



نظم بدون تنش

راهی برای خواباندن آشوب‌ها و پرورش ذهن در حال توسعه‌ی کودک

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: دکتر دانیل سیگال و تینا برایسون
ترجمه: فاطمه آقاجانی
ویراستار: مرضیه احمدی



نظم بدون تنش

راهی برای خواباندن آشوب‌ها و پرورش ذهن در حال توسعه‌ی کودک

نویسنده : دکتر دانیل سیگل و تینا برایسون

ترجمه : فاطمه آقاجانی

ویراستار : مرضیه کربلایی احمدی بابلی

طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۵۱۶ صفحه

نوبت چاپ : اول

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۲۳-۰

ISBN: 978-622-210-023-0

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، ترسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMORIN.ir

سرشناسه : سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م.

Siegel, Daniel J

عنوان و نام پدیدآور : نظم بدون تنش/نویسندگان دانیل سیگل، تینا پین برایسون؛ مترجم فاطمه آقاجانی؛ ویراستار مرضیه احمدی.

مشخصات نشر : تهران: دیموند بلورین، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۵۱۶ ص.؛ مصور(رنگی)؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۲۳-۰.

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: ۲۰۱۴، No-drama discipline : the whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind

موضوع : رفتار والدین

موضوع : Parenting

موضوع : کودکان — رشد

موضوع : Child development

موضوع : کودکان — سرپرستی

موضوع : Child rearing

شناسه افزوده : برایسون، تینا پین

Bryson, Tina Payne

شناسه افزوده : آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -، مترجم

شناسه افزوده : احمدی، مرضیه، [ویراستار]، ۱۳۵۶ -

رده بندی کنگره : ۸/HQ۷۵۵

رده بندی دیویی : ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۵۱۸۳۹

تقدیم به جوانان جهان
که معلمان حیاتی ما هستند.
و برای پدر و مادرم،
اولین معلم هایم.

فهرست مطالب

۹	 قبل از این که این کتاب را بخوانید
۱۱	 مقدمه
۴۳	 فصل ۱: بازتعریف نظم
۹۹	 فصل ۲: مغز و نظم
۱۶۳	 فصل ۳: از خشم تا آرامش: کلید موفقیت، برقراری ارتباط است ...
۲۲۹	 فصل ۴: برقراری ارتباط بدون مشکل در عمل

فصل ۵: ۱، ۲، ۳، نظم: مسیردهی برای امروز و آینده ۲۹۷

فصل ۶: بررسی رفتار: به سادگی مسیردهی ۳۵۱

نتیجه‌گیری: چهار پیام امیدبخش ۴۳۷

منابع بیشتر ۴۶۱

وقتی متخصص تربیت، خودش در کارش می‌ماند ۴۶۷

سخنی با مراقبین کودکان ۴۸۱

بیست اشتباه تربیتی ۴۸۷

برداشتی از کتاب کودک عقلِ کُل ۵۰۳

قبل از این که این کتاب را بخوانید

یک سؤال

کاسه‌ای در آشپزخانه می‌افتد و شیر و سایر نوشیدنی‌ها را روی دیوار پخش می‌کند.

سگ از حیاط خلوت در حالی وارد خانه می‌شود که کاملاً و به شکلی وصف‌ناپذیر، خیس شده است.

یکی از فرزندان‌تان، برادر یا خواهر کوچک‌ترش را تهدید می‌کند. برای سومین بار در این ماه از دفتر مدیر مدرسه با شما تماس می‌گیرند. چه می‌کنید؟

قبل از این که پاسخ دهید، از شما می‌خواهیم هرچه در مورد نظم و انضباط می‌دانید فراموش کنید. فراموش کنید اصلاً این کلمات چه معنایی دارند و هر چیزی در مورد واکنش والدین به هنگام انجام

