

برنام‌حدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

والدین، قطعاً تأثیرگذارند

چگونه کودکانی تربیت کنیم که شخصیتی به خودمتکی، مصمم و مهربان داشته باشند

میشل بُربا

مترجم: ستاره بابایی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه: عنوان و پدیدآور:
 بربا، میشل، ۱۹۵۰ - م. Borba, Michele
 والدین، قطعاً تأثیرگذارند: چگونه کودکانی تربیت کنیم
 که شخصیتی به خودمتکی، مصمم و مهربان داشته باشند / میشل بربا؛
 مترجم ستاره بابایی.
 تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۹۵.
 ۳۰۰ ص.
 مشخصات نشر:
 مشخصات ظاهری:
 فروست:
 شابک:
 وضعیت فهرست‌نویسی:
 یادداشت:
 عنوان اصلی: Parents do make a difference: how to raise kids
 with solid character, strong minds, and caring hearts.
 موفقیت کودکان، Success in children
 موضوع:
 خودسازی در کودکان، Self-actualization (Psychology) in children
 موضوع:
 اعتمادبه‌نفس در کودکان، Self-confidence in Children
 موضوع:
 کودکان -- سرپرستی، Child rearing
 موضوع:
 بابایی، ستاره، مترجم
 شناسه افزوده:
 رده‌بندی کنگره: BF ۷۲۳ / م ۸۵ ب ۴ ۱۳۹۵
 رده‌بندی دیویی:
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۹/۷
 ۴۵۱۶۸۲۲



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

والدین، قطعاً تأثیرگذارند
 میشل بربا

ستاره بابایی	مترجم
محمدعلی معصومی	ویراستار
نرگس محمدی	اجرای طرح جلد
۲۰۰۰	تعداد
۱۳۹۵	چاپ اول
فاطمه بابایی	حروفچینی و صفحه‌آرایی
پویه گراور	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۹۶-۴

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 96 - 4

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۲۱۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر.....
۷	پیشگفتار.....
۱۰	پیش درآمد: والدین، قطعاً تأثیرگذارند!.....
۱۶	مقدمه.....
۲۴	نخستین مهارت موفقیت: خودباوری مثبت.....
۵۲	دومین مهارت موفقیت: پرورش توانایی‌ها.....
۸۰	سومین مهارت موفقیت: برقراری ارتباط.....
۱۱۵	چهارمین مهارت موفقیت: حل مشکلات.....
۱۵۲	پنجمین مهارت موفقیت: کنار آمدن.....
۱۸۶	ششمین مهارت موفقیت: هدف‌گذاری.....
۲۱۳	هفتمین مهارت موفقیت: تسلیم نشدن.....
۲۴۵	هشتمین مهارت موفقیت: مهربانی.....
۲۸۶	کلام آخر.....
۲۹۱	نمایه.....

برای آن‌هایی که در زندگی من اثرگذار بودند
پدر و مادرم دان و تروا آنگارو
شوهرم کرگ
و
فرزندانم جیسون، آدام و زاخاری

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 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.

پیشگفتار

برخی از روان‌شناسان بر این باورند که تربیت فرزندان چندان اهمیتی ندارد چون آرایش ژنتیکی کودک که در هنگام تولد شکل می‌گیرد مهم‌ترین عاملی است که تعیین می‌کند کودک چگونه خواهد بود. به‌عنوان یک آموزگار و مادر سه فرزند که هزاران دانش‌آموز را تعلیم داده است به جرئت می‌توانم بگویم که دیدگاه طبیعت *نه تربیت*^۱ کاملاً احمقانه است. هرکسی که ذره‌ای از عقل سلیم بهره برده باشد می‌داند، و هر پدر یا مادری که هر روزش را با بچه‌ای در حال رشد سپری کرده باشد می‌داند، البته که والدین تغییر ایجاد می‌کنند. مسلماً ژن‌ها و گروه همسالان و فرهنگ محیط اطراف ما تأثیرگذارند، اما خدا شاهد است که والدین می‌دانند تأثیر بسزایی در زندگی بهتر یا بدتر فرزندان‌شان دارند و بهتر است تا آنجا که می‌توانند به تلاش خود ادامه دهند!

