

مدیریت رفتار کودک

با روش سمرانگیز ۱-۲-۳

نگاهی فکاهی به فرزندپروری، نگاهی جدی به انضباط

آنچه مردم در مورد این کتاب می‌گویند:

به خاطر تمام زحمات تان سپاسگزارم!

«من مددکار اجتماعی مدرسه هستم و کتاب مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ را به تمام والدینی که با آنها کار می‌کنم پیشنهاد کرده‌ام. این کتاب بدون شک در زمینه راه‌کارهای فرزندپروری بهترین است.»

این کتاب مانند اکسیژن است.

«نه من و نه همسرم چیزی در رابطه با تربیت فرزند دو ساله‌مان نمی‌دانستیم. کودک نوپای ما در خانه و در زندگی هر دو نفرمان می‌دوید. در چنین شرایطی نداشتن ایده‌ای برای مقابله با او مانند نداشتن اکسیژن بود و ما دست و پای مان را گم کرده بودیم تا اینکه کتاب مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ را قرض گرفتیم.»

متخصص بهداشت روان:

بهترین سیستم انضباطی

«در مقام یک متخصص بهداشت روان با بیش از ۱۶ سال سابقه، من مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ را برای مدیریت کودکان در این سنین، قدرتمندترین روشی می‌دانم که تاکنون با آن آشنا شده‌ام. من به مدت ۷ سال این کتاب را به مراجعانم پیشنهاد کردم و برای بسیاری از آنها به واقع سحرانگیز و جادویی بوده است. کتابی کاربردی، واضح و روشن، فکاهی و عملی که موهبتی برای کودکان و خانواده‌هاست.»

مادر بزرگی شاد

«من احساس بسیار خوبی نسبت به کتاب مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ دارم. من نوه‌ام را که هم‌زمان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و نافرمانی مقابله‌ای بود به کمک این کتاب تربیت کردم. ای کاش زمانی که مادرش را بزرگ می‌کردم نیز این کتاب را در اختیار داشتم! در آن صورت خیلی از اوقات دچار درد قلب نمی‌شدم.»

نه فقط برای کودکان

«به نظر من این کتاب به همان اندازه که برای مدیریت رفتار کودکان مفید است به آرام کردن والدین نیز کمک می‌کند. استفاده از کتاب سحرانگیز ۱-۲-۳ راه‌حلی برای مقابله با ناکامی‌هایم فراهم می‌کند.»

بیمارستان‌ها باید همراه هر کودک، این

کتاب را به منزل والدین بفرستند!!!!

«این بهترین کتاب در زمینه بزرگ کردن کودکان بدون خشم و ناکامی است. کتاب حاضر باعث شد که من از مادری جیغ جیغو و خارج از کنترل به فردی بسیار آرام و تحت کنترل تبدیل شوم. کسانی که به تازگی ما را ملاقات می‌کنند مرا به خاطر خوش رفتاری دخترم و احترامی که ما به هم می‌گذاریم تحسین می‌کنند.»

و پایان فریاد زدن و بحث کردن!

«این کتاب و برنامه سحرانگیز ۱-۲-۳ زندگی خانوادگی ما را نجات دادند. پسر بزرگمان بسیار لجباز بود، او بحث می‌کرد، می‌جنگید و هر زمان از چیزی خوشش نمی‌آمد به شدت عصبانی می‌شد. محروم‌سازی یا گرفتن یک امتیاز تبدیل به جنگی چندساعته می‌شد. با این برنامه او به سرعت فهمید که ما جدی هستیم و دیگر نمی‌تواند به بحث کردن ادامه دهد.»

www.parentmagic.com

| | |
|-------------------|----|
| مقدمه مترجم | ۹ |
| پیشگفتار | ۱۱ |

قسمت ۱: بخش ۱: تفکر صحیح

| | |
|---|----|
| ۱. حرکت به سمت فرزندپروری حرفه‌ای | ۲۵ |
| ۲. سه مهارت فرزندپروری | ۲۹ |
| ۳. فرضیه بزرگسال کوچک | ۳۳ |
| ۴. دو اشتباه بزرگ در برقراری انضباط | ۳۷ |

