

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای رفتار با  
**کودک سرسخت**

رابرت مکنزی

مترجم: فرناز فرود

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

سرشناسه : مکنزی، رابرت جی.  
**عنوان و نام پدیدآور** : کلیدهای رفتار با کودک سرسخت: حذف کشمکش در سایه حد و مرزهای روشن، محکم و محترمانه / رابرت مکنزی؛ مترجم فرناز فرود.  
**مشخصات نشر** : تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۹.  
**مشخصات ظاهری** : ۳۵۲ ص.  
**فروست** : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.  
**شابک** : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۸-۵  
**وضعیت فهرست‌نویسی** : فیبا  
**یادداشت** : عنوان اصلی: Setting limits with your strong-willed child eliminating conflict by establishing clear, firm and respectful boundaries

**یادداشت** : کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «مرزهایی برای کودکان: تعیین حد و مرز برای فرزند کله‌شوق و لجباز: تعلیم و تربیت از سن ۲ تا ۱۳ سالگی حذف درگیری به‌وسیله تعیین مرزهای روشن، محکم و احترام‌آمیز» با ترجمه «شهرزاد فرهنگ‌بیگوند» توسط استاندارد در سال ۱۳۸۸ منتشر شده است.  
**موضوع** : کودکان -- انضباط، Discipline of children  
**موضوع** : کودکان ناسازگار -- تغییر رفتار  
**موضوع** : Problem children - - Behavior modification  
**موضوع** : رفتار والدین، Parenting  
**شناسه افزوده** : فرود، فرناز، ۱۳۳۳ -، مترجم  
**رده‌بندی کنگره** : HQ ۷۷۰/۴  
**رده‌بندی دیویی** : ۶۴۹/۶۴  
**شماره کتابشناسی ملی** : ۶۱۳۴۶۶۱



## کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای رفتار با کودک سرسخت

رابرت مکنزی

مترجم	فرناز فرود
ویراستار	محمدعلی معصومی
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
تعداد	۱۵۰۰
چاپ اول	۱۳۹۹
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۸-۵

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۸۰۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

۵	..... سخن ناشر
۷	..... مقدمه
۱۵	..... فصل اول. درک فرزند سرسخت
۴۴	..... فصل دوم. فرزندان سرسخت چگونه قوانین شما را یاد می‌گیرند
۶۴	..... فصل سوم. پدر و مادرها چگونه قوانین خود را یاد می‌دهند
۱۰۴	..... فصل چهارم. حدود مرزهای شما محکم هستند یا سست؟
۱۲۹	..... فصل پنجم. نمایش خانوادگی
۱۶۴	..... فصل ششم. چگونه روشن حرف بزنید
۱۷۳	..... فصل هفتم. توقف جنگ قدرت پیش از آغاز
۱۹۹	..... فصل هشتم. تقویت قوانین با پیامدهای منطقی
۲۵۰	..... فصل نهم. مدیریت مقاومت احتمالی
۲۸۱	..... فصل دهم. برانگیختن کودک به همکاری
۲۹۷	..... فصل یازدهم. آموزش مهارت‌ها: نشان دادن مؤثرترین راه به آن‌ها
۳۲۵	..... فصل دوازدهم. شکیبایی: درمان خشم و سرخوردگی
۳۴۲	..... فصل سیزدهم. درک فرایند تغییر



## سخن ناشر

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

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک 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



## مقدمه

چنانچه علاقه مندید که بدانید چه چیزهایی در زندگی شما مسئله ساز هستند، این سه کار یا یکی از آن‌ها را انجام دهید: ازدواج کنید، کسب و کار خود را آغاز کنید یا یک کودک سرسخت را بزرگ کنید. من هر سه کار را کرده‌ام، اما بزرگ کردن یک فرزند سرسخت بیشتر از هر تجربه دیگری درباره خودم، درباره دیگران و درباره اهمیت تعیین حدود مرزهای روشن و محکم، به من درس داده است.

