



اصول تربیت سازنده

مقدمه

دکتر وصال شبانپایی؛ دکتر هما کاوه

کودکان گرانمایه‌ترین گنجینه‌های زندگی هستند. آنان نخستین و مهم‌ترین

انگیزه‌های پدران و مادران برای تلاش در میدان پر آشوب زندگی را شکل می‌دهند.

از هنگامی که حس پدر یا مادر شدن در ما قوام می‌گیرد شور و شوق فراوانی همراه با بار مسئولیت

را در خود احساس می‌کنیم. تامین زندگی و تدارکات آینده‌ای سرشار از موفقیت برای آنان وظیفه ماست

و این عشق بی‌حد و حصر و این احساس مسئولیت به خصوص در کشور ما نسبت به جوامع غربی نیرومندتر

و بیشتر است.

لیکن بیشتر والدین به رفع نیازهای جسمانی فرزندان خود بیش از احتیاجات روحی آنها توجه می‌کنند. در حالی

که به عهده والدین است که روحی سالم و شاد و حتی الامکان عاری از پیچیدگی‌ها و عقده‌های روانی نصیب

فرزند خود کنند. به او بیاموزند چطور دوست بدارد و چطور دوست داشته شود و چگونه هدفمند و در جهت

نیل به خواسته‌های خود حرکت کند. بنابراین یادگیری مهارت‌های فرزندپروری والدین را در رسیدن به این

اهداف یاری می‌کند.

بالاترین حق فرزندان که به گردن والدین است تربیت می‌باشد. تربیت یعنی آموزش خویشتن‌داری و

رفتار مناسب به کودک. بچه با دریافت توأمان محبت و انضباط از سوی والدین، احترام به خود و

خویشتن‌داری را می‌آموزد. ما فرزندانمان را تربیت می‌کنیم زیرا آنها را دوست داریم و می‌خواهیم بزرگسالانی

توانا و مسؤولیت‌پذیر شوند. پدر و مادر خوب بودن نیازمند عشق، دانش، تلاش و حوصله است. برای این‌که

واقعاً به کودکان کمک کنید باید مکرراً مهارت‌های فرزندپروری را تمرین کنید و برای موفقیت در این کار

انرژی، زمان و عشق بگذارید.

فرزند پروری وظیفه ای دائمی

فرزندپروری، فرآیند پرورش فرزند از نوزادی تا بزرگسالی است که باعث ایجاد تداوم و پیوستگی خانواده در سال‌های بعدی

می‌شود. این فرآیند کاری همیشگی و دائمی است. ممکن است شما واژه‌ی همسر سابق را در جامعه زیاد بشنوید، ولی هیچ‌گاه واژه

پدر یا مادر سابق را نشنیده‌اید. ممکن است بتوانید همسرتان را طلاق دهید، ولی هیچ‌گاه نمی‌توانید فرزندان‌تان را طلاق دهید.

شما می‌توانید فرزندان‌تان را به خانواده‌ای دیگر بدهید، ولی باز پدر و مادر واقعی او هستید.

اصول تربیت سازنده

است. وظیفه پدر این است که کمک کند رابطه چسبنده کودک و مادر باقی نماند؛ پدرها بیشتر از مادرها کودک خود را به پیشرفت فرا می‌خوانند؛ پدرها فرزند خود را ترغیب به ابتکار، خطرپذیری و انجام فعالیت‌های ناآشنا می‌کنند.

پدرها دوست دارند با فرزند خود بازی کنند، بازی‌هایی به ظاهر بزن بزن کودک را به خطر کردن ترغیب می‌کند. مادران بیشتر وقت خود را صرف مراقبت از کودک می‌کنند و بیشتر نقش مراقبتی و عاطفی دارند. هرچه پدران بیشتر در فعالیت‌های روزمره کودکان درگیر شوند کودک دارای مشکلات رفتاری کمتر، عملکرد مدرسه‌ای بهتر و اجتماعی‌تر خواهد شد. پدران اغلب از طریق بازی فیزیکی و مادران از طریق صحبت و آموزش، رشد کودک را ارتقا می‌بخشند. کودکان پدرانی که از آن‌ها حمایت می‌کنند دارای عملکرد بهتر و رفتار بهتر خواهند بود.