بخش ۲: کنترل رفتار نامطلوب (مهارت اول)

| | |
|---|----|
| ۵. شمارش: فنی مفید و دشوار | ۴۱ |
| ۶. سؤالات متداول والدین | ۴۵ |
| ۷. بیرون از منزل | ۴۹ |
| ۸. رقابت هم‌شیرها، قشقرق و اخم کردن | ۵۳ |
| ۹. شروع شمارش | ۵۷ |

بخش ۳: مدیریت راهکارهای کودکان جهت آزمایش کردن و تحت تأثیر قراردادن والدین

| | |
|--|----|
| ۱۰. شش راه‌کار کودکان برای آزمایش کردن و تحت تأثیر قراردادن والدین | ۶۱ |
| ۱۱. شمارش در عمل | ۶۵ |
| ۱۲. مشکلات کودکان ۹ تا ۱۲ سال | ۶۹ |

بخش ۴: تشویق رفتار مطلوب (مهارت دوم)

| | |
|--|----|
| ۱۳. ایجاد عادت‌های مثبت | ۷۳ |
| ۱۴. بیدار شدن و بیرون رفتن از منزل | ۷۷ |
| ۱۵. نظافت و کارهای منزل | ۸۱ |
| ۱۶. وقت شام | ۸۵ |
| ۱۷. تکالیف منزل | ۸۹ |
| ۱۸. وقت خواب | ۹۳ |

بخش ۵: بهبود ارتباط والد و کودک (مهارت سوم)

۹. گوش دادن همدلانه..... ۹۷
۲۰. معجزه واقعی: تفریح یک به یک..... ۱۰۱
۲۱. زمان صحبت کردن..... ۱۰۵
۲۲. حل کردن مسائل با کمک یکدیگر..... ۱۰۹
۲۳. کودکان و فن آوری..... ۱۱۳

بخش ۶: لذت بردن از زندگی خانوادگی

۲۴. پرهیز از لغزش..... ۱۱۷
۲۵. زندگی جدید..... ۱۲۱

قسمت ۲: روش سحرانگیز ۱-۲-۳ در عمل: داستان‌ها و سؤالات

- داستان‌ها و سؤالات..... ۱۲۵
- شمارش رفتارهای ناخوشایند..... ۱۲۶
مورد قشقرق وحشتناک
- رقابت هم‌شیرها..... ۱۵۰
مورد دردسرسازان در سفر
- تشویق رفتارهای مثبت..... ۱۵۸
مورد غوغا در رختخواب
- گوش دادن همدلانه..... ۱۶۸
مورد دوستان بی‌وفا

سخن مترجم

زمانی که برای اولین بار کتاب «مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳» را خواندم از نثر روان و فنون کاربردی آن به وجد آمدم. نویسنده اصول فرزندپروری را با ترتیبی خاص مطرح کرده است تا به بهترین شیوه راه‌کارهای پرورش کودک را به والدین بیاموزد. در ترجمه آن به کمک همکارانم تلاش کردیم تا یکپارچگی و سادگی متن را رعایت کنیم تا نسخه فارسی کتاب نیز شیوایی متن اصلی را داشته باشد.

پس از برگزاری دوره‌های فرزندپروری بر اساس روش سحرانگیز ۱-۲-۳ برای والدین و روان‌شناسان، آشنایی با نظر متخصصان و والدین در مورد این برنامه و استقبال از کتاب که اکنون به چاپ سوم رسیده است می‌توان نتیجه گرفت که این برنامه با وجود تفاوت‌های فرهنگی، در کشورمان قابل اجرا و کاربردی است. هرچند پژوهش‌های دقیق جهت تأیید اثربخشی آن موردنیاز است.

