

بِهَمْ حُدَا

گلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

ورود به خانواده جدید

نویسنده:

ام. گری نیومَن

(مبتکر برنامه مشهور قصرهای ماسه‌ای)

و

پاتریشیا رُمانُوسکی

مترجم:

فرناز فرومد

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	سخنی با خواننده
۱۱	مقدمه
۱۱	پدر و مادری کردن پس از طلاق
۱۲	فرزندان، طلاق را چگونه تجربه می کنند؟
۱۴	برقراری ارتباط، ابزاری برای ابراز عشق
۱۵	چگونه در پدر و مادری کردن همکاری کنید
۱۶	واقعیت‌های تازه زندگی
۱۷	بالاترین دارایی فرزندتان: شما
۲۱	فصل ۱ می خواهم با او آشنا شوی
۲۵	زمان برای التیام
۲۶	بازیها: احساس را بکش
۲۹	معاشرت شما رؤیایی آشتبی را به هم می ریزد
۳۰	اکنون فرزندتان باید شما را تقسیم کند
۳۱	بچه‌ها نگرانند که برای خوشبخت کردن والد «کافی» نباشند
۳۲	بچه‌ها می ترسند که در آینده طرد شوند
۳۳	هنگامی که فرزندتان را درگیر ماجراهای عاشقانه‌تان می کنند
۳۵	خود و فرزندتان را آماده کنید
۳۸	در عشق عجله نکنید

سرشناسه : نیومن، گری Neuman, M. Gary
عنوان و پدیدآور : ورود به خانواده جدید/ نویسنده ام. گری نیومن، پاتریشیا رمانوسکی؛ مترجم فرنانز فرود؛ ویراستار علی خاکبازان.
مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص: جدول.
فروش : کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق: ۶.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۹۷-۷.
یادداشت : فیبا
: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب Helping your kids cope with divorce the sandcastles way
موضع : کودکان طلاق — ایالات متحده — روانشناسی.
موضوع : والدین طلاق گفته — ایالات متحده — روانشناسی.
موضوع : طلاق — ایالات متحده — جنبه‌های روانشناسی.
شناسه افروزه : باش، پاتریشیا رمانوسکی، ۱۹۴۹ — .
شناسه افروزه : Bashe, Patricia Romanowski
شناسه افروزه : فرود، فرنانز، ۱۳۳۳ — ، مترجم.
ردیندی کنگره : ۱۳۸۵ HQ ۷۷۷/۵/۴۹۶ن
ردیندی دیوبی : ۳۰۶/۸۹
شماره کتابخانه ملی : ۸۵-۳۵۸۳۳ م



۸۸۹۶۸۸۹۰ مؤسسه انتشارات صابرین

ورود به خانواده جدید

ام. گری نیومن و پاتریشیا رُمانوسکی
متوجه: فرنانز فرود

ویراستار: علی خاکبازان

طرح جلد: کورش پارسانژاد

تعداد: ۳۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۶

حروفچینی و صفحه‌آرایی: کارا

لیتوگرافی: کارا

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: امیدوار

۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۹۷-۷ : شابک
ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۹۷-۷

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۴۰۰ تومان

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی عینی و کاربردی، به مشکلات و نیازهای زندگی پس از طلاق به ویژه فرزندان طلاق پردازد.

ارائه راههای مؤثر در شناخت مشکلات و نیازهای فرزندان و زوجهای آسیب‌دیده از طلاق، و نهایتاً بازسازی آسیبها و رسیدن به شرایطی مطلوب برای ادامه زندگی از اهداف این مجموعه است. باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرت‌هایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پایی از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردي هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسۀ انتشارات صابرین

