

سبک تربیت



۷ نکته تأیید شده علمی در تربیت اجتماعی فرزندان

بچه‌ها آن چیزی می‌شوند که بارها و بارها در ما می‌بینند

■ ترجمه و تنظیم: محمدرضا سهیلی فر

اینکه والدین چگونگی و با چه دیدگاهی در تربیت فرزند خود تلاش می‌کنند، یک روی مسئله است و آنچه در عمل انجام می‌دهند روی مهم‌تر مسئله. ارسطو می‌گوید: «ما همان چیزی می‌شویم که بارها و بارها به آن عمل می‌کنیم.» این جمله چه در مورد خودمان صحبت کنیم یا فرزندانمان، مصداق دارد. درواقع فرزندان ما آن چیزی می‌شوند که ما بارها و بارها عمل می‌کنیم. برخی کارشناسان بر این باورند که والدین ثروتمند، به فرزندان خود یک مزیت بزرگ هدیه کرده‌اند و آن رشد و تربیت آنها در محله‌های بالای شهر است که امکانات

بیشتری وجود دارد. البته هر خواننده‌ای این نظر را نمی‌پسندد. برخی آن را نسخه تربیتی خوبی نمی‌پندارند، برخی هم تمایل به تفکیک تربیت ثروت دارند. بعضی دیگر هم از این نوع تقسیم ثروت اظهار تأسفک کرده لیکن ادعای داشته‌اند که این تحقیق پشتوانه علمی دارد. عادلانه یا ناعادلانه بودن این موضوع را فعلاً کنار بگذاریم و به جای آن روی چند کار دیگر تمرکز کنیم که تقریباً همه والدین می‌توانند روزانه برای بچه‌های خود انجام دهند. به عبارت دیگر، والدین می‌توانند برای بچه‌های خود اقدامات تربیتی مناسبی را فارغ از ثروت، وضعیت یا شخصیت فردی به کار گیرند. هفت نکته زیر برآیند پژوهش‌هایی کاملاً علمی درباره تربیت اجتماعی فرزندان است.

■ ■ ■

۱- از بچه‌ها بخواهیم کارهای روزمره خود را خودشان انجام دهند

اجازه دهیم آنها هم غذا درست کنند، چمن باغچه را کوتاه کنند یا حتی زیاله را رأس ساعت مشخص، بیرون بگذارند. این کارها صرفاً برای راحتی والدین نیست، بلکه شیوه‌هایی تربیتی به منظور بهبود زندگی کودکان

سبک گفت‌وگو

حرف‌های تحقیرآمیز ما کودک را در مانده می‌کند

■ مریم ترابی

بعضی والدین وقتی فرزندان را به دلایلی دعوا می‌کنند از جملاتی مثل «تو یکی بی‌عرضه هستی! هیچ وقت یک کار را درست انجام نمی‌دهی! تو دست و پا چلفتی هستی! تو بی‌لباقستی! و...» استفاده می‌کنند. آنها فرزند خود را به این نتیجه سوق می‌دهند که اصلاً آدم به درد بخوری نیست و نباید در کاری دخالت کند. کودکانی که با این نوع برخوردها بزرگ می‌شوند کودکان در مانده‌ای هستند. وقتی کودک با این ذهنیت که عرضه انجام یک کار در دست را ندارد بزرگ می‌شود در نوجوانی و جوانی نیز به یک فرد منزوی بدون اعتمادبه نفس تبدیل می‌شود که واقعاً توان انجام ساده‌ترین کار را هم ندارد.

■ ■ ■

همیشه انگ زدن مانع رشد شخصیت کودک می‌شود. انسان‌ها در هر سن و سالی که باشند رفتار و گفتار دیگران را تجزیه و تحلیل می‌کنند. کودکان نیز از این موضوع مستثنی نیستند، ولی بسیاری از والدین در مواجهه با کار و رفتار اشتباه فرزند خود از جملات ناشایستی استفاده می‌کنند و رفتارهای تحقیرآمیزی بروز می‌دهند که در ذهن و شخصیت کودک رسوخ و در بزرگسالی برای او مشکلاتی ایجاد می‌کند. بیماری در ماندگی در واقع به بخشی از وجود انسان اشاره دارد که ناتوانی و شکست را برای خود ملکه ذهنی کرده و پذیرفته است که توانا نیست. بیشتر بچه‌هایی که دوست دارند دنباله‌رو دیگران باشند از خود هیچ اراده‌ای ندارند در واقع قربانی تربیت اشتباه والدین خود بوده و مبتلا به بیماری در ماندگی هستند. هر چقدر در کودکی فرزند خود را تحقیر کنیم و اجازه ندهیم شخصیت او به خوبی رشد کند نتیجه آن را در نوجوانی و جوانی به شکل بدی می‌بینیم. از سویی نوجوانی و سن بلوغ ماهیتاً ممکن است برای فرزندان ما همراه باانزوا و پر خاشاگری باشد، حال اگر این دوران با

