

به نام خداوند جان و خرد

تربیت کودکان همیشه موفق

مترجم:
فریبا سبز چمنی

شاهکاری از
آدل فیر
ایلین مزلیش



انتشارات طاهریان

سرشناسه: فیبر، ادل.
Faber, Adele
عنوان و نام پدیدآور: تربیت کودکان همیشه موفق/ نویسنده اول فبر و [ایلین مزلیش]; مترجم فریبا سبز چمنی.
مشخصات نشر: تهران: طاهریان، 1392 .
مشخصات ظاهری: 80 ص.: مصور
شابک: 978-600-6235-45-5
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: How to talk so teen will listen & listen so teens will talk.
موضوع: والدین و نوجوانان
موضوع: رفتار والدین
موضوع: ارتباط در خانواده
شناسه افزوده: Mazlish, Elaine
شناسه افزوده: سبز چمنی، فریبا، 1369 -، مترجم
رده بندی کنگره: 1392 4-9ف/ HQ 799/15
رده بندی دیویی: 306/874
شماره کارشناسی ملی: 3341868



«تربیت کودکان همیشه موفق»

- مترجم: فریبا سبز چمنی
- ناشر: انتشارات طاهریان ● نوبت چاپ: اول ● سال چاپ: 1392 ● تیراژ: 1100 جلد
- طرح جلد: آرزو خسروپور ● قیمت: 4 هزار تومان
- شابک: 978-600-6235-45-5

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک 266، طبقه چهارم، واحد 11
تلفن: 66492733 تلفکس: 66974152

برای شرکت در قرعه کشی خوانندگان مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً
عدد 1 را به شماره 1000066492733 ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

تقدیم به تمامی پدر مادرهای خوب دنیا

مقدمه

ارتباط برقرار کردن موثر با کودکان یک هنر است و مانند هر هنر دیگری نیاز به بینش و آموزش مهارتهای خاصی دارد اما برخلاف بسیاری از هنرهای دیگر، همه پدر و مادرها با تمرین و استقامت می‌توانند در آن استاد شوند.

همانطور که آدل فِبر و الین مازلیش توضیح خواهند داد، آنها تکنیک‌های جدید و شیرینی برای مشکلات روزمره‌ای که والدین با آن مواجه می‌شوند دارند. آن‌ها بهترین تفکرات روانشناسی را با دانش عملی ترکیب می‌کنند تا به شما کمک کنند این ایده‌ها را امروز در خانه‌ی خود عملی کنید.

آدل فِبر و الین مازلیش از زمان چاپ اولین کتابشان، "والدین آزاد، بچه‌های آزاد"، کارگاه‌های آموزشی و سخنرانی‌هایی را در سراسر ایالات متحده برگزار کردند و حالا برای هر پدر و مادری که تا بحال در این مورد فکر کرده است که: او واقعاً بچه‌ی خیلی خوبی است اما چرا به حرف من گوش نمی‌دهد؟ پاسخی دارند. جواب اینجاست:

چگونه با کودکان صحبت کنیم تا گوش دهند و چگونه گوش دهیم تا کودکان صحبت کنند.

این بهانه‌ای شد برای نگارش کتاب تربیت کودکان همیشه موفق که هم اکنون در دستان شماست.

بخش 1

حالا آدل فبر

سلام من آدل فبر هستم و می‌خواهم بدانید که من قبل از اینکه بچه‌دار شوم مادر فوق العاده ای بودم. من در زمینه اینکه چرا افراد دیگر با بچه‌های خود مشکل دارند متخصص بودم. تا اینکه خودم 3 بار باردار شدم.

زندگی کردن با بچه‌های واقعی می‌تواند درس‌هایی به انسان بدهد. هر روز صبح به خودم می‌گفتم: "امروز متفاوت خواهد بود." و هر روز متفاوت با روز قبل بود.

"تو به او بیشتر دادی!"

"این فنجان صورتی است. من فنجان آبی می‌خواهم."

"او به من مشت زد."

"من اصلاً به او دست نزدم."

"من به اتاقم نمی‌روم. تو رئیس من نیستی."

آشنا به نظر می‌رسد؟ خب! آن‌ها بالاخره من را شکست دادند. با اینکه فکر می‌کردم آخرین کاری که انجام خواهم داد این است که به گروه والدین بپیوندم اما این آخرین کار را انجام دادم.

