



والدین فوق العادہ چطور عمل می کنند

۷۵ استراتژی ساده برای پرورش کودکان فوق العادہ



دکتر اریکارا ایشور / فریده فتوحی

www.ketab.ir



رایش، اریکا
 والدین فوق العاده چطور عمل می کنند : ۷۵ استراتژی ساده برای پرورش کودکان
 فوق العاده / نویسنده: اریکا زایش؛ مترجم: فریده فتوحی.
 تهران: پندار تابان، ۱۳۹۶.
 شابک:
 ISBN: 978-600-8593-44-7
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
 عنوان اصلی: What Great Parents Do: 75 Simple Strategies for
 Raising Fantastic kids
 موضوع: ۱. رفتار والدین ۲. خودسازی ۳. والدین و کودک
 فتوحی، فریده، ۱۳۷۰ - ، مترجم
 HQ۷۵۵/۸/۲و۲
 ۱۳۹۶
 شماره کتابشناسی ملی:
 ۴۸۱۷۱۶۸
 ۶۴۹/۱

والدین فوق العاده چطور عمل می کنند

۷۵ استراتژی ساده برای پرورش کودکان فوق العاده

دکتر اریکا رایش / فریده فتوحی

ویراستار: زهره زاهدی

صفحه آرا: لیلا افراسیابی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۳-۴۴-۷

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب اسلامی، روبه روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: PendarTaban@gmail.com



پندار تابان

فهرست

۱. والدین فوق العاده ۴۰ ست مایه آن جامه عمل می پوشانند..... ۲۳
۲. والدین فوق العاده به دانش هایشان عمل می کنند..... ۲۵
۳. والدین فوق العاده ابتدا خودشان را تمرین می دهند..... ۲۷
۴. والدین فوق العاده به دور و نزدیک سر می گذارند..... ۲۹
۵. والدین فوق العاده فرزندپروری را یک مهارت می دانند..... ۳۳
۶. والدین فوق العاده همدلی را تمرین می کنند..... ۳۵
۷. والدین فوق العاده مراقب «امّاها» هستند..... ۳۹
۸. والدین فوق العاده به واقعیت وجودی فرزندانشان احترام می گذارند..... ۴۱
۹. والدین فوق العاده فرزندانشان را همان گونه که هستند می پذیرند..... ۴۵
۱۰. والدین فوق العاده از به کار بردن عبارات سمی اجتناب می کنند..... ۴۷
۱۱. والدین فوق العاده فرزندانشان خود را راهنمایی می کنند که چگونه احساسات خود را بیان کنند و اعمال خود را انتخاب کنند..... ۵۳
۱۲. والدین فوق العاده کامل نیستند..... ۵۷
۱۳. والدین فوق العاده اجازه می دهند کودکان اشتباه کنند و شکست را تجربه کنند..... ۵۹
۱۴. والدین فوق العاده در برابر میل به «اصلاح» احساسات مقاومت می کنند..... ۶۳
۱۵. والدین فوق العاده مالک احساساتشان هستند..... ۶۷
۱۶. والدین فوق العاده احساسات و روحیات خود را می پذیرند..... ۶۹

۱۷. والدین فوق العاده توجه می کنند..... ۷۳
۱۸. والدین فوق العاده خود آگاهی را می پرورانند..... 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 عیارها خوب عمل کرده 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 سر واقفند که با ستار 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 بدای بندگان 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 برجسب گذاری پرهیز می کنند..... ۱۴۳
۴۴. والدین فوق العاده صریح و بی پرده عمل می کنند ۱۴۷
۴۵. والدین فوق العاده از داریست 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 فرزندان خود برگ جرمه ارائه می کنند..... ۱۷۱
۵۲. والدین فوق العاده سرعت گیر ایجاد می کنند..... ۱۷۷
۵۳. والدین فوق العاده مامور عمل می کنند..... ۱۷۹
۵۴. والدین فوق العاده سعی می کنند محکم و قاطع باشند..... ۱۸۳
۵۵. والدین فوق العاده عادت های شاد و خوش آملی می دهند (و همچنین تمرین می کنند)..... ۱۸۷
۵۶. والدین فوق العاده سه «ت» را به فرزندان 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..... ۲۱۲
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

۷۰. والدین فوق العاده از نمایش هایی که کودکان به راه می اندازند پرهیز می کنند..... ۲۳۳
۷۱. والدین فوق العاده عمل بد را متوقف می کنند..... ۲۳۵
۷۲. والدین فوق العاده تکنیک اجرای مجدد را انجام می دهند..... ۲۳۷
۷۳. والدین فوق العاده برای فرزندان شان صحنه ی تمرین ایجاد می کنند..... ۲۴۱
۷۴. والدین فوق العاده بر روابط تمرکز می کنند..... ۲۴۵
۷۵. والدین فوق العاده از جایی که هستند آغاز می کنند..... ۲۴۷

