

درآمدی بر تربیت فرزند در هزاره‌ی سوم

دکتر مرتضی ضیغمی

مدرس رسمی آموزش خانواده



سروشخانه:	ضیغمی، مرتضی، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور:	درآمدی بر تربیت فرزند در هزاره‌ی سوم/
مشخصات نشر:	مرتضی ضیغمی، تهران: حکمت کلمه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۱۷۸ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۱-۶۴-۰
وضعیت فهرست نویسی:	فهیپا
موضوع:	تربیت خانوادگی
موضوع:	*Domestic education
موضوع:	والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Parent and Child -- Psychological aspects
موضوع:	کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Child rearing -- Psychological aspects
رده بندی کنگره:	HQ۷۶۹
رده بندی دیویی:	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۵۹۵۷۱۳۵

درآمدی بر تربیت فرزند در هزاره‌ی سوم

نویسنده: دکتر مرتضی ضیغمی

ویراستار: عاطفه سهرابی

برگ‌آرا: محمد قائمی

طراح جلد: محسن توحیدیان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان



ایمیل نویسنده: Phdmz1973@gmail.com

Tel: 09365243527

Email: hekmat.kalame@gmail.com

Telegram: @hekmatkalame

Instagram: @hekmatkalame

همه‌ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست

۹		بیش گفتار
۱۳		خانواده و اهمیت آن در دوره‌ی کودکی
۱۴		اهمیت خانواده در دوران نوجوانی
۱۵		اهمیت خانواده = سلامت خانواده
۱۵		کارکردهای خانواده
۱۶		کارکرد زیستی و تولیدمثل خانواده
۱۶		کارکردهای تربیتی و آموزشی خانواده
۱۷		ارضا و اقیاع نیازهای جنسی به عنوان کارکرد خانواده
۱۷		کارکرد خانواده به عنوان تأمین کننده‌ی سلامت جسمی و روانی اعضای خانواده
۱۸		کارکردهای اقتصادی و اجتماعی خانواده
۱۹		خانواده‌ی گسترده و خانواده‌ی هسته‌ای
۲۰		خانواده به عنوان یک سیستم
۲۲		انواع تیپ خانواده
۲۲		الف) خانواده‌ی متلاشی
۲۲		انواع خانواده‌ی گسیخته
۲۳		ب) خانواده‌ی متزلزل
۲۴		ج) خانواده‌ی متعادل
۲۴		د) خانواده‌ی متعالی
۲۷		تربیت
۲۸		مفهوم تربیت
۲۸		چگونه در تربیت فرزندان تیمی عمل کنید؟
۲۸		بهترین روش‌ها برای تربیت کودکان
۲۸		نکاتی برای تربیت کودک
۲۹		احترام به شخصیت کودک
۲۹		در استفاده از روش‌های تربیتی صبور باشید
۲۹		شیوه‌ی تربیتی متناسب با کودک خود را بیابید
۲۹		نگاهی به مراحل تربیت کودک از منظر دین (گذری بر مراحل سه گانه تربیت فرزند)
۳۰		دوره‌ی اول تربیت: از تولد تا ۷ سالگی؛ دوران سیادت
۳۱		کودک و رفع نیازهای تغذیه‌ای
۳۲		بازی و کودکی
۳۳		تربیت کودک در بعد مذهبی
۳۵		دوره‌ی دوم تربیت: از ۷ تا ۱۴ سالگی؛ دوران تادیب و آموزش
۳۵		تعلیم و آموزش نوباوگان

۳۷	توصیه‌های عملی به منظور تقویت ایمان مذهبی در کودکان
۳۸	تربیت جنسی کودک
۳۹	توصیه‌های عملی پیرامون تربیت جنسی
۴۰	دوره‌ی سوم تربیت: ۱۳ تا ۲۱ سالگی؛ دوره‌ی وزارت
۴۰	انواع والدین
۴۱	روش‌های تربیتی
۴۳	والدین و شیوه‌های فرزندپروری
۴۹	رشد و مراحل آن
۵۰	رشد کودک: نوزادی
۵۱	رشد کودک: یک‌ماهگی
۵۱	رشد کودک: دوماهگی
۵۳	رشد کودک: چهارماهگی
۵۴	رشد کودک: شش‌ماهگی
۵۶	دوره‌های رشد از دیدگاه ژان پیاژه
۵۷	مراحل رشد فرد از دیدگاه اریکسون
۶۱	مراحل رشد گفتار و زبان
۶۲	نگاهی به تحولات دوران نوجوانی (جسمی، جنسی، شناختی و اخلاقی)
۶۲	دوران جوانی
۶۳	بزرگسالی
۶۶	بهران‌های دوره‌ی بزرگسالی
۶۶	شخصیت
۶۷	شخصیت کودکان چگونه شکل می‌گیرد؟
۶۸	پدر و مادرها الگو هستند
۶۹	راههای تقویت فرزندان
۶۹	احترام گذاشتن
۷۰	واگذاری امور کوچک
۷۱	لباس مناسب و زیبا بخرید
۷۱	نام نیک برای کودک
۷۱	مشورت و نظرخواهی
۷۲	عدالت در رابطه با کودک
۷۲	آشنا کردن کودک با سختی‌ها
۷۳	سلام کردن به کودک
۷۴	همه‌چیز در مورد تکامل شخصیت تا ۱۸ سالگی
۷۴	ویژگی‌های رفتاری دوران کودکی
۷۹	مهارت‌های ده‌گانه‌ی زندگی
۸۰	مهارت خودآگاهی
۸۱	مهارت همدلی

