

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زندگی آگاهانه (۱)

چگونه فرزندم را آگاهانه تربیت کنم؟

«۵۰ اصل کلیدی و کاربردی فرزندپروری مقتدرانه»

www.ketab.ir

حسینعلی قهرمانی

—



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	قهرمانی، حسینعلی. ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	چگونه فرزندم را آگاهانه تربیت کنم؟: ۵۰ اصل کلیدی و کاربردی فرزندپروری مقتدرانه/ حسینعلی قهرمانی.
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۹۴ ص.
فروست	زندگی آگاهانه: ۱.
شابک	978-622-98159-4-6
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۵۷-۱۵۸.
موضوع	کودکان - سرپرستی Child rearing
موضوع	والدین -- تأثیر بر فرزندان Parental influences
موضوع	تربیت خانوادگی
موضوع	Domestic education
موضوع	تربیت اخلاقی
موضوع	Moral education
موضوع	والدین و کودک
موضوع	Parent and child
موضوع	رفتار والدین
موضوع	Parenting
رده بندی کنگره	HQ۷۶۹
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۴۵۲۱۲۷

پست الکترونیک: Faraangizesh@yahoo.com



انتشارات فرا انگیزش

چگونه فرزندم را آگاهانه تربیت کنم؟

تألیف: حسینعلی قهرمانی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ تعداد صفحات: ۱۹۴ صفحه رقی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

صفحه آرا: محمد الایمانی (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ: سپتا

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۵۹-۴-۶

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

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ - ۳۲۲۴۰۷۶۸ - ۵۱

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل اول: کلیات
۹	معنی و مفهوم تربیت
۹	ضرورت تربیت آگاهانه فرزندان
۱۳	آمادگی‌های پدر و مادر شدن
۱۳	آگاهانه دارای فرزند شویم
۱۴	باورهای اشتباه برای فرزندآوری
۱۴	پرورها صحیح فرزندآوری
۱۵	فاصله سنی مناسب بین فرزندان
۱۵	نشانه‌های مهم آمادگی برای فرزندآوری
۱۶	تاریخچه شیوه‌های فرزندپروری
۱۶	تعریف فرزندپروری
۱۶	اصول فرزندپروری
۱۷	سه قانون مهم فرزندپروری
۲۲	چهار خطای فرزندپروری که باید از آن‌ها اجتناب نمود
۲۶	نشانه‌های والدین سمی
۲۹	نشانه‌ها و ویژگی‌های والدین خوب
۳۲	قانون مادر بزرگ
۳۳	سیک‌های فرزندپروری
۳۳	انواع سیک‌های چهارگانه فرزندپروری
۳۹	بهترین سیک فرزندپروری
۴۱	معیارهای تعیین سیک‌های فرزندپروری
۴۴	تعریف واندگری
۴۵	مسئولیت و اهمیت توجه به والدگری
۴۵	عوامل مؤثر بر واندگری
۴۶	شیوه‌های والدگری
۴۹	فصل دوم: اصول کاربردی فرزندپروری مقتدرانه
۴۹	فرزند پروری مثبت
۵۰	اصل اول: مطمئن شدن از ایجاد محیطی امن و جالب

