

شادترین کودک محله

روانشناسی تربیت کودکان نوپا

(از ۹ ماه تا ۴ سالگی)

نوشته: دکتر هاروی کرپ

ترجمه: طاهره یراقچی

سرشناسه: کرپ، هاروی Karp, Harvey
 عنوان و نام پدیدآور: شادترین کودک محله / نوشته هاروی کرپ: ترجمه طاهره یراقچی
 مشخصات نشر: تهران: کتاب پنجره، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۲ ص: مصور.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۳-۷۸۲۲-۶۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: **The happiest toddler on the block: how to eliminate tantrums and raise a patient, respectful and cooperative one - to four - year - old, 2008.**

موضوع: کودکان نوپا
 موضوع: کودکان -- سرپرستی
 موضوع: کودکان نوپا -- رشد
 شناسه افزوده: یراقچی، طاهره، ۱۳۳۳ -، مترجم
 ردیفبندی کنگره: HQ ۷۷۲ / ۵ / ۱۳۸۹ ش ۲ / ۵
 ردیفبندی دیویی: ۶۴۹/۱۲۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۱۸۷۸۱



انتشارات

کتاب پنجره

تهران - خیابان سه‌رودی شمالی - میدان شهید قندی - شماره ۱۹ - تلفن ۸۸۵۱۱۰۶۰

شادترین کودک محله

The happiest toddler on the block

اثر: دکتر هاروی کرپ

ترجمه: طاهره یراقچی

ویرایش: مرجان توکلی

طرح جلد: مریم سادات منصوری

تیراژ: ۱۱۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۰

حروف‌چینی و لیتوگرافی: خدمات فرهنگی صبا

چاپ: شمشاد / صحافی: دیدآور

ناظر چاپ: مجتبی مقدم

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۸۲۲-۶۵-۷

ISBN: 978-964-7822-65-7

بها: ۹۵۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

فهرست

- تقدیر و تشکر ۱۳
- مقدمه: چگونه به راز ارتباط موفقیت آمیز با نوپایان دست پیدا کردم ۱۷
- بخش اول: شادترین نوپا - اصول والدی / نوپایی ۲۹
۱. اصول مربوط به نوپایان: هنر ظریف ادب کردن یک کودک نوپا ۳۳
۲. اصول مربوط به پرورش فرزند: اطلاعاتی در باب تربیت کردن یک کودک نوپا ۵۷
- بخش دوم: برقراری ارتباط توأم با احترام - اصول برقراری ارتباط کلامی با نوپایان ۷۷
۳. قانون فست فود: قانون طلایی برقراری ارتباط کلامی ۸۱
۴. زبان ساده نوپاها: یک سبک گفتاری حقیقتاً تأثیر گذار! ۱۱۵
- بخش سوم: مبانی رفتار - بزرگ کردن یک کودک به روش چراغ سبز - زرد - قرمز ۱۴۷
۵. رفتارهای چراغ سبز: چگونه به رفتارهای خوب میدان بدهیم ۱۵۱
۶. رفتارهای چراغ زرد: چگونه جلوی رفتارهای آزاردهنده را بگیریم ۲۲۵
۷. رفتارهای چراغ قرمز: چگونه مانع از رفتارهای بد شویم ۲۷۵
- بخش چهارم: چگونه با این مسئله برخورد کنیم؟ ۳۰۷
۸. کنترل خشمها... چیزی شبیه معجزه ۳۱۱
۹. پاسخهای واقعی به مشکلات رایج ۳۳۷
- سخن آخر: سرانجام فرزندان را تربیت کردید! یک کودک چهارساله... ۳۹۵
- ضمیمه: ده اصل مهم برای تربیت یک نوپای شاد ۳۹۹

این کتاب شامل پندها و اطلاعات مربوط به مراقبت از کودکان نوپا است. لذا هدف آن نیست که جایگزین توصیه‌های پزشکی شود و باید به عنوان کامل کننده پندها و راهنمایی‌های پزشک معالج فرزندان مورد استفاده شما قرار بگیرد. از آنجایی که کودکان متفاوت از یکدیگرند، لذا شما باید سؤالات اختصاصی در مورد فرزندان را با یک متخصص اطفال در میان بگذارید.

www.ketabol.com

سخن مترجم

پدران و مادرائی که شاد نیستند، خود نمی‌توانند کودکانی شاد تربیت کنند. والدین ناسالم امروز، کودکان غمگین دیروزند و کودکان غمگین امروز، پدران و مادران فردایند.

