

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش

هوش عاطفی

در کودکان و نوجوانان

دکتر جان گاتمن و دکتر جون دکلر

مترجم:

فرناز فرود

سرشناسه : گاتمن، جان مُردخای، ۱۹۴۲ - م. Gottman, John Mordechai
 عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان / نویسنده جان گاتمن، همراه با جون دکلر؛ با پیشگفتاری از دانیل گلن؛ مترجم فرناز فرود.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۸۷.
 مشخصات ظاهری : ۳۰۰ ص.
 فرست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۱۱-۷
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: The heart of parenting: how to raise..., c1997
 یادداشت : کتاب حاضر در سال ۱۳۸۷ توسط منا خاطری تحت عنوان «فنون افزایش هوش هیجانی کودکان» به فارسی ترجمه و توسط انتشارات رسا منتشر شده است.
 عنوان دیگر : فنون افزایش هوش هیجانی کودکان.
 موضوع : عواطف در کودکان.
 موضوع : عواطف در نوجوانان.
 موضوع : کودکان — سرپرستی
 موضوع : رفتار والدین.
 شناسه افزوده : دکلر، جون
 شناسه افزوده : Declaire, Joan
 شناسه افزوده : فرود، فرناز، ۱۳۳۲ - ، مترجم.
 رده‌بندی کنگره : الف ۱۳۸۷ گ ۲ ۹ ع / ۷۳۳ BF
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۲/۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۳۳۴۱۲۵



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان
 دکتر جان گاتمن و جون دکلر

پیشگفتار : دانیل گلن
 مترجم : فرناز فرود
 ویراستار : علی خاکبازان
 اجرای طرح جلد : نرگس محمدی
 تعداد : ۳۰۰۰
 چاپ اول : ۱۳۸۷
 لیتوگرافی : کارا
 چاپ : اکسیر
 صحافی : پیام

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۱۱-۷

ISBN: 978-964-2785-11-7

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	پیشگفتار	۷
.....	مقدمه	۹
.....	فصل ۱ راهنمایی عاطفه: کلید پرورش کودکان با هوش عاطفی	۱۴
.....	فصل ۲ سنجش شیوه تربیتی شما	۴۷
.....	فصل ۳ پنج گام اصلی برای راهنمایی عاطفه	۸۷
.....	فصل ۴ روشهای راهنمایی عاطفه	۱۴۵
.....	فصل ۵ ازدواج، طلاق و سلامت عاطفی فرزند شما	۱۸۴
.....	فصل ۶ نقش حساس پدر	۲۱۹
.....	فصل ۷ راهنمایی عاطفه همراه با رشد فرزند	۲۵۱
.....	نمایه	۲۹۳

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. 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 می پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوههای عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می پردازد. 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.

پیشگفتار

کودکان و والدین در دورهٔ دشواری به سر می‌برند. طی دو دههٔ گذشته طبیعت کودکان به شدت دگرگون شده و در نتیجهٔ این دگرگونی، فراگرفتن آموزه‌های مربوط به انسانیت برای کودکان دشوارتر و آموختن آنها به فرزندان برای پدر و مادرها پرهزینه‌تر شده است. لازم است پدر و مادرها در راه آموختن آموزه‌های اساسی عاطفی و اجتماعی به فرزندانشان هوشیارانه‌تر عمل کنند.

شاید هیچ‌گاه پیش از این چنین اضطرابی وجود نداشته است. به آمار توجه کنید طی چند دههٔ اخیر تعداد قتلها در میان نوجوانان چهار برابر، خودکشی سه برابر و تجاوز دو برابر شده است. در پس آمار تکان‌دهنده، نارضایتی عاطفی گسترده‌ای نهفته است. در دو نمونه‌گیری تصادفی سراسری در آمریکا - اولی در اواسط دههٔ ۱۹۷۰ و دومی در اواخر دههٔ ۱۹۸۰ - طی نظرسنجی از والدین و مربیان بیش از دو هزار کودک امریکایی، مشخص شد که کودکان در مجموع در درازمدت دچار افت قابل توجهی در مهارت‌های اجتماعی و عاطفی شده‌اند. آنها به‌طور متوسط عصبی‌تر و تحریک‌پذیرتر، اخم‌تر و دمدمی‌تر، افسرده‌تر و تنهاتر، بیشتر تابع امیال آنی و متمرکزتر شده‌اند و در بیش از چهل شاخص سقوط کرده‌اند.

