

۱۰۰۱ باید و نباید تربیت فرزند

بیش از ۱۰۰۰ راهکار و توصیه ساده، علمی و

کاربردی در زمینه های مختلف تربیت فرزند

مؤلف

دکتر جین بلوستین

مترجم

مریم میرزایی

زیر نظر و به ویراستاری

دکتر محمد بهشتیان

(متخصص روانشناسی، استاد دانشگاه علامه طباطبائی، عضو هیئت علمی

پژوهشگاه علوم انسانی، بنیانگذار مشاوره اینترنتی در ایران)

بهشتی

انتشارات بهشتیان

تهران ۱۳۹۰

سرشناسه	بلوستاین، جین، ۱۹۵۱ - ج
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰۱ باید و نباید تربیت فرزند: بیش از ۱۰۰۰ راهکار عملی برای مسایل مختلف مربوط به تربیت فرزندان / مولف: جین بلوستاین؛ مترجم: مریم میرزایی، محمد بهشتیان، تهران: بهشتیان، ۱۳۸۹، ۲۲۶ ص.
مشخصات نشر	
مشخصات ظاهری	
فروست	۱-۱ کتاب برتر تربیت فرزند: ۱۱
شابک	۹۷۸-۶۰۹-۶۱۴۸۰۰۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان گسترده	هزار و یک باید و نباید تربیت فرزند: بیش از ۱۰۰۰ راهکار عملی برای مسایل مختلف مربوط به تربیت فرزندان.
موضوع	رفتار والدین - دستنامه‌ها
موضوع	والدین و کودک - دستنامه‌ها
موضوع	کودکان - سرپرستی - دستنامه‌ها
موضوع	کودکان - روان‌شناسی - دستنامه‌ها
شناسه افزوده	میرزایی، مریم، مترجم
شناسه افزوده	جین بلوستاین، مترجم: محمد، ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی انگیزه	۱۳۸۹ ۴۵۸ ۷۵۵ H Q
رده بندی دهایی	۱۳۴۹
شماره کتابشناسی ملی	۹۹۱۴۲۹

نام کتاب: ۱۰۰۱ باید و نباید تربیت فرزند

مولف: دکتر جین بلوستاین، مترجم: مریم میرزایی، زیر نظر و به ویراستاری:

دکتر محمد بهشتیان، ناشر: بهشتیان، ثبوت چاپ: اول، ۱۳۹۰، تیراژ: ۱۰۰۰،

شابک: ۹۷۸-۶۰۹-۶۱۴۸-۰۰۰-۶

قیمت: ۴۱۰۰ تومان

آدرس سایت (فروشگاه اینترنتی) و ایمیل انتشارات

www.beheshtiyani.com info@beheshtiyani.com

آدرس سایت و ایمیل دکتر بهشتیان

www.beheshtiyani.ir info@beheshtiyani.ir

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۸۰۱۹۴۵۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات بهشتیان است.

فهرست

۱۳	 مقدمه
۱۳	 تصویری از تربیت سازنده و موثر
۱۷	 سرچشمه این ایده ها
۱۸	 استفاده از این فهرست ها
۲۳	 بخش ۱
۲۳	 ساختار شخصیت
۲۶	 ۱۰ روش برای این که راهنما و مشاور موثری باشیم
۲۷	 ۱۲ روش برای ایجاد احساس مسئولیت و انضباط فردی
۲۸	 ۸ ویژگی کودکان مسئولیت پذیر و متعهد
۳۰	 ۱۱ راهکار برای حمایت از احساس مسئولیت، استقلال و خوداتکایی کودک
۳۰	 ۱۱ موردی که با انجام آنها روحیه بی مسئولیتی را در فرزند خود ایجاد می کنید
۳۲	
۳۳	 ۱۵ ویژگی کودکان در معرض خطر
۳۵	 ۷ ویژگی خانواده هایی که فرزندان آنها در معرض خطر هستند

