

نام هستی بخش

پدر و مادر مرا بفهمید

چگونه به کودکان گوش کنیم چگونه با او صحبت کنیم



نویسنده

ادل فایبر

مترجم

فاطمه سادات موسوی



انتشارات ما و شما

کتابخانه کودک

سید حمید رضا ساداتیان

سید حسن ساداتیان

سیدحسین ساداتیان

مدیر اجرایی و معاون انتشارات

مهندس سید جعفر ساداتیان

تألیف و صفحه آرایی

مریم السادات صانعی

روابط عمومی و بین الملل

مهندس سید محسن ساداتیان

زینب سادات ساداتیان

نسرین شهریاری

نایب، آدل

faber adele

پدر، مادر مرا بفهمید: چگونه به کودکان گوش کنیم.

چگونه با او صحبت کنیم؟ آدل فابرلین مزایش

مترجم فاطمه سادات موسوی

تهران: ما و شما، ۱۳۹۰

۷۲-۷۳-۸۸۷۵-۹۶۴-۹۷۸

فیبا

عنوان اصلی: Show to talk so kids will listen

listen so kids will talk

به بهمه ما گفتن از بهمه ما شنیدن

چگونه به کودکان گوش کنیم؟ چگونه با او صحبت کنیم

رفتار والدین

ارتباط بین اشخاص

مزایش، آدلین

mazlish, aline

موسوی فاطمه، ۱۳۹۰ مترجم

۷۲-۷۳-۸۸۷۵-۹۶۴-۹۷۸/ف-۹

۱/۶۴۹

۶۶۱-۶۶۰

میر شامسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

پدر، مادر مرا بفهمید

چگونه به کودکان گوش کنیم، چگونه با او صحبت کنیم

انتشارات ما و شما

فاطمه سادات موسوی

مریم تجویدی

سید حسن ساداتیان

چاپ اول، پاییز ۱۳۹۰، ۲۱۰۰ نسخه

۷۲-۷۳-۸۸۷۵-۹۶۴-۹۷۸

۶۵۰۰ تومان

ناشر

مترجم

ویراستار

طراح و ناظر چاپ

نوبت چاپ و تیراژ

شابک

قیمت

انتشارات ما و شما و مرکز پخش:

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین-پلاک ۳

تلفن: ۷۹۱۰۷۹۱-۸۸۲۷۰۷۹۱-۸۸۲۳۶۴۷-۸۸۲۳۶۴۷ صندوق پستی تهران: ۷۸۸۸-۱۴۱۵۵

www.uvpub.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت، ترجمه و تکثیر آن منوط به اجازه کتبی می باشد

چرا آمده‌ایم؟!

راحت‌ترین راه برای توجیه بدبختی‌ها و مشکلاتمان (و شانه خالی کردن از بار مسئولیت)، محول کردن مسئولیت و مقصر دانستن دیگران است. اما در واقع امر، اکثر مشکلات، نابسامانی‌ها و ناراحتی‌هایی که برایمان پیش می‌آید، خود ما مسئول و مقصر هستیم. قصور و کوتاهی ما چیست که فلان شخص یا مسئول، وظایف خودش را به خوبی انجام نمی‌دهد؟! گناه ما، عدم آگاهی از قوانین، راه‌های احقاق حق و روش جلوگیری از انحرافات است؛ اگر بیکار هستیم، گناه ما عدم آگاهی از وظایف مسئولین مربوطه (و در صورت لزوم بازخواست آنها)، عدم آگاهی از توانمندیهای خود و شرایط و امکانات در دسترس، عدم آگاهی از روشهای بالا بردن اراده و بهره‌وری اصولی از امکانات و عدم آگاهی از روشها و اصول کار و ... است؛ اگر نوجوان ما دچار انحراف، سستی و رخوت شده است، گناه ما عدم شناخت از خصوصیات طبیعی دوران نوجوانی و بکار نبستن اصول علمی پرورش و تربیت است؛ اگر دچار فشار خون یا عوارض آن می‌شویم، گناه یا قصور ما عدم آگاهی از علل بوجود آورنده فشار خون و روش‌های مقابله با استرس، اصول تغذیه صحیح و پیشگیری از آنها است. اگر ... اگر ... و در یک کلام، اگر در زندگی احساس سعادتمندی و خوشبختی نمی‌کنیم، گناه ما جهل و نادانی است و همین بس که خدا به قلم، قسم یاد می‌کند. آمده‌ایم تا چراغ راهتان باشیم.