در پس این سیر قهقرانی، نیروهای بزرگتری در جریان هستند؛ از جمله واقعیت‌های جدید اقتصادی است که پدرها و مادرها را واداشته تا برای تأمین نیازهای خانواده بیش از پیش کار کنند این بدان معناست که

بیشتر پدر و مادرها، نسبت به والدین خود، فرصت کمتری برای رسیدگی به فرزندانشان دارند. دیگر اینکه خانواده‌های بیشتری دور از خویشاوندانشان زندگی می‌کنند و در بیشتر محله‌ها، والدین کودکان خردسال می‌ترسند به فرزندانشان اجازه دهند که بیرون از خانه بازی کنند، چه رسد به اینکه به خانه همسایه بروند. و سرانجام اینکه کودکان ساعتهای بیشتری را به تماشای تلویزیون و بازیهای کامپیوتری سپری می‌کنند که به این ترتیب ساعتهای کمتری را در فضای آزاد و با همسالان خود می‌گذرانند. حال آنکه طی قرون گذشته کودکان همواره مهارتهای اجتماعی و عاطفی اساسی را از پدر و مادر، خویشاوندان، همسایگان و بازی با کودکان دیگر آموخته‌اند.

پیامدهای نداشتن مبانی هوش عاطفی بسیار نگران‌کننده است. برای نمونه، شواهد نشان می‌دهند دخترانی که نمی‌توانند احساس گرسنگی را از احساس اضطراب تشخیص دهند، در خطر اختلالهای خوردن قرار دارند و آنهایی که در خردسالی قادر نیستند در برابر خواسته‌های خود مقاومت کنند، احتمال بیشتری دارد که پیش از رسیدن به دوره جوانی باردار شوند. برای پسرها، تابع امیال آنی بودن در خردسالی، احتمال بزهکاری و خشونت را در سنین بالاتر افزایش می‌دهد؛ و برای همه کودکان، ناتوانی در مهار اضطراب و افسردگی، احتمال استفاده از مواد مخدر یا الکل را در مراحل بعدی زندگی بیشتر می‌کند.

با در نظر گرفتن این واقعتهای جدید، لازم است که پدر و مادرها از لحظه‌های طلایی بودن در کنار فرزند بهترین بهره را ببرند و نقش فعال و هدفمندی را در راهنمایی فرزندانشان در زمینه مهارتهای اساسی انسانی، مانند درک و رسیدگی به احساس‌های آزاردهنده، مهار امیال، همدلی و مهربانی به عهده بگیرند.

جان گاتمن در این کتاب شیوه‌ای علمی و بسیار عملی را به پدر و مادرها ارائه می‌کند تا بتوانند ابزار اصلی زندگی کردن را به فرزندانشان بدهند.

دانیل گلمن

مقدمه

پیش از آنکه پدر شوم، حدود بیست سال در زمینه روانشناسی رشد و زندگی عاطفی کودکان مطالعه و کار کرده بودم. اما پس از تولد دخترمان مریا^۱ در سال ۱۹۹۰ بود که به تدریج با واقعیت‌های رابطه والد و فرزند آشنا شدم.

من نیز مانند بسیاری از والدین نمی‌توانستم شدت احساسی را که برای فرزندم خواهم داشت، حدس بزنم. هیچ حدسی نمی‌زدم که وقتی برای نخستین بار او لبخند می‌زند، کلمه‌ای را ادا می‌کند یا کتاب می‌خواند، تا چه حد به هیجان می‌آیم. هرگز پیش‌بینی نمی‌کردم که او چقدر به توجه و صبر لحظه به لحظه من نیاز خواهد داشت و هیچ نمی‌دانستم که چقدر مشتاقم، تمام توجهی را که نیاز دارد به او بدهم. از سوی دیگر، حیرت می‌کردم که گاه تا چه اندازه در مانده، ناامید و آسیب‌پذیر می‌شوم. هنگامی که نمی‌توانستیم افکار و احساساتمان را به یکدیگر منتقل کنیم، در مانده می‌شدم؛ هنگامی که رفتار نامناسبی از خود نشان می‌داد، ناامید می‌شدم؛ هنگامی که باید می‌پذیرفتم که جهان می‌تواند چه جای خطرناکی برای او باشد، احساس آسیب‌پذیر بودن می‌کردم؛ از دست دادن دخترم برای من به معنای از دست دادن همه چیز بود.

در همان حال که دربارهٔ عواطفم می‌آموختم، در زندگی حرفه‌ایم نیز به نکاتی در همین باره پی می‌بردم. به دلیل پیشینهٔ خانوادگیم، به کوشش‌های نظریه‌پردازانی که برای پرورش فرزندان معتقد به اصول اخلاقی، روش استبدادی را رد می‌کنند، احترام می‌گذاشتم. نظر آنها این است که خانواده به صورت دموکراتیک اداره شود و فرزندان و پدر و مادر به عنوان یارانی منطقی و مساوی رفتار کنند. اما سالها پژوهش دربارهٔ پویایی‌شناسی خانواده به من نشان می‌داد که «روابط متقابل عاطفی» میان والد و فرزند حتی تأثیر مهم‌تری بر سلامت درازمدت فرزند خواهد داشت.