- ۱۰ خطر ترغیب کودک به مطیع بودن ۳۶
- ۱۷ روشی که والدین با انجام آن، کودک را به سمت وابستگی و مطیع بودن سوق می دهند ۳۸
- ۱۱ روش برای حمایت کردن از منحصر به فرد بودن کودک ۴۱
- ۱۵ روش برای ایجاد روحیه ادب و احترام در کودک ۴۲
- ۱۲ روش برای آموزش ادب ۴۴
- ۱۹ روش جهت افزایش آگاهی نسبت به محیط زیست ۴۵
- ۱۷ راهکار افزایش شکیبایی، دلسوزی و آگاهی نسبت به مسائل جهانی ۴۷
- ۱۵ روش برای این که الگوی مناسبی از نظر خوش بینی باشیم ۴۹
- ۸ شیوه ایجاد روحیه سپاس و شکرگزاری ۵۱
- ۱۵ روش برای این که الگوی مناسبی از نظر مراقبت از خود باشید ۵۳
- بخش ۲ ۵۵**
- مقاله با مشکلات ۵۵**
- ۱۴ روش ایجاد جو خانوادگی "برنده-برنده" ۵۸
- ۸ دلیل سرکشی و نافرمانی کودکان ۶۱
- ۶ روش برای ارضای نیاز به کنترل فرزندان به آن که کنترل خودتان را از دست بدهید ۶۲
- ۷ راه محترم شمردن نیاز کودک به کنترل بر اوضاع، بدون لطمه وارد شدن به اعمال کنترل از سوی شما ۶۳
- ۱۶ شیوه منفی و مخرب ابراز قدرت توسط کودکان ۶۴
- ۱۰ علت ارائه پیشنهاد به فرزندان و گفتگو با آنها در مورد گزینه های انتخابی پیش رویشان ۶۶
- ۵ ملاک قابل بحث و گفتگو بودن یک مسئله ۶۷
- هنگام ارائه راه حل های مختلف به فرزندان ۱۲ نکته را مد نظر داشته باشید: ۶۸
- محدودیت های خوب ۵ ویژگی دارند: ۷۰
- به ۱۲ دلیل از چارچوب وحد و مرز استفاده می کنیم ۷۲

۴	دلیل تفاوت حد و مرزها با توقعات	۷۳
هنگام تعیین چارچوب ها	۸ نکته را مدنظر داشته باشید	۷۴
به ۶	دلیل موقع سوال کردن از "چرا" استفاده نکنید	۷۶
۵	دلیل استفاده از وعده های امیدوارکننده به جای تهدید	۷۸
۱۸	نکته را در مورد انگیزه به خاطر داشته باشیم	۷۹
بخش ۳		۸۵
روابط		۸۵
۹	شیوه ایجاد امنیت عاطفی در روابط با فرزندان	۸۸
۱۳	شیوه ای که فرزندان برای ایجاد امنیت و پیش بینی پذیر نمودن شرایط، به آنها متوجه می شود	۸۹
۱۲	دلیل ممکن است تصمیم بگیرد عضو یک دارودسته شود...	۹۰
۲۶	مانع استرس را در روابط	۹۱
۲۲	مورد از بدترین حرف هایی که والدین به فرزندشان می زنند:	۹۴
۲۸	مورد از بهترین جملاتی که پدر/مادر می تواند خطاب به فرزندش به کاربرد:	۹۵
۱۱	نکته را هنگام گفتن "دوست دارم" به خاطر داشته باشید:	۹۷
۱۶	شیوه، مثبت اندیشی را در تعامل با فرزندان افزایش دهید:	۹۸
۱۶	نکته در رابطه با تقویت رفتارهای مثبت	۱۰۱
بخش ۴		۱۰۵
مهارت، یادگیری و رشد شخصی		۱۰۵
۱۶	به روش می توانید کودک را برای همیشه به یادگیری علاقه مند کنید	۱۰۷
۱۶	شیوه، نیاز فرزندان به موفقیت را محترم بشمارید	۱۰۹
وقتی فرزندان مرتکب خطایی می شود، این ۸ کار را انجام دهید:		۱۱۲
۱۳	شیوه پرورش مهارت های تصمیم گیری	۱۱۳
۲۰	شیوه ایجاد مهارت های اندیشیدن	۱۱۴
۲۲	راه پرورش تخیل و خلاقیت	۱۱۸

