

۱۴۵۹۵۹۶

به نام خدا

مهارت‌های فرزندپروری (کودکان)

مریم مهران‌فر



انتشارات اشجع

سرشناسه	مهران فر، مریم، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های فرزندپروری (کودکان) / مریم مهران فر،
مشخصات نشر	تهران: اشجع، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۵۰ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۶۱۳-۹۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	کودکان -- سرپرستی
موضوع	Child rearing
موضوع	والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Parent and Child -- Psychological aspects
موضوع	کودکان -- روان‌شناسی
موضوع	Child psychology
رده بندی کنگره	HQ۷۶۹/م۹م۹ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره ثبت کتاب	۴۴۹۴۴۳۱



مهارت‌های فرزندپروری (کودکان)

مریم مهران فر

ناشر: اشجع

طراح جلد: افسانه علی‌نژاد

صفحه آرایی و ویرایش فنی: مینا مهران فر

چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۱۳-۹۹-۱

جهت ارتباط با مولف: ۰۹۱۲۶۸۴۰۹۳۱

تهران، بزرگراه رسالت، مجیدیه شمالی، خیابان برادران محمودی شرقی، کوچه امید، پلاک ۱
تلفن: ۰۲۲۵۲۰۷۰۲ و ۰۲۲۵۱۲۸۳۴. دورنگار: ۰۲۶۳۰۰۶۶۸ www.ashja.com

فهرست مطالب:

۷	مقدمه
۹	پیش‌نار
۱۳	فصل یک مهارت‌های برقراری ارتباط با فرزندان
۲۴	چگونه می‌توانید بهترین دوست فرزندان باشید؟
۲۷	فصل دو پرورش هوش هیجانی
۲۸	اهمیت هوش هیجانی
۳۰	راهبردها
۳۲	نکاتی درباره افزایش حافظه در کودکان
۳۳	چگونه ضریب هوشی کودکان را افزایش دهیم؟
۳۷	فصل سه الگوی صحیح خواب در کودکان
۴۰	آیا کودک می‌تواند در رختخواب والدینش بخوابد؟
۴۲	تأثیر موسیقی بر خواب کودکان
۴۸	فصل چهار شادی چیست؟
۴۸	چگونه بچه‌هایی شاد داشته باشیم؟
۴۹	ویتامین‌های شادی
۵۰	راهبردها
۵۳	راه‌های تربیت کودک شاد
۵۷	فصل پنج آموزش تفکر به فرزندان

۵۸	تعریف تفکر
۵۹	انواع تفکر
۵۹	راهبردها و کاربردها
۶۳	فصل شش آموزش مسئولیت‌پذیری در فرزندان
۶۳	ضرورت ایجاد حس مسئولیت‌پذیری
۶۴	روش‌های فرار فرزندان از مسئولیت‌ها
۶۵	عوامل عدم مسئولیت‌پذیری فرزندان
۶۵	برخی اشتباهات که والدین مرتکب می‌شوند
۶۵	راهبردها
۶۹	فصل هفت راه‌های ایجاد اعتماد به نفس در کودکان
۷۳	فصل هشت راه‌های جهت‌یابی و ایجاد نظم در کودکان
۷۳	چند نکته اساسی در مورد آموزش نظم به کودکان
۷۵	مواردی که اقتدار والدین را کاهش می‌دهند عبارت‌اند از:
۷۷	فصل نه چگونه کودکان را تشویق کنیم؟
۸۱	فصل ده چگونه کودک با ادبی داشته باشیم؟
۸۲	آموزش احترام به حریم خصوصی دیگران
۸۵	فصل یازده آموزش رفتار صادقانه به کودکان
۸۸	نکاتی برای آشنایی کودکان با صداقت و درستکاری
۸۹	فصل دوازده راه‌های ایجاد انگیزه برای مدرسه رفتن
۹۱	ایجاد انگیزه یادگیری در منزل
۹۲	مدرسه رفتن چه فایده‌ای دارد؟
۹۳	فصل سیزده چگونه استرس فرزندانمان را از بین ببریم؟

