

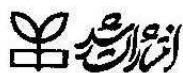
آموزش مهارت‌ها به فرزندان در دسرساز

کمک به والدین در زمینه
اصلاح رفتارها، هیجان‌ها، روابط اجتماعی فرزندان و
بهبود وضعیت تحصیلی آنان

نویسنده
مایکل ا. د. و. نویسیست

مترجم
فروزنده داورپناه

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۸

بلوم کوئیست، مایکل (Bloomquist, Michael L)

آموزش مهارت‌ها به فرزندان دردرس‌ساز: کمک به والدین در زمینه اصلاح رفتارها، هیجان‌ها، روابط اجتماعی فرزندان و بهبود وضعیت تحصیلی آنان / نویسنده: مایکل ال. بлум کوئیست؛ ترجمه فروزنده داورپناه.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۸.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۰۷-۱

یادداشت: عنوان اصلی: Skills training for struggling kids: promoting your child's behavioral, emotional, academic, and social development, 2013.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۷۵.

عنوان دیگر: مهارت‌های لازم در برخورد با کودکان ناسازگار: تقویت تکامل رفتاری، احساسی، آکادمیک و اجتماعی فرزندان.

موضوع: کودکان ناسازگار -- تغییر رفتار (Problem children -- Behavior modification)

موضوع: کودکان ناسازگار -- آموزش و پرورش (Problem children -- Education)

موضوع: اختلالات رفتاری در کودکان -- درمان (Behavior disorders in children -- Treatment)

موضوع: رفتار والدین (Parenting)

شناسه افزوده: داورپناه، فروزنده، ۱۳۴۰ -

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۸۲۸۳۲

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۸۹۳/۷۳۳ HQ

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

آمار شهرت‌ها به فرزندان در دساز

کتاب به الدین در زمینه

اصلاح رفتارها، هیجان‌ها، روابط اجتماعی فرزندان و بهبود وضعیت تحصیلی آنان

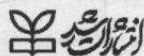
نویسنده: مایکل ال بلو، رئیس

مترجم: فروزنده داورپناه

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۸، شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۷۱۸۱-۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران-۱۳۹۸

زیرست مطالب

۱۰		قردردانی
۱۱		مقدمه
۲۱		بخش اول: دست به کار شدن و پایبند ماندن به آن
۲۳		فصل اول: فرزند در دسرساز
۲۳		درک مشکلات رفتاری - هیجانی فرزندان
۲۴		درک مشکلات رفتاری - هیجانی فرزندان
۲۵		درک مشکلات فرزندان در پهنه رشد
۲۸		آگاه بودن از قدرت عوامل حمایتگر
۲۹		قدم بعدی کدام است؟
۳۱		فصل دوم: بازگشت به مسیر درست
۳۱		تدارک برنامه مهارت‌آموزی برای فرزند و اعضای خانواده‌تان
۳۱		بررسی وضعیت فرزند و اعضای خانواده‌تان
۳۲		مشخص کردن راهبردهای مهارت‌آموزی لازم
۳۷		درک روش مهارت‌آموزی
۳۹		گام بعدی چیست؟

