

کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق

دکتر دایان مک‌درمت
دکتر سی. آر. سین‌در

مترجم: فرناز فرود

فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۵
مقدمه امید برای امروز، امید برای آینده.....	۶
فصل ۱ قول‌ها و فرض‌ها.....	۱۱
فصل ۲ تشخیص امید در کودکان.....	۲۹
فصل ۳ امید در زمینه‌های مختلف زندگی کودکان ۶ تا ۱۲ ساله.....	۳۹
فصل ۴ امید در زمینه‌های مختلف زندگی نوجوانان.....	۵۶
فصل ۵ اول شما: پدر و مادرها هم به امید نیاز دارند.....	۷۶
فصل ۶ داستانهای خانوادگی: ریشه‌های امید.....	۹۵
فصل ۷ یکی بود یکی نبود: ایجاد پیامهای مثبت به کمک داستان.....	۱۱۱
فصل ۸ یک دو، آماده رو.....	۱۳۷
فصل ۹ تقویت نیروی راهیابی فرزندتان.....	۱۵۷
فصل ۱۰ تقویت نیروی اراده فرزندتان.....	۱۷۵
فصل ۱۱ راهبردهای داستان برای افزایش امید در خردسالی.....	۱۹۳
فصل ۱۲ راهبردهای داستان برای کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان.....	۲۰۹
فصل ۱۳ امید برای کودکان گرفتار.....	۲۲۴
کلام آخر.....	۲۳۹

کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۷۴۶۹۵۵

کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق

مترجم

ویراستار

طرح جلد

تعداد

چاپ اول

لیتوگرافی

چاپ جلد

چاپ متن و صحافی

سیب

اکسیر

پژمان

شابک:

ISBN:

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۰۰ تومان

سخن ناشر

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

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام 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، روشهای مقابله با بیماریها، آسیبها، آلرژیها و... در کودکان و نوجوانان و 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 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 قابل استفاده خواهد بود.

پس از تولد (یا به فرزنددی پذیرفتن) کودکان، به سرعت متوجه می‌شوید که مسئولیت بسیار بزرگی به عهده گرفته‌اید که با هیچ کدام از مسئولیتهای پیشینتان قابل مقایسه نیست. پدرها با شگفتی و هیجان، از پشت شیشه اتاق نوزادان بیمارستان، به فرزند خود چشم می‌دوزند و به آینده او فکر می‌کنند. پرستارها در رفت‌وآمد هستند و به نظر می‌رسد که کارشان را بلد باشند. آیا شما هم بلد هستید؟ البته، ابتدا پدربزرگها و مادربزرگها، عمه‌ها، عموها، خاله‌ها، دایه‌ها و سایر خویشاوندان دور و برتان را می‌گیرند، کمکتان می‌کنند و قدم نورسیده را جشن می‌گیرند، اما ناگهان می‌بینید که همه اطرافیان رفته‌اند و شما با کودکی که مسئولیتش به عهده شماست، در خانه تنها نشسته‌اید. پدر و مادر، در پس لبخندهای پرشور و شوق، این پرسش ناگفته را در ذهن می‌پروراندند: «باید چه کارهایی انجام دهیم؟»

یکی از متداولترین سخنان، در بین پدر و مادرهایی که به‌تازگی صاحب فرزند شده‌اند، این است: «اصلاً نمی‌دانستم که مسئولیت این‌همه تصمیم مهم برای زندگی فرزندم، به عهده من است.» می‌توانید برای فرزندتان خیلی زحمت بکشید و او را از جهات گوناگون مادی تأمین کنید. در عین حال، می‌توانید هدیه‌ای ماندگار به او بدهید، هدیه‌ای ارزشمند که نمی‌توان بر آن بهایی گذاشت. شما می‌توانید با حضورتان، هدیه امید را به فرزندتان بدهید، اما ابتدا باید خودتان هم از امید سیراب شوید.

