

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

## والد آرام کودک شاد

چطور داد نزنیم و به فرزندمان نزدیک تر شویم

دکتر لورا مارکهام

مترجم: آناهیتا یاراحمدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

Markham, Laura

مار کهام، لورا،  
والد آرام، کودک شاد: چطور داد نزنیم و به فرزندمان نزدیک تر شویم / لورا مار کهام؛  
مترجم آناهیتا یاراحمدی؛ ویراستار مهسا مهدیلو.

تهران، صابرین، کتاب‌های دانه ۱۴۰۰.

۳۲۰ ص.

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۴-۴

Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling

and Start Connecting, ©2012

عنوان اصلی:

کودکان - سرپرستی

Child Rearing :

والدین و کودک

Parent and Child :

یاراحمدی، آناهیتا، ۱۳۶۷ - مترجم.

HQ ۷۶۹ :

۶۴۹/۱ :

۸۷۰۹۲۹۰ :

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

والد آرام کودک شاد

دکتر لورا مارکهام

آنهیتا یاراحمدی	مترجم
مهسا مهدیلو	ویراستار
فاطمه بابایی	حروف چینی و صفحه‌آرایی
بابک کثیری	اجرای طرح جلد
۱۴۰۱	چاپ اول
۱۵۰۰	تعداد
باران	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۴-۴ : شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۹۶۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

۹	..... سخن ناشر
۱۱	..... پیشگفتار
۱۵	..... مقدمه: رازهای والدین آرام
.....	
۲۵	..... بخش اول: خودتان را کنترل کنید
۲۷	..... فصل اول. والدین آرام کودکانی شاد پرورش می دهند
۲۹	..... وظیفه شماره یک شما در نقش والد
۳۲	..... شکستن چرخه: التیام زخم های خود
۳۷	..... چگونه خشمستان را مدیریت کنید؟
۴۴	..... چگونه بر سر کودکان داد نزنید؟
	..... وقتی فرزندان دچار برون ریزی احساسی می شود، چگونه خونسردی خود را حفظ کنید؟
۵۷	..... شما می توانید حین بزرگ کردن فرزندان خودتان را هم پرورش دهید
۶۳	..... ده قانون برای تربیت بچه هایی بی نظیر
.....	
۶۹	..... بخش دوم: تقویت رابطه
۷۱	..... فصل دوم. مواد لازم برای والدی آرام، کودکی شاد
۷۱	..... چرا رابطه راز فرزند پروری شاد است؟
۷۳	..... تغییر نوع رابطه حین رشد کودکان

- ۷۳ ..... (نوزادان ۱۳-۰ ماهه): سیم‌کشی‌های مغز
- ۸۰ ..... کودکان نوپا (۱۳-۳۶ ماهگی): ایجاد وابستگی ایمن
- ۸۵ ..... کودکان پیش‌دبستانی (۳-۵ ساله): ایجاد استقلال
- ۸۸ ..... کودکان دبستانی (۹-۶ ساله): پایه و اساس سال‌های نوجوانی
- ۹۰ ..... اصول رابطه
- ۹۲ ..... چطور رابطه‌ای عمیق‌تر با فرزندتان برقرار کنید؟
- ۹۶ ..... چطور بفهمید رابطه با فرزندتان به بازنگری نیاز دارد؟
- ۹۸ ..... برقراری ارتباط با کودک بدقلق
- ۱۰۰ ..... راهنمایی‌های عملی
- ۱۰۰ ..... حساب بانکی عاطفی فرزند
- ۱۰۲ ..... زمان‌های مقرر چه ویژگی‌هایی دارند؟
- ۱۰۷ ..... عادت‌های روزانه برای تقویت و شیرین کردن رابطه‌تان با فرزندتان
- ۱۱۱ ..... صبح از رابطه‌تان برای بیرون بردن فرزندتان استفاده کنید
- ۱۱۵ ..... از رابطه‌تان برای آسان کردن زمان خواب استفاده کنید
- ۱۱۷ ..... ده روش برای اینکه به شنونده خوبی تبدیل شوید
- ۱۲۰ ..... چه کار کنم تا فرزندم به حرف‌هایم گوش دهد؟
- ۱۲۲ ..... وقتی فرزندتان فقط سکوت می‌کند
- ۱۲۴ ..... وقتی شما و فرزندتان در منفی‌گرایی و انرژی‌های منفی گیر افتاده‌اید
- ۱۲۷ ..... بخش سوم: تعلیم دهید، کنترل نکنید
- فصل سوم. تربیت کردن فرزندی که می‌تواند خودش را کنترل کند:
- ۱۳۱ ..... تعلیم احساسات
- ۱۳۳ ..... چرا تعلیم عواطف؟
- ۱۳۵ ..... هوش عاطفی حین رشد کودکان
- ۱۳۵ ..... نوزادان (۱۳-۰ ماهه): بسترسازی اعتماد
- ۱۴۲ ..... کودکان نوپا (۱۳-۳۶ ماهه): عشق بی‌قید و شرط

