

۱۶۰۵۱۶۵
۹۷, ۶, ۱۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پرورش کودکان شاد و دارای اعتماد به نفس (۴۰ روش برای کمک به موفقیت و کامیابی فرزندان)

آلفا

آندری گان

ترجمه:

دکتر کیانوش زهراکار

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی

زهرا کهلویی

و

عنوان و نام پدیدآور: پرورش کودکان شاد و دارای اعتماد به نفس (۴۰ روش برای کمک به موفقیت و کامیابی فرزندان تان). تألیف: آنتونی گان؛ ترجمه: کیانوش زهراکار، زهرا کهلویی
مشخصات نشر: تهران: روان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: [هجده] ۲۰۶ ص..
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۱۴-۳
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی

Raising Confident Happy Children (40 Ways to Help Your Child Succeed),
(2010)

عنوان گسترده: چهل روش برای کمک به موفقیت و کامیابی فرزندان.
موضوع: موفقیت کودکان -- سرپرستی -- اعتماد به نفس در کودکان -- خوشبختی در کودکان
رده بندی دیویی: ۶۴۹/۷
رده بندی انگره: ۱۳۹۷ ۲ گ ۸۵ م / BF ۷۲۳
شماره کتابشناختی ملی: ۵۲۰۸۱۲۵

پایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خوب است که شما برای کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی نامناسب جهت ارزش کردن زحمات دست اندرکاران فعالیت های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان تان خواهد شد.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

پرورش کودکان شاد و دارای اعتماد به نفس

(۴۰ روش برای کمک به موفقیت و کامیابی فرزندان تان)

تألیف: آنتونی گان

ترجمه: دکتر کیانوش زهراکار - زهرا کهلویی

ناشر: نشر روان

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۷

تعداد صفحات: ۲۲۴ صفحه

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

ISBN: 978-600-8352-14-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۱۴-۳

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفنکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

پیشگفتار	رجمان	یازده
مقدمه		سیزده
چه کسانی باید این کتاب را مطالعه کنند؟		پانزده
چگونه باید از این کتاب استفاده نماییم؟		پانزده
مجموعه‌ای از تمرین‌ها برای ورزین		پانزده
این کتاب برای کدام گروه سن تدویر شده است؟		شانزده
از کجا بدانیم که فرزندان نیاز به کمک تخصصی دارند؟		هفده

۱: قانون‌گذاری

قوانین خودخواسته	۲
برای تغییر قوانین خودخواسته، خودکارآمدی را در کودکان به وجود آورید	۴
خلاصه و جمع‌بندی	۶

۲: در مغز فرزندان چه می‌گذرد؟

خلاصه و جمع‌بندی	۱۳
------------------	----

۳: از ترس‌های مان سرگرمی بسازیم

درجه‌بندی کردن احساس ناراحتی	۱۸
خلاصه و جمع‌بندی	۲۱

۴: به آنها اجازه دهید ماهی طلایی مرده را ببینند

با فرزندان صحبت کنید	۲۵
----------------------	----

- ۲۶ چگونه می‌توان دربارهٔ مرگ با فرزندان صحبت کرد
- ۲۷ خلاصه و جمع‌بندی
- ۲۹ ۵: اجازه دهید فرزندان تلاش کنند
- ۳۲ خلاصه و جمع‌بندی
- ۳۳ ۶: زمانی را صرف بوییدن گل‌های رُز کنید
- ۳۶ اگر حواس‌تان پرت شود، چه می‌شود؟
- ۳۶ خلاصه و جمع‌بندی
- ۳۷ ۷: غایب بر ترس، حوصله می‌خواهد
- ۳۹ مراحل ممکن برای غلبه بر ترس کودک از آب
- ۴۰ خلاصه و جمع‌بندی
- ۴۱ ۸: قبل از تنبیه، کمی صبر کنید
- ۴۳ خلاصه و جمع‌بندی
- ۴۵ ۹: برای سلامتی کودک‌تان گریه کنید
- ۴۶ خلاصه و جمع‌بندی
- ۴۹ ۱۰: برای وقت‌گذرانی، وقت بگذارید
- ۵۰ برای وقت‌گذرانی، وقت بگذارید
- ۵۱ در زمان حال بازی کنید
- ۵۲ خلاصه و جمع‌بندی
- ۵۳ ۱۱: خودتان را مقدم بر کودک‌تان قرار دهید
- ۵۴ ماه غسل کوتاهی داشته باشید
- ۵۵ آمادهٔ احساس گناه کردن باشید
- ۵۶ خلاصه و جمع‌بندی