- ۱۰ شیوه ترغیب کودک به شناخت و درک هنر ۱۲۰
- با ۲۶ روش علاقه به سواد و مطالعه را در فرزندان افزایش دهید ۱۲۲
- ۹ شیوه کاهش مشکلات مربوط به تکالیف مدرسه ۱۲۵
- ۱۸ روش ایجاد رابطه ای سازنده با معلم فرزندان ۱۲۶
- در جواب فرزندان که می گوید "معلم از من بدش می آید" این ۱۸ سوال را پرسید: ۱۲۹
- بخش ۵ ۱۳۳**
- حل مشکل و پیشگیری از بروز آن ۱۳۳**
- به ۶ دلیل به فرزندان توصیه نکنید ۱۳۵
- ۹ مزیت پرسش سوال به جای پاسخ دادن ۱۳۶
- ۱۲ روش تشویق کودک به همکاری در انجام کارهای خانه ۱۳۸
- ۳ شیوه حل کردن مشکل "اتاق به هم ریخته" ۱۴۰
- وقت حمام می توانید ۶ گزینه به کودکان پیشنهاد کنید ۱۴۰
- ۱۲ راهکار برای پیشگیری از مشکلات مربوط به خواب کودک و حل آنها: ۱۴۱
- ۱۴ شیوه کمک به کودک برای مقابله با هیولاهای داخل کمد دیواری: ۱۴۳
- هنگام آموزش استفاده از توالت ۱۰ نکته را به خاطر داشته باشید: ۱۴۵
- ۱۶ راه پیشگیری از کشمکش بر سر غذا خوردن ۱۴۶
- ۱۰ راهکار برای کاهش مشکلاتی که موقع خرید با کودکان دارید: ۱۴۹
- ۹ شیوه پیشگیری از مشکلات مربوط به پول و خرید ۱۵۰
- ۱۵ شیوه ترغیب کودک به انتخاب های مثبت در مورد سلامت و امنیت: ۱۵۲
- ۱۶ راه کاهش مشاجره و بگو مگو در مسافرت: ۱۵۴
- ۱۵ شیوه محافظت از فرزندان در برابر مواد مخدر ۱۵۶
- بخش ۶ ۱۵۹**
- پرداختن به احساسات و گفتگو در مورد آنها ۱۵۹**
- به ۵ دلیل سعی کنید کودک تان یاد بگیرد احساساتش را به شکلی سالم و غیر مخرب ابراز کند: ۱۶۲

- ۱۸ روش ترغیب فرزندان به بروز احساساتش: ۱۶۳
- ۹ ویژگی شنونده خوب ۱۶۶
- ۱۳ شیوه احترام گذاشتن به واقعیات دنیای کودک تان ۱۶۷
- برای تخلیه خشم فرزندان ۱۵ روش به او پیشنهاد کنید ۱۶۹
- موقعی که فرزندان رنجیده خاطر است، این ۱۲ جمله را به کار نبرید ۱۷۱
- ۱۳ شیوه کمک به فرزندان برای کنار آمدن با مسئله مرگ ۱۷۲
- ۱۵ شیوه کمک به کودک تان برای کنار آمدن با مسئله طلاق ۱۷۴
- بخش ۷ ۱۷۷
- تربیت سالم (شامل مسائل شخصی و مراقبت از خود) ۱۷۷
- ۱۴ راهکار برای این که پدر و مادری آگاه باشید ۱۸۰
- ۹ شیوه اثر گذار بودن ۱۸۲
- ۴ راهکار برای این که تبعض قائل نشویم ۱۸۳
- ۱۸ ویژگی والدین آسیب پذیر و در معرض خطر ۱۸۴
- ۸ شیوه برخورد با کودک تان وقتی می گوید: "ازت بدم میاد!" ۱۸۶
- ۱۰ راهکار برای این که به دام "تلافی بی ادبی" کودک نیفتید ۱۸۸
- ۷ برخورد صحیح در برابر فحش و کار بد فرزندان ۱۸۹
- به ۱۳ دلیل فرزندان را نزنید ۱۹۱
- ۴ شیوه مدیریت خشم و عصبانیت (موقع عصبانیت این کارها را انجام دهید) ۱۹۳
- ۱۳ سوالی که کمک تان می کند از جر و بحث و دعوا با فرزندان درس بگیرید: ۱۹۴
- ۹ جمله برای خانمه دادن به انتقادهای فرزندان درباره روش های تربیتی شما ۱۹۵
- این ۱۱ نکته را در مورد اصلاح و تغییر در خانواده به خاطر داشته باشید ۱۹۶
- ۱۰ شیوه احترام به والدین خودتان و همسران (یعنی پدر بزرگ و مادر بزرگ فرزندان) ۱۹۸
- ۲۶ نکته درباره کودکان ۲ ساله ۲۰۰
- ۱۸ نکته در مورد دوره نوجوانی ۲۰۳

- به ۱۰ طریق وقت بیشتری صرف کودک تان کنید ۲۰۵
- ۶ راهکار برای این که وقت بیشتری را صرف خودتان کنید ۲۰۶
- ۳۶ کاری که با انجام آنها احساس خوشحالی می کنید و سر حال می شوید ۲۰۷
- بخش ۸ ۲۱۱
- برای سرفصل های زیر فهرست تهیه کنید ۲۱۳

