

مامان...بابا به من نگاه کنید!

نقش و والدین در پرورش بهتر فرزندان

تأليف: فاطمه خزانلی پارسا / رویانوری

ناشر: انتشارات طب و جامعه

تیراژ: ۱۰۰۰ / نویسنده چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۷

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ ریال

مدیر هنری: میثم قصابی

ویراستاران: مجتبی رویوند غیاثی / مهیم فراهانی

تصویر ساز: سهیل علی اصهبانی

ناظر کیفی: مهدی خلیلی

سرشناسه: خزانلی پارسا، فاطمه، ۱۳۲۹ -

عنوان و نام پدیدآور: مامان...بابا به من نگاه کنید!

نقش والدین در پرورش بهتر فرزندان/

فاطمه خزانلی پارسا، رویانوری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات طب و جامعه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهر: ۸۸ص:، مصور، جدول (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۲۲-۴۶-۱

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: والدین و کودک

موضوع: Parent and child

موضوع: کودکان -- سرپرستی

موضوع: Child rearing

شناسه افزوده: نوری، رویا، ۱۳۴۱ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ HQ۷۶۹/خ۴۲۵م۲

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۷۹۵۰۶

مامان... بابا به من نگاه کنید!

نقش والدین در پرورش بهتر فرزندان

خانواده اولین نهادی است که در کوران تغییرات اجتماعی شتاب زده در جوامع بشری امروز، در معرض آسیب های جدی قرار دارد. در حالی که خانواده در جامعه ایرانی از کارکردهای بسیاری برخوردار بوده است و فراز تجلی این نقش در قالب حمایتگری دانا نمایان شده که با مهری خردمندانه، بزرگانی را پرورش دادند به نامشان بر آسمان ایران می درخشد. چنانچه با مطالعه ای اندک در زندگی مشاهیر این سرزمین، می توان به نقش برجسته پدر و مادر در تحقق و تجلی تصویری زیبا از آن پی برد. با توجه به افزایش آسیب های اجتماعی و تسلط فردگرایی در کنار ضعف نقش حساس خانواده در شرایط اجتماعی موجود، انجمن تخصصی یلدایاران مهر با انداختن می از تجربه در حوزه آسیب های اجتماعی و با تکیه بر رویکرد محافظت از نهاد خانوار و تقویت ساختار این نهاد در احیاء نقش والدگری اقدام به فعالیت نموده است. کتاب پیش روی شما، آغاز مجموعه فعالیت هایی است که توسط این انجمن برای آگاهسازی پدران و مادران امروز ایران زمین تهیه و تدوین شده است.

رویاناوری

مدیرعامل انجمن یلدایاران مهر

۶ ————— مقدمه ■

۷ ————— فصل اول: معنای فرزند پروری چیست؟ ■

۱. مسئولیت والدین نسبت به فرزندان

۲. چگونه می‌توانیم بر فرزندان خود اثرگذار باشیم؟

۳. شیوه‌های فرزند پروری

۱۷ ————— فصل دوم: درک فرزندان ■

۱. شخصیت فرزند من

۲. چگونه شخصیت کودکان شکل می‌گیرد؟

۳. نیازها و رفتارهای فرزند من

۳۳ ————— فصل سوم: مهارت‌های فرزند پروری / قسمت اول: برقراری ارتباط و تعیین محدودیت‌ها ■