کارهای نامتعارف از سوی کودکان شنیده‌اید را نیز از یاد ببرید. به جای اینها از خودتان یک سؤال بپرسید: آیا شما آماده‌ی پیش گرفتن شیوه‌ای تازه و داشتن نگاهی نو به نظم هستید؟ نگرشی که هم به شما در رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت‌تان برای وادار کردن کودک به انجام کار درست در لحظه کمک کند و هم شما را یاری کند تا به اهداف بلندمدت‌تان که کمک به فرزندان‌تان برای تبدیل شدن به انسان‌های خوشحال، موفق، مهربان، مسئولیت‌پذیر و حتی دارای خودانضباطی شوند؟

اگر آمادگی‌اش را دارید، این کتاب مخصوص شماست.

مقدمه

ایجاد نظم با کمترین میزان تنش:
تشویق کودک به همکاری و پرورش مفز او

شما تنها نیستید.

اگر می‌خواهید فرزندان را قانع کنید که کمتر بحث کند یا با احترام بیشتری سخن بگوید اما نمی‌توانید، اگر وقتی می‌خواهید جلو کودکان را بگیرید که روی تخت‌خواب نپرد یا قانعش کنید که قبل از این‌که ببینید پشت در چه کسی هست، لباس‌هایش را بپوشد اما نمی‌توانید، اگر از تکرار یک جمله مثلاً (عجله کن مدرسه‌ات دیر می‌شود) کلافه شده‌اید، یا اگر بر سر زمان خواب، یا انجام تکالیف یا زمان مشاهده‌ی تلویزیون با هم درگیر می‌شوید، اگر شما هر کدام از این کلافگی‌ها را تجربه کرده‌اید، شما تنها نیستید.

در حقیقت، شما حتی غیرعادی هم نیستید. شما می‌دانید چه کسی

هستید؟ یک انسان و یک پدر یا مادر.

تشخیص این که چطور باید فرزندان مان را قانع به منظم کردن کنیم سخت است. واقعاً سخت است. معمولاً کار به این صورت پیش می رود: آنها کاری را انجام می دهند که نباید انجام دهند و ما عصبانی می شویم. آنها ناراحت می شوند (بعضی وقت ها ما گریه می کنیم و بعضی وقت ها آنها اشک می ریزند).

همه ی اینها، یعنی فریادزدن، احساسات آسیب دیده، گناه، دردی که در قلب حس می شود و از بین رفتن ارتباط، کلافه کننده و موجب عصبانیت است.

آیا تا به حال شده که بعد از برخوردی ناراحت کننده با فرزندان از خود بپرسید: «آیا نمی توانستم بهتر از این عمل کنم، بهتر از پس خودم بر بیایم و پدر یا مادر مؤثرتری باشم؟ آیا نمی توانستم موقعیت را به گونه ای ساماندهی کنم که به جای ایجاد هرج و مرج بیشتر، وضعیت آرام شود؟» شما می خواهید انجام رفتار بد متوقف شود، اما می خواهید به گونه ای پاسخ دهید که ارزش رابطه ی شما با فرزندان حفظ شده و این رابطه آسان تر شود. شما می خواهید رابطه ی خود را بسازید، نه این که آن را به خطر بیندازید.

شما می خواهید مشکلات کمتری ایجاد شود، نه بیشتر.

شما می‌توانید.

در حقیقت این، پیام اصلی این کتاب است. شما می‌توانید به گونه‌ای نظم را برقرار کنید، که هم سرشار از احترام و رشد باشد و هم بتواند مرزهایتان را به وضوح بیان کرده و آنها را ثابت نگه دارد. به عبارت دیگر شما می‌توانید بهتر عمل کنید. شما می‌توانید به گونه‌ای نظم را ایجاد کنید که رابطه و احترام در بهترین و بالاترین سطح خود قرار بگیرند و مشکلات و برخوردها به حداقل برسند. در این فرآیند، شما می‌توانید نوعی از رشد را ایجاد کرده و بپرورید، که بتواند در فرزندان مهارت‌های ارتباطی مناسب را ایجاد کند، توانایی فرزندان برای اتخاذ تصمیمات مناسب را بهبود بخشد، بهتر در مورد دیگران فکر کند و به گونه‌ای عمل کند که برای موفقیت و خوشحالی بلندمدت در طول زندگی، آماده شود.