۹۵	علائم استرس را در فرزندتان شناسایی کنید:.....
۹۶	چگونه استرس را از فرزندتان دور کنید؟.....
۹۹	فصل چهارده مهارت‌های مقابله با گستاخی و لجبازی فرزندان.....
۱۰۰	گستاخی چیست؟.....
۱۰۰	انواع رفتارهای گستاخانه.....
۱۰۰	علل رفتارهای گستاخانه.....
۱۰۰	ضرورت مقابله با گستاخی‌های فرزندان.....
۱۰۱	روش‌های مقابله با گستاخی.....
۱۰۳	راهبردها.....
۱۰۶	لجبازی.....
۱۰۶	گام‌های مهم برای درمان لجبازی.....
۱۰۹	چگونه در برابر خواسته‌های غیرمنطق کودک مقاومت کنیم؟.....
۱۱۳	فصل پانزده راه‌های درمان سررویی در کودکان.....
۱۱۳	کمرویی چیست؟ و چه تفاوتی با شرم دارد؟.....
۱۱۴	علل کمرویی.....
۱۱۵	نشانه‌های کمرویی.....
۱۱۶	پیامدهای کمرویی.....
۱۱۷	راهبردها.....
۱۲۱	فصل شانزده ریشه‌یابی دروغ‌گویی در کودکان.....
۱۲۲	جانشینی واقعیات به جای تخیلات.....
۱۲۳	علل و عوامل دروغ‌گویی در کودکان.....
۱۲۷	فصل هفده راهکارهای مقابله با دزدی در کودکان.....
۱۲۸	دلایل دزدی.....

۱۲۸	رفتار والدین در برابر دزدی‌های کودکان
۱۳۳	فصل هجده ترس و انواع آن و علل ترس
۱۳۴	انواع ترس در کودکان
۱۳۴	علل ترس
۱۳۵	راهکارهای مقابله با ترس در کودکان
۱۳۷	فصل نوزده میانجیگری در دعوای کودکان
۱۴۱	فصل بیست تربیت جنسی کودک
۱۴۳	مراحل رشد جنسی کودک
۱۴۵	حسن جنسیت
۱۴۹	فهرست منابع

مقدمه

والدین عزیز و سرتمند ایران زمین:

سلام

هر سال که کودک قد می‌کشد و بزرگ‌تر از سال‌های قبل می‌شود، چیزی پنهان در عمق وجودت می‌گوید. هر زبچه است و نیاز به مراقبت دارد و تو دائم نگرانی که مبدا چیزی کم‌گذاشته و نجات او برسد.

می‌گویند برای پدر و مادرها، بچه‌ها همیشه بچه‌اند! چون که بچه‌ها جزئی از وجودشان هستند، باید غمخوارشان باشند، د لحظات تنهایی، تنهایشان نگذارند و لحظه به لحظه مراقبشان باشند و هنگام بیماری تارشان کنند، باید به وقت خطر محافظشان باشند. زمانی که تگرگ می‌آید بالایشان بایستند و خود را چتر کنند تا مبدا گزندی بینند. بنابراین بایستی برای برقراری بهترین رابطه با فرزندانمان، ابتدا بر رفتار خودمان متمرکز شویم تا بتوانیم در مسیر تربیت آنان موفق شویم و اگر چنانچه در سبک تربیتی خودمان در خانواده دقت کنیم بی‌شک فرزندانمان از بسیاری آسیب‌های سنین کودکی و نوجوانی مصون بوده و در نتیجه فرزندان سالم تحویل جامعه خواهیم داد.

و به قول ضرب‌المثل ایرانی که کاربرد بسیاری دارد: نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود.

