

تفاوت والدین استثنایی

• دکتر اریشر •

• مترجم: فاطمه کاظمی •

What Great Parents Do

Erica Reischer, PHD.

جهان
کتاب

سرشناسه : رایشر، اریکا Reischer, Erica

عنوان و نام پدیدآور : تفاوت والدین استثنایی/ اریکا رایشر؛ مترجم فاطمه کلهری؛
ویراستار سمیرا مینایی.

مشخصات نشر : قم: آثار نور، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۰۶-۰۲-۲

وضعیت فهرست‌یابی : فیا

What great parents do : 75 simple strategies for raising happy, confident children, 2016

عنوان دیگر : والدین فوق‌العاده : ۷۵ استراتژی ساده برای پرورش

کودکان فوق‌العاده.

موضوع : رفتار والدین

خودسازی (Psychology) Self-actualization

والدین و کودک Parent and child

شناسه افزوده : کلهری، فاطمه، ۱۳۷۳-، مترجم

رده بندی کنگره : HQ۷۵۵/۸

رده بندی دیویی : ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۰۷۰۵۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

• تفاوت والدین استثنایی •

- نویسنده: دکتر اریکا رایشر
- مترجم: فاطمه کلهری
- ویراستار: سمیرا مینایی
- ناشر: آثار نور
- ناظر فنی چاپ: علی قربانی
- طراح جلد: علیرضا حسن زاده
- صفحه آرایی: زیبا کتاب
- تاریخ و نوع چاپ: اول، ۱۴۰۳
- شمارگان: ۱۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۰۶۰۶۰۰۰۰۰۰

قیمت: ۱۵۸/۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

  Jahaneeketab

جهان
کتاب

فهرست

- درمورد نویسنده ... ۹
- تحسین هایی در مورد کتاب "والدین استثنایی چه می کنند" ... ۱۰
- مقدمه ... ۱۳
- والدین استثنایی کاری که بگویند را انجام می دهند ... ۲۱
- والدین استثنایی کاری که می دانند انجام می دهند ... ۲۲
- والدین استثنایی خودشان را تغییر می دهند ... ۲۳
- والدین استثنایی روی نزدیکان خود تمرکز می کنند ... ۲۵
- والدین استثنایی والدین بودن را یک مهارت می دانند ... ۲۷
- والدین استثنایی همدردی را تمرین می کنند ... ۲۷
- فصل هفتم: والدین استثنایی مراقب "اماها" هستند ... ۲۹
- والدین استثنایی به حقیقت فرزندانشان احترام می گذارند ... ۳۰
- والدین استثنایی کودکان را آن طور که هست می پذیرند ... ۳۲
- والدین استثنایی از جملات سمی خودداری می کنند ... ۳۴
- والدین استثنایی به کودکان آموزش می دهند احساساتشان را حس کنند و رفتارشان را انتخاب کنند ... ۳۶
- والدین استثنایی بی نقص نیستند ... ۳۸
- والدین استثنایی می گذارند کودکانشان اشتباه کنند و شکست را تجربه کنند ... ۳۹
- والدین استثنایی در برابر وسوسه "درست کردن احساسات" مقاومت می کند ... ۴۲
- والدین استثنایی صاحب احساسات خودشان هستند ... ۴۴

- والدین استثنایی حالت های روحی و احساساتشان را بیان می کنند ... ۴۶
- والدین استثنایی توجه می کنند ... ۴۸
- والدین استثنایی خودآگاهی می کارند ... ۴۹
- والدین استثنایی تماس جسمی مثبت را تمرین می کنند ... ۵۰
- والدین استثنایی کمک می کنند کودکان عادت های مثبت را پرورش دهند ... ۵۱
- والدین استثنایی بین اهداف و روش های رسیدن به آن تفاوت قائل می شوند ... ۵۳
- والدین استثنایی روش را به کودکان نشان می دهند ... ۵۵
- والدین استثنایی رفتاری که نمی خواهد تکرار شود را تشویق نمی کنند ... ۵۷
- والدین استثنایی رفتارهای خوب فرزندانشان را " پیدا می کنند" (و به کودکانشان می گویند دقیقاً چه چیزی می خواهند) ... ۵۸
- والدین استثنایی با عشق تربیت می کنند ... ۵۹
- والدین استثنایی محرمانه و محسوس شخصی تربیت می کنند ... ۶۰
- والدین استثنایی در هنگام گرسنگی یا خستگی تربیت نمی کنند ... ۶۱
- والدین استثنایی هدف تربیت کودک را آموزش دادن می دانند نه تنبیه کردن ... ۶۲
- والدین استثنایی درک می کنند که ذهن فرزندشان عملکرد متفاوتی دارد ... ۶۳
- والدین استثنایی مراقب آنچه می گویند و چگونگی گفتن آن هستند ... ۶۵
- والدین استثنایی می دانند که کارهایشان (آنچه انجام می دهند) مهم تر از حرف هایشان (آنچه می گویند) است ... ۶۶
- والدین استثنایی مربیگری احساسات را تمرین می کنند ... ۶۸
- والدین استثنایی خودکنترلی ترویج می دهند ... ۷۱
- والدین استثنایی بچه ها را به چشم کارشناسان و دانشمندان کوچک می بینند ... ۷۳
- والدین استثنایی پیش نمایش نشان می دهند ... ۷۵

