

به نام خدا

## گلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای تربیت

# کودک حرف شنو

چگونه غرزدن، فریاد کشیدن و التماس کردن را  
متوقف و کاری کنیم که کودک با ما همکاری کند

الیزابت پنتلی

مترجم: ویدا لطفی

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

## فهرست مطالب

---

- سخن ناشر ..... ۵
- پیشگفتار ..... ۷
- مقدمه ..... ۹
- فصل ۱. روش تربیتی شما چگونه است؟ ..... ۱۷
- فصل ۲. کلیدهای تربیتی موفق ..... ۲۹
- فصل ۳. همکاری و مشارکت ..... ۵۵
- فصل ۴. تنبیه در مقابل نظم ..... ۹۱
- فصل ۵. ایجاد عزت نفس در کودک ..... ۱۳۲
- فصل ۶. چگونه بین خواهرها و برادرها ارتباط مناسب  
ایجاد کنیم؟ ..... ۱۵۱
- فصل ۷. چرا این قدر عصبانی می شوم؟ چطور جلوی خودم  
را بگیرم؟ ..... ۱۷۲
- فصل ۸. چطور می توانید مراقب دیگران باشید، اگر از خودتان  
مراقبت نکنید؟ ..... ۲۰۳
- فصل ۹. ایده ها — نه پاسخ ها ..... ۲۳۷

## پیشگفتار

نحوه درخواست شما از کودک، انجام آن توسط کودک یا گرفتن حالت تدافعی در برابر آن را موجب می‌شود. کتاب کلیدهای تربیت کودک حرف‌شنو ابزارهای مورد نیاز را به شما ارائه می‌دهد تا از طریق آن‌ها نه تنها کودک خود را تشویق به همکاری نمایید بلکه رابطه‌ای نزدیک، دوستانه و توأم با آرامش با او برقرار کنید.

این کتاب درباره زندگی روزمره با کودک است و به شما کمک می‌کند با روشی مؤثر با کودکان سخن بگویید و با او ارتباط برقرار کنید. از این طریق او آنچه را شما می‌گویید می‌فهمد و انتظارات شما را درک می‌کند. شما نیز یاد می‌گیرید که نظم را برقرار کنید و برای بی‌ادبی‌ها و گستاخی‌های او پیامد در نظر بگیرید، البته در محیطی دوستانه و امن.

ایجاد فضای همکاری در خانه برای همه خانواده اهمیت دارد. نظم دادن به کودکان بازتابی از شیوه تربیتی است که شما با آن تربیت شده‌اید. مادری به من می‌گفت: من همیشه حرف‌های مادرم را می‌شنوم که در ذهنم تکرار می‌شوند و از دهانم خارج می‌شوند. وقتی شما توانستید عادت‌های نادرست خود را تغییر دهید، خواهید دید که پدر یا مادری دوست‌داشتنی‌تر برای کودکان هستید.

الیزابت به والدین می‌آموزد چگونه خود را کنترل کنند و عصبانی نشوند و در مواقعی که لازم است، از این شرایط به خوبی عبور کنند. وقتی

تکنیک‌های این کتاب را تمرین کنید، خواهید دید که موقعیت‌هایی که در آن‌ها عصبانی می‌شوید، کمتر و کمتر خواهد شد.

با مراقبت از خود و احترام به نیازهایتان، بهتر می‌توانید از کودکان هم مراقبت کنید. الیزابت نکات بسیار خوبی در این باره در فصل ۸ آورده است. با به کار بستن آن‌ها، شما قادر خواهید بود از پدر یا مادر بودن خود بیشتر لذت ببرید.

### ویلیام سیرز<sup>۱</sup>

### مقدمه

#### چرا این کتاب را نوشتیم؟

زمانی که برای نخستین بار مادر شدم، آن هنگام بود که فهمیدم چیزی دربارهٔ بچه‌ها نمی‌دانم. همهٔ دانش، آگاهی، توانایی و درایتی که در طی ۲۹ سال قبل از تولد فرزندم اندوخته بودم برای تربیت او کافی نبودند. زمانی که کودکم را از بیمارستان به خانه آوردم، دچار تشویش و نگرانی بودم. نمی‌دانستم از این نوزاد تازه به دنیا آمده چگونه مراقبت کنم. البته کتاب‌هایی در این زمینه مطالعه کرده بودم اما حالا با یک نوزاد واقعی روبه‌رو بودم، نه آنچه در کتاب‌ها بود. چیزی که اوضاع را بدتر کرد این بود که در شب اول، با یک کار اشتباه من، او به مدت ۷ ثانیه نفس نکشید و ترس من از نداشتن آگاهی و عدم توانایی در تربیت و رشد او بیشتر شد. شش روز بعد از به دنیا آمدن، من هنوز او را به حمام نبرده بودم، چون نمی‌توانستم نوزاد ۲/۵ کیلویی خودم را در دست بگیرم.

حالا بعد از گذشت سال‌ها و داشتن دو بچهٔ دیگر احساس اعتماد به نفس و توانایی من بیشتر شده است. البته هنوز هم مادر بودن یک چالش محسوب می‌شود چون هر سنی از کودک نیازها و حالت‌های خاص خودش را دارد. در اوایل دوران مادری با یک گروه از مادران آشنا شدم که هدفشان تمرکز بر دورهٔ رشد از هنگام تولد تا شش سالگی بود. در این گروه سعی ما بر این بود که کودکانمان را در سنین ابتدایی رشد