

۲۴۴۹۲۷۳

فرزند پروری به سبک مدرن

چه کار کنم فرزندم حرف گوش بده؟

www.ketab.ir

جنیفر ان. اسمیت

مترجم: پریسا شفایی

انتشارات سبزان

سرشناسه	: اسمیت، جنیفر ان.	Smith, Jennifer N.
عنوان و نام پدیدآور	: چه کار کنیم فرزندم حرف گوش بده؟/ جنیفر ان. اسمیت؛ مترجم پریسا شقایب.	
مشخصات نشر	: تهران: سبزان، ۱۴۰۲.	
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص: مصور؛	
شابک	: 978-600-117-732-3	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا	
یادداشت	: عنوان اصلی: How to get your kids to listen to you : communicating with your toddler, tween, teen and older children : know how to get through to your kids, 2020.	
یادداشت	: بالای عنوان: فرزندپروری به سبک مدرن.	
عنوان دیگر	: فرزندپروری به سبک مدرن.	
موضوع	: کودکان -- روان‌شناسی	Child psychology
	: کودکان -- سرپرستی	Child rearing
	: والدین و کودک	Parent and child
	: رفتار والدین	Parenting
شناسه افزوده	: شقایب، پریسا، ۱۳۶۵ - مترجم	
رده‌بندی کنگره	: ۷۲۱BF	
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۴	
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۴۷۹۱۳۴	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا	



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان عباس موسوی (فرصت) - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۸۴۷۰۴۴ - ۸۸۲۱۹۵۵۸

فرزندپروری به سبک مدرن

چه کار کنیم فرزندم حرف گوش بده؟

• نویسنده: جنیفر ان. اسمیت

• مترجم: پریسا شقایب

• ویراستار: لیلا کمالخانی

• ناشر: سبزان

• حروف چینی، صفحه‌آرایی، طراحی و لیتوگرافی: واحد فنی انتشارات سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۰۳۵۷۲

• نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

• تیراژ: ۳۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌ای کتاب www.iiketab.com

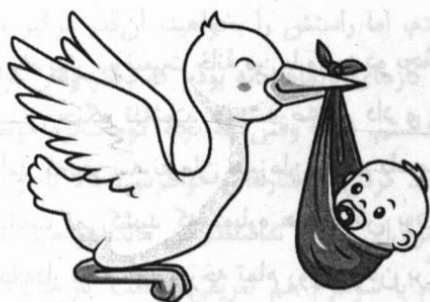
ISBN 978-600-117-732-3

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۷۳۲-۳



فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل ۱: چرا بچه ها به حرفت گوش نمی دهند؟	۱۱
فصل ۲: به موقع دست به کار شو	۲۱
فصل ۳: سنین چهار تا هشت سالگی، وقت جدی شدن	۳۵
فصل ۴: حرف شنوی بچه ها در سال های قبل از نوجوانی	۴۷
فصل ۵: حرف شنوی نوجوانان	۶۵
فصل ۶: ارتباط با فرزند جوان	۹۱
فرجام سخن	۱۰۳



مقدمه

این داستانی است که در همه جای دنیا به همین شکل است. به محض ورود نوزاد تازه متولدشده به خانه همه چیز زیر و رو می‌شود. گریه‌های بی‌وقفه نوزاد سر همه اهل خانه را می‌برد. کودک خردسال شما بدرفتار و لجباز است. همسران هم شروع می‌کند به بهانه‌گیری‌های عجیب و غریب و اگر فرزند دیگری دارید که در سن بلوغ است، احتمالاً باید با یاغی‌گری‌های او هم کنار بیایید. چه وضعیت وحشتناکی! نه؟

سرکشی و نافرمانی بچه‌ها بخشی از روند رشد آنهاست و ربطی به سبک فرزندپروری شما ندارد. باور کنید که به پای شکست شما در تربیت صحیح فرزندان‌تان هم گذاشته نمی‌شود. مطمئن باشید شما به‌عنوان والد، هر چقدر هم که خوب و آگاه باشید، چه بخواهید چه نخواهید، زندگی‌تان به این موقعیت‌های چالش‌برانگیز گره خورده است.

تا بوده، همین بوده.

