

فهرست

در باره نویسنده..... ۹

مقدمه..... ۱۱

بخش ۱: نکته‌های کوتاه در مورد قوانین و مرزها..... ۱۵

قایق بدون سکان..... ۱۷

دیوارها: ایجاد قوانینی که قابل فهم باشد..... ۱۹

کاربرگ: قبل از اینکه بخوایم دیوار بسازم..... ۲۰

میانبرو باشید..... ۲۱

کاربرگ: پی بردن به جنگ قدرت..... ۲۲

بهترین دوست یا بدترین دشمن؟ چه نوع پدر و مادری هستید؟..... ۲۳

می‌خواهم دست از سرزنش بردارم..... ۲۵

کی بگوییم نه و کی بگوییم بله..... ۲۶

روش‌هایی که از طریق آن والدین، معلمان و روان‌شناسان می‌توانند از خودتنظیمی کودکان حمایت کنند..... ۲۸

بخش ۲: نکته‌های کوتاه در مورد برقراری ارتباط و پیوند..... ۲۹

وجه اشتراک کودکان با خیار..... ۳۱

تحکیم پیوند بین والد و کودک..... ۳۲

چه کسی هوایت را دارد؟..... ۳۵

کاربرگ: چه کسی هوای تو را دارد؟..... ۳۶

خاطره ساختن در زندگی..... ۳۷

کاربرگ: خاطره‌سازی..... ۳۹

به من نگاه کن!..... ۴۰

کاربرگ: به من نگاه کن..... ۴۱

بخش ۳: نکته‌های کوتاه در مورد حل مسئله و زمان‌های آموزش‌دهی..... ۴۳

اشتباهات! انتخاب‌های جدید!..... ۴۵

- ۴۶..... فضا- دیدن تصویر بزرگ.....
- ۴۷..... چراغ چه خواهد گفت؟.....
- ۴۸..... کاربرگ: چراغ چه خواهد گفت؟.....
- ۴۹..... بررسی تصادفی عملکرد دیوار مهربانی.....
- ۵۰..... کاربرگ: بررسی تصادفی عملکرد دیوار مهربانی.....

بخش ۴: نکته‌های کوتاه در مورد ترغیب به آرامش، احترام و توجه‌آگاهی.....

- ۵۱..... فرا دید.....
- ۵۳..... عالی بود! دست کشیدن از منفی‌بافی.....
- ۵۴..... «خوایااااا می‌کنم، تو به من قول دادی!» هنر بازداری و تأیید.....
- ۵۵..... انتخاب: رسیدن به چیزی که واقعاً می‌خواهی.....
- ۵۷..... کاربرگ: انتخاب‌ها: رسیدن به چیزی که می‌خواهی.....

بخش ۵: نکته‌های کوتاه در مورد خودتنظیمی.....

- ۵۹..... گاهی اوقات کنترل خود را از دست می‌دهیم.....
- ۶۱..... ظرفی که مراقب هستیم به جوش نیاید!.....
- ۶۳..... کاربرگ: ظرفی که مراقب آن هستیم.....
- ۶۴..... کارت‌های آرامش.....
- ۶۵..... کاربرگ: کارهایی که می‌توانم برای آرام شدنم انجام دهم.....
- ۶۶..... مسیر یاب احساسات، قسمت ۱.....
- ۶۷..... مسیر یاب احساسات، قسمت ۲.....
- ۶۸..... بیایید به سمت آرامش حرکت کنیم.....
- ۶۸..... عروسک پارچه‌ای.....
- ۶۹..... بیایید به کره ماه سفر کنیم.....
- ۷۲..... تابلوی «اول و بعداً».....
- ۷۳..... رقص شاد من!.....
- ۷۵..... همین‌الان به آن نگاه کن، همین‌الان آن را انجام بده.....
- ۷۶..... کاربرگ: همین‌الان به آن نگاه کن: برنامه‌ریزی برای انتقال.....
- ۷۷..... بالا و بالاتر، خیلی دور.....
- ۷۸.....