زمانی که کتاب شادترین کودک محله را مطالعه می‌کردم، متوجه شدم که اگر مطالب مندرج در این کتاب، به‌عنوان یک رویکرد تربیتی برای کودکان مورد استفاده قرار می‌گرفت، شاید امروزه نیاز به روانپزشک و روانشناس و مشاوران تربیتی به این اندازه احساس نمی‌شد. افرادی که امروزه نیاز مبرم به شرکت در کلاس‌های کنترل خشم و عصبانیت دارند و یا افرادی که به شکلی بیمارگونه نیازمند توجه و مهر دیگران هستند و برای کسب امنیت نداشته، همواره باید مرکز توجه باشند، اگر در چهار پنج سال ابتدای زندگی، احساسات و نیازهای عاطفی‌شان درک شده و مورد پذیرش قرار می‌گرفت، احساس بهتری نسبت به خود پیدا می‌کردند و با اعتمادبه‌نفس بیشتری رشد می‌یافتند و در نتیجه از بُعد روانی والدین سالم‌تری بودند، کودکان شادابی پرورش می‌دادند و در نهایت جامعه سالم‌تری را بنا می‌کردند.

طاهره پراقچی

تقدیر و تشکر

«پیزها هرچه بیشتر تغییر می‌کنند، به تعادل خود

نزدیک‌تر می‌شوند.»

آلفونس کار، روزنامه‌نگار فرانسوی قرن نوزدهم

از همان اوان کودکی، شیفته تلاش در این خصوص بودم که بفهمم هر چیزی در جهان ما چگونه معنی می‌شود! چگونه تمام طبیعت در جنبش و حرکت است، همه چیز را به طرف خود جذب کرده دوباره از خود می‌رانند، و باین وجود، همواره به شکلی غیرقابل انتظار و عجیب راهش را برای دست‌یابی به یک هماهنگی تمام عیار پیدا می‌کند.

در جریان نزدیک به ۳۰ سال ارتباط با خانواده‌ها، به این نتیجه رسیدم که کارهای نوپایان^۱ نیز، همیشه «معنادار» است. آن‌ها می‌جنگند و حرکت می‌کنند و در نوع خود جاذبه و دافعه دارند، اما می‌توانند به سرعت برای رسیدن به هماهنگی هدایت شوند - البته اگر شما بلدراه باشید ده‌ها سال، آن مسیر را همه‌روزه با نوپایانی که برای معاینه به نزد من می‌آوردند طی کردم. و اکنون همچون ماجراجویی که از سرزمین کشف‌نشده‌ای بازگشته است، می‌خواهم با هیجان بسیار اسراری را که در موردشان کشف کرده‌ام

۱. کودکان ۴-۱ سال را نوپا گویند و این کتاب درباره نحوه برخورد با کودکان نوپاست.



با پدرها و مادرها، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، متخصصان بهداشت، آموزگاران و تمامی کسانی که عاشق نوپایان هستند، در میان بگذارم.

باید از افراد زیادی تشکر کنم که روشنائی‌های‌شان را در مسیر اکتشافاتم تابانده و به من کمک کردند تا دریاره نوپایان با تمام مسخرگی‌ها و زیبایی‌های ارضاءکننده‌شان مطالعه کنم. گوردون سوارتز^۱ پروفیسور جتین‌شناسی‌ام در سانی بوفالو^۲، یک بوکسور نیرومند سابق با عشق بی‌حد به آموزش؛ آرتور اچ. پاردمی پسر^۳ استاد من در رشد و پرورش کودک در یوسی.ال.ای^۴، مردی مهربان و صبور با عشقی عمیق به بچه‌ها و مشتاق درک آن‌ها؛ و نوشته‌های موجز و خردمندانه کارلز راجرز^۵، خیم گینوت^۶، توماس گوردن^۷، فرانسیس ایلگ^۸، لوئیس بیتس آمز^۹، آدل فابر و الین مازلیچ^{۱۰}، استفانی مارستون^{۱۱}، هانس میلر^{۱۲}، و خیلی‌های دیگر.

