

تربیت مثبت

مهارت‌های اساسی

جایگزینی مهارت‌های مؤثر با روش‌های بی‌اثر والدین

دکتر محمود شادمانی

مریم آیانی



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	شهیدی، محمود، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	تربیت مثبت : مهارت‌های اساسی (جایگزینی مهارت‌های مؤثر با روش‌های بی‌اثر والدین)/محمود شهیدی، مریم آیانی.
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۴۵ص.
شابک	978-964-2698-65-3
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	مهارت‌های اساسی (جایگزینی مهارت‌های مؤثر با روش‌های بی‌اثر والدین).
موضوع	کودکان -- سرپرستی
موضوع	Child rearing
موضوع	کودکان -- روان‌شناسی
موضوع	Child psychology
موضوع	رفتار والدین
موضوع	Parenting
شناسه افزوده	آیانی، مریم، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	HQ۷۶۹/ش۹ت۴۱
رده بندی دیویی	۶۴۰
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۴۵



انتشارات فرا انگیزش

پست الکترونیکی: pfaraangizesh@yahoo.com

تربیت مثبت

مولف: دکتر محمود شهیدی - مریم آیانی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵ تعداد صفحات: ۴۵ صفحه رقعی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

طراح جلد: شکوه ترکمن زاده (۰۹۳۵۶۲۴۸۱۵۷)

صفحه آرای و اجرا: سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: دانشگاه فردوسی

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۹۸-۶۵-۳

ISBN: 978-964-2698-65-3

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه	۵
مهارت اول: تشویق	۹
نتایج	۱۰
گام‌های مهارت	۱۲
در نهایت	۱۵
مهارت دوم: می‌تونی انجام دهی	۱۷
نتایج	۱۸
گام‌های مهارت	۱۹
در نهایت	۲۱
مهارت سوم: انتخاب کردن	۲۳
نتایج	۲۴
گام‌های مهارت	۲۶
در نهایت	۲۹
مهارت چهارم: خویشتن‌داری	۳۱
نتایج	۳۲
مراحل مهارت	۳۴
در نهایت	۳۷

مهارت پنجم: احترام گذاشتن به احساسات ۳۹

نتایج ۴۰

گام‌های مهارت ۴۱

در نهایت ۴۳

منابع ۴۵

www.ketab.ir

بیش از دو دهه است که کتاب‌های آموزشی برای والدین در بین آثار و نوشته‌های مخصوص بزرگسالان انتشار یافته که موجب بهبود روابط آن‌ها با فرزندانشان شده و یا با همین هدف بوده است. با وجود اینکه این کتاب‌ها مزیت‌های مهمی برای والدین داشته‌اند، بخشی از عموم مردم ایران به خاطر نقص در مهارت‌های اجتماعی یا عدم علاقه در مطالعه، به آن‌ها دسترسی ندارند.

ایجاد تحول و تغییر در شیوه‌های تربیتی امروزی، نیاز به یک سیر زمانی و تلاش برای رشد فرهنگ و افزایش اطلاعات و آگاهی دارد. بنیاد نهادن یک شیوه جدید در رفتار با فرزندان، مانند مداخله‌های رفتاری و درمانی دیگر باید قسمتی از یک برنامه یاورانه، مشاوره‌ای و آموزشی یکپارچه - مبتنی بر آشنایی با نیازهای تربیتی و رشد هر خانواده باشد. امروزه مؤسسات بسیاری درصدد این مداخلات آوری‌رسان هستند.

در کشور ما نیز همیشه نگاه‌های مثبت‌های تربیت فرزند به‌عنوان عنصر سازنده برنامه آموزشی برای والدین در نظر گرفته می‌شد که شامل کلاس‌های آموزش شیوه‌های تربیتی، مشاوره خانواده، مشاور تربیتی و روان‌آموزی، مدارس و مراکز مشاوره و مؤسسات آموزشی است.

تربیت مثبت بر اساس مفاهیم رویکرد روان‌شناسی مثبت در اواخر قرن بیستم شکل گرفته است. در این روش یک پیام اساسی و متفاوت با روش‌های گذشته دارد. تا زمانی که رفتارها و جملات مثبت و انسانی در تربیت و رفتار با فرزندان اثبات شده‌اند، دلیلی ندارد تا از روش‌های تقریباً خشن و بدون درک همدلانه گذشته استفاده کنیم. درک هم‌فهمانه، احترام متقابل، شادمانی، عزت‌نفس، گذشت، خلاقیت، روابط مثبت سکسویی، خوش‌بینی، ارزشمندی انسان، گوش دادن فعال، قاطعیت مهربانانه، ادراک رفتار و جرات‌مندانه، همه از مفاهیم و آموزه‌های تربیت مثبت هستند.

