

من می توانم
والدی توانمند باشم
و به فرزندانم عشق بورزم.



مهدیه باباربیع

سرشناسه : باباریع، مهدیه، ۱۳۶۵-

عنوان و نام پدیدآور : من می توانم والدی توانمند باشم و به فرزندانم عشق بورزم / مهدیه باباریع.

مشخصات نشر : اصفهان: ترنم اندیشه ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۷۹-۲-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع: Child rearing

موضوع: کودکان - سرپرستی

موضوع: Parent and child

موضوع: والدین و کودک

موضوع: Parenting

موضوع: رفتار والدین

رده بندی کنگره : HQ۷۶۹

رده بندی دیویی: ۱/۶۴۹

شماره کتابشناسی ملی : ۷۶۱۴۱۷۶



مؤلف: مهدیه باباریع

انتشارات: ترنم اندیشه

مدیر مسئول: محمدرضا مازنی

مدیر داخلی: فرشته میرفندرسکی

مدیر هنری: نفیسه میرفندرسکی

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۱۱۲ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۷۹-۲-۷

تیراز: ۵۰۰ نسخه

بهاء: ۵۵/۰۰۰ تومان

رایانامه الکترونیکی ناشر:

tarrannomandisheh@gmail.com

❖ کلیه حقوق چاپ برای مؤلف محفوظ است. ❖

من می توانم والدی توانمند باشم و به فرزندانم عشق بورزم.

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
-------------	----

فصل اول: والدین مسئول و آگاه، فرزندان موفق

کودکان امروز در دنیای امروزی، والدین به روز می‌خواهند	۱۴
مسئولیت شما به عنوان والدین آگاه	۱۷
انواع والدین بر اساس آنچه رفتار می‌کنند	۲۰
والدینی که نسبت به احساسات فرزندان‌شان بی‌اعتنا هستند	۲۲
والدینی که همیشه ناراضی‌اند و تربیت آنها نظامی، سخت و خشک است	۲۴
والدینی که بیش از حد از خود گذشته و فداکارند	۲۶
والدین مقتدر، توانمند و مهربان	۲۷

فصل دوم: اصولی برای تربیت مبتنی بر عشق و منطق

سرمایه‌گذاری تربیتی برای آینده	۳۲
اصول اساسی در تربیت همراه با عشق و منطق	۳۴
اصل اول: ایجاد استقلال فکری در فرزندان	۳۴
نقش والدین در شکل‌گیری استقلال فکری فرزندان	۳۶
اصل دوم: نظارت صحیح و مشارکت فرزند در تصمیم‌گیری	۳۷
اصل سوم: همدلی و همفکری با فرزندان و آگاه کردن آنها از عواقب اشتباهاتشان	۴۰
با خشم و عصبانیت از یادگیری جلوگیری نکنید	۴۱
اصل چهارم: شرکت دادن فرزندان در اندیشیدن برای حل مشکلات	۴۲
باورهای غلط در مورد آموزش نظم و انضباط و یادگیری قوانین خانواده	۴۴
باور غلط شماره ۱: تنها وقتی که فرزند بتواند حرف بزند باید نظم و انضباط و قانون‌پذیری را به او یاد بدهیم.	۴۴
باور غلط شماره ۲: یک فرزند یا طفل قدرت و توانایی به خاطر سپاری و یادگیری را ندارد.	۴۴
باور غلط شماره ۳: ایجاد محدودیت و حد و مرز و اجرای قوانین مشخص به روحیه و شادابی فرزندان ضربه می‌زند.	۴۵

- ۴۵ تربیت فرزند، به سختی جراحی مغز و اعصاب نیست
- ۴۶ راز برقراری نظم و انضباط به دور از هرگونه خشم و عصبانیت
- ۴۹ شکستن چرخه بدرفتاری
- ۵۰ در برخورد با فرزندان، شخصی قدرتمند، دوست داشتنی و مقتدر باشید
- ۵۲ بازی و برقراری نظم و انضباط، دو اصل جدانشدنی

فصل سوم: والدین موفق با معجزه همدلی و درک احساسات

- ۵۴ چرا همانطور که تربیت شده‌ایم، همانگونه هم فرزندانمان را تربیت می‌کنیم؟
- ۵۵ آیا این نوع تربیت برای فرزندان من هم عملی است؟
- ۵۶ جاده تربیت می‌تواند یک جاده پر دست‌انداز باشد اگر...؟! ..
- ۵۷ ناهمواری‌های معمول و متداول در مسیر راه تربیت
- ۶۱ مراحل رشدی والدین برای درک احساسات خود و فرزندان
- ۶۱ مرحله اول- نسبت به عواطف و احساسات خود آگاه باشید
- ۶۲ مرحله دوم- نسبت به عواطف فرزندان هوشیار باشید
- ۶۴ مرحله سوم- همدلی را فرصتی برای صمیمیت و آموزش ببینید
- ۶۵ مرحله چهارم- به گفته‌های فرزندان گوش کنید و به احساسات او اعتبار ببخشید
- ۶۶ مرحله پنجم- به فرزندان کمک کنید تا عواطفش را نام‌گذاری کند
- ۶۷ مرحله ششم- ضمن کمک به فرزندان برای حل مسئله، برایش حد تعیین کنید

