

۱۰ فرمان

برای تربیت کودک

(چگونه کودک خود را بهتر تربیت کنیم)

نوشته: جو فراست

ترجمه: عاطفه تجلی جو لنگرودی

مرکز پخش: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات ۸۸۷۹۴۲۱۹ - ۸۸۷۷۲۰۲۹

پخش کتاب جواهری:

۰۹۱۲۱۸۹۵۹۸۸

پخش کتاب سبیل:

۰۹۱۲۳۱۷۴۷۶۳

کتابسرای بیان:

۰۹۱۲۵۴۴۱۸۵۹

انتشارات ارم: ۶۶۹۶۰۸۳۳

انتشارات آثار: ۶۶۴۶۰۲۳۳

انتشارات بهزاد: ۶۶۴۱۳۶۲۴

انتشارات ققنوس: ۶۶۴۰۸۶۴۰

انتشارات پیمان: ۶۶۴۹۹۱۸۴

انتشارات گلپا: ۶۶۹۵۲۵۶۲

از مجموعه‌ی نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر

سرشناسه : فراست، جو Frost, Jo
عنوان و نام پدیدآور : ۱۰ فرمان برای تربیت کودک: چگونه کودک خود را بهتر تربیت کنیم /
نوشته جو فراست؛ ترجمه عاطفه تجلی جولنگرودی.

مشخصات نشر : تهران: استاندارد، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۱۶۳ص.
فروست : از مجموعه نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۵۵-۷۳-۹

وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
یادداشت : عنوان اصلی: Supermanny: how to get the best from your children
عنوان گسترده : ده فرمان برای تربیت کودک: چگونه کودک خود را بهتر تربیت کنیم.
موضوع : کودکان -- سرپرستی
موضوع : کودکان -- انضباط
موضوع : رفتار والدین
شناسه افزوده : تجلی جو لنگرودی، عاطفه، ۱۳۵۷ - مترجم
رده‌بندی کنگره : HQ۷۶۹.۹د۶۹ ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی : ۶۴۹/۶۲۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۵۰۱۳۵



نشر استاندارد

انتشارات استاندارد: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری،

پلاک ۱۲۸

تلفن: ۶۶۴۰۱۳۹۵ نمابر: ۶۶۹۵۱۱۴۲

۱۰ فرمان برای تربیت کودک

نویسنده: جو فراست

ترجمه: عاطفه تجلی جو لنگرودی

طرح روی جلد: احمد آقاقلی زاده

حروفچینی: موسسه امید

لیتوگرافی و چاپ: دیبا

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

ISBN: 978-964-6255-73-9

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۵۵-۷۳-۹

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۱۱	 ده فرمان برتر من
۱۴	 سن و طبقه‌بندی
۳۵	 امور روزمره و قوانین
۴۸	 مرزبندیها
۷۰	 لباس پوشیدن
۸۰	 آموزش دستشویی رفتن
۹۱	 تغذیه
۱۱۱	 مهارت‌های اجتماعی
۱۳۲	 زمان خواب
۱۵۲	 کیفیت زمان

درباره مترجم

عاطفه تجلی جو متولد مهرماه ۱۳۵۲ می‌باشد. کودکی و نوجوانی را در شهرستان تنکابن (شهسوار) سپری نمود. دوران متوسطه را در دبیرستان نمونه ۱۷ شهریور این شهرستان به پایان رسانید و همزمان پس از قبولی کنکور سراسری در دانشگاه علامه طباطبائی تهران مشغول به ادامه تحصیل گردید.

او به دلیل تشکیل زندگی خانوادگی و به دنیا آمدن فرزندش سالها از محیط دانشگاه دور بوده، ولیکن در طی این مدت در یکی از دبیرستان‌های غرب تهران به صورت غیر رسمی به تدریس درس زبان انگلیسی پرداخته و مبادرت به تألیف فرهنگ لغت فارسی- انگلیسی و ویرایش کتاب اسپانیایی در سفر نموده است که نسخ آن در بازار نشر و چاپ موجود می‌باشد. همچنین کتاب فرهنگ فارسی به اسپانیایی را گردآوری نمود که تنها ریزنی‌هایی در زمینه چاپ آن انجام شده است.

او اینک در یکی از پروژه‌های عظیم ساختمانی شهر تهران «مجمع تجاری اداری پارس» مشغول کار و فعالیت بوده و همچنان از علاقه قلبی خویش که همانا ترجمه و تألیف و تدریس می‌باشد، غافل نبوده است.

او معتقد است حس مادر بودنش در ترجمه و گردآوری این اثر نقش بسیار مهمی داشته و تاحدی هم تمام تجربیات تربیت کودک را عیناً لمس کرده است. تجربه‌ای که تا همیشه به عنوان زیباترین خاطرات زندگی‌اش نقش می‌بندد و به نام عشق مادری جلوه‌گر می‌گردد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه

نه چندان دور، زمانی که پرستار دو دختر بچه کوچک بودم، با این بچه‌ها به پارک رفته بودیم. روز گرمی بود و دخترها دستمال رنگی به سر بسته بودند تا در مقابل نور خورشید مصون باشند. بعد از این که مدتی بازی کردیم، یک خانم به سمت ما آمد. چا تعجب پرسید چگونه این کار را کردی؟ چه طور توانستی دستمال به این کودکان بپوشانی؟ من به او نگاه کردم و با یک خط کوچک که در پیشانی خودم انداختم یواشکی گفتم. با اصرار. فکر کنم برای چند ثانیه حرف مرا باور کرد. بنابراین به او فهماندم که شوخی می‌کنم!

