

# کتاب کودک، خانواده، انسان

ادل فیبر، ایلین مزلیش

ترجمه گیتی ناصحی

بخش ۵ و ۶

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۵۰ تا ۷۸

این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند و به هیچ وجه شما را از خواندن کل کتاب بی‌نیاز نخواهد کرد و صرفاً می‌تواند به عنوان یادآور بعد از خواندن کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

برخی تداعی‌های ذهنی‌م را در پانویس نوشته‌ام.

## ۵: رها شدن بحثی درباره استقلال

دکتر جینات:

- میزان برای پدر و مادر خوب بودن این است که چقدر میتوانیم از انجام دادن کاری برای آنها خودداری کنیم. داستان کمک کردن به بچه‌ها در کارهای روزانه به نیت خیر و مستقل نشدن آنها.

عقل تا آنجا میتواند جذب کند که احساسات اجازه دهد.  
گاهی احساسات اجازه نمیدهد چیزهای را در مغزمان فرو کنیم.

داستان فراموش کردن ویولن برای کلاس موسیقی توسط بچه. بجای یادداشت گذاشتن برای خودمان که بچه ویولنش را ببرد: «خیلی سخته که آدم درسهایی که فقط یک روز در هفته است یادش بمونه، مگه نه؟ ولی چون تو رو خوب میشناسم، مطمئنم راهی پیدا میکنی تا ویولونت را فراموش نکنی.»

سهم مهم پدر و مادرها در این مستقل شدن بچه‌ها و سپردن کارها در کودکی به خودشان و دادن هدیه گرانبهای استقلال به بچه‌ها.

همه سوالهای بچه جواب نمیخواد، گاهی بزرگسالان با پاسخهای حاضر و آماده‌شان، حق کودک برای فکر کردن را ضایع میکنند.

داستان عدم جواب دادن به سوال بچه در مورد تحلیل دو دوستش و صرفاً بازگردادن پرسش: «خودت چی فکر میکنی؟»

بچه‌ها وقتی ما کارهایشان را انجام میدهیم همان احساس عجزی را میکنند که وقتی مردی به همسرش بگوید تا وقتی من هستم، مواظبت هستم و لازم نیست رانندگی کنی! والدین زیر عنوان محبت، فرزندانشان را وابسته و عاجز بار می‌آورند. اینها یعنی: «به من احتیاج داری، خودت نمی‌تونی از عهده کارها بریای»

- بیا خوشگلم، بذار دکمه‌ها رو ببندم./ برای انجام تکالیف کمک نمیخوای؟/ عزیزم لباسها رو برات حاضر کردم.

با این شیوه تفکر، دیگه مهم نیست که خودتون کارهاشون رو اونجور که ما میخوایم انجام بدن، مهم اینه که مستقل شدن را یاد بگیرند. دکمه باز لباس بچه وقتی خودش دکمه‌هاش رو بسته مهمتره یا استقلال شخصیتیش؟

داستان بچه هشت ساله که میخواست بره سرکار. دکتر جینات: «امید را از کودک نگیرید؛ او را ناامید بار نیاورید.» خود بچه با چند تا تلفن به این نتیجه رسید که بهتره وقتی چهارده سالش شد بره سرکار. مادرش ناامیدش نکرد.

دیگر سرخوهای نیستم که مدام شب تا صبح فرمان صادر کنم: «اسباب‌بازی‌ها را جمع کنید! دست‌هایتان را بشوید! در را ببندید!» چقدر خوشایند است که انسان عوض دستور دادن، یک مسئله را توصیف کند. لذت می‌برم از اینکه فقط بگویم: «بچه‌ها در بازه!» یا «هواشناسی گفته امروز بارون میاد!»

دکتر جینات: «اجازه دهید دیگران در تربیت فرزندتان کمک کنند.» در بعضی موقعیت‌ها، معلم، فروشنده یا دندانپزشک میتونن کمک‌حال شما در تربیت بچه باشند. گاهی حرف عادی غریبه‌ها به مراتب روی بچه‌ها تاثیر بیشتری می‌گذارد.

وقتی بچم از مدرسه نیامد ازش نمی‌پرسم: «معلم از انشایت خوشش آمد؟ تکلیف ریاضی که کمکت کردم درست بودم؟...» فقط می‌گویم: «سلام عزیزم» و می‌گذارم هرچه او دوست دارد تعریف کند.

نباید در مسائل ریز کودکان دخالت کنیم، با این کار حس عدم توانایی به آنها می‌دهیم.

وقتی بچه در مسابقه پیروز شد نگفتی: «چقدر ماهی! من بهت افتخار میکنم» با خوشحالی گفتی: «حتما خیلی به خودت افتخار میکنی!»

در مورد دیر رفتن به مدرسه، گاهی یک تشر معلم بسیار موثرتر از تذکرات مداوم والدین است.

هروقت بچه‌ها احساس سرما کنن، خودشون دستکش دست میکنند! لازم نیست به زور دستکش دستشون کنیم.

اگر بچه بدون ظرف ناهارش به مدرسه بره، حتما از یکی قرض میگیره و خودش این مسئله رو حل میکنه، لازم نیست برایش ظرف رو ببریم.

به صورت طبیعی پدر و مادرها دوست دارند مهم و ضروری باشند برای بچه‌ها و به همین خاطر استقلال بچه‌ها رو ازشون میگیرند.

باید اجازه بدیم، شکست و پیروزی‌ها بچه‌ها از ما جدا بشه و خودشون مبارزه کنند توی زندگی.