تشکر از یار صمیمی و همسر ارزشمندم نینا^{۱۳}، برای عشق پایدار و بردباری‌اش، و دخترم لکسی^{۱۴} برای منشی خوبش در خلال ساعت‌های طولانی غیبت و آشفتگی من؛ مادر مرحومم سوفی^{۱۵} که سال‌ها قبل به من «الف - با» را آموخت و بذری را کاشت که محور و اساس چاپ این کتاب است؛ محبت‌ها و مراقبت‌های پدرم جو^{۱۶} و قلب بخشنده

1. Gordon Swarts

3. Arthur H. Parmelee, Jr

5. Carl Rojers

7. Thomas Gordon

9. Louise Bates Ames

11. Stephanie Marston

13. Nina

15. Sophie

2. Sunny Buffalo

4. UCLA

6. Haim Ginott

8. Francis Ilg

10. Adele Faber & Elaine Mazlich

12. Hans Miller

14. Lexi

16. Joe



نامادری‌ام سلیا^۱؛ سازماندهی عالی و نویسندگی هوشیارانه پائولا اسپنسر^۲؛ تخیلات برجسته مارگیوس لوکاس^۳ سی.ای.نوبنز^۴؛ پیشکارم سوزان گلای^۵ که کمک‌های شایانی به حفظ و پیش‌برد این پروژه نمود؛ سردبیر صادق و همیشه خوش‌فکرم بث داش باوم^۶ که سخت‌گیری‌های من را با متانت سیاستمدارانه قابل‌ملاحظه‌اش (و بسیار ستودنی‌اش) تحمل کرد.

قدردانی مخصوص من به افراد حرفه‌ای بی‌شماری، که تجربیات‌شان را در راستای آموزش پدرها و مادرها همراه با تکنیک‌های اختصاصی‌شان با من تقسیم کردند.

و بالاخره بیشترین تشکر از تمامی والدینی که اعتماد کرده و من را به عنوان پزشک فرزندان انتخاب نمودند و اجازه دادند تا با آن‌ها به اعماق دره‌های بی‌نظیر و اعجاب‌انگیز ماقبل‌تاریخی ذهن نوپایان‌شان سفر کنم. بدون کمک همگی شما، نوشتن این کتاب امکان‌پذیر نبود.

1. Celia

2. Paula Spencer

3. Margeaux Lucas

4. C.A. Nobens

5. Susan Gluck

6. Beth Rashbaum

مقدمه

چگونه به راز ارتباط موفقیت‌آمیز با نوپایان دست پیدا کردم

«سفر واقعی اکتشاف، جستجو در سرزمین‌های نو نیست،
بلکه برقراری از یک بینش و دید جدید است.»
مارسل پروست^۱

نوزاد شما کجا رفت؟ روزی شما نوزادی تازه متولدشده را در آغوش‌تان تکان می‌دادید و تمام مسیر مراقبت از او پیش روی شما قرار داشت. اما قبل از درک کامل این مسیر، ناگهان با موجودی تماماً جدید، باهوش‌تر از قبل، ولی غفلت‌خودرأی، کله‌شق و آتش‌پاره مواجه می‌شوید. به دوران مراقبت از نوپایان خوش آمدید!

مراقبت از نوپایان، یکی از مراحل پرلذت والدی است. هیچ‌چیز مثل بچه‌ای یک، دو و یا سه‌ساله به شما کمک نمی‌کند که جهان را به شیوه‌هایی جدید و عجیب ببینید: حشرات در میان چمن‌زار...، شکل مختلف ابرها...، «قصرهایی» بر روی یک توده شن و ماسه. نوپایان سرشار از کنجکاوی، هیجان و فریبندگی و سوسه‌انگیزی هستند. اما همان‌گونه که پدرها و مادرها می‌دانند، تمام این دوران جالب و

1. Marcel Proust



سرگرم‌کننده نیست. دوران نوپایی، مثل یک جشنواره سه‌بخشی از دو بخش مسابقه کشتی و یک بخش سفر به جنگل به قصد شکار تشکیل شده است. به همین دلیل است که در نخستین سال تولد، بسیاری از والدین تاحدی «برخورد تمدن‌ها» را تجربه می‌کنند، زیرا اعمال و رفتار کودکان، آن‌ها را در معرض رویارویی با قوانین و انتظارات تثبیت‌شده در خانواده قرار می‌دهد.