بجای اینکه تاریکی هست بنرسید، بنخیزید و شمع روشن کنید

از کجا آمده‌ایم؟!

سال ۱۳۷۳ با انتشار یک دوره دوازده جلدی از مجموعه شناخت بیماری‌ها و توصیه‌های پزشکی در قطع جیبی با عناوین مختلف نظیر تب روماتیسمی، صرع، تب و تشنج، فواید و مضرات نور خورشید بر روی پوست، سرماخوردگی و گلو درد، بی‌بوست، نفخ شکم، هیپاتیت و ... متولد شدیم و تصمیم گرفتیم با همه قشرهای مختلف جامعه همراه شویم و با آنها دانسته‌های علم پزشکی خود را تقسیم کنیم. اما عوامل مختلفی از جمله کم لطفی و هجوم‌های منفی برخی، موجب شد توانمان برای ادامه کار تضعیف و اندیشه‌مان خاموش گردد. پس، برخلاف میل باطنی دست از کار کشیدیم. اما با گذشت زمان و پس از دریافت نامه‌های پر مهر و محبت بسیاری از مردم، باور کردیم که خیلی‌ها تولدمان را فراموش نکرده‌اند و چشم به آثار ما دوخته‌اند. پس با دلگرمی و پشتوانه مردمی تصمیم گرفتیم،

باشیم و این بار با کارشکنی و کوتاه نظری‌ها مقابله کنیم و سختی‌های راه را به جان خریده و تا حد امکان هموار کنیم.

به کجا می‌رویم؟!

بدین سان بود که با نگاهی نو بر آن شدیم تا راهی پیدا کنیم ما و شما را به هم نزدیک‌تر سازد. لذا پایه‌های کاریمان را در انتشاراتی که پل ارتباطی ما و شماست طرح‌ریزی کرده و انتشارات ما و شما را تأسیس کردیم. انتشاراتی که قصد دارد در تمامی زمینه‌های علوم پزشکی، روانشناسی و مفاهیم علمی و اجتماعی مورد نیاز تمامی اقشار جامعه، کتب و وسایل کمک آموزشی مورد نیاز را تهیه و در دسترس عموم قرار دهد. بر آن هستیم تا با یاری شما، با ایجاد تشکیلات جانبی، کلاس‌های آموزشی، ارجاع بیماران به متخصصین، حمایت از مستمندان (در زمینه‌های خدمات پزشکی) و دهها طرح دیگر را به اجرا بگذاریم. همراهی و همیاری شما قوت قلب و چراغ راهنما خواهد بود، از آن محرومان نسازید.

