

راهنمای جامع والدین در تربیت سالم کودک

مؤلف

ریحان‌د آرا آیدین

مترجم

دکتر انوشه امین‌زاده



سرشناسه: ابدین، ریچارد آر، Abidin, Richard R

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای جامع والدین در تربیت سالم کودک / مولف

ریچارد آر ابدین: مترجم: امین زاده.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، نسل فردا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص، رنمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۲۹-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه‌ی بخشی از کتاب "Early childhood parenting skills : a program manual for the mental health professional , c1996" است.

موضوع: کودکان -- سرپرستی -- راهنمای آموزشی، رفتار والدین -- راهنمای آموزشی

شناسه افزوده: امین‌زاده، انوش -- مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ HQ ۷۶۹/ع۱۸۲

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۹۲۶۷۶



کتاب ارجمند

ریچارد آر. آپدین

راهنمای جامع والدین در تربیت سالم کودک

مترجم: دکتر انوشه امین زاده

فروست: ۳۷۳

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)

صفحه آرا: پرستو قدیم جانی، طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ اول، ۱۳۹۱، ۱۶۵۰ نسخه

چاپ: سامان، صحافی: روشک

بها: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۲۹-۰

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز بخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

به کودکان خود احترام بگذارید و با آداب
و روش پسندیده با آنها رفتار کنید.

پیامبر گرامی اسلام

وقتی والدین در هشت سال اول زندگی فرزندشان رفتاری گرم، پاسخگو، شفاف و مشوقانه دارند، بستر مناسبی برای بروز رفتارهای اجتماعی شایسته و سلامت روان کودک فراهم می‌کنند. اما بد رفتاری والدین می‌تواند تأثیرات مخربی بر حال و آینده کودک داشته و عوامل مختلف اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی نیز می‌توانند در تثبیت و پایداری این رفتارها نقش داشته باشند. از میان این عوامل می‌توان به تنیدگی (استرس) والدین، فقر، طلاق، عدم دریافت حمایت‌های اجتماعی، عدم توانایی در حل مسئله و نداشتن مهارت‌های والدینی به خصوص در مدیریت رفتار کودک اشاره کرد. بالایی است که رفع این مشکلات به عهده افراد و نهادهای مختلف است. اما آنچه که بیشتر به حیطه روان‌شناسی مربوط می‌شود ایجاد یک رابطه مثبت والد-کودک بر مبنای مهارت‌های والدینی است.

بر این اساس، متخصصانی که در زمینه روان‌شناسی و مشاوره خردسالان مشغول به کار هستند، نیاز به برنامه جامع و عملی برای آموزش مهارت‌های والدینی مؤثر و پیشرفته به پدر و مادرها دارند. در این راستا، متخصصان روان‌شناسی کودک با همکاری شرکتهای مختلف، علاوه بر آزمونهای متنوع هوش، پیشرفت تحصیلی، شخصیت، عصب‌روانشناختی و تحولی، برنامه‌های آموزشی متنوعی نیز ارائه کرده‌اند. شرکت منابع ارزیابی روان‌شناختی¹ یکی از پیشگامان نشر ابزارهای ارزیابی، نرم‌افزار، کتاب و مواد مربوط به رشته‌های

روان‌شناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، سلامت، تجارت و صنعت می‌باشد که در سال ۱۹۷۸ در فلوریدا تأسیس شده است. این شرکت در طی سه دهه گذشته با تولیدات مختلف خود، اعتبار زیادی در بین متخصصان و کاربران بدست آورده است و دکتر ریچارد آر ابدین^۱ از جمله متخصصانی است که با این شرکت در زمینه آموزش مهارت‌های والدینی همکاری داشته است.

دکتر ابدین، دوره دکتری خود را در سال ۱۹۶۴ در دانشکده روان‌شناسی بالینی دانشگاه راتگرز^۲ به اتمام رساند. وی از سال ۱۹۶۷ بنیانگذار و مدیر برنامه‌های روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی مدرسه در دانشگاه ویرجینیا، از سال ۱۹۷۹ تا ۱۹۸۸ مدیر مؤسسه روان‌شناسی در دانشگاه ویرجینیا و از سال ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۵ مدیر برنامه‌های کوری^۳ دانشگاه در روان‌شناسی بالینی و مدرسه بوده است. دکتر ابدین، در طول حدود پنجاه سال تحقیق و پژوهش، فعالیت‌های خود را در دو حیطه اصلی تربیت کودکان متمرکز کرده است: (الف) تأثیر والدین و تجربیات اولیه در خانواده بر روی انطباق روان‌شناختی و اجتماعی افراد؛ و (ب) مشاوره روان‌شناختی در مدارس با تمرکز بر رابطه بین تنیدگی معلم، رفتارهای معلم و کودک در کلاس و قضاوت معلمان درباره کودکان.