از آنجا که به کار گرفتن فنون مؤثر فرزندپروری در زندگی روزمره محتاج تمرینات پیوسته و مرور مفاهیم کلیدی است، نیاز به کتاب کاری ساده و کاربردی احساس می‌شود. این کتاب کار به والدین کمک می‌کند تا در صورت فراموش کردن نکات مرتبط با فنون تربیتی به جای مطالعه مجدد کتاب اصلی، به خلاصه‌های موجود مراجعه کنند. به علاوه مثال‌های متعددی که در کتاب وجود دارد آنها را برای رویارویی با موقعیت‌های واقعی در زندگی روزمره آماده می‌کند. از آنجا که این کتاب کار توسط دکتر فیلان و همکارش که نویسندگان کتاب مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ هستند و بر اساس فصول کتاب اصلی نوشته شده است بهترین مکمل برای آن محسوب می‌شود. در پایان کتاب مثال‌های مختلفی جهت آشنایی والدین با شرایط دشوار فرزندپروری همراه با شیوه درست و نادرست واکنش والدین به شرایط موجود، مطرح شده است.

پیشنهاد من به والدین این است که ابتدا کتاب اصلی را مطالعه کنند سپس کتاب کار را بخوانند و پس از اینکه اجرای این برنامه را در منزل شروع کردند همواره برای اصلاح فنونی که به کار می‌برند از کتاب کار استفاده کنند. از آنجا که کتاب کار حجم کمی دارد و خلاصه تمام فنون را بر اساس کتاب اصلی دربرمی‌گیرد والدین می‌توانند آن را به‌عنوان راهنمایی مختصر و مفید همراه داشته باشند.

امیدوارم از مطالعه کتاب مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ و این کتاب کار جذاب و کاربردی لذت ببرید و با تلاش و پشتکار، فنون ذکرشده در آنها را برای تربیت فرزندان خود به کار ببندید. از آنجا که یکی از اهداف والای هر والدی، پرورش فرزندان موفقی و شاد است این کتابها شما را در رسیدن به هدفتان یاری می‌کنند.

از خانم‌ها متین زادشیر و فریده خزاعی که در این راه، صمیمانه مرا یاری کردند و همکاران محترم انتشارات ارجمند صمیمانه سپاسگزارم.

اسما عاقبتی

دکتری روان‌شناسی بالینی

پیشگفتار

کتاب کار مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ به تازگی به سایر محصولات روش سحرانگیز ۱-۲-۳ اضافه شده است. این کتاب بر اساس چهارمین ویرایش کتاب مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ و بر اساس فصول آن نوشته شده است تا والدین، بهتر مفاهیم فرزندپروری را فراگیرند، دقیق‌تر خود را ارزیابی کنند و برنامه‌های مؤثر، راه‌کارهای فرزندپروری و مداخلات را به شیوه مؤثرتری اجرا کنند.

یکی از مهم‌ترین اهداف ما در تهیه مطالب مرتبط به روش سحرانگیز ۱-۲-۳، سادگی آن‌ها بوده که به ویژه در نگارش این کتاب کار رعایت شده است. افرادی که در این زمینه تخصص دارند می‌دانند کتاب‌های کار به‌طور معمول بخش ترسناک، خسته‌کننده و طولانی آموزش هستند. ما قصد داشتیم به شدت از این شیوه نگارش اجتناب کنیم. کتاب کار روش سحرانگیز ۱-۲-۳، موردعلاقه کاربران (ساده و کاربردی) و در عین حال جذاب است. همچنین این کتاب خوانندگان را به تفکر وامی‌دارد. اگر مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ ساده‌ترین برنامه فرزندپروری آمریکاست، این کتاب کار نیز به‌طور قطع ساده‌ترین کتاب کار فرزندپروری آمریکایی است.

