

راهنمای والدین در تربیت فرزندان

مؤلفان:

ناد، اسدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

مدرس آمررس خانواده

نسرین اسدی

کارشناس تعلیم و تربیت

سرشناسه : اسدی، نادر، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور : راهنمای والدین در تربیت فرزندان / مولفان نادر اسدی، نسرین اسدی؛ ویراستار فاطمه امیرزاده.

مشخصات نشر : مشهد: آناگ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۱۴۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک : ۱۶۰۰۰۰ ریال ۵-۳۰-۹۵۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

موضوع : کودکان - سرپرستی

موضوع : تربیت کودک

موضوع : Parent and child

موضوع : تربیت خانوادگی

موضوع : De... education

شناسه افزوده : اسدی، نسرین، ۱۳۵۱

رده بندی کنگره : HQ۷۶۴

رده بندی دیویی : ۶۴۰

شماره کتابشناسی ملی : ۵-۳۰-۹۵۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸



نام کتاب: راهنمای والدین در تربیت فرزندان

مؤلفان: نادر اسدی ، نسرین اسدی

ناشر: نشر آناگ

ویراستار و صفحه آرا: فاطمه امیرزاده

قطع: رقعی / ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک : ۵-۳۰-۹۵۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸

قیمت : ۱۶۰۰۰ تومان

شماره تماس با مؤلف: ۰۹۱۵۶۱۱۲۲۱۴

na_as2014@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	سبک‌های فرزندپروری (روش‌های تربیت فرزند)
۱۱	سبک‌های فرزند پروری
۱۲	ویژگی‌های فردی فرزندان این خانواده‌ها
۱۳	ویژگی‌های فردی فرزندان این خانواده‌ها
۱۷	روش‌های تربیت و تغییر رفتار کودکان
۲۰	فرق بین تقویت کننده مثبت و پاداش
۲۰	نکات لازم در استفاده صحیح از تقویت کننده های مثبت
۲۲	روش‌های ایجاد رفتارهای مطلوب در کودکان
۲۴	روش‌های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب کودکان
۲۷	چگونه فرزندان خود را به خواندن سرگشته کنیم؟
۲۸	روش‌های جذب به نماز
۳۱	مهارت‌های زندگی و آموزش آن به فرزندان
۳۱	مهارت خود آگاهی
۳۲	راه های تقویت خود آگاهی
۳۳	راههای تقویت همدلی
۳۵	مهارت تصمیم‌گیری
۳۶	مهارت جرأت مندی «مهارت قدرت نه گفتن»
۳۷	اقسام رفتار در مقابل خواسته های دیگران

- ۳۸ راه های تقویت مهارت جرات مندانه
- ۳۸ مهارت کنترل خشم
- ۳۹ راههای تقویت مهارت کنترل خشم
- ۴۰ مهارت تفکر خلاق
- ۴۲ راه های تقویت مهارت تفکر نقادانه
- ۴۵ مهارت مقابله با استرس
- ۴۶ فرزند نوجوان خردمند و بهتر با تصمیم
- ۴۸ بحران هویت در دوره ی نوجوانی
- ۴۹ آشنایی با ابعاد بلوغ در نوجوانان
- ۵۵ اعتماد به نفس و روش های تقویت آن در نوجوانان
- ۵۸ نوجوانی ، بحرانی ترین مرحله رشد
- ۵۹ ویژگی های نوجوانان در دوره ی بلوغ:
- ۶۵ علل دروغ گویی کودکان و روش های اصلاح آن
- ۶۷ اهداف دروغ گویی
- ۷۲ چگونه دعوای فرزندان را مدیریت کنیم؟
- ۷۳ علل اختلافات
- ۷۵ آنچه پدر و مادرها باید بدانند
- ۷۹ هماهنگی و همفکری والدین در تربیت فرزندان
- ۸۱ لجبازی کودکان، علل و روشهای اصلاح رفتار
- ۸۳ روش های اصلاح رفتار کودک لجباز