دکتر ابدین از اعضای انجمن روان‌شناختی آمریکا^۴ (APA)، عضو هیئت مدیره روان‌شناسان حرفه‌ای آمریکا^۵، عضو انجمن روان‌شناسی کاربردی و پیشگیری آمریکا^۶ و آکادمی روان‌شناسی آمریکا^۷ است. وی با انجمن روان‌شناسی ویرجینیا، آکادمی روان‌شناسی بالینی ویرجینیا و انجمن روان‌شناسان ویرجینیا به عنوان یکی از بنیانگذاران آنها همکاری

1- Richard K. Abidin

2- Rutgers

3- Curry Programs

4- American Psychological Association

5- American Board of Professional Psychologists

6- American Association for Applied and Preventive Psychology

7- Academy of Clinical Psychology

حرفه‌ای داشته است. دکتر ابدین مدرک حرفه‌ای خود را در روان‌شناسی بالینی از هیئت مدیره روان‌شناسان حرفه‌ای آمریکا در ۱۹۷۱ دریافت کرده است. او به عنوان مشاور ویراستار با چندین مجله از جمله مجله روان‌شناسی بالینی کودک^۱، فصلنامه روان‌شناسی مدرسه^۲ و تعلیم و تربیت و تحول اولیه^۳ همکاری مؤثر داشته است. دکتر ابدین در سال ۲۰۰۳ بازنشسته شد و در حال حاضر استاد افتخاری، مدرس و مشاور در برنامه‌های متمرکز در روان‌شناسی بالینی در دانشگاه ویرجینیا است. وی نویسنده آثار ارزشمندی همچون "شاخص تنیدگی معلمی"^۴، "برنامه مهارت‌های والدینی در اوایل کودکی"^۵، "شاخص تنیدگی والدینی"^۶ و یکی از نویسندگان "میزان همکاری والدینی"^۷ و "شاخص تنیدگی برای والدین نوجوانان"^۸ می‌باشد. مهارت‌های والدینی که به معنای فرایند مشارکت والدین بر اساس نگرش، ارزشها و عملکردشان در پرورش فرزندان‌شان است، نقش مهمی در تحول شناختی و اجتماعی کودکان دارد.

آنچه مرا بر آن داشت که "برنامه مهارت‌های والدینی در اوایل کودکی" را که یک برنامه آموزش والدین با تمرکز بر مهارت‌های والدینی از تولد تا ۸ سالگی است، ترجمه کنم، اهمیت مهارت‌های والدینی در سلامت روانی کودکان امروز و بزرگسالان آینده است. این برنامه از دو کتاب شامل کتاب راهنما برای متخصصان و کتاب کار برای والدین تشکیل شده و به منظور استفاده همزمان متخصصان و والدین، کتاب کار مربوط به این برنامه برای ترجمه انتخاب شده است. هدف از ارائه این کتاب

1- Journal of Clinical Child Psychology

2- School Psychology Quarterly

3- Early Education and Development

4- Index of Teaching Stress (ITS)

5- Early Childhood Parenting Skills Program (ECPS)

6- Parenting Stress Index, 3rd Edition (PSI)

این شاخص در کتاب تنیدگی یا استرس ترجمه دکتر پریرخ دادستان ارائه شده است.

