

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

فرزندپروری نرم

با استفاده از ارتباطی عاطفی و نه تنبیه، برای
پرورش کودکانی با اعتماد به نفس و توانمند

سارا آکول اسمیت

مترجم: نسرین جدیری امیری

www.saberinbooks.ir

| | |
|---------------------|---|
| سرشناسه | آکول - اسمیت، سارا، |
| عنوان و نام پدیدآور | فرزندپروری نرم: با استفاده از ارتباطی عاطفی و نه تنبیه، برای پرورش کودکانی با اعتماد بنفس و توانمند/ سارا آکول اسمیت؛ مترجم نسرين جدیری امیری؛ نویر استار محمدعلی معصومی. |
| مشخصات نشر | تهران، صابرين، ۱۴۰۱. |
| مشخصات ظاهري | ۳۱۷ ص: ۵/۱۴ x ۵/۲۱ س.م. |
| شابک | ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۷-۵ |
| وضعیت فهرست نویسی | فیبیا. |
| یادداشت | عنوان اصلی: Gentle Discipline: Using Emotional Connection - Not Punishment - to |
| یادداشت | بالای عنوان: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان. Raise Confident, Capable Kids, 2017 |
| یادداشت | نمایه. |
| عنوان دیگر | کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان. |
| موضوع | Discipline of Children |
| موضوع | کودکان - انضباط |
| موضوع | Child Rearing |
| موضوع | کودکان - سرپرستی |
| موضوع | Emotions - Social Aspects |
| موضوع | هیجان‌ها - جنبه‌های اجتماعی |
| شناسه افزوده | جدیری امیری، نسرين، ۱۳۶۴، م. |
| رده‌بندی کنگره | HQ۷۷۰/۴ |
| رده‌بندی دیویی | ۶۴۹/۶۴۴ |
| شماره کتابشناسی ملی | ۸۸۸۱۵۹ |



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرين ۸۸۹۶۸۸۹۰

فرزندپروری نرم

سارا آکول اسمیت

| | |
|-----------------------|-------------------|
| مترجم | نسرين جدیری امیری |
| ویراستار | محمدعلی معصومی |
| حروفچینی و صفحه‌آرایی | فاطمه بابایی |
| اجرای طرح جلد | بابک کثیری |
| چاپ اول | زمستان ۱۴۰۱ |
| تعداد | ۱۵۰۰ |
| لیتوگرافی | پویه گراور |
| چاپ جلد | اکسیر |
| چاپ متن و صحافی | پژمان |

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۷-۵

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

قیمت: ۱۷۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

| | | |
|-------|---|-----|
| | سخن ناشر | ۵ |
| | پیشگفتار | ۷ |
| | فصل اول. چرا کودکان بد رفتاری می‌کنند؟ | ۲۵ |
| | فصل دوم. کودکان چگونه یاد می‌گیرند؟ | ۵۰ |
| | فصل سوم. مغز کودکان چگونه رشد می‌کند؟ | ۶۷ |
| | فصل چهارم. مشکل شیوه‌های رایج انضباط | ۸۶ |
| | فصل پنجم. انضباط مدرسه | ۱۱۶ |
| | فصل ششم. مقابله با رفتار پر خاشگرانه و مخرب | ۱۳۵ |
| | فصل هفتم. مقابله با تق‌زدن و قهر کردن | ۱۵۸ |
| | فصل هشتم. مقابله با گوش نکردن و خودداری از انجام کارها | ۱۷۱ |
| | فصل نهم. مقابله با بی‌ادبی و گستاخی | ۱۹۶ |
| | فصل دهم. مقابله با حسادت خواهر و برادری | ۲۱۲ |
| | فصل یازدهم. مقابله با دروغ‌گویی | ۲۳۲ |
| | فصل دوازدهم. مقابله با فحش دادن | ۲۴۲ |
| | فصل سیزدهم. مقابله با عزت نفس پایین و کمبود اعتماد به نفس | ۲۵۶ |
| | فصل چهاردهم. کار بر روی ریشه‌های مشکلات والدین | ۲۷۵ |
| | فصل پانزدهم. مسیر شما به سمت انضباط ملایم | ۲۹۷ |
| | نمایه | ۳۰۲ |

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مؤسسه انتشارات صابرین

پیشگفتار

می‌خواهم در ابتدا دو راز را با شما در میان بگذارم. راز اول: شاید دقیقاً به همان اندازه که والدین آرزو دارند کودکان رفتار نادرست نداشته باشند، کودکان هم این آرزو را دارند. راز دوم: تقریباً، همه چیزهایی که امروز درباره آموزش انضباط به کودکان می‌دانیم، اشتباه است.

