

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کودک و حد و مرزهایش

چگونه تصمیم‌های درست، کودکانی شایسته پرورش می‌دهد؟

دکتر هنری کلاود

دکتر جان تاون‌سند

مترجم: دکتر مینا اخباری‌آزاد

www.saberinbooks.ir

- سرشناسه : کلود، هنری، ۱۹۵۶ م - Cloud, Henry
 عنوان و نام پدیدآور : کودک و حد و مرزهایش: چگونه تصمیم‌های درست،
 کودکانی شایسته پرورش می‌دهد؟ / هنری کلاود، جان
 تاون‌سند؛ مترجم مینا اخباری آزاد.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۳۲۱ ص.
 فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۴۴-۵
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.
 یادداشت : Boundaries with kids: How healthy choices grow healthy children. عنوان اصلی:
 عنوان دیگر : مرزهایی برای کودکان: چه زمانی بگوییم بله،...
 موضوع : کودکان - انضباط؛ خویشتن‌داری در کودکان؛ رفتار والدین
 شناسه افزوده : تاون‌سند، جان سیمز، ۱۹۵۲ م -
 Townsend, John Sims
 شناسه افزوده : اخباری آزاد، مینا، ۱۳۵۱ م مترجم
 رده‌بندی کنگره : HQ ۷۷۰ / ۴ / ک ۸۴ م ۴ ۱۳۹۱
 رده‌بندی دیویی : ۶۴۹/۶۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۸۷۴۲۶



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کودک و حد و مرزهایش

دکتر هنری کلاود و دکتر جان تاون‌سند

دکتر مینا اخباری آزاد	مترجم
آتوسا صالحی	ویراستار
نرگس محمدی	اجرای طرح جلد
۳۰۰۰	تعداد
۱۳۹۱	چاپ اول
فاطمه بابائی	حروف چینی و صفحه‌آرایی
پویه‌گراور	لینوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۴۴-۵ : شابک

ISBN: 978-964-2785-44-5

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۸۷۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
	چرا برای کودکان، مرزهای تربیتی در نظر می‌گیریم؟

بخش اول: چرا کودکان به مرزهای تربیتی نیاز دارند؟

۱۴	فصل اول: آینده، اکنون است
۳۰	فصل دوم: شخصیت چیست؟
	فصل سوم: کودکان به والدینی نیاز دارند که مقید به رعایت مرزهای
۵۲	تربیتی باشند

بخش دوم: ده اصل مربوط به مرزهای تربیتی که دانستن

آن برای کودکان لازم است

۷۸	فصل چهارم: اگر این کار را انجام دهم، چه خواهد شد؟
	قانون کاشت و برداشت
۱۰۲	فصل پنجم: چگونه گلیم خود را از آب بیرون بکشیم؟
	قانون مسئولیت‌پذیری
	فصل ششم: نمی‌توانم از عهده انجام همه کارهایم برآیم، اما ناتوان
۱۲۴	هم نیستم
	قانون قدرت

- ۱۴۷ فصل هفتم: من تنها فردی نیستم که اهمیت دارد.....
 قانون احترام به دیگران
- ۱۷۳ فصل هشتم: معنای زندگی در دنیایی که از عبارت «چون من یک مادرم»
 فراتر است.....
 قانون انگیزه
- ۱۹۳ فصل نهم: رنج می تواند یک موهبت باشد.....
 قانون ارزشیابی
- ۲۱۱ فصل دهم: اوقات تلخی ها تا ابد ادامه ندارند.....
 قانون تأثیرگذاری
- ۲۳۵ فصل یازدهم: وقتی شکرگزار هستم، خوشحال ترم.....
 قانون حسادت
- ۲۵۷ فصل دوازدهم: حرکت پرشتاب موتور درونی من.....
 قانون تحرک
- ۲۷۹ فصل سیزدهم: صداقت، بهترین روش.....
 قانون صراحت