7- Parenting Alliance Measure (PAM)

8- Stress Index for Parents of Adolescents (SIPA)

سازمان‌دهی به اطلاعات در زمینه کودکان و تحول آنها بر اساس برنامه‌ای سازمان‌یافته مبتنی بر آموزش مهارت‌های والدینی می‌باشد. این برنامه، برای همه افراد با هر پیشینه فرهنگی، مذهبی، اجتماعی و خانوادگی قابل استفاده می‌باشد. ۱۹ جلسه آموزشی طراحی شده و در هر جلسه والدین یکی از مهارت‌های والدینی را آموخته و می‌توانند به تدریج با تمرین مهارت‌ها در کلاس و همچنین در طی هفته و در منزل، بر آن مسلط شوند. یکی از جالبترین بخش‌های عملی برنامه این است که والدین در طول هفته مشکلات اجرایی یا سؤالات خود را در برگه‌های مخصوص جهت طرح و بررسی آنها با سایر افراد گروه و حل آنها در جلسه بعد ثبت می‌کنند. مفاهیم و مهارت‌های متنوعی در جلسات مورد تأکید قرار می‌گیرند، که اشاره مختصر به آنها در این مقدمه مناسب به نظر می‌آید.

جلسه اول: مقدمه و آشنایی با برنامه؛ جلسه دوم: به منظور شکل‌گیری مفهوم خویشتن مثبت در کودکان، آنها را با محبت در آغوش بگیریم و به آنها بگوییم تو دوست‌داشتنی هستی؛ جلسه سوم: احساس مسئولیت وقتی در کودکان شکل می‌گیرد که از لحاظ تحولی به باور شایسته بودن و صلاحیت داشتن رسیده باشند؛ جلسه چهارم: رابطه مثبت والد- کودک کلید پرورش صحیح کودکان است؛ جلسه پنجم: همه والدین عاشق فرزند خود هستند اما گاهی اوقات به نظر می‌رسد که کودکان‌شان این را نمی‌دانند؛ جلسه ششم: ارتباط خوب وقتی بین افراد ایجاد می‌شود که همگی به احساسات همراه آنچه که گفته می‌شود توجه کنند؛ جلسه هفتم: به کودک اجازه دهید که از احساس شما آگاهی یابد؛ جلسه هشتم: مرور سه جلسه قبل؛ جلسه نهم: والدین انضباط را به شیوه‌های گوناگون اعمال می‌کنند؛ جلسه دهم: اگر می‌خواهیم فرزندانمان یک فرد مستقل و شایسته باشد، باید یاد بگیریم به حق او برای داشتن مشکل و حل آن بدون دخالت ما احترام بگذاریم؛ جلسه یازدهم: اگر می‌خواهیم به فرزندانمان کمک کنیم بسیار مهم است که ابتدا درکی از اصول اولیه در

زمینه یاددهی و یادگیری به دست آوریم؛ جلسه دوازدهم: رفتاری که باید تغییر کند را به گونه‌ای توصیف کنید که با هیچ رفتار دیگری اشتباه نشود؛ جلسه سیزدهم: کودک باید دقیقاً بداند والدین چه رفتاری از او انتظار دارند و چه رفتاری از او انتظار ندارند؛ جلسه چهاردهم: در رابطه با تشویق کودکان سه نوع تقویت‌کننده مطرح است که آشنایی با آنها بسیار مهم می‌باشد؛ جلسه پانزدهم: اصول اصلاح رفتار برای یادگیری رفتار جدید و یا تغییر رفتار می‌تواند برای خودتان نیز مورد استفاده قرار گیرد؛ جلسه شانزدهم: ما نباید قربانیان درمانده احساسات و هیجانات خودمان باشیم؛ جلسه هفدهم: هشت فکر رایج خود-شکننده را بشناسیم؛ جلسه هجدهم: اگر آنچه شما با خود می‌گویید معقول نباشد آنوقت احساسات و عکس‌العمل شما منجر به تداوم رفتار غیرمعقول می‌شود؛ جلسه نوزدهم: اگر اغلب خوشحال نیستیم و بیشتر ناراحت هستیم به احتمال زیاد رفتار یک گفتگوی درونی خود - شکننده و ناکارآمد شده‌ایم.

به نظر می‌رسد این ۱۹ جلسه مهارت‌های کلیدی مهمی را نه تنها در ارتباط با کودکان که در رابطه با افراد دیگر که در خانه، محل کار و اجتماع با آنها سر و کار داریم نیز به ما آموزش می‌دهند.

