



چگونه می‌توانیم با کودکانمان رفتار کنیم؟

مترجم:

بهرام صادقی

سرشناسه :	گاریز، استفن، ۱۹۲۶ - ۴
عنوان و نام پدید آور :	Garber, Stephen W
مشخصات نشر :	چگونه می‌توانیم با کودکان رفتار کنیم نویسنده: گاریز، ماریا دانیلز گاربر، رویین فریدمن اسپیزمن مترجم: بهرام صادقی؛ ویراستار: الهام کرمی.
مشخصات ظاهری :	تهران: نسیمای نورامید
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۲۰-۰-۵
وئب‌سایت فهرست نویسی :	نیا
پادداشت :	عنوان اصلی: twelve, 1987 sensible solutions to your child's problems from birth to age Good behavior : over 1,200
پادداشت :	کتاب حامی نیلا تحت عنوان "چگونه با کودک رفتار کنیم؟" با ترجمه شاهین غزلهلی، هومن حسین‌نیک و احمد شریف‌تیریزی توسط انتشارات مروارید در سال ۱۳۷۸ ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر :	چگونه با کودک رفتار کنیم؟
موضوع :	کودکان -- سرپرستی
موضوع :	کودکان -- اخلاقیات
زبان :	کودکان -- روان‌شناسی
انزوده :	گاریز، ماریا دانیلز، ۱۹۲۸ - ۴
شناسه اذوده :	Garber, Mariane Dani
شناسه اذوده :	اسپیژ، رویین فریدمن
شناسه اذوده :	Spizman, Robyn Fre
شناسه اذوده :	مترجم: بهرام صادقی
رده بندی کنگره :	۶۰۰-۹۴۲۲۰-۰-۵
رده بندی دیرسی :	۶۰۰-۹۴۲۲۰-۰-۵
شماره کتابشناسی ملی :	۲۵۷۴۱۲۵
تاریخ درخواست :	۱۳۹۰/۰۹/۱۶
تاریخ پاسخگویی :	۱۳۹۰/۰۹/۲۰
کد پیگیری :	۲۵۷۴۱۲۵

نام کتاب: چگونه می‌توانیم با کودکان رفتار کنیم.

نویسندگان: استفن گاربر - ماریا دانیلز گاربر - رویین فریدمن اسپیزمن

مترجم: بهرام صادقی

ناظر فنی: اکبر بهروزی

ویراستار: الهام کرمی

ناشر: نسیمای نورامید

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۲۰-۰-۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری، روبروی اداره پست، پلاک ۱۱۸، طبقه دوم

تلفن: ۶۶۹۵۱۷۳۵ - ۶۶۹۶۰۶۵۸

همراه: ۰۹۱۲۲۸۵۶۹۱۸

مقدمه.....	۱۰
فصل اول: مراحل‌ی برای تغییر رفتار کودکان.....	۱۲
فصل دوم: روشهای اولیه‌ی تربیت.....	۱۷
۱. چگونه جایزه دهید.....	۱۸
۲. چگونه نادیده بگیرید.....	۲۲
۳. چگونه از روش ثبت منقطع استفاده کنید.....	۲۶
۴. چگونه پاداش بدهید.....	۲۷
۵. چگونه از جداول استفاده کنید.....	۳۲
۶. چگونه تنبیه کنیم.....	۳۴
۷. چگونه از مهلت استفاده کنیم.....	۳۸
۸. چگونه بیش از حد برانگیزش را به کار بگیرید.....	۴۰
۹. چگونه به کودک خود گوش بدهیم و با او صحبت کنیم.....	۴۲
۱۰. چگونه به کودک خود آموزش بدهیم و آموخته‌اش داشته باشد.....	۵۰
فصل سوم: از عهده‌ی مشکلات صبح برای من.....	۶۱
۱. سحرخیزها.....	۶۱
۲. افراد خواب‌آلود.....	۶۵
۳. بدخلقی صبح.....	۶۸
۴. سرعت دادن به کند لباس پوش‌ها.....	۷۰
۵. صبحانه‌نخوردن.....	۷۵
۶. شستن دست و روی کثیف.....	۷۷
۷. جنگ مسواک زدن.....	۷۹
۸. جمع کردن لباس‌ها.....	۸۱
فصل چهارم: مشکلات شب‌هنگام.....	۸۵
۱. کودکانی که نمی‌خواهند به بستر بروند.....	۸۶

