

لارنس استاینبرگ

ده اصل جهانی فرزندپروری مؤثر
چگونه در موقعیت شوار واکنش سنجیده نشان بدهیم؟

برگردان:
نوشین دیانی

نشر گوشه

۱۳۹۱

سرشناسه: استاینبرگ، لارنس، ۱۹۵۲- م. Steinberg, Laurence.
عنوان و پدیدآور: ده اصل جهانی فرزندپروری مؤثر / لارنس استاینبرگ، برگردان
نوشین دیانتی.
مشخصات ظاهری: ۱۹۷ ص.
شابک: 978-600-92721-1-2
وختیخت فهرست نویسی: فیبا.
یادداشت: عنوان اصلی: The Ten Basic Principles of Good Parenting.
عنوان دیگر: چگونه در موقعیت دشوار واکنش سنجیده نشان بدهیم؟
موضوع: رفتار والدین.
موضوع: والدین و کودک.
شناسه یازده: دیانتی، نوشین، ۱۳۵۲-
رده بندی دهگانه: ۱۳۹۱ ج ۸ / الف ۴۵ / HQ۷۵۵/۸.
رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱.
شماره ی کتابشناس ملی: ۲۵۷۸۹۸۰

نشر گوشه

نشانی: تهران، بلوار افریقای جنوبی، چهارراه جهان کودک، کوچه ی سیر، پلاک ۲.

تلفن - نمابر: ۸۸۷۷۴۷۳۰

تارنما: www.gooshehpublication.com نشانی الکترونیکی: info@gooshehpublication.com

ده اصل جهانی فرزندپروری مؤثر

لارنس استاینبرگ

برگردان نوشین دیانتی

چاپ اول: ۱۳۹۱

طرح جلد: ساعد مشکی

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

بها: ۸۰۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات

ISBN: 978-600-92721-1-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۷۲۱-۱-۲

کلیه حقوق چاپ، نشر و تکرار از آن نشر گوشه است.

- مقدمه والدین بهتری بشوید ۷
- اصل نخست: انتخاب روش مهم است ۱۴
- (والدین هواییاری باشید ۱۴، روش فرزندپروری بد ربطی به ژن‌های شما ندارد ۸، بچه‌ها هزینه ببینند یاد می‌گیرند ۲۰، مهار تأثیرات بیرون از خانواده ۱۴ از اشتباهاتان عبرت بگیرید ۲۹)
- اصل دوم: محبت به فرزند هرگز زیادی نیست ۳۳
- (آیا بچه با محبت لوس می‌شود؟ ۳۳، ابراز عواطف بدنی ۳۶، دستاوردهای فرزندان‌تان را تحسین کنید ۴۰، به نیازهای عاطفی فرزندان پاسخ بدهید ۴۴، پناهگاه امنی فراهم کنید ۴۸)
- اصل سوم: در زندگی فرزندان مشارکت کنید ۵۳
- (با زندگی فرزندان درگیر شوید ۵۳، منظور از وقت گذاشتن برای فرزند چیست ۵۶، به علایق فرزندان علاقمند شوید ۵۶، اهمیت مشارکت در امور مدرسه ۶۲، از تربیت بیش از حد پرهیزید ۶۶)
- اصل چهارم: شیوهی فرزندپروری‌تان را با خلق و خوی فرزندان هماهنگ کنید ۷۰
- (با رشد فرزندان همگام شوید ۷۰، روش فرزندپروری خود را با خلق و خوی فرزندان هماهنگ کنید ۷۴، ویژگی‌های فرزند شما منحصر به فرد است ۷۹، حین گذارِ رشد صبور باشید ۸۴، نقش شما در مقام پدر یا مادر ۸۸)
- اصل پنجم: قانون بگذارید و محدودیت اعمال کنید ۹۳
- (همه‌ی بچه‌ها به قانون و محدودیت نیاز دارند ۹۳، قاطع اما با انصاف باشید ۹۵، اهمیت نظارت ۱۰۰، حل درگیری‌ها بر سر قوانین وضع شده ۱۰۴، کاهش محدودیت‌ها با رشد فرزند ۱۰۹)