- ۸۴.....وظایف والدین در فصل امتحانات فرزندان
- ۸۶.....برخوردهای صحیح والدین با فرزندان در ایام امتحانات
- ۸۸.....فرزندان خود را در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی تنها نگذاریم
- ۸۹.....راهکارهای پیشنهادی جهت والدین
- ۹۱.....انواع آسیب های اعتیاد به فضای مجازی و اینترنت
- ۹۲.....نوع اعتیاد مجازی
- ۹۲.....عوامل اعتیاد به فضای مجازی
- ۹۶.....نقش ورزش و تفریح در تربیت فرزندان
- ۹۸.....اقسام عوامل آسیب زایی
- ۹۹.....اختلال پیش فعالی «ALHD» در کودکان
- ۱۰۰.....رفتارهای تکانشی در کودکان بیش فعال
- ۱۰۳.....نشانه های بارز کودکان بیش فعال
- ۱۰۴.....روش های اصلاح رفتار کودکان بیش فعال
- ۱۰۵.....نحوه ی برخورد والدین و معلمان با کودکان بیش فعال
- ۱۰۸.....به اختلال اوتیسم در کودکان بیشتر آشنا شویم
- ۱۰۹.....نشانه های کودکان اوتیسمی
- ۱۱۰.....علائم بروز اختلال اوتیسم
- ۱۱۱.....روش های درمانی
- ۱۱۱.....خوب و بد بازیهای رایانه ای
- ۱۱۲.....مزایای بازی های رایانه ای

- ۱۱۳..... معایب بازی های رایانه ای
- ۱۱۵..... چگونه با پسران نوجوان خود برخورد کنیم؟
- ۱۱۷..... اگر فرزند نوجوان دختر دارید بخوانید
- ۱۱۹..... تعالیم تربیتی پیامبر اکرم (ص) در خصوص تربیت فرزند
- ۱۲۵..... راهب های روان شناختی در تربیت فرزندان
- ۱۳۴..... چگونه به فرزندان خود ما بدهیم؟
- ۱۳۶..... نکات لازم در زمان دوری از خانه کودک
- ۱۳۷..... مهارت های فرزند پروری
- ۱۴۱..... نکات مهم در بی توجهی کردن
- ۱۴۲..... رهنمودهای لازم در بی توجهی کردن
- ۱۴۳..... روش های تشویق فرزندان
- ۱۴۴..... نکات مهم در تشویق کردن
- ۱۴۵..... نکات طلایی در تربیت فرزندان
- ۱۴۸..... منابع

مقدمه

والدین خوب، حقیقتاً الگوهای مثبت و سازنده‌ای هستند ولی آیا این موضوع، بدان معناست که همواره والدین، کارها را به درستی انجام می‌دهند و هر چه می‌گویند حقیقت دارد؟

والدین بخشی از زندگی فرزندان را تشکیل می‌دهند و همواره به عنوان الگویی برای آنان محسوب می‌شوند. تقلید کودکان از والدین امری انتخابی نیست، زیرا ماهیت انسان گونه‌ای است که به طور طبیعی به این سو قدم بر می‌دارد. پدر و مادر همواره هم اثر مثبت و هم اثر منفی روی فرزندان خود بگذارند و این تأثیر تا حدودی به نوع ارتباط کلامی و گفتاری والدین با فرزندان، بستگی دارد. اما به هر حال، چون ارتباطات تنها به صورت کلامی نیست، پس روابط عاطفی نیز در این عملکرد مؤثر است. می‌توان گفت که تقلید و تعیین هویت کاملاً به طور طبیعی اتفاق می‌افتد بدون این که کودک یا والدین طرح و برنامه‌ای را از پیش برای آن تعیین کنند.

کودکان ارزش‌ها و شیوه‌های پیچیده‌ی نگاه به دنیا را، از طریق روابطشان با والدین خود می‌آموزند و هرگز نمی‌شود به طور مستقیم این ارزش‌ها را آموزش داد و به کودک بیاموزند که کدام ارزش را باور کند و کدام یک را نه. همان طور که دکتر «هیم جینوت» در کتاب خود می‌نویسد:

«ارزش‌ها از طریق هویت کودکان، فرا گرفته می‌شود و بخشی از وجود آنها را

تشکیل می‌دهد و این الگوی ارزشی، با گذشت سال‌ها و زندگی با افراد خانواده و اجتماع، تکامل می‌یابد. اگر والدین خواستار ثبات ارزش‌ها و رفتارهای خاصی در کودکان خود هستند، باید بدانند که رفتار عملی از گفتار، بسیار تأثیرگذارتر می‌باشد. به همین جهت کودکان باید به گونه‌ای آموزش ببینند که از رفتار درست الگو برداری کنند و در طول زندگی آن را به اجرا در آورند.^۱

بسیاری از والدین شایسته، های صحیح تربیت فرزند را یاد ندارند و در این زمینه با مشکل اساسی مواجه هستند. تربیت فرزند یک فرایند پیچیده و دشواری است اگر برای والدین اهمیت داشته باشد و کار بسیار سهل و ساده ای می‌باشد اگر به آن اهمیت ندهیم. برخی از والدین روش آزمون و خطا را در تربیت فرزندان خود انتخاب می‌کنند و برخی نیز، دنبال کسب دانش و مهارت‌های فرزندپروری از طریق مطالعه منابع موجود یا شنیدن و دیدن سخنرانی‌های مطلوب می‌باشند. به یاد داشته باشیم که ریشه‌ی بسیاری از مشکلات رفتاری و اختلالات روحی و روانی فرزندان ما در بزرگسالی ریشه در کودکی آنان دارد. برای داشتن یک جامعه سالم علاوه بر داشتن سلامت جسمی، سلامت روح و روان نیز از اهمیت خاصی برخوردار است که تأمین این نیاز اولیه بر عهده پدر و مادرها می‌باشد. ما در این کتاب قصد داریم تا مهارت‌های فرزندپروری را به قلمی ساده و روان برای والدین عزیز بازگو نماییم.