چطور می‌توان از کتاب کار جدید مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ استفاده کرد؟

والدین (چه پدر و مادر زیستی و چه والدینی که کودکی را به فرزندخواندگی پذیرفته‌اند) و سایر مراقبان مستقیم کودک (شامل پدر و مادر بزرگ، معلمان، مربیان پیش‌دبستان) می‌توانند از این کتاب کار برای ارتقاء اثر انضباطی و مهارت‌های ارتباطی والد/کودک استفاده کنند. پس از تماشای DVDهای برنامه روش سحرانگیز ۱-۲-۳، گوش کردن به CDها یا مطالعه کتاب اصلی^۱، بعضی از والدین تمایل دارند از طریق خواندن فصل به فصل این کتاب کار، مهارت‌های خود را افزایش دهند. بعد از طی این مراحل آنها می‌توانند هر مهارت جدید را به کار ببرند. متخصصان بهداشت روان، پزشکان اطفال و سایر کارکنان مدارس و مهدکودک‌ها می‌توانند این کتاب کار را جهت راهنمایی والدین در رابطه به روش سحرانگیز ۱-۲-۳ مطالعه کنند. در این مورد هم بعضی افراد پس از دیدن DVDها و شنیدن CDها یا خواندن کتاب اصلی تمایل

۱. کتاب «مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز» توسط همین مترجم و همکارانش ترجمه شده و نشر اولیا مربیان آن را چاپ کرده است.

دارند که با مطالعه این کتاب کار از اینکه مهارت‌ها را درست اجرا می‌کنند مطمئن شوند. برخی از والدین ممکن است بسته به نیاز خود، فقط بخش‌های خاصی از کتاب را بخوانند و زمانی که با مشکلی مواجه شدند آن فصول را دوباره مرور کنند. برای مثال، والدینی که توسط کودکان‌شان آزمون می‌شوند ممکن است تمایل داشته باشند فصل ۱۰ را از ابتدا تا انتها مطالعه و پس از آن فنون جدید تربیتی را اجرا کنند.

کتاب کار مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۳-۲-۱ را می‌توان به عنوان راهنمای آموزشی جلسات بالینی انفرادی برای یک خانواده یا جهت ایجاد ساختار برای گروه‌درمانی/ جلسات آموزشی با چند خانواده به کار برد. بخش‌های مختلف کتاب مثل سؤالاتی درباره محتوای فصل، شما چه پیشنهاد می‌کنید؟، اوضاع در منزل شما چطور است؟، روش سحرانگیز ۳-۲-۱ را به‌طور عملی با خانواده‌تان اجرا کنید و رفع اشکال، مطالب مناسبی برای بحث‌های گروهی سازنده و مفید فراهم می‌کنند.

دو بخش اصلی کتاب

کتاب کار مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۳-۲-۱ دو بخش اصلی دارد. در بخش اول ما به هر فصل از چهارمین ویرایش کتاب مدیریت رفتار کودک به روش سحرانگیز ۳-۲-۱ می‌پردازیم و مفاهیم کتاب اصلی را در ۷ قسمت ارائه می‌کنیم:

۱. مرور فصل
۲. سؤالاتی برای تفکر/بحث
۳. مطالعه موردی
۴. شما چه پیشنهاد می‌کنید؟ راه‌حلی برای مطالعه موردی
۵. اوضاع در منزل شما چطور است؟ خودسنجی^۱
۶. روش سحرانگیز ۳-۲-۱ را به‌طور عملی با خانواده‌تان اجرا کنید
۷. رفع اشکال
۸. خلاصه فصل

در بخش دوم کتاب، ما داستان‌های مصور فکاهی در مورد نحوه اجرای فنون این برنامه توسط والدین واقعی مطرح کردیم. این داستان‌ها حقیقی، سرگرم‌کننده و جذاب هستند و شامل سؤالات بیشتری برای تفکر و بحث می‌باشند.

امیدواریم در مقام والد، متخصص بهداشت روان یا هر دو، این کتاب کار کمک ارزشمندی را برای شما جهت به کار بردن محبوب‌ترین برنامه انضباطی کودک آمریکا فراهم کند.

یکی بود یکی نبود

در سرزمینی نه چندان دور....

مادر جوانی زندگی می‌کرد که

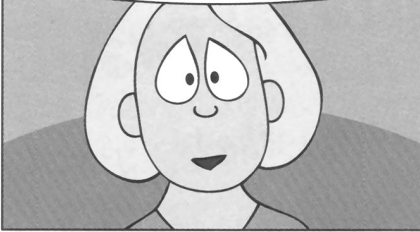
به فرزندانش خیلی خیلی علاقه‌مند بود....