۴۳	فصل سوم: مراقبت از تداوم کار.....
۴۳	دست به کار شدن و نظارت بر آن.....
۴۴	هدفی را در نظر بگیرید و دست به کار شوید.....
۴۴	در نظر گرفتن مراحل تغییر.....
۴۶	تعیین هدف‌ها، ایجاد انگیزه، و نظارت بر پیشرفت در والدین.....
۴۹	ارزیابی فرزندان در هدف‌گذاری‌های شخصی، انگیزه یافتن، و نظارت بر پیشرفت او.....
۶۱	بخش دوم: ارتقای رشد رفتاری فرزندان.....
۶۳	فصل چهارم: انجام دادن آنچه مقرر شده.....
۶۳	یاد دادن پیروی از دستورالعمل‌های والدین به فرزندان.....
۶۴	مشخص کردن هدف در زمینه متابعت.....
۶۴	راهبرد ۱: افزایش متابعت فرزندان از طریق اتخاذ رویکردی مثبت.....
۶۷	راهبرد ۲: کاستن از موارد متابعت نکردن فرزندان با اتخاذ شیوه‌ای قاطع.....
۷۱	راهبرد ۳: مدیریت اعتراض فرزندان در مواقع محرومیت زمانی و بازپس‌گیری امتیازها.....
۷۲	دستیابی به موفقیت در زمینه واداشتن فرزند خود به متابعت.....
۷۳	چک‌لیست پدر/مادر درباره متابعت فرزند.....
۷۹	فصل پنجم: انجام دادن آنچه انتظار دارید.....
۷۹	یاد دادن متابعت از قوانین به فرزندان.....
۸۰	مشخص کردن هدف در زمینه متابعت کودک از قوانین.....
۸۰	راهبرد ۱: افزایش متابعت فرزندان از قوانین با اتخاذ رویکردی مثبت.....
۸۰	راهبرد ۲: فهرست کردن قوانین خانه‌تان و گفت‌وگو کردن در این باره با کودک.....
۸۳	راهبرد ۳: وا داشتن فرزندان به رعایت قوانین خانه.....
۸۸	راهبرد ۴: چگونگی مواجهه‌شدن با اعتراض فرزندان به محرومیت زمانی یا از دست دادن امتیازهایش.....
۸۸	دستیابی به موفقیت در زمینه متابعت از قوانین.....
۹۳	فصل ششم: کار درست را انجام دادن.....
۹۳	یاد دادن درستکاری به فرزندان.....
۹۴	مشخص کردن هدف در زمینه درستکاری.....
۹۴	راهبرد ۱: افزایش درستکاری فرزندان از طریق اتخاذ رویکردی مثبت.....
۹۵	راهبرد ۲: کاهش دادن نادرستی فرزندان از طریق رویکردی قاطع.....
۹۸	راهبرد ۳: ارتقای درستکاری در فرزندان.....
۹۹	راهبرد ۴: با محرومیت زمانی و بازپس‌گرفتن امتیازها، با اعتراض‌های فرزندان مقابله کنید.....
۹۹	دستیابی به موفقیت در زمینه درستکاری.....
۱۰۳	فصل هفتم: خونسرد ماندن در موقعیت‌های دشوار.....
۱۰۳	چگونگی مواجهه با اعتراض فرزندان به قواعد تربیتی و بیش‌گیری از بیرون‌ریزی‌های خشمگینانه او.....
۱۰۴	مشخص کردن هدف در زمینه اعتراض و بیرون‌ریزی‌های خشمگینانه.....

۱۰۴	راهبرد ۱: افزایش آرامش و خونسردی در فرزندان از طریق اتخاذ رویکردی مثبت
۱۰۵	راهبرد ۲: مدیریت اعتراض کردن‌های فرزندان هنگامی که او را تنبیه می‌کنید
۱۰۸	راهبرد ۳: هنگامی که فرزندان برآشفته و ناآرام است، از درگیر شدن با او خودداری کنید و به شرایط دامن نزنید
۱۱۰	راهبرد ۴: تأکید بر پیشگیری از بروز بیرون‌ریزی‌های خشمگینانه
۱۱۲	دستوارت دستیابی به موفقیت در زمینه اعتراض‌ها و بیرون‌ریزی‌های خشمگینانه فرزندان
۱۱۵	بخش سوم: ارتقای رشد اجتماعی فرزندان
۱۱۷	فصل هشتم: دوست شدن
۱۱۷	یاد دادن مهارت‌های رفتار اجتماعی به فرزندان
۱۱۷	مشخص کردن هدف در زمینه رفتارهای اجتماعی
۱۱۸	راهبرد ۱: یاد دادن مهارت‌های رفتار اجتماعی به فرزندان
۱۲۰	راهبرد ۲: به وجود آوردن موقعیت‌های اجتماعی برای فرزندان
۱۲۱	دستیابی به موفقیت در زمینه رفتارهای اجتماعی
۱۲۵	فصل نهم: دوستی‌های خوب را حفظ کردن
۱۲۵	یاد دادن مهارت‌های حل مسئله اجتماعی به فرزندان
۱۲۵	مشخص کردن هدف در زمینه حل مسئله اجتماعی
۱۲۶	مرحله ۱: صحبت درباره مهارت‌های حل مسئله اجتماعی و تمرین آن‌ها
۱۳۱	راهبرد ۲: برای فرزندان، موقعیت‌هایی اجتماعی به وجود آورید
۱۳۹	فصل دهم: تحقیرشدن و رنجش
۱۳۹	کمک به فرزندان در مواجهه با کودکان زورگو
۱۴۰	مشخص کردن هدف در زمینه زورگویی
۱۴۰	راهبرد ۱: طرح بزرگسالان برای زیر نظر گرفتن کودک و اقدامات لازم
۱۴۱	راهبرد ۲: یاد دادن مهارت‌های مقابله با زورگویی به فرزندان
۱۴۴	دستیابی به موفقیت در زمینه افراد زورگو
۱۴۷	فصل یازدهم: معاشرت با «بچه‌های خوب»
۱۴۷	تأثیر گذاشتن بر روابط فرزندان با همسالانش
۱۴۸	مشخص کردن هدف در زمینه روابط فرزند با همسالان خود
۱۴۸	راهبرد ۱: نظارت بر ارتباط‌های فرزندان با همسالانش و جهت‌دادن به آن‌ها
۱۵۱	راهبرد ۲: یاد دادن مهارت‌های کنار آمدن با فشار همسالان به فرزندان
۱۵۵	دستیابی به موفقیت در زمینه روابط فرزند با همسالان خود
۱۵۷	بخش چهارم: ارتقای رشد هیجانی فرزندان
۱۵۹	فصل دوازدهم: بیرون بریزش!
۱۵۹	یاد دادن شناخت احساسات و ابراز آن‌ها به فرزندان
۱۵۹	مشخص کردن هدف در زمینه احساسات
۱۶۰	راهبرد ۱: یاد دادن درک و شناخت احساسات به فرزندان

