



وظایف ما در قبال نسل سازنده فردا

کودک خود را قاطعانه تربیت کنیم

■ زهرا عبیدی خان*

انسان‌ها در بدو تولد مانند کاغذ سفیدی هستند که هنوز چیزی روی آن نوشته نشده است و همچون مومی هستند که شخصیت و محتوای ذهنی و روانی آنها تحت تأثیر شرایط مختلف روانی، اجتماعی، فرهنگی و... شکل می‌گیرد. بر اساس تحقیقات متعددی که در این زمینه انجام گرفته بیشترین تأثیر در روند جامعه‌پذیری و فرهنگ‌پذیری کودکان و در نتیجه شخصیت روانی و فرهنگی آنها تا قبل از شش سالگی پایه‌ریزی می‌شود و انسان‌ها در این

■ والدین صبور، فرزندان صبور

وضعیت روحی و روانی والدین در پرورش فرزندان از اهمیت زیادی برخوردار است. والدینی که خود مضطرب و پر آشنگر هستند نباید انتظار داشته باشند فرزندان‌ای آرام و صبور به بار بیاورند. همچنین اگر رابطه ناخوشی بین زن و شوهر مختل و فضای خانواده متشنج باشد قاعدتاً در شیوه‌های برخورد با فرزندان تأثیر گذار خواهد بود. ایجاد محیط امن در خانواده منجر به تقویت روحیه آرام در فرزندان خواهد شد و وضعیت روانی مناسبی را برای بلوغ ذهنی، بالندگی و تفکر در آنان ایجاد خواهد کرد.

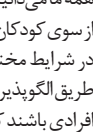
استفاده از روش‌های متعدد و کارسردی در زمینه فرزندپروری و آموزش آنها به والدین می‌تواند به بهبود روابط بین آنها و فرزندانشان کمک کند. از جمله این روش‌ها، شیوه توجه به کودک است. این توجه باید به صورت مثبت، وبدون قید و شرط صورت گیرد فضای خانواده از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر شخصیت روانی و اجتماعی کودک است. از تباط مؤثر چه به صورت ارتباطات فیزیکی و کلامی و چه ارتباطات عاطفی باید به گونه‌ای صورت گیرد که والدین فرزندان را با آغوش گرم پذیرا باشند. ایجاد رابطه عاطفی و دوست داشته شدن بدون قید و شرط از طرف والدین از مهم‌ترین عناصر برقراری ارتباط فرزندان با خانواده است. والدین باید فرزندان خود را بدون هیچ قید و شرطی و در همه حال پذیرند و آنها را صرفاً به خاطر خودشان دوست داشته باشند، نه به خاطر سودی که به والدین می‌رساند.

■ تربیت فرزند فقط بر عهده مادر نیست

لازم است والدین با شناخت مراحل متعدد زندگی کودکان و همین طور آگاهی از نیازهای متفاوت آنان در دوره‌های مختلف زندگی و تغییرات جسمی، روانی و خلق و خوئی به کودکان کمک کنند تا بتوانند شیوه‌های مناسبی را برای برقراری ارتباط با فرزندانشان مورد استفاده قرار دهند.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در ایسن زمینه حائز اهمیت بسیار و لازم است که حتماً به آن توجه شود مشارکت پدر و مادر در امور مربوط به پرورش فرزندان است. در برخی از خانواده‌ها همچنان این فرهنگ غلط وجود دارد که بار اصلی تربیت فرزندان به دوش مادر خانواده است و پدران صرفاً در زمینه فرزندپروری و تأمین معاش ایفای نقش می‌کنند و آن‌را کافی می‌دانند اما باید توجه داشت که همیاری پدر و مادر در کنار یکدیگر از مسائل مهمی است که باید در تربیت فرزندان مدنظر قرار گیرد. همچنین استفاده یکسان از شیوه‌های فرزندپروری و عدم تناقض و تضاد بین پدر و مادر

