

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛
ایران

خودآموز فرآموز
آداب معاشرت اجتماعی

راهنمای ویژه‌ی والدین

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

حامد بابکری

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از آزاده نوروزیان، سمیه منصوریان، اعظم آبینکی و فرهاد نصیری

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانبار بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشار این کتاب در نشست شماره ۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶
شورای چاپ و نشر شهرداری تهران به تصویب رسیده است.



فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
۱۲	پیش آزمون
	بخش اول: آداب معاشرت اجتماعی
۱۸	آداب معاشرت اجتماعی
۱۹	آداب معاشرت در خانواده
۲۰	آداب معاشرت در جامعه
۲۰	آداب معاشرت در شبکه‌های اجتماعی
۲۱	اهمیت آداب معاشرت
۲۱	ابعاد آداب معاشرت اجتماعی
۲۱	داشتن اخلاق خوب
۲۱	سروقت بودن
۲۲	احترام به حریم خصوصی افراد
۲۳	رعایت آداب ارتباط با دیگران
۲۴	آموزش آداب معاشرت به فرزندان
۲۷	کودک و نوجوان و آداب معاشرت
۲۸	آداب مهمانی رفتن
۲۹	آداب غذا خوردن
۳۱	آداب گفت‌وگو با دیگران
۳۲	آداب صحبت کردن با بزرگترها
۳۳	آداب دوست‌یابی
۳۳	آداب تعامل با پدر و مادر
۳۵	آداب معاشرت در اسلام
۳۶	آداب صحبت کردن در اسلام
۳۷	آداب غذاخوردن در اسلام
۳۹	آداب مهمانی در اسلام
۴۰	آداب نشستن در اسلام
۴۰	صحبت در گوشه در اسلام
۴۱	معرفی یک قهرمان
	بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری
۴۶	سبک‌های فرزندپروری
۴۷	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۴۸	ویژگی‌های والدین سهل‌گیر
۴۸	ویژگی فرزندان والدین سهل‌گیر
۵۰	سبک فرزندپروری مستبدانه
۵۱	ویژگی والدین مستبد
۵۲	ویژگی فرزندان والدین مستبد
۵۳	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۵۴	ویژگی والدین بی‌تفاوت
۵۵	ویژگی فرزندان والدین بی‌تفاوت

۵۶	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۵۷	ویژگی والدین مقتدر
۵۸	ویژگی فرزندان والدین مقتدر
۶۰	سبک فرزندپروری و رعایت آداب معاشرت در فرزندان
۶۳	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک
۶۴	احترام
۶۵	اختصاص زمان
۶۵	گوش‌دادن فعالانه
۶۶	ابراز علاقه و دوست داشتن
۶۷	افزایش رفتار مثبت در فرزندان
۶۷	ملاحظات در خصوص تشویق رفتارهای مثبت
۶۸	بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان
۶۸	توجه به رفتارهای مثبت
۶۸	محدودکردن پاسخ‌های منفی
۶۸	کاستن امکان بروز رفتار منفی
۶۹	دنبال مقصر نگشتن
۷۰	اهمیت دادن به مشکلات فرزند
۷۰	فراموش نکردن خود
۷۱	اصول دستوردادن به فرزندان
۷۳	فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها
۷۳	بازی
۷۷	قصه
۸۵	نقاشی
۸۷	ملاحظات معنوی در پرورش عزت‌نفس
۸۸	مهارت صبر
۹۳	حل مسئله معنوی
۱۰۰	بخشایشگری
۱۰۸	ملاحظات رسانه‌ای
۱۱۱	راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان
۱۱۲	فیلم‌های سینمایی
۱۱۴	سریال‌ها
۱۱۷	بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی
۱۲۳	ملاحظات درسی
۱۳۸	دعا و نیایش
۱۴۰	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۱۴۲	منابع

مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانترشدن تربیت کودک در سایه‌ی این پیشرفت‌ها، رنگ باخته است و در هجوم داده‌های متنی، صوتی و تصویری و همه‌گیری شبکه‌های مجازی، آنچه سهل‌الوصولتر از قبل شد، آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی متعدد بود و نه تربیت کودک سالم، شاد و بهنجار.

در این دهکده‌ی آنلاین جهانی، والدین در مسیر پروراندن کودک خود، تنها از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمده‌اً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعداً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ای افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

مهربان است که هر جامعه‌ای، چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند و بدون شک هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی هم نیست که فارغ از تأثیر خانواده به وجود آمده باشد. پدر و مادر، بهترین الگوها هستند و کودک آداب‌ورسوم، نحوه‌ی برخورد و ارتباط با محیط و بسیاری از واکنش‌های اجتماعی را از والدین می‌آموزد. خانواده تحت شرایط صحیح، کودکان را آماده می‌سازد تا توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کنند و به‌عنوان افراد بالغ، نقش‌های سودمندی را در جامعه به عهده گیرند؛ اما در خانواده‌های ناسالم، میزان بروز رفتارهای پرخطر بیشتر است. در چنین شرایطی و برای مصون نمودن جامعه از آسیب‌های روزافزون، باید نظام‌های اجتماعی و سیاسی برای آموزش والدین گام‌هایی بردارند. این گام‌ها شامل آموزش‌های فرزندپروری به والدین، تسهیل دسترسی به مراکز ارائه‌ی خدمت و مشاوره، ایجاد زیرساخت‌های محلی، تقویت آموزش رسمی و ... است.

یکی از این نهادهای اجتماعی که می‌تواند در ارتقای سطح سلامت روان شهروندان جامعه و به‌تبع آن خانواده‌ها نقش ایفاء کند، شهرداری‌ها می‌باشند، امروزه شهرداری‌ها در بسیاری از کشورهای دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته، یکی از ارکان اساسی تأمین حفظ و ارتقای سلامت شهروندان آن جامعه محسوب می‌شوند. در حال حاضر شهرداری تهران نیز با راه‌اندازی اداره کل سلامت (در سطح ستاد)، ادارات سلامت (در سطح مناطق) و خانه‌های سلامت (در سطح محلات)، قدم‌های اساسی و زیربنایی را به‌منظور ارتقای سطح سلامت شهروندان به ویژه در ابعاد اجتماعی و روانی آن برداشته است. اجرای ویژه‌برنامه‌های مختلف آموزشی سلامت‌محور، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی، تشکیل کانون‌های اجتماع‌محور و جذب همکاری‌های دولتی و غیردولتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که در این راستا در حال اجرا می‌باشد. با توجه به گسترش آسیب‌های اجتماعی و ضرورت آموزش شهروندان به ویژه کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اداره کل سلامت شهرداری شهر تهران نسبت به راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان با عنوان فرآموز در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآموز، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموده، آشنا و مرتبط با مباحث روانشناسی و مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد. مربیان در این مراکز در محیطی شاد، خلاق و بانشاط با بهره‌گیری از روش‌های مختلف نظیر بازی، نمایش، نقاشی، شعر، قصه‌گویی، بارش افکار، بحث و گفت‌وگوی آزاد و... مهارت‌های رفتاری را به گروه هدف آموزش می‌دهند.

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآموز بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندانشان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآموز، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندانشان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی و کاربردی پرورش فرزندانشان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است.

در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپروری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل بر بازی، داستان، نقاشی،

انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپروری، هدف از فعالیت‌های گردآوری شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپروری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

بنا به مراتب، بسته‌ی حاضر با عنوان خودآموز آداب معاشرت اجتماعی، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین گشته، موجبات رضایت شما والدین عزیز را فراهم سازد. آرزوی قلبی ما پرورش فرزندان سالم، بهنجار، شاد و پرتلاش در سراسر ایران است که این مهم قطعاً با همراهی پدران و مادران عزیز دست‌یافتنی است.

سخنی با والدین

انسان به عنوان موجودی اجتماعی، دارای ارتباطات گسترده‌ای با اطرافیان خویش است. در این ارتباطات، شخصیت فردی، گروهی و اجتماعی بشر شکل می‌گیرد؛ لذا بدیهی است که قوانین و آداب خاصی برای برقراری ارتباط و تعامل با افراد لازم است که این قوانین و آداب در میان اعضای خانواده، گروه دوستی، مدرسه و ... وجود دارند. در واقع با رعایت این قواعد و اصول می‌توان با دیگران که دارای ارزش‌ها، فرهنگ و هنجارهای متفاوتی هستند، ارتباط صحیح برقرار کرد.

ناگفته پیداست که اگر می‌خواهیم در زندگی فردی و اجتماعی خود به موفقیت برسیم، باید راهکارهای آن را بدانیم که یکی از آن‌ها، رعایت آداب معاشرت است. بی‌شک دانستن و مراعات کردن آداب احوال‌پرسی، غذا خوردن، لباس پوشیدن، حضور در جمع‌های خانوادگی، دوستانه، کاری و ... تصویر بسیار خوب و مثبتی از ما در ذهن دیگران ایجاد خواهد کرد که به طور مستقیم

در پیشرفت و موفقیت ما تاثیر خواهد داشت. خیلی از افراد به دلیل ناآشنایی با آداب صحیح معاشرت و عدم رعایت آن، موقعیت‌های فردی و کاری زیادی را از دست می‌دهند. کودکان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. فرزندان ما زمانی می‌توانند موردپذیرش همسالان قرار گیرند، که نحوه‌ی تعامل با آنان را آموخته باشند. در غیر این صورت محتمل است از سوی سایر کودکان طرد شوند و قادر به برقراری رابطه‌ی دوستانه نباشند. می‌دانیم که کودکانی که نتوانند ارتباط دوستانه ایجاد و آن را حفظ کنند، مجبور به انزوا و گوشه‌گیری می‌شوند و به مرور از آموختن مهارت‌های اجتماعی باز می‌مانند.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو برای کمک به والدین به‌منظور ارتقای میزان رعایت **آداب معاشرت** در خود و فرزندانشان طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات **آداب معاشرت** آشنا شده و راهکارهای کمکی برای زیست سالم‌تر را مطالعه می‌فرمایید. همچنین در کنار این راهنمای خودآموز، لازم است بر اساس سن فرزندتان، یکی از دو کتاب کار را نیز مشاهده کرده و فعالیت‌های آموزشی آن را در خانه با کودکان انجام دهید. مطمئناً شناخت کلی شما از این موضوع، بکارگیری آموزه‌های آن در زندگی خود و البته توجه به ارتقای آن در فرزندتان می‌تواند نویدبخش داشتن خانواده‌ای شاد و جامعه‌ای بهنجار شود؛ ان‌شاءالله.

پیش آزمون

والدین گرامی لطفاً پیش از شروع مطالعه‌ی این کتابچه، عبارات زیر را خوانده و با توجه به جملات راهنمای زیر، به هر عبارت نمره‌ای بدهید:

نمره صفر: این رفتار از فرزند من هرگز سر نزده است؛

نمره ۱: فرزند من گهگاه این رفتار را نشان می‌دهد (حداقل یکبار در ماه)

نمره ۲: فرزند من اغلب این رفتار را نشان می‌دهد (حداقل یکبار در هفته)

نمره ۳: فرزند من مرتباً این رفتار را نشان می‌دهد (روزانه یا چند بار در هفته)

عبارات: فرزند من ...	۳	۲	۱	۰
وقتی سوالی از او پرسیده می‌شود، به آن جواب می‌دهد.				
هنگامی که درخواستی دارد، از کلمه‌ی «لطفاً» استفاده می‌کند.				
وقتی خواسته‌اش برآورده شد، از فرد مقابل تشکر می‌کند.				
همواره صدایش را پایین‌تر از صدای دیگران نگه می‌دارد و داد نمی‌زند.				
برای برداشتن وسایل دیگران، ابتدا از آنان اجازه می‌گیرد.				
همواره وسایلی که امانت می‌گیرد را سالم برمی‌گرداند.				
هنگامی که اشتباهی از او سر زد، معذرت‌خواهی می‌کند.				
به تمسخر ظاهر و پوشش افراد مختلف نمی‌پردازد.				
اجازه می‌دهد دیگران سخن خود را تمام کنند و وسط حرفشان نمی‌پرد.				
قبل از ورود به اتاق، حتماً در می‌زند.				
به والدین و بزرگسالان احترام می‌گذارد.				
از بکاربردن صفت‌های بد برای دیگران خودداری می‌کند.				
در هنگام سرفه یا عطسه، دست خود را جلوی دهانش می‌گیرد.				
با مهمانان خوب رفتار نموده و در حد توان از آنان پذیرایی می‌کند.				
رازهای دیگران را پیش خود محفوظ نگاه می‌دارد.				

نمره‌گذاری

پس از تکمیل آزمون فوق، مجموع نمرات کسب‌شده در ستون‌های مختلف را جمع کرده و عدد به دست آمده را براساس شیوه‌نامه زیر تفسیر نمایید:

نمره بالای ۲۰: شما توانسته‌اید آداب معاشرت اجتماعی را به کودک خود بیاموزید و فرزندتان نیز به خوبی آنها را رعایت می‌کند.

نمره ۱۶ تا ۲۰: کودک شما به‌صورت کلی وضعیت مطلوبی در خصوص رعایت آداب معاشرت دارد.

نمره ۱۱ تا ۱۵: همواره مسیری برای بهبود مهارت‌های آدمی وجود دارد. با کمی توجه، تشویق و یاری، فرزندتان می‌تواند آداب اجتماعی را بهتر رعایت نماید.

نمره ۶ تا ۱۰: این عدد نشان می‌دهد که کودک شما به دلایلی از رعایت آداب اجتماعی اجتناب می‌کند و ممکن است ادامه‌ی همین روند باعث از دست دادن موقعیت‌ها و شانس‌های زیادی در زندگی برای او شود.

نمره ۰ تا ۵: فرزند شما نسبت به رعایت آداب معاشرت کاملاً غافل است و ممکن است از سوی دیگران به‌عنوان کودک بی‌ادب خوانده شود. پیشنهاد می‌شود که هر چه سریعتر، به یک مشاور مراجعه کرده و از رهنمودهای او برای ارتقای آداب معاشرت بهره ببرید.

بخش اول: آداب معاشرت اجتماعی



مورد شماره ۱

خانم نادری به تازگی با خانم سعیدی آشنا شده است. خانم سعیدی برای یک دوره‌می خانوادگی، او را به همراه خانواده برای شام دعوت می‌کند. خانم نادری به همراه همسر، پسر یازده ساله و دختر هفت ساله‌ی خود به مهمانی می‌رود. ابتدا همه‌چیز خوب به نظر می‌رسد تا زمانی‌که دختر او تصمیم می‌گیرد که کمی با وسایل تزئینی داخل کمد بازی کند. او بدون کسب اجازه از صاحبخانه، گلدان‌های زینتی را تکان می‌دهد. در این حالت خانم نادری خجالت می‌کشد و سعی می‌کند با ایما و اشاره دخترش را متوجه کار بدش بکند. اما ماجرا وقتی بدتر می‌شود که پسر او می‌خواهد خواهرش را از این کار منع کند و شروع می‌کند به کشیدن لباس او. در این کشمکش ناگهان گلدان از دست دختر لیز خورده و پس از برخورد با سرامیک کف خانه، هزار تکه می‌شود. پسر او بدون توجه به شکسته شدن گلدان، رو به خانم میزبان کرده با صداکردن او به اسم کوچک از وی می‌خواهد که شیشه‌ها را جمع کند.



مورد شماره ۲

شهرام امروز وارد دهمین سال زندگی‌اش می‌شود. پدر شهرام اما بسیار نسبت به رفتارهای او ناراحت است. این ناراحتی زمانی شروع شد که پدربزرگ شهرام به خانه‌ی آن‌ها آمده بود و شهرام برای خوشامدگویی از جا برنخاست و به همان حالت درازکش به او سلام داد. همچنین چندی بعد، وقتی که به مدرسه‌ی شهرام رفته بود تا در مورد وضع تحصیلی‌اش خبر بگیرد، متوجه شد معلم پسرش از اینکه این دانش‌آموز بی‌ادبانه با او سخن گفته است، شکایت می‌کند. در خانه نیز والدین شهرام همواره باید بر سر موضوعات بسیار جزئی که همسالان او رعایت می‌کنند، با او مجادله داشته باشند. مدتی قبل شهرام، بدون اجازه کمد والدین را باز کرده و وسایل قدیمی پدرش را بیرون آورده بود و هنگامی هم که پدرش از او عصبانی شد، بدون معذرت‌خواهی، فقط به اتاق خودش رفت و در را محکم کوبید.

معاشرت اجتماعی

آداب معاشرت اجتماعی

همه‌ی والدین به‌منظور رعایت ادب در خانه و یا قبل از رفتن به خرید، مهمانی، عیادت و ... نکات کلی را با کودکان خود مطرح کرده و تأکید دارند که فرزندشان از این حدود مشخص‌شده، فراتر نروند تا برچسب «بی‌ادب»، «بی‌تربیت» یا «پرو» از دیگران دریافت نکنند. می‌توان این نکات مهمی که میزان ادب، تربیت، جامعه‌پذیری و کمالات فرد را تعیین می‌کند، به‌صورت کلی آداب معاشرت بنامیم. چنانکه می‌دانیم؛ منظور از آداب، مجموع رفتارهای درستی است که ما باید در یک موقعیت با توجه به دستورات دینی، ارزش‌های مورد قبول مردم یا عقل به‌کار گیریم.

از همین رو، آداب معاشرت نیز مجموع رفتارهایی است که باید در برخورد با یکدیگر در موقعیت‌های مختلف رعایت کنیم تا احترام، شأن و منزلتمان حفظ شود. در ادامه به برخی از مواردی که باید به‌عنوان آداب معاشرت در محیط‌های مختلف به آن‌ها پرداخت، اشاره شده است.

آداب معاشرت در خانواده

اولین خاستگاه جامعه‌پذیری افراد، خانه است. هر چقدر توجه و رعایت آداب معاشرت در خانواده بیشتر باشد، قطعاً در محیط‌های دیگر نیز نمود فراوانتری دارد. اعضای خانواده باید موارد زیر را مورد توجه قرار دهند:

| احترام به وسایل، فضا و حریم شخصی افراد؛

| به موقع سر سفره آمدن؛

| عدم استفاده از تلفن همراه در هنگام صرف غذا؛

| با دهان بسته غذا خوردن؛

| پرهیز از جیغ و داد کردن؛

| عدم اطلاق نام‌های زشت به همدیگر؛

| احترام به پدر، مادر و بزرگترها.