ما می‌توانیم

ما باید بتوانیم

اما با شما

مدیر و صاحب امتیاز انتشارات ما و شما

دکتر سید اصغر ساداتیان

فهرست

بخش اول: ۱۴

فصل اول: به کودکان بیاموزیم چگونه با احساسات خود کنار بیایند... ۱۵

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۱۵

قسمت دوم: نظرات، پرسشها و تجربههای والدین ۴۱

فصل دوم: تشویق کودک به مشارکت و همکاری در کارها ۶۴

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۶۴

قسمت دوم: نظرات، پرسشها و تجربههای والدین ۹۳

فصل سوم: روشهای جایگزین تنبیه ۱۱۰

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۱۱۰

قسمت دوم: نظرات، پرسشها و تجربههای والدین ۱۳۵

قسمت سوم: توضیحاتی بیشتر درباره روش پیدا کردن راهکار ۱۴۶

فصل چهارم: تشویق کودک به خودکفایی ۱۶۳

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۱۶۳

قسمت دوم: نظرات، پرسشها و تجربههای والدین ۱۸۳

فصل پنجم: تحسین کردن کودک ۲۰۳

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۲۰۳

قسمت دوم: نظرات، پرسشها و تجربههای والدین ۲۲۰

فصل ششم: کودک را از نقش بازی کردن رها سازید..... ۲۳۵

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۲۳۵

قسمت دوم: داستانهای والدین در گذشته و حال ۲۵۴

فصل هفتم: کنار هم قرار دادن تمام مهارتها..... ۲۶۳

قسمت اول: به راستی همه این مهارتها به چه منظوری است؟ ۲۶۹

بخش دوم: ۲۷۱

- درسته، اما...؟ اگه این طوری بشه چی...؟ این چطور...؟ ۲۷۲

- گوشزد کردن عواقب کار اشتباه به کودک درست است یا نه؟ ... ۲۷۴

- جایگزینهایی برای «اما» گفتن ۲۷۴

- چرا این کارو کردی، چرا اون کارو نکردی؟ ۲۷۶

- تبعید یا تعلیق (time-out) ۲۷۷

بخش سوم: ۲۸۶

زبان مادری کودکان ۲۸۷

سخنی با خوانندگان

خواننده عزیز

نوشتن کتابی در خصوص «آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط» به والدین آخرین چیزی بود که تصورش را می‌کردیم. به عقیده ما ارتباط میان کودک و والدین مقوله‌ای کاملاً شخصی است. این ایده که در چنین رابطه نزدیکی دستورالعمل‌هایی برای چگونه صحبت کردن داده شود مورد پسند ما نبود. ما در اولین کتاب خود یعنی «کودکان آزاد / والدین آزاد» سعی داشتیم چیزی را آموزش ندهیم و از نصیحت کردن خودداری کنیم. فقط داستان‌هایی برای تعریف کردن داشتیم. سال‌ها شرکت در کارگاه‌های آموزشی دکتر هایم جینوت تاثیر عمیقی در زندگی ما گذاشته بود. مطمئن بودیم با تعریف کردن داستان‌های خود و بیان اینکه چه طور مهارت‌هایی که در این کارگاه‌ها آموخته بودیم شیوه برخورد ما را با کودکان و همچنین با خودمان تغییر داد، خوانندگان خود قادر به درک منظور اصلی و نهفته در این مهارت‌ها خواهند بود و حتی می‌توانند با الهام گرفتن از آنها شیوه‌های خاص خود را ابداع کنند. می‌توان گفت آرمان ما تا حدی تحقق پیدا کرد. بسیاری از والدین با نوشتن نامه‌های زیادی با افتخار اعلام کردند که تنها با خواندن تجربیات ما توانسته بودند در اداره کردن هر چه بهتر خانواده موفق ظاهر شوند. اما نامه‌های دیگری را نیز دریافت کردیم که یک خواسته مشترک داشتند. آنها از ما می‌خواستند کتاب دومی را بر اختیار آنها قرار دهیم؛ کتابی که در آن «درس‌ها»، «تمرینات عملی»، «قوانین مبتنی بر تجربه»، «صفحاتی برای یادآوری و به خاطر سپردن» و آموزه‌هایی برای یادگیری مرحله به مرحله مهارت‌ها لحاظ شده باشد.

برای مدت کوتاهی این مسأله را جدی گرفتیم، اما دوباره به مخالفت اولیه خود بازگشتیم و این ایده را به دست فراموشی سپردیم. علاوه بر

این تمام فکر ما به سخنرانی‌ها و کارگاه‌هایی متمرکز شده بود که قصد برگزاری آنها را در تورهای خود داشتیم.

در طی سالیان بعد در اطراف کشور سفر کردیم و کارگاه‌های آموزشی را برای والدین، معلمان، مدیران مدرسه، کارکنان بیمارستان، نوجوانان و کارگران امر مراقبت از کودک برگزار کردیم. به هر کجا که می‌رفتیم والدین از تجربیات خود که از روش‌های نوین برقراری ارتباط به دست آورده بودند برای ما صحبت می‌کردند. تردیدها، سردرگمی‌ها و شور و هیجاناتی که داشتند موضوع صحبت آنها بود. ما قدر دان صداقت و صراحت آنها بودیم و از همه آنها درس می‌گرفتیم و اندوخته‌های جدید و هیجان‌آور زیادی به تجربیات ما اضافه می‌شد.