در این زمینه باید مدنظر قرار گیرد. همه ما می‌دانیم که تقلید یا تکرار رفتار والدین و اطرافیان از سوی کودکان عامل مهمی در شکل‌گیری رفتارهای آنها در شرایط مختلف است. کودکان بسیاری از رفتارها را از طریق الگوبرداری می‌آموزند، بدیهی است اگر در اطرافشان افرادی باشند که شیوه‌های غلط رفتاری داشته باشند به



زمانی که والدین رفتار مثبت فرزندانشان را با توجه مثبت پاداش می‌دهند و بر عکس، عملکرد نادرست آنها را با توجه منفی یا عدم توجه پاسخ می‌دهند رفتار مناسب در کودک کم‌کم شکل می‌گیرد و این باز خورد ها به شرطی تأثیر گذار خواهد بود که در آنها از تنبیه‌های زنده و توجه و پاداش‌های بیش از حد استفاده نشود

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

یکی از مسائلی که در پرورش فرزندان باید به آن پرداخته شود، لذت بردن از زندگی و ایجاد شادی به روش‌های گوناگون، مانند استفاده از طبیعت، یا برقراری رابطه با بستگان و دوستان یا هر روش دیگری است که می‌تواند در ایجاد آرامش و رفع تنش‌های موجود در زندگی کودکان مؤثر باشد. در واقع وظیفه والدین این است که همیشه شادی و نشاط را به کودکان خود هدیه کنند

دوران بیشترین وقت خود را با خانواده می‌گذرانند و علاوه بر تأمین نیازهای اقتصادی و جسمی باید نیازهای روانی و اجتماعی آنها نیز تأمین شود. از مهم‌ترین نیازهای کودکان، تأمین امنیت در آنهاست.

دوران بیشترین وقت خود را با خانواده می‌گذرانند و علاوه بر تأمین نیازهای اقتصادی و جسمی باید نیازهای روانی و اجتماعی آنها نیز تأمین شود. از مهم‌ترین نیازهای کودکان، تأمین امنیت در آنهاست. زمانی که خانواده بتواند با روش‌های آموزشی صحیح فرزندان را به سوی خود جذب کرده و موجبات اعتماد و امنیت آنها را فراهم کند و کودکان را به گونه‌ای پرورش دهد تا در تضاد با موقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی قرار نگیرند طبعاً فرزندان تربیت کودکان چیست؟

کودک با پرخاشگر، تنبیه نیست. از طریق همراهی با او و استفاده از برنامه‌های ورزشی منظم و تقویت رفتارهای مثبت، می‌توان جهت اصلاح این مشکل اقدام کرد. والدین باید دستورات خود را در قالب جملات کوتاه و طور واضح برای فرزندانشان بیان کنند و از فعالیت‌هایی که خارج از توان کودکان است بپرهیزند، چراکه این امر علاوه بر اینکه فشار قابل ملاحظه‌روانی برای کودکان پدید می‌آورد موجب دروغ‌گویی یا طفره رفتن آنها از فعالیت مورد نظر خواهد شد.
■ آنچه باید به کودکان بیاموزیم
آموزش رفتارهای مناسب با سن کودک به استفاده از روش‌های تقویتی به تدریج باعث خواهد شد کودکان بتوانند کنترل رفتارهای پیچیده‌تر را بر عهده بگیرند. نکته حائز اهمیت دیگر این است که در برخورد با کودک باید از روش‌های نسبتاً پائیات استفاده کرد. نشان دادن واکنش‌های متفاوت در موقعیت‌های یکسان منجر به مورد نظر خواهد شد.
■ آموزش مراقبت از کودک
کودک خواهد شد راه‌گلبه بر مشکلات را باید به کودکان آموخت و همچنین باید به آنها یاد داد که رسیدن به اهداف مستلزم عبور از راه‌های دشوار است و همیشه انسان به آنچه خواهان آن است دست نخواهد یافت. آموزش حل مسئله و تصمیم‌گیری و کمک به کودک در ارائه راه حل‌ها و ایده‌های گوناگون در موقعیت‌های مختلف منجر به ای‌گیری روش‌های مقابله در برخورد با مسائل پیچیده را در آینده خواهد شد. آموزش برنامه‌ریزی به کودکان نیز به آنها کمک خواهد کرد تا بتوانند در آینده کارهایشان را براساس اولویت‌های زندگی خود برنامه‌ریزی کرده و در راه رسیدن به اهدافشان دچار مشکل شوند.

