

والدین سالم کودکان شاد

مؤلفین و مترجمین:

عباس محمدخانی

مریم آریان تبار

www.ketab.ir

تابستان ۱۳۹۹

سرشناسه	مارکهام، لورا/ Markham, Laura :
عنوان و نام پدیدآور	والدین سالم، کودکان شاد/ نویسنده لورا مارخام ؛ تالیف و ترجمه عباس محمدخانی، مریم آریان تبار.
مشخصات نشر	اراک: جهاد دانشگاهی، واحد استان مرکزی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۷۲ ص.
شابک	978-622-685930-1 :
وضعیت فهرست نویسی	فیفا :
یادداشت	Peaceful parent, happy kids : how to stop yelling and start connecting, 2012.
موضوع	کودکان - سرپرستی/ Child rearing :
موضوع	والدین و کودک/ Parent and child :
شناسه افزوده	محمدخانی، عباس، ۱۳۵۹ - مترجم :
شناسه افزوده	آریان تبار، مریم، ۱۳۶۱ - مترجم :
شناسه افزوده	جهاد دانشگاهی، واحد استان مرکزی/ Jahade Daneshgahi. Ostan Makazi Branch :
رده بندی کنگره	۷۶۹HQ :
رده بندی دیویی	۱/۶۴۹ :
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۳۵۲۱۸ :
تاریخ درخواست	۰۴/۰۲/۱۳۹۹ :
کد پیگیری	۶۱۳۳۳۸۴ :

والدین سالم، کودکان شاد

عباس محمدخانی مریم آریان تبار
 ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی/ واحد استان مرکزی
 چاپ: بهمن اراک * چاپ: اول
 شمارگان: ۳۰۰۰
 طراح جلد: رسول صابونچی
 صفحه آرای: فرزانه شامحمدی
 قیمت: ۵۵,۰۰۰ تومان

۱- اراک- میدان شریعتی- دانشگاه اراک- کتاب فروشی جهاد دانشگاهی، تلفن: ۰۸۶-۳۲۷۸۹۶۹۰
 ۲- تهران خ انقلاب بین فلسطین و چهارراه ولیعصر جنب مؤسسه نمایشگاه های فرهنگی ایران
 تلفن: ۶۶۴۸۷۶۲۵-۶

پایگاه اطلاع رسانی: www.isba.ir
 پست الکترونیک: jahad.farhangi@yahoo.com
 فروشگاه اینترنتی: www.jdbookfair.com

مقدمه مولفین

چند سالی است که دائماً به این می‌اندیشم که چرا حال ناخوب اکثر آدمها چنان عمیق در وجودشان رخنه کرده که به سختی می‌توان تسکینش داد. چرا حتی برخی انسانهای به ظاهر موفق هم، در اعماق وجودشان حال خوبی ندارند. چرا برای اضطراب های مردم این دنیا راهکار موثری موجود نیست و این مساله دقیقاً مثل یک مسیر از پیش تعیین شده برای همه آدمها روز به روز فراگیرتر می‌شود. چرا ما می‌توانیم قله ها را فتح کنیم ولی در برابر شناخت و کنترل هیجانانگیزان تا این حد عاجزیم.

همیشه می‌اندیشم که زخم‌های عمیق عزت نفس تمام ما آدمها چرا اینقدر بی رحم است که باعث می‌شود عمری طولانی در پی تأیید دیگری باشیم که حتی از تأیید آنها حال خوبی پیدا نمی‌کنیم و دائم در نظر خودمان پست تر و حقیرتر می‌شویم. چرا فداکاری می‌کنیم و از خواسته هایمان می‌گذریم و به مرور از عالم و آدم طلبکار می‌شویم. چرا یادمان می‌رود که خودمان اولین الویت در زندگی هستیم و با نبود این تفکر، دیگران می‌شوند آمال و آرزوهایمان و روز به روز طلبکار تر ورنجورتر می‌شویم تا جایی که خش غریب تنهایی با سیاهی رنجش سالیان متمادی در هم آمیخته می‌شود و از ما آدمی می‌سازد به روح و روانی خسته و درمانده، که هدفهایش مانند گلی چیده شده از ساقه پرپر شده است تا جایی که از عالم و آدم دل آزرده است و پشت می‌کند به آنچه که خودش را برای داشتنش نابود کرده.