سبک‌های فرزند پروری

والدین هر یک از ما به شیوه‌های متفاوت با ما رفتار کرده‌اند و ما تمایل داریم که آن شیوه را برای بچه‌هایمان تکرار کنیم. اختلاف نظر در مورد بهترین سبک فرزند پروری موضوعی است که حدود دو-سوم زوجها با آن روبرو هستند. دینا بومریند تحقیقات قابل ملاحظه‌ای در مورد سبک‌های فرزندپروری انجام داد و سه سبک فرزند پروری را شناسایی کرده است:

- سبک مقتدرانه (مشارکتی -دمکراتیک)
- سبک قدرت طلب (دیکتاتوری)
- سبک تساهلی

سبک مقتدرانه:

در سبک مقتدرانه، والدین قوانین و انتظارات روشنی را برای کودکان وضع می‌کنند و راجع به این قوانین با کودک مذاکره می‌کنند؛ از منطق و قدرت جهت اعمال معیارهایشان بهره می‌برند. در این خانواده:

- ۱- همه افراد خانواده به تناسب موقعیت و امکانات خود حق دخالت در امور خانه و اظهار نظر درباره

فرزندپروری لزوماً همیشگی است، لذا تاثیرات شگرف و ژرفی بر همه جنبه‌های زندگی می‌گذارد و نبود آن نوعی خلاء ایجاد می‌کند. همان طور که یک والد مطرح کرده و بسیاری نیز با آن موافقت: "کودکان فضایی را در زندگی شما پر می‌کنند که هرگز خلا آنرا احساس نکرده‌اید." در جایی پدری ۴۵ ساله می‌گوید: "زندگی بدون فرزندان را نمی‌توانم تصور کنم، گاهی آن‌ها، آنقدر اذیت می‌کنند که نزدیک است دیوانه شوم، دلم می‌خواهد سرشان فریاد بزنم، اما آن‌ها را بسیار دوست می‌دارم، تماشای سفر آن‌ها در طول زندگی بسیار جذاب است، من همواره منتظرم فصل بعدی داستان چیست؟ در مرحله بعدی چه کاری انجام می‌دهند؟ چه خواهند شد و...؟"

"من معتقدم که اگر فرزند نداشتیم، در شغلم موفق‌تر بودم و پول بیشتری در می‌آورم، اما عشق آن‌ها برایم از پول ارزشمندتر است. شما نمی‌توانید یک اسکانس هزار تومانی را روی زانوی تان بگذارید و برایش داستان بخوانید!"

نقش پدر و مادر در فرزند پروری



فداکاری‌های مربوط به فرزند پروری را بیشتر مادران متحمل می‌شوند وقت آزاد خود را فدا می‌کنند، زندگی خود را در جهت همراهی با کودک تغییر می‌دهند. برخی از مردان به اشتباه فکر می‌کنند که مراقبت از کودک صرفاً یک کار زنانه است.

مادران به دلیل غریزه مادرانه، رابطه وابسته‌ای با کودک دارند که این رابطه در دو سال اول زندگی مناسب

مسائل مختلف را دارند.

مصالح خانواده را فقط فرد حاکم تشخیص می دهد.

ترس و وحشت بر افراد خانواده غلبه دارد و شخصیت و تمایلات فرزندان به هیچ وجه مورد توجه نیست.

۲- در خانواده تقسیم کار به عمل می آید و هر یک به تناسب خود مسئولیت انجام امور را بر عهده دارد.

ویژگی های کودکان این خانواده ها:

۳- اعضاء خانواده در انجام امور محوله احساس مسئولیت می کنند.
۴- در این خانواده اصل بر این است که کودک و بزرگسال در مسائل مربوط به خود صلاحیت اظهار نظر دارند و باید در تصمیماتی که مربوط به آنهاست شرکت داشته باشند.

- فاقد توانایی ابتکار عمل
- گرفتار خود-سرزنشگری
- عزت نفس پایین
- مضطرب و ناخشنود
- وابسته و بی علاقه به کاوش و جستجو
- اطاعت از روی ترس
- خشمگین و سرپیچی کننده

۵- در انجام امور بین اعضا خانواده همکاری وجود دارد.