ما با هزاران هزار والدین در سراسر جهان صحبت کرده‌ایم و مبنای کار با ذهن کودکان و چگونگی اثرگذاری آن بر رابطه با فرزندان را به آنها آموخته‌ایم و مشاهده کرده‌ایم که والدین به شدت تمایل دارند از گونه‌ها و راه‌هایی، رفتار فرزندان را مورد بررسی قرار دهند که همراه با احترام و اثرگذاری بیشتر باشد. والدین از فریادزدن زیاد، دیدن عصبانیت فرزندان و ادامه‌ی رفتار اشتباه آنها خسته شده‌اند. آنها

می‌دانند چه نباید بکنند، اما نمی‌دانند چه باید بکنند. آنها می‌خواهند نظم و انضباط و قوانین را با مهربانی و عشق بیشتری در فرزندانشان نهادینه کنند، اما وقتی عملاً می‌خواهند فرزندانشان را به انجام کار شایسته قانع کنند، کلافه شده و احساس ناتوانی می‌کنند. آنها شیوه‌ای از کار را می‌خواهند که جواب دهد و آنها هم احساس خوبی به آن داشته باشند.

در این کتاب، ما شما را با نگرشی آشنا می‌کنیم که آن را نگرش بدون مشکل و یکپارچه نسبت به نظم می‌نامیم و اصول و راهکارهایی را ارائه می‌کنیم و مشکلات و احساسات ناخوشایندی را که معمولاً با نهادینه کردن نظم همراه است، از بین می‌بریم. در نتیجه، زندگی شما به عنوان پدر و مادر ساده‌تر و انجام وظیفه‌ی پدر و مادری برای شما مؤثرتر خواهد شد. از این مهم‌تر، شما ارتباطاتی را در ذهن فرزندتان ایجاد می‌کنید که این ارتباطات باعث ایجاد مهارت‌های احساسی اجتماعی می‌شود، که هم حالا و هم در کل مدت زندگی‌شان به آنها کمک خواهد کرد و همه‌ی اینها در کنار تقویت رابطه‌ی شما با آنها صورت می‌گیرد. امیدوارم شما به این نکته برسید که زمان‌هایی که نیاز به نظم و انضباط هست، در حقیقت یکی از مهم‌ترین لحظات انجام وظایف پدر و مادری است، زمانی است که می‌توانیم با نهایت قدرت، فرزندمان را شکل دهیم.

این چالش‌ها به وجود می‌آیند و شما نباید به آنها به عنوان موقعیت‌های ترسناک مربوط به ترس بنگرید، که پر از عصبانیت، کلافگی و مشکل هستند، بلکه باید آنها را فرصتی برای ارتباط با فرزندان و مسيردهی او به سمت رفتاری بدانید که به آنها و کل خانواده‌ی شما بهتر کمک می‌کنند.

اگر شما مدرس، درمانگر و مربی هستید که در کنار کارتان مسئولیت رشد و سلامتی فرزندی را نیز بر عهده دارید، متوجه خواهید شد که این روش‌ها به همان اندازه برای بیماران، دانشجویان، مشتریان و گروه‌های شما نیز مفید خواهد بود. اکتشافات اخیر پیرامون مغز، دید عمیقی نسبت به فرزندانمان و این‌که آنها به چه چیزی نیاز دارند و چگونگی نهادینه کردن نظم در آنها به شیوه‌های مناسبی که رشد آنها را تسهیل می‌کند، در اختیار ما قرار داده است. ما این کتاب را برای هر کسی که مراقب کودکی است و به دنبال راهکارهایی عاشقانه، سرشار از اطلاعات علمی و بسیار مؤثر برای کمک به رشد بهتر فرزندانش است، نوشته‌ایم. ما در این کتاب از کلمه‌ی والدین استفاده می‌کنیم. اما اگر شما پدربزرگ یا مادربزرگ، معلم یا شخص مهم دیگری در زندگی یک کودک هستید، این کتاب برای شما هم هست. زندگی ما با همراهی و همکاری، معنای بهتر و بیشتری می‌یابد و این همراهی ما