اصل ششم: فرزندان را مستقل بار بیاورید ۱۱۳
(نیاز فرزندان به حاکمیت ۱۱۳، کنار آمدن با نافرمانی و قلدری ۱۱۸، به فرزندان فضای روانی بدهید ۱۲۱، جزئیات زندگی فرزندان را مدیریت نکنید ۱۲۵، از فرزندان حمایت کنید اما هر جا می‌توانید او را به حال خودش بگذارید ۱۲۸)

اصل هفتم: در فرزندپروری ثبات داشته باشید ۱۳۲
(رفتارشان را از امروز تا فردا تغییر ندهید ۱۳۲، اهمیت کارهای روزانه ۱۳۴، اتحاد والدین چه اهمیتی دارد؟ ۱۳۷، ثابت قدم باشید اما سخت‌گیری نکنید ۱۴۲، خط قرمزهای خود را بشناسید ۱۴۵)

اصل هشتم: از فرزندپروری خشک پرهیزید ۱۴۸
(آیا باید بچه‌ها را تنبیه کرد؟ ۱۴۸، هرگز فرزندان را تنبیه بدنی نکنید ۱۵۳، خشونت کلامی نداشته باشید ۱۵۵، مهار عصبانیت ۱۵۹، راه صحیح تنبیه ۱۶۱)

اصل نهم: قوانین و تصمیمات را توضیح بدهید ۱۶۵
(انتظاراتشان را صریح و روشن بیان کنید ۱۶۵، برای فرزندان دلیل بیاورید ۱۶۹، «همین که گفتم» ۱۷۴، نظر فرزندان را بشنوید ۱۷۶، اشتباهاتشان را بپذیرید ۱۷۹)

اصل دهم: با فرزندان محترمانه رفتار کنید ۱۸۴
(احترام گذاشتن و احترام دیدن ۱۸۴، گفت‌وگوی دو طرفه داشته باشید ۱۸۸، «رو حرف من حرف نباشه» ۱۹۲، بگذارید فرزندان مطابق سنش رفتار کند ۱۹۴، رفتار بچه‌ها با دیگران همانند رفتار پدر و مادرشان با آنهاست ۱۹۶)

والدین بهتری بشوید

هنگامی که مردم می‌فهمند من روانشناسی هستم که شغلم همیشه پژوهش درباره‌ی فرزندپروری بوده و از طرفی خودم هم پدر هستم، معمولاً می‌پرسند آیا آن‌چه در مقام پژوهشگر یاد گرفته‌ام کمک کرده که پدر بهتری هم باشم. پاسخ من این است که البته که کمک کرده، مثل این است که از آشپزهای حرفه‌ای بی‌رسید آیا یاد گرفتن هنر آشپزی به آن‌ها کمک کرده که بتوانند در خانه هم غذا درست کنند. چگونه ممکن است غیر از این باشد؟ فرزندپروری مؤثر هم مانند هر کار دیگری نیازمند دانش ویژه‌ی آن است.

بیش از بیست و پنج سال است که درباره‌ی پدر و مادرها و فرزندانشان مطالعه می‌کنم. چندین کتاب و صدها مقاله درباره‌ی فرزندپروری و پرورش کودک منتشر کرده‌ام و، در نشریات علمی معتبر در حوزه‌ی روانشناسی کودک، دبیر تحریریه‌ی بخش مقالات روابط والدین و فرزندان بوده‌ام. غریزی پدر بودنم تحت تأثیر حرفه‌ای شکل گرفته که زندگی‌ام را صرف پژوهش درباره‌ی آن کرده‌ام. برای من هم مثل همه‌ی پدر و مادرها و حتی کارشناسان و متخصصان آگاهی شک و شبهه یا پرسش‌هایی درباره‌ی رفتار با فرزندانم پیش می‌آید و من همیشه رفتاری را پیش می‌گیرم که از مطالعه‌ی هزاران خانواده یا گزارش پژوهشی یاد گرفته‌ام. در این کتاب می‌خواهم یافته‌هایم را در اختیار شما بگذارم.

