

3855

۲۰۰

۱

۱۵۰

سرمدی



**چگونه فرزندان خود را درک
کنیم؟**

www.Ketabo.ir



فهرست

مقدمه ۱۳

بخش اول

ارتباط مؤثر و مبانی درک فرزند ۱۹

ارتباط یعنی چه؟ ۲۰

ارتباطات غیر کلامی ۲۱

ارتباط کلامی ۲۵

ارتباط نوشتاری ۲۶

تعامل یعنی چه؟ ۲۷

۱- نگرش ۳۰

۲- دلبستگی ۳۳

۳- همدلی ۳۸

۴- ابراز عواطف مثبت ۴۱

۵- پذیرش غیرمشروط ۴۶

۶- وابستگی ۴۸

۷- وقت گذاشتن ۴۹

۸- همدردی ۵۸

- ۵۹ مشارکت ۹-
- ۶۰ ۱. حوزه فعالیت والدین
- ۶۱ فعالیتهای حوزه والدین
- ۶۷ ~ فعالیت حوزه فرزندان

- بخش دوم
- ۷۵ درک کردن یعنی چه؟
- ۷۹ جهان بهشت فرزندان
- ۸۰ فرزندم چه چیزهایی در زندگی امیدوار است؟
- ۸۴ آرزوهای فرزند من در زندگی چیست؟
- ۸۵ فرزند من از چه چیزهایی میترسد و یا حتی وحشت دارد؟
- ۹۰ فرزندم از چه چیزهایی باور دارد؟
- ۹۷ دنیای واقعیات فرزندان
- ۹۸ توانایی
- ۹۹ عدم توانایی
- ۱۰۱ استعدادها
- ۱۰۳ علاقه و سلیقه
- ۱۰۵ نیازها

بخش سوم

- ۱۱ رابطه درک شدن با احساس امنیت

بخش چهارم

- ۱۱۷ رابطه توجه و درک کردن
- ۱۱۸ تأثیرات توجه و دیده شدن، در زندگی آینده فرزندان

بخش پنجم

- ۱۲۵..... چالش‌های پیش روی والدین
- ۱۲۶..... نحوه گفت‌وگوی صحیح والدین با فرزندان
- ۱۳۱..... چه نه با کمک گرفتن از گفت‌وگوی دو طرفه مسائل فرزندان را حل نماییم؟
- ۱۳۲..... با فرزندی که در برابر درک متقابل والد و فرزند مقاومت می‌کنند چه باید کرد؟
- ۱۴۲..... مشاهده و یادگیری درک
- ۱۴۸..... منبع

سخن نویسند.

خواننده محترم؛ کتاب که پیش رو دارید، یک جلد از کتاب «چگونه فرزندان خود را درک کنیم؟» است.

نگارش کتاب حاضر به نحوی است که کاملاً ساده و کاربردی به موضوع یاد شده می پردازد و با ذکر مثال و ارائه پیشنهادات مختلف به والدین عزیز یاری می رساند.

البته لازم به ذکر است در تمام مراحل نگارش، جنسیت و مقاطع مختلف تحصیلی فرزندان در نظر گرفته شده است.

کتاب های این مجموعه برای استفاده والدین در جهت راهنمایی فرزندان از دوره ابتدایی تا انتهای دوره دبیرستان تهیه شده است.

البته کتاب های این مجموعه با وجود مشترک بودن جمعیت هدف، از نظر موضوع دارای مطالب مستقلی می باشند.

عناوین این کتاب ها عبارتند از:

- چگونه فرزندان خود را درک کنیم؟
- چگونه باورهای انسانی را در شخصیت فرزندانمان تثبیت و تقویت کنیم؟
- چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟

- چگونه فرزندان موفق در تحصیل داشته باشیم؟

- چگونه فرزندان باهوش و خلاق داشته باشیم؟

- چگونه فرزندان باحیاء داشته باشیم؟

- خودآگاهی

شاید بتوان گفت این کتاب‌ها مجموعه‌ای است آموزشی تا والدین ضمن

راگیری مود و روش مختلف از زندگی فرزندان و آشنایی با بخش‌های متنوع آن،

با مباحث مهم تربیت فرزند به‌نحو کاربردی نیز آشنا شوند.

موفقیت و سربلندی همه ایرانیان عزیز، آرزوی من است.

سپاس‌گزاری

نگارش و تدوین این مجموعه کتاب‌ها بدون کمک همکاران
و دستیاران من انجام نمی‌شد.

خانم عطیه‌سادات غفوری و فاطمه کرمی که
خزانه‌های مرا پیاده‌سازی نموده و مطالب را دسته‌بندی و
با دقت نظر ویرایش کردند، بسیار متشکرم.

همچنان خانم خانه‌خزایی و نیلوفر سلیمانی زاده بابت
آماده‌سازی کتاب، برای چاپ و طراحی آن سپاس‌گزارم.

از همسر من برای همه عشق و محبتی که نثار من کرد و در
پیشبرد این مجموعه کتاب‌ها زحماتش را فراموش نکنم؛ و از فرزندانم
امیرحسین و علی‌حسین که از نگاره اصلی من برای نگارش
این کتاب‌ها بودند، متشکرم. این‌ها، بهانه‌های من برای
جریان عشق در زندگی هستند.

سید محمد...



چونکہ با کودک سر ر تارت فتاد
هم زبان کودکان باید گشاد



"مولانا"



مقدمه

در عصر حاضر با ناهمبندی روابط و تعاملات بین اعضاء خانواده این نکته مهم دریافت می شود که هرچه زمان می گذرد فاصله و اختلاف بین نسل ها افزایش یافته و والدین از فضای فکر و حاکم بر فرزندان بیش از پیش دور می شوند؛ به نحوی که در ادبیات گفت و گوی، بچه ها یا یکدیگر والدین نسل گذشته خطاب می شوند و فرزندان تفاوت های خود را با آن زیاد می دانند. حتی پدر و مادرها نیز با یک توجه اجمالی، به واقعی بودن این فاصله و تفاوت بین خود و فرزندان پی می برند.