«امید» برای ما، نویسندگان این کتاب، ابتدا بیش از حد لطیف و رؤیایی به نظر می‌رسید، اما در مدت بیست سال کار پژوهشی و بالینی، بارها و بارها دیدیم که کودکان و بزرگسالانی که نگرشی پرامید دارند، در زندگی موفق می‌شوند. هم‌چنین، پدر و مادرهای امیدوار، به آرزوهایشان می‌رسند و به فرزندانشان یاری می‌کنند تا آنها نیز به رؤیاهایشان دست

مقدمه

امید برای امروز

امید برای آینده

به کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق خوش آمدید. شما و فرزندتان در آستانه سفر پرهیجانی هستید که شما را از گذشته به حال می‌آورد و به آینده می‌رساند. تمرینهای کتاب، مفید و جالب است و به شما درس امید می‌دهد. شما در مقام پدر یا مادر، آرزوهایی برای فرزندانتان دارید و بی‌تردید، می‌خواهید آنها سلامت، خوشبخت و موفق باشند. پدر و مادرها در سراسر جهان چنین آرزویی دارند. بعضی از ما، وقتی ناگهان زنگ تلفن را می‌شنویم، بی‌اختیار نگران می‌شویم: «مبادا اتفاقی برای فرزندم رخ داده باشد! خدا کند که حالش خوب باشد!» همه ما بهترین را برای فرزندانمان می‌خواهیم و به همین علت، دوست داریم آنها را از «آسیبهای خارجی» حفظ کنیم. در نتیجه، این تکلیف مهم را می‌پذیریم که دقت کنیم فرزندانمان سلامت، خوشبخت و موفق باشند. این بدان معنا نیست که به طرز دیوانه‌واری زحمت می‌کشیم و وسواس نشان می‌دهیم تا کودکی بی‌نقص و ایمنی برای فرزندمان فراهم آوریم. منظور این است که همان چیزی را برای بچه‌هایمان می‌خواهیم که طی نسلهای متوالی، پدر و مادرها برای فرزندانشان خواسته‌اند: می‌خواهیم آنچه را فرزندانمان برای زندگی موفق و سعادت‌مند نیاز دارند، برای آنها تأمین کنیم.

یابند. در آغاز چندان خوشبین نبودیم، اما هر چه بیشتر تحقیق کردیم و نمونه‌های بیشتری را مورد بررسی قرار دادیم، بیشتر به این نتیجه رسیدیم که: امید به‌راستی ثمربخش است.

بنابراین، به عقیده ما بهترین راه استفاده از قدرت امید، به‌کارگیری آن در دشوارترین و در عین حال مهم‌ترین کار زندگی، یعنی پرورش فرزندان است. به عبارت ساده، ما تأکید داریم که باید پیوسته و بی‌وقفه، به فرزندانمان درس پر امید اندیشیدن بدهیم.

امید روندی فعال و آموختنی است؛ شیوه‌ای از اندیشیدن است که رفتارهای خاصی به دنبال دارد؛ مانند بذری است که در ذهن کودک کاشته می‌شود و با رشد کودک، رشد می‌کند. بعضی شرایط و فضاها برای شکوفایی امید مناسبند و متأسفانه، برخی شرایط و فضاها امید را بیمار و رشد آن را متوقف می‌کنند. ما با کودکان کار کرده‌ایم و شرایطی را که به رشد امید یاری می‌رسانند، به‌طور علمی مورد پژوهش قرار داده‌ایم. یافته‌هایمان را در این کتاب، به‌صورت راهبردهای عملی ارائه می‌کنیم تا شما بتوانید بی‌درنگ به‌کار بگیرید و اندیشیدن پر امید را به کودکانتان منتقل کنید.

این روشها را برای تقویت امید در دانش‌آموزان مدارس به‌کار برده‌ایم و فایده‌شان را دیده‌ایم و نیز تأثیر آنها را در محیط خانواده مشاهده کرده‌ایم. هرچند روشهایی که در این کتاب یاد می‌گیرید، بر مبنای پژوهشهایی است که با کودکان بیشمار انجام شده، تأکید ما بر این است که این راه و روشها، همه بر مبنای منطق و عقل سلیم قرار دارند. این مهم است؛ زیرا شما در مقام پدر یا مادر، اگر با اصول زیربنایی این برنامه موافق نباشید، احتمالاً آن را به فرزندانانتان منتقل نخواهید کرد. این طبیعت بشر است: مردم فقط آنچه را می‌فهمند و باور دارند، آموزش می‌دهند.

با خواندن صفحات این کتاب، متوجه می‌شوید که راهبردهای

ارائه شده برای تقویت امید، تا چه اندازه مفید است و چگونه می‌توانید آموخته‌هایتان را به فرزندانانتان منتقل کنید. اما قبل از هر چیز، باید به این پرسش مهم پاسخ بدهید: «آیا صادقانه می‌خواهید که فرزندانانتان، امیدوارانه بیندیشند و برای رسیدن به آرزوهایشان، اعتماد به نفس داشته باشند؟» پاسخ مثبت شما به این معناست که با هم و از طریق این کتاب، سفری را آغاز خواهیم کرد. ابتدا در سفر امید، راهنمای شما خواهیم بود، اما هدف ما این است که سرانجام، هدایت را به دست شما بسپاریم. اگر بتوانیم شما را راهنمای امید فرزندانانتان کنیم، هدفمان را از نوشتن این کتاب برآورده ساخته‌ایم.