پیشگفتار

دوران کودکی، دوران حساس و مهمی است، زیرا اساس و پایه شخصیت از آن در همین دوره شکل می‌گیرد، به‌طوری‌که توجه یا بی‌توجهی به آن، تأثیرات عمیق و کارناپذیری در سال‌های بعدی زندگی فرد بر جای خواهد گذاشت. در گذشته تربیت کودکان توجه نمی‌شد و اگر هم توجهی در کار بود، در قالب تنبیه‌ها و خسرت‌های رفتاری بروز می‌یافت که آثار روحی و جسمی زیانباری به دنبال داشت. امروز روانشناسان و متخصصان علوم تربیتی طی تحقیقات گسترده دریافته‌اند که بسیاری از معضلات روانی و اخلاقی افراد، ریشه در تربیت نادرست دوران کودکی آن‌ها دارد. اینجاست که نقش مهم و سرنوشت‌ساز خانواده در مورد به‌کارگیری اصول و روش‌های صحیح تربیتی، خود را نمایان می‌کند. به‌عنوان مثال: کودکی که در خانواده به شیوه‌های گوناگونی تحقیر می‌شود در آینده از اعتماد به نفس کافی برخوردار نخواهد بود. بر خوردار نخواهد بود یا پدر و مادری که به خواسته‌سای ناچای کودک خود پاسخ مثبت می‌دهند او را فردی پرتوقع بار خواهند آورد. درواقع به‌طور کلی می‌توان گفت که رفتار پدر و مادر و نوع تربیت آن‌ها، زندگی و آینده کودک را رقم می‌زند. این در حالی است که دین مبین اسلام از قرن‌ها پیش تأکید بر توجه زیادی بر لزوم تربیت فرد در دوران کودکی داشته است. آن‌قدر که پیشوایان دینی توصیه کرده‌اند که در انتخاب همسر دقت کنید چراکه همسران، پدر یا مادر فرزندان خواهند شد. پس توجه کنید چه کسی را برای تربیت و پرورش فرزند خود انتخاب می‌کنید. توجه به انتخاب همسر، خودسازی و تزکیه نفس،

سلامت و مشروعیت مالی خانواده، عاطفی بودن محیط خانه و توجه به سلامت جسم و روح ما در دوران بارداری از جمله صدها نکته‌ای است که اسلام در بخش تربیت و اخلاق کودک آن‌ها را مدنظر قرار داده است.

کارشناسان و متخصصان علوم تربیتی نیز به اهمیت تربیت در دوران کودکی بسیار تأکید کرده‌اند، دکتر «سیلوانوس استال» روانشناس آمریکایی یکی از کتاب‌های خود می‌گوید: از حکیمی پرسیدند، از چه زمانی تربیت را باید آغاز کرد؟ حکیم در پاسخ گفت از بیست سال قبل از تولد و اگر به نتیجه لازم نرسیدی، معلوم می‌شود که باید زودتر شروع می‌کردی!

این نکته حساس و ظریف نشان‌دهنده شدت و عمق تأثیرگذاری نوع تربیت و خصوصیات روحی و اخلاقی پدر و مادر بر فرزند است. بنابراین، کودکی که به دنیا می‌آید و مراحل رشد و استعدادهای طبیعی می‌کند، درواقع، چکیده‌ای از ویژگی‌های پدر و مادر و محیط تربیتی خود را آشکار می‌سازد.

پس از توجه به انتخاب همسر، به دوره حساس بارداری می‌رسد. در این دوره، کوچک‌ترین حالات و احساسات مادر بر روح و جسم فرزندش مؤثر خواهد بود. غم و شادی، کسالت و نشاط، میزان توجه به مقوله‌های دینی و معنوی، ترس و اضطراب، رابطه عاطفی او با همسر از جمله مواردی است که بر کودک هنوز متولد نشده تأثیر خواهد گذاشت. در این دوران نفس در نوزاد بسیار حساس است، همسویی و هماهنگی شوهر با وضع جدید روحی و جسمی زن، برآوردن نیازها و خواسته‌های او و حمایت روحی وی بر سلامت کودک مؤثر خواهد بود.

تا صحبت از تربیت فرزندان می‌شود بسیاری از والدین خود را صاحب‌نظر در این زمینه می‌دانند و تصور می‌کنند که دانسته‌هایشان برای تربیت فرزند کافی است! اما واقعیت این نیست. حساسیت و پیچیدگی‌های این مسئله آن‌قدر زیاد است که نمی‌توان به راحتی از کنار آن عبور کرد. به همین علت خوب است