اگر فرزندتان نامزدتان را دوست نداشته باشد ۴۱

حقایق تلخ سوءاستفاده از کودک ۴۸

اگر از پیش از طلاق به «او» علاوه داشتید ۵۲

خانواده ناتنی ۵۹

اعلام خبر ازدواج مجدد به فرزندان ۶۲

نکات مثبت خانواده ناتنی ۶۵

پیش از بروز مشکلات تربیتی، آنها را پیش‌بینی و حل کنید ۷۰

احساس فرزندان به خویشاوندان ناتنی ۷۴

خانواده ناتنی، پایانی بر رؤای آشتی ۷۷

بچه‌ها والد ناتنی را به جای والد واقعی نمی‌پذیرند ۷۷

خانه خانواده ناتنی مانند خانه دیگر فرزندتان نیست ۸۱

فرزندتان هویت و جایگاه ویژه خود را در خانواده از دست

داده است ۸۵

نشستهای خانوادگی ۸۸

جمعه پیشنهاد ۸۹

مجله خانواده ۹۰

بچه‌ها می‌ترسند که زندگی را به هم بربینند ۹۰

زندگی جدیدتان را حفظ کنید ۹۳

خانه‌ها و دلها ۹۸

پرسش و پاسخ ۱۰۱

فصل ۲ در پایان (خانواده در حال تغییر) ۱۰۷

فصل ۳

سخنی با خوانده

کتابی که در دست دارید ششمین جلد از یک مجموعه شش جلدی است که به «فرزندان طلاق» اختصاص دارد. این مجموعه به قلم گری نیومن^۱، مبتکر برنامه «قصرهای ماسه‌ای» و بر همان اساس نوشته شده و هدف آن این است که والدینی که از یکدیگر جدا شده‌اند بتوانند به دنیای فرزندانشان قدم بگذارند و افکار و احساسات آنها را درک کنند و به این ترتیب، به فرزندانشان کمک کنند تا بر مشکلات ناشی از طلاق والدینشان فائق آیند.

مقدمه جلد اول شما را با مطالب این مجموعه آشنا می‌سازد و در مقدمه جلد‌های دیگر، چکیده‌ای از مطالب هر جلد به نظرتان خواهد رسید. شش جلد این مجموعه، تغییرات و چالشهای گوناگونی را که معمولاً فرزندان کمتر از هجده سال، پس از طلاق پدر و مادر در پیش دارند بررسی و راهکارهای عملی، مناسب و نشاط‌آفرینی را ارائه می‌کنند تا به کودکان کمک شود که:

- بتوانند مشکلات خود را ابراز کنند و برای آنها راه حل ارائه دهند؛
- خشم و عواطف شدید خود را به شیوه درستی ابراز کنند؛
- واقعیت طلاق را بهتر درک کنند؛
- ویژگیها و تواناییهای منحصر به فرد خود را تشخیص دهند.

1. Gary Neuman

تقدیم به پدر و مادرم دیوید و سلیا
که همواره عاشقانه تکیه‌گاه من بودند.
تقدیم به همسرم ملیسا
در تجلیل از عشق، خنده، احترام و جادوی بین ما.
.....
تقدیم به فرزندان عزیزم و همه کودکان جهان.

واقعیت طلاق آنقدر بر فرزندتان تأثیر نمی‌گذارد که شیوه برخورد شما با مشکلات و چالش‌های ناشی از آن تأثیرگذار است. با کمک شما، فرزندتان نه تنها از رنج و آشفتگی غیرضروری ناشی از طلاق در امان می‌ماند، بلکه رشد می‌کند و بالنده می‌شود. روزی می‌رسد که او به گذشته و دوره کودکی خود به مثابه زمانی پرمهر و پرنشاط می‌نگرد که طلاق هم بخشی از آن بوده است، نه به عنوان دوره‌ای که بر اثر طلاق والدینش، نشاط برای همیشه از زندگیش رخت بربرسته است.

