

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای تربیت و رشد دختران

جیسلا پروشف

استیویدالف

مترجم: حسان صادقی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه: پروشوف، جیسیلا Preuschoff, Gisela
 عنوان و پدیدآور: کلیدهای تربیت و رشد دختران / جیسیلا پروشوف؛ [با مقدمه] استیو بیدالف؛
 مشخصات نشر: مترجم حسان صادقی.
 مشخصات ظاهری: تهران: صابرین، ۱۳۹۲.
 فروست: ۲۰۹ ص.
 شابک: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان
 ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۸-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Raising girls: why girls are different - and how to help them
 grow up happy and confident.
 موضوع: کودکان -- سرپرستی، والدین و کودک
 موضوع: دختران -- روان شناسی، دختران
 شناسه افزوده: بیدالف، استیو، مقدمه نویسی، Biddulph, steve
 شناسه افزوده: صادقی، حسان، ۱۳۶۱ - مترجم
 رده بندی کنگره: HQ ۷۹۸ / ک ۴ پ / ۱۳۹۲
 رده بندی دیویی: ۶۴۹ / ۱۳۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۰۰۴۷۲



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای تربیت و رشد دختران جیسیلا پروشوف و استیو بیدالف

مترجم	حسان صادقی
ویراستار	مریم ایزدی
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
تعداد	۳۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۲
لیتوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۸-۲

ISBN: 978-964-2785-58-2

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر.....
۷	پیشگفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۹	فصل اول: چرا دختران متفاوت اند.....
۳۴	فصل دوم: برقراری ارتباط با دختر تازه متولد شده تان.....
۵۲	فصل سوم: سالهای ابتدایی زندگی.....
۶۸	فصل چهارم: دنیای هیجانانگیز و عواطف دختران.....
۹۶	فصل پنجم: چگونه جامعه دختران را در قید و بند قرار می دهد؟.....
۱۱۸	فصل ششم: مدرسه و یادگیری.....
۱۳۱	فصل هفتم: تبدیل شدن به یک خانم جوان.....
۱۶۶	فصل هشتم: روابط خانوادگی.....
۲۰۲	نمایه.....

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 شیردادن، 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

آن لحظه را به یاد می‌آورم، هرچند که خاطره خوبی نیست: درحالی‌که بسیار نگران سلامت همسرم بودم، پشت در اتاق عمل بیمارستان منتظر تولد دومین فرزندمان بودم. شاید به دلیل اینکه توانایی کمک به همسرم را نداشتم و شاید به خاطر آن موجود کوچکی که در زیر آن پتوی سبز جراحی آماده ورود به دنیایی دیگر بود. و به یکباره کسی فریاد زد: تبریک می‌گویم او یک دختر است.

و در میان اشک‌های اضطراب، ریخته شدن اشک شوق باعث غافلگیری کامل من شد. ما یک پسر هفت ساله داریم و مدتها بود که منتظر تولد یک کودک دیگر هم بودیم. اما اگر کسی ساعتی قبل از من می‌پرسید: دختر یا پسر؟ من همان جواب کلیشه‌ای را به او می‌دادم؛ دختر یا پسر بودن اهمیت ندارد مهم سلامت بچه است.

خب الآن چرا این قدر خوشحالم؟ چه چیزی را از خودم مخفی می‌کردم؟ دختر موهبت دیگری است، به خصوص برای من به عنوان یک مرد، شگفت‌انگیز اما کاملاً متفاوت با یک پسر و من باقی عمرم را با خوشحالی درگیر این موضوع خواهم بود؛ این دختر یک هدیه از طرف زندگی به من است که روزی به یک خانم تبدیل خواهد شد و البته همیشه دختر من خواهد بود.

برای یک پدر، دختر موجودی قدرتمند است و همین‌طور برای یک

مادر، اما به دلایل بسیار ما این حس قوی را در بدو تولد دخترمان نداریم. بنابراین من آنجا نشسته بودم درحالی که از یک طرف از شناسی که به من رو کرده بود و عنایت خداوند خوشحال بودم و از طرفی دیگر می ترسیدم که به عنوان یک پدر نتوانم مسئولیتهایم را انجام دهم و اینکه آیا توانایی نگهداری و مراقبت از یک دختر را دارم.