با هم، می‌تواند با تعداد زیادی از بزرگسالان شروع شود، که به پرورش کودکان در ابتدای زندگی‌شان کمک می‌کنند. ما امیدواریم که کودکان مراقبان بسیاری در زندگی‌شان داشته باشند، که به رفتار خود با این کودکان آگاه هستند و در زمان مورد نیاز نیز به گونه‌ای آنها را هدایت می‌کنند که مهارت‌هایی را در آنها به وجود می‌آورد و باعث شکل‌گیری روابط می‌شود.

باز تعریف کردن کلمه‌ی «نظم»

بیایید با هدف اصلی و نهایی نظم و قوانین آشنا شویم. وقتی فرزند شما رفتار اشتباهی می‌کند، شما می‌خواهید به چه چیزی برسید؟ آیا نهایت هدف شما پیامدهای کاری که او کرده است؟ به عبارت دیگر آیا هدف شما تنبیه است؟

البته که نه. وقتی ما عصبانی هستیم ممکن است تصور کنیم که می‌خواهیم فرزندانمان را تنبیه کنیم. تحریک‌پذیری، بی‌صبری، کلافگی و حتی عدم اطمینان می‌تواند این احساس را به ما بدهد. این کاملاً قابل‌فهم و حتی معمول است. اما وقتی آرام شدیم و اوضاع به حالت عادی بازگشت، می‌فهمیم که تنبیه کردن نهایت هدف ما نیست. پس شما چه می‌خواهید؟ هدف نظم و انضباط و قوانین چیست؟

خوب، بیاپید با یک تعریف رسمی شروع کنیم. کلمه‌ی «دیسپلین»^۱ یا همان نظم، از ریشه‌ی لاتین «دیسپلینا» می‌آید، که تا قرن ۱۱ و به معنای یاددادن، آموختن و ارائه‌ی دستورالعمل از آن استفاده می‌شد. پس نظم، از زمان ورودش به زبان انگلیسی، به معنای آموزش‌دادن استفاده شده است.

امروزه بیشتر مردم تنها تنبیه یا برقرارکردن برخی از پیامدها را به عنوان نظم تعبیر می‌کنند. دقیقاً شبیه همان مادری که یک پسر ۱۸ ماهه داشت و خطاب به دکتر دان سیگال گفت: «من خیلی چیزها را به سام یاد می‌دهم، اما کی باید نظم‌دادن به او را شروع کنم»، خوب، مشخص است که در اینجا مادر خواسته رفتار فرزندش را اصلاح کند و او تصور کرده که نظم همان تنبیه است.

به هنگام خواندن کل کتاب، می‌خواهیم توضیح دان، در این مورد را به خاطر داشته باشید. این که وقتی ما می‌خواهیم کودکان مان را به داشتن نظم یا رعایت قوانین قانع کنیم، هدف کلی و نهایی ما تنبیه یا اجرای برخی از پیامدها نیست، بلکه هدف ما آموزش است. ریشه‌ی کلمه‌ی نظم، کلمه‌ی disciple به معنای «دانش‌آموز»، «شاگرد» و «آموزنده» است. این دانش‌آموز، شاگرد یا آموزنده، یعنی همان کسی

که می‌خواهد چیزی را بیاموزد، زندانی یا دریافت‌کننده‌ی تنبیه نیست، بلکه کسی است که می‌خواهد از طریق دستورالعمل‌ها چیزی را بیاموزد. ممکن است تنبیه بتواند انجام رفتاری را در کوتاه‌مدت متوقف کند، اما آموزش، مهارت‌هایی را در اختیار قرار می‌دهد که در تمام طول زندگی همراه شخص خواهد بود.