دلیل بزرگی که نوپایان در سال‌های نخست حیات‌شان رفتارهایی چنین هیجانی و مهارنشدنی از خود نشان می‌دهند این است که آن‌ها با یک رشد ناگهانی در مغز مواجه می‌شوند که مکرراً آن‌ها را از حالت تعادل خارج می‌کند. بین سال اول تا چهارم تولد، بچه شما سفری هیجان‌انگیز را پشت سر خواهد گذاشت، که به یک اسب‌سواری بسیار تند می‌ماند. در طول این سفر، او به نحوی معجزه‌آسا، و درست در برابر چشمان شما از یک موجود زمین‌خور و غرغرو (و دوست‌داشتنی) به کوچولویی با فکر، شوخ و سرزننده تبدیل می‌شود.

پیشرفت کردن هم بهایی دارد

تمام پیشرفت‌ها نیز هزینه‌بر هستند - به‌خصوص صدماتی که به جسم شما، آستانه تحمل، و سلامت روانی‌تان وارد می‌شود. هرکسی که با کودکی نوپا زندگی می‌کند، می‌داند که چگونه فضای احساسی می‌تواند به سرعت تغییر کند. یک لحظه همه‌چیز روبه‌راه است. سپس بام‌ا گریه می‌کند، جیغ می‌کشد، بهانه‌گیری می‌کند (آن هم اغلب در بدترین و نامناسب‌ترین مکان‌ها). علی‌رغم بهترین خواسته‌های قلبی که مدت‌ها مهمان خانه دل‌تان بود، تنها جملاتی که بر زبان می‌رانید عبارتند از «نه!»، «صبر کن!» و «دست نزن!» و اصلاً هم خنده‌دار نیست.



عجیب نیست که سؤالات مربوط به شکیبایی، مشارکت و رفتار بد در صدر لیست پدرها و مادرهایی قرار دارد که فرزندان شان را نزد پزشک می آورند. صدها کتاب و هزاران مقاله درباره این موضوعات، به وضوح حاکی از آن است که اگر شما در برخورد با رفتار بد کودکان نوپای تان لحظات سختی را سپری می کنید، باز هم در این راه تنها نیستید.

هزاران سال است که نسل های بی شماری از پدرها و مادرها درگیر تربیت فرزندان جوان خود بوده و هستند. خیلی وقت ها از کتک زدن و تهدید برای برقراری نظم و انضباط لازم استفاده کرده اند. به پدران و مادرانی که فرزندان گستاخ شان را کتک نمی زدند، اخطار می شد که عاقبت فرزندان شان پیوستن به گروه جوانان شورشی و فاسد خواهد بود.

خوشبختانه از پنجاه سال قبل، جوامع بسیاری رفته رفته به تنبیه های بدنی سخت به عنوان ابزار تربیتی پایان داده اند. با این وجود، اغلب یک رویکرد بسیار منفی دیگر جایگزین تنبیه بدنی شده است - خشونت کلامی. پدرها و مادرها عموماً در برابر رفتارهای ناشایست نوپایان شان با حمله های کلامی و تهدیدهایی مثل «تو احمق!» یا «خفه می شی، یا اشکت رو حسابی دربیارم!» عکس العمل نشان می دهند.

در طول بیش از سی سال گذشته، کار شناسایی اثرات مخرب طرد کردن ها و نیز واژه های آسیب زننده را آغاز کرده ایم. رفتار فرزند والدین را تشویق کردیم که با عشق و منطق به فرزندان طغیان گر شان پاسخ بدهند. متأسفانه، در حالی که توضیحات صبورانه و کلمات احترام آمیز بر کودکان بزرگ تر مؤثرند، اما کاربرد این رویکرد بر روی نوپایان عصبانی و آشفته اغلب به شکست می انجامد.