نیاز به گفتن نیست که، شما هیچ تکنیکی دال بر اصرار کردن در این کتاب نمی‌یابید. همچنین عملی که از نظر فیزیکی، روحی یا احساسی به کودکان آسیب بزند، نمی‌یابید. آن چه که می‌بینید روش‌های عادی برخورد با چالش‌ها و مسائلی است که بیشتر والدینی که کودکان زیر پنج سال دارند، در بیشتر روزهای هفته با آن روبرو هستند. من این تکنیک‌ها را اختراع نکردم. شک دارم کسی بتواند ادعا کند که این تکنیک‌ها به طور ناگهانی اختراع شده‌اند. من به سادگی از حسن طبیعی والدینی که با آنها برخورد داشتم پیروی نمودم که ببینم چه کاری می‌کنند و چه کاری نمی‌کنند. آن چه من تکنیک درگیری می‌نامم، فقط چیزی است که بسیاری از والدین به طور طبیعی طی سال‌ها زمانی که نیاز به رسیدگی به کارهای خانه را نیز دارند انجام می‌دهند. تکنیک پلکان شرارت روشی برای تقویت قاعده توسط القا نمودن به کودک در مورد تفکر در مورد رفتارهای خود- احتمالاً تا زمانی که پلکان‌ها دارای پله هستند و اتاق‌ها دارای گوشه هستند طول می‌کشد.

من یک روز صبح بیدار نشدم که تصمیم بگیرم یک پرستار بچه باشم؛ این اتفاق

اقتاد. من صبر می‌کردم و در مورد آن فکر می‌کردم، هرشنبه به زایشگاه می‌رفتم، بنابراین این تعجب انگیز نیست که من کار را با بچه‌ها آغاز کردم!

من ملاقات با افراد مختلف را دوست دارم و کودکان را نیز همینطور. زمانی که بچه بودم والدین من همیشه مزاح می‌کردند که یک آدم پرحرف واقعی هستم و به نظر می‌رسد که هیچ چیز تغییر نکرده است! زمانی که ما در تعطیلات بودیم مادر و پدر همیشه افراد جدید را معرفی می‌کردند زیرا من اول با بچه‌های آنها دوست می‌شدم. زمانی که بزرگ‌تر شدم، زمان زیادی مراقب بچه‌ها بودم و برای مدت کمی پرستار بچه بودم. اولین کار ثابت خود را بعد از پاسخ به یک تبلیغات که بر روی برد اعلامیه‌ی رستی یک کتابفروشی قرار داشت به دست آوردم. پانزده سال بعد، من تجربیات زیادی به دست آورده بودم. من یک پرستار دایم، پاره وقت و حتی حل کننده مشکل هم بودم.

من روزهای تعطیل با خانواده‌ها بیرون می‌رفتم، با آنها اسباب کشی می‌کردم و حتی با آنها اقلیم عوض می‌کردم. من مراقب بچه‌هایی بودم که گستره سنی آنها از چند روز تا چهارده سال بود. من تماس‌های بیشمار را از والدین نگران در ساعت دو نیمه شب و از دوستان نگران آن خانواده‌ها که برایشان کار می‌کردم دریافت می‌کردم. از اولین سری برنامه تلویزیونی سوپرنی، من غرق در نامه‌های زیاد مردم شدم که هرگز آنها را ندیده بودم در حالی که آنها تکنیک‌هایی را که در برنامه ارایه می‌شد امتحان کرده بودند و می‌خواستند به من بگویند چگونه برخی امور برای آنها می‌چرخد. من وقتی این چیزها را می‌شنیدم تعجب می‌کردم و باز خورد مثبت دریافت می‌کردم.

برخی از آن نامه‌ها نشان می‌داد که من پدر و مادر نیستم، درست هم بود. من دکتر اطفال و یا یک روانشناس کودک نیستم. من هیچ آموزش رسمی برای انجام کاری که می‌کردم نداشتم. بدون این که هیچ پیوند روحی شدید با کودکان داشته باشم مرا در موقعیتی مثل بیشتر والدین قرار داد. (هرچند بیشتر پرستاران کودک همین احساس را دارند).

تفاوت بزرگ این است که من سال‌های زیادی از تجربه خود را در مراقبت از تمام

انواع بچه‌ها در تمام مراحل به دست آوردم و برای اولین بار نبود که این چالش‌ها را می‌دیدم. من از شیر گرفتن کودکان و تعلیم دستشویی رفتن، دندان درآوردن، اوقات تلخی و اولین روز مدرسه را به چشم دیده بودم. همراه با روشی که برای برخورد با هر یک از این موقعیت‌ها وجود داشت. به افراد دیگر گوش می‌دادم که در مورد مراقبت از بچه‌ها صحبت می‌کردند و از همه مهمتر به احساس طبیعی خودم گوش می‌کردم.