در روان‌شناسی مثبت که زمینه و بستر تربیت مثبت است، بر ویژگی‌های انسان سالم، عوامل مؤثر بر سلامت روانی و راهبردهای استفاده از حداکثر قابلیت‌های ذاتی و محیطی برای برخورداری از حالت‌ها و رفتارهای روانی سالم و زندگی مفید و سازنده مورد تأکید است. در گذشته روش‌های تربیتی و روان‌شناسی بیشتر بر نواقص رفتاری که از انسان سر می‌زد تأکید داشت، اما امروزه و با گسترش اندیشه‌های مثبت و روان‌شناسی مثبت عوامل خوب انسانی مانند آرامش و شادی و احترام مورد تأکید قرار گرفته است.

در چشم‌انداز روان‌شناسی تربیت کودک، روان‌شناسی مثبت یک رویکرد مبتنی بر نیرومندی را ارائه می‌دهد که می‌توان در موقعیت‌های اصلاح و تغییر رفتار و یا تربیت به کار بست. این رویکرد به جای تأکید بر محدودیت‌ها، مدلی مبتنی بر توانایی‌های کودکان و انسان است. در این نوشتار قصد نداریم به شرح و بسط این واژه‌ها پردازیم. با یک نگاه می‌توان دانست که در تربیت فرزندان انسان شایسته، برای داشتن زندگی انسانی و اجتماعی مطلوب، لازم است ابتدا در رفتارهای والدین و اطرافیان کودک و نوجوان آثار و نشانه‌های زندگی مثبت و انسانی بده شود.

تربیت بیشتر از آنکه از طریق کلام والدین منتقل شود، از طریق دیدن و شنیدن رفتارهای افراد مهم زندگی از چشمان و گوش‌های فرزندان در خانه و مدرسه و خیابان، آموخته می‌شود؛ بنابراین والدین برای داشتن تربیت مناسب لازم است ابتدا در نگاه و اندیشه خود روش‌های بی‌اثر و نلیستی داشته را با مفاهیم تربیت مثبت تعویض نمایند. تربیت مثبت مصداقی از اصولی مناسب و بلندمدت است. تربیت فرآیندی است که والدین را برای مواجهه با نیازهای فرزندان هیبر می‌دهد. مهم است که به خاطر داشته باشیم تغییر تدریجی است، زیرا برای والدینی که روش‌های جدید را یاد می‌گیرند و حتی برای فرزندان، این فرایند کمی سخت و ترس‌آور و ممکن است گیج‌کننده نیز باشد. والدین بر رفتار فرزندان‌شان تأثیر می‌گذارند و کودکان نیز بر رفتار والدین تأثیرگذار هستند. این عمل تأثیر متقابل و چرخشی تربیت نامیده می‌شود.

این تأثیرگذاری چرخشی همیشه سودمند نخواهد بود. شیوه رفتار والدین با نام تربیت به طور قطع در رفتار فرزندان تأثیر خواهد داشت. این تأثیر بستگی دارد به معنای رفتار در ذهن کودک و برداشت او از آن رفتار. والدین همواره ادعا دارند که فرزندان‌شان را دوست داریم و مقصودمان از هر کار، مثبت است؛ اما چطور می‌شود که فرزندان این والدین را صادقانه نمی‌پندارند. بیشترین تفاوت تربیت‌های گذشته و حال در این است که در گذشته ارتباطات یک جانبه و تحمیلی بوده اما امروزه با تکیه بر روان‌شناسی مثبت معاصر، ارتباطات دو و یا چند جانبه و مبتنی بر گفتگو، قاطعیت و سایر مفاهیم روان‌شناسی مثبت می‌باشد.

این کتاب از طریق بیان و آموزش والدین در این باره که چگونه رفتار تربیتی خودشان را تغییر دهند، به والدین کمک می‌کند همزمان با تغییر رفتار خودشان، رفتار کودکان‌شان نیز

تغییر نماید. بسیاری از والدین خواهند دید که استفاده از این مهارت‌ها چگونه باعث تغییر جو منزل شان می‌شود. بنابراین به این تصمیم خواهند رسید که بهتر است روش‌های مؤثر تربیت مثبت را با روش‌های تکراری و عاداتی و کم نتیجه گذشته جایجا نمایند.

در این کتاب قصد داریم تا در آغاز و روند تربیت مثبت ۵ مهارت پایه و اساسی را به سادگی برای استفاده بیان نمایم. هر مهارت یک مسئله کلیدی را در تربیت خاطر نشان می‌کند.