به‌عنوان مادر چهار فرزند، درک می‌کنم که کار کردن با بچه‌ها چقدر سخت است، به‌خصوص وقتی شما را عصبانی می‌کنند. بسیاری از ما این امکان را نداریم که صرفاً بر فرزندپروری تمرکز کنیم: کارهایی هستند که باید انجام شوند، صورت‌حساب‌هایی هستند که باید پرداخت شوند و نزدیکان سالمند خانواده که باید مراقب آن‌ها هم باشیم. ما اغلب مجبوریم بیش از آن مقدار که برای یک نفر امکان‌پذیر است، تعادل برقرار کنیم. بنابراین بازگشت به الگوهای قدیمی فریاد زدن و تنبیه کردن می‌تواند راحت باشد. شاید این یک بازگشت ناخودآگاه به روش‌هایی است که خودمان با آن تربیت شده‌ایم. اما کلید انضباط خوب در رفتار و اعمال ما نهفته است و در سراسر کتاب به این موضوع خواهیم پرداخت که چقدر احساسات و درواقع، خودانضباطی ما اهمیت دارد. به‌راستی که فکر ترسناکی است. منظور من این نیست که ما باید کامل باشیم. این طور نیست. من به‌عنوان یک مادر اشتباهات زیادی انجام داده‌ام و هنوز هم اشتباه می‌کنم. از آنجایی که از اشتباهات می‌آموزیم، اشکالی ندارد اشتباه

کنیم. در واقع یک انضباط خوب همین است: یادگیری- دربارهٔ کودکان و دربارهٔ خودمان.

من در این کتاب به شما کمک می‌کنم تا درک کنید چرا کودکان رفتار نادرست دارند و بدانید که به چه شیوه‌ای پاسخ دهید که هم ملایم و هم مؤثر باشد. بسیاری از روش‌های رایج انضباط در جامعهٔ امروز نمی‌توانند ادعا کنند که هم ملایم هستند و هم مؤثر. تصویری که در حال حاضر از انضباط وجود دارد به شدت با تفکرات رفتارگرایانهٔ قدیمی آمیخته است- یعنی این باور که کودکان برای عملکرد بهتر به تنبیه شدن و تشویق شدن نیاز دارند. اگرچه در ظاهر انضباطی که تمرکز آن روی تنبیه و تشویق است به نتایج فوری می‌انجامد، اما تأثیرات بلندمدت آن والدین را با مشکلی به مراتب سخت‌تر از مشکل اولیه مواجه خواهد کرد.

افراد اغلب می‌پرسند که آیا هرگز تنبیه نکردن به این معناست که کودکان خود را لوس کنید و به آن‌ها اجازه دهید که با بی‌احترامی با شما رفتار کنند؟ این پرسش همیشه مرا آزار می‌دهد! جامعهٔ ما بر اساس یک سبک فرزندپروری مستبدانه و این اندیشه شکل گرفته است که اگر کودکان برای سرپیچی از قانون تنبیه نشوند، قدرت کامل را در اختیار خواهند گرفت و سرکش و بی‌ادب خواهند شد. درحقیقت کلید درست برای رفتار بهتر کودک در همکاری با اوست نه کار علیه او. به جای اینکه همانند دو دشمن بجنگید تا ببینید چه کسی پیروز می‌شود، خودتان را به عنوان یک گروه ببینید.

درک چرایی و چگونگی رفتار کودکان باید درست در ابتدای تمامی کتاب‌های فرزندپروری و انضباط باشد. به همین دلیل سه فصل اول این کتاب نگاهی به علم رفتار و یادگیری دارد. همین‌که درک کنیم چرا کودکان به شیوهٔ خاصی رفتار می‌کنند و چه چیز به آن‌ها کمک می‌کند که یاد بگیرند، خیلی زود متوجه می‌شویم که بسیاری از روش‌های رایج انضباطی در جامعهٔ امروز دیگر مناسب نیستند و اغلب در دستیابی به

ادعاهای خود ناکام می‌مانند. در بسیاری از موارد، رفتار بد به این دلیل نیست که کودک عمداً مخالف است، بلکه نشان‌دهنده این است که رفتاری که از او انتظار داریم با توانایی انجام دادن و همچنین احساس او در آن لحظه در تضاد است. اگر تقصیری وجود داشته باشد، انتظارات و خواسته‌های غیرواقعی ماست.