مطمئنم چون شما کودکان‌تان را دوست دارید و فقط بهترین‌ها را برایشان می‌خواهید، به این فکر کرده‌اید که برای والدین چه موضوعی واقعاً بیشترین اهمیت را دارد. چطور بچه‌هایی با شخصیت قابل اطمینان، مصمم و مهربان تربیت می‌کنید؟ به‌عنوان یک مادر و آموزگار والدین، خودم شخصاً همیشه در جست‌وجوی اطلاعات و دیدگاه‌های تازه هستم.

1. nature-not-nurture

خب، حالا می‌توانید جست‌وجو را کنار بگذارید، زیرا سؤال شما بالأخره پاسخ داده شده است. چیزی که در دست دارید دستورالعملی برای تربیت انسان خوب و موفق است. گنجینه‌ای واقعی از روش‌ها تا عشق شما به فرزندتان را جانی تازه ببخشد. به این ترتیب می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا یاد بگیرند که خودشان را دوست داشته باشند، استعدادهای خود را کشف کنند، با دیگران کنار بیایند و درک خوبی نسبت به آن‌ها داشته باشند، روابط مؤثر برقرار کنند، مشکلات را حل کنند، به دنبال بزرگ‌ترین رؤیاهایشان بروند، و زندگی موفق‌تر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند. واقعیت این است که ممکن است این تنها کتابی باشد که برای بزرگ کردن فرزندان خوب نیاز داشته باشید.

میشل بربا^۱ تعدادی از بهترین ایده‌ها و فعالیت‌هایی را که تاکنون جمع‌آوری شده، در یک جلد برای والدین گردآوری کرده است. شما فهرستی از ارزشیابی‌ها را خواهید یافت که به شما کمک می‌کند نقاط قوت و ضعف‌های کودکان را شناسایی کنید. یک دوجین رهنمودهای کوتاه بچه‌داری، مراحل ساده‌ای که نشان می‌دهند هریک از مهارت‌های موفقیت را چگونه ارتقاء دهیم و فعالیت‌های عملی متعدد که می‌توانید برای آموزش هشت مهارتی که در موفقیت بیشترین اهمیت را دارند به کارشان ببندید.

اما فقط این‌ها نیست! میشل داستان‌های جذابی را هم دربارهٔ کودکان واقعی که استعدادهای خود را دست‌کم گرفته‌اند، گنجانده است. همین‌طور راه‌حل‌های ساده‌ای که والدین‌شان به کار گرفتند تا زندگی آن‌ها را متحول سازند.

تنها توصیه‌ای که دارم: از این کتاب استفاده کنید! آن را دم دست خود نگه دارید و مرتب به آن رجوع کنید. به کارگیری مداوم پیشنهادها می‌شود

1. Michele Borba

به کودکانتان کمک می‌کند زندگی موفق‌تری داشته باشند، نه تنها حالا که در تمام طول زندگی شان. بزرگ کردن بچه‌ها در خانه‌ای پر از عشق و امنیت، و آموزش این مهارت‌های موفقیت به آن‌ها روشی است که می‌توانید در زندگی شان پایدارترین تغییر را ایجاد کنید. آن هم چه تغییری!

جک کانفیلد^۱، نویسنده همکار سوپ جوجه برای تقویت روح^۲

1. Jack Canfield

2. Chicken Soup for the Soul

پیش درآمد

والدین، قطعاً تأثیرگذارند!

هفته پیش در لانسینگ^۱، الینویز^۲، بودم و کارگاهی برای والدین برگزار کردم. بعد از اتمام صحبت‌هایم، وسایلم را مرتب می‌کردم که متوجه مادری شدم که چند قدم دورتر ایستاده بود. به نظر می‌آمد که می‌خواهد چیزی بپرسد اما واضح بود که تمایلی به این کار ندارد. خودم را معرفی کردم و پرسیدم که آیا سؤالی دارد؟ پاسخش به شدت من را به هم ریخت. به حرف آمد که: «من فقط نمی‌دانم دیگر چه چیزی را باور کنم، همیشه امیدوار بودم بتوانم تفاوتی در زندگی فرزندم ایجاد کنم، اما بزرگ کردن بچه‌ها این روزها... فقط اینکه تو هیچ وقت نمی‌دانی. من با دوستانشان، رسانه‌ها، صنعت سینما، حتی موسیقی آن‌ها در رقابت‌ام. حالا گزارش‌هایی می‌شنوم که می‌گویند والدین هیچ تأثیری در آینده بچه‌هایشان ندارند. فقط می‌خواستم بدانم که آیا والدین، واقعاً می‌توانند تأثیرگذار باشند؟»

به این فکر کردم که چقدر از پدر و مادرهای دیگر باید در این نگرانی مشترک باشند؟ نمی‌توانم تعداد دفعاتی را که معلمان از من پرسیده‌اند که آیا تأثیری در زندگی شاگردانشان دارند بشمارم. چقدر غم‌انگیز است که

1. Lansing

2. Illinois

در اهمیت خودمان شک داشته باشیم، حتی برای یک لحظه! با همه این‌ها، ما نه تنها تفاوت ایجاد می‌کنیم بلکه می‌توانیم تأثیر پایداری بر زندگی‌شان بگذاریم، هم حالا و هم برای همیشه.

