

فرزندپروری به شیوهٔ شادترین مردم جهان

تربیت فرزندان شاد و دارای اعتماد به نفس

به شیوهٔ دانمارکی‌ها

نویسندگان

جسیکا جونل الکساندر

آیبن دیسینگ سندال

مترجم

فاطمه جعفر پور

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. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

الکساندر، جسیکا جوئل (Alexander Jessica Joelle)

فرزندپروری به شیوه شادترین مردم جهان / نویسنده: الکساندر، جسیکا جوئل الکساندر، آیین دیسینگ سندال؛ مترجم: فاطمه جعفرپور؛ ویراستاری: گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۱۸۳ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۲۰-۳ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی The Danish way of parenting: what the happiest people in the world know about raising confident, capable kids

یادداشت: نامیه یادداشت: کتابنامه

عنوان دیگر: فرزندپروری به سبک دانمارکی: شادترین مردم دنیا چگونه فرزندانی دلگرم و توانا تربیت می‌کنند؟

موضوع: رفتار والدین -- دانمارک (Parenting -- Denmark)

موضوع: رفتار والدین -- مطالعات میان فرهنگی (Parenting -- Cross-cultural studies)

شناسه افزوده: سندال، آیین (Sandahl, Iben)

شناسه افزوده: جعفرپور، فاطمه، ۱۳۶۸ - ، مترجم شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۵۵/۸ رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۷۵۲۶۶

فرزندپروری به شیوه شادترین مردم جهان

تربیت فرزندان شاد و دارای اعتماد به نفس

به شیوه دانمارکی‌ها

نویسندگان

جسیکا جول الکساندر - آیین دیسینگ سندال

مترجم: فاطمه جعفرپور

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صفحه‌آرایی: رامین

این کتاب با کاغذ حمایتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به چاپ رسیده است.

© 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، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)،

شماره ۷۲. تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست

۹	درباره کتاب
۱۳	والدین
۱۵	پیش‌گفتار ویراست جدید
۱۹	مقدمه: راز شادی دانمارکی‌ها چیست؟
۲۱	داستان جسیکا
۲۲	و الگویی آشکار می‌شود
۲۵	فصل اول: بازشناسی پیش‌فرض‌ها
۲۶	فراگیرشدن استرس
۲۹	امتحان کردن پیش‌فرض‌ها
۳۱	فصل دوم: ب برای بازی است
۳۳	آیا ما زندگی بچه‌هایمان را بیش از اندازه، برنامه‌ریزی می‌کنیم؟
۳۵	منبع کنترل درونی در مقابل منبع کنترل بیرونی

- ۳۶ به کودکان فرصت کافی برای آموختن و رشد بدهید
- ۳۹ اما بازی چگونه می‌تواند کمک کند؟
- ۴۰ بازی و مهارت‌های مواجهه با دشواری‌ها
- ۴۲ حقیقت نهفته در لگو و زمین‌های بازی
- ۴۹ **فصل سوم: الف برای اصالت است**
- ۵۰ پایان‌بندی داستان‌های افسانه‌ای
- ۵۲ فرزندپروری اصیل
- ۵۳ شیوه دانمارکی برای تحسین اصالت
- ۵۴ ذهنیت ثابت در مقابل طرز فکر بالنده
- ۵۵ کلید یادگیری و موفقیت همیشگی
- ۶۳ **فصل چهارم: ت برای تغییر قاب یا چارچوب فکری است**
- ۶۴ عینک قدیمی خود را عوض کنید
- ۶۶ خوش‌بینی واقع‌گرایانه
- ۶۸ مهارت تغییر چارچوب فکری
- ۶۹ محدودیت‌های ناشی از نحوه بیان محدودکننده
- ۷۰ تغییر چارچوب فکری چگونه بر کودکان اثر می‌گذارد؟
- ۷۲ قدرت برجسب‌ها
- ۷۳ بازی‌نگاری
- ۷۵ چگونه نحوه بیان محدودکننده را محدود کنیم
- ۷۶ شیوه دانمارکی‌ها برای تغییر چارچوب
- ۸۵ **فصل پنجم: ه برای همدلی است**
- ۸۷ اساس امریکا: بقای شایسته‌ترین
- ۸۹ ترس ما از آسیب‌پذیری و کشف مغز اجتماعی
- ۹۰ غافلگیری با معمای زندانی
- ۹۱ حقیقت درباره همدلی
- ۹۳ مسئولیت والدین

