

۱۴۰۱/۸/۳۰

هوالمعلم

اصول برقراری ارتباط سازنده

با کودك

www.ketab.ir

مؤلف

دکتر منصوره کریم زاده قمصری

همکاران مؤلف

حامد مغربی سینکی، مهناز دهقان طرزجانی، دکتر سیامک طهماسبی

گرمتمانی، زینب طیبی سوق



سرشناسه : کریمزاده قمصری، منصوره، ۱۳۴۳

عنوان و نام پدیدآور : اصول برقراری ارتباط سازنده با کودک / مولف منصوره کریمزاده قمصری، همکاران مولف حامد مغربی سینکی...؛ ویراستار منصوره یزدانی چالشری.

مشخصات نشر : تهران: دانژه، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۰۱-۵ : شاپک

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت: همکاران مولف حامد مغربیسینکی، مهناز دهقان طرزجانی، سیامک طهماسبی گرمثانی، زینب طیبی سوق. یادداشت : نمایه.

یادداشت : کتابنامه: ص. [۱۷۹]-۱۹۰.

موضوع : والدین و کودک Parent and child

والدین و کودک -- جنبه‌های روانشناسی Psychological aspects Parent and Child --

پدر- مادر - جنبه‌های روانشناسی Parenthood -- Psychological aspects

رفتار والدین Parenting

شناسه افزوده : مغربی سینکی، حامد، ۱۳۶۷-

رده بندی کنگره : HQ۷۵۵/۸۵

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۷۴۳

شماره کتابشناسی ملی : ۸۹۰۰۹۷۶

اطلاعات کورد کتابشناسی : فیپا

عنوان: اصول برقراری ارتباط سازنده با کودک

مؤلف: دکتر منصوره کریم زاده، قمصری و همکاران

ویراستار: منصوره یزدانی چالشری

صفحه‌آرا: ملیحه طرقي جعفری

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / ایده آل

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۰۱-۵

این اثر مشمول قانون حمایت 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.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۸-۸۸۸۱۲۰۸۳-۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس:

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس:

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار : مقدمه مؤلف	۹
فصل اول: مبانی نظری	۱۵
فصل دوم: اصول ارتباط سازنده با کودک	۲۹
پیوست	۱۵۷
منابع	۱۷۹
موضوع نما	۱۹۱

پیشگفتار

مقدمه مؤلف

خانواده اولین و مهم‌ترین نظام ارتباطی برای هر فرد به‌شمار می‌رود و در عین حال قدرتمندترین بستر مؤثر بر سلامت جسمانی و روانی کودکان نیز محسوب می‌شود. وظیفه اولیه خانواده، برقراری ارتباط است که از طریق عملکرد خانواده منجر به رفع نیازهای اجتماعی و فردی اعضای آن می‌شود. برقراری رابطه مطلوب با فرزند یا فرزندان، می‌تواند شاخص و کلیدی مهم برای ارزیابی میزان موفقیت هر پدر و مادری به‌شمار آید. پدر و مادری که توانسته است به‌خوبی با فرزند یا فرزندان خود ارتباط برقرار کند، در تعلیم و تربیت آنان موفق‌تر است و از فرزندپروری لذت می‌برد و زندگی شیرین‌تری را تجربه می‌کند. در تأیید این نکته می‌توان گفت ارتباط والدین و فرزندان ازجمله موارد مهمی است که سال‌ها نظر صاحب‌نظران تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده است. در همین راستا، روابط بین والدین با فرزندان یکی از مهم‌ترین روابط در دوران کودکی و بزرگسالی است؛ تأثیر این روابط بر سلامت روان و اختلال‌های روان‌شناختی فرزندان تأیید شده است و