فصل چهارم: داربست تحسین و تشویق، راهی برای ارتباط بهتر

- ۷۲ برای ارتباط بهتر با فرزندان از "داربست" تحسین استفاده کنید
- ۷۳ روشن، واضح و در لحظه تحسین کنید
- ۷۴ فرزندان را به طور مساوی تحسین کنید
- ۷۵ در تحسین از کلمه «خوب» استفاده نکنید
- ۷۵ نیاز فرزندان به توجه را برآورده کنید
- ۷۶ روشن و واضح صحبت کنید؛ جزئیات را نادیده بگیرید
- ۷۷ صادق باشید، اما در ابراز احساسات افراط نکنید
- ۷۷ به فرزندان کمک کنید تا شخصیت واقعی‌اش را بشناسد
- ۷۸ فرزندان را نسبت به آینده امیدوار کنید

- متوجه پشتکار و سعی و تلاش فرزندان باشید..... ۷۸
- به تصورات فرزندان هر چقدر عجیب و غریب احترام بگذارید ۷۹
- از شوخ طبعی و طنز فرزندان لذت ببرید..... ۸۰
- از خلافت فرزندان، همچنین ریسک و خرابکاری‌هایی که به دنبال دارد، استقبال کنید ۸۰
- عمیق‌تر نگاه کنید؛ نگرانی‌ها و احساساتی از این قبیل را در فرزندان بپذیرید ۸۱
- اجازه دهید تا فرزندان با احساسات مختلف آشنا شود ۸۱
- فرزندان را نوازش کنید..... ۸۲
- فرزندان را غافلگیر کنید..... ۸۲
- دوری؛ فرزندان را دلسرد می‌کند ۸۳
- فرزندان را با کسی مقایسه نکنید ۸۴
- به فرزندان اجازه دهید تا در انتخاب پاداش کارهای خوبشان به شما کمک کنند ۸۴
- پول عواقبی را به دنبال خواهد داشت، پس با احتیاط از آن استفاده کنید..... ۸۵
- اجازه ندهید پول جایگزین تبادلات احساسی و عاطفی خانواده شود ۸۶
- اگر جوایز نتیجه معکوس می‌دهند، آنها را کنار بگذارید ۸۷
- هر بار تنها روی یک موضوع تمرکز کنید ۸۷
- اجازه دهید تا درباره موفقیت‌هایشان صحبت کنند ۸۸
- آرزوهای خود را تبدیل به موفقیت‌ها یا کابوس‌های فرزندان نکنید ۸۸
- فرزندان را زیر بار موفقیت‌های خودتان غرق نکنید ۸۹
- موفقیت فرزندان را به خودتان نسبت ندهید ۸۹

فصل پنجم: تکنیک‌های تربیتی همدلانه و قاطعانه، تیر خلاصی برای یک والد

موفق شدن

- والدینی منطقی و مهربان باشید ۹۲
- از انتقاد بیش از حد، عبارات تحقیرآمیز یا تمسخر فرزندان خودداری کنید..... ۹۳
- دستور تربیتی خود را نادیده بگیرید ۹۴
- از زندگی روزانه فرزندان نقشه ذهنی بسازید ۹۷
- از طرف دشمن را گرفتن، خودداری کنید ۹۸
- تجربه‌های فرزندان را همچون وضعیت‌های بزرگسالان در نظر بگیرید ۹۹

مقدمه

تربیت و بزرگ کردن فرزندان می‌تواند کاری بسیار لذت بخش باشد. داشتن یک فرزند شاد، سرحال و با رفتارهای مطلوب اجتماعی می‌تواند خیلی شیرین و رضایت بخش باشد. اما چگونه است که برخی از والدین، از نقش والدینی خود تا این حد خسته و فرسوده شده‌اند؟ پس از تولد فرزندشان دچار اضطراب، افسردگی و عصبانیت می‌شوند و از تولد فرزندشان و اصلاً از ازدواج خود نیز اظهار ندامت و پشیمانی می‌کنند. احساس ناکامی و بی‌کفایتی وجود آنها را در بر می‌گیرد و از خود می‌پرسند: اشتباه از کیست؟ از چیست؟ کجای کار اشکال داشته است؟

به نظر می‌رسد عوامل زیادی در ایجاد و تداوم مشکلات رفتاری کودکان دخیل‌اند، عواملی چون سرشت کودک، محیط خانواده و جامعه. ولی هدف من از تألیف این کتاب و آن چه در آن می‌گنجد، این است که به والدین و خانواده‌ها کمک کنم تا راه پرفراز و نشیب تربیت و پرورش فرزند خود را به راحتی و با آرامش و تسلط بیشتری طی کنند، تغییراتی است که ما می‌توانیم در محیط خانواده گی خود ایجاد کنیم و روش‌ها و الگوهای فرزندپروری خود را به گونه‌ای عوض کنیم که هم خود احساس رضایت و کفایت بیشتری داشته باشیم و هم فرزندان ما با احساس شادی و لذت به

حد نهایی رشد و خودشکوفایی برسند و در نهایت، فرصتی برای فرزندانمان فراهم شود تا بتوانند از تمام استعدادها و توانمندی‌های بالقوه خود استفاده کنند، با ضعف‌ها و ناتوانی‌های خود به مقابله برخیزند و یا آنها را بپذیرند.

به امید آن روز
مهدیه باباربیع

www.ketab.ir