

تربیت دل‌بند من

ترتیب ۵: مهشید چوبداری

گرایش سلامت روان

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی



نشر چهار حرفت

تربیت دل‌بند من

سرشناسه: چوبداری، مهشید، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور: تربیت دل‌بند من/نویسنده مهشید چوبداری.

مشخصات نشر: بیرجند: چهار درخت، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۵-۵۵-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: والدین و کودک

موضوع: Parent and child

موضوع: کودکانه - سرپرستی

موضوع: تربیت خانوادگی

موضوع: Domestic education

رده بندی کتبی: ۱۳۹۷ ت ۴۹ چ ۹۵۵/۸۵ HQ۷۵۵

رده بندی دیویدی: ۶۴۹/۱

شماره کتابخانه ملی: ۵۵۸۳۰۰۰

این اثر متعلق به مؤلف است.

نویسندگان: مهشید چوبداری

ناشر: نشر چهار درخت

چاپ اول: ۱۳۹۷

محل نشر: بیرجند

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

امور فنی و طرح جلد: نشر چهاردرخت

چاپ و صحافی: مهرنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۵-۵۵-۲

قیمت: ۲۵۰.۰۰۰ ریال

بیرجند، خیابان معلم، خیابان قدس شرقی، جنب اداره راه و

شهرسازی، مجتمع باران، نشر چهار درخت

تلفن: ۳۲۴۳۰۳۱۳ - ۰۵۶ همراه: ۰۹۱۵۵۶۱۷۱۵۵

www.4derakht.ir



نشر چهار درخت

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 اهمیت و ضرورت توجه به فرزندپروری
۱۶	 فرزند پروری چیست؟
۱۸	 بسترهای محیطی برای رشد
۱۸	 خانواده
۱۹	 تأثیرات مستقیم خانواده
۱۹	 تأثیرات غیر مستقیم
۲۰	 تعریف خانواده
۲۱	 خانواده و جایگاه و خصوصیات آن
۲۱	 ۱- خانواده و خصوصیات آن
۲۲	 نگاهی به وظایف اساسی خانواده
۲۳	 وظیفه اول: ایجاد احساس ارزشمندی
۲۳	 وظیفه دوم: برقراری قواعد رفتاری
۲۳	 وظیفه سوم: آموزش شیوه‌های ارتباطی
۲۴	 تیپ‌شناسی خانواده
۲۴	 ۱- خانواده گسترده
۲۴	 ۲- خانواده از هم گسیخته

- ۳- خانواده سخت‌گیر و مستبد..... ۲۵
- ۴- خانواده سالم..... ۲۵
- ۵- خانواده سهل‌انگار..... ۲۵
- ۶- خانواده زیستی..... ۲۶
- ۷- خانواده پیوسته..... ۲۶
- خانواده و اهمیت آن در تربیت فرزندان..... ۲۷
- طبقه اجتماعی خانواده..... ۲۸
- ساخت خانواده..... ۲۸
- خصوصیات شخصیتی والدین..... ۲۹
- مسئولیت در برابر خانواده..... ۳۰
- نقش پدر در خانواده..... ۳۰
- نقش مادر در خانواده..... ۳۱
- سیر تحول و تاریخچه شیوه‌های فرزندپروری..... ۳۲
- نظریه‌های مربوط به شیوه‌های فرزندپروری..... ۳۴
- ۱- نظریه دیانا بامریند..... ۳۴
- ۲- نظریه پاترسون..... ۳۵
- فرزندپروری و رشد هیجانی و اجتماعی..... ۳۵
- فرزندپروری آزادمنش به سبک مقتدرانه..... ۳۷
- فرزندپروری آسان‌گیرانه (سهل‌انگار و غافل) آزادی مطلق..... ۴۰
- الف- خانواده‌های غافل و سهل‌انگار..... ۴۱
- ب- خانواده‌های آسان‌گیر..... ۴۱
- چه چیز فرزندپروری مقتدرانه را بسیار کارآمد می‌سازد؟..... ۴۲