۱۶۱	راهبرد ۲: یاد دادن ابراز احساسات به فرزندان
۱۶۳	دستیابی به موفقیت در زمینه احساسات
۱۶۹	فصل سیزدهم: ما همان افکارمان هستیم
۱۶۹	یاد دادن به فرزندان که افکار سودمندی به ذهن خود راه دهد
۱۷۰	مشخص کردن هدف در زمینه افکار سودمند
۱۷۰	راهبرد ۱: افزایش آگاهی فرزندان از افکار خود
۱۷۱	راهبرد ۲: یاد دادن به ذهن آوردن افکار سودمند به فرزندان
۱۷۵	دستیابی به موفقیت در زمینه افکار سودمند
۱۸۵	فصل چهاردهم: مهارکننده‌های استرس
۱۸۵	یاد دادن مدیریت استرس به فرزندان
۱۸۵	مشخص کردن هدف در زمینه مدیریت استرس
۱۸۶	راهبرد ۱: افزایش آگاهی از استرس در فرزندان
۱۸۶	راهبرد ۲: کمک به فرزندان برای بررسی مهارت‌های کاهش‌دهنده استرس در خود
۱۸۹	راهبرد ۳: یاد دادن مهارت‌های مهار استرس در همان لحظه به فرزندان
۱۹۴	دستیابی به موفقیت در زمینه مدیریت استرس
۲۰۱	بخش پنجم: ارتقای پیشرفت تحصیلی فرزندان
۲۰۳	فصل پانزدهم: موفقیت در مدرسه
۲۰۳	یاد دادن مدیریت زمان، نظم و ترتیب، برنامه‌ریزی، مرور و بحث با به فرزندان
۲۰۴	مشخص کردن هدف در زمینه مهارت‌های موفقیت در مدرسه
۲۰۴	راهبرد ۱: تعیین زمانی قطعی برای انجام دادن تکالیف
۲۰۶	راهبرد ۲: یاد دادن مدیریت زمان به فرزندان
۲۰۷	راهبرد ۳: یاد دادن مهارت‌های نظم و ترتیب و برنامه‌ریزی به فرزندان
۲۰۸	راهبرد ۴: یاد دادن مهارت‌های مرور کردن به فرزندان
۲۰۹	راهبرد ۵: یاد دادن اینکه فرزندان «دل به کارش بدهد»
۲۱۰	دستیابی به موفقیت در زمینه موفقیت تحصیلی
۲۱۳	فصل شانزدهم: تیمی عمل کردن
۲۱۳	همکاری با مدرسه فرزندان و مدافع او بودن در مدرسه
۲۱۴	مشخص کردن هدف در زمینه کار تیمی با مدرسه
۲۱۴	راهبرد ۱: همکاری مؤثر با مدرسه
۲۱۷	راهبرد ۲: در مدرسه، فعالانه، مدافع فرزندان باشید
۲۱۹	دستیابی به موفقیت در زمینه فعالیت تیمی با مدرسه
۲۲۷	بخش ششم: ارتقای آسایش شمای پدر یا مادر
۲۲۹	فصل هفدهم: شیوه پدر یا مادر بودن را نحوه تفکرشان تعیین می‌کند
۲۲۹	برای پدر یا مادر بهتری بودن، افکاری سودمند به ذهن خود راه دهید

