



سبک تربیت

۹نکته تربیتی که از فرزند شما یک شهروند خوب می‌سازد

## برای پاره تنمان گوش شنوا باشیم

■ ترجمه و تنظیم: نادیا اسماعیلی

فرزندان شما این را نمی‌گویند، اما آنان نیاز دارند که شما هر از چند گاهی در زندگی درونی شان تحقیق کنید تا بفهمید که آنها چه فکر و چه احساسی دارند. این نه تنها به آنها کمک می‌کند تا شما احساسات‌شان را بیشتر درک کنید، بلکه باعث تقویت رابطه شما با آنها نیز می‌شود و فرزندتان احساسی می‌کنند که شما آنها را بیشتر درک می‌کنید. چون برای مراقبت واقعی از انسان وقت و انرژی صرف کرده‌اید. بسیاری از والدین توجه خود را به نمرات و فعالیت‌های فوق برنامه کودکان متمرکز می‌کنند. مانند اطمینان از اینکه بچه‌ها درس می‌خوانند، تکالیف خود را انجام می‌دهند و به موقع به تمرینات فوتبال یا کلاس‌های خود می‌روند یا نه، اما اغلب اوقات فراموش می‌کنیم

### مهارت همدلی

همدلی یکی از قوی‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین پاسخ‌هایی است که می‌تویم به دیگران، به‌ویژه به یک کودک بدهیم. پس بهتر است ابتدا مهارت همدلی را در رابطه بین خود و کودک و

در روحیه او پرورش دهید. هوش عاطفی و همدلی یا توانایی قرار دادن خود به جای دیگران و در نظر گرفتن احساسات و افکار او یکی از اساسی‌ترین ویژگی‌های افراد خوب است. مطالعات نشان می‌دهد که داشتن ضریب عاطفی بالا، یعنی توانایی درک احساسات خود و دیگران، یکی از مؤلفه‌های مهم موفقیت در زندگی است. برای سوق دادن فرزندتان به همدلی، فرزندتان را تشویق کنید تا در مورد احساساتش صحبت کنند و مطمئن شوید که می‌داند شما به آنها اهمیت می‌دهید. وقتی با دوستی درگیری پیش می‌آید، از او بخواهید تصور کند که دوستش چه احساسی دارد و راه‌های مدیریت احساساتش را به او نشان دهد و به طور مثبت برای حل و فصل موضوع تلاش کند. آنها را تشویق کنید تا دیگران را بالا ببرند. در حالی که مسئولی در مورد کودکی که درگیر قلدری و سایبر رفتاری‌ها هستند، اغلب به تیر اخبار تبدیل می‌شوند، اما حقیقت این است که بسیاری از بچه‌هایی‌صادر مسیر عادی زندگی‌شان کارهای خوب انجام می‌دهند، خواه این کار باعث می‌شود که یک دوست احساس بهتری داشته باشند، حتی کاری به کوچکی ضربه‌زدن روی شانه یک دوست در هنگام غمگینی، حتماً در مورد تأثیرات منفی رفتارهایی مانند غیبت یا قلدری در هر دو طرف صحبت کنید. چه کسانی که مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند و چه کسانی که قلدری می‌کنند و اینکه چرا و چگونه به مردم آسیب می‌زنند.

### دست‌گیری از دیگران

سعی کنید داشتن روحیه همکاری و دست‌گیری را به کودکان‌تان آموزش دهید. به آنها بیاموزید که داوطلب شوند. چه فرزندتان به همسایه سالخورده کمک کند و چه به شما تا تعدادی از کنسروها را در جعبه‌هایی برای اهدا به پناهگاه‌های خانواده‌های نیازمندان بچینید و چه هر کار دیگری. مهم این عمل داوطلبانه است که می‌تواند شصت و شش درصد فرزند شما را شکل دهد. وقتی بچه‌ها به دیگران کمک می‌کنند، یاد می‌گیرند که به نیازهای افراد مستحق‌تر از خودشان فکر کنند و می‌توانند به خاطر این ایجاد تغییر در زندگی دیگران به خودشان افتخار کنند. نکته مهمی که باید هنگام تشویق کودکان برای کمک به دیگران به خاطر بسپارید، این است که برای هر کار خوبی به آنها پاداش ندهید. این بدان معنا نیست که نباید گهگاهی فرزندتان را برای یک مهمانی خاص بیرون برید یا برای کمک به دیگران و سخت کار کردن و درس خواندن به او هدیه بدهید. بچه‌ها تشویق را دوست دارند، و با تأیید والدین رشد می‌کنند. یک جایزه گاه به گاه راهی عالی است برای نشان دادن اینکه چقدر برای کارهای خوبی که انجام می‌دهد، سپاسگزار هستید.