۶- شخصیت کودکان در خانواده مورد احترام است.

۷- کودکان به موقع از محبت والدین برخوردار می شوند.

ویژگی های کودکان این خانواده ها:

سبک تساهلی:

- خوش خلق و همکاری کننده
- عزت نفس بالا
- پختگی اجتماعی - اخلاقی
- شناختن احساسات و نیازهای خود
- خویشنداری
- استقامت در انجام تکالیف
- عملکرد تحصیلی خوب
- اطاعت به خاطر عشق

در سبک تساهلی والدین در مقایسه با ایده آل های خودشان به ترجیحات فرزندان اولویت بیشتری می دهند و به ندرت کودک را وادار به اجرای معیارهایشان می کنند.
کودکان این والدین اغلب دارای پیشرفت اندک، سرکش و سلطه جو هستند.

فرزندان این سیستم فرزند پروری از نظر هیجانی سالم تر، شاداب تر و در زندگی و مدرسه موفق ترند.

سبک دیکتاتوری:

در این نوع سبک فرزند پروری، والدین قواعد و انتظارات خشکی را می گذارند. این والدین انتظار فرمانبرداری را از کودک دارند.
در این خانواده یک نظم، حاکم بر اعمال و رفتار دیگر اعضاست؛ همه باید مطابق میل فرد حاکم عمل کنند.

ویژگی های کودکان این خانواده ها:

- تکانشی
- سرکش
- نافرمان
- بیش از حد متوقع
- شخصیت های وابسته (مستعد سوء مصرف مواد و...)

فقط فرد حاکم حق اظهار نظر دارد.

دستورات بدون چون و چرا باید اجرا گردد.

فرد حاکم در کارهای خصوصی اعضا دخالت می کند.

اصول تربیت سازنده

گذاشته و زمانی را با او بگذرانید.

۳- استفاده از انضباط قاطعانه

انضباط قاطعانه به معنای ثابت بودن در رفتار با کودک، هنگام بد رفتاری کودک به سرعت وارد عمل شدن و آموزش به کودک برای ارائه رفتار قابل قبول. اگر والدین در رفتار خود ثابت باشند و از یک روز تا روز بعد قابل پیش بینی باشند کودکان نیز کمتر دچار مشکلات رفتاری می شوند.

۴- داشتن انتظارات واقع بینانه

وقتی والدین توقعات زیاد و یا زودتر از زمان لازم از کودک خود داشته باشند در آن صورت مشکلاتی بروز پیدا می کند مثلاً والدینی که انتظار دارند کودکشان همیشه شاد و مودب باشد خود را در معرض یاس و ناامیدی قرار می دهند از کودک خود انتظار نداشته باشید کامل باشد همه کودکان اشتباه می کنند بیشتر اشتباهات عمدی نیستند برای والدین مهم است که انتظارات واقع بینانه از خود نیز داشته باشند این نکته که شما می خواهید به عنوان یک والد تمام سعی خود را بکنید خوب است اما تلاش برای یک پدر و مادر کامل و بی نقص بودن منجر به احساس ناکامی و بی کفایتی می شود به خود خیلی سخت گیری نکنید همه افراد از طریق تجربه می آموزند.

۵- حفظ آداب و رسوم خانوادگی

با حفظ این سنتها فضای خانه مثبت تر می شود؛ به عنوان مثال ممکن است در تعطیلات مهمانی های خانوادگی برقرار باشد و یا اینکه هر شب در زمان خاصی دور هم جمع شده و هر کس در مورد کاری که انجام داده صحبت کند. باید سعی کنید که این سنتها توجه کودک را جلب نماید و در نتیجه به انجام آنها علاقمند گردد.

۶- مراقبت از خود به عنوان پدر و مادر

وقتی نیازهای شخصی والدین از نظر داشتن ارتباط صمیمانه، تفریح، تنها بودن در زمانی خاص، برآورده شود پدر و مادر بودن آسان تر می گردد. یکی از موثرترین راهها برای افزایش ارتباط میان همسران افزایش

• استقامت کم در انجام تکالیف

• ناتوان در پذیرش مسؤلیت

تربیت سازنده چیست؟

فضه رستمی؛ صغری حجازی

تربیت سازنده روشی است که هدف آن تقویت رشد کودکان و مدیریت کردن رفتارهای آنان به شیوه سازنده و بی ضرر است. این شیوه بر اساس ارتباط خوب و توجه مثبت به کودکان برای کمک به رشد آنان پایه ریزی شده است.