بخش سوم: اجرای قوانین حد و مرز در مورد کودکان

- ۲۹۶ فصل چهاردهم: آمادگی برای انجام فعالیت.....
 شش گام لازم برای اجرای قوانین حد و مرز در مورد فرزندتان

سخن ناشر

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

کتابهای این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هر کدام 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 دربارهٔ 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 می‌پردازند، 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 زیبایی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مقدمه

چرا برای کودکان مرزهای تربیتی در نظر می‌گیریم

پسر هفت ساله‌ام ریکی^۱ پرسید، «کتاب جدیدی که شما و هنری^۲ در حال نوشتن آن هستید، چیست؟» من (دکتر تاون‌سند^۳) پاسخ دادم، «دربارهٔ مرزها و کودکان است». ریکی لحظه‌ای فکر کرد و سپس متفکرانه گفت: «من دوست دارم مرزها را بگویم، اما دوست ندارم آنها را بشنوم».

ریکی هم مثل بقیهٔ انسانها بود. همهٔ ما دوست داریم مرزها را اعمال کنیم، اما دوست نداریم مرزهایی را که دیگران تعیین می‌کنند، بشنوم. ما با هر چیزی که سبب شده شما، به عنوان خواننده، این کتاب را انتخاب کنید همدردی می‌کنیم، زیرا اظهارات ریکی بیانگر موقعیت همهٔ کودکان است (و بسیاری از بزرگسالان): آنچه که مرا خشنود می‌کند «خوب» است و آنچه که مرا ناراحت (ناامید) می‌کند، «بد» است. از زمان خلقت حضرت آدم و حوا تا کنون، ما در تلاش برای به دست آوردن حق مالکیت زندگی مان و پذیرش مسئولیت مربوط به خودمان هستیم. وظیفهٔ شما به عنوان والد آن است که به فرزندتان کمک کنید تا آنچه را که شما از بیرون برای او در نظر گرفته‌اید، در درون خود پرورش دهد: یعنی مسئولیت‌پذیری، خویش‌داری و آزادی. تعیین حد و مرز و حفظ آن کار

1. Ricky

2. Henry

3. Dr. Townsend

آسانی نیست، اما اگر بتوانید اجزای سازنده و کارآمد آنها را مورد توجه قرار دهید، خواهید دید که تلاش شما واقعاً مؤثر خواهد بود.

چرا باید برای کودکان حد و مرزهایی در نظر گرفت؟

سالها پیش ما با همکاری یکدیگر کتاب تعیین حد و مرز را با این عنوان تألیف کردیم: چه زمانی بگوییم بله، و چه زمانی بگوییم نه، تا کنترل زندگی خود را در دست بگیریم^۱. براساس اطلاعاتی که این کتاب ارائه می‌دهد؛ ما می‌توانیم با در نظر گرفتن محدودیتها، نسبت به زندگی خودمان مالکیت بهتری داشته باشیم و در نهایت به خداوند و دیگران بیشتر عشق بورزیم. این کتاب که بسیار مورد توجه قرار گرفته است، پاسخگوی نیاز افرادی است که با مشکلاتی چون عدم مسئولیت‌پذیری، فریبکاری یا ناتوانی در کنترل روابط، مشکلات عاطفی، تعارضات شغلی و مواردی شبیه به آن روبه‌رو هستند.

از زمان انتشار این کتاب تاکنون بسیاری از والدین در دفتر مشاوره، سمینارها و از طریق برنامه‌های رادیویی سؤالات بسیاری را مطرح کرده‌اند؛ برای مثال پرسیده‌اند: «تعیین حد و مرز تا چه اندازه در پرورش کودک مؤثر است؟» والدین به پرورش کودکانی اهمیت می‌دهند که هم دوست‌داشتنی و هم مسئولیت‌پذیر باشند. در حقیقت این گروه چیزی را می‌خواهند که از کمک به دیگران در جهت ترمیم مرزهای شکسته‌شده مؤثرتر باشد. آنچه آنها می‌خواهند چیزی است که از بروز مشکلات رعایت حد و مرز جلوگیری می‌کند و به عبارت بهتر کمک می‌کند تا حد و مرزی درونی در کودکان شکل بگیرد. این کتاب، به این گروه از افراد تعلق دارد، و در آن اصول مربوط به رعایت حد و مرز با رویکرد خاص تربیت کودک مطرح خواهد شد.