۱۲: مواظب حرف‌هایی که می‌زنید، باشید

- تله اول: دادن قولی که نمی‌توانید آن را انجام دهید..... ۵۸
تله دوم: داشتن دو نوع قانون متفاوت..... ۵۹
خلاصه و جمع‌بندی..... ۶۰

۱۳: ساز از رهبر تبعیت کردن را بنزید

- مشکلاتی که با اجازه ندادن به کودکان در رهبری تصمیمات‌شان به وجود می‌آید..... ۶۴
خلاصه و جمع‌بندی..... ۶۵

۱۴: آب تحمل شنیدن حقیقت را دارید؟

- مشکلاتی که دروغ گفتن کودکان به وجود می‌آید..... ۶۸
خلق محیطی که صداقت حمایت می‌کند..... ۶۹
خلاصه و جمع‌بندی..... ۷۰

۱۵: آن را به تعویق بیندازید

- ما در مقایسه با والدین مان در جامعه غنی‌تری زندگی می‌کنیم..... ۷۲
آموزش لذت به تعویق افتاده..... ۷۳
خلاصه و جمع‌بندی..... ۷۵

۱۶: فرزندان تان را تشویق کنید که تماشاگر مردم باشند

- فعالیت ۱: تلویزیون را بدون صدا تماشا کنید..... ۷۸
فعالیت ۲: به ایفای نقش احساسات و هیجان‌اتان بپردازید..... ۷۹
فعالیت ۳: تماشاگر مردم در زندگی واقعی باشید..... ۷۹
خلاصه و جمع‌بندی..... ۸۰

۱۷: یک والد پیشقدم باشید

- مرحله ۱: شهامت احساس گناه ناشی از مورد سؤال قرار دادن والدین تان را داشته باشید .. ۸۲
اگر در فکر کردن احساس درد وجود داشته باشد، چه می‌شود؟..... ۸۳
مرحله ۲: بدانید که چه چیز را نگاه دارید و چه چیز را رد کنید..... ۸۴
مرحله ۳: برای یک واکنش منفی آمادگی داشته باشید..... ۸۵
خلاصه و جمع‌بندی..... ۸۶

- ۱۸ < شهامت نگاه کردن در آینه را داشته باشید _____ ۸۷
- چرا والدین از آینه دوری می‌کنند؟ ۸۸
- منظور از خودفریبی چیست؟ ۸۹
- نگاهی بر خودفریبی گذشته ۹۱
- خلاصه و جمع‌بندی ۹۲
- ۱۹ < اجازه دهید فرزندان تان گوش بایستند _____ ۹۳
- خلاصه و جمع‌بندی ۹۵
- ۲۰ < چیزهایی را برای گفتگو پیدا کنید _____ ۹۷
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۰۰
- ۲۱ < به ایجاد «اعتماد در گفتگو» کمک کنید _____ ۱۰۱
- با یک بزرگ‌تر چهره به چهره صحبت کنید ۱۰۳
- یک مبحث و موضوع را برای گفتگو، شروع کنید ۱۰۴
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۰۴
- ۲۲ < مطالب تلویزیون را در حضور فرزندان تان بر سؤال ببرید _____ ۱۰۵
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۰۸
- ۲۳ < از دام IQ (بهره هوشی) دوری کنید _____ ۱۰۹
- یک «مربی هیجان» باشید ۱۱۲
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۱۴
- ۲۴ < از انتقال ترس جلوگیری کنید _____ ۱۱۵
۱. ترس‌های خودتان را بشناسید ۱۱۷
۲. واکنش خودتان را کنترل کنید ۱۱۸
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۱۸

۲۵: با چشم‌های تان گوش کنید ————— ۱۱۹

- بازی «گزارشگر تلویزیون» ۱۲۰
 حفظ تماس چشمی را الگوسازی کنید..... ۱۲۲
 خلاصه و جمع‌بندی ۱۲۲