- والدین استثنایی فرض را بر خوب بودن فرزندشان می‌گذارند ... ۷۶
- والدین استثنایی قدرت را به اشتراک می‌گذارند ... ۷۷
- والدین استثنایی مسئول هستند ... ۷۹
- والدین استثنایی نگرش صمیمی و با محبت خود را حفظ می‌کنند ... ۸۰
- والدین استثنایی با احترام، ملاحظه و مهربانی با فرزندانشان رفتار می‌کنند ... ۸۲
- والدین استثنایی توقع دارند فرزندانشان با آن‌ها با احترام، ملاحظه و مهربانی رفتار کنند ... ۸۲
- والدین استثنایی به ندرت می‌گویند «آفرین» یا «تو خیلی باهوشی!» ... ۸۴
- والدین استثنایی برچسب نمی‌زنند ... ۸۶
- والدین استثنایی روراست هستند ... ۸۷
- والدین استثنایی دایره‌سازی می‌کنند ... ۸۹
- والدین استثنایی دلیل منطقی می‌آورند ... ۹۱
- والدین استثنایی اشتباهات را تصفیه می‌دهند ... ۹۲
- والدین استثنایی در مورد فرزند تصمیم‌گیری شفافیت دارند ... ۹۴
- والدین استثنایی می‌دانند دلیل آوردن هم محدودیت دارد ... ۹۵
- والدین استثنایی از قدرت عواقب طبیعی استفاده می‌کنند ... ۹۷
- والدین استثنایی برگ جرمه سرعت می‌دهند ... ۹۹
- والدین استثنایی سرعت‌گیر ایجاد می‌کنند ... ۱۰۲
- والدین استثنایی ثبات دارند ... ۱۰۳
- والدین استثنایی تلاش می‌کنند منطقی بمانند ... ۱۰۵
- والدین استثنایی عادت خوشحال بودن را آموزش می‌دهند (و آن را تمرین می‌کنند) ... ۱۰۷
- والدین استثنایی تمرین، صبر و پشتکار را به کودکانشان یاد می‌دهند ... ۱۱۱
- والدین استثنایی از زمان بازی محافظت می‌کنند ... ۱۱۲
- والدین استثنایی خواب را اولویت قرار می‌دهند ... ۱۱۴

- والدین استثنایی ریسک کردن عاقلانه را تشویق می کنند ... ۱۱۵
- والدین استثنایی فرزندانشان را تشویق می کنند ... ۱۱۶
- والدین استثنایی از جنگ قدرت دوری می کنند ... ۱۱۷
- والدین استثنایی از "عملکرد پاداشی" اجتناب می کنند ... ۱۱۹
- والدین استثنایی زمان می گذارند تا به فرزندشان توجه کامل داشته باشند ... ۱۲۲
- والدین استثنایی از خودشان مراقبت می کنند ... ۱۲۳
- والدین استثنایی جمله را می چرخانند ... ۱۲۵
- والدین استثنایی از زمان نگه دار استفاده می کنند ... ۱۲۵
- والدین استثنایی درخواستشان را تغییر شکل می دهند ... ۱۲۶
- والدین استثنایی روی مثبت تمرکز می کنند ... ۱۲۷
- والدین استثنایی می توانند خیلی زود حالشان را عوض کنند ... ۱۲۸
- والدین استثنایی از نمایش دوری می کنند ... ۱۲۹
- والدین استثنایی فعالیت های بدنی را انجام می دهند و متوقف می کنند ... ۱۳۱
- والدین استثنایی اجرای دوباره پیشنهاد می کنند ... ۱۳۱
- والدین استثنایی تمرین نمایشی می کنند ... ۱۳۳
- والدین استثنایی روی روابط تمرکز می کنند ... ۱۳۵
- والدین استثنایی از جایی که هستند شروع می کنند ... ۱۳۶

درمورد نویسنده

دکتر اریکا شیر، روان شناس و مربی والدین است. او مدرک دکتری خود را از دانشگاه شیکاگو در رشته رشد روان شناسی انسانی گرفته است و فارغ التحصیل برتر دانشگاه پرینستون نیز هست.

وی قبلاً مشاور شرکت مک کنزی و شریک^۱، عضو هیئت مشاوره کودکان سالم و شاد بوده و کلاس های محبوبی برای والدین در مدرسه ها و شرکت هایی مثل بیمارستان کودکان بنیوف UCSF، موزه کودکان هایتات^۲ و دانشگاه کالیفرنیا داشته است. نوشته های او درمورد کودکان و خانواده ها در مجلات روان شناسی امروز^۳، نیویورک تایمز^۴، واشینگتن پست^۵ و آتلانتیک^۶ دیده شده است. او مشاور خصوصی در اوکلند ایالت کالیفرنیاست، جایی که با همسرش زندگی می کند.

1. McKinsey & company

3. Habitat children's museum

5. The New York Times

7. The Atlantic

2. UCSF Benioff children's hospital

4. Psychology Today

6. The Washington Post

تحسین‌هایی در مورد کتاب "والدین استثنایی چه می‌کنند"

«تنها کتاب مفیدی که والدین به آن نیاز دارند کتاب "والدین استثنایی چه می‌کنند؟" است. هیچ کتابی به این اندازه توصیه‌های علمی مفید خلاصه نکرده است. اگر فقط روزی ۲ دقیقه وقت بگذارید می‌توانید بالذت، حرفه‌ای و آسان استراتژی خوبی برای پرورش فرزندان یاد می‌گیرید.»

