

۲۶۳

راه برای پرورش فرد زنی و مردانی فوق العاده

شیلا الیسون - باربارا آن بارنٹ

مترجم: لاله مهدی نژاد



فعالیت‌هایی برای پرورش کودکانی باهوش، شاد، مسئولیت‌پذیر، راستگو، مؤدب و خلاق

بیار خودتان

۵۲	احداث
۶۹	ارتباطات
۸۳	لمس



در باره دیگران

۹۷	مراقبت
۱۰۵	دوستی
۱۱۳	احترام
۱۱۷	همکاری
۱۲۳	پذیرش تغییرات در زندگی
۱۳۴	آداب اجتماعی
۱۵۱	ساختن جامعه



در باره خودتان

۱	اعتماد به نفس
۱۹	انگیزه‌ی شخصی
۲۸	کار دانی
۲۸	وقت جداگانه
۴۵	خیال پردازی



مقدمه

موضوعات خانوادگی

۲۴۵	تاریخچه خانوادگی
۲۴۶	پدر
۲۴۶	والدین با هم
۲۴۸	خواهرها و برادرها
۲۴۸	بزرگتر به کوچکتر
۲۴۹	جلسات خانوادگی
۲۵۰	



تفریح دسته‌جمعی

۲۴۱	خنده و بازی
۲۴۳	طنزپردازی
۲۵۲	سنت‌ها



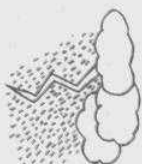
شخصیت‌سازی

۱۵۷	شجاعت
۱۶۲	راستی
۱۷۰	صبر
۱۷۵	تحمل
۱۷۹	کمک کردن
۱۸۸	مسئولیت
۱۹	نظم و انضباط
۲۰	بخشش



چالش‌ها

مواقع سختی
درباره‌ی مری



مقدمه

والدین عمویشان را برای رشد فرزندان خود، هدایت تصمیماتشان، ایده‌دادن به آن‌ها، حل مشکلاتشان و الگو رفتار شدن برای آن‌ها می‌گذرانند و امید دارند که روزی کودکانشان به مهارت‌های لازم برای اینکه به تنهایی در دنیای بیرون، خشنود. دست‌یابند. ما دست در دست کودکان در مسیر زندگی گام برمی‌داریم و آنچه را که می‌دانیم به آن‌ها می‌آموزیم، آنچه را که باور داریم به آن‌ها منتقل می‌کنیم و با چالش‌های زندگی دست و پنجه نرم می‌کنیم تا کودکان آماده شوند به تنهایی مسیر خود را ادامه دهند عشق ما که کودکان را هدایت و تشویق می‌کند تا خلاق‌ترین روح خود را بیابند، روحی که اوج گرفتن را باور دارد.

هر کاری که انجام می‌دهید، هر فکری که می‌کنید، هر باوری که دارد، و تصمیمی که عملی می‌کنید، در چگونگی رشد کودکان تأثیر دارد. هیچ کودکی امکان ندارد بهتر از مثالی شود که برای او تنظیم کرده‌اند. این به عنوان والدین شگفت‌انگیزترین وظیفه را بر روی زمین داریم که شکل دادن به موجود انسانی دیگری از طریق زندگی روزمره‌مان است. این موضوع با درست انجام دادن کارها، دانستن مهارت‌های گوش کردن، استفاده از شکل صحیح نظم و انضباط یا داشتن تمام‌انش با ارباب‌نظمی ندارد؛ بلکه دربارهی خواستن است. فقط آرزو داشتن و تلاش کردن برای انجام دادن بهترینی که می‌توانیم، برای رشد کودکان کافی است. کودکان شما نگریشان را حس می‌کنند. آن‌ها خواهند دانست شخصیتی که می‌شوند برای شما مهم است.

کتاب «۳۶۵» راه برای پرورش فرزندی سرزنده، برای کمک به شما در ارتباط با فرزندانان طراحی شده است تا شیوه‌های آموزش روزانه و سهیم‌شدن در آنچه باورش دارید، نیازش می‌دانید و فکر می‌کنید مهم است را پیدا کنید. این کتاب ابزاری را به شما می‌دهد که نیاز دارید، تا

آنچه را که تمام والدین می خواهند، به انجام برسانید: تربیت فرزندان، باهوش، مسئولیت پذیر، راستگو، شاد، شایسته و خلاق. ۳۶۵ فعالیت، راهنمای روزانه و سنگ بنایی است برای ساختن شخصیت کودکان و آموزش ارزش ها و مهارت ها. زندگی به آن ها.

این کتاب زندگی تمام اعضای خانواده را بهتر می کند و رشد می دهد. هر فعالیتی که تحریر می شو، بذری است که در ذهن کودکان می کارید تا در رفتارهای قدرتمندانه ی او در زندگی شکوفا شود.

می توان هر کدام از فعالیت هایی را که در این کتاب توصیه شده است به تنهایی انجام داد. نیازی نیست که آن ها را به ترتیب انجام دهید یا حتماً قبل از انجام یکی، بازی قبلی را فهمیده باشید. شکل ساده ای دارند و با فهم و عمل کردن هستند. شما خانواده ی خود را بهتر از هر کسی می شناسید و نیازهایشان را می دانید. بهترین نقطه ی شروع، جایی است که به آن علاقه دارید یا جایی که فکر می کنید خانواده تان سود بیشتری می برد. اگر مطمئن نیستید از کجا شروع کنید، پس از این ترتیب کنید. همان طور که فعالیت ها را تجربه می کنید، شاید ایده های جدیدی پیدا کنید. به خودتان اجازه دهید که آزاد باشید و مسیر خود را کشف و رشد دهید.