درباره ۱۰۱ کتاب برتر تربیت فرزند

کتابی که پیش رو دارید یک جلد از مجموعه کتاب های "۱۰۱ کتاب برتر تربیت فرزند" انتشارات بهشتیان است. در هر یک از این کتاب ها به یکی از مسایل و مشکلات مربوط به تربیت کودک و نوجوان پرداخته شده و سعی شده است کتاب هایی برای انتشار انتخاب شوند که سه ویژگی ۱- سادگی و قابل فهم بودن، ۲- کاربردی بودن و ۳- انطباق با اصول و آخرین یافته های علم روانشناسی را داشته باشند. اکثر کتاب های این مجموعه جزو بهترین و پرفروشترین کتاب ها در حوزه تربیت کودک و نوجوان هستند.

تحقیقات متعدد نشان داده است که در اکثر موارد مطالعه کتاب مناسب می تواند بسیاری از نیازها و مشکلات والدین در حوزه تربیت فرزند را برطرف کند. بر همین اساس، انتشارات بهشتیان اقدام به انتشار کتاب های مناسب در تمامی حوزه های مربوط به تربیت فرزند کرده است. امید است که این کتاب ها بتواند گامی هر چند ناچیز در جهت ارتقا سلامت روان جامعه بردارد.

در صورتی که پس از مطالعه این کتاب یا کتاب های دیگر این مجموعه به سوال یا مشکلی برخورد کردید، می توانید به سایت دکتر بهشتیان به آدرس www.beheshtiyan.ir مراجعه فرمائید. در این سایت امکان مشاوره اینترنتی با دکتر بهشتیان وجود دارد. همچنین باعث مباحثات است اگر پیشنهادات و انتقادات خود را درباره این کتاب و دیگر کتاب های انتشارات بهشتیان به آدرس info@beheshtiyan.ir ارسال کنید.

دکتر محمد بهشتیان

متخصص روانشناسی

استاد دانشگاه علامه طباطبائی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم انسانی

بنیانگذار مشاوره اینترنتی در ایران

www.ketab.ir

تصویری از تربیت سازنده و موثر

چندین سال قبل در دوران دانشجویی در سفری به فیلادلفیا همراه با همکلاسی‌هایم به موزه هنر رفتیم و از چندین تابلوی نقاشی سبک امپرسیونیست دیدن کردیم. به خاطر دارم معلم مان توضیح داد که تصاویر با کنار هم قرار گرفتن ذرات رنگ خلق شده‌اند و این که این نقاط رنگی کوچک و خطوط و حرکات قلم مو همگی دست به دست هم داده‌اند تا یک تصویر ایجاد شود. اگر به چنین تابلوی نقاشی از نزدیک نگاه کنید، می‌توانید این لکه‌های رنگی را ببینید که زیبا هستند ولی به تنهایی چیزی را نمی‌سازند، اما چنانچه عقب‌تر ایستاده و آنها را با هم ببینید، متوجه می‌شوید که این لکه‌های رنگی در کنار یکدیگر یک تصویر را می‌سازند.

هر یک از توصیه‌های موجود در این کتاب هم مثل آن لکه‌های رنگ در نقاشی هستند که در صورتی که در کنار یکدیگر استفاده شوند به خلق تصویری از روابط سازنده و محبت‌آمیز بین والد و فرزند منجر می‌شوند.

من معمولاً در اغلب کتاب‌ها و کارگاه‌های آموزشی ام که در رابطه با اشتباهات والدین است، یک نظرسنجی انجام می‌دهم و در آن به اختصار به

ارزیابی این موضوع می پردازم که آیا همه والدین به دنبال ترسیم تابلوی تربیتی یکسانی هستند؟

از والدین سؤال می کنم حقیقتاً تا چه حد با جملات زیر موافق هستند:

- دوست دارم فرزندانم در روابط شان با من احساس امنیت عاطفی داشته باشند.

- می خواهم فرزندم قدرت تفکر و تصمیم گیری داشته باشد، خصوصاً زمانی که خودم در کنارش نیستم.

- دوست دارم بچه هایم قوی باشند و در مقابل فشار همسالان شان مقاومت کنند.

- می خواهم فرزندم با من همکاری داشته باشد، به حرفم گوش کند و آنچه را که از او می خواهم، انجام دهد.

- ترجیح می دهم تعاملات و ارتباطات بین من و فرزندم به گونه ای باشد که هر دو در آن برنده باشیم، نه این که او برنده باشد و من بازنده باشم و یا بالعکس.