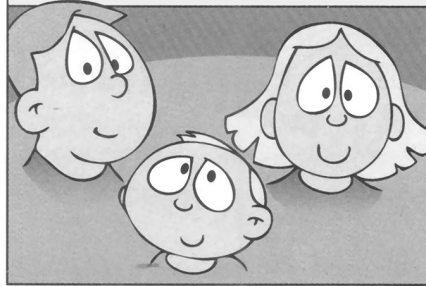
فقط یک مشکل کوچک وجود داشت...
رفتار کودکانش او را دیوانه می‌کرد!

آن مادر جوان من هستم و این هم یک داستان خیالی نیست.

اسم من لیلا است. اجازه بدهید داستانم را برای تان تعریف کنم. من مادر مجرب سه کودک و ساکن پتربورگ هستم.

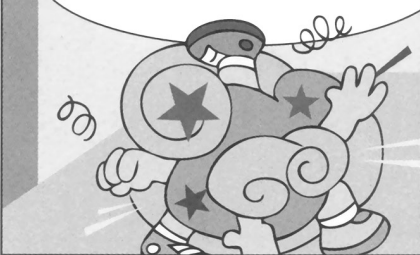


براندون، ۱۱ ساله، کیت، ۹ ساله و جاش، ۵ ساله است. آن‌ها خیلی دوست‌داشتنی بودند ولی رفتارشان باعث عصبانیت من می‌شد.



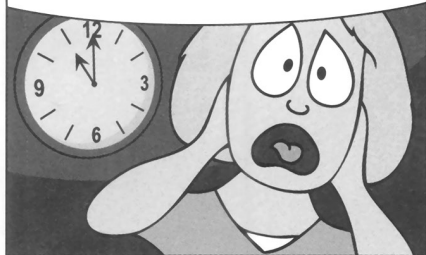
آن‌ها مثل سگ و گربه با هم دعوا می‌کردند، من هم مجبور بودم مدام داد بزنم.

دست از سرش بردار!!!



آن‌ها به موقع نمی‌خوابیدند و من مجبور بودم بیخ بکشم.

بروید بخوابید!!!



اگر چیزی را که می‌خواستند به آن‌ها نمی‌دادم قشقرق به پا می‌کردند تا آن را به دست بیاورند.

باشه... باشه... بیا بگیر!



آن‌ها کل خانه را به هم می‌ریختند.



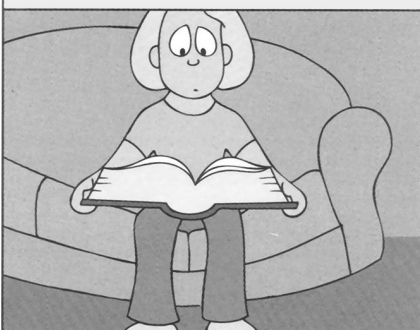
همسر سابقم می‌گفت که وقتی کودکان آفر هفته پیش او هستند هیچ مشکلی با آنها ندارد.



من افسرده شده بودم، هر چند عاشق کودکانم بودم اما به هیچ وجه آنها را دوست نداشتیم.



من کتاب‌های قطوری در مورد فرزندپروری مطالعه کردم.



اما وسط زردفورد کودکانم نمی‌توانستم به فاطمه بیاورم که چه کاری باید انجام بدهم.



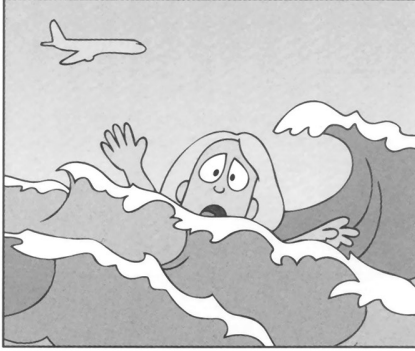
بعضی از والدین به من پیشنهاد کردند که برای تنبیه به آرامی روی دست یا باسن فرزندانم بزنم اما من این کار را دوست نداشتم.



