

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چگونه با کودک حرف بزن، گوش کند گوش کن، حرف بزند

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: ادل فابر، الین مازلیش
ترجمه: فاطمه آقاجانی
ویراستار: شهرزاد مشیری



چگونه با کودک حرف بزن، گوش کند گوش کن، حرف بزند

نویسنده: ادل فابر، الین مازلیش
ترجمه: فاطمه آقاجانی
ویراستار: شهرزاد مشیری
طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسی
مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۳۷۶ صفحه
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: نوتاش
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۴-۶۴-۷
ISBN: 978-600-9914-64-7
نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱
تلفن و دورنگار: ۵-۸۸۹۲۸۶۶۰
www.DIMORIN.ir

سرشناسه	:	فابر، ادل
Faber, Adele	:	
عنوان و نام پدیدآور:	:	چگونه با کودک حرف بزن، گوش کند، گوش کن، حرف بزند/ نویسنده ادل فابر، الین مازلیش ؛
ترجمه فاطمه آقاجانی ؛ ویراستار شهرزاد مشیری.	:	
مشخصات نشر :	:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	:	۳۷۶ ص: مصور(رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۴-۶۴-۷
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیا
یادداشت :	:	عنوان اصلی : How to talk so kids will listen & listen so kids will talk, ۱۹۹۹.
یادداشت :	:	کتاب حاضر با عناوین متفاوت توسط ناشران و مترجمان مختلف در سالهای متفاوت منتشر شده است.
موضوع :	:	رفتار والدین
موضوع :	:	Parenting
موضوع :	:	ارتباط بین اشخاص
موضوع :	:	Interpersonal communication
شناسه افزوده :	:	مازلیش، الین
شناسه افزوده :	:	Mazlish, Elaine
شناسه افزوده :	:	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰، - مترجم
رده بندی کنگره :	:	۱۳۹۷ ب۹ق۵/۸ HQ۷۵۵
رده بندی دیویی :	:	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی:	:	۵۱۹۷۸۶۷



فهرست مطالب

۷	 نامه‌ای برای خواننده
۱۱	 نحوه خواندن و استفاده از کتاب
۱۳	 فصل ۱: کمک به کودکان برای کنار آمدن با احساس خود
۶۵	 فصل ۲: تعهد به همکاری
۱۱۳	 فصل ۳: جایگزین‌های تنبیه
۱۶۸	 فصل ۴: تشویق به داشتن استقلال
۲۱۵	 فصل ۵: تقدیر و تشکر
۲۵۱	 فصل ۶: رها کردن کودکان از پذیرش نقش
۲۸۳	 فصل ۷: در کنار هم قرار دادن تمام مهارت‌ها



نامه‌ای برای خوانندگان



خواننده‌ی عزیز

راستش آخرین چیزی که به آن فکر می‌کردیم این بود که کتابی برای راهنمایی والدین بنویسیم و به آنها بگوییم چطور با فرزندانشان ارتباط برقرار کنند. چون رابطه‌ی بین خانواده و فرزند بسیار شخصی است. به همین دلیل، اینکه به خانواده بگوییم چطور با فرزندش صحبت کند، در ابتدا برایمان ایده‌ی خوبی به نظر نمی‌رسید ما در اولین کتابمان یعنی کودکان آزاد والدین آزاد تلاش کردیم درس ندهیم و موعظه نکنیم. ما داستانی داشتیم که باید تعریف می‌کردیم. داستان چندین سال کار مستمر با دکتر هیم جینات، مشاور کودکان. کار با او، زندگی ما را به شدت تحت تاثیر قرار داد. آنقدر تحت تاثیر قرار گرفتیم که مطمئن شدیم اگر بگوییم چطور مهارتهایی که دکتر هیم جینات به ما آموخت و زندگی و رابطه‌ی ما و فرزندمان را تحت تاثیر قرار داد، قطعاً خانواده‌ها از آن استقبال، و نکات پشت آن را درک خواهند کرد و این نکات را در زندگیشان به کار خواهند برد.