آداب معاشرت در جامعه

رعایت آداب معاشرت در برخورد با آشنایان، دوستان، هم‌کلاسی‌ها و ...، اعتماد آنان را به شما جلب خواهد کرد و به احتمال بسیار بالا، شما همیشه دوست و خویشاوند خوبی برای طرف مقابل خواهید ماند. نمونه‌هایی از این موارد در ادامه آمده است:

| سر وقت بودن و پرهیز از دیرکردن در قرارهای دوستانه، کاری یا خانوادگی؛

| ارتباط چشمی در هنگام صحبت کردن با دیگران؛

| قطع نکردن صحبت‌های دیگران؛

| احترام به افراد سالمند، کم‌توان و نیازمند توجه در جامعه؛



آداب معاشرت در شبکه‌های اجتماعی

بخش بزرگی از زندگی آدم‌ها امروزه در شبکه‌های اجتماعی مجازی ادامه دارد. گستردگی ارتباطات افراد در این شبکه‌ها اگر بیشتر از دنیای واقعی نباشد، کمتر نیست. بنابراین مانند فضای حقیقی که افراد در تلاشند تا آدابی را رعایت کنند، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی آنلاین نیز از این قاعده مستثنی نیستند. چه بسیاری کسانی که در زندگی به مبادی آداب بودن شهره بوده‌اند؛ اما با یک اشتباه در فضای مجازی، تمام این اعتبار خود را از دست داده‌اند.

اهمیت آداب معاشرت

باید بپذیریم که خوب رفتار کردن، مهم است و یکی از تجلی‌های رفتار خوب در یادگیری آداب معاشرت اجتماعی است. میزان رعایت آداب اجتماعی، مقدار احترامی که برای دیگران قائل هستیم را نشان می‌دهد. در واقع آداب اجتماعی، مجموعه‌ی نوشته‌ای از قوانین هستند که دنیا را به جایی دلپذیرتر تبدیل می‌کنند. رعایت این آداب منجر به راحتی و آسایش همگان خواهد شد.

همه‌ی ما خواهان زندگی در جامعه‌ای هستیم که مردمانش با ادب و احترام نسبت به همدیگر رفتار می‌کنند. در مقیاس کوچکتر و در داخل خانه و خانواده نیز ما همواره در تلاشیم که کودک و نوجوانمان مبادی آداب رفتار کند. تلاشی که حتی در مواقعی منجر به بروز تعارض بین فرزندان و والدین هم می‌شود.

آداب معاشرت در مورد الزاماتی است که با توجه به قراردادهای اجتماعی در خصوص رفتارهای بین فردی انسان‌ها تعریف شده‌است و با توجه به آن‌ها است که حریم شخصی افراد نیز می‌تواند حفظ شود.

ابعاد آداب معاشرت اجتماعی

داشتن اخلاق خوب

خوش‌رویی و خوش رفتاری نخستین ویژگی فرد است که در دیدار اول طرف مقابل متوجه آن خواهد شد. لذا برای آنکه شما و فرزندتان در اولین ملاقاتتان با افراد جدید، تصویر خوبی از خود در ذهن او به جای بگذارید، خوش‌رویی و خوش‌رفتاری را تمرین کنید.

سر وقت بودن

امروزه و در شرایطی که زمان بیش از هر وقت دیگری بااهمیت شده است، اگر قراری با کسی دارید، حتماً سر وقت در محل حاضر باشید. با این کار به

فرد مقابل یادآوری می‌کنید که به وقتِ او احترام می‌گذارید. در عمده‌ی قرارهای کاری، دیرکردن یک موضوع بسیار منفی است و ممکن است آینده‌ی کاری افراد را تحت‌الشعاع قرار دهد.

احترام به حریم خصوصی افراد

حریم خصوصی به معنی مرزهای فیزیکی، ذهنی و احساسی مخصوص هر فرد است که مانعی برای سودجویی و تجاوز دیگران به آزادی هر شخص می‌شود. حریم شخصی باعث می‌شود که هر فرد بتواند هویت، عقاید، نگرش و احساسات خاص خود را داشته باشد. ضعف در حفظ حریم شخصی، باعث آسیب‌پذیری و مشکلات جدی برای فرد می‌شود؛ به طوری که هر کسی به خود اجازه می‌دهد حریم شخصی آن فرد را زیر پا گذاشته و وارد هاله‌ی امن دور او شود.

احترام به حریم دیگران نیز یک امر واجب و بسیار ضروری است؛ چرا که بدون احترام به آن، روابط اجتماعی مناسبی ایجاد نمی‌شوند. رعایت همین آداب و توجه به رفتار بین فردی و اجتماعی توسط انسان است که می‌تواند تصویری قابل اعتماد و دوست‌داشتنی در ذهن مخاطب از او ترسیم کند.

در مورد رابطه‌ی والد و فرزندی نیز می‌توان گفت که امروزه احترام به حریم خصوصی فرزندان یکی از مسائلی است که والدین را با چالش روبرو کرده است. نه می‌توان کودک و نوجوان را به حال خود رها کرد و نه می‌توان او را چنان تحت سلطه گرفت که اعتمادبه‌نفس فرزند از بین برود.

والدین ابتدا باید بدانند چه چیزهایی جزء حریم شخصی فرزندشان است و چه چیزهایی نیست؟ مثلاً دفترچه‌ی خاطرات حریم شخصی کودک و نوجوان است؛ اما اگر قرار است که به مهمانی برود، والدین باید بدانند که کجا می‌رود، چه زمانی مهمانی شروع و تمام می‌شود و مهمان‌ها چه کسانی هستند؟

رعایت آداب ارتباط با دیگران

صرف نظر از اینکه در چه خانواده‌ای بزرگ شده‌اید و چه آدمی هستید، لاجرم باید با افرادی در جامعه ارتباط برقرار کنید. ارتباطی که برای شروع و بقا نیاز به رعایت موازینی دارد. مهمترین این موازین در موقعیت‌های مختلف به شرح زیر هستند:

در زمان صحبت کردن، سعی کنید مکالمه‌ی شما دوطرفه باشد؛ نه اینکه فقط شما حرف بزنید یا پیوسته صحبت طرف مقابل را قطع کنید. اگر این مسئله‌ی ساده را رعایت نکنید، پس از مدتی می‌بینید که افراد به وضوح از ارتباط با شما خودداری می‌کنند؛ هرگز به دام غیبت کردن از دیگران نیفتید. غیبت کردن از دیگران، جدا از اینکه در دستورات دینی بسیار ناپسند شمرده شده است، دیگران را نسبت به شما بی‌اعتماد خواهد کرد. از طرفی اگر در جمعی شروع به غیبت کنید، مطمئن باشید در نبودتان، سوژه‌ی غیبت آن جمع شما خواهید بود.

اگر در مورد موضوعی از شما سؤال شد و می‌دانید با ارائه‌ی نظر خود باعث مجادله و بحث خواهید شد و یا ممکن است به عقاید یکی از طرفین توهین شود، لذا با لبخندی سعی کنید موضوع را عوض کنید.



آموزش آداب معاشرت به فرزندان

این که شما بخواهید آداب اجتماعی را به کودک خود بیاموزید و یا آن را در نوجوانان تقویت کنید، بدون شک نیازمند پشتکار و سخت‌کوشی است. در این مسیر باید برخی قوانین و نکات اصلی را همیشه یادتان باشد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت است از:

۱- الگوی خوبی برای آموزش آداب اجتماعی باشید. رفتارهای شما، بلندتر و رساتر از حرف‌های شما صحبت می‌کنند! بنابراین اگر خودتان مثلاً با دهان پر هنگام غذا خوردن صحبت می‌کنید، نباید از فرزندتان انتظار بالعکس داشته باشید. اولین قانون طلایی در این موضوع همین است که ابتدا خودتان مبادی آداب رفتار کنید تا کودک و نوجوانان نیز شما را الگوی خود قرار دهند. کودکان در نهایت شبیه خود شما خواهند شد و نه شبیه چیزی که می‌خواهید! روزی چند بار از واژه‌های «ممنونم» و «لطفاً» استفاده کنید و مطمئن باشید که فرزندتان نیز این کار شما را تکرار خواهد کرد.

۲- برای آموزش آداب معاشرت به فرزندتان، مطالعه و تحقیق کنید. مانند هر کار دیگری، آموزش آداب معاشرت به کودکان و نوجوانان نیازمند تحقیق و بررسی است و سپس باید برای آن برنامه‌ریزی کرد؛ زیرا تقریباً هیچ کاری وجود ندارد که بخواهیم آن را بدون دانش قبلی به کسی آموزش دهیم.

۳- انتظارات از فرزندتان را تعدیل کنید. بهتر است آموزش آداب معاشرت را به مرور و مرحله به مرحله پیش ببرید. تمرکز به نکات زیاد، هم انتقال مفاهیم توسط شما را سخت می‌کند و هم پذیرش کودک و نوجوان را کاهش می‌دهد. پس همواره روی یک موضوع تمرکز کرده و پس از حصول نتیجه‌ی قابل قبول، وارد موضوع بعدی شوید.

۴- صبور باشید. فراموش کردن، اتفاقی عادی در آموزش (فارغ از موضوع آن) است. یادگرفتن یک رفتار خوب، مستلزم قرار گرفتن در موقعیت طبیعی و تکرار است. فرزند شما قرار نیست همه‌ی رفتارهای اجتماعی مطلوب را به یک‌باره یاد بگیرد و یا همیشه آن‌ها را به یاد بیاورد. فرصت دهید تا آموخته‌های خود را به مرحله‌ی عملیات برساند و هر کجا که اشتباه کرد، با صبوری و ملایمت به او توضیحات لازم را بدهید. مطمئن باشید اتفاقاتی که امروز موجب شرمساری شما در جمعی می‌شوند، در آینده سبب خنده‌ی شما خواهند شد.

۵- از اصول ساده شروع کنید. سخت گرفتن این امور به کودکان و نوجوانان ممکن است نتیجه‌ی عکس بدهد و بیش از آنکه شما رضایت داشته باشید، به مجالی برای لجابت و نافرمانی فرزندتان تبدیل شود. برای مثال ساده‌ترین رفتارهایی که به‌عنوان آداب معاشرت بایست رعایت کند، شامل این موارد است:

| صحبت دیگران رو قطع نکن؛

| با دهان باز غذا نخور؛

| با کلماتی مثل «لطفاً» خواهسته‌ها رو مطرح کن؛

| توی خونه صدات رو بلند نکن.

۶- به محض اینکه فرزندتان در انجام رفتارهای فوق موفق بود، او را تشویق کرده و به او بگویید که با رعایت تعداد بیشتری از این اقدامات ساده می‌تواند با حسن رفتار خود، تحسین دیگران را برانگیزد.

۷- هر رفتاری را که فکر می‌کنید کودک و نوجوان از انجام آن سر باز می‌زند را تبدیل به یک فعالیت سرگرم‌کننده کنید. این کار احتمال تکرار رفتار را تقویت می‌کند.

۸- مجموعه‌ای از واژگان مؤدبانه به فرزندتان آموزش داده و نحوه و زمان استفاده از هر کدام را به او یاد دهید.

۹- در صورتی که فرزندان توانست اقدامات ساده‌ی بند ۵ را انجام دهد، بهتر است موارد موجود در لیست زیر را به مرور به مجموعه‌ی رفتارهای او اضافه کنید (تمامی موارد زیر در ادامه به تفصیل توضیح داده خواهند شد).

| آداب غذاخوردن در مهمانی‌ها؛

| آداب صحبت کردن با تلفن؛

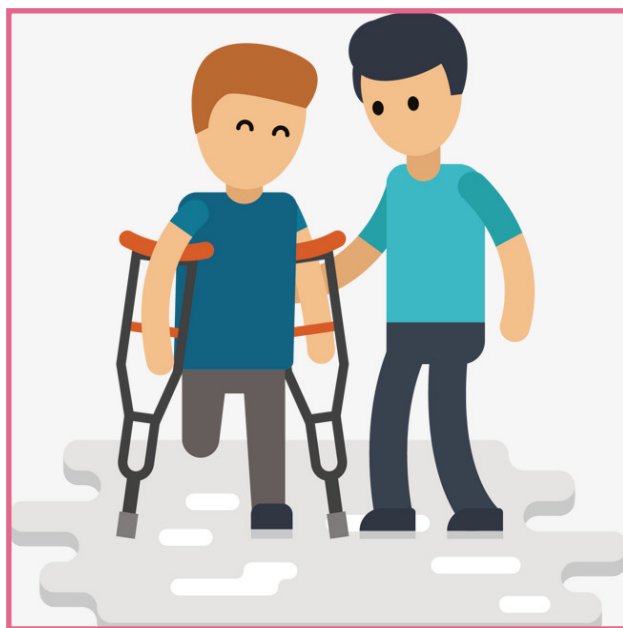
| سر وقت بودن؛

| احترام به بزرگترها؛

| کمک کردن به افراد؛

| آداب سخن گفتن در جمع؛

| آداب بازدید از اماکن عمومی.



کودک و نوجوان و آداب معاشرت

یقیناً آموزش هر آنچه که آداب معاشرت اجتماعی نامیده می‌شود، امری زمان‌بر بوده و نیاز به تلاش و ممارست دارد. با این همه، شما می‌توانید با آموختن و تکرار موارد، زمینه‌ی مساعدی جهت آموزش معاشرت برای فرزندانان فراهم نمایید. بدین منظور شایسته است به کودک خود بیاموزید که:

| هنگام درخواست چیزی، همواره از «لطفاً» استفاده کند و اگر خواسته‌ی او از جانب شما یا فرد دیگری اجابت شد با «متشکرم»، ادب خود را نشان دهد.

| وقتی آنان می‌خواهند از بین جمعیت رد شوند یا زمانی که به فرد دیگری برخورد می‌کنند، از «بخشید» یا «معذرت می‌خواهم» استفاده کنند.

| در حین صحبت‌های دیگران، حرف آنان را قطع نکنند و اگر مجبور به این کار هستند با بلند کردن دست یا گفتن «بخشید» از فرد دیگر اجازه بگیرند.

| هیچ‌وقت نباید ظاهر، پوشش و لهجه‌ی دیگران را مسخره کرده و یا از آن به‌عنوان ابزاری برای تحقیر استفاده کنند. آنان باید یاد بگیرند که هر فرد، فارغ از نوع پوشش و ظاهری که دارد و به هر زبان و گویشی که صحبت کند، قابل احترام و ارزشمند است.

| قبل از هر کاری ابتدا اجازه بگیرند. فرزند شما باید متوجه باشد که استفاده از اشیاء شخصی دیگران، ورود به اتاق آنان و ... فقط با کسب اجازه از فرد امکان‌پذیر است. اگر نمی‌داند که اجازه‌ی دسترسی به چیزی دارد یا نه، بیاموزد که در مورد آن سوال کند.

| اصول اولیه‌ی بهداشتی را رعایت کنند. برای مثل در هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان خود را با دستمال بگیرند.

| وقتی دیگری حال او را پرسید، با احترام به او پاسخ دهد و هرگز در موقعیت‌های امن و بی‌خطر، سوال افراد را بی‌پاسخ نگذارد.

| انداختن زباله روی زمین، وجهه‌ی ما را پیش مردم خراب می‌کند و بایست برای حفظ محیط زیست بسیار کوشا بود.

| به صف احترام گذاشته و نوبت را رعایت کند. حتی اگر این کار زمان‌بر باشد و موجب سررفتن حوصله‌ی فرزندان شود، باید در نوبت خود برای گرفتن چیزی یا ورود به جایی اقدام کند.

آداب مهمانی رفتن

کودکان بین سنین ۶ الی ۹ سال، درک مطلوبی از آداب معاشرت دارند و موارد ناپسند را تا حدی درک می‌کنند، اما هنوز باید رفتارهای صحیح آن‌ها تقویت شده و البته به گستره‌ی رفتاری آنان نیز اضافه شود. از آنجا که عمده‌ی کودکان در این سن دوست دارند تا به مهمانی بروند، فرصت‌ها و انگیزه‌های زیادی برای آموزش این آداب وجود دارد. اصولاً کودکان کلاس‌های اول تا سوم ابتدایی، باید این موارد را در هنگام مهمانی رفتن رعایت کنند (هر چند تعدادی از این موارد عمومی و ویژه‌ی موقعیت‌های دیگر نیز هستند):

استفاده از واژه‌ها و عبارات «لطفاً»، «ممنونم»، «اگر ممکن است» و «بخشید»؛

دست زدن به وسایل شخصی افراد و محتویات کتو و کمدها بدون کسب اجازه؛

پرهیز از درخواست مستقیم غذا از میزبان خانه. اگر کودک گرسنه یا تشنه هست، ابتدا درخواستش را به پدر یا مادرش ابراز کند؛

گفتن «نه متشکرم» در هنگام تعارف چیزی که میلی به آن ندارد؛

سوت زدن و جیغ و داد نکردن در خانه؛

پرسیدن امکان استفاده از تلفن، رایانه یا وسایل الکترونیکی دیگر؛

ندویدن و پرهیز از بازی‌های پرسروصدا در خانه‌ی میزبان؛

صحبت کردن آهسته با پدر و مادر در صورت خسته شدن و تمایل به پایان مهمانی.

در دوره‌ی دوم ابتدایی و سنین بین ۹ تا ۱۱ سالگی، کودکان و نوجوان تقریباً به تمامی آداب معاشرت آشنا هستند (صرف نظر از میزان رعایت آن). اما طبعاً همیشه چیزهای دیگری نیز برای آموختن وجود دارد؛ به ویژه که در این سن مفهوم حریم خصوص افراد برای او قابل فهم‌تر نیز می‌شود.