کتاب به هفت بخش مفهومی تقسیم شده است. بخش اول، درباره ی خودتان، ضرورت داشتن ارتباطی مثبت با خودتان را در نظر دارد که لازمی رسیدن به خوشبختی است. این بخش شامل سه فصل است: آشنایی با خود، آشنایی با دیگران، آشنایی با خود و دیگران. این بخش شامل سه فصل است.

بخش دوم، بیان خودتان، شیوه هایی را برای بیان احساسات با اعتماد و شهادت آموزش می دهد و همزمان روی مهارت های ارتباط درونی که لازمی داشتن ارتباط موثر با دیگران است را نیز آموزش می دهد. همچنین درباره ی اهمیت لمس مثبت یا نوازش همراه با قدرشناسی و تاثیر آن به عنوان ارتباط غیر کلامی بحث می شود.

بخش سوم، درباره‌ی دیگران، علاوه بر درک چگونگی پرورش و تغذیه‌ی روابط، شیوه‌هایی برای ارتباط قوی‌تر با دیگران معرفی می‌کند. عناوینی که در این بخش پوشش داده می‌شود شامل مراقبت، دوستی، احترام، همکاری، پذیرفتن تغییرات در زندگی، آداب و ساختن جامعه از طریق مهرورزانه است.

بخش چهارم، شخصیت‌سازی، درباره‌ی رشد و توسعه‌ی ویژگی‌های شخصیت، در حد مثل شجاعت، راستی، صبر، تحمل، کمک کردن، مسئولیت، نظم و انضباط و بخشش است. اینها آجرهای ساخت شخصیت هستند و جهات انسانی را می‌سازند؛ کسانی که توانایی ذاتی برای ایجاد تغییر مثبت در دنیایمان را دارند.

بخش پنجم، چالش‌ها، برای درک و پذیرش چالش‌ها و سختی‌ایی که همه‌ی ما در مسیر زندگی تجربه می‌کنیم، باری‌مان می‌دهد. کودکان را در معرض فعالیت‌هایی درباره‌ی مواقع سختی و مرگ گذاشتن، آن‌ها را آماده می‌کند که در شرایط دشوار شجاع، پذیرا، متعادل، و همراه با خانواده باقی بمانند.

بخش ششم، موضوعات خانوادگی، درباره‌ی زندگی خانوادگی است. فعالیت‌های این بخش به هر کسی این حس را می‌دهد که عضوی مهمی از خانواده‌اش است؛ خانواده‌ای که زندگی، تفریح، تفریبات مشترک، ارتباطات معنادار، و آینده‌ای بسیار روشن و متعالی دارد. عناوینی که پوشش داده شده‌اند عبارتند از: تاریخچه‌ی خانوادگی، ادر، پدر، والدین با هم، خواهر و برادرها، ارتباط افراد بزرگ‌تر با افراد کوچک‌تر و جلسات خانوادگی. بخش هفتم، تفریح دسته‌جمعی، شامل موسوع می‌پردازد که گفتن اسرار به اعضای خانواده باعث می‌شود آن‌ها در قلب‌هایشان به هم نزدیک

بمانند و شاد باشند و خوش بگذرانند! موضوعاتی چون خنده و بازی، صلح‌پرورازی و سنت‌ها. اگر بتوانید فواید زیادی را ایجاد کنیم که همه از آن لذت ببرند، چاشنی‌ای به زندگی‌مان زداییم که تمام تلاش‌هایمان ارزش آن را داشته است.

فعالیت‌هایی را که تجربه می‌شوند با هم سهیم شوید. به ازای هر ده فعالیتی که از کتاب «حاجات» می‌بگیرید، خانواده‌تان به شکلی مثبت تغییر می‌کند. کودکان، شما را الگویی زنده می‌بینند و تجربه می‌کنند. به عنوان والدین می‌توانید بر کائنات بگویند که چگونه فکر می‌کنید، نتیجه‌ی اخلاقی بگیرید و آنچه را که انتظار دارید توضیح دهید. اما این فقط در صورتی قابل ادراست که همان‌گونه که می‌گویند زندگی کنید؛ در این صورت به یک معلم موثر تبدیل می‌شوید. هنگامی که آن‌ها می‌بینند شما به آنچه می‌نویسید عمل می‌کنید، آن‌ها نیز تغییر می‌کنند. فعالیت‌هایی که در این کتاب می‌آید، آنچه را که برای معلم موثر بودن نیاز دارید، به شما خواهد داد.

با ورود کودک به زندگی‌مان، گام‌هایمان در مسیری قرار می‌گیرد که ما با به سفری عظیم هدایت می‌کنند؛ مسیری که نه توقفی دارد، نه برگشتی و نه رهاشدنی. این سفر تمام عمر ما را در بر می‌گیرد. هر روز به سوزن یک قدم به جلو برمی‌داریم. با هر ماجرای تازه‌ای، مهارت بعدی را می‌آموزیم. وقتی مردم می‌خواهند به سفر بروند برنابا، فریزر می‌کنند. معمولاً آن‌ها چیزی شبیه کتاب راهنما دارند که به ایشان می‌گوید کجا بروند، دنبال چه بگردند و چگونه به جایی که می‌خواهند برسند. این کتاب قصد دارد راهنمایی باشد برای والدینی که با شهامت، مسئولیت شکل‌دادن به زندگی یک کودک را پذیرفته‌اند. در طول زندگی، هنگامی که کم‌ترین انتظار را دارید، لحظاتی هستند که قلبتان با شادی می‌تپد چرا که تشخیص داده‌اید کودک‌تان «فهمیده است». در این لحظات احساس می‌کنید، شکست‌ناپذیر هستید، گویی مفهوم تمام فداکاری‌ها، عشق و درک شما چیزی فراتر از ارزش‌گذاری بوده و حق شماست.