

انضباط مؤثر برای کودکان

(۲ تا ۱۲ ساله)

« ۱ ، ۲ ، ۳ جادویی »

برنده نشان طلای نشریه ملی فرزندپروری

نویسنده

دکتر توماس، دبلیو. فلن

مترجم

مجید رئیس‌دانا

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir

فیلن، تامس دبلیو، ۱۹۴۳ م. (Phelan, Thomas W)

انضباط موثر برای کودکان ۲ تا ۱۲ ساله: «۱، ۲، ۳ جادویی» / نویسنده توماس دبلیو. فلن؛ مترجم مجید

رئیس‌دانا؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۱.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۰۱-۲

مشخصات ظاهری: ۳۶۰ ص.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [1-2-3 magic : effective discipline for children 2-12, 6th.ed, [2016].

عنوان دیگر: ۱، ۲، ۳ معجزه‌ای در تربیت کودک: تربیت موثر کودکان ۲ تا ۱۲ ساله.

موضوع: کودکان — انضباط (Discipline of children) موضوع: کودکان — سرپرستی (Child rearing)

موضوع: رفتار والدین (Parenting)

شناسه افزوده: رئیس‌دانا، مجید، ۱۳۲۳ - مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد. گروه علمی

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۷/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۴۵۸۲۳

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱

انضباط مؤثر برای کودکان

(۱۲ تا ۱۴ ساله)

«۱، ۲، ۳ جادویی»

نویسنده: دکتر توماس، دبلیو. فلن

مترجم: مجید رئیس دانا

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱ - شمارهگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: کار تک

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه رشد محفوظ است. هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۸۶

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار
۱۹	مقدمه

بخش ۱: بنا نهادن شالوده‌ای مستحکم برای فرزندپروری

۲۷	فصل ۱: آشنا شدن با حرفه‌ی فرزندپروری
۲۷	چگونه برای مهم‌ترین کار دنیا آماده شویم
۲۸	قوانین پایه‌ای برای فرزندپروری مؤثر
۳۰	فرزندپروری خودکار در برابر اندیشه‌ورز
۳۲	خلاصه فصل
۳۳	فصل ۲: وظیفه‌ی شما به عنوان پدر یا مادر برای پرورش
۳۳	فرزندانی شاد و سالم، سه کار می‌توانید انجام دهید
۳۵	رفتارهای متوقف کردنی در برابر رفتارهای آغاز کردنی
۵۳	وظیفه‌ی شماره ۱ فرزندپروری: کنترل رفتارهای ناراحت‌کننده
۳۶	وظیفه‌ی شماره ۲ فرزندپروری: رفتارهای مثبت را تشویق کنید
۳۷	انتخاب راهبرد
۳۹	وظیفه‌ی شماره ۳ فرزندپروری: تقویت رابطه با فرزندان
۴۰	خلاصه‌ی فصل

۴۱	فصل ۳: چالش با فرضیه‌ی بزرگسال کوچک‌جنه
۴۱	چرا باید به یاد داشته باشید که کودکان فقط کودک هستند
۴۵	از استبداد تا دموکراسی
۴۶	خلاصه فصل

۴۷	فصل ۴: اجتناب از دو اشتباه انضباطی بزرگ
۴۷	خطرهای زیاد حرف زدن و زیاد عاطفی بودن
۴۸	چرا فرزندانمان می‌خواهند شما را ناراحت کنند
۵۱	خلاصه فصل

بخش ۲: کنترل رفتارهای ناراحت‌کننده

۵۵	فصل ۵: نتیجه گرفتن از شمارش
۵۵	گاهی صدای بی‌کوت شما بلندتر از حرف‌هایتان است
۷۵	مقدمه‌ای بر شمارش
۶۰	چالش‌های شمارش
۶۳	مثال بیسکویت معروف ما
۶۷	مزایای شمارش
۷۲	راه‌های جایگزین فرجه‌دهی
۷۴	خلاصه فصل

