

مؤلف: دکتر توماس فلان

ترجمه: سید محمد رضا حسینی

چاپ ششم

جادوی ۱-۲-۳

تربیت مؤثر برای بچه های ۱۲-۲ سال

برنده ی طلای
جوایز نشریات
ملی فرزند پروری



فروش بیش از ۱/۶ میلیون نسخه

جادوی ۱-۲-۳

تربیت مؤثر

برای بچه های ۱۲-۲ سال

مؤلف: دکتر توماس فلان

ترجمه: سید محمد رضا حسینی

چاپ ششم

فهرست

پیش‌گفتار..... ۱

مقدمه: فرزندپروری: ساعت‌های طولانی، بدون پاداش، فواید عالی..... ۷

بخش اول: ایجاد شالوده‌ای محکم برای فرزندپروری

فصل اول: جهت‌گیری حرفه‌ای فرزندپروری..... ۱۳

فصل دوم: شغل شما به عنوان یک والد..... ۲۰

فصل سوم: به چالش کشیدن تصور بزرگسال کوچک..... ۳۰

فصل چهارم: اجتناب کردن از دو تا از بزرگترین اشتباهات انضباط..... ۳۹

بخش دوم: کنترل رفتار ناخوشایند: شغل فرزندپروری ۱

فصل پنجم: عمل کردن از طریق اعمال شمارش..... ۴۵

فصل ششم: توصیه برای تقریباً هر چالش اعمال شارش..... ۶۹

فصل هفتم: منضبط کردن فرزندان جلو همه..... ۱۰۳

داستان زندگی واقعی ۱: مورد قشقرق ویرانگر..... ۱۱۸

فصل هشتم: نحوه‌ی کنترل کردن چشم و هم‌چشمی خواهر و برادر، قشقرق‌ها، اخم و تخم کردن و دروغ

گفتن..... ۱۴۱

داستان زندگی واقعی ۲: مورد باورنکردنی مسئله‌سازهای مسافرت..... ۱۵۳

فصل نهم: شروع کردن با اعمال شمارش..... ۱۶۱

بخش سوم: مدیریت کردن امتحان و مخدوش‌سازی

فصل دهم: تشخیص دادن شش نوع امتحان و مخدوش‌سازی..... ۱۶۷

فصل یازدهم: داستان هایی از سنگرها.....۱۸۹

بخش چهارم: تشویق کردن رفتار خوب: شغل فرزندپروری ۲

فصل دوازدهم: ایجاد برنامه های مثبت.....۲۱۱

فصل سیزدهم: بلند شدن و بیرون آمدن از منزل در صبح.....۲۴۴

فصل چهاردهم: مرتب کردن و کارهای خانه.....۲۵۴

فصل پانزدهم: حفظ کردن وقت شام.....۲۶۶

فصل شانزدهم: حل کردن مشکل تکلیف منزل.....۲۷۸

فصل هفدهم: رفتن به رختخواب - و در آن جا ماندن!.....۲۸۹

داستان زندگی واقعی ۳: مورد جار و جنجال در زمان خواب.....۳۰۲

فصل هیجدهم: مدیریت کردن انتظاراتان.....۳۱۲

بخش پنجم: تقویت روابطتان با فرزندان: شغل فرزندپروری ۳

فصل نوزدهم: گوش دادن دلسوزانه.....۳۲۶

داستان زندگی واقعی ۴: مورد دوستان بی وفا.....۳۳۹

فصل بیستم: خطرات فرزندپروری بیش از حد مراقبت کننده.....۳۵۱

فصل بیست و یکم: جادوی واقعی: تفریح یک به یک.....۳۵۶

فصل بیست و دوم: حل کردن مسائل با همدیگر.....۳۶۳

بخش ششم: لذت بردن از زندگی خانوادگی جدیدتان

فصل بیست و سوم: باثبات ماندن.....۳۷۱

فصل بیست و چهارم: خانواده شاد و سالم شما.....۳۷۸

۳۸۳.....پیوست

۳۸۸.....درباره ی نویسنده



پیش گفتار

چند سال پیش مادری جوان به اداره ی من آمد. مادری مجرد با سه فرزند که سی و سه سال داشت. زمانی که او نشست و من فرصت خوبی داشتم که به او نگاه کنم سارا به گونه ای به نظر می رسید که اینگار توسط یک کامیون زیر گرفته شده باشد.

زمانی که من از این خانم جوان پرسیدم که چه چیزی باعث شده است که به دیدن من بیاید، او در جواب گفت "دکتر فلان^۱ من نمی خواهم صبح از رختخواب بیرون بیایم. این وحشتناکه. من فقط در رختخواب دراز می کشم، روانداز را روی سرم می کشم و خودم را جمع می کنم."

من پرسیدم "چرا نمی خواهی از رختخواب بیرون بیایی؟"

او گفت "فکر این که سه بچه ی خودم را از خواب بیدار کنم و برای مدرسه آماده کنم وحشتناکه. این مسلماً وحشتناکه!" "آن ها همکاری نمی کنند، دعوا می کنند، من را نادیده می گیرند. من داد می زنم، فریاد می زنم،

غر می زخم. همه چیز خیلی ناراحت کننده است، برای آن که روز من را خراب می کند. من نمی توانم سر کار تمرکز داشته باشم و من افسرده هستم. سپس صبح روز بعد من مجبورم همه ی این کارها را دوباره انجام دهم."

بعد از پرسیدن سوالات بیش تر از سارا و پرداختن به تاریخچه ی مختصری از زندگی او، از او پرسیدم که آیا تمایل به یادگیری جادوی ۱-۲-۳ دارد. او جواب داد "من هر کاری انجام خواهم داد!"

سارا در آنچه گفته بود جدی بود. من جادوی ۱-۲-۳ را به او آموختم. او رفت خانه و به بچه ها گفت قرار است کجاها متفاوت باشد. بچه ها پوزخند زدند و به او نگریستند اینگار که او دیوانه بود.

در طی چند هفته ی آینده این مادر جوان سه فرزندش را متقاعد کرد به آن باور داشته باشند. او از اعمال شمارش برای چشم هم چشمی خواهر و برادرها و بی احترامی استفاده کرد. او از برخی تاکتیک های رفتار "شروع" ما برای مرتب کردن، تکلیف منزل و از همه مهم تر برخاستن از رختخواب و بیرون آمدن از منزل در صبح، استفاده کرد. او همچنین گوش دادن دلسوزانه و تفریح مشترک یک به یک را به عنوان راهبردهای پیوستگی به کار برد.

سارا فردی سخت کوش بود. زمانی که او به طور کلی زندگی خانوادگی اش را دگرگون ساخت، ما شروع به زیاد کردن فاصله ی جلسه ها کردیم چون او خیلی اوقات نیازی به آمدن نداشت.

روزی در اوایل ماه ژانویه سارا زودتر از موقع برای ویزیت آخرش آمد. او دیگر مثل فردی که توسط کامیون زیر گرفته شده باشد به نظر نمی رسید. زمانی که او نشست من از او پرسیدم کارها چگونه پیش می رود.

او گفت "واقعاً خوب."

من اشاره کردم "خب، این چیزی را به ما نشان می دهد،" "مخصوصاً چون شما فقط دو هفته در طی تعطیلات کریسمس با بچه هایت بودی."

او گفت "بله، تعطیلات خوب گذشت." "من پیشرفت کرده ام."