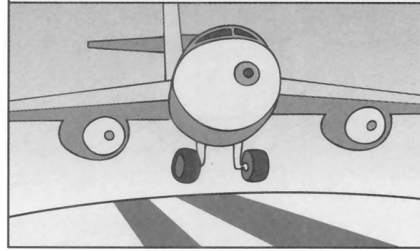
برخی والدین هم به من گفتند که باید مسائل را بیشتر برای فرزندانم توضیح بدهم اما به نظر نمی‌رسید که فرزندانم به توضیحات من اهمیتی بدهند.



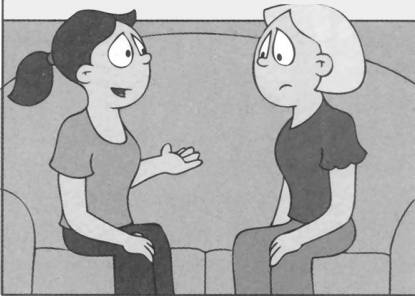
احساس می‌کردم در حال غرق شدن هستیم.



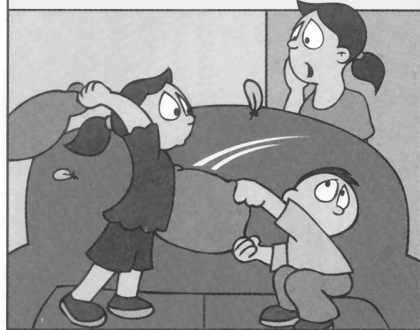
سرانجام روزی یکی از دوستان دوران دبیرستانم به مناسبت تولد من به منزل من آمد. به این ترتیب بهترین جشن تولد زندگی‌ام رقم خورد.



سال‌ها بعد از اینکه متوجه شرایط منزل ما شد داستان خودش را برایم تعریف کرد.



پندر سال پیش دو فرزند او هم هر کار دلشان می‌خواست در منزل انبام می‌دادند.



تا اینکه سالی و همسرش با یک برنامه فرزندپروری که اسم عجیبی داشت آشنا شدند.

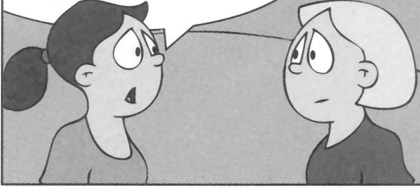


برنامه فرزندپروری ساده و آسان بود. آن‌ها طی چند ساعت به خوبی آن را فراگرفتند.



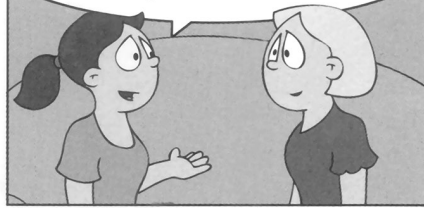
سالی برایم توضیح داد که پطور پس از آن، او و همسرش برای فرزندانشان توضیح دادند که از این به بعد اوضاع خانه با قبل فرق خواهد کرد.

معلوم است که بچه‌ها حرف‌های مان را باور نمی‌کنند.



او به من گفت که آن‌ها پطور دعوا، بی‌شوابی، ناله کردن و انجام ندادن تکالیف را مدیریت کردند.

کمتر از ده روز طول کشید تا آن‌ها این روش را پذیرفتند.



داستان سالی احساس مثبتی به من داد که قبل از این تجربه نگرده بودم. برای همین کتاب و DVDهای برنامه را به صورت اینترنتی سفارش دادم.



روز بعد من آماده بودم. فرزندانم نمی‌دانستند که قرار است چه اتفاقی بیفتد. من تصمیم گرفتم برای دعوی آن‌ها از روش شمارش استفاده کنم.

این ا برای هر دو نفر شما.



برای زمان شوییدن آن‌ها از روش وقت شواب اصلی و زمان سنج آشنی‌خانه کمک گرفتم.



برای قشقرق و بی‌اهترامی هم از روش شمارش استفاده کردم.

این هم ۳۰. حالا ۵ دقیقه به اتاق برو.