ما خیلی به استفاده از کلمه‌ی نظم در عنوان این کتاب فکر کردیم. ما نمی‌دانستیم این محدودکردن و در عین حال همراه‌بودن با احساسات فرزندان‌مان و این نگرش که پایه‌اش آموزش و کار با فرزندان‌مان است تا به آنها در ایجاد مهارت‌هایی برای داشتن انتخاب‌های خوب کمک کنیم را چه بنامیم. ما به این نتیجه رسیدیم که می‌خواهیم در کنار معنای اصلی نظم، آن را بازآفرینی کنیم. ما می‌خواهیم چهارچوب این بحث را کلاً تغییر دهیم و برقراری نظم و انضباط و قوانین را از تنبیه‌کردن متمایز سازیم.

به ویژه می‌خواهیم آنهایی که مراقب کودکان هستند، به نظم به عنوان عاشقانه‌ترین کاری که می‌توانیم برای فرزندان‌مان انجام دهیم نگاه کنند، که باعث رشد آنها هم می‌شود. فرزندان ما باید مهارت‌هایی مانند خویشتن‌داری در مقابل هوس‌ها، مدیریت احساس عصبانیت شدید و در نظر گرفتن اثر رفتارشان بر دیگران را بیاموزند. یادگیری

این ضروریات زندگی و روابط، همان چیزی است که آنها به آن نیاز دارند و اگر شما بتوانید این شرایط را برای آنها فراهم کنید، هدیه‌ای بسیار مهم نه تنها به فرزندتان، بلکه به کل خانواده و حتی کل جهان داده‌اید. واقعاً این‌طور است و اغراقی در کار نیست. این که می‌گوییم بدون مشکل نظم و انضباط و قانون را در فرزند خود نهادینه کنید (که آن را در صفحات پیش رو توضیح خواهیم داد)، به فرزندان‌تان کمک می‌کند همان انسان‌هایی شوند که خودشان می‌خواهند، توانایی‌هایشان را برای کنترل خود بهبود بخشند، به دیگران احترام بگذارند، در روابط عمیق شرکت کنند و زندگی‌هایی اخلاقی داشته باشند. فقط به اثراتی فکر کنید که این کار می‌تواند روی نسل‌های بعدی داشته باشد، این که فرزندان‌تان با این هدایایی که شما به آنها داده‌اید و توانایی‌های خود بزرگ شوند و فرزندانشان را به همین ترتیب بزرگ کنند و فرزندانشان هم بتوانند همین‌ها را به نسل‌های بعد انتقال دهند.

همه چیز از اینجا شروع می‌شود که دوباره به معنای کلمه‌ی نظم بیندیشیم و بازتعریفش هم این باشد که نظم، هدفش تنبیه و کنترل نیست، بلکه هدفش آموزش، ایجاد مهارت و انجام‌دادن تمامی این کارها با عشق، احترام و برقراری ارتباطات احساسی است.

اهداف دوگانه‌ی این کتاب

نهادینه کردن مؤثر نظم و قوانین، دو هدف اصلی را دنبال می‌کند. اولین هدف قطعاً این است که فرزندان‌مان را به همکاری و انجام کار درست قانع کنیم. در اوج کار، یعنی زمانی که فرزندان اسباب‌بازی خود را در رستوران پرت می‌کند، یا بی‌ادبی کرده یا از انجام تکالیف درسی‌اش امتناع می‌کند، ما فقط می‌خواهیم همان‌طوری عمل کند که از او انتظار می‌رود. می‌خواهیم پرت کردن اسباب‌بازی‌هایش را متوقف کند. می‌خواهیم با احترام ارتباط برقرار کند. می‌خواهیم تکالیفش را انجام دهد.

