

# فرزندپروری با عشق و انضباط

راهنمای کامل گام به گام

تربیت کودکان با منطق، شادی، همدلی  
و آماده‌سازی آنها برای بزرگ‌سالی مسئولانه

تألیف

باب ذن

ترجمه

دکتر محمدحسین ظلی

دکترای روان‌شناسی

مدرس دانشگاه علوم پزشکی تهران

مریم هاشمی‌زاده

دکتر فاطمه ماهرو

دکترای روان‌شناسی

ویراستار

دکتر فاطمه ماهرو

دکترای روان‌شناسی



# فهرست

مقدمه.....	۷
فصل ۱: منطق و عشق در فرزندپروری.....	۹
فصل ۲: چگونه فرزندان خود را مسئولیت‌پذیر و مستقل تربیت کنیم.....	۲۳
فصل ۳: بچه‌های مسئولیت‌پذیر خوشحال هستند و به خود افتخار می‌کنند.....	۳۹
فصل ۴: کودکان از طریق اشتباهاتشان یاد می‌گیرند.....	۵۴
فصل ۵: چگونه با کودکان خود ارتباط برقرار کنید.....	۶۳
فصل ۶: داشتن کنترل بر انتخاب‌های خود در نقش والد.....	۷۲
فصل ۷: فرمول موفقیت همدلی مبتنی بر پیامد.....	۷۷
فصل ۸: عشق و منطق - فرزندپروری موفق.....	۹۳
فصل ۹: ابزارهایی که می‌توانید برای تربیت و پرورش فرزندان خود از آن‌ها استفاده کنید.....	۱۰۵
نتیجه‌گیری.....	۱۴۳

## مقدمه

فرزندپروری مثبت به کودکان کمک می‌کند تا خود را بشناسند و انسان‌های بهتری شوند. این روش فرزندپروری بی‌نظیر است. بسیاری از والدین تأثیر خود را تا زمانی که فرزندشان بزرگ شود درک نمی‌کنند. فرزندپروری صحیح بر رشد ذهنی و جسمی کودکان تأثیر می‌گذارد. فرزندپروری مثبت منجر به شکل‌گیری شادی، مهربانی، صداقت، همدلی، عشق، همکاری و خودکنترلی در کودکان می‌شود. همچنین کودکان تشویق می‌شوند موانع را پشت سر بگذارند و اهداف خود را دنبال کنند تا زندگی بهتری داشته باشند، و در برابر ابتلا به افسردگی و اضطراب، گرایش به استفاده از مواد مخدر، جامعه‌ستیزی و تنهایی از آن‌ها محافظت خواهد نمود.

فرزندپروری می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما برخورد منطقی کمک‌کننده خواهد بود. ما در مورد چالش‌های فرزندپروری صحبت می‌کنیم اما فراموش می‌کنیم که راه‌حل‌های پویا را پیش‌بینی کنیم. هنگامی که کودکان به سنین نوجوانی می‌رسند، تغییر یا اصلاح رفتار آن‌ها دشوار است. به‌گفته‌ی استانبرگ فرزندپروری مثبت اولویت اصلی بخش علوم اجتماعی دانشگاه تمپل است. بیشترین بررسی در حوزه علوم اجتماعی حول این محور است، زیرا مردم بهترین‌ها را برای فرزندان خود می‌خواهند.

در دنیایی ایده‌آل والدین همواره مراقب و صبور هستند، و در مقابل کودکان با والدین خود همکاری کرده و تصمیمات هوشمندانه‌ای می‌گیرند؛ اما این‌جا دنیای ایده‌آلی نیست و شما در جایگاه والد باید چند راهکار زیرکانه به‌کار ببرید تا زمانی که صبر شما بسیار کم شده و روزها به‌ویژه طولانی‌تر می‌شوند، حفظ سلامت روان خود حفظ کنید، به‌خصوص زمانی که کودکان مطابق انتظار شما رفتار نمی‌کنند.