ما است. دکتر جولی لیسکات هایمز نویسنده کتاب «توجه تربیت (فرزند) بزرگسال» می‌گوید: «با ترغیب بچه‌ها به انجام کارهای روزانه، آنها می‌فهمند که باید این نوع فعالیت‌ها را به عنوان بخشی از زندگی و مسئولیت خود انجام دهند. والدین کودک که به جای آن که رفتاری اقتدارگرایانه یا برعکس سهل‌انگانه داشته باشند، باید سعی کنند پدر و مادری مقتدر نزد کودک قلمداد شوند و دنیایی بسازند که در آن کودکان با احترام به اقتدار والدین رشد کنند نه اینکه احساس کنند در حال سرکوب شدن است.»

۲ - مهارت‌های اجتماعی را به آنها آموزش بدهیم

آیا تا به حال با افرادی از نظر اجتماعی بی‌دست و پا و کمر و کار کرده‌اید؟ یک بررسی و تحقیق ۲۰ ساله در «مؤسسه پن و دوک» نشان داده است که بچه‌های دارای مهارت‌های اجتماعی مطلوب در اجتماع موفقیت بیشتری به‌دست آورده‌اند. کودکانی که از نظر اجتماعی توانمندتر بودند با همسالان خود همکاری بهتری داشتند، به حال سایرین مقیدتر بودند، احساسات آنها را بهتر درک می‌کردند و با اتکا به خود، مشکلاتشان را حل و فصل می‌کردند. در جوانی شانس بیشتری برای اخذ مدرک پیش‌دانشگاهی داشتند و تا سن ۲۵ سالگی هم موفق به پیدا کردن یک شغل تمام‌وقت شدند؛ در صوتی که بچه‌هایی با مهارت‌های اجتماعی محدود چنین توفیقاتی به‌دست

نیاوردند.

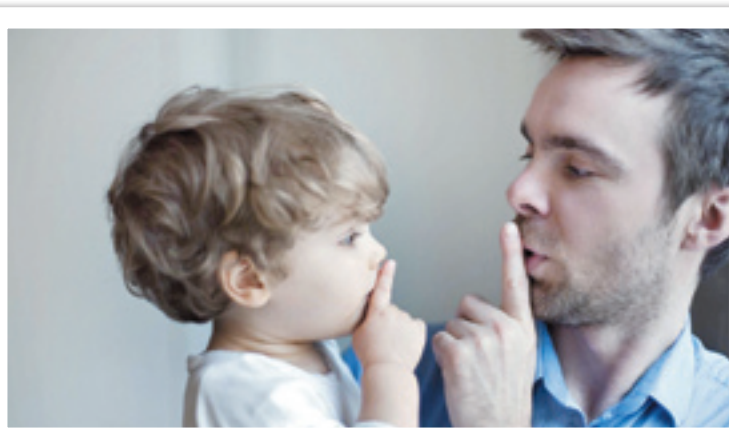
۳ - الگوی عملی تربیتی برای بچه‌ها باشیم

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد اگر بخواهیم مثلاً

بچه‌هایمان به دوره پیش‌دانشگاهی بروند، ابتدا خودمان باید یک الگوی مناسب باشیم و تحصیلات خود را به پایان برسانیم و در همین حال، به آنها یادآور شویم توقع داریم که آنها تحصیلات خود را از طریق شرکت در دوره پیش‌دانشگاهی، ادامه دهند.

سبک گفت‌وگو

حرف‌های تحقیرآمیز ما کودک را در مانده می‌کند



انگ‌زن‌ها و تحقیر کردن‌های والدین توأم باشد بی‌شک وضعیتی بحرانی برای آنان ایجاد خواهد کرد. فراموش نکنیم کودکی که ما در کودکی درمانده‌اش کرده‌ایم به احتمال زیاد در نوجوانی منزوی و در جوانی فاقد اعتمادبه‌نفس خواهد شد.

والدین آریا تصور می‌کنند کودکی خود را بدون کوچک‌ترین اشتباه و خطایی گذرانده‌اند؟ قطعاً همه ما بزرگ‌ترها در کودکی خطاهایی را مرتکب شده‌ایم، پس چرا این انتظار را از کودکان خود داریم که همیشه درست‌ترین کار را انجام دهند و اگر اشتباهی مرتکب شوند آنان را تحقیر می‌کنیم؟ چرا سعی نمی‌کنیم با دقت در انتخاب واژه‌ها هنگام صحبت کردن به فرزند خود کمک کنیم راه درست را پیدا کند.

