

برنام‌ه

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

تربیت بدون استرس

کریستین کوتیک

مترجم: الهام محمدپور

www.saberinbooks.ir

Kutik, christiane	: کوتیک، کریستین	سرشناسه
	: تربیت بدون استرس / کریستین کوتیک؛ مترجم الهام محمدپور؛	عنوان و نام پدیدآور
	ویراستار محمدعلی معصومی	
	: تهران، صابرین، ۱۴۰۴.	مشخصات نشر
	: ۱۱۰ ص. ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۹۲-۶	شابک
	: فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی
Stress - Free parenting in 12 steps	: عنوان اصلی:	یادداشت
	: Child rearing	موضوع
	: Parenting	موضوع
	: محمدپور، الهام، ۱۳۶۸ - مترجم.	شناسه افزوده
	: HQ ۷۶۹	رده‌بندی کنگره
	: ۶۴۹/۱	رده‌بندی دیویی
	: ۱۰۲۱۱۴۲۶	شماره کتابشناسی ملی



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

تربیت بدون استرس

کریستین کوتیک

مترجم	الهام محمدپور
ویراستار	محمدعلی معصومی
اجرای طرح جلد	بابک کثیری
چاپ اول	پاییز ۱۴۰۴
تعداد	۲۰۰۰
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۹۲-۶

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۵۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

.....	۵	سخن ناشر
.....	۷	مقدمه
.....	۱۱	فصل ۱. نقش ها
.....	۲۲	فصل ۲. احترام
.....	۳۱	فصل ۳. قوانین
.....	۴۱	فصل ۴. ریتم
.....	۴۸	فصل ۵. مراسم ها
.....	۵۶	فصل ۶. پاسخ دهی
.....	۶۳	فصل ۷. اطمینان خاطر
.....	۷۰	فصل ۸. فرصت
.....	۷۷	فصل ۹. آسودگی
.....	۸۴	فصل ۱۰. مذهب
.....	۹۱	فصل ۱۱. تجدید قوا
.....	۹۷	فصل ۱۲. تأمل
.....	۱۰۴	مصاحبه با کریستین کوتیک

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 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 سن 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 زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مقدمه

تولد یک کودک زمان شادی و لذت است. والدین احساس می‌کنند روی ابرها هستند، اما اگر چند هفته یا چند ماه بعد از آن‌ها درمورد احساسشان بپرسید، معمولاً ماجرا تا حدی متفاوت است، مادران خسته و گریانی که گیج و سردرگم می‌گویند: "من یک لحظه هم نمی‌توانم توقف کنم. کودکم تمام وقت و انرژی من را صرف خودش می‌کند. من دیگر هیچ فرصتی برای خودم ندارم. من کاملاً درمانده شده‌ام."

والدین این روزها بیش‌ازپیش احساس می‌کنند که زندگی روزمره با بچه‌های کوچک سخت است. آن‌ها برای اینکه همه چیز را درست کنند و بچه‌هایشان آن‌ها را دوست داشته باشند، احساس فشار می‌کنند. هنگامی که دقیقاً به‌خاطر همین فشار دچار استرس می‌شوند، آن ذوق اولیه داشتن فرزند به‌سرعت از بین می‌رود. بااین‌حال آرزو می‌کنند که بتوانند زندگی روزمره خود را به سمت آب‌های آرام هدایت کنند تا کمتر احساس خستگی کنند و خانواده بتواند از فرصت در کنار همدیگر بودن لذت ببرد.

این کتاب نشان می‌دهد که چگونه ما بزرگسالان می‌توانیم در دوازده مرحله‌ای که به از بین بردن استرس و بهبود کیفیت زندگی ما کمک می‌کنند، مسیر را برای یک زندگی آرام‌تر مشخص کنیم. وجود زیرساخت به زندگی خانوادگی جهت و استحکام می‌بخشد.

این زیرساخت مستلزم این است که نقش‌ها، احترام، قوانین و ریتم، واضح و مشخص باشند. وقتی بچه‌ها می‌بینند که والدین در مورد نقش خودشان آگاه، بدون ابهام و قابل اعتماد هستند، جایی که احترام و پایبندی نسبت به قوانین خاص تمرین شده و الزامی است، جایی که روز یک ریتم مشخص دارد و زمان‌های مکرر ثابت و قابل اطمینانی برای فعالیت‌های خاص وجود دارند، بیشتر عوامل خسته‌کننده و استرس‌زا از بین می‌روند. این پایه و اساس است.

ما می‌توانیم با ایجاد لحظاتی خوشایند و تکرار شونده در طول روز، و همچنین باتوجه کردن به نیازها و واکنش‌های کودکان، کیفیت زندگی‌مان را بالا ببریم. ما همچنین باید حمایت‌های عاشقانه، اطمینان خاطر و فضای لازم برای رشد را به آن‌ها بدهیم تا احساس کنند که مورد پذیرش قرار گرفته‌اند. به این ترتیب آن‌ها یاد می‌گیرند که ظرفیت‌های خودشان را رشد بدهند. لحظاتی از آرامش که به صورت آگاهانه ایجاد می‌شوند و همچنین زمان‌هایی که برای مذهب و ارتباط معنوی تخصیص داده می‌شوند، می‌توانند باعث بهبود کیفیت زندگی شوند. همچنین زمان‌هایی برای بازسازی و تأمل برای والدین بسیار مهم هستند تا بتوانند خودشان را احیا کنند و نیروی تازه‌ای بگیرند.

والد بودن یعنی نشان دادن راه - کاری که فرزندانمان هر روز و هر لحظه از ما می‌خواهند انجام دهیم. هرچقدر فرزندان چالش‌برانگیزتر باشند این درخواست آن‌ها از ما برای راهنمایی، واضح‌تر و جدی‌تر است. وظیفه ما این است که جلوتر از آن‌ها هدایتشان کنیم و چیزی را که بچه‌ها امروز به شدت به آن نیاز دارند، در اختیارشان بگذاریم: فضای لازم برای رشد از طریق دستاوردهای خودشان در کنار حمایت، امنیت و عشق. در دل عشق، شجاعت، موضع‌گیری و ایستادگی نهفته است و گاهی هم تحمل اندکی ناراحتی و ناکامی، به جای اینکه همیشه سعی کنیم فرزندانمان را راضی نگه داریم. اصطکاک باعث ایجاد گرما می‌شود.

پس با من به سفری بیایید که در آن شادی و لذت می‌توانند به زودی
جای خود را در زندگی خانوادگی دوباره به دست بیاورند.
کریستین کوتیک^۱