

چطور با حروف بز نیم

تابه حرفهایمان کوس دهند

سرشناسنامه: فابر، ادل Fabber, Adele
عنوان و نام پدیدآور: چگونه با بچه‌ها حرف بزنیم تا به حرفهایمان گوش دهند/ تألیف ادل فابر، الین مزلیش؛ ترجمه شیرین یزدانی
مشخصات نشر: ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۴-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی:
موضوع: HOW to talk so Kids will listen and listen to kids will
موضوع: رفتار والدین
شناسه افزوده: ارتباط بین اشخاص
شناسه افزوده: (شخص): مزلیش، الین
شناسه افزوده: (شخص): یزدانی، شیرین
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ج ۶ ف ۷۵۵/۸ HQ
رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱

چگونه با بچه‌ها حرف بزنیم تا به حرفهایمان گوش دهند



مؤلف: ادل فابر
مترجم: شیرین یزدانی
ناشر: ارمغان گیلار
نوبت چاپ: هفتم ۱۴۰۳
چاپ: آریا
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۲۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۵۴-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghanegilar@gmail.com

انتشارات ارمغان گیلار

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵۳۷۸۳۷۵۵۸

فهرست مطالب

مقدمه..... ۱۱

نحوه‌ی خواندن این کتاب..... ۱۳

فصل اول: چطور به فرزندمان کمک کنیم احساساتشان را ابراز کنند

قسمت اول:..... ۱۵

نقش مربوط به فرزند شما..... ۲۸

نقش مربوط به والدین..... ۲۹

قسمت دوم: سؤال‌هایی که والدین در رابطه با فرزندشان دارند..... ۳۲

۱. آیا من باید همیشه با فرزندم همدردی کنم؟..... ۳۲

۲. آیا درست است که از فرزندمان بپرسیم چه احساسی دارد؟..... ۳۲

۳. آیا باید به فرزندمان بگوییم که ما هم مثل او شرایط خاصی را احساس کنیم؟..... ۳۳

۴. اگر درک احساسات فرزندمان واقعاً اینقدر مهم است، پس چرا فقط

گفتن اینکه احساسات او را درک می‌کنیم کافی نیست؟..... ۳۴

۵. گاهی سعی می‌کنم احساسات فرزندم را درک کنم، ولی می‌بینم

اشتباه کرده‌ام؛ در آن شرایط باید چه کار کنم؟..... ۳۵

۶. می دانم که باید احساسات فرزندم را درک کنم، ولی ۳۵
۷. آیا وقتی فرزندمان به خاطر چیزی عصبانی می شود، به جای اینکه به او بگوییم احساساتش را درک می کنیم، می توانیم به روش دیگری به او کمک کنیم؟ ۳۶
۸. اگر زیاد به احساسات فرزندم توجه کنم، آیا او احساس نمی کند که هر چیزی که بگوید، قبول می کنم؟ من دوست ندارم فرزندم را به حال خودش رها کنم. ۳۸
۹. چرا وقتی بچه ها مشکلی دارند نباید آنها را نصیحت کنیم؟ ۳۹
۱۰. زمانی که پاسخ مناسبی به سؤالات فرزندتان ندارید، چه کاری از دست شما ساخته است ۳۹
- ماجرایی واقعی از زندگی و مادرها ۴۳

فصل دوم: چگونه فرزندمان را تشویق کنیم تا بیشتر به حرف های ما گوش کند

- قسمت اول: ۵۵
۱. سرزنش و متهم کردن ۵۷
۲. بد و بیراه گفتن به بچه ها ۵۸
۳. تهدید کردن ۵۸
۴. دستور دادن به بچه ها ۵۸
۵. نصیحت کردن و سخنرانی کردن برای بچه ها ۵۹
۶. هشدار دادن ۵۹
۷. برانگیختن عذاب وجدان بچه ها ۵۹
۸. مقایسه کردن بچه ها با یکدیگر ۶۰

۹. مسخره کردن بچه‌ها ۶۹
۱۰. پیش‌بینی کردن آینده‌ی بچه‌ها ۶۰
- قسمت دوم: سؤال‌ها و ماجراهایی واقعی از زندگی افراد مختلف ۶۸
- توضیح هریک از مهارت‌های گفته شده در قسمت قبل: ۷۳
۱. توصیف و تشریح کردن شرایطی که در آن هستید ۷۳
۲. دادن اطلاعات کافی به فرزندان درباره‌ی شرایط موجود ۷۴
۳. در یک جمله یا یک کلمه پیام خودتان را به فرزندان منتقل کنید. ۷۶
۴. احساسات خودتان را برای فرزندان بیان کنید ۷۷
۵. برای فرزندان یادداشت بگذارید ۷۹