جلسه خیلی جالب بود. موضوع آن "احساس بچه‌ها" بود و 2 ساعت با سرعت سپری شد. من با ذهنی پر از افکار جدید و دفترچه‌ای پر از ایده‌های جدید به خانه برگشتم. آدل فهمید که بین احساس بچه‌ها و چگونگی رفتار آن‌ها رابطه مستقیمی وجود دارد. پس چگونه به آن‌ها کمک کنیم که حس درستی داشته باشند؟

با قبول کردن احساس آن‌ها!



اما مشکل اینجاست: والدین اغلب، احساسات بچه‌ها را نمی‌پذیرند. به عنوان مثال ما می‌گوییم: "تو واقعاً این احساس را نداری." یا "تو این را می‌گویی چون خسته‌ای."

یا "دلیلی وجود ندارد که اینقدر ناراحت باشی."

عدم پذیرش مداوم احساسات می‌تواند بچه‌ها را گیج و عصبانی کند. این امر همچنین به آن‌ها یاد می‌دهد که نفهمند احساساتشان چیست و به آن اعتماد نکنند.

آدل فبر: بعد از آن جلسه به یاد دارم که فکر می‌کردم "اوه شاید والدین دیگر این کار را می‌کنند اما من این کار را نمی‌کنم. بعد شروع به گوش دادن به خودم کردم. در اینجا چند مثال از محاوره‌هایی که در خانه‌ی من تنها در یک روز رخ داده بود:

کودک: مامان، من خسته هستم.

مامان: تو نمی‌توانی خسته باشی. تو همین الان خوابیده بودی.

کودک: اما من خسته هستم.

مامان: تو خسته نیستی فقط کمی خواب‌آلود هستی. حالا بیا لباس بپوش.

کودک: (فریادزنان) نه، من خسته هستم.

و حالا نمونه دیگر:

کودک: مامان، اینجا گرم هست.

مامان: سرد است. کاپشن‌ت را در نیار.

کودک: نه من گرمم است.

مامان: گفتم کاپشن‌ت را در نیار!

کودک: نه، من گرمم است.

و نمونه‌ای دیگر:

کودک: آن برنامه تلویزیونی کسل‌کننده بود.

مامان: نه اینطور نیست. خیلی جالب بود.

کودک: احمقانه بود.

مامان: آموزشی بود.

کودک: افتضاح بود.

مامان: اینجوری صحبت نکن.



می‌بینید چه اتفاقی افتاد؟ نه تنها همه‌ی مکالمات ما به جروب‌بحث منتهی می‌شد بلکه من بارها و بارها به بچه‌هایم می‌گفتم که به ادراکات خود اعتماد نکنند و در عوض به ادراکات من اعتماد کنند.

زمانی که متوجه شدم داشتم چه کار می‌کردم تصمیم گرفتم تغییر کنم اما مطمئن نبودم که چطور این کار را بکنم. در حقیقت چیزی که بالاخره بیشتر از همه به من کمک کرد این بود که خودم را جای بچه‌ها بگذارم. از خودم پرسیدم: "فرض می‌کنم بچه‌ای هستم که خسته‌ام یا گرمم است یا حوصله‌ام سر رفته است؟ و فهمیدم که دوست دارم تمام بزرگسالانی که در زندگی ما هستند بدانند چه احساسی دارم...؟"

طی چند هفته بعد تلاش کردم با احساسی که فکر می‌کردم بچه‌هایم ممکن است داشته باشند هماهنگ شوم و وقتی این کار را کردم، به نظرم رسید حرف‌هایم به طور طبیعی جاری می‌شدند. تنها از یک تکنیک استفاده نمی‌کردم. حرف‌هایی که می‌زدم را باور داشتم "پس با وجود اینکه تازه خواب بودی هنوز هم خسته هستی." یا "من سردم است اما اینجا برای تو گرم است." یا "می‌بینم که زیاد از آن نمایش خوشت نیامده است."

به هر حال ما دو آدم جدا با قابلیت داشتن مجموعه احساسات متفاوت هستیم. هیچ یک از ما درست یا غلط نبودیم. ما هر کدام احساس خودمان را داشتیم.