۲۲۹	مشخص کردن هدف در زمینه افکار والدگرا نه سودمند
۲۳۰	راهبرد ۱: آگاه تر شدن از چگونگی تفکر خود در مقام پدر یا مادر
۲۳۰	راهبرد ۲: کار کردن در زمینه افکار والدگرا نه سودمند
۲۳۲	راهبرد ۳: کار کردن روی حد وسط تفکر والدگرا نه خود
۲۳۳	دستیابی به موفقیت در زمینه افکار والدگرا نه سودمند
۲۳۹	فصل هجدهم: پدر یا مادری خونسرد بودن
۲۳۹	برای ارتقای شیوه پدری یا مادری کردن خود، استرستان را مدیریت کنید
۲۴۰	مشخص کردن هدف در زمینه مدیریت استرس والدگرا نه
۲۴۰	راهبرد ۱: به وجود آوردن تغییرات کاهنده استرس در سبک زندگی خود
۲۴۲	راهبرد ۲: پدر یا مادری ذهن آگاه بودن
۲۴۳	راهبرد ۳: وقتی فرزندان شما را به استرس دچار می کند، آرام بمانید
۲۴۵	دستیابی به موفقیت در زمینه مدیریت استرس والدگرا نه
۲۴۹	بخش هفتم: ارتقای آسایش خانوادگی تان
۲۵۱	فصل نوزدهم: به هم پیوستن
۲۵۱	تقویت پیوندهای خانوادگی و انتظام خانواده
۲۵۱	مشخص کردن هدف در زمینه پیوستگی و انتظام خانواده
۲۵۲	راهبرد ۱: تقویت پیوند میان والدین و کودک از طریق مشارکت به بعضی فعالیت ها
۲۵۳	راهبرد ۲: تقویت پیوندهای خانوادگی از طریق مراسم مناسبت ها
۲۵۴	راهبرد ۳: افزایش نظم خانواده از طریق تعیین روال های معمول (میین ها)
۲۵۶	دستیابی به موفقیت در زمینه تقویت پیوستگی و انتظام خانواده
۲۵۹	فصل بیستم: ما از عهده این کارها برمی آییم
۲۵۹	تقویت مهارت های تعاملاتی خانواده
۲۶۰	مشخص کردن هدف در زمینه تعاملات خانوادگی
۲۶۰	راهبرد ۱: کار کردن در زمینه مهارت های تبادلاتی خانوادگی
۲۶۲	راهبرد ۲: کار کردن در زمینه مهارت های حل مسئله خانوادگی
۲۶۲	راهبرد ۳: مدیریت اختلاف های خانوادگی
۲۶۵	دستیابی به موفقیت در زمینه تعاملات خانوادگی
۲۷۳	منابع
۲۷۵	نمایه

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

این کتاب برای والدینی نوشته شده که در جست‌وجوی راهبردها (استراتژی‌ها) عملی و مؤثری هستند تا به کودکی^۱ که دستخوش مشکلات رفتاری - هیجانی است کمک کنند. در صورتی که فرزند شما در نیکارسی تا در خانه، در مدرسه، و نزد دوستانش، عملکرد قابل‌قبولی داشته باشد، این کتاب برای شما مناسب است. در صورتی هم که فرزندتان تلاش می‌کند تا با احساسات منفی یا ناتوان‌کننده خود یا با ضعف اعتمادبه‌نفس خود مقابله کند، این کتاب به کارتان می‌آید. چنانچه شما فرزندی دارای مشکل دارید، بی‌تردید نگرانید و ناتوانی‌تان در اینکه او را به مسیر درست برگردانید، باعث احساس درماندگی و فرسودگی شده است. برای کمک به کودکی که نگرانش هستید، نیاز به راه‌حل‌هایی آزموده شده و کارآمد دارید. در مطالب این کتاب، راه‌حل‌های بسیار متعددی برای مشکلات رفتاری و هیجانی متنوعی که کودکان ۵ تا ۱۷ ساله با آن‌ها مواجه می‌شوند، آورده شده است. راهبردها و دریافت‌هایی که در این کتاب با آن‌ها مواجه می‌شوید، برگرفته از ۲۵ سال کاری است که من، چه در مطب و چه در موقعیت‌های پژوهشی، با کودکان و خانواده‌ها انجام داده‌ام، به فرزندتان کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای برآورده ساختن اقتضائات کودکی را در خود به‌وجود بیاورد و در مسیر رشد و تحول

۱. در سراسر این کتاب، کلمه کودک در مفهوم اصلی خود به کار برده شده و همواره در اشاره به کودکان و نوجوانان آمده است.

سازنده به پیش برود. با اینکه ایده‌ها و روش‌هایی که در کتاب شرح داده می‌شوند، حتماً به بهتر شدن همه چیز منجر نمی‌شوند، اما همچنان می‌توان با خوش‌بینی با آن‌ها مواجه شد؛ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در صورتی که راهبردهای مطرح شده به خوبی به اجرا در آمده باشند، این مهارت‌ها نتایج سودمندی به بار می‌آورند و خود من، شخصاً، خانواده‌های بی‌شماری را دیده‌ام که به پیشرفت‌های خارق‌العاده‌ای دست یافته‌اند.