در اینجا لازم می‌بینم یاد استاد گرانقدر و فرزانه‌ام، مرحوم خانم دکتر پریرخ دادستان را گرامی بدارم که مرا با برنامه مورد بحث آشنا کردند و با حضور در کلاسهای درس و خواندن کتابهای نفیس ایشان که بدون تردید از پربارترین جلسات و متون درسی در رشته روان‌شناسی بوده و هستند و سرانجام نگارش رساله دکتری زیر نظر ایشان، مطالب بسیار مفید و کاربردی در زمینه تحول و تعلیم و تربیت کودکان آموختم که سرمایه اصلی من در گره‌گشایی مشکلات کودکان در مشاوره با والدین عزیز است، امیدوارم این کتاب نیز برای علاقمندان مفید و مؤثر واقع گردد. ارائه این کتاب بی‌شک مرهون حمایت جناب آقای دکتر محسن ارجمند مدیر محترم انتشارات ارجمند و همکاران ایشان می‌باشد که

شایان تقدیر و تشکر است. همچنین از زحمات همکار و دوست خوبم
سرکار خانم لیلا سلیمانی که با دقت سراسر متن را بازنگری و ویرایش
نموده‌اند تشکر فراوان دارم.

دکتر انوشه امین‌زاده

بهار ۱۳۹۱

www.ketab.ir

فهرست مطالب

معرفی	۱۳
استفاده از این کتاب	۱۶
جلسه ۲: کمک به فرزندان تا مفهوم مثبتی از خود را پرورش دهد	۱۸
جلسه ۳: کمک به فرزندان تا حس شایستگی و مسئولیت‌پذیری را در خود پرورش دهد	۲۷
جلسه ۴: تشخیص نشانه‌های مثبت و منفی در رابطه والد - کودک	۳۷
جلسه ۵: تبادل عشق و پذیرش	۴۵
جلسه ۶: یادگیری تشخیص احساسات فرزندان از طریق گوش دادن	۵۱
جلسه ۷: ایجاد رابطه نزدیکتر از طریق سهیم کردن خودتان با کودک	۵۹
جلسه ۸: سه تکنیک برای ایجاد رابطه مثبت	۶۷
جلسه ۹: انضباط در رابطه والد - کودک	۷۸
جلسه ۱۰: تصمیم‌گیری در مورد فردی که مشکل به او مربوط است و حل دوباره نزاع‌ها	۸۴
جلسه ۱۱: استفاده از قوانین مربوط به اصلاح رفتار	۹۶
جلسه ۱۲: انتخاب رفتارهایی برای تغییر	۱۰۷
جلسه ۱۳: ثبت رفتار و تنظیم پی‌آمدهای مناسب	۱۱۹
جلسه ۱۴: استفاده از اصول اصلاح رفتار همراه با تشویق‌های مناسب	۱۲۶
جلسه ۱۵: استفاده از اصول اصلاح رفتار برای خودتان	۱۳۴
جلسه ۱۶: الفبای درک هیجان‌ها	۱۳۸
جلسه ۱۷: کاربرد الفبای درک هیجان‌ها در رابطه شما و فرزندان	۱۴۶
جلسه ۱۸: کنترل هیجان‌های خودتان	۱۵۷
جلسه ۱۹: مدیریت احساسات خود در نقش پدر یا مادر	۱۶۴
پوست: برگه‌ها و نمودارهای تمرینی	۱۷۳

این کتاب برای استفاده هر چه بهتر شما از جلسات کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های والدینی طراحی شده و تمرین‌های مربوط به منزل از چهار بخش تشکیل شده است:

- ۱- مروری بر مبانی و اصول فکری ارائه شده در هر جلسه.
 - ۲- مثال‌های تمرینی در زمینه مبانی فکری یا مهارت‌های مطرح شده.
 - ۳- تمرین‌های عملی که قبل از انجام تکلیف منزل اجرا می‌شوند.
 - ۴- تکلیف منزل که قبل از جلسه بعد در منزل اجرا می‌شود.
- بهترین راه برای یادگیری مهارت‌های ارائه شده در این برنامه حضور منظم در هر جلسه، مرور مبانی و مهارت‌های ارائه شده، تمرین مهارت‌ها و دریافت بازخورد در جلسه بعدی کارگاه است. تجربه من نشان داده والدینی که در همه جلسات کارگاه شرکت کرده و تمام تمرین‌ها را انجام داده‌اند بیشترین بهره را از فراگیری مهارت‌های والدینی برده‌اند.

