



روانشناسیے تربیت کودکان نوپا (۹ ماہہ تا ۴ سالہ)

ہاروی کرپی

ترجمہ: طاہرہ یراقچے

ویرایش: مرجان توکلے

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: هر ظرفی که 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 کاربرگدار! 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

سخن مترجم

پدران و مادرانی 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 عاطفی آنان درک شده و مورد پذیرش قرار می‌گرفت، احساس بهتری نسبت به خود پیدا می‌کردند و با اعتماد به نفس 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 یراقچی

تقدیر و تشکر

«پیزشها هر چه بیشتر تغییر می‌کنند، به تعادل خود نزدیک‌تر می‌شوند.»

آلفونس کار، روزنامه‌نگار فرانسوی قرن نوزدهم

از همان اوان کودکی، شیفته تلاش برای 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 می‌راند، و باین وجود، همواره به شکلی غیرقابل‌انتظار و عجیب راهش را برای دست‌یابی به یک هماهنگی تمام‌عیار 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 نویاست.



به 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 روشنایی‌های‌شان را در مسیر اکتشافاتم تاباندند و به من کمک کردند تا درباره نوپایان با تمام مسخرگی‌ها و زیبایی‌های ارضاء‌کننده‌شان مطالعه کنم. گوردون سوارتز^۱ پروفیسور جنین‌شناسیام در سانی بوفالو^۲، یک بوکسور نیرومند سابق با عشق بی‌حد به آموزش؛ ارتور 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 آمرز^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 عشق 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 Rogers

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



نامادری ام سلیا؛ سازماندهی عالی و نویسندگی هوشیارانه پائولا اسپنسر^۱؛ تخیلات برجسته مارگیوس لوکاس^۲ سی.ای.نوبنز^۳؛ پیشکارم سوزان گلاک^۴ که کمک‌های شایانی به حفظ و پیش‌برد این پروژه نمود؛ سردبیر صادق و همیشه خوش‌فکر م بث داش باوم^۵ 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 فرزندشان انتخاب نمودند و اجازه دادند تا با آن‌ها به اعماق دره‌های بی‌نظیر و اعجاب‌انگیز ماقبل تاریخی ذهن نوپایان‌شان سفر کنم. بدون کمک همگی شما، نوشتن این کتاب امکان‌پذیر نبود.

1. Celia

3. Margeaux Lucas

5. Susan Gluck

2. Paula Spencer

4. C.A. Nobens

6. Beth Rashbaum

مقدمه

چگونه به راز ثبات موفقیت آمیز با نوپایان دست پیدا کردم

«سفر واقعی اکتشاف، جستجو در سرزمین‌های نو نیست،

بلکه بر فوراری از بلك پیش و دید فرید است.»

مارسل پروست^۱

نوزاد شما کجا رفت؟ روزی شما نوزادی تازه متولد شده را در آغوش تان 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 غفلتاً خودرأی، 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 کنجکاو، هیجان و فریبندگی و سوسه‌انگیزی هستند. اما همان‌گونه که پدرها و مادرها می‌دانند، تمام این دوران جالب و

1. Marcel Proust



سرگرم کننده 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 مهارشده‌ای از خود نشان می‌دهند این است که آن‌ها با یک رشد ناگهانی در معرض 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 عم‌غرو (و دوست‌داشتنی) به کوچولویی با فکر، شوخ و سرزنده تبدیل می‌شود.

پیشرفت کردن هم بهایی دارد

تمام پیشرفت‌ها نیز هزینه‌بر هستند - به خصوص 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 همه چیز روبه‌راه است. سپس بام! 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 «دست‌زن!» و اصلاً هم خنده‌دار نیست.

THE HAPPIEST TODDLER ON THE BLOCK

By Harvey Karp, M.D.



استفاده از روش‌های شرح داده شده در این کتاب را زمانی که فرزندتان تقریباً ۹ ماهه است، آغاز کنید. استفاده از این روش‌ها، زمانی که فرزندتان هنوز خیلی کوچک است، به شما کمک می‌کند بسیاری از مسائل را قبل از وقوع جلوگیری نمایید. اما حتی اگر دیرتر شروع کردید، به شما قول می‌دهم، که خواهید فهمید، رویکرد آمده در کتاب شادترین کودک محله هر روزه کمک و یار شما خواهد بود تا بتوانید تولد ۴ سالگی او را به خوبی بگذرانید. در حقیقت اغلب پدرها و مادرها معتقدند، حتی این مهارت‌ها رابطه‌ی آن‌ها را با بچه‌های بزرگ‌ترشان، رئیس‌شان، همسایه‌شان و حتی با پدران و مادران خودشان بهبود بخشیده است.

«از مقدمه کتاب به قلم هاروی کرب»



کتاب پنجره