۸۱	مهارت روابط بین فردی
۸۱	مهارت ارتباط مؤثر
۸۱	مهارت مقابله با فشار عصبی
۸۱	مهارت مدیریت هیجان
۸۲	مهارت حل مسئله
۸۲	مهارت تصمیم گیری
۸۲	مهارت تفکر خلاق
۸۲	مهارت تفکر نقادانه
۸۵	رفتار
۸۵	تعریف رفتار
۸۵	رفتار اجتماعی
۸۹	اختلالات رفتاری کودکان
۹۰	علل اختلالات رفتاری
۹۱	اثرات اختلالات رفتاری
۹۲	انواع اختلال های رفتاری
۹۷	یادگیری
۹۷	رایج ترین مدل در بررسی انواع سبک های یادگیری (VARK)
۹۸	اختلال یادگیری
۹۹	انواع، نشانه ها، علل و درمان اختلالات یادگیری
۱۰۳	هوش
۱۰۳	انواع تعریف هوش
۱۰۵	عوامل مؤثر بر هوش
۱۰۵	انواع آزمون های هوش
۱۰۵	طبقات هوش
۱۰۷	هیجان
۱۰۷	تأثیر، عملکرد و کاربرد هیجان
۱۰۹	تفاوت هیجان و احساس چیست؟
۱۱۱	هویت
۱۱۱	شکل گیری هویت در نوجوانان
۱۱۲	انواع هویت
۱۱۳	شکل گیری هویت
۱۱۴	عوامل مؤثر در شکل گیری هویت
۱۱۵	اگر هویت در نوجوان درست شکل نگیرد چه می شود؟
۱۱۵	هویت یابی زودرس
۱۱۶	سردرگمی در هویت یابی
۱۱۶	پراکندگی هویت
۱۱۷	پیشرفت هویت

۱۱۷	تأثیر ترتیب تولد و فاصله‌ی سنی فرزندان در خانواده بر رشد هویت
۱۱۸	عوامل اجتماعی و فرهنگی بر شکل‌گیری هویت
۱۱۸	نقش والدین در هویت‌یابی فرزندان
۱۱۹	مشکلات ناشی از ناتوانی در هویت‌یابی
۱۲۳	انگیزش و اجزای آن
۱۲۳	انواع اضطراب و آشنایی با نکات ضروری در پیش‌گیری و درمان اضطراب
۱۲۴	علائم ابتلا به اضطراب
۱۲۵	علل اضطراب
۱۲۶	انواع اضطراب
۱۳۱	راه‌های پیش‌گیری از اضطراب
۱۳۱	فوبیای اجتماعی و اضطراب
۱۳۳	اضطراب و روان‌درمانی
۱۳۳	اضطراب و دارودرمانی
۱۳۴	فشار روانی یا استرس و بهبودی
۱۳۵	چگونه درمی‌یابیم کسی دچار استرس شده است؟
۱۳۶	چرا بهبودی از استرس لازم است؟
۱۳۶	بهبودی از استرس
۱۳۹	ترس و انواع آن
۱۴۲	مدیریت و کنترل خشم
۱۴۳	علائم و نشانه‌های عصبانی شدن
۱۴۵	راه‌های کاستن از خشم و عصبانیت
۱۴۹	پرخاشگری چیست؟ علت پرخاشگری و نحوه‌ی درمان آن
۱۵۷	رسانه
۱۵۷	باید سعی نمود در فضای رسانه‌ای نوین «انتخاب‌گر» باشیم تا «انتخاب‌شونده»
۱۵۸	فرهنگ استفاده از رسانه‌ها
۱۵۸	اعتیاد اینترنتی
۱۶۰	تلفن همراه و آسیب‌های جسمی و روانی آن
۱۶۰	تنظیم رژیم مصرف رسانه‌ای خانواده
۱۶۲	مزایا و چالش‌های رسانه
۱۶۳	تفکر انتقادی درباره‌ی محتوای رسانه‌ها
۱۶۴	رعایت حریم خصوصی خانواده
۱۶۳	تشویق نکردن فرزندان برای استفاده از رسانه‌ها
۱۶۵	تربیت فرزند حق و تکلیف‌ماست؛ آن را به رسانه‌ها واگذار نکنیم
۱۶۷	سوانح و پیش‌گیری
۱۶۹	گروه‌های آسیب‌پذیر و در معرض خطر حوادث:
۱۷۰	تقسیم‌بندی گروه‌های سنی «الف»، «ب»، «ج» و... جهت مطالعه‌ی کتاب‌ها

پیش‌گفتار

خانواده اجتماع کوچکی است که ابتدا با یک مرد و زن تشکیل می‌شود، دو نفری که بناست در تکامل معنوی و رشد مادی یکدیگر مشارکت کنند و بالاتر آن‌که هریک کمبود دیگری را در اوج محبت و مودت جبران کنند و برای بقای خویش برنامه‌ریزی نمایند و نسل خود را دوام بخشند. قرآن کریم این اصل اساسی را در آیه‌ی ۲۱ سوره‌ی روم با واژگانی زیبا چنین بیان می‌کند:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ»؛ از نشانه‌های خداست آن‌که آفرید برای شما همسرانی از جنس خودتان تا نزدشان آرام گیرید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد. هر آینه در این کار برای مردمی که بیندیشند، نشانه‌ها و عبرت‌هاست.