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 تخصصی درباره‌ی سلامت جسمانی کودکان یافتم. آن دسته از کتاب‌هایی نیز که مربوط به مزه‌ی وسیع رشد ذهنی و عاطفی کودکان باشند آموزنده بودند، اما به منظر استیجای بقاید نظرات مفید یا باید صدها صفحه از آن کتاب‌ها خوانده می‌شد، یا اینکه این کتاب تخصصی بودند.

پس از اینکه اولین فرزندم متولد شد و کاری خصوصی به راه انداختم، کارگاهی را برای والدین ایجاد کردم. این کارگاه دقیقاً مباحثی 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، به سادگی و اختصار بهترین ترفندهایی را که در برگیرنده‌ی 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 پرشش 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 کارگاه و اکنون نیز این کتاب بر پایه‌ی پاسخ من به همین پرشش است.

چه چیز باعث تمایز این کتاب می‌شود؟

زمانی که در این کارگاه‌ها را ایجاد کردم، جزوه‌ی تک‌برگی ساده‌ای تحت عنوان «ده نکته» 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 با 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 حضور، در این کتاب نیز برای هر یک از ترفندهای فرزندپروری، نمونه‌های واقعی و توضیحاتی عملی گنجانده‌ام (راه‌برد آکا).

برخلاف بسیاری از کتاب‌های فرزندپروری که به منظور استخراج مطالب مفید و نکات برجسته می‌بایست صدها صفحه خواننده 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 خلاصه‌وار 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 تریب‌های اجتماعی، نظام تربیتی پاداش‌محور، مدیریت عواطف، عادات شادی و غیره 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 چالش‌برانگیز 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 مطرح‌شده 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 ساده به همراه فرزندان کامیاب و موفق است، به همین دلیل مفاهیم، روش‌ها و مطالب این مطروحه 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 بزرگ، ساختن این تکنیک‌ها ممکن است چالش‌برانگیزتر باشد اما به تلاش کردنش می‌ارزد. مجموعه‌ای از 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 اگر چندین بار با موانع فرزندپروری مواجه شده‌اید، این کتاب مناسب شماست. همچنین برای پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، 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 پرمشغول‌تر از آن هستید که کتابی بخوانید، این کتاب یقیناً برای شما مناسب است. برخلاف کتاب‌های معمول فصل‌بندی‌شده که برای استخراج بخش‌های اطلاعاتی مورد نیاز به ایستادن و ورق زدن نیاز دارند، 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 به صورت 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، به شیوه‌ای 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 به صورت 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 نکته‌ی دیگر 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 با برزاندن آگاهی، خصوصاً آگاهی به دور از قضاوت، 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 شوهرهای 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، ببندیم و انتخاب کنیم که چه کاری می‌بایست انجام دهیم (نگاه کنید به # ۱۱ و ۱۷ و ۱۸).

افزون بر آن‌ها، ارزش‌پروری 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 در نظر بگیرید. ممکن است شما 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 «و خیالی باارزش 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 عقیده‌ی ما و بی‌به 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 لحظه 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 الفبای 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 هم‌طور 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؛ باید متذکر شوم مقبولیتی که در اینجا من از آن سخن می‌گویم، چارتر برانگیزتر است.

برای مثال، پس از عشق کتاب و ناهماهنگی را در نظر بگیرید که پدر ورزشکارش همواره آرزوی داشتن پسر بی‌خودش 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 درست 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 ۱، ۸، ۴، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۹، ۳۴، ۳۹، ۴۳ و ۷۴.

تعیین مرزهای روشن دومین اصل اساسی است. کودکان نیازمند تعیین مرزها 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 (نتیجه) 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، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۹، ۵۷، ۵۸، ۶۱، ۶۳، ۶۵، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳ و ۷۴.

اصلی که به‌شدت به اصل حد و مرزها مرتبط است، اصل انسجام است. انسجام یعنی به آنچه که می‌گویید عمل خواهید کرد و مفهوم آن قابل پیش‌بینی بودن است. با وجود انسجام، آزمون حد و مرزها به حداقل می‌رسد، زیرا کودکان به‌سرعت خواهند آموخت که شما احتمالاً پافشاری خواهید کرد. بدون انسجام، تأثیرگذاری قوانین و حد و مرزها به‌شدت کاسته می‌شود.