تامی ببره: داستان گویی..... ۸۰.....

بخش ۶: نکته‌های کوتاه در مورد کودکان موفق و مسئولیت‌پذیر..... ۸۳.....

شما اسباب‌بازی محبوب کودک‌تان هستید..... ۸۵.....

من ----- هستم..... ۸۶.....

کلمهٔ مربوط به تو چیست؟..... ۸۷.....

فهرست خصوصیات مثبت..... ۸۸.....

یک روز ایده‌آل!..... ۸۹.....

پیام گذاشتن در توئیتر..... ۹۰.....

کاربرگ: پیام گذاشتن در توئیتر..... ۹۱.....

بهترین دوست عزیزم (کسی که مسئولیت‌پذیر است)..... ۹۲.....

معرکه شدن..... ۹۳.....

کاربرگ: معرکه شدن..... ۹۴.....

سگ تکالیفم را خورد: بهانه آوردن در مقابل دلیل آوردن..... ۹۵.....

کاربرگ: بهانه آوردن در مقابل دلیل آوردن..... ۹۶.....

زمان، زمان، زمان..... ۹۷.....

کاربرگ: زمان، زمان، زمان..... ۹۸.....

بخش ۷: نکته‌های کوتاه در مورد جذب کودکان به مدرسه و یادگیری..... ۹۹.....

وقتی نوجوان‌مان ما درک نمی‌کند و ما نیز او را درک نمی‌کنیم... برای این موضوع باید چه کار کنیم..... ۱۰۱.....

جذب کردن کودکان..... ۱۰۳.....

شگفت‌انگیزترین سال تحصیلی..... ۱۰۴.....

کاربرگ: طرح سه مرحله‌ای برای یک سال تحصیلی شگفت‌انگیز..... ۱۰۵.....

از تکلیف منزل متنفرم..... ۱۰۶.....

طرح اختصاصی من..... ۱۰۷.....

کارت گزارش خودم..... ۱۰۸.....

کاربرگ: کارت گزارش خودم..... ۱۰۹.....

پوستر من..... ۱۱۰.....

کارت‌های «خلاص شدن»..... ۱۱۱.....

- بخش ۸:** نکته‌های کوتاه در مورد داشتن یک خانه شاد و سالم..... ۱۱۳
- یک لحظه عالی..... ۱۱۵
- چاقی و افسردگی: بیماری جدید دوران کودکی..... ۱۱۷
- زمانی را هم برای جدا شدن و دور بودن از بچه‌ها اختصاص دهیم..... ۱۱۸
- خانه آشفته، ذهن آشفته..... ۱۲۰
- جریمه‌ها را در شیشه مریا بینداز..... ۱۲۱
- هزینه استفاده از وسایل الکترونیکی..... ۱۲۲
- جعبه ابزار روز بارانی (هنرهای تجسمی برای ایجاد خلاقیت در ذهن)..... ۱۲۳
- ذهن خلاق..... ۱۲۶
- کاربرگ: ذهن خلاق..... ۱۲۷
- آیا زندگی‌تان از نظم و روال خاصی برخوردار است؟..... ۱۲۹
- اوقات فراغت؟ اوقات فراغت چیست؟ رسیدگی به خود..... ۱۳۰
- کاربرگ: وقت گذاشتن برای خود..... ۱۳۱
- چالاپ چولوپ: پیدا کردن فرصتی برای لذت بردن و ارتباط برقرار کردن..... ۱۳۲
- واژه نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۳۳
- واژه نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۳۴
- منابع..... ۱۳۵

درباره نویسنده

سوزان اپشتین، در مدت بیش از ۳۰ سال، تبدیل به یک مددکار اجتماعی بالینی، نویسنده، مربی و آموزگار شده است. این دومین کتابی است که وی در انتشارات PESI به چاپ رسانده است. سوزان چهار کتاب والدگری دیگر را نیز نوشته و منتشر کرده است:

بازگشت به نظام قدرت والدگری، آیا از سرزنش کردن خسته شده‌اید؟ چگونه کودکان را به همکاری واداریم، نوجوان خارج از کنترل شما و کتابی کوچک با روش‌هایی زیاد: راهنمایی برای برقراری ارتباط بین والدین و نوجوانان. او همچنین در نگارش کتابی برای کودکان در مورد مرگ، فقدان و معالجه با نام گربه‌ای که نمی‌توانست میو میو کند همکاری داشته است.

او مؤسسه قدرت والدگری را در سال ۲۰۰۷ پایه‌گذاری کرد، یک مؤسسه آموزش والدین که برنامه‌های آموزش، کلاس‌های از راه دور و برنامه‌های آموزش والدین در منزل را برگزار می‌کند. سوزان در سال ۲۰۰۹ با هدفی رؤیایی برای از بین بردن چاقی در آمریکا با دکتر وین اسکات اندرسون (نویسنده پرفروش‌ترین مقالات در نیویورک‌تایمز) شروع به همکاری کرد. سوزان یک مربی بهداشت خبره از دانشکده پرستاری دانشگاه ویلانووا است. او در سال ۲۰۱۳ در سرتاسر آمریکا هم به مراجعین و هم به مربیان بهداشت آموزش داده است، او برای متخصصانی که با بچه‌های پردردسر کار می‌کنند گروه‌های مجازی را جهت آموزش/ نظارت بر کار آنها راه‌اندازی کرد. همچنین گفته شده است که وی کارشناس حلقه خانواده، مجله والدین، مجله کودک آمریکا و مجله نیویورک است که به‌طور منظم در برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی حضور پیدا می‌کند.

نامه‌ای به والدین و مربیان

آگاتا کریستی می‌گوید، «من زندگی را دوست دارم، گرچه گاهی اوقات بداخلاق، ناامید و قابل‌ترحم یا شدیداً غمگین شده‌ام، اما با همه اینها کاملاً به این معتقدم که زنده‌بودن، خود چیز بزرگی است.» این گفته او من را به یاد تربیت کردن بچه‌ها در روزهای سخت می‌اندازد، روزهایی که بچه‌ها به حرفت گوش نمی‌دهند، وقتی که پسر یا دخترت از مدرسه فرار کرده، یا وقتی چیزی در اتاق فرزندت می‌بینی که هرگز دوست نداشتی ببینی. این‌طور روزها قلب انسان را به درد می‌آورد و ما را به‌عنوان یک پدر یا مادر مورد آزمایش قرار می‌دهد.

ما تا چه اندازه صبر و حوصله داریم؟ تا چه اندازه باید سختی و غصه را تحمل کنیم؟ اما حتی در بدترین روزها هم ما بر سر بچه‌هایمان معامله نمی‌کنیم یا آنها را به حال خودشان رها نمی‌کنیم. دوباره نیرویمان را تقویت می‌کنیم؛ البته مطمئن نیستیم که چطور باید این کار را بکنیم، اما از روز بعد که از خواب بیدار می‌شویم تصمیم می‌گیریم که یک‌بار دیگر تلاش‌مان را بکنیم تا بهترین پدر و مادر باشیم. ما این کار را انجام می‌دهیم، چون می‌دانیم که بچه‌ها به ما نیاز دارند. ما این کار را انجام می‌دهیم چون ما برای آنها بهترین معلم هستیم. ما این کار را انجام می‌دهیم چون آنها را دوست داریم و می‌خواهیم آنها در آینده به بزرگسالان خوب و دوست‌داشتنی تبدیل شوند که همین رفتار را با بچه‌هایشان انجام می‌دهند. باین‌حال، اگر مثل اکثر والدین باشید، گاهی اوقات نمی‌دانید در یک موقعیت خاص چه کار کنید یا چگونه آن را مدیریت کنید. اگر بچه شما از مدرسه فرار کرده است، آیا به معنی این است که وقتی به خانه برگشت باید تنبیه شود؟ و اگر این‌طور است چه تنبیهی؟ میزان آن چقدر است؟ تا چه اندازه خشن و پرخاشگرانه است؟