۵۰	اصل دوم: ایجاد محیط مثبت آموزنده
۵۱	اصل سوم: استفاده از نظم و انضباط قاطع
۵۲	اصل چهارم: داشتن انتظار واقع‌بینانه از فرزند
۵۳	اصل پنجم: به عنوان والد از خود مراقبت کنید
۵۳	اصل ششم: قاطعیت و مهربانی
۵۴	اصل هفتم: تشویق و تنبیه
۵۸	اصل هشتم: استقلال
۶۲	اصل نهم: بهبود مهارت‌های اجتماعی در فرزندان
۶۲	اصل دهم: اختصاص فرصتی برای تکامل آرام با فرزندان
۶۳	اصل یازدهم: تشویق بجای انتقاد در انجام امور
۶۳	اصل دوازدهم: به جای تنبیه به برقراری نظم و انضباط اصرار نمایید
۶۳	اصل سیزدهم: عدم انتقال استوس‌های کاری به محیط رشد فرزندان
۶۳	اصل چهاردهم: عدم پرورشی افراطی فرزندان
۶۴	اصل پانزدهم: نگرش و ارزش‌های والدین
۶۵	اصل شانزدهم: توجه به سلامت و بهداشت روانی فرزندان
۶۷	اصل هفدهم: مهارت‌های برقراری ارتباط صحیح
۶۸	اصل هیجدهم: کنترل رفتارهای نامناسب فرزندان
۷۰	اصل نوزدهم: مدیریت رفتارهای خوب فرزندان
۷۸	اصل بیستم: مقایسه نکردن فرزندان
۸۱	اصل بیست و یکم: بازی کردن با فرزندان
۸۵	اصل بیست و دوم: دوری از برچسب منفی شخصیتی به فرزندان
۸۸	اصل بیست و سوم: خوش‌بینی و آینده‌نگری
۹۱	اصل بیست و چهارم: تعریف قانون در خانواده برای فرزندان
۹۲	اصل بیست و پنجم: قاطعیت و ثبات در انتظارات از فرزندان
۹۴	اصل بیست و ششم: عمل به وعده‌های داده شده به فرزندان
۹۶	اصل بیست و هفتم: مدیریت تربیت جنسی فرزندان
۹۸	اصل بیست و هشتم: مدیریت تربیت دینی فرزندان
۱۰۴	اصل بیست و نهم: مسئولیت‌پذیری فرزندان
۱۰۸	اصل سی‌ام: گوش دادن فعال به فرزندان
۱۱۱	اصل سی و یکم: آگاهی از نیازهای اساسی فرزندان
۱۱۵	اصل سی و دوم: صادق بودن فرزندان
۱۱۷	اصل سی و سوم: ایجاد و تقویت عزت‌نفس در کودکان

مقدمه

در طول دو دهه فعالیت مشاوره‌ای در حوزه کودک و نوجوان، به خوبی دریافتم که مهم‌ترین دغدغه والدین پس از مرحله تولد فرزند تربیت صحیح او می‌باشد و فرزندپروری یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین مباحثی است که همه والدین باید اطلاعات و مهارت‌های مورد نیاز در آن را به دست بیاورند چرا که کودکان سرمایه‌های ارزشمند و سازنده آینده خانواده و جامعه هستند.

صعباً توجه عمیق والدین و سایر مربیان تربیتی به فرایند شکل‌گیری مثبت شخصیت و آموزش هوشمندانه و آگاهانه عادات فکری، اخلاقی و رفتاری درست به فرزندان، بر اساس اصول صحیح علمی روانشناسی و دینی، تضمین‌کننده آینده روشن و درخشان برای آنان و جامعه خواهد بود، والدین در شکل‌دهی و معنا بخشی به هستی و وجود کودک نقش مهم و اساسی دارند. آنان با استفاده از رفتار، گفتار، عادات و افکار و اندیشه‌های خود، ساختار و سازه‌های محوری تربیتی و شخصیتی فرزندان را مستقیم و غیرمستقیم طراحی و پایه‌ریزی می‌نمایند.

با توجه به نقش مهم والدین در ترسیم زندگی حال و آینده‌ی کودک و وظایف و نقش‌های مشترک آنان در فرزندپروری صحیح و علمی فرزندان، مسئله‌آشنایی بهنگام و کافی والدین با دانش‌ها و تکنیک‌های کاربردی فرزندپروری همراه با آگاهی و شناخت ابعاد سلامت، رشد جسمی، شخصیتی، ذهنی، هیجانی، عاطفی، اجتماعی کودکان، و نوزادی تا نوجوانی، می‌تواند والدین را در مسیر درست تربیت خلاقانه و مقتدرانه فرزندان، یاری نماید.

مطمئناً والدین تأثیر به سزایی بر زندگی فرزندان خود می‌گذارند؛ بنابراین اگر قصد دارید به تربیت مهارت‌های فرزند پروری خود بپردازید، همواره به یاد داشته باشید که در گام اول کودکان در هر زمینه‌ای مانند شما عمل می‌کنند و از الگوی رفتاری شما پیروی می‌کنند؛ بنابراین این که چه می‌گویید مهم نیست. مهم این است که چگونه عمل می‌کنید.

هر چند نقش پدر و مادر در فرزند پروری بسیار پررنگ است؛ اما والدین تنها افراد تأثیرگذار زندگی کودکان نیستند. به ویژه پس از ورود کودکان به مدرسه و شروع به تعامل و ارتباط با جهان اطراف، تعداد این تأثیرگذاران رفته رفته بیش‌تر می‌شود؛ بنابراین شکل‌گیری شخصیت کودک در سال‌های اول زندگی او در محیط خانواده توسط والدین اهمیت زیادی در آینده او و تأثیرپذیری او از جامعه خواهد داشت.