در مورد کودک خردسال، رسیدن به اولین هدف یا همان همکاری، ممکن است شامل گرفتن دست شما به هنگام عبور از خیابان یا کمک به او در گذاشتن شیشه‌ی روغن بادام در قفسه باشد، که آن را مثل چوب بیسبال می‌چرخاند. در مورد کودکی که سنش کمی بالاتر است، ممکن است رسیدن به این هدف، صحبت با او بر سر حل مسئله‌ای مانند انجام تکالیفش در زمان مناسب‌تر یا صحبت با او در مورد احساسی که خواهرش به شنیدن کلمه‌ی چاق خواهد داشت، باشد.

شما در طول خواندن این کتاب، این را بارها از ما خواهید شنید که هر کودکی متفاوت است و هیچ روش یا راهکار تربیتی همیشه جواب

نخواهد داد. اما مهم‌ترین هدف در تمامی این موقعیت‌ها، ایجاد همکاری و کمک به کودک برای داشتن رفتاری قابل‌پذیرش است، (مثلاً استفاده از کلمات محبت‌آمیز، قراردادن لباس‌های کثیف در زنبیل) و پیشگیری از رفتارهایی (مانند ضربه‌زدن یا دست‌نزدن به آدامسی که شخصی دیگر زیر میز کتابخانه چسبانده است). این هدف کوتاه‌مدت است.

برای بسیاری از مردم، تنها هدف همین است: یعنی دریافت همکاری لحظه‌ای. آنها می‌خواهند فرزندانشان کاری را که نباید انجام دهند، متوقف کرده یا کاری را که باید انجام دهند، آغاز کنند. به همین دلیل غالباً جملاتی مانند: «همین الان از این کار دست بردار! چون من می‌گویم!» را از والدین می‌شنویم.

اما ما چیزی بیشتر از همکاری می‌خواهیم، مگر نه؟ البته که ما نمی‌خواهیم چنگال صبحانه تبدیل به سلاح شود. البته که می‌خواهیم کارهای سرشار از مهر و احترام را ترویج و درگیری‌ها و گرفتاری‌ها را کاهش دهیم.

اما هدف دومی هم هست که مهم است و در حالی که رسیدن به همکاری هدف کوتاه‌مدت است، این هدف دوم، بلندمدت‌تر است. تمرکز این هدف، ارائه‌ی دستورالعمل به فرزندان مان به گونه‌ای است که مهارت‌هایی ایجاد شده و توسعه یابد و ظرفیتی ایجاد شود که موقعیت‌ها،

کلافگی‌ها و طوفان‌های احساسی که ممکن است باعث از دست رفتن کنترلشان شود، با انعطاف‌پذیری مدیریت شوند. اینها مهارت‌های درونی هستند که می‌توان آنها را فراتر از رفتار لحظه‌ای تعمیم داد و از آنها نه تنها حالا، بلکه بعداً و در موقعیت‌های متنوع استفاده کرد. این هدف دوم و درونی نظم، پیرامون کمک به آنها در توسعه‌ی خودکنترلی و مرزهای اخلاقی است، تا حتی وقتی شخصیت‌های قدرتمند و اثرگذار کنارشان نیستند، آنها متفکر و درستکار باشند. این هدف، کمک به آنها در تبدیل شدن به انسان‌هایی مهربان و مسئول است که می‌توانند از داشتن روابط موفق و زندگی سرشار از معنی لذت ببرند.

ما این را نگرشی یک پارچه به نهادینه کردن نظم و انضباط و قوانین یا همان نظم می‌نامیم. چون همان‌طور که بعداً توضیح خواهیم داد، وقتی ما به عنوان والدین از تمام مغزمان استفاده کنیم، می‌توانیم هم به آموزه‌های لحظه‌ای بیرونی و هم به درس‌های بلندمدت درونی توجه کنیم. وقتی فرزندانمان این نوع از آموزش آگاهانه را دریافت کنند، آنها هم از کل مغزشان استفاده خواهند کرد.