نمی‌دانم ولی ایمان دارم همه این زخمها و حال ناخوبمان از جایی دورتر در وجودمان رخنه کرده، از زمانی که توانایی دفاع از خود را نداشتیم و برای هر کاری بی دلیل و با دلیل توبیخ شدیم. از زمانی که بخاطر کوچک بودن دیده نشدیم ولی زخم خوردیم و مرهم ما زخمی عمیقتر از قبلی بود، جوری که درد زخم قبلی برایمان کم‌رنگ تر و محوتر می‌شد، از زمانی که آقا کوچولو و خانم کوچولو بودیم و شانه های کوچکمان بار سنگین مسئولیتی را حمل می‌کرد که توانش را نداشت. دقیقاً از زمانی که کودکیمان دیده نشد و با تبر خودخواهی والدینی خسته از روزگار از ریشه خشک شد.

در طی سال ها آموزش و مشاوره و سمینارهایم، آموخته‌ام که آرزوی تمامی پدران و مادران امروزی، موفقیت کودکانشان است و شاید تحقق آرزوهای بر باد رفته دوران کودکی خودشان. تمام تلاشم این بود به همه آن والدین در آموزش ها، سمینارها و اتاق درمان بفهمانم که هدف فرزند پروری شما باید شادکامی فرزندتان در آینده باشد. فرزندى که بتواند با عزت نفسی پایدار و هیچانی مدیریت شده از زندگی در هر شغل و حالی لذت ببرد و اگر شکست خورد و غمگین شد خودش را نابازد و زمین و زمان را مقصر نداند، با قدرت بپاخیزد و ادامه دهد.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
مقدمه: اسرار والدین سالم.....	۱۳

فصل اول : خود تنظیمی

۱- والدین سالم کودکان شاد پرورش می دهند.....	۲۲
۱،۱- اولین وظیفه شما به عنوان یک والد.....	۲۳
۱،۲- شکستن چرخه: التیام زخم ها.....	۲۵
۱،۳- چگونه خشم خود را مدیریت کنید.....	۲۹
۱،۴- چگونه بدون فریاد زدن سر کودک، مشکل را حل کنیم؟.....	۳۵
۱،۵- چگونه آرامش خود را زمانی که کودکان آشفته هستند حفظ کنیم.....	۴۱
۱،۶- شما می توانید خودتان را نیز به هنگام بزرگ کردن فرزندتان، پرورش دهید.....	۴۵
۱،۷- ده قانون برای پرورش دادن کودکانی فوق العاده.....	۴۹

فصل دوم: تقویت ارتباط

۲- روش های ضروری برای والدین سالم، کودکان شاد.....	۵۴
۲،۱- چرا ارتباط موثر می تواند راز شاد بودن والدین باشد؟.....	۵۴
۲،۲- ارتباط در مسیر رشد کودک.....	۵۷
۲،۲،۱- نوزادان (ماه ۰-۱۳) سیم کشی مغز کودک.....	۵۷
۲،۲،۲- کودکان نوپا (۱۳ تا ۳۶ ماهگی) ایجاد یک دلبستگی ایمن.....	۶۳
۲،۲،۳- کودکان پیش دبستانی (۳ تا ۵ ساله) رشد استقلال کودک.....	۶۷
۲،۲،۴- دانش آموزان ابتدایی (۹-۶ سال) : ساختن بنیادی محکم برای سالهای نوجوانی.....	۶۹
۲،۳- اصول دلبستگی و ارتباط.....	۷۲
۲،۳،۱- چگونه می توانیم با کودکان خود ارتباط قوی تر و عمیق تری برقرار کنیم.....	۷۳
۲،۳،۲- چگونه متوجه شوید که ارتباط شما با کودکان نیاز به ترمیم دارد؟.....	۷۶
۲،۳،۳- ارتباط با کودکان سخت و متفاوت.....	۷۸
۲،۴- اقدام عملی.....	۸۰
۲،۴،۱- ایجاد اعتبار برای حساب بانکی عاطفی کودک.....	۸۰
۲،۴،۲- زمانهای خاص با کودک.....	۸۱

- ۲,۴,۳- عاداتهای روزانه برای مستحکم و شیرین تر کردن رابطه با کودکانمان..... ۸۵
- ۲,۴,۴- از ارتباط خود برای درخواستن صبحگاهی کودکان استفاده کنید..... ۹۰
- ۲,۴,۵- از ارتباط خود با کودک برای آسانتر کردن زمان خواب استفاده کنید..... ۹۳
- ۲,۴,۶- ده راه برای تبدیل شدن به یک شنونده حرفه ایی..... ۹۶
- ۲,۴,۷- چطور می توانم کودکانم را وادار کنم به من گوش بدهند؟..... ۹۸
- ۲,۴,۸- وقتی کودک شما فقط سکوت می کند..... ۱۰۰
- ۲,۴,۹- شما و کودکان شما در ناهنجاری ها آزمایش می شوید..... ۱۰۲