شاید مهم‌ترین سودی که والدین شرکت‌کننده در تمام جلسات بردند این بود که شایستگی و آرامش بیشتری در مقام پدر و مادر بودن، احساس کردند. این احساس به وسیله مادر من فرزند به خوبی توصیف شده است "برای سال‌ها می‌ترسیدم که شاید زندگی بی‌بیهوشیم را خراب می‌کنم.... اگرچه هنوز هم اشتباهاتی دارم، اما حداقل می‌دانم چه کار می‌کنم، چه کار می‌توانم بکنم و چرا."

بعضی از افراد از ابتدا این ترس‌ها را دارند، اما گروهی دیگر نیز در تجربه خود با اولین فرزندشان این‌گونه ترس‌ها را پیدا می‌کنند. در حقیقت، اکثر والدین مسئولیت‌پذیر و معقول، درباره مهارت‌های

والدگری خود، ترس، اضطراب و شک دارند. این نوع ملاحظات طبیعی و معقول است. اگر بدانید باید سخنرانی مهمی در مقابل جمع داشته باشید چه احساسی خواهید داشت؟ اگر با خبر شوید ریاستان قصد رسیدگی به کار شما را دارد چه احساسی خواهید داشت؟ این که شما به این شرایط اهمیت دهید کار غیرطبیعی نیست اما این مثال‌ها در مقایسه با ارزشی که لازم است برای خوشحالی و سازگاری فرزندان قائل شویم از اهمیت بسیار کمی برخوردار هستند. توجه کافی به آنچه که به سعادت فرزندان منجر شود هم عاقلانه و هم پسندیده است.

من مطمئن هستم که این برنامه به بسیاری از والدین کمک کرده و خواهد کرد. این برنامه به هیچ عنوان جانشین مراجعه به متخصصان در شرایطی که مشکلات جدی وجود دارد نیست، اگرچه اجرای این برنامه برای خانواده‌هایی که با مشکلات جدی روبرو هستند، نیز مفید است. کمک رسانی به دو طریق انجام می‌شود: ابتدا، والدین نسبت به وجود مشکل و جدی بودن آن آگاه می‌شوند؛ دوم، وقتی جدی و مهم بودن شرایط را تشخیص دادند مراجعه به یک فرد متخصص را به راحتی می‌پذیرند.

این برنامه همچنین به آسیب‌هایی که پس از تغییر و تحول در هر ازدواجی (طلاق یا جدایی) می‌تواند اتفاق بیافتد، توجه دارد. اگر اطلاعات مورد نیاز در زمینه تعلیم و تربیت به هر دو والد ارائه نشود احتمال بروز شکاف فکری و احساسی بین والدین وجود دارد. به همین دلیل تا جایی که ممکن است هم پدر و هم مادر را تشویق می‌کنم که در جلسات حضور داشته باشند. اگر حضور هر دو والد امکان‌پذیر نبود تشویقشان می‌کنم که حداقل در هفته، زمانی را به مرور مطالب ارائه شده

در کارگاه اختصاص دهند و بعد هر دو، تکلیف خانه را کامل کنند. والدی که در کارگاه شرکت می‌کند نباید رفتاری تحقیرآمیز یا تهدید کننده برای والدی که در جلسات شرکت نمی‌کند و احتمالاً از مهارت‌های کمتری برخوردار است، داشته باشد.

وقتی والدین تجربه و علایق مشترکی داشته باشند حداقل به یک نتیجه مثبت که اغلب توسط شرکت‌کنندگان در کارگاه گزارش می‌شود، دست خواهند یافت. به وجود آمدن احساس نزدیکی بیشتر بین والدین، همراهی کردن، اساسی‌ترین بخش یک رابطه پایدار را شکل می‌دهد و چه هدفی مهم‌تر از تعلیم و تربیت کودکانمان که می‌توانیم با هم در آن شریک باشیم؟

