

آموزش خانواده (همگام با والدین)

www.ketab.ir

سید عادل حسینی اصل

مدرس آموزش خانواده و روانشناس

سرشناسه	:	حسینی اصل، سید عادل، ۱۳۳۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش خانواده (همگام با والدین) / سید عادل حسینی اصل.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۸ ص.
شابک	:	۳۵۰۰۰ ریال : 4-0479-02-978-622
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۳۵.
موضوع	:	تربیت خانوادگی Domestic education
موضوع	:	والدین — تاثیر بر فرزندان Parental influences
موضوع	:	والدین و کودک Parent and child
موضوع	:	رفتار والدین Parenting
رده بندی کنگره	:	HQ۷۶۹
رده بندی دیسی	:	۶۴۹/۱

آموزش خانواده (همگام با والدین)

تألیف: سید عادل حسینی اصل

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره سرت تب

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۳۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۴-۰۴۷۹-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار.....
۱۷	فصل اول: خانواده و نقش آن در تربیت.....
۱۸	تربیت در پرتو شخصیت.....
۲۰	شور و سوز تربیت.....
۲۳	نظم و انضباط.....
۲۳	ویژگی های بی نمرنه.....
۲۴	قاطعیت ربوبی.....
۲۷	انضباط یک پدیده روحی.....
۲۷	بی نظمی یک عیب بزرگ.....
۲۹	انسجام خانواده در رابطه با تربیت کودکان.....
۳۲	تأیید کودکان و نوجوانان.....
۳۲	نیاز و احتیاج کودکان به تأیید.....
۳۵	روحیه اعتماد به نفس در کودکان.....
۳۸	چند راه ساده برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان.....
۴۰	بیست و چهار رهنمود جهت افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان.....
۴۱	محبت به فرزندان باید معقول و منطقی باشد.....
۴۲	الف- تک فرزندی.....
۴۳	ب- توقعات فراوان.....
۴۴	ج- وابستگی های شدید.....
۴۴	د- چشم پوشی از عیوب.....
۴۵	هـ- نازک و نارنجی.....
۴۶	وظیفه تربیت.....
۴۷	انواع موارد وظیفه تربیت از دید آموزش انسان و از دید پرورش او.....
۵۱	عوامل مؤثر در شخصیت افراد.....
۵۸	کلیاتی در اهداف تربیت.....

۵۹	اهمیت و تأثیر اهداف
۵۹	فواید و اهمیت تعیین هدف
۶۰	در راه تعیین اهداف
۶۰	کلیات در اهداف
۶۱	اهداف از نظر دانشمندان:
۶۳	فواید و اهمیت داستان
۷۱	فصل دوم: انواع خانواده، محبت و استرس
۷۲	اهمیت و ضرورت خانواده
۷۶	دلایل ضرورت خانواده
۷۷	ویژگی‌های خانواده متعالی
۷۹	خانواده‌ی آسیب دیده
۸۰	آسیب و دل‌بستگی خانواده
۸۰	کودکان فاقد دل‌بستگی
۸۱	کودکان دارای دل‌بستگی
۸۳	موضوع‌های مهم در تربیت
۸۴	انواع نیازهای افراد
۸۵	نیاز به محبت، ضرورت و اثرات آن
۸۵	ضرورت و فواید محبت
۸۶	کمبود محبت و علایم آن
۸۷	عوارض ناشی از کمبود محبت و نتایج منفی آن
۸۹	نشانه‌های عدم ارضای محبت
۸۹	علایم کمبود محبت
۹۰	چه کودکانی به محبت نیازمند هستند
۹۱	شیوه‌های ابراز محبت
۹۱	احساس محرومیت از محبت
۹۲	کمک به کودکان برای غلبه بر فشار روانی
۹۲	بیست روش کاهش استرس