به عنوان یکی از عوامل تعیین کننده در رشد و تحول کودک و سلامت روانی او در بزرگسالی محسوب می شود. زمانی که والدین از مهارت کافی برای ایجاد ارتباطات مناسب در محیط خانواده برخوردار نباشند، نگرانی زیاد و تنهایی و انزوا برای خود و فرزندان شان ایجاد می شود. فقدان ارتباط مؤثر با والدین در زندگی کودکان، به تعاملات والد-فرزندی ضعیف تر و سطحی تر می انجامد و می تواند به بروز مشکلات پیچیده در آینده کودک منجر شود. در این زمینه پژوهش ها حاکی از آن است که توانایی والدین در برقرار کردن ارتباط مؤثر با فرزندان، یکی از عوامل مهم و تعیین کننده در پیشگیری از بروز اختلال های رفتاری است. انتخاب یک شیوه صحیح و مناسب ارتباطی می تواند از شدت لجبازی و تقابل در هر کودکی بکاهد و سطح همکاری و پذیرش او را بالاتر ببرد. این در حالی است که استفاده از یک روش ارتباطی غیرمنطقی، نتیجه ای عکس دارد و می تواند حتی به روابط عاطفی بین والدین و فرزندان آسیب برساند و منجر به بروز مشکل برای هر دو طرف (والدین و فرزندان) شود. با مدنظر قراردادن آنچه بیان شد، یکی از عوامل مهم در بستر خانواده، چگونگی ارتباط والدین با کودکان است. احترام گذاشتن به یکدیگر، گوش دادن فعال و اجتناب از قضاوت های عجولانه نقش مهمی در این زمینه دارد. کودکان کاملاً به این نوع ارتباط دقت دارند. عامل دیگر هیجانات و احساسات والدین است. افسردگی، اضطراب و پر خاشگیری و عصبانیت والدین باعث بی ثباتی در روش های تربیتی می شود و اثرات منفی بر رفتار کودک دارد. هیجانات منفی، صبر و تحمل را کاهش می دهد و رفتار و تصمیمات را تحت تأثیر قرار می دهد، به طوری که والدین سریعاً از رفتار و تصمیمات خود پشیمان می شوند و دست به رفتارهای جبرانی از قبیل پاداش و رشوه های بی موقع و غیرمتناسب می زنند. تنش و فشارهای روانی در خانواده نیز عامل دیگری است که در آرامش خانواده نقش مهمی دارد. خانواده آرام دارای روابط مناسب همراه با مهربانی و منطق و اقدام متقابل بین اعضای خانواده است، در مقابل خانواده پرتنش، بی ثباتی و درهم ریختگی افزون تری را تجربه می کند و طبیعی است

که کودکان در این خانواده اضطراب و پرخاشگری بیشتری را تجربه می‌کنند. نحوه قانون‌گذاری در خانواده عامل مهم دیگری است که به کودک کمک می‌کند تا وظایفش را بشناسد و قوانین و مقررات را رعایت کند. اگر در منزل قوانین مشخصی وجود نداشته باشد، باید منتظر بی‌نظمی در رفتار کودک باشیم. نحوه‌ی دستور دادن و اشکالاتی که در شیوه گوشزد کردن قوانین و مقررات به کودک وجود دارد، نیز می‌تواند فرصت اطاعت از قوانین یا نافرمانی را مهیا سازد. هر دستور به کودک می‌تواند یک فرصت نافرمانی در اختیار او قرار دهد. اگر بیش از اندازه به کودک فرمان بدهید، او هیچ‌یک را انجام نخواهد داد. گاهی کودک دقیقاً نمی‌داند چه باید بکند، زیرا دستور شما روشن نیست و یا مبهم است. بیان منظور به صورت ساده و واضح و بدون ابهام، کمک می‌کند تا کودکان بدانند که دقیقاً چه انتظاری از آن‌ها می‌رود. گاهی زمان دستور دادن نیز نامناسب است و گاهی هم دستورات شما متناقض و دوپهلو هستند. به طور مثال به رغم بیان کلامی قاطع، اگر در رفتار غیرکلامی خود لبخند بزنید، به او نشان داده‌اید که کاری چندان هم اشتباه نبوده است.

عدم توجه به رفتارهای مثبت کودکان و عدم تشویق مناسب و به موقع، این پیام را در بر دارد که رفتار مطلوب او چندان هم اهمیتی ندارد، و مهم نیست حتی اگر رفتاری مغایر با رفتار فعلی را انجام می‌دهد. اگر رفتار درست کودکان به موقع تشویق نشود پس از مدتی خاموش می‌شود. از سوی دیگر تشویق نادرست و نابجا نیز می‌تواند اثر تربیتی نادرستی بر کودکان داشته باشد و آنان را پرتوقع و باج‌گیر بار آورد. برخی از والدین برای رفع مشکلات رفتاری کودکانشان به تنبیه روی می‌آورند. بسیاری از تنبیهات نه تنها رفتار نامناسب کودک را کاهش نمی‌دهد، بلکه آن را تقویت می‌کند؛ مواردی چون حبس کردن کودک، قهر کردن با کودک، و تنبیهاتی که از سر خشم و عصبانیت و به صورت غیرمنطقی اعمال شوند، نه تنها احتمال آسیب جسمی و روانی را برای کودکان ایجاد می‌کنند، بلکه پس از مدتی والدین را پشیمان می‌سازند و برای جبران آن مبادرت به رشوه دادن می‌کنند و یا از رفتار کودک

چشم‌پوشی می‌کنند که این پیامدها می‌تواند احتمال تکرار رفتار نادرست کودک را افزایش دهد، بنابراین رفتارهایی که از سر خشم و عصبانیت والدین انجام می‌شود، نه تنها بدرفتاری کودک را کاهش نمی‌دهد، بلکه سبب افزایش آن خواهد شد.

