

نگاه نوین به تربیت کودک ۲ تا ۱۲ ساله

مؤلف:

سمیه سادات نجات

(مربی و برگزار کننده، آموزش مهارت‌های زندگی، فرزندپروری و ...)

عضو سازمان نظام مشاوره و روانشناسی)

www.ketab.ir

انتشارات آموزش و پژوهش بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر،
 info@boulipub.com پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸

سرشناسه	نجات، سمیه سادات - ۱۳۶۱
عنوان	نگاهی نوین به تربیت و تغذیه کودک ۲ تا ۱۲ سال
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۷
مشخصات ظاهر	۱۶۱ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۹-۱۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	فارسی
مرسوع	رفتار والدین
شناسه خزانه	-
رده بندی کد لره	HQ۷۶۹/ن۳ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۳۲۳۴۳۵
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	پروفسور نیلوفر شامرادی
مدیر اجرایی	محمدهادی احمدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۷
چاپ و صحافی	چاپ نشاط
قیمت	۳۲۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

عنوان.....	صفحه
مقدمه.....	۹
بخش اول - مشکلات پیش روی تربیت کودکان امروز.....	۱۳
یک) اختصاص وقت حداقلی به فرزندان.....	۱۳
دو) نداشتن حوصله کافی.....	۱۴
سه) تفاوت سبک زندگی.....	۱۵
الف) خانه ها.....	۱۵
ب) مدیریت خانه با رسانه.....	۱۶
ج) دوری از طبیعت.....	۱۶
د) اشتغال مادران.....	۱۷
هـ) تنظیم خانواده.....	۱۷
و) رقابت های اقتصادی.....	۱۷
چهار) بی محبتی.....	۱۸
الف) نیاز جانی دانستن محبت.....	۱۸
ب) تفسیر نادرست از محبت افراطی.....	۱۸
ج) برداشت غلط از میزان محبت به فرزند.....	۱۹
پنج) مشغله های فراوان.....	۱۹
شش) تربیت خانوادگی.....	۱۹
هفت) مقایسه دوران کودکی خود با فرزند.....	۲۱
هشت) مانع دانستن فرزند در مسیر پیشرفت.....	۲۱
نه) ناامیدی از اثربخشی تربیت.....	۲۲
بخش دوم - الگوهای تربیتی.....	۲۵
انواع الگوهای تربیتی.....	۲۵
یک. الگوهای تصویری.....	۲۵
ویژگی های الگوهای تصویری.....	۳۰
۱. تاثیر زود هنگام.....	۳۰
۲. انتقال خود به خودی پیام الگوهای تصویری.....	۳۱
۳. نیاز به تداوم و تکرار.....	۳۱

۳۲	۴. انتقال ارزش ها و ضد ارزش ها.....
۳۲	تفاوت الگوهای تصویری منفی و مثبت چیست؟.....
۳۲	دو. الگوهای رفتاری.....
۳۵	بخش سوم - ارکان تربیت (نقش ابراز احساس، تشویق و تنبیه در تربیت فرزندان).....
۳۵	اول - محبت.....
۳۶	تأثیر محبت بر روی کودکان.....
۳۹	دلایل لوس شدن و بالا رفتن توقع فرزندان.....
۳۹	الف) استفاده انحصاری از یک راه ابراز محبت.....
۴۰	ب) غفلت از کمال محبت.....
۴۰	ج) عدم انتقال پیام محبت.....
۴۰	د) سوء استفاده از محبت.....
۴۱	هـ) عقب ماندن از رقبا.....
۴۲	شیوه های ابراز محبت.....
۴۲	۱. محبت های گفتاری.....
۴۵	۲. محبت های رفتاری.....
۴۹	الف) خوش رویی.....
۵۰	ب) خوش زبانی.....
۵۳	ج) خوب صدا زدن.....
۵۳	د) پوشیدن.....
۵۴	هـ) نوازش.....
۵۴	و) دست دادن.....
۵۵	ز) هدیه.....
۵۶	۳. محبت های نوشتاری.....
۵۸	دوم - احترام.....
۶۱	بخش چهارم - نقش بازی در تربیت فرزند.....
۶۱	رابطه بازی با محبت و ورزش.....
۶۴	عادت به رسانه.....
۶۵	دردسرهای بازی های غیررسانه ای.....
۶۵	بازی مکمل تربیتی فرزندان.....
۶۵	بازی های یک نفره.....

۷۷	بازی های دو نفره.....
۸۳	بازی های چند نفره و گروهی.....
۹۱	بخش پنجم - سبک های عملی پرورش فرزند.....
۹۲	روش شفر در پرورش فرزند.....
۹۴	روش بامریند در پرورش فرزند.....
۱۰۰	دو مؤلفه اصلی سبک های پرورش فرزند.....
۱۱۰	روش اسلام در پرورش فرزند.....
۱۱۴	نگرش های فرزند پروری در منابع اسلامی.....
۱۱۵	نگاه اسلام به انسان.....
۱۲۱	سبک های فرزند پروری و دیدگاه اسلام درباره آنها.....
۱۳۰	اظهار خبت و علاقه پیامبر(ص) به کودکان.....
۱۳۰	تربیت از طریق الگوماندن.....
۱۳۰	تربیت از طریق داستان (داستان).....
۱۳۱	تربیت از طریق تشویق.....
۱۳۲	تربیت از طریق تنبیه.....
۱۳۳	ضرورت تنبیه و مجازات.....
۱۳۸	نقش مؤثر رفق و مدارا در تربیت کودک و نوجوان.....
۱۴۱	انواع تنبیه.....
۱۴۸	تربیت از طریق عادت دادن.....
۱۴۹	تربیت از طریق امر به معروف و نهی از منکر.....
۱۴۹	تربیت از طریق استفاده از مثل.....
۱۵۲	منابع غذایی آهن.....
۱۵۲	منابع غذایی روی.....
۱۵۴	چند توصیه مهم.....
۱۵۴	پرسش و پاسخ های تربیت تغذیه ای.....
۱۵۹	منابع و مآخذ.....