خیلی زود، بر اثر کار مداوم دریافتم که پرستاری فقط مراقبت از بچه‌ها و وظایف پرستاری نیست. با برخی روش‌ها همچون پلی بین کودک و والدین هستید. این مورد شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که مشاهده کنید خانواده‌ها چگونه کار می‌کنند. این یک حس پویاست که به طور ثابت مرا جذب می‌کند. روشی که هر چیزی را به هم مرتبط می‌کند و پیوند می‌دهد. می‌توانید این مورد را به وضوح ببینید که آیا شما بدون تلاش برای عمیق‌ترین احساسات در موقعیت هدف هستید یا خیر. مشکل این است زمانی که بسیاری از والدین خوششان را در مشکل می‌بینند، به طور روحی خود را درگیر دیدن تصاویر بزرگ‌تر می‌بینند.

این کتاب راهی برای کمک به والدین است تا گام بردارند و ابعاد بزرگتری را ببینند. این چیزی است که من در سوپر ننی انجام دادم. زمانی که در حال کار با خانواده‌هایی بودم که به راحتی شرایط وحشتناکی را به وجود آورده بودند و ناخواسته درگیر الگوهای شده بودند که آنها را به چرخه‌های منفی و قدیمی سوق می‌داد. من فکر نمی‌کنم که چیزی به نام کودک بد وجود داشته باشد. من باور دارم که هر کودک دارای پتانسیل رفتاری مورد انتظار می‌باشد. منظورم رفتار فوق‌العاده و خیلی خوب نیست. بلکه کودکان شاد و آرامی است که دارای شخصیت‌های فردی خود هستند اما می‌دانند محدودیت‌ها در کجا وجود دارند.

هر چیزی من می‌بینم و درک می‌کنم مرا متقاعد می‌کند که کودکان نیاز به حد و مرز دارند. و حفظ آن مرزها در جای خود، نیاز به نظام‌مندی دارد. منظور از نظام‌مندی مورد تنبیه بدنی نیست. یک بخش کلیدی از آن، در حقیقت ستایش است. اما به معنی قوانین. تنظیمی و قوانین پشتیبانی با کنترل عادلانه و محکم.

بسیاری از والدین نظام مندی کودکان خود را کاری سخت می‌بینند. این می‌تواند به این علت باشد که آنها می‌ترسند فرزندان‌شان به دلیل این سخت‌گیری‌ها آنها را دوست نداشته باشند. نتیجه این است که آنها به بچه‌های خود اجازه می‌دهند زمانی که این نظام مندی را پیاده نمی‌کنند هر کاری را انجام دهند. تجسم کنید شما یک بچه هستید و گرفتار موقعیتی گیج کننده و ناشاد می‌شوید.

رفتن به یک بانک را برای پرداخت یک چک تصور کنید. از شما می‌خواهند تا نزد مدیر بروید. بدون تعلیم و تمرین روی این مورد، شما ایده اولیه ندارید که چه کاری انجام دهید. این مانند رفتار با بچه‌ها است. در وضعیتی که نمی‌توانند به طور روحی هدایت شوند خودشان را مسؤول می‌دانند.

من یک تربیت محبت‌آمیز و در عین حال محکم و امن داشتم. خوشبخت بودم زیرا والدینی داشتم که به من خودباوری را القاء می‌کردند و می‌گفتند که دنیا مانند صدف من است.

هیچ کدام از آنها قولی به من ندادند. مادر من یک فرشته بود. او چیزهای زیادی به من یاد داد که بدون آنها هیچ چیز بلد نبودم. پدر من احساس ایمن بودن به من داد و اینکه دنیا نمی‌تواند به من ضربه بزند. اگر من در مورد چیزی نگران بودم، در مورد آن با هم صحبت می‌کردیم و او به من اطمینان مجدد می‌داد. در همین زمان، پدر و مادر من روی استانداردها، نشان دادن احترام و رفتارهای درست پافشاری می‌کردند، با روشی که با یکدیگر و افراد دیگر رفتار می‌کردیم. اما من هنوز بچه بودم. کثیف کاری داشتم و مثل بچه‌های دیگر لذت می‌بردم، بدون نگرانی از سنگینی بقیه دنیا روی شانه‌هایم.

پدر و مادر بودن این روزها سخت است. جامعه ما تغییر یافته است. زمانی که بچه بودم می‌توانستم با برادرم ماتیو بدون پدر و مادرم که بیش از حد نگران شوند، به پارک بروم. افراد حتی در مورد قفل نمودن درب خانه‌هایشان فکر نمی‌کردند. حالا والدین تمام مدت نگران هستند. هر روز داستان‌های ترسناکی که برای کودکان، خطرناک و زیان آور است در محیط اطرافشان می‌شنوند. هفته بعد آن گزارش‌های یکسان نقض می‌شوند. این باعث ایجاد مشکل در دانستن این مورد می‌شود که واقعاً