در طول نسل‌ها، تئوری‌های بسیاری در مورد چگونگی کمک به فرزندان برای درست رشد کردن شکل گرفته‌اند. یک زمان، استفاده از تنبیه‌های بدنی و تباه کردن کودکان در مدرسه متداول بود و یک زمان هم خلاف

آن یعنی ایده‌ی مدارس آزاد متداول شد. اما در طول حدود بیست سال گذشته و در طول سال‌هایی که آن را دهه‌ی «مغز» نامیدند و سال‌های بعد از آن، دانشمندان به اطلاعات بسیاری پیرامون شیوه‌ی کارکرد مغز دست یافتند و این اطلاعات کشف شده در مورد نهادینه کردن نظم و انضباط و قوانین، آن هم به صورتی عاشقانه، سرشار از احترام، دارای ثبات و اثر، حرف‌های زیادی دارند که به ما بگویند.

حالا ما می‌دانیم راه کمک به کودک برای داشتن رشد مناسب، کمک به ایجاد ارتباطاتی در ذهن یکپارچه‌ی اوست که این ارتباطات، مهارت‌هایی را ایجاد می‌کند که منجر به داشتن روابط بهتر، سلامتی ذهنی بهتر و معنای بیشتر در زندگی می‌شود. شما می‌توانید آن را تراشیدن، پرورش دادن یا ساختن ذهن بدانید. اسمش را هرچه که می‌خواهید بگذارید. نکته‌ی آن بسیار ضروری و تکان دهنده است. در نتیجه‌ی کلماتی که ما استفاده می‌کنیم و کارهایی که انجام می‌دهیم، ذهن کودکان نیز تغییر کرده و ساخته می‌شود چون تجربیات تازه‌ای به دست می‌آورند.

نهادینه کردن مؤثر نظم و قوانین، یعنی ما نه تنها انجام رفتاری بد را متوقف و ایجاد رفتاری خوب را ترویج کنیم، بلکه مهارت‌هایی را به آنها بیاموزیم و روابطی را در ذهنشان بپروریم، که به آنها در تصمیم‌گیری

بهتر و حل مسئله در آینده به صورت خودکار کمک کند. چون دیگر آن زمان مغزشان به این صورت شکل گرفته است و بخش‌های مختلف آن به هم متصل شده‌اند. ما می‌خواهیم به آنها کمک کنیم که بدانند معنای مدیریت احساسات، کنترل هوس‌ها و خواسته‌ها، در نظر گرفتن احساسات دیگران، فکر کردن به پیامدها، اتخاذ تصمیمات متفکرانه و چیزهایی از این دست چه معنایی دارد. ما با این کار به آنها کمک می‌کنیم مغزشان را توسعه داده و به دوستان، نزدیکان، دخترها و پسرها و انسان‌های بهتری تبدیل شوند. روزی هم خودشان والدین بهتری باشند.

هرچه ما به ساخته شدن مغز کودکان مان بیشتر کمک کنیم، به تلاش کمتری برای رسیدن به هدف کوتاه مدت یا همان همکاری نیاز خواهیم داشت که این خود امتیاز بزرگی است. ایجاد همکاری و ساختن مغز: اینها هدف‌های دوگانه‌ی بیرونی و درونی هستند که دلیل به کار گیری نگرشی عاشقانه و مؤثر نسبت به نهادینه کردن نظم و قوانین هستند. این همان انجام وظیفه‌ی پدری و مادری برای استفاده از مغز است.

رسیدن به اهداف: نه گفتن به رفتار نامناسب، اما بله گفتن به خود کودک

اما والدین معمولاً چطور به اهداف مربوط به نظم دست می‌یابند؟ معمولاً از طریق تهدید و تنبیه. کودکان رفتار اشتباهی می‌کنند و واکنش لحظه‌ای پدر و مادر، بیان کردن پیامدها و تنبیه کردن است.