البته فاصله و اختلاف فکر همیشه بین نسل ها وجود داشته امری طبیعی است؛ لیکن نگرانی اصلی این است که بیشتر شدن فاصله و تفاوت در چگونگی روابط خانوادگی منجر به کاهش درک افراد از یکدیگر می گردد. کاهش درک متقابل در تعاملات اجتماعی مشکل آفرین بوده و موجب مشکلات بسیاری در ساحت خانواده و به تبع آن جامعه خواهد شد؛ البته بدین است کاهش یا از بین بردن اثرات منفی این فاصله ها نیز دشوار و گاه غیر ممکن می نماید.

بنابراین برای جلوگیری از به وجود آمدن مشکلات و معضلات گوناگون در

حوزه خانواده و جامعه، والدین باید بیاموزند که چگونه فرزندان را درک کنند تا از این رهگذر، روابط و تعاملات سالم و نتیجه‌بخش را شکل دهند و فاصله طبیعی بین نسل‌ها از طریق اثرگذاری دو طرفه را ترمیم نمایند.

لذا از این‌رو که خانواده اولین بستر آموزش، پرورش و تربیت هر کودکی محسوب می‌شود، پس توقع بی‌جایی نیست که سنگ‌بنای اولیه تمامی مسائل شناختی فرزندان را این نهاد مهم شکل گرفته و مرحله به مرحله رشد و متعالی گردد.

بنابراین والدین فرزندان اصلی این نهاد تربیت، یعنی خانواده هستند و بار تعلیم و تربیت فرزندان بر خانواده بر دوش آن‌ها خواهد بود؛ لذا والدین، برای پرورش فرزندانی سالم، آگاه، متعهد و مسئول در جامعه، ابتدا نیازمند برقراری ارتباط صحیح با آن‌ها هستند که این امر در بعضی مواقع وجود شکاف و فاصله عاطفی در بین اعضاء خانواده، مانع بزرگ در برقراری ارتباط مثبت بین آن‌ها خواهد شد. درک و رسیدن به فهم مشترک در بین اعضاء خانواده اولین و مهم‌ترین گامی است که در برداشتن فاصله‌ها و موانع و پرداختن به امر تعلیم و تربیت فرزندان یاری‌رسان والدین خواهد شد؛ لذا والدین باید بدانند هیچ رفتارکننده تاهمواره در حین تعامل با فرزندان خود آن‌ها را بهتر و بیشتر درک نمی‌کند و در امر آموزش و تربیت آن‌ها در محیط خانواده موفق باشند.

البته ذکر این نکته ضروری است که منظور ما از تعاملات اعضاء خانواده در این مبحث عموماً تعاملات والدین با فرزندان است؛ لذا بدیهی است چگونگی، چرایی و محتوای این موضوع دارای اهمیت ویژه‌ای بوده و اجرای صحیح آن نیز موجب هموار شدن مسیر تربیت و شکل‌گیری درک متقابل بین والد و فرزند خواهد شد.

بنابراین وجود درک صحیح از فضای احساسی و روحی فرزندان توسط پدر و مادر، به اجرای یک روش تربیتی صحیح در طول پرورش فرزند می‌انجامد؛ البته

بسیاری از والدین دارای درک صحیح و مشترکی با فرزند هستند؛ لیکن تلاش می‌کنند درک متقابل خود را افزایش دهند، گروه دیگری از والدین نیز اعتقادی به موضوعات تربیتی اینچنینی نداشته و سعی می‌کنند عمده مسائل تربیتی فرزند خود را از راه آموزش مستقیم پیگیری نمایند.

بنابراین روی سخن با آن دسته از والدین است که می‌کوشند تربیت فرزند خود را با محوریت آموزش دهند که او دچار هیجانات منفی از قبیل ناامیدی و اضطراب نگردد. والدین نیز با آگاهی و صمیمیت نسبت به تربیت او کوشا باشند. این والدین مسئولان معمولاً سوالات مهمی را در ذهن خود مرور می‌کنند از جمله اینکه:

- ♦ با وجود فاصله‌های طولانی در روابط والدین و فرزندان، والدین چگونه می‌توانند فرزندان را درک نمایند؟

- ♦ آیا درک کردن ابعاد گونه‌گونی درد، یا نه فقط یک مفهوم کلی است؟
 - ♦ آیا درک کردن فرزند، بدین معنا است که با گذشته او را بهتر بشناسیم، یا نه کمک می‌کند نسبت به زندگی آینده او برخورد بهتری داشته باشیم؟
 - ♦ به‌طور کلی جایگاه درک در مسائل تربیتی کجاست و چه کاربردی دارد؟
 - ♦ درک در چه شرایطی به تربیت فرزندان کمک می‌کند؟
 - ♦ درک در ذهن کودکان چگونه تصور می‌شود؟
- و

والدین گرامی!

نوشتار حاضر درصدد پاسخ‌گویی به این سوالات و مجموع سؤالاتی از این دست در روابط والد-فرزند است. مطالعه مکتوب حاضر به شما کمک می‌نماید، بتوانید با زبان فرزندان با آنها صحبت کنید و نیز از دنیای آنها اطلاعات واقعی داشته باشید؛ در این نوشتار کوشیده‌ایم به زبان ساده و کاربردی مسیر تربیتی فرزندان را هموار و در امر پرورش و تربیت فرزندان کمک‌حال والدین باشیم.