فصل سوم: روش‌های جایگزین تنبیه کردن بچه‌ها

- قسمت اول: روش‌های جایگزین والدین برای تنبیه کردن بچه‌ها و ماجراهای واقعی از زندگی آنها: ۸۵
- روش‌های جایگزین تنبیه کردن بچه‌ها ۹۱
- راه‌های مختلف حل مشکلاتی که با فرزندمان داریم ۹۴
- قسمت دوم: سؤال‌های رایجی که والدین در زمینه‌ی تربیت فرزندشان دارند و ماجراهایی واقعی از زندگی آنها ۱۰۰
- سخنان متخصصان درباره‌ی تنبیه کردن بچه‌ها ۱۰۵
- به جای تنبیه کردن فرزندانمان بهتر است چه کارهایی انجام دهیم؟ ۱۰۶
- قسمت سوم: نکاتی که باید قبل از استفاده از این روش به آنها توجه کنید ۱۱۱
- قبل از پیشنهاد کردن راه‌حلی برای مشکلات فرزندان به مراحل مختلف استفاده از این مهارت توجه کافی داشته باشید. ۱۱۱

- سؤال هایی که والدین درباره ی استفاده از این روش از ما می پرسند..... ۱۱۳
- ماجرای واقعی از استفاده از این روش..... ۱۱۴
- ماجرای بد خوابیدن یک پسر بچه..... ۱۱۹

فصل چهارم: چگونه فرزندان را داشته باشیم که مستقل باشند و بتوانند روی پایهای

خودشان بایستند؟

- برای اینکه فرزندانمان مستقل باشند چه کنیم؟..... ۱۲۶
- مهارت هایی که والدین باید بدانند:..... ۱۲۹
- قسمت اول: ماجراهایی واقعی از زندگی والدین و فرزندان و سؤال هایی
رایجی که آنها دارند..... ۱۳۵
۱. به فرزندان حق ندهید:..... ۱۳۵
۲. قدر تلاش و زحمات فرزندان را بدانید..... ۱۳۶
۳. زیاد از فرزندان سؤال نپرسید..... ۱۳۷
۴. سریع به سؤالات فرزندان پاسخ ندهید..... ۱۳۸
۵. فرزندان را تشویق کنید از منابع مختلف اطلاعات به دست آورد..... ۱۳۹
۶. هرگز فرزندان را ناامید نکنید..... ۱۳۹
- به جای اینکه مدام به فرزندان نه بگویید، از روش های زیر استفاده کنید.
..... ۱۴۲
- چرا نباید فرزندانمان را زیاد نصیحت کنیم؟..... ۱۴۴
- چگونه والدین می توانند فرزندان را تربیت کنند که به خودشان متکی باشند؟
..... ۱۴۶

فصل پنجم: تعریف و تمجید کردن از دیگران

- بخش اول: ۱۵۱
- بخش دوم: سؤال‌های رایجی که والدین می‌پرسند و ماجراهای واقعی از زندگی آنها با فرزندانشان ۱۶۱
- چه موقع فرزندمان را تشویق کنیم؟ ۱۶۶

فصل ششم: چه کنیم تا فرزندمان تصویر ذهنی مثبتی از خودش داشته باشد

- بخش اول: ۱۶۹
- بخش دوم: ماجراهای واقعی از زندگی والدین و فرزندانشان ۱۸۰

فصل هفتم: نتیجه‌گیری

- ماجرای اول از سوزی و مادرش ۱۸۸
- ماجرای دوم از سوزی و مادرش ۱۸۹
- هدف ما در این کتاب چه بود ۱۹۲

مقدمه:

نامه‌ای خطاب به خوانندگان این کتاب

رابطه‌ی بین والدین و فرزندان، رابطه‌ای کاملاً شخصی و خصوصی است. به نظر می‌رسد درست نباشد که به والدین و فرزندان بگوییم که با یکدیگر باید چگونه حرف بزنند و چگونه ارتباط برقرار کنند. اما با این همه شاید به ذهن کسی هم خطور نکند که مهارت‌های برقراری ارتباط میان والدین و فرزندان را باید به آنها یاد داد.

خود من نیز در آغاز اینگونه بودم و فکر می‌کردم نباید کسی در زندگی ما دخالت کند، اما پس از سال‌ها مشاوره گرفتن از روان‌شناسان معروف دکتر «هیم گینات» زندگی ما به شدت تحت تأثیر قرار گرفت و نحوه‌ی ارتباط ما با خودمان و فرزندانمان به شدت دچار تغییر شد. حالا من نیز امیدوارم مخاطبان این کتاب بتوانند به عمق مطالب و مهارت‌های گفته شده در این کتاب پی ببرند و از رهنمودهای آن در زندگی شخصی خودشان استفاده کنند.

