احترام، جسارت و اعتماد به نفس، صراحت و گشاده‌رویی‌ما را غنا و تعمیق بخشید. اگرچه من آدمی نبودم که بچه‌ها را تنبیه فیزیکی کنم، اما خیلی داد و فریاد می‌کردم؛ جالب بود که با خواندن این کتاب، بیست و چهار روز تمام صدایم بلند نشد. با این‌که هیچ بخش خاصی در مورد انضباط در آن نبود، اما رویکرد آن یک رویکرد تربیتی غیر تنبیهی بود.

آنچه من در این کتاب، یعنی آموزش مؤثر والدین دوست داشتم تأکید آن بر این نکته بود که ارتباط عموماً دوجانبه است و هیچ رابطه‌ای تنها بر اساس یک نفر تشکیل نمی‌شود. بسیاری از کتاب‌های مربوط به انضباط، نکات بسیار زیادی دربارهٔ چگونگی رفتار والدین با بچه‌ها دارند، اما تعداد کمی از آن‌ها با واکنش متقابل بچه حرف می‌زنند. بیشتر بچه‌ها از نسخه‌ای که برای‌شان پیچیده می‌شود، تبعیت نمی‌کنند. بچه‌های قطعاً این‌گونه نیستند. اگر من به بچه‌ام زمان استراحت بدهم و او را به اتاقش بفرستم، انتظار دارم که جسارت آن بگوید: «راستی مامان، من در مورد کار خودم در اتاق فکر کردم و واقعاً در این باره متأسفم. من را ببخش و عذر می‌خواهم». در عوض، بچه من وقتی از اتاق بیرون می‌آید، می‌گوید: «ازت متنفرم! خرابی! و از صافی!» و آن‌گاه آش، همان آش و کاسه، همان کاسه: آن روز عصر باز هم سطل آشغال را بیرون نمی‌گذارد.

بسیاری والدین می‌گویند آنچه در مورد یک بچه مؤثر است، ممکن است در مورد دیگری نباشد، اما به باور من، تمام بچه‌ها، بدون توجه به شخصیت، سن، جنسیت و دیگر ویژگی‌ها، به برخورد توأم با احترام متقابل و بدون اقدامات تنبیهی به‌خوبی پاسخ می‌دهند. شما می‌توانید یک بچه دلسوز، مهربان و مسئول تربیت کنید، بدون این‌که کوچک‌ترین نگرانی یا اضطرابی به خود راه بدهید. آرزوی من این است که از این به بعد در روش تربیتی خود به مهر و محبت و آرام باشید و رابطه خود را با بچه‌ها حفظ کنید.

چگونه باید از این کتاب استفاده کرد

این کتاب عمدتاً مبتنی بر برقراری ارتباط است تا اصلاح رفتار، بنابراین برای نشان دادن «واژه‌هایی که باید به کار برد» خیلی از نقل قول‌ها استفاده کرده‌ام.

1. Thomas Gordon's *Parent Effectiveness Training*

۲. در فارسی، این مضمون با عبارت «مستمع، صاحب‌سخن را بر سر شوق آورد» بیان می‌شود.

این کتاب نقطه اوج مستقرشدن در سنگر عملیات است. من از ابزارهای زیادی استفاده کرده‌ام و والدین در کلاس‌های من به فراخور حال خود نکته‌هایی را پیشنهاد کرده‌اند که برایشان مفید بوده است.

بخش اول کتاب مربوط به نظریه برقراری رابطه غیرتنبیهی و فراهم کردن بستر مناسب برای درک اطلاعات ضروری پایه است. در این کتاب، من به اختصار اصول کلاسیک عموماً پذیرفته‌شده مربوط به رشد و تحول بچه را از دیدگاه این نویسندگان مطرح کرده‌ام: جان باولبی و ماری اینث‌ورث، ژان پیازه، اریک اریکسون، آلفرد ادلر، رودلف دریکر، آرنولد گیل، آبراهام مازلو، حسیم گینوت، و توماس گوردون.

برخی مفاهیم تربیتی هم از نویسندگان معاصر است که عبارت‌اند از: ماری شیدی کورسینکا، باربارا کولورو، جین نلسون و چرچیل اروین، پاتریشیا مورگان، ادل فیبر و الین مازلیش، الیزابت کری، ژان ایلسلی کلارک، کترین لین، آن داگلاس، سارا لندی، پام لوین، تی.بری برازلتون، ویلیام سرز، گردون نتوفلد، الفی کوپن، و ناسی مور.

در این کتاب پنج نکته کلیدی انضباط مطرح شده است:

- آموزش، نه آسیب.
- به حرف خود احترام بگذار و بر «نه» خود پافشاری کن.
- به احساس یا نیاز نهفته در رفتار توجه کن.
- خشم خود را از روش انضباطی خود جدا کن.
- همان کسی باش که انتظار دارید بچه‌ها باشند.

نیمه دوم درباره ابزارهای عملی و راهنمایی‌هایی است که به شما نفر از والدین گردآوری شده است. اگر به تصمیم خود برای آموزش بچه‌ها بدون آسیب‌رساندن به تن، یا به رابطه خود پای‌بند هستید، این کتاب در چالش‌های روزانه آموزش و تربیت بچه‌ها به شما کمک می‌کند. شما واقعاً بدون این که به خود یا به بچه‌ها آسیب برسانید، می‌توانید بچه‌هایی مهربان، صبور، درستکار و مسئول تربیت کنید و پیوند خود را با آن‌ها هرچه محکم‌تر سازید.