داستان من

تا همین چند ماه پیش، وضعیت خانه من با وجود دو بچه شش و دوساله هیچ فرقی با میدان جنگ نداشت. همیشه صدای داد و فریادم بلند بود. گاهی پیش می آمد که هر سه نفرمان همزمان با هم داد می زدیم. وضعیت سفید به یک ساعت نمی کشید که دوباره همان آتش بود و همان کاسه. چون آن زمان خانه دار بودم، این چرخه تمام روز تا زمان برگشتن شوهرم از سر کار ادامه داشت. شوهرم که در خانه را باز می کرد، هاج و واج می ایستاد و جنگ و دعوای ما را نگاه می کرد.

هرچقدر هم از تأثیر مخرب این فریاد زدن های هرروزه بر زندگی روزمره و روابط عاطفی مان بگویم کم گفته ام. در پایان روز، به قدری از غر زدن و داد و بیداد و تکرار حرف های همیشگی ام خسته بودم که فقط دلم می خواست بچه ها را به شوهرم تحویل بدهم - که خودش هم خسته از سر کار آمده بود - و با سردرد به تخت خواب پناه ببرم. آن لحظه، دوست داشتم رفتار بچه هایم را با پدرشان می دیدید. آن ها که تمام روز خون من را در شیشه کرده بودند، جلوی پدرشان مثل فرشته های کوچولو رفتار می کردند! می دانید چرا؟ فقط به خاطر اینکه چند ساعت در طول روز او را ندیده بودند و دلشان برای پدرشان تنگ شده بود.

چند ماه بعد، شرایط زندگی ما خیلی بدتر شد. مشکلات رفتاری بچه شش ساله من درست از زمان تولد خواهرش شروع شده بود و او را یک شبه از کودکی خوش اخلاق و منظم به

آیامی دانستید...

سرکشی و نافرمانی بچه ها بخشی از روند رشد آنهاست و ربطی به سبک فرزندپروری شما ندارد.

بچه‌ای حسود و بدرفتار تبدیل کرده بود. من همان موقع متوجه این تغییرات شده بودم، اما راستش را بخواهید، آن قدر درگیر مراقبت از نوزاد تازه متولدشده و کارهای ناتمام خانه بودم که دیگر وقتی برای رسیدگی به امور تربیتی او نداشتم. دقیقاً وقتی که بچه کوچک‌ترم دوساله شد، او هم شروع کرد به تقلید کردن از رفتارهای خواهرش. حالا با دو بچه طرف بودم که هیچ حرف‌شنوی‌ای از من نداشتند. من مانده بودم و دو بچه سرکش. متأسفانه، رابطه‌ام با شوهرم هم تعریفی نداشت. در خانواده چهارنفره ما، تقریباً همه از هم بیزار بودیم. هر روز که می‌گذشت، ارتباطمان بدتر هم می‌شد. تنها دلخوشی من این بود که تمام این روزها می‌گذرند، بچه‌هایم بزرگ می‌شوند و دیگر مجبور نیستم رفتارهایشان را تحمل کنم.

تصمیم من برای عملی کردن افکار مثبت

یک روز، تصمیم گرفتم همه چیز را برای همیشه عوض کنم. دیگر نمی‌توانستم بی‌احترامی و نافرمانی را در خانه‌ام تحمل کنم. داشتم تلایبی‌ترین سال‌های تربیتی کودکانم را از دست می‌دادم و عذاب وجدان بدی گرفته بودم. به خودم گفتم، گذشته‌ها گذشته، از اینجا به بعد، باید به هر قیمتی شده کاری کنم که بچه‌ها به حرف‌هایم گوش بدهند و نظم و احترام به خانه‌ام برگردد.