- ۴۳..... چرا تربیت مقتدرانه تا این اندازه موثر است؟
- ۴۳..... تنوع فرهنگی
- ۴۴..... شیوه فرزندپروری بدون دخالت
- ۴۵..... بدرفتاری با کودک علت‌ها و پیامدهای آن
- ۴۵..... ۱- علت‌های بدرفتاری با کودک
- ۴۵..... الف خانواده
- ۴۶..... ب- جامعه
- ۴۷..... ج- فرهنگ
- ۴۷..... ۲- پیامدهای بدرفتاری با کودک
- ۴۸..... منش والدین و رفتار با کودکان
- ۴۸..... والدینی که بیش از حد عاطفی هستند
- ۴۹..... والدینی که بیش از حد حمایت کنند
- ۵۰..... والدینی که اخلاق بچه گانه دارند
- ۵۱..... والدین طردکننده
- ۵۲..... والدینی که بیش از حد وظیفه شناس هستند
- ۵۳..... والدینی که از هم جدا شده اند
- ۵۴..... تربیت کودکان را جدی بگیریم
- ۵۵..... از چه زمانی تربیت را آغاز کنیم
- ۵۶..... اصلاح رفتارهای کودک
- ۵۶..... الف) نمودار توصیف رفتار
- ۵۷..... ب) جدول هفتگی ثبت رفتار
- ۵۷..... ج) منحنی ترسیم رفتار

- نکته‌های مهم در ثبت رفتار ۵۹
- رفتار مثبت و معکوس ۶۰
- تفاوت‌های فردی را نادیده نگیریم ۶۱
- مفهوم تعلیم و تربیت ۶۱
- خطاهای شایع فرزندپروری ۶۲
- ۱- بی‌توجهی به رفتارهای نامطلوب ۶۲
- ۲- توجه اتفاقی به رفتارهای نامطلوب ۶۳
- ۳- به نردانی ۶۳
- ۴- انتقادات سیر واقع‌بینانه ۶۵
- ۵- الگوی نساناب بودن ۶۵
- ۶- دستورهای نادرست ۶۶
- ۷- تنبیه‌های غلط ۶۶
- ۸- پیام‌های هیجانی ۶۶
- ۹- بی‌ثباتی در واکنش به والدین ۶۷
- تحلیلی درباره روش‌های تربیت کودک ۶۷
- چگونه یک ارتباط مثبت و قوی با کودکان برقرار کنیم؟ ۶۹
- راه‌های نشان دادن توجه به کودک ۷۳
- الف) رفتارهای مناسب کودک را توصیف کنید ۷۳
- ب) در بازی‌های کودک شریک شوید ۷۴
- ج) احساس مثبت خود را در مورد فرزندتان به او منتقل کنید ۷۴
- انواع راهکارهای پاداش دادن به کودکان ۷۶
- پاداش کلامی ۷۶

- ۷۷..... پاداش‌های عاطفی یا جسمانی
- ۷۸..... پاداش‌های فعالیتی
- ۷۹..... پاداش‌های مادی
- ۸۱..... سؤالات شایع در مورد پاداش دادن
- ۸۵..... جدول شماره
- ۹۵..... دستورالعمل
- ۱۰۱..... روش صحیح در نور دادن
- ۱۰۳..... مدیریت رفتارهای مناسب
- ۱۰۵..... تنبیه
- ۱۰۶..... ویژگی‌های تنبیه مناسب
- ۱۰۸..... اشتباه‌های شایع والدین در کاربرد تنبیه
- ۱۰۸..... تنبیه جسمی
- ۱۰۹..... تهدید به تنبیه
- ۱۰۹..... تنبیه‌های نامشخص
- ۱۰۹..... تنبیه در حالت عصبانیت
- ۱۱۰..... تنبیه‌های هیجانی
- ۱۱۰..... روش‌های مؤثر در مدیریت رفتارهای نامناسب کودکان
- ۱۱۱..... مهارت نادیده گرفتن ارادی یا برنامه ریزی شده رفتار
- ۱۱۳..... روش نادیده گرفتن برای مهار چه رفتارهایی مناسب است؟
- ۱۱۳..... چه رفتارهایی را نمی‌توان نادیده گرفت؟
- ۱۱۵..... چه مانع‌هایی ممکن است برای کاربرد این روش پیش بیاید؟
- ۱۱۵..... در چه شرایطی باید به نادیده گرفتن رفتار خاتمه دهید؟

- ۱۱۶ کاربرد پیامد رفتار برای کاهش رخداد آن
- ۱۱۶ پیامد طبیعی
- ۱۱۸ پیامدهای منطقی
- ۱۱۹ به کار گیری پیامد منطقی رفتار
- ۱۲۰ جریمه رفتاری
- ۱۲۲ محروم سازی موقت (زمان یا اتاق خلوت)
- ۱۲۳ چه مکانی برای اتاق محروم سازی موقت مناسب است؟
- ۱۲۴ مراحل انجام محروم سازی موقت (زمان و اتاق خلوت)
- ۱۲۶ سؤال های رایج والدین در مورد محروم سازی موقت (اتاق خلوت)
- ۱۳۰ منابع

مقدمه

داشتن فرزند صالح و سالم و ملتزم به اعتقادات آرزوی انکارناپذیری است که همه پدران و مادران در پی آن هستند و این آرزو محقق نخواهد شد مگر با احساس مسئولیت پدر و مادر و شیوه صحیح فرزندپروری آنها و کوشش ایشان در جهت تربیت صحیح و اصولی فرزندان.