خانم کریستین کارتر^۱ دارای مدرک دکتری و نویسنده کتاب "نقطه شیرین و افزایش خوشبختی" و عضو ارشد مرکز علمی گریتر گود^۲ در یوسی برکلی^۳ «انسان‌شناس بزرگ‌سالان^۴ می‌داند همیشه می‌گفت اولویت بندی هایمان را درک نمی‌کنم: کسی که می‌خواهد شروع به رانندگی کند باید از مراجع قانونی گواهی‌نامه بگیرد؛ اما کسی که صلاحیتش برای رانندگی در دنیا آوردن فرزند ندارد می‌تواند بدون هیچ اجازه‌ای بچه دار شود. اگر قرار باشد تغییری ایجاد شود کتاب "قوانین مسیر برای والدین آینده" اثر دکتر ریشتر باید ضروری باشد تا قابل درک، عملی، تحقیق شده و روان.»

پروفسور سرشناس روان‌شناسی و مدیریت آقای میهای چیک سنت میهای^۵، فارغ‌التحصیل دانشگاه کلیرمونت^۶ و نویسنده کتاب پر فروش نیویورک تایمز به نام "غرقگی: روان‌شناسی تجربه عمیق لحظات زندگی"^۷ «این کتاب سرشار از توصیه‌های مفید و عملی و چگونگی انجام کارهاست که هر والدی آرزو می‌کند از روز اول آن را داشت.»

خانم مدلین لوین^۸ دارای مدرک دکتری و نویسنده کتاب‌های پر فروش نیویورک تایمز به نام‌های "فرزندان را خوب آموزش دهید"^۹ و "بهای برتری"^{۱۰}

1. Christine Carter, PhD.

3. UC Berkeley

5. Mihaly Csikszentmihalyi

7. Flow: The Psychology of Optimal Experience

9. The Price of Privilege

2. Greater Good Science Center

4. Margaret Mead

6. Claremont

8. Dr. Madeline Levine

10. Teach Your Children Well

«اریکاریشتر "برگه تقلبی" به ما می‌دهد تا با آن والدین استثنایی شویم. با دانشی که او دارد همه ما توانایی این را داریم که والدینی شگفت‌انگیز شویم.»

پگی اورنشتاین^۱، نویسنده کتاب‌های پر فروش نیویورک تایمز به نام‌های "زنان و رابطه"، "سیندرلا دخترم را خورد" و "منظره جدید پیچیده"

«به همان اندازه که ما به عنوان والدین به دنبال دانش هستیم، کسی را می‌خواهیم که در لحظات سخت فرزند داری، هوایمان را داشته باشد. خانم دکتر اریکاریشتر با انبوهی از سناریوها که از دل زندگی واقعی بیرون کشیده شده به دادمان می‌رسد. انگار او می‌بیند که داریم اشتباه می‌کنیم، دکمه توقف را می‌زند و یک نصیحت کلیدی در گوشمان زمزمه می‌کند. توصیه‌های او فقط برای مدیریت کردن بچه‌ها نیست؛ بلکه در مورد این است که چگونه رفتاری فکر شده‌تر داشته باشیم، تا از تأثیر آن را روی کودکانمان لذت ببریم. ریشتر شاید استراتژی‌های ساده‌ای پیشنهاد کند؛ ولی دانشی که پشت آن هاست بسیار عمیق و تأثیرگذار است.»

-جولی لیثکات هیمز^۲، نویسنده کتاب‌های پر فروش نیویورک تایمز به نام "چگونه یک مادر شگفت‌انگیز شوید" و "رئیس سابق دانشگاه استنفورد" «بعد از خواندن این کتاب نفس را می‌کشیدم. این کتاب، راهنمایی فکر شده و عملی است که هم به عنوان والد و هم به عنوان دانش‌آموز آرزویش را داشتم. دکتر ریشتر مجموعه‌ای از توصیه‌های دقیق، آسان و باین و برون و عمیق و مؤثر برای والدینی بهتر شدن را خلق کرده است.»

کریستوفر یلیم^۳، رئیس سابق اسپارک^۴ و یکی از مؤسسين و مدیر مدرسه میلینیوم^۵ «دکتر اریکاریشتر سال‌هاست که کارگاه‌های آموزشی قابل اجرا و مفیدی در مورد والدین بودن برگزار کرده است و والدین همیشه با خوشحالی از آن خارج می‌شوند. حتی اگر همین حالا هم کلکسیونی از کتاب‌های تربیت فرزند دارید به این کتاب نیاز دارید.»

-ریچل کادنر^۶، مدیر انجمن فرزند داری و موزه کودکان هبیتات^۷

«این همان کتاب تربیت فرزند است که منتظرش بودید. اگر تازه پدر مادر شده‌اید یا پدر و مادری قدیمی با فرزندان بزرگ‌تر هستید، این کتاب تحقیق‌های جدید

1. Peggy Orenstein

3. Complicated New Landscape

5. Christopher Balme

7. Millennium School

9. Habitot Children's Museum

2. Cinderella Ate My Daughter

4. Julie Lythcott-Haims

6. Spark

8. Rachel Kadner,

با استراتژی‌هایی که راحت قابل اجرا هستند و برای فرزندپروری به آن نیاز داریم را به صورت مفید خلاصه در اختیارشان می‌گذارد. دکتر ریشدر دوراهی‌های پر استرس والدین بودن راهنمایی مان می‌کند تا چگونه احترام را در فرزندان نهادینه کنیم، چگونه به کودکانمان کمک کنیم احساساتشان را کنترل کنند، چطور رفتارهای منفی را کاهش دهیم، چطور در ابتدا رابطه‌ای مستقل و نزدیک داشته باشیم و چطور زندگی خانوادگی شادی داشته باشیم.»