اما اگر روش ارتباط به سبک بچه های بزرگ تر جواب ندهد، پس



پدرها و مادرها چگونه می‌توانند یک نوپای مهربان و یک همراه تربیت کنند؟ روش‌ها، بی‌شمار هستند! اما، قبل از این که یاد بگیرید چکار باید بکنید، لازم است از حقیقتی غیر معمول و درعین حال بسیار مهم آگاه شوید...

کودک نوپای شما صرفاً یک بچه کوچک نیست

نوپایان فقط گونه کوچک شده بچه‌های بزرگ‌تر نیستند. مغزشان خیلی ناکامل‌تر است و همین خود باعث می‌شود که طرز تفکرشان سخت‌تر و ابتدایی‌تر بوده و رفتارشان کاملاً... وحشیانه و احمقانه باشد. درحقیقت، طی چند سال آینده، یکی از مهم‌ترین وظایف والدی شما تربیت کردن فرزندان است: به او یاد بدهید که بگوید «لطفاً» و «متشکرم»، صبر کند تا نوشتش برسد، در لگن ادرار کند.

طبیعت و سرشت دور از تمدن و وحشی نوپایان زمانی بر من آشکار شد که به عنوان یک پزشک تازه کار اطفال مشغول به کار شدم. در آغاز کار، مطالب «کتاب‌ها» را دنبال می‌کردم و با کودکان گریانی که در حال معاینه‌شان بودم صبورانه حرف می‌زدم. اما کلمات محبت‌آمیز من اغلب آتش خشم آن‌ها را شعله‌ور می‌کرد و بیشتر فریاد می‌زدند! بنابراین سعی کردم رویکردهای دیگری را به کار ببرم.

سعی کردم حواس‌شان را پرت کنم (هی، این اسباب‌بازی بامزه رو ببین!)، به آن‌ها اطمینان خاطر ببخشم (ببین، این فقط غلغلکت می‌ده!)، همدردی کنم (می‌دونم از آمپول بدت می‌اد، اما...) و احترام بگذارم (میداری بینم توی گوشت سالمه یا نه؟). اما تمام این کلمات محبت‌آمیز مثل توپ به آن‌ها می‌خورد و به طرف من برمی‌گشت. انگار به زبان بیگانه سواحل با آن‌ها صحبت می‌کردم. علی‌رغم تلاش‌های زیاد، کار



معاینه بچه‌ها؛ که تعدادشان هم کم نبود، با مادری کلافه که کودکی بی‌تاب را در آغوش گرفته بود و پزشکی عصبی به اتمام می‌رسید.

بعد ناگهان پی بردم که نوپایان مثل بچه‌های بزرگ‌تر فکر نمی‌کنند...

پس چرا باید مثل بچه‌های بزرگ‌تر با آن‌ها صحبت کنم؟

مغز نوپایان در مقایسه با بچه‌های بزرگ‌تر، نابالغ‌تر و ناکامل‌تر است (چیز عجیبی هم نیست)، و هنگامی که عصبانی می‌شوند، آن مرکز مغز که مسئول کنترل زبان، منطق و شکیبایی است، اصطلاحاً قفل می‌شود. پس تعجبی ندارد که رفتارشان ابتدایی و تکانشی است. (قابل توجه شما: همین حالت هنگام عصبانیت در مغز ما بزرگ‌سالان نیز رخ می‌دهد؛ به همین دلیل است که وقتی عصبانیت‌مان اوج می‌گیرد حرف‌های بیهوده می‌زنیم... بی‌طاقت و غیرمنطقی می‌شویم).

یافتم! ناگهان همه چیز را فهمیدم. این تصادفی نیست که یک نوپای کوچولو در کارتون سریالی عصر حجر را بسم بسم نام‌گذاری می‌کنند. نوپایان عصبانی تف می‌کنند، چنگ می‌اندازند، و فریاد می‌کشند. زیرا بخشی از مغزشان که موجب کاهش استرس می‌شود از کار افتاده است. ظرف چند ثانیه، آن‌ها از بچه‌های کوچک به بزرگ‌سالان وحشی تبدیل می‌شوند. و هرچه بیشتر عصبانی می‌شوند... وحشیانه‌تر رفتار می‌کنند.