### اخلاق مداری

اخلاق‌مداری و بر خورداری از خلق و خوی خوب را به آنها بیاموزید. آیا فرزند شما به طور معمول اصول رفتارهای خوب مانند گفتن «متشکرم» و «لطفاً» را تمرین می‌کند؟ آیا او به شیوه‌ای مؤدبانه با مردم صحبت می‌کند و بزرگان را «قا» و «خانم» خطاب می‌کند؟ آیا او می‌داند که چگونه به درستی با مردم احوالپرسی کند و آیا با اصول اخلاق خوب در سفر آشناست؟ آیا وقتی با دوستانش بازی می‌کند، یک بازینده مهربان است؟ به یاد داشته باشید شما در حال تربیت فردی هستید که تا آخر عمر در دنیا قرار است، با دیگران تعامل داشته باشد و این شخص کوچک، همانطور که رشد می‌کند با شما سر میز شما خواهد بود و تا زمانی که خانه را ترک کند، هر روز با شما تعامل خواهد داشت.

### رفتار با مهربانی

شما پدر و مادر هاتقی می‌هم در شکل دادن رفتار فرزندتان‌تان دارید. با آنها با مهربانی و احترام رفتار کنید. مؤثرترین راه برای واداشتن بچه‌ها به صحبت کردن با آنها

دیگران به شیوه‌ای محترمانه و تعامل خوب با دیگران این است که خودتان دقیقاًدر هنگام تعامل بافرزندتان این کار را انجام دهید. به این فکر کنید که چگونه با فرزندتان صحبت می‌کنید. آیا وقتی از چیزی راضی نیستید، تند صحبت می‌کنید؟ آیا فریاد می‌زنید یا چیزهایی می‌گویید که خوب نیستند؟ شیوه صحبت کردن، عمل کردن و حتی فکر کردن خود را در نظر بگیریدو سعی کنیدلحن رفتاری دوستانه و مؤدبانه را با فرزندتان انتخاب کنید. خود زمانی که در مورد یک اشتباه یا یک بد رفتاری یا او صحبت می‌کنید.

### بر خورد قاطعانه، اما عاشقانه

والدینی که از دادن حد و مرز به کودکان خودداری می‌کنند یا رفتار بد را قاطعانه (اما عاقلانه) اصلاح نمی‌کنند، ممکن است در واقع با نیت خوب به فرزند خود آسیب برسانند. کودکانی که مضطرب نمی‌شوند، خودخواه و به طور شگفت‌انگیزی ناراضی هستند. کودکانی که قوانین، مرزها و انتظارات واضحی به آنها داده می‌شود، مسئولیت‌پذیرتر و خودکفاتر هستند و احتمال بیشتری دارد که انتخاب‌های خوبی داشته باشند و به احتمال زیاد دوست‌های بیشتر و بهتری پیدا می‌کنند و خوشحال‌تر می‌شوند. به محض مشاهده مشکلات رفتاری مانند دروغ‌گفتن یا صحبت کردن بدون تربیت مورد نظر، رفتار و گفتار آنها را با عشق، درک و قاطعیت و ملاحظه‌اصول صحیح مدیریت کنید.

### شکر گزاری و مسئولیت‌پذیری

به آنها بیاموزید که شکرگزار باشند. آموزش دادن به فرزندتان برای اینکه چگونه سپاسگزار باشد و چگونه این قدردانی را البراز کند، یکی از اصول اولیه و مراحل اصلی تربیت کودک است. چه برای یک وعده غذایی که برای شام آماده کرده‌اید و چه برای هدیه تولد مادرزگرد و پدر بزرگ، به فرزندتان یاد بدهید که از شما تشکر کند.