آیا همیشه در طول روز فرزند شما یکسره کارهای اشتباه انجام می‌دهد یا نه فقط گاهی دچار خطا می‌شود؟ او قطعاً در کنار برخی اشتباهات خود کارهای درست و خوبی هم انجام می‌دهد. درست شبیه شما و همه انسان‌ها. پس اشتباهات او را بزرگ‌نمایی نکنید چون

می‌کرد، به یاد دارند؛ «سه نه‌تا؟ دو شش تا یا پنج پانزده تا؟» مهارت خواندن برای بچه‌ها مهم است، اما آموختن مهارت‌های ریاضی به آنها هم بسیار مهم است. طبق یک بررسی گرگ دانکن از دانشگاه نورث وسترن با مطالعه روی ۳۵ هزار کودک خردسال دریافت که مهارت‌های ریاضی در کودکی نه تنها به پیشرفت ریاضی آنها در آینده ختم می‌شود، بلکه در مهارت خواندن آنها هم تأثیر مثبت می‌گذارد. به نوعی یک تیر و دو نشان است.

۶ - به جای هراس از شکست، سعی و تلاش را به آنها بیاموزیم

شاید شما در مورد نظریه «رشد دادن ذهن در مقابل یک

ذهن ایستا و محدود» چیزهایی شنیده باشید. خلاصه

آن این است که اگر می‌خواهیم بچه‌هایمان، ذهنی پویا و

در حال رشد داشته باشند، به آنها بقبولانیم که شکست

برای همه اتفاق می‌افتد. مهم آن است که به آن به عنوان

فرصتی برای یادگیری و رشد نگاه کنیم و نه به عنوان

پایان همه چیز. به عبارت ساده‌تر، به آنها بیاموزیم که

اضطراب و نگرانی نداشته باشند.