اگر از موضوعی در خانه‌ی میزبان اطلاع ندارد، در آن خصوص سوال کند؛

پیش از ورود به دستشویی به در ضربه بزند؛

برای ورود به اتاق‌ها، از عبارت «آیا ممکن است که ...» استفاده کند؛
اگر موجب بروز یک اتفاق غیرمنتظره و ناگهانی شد (مانند گم کردن چیزی، بهم ریختن تنظیمات تلویزیون و ...)، پدر و مادر یا میزبان را مطلع سازد و عذرخواهی کند؛
در هنگام آماده‌سازی سفره، سوال کند که آیا می‌تواند در چیدن آن کمک کند؛
پس از صرف غذا یا میوه، از میزبان تشکر کرده و در حد توان، بشقاب‌های خود را روی هم قرارداده و قسمت مربوط به خود را مرتب کند؛
در صورت استفاده از وسایل، اسباب‌بازی، کتاب و ...، پس از اتمام کار، آن‌ها را جمع کرده و در جای خود قرار دهد.

آداب غذا خوردن

چه در خانه‌ی خودتان، چه در زمان مهمانی و چه حتی در رستوران، رفتار مناسب در هنگام غذا خوردن بسیار به چشم خواهد آمد. اگر به کودک و نوجوان رفتار مطلوب صرف غذا را بیاموزید، ابزار بسیار قدرتمندی برای تعاملات اجتماعی به او داده‌اید. بهتر است فرزند شما در هنگام غذا خوردن این موارد را به یاد داشته باشد و رعایت کند:

همواره قبل از چیدن سفره، از شما یا بزرگترها بپرسد که آیا می‌تواند برای آماده شدن سفره یا میز غذاخوری کمکی بکند؟

قبل از صرف غذا، دست‌هایش را بشوید و با تمیزی سر سفره حاضر شود. این علاوه بر اینکه احترام به سفره و کانون خانواده را نشان می‌دهد، یک امر بهداشتی نیز هست.

اجازه بدهد ابتدا پدر و مادر یا بزرگترها شروع کنند و سپس او شروع کند.

با عجله غذا نخورد و غذا را خوب بجود. برای اینکه بتواند این کار را به خوبی انجام دهد، به او یاد دهید بعد از در دهان گذاشتن غذا، تا زمانیکه لقمه را خوب می‌جود، قاشق یا چنگال خود را روی بشقاب بگذارد.

با دهان پر صحبت نکند.

از ظرف دیگران چیزی برندارد.

برای خنک کردن غذای داغ، آن را فوت نکنند.

در هنگام جویدن غذا، دهان خود را بسته نگاه دارد و حتی المقدور از ملچ‌ملوچ کردن بپرهیزد.

اگر در حین غذا خوردن، به چیزی نیاز دارد، مؤدبانه آن را درخواست کند و اگر از آن دور است، خود را روی سفره یا میز کش نیاورد.

از پاک کردن دست‌ها با لباس خود بپرهیز کنند.

اگر غذایی را دوست ندرند، با گفتن «نه متشکرم» از خوردن آن امتناع کنند. ولی اگر خورد، هرگز سر سفره شروع به انتقاد از آن نکنند.

در هنگام غذا خوردن از استفاده از اسباب‌بازی، گوشی تلفن، تبلت و ... بپرهیز نماید.



آداب گفت‌وگو با دیگران

گفت‌وگو نوعی مبادله‌ی اطلاعات به‌صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو یا چند نفر درباره‌ی یک موضوع است. شیوه‌ی صحیح گفت‌وگو، به‌عنوان یک امتیاز مثبت، فرزندان ما را در خاطر دیگران بسیار عزیزتر می‌کند. وظیفه‌ی آموزش سخن گفتن، بر دوش والدین است و آنان باید با سخن گفتن مؤدبانه، کودک و نوجوانی مبادی آداب در سخنرانی تربیت کنند. امروزه با پیشرفت تکنولوژی و چیده‌شدن دیوارهای دیجیتالی به دور انسان‌ها، صحبت کردن صحیح با چالش مواجهه شده و عده‌ای توان استفاده درست از توانایی تکلم خود را ندارند و چه بسا این بلدنبودن، موجب بروز تعارضات زیادی نیز شود. در اینجا به موارد کلی آداب سخنرانی که فرزندان باید آنان را رعایت کنند، می‌پردازیم:

صحبت کردن مؤدبانه با همه، فارغ از سن آنان؛

مخاطب قراردادن دیگران با عناوین و پسوندهای درست (خانم، آقا، دایی، عمو و ...)

پرهیز از جیغ و داد کردن در هنگام صحبت با دیگران؛

سلام گفتن و احوال‌پرسی در برخوردهای نخستین با افراد؛

خودداری کردن از قطع صحبت طرف مقابل پیش از اتمام کلامش؛

نپزیدن بین صحبت‌های دو بزرگسال (در صورتی که فرزندان می‌خواهد صحبتی کند، باید اجازه بگیرد)؛

عدم صحبت کردن با صدای بلند (در صورتی که طرف مقابل از شما دور است، نزدیک شدن به مخاطب)؛

آهسته صحبت کردن در مکان‌های عمومی؛

نادیده نگرفتن صحبت‌ها و پرسش‌های دیگران؛

استفاده از لبخند در صحبت‌های دوستانه؛

برقرار کردن ارتباط چشمی با مخاطب؛

استفاده از تلفن همراه در فضای عمومی مطلوب نیست. همانطور که شنیدن صحبت‌های خصوصی دیگران در سالن انتظار مطب پزشک برای ما جالب نیست، دیگران نیز میلی به این کار ندارند؛

از بدگویی پشت سر دیگران پرهیز کنید. جملات خوب شما، درباره‌ی دیگران موجب می‌شود که نظر مردم درباره‌ی آن‌ها مثبت شود و جملات زشت شما نظر مردم را درباره‌ی دیگران منفی می‌کند؛ چه بسا پیامدهای یک بدگویی، بسیار وحشتناک باشد؛ به طوری که هرگز نتوان آن را جبران کرد؛

هنگام گفت‌وگو، از سخنان سخیف، زشت و ناروا یا دادن لقب‌های ناپسند به یکدیگر پرهیز نمایید؛

از طعنه‌زدن و تمسخرکردن یکدیگر امتناع کنید؛
از بیهوده سخن گفتن خودداری نمایید.

آداب صحبت کردن با بزرگترها

صحبت کردن مؤدبانه با والدین از ابتدایی‌ترین توصیه‌هایی است که به ما گفته‌اند و ما نیز به رسم امانت باید آن را به فرزندانمان انتقال دهیم. کودک و نوجوان در هنگام صحبت کردن با پدر و مادرش، علاوه بر رعایت تمام موارد فوق، باید کمال فروتنی و احترام راعایت کند. همچنین گروه دیگری که رعایت ادب در صحبت با آنان بسیار لازم است،

پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هستند. به ویژه با توجه به اینکه تعدادی از آنان در کهنسالی ممکن است حس شنوایی‌شان ضعیف شود، حرف زدن به نحوی که آنان متوجه شوند، ولی برداشت بی‌ادبانه‌ای نکنند، حائز اهمیت است.



آداب دوستیابی

والدین هنگامی که می‌بینند فرزندشان با همسال خود دوست شده است، خشنود می‌شوند. اما روابط دوستانه‌ی دوران کودکی و نوجوانان آمال تغییرات و دگرگونی‌هاست و هر لحظه ممکن است با یک جرقه‌ی کوچک، دوستی پایان یابد. دوستی پایدار و سالم می‌تواند کودک و نوجوان شما را رشد داده و حتی در ایجاد محیطی حمایتگر در اجتماع به او کمک کند. فرزند شما برای حفظ دوستی‌های خود باید موارد زیر را مدنظر داشته باشد:

- | در مورد دوست خود با شما صحبت کرده و آن را به شما معرفی نماید؛
- | اگر از دوست خود ناراحت شد، موضوع را ابتدا به شما و سپس با خود او در میان بگذارد و داستان را پیش افراد دیگر تعریف نکند؛
- | وسایل خود را با دوستش به اشتراک بگذارد؛
- | در تعامل با دوستش، صادق باشد؛
- | هرگز در مورد دوستش پیش شما یا کسانی دیگر غیبت نکند؛
- | تصاویر دوستش را بدون اجازه در شبکه‌های مجازی به اشتراک نگذارد؛
- | با او همدلی کند. همدلی ارزشمندترین سرمایه‌ی یک رابطه‌ی مثبت است. با همدلی کردن، افراد می‌دانند که برای همدیگر ارزشمندند؛
- | مکمل دوست خود باشند و در هنگام یاری‌خواستن، به دوستشان کمک کنند؛
- | هرگز راز دوست خود را پیش افراد دیگر بازگو نکند.

آداب تعامل با پدر و مادر

هر کسی در جهان از نعمت دو گوهر ناب برخوردار خواهد بود؛ پدر و مادر. ما خود فرزندان پدر و مادر بوده‌ایم و اکنون نیز خود دارای فرزندان هستیم. این قاعده به همین شکل پیش خواهد رفت و تنها چیزی که هرگز محو نخواهد شد، لزوم احترام به والدین است. در هر سن، هر مکان و هر موقعیتی این حیاتی است.

توصیه‌های ذیل، بایست توسط هر فرزندی نسبت به والدینش رعایت شود؛ حال چه شما و چه کودک و نوجوانتان. فرزندان باید:

وقتی والدین سخن می‌گویند، سکوت کرده و با دقت و احترام به حرف‌هایشان گوش دهند؛

نظرات و توصیه‌های والدین را بشنوند و اگر نقدی دارند با کمال احترام آن را وارد کنند؛

با فروتنی، محبت و مهربانی به آنان نگاه کنند؛

همواره با واژه‌های مثبت، مطلوب و ارزش‌مدار در مورد پدر و مادرشان صحبت کنند؛

تجربه‌های خوشایند خود را با والدین خود در میان بگذارند و تجارب آنان را نیز بشنوند؛

در مهمانی‌ها و محافل عمومی، احترام آنان را به شدت نگه داشته و هرگز با آنان تندی نکنند؛

به سوالات آنان پاسخ داده‌اند. حتی اگر یک سوال، چند بار پرسیده شود؛

هیچ‌وقت نظرات آنان را کهنه و به‌دردنخور تلقی نکنند؛

هرگز صدای خود را در برابر والدین بالا نبرند و تهاجمی با آنان برخورد نکنند؛

اشتباهات والدین را به روی آنان نیاورند.

رسول الله(ص):

نظرالولدالی‌والدیة‌حب‌الهما‌عبادة

**نگاه محبت آمیز فرزند
به پدر و مادرش عبادت است**

بحار الانوار
ج ۷۴، ص ۸۰



آداب معاشرت در اسلام

اسلام دارای قوانین اجتماعی، آداب معاشرت و خط‌مشی‌های اخلاقی گسترده در تمام جنبه‌های زندگی است. مسلمانان عمده‌ی این موارد را تحت عنوان «ادب» وصف می‌کنند و از آن به مثابه‌ی حُسن خلق و احترام یاد می‌کنند. لیست عمومی این آداب معاشرت که رعایت آنان، انسان را شهره‌ی اخلاق و ادب خواهد کرد و مسیر موفقیت را بر روی فرد باز می‌کند، در ادامه آمده است:

| پرهیز از دروغ‌گویی (حج؛ ۳۰)

| تجسس نکردن (حجرات؛ ۱۲)

| مغرور نبودن (قصص؛ ۷۶)

| توهین نکردن (حجرات؛ ۱۱)

| اسراف نکردن (اسراء؛ ۲۶)

| اطعام فقرا (حج؛ ۳۶)

| غیبت نکردن (حجرات؛ ۱۲)

| بی‌محابا قسم نخوردن (مائده؛ ۵)

| عمل به قول و پیمان‌های خود (نساء؛ ۹)

| مهار کردن خشم (آل عمران؛ ۱۳۴)

| نپرداختن به شایعات (نور؛ ۱۵)

| حسن رفتار با مهمانان (ذاریات؛ ۲۷)

| مؤدبانه با والدین رفتار کردن (اسراء؛ ۲۳)

| دورشدن از گفتار ناشایست (مؤمنون؛ ۳)

| پرهیز از تمسخر دیگران (حجرات؛ ۱۱)

| جبران اعمال نیکوی دیگران (فصلت؛ ۳۴)

| خیانت نکردن در امانت (مؤمنون؛ ۸)



- | پرهیز از سوالات غیرضروری (مأئده؛ ۱۱۱)
- | دوری از بخل و حسادت (فرقان؛ ۶۷)
- | دیگران را با نام نیکو خواندن (حجرات؛ ۱۱)
- | زیبا صحبت کردن (فرقان؛ ۶۷)
- | جا باز کردن برای دیگران در مجالس (مجادله؛ ۱۱)
- | عدم یادآوری الطاف خود به دیگران (فرقان؛ ۶۳)
- | آهسته صحبت کردن (لقمان؛ ۱۹)
- | سلام کردن در هنگام ورود به منازل (نور؛ ۲۷)
- | کسب اجازه در هنگام ورود به منازل دیگران (نور؛ ۵۹)
- | بخشیدن دیگران (نور؛ ۲۲)

همچنین در زیر به تعدادی از آداب معاشرت ویژه‌ی موقعیت‌های مختلف که مورد تأکید قرآن کریم هستند، اشاره شده است:

آداب صحبت کردن در اسلام

- | بخشی از آداب سخنوری که زمینه‌ی تفاهم بهتر را فراهم و ما را از لغزش‌های احتمالی ایمن خواهد ساخت، به شرح زیر می‌باشند:
- | سخن حق بگویید و با سخن خود حق را برملا سازید.
- | از روی علم و آگاهی سخن گفته و هیچ‌گاه بدون تأمل کافی حرف نزنید. همچنین به آثار و پیامدهای حرف‌های خود توجه کنید.
- | شمرده، بدون عجله و با صدای ملایم حرف بزنید.
- | سعی کنید تنها به هنگام ضرورت، مختصر و مفید صحبت کنید.
- | در نقل سخنان، امانت را رعایت کنید.
- | هرگز به گناه تکلم نکنید (دروغ، غیبت، تهمت، تمسخر، شایعه، افشای راز، هتک حرمت، عیب‌جویی، دشنام، تحقیر، سخنان نیش دار و اختلاف‌افکنی).

در وقت خشم و هیجان، در امور مهم سخن نگویند.

در بین صحبت دیگران، حرف نزنید.

نکات مثبت شخصیت افراد را یادآوری کنید.

در نقل لطیفه‌ها و سخنان خنده‌دار افراط نکنید و اگر قصد شوخی دارید، مخاطب را از جدی نبودن سخن خود آگاه سازید.

بهتر است در وقت صحبت، چهره‌ای متبسم داشته باشید.

وقتی با افراد بزرگتر از خود سخن می‌گویید، صدای خود را از صدای آنان بالاتر نبرید.

از کلمات محترمانه بهره بگیرید (عرض می‌کنم، خواهش می‌کنم و ضمیرهای جمع مانند شما و ...).

حتی المقدور از سخنی که بار منفی دارد، خودداری کنید (جملات تنفرآمیز، یأس‌آور، حاکی از شکایت و گله، انتقادآمیز و سرزنش‌زا).

از آمیختن سخنان خود با اغراق و قسم زیاد خودداری کنید. در صورت نیاز، همراه با دلیل و برهان سخن گویند.

سزاوار است سخنان شما، همیشه همراه با نقل کلام بزرگان دین و حکمت و حاوی نکات پندآموز باشد، تا به رشد مخاطبان منجر شود.

از پرخاشگری بپرهیزید و با سخن نرم با دیگران گفت‌وگو کنید. پیوسته در نظر داشته باشید که سخنان شما، حاکی از شخصیت و میزان عقل شماست.

آداب غذاخوردن در اسلام

داشتن نیت الهی: پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) در رهنمودی به ابوذر فرمودند: ای ابوذر! باید در هر کاری نیتی پاک داشته باشی، حتی خوردن و خوابیدن.

در بهترین ساعات و در دو وعده‌ی غذا خوردن: بر اساس آیات و روایات، بهترین زمان غذا خوردن، صبح و شام است. در حدیثی از امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) روایت شده است که «غذا نخوردن در شب انسان را پیر می‌کند».

وضو گرفتن یا شستن دست‌ها، پیش از غذا.

اتمام غذا توسط میزبان بعد از مهمانان: در روایت است که پیامبر (ص) تا مهمان از غذا خوردن دست نمی‌کشید، خود را به خوردن مشغول می‌کرد.

گفتن «بسم الله الرحمن الرحيم» در ابتدای غذا: «اگر چیزی خوردی یا نوشیدی، خدا را سپاس بگو».

۶- متواضعانه غذا خوردن و پرهیز از متکبرانه بودن: علامه مجلسی می‌نویسد: «دو زانو بنشینید و خوابیده غذا نخورید».

۷- تکیه ندادن: یک وجه این حکم می‌تواند برای دور ماندن از تکبر و تشبه به متکبران باشد.

۸- فوت نکردن به غذا: فوت کردن به غذا، می‌تواند سبب ریختن چیزی از غذا بر سفره یا غذای دیگران شود و یا موجب انتقال بیماری گردد.

۹- از جلوی خود غذا برداشتن.

۱۰- برداشتن لقمه‌های کوچک و خوب جویدن آن.

۱۱- پرهیز از باصدا غذا خوردن.

۱۲- کمتر به صورت دیگران نگاه کردن در حین غذا خوردن.

۱۳- آرام و بدون عجله غذا خوردن: در روایت است که نشستن سر سفره را طولانی کنید که از عمرتان محسوب نمی‌شود و این تأکید، نشان‌دهنده‌ی اهمیت جویدن غذا و آرام خوردن است.

۱۴- کم خوردن و پرهیز از پرخوری.



آداب مهمانی در اسلام

حضور به موقع در مهمانی

پرهیز از حضور بدون دعوت: رعایت این مسئله، از یک سو، احترام به میزبان است و از سوی دیگر اطمینان از این است که مزاحمتی برای میزبان و خانواده‌ی او ایجاد نخواهد شد. ورود با اجازه به منزل میزبان: در سوره‌ی نور آمده است که ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به خانه‌هایی که خانه‌ی شما نیست، داخل نشوید، تا اجازه بگیرید و بر اهل آن سلام گوئید.