۱۴۸	.....	کودکان پیش دبستانی (۳-۵ ساله): همدردی
۱۵۱	.....	کودکان دبستانی (۶-۹ ساله): خودآگاهی عاطفی
۱۵۴	.....	اصول تعلیم عواطف
۱۵۵	.....	کودکان چطور هوش عاطفی شان را پرورش می دهند؟
۱۵۶	.....	همدردی کردن، پایه و اساس هوش عاطفی است
۱۶۰	.....	کوله پشتی عاطفی فرزندتان
۱۶۵	.....	درک خشم
۱۶۷	.....	برآورده کردن اساسی ترین نیازهای فرزندان
۱۷۰	.....	تعلیم هوش عاطفی به کودکان بدقلق
۱۷۴	.....	راهنمایی های عملی
۱۷۵	.....	هفت قدم در پرورش هوش عاطفی فرزندتان
۱۷۸	.....	تعلیم احساسی فرزندتان در زمان بروز بحران ها
۱۸۵	.....	وقتی فرزندتان عصبانی است، اما نمی تواند گریه کند: ایجاد امنیت کنید
۱۸۸	.....	بازی کردن با کودکان: بازی هایی برای افزایش هوش عاطفی
۱۹۶	.....	<b>فصل چهارم. تربیت کودکی که خودش خواهان درست رفتار کردن است</b>
۱۹۸	.....	رازهای کوچک پلید درباره تربیت کردن و تنبیه کردن
۲۰۷	.....	هدایت کردن حین رشد کودکان
۲۰۷	.....	نوزادان (۰-۱۳ ماهه): تغییر مسیر همدردی
۲۰۸	.....	کودکان نوپا (۱۳-۳۶ ماهه): طفره رفتن از نبرد قدرت
۲۱۳	.....	کودکان پیش دبستانی (۳-۵ ساله): یادگیری مدیریت کردن خود
۲۱۵	.....	کودکان دبستانی (۶-۹ ساله): ایجاد و پرورش عادت های مثبت
۲۱۷	.....	تعیین محدودیت همراه با همدردی: مبانی و اصول
۲۱۷	.....	نقطه ای مطلوب بین سخت گیری و آسان گیری
۲۲۳	.....	آیا باید فرزندتان را کتک بزنید؟
۲۲۶	.....	آیا داد زدن صورت جدید کتک زدن است؟
۲۲۷	.....	وقفه ها را به وقت گذراندن با هم تبدیل کنید

- ۲۳۱ ..... حقیقتی دربارهٔ پیامدها
- ۲۳۴ ..... آیا فرزندپروری مثبت برای کودک بدقلق جواب می‌دهد؟
- ۲۳۶ ..... راهنمایی‌های عملی
- ۲۳۷ ..... چطور محدودیت‌های دلسوزانه تعیین کنیم؟
- ۲۴۱ ..... چطور به کودکانی که محدودیت‌ها را محک می‌زنند کمک کنیم؟
- ۲۴۳ ..... دست از گوشزد کردن پیامدها بردارید: دوازده پیشنهاد بی‌نظیر
- ۲۴۷ ..... چگونه در اوج عصبانیت مداخله کنید؟
- قدرت دادن به کودک برای اینکه با این سه مورد یعنی: تأمل، ترمیم و قبول
- ۲۴۹ ..... مسئولیت اشتباهش را جبران کند
- ۲۵۱ ..... نگهداری پیشگیرانه
- ۲۵۲ ..... اگر فرزندان قانون‌شکنی کرد چه؟