آموزش مراقبت از خود به کودک یکی دیگر از مهم‌ترین مسائل است که امروزه باید به آن پرداخته شود. همین‌طور والدین با آگاهی دادن به کودکان باید به پیشگیری از رفتارهای ناپسند در آنها اقدام کنند. تأمین نیازهای مادی، روانی و عاطفی کودکان و آموزش این نکته که در شرایط مختلف اجتماعی به چه صورت برخورد کرده‌و چه رفتاری را در پیش بگیرند، می‌تواند آنها را از آسیب‌های احتمالی مصون بدارد. کودکان باید از مشکلات و مسائلی که در خانه‌خامه یاد آید که در محیط فرزندپروری از مباحث مهمی است که امروزه به گونه‌های مختلف به آن پرداخته شده و تحقیقات متعددی در این زمینه صورت گرفته‌است. بدیهی است با شناخت شیوه‌های مختلف فرزندپروری و مطالعه و بررسی اینکه هر کدام از آنها به چه صورت در شکل‌گیری شخصیت روانی و اجتماعی کودکان تأثیر گذار خواهند بود، می‌توان بهترین شیوه را انتخاب کرده و با انجام تکنیک‌های مختلف در این زمینه به نتایج بهتری دست پیدا کرد. به اعتقاد روانشناسان و کارشناسان علوم تربیتی، سبک فرزندپروری قاطعانه‌بهترین روش از میان روش‌های فرزندپروری است. در این روش والدین معمولاً هم بازخواست‌کننده هستند و هم پاسخگو. شیوه‌ای حمایت‌کننده و آگاهی‌دهنده دارند و به همکاری و ایجاد استقلال در فرزندان تأکید دارند و معیارهای روشنی را برای فرزندانشان وضع می‌کنند. به رغم پذیرنده بودن، فرزندان را به سمت استقلال و فردیت سوق می‌دهند و از تنبیه و تشویق در حد متعادل استفاده می‌کنند. این والدین فرزندان‌ای با اعتماد به نفس بالا و خلاق و از نظر اجتماعی مستقل و مسئولیت‌پذیر به بار خواهند آورد و این سبک فرزندپروری، بهترین روش در زمینه تربیت فرزند است. در سایه این گونه فرزندپروری فرزندان‌ای سالم و شاد تربیت کرده و در آینده به جامعه تحویل خواهیم داد.

یکی دیگر از مسائلی که در پرورش فرزندان باید به آن پرداخته شود، لذت بردن از زندگی و ایجاد شادی به روش‌های گوناگون، مانند استفاده از طبیعت، یا برقراری رابطه با بستگان و دوستان یا هر روش دیگری است که می‌تواند در ایجاد آرامش و رفع تنش‌های موجود در زندگی کودکان مؤثر باشد. در واقع وظیفه والدین این است که همیشه شادی و نشاط را به کودکان خود هدیه کنند. ایجاد محیطی سازنده و قرار دادن فرزندان در معرض محرک‌های فیزیکی فراوان می‌تواند آنها را در مسیر رشد خلاقیت و نوآوری سوق دهد. والدین و مربیان می‌توانند با مطالعه کتاب‌های متعددی که در این زمینه وجود دارد، یا استفاده از کلاس‌ها و آموزش‌هایی که در این زمینه برای کودکان در اختیار است کودکان را در این امر یاری کنند.

از مسائل دیگری که لازم است به فرزندان آموزش داده شود، فرآگیری قوانین و رعایت حقوق دیگران در دوران کودکی است. این کار را می‌توان با ایجاد قوانین خاصی در منزل و اهتمام به انجام آنها به وسیله تمامی اعضای خانواده انجام داد. این امر می‌تواند رفتار فرزندان را در مسیر درست قرار داده و موجب خواهد شد تا در سنین بالاتر از مشکلات آنها در برخورد با قوانین و مسائل اجتماعی و فرهنگی جامعه کاسته شود. به تبع آن جامعه‌پذیری و قانون‌مداری در آنها به نحو احسن شکل گیرد.

