

روش های صحیح تربیت کودکان

دی 21، 1394

داشتن **کودکان** مودب و با تربیت واقعا لذت بخش است... شما با یادگیری عشق، منطق و دانستن تنها دو قانون ساده می توانید به این لذت دست یابید!

قطعا موارد زیادی وجود دارد که دوست دارید به فرزندان خود بیاموزید ولی هیچ رفتاری با يك بار آموختن به دست نمی آید و آنان نیز همیشه برای فرا گرفتن آمادگی ندارند. آموزش نیاز به وقت، حوصله و موقعیت شناسی دارد. اگر والدین در این کار پشتکار نداشته باشند، خسته و بی حوصله شوند یا از کوره در روند، احترام خود را نزد فرزندان از دست خواهند داد. در این صورت فرزندان به خواسته های آنها بی توجه خواهند شد و خود را موظف به انجام آنها نخواهند دانست. تربیت مسوولیتی يك روزه نیست، آرامش، پایداری و مقاومت می خواهد و تا زمانی که يك اصل تربیتی حاصل شود، فرزند شما بارها اشتباه خواهد کرد. بنابراین در کوتاه مدت نمی توان انتظار پیشرفت زیادی داشت.

والدین باید به صورتی کاملا منطقی حد و مرزهای محکمی را بدون هر گونه عصبانیت، غرغر، تهدید و هشدارهای تکراری برای کودکان تعیین کنند. چون تربیت کودکان به اندازه کافی سخت است. بیشتر والدین و معلمان معتقدند در تربیت کودکان بیش فعال بخاطر سپاری قانون های متعدد کار مشکلی است.

ابراز علاقه و محبت به کودکان باید حد و مرزی داشته باشد و این وظیفه ماست که این حد و مرزها را برای کودکان دلبندمان مشخص کنیم. گروهی از والدین معتقدند که ما نمی خواهیم با این کار (یعنی تعیین حد و مرز بصورت جدی) عشق و احترام فرزندان را از دست دهیم و به همین جهت از این حد و مرزها و قوانین دست می کشند...

تحقیقات نشان می دهد اگر والدین فرزندان شان را طوری تربیت کنند که آنها هیچوقت والدین خود را جزو انسان های جدی و سخت گیر ندانند، هرگز احترام، مسئولیت و نظم و انضباط را یاد نمی گیرند و در محیط اجتماعی زمانی که با جدیت معلمان یا حتی جامعه مواجه می گردند، دچار مشکل می شوند.

مشکلات کودکان معمولا يك شبه حل نمی شود و تغییرات در کودکان و

بالغان تدریجی، آرام و مرحله به مرحله صورت می‌گیرد. برخی والدین وقتی در تغییر عادات و رفتارهای فرزندشان به مشکل برمی‌خورند، به سرعت آشفته و ناامید میشوند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. حال آنکه باید به پیشرفت‌های کوچک و تدریجی فرزندشان توجه کنند زیرا کلید پیشرفت‌های بزرگ، تشویق پیشرفت‌های کوچک است.

فرزند شما ممکن است مشکلات متعددی داشته باشد ولی اگر شما بخواهید همه موارد را باهم اصلاح کنید، هرگز موفق نخواهید شد. برای موفقیت باید تنها یک مشکل را در نظر بگیرید و پس از حل آن به نوبت به مشکل دیگری بپردازید. هدف‌تان را با کلمات ساده‌ای که برای کودک قابل فهم باشد برایش توضیح دهید و به او بگویید در این مورد خاص دقیقاً چه انتظاری از او دارید، مثلاً: می‌خواهم قبل از آمدن سر سفره دست‌های را صابون بزنی! سپس به پیشرفت‌های هرچند کوچک کودک در راه اصلاح رفتارش دقت کنید، مثلاً: قبلاً اصلاً صابون نمی‌زده و حالا یک‌مرتبه صابون زده است، هرچند توقع ما چهار مرتبه صابون در روز باشد و با واکنش‌های مثبت و تحسین‌آمیز به او بفهمانید که رفتارش مناسب و مورد پسند است.