مقدمه

بچه که بودم مادرم برایم جوجه می خرید؛ از همین جوجه های رنگی؛ دانه ای پنج تومان. اولش فکر نمی کردم بزرگ کردنشان کار چندان سختی باشد؛ اما بعد فهمیدم پرورش جوجه ها فوت و فن خودش را دارد. چند جوجه از بین رفتند تا توانستن جوجه داری را یاد بگیرم. پیرزن ها و پیرمردهای محله مان از دستم عاصی بودند؛ از بس که به سراغشان می رفتم و از تجربه هایشان می پرسیدم. یک بار که دوستم گفت کتابی درباره جوجه ها در یک کتاب فروشی دیده، سر از پا نشناختم. به سراغ کتاب فروش رفتم. کتاب، گران بود؛ اما قیمتش برایم مهم نبود. من دغدغه بزرگ کردن جوجه هایم را داشتم.

من باید فقط، راه پرورش جوجه ها را یاد می گرفتم. جوجه های من شوق نمی شدند، با رفیق ناباب نمی گشتند؛ آنها علاقه ای به بازی با کامپیوتر، گوشی موبایل و تبلت را نداشتند. با دود و دم غریبه بودند و اعتیاد در کسین من زود. جوجه های طلایی من افسرده نمی شدند و من غصه بی خدایی نمی خوردم. آنها همه پرورشگاهی بودند. در دستگاه به دنیا آمده بودند، و هم یکدام پدر و مادرشان را نمی شناختند تا بخواهند به والدینشان بی احترامی کنند. ادب در میان جوجه ها معنایی نداشت.

نمی توانستند حرف بزنند چه برسد به زد و خوردهای زشت. آنها فقط یک کلمه بلد بودند: جیک جیک جیک. فکر و حال دان به پر و بالشان نبودند؛ آخر آنها تلویزیون تماشا نمی کردند که این بازیکن فوتبال و آن بازیگر سینما را الگوی خویش قرار بدهند. جوجه های من تلفن همراه هم نداشتند تا پیامک بازی کنند و با دوستانشان برای فلان مهمانی قرار بگذارند. جوجه ها چت کردن را بلد نبودند. آدرس ایمیل هم نداشتند که کسی برایشان عکس و قصه بفرستد. آدرس کانال تلگرام و اینستاگرام هم

نداشتند. آنها یک آدرس بیشتر نداشتند: زیر زمین خانه ما. جعبه میوه ای که گوشه اش یک کاسه ملامین لب شکسته آب گذاشته بودم. من تنها نگران پرورش جسم جوجه هایم بودم و همین نگرانی مرا وا می داشت که به دنبال راه صحیح پرورش آنها باشم. حالا که بزرگ شده ام، بچه هایی دارم که باید هم جسم و هم روحشان را پرورش دهم؛ اما یک سوال: دغدغه من برای پیدا کردن راه تربیت فرزندانم، آیا به اندازه نگرانی ام برای پرورش جوجه هایم هست؟!

نمی دانم چه کنم؟ مانده ام با این کاسه چه کنم که همیشه پر از پرسش است و خالی از پاسخ. باز این انگار که از لج بازی لذت می برد. هنوز در دیدن مشکلات مشکل دارد. اما یکی از جمله هایی که خوب ادا می کند این است: «صله ام سر رفته!!!». پای تلویزیون نشسته ام، زلزال هم نباید، تکان نمی خورد. از تنهایی می ترسد و همیشه به من چسبیده؛ مثل این که یکی از اعضای بدنم شده.

با هیچ کدام از بچه های فامیل سر سرش ندارد. اگر روزی چند بار با خواهرش دعوا نکند، رنجش سبب نمی شود. غذا نمی خورد. بد غذاست. به قدری حرص غذا خوردنش را می خورم که خودم هم دیگر میل به غذا خوردن ندارم. نه حرف گوش می کند و نه احترامم را نگه می دارد. هر قدر نصیحتش می کنم، انگار که کمتر اثر می کند.

چند روز پیش در کوچه پشت سرش بودم. خودش خبر نداشت. با دوستش که حرف می زد، به قدری حرف های ناجور زد که با شنیدن آن، دلم گرفت و همان جا نشستم و یک دل سیر گریه کردم.

دیروز بلوتوث ها و پیامک هایی را در تلفن همراهش دیدم که دوست
داشتم زمین دهان باز کند و مرا ببلعد.

اینها برخی از مشکلات ما در سنین مختلف فرزندانمان است که دغدغه
بسیاری از پدران و مادرانی است که نگران تربیت فرزند خویش بوده و به
دنبال راهکاری برای تربیت صحیح می گردند.

تربیت فرزند در جامعه امروز، یکی از اصلی ترین دغدغه های پدران و
مادران است. وجود رقیبان زیاد در مسیر تربیت فرزند حساسیت مساله را
چند برابر کرده است.

بسیاری از والدین در جامعه ما با عطش فراوان به دنبال راهی برای تربیت
صحیح فرزند هستند که باید به این عطش و انگیزه احترام گذاشت.

نمایی که پیش رویتان است بنا دارد به پرسش های شما در زمینه
تربیت فرزند پاسخ دهد؛ و روش های نوین تربیتی را در این راستا به شما
نشان دهد.

بنابراین امید است این تلاش اندک، گامی مفید در مسیر تربیت صحیح
فرزندانمان قرار گیرد.

سمیه سادات نجات

پاییز ۱۳۹۷

لینک کانال:

roshdvatahavol