اجتناب از مزاحمت: مهمان باید توجه داشته باشد که دعوت از او برای مدت محدودی است؛ لذا نباید بیش از آن در منزل میزبان درنگ کند.

امام باقر علیه السلام هرگاه یکی از شما به منزل برادر خود وارد می‌شود

باید هرگاه که صاحب خانه گفت هم‌جا بنشینید؛ چون
صاحب خانه به وضع خانه خود آشنا تر از میهمان است

میزان الحکمه ج ۲ ص ۲۱۹



آداب نشستن در اسلام

از آداب معاشرتی که در قرآن کریم مورد تأکید واقع شده این است که در مجالس طوری بنشینند که اگر تازه واردی آمد، جای نشستنش باشد. معمولاً مجالس ظرفیت محدودی دارد و اگر همه‌ی افراد بخواهند آزاد و راحت بنشینند، ممکن است جا برای دیگران تنگ بشود. از این رو دستور داده شده که در مجالس وقتی به شما گفته می‌شود که جا باز کنید، تنگ‌تر بنشینید و جا به دیگران بدهید که خدا هم به شما وسعت بدهد.

خداوند در آیه‌ی ۱۱ سوره‌ی مجادله می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون به شما گفته شود در مجالس جای باز کنید، پس جای باز کنید تا خدا برای شما گشایش حاصل کند و چون گفته شود برخیزید، پس برخیزید».

صحبت در گوشه در اسلام

یکی دیگر از مسائلی که در معاشرت‌ها مطرح می‌شود و در چند مورد در قرآن کریم به آن اشاره شده، نجوا و درگوشی صحبت کردن است. در جمعی که افراد مختلفی حضور دارند، اگر دو نفر با هم خصوصی و درگوشی صحبت کنند، طبعاً موجب رنجش دیگران می‌شود و در دلشان خواهند گفت که چرا مطلبی را می‌خواهند از ما پنهان کنند و ما را نامحرم حساب می‌کنند؟

البته گاهی مواردی پیش می‌آید که این کار ضرورت پیدا می‌کند؛ مثلاً شخصی یک مسئله‌ی خصوصی دارد و نمی‌خواهد دیگران بفهمند. ناچار می‌بایست به‌طور خصوصی و نجوا مطرح بکند، البته اگر بتواند در جایی که دیگران نباشند بگوید، خیلی بهتر است.

معرفی یک قهرمان

شهید ابراهیم هادی، در اول اردیبهشت سال ۱۳۳۶ در محله‌ی شهید سعیدی حوالی میدان خراسان به دنیا آمد. او چهارمین فرزند خانواده و نوجوان بود که طعم تلخ یتیمی را چشید و از آنجا بود که همچون مردان بزرگ، زندگی را به پیش برد.

دوران دبستان را به مدرسه‌ی طالقانی رفت و دبیرستان را نیز در مدارس ابوریحان و کریم‌خان زند گذراند و توانست به دریافت دیپلم ادبی نائل شود. از همان سال‌های پایانی دبیرستان مطالعات غیر درسی را شروع کرد.

حضور در هیئت جوانان وحدت اسلامی و همراهی و شاگردی استادی نظیر علامه محمد تقی جعفری بسیار در رشد شخصیتی ابراهیم موثر بود و در دوران پیروزی انقلاب شجاعت‌های بسیاری از خود نشان داد.

او همزمان با تحصیل علم به کار در بازار تهران مشغول بود و پس از انقلاب در سازمان تربیت بدنی و بعد از آن به آموزش و پرورش منتقل شد.

ابراهیم در آن دوران همچون معلمی فداکار به تربیت فرزندان این مرز و بوم مشغول شد. او اهل ورزش بود. ورزش را با ورزش پهلوانان یعنی ورزش باستانی شروع کرد. در کشتی و والیبال چیره دست بود و هرگز در هیچ میدانی پا پس نکشید و مردانه می‌ایستاد.

این مردانگی را می‌توان در ارتفاعات سر به فلک کشیده‌ی بازی دراز و گیلان غرب تا دشت‌های سوزان جنوب مشاهده کرد. حماسه‌های او در این مناطق هنوز در اذهان یاران قدیمی جنگ تداعی می‌کند.

در والفجر مقدماتی پنج روز به همراه بچه‌های گردان‌های کمیل و حنظله در کانال‌های فکه مقاومت کردند ولی تسلیم نشدند.

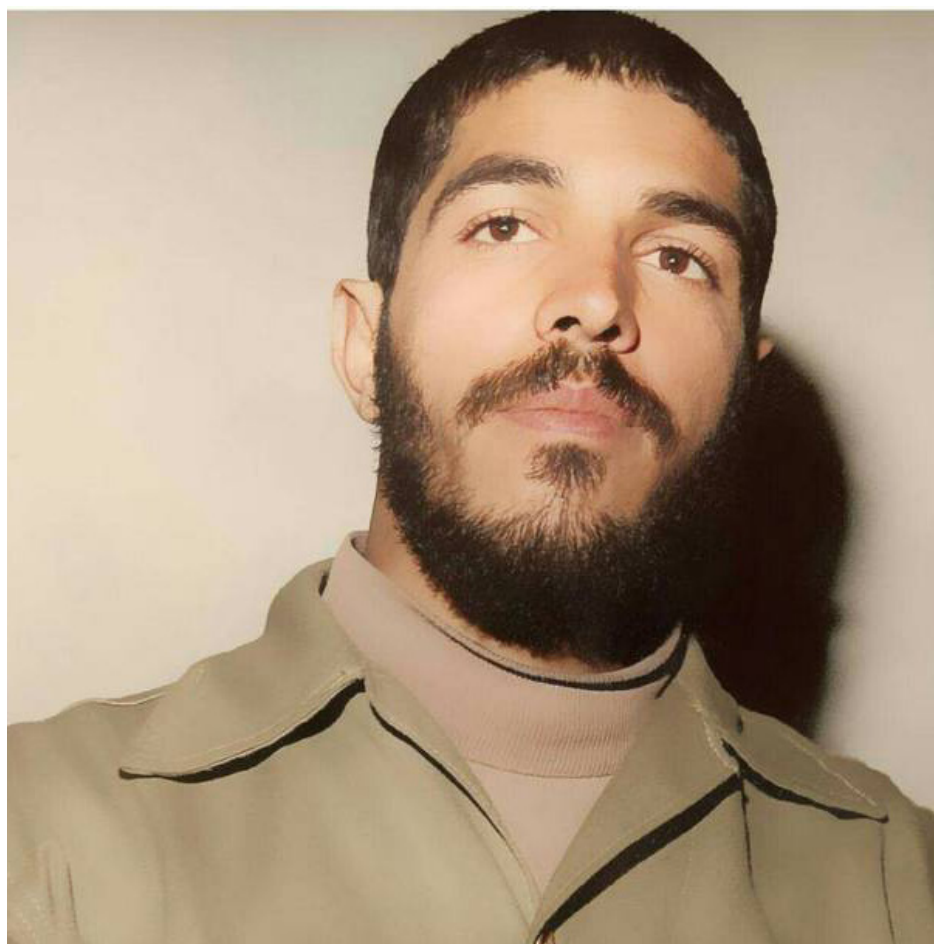
سرانجام در ۲۲ بهمن سال ۶۱ بعد از فرستادن بچه‌های باقی‌مانده به عقب، تنهای تنها با خدا همراه شد و دیگر کسی او را ندید. او همیشه از خدا می‌خواست گمنام بماند، چرا که گمنامی صفت یاران محبوب خداست. خداوند هم دعایش را مستجاب نمود.

خاطراتی از شهید ابراهیم هادی

۱) عصر یک روز وقتی خواهر و شوهر خواهر ابراهیم به منزلشان آمده بودند هنوز دقایقی نگذشته بود که از داخل کوچه سروصدایی شنیده می‌شد. ابراهیم سریع از پنجره‌ی طبقه‌ی دوم نگاه کرد و دید شخصی موتور شوهر خواهرشان را برداشته و در حال فرار است. ابراهیم سریع به سمت درب خانه آمد و دنبال دزد دوید و هنوز چند قدمی نرفته بود که یکی از بچه محل‌ها لگدی به موتور زد و آقا دزده با موتور به زمین خورد. تکه آهنی که روی زمین بود دست دزد را برید و خون هم جاری شد. ابراهیم به محض رسیدن نگاهی به چهره‌ی پیر از ترس و دلهره‌ی دزد انداخت و بعد موتور را بلند کرد و گفت: سوار شو! همان لحظه دزد را به درمانگاه برد و دست دزد را پانسمان کرد.

کارهای ابراهیم خیلی عجیب بود و شب هم با هم به مسجد رفتند و بعد از نماز ابراهیم کلی با دزد صحبت کرد و فهمید که آدم بیچاره‌ای است و از زور بیکاری از شهرستان به تهران آمده و دزدی کرده. ابراهیم با چند تا از رفقا و نمازگزاران صحبت کرد و یک شغل مناسبی برای آن آقا فراهم کرد. مقداری هم پول از خودش به آن شخص داد و شب هم شام خورد و استراحت کردند. صبح فردا خیلی از بچه‌ها به این کار ابراهیم اعتراض کردند. ابراهیم هم جواب داده بود: مطمئن باشید اون آقا این برخورد را فراموش نمی‌کند و شک نکنید برخورد صحیح، همیشه کار سازه.

۲) باران شدیدی در تهران باریده بود. خیابان ۱۷ شهریور را آب گرفته بود. چند پیرمرد می خواستند به سمت دیگر خیابان بروند مانده بودند چه کنند. همان موقع ابراهیم از راه رسید. پاچه‌ی شلوار را بالا زد. با کول کردن پیرمردها، آن‌ها را به طرف دیگر خیابان برد. ابراهیم از این کارها زیاد انجام می‌داد. هدفی جز شکستن نفس خودش نداشت. مخصوصاً زمانی که خیلی بین بچه‌ها مطرح بود!

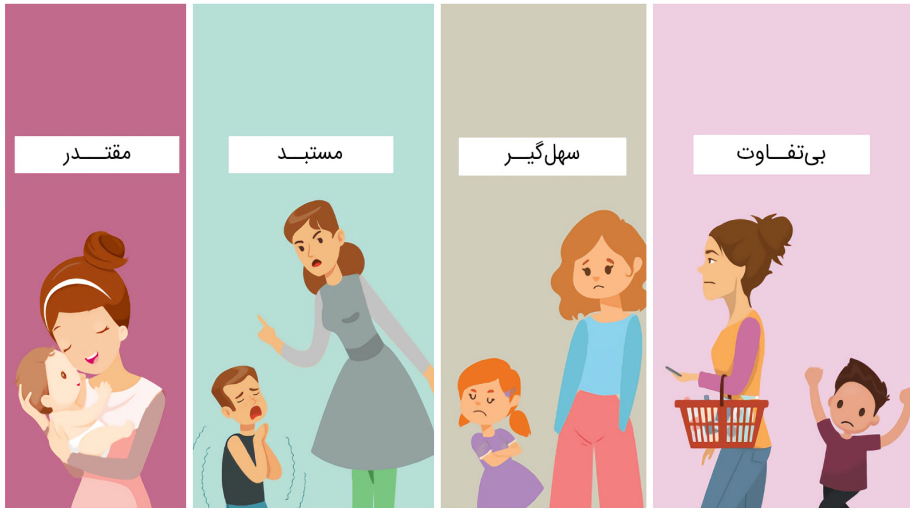


بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری

سبک‌های فرزندپروری

والدین، مرکز ثقل تربیت کودک و نوجوان‌اند و قبل از هر نظام تربیتی دیگر بر روی فرزند خود تأثیر دارند. جو حاکم بر خانواده و رفتار والدین در چگونگی احساس فرد از خود و توانایی‌هایش مؤثر است. این فرایند مستلزم تلاش و پشتکار، صرف وقت، شکیبایی، آمادگی مداوم برای پذیرش خطا و تعدیل رفتار تربیتی است.

شیوه‌ی کاربستِ محبت، اقتدار و کنترل والدین بر فرزندان و نگرش پدر و مادر به این مفاهیم، سبک فرزندپروری او را تشکیل می‌دهد. پس سبک‌های فرزندپروری مجموعه‌ای از رفتارهای تعیین‌کننده‌ی ارتباطات متقابل والد-فرزند در موقعیت‌های متفاوت است و این‌گونه فرض می‌شود که موجب ایجاد یک فضای تعامل گسترده می‌گردد. محققان با تلاش بر یافتن ویژگی‌های مشترک تربیت والدین چهار سبک فرزندپروری را شناسایی کرده‌اند. اما لازم است بدانید هر والدی با فرزند خود رابطه‌ای منحصربه‌فرد دارد.



هر کدام از این سبک‌های فرزندپروری در چهار زمینه‌ی نظم، ارتباط، انتظارات و بیان احساسات و عواطف با هم متفاوت هستند. این سبک‌های مهم و اثرگذار عبارتند از سهل‌گیرانه، مستبدانه، بی‌تفاوت و مقتدرانه.



سبک فرزندپروری سهل‌گیر

والدین آسان‌گیر، صرفاً پذیرا هستند و درخواست و توقع بسیار کمی از فرزند خود دارند و از هر نوع اعمال مهارتی بر کودک، خودداری می‌کنند. این والدین درحالی‌که فرزندان رشد کافی نکرده‌اند و هنوز توانایی تصمیم‌گیری در بسیاری از امور را ندارند، به آن‌ها اجازه می‌دهند که در هر سنی، خودشان تصمیم بگیرند و حتی تصمیماتی بگیرند که مستلزم کسب تجربه و دانش هستند که فرزندانشان، هنوز به آن‌ها دست نیافته‌اند. به فرزندان اجازه می‌دهند هر وقت و هر چه دوست دارند، بخورند و هر ساعتی خواستند و به هر میزانی که می‌خواهند، بخوابند و تلویزیون تماشا کنند و یا بیرون از خانه بمانند.

به‌طورکلی یک پدر و مادر آسان‌گیر، همیشه در تلاش است که همسو با تکانه‌ها، درخواست‌ها، اعمال و امیال کودک رفتار کند و هیچ توقعی از کودک

برای انجام کارهای منزل و رفتار مناسب ندارد و در ذهن کودک تصویری از خود ایجاد می‌کند که کودک او را تنها منبع خدمات می‌داند نه به‌عنوان عامل توانا و فعال که مسئول شکل‌دادن و یا تغییر رفتار فعلی یا رفتار آتی کودک است.

این والدین معمولاً استقلال و آزادی زیادی به فرزندان می‌دهند ولی معمولاً اهداف و انتظاراتی روشن برای فرزندان ترسیم نمی‌کنند. والدین سهل‌گیر، صاحب فرزندان هستند که کمترین میزان اعتماد به نفس، کنجکاو و خودکنترلی را در هر گروهی از خود نشان می‌دهند و در مهارت‌تکانه و تشخیص ارزش از ضدارزش مشکل دارند. والدین دارای این سبک، فرزندان را به حال خود رها می‌کنند و الگوی مناسبی برای آن‌ها نیستند. گرایش به مصرف مواد مخدر و سایر رفتارهای ضداجتماعی در فرزندان خانواده‌های آسان‌گیر بسیار دیده می‌شود.

ویژگی‌های والدین سهل‌گیر

- ۱- توجه بسیار زیادی به فرزندان خود دارند؛
- ۲- تصمیم‌گیری‌های بزرگ و مهم را به فرزندان خود واگذار می‌کنند؛
- ۳- هیچ انتظاری از کودک و نوجوان وجود ندارد
- ۴- به‌جای مسئولیت‌پذیری بر آزادی فرزندشان تأکید دارند؛
- ۵- ساختار، قوانین و استانداردهای رفتاری بسیار محدودی برای کودک و نوجوان قائل‌اند و همان‌ها هم به‌خوبی اجرا نمی‌شوند؛
- ۶- همواره از پاداش و جایزه (رشوه) برای کنترل فرزندشان استفاده می‌کنند؛
- ۷- اصلاً یا به‌ندرت محدودیت و تنبیه برای رفتارهای نامطلوب کودک و نوجوانشان اعمال می‌کنند؛
- ۸- تمام خواسته‌های فرزندشان را بدون حد و مرز برآورده می‌کنند؛

ویژگی فرزندان والدین سهل‌گیر

کودکان و نوجوانان ممکن است از این نوع فرزندپروری استقبال کنند. زیرا کمترین مسئولیتی در قبال آزادی حداکثری آن‌ها وجود دارد. اما این اتفاق در ادامه می‌تواند

بسیار آسیب‌زا باشد. کودکان و نوجوانانی که دارای والدین سهل‌گیر هستند، دچار مشکلات زیر خواهند شد:

۱- فقدان توانایی مدیریت هیجانات و احساسات

۲- کمبود اعتماد به نفس

۳- سرکشی کردن در صورت عدم تأمین خواسته‌ها

۴- مشکل در پیروی از قوانین

۵- عدم نظم‌پذیری

۶- فرار از مسئولیت‌پذیری

۷- بروز مشکلات رفتاری متعدد

۸- احتمال بالای گرایش به مصرف مواد و الکل

۹- متوقع بودن

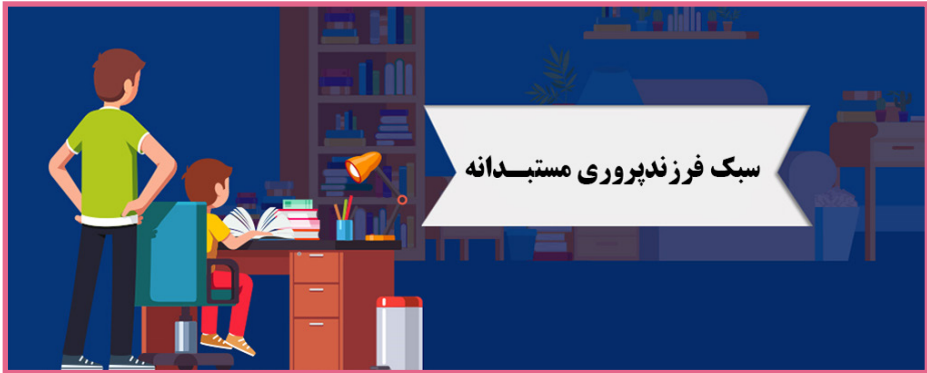
۱۰- در معرض خطرات قرار گرفتن

۱۱- عدم انتقادپذیری

۱۲- پیشرفت تحصیلی پایین

۱۳- ابراز رفتارهای خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه





سبک فرزندپروری مستبدانه

والدین دیکتاتور، روابط سرد همراه با کنترل زیاد را بر فرزندان خود، اعمال می‌کنند. اغلب فرزندان خود را تحقیر و تنبیه کرده و در مورد تنبیه به کار گرفته، هیچ‌گونه توضیحی نمی‌دهند. والدین مستبد، انتظارات بسیار بالایی از فرزندان خود دارند و در ارتباط با فرزندان عواطف اندکی نشان می‌دهند. این والدین لزومی برای ارائه‌ی دلیل جهت دستورات خود نمی‌بینند و بر اطاعت و احترام بی‌چون و چرای فرزندان تأکید می‌کنند. این والدین، کنترل‌های سخت‌گیرانه‌ی

برای فرزندان خود اعمال می‌کنند و نگرش آن‌ها این است که: هرچه من می‌گویم باید انجام بدهی و در غیر این صورت تحت فشار و تنبیه قرار می‌گیری. پدر و مادر مستبد، شخص پرتوقع و خودکامه‌ای است که تلاش می‌کند رفتارها و نگرش‌های فرزندش را مطابق یک دسته از معیارهای خشک شکل دهد و مهار و ارزیابی کند. این معیارها مطلق بوده و از طریق گفت‌وگو و مشورت متعادل نمی‌شوند.