من پدر سربلند دو پسر عالی هستم. پسر بزرگ‌ترم خلق و خویی بسیار شبیه به من دارد. او حساس، مشتاق راضی کردن و اهل همکاری است. بیشتر اوقات کاری را که از او خواسته می‌شود، انجام می‌دهد و من یاد گرفته‌ام که به همکاری او تکیه کنم. بزرگ کردن فرزند ساده است! این حرفی بود که در سه سال نخست به خودم می‌زدم. تا آنکه پسر دوم من به دنیا آمد و همه چیز دگرگون شد. هیچ چیزی در عمرم مرا برای این تجربه آماده نکرده بود.

او هنگام غذا خوردن و لباس پوشیدن وقت تلف می‌کرد، حاضر نبود اسباب بازی‌هایش را جمع کند و ریخت و پاش‌هایش را مرتب کند و به نظر می‌رسید که همیشه آخرین کسی است که از در خارج می‌شود. هیچ‌گاه برنامه‌های او با بقیه افراد خانواده هماهنگ نبود. ویژگی‌های تغییرناپذیر فراوانی داشت، اما یک دندگی او بارزترین آن ویژگی‌ها بود.

وقتی از او درخواست همکاری می‌کردم، می‌فهمید چه می‌خواهم، اما بیشتر اوقات نمی‌خواست آن کار را انجام دهد. درخواست‌های ساده و مؤدبانه‌ای که برای برادرش بسیار کارساز بودند، برای او فایده‌ای نداشتند. او بسیار مصمم بود که همه چیز مطابق با شرایط وی تنظیم شود. همه تلاش‌م را می‌کردم تا او را به همکاری وادارم، تکرار می‌کردم، یادآوری می‌کردم، هشدار می‌دادم، زبان‌بازی می‌کردم، یک فرصت دیگر می‌دادم، التماس می‌کردم، رشوه می‌دادم و برای همکاری او حاضر بودم معامله کنم؛ اما درنهایت از پا درمی‌آمدم و مؤثر هم نبود.

پس از مدتی، صبرم را از دست می‌دادم و عصبانی می‌شدم. با صدای بلند او را تهدید می‌کردم که همه اسباب‌بازی‌های موردعلاقه و امتیازهایش را برای مدت طولانی از او می‌گیرم. این روش گاهی مؤثر بود و گاهی هم نه. به‌هرحال، حتی هنگامی هم که مؤثر واقع می‌شد، احساس خیلی بدی پیدا می‌کردم؛ زیرا با خودم عهد کرده بودم که هیچ‌گاه با فرزندانم این‌گونه رفتار نکنم. سپس ملایم می‌شدم و به همان برنامه قدیمی تکرار، یادآوری و متقاعد کردن برمی‌گشتم که از اول هم تأثیری نداشت. احمقانه بود!

فکر می‌کردم باید بلد باشم چه کنم. در آن هنگام، مدرک کارشناسی ارشد در روان‌شناسی و پیشینه‌ای معتبر در کار پرورش کودک داشتم و در حال گذراندن دورهٔ دکترای روان‌شناسی مشاوره بودم. با این همه، هنگام واداشتن پسر کوچک‌ترم به همکاری، هیچ‌یک از این‌ها به کار نمی‌آمد. با ابزاری که برای راهنمایی در اختیار داشتم، بیشترین تلاش‌م را می‌کردم، اما ابزارهایم کارآمد نبودند و کار دیگری هم بلد نبودم. کم‌کم به این فکر افتادم که شاید من یا پسرم عیب و ایرادی داریم.

خوشبختانه موفق شدم ابزار مورد نیازم را از متخصصان واقعی کسب کنم. در سال ۱۹۷۹ در یک مطالعهٔ پژوهشی با موضوع «مؤثر بودن