#### فصل پنجم. تربیت کودکی که دستاوردهایش همراه با شادی و

- ۲۵۷ ..... عزت نفس است
- ۲۶۰ ..... تعلیم مهارت چیست؟
- ۲۶۳ ..... ایجاد و ساخت مهارت حین رشد کودکان
- ۲۶۳ ..... نوزادان (۱۳-۰ ماهه): دانشمندی در حال جوانه‌زنی
- کودکان نوپا (۱۳-۳۶ ماهه): خودم انجامش می‌دهم: پرورش توانایی
- ۲۷۰ ..... پاسخ‌گویی
- ۲۷۴ ..... کودکان پیش‌دبستانی (۳-۵ ساله): تسلط بر خود به وسیلهٔ حل مشکل
- ۲۸۰ ..... کودکان دبستانی (۹-۶ ساله): کشف علائق شدید
- ۲۸۱ ..... مبانی و اصول کسب مهارت
- ۲۸۱ ..... تشویق مهارت
- ۲۹۱ ..... چطور کودکان تاب‌آوری‌شان را بهبود می‌بخشند؟
- ۲۹۳ ..... ارائهٔ بازخورد سازنده
- ۲۹۷ ..... چطور از فرزندپروری کنترل‌گر اجتناب کنید؟
- ۳۰۰ ..... اگر کودکی داشته باشید که به‌طور طبیعی مهارت کسب نکند چه؟

---

۳۰۴	.....	راهنمایی های عملی
۳۰۴	.....	خانواده ای بی مقصر تشکیل دهید
۳۰۶	.....	افزایش مسئولیت پذیری
۳۰۹	.....	پرورش قضاوت خوب و درست
۳۱۱	.....	انجام دادن تکالیف بدون گریه کردن
۳۱۴	.....	به کودکان و طبیعت اعتماد کنید
۳۱۷	.....	<b>سخن آخر</b>
۳۱۷	.....	چه زمانی به دنبال کمک حرفه ای باشید؟
۳۱۸	.....	آینده در دستان شماست





## سخن ناشر

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

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هر یک 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

یک روز صبح وقتی همسایه دیواربه دیوارم، دیوید<sup>۱</sup>، به پسر هفت ساله اش، کلی<sup>۲</sup>، یاد می داد چطور ماشین چمن زنی گازی را دور تا دور حیاط بچرخاند، درسی مهم آموختم. همان طور که او داشت به پسرش نشان می داد چطور در انتهای چمن ها با چمن زن دور بزند، همسرش جن<sup>۳</sup> صدایش کرد تا از او سؤالی کند. وقتی دیوید برگشت تا پاسخ همسرش را بدهد، کلی ماشین چمن زنی را صاف به سمت گل های کنار چمن ها برد و مسیری به عرض تقریباً یک متر، روی زمین ایجاد کرد! به محض اینکه دیوید متوجه ماجرا شد، کنترلش را از دست داد. او زمان و تلاش زیادی صرف درست کردن بستر آن گل ها کرده بود و حسادت همه محله را برانگیخته بود! لحظه ای که صدای نیمه عصبی او بر سر کلی بیچاره بالا رفت، جن به سرعت به سمت او رفت، دستش را روی شانه اش گذاشت و گفت: «دیوید، لطفاً یادت باشد... وظیفه ما پرورش فرزندانمان است نه گل ها!»

من بیش از چهل سال است که خودم را وقف الهام بخشیدن و قدرت دادن به صدها هزار نفری کرده ام که می خواهند به اهداف حرفه ای و شخصی شان برسند و برای این افراد، یکی از پرچالش ترین اهدافشان از

---

1. David

2. Kelly

3. Jan

پرورش فرزندی متفکر، سازنده و مهربان این است که آن‌ها می‌خواهند از رابطهٔ دوستانه و قابل‌اعتماد با فرزندشان در سال‌های نوجوانی و بزرگسالی لذت ببرند و مطمئنم که می‌دانید این کار به هیچ‌وجه ساده نیست!