به این موضوع فکر کنید: شما سخت کار می‌کنید تا فرزندان‌تان را تأمین کنید و تلاش می‌کنید تا مطمئن شوید که آن‌ها شادترین بچه‌های جهان هستند، اما قسمت تأسف بار این است که مکن است آنها این تلاش را درک نکنند و قدردان نباشند. در

واقع، حداقل انتظار شما این است که بدون اینکه بیش از حد لجبازی کنند، به حرف شما گوش دهند و هر کاری را که به آن‌ها می‌گویید انجام دهند. چرا که شما بهتر از هر کسی می‌دانید چه چیزی برای آن‌ها بهتر است، حتی اگر خودشان هنوز متوجه آن نشده باشند.

عشق و منطق بر پایه روابط متفکرانه و آگاهانه بنا شده است. رابطه معتبر و محبت‌آمیز بین والدین و فرزندان زمینه را برای رفتار و آموزش صحیح فراهم می‌کند. پیش از این هرگز والدین با چنین مشکلات زیادی مواجه نشده بودند. روش ما راه‌های ساده و مؤثری را برای تربیت کودکان از دوران نوزادی تا بزرگسالی ارائه می‌دهد. رویه‌ها و رویکردهای ما به شما کمک می‌کند تا محیطی آرام و با محبت به وجود بیاورید چه زمانی که با نوزادتان بیرون می‌روید و چه هنگامی که با نوجوان پرچالش‌تان سروکار دارید.

«منطق» در فرزندپروری با عشق و منطق زمانی معنا پیدا می‌کند که به کودکان اجازه دهیم اشتباه کنند و از آن‌ها درس بگیرند. وقتی این فرایند را با مهربانی و همدلی همراه می‌کنیم، کودکان ما می‌آموزند که زندگی آن‌ها وابسته به تصمیماتی است که می‌گیرند. گاهی این می‌تواند ناامیدکننده باشد که کودکان مفهوم این مسئله را درک نمی‌کنند وقتی به دستوری ساده با شکایت و غر زدن پاسخ می‌دهند. آیا آن‌ها را با محدود کردن و گرفتن برخی از امتیازات یا آن‌ها را به صورت فیزیکی تنبیه می‌کنید؟ یا بهتر است راهکار خلاقانه‌تری برای ایجاد نظم و در خانواده و محیط زندگی خود پیدا کنید؟ واقعیت این است که بایستی کمی خلاق باشید تا بچه‌ها را به انجام هر کاری که می‌خواهید، ترغیب کنید؛ و خبر خوب این است که این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا دقیقاً همین کار را انجام دهید.

این کتاب دارای نکات، روش‌ها و ترفندهای عملی است که به شما کمک می‌کند فرزندتان را بدون اینکه متوجه شود او را به انجام هر کاری که می‌خواهید ترغیب کنید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا مشکلات کوچک روزمره را برطرف کنید تا زمانی که با چالش‌های بزرگتر روبه‌رو شدید آماده و مطمئن باشید.

بیایید شروع کنیم!

# فصل ۱

## منطق و عشق در فرزندپروری

والدین بامحبت‌ترین افراد نسبت به فرزندان‌شان هستند. کودکان در شرایط استرس‌زا در جست‌وجوی راهنمایی والدین خود هستند. اگر می‌خواهید فرزندان‌تان به دنبال مشاوره و محبت شما باشند، باید با عشق و منطق بزرگ‌شان کنید. فرزندپروری با عشق و منطق آسان است. شما باید منفی بودن را کنار بگذارید و دیدگاه فرزندان را درک کنید.