۲. ۴. کودکانی که در طول شب از خواب برمی‌خیزند. ۹۱
۳. ۴. کودکانی که دوست دارند در کنار شما بخوابند. ۹۴
۴. ۴. کودکانی که دوست دارند با خواهر و برادرهایشان بخوابند. ۹۷
۵. ۴. افرادی که در خواب راه می‌روند. ۹۹
۶. ۴. کسانی که در خواب حرف می‌زنند. ۱۰۱
- ۷-۴. دکل، دچار ترس شب هنگام. ۱۰۱
۸. ۴. کسانی که کابوس می‌بینند. ۱۰۲
- فصل پنجم: مشکلات هر روزه ۱۰۵
۱. ۵. در کارهای روزانه نمی‌خواهد کمک کند. ۱۰۵
۲. ۵. نمی‌خواهد بازی کند. ۱۱۱
۳. ۵. تماشای بیش از حد تیزو. ۱۱۷
۴. ۵. آیا به بازیهای ویدئویی علاقه دارد. ۱۲۱
۵. ۵. می‌خواهد، می‌خواهد، می‌خواهد. ۱۲۲
۶. ۵. همیشه فراموش کردن یا از دست دادن وسایل. ۱۲۶
۷. ۵. کودکی که نمیتواند آرام بنشیند. ۱۲۸
۵. ۸. کودکی که نمی‌خواهد دستورات را بپذیرد.
۹. ۵. چرا؟ ۱۳۵
۱۰. ۵. کودکی که نمی‌خواهد بعد از بازی وسایلش را مرتب کند. ۱۳۷
۱۱. ۵. کودکانی با آداب بد. ۱۴۱
۱۲. ۵. کودکی که روی دیوارها و مبلمان می‌نویسد. ۱۴۴
- ۱۳-۵. کودکی که نمی‌خواهد خانه بیاید. ۱۴۶
- فصل ششم: مشکلات اوایل دوران کودکی ۱۴۹
۱. ۶. گریه. ۱۵۰
۲. ۶. پایین آمدن از تخت خواب. ۱۵۳
۳. ۶. لمس کردن، به دهان گذاشتن و کنجای کردن. ۱۵۵

۱۵۹	۴. ۶. انداختن، پرت کردن، کوبیدن.....
۱۶۲	۵. ۶. ناله و تق زدن.....
۱۶۴	۶. ۶. میچسبد یا نمیخواهد از والدینش جدا شود.....
۱۷۰	۷. ۶. خوابیدن در شب.....
۱۷۴	۸. ۶. ترک کردن شیشه شیر.....
۱۷۷	فصل هفتم: مشکلات دفع کردن (ادرار و مدفوع).....
۱۷۷	۱. ۷. آبرزش توالت رفتن.....
۱۸۵	۲. ۷. شبادراری.....
۱۹۵	۴. ۷. ادرار کردن در روز.....
۱۹۹	۵. ۷. بازی کردن با مدفوع و ادرار در مکانهای نادرست.....
۲۰۵	فصل هشتم: کج خلقی، رفتاری منفی دیگر.....
۲۰۵	۱. ۸. حبس کردن نفس.....
۲۰۸	۲. ۸. کج خلقی یا قهر.....
۲۱۷	۳-۸. خراب کردن وسایل.....
۲۲۳	۴. ۸. نامیدن و ناسزا گفتن.....
۲۲۶	۵. ۸. دروغ گفتن.....
۲۳۱	۶. ۸. نیاز به توجه مفرط.....
۲۳۴	۷. ۸. پاسخ نه را نمیپذیرد.....
۲۳۶	۸. ۸. حرف دیگری را قطع کردن.....
۲۴۱	فصل نهم: مشکلات مربوط به بهداشت سلامت.....
۲۴۱	۱. ۹. مقاومت در برابر دوش گرفتن (نمیخواهد موهایش را بشوید).....
۲۴۵	۲. ۹. مقاومت در برابر دارو خوردن.....
۲۴۷	۳. ۹. نمیخواهد از عینک استفاده کند.....
۲۴۹	۴. ۹. نمیتواند قرص را ببلعد.....
۲۵۰	۵. ۹. بد غذایی.....