البته، برای این منظور لازم است والدین کاملاً مطابق برنامه و بر طبق دستورالعمل‌ها عمل کنند. در صورتی بیشترین بهره را از این کتاب خواهید بُرد که با فرد متخصص تعلیم دیده‌ای کار کنید که در کاربرد این روش‌ها تجربه داشته باشد و از کتاب راهنمای درمانگر در کنار این کتاب، استفاده کند. فرد متخصص صاحب صلاحیت می‌تواند به شما کمک کند تا برای ایجاد این مهارت‌ها در فرزندان طرحی بریزید؛ مهارت‌هایی که به فرزندان کمک می‌کنند تا بر هر مشکل خاصی غلبه کند. علاوه بر این، فرد متخصص می‌تواند در گام بعدی، راهبردهای مطرح شده در این کتاب را به شما بیاموزد. از آن به بعد، خود شما این راهبردها را در خانه به کار خواهید بُرد. به همین دلیل است که توضیحات، دستورالعمل‌ها، و نکاتی که در سراسر مطالب این کتاب درج شده‌اند، گونه‌ای نوشته شده‌اند که در نبود مربی، خود شما بتوانید به راحتی به دستورالعمل‌ها مراجعه کنید و آن‌ها را به کار ببرید. در واقع، بسیاری از والدین در خواهند یافت که راهبردها آن‌چنان ساده و روشن بیان شده‌اند که خودشان می‌توانند بدون نیاز به مربی، به کاربردن آن‌ها را بیاموزند. اگر پس از ورق زدن کتاب و نگاه انداختن به مطالب آن، دریابید که خودتان به تنهایی می‌توانید از پس اِعمال آن‌ها برآید، بزرگ‌ترین نقطه قوت این کتاب برای شما آن است که برای ایجاد مهارت‌ها و آموزش آن‌ها به فرزندان، گزینه‌های بسیار زیادی در اختیارتان قرار می‌دهد. هرگاه با مشکل مواجه شدید، می‌توانید از کمکِ درمانگران برخوردار شوید. درمانگری که برای مشورت به او مراجعه می‌کنید، می‌تواند با استفاده از کتاب راهنمای درمانگر که همین مطالب را در بردارد، بررسی کند که آیا همه شما دارید در جهت رسیدن به اهدافی مشترک، روش‌های مشابهی را به کار می‌برید یا نه.

فرزندان در دسرساز

در اینجا، ماجرای دو کودک و والدینشان را آورده‌ایم. در چکیده‌ای که از زندگی افراد معمولی بیان می‌شود، می‌توان مشاهده کرد که این کودکان و والدینشان هر روز در تلاش‌اند تا به بهترین نتیجه دست یابند. شاید شما هم با چنین مشکلاتی مواجه شده باشید.

ماجرای ویلیام

ویلیام که ۱۰ ساله است، بعضی وقت‌ها «یادش می‌رود» به چیزهایی که به او گفته‌اند، عمل کند. اگرچه، بعد از تذکر دادن آن موارد، معمولاً مطابق دستورالعمل‌ها رفتار می‌کند؛ حال، چه در خانه، نزد مادرش، شان، باشد، یا در خانه پدرش، ریک، یا در مدرسه در همان کلاس پنجمی که درس می‌خواند. خوشبختانه، مشکلات او در یادگیری زود تشخیص داده شدند و به مدد کلاس‌های آموزشی ویژه‌ای که درباره روخوانی و ریاضی در کلاس اول برایش ترتیب دادند، شانس آن را پیدا کرد که، به میزان زیادی، همپای سایر کودکان هم‌سن خود پیش برود. در ابتدا، سایر بچه‌ها او را از این بابت مسخره می‌کردند که ناچار بود از کلاس خارج شود و به گروه دانش‌آموزانی پیوند که به تمرین روخوانی بیشتر نیاز داشتند؛ کلاسی که به آن، نام «کلاس کله‌پوک‌ها» داده بودند. اما پدر و مادر ویلیام به او گفتند که به مسخره کردن‌ها توجه نکنند و پاسخ‌های کوبنده کوتاهی به او یاد دادند تا در پاسخ به متلک‌های هم‌کلاسی‌هایش به زبان بیاورد.