**هرچه من می‌گویم
باید انجام بدهی
و در غیر این
صورت تحت
فشار و تنبیه قرار
می‌گیری.**

آن‌ها کودک خود را مطیع، تسلیم و منفعل می‌خواهند و در مواقعی که رفتار و عملکرد کودک در تعارض با معیارهای تعیین‌شده قرار می‌گیرد از تنبیه و اعمال زور برای کنترل کودک استفاده می‌کنند. سبک والدین مستبد مملو از اجبار فیزیکی و خصومت کلامی است. اجبار فیزیکی به معنای به‌کارگیری فراوان تنبیه‌های خشن، همراه با کنترل‌گری زیاد و غیرقابل‌پذیرش برای فرزندان است. خصومت کلامی نیز با به‌کارگیری انتقادهای مخرب برای ایجاد نظم در فرزندان تعریف می‌شود.

ویژگی والدین مستبد

- ۱- انتظارات و مطالبه‌های بسیار زیاد از فرزند خود دارد؛
- ۲- قوانین شدیداً سخت‌گیرانه‌ای برای کودک و نوجوان وضع می‌کنند و هیچ توضیحی در مورد آنان نمی‌دهند؛
- ۳- تمایل دارند که فرزندانشان دقیقاً مانند آنان عمل کنند؛
- ۴- تمام تصمیم‌ها را خوشان می‌گیرند و کودک و نوجوان را در این مهم شریک نمی‌سازند یا برای نظرشان احترام قائل نیستند؛
- ۵- از تحقیر فرزندان در حضور دیگران ابایی ندارند؛
- ۶- از تنبیه عاطفی و جسمی استفاده می‌کنند؛
- ۷- هیچ انعطافی در مورد امور از خود نشان نمی‌دهند و کوچک‌ترین مسامحه‌ای ابراز نمی‌کنند. به بیان دیگر همه چیز باید مطابق با فرمان آن‌ها باشد و غیر از آن قابل قبول نخواهد بود؛
- ۸- هیچ اشتباه عمدی یا غیرعمدی را از فرزندشان نمی‌پذیرند و در این مواقع کودک یا نوجوان را شرمسار می‌کنند؛
- ۹- کمترین حمایت‌گری را از فرزندان خود دارند و در مواقع حساس پشتیبان آنان نیستند و حتی ممکن است تهاجمی نیز رفتار کنند؛
- ۱۰- با فرزندشان همدلی نمی‌کنند و به او اعتماد ندارند؛
- ۱۱- دستاوردهای فرزندان خود را نادیده می‌گیرند و به تحسین آنان نمی‌پردازند؛

ویژگی فرزندان والدین مستبد



همان‌طور که واضح است این نوع از فرزندپروری عواقب منفی برای فرزندان دارد و فضای خانه را برای کودک و نوجوان ناامن می‌سازد. کودکان و نوجوانانی که در محیط استبدادی رشد می‌کنند، ویژگی‌های زیر را از خود نشان می‌دهند:

- ۱- چون همواره مورد سرزنش، تحقیر و ... والدین بوده‌اند، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس بسیار پایینی دارند؛
- ۲- ضعف مشهودی در مهارت‌های اجتماعی دارند؛
- ۳- تمام تصمیم‌ها را برای آنان والدینشان گرفته‌اند، خود در تصمیم‌گیری دچار مشکل هستند؛
- ۴- به دلیل آنکه همواره کارها را به روش والدین خود انجام داده‌اند، خلاقیتی در انجام امور یا حل مشکلات از آنان انتظار نمی‌رود؛
- ۵- در معرض فریادهای والدین بودن، این کودکان و نوجوانان را به انسان‌های همیشه نگران و مضطرب بدل می‌کند؛
- ۶- در اثر سرزنش‌های مکرر، ترس از شکست دارند و از این‌رو تمایلی به امتحان کردن موقعیت‌های جدید ندارند که مبادا شکست بخورند؛
- ۷- عمدتاً عملکرد تحصیلی این کودکان و نوجوانان خیلی مطلوب نیست؛
- ۸- دریافت تنبیه‌های عاطفی و جسمانی، خشم را در درون فرزندان درونی کرده و آنان را به افراد دارای مشکلات رفتاری و پرخاشگر تبدیل می‌سازد؛
- ۹- نسبت به همگان بدبین هستند؛
- ۱۰- همه‌چیز برای این کودکان صفر و یک است.
- ۱۱- به صورت کلی احتمال گرایش فرزندان والدین مستبد به رفتارهای ضداجتماعی بالا است.



سبک فرزندپروری بی تفاوت

این سبک فرزندپروری را متسامحانه یا طرد شده نیز می‌گویند. والدین بی تفاوت نه توقعی از فرزندان دارند و نه به نیازها و خواسته‌های آن‌ها توجه می‌کنند. والدین متسامح آزادی بی‌حدوحصر و بدون نظارت به فرزندان خود می‌دهند و هیچ‌گونه دخالتی در رفتارها و کارهای فرزندان ندارند. این والدین از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند و فرزندان خود را به حال خود رها می‌سازند. آنان تعهدی نسبت به نقش پدر و مادری خود در مراقبت از فرزندان (جز فراهم آوردن

حداقل لباس و غذای لازم) احساس نمی‌کنند و دلبستگی عاطفی نسبت به فرزندان خود ندارند. بنابراین ویژگی شاخص این والدین، غفلت و بی‌توجهی است. اغلب این والدین، بالاترین اولویت را برای نیازها و علایق خود قائل هستند، نه برای فرزندانشان. آن‌ها فرزندان خود را حمایت نکرده و اغلب از اعمال و رفتار آنان آگاهی ندارند و از بیشتر نیازهایشان غافل‌اند. تفاوت والدین بی تفاوت با والدین سهل‌گیر این است که والدین سهل‌گیر، بیش از اندازه

والدین

متسامح آزادی

بی‌حدوحصر و

بدون نظارت به

فرزندان خود

می‌دهند.

به فرزندان خود محبت می‌کنند و منبع حمایت افراطی هستند، ولی والدین بی‌تفاوت نه به فرزندان خود محبت و نه به نیاز آن‌ها توجه می‌کنند و نه این‌که از آن‌ها انتظار رفتار بر اساس معیارها و قواعد دارند. این والدین معمولاً از فرزندان خود فاصله می‌گیرند. کودکان این والدین از نظر هیجانی کناره‌گیر و بیش‌ازاندازه نیازمند محبت هستند، آن‌ها نمی‌توانند روابط صمیمی و دلبستگی برقرار کنند و به دیگران هم توجهی نمی‌کنند و احتمال انجام رفتارهای پرخطر (مصرف مواد مخدر، پرخاشگری) در این کودکان بالا است.

ویژگی والدین بی‌تفاوت

داشتن یک یا تعدادی از موارد زیر به این معنا نیست که شما، والد بی‌تفاوتی هستید؛ اما باید به‌عنوان یک هشدار به این موضوع نگاه کرده و برای بهبود سبک والدگری خود اقدام نمایید.

- ۱- والدین بی‌تفاوت گمان می‌کنند که وظیفه‌ی آنان صرفاً تأمین مایحتاج اولیه‌ی زندگی فرزندان (مانند غذا، پوشاک و ...) است و نیازی به برقراری ارتباط عاطفی با کودک و نوجوان خود ندارند؛
- ۲- آنان از هرگونه رویارویی که منجر به تبادل احساسات بین والد و فرزند شود، اجتناب می‌کنند؛
- ۳- وقت بسیار اندکی برای کودک خود می‌گذارند و بیشتر درگیر مسائل کاری و شخصی خود هستند؛
- ۴- والدین طردکننده، نظارتی بر آموشد فرزند خود ندارد؛
- ۵- از برنامه‌ها و کارهای فرزند خود بی‌اطلاع‌اند؛
- ۶- والدین این دسته، انتظار ویژه‌ای از فرزند خود ندارد و همین‌که آنان کاری با والد خود نداشته باشند، کافی است؛
- ۷- به فعالیت‌ها، دستاوردها و استعداد فرزندشان علاقه‌ای نشان می‌دهند؛
- ۸- نسبت به امور تحصیلی و مدرسه‌ی فرزندانشان بی‌توجه‌اند.

ویژگی فرزندان والدین بی‌تفاوت

- ۱- عدم حمایت خانواده از این کودکان و نوجوانان، آنان را به اضطراب و استرس دچار خواهد کرد؛
- ۲- در ابراز احساسات خود مشکل دارند و عموماً گوشه‌گیر و منزوی هستند؛
- ۳- به دلیل وجود جو سرد در خانواده، از ایجاد ارتباط صمیمی با دیگران هراس دارند؛
- ۴- فقدان نظارت والدین، آنان را در معرض خطرات، بزهکاری و مصرف مواد قرار می‌دهد؛
- ۵- همواره احساس بی‌کفایتی و دوست داشته‌نشدن دارند؛
- ۶- از آنجاکه والدین هیچ دخالتی در مسیر سرنوشت او ندارند و به او توصیه‌ای برای آینده نمی‌کنند، احساس بی‌هدفی و سرگشتگی به‌صورت مداوم با آنان خواهد بود؛
- ۷- قوانینی در خانه برای آنان وضع نشده است؛ لذا آنان توانایی پیروی از قوانین اجتماعی را نیز ندارند.





سبک فرزندپروری مقتدرانه

بهترین شکل فرزندپروری همین است! والدین مقتدر ارتباط دوستانه‌ای با فرزندان خود دارند، در عین حال قوانین مشخصی برای آنان ترسیم می‌کنند و دلیل وضع این قوانین را برای کودک و نوجوان توضیح داده و آنان را نیز در این فرایند شریک می‌کنند. والدین در این دسته، دیدگاه کودک را می‌شناسند و برای تربیت فرزندانشان هم از قدرت و هم از منطق خود استفاده می‌کنند. پژوهش‌های قابل ملاحظه‌ای در فرزندپروری نشان داده‌اند که فرزندان این سیستم متعادل خانوادگی از نظر هیجانی سالم‌تر، شاداب‌تر و در زندگی و مدرسه موفق‌ترند. کودکان والدین دارای سبک مقتدرانه، رفتاری بانشاط‌تر و دوستانه از خود نشان می‌دهند. این کودکان اغلب متکی به خود و سرحال هستند، در برابر مشکلات موجود، تاب آور بوده و به دنبال پیشرفت هستند. البته این سبک والدگری نیز زمانی کارگشا خواهد بود که هم پدر و هم مادر، توأمان آن را اجرا کنند؛ وگرنه اتخاذ یک سبک تربیتی دیگر در کنار مقتدرانه توسط پدر یا مادر، افاقه نخواهد کرد.

در سبک فرزندپروری مقتدرانه والدین نسبت به خواسته‌های فرزند خود پاسخگو هستند و در عین حال از کودکان خود نیز انتظاراتی دارند که کودک باید برآورده

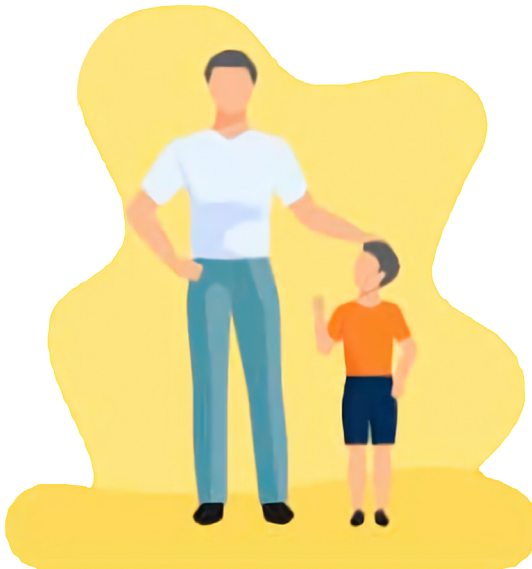
کند. این روش تربیتی شامل توضیح دلیل به درخواست فرزند، داشتن انتظارات مشخص از فرزند، ارتباطات متقابل و مداوم با فرزند، تعیین حدودمرز برای فرزند و پاسخ به نیازهای عاطفی فرزندان است. هدف این شیوه، تربیت فرزند مستقل و متکی به خود است. در این سبک فرزندپروری والدین بیشتر شبیه مربیانی هستند که فرزندان را تشویق به تصمیم‌گیری صحیح نموده و فارغ از نتیجه‌ی تصمیم‌گیری کودکان، مسئولیت آن را نیز به عهده بگیرند. این گروه از والدین به جای مجازات و تنبیه کودکان به آن‌ها نظم و انضباط می‌آموزند.

ویژگی والدین مقتدر

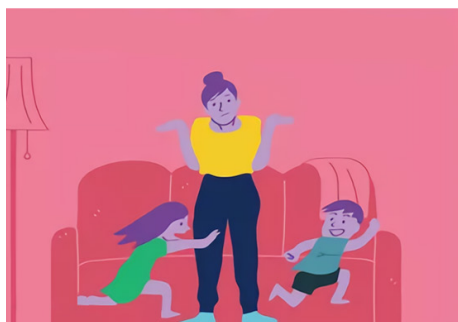
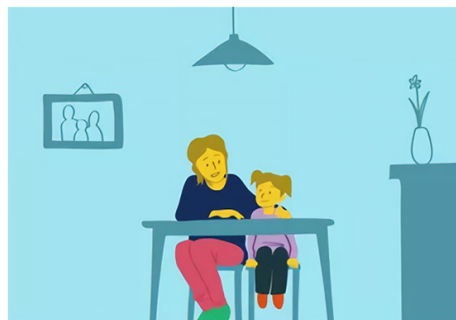
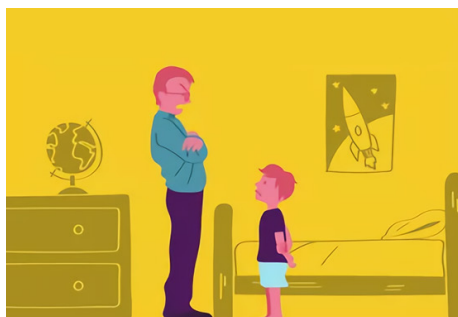
- ۱- اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزندان خود می‌دهند؛
- ۲- کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- ۳- محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- ۴- به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- ۵- انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و پیشتر در مورد دلایل اهمیت هر انتظار با کودک و نوجوان صحبت می‌کنند؛
- ۶- محدودیت‌های منطقی و قابل‌پذیرشی برای کودک و نوجوان اعمال می‌کنند؛
- ۷- انعطاف‌پذیر هستند و در صورت بروز اشتباه از جانب فرزندان، در پی اصلاح آن برمی‌آیند؛
- ۸- مطالبه‌گر و هم‌زمان پاسخگو هستند؛ به این معنا که در صورت عدم رعایت قوانین و برآورده‌نشدن انتظارات، دلایل آن را از کودک خود جویا می‌شوند و در عین حال حمایتگرانه برای رسیدن فرزندشان به نقطه‌ی مطلوب کمک کرده و موانع را از سر راه او برمی‌دارند؛
- ۹- به دستاوردها و علائق فرزندانشان احترام گذاشته و آنان را تشویق می‌کنند؛
- ۱۰- در صورت انتقاد، سعی می‌کنند به تعریف از جنبه‌های مثبت فعالیت‌های کودکان نیز بپردازند؛
- ۱۱- به کودک و نوجوان در حد نیاز آزادی می‌دهند و کنترل و نظارت نیز می‌کنند.

ویژگی فرزندان والدین مقتدر

- ۱- دارای اعتماد به نفس مطلوبی هستند؛
- ۲- مهارت‌های اجتماعی آنان بسیار رشد یافته و مترقی است؛
- ۳- توانایی به اندازه‌ای در مدیریت هیجانات و احساسات خود دارند؛
- ۴- نسبت به یادگیری‌های جدید و تجربیات تازه پذیرا هستند؛
- ۵- خلاقیت زیادی در حل مشکلات از خود نشان می‌دهند؛
- ۶- دارای قدرت همدلی و مهربانی بیشتری هستند؛
- ۷- در برابر فشار همسالان، ابراز وجود بیشتری دارند و کمتر به دام خطرات و آسیب‌های اجتماعی می‌افتند؛
- ۸- مسئولیت‌پذیری را یاد گرفته و می‌توانند بطور مستقل تصمیمات مربوط به خود را بگیرند. البته همواره در تصمیم‌گیری‌های خود با والدین خود مشورت می‌کنند؛
- ۹- به صورت کلی محترمانه‌تر با بزرگسالان و همسالان برخورد می‌کنند؛
- ۱۰- شرایط تحصیلی مطلوبی دارند و کمتر مشکلاتی را در مدرسه به وجود می‌آورند؛



به صورت خلاصه می‌توان گفت که والدین مستبد، کودکانی مطیع و فرمان‌بردار خواهند داشت؛ اما فرزندان آنان شاد نبوده و عزت‌نفس پایینی دارند و بنابراین در نمایش شایستگی‌های اجتماعی خود دچار مشکل هستند. والدین مقتدر از نعمت داشتن کودکان و نوجوانان بانشاط، توانمند و موفق برخوردارند. پدر و مادرهای سهل‌گیر فرزندان را تربیت می‌کنند که عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند و قادر به تنظیم احساسات خود نیستند و در نهایت فرزندان والدین بی‌تفاوت، دارای اعتماد به نفس پایینی هستند و در بروز توانایی‌های خود چالش‌های جدی دارند.