برای مدتی، مهارت جدیدم کمک بزرگی بود. تعداد جروب‌های بین من و بچه‌ها به طرز قابل توجهی کاهش یافت. بعد روزی دخترم گفت "من از مادر بزرگ متنفرم" و او داشت

درباره مادر من حرف می‌زد. لحظه‌ای تعلل نکردم. به او گفتم
'این حرف خیلی بدی است. دیگر هرگز نمی‌خواهم این را از
زبانانت بشنوم.'



این ارتباط کوتاه چیز دیگری درباره خودم به من یاد داد. من
توانستم بسیاری از احساسات بچه‌ها را بپذیرم اما وقتی یکی از
آنها چیزی به من گفت که من را عصبانی و ناراحت کرد فوراً
به رویه قبل برمی‌گشتم.

بعد یاد گرفتم که عکس‌العمل من غیرعادی نبود.

در اینجا یک مثال دیگر وجود دارد:

کودک: من خیلی عصبانی هستم. فقط بخاطر اینکه 2 دقیقه دیر به باشگاه رسیدم معلم مرا به تیم راه نداد.

مامان: تو حقی نداری از آن معلمت ناراحت باشی. تقصیر خودت بود. باید سر موقع حاضر می‌شدی.

اینگونه صحبت کردن‌ها برای بسیاری از ما عادی است اما وقتی بچه‌ها آن را می‌شنوند چه احساسی می‌کنند؟

خب، سعی کنید خودتان را در این موقعیت تصور کنید:

شما سرکار هستید و ریاستان از شما می‌خواهد که قبل از اتمام روز، کاری را به پایان برسانید. شما سعی می‌کنید فوراً به آن رسیدگی کنید اما کارهای اورژانسی پیش می‌آید و به طور کلی فراموش می‌کنید. کارها آنقدر عجله‌ای هستند که زمانی برای ناهار خوردنتان هم پیدا نکردید.

در پایان روز می‌خواهید علت انجام ندادن کار را توضیح دهید اما به جای گوش کردن با عصبانیت حرف شما را قطع می‌کند. در حالی که همکارانتان وانمود می‌کنند که چیزی نمی‌شنوند، رئیس به شما حرفهای تندی می‌زند و شما با عصبانیت از اتاق خارج می‌شوید.

در مسیر خانه دوستی را می‌بینید و بدلیل اینکه هنوز ناراحت هستید، همهٔ اتفاقات پیش آمده را تعریف می‌کنید. دوستان ممکن است به یکی از روش‌های مختلف بخواهد به شما کمک کند.



همانطور که به این واکنش‌ها گوش می‌دهید، به احساساتان نسبت به هر یک رجوع کنید. به عنوان مثال چه عکس‌العملی نشان می‌دادید اگر احساسات شما پذیرفته نمی‌شد؟
 "هیچ دلیلی وجود ندارد که اینقدر ناراحت باشی. این نوع احساس احمقانه است. احتمالاً خسته هستی و همه چیز را بزرگ کردی. زود باش، بخند. وقتی می‌خندی، خیلی زیبا می‌شوی."

یا واکنش فلسفی باشد: "ببین، زندگی اینگونه است. همیشه همه چیز طبق خواسته ما پیش نمی‌رود. باید یاد بگیری که همه چیز را راحت بگیری"

یا اگر آن‌ها شما را نصیحت کنند: "می‌دانی من فکر می‌کنم باید چه کار کنی؟ فردا مستقیم به دفتر ریاست برو و بگو "ببین، اشتباه کردم." بعد بشین و کاری را که امروز کوتاهی کردی انجام بدهی را تمام کن و اگر باهوش باشی و بخواهی شغلت را نگهداری، مطمئن شو اتفاق مشابه هیچ وقت پیش نیاید."

شاید دوست شما شروع به پرسیدن سوالاتی کند: "دقیقاً آن کارهای اورژانسی چه بودند که باعث شد فراموش کنی؟" "فکر نکردی که اگر فوراً پروژه‌اش را انجام ندهی خیلی عصبانی می‌شود؟" "چرا وقتی رفت دنبالش نرفتی و سعی نکردی دوباره برایش توضیح بدهی؟"

ممکن است حق را به شخص دیگر بدهد: "من می‌توانم واکنش ریاست را درک کنم. احتمالاً زیر فشار زیادی است." یا ممکن است دوستان ترحم کند. "اوه، بیچاره، این افتضاح است. دلم برایت می‌سوزد."