حالا مطمئن هستیم که بیشتر ما بر این قضیه اتفاق نظر داریم که چیزهایی در بچه‌هایمان هستند که نمی‌توانیم آن‌ها را عوض کنیم، مثل رفتارهای ژنتیکی و خلق و خوی ذاتی آن‌ها. اما حتی همان‌ها هم وحی منزل نیستند. هنوز هم می‌توانیم آن ویژگی‌ها را تعدیل یا تشدید کنیم.

مطمئناً نمی‌توانیم کودک تکانشی^۱ را به فردی منفعل^۲ تغییر دهیم، اما می‌توانیم به او بیاموزیم که چگونه پرخاشگری خود را کنترل کند تا بتواند خونسردانه‌تر برخورد کند. البته که نمی‌توانیم کودک خجالتی را به شخصیتی برون‌گرا تبدیل کنیم، اما می‌توانیم به او کمک کنیم تا یاد بگیرد در کنار دیگران راحت‌تر باشد. تحقیقات اخیر بر روی مغز در مورد اینکه ذهن‌های جوان چگونه شکل می‌گیرد نشان می‌دهد که ما چقدر برای کمک به پیشرفت مدارهای مغزی کودکانمان در زمینه فراگیری موسیقی، ریاضیات، منطق، رشد حرکتی، وابستگی اجتماعی، زبان و کنترل هیجانی قدرتمند هستیم.

اصولاً چگونه کسی می‌تواند منکر قدرت عشق سرپرست کودک^۳ باشد؟ پدری که هر شب چندین ساعت را صرف کمک به فرزندش می‌کند تا یاد بگیرد چطور توپ را بگیرد چون پسرک خیلی دلش می‌خواهد در تیم موفق باشد؛ نامادری‌ای که با خونسردی به کوچولوش نشان می‌دهد چطور با شکست روبه‌رو شود؛ معلمی که معنای «هیچ وقت تسلیم نشو» را به تدریج در ذهن دانش‌آموزش فرو می‌کند؛ پدر و مادری که به فرزندخوانده خود کمک می‌کنند توانایی‌های هنری خود را

1. Impulsive, کنشی

2. Passive

۳. Caregiver: پدر / مادر، پدر خوانده / مادر خوانده، ناپدری / نامادری

بازشناسد. چنین لحظاتی را هرگز نمی‌توان دست‌کم گرفت، زیرا آن‌ها به بچه‌ها کمک می‌کنند تصویری از اینکه چه کسی هستند بسازند و درس‌هایی از زندگی را به آن‌ها می‌آموزند که برای باقی عمر راهنمایان باشند. والدین و معلمان به بچه‌ها کمک می‌کنند خودباوری را بیاموزند و با این کار استخوان‌بندی موفقیت بچه‌ها را می‌سازند، و به این ترتیب شالوده امنیت عاطفی را در آن‌ها پایه‌گذاری می‌کنند.

وقتی به دوران کودکی خودم برمی‌گردم، تصاویر عشق، تشویق و خاطرات پرشور خانوادگی ذهنم را دربرمی‌گیرد. عصرهایی را به‌خاطر می‌آورم که روی پاهای پدرم می‌نشستم و به صدای او که ساعت‌ها برایم کتاب می‌خواند گوش می‌دادم. شکی ندارم که آن تجربه‌ها عشق به کتاب را برای تمام عمر در وجودم القا کرده است. چهاردهه بعد هنوز هم می‌توانم صدای مادرم را بشنوم «میشل، با همه مهربون باش» با همان تُن صدایی که در بچگی با من صحبت می‌کرد. ارزش‌هایی که والدین من الگوسازی کردند - پشتکار، همدردی، پذیرش و باور داشتن خودم - همان‌هایی هستند که امروز زندگی‌ام را پیش می‌برند و همان ارزش‌هایی هستند که من سعی می‌کنم برای بچه‌های خودم الگوسازی کنم. شما برای اثبات تأثیر خود نیازی به تحقیق ندارید: فقط یک لحظه غافلگیری کودکان در حال تقلید رفتار شما یا تکرار حرف‌هایتان یا الگوبرداری از ارزش‌های شما باید تصدیق کند که قطعاً تأثیرگذار هستید.