نظریه جدیدم را در قالب صحبت با بیماران کوچولوی کله‌شکم به زبانی ابتدایی‌تر و ساده‌تر (مثل فیلم‌های تارزان) در بوته آزمایش قرار دادم، و از این‌که اغلب اوقات توانستم در کمتر از یک دقیقه گریه‌شان را آرام کنم - و حتی لبخند بر روی لبان‌شان بنشانم - خودم نیز تعجب کردم! این پیشرفت و کشف مهمی بود.



یک ذهنیت جدید: کودک ناز... غارنشین شما؟

ذهنی که یک بار به ایده جدیدی دست می‌یابد، هرگز به
وضعیت قبلی‌اش باز نمی‌گردد.^۱

اولیور وندل هولمز^۱

تا همین اواخر، مردم به غلط فکر می‌کردند که بیشتر بچه‌ها به‌خاطر درد معده گازدار گریه می‌کنند. بعدها در اولین کتابم، تحت‌عنوان شادترین نوزاد محله یک ایده جدید و اصولی را ارائه دادم. اصولاً نوزادان ما سه ماه زودتر و قبل از آمادگی کامل‌شان برای ورود به جهانی جدید به دنیا می‌آیند. و زمانی که سه‌ماهه چهارم را با تقلید همان احساساتی که در رحم مادر دوست داشتند - یعنی همان آرامش، همان صدا، همان حرکات ریتمیک - برای‌شان خلق می‌کنیم، خیلی زودتر به آرامش می‌رسند و طولانی‌تر می‌خوابند.

پس این‌طور ناگهان خیلی از مطالب قابل‌درک شدند:

- ۱- انومبیل در حال حرکت بدخلقی‌های نوزاد را تسکین می‌دهد، البته نه به‌واسطه متوقف کردن دردهای ناشی از تجمع گاز در معده نوزاد، بلکه از آن‌رو که تقلیدی از حرکات و صداهای داخل رحمی است و تلنگری بر عکس‌العمل توأم با آرامش‌شان می‌باشد.
- ۲- در آغوش گرفتن، نوزاد را تتر بار نمی‌آورد، زیرا او قبل از تولد هفت روز هفته و بیست و چهار ساعت شبانه‌روز در آغوش مادر جا داشته! (بنابراین در آغوش گرفتن یک نوزاد حتی به‌مدت ۱۲ ساعت در روز، معادل فقط ۰٫۵ درصد زمان قبل از تولد است.)



۳- قنداق کردن و صدای آرام و یکنواخت؛ مانند صدای آبشار، به خواب نوزادان کمک می‌کنند، زیرا نوزادان دوباره به همان احساسی دست پیدا خواهند کرد که در رحم مادر با آن آشنا بودند.

۴- نوزادان اغلب موقعی که در جایی ساکت، تنها و بدون پوشش رها می‌شوند، گریه می‌کنند آن‌هم به‌خاطر احساس محدودیتی که تجربه می‌کنند - حالتی مثل گیر کردن فردی بالغ در کم‌دی تاریک - این تنها گذاشته شدن در تضاد با هماهنگی دایم احساساتی است که در رحم مادر از آن لذت می‌بردند.

پدرها و مادرها (و نیز پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها) که ذهن‌شان را با ایده‌های کتاب‌های *مادترین نوزاد* همسو کردند، خیلی سریع به نتایج چشمگیری دست یافتند. با استفاده از نکاتی که به آن‌ها آموزش دادم یاد گرفتند دادو بیداد نوزادان‌شان را فرو بنشانند و دیری نگذشت که به مدت خواب نوزادان‌شان حداقل ۱ تا ۳ ساعت اضافه شد.

خوب، حال نوبت آن رسیده که بتوانید با پرداختن به مفاهیم کلیدی کتاب حاضر کودکان نوپای خود را آرام کرده و با جلب همکاری آن‌ها به موفقیت‌های زیادی دست پیدا کنید. اما یادتان باشد: کودکان خیلی شبیه غارنشینان کوچک هستند.

و... ناگهان، خیلی چیزها روشن می‌شود:

- نوپایان فراموش می‌کنند بگویند: «لطفاً» و «متشکرم». زیرا مثل غارنشینان بی‌اراده و ناشکیبا هستند (آن‌ها هنوز برای این خوبی‌های کوچک حاکم بر جامعه ارزش قابل نیستند).
- علی‌رغم این‌که خیلی خیلی از آن‌ها بزرگ‌تر و قوی‌تریم، اما نوپایان درست مثل شکارچیان غارنشینی که کارشان شکار فیل بود، شجاعانه ما را به مبارزه دعوت می‌کنند.