فصلهای بخش نخست کتاب، درک کاملی از روند امید به شما می‌دهد. ما با کلمات، تصویری از کودکانی برایتان ترسیم می‌کنیم که بسیار امیدوارند و نیز از آنانی که امید اندکی دارند. همچنین، شرح خواهیم داد که امیدواری و نومی‌دی، چگونه بر تمامی جنبه‌های زندگی کودک تأثیر می‌گذارد. وضعیت کودکانی را که در خانه‌های کم‌امید یا حتی بی‌امید زندگی می‌کنند و نیز کودکانی را که در فضاهای پر امید زندگی می‌کنند، برایتان شرح خواهیم داد.

در این کتاب، معنای امید و شیوه تشخیص آن را یاد خواهید گرفت. همچنین، زمینه‌های مهم زندگی فرزندانانتان و تأثیر امید بر موفقیت و خوشبختی بیشتر را در این زمینه‌ها خواهید دید. سپس برای ایجاد و تقویت امید در خود و فرزندانانتان، راههای گوناگونی خواهید آموخت.

سرگذشت کودکان و شیوه‌هایی که باعث می‌شود آنها و پدر و مادرهایشان پر امید بیندیشند و بکوشند، می‌تواند سرمشقی برای شما باشد. بیشتر نمونه‌ها از زندگی افراد متعارف طبقه متوسط انتخاب شده، اما فصل آخر که در مورد اعتیاد و فرار کودکان از مدرسه است، استثنایی بر این قاعده است. کودکان امروز، جهانی پرخطر را تجربه می‌کنند که

شاید ما پدر و مادرها قادر به درک آن نباشیم. اعتیاد و فرار از مدرسه، فقط دو نمونه از مشکلاتی است که در کمین کودکان نشستہ است. کاربرد امید در این دو مورد، می‌تواند در رفع سایر مشکلات نیز برای کودکان مفید باشد. تأثیر این راهبردها بر پسرها و دخترها به یک اندازه است و می‌توانید آنها را در مورد تمامی فرزندان، همزمان به کار ببرید.

امیدواریم که این کتاب، علاوه بر آنکه آموزنده و امیدبخش است، لذت‌بخش نیز باشد. بیاموزید، امیدتان را افزایش دهید و لذت ببرید.

قول‌ها و فرض‌ها

امید روندی فکری است که تعیین هدف را ساده می‌کند و به ما یاری می‌دهد تا در راه رسیدن به هدف‌هایمان، به طرز مؤثری بکوشیم؛ خواه این تلاش پنج دقیقه طول بکشد یا یک عمر. هرچند امید، بخشی از روند طبیعی رشد کودکان است، شرایط محیط و رفتار افراد مؤثر در زندگی کودک، می‌تواند رشد امید را متوقف یا تقویت کند. خوشبختانه، پدر و مادرها می‌توانند شرایط مساعدی فراهم آورند تا کودکان، اندیشیدن پر امید را در خود پرورش دهند. در واقع، هدف ما از نگارش این کتاب، همین است که به شما نشان دهیم چگونه این کار را انجام دهید.

فرض ما بر این است که شما می‌خواهید احتمال موفقیت و خوشبختی فرزندان را به حداکثر برسانید و آمادگی آن را دارید تا وقت و انرژی لازم را صرف کنید تا فرزندان بتوانند با امیدواری ببندیشند. چنانچه فرض ما درست باشد، به شما قول می‌دهیم که با استفاده از شیوه‌های ارائه شده در این کتاب، اندیشیدن پر امید در شما و فرزندان رشد خواهد کرد. در نتیجه امید بیشتر، فرزندان می‌توانند هدف‌های قابل دسترسی و واقع‌بینانه‌ای برای خودشان تعیین کنند. آنها راه‌های بیشتری برای دستیابی به خواسته‌هایشان خواهند یافت و شیوه‌های تازه‌ای برای غلبه بر موانع کشف خواهند کرد. در ضمن، متوجه می‌شوند که انرژی بیشتری برای کوشش در راه تحقق هدفها و رؤیاهای زندگی‌شان دارند.