هر روز در کارگاه‌هایم بزرگ‌سالانی را می‌بینم که برای درمان و غلبه بر تأثیرات ناگوار زخم‌های کودکی‌شان بحث می‌کنند. آیا این افراد پدر و مادر بدی داشتند؟ خیر. مثل اغلب ما، پدر و مادر آن‌ها افراد خوبی بوده‌اند که به وسیلهٔ روش تربیتی خود محدود شده بودند و اغلب، فراموش کرده بودند که باید فرزندانشان را پرورش دهند نه گل‌ها را! یا به زبان ساده، هرگز یاد نگرفته بودند چطور والدین خوبی باشند.

والدینی که من آموزش می‌دهم و آماده می‌کنم اغلب، برای شکستن این چرخه‌ها و شروعی دوباره با فرزندشان به خودشان فشار می‌آورند، اما بهترین نیت‌ها همیشه برای درمان زخم‌های قدیمی کافی نیست. همهٔ ما می‌خواهیم والدینی آرام و الهام‌بخش باشیم، اما فرهنگ هیجانی و اوقات پراسترس‌مان این کار را برایمان دشوار می‌کند. برخی اوقات آن‌قدر گرفتار احساسات و فشار زندگی خودمان می‌شویم که با کوچک‌ترین بد رفتاری یکی از فرزندانمان به ستوه می‌آییم و زمانی که از این حالت گذر می‌کنیم، می‌توانیم به یاد آوریم آنچه باید انجام می‌دادیم تا والد بهتری باشیم: صبورتر بودن، کم‌استرس‌تر بودن، داد نزدن، مشوق‌تر و حامی‌تر بودن بود. هنوز هم خیلی از ما دستیابی به این اهداف را سخت‌تر از آنچه به نظر می‌رسد می‌پنداریم.

به نظر می‌رسد والدین موفق در این زمینه یک راز دارند. آن‌ها صلح‌جوتر و آرام‌ترند، اما درعین حال، با کودکان و عقل درونی خود ارتباط بیشتری دارند. آن‌ها فقط صبورتر نیستند، بلکه برای فرزندانشان حضور بیشتری دارند و با آن‌ها خوش می‌گذرانند. البته، این موضوع منجر به خوش رفتاری کودکان می‌شود و بنابراین، نیاز کمتری به صبوری

و دندان به جگر گذاشتن دارد. وقتی فرزند آن‌ها به‌طور تصادفی، گل‌ها را با ماشین چمن‌زنی می‌زند، به خود یادآور می‌شوند که پرورش کودکان از داشتن گل‌های زیبا و تأثیرگذار داخل باغ مهم‌تر است.

والد آرام‌کودک شاد کتابی است که ما را با رازهای والدین موفق آشنا می‌کند. دکتر لورا مارکهام<sup>۱</sup> در هر بخش عملی و الهام‌بخش این کتاب به ما نشان می‌دهد چطور می‌توانیم روح و روانمان را غنی کنیم و بهترین خودمان را به فرزندمان ارائه دهیم، نه آنچه از ما باقی مانده! فصل‌هایی مانند «والدین آرام کودکانی شاد پرورش می‌دهند» حقیقتی عمیق را به ما یادآور می‌شود که اغلب هم، آن را نادیده می‌گیریم.

والدینی که من می‌شناسم زمان کافی برای مطالعه ندارند. زیبایی این کتاب در آن است که دکتر لورا راهنمایی‌های عملی را هم در آن گنجانده است. هر کدام از این مرواریدهای دانایی به‌قدری کوتاه است که می‌توانید آن‌ها را در یک بازه زمانی کوتاه بخوانید، مانند چند دقیقه قبل از خواب، در زمان انتظار داخل اتومبیل یا وقتی سعی می‌کنید خودتان را قبل از درگیری با فرزندانتان آرام کنید. نکات مرحله‌به‌مرحله مثل: «وقتی فرزندتان دچار برون‌ریزی احساسی می‌شود، چطور خونسردی خود را حفظ کنید؟» یا «از رابطه‌تان برای آسان کردن زمان خواب استفاده کنید» به‌قدری ساده است که هنگام نزاع، به‌خوبی هضم‌شدنی و اجراپذیر است.