اکنون می‌دانم چه چیز مهم است.
سالهاست که آسوده به حمام نرفته‌ام.
راننده فرزندام بوده‌ام و آنها را به کلاس ویلن، شنا،
بیس‌بال، هاکی، پیانو و میهمانیهای مختلف برده‌ام.
عرق‌ریزان پشت دوچرخه کودکی را گرفته‌ام و در خیابانها
دویده‌ام و وقتی دوچرخه را رها کرده و دیده‌ام که به حرکت ادامه می‌دهد، از شادی به هوا پریده‌ام.
 ساعتها و ساعتها ترانه‌های کودکانه در گوشم طنین‌انداز بوده‌اند.

با آهنگ‌های کودکانه با همسرم عاشقانه رقصیده‌ام.
قصرها، برجها، تونلهای و کیکهای ماسه‌ای را در ساحل ساخته‌ام، میلیون‌ها بار تاب را هل داده‌ام.
انگشتان کوچک و گرم فرزندم را در دستم جا داده‌ام.
بی‌سر و صدا به اتفاقهای فرزندانم خزیده‌ام و خوابیدن آنها را تماشا کرده‌ام، کفشهایم را بیست متر آن‌طرف‌تر از جایی

که گذاشته بودم یافته‌ام که پر بودند از آدم کوچولوها، سکه و دستمال کاغذی.

فرزندانم را به گریه انداخته‌ام و برای آنها گریسته‌ام.
داستانی را دستکم هزار بار خوانده‌ام.

در پی غولها زیر تختها و درون گنجه‌ها را گشته‌ام.

شباهای بسیاری را با شیشه شیر، دارو، پوشک، تعویض ملافه‌ها و در آغوش گرفتن کودکان هراسان کابوس دیده گذرانده‌ام.

بیش از سه هزار پوشک عوض کرده‌ام.

از تماسای چهره‌های خندان فرزندانم موهای تنم راست شده‌اند.

در مجلل‌ترین هتلها برای بازگشت به خانه بی‌تاب بوده‌ام،
و دعا کرده‌ام... بسیار.

نمی‌گوییم که همیشه همه چیز عالی بوده است.

بارها آرزوی حمامی لذت‌بخش، خوابی راحت و
صبجانه‌ای آرام و طولانی در حین مطالعه کامل یک روزنامه خشک را داشته‌ام.

بر هدفهای متحرك لباس پوشانده‌ام.

آرزوی حوصله سرفتن را داشته‌ام.

و آرزو کرده‌ام که بچه‌ها مدام مرا از خواب بیدار نکنند،
اما من پدر هستم و

اکنون می‌دانم که چه چیز مهم است.

گری نیومَن

مقدمه^۱

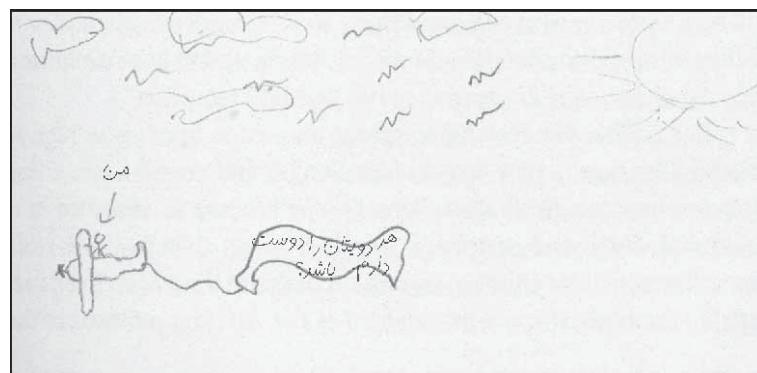
پدر و مادری کردن پس از طلاق

طلاق گاهی خوب است؛ گاهم هم بد. اما همیشه زندگی را تغییر می‌دهد.
پسری پانزده ساله

چرا زن و شوهرها از هم جدا می‌شوند؟ معمولاً^۲ به این دلیل که یکی یا هر دوی آنها فکر می‌کنند که پایان دادن به زندگی مشترکشان، آنها را آزاد می‌کند و می‌توانند زندگی شادتر و از نظر احساسی سالم‌تری برای خود و فرزندانشان فراهم آورند. همه پدر و مادرهای مهربان بهترینها را برای فرزندانشان آرزو می‌کنند. شاید اکنون بیش از هر زمان دیگری به این نکته واقف شده باشید که وقتی می‌خواهید تمام عشق، حمایت و تجربه خود را نثار فرزندتان کنید، ناگهان همه چیز دشوارتر و پیچیده‌تر به نظر می‌رسد.

