



سبک تربیت

آیا آماده گذر از پیچ‌ها و گردنه‌های صعب‌العبور پدر و مادر شدن هستید؟

بچه را با عروسک چشم آبی و موطلایی اشتباه نگیرید!

■ نگین خلج سرشکی

عجب دوره و زمانه‌ای شده است. همه فکر می‌کنند یک کودک دو یا سه ماهه می‌تواند برای مشکلات زندگی آنها معجزه کند و کیمیاگری بلد باشد. سساده‌ترین راه حل بزرگ ترها هم این است که اگر بچه بیایورید، حتماً همه چیز حل خواهد شد یا از طرفی بعضی از

■ نهالی که به عشق و مراقبت نیاز دارد

کودک مانند نهال در حال رشد به آب و نور کافی و خاک غنی نیاز دارد البته باید گاهی دستی بر سر و روی او بکشید و با نهال خود حرف بزنید. نهال شما از وجود خود شما ریشه می‌گیرد. آب و نور همان پدر و مادر هستند و خاک غنی هم عشق میان آنهاست. اگر برای فرزند خود کافی نباشید، او هرگز رشد نخواهد کرد و فقط قد می‌کشد. درختی که در حاکی غنی ریشه نندواند، هرگز میوه نمی‌دهد.

اگر کودک ک عشق نگیرد، پدر را نشنود و مادر را حس نکند، هرگز نمی‌خندد، تلاش نمی‌کند، انگیزه ندارد و بعدها عاشق نمی‌شود. فرزندآوری خشت اول است و فرزندپروری خشت بعدی. فرزندپروری فقط برای امروز و فردای فرد نیست، بلکه باید پی و بنیان ساختمان وجودی او را محکم بگذارید. باید او را به گونه‌ای تربیت کنید که در آینده همه بگویند خدا بیامرز پدر و مادری که تو را تربیت و بزرگ کردند.

لازم نیست ایده‌آل گرا باشید. فقط باید برای فرزند خود کافی باشید. اگر کافی نباشید و اهمیت ندهید، او را برده محبت دیگران کرده‌اید، به طوری که به دنبال عشق و توجه از طرف دیگران باشد. او رفته رفته از محبت کردن و محبت دیدن متنفر می‌شود و نمی‌تواند به خود عشق بورزد، چه برسد به اینکه در آینده شخصی دیگر را نیز

سبک فرزندپروری

کودکان خود را مقتدرانه

تربیت کنیم

■ فرزانه نوریان*

فرزند داشتن، پدر شدن و مادر شدن از بی‌ظنیر ترین حسن های دنیاست. در عین اینکه حسن ارزشمند و بی‌ظنیری را خداوند به ما می‌بخشد، از طرف دیگر نیز مسئولیت سنگینی را منتقل می‌شویم. اما آیا به راستی پدر و مادر شدن فقط با صرف بچه‌دار شدن روی می‌دهد؟ آیا همه ما توانسته‌ایم والدین خوبی باشیم؟ همه پدر و مادر ها تلاششان این است که فرزندان خود را خوشبخت کنند و برای آسایش آنها از هیچ کاری فرو گذار نمی‌کنند اما واقعاً چرا با وجود تلاش‌های بسیار والدین، همیشه آنچه در رابطه با فرزندان توقع می‌رود، حاصل نمی‌شود؟ آیا پدر و مادر شدن با پدر و مادر بودن تفاوت دارد؟ شیوه تربیت فرزند نیاز مند اصول و آموزش خاصی است؟ زمان یا بس سرعت بسیاری می‌گذرد، زود تر از آنچه تصور شود، باید سعی کنیم در فرصت‌های باقیمانده بهترین مسائل در رابطه با تربیت فرزند دلبندمان را بیاموزیم و به کار بریم، چراکه نوع تربیت ما بسیار در آینده و شکل‌گیری شخصیت او تأثیر گذار است.