البته، در واقع نزاع هرگز بین فرزند و والد رخ نمی‌دهد و این تنها تجلی نزاعی است که در خود والد رخ داده است. اینکه بتوانیم بهترین خودمان را به فرزندمان هدیه دهیم نیازمند این است که یک‌سری کارهای درونی برای حل و فصل نزاع‌ها انجام دهیم و این کار اصلاً ساده نیست. اما چه انگیزه‌ای بهتر از عشق و ورزیدن به فرزندمان برای مشارکت در چنین کاری

---

1. Dr. Laura Markham

وجود دارد؟ دکتر لورا روش‌هایی را به ما پیشنهاد می‌دهد تا از طریق آن‌ها بتوانیم زخم‌های خود را التیام بخشیم و با خود واقعی‌مان ارتباط درونی برقرار و در نتیجه، ارتباط عمیق‌تری با فرزندمان برقرار کنیم. همان‌طور که او یادآور می‌شود، متوجه می‌شویم برای داشتن دوران کودکی شاد هیچ‌گاه دیر نیست!

داشتن دکتر لورا مارکهام در گوشه میزمان مانند داشتن فرشته‌ای روی شانه‌هایمان است که همیشه رازهای مفیدی را در گوشمان زمزمه می‌کند. این‌ها رازهایی‌اند که هر پدر و مادری برای آرام و مؤثر بودن به دانستن آن نیاز دارد و بنابراین، می‌تواند فرد شادتری باشد.

— جک کنفیلد<sup>۱</sup>

نویسنده کتاب سوپ جوجه برای روح والدین

و سوپ جوجه برای روح مادر

---

1. Jack cnfield

## مقدمه

---

### رازهای والدین آرام

فرزندپروری یکی از سخت‌ترین کارهایی است که ما انجام می‌دهیم. فشار زندگی روزانه باعث می‌شود اغلب والدین احساس گناه کنند و عذاب وجدان داشته باشند که اگر زمان بیشتری داشتند، کمتر خسته بودند یا می‌دانستند از کجا شروع کنند، حتماً می‌توانستند بهتر عمل کنند. بشر به گونه‌ای طراحی نشده که بتواند میزان استرس زندگی مدرن امروزی را که بر وی وارد می‌شود، مدیریت کند و همین امر باعث می‌شود نتواند غرایز طبیعی یک والد را بشنود. به همین دلیل، با خودمان می‌گوییم کاش می‌شد در اوقات فراغتمان پدر و مادر باشیم، مثلاً، بعد از اتمام وظایف کاری‌مان یا انجام دادن وظایف مربوط به خانه، پدر و مادر باشیم! حتی بدتر، فرهنگمان هم باعث فرسوده شدن رابطه‌مان با فرزندانمان می‌شود و از سنین خیلی کم آن‌ها را از ما دور می‌کند.

اما والدینی هم هستند که کودکانی بی‌نظیر به دور از غم و اندوه تربیت می‌کنند. به نظر می‌آید آن‌ها با خودشان در صلح‌اند. به نظر می‌آید فرزندان‌شان در حال شکوفایی‌اند. راز آن‌ها چیست؟ دقیقاً چه چیزی باعث می‌شود فرزندان آن‌ها به نوجوانان یا بزرگسالانی بی‌نظیر تبدیل شوند؟ چه می‌شد اگر می‌توانستید بفهمید آن‌ها چه کار می‌کنند تا بتوانید راهکار آن‌ها را در ارتباط با فرزندان‌تان به کار بگیرید؟

شما می‌توانید. این والدین رازی دارند. در واقع، آن‌ها رازی کلی برای زندگی در سر دارند. آن‌ها با فرزندان‌شان به طرز متفاوت صحبت می‌کنند. آن‌ها با خودشان هم متفاوت صحبت می‌کنند. آن‌ها از چشم‌اندازی جدید به کل مقولهٔ فرزندپروری نگاه می‌کنند. ممکن است بگویید آن‌ها لحظات طلایی و سرنوشت‌سازی داشته‌اند که فرزندپروری را برایشان تغییر داده است. این تفاوت و تغییر مسیر نحوهٔ فهم ما از فرزندان و همچنین پاسخ‌گویی به آن‌ها را در هر سطحی تغییر می‌دهد. ما می‌توانیم کل نگرش آن‌ها را در قالب سه ایدهٔ بزرگ تقسیم‌بندی کنیم. ایده‌هایی بزرگ، اما ساده و تکرارپذیر برای هر والدی!

