

به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن

چطور با بچه‌ها حرف بزنیم و چطور به حرف آنها گوش دهیم

مؤلفین:

آدل فابر / الین مزلش

مترجم:

لیلا آزادی

نشر معیار علم

سرشناسه	فابر، آدل Faber, Adele
عنوان و نام پدیدآور	به بچه‌ها گفتن از بچه‌ها شنیدن: چطور با بچه‌ها حرف بزنیم و چطور به حرفشان گوش دهیم/تالیف آدل فابر، الین مزلیش؛ ترجمه لیلا آزادی.
مشخصات نشر	تهران: معیار علم، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۳۶۸ ص: مصور
شابک	978-600-5461-26-8
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
یادداشت	عنوان اصلی: How to Talk so Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk, 1999.
موضوع	رفتار والدین
موضوع	ارتباط بین اشخاص
شناسه افزوده	مزلیش، الین Mazlish, Elaine
شناسه افزوده	آزادی لیلا، ۱۳۵۱ - مترجم
رده بندی کنگره	التم ۱۳۸۹، ۹۰۹/۸/۵۵۵۱۸/۱۸۹۰
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۶۵۲۵۲

نشر معیار علم	۶۶۳۹۵۸۸ - ۶۶۳۹۵۷۱۷
نام کتاب	به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن
تألیف	آدل فابر و الین مزلیش
ترجمه	لیلا آزادی
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۰
شمارگان	۳۰۰۰ نسخه
بها	۷۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۱-۲۶-۸
صفحه‌آرایی: جهان‌فارس	
«کلیه حقوق این ترجمه برای ناشر محفوظ است.»	

فهرست



صفحه	عنوان
۹	فصل اول: کمک به کودکان برای رویروشدن با احساساتشان
۶۹	فصل دوم: ایجاد حس همکاری
۱۲۳	فصل سوم: جایگزین‌های تنبیه
۱۸۷	فصل چهارم: تقویت کردن حس استقلال
۲۳۳	فصل پنجم: تحسین
۲۷۳	فصل ششم: آزادکردن کودکان از نقش بازی کردن
۳۰۵	فصل هفتم: همه را کنار هم بگذارید
۳۱۵	ضمیمه
۳۲۴	ضمیمه ۱: نامه‌ها
۳۴۱	ضمیمه ۲: اما و اگرها
۳۵۹	ضمیمه ۳: زبان مادری کودک

نامه‌ای به خوانندگان

خواننده عزیز! آخرین کاری که فکر می‌کردیم از ما ساخته است، نوشتن یک کتاب آموزشی در مورد مهارت‌های ارتباطی برای والدین است. رابطه میان والد و کودک بسیار شخصی و نزدیک است. ایده ارائه‌دادن دستورالعمل‌های کلی برای حرف‌زدن با کودک در چنین رابطه نزدیکی درست به نظر نمی‌رسید. در کتاب اول ما «والدین آزاد، فرزندان آزاد»^۱ تلاش کردیم که نه موعظه کنیم و نه آموزش دهیم. داستانی برای گفتن داشتیم که نتیجه سال‌ها کار در کارگاه‌هایی بود به رهبری مرحوم دکتر هایم گینوت^۲، روانشناس کودکی که زندگی‌های ما را عمیقاً تحت‌تأثیر قرار داده بود. ما مطمئن بودیم که اگر می‌گفتیم که چطور مهارت‌های جدیدمان طریقه رفتار با کودکانمان و خودمان را تغییر داده است، خوانندگان هم می‌توانند از این مهارت‌ها روحیه بگیرند و این مهارت‌ها الهام‌بخش آنها برای ساختن زندگی به شیوه خودشان باشد.

1- Liberated Parents / Liberated Child

2- Dr. Haim Ginott

تا حدودی هم همان راه مؤثر واقع شد. والدین بسیاری با غرور بر ایمان نوشتند که درست بعد از خواندن تجارب ما توانسته بودند چه کارهایی انجام دهند. اما نامه‌های دیگری هم بودند و طبق معمول یک درخواست در تمام آنها به چشم می‌خورد. آنها همگی خواستار کتاب دوم یعنی کتابی با مضمون درس‌ها، تمرین‌ها، قوانین کلی و صفحات یادآوری بودند، مطالبی که به آنها در یادگیری مرحله به مرحله مهارت‌ها کمک کند.