بعضی از تأثیرگذارترین تحقیق‌ها در حوزه روان‌شناسی، موضوع بچه‌های ترمیم‌پذیر^۱ را مدنظر قرار می‌دهند. بچه‌هایی که با عوامل خطر ساز زیادی دست‌به‌گریبان هستند - فقر، سوءاستفاده جنسی، فیزیکی یا عاطفی، زندگی‌های خانوادگی نامتعادل، معلولیت‌های شدید - اما به راه خود ادامه می‌دهند تا زندگی موفق و رضایت‌بخشی داشته

1. resilient

باشند. آن‌ها چگونه از پس چنین مشکلی برمی‌آیند؟ در بسیاری از مطالعات به یک متغیر اشاره می‌شود: هر کودکی در زندگی خود بزرگ‌تری دارد که مراقبش است و حمایتش می‌کند و به او امید می‌بخشد. کسی نمی‌تواند انکار کند که این بزرگ‌ترها تأثیر قابل توجهی در زندگی آن بچه‌ها داشته‌اند. بنابراین با هر جایگاهی که در زندگی کودک دارید - مامان، بابا، نامادری یا ناپدري، معلم، پدرخوانده یا مادرخوانده، مشاور، رهبر گروه پیشاهنگی - می‌توانید نقش بسیار مهمی در زندگی او داشته باشید. هرچند این کتاب در اصل برای والدین نوشته شده است، امید من این است که برای همه آن‌هایی که با بچه‌ها در ارتباط هستند قابل استفاده باشد. علاوه بر این، با هم کار کردن همیشه موجب می‌شود که توان ما برای کمک به بچه‌ها بیشتر شود و بتوانیم آن‌ها را برای رسیدن به تعالی یاری کنیم.

عقل سلیم به ما می‌گوید که می‌توانیم در جهت‌گیری زندگی کودکان تأثیر چشم‌گیری داشته باشیم. دلیل آن هم خیلی ساده است: مهارت‌هایی که برای زندگی موفق لازم است اکتسابی است نه ارثی؛ ما تغییر خیلی زیادی می‌توانیم ایجاد کنیم زیرا می‌توانیم این مهارت‌ها را به کودکان و دانش‌آموزانمان آموزش دهیم. مدیریت فرازونشیب‌های زندگی، کنار آمدن با دیگران، هدف‌گذاری و تسلیم نشدن تا رسیدن به مقصود، یافتن راه‌حل‌ها و رفع مشکلات، ارتباط مؤثر و انجام تمام این‌ها با دلسوزی و همدلی، مهارت‌هایی هستند که شخصیت‌های قابل اطمینان، مصمم و مهربان را می‌سازند و همه این‌ها مهارت‌هایی هستند که می‌توان آموزش داد. هرچند شاید عشق و محبت ما لزوماً بچه‌هایمان را با اعتمادبه‌نفس و مهربان بار نیاورد، می‌توانیم مهارت‌هایی را که موجب افزایش جنبه‌های مثبت زندگی موفق می‌شود پرورش دهیم. صرف‌نظر از خلق و خوی ذاتی و رفتارهای ژنتیکی بچه‌هایمان، می‌توانید به آن‌ها بیاموزید که چگونه موفق‌تر و رضایتمندتر زندگی کنند.

کارهای زیادی هست که می‌توانیم انجام دهیم تا زندگی بچه‌هایمان را پربار کنیم و کمک‌شان کنیم تا به تعالی برسند. این واقعاً همان چیزی است که در تربیت کودکان اهمیت دارد. پدر و مادر خوب بودن و خوب آموزش دادن ربطی به تربیت نابغه‌های کوچولو ندارد بلکه بیشتر در مورد این است که چطور به بچه‌هایمان کمک کنیم تا با حداکثر توانایی‌هایشان زندگی کنند. این به خودی خود نقش بسیار مهمی است. این کتاب راه و روش را به شما نشان خواهد داد.

میشل بربا

پالم اسپرینگ، کالیفرنیا^۱

مارس ۱۹۹۹

1. Palm Spring, California