**استقلال دادن به بچه در واقع دادن عشق و محبت به اونه.**

**محبت اونه که بذاری خودش با قدرت خودش جلو بره. تجربه کنه، اگرچه تلخ باشه.**

باید یکم «بی‌اعتنایی سالم» به بچه‌ها بدیم!

## **۶: «آفرین!» کافی نیست: روش جدید تمجید کردن**

داستان معلمی که اعتقاد داشت اگر بچه‌ها بفهمند او دوستشان دارد، او حق دارد که آنها را احمق خطاب کند.

دکتر جینات:

- باارزش‌ترین چیزی که میتوان به یک کودک ارزانی داشت، شناختی مثبت و واقع‌بینانه از خودش است. این شناخت نه یکباره، بلکه به آهستگی و طی تجربه‌های مکرر بدست می‌آید. هر جوابی که به کودک میدهیم همچون اثری روی سیمان خیس شخصیت اوست. بهتر است هر اثری که روی این سیمان می‌گذاریم، بعدها از گذاشتنش (وقتی سیمان سفت شد) تاسف نخوریم.
- اگر بچه فکر کند احمق است دیگر تلاش نخواهد کرد، وقتی تلاش نکند، شکستی هم در کار نخواهد بود.

داستان تشویق توصیفی مادری از پسرش در مورد چیدن بطری‌ها در مغازه و تلاش بیشتر فرزند در این راه در روزهای آتی. او درباره خودش به عنوان یک «پسر خوب» یا «پسر بد» فکر نمی‌کند. او در مورد خودش به عنوان کسی که هر وقت اراده کرد میتواند همه‌جا را مرتب کند، فکر میکند.

داستان راستگویی پسری که کمپوت باز را در قفسه گذاشته بود و ریخت. بچه را راستگو خطاب نکردیم و فقط گفتیم آفرین که راستش رو گفته، حتی با دیدن عصبانیت ما که گفتنش رو واقعا سخت میکرد. بعد در آینده، پسر، خودش رو راستگو خطاب کرد و در یک مورد دیگه هم راستش رو گفت.

اگر به او میگفتیم تو راستگوترینی، خودش میدانست که چندین بار هم دروغ گفته و دچار اضطراب میشد. برای او حدی قائل شده‌اند که امیدوار نیست بتواند نگهش دارد. چطور میتواند از این وضع خلاص شود؟ شاید کمی بد اخلاقی کند تا بفهماند او آن فرشته‌ای که ما فکر میکنیم، نیست. کودکان تعریف و تمجید کلی را پس می‌زنند، چون آنها را زیاد از حد محصور میکند. با تعریف‌های کلی برای خودمان در دسر درست میکنیم: «تو همیشه کمک میکنی.» «تو خوش اخلاق‌ترین بچه‌ای هستی که تا حالا دیدم.» «تو واقعا باهوشی.»

دکتر جینات:

- ما نمی‌گوییم که الزاما اشکال دارد به بچه‌ای بگوییم او خوبست. مسئله اینجاست که این کافی نیست. محدودکننده است. تحسین توصیفی جوانب بسیاری را به بچه‌ها اضافه میکند.
- ما در مورد یک جهت‌گیری صحبت میکنیم، نه درباره یک کمال مطلوب. از خودمان نباید انتظار داشته باشیم که همیشه برخوردهایی درست داشته باشیم. اما حتی تغییرات کم هم میتواند بسیار موثر باشد.
- توصیف به بچه کمک میکند تا فهمد خوش چه می‌خواهد، اما زمانی که کارش را بد یا ضعیف خطاب میکنیم، تمام انگیزه‌هایش برای پیشرفت کردن و ادامه دادن را از او گرفته‌ایم.

خطاب به بچه: اگر کسی اشکالی دارد، باید به او طریقه درست کردنش را نشان دهیم، نه اینکه به آن برچسب‌های مختلف بزنیم. بعد گشتن دنبال یک نقطه مثبت در خط بچه تا از او تعریف کنیم و گفتن اینکه همینطوری که اینجا روی خط نوشتی، بقیه رو هم بنویس. و بعد از چند بار توصیف کردن، جمله بچه خطاب به خودش: «در واقع اگر بخوام میتونم خط خوبی داشته باشم. شاید بعدا کمی بیشتر تمرین کنم.»

دکتر جینات:

- بهترین پشتوانه درازمدت علیه انتقادهای مخرب این است که به بچه یک تصور مثبت از خودش بدهیم. پدر و مادر بهتر از یک روانشناس می‌توانند تصویر کودک از خودش را تقویت کنند.

ارجاع به رفتارهای خوب گذشته بچه، وقتی توسط دیگران برچسب‌هایی منفی رویش گذاشته میشود. داستان بچه‌ای که بعد از برچسب‌گذاری دیگران در موردش با عنوان «دروغگو» و یادآوری راستگویییش توسط والدینش به این نتیجه رسیده بود: «مهم نیست مردم چه فکر میکنند، مهم آن چیزی است که من می‌دانم.» با توصیف‌های تحسین آمیز به بچه کمک شده که در سطحی عمیق بداند نقاط قدرتش کدام‌ها هستند و او کیست. این شناخت از خود به ندرت در کودکانی که مدام تحت ارزیابی قرار می‌گیرند دیده میشود. برای آنها زندگی مشکل‌تر است. آنها همواره احتیاج دارند دیگران به آنها بگویند کی هستند، به چه کار قادرند و چگونه می‌توانند عمل کنند.