این کتاب با سایر کتاب‌های فرزندپروری متفاوت است، چراکه برپایه‌ی علم فرزندپروری مؤثر و بی‌اغراق بر پایه‌ی هزاران پژوهش مستدل نوشته شده است؛ پژوهش‌های معتبری مانند آنچه دانشمندان برای آزمودن داروهای جدید، طراحی خودروهای ایمن‌تر و ساخت ساختمان‌های محکم‌تر انجام می‌دهند.

به کارگیری این اصول بسته به سن فرزندان متفاوت است. مثلاً ابراز محبت بدنی به فرزندان در همه‌ی سنین مهم است اما روش‌های ابراز محبت به کودک نوپا (در بغل گرفتن هنگامی که برایش کتاب می‌خوانید) با روش ابراز آن به فرزند نوجوانان (در آغوش گرفتن کوتاه پیش از این که نخستین بار تنها بیرون برود) یکسان نیست. به همین ترتیب، یکی از اصول به وضع ساختار و محدودیت‌گذاری می‌پردازد که در همه‌ی سنین مهم است اما نوع محدودیت‌هایی که برای کودک نوپا در نظر گرفته می‌شود (مثلاً هیچ‌گاه بدون بزرگ‌تر از خیابان رد نشود) مسلماً برای نوجوانان مناسب نیست. به هر حال، رویکرد فراگیر به فرزندپروری که در این کتاب شرح داده شده برای خانواده‌هایی با فرزندانی در سنین مختلف کاربرد دارد. طرح مجموعه‌ی اصول بنیادین فرزندپروری مؤثر برای بچه‌هایی در همه‌ی سنین مستلزم این است که پیش‌تر مسائل عمومی را مطرح کنیم تا این که به موارد خاص بپردازیم. بنابراین، شکی نیست که بعضی خوانندگان این ده اصل را طبق عقل سلیم بدیهی بدانند. اما هرچقدر هم این اصول را بدیهی بدانیم، با این حال به کار گرفتن آن‌ها اصلاً ساده نیست. در حقیقت، بسیاری پدر و مادرها همیشه این اصول را زیر پا می‌گذارند. مثلاً یکی از اصول والدین را از تنبیه سخت برحذر می‌دارد اما به هر سوپرمارکت یا مرکز خریدی بروید با پدر و مادرهای بسیاری روبه‌رو می‌شوید که سر فرزندشان داد می‌کنند یا به آن‌ها سیلی می‌زنند. اصل دیگر طرفدار وضع محدودیت‌هایی بر رفتار بچه‌هاست اما همه‌ی ما والدینی را می‌شناسیم که اجازه می‌دهند فرزندانشان دیمی بار بزنند، اجل دیگر والدین را تشویق می‌کند با کودکان خود محترمانه رفتار کنند اما همه‌ی ما شنیده‌ایم که بعضی پدر و مادرها با فرزندانشان با چه الفاظ زننده و اهانت‌آمیزی صحبت می‌کنند. اگر چیزی عاقلانه به نظر برسد، دلیل نمی‌شود که مرسوم هم باشد.

