

سبک تربیت



۷کلید اعتماد تکامل روحی و شخصیتی در بچه‌ها به روایت فرنگیس شریفی باستان، روانشناس

کیفیت زندگی فرزندان را فدای کمیت نکنیم

■ **بهنام صدقی**

پدر و مادر همیشه باید این فرصت را در اختیار بچه‌های خود قرار دهند تا آنها اوقاتی را با خود تنها باشند. بچه‌ها نیز باید یاد بگیرند چگونه تنها باشند. از بچگی، کود کان را به کتاب خوانی و لذت حاصل از آن آشنا کنید. بچه‌هایی که از مطالعه لذت می‌برند، بعدها هرگز احساس کسالت و بیهودگی نمی‌کنند. کسی که این فرصت را می‌یابد تا به گوشه خلوتی پناه ببرد و مطالعه کند بر آنهاایی که از این فرصت بی‌بهره هستند بر تری دارد. بسیاری از بچه‌ها دائماً شکایت دارند که حوصله‌شان سر رفته و نمی‌دانند که اوقات فراغت خود را چگونه بگذرانند و برای همین از بیکاری

نفرت دارند. این احساس بچه‌هایی است که می‌پندارند این وظیفه سایرین است که آنها را مشغول و سر گرم نگه دارند. آنها همیشه سر گرم فعالیتی بوده‌اند و اگر حوصله‌شان سر می‌رفته کسی بوده آنها را به بازی بگیرد و برایشان تلویزیون روشن کند، کتاب بخواند یا به پارک برود یا به نحوی دیگر اوقات فراغت آنها را پر کند. این کودکی است که همیشه انتظار کار و فعالیت از جانب دیگران دارد و اگر تنها بماند ناراحتی و نگرانی بر او غلبه می‌کند. بهتر است بچه‌ها را آزاد بگذارید تا به تنهایی بازی کنند. در واقع آنها را به این کار تشویق کنید. از خردسالی آنها را با کتاب، مجله و روزنامه آشنا کنید، بگذارید آنها برای اوقات فراغت تنهایی خود موسیقی داشته

■ **خشم، کارهای تربیتی را خراب می‌کند**

خشم، ناشی از نیندشیدن است. تمام نزاع‌های تکراری و قدیمی خانوادگی نیز از فکر نکردن سر چشمه می‌گیرد. در مورد خشم هم همینطور است. ابتدا باید خشم خود را فرو ببرید و شادابی را جایگزین عصبانیت کنید تا الگوی مناسبی برای کودک باشید. همواره فریادهای خشم‌آلود بچه‌ها برای این بلند است که اثر می‌گذارد. این غضب‌ها ریشه در اختلافات عمیق روانی ندارد. عصبانیت شدید بچه موجب می‌شود توجه منفی که در نهایت موجب تسلیم پدر و مادر یا دیگران به خواسته‌های او می‌شود به دست آید.

وقتی در برابر خشم کودک خود تسلیم شوید پیامی که غیرمستقیم به او می‌دهید این است که آنچه لازم است برای رسیدن به مقصود خود انجام دهی و هر وقت خواسته‌ای داری باید بی‌ادبی و خشونت از خود نشان دهی. بچه‌ها از سنسینت یابین‌تر این درس را می‌آموزند و این شما هستید که نباید از دوران طفولیت موجب تقویت این نوع رفتارها در آنها شوید.

شما می‌توانید به بچه‌های خود کمک کنید و به آنها بیاموزید که خشم نمی‌تواند وسیله ارتباط آنها با شما یا هر کس دیگر باشد. هیچ پهنانه‌ای را نپذیرید و به کودک بیاموزید که کارها از عقل و خرد خود کمک بگیرد. بچه‌ها باید یادگیرند روی ذهنیات خود تسلط داشته باشند. در مقابل فرزندان نه خشمگین باشید و نه تحت تأثیر خشم آنان قرار بگیرید.

فرزندان را با تفکر خلاق آشنا کنید

خلاقیت یعنی منحصr به فرد بودن و عمل کردن، یعنی پدیده نو و جدیدی را به وجود آوردن. چند نمونه از تدابیری که باعث خلاقیت در فرزندان می‌شود عبارت است از: هر روز با تمرین صبر و شکیبایی در مقابل فرزندانتان به آنها بیاموزید که از دیدگاه خود به مسائل نگاه کنند و در هر کار و مشکلی متکی به فکر و عمل شما نباشند. به کودک زمان بدهید تا معماها و مشکلات خود را حل کند و خودروش درست را بیاموزد. به خاطر داشته باشید خلاقیت و خطر کردن از هم جدا نیستند. خطر کردن به معنی خطر جانی نیست، باید خطر منطقی، معقولانه و اصولی باشد. خطر کردن به منزله انجام دادن کاری نو و جدید است، یعنی مبتکر بودن.