اهداف خود را متناسب با سن، شخصیت، توانایی، رشد عقلی و شرایط محیطی فرزندتان تعیین کنید. همه کودکان در یک سن خاص وارد مرحله مشابهی نمی‌شوند و میزان آموزش‌پذیری آنها نیز به یک میزان نیست. با توجه به اینکه همه افراد یک‌جور نیستند و موقعیت‌ها نیز متفاوت است یک راه‌حل قطعی و مستقل برای هر مشکلی وجود ندارند. راه‌حلی که امروز در مورد فرزندتان موثر است، ممکن است فردا تأثیرش را از دست بدهد یا روشی که برای یکی از کودکان‌تان جواب می‌دهد، شاید برای دیگری بی‌فایده باشد. اگر حوصله کنید، می‌توانید حتی روش‌های ابتکاری و موثرتری خلق کنید که بنا به شرایط خاص شما طراحی شده باشد.

و در نهایت آنکه موفقیت والدین در تغییر رفتارهای کودک نیازمند هماهنگی بین پدر و مادر است. پیش از هر اقدامی، رفتارهایی را که می‌خواهید اصلاح کنید، دقیقاً مشخص کنید و برای رفع آن برنامه‌ای هماهنگ طراحی کنید. شما و همسران باید پیش از دست زدن به هر کاری در مورد کودک‌تان اتفاق‌نظر داشته باشید. وقتی تصمیم خود را گرفتید و روی برنامه اجرایی توافق کردید، هر دو هماهنگ و یکسان عمل کنید.

قانون اول

والدین باید به صورتی کاملاً منطقی حد و مرزهای محکمی را بدون هر گونه عصبانیت، غرغر، تهدید و هشدارهای تکراری برای کودکان تعیین کنند. والدین می توانند حد و مرزی تعیین کنند که بدون تنش و درگیری قابل اجرا باشد. این مرزها در هر خانواده با فرهنگ مختلف متفاوت است

بطور مثال: فرزند شما تمایل به انجام کاری دارد که به صلاحش نیست... کافیت با ملایمت به او بگویید: من تو را دوست دارم و می دانم که این کار به تو ضرر می رساند. لازم نیست هیچ گونه خشونتی در کار باشد.

فرزند شما تمامی راه های ممکن را یکی یکی امتحان می کند تا شما را راضی کند. کارهایی مثل خواهش کردن، گریه کردن، فریاد کشیدن، قهر کردن و در مرحله آخر تحریک احساسات شما با جملاتی چون تو من را دوست نداری و غیره تنها کاری که شما در تمامی این مراحل باید انجام دهید این است که یک جمله برای خود انتخاب کنید و در اینجور مواقع با یک لبخند مهربان آن را بر زبان بیاورید. جملاتی مثل من دوستت دارم یا حتی خواندن یک شعر ... یا اصلاً سکوت مطلق به همراه لبخند محبت آمیز!

گاهی کودک شما با فریاد و گریه درخواست خود را به زبان می آورد، مهم نیست شما تنها با همان جمله مخصوص و لبخند به او بگویید تا زمانی که صدای تو به اندازه من ملایم نشده نمی توانم خواسته ات را درک کنم و سپس صبور باشید تا کودکان تمامی راه های ممکن را برای راضی کردن شما امتحان کند. فقط صبور باشید پس از تمام گریه های و فریادها و ... آرام می شود و دقیقاً همان کاری را انجام می دهد که باب میل شماست.

شاید فقط دو یا سه بار لازم باشد این حرکات پرتنش مثل فریاد و گریه را از او تحمل کنید ولی در مراتب بعدی فرزندان باور می کند که اینگونه حرکات در تصمیم شما هیچ اثری ندارد.

قانون دوم

زمانی که کودکان مشکل ایجاد می کنند والدین باید عواقب آن را به شیوه درستی به خودشان واگذار کنند. والدین برای اینکه کودکان مشکل را حل کنند باید آنها را تشویق نموده البته به شرطی که حل مشکل توسط خود آنها، باعث دردسر دیگران نشود. همدردی والدین با کودک به این صورت است که قبل از مشاهده عواقب کارشان باید مساله را حل

کنند.

مهم‌ترین هدیه والدین به فرزندان

به عنوان پدر و مادر، یکی از مهم‌ترین هدیه‌های شما به فرزندتان این است که به بهبود اعتماد به نفس او کمک کنید. فرزندتان به پشتیبانی و تشویق همیشگی شما نیاز دارد تا بتواند نیرومند شود، لذا شما موظف هستید پیرو دو قانون مطرح شده در بالا، عشق خود را به فرزندتان نشان دهید:

* کلمات مثبت زیادی برای فرزندتان به کار ببرید.

