

سرشناسه

: نلسن، جین

Nelsen, Jane

عنوان و نام پدیدآور

: تربیت سالم در خانه / جین نلسن: مترجم محمدجواد فرشچی،
ریحانه ایزدی.

مشخصات نشر

: تهران: سازوکار، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: ۲۹۸ ص.: جدول، نمودار؛ ۲۱/۵ x ۱۴/۵ س.م

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۵-۴۰-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: Positive discipline. C, 2006. : عنوان اصلی:

موضوع

: کودکان -- انضباط

موضوع

: Discipline of children

شناسه افزوده

: فرشچی، محمدجواد، ۱۳۵۸ - ، مترجم

شناسه افزوده

: ایزدی، ریحانه، ۱۳۶۲ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره

: ۱۳۹۶ ت ۴/۷۷۰/۷۷۰ HQ

رده‌بندی دیویی

: ۶۴۹/۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۵۵۷۱۹

تربیت سالم

ترجمه محمد جواد فرشچی / ریحانه ایزدی

در خانه

www.ketab.ir



انتشارات سازه

مالیاتی

دانشگاه ملی ایران - پژوهشگاه ملی اقتصاد



انتشارات سازوکار

تربیت سالم در خانه

نویسنده: دکتر جین نلسن

مترجم: محمدجواد فرشچی - ریحانه ایزدی

ویراستار: شکوفه صمدی

چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰

لیتوگرافی: کارا

چاپ و صحافی: شریف

قیمت: ۲۹۵۰۰ تومان (قیمت با CD صوتی: ۳۳۰۰۰ تومان)

کلیه حقوق برای انتشارات سازوکار محفوظ است.

تهران - خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری غربی، بن‌بست گرانفر، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۶۱۹۰۰ - فاکس: ۴۲۶۹۴۵۷۷

تلفن پخش کتاب آثار: ۶۶۴۶۱۸۹۳ - ۶۶۴۶۰۲۳۳

www.digibookshop.ir

Sazokar Publishing Co. Tehran. I.R.Iran

sazokar.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مؤلف
۱۷	فصل اول: رویکرد بیس سالم
۴۵	فصل دوم: مفاهیم پایه
۷۳	فصل سوم: اهمیت ترتیب تولد
۹۳	فصل چهارم: نگاهی جدید به پدیده بدرفتاری
۱۳۳	فصل پنجم: پیامدهای منطقی
۱۶۱	فصل ششم: راه حل مداری (تکیه بر راه حل ها)
۱۷۹	فصل هفتم: استفاده مؤثر از تشویق
۲۱۱	فصل هشتم: نشست های خانوادگی
۲۳۹	فصل نهم: چگونه شخصیت شما بر شخصیت فرزندان تأثیر می گذارد
۲۶۷	فصل دهم: همه چیز در کنار هم

مقدمه مؤلف

مبنای تربیت سال‌ها آموزه‌ها و فلسفه آلفرد آدلر و رادولف درایکزر است. من این سعادت را داشتم که زیر نظر این مردان بزرگ تحصیل کنم، ولی می‌خواهم از افرادی قدر دانی کنم که مرا با رویکرد آدلری آشنا کردند. این دیدگاه، زندگی مرا تغییر داد و روایطم را با کودکان در خانه و مدرسه بسیار بهبود بخشید.

من (تا سال ۲۰۰۶) مادر هفت کودک و مادر بزرگ هجده نوه‌ام. سال‌ها پیش، وقتی فقط پنج بچه داشتم – که دوتای آن‌ها در سنین نوجوانی بودند – مشکلات فرزندپروری درمانده‌ام زده بود. مین مشکلاتی که امروزه بسیاری از والدین تجربه می‌کنند. نمی‌دانستم چطور آن‌ها را از دعواکردن با یک‌دیگر باز دارم، چطور وادارشان کنم استعدادهایشان را جمع‌آوری کنند، یا چگونه آن‌ها را به کامل‌کردن تکلیفی که قرار داده بودند، تشویق کنم. شب‌ها برای فرستادن آن‌ها به رختخواب و صبح‌ها برای بیدارکردنشان در دسر داشتم؛ یا حاضر به حمام رفتن نبودند، یا میلی به خارج شدن از آن نداشتند.