یا حتی روانکاوی غیر حرفه‌ای. "تا به حال برایت پیش آمده است که فکر کنی علت اصلی‌ای که تو را ناراحت کرده این است که ریاست نقش پدر را در زندگیت بازی می‌کند؟"

یا ممکن است واکنش همدردی دریافت کنید: "پسر، به نظر تجربه تلخی می‌رسد. اینجوری مورد تحقیر قرار گرفتن جلوی دیگران، آن هم بعد از آن همه فشار. تحمل آن باید خیلی سخت باشد."



برای بسیاری از ما فقط واکنش آخر درست است. وقتی کسی واقعا گوش کند. وقتی کسی درد درونی ما را درک کند و فرصت صحبت کردن به ما بدهد آنگاه کمتر احساس ناراحتی خواهیم کرد، کمتر گیج خواهیم شد و توانایی بیشتری برای غلبه بر احساسات و مشکلاتمان خواهیم داشت.

آدل فیر و الین مازلیش یاد گرفته‌اند که این فرایند برای بچه‌هایمان به این گونه است. کودکان اگر یک گوش شنوا و یک واکنش همدردی داشته باشند می‌توانند به خودشان کمک کنند

اما زبان همدردی برای ما راحت نیست. احساسات اکثر ما هنگام بزرگ شدن نادیده گرفته می‌شوند. برای اینکه در این زبان پذیرش جدید راه بیافتید، باید یاد بگیریم که روش‌هایش را تمرین کنیم. همانطور که الین مازلیش به ما نشان خواهد داد، راه‌های زیادی وجود دارد که ما بتوانیم به بچه‌هایمان در برخورد با احساساتشان کمک کنیم و این می‌تواند شاه کلیدی برای داشتن کودکانی همیشه موفق و نابغه در دنیای امروز باشد.



الین مازلیش: اول، با دقت تمام گوش کنید. برای کودک بسیار سخت است که با والدی صحبت کند که نصفه نیمه گوش می‌دهد. کودک تا زمانی که شما تمام حواستان را به ندهید حس نمی‌کند که شما گوش می‌دهید. بسیاری از اوقات حتی لازم

نیست چیزی بگویید. اغلب سکوت دلسوزانه تنها چیزی است که کودک به آن احتیاج دارد.

روش دوم برای کمک به کودکان در برخورد با احساسشان این است که یاد بگیریم آن‌ها را با کلماتی مانند: "اوه" یا "اوهوم" یا "می‌فهمم" تایید کنیم. زمانی که کودک مورد سوال قرار می‌گیرد، سرزنش می‌شود یا نصیحت می‌شود، نمی‌تواند به طور واضح فکر کند.

کودک: یکی امروز توی مدرسه مداد قرمز جدیدم را دزدیده.

مادر: مطمئنی که گمش نکردی؟

کودک: گم نکردم. وقتی به دستشویی رفتم مداد روی میز بود

مادر: خب وقتی وسایلت را این طرف آن طرف می‌گذاری چه انتظاری داری؟ این اولین بارت نیست. قبلاً هم وسایلت برداشته شده بودن. همیشه به تو گفته‌ام وسایل با ارزشت را داخل میزت بگذار. مشکل تو این است که هیچ وقت گوش نمی‌دهی.

کودک: "اوه، تنهام بگذار."

مادر: "مرد جوان با من جروبحث نکن"

همانطور که می‌بینید حالا وارد بحث و جدل شده‌اید. پس به جای سوال یا نصیحت یا سرزنش کردن، سعی کنید با کلمات ساده احساسات کودکان را تایید کنید. "اوه" یا "اوهوم" یا "می‌فهمم".

اگر این کلمات با توجه همراه شوند کودک را ترغیب می‌شود تا احساسات و افکارش را مورد بررسی قرار دهد و شاید هم خودش راه‌حلهایی پیدا کند.



کودک: یکی امروز توی مدرسه مداد قرمز جدیدم را دزدیده.

مادر: اوه!

کودک: وقتی به دستشویی رفتم مداد روی میز بود و کسی آن را برداشته است.

مادر: اهوم

کودک: این سومین باری است که مدادم را بر می‌دارند.

مادر: آه!

کودک: فهمیدم. از حالا به بعد وقتی از کلاس بیرون می‌روم مدادم را توی کشوی میزم قایم می‌کنم.

مادر: می‌فهمم.