۷۵	فصل ۶: توصیه‌هایی برای تقریباً هر نوع چالش شمارش
۷۵	پاسخ به موارد متداولی که از ما پرسیده می‌شوند
۷۵	اگر کودک فرجه‌دهی را رعایت نکند چه؟
۱۰۵	خلاصه فصل

۱۰۷	فصل ۷: تأدیب فرزندان در مکان‌های همگانی
	چگونه با روی زمین پهن شدن فرزندان در سوپرمارکت و دیگر وضعیت‌های
۱۰۷	خجالت‌آور، کنار بیاییم
۱۰۸	شمارش دادن در مکان‌های عمومی
۱۰۹	فرجه‌دهی، مکان فرجه‌دهی
۱۱۹	داستان شماره ۱ زندگی واقعی
۱۲۱	قبل

فصل ۸: چگونه با رقابت خواهر و برادرها، بدخلقی، اخم آلودگی،

- و دروغ‌گویی کنار بیاییم ۱۳۵
 رقابت خواهرها و برادرها ۱۳۵
 بدخلقی ۱۳۸
 دروغ‌گویی ۱۴۰
 در مورد دروغ‌گویی چه باید بکنید؟ ۱۴۱
 داستان شماره ۲ زندگی واقعی ۱۴۵
 رقابت خواهرها و برادرها ۱۴۵
 خلاصه‌ی فصل ۱۵۰

فصل ۹: شمارش را شروع کنیم

- چگونه درباره‌ی شمارش جادویی و قوانین جدید خانه
 با فرزندانمان صحبت کنیم ۱۵۱
 شروع کار ۱۵۲
 اجرای عملی بازگویی و تمرین ۱۵۳
 خلاصه‌ی فصل ۱۵۵

بخش ۳: مدیریت آزمودن و بازی دادن

فصل ۱۰: تشخیص شش نوع آزمودن و محک زدن

- چگونه برای کودکانی که در برابر شمارش جادویی مقاومت می‌کنند، آماده
 باشیم ۱۵۹
 شش تاکتیک اساسی محک زدن ۲۶۱
 ۵ - شیرین‌زبانی: «تو بهترین بابای دنیا هستی!» ۶۶۱
 ماجرا از چه قرار است؟ ۱۶۹
 چه کسی شما را از کوره به در می‌کند؟ ۱۷۰
 چگونه آزمودن و بازی دادن را مدیریت کنیم ۱۷۳
 خلاصه‌ی فصل ۱۷۸

فصل ۱۱: داستان‌هایی از درون خانواده

- داستان‌های واقعی از والدهای واقعی ۱۷۹
 رقابت خواهرها و برادرها شماره ۱ ۱۸۰
 ایجاد مشکل در سوپرمارکت ۱۸۴

۱۸۹	درخواست‌های مداوم
۱۸۹	قطع کردن صحبت
۱۹۲	احساس تملک شدید
۱۹۳	نتیجه‌گیری
۱۹۳	خلاصه فصل

بخش ۴: تشویق کردن رفتار خوب

۱۹۷	فصل ۱۲: ایجاد رویه‌های مثبت
	چگونه به فرزندانمان انگیزه دهید تا کارهایی را که باید، انجام دهند
۱۹۷	رویه‌های نیرومند و شگفت‌انگیز!
۹۹۱	هفت تاکتیک رفتارهای آغازکردنی
۲۰۰	۶ - استفاده از جدول
۴۱۲	بازبینی درخواست‌های ساده
۲۲۰	شروع کار: تمرین رویه‌هایتان
۲۲۳	خلاصه فصل
۲۲۵	فصل ۱۳: بیدار شدن و بیرون زدن در صبح هنگام
۲۲۷	بنا نهادن روال‌هایی برای آغاز روز
۲۲۷	بیدار شدن و بیرون زدن برای کودکان کم سن
۲۲۸	آموزش مسئولیت‌پذیری برای بچه‌های بزرگتر
۰۳۲	مواجه شدن با چالش‌های روال صبحگاهی
۲۳۴	خلاصه فصل
۲۳۵	فصل ۱۴: تمیزکاری و انجام کارهای روزمره‌ی خانه
۲۳۷	نکاتی در مورد واداشتن فرزندانمان به جمع و جور کردن
۲۳۷	پس از ریخت و پاش خودشان
۲۳۸	راهبردهایی برای سرو کار داشتن با اتاق خواب‌های آشفته
۲۴۶	خلاصه فصل
۲۴۹	فصل ۱۵: رعایت وقت شام
۲۴۹	وقتی فرزندانمان چیزی نمی‌خورد، چه بکنید
۲۵۰	داوود بدغذا که نمی‌خواهد غذا بخورد