■ ■ ■

■ تغذیه عاطفی مهم تر از تغذیه جسمانی است
کودک ابتدای تولد پس از ارتباط با خود، حیطه ارتباط با مادر را در ک می‌کند، بنابراین اولین حیطه مورد نظر در تربیت کودک، روابط مادر - فرزندی است. در این رابطه باید اعتدال و میانه‌روی وجود داشته باشد. روابط مادر با فرزندش از همان روز های تولد نوزاد حائز اهمیت است. مثلا مادر در سال های اول زندگی کودکش به ویژه دو سال اول باید حمایتگر باشد. کودکی که در این دو سال حمایت کافی از مادر دریافت نمی‌کند دچار برخی اختلالات شخصیتی می‌شوند، چراکه هویت نمادی که با وجود مادر در حال شکل گیری است، البته نمی‌توان منکر وجود پدر شد.

دوست بدارد. اما اگر به او نور و آب و هوا دهید، خواهید دید که چگونه به خودباوری و خودارزشی می‌رسد و اگر او را در برابر علائقش آزاد بگذارید و در نقش یک حامی از او مراقبت کنید، حتماً یک رابطه بدون خشونت خواهید داشت.

خشونت خانگی فقط برای زوجین نیست، بلکه مهم‌ترین آن دربارہ رابطه والدین و فرزندان است. فرزندشما از همان لحظه تولد تا زمان بلوغ و استقلال فردی متوجه می‌شود که چقدر او را مهم می‌شمارید و به او ارزش می‌دهید. پس نگویید بچه است، متوجه نمی‌شود و حس نمی‌کند، بلکه او به اندازه خود می‌بیند، می‌شوند و تحلیل می‌کند. فرزندآوری و فرزندپروری یعنی گوشای از پازل این جهان در دست شمامست و باید او را در جای درست قرار دهید.

■ هر کس مسئول گل خود است

کودگی که ما به این دنیا می‌آوریم فقط هنگام راز رفتن، حرف زدن و شیرین کاری فرزند ما نیست، بلکه او در بی‌نظمی، لجبازی و گستاخی کردن‌هایش هم فرزند مااست و به دست ما امانت داده شده است. باید امانتداری را یاد بگیریم. خداوند چنین توکل خدانی را به امانت داده است پس باید از جان برای پرورش این توکل مایه بگذاریم. ما مسئول او هستیم تا راه خود را پیدا کند. این از جان مایه گذاشتن به معنی تن پرور کردن و لوس کردن

فرزند نیست، بلکه باید برای شخصیت و منش او وقت بگذاریم. پس اگر می‌خواهید گل شما رشد کند، باید خاک خود را غنی کنید. باید به خاک خود توجه، ادب، نظم و ایمان اضافه کنید تا غنی شود. کودک آینه جهان نماست و جهان والدین خود را منعکس می‌کند. پس کاری کنید که از کرده خود پشیمان نشوید.

■ خانه یعنی مدرسه و دانشگاه تجربی

کودک قبل از اینکه به مدرسه برود و بعدها وارد دانشگاه شود، اول در دانشگاه تجربی درس می‌گیرد. او درس زندگی می‌گیرد. او می‌بیند که پدر هنگام سختی چقدر هوای مادر را داشته و مادر هنگام بلا چگونه کیمیاگری کرده است. او یاد می‌گیرد که در آینده، همسر خود را چگونه خطاب کند، صمیمیت را شوخی‌های توهین آمیز نداند و مرهم درد همسرش باشد.