### سه ایدهٔ اصلی

#### ۱. خودتان را کنترل کنید

اغلب والدین فکر می‌کنند فقط اگر فرزندانمان «درست رفتار کنند»، ما می‌توانیم در نقش پدر و مادر آرامش خود را حفظ کنیم. واقعیت این است که مدیریت احساسات و اعمال خودمان چیزی است که به ما اجازه می‌دهد در نقش والد احساس آرامش کنیم. در نهایت، نمی‌توانیم فرزندانمان را کنترل، اما همیشه می‌توانیم خودمان را کنترل کنیم. فرزندپروری مقوله‌ای نیست که دربارهٔ کردار فرزندان باشد، بلکه دربارهٔ نحوهٔ واکنش ماست. در واقع، اغلب آنچه ما آن را فرزندپروری می‌پنداریم مابین والد و فرزند رخ نمی‌دهد، بلکه درون خود والد اتفاق می‌افتد. وقتی طوفان رخ می‌دهد، پاسخ والد یا اوضاع را آرام می‌کند یا آن را تبدیل به سونامی‌ای تمام‌عیار می‌کند. اینکه بتوانیم به قدر کافی آرام باشیم تا پاسخی سازنده به تمام رفتارهای بیچگانه و احساسات طوفانی نهفته در آن بدهیم، نیازمند آن است که خودمان نیز در نقش والد رشد کنیم. اگر مواقعی که می‌خواهیم واکنش نشان دهیم بیشتر تأمل کنیم، متوجه می‌شویم دقیقاً چه چیزی و در چه زمانی توازن ما را بر هم می‌زند؛ این موضوع به رشد روحی و



درونی نیاز دارد و یکی از سخت‌ترین کارهاست، اما شما را قادر می‌کند روزبه‌روز به والدی آرام‌تر تبدیل شوید.

در اینجا، لحظهٔ روشنگری آن لحظه‌ای است که می‌فهمیم حضور فرد آرام بالغ بیشتر از هر فریادی می‌تواند برای فرزندمان مؤثر باشد. مقررات احساسی خودتان - روشی فانتزی برای صحبت کردن دربارهٔ توانایی‌تان در حفظ آرامش - به شما این اجازه را می‌دهد که با افراد اطرافتان، حتی کوچک‌ترها، با آرامش، احترام و احساس مسئولیت رفتار کنید. این دقیقاً آن چیزی است که باعث می‌شود کودکان هم محترم، مسئول و با احساسات کنترل‌شده بار بیابند. بخش اول این کتاب به شما ابزاری خواهد داد تا حتی در روزهایی که بچه‌ها خیلی به شما پيله می‌کنند، احساسات خود را مدیریت کنید.

## ۲. تقویت رابطه

کودکان وقتی حس ارتباط و درک شدن داشته باشند، رشد می‌کنند و شکوفا می‌شوند. فرزندپروری مؤثر بیش از همه، به رابطهٔ شما با فرزندتان بستگی دارد، تمام. در غیر این صورت، تأثیر کمی بر فرزندتان دارید (یا همان عبارت «بچه‌ها به حرف‌هایمان گوش نمی‌کنند» مدام تکرار می‌شود) و در چنین موقعیتی فرزندپروری به وظیفه‌ای خسته‌کننده تبدیل می‌شود و باعث ناشکری و ناسپاسی والدین می‌شود. کودکان به داشتن حس رابطه‌ای عمیق با والدین خود نیاز دارند، در غیر این صورت، به طور کامل احساس امنیت نمی‌کنند و مغزشان به خوبی کار نمی‌کند که بتوانند احساساتشان را کنترل کنند و باعث می‌شود نتوانند به راهنمایی‌های والدینشان عمل کنند. بنابراین، اگر تمرکز اولیه بر برقراری ارتباط با کودکان باشد، خواهیم دید که نه تنها فرزندان شادتری خواهیم داشت، بلکه کنار آمدن با آن‌ها ساده‌تر هم خواهد بود. آیا آمادهٔ آن لحظهٔ طلایی هستید؟ این ارتباط عاشقانه که قلب‌های ما را ذوب می‌کند، دقیقاً حالتی است که حس لذت را به فرایند فرزندپروری برمی‌گرداند. در بخش دوم این کتاب خواهید دید که چگونه می‌توانید ارتباطتان را با فرزندتان قوی‌تر و شیرین‌تر کنید.

