

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

# کلیدهای تربیت کودک حرف‌شنو

چگونه غرزدن، فریاد کشیدن و التماس کردن را  
متوقف و کاری کنیم که کودک با ما همکاری کند

الیزابت پنتلی

مترجم: ویدا لطفی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه: پنتلی، الیزابت Pantly, Elizabeth  
 عنوان و پدیدآور: کلیدهای تربیت کودک حرف‌شنو: چگونه غرزدن، فریادکشیدن و التماس کردن را متوقف کنیم و کاری کنیم که کودک با ما همکاری کند / الیزابت پنتلی؛ مترجم ویدا لطفی.  
 مشخصات نشر: تهران: صابرین، ۱۳۹۳.  
 مشخصات ظاهری: ۲۹۵ ص.  
 فروست: کلیدهای تربیت کودک و نوجوانان  
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۶۱-۲  
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا  
 یادداشت: عنوان اصلی: Kid cooperation: how to stop yelling, nagging, and pleading and get kids to cooperate, c1996.  
 عنوان دیگر: چگونه غرزدن، فریادکشیدن و التماس کردن را متوقف کنیم که کودک با ما همکاری کند.  
 موضوع: کودک - انضباط، والدین، رفتار - تغییر و تعدیل والدین و کودک، کودکان - سرپرستی  
 موضوع: لطفی، ویدا، ۱۳۵۳ - مترجم  
 شناسه افزوده: HQ ۷۷۰ / ۴ / ۱۳۹۳ ک ۸۷ پ / ۴  
 رده‌بندی کنگره: ۶۴۹/۶۴  
 رده‌بندی دیویی: ۳۵۲۳۴۱۶  
 شماره کتابشناسی ملی:



## کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

### کلیدهای تربیت کودک حرف شنو الیزابت پنتلی

ویدا لطفی	مترجم
محمدعلی معصومی	ویراستار
نرگس محمدی	اجرای طرح جلد
فاطمه بابایی	حروفچینی و صفحه‌آرایی
۳۰۰۰	تعداد
۱۳۹۳	چاپ اول
پویه گراور	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۶۱-۲

ISBN: 978-964-2785-61-2

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

---

۵	..... سخن ناشر
۷	..... پیشگفتار
۹	..... مقدمه
۱۷	..... فصل ۱. روش تربیتی شما چگونه است؟
۲۹	..... فصل ۲. کلیدهای تربیتی موفق
۵۵	..... فصل ۳. همکاری و مشارکت
۹۱	..... فصل ۴. تنبیه در مقابل نظم
۱۳۲	..... فصل ۵. ایجاد عزت نفس در کودک
	..... فصل ۶. چگونه بین خواهرها و برادرها ارتباط مناسب
۱۵۱	..... ایجاد کنیم؟
	..... فصل ۷. چرا این قدر عصبانی می شوم؟ چطور جلوی خودم
۱۷۲	..... را بگیرم؟
	..... فصل ۸. چطور می توانید مراقب دیگران باشید، اگر از خودتان
۲۰۳	..... مراقبت نکنید؟
۲۳۷	..... فصل ۹. ایده ها — نه پاسخ ها

## سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتاب‌های این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب، مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

## پیشگفتار

نحوه درخواست شما از کودک، انجام آن توسط کودک یا گرفتن حالت تدافعی در برابر آن را موجب می‌شود. کتاب کلیدهای تربیت کودک حرف‌شنو ابزارهای مورد نیاز را به شما ارائه می‌دهد تا از طریق آن‌ها نه تنها کودک خود را تشویق به همکاری نمایید بلکه رابطه‌ای نزدیک، دوستانه و توأم با آرامش با او برقرار کنید.

این کتاب درباره زندگی روزمره با کودک است و به شما کمک می‌کند با روشی مؤثر با کودکان سخن بگویید و با او ارتباط برقرار کنید. از این طریق او آنچه را شما می‌گویید می‌فهمد و انتظارات شما را درک می‌کند. شما نیز یاد می‌گیرید که نظم را برقرار کنید و برای بی‌ادبی‌ها و گستاخی‌های او پیامد در نظر بگیرید، البته در محیطی دوستانه و امن.