سبک فرزندپروری و رعایت آداب معاشرت در فرزندان

مانند هر مفهوم دیگری، شیوه‌ی والدگری و سبک فرزندپروری بر کمیت و کیفیت رعایت آداب معاشرت کودک تاثیر مستقیم دارد. عمل به این آداب و حفظ دوستی‌ها نیاز به ارتقای مهارت‌های شناختی و کفایت اجتماعی دارد، چیزی که والدین در وجود یا فقدان آنان نقش به‌سزایی دارند. والدین باید بدانند که رعایت آداب معاشرت و دوست‌یابی، یک ترفند جادویی ندارد و محصول شیوه‌های تعامل همسران با هم و با فرزندان است. این مفهومی است که خودمان یاد می‌گیریم و می‌توانیم آن را به کودک و نوجوانمان یاد بدهیم.

با فرزندان خود با صمیمیت و محترمانه برخورد کرده و سعی نکنید که با تهدید و تنبیه او را کنترل کنید. شاید در نگاه اول، این موضوع با توانایی کودکان و نوجوانان در رعایت آداب معاشرت و دوست‌یابی بی‌ارتباط به‌نظر برسد اما همان‌طور که می‌دانید نحوه‌ی برخورد والدین با فرزندان در رشد عاطفی و رفتارهای اجتماعی آنان موثر است و این متغیر مهمی در چگونگی ارتباط فرزندان با همسالان و بزرگسالان است.

والدین مستبد به شکل جدی سبب بروز و گسترش مشکلات رفتاری فرزندان‌شان می‌شوند و این کودکان و نوجوانان در رعایت آداب معاشرت ناکام و در دوست‌یابی و حفظ دوستی‌ها بسیار ضعیف‌اند. همچنین استراتژی والدین مستبد که در تلاش‌اند از طریق شرمسار کردن فرزندان‌شان، او را کنترل کنند، نتیجه‌ی خوبی در این مسیر نخواهد داشت.

رعایت آداب اجتماعی توسط فرزندان والدینی که احترام و صمیمیت را چاشنی رابطه‌ی خود با کودک و نوجوان‌شان می‌کنند، انتظاری به‌جا است. چون آنان دلیل رعایت این آداب را به فرزندان خود توضیح می‌دهند و آن‌ها نیز این موارد را می‌پذیرند و در رابطه‌های خود از آنها استفاده می‌کنند.

کودکان و نوجوانانی که والدین‌شان با دلسوزی و محبت با آنان برخورد می‌کنند و در موارد تنش‌زا به صحبت‌های آنان گوش می‌دهند، در تنظیم احساسات و کنترل هیجانات عملکرد بهتری دارند. تحقیقات گسترده ارتباط بین این ویژگی و رعایت آداب معاشرت و حفظ دوستی‌ها را نشان می‌دهد.

والدینی که همدلانه با فرزندان برخورد می‌کنند، همدلی را در کودک و نوجوان خود رشد می‌دهند. کمک کردن به دیگران، احترام به آنان و پوزش خواستن از آنان بدون داشتن مهارت همدلی بسیار بعید است. بنابراین اگر می‌خواهید فرزندان این موارد را در تعاملات اجتماعی خود رعایت کنند، لازم است به همدلی به‌عنوان یک ناجی نگاه کنید.

جهان تهدیدآمیز و خطرناک، کودکان را منزوی و ترسو می‌کند. والدین باید با حمایتگری این نگرانی را در کودکان خود کاهش دهد. کودکان و نوجوانی اگر درک تهدیدآمیز از دنیای پیرامون خود داشته باشند، نمی‌توانند به برقراری ارتباط با دیگران به خوبی امیدوار باشند. اولین چیزی که از این موضوع ضربه می‌خورد، دوستی است. فرزندان در این شرایط تمایلی به دوستی با افراد نخواهند داشت.

وجود مشکلات رفتاری در کودکان مانعی بزرگ برای تعامل او با اطرافیان است. این مشکلات، لاجرم موجب گوشه‌گیری کودک و نوجوان می‌شود و بدیهی است که در خلاء و بدون ارتباط، آداب اجتماعی مجالی برای رشد پیدا نخواهند کرد.

الگوبرداری از رفتارهای والدین توسط فرزندان امری طبیعی است. یکی از این موارد، مهارت‌های زبانی و رعایت ادب کلامی است. اگر شما در خانه و بین اعضا با احترام و صمیمیت صحبت کنید، این مهارت به فرزند شما نیز منتقل می‌شود. مهارتی که به‌صورت مستقیم با رعایت آداب معاشرت مرتبط است و احتمالاً پایه‌ی بیشتر دوستی‌های ماندگار خواهد بود.

همانطور که اشاره شد، یکی از ابعاد آداب معاشرت، دوستیابی است. برای دوستیابی و حفظ دوستی‌ها، کودکان خود را بیشتر به بازی‌های مشارکتی تشویق کنید و نه بازی‌های رقابتی.

روش‌های حل مسئله را به کودک خود آموزش دهید. این توانایی، در موقعیت‌هایی که شما نیستید و کودکان گرفتار مشکلی شده است، بسیار کمک‌کننده خواهد بود. برای مثال موقعیتی را در نظر بگیرید که فرزندان مرتکب اشتباهی شده است. اگر مسلح به مهارت حل مسئله باشد، سعی در پنهان‌کاری نکرده و ضمن رعایت صداقت، اقدام به عذرت‌خواهی می‌کند؛ چیزی که او را در ارتقای آداب معاشرت یاری خواهد کرد.

سازش و مذاکره دو کلید مهم در رعایت آداب اجتماعی هستند. کودک و نوجوانی که قدرت مذاکره در حل تعارضات را یاد بگیرد، بدیهی است که می‌تواند از این ابزار برای رشد تعاملات اجتماعی سازنده استفاده کرد.

همه‌ی افراد اشتباه می‌کنند. اشتباهات نباید کودکان ما را منفعل و تسلیم کنند. به آنان یاد بدهید که بجای تمرکز بر حس حقارت، بی‌کفایتی و گناه، بر ابراز پشیمانی و جبران اشتباه تمرکز کنند. همچنین به آنان بیاموزید، همانطور که آن‌ها اشتباه می‌کنند، دیگران نیز ممکن است خطایی مرتکب شوند و این وظیفه‌ی ما است که صحبت‌های آنان را به خوبی بشنویم، درک کنیم و آنان را ببخشیم.





ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک

رسانه‌ها و متخصصین حوزه‌ی تربیت همواره بر ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودکان و نوجوانان تأکید دارند و هر کسی برداشت خود را از این رابطه‌ی مثبت دارد. به صورت کلی می‌توان رابطه‌ی مثبت را شرایطی در نظر گرفت که در آن تعاملات بین والدین و فرزندان به شرح زیر باشد:

الف) مراقبت‌کننده: یعنی کودک این اطمینان را کسب کنند که تحت هر شرایطی پناهگاهی به نام والدین برای او وجود دارد؛

ب) با کیفیت: یعنی والدین با مطالعه، آموزش و مشورت، وظایف والدگری خود را شناخته، ارتقاء داده و به بهترین شکل ممکن انجام دهند؛

ج) ایمن: به این معنا که امنیت جسمی و روانی کودک در این محیط تأمین شود و فرزند از تمامی خطرات مصون بماند. در چنین رابطه‌ای کودکان احساس پذیرش و دوست‌داشته‌شدن می‌کنند و والدین در این شرایط حرف فرزندان را به‌خوبی می‌شنوند.

برقراری این رابطه‌ی مثبت والد-فرزندی، مانند هر مفهوم دیگری دارای اصولی است. با رعایت این اصول، که در ادامه به تفصیل در مورد آن صحبت می‌کنیم؛ می‌توان امید داشت که یک ارتباط مثبت و سازنده‌ی دوطرفه ایجاد شود.

احترام

واژه‌ای که کم‌وبیش آن را می‌شنویم و استفاده نیز می‌کنیم. اما واقعیت این است که با اینکه انتظار احترام از جانب فرزندانمان در قبال والدینشان را داریم، ولی اغلب از مختصات یک رابطه‌ی محترمانه بی‌اطلاعیم.

| برای وجود احترام متقابل لازم است که با احترام با فرزندان سخن بگویید. در واقع همان‌طور که می‌خواهید او با شما حرف بزند، به همان شکل با او صحبت کنید؛

| هرگز کودک و نوجوانتان را تحقیر و تمسخر نکنید. بجای آنکه سعی کنید فرزندان را متهم کنید، به‌صورت مشارکتی برای حل مشکل تلاش کنید؛

| کودک و نوجوانتان نیاز دارد حتی اگر کسی حرف او را باور ندارد، شما به‌عنوان پدر یا مادر و حامی همیشگی او، ابتدا صحبت‌هایش را بشنوید و هرگز زود او را قضاوت نکنید.

با این کار ضمن اینکه راه برای حل مسئله باز می‌شود، این ایمان در قلب فرزندان جوانه می‌زند که پدر یا مادرم مرا قبول دارند و حرف مرا در هر شرایطی می‌شنوند؛

| هیچ کودک و نوجوانی وجود ندارد که بدون نقص باشد! همه‌ی کودکان بالأخره در مواقعی ممکن است رفتارهای اشتباهی از خود نشان دهند. بنابراین با قبول این واقعیت، پیوسته دنبال گوشزد کردن عیوب فرزندان به او نباشید.





اختصاص زمان

بخشی از روز خود را صرفاً به فرزندان اختصاص دهید و هیچ کار دیگری نکنید. ممکن است زمان کوتاهی باشد ولی اثربخش خواهد بود. همین که کودک یا نوجوان متوجه شود که شما با وجود مشغله و کارهای زیاد وقتی از روز را به او اختصاص می‌دهید، اتفاق دلگرم‌کننده‌ای برای اوست. در این زمان، با فرزندان صحبت یا بازی کنید، وضعیت کلی او را جویا شوید و یا در انجام تکالیف به او کمک کنید.

اختصاص این زمان به فرزندان به او این نوید را می‌دهد که پدر یا مادرش پیوسته در دسترس او است. حال اگر در این زمان کاری که برای هر دو طرف لذت‌بخش هست را انجام دهید، خیلی بهتر خواهد بود.

گوش‌دادن فعالانه

وقتی کودک یا نوجوان شما با شما حرف می‌زند، سعی کنید تمام توجه خود را معطوف به او کنید. نگاهتان را روی صورت او متوقف سازید و با چشم‌هایتان به او این اطمینان را بدهید که دارید به حرف‌هایش دقت می‌کنید.

با کلمات و عبارات تصدیقی مانند «خب، بعدش چی شد، چه جالب» او را به صحبت کردن، تشویق نمایید اما او را مجبور نکنید؛
احساسات او را درک کرده و در صورت امکان او را در بیان احساساتش کمک کنید. واژه‌های درست برای وصف حالاتش به او پیشنهاد دهید؛
اگر در گفتن حرفش مردّد بود، با جملاتی مانند «دلت می‌خواد با من حرف بزنی»، «به‌نظر کمی ناراحت می‌رسی، می‌خوای به من بگی؟ شاید بتونم حلش کنم» او را به صحبت در مورد احساساتش متمایل سازید.

ابراز علاقه و دوست داشتن

برای تعدادی از والدین ابراز علاقه به کودکشان دشوار است و مگر در مواقع خاص این کار را انجام نمی‌دهند و این معذوریت در حضور دیگران تشدید می‌شود. ولی کودک شما به دوست داشته شدن از جانب شما و متذکر شدن آن نیاز دارد.
همواره به فرزندتان بگویید که او را دوست دارید؛
دوست داشتن کودک یا نوجوان را به چیزی مشروط نکنید. نگویید اگر فلان کار را انجام ندهی، دیگر دوستت ندارم؛
وقتی اشتباهی از فرزند سر زد، رفتار اشتباه را مورد خطاب قرار دهید نه خودش را. مثلاً بگویید «داد زدن رفتار درستی نیست»؛ نه اینکه بگویید «بچه‌ی بدی هستی که داد زدی»؛
برخی کودکان یک ابراز محبت جسمانی را به شفاهی ترجیح می‌دهند. ببینید فرزند شما با کدام یک از روش‌های جسمانی ابراز علاقه (در آغوش کشیدن، نوازش یا بوسیدن) راحت‌تر است.



افزایش رفتار مثبت در فرزندان

این تصور که کودک و نوجوان همواره باید رفتارهای درست و بزرگمنشانه نشان دهد، خیالی محال است و بپذیریم که فرزندمان دچار اشتباه می‌شود و ما به‌عنوان والدینی حمایتگر، باید در آن شرایط نقش تربیتی خود را به بهترین شکل انجام دهیم. اما با این حال، روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند فراوانی رفتارهای مثبت کودک را بیشتر کند:

وقتی که فرزندتان رفتار مطلوب یا عملی شایسته انجام دهد، به او افتخار کنید. این حس فخر و غرور به کودک و نوجوان منتقل می‌شود و او تلاش خواهد کرد برای اینکه مجدداً این حس خوب را به شما انتقال دهد، رفتار مناسبش را تکرار کند؛

به‌صورت کلامی و غیرکلامی به او توجه مثبت نشان دهید. مثلاً به او بگویید که کار امروزش خیلی خوب بود یا «متشکرم که این کار رو به این خوبی انجام دادی». همچنین چشمک، نوازش، لبخند، بوسه و ... هم از روش‌های غیرکلامی توجه مثبت به فرزندتان است. بابت انجام رفتارهای درست به او پاداش بدهید. پاداش می‌تواند مادی یا معنوی باشد.

به تلاشی که فرزندتان انجام داده است، توجه کنید. گاهی ممکن است تلاش، به نتیجه‌ی مطلوب نینجامد. در این مواقع پشتکاری که کودک یا نوجوان داشته است را موردتوجه قرار دهید و به او این اطمینان را بدهید در صورتی‌که تلاشش را ادامه دهد و سعی کند کار را بهتر انجام دهد، به نتیجه‌ی مطلوبش نیز خواهد رسید.

ملاحظات در خصوص تشویق رفتارهای مثبت

هر چند تشویق رفتارهای مثبت، بسیار مهم است؛ ولی باید در تشویق کودکان به موارد زیر نیز توجه داشت:

- تشویق با رفتاری که کودک انجام داده، متناسب باشد. یعنی طوری نشود که برای انجام کاری ساده به او پاداش بزرگی بدهید و برای انجام امور مهم‌تر به یک تشویق کلامی بسنده کنید؛

- مواظب باشید که افراط نکنید. اگر در این تشویق زیاده‌روی کنید، کودک گمان می‌کند که انجام کارهای درست باید حتماً در قبال پاداش باشد و به تدریج ممکن است وقتی تشویق نشود، فکر کند که کارش ارزش خاصی نداشته است؛

بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان

والدین در جریان طبیعی رشد فرزند و با آزمایش کردن شیوه‌های مختلف تربیت، به روش منحصربه‌فرد خود برای تعامل با کودکشان دست می‌یابند. اما باید توجه داشت که گاه به دلیل عدم آموزش و گاه به دلیل شرایط دشواری که فرزند دارد، تربیت از چارچوب معقول و صحیح خود خارج شده و این انحراف به تدریج جای جریان اصلی و سازنده‌ی تربیت را خواهد گرفت. لذا لازم است در مسیر پرورش کودک و نوجوان قواعد کلی را مدنظر داشت:

توجه به رفتارهای مثبت

کودک و نوجوان نیاز به تحسین و تصدیق کارهای مثبت دارد. اگر دریافتید که فرزند شما با تلاش و شوق در پی انجام کاری رفته و حالا توانسته است به خوبی آن را انجام دهد، حتماً به او واکنش مثبت مطلوبی نشان دهید. نادیده گرفتن این رفتارها منجر به عدم تکرار کارهای مثبت خواهد شد و به ناچار فرزندان برای جلب توجه شما شروع به انجام رفتارهایی خواهد کرد که از طرق منفی توجه شما را جلب نماید.

محدود کردن پاسخ‌های منفی

اگر والدین رفتارهای کودکشان را با نکوهش، سرزنش و تندی پاسخ دهند، تنها دستاورد آنان بروز رفتارهای قهرآمیز و خشن و جدل بیشتر خواهد بود. لذا در استفاده از این پاسخ‌ها بسیار صرفه‌جو باشید.

کاستن امکان بروز رفتار منفی

کودکی را در نظر بگیرید که نقاشی زیبایی در دفترش کشیده است و آن را به شما نشان می‌دهد و شما با بی‌توجهی فقط نگاهی می‌اندازید و رد می‌شوید. دفعه‌ی بعد کودک همان تصاویر را روی دیوار خانه می‌کشد و شما این بار با تحکم و خشونت رفتار او را محکوم و شاید او را تنبیه نیز می‌کنید. شما در این اتفاق،

ناخواسته به رفتار منفی او (نقاشی کشیدن روی دیوار) بیشتر توجه کرده‌اید. حال خودتان قضاوت کنید که اگر فرزندتان مجدداً بخواهد توجه شما رو جلب نماید، کدام کار را تکرار خواهد کرد؟



دنبال مقصر نگشتن

هر موقع دنبال مقصر بگردیم، این باور به وجود می‌آید که کسی از روی عمد اشتباهی را مرتکب شده است. گاهی بروز یک رفتار نامطلوب، صرفاً یک اتفاق بوده است. در چنین مواقعی اگر مکرراً کودک را مقصر جلوه بدهیم، فقط داریم او را از حالت طبیعی خود خارج می‌کنیم و این پیام را به او می‌دهیم که حق هیچ اشتباهی ندارد. اما می‌دانیم فقط افرادی که هیچ کاری نمی‌کنند، مرتکب اشتباه نمی‌شوند؛ لذا اجازه بدهید کودک از اشتباهاتش درس بگیرد و شما هم در کنار او ضمن دادن مشورت‌های بهنگام، او را از شکست دوباره دور سازید.