- ۹۵ دانمارکی‌ها چگونه یاد می‌گیرند تا این اندازه همدل باشند؟
- ۹۷ قدرت کلمه‌ها
- ۹۹ شیوه دانمارکی برای آموزش همدلی
- ۱۰۵ فصل ششم: ب برای بدون اتمام حجت است
- ۱۰۷ چهار سبک فرزندپروری
- ۱۰۹ حقیقتی تلخ در مورد زدن به باسن
- ۱۱۱ فرزندپروری همراه با احترام
- ۱۱۲ چگونه دانمارکی‌ها، ویژگی بدون اتمام حجت را در مدرسه تمرین می‌کنند؟
- ۱۱۴ اجتناب از مبارزه قدرت
- ۱۱۵ آیین‌های جلوی خودتان بگذارید
- ۱۱۵ نگرانی درباره این را که دیگران چه فکر می‌کنند متوقف کنید
- ۱۱۶ آرامش‌تان را حفظ کنید و طرح بزرگ را به یاد آورید
- ۱۱۷ نمونه‌هایی از استفاده نکردن از اتمام حجت: پیشنهاد راه‌چاره
- ۱۱۸ وقت غذا خوردن غالباً به معنای جنگ قدرت است
- قوانین را توضیح دهید و برای اطمینان از فهمیده شدن آن‌ها درباره‌شان سؤال کنید
- ۱۲۰ شروع کردن
- ۱۲۵ فصل هفتم: ب برای باهم‌بودن و آسودگی است
- ۱۲۷ آسودگی (هوگه) به عنوان شیوه‌ای از زندگی
- ۱۲۸ زیربنای آمریکایی
- وقتی «ما» را جایگزین «من» می‌کنید، حتی «بیماری» به «سلامتی» بدل می‌شود
- ۱۲۹ کار تیمی در دانمارک
- ۱۳۱ آواز خواندن و آسودگی (هوگه)
- ۱۳۲ ارتباطات اجتماعی و سطوح استرس
- ۱۳۴ تازه‌مادران و شیوه دانمارکی برای باهم‌بودن

درباره کتاب

با درک عمیق از تأثیر مثبتی که همگامی و پیوند بر فرزندپروری می‌گذارد، کتاب فرزندپروری به‌شیوه‌شادترین مردم جهان، به والدین در سراسر دنیا این امکان را می‌دهد تا پیش‌فرض‌های خود را بازبینی کنند و نگاهی نو به مسئله تربیت داشته باشند. تأکید آنان به اهمیت بازی آزادانه، همانند تنفس از هوای تازه، برای کودکانی است که برایشان برنامه‌ریزی‌های بیش‌ازحد انجام شده است و تحت فشار هستند. این کتاب اکیداً به والدین در همه‌جای جهان توصیه می‌کند که در برنامه‌ریزی زندگی فرزندان خود تجدیدنظر کنند.

روشی جدید و قدرتمند برای پرورش کودکانی که تاب‌آور و از نظر هیجانی ایمن هستند ارائه می‌کند و به‌عبارت دیگر، دقیقاً همان چیزی که همه ما به دنبال آن هستیم.

تحقیقات الکساندر و بیان صادقانه او درمورد اینکه چگونه فرزندپروری‌اش از فرهنگ دانمارکی شوهرش تأثیر پذیرفته و ارتقا یافته است، یک منبع بارز از

برای هر والدی است که می‌کوشد آینه‌ای را برای مشاهده نقاط ضعف سبک فرزندپروری خود در دست گیرد. تحقیقات سندال و تجربه شخصی و حرفه‌ای او، به‌عنوان والد و نیز روان‌درمانگر دانمارکی، این نظر را تقویت می‌کند که دانمارکی‌ها واقعاً بینش طبیعی درخشانی درباره تربیت فرزندان تاب‌آور و متعادل دارند؛ به‌علاوه، نویسندگان، راهنمای فرزندپروری مکتوبی خلق کرده‌اند که خوداندیشی را ترغیب و توصیه‌های مفیدی درمورد چگونگی مواجهه‌شدن با چالش‌های مرسوم فرزندپروری ارائه می‌کند. و این عقیده که آسودگی خودبه‌خود اتفاق نمی‌افتد، بلکه شما باید آن را بخواهید و دنبال کنید، واقعاً برای من آشکار شد و آن را تجربه کردم!

والدین از هر فرهنگی باید کتاب فرزندپروری به‌شیوه شادترین مردم جهان را بخوانند.