■ نوپایان، درست مثل خویشاوندان سابق ما از نقاشی روی صورت، چسباندن پر لای موها، کشیدن شکل روی دیوار و درآوردن صدای طبل لذت می‌برند.

■ نوپایان با معقول بودن و منطقی بودن مشکل دارند (حتی در یک روز خوب)، زیرا زبان، مغز، منطق، و مرکز کنترل صبر در آنها درست مثل انسان‌های اولیه بسیار رشد نیافته است.

اما اگر این باور که نوپایان درست همانند غارنشینان هستند، در نزد شما عجیب و غریب به نظر می‌آید، پس می‌توانید حرف من را زیاد جدی نگیرید تا این که خودتان پی ببرید. به هر پارکی که دل‌تان می‌خواهد بروید و بچه‌های «در حال بازی» را تماشا کنید. رفتار بچه‌های پنج‌ساله مثل «آدم‌های» کوچک است. نوبت را رعایت کرده، و جهت پایان دادن به درگیری از کلمات استفاده می‌کنند. درحالی که بچه‌های یک‌ساله مثل غارنشین‌های کوچک (یا حتی یک شمشاد) رفتار می‌کنند. ناشیانه راه می‌روند. برای اول شدن دیگران را هل می‌دهند، و وقتی عصبانی می‌شوند جیغ می‌زنند.

البته؛ حتی وحشی‌ترین نوپا، حقیقتاً یک غارنشین نیست! اما از این مفهوم می‌توانید مثل پنجره‌ای جادویی استفاده کنید و از آن رفتارهای فرزندان را به شیوه‌ای جدید و ژرف ملاحظه کنید.

و همین که ذهن‌تان را به این ایده جدید مجهز کرده و یادگیری تکنیک‌های ساده این کتاب را آغاز نمودید، از این که می‌بینید رفتار فرزند نوپای‌تان چقدر سریع تغییر می‌کند، حیرت‌زده خواهید شد. بی‌اغراق بگویم که خواهید توانست به ۵۰ درصد از کج خلقی‌های او ظرف چند ثانیه و به ۹۰-۵۰ درصد از خشم‌های ناگهانی‌اش قبل از رخداد خاتمه دهید.

چه می‌شود اگر نوپای شما از محدود بچه‌های ملایم و آرام باشد و



هرگز دست به طغیان نزنند؟ به هر حال شما متوجه خواهید شد که رویکرد شادترین نوپا کماکان یک ابزار فوق‌العاده است زیرا به شما کمک می‌کند تا:

- صبر و شکیبایی، حس احترام و همکاری او را تقویت کنید.
 - به او بیاموزید که یک دوست و شنونده خوب باشد.
 - اعتماد به نفس و خودباوری را در او پدید بیاورید.
 - به لحاظ احساسی، کودکی خوب و سالم بار بیاورید.
- می‌دانم که ارایه همه این مطالب در قالب یک کتاب اغراق‌آمیز به نظر می‌رسد، اما نکاتی که قصد آموختن‌شان را دارید حقیقتاً نتیجه‌بخش خواهند بود! به همین دلیل است که این کتاب خیلی زود و ظرف مدت چند هفته پس از انتشارش دو سال ۲۰۰۴ عنوان بهترین کتاب را در زمینه مسایل نوپایان به خود اختصاص داد.

اما چرا تصمیم به نوشتن یک نسخه جدید گرفتیم؟

از زمان نگارش اولین نسخه شادترین نوپا با هزاران پدر و مادر، مادر بزرگ و پدر بزرگ، مربیان تربیتی و مراقبان بهداشت در سراسر کشور صحبت کرده‌ام. سؤالات و بازخوردهای آن‌ها به من کمک کردند تا عمل به رویکردها را آسان‌تر سازم.