آموزگار»، در دانشگاه کالیفرنیا، دیویس<sup>۱</sup> شرکت کردم. کار من این بود که آموزگارهای تأثیرگذار را در کلاس‌های درس مشاهده کنم و حرف‌ها و رفتارهای خاصی را که در جهت همکاری و موفقیت مؤثر بود، ثبت کنم. اگرچه در آن هنگام متوجه نبودم، اما آموزگارانمی که کارشان را مشاهده می‌کردم، استاد تعیین حد بودند. آن‌ها در برابر شاگردانی که مایل به همکاری نبودند یا بی‌احترامی می‌کردند، تسلیم نمی‌شدند و سعی نمی‌کردند با تهدید، خجالت دادن یا پیامدهای طولانی و خسته‌کننده بر آن‌ها مسلط شوند؛ بلکه این آموزگاران موقعیت خود را حفظ می‌کردند، لحنی محترمانه داشتند، با کلام خود پیام‌هایی روشن منتقل می‌کردند و با اقدام مؤثر، کلام خود را پشتیبانی می‌کردند. در مقابل، آن‌ها احترام و همکاری قابل توجهی دریافت می‌کردند و کار را ساده به نظر می‌رساندند. از همه بهتر، روش‌های راهنمایی آن‌ها برای همه دانش‌آموزان کارآمد بود؛ نه فقط برای آن‌هایی که مطیع بودند، بلکه برای دانش‌آموزان سرسخت و هرکسی که در میان این دو سر طیف بود. این آموزگاران آمادگی داشتند در هر شرایطی قوانین خود را به روش آسان یا دشوار آموزش بدهند؛ شرایط برای آن‌ها تفاوتی نداشت، زیرا ابزار انجام کار را در اختیار داشتند.

اهمیت این یافته‌ام را تا پیش از آنکه استفاده از این ابزار را در مورد دو پسر شروع کنم، متوجه نشده بودم. حتی پسر کوچک‌ترم همکاری می‌کرد! او کمتر مقاومت می‌کرد و صبر مرا می‌آزمود و به تدریج گزینه‌های بهتری را برای همکاری انتخاب می‌کرد؛ درست مانند برادرش. کشمکش‌های روزانه به تدریج ناپدید شدند. برای نخستین بار طی سال‌ها، دوباره احساس کردم والدی کارآمد هستم که پیش از آن ابزار مناسب برای انجام کار را نداشتم.

---

1. University of California, Davis

باور داشتم که اگر من می‌توانستم به این نتایج برسیم، دیگران هم می‌توانستند. در سال ۱۹۸۵ کارگاهی را برای آموزگاران راه‌اندازی کردم. روش‌ها روشن بودند و یادگیری آن‌ها ساده بود و از همه بهتر، روی همه دانش‌آموزان اثر می‌گذاشت، نه فقط آن‌هایی که مطیع بودند. در نتیجه این کارگاه، کتابی به نام تعیین حدود در کلاس درس<sup>۱</sup> تدوین شد که هزاران آموزگار در سراسر آمریکا، کانادا و اروپا آن را آزمودند و با موفقیت به کار گرفتند.

در سال ۱۹۸۷ برگزاری همان کارگاه را برای پدر و مادرها آغاز کردم و همان پاسخ را گرفتم. باز هم کارگاه به کتابی تبدیل شد: تعیین حدود مرز<sup>۲</sup>. این کتاب در سراسر آمریکا، کانادا و اروپا با استقبال روزافزونی روبه‌رو شده است.

اکنون که به گذشته می‌نگرم، متوجه می‌شوم با بیشتر والدین و آموزگارانی که در کارگاه من شرکت می‌کنند، تفاوتی ندارم. آن‌ها در پی یافتن راه‌حل برای مشکلات خود با فرزندان مطیع نیستند، بلکه به این دلیل می‌آیند که در کشمکش با فرزندان سرسخت خود، از پا درآمده‌اند. این آموزگاران و پدر و مادرها مانند من، ابزار راهنمایی اندکی دارند، اما ابزار درست را ندارند و ابزاری هم که دارند برای شیوه یادگیری و خلق و خوی کودک سرسختشان، چندان مناسب نیست.

این کتاب به شما کمک می‌کند ابزار را مناسب‌تر کنید. کلیدهای رفتار با کودک سرسخت اطلاعات و ابزار مورد نیازتان را به شما می‌دهد تا کودک سرسخت خود را بهتر درک کنید، بد رفتاری‌ها و کشمکش‌ها را متوقف سازید و قوانین خود را به روشن‌ترین و قابل‌فهم‌ترین شیوه آموزش دهید. می‌توانید با همه روش‌های ناکارآمدی که شما را فرسوده می‌کنند و به هیچ جا هم نمی‌رسانند، خداحافظی کنید. تکرار، یادآوری،

---

1. Setting Limits in the Classroom

2. Setting Limits