

به نام خدا

## کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

# کودک

## و حد و مرزهایش

چگونه تصمیم‌های درست، کودکانی شایسته پرورش می‌دهد؟

دکتر هنری کلاود

دکتر جان تاون سند

مترجم: دکتر مینا اخباری آزاد

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

۷۲۱ ..... فصل اول: آینده، اکنون است.

۷۲۱ ..... فصل دوم: شخصیت چیست؟

۷۲۱ ..... فصل سوم: کودکان به والدینی نیاز دارند که مقید به رعایت مرزهای تربیتی باشند

### 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 تربیتی باشند

۵۲ ..... فصل اول: آینده، اکنون است.

#### 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 هم نیستم

۱۲۴ ..... قانون قدرت

فصل هفتم: من تنها فردی نیستم که اهمیت دارد. ۱۴۷

قانون احترام به دیگران

فصل هشتم: معنای زندگی در دنیایی که از عبارت «چون من یک مادرم»

فراتر است. ۱۷۳

قانون انگیزه

فصل نهم: رنج می تواند یک موهبت باشد. ۱۹۳

قانون ارزشیابی

فصل دهم: اوقات تلخی ها تا ابد ادامه ندارند. ۲۱۱

قانون تأثیرگذاری

فصل یازدهم: وقتی شکرگزار هستم، خوشحال ترم. ۲۳۵

قانون حسادت

فصل دوازدهم: حرکت پرشتاب موتور درونی من. ۲۵۷

قانون تحرک

فصل سیزدهم: صداقت، بهترین روش. ۲۷۹

قانون صراحت

**بخش سوم: اجرای قوانین حد و مرز در مورد کودکان**

فصل چهاردهم: آمادگی برای انجام فعالیت. ۲۹۶

شش گام لازم برای اجرای قوانین حد و مرز در مورد فرزندان

۸۷

۲۰۱

۲۰۱

۲۰۱

۲۰۱

۲۰۱

۲۰۱

## مقدمه

### چرا برای کودکان مرزهای تربیتی در نظر می‌گیریم

پسر هفت ساله‌ام ریکی<sup>۱</sup> پرسید، «کتاب جدیدی که شما و هنری<sup>۲</sup> در حال نوشتن آن هستید، چیست؟» من (دکتر تاونسند<sup>۳</sup>) 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، بشنویم. 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