

به بچه‌ها گفتن از بچه‌ها شنیدن



ادل فیبر

مترجم: رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب

هرگونه کپی‌برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

به بچه‌ها گفتن از بچه‌ها شنیدن

نام کتاب

how to talk so kids will
listen

عنوان انگلیسی

ادل فیبر

نویسنده

رسول ابراهیمی

مترجم

تربیتی

موضوع

الکترونیکی

نوبت چاپ

دیجیتال = نشر به صورت الکترونیک

مشخصات نشر

فهرست مطالب

9	فصل اول: کمک به کودکان برای کنار آمدن با احساساتشان
66	فصل دوم: همکاری و همراهی
104	فصل سوم: جایگزین‌هایی برای تنبیه
158	فصل چهارم: تشویق استقلال
183	فصل پنجم: برخی جایگزین‌ها برای نه
199	فصل ششم: ستایش
261	فصل هفتم: قدرت کلمات
272	پسگفتار

نامه‌ای به خوانندگان

خواننده عزیز، آخرین چیزی که فکر می‌کردیم قرار است انجام دهیم، نوشتن کتابی بود که به پدر و مادرها یاد بدهد چطور با فرزندانشان حرف بزنند. رابطه بین پدر و مادر و فرزند، خیلی شخصی و خصوصی است. به نظر ما درست نبود که به کسی بگوییم چطور در چنین رابطه نزدیکی حرف بزند. در اولین کتابمان، پدر و مادرهای رها/فرزندان رها، سعی کردیم چیزی را آموزش ندهیم یا نصیحت نکنیم. ما قصه‌ای برای گفتن داشتیم. سال‌ها کارگاه‌هایی که با روانشناس کودک، دکتر حایم گینات، برگزار کردیم، زندگی ما را خیلی تغییر داده بود. مطمئن بودیم اگر قصه را تعریف کنیم که چطور مهارت‌های جدیدمان رفتار ما را با بچه‌ها و خودمان تغییر داده بود، خوانندگانمان روح این مهارت‌ها را درک می‌کنند و خودشان هم خلاق می‌شوند.

تا حدی هم همین‌طور شد. خیلی از پدر و مادرها با افتخار برایمان نوشتند که با خواندن تجربه ما، چه کارهایی توانسته‌اند در خانه‌هایشان انجام دهند. اما نامه‌های دیگری هم می‌رسید که همه یک درخواست مشترک داشتند. آن‌ها یک کتاب دوم می‌خواستند؛ کتابی که درس داشته باشد... تمرین داشته باشد... راهنمایی‌های ساده داشته باشد... صفحات یادآوری داشته

باشد... یعنی موادی که به آن‌ها کمک کند مهارت‌ها را قدم به قدم یاد بگیرند.

مدتی جدی به این فکر کردیم، اما دوباره همان مخالفت اولیه برگشت و این فکر را از سرمان بیرون کردیم. علاوه بر این، خیلی مشغول آماده کردن سخنرانی‌ها و کارگاه‌هایمان برای سفرهای کاری بودیم.

در چند سال بعد، به شهرهای مختلف سفر کردیم و برای پدر و مادرها، معلم‌ها، مدیران مدارس، کارکنان بیمارستان‌ها، نوجوانان و مربیان مهدکودک‌ها کارگاه برگزار کردیم. هر جا که می‌رفتیم، مردم تجربه‌های شخصی‌شان را با این روش‌های جدید گفت‌وگو با ما در میان می‌گذاشتند؛ شک‌ها، ناراحتی‌ها و شور و شوقشان را. از این که این قدر راحت حرف می‌زدند، از آن‌ها ممنون بودیم و از همه آن‌ها یاد گرفتیم. پرونده‌های ما پر از مطالب جدید و جالب شده بود.

چرا کتابی نباشد که به پدر و مادرها فرصت بدهد هر چه را یاد گرفته‌اند، با سرعت خودشان تمرین کنند؛ چه تنها و چه با یک دوست؟ چرا کتابی نباشد که صدها نمونه از گفت‌وگوهای مفید را داشته باشد تا پدر و مادرها بتوانند این زبان جدید را با روش خودشان تطبیق دهند؟

کتاب می‌توانست نقاشی‌های کارتونی داشته باشد که مهارت‌ها را در عمل نشان دهد، تا یک پدر یا مادر خسته بتواند با یک نگاه به عکس، سریعاً مهارت‌ها را مرور کند.

کتاب را شخصی‌تر می‌کردیم. درباره تجربه‌های خودمان حرف می‌زدیم، به سوالاتی که بیشتر پرسیده می‌شدند جواب می‌دادیم و داستان‌ها و دیدگاه‌های جدیدی را که پدر و مادرها در گروه‌های ما طی شش سال گذشته با ما در میان گذاشته بودند، در آن می‌آوردیم. اما از همه مهم‌تر، همیشه هدف بزرگ‌ترمان را در نظر داشتیم؛ یعنی پیدا کردن روش‌هایی که ارزش و انسانیت هم پدر و مادر و هم فرزندان را تأیید کند.