فصل سوم: مربی باشیم نه کنترل گر

- ۳- کودکی را بزرگ کنید که بتواند خود را مدیریت کند: مربیگری هیجانات..... ۱۰۸
- ۳,۱- کاربرد و جایگاه مدیریت هیجان در زندگی..... ۱۱۰
- ۳,۲- هوش هیجانی و رشد کودکان..... ۱۱۲
- ۳,۲,۱- نوزادان (از بدو تولد تا سیزده ماهگی): پایه گذاری اعتماد..... ۱۱۲
- ۳,۲,۲- کودک نوپا (۱۳ - ۳۶) ماه عشق بدون شرط..... ۱۱۸
- ۳,۲,۳- کودک پیش دبستانی (۵-۳ سال): همدلی..... ۱۲۳
- ۳,۲,۴- دانش آموزان ابتدایی (۹-۶ سال): خودآگاهی هیجانی..... ۱۲۶
- ۳,۳- اصول مربیگری هیجانات در کودکان..... ۱۲۹
- ۳,۳,۱- کودکان چگونه هوش هیجانی خود را توسعه می دهند؟..... ۱۲۹
- ۳,۳,۲- همدلی، اساس و پایه هوش هیجانی..... ۱۳۰
- ۳,۳,۳- کوله پستی هیجانی کودک..... ۱۳۵
- ۳,۳,۴- درک خشم..... ۱۳۹
- ۳,۳,۵- برآورده کردن نیازهای عمیق کودکان..... ۱۴۱
- ۳,۳,۶- مربیگری هوش هیجانی کودکان سخت..... ۱۴۳
- ۳,۴- راهنمای اقدام..... ۱۴۶
- ۳,۴,۱- هفت قدم برای پرورش هوش هیجانی کودک..... ۱۴۷
- ۳,۴,۲- بهترین راهکار برای مدیریت هیجان کودکان آشفته..... ۱۵۰
- ۳,۴,۳- ایجاد امنیت برای کودکی خشمگین و بدرفتار، که با گریه کردن میانه خوبی ندارد..... ۱۵۶
- ۳,۴,۴- بازی کردن با کودک: بازی هایی برای تقویت هوش هیجانی کودک..... ۱۵۸
- ۳,۴,۵- خلاصه نکاتی برای افزایش هوش هیجانی کودکان..... ۱۶۳

فصل چهارم: برای بزرگ کردن کودکی که می‌خواهد درست رفتار کند، شهامت داشته باشید و تنبیه نکنید

- ۴- بزرگ کردن کودکی که می‌خواهد درست رفتار کند..... ۱۷۰
- ۴,۱- رازی کوچک در مورد تربیت و تنبیه..... ۱۷۰
- ۴,۲- راهنمایی مراحل رشد کودکان..... ۱۷۸
- ۴,۲,۱- نوزادان ۰ - ۱۳ ماهه : راهنمایی همدلانه..... ۱۷۸
- ۴,۲,۲- کودک نوپا (۳۶ - ۳۶ ماه) شروع کشمکش قدرت..... ۱۷۹
- ۴,۲,۳- کودکان پیش دبستانی (۵-۳ سال): یادگیری خود مدیریت..... ۱۸۳
- ۴,۲,۴- دانش آموزان ابتدایی (۹-۶ سال): توسعه عاداتهای مثبت..... ۱۸۵
- ۴,۳- تعیین محدودیت‌های همدلانه : کلیات..... ۱۸۶
- ۴,۳,۱- نقطه ای مناسب بین سخت گیر بودن و آسان گیر بودن..... ۱۸۶
- ۴,۳,۲- آیا با کتک زدن به کودک کمک می‌کنیم تا مسیر درست را انتخاب کند؟..... ۱۹۱
- ۴,۳,۳- آیا فریاد زدن هم می‌تواند مدل جدیدی از کتک زدن باشد؟..... ۱۹۳
- ۴,۳,۴- به جای کم محلی زدن های بیشتری را برای باهم بودن در اختیار کودکان قرار دهید..... ۱۹۴
- ۴,۳,۵- حقایق در مورد پیامدهای طبیعی..... ۱۹۷
- ۴,۳,۶- آیا فرزند پروری مثبت نگر برای کودکان دشوار جواب می‌دهد؟..... ۲۰۰
- ۴,۴- راهنمای عملی..... ۲۰۱
- ۴,۴,۱- چگونه می‌توان محدودیت‌های همدلانه برای کودکان ایجاد کرد؟..... ۲۰۱
- ۴,۴,۲- چگونه به کودکان کمک کنیم محدودیتها را آزمایش کنند؟..... ۲۰۵
- ۴,۴,۳- کودکان را برای انجام ندادن کاری تهدید نکنید..... ۲۰۶
- ۴,۴,۴- چگونه می‌توان در لحظات داغ و بحرانی مداخله کرد؟..... ۲۱۰
- ۴,۴,۵- توانمندسازی کودکان برای اصلاحات درسه گام تامل، ترمیم و مسئولیت پذیری..... ۲۱۱
- ۴,۴,۶- ترمیم پیشگیرانه..... ۲۱۳
- ۴,۴,۷- اگر کودک تان از خط قرمزها عبور کند برخورد شما چگونه است؟..... ۲۱۴