### ۳. تعلیم دهید، کنترل نکنید

آدم کوچولوها علیه زور و کنترل طغیان و سرکشی می‌کنند، درست مثل آدم بزرگ‌ها! مادامی که حس کنند با ما در ارتباط‌اند و برای ما احترام قائل‌اند از تأثیراتی که رویشان می‌گذاریم استقبال می‌کنند. آنچه باعث پرورش کودکی بی‌نظیر می‌شود این است که به جای کنترل آن‌ها برای تسلیم شدن، آن‌ها را راهنمایی کنیم تا بتوانند احساسات خود را کنترل کنند، رفتار خود را مدیریت کنند و میزان تسلط خود را رشد دهند. والدین متفکر می‌دانند که آنچه آن‌ها امروز انجام می‌دهند یا تأثیر مثبت بر فرزندانشان دارد و به آن‌ها کمک می‌کند یا ممکن است تأثیر مخرب داشته باشد و به آن‌ها ضربه بزند. این‌گونه پدر و مادرها هدایت احساسی را به گونه‌ای انجام می‌دهند تا فرزندشان بتواند هوش هیجانی‌اش را که لازمه مدیریت احساسات و انتخاب هوشمندانه و عاقلانه است پرورش دهد. آن‌ها از محدودیت‌های احساسی و همدلانه به جای هرگونه تنبیه استفاده می‌کنند تا بتوانند فرزندشان را برای پرورش خویشنداری هدایت کنند و سعی می‌کنند از دستور دادن و مجبور کردن بچه‌ها به اطاعت محض خودداری کنند. آن‌ها با ارزش‌های ذاتی و هسته‌ای هدایت می‌شوند. بنابراین، همچنان در روابطشان با احترام رفتار می‌کنند یا از زمان خود با خانواده نمی‌کاهند، همچنین، درباره مسائل کوچک و پیش‌پاافتاده گذشت دارند. این امر باعث می‌شود والدینی آرام‌تر و فرزندانی شادتر داشته باشیم. پس نکته طلایی این بخش این است که رویکرد هدایت‌گرایانه یا مربی‌گری در درازمدت برای پرورش بزرگسالانی شاد و مسئول، تأثیرگذارتر از شیوه سنتی فرزندپروری است که در مدت کوتاه‌تری کودکی خویشندار و مشارکت‌کننده تربیت می‌کند. بخش سوم با عنوان وجه تمایز این کتاب چیست به شما نشان خواهد داد که چرا و چگونه می‌توان چنین فرزندانی را پرورش داد.

### وجه تمایز این کتاب چیست؟

وجه تمایز این کتاب با سایر کتاب‌های فرزندپروری در تمرکز بر تغییر

رفتار فرزندان است. بله، این کتاب به شما کمک می‌کند از فرزندانان حمایت کنید تا بهترین خودشان باشند و از راه سه ایده اصلی که مطرح کردیم: خودتان را کنترل کنید، تقویت رابطه و تعلیم دهید، کنترل نکنید، به این مسئله نگاهی خواهیم انداخت. در ادامه، متوجه خواهید شد هر یک از سه ایده اصلی رشته‌هایی ثابت در کل کتاب است و در هر کدام از بخش‌های اول تا سوم به ترتیب و به تفصیل به آن‌ها پرداخته شده است. از آنجا که شما باید احساسات و عواطف خود را به خوبی مدیریت کنید تا بتوانید به طور مؤثر با فرزندانان در ارتباط باشید و او را هدایت کنید، در طول کتاب شاهد یادآوری‌های مستمری بر قاعده‌مند کردن خود خواهید بود تا پیش از شروع کار با فرزند خود به حس توازن درونی برسید. از آنجا که ارتباط در قلب فرزندپروری آرام قرار دارد، در کل کتاب متوجه تأکید بر برقراری ارتباط با فرزندان می‌شوید، چه بخواهید صبح‌ها برای بیدار کردنش او را متقاعد کنید و چه بخواهید او را از کتک زدن برادر کوچک‌ترش منصرف کنید!