اصول تربیت سازنده فرزندان کدام است؟

۱- آماده کردن یک محیط امن و مورد علاقه

کودکان کم سن به محیطی امن برای بازی نیاز دارند. داشتن محیط امن بدین معنی است که والدین آرامش بیشتری در زمینه تربیت فرزندشان داشته باشند. کودکان نیازمند یک محیط جذاب هستند که فرصت های لازم برای جستجو کشف تجربه و رشد مهارت های آنها بوجود آورد. خانه ای که پر از اشیاء جالب باشد کنجکاوی کودک و مهارت های زبانی و هوشی او را رشد می دهد.

۲- ایجاد محیط سازنده برای یادگیری

والدین لازم است در دسترس کودک باشند این بدان معنی است که در هنگامی که کودک به کمک مراقبت یا توجه نیاز دارد در دسترس او باشید. وقتی کودک نزد شما می آید در صورت امکان کاری را که انجام می دهید کنار

تفریح آنهاست.

اگر نیازهای شخصی والدین بر آورده شود صبور بودن، ثبات داشتن و در دسترس کودک بودن برای والدین آسانتر است.

برای تربیت سازنده فرزندان

چه مهارت هایی را باید بکار ببرید؟

افسانه فرید پاک، زهره عرب نژاد



* مهارت ارتباط مثبت با کودکان:

اوقات خوبی را در زمان های کوتاه و مکرر با فرزندان بگذرانید؛ مخصوصاً وقتی کودک برای گفتن چیزی، پرسیدن سوالی به نزدتان می آید بهتر است کار خود را متوقف کنید و در دسترس کودک خود باشید.

با کودکان صحبت کنید. زیرا صحبت کردن به او کمک می کند که سخن گفتن، مهارت های اجتماعی و گفت و گو کردن را یاد بگیرد و اعتماد به نفسش افزایش یابد.

احساسات خود را با بغل کردن، در آغوش گرفتن، لمس کردن، بوسیدن، قلقلک دادن به کودکان نشان دهید تا همچنان که بزرگ می شوند با مورد محبت واقع شدن و محبت کردن، احساس آرامش و مورد توجه بودن بکنند.

از فرزندان تعریف کنید؛ تمام کودکان و بزرگسالان دوست دارند که از آنها تعریف شود. به کودک خود در حالی که رفتار خوب انجام می دهد توجه کنید، او را برای انجام رفتاری که دوست دارید تحسین کنید. راه های بسیاری برای نشان دادن توجه وجود دارد؛ یک لبخند، چشمک و

یا دستی به پشت زدن و یا یک جمله کوتاه که نشان دهد از رفتارش خوشحالید. به طور مثال "از اینکه بعد از بازی تمام لوازم را جمع کردی ممنونم".

برای اینکه بتوانید ارتباط بهتری را با کودکان برقرار کنید نکات ذیل را بکار ببرید:

در سطح کودک بایستید:

کودکان از نظر جسمی از شما کوچک ترند. در حالت ایستاده، فاصله زیادی بین صورت های شما وجود دارد. بنابراین موقع صحبت کردن با کودک بنشینید، خم شوید و یا هر کاری را که لازم است انجام دهید تا صورتتان مقابل صورت کودک قرار گیرد و بتوانید به چشم های او نگاه کنید.

توجه کودک را جلب کنید:

سرزنده و با نشاط باشید. در استفاده از حرکت های بدن و صورت اغراق کنید. همچنین بلندی، سرعت و آهنگ صدایتان را تغییر دهید تا کودک توجه بیشتری به شما کند.

کودک را برای موضوع صحبت آماده کنید:

خیلی از مواقع ممکن است کمی طول بکشد تا کودک بتواند به شما توجه کند. بنابراین برای آماده کردن کودک، نام کودک را بگویید و از عبارتهایی مانند: نگاه کن، گوش بده، تماشا کن، آه، بله، آماده باش، را به کار ببرید و یا حرکات را با کلمات فوق همراه کنید. مثلاً در عین حالی که صورت کودک را به سمت خود می چرخانید بگویید "به من نگاه کن".