۹۴		طریقه مبارزه با استرس از طریق مصرف مواد غذایی
۹۴		چندعادات سالم غذایی برای جلوگیری از استرس
۹۵		رابطه محبت و عشق با موفقیت و تربیت
۹۷		عواقب بی توجهی به نیازهای کودک
۹۸		چه موقع نیاز تثبیت می شود
۹۸		فرق نیاز اجتماعی با نیاز به تعلق
۹۸		اصل امنیت روانی
۹۹		مرکز راهنمایی و مشاوره
۱۰۰		خصوصیات افراد سازگار در حفظ سلامت روان
۱۰۳		فصل سوم: سلامت و روان و روابط سالم
۱۰۴		رابطه لحظات بحرانی با موفقیت
۱۰۴		چگونه ایمان و باور را در خود ایجاد کنیم
۱۰۵		روابط سالم در خانواده
۱۰۶		هم آهنگ کردن خود با شرایط زندگی
۱۰۷		تنظیم رابطه صحیح میان دو خانواده
۱۰۸		آثار روابط سالم همسران
۱۱۴		ویژگی های رابطه سالم با فرزندان
۱۱۸		ویژگی های مقررات عملی در خانواده
۱۱۹		موارد ایجاد یک ارتباط مناسب و صمیمی
۱۲۱		عوامل ایجاد آسیب در روابط فرزندان
۱۲۵		ضرورت جلوگیری از دخالت ها
۱۲۵		خانواده و تربیت
۱۲۶		شرایط خانواده کارآمد
۱۲۶		موانع و مشکلات کارآمدی خانواده
۱۲۷		آداب دینی با آداب سکولار
۱۲۸		خانواده و نقش های جنسیتی
۱۲۹		خانواده متعادل و ویژگی های آن

۱۳۱	فصل چهارم: روش و شیوه های تربیتی خلاقانه فرزندان
۱۳۲	مفهوم تعادل افراد
۱۳۳	ویژگی های انسان متعادل
۱۳۴	تشویق کودکان
۱۳۵	نکات بنیادی و قابل توجه در تشویق
۱۳۵	خلاقیت و کودکان خلاق و غیر خلاق
۱۳۷	تعمیق عشق در زندگی خانوادگی
۱۴۲	مفهوم و مکان معای زندگی
۱۴۳	گام به گام زندگی کردن
۱۴۳	یازده روش ساده برای تربیت کودک شاد
۱۴۴	راز سلامتی و شادابی
۱۴۵	چهل اصل شادی بخش
۱۴۶	شادی و آرامش در زندگی
۱۴۷	راهکارهای مناسب جهت ایجاد آرامش و زندگی
۱۴۸	چهارده شیوه های شاد زیستن
۱۵۰	مفهوم شادی و شادمانی
۱۵۱	ویژگی های افراد شادمان
۱۵۱	عوامل موثر بر شادمانی
۱۵۲	طرز مقابله با احساس کسالت
۱۵۴	ده روش مناسب برای صبحانه خوردن کودکان
۱۵۶	کمک کردن والدین در جلوگیری از استرس فرزندان
۱۵۷	زحمات بیش از حد کودک خود اجتناب کنید
۱۶۳	افزایش خطر پذیری در زندگی امروز و ایجاد هنجارهای فرهنگی جدید
۱۶۴	رفتار مخاطره آمیز و گرایش نوجوانان به آن
۱۶۵	خطر کردن بخش طبیعی رشد در نوجوانان
۱۶۶	رفتار مخاطره آمیز و فشار روانی نوجوانان
۱۶۶	ارتباط عامل حمایتی قدرتمند بین والدین و فرزندان

۱۶۸	اهمیت صداقت.....
۱۶۹	ارتباط با والدین.....
۱۷۰	قوانین مهم مربوط به ارتباط با نوجوانان.....
۱۷۱	ارتباط مستمر با فرزند خود را حفظ کنید.....
۱۷۴	همیشه به فرزند نوجوان خود اجازه دهید آبروی خود را حفظ کند.....
۱۷۴	برای یافتن زمینه‌ی مشترک اولیه در گفتگوها تلاش کنید.....
۱۷۴	از تکرار بحث و جدل و استدلال خودداری کنید.....
۱۷۵	برای یافتن راه حلها به همراه یکدیگر تلاش کنید.....
۱۷۵	اعتماد به سرزند نوجوانتان را بسازید.....
۱۷۷	چطور اعتماد به نفس فرزندتان خود پرورش دهیم.....
۱۸۲	موارد موانع خلاقیت در محیط خانواده.....
۱۸۵	ده شیوه عدم درک درست از کودکان.....
۱۸۷	دوازده مرحله برای متوقف کردن بدکاری کودکان.....
۱۹۲	سختگیری با کودکان مجاز می باشد.....
۱۹۵	فصل پنجم: مدیریت مالی خانواده و نقش سالاری.....
۱۹۶	مدیریت اقتصادی در خانواده.....
۱۹۶	سیاست های مدیریت مالی و اقتصادی خانواده.....
۱۹۶	تولید و راه های افزایش درآمد در خانواده.....
۱۹۹	انتظارات و توانایی ها.....
۲۰۰	تغییر رفتار ناخوشایند با تغییر دادن محیط.....
۲۰۰	غنی کردن محیط.....
۲۰۱	خلوت کردن محیط.....
۲۰۲	ساده سازی محیط.....
۲۰۳	محدود نمودن فضای زندگی کودک.....
۲۰۵	فصل ششم: اهمیت و نقش معلم در تربیت.....
۲۰۶	ایجاد محیط مناسب برای بچه ها.....
۲۰۶	جایگزین کردن یک فعالیت با فعالیت دیگر.....