۲۵۳	۹.۶. مشکلات بدنی بیاساس
۲۵۶	۹.۷. مشکل چاقی
۲۶۲	۹.۸. بیاشتهایی و پراشتهایی روانی
۲۶۵	۹.۹. طرز بد ایستادن
۲۶۹	فصل دهم: رفتن به اماکن
۲۶۹	۱۰.۱. در مکتب درست رفتار نمی کند
۲۷۳	۱۰.۲. روی شخصی اش را نمی تواند رها کند
۲۷۵	۱۰.۳. از بقیه جدا می اندازد
۲۷۸	۱۰.۴. از خیابان خارج می شود یا به خیابان می رود
۲۸۱	۱۰.۵. نمیخواهد به جای خودش حرف بزند
۲۸۳	۱۰.۶. در مکان عمومی نمیخواهد درست رفتار کند
۲۸۷	فصل یازدهم: مدرسه و معلمان
۲۸۷	۱۱.۱. نمیخواهد به مدرسه برود
۲۹۱	۱۱.۲. نمیخواهد تکالیفش را انجام بدهد و درس بخواند
۲۹۷	۱۱.۳. مشکلات معلم و دانش آموز
۲۹۹	۱۱.۴. بیش آموزی یا کم آموزی
۳۰۵	۱۱.۵. آیا به آسانی ناامید می شود و یا فشار را نمی تواند تحمل کند
۳۰۸	۱۱.۶. نسبت به آزمونها اضطراب و نگرانی دارد
۳۱۱	۱۱.۷. تقلب کردن
۳۱۴	۱۱.۸. بی ادب رفتار کردن در مدرسه
۳۱۸	۱۱.۹. خیال پردازی
۳۲۱	۱۱.۱۰. تکالیف مدرسه را بی دقت انجام میدهد
۳۲۳	۱۱.۱۱. از دستورات نمیتواند پیروی کند
۳۲۸	۱۱.۱۲. در تکمیل تکالیف مدرسه مشکل دارد
۳۳۰	۱۱.۱۳. نمیخواهد سؤال بپرسد یا به سؤالات پاسخ دهد

۳۳۳	۱۱.۱۴. ناتوانیهای یادگیری دارد.
۳۳۵	۱۱.۱۵. اختلال در تمرکز با بیش‌فعالی یا بدون بیش‌فعالی
۳۴۷	فصل دوازدهم: عادات‌های عصبی
۳۴۸	تغییر در شرایط و روابط:
۳۵۰	۱۲.۱. مکیدن انگشت شست
۳۵۴	۱۲.۲. فشار دادن دندان‌ها به روی هم
۳۵۶	۱۲.۳. لکنت زبان
۳۶۰	۱۲.۴. ناخن زدن
۳۶۳	۱۲-۵. انقباض عضل ناگهانی و تیک
۳۶۵	۱۲.۶. وسواس تمیز کردن
۳۶۸	۱۲.۷. کشیدن موها
۳۷۰	۱۲.۸. انگشت در بینی کردن
۳۷۲	۱۲.۹. کوبیدن سر و تکان دادن
۳۷۴	۱۲-۱۰. شکستن انگشتان
۳۷۶	۱۲.۱۱. تولید صداها
۳۷۹	فصل سیزدهم: مشکلات با همسالان و خواهر و برادرها
۳۷۹	۱۳.۱. دعوا و مشاجره کردن
۳۸۲	۱۳.۲. تف کردن، زدن و گاز گرفتن
۳۸۴	۱۳.۳. کودکی که به او ایراد گرفته می‌شود یا خیلی زودرنج است
۳۸۷	۱۳.۴. قلدری و سر به سر گذاشتن
۳۸۹	۱۳.۵. مشکل در ایجاد دوستی و حفظ آن
۳۹۴	۱۳.۶. رقابت خواهر و برادران
۴۰۱	۱۳.۷. نمی‌خواهد تقسیم کند
۴۰۴	۱۳.۸. تسلیم شدن نسبت به فشار همسالان
۴۰۸	۱۳.۹. برنده و بازنده‌های بد