در این وضعیت برای کمک گرفتن به سراغ چیزهایی می رویم که فرهنگمان در اختیارمان گذاشته است، مانند کتاب، عقاید و گفت و گو تا بتوانیم به خوبی از تجربیات دیگران استفاده کنیم. ما دیگر در روستا زندگی نمی کنیم که در چنین موقعیتی از یاری ریش سفیدان بهره مند شویم، اما در جامعه ای زندگی می کنیم که بحث و گفت و گو در مورد موضوعات مختلف ما را به یک دهکده جهانی متصل می کند که می توان پاسخ بسیاری از سؤالات را در آنجا پیدا کرد.

این کتاب من و شما را به عنوان والدین یک دختر در خود غرق می کند، زیرا بسیاری از مشکلاتی که ما با دختران داریم ریشه عمیقی در تجربیات شخصی ما دارند، تجربیات تلخی که ناشی از رشد و پرورش در قرن بسیار بدی بوده است. پدران ما به دلیل فاصله گرفتن از ما نتوانستند پدر بودن را به ما آموزش دهند، لغزشهای روابط مادر و پدر که بعضاً به جدایی می انجامد، نگاه ما را نسبت به داشتن رابطه ای محکم بسیار خدشه دار کرده است. مادیات و لذتهای زندگی جای معنویات را در درون ما گرفته اند. تلویزیون با آن شبکه های پرسروصدا آرامش را از ما گرفته است.

اغلب آن چیزی را که می خواهیم به دخترمان اهدا کنیم، در درونمان وجود ندارد، اما به جست و جو برای یافتن آن ادامه می دهیم. نوزاد دختر در آغوشمان با پوستی نرم، چشمانی روشن، هشیار و آماده برای رشد و پیشرفت، محکم صدایمان می زند تا ما را به خود بیاورد و ما باید از همه ابزارها و دانش مورد نیاز برای کمک به او استفاده کنیم.

این کتاب را خانمی نوشته که منابع اصلی او برای تألیف، تحقیقات شخصی‌اش بوده است. جیسیلا به جای اینکه به شما فرمول، فهرست یا نکات پوچ ارائه دهد (که نشان‌دهنده یک والد درجه سوم در این موضوع است)، به شما کمک می‌کند که در این جست‌وجو عمیق‌تر بیندیشید تا تمام چیزهایی که در درونتان دفن شده‌اند، آشکار شوند - اعتقادات، اشتیاق و خاطرات فراموش شده‌ای که به شما کمک می‌کند تا دوباره تبدیل به انسانی هشیار و با چشمانی باز شوید به جای اینکه دچار روزمرگی شوید.

آن چیزی که فرزندانمان به خاطر خواهند سپرد و چیزی که موجب روحیه بخشیدن به آنها خواهد شد، لحظات در کنار هم بودن، صداقت و آرامشی است که در تلاطم زندگی با هم تجربه می‌کنیم: بخشی که دور آن را حصار می‌کشیم و برایمان خاص است، باغی که در آن عشق را پرورش می‌دهید و زرق و برق زندگی در آن جایی ندارد.

شرایط در حال بهتر شدن برای دختران است و ما باید این را به یاد داشته باشیم. دیگر گذشت زمانی که در برنامه‌های تلویزیونی مجری از پسر می‌پرسید که در آینده می‌خواهی چه کاره شوی و پسر بچه جواب می‌داد یک فوتبالیست حرفه‌ای یا یک دکتر؛ در حالی که جواب یک دختر بچه به این سؤال این بود: می‌خواهم تایپیست یا یک پرستار خوب شوم. این یک نگرش پیشرفت‌گرایانه است؛ دختران واقعاً به دنبال کار هستند! اما متأسفانه فرهنگ قرن بیستم، دختران را با امکاناتی کم فلج ساخته، همان طوری که پسران را با فشاری وحشتناک به سربازانی شجاع، پدرانی بی‌اعتنا و مستبد در خانه و برده‌ای حقوق‌بگیر تبدیل کرده است. ولی بالأخره انقلابی به وقوع پیوست و حالا دیگر دختران می‌توانند کارهای مختلفی انجام دهند، هرچند که شاید ساده نباشد. این امپراطوری سلطه‌گر این بار هم برای به بردگی کشیدن دختران با کالبد جدیدی بازگشته است؛ شما باید ق‌دبلند و باریک‌اندام باشید، بینی زیبایی