یکی دیگر از نکاتی که در این زمینه باید به آن توجه داشت بحث نظارت به همراه کنترل بر روی رفتار کودک است که از جانب والدین باید صورت گیرد. نظارت به تنهایی کافی نیست چراکه کودک باید این نکته را درک کرده باشد که بعد از انجام هر کاری از سوی والدین مورد کنترل قرار خواهد گرفت و همین امر باعث خواهد شد که رفتارش را در مسیر درست سوق دهد. تا سرانجام نتواند موجبات رضایت والدین را فراهم آورد و همین امر منجر به این امر خواهد شد که کودک به تدریج به سمت منبع کنترل درونی پیش رود و کارهایش را بر اساس انگیزه‌های درونی انجام داده و برای رسیدن به رضایت خاطر، رفتار خود را اصلاح کند.

■ **تربیت قاطعانه، بهترین روش است**
در خانه‌خامه یاد آید که در محیط فرزندپروری از مباحث مهمی است که امروزه به گونه‌های مختلف به آن پرداخته شده و تحقیقات متعددی در این زمینه صورت گرفته‌است. بدیهی است با شناخت شیوه‌های مختلف فرزندپروری و مطالعه و بررسی اینکه هر کدام از آنها به چه صورت در شکل‌گیری شخصیت روانی و اجتماعی کودکان تأثیر گذار خواهند بود، می‌توان بهترین شیوه را انتخاب کرده و با انجام تکنیک‌های مختلف در این زمینه به نتایج بهتری دست پیدا کرد. به اعتقاد روانشناسان و کارشناسان علوم تربیتی، سبک فرزندپروری قاطعانه‌بهترین روش از میان روش‌های فرزندپروری است. در این روش والدین معمولاً هم بازخواست‌کننده هستند و هم پاسخگو. شیوه‌ای حمایت‌کننده و آگاهی‌دهنده دارند و به همکاری و ایجاد استقلال در فرزندان تأکید دارند و معیارهای روشنی را برای فرزندانشان وضع می‌کنند. به رغم پذیرنده بودن، فرزندان را به سمت استقلال و فردیت سوق می‌دهند و از تنبیه و تشویق در حد متعادل استفاده می‌کنند. این والدین فرزندان‌ای با اعتماد به نفس بالا و خلاق و از نظر اجتماعی مستقل و مسئولیت‌پذیر به بار خواهند آورد و این سبک فرزندپروری، بهترین روش در زمینه تربیت فرزند است. در سایه این گونه فرزندپروری فرزندان‌ای سالم و شاد تربیت کرده و در آینده به جامعه تحویل خواهیم داد.

■ **روانشناس**

سبک تربیت

مرور سبک‌های فرزندپروری

والدین یخچالی نباشید!

■ **حمیرا اورمقانی***

فرزندان سرماپه‌های زندگی والدینشان هستند. افراد در تلاشند تا فرزندان‌ای تربیت کنند که ماهی سرافرازی آن‌ها شوند. برای رسیدن به این هدف مهم والدین دست به روش‌ها و کارهایی می‌زنند. به این کارها و رفتارها سبک فرزندپروری می‌گویند. هر والدی در تربیت فرزندش سبک بخصوصی دارد. برخی سبک‌ها مثبت و برخی سبک‌ها منفی است. منفی از آن جهت که تربیت کودک را با موانعی روبه‌رو می‌سازد و دنیای روانی‌اش را برهم می‌زند. اکثر مشکلاتی که فرد نشان می‌دهد ریشه در سبک‌های فرزندپروری غلط دارد. بارها شده که والدین اعتراض می‌کنند و چنین جملاتی بیان می‌کنند: «هر چه می‌گویم فرزندم به خیالش نیست، نمی‌دانم این به کی رفته که اینقدر لجباز، خسته شدم بس که مجبورم کارهای فرزندم را خودم انجام دهم، آبرومونو برده... هر جا میره سر ناسازگاری داره، کاش فرزندم به جای اینکه همنش به فکر تفریح و خوش‌گذرانی بود کمی هم منطقی رفتار می‌کرد...»