۴۱۰	 ۱۳.۱۰. غلو کردن و فخر فروختن.
۴۱۵	 فصل چهاردهم: ترس ها.
۴۱۹	 ۱۴.۱. ترس از حیوانات.
۴۲۲	 ۱۴.۲. ترس از حشرات.
۴۲۴	 ۱۴.۳. ترس از رعد و برق و شرایط دیگر آب و هوایی.
۴۲۶	 ۱۴.۴. ترس از تاریکی.
۴۲۸	 ۱۴.۵. ترس از صداهای بلند.
۴۲۹	 ۱۴.۶. ترس از ارتفاعات.
۴۳۲	 ۱۴.۷. ترس از مکان های بسته.
۴۳۴	 ۱۴.۸. ترس از مرگ یا مریض شدن.
۴۳۷	 ۱۴.۹. ترس از آمپول، خون و بیرون ریختن.
۴۴۱	 ۱۴.۱۰. ترس از سوار ماشین یا سوار پیاده شدن.
۴۴۳	 ۱۴.۱۱. ترس از دزد و بچه دزد ها.
۴۴۷	 ۱۴.۱۲. ترس از صحبت کردن در جمع.
۴۵۱	 ۱۴.۱۳. ترس خوابیدن دور از خانه.
۴۵۴	 ۱۴.۱۴. ترس از مهمانی و گردهمایی های اجتماعی.
۴۵۵	 ۱۴.۱۵. ترس از آب.
۴۵۹	 فصل پانزدهم: مشکلات خاص رفتاری.
۴۵۹	 ۱۵.۱. دزدی.
۴۶۱	 ۱۵.۲. آتش افروزی.
۴۶۵	 ۱۵.۳. آسیب رساندن به حیوانات.
۴۶۷	 فصل شانزدهم: مشکلاتی که این کتاب قادر به حل آنها نیست.
۴۶۷	 ۱۶.۱. رفتارهای خودزنی.
۴۷۰	 ۱۶.۳. رفتارهای مشکل آفرین طولانی مدت.
۴۷۰	 ۱۶.۴. رفتارهای عجیب.

- ۱۶.۵. دلایل دیگری که باید برایشان کمک بخواهید..... ۴۷۰
- فصل هفدهم: چگونه کمک تخصص بیابید..... ۴۷۲
- ۱۷.۱. درمانشناسان: چه گروه از آنها وجود دارند؟..... ۴۷۳
- ۱۷.۲. چگونه درمانگر انتخاب کنیم..... ۴۷۵
- ۱۷.۳. احتمالات را در نظر بگیرید..... ۴۷۶
- ۱۷.۴. درمانگری انتخاب کنید و درمان را آغاز کنید..... ۴۷۷
- ۱۷.۵. به درمانگر یک شانس بدهید..... ۴۷۷
- ۱۷.۶. کنار کش..... ۴۷۸
- ختم کلام..... ۴۷۹

مقدمه

ما، یعنی یک روان‌شناس کودک، مشاور آموزش و یک معلم و والدین، به‌صورت یک تیم جمع شده‌ایم و کسانی هستیم که به‌صورت حرفه‌ای برای سال‌های زیاد در زمینه‌های مختلف با والدین و کودکان کار کرده‌ایم. در شیوه‌ی اختصاصی، در کلاس درس و جامعه، به والدین کمک کرده‌ایم تا صد مشکل مربوط به دوران کودکی را حل کنند. والدین همواره به دنبال توصیه‌ی ما برای رفتارهای عاداتی از قبیل: کج خلقی تا بد حرف زدن، شب ادراری تا دزدی، دله‌ی خوراکی تا حسادت و کوبیدن سر، انقباض گفانی صبح تا ترس از تاریکی، از نمرات بد تا خیال‌بافی و نفرت و هراس از مدرسه تا خجالت‌زدگی دعوا، بوده‌اند.

به تدریج ما مجموعه‌ای از تجربیات خود، مقالات و اندیشه‌های مشترک افراد متعدد را جمع‌آوری کردیم و برای راه حل برای تغییر عادت و رفتارها را آزمودیم. ما با هم در نوشتن این کتاب همکاری کرده‌ایم. این بخش و اطلاعات را با شما به اشتراک بگذاریم. این منبع آماده‌ای است که به شما کمک خواهد کرد هم‌زمان با پرورش رفتار خوب کودک خود، والدینی باشید که با عشق و اقتدار و توانایی عمل کنید. فقط نظریه ارائه نمی‌دهیم.