وقتی والدین برای اولین بار نوزاد خود را در آغوش می‌گیرند، شادترین لحظه زندگی آن‌هاست، اما این لحظه شاد را فراموش می‌کنند. برای والدین عادی است که عصبانی، خسته و بدخلق شوند، اما آن‌ها نمی‌دانند که این خلق‌وخو می‌تواند بر رشد ذهنی و عاطفی فرزندان تأثیر بگذارد. منفی‌نگری می‌تواند تفکر کودک را تغییر دهد. ممکن است آن‌قدر مشروط به آن شوند که نتوانند نگرش منفی خود را تغییر دهند و از والدین خود در بزرگ‌سالی رنجیده شوند.

فرزندپروری با عشق و منطق از شما می‌خواهد که نیازهای فرزندان را برآورده کنید و هیجانات خود را به نفع آن‌ها کنار بگذارید. با استفاده از عشق و منطق، می‌توانید فرزند خود را طوری تربیت کنید که خودکفا و سازگار باشد، همان‌طور که هر والدی آرزو دارد.

در اینجا چند نکته درباره فرزندپروری بر اساس عشق و منطق آورده شده است. شما مهم‌ترین الگوی فرزندان هستید، بنابراین در هر موقعیتی دلسوز و منطقی باشید.

### حقایق در مورد تربیت فرزندان با عشق و منطق

اگرچه این کار ممکن است ساده به نظر برسد، اما امروزه والدین با چالش‌های بیشتری نسبت به قبل مواجه هستند. رویکرد ما مجموعه‌ای از روش‌های کاربردی را ارائه

می‌دهد که می‌توان از آن‌ها برای هدایت کودکان از دوران نوزادی تا نوجوانی و حتی بزرگسالی استفاده کرد. روش‌ها و راهکارهای ما چه در حال مراقبت از نوزاد تازه متولد شده باشید چه راهنمایی نوجوانی پرچالش، می‌توانند به شما کمک کنند تا راه‌حل‌های مسالمت‌آمیزی برای تربیت فرزندتان بیابید.

طیف گسترده‌ای از روش‌های مؤثر برای تربیت کودکان وجود دارد. فرزندپروری با عشق و منطق با هدف بازگرداندن لذت والدین در تربیت فرزندان و درعین‌حال کمک به آن‌ها برای تقویت حس مسئولیت‌پذیری در فرزندانشان است.

فرضیه عشق و منطق این است که والدین باید محیطی گرم و پذیرنده برای فرزندان خود ایجاد کنند و با الگوبرداری از رفتار مناسب و با تکیه بر پیامدهای طبیعی در زندگی کودک به آن‌ها درس‌هایی بیاموزند. نوجوان تا رسیدن به بزرگسالی توانایی قضاوت مستقل را رشد می‌دهد. این روش همچنین به والدین می‌آموزد که آگاه باشند چگونه شیوه‌های فرزندپروری آن‌ها ممکن است ناخواسته مانع بلوغ فرزندشان به‌عنوان متفکران مستقل شود. این روش برای کودکان در هر سنی مناسب است.

برای اینکه بتوانیم مطلب را بیشتر روشن کنیم باید بگوییم، روش عشق و منطق در مورد آزادی کودکان سه ساله برای انتخاب بین بازی در خیابان و یا در حیاط و سپس پرداختن به عواقب تصمیم خود نیست. در عوض، والدین تشویق می‌شوند تا بسته به سن فرزندان خود طیف وسیعی از گزینه‌های مناسب را ارائه دهند تا فرزندانشان بتوانند از این درس‌ها در تصمیم‌گیری خود بهره ببرند.

به‌عنوان مثال، نظریه عشق و منطق را می‌توان در عمل مشاهده کرد که به دانش‌آموز کلاس دوم این امکان داده می‌شود که چقدر زمان صرف مطالعه برای آزمونی خاص می‌کند. اگر احساس می‌کند که لازم نیست برای آزمون آماده شود و سپس شکست بخورد، او باید بتواند از این اتفاق درس بگیرد. وقتی فرزندشان از نتایج آزمون ناامید می‌شود، والدین می‌توانند در نقش تشویق‌کننده وارد عمل شوند و از جملاتی مانند «اوه، خیلی متأسفم که این اتفاق افتاد» به جای واکنش‌های کنایه‌آمیز و یا گفتن «من که بهت گفته بودم» استفاده کنند. این روش باعث می‌شود کودک یاد بگیرد چرا باید همیشه برای امتحانات خودش را آماده کند.

