

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای پرورش  
فرزندان امیدوار و موفق

دکتر دایان مک درمُت

دکتر سی. آر. اسنیدر

مترجم: فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

## فهرست مطالب

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

## 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 می آورد و به آینده می رساند. تمرینهای کتاب، مفید و جالب است و به شما درس امید می دهد.

شما در مقام پدر یا مادر، آرزوهایی برای فرزندانتان دارید و بی تردید، می خواهید آنها سلامت، خوشبخت و موفق باشند. پدر و مادرها در سراسر جهان چنین آرزویی دارند. بعضی از ما، وقتی ناگهان زنگ تلفن را می شنویم، بی اختیار نگران می شویم: «مبادا اتفاقی برای فرزندم رخ داده باشد! خدا کند که حالش خوب باشد!» همه ما بهترین را برای فرزندانمان می خواهیم و به همین علت، دوست داریم آنها را از «آسیبهای خارجی» حفظ کنیم.

در نتیجه، این تکلیف مهم را می پذیریم که دقت کنیم فرزندانمان سلامت، خوشبخت و موفق باشند. این بدان معنا نیست که به طرز دیوانه‌واری زحمت می کشیم و وسواس نشان می دهیم تا کودکی بی نقص و ایمنی برای فرزندمان فراهم آوریم. منظور این است که همان چیزی را برای بچه‌هایمان می خواهیم که طی نسلهای متوالی، پدر و مادرها برای فرزندانمان خواسته‌اند: می خواهیم آنچه را فرزندانمان برای زندگی موفق و سعادت‌مند نیاز دارند، برای آنها تأمین کنیم.

پس از تولد (یا به فرزندپذیری پذیرفتن) کودکتان، به سرعت متوجه می شوید که مسئولیت بسیار بزرگی به عهده گرفته‌اید که با هیچ کدام از مسئولیتهای پیشیتان 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 دوروبرتان 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 می‌پرورانند: «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 این همه 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