ما دریافته‌ایم؛ اگرچه راه‌حل‌های ما با فلسفه و تحقیق استوار و موثق هستند، اما به آنچه والدین می‌خواهند نیز اکنون کمک می‌کنند. ما باید بدانید امروز چگونه با رفتارهای غیرقابل قبولی که لذت و خوشی را از زندگی خانوادگی شما سلب می‌کند رفتار کنید. شما برای شرایط خاص، به پاسخ‌های مؤثری نیاز دارید.

هر پدر و مادری در مورد اعمال و کردارهای کودک و بهترین روش برای تادیب و تربیت سؤالاتی دارند.

در مورد کودکان خود، گاهی احساس می‌کنیم شبیه تازه کارها هستیم. با پزشک‌ها، وکیلان، متخصصان برق و فروشندگان، والدین تنها و خانواده‌های سالم و بی‌بیمار کار کرده‌ایم. تنها نقطه‌ی اشتراک در تمام افرادی که ما با آنها ملاقات کرده‌ایم، نگرانی در خصوص کردارشان است. یک روان‌شناس در خصوص مخالفت و مقاومت کودک خود برای رفتن به بستر و باقی‌ماندن در آنجا از ما مشورت خواست. با وجود آگاهی کامل از اصول فرضیه‌ای، او نمی‌دانست که چگونه ترس‌های شب هنگام پسر کوچک خود را کاهش دهد و خواب شیرین و دلپذیری را به کودکش نشان دهد.

خانواده‌ی دیگری چهار فرزند داشتند، یکی از آنها در مدرسه خوب عمل نمی‌کرد و سر و کله زدن با او در منزل نیز دشوار بود. حتی این مسأله که رابطه والدین با بچه‌های دیگر خوب و بدون مشکل بود نیز آنها را راضی نمی‌کرد. آنها احساس می‌کردند در مورد این کودکشان شکست خورده‌اند. آنها به اطمینان مجدد و راهنمایی‌هایی خاص نیاز داشتند تا شرایط را بهبود بخشند.

در این مورد و اکثر مواردی که ما دیدیم، یک روش ثابت و یک مجموعه‌ی مؤثر از استراتژی‌های مورد نیاز می‌باشد که در شرایطی خاص متناسب با مشکلات و درگیری‌های شخصی قابل استفاده باشد.

هدف ما فراهم کردن یک راهنمای عملی و واقع‌بینانه برای تمام والدینی است که برای رفتار کودکان به اطلاعاتی نیاز دارند و در حیرت‌اند که برای رفتار کودک چه انتظارات و توقعات معقول می‌توانند داشته باشند. این کتاب فقط برای اینکه از اول تا آخر آن را بخوانید طرح‌ریزی نشده، بلکه برای این دسته شده است که به عنوان یک مرجع سریع برای حل مشکل و دانستن اینکه چه وقت به دنبال کمک تخصصی باشید، استفاده شود. چرا که هر کودک و والدین شرایط منحصر به فردی دارند. هر چند ما به «درست» واحدی وجود ندارد. آنچه امروز در مورد کودک شما مؤثر و کارآمد است ممکن است فردا تأثیرگذار نباشد و آنچه برای یکی از کودکان شما مؤثر است برای کودک دیگر شما ممکن است تأثیر نباشد. بنابراین، ما چندین گزینه برای هر یک از رفتارهای ناخواسته ارائه می‌دهیم که ممکن است شما در طول مدت بزرگ کردن کودکان با آنها مواجه شوید.

در خلق این کتاب، ما سعی کرده‌ایم تا اثربخشی رفتارهای دوران کودکی را بگنجانیم. جمع‌ی والدین فهرست اصلی ما را بررسی کردند و پیشنهادهای ارائه دادند. نتایج، جامع و فراگیر است. با این حال ما توصیه می‌کنیم اگر رفتاری که شما به دنبال آن هستید در فهرست محتوا تعریف نشده، به بخش ضمیمه مراجعه کنید. عناوین فصل بیانگر روش برای ساماندهی کتاب در حول موضوعات متداول است. از صبح تا شب، شما با رفتارهایی روبرو می‌شوید که در منزل و خارج از منزل شما را عصبانی، گیج و نگران می‌کنند، برای کودک شما ترسناک می‌شود یا برای دیگران مزاحمت ایجاد می‌کنند.