سومین تکنیک این است که احساسات آن‌ها را نامگذاری کنید. بسیاری از ما والدین تمایل داریم احساسات کودکانمان را نادیده بگیریم. به عنوان مثال:

کودک: لاک‌پشتم مرده. امروز صبح زنده بود و حالا مرده است.
پدر: حالا خیلی خودت را ناراحت نکن، عزیزم. گریه نکن. اون فقط یک لاک‌پشت بود...

گریه نکن. یک لاک‌پشت دیگر برایت می‌خرم."

کودک: من یک لاک‌پشت دیگه نمی‌خواهم. من لاک‌پشت خودم را می‌خواهم.

پدر: دیگر داری غیر منطقی می‌شوی.



عجیب است وقتی به کودک اصرار می کنیم احساس بدی را از خود دور کند حتی اگر این کار را با لحنی آرام و مهربان انجام دهیم، به نظر می رسد کودک بیشتر ناراحت می شود. حالا ببینید منظورم از اینکه می گویم احساسات بچه ها را نامگذاری کنید چیست.

کودک: لاک پشتم مرده. امروز صبح زنده بود و حالا مرده است.

پدر: اوه نه خیلی شوکه کننده است!

کودک: او دوستم بود.

پدر: می‌فهمم عزیزم و از دست دادن دوست می‌تونه دردآور باشه.

کودک: من به او یاد دادم کارهای عجیب غریب و کارهای دیگه بکند.

پدر: بله شما دو تا خیلی با هم خوش می‌گذرانیدید.

کودک: من هر روز به او غذا می‌دادم.

پدر: تو خیلی لاک پشتت را دوست داشتی، اینطور نیست؟

کودک: بله

والدین به طور معمول چنین پاسخ‌هایی نمی‌دهند چون می‌ترسند مبادا با نام نهادن روی یک احساس آن را بدتر کنند. در حالی که عکس این موضوع درست است. کودکی که برای آنچه احساس می‌کند کلماتی می‌شنود به شدت آرام می‌شود چون کسی احساس درونی‌اش را تایید کرده است. در این مثال کلماتی مانند "شوکه‌کننده" و "دردآور"

چهارمین روش برای کمک به بچه‌ها کمی تخیل لازم دارد. روش کار این است که به شکلی خیالی آرزوهایشان را برآورده کنید. وقتی بچه‌ها چیزی می‌خواهند که نمی‌توانند داشته باشند بزرگسالان اغلب با توضیحات منطقی درباره‌ی اینکه چرا بچه

نمی‌تواند چنین چیزی را داشته باشد پاسخ می‌دهند. اغلب هر چه بیشتر توضیح دهیم بچه‌ها بیشتر اعتراض می‌کنند.

کودک: من پن کیک می‌خواهم.

مادر: عزیزم دیگر پنکیک نداریم.

کودک: من پن کیک می‌خواهم.

مادر: به تو گفتم که تمام شده است. در عوض فرنی بخور.

کودک: نه، من از فرنی متنفرم. بدمزه است.

مادر: دیگر داری مثل بچه‌ها رفتار می‌کنی.

در عوض سعی کنید آرزوی کودک را به شکلی خیالی برآورده کنید.

کودک: من پن کیک می‌خواهم.

مادر: ای کاش چند بسته برای تو توی خانه داشتیم.

کودک: من پن کیک می‌خواهم.

مادر: می‌دانم که چقدر آن را می‌خواهی و ای کاش داشتم. ای

کاش قدرت جادویی داشتم تا بگفتم "عجی مجی لاترجی" و به

بسته بزرگ آن هم فقط برای صبحانه‌ات ظاهر می‌کردم.

کودک: خوب شاید کمی فرنی بخورم.

مادر: باشه.



بعضی اوقات برای کودک همین که کسی درک کند چقدر خواهان چیزی هستند تحمل واقعیت برایشان راحت‌تر می‌شود. بنابراین چهار روش احتمالی دارید تا کمک‌های اولیه احساسی را به کودکی که ناراحت است بدهید. با توجه کامل به او گوش کنید، با استفاده از کلمات احساسات را تایید کنید، اسمی به احساساتش بدهید، خواسته‌هایش را به طور خیالی برآورده کنید. اما مهمتر از کلماتی که به کار می‌بریم احساس واقعی ماست. اگر احساس واقعی‌مان پر از محبت و دلسوزی نباشد آنگاه هر چه می‌گوییم به نظر کودک ساختگی یا حاکی از تسلط یافتن بر او برداشت خواهد شد. زمانی که کلمات ما با احساسات واقعی و یکدلی مملو باشد آنگاه به طور مستقیم بر قلب کودک می‌نشیند. از این چهار مهارت شاید دشوارترین آنها گوش دادن به برون‌ریزی‌های هیجانی کودک و سپس نام نهادن بر احساس او