۲۰۷	آماده ساختن بچه برای تغییرات محیطی
۲۰۷	برنامه ریزی قبلی برای بچه های بزرگتر
۲۱۰	تلفن همراه و سلامت و عوامل مضر آن
۲۱۱	تلفن همراه و رانندگی
۲۱۱	ارتعاش کاذب
۲۱۲	تلفن همراه و تومور مغزی
۲۱۲	تلفن همراه و شنوایی
۲۱۳	پیامک و انگشتان
۲۱۳	ویژگی های تک و تکمیل خوب
۲۱۵	سخن آلبرت اینشتین (ریاضی) خطاب به معلم و دانش آموز
۲۱۷	فصل هفتم: نکات ناب و شیرین زندگی
۲۱۸	فرهنگ تفاهم
۲۱۸	تفاهم در برابر تخصص (تعادل در سهم تخصص)
۲۱۹	چند نکته طلایی برای زن و شوهرهای جوان
۲۲۰	از ابراز علاقه به همسران خجالت نکشید
۲۲۱	زندگی همین لحظه های کوتاه است
۲۲۲	آسان ما لحظه ها را به باد می سپاریم
۲۲۳	نکته های آموزنده ظریف زندگی
۲۲۴	گفته ها و نکته های آموزشی
۲۲۶	همیشه دنبال فرایند تغییر باشیم
۲۲۶	جملات تأثیر گذار منفی بر روحیات بچه ها
۲۲۸	مادر مظهر عشق و محبت
۲۲۹	آموزش پیام های سازنده برای فرزندان
۲۳۲	آموزش پیام های مهم برای والدین
۲۳۵	کلام دوستانه آخر
۲۳۷	منابع

پیشگفتار

در دنیای متمدن و سریع و پرمخاطره‌ی امروز، نوجوانان به علت تمایل به داشتن آزادی بیشتر و نیز در معرض انفجار اطلاعات الکترونیکی بودن، احتمالاً در بحرانی‌ترین سالهای زندگیشان قرار دارند. آنچه درباره‌ی این نسل ویژه و قابل توجه است، نگرش آنان به خطر است که آنان را جسور تر و در عین حال نسبت به نسلهای قبلی، آسیب پذیرتر می‌سازد. بچه‌های امروز در خطر رشد می‌کنند و اغلب پیامدهای آن را نادیده می‌گیرند و این موجب می‌شود والدین مجبور شوند به دنبال راههایی برای بارزه با خطرات فراوان دوران نوجوانی باشند والدین در راهنمایی فرزندان نوجوانشان در مورد موضوعات بحرانی و خطرات، نیاز به کمک دارند.

به عنوان مربی، ما می‌دانیم که نمی‌توانیم به تنهایی از عهده‌ی این وظیفه برآیم. برنامه‌های پیشگیری و تنه‌اندازی «کنش به سوی» برای مقاومت نوجوانان در برابر مشکلات و انحرافات و خشونت کافی نیست. همه‌ی عوامل، از مدرسه گرفته تا رسانه‌های جمعی و اجتماع، باید برای حل این مشکل با یکدیگر همکاری کنند.

اما والدین کسانی هستند که به هنگام بروز مشکل و در جهت تغییر رفتار، نقشی اساسی دارند.

خانواده اولین جایی است که فرد در آن پایه‌های وجود می‌گذارد و تعامل و هم‌اندیشی و اجتماعی شدن را در آنجا و از دامن مادر می‌آموزد و به همراه سایر اعضای خانواده پرورش می‌یابد. به همین دلیل لازم است تا والدین و سایر اعضای خانواده نیازهای روانی، مقتضیات سنی و تیپ شخصیتی کودکان و بطور کل تحولات جسمانی و روانی آنان، روش‌ها و اصول تربیت و ارضای نیازها آشنا باشند، تا بتوانند با تأمین بهداشت روانی و تربیت انسان‌های سالم از بُعد روانی، جسمی و ذهنی، و افرادی پرتراوت و با امید پرورش داده و بدینوسیله، جامعه‌ای سالم را پایه‌گذاری کنند. زیرا جامعه‌ی سالم بوسیله‌ی انسان‌های سالم بوجود می‌آید.