چرا که در شکل‌گیری اخلاق و شخصیت کودکان پدر و مادر اصلی‌ترین تکیه‌گاه و مؤثرترین برادر هستند و کودکان از آنها تأثیرپذیری بیشتری دارند.

بنابراین والدین باید از ابتدای تولد فرزند و حتی قبل از آن به فکر تعلیم و تربیت صحیح فرزندانشان باشند و علاوه بر تأمین نیازهای مادی آنها و ایجاد رفاه اقتصادی از نظر روحی و روانی نیز آنها را تأمین نمایند.

تعلیم و تربیت صحیح نقش بسزایی در آیداد و سعادت و خوشبختی فرزندان دارد.

دنیای امروز با سرعتی پیش از صوت در حرکت است. در این دهکده جهانی اگر از قافله تحقیق و اندیشه‌سازی، بینش‌مندی و مطالعه جهانی عقب بمانیم یارای رسیدن به آن نه تنها غیر ممکن بلکه محال خواهد بود.

کودک لوحی سفید^۱ یا کتابی نانوشته می‌باشد که پس از تولد به اندازۀ یک دنیا می‌تواند مطلب در خود جای دهد. به همین دلیل مادر بودن و پدر بودن مسئولیتی سنگین دارند. زیرا فرزند در دوران نوزادی آسیب‌پذیر و در دوران کودکی پردغدغه و در دوران نوجوانی حساس و در ایام جوانی هیجانی و پرمدعا خواهد بود. هر یک از این ادوار زندگی نیاز به یک سلسله آگاهی‌هایی دارد، که والدین کم و بیش باید از

آن آگاه باشند.

اجتماعی شدن^۱ فرایندی است که کودکان به کمک آن ارزشها^۲، اعتقادات^۳ و معیارهای رفتاری را که فرهنگشان از آنان انتظار دارد می‌آموزند، این فرایند از دوران شیرخوارگی آغاز می‌شود.

در تربیت و رشد روانی، اخلاقی، اجتماعی فرزندان خانواده و روشهای تربیتی آن تأثیر بسزایی دارد. که این امر در ابعاد گوناگونی همچون طبقه اجتماعی خانواده ساخت خانواده و خصوصیات شخصیتی والدین قابل بررسی می‌باشد.

۱. روش تربیتی خانواده نادرست باشد یا خانواده به هر دلیلی تربیت فرزند^۴ خود را رها کرده نسبت به این تفاوت باشد این امر زمینه بروز مشکلات زیادی نظیر بدحجابی، دزدی، سرکشی و غیره می‌شود.

از طرفی هم نمی‌توان گفت که یک راه قطعی برای تربیت کودکان وجود دارد. بلکه، هیچ شیوه صحیح و مناسبی برای تربیت وجود ندارد که با آن بتوان یک کودک سالم را پرورش داد.

شیوه‌های متفاوتی هستند که پدر و مادرها باید از آن آگاهی داشته باشد. بر اساس تحقیقاتی که در زمینه برخورد با کودکان انجام شده محققان به ۴ شیوه تربیت دست پیدا کرده اند.

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ۱- محبت کم، محدودیت کم | ۲- محبت کم، محدودیت زیاد |
| ۳- محبت زیاد، محدودیت کم | ۴- محبت زیاد و محدودیت زیاد |

1 Social acceptance

2 Values

3 Beliefs

4 Child rearing

میزان عشق و محبت و محدودیت هایی که در مورد تربیت کودکان به میان می آید با نحوه برخوردی که والدین با فرزندان خود دارند، ارتباط مستقیمی دارد. والدین باید با محبتی که به فرزندان خود ابراز می کنند به آنها احساس آرامش داده و با آنها ارتباط برقرار کنند. هم چنین با محدودیت هایی که برای فرزندان خود قایل می شوند، می توانند به صورت متعادل، غیر فعال و سلطه جویانه در برابر کودکان خود ظاهر شوند به این معنا که می توانند عکس العمل متعادل در مقابل رفتار کودک داشته باشند، هیچ تجربه عکس العملی نداشته باشند و یا نهایتاً عکس العمل تنیدی نشان داده و به صورت مدل - ویانه در مقابل او ظاهر شوند.