صبح‌ها مصیبت‌بار بودند، چراکه فرستادن آن‌ها به مدرسه بدون گوشزدهای مداوم و مشاجره‌های کلافه‌کننده غیرممکن بود. وقتی هم که از مدرسه برمی‌گشتند، مشاجره‌ها بر سر انجام تکالیف و کارهای روزمره

ادامه داشت. برای حل این مشکلات هر آنچه در چنته داشتم رو می کردم، مثل: تهدید کردن، فریاد کشیدن، و کتک زدن. به کار بردن این شیوه ها، هم به من و هم به کودکانم احساس بدی می داد، ضمناً تأثیرگذار هم نبود. من برای یک بد رفتاری تکراری، بارها و بارها آن ها را تهدید می کردم، فریاد می کشیدم و کتک می زدم. روزی این قضیه را فهمیدم که دیدم در حال تکرار کردن این جمله ام: «چرا نمی فهمی؟ صد بار به تو گفته ام اسباب بازی هایت را از وسط اتاق جمع کن.» ناگهان این موضوع به ذهنم رسید که به راستی آن که نمی فهمد خودم هستم نه بچه ها! از این که صد بار طول کشیده بود تا بفهمم دیدگاهم مؤثر نیست، احساس حقارت می کردم و از این که نمی دانستم دیگر باید چکار کنم احساس ناکامی.

آنچه واقعیت مرا وخیم تر می کرد، موقعیت من به منزله یک دانشجوی سال آخر دانشگاه در رشته روان شناسی تربیتی کودک بود. کتاب های بسیار بالبی می خواندم که در آن ها نوشته بود من و کودکانم باید به چه چیزهای ساده ای دست پیدا کنیم، ولی هیچ کدام توضیح نمی دادند چگونه می شود به این اهداف رسید. تصور کنید به چه آرامشی رسیدم وقتی در اولین روز یک کلاس جدید شنیدم که قرار نیست نظریه های جدیدی یاد بگیریم، بلکه می خواهیم دیدگاه های تربیتی آلفرد آدلر را، کامل، بررسی کنیم. این دیدگاه شامل مهارت هایی است که به کودکان کمک می کند دست از بد رفتاری بردارند و خود انضباطی، مسئولیت پذیری، همکاری و کسب مهارت های حل مسئله را بیاموزند.

از این که می دیدم این دیدگاه ها مؤثر واقع می شوند، به وجد آمده بودم. سرانجام، توانستم نزاع بین کودکانم را دست کم تا حدود هشتاد درصد کاهش دهم، مشاجره های صبحگاهی و جروب بحث های وقت خواب را حذف کنم و همه را به همکاری در انجام کارهای روزانه دعوت کنم. ولی مهم ترین تغییر برای من این بود: خیلی بیشتر از قبل، از مادر بودنم لذت می بردم.

دلم می‌خواست این دیدگاه‌ها را با دیگران نیز در میان بگذارم. نخستین فرصتی که دست داد آشنایی با گروهی از والدین کودکانی بود که از نظر تحصیلی، جسمی و روحی در دسرساز بودند. آن‌ها در ابتدا میلی به امتحان کردن این شیوه‌ها نداشتند. می‌ترسیدند کودکانشان قادر نباشند خود انضباطی و همکاری را بیاموزند. بسیاری از والدینی که فرزندان گردن‌کش دارند، نمی‌دانند کودکان تا چه حد در به‌بازی گرفتن دیگران باهوش‌ند. البته این گروه خیلی زود فهمیدند که با لوس کردن فرزندانشان چقدر به آن‌ها بی‌احترامی کرده‌اند، درحالی‌که می‌توانستند به آن‌ها کمک کنند تا استعدادشان را کامل پرورش دهند.

چندی بعد، در سمت مشاور مدرسه‌ای در کالیفرنیا استخدام شدم. در این مدرسه بسیاری از والدین، معلمان، روان‌شناسان و مدیران، طرفدار دیدگاه‌های آدلر برای افزایش تاثیرگذاری بر کودکان در خانه و مدرسه بودند. من به‌ویژه از استخدام، در ترجمان پلات، قدردانی می‌کنم. ایشان چیزهای بسیار زیادی به من آموختند.

دکتر دان لارسن و دکتر پلات که به من جهت فدرال را برای توسعه برنامه مشاوره‌ای آدلر دریافت کرده بودند، این فرصت را به من دادند که برای مدیریت این برنامه انتخاب شوم. در سه سال نخست این برنامه آن‌قدر برای آموزش والدین و معلمان در کمک به تغییر رفتار بچه‌ها مؤثر بود که عنوان طرح نمونه را کسب کرد و یک کمک‌هزینه سه‌ساله دیگر برای اشاعه طرح در مدارس یک منطقه کالیفرنیا دریافت کرد. ما این طرح را اَکسپیت (ACCEPT)^۱ نامیدیم. در خلال این تجربه، من فرصت داشتم تا دیدگاه‌های تربیتی آدلری را با هزاران پدر و مادر و معلم در میان بگذارم. شنیدن تجربه‌های آن‌ها از چگونگی به‌کارگیری مهارت‌هایی که در