ویلیام در عین حال که مشکلاتی داشت، از موفقیت هم بی بهره نماند. در همین سال تحصیلی، با رأی همکلاسی‌هایش، نماینده کلاس‌شان در شورای دانش‌آموزی شد. هرگاه مشکلی پیش بیاید، بسیاری از بچه‌ها به ویلیام مراجعه می‌کنند؛ از آن رو که همیشه از آن‌ها می‌خواهد آرام شوند و سعی کنند به حل و فصل مشکلی که برایشان پیش آمده است، اقدام کنند. ویلیام بابت استعداد خود در ورزش، جایزه‌ای نخواهد گرفت، اما مربی او در لیگ کوچک^۱ معتقد است که او نقطه ثقل تیم است - بازیکنی است که همواره از سایر بازیکن‌ها حمایت می‌کند و برای تشویق تیمشان، بلندتر از همه فریاد می‌کشد. روزی که توپ را به خارج از زمین پرتاب کرد و «باعث شکست تیمشان شد»، آن‌قدر خجالت زده شد که به پدرش تلفن کرد و ماجرا را گفت - و در نهایت، آن‌قدر با مربی‌شان صحبت کرد تا توانست خودش را از حضور در بازی بعدی معاف کند.

ویلیام بسیار دوست دارد در گروه گر کلیسا همخوانی کند، اما بعضی وقت‌ها نمی‌تواند کاملاً مطابق برنامه عمل کند و سایر بچه‌های گروه، به او لقب «دل‌فک کلاس» داده‌اند. او یاد گرفته است که هرگاه احساس کند نمی‌تواند بیشتر از یک ثانیه بی حرکت سر جایش بماند، غاری بیاورد و از گروه خارج شود. به همین علت، مثل گذشته، باعث بر هم خوردن تمرین‌های سرودخوانی گروه نمی‌شود.

در اولین جلسه میان معلم کلاس پنجم و والدین دانش‌آموزان، معلمش گفت که حضور ویلیام کلاس را سرزنده می‌کند و همچنین ایده‌های خوبی دارد. پدر و مادر ویلیام نگرانی خود را از بابت اینکه او همچنان دانش‌آموزی پایین‌تر از متوسط^۲ است، ابراز می‌کنند و قرار می‌شود از نزدیک با معلمش در تماس باشند. آن‌ها این‌گونه برنامه‌ریزی می‌کنند که تکلیف‌های بیشتری به ویلیام بدهند تا بعضی مفاهیم ریاضی را بهتر یاد بگیرد و آن دسته از کتاب‌های کتابخانه را که برای پسرانی به سن او مناسب‌اند، برایش امانت بگیرند. از آنجا که شان ریک از همدیگر طلاق گرفته‌اند، قرار می‌گذارند تا هر یک از آن‌ها، این برنامه را به گونه‌ای هماهنگ، در محل زندگی سر می‌آورده کند.

ماجرای جسیکا

جسیکا حرف گوش نمی‌کند و پدر و مادرش از دست او به ستوه آمده‌اند. کار خسته‌کننده‌ای است که همیشه و پی‌درپی به او بگویند چه کار کند؛ چه آماده شدن برای خواب باشد، و چه تمام کردن تکالیف درسی، جمع و جور کردن ریخت و پاش‌ها، یا حتی خاموش کردن تلویزیون. بر سر هر موضوعی، کارشان با جسیکا به نشت می‌رسد؛ چیزی که اصلاً خوشایند نیست. هرچه باشد، او ۱۴ سال دارد.

مشکل او فقط محدود به خانه نیست. پدر و مادرش، باب و سامانتا، ناچارند به تماس‌های تلفنی معلمان جسیکا هم پاسخ بدهند؛ تماس‌هایی که برای شکایت از مواردی متعدد برقرار می‌شوند. ظاهراً اگر مدام به جسیکا تذکر داده نشود، نمی‌تواند توجهش را به چیزی معطوف کند؛ او بی‌وقفه حرف می‌زند و کلاس را به هم می‌ریزد؛ به جای آنکه کارش را در کلاس انجام بدهد، از پنجره‌ها به بیرون زل می‌زند یا کاغذش را خط خطی می‌کند. معلم‌های جسیکا هشدار می‌دهند که نمره‌های او با شتاب زیادی دارند اُفت می‌کنند.

دردسرهای جسیکا نوظهور نیستند. او همیشه مصداق اصطلاح «کودک دشواری آفرین (بدقلق)^۳» بوده است. در سال اول زندگی هم پرهیاهو و تحریک‌پذیر بود و ویژگی یک سالگی تا پایان سنین پیش‌دبستانی او آن بود که نمی‌توانست با

1. Little League

۲. C student: دانش‌آموزی که عمدتاً نمره C (زیر متوسط) می‌گیرد.

3. difficult child

همسالانش کنار بیاید. از اوایل دبستان، معلم‌هایش گزارش می‌کردند که او معمولاً حواسش به درس و تکلیفش نیست و باعث برهم‌خوردن کلاس می‌شود. اگرچه جسیکا در چند موقعیت عملکرد خوبی داشته است، اما پدر و مادرش معتقدند که در مجموع، مشکلات جسیکا سال به سال بدتر می‌شوند، نه آنکه کاهش پیدا کنند.