ایجاد فضای همکاری در خانه برای همه خانواده اهمیت دارد. نظم دادن به کودکان بازتابی از شیوه تربیتی است که شما با آن تربیت شده‌اید. مادری به من می‌گفت: من همیشه حرف‌های مادرم را می‌شنوم که در ذهنم تکرار می‌شوند و از دهانم خارج می‌شوند. وقتی شما توانستید عادت‌های نادرست خود را تغییر دهید، خواهید دید که پدر یا مادری دوست‌داشتنی‌تر برای کودکان هستید.

ایزابت به والدین می‌آموزد چگونه خود را کنترل کنند و عصبانی نشوند و در مواقعی که لازم است، از این شرایط به خوبی عبور کنند. وقتی

تکنیک‌های این کتاب را تمرین کنید، خواهید دید که موقعیت‌هایی که در آن‌ها عصبانی می‌شوید، کمتر و کمتر خواهد شد. با مراقبت از خود و احترام به نیازهایتان، بهتر می‌توانید از کودکان هم مراقبت کنید. الیزابت نکات بسیار خوبی در این باره در فصل ۸ آورده است. با به کار بستن آن‌ها، شما قادر خواهید بود از پدر یا مادر بودن خود بیشتر لذت ببرید.

ویلیام سیرز<sup>۱</sup>

### چرا این کتاب را نوشتم؟

زمانی که برای نخستین بار مادر شدم، آن هنگام بود که فهمیدم چیزی دربارهٔ بچه‌ها نمی‌دانم. همهٔ دانش، آگاهی، توانایی و درایتی که در طی ۲۹ سال قبل از تولد فرزندم اندوخته بودم برای تربیت او کافی نبودند. زمانی که کودکم را از بیمارستان به خانه آوردم، دچار تشویش و نگرانی بودم. نمی‌دانستم از این نوزاد تازه به دنیا آمده چگونه مراقبت کنم. البته کتاب‌هایی در این زمینه مطالعه کرده بودم اما حالا با یک نوزاد واقعی روبه‌رو بودم، نه آنچه در کتاب‌ها بود. چیزی که اوضاع را بدتر کرد این بود که در شب اول، با یک کار اشتباه من، او به مدت ۷ ثانیه نفس نکشید و ترس من از نداشتن آگاهی و عدم توانایی در تربیت و رشد او بیشتر شد. شش روز بعد از به دنیا آمدن، من هنوز او را به حمام نبرده بودم، چون نمی‌توانستم نوزاد ۲/۵ کیلویی خودم را در دست بگیرم.

حالا بعد از گذشت سال‌ها و داشتن دو بچهٔ دیگر احساس اعتماد به نفس و توانایی من بیشتر شده است. البته هنوز هم مادر بودن یک چالش محسوب می‌شود چون هر سنی از کودک نیازها و حالت‌های خاص خودش را دارد. در اوایل دوران مادری با یک گروه از مادران آشنا شدم که هدفشان تمرکز بر دورهٔ رشد از هنگام تولد تا شش سالگی بود. در این گروه سعی ما بر این بود که کودکانمان را در سنین ابتدایی رشد

به‌خوبی تربیت کنیم. عضویت در این گروه برای من تبدیل به یک کار تمام وقت شده بود که من نام آن را «شروع بهتر» گذاشته بودم و هدفم کمک به پدر و مادرها در سنین ابتدایی تولد برای تربیت بهتر کودکانشان بود.

سؤال متداول پدر و مادرهایی که کودک نوپا یا نوجوان دارند در همه‌جا عموماً یکسان است اینکه «چگونه بدون دعوا، مشاجره و ایجاد بحران کودکم را به‌خوبی پرورش دهم؟» من از طریق مطالعه کتب، گوش دادن به نوارها و گذراندن کلاس‌های مختلف و تجربیات متفاوت، پاسخ مناسبی برای این سؤال پیدا کردم. من پیشنهادهای خوبی برای پدرها و مادرها دارم و اطلاعاتی جمع‌آوری کرده‌ام که نشان می‌دهد چه کارهایی مناسب است و چه کارهایی کارایی ندارد.