سعی کنید به‌طور مداوم به فرزندتان خودمسئولیت بدهید تا از روحیه مسئولیت‌پذیری بالا بر خوردار شوند. وقتی کودکان فهرستی از کارهای مناسب سن‌شان را برای انجام دادن در خانه داشته باشند، مانند کمک به چیدن میز یا جارو کردن خانه، احساس مسئولیت و موفقیت پیدا می‌کنند. انجام یک کار خوب و احساس اینکه آنها به اعضای خانواده کمک می‌کنند، می‌تواند باعث شود بچه‌ها نسبت به خودشان احساس غرور و شغف کنند و به آنها کمک کند تا شادتر شوند.

### دقت در مدل رفتاری

به مدل رفتاری‌تان دقت کرده‌و نحوه تعامل خود با دیگران را در نظر بگیرید، حتی زمانی که فرزندتان نحوه رفتار کردن شما با دیگران را تماشا نمی‌کند. آیا به متصدی

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## د

داشتهن روحیه همکاری و دست‌گیری را به کودکان‌تان آموزش دهید. به آنها بیاموزید که داوطلب شوند. چه فرزندتان به همسایه سالخورده کمک کند و چه به شما کمک کند تا تعدادی از کنسروها را در جعبه‌هایی برای اهدا به پناهگاه‌های خانواده‌های نیازمندان بچینید و چه هر کار دیگری. مهم این عمل داوطلبانه است که می‌تواند شصت و شش درصد فرزند شما را شکل دهد. وقتی بچه‌ها به دیگران کمک می‌کنند، یاد می‌گیرند که به نیازهای افراد مستحق‌تر از خودشان فکر کنند

دندان های زیاده از حد برای پرورش یکی دیگر از مؤلفه های موفقیت و رشد کودک بگذاریم؛ مؤلفه ای که به همان اندازه مهم و شاید حتی ضروری تر است. اینکه یک فرد خوب تربیت شده و با تربیت بار آید. اگر می خواهیم بچه هایی تربیت کنیم که واقعاً آدم های خوبی باشند، می توانیم بچه هایمان را به سمت عادات و رفتارهایی هدایت کنیم که ویژگی های شخصیتی مثبتی مانند مهربانی، سخاوت و همدلی را آموخته و ترویج دهند. در ادامه راه ها و راهکارهایی وجود دارد که والدین می توانند از فرزندانشان خود شهروند خوبی بسازند و به فرزندانشان کمک کنند تا به یک فرد خوب و معقول تبدیل شوند. نکاتی که به شما کمک می کند تا در مواقعی که کودک شما به توجه کامل تان نیاز دارد، به عنوان پدر و مادری حامی برای او سراپا گوش و حاضر باشید؛ با هم می خوانیم.

که زمان و تلاش خود را برای پرورش یکی دیگر از مؤلفه های موفقیت و رشد کودک بگذاریم؛ مؤلفه ای که به همان اندازه مهم و شاید حتی ضروری تر است. اینکه یک فرد خوب تربیت شده و با تربیت بار آید. اگر می خواهیم بچه هایی تربیت کنیم که واقعاً آدم های خوبی باشند، می توانیم بچه هایمان را به سمت عادات و رفتارهایی هدایت کنیم که ویژگی های شخصیتی مثبتی مانند مهربانی، سخاوت و همدلی را آموخته و ترویج دهند. در ادامه راه ها و راهکارهایی وجود دارد که والدین می توانند از فرزندانشان خود شهروند خوبی بسازند و به فرزندانشان کمک کنند تا به یک فرد خوب و معقول تبدیل شوند. نکاتی که به شما کمک می کند تا در مواقعی که کودک شما به توجه کامل تان نیاز دارد، به عنوان پدر و مادری حامی برای او سراپا گوش و حاضر باشید؛ با هم می خوانیم.

صندوق در بازر «متشکرم» می‌گوید؟ آیا از شایعات در مورد همسایگان یا همکاران خودداری می‌کنید؟ آیا هنگام صحبت یا پیشخدمت از لحن دوستانه استفاده می‌کنید؟ ناگفته نماند که شما مستقیماً بر وضعیت تربیتی فرزندتان تأثیر می‌گذارید. اگر می‌خواهید فرزند خوبی تربیت کنید، همانطور رفتار کنید که می‌خواهید فرزندتان رفتار کند.