- دکتر لزی بل^۱. روان‌درمانگر

www.ketab.ir

مقدمه

وقتی من صاحب فرزند شدم، دلم می‌خواست کتابی را پیدا کنم که با راهکارهای قدم به قدم عملی، تمام کتاب‌های "عالی" را که در دوران دانشجویی خوانده بودم خلاصه کرده باشد.

می‌توانستم کتاب‌های راهنمای خلاصه‌ای برای سلامت جسمی کودکان پیدا کنم؛ ولی در مورد رشد احساسی و اجتماعی کودکان، بهترین کتاب‌هایی که پیشنهاد می‌شدند، اطلاعات مفیدی داشتند؛ ولی لازم بود یا صدها صفحه را برای پیدا کردن ایده‌های مفید مطالعه کرد یا خیلی روی موضوع خاصی تمرکز کرده بودند.

بعد از به دنیا آمدن اولین فرزندم موضوع آموزش‌های خصوصی کردم. کارگاه‌های آموزشی برای والدینی گذاشتم که به دنبال همسر باعلاقه‌تری بودند که من وقتی تازه مادر شدم به دنبالشان بودم. در کارگاه آموزشی‌ام که آن را هم والدین استثنایی چه می‌کنند نام‌گذاری کرده بودم، ساده و مختصر تمرین‌هایی عالی ارائه می‌کردم که ترکیبی از تحقیق‌ها و تجربه‌های بالینی من بودند و به والدین کمک می‌کردند رفتارهای پرچالش فرزندانشان را تغییر دهند، رابطه خانوادگی قوی ایجاد کنند و کودکان را هدایت کنند تا بزرگسال‌هایی مسئولیت‌پذیر، مهربان و شاد شوند. تا همین لحظه هزاران والدین در این کارگاه‌ها شرکت کردند و کارگاه‌هایم تا امروز ادامه دارند.

من برای این کارگاه‌ها منبع الهام دیگری هم داشتم. به عنوان یک روان‌شناس، با خانواده‌های بسیاری کار کردم. از آن‌هایی گرفته که به دنبال کمک برای از بین بردن جنگ قدرت و یا عادت گریه‌زاری بودند، تا آن‌هایی که رابطه‌شان با یکدیگر به حدی بد شده بود که نیاز به کمک فردی حرفه‌ای داشتند.

کارکردن با خانواده‌ها این سؤال مهم را به ذهن من آورد که: «اگر می‌توانستم اطلاعات بالینی‌ام را زودتر به والدین بدهم تا به آن‌ها کمک کند خانواده‌ای شاد داشته باشند و کودکانی تربیت کنند که رشد می‌کنند، چه اطلاعاتی به آن‌ها می‌دادم؟» کارگاه‌ها و حالا این کتاب بر پایه جواب من به این سؤال بود.

چه چیزی این کتاب را متفاوت می‌کند

اوایل برگزاری کارگاه‌هایم، جزوه‌ای ۱ صفحه‌ای درست کردم که آن را "۱۰ کاری که والدین استثنایی می‌کنند" گذاشتم و در آن ۱۰ نکته مهم درون کارگاه‌هایم را خلاصه کردم. والدین اجازه داشتند این جزوه را در اختیار خانواده و دوستان خود بگذارند و حالا این جزوه‌ها به دور دست‌ها و آن طرف مرزها رفته است. من ایمیل‌هایی از کشورهای دیگر دریافت کردم که والدین برای تشکر برآیم نوشته بودند و به من گفتند که حالا جزوه‌ام را روی یخچالشان چسبانده‌اند.

جوهر اصلی این کتاب الهام گرفته از درخواست والدین زیادی برای خلاصه کردن تمرین‌های عملی و مفید است. من مثال‌های واقعی و توصیه‌های عملی را هم به تمرین‌های والدین بودن اضافه کردم (که به آن‌ها استراتژی می‌گویم) درست مثل همان کاری که در کارگاه‌هایم می‌کنم.

برخلاف کتاب‌های تربیتی زیادی که باید صدها صفحه را بخوانید و دقت کنید تا ایده‌های عالی و نکات مهم را بیرون بکشید، این کتاب، راهنمایی عملی است: برای خواندن ساده و خلاصه است و روی استراتژی‌هایی تمرکز کند تا همین حالا بتوانید از آن‌ها استفاده کنید.

به همین دلیل، من به آن "استراتژی‌های ساده" می‌گویم؛ چون با روش‌هایی مستقیم و خلاصه و مفید اطلاعات کافی برای استفاده عملی به شما می‌دهد. در هر حال "ساده" همیشه هم به معنی "آسان" نیست: اگرچه هر استراتژی باید ساده فهمیده شود؛ ولی در اصل انجام کاری متفاوت از کاری که همیشه انجام می‌دادیم، سخت است. هدف و تمرین بسیار مهم هستند (قسمت ۲ را ببینید).