شروع سفر

در پی یافتن بهترین سبک‌های فرزندپروری، ده‌ها کتاب و هزاران وبلاگ و مقاله خواندم. با دوستانم، آن‌هایی که خودشان بچه داشتند و

۸ □ چه کار کنم فرزندم حرف گوش بده؟

مادرهای همکلاسی فرزندانم حرف زدم. حتی از مادر، مادر بزرگ، عمه و خاله‌هایم توصیه و نصیحت خواستم. برای بهتر کردن اوضاع، دیگر از هیچ‌کس خجالت نمی‌کشیدم و شرایط خانه‌مان را برای همه توضیح می‌دادم. از بعضی‌ها توصیه‌هایی شنیدم که واقعاً باید آن‌ها را با طلا نوشت! در نهایت، چیزی که فهمیدم این بود که هر کدام از ما سبک فرزندپروری متفاوتی داریم. پس نمی‌توانم بگویم با تمام توصیه‌هایی که شنیدم، موافق بودم. اما تک‌تک آن‌هایی که معقول به نظر می‌رسید را نوشتم و تصمیم گرفتم متناسب با ویژگی‌های خودم و بچه‌هایم از هر رویکردی در موقعیت‌های مناسب استفاده کنم.

این کار را کردم. هرچند زمان زیادی برد، اما اثربخش بود. نمی‌توانم بگویم معجزه شد و من با گفتن یک جمله توانستم همه چیز را زیر و رو کنم، نه. هفته‌ها و شاید ماه‌ها طول کشید تا بالاخره به روزی رسیدم که بدون داد و فریاد سپری شد. پس از صرف این همه زمان و تلاش، سرانجام توانستم کاری کنم که وقتی حرف می‌زنم، بچه‌ها به من گوش بدهند و چشم بگویند.

کار آسانی نبود، اما بالاخره یاد گرفتم با کودکانم چطور ارتباط برقرار کنم و رابطه‌ام با شوهرم هم بهتر از قبل شد. بچه بزرگم الان تقریباً هفت‌ساله است و به جرئت می‌توانم بگویم کودکی بهتر از این از خداوند نمی‌خواستم. منظورم این نیست که او دیگر هرگز سرکشی و نافرمانی نمی‌کند، نه. اما قشقرق‌هایی که سال گذشته در خانه ما بود به طرز شگفت‌انگیزی کمتر شده است. دختر کوچکم که تقریباً سه‌ساله است هنوز

هم از هر کاری که خواهرش انجام می‌دهد تقلید می‌کند. برای همین، بیشتر وقت‌ها او هم بچه نمونه‌ای است.

یک روز، تصادفاً در کافی‌شاپ یکی از همکلاسی‌های قدیمی‌ام را دیدم که تنها آمده بود، اما من با هر دو بچه‌ام رفته بودم که خدا را شکر آن روز خوش‌اخلاق بودند. دوستم کمی آن‌ها را نگاه کرد، بعد با تعجب گفت: «خدای من! باورم نمی‌شه، چی کار کردی که این قدر خوش‌رفتار شده‌ن؟» دلم می‌خواست همان موقع، وقت داشتیم و من تمام مسیر سفر و ماجراهایی را که پشت سر گذاشته بودم برایش تعریف می‌کردم. این شد که همان‌جا و همان موقع تصمیم گرفتم ماجرای زندگی خودم را با پدر و مادرهای دیگر که آن‌ها هم با حرف گوش نکردن فرزندانشان مشکل دارند در میان بگذارم. و این‌گونه شد که این کتاب از دل سفر پرماجرایی من متولد شد!

خب قرار است در این کتاب چه چیزهایی کشف کنید؟

این کتاب تلفیقی از تجربیات ارزشمند والدین دیگر با تمام آموزه‌های من در مورد راهکارهای حرف‌شنوی بچه‌هاست که در کتاب‌ها و مقالات مختلف خوانده‌ام و آن‌ها را در خانواده خودم اجرا کرده‌ام و از نتیجه به‌شدت راضی بوده‌ام. کتاب را با توجه به سن بچه‌ها

آیامی‌دانستید...

هر کدام از ما سبک
فرزندپروری متفاوتی
داریم.

به چند بخش تقسیم کرده‌ام. همچنین فصل
مجزایی در ابتدای کتاب قرار داده‌ام که
کمک‌تان می‌کند متوجه دلایل رفتار
فرزندانتان شوید. بنابراین، امیدوارم تجربیات

۱۰ □ چه کار کنم فرزندم حرف گوش بده؟

زندگی من و کتابم به شما و خانواده‌تان کمک کند. از صمیم قلب،
آرزومندم که با این کتاب بتوانم دست‌کم رابطه‌ی یک کودک را با والدینش
کمی بهتر از قبل کنم.
پایا و مانا باشید.