اکثر والدین با این جملات موافق هستند، اما مشکل زمانی پدیدار می شود که چگونگی عملکرد خود به عنوان پدر یا مادر را در تعامل با فرزندمان مورد بررسی قرار می دهیم. رفتارهای والدین اساس رابطه بین والد و فرزند می باشد. رفتارهای ما تأثیر مستقیم روی رفتارها و عقاید فرزندان مان دارد. گاهی اوقات والدین فکر می کنند که رفتارهای درستی در رابطه با فرزندان شان دارند و آنها را به هدفی که آنها می خواهند می رسانند اما نتیجه عکس می گیرند.

بعضی مواقع، عملکرد والدین نه تنها در جهت رسیدن آنها به اهداف شان نیست بلکه رسیدن به هدف را برایشان بسیار سخت می کند. مثلاً وقتی والدین تنها در صورتی که فرزندشان موفقیتی به دست آورده یا رفتار خاصی را انجام

داده به او ابراز محبت می کنند، برای کودک سخت است که باور کند والدینش بی قید و شرط او را دوست دارند (بعضی از والدین می گویند: "معلوم است که بچه ام را بدون هیچ قید و شرطی دوست دارم، وقتی او ماهیه سربلندی و افتخار من باشد، بدون قید و شرط دوستش دارم!") در خانه ای که والدین برای رسیدن به خواسته های خود به زور، عصبانیت، ابراز ناراضایتی و ناامیدی متوسل می شوند، کودک احساس امنیت عاطفی نمی کند. اکثر والدینی که ادعا می کنند دوست دارند فرزندشان قدرت تفکر و تصمیم گیری مستقل داشته باشد، در عین حال می خواهند فرزندشان دقیقاً همان کاری را بکند که مطابق میل آنها است. خیلی از پدر و مادرهایی که دوست دارند کودک آنها جرأت "نه گفتن" داشته باشد، تحمل شنیدن "نه" از طرف فرزندشان را ندارند و اگر زمانی فرزندشان به خواسته آنها "نه" بگوید، از دستش عصبانی می شوند. همچنین بعضی از والدین که می خواهند روابط آنها با فرزندشان از نوع برنده-برنده باشد، در عمل حاضر نیستند برای کودک خود حق انتخاب و اختیار قائل شوند و تنها تا حد گفتن "یا این کار را انجام بده یا آن کار را" (یعنی حق انتخاب از بین دو گزینه) پیش می روند. ولی حقیقت این است که نمی توانیم در مسیری حرکت کنیم و انتظار داشته باشیم به مقصد دیگری برسیم. مثل این است که هم بخواهیم لاغر شویم و هم اصرار داشته باشیم هر روز صبحانه ۳ عدد تخم مرغ بخوریم!

وقتی الگوهای رفتاری، عادات و تدابیر ما در جهت رسیدن به هدف های مان نیست دو راه پیش پای ما می ماند؛ یکی این که رفتارهای مان را اصلاح کرده و تغییر دهیم (مثلاً در این مورد، صبحانه سالم تری انتخاب کنیم) و دوم این که دست از اهداف مان بکشیم (در اینجا فکر لاغر شدن را از سر بیرون کنیم).

حال در چارچوب تربیتی فرض می کنیم که هدف شما به عنوان پدر یا مادر، افزایش حس همکاری و تعاون در فرزندان و به حداقل رساندن تنش و تعارض در روابط تان با اوست ولی در پایان روز می بینید که دقیقاً به نتیجه عکس آن رسیده اید. یعنی حداقل تفاهم با حداکثر میزان درگیری. در این صورت یک راه چاره دارید؛ از اهداف تان دست بکشید و آنچه اتفاق می افتد را بپذیرید یا این که تغییر را از خودتان شروع کنید. اگر می خواهید فرزندان را تغییر دهید، باید شیوه برخورد با فرزندان را اصلاح کنید، به گونه ای متفاوت از قبل درباره او فکر کنید، به رفتارهای او پاسخ های متفاوتی بدهید، به شیوه متفاوتی خواسته های تان را مطرح کنید و در نهایت، نگرش، کلمات و لحن بیان متفاوتی را انتخاب نمایید. این فرآیند آن قدر که به نظر می آید سخت و نفس گیر نیست.

از آنجا که بزرگترین دگرگونی ها با تغییرات جزئی آغاز می شوند، بحث را با نگاهی به اجزاء شکل دهنده رابطه والد و فرزند آغاز می کنم، چرا که تغییر بخش های کوچک آسان تر از تغییر کل رابطه است. هدف ما شناخت نکات و رفتارهای تربیتی، عقاید و نگرش های کوچک و جزئی است که می تواند منجر به اصلاح رفتارهای فرزند شما به صورت کلی شود.

نتیجه کار مجموعه فهرست هایی است که در کتاب خواهید دید که شامل ایده ها، روش ها، سئوالات کاربردی و جملاتی است که می توانید در جهت دست یابی به هدفی خاص از آنها استفاده کنید. پیشنهادات عملی فراوانی که شما را در رساندن به رابطه ایده آلی که دوست دارید با فرزندان داشته باشید هدایت می کند.

اگر به دنبال جلب همکاری فرزند خود بدون نیاز به تهدید، غر زدن و تنبیه کردن هستید، اگر می خواهید بدون کوتاه آمدن و ناامید شدن های مداوم، تعارض و کشمکش های بین شما و فرزندان تان به حداقل برسد و یا اگر مایلید

اعتماد به نفس، استقلال، انعطاف پذیری، احساس مسئولیت و توان تصمیم گیری فرزندان را افزایش دهید و اگر به دنبال ایجاد جوی مملو از احترام متقابل، عشق، دوستی و اعتماد هستید پیشنهادات زیادی برای رسیدن به این هدف ها در این کتاب پیدا خواهید کرد.

سرچشمه این ایده ها

از اولین روزهایی که به عنوان معلم تدریس می کردم کنجکاو بودم بدانم چه چیزهایی در روابط بین بزرگترها و کودکان تأثیر دارند. بی تردید تعدادی از موارد ذکر شده در این کتاب حاصل مشاهدات و تجربیات شخصی خودم است. برای پیدا کردن چشم اندازی گسترده تر در این زمینه، به تحقیق در تجربیات و کارهای دیگران با فرهنگ های مختلف، وضع اقتصادی و سوابق تحصیلی متنوع روی آوردم. از بررسی ها و نظرسنجی های به دست آمده در کلاس ها و کارگاه های آموزشی نیز استفاده کردم و از این طریق به صدها شیوه عملی، ملموس و سازنده برای پیشگیری از بروز مشکلات تربیتی کودکان و مواجهه با چنین مشکلاتی دست یافتم. در موارد خاصی هم مصاحبه و گفتگوهای با دوستان و همکارانم داشتم و مستقیم نظرات و تجربیات آنها را آورده ام. وقتی در متن کتاب چنین جمله ای می بینید:

"مادری به این نکته اشاره کرده که ... یا "تعدادی از والدین دریافته اند که ... در واقع جملات همکاران و دوستانی هستند که در کتاب آورده ام و من از تمام کسانی که نظرات خود را در اختیار من گذاشتند سپاس گزاری می کنم.

بسیاری از ایده ها مستقیماً از تجربیات کودکی بزرگسالان و تأثیری که این تجربیات روی شخص آنها داشته، سرچشمه گرفته است. بسیاری از این نظرات از خاطرات خوش کودکی والدین نشأت می گیرند و تعدادی هم انعکاس

حوادث دردناک (و اغلب قابل پیشگیری) سال های اول زندگی آنها هستند. اشتیاقی که در بسیاری از افراد شرکت کننده در این پروژه دیدم حاکی از این واقعیت است که آنها از صمیم قلب دوست دارند به پدر و مادرها کمک کنند.

استفاده از این فهرست ها

در خصوص نوشته ها و ایده هایی که در فهرست های این کتاب گنجانده شده اند، سعی کردم اطلاعاتی برای تربیت بچه ها در تمام رده های سنی فراهم کنم و راهبردهایی ارائه دهم که پاسخگوی نیازها، بودجه، سلیقه و روحیات افراد متفاوت باشد. الزامی وجود ندارد که با تمام نکات ارائه شده در هر فهرست موافق باشید یا این که آنها را به کار گیرید.

چنانچه به این نتیجه رسیدید که پیشنهاد خاصی برای سن یا سطح رشد فرزند شما کاربرد ندارد، آن را رها کرده و سراغ فهرستی بروید که به نظر تان با شرایط شما همخوانی بیشتری داشته و کاربردی تر است. اگر به توصیه خاصی برخوردید که با نظام ارزشی شما یا وضعیت مالی تان مغایرت داشت، دنبال پیشنهاد مناسب تری بگردید. شیوه هایی را جستجو کنید که برای شرایط شما و فرزندتان مفید باشند (برای مثال احتمالاً شما وقت زیادی را صرف نمی کنید تا به کودک دو ساله خود طرز استفاده از ماشین چمن زنی را توضیح دهید در صورتی که توضیح آن برای فرزند نوجوان تان می تواند مفید باشد، به همین ترتیب کودک تازه راه افتاده شما به توضیح در مورد اسباب بازی خاص یا دست نزدن به وسایل خطرناک احتیاج دارد).