سبک‌های فرزندپروری (روش‌های تربیت فرزند)

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی وظیفه تربیت فرزندان را بر عهده دارد. والدین که وظیفه‌ی اصلی آنان تربیت فرزندان خویش می‌باشد از عناصر تشکیل دهنده‌ی خانواده می‌باشند. اکنون لازم است که پدر و مادر روش‌ها و شیوه‌های تربیت فرزند را یاد داشته باشند تا بتوانند فرزندانی شایسته برای جامعه پرورش دهند.

سبک‌های فرزندپروری :

الف) سبک آزادشانه (سهل گیرانه)

در این روش والدین هیچ‌گونه نظارتی بر اعمال و رفتار فرزندان خود ندارند و در مقابل، فرزندان نیز هیچ‌گونه حسی را از ناحیه‌ی خانواده دریافت نمی‌کنند. آثار بی‌نظمی و هرج و مرج در این خانواده‌ها کاملاً مشهود است. والدین هیچ‌گونه درخواست و انتظاری از فرزندان خود ندارند و ای بسا که اگر هم داشته باشند از ناحیه فرزندان توجهی صورت نمی‌گیرد. فرزندان این گونه خانواده‌ها مات و مبهوت از ادامه زندگی هستند چرا که هدف مشخصی برای ادامه حیات ندارند. فضای عاطفی و محبت میان اعضای خانواده وجود ندارد و فرزندان به دلیل عدم برخورداری از عاطفه و تکریم شخصیت مناسب از سوی والدین طرد می‌شوند. اعضای این گونه خانواده‌ها مانند گروه موسیقی می‌مانند که هر یک ساز خود را جداگانه و خارج از عرف گروه می‌نوازند.

مشخصات فردی فرزندان این خانواده‌ها

کودکانی که در این گونه خانواده‌ها بزرگ می‌شوند هیچگونه احساس مسئولیت نسبت به اعمال و رفتار خود ندارند و به نوعی از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌نمایند.

به دلیل عدم برخورداری از تربیت صحیح و سالم قادر به زندگی اجتماعی نیستند. در مراحل متعددی از زندگی غالباً با شکست روبرو می‌شوند و با کمترین ناملایمی صحنه را خالی نمودن فرار را برقرار ترجیح می‌دهند «توانایی مقابله و رویارویی با مشکلات را ندارند» بدون فکر و برنامه دست به هر اقدامی می‌زنند و هرگز در امور زندگی اهل مشورت نیستند و از کمک و نصیحت دیگران گریزان می‌باشند. نداشتن اعتماد به نفس، داشتن روحیه‌ی رهاشگرانه و رفتارهای بزهکارانه و برخورداری از عزت نفس بسیار پایین از ویژگی‌های رفتاری فرزندان می‌باشد که در این گونه خانواده‌ها بزرگ می‌شوند. افت تحصیلی در سنین دبستان و دبیرستان در روابط زناشویی (طلاق) در میان خود والدین و فرزندان تا آنجا کاملاً مشهود است. مشخصه‌ی بارز اینگونه فرزندان، پرتوقعی و زود رنج بودن آنها می‌باشد.

ب) سبک سخت گیرانه (دیکتاتوری)

این روش فرزندپروری دقیقاً در مقابل روش قبلی می‌باشد. در این روش یک نفر از والدین نقش حاکم و دیکتاتور را دارد و مدام بر اعمال و رفتار دیگران حکومت می‌کند. مدام خود تصمیم می‌گیرد و دیگران را نیز ملزم می‌نماید تا از

او اطاعت پذیری داشته باشند. کسی حق اظهار نظر و مخالفت را ندارد. در این گونه خانواده‌ها فضای رعب و وحشت حاکم است و تا زمانی که عامل قدرت و اقتدار (پدر و مادر) در منزل حضور دارند نظم و سکوت غیرواقعی نیز وجود دارد و به محض اینکه عامل اقتدار و قدرت از صحنه خارج می‌شود بی‌نظمی و بی بند و باری مجدداً با خانه باز می‌گردد.