این فکر تا حدی هم درست بود چون بسیاری از خانواده‌ها با ما از اثرات این برخوردها صحبت کردند. اما نامه‌های دیگری هم به دستمان رسید که نیاز به کتابی دارای تمرین، یادآوری و مطالبی داشتند که کار را قدم به قدم به آنها بیاموزد.

ما مدتی به این مسئله فکر کردیم، ولی بعد باز آن فکر اولیه تقویت شد و فکر جدید را به عقب راند.

علاوه بر این خیلی مشغول سخنرانی‌ها و تورهایمان بودیم.

در طول چند سال بعد در سراسر جهان تورهایی داشتیم و با خانواده‌ها، معلم‌ها، مدیران مدارس و پرستاران کودکان صحبت کردیم و در مورد کلافگی‌ها، خستگی‌ها، و شگفتی‌های آنها چیزهای زیادی آموختیم.

در همین حال نامه‌های زیادی نه تنها از آمریکا بلکه از فرانسه، کانادا، نیوزلند و هند می‌رسیدند.

خانمی از دهلی نوشته بود: برای دریافت مشاوره‌ی شما مشکلات زیادی دارم. لطفاً به من کمک کنید. من به آخر خط رسیده‌ام و مهارت جدیدی ندارم.

این نامه کار خودش را کرد.

ما شروع به صحبت در مورد نوشتن کتاب کردیم. هرچه بیشتر در موردش صحبت کردیم ایده‌اش بهتر در ذهنمان نشست و با آن احساس راحتی بیشتری کردیم. چرا کتابی با تمرینهایی برای خانواده‌ها ننویسیم؟

چرا کتابی برای خانواده‌ها ننویسیم که هم برای خودشان مفید باشد، هم دوستانشان؟ چرا کتابی با صدها دیالوگ خوب ننویسیم که خانواده‌ها بتوانند در مورد فرزندانشان از



آن استفاده کنند؟

این کتاب می‌توانست پر از عکس باشد تا هر کسی آن را می‌بیند به راحتی آن را به کار بندد.

باید کتابی می‌نوشتیم پر از مثال، پر از دید جدید به رابطه با کودکان. باید داستانهایی را که خانواده‌ها برایمان تعریف کردند می‌نوشتیم. اما در عین حال بر هدف اصلی‌مان، یعنی حفظ کرامت انسانی خانواده و کودک تاکید داشتیم.

ناگهان تمام شک‌هایمان برای نوشتن از بین رفت. چرا کتابی ننویسیم که بتواند به خانواده‌ها کمک کند بشنوند و شنیده شوند؟

وقتی شروع به نوشتن کردیم امیدوار بودیم از هند نامه‌ای دریافت کنیم که همان زن بگوید کودکانش با استفاده از آن رشد کردند.

ادل فیبل

رابرت مازلش



نحوه خواندن و استفاده از کتاب

راستش خیلی غیر عادی است که به کسی بگویی چطور کتاب بخواند. اما خب از آنجایی که این کتاب ماست، ترجیح می‌دهیم بگوییم چه روشی برای استفاده از آن بهتر است. بعد از دیدن کارتون‌های موجود، با فصل ۱ شروع کنید. تمرین‌ها را بخوانید انجام دهید و به پیش بروید.

مقاومت برای عبور از آنها را نادیده بگیرید تا به جاهای خوب کتاب برسید. اگر دوستی دارید که می‌توانید با او روی تمرینات کار کنید چه بهتر. امیدواریم در موردش بحث‌های طولانی داشته باشید. همچنین امیدواریم پاسخهایتان را هم بنویسید تا این کتاب به یادداشتی شخصی برایتان تبدیل شود. فقط بنویسید مهم نیست چطور.

این کتاب را به آرامی بخوانید، یادگیری ایده‌های موجود در آن برای خود ما ۱۰ سال طول کشیده.

