

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Raising Happy Kids

Elizabeth Hartley - Brewer

Da Capo Press

Hartley Brewer, Elizabeth

هارتلی - بروئر، الیزابت

چگونه کودکانی شاد پرورش دهیم: بیش از ۱۰۰ توصیه برای والدین و
آموزگاران / الیزابت هارتلی بروئر؛ ترجمه بنفشه آشناقاسمی. - تهران: نشر قطره،
۱۳۸۵.

۲۴۵ ص. جدول. - (سلسله انتشارات نشر قطره، ۶۶۹. روانشناسی، ۳۱)

فهرستویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Raising Happy Kids: Over 100 Tips for
Parents and Teachers.

۱. کودکان - سرپرستی. ۲. رفتار والدین. ۳. والدین و کودک. ۴. عزت نفس
کودکان. الف. آشناقاسمی، بنفشه، مترجم. ب. عنوان.

ج ۸ / ۵۲ / HQ۷۶۹ / ۱ ۶۴۹ / ۱

م ۸۵-۳۵۵۰

کتابخانه ملی ایران

شابک: ۰ - ۵۶۰ - ۳۴۱ - ۹۶۴ ISBN: 964-341-560-0

چگونه کودکانی شاد پرورش دهیم

بیش از ۱۰۰ توصیه برای والدین و آموزگاران

الیزابت هارتلی بروئر

ترجمه

بنفشه آشناقاسمی



نشر قطره

چگونه کودکانی شاد پرورش دهیم

الیزابت هارتلی بروئر

ترجمه بنفشه آشناقاسمی

چاپ اول: ۱۳۸۵

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ: سارنگ

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

بها: ۲۵۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

آدرس: خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

تلفن: ۸۸۹۵۶۵۳۷ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۳-۸۸۹۷۳۳۵۱

صندوق پستی ۳۸۳-۱۳۱۴۵

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست

پیش‌گفتار.....	۹
مقدمه مترجم.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
فصل ۱- به خود اعتماد کنید.....	۲۱
فصل ۲- ساختن شالوده‌ای مستحکم: ابزار ساختن.....	۳۱
فصل ۳- ساختن شالوده‌ای مستحکم: «ابزار مرمت».....	۷۷
فصل ۴- جایگاه شایسته شما کجاست؟.....	۱۱۱
فصل ۵- راهی برای یادآوری نکات بسیار مهم: «تجهر».....	۱۱۹
فصل ۶- تأثیر کلمات.....	۱۸۳
فصل ۷- سخت‌گیری، انضباط شخصی و عزت نفس.....	۱۹۷
فصل ۸- تعهد.....	۲۲۵
فصل ۹- نتیجه‌گیری: «روش مثبت‌تریت کودک» و چرخه‌های رفتاری مثبت و منفی.....	۲۳۵

پیش‌گفتار

آن‌چه که قصد دارم در این کتاب به آن بپردازم، جمله‌ای است ناشی از اعتقادات شخصی من دربارهٔ حقایق موجود در روابط کودکان. این جمله، حاصل بیست و پنج سال آزمون و خطا، مشاهده و مطالعهٔ دقیق رفتارهای دو فرزند همسر، پس از آن دو فرزند خودم، و سپس کودکان تیزهوش و والدین آنها، و نیز تبادل تجربیات با تعداد زیادی از مادران، پدران و دوستان، به صورت تک‌تک یا گروهی است. به عقیدهٔ من آن‌چه که به آن دست یافته‌ام، در مورد همگی ما مشترک است. ای کاش بیست سال قبل هم به آن واقف بودم. اکنون به امید این‌که بتوانم به والدین کمک کنم تا از میدان مین پرورش کودکان خود، با اطمینان خاطر عبور کنند، تجربیات خود را به صورتی گسترده ارایه می‌دهم. با داشتن راهنما و افزایش عزت نفس خود، بهتر می‌توانیم به هدف نهایی خود که همانا «پرورش کودکانی شاد و متکی به نفس» است، دست پیدا کنیم.