در این کتاب شما اطلاعات و تکنیک‌هایی یاد می‌گیرید که من در کارگاه‌هایم و جلسات خصوصیم آن‌ها را درس می‌دادم: پیش‌نمایش، تقسیم کردن قدرت، چرخاندن جمله، تغییر شکل، همدردی، نمایش دوباره، هشدار منصفانه، دست از کار کشیدن، تجربه‌های اجتماعی، عملکرد پاداشی، هدایت احساسی، عادت‌های خوشبختی و غیره به علاوه چگونگی ترکیب کردن آن‌ها برای ایجاد روش‌های قدرتمند ایجاد زندگی خانوادگی که می‌خواهید. شما یاد می‌گیرید تا رفتارهای چالش برانگیز فرزندان را مثل گریه‌زاری یا پشت‌گوش‌انداختن را بدون غر یا فریادزدن مدیریت کنید تا به آن‌ها کمک کنید تا مسئولیت زندگی خود را قبول کنند.

استراتژی‌های ارائه شده در این کتاب را برای همهٔ سنین استفاده کنید. هدف من این است به والدین کمک کنم با رشد کودکشان، زیر بنای محکمی برای داشتن خانواده‌ای شاد بسازند. ایده‌ها، روش‌ها و مثال‌های ارائه شده در اینجا مناسب بیشتر کودکان ۱۰ سال اول است؛ ولی هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست (۷۵#). والدینی که فرزندان بزرگتری دارند شاید چالش بیشتری داشته باشند؛ ولی ارزش امتحان کردن را دارد. ما همیشه در حال ساختن رابطه با فرزندانمان هستیم چه ۲ سالشان باشد و چه ۲۲ سال.

چرا راهنمایی عملی؟ به عنوان یک روان‌شناس، در بیشتر مراجعه‌کنندگانم (و بقیه افرادی که می‌شناسم به علاوه خودم) می‌بینم که با قوانینی مثل توصیه‌های این چنینی موافق هستند: «برای محافظت از کمر باید ماهیچه‌های مرکزی خود قوی کنید» یا «برای کم کردن ریسک سرمایه‌گذاری، دارایی‌های خود را به شکل‌های گوناگون درآورید». اما نمی‌شود همیشه این ایده‌ها را عملی کرد؛ چون در بسیاری از موارد نمی‌دانند "چطور" این کار را انجام دهند. آن‌ها با خود فکر می‌کنند: «بله، ایده خوبی است، می‌خواهم انجامش دهم؛ ولی دقیقاً "چطور" این کار را بکنم؟»

به همین صورت در کارم با والدین، متوجه شدم والدین می‌خواهند از قوانینی که یادشان می‌دهم استفاده کنند؛ ولی دقیقاً نمی‌دانند چطور آن‌ها را به کار ببرند. به همین دلیل، هر استراتژی موجود در این کتاب با بخش "این را امتحان کنید" تمام می‌شود تا به شما ایده‌های مشخصی بدهد که چطور در خانه خود از آن استفاده کنید شامل راهنمایی‌های قدم به قدم و مثال‌های زندگی واقعی که چه بگویید و چه کار کنید.

این کتاب مناسب چه کسانی است؟

اگر شما تازه والدین شده‌اید، قرار است والدین شوید، یا حتی اگر چند بار ترس‌های والدین بودن داشته‌اید این کتاب برای شما مناسب است. این کتاب همچنین برای پدر بزرگ مادر بزرگ‌ها، معلم‌ها و مراقبین هم مناسب است. این کتاب برای هر کسی که در زندگی‌اش فرزندی هست و کتاب راهنمایی مختصر با ایده‌هایی واقعی و ابزارهای عملی می‌خواهد تا چالش‌های زندگی روزمره با بچه‌ها را ساده کند و در همان حال از رشد احساسی و اجتماعی فرزندان حمایت کند، مناسب است.

اگر برای کتاب خواندن خیلی خسته یا پر مشغله هستید (مثل بسیاری از والدین) این کتاب قطعاً به دردتان می‌خورد. برعکس کتابی معمولی که باید آن را بخوانید تا هسته اطلاعات آن را پیدا کنید، این کتاب آن‌ها را برایتان خلاصه کرده است.

چطور از این کتاب استفاده کنیم

لازم نیست این کتاب را از اول تا آخر، خط به خط بخوانید تا موارد مهم و توصیه های عملی آن را جمع کنید. درست مثل کتابی راهنما، می توانید آن را به راحتی ورق بزنید یا نگاهی سرسری بیاندازید تا مواردی که به شما مربوط است پیدا کنید و هر وقت که خواستید مثل کتابی مرجع سراغ آن بروید.

هر تمرین تربیتی، استراتژی خیلی واضحی در بالای صفحه دارد و به همراه توضیحات، مثال های جزئی و بخش "این را امتحان کنید" به شما نشان می دهد چطور آن را در زندگیتان استفاده کنید.

چون زندگی واقعی پیچیده است، بیشتر استراتژی های این کتاب به هم متصل می شوند. وقتی استراتژی دیگری در این کتاب، مربوط به بخشی باشند که آن را میخوانید، کتاب شما را به سمت آن راهنمایی می کند و نشان می دهد که چطور آن ها را به روشی قدرتمند با هم ترکیب کنید و در شرایط مختلف زندگی هر روزتان استفاده کنید. با این روش، می توانید همه ابزار تربیتی خود را طبق آنچه برایتان مفید است بسازید.

از آنجا که هدف این کتاب عصاره گیری از اطلاعات مفید درمورد تربیت است تا مثال و خلاصه ها را به لقمه های کوچک تبدیل کند، از روی عمد خلاصه نوشته شده است. برای توصیه ها، ابزار و مثال ها لطفاً سایت WWW.DrEricaR.com مراجعه کنید.

