



مطلع عشق

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرموده‌اند:

فرزند بخواهید و آن را طلب کنید؛ چرا که مایه روشنی چشم و شادی قلب است.

(مکارم الأخلاق: (ج ۱ ص ۴۸۰ ح ۱۶۶۵)

محدود کردن نسل، برای کشور ما یک خطر بزرگی است، آنچه که متخصصین و کارشناسان، با نگاه های علمی، با دقت علمی بررسی کرده اند، ما را به این نتیجه می‌رساند که با این روند کنونی، کشور در آینده دچار مشکل فراوان خواهد شد؛ کشور دچار پیروی عمومی خواهد شد، فرزندآوری یک مجاهدت بزرگ است.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌... خامنه‌ای Khamenei.ir

درست تربیت کردن را بیاموزیم

۸ کار مهم در ۱۲ سال اول

تقویت هوش هیجانی

زمانی که کودک عصبی و دلگیر است و به شما می‌گوید: هیچ کس منو دوست نداره، چرا کسی با من بازی نمی‌کنه، تو آگه منو دوست داشتی کمکم می‌کردی، بابا رو دوست ندارم، چون از مریم بدم میاد دوست ندارم مهد کودک بروم و... در چنین شرایطی به خودتان مسلط باشید و هیجانات لحظه‌ای‌تان را کنترل کنید، حالت دفاعی به خود نگیرید و یا برای این که او را متقاعد سازید که اشتباه می‌کند شروع به توجیه نکنید و از همه مهم‌تر آن که هرگز سعی نکنید عقیده و باور او را تغییر دهید یا این که در حمایت از دیگران صحبت نکنید. در چنین مواردی بهتر است فقط دو گوش شنوا داشته باشید و احساسات را تایید کنید، علت ناراحتی و عصبانیتش را بپرسید و در صورت لزوم با طرح سوالاتی که بی‌طرفانه است او را به تفکر وادارید یا در قالب سوالاتی چون به نظرت بهتر نبود...، اگر این طور رفتار می‌کردی نتیجه بهتری نمی‌گرفتی و... او را راهنمایی و کمک کنید. این راهکار روش مساعدی است که با توسل به آن می‌توانید هم هوش هیجانی کودک را بالا ببرید و هم این که اعتماد فرزندتان را نسبت به خودتان جلب کنید.

آموزش ابراز احساسات

به فرزند خود یاد دهید که ابراز درست احساسات از ویژگی‌های یک شخصیت سالم است. او را با هیجانات مثبت و منفی و ویژگی‌های بارز آنها آشناسازید و بهترین شیوه‌های ابراز آنها را به او آموزش دهید. به این منظور بهتر است با فرزندتان طوری رفتار کنید که از بیان احساساتش نترسد. پنهان کردن احساسات طبیعی (غم، شادی، ترس، تنفر، خشم و...) و عدم توانایی در بروز آنها باعث ایجاد مشکلات روحی و رفتاری در کودک می‌شود. با استفاده از تکنیک پرسش و اظهار نظر در مورد حالات بدن و وضعیت کودک، او را در فضایی که صمیمیت کلامی و رفتاری حاکم است مجبور به گفت‌وگو سازید، مثلاً به او بگویید: «احساس می‌کنم وقتی دوست اسباب بازی‌اش را به تو نداد، خیلی ناراحت و غمگین شدی، آیا این چنین است؟» و یا به او بگویید: «وقتی اسباب بازی‌اش را به تو نداد، دیدم چهره‌ات برافروخته و چشمانت سرخ شد، دست را مشت کردی و از شدت عصبانیت و خشم آمدی کنار من نشستی و با آنها دیگر بازی نکردی؟» بدون قضاوت و سرزنش فقط اجازه دهید کودک در مورد هیجاناتش با شما صحبت کند و شما نیز همگام با او پیش بیایید تا زمانی که کودک، گفته‌هایش را به جایی ختم کند که دنبال جست‌وجوی راه‌حلی باشد و یا درستی راه‌حلی را از شما جویا شود. یادتان باشد این زمان، همان وقتی است که می‌توانید راهکارهای درست مواجهه با هیجانات را به کودک آموزش دهید.

فرزند پروری یعنی تعادل

در مسیر رشد، آموزش و تربیت کودک تعادل را رعایت کنید، همگام با سن، توانمندی‌ها و استعداد های کودک در این مسیر حرکت کنید، تا آنجا که برایتان مقدور است محیطی پویا و فعال برای پرورش و کشف توانایی‌ها و داشته‌های درون کودک فراهم آورید. برای او انگیزه ایجاد کنید و هرگز با قرار دادن همه چیز در اختیار او یا برعکس با گرفتن همه چیز، او را دچار پر توقعی، دلزدگی، رخوت، خستگی و عدم انگیزه نکنید.