فرزندان را معنویت‌گرا و شکرگزار بالا ببرید

چگونه فرزندان می‌تواند نیازهای معنوی خود را تحقق بخشد و دارای آرمان و هدف الهی در زندگی باشد؟ هدف پدر و مادر در زندگی باید بر این اصل استوار باشد که به فرزندان خود کمک کنند تا در زندگی هدف و مقصود الهی داشته باشند و از ایمانی قوی برای دست یافتن به آرمان‌های والای انسانی و معنوی کمک بگیرند. درک این مسئله بسیار حیاتی است که بدانید برای آنکه بچه‌ها دارای هدف و آرمان‌های والای الهی و انسانی باشند، باید از انگیزه‌های قوی برخوردار بوده و بدانند هر کاری برای رضایت پدر، مادر و دیگران، خشنودی خوانودن را به دنبال دارد.

وقتی در زندگی هدف و مقصودی الهی داشته باشند، احساس امنیت و آرامش کرده و از زندگی در عالم هستی لذت می‌برند. به فرزند خود بیاموزید هر نعمتی را که خدا به اشخاص می‌دهد از روی رحمت و هر نعمتی نداده، از روی حکمت است. پس به داده‌ها و نداده‌ها شکر گزار باشد و اگر مغر و غصه‌ای برایش به وجود می‌آید یا یاد خدا آرامش بگیرد.

در فرزندانان انضباط درونی ایجاد کنید

تعریف انضباط درونی در فرهنگ ما چندان معلوم و معین نیست. نظم در رفتار دانش آموزان، نهادینه نشده است. اگر معلم از کلاس بیرون برود، تمام کلاس به هم می‌ریزد و بی‌نظمی کامل حکمفرما می‌شود. بهتر است بچه‌هایی تربیت کنید که در بود و نبود معلم رفتار یکسانی داشته باشند.

مسئلاً همیشه و در همه احوال معلم یا پدر و مادر همراه بچه‌ها نیستند. اهمیت انضباط درونی و ذاتی در دوران نوجوانی آشکار می‌شود. اگر بچه‌ها همواره نیازمندان باشند که کسی بر اعمال آنها نظارت داشته باشد پس کردارشان ناشی از ترس است نه انضباط. اگر بچه‌ها این تجربه را درونی

لذت بردن از لحظه‌های زندگی را به کودک بیاموزید

به بچه‌های خود کمک کنید تا نسبت به شادی‌های بی‌منتهایی که در لحظات کنونی زندگی آنها نیفته است، آگاهی و هوشیاری به دست آورند، چون بچه‌ها از این موهبت به طور ذاتی و طبیعی برخوردارند. کودکان این توانایی شگفت‌انگیز را دارند که به کلی در زمان غرق شوند و واقعاً در لحظه زندگی کنند، مگر آن که دیگران به آنها بیاموزند چر آنچه هستند باشند. چند بار اتفاق افتاده به بچه‌ای گفته باشید: «هیچ معلوم هست تو داری چی کار می‌کنی؟» در این حالت یکباره همه افکار بچه به هم ریخته می‌شود.

بچه‌ها بدون آنکه گذشت زمان را احساس کنند، می‌توانند ضمن عروسک‌بازی یا ساختن داستان‌های خیالی، غرق در لحظات شوند یا هنگام تماشا ای پروانه یا چند مورچه، همه چیز را فراموش می‌کنند و از آن لحظات به طور کامل لذت می‌برند. اگر بچه‌ای تکلیف مدرسه را یا لذت انجام دهد و غرق در لحظه شود و با علاقه اتاقش را مرتب کند و کتاب داستان را با لذت بخواند و با شوق روی سجاده بایستد و نماز بخواند، دیگر نیازی به اجبار پدر و مادر نیست که کودک چه کاری کند و چه کاری نیکند.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

درد

افرادی که به علت ترس و به هنگام نظارت بر رفتار و کردارشان اعمال درستی دارند، در اصل یک عمر بی‌نظم و ترتیب خواهند بود. به انضباط به عنوان وسیله‌ای که به بچه‌ها کمک می‌کند تا به موازین اخلاقی و باطنی دست یابند ببیند بشید. موازینی که سراسر عمر هادی و راهنمای آنها خواهند بود، اما برای به وجود آمدن انضباط درونی باید بچه‌ها بیاموزند که برای خود ارزش قائل باشند