آر. آر. ابدین

فعالیت‌های تمرینی کتاب برای استفاده بیشتر شما از جلسات آموزش مهارت‌های والدین طراحی شده‌اند. هر تمرین خانگی مشتمل بر مرور مختصر بر ایده و فکر مطرح شده در آن بخش می‌باشد. اگر همان روز یا شب بعد از کارگاه مطالب ارائه شده را بخوانید بهتر می‌توانید مهارت‌ها و ایده‌های مطرح شده را که تا جلسه آینده باید روی آن‌ها کار کنید به خاطر داشته باشید. بیشتر فعالیت‌های تمرینی خانگی شامل تمرین مهارت‌ها و نوشتن مثال‌هایی درباره‌ی چگونگی به کارگیری آن‌ها در طی هفته می‌باشد و انجام این تمرین‌ها به اندازه حضور در جلسات کارگاه حائز اهمیت است. به تدریج متوجه خواهید شد، صرفاً شنیدن آنچه که می‌بایست انجام دهید به طور خودکار و بدون تمرین موجب اجرای کامل و صحیح آن نخواهد شد. مشورت کردن با همسران درباره چگونگی انجام تکالیف خانه و مشارکت دادن وی به منظور اجرای آنچه که در کلاس یاد گرفته‌اید، مهم‌ترین بخش تمرین در خانه است. حضور هر دو والد انگیزه لازم را به هر یک می‌دهد تا برای پیشرفت در مهارت‌های والدگری تلاش بیشتری کنند و این مسئله در یادگیری مهارت‌های پیچیده اهمیت بسزایی دارد. تلاش برای بنییر عادت‌های والدگری به تنهایی، به ندرت منجر به یک تجربه موفقیت‌آمیز خواهد شد. از سوی دیگر اگر شما کسی را داشته باشید که ناکامی‌های خود را با او در میان بگذارید به احتمال زیاد تلاش بیشتری برای اجرای بهتر مهارت‌ها خواهید داشت. بدون شک در یادگیری مهارت‌های جدید والدگری دو تا فکر بهتر از یکی است.

فایده دیگر مطالعه مجدد مطالب ارائه شده در کارگاه و انجام تکالیف خانه این است که فرصتی برای شما به وجود می‌آورد تا متوجه شوید کدامیک از مهارت‌ها عملاً و به‌طور مشخص به شرایط خانوادگی شما مربوط می‌شود. در حین مرور مطالب و تمرین در خانه، سؤال‌هایی که به ذهن می‌آیند و یا موانعی که در زمان اجرای مهارت‌های جدید وجود دارند، مشخص می‌شوند. شما می‌توانید سؤال‌ها و مشکلات را در کتابچه کار خود بنویسید و در جلسه آینده به همراه خود بیاورید. نوشته‌های شما کمک خواهد کرد از بخش آخر هر جلسه که والدین، تجربه تمرین‌های خانگی خود را با افراد دیگر در میان می‌گذارند، بیشترین استفاده را داشته باشید. در آن بخش نیازهای خاص شما و خانواده‌تان می‌تواند مورد توجه قرار گیرند و با شنیدن نظرات دیگران می‌توانید به دیدگاه‌ها و راهکارهای جدیدی برای حل مشکلات خود دست یابید.



کمک به فرزندان

تا مفهوم مثبتی از خود را پرورش دهد

مرور مطالب: آیا آنچه که من انجام می‌دهم به کودکم کمک می‌کند که خود را شخص با ارزش و دوست داشتنی بداند؟

ما این مفهوم را که "چه کسی هستیم" از طریق یادگیری به‌دست می‌آوریم. این توانایی در کودکان در آغاز به‌واسطه عکس‌العمل‌های دیگران شکل می‌گیرد. اگر به کودکان گفته شود پست، بی‌ارزش و غیر قابل اطمینان هستند، در نتیجه آنها آنچه دیگران از آنها انتظار دارند را یاد می‌گیرند و انتظار کمی از خود خواهند داشت. اما اگر فرزندانمان را تشویق کنیم، توانایی‌هایشان را تشخیص دهیم، به آنها لب‌خند بزنیم و با افتخار به آنها نگاه کنیم و یا حتی آنها را در اغزش بگیریم، این پیام را به آنها انتقال خواهیم داد "تو با ارزشی - تو دوست داشتنی هستی". چنین عکس‌العملی از جانب والدین، حس احترام به خود را در کودک پرورش می‌دهد و به تدریج باور کودک در مورد شخصیتی که دارد بر مبنای علاقه دیگران به او، شکل می‌گیرد.

فرزند شما همیشه در کاری که انجام می‌دهد موفق نیست؛ گاهی اوقات قانونی را زیر پا می‌گذارد و کار اشتباهی می‌کند. اگر کودک باور داشته باشد که سزاوار علاقه و احترام است، این انگیزه را خواهد داشت که رفتار خود را اصلاح کند یا تغییر دهد. نحوه صحبت کردن، نگاه