چگونگی برخورد پدر و مادرها با طلاق بر چگونگی عملکرد فرزندشان چه در زمان حال و چه در آینده تأثیر زیادی دارد. شاید فکر کنید که مسئولیت بزرگی است. بله، همین‌طور است. اما در عین حال، فرصت بی‌نظیری هم هست، زیرا هیچ کس – نه روانشناس، نه پیشوای

^۱. در این کتاب «کودک» به اشخاص کمتر از هجده سال اطلاق می‌شود.



آزاد برای دوست داشتن. فرزندان طلاق نیاز دارند که هم پدر و هم مادر خود را دوست بدارند و آن را ابراز کنند. نقاشی این پسر هفده ساله نشانگر همین نکته است.

روحانی، نه آموزگار، نه دوست و نه هیچ خویشاوند دیگری – آن رابطه خارق العاده‌ای را که شما با فرزندتان دارید، با او ندارد. با کمک شما، فرزندتان نه تنها از رنج و آشتگی غیر ضروری ناشی از طلاق در امان می‌ماند، بلکه رشد می‌کند و بالنده می‌شود.

فرزندان، طلاق را چگونه تجربه می‌کنند؟

مامان عزیزم،
چرا از پدرم جدا شدی؟ او فقط گفت: «اتاق خیلی به هم ریخته
است.» اما تقصیر من بود.

پسری نه ساله

اگر فقط یکبار لازم باشد پدر و مادرها زندگی را از چشم فرزندشان ببینند، همین زمان است. این کتاب به طور عمده به کودکان مربوط

می‌شود: چگونه طلاق بر آنها تأثیر می‌گذارد، آنها چه احساسی در این باره دارند و چگونه پدر و مادر و سایر بزرگترهای علاقه‌مند می‌توانند به کودکان کمک کنند. این کتاب شناخت و راهنمایی‌های عملی لازم را به شما ارائه می‌دهد تا به فرزندتان کمک کنید که مشکلات و تغییرات بیشماری را که در نتیجه طلاق بر سر راهش پدید می‌آید، درک کند و از سر راه خود بردارد.

طلاق تنش زیادی ایجاد می‌کند. ما معمولاً تنش را مشکل بزرگسالان می‌دانیم، اما فرزندان طلاق فشارهای شدیدی را احساس و تحمل می‌کنند و این در حالی است که فاقد مهارت‌هایی هستند که بزرگسالان برای پذیرفتن این فشارها و استفاده از فرصت‌های موجود برای کاستن از این فشارها به آنها تکیه می‌کنند. پیش‌بینی واکنش فرزندتان نسبت به طلاق غیرممکن است و حتی پس از مشاهده واکنش، همیشه نمی‌توانید معنی واکنش او را درک کنید.

فیبی^۱، دوازده ساله، که همه از او به دلیل «فهمیده بودن» و «پذیرفتن شرایط» تعریف می‌کنند، شاید بسیار بیشتر از برادر شش ساله‌اش، دختر^۲ که داد و فریاد می‌کند، کلاس را به هم می‌ریزد و هر شب برای پدرش دلتنگی و گریه می‌کند، از طلاق آزار بییند.