نسرین صفری / روان‌شناس بالینی

تربیت مطلوب کودک و دانستن روش‌های درست تربیت از عمده‌ترین دغدغه‌های والدین است که در این شماره چار دیواری سعی کرده‌ایم به برخی از مهم‌ترین نکات تربیتی بپردازیم که رعایت آنها در رشد و سازمان‌بپینه شخصیت و روان کودک بسیار کار ساز و مفید است.

۱۲ سال مهم

هر چه توان و انرژی برای فرزند پروری دارید تا ۱۲ سالگی فرزندتان به کار بگیرید، چرا که بعد از گذر از این دوران بحرانی، اثربخشی تربیت و آموزش به شدت کاهش می‌یابد. با مشاهده کوچک‌ترین اختلال یا بحران رفتاری سریع‌اً در صدد کشف علت و رفع آن برآیید. بی‌توجهی و بی‌مبالایی شما این مساله را در کودک ریشه‌دار می‌کند و به اصطلاح به یک بحران رفتاری شدید مبدل می‌سازد که بی‌تردید آن گاه اصلاح و رفع آن یا دستیابی به پیامدی مثبت و دلخواه امری محال یا بسیار سخت و دشوار خواهد بود.

خانواده بالنده باشید

فرض کنید فرزند شما علی را غم‌هشدارهای متعددتان، لیوانش را ببندازد و بشکند، با او چگونه رفتار خواهید کرد؟ در خانواده‌های آشفته، مستبد و گاه بی‌تجربه ممکن است این رفتار کودک حادثه‌ای بحرانی تعریف شود و منجر به سخنرانی، مواخذه، سرزنش و تحقیر کردن، داد و بیداد و یا حتی تنبیه کودک مضطرب و هراسان شود. در حالی که در خانواده بالنده همین این واقعه، طوری دیگر معنا می‌شود و اطرافیان به گونه‌ای متفاوت رفتار و کلام می‌کنند. مثلاً مادر خانواده می‌گوید: «پسرم لیوان را شکستی؟ ببینم انگشتت که زخمی نشد؟» یا پدر خانواده با مادر همراه می‌شود و به فرزندش می‌گوید: «جانت به سلامت، از این به بعد خیلی مراقب باش، همین الان برایت چسب زخم می‌آورم و دستت را پانسمان می‌کنیم و تو بعد از آن می‌توانی جارو را بیاوری و تکه‌های شکسته لیوان را جمع کنی.» خانواده بالنده به خوبی می‌دانند که زندگی لحظه‌ای کودک، احساسات او و چگونگی مواجهه با تجارب مثبت و منفی، از هر چیز مهم‌تر و با ارزش‌تر است و سعادت آینده زندگی کودک و کنترل و مدیریت او بر حوادث غیر متوقع را تضمین می‌کند.

جدی گرفتن فواید بازی

همان طور که خانه‌داری شغل مادر خانه‌است و پدر نیز در بیرون از خانه شغلی دارد بازی نیز، کار کودک است، کودک را از انجام این کار مهم هرگز منع نکنید. شرایط بازی را هم در فضای خانه و هم در محیط بیرون برای کودک فراهم کنید. اجازه دهید کودک با بازی به خصوص با بازی‌های تخیلی درون خود را بیرون ریزی کند. روان‌شناسان معتقدند بازی به کودکان کمک می‌کند که بر ترس‌ها و نگرانی‌هایشان غلبه کنند، مثلاً اگر کودک از حیوان تخیلی وحشتناک زیر تختش می‌ترسد، با بازی در نقش آن حیوان ترسناک وحشتناک که زیر تخت قایم شده، یا با بازی در نقش فرد شجاعی که با تکیه بر توانمندی‌هایش به جنگ حیوان وحشتناک می‌رود و او را شکست می‌دهد، می‌توانید چگونگی توانایی کنترل بر ترس را در ذهن کودک ترسیم کنید و در عمل به او نشان دهید که هیچ عامل ترس و وحشت بیرونی جدی نیست و به راحتی می‌توان با تدابیر فکری و رفتاری با آنها مقابله کرد. همچنین یادتان باشد بازی‌های تخیلی به کودک کمک می‌کنند که احساسات در هم و برهم و کلافه‌کننده درون خود را مثل احساس خشم، ناراحتی، حقارت و... نسبت به والدین یا حسادت و رقابت نسبت به خواهر و برادر را تخلیه کند. تخلیه هیجانی کودک باعث احساس آرامش و سازگاری در او می‌شود.

والدین حالی به حالی

ددمی مزاج بودن پدر و مادر در تربیت و یا واکنش‌های «حالی به حالی» والدین با کودکان آسیب‌زننده‌ترین رفتار با کودک است. در این روش رفتاری، والدین هر زمان که حال خودشان خوب باشد، با کودک برخورد خوب و مناسبی دارند و هر زمان که حال‌شان نامساعد و بد باشد، کودک را تخریب می‌کنند! اثر نامطلوب این برخورد های «حالی به حالی» زمانی شدت می‌گیرد که والدین بر حسب حال خوب یا بدشان، واکنش‌های متفاوتی در برابر یک رفتار یکسان در شرایط مختلف نشان می‌دهند.