ایده های ارائه شده در فهرست ها، مفاهیم و تدابیری ساده ای هستند که خانواده های دیگری به مفید بودن شان پی برده اند. تدابیری را به کار بگیرید که مناسب سن و نیازهای فرزندتان، سبک زندگی و اهداف تان باشند. اگر

ایده ای به ذهن خودتان آمد آن را هم به نظرات ارائه شده در فهرست اضافه کنید.

برخی از فهرست ها (مانند تحرک و جنب و جوش، احساسات و مسئولیت پذیری) تا حدودی به بررسی مفاهیم کلی می پردازند ولی بقیه فهرست ها موضوعات جزئی تری را بررسی می کنند (مانند تکالیف مدرسه، کارهای روزمره و یا حضور غول و دیو در کمد دیواری و انباری).

تمام فهرست ها به گونه ای انتخاب شده اند که در زندگی روزمره قابل استفاده باشند و توصیه های عینی، ملموس و کاربردی ارائه دهند. هنگام مطالعه کتاب مطالبی را می بینید که در چند فهرست تکرار شده اند و یا با مفاهیمی مواجه می شوید که به چند صورت مختلف در چند قسمت کتاب تکرار شده اند. این همپوشی و تکرار عمدتاً صورت گرفته، آن هم با هدف گره زدن عقاید به یکدیگر و مرتبط کردن مفاهیم باهم، ایجاد لایه ها و الگوهای تربیتی و تشریح نوعی از رابطه که در آن سانس ایجاد حس همکاری در کودک با کمترین میزان درگیری و تعارض وجود دارد. به علاوه بسیاری از نظرات و مفاهیم به بیش از یک فهرست مربوط هستند.

علت تکراری بودن برخی از مطالب هم این است که چنانچه مادر یا پدری فقط بخشی از کتاب را مطالعه کرد، آن مطلب برایش قابل فهم و یا معنی باشد و لازم نباشد برای پیدا کردن راهکار مورد نیازش کتاب را صفحه به صفحه مطالعه کند.

بعضی از فهرست های کتاب به توضیح در مورد خصوصیات بچه هایی اختصاص دارد که اکثر والدین دوست دارند فرزندان آنها این خصوصیات را داشته باشند. برخی از فهرست ها هم به تشریح محیط های خانوادگی و فعالیت های مخرب والدین پرداخته است. فعالیت هایی که والدین با انجام آنها رشد خصوصیات مثبت در شخصیت فرزند خود را متوقف می کنند. به عقیده من

وجود این گونه فهرست ها لازم و ضروری است تا والدین ترغیب شوند از رفتارهای غلط خود دست بکشند یا برای آن دسته از پدر و مادرهایی است که نگرانند مبدا با کنار گذاشتن روش های تربیتی مستبدانه و سنتی خود، کنترل فرزندان شان از دست شان خارج شود. وجود چنین فهرست هایی برای والدینی هم که فکر می کنند راه های بهتری برای تربیت فرزندشان وجود دارد ولی شناخت و اطمینانی از این راه ها ندارند نیز مناسب است. همچنین برای پدر و مادرهایی که اصلا روش دیگری برای تربیت فرزند خود نمی شناسند هم می تواند مفید باشد.

از جمله مشکلاتی که کتاب هایی از این دست دارند، فریبنده و جذاب بودن پیشنهاد های ارائه شده در آنهاست. بدین معنا که چون به نظر ما یکی از توصیه های نوشته شده در کتاب توصیه مفیدی است بخواهیم از آن به تنهایی و بدون توجه به مفاهیم و نظرات مرتبط با آن استفاده کنیم و تمام توجه مان را تنها به همان یک توصیه معطوف نماییم. اگرچه در بعضی از موارد مشاهده کرده ام که برخی از والدین با انجام یک تغییر جزئی در رفتار و طرز فکرشان نتیجه فوق العاده ای گرفته اند و روابط شان با فرزندشان بهبود پیدا کرده است ولی این بدان معنا نیست که با به کارگیری چند توصیه محدود، فوراً به نتیجه دلخواه می رسیم و رابطه ای متفاوت از قبل با فرزند خود خواهیم داشت.