تعجب‌آور است که در بسیاری از راهنمایی‌های متعارف امروزی به پدر و مادرها، جهان عاطفه در نظر گرفته نمی‌شود. این راهنماییها بر اساس فرضیه‌هایی دربارهٔ پرورش کودک شکل گرفته‌اند که اگرچه بدرفتاریهای کودکان را نادیده نمی‌گیرند، اما به احساسات نهفته در زیر این بداخلاقیها توجهی ندارند و این در حالی است که هدف نهایی پرورش فرزند نباید فقط بزرگ کردن فرزندی مطیع و فرمانبردار باشد. بیشتر مادرها و پدرها آرزوهای بسیار بزرگتری برای فرزندان‌شان دارند. آنها می‌خواهند که فرزندان‌شان افراد مسئول و شرافتمندی باریابند و برای جامعه مفید باشند، توان این را داشته باشند که بر طبق انتخاب‌هایشان زندگی کنند، از موفقیت‌هایی که مطابق با استعدادشان کسب می‌کنند و از زندگی و خوشیهای آن لذت ببرند، روابط خوبی با دوستان خود داشته باشند، در زندگی زناشویی موفق باشند و خود پدر یا مادر خوبی بشوند.

در پژوهش من متوجه شدم که عشق به تنهایی کافی نیست. پدر و مادرهای بسیار علاقه‌مند، با محبت و مراقب فرزند، اغلب در رابطه با عواطف خود و فرزندان‌شان دچار نگرش و طرزفکری بودند که هنگام غم، ترس یا خشم، سد راه گفت‌وگوی آنها و فرزندان‌شان می‌شد. اما اگرچه عشق به تنهایی کافی نبود، هدایت و تبدیل آن عشق به چند مهارت بنیادین، به گونه‌ای که پدر و مادر بتوانند فرزندان‌شان را در زمینهٔ عاطفی

راهنمایی کنند، کارساز بود. راز کار در این است که والدین و فرزندان، به هنگام غلیان احساسات چه برخوردی با یکدیگر داشته باشند.

ما مطالعات بسیار دقیقی روی تعدادی از والدین و فرزندان‌شان انجام دادیم و طی آن رشد فرزندان را دنبال کردیم. پس از یک دهه پژوهش، گروه پژوهشی با تعدادی از اولیاء مواجه شدند که در زمانی که فرزندان‌شان دچار هیجانهای عاطفی بودند، پنج کار بسیار ساده را در ارتباط با آنها انجام می‌دادند. ما این پنج کار را «راهنمایی عاطفه» می‌خوانیم. ما کشف کردیم که «مسیر رشد» فرزندان که پدر و مادرشان «راهنمای عاطفه» بودند، به کلی با فرزندان والدین دیگر متفاوت است.

پدر و مادرهایی که «راهنمای عاطفه» بودند، فرزندان داشتند که بعدها همانی می‌شدند که دانیل گلمن آنها را افراد «با هوش عاطفی» می‌نامد. این فرزندان راهنمایی شده نسبت به فرزندان که توسط پدر و مادرشان راهنمایی نمی‌شدند، از تواناییهای عمومی بیشتری در زمینهٔ عواطف خود برخوردار بودند. برای نمونه، آنها می‌توانستند وضعیت عاطفیشان را تنظیم کنند. این کودکان به هنگام ناراحتی بهتر می‌توانستند خود را تسکین دهند. آنها سریع‌تر می‌توانستند از شدت تپش قلبشان بکاهند و به علت عملکرد عالی در آن بخش از فیزیولوژی، که به آرام کردن مربوط می‌شود، به بیماریهای مسری کمتری مبتلا می‌شدند. این کودکان بهتر می‌توانستند تمرکز کنند و با اشخاص دیگر بهتر ارتباط برقرار می‌کردند. حتی در شرایط دشوار اجتماعی سنین پیش از نوجوانی - که معمولاً کودکان مورد تمسخر قرار می‌گیرند و زیاده‌روی در احساسات مایهٔ دردسراس و نه امتیاز - بهتر عمل می‌کردند. آنها بهتر مردم را درک می‌کردند. با کودکان دیگر دوستی عمیق‌تری داشتند. همچنین در زمینهٔ درسی نیز در مدرسه موفق‌تر بودند. به‌طور خلاصه، آنها نوعی بهرهٔ هوشی (IQ) را در خود پروراندند بودند که در رابطه با مردم و دنیای احساس‌ها قرار دارد و «هوش عاطفی» نامیده می‌شود.