* به نیازهای احساسی و فیزیکی آنها با عشق پاسخ دهید و از کلمات سرزنش‌آمیز دوری کنید.

* بسیار تلاش کنید تا در خانه و جامعه، نمونه و الگوی خوبی باشید. از کلماتی مانند « متأسفم »، « لطفاً » و « متشکرم » استفاده کنید.

* هنگامی که فرزندتان خشمگین است، بحث می‌کند یا بی‌حوصله است، او را در آغوش بگیرید، نوازش کنید، یا کارهای محبت‌آمیزی را که دوست دارد، انجام دهید.

* شکل‌های خشونت‌آمیز تنبیه را به کار نبرید. پدر و مادر باید سال‌ها پیش از نوجوانی، قانون تشویق و تنبیه را همزمان آغاز کنند.

* هنگامی که بچه‌ها به نوجوانی می‌رسند، اجازه دادن به آنها برای شکستن قوانین مهم، تنها خشونت را بیشتر می‌کند.

* برنامه‌ریزی کنید تا بخشی از روز را با کودکان یا نوجوانانتان سپری کنید و کارها یا بازی‌هایی را انجام دهید که دوست دارند.

* همان‌طور که فرزندتان بزرگ می‌شود، برای گسترش و بهبود مهارت‌ها و توانایی‌های گوناگون در محدوده زندگی‌اش، وقت بیشتری را صرف می‌کند. باید تا جایی که ممکن است با تشویق و فراهم کردن تجهیزات، ابزارها و آموزش‌های مورد نیازش، به او کمک کنید.

* سلامتی و تندرستی فرزندتان به مراقبت و توجه شما در سال‌های نخست وابسته است. با معاینه منظم فرزندتان توسط پزشک، حفظ او از تصادفات و اتفاقات، فراهم کردن رژیم غنی غذایی و تشویق او به

ورزش در زمان کودکی، کمک می‌کند بدنش را حفظ و نیرومند کند.

* برای القای ارزشها و باورهای خود به فرزندتان باید آنها را در زندگی با شما می‌بیند. به این توجه می‌کند که سر کار چگونه توبیخ می‌شوید، چگونه به باورهای خود پایبند هستید و اینکه آیا به پندها و نصیحت‌هایتان عمل می‌کنید یا نه.

* به عنوان پدر و مادر، یکی از مهم‌ترین هدیه‌های شما به فرزندتان این است که به بهبود اعتماد به نفس او کمک کنید. فرزندتان به پشتیبانی و تشویق همیشگی شما نیاز دارد تا بتواند نیرومند شود. دوست داشتن او، سپری کردن با او، گوش دادن به حرف‌هایش و ستایش از هنر و برتری‌هایش، همگی بخشی از هدیه‌های شما هستند

چهل نکته مهم تربیتی

- 1- هدیه را اول به دختر بدهید.
- 2- با طفل خود بازی کودکانه بکنید.
- 3- اطفال را بخاطر گریه هاشان نزنید زیرا تا مدتی گریه شهادت به وحدانیت خداوند، شهادت به نبی اکرم و دعا برای والدین است.
- 4- فرزندان خود را ببوسید. پس همانا برای هر بوسیدن درجه ای در بهشت است.
- 5- با سلام کردن به فرزندتان به او شخصیت دهید.
- 6- کودک را در کارهای کودکانه خود تمسخر نکنید. کارهایش را احمقانه نخوانید.
- 7- فرزند را زیاد امر و نهی نکنید تا جرات پیدا کند و در بزرگسالی نافرمان شود.
- 8- به فرزندتان خود شخصیت دهید.
- 9- به وعده خود وفا کنید.
- 10- برای تربیت جنسی کودکان، پدر و مادر باید نخست به فرزندتان بیاموزند که سرزده وارد اتاق نشوند و اجازه بگیرند. در این راستا مادران دقت کنند هنگام نظافت بچه‌ها و نوزادان، کودکی دیگر بخصوص همجنس نظاره گر نباشد. از زمان خردسالی با اندام تناسلی و ران‌ها

و سینه های طفل بازی نکنید.

نباید فرزندان را در محیط های خلوت، تنها با دیگری خصوصا خواهر و برادر آزاد گذاشت.