استفاده معنی دار از حرکات و زبان بدن:

حرکات و زبان بدن به کودک کمک می کنند تا بتواند به آنچه شما می گوئید توجه و آن را درک کند و ارتباط شما را مؤثرتر نماید.

صحبت های خود را محدود کنید:

صحبت کردن بیشتر، باعث درک بهتر نمی شود. عبارتهای تک کلمه ای و کوتاه می تواند از



برای اینکه بتوانید کودک را به **گفت و گو** تشویق کنید از چهار مهارت زیر استفاده کنید:

همدلی: با داشتن احساس همدلی مشکل کودک را به خوبی درک کنیم بی آنکه در مشکل او غرق شویم.
با کودک **گفت و گو** کنیم ولی متکلم وحده نباشیم.
مشکل کودک را با سوال کردن از کودک و تصحیح اطلاعات نادرست وی درک کنیم.

به کودک یاد دهیم که چگونه در مواقع ضروری از روش های درست برای حل مشکلاتش استفاده کند.

مثلا:

کودک: "من از علی بدم می یاد. دیگه باهاش بازی نمی کنم."
مادر: "علی ناراحت کرده؟ می تونم کمکت کنم؟"

*** مهارت تشویق رفتار مطلوب:**

تشویق کلامی:

تمام کودکان و بزرگسالان دوست دارند از آنها تعریف شود؛ کودک خود را در حالی که رفتار خوب

عبارت های طولانی مفیدتر باشد. بخصوص اگر کودک با عبارت های کوتاه صحبت می کند یعنی او عبارت های کوتاه و تک کلمه ای را بهتر از جملات طولانی درک می کند.

استفاده از انواع حرکت ها:

از انواع حرکت های بینایی برای جذاب تر شدن ارتباط با کودک استفاده کنید و چگونگی کاربرد آن ها را به کودک نیز آموزش دهید.

مثلا:

- سر را به علامت "بله" پایین بیاورید یا به علامت "نه" بالا ببرید.
- وقتی در مورد چیزی سؤال می کنید دستتان را بچرخانید.
- به چیزی که در مورد آن حرف می زنید اشاره کنید.
- به محلی که ارجاع می دهید، اشاره کنید.
- وقتی می گوئید "نمی دانم" شانه هایتان را بالا بیندازید.

انجام می دهد تحسین کنید. تحسین می تواند فقط تایید کلامی (چه دختر خوبی) و یا تحسین همراه با توصیف رفتار مطلوب باشد (من واقعا از این که بعد از اتمام بازی لوازم خود را مرتب کردی خوشحالم).

نشان دادن توجهات غیر کلامی:

راه های بسیاری برای نشان دادن توجه وجود دارد؛ یک لبخند، یک چشمک، بغل کردن و... انواع مختلف توجه هستند که کودکان از آن لذت می برند و می توانند برای تشویق رفتاری که دوست دارید استفاده کنید. فراهم آوردن فعالیتهای لذت بخش، جالب و سرگرم کننده برای کودکان، آنان را برای مستقل بازی کردن تشویق می کند. محیط امن و پر از چیزهای جالب برای انجام دادن و جستجو، رشد کودکان را تحریک می کند و آنها را سرگرم می کند.

چند توصیه به والدین

لازم است اوقاتی را برای تعامل با کودک خود اختصاص دهید. در مورد نحوه ی برقراری ارتباط با فرزندان به این نکات توجه کنید:

۱. به فرزندان احترام بگذارید:

طوری با کودک حرف بزنید که دوست دارید او با شما آنگونه حرف بزند. از غرزدن، مسخره کردن، تحقیر کردن کودک، و متهم کردن او اجتناب کنید.

قضاوت زود هنگام نکنید.

از کودک خرده نگیرید و خطاهای جزئی را نادیده بگیرید.

۲. زمان هایی مکرر، کوتاه مدت و با کیفیت برای تعامل با

کودکتان اختصاص دهید:

هر روز زمانی را هر چند کوتاه، با کودک باشید؛ بطوری که احساس کند در دسترس او هستید. در این زمان تنها به کودک توجه کنید و کار دیگری انجام ندهید.

