

به نام هستی بخش

پدر و مادر مرا بفهمید

چگونه به کودکان گوش کنیم
چگونه با او صحبت کنیم

نویسندگان

آدل فابر - الین مازلیش

مترجم

فاطمه سادات موسوی



انتشارات ماوشا

فهرست

بخش اول: ۱۵

فصل اول: به کودکان بیاموزیم چگونه با احساسات خود کنار بیایند .. ۱۶

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۱۶

قسمت دوم: نظرات، پرسشها و تجربه‌های والدین ۴۲

فصل دوم: تشویق کودک به مشارکت و همکاری در کارها..... ۶۴

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۶۴

قسمت دوم: نظرات، پرسشها و تجربه‌های والدین ۹۳

فصل سوم: روشهای جایگزین تنبیه ۱۱۰

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۱۱۰

قسمت دوم: نظرات، پرسشها و تجربه‌های والدین ۱۳۵

قسمت سوم: توضیحاتی بیشتر درباره روش پیدا کردن راهکار .. ۱۴۶

فصل چهارم: تشویق کودک به خودکفایی..... ۱۶۳

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۱۶۳

قسمت دوم: نظرات، پرسشها و تجربه‌های والدین ۱۸۲

فصل پنجم: تحسین کردن کودک ۲۰۲

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۲۰۲

قسمت دوم: نظرات، پرسشها و تجربه‌های والدین ۲۱۹

فصل ششم: کودک را از نقش بازی کردن رها سازید..... ۲۳۴

قسمت اول: مهارتها و تکنیکهای عملی ۲۳۴

قسمت دوم: داستانهای والدین در گذشته و حال ۲۵۳

فصل هفتم: کنار هم قرار دادن تمام مهارتها..... ۲۶۲

قسمت اول: به راستی همه این مهارتها به چه منظوری است؟ ۲۶۸

بخش دوم: ۲۷۰

- درسته، اما...؟ اکه این طوری بشه چی...؟ این چطور...؟ ۲۷۱

- گوشزد کردن عواقب کار اشتباه به کودک درست است یا نه؟ ۲۷۳

- جایگزین‌هایی برای «اما» گفتن ۲۷۴

- چرا این کارو کردی، چرا اون کارو نکردی؟ ۲۷۶

- تبعید یا تعلیق (time-out) ۲۷۷

بخش سوم: ۲۸۶

زبان مادری کودکان ۲۸۷

به کودکان بیاموزیم چگونه با احساسات خود کنار بیایند

۱

مهارتها و تکنیک‌های عملی

۱

قبل از اینکه بچه‌دار شوم تصور می‌کردم مادری فوق‌العاده برای فرزندانم خواهم بود. خود را در حل مشکلاتی که دیگران در تربیت فرزندانشان داشتند، بسیار ماهر می‌دانستم، تا اینکه خودم صاحب سه فرزند شدم و تجربه زندگی کردن با فرزندانم به من آموخت مادر بودن چه قدر می‌تواند مشکل باشد. هر روز صبح با خودم فکر می‌کردم «مطمئناً امروز، روز متفاوتی خواهم داشت، اما هر روز مانند روزهای گذشته سپری می‌شد.

«تو به اون بیشتر از من غذا می‌دی، من فنجان صورتی نمی‌خوام. فنجان آبی رنگ رو دوست دارم، این سوپی که درست کردی حال آدمو به هم می‌زنه، چرا دعواش نمی‌کنی، به من مشت می‌زنه. دروغ می‌گه من اصلاً بهش دست نزدم. من دوست ندارم برم تو اتاقم، مگه تو رئیس منی که به من دستور می‌دی!»

کم‌کم در برابر این همه غر زدن‌ها و بهانه گرفتن‌های هر روز فرزندانم احساس درماندگی کردم. در گروه آموزش والدین ثبت نام کردم در حالیکه هیچ‌گاه تصور نمی‌کردم این کار را بکنم. اعضای گروه در مرکز مشاوره تربیت کودک یکدیگر را ملاقات می‌کردند.

جلسه اول در مورد احساسات کودکان بود و آن قدر برایم جالب بود که اصلاً متوجهی گذشت زمان نشدم. در حالی که به خانه برگشتم که ذهنم پر از ایده‌های جدیدی بود که آن روز یاد گرفته بودم، سرم از دیدن آن همه نظرات جدید و تا حدی غیرقابل درک که یادداشت کرده بودم گیج می‌رفت. مطالبی که یادداشت کردم به شرح زیر است:

- بین احساسات و نحوه رفتار کودکان ارتباط مستقیم وجود دارد.
- کودکان وقتی می‌توانند درست رفتار کنند که به احساس و درک صحیحی برسند.