فصل‌های یک و دو روش اصلی و پایه‌ای در خصوص استراتژی و تکنیک‌هایی که شما باید اتخاذ کنید، بحث می‌کنند. مطالعه‌ی خود را از ابتدا آغاز کنید. پس از آن، به‌سادگی به رفتار آزاددهنده مراجعه کنید و پاسخ مناسب را از میان چندین گزینه‌ای که ما توصیه کرده‌ایم انتخاب کنید. این الگو به شما کمک خواهد کرد تا به سرعت اطلاعات اولیه‌ای را که نیاز دارید تشخیص دهید و راه‌حل‌های ممکن و مراحل موجود را بیابید.

این کتاب به شما ابزاری ارائه می‌دهد تا از احساسات زودگذر فاصله بگیرید، به‌طور محسوس پاسخ دهید به‌جای اینکه فقط نسبت به هر شرایط با اطمینان و به‌طور مثبت واکنش نشان دهید. این شرایط برای صدها والدین و کودکانشان مؤثر واقع شده است. برای شما نیز می‌تواند مؤثر باشد.

فصل اول

مراحل برای تغییر رفتار کودکان

به طور کلی والدین کامل اصلاً وجود ندارند و ما هرگز با والدینی ملاقات نکرده‌ایم که حداقل گاهی در مورد تربیتی یا و نبوغ خود به عنوان مادر یا پدر دچار شک و شبهه نشوند. کودکان هرگز آنگونه که والدین دوست دارند رفتار نمی‌کنند و وقتی به نظر می‌رسد که والدین نمی‌توانند عادات کودکانشان را تغییر دهند ناامید و سردرگم می‌شوند.

اگرچه در طول تاریخ این نسل از والدین، پدر و پدرانی تحصیل کرده و آگاه و با اطلاع هستند اما ما همه پاسخ‌ها را نداریم. چه کار باید کرد و بی‌کارتولین ۱۵ بار نظر خود را در مورد اینکه هنگام مدرسه رفتن چه باید بپوشد تغییر می‌دهد. شما انما اتوبوس را از دست می‌دهد؟ وقتی کنت در سوپر مارکت درست رفتار نمی‌کند چگونه باید برخورد کنید؟ وقتی کودک غذا نمی‌خورد؟ وقتی سام به خواهر کوچک خود مدام مشتم می‌زند؟ وقتی هلن برادرش را بیدار می‌شود و تمام طول شب فریاد می‌زند یا ناخن‌های دیوید به سرعت در بدن فرو می‌روند؟

در مورد والدینی که با ما مشورت می‌کنند شرایطی وجود دارد که مؤثر هستند، اما قبل از اینکه شما از آنها استفاده کنید راهنماهای زیر و روش‌های شرح داده شده در فصل ۳ را بخوانید. مفاهیم ذکر شده در این فصل کمک می‌کنند تا درک و به کارگیری مشاوره‌ها آسان‌تر شود. به خاطر داشته باشید که نباید انتظار داشته باشید سریع نتیجه بگیرید، اهداف خود را مطمح‌العمل، شخصیت، توانایی، جنسیت و رشد و پرورش کودک خود جهت دهی کنید. هیچگاه تمام کودک را در یک رده سنی مشخص وارد مراحل مشابهی نمی‌شوند و به طور یکسان انعطاف پذیر نیستند. چون شما کودک خود را بهتر می‌شناسید، متکی بر قضاوت‌ها و هوش و غریزه خود باشید.

مشکل را مشخص کنید:

قبل از اینکه بتوانید تغییراتی ایجاد کنید، دقیقاً باید بدانید که می‌خواهید چه چیزی را تغییر دهید. در حقیقت برچسب گذاری یک کودک تحت عنوان آزاردهنده، وحشی، یا لج باز و یا فاقد روحیه همکاری، کمکی به شما نمی‌کند. چون این برچسب‌ها کلی هستند و شما هر چیزی که اینگونه آشفته و درهم هست را نمی‌توانید تغییر دهید. بعلاوه، شما قصد ندارید به طور کامل کودک