

بناام فدا

مبارت هایی برای فرزند پروری

متن کتاب حاضر در راستای ارتقای سلامت جسمی و تکاملی شیرفواران، با همکاری دفتر سلامت ممعیت، خانواده و مدارس توسط افراد زیر (به ترتیب مروف الفبا) تهیه و تدوین گردیده است:

دکتر ژینوس آرونڊ: مدرس دانشگاه و تخصص مشاور خانواده

دکتر بهروز جلیلی: روانپزشک اطفال - دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر عباس حبیب الهی: متخصص کودکان و نوزادان

دکتر محمد حیدرزاده: فوق تخصص نوزادان

دکتر محمد اسماعیل مطلق: متخصص کودکان و نوزادان

با سپاس از:

دکتر سیدحامد برکاتی - دکتر محمود راوری

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تهران

معاونت دانشگاه شهید بهشتی - معاونت محترم امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران - مهندس علی جورابچی

که در تهیه این مجموعه همراهی نموده اند.

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های برای فرزندپروری / تهیه و تنظیم دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس.

مشخصات نشر: تهران: پژوهاک آرمان، ۱۳۹۱. مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.؛ مصور (رنگی)؛ ۲۲×۲۲ سم.؛ + یک لوح فشرده.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۰۷-۴-۷ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

موضوع: کودکان -- سرپرستی موضوع: تربیت خانوادگی موضوع: کودکان -- روانشناسی موضوع: والدین و کودک

شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت خانواده و جمعیت.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱/م۹ ۷۶۹/۱۱۱۱

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۶۶۳۷۶۲۲



ناشر: انتشارات پژوهاک آرمان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰ ۵۷ ۹۰۰

فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۴ ۵۱

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول (تابستان ۱۳۹۱)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۰۷-۴-۷

بهاء با DVD آموزشی: ۸۵۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب و فیلم، ثبت و محفوظ و متعلق به انتشارات

پژواک آرمان می‌باشد و هرگونه کپی، تکثیر، اسکن و...

به هر شکلی پیگرد قانونی دارد.

مدیر فنی و هنری پروژه:

محمدسام اسدی

طراحی گرافیک، صفحه آرایی و عکاسی:

مرجان چوپان

امور اجرایی:

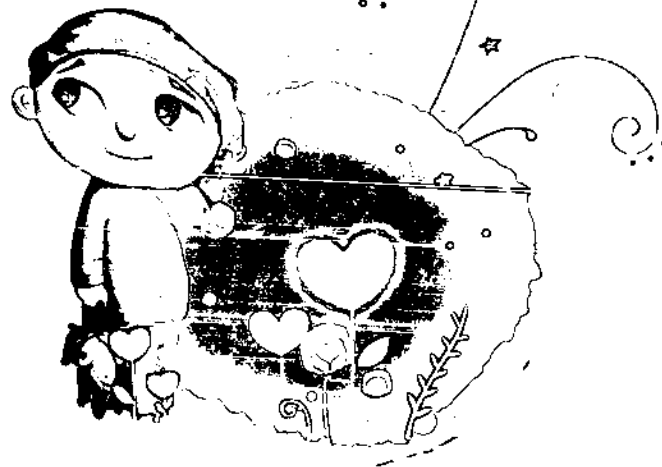
شهاب الدین سعیدی

پشتیبانی فنی تولید فیلم:

موسسه فرهنگی-هنری وینارسانه

تبله کننده فیلم:

مینو چوپان



فصل اول: آشنایی با اصول فرزند پروری

ارتباط، حلقه گمشده اتصال خانواده	۵
تعهد مسئولانه برای فرزند پروری موفق	۶
عوامل موثر بر شیوه های رفتار کودکان	۷
باورها و شیوه های زندگی کودکان	۱۰
طرح ریزی زمان، برای بیان و ابراز دوست داشتن	۱۴
روش های رایج فرزند پروری	۱۶