با عنایت به این که از بُعد عقیدتی، انسان محور و دلیل وجودی جهان (و آنچه در اوست) و خلیفه الله می‌باشد، از بُعد اقتصادی پایه‌ی اصلی ثروت کشور را تشکیل می‌دهد، و از جنبه اجتماعی زیربنای جامعه سالم، پیشرفته و متعالی محسوب می‌گردد، هر گونه تلاش و کوشش و سرمایه گذاری مادی و معنوی در این راه سوددهی و اثر بخشی روز افزون و آرامش خاطر وافر را به

همراه خواهد داشت. گذشته از آن تربیت فرزند وظیفه حتمی و غیرقابل انکاری است که متوجه خانواده ها (والدین) معلمان و دولتمردان هر کشوری است تا با ایجاد محیطی مناسب و بهداشتی از جهت روانی و فیزیکی، در مسیر سلامت، سعادت، توسعه و تعالی جامعه بشری گام بردارند.

از سوی دیگر، بی شک هر پدر و مادری مایل است که فرزندش را خوب تربیت کند تا موجب مباحثات او در این جهان و سرای باقی شود، زیرا «فرزند صالح گلی از گلهای بهشت است و یا به عبارتی باقیات الصالحات است».

پس خواسته فرزند خوب کافی نیست، بلکه باید از مسایل تربیتی کودکان و شیوه تأثیر گذاری بر کودکان نه اطلاع داشته باشند و خواستن خود را به توانستن، و سخن را با عمل به ظهور رسانند؛ زیرا تربیت امری است که در الگو و سرمشقی عملی نیاز دارد.

وجود آرامش، امنیت، شریک و نه اط و سلامتی در خانواده، عوامل مهمی هستند که باعث می شوند اعضای خانواده به دور از هر گونه اضطراب، افسردگی، تشویش خاطر و به عبارت دیگر به دور از هر گونه فشار روانی زندگی کنند.

بسیاری از عوامل ایجاد کننده فشار روانی است که امروزی که امروزه مورد توجه صاحب نظران تعلیم و تربیت، روان شناسان و محققان قرار گرفته، موضوعی است که از گذشته های بسیار دور وجود داشته و امروزه در عصر تکنولوژی و زندگی ماشینی نیز همان مانع بروز آن شد. همه ی عوامل ایجاد فشارهای روانی از نظر نوع، نحوه ی بروز و میزان تأثیر گذاری بر اعضای خانواده، در یک سطح نیستند و هر کدام از آن ها به گونه ای بر خانواده فشار آورده و زمینه را برای سلب آرامش آسایش اعضای خانواده فراهم می نمایند.

آن چه مسلم است برخی از عوامل ایجاد فشارهای روانی بر خانواده، به صورت طبیعی صورت می گیرد و هیچ انسانی قادر به رهایی یا جلوگیری از آن ها نیست. به عنوان نمونه، هیچ گاه نمی توان از پیری یا مرگ مقدّر کسی جلوگیری کرد. گذشت عمر، هر انسانی را به مرحله ی پیری و سالمندی می رساند و با پر شدن پیمانه ی عمر، مرگ برای هر فردی رقم خواهد خورد.

بدون تردید تلاش برای یاری رساندن به آن دسته از خانواده هایی که گرفتار یک یا چند نوع از عوامل ایجاد فشارهای روانی می شوند، یکی از اولویت های مهمی است که نیاز به تعامل، همدلی، همراهی و همکاری خانواده ها و متخصصان دارد. در چنین شرایطی بعضی از اعضای خانواده ها بنا به نوع مشکل، میزان آگاهی و تخصص اعضای خود، برای رهایی از فشارهای روانی تلاش می کنند و کم و بیش موفقیت هایی نیز به دست خواهند آورد، ولی خانواده هایی وجود دارد که باید در چنین شرایطی به طور کامل تحت پوشش خدمات مشاوره ای و ... قرار گیرند.

در یاری رسانی به خانواده هایی که گرفتار فشارهای روانی می شوند نباید غفلت شود. عدم برنامه ریزی، کوتاهی اعضای خانواده ها در اطلاع رسانی نوع مشکل و کم کاری و همکاری نکردن با مشاوران و متخصصان برآورده غیر تخصصی با موضوع و ... علت هایی هستند که سبب می شود دامنه ی فشارهای روانی در خانواده گسترش یابد و به طبع آن اثرهای نامطلوب و غیرقابل جبرانی به وجود آید.