۲۵۱	راهبردهای وقت غذا خوردن
۲۵۴	قانون سه از چهار
۲۵۶	خلاصه‌ی فصل
۲۵۷	فصل ۱۶: از پس مشکل تکلیف درسی برآمدن
	وقتی کارهای درسی، همه‌ی اختیار خانواده
۲۵۷	را در دست می‌گیرد، چه کنیم؟
۸۵۲	درخواست‌های بی‌مقدمه اکیدا ممنوع!
۲۶۴	خلاصه‌ی فصل
۷۶۲	فصل ۱۷: به رختخواب رفتن و همانجا ماندن!
۲۶۷	چگونه با کابوس وقت خواب کنار بیایم
۲۶۸	روش اساسی وقت خواب
۲۷۰	از رختخواب بیرون زدن
۲۷۳	گام‌هایی برای سروکار داشتن با بیدار شدن‌های شب هنگام
۲۷۶	داستان‌های وقت خواب در زندگی واقعی
۲۷۹	داستان شماره ۳ زندگی واقعی
۲۷۹	وقت خواب
۲۸۷	فصل ۱۸: انتظاراتان را مدیریت کنید
۲۸۷	چه چیزی می‌توانید از فرزندان انتظار داشته باشید، و چه وقت
۲۸۸	توضیح جزء به جزء دو جین کثیف
۲۹۶	خلاصه‌ی فصل
	بخش ۵: تقویت رابطه با فرزندان
۲۹۹	فصل ۱۹: گوش کردن دلسوزانه
	چرا گوش کردن به آنچه فرزندان
۹۹۲	مجبورند بگویند، مهم است.
۳۰۰	شنونده‌ی خوبی باشید
۳۰۲	گوش کردن دلسوزانه را چگونه انجام می‌دهید؟
۳۰۹	داستان شماره ۴ زندگی واقعی
۳۱۵	خلاصه‌ی فصل



پیش گفتار

چند سال پیش، مادر جوانی به دفترم آمد. او، سارا، سی و سه ساله بود و به تنهایی، با سه فرزندش زندگی می کرد. وقتی نشست و من فرصت پیدا کردم به او نگاه دقیق تری بیندازم، دیدم که ظاهرش به گونه ای است که گویی یک کامیون از رویش رد شده است.

وقتی از آن زن جوان پرسیدم که چه چیز او را به این دفتر آورده است، گفت: «دکتر فلن، من نمی خواهم صبح ها از رختخواب جدا شوم. وحشتناک است. فقط دراز می کشم، پتو را روی سرم می کشم، و خودم را به خواب می زنم.» پرسیدم: «چرا نمی خواهید بلند شوید؟»

او گفت: «فکر بلند کردن فرزندانم و آماده کردنشان برای مدرسه، وحشتناک است. واقعاً وحشتناک است! آنها همکاری نمی کنند، دعوا می کنند، طوری با من رفتار می کنند که انگار آنجا حضور ندارم. من جیغ می کشم، فریاد می زنم، مرتباً گوشزد می کنم. همه‌ی اینها آنچنان باعث ناراحتی من می شود که تمام روزم را خراب می کند. در محل کار، نمی توانم بر کارم تمرکز کنم و افسرده شده‌ام. آن وقت، صبح روز بعد، مجبورم باز همه‌ی این کارها را دوباره انجام دهم.»

بعد از مطرح کردن سؤال‌های بیشتر و کمی آشنا شدن با پیشینه‌ی زندگی‌اش، از او پرسیدم که آیا می‌خواهد شمارش جادویی را یاد بگیرد. او گفت «هر کاری بگویید، می‌کنم.»