الفبای والدین استثنایی بودن

برای اینکه نسبت به آنچه نسبت به این کتاب توقع دارید دیدگاهی درستی داشته باشید، من چند کلمه ای در مورد فلسفه ای که این کتاب را جلو می برد برایتان می گویم. دستورالعمل من برای ایجاد والدین استثنایی بودن دو قسمتی است: از یک طرف به ایجاد آگاهی بستگی دارد (مخصوصاً آگاهی بی طرفانه) نسبت به خودتان و دیگران (مثل خانواده تان) و طبق شرایط هر لحظه. چیزی که در یک لحظه برای یک کودک مناسب است شاید در زمان دیگری برای او یا حتی کودکی دیگر مناسب نباشد. از آنجایی که هم حالت های روحی و هم شرایط را تغییر می کنند، ما باید نسبت به آنچه دارد اتفاق می افتد و آنچه لازم است انجام دهیم آگاهی داشته باشیم و بعد روش و استراتژی هایی که می دانیم را به طرز منعطفی در آن استفاده کنیم.

اگر برای مثال امروز مشکلی با همکارمان داشتیم، پس باید آگاه باشیم که آن مشاجره هنوز روی ما تأثیر دارد تا این نشود که وقتی شب به خانه می رویم یکدفعه به خودمان بیاییم و بینیم عصبانی شده ایم. اگر احساس تنهایی یا افسردگی می کنید، باید بادقت حواسمان

باشد که نیازهای فرزندان را به روشی نامناسب قبل از نیازهای خودمان اولویت قرار ندهیم. ما باید از افکار و احساسات خودمان آگاه باشیم تا بتوانیم مکث کنیم، فکر کنیم و "تصمیم بگیریم" چه کار کنیم، به جای اینکه فقط واکنش نشان دهیم (#۱۵، #۱۸). والدین استثنایی علاوه بر آگاهی، از تحقیقات درستی که می‌گویند چه چیزی برای فرزندان مناسب است استفاده می‌کنند. بعضی از این تحقیقات به نتایج‌های غیر منتظره‌ای رسیده‌اند. برای مثال تشویق کردن را در نظر بگیرید: به نظر می‌آید که هر قدر بیشتر فرزندان را تشویق کنید، او بیشتر اعتماد به نفس پیدا می‌کند؛ ولی در اصل خلاف این درست است. فرزندان که از آن‌ها افراطی تعریف و تمجید می‌شود، مخصوصاً تعریف‌هایی که دقیق نیستند و به جای اینکه بر اساس تلاش باشند، بر اساس ویژگی‌ها و توانایی‌های ذاتی‌اند (مثل «آفرین» یا «تو خیلی باهوشی»)، اعتماد به نفس کمتری نسبت به توانایی‌هایشان به آن‌ها می‌دهد (برای متوجه شدن علت به قسمت ۴۲ مراجعه کنید). تحقیق‌ها به خوبی به ما کمک می‌کنند تا تعریف و تمجیدهایی که برای بچه‌ها اثر دارند و آن‌هایی که ندارند را متوجه شویم تا ایده‌ها و تئوری‌هایی که به نظر خوب می‌رسند؛ ولی در اصل خوب نیستند ما را گمراه نکنند.

والدین استثنایی بودن حفظ کردن قانون نیست؛ بلکه بیشتر شبیه یاد گرفتن و حرف زدن زبانی جدید است. کسانی که زبانی جدید را به راحتی صحبت می‌کنند، با تمرین قوانین را برای خود درونی می‌کنند تا بعدها بتوانند زبان مناسب و باهدف مورد نظرشان از آن استفاده کنند. درست مثل حرف زدن به زبانی دیگر والدین بودن مهارتی است که می‌تواند با یادگیری و تمرین بهتر شود (#۵). پس هنگامی که ما چند قانون کلی را با هم ترکیب می‌کنیم طبق آگاهی لحظه‌ای که خودمان داریم، می‌توانیم برای بیشتر چالش‌های تربیتی که سد رها مان می‌شوند آماده باشیم.

ایده اصلی تمرین‌های تربیتی‌ای که در این کتاب توصیف شده‌اند ۳ قانون اصلی است که من آن‌ها را الفبای والدین استثنایی بودن می‌نامم: پذیرش، مرزبندی و ثبات.^۱ ایده اصلی پشت قانون پذیرش این است که شما همیشه باید با فرزندان مکالمه کنید (با کلمات، رفتار و کارهایتان) و آن‌ها را "همانطور که هستند" دوست داشته باشید (حتی

۱. پاورقی نویسنده: لطفاً توجه کنید که تمرین‌های تربیتی این کتاب که مربوط به در نظر گرفتن عواقب است قابل استفاده برای کودکان بالای ۲ سال هستند. اگر شما نوزاد یا کودک نوپا و خردسالی دارید برای تربیت کردن یا تصحیح او از استفاده از عواقب استفاده نکنید و روی ایجاد رابطه‌ی محبت آمیز و صمیمی با او تمرکز کنید. تمرین‌های مهم برای استفاده نوزادان و کودکان خردسال زیر ۲ سال این فصل‌ها می‌باشند: ۱-۸-۱۹-۲۱-۳۰-۳۱-۳۹-۵۷-۵۸-۶۱-۶۳-۶۵-۶۷-۶۸-۶۹-۷۰-۷۱-۷۲-۷۳-۷۴.