سومین و طولانی‌ترین بخش این کتاب مربوط به بخش تعلیم دهید، کنترل نکنید که بر فرزندان تأکید دارد. اما به جای ارائه نکاتی به منظور کنترل و تغییر رفتار او به کمک تنبیه و رشوه، نکات مرحله‌به‌مرحله‌ای درباره چگونگی حمایت از هر دو نوع پرورش کوتاه‌مدت و درازمدت اعتمادبه‌نفس، قدرت تحمل و تاب‌آوری، خویشن‌داری و هوش هیجانی در او ارائه شده است. ما بر تعاملات روزانه شما با فرزندان تمرکز می‌کنیم که به سه بخش اصلی تقسیم می‌شود و هر کدام را در فصل مربوط به خود توضیح می‌دهیم. در ادامه، به نمای کلی آن‌ها می‌پردازیم:

- **تعلیم احساسات.** مغز کودکان کوچک همانند بدنشان در حال رشد است. بنابراین، مرکز منطق مغزشان هنوز یاد نگرفته که چگونه احساسات شدید خود را مدیریت و کنترل کند. چه از این موضوع آگاه باشیم و چه نباشیم، به بچه‌ها پیغام‌های مستمری راجع به احساساتشان می‌دهیم که یا

می‌تواند این‌گونه تلقی شود که آن‌ها خطرناک‌اند یا فقط انسانی ناقص‌اند. من به شما ابزارهایی ارائه می‌دهم تا فرزندتان را هدایت کنید تا او بهتر بتواند احساسات و در نتیجه، رفتارش را مدیریت کند.

● **راهنمایی عاشقانه.** کودکان برای اینکه آن‌ها را در دنیای بزرگ و گیج‌کننده راهنمایی کنیم، به ما تکیه می‌کنند. متأسفانه، تجربه دوران کودکی خودمان و پیغام‌های فرهنگی به پدر و مادر می‌گوید با تنبیه، اجبار و کنترل راهنمایی کنند. به جای تهدید (تا سه می‌شمرم ۱، ۲، ۳...) یا به اجبار، می‌خواهیم به ریشه رفتار فرزندمان دست پیدا کنیم - احساس‌هایی که در پس رفتار او هستند. من به شما کمک می‌کنم تا این احساسات را پیدا کنید و هوش هیجانی فرزندتان را تربیت کنید؛ این‌گونه او می‌تواند احساسات و رفتار خود را مدیریت کند که باعث ایجاد خویشن‌داری می‌شود. اگر به دنبال رویکردهایی مثبت‌تر هستید تا فرزندتان با خواست خود بخواند با خویشن‌داری بیشتری رفتار کند، این فصل مختص شماست.

● **حمایت از مهارت.** کودکان ذاتاً کنجکاوند، اما اغلب ما تمایل آن‌ها به یادگیری را تضعیف می‌کنیم. در فصل آخر، براساس مقوله‌های هدایت عاطفی، راهنمایی مثبت و ارتباط عاطفی، ابزاری برای حمایت از کنجکاوی ذاتی فرزندتان ارائه می‌کنیم. همچنین، ابزاری برای حمایت از تمایل شدید او در کنار تشویق وی به داشتن اعتمادبه‌نفس و تحملی که برای موفقیت در زندگی نیاز دارد نیز ارائه می‌کنیم.

همان‌طور که هر موضوع را بیان می‌کنیم، سه ایده اصلی را به‌منظور تغییر نحوه تعامل شما با فرزندتان به کار می‌گیریم. در هر فصل، راه‌حل‌هایی خاص و دقیق را برای اعمال این ایده‌ها در زندگی واقعی و متناسب با رشد فرزندتان ارائه می‌دهیم. با پیشروی در هر مرحله رشدی برایتان مشخص می‌شود که چرا روش آرام کردن نوزادتان یا راهی که برای مدیریت کج خلقی کودک نوپایتان استفاده می‌کنید، توانایی تحمل