فصل دوم: راهکارهای مفید در تربیت فرزندان

قوانین متناسب با سن کودک	۲۰
چگونگی دستورات موثر	۲۲
بدرختاری کودکان	۳۰

فصل سوم: فرایند انضباط موثر

مؤدکنترلی و هدایت کودکان	۳۴
روش های انضباط موثر	۳۶
پرت کردن مواس کودک (منصرف کردن توجه کودک)	۳۷
کنترل کردن موقعیت به جای کنترل کودک	۳۸
ایجاد محیطی مناسب برای امنیت و تهاب کودک	۳۸
پیامدهای طبیعی و منطقی رفتار کودکان	۴۰
نادیده گرفتن پدرختاری	۴۵
روش مرموز سازی	۴۸
هدایت بدرختاری به رفتار مثبت	۵۸

فصل چهارم: تأثیر کلام و گفت و گو در تربیت فرزندان

کلام و گفت و گو	۶۱
تکنیک کلامی «قانون مادر بزرگ»	۶۹
آموزش اطمینان خاطر بخشیدن یا دلگرمی	۷۲
تفاوت «تمسین و تمجید» با «اطمینان خاطر دادن و دلگرمی»	۷۲
مرآت دادن	۷۸

فصل پنجم: چند توصیه مفید به والدین

روش کنترل خشم برای والدین	۸۰
اشتباهات رایج والدین در مسائل تربیتی	۸۱
راهکارهایی برای اصلاح رفتارهای مشکل دار	۸۸

فصل ششم: مشکلات شایع رفتاری کودکان و راههای مقابله با آن

نق زدن	۹۱
دروغ گفتن	۹۴
کج خلقی و قشقرق	۹۶
خشونت و پرخاشگری	۹۹
تف کردن، گاز گرفتن، صدمه زدن به دیگران	۱۰۲
ملوگیری از ریشه دار شدن ترس	۱۰۵
کم شدن کودکان	۱۰۷

فصل هفتم: چند توصیه مفید آموزشی

آموزش دفع ادرار و مدفوع (توالیت رفتن)	۱۰۹
مدول مراحل تکامل و توانایی های کودک از تولد تا پنج سالگی	۱۱۶
مدول رفتارهای اجتماعی کودکان در سنین مختلف	۱۱۸



با تولد فرزند، گام نخست مسئولیت مهم فرزند پروری آغاز می‌شود و زن و شوهر تبدیل به پدر و مادر می‌شوند که هستی بفش یک معجزه، شاهد آغاز یک سرنوشت و مولد موهود فرشته صفتی می‌شوند که ظرفیت نهفته تغییر را نه تنها برای پدر و مادر بلکه برای محیط و جامعه پیرامون این موهود نیز به همراه دارد.

فرزند می‌تواند بهانه‌ای برای ادامه زندگی، تداوم شادی‌ها و زینت بفش مسیر ناتمام رسالت و آرمان‌های زنان و شوهرانی شود که به معنای عمیق و مقدس مسئولیت می‌اندیشند و تلاش دارند با پرورش انسانی متعهد و سازنده، کیفیت زندگی بشری پیرامون خود را ارتقاء بخشند. این اتفاق شوق انگیز می‌تواند مسیر و نگاه والدین را در زندگی جهت بفش و بهانه‌ای شود برای هدایت و پرورش صمیم انسانی که می‌تواند، انسانی مؤثر و تأثیرگذار در جامعه فویش باشد.

برای این شروع، تنها یک وظیفه فطیر به دوش والدین است و آن تغییر است. تغییر مثبت، انگیزه و پشتکار و امید می‌طلبد و محتاج به نیاز است و از شناخت آغاز می‌شود.