باشند. خلوت‌گزینی، نه به مدت طولانی اهمیت فوق‌العاده‌ای در رفع نگرانی دارد، زیرا بچه‌ای که از کودکی آن را تجربه می‌کند، وقتی تنها است احساس خطر و ناامنی بر او غلبه نمی‌کند و چیره نمی‌شود. این موارد و نکته‌های دیگری همچون هر بیز از خشم، ایجاد انضباط درونی در کودکان و… همراه با هم موجب تقویت اعتماد به نفس، خودانکابی، تکامل روحی و شخصیتی و تربیت صحیح فرزندانان می‌شود. این موضوع را با دکتر فرنگیس شریفی باستان، روانشناس بالینی به بحث گذاشته‌ایم و او در این گفت‌وگو نکاتی را مطرح کرده است که خواندن آن برای والدین خالی از فایده نیست.

به آنها بگویید دوستانشان دارند و اگر مرتکب اشتباهی شدند از شما ترسند و درصدد حل مشکل باشند تا جبران کنند و راهنمایی‌های لازم به عمل آید. هر ارزیی دارید که در فرزند شما باشد به صورت یک پرسجب به او بچسباند و از پرسجب زندهای زشت و بد جدا خودداری کنید.

اگر بچه‌ای دروغگو است، با پرسجب خوب برای مثال «قربون بچه‌ام که چقدر صادق و راستگوست» و تکرار آن خود به خود دروغگویی به صفت راستی و درستی تبدیل می‌شود. البته فراموش نکنید که این موضوع نیاز به زمان دارد. اگر با دروغگویی به در برخورد کنید و بگویید: «چرا این قدر دروغ می‌گویی؟» هرگز او این صفت ناپسند را ترک نمی‌کند.

بچه‌ها را سلامت‌گرا یا باوربد

برای اینکه بچه‌ها میل به سلامتی و تندرستی داشته باشند باید در چه‌ا اول توجه خود را از بیماری به کلی بردارید و با نگرشی که تسلط کافی بر بدن خود دارند، زندگی سالم و تندرستی داشته باشند. همیشه از توان، نیروی بدنی و قدرت خود صحبت کنید تا احساس تندرستی و سالم بودن در خودتان و سپس در فرزندان ریشه بدهاند. هیچ‌گاه در مقابل بچه‌ها از درد و ناراحتی ناله و شکایت نکنید. اگر تصمیم دارید به جای خوشحال بودن رنج ببرند، آن را بی‌صدا و آرام انجام دهید. یک کلاس ورزش منظم، باعث علاقه‌مندی بچه‌ها به ورزش می‌شود. حتماً بچه‌ها را به یک رشته ورزشی دلخواه خودشان فرستید تا با نشاط و شادمانی در کلاس شرکت کنند. خنده با تندرستی رابطه‌ای مستقیم دارد. خنده درمان‌بخش است. وقتی بچه‌ها می‌خندند در عروق خود مواد شیمیایی لازم برای جلوگیری از بیماری و درمان بیماری را ترشح می‌کنند اما هنگامی که زندگی را با این نگرش سیری می‌کنند که همه چیز جدی است و باید به جای خندیدن همواره گره به ابرو داشت، نه تنها از زندگی لذت نمی‌برند، بلکه باعث افت جسمی خود نیز می‌شوند.



کیفیت زندگی فرزندان را بالا ببرید

تا آنجا که ممکن است کیفیت زندگی را بالا ببرید و نه کمیت زندگی را. چه بسا که اگر کیفیت زندگی زیاد شود کمیت را جبران خواهد کرد. راستگویی را مهم‌ترین پایه و رکن میسان خود و فرزندانان قرار دهید و به آنها بگویید که راستگو رستگار است. به بچه‌ها بیاموزید که غیبت کسی را نکنند، همچنان که دوست دارد تا فرزندانان در خدابرسی، عدالت‌خواهی، حقیقت‌جویی و نیکی سرآمد باشند. به آنها یادآور شوید که از غیبت و بدگویی درباره کسی که برای دفاع از خود حضور ندارد، اجتناب ورزند.