نهایتاً بعد از هر فصل ۱ هفته وقت بگذارید و تمرینهایش را که تکلیف شماست انجام



دهید. شاید فکر کنید: سرم خیلی خلوت بود، تکلیف هم اضافه شد. ولی خب تجربه نشان داده هرچه بهتر و بیشتر تمرین کنید مطالب بیشتر جا می‌افتند. شاید تعجب کنید چرا با اینکه دو نفر این کتاب را نوشتند، ولی در طول این کتاب از زبان ۱ شخص صحبت شده. راستش برای ما این راهی است برای حل مشکلات. دیگر نیازی نیست پیوسته بگوییم: من ادل فیبل یا من رابرت مازلش.

ما هر دو یک دید داریم و خوشحالیم که می‌توانیم ایده هایمان را با شما به اشتراک بگذاریم.

هرچه ما می‌گوییم احتمالاتی است که خودمان را بهتر کنیم.

کمک به کودکان برای کنار
آمدن با احساس خود





بخش ۱

من خودم قبل از اینکه بچه داشته باشم تصور می‌کردم متخصص حل مشکلاتم. اما وقتی خودم ۳ بچه داشتم هر روز برایم نسخه‌ای متفاوت از روز قبل بود راستش خیلی سخت بود.

هر کدام از بچه‌ها ساز خودشان را می‌زدند. سر رنگ فنجان و اتاق و هرچه به آنها می‌گفتی دعوا می‌کردند.

همه‌ی اینها مرا دیوانه کرده بود. تا اینکه وارد گروهی شدم گروهی که رهبرش روانشناس جوانی به نام هیم جینات بود.

ملاقات اول در مورد احساسات کودکان بود که ۲ ساعت طول کشید. به منزل برگشتم با سری پر از ایده‌های جدید و دفتری پر از نوشته‌هایی که هضم نکرده بودم.

ارتباط مستقیم بین احساس و رفتار کودک.

وقتی درست احساس می‌کنند، درست هم رفتار می‌کنند.



اما چطور به آنها کمک کنیم احساس خوبی داشته باشند؟

با پذیرفتن احساساتشان.

اما مشکل این است که خانواده‌ها غالباً احساسات فرزندانشان را نمی‌پذیرند.

برای مثال:

«تو چون خسته‌ای این را می‌گویی»

«دلیلی برای ناراحتی نیست»

این کار باعث می‌شود کودکان به احساسات خودشان هیچ اعتمادی نداشته باشند.

بعد تصور کردم همه همین کار را می‌کنند به مثالی از مکالمه‌ی من با فرزندم در یک

روز توجه کنید:

بچه: مامان خسته‌ام.

من: نمی‌توانی خسته باشی تازه چرت زدی.

بچه: بله ولی خسته‌ام.

من: خسته نیستی کمی خوابت می‌آید بیا لباس بپوش.

بچه: نه خسته‌ام.

بچه: مامان گرم است.

من: نه سرد است لباست را در نیاور.

بچه: نه گرمم است.

من: گفتم که لباست را در نیاور.

بچه: نه من گرمم است.



بچه: این برنامه‌ی تلویزیونی خسته کننده بود.

من: نه اصلا. خیلی هم خوب بود.

بچه: احمقانه بود.

من: آموزنده بود.

بچه: اصلا.

من: اینطور صحبت نکن.

می‌بینید چه اتفاقی می‌افتاد؟ نه تنها هر صحبت‌مان به بحث کشیده می‌شد، بلکه من

به کودک می‌آموختم به جای احساسات خودش به احساسات من توجه و تکیه کند.

وقتی فهمیدم اشتباه می‌کنم، تصمیم گرفتم تغییر کنم ولی نمی‌دانستم چطور. آنچه

نهایتا کمک کرد این بود که خودم را به جای فرزندم قرار دهم. به خودم گفتم:

فکر کن خودت بچه‌ای و گرم‌شده یا خسته‌ای یا برنامه برایت جالب نیست و

می‌خواهی مادرت این را باور کند.