والدین همچنین می‌توانند با استفاده از جملات قابلیت اجرایی دارند عشق خود را به فرزندان‌شان نشان دهند. به کودکی فکر کنید که از مرتب کردن اتاق خواب خود امتناع می‌کند. اگر به او بگویید که مجبور است کاری را انجام دهد این امکان وجود دارد که کودک امتناع کند، چون کودکان می‌توانند غیرقابل کنترل باشند. تمرکز بر اعمال خود و استفاده از کلمات محبت‌آمیز مانند: «وقتی تمیز کردن اتاق تموم شد تو رو می‌برم تا اسباب‌بازی موردعلاقه تو رو بخری» ممکن است به والدین کمک کند در چنین شرایطی اقتدار خود را حفظ کنند.

فرزندپروری بر اساس مفهوم عشق و منطق مستلزم ایجاد محیطی گرم و پذیرنده برای فرزندان خود است و درعین‌حال درک این موضوع که کودک از عواقب اعمال خود بیشتر درس خواهد گرفت. این کار در دوران کودکی بهترین نتیجه را خواهد داد، زیرا عواقب اشتباهات آن‌ها بسیار کم است. وقتی کودک به بزرگسالی می‌رسد، می‌تواند تصمیمات مستقلی بگیرد. این روش همچنین به والدین می‌آموزد که آگاه باشند چگونه شیوه‌های فرزندپروری آن‌ها ممکن است ناخواسته مانع بلوغ فرزندان به‌عنوان متفکرانی مستقل شود. این روش برای کودکان در هر سنی مناسب است از کوچک‌ترین تا بزرگ‌ترین آن‌ها. رویکرد عشق و منطق تشویق به دادن گزینه‌های متناسب با سن کودکان است، بنابراین در مورد دادن آزادی انتخاب بین بازی در خیابان و حیاط و سپس مقابله با عواقب ناگوار اعمالشان نیست. در عوض والدین تشویق می‌شوند تا بسته به سن فرزندان خود طیف وسیعی از گزینه‌های مناسب را ارائه دهند تا فرزندان‌شان بتوانند از این درس‌ها در تصمیم‌گیری خود بهره ببرند.

دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که کیفیت زندگی به انتخاب‌هایشان بستگی دارد. والدین می‌خواهند فرزندان مسئولیت‌پذیر و خودناظر تربیت کنند. اکثر والدین فاقد چارچوب یا ایدئولوژی نظام‌مند هستند. ما نکات فرزندپروری را الگوهای خود آموخته‌ایم اما برای بسیاری از ما این کافی نبوده است. فاستر کلین و جیم فی توضیح می‌دهند که چگونه از دو اشتباه رایج والدین جلوگیری کنیم: کنترل بیش‌ازحد و محافظت بیش‌ازحد. وقتی از این دو روش استفاده می‌کنیم، باعث می‌شود فرزندان‌مان کمتر مسئولیت‌پذیر شوند و ما ممکن است تسلیم و یا غافل شویم. میانه‌روی راه امید را نشان می‌دهد و والدین تشویق

می‌شوند تا نقش «مشاور» را ایفا کنند و هم‌زمان اقتدار خانواده را حفظ کنند.