بسیاری از والدین برای ما نامه نوشته‌اند و بیان داشته‌اند که چقدر بعد از خواندن کتاب اول ما تحت تأثیر مطالب آن قرار گرفته‌اند و چقدر زندگی آنها تغییر کرده است. علاوه بر این والدین بسیاری نیز از ما خواستند که کتاب دیگری در این زمینه بنویسیم تا بتوانند مهارت‌های برقراری ارتباط میان والدین و بچه‌ها را به صورت گام به گام یاد بگیرند.

ما مدتی بر روی مسأله فکر کردیم تا ایده‌ی نوشتن این کتاب به ذهنمان

خطور کرد. پیش از این موضوع، ما به شدت مشغول برگزاری کلاس‌های آموزشی و آماده کردن متن سخنرانی‌های مختلف بودیم. ظرف این مدت چند ساله، ما به نقاط مختلف سفر کردیم و کلاس‌های آموزشی مختلفی برای والدین، مربیان معلمان و حتی بچه‌ها برگزار کردیم. در این کلاس‌ها افراد مختلف تجارب خودشان را در اختیار ما قرار دادند و به ما از یأس و ناامیدی، شک و تردید و نحوه‌ی ارتباطاتشان با یکدیگر سخن گفتند. ما در اینجا از صداقت آنها و اینکه تجربیات خودشان را در اختیارمان قرار دادند، بسیار متشکریم و همین طور از همه‌ی کسانی که در این مدت نامه‌های زیادی از نقاط مختلف جهان ارسال کردند، بسیار تشکر می‌کنیم. اما همانطور که گفتیم والدین بسیاری از ما خواسته بودند کتابی درباره‌ی برقراری ارتباط با بچه‌ها بنویسیم؛ بنابراین درباره‌ی این موضوع فکر کردیم و تصمیم گرفتیم کتابی بنویسیم که والدین با استفاده از آن بتوانند مهارت‌های مختلف را یاد بگیرند و تمرین کنند. هدف ما این بود که کتابی بنویسیم که مثال‌های واقعی مختلفی داشته باشد تا والدین بتوانند آن را به خوبی درک کنند و بفهمند که چگونه و باید با چه زبانی با فرزندانشان حرف بزنند. ما در این کتاب درباره‌ی تجارب خودمان و سؤالات رایجی که والدین درباره‌ی فرزندان‌شان دارند، نوشته‌ایم و ماجراهای واقعی زندگی افرادی را که با ما در ارتباط بودند، در این کتاب برایتان نقل کرده‌ایم. علاوه بر این در نوشتن این کتاب سعی شده تا به شأن و مقام والدین و بچه‌ها توجه خاصی شود.

برای یادگیری هر حرفه و هنری کتابی وجود دارد، پس چرا والدین برای یاد گرفتن مهارت‌های برقراری ارتباط با فرزندان‌شان و حرف زدن با آنها نباید کتابی داشته باشند؛ همین دغدغه‌ی ذهنی بود که باعث شد تا ما شروع به نوشتن این کتاب بکنیم و حالا هم امیدواریم همه‌ی مخاطبان ما از خواندن آن بهره ببرند.

نحوه‌ی خواندن این کتاب

گاهی اوقات همه‌ی ما دوست داریم چند صفحه یا چند فصل ابتدایی یک کتاب را بخوانیم و بعد سراغ فصل‌های میانی یا پایانی آن برویم. اما نحوه‌ی خواندن این کتاب فرق دارد؛ از فصل اول شروع کنید و تا انتهای کتاب پیش بروید. هریک از تمرین‌های داده شده در این کتاب را انجام دهید و آنها را کنار بگذارید تا به قسمت‌های بهتر کتاب برسید. اگر دوستی دارید، می‌توانید تمرین‌های مختلف کتاب را با او انجام دهید و درباره‌ی پاسخ به سؤالات آن، با یکدیگر بحث کنید؛ هم چنین می‌توانید پاسخ به سؤالات مطرح شده در این کتاب را بنویسید تا در صورت لزوم دوباره به آنها مراجعه کنید. در این کتاب پیشنهاداتی ارائه شده تا تمرین‌های خودتان به وجود آورید؛ بنابراین اگر گام به گام پیش بروید و مطالب را بنویسید، بهتر می‌توانید این تغییرات را درک کنید. وقتی یک فصل از کتاب را خواندید، مطالعه‌ی آن را چند هفته متوقف کنید و تمرین‌های مربوط به آن فصل را انجام دهید؛ تمرین‌های مطرح شده در این کتاب به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های مختلف را در عمل یاد بگیرید. نتیجه‌ی کارتان را یادداشت کنید و آنها را با تمام وجودتان در عمل به کار بگیرید.