از روش‌های انضباط مدرن که تمرکز آن‌ها روی تشویق کودکان به عملکرد خوب است چه می‌توان گفت - یعنی روشی که معمولاً در مراقبت روزانه و در مدارس به کار می‌رود؟ آن‌ها چنین فرض می‌کنند که کودک واقعاً می‌تواند رفتار بهتری داشته باشد و این اشکال بزرگی است؛ اما اگر نتواند چه؟ اگر توانایی و رشد لازم را نداشته باشد چه؟ این ابزارهای تشویقی زمانی مؤثر خواهند بود که کودک مهارت‌های لازم برای بهبود عملکرد را داشته باشد و در بیشتر موارد آن‌ها این مهارت را ندارند. بنابراین کودک برای اینکه نتوانسته بهتر رفتار کند، به طرز مؤثری تنبیه می‌شود. تصور کنید که این کار چه تأثیری بر عزت نفس او خواهد داشت. این موضوع برای تمامی کسانی که کودک دارند - یا با کودکان کار می‌کنند - مهم است، زیرا کمبود عزت نفس معمولاً ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری است (این موضوع به طور کامل در فصل سیزدهم بحث شده است). بنابراین آیا رویکرد حاکم بر بسیاری از نظام‌های آموزشی می‌تواند رفتار برخی از کودکان را بدتر سازد؟ قبل از اینکه بحث کنیم که چرا بسیاری از رویکردهای رایج نادرست هستند و شاید مهم‌تر از همه، در این باره بحث کنیم که والدین برای بهبود شرایط و رفع تأثیرات منفی چه کاری می‌توانند انجام دهند، در فصل پنجم نگاهی به شیوه‌های انضباط رایج در آموزش و پرورش و نگهداری از کودک داریم.

در فصل‌های ششم تا سیزدهم به ویژگی‌های انضباط نگاهی خواهیم داشت. بسیاری از والدین وقتی می‌خواهند یک روش تربیتی انتخاب کنند، با مشکل روبه‌رو می‌شوند. همین‌طور که من شما را با اندیشه چرا؟

چگونه؟ و چه چیز؟ آشنا می‌کنم، این فصل‌ها کمی کار شما را در این انتخاب راحت‌تر خواهند کرد. این یک روش بسیار ساده است که مطمئن شوید بهترین شیوه انضباط ممکن را به کار می‌برید و براساس آن باید توجه کنید چرا کودک شما به این شیوه رفتار می‌کند، چه احساسی ممکن است داشته باشد و انتظار دارید از انضباط‌دهی به او چه چیزی به دست آورید - چیزی که در تمام این فصل‌ها مدنظر خواهیم داشت.

من هم چارچوبی برای شما ارائه کرده‌ام که بتوانید در زمینه رفتار کودک خود و انضباط او ماهر شوید و هم راه‌حلی‌هایی را برای مسائل خاص ارائه کرده‌ام. این‌ها به شما کمک خواهند کرد شروع کنید تا بتوانید از روش‌شناسی و کاربرد این روش اطمینان حاصل کنید. همچنین من در پایان هر فصل مربوط به رفتار خاص بخش پرسش و پاسخ هم قرار داده‌ام. سؤالات (از والدین واقعی) و پاسخ‌های آن‌ها روی راه‌حل‌های انضباط ملامت‌متمرکزند و در کنار چارچوب توانمندساز من به شما این فرصت را می‌دهند که بیشترین استفاده را از کتاب ببرید و بدانید که چگونه باید این روش‌ها را در خانواده خود به کار گیرید.

انضباط چیست؟

طی چند سال اخیر من این سؤال را از والدین زیادی پرسیده‌ام. جواب‌های مشترک این‌هاست:

- تعیین مرزها
- راهنمایی کردن کودکان
- مدیریت رفتار
- آموزش تشخیص درست از نادرست
- آموزش مقررات و انتظارات اجتماعی
- کمک به کودکان برای سازگاری با جامعه
- ایمن نگه داشتن کودکان
- آموزش پیامدها