والدین با استفاده از اصول ارتباط سازنده با کودکان لازم است، علاوه بر برقراری ارتباط کارآمد و مؤثر با آنان، محیطی توأم با امنیت و آرامش را برای کودکان‌شان فراهم می‌کنند. اگر والدین با مشاهده رفتار نامناسب فرزند خود، به جای توهین، خشونت و پرخاشگری، علل آن را با ایجاد فضای مناسب برای گفت‌وگو و ارتباط صحیح شناسایی کنند، نه تنها می‌توانند ضمن پیشگیری از رفتارهای نادرست فرزندان خود آن را اصلاح کنند، بلکه در سایه‌ی ارتباط مؤثر قادر خواهند بود رفتارهای مناسب آنان را نیز تقویت کنند و احتمال وقوع آن را افزایش دهند.

کتاب حاضر یکی از منابع مناسب برای کسب ارتباط صحیح و سازنده با کودکان و برای استفاده والدین است. این کتاب با نثری ساده و روان مدل کاربردی و مناسبی است و با ارائه مثال‌ها و خطاهای ارتباطی والدین با فرزند خود، قوانین ارتباط سازنده با کودک را بیان می‌کند و در پایان توصیه‌ها و تکنیک‌های کاربردی برقراری ارتباط با کودک را بیان می‌کند. برای والدین فراهم می‌کند بدیهی است. این اثر همچون دیگر تألیفات، دارای خطاها و ایرادهایی است، از همه‌ی والدین و متخصصان و خوانندگان محترم درخواست می‌شود با بیان کاستی‌ها از طریق ناشر، به رفع آن‌ها را یاری رسانند.

الگویی که در این کتاب طراحی شده است در طی سال‌های بسیار، در بخش‌های جداگانه و منفک به‌عنوان مباحث اصلی در برقراری ارتباط والدین با کودک، از سوی متخصصان مطرح شده. و مورد تأکید قرار گرفته است، اما در مجموعه حاضر به‌صورت یکپارچه‌تر و سازمان‌یافته‌تر ارائه شده است. این الگو نه تنها به برقراری روابط مطلوب میان کودک و والدین کمک می‌کند، بلکه در تمامی روابط انسانی قابلیت کاربرد دارد. زمانی که والدین

این مهارت‌ها و اصول را می‌آموزند، روابطشان متعادل‌تر از گذشته می‌شود و این تعادل بستر سلامتی و شادکامی را در خانواده مهیا خواهد نمود.

در پایان برای این که ارتباط خوبی با کودک خود برقرار کنیم، باید پل ارتباطی قوی ایجاد نماییم. بدون تردید کودک با کسی که دوست دارد، ارتباط خوبی برقرار می‌کند و از او پیروی خواهد کرد. برای ایجاد این ارتباط، باید برای کودکان خود زمان کافی بگذارید، با آنان گفت‌گو کنید و از هر فرصتی برای حرف‌زدن با آنان استفاده کنید. کودکان‌تان را مورد نوازش قرار دهید و احساسات خود را به آنان نشان دهید. رفتارهای مطلوب آنان را به‌درستی و به‌موقع تشویق کنید و گاه با پاداش‌های غیرکلامی و حتی انجام فعالیت‌های مطلوب آن‌ها آنان را مورد تشویق قرار دهید. ناگفته نماند، آزادی کودک در هفت سال اول زندگی به معنی رهاکردن او، دادن اجازه انجام اعمال مخاطره‌آمیز یا خلاف ادب و بی‌تفاوتی نسبت به رفتارهای نادرست او نیست، بلکه به معنای آن است که نباید او را تحت فشار قرارداد یا کاری را که از توان او خارج است، به او سپرد. باید با ساماندهی اموری که کودک می‌تواند انجام دهد، آزادی او را با کنترل منطقی همراه ساخت اگر بدانیم چه عواملی در خانواده در بروز و شکل‌گیری رفتار نامطلوب کودک مؤثر است، می‌توانیم درصدد رفع یا کاهش آن موارد برآییم.

دکتر منصوره کریم‌زاده