۲۶: صداقت به پیشگیری از سردرگمی کمک می‌کند ————— ۱۲۳

- به ارائه پاسخ‌های روشن، متعهد باشید ۱۲۶
 صداقت در مورد تأدیب و تربیت ۱۲۷
 خلاصه و جمع‌بندی ۱۲۸

۲۷: از محاربه دست‌بردت آنها عدول نکنید ————— ۱۲۹

- رعایت تعادل ۱۳۲
 خلاصه و جمع‌بندی ۱۳۳

۲۸: در آغوش گرفتن، هورمون و خوشحالی ————— ۱۳۵

- بی‌دلیل در آغوش بگیرید ۱۳۶
 در هنگام عصبانیت در آغوش بگیرید ۱۳۷
 اگر فرزندان دوست ندارد در آغوش گرفته شود، به اتفاق می‌افتد؟ ۱۳۷
 خلاصه و جمع‌بندی ۱۳۸

۲۹: کودکان دارای اعتماد به نفس، با خودشان حرف می‌زنند ————— ۱۳۹

- از خودتان به عنوان الگوی نقش با خودگویی استفاده کنید..... ۱۴۱
 تفکر پلیسی و کارآگاهی..... ۱۴۲
 تشخیص دادن مشکل ۱۴۲
 خلاصه و جمع‌بندی ۱۴۳

۳۰: اشتباهات را مورد تشویق قرار دهید ————— ۱۴۵

- مرحله اول: با اشتباه کردن خودتان شروع کنید..... ۱۴۷
 مرحله دوم: زمانی که فرزندان تان اشتباه می‌کنند، آنها را تشویق کنید..... ۱۴۹
 خلاصه و جمع‌بندی ۱۴۹

- ۳۱: قاطعانه یک بستنی سفارش دهید _____ ۱۵۱
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۵۳
- ۳۲: فرزندان را به انحصار خود درآورید _____ ۱۵۵
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۵۸
- ۳۳: بگومگوهای خود را کنار بگذارید _____ ۱۵۹
- هنگام نه گفتن، مصالحه کنید ۱۶۱
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۶۲
- ۳۴: اجازه دهید فرزندان تان درد را احساس کنند _____ ۱۶۳
- واکنشگرهای اراط ۱۶۴
- واکنشگرهای تفریطی ۱۶۴
- راه حل ۱۶۵
- تمرین واکنش درست ۱۶۶
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۶۶
- ۳۵: کنسرت‌های خانگی داشته باشید _____ ۱۶۷
- اگر فرزندان برای اجرا کردن بیش از حد خجالتی باشند چه می‌شود؟ ۱۶۹
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۷۰
- ۳۶: مانند یک پرنده رفتار کنید _____ ۱۷۱
- لوس بار آوردن، اعتماد به نفس را خرد می‌کند ۱۷۲
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۷۵
- ۳۷: قفسه جوایز و نشان‌های افتخار خودتان را بشناسید _____ ۱۷۷
- چرا والدین فشار می‌آورند؟ ۱۷۹
- همه موفقیت‌ها نباید بزرگ باشند ۱۷۹
- چرا جوایز و نشان‌های افتخار فرزندپروری دوام ندارند ۱۸۰
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۸۲

۳۸: در حضور فرزندان مبارزه کنید ۱۸۳

- چرا ما نمی‌خواهیم در برابر انجام کار غلط بایستیم؟ ۱۸۴
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۸۷

۳۹: یافتن حد وسط برای تغییر ۱۸۹

- مرحله ۱: با فرزندان درباره تغییر صحبت کنید ۱۹۱
- مرحله ۲: فرزندان را در تصمیم‌گیری سهیم کنید ۱۹۲
- مرحله ۳: تا جایی که ممکن است چیزهای آشنا را حفظ کنید ۱۹۳
- خلاصه و جمع‌بندی ۱۹۵

۴۰: نقطه ذوق نه! ۱۹۷

- بازی بله/خیر ۱۹۷
- از «نکن» استفاده کنید ۱۹۹
- از پیام‌های فرزندان استفاده کنید ۲۰۰
- از پیام‌های منفی یک بازی بسازید ۲۰۰
- خلاصه و جمع‌بندی ۲۰۱