مهارت اول "تشویق"، خودباوری را در کودکان پرورش می‌دهد و اعتماد را بین کودک و والدین ایجاد می‌کند. "تشویق" بر اهمیت بازگو کردن رفتار درست فرزند وقتی که والدین می‌بینند او چیزی را که آن دو دوست دارند، انجام می‌دهد تأکید می‌کند. به والدین و کودکان کمک می‌کند که روی ویژگی‌های مثبت خود و فرزندان تمرکز کنند.

مهارت‌های "می‌توانی انجام دهی"، "انتخاب‌ها" تکنیک‌های هدایتی هستند که با استفاده از چهار مرحله مشخص، می‌توان آن‌ها را آموخت. این دو مهارت والدین را به داشتن یک مهارت مدیریت رفتاری، عادت می‌دهند "می‌توانی انجام دهی" به والدین آموزش می‌دهد که چگونه رفتار قابل قبول را به کودکان درس دهند. طبق تأثیر مهارت "انتخاب کردن"، از طریق تشویق، والدین و کودکان برای حل مشکلات و تصمیم‌گیری‌ها با یکدیگر همکاری می‌کنند. به والدین آموزش می‌دهد که چگونه در حل مشکلات و تصمیم‌گیری‌های ساده و اثربخش با فرزندان مشارکت کنند. "خویش‌داری" یک مهارت مدیریت عصبانیت و کنترل برای بزرگسالان است. در نهایت مهارت "احترام به حرایط و احساسات" یک مهارت ایجاد همدلی و یگانگی و درک همدلانه میان اعضای خانواده است.

وقتی والدین از این مهارت‌ها برای راهنمایی و نظم و ترتیب استفاده می‌کنند، ممکن است کودکان بگویند "مادر فریاد نکش" این ابزارهای جدید ممکن است جایگزین فریاد کشیدن، تهدید و کتک زدن شوند. پیش‌بینی می‌شود به‌کارگیری این مهارت‌ها در بیشتر خوانندگان کمک مؤثری در بهبود روابط شان با فرزندان، همسایه‌ها و دیگر اعضای خانواده ایجاد خواهند نمود.

مطالب و مهارت‌های این کتاب بر اساس جدیدترین روش‌های تربیت مثبت که برگرفته شده از سه کتاب برطرفدار و راهبردی در بسیاری از کشورها می‌باشد، تدوین و انتخاب شده

است. هدف اصلی این کتاب، آموزش به خوانندگان است تا با کمک والدین و کودکان بنیاد یک خانواده مستحکم را ایجاد نمایند. یک ارتباط منسجم، روشن، مهربانانه و قاطع داشته باشند که این بهترین راه برای کنترل رفتار کودکان توسط والدین است. فراهم کردن انتظارات مشخص از کودکان و بیان محدودیت‌های منطقی به آن‌ها امنیتی می‌دهد که باعث رشد و پیشرفت آن‌ها به روش‌های سالم و صحیح و انسانی می‌شود. این کتاب دعوت‌نامه‌ای برای همه ماست که «دنیای قدیم را به جهان نوین» تغییر دهیم.

ارزشمندی انسان از اولین آموزه‌های دین اسلام و نیکان است. تربیت با این باور و اندیشه همیشه عالی است. در راه آموختن طریقه زیستن و رفتار کردن به فرزندان، همواره نکات مثبت و منفی با هم خواهند بود. هرگز توصیه نمی‌شود که والدین باید تمام خواسته‌ها و رفتارهای خواه و نامنا را به فرزندان خود تأیید نمایند. تکریم انسان و ارزشمندی به معنی سهل‌گیری و چشم‌پوشی در تربیت نیست. مهم این است که طوری رفتار کنیم و حرف بزنیم که فرزندانمان باور کنند که والدینشان آن‌ها را دوست دارند و برای آن‌ها ارزشمندترین هستند.

همیشه در هر تربیتی، لازم است با این هم نکات منفی و هم نکات مثبت را ببینند؛ اما براساس قانون ارزشمندی انسان یادمان باشد، آن‌ها دارای کرامت هستند. همان‌طور که ما دوست نداریم در روابط اجتماعی و تحصیلی، کسی احترام و ارزش ما را نادیده بگیرد، فرزندان ما نیز به دلیل کم تجربه بودنشان، بسیار آسیب‌پذیر به این موضوع حساس‌تر هستند. فراموش نکنیم که وجود احساس ارزشمندی و تکریم باعث شد مثبت و عزت‌نفس فرزندانمان می‌شود.

د. شهیدی

تابستان ۱۳۹۵