کمی پیش، سامانتا و باب سعی کردند با او صحبت کنند تا ببینند آیا می‌تواند کمکی به او بکنند، اما جسیکا فقط با قیافه‌ای گرفته و جدی، مقابل آن‌ها نشست. وقتی آن‌ها حرفشان را نیمه‌کاره می‌گذاشتند تا ببینند آیا او به حرف‌هایشان گوش می‌کند، او به آن‌ها پرخاش می‌کرد یا زیر گریه می‌زد و می‌دوید و می‌رفت. سامانتا و باب حتی سعی کردند از دنی، برادر جسیکا، که از او چند سال بزرگ‌تر است و جسیکا او را به شدت دوست دارد، برای مساعدت به او کمک بگیرند، اما جسیکا دنی را نه به داخل اتاقش راه می‌داد و نه به زندگی‌اش. جسیکا لالیمونی گرفته است. سر میز غذا، او به سؤال‌های جزئی پدر و مادر یا برادرش، جواب‌هایی یک کلمه‌ای می‌دهد و آشکارا سعی می‌کند تا از اعضای خانواده‌اش دوری کند. او که دختر پرحرفی بود، به ندرت درباره افکار یا احساساتش حرف می‌زند یا ماجراهایی را که برایش پیش آمده است، بازگو می‌کند. او بیشتر وقت‌ها، مگن و دل مشغول به نظر می‌رسد.

پدر و مادر جسیکا با این ایده خسته و تسلی می‌دهند که این حالت‌ها ناشی از شرایط متلاطم نوجوانی است و امید دارند به اینکه او به جای همسویی با خانواده به همسویی با دوستانش رو آورده است. به همدیگر می‌گویند که وضعیتی معمول است، اما می‌دانند که چنین نیست. وقتی وایلد شب صدای زنگ تلفن بلند می‌شود، همیشه با دنی کار دارند. وقتی که اول صبح، به بچه‌هایی که منتظر اتوبوس مدرسه هستند، نگاه می‌کنند، می‌بینند که جسیکا تنها و جدا از آن‌هاست. در مدرسه، نتیجه همه تست‌ها حاکی از آن است که هوش جسیکا بالاتر از میانگین است، اما به علت کاهش نمره‌های درسی او، در حال بررسی این موضوع هستند که شاید لازم باشد نام او را در برنامه آموزش فردی (IEP)^۱ بنویسند.

سامانتا و باب می‌دانند که دخترشان چیزهای زیادی دارد که می‌تواند به دنیا عرضه کند. در طراحی مهارت دارد و فوتبالیست بانزاکتی است. اما در این اواخر، دفترها و وسایل طراحی و نوشته‌اتاقش خاک می‌خورند و به علت آنکه «مربی او بودن دشوار است»، دیگر شروع مسابقه‌ها را به او واگذار نمی‌کنند. این نکته که او در هر جنبه از زندگی‌اش مشکل دارد، قلب پدر و مادرش را می‌لرزاند. آن‌ها متوجه آن‌اند که راهی بیابند تا جسیکا را به مسیر درست زندگی بازگردانند.

ویلیام و جسیکا نمونه بچه‌هایی هستند که حین رشد خود، با مشکل مواجه‌اند. به نظر می‌رسد مشکلات ویلیام سبک‌تر از مشکلات جسیکا است، شاید به علت آنکه در او مهارت‌های لازم برای غلبه بر بعضی از مشکلاتش مشاهده می‌شود و او نشان داده که با وجود دشواری‌هایی که در یادگیری داشته، بر بسیاری از تکالیف مرتبط با رشد و تحول خود، تسلط پیدا کرده است. او برخی از مهارت‌های مربوط به کنترل هیجانی و حل مشکلات اجتماعی را آموخته است و اعضای خانواده‌اش توانایی زیادی برای همکاری با یکدیگر دارند تا به او کمک کنند سنگ‌بنای مهارت‌های لازم در همه جنبه‌های زندگی را پی‌ریزی و حفظ کند. تمرکز این کتاب بر کودکانی، همانند ویلیام و جسیکا است که مشکلاتی رفتاری و هیجانی دارند. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه به فرزندان کمک کنید تا برای غلبه بر این مشکلات، مهارت‌هایی را در خود پروراند، شبیه به آنچه ویلیام انجام داده است.