باشد. برای فهمیدن احساسات کودک باید فراتر از حرفهای کودک برویم و این کار نیاز به تمرین و دقت دارد. با این وجود مهم است که برای حقیقت درونی کودکان کلمه‌ای به او ارائه دهیم. وقتی آنها برای آنچه احساس می‌کنند کلماتی داشته باشند می‌توانند به خودشان کمک کنند.



آدل فِبر می‌تواند توضیح دهد که چطور به کودکان کمک کنیم تا با احساساتشان برخورد کنند:

آدل فِبر: بعضی از بچه‌ها وقتی احساس شدیدی را بیان می‌کنند و والدینشان واکنش درست اما سردی نشان می‌دهند خشمگین می‌شوند. وقتی کودکان خشمگینانه تجربه ناراحت‌کننده‌ای را

بیان می‌کند و بعد بدون احساس جمله‌ای مانند "می‌بینم که ناراحت هستی" می‌گویید، در اصل از کودک خواهش می‌کنید که با تمسخر بگوید "نه بابا!"



در عوض سعی کنید با احساس کودکان هماهنگ شوید. "پسر، تو باید خیلی ناراحت شده باشی." از طرف دیگر وقتی والدین شدیدتر از احساس کودک پاسخ می‌دهند نیز کمکی نمی‌کنند. اگر نوجوانتان از موضوعی گله می‌کند، "تو نباید به هیچ‌کس رازم را می‌گفتی." لازم نیست واکنش تند و شدید داشته باشید تا به او نشان دهید که طرفدار او هستید. این نوع واکنش تنها کار کودک را سخت‌تر می‌کند و باعث می‌شود تا او مجبور شود از عهدۀ احساسات شدید شما نیز بر بیایند.

و در پایان کودکان دوست ندارند والدین اسمی را که کودکان بر خودشان نهادند، تکرار کنند. وقتی کودک به شما می‌گوید که کندذهن یا زشت یا چاق است، کمکی نمی‌کند که بگویید "اوه، پس تو فکر می‌کنی که کندذهن هستی." وقتی او روی خودش اسم می‌گذارد با او همراه نشوید. می‌توانید بدون تکرار آن اسم با او همدردی کنید.

کودک: "معلم گفته است ما امشب فقط لازم است 15 دقیقه روی ریاضی وقت بگذاریم. اما یک ساعت تمام از من وقت گرفت. من باید کندذهن باشم."
مادر: خب، وقتی کار بیشتر از زمانی که انتظار داری طول بکشد می‌تواند کمی ناامیدکننده باشد."



برخورد با احساسات یک هنر است نه علم و اکثر والدین بعد از کمی آزمون و خطا می‌توانند در این هنر استاد شوند. بعد از

مدتی احساس خواهید کرد که چه چیزی به کودکان کمک می‌کند و چه چیزی کمک نمی‌کند؟ با تمرین خیلی زود متوجه خواهید شد که چه چیزی عذاب‌آور است و چه چیزی مایه آسایش است؟ چه چیزی بین شما فاصله می‌اندازد و چه چیزی صمیمیت ایجاد می‌کند؟ چه چیزی زخمی به جا می‌گذارد و چه چیزی درمان می‌کند؟ به یاد داشته باشید هیچ جایگزینی برای میزان حساسیت شما وجود ندارد.

تا الان آدل فبر و الین مازلیش روی اینکه چطور می‌توانید به کودکان کمک کنید تا با احساسات منفی‌شان کنار بیایند، تمرکز کرده بودند.

حالا آن‌ها روی کمک کردن به شما یعنی والدین تمرکز می‌کنند تا با برخی از احساسات منفی خودتان در تربیت کودکان کنار بیایید.

یکی از بنیان‌ها در ناامیدی والدین، تلاش روزانه‌ای است که انجام می‌دهیم تا بچه‌ها را مجبور کنیم به طریقی که برای ما و جامعه قابل قبول است رفتار کنند. همانطور که همه‌ی ما می‌دانیم این می‌تواند کار دشوار و دیوانه‌کننده‌ای باشد. بخشی از مشکل در آنچه که ما آن را "تضاد نیازها" می‌نامیم نهفته است.