داشته باشید (حتی به قیمت عمل جراحی) و باید تمام عمرتان را کار کنید. حتی به قیمت نداشتن فرصتی برای بودن در کنار کودکان یا استفاده از خلایقتان و حتی یک لحظه کوچک برای خودتان، فقط کار و کار. ما پیشرفتهای زیادی در زمینه تربیت دختران داشته‌ایم ولی چاپ این کتاب به ما نشان می‌دهد که هنوز راه زیادی برای پیمودن داریم، دستورالعمل‌های امیدوارکننده و تغییردهنده. به عنوان مثال به نکات زیر توجه کنید:

- سال اول زندگی کودک سال آرامی به نظر می‌رسد، در واقع سنی است که هر چیز مهمی به سرعت در مغز و قلب او جا می‌گیرد. توانایی دوست داشتن، احساس امنیت و آرامش داشتن، توانایی ارتباط با انسانی دیگر از جایگاه اعتماد و همدلی، همه در همان سال اول اتفاق می‌افتند و ما نباید با عجله کردن و تنها گذاشتن دخترمان این فرصتها را از او بگیریم.
- دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم برای کودکان بسیار آلوده است - پیامهایی که از رسانه‌ها ارسال می‌شوند، غذاهای داخل فروشگاهها - پس باید دقت زیادی داشته باشیم که چه چیزهایی وارد دهان و ذهن او می‌شود.

- ما به عنوان والدین یک کودک، زخمهای فرهنگی و روانی زیادی داریم که البته تا حدودی قابل درمان است. من نمی‌خواهم شما را بترسانم، اما نیمی از چیزهایی که ما در اختیار کودکانمان قرار می‌دهیم از وجود خودمان است و اینها نیازمند تأمل و تفکر بسیاری است.
- این تفکر قرن بیستمی که پدر فقط یک نان‌آور است، آسیب‌های فراوانی بر خانواده و جامعه وارد کرده است. ما این را می‌دانیم که پدر نقش غیرقابل‌انکاری در شکل‌گیری اعتماد به نفس و عزت نفس دختر و در تقویت اعتماد و شخصیت او دارد، نقشی بدون خشونت همراه با شوخ طبعی و البته جدیت و مراقبت از دختر او تا باعث شود حس آزاد بودن و اعتماد را در وجود او تقویت کند.

تحقیق و مطالعه در مورد همه چیز از بی‌اشتهایی گرفته تا انتخاب شغل و از امنیت جنسی تا فرصت‌های تحصیلی، همه و همه نشان‌دهنده عشق‌ورزیدن یک پدر و مسئول بودن اوست که می‌تواند دنیایی را تغییر دهد.

● اعتقاد به تساوی جنسیتی آسیب‌های فراوانی بر جامعه وارد کرده است. رشد و پرورش دختران متفاوت با پسران است و نباید انتظار داشت که تلاش یکسانی برای زندگی کردن داشته باشند. دلایل بسیاری برای تفکیک جنسیتی دختران و پسران در دوره دبیرستان وجود دارد تا هر دو گروه بتوانند بدون فشارهای جنس مخالف به تحصیل علم بپردازند و هویت خود را شکل دهند.

شاید دخترتان یک نوزاد باشد یا یک کودک نوپا، یا یک دختر مدرسه‌ای و شاید یک خانم نوجوان، اما همیشه به یاد داشته باشید که او آسیب‌پذیر است و خودشناسی او در حال رشد است و به یاد داشته باشید که دخترتان روزی بزرگ و درگیر رابطه با مردی خواهد شد و مسیری را در زندگی دنبال کرده و مادر خواهد شد و روابط جدیدی را با مهربانی و هشیاری با شما در پیش خواهد گرفت و وظایف شما به عنوان یک پدر یا یک مادر هیچ‌گاه به پایان نخواهد رسید.

هرچه بیشتر چشمانتان باز باشد، سرزنده‌تر، و با تفکر و داشتن احساس نسبت به خودتان و زندگی - به جای دست‌وپا زدن روی سطح مثل یک حشره روی دریاچه - چیزهای بیشتری باید به او بدهید و فراموش نکنید که همیشه به دخترتان لبخند بزنید زیرا بهار زندگی به زودی خزان خواهد شد.

استیو بیدالف^۱