در همین حین نه تنها از ایالات متحده بلکه از کشورهای دیگر نیز نامه‌های زیادی برای ما فرستاده می‌شد خانم آناگا گانپول از دهلی برای ما نوشته بود:

«مشکلات زیادی دارم که مایلم شما مرا راهنمایی کنید، لطفاً به من بگویید چگونه می‌توانم مسائل را عمیقاً بررسی کنم. احساس می‌کنم به بن‌بست رسیده‌ام. روش‌های قدیمی به هیچ وجه پاسخ‌گوی نیازهای من نیستند و از روش‌های جدید تربیتی نیز اطلاعاتی ندارم. لطفاً کمک کنید تا بتوانم این شرایط سخت را با موفقیت پشت سر بگذارم.»

این نامه باعث شد به موضوعی که به دست فراموشی سپرده بودیم نگاهی دیگر بیندازیم. ما دوباره به امکان نوشتن کتابی که در آن «دستورالعمل‌های ممکن» نشان داده شود فکر کردیم، هر چه بیشتر به موضوع فکر می‌کردیم قبول این ایده برایمان راحت‌تر می‌شد. چرا کتابی را در خصوص «دستورالعمل‌های ممکن» در اختیار والدین نگذاریم تا با تمریناتی که در آن لحاظ خواهیم کرد، آنها بتوانند مهارت‌هایی را که خواستار دانستن آن هستند، به خودشان آموزش دهند؟!

چرا با نوشتن این کتاب به والدین این شانس را ندهیم تا به تمرین آنچه که بسته به سرعت پیشرفت خود تاکنون، چه به تنهایی و چه به کمک یک دوست آموخته‌اند بپردازند؟ و چرا کتابی ننویسیم که با ارائه صدها مثال از گفت‌وگوهای موثر و مفید بتواند این امکان را به والدین بدهد تا این زبان جدید را با شیوه شخصی خودشان هماهنگ کنند؟

می‌توان در این کتاب این مهارت‌ها را با ارائه تصویر در عمل نشان داد تا پدر/مادری که خسته و درمانده شده است بتواند با نگاه کردن به آنها به خود فرصتی کوتاه برای یادآوری مطالب گفته شده بدهد.

ما می‌خواهیم به این کتاب جنبه شخصی بدهیم. از تجربیات خودمان صحبت کنیم، به سؤالات رایج پاسخ دهیم و همچنین داستان‌ها و ایده‌های جدیدی را که والدین شرکت کننده در کارگاه‌های عملی در طی شش سال گذشته با ما در میان گذاشته‌اند در این کتاب نقل کنیم. اما مهم‌تر از همه اینها این است که همیشه هدف بزرگتر خود را مدنظر خواهیم داشت؛ جست و جوی مداوم برای یافتن روشهایی که به کمک آنها شأن و انسانیت والدین و کودکان پا بر جا بماند و بر آن تاکید شود.

و به این ترتیب عدم آسودگی خیال ما در نوشتن کتاب «راهکارها و دستورالعمل‌ها» به یکباره از بین رفت. هر دانش و هنری کتابهای مهارتی خاص خود را دارد. چرا والدینی که قصد دارند طوری با کودکانشان صحبت کنند که او گوش دهد و طوری به او گوش دهند که کودکان با آنها صحبت کند، چنین کتابی در اختیار نداشته باشند؟

به محض اینکه تصمیم خود را گرفتیم، سریعاً شروع به نوشتن کردیم. امیدواریم نامه قدردانی ما قبل از اینکه فرزندان خانم گانیپول در دهلی بزرگ شوند به دست او برسد.