درست است که مخاطب تمام این اعتراض‌ها فرزندان هستند اما باعث و بانی این مشکلات اعتراض‌ها در وهله اول خود والدین به واسطه انتخاب سبک‌های فرزندپروری نامناسب هستند. یک مؤلفه مهم در تمام این جملات گم شده است. گم‌شدن این مؤلفه علت مهم این مشکلات است. در ادامه به انواع سبک‌های فرزندپروری می‌پردازیم تا آن عنصر و مؤلفه گم‌شده را پیدا کنیم.

■ **سبک مستبدانه، فقط حرف والدین**

در این نوع سبک تنها والدین تصمیم‌گیرنده هستند و فقط و فقط حرف آن‌ها درست است

پس باید همانی اجرا شود که آن‌ها می‌گویند. در

این نوع سبک به قدری بر فرزند فشار روانی وارد می‌شود که دائم مضطرب است که نکند کاری کنم که مورد تأیید والدینم نباشد. این‌ها همان افرادی هستند که معمولاً در پی مقایسه هستند. از مهم‌ترین ویژگی‌های رفتاری این گونه والدین، ایجاد قوانین سفت و سخت، محدودیت‌گذاری، تنبیه در صورت عمل نکردن امور و اهمیت بیشتر به رفتار و توجه کمتر به افکار و احساسات است. نکته جالب توجه این است والدینی که این نوع سبک را دارند، چندان به غلط بودن رفتارشان آگاه نیستند زیرا فرزندان آن‌ها از نظر اجتماعی ظاهراً خیلی مناسب رفتار می‌کنند. علت رفتار ظاهراً مناسب اجتماعی فرزندانشان این است که آنان یاد گرفته‌اند در برابر قوانین، زور و اجبار والدین به خوبی عمل کنند و خطا و انحرافی نداشته باشند اما این افراد از لحاظ روانی مستعد آسیب‌ها و اختلالات بسیاری هستند. والدین این

فرزندان فراموش کرده‌اند که انسان یک بعدی به نام بعد روانی و روحی دارد و در صورت بر طرف نشدن نیازهای روانی، بعدها احتمال بروز رفتارها و مشکلات تقریباً سالم وجود دارد.
■ سبک مقتدرانه، محبت در عین صلابت
بهترین و درست‌ترین شیوه فرزندپروری نوع مقتدرانه است. اقتدار همان مؤلفه و عنصری است که در سنه سبک گذشته و در جملات اعتراض گونه والدین گم شده است. در این نوع، والدین در عین اینکه اقتدار و جایگاه خود را حفظ می‌کنند به نیازه‌ای فرزند خود توجه کرده و به او استقلال می‌دهند. محبت و گرمی، روابط صمیمانه، احترام متقابل و استقلال فرزندان از ویژگی‌های این نوع است. صمیمیت و ویژگی اصلی این والدین است که آن را به فرزندان خود نیز به خوبی یاد می‌دهند. این فرزندان یاد می‌گیرند که مشکلاتشان را خودشان حل کنند اما از مشورت والدین به خوبی استفاده می‌کنند. به عبارتی تصمیم‌گیرنده خودشان هستند. تلاش جامعه و روانشناسان، آموزش این نوع سبک فرزندپروری به والدین است تا بتوانند با رعایت نکات این نوع سبک به تربیت فرزندان سالم و خلاق بپردازند. از آن جایی که تنها این نوع سبک سالم و سازگارانه است و با توجه به اهمیت بالای این نوع سبک، بیشتر به ویژگی‌ها و مزایای آن می‌پردازیم. والدین دارای