شما اجازه می‌دهید فرزندان با «پیامدهای طبیعی و منطقی» روبه‌رو شود. این کار با همدلی و درک انجام می‌شود. همدلی با پیامدها بهتر از سخنرانی، تهدید یا خشم آموزش می‌دهد. ما در مقام والد هنگام تنبیه کمتر صحبت می‌کنیم و وقتی خوشحالیم بیشتر صحبت می‌کنیم. والدین ممکن است رفتارهایی را که دوست دارند از فرزندان خود ببینند تکرار کنند. آن‌ها از ما تقلید خواهند کرد. برای آموزش عذرخواهی کردن به بچه‌ها، آن‌ها باید عذرخواهی کردن را از سمت ما بشنوند. ما با از دست دادن مقداری کنترل، کنترل بیشتری را به دست می‌آوریم. در صورت امکان، ما جایگزین‌هایی ارائه می‌دهیم. به‌طور مثال می‌توان پرسید، دوست داری تکالیفت را بعد از مدرسه انجام دهی یا بعد از شام؟ در واقع، اداره کردن خانه‌هایمان بسیار شبیه به اداره کردن دنیای واقعی است. ما مهارت‌های بچه‌هایمان را تشویق می‌کنیم و توسعه می‌دهیم. این امر باعث می‌شود وضعیت برد-برد شکل بگیرد و هر دو والد و کودک سود ببرند. بچه‌های ما از تجربه‌هایی که مرزهای واضحی دارند، یاد می‌گیرند و آموزش می‌بینند. همان‌طور که ما از این تاکتیک‌های جدید استفاده می‌کنیم، کودک می‌آموزد که ما در کنار آن‌ها هستیم، آن‌ها را درک می‌کنیم و از آن‌ها حمایت می‌کنیم، اما «بیش از حد» از آن‌ها محافظت یا رهبری نمی‌کنیم. کودک شروع به درک این موضوع می‌کند که تصمیماتش بر او تأثیر می‌گذارد و شروع به رفع مشکلات خود می‌کند. از آنجایی که رابطه ما با فرزندانمان در حال رشد است، آن‌ها از ما برای حل مشکلات بیشتر استفاده خواهند کرد. این به ما امکان می‌دهد مهارت‌های حل مسئله را آموزش دهیم. با سؤال پرسیدن شروع به برقراری ارتباط می‌کنیم، «می‌خواهی چند گزینه پیشنهاد بدی؟»، «برنامه چیه؟»، «می‌خواهی یاد بگیری چه چیزی در موقعیت مشابه به من کمک کرد؟» این نوع ارتباط باعث بهبود عزت‌نفس می‌شود. همچنین نسبت به خود، آگاهی پیدا می‌کنند و دلیل این آگاهی این نیست که ما به‌طور مصنوعی به آن‌ها پاداش می‌دهیم، بلکه به این دلیل است که آن‌ها ویژگی‌ها و مهارت‌های جدیدی را رشد می‌دهند.

والدین وقتی از فلسفه مشترکی پیروی می‌کنند، احساس نزدیکی و ارتباط بیشتری

با یکدیگر دارند. این نگرش، هم مسئولیت‌پذیری را در کودکان تقویت می‌کند و هم عشق و همدلی لازم را به آن‌ها می‌رساند. همچنین، این روش والدین را تشویق می‌کند که به‌طور ویژه‌ای از خودشان مراقبت کنند؛ چرا که مراقبت از خود، برای رسیدن به موفقیت ضروری است.

## آیا فرزندپروری لذت‌بخش است؟

قبل از اینکه پدر و مادر شویم، لحظات زیبایی مانند آغوش گرم، کلوچه‌های تازه پخته‌شده و چرخیدن در یک چمن کاملاً آراسته را تصور می‌کردیم. ما واقعاً نمی‌توانیم برای سنگینی مسئولیت و تغییرات عمیقی که بچه‌دار شدن در زندگی ما ایجاد می‌کند، آماده شویم. مطالعه متعدد نشان داده است که والدین از افرادی که فرزند ندارند شادی کمتری نشان می‌دهند.

دوران نوزادان و کودکی اغلب با بی‌خوابی، از دست دادن هویت، تنهایی و ناراحتی همراه است. همچنین دوران نوجوانی شامل مشاجره، اضطراب و پشیمانی است. والدین با مسئولیت‌ها، انتظارات و یکنواختی بی‌پایان مواجه‌اند.