اهمیت دادن به مشکلات فرزند

برخی از پدر و مادرها وقتی یک رفتار مشکل‌ساز از جانب فرزندشان را به صورت پیوسته می‌بینند، اهمال‌کاری کرده و می‌پندارند مشکل خودبه‌خود به وجود آمده و خودبه‌خود نیز از بین می‌رود. این قاعده، هرگز حتمی نیست. اگر بروز یک بدرفتاری مانند دعوا کردن‌های مداوم تکراری و طولانی شد، حتماً باید از کمک افراد متخصص در این زمینه استفاده کنیم. برخی از مشکلات اگر در همان مراحل اولیه‌ی ظهور بررسی و ریشه‌یابی نشوند، درمان آن‌ها بعداً نیازمند زمان و هزینه‌های بیشتری خواهد بود.

فراموش نکردن خود

برخی از والدین و به‌ویژه مادران، تمام وقت و زندگی خود را وقف فرزندشان می‌کنند. این والدین باید بدانند که این کار علی‌رغم اینکه ناشی از محبت و علاقه‌ی فراوان آنان به فرزندشان است، منتهی در بلندمدت باعث خواهد شد که نیازهای خودشان را فراموش کنند. این عدم برآورده شدن نیازهای والدین به‌مرور تبدیل به یک مشکل جدی می‌شود که حتی ممکن است رابطه‌ی والد و فرزند را نیز تحت تأثیر قرار دهد. پس لازم است در کنار فرزند، به خود و همسران نیز به‌صورت منصفانه توجه کنید.





اصول دستوردادن به فرزندان

لازم است آگاه باشیم که چون قرار است به کودک دستوری بدهیم، به این معنا نیست که باید این اتفاق با چاشنی تندى و عصبانیت همراه باشد تا به نتیجه برسد. بلکه با قاطعیت توأم با صمیمیت این دستور بهتر و مؤثرتر منتقل شده و به احتمال بسیار بالا فرزندان هم با حس بهتری آن را انجام خواهد داد.

وقتی می‌خواهید به کودک یا نوجوان دستور دهید، نزدیک او باشید؛ مستقیم به او نگاه کنید و سعی کنید که نگاهتان را در یک سطح قرار داده و او را به اسم صدا بزنید؛

روشن و واضح دستور بدهید. مثلاً نگویید «مراقب باش» بلکه با اشاره به جزئیات به او بگویید «در هنگام پایین رفتن از پله‌ها مراقب باش زمین نخوری». یا بجای «مرتب کن» از «اسباب‌بازی‌ها رو بذار تو کمد و بالش رو از کف زمین بردار» استفاده کنید؛

وقتی به فرزندان دستوری می‌دهید، در واقع مسئولیتی به او سپرده‌اید. بار این مسئولیت بر دوش هر دوی شما است. لذا بر انجام دستوری که داده‌اید، نظارت کنید. این کار باعث می‌شود کودک شما نسبت به انجام درست کار تلاش کند و شما نیز در مواقع ضروری به کمک او می‌روید و او را تنها نمی‌گذارید؛

به زمان لازم برای اجرای دستوری که داده‌اید، توجه کنید. در واقع به کودک فرصت دهید تا کاری را که به او محول شده است، انجام دهد و بی‌وقفه دستور ندهید؛

دستورات را با افعال مثبت ارائه دهید. مثلاً «تکلیف ریاضیت رو قبل از تماشای تلویزیون انجام بده» به جای جمله‌ی «انقد پای تلویزیون نشین». در واقع به او بگویید که او چه کاری انجام دهد؛ نه اینکه چه کاری انجام ندهد؛

در دام توضیح دادن بدیهیات و قوانین تعریف‌شده گرفتار نشوید. گاهی کودک و نوجوان برای فرار از انجام کاری، دائم از شما سؤال می‌کند که چرا آن کار را انجام دهم؟ که چه بشود؟ کی این را گفته است؟ عمده‌ی این سؤال‌ها لازم به پاسخ دادن نیستند؛

با دادن دستورات غیرضروری فرزندتان را از انجام دستورات خسته نکنید. برخی از اعمال نیاز به تذکر شما ندارد و در اولین فرصت کودک یا نوجوان آن کار را انجام می‌دهد. با گوشزد کردن این امور به او، او را خسته نکنید؛

اگر دستوری دادید و کودک و نوجوان آن را انجام نداد، ابتدا بعد از ۲۰ ثانیه دوباره آن را با خونسردی تکرار کنید. اگر همچنان از انجام آن سر باز زد، پیامد منفی که قبلاً به او هشدار داده بودید را عملی کنید. مثلاً تلویزیون را خاموش کنید و در انجام این تنبیه کاملاً ثابت‌قدم باشید و تا زمان انجام نشدن دستور، تنبیه‌تان را ادامه دهید. البته اگر کودک از شما خواهش کرد که کمی به او فرصت دهید تا فعالیت موردعلاقه‌اش تمام شود و سپس دستور شما را انجام می‌دهد، در این مواقع انعطاف به خرج دهید؛

کودک و نوجوان نسبت به قوانینی که ناگهانی مقرر می‌شوند حتماً جبهه می‌گیرند. بهتر است اگر در حال وضع قوانین برای خانه یا برای تعاملات بین‌خانوادگی هستیم،

فرزندمان را نیز در این پروسه درگیر کنیم. بدون شک آن‌ها قوانین که خودشان در تصویبشان نقش داشته‌اند را بهتر اجرا خواهند کرد؛

به او حق انتخاب بدهید. مثلاً او را مختار کنید که بین انجام یک کار و دریافت پاداش و یا تنبیه و محدودیت ناشی از عدم انجام آن یکی را انتخاب کند.

دستوری که به درستی انجام شده است را بلافاصله تشویق کنید و نگذارید که زحمت کودک نادیده گرفته شود.

فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها

در بچوبه‌ی سلطه‌ی شبکه‌های اجتماعی بر تمامی جوانب حیات آدمی، مسیر آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی، پیچیده‌تر از گذشته شده است. عواملی که در زمان‌های گذشته کودک و نوجوان را برای نیل به زندگی بهتر یاری می‌داد، امروزه نهان‌تر از همیشه هستند و برعکس مواردی که باعث شود که ما و فرزندانمان مسیر را گم کنیم، فراوانند.

در این شرایط که انواع سرگرمی‌های مخرب در حال رشدند و هر روز پرده‌های جدید از آن نمایان می‌شود، هنوز برخی از فعالیت‌های آموزشی وجود دارند که می‌توانند فرزندان را در کنار والدین نگاه دارند. فعالیت‌هایی مانند بازی، قصه و نقاشی که هم سرگرم‌کننده‌اند و هم بسیار جذاب. درست است که امروزه محصولات رسانه‌ای مانند پویانمایی‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و اندرویدی و ... مجال خودنمایی به فعالیت‌های آموزشی کلاسیک نمی‌دهند؛ اما می‌توان با برنامه‌ریزی درست و ایجاد یک رژیم رسانه‌ای صحیح از گزند رسانه در امان ماند و همزمان فعالیت‌های مرسوم آموزشی را نیز با کودک کار کرد و اثرات آن را دید. از هر کدام از فعالیت‌های آموزشی مذکور، چندین نمونه در کتاب کار (فرزندپروری) ارائه شده است تا شما به آسانی بتوانید مهارت‌های ضروری را به کودک خود آموزش دهید.

در ادامه به بررسی اثربخشی این فعالیت‌ها بر ارتقای مهارت‌های زندگی و کاهش آسیب‌های اجتماعی و آموزش بکارگیری آن‌ها می‌پردازیم:

بازی

امروزه که پدر و مادر در تلاش برای برقراری تعادل بین برنامه‌های کاری و خانگی هستند، والدین به‌سختی می‌توانند زمان قابل‌قبولی را با فرزندان خود بگذرانند. این که بهترین استفاده را از زمانی که در کنار فرزندان خود هستید، داشته باشید،

امری ضروری است. فرزند شما نیاز دارد که والدین زمانی به آن‌ها اختصاص داده و بتوانند با آنان به بازی پرداخته و آرامش کسب نمایند. بسیاری از فعالیت‌هایی که حول محور بازی با کودکان است، سبب ساختن پیوندهای محکم بین فرزند و والدین می‌شود. بازی با کودکان باعث کاهش استرس والدین می‌گردد و به آنان اجازه می‌دهد تا از منحصربه‌فرد بودن هر کودک آگاه شوند. بازی کردن با فرزندان، نشاط را در هر دوی شما افزایش خواهد داد. می‌دانید که خندیدن و آرامش برای سلامتی شما و فرزندان تا چه اندازه‌ای مهم است.



به خاطر داشته باشید که والدین اولین و محبوب‌ترین همبازی کودکان هستند و کودک هنگام بازی با والدین با الگوبرداری از رفتارهای آن‌ها، مهارت‌های اجتماعی را فرا می‌گیرند. پس بازی به کودکان اجازه می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی بیاموزند، توانایی خود را در زمینه‌ی جسمانی افزایش دهند و کارها را به روش خودشان پیش ببرند. بازی به دلایلی که در ادامه اشاره می‌شوند، بسیار مهم است.

بازی؛ یک فعالیت کاملاً تخصصی

برای کودک و نوجوان یک بازی همراه با گروهی از افراد می‌تواند کاملاً لذت‌بخش، انرژی‌زا و آموزنده باشد و همان بازی با گروهی دیگر از افراد می‌تواند خسته‌کننده و عذاب‌آور شود! این تفاوت نشان می‌دهد که بازی باید توسط فردی که تخصص لازم را دارد، رهبری شود و هر کسی بدون اطلاعات قبلی نمی‌تواند بازی را مفرح و غنی کند. ممکن است در صورتی که این موارد رعایت نشود، یک بازی ساده بتواند کودک گرفتار اضطراب را مضطرب‌تر و کودک خشن را خشمگین‌تر سازد.

آزمایشگاه ایمن رفتارهای آینده

همه‌ی متخصصان حوزه‌ی تربیت اذعان دارند که بازی یک راه بسیار مطلوب برای یاد دادن زندگی اجتماعی به کودکان است. فرزندان ما با بازی کردن، توانایی‌های خود را در تمامی جنبه‌ها افزایش می‌دهند و همکاری و تعامل با دیگران را می‌آموزند. تجربه‌ی نقش‌ها و موقعیت‌های مختلف در بازی، کودک و نوجوان را پخته‌تر می‌سازد و این فرصت را به او می‌دهد تا با حضور در جایگاه و شخصیت‌های متفاوت، خود را برای زندگی واقعی آماده کند؛ زندگی واقعی که می‌تواند سرشار از محرک‌های ناخوشایند و موقعیت‌های نامطلوب باشد.

بازی‌ها، دارای شروع و پایان مشخصی‌اند، قواعد تعریف‌شده‌ای دارند و دنباله‌ی آنان نیز معلوم می‌باشد و می‌توانند در موقعیت و زمان‌های مختلف تکرار شوند. لذا با این تفاسیر حتی اگر بازی ترسناک نیز باشد، قابل پیش‌بینی است و چیزی که قابل پیش‌بینی باشد، امنیت به بازیکن می‌دهد و افراد را نگران نمی‌کند. از این مسیر است که فرزندان ما مسائلی دلهره‌آور، حساس و تعیین‌کننده را قبل از اینکه در دنیای واقعی روی بدهند، بازی می‌کنند و راهکار عبور از آن را به‌صورت عملی می‌آموزند.

بازی به مثابه‌ی آموزش

در بازی رقابت‌جویی و منفعت‌طلبی کمتری وجود دارد. لذا تجربه‌های مشابه زندگی واقعی و تنش‌های روزمره در حالت بازی می‌تواند به دور از رقابت، مباحث مهمی چون آداب معاشرت اجتماعی و شناختی را به کودک و نوجوان بیاموزد.

جمع‌بندی مباحث مذکور به این نتیجه می‌رسد که بازی مانند آموزشگاهی شاد، خوشایند و دلپذیر برای کودک و نوجوان است. در اغلب مواقع پیشنهاد بازی کردن با فرزندمان از طرف او بی‌جواب نخواهد ماند. در بطن بازی، او ضمن گذران وقت، می‌آموزد و این آموزش عمدتاً بسیار ماندگار خواهد بود. بی‌جهت نیست که بیشتر روش‌های آموزشی در این سنین مبتنی بر بازی طراحی شده‌اند.



در تعاریف رایج، قصه‌گویی یک فعالیت یا فرایند دوطرفه است که در آن قصه‌گو در تعامل مستقیم با شنونده است. قصه‌گویی مثل اخبارگویی نیست که در آن گوینده مستقیم دوربین را نگاه کند و مخاطب صرفاً از محتوای خبر مطلع شود. قصه پل ارتباط بین دو نفر است. یکی از محدود فعالیت‌های انسانی که در حین انجام آن، ارتباط چشمی، کلامی و احساسی به صورت کامل صورت می‌گیرد. قصه‌گویی و داستان‌سرایی نیز بنا به دلایل زیر یک فعالیت پرطرفدار، جذاب و اثربخش برای والدین و فرزندان است:

۱- قصه‌گویی هنوز هم کودکان و نوجوانان را جذب می‌کند. اولین و عمده‌ترین علت آن، ارتباط مستقیم پدر و مادر در نقش قصه‌گو با کودک در نقش شنونده است. این ارتباط که ارتباط چشمی و چهره به چهره است، در طول داستان به یک ارتباط احساسی مشترک تبدیل می‌شود. کودک با لحن شما شاد یا متأثر می‌شود. با شخصیت قصه به واسطه‌ی شما هم‌ذات‌پنداری می‌کند و با احساس نهفته در پس کلمات شما همراه می‌شود. قدم به قدم با شما و قصه‌تان پیش می‌رود تا به آخر قصه برسد. این همراهی در کمتر فعالیت مشترکی در بین والدین و کودک اتفاق می‌افتد.

باید توجه داشت وقتی کودک، احساسات مختلف را در طی یک داستان درک می‌کند، به دلیل حضور و حمایت والدین، تجربه‌ی خوبی برای مدیریت عواطف خود کسب کرده و در صورت نیاز، والدین به او کمک می‌کنند تا نحوه‌ی صحیح کنار آمدن با عواطف دشوار را به درستی بیاموزد.

۲- دلیل دیگری که قصه‌گویی را برای کودک و نوجوان جذاب می‌کند، اختصاص زمانی ویژه و خاص به آن‌هاست. در زمان قصه‌گویی، شما نه می‌توانید اخبار

بینید، نه با دوستان صحبت کنید، نه موبایلتان را چک کنید و نه حتی رویتان را از کودک برگردانید. زمان قصه‌گویی، زمان اختصاصی برای شما و کودکتان است. این اختصاص دادن ۱۰۰ درصدی زمان مشخصی به کودک، هم برای او و هم قطعاً برای شما بسیار ارزشمند و موثر خواهد بود، و باعث نزدیکی افکار و عقاید و در نهایت کاهش مشکلات کودک و نوجوان و بهبود ارتباط دوطرفه می‌شود.

۳- دیگر دلیل جذابیت قصه‌گویی، محتوای قصه است. پدران و مادرانی که آگاهانه کتاب‌ها یا منابع گوناگون و متعدد شفاهی را برای یافتن بهترین و مناسب‌ترین قصه‌ها جستجو می‌کنند، می‌دانند که علاوه بر جذابیت محتوای قصه، در حال کاشتن بذره‌های اندیشه‌ای هستند که در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت آینده‌ی کودکان تأثیرگذار است. شوربختانه اغلب والدین، تربیت کودک خود را تنها به دست رسانه‌های اجتماعی و سیستم آموزشی می‌سپارند که مشخصاً عملکردشان، می‌تواند با سؤالاتی مواجه باشد.

۴- در کنار خود گرفتن کودک یا دور هم جمع کردن کودکان هم سن فامیل در مهمانی‌ها و سرگرم کردن آن‌ها با قصه‌ای شیرین، فضایی دل‌چسب و به‌یادماندنی برای آن‌ها خواهد ساخت که در آینده می‌تواند یادآور خاطرات خوبی باشد.

۵- اما مهم‌ترین کارکرد قصه برای کودکان این است که او را کم‌کم با جهان پیرامون و تجارب مختلف آشنا می‌کند. هر چه باشد، مهم‌ترین ویژگی انسان، توانایی تکلم او است که به او امکان می‌دهد از طریق قصه‌های شفاهی و کتبی، دانش و تجربه‌ی موجود در ادبیات را بدون آن‌که شخصاً در زندگی خود باز تجربه کرده و احیاناً دچار آسیب شود، بیاموزد و رشد ذهنی کافی داشته باشد. والدین می‌توانند از این ابزار فوق‌العاده برای جهت‌دهی افکار کودک به سمتی که فکر می‌کنند صحیح است، استفاده کنند؛ همچنین با اجتناب از مستقیم‌گویی و در طی داستان‌های متفاوت، دیدگاه‌های درستی را وارد ذهن فرزندشان کنند.



شنیدن قصه و داستان یکی از روش‌های مناسب برای آموزش مهارت‌های ضروری زندگی به کودکان است؛ چرا که کودک خودش و مسائل زندگی‌اش را در روایت دیگران مشاهده کرده و درک بهتری از خود، مشکلاتش و راه‌حل‌های آن پیدا می‌کند. از سویی قصه، موجب تبادل تجربه و تعامل اجتماعی می‌شود، از این رو می‌تواند راهی برای مقابله با عوامل تهدیدکننده‌ی پیرامون کودکان و نوجوانان باشد.