فرزند و قابلیت‌هایش می‌تواند این شناخت و احساس نیاز به تغییر را پویا نماید و پدر و مادری که پس از تولد فرزند، در اندیشه و رفتار و کردار فویش بازنگری می‌کند اقدامی عملی‌تر و مؤثرتر از این موهود ندارد که با امتیاط مراقب رفتار و شفصیت فویش شود تا فرزندش الگوی صمیم زندگی را نافود آگاه و غیرمستقیم از او سرمشق گیرد.

یکی از فلاسفه سفن ارزشمندی را در مورد تربیت بیان می‌دارد: «تربیت بزرگترین و دشوارترین مسأله‌ای است که به انسان داده می‌شود زیرا وی برای حل کردن هر مسأله محتاج معلوماتی است و حل مسأله تربیت نیاز به معلوماتی دارد که انسان فاقد آن است، زیرا بینش انسان وابسته به تربیت او است و تربیت او هم بستگی به بینش و طرز تلقی او دارد».

لظه‌ای که پدر و مادر با این پرسش به تکلیف فویش متعهدانه به آگاهی برسند که چه قصد و هدفی را از تولد این فرزند مستمو می‌کنند و تصمیم آنان برای تعیین هدف و انگیزه پرورش فرزند چه می‌باشد؟ فرزندپروری صمیم آغاز شده است و نقش پدر و مادر را از نقش صرفاً بیولوژیکی و طبیعی به سوی نقش محیقی والدین مسئول تغییر جهت می‌دهد و این همان هدف صمیم و معنابفش پرفه‌ی زیبای زندگی برای پدران و مادرانی است که با هر تولد، مسیر فویش را با پروردگار فویش نزدیکتر و به زندگی جمعی انسانها کیفیت متعالی‌تری هدیه می‌نمایند.



ارتباط، حلقه گمشده اتصال خانواده

نخستین کشف دانش روانشناسی، رسیدن به این حقیقت بزرگ بود که ساختار زندگی روانی و عاطفی انسان، مجموعه تعالیم و تجربه‌هایی است که در سالهای ابتدایی زندگی هر فرد شکل می‌گیرد و بررسی الگوی زندگی یک شخص متأثر از تجربیات این دوران و به‌خصوص در ارتباط با خانواده است.

پدر و مادر به عنوان مهمترین و تأثیرگذارترین آموزگاران فرزند، سازنده شخصیت فرزند تا قبل از ورود به مدرسه‌اند و چنانچه آموزه‌های آنان و نوع ارتباط خانواده، سالم و سازنده باشد مدرسه فقط نقش تکمیلی را در تربیت پوشش می‌دهد و ریشه و اساس فکری را در هر فرد خانواده شکل می‌دهد. شاید در مدرسه درون بدن یک قورباغه جستجو شود، خواندن و نوشتن آموزش داده شود، قوانین و فرمول‌های پیچیده محاسباتی رونویسی و توضیح داده شود ولی هیچگاه فرد را آماده زندگی نمی‌کند. امتحان، همه چیزی است که مدارس به فرزندان تقدیم می‌کند.

خانواده، بهترین سالهای هر فرد را در اختیار دارد تا در مورد تعیین اهداف زندگی آموزش دهد، چگونگی کنترل احساسات را به فرزندان بیاموزد و اضطراب‌ها و تنش‌ها و تهدیدها را به فرصت‌های آموزش و رشد در زندگی کودکانش جایگزین نماید.

نوع ارتباط خانواده، نظم و مقررات جاری در آن و پیوند عاطفی و محبت‌آمیز اعضای آن، دیدگاه فرزند به محیط پیرامون را شکل می‌دهد و بازتاب خشنودی یا عدم خشنودی او در این جهان هستی را سبب می‌شود.

کودکانی که هیچگاه شاهد ارتباط پرمهر پدر و مادر خویش نبوده چگونه می‌توانند به درک عمیقی از روابط پرمهر و محبت در خانواده برسند و در آینده آن تجربه را با همسران خویش به اشتراک گذارند.