1. When to say yes, when to say no to take control of your life

چه گروهی از افراد باید این کتاب را بخوانند؟

کتاب کودک و حد و مرزهایش برای والدینی نوشته شده است که فرزندان در فاصله گروه سنی نوزاد تا نوجوان دارند. البته اگر شما پدر یا مادر نیستید کتاب کودک و حد و مرزهایش می تواند به شما نیز کمک کند تا به بچه هایی که دوستان دارید و یا به افرادی که زندگی شان به گونه ای تحت تأثیر شماست، یاری برسانید. به طور کلی مطالعه این کتاب به این گروه از افراد کمک می کند: آموزگاران، پدربزرگها و مادربزرگها، مربیان، پرستاران کودک، معلمان پرورشی و یا نوجوانانی که دوست دارند حد و مرزهای خود با بزرگ ترها را بهتر بشناسند.

ممکن است شما پدر یا مادر نباشید، اما بخواهید مسئولیت پذیری و صداقت کودکانی که به گونه ای تحت تأثیر شما هستند را تقویت کنید. کتاب حاضر به شما کمک می کند تا بتوانید این اصول را عملی کنید؛ حتی اگر یک مراقب تازه کار باشید و در زندگی کودک نقشی فرعی داشته باشید.

ضرورت مطالعه کتاب حاضر

اصولی که در این کتاب پیشنهاد شده است در همه موقعیت ها قابل استفاده اند و شما مجبور نیستید فقط زمانی که مورد انتقاد قرار گرفته اید از آنها استفاده کنید. ممکن است فرزند شما با توجه به شرایط سنی اش، در مدرسه، در خانه و یا در ارتباط های خود با دیگران به سطحی از کمال رسیده باشد و شما بخواهید با مطالعه این کتاب اطمینان یابید که این فرآیند ادامه دارد؛ چرا که ممکن است فرزند شما از یک مقطع سنی به گروه سنی دیگر وارد شود و یا به بزرگسالی نزدیک شود، اما مطالعه کتاب **کودک و حد و مرزهایش**، همچنان به شما کمک می کند تا بتوانید برای مشکلاتی که با آنها روبه رو هستید، راه حلی عملی بیابید.

همه والدین، در راه پرورش فرزند خود مشکلاتی دارند. برخی از این

مشکلات در ارتباط با مسئولیت‌پذیری و خویش‌داری فرزندان هستند. مطالعه این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید با این مشکلات مواجه شوید:

- تبعیت از امیال غریزی
- عدم توجه به راهنمایی‌های والدین
- سرپیچی از اقتدار
- گریه
- تعلل ورزیدن
- عدم توانایی در انجام وظایف
- رفتار همراه با پرخاشگری
- مشکلات مدرسه
- تعارض با دوستان
- مسائل جنسی
- مواد مخدر
- عضویت در باند و گروه

در این کتاب موضوعات بسیار دیگری نیز مطرح شده‌اند اما باید توجه داشت که رویکرد اصلی این کتاب «مشکل‌محور» نیست، بلکه «اصل‌محور» است. منظور از «اصل‌محوری» این است که کتاب براساس مفاهیمی کلیدی تنظیم شده است و می‌کوشد به کودکان کمک کند مالکیت زندگی خود را در دست بگیرند.

فصل اول این کتاب به ده قانون اصلی رعایت حد و مرز می‌پردازد و در پی آن است که به مخاطبان کمک کند مسئولیت زندگی خود را بر عهده گیرند. در کتاب حاضر هر قانون، یک فصل کامل را به خود اختصاص داده است و به پرورش کودک مربوط می‌شود.