مقدمه مترجم

احتمالاً شما به عنوان یک والد و یا یک آموزگار، با سؤالاتی از این قبیل مواجه شده‌اید که چرا جامعه امروز با ناهنجاری‌ها و مشکلات رفتاری بی‌شماری مواجه شده است. در چنین شرایطی چگونه خواهیم توانست کودکانی پرورش دهیم که از حیث سلامت روحی، دچار مشکل نباشند، و این که نقش مادر ایجاد این سلامت روحی و پرورش کودکانی شاد و سالم، چیست؟

کتابی که پیش روی شماست، حاوی بیش از صد توصیه بسیار مفید و عملی در زمینه پرورش کودکانی متکی به نفس و شاد است. با به کارگیری این توصیه‌ها تا حدود زیادی به پاسخ سؤالات خود نیز دست پیدا خواهید کرد. زیرا به این نکته پی می‌برید که اغلب ناهنجاری‌های اجتماعی که امروزه با آنها مواجه هستیم، ریشه در عدم توجه به عزت نفس افراد در دوران کودکی و یا از بین رفتن آن به واسطه ناآگاهی والدین و یا آموزگاران، دارد.

نویسنده این کتاب، که تاکنون کتاب‌های زیادی در زمینه روانشناسی کودک و بالغ، ارایه کرده است، حاصل تجربیات و مشاهدات بیست و پنج ساله خود را در این زمینه به صورت رهنمودهایی در اختیار شما قرار داده است. به یاد داشته باشید که هر یک از ما با پرورش فرزندان سالم، گامی بزرگ در جهت ایجاد جامعه‌ای سالم برخواهیم داشت.

بنفشه آشنافاسمی

مقدمه

کودکان نیز همانند بزرگسالان، هنگامی که درباره خودشان احساس خوبی داشته باشند، عملکرد بهتری نیز خواهند داشت. و زمانی درباره خودشان احساس خوبی خواهند داشت که کسی به آنها بگوید کارشان را خوب انجام داده‌اند، دوست داشتنی و به اندازه کافی خوب هستند. یک کودک، تنها زمانی که از عشق، دوست داشتن و حمایت والدین نسبت به خود اطمینان یابد، می‌تواند عزت نفس حقیقی خود را افزایش داده و به انسانی شاد، با اعتماد به نفس و متکی به خود مبدل شود.

این کتاب با کتاب‌های دیگری که در مورد کودکان نوشته شده است، متفاوت است. کتاب درباره این که چه زمانی باید از لگن برای کودک خود استفاده کنید، کودک نوپای خود را برای خوابیدن به اتاق خودش منتقل کنید و یا از غذاهای جامد برای وی استفاده کنید، با شما صحبت نمی‌کند. در این زمینه کتاب‌های بسیار خوبی تألیف شده‌اند که می‌توانید از آنها کمک بگیرید. در واقع این کتاب‌ها به اندازه‌ای جامع هستند که برخی افراد، به‌ویژه هنگام مواجهه با مشکلات و یا زمانی که احساس بی‌تجربگی یا استیصال می‌کنند، می‌توانند از آنها بهره‌جویند. به محض خواندن اولین صفحات این کتاب و شناخت مشکلاتی که دارید، ممکن است اعتماد به نفس خود را از دست بدهید.