سبک فرزندپروری مقتدرانه، والدینی صمیمی، همدل، مقتدر، دارای درک بالا از احساسات و افکار فرزندان، احترام متقابل، افزایش قدرت تصمیم‌گیری در فرزندان و روابط بین فردی سالم هستند. این والدین به جای کنترل کردن، به توضیح و بیان نگرانی خود و رفع کنکورت و سسوءت‌ناغم می‌پردازند. این سبک به صورت کاملاً هنرمندانه، از طریق سه مؤلفه اثر تباطی، خودمختاری و رعایت‌نظم و قوانین موجب ایجاد صمیمیت بیشتر بین اعضای خانواده می‌شود. این والدین به فرزندانشان اصول و مهارت مذاکره سالم و همچنین مهارت نه گفتن را آموزش می‌دهند تا بتوانند به موقع از آن استفاده کنند. این فرزندان با یادگیری این مهارت‌ها به صورت جرأت‌مند و مقتدر در جامعه عمل می‌کنند و معمولاً از افراد موفق جامعه هستند. رشد خلاقیت در فرزندان، پیشرفت تحصیلی، شکل‌گیری شخصیت سالم در فرزندان، عدم ابتلا به آسیب‌های روانی، سنازگاری با شرایط سخت و مشکل، ایجاد قدرت تصمیم‌گیری از منطقی و کسب مشورت در تصمیم‌گیری از مزایای این سبک است.

نکته مهم و اساسی در سبک فرزندپروری، شیوه ارتباط میان والدین و فرزندان است. بی‌شک همه والدین هدفشان داشتن روابطی صمیمانه با فرزندانشان است اما برخی والدین به صورت ناخولسته و با انتخاب سبک‌های غلط به این هدف مهم نمی‌رسند و دچار درماندگی می‌شوند. این والدین علت را در خود نمی‌بینند و رفتار فرزند را مشکل می‌دانند در حالی که این رفتار ذاتی نبوده و حاصل تربیت و بازخورد‌های آن‌هاست. وضعیت خلقی ضعیفی دچار می‌شوند.
■ سبک بی‌اعتنا، والدین یخچالی
این نوع سبک در دسته‌بندی‌های مهم و اساسی معمولاً قید نمی‌شود زیرا در حد والدین با این سبک بسیار کم هستند. این والدین معمولاً به والدین سرد معروف هستند که علاوه بر روابط یخچالی که بسا فرزندان خود دارند، معمولاً با همسر خود نیز روابط چندان صمیمانه‌ای ندارند.

د

بهترین سن و در دست‌ترین شیوه فرزندپروری نوع مقتدرانه است.

■ **والدین در عین اینکه اقتدار و جایگاه خود را حفظ می‌کنند به نیازهای فرزند خود توجه کرده و به او استقلال می‌دهند. محبت و گرمی، روابط صمیمانه، احترام متقابل و استقلال فرزندان از ویژگی‌های این نوع است. فرزندان بساد می‌گیرند که مشکلاتشان را خودشان حل کنند اما از مشورت والدین به خوبی استفاده می‌کنند**

■ **سبک آسان‌گیر یا همان فرزندسالاری**

احتمالاً واژه فرزندسالاری را زیاد شنیده‌اید، این نوع فرزندان حاصل این نوع سبک هستند. در این نوع سبک والدین هر گونه آزادی را به فرزند خود می‌دهند و محدودیت‌بسیاری آن‌ها معنا ندارد. فرد یاد می‌گیرد که هر کاری که دلش خواهد می‌تواند انجام دهد و والدینش چندان مخالفت و اعتراضی نخواهند کرد. از آن جایی که این افراد یاد می‌گیرند که به دلخواه خود عمل کنند، پس هر زمانی که در مقابل محدودیت‌از جانب دیگران قرار گیرند، یا به آن‌ها بی‌احترامی می‌کنند یا دچار ناکامی و شکست شده و به وضعیت خلقی ضعیفی دچار می‌شوند.

■ **سبک بی‌اعتنا، والدین یخچالی**
این نوع سبک در دسته‌بندی‌های مهم و اساسی معمولاً قید نمی‌شود زیرا در حد والدین با این سبک بسیار کم هستند. این والدین معمولاً به والدین سرد معروف هستند که علاوه بر روابط یخچالی که بسا فرزندان خود دارند، معمولاً با همسر خود نیز روابط چندان صمیمانه‌ای ندارند.