خانواده به‌عنوان اولین کانونی که فرد در آن قرار می‌گیرد، دارای اهمیت شایان توجهی است. اولین تأثیرات محیطی که فرد دریافت می‌کند، از محیط خانواده است و حتی تأثیرپذیری فرد از سایر محیط‌ها می‌تواند نشئت گرفته از همین محیط خانواده باشد. خانواده پایه‌گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان

است و در تعیین سبک و خط‌مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد فرد در آینده نقش بزرگی برعهده دارد.

عواملی چون شخصیت والدین، سلامت روانی و جسمانی آن‌ها، شیوه‌های تربیتی اعمال‌شده در داخل خانواده، شغل و تحصیلات والدین، وضعیت اقتصادی و فرهنگی خانواده، محل سکونت خانواده، حجم و جمعیت خانواده، روابط اجتماعی خانواده و بی‌نهایت مسائل دیگر در خانواده وجود دارند که شخصیت فرزند، سلامت روانی و جسمانی او، آینده‌ی شغلی، تحصیلی، اقتصادی، سازگاری اجتماعی و فرهنگی، تشکیل خانواده‌ی او و غیره را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

تربیت مهم‌ترین کارکرد خانواده است. این مسئولیت وظیفه‌ی ذاتی خانواده بوده و حتی با ارائه‌ی خدمات آموزشی و تربیتی در سنین معینی در مدارس، این امر از دوش والدین به ایشان تفویض خواهد شد. شکل‌گیری پرونده‌های فراوان در محاکم قضایی کشور، بیانگر سطح بالای مشاجرات اجتماعی و کاهش سلامت روانی میان جامعه و خانواده است. با مطالعه و بهره‌گیری از کتاب‌های آموزشی و مراجعه به کارشناسان می‌توان بستری مناسب برای آگاهی و ارائه‌ی خط‌مشی درستی جهت تربیت فرزندان در دوره‌های مختلف رشدی فراهم ساخت و با راهنمایی لازم برای سنین میان‌سالی والدین، زمینه‌ی ایجاد بستری مناسب را جهت ارتباط مؤثر و مفید میان اعضای خانواده و آشنایی با فرایند رشد و ویژگی‌های جسمی- روانی کودکان و نوجوانان فراهم کرد.

کسب مهارت‌های فرزندپروری یکی از مهم‌ترین آموزش‌های پدران و مادران هزاره‌ی سوم و لازمه‌ی آمادگی والدین است تا در صورت مواجه شدن با شرایط بحرانی و پراسترس تربیت، آن‌ها را توان‌مند سازد. نتیجه‌ی این رویکرد بیمه نمودن نسل آینده، پیرامون سلامت روان و تحکیم خانواده است.

هیچ پدر و مادری صبحگاهان که از خواب برمی‌خیزند، دنبال تیرگی زندگی فرزندشان نیستند و منتظر فرصت برای تحقیر و ایراد گرفتن از او نیز همین‌طور، بلکه آن‌ها در پی روزی صلح‌آمیز، پر از صفا، صمیمیت و با محبت می‌باشند. همه‌ی والدین خواهان خوشبختی و امنیت روانی - جسمی فرزندانشان هستند. هیچ‌کس به‌طور عمد کودک یا نوجوانش را ترسو، کم‌رو، سهل‌انگار و ... تربیت نمی‌کند. شاید دلیل چالش‌های احتمالی والدین در موضوع فرزندپروری نداشتن منابع مفید برای آگاهی ایشان پیرامون چگونگی تربیت و رشد دل‌بندانشان باشد.

هدف از نگارش این کتاب کمک به والدین بوده تا با مراحل رشد، تربیت، مهارت‌های زندگی، مزایا و چالش‌های رسانه‌ها، اختلالات یادگیری و ... آشنا شده و با توجه به ویژگی‌های هزاره سوم که عصر مدیریت دانش، فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات نامیده می‌شود، بتوانند فرزندان عزیزشان را به نحو شایسته‌ای پرورش نمایند.

نگارنده، در طی بیش از بیست سال تدریس و مشاوره در مدارس گوناگون و آموزش خانواده، کتاب حاضر را با عنایت به پرسش‌های فراوان والدین در زمینه‌ی مراحل رشد و تربیت و مشکلات پیرامون آموزش - یادگیری تقدیم نموده است. امید می‌رود که مورد استفاده‌ی عزیزان واقع گردد.

مرتضی ضیغمی