این نسخه جدید، با مثال‌های نو و توضیحات بیشتر، بهتر شده است. همچنین بسیار منظم‌تر نوشته شده است و شما را هرچه سریع‌تر به نتایج مفید می‌رساند و به منظور کمک به والدینی که بسیار مشغولند، دستورالعمل‌های خیلی فوری گذاشته شده است! حال در اینجا مطالبی که باید بدانید آمده است:

بخش اول اصول والدی - نوپایی: اولین بخش کتاب بحث می‌کند که



چرا رفتار نوپایان این چنین است و چرا تحمل رفتار آن‌ها برای ما بسیار دشوار. بحث من این است که چرا نباید مانند رییس یا دوست با نوپایان رفتار کنید، و ترجیحاً باید مانند سفیر کبیر^۱ عمل کنید (سفیران، دیپلمات‌هایی هستند که با استفاده مهارت‌آمیز از کلمات سرشار از احترام و قرار دادن مرزهای مشخص رابطه خوبی با همتهای‌شان برقرار می‌کنند).

بخش دوم: اصول برقراری ارتباط با نوپاها. در این بخش شما دو کلید مهارتی را که سخت بدان‌ها نیازمندید فرا خواهید گرفت تا بتوانید بهترین سفیر کبیر والد محله بشوید. قانون فست‌فود (کلیدی برای برقراری ارتباط با هرکسی که بسیار عصبانی است) و زبان ساده نوپاها که همان استفاده از زبان خاص نوپاها می‌باشد (روشی آسان برای تفسیر و تبیین هرچیزی که می‌خواهید در کودک‌تان نهادینه شود و بیان آن به زبان طبیعی نوپای‌تان).

بخش سوم: اصول رفتاری. در بخش سوم به یادگیری چند راه مؤثر خواهید پرداخت، تا بتوانید رفتارهای خوب (چراغ سبز) او را تقویت کنید، جلوی رفتارهای آزاردهنده (چراغ زرد) او را بگیرید و هرچه سریع‌تر مانعی در برابر بروز رفتارهای غیرقابل قبول (چراغ قرمز) فراهم آورید.

بخش چهارم: چطور از پس انجام این کار برمیایم؟ بالاخره به شما نشان خواهم داد که چگونه رویکرد «بهترین کودک» را برای رویارویی سریع با اتفاقات روزمره مثل خشم، ترس، ستیزه‌جویی، فس فس کردن، تنک زدن، بدغذایی و خیلی مشکلات دیگر مورد استفاده قرار بدهید. در این کتاب به نکات تربیتی فراوان و سودمندی برمی‌خورید که



بسیاری از آن‌ها حتی به پیشرفتی پایدار منتهی می‌شوند. تعدادی از آن‌ها را که بیشتر مورد درک شما قرار می‌گیرند، انتخاب کنید - این مهم‌ترین بخش است - سعی کنید چند بار در روز به مدت ۲-۱ هفته آن‌ها را تمرین کنید. تمرین کلید راهنماست. با تمرین کردن اعتمادبه‌نفس و موفقیت را در خود و فرزندان‌تان بنا خواهید کرد. ذره‌ذره که احساس شایستگی و تأثیر بیشتری کردید، شما و فرزندان‌تان ارتباطی پر از لذت و احترام و موفقیت را گسترش خواهید داد. حال علاقمندم شما را دعوت کنم تا بخوانید و بیاموزید که چگونه فرزند عزیزتان را یاری کنید تا شادترین و بهترین کودک محله شود.

توجه: توصیه می‌کنم استفاده از روش‌های شرح داده شده در این کتاب را زمانی که فرزندان تقریباً ۹ ماهه است، آغاز کنید. استفاده از این روش‌ها، زمانی که فرزندان هنوز خیلی کوچک است، به شما کمک می‌کند جلوی بسیاری از مسایل را قبل از وقوع بگیرید. اما حتی اگر دیرتر شروع کردید، به شما قول می‌دهم که درخواهید یافت، رویکردهای این کتاب هر روز به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید چهارمین سال تولدش را به خوبی پشت سر بگذارید. درحقیقت، اغلب پدرها و مادرها معتقدند که این مهارت‌ها حتی رابطه آن‌ها را با بچه‌های بزرگ‌ترشان، رئیس‌شان، همسایه‌شان و حتی با پدران و مادران خودشان بهبود بخشیده است.