دختر 6 ساله را مرد نامحرم بر دامن ننشاند و نبوسد.

نباید اندام دختر بچه ها در برابر دیگران عریان باشد.

در کودکان عشق و علاقه به نماز را ایجاد کنیم.

در سنین بالاتر از بلوغ و نشانه هایش دختر و پسر را آگاه کنیم.

11- لوس کردن، کودکان را موجوداتی ضعیف و بی اراده بار می آورد.

12- کودک را تحقیر نکنید.

13- برای کودکان خود دعا کنید.

14- تذکرات را با ملایمات بیان کنید تا سدی بین والدین و فرزندان نشود.

15- اگر کودک در خانه مورد احترام باشد، کمتر از اوامر پدر و مادر سرپیچی می کند. احترام به کودک و حسن معاشرت پدر و مادر با وی یکی از اساسی ترین عوامل ایجاد شخصیت در کودک است.

16- مربی خوب کسی است که خواسته های کودک را از راه های صحیح و با روش درست تعدیل کند.

17- ایمان را در کودکان تقویت کنید.

امام صادق علیه السلام می فرماید: احادیث اسلامی را به فرزندان خود هر چه زودتر بیاموزید، قبل از آنکه مخالفین بر شما سبقت گیرند و دل های کویکان شما را با سخنان نادرست خویش اشغال نمایند.

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: وای بر فرزندان آخرالزمان از روش ناپسند پدرانشان، پدران مسلمانی که هیچ یک از فرائض دینی را به فرزندان نمی آموزند. به ناچیزی از امور مادی درباره آنها قانع اند. من از این مردم بگری و بیزارم.

18- از مچ گیری و رفتار سرورانه با کودکان بپرهیزید.

- 19- فرزند را راستگو تربیت کنید. در خانه طوری رفتار کنید که اطفال به راستگویی عادت کنند.
- 20- کودک را نترسانید زیرا ترس شخصیت کودک را از بین می برد و دچار اختلال روانی می کند.
- 21- نوازش یکی از غذاهای روانی کودک است باید به اندازه کافی از آن تغذیه شود.
- 22- زشتی گناه و تنفر مردم از گناهکار را به کودک بفهمانید.
- 23- بستر بچه ها از 6 سالگی از هم جدا باشد.
- 24- تذکرات وقتی اثر دارند که والدین خود مجری و عامل آنها باشند. توجه داشته باشید فرزندان آنگونه که ما می خواهیم نمی شوند بلکه آن طوری که ما هستیم می شوند.
- 25- بین نظم در خانه و بیرون فرق قائل شوید و اجازه دهید در خانه آزادانه بازی کنند.
- 26- رفتارهای غیر منتظرانه کودکان را تا حدودی تحمل کنید.
- حضرت علی علیه السلام می فرماید: زیاده روی در ملامت و سرزنش، آتش لجاجت را شعله ور می کند.
- 27- در تذکر دیگران را به رخ او نکشید و کسی را با او مقایسه نکنید.
- 28- از طریق داستان سرایی بسیاری از مفاهیم خوب را به کودک القا کنید.
- 29- شیطنت کودک در خردسالی نشان دهنده زیادی عقل او در بزرگسالی است آن را سرکوب نکنید.
- 30- کودکان را از 7 سالگی امر به نماز و از 9 سالگی به روزه کنید.
- 31- به فرزند خود قرآن بیاموزید.
- 32- از متهم کردن اطفال به دروغ گویی خودداری کنید.
- 33- حس کنجکاوی کودک را با حوصله ارضا کنید.

- 34- در برابر فرزندان هیچ گاه مشاجره نکنید.
- 35- کودکان از مرگ در هراسند بخصوص مرگ والدین.
- 36- استعداد های فرزندان را کشف کنید و آن ها را شکوفا کنید.
- 37- از نظر مادی نه بی توجه باشید نه کودک را ارضا کنید هر دو خطرناک است.
- 38- تنها نقطه امید و مایه شادی کودک، مهر پدر و مادر است روان او را مضطرب نسازید.
- 39- مناسب تکامل کودک به او آزادی دهید و او را به اختیار خودش بگذارید.
- 40- تربیت فرزند و آموزش واجبات از وظایف والدین است و کسانی که به این امر توجه ندارند مورد نکوهش هستند.