اهمیت و روش انتخاب قصه برای گروه‌های سنی مختلف

انتخاب قصه، درست به‌اندازه‌ی انتخاب محتوای وعده‌های غذایی فرزندتان اهمیت دارد. چراکه شما می‌خواهید از محتوای قصه به نفع هدایت و تربیت کودک بهره ببرید. یکی از مهم‌ترین نکات در انتخاب قصه، توجه به گروه سنی فرزندتان است.



قصه‌گویی برای گروه سنی ۲ تا ۳ سال

با توجه به اینکه دایره‌ی لغات کودک در ۲ تا ۳ سالگی در حدود ۹۰۰ کلمه است، توجه به این نکته که کلمات قصه برای کودک قابل‌درک باشد، بسیار مهم است. قصه‌هایی که برای کودکان زیر ۲ سال گفته می‌شود می‌تواند در حد ۳ الی ۴ جمله باشد. قصه‌های کوتاهی که به یک رویداد اشاره می‌کنند، توان تمرکز و

درک را در این سن در کودک بالا برده و توجه او را به شنیدن و درک کردن بیشتر می‌کنند. توجه به محتوای قصه برای کودکان در این سن بسیار مهم است. با بالاتر رفتن سن کودک نیز باید توجه داشت که مفاهیم باید برای کودک ملموس و قابل درک باشد.

با توجه به این که ذهن کودکان در این سن غیرانتزاعی است، قصه‌هایی که به مفاهیم غیرعینی مثل بخشندگی و فداکاری و... اشاره دارد، برای این گروه سنی قابل درک نیست.

قصه‌گویی برای گروه سنی ۳ تا ۴ سال

در کودکان ۳ تا ۴ سال قصه‌هایی که تکرار دارند، جذاب‌تر هستند. این تکرار در چند بخش می‌تواند اتفاق بیفتد:

|- یک عبارت در قصه تکرار شود. مثلاً در قصه موش دم‌بریده، عبارت: عمو پینه‌دوز! دمبمو بدوز!

|- یک ماجرا در قصه تکرار شود.

|- تکرار یک اتفاق که شبیه ضرب‌المثل شود. مثل: یک‌بار جستی ملخک، دو بار جستی ملخک، آخر به دستی ملخک!

علاوه بر این کودکان از بارها و بارها شنیدن یک قصه‌ی آشنا لذت می‌برند و از آن سیر نمی‌شوند. اینکه ماجرای قصه را می‌دانند، نه تنها آن‌ها را از شنیدن قصه دل‌زده نمی‌کند، بلکه به خاطر این آشنایی ذهنی برای شنیدن مشتاق‌تر هستند.

قصه‌گویی برای گروه سنی ۴ تا ۵ سال

تا ۵ سالگی بچه‌ها هنوز هم مشتاق قصه‌های تکراری هستند، با این تغییر که ریتم هم می‌تواند به قصه اضافه شود. حوادث این قصه‌ها باید برای کودکان در این سن ملموس بوده و شخصیت‌ها و اسم‌ها آشنا باشند.

قهرمان قصه‌ها در این سن به‌غیراز افرادی همچون اعضای خانواده و پدربزرگ و مادربزرگ، می‌توانند از کودکان هم سن او و یا حیوانات سخن‌گو باشد. کودک در این سن جاندارپنداری را دوست دارد و از حرف زدن اشیا و اسباب‌بازی‌هایش در قصه لذت می‌برد.

قصه‌گویی برای گروه سنی ۶ تا ۸ سال

۶ تا ۸ سالگی سن فانتزی بچه‌هاست. در این سن بچه‌ها به تخیل روی می‌آورند و درعین‌حال که می‌دانند افکارشان خیال‌پردازی است و تفاوت آن را با واقعیت درک می‌کنند، از آن لذت می‌برند. این سن، دوره‌ی طلایی افسانه‌گویی برای کودک است. افسانه‌هایی لطیف و بدون خشونت.

قصه‌گویی برای گروه سنی ۹ تا ۱۰ سال

۹ تا ۱۰ سالگی سنی است که کودک برای اولین بار بصورت رسمی پا از خانه فراتر گذاشته و برای کسب تجربه‌های جدید می‌تواند وارد اجتماع شود. برای ورود به اجتماع زیرکی و هوشمندی لازم دارد. برای همین به قصه‌هایی که در آن شخصیت‌های زبل و حتی حيله‌گر دارند، علاقه‌مند می‌شود. همچنین چون کم‌کم طنزهای کلامی و حرکتی را درک می‌کنند، به قصه‌های طنز هم گرایش دارند. در این سن نیز قصه‌ها باید پایان خوب داشته باشند و در آخر، همه‌چیز به‌خوبی و خوشی پایان گیرد. اگر نه خودشان در ذهنشان پایان‌بندی داستان را تغییر می‌دهند!

قصه‌گویی برای گروه سنی بالای ۱۰ سال

۱۱ سالگی کودک به رقابت علاقه‌مند می‌شود. به همین دلیل از قصه‌های هیجان‌انگیزی که اکشن و یا به‌اصطلاح عامیانه «بزن بزن» باشد، لذت می‌برد. همچنین داستان‌های افسانه‌ای که در آن ضعف شخصیت‌های داستان با نیروهای مافوق‌طبیعه برطرف می‌شود، برای او جذاب هستند.

اصول قصه‌گویی برای کودکان

فارغ از روش‌های متنوع و مختلف قصه‌گویی که هرکدام دیدگاه‌های مختص خود را دارند، بصورت کلی چند اصل عمومی و مهم را باید در قصه‌گویی برای فرزندان در نظر داشت:

زبان قصه‌گویی

قصه می‌تواند به زبان مادری و یا زبان معیار برای کودک تعریف شود. در سنین پایین‌تر، قصه‌گویی به زبان مادری به کودک کمک می‌کند تا علاوه بر یادگیری صحیح معنی کلمات، احساسات و عواطف را نیز به درستی فراگیرد. در قصه‌گویی، خصوصاً برای سنین پایین، استفاده از زبان کتابی و رسمی توصیه نمی‌شود. در سنین بالاتر اگر قصد دارید قصه‌های تاریخی بگویید، استفاده از زبان کتابی بلامانع است. فقط باید در نظر داشت که قصه‌گویی به حالتی تصنعی و ساختگی تبدیل نشود.

ارتباط موثر با کودک

در تعریفی از قصه‌گویی آمده، قصه‌گو و شنونده با هم دست به خلق جهانی می‌زنند که بر اساس کلمه‌ها و تخیل بنا شده است. بنابراین داشتن ارتباط چشمی با کودک به‌عنوان اولین الزام برای قصه‌گویی و استفاده از لغات و تعبیراتی که برای کودک قابل‌فهم باشد، در قدم بعدی مطرح است. در عین حال متوجه این نکته باشیم که قصه‌گویی می‌تواند راهی برای افزایش دامنه‌ی لغات کودک باشد. به همین منظور استفاده از یک یا دو کلمه‌ی ناآشنا در هر قصه به همراه توضیح معنی و کاربرد آن می‌تواند کودک را با لغات جدید آشنا کند.

تسلط بر قصه

برای اینکه بهترین نتیجه را از قصه‌گویی بگیرید، باید بر قصه کاملاً مسلط باشید. برای این کار قصه را قبل از گفتن، بارها بخوانید و با خود مرور کنید. به این کار «درونی کردن قصه» می‌گویند. دقت داشته باشید قصه‌گویی با کتاب‌خوانی کاملاً

متفاوت است. بنابراین اگر بخواهید کلمه به کلمه داستان را از کتاب حفظ کنید و برای کودک بازگو کنید، به نتیجه‌ی مطلوب نخواهید رسید. هرچند کتاب‌خوانی نیز ارزش‌های خود را دارد و نمی‌توان از محاسن آن چشم‌پوشی کرد.

به‌کارگیری کلمات اختصاصی کودک

قصه را با کلمات خودتان خوشمزه‌تر کنید. با شناختی که از کودکان دارید، قصه را تعریف کنید. با اضافه کردن توضیح و تشبیه به کودک کمک کنید تا بتواند در فضای قصه قرار بگیرد و به‌خوبی آن را در ذهنش تصویرسازی کند. از عبارات خارج از عرف یا کلمات رکیک به‌هیچ‌وجه (حتی از زبان شخصیت منفی قصه) استفاده نکنید. از کلمات کلیدی در قصه استفاده کنید. کلمات کلیدی کلماتی هستند که صدای قصه‌گو و وزن جمله‌ی بعدی با آن تغییر می‌کند. اگر صدای ما بالا بود، پس از کلماتی مانند «ناگهان، یکهو، یک‌مرتبه» آن را پایین آوریم و برعکس. این کلمات کمک می‌کنند که لحن قصه‌گویی از یکنواختی بیرون بیاید.



اجتناب از نتیجه‌گرایی و مستقیم‌گویی


اشاره‌ی مستقیم به نتیجه یا پیام قصه، مطلقاً اشتباه است. قصه‌گویی یک روش آموزش غیرمستقیم است. بنابراین هرگز در پایان قصه از جملاتی همچون «پس نتیجه می‌گیریم که ...» یا «پیام قصه این است که ...» و عبارات مشابه استفاده نکنید. برای اینکه بدانید آیا قصه تأثیر لازم را بر کودک گذاشته یا نه می‌توانید با سؤالاتی قصه را مرور کنید.

توجه به احساسات کودک

در پایان هر قصه چند دقیقه با کودکان بمانید. اگر سؤالی دارد به آن پاسخ دهید. اگر دوست دارد درباره‌ی قصه با شما صحبت کند، حرف‌هایش را خوب بشنوید و پاسخ دهید. حتی اگر حرفی خارج از موضوع قصه دارد با او همراهی کنید. او پس از قصه در بهترین شرایط پذیرش و گفت‌وگوست. این کار به تقویت کیفیت رابطه‌ی شما با کودکان کمک می‌کند.

نقاشی

نقاشی کردن، مجرای است برای دیدن درون فرزندتان و برای برملا شدن آنچه شما از آن کمتر باخبر هستید. کودک و نوجوان با استفاده از نقاشی و رنگ‌آمیزی می‌تواند احساسات خود را برون‌فکنی کند. برای اینکه نقاشی کردن بتواند اثر آموزشی مطلوب مدنظر شما را داشته باشد، کودک را در ترسیم کردن تصویری که در نظر دارد، آزاد بگذارید. نقاشی راهی است برای به تصویر کشیدن احساسات. اجازه دهید کودک هر آنچه در ذهن و وجود خود دارد که منجر به احساسات متفاوت او می‌شود، در قالب یک تصویر نقاشی کند. همچنین تمامی وسایلی که برای انواع نقاشی موردنیاز است را در اختیار کودک خود قرار دهید. توجه داشته باشید در حین نقاشی فرزندتان را آزاد بگذارید و به‌هیچ‌عنوان به خاطر کثیف شدن احتمالی اتاقش با او برخورد تند نداشته باشید.



هنر یک ابزار عالی برای برقراری ارتباط است. تقسیم ایده‌ها، تصاویر و احساسات در حین انجام کار به رشد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند. نقاشی به دلیل کم‌هزینه و در دسترس بودن، جذابیت فراوانی برای کودکان و نوجوانان دارد. کودک با نقاشی کردن سعی می‌کند به صورت بصری با محیط اطرافش ارتباط برقرار کند. او تجربه‌های واقعی زندگی مانند لذت بازی در پارک یا دوست پیدا کردن را از طریق نقاشی به نمایش می‌گذارد. نقاشی این جسارت را به کودک می‌دهد تا برای ابزار احساساتش پا را فراتر از مرز کلام بگذارد.

ملاحظات معنوی

مطابق با بافت فرهنگی و مذهبی ایرانیان، یکی از مواردی که همواره در ارتقای مهارت‌های شناختی، اجتماعی و ... و پیشگیری از ابتلاء به آسیب‌های اجتماعی موردنظر است، بحث معنویت می‌باشد. معنویت با نگاه به رشد و بررسی تجارب معنوی خاص مانند احساس ارتباط گرفتن با خدا، بررسی تجارب عرفانی، پرداختن به بحران‌های روحانی و معنوی و ... می‌تواند مسیری تازه و جذاب برای پرورش فرزندان سالم و بهنجار باشد. این باورها از طریق تولید معنا و ایجاد نظام کنترل درونی در افراد به کاهش آسیب‌های اجتماعی کمک می‌کنند. به زبان ساده‌تر، باورهای دینی بدون اجبارهای قانونی و با معنابخشی خاص به زندگی، فرایند جامعه‌پذیری افراد را تسهیل می‌بخشد و از این طریق به کاهش آسیب‌های اجتماعی بدون هیچ‌گونه پیامد آسیب‌زا کمک می‌کند. لذا در ادامه سعی می‌شود با پرداختن خلاصه و ساده، ابزارهای معنوی در دسترس که شما را در این حوزه یاری می‌دهد، معرفی نماییم. در نگارش این مطالب از محتوای ارتقایی پروژه‌ی نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد) استفاده شده است.



صبر، مدیریت رفتار و عمل و هیجان‌ها در راستای هدایت آن‌ها به اعتدال و میانه‌روی است که موجب خودسازی و عمل کردن بر طبق عقل و تدبیر انسان می‌گردد و انسان را از شتاب نسنجیده در رسیدن به نتایج مطلوب و خوشایند و یا فرار و دوری کردن از نتایج نامطلوب باز می‌دارد. صبر شامل جزء هیجانی (احساس آرامش) جزء شناختی (باورهای فرد نسبت به خود، نسبت به موقعیت و نسبت به افراد دیگری که در موقعیت قرار دارند) و جزء رفتاری (واکنش رفتاری به موقعیت خاص) است. صبر یکی از آموزه‌های مهم دینی و از راهبردهای مقابله‌ای مذهبی در برابر فشار روانی است. این مسئله که رفتارهای مذهبی و نگرش دینی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی مؤثرند، از سال‌ها پیش توسط محققین زیادی مورد بررسی قرار گرفته است. در قرآن کریم، واژه‌ی صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است. جالب آن‌که، هیچ‌یک از فضیلت‌های دینی به این اندازه بار قرآن تکرار نشده است.

انواع صبر از نظر مذهبی

- | صبر به معنی تحمل کردن. انسان سختی را تحمل کند و امر دشوار را به انجام برساند؛
- | صبر به معنی بازداری و خودداری کردن، خود را از عملی اختیاری بازدارد، بهترین واکنش را در بهترین زمان ممکن نشان دادن؛
- | صبر به معنای مقاومت در برابر سختی‌ها مقاومت در برابر ضربه‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آن‌ها؛
- | صبر به معنای انتظار کشیدن باید به انتظار نشست تا اقدامات و برنامه‌ریزی‌ها در زمان مقتضی خود به ثمر بنشیند؛

انواع صبر از دیدگاه روانشناسی

- | صبر کردن در برابر آزار و اذیت و قضاوت‌های نابه‌جای دیگران؛
- | صبر کردن در موقعیت‌های غیرقابل کنترل و احياناً غیرقابل پیش‌بینی زندگی؛

صبر کردن به معنای تأمل کردن و پرهیز از شتاب‌زدگی و عجله در کارها؛
 صبر کردن به معنای مهار خشم خود؛
 صبر کردن به معنی مداومت در انجام کارها و ناامید و سرخورده نشدن؛
 صبر کردن به معنای پرهیز از قضاوت عجولانه و پیش‌داوری کردن؛
 صبر کردن در مقابل وسوسه‌های گوناگون؛

فواید صبر

افزایش سلامت جسمانی و روانی (مستقیم و غیرمستقیم؛ امیدواری، شادکامی، کفایت و خودمختاری)؛
 ممانعت از افراط و تفریط (حد وسط؛ نه خیلی کم و نه خیلی زیاد، شتاب و عدم توجه به نتیجه و وسواس در عمل)؛
 تمرکز بر زمان حال (تمرکز و گذر زمان)؛
 ارزش‌های جامعه‌پسند (خویش‌داری، بخشایشگری، دوراندیشی، کنترل خود، نظم دادن به خود)؛
 پرورش معنوی (عشق، آرامش و صبر و مهربانی، معنی در رنج و سختی)؛
 بهبود روابط (مسائل بین فردی، مدارا، همدلی، تنش کمتر)؛

پرورش صبر

توجه‌گردانی (موضوع دیگر و محیط پیرامون؛ حواس خود را به محیط اطراف بدهید)؛
 شمارش (تنفس شکمی، شمارش نفس‌ها و از صد به پایین شمردن)؛
 خود آرام‌بخشی با استفاده از حواس (بینایی، چشایی و لامسه)؛

تصویرسازی ذهنی (قدرت تجسم، مکان‌های آرامش‌بخش، خیالی یا واقعی)؛

تمرین: زمانی که در موقعیت غیرمنتظره و ناراحت‌کننده‌ای قرار گرفتید و احساس بی‌صبری و بی‌قراری کردید، از روش‌هایی که توضیح داده شد برای آرام کردن خود استفاده کنید و تأثیر به‌کارگیری این روش‌ها را در کسب آرامش و صبوری بیشتر خود در جدول زیر یادداشت کنید.

این روش چگونه توانست به صبوری شما کمک کند؟	برای آرام کردن خود چه کردید؟	چه اتفاقی افتاد که احساس ناراحتی کردید؟

باورهای مؤثر بر رفتار غیرصبورانه

فاجعه‌سازی: اگر شما فکر کنید که رفتارهای کودکان غیرقابل تحمل و فاجعه‌بار است، صبوری لازم برای رفتاری سنجیده با او را از دست می‌دهید.

سرزنشگری: وقتی شما فرزندان را به خاطر رفتار غیر صبورانه‌ای که با او داشته‌اید، سرزنش می‌کنید و این‌طور فکر می‌کنید که او با کارهایش چنان مرا عصبانی کرد که صبرم را از دست دادم، خودتان را مسئول رفتارشان در مقابل رفتار نامناسب او نمی‌دانید و نمی‌توانید با او صبورانه رفتار کنید.



نادیده انگاری شواهد متناقض: اگر شما فرزند خود را نوجوان بدرفتاری بدانید، شواهدی که نشان می‌دهند که او گاهی هم رفتار مناسبی دارد را نادیده می‌گیرید و فقط بدرفتاری‌های او را به یاