

چگونه صحبت کنیم تا کودکان گوش کنند

و

چگونه گوش کنیم تا کودکان صحبت کنند

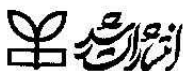
نویسندگان

ادرفر - الین مازلیش

ترجمان

مریم داداش زاده - ایلی کامیاب

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۷

- ادل فابر - الین مازلش Faber Adele
- عنوان و نام پدیدآور: چگونه صحبت کنیم تا کودکان گوش کنند و چگونه گوش کنیم تا کودکان صحبت کنند / نویسندگان ادل فابر، الین مازلش؛ مترجم مریم داداشزاده، لیلی کامیاب؛ ویراستاری گروه علمی رشد
- مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۷
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۰۹۳-۷
- مشخصات ظاهری: ۴۰۰ صفحه
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
- یادداشت: عنوان اصلی: How to talk so kids will listen & listen so kids will talk, c 1980
- عنوان دیگر: به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن...
- موضوع: رفتار والدین (Parenting)
- موضوع: ارتباط بین اشخاص (Interpersonal communication)
- شناسه افزوده: مزلش، ایلین (Mazlish, Elaine)
- شناسه افزوده: داداش‌زاده، مریم، ۱۳۲۸- ، مترجم (Dadashzadeh, Mariam)
- شناسه افزوده: کامیاب، لیلی، ۱۳۳۲- ، مترجم (Kamyab, Leili)
- رده‌بندی کنگره: ۷۵۵/۸ HQ ۱۳۹۶ پ۹ف۹/
- رده‌بندی دیوئی: ۶۴۹/۱
- شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۴۲۲۹۷

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از ناشر و پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

چگونه صحبت کنیم تا کودکان گوش کنند و

چگونه گوش کنیم تا کودکان صحبت کنند

نویسندگان: ادایا بار - الین مازلیش

مترجمان: مریم داداش‌زاده، یلی کامیاب

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۷ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۸۶

تهران - ۱۳۹۷

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

بهرست مطالب

۱۳	نامه‌ای به خوانندگان
۱۷	چگونه این کتاب را بخوانیم و از آن استفاده کنیم
۱۹	۱. کمک به کودکان در کنار آمدن با احساساتشان
۱۹	بخش ۱
۲۹	کمک کردن به بیان احساسات
۴۳	موقعیت کودک
۴۶	کمک کردن به کودکان تا با احساساتشان کنار بیایند
۴۷	بخش ۲: نظرها، سؤال‌ها، و داستان‌های والدین

۴۷	سؤال‌هایی که والدین پرسیده‌اند
۴۷	۱. آیا مهم است که همیشه با کودکم همدردی کنم؟
۵۸	داستان‌های والدین
۷۱	۲. جلب همکاری
۷۱	بخش ۱
۸۱	سبب همکاری
۹۸	تکالیف
۱۰۰	جلب همکاری کودک
۱۰۱	بخش ۲: اظهار نظرها، سؤال‌ها و داستان‌های والدین
۱۰۱	سؤال‌ها
۱۰۶	اظهار نظرها، هشدارها، و حکایت‌ها
۱۰۶	درباره‌ی هر مهارت
۱۱۴	آشپزخانه تا زمان
۱۱۴	شام تعطیل است
۱۱۷	۳. جایگزین‌هایی برای تنبیه
۱۱۷	بخش ۱
۱۴۰	تکلیف
۱۴۱	به جای تنبیه
۱۴۲	بخش ۲: نظرها، سؤال‌ها، و داستان‌های والدین
۱۴۲	سؤال‌هایی درباره‌ی تنبیه
۱۴۷	متخصصان درباره‌ی تنبیه نظر می‌دهند
۱۴۹	به جای تنبیه کردن
۱۵۴	بخش ۳: کمی بیشتر درباره‌ی حل مشکل

۱۵۴	قبل از حل مشکل
۱۵۵	هشدارها در مورد هر مرحله از
۱۵۵	فرآیند حل مشکل
۱۵۷	سؤال‌هایی درباره‌ی حل مشکل
۱۵۹	حل مشکل در عمل
۱۶۵	سردرگمی زمان خواب جنیفر
۱۷۱	۴. تشویق کردن به استقلال
۱۹۰	تشویق کردن به استقلال
۱۹۱	بخش ۱: ظواهرها، سؤال‌ها، و داستان‌های والدین
۱۹۱	اظهارنظرها درباره‌ی اقدامات مهارت‌ها
۱۹۶	راه‌های بیشتر برای تشویق کردن استقلال
۱۹۹	بعضی جایگزین‌ها برای «نه»
۲۰۰	توضیحات بیشتر در مورد نصیحت
۲۰۳	وقتی والدین استقلال را تشویق می‌کنند
۲۱۳	۵. تحسین
۲۱۳	بخش ۱
۲۲۹	تکلیف
۲۳۰	تحسین و عزت نفس
۲۳۱	بخش ۲: نظرها، سؤال‌ها و
۲۳۱	داستان‌های والدین
۲۳۲	چند اخطار راجع به تحسین
۲۳۳	سؤال‌ها
۲۳۶	وقتی والدین تحسین می‌کنند

- ۲۴۷ ۶. رها کردن کودکان از نقش بازی کردن
- ۲۴۷ بخش ۱
- ۲۵۳ برای رها کردن کودکان از نقش بازی کردن
- ۲۶۷ رها کردن کودکان از
- ۲۶۷ نقش بازی کردن
- ۲۶۸ بخش ۲: داستان‌های والدین -
- ۲۶۸ گذشته و حال
- ۲۷۷ ۷. یک جا جمع کردن همه چیز
- ۲۷۸ شاهزاده خانم - قسمت یک
- ۲۸۱ شاهزاده خانم - قسمت دو
- ۲۸۵ موضوع در کل چیست؟
- ۲۸۷ مؤخره
- ۲۸۹ سال‌ها بعد
- ۲۹۵ ۱. نامه‌ها
- ۳۰۰ از والدین نوجوانان
- ۳۰۲ فقط برای کودکان نیست
- ۳۰۴ از معلم‌ها
- ۳۰۶ واکنش خارج از کشور
- ۳۰۹ والدین تحت فشار
- ۳۱۳ ۲. بله، اما ... چه می‌شد ...
- ۳۱۳ اگر ... چطور؟
- ۳۱۴ درباره‌ی گزینه‌ها

- ۳۱۶ در مورد پیامدها
- ۳۱۷ جایگزین‌هایی برای «اما»
- ۳۱۹ چرا... کردی؟ «چرا... نکردی؟»
- ۳۲۰ درباره‌ی محرومیت از فعالیت
- ۳۲۲ درباره‌ی همسران و افراد مهم دیگر
- ۳۲۴ قدرت شوخ‌طبعی
- ۳۲۹ ۳. زبان رمی آن‌ها
- ۳۳۷ سی‌امین ساعتر
- ۳۳۹ نسل بعد
- ۳۴۵ جلسه‌ی ۱ - احساسات | تایید کنید
- ۳۴۶ مکس در مرکز خرید
- ۳۴۶ این را تصور کنید
- ۳۴۷ آرام بگیر؟
- ۳۴۸ گرسنگی
- ۳۴۹ دو (یا سه) تا در هر نوبت
- ۳۵۰ اندوه بیسکویت گرانولا (بیسکویتی قالبی حاوی میوه و دانه‌های روغنی)
- ۳۵۱ من را به دیدن تئاتر جادوگر شهر آژ ببر
- ۳۵۲ از مدرسه متنفرم
- ۳۵۳ سؤال‌های بیشتر
- ۳۵۵ جلسه‌ی ۲ - طلب همکاری
- ۳۵۷ کیسه‌ی گرسنه
- ۳۵۹ بارفیکس تعطیل است!
- ۳۶۰ بارفیکس ساعت ده تعطیل می‌شود

- ۳۶۰ حتی برای شما! بدون استثنا!
- ۳۶۰ مدیریت.
- ۳۶۰ من به مدرسه نمی‌روم!
- ۳۶۱ جلسه‌ی ۳ - جایگزین‌های تنبیه
- ۳۶۳ کابوسی واقعی
- ۳۶۸ خرابکار کوچک
- ۳۶۹ حراکت‌ری بزرگ
- ۳۷۰ مرد بزرگ‌پند
- ۳۷۲ لباس نامناسب
- ۳۷۳ مصیبت وقت‌عدا
- ۳۷۴ تکلیف مدرسه
- ۳۸۱ جلسه‌ی ۴ - تشویق استقلال
- ۳۸۱ من را محدود نکن
- ۳۸۲ بالای درخت
- ۳۸۲ دعوت به گفتگو
- ۳۸۳ جلسه‌ی ۵ - تحسین
- ۳۸۴ نمره‌ی بد
- ۳۸۶ به این می‌گویند موزیک!
- ۳۸۷ جلسه‌ی ۶ - رها کردن کودکان از نقش‌ها
- ۳۸۸ ایام گذشته
- ۳۸۸ چه کسی چکش‌ها را حمل خواهد کرد؟
- ۳۹۲ جلسه آخر ما
- ۳۹۴ نمایه

سخن با خوانندگان

خواننده‌ی عزیز،

آخرین چیزی که فکرش را می‌کردیم نوشتن کتابی درباره‌ی جگونگی مهارت‌های ارتباطی برای والدین بود. روابط بین هر والد و کودک موضوعی بسیار شخصی و خصوصی است. ایده‌ی دستورالعمل دادن به هر کس که چگونه در چنین رابطه‌ی نزدیکی صحبت کند اصلاً احساس خوبی به ما القا نمی‌کرد در اولین کتاب ما تحت عنوان والدین آزاد / فرزندان آزاد، برای تعلیم یا موعظه تلاشی نکردیم داستانی برای گفتن داشتیم. سالها مشارکت در کارگاه‌های آموزشی دکتر هیم گینات، متخصص روانشناس آخرین کودک خانواده، بر زندگی ما عمیقاً اثر گذاشت. مطمئن بودیم که اگر داستانی درباره‌ی

این که مهارت‌های جدید ما چگونه تغییراتی در روش برخورد ما با کودکان و حتی خودمان ایجاد کرده است بگوییم، خوانندگان ما همبستگی‌ای (روحي)، که در پشت این مهارت‌هاست، دریافت می‌کنند و تشویق می‌شوند که خودشان با خلاقیت در طی زمان آن‌ها را به کار گیرند.

این کار تا حدی موفق بود. بسیاری از والدین در نوشته‌های خود گفتند که فقط با خواندن تجارب ما توانسته‌اند به چه موفقیت‌هایی در خانه‌هایشان نائل شوند، اما نامه‌های دیگری بود که در تمامشان درخواستی مشترک وجود داشت. آن‌ها درخواست کتاب دومی را داشتند - کتابی با «دروس» تمرین‌های عملی راهبردی‌هایی که بتوان آن‌ها را سریعاً عملی کرد.

«صفحات یادآوری که مکان جداکردنشان از کتاب وجود داشته باشد» نوعی از ابزار و ایده‌هایی که آن‌ها کمک کند تا مهارت‌ها را قدم به قدم یاد بگیرند. برای مدتی این ایده را حذف کردیم اما برگشت مقاومت اولیه ما باعث شد که این موضوع را فراموش کنیم. پس فکری به فراموشی سپرده شود. علاوه بر آن ما بسیار درگیر تمرکز بر آماده کردن سخنرانی‌ها و کارگاه‌هایی برای تور آموزشی مان بودیم.

طی سال‌های بعد به نقاط مختلف کشور سفر کردیم تا کارگاه‌هایی را برای والدین، مربیان، مدیران مدارس، کارکنان بیمارستان‌ها، نوجوانان و کارمندان مراکز نگهداری کودکان اداره کنیم. هر جایی که سفر می‌کردیم مردم تجارب شخصی‌شان را با استفاده از متدهای جدید ارتباطی - تربیتی، ناامیدی‌ها و اشتیاقشان را - با ما در میان می‌گذاشتند. ما به دلیل صراحت بیان‌شان از آن‌ها سپاسگزار بودیم و از آن‌ها بسیار آموختیم. فایل‌های ما در حال پرشدن (انفجار) از مواد هیجان‌آور جدید بود.

در ضمن، نه تنها از آمریکا بلکه از فرانسه، کانادا، فلسطین اشغالی، نیوزلند، فیلیپین و هندوستان نامه‌هایی دریافت می‌کردیم. خانم آنفا گانپول از دهلی نو نوشت:

«مشکلات زیادی است که مایلیم در موردشان نظر و راهنمایی شما را داشته باشم خواهش می‌کنم به من بگویید برای مطالعه‌ی عمیق این موضوع چه می‌توانم بکنم. من به آخر خط رسیده‌ام. روش‌های قدیمی جواب نمی‌دهند و مهارت‌های جدیدی ندارم. خواهش می‌کنم که در حل این مسئله کمک کنید.» این همان نامه‌ای بود که کارساز شد.

ما فکر کردن درباره‌ی احتمال نوشتن کتابی را که نشان‌دهنده‌ی «چگونگی» باشد دوازه شروع کردیم. هرچه بیشتر درباره‌اش صحبت می‌کردیم، احساس راحتی بیشتری با این ایده داشتیم، چرا کتابی درباره‌ی «چگونگی» (موضوع) همراه با تمرینات، نوبتیم تا والدین بتوانند خودشان مهارت‌هایی را که می‌خواستند بدانند خودشان یاد دهند؟

چرا کتابی نباشد تا والدین فرصت تمرین کردن آنچه که با ظرفیت خودشان - خواه شخص یا دوستی - یاد گرفته‌اند بدهد؟

چرا کتابی با صدها مثال مفید، کامه‌ای نباشد که والدین بتوانند این زبان جدید را با شیوه و سبک شخصی خودشان کار بگیرند؟

چنین کتابی ممکن است حاوی تصاویر کارته‌نی‌ای باشد که مهارت‌ها را در عمل نشان دهد تا والدین به ستوه آمده با نگاهی به تصویر مروری سریع بر تقویت یادگیری قبلی‌شان (آموخته‌هایشان) داشته باشند.

ما این کتاب را براساس نیازهای شخصی تدوین کردیم. جمع به تجارب شخصی‌مان صحبت می‌کنیم و سؤال‌هایی را که غالباً مطرح می‌شود جواب می‌دهیم و داستان‌ها و دیدگاه‌های جدیدی را که والدین در گرو، طی ۶۰ سال گذشته، با ما در میان گذاشته‌اند می‌گنجانیم. اما مهمتر از همه، همیشه هدف بزرگ‌تر خود را که جستجو برای متدهایی است که تأییدکننده‌ی ارزش و احترام، و انسانیت والدین و کودکان باشد در نظر می‌گیریم و دنبال می‌کنیم. ناگهان آن سختی اولیه درباره‌ی نوشتن کتاب «چگونگی» از بین رفت. هر کتاب هنری یا علمی دیگر، کتاب‌های مهارتی مخصوص به خود را دارند.

چرا نباید چنین کتابی برای والدینی که می‌خواهند چگونگی صحبت کردن با کودکان به نحوی که کودکان گوش کنند و چگونگی گوش کردن به کودکان را طوری که آن‌ها صحبت کنند یاد بگیرند وجود نداشته باشد؟
وقتی تصمیم گرفتیم به سرعت شروع به نوشتن کردیم. امیدواریم بتوانیم نسخه‌ای افتخاری برای خانم گانپول در دهلی نو، قبل از این‌که بچه‌هایش (شاگردانش) بزرگ شوند، داشته باشیم.

ادل فابر

الین مازلیش