به یاد داشته باشید که شما بهترین معلم برای بچه‌هایتان هستید. بنابراین وقتی می‌خواهید او را تنبیه کنید، بدون خشونت این کار را انجام دهید. آن تنبیه را به یک موقعیت آموزشی تبدیل کنید، آن را برای کودک معنادار جلوه دهید، به چیزی تبدیل کنید که همیشه در ذهن کودک‌تان بماند.

از همسر مایکل به خاطر اعتماد به من و حمایت‌هایش؛ از پدر و مادرم نوامی و ناتان پالسون که برای من خارق‌العاده‌ترین الگوها بودند؛ و از فرزندانم سارا و دانیل روزنکراتز، موش‌های آزمایشگاهی آزمایش‌های فرزندپروری ام متشکرم.

بخش ۱

نکته‌های کوتاه در مورد قوانین و مرزها

قایق بدون سکان

بسیاری از والدین و مراقبان احساس می‌کنند هرگز نمی‌توانند بچه‌هایشان را راضی نگه دارند. هرچقدر دل آنها را به دست می‌آورند، تقاضاهای آنها بیشتر می‌شود.



ما به عنوان انسان دل‌مان می‌خواهد «جذاب و دوست‌داشتنی» باشیم. وقتی کسی از دست ما عصبانی می‌شود یا نسبت به ما بی‌اعتنایی می‌کند احساس بدی به ما دست می‌دهد. هر کاری از دست‌مان برآید انجام می‌دهیم تا دیگران از ما فاصله نگیرند یا با ما دچار تعارض نشوند. چیزی که در اینجا می‌تواند فرزندپروری را با مشکل مواجه کند این است که این کار، فقط وضعیت را خراب‌تر می‌کند. ناله و شکایت‌های کودکان، ما را عاجز کرده و از پای درمی‌آورد. بعد ما تسلیم آنها می‌شویم و اجازه می‌دهیم تا کاری که می‌خواهند را انجام دهند. وقتی در این الگو قرار گرفتید، دیگر نمی‌توانید از آن خارج شوید، چون کودک برای اینکه کار خودش را ادامه داده و قدرتش را حفظ کند، خشم و عصبانیتش، حتی از دفعه قبل هم بیشتر می‌شود. وقتی کودکان، بزرگ‌تر می‌شوند و به سن نوجوانی می‌رسند، به نظر می‌رسد انگار با دوستان‌شان بیشتر از اعضای خانواده‌شان صمیمی هستند و این می‌تواند برای والدین عذاب‌آور باشد. به یاد داشته باشید که شما می‌خواهید برای آنها جذاب و دوست‌داشتنی باشید اما آنها طوری رفتار می‌کنند که انگار از شما متنفراند! بعضی از والدین احساس می‌کنند برای اینکه مورد توجه کودک‌شان واقع شوند یا با او ارتباط برقرار کنند باید به‌سختی تلاش کنند.

اینجا است که ما به‌عنوان یک پدر یا مادر دچار مشکل می‌شویم. وقتی والدین بخواهند کودکان‌شان دوست‌شان داشته باشند، ممکن است در مواقعی که واقعاً لازم است به خواسته‌های آنها پاسخ منفی بدهند، بازهم بگویند بله؛ یا ممکن است «هرچیزی» که بچه‌ها می‌گویند را نادیده گرفته و به آنها چشم‌غره روند. والدین برای این که بین آنها و کودک‌شان جدلی پیش نیاید بارها و بارها تسلیم کودک‌شان می‌شوند. یادتان باشد که از قدیم گفته‌اند «اگر یک وجب جا بدهی، از تو یک متر جا می‌خواهند».