در کارگاه‌ها، گاهی اوقات از مفهوم جاذبه برای روشن ساختن اصل انسجام استفاده می‌کنم. اگر زمانی که چیزی را به زمین می‌اندازید (ندرتاً یا حتی یک بار) به زمین نیفتد، آن قدر به این کار ادامه خواهید داد تا ببینید چه زمانی دوباره به زمین می‌افتد. کودکانی که والدینشان رفتار منسجمی ندارند عموماً به آزمودن حد و مرزهای والدینشان ادامه می‌دهند، زیرا با این کار نحوه‌ی عملکرد پدر و مادر خود را یاد می‌گیرند (مثلاً به ۳۴#) همچنین در چنین شرایطی کودکان ممکن است هیچ تنبیه‌ی نشود. برخی از تفندهای فرزندپروری مرتبط با اصل انسجام عبارت است از: شماره‌های ۱، ۱۷، ۱۸، ۳، ۳۱، ۴۶، ۴۷، ۵۳، ۵۴ و ۷۱.

عنوان این کتاب نیز به‌دست انتخاب شده است تا بیانگر فلسفه‌ای باشد که در پس این شیوه‌های فرزندپروری است. دل آنکه، من از کلمه‌ی «فوق‌العاده» به‌جای «کامل» استفاده کردم، تا آن نوع فرزندپروری نشان دهم که به‌زعم من می‌بایست مشتاق آن باشیم. پدران و مادران کامل وجود ندارند و تلاش برای تبدیل شدن به یکی از چنین موجودات اسطوره‌ای نیز احتمالاً باعث احساس ناامیدی و بی‌کفایتی خواهد شد. والدین فوق‌العاده اشتباه می‌کنند (نگاه کنید به ۱۲#). اشتباه کردن این فرصت را به والدین می‌دهد که به فرزندانشان نشان دهند در زمان بروز اشتباه چه کاری باید انجام دهند و چطور با شرافت و مسئولیت‌پذیری با آن برخورد کنند. همچنین عنوان کتاب را به‌جای «والدین فوق‌العاده چه می‌دانند» آگاهانه «والدین فوق‌العاده چگونه عمل می‌کنند» انتخاب کردم. تفاوت میان انجام دادن و دانستن، تفاوت فاحشی است. در عین حال که عموماً بدون دانستن نمی‌توانیم «عمل» کنیم، اگر بدانیم، ولی طبق دانسته‌هایمان عمل نکنیم، در این صورت تغییر اتفاق نمی‌افتد.

هر یک از ما نمونه‌هایی اینچنینی را تجربه کرده‌ایم: می‌دانیم که باید خوابیدن

را در اولویت بگذاریم، اما به جای آن تا دیروقت بیدار می‌مانیم و فیلم تماشا می‌کنیم. می‌دانیم که نباید ایمیل‌ها و صفحه‌ی فیس‌بوک خود را بارها و بارها بررسی کنیم، اما این کار را می‌کنیم. می‌دانیم که باید در مورد بچه‌ها صبور باشیم، اما نیستیم. از این رو، یکی از اصول تبدیل شدن به والدین فوق‌العاده صرف دانستن امور نیست، بلکه به منصفه ظهور گذاشتن دانسته‌هایمان است.

در واقع عمل کردن به دانسته‌هایمان مستلزم تلاش و تمرین است (نگاه کنید به ۲# برای مثال، اگر واقعاً حوصله‌ی ورزش کردن نداشته باشیم، دشوار است که از باب بیزیم و ورزش کنیم. می‌دانیم که کار درستی است و همین‌طور می‌دانیم که چگونه باید ورزش کنیم، اما در واقع سخت است که خود را ملزم به انجام آن کنیم. می‌توان گفت آن زمان که با تلاش فراوان خودمان را ملزم به انجام یک ورزش مستمر کردیم، بسیار سارترن، حفظ خواهیم کرد. به همین دلیل، با وجود اینکه عشق به فرزندان عشقی سطحی است، فرزندپروری مطلوب مهارتی است که می‌توان آن را آموخت، تمرین کرد و بهبود بخشید.

اگر فرد خوش‌شانسی باشیم و خودمان به دست والدینی ماهر پرورش یافته باشیم، در آن صورت احتمالاً می‌دانیم که والدین فوق‌العاده چگونه عمل می‌کنند. اما اگر همان‌طور که خیلی از ما این‌گونه هستیم از چنین شانسی برخوردار نبوده‌ایم، در آن صورت می‌بایست راه‌هایی برای یادگیری و تمرین مهارت‌های فرزندپروری بیاموزیم. مهارت‌هایی که ما را یاری می‌کنند تا والدینی بامحنت و ماهر باشیم. حتی اگر والدین ما ماهر نباشند، هنوز هم می‌توانیم مهارت‌های فرزندپروری خود را افزایش دهیم، زیرا تحقیقات پیوسته بینش‌های جدید و سودمندی در این زمینه و رفتار کودکان در اختیار ما قرار می‌دهند.