آنچه که این کتاب را از سایر کتاب‌ها، متفاوت ساخته، این است که بر رابطه، بیش از فوت و فن‌های پرورش کودک، تأکید دارد، نیز حاوی دو پیام ساده، اما بسیار کلیدی است؛ نخست، این که به خود و ندهای درون خود اعتماد داشته باشید؛ دوم، در این رابطه، نباید کارهای زیادی انجام دهید، اما چگونگی انجام همان کارهای کم نیز مهم است. پیدا کردن مسیر صحیح، بسیار آسان‌تر از آن است که اغلب والدین تصور می‌کنند. به محض این که دریابید انجام کارهای صحیح، عزت نفس، اعتماد به نفس و اتکا به نفس را برای فرزندان شما به دنبال خواهد داشت، همه چیز به سادگی اتفاق خواهد افتاد. در پیوندی که با فرزند خود برقرار کرده‌اید، به واقع با چه مسایلی روبه‌رو هستید؟ کمک کردن به کودک برای دستیابی به ویژگی‌های مرتبط با «نفس»، به طرز حیرت‌آوری آسان است. کلید واژه‌ها، یا موضوعاتی که باید به‌خاطر سپرده شوند، می‌توانند با واژه «تبحر»، که از آن به‌عنوان یک فعال‌کننده حافظه استفاده می‌شود، مرتبط باشند. در این باره در فصل ۵ توضیح خواهیم داد.

هدف این کتاب تشویق کردن و صلاحیت دادن است.

تشویق می‌کند، زیرا مهم نیست در گذشته چه اندازه و یا برای مدتی طولانی، عملکردی اشتباه داشته‌اید. می‌توانید گذشته را پشت سر گذاشته، کم کاری‌ها را نادیده گرفته و از این پس طبق این برنامه عمل کنید. این برنامه در اصل یک وسیله ابزاری بسیار ارزشمند است، اما می‌توان از آن برای جبران اشتباهات تربیتی گذشته و والدینی که تصور می‌کنند در رابطه با تربیت صحیح کودک، مهارت چندانی ندارند، نیز استفاده کرد.

صلاحیت می‌دهد، زیرا ابتکار را به شما که والد هستید، واگذار می‌کند. عقیده دارد شما می‌توانید این کار را خودتان و بدون نیاز به کارشناس یا کتاب انجام دهید. حس کارشناسی در درون خود شما نهفته است، فقط کافی است که بخواهید به‌عنوان یک والد، از این قدرت طبیعی خود استفاده کنید. شما باید

توانمندی‌های خود را، در رابطه با تصمیم‌گیری صحیح درباره انجام دادن کاری درست که شما را به سمت سه هدف مذکور — عزت نفس، اعتماد به نفس و اتکا به نفس سوق می‌دهد، باور داشته باشید. باید هرچه سریع‌تر عزت نفس خود را بهبود بخشیده و به مرحله جدیدی از زندگی قدم بگذارید.

کتاب حامل چه پیامی است؟

کلیه مطالب این کتاب، به عزت نفس مربوط می‌شود: عزت نفس چیست؟ چرا داشتن آن مهم است؟ چنانچه فاقد آن باشید، با چه مشکلاتی روبه‌رو می‌شوید؟ و از همه مهم‌تر این‌که چگونه می‌توانید به کودکان کمک کنید تا عزت نفس خود را تقویت نمایند. متأسفانه گویی در جامعه ما، تحقیر کردن افراد — نکوهش، سرزنش و از خود راندن — ساده‌تر از تأیید، — تشویق و پذیرش — است.

بعد از ۲۵ سال مادر و نامادری بودن و خطاهای متعددی که مرتکب شدم، و نیز تلاش برای بازتاب رفتار بزرگسالان و یافتن منشأ مشکلات آنها، و اخیراً هم با کار کردن با گروهی از والدین برای درک هرچه بیشتر مسایل مربوط به کودکان و روش‌های گوناگون تربیت آنها، به این نتیجه رسیدم که پرداختن به هر سه مورد می‌تواند نقطه‌ای برای آغاز شادی و احساس امنیت در زندگی آتی باشد.