فراموش نکنید که ایجاد رابطه مانند خلق یک اثر هنری، فرآیندی است که با صرف وقت فراوان شکل می گیرد و توسعه می یابد.

نگذارید فکر اصلاح و تغییر روابط، شما را خسته کند. اگر تجربه تغییر دکوراسیون منزل تان را دارید (یا حتی تمیز کردن اتاقی که بدجوری به هم ریخته و کثیف بوده) پس معنی یک برنامه کامل و تمام عیار را می دانید. یعنی چیزی که فکر کردن به آن دلهره آور است ولی واقعیت این است که اگر این کار را به چند بخش کوچک و قابل کنترل تقسیم کنید، خیلی راحت از عهده

انجامش برمی آید. همین قضیه در مورد روابط، حتی روابطی که در آن سابقه درگیری، تعارض و عدم تفاهم داشته اید نیز صادق است.

با یک کار ساده شروع کنید و نتیجه آن را بررسی نمایید. مثلاً بدون هیچ دلیل خاصی به فرزندتان بگویید "دوست دارم" خصوصاً اگر کودک تان به شنیدن این جمله از طرف شما عادت ندارد. چنانچه تا به حال موضع انتقادی در برابر بچه خود داشته اید، حالا به خاطر وجودش شکرگزار باشید و اجازه دهید او نیز این مطلب را بداند. موقعی که از او می خواهید کاری را انجام دهد، به جای تهدید، به انجام آن تشویقش کنید. قبل از بروز مشکلات سعی کنید با استفاده از راهکارهای مناسب اقدامات پیشگیرانه انجام دهید. در قبال بهتر شدن رابطه تان احساس مسئولیت کنید.

فهرست های موجود در کتاب به گونه ای طراحی شده اند که والدین را به سمت و سوی خاصی هدایت کنند، چرا که به عقیده من مسیرهای روشن و مشخص، کارایی و تاثیر بیشتری دارند و در عین حال استرس کمتری هم ایجاد می کنند.

قبل از این که به فهرست ها پردازیم، چند نکته را یادآور می شوم. وقتی سخن از تغییرات به میان می آید، طبیعی است که مقاومت هایی هم در مقابل این تغییرات وجود خواهد داشت. همیشه شکایت کردن از طرف مقابل و معتقد بودن به این مسأله که تغییر کردن غیر ممکن است، راحت تر از تغییر دادن خودمان و اصلاح عملکردمان است. به هر حال اگر تصمیم دارید این کتاب را مطالعه کنید لابد به دنبال ایده های تازه ای هستید و خود را برای متفاوت فکر کردن و عمل کردن در تعامل با فرزندتان آماده کرده اید. شما را تحسین می کنم چون تصمیم دارید به وظایف والدینی خود عمل کنید و همین باعث موفقیت شما می شود.

این که در پایان یک روز بد و بدون پیشرفت، تصمیم بگیرید دست از اهداف خود بکشید و منصرف شوید، امری طبیعی است خصوصاً اگر در آن روز مرتکب عمل اشتباهی نیز در آن زمینه شده باشید. همین قدر که متوجه این حقیقت باشید کافی است! صبور باشید و به روند کارتان ایمان داشته باشید چرا که اکثر مواقع بچه ها فوق العاده انعطاف پذیر هستند. آنها به محض تغییر ما، تغییر می کنند اگرچه این فرآیند ممکن است کمی طول بکشد.

چنانچه احساس کردید برخی از فهرست ها برایتان عجیب و ناآشنا است و شما را به مسیری هدایت می کند که شناختی از آن ندارید، به توضیح پایانی آن فهرست رجوع کنید تا با مطالعه اطلاعات اضافه، اهداف توصیه های موجود در آن فهرست را دریابید و مطالب نامفهوم آن فهرست برایتان قابل درک گردد.

سعی من بر این بوده که عناوین فهرست ها را در قالبی ارائه دهم که واضح و قابل فهم باشند. بزرگترین موانع در این میان به لحاظ نوشتاری، استفاده از ضمائر بود چون موقع نوشتن توجهی به این موضوع نکردم که آیا از ضمیر مفرد استفاده کرده ام یا ضمیر جمع. به این معنا که با واژه "کودک" جمله را بیان کرده ام یا واژه "کودکان". به جز چند مورد خاص، در بقیه موارد آنچه در مورد "یک کودک" گفته شده، در مورد "کودکان" نیز صدق می کند و اگر در بیان مطلبی از واژه "فرزندان" استفاده شده و شما چند فرزند دارید به معنای این نیست که نمی توانید از آن مطلب استفاده کرده و بهره ببرید.