والدینی که در نخستین شکل (کلمه ارتباط) یعنی زبان و گفتگو و کلام نمی‌توانند عقاید و نظرات خود را مستقیم و آسان به هم منتقل دهند و یکدیگر را از مفهوم واقعی خواسته‌ها و نظریات خود آگاه سازند چگونه می‌توانند آستانه تحمل دیگران و پذیرش نظر مخالف و «نه» شنیدن و «نه» گفتن منطقی را به کودک خویش آموزش دهند؟

ارتباط یک مهارت است و به نقل از سقراط حکیم از کلام که همان جریان جاری زندگی است آغاز می‌شود. هر رفتار انسان حاوی یک مقصود و نیت اجتماعی است که به کسب احساس تعلق فرد به اجتماع باز می‌گردد، این احساس یک احساس طبیعی است که باید پرورش یابد تا هر انسان سالمی بتواند با پیمودن این مرحله از نیاز فطری به مرحله بعدی زندگی یعنی خود شکوفایی و آفرینندگی و آرامش ناشی از خوشبختی برسد.

تعهد مسئولانه برای فرزند پروری موفق

همه والدین داری‌های مشترکی دارند و در یک هدف اجتماعی شریک هم هستند و آن پرورش فرزندی است که سالم و همیار و مسئول و خوشبخت باشند. ارتباطات صحیح و قدرتمند و کمک به کودکان برای چشیدن طعم محبت و عشق و ابراز آن به دیگران نشانه‌هایی از فرزندپروری مسئولانه است و کار والدین در این نقش نه انجام دادن همه کارهای کودک بلکه فقط هدایت و نظارت و مراقبت است. فرزندپروری، فرآیند و مهارت چندان ساده‌ای نیست اما مهارت‌های دیگر هم در زندگی ساده به نظر نمی‌آید خواندن و نوشتن و دوچرخه‌سواری و رانندگی و... کارهای آسانی نبودند و هیچ‌کدام دستاورد ناگهانی و بدون مقدمه و صرف وقت نبود. تلاش و شکیبایی و آموزش و استمرار تمرین در مراحل مختلف سبب پیشرفت و یادگیری آن مهارت خاص گردید و در فرزند پروری هم تبادل اطلاعات و مشاوره با اهل فن و خواندن کتاب‌ها و دیدن فیلم‌ها و گسترش ارتباطات اجتماعی، بهترین و کاربردی‌ترین راهحل برای رسیدن به چشم‌اندازی مثبت و امیدوارانه در محو مشکلات احتمالی پیش‌رو می‌باشد.

واقعیت این است که زندگی در این سالیان، تغییر و پیشرفت‌های فراوانی کرده و دستاوردهای جدید علمی در همه ابعاد زندگی، ابعاد امیدوارانه مثبت‌تری بخشیده و شاید دیگر تکنیک‌های والدین دیروز برای نیازهای زندگی امروز مؤثر واقع نشود.

فشار فزاینده مشکلات اجتماعی زندگی و تنگناهای اقتصادی و همسویی آن برنامه‌های تربیتی والدین، خانواده را به منطقه بحران عاطفی کشانده و بهانه‌ای گردیده است که پدران و مادران از هم فاصله بگیرند و آنچه که در این ارتباطات معیوب آسیب می‌بیند شخصیت معصومانه فرزند است. گاهی این آسیب عاطفی آن قدر عظیم و بزرگ و پرهزینه است که برای جبران

و اصلاح آن باید نسلی بگذرد و از نسل دیگری آغاز شود ولی جای امید است برای خانواده‌هایی که می‌خواهند مقاومت کنند و آسیب نبینند و به بهانه‌های مختلف و به مشکلات اجتماعی پناه نبرند و در همین زندگی جاری با همین امکانات و با همین شرایط، خوب و صمیمی زندگی کنند... فرزند پروری کنند... و از بودن در این هستی احساس سرور و شغف کنند... قدم اول آگاهی و توانمندی و قدرت به اجراء در آوردن این آگاهی است پس با قدرت شروع می‌کنیم...