### گوش دادن و تأیید احساسی

برای ساره تن‌تان گوش باشید و با تمام تمرکز به حرف‌های فرزندتان گوش دهید. وقتی احساس کردید که فرزندتان نیاز به صحبت دارد، توجه کامل خود را به آنها

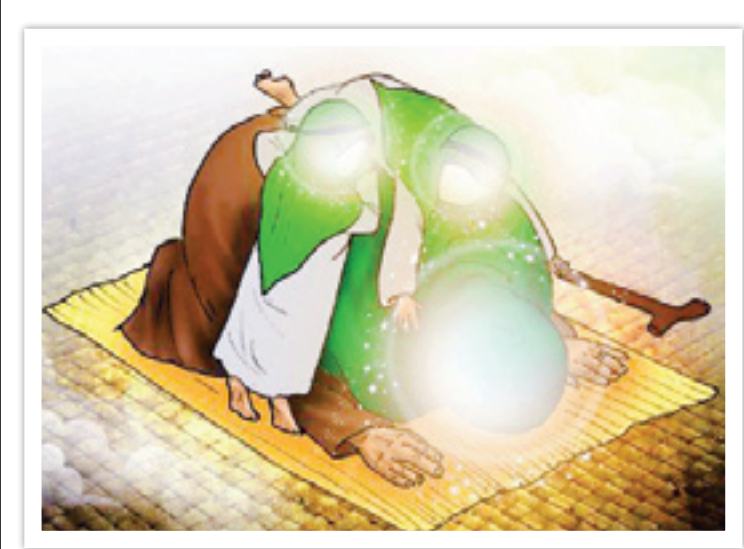
معطوف کنید. با آنها روبه‌رو شوید، تماس چشمی برقرار کنید، در صورت لزوم زانو بزنید تا در سطح فرزندتان قرار بگیرید. حتی سرتان را کج کنید تا نشان دهید که واقعا به حرف‌های او گوش می‌دهید. احساسات‌شان را درک کنید. هنگامی که کودک شما احساسات قابل توجهی در کلمات یا زبان بدن خود دارد، به آن احساس توجه کنید. اغلب مفید است که مشاهده کنید، یا آنچه را که می‌شنوید دوباره بیان کنید. کار شما این پیام را ارسال می‌کند که شما آنها و هواپیرون بروی و بازی کنی؟» این عبارات به کودک شما احساسات‌شان را جدی می‌گیرد. به عنوان مثال، ممکن است بگویید: «راحتی چون نمی‌گذارم بعد از تاریک شدن

توجه به شرایط مشابه، پدر می‌تواند بگوید: «اشکالی ندارد. بیا یک دستمال برای تمیز کردن میز تهیه کنیم.» به یاد داشته باشید که یک کودک نمی‌داند چگونه نقض خود را اصلاح کند، اما اگر به روش حمایتی و تشویقی به او آموزش داده شود، او می‌تواند بدین رفتار خود را اصلاح کند. فرزندتان را تشویق کنید که به طور فعال در مورد راه‌حل‌ها فکر کند. وقتی با تصمیمی مواجه می‌شوید که شما و فرزندتان در مورد آن اختلاف‌نظر دارید، از فرزندتان بپرسید که او می‌خواهد چه اتفاقی بیفتد. یسن به آنها کمک می‌کند تا ببینند برای هر مشکلی گزینه‌هایی وجود دارد. اگر آنها می‌توانند یک راه‌کار معقول برای یک مشکل داشته باشند، اجازه دهید آن را امتحان کنند. وقتی فرزندانشان خود را تشویق می‌کنیم تا بخشی از راه‌حل شوند، آنان اغلب انگیزه بیشتری برای حل مسائل دارند.

نمایع: verywellfamily.com www.mentalhelp.net



### راهنما



محبت به فرزند در سیره رسول اکرم(ص)

## مهربانی نکنی مهربانی نمی‌بینی

به خدا سوگند! پسر مرد گشته و از دواج کرده است، ولی تا حالا من او را نبوسیده‌ام، پیامبر که از سنگدلی مرد شگفت‌زده شده بود، فرمود: «هر کس لطف و مهربانی نشان ندهد، به او نیز مهر و محبت نمی‌شود.»

برخورد توأم به مهر و عطوفت در تربیت فرزند حتی هنگام تأدیب او مهم‌ترین اصل تربیتی در دین اسلام است و بی‌تردید آثار نوع برخورد با کودک تا آخر عمر در ذهن و وجود او می‌ماند.