با کودک فعالیتی را ترتیب دهید تا هر دو از آن لذت ببرید.

۳. به صحبت های کودک خود توجه کنید:

به فرزندان نگاه کنید و به حرف هایش به دقت گوش دهید.

در برابر کودک به تندی واکنش نشان ندهید. با کودک جر و بحث نکنید.

در برابر عصبانیت کودک عصبانی نشوید.

اگر عصبانی شوید یعنی کودک توانسته بر شما مسلط شود و یا اینکه باعث می شوید کودک بترسد و نتواند با شما ارتباط برقرار کند.

۴. به او نشان دهید که دوست داشتنی است.

به کودک بگویید که دوستش دارید.

برای دوست داشتن کودک شرط نگذارید. مثلاً اگر مسواک نزنمی دوست ندارم.

رفتار کودک را مورد توجه قرار دهید و نه خود او را؛ مثلاً "این رفتار تو مناسب نیست" نه اینکه بگوئید "تو فرزند بدی هستی."

۵. سعی کنید بفهمید کودک چه نوع ابراز محبت فیزیکی را می پسندد.

(بوسیدن، نوازش کردن، در آغوش گرفتن) از همان روش برای ابراز محبت خود استفاده کنید.

۶. برای برقراری ارتباط با کودک خود بازی کنید و در بازی های کودک شریک شوید:

بازی فعالیتی است که که تنها به خاطر لذت آن انجام می شود و نتیجه نهایی آن مورد نظر نیست. فرد با کمال رضایت خاطر

به این فعالیت می پردازد و هیچ گونه اجباری در پس آن نیست، بازی

فعالیتی است آسان و آرامبخش؛ بازی برای رشد کودکان حیاتی

است در عین حال، بازی مفیدترین زمان برای ارتباط مادر یا

پدر با کودک است. بازی با کودک وسیله ای جهت برقراری

رابطه مثبت با کودک و وارد شدن در دنیای او و نیز آموزش

کنار آمدن با دیگران، حل مسائل و کنترل رفتار است.

وقتی کودک شما مشغول بازی است به او نزدیک شوید و

اگر اجازه می دهد و دوست دارد که هم بازی او شوید ضمن

بازی رفتارهایش را تقلید کنید؛ به این ترتیب او متوجه

رفتارهای خودش و توجه سازنده شما می شود.

چند توصیه به والدین



- * به فرزندانان احترام بگذارید.
- * زمان هایی مکرر، کوتاه مدت و با کیفیت برای تعامل با کودک اختصاص دهید.
- * به صحبت های کودک خود توجه کنید.
- * به او نشان دهید که دوست داشتنی است.
- * سعی کنید بفهمید کودک چه نوع ابزار محبت فیزیکی را می پسندد.
- * برای برقراری ارتباط با کودک خود بازی کنید و در بازی های کودک شریک شوید.

شماره مجوز: ک اش / ۴۱۱
 شماره مجوز کمیته رسانه: ۹۵-۰۶-۱۷
 صاحب امتیاز: دکتر حمیدرضا بهرامی
 مدیر مسئول و سردبیر: دکتر حمیدرضا فتحی
 مسئول دبیر خانه: زهره عرب نژاد
 گرافیک و صفحه آرایی: مهر داد یوسفی فرد
 دوره انتشار: گاهنامه

همکاران این شماره:

آقایان:
دکتر حمیدرضا فتحی، مهر داد یوسفی فرد
خانم ها:

دکتر ندا اخروی، دکتر هما کاوه، دکتر وصال شبانینی، افسانه فریدپاک،
فضه رستمی، زهره عرب نژاد، صغری حجازی

لطفا نظرات، پیشنهادات
و مطالب خود را به
آدرس پست الکترونیک
زیر ارسال نمایید:

SHC.VHJ@mums.ac.ir

آدرس دبیر خانه: مشهد، انتهای خیابان سناباد،
مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
تلفن: ۰۵۱۵۳۸۴۱۵۰۰۱ داخلی ۲۳۷

<http://voiceofhealth.mihanblog.com>