او یاد می‌گیرد که اگر یک سبلی خورد،باید بد و بیره بگوید یا با لیچندی آب روی آتش باشد. او یاد می‌گیرد چگونه راه را از بیراهه تشخیص بدهد و راه برود. دانشگاه تجربی که هرگز برای او منش و رفتار نمی‌شود، بلکه از او یک متخصصی تئوری می‌سازد: اما خانه است که او را به یک تحصیلکرده واقعی تبدیل می‌کند یا صرفاً یک تحصیلکرده مدرک دار. پس هوای آب و هوای خانه را داشته باشید که آلوده نشود، چراکه گرد و غبار آن در ریه اخلاق و رفتار فرزند شما خواهد فت.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

کتاب زندگی



کتابی برای والدینی

که به دنبال «راهنمای تربیت اثربخش» هستند

تربیت بچه‌های مسؤلیت پذیر در استپ!

■ حسین گل محمدی

راهنمای تربیت اثربخش به عنوان اثری علمی و کاربردی از دو نویسنده حاذق «دان دینک مایر و گسری د. مک.» در باب تربیت و مباحث روانشناسی تألیف، توسط مهرداد فیروزبخت به فارسی برگردان و از سوی انتشارات دانژه منتشر شده است. این کتاب با توجه به نیازهای اساسی تربیت فرزند، می‌تواند به عنوان کلید راهی برای والدین و معلمان و همه آنهاهی که دغدغه تربیت را دار‌ند، قرار گیرد. در باب ضرورت تألیف این کتاب ذکر همین مقدار کفایت می‌کند که فرزندپروری و اتخاذ شیوه‌های صحیح بر خورد با فرزندان در تمام دوره‌ها و مراحل رشد ضامن آینده والدین، فرزندان و جامعه خواهد بود. زیرا از لحاظ علمی و طبق دانش رشد، هر شخصی دارای یکسری ویژگی‌های منحصر به فرد و عمومی است و این مطلب دانش و مهارت لازم برای برخورد خاص با فرزند را می‌طلبد.

■ ■ ■

انسان موجودی دارای خصوصیات منحصر به و ویژه و یکی از ویژگی‌های ذاتی آدمی، تربیت‌پذیر بودن اوست. از همان ابتدای زندگی

د

کتاب «راهنمای تربیت اثر بخش» دارای قوت‌هایی است که از جمله آن می‌توان به سیر و جر بیان بحث، ارائه روش‌های کاربردی، بیان خلاصه‌ها و نکات مهم در آخر هر فصل و ذکر مثال‌هایی در قالب موارد و مصادیق اشاره داشت

می‌توان این امر را در وجود کودکان مشاهده کرد. سیر یادگیری و تربیت تا زمان مرگ انسان (هر چند با وجود شدت و ضعف‌ها) ادامه پیدا می‌کند! اما تربیت به معنای خاص بیشتر اطلاق به تربیت کودک و نوجوان دارد، لذا تا توجه به اهمیت موضوع ارائه تعریفی از تربیت در دنبال کردن بحث می‌تواند کارگشا باشد. بر خلاف اعتقاد برخی که معتقدند تربیت همان تنبیه است، باید اذعان کرد که تربیت و تنبیه با هم فرق دارند. همانگونه که دان دینک مایر و گری د. مکی که در زمینه مسائل تربیتی و روانشناسی دستی بر آتش دارند، در کتاب خود به این مطلب اشاره کرده‌اند.

این کتاب در هفت فصل، با هدف آشنا کردن والدین با خصوصیات و ویژگی‌های کودکان و نوجوانان و همچنین ارائه شیوه‌ها و راهکارهای مناسب برای برخورد با آنها نگاشته شده است. همانطور که- از عنوان کتاب هم می‌توان به خوبی برداشت کرد، محوریت کتاب با تربیت، آن هم تربیتی که تمرینش و لذتبخش باشد، شکل گرفته است. در فصل ششم که تربیت معقول نام گرفته است، مؤلفان هدف تربیت را اینگونه عنوان نموده‌اند که هدف تربیت این است که بچه‌ها مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرند. این سخنی است مورد تأیید اما به معنای هدف تام و نهایی نمی‌تواند باشد، زیرا هدف از تربیت همانطور که در ادیان آسمانی به خصوص دین مبین اسلام وارد شده است، علاوه بر مسئولیت، آماده کردن فرزند برای در مسیر صحیح سعادت