در طول هفته‌های بعد تلاش کردم با احساساتشان همگام شوم.

وقتی این تصمیم را گرفتم کلماتم به طور خودکار تغییر کردند.

مثلا می‌گفتم: خب با اینکه خوابیده‌ای ولی هنوز احساس خستگی می‌کنی. یا اینجا

برای من سرد و برای تو گرم است. یا دیدم توجه زیادی به نمایش نداشتی.

به این نتیجه رسیدم هر دوی ما انسانیم و می‌توانیم احساسات متفاوتی داشته باشیم.

حق هم با هیچ کدام ما نیست. احساساتمان متفاوت است.

همه چیز خوب پیش می‌رفت تا اینکه روزی دخترم گفت:



از مادر بزرگ متنفرم. آنجا بود که بدون تردید گفتم: دیگر نشنوم از این حرفها بزی. آن بحث یک نکته‌ی مهم به من آموخت: ممکن است بیشتر احساسات کودکانم را بفهمم، ولی اگر چیزی بگویند که مرا عصبی کند، باز به روش قبلی خود باز می‌گردم. در صفحات پیش رو مثال‌هایی را خواهید دید که در صورت رخ دادن ممکن است والدین، احساسات کودک را رد کنند. لطفاً آنها را بخوانید و بگویید به نظر شما خانواده چه می‌گویند:

کودک: من نوزاد جدید را دوست ندارم.

والدین: (احساسات کودک را انکار می‌کنند)

کودک: روز تولدم خیلی بد بود. تو هم که فقط زور می‌زدی روز خوبی باشد.

خانواده: (احساسات کودک را انکار می‌کنند)

کودک: من دیگر این لباس را نمیپوشم مهم نیست چه کسی حرف بزند.

خانواده: (احساسات کودک را انکار می‌کنند)



کودک: من از مربی جدید متنفرم. فقط به خاطر ۱ دقیقه تاخیر مرا از تیم بیرون نگه داشت.

خانواده: (احساسات کودک را انکار می‌کنند)

آیا چیزهایی شبیه این نوشتید:

اینطور نیست. می‌دانم نوزاد را دوست داری.

چه می‌گویی؟ تولدت که خیلی خوب بود.

تو باید این لباس را بپوشی این همه پول خرج کردم، که این را بگویی؟

تو حق نداری از مربی عصبی باشی این اشتباه توست.

معمولا اینها بر زبانمان می‌آید. ولی واقعا وقتی کودک اینها را می‌شنود، چه حسی دارد؟

برای اینکه درک کنید، تمرین زیر را انجام دهید:

تصور کنید سر کار رئیس‌تان از شما کار اضافه می‌خواهد و باید تا آخر روز هم تحویل

دهید. اما کارهایی پیش می‌آید که نمی‌توانید. مثلا وقت نهارتان کم است.

تا می‌خواهید به خانه بروید رئیس می‌آید و در مورد کار می‌پرسد و شما هم به سرعت

سعی می‌کنید توضیح دهید که امروز سرتان خیلی شلوغ بوده.



تا دهان باز می‌کنید، می‌گوید: پس من به تو پول می‌دهم که اینجا بنشیننی بیکار؟ تا می‌آیید باز حرف بزنید می‌گوید: حرف نزن و بعد به سرعت به سمت آسانسور می‌رود. شما هم وسایل را جمع می‌کنید و به راه می‌افتید. توی راه دوستی را می‌بینید. ناگهان متوجه می‌شوید دارید داستان را برایش تعریف می‌کنید.

او می‌خواهد به شما کمک کند.

حالا هر جمله را بخوانید و بگویید در صورت شنیدنش چه احساسی خواهید داشت؟ احساس درست یا غلطی وجود ندارد. هرچه احساس می‌کنید برای خودتان درست است.