از اساسی‌ترین وظایف والدین و مربیان در امر تربیت کم سن و سال محله بر سبیل بازی و به لغزشهای و شر نوجوانی مرتباً آزادالان خانه می‌شدیم، سنگ می‌زدیم، فریاد می‌کشیدیم، در راهم می‌کوبیدیم

و اهل خانه را عاصی کرده بودیم. شاید چراغ را هم شکستیم بودیم. در یکی از دفعات ناگهان پیرمردی (حاج آخوند) از تاریکی دالان بیرون آمد و دست ما را گرفت، در حالی که به‌غم انتظار با مهربانی احوال ما را می‌پرسید به کسانی که در داخل منزل بودند رو کرد و گفت: این فرزند من خیلی بازی کرده‌اند و خسته شده‌اند حتماً گرسنه هم هستند از آنها پذیرایی کنید که مهمان مایند.

همچنان که ملاحظه می‌شود، رفتار شایسته با لغزش‌های یک نوجوان او را تا آخر عمر شیفته حاج آخوند تربتی کرده و شخصیت او را از همان نوجوانی تحت تأثیر شدید قرار داده است. بی‌تردید رفتار اصلاح‌گرایانه آن مرد الهی بر گرفته از آموزه‌های تربیتی اهل بیت(ع) است که اسطوره آن نیز حضرت محمد(ص) است. کودکان در سنین مختلف، نیازمند توجه و احترام هستند. از این رو، والدین باید با دقت بی‌خوابه به نیازهای آنها پاسخگو باشند.

البته مکتب تربیتی اسلام نگاهی متعادل و متقابل در روابط میان والدین و فرزندانش دارد. آنچه بزرگ است و کوچک‌تر توقع دارد، احترام و تکریم و بزرگداشت و دلسوزی و شفقت است. از این رو، براساس نیازهای حقیقی هر طفلی، اسلام دستورهای ویژه‌ای صادر کرده است. در مورد فرزندانش و زنان به محبت، انفاق، دلسوزی و رسیدگی بسیار تأکید می‌کند و در مورد بزرگان به بزرگداشت، اطاعت‌پذیری جهت رشد و احترام پای می‌فشارد.

به فرزندانش خود شخصیت بدهید تا آنان هنگام بلوغ شما را تکریم و احترام کنند. همان‌گونه که در روایات آورده‌یم گاهی پیامبر (ص) به احترام کودک خود سجده نماز را طولانی می‌نماید تا از دوش آن حضرت پایین بیاید و گاهی به احترام کودک دیگران که صدای شیونشان بلند بود، نماز جماعت را با سرعت خاتمه می‌دهد و بدین وسیله عملاً به مردم درس و روش حفظ شخصیت اطفال را می‌آموزد.

در خاتمه باید گفت تقویت نیروی ایمان و باورهای مذهبی کودکان تأثیر به‌سزایی در جلوگیری از خطاها و لغزش‌های آنان دارد. این سخن حقیقتی انکارناپذیر است و در میان خانواده‌ها از دیرباز امری مسلم و پذیرفته شده می‌باشد. تاریخ و تجربه نشان داده است افرادی که از اعتقادات عمیق

مذهبی برخوردار بوده‌اند و به اصول و ارزش‌های آن پایبندی خود را نشان داده‌اند معمولاً افرادی صالح و به دور از خطاها و مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی هستند. پس با تأسی به سیره و آموزه‌های معصومین(ع) فرزندانش خویش را از لنگه پرورش دهیم که شایسته نام مسلمان باشند.

منابع:

- شیوه‌های اصلاح رفتار کودکان و نوجوانان در فرهنگ اهل بیت(ع)/ برتال جامع علوم انسانی/ عبدالکریم پاک‌نیا/ مرجع: پاسدار اسلام

- رفتار پیامبر گرامی اسلام(ص) با کودکان/ پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه

- روش صحیح برخورد با کودک/ اسلام کوئست نت - جایگاه ارتباط والدین در اسلام/ پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه

■ نبیره محمودی

رفتار رسول گرامی اسلام(ص) با کودکان الگویی شگرف در تربیت کودک را برای ما ترسیم می‌کند. عزیزترین برگزیده خداوند وقتی به کودکان می‌رسید چنان متواضع می‌شد که تعجب دیگران را بر می‌انگیخت. حتماً این روایت را شنیده‌اید که رسول گرامی اسلام(ص)، حسنین(ع) را بر دوش خود مرکب می‌کرد و به آنها می‌فرمود: «خوب مرکی دارید و شما هم خوب سوار کارانی هستید.» آنچه در ادامه می‌خوانید نگاهی به رویکرد و تربیت نبوی نسبت به کودکان دارد. ■ ■ ■

فرزندانش نسبت به سن خویش نیازهایی دارند. گاهی این نیازها مادی و محسوسند که والدین با درک آنها در حد توان در رفع آن نیازها می‌کوشند، اما مهم‌تر از آن نیازهای معنوی فرزندانشان از قبیل محبت، تکریم، باور کردن شخصیت و استقلال آنان و توجه به خواسته‌های درونی است. در صورت تأمین نشدن این خواسته‌ها در وجود فرزندانشان خلأ و کمبود به وجود می‌آید.

رسول گرامی اسلام در حضور جمع، خود را هم پایه کودکان قرار می‌داد و با انسان‌انسی می‌رفت. همچنین به باران خود می‌فرمود: «با کودکان مأنوس شوید و آنان را در آغوش بگیرید.» کودکانی نیز که رسول خدا(ص)، آنان را به دوش می‌گرفت، به این افتخار می‌کردند.

روزی پیامبر اکرم(ص) برای نماز به مسجد می‌رفت. در راه گروهی از کودکان انصار بازی می‌کردند که تا آن حضرت را دیدند، دور او جمع شدند و به دامن او او بیفتند به گمان اینکه چون آن حضرت همواره حسن و حسین(ع) را بر دوش خود می‌گرفت، این بار آنها را نیز به دوش بگیرد. پیامبر از یک‌سو نمی‌خواست آنها را برنجانند و از سوی دیگر مردم در مسجد منتظرش بودند و می‌خواست خود را به مسجد برساند. در این حال، بلال حبشی از مسجد بیرون آمد و به جست‌وجوی پیامبر پرداخت. پس از مدتی، آن حضرت را کنار گروهی از کودکان یافت و جریان را فهمید. خواست کودکان را تنبیه کند، ولی

این هفته برای سومین بار هنگام شام غنایش را روی می‌ریزد و پدرش از عصبانیت منجر می‌شود و می‌گوید: «حقاً نمی‌توانی بیشتر مراقب باشی؟» با گذشت زمان، این سواد شرسندگی باعث می‌شود کودک احساس نقص کند. راه‌کار بهتر تمرکز بر رفتار است، با توجه به شرایط مشابه، پدر می‌تواند بگوید: «اشکالی ندارد. بیا یک دستمال برای تمیز کردن میز تهیه کنیم.» به یاد داشته باشید که یک کودک نمی‌داند چگونه نقض خود را اصلاح کند، اما اگر به روش حمایتی و تشویقی به او آموزش داده شود، او می‌تواند بدین رفتار خود را اصلاح کند. فرزندتان را تشویق کنید که به طور فعال در مورد راه‌حل‌ها فکر کند. وقتی با تصمیمی مواجه می‌شوید که شما و فرزندتان در مورد آن اختلاف‌نظر دارید، از فرزندتان بپرسید که او می‌خواهد چه اتفاقی بیفتد. یسن به آنها کمک می‌کند تا ببینند برای هر مشکلی گزینه‌هایی وجود دارد. اگر آنها می‌توانند یک راه‌کار معقول برای یک مشکل داشته باشند، اجازه دهید آن را امتحان کنند. وقتی فرزندانشان خود را تشویق می‌کنیم تا بخشی از راه‌حل شوند، آنان اغلب انگیزه بیشتری برای حل مسائل دارند.

## د

مکتب تربیتی اسلام نگاهی متعادل و متقابل در روابط میان والدین و فرزندانشان دارد. آنچه بزرگ‌تر از کوچک‌تر توقع دارد، احترام و تکریم و بزرگداشت است و آنچه نیاز کوچک‌تر بزرگ است، محبت، دلسوزی و شفقت است. از این رو، براساس نیازهای حقیقی هر طفلی، اسلام دستورهای ویژه‌ای صادر کرده است