از همان کودکی باید مواظب باشید بچه‌ها عصبانیت خود را مهار کنند. در هنگام عصبانیت کودک، به او محبت کنید و او را

نگاه



چگونه اعتماد به نفس کودکان را بالا ببریم

فرزندم! تو بهترین هدیه خدا هستی

■ **فریامفخمیان**
بزرگ‌ترین سرمایه‌ای که یک پدر و مادر می‌توانند به فرزندشان هدیه کنند پرورش حس اعتماد به نفس در اوست. اعتماد به نفس در یک کودک یعنی دیدن خود به عنوان فردی منحصr به‌فرد، با کفایت و دوست‌داشتنی. یعنی پذیرش خود

بر اساس آنچه واقعاً هست، نه بر اساس موفقیت‌ها یا ناکامی‌هایش. با ایجاد چنین باوری در کودک چیزی را در درون او خلق می‌کنید که هیچ چیز و هیچ‌کس یارای گرفتنش را نخواهد داشت. اعتماد به نفسی که در درون کودک شکل می‌گیرد ابزاری قدرتمند در مواجهه با دنیای بیرون و روبرویی با چالش‌های زندگی مانند ترس، اضطراب و نگرانی‌های دیگر است. کودکان با اعتماد به نفس بالا، احساس خوشایندی نسبت به خود پیدا می‌کنند. در بر خورد با تعارضات و مشکلات به توانایی‌های خود ایمان داشته، سنجیده‌تر و موفق‌تر عمل می‌کنند. آنها به سهولت لبخند زده، احساساتشان را بروز داده و از زندگی لذت می‌برند. این کودکان واقع‌گرا و انتقادپذیرند و از تعامل با دیگران احساس شادی و راحتی می‌کنند.

■ **موقعیت‌های اجتماعی توانایی‌هایشان را ثابت کرده و به دنبال استقلال هستند.**

■ **آنها با آغوش باز از تجربیات تازه استقبال کرده و هنگام رقابت و در برخورد با مسائل در پی یافتن راه‌حل هستند.** این کودکان انعطاف‌پذیر بوده و نقاط قوت و ضعف خود را با خوش‌بینی می‌پذیرند.

■ **ویژگی‌های شخصیتی کودکان با اعتماد به نفس پایین**

■ **مقایسه کردن کودک حتی با خواهر و برادرش کمکی به او نمی‌کند.** بلکه اثرات منفی بر روحیه و شخصیت او می‌گذارد. هرگز او را جلوی دیگران سرزنش و تحقیر نکنید چون ممکن است نه تنها به نادرستی رفتارش پی نبرد، بلکه دچار احساس حقارت نیز شود

■ **گوش دادن مؤثر را فراموش نکنید**

هر روز زمانی را برای صحبت با فرزندان اختصاص دهید و در آن موقع کار دیگری انجام ندهید. بنشینید و با حوصله و دقت به حرف‌هایش گوش کنید. بگذارید او ببیند که چقدر افکارش، احساساتش و خواسته‌هایش برای شما اهمیت دارد.

■ **کودک خود را با کسی مقایسه نکنید**
اجازه دهید او خودش باشد. هر کودکی یک فرد خاص است با توانایی‌ها و استعدادهای خاص خود. حتی مقایسه‌های مثبت مانند «تو بهترین فوتبالیستی» هم می‌تواند تأثیری مخرب داشته باشد. او را چنان تصویرسازی نکنید که نتوانسد تطبیق آن رفتار کند. به او بگویید: «بازی امروز چطور بود؟ دیدم که چطور حمله می‌کردی.» او را به خاطر منحصr به‌فرد بودنش و توانایی‌های خاص خودش تحسین کنید تا او هم ارزش بیشتری برای خودش قائل شود.

■ **مقایسه کردن کودک حتی با خواهر و برادرش کمکی به او نمی‌کند.** بلکه اثرات منفی بر روحیه و شخصیت او می‌گذارد. هرگز او را جلوی دیگران

سرزنش و تحقیر نکنید چون ممکن است نه تنها به نادرستی رفتارش پی نبرد، بلکه دچار احساس حقارت نیز شود. توصیه‌ها و راهنمایی‌های خود را با زبان محبت به او بیاموزید.

■ **اگر شما در مورد پایین بودن اعتماد به نفس کودک نگران هستید، به او افتخار می‌کنید.**
عاشق و محبت‌رازا او دروغ نکنید

■ **عشق و محبت را از او دریغ نکنید**
عشق و محبت بی‌قید و شرط شما باعث افزایش اعتماد به نفس در کودکان می‌شود. در هر شرایطی به او محبت کنید. کودکان را در آغوش گرفته و به او بگویید که حضورش گرمی زندگی شماست و قدر به او افتخار می‌کنید. کودک باید احساس کند که وجودش برای شما باارزش است. مثلاً به او بگویید تو بهترین

■ **محیطی امن و پذیرا برای کودکان فراهم کنید**
یکی از ضروری‌ترین نیازهای کودک احساس

یکی از ضروری‌ترین نیازهای کودک احساس