تلقی کردن فرزندپروری به عنوان یک مهارت، باعث می‌شود در زمان بروز اشتباه خود را به‌سختی قضاوت نکنیم و به‌جای آن ذهنی پذیرا داشته باشیم و بیاموزیم و در مسیر ساخت مهارت‌هایمان همواره به دنبال اطلاعات جدید و سودمند باشیم. بنابراین باید بدانیم که چه باید بکنیم و چگونه باید عمل کنیم و سپس می‌بایست اقدام و عمل کنیم.

همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، چه به‌صورت صفحه به صفحه، یا صرفاً

به صورت سطحی، ممکن است در مورد اشتباهات فرزندپروری خودتان (که همگی ما داریم) احساس پیرشانی یا حتی اضطراب داشته باشید، نظیر موقعیت‌هایی که آرزو می‌کنید جور دیگری مدیریت می‌کردید، یا مسائلی که کاش می‌دانستید. اگر این گونه است، لطفاً به خاطر داشته باشید که همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم، کودکان ما انعطاف‌پذیر هستند و می‌توانیم در همین لحظه شروع کنیم و اوضاع را تغییر دهیم و آگاهانه انتخاب کنیم که چگونه می‌خواهیم پاسخ‌گوی دیگران و وقایع زندگی‌مان باشیم (نماه کنید به ۷۵ #).

با دادن کوتاهی که بیشتر نشان‌دهنده‌ی روش من در کتاب فرزندپروری فوق‌العاده است، سخن را به اتمام می‌رسانم. حدود پانزده سال پیش، من و همسرم تصمیم گرفتیم سگی را بپرورش دهیم. هیچ یک از ما پیش از آن سگی نداشتیم، اما دیده بودیم که دیگران از آنها نگهداری می‌کنند. به نظر جالب می‌آمد مخصوصاً به این دلیل که هر دوی ما سگه‌اراست داشتیم. بنابراین به محل فروش سگ مراجعه کردیم و سگی دوست‌داشتنی را به خانه آوردیم. فوراً به این نتیجه رسیدیم که برای مدیریت رفتارهای مختلف سگ که هر روز با آن سر و کار داشتیم، نیاز به راهنمایی داریم. به همین دلیل در کلاس آموزشی سگ‌ها ثبت‌نام کردیم. پس از مراجعه به کلاس مشتاق بودیم نحوه‌ی آموزش دادن به سگ‌ها را بیاموزیم و دریابیم که چگونه می‌توان برخی رفتارهای پرمخاطره و مشکل‌ساز را که مشاهده کرده بودیم تغییر دهیم. همان‌طور که انتظار می‌رفت، کلاس آموزشی سگ‌ها بیشتر بر آنکه در بازه‌ی نحوه‌ی آموزش دادن به سگ‌ها باشد، آموزشی برای ما بود. چنانچه سگ‌ها فکر کنیم، چگونه رفتار سگ‌ها را تعبیر کنیم، چگونه با سگ تعامل داشته باشیم که او بیاموزد و بزرگ شود. مهم‌تر از همه دریافتیم به منظور اینکه سگ را وادار کنیم رفتارش را تغییر دهد، می‌بایست ابتدا رفتار خودمان را تغییر دهیم. این درسی است که می‌توانیم به همه‌ی روابطمان تعمیم دهیم.

در عین حال، وسوسه می‌شویم تا منتظر باشیم و نظاره کنیم فرزندانمان چه کار اشتباهی انجام می‌دهند تا راه‌حل آن را «تربیت» آنها بدانیم، اما باید این را نیز در نظر بگیریم که در این روش اصل مهم تغییر در روابط نادیده گرفته می‌شود.

رابطه‌ها درست مانند رقصیدن است. اگر یک طرف گام‌هایش را تغییر دهد طرف مقابل نیز می‌بایست گام‌های خود را تغییر دهد. این مسئله در مورد کودکانمان بسیار صادق است. پس دفعه‌ی دیگری که آرزو کردید کودکان کم‌تر غر بزنند، بیشتر گوش فرادهید و به یاد داشته باشید، برای تغییر دادن رفتار کودکان، می‌بایست ابتدا در خودتان تغییر ایجاد کنید.