نیاز بزرگسالان مقداری ظاهر تمیز، نظم، ادب و روال است. از طرف دیگر اینها اصلاً برای کودکان اهمیت ندارد. چه تعداد از

آن‌ها خودشان به حمام می‌روند، می‌گویند "لطفاً" یا "ممنون" یا حتی لباس زیرشان را عوض می‌کنند. بسیاری از تعصبات والدین مربوط به این است که به کودکان کمک کنند تا با هنجارهای جامعه خود را وفق دهند و هرچه در این کار تعصبی‌تر باشیم، آن‌ها بیشتر مقاومت می‌کنند.

می‌دانم که اوقاتی کودکان خودم فکر می‌کردند من دشمن آنها بودم، کسی بودم که آن‌ها را مجبور می‌کرد کاری را که دوست ندارند انجام دهند "دستت را بشور." "مشق‌هایت را بنویس." یا آن‌ها را از انجام دادن کارهایی که دوست داشتند منع می‌کردم "با انگشتانت نخور." "روی میل نپر." نگرش کودکان تبدیل شود به "من کاری را که دوست دارم انجام می‌دهم." نگرش من تبدیل شود به "کاری را که من می‌گویم انجام خواهی داد." و آغاز دعوا بود.

آدل، چه راه‌حلهایی وجود دارد که کودک با ما همکاری کند؟
ادل فبر: خب ابتدا بیایید به برخی روش‌های متداول که بزرگترها به کار می‌برند نگاهی بیاندازیم. سعی کنید واکنش کودکان را نسبت به هر یک از این روش‌ها تصور کنید.
 اولین مورد سرزنش و متهم کردن است:

مادر: "دوباره جای انگشتان کثیفت روی در است. چرا همیشه این کار را می‌کنی مشکلت چیه؟ نمی‌توانی هیچ کاری را درست انجام بدهی؟"



از گروه‌های آزمایش فهمیدیم که واکنش متداول کودک اینها هستند:

"او از من متنفر است."

"من احمق هستم."

"در از من مهم‌تر است."

مورد بعدی برچسب زدن است:

مادر: امروز هوا زیر صفر است و تو لباسی نازک پوشیده‌ای.

چقدر ممکن است احمق باشی؟ واقعاً این کار احمقانه‌ای است؟

واکنش کودک:

کودک: "او درست می گوید. من احمق هستم."

و بعد تهدیدها:

مادر: "فقط یک بار دیگر به آن لامپ دست بزن اون وقت حسابت رو می رسم."

و کودک ممکن است فکر کند: "وقتی او نگاه نمی کند به آن دست می زنم."

بعضی والدین دستور می دهند:

مادر: همین حالا می خواهم اتاقت را تمیز کنی

و کودک چیزی شبیه این فکر می کند:

کودک: سعی کن مجبورم کنی.

و حالا درباره وعظ کردن و پند اخلاقی دادن

مادر: "آیا خیال می کنی کار خوبی انجام داده ای که کتاب را آنطور از سوزی قاپیدی؟ خوشت می آید کسی چیزی را از تو بقاپد؟ دوست نداری نه؟ پس هیچ تو هم این کار را نکن. هر طور می خواهیم دیگران با ما رفتار کنند ما هم همان رفتار را باید با آنها داشته باشیم."

و واکنش متداولی که پیدا کردیم این بود که: "حرف، حرف، حرف، حرف، کی حتی گوش می دهد؟"

والدین حتی اخطار کردن را هم امتحان می کنند:

مادر: "مواظب باش! خودت را می سوزانی.
 کاپشنت را بپوش و گرنه سرما می خوری.
 و کودک ممکن است فکر کند: "این کلمه ترسناک و خطرناک
 است. چطور می توانم هوای خودم را داشته باشم؟"



**ما گاهی از عبارتهایی استفاده می کنیم که مظلوم نمایی
 کنیم:**

مادر: "می شود شما دوتا این قدر جیغ نکشید چه بلایی می خواهید
 سرم بیاورید می خواهید از دستتان سخته کنم؟
 "این موهای سفیدم را می بینی؟ این بخاطر توست. شما دارید من
 را جوان مرگ می کنید."