ویژگی‌های فرزند دردرساز

جسیکا و ویلیام هر دو نمونه‌هایی از فرزندان دردرساز هستند. در این کتاب، اصطلاح دردرساز^۱ در اشاره به کودکی به کار می‌رود که رفتارها و پاسخ‌هایی هیجانی از او صادر می‌شود که ویرانگر، پرخاشگرانه، بی‌ثبات، دمدمی، یا همراه با نگرانی هستند — که نمونه‌هایی هستند از طیف وسیع‌تر وضعیت‌های محتمل. متأسفانه، این مشکلات رفتاری — هیجانی تأثیر ناخوشایندی بر عملکرد هر روزه کودک می‌گذارند و متقابلاً، بر والدین و دیگر اعضای خانواده فشار زیادی وارد می‌سازند. معمولاً، فرزند دردرساز در حیطه‌های رفتاری، اجتماعی، هیجانی، و تحصیلی رشد و تحول روانی، از همسالانش «عقب‌تر» است. در برخی موارد، آسایش والدین و خانواده‌هایی که فرزند دردرساز دارند، کمتر از حد مطلوب است. در صورتی که به مشکلات این قبیل کودکان توجه نشود، این مشکلات با گذشت زمان بدتر می‌شوند و تأثیرهای درازمدتی هم بر خانواده آنان باقی می‌گذارند. ویژگی‌های فرزندان دردرساز به تفصیل در فصل ۱ آورده شده است.

چگونه به فرزندان دردرساز کمک کنیم

مشکلات این قبیل کودکان، واقعی، والدین آن‌ها را از پا در می‌آورد؛ همان‌طور که والدین جسیکا داشتند کم‌کم چنان وضعیتی پیدا می‌کردند. با وجود این، برای ایجاد تغییر در وضعیت فرزندان دردرساز اقدامات زیادی می‌توان کرد. با استفاده از رویکردی^۲ که موجب تقویت مهارت‌ها، رشد و تحول کودک شود، مانند آنچه در این کتاب مطرح شده است، می‌توان به این کودکان کمک کرد تا به لحاظ روانی و اجتماعی خود را به همسالانشان «برسانند». آنگاه، این پیشرفت به موفقیت بیشتری در خانه و در مدرسه، و در ارتباطات دوستانه آن‌ها، منجر می‌گردد و باعث می‌شود آن‌ها تصور بهتری از خودشان پیدا کنند. علاوه بر این، اعضای خانواده آن‌ها می‌توانند مهارت‌های یادآموزند تا به بهتر سازگار شدن آن‌ها کمک کنند و به این ترتیب، عملکرد والدین و خانواده را بهبود بخشند.

از جمله راه‌های بهتر درک کردن این تغییر مسیر این است که بینیم بچه‌ها در فرایند رشد خود، به صورت طبیعی، مهارت‌ها را چگونه یاد می‌گیرند و اینکه یادگیری این مهارت‌ها چه تأثیر بر والدین آن‌ها و دیگر اعضای خانواده‌شان می‌گذارد. بیشتر بچه‌ها مهارت‌های رفتاری، اجتماعی، هیجانی، و تحصیلی را از تجربه‌های زندگی روزمره خود، به دست می‌آورند. علت هرچه باشد، فرزندان دردرساز این مهارت‌های پراهمیت را آن‌قدر که باید، نیاموخته‌اند؛ که این موضوع باعث کاهش موفقیت آن‌ها در خانه، در مدرسه، و در ارتباط با دوستانشان می‌شود. همان‌طور که لازم است به کودکی که کلمه‌ها را درست تلفظ نمی‌کند، یاد داد که کلمه‌هایی را که سایر کودکان به صورت طبیعی نیاموخته‌اند به درستی ادا کند، به فرزندان دردرساز هم باید به طور عینی، مهارت‌های رفتاری، هیجانی، و تحصیلی را یاد داد. و همواره، پیشرفت کودک در آموختن مهارت‌ها و رشد و تحول در صورتی سریع‌تر صورت می‌گیرد که والدین آن‌ها هم در این فرایند وارد شوند؛ والدینی که بتوانند استرس را مدیریت کنند، با زندگی خانوادگی و زندگی بزرگسالانه خود انطباق پیدا کنند، و در زمینه همه مهارت‌های رفتاری و هیجانی‌ای که لازم است فرزندانشان بیاموزند، سرمشق آن‌ها قرار بگیرند. فرزند دردرسازی که برای به‌دست آوردن مهارت‌های لازم، تحت آموزش عینی باشد و از همه حمایت و کمک والدین فداکار خود بهره ببرد، به احتمال زیاد، راه تازه‌ای به سوی موفقیت‌های هرروزه پیدا خواهد کرد. هم ویلیام و جسیکا، و هم اعضای خانواده‌شان از آموختن مهارت‌های مرتبط با رشد و مهارت‌های سازگار کننده، برای بازگشتن به مسیر درست، بهره‌مند خواهند شد. اصول این رویکرد مهارت‌آموزی در فصل‌های ۱ و ۲ مطرح شده و در سراسر این کتاب، شرح داده شده‌اند.