۱. دلیلی برای عصبانیت نیست. حتما خسته‌ای به خاطر همین اینها را می‌گویی. بخند وقتی می‌خندی خوشگلتری.

پاسخ شما:

پاسخ فلسفی: ببین در این دنیا هیچ چیزی کامل نیست زندگی همین است.

پاسخ شما:



نصیحت: بین فردا صبح اولین کاری که می‌کنی به اتاق رئیس می‌روی عذرخواهی می‌کنی و کار دیروز را تمام می‌کنی. حواست هم باشد دیگر از این کارها از تو سر نزنند.
پاسخ شما:

سوال: نمی‌دانستی اگر کار رئیس را انجام ندهی عصبی می‌شود؟ چکار داشتی که از دستور رئیسست مهمتر بود؟ چرا وقتی بیرون رفت به دنبالش نرفتی؟ قبلا هم تکرار شده بود؟
پاسخ شما:

طرفداری از شخص مقابل: رئیسست را می‌فهمم. شانس آوردی کنترل خودش را از دست نداد.
پاسخ شما:



پاسخ بیجا: ای وای دلم برایت سوخت فقط می‌توانم گریه کنم.

پاسخ شما:

تجزیه و تحلیل: خب ببین احتمالا تو در کودکی هم چنین رفتاری را از پدرت دیده‌ای. خب خیلی طبیعی است که وقتی ریست هم اینطور با تو رفتار کرده از او ناراحتی.

پاسخ شما:

همدلی و تلاش برای درک احساس: پسر می‌دانم خیلی سخت است. ببین راستش وقتی بعد از تحمل آن همه فشار این رفتار هم با تو بشود معلوم است که سخت است.

پاسخ شما:

شما حالا احساساتتان را در مورد نحوه‌ی صحبت کردن همه‌ی آدمها دیدید. حالا می‌خواهم واکنش‌های شخصیت‌های شما به اشتراک بگذارم.

وقتی عصبیم آخرین چیزی که می‌خواهم بشنوم نگرش فلسفی یا روانشناسی یا هر



چیز دیگر است. چون اینها فقط حالم را بدتر می‌کنند. سوال مرا در موضع دفاعی قرار می‌دهد و بدترین چیزی هم که مرا عصبی می‌کند این است که شخصی بگوید دلیلی برای چنین احساسی وجود ندارد.

ترجیح می‌دهم کسی به من گوش کند و احساساتم را به رسمیت بشناسد. اجازه دهد صحبت کنم تا ناراحتی و گیجیم کمتر شود بتوانم با دردها و مشکلاتم کنار بیایم. شاید هم به خودم بگویم: رئیسم آدم خوبی است. شاید من باید کارش را انجام می‌دادم. خب ولی رفتارش را درک نمی‌کنم. همین فردا که رفتم اول وقت گذارشش را می‌نویسم. اما وقتی گزارش را می‌برم برایش توضیح می‌دهم که از طرز برخوردش ناراحت شدم. و می‌گویم اگر هم ایرادی دارم ترجیح می‌دهم به صورت شخصی با من صحبت کند. فرایند برای کودکان هم به همین صورت است آنها هم می‌توانند به خودشان کمک کنند البته اگر گوش شنوایی برای احساساتشان باشد. اما ما به طور طبیعی دارای این طرز صحبت نیستیم. احساسات بیشتر ما نادیده گرفته شده است. ما برای اینکه در به کارگیری این زبان به تبه‌بر برسیم باید تمرین کنیم.

در اینجا به چند راه اشاره می‌کنیم.

۱. با توجه کامل گوش کنید.

۲. احساسات آنها را به رسمتی بشناسید.

۳. برای احساساتشان اسم انتخاب کنید.

۴. آرزوهایشان را به طور فانتزی برآورده کنید.

در صفحات پیش رو با واکنش‌های معمول آشنا می‌شوید.



به جای نصفه نیمه گوش دادن...



لازم نیست که با او صحبت کنید که نشان دهید به حرف‌های او گوش می‌دهید