کارگاه‌های آموزشی پروژه اکسپت آموخته بودند، هیجان‌انگیز بود. من بیشتر از آنچه آموزش دادم، آموختم. من از آن‌هایی که به من اجازه دادند تا مثال‌هایشان را با دیگران در میان بگذارم، حق‌شناسانه قدردانی می‌کنم. به‌ویژه از فرانک میدر به‌خاطر همکاری‌هایش در زمینه نشست‌های کلاسی تشکر می‌کنم. از کسانی که در حکم دستیاران حرفه‌ای برای طرح اکسپت کار کردند، خالصانه سپاس‌گزارم. از جودی دیکسون، سوزان دوهرتی، جرج مونت گومری، آن‌پلات، باربارا اسمیلی، مارجرى اسپاک، و ویکی زیرکل تقدیر می‌کنم که به‌گونه‌ای خستگی‌ناپذیر در سمیت، هبران گروه‌های مطالعاتی والدین کار کردند و مطالب استفاده‌شده در طرح را نیز سازماندهی کردند.

لین لات دومت و همکار ویژه‌ای است. چون هنگامی که یکی از فرزندانم به مدرسه آورده بود، به من کمک کرد تا دوباره به راه درست بازگردم. آخر داشتم از مفاهیم تربیت سالم دست‌برمی‌داشتم و کنترل و تنبیه را جایگزین می‌کردم. من از او خواستم کتابی با هم بنویسیم، چراکه آموخته‌ام اگر می‌توانم کاری بکنم که برایم مفید است، پس ارزش دارد آن را با دیگران نیز در میان بگذارم. ما تاکنون چهار کتاب با یک‌دیگر نوشته‌ایم و او تأثیر چشمگیری بر والدین و بهبود مفاهیم تربیت سالم داشته است.

فرزندان من همیشه برایم منبع الهام، امید و عشق بوده‌اند. من از آن‌ها به‌مثابه کودکان گذشته، حال و آینده‌ام یاد می‌کنم. وقتی من درباره این مفاهیم آموختم، تری و جیم نوجوان بودند و کنی، بردار من، نیز، هفت، پنج و سه‌ساله. ولی مارک و مری مدتی بعد از این‌که گروه‌های مطالعاتی والدین را آموزش داده بودم، به دنیا آمدند. آن‌ها سرچشمه الهام من بودند تا به یادگیری ادامه دهم و بارها و بارها به من آموختند تنها زمانی فکر می‌کردم یک متخصصم، که هنوز فرزندی نداشتم.

بیشترین بهره‌ای که نصیب من شد، درک اصول و مهارت‌هایی بود که

احترام متقابل، همکاری، لذت و عشق را افزایش می‌داد. هر زمان از مفاهیم آموزش داده شده در این کتاب فاصله می‌گرفتم، در محصله می‌افتادم. جنبه مثبت قضیه این بود، تنها کاری که باید می‌کردم، برگشتن به شیوه‌ها و مهارت‌ها بود و من نه تنها مشکل را حل می‌کردم، بلکه می‌توانستم وضعیت را به گونه‌ای بهتر از آنچه قبلاً بود برگردانم. اشتباه‌ها واقعاً فرصت‌های فوق‌العاده‌ای برای یادگیری‌اند.

از -و- شبختی‌های این دوران، آشنایی با کسانی بود که به خاطر علاقه‌شان به آموزه‌های تربیت سالم، وارد زندگی من شدند. انجمن تربیت سالم (www.Pnsdis.org) یک سازمان غیرانتفاعی است که برای عضوگیری و آموزش افراد همراه با تربیت سالم، انجام تحقیق، برگزاری کارگاه‌های تربیت سالم، جذب کمک هزینه‌ها، اعلام موجودیت، کمک به مدارس، و تضمین کیفیت کار، مکل گرفته است. نام بردن از همه کسانی که برای تشکیل این سازمان مساعل وده‌اند، صفحات بسیاری می‌طلبد و من نمی‌توانم این کار را بکنم. با -و- دایم می‌توانم بدانند تا چه حد دوستان دارم و از ایشان سپاسگزارم.

من از دکتر مک ویتی، دکتر مایک شانن، و دکتر مارتی مونرو به خاطر وقت‌گذاشتن برای خواندن ویرایش سوم و عرضه پیشنهاد‌های بسیار ارزشمند تشکر می‌کنم.