آدل فابر - الین مازلیش

چگونه این کتاب را بخوانیم و از آن استفاده کنیم

اینکه به دیگران بگوییم چگونه یک کتاب را بخوانند برای ما گستاخانه به نظر می‌رسید، مخصوصاً وقتی ما دو نفر به این معروف هستیم که از وسط یا انتهای یک کتاب شروع به خواندن آن می‌کنیم. اما از آنجایی که نویسنده این کتاب خود ما هستیم، بهتر دیدیم به اطلاع شما برسانیم که چه طور از پس خواندن آن بریبایید. وقتی با ورق زدن کتاب و نگاه کردن به تصاویر درستی آن تا حدی به شما ثابت شد، با فصل اول شروع کنید. همان طور که جلوتر می‌روید تمام تمرینات را با دقت انجام دهید. به دنبال این نباشید که صفحات را به تندی ورق بزنید تا به قسمت‌های خوب برسید. اگر دوستی صمیمی و هم فکر شما را در انجام تمرینات عملی این کتاب کمک کند بسیار بهتر خواهد بود. امیدواریم زمان زیادی را برای گفت‌وگو، مجادله و بحث بر سر پاسخ‌هایتان صرف کنید و همچنین این امید را داریم که با نوشتن جوابهای خود، این کتاب به یک «دفتر ثبت اطلاعات» که مخصوص خود شماست تبدیل شود. مهم نیست تمیز یا بی‌نظم بنویسید و یا هر کجا که نظرتان عوض شده روی آن خط بکشید یا آن را پاک کنید. مهم این است که حتماً جوابهای خود را بنویسید.

کتاب را آهسته و با تأمل بخوانید. بیشتر از ده سال از وقت ما صرف آموختن نظرات موجود در این کتاب شده است. پیشنهاد نمی‌کنیم که شما هم همین زمان را صرف خواندن آن کنید. اما اگر روش‌های پیشنهادی ما برای شما قابل درک بود، ممکن است بخواهید تغییراتی را به وجود بیاورید. به عقیده ما اگر این تغییرات کم‌کم و در زمانهای مشخصی صورت بگیرد راحت‌تر از این است که بخواهید همه آنها را بلافاصله به وجود بیاورید. وقتی خواندن یک فصل را به اتمام رساندید کتاب را کنار بگذارید و قبل از اینکه به خواندن ادامه دهید به

خودتان یک هفته فرصت دهید تا به انجام تکالیف آن فصل بپردازید. شاید به این فکر کنید که «با این همه کارهایی که مجبورم انجام بدهم نوشتن تکالیف آخرین چیزی است که به آن نیاز دارم» با این وجود، تجربه به ما ثابت کرده قاعده به کار گرفتن این مهارتها به صورت عملی و یادداشت کردن نتایج حاصل از آن کمک می‌کند تا این مهارتها در جایی که به آن تعلق دارند نهادینه شوند یعنی در درونتان.

و در آخر شاید با دیدن قسمت‌هایی از کتاب که با زاویه دید اول شخص یعنی «من» نوشته شده تعجب کنید. چرا که این کتاب توسط دو نفر نوشته شده است. ما با این شیوه خواستیم مشکل همیشگی تشخیص اینکه چه کسی دارد از تجربیات چه کسی صحبت می‌کند را حل کنیم. به نظر ما برای خوانندگان این کتاب بسیار راحت‌تر است که کلمه «من» را به جای تکرار همیشگی «من، آدل فابری...» یا «من، الین مازلیش...» ببینند. برای اینکه نشان دهیم به ارزشمند بودن عقاید خود در این کتاب یقین داریم با هم اندیشی کامل صحبت می‌کنیم. هر دوی ما تأثیرگذاری مثبت این شیوه‌های برقراری ارتباط را در خانواده‌های خود و هزاران خانواده دیگر در عمل مشاهده کرده‌ایم و حالا از اینکه این تجربیات را با شما قسمت می‌کنیم بسیار خرسندیم.

ضمناً یادآور می‌گردد در جهت روان‌خوانی خوانندگان محترم، اسامی افراد در متن کتاب تغییر پیدا کرده است.