عده ای از والدین قاصی^۱ و اطینان بخش خوانده می شوند قواعد ارزشها و اصول ثابت و روش خود را به تدریج در محیط گرم و پذیرا به کودکان می آموزند اما عده ای دیگر که والدین سهل گیر نامیده می شوند، با فرزندان را کنترل نمی کنند از آنان توقعی^۲ ندارند و در پاداش و تنبیه آنان جدی نیستند گروهی دیگر از والدین از فرزندان خود انتظار دارند به معیارهای بی شمار آنها عمل کنند و بدون چون و چرا از آنان اطاعت کنند والدین در این میان از اعمال قدرت انضباط اجباری استفاده می کنند.

اهمیت و ضرورت توجه به فرزندپروری

باید توجه داشت که خانه و خانواده نخستین کانون اجتماعی هر فرد است. می شود و شخص از آنجا با دیگر مراکز اجتماعی آشنا می شود و ارتباط پیدا می کند. بنابراین عملکرد خانواده در کانون خانوادگی زیربنای آندیشه و اولین دیدگاه

فکری کودک و نوجوان را پایه ریزی می‌نماید و میزان پابندی آنان را به کلیه مسائل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، هنری و مذهبی شکل می‌دهد. و فرزندان با مشاهده و بررسی رفتار، کردار و گفتار افراد خانواده خود به سازگاری یا ناسازگاری با دیگران خو می‌گیرند.

اولین و مهم‌ترین مسئولیت تربیت فرزند هم از لحاظ زمانی و هم از لحاظ رتبه بر پده پدر و مادر است. تا از ابتدائی‌ترین لحظه ممکن نسبت به فرزند سالم، شایسته و قید اهتمام ورزند.

خانواده^۱ آنجا که بهترین امکان طبیعی برای پیدایش و رشد کودک به شمار می‌رود و از آنجا که مردمان، زاده افراد از جنس‌های^۲ مختلف و سنین گوناگون است به عنوان واحدی از تمدن بشری، اسطه‌ای است که سنتهای قدیمی را به ارزش‌های اجتماعی نوین پیوند می‌دهد.

خانواده در عین حال که کوچک‌ترین واحد اجتماعی است، مبنا و پایه هر اجتماع بزرگتر است و محیطی به شمار می‌رود که کودک در آنجا شخصیتش پایه ریزی می‌شود.

شیوه‌های تربیتی خانواده از این نظر دارای اهمیت است که در جامعه امروزی، خانواده دستخوش تغییرات ناهماهنگی شده، به تدریج مکان و بیات قدیمی خود را از دست می‌دهد در نتیجه روابط درون خانواده تحت تأثیر شرایط اجتماعی و فرهنگی جامعه قرار می‌گیرد و دگرگون می‌شود و در معرض آسیب پذیری قرار می‌گیرد.

در هر جامعه آموزش شیوه فرزندپروری صحیح ضرورتی انکارپذیر در هر خانواده محسوب می‌گردد ورود تکنولوژی به کشورهای جهان سوم و ایجاد تحولات سریع در جوامع در حال توسعه و فشار فرهنگی غرب اقتضا می‌کند تا پدران و مادران با دستاوردهای جدید تعلیم و تربیت آشنا شوند.

کفایت، ربط والدین و فرزندان، از عوامل تعیین کننده ی سازگاری است. نحوه ی تعامل والدین با کودک و جو روانی-عاطفی حاکم بر خانواده، خصوصیات شخصیتی و رفتاری کودک را شکل می‌دهد. روابط نادرست کودک با والدین، عدم توجه به فعالیت‌ها و نیازها، فقدان توجه به حقوق و احساسات کودک منابع موثری در رشد نارسا و ناسازگار فردی می‌باشد. شیوه‌های گوناگون فرزندپروری در میان کودکان و نوجوانان رفتارها، مهارت‌ها و روش‌ها را به وجود می‌آورد. منظور از شیوه‌های فرزندپروری، روش‌هایی است که والدین برای کنترل فرزندان خود در پیش می‌گیرند.

شواهد قوی وجود دارد که نشان می‌دهد روش تربیت کودک و عوامل خطر مرتبط با خانواده در ایجاد اختلال سلوک در کودکان نقش دارند. همچنین مطالعات دیگر نشان می‌دهد سبک تربیتی والدین یک عامل مهم پیش‌بینی کننده سوء رفتار با کودکان و همچنین عامل اساسی در انتقال و تداوم سوء رفتار از نسلی به نسل دیگر است.

مطالعات متعددی نیز نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های فرزندپروری موجب بهبود رفتار والدین، کاهش سوء رفتار با کودکان (کودک‌آزاری)، تغییرات مثبت در درک والدین از رفتارهای خود؛ کاهش افسردگی و استرس مادران؛ افزایش رضایت والدین و کاهش تعارض والدین در مورد روش تربیت کودکان می‌شود.