۱. نحوه گوش دادن به فرزند

۲. نحوه گفتگو با فرزند

۳. تعیین محدودیت برای فرزند

■ فصل چهارم: مهارت های فرزند پروری / قسمت دوم : نظم، انضباط و نظارت _____ ۴۳

۱. درک رفتارهای نامناسب فرزند

۲. درک نظم، انضباط و تأبیه

۳. ایجاد نظم در فرزند

۴. نظارت کردن بر فرزند

■ فصل پنجم: الگوی خوب برای فرزند _____ ۵۳

۱. الگوی خوبی برای فرزندم باشم

۲. مقابله با هیجان های نامناسب خودم

۳. مقابله با اضطراب خودم

■ فصل ششم: ارتباط همدلانه با فرزندان _____ ۶۵

۱. همدلی چیست ؟

۲. ویژگی های ارتباط همدلانه

۳. موانع همدلی

■ فصل هفتم: پرورش مهارت های عاطفی - اجتماعی کودکان _____ ۷۷

۱. رشد عاطفی - اجتماعی چیست ؟

۲. اهمیت رشد عاطفی - اجتماعی

۳. مهارت های عاطفی - اجتماعی را چگونه به فرزندان خود بیاموزیم ؟

مقدمه

انسان، پس از تولد با جستجوی امنیت در جهان سرد و سهمگین، اولین تجربه های ارتباط را از «آغوش مادر» آغاز می کند. آغوش و نوای آشنای مادر می تواند اضطراب اولیه ناشی از ورود به دنیایی ناشناخته را در کودک کاهش دهد. اولین ارتباط با فردی دیگر، به نام مادر، که خود نمادی از خاک حاصل خیز برای جوانه زدن می باشد، هسته اولیه شخصیت ما را شکل می دهد. هسته وجودی کودک با نبود نور و غذا در نطفه می میرد و هرگز روی آفتاب را نخواهد دید؛ اما در سایه مهر بی مانند مادری و اقتدار حمایتگر پدرانه، شکرده های عشق، مهر، شادمانی، شمع و تعلق، جوانه می زند و آرام آرام جلوه های یک انسان توانا آشکار می شود. کودکان در نگاه والدین، معمای «من کیستم؟» را حل می کنند. آن ها در می یابند که هسته وجودی شان حامل درختی است که تا آسمان سر می کشد و میوه های آن جاودانه اند. اما آیا والدین راز پنهان نگه کردن به فرزندان را می دانند؟

ارتباط نایمن با فرزندان، بینش شکارگیری بحران هایی است که آنها در طول زندگی پر از اضطراب تجربه خواهند کرد. روایت های گونه گونه ای از زندگی افرادی شنیده ایم که بر لبه پرتگاه های زندگی، سال های عمر خود را سپری کردند. هم ما، در ترس و ناامیدی زیستند و نام آن را زندگی گذاشتند. در واقع سناریوی آن رویدادها را پدران و مادرانی نوشته رندند که از نقش خود در سرنوشت فرزندانشان آگاهی نداشتند. در فضای این خانواده ها کودکان بی قدرت باز تولید شدند که ساختارهای ناسالم اولین ارتباط اجتماعی (خانواده)، آن ها را با هویتی وابسته به سوی جامعه هدایت نمود. افرادی که به علت فقدان مهارت های کافی برای مواجهه با جامعه بزرگ تر، بیمار، آسیب های متعدد روانی- اجتماعی قرار دارند.

در خاتمه باید گفت؛ فرایند سالم والدگری با هدف تحقق توانایی ها و قابلیت های کودک، تنها در سایه ایجاد فضایی سالم در خانواده به دست خواهد آمد. همچنین در بستاری به خود اتکایی و اعتماد به خویشتن کودکان، تنها در پرتو آگاهی والدینی دغدغه مند ممکن خواهد شد. پس از سال ها تجربه در حوزه آسیب های اجتماعی و درک اهمیت نقش خانواده در ظهور و تجلی توانمندی های وجودی انسان، در جهانی که هر روز بیش از پیش به کسب مهارت برای موفق شدن و سلامت زیستن، نیاز داریم، به تدوین این نوشتار اقدام نمودیم. کتابی که پیش روی شماست با هدف تحقق یک خانواده کارآمد، راه کارهایی کلیدی را در اختیار والدین عزیز این سرزمین قرار می دهد تا با بهره گیری از آنها بتوانیم از نهاد «خانواده» که یکی از اساسی ترین پایه های حیات جامعه به شمار می رود، محافظت نماییم.