اطاعت پذیری و فرمان برداری از عامل قدرت به دلیل دوست داشتن و مهرورزی نیست بلکه برای فرار از تنبیه و ترس از مواخذه می‌باشد. کودکان در این نوع سبک زندگی با ترس از پدر و مادر و مهر و محبت محروم هستند و عملاً خمیرمایه اصلی تربیت که باید بر اساس دوستی و دوست داشتن باشد بر اساس زور، فشار و قوه ی قهریه می‌باشد.

ویژگی‌های فردی فرزندان این خانواده‌ها

فرزندانی که مدام تحت سلطه ی دیگران می‌باشند و عامل قدرت، فرمان روایی نماید دائماً مضطرب و نگران هستند و به دلیل عدم دریافت مهر و عاطفه از ناحیه ی والدین خود عقده ی محبت دارند و با کمترین محبتی از سوی دیگران سریع جذب شده و چه بسا به خطا روانه شوند. چون مدام تحت سیطره ی دیگران بوده و تنبیه و تحقیر زیادی را متحمل شده‌اند. روحیه ی زورگو و پرخاشگر به زیر دستان از خود نشان می‌دهند.

اینگونه فرزندان از قبول مسئولیت به دلیل پایین بودن اعتماد به نفس به

شدت پرهیز می‌نمایند. در تحصیل، کار و روابط زناشویی معمولاً موفق نیستند. روحیه‌ی تهاجمی و پرخاشگرانه دارند و در برقراری روابط با دیگران عاجز هستند. این افراد در جمع‌های گروهی محبوبیت چندانی ندارند، معمولاً گوشه‌گیر و کم‌حرف می‌باشند.

ج) فرزندپروری بی تفاوت

در این شیوه، تربیت والدین اهمیت و اعتنایی به تربیت فرزندان خود ندارند. دقت و انرژی کمتری بر روی فرزندان خود می‌گذارند. والدین در این شیوه‌ی فرزندپروری بیشتر به دنبال تأمین نیازهای مادی و پایه می‌باشند و تأمین نیازهای عاطفی و روانی فرزندان به زحمتی سپرده شده است. این والدین اغلب از لحاظ هیجانی و عاطفی جدا و افسرده هستند و عموماً از تربیت فرزندان خود فاصله گرفته‌اند.

والدین کنترلی بر رفتار فرزندان خود ندارند و عموماً به گونه‌ی مسئولیتی را در قبال برآورده نمودن نیازهای فرزندان خود برعهده نمی‌گیرند و نسبت به تحصیل و تربیت فرزندان خود بی‌اعتنا هستند. غفلت و بهراموشی والدین وظایف اصلی پدر و مادر در این نوع خانواده‌ها موج می‌زند فاصله و شکاف عمیقی میان فرزندان و والدین وجود دارد.

ویژگی‌های فردی فرزندان این خانواده‌ها

ناهنجاری‌های رفتاری و بزهکاری‌های اجتماعی در میان فرزندان این خانواده

به وفور یافت می‌شود. افت تحصیلی و شکست‌های خانوادگی از ویژگی‌های بارز آنان می‌باشد. اعتماد به نفس کمی دارند و از انجام وظایف اولیه سرباز می‌زنند. گرمی و صمیمیت میان فرزندان و والدین وجود ندارد و فرزندان در ناملایمتهای و شکست‌های زندگی پناهگاهی به عنوان ولی را احساس نمی‌کنند. فرزندان این خانواده‌ها دچار سردرگمی و بلاتکلیفی در زندگی می‌شوند و به دلیل ندانستن هدف مشخصی، برنامه‌ای در زندگی شخصی خود ندارند و فقط روزمرگی دارند.

د) فرزند پروری والدین

در این روش تربیتی والدین ارتباط صمیمی و عاطفی بسیار بالایی با فرزندان خود دارند و علاوه بر تأمین نیازهای معیشتی، نیازهای روانی و عاطفی فرزندان خود را نیز برآورده می‌نمایند. والدین انتظارات معقول و منطقی از فرزندان خود دارند و از تحمیل خواسته‌های خود به فرزندان‌شان پرهیز می‌نمایند. به تدریج و استعدادهای آنان توجه دارند و مطابق با ظرفیت‌های موجود رفتار می‌نمایند.

قوانین و مقررات خاصی در این خانواده‌ها وجود دارد. قوانینی که در کنار سخت‌گیری‌های منطقی، انعطاف و ملاطفت‌های منطقی نیز مشاهده می‌شود. نسبت به عدول و سرپیچی کردن از این مقررات فرقی میان والدین و فرزندان وجود ندارد بلکه همه در مقابل قانون از حقوق یکسانی برخوردارند.