او به گفته‌اش پایبند بود. من شمارش جادویی را به او آموختم. او به خانه‌اش رفت و به فرزندانش گفت که اوضاع دارد تغییر می‌کند بچه‌ها پوزخند زدند و طوری به او نگاه کردند که انگار دیوانه است.

این مادر جوان طی چند هفته‌ی بعد، توانست فرزندانش را به اثربخشی این برنامه معتقد کند. او برای هم‌چشمی و بی‌احترامی کردن خواهرها و برادرها روش شمارش را برای تمیزکاری و تکالیف درسی و از همه مهم‌تر برای بلند شدن صبحگاهی و از خانه بیرون زدن، از بعضی از تاکتیک‌های رفتارهای آغاز کردنی ما استفاده کرد. او همچنین روش گوش دادن همدلانه و روش تفریح با تک‌تک بچه‌ها را به منزله راهبردهای پیونددهنده به کار برد.

او عضوی از یک گروه تأثیر بود. همچنان که انقلابی در زندگی خانوادگی‌اش ایجاد می‌کرد، ما فاصله جلسات دیدارمان را بیشتر کردیم، به ترتیبی که دیگر نیاز نبود او به دفعات نزد من بیاید.

یک روز در اوایل ماه ژانویه، او برای آخرین بار به دفترم آمد. ظاهراً دیگر به گونه‌ای نبود که انگار زیر یک کامیون رفته است. وقتی نشست، از او پرسیدم اوضاع چگونه است.

او گفت: «واقعاً خوب»

من اشاره کردم که چه خوب، نکته مهمی است، به خصوص که کمی پیشتر، دو هفته تعطیلات کریسمس را با فرزندان گذراندی.»
او گفت «بله، خوش گذشت. راهی طولانی را طی کرده‌ام.»
بعد با تردید گفت: «اما یک چیز را می‌دانید؟ من تا بعد از تعطیلات کریسمس، بعد از آنکه بچه‌ها به مدرسه برگشتند، متوجه نشده بودم که تا کجا پیش رفته‌ام.»

پرسیدم: «منظورت چیست؟»
چشمانش اشک‌آلود شد، کمی مکث کرد و گفت: «برای اولین بار در زندگیم، دلم برایشان تنگ شد.»

شمارش جادویی برای شما چه می‌تواند بکند؟

اگر در حال بزرگ کردن فرزندان هستید، برنامه‌ی شمارش جادویی به دلایل زیر می‌تواند برگه‌ی ورود شما به فرزندپروری مؤثر و لذتبخش باشد:

- ۱ - بیش از ۱/۶ میلیون نسخه از این کتاب به فروش رفته است.
- ۲ - کتاب انضباط برای کودکان ۲ تا ۱۲ ساله به بیست و دو زبان دنیا ترجمه شده است.
- ۳ - این کتاب، طی چند سال گذشته به طور مداوم بهترین کتاب انضباط کودک در سایت Amazon.com بوده است.
- ۴ - این برنامه پدرها را هم در برمی‌گیرد^۱ (دوستدار پدرها است).
- ۵ - این کتاب مبتنی بر شواهد است یعنی مؤثر و کارساز واقع می‌شود.

برای دستیابی به بهترین نتایج

در این ویراست از کتاب *انضباط مؤثر برای کودکان ۲ تا ۱۲ ساله*، اعم از اینکه کودکان به هنجار یا دارای نیازهای ویژه باشند، روش‌های مستقیم مدیریت

رفتار کودکان از حدود ۲ تا ۱۲ سالگی تشریح شده است. شما می‌توانید در عمل، در صورتی که فرزندان رشد متعارفی دارد، این روش‌ها را از حدود هجده ماهگی او، شروع کنید. برای دستیابی به بهترین نتایج، موارد زیر را به خاطر بسپارید:

- ۱- راهبردها باید دقیقاً طبق آنچه در این کتاب آمده به کار برده شوند. به ویژه در ارتباط با قانون‌های «نه حرف، نه مهر و عاطفه».
- ۲- اگر هر دو والد در یک خانه زندگی می‌کنند، ایده‌آل است که هر دوی آنها، این برنامه را به کار ببرند. اگر یکی از والدین از به کار بردن برنامه‌ی شمارش جادویی امتناع می‌کند، والد دیگر می‌تواند خودش آن را به کار ببرد، البته، با این امید که والد دیگر، یا فرزندان منطقی رفتار می‌کند.
- ۳- پدرها یا مادرهای تک یا مجرد، جدا شده و طلاق گرفته می‌توانند روش‌های ما را به گونه‌ای مؤثر، به تنهایی به کار ببرند. مطلوب آن است که همهی پدر و مادرها - حتی اگر دور از یکدیگر باشند - یک برنامه را به کار ببرند، اما این کار همیشه امکان‌پذیر نیست. در واقع، تک‌والدها از سیستم‌های مؤثر و ساده‌ای مثل شمارش جادویی به میزان زیادی بهره‌مند خواهند شد. اگر به تنهایی فرزندان را بزرگ می‌کنید، احتمال زیادی دارد که احساس کنید باری بیش از توانتان به شما تحمیل شده است و وقت کافی ندارید که برنامه‌های انضباطی را یاد بگیرید. همچنین، از آنجا که تنها والد هستید، نمی‌توانید بپذیرید که در مدیریت فرزندان ناکارا باشید. فقط زیاد انرژی صرف کنید!
- ۴- پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، پرستارهای کودکان، و دیگر مراقبت‌کنندگان هم برنامه‌ی شمارش جادویی را در مدیریت فرزندان کم سن و سال بسیار مفید یافته‌اند. در عمل، بسیاری از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نخست خودشان برنامه‌ی شمارش جادویی را کشف کردند، سپس آن را با فرزندان‌شان در میان گذاردند. به علاوه، این روزها، خیلی بیشتر می‌شنویم که پدربزرگ‌ها و

مادر بزرگ‌ها خودشان نوه‌هایشان را بزرگ می‌کنند و این بزرگسالان اغلب شمارش جادویی را ناجی زندگی می‌دانند.

۵- اطمینان حاصل کنید که فرزندان‌تان از سلامت بدنی مناسب برخوردارند. این حقیقت محض است که بیماری، حساسیت‌ها، و دردهای بدنی می‌توانند مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان را تشدید کنند. آزمایش‌های جسمی منظم برای کودکان از اهمیت حیاتی برخوردارند. آگاه بودن از ریتم‌های طبیعی روزانه‌ی فرزندان‌تان شامل غذا، خواب، و دستشویی کردن و محترم شمردن آنها هم مهم هستند. کودکی که چرت معمولش را نزده، احساس گرسنگی می‌کند، یا احتیاج به دستشویی دارد، می‌تواند در رفتار با والدینش، مشکلات بسیار بیشتری به وجود بیاورد.

نکته‌ای در مورد ارزیابی روان‌شناختی و مشاوره

ممکن است برای بعضی از والدین این سؤال مطرح باشد که در فرایند به کار بردن برنامه‌ی شمارش جادویی، چه موقع لازم است که به متخصص سلامت روان مراجعه شود؟

اگر کودکی پیشینه‌ی اضطراب جدایی مفرط، حملات بدنی، یا رفتار خودتنبیهی افراطی دارد، توصیه می‌شود که قبل از آغاز برنامه‌ی شمارش جادویی، ارزیابی روان‌شناختی و مشاوره صورت بگیرد. مدیریت این‌گونه کودکان در حین آزمون اولیه که در حال سازگار شدن با این شیوه‌ی تربیتی جدید هستند، بسیار دشوار است.

اگر خانواده‌تان در حال حاضر تحت مشاوره قرار دارند، قبل از به کار بردن این برنامه‌ی شمارش، باید این امر را با مشاورتان مطرح کنید. اگر مشاورتان با شمارش جادویی آشنایی ندارد، یک نسخه از این کتاب، دی‌وی‌دی (لوح دیداری)، یا سی‌دی شنیداری آن را به او بدهید تا با این برنامه آشنا شود.^۱

۱. این دو در حال حاضر به زبان فارسی در دسترس نیستند.