امروزه، «عزت نفس» یکی از موارد مورد بحث دنیای صنعتی و پیشرفته است. مردم در این باره بیشتر صحبت می‌کنند و به اهمیت داشتن عزت نفس به منظور دستیابی به موفقیت و روابط دیگر و نیز داشتن یک زندگی رضایتمند، پی برده‌اند. یکی از دلایلی که بسیاری از جوانان به بزهکاری روی می‌آورند و تلاش روزافزونی که برای بحث، تجربه و رسیدن به امنیت انجام می‌شود، نداشتن عزت نفس است، دلیلی که روز به روز بیشتر مورد تأیید

قرار می‌گیرد. دوره‌های آموزشی متعددی برای افزایش و تقویت عزت نفس وجود دارد. دوره‌های آموزشی شهامت و جسارت نیز از جمله دوره‌هایی است که به سرعت روبه رشد است. چنان‌چه هر فردی سلامت روانی و خویشتن‌بینی مستحکمی داشته باشد، دو «صنعت» درمان و مشاوره بیش از این مورد استفاده پیدا نمی‌کنند. در تمامی این مباحث، به نوعی درباره عزت نفس صحبت می‌شود که گویی تنها در مورد بزرگسالان اهمیت دارد. پس اگر داشتن احساس خوب درباره خویش، اعتماد به نفس کافی برای مواجهه و به کارگیری تجربیات جدید و ریسک‌پذیری، و نیز مقاومت و انعطاف‌پذیری به هنگام رویارویی با ناکامی‌های فردی، تا این اندازه مهم است، چرا نباید از مرحله‌ای که مشکلات حقیقتاً آغاز می‌شوند، یعنی از همان دوران کودکی، سیاست‌های پیشگیری را اعمال کنیم؟

داشتن عزت نفس بالا، بدان معناست که اعتماد به نفس دارید، خود را می‌شناسید، همان فردی هستید که باید باشید، و برخورد رضایت‌مندانه‌ای با دنیای اطراف خود دارید. عزت نفس بهترین هدیه‌ای است که والدین می‌توانند به فرزند خود بدهند. خودشناسی و دوست داشتن خود، اغلب کلید رسیدن به موفقیت در تمامی مراحل زندگی از جمله تأثیرگذاری در روابط شخصی، ایجاد انگیزه و موفقیت در شغل، است. از سویی دیگر، عزت نفس پایین می‌تواند باعث اضطراب شدید، اندوه و ناراحتی، کم‌آموزی، بدرفتاری، اختلال در ایجاد روابط و حتی افسردگی شود.

عزت نفس خود شما هم بسیار مهم است. لازم است در عین حال کند و کاوی نیز در وجود خودتان داشته باشید. والدین باید همزمان با فرزندان خود، «رشد» کنند. نمی‌توانید خودتان را مدت‌ها در سردخانه نگه دارید. باید برای حفظ احساس رقابت و عزت نفس خود کوشا باشید. چنان‌چه خود شما احساس حقارت و بی‌کفایتی داشته باشید، به دشواری می‌توانید به شکوفایی فرزندان کمک کنید. این کتاب ضمن ارائه

رهنمودهایی برای کمک به فرزندان برای این که نسبت به خودشان احساس خوبی داشته باشند و نیز دعوت از شما به منظور به کارگیری این رهنمودها هم برای خود و هم برای فرزندان، از شما می خواهد که خود را باور داشته باشید، به ندای درون خود اعتماد کنید و به توانایی خود برای انجام کارهای موفقیت آمیز، ایمان بیاورید؛ صلاحیت های خود را اذعان کنید؛ عقل سلیم خود را دوباره بیابید و به درایت و شعور خود اطمینان داشته باشید.

این کتاب، یک کتابچه راهنمای بسیار کاربردی است، اما در آن، به اندازه ای که بتوانید به پاسخ تمامی مسایل و مشکلاتی که به عنوان والد با آنها مواجه می شوید، دست پیدا کنید، به جزییات پرداخته نشده است. در عوض همانند یک راهنمای خواندن نقشه، مسیر صحیح را به شما نشان می دهد. داشتن احساس عزت نفس، تحت تأثیر دو عامل است: نخست چگونگی رابطه و رفتار والدین با شما، و دوم تلاش ها و پیشرفت های خود شما در زندگی. هدف این کتاب آگاهی دادن به والدین است از طریق بیان توصیه ها و نمونه های عملی در مورد این که چه نوع رفتارهایی موجب می شود فرد صرف نظر از سن، احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد و چه رفتارهایی «سرکوب کننده» است و به احساس خودارزشی فرد لطمه می زند؛ و پس از آن شما را از ادامه راه نادرست باز می دارد و می گوید: «بهتر است از روش خودتان استفاده کنید. فقط کافی است که سه هدف مورد نظر را به خاطر داشته باشید و سعی کنید از قوانین اصلی سرپیچی نکنید».