وقتی که رفتار یا انتخاب‌هایشان را دوست ندارید). پذیرش مثل عشق بی قید و شرط است؛ اما باید بگویم عشقی که من با گفتن پذیرش می‌خواهم آن را بیان کنم چالش‌برانگیزتر است. برای مثال پسری کتابخوان و بی دست و پایی که به فعالیت‌های جسمانی علاقه ندارد را در نظر بگیرید که پدر ورزشکارش همیشه آرزو داشته پسرش مثل خودش شود. او پسرش را به مشارکت در ورزش‌ها تشویق می‌کند تا مهارت‌های ورزشی او تقویت شود و از حاشیه امن خودش خارج شود. درحالی‌که این پدر می‌تواند این کار را به روشی انجام دهد که عشقش را به آنچه پسرش هست بیان کند به جای اینکه به خاطر اینکه نتوانسته مثل پسر آرزوهایش شود از او ناامید شود. کار سختی اما بسیار مهمی است. (بعضی از تمرین‌های که مثالی برای قانون پذیرش می‌آورند ۴۳، ۳۴، ۲۹، ۱۸، ۱۶، ۱۴، ۹، ۸، ۶ و ۷۴). مرزبندی و شفاف صحبت کردن در موردش قانون اصلی دوم است. بچه‌ها به محدودیت و مرز نیاز دارند. آن‌ها در محیط خانواده‌ای که قوانین و توقع‌ها شفاف و منطقی باشند احساس امنیت می‌کنند. تمرین‌های تربیتی که مربوط به قانون مرزبندی است شامل ۷۲، ۷۱، ۵۱، ۵۰، ۴۱، ۳۸، ۲۳، ۲۲، ۲۱، ۱۱ هستند.

قانونی که شدیداً به قانون مرزبندی مربوط است، ثبات است. ثبات یعنی کاری که گفته‌اید انجام می‌دهید، ثابت است؛ این یعنی قابل پیش‌بینی بودن. در این حالت بچه‌ها از مرزهای شما عبور نمی‌کنند چون آن‌ها سریع یاد می‌گیرند که شما همان کاری که انتظار دارند انجام می‌دهید. بدون ثبات این قانون‌ها و مرزبندی‌ها به طرز چشمگیری کاهش می‌یابد.

من در کارگاه‌های آموزشی‌ام گاهی از مفهوم جاذبه برای توضیح ثبات استفاده می‌کنم. اگر وقتی چیزی را می‌اندازید، گاهی (یا حتی یکبار) زمین نیفتد، امکان دارد مدام وسایل را بیندازید تا ببینید دوباره کی این اتفاق می‌افتد و فرزندانی که والدینشان بی‌ثبات هستند مدام محدودیت‌هایی که والدینشان گذاشته‌اند را امتحان می‌کنند (چون این کار بخشی از این است که یاد بگیرند مرزها و محدودیت‌هایی که مامان و بابا گذاشته‌اند چطور کار می‌کنند ۳۴) و شاید از آن عبور کنند. بعضی از تمرین‌های تربیتی مربوط به قانون ثبات ۷۱، ۵۴، ۵۳، ۴۷، ۴۶، ۳۱، ۲۳، ۱۸، ۱۷، ۱ هستند.

عنوان این کتاب با دقت انتخاب شده تا انعکاسی از فلسفه تربیتی که در آن ارائه شده باشد. اول اینکه من از کلمه "شگفت‌انگیز" استفاده کردم به جای اینکه "بی‌نقص" استفاده کنم تا توصیف کند چه والدینی می‌توانیم باشیم. والدین بی‌نقص وجود ندارند، و اگر بخواهید به این نوع موجودات افسانه‌ای تبدیل شوید، احساس ناامیدی و شایسته نبودن در شما ایجاد می‌شود.

والدین استثنایی اشتباه می‌کنند (۱۲). اشتباه کردن می‌تواند چیز خوبی باشد؛ چون والدین این فرصت را دارند الگویی برای فرزندان‌شان شوند تا بدانند وقتی اشتباه می‌کنند چه کار کنند و چطور با صداقت و مسئولیت‌پذیری واکنش نشان دهند.

من همچنین از روی عمد نام کتاب را "والدین استثنایی چه می‌کنند گذاشتم به جای اینکه "والدین استثنایی چه می‌دانند" بگذارم. تفاوت بین انجام دادن و دانستن بسیار مهم است. درحالی‌که ما بدون اینکه از قبل چیزی را ندانیم نمی‌توانیم انجامش دهیم، اگر بدانیم و انجامش ندهیم هم هیچ تغییری اتفاق نمی‌افتد.

همه ما مثال‌هایی از این قبیل تجربه کرده‌ایم، می‌دانیم باید خواب را اولویت قرار دهیم؛ ولی تا دیروقت بیدار می‌مانیم و فیلم تماشا می‌کنیم. می‌دانیم نباید دوباره سراغ شبکه اجتماعی مثل ایمیل یا صفحه مجازی مان برویم، ولی این کار را می‌کنیم. می‌دانیم که باید در برخورد با بچه‌ها صبور باشیم، اما همیشه صبور نیستیم. نکته مهم والدین استثنایی شدن دانستن چگونگی انجام کار نیست؛ بلکه انجام آنچه می‌دانیم است.