فصل پنجم: مربیگری برای ایجاد تسلط

- ۵- مربیگری برای ایجاد تسلط..... ۲۱۸
- ۵,۱- مربیگری تسلط چیست؟..... ۲۲۰
- ۵,۲- ایجاد تسلط در مراحل رشد کودک..... ۲۲۳
- ۵,۲,۱- نوزادان (۱۳-۰ ماهه) : دانشمندانی در حال شکفتن..... ۲۲۳
- ۵,۲,۲- کودکان نوپا (۱۳ - ۳۶ ماه) : ۲۲۹
- ۵,۲,۳- پیش دبستانی (۵-۳ سال): مسلط شدن کودک بر رفتارهای هیجانی از طریق حل مسئله..... ۲۳۳

نسلی پر از والدین عاشق، مغزهای نسل بعد و در پی آن جهان را تغییر می‌دهند و دنیایی بهتری برای زندگی می‌سازند.

- چارلز ریسون

مقدمه

اسرار والدین سالم

فرزندپروری از سخت‌ترین کارهایی است که ما در طول زندگی خود انجام می‌دهیم. فشارهای زندگی باعث می‌شود که والدین از وقت کمی که برای بودن در کنار فرزندان خود می‌گذارند، احساس گناه کنند.

به این دلیل که آنها فکر می‌کنند اگر کمی وقت بیشتری داشتند، می‌دانستند که کارها را از کجا شروع کنند و احتمالاً کارهای بهتر با تنوع بالاتری برای فرزندان خود انجام می‌دادند.

خلقت بشر طوریکه به خودی خود نمی‌تواند استرس‌هایی که زندگی مدرن به او تحمیل می‌کند رفع و رجوع کند. این باعث می‌شود که احساس غریزی فرزندپروری دچار اشکال گردد و به درستی انجام نشود. والدین مجبورند در اوقات فراغتی که در خانه هستند بجای فرزند پروری به کارهای خانه رسیدگی کنند. بدتر از همه، فرهنگ جامعه رابطه ما با کودکان را دچار اشکال می‌کند و در سن کم آن‌ها را از ما دور می‌کند.

اما در هر حال والدینی وجود دارند که بدون تحمل غم و غصه زیاد، فرزندان شگفت‌انگیزی تربیت می‌کنند. این والدین، سالم به نظر می‌رسند و فرزندان آنها دائم در حال پیشرفت و ترقی هستند.

واقعاً رمز و راز این والدین چیست؟ چرا آنها تا به این حد در فرزندپروری موفق هستند؟ دقیقاً چه چیزی باعث می‌شود که فرزندان آنها در دوره نوجوانی و بزرگسالی چنین شگفت‌انگیز پرورش یابند؟ واقعاً چقدر خوب است اگر بفهمید که آنها چه کاری انجام می‌دهند و شما نیز با فرزندان‌تان در همان مسیر درست قرار بگیرید.

شما هم قطعاً می‌توانید. این والدین رمز و رازی دارند که ما از وجود آن بی‌خبریم، در واقع آنها یک زندگی کاملاً مخفی در مغز خود دارند. آنها با فرزندان خود متفاوت صحبت می‌کنند، حتی با خودشان هم متفاوت صحبت می‌کنند. رویکرد آنها در تجربه فرزند پروری از دیدگاهی کاملاً جدید می‌باشد. ممکن است که بگویید آنها یک حسرت و افسوس بزرگ داشته‌اند، حسرت و افسوسی که باعث شده شیوه فرزند پروری خود را تغییر دهند. این تغییر شیوه، درک و تربیت فرزند در تمام سطوح به سه ایده بزرگ تقسیم می‌شود. ایده‌های بزرگ اما ساده، انجام شدنی و تکرار پذیر توسط همه والدین.