احساسات عمیق و پیچیده‌ای که نسبت به داشتن فرزند وجود دارد، ممکن است با پرسش‌هایی که صرفاً بر «احساس خوشبختی» تمرکز دارند، به‌طور کامل بیان یا درک نشوند. مطالعات نشان می‌دهد که داشتن فرزند باعث افزایش شادی طولانی‌مدت می‌شود. مفاهیمی مانند معنی، هدف، شگفتی، غرور، گرمی و عشق بی‌قیدوشرط به‌سختی قابل‌اندازه‌گیری است. کارشناسان توصیه می‌کنند که فرزندپروری لذت‌بخش‌تر اجرا شود.

## فرزندتان را شگفت‌زده کنید

پرس‌وجو کردن و کاوش کردن در ذهن کودکان تمامی ندارد. ما می‌توانیم برخی از سؤالات مانند «آب چیست؟» را جست‌وجو کنیم. برخی از سؤالات، مانند «زمان چیست؟»، پیچیده‌تر هستند. اجازه دهید کنجکاوی فرزندتان الهام‌بخش شما باشد. تعجب در مورد جهان و تمام اسرار آن می‌تواند لذت‌بخش باشد. علاوه‌براین، به‌جای

اینکه منتظر بمانید تا فرزندان‌تان این کار را انجام دهند، خودتان سؤال بپرسید.

### فردی اجتماعی باشید

فرزندپروری در دنیای فناوری و توسعه شهری می‌تواند منجر به انزوا شود. این امر فشار زیادی را بر خانواده برای تأمین نیازهای کودکان از جمله مراقبت، تحریک و سرگرمی آن‌ها وارد می‌کند.

پیشنهاد می‌شود که دوستی با همسایگان می‌تواند راهی برای داشتن زندگی‌ای شادتر باشد. تلاش کنید به‌جای اینکه فقط در فیس‌بوک باشید، با افراد در مراسم‌ها و مجالس هم ملاقات کنید. همچنین، سعی کنید با سایر والدین در مدرسه صحبت کنید.

### لیست از کارهای روزمره بنویسید

خوب، بنابراین کارهای روزمره همیشه لذت‌بخش نیستند، اما تقسیم کردن کارها و برنامه‌ریزی کردن می‌تواند به شما کمک کند زمان بیشتری را برای فعالیت‌های دیگر اختصاص دهید. گفته شده است که یکی از دلایل اصلی دعوای همسران این است که چه کسی در خانه چه کاری انجام می‌دهد و چه کسی فکر می‌کند کار بیشتری انجام می‌دهد. توصیه می‌شود که قرارداد بسیار صریحی ایجاد کنید تا اطمینان حاصل شود که هیچ‌کس احساس «کوچک شدن یا گیجی» نکند.

توصیه می‌شود به‌جای مبارزه کردن و یا نشان دادن رفتار منفعلانه پرخاشگرانه، به فکر حل کردن آن مسئله باشید. «اگر تنش به‌سادگی از صحنه حذف شود، به احتمال زیاد از بودن در کنار فرزندان خود بیشتر لذت خواهید برد».

کودکان در گذشته کار می‌کردند و از اقتصاد خانواده حمایت می‌کردند. از آنجایی که کودکان دیگر در جامعه نقش مولدی ایفا نمی‌کنند، والدین طبقه متوسط برای کودکان خود فعالیت‌هایی در نظر می‌گیرند تا به آن‌ها کمک کنند تا برای آینده‌ای مبهم آماده شوند. فعالیت‌هایی نظیر کلاس‌های بیسبال، کلاس‌های ویولن، باشگاه‌های شطرنج و بسیاری از فعالیت‌های سازمان‌یافته دیگر وجود دارد.

او معتقد است این همه عجله و برنامه‌ریزی‌های فشرده، هم به والدین آسیب