البته کتاب کودک و حد و مرزهایش مراحل و ویژگی‌های رشد کودک را به ترتیب از نوزادی، نوپایی، کودکی تا نوجوانی در بخش‌های جداگانه

توضیح نداده است. نحوه تنظیم موضوعات این کتاب براساس این اعتقاد است که اصول مربوط به حد و مرزهای کودکان، عمومی هستند و در همه سطوح رشد آنان تأثیر گذارند؛ اما لازم است شما قوانین ارائه شده در کتاب را با توجه به سن و سطح بلوغ فکری فرزندان و با روشهایی متناسب با گروه سنی او اجرا کنید. بنابراین در هر فصل، مثالهای بسیاری را آورده ایم که چگونگی اجرای مناسب این قوانین را برای سنین مختلف نشان می دهند و از این طریق تلاش می شود تا مخاطب کتاب بتواند با توجه به موقعیت خاص فرزند خود، او را درک کند.

این کتاب ابزاری است که به شما نشان می دهد به عنوان یک پدر یا مادر چگونه باید با فرزند خود رفتار کنید؛ البته به گونه ای غیرمستقیم و بدون اینکه بخواهید به او آموزش دهید. یادگیری حد و مرزها بیشتر از طریق آموختن تجربه شکل می گیرد؛ تجربه هایی مثل: تحمل عواقب رفتاری، درک حق مالکیت و احترام به مرزهای دیگران.

همچنان که شما مسئولیت پذیری لازم را از فرزندان یاد می گیرید، فرزندان نیز ارزش مسئولیت پذیر بودن را می آموزد. بنابراین، اجرای این فرآیند از شما آغاز می شود.

عناوین

کتاب کودک و حد و مرزهایش در سه بخش تنظیم شده است. بخش اول با عنوان: «چرا کودکان به مرزهای تربیتی نیاز دارند؟» مروری دارد بر اهمیت کمک به کودکان برای یادگیری حس مسئولیت پذیری. این بخش، به توصیف ظاهری یک کودک بالغ می پردازد؛ کودکی که مرزها را می شناسد و به همان ترتیب نحوه رفتار و ارتباط یک والد را براساس مرزهای خودش توضیح می دهد. بخش دوم با عنوان: «ده اصل مربوط به مرزهای تربیتی که دانستن آن برای کودکان لازم است»، به شرح هر یک از ده قانونی اختصاص دارد که به حد و مرزها مربوط می شود. در این فصل

یادآوری می‌شود که فقط آموزش و دانستن حد و مرزهای کودکان کافی نیست، بلکه «حفظ» مرز، با در نظر گرفتن عواقب آن نیز اهمیت به سزایی دارد و به کودک کمک می‌کند تا یاد بگیرد مشکلات زندگی‌اش به خودش مربوط می‌شود نه به شما. در بخش سوم و پایانی کتاب با عنوان: «اجرای قوانین حد و مرز در مورد کودکان» نیز شش گام درباره نحوه اجرای حد و مرزها، به‌طور ویژه و به شکل عملی در رابطه با کودک مطرح می‌شود.

بنابراین اگر شما وظیفه دارید مسئولیت‌پذیری را به جوانی آموزش دهید که به هر وسیله‌ای (به هر بهایی / به هر قیمتی) از آن اجتناب می‌کند، بهتر است این کتاب را مطالعه کنید و در زمان اجرای توصیه‌های کتاب از خداوند بخواهید به شما کمک کند و الهام‌بخش شما باشد تا بتوانید با درایت به افراد جوان کمک کنید.

ما ورود شما را به این مسیر جدید خوشامد می‌گوییم و امیدواریم بتوانید در این کتاب، اطلاعات لازم را برای ادامه مسیر بیابید و به کودکان خود کمک کنید، یاد بگیرند برای اینکه کنترل زندگی خود را به دست بگیرند، چه زمانی باید پاسخ مثبت دهند و چه زمانی پاسخ منفی.