ناگهان ناراحتی اولیه ما درباره نوشتن یک کتاب آموزشی از بین رفت. هر هنر یا علم دیگری کتاب‌های آموزشی خودش را دارد. چرا پدر و مادرها که می‌خواهند یاد بگیرند چطور حرف بزنند تا بچه‌هایشان گوش کنند و چطور گوش کنند تا بچه‌هایشان حرف بزنند، نباید چنین کتابی داشته باشند؟

وقتی تصمیم گرفتیم، سریع شروع به نوشتن کردیم. امیدواریم بتوانیم یک نسخه رایگان از کتاب را قبل از این که بچه‌های خانم گانپوله در دهلی نو بزرگ شوند، برایش بفرستیم. آدل فیبر الین مزلیش

چطور این کتاب را بخوانیم و از آن استفاده کنیم؟

به نظر می‌رسد که جسورانه است که ما به کسی بگوییم چطور کتاب بخواند به خصوص وقتی خودمان گاهی کتاب را از وسط شروع می‌کنیم یا حتی از آخر به اول می‌خوانیم. اما چون این کتاب ماست، دوست داریم به شما بگوییم به نظر ما چطور باید با آن برخورد کرد. بعد از اینکه با ورق زدن و نگاه کردن به نقاشی‌های کارتونی، با کتاب آشنا شدید، از فصل اول شروع کنید. واقعاً تمرین‌ها را همان‌طور که پیش می‌روید انجام دهید. در برابر وسوسه مقاومت کنید که از آن‌ها بگذرید و به قسمت‌های خوب برسید. اگر یک دوست همراه دارید که با او تمرین‌ها را انجام دهید، خیلی بهتر است. امیدواریم درباره جواب‌هایتان با هم حرف بزنید، بحث کنید و با جزئیات صحبت کنید.

همچنین امیدواریم جواب‌هایتان را بنویسید تا این کتاب برای شما یک یادداشت شخصی شود. تمیز بنویسید یا ناخوانا، نظرتان را عوض کنید و خط بزنید یا پاک کنید، اما حتماً بنویسید.

کتاب را آرام بخوانید. ما بیش از ده سال طول کشید تا ایده‌های داخل آن را یاد بگیریم. پیشنهاد نمی‌کنیم که شما هم این‌قدر طول بکشد تا آن را

بخوانید؛ اما اگر روش‌های پیشنهادی در اینجا برای شما منطقی است، شاید بخواهید تغییراتی ایجاد کنید، و تغییر کم‌کم آسان‌تر از تغییر یک‌باره است. بعد از اینکه یک فصل را خواندید، کتاب را کنار بگذارید و یک هفته به خودتان فرصت دهید تا تمرین آن را انجام دهید، قبل از اینکه به سراغ فصل بعدی بروید. شاید فکر کنید: با این همه کاری که دارم، آخرین چیزی که نیاز دارم یک تمرین است! با این حال، تجربه به ما می‌گوید که نظم در به کار بردن مهارت‌ها و ثبت نتیجه‌ها کمک می‌کند مهارت‌ها در جای درست خودشان قرار بگیرند؛ یعنی در درون شما. در آخر، شاید از خودتان بپرسید چرا بعضی قسمت‌های این کتاب که توسط دو نفر نوشته شده، از دید یک نفر روایت می‌شود. این روش ما برای حل مشکل آزردهنده این بود که مدام نگوییم چه کسی درباره تجربه چه کسی حرف می‌زند. به نظر ما، گفتن من برای خوانندگانمان راحت‌تر از تکرار مداوم من، آدل فیبر... یا من، الین مزلیش... بود. در مورد ایمان ما به ارزش ایده‌های این کتاب، ما هم صدا حرف می‌زنیم. هر دوی ما این روش‌های گفت‌وگو را در خانواده‌های خودمان و هزاران خانواده دیگر دیده‌ایم که مؤثر بوده‌اند. حالا با کمال میل آن‌ها را با شما در میان می‌گذاریم.

تمام آنچه به ما داده شده، امکانات است؛ تا خودمان را به یک چیز یا چیز دیگر تبدیل کنیم. خوزه اورتگا یی گاست

فصل اول: کمک به کودکان برای کنار آمدن با احساساتشان

قبل از اینکه خودم بچه داشته باشم، فکر می‌کردم پدر و مادر خیلی خوبی هستیم. در مورد اینکه چرا بقیه با بچه‌هایشان مشکل دارند، یک متخصص بودم. اما بعد، خودم سه تا بچه دار شدم.

زندگی با بچه‌های واقعی می‌تواند آدم را فروتن کند. هر روز صبح به خودم می‌گفتم: "امروز فرق خواهد کرد." اما هر روز شبیه روز قبل بود: "تو به او بیشتر از من دادی!" ... "این لیوان صورتی است. من لیوان آبی می‌خواهم." ... "این اوتمیل شبیه بالا آوردن است." ... "او مرا زد." ... "من اصلاً به او دست نزد!" ... "به اتاقم نمی‌روم. تو رئیس من نیستی!"

آن‌ها بالاخره مرا خسته کردند. و با اینکه هرگز فکر نمی‌کردم چنین کاری کنم، به یک گروه والدین پیوستم. این گروه در یک مرکز راهنمایی کودک محلی تشکیل می‌شد و یک روانشناس جوان به نام دکتر حایم گینات آن را اداره می‌کرد.

جلسه بسیار جالب بود. موضوع "احساسات کودکان" بود و دو ساعت به سرعت گذشت. با ذهنی پر از افکار جدید و دفتری پر از ایده‌های تازه به خانه آمدم:

- رابطه مستقیم بین احساس کودکان و رفتار آن‌ها.