حقیقت این است که حتی اگر به نظر می‌رسد که رابطهٔ بچه‌ها با شما و خانواده در حال شکرآب شدن است، آنها بازهم به یک سری مرزها و قوانین نیاز دارند و شما باید تا حدودی ساختار و محدودیت ایجاد کنید. بچه‌ها نیاز به جهت دارند و اگر بزرگ‌ترها جهت را به آنها نشان ندهند، شبیه قایق‌های بدون سکان می‌شوند. پدر یا مادر خوب بودن گاهی اوقات ممکن است آسیب‌زا یا رنج‌آور باشد، اما اینکه بچهٔ شما در مدرسه یا اجتماع دچار مشکل شود آسیب‌های بیشتری را به دنبال دارد.

دیوارها: ایجاد قوانینی که قابل فهم باشد

قبل از اینکه دیواری را بسازم می‌خواهم بدانم چه چیزهایی باید این طرف دیوار قرار گیرد و چه چیزهایی آن طرف دیوار.

رابرت فراست

هدف

هدف، تدوین قوانینی است که منطقی و معقول باشد و همچنین آموزشی در آن وجود داشته باشد، برای روشن و واضح تر کردن قوانین کنونی‌تان از پرسش‌های زیر استفاده کنید.

پرسش‌ها و گزاینه‌های رایج در مورد بچه‌ها

چرا بچه‌های من به حرفم گوش نمی‌دهند؟

چرا از قوانین سرپیچی می‌کنند؟

چرا این قدر گستاخ هستند؟

چرا این قدر عصبانی هستند؟

به جای سؤال‌های قبلی باید این سؤال‌ها را پرسید.

شما چه چیزی از آنها می‌خواهید که به حرف‌تان گوش نمی‌دهند؟

هدف از این قوانینی که گذاشته‌اید چیست؟

شما با این گستاخی آنها چه برخوردی می‌کنید؟

خودتان چرا این قدر عصبانی هستید؟

کاربرگ: قبل از اینکه بخواهم دیوار بسازم

اگر قانونی دارید، دلیل آن را هم بدانید و اگر می‌خواهید بدانید که ایجاد قوانین را از کجا شروع کنید، آنها را با توجه به دسته‌بندی‌های زیر تدوین کنید.

اطمینان از امنیت آن

(مثال) «در هنگام رانندگی پیامک نده.»

۱. _____
۲. _____
۳. _____
۴. _____

آداب آموزش

(مثال) «وقتی چیزی می‌خواهی از کلمهٔ لطفاً استفاده کن.»

۱. _____
۲. _____
۳. _____
۴. _____

ملاحظات آموزش

(مثال) «اگر می‌خواهی شب دیر به خانه برگردی از قبل به من اطلاع بده.»

۱. _____
۲. _____
۳. _____
۴. _____

میان‌ه‌رو باشید

هدف

هدف این است که به والدین و مراقبان کمک کنیم یاد بگیرند چگونه میان‌ه‌رو باشند. با انجام این کار، می‌توانید از جنگ قدرت و همچنین احساس گناه و پشیمانی که بعد از آن پیش می‌آید اجتناب کنید.

چطور این کار را متفاوت انجام دهیم

جنگ قدرت - این چیزی است که همه ما تا به حال بین خودمان داشته‌ایم، آن را به راه انداخته‌ایم و در آن گیر افتاده‌ایم؛ سپس چیزی به آن سادگی، به یک طوفان تبدیل شده و حتی دیگر یادمان نمی‌آید که چطور در این مخمصه افتاده‌ایم.

اگر احساس می‌کنید با کودک‌تان وارد جنگ قدرت شده‌اید، یک نفس عمیق بکشید و بدون آنکه احساسات در صدا و لحن گفتار‌تان منعکس شود انتظار‌تان را بگویید:
دیگر با من این‌طور صحبت نکن.