در خلال کلاس‌ها من از حالت معلم بیرون آمده و به شاگرد تبدیل می‌شدم. من به داستان‌های متعددی که اولیاء تعریف می‌کردند با دقت گوش می‌دادم. دربارهٔ اختلاف‌های جزئی موجود در خانواده‌ها با دقت فکر می‌کردم، اما با وجود این اختلاف‌ها مشکلات همچنان یکسان بودند. من این شانس را داشتم که خانواده‌ها را از نزدیک و در کنار هم ببینم. من والدین زیادی را دیدم که با یادگیری مهارت‌ها توانستند با اعتمادبه‌نفس بیشتر و مؤثرتر با کودکانشان برخورد کنند و این برای من واقعاً لذت‌بخش بود. اخیراً با ۵ خانواده از شاگردانم جلسه‌ای داشتم. در این جلسه قوانین جاری در خانواده به نمایش درآمد. زمانی که این نمایش را نگاه می‌کردم دلم برای خانواده‌هایی که فرزندانشان را دوست دارند اما به دلیل رفتارهای نادرست آن‌ها را از دست می‌دهند به درد آمد و این تنها به این دلیل است که آن‌ها نمی‌دانند با رفتارهای نادرست کودکان چگونه برخورد کنند.

یک زوج جوان که از من کمک خواستند به من گفتند که هر روز ۲ دختر کوچکشان را تنبیه می‌کنند اما علی‌رغم این تعداد تنبیه، هیچ همکاری از سوی بچه‌ها دیده نمی‌شود. این خانواده کاملاً سردرگم و گیج



بودند. زمانی که با این خانواده جلسه داشتیم مادرم هم حاضر بود و هنگامی که این خانواده فیلم رفتار خود با دخترشان را نمایش دادند که در آن با یک چوب دختر کوچک خود را، به دلیل جمع نکردن مکعب‌هایش، تنبیه می‌کردند، جلسه را ترک کرد. دلم می‌خواست بر سر این خانواده فریاد بزنم که راه بهتری هم هست.

هرچه بیشتر درباره‌ی والدین مطالعه می‌کردم، برایم سخت‌تر می‌شد والدین را درگیر نزاع‌هایی ببینم که واقعاً غیرضروری بودند. کتاب‌ها و مقالات متعددی درباره‌ی نظم و قانون نوشته شده است. برنامه‌های متعددی برای والدین وجود دارد که می‌توانند استفاده کنند، برنامه‌های فراوانی هم به همراه کلاس‌ها و نوارهای مختلف در کتابخانه‌ها، مدارس و مؤسسات فرهنگی ارائه می‌شود. ایده‌های بزرگی هم در آن‌ها نهفته است.

از آنجایی که من خودم یک مادر هستم و مادری شغل همیشگی من است، می‌توانم ساعت‌ها و روزها درباره‌ی این موضوع، مطلب بخوانم و یاد بگیرم، اما اغلب والدین به این موضوع بی‌توجه هستند. زندگی پر مشغله است، شلوغ‌تر از آنکه بتوانید در میان کتاب‌های مرتبط جوابی برای رفتارها و مشکلات فرزندان‌تان بیابید و این همان لحظه‌ای است که من در نوشتن کتاب دچار شک و تردید می‌شوم. کتابی که در نتیجه مشاهده و بررسی‌های فراوان و در پی تجربه‌های متعدد پدید آمده است. کتابی که اکنون در دست شماست حاصل همه‌ی این تلاش‌ها و تجربه‌ها است. امیدوارم شما طرح‌های مؤثر و کاربردی زیادی از آن برداشت کنید تا شما را یاری کند پدر یا مادری آرام‌تر و دوست‌داشتنی‌تر شوید؛ پدر و مادری که در تربیت فرزندش با اعتمادبه‌نفس بیشتر و مراقبت بیشتر عمل می‌کند و هم‌زمان فرزندش شاد، با اعتمادبه‌نفس بالا و منظم تربیت می‌کند.