همه کودکان به راهنمایی و ابراز عشق پدر یا مادر نیاز دارند تا قدرت پذیرفتن و عزم لازم را برای ادامه رشد بیابند. نمی‌توانید امیدوار باشید که فرزندتان را در این سفر درست راهنمایی کرده‌اید، مگر آنکه بدانید او چگونه فکر و احساس می‌کند؛ و نمی‌توانید با افکار و احساسات او آشنا باشید، مگر اینکه پیوسته و به شیوه‌ای خلاقانه با او گفت‌وگو و تبادل نظر کنید.

برقراری ارتباط، ابزاری برای ابراز عشق

بابای عزیزم،

مشکرم که سعی کردی حالم را بهتر کنی. تو رُک و راست وضعیت را برایم شرح دادی، بی آنکه مرا آزار بدھی.

دختری هفده ساله

هر ارتباط مؤثری باید دوسویه باشد. گفت و گو درباره طلاق ممکن است از صحبت درباره هر مشکل و مصیبی که ممکن است برای فرزندان ما پیش بیاید، سخت تر باشد. این کتاب بر مبنای آموخته ها و مشاهدات من از بیش از بیست هزار والد و فرزندانشان که در برنامه قصرهای ماسه ای شرکت کرده اند، نگاشته شده است. به این دلیل نام برنامه ای را که این کتاب بر اساس آن نگاشته شده است، قصرهای ماسه ای گذاشتم که تصویر کودکی که با دقت «خانه» تازه ماسه ای اش را می سازد تا جایگزین خانه قبلی اش که توسط امواج متلاطم شسته شده و از بین رفته است، کند، منظرة نسبتاً دقیقی از مسیر دشوار و پر ماجرایی است که یکایک فرزندان طلاق باید بپیمایند تا بتوانند با عواطفی سالم رشد کنند و از عهده چالشهای آتی زندگی بروایند.

با بررسی مشکلات اشخاص مختلف دریافتم که اغلب مشکلات به مسائل عاطفی حل نشده دوره کودکی برمی گردد. پس، برای همه پدر و مادرها و به ویژه پدر و مادرهای طلاق، آینده در واقع هم اکنون است. درک تجربه فرزندانتان از طلاق به شما کمک می کند تا مشکلات را از ابتدا تشخیص دهید و با آنها روبه رو شوید. حقیقت این است که کودکان می توانند پس از طلاق هم خوشبخت زندگی کنند.

شما نخستین و مؤثرترین آموزگار، حامی و راهنمای فرزندتان هستید. اگر می خواهید که فرزندانتان تاب طلاق را بیاورند و بالنده باشند، باید فعالانه و پیشگیرانه بیندیشید. شما این فرصت را دارید تا سرمشق رفتار

فرزندانتان باشید، به آنها مهارت‌های پذیرفتن این واقعیت و گفت و گو را بیاموزید و با عشق و حمایت خود به آنها پناه دهید.

هزاران پاسخی که شرکت‌کنندگان در برنامه قصرهای ماسه ای به پرسش «فکر می کنید چه کاری را مانند پدر و مادرتان و چه کاری را متفاوت از آنها انجام می دادید» ابراز داشته اند، روشن می کند که کودکان صدها درس از طلاق می آموزند. متأسفانه بسیاری از پدر و مادرها در این فرض گرفتار می مانند که درسهای طلاق همگی منفی است و هیچ تأثیر مثبتی ندارد. اما با استفاده از تجربه طلاق می توانید نکات ماندگار و ارزشمندی درباره شهامت، استقلال و عزت نفس به فرزندان بیاموزید.