در اصل انجام کاری که می‌دانیم به تلاش و تمرین (۲) نیاز دارد. ساده نیست که برای مثال از خواب بیدار شویم و ورزش کنیم. ما می‌دانیم کار درست چیست و می‌دانیم چطور آن را انجام دهیم؛ اما اینکه خودمان را مجبور به "انجام" آن کنیم دشوار است. به همین خاطر می‌گویند اینکه سخت کار کنی (انجام دهی) خودت را مجبور به داشتن برنامه ورزشی منظم کنی (تمرین) خیلی ساده تر از ادامه دادن باشی است. به همین دلیل اگرچه عشق به فرزند چیزی طبیعی است؛ ولی والدین خوب بودن مهارتی است که می‌توان آن را یاد گرفت، تمرین کرد و ارتقا داد.

اگر به اندازه کافی خوش شانس باشیم که والدین ماهری بزرگمان کرده باشند در نتیجه دیدگاه احتمالاً خوبی نسبت به کارهایی که والدین عالی انجام می‌دهند خواهیم داشت. اگر (مثل خیلی از ما) چنین شانس نداشتیم، در نتیجه باید راه‌هایی پیدا کنیم که مهارت‌هایی که کم‌کم می‌کنند والدینی عاشق و مهربان باشیم، را یاد بگیریم و تمرین کنیم. حتی اگر والدین ماهر داشتیم هم باید مهارت‌های تربیتی خودمان را ارتقا می‌دادیم چون تحقیق‌ها مداوم دیدگاه‌های مفید و جدیدی در مورد رفتار و عملکرد ذهن بچه‌ها مطرح می‌کنند. اینکه والدین بودن را به چشم یک مهارت ببینیم کم‌کم می‌کند تا خودمان را وقتی مرتکب اشتباهی می‌شویم، با خشونت قضاوت نکنیم تا نگرش یادگیری و پذیرش ایده‌های جدید را در خود پرورش دهیم و همیشه به دنبال اطلاعات جدید و مفیدی باشیم تا مهارتمان را بهبود دهیم. پس باید بدانیم چه کاری انجام دهیم، چطور آن را انجام دهیم و بعد باید سراغش برویم و انجامش بدهیم.

در حین خواندن این کتاب چه آن را از اول تا آخر خط به خط بخوانید و چه دسته‌گریخته، درمورد قدم‌های اشتباهاتان به عنوان والدین (که همه ما داریم)، دچار ناراحتی یا حتی اضطراب می‌شوید. مثل شرایطی که آرزو می‌کنید ای کاش متفاوت مدیریتش می‌کردید یا چیزی که آرزو می‌کنید از قبل می‌دانستید. اگر این حس برایتان پیش آمد لطفاً یادتان باشد همه ما اشتباه می‌کنیم، فرزندان ما قوی هستند و ما می‌توانیم تغییر ایجاد کنیم به شرط آنکه از همین حالا در این لحظه شروع کنیم، تا واکنش‌هایمان نسبت به انسان‌ها و اتفاق‌های زندگی‌مان را انتخاب کنیم. (۷۵)

حرف‌هایمان را با داستانی واقعی که بهتر روشم برای والدین استثنایی بودن را توضیح می‌دهد به پایان می‌رسانم: حدود ۱۵ سال پیش من و همسرم تصمیم گرفتیم توله سگی را به سرپرستی بگیریم. هیچ کدام از ما قبلاً سگ نداشتیم؛ ولی دیگری را دیده بودیم که داشتند. به نظر لذت بخش می‌آمد و هر دو ما سگ‌ها را دوست داشتیم. ما به محل نگهداری سگ‌های محلی خودمان رفتیم و توله سگی دوست داشتنی را به خانه آوردیم. خیلی زود همه به شدیم برای مدیریت رفتارهای مختلف او که هر روز با آن‌ها روبه‌رو بودیم، به راه‌های نادرستی نیاز داریم پس تصمیم گرفتیم در کلاس‌های سگ‌ها شرکت کنیم.

ما با اشتیاق برای آموزش سگ خودمان و برای تغییر بعضی رفتارهای مشکل‌ساز او که متوجه آن‌ها شده بودیم به کلاس رفتیم. من به سگی که کلاس آموزش سگ‌ها بیشتر آموزش ما بود و کمی هم آموزش توله سگ‌ها؛ این‌ها را به طور مثال او فکر کنیم، چطور رفتار او را تفسیر کنیم و چطور با او رفتاری داشته باشیم که به او اجازه دهد یاد بگیرد و رشد کند.

از همه مهم‌تر ما یاد گرفتیم برای تغییر رفتار سگمان اول باید رفتار خودمان را تغییر دهیم. این درسی است که باید در همه روابطمان از آن استفاده کنیم. وقتی به کاری که فرزندان اشتباه انجام داده است نگاه می‌کنیم و راه حل را "درست کردن" فرزندان می‌بینیم، با این کار قانون‌های اصلی رابطه را نادیده می‌گیریم.

رابطه مثل ورزش دسته جمعی است. اگر یک نفر قدم‌هایش را تغییر دهد، شخص روبه‌رو هم باید قدم‌هایش را تغییر دهد. درمورد فرزندانمان هم این قانون صدق می‌کند. پس دفعه بعد که آرزو کردید ای کاش فرزندان کم‌تر گریه‌زاری می‌کرد، بیشتر گوش می‌داد و غیره، به خودتان یادآوری کنید برای تغییر رفتار او باید با تغییر خودتان شروع کنید.