د

مؤلف معتقد است بر نامه استپ می‌تواند کمک‌رسان و همراه والدین باشد تا بتوانند انتخاب‌های مفیدی داشته باشند و مشکلات پدری و مادری کردن را مرحله به مرحله پشت سر بگذارند

د

کودک قبل از اینکه به مدرسه برود و بعدها وارد دانشگاه شود، اول در دانشگاه تجربی درس می‌گیرد. او در زندگی می‌گیرد. او می‌بیند که پدر هنگام سختی چقدر هوای مادر را داشته است و مادر هنگام بلا چگونه کیمیاگری کرده است. او یاد می‌گیرد که در آینده، همسر خود را چگونه خطاب کند، صمیمیت را شوخی‌های توهین آمیز نداند و مر هم درد همسرش باشد

■ قبل از هر راهی به پیچ و گردنه‌های آن فکر کنید

فرزندآوری و فرزندپروری مانند یک راه نامعلوم است که پیچ و خم و گردنه‌های آن مشخص نیستند. هر روز آن با دیروز فرق دارد. یک روز باید ناز او را خریدار باشی و روز دیگر نمی‌دانی چنین موجود عجیبی از کجا آمده است. باید کنش آهنی به پا کنی و برای هر راهی آماده باشی.

شما به عنوان بلد راه هستید و این رفتار خود شمامست که باعث می‌شود او به مسیر یابی شما ایمان داشته باشد یا شما را یک همسفر نامناسب بدانند. سفر رشد کردن و بزرگ شدن را برای او تلخ نکنید و همیشه اولین انتخاب او برای سفر باشد. سعی کنید کودکی که به این جهان آورده‌اید، اولویت اول شما باشد تا او هم شما را در رأس انتخاب‌ها تصمیم‌هایش قرار دهد. کودک مانند همسان عزیز بی‌استم که او را به خانه خود دعوت کرده‌اید. پس میزبان خوبی باشید و کاری کنید که از وقت گذراندن در کنار شما لذت نبرد. سعی کنید با او همانطور رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. میزبان خوب بودن به معنی افرات و زیاده‌روی نیست، بلکه برای مهمان خود کافی باشید و خود را به اندازه کافی صرف او کنید تا میانه‌روی، ارزش نهدان و اعتدال را ببیند و یاد بگیرد. کودک شما چیزی جز شنیده شدن و دیده شدن نمی‌خواهد. او را به موقع ببینید و بشنوید تا یک لحظه غفلت شما باعث یک عمر پشیمانی خودتان نشود.

روابط بعدی است. البته کیفیت پیوند کودک - مادر بسیار اهمیت دارد ولی رشد بعدی صرفاً تحت تأثیر تجربیات دلبستگی اولیه قرار ندارد بلکه تداوم رابطه فرزند - مادر نیز در سنین مختلف و به صورت درست باید شکل گیرد.

د

کودک ابتدای تولد پس از ارتباط با خود، حیطه ارتباط با مادر را در ک حیطه ارتباط با مادر را در ک می‌کند، بنابراین اولین حیطه مورد نظر در تربیت کودک، روابط مادر - فرزندی است. در این رابطه باید اعتدال و میانه‌روی وجود داشته باشد. روابط مادر با فرزندش از همان روز های تولد نوزاد حائز اهمیت است. مثلا مادر در سال های اول زندگی کودکش به ویژه دو سال اول باید حمایتگر باشد. کودکی که در این دو سال حمایت کافی از مادر دریافت نمی‌کند دچار برخی اختلالات شخصیتی می‌شوند، چراکه ایمنی کودک‌ان را بالاتر می‌برد و نه تنها در کودکی بلکه در مراحل مختلف رشد نیز تأثیرات خود را به بار می‌آورد. پیوند عاطفی کودک با مادر مبنای تمام



■ روانشناس بالینی