چگونه در پدر و مادری کردن همکاری کنید (حتی هنگامی که فکر می کنید نمی توانید؟)

طلاق معمولاً مشکلاتی را برای ما به وجود می آورد که هیچ راه حل قطعی و روشنی ندارند. برای بسیاری از خانواده ها بهترین واقع بینانه ترین روش آن است که یاد بگیرند چگونه با مشکلات روبه رو شوند. همکاری بین پدر و مادر - که در آن هر دو والد تقریباً به یک‌اندازه مشارکت دارند - به عنوان رابطه ای دلخواه برای خانواده های طلاق، نتایج مثبتی در برداشت و در نتیجه پدر و مادرها را برانگیخته است تا هر دو در زندگی فرزندشان کاملاً فعال باشند. شاید بگویید: «اگر می توانستیم با هم همکاری کنیم که اصلاً از هم جدا نمی شدیم.» این سؤال طبیعی است. اما اگر شما دو نفر نتوانسته اید در برقراری نوعی رابطه (به عنوان زن و شوهر) موفق باشید، دلیل ندارد که نتوانید در زمینه دیگری یعنی همکاری در پدر و مادری کردن موفق باشید. مهم است که پدر و مادر شرایط همکاری خود را، هم در درازمدت و هم در کوتاه مدت، در نظر بگیرند. همیشه به یاد داشته باشید که شما یک هدف روشن و بالارزش دارید. هدف شما این است که فرزندتان بتواند رشد کند. برای رسیدن به

ابن هدف همکاری شما دو نفر لازم است و خوب است این نکات را رعایت کنید.

- رابطه‌تان را از نو تعریف کنید؛
- کشمکشها یا تن را عاقلانه انتخاب کنید؛
- به رابطه همسر سابقتان با فرزندتان احترام بگذارید؛
- برای راهنمایی همسر سابقتان عبارتهای دلنشیینی به کار ببرید؛
- تا می‌توانید بکوشید که همسر سابقتان را در روند زندگی فرزندتان قرار دهید؛

- سعی کنید دعوا نکنید، به ویژه در حضور فرزندتان؛
- انعطاف‌پذیر باشید؛

- به یاد داشته باشید که «همکاری در پدر و مادری کردن» همواره «به طور مساوی پدری و مادری کردن» نیست؛
- هنگامی که می‌خواهید برای فرزندتان تصمیم بگیرید، ابتدا فکر کنید که چه چیزی بیشتر از همه به نفع اوست.

واقعیتهای تازه زندگی

با وجود افزایش آمار طلاق، هنوز خانواده طلاق یک ناهنجاری به نظر می‌رسد. فرزندان طلاق هنوز احساس می‌کنند که متفاوت هستند و اغلب بر این باورند که کسی واقعاً آنها را درک نمی‌کند و از فرزندانی که پدر و مادرشان از هم جدا نشده‌اند، کمتر هستند.

به عقیده من کودکان به وضعیت بسیار بهتری نیاز دارند و شایسته آن هستند. در نخستین گام باید طرز فکرمان را درباره طلاق تغییر دهیم. باید از نگاه تحقیرآمیز به ساختارهای تازه خانواده – تکوالدی، ناتی و ترکیبی – دست بکشیم، از این خانواده‌ها حمایت کنیم و وجودشان را به عنوان خانواده‌های حقیقی بپذیریم. تا هنگامی که طلاق را پدیده‌ای

غیرقابل قبول می‌بینیم، از خود بیگانگی کودکان را افزایش و عزت نفس آنها را کاهش می‌دهیم و در واقع آنها را تنبیه می‌کنیم.

بالاترین دارایی فرزندتان: شما

رزها سرخ و بنفسه‌ها آبی هستن،
مامان و بابام رو دوست دارم و می‌دونم
که اونا هم عاشق من هستن.

دختری سیزده ساله

باز هم تکرار می‌کنم که هر پدر و مادری باید باور کند که هیچ کس بهتر از خود او نمی‌تواند به فرزندش کمک کند. تنها در پناه عشق و درک شماست که فرزندتان می‌تواند از امنیت و آزادی یادگیری، رشد و اشتباه کردن برخوردار باشد. اما متأسفانه، درست هنگامی که کودکان نیاز دارند تا زمان بیشتری را با پدر و مادرشان بگذرانند، به علت تغییراتی که طلاق در زندگی ایجاد می‌کند، احتمالاً انژری، فرصلت و شکیبایی والدین کمتر می‌شود.