همواره از نکات مفید تربیتی استفاده کنیم تا پدر و مادر موفق‌تری برای فرزندان خود باشیم. نیازهای تربیتی فرزندان، بیش از نیازهای جسمی و عاطفی و آنان است. والدین در قبال تربیت کودکان مسئول هستند و کوتاهی از این مسئولیت موجب عقوبت از سوی خدا و سرزنش از سوی مردم می‌شود. در روایات هم حسن‌الادب از وظایف والدین نسبت به فرزندان به شمار آمده است. حضرت علی (ع) در این خصوص می‌فرماید: «هیچ پدر و مادری به فرزند خود عطا و بخششی برتر از ادب نیکو نبخشیده است.» اما در بسیاری از موارد، توجه به ارزش‌های دینی و اخلاقی و تربیتی نادیده انگاشته می‌شود. گاهی والدین وقتی می‌بینند که فرزندشان آداب اجتماعی را رعایت نمی‌کند و به آن‌ها بی‌توجه است ناراحت می‌شوند. آن‌ها را ناهنجاری‌های رفتاری تلقی می‌کنند، اما اگر همین فرزند دروغ بگوید، یا در اخلاقی و معنوی بی‌اعتنا باشد، کاهل نماز شود و ... عکس‌العملی نشان ندهد، و آن را ناهنجاری نمی‌دانند.

حساسیت پدر و مادر به ناهنجاری‌های اخلاقی و معنوی و واکنش نشان دادن به آن‌ها نشانه درک صحیح آنان از مسائل و خوبی‌ها و بدی‌های زندگی است.

تربیت آن‌ها محدود به آداب اجتماعی نیست، بلکه باورهای دینی و اخلاقیات را هم شامل می‌شود. تربیت دینی فرزندان - جزء لایف سنگین والدین است که در پرتو چنین تربیتی می‌توان نسلی متعهد، خداشناس، مؤمن و مؤدب تحویل جامعه داد. اصول و روش‌های چنین تربیتی باید - از فرهنگ اسلام و باورهای دینی گرفته شود تا این حق به شایستگی ادا شود. از آن بر این، دامنه تربیت فرزندان و ادای حقوق آن‌ها به سال‌های کودکی منحصر نمی‌شود، بلکه وقتی به سن بلوغ نیز رسیدند و نیاز به همسرگزینی داشتند باید بستری مناسب برای تأمین این نیاز فراهم سازند.

پیامبر اسلام (ص) فرمودند: خداوند رحمت کند کسی را که فرزندش را در

مسیر نیکی یاری می‌رساند. پرسیدند: چگونه در نیکی یاری‌اش کند؟ فرمودند: کارهای آسان و شدنی را از او بپذیرد و از کارهای سخت و دشوار او درگذرد و با او به‌تندی و خشونت رفتار نکند، چراکه میان فرزندان و وارد شدنشان به قلمروی کفر، چیزی جز این فاصله نیست که عاق شوند یا دچار قطع رحم و شفقت گردند. پدر و مادری که به علت گرفتاری‌های کاری، اداری و امور خانه نمی‌توانند به‌طور کامل وقت خود را صرف تربیت فرزند خود، رسیدگی به امور دینی، اخلاقی و دینی و نظارت بر معاشرت آن‌ها کنند، نباید انتظار داشتن فرزندان. مراقب اخلاق حسنه داشته باشند. پرداختن به مسائل تربیتی فرزندان در قالب هدایت آن‌ها و نظارت بر افکار و رفتارشان، جزو تکالیف والدین نسبت به فرزندان است. باید توجه داشت که این تنها وظیفه معلمان و مربیان نیست که در جوانی و کودک پاک و متعهد و مسئولیت‌پذیر بارآورند، بلکه والدین نقشی اساسی در ایجاد ریح خودباوری، خداباوری و تقوا در کودکان دارند. بنابراین باید تعاملی بین مربیان و والدین وجود داشته باشد تا تلاش‌های هر کدام بی‌ثمر و نتیجه نشود. تا نگاه می‌کنی کودک سه یا چهارساله نوجوانی شده است یا نیازهای جدید و تفکرات جوانی. جوانی زمانی زمان برداشت محصول تربیت والدین در کودکی و نوجوانی است و از زمان اگر احساس کنیم که فرزند ما به‌طور صحیح تربیت نیافته است راهی برای بازگشت وجود ندارد. و این جوان امروز تا چند وقت دیگر خود مسئولیت زندگی را بر عهده خواهد گرفت و خود مسئول تربیت فرزندان خواهد شد. پس باید به‌یوم از همه فرصت‌هایی که می‌توانیم توجه بیشتری به فرزندان خردسال و نوجوان خود داشته باشیم و از اوقاتی چون تعطیلات تابستان، نوروز و آخر هفته با برنامه‌ریزی صحیح به‌عنوان سرمایه‌ای برای رفع نیازهای روحی و عاطفی و اخلاقی آن‌ها استفاده نماییم.