پیشگفتار مترجمان

تربیت فرزند و فرزندپروری موفق و اثربخش را به جرأت می‌توان دشوارترین کار و تکلیف برای انسان‌ها دانست. **اولین** دلیل دشوار بودن آن این است، کسی که می‌خواهد در زمینه فرزندپروری موفق عمل کند، ابتدا باید خود را به رفتارها و عادات‌های سالم مجهز کند. والدین بازن تئوریک خود به عادات سالم، نمی‌توانند نقش الگودهی مثبت - به عنوان مهم‌ترین روش برای انتقال رفتارهای سالم و بهنجار - را ایفا کنند. پس فرزندپروری موفق اساساً مستلزم بازسازی والدین است.

دومین دلیل دشوار بودن فرزندپروری موفق، نیاز شدید آن به کسب اطلاعات و صاحب دانش بودن در این زمینه است. کسب اطلاعات در مورد شیوه‌ها و رفتارهای فرزندپروری، ویژگی‌های کودکان، و نیز چگونگی انتقال عادات و رفتارهای سالم به فرزندان. بدون این دانش و آگاهی‌ها، مدیریت و تربیت والدین، دشوار و بالقوه مشکل‌آفرین برای فرزند، امکان‌پذیر نخواهد بود.

سومین دلیل برای دشوارترین دانستن فرزندپروری اثربخش، پیچیدگی شدید آن به تمرین است. فرزندپروری موفق یک مهارت کلی و دارای خرده‌مهارت‌های متعدد است و مجهز شدن به آنها، علاوه بر کسب دانش، مستلزم تمرین زیاد است.

دلیل چهارم برای دشوار دانستن فرزندپروری موفق این است که لازمه این کار، به اندازه کافی وقت صرف کردن با فرزند است. متأسفانه بسیاری از والدین چنان غرق در شغل، کارخانه، تأمین امکانات، پرداخت اقساط و ... شده‌اند که به اندازه کافی برای در کنار فرزند بودن و انتقال عادات و رفتارهای سالم، با او وقت صرف نمی‌کنند.

علاوه بر دشواری فرزندپروری موفق، باید به این امر توجه کرد که اعتمادبه‌نفس و شاد بودن، مهم‌ترین سرمایه‌هایی هستند که فرزند شما را در آینده در مسیر بهنجار و

موفقیت قرار می‌دهد و او را در برابر بسیاری از خطرات و ناپهنجاری‌ها، مصون نگه می‌دارد.

کتاب حاضر با افزایش دانش و آگاهی، و نیز با آرایه‌ی تمرین‌های مناسب و انجام‌شدنی جهت خودسازی و نیز انتقال رفتارهای سالم به فرزندان، دشواری‌های ذکر شده در بالا، فرزندپروری موفق را به میزان قابل‌توجهی برای شما آسان می‌کند و به شما کمک می‌کند اعتماد به نفس و شاد بودن را به فرزندان‌تان ارزانی داشته و در آنها پرورش دهید.

در کتاب ۴۰ روش و اقدام بنیادین برای پرورش فرزندان شاد و دارای اعتماد به نفس به شکلی ملموس و عینی در اختیار شما قرار می‌گیرد. هر فصل عنوان جذاب و مناسبی دارد و از آن ابتدا دانش و اطلاعات لازم در یک مورد خاص و مهم در حوزه فرزندپروری به شما منتقل می‌گردد و در ادامه، از طریق از ذکر مثال‌های عینی و تمرین‌های واضح، به شما کمک می‌کند تا در مسیر فرزندپروری موفق، گامی مفید و اساسی بردارید و با این کار هم به خوشبختی فرزندان‌تان کمک کنید و هم به سمت رضایت بیشتر از پدر یا مادر بودن خود، پیش بروید.

بی‌شک مطالعه این کتاب می‌تواند در خصوص فرزندپروری شما، تحول اساسی ایجاد کند و به جد، شما را به سمت ارفاق نقش یک پدر یا مادر خوب و پرورش‌دهنده خوبی‌ها، سوق دهد.

مترجمان