

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای

**گفتن و شنیدن**

**با کودکان و نوجوانان**

آدل فابر و الین مازلیش

مترجم: زهرا جعفری

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

## فهرست مطالب

---

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۱	روش مطالعه و کاربرد کتاب
۱۳	فصل اول. چگونه به کودکان کمک کنیم تا با احساسات خود کنار بیایند؟
۶۸	فصل دوم. جلب همکاری
۱۱۵	فصل سوم. جایگزین‌های تنبیه
۱۷۰	فصل چهارم. تشویق به استقلال
۲۱۱	فصل پنجم. تحسین و تمجید
۲۴۴	فصل ششم. آزاد کردن کودکان از نقش بازی کردن
۲۷۵	فصل هفتم. جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

## مقدمه

---

خواننده عزیز!

آنچه هرگز حتی به ذهن ما خطور نکرده بود، نوشتن کتابی درباره «چگونگی» مهارت‌های برقراری ارتباط برای والدین بود. روابط بین والدین و کودک، امری کاملاً شخصی و خصوصی است و دادن دستورالعمل‌هایی به افراد درباره چگونگی صحبت کردن در چنان رابطه نزدیکی، به نظر ما صحیح نمی‌آید. در اولین کتابمان «والدین آزادشده، کودکان آزادشده» سعی کرده بودیم آموزش ندهیم و نصیحت نکنیم، در واقع داستانی را که به نظرمان جالب آمده بود، شرح دادیم. سال‌ها کار و شرکت در کارگاه‌ها و جلسات روان‌شناسی کودک، همراه با زنده‌یاد دکتر «حیم جینوت» عمیقاً بر زندگی ما تأثیر گذاشته بود. ما حتم داشتیم خوانندگان با توجه و نگاه کردن دقیق به چگونگی تأثیر این مهارت‌ها بر رفتار ما با کودکانمان و نیز رفتارهای خصوصی با دیگران، متوجه جان کلام پنهان در این مهارت‌ها شده و شخصاً راه‌حلی مناسب برای مشکلات خود پیدا خواهند کرد.

این تصور ما تا حدودی به حقیقت پیوست. بسیاری از والدین در نامه‌هایی که برایمان می‌فرستادند، از دستاوردهای مطالعه تجربیات ما، نوشته بودند. البته نامه‌هایی از نوع دیگر نیز دریافت می‌کردیم که دارای نقاط مشترکی بودند. تمامی نویسندگان این نوع نامه‌ها، از ما خواسته‌اند کتابی حاوی «درس‌ها»، «تمرین‌های عملی»، «تجربیات روزمره»،

«نکته‌های مهم» و به‌طور کلی مواردی که مهارت‌ها را گام‌به‌گام به آن‌ها آموزش بدهند، ارائه دهیم.

این خواسته‌ها تا مدتی، فکر و ذهن ما را جداً به خود مشغول کرده بود. عاقبت مقاومت اولیه در برابر این کار فروشکست و ایده عدم ورود به این حیطة را به کناری گذاشتیم. چون علاوه بر مقاومت ذهنی در برابر نوشتن یک دستورالعمل، به شدت مشغول تهیه و تدارک سخنرانی‌ها و کارگاه‌های عملی بودیم که می‌بایستی در برنامه سفری دوره‌ای ارائه می‌شدند.

طی چند سال بعد، سرگرم سفر به گوشه‌وکنار کشور (امریکا) و سرپرستی و برگزاری کارگاه‌هایی برای والدین، آموزگاران، مدیران مدارس، کارکنان بیمارستان‌ها، نوجوانان، مربیان و کارکنان مهدکودک‌ها بودیم. در این سفرها به هر مکانی که قدم می‌گذاشتیم، افراد مختلف تجربه‌های شخصی خود، استفاده از روش‌های جدید برقراری ارتباط، شک و تردیدها، سرخوردگی‌ها، ناکامی‌ها و یا شور و شوق‌های خود را با ما در میان می‌گذاشتند. ما به‌خاطر این صداقت و صراحت آنان، سپاسگزار بودیم و چیزهای زیادی از آن‌ها می‌آموختیم. پرونده‌های ما پر از مواردی جدید و هیجان‌انگیز شده بود. در تمام این مدت، نامه‌های مختلف همچنان به دست ما می‌رسیدند؛ نه تنها از ایالات متحده بلکه از فرانسه، کانادا، زلاندنو، فیلیپین و هند.

خانم آناگانپول از دهلی نو برایمان نوشته بود: «مسائل زیادی وجود دارد که میل دارم نظر شما را درباره آن‌ها بدانم... لطفاً به من بگویید چگونه می‌توانم موضوع را عمیقاً مطالعه کنم؟ من به پایان راه رسیده‌ام. روش‌های قدیمی پاسخگو نیستند و من در روش‌های جدید مهارتی ندارم. لطفاً در غلبه بر این مشکل به من کمک کنید».

این نامه جرقه شروع کار بود.

ما به فکر نوشتن کتابی درباره «چگونگی» مهارت برقراری ارتباط افتادیم. هرچه بیشتر درباره این موضوع بحث و گفت‌وگو می‌شد، با این

موضوع مأنوس تر می شدیم. چرا کتابی ننویسیم که دارای تمرین هایی درباره «چگونگی» باشد و در دسترس والدین قرار گیرد تا بتوانند مهارت های موردنظرشان را شخصاً بیاموزند؟

چرا کتابی وجود نداشته باشد که به والدین امکان دهد، آنچه را که با روش فردی خود - به صورت شخصی و یا همراه با یک دوست - آموخته اند، تمرین کنند؟

چرا کتابی که دارای صدها نمونه و گفت و گوی مفید باشد به طوری که والدین بتوانند با روش خود از آن استفاده کنند، در دسترس نباشد؟ بعد از تفکر و اندیشه بسیار، به این نتیجه رسیدیم که این کتاب باید دارای تصاویری باشد که مهارت ها را در عمل نشان دهند. به طوری که پدر یا مادر شتابزده امروزی بتواند با نگاهی به آن ها، سریعاً درس جدیدی را بیاموزد.

ما این کتاب را شخصی و اختصاصی کرده ایم. درباره تجربه های خودمان حرف زده ایم و بیشترین پرسش ها را پاسخ داده ایم. داستان ها و بینش های جدیدی را که والدین در طول مدت شش سال در گروه های مشاوره ای با ما در میان گذاشته اند، ضمیمه کرده ایم. مهم تر از همه موارد، همواره به هدفی بزرگ تر و والاتر چشم دوخته بودیم؛ جست و جوی همیشگی برای یافتن روش هایی که شأن، احترام و انسانیت والدین و کودکان را به طور هم زمان در نظر گرفته و حفظ کند.

با رسیدن به این نتایج، ناگهان تشویش و ناراحتی خاطر اولیه ما برای نوشتن کتابی در مورد «چگونگی»، مهارت برقراری ارتباط از بین رفت. برای هر هنر یا دانشی، کتاب هایی درباره مهارت های مربوطه نوشته شده است، پس برای والدینی که میل دارند بیاموزند چگونه صحبت کنند تا کودکانشان گوش دهند و چگونه گوش دهند تا کودکانشان صحبت کنند، چرا نباید کتابی خاص وجود داشته باشد؟

آدل فابر

الین مازلیش