

به نام خدا

قوانین کودکان نوپا

جو فراست

داسمار پنج مرحله‌ای شکل‌دهی

رفتار مناسب در کودکان

نویسنده: جو فراست

مترجم

هستی جراحی



۱۳۹۶

سرشناسه	Frost, Jo ، فراست
عنوان و نام پدیدآور	قوانین کودکان نوپا : راهنمای پنج مرحله‌ای شکل‌دهی رفتار مناسب در کودکان/نویسنده جو فراست ؛ مترجم هستی جراحی.
مشخصات نشر	تهران: نشر تبسم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۶۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۷-۲۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Jo Frost's toddler rules : your five -step guide to shaping proper behavior
موضوع	رفتار والدین
موضوع	Parenting
موضوع	کودکان نوپا - رشد
موضوع	Toddler-- Development
موضوع	کودان - انضام
موضوع	Discipline of children
شناسه افزوده	جراحی، هستی. مترجم
رده بندی کنگره	HQ۷۱۸/۳۷ ق۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۶۱۲/۴۵۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۵۱۷۶۸



نشر تبسم

قوانین کودکان نوپا-جو فراست

نویسنده: جو فراست

مترجم: هستی جراحی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

قیمت: ۱۷۵۰۰ تومان

ویراستار: دانیال مرادی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۲۳۷ - ۲۸ - ۱

آدرس و تلفن انتشارات: بلوار فردوس غرب- خیابان سازمان برنامه جنوبی- کوچه شایانفر- پلاک ۱۰

۰۹۱۹۸۱۱۲۳۸۳

فهرست

۵	مقدمه مترجم
۷	مقدمه نویسنده
	تربیت انضباطی در مقابل تربیت تنبیهی
۱۴	پنج قانون تربیت انضباطی
۳۶	دلیل و اهمیت تربیت انضباطی
۵۳	SOS
	قوانین شکل‌دهی رفتار مناسب و روش پاسخ به لجبازی کودکان
۷۶	قوانین خواب
۹۹	SOS خواب
۱۲۴	قوانین غذا
۱۴۷	SOS غذا

قوانین اجتماعی ۱۷۱

SOS اجتماعی ۲۰۰

قوانین یادگیری مقدماتی ۲۲۴

SOS یادگیری مقدماتی ۲۵۰

قوانین رفتار مناسب ۲۷۰

SOS رفتار مناسب ۲۸۶

مهار بدخلقی‌ها

سه نوع بدخلقی ۳۱۹

SOS بدخلقی ۳۳۷

مقدمه مترجم

همانطور که با هدف خرید یک کتاب مناسب و ارزشمند در راهروهای کتابفروشی بزرگی در خارج از کشور قدم می‌زدم کتابی با طرح جلدی زیبا توجهم را به خود جلب کرد.

روی جلد آن کتاب تصریح بر این بود که حندان به چشم می‌خورد که کودکی را در آغوش گرفته بود. به سمت کتاب رفتم. آن را ورق زدم و متوجه شدم که کتاب اثری از خانم جو فراست است که حندان از تاریخ چاپ و انتشارش هم نمی‌گذرد.

جو فراست را می‌شناختم قبلاً او را در برنامه‌های تارزیونی و تبلیغاتی تربیت کودک دیده بودم و می‌دانستم به عنوان مربیه تربیتی پرستار کودک در جهان بخوبی درخشان است. همواره مقوله‌ی تربیت درست در نظر من از جمله سخت‌ترین، حساس‌ترین و لذت‌بخش‌ترین کارها در دنیا به شمار می‌آمد؛ بنابراین شکی به دل راه ندادم که با خرید، ترجمه و انتشار آن کتاب می‌توانم به والدینی که مانند من فکر می‌کنند و می‌دانند که با تربیت درست می‌توانند آینده‌ای درخشان را برای خود و فرزندشان رقم بزنند خدمتی کرده باشم. با خود گفتم حتی اگر در متن این کتاب فقط

یک جمله اضافه بر ترجمه‌های کتابهای موجود در زمینه‌ی تربیت کودک در ایران وجود داشته باشد، من از نتیجه‌ی کارم خرسند خواهم شد. عنوان کتاب "قوانین کودکان نوپا" بود.

کاملاً به این موضوع آگاه بودم که دوره‌ی نوپایی می‌تواند یکی از مهم‌ترین دوران زندگی انسان باشد که والدین را بشدت درگیر مشکلات تربیتی می‌کند. در میان بستگان، دوستان و همسایگانم مادرانی را دیده بودم که از تربیت فرزندانشان در این دوران عاجز شده بودند و حتی نظر من را در مورد اینکه با کودک نوپای خود چگونه رفتار کنند جویا می‌شدند. شکی به دل راه ن‌دادم که این کتاب می‌تواند در نوع خود کتابی اثربخش، مفید و ارزشمند باشد.

بعد از اتمام کار ترجمه، یکی از رازدارهایی که خانم جو فراست در این کتاب مطرح کرده بود را به بهترین دوستم، منظور برخورد با بدخلقی فرزندش پیشنهاد کردم و اجرای موفقیت‌آمیز آن باعث شد حال خوبی را تجربه و از ماهها تلاشم برای ترجمه‌ی این اثر احساس رضایت کنم. از آنجا که نمی‌توانم ادعا کنم اثری کامل و بی‌عیب و نقص را به شما تقدیم می‌کنم، استدعا دارم اشتباهات احتمالی ناشی از خفای انسانی در طول فرایند ترجمه، ویراستاری و چاپ را به دیده‌ی اغماض بنگرید و بر من ببخشایید.

مقدمه نویسنده

خوش آمدید! ما هستیم که والدین با من آشنا هستند. من به آنها کمک کرده‌ام تا رفتارهای مناسب‌تر کودکان خود را تغییر دهند و آرامش و سازگاری بیشتری به خانواده بیاورند.

شما شاهد بودید که من به معطر در ارائه‌ی راه حل در مورد مسائل و مشکلات مربوط به کودکان از قبیل: کتک‌کاری، پرتاب اشیاء، تَف‌کردن، نماندن در رختخواب، نافرمانی و امتناع از حرکات سبزیجات، به والدین مشاوره می‌دادم.

بارها اتفاق افتاده است که وقتی در جمع ظاهر می‌شوم مردم به سمت من می‌آیند و می‌گویند: «نمی‌دانم چطور آن کار را انجام بدهم» وادی ولی محشر بود.»

درحقیقت، ۲۵ سال تجربه‌ی من از کمک به خانواده‌ها، این امکان را فراهم ساخت تا راهکارها و استراتژی‌هایی که در بحبوحه‌ی زمان، برایم کارگشا و مفید بود را منتشر کنم. همانطور که با کودکان کار می‌کنم و

نظاره‌گر رفتارهای متقابل والدینشان هستم، بطور مرتب به این دیدگاه و روشن‌بینی می‌رسم که فقط به دنبال درک رفتار کودکان بر اساس استانداردهای متعادل باشم و ببینم واقعاً در خانواده‌ها چه می‌گذرد. من بیشتر از اینکه فقط یک پرستار کودک محبوب و دوست داشتنی باشم، مشاور مشکل‌گشای خانواده‌ام!

شما عاشق فرزند خود هستید و از نظر عاطفی احساس می‌کنید به هر طریقی که شده باید با آنها ارتباط برقرار کنید. شما بهترینها را برایشان می‌خواهید حتی اگر ندانید چگونه باید آنها را فراهم کنید. البته باید هم اینطور باشد چرا که شما دیدن بهترین افراد به آنها هستید.

این رفتار شاید به خاطر انتظارات و ترانهایی باشد که از زمان تربیت خودتان در دوران کودکی به این رابطه منتقل شده‌اید.

بعضی اوقات شاید هم در دیدن مسائل مربوط به کودکان به اندازه من مهارت نداشته باشید و در این مسیر با شکست مواجه شوید اما این موضوع به آن معنا نیست که من نمی‌توانم اطلاعات و دانشم را به شما منتقل کنم یا به شما کمک کنم تا در جایگاه واقعی خود قرار بگیرید، چون از پس انجام این کار بر می‌آیم.

من با نوشتن آموخته‌ها و سازماندهی افکارم در قالب پنج قانون کاربردی ساده، می‌توانم هر لحظه در جیب یا کیف شما حضور داشته باشم و در رابطه با عملکرد درست اسراری را در اختیارتان قرار دهم.

با جان و دل پذیرفتن این قوانین، از ملزومات هدایت فرزند دلبندتان در مسیر درست است. مسیر درست مسیری است که از کودکان انسانی قابل احترام و درست‌کردار همانطور که ایده‌آل شماست می‌سازد.

احتمالاً متعجب شوید وقتی ببینید چهار مورد از این قوانین صراحتاً ربطی به رفتار ندارند. شاید متعجب شده باشید از اینکه که چرا در یک کتاب شما دهی رفتار می‌خواهیم در مورد خواب، غذا، بیرون رفتن و یادگیری صحبت کنیم. دلالتش این است که بر اساس مشاهدات من، مشکلات رفتاری می‌توانند ریشه در یک یا چند مورد از این موضوعات داشته باشند.

اگر والدین در اجرای این اصول مقاومت به خرج ندهند، انتظار داشتن کودکانی خوش‌رفتار و مؤدب منطقی نیست.

قانون پنجم من در مورد رفتارهای خود در برابر من است. رفتارهای خودجوش ما یعنی اینکه چطور انتظاراتی که از فرزندان داریم را اول خودمان به عنوان یک الگو انجام دهیم.

به شما قول می‌دهم در فصلهای مربوط به هر موضوع چراغ راهنما را چگونگی قوانینم را در اختیارتان قرار دهم و برای اینکه بتوانید بر چالشهای اجتناب‌ناپذیری که در مسیر اجرای این اصول سر راهتان سبز می‌شوند فائق آید، ایده‌هایی را مطرح کنم.

بعضی اوقات با وجود اینکه والدین از این اصول پیروی می‌کنند، کودکان نوپا منطق را کلاً زیر سؤال می‌برند و سرپیچی می‌کنند. این امری بدیهی است. حتی گاهی شاهد این موضوع خواهید بود که آنها دست به رفتارهای خطرناک و حیرت‌آور می‌زنند.

می‌توانم حدس بزنم سؤالتان چیست؟ "آیا این رفتار طبیعی است؟" و در پاسخ باید به شما بگویم: "بله"

کودکان نوپا تصور می‌کنند که باید محدودیتها را کشف کنند و مورد بررسی قرار دهند. آنها با زیر پا گذاشتن محدودیتها و حد و مرزها شروع به یادگیری در مورد جهان می‌کنند.

به خاطر داشته باشید هدف ما در این کتاب این نیست که از کودکان نوپای خود آدمهایی بسازید که در یک اتاق تاریک زندگی کنند و نفس بکشند. جعبه‌ای زمخت و تاریک که روح و شخصیت آنها را خفه می‌کند بلکه هدف ما برای شما در نقش والدین این است که اصول و قوانین کودکان نوپا را درک کنید و تا جایی که در توان دارید آنها را به آرامی و پامداومت به اجرا درآورید.

یادداشتی از این اصول را همیشه در جیب خود داشته باشید تا وقتی که کودک نوپای شما شروع به رفتارهای مقابله‌ای و جنگجویانه کرد بتوانید از آن استفاده کنید.

در این کتاب به شما می‌آموزم تا قادر باشید این اصول را در مواردی که کودک نوپای شما شبها در رختخوابش نمی‌ماند، از خوردن سبزیجات سر باز می‌زند و یا در بازار بدخلقی می‌کند بکار گیرید. در این موارد شما می‌تواند موضوعات را ارزیابی کنید، تشخیص دهید که واقعیت موضوع چیست و بر اساس آن واکنش نشان دهید. به من اعتماد کنید.

من توصیه‌های این کتاب را به هر خانواده‌ای که با چنین رفتارهایی از جانب کودکانشان مواجه برداند پیشنهاد داده‌ام. شما هم می‌توانید از این قوانین بهره ببرید.

از آنجا که هزاران نفر از مردم را پرسیده‌اند: "چطور با کودک بد خلق خود رفتار کنند؟" در پایان کتاب بخشی آورده‌ایم که به کودکانی که رفتارهای ناراحت کننده و طغیانهای شرم‌آوری دارند اختصاص دارد. این رفتارها بیشتر در زمینه‌ی کودکان نوپاست.

بعد از سالها تحقیق متوجه شدم که کودکان بد خلق به سه دسته تقسیم می‌شوند. من معتقدم بسیار مهم است که بتوانید تشخیص دهید که با کدام دسته از آنها سر و کار دارید.

موضوع تربیت کودکان نباید دست کم گرفته شود.

از آنجا که کودکان همیشه به والدین نیاز بسیار دارند، توانایی شما در چگونگی مواجهه با نیازهای روزانه‌ی آنها، نظم و انضباط زیادی می‌طلبد.

از شما می‌خواهم که والدینی منضبط و قانون‌مدار باشید. قسمتی از وظیفه‌ی والدین منضبط این است که وقتی کودک بنای بدرفتاری می‌گذارد، آنها با انضباط و قانون عمل کنند.

من شدت معتقدم که امروز زمان مناسبی است که برای لغت "انضاط" احترام قائل شوید. می‌خواهم از بیان این جمله احساس غرور کنید چرا که مشابه عنوان یک والد منظم، بخشی از نیازهای کودکان را درک می‌کنید.

"من والدی هستم که در مواقع لازم منضبط است"

اغلب والدین به من می‌گویند: «تربیت فرزند، سخت‌ترین کاری است که تا کنون انجام داده‌ایم؛ اما یادمان آید بسیار بزرگ است.»

تربیت فرزند کاری است که آنها به آن افتخار می‌کنند. امیدوارم مطالب این کتاب نه تنها به شما کمک کند تا به والدینی آگاه و منضبط تبدیل شوید که نیازهای فرزندان‌شان را برطرف خواهند کرد بلکه از شما والدینی با اعتماد به نفس بالاتر بسازد چون با خواندن این کتاب چرایی و چگونگی پاسخ به نیازهای مهم و اساسی فرزندان‌تان را درک خواهید کرد و در نتیجه شما به عنوان یک خانواده، هماهنگ و کاملاً خواهید شد.

هر جا امید باشد همواره والدینی وجود دارند که مشتاق یادگیری و متفاوت بودن باشند. از خواندن این کتاب لذت ببرید!