والدین بسیاری، پدر و مادرهای بسیار خوبی هستند. منظورم از نگارش این کتاب کمک به پدر و مادرها، حتا پدر و مادرهای بسیار خوب است تا کار خود را بهتر از اکنون انجام بدهند. این کتاب را همان قدر که برای زوج‌هایی نوشته‌ام که در انتظار فرزند اولشان هستند، برای والدینی هم نوشته‌ام که فرزندشان به سن بلوغ

رسیده است. این کتاب را همان قدر که برای والدینی نوشته‌ام که فکر می‌کنند پدر و مادر خوبی هستند (که در واقع ممکن است والدین خوبی هم باشند)، برای کسانی هم نوشته‌ام که فکر می‌کنند نیاز به کمی راهنمایی دارند. این کتاب را نوشته‌ام تا پایانی برای درگیری‌های همسران با هم، یا نوجوانان با والدین خودشان یا با پدر و مادر ناتنشان باشد. این کتاب را هم برای اطمینان دادن به پدر و مادرهای کاردانی نوشته‌ام که کارشان را درست انجام می‌دهند هم برای آن‌ها که خیلی خوب نیستند و نیاز به راهنمایی‌هایی دارند تا تغییر کنند.

اگر این ده اصل را بخوانید و به خود بگویید «همه‌ی این‌ها را خودم می‌دانم» عالی‌ست. هر از جندی کتاب را از اول تا آخر بخوانید تا این اصول را به خودتان یادآوری کنید و آن‌چه می‌دانید به کار بیندازید. اگر دیگران می‌گویند کارتان اشتباه است و می‌خواهید به خودتان اطمینان بدهید دارید کارتان را درست انجام می‌دهید از این کتاب غافل نشوید. اگر فکر می‌کنید همین حالا هم خودتان همه‌ی کارهایی را که پیشنهاد می‌دهم انجام می‌دهید، به خودتان یادآوری کنید که بیشتر انجامشان بدهید. هرگز پدر یا مادری را ملاقات نکرده‌ام که کاملاً بی‌نقص باشد. در مجموع همه باید از کوره در رفتن همدان را کاهش بدهیم.

اصل نخست انتخاب روش مهم است

والدین هوشیاری باشید

شرط می‌بندم خیلی فکر کرده‌اید که دلتان می‌خواهد فرزندتان چگونه بار بیاید اما ممکن است کمتر فکر کرده باشید در مقام پدر یا مادر چه باید بکنید که واقعاً این اتفاقات بیفتد.

مثلاً مطمئناً می‌خواهید فرزند ده‌ساله‌تان در مدرسه موفق باشد اما شاید ندانید چطور باید موفقیت درسی او را تسهیل کنید. شاید بخواهید فرزند نوپاتان از آن دسته بچه‌هایی باشد که با بقیه راحت کنار بیاید و بازی کند اما نمی‌دانید چطور باید در این کار کمکش کنید. حتماً می‌خواهید فرزندتان ذهن کنجکاوی داشته باشد اما هیچ تصویری ندارید چه باید بکنید تا به رشدش در این جهت کمک بشود. این کتاب اطلاعات فراوانی درباره‌ی رویکردهای متفاوت فرزندپروری و چگونگی تأثیرپذیری فرزندتان از آن‌ها به شما می‌دهد. در بخش‌های بعدی، به راهکارهای فرزندپروری می‌پردازم که به موفقیت در مدرسه، شایستگی اجتماعی، کنجکاوی ذهنی و نیز مجموعه‌ی گسترده‌ای از سایر محاسبات می‌انجامد.

بالین حال، پیش از پرداختن به این موارد خاص، می‌خواهم برتری فرزندپروری هوشیارانه را بر فرزندپروری واکنشی و عجولانه تبیین کنم. منظورم از فرزندپروری «هوشیارانه» فرزندپروری تعمدی است؛ طوری که باید برخورد با فرزندتان همان چیزی باشد که واقعاً قصد آن را داشته‌اید، نه این‌که همین‌طوری و الله‌بختی کارهایی بکنید. بکوشید پدر یا مادر هوشیارتری باشید.

این‌که می‌گویم فرزندپروری باید تعمدی یا هوشیارانه باشد به این معنی نیست که نمی‌تواند خودانگیخته یا صمیمانه یا طبیعی باشد. همچنین منظورم این نیست