این کتاب پنج گام «راهنمایی عاطفه» را به شما آموزش می‌دهد تا بتوانید فرزندی تربیت کنید که از نظر عاطفی باهوش باشد.

تأکید من بر پیوند عاطفی بین والد و فرزند حاصل پژوهشی طولانی است. تا آنجا که می‌دانم، این نخستین پژوهشی است که کار یکی از برجسته‌ترین روانپزشکان بالینی کودکان، یعنی دکتر هایم گینت^۱ را که در دهه ۱۹۶۰ می‌نوشت و تدریس می‌کرد، اثبات می‌کند. گینت اهمیت صحبت کردن با فرزند را به هنگام برآشفتنگی احساساتش درک می‌کرد و همچنین می‌دانست که والدین بر طبق چه اصولی باید این کار را انجام دهند.

«راهنمایی عاطفه» ساختاری به ما می‌دهد که بر مبنای گفت‌وگوی عاطفی ست. هنگامی که پدر و مادر با فرزندان هم‌مدل هستند و به آنها کمک می‌کنند تا با احساس‌های منفی، مانند خشم، غم و ترس کنار بیایند، پلهایی از وفاداری و محبت می‌سازند. در این چارچوب، اگرچه پدر و مادرهایی که «راهنمای عاطفه» هستند، به‌طور مؤثری حد و مرز تعیین می‌نمایند، اما رفتار نامناسب فرزند نقطه تمرکز آنها نیست. احساس تسلیم، پذیرش و مسئولیت کودک، از عشق و ارتباطی که در خانواده‌اش احساس می‌کند، سرچشمه می‌گیرد. به این ترتیب برهم‌کنش‌های عاطفی میان اعضای خانواده موجب انتقال ارزشها و پرورش اشخاصی شرافتمند و بااخلاق می‌شود. فرزندان بر طبق معیارهای خانواده رفتار می‌کنند، زیرا با قلبشان درک می‌کنند که از آنها انتظار می‌رود رفتار خوبی داشته باشند و درست زندگی کردن بخشی از احساس تعلق به خانواده است.

برخلاف نظریه‌های دیگر تربیتی که ترکیب درهم‌برهمی از شیوه‌های گوناگون را برای کنترل رفتار فرزند توصیه می‌کند، پنج گام «راهنمایی عاطفه» چارچوبی را برای حفظ رابطه صمیمانه با فرزندانمان در طی رشد ارائه می‌دهد.

1. Haim Ginott

نکته جدید این کتاب این است که من و همکارانم پس از بررسی علمی به این نتیجه رسیده‌ایم که برهم‌کنش‌های عاطفی بین والد و فرزند از همه چیز مهم‌تر است. اکنون با قطعیت می‌دانیم که اگر پدرها و مادرها «راهنمایی عاطفه» را به کار گیرند، به طرز چشمگیری در موفقیت و شادی فرزندان‌شان مؤثر خواهند بود.

کار ما، شیوه برخورد با عواطف کودک را در چارچوبی قرار می‌دهد که برای والدین امروز با معنی است؛ نکته‌ای که گینت در دهه ۱۹۶۰ هرگز به آن نپرداخت. با افزایش طلاق و نگرانی درباره مشکلاتی مانند خشونت جوانان، پرورش کودکانی که از نظر عاطفی باهوش باشند، بیش از پیش مهم و حیاتی است. پژوهشهای ما به‌طور حیرت‌آوری روشن می‌کنند که والدین چگونه می‌توانند فرزندان‌شان را از خطرهای قطعی ناشی از طلاق و اختلاف‌های زناشویی حفظ کنند. علاوه بر این، به آنها شیوه‌های تازه‌ای نشان می‌دهند که رابطه عاطفی پدر و فرزندان - چه پدر متأهل باشد چه نباشد - چگونه بر خوشبختی فرزندان‌شان تأثیر می‌گذارد.

کلید تربیت موفق در فرضیه‌های پیچیده، قوانین مفصل خانواده یا فرمولهای بغرنج رفتاری یافت نمی‌شود، بلکه در عمیق‌ترین احساس عشق و محبت شما به فرزندان نهفته است و به سادگی و فقط از طریق درک و همدلی شما نشان داده می‌شود. خوب پدر و مادری کردن از قلبتان آغاز می‌شود و سپس لحظه به لحظه از طریق راهنمایی شما به هنگامی که فرزندان برآشفته و دچار غم، خشم یا ترس است، ادامه می‌یابد. اصل تربیت این است که در زمانهای مهم به شیوه‌ای خاص حضور داشته باشید. این کتاب آن شیوه را به شما نشان می‌دهد.

دکتر جان گاتمن