پدر و مادرهایی که خطوط ارتباطی را باز و فعال نگه می‌دارند، احساسات فرزندانشان را درک و به آنها کمک می‌کنند تا مشکلات طلاق را حل کنند و احتمال خوشبختی فرزندانشان را افزایش می‌دهند. آنها، ضمن تسهیل آن روند، محیطی را به وجود می‌آورند که فرزندانشان بتوانند به راحتی مشکلات مهم خود را مطرح کنند. این‌گونه پدر و مادرها این احتمال را کاهش می‌دهند که مشکلات حل نشده مربوط به طلاق، مشکلاتی را در آینده به وجود آورند. فقط در صورتی که با فرزندتان ارتباط مؤثری داشته باشید، می‌توانید خود و خانواده‌تان را از فشارِ درک اشتباه، منزوی بودن و دور شدن از یکدیگر نجات دهید.

روش قصرهای ماسه‌ای، از دیدکودک

کودکان باورهایی دارند و از چیزهایی می‌ترسند که در تصور ما هم نمی‌گنجد. فرزندان طلاق در هر سنی، ظرفیت محدودی برای درک دقیق آنچه پیش آمده است، احساس خود و علت آن دارند. اما این مسئله مانع از آن نمی‌شود که با چند تکه پازلی که دارند و به کمک دلایل خیالی، جهان را برای خود تعریف کنند و به زور «تصویر بزرگ» را بسازند.

هدف برنامه قصرهای ماسه‌ای و کتاب حاضر این است که از طریق ورود به جهان فرزندمان، یاد بگیریم محیط مناسبی را برای برقراری ارتباط صادقانه و مؤثر با او فراهم آوریم. برای بزرگسالان «برقراری ارتباط» یعنی گفت‌وگو؛ اما کودکان اغلب قادر به لغوح عاطفی و فکری لازم برای بیان حال خود فقط از طریق کلمات هستند. در عوض آنها هر روز از طریق بازی، نقاشی، نوشتن، پختن و ساختن درونی‌ترین افکار و عواطف خود را بیان می‌کنند. پدر و مادر باید بیاموزند تا معناهای نهفته در رفتار و گفتار فرزندشان را تشخیص دهند و درک کنند. این کتاب چگونگی این کار را به شما می‌آموزد.

بازیها

اینها تکلیفهایی نیستند که باید «کامل شوند» و برنده و بازنده یا پاسخ درست و غلط داشته باشند. شاید بهتر باشد که آنها را به عنوان بازیهای منظمی بینید که شبیه به کارهای هر روز فرزندتان است.

اگرچه در این بازیها معمولاً فرض بر این است که دو نفر شرکت کنند، اما بیشتر آنها را می‌توانید با گروهی از کودکان نیز انجام دهید. کودکان از طریق گفت‌وگو درباره احساسهایشان با کودکان دیگر، می‌آموزند که تنها نیستند و این احساسات مخصوص آنها نیست. از آنجا که بسیاری از این «بازیها» شبیه کارهایی است که فرزند شما در طول روز انجام می‌دهد، شاید به این ترتیب درک تازه‌ای از رفتار او به دست آورید.

بازیها

شاعرانه

هر هفته یک شعر درباره عشق خود به فرزندتان بسراپیید و کارهای خوب فرزندتان را طی هفته در دفتر خاطرات بنویسید. در پایان هر هفته، آن دفتر را به فرزندتان نشان دهید.

هدف: با این کار، فرزندتان متوجه می‌شود که حتی هنگامی که در کنار یکدیگر نیستند به او فکر می‌کنند. این شیوه بسیار خوشایندی برای رساندن پیام عشق و توجه‌هایشان به فرزندتان است. در ضمن به شما کمک می‌کند تا بر ویژگیهای مثبت فرزندتان متمرکز بمانید.