مدتی این فکر را جدی گرفتیم اما همان تردیدهای سابق باز هم به سراغمان آمد و ما این فکر را در پس ذهن خود نگاه داشتیم. بعلاوه، سخت مشغول آماده‌سازی متن سخنرانی‌ها و برنامه‌ریزی کارگاه‌های سخنرانی خود بودیم.

طی چند سال بعد به سراسر کشور سفر کردیم و کارگاه‌هایی برای والدین، معلم‌ها، مدیران مدرسه، کارکنان بیمارستان، نوجوانان و پرستاران کودک ترتیب دادیم. هر جا رفتیم، افراد تجارب شخصی خود را با این روش‌های جدید ارتباطی و نیز تردیدها، دلسردی‌ها و اشتیاقشان را با ما در میان گذاشتند. ما از آنها به‌خاطر صراحت بیانشان سپاسگزار می‌کنیم و از همه آنها درس می‌گیریم. پرونده‌های ما از مطالبی درباره موضوع‌های مهیج و جدید پر شده‌اند.

در همین مدت، مرتب به آدرس ما نامه می‌آمد، نه تنها از ایالات متحده بلکه از فرانسه، کانادا، نیوزلند، فیلیپین، هند. خانم آتفا گانپول از دهلی نوشت:

«مشکلات بسیاری وجود دارند که من مایلم توصیه شما را در مورد آنها به کار ببندم. لطفاً به من بگویید که برای بررسی این موضوع به طور کامل، چه کار باید بکنم. من به بن بست رسیده‌ام. شیوه‌های قدیمی به درد من نمی‌خورند و مهارت‌های جدیدی هم ندارم. لطفاً برای رفع این مشکل به من کمک کنید.»

همین نامه کار خودش را کرد.

ما دوباره به امکان نوشتن یک کتاب «آموزشی» فکر کردیم. هرچه بیشتر در مورد آن حرف زدیم، ایده نوشتن آن برایمان میسرتر گردید. چرا که نه، یک کتاب «آموزشی» با تمرین‌هایی می‌نویسیم که والدین بتوانند از آن مهارت‌های لازم را بیاموزند.

چرا کتابی ننویسیم که به والدین، چه برای آنچه خودشان تجربه کرده‌اند و چه به وسیله دوستی آموخته‌اند، فرصتی برای تمرین بدهد؟

چرا کتابی با صدها نمونه مکالمه مؤثر ننویسیم که والدین بتوانند این زبان جدید را مطابق با شیوه شخصی خود سازگار کنند؟

این کتاب تصاویری هم دارد که مهارت‌ها را بصورت عملی نشان می‌دهد تا پدر یا مادری که در کارش تعجیل دارد با نگاهی به تصویر، در کمترین زمان، خود را تحت یک دوره آموزشی قرار دهد.

این کتاب برگرفته از تجارب شخصی ماست که به متداول‌ترین سؤالاتی که ممکن است پیش آید نیز پاسخ داده‌ایم، همچنین داستان‌ها و بینش‌های جدیدی را در آن گنجانده‌ایم که والدین حاضر در گروه‌ها طی شش سال در اختیار ما گذاشته‌اند. اما مهمتر از همه این که همواره هدف بزرگتری را نیز

در نظر داشته‌ایم یعنی جستجوی روش‌هایی که مؤیدی بر انسانیت و شأن والدین و کودکان باشد.

ناگهان آن ناراحتی قدیمی از نوشتن کتاب «آموزشی» در ما از بین رفت. هر هنر یا علمی، کتاب‌های حاوی مهارت‌های مربوط به خود را دارد. پس چرا ما کتابی برای والدینی ننویسیم که می‌خواهند بدانند چگونه باید حرف بزنند که کودکان گوش کند و چگونه گوش کنند که کودکان حرف بزنند؟ زمانی که تصمیم به این کار گرفتیم سریعاً دست به کار شدیم.

آدل فایر

الین مزلیش