اهمیت آگاهی از جزییات بچه داری بسیار کمتر از ایجاد چنین ثباتی - ایجاد امنیت - برای آنهاست.

این موضوع که اجازه بدهیم کودکان بدانند تا کجا می توانند پیش بروند، چه نوع محدودیت هایی برای آنها در نظر گرفته شده و میزان تحمل شما چه اندازه است و هم چنین تدارک دیدن یک ساختار و برنامه روزمره برای آنها، به یک اعتماد و احترام دوجانبه می انجامد. همین نقطه، آغاز ایجاد هویتی

سالم و با ثبات است. تشویق و تقویت احساس خودارزشی در کودکان زمانی آغاز می شود که آنها خود را می شناسند؛ شخصیتی که آنها به هنگام تولد با آن متولد می شوند، تمامی علایق و نفرت های آنها را شامل می شود. هر فردی با دیگری متفاوت است: شما به عنوان والد یا پرستار کودک شخصیت خودتان را دارا هستید. شما همان فردی هستید که باید باشید، بنابراین فقط یک شیوه برای پرورش و تربیت یک کودک وجود ندارد. این کار می تواند انجام شود و باید انجام شود، به هزار و یک راه مختلف. پاسخ، خیلی عجیب نیست. باید به این نکته پی ببرید که چه عواملی باعث می شوند شما در این راه، مرتکب اشتباه شوید. این امری لازم و اجتناب ناپذیر است و موجب می شود به اصول اساسی که باعث تقویت عزت نفس، اعتماد به نفس و اتکا به نفس می شود، بیشتر توجه کنید، ضمن این که از نکات بسیار ریزی که می تواند به رشد احساس ارزشمندی در کودک کمک کرده و یا مانع از آن شود، آگاه می شوید. پیام اصلی کتاب این است: بهتر است که از شیوه خودتان استفاده کنید.

مضمون اصلی این کتاب بسیار ساده بوده و بیشتر بر مبنای عقل سلیم نوشته شده تا شاخه ای از یک دانش فرضی. در حقیقت، بسیاری از والدین پیش از این، چه به صورت آگاهانه و چه به صورت غریزی، پیام های بسیاری را در این زمینه به کار گرفته اند. به عقیده من، پدیده ای نخواهد بود اگر همه نظریات را در هم ادغام کرده و به یک چارچوب منسجم تر که بتواند به عنوان منبعی جامع برای بالا بردن سطح شیوه های پرورش کودک و نیز آشکار ساختن هر چه بیشتر روش های نسبتاً مبهم، به کار گرفته شود، دست پیدا کنیم. رجوع کردن به عقل سلیم:

- به ما کمک می کند ارزش های خود را شناسایی کنیم.
- با نشان دادن راه صحیح، ما و فرزندانمان را آماده می کند.
- نسبت به راهنمایی و هدایت فرزندانمان در دوران کودکی، ما را مسؤولیت پذیر می سازد.

● و کمک می‌کند از به کارگیری روش‌های غیرمتعارف تربیت کودک اجتناب کرده و راه‌های متعادل‌تر و با ثبات‌تری را شناسایی کنیم. از همه مهم‌تر این‌که باید دوباره در صدد یافتن صلاحیت‌هایی باشیم که والدین باید به‌طور طبیعی دارا باشند.

نحوه استفاده از این کتاب

معمولاً بهتر است نظریات ساده را به روشی ساده بیان کنیم و این همان کاری است که سعی کرده‌ام در این کتاب انجام دهم.

فصل ۱، نگاهی دارد به این موضوع که چگونه می‌توان به رغم دشواری‌های خاصی که امروزه والدین با آنها مواجه هستند، راهی پیدا کرد که از طریق آن به بازسازی اعتماد به نفس خود پرداخته و نسبت به خویش اعتماد پیدا کنیم.

فصل ۲ و ۳، «ابزار ساختن» و «ابزار مرمت»، سرفصل‌های این مقوله را به شیوه‌ای که امیدوارم درک آن ساده باشد، ارائه می‌کند. از این قسمت به بعد، کتاب دسته‌بندی شده است. به عبارت دیگر، هر اندازه جلوتر می‌روید، می‌توانید عمیق‌تر به بررسی نکات کلیدی و مسایل پیچیده‌تر رابطه والد با کودکپردازید.

فصل ۴، جایگاه ما را به عنوان والد، نشان می‌دهد. می‌توانید از مطالعه ادامه کتاب دست بردارید، اما هنوز هم رهنمودهای ارزشمندی، در فصل‌های بعدی وجود دارد.

فصل ۵، به معرفی «کلید واژه‌هایی» می‌پردازد که نه تنها چکیده‌ای از مضمون اصلی بوده و بر آن صحنه می‌گذارند، بلکه هم‌چون تلنگری برای حافظه به‌شمار می‌روند. هر واژه به تنهایی گویای مسایل بسیاری است که در ادامه آن توضیح مختصری نیز برای روشن‌تر شدن مفهوم آن آورده شده که

به نکات اصلی و جزئیات بیشتر پرداخته است. هر «کلید واژه» برای والد، پرستار کودک و یا خود کودک به طور جداگانه به کار می‌رود. بنابراین هر بخش دو قسمت دارد: ابتدا به ارتباط واژه با نیازهای کودک و سپس به ارتباط آن با نیازهای والدین، می‌پردازد. در این بخش می‌توانید به طور خلاصه یا مفصل با این مفاهیم آشنا شوید.

فصل ۶، «تأثیر کلمات»، برای افرادی که مایل هستند در این رابطه مطالعه بیشتری داشته باشند، به جزئیات بیشتری از این که چرا و چگونه استفاده از کلمات می‌تواند موجب سرکوب کودکان شود می‌پردازد، و راه‌هایی را برای بیان مطالب به نوعی که کودکان کمتر صدمه ببینند، ارائه می‌کند.

در فصل ۷ و ۸ تلاش شده است تا پیچیدگی‌های مربوط به قدرت، مسئولیت و قانونمندی در امر پرورش کودک نشان داده شود، در عین حالی که عزت نفس به عنوان هدف اصلی، کماکان مورد تأکید است.

فصل ۹، آن‌چه را که تحت عنوان «بچه‌داری مثبت» مورد بررسی قرار گرفته، در قالب چرخه‌های رفتارهای «مثبت» و «منفی»، به طور خلاصه بیان کرده و تأثیر مضاعف نگرش والدین بر کودک را به خوبی نشان می‌دهد.

بنابراین، به ناچار برخی مطالب تکرار شده‌اند. من سعی کرده‌ام کتاب را به نوعی بنویسم تا افراد مختلف با نگرش‌های مختلف بتوانند به آن‌چه که از آن انتظار دارند دست پیدا کرده، و نظریات و اهمیت آنها بیش از پیش تأیید شود.

سخن پایانی: هیچ‌کس نباید در نحوه عملکرد خود، تحت تأثیر تمامی نظریات و پیشنهادات این کتاب قرار بگیرد. همه آنها را نباید امتحان کرد و به کار گرفت، و قطعاً همه آنها برای یک نفر کاربرد ندارند. مثال‌های ارائه شده صرفاً برای روشن ساختن مطالب هستند، نه برای پیروی کردن. هنگامی که در پایان روز، از خود سؤال می‌کنید که امروز برای این که فرزندان نسبت به خودش احساس خوبی داشته باشد، چه کار کرده‌اید، چنان‌چه پاسخ‌های مثبت شما از پاسخ‌های منفی بیشتر باشد، همین کافی است.