یا

اگر نمی‌خواهی شامت را تمام کنی مشکلی نیست، اما آشپزخانه تا ساعت ۷ صبح فردا بسته است. حالا انتخاب کن. (و این قدر این جمله را تکرار کنید تا کودک‌تان دست از جدل کردن با شما بردارد.)
یادتان باشد که نباید اجازه دهید کودک‌تان متوجه شود شما ناراحت هستید یا کنترل‌تان را از دست داده‌اید. خونسردی‌تان را حفظ کنید و میان‌ه‌رو باشید.

در جلسات‌تان با والدین و مراقبان، کاربرگ «پی بردن به جنگ قدرت» را پر کنید تا چیزهایی که باعث شروع دعوا در خانه می‌شوند را شناسایی کنید. در آینده هم در هر زمینه‌ای که به مشکل برخوردید، برای حل مشکل‌تان همین یک قدم را بردارید.

کاربرگ: پی بردن به جنگ قدرت

بیا بید به موقعیت فعلی تان نگاه کنیم. به پرسش‌های زیر که در مورد جنگ قدرت‌هایی که تاکنون داشته‌اید است پاسخ دهید.

پرسش‌ها

۱. بر سر چه چیزهایی جنگ قدرت دارید؟

۲. این جنگ قدرت‌ها در چه زمانی از روز اتفاق می‌افتد؟

۳. چه کسانی درگیر این جنگ هستند؟

۴. آیا جنگ قدرت بر سر چیزهایی است که می‌خواهید کودک‌تان انجام دهد یا بر سر چیزهایی است که می‌خواهید کودک‌تان دست از آن بردارد؟

۵. پیروزی شما در این جنگ تا چه اندازه مهم است؟

۶. در آخر این کشمکش چه احساسی دارید؟

بهترین دوست یا بدترین دشمن؟ چه نوع پدر و مادری هستید؟

هدف

هدف، این است که به سبک والدگری خودتان پی ببرید و ما موقعیتی را در اختیار شما بگذاریم تا بتوانید با کودکان و نوجوانان‌تان ارتباط نزدیک‌تر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشید. اگر با کودک‌تان مشکل دارید یا سعی می‌کنید برای او پدر و مادری خوب باشید اما تلاش شما جواب نمی‌دهد، ممکن است سبک والدگری شما مشکل داشته باشد. به آزمونچه والدین که در زیر آورده شده است پاسخ دهید:

آزمونچه والدین

روی یک مقیاس ۱ تا ۳ نشان دهید که در هر مورد کدام‌یک از گزینه‌های زیر به سبک والدگری شما نزدیک‌تر است.

۱. همیشه

۲. گاهی اوقات

۳. هرگز

«کودک من بهترین دوست من است! همه دوستان او من را دوست دارند چون من واقعاً آنها را درک می‌کنم. آنها خیلی دوست دارند پیش ما بیایند چون من آزادی زیادی به آنها می‌دهم.» (با این وجود گاهی اوقات به خودم می‌گویم نکند من خیلی سهل‌گیر باشم).
والدین اکثراً از بچه‌هایشان می‌ترسند. آنها از نه گفتن هراس دارند چون با این کار بچه‌هایشان دیگر آنها را دوست ندارند. -----

«کودک من "بدترین دشمن" من است. او می‌گوید از من متنفر است و معتقد است که من به او توجه نمی‌کنم. بعد هم یا در اتاق خودش می‌ماند یا به خانه دوستش می‌رود. من چیزی از زندگی او نمی‌دانم.» (آیا من نسبت به کودکم خیلی سخت می‌گیرم؟ او همیشه با ما مشکل دارد، ما همه بدبختیم).
والدینی که بدترین دشمن کودک هستند خیلی سخت‌گیر هستند و همیشه به دنبال تنبیه کردن هستند. آنها از این می‌ترسند که بچه‌شان وقتی بزرگ شد آدم بسیار بدی شود. -----