۷ - آنان را شجاع و مقاوم بار بیاموزیم

همانطور که گفتیم اگر می‌خواهیم فرزندان به نحوی

خاص رفتار کنند، بهتر می‌شود آن است که خودمان

الگوی رفتاری خوبی باشیم. کارشناسان همچنین

آموزش «شجاعت و استقامت» به بچه‌ها را توصیه

می‌کنند که به عنوان «حفظ علاقه و تلاش در جهت

اهداف بلندمدت» نیز تعریف شده است. همچنین

در کنار درس استقامت باید توانایی حفظ انگیزه و در

عین حال ارزیابی مداوم ارزش‌ها و نقاط ضعف و قوت

را هم به بچه‌ها آموخت. خوب، حالا نوبت شماس. فکر

می‌کنید چه بچه‌ها در آینده فرزندانشان را در

تفرزندشان احساس کند که می‌تواند فردی مفید و

موفق باشد؟

برگرفته از سایت: inc.com

نوشته: بیل مورفی جونیور

سبک گفت‌وگو

مهم‌تر از اینکه والدین صرفاً در

کنار هم باشند، بچه‌ها در خانهای

بدون درگیری بین والدین و

خواهران و برادران خود رشد کنند

نگاه



وقتی ترس از دست دادن والدین تبدیل به یک بیماری می‌شود

فرزندى که خود را همیشه مدیون و مقصر می‌داند

■ حسین گل‌محمدی

زمانی که او کودکی بیش نبود همیشه نگران و دلواپس والدینش بود که مبادا بیمار شوند و آنها را از دست بدهد. حتی یک سر درد ساده پدر یا مادرش او را نگران می‌کرد و او در خیال کودکانه‌اش خود را مقصر این سر درد ساده می‌دانست. ترس از دست دادن، تمام دوران کودکی او را پر کرده بود تا جایی که همیشه حین بازی طوری بازی می‌کرد که مادرش را عصبانی نکند تا مبادا سرش درد بگیرد و این سر درد باعث شود مادرش را از دست بدهد! این ترس از دست دادن، از او که فقط یک دختر بچه بود پرستاری ساخته بود که دورادور مراقب والدینش بود. مراقبت‌هایی از جنس کودکانه! این احساس مسئولیت به قدری در او شدت گرفته بود که روزهایی که باید مدرسه می‌رفت این جدا شدن از خانه برای او سخت و سنگین بود. بی‌وقفه گریه می‌کرد و ابراز نگرانی از نبود خود در خانه می‌کرد. تا اینکه کم‌کم به این شرایط خو گرفت، ولی چیزی از نگرانی‌ها و حس مسئولیت او کم نکرد. بزرگ و بزرگ تر شد تا اینکه از دواج کرد و صاحب یک خانواده شد، اما این نگرانی‌های از دست دادن هم همراه او بزرگ شدند تا جایی که او مراقبت از والدینش را سر فصل تمام کارهای زندگی خود می‌دانست. تمام برنامه‌های زندگی خود را بر اساس برنامه زندگی والدینش تنظیم می‌کرد. همه او را به عنوان فرزند نمونه‌ای که هیچ‌وقت والدینش را تنها نمی‌گذارد می‌شناسند و از او به نیکی یاد می‌کنند اما او در حقیقت یک عمر در اضطراب بود و هیچ‌گاه احساس آرامش خوشی نمی‌کرد. زیرا از کودکی قربانی توقعات غیرواقعی و اغراق آمیز والدین خود شد که مدام در گوش او می‌خواندند که مدیون آنهاست. او دچار سندرم مدیونی شده بود و همیشه خود را مقصر و مدیون می‌دانست.

و

حتماً باید مراقب من باشی را در فرزندان خود ایجاد نکنند. حس شیرین علاقه به فرزند نباید با منطاب قرض و دین به گردن فرزندان اویزان باشد. باید فرزندانمان را آزادانه و خالصانه بدون هیچ چمچداشتی دوست داشته باشیم و به آنها نیز آزادانه و بی‌برای عشق ورزیدن را آموزش دهیم. به آنها محبت کردن به دیگران را از روی علاقه یاد دهیم نه فقط برای انجام وظیفه و از روی ترس و اجبار. این شیوه تربیتی ممکن است در فرزندان موجب ایجاد فوبیای از دست دادن والدین شود.

البته ترس از دست دادن والدین و عزیزان در اکثر افراد وجود دارد. همه به نوعی این حس را در زندگی به کرات تجربه کرده‌اند. عده‌ای می‌توانند این حس را در خود کنترل کنند تا آسیمی به زندگی‌شان وارد نکند اما عده‌ای از افراد هستند که این توانایی را ندارند و مدام با این نگرانی و استرس زندگی می‌کنند. مدام در حال چک کردن والدین و عزیزان خود هستند و تمام کارها و برنامه‌های زندگی خود را با سعات عزیزان و والدین خود کوک می‌کنند. فوبیای از دست دادن عزیزان هیچ‌وقت به صورت علمی به عنوان یک بیماری روحی شناخته نشده است و در مباحث روانشناختی کمتر از آن صحبت می‌شود ولی زندگی و سلامت احساسی انسان‌ها را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. ترس از مرگ و ترس‌های بی‌دلیل باعث بروز دلشوره‌های طولانی مدت در فرد می‌شود. تمام کسانی که از این وسواس فکری و نگرانی رنج می‌برند، باید بدانند خیلی از اضطراب‌ها با تلقین‌ها و کمک‌های خود فرد به خودش و حتی اطرافیان نزدیک قابل حل است ولی اگر اضطراب بیش از حد و این فکرای خود را بد با وجود تلاش فرد در ذهنش تکرار شود و نتواند در برابر آنها مقاومت کند، حتماً به درمان تخصصی نیاز است.

توصیه به والدین این است که نباید در خیال رسیدگی و عشقش به فرزندنمان می‌دهیم آنها را مدیون، بدهکار و ناامن بار بیاموزیم. اغلب می‌پنداریم فرزندی که خیلی به والدینش توجه دارد فرزندی نمونه و وفادار است اما در واقع چنین نیست، وقتی فرزندی همیشه نگران پدر و مادرش است، خودش یک آسیب‌دیده واقعی است که نوک پیکان مسئولیت این آسیب نیز به سمت والدین است. پدر و مادر خوب طوری رفتار می‌کنند که ذهن فرزند از آنها آسوده باشد و توانایی و قدرت آسوده فاصله گرفتن از ایشان را داشته باشد. این در حالی است که وقتی فرزند ما از ما دور نمی‌شود و همیشه نگران ماست خود طایف اغراق‌اجبار و وسواس‌اشود، در نهایت آسیب‌زا خواهد بود.

وقتی فرزندى همیشه نگران

پدر و مادرش است، خودش یک

آسیب‌دیده واقعی است که توک

پیکان مسئولیت این آسیب نیز

به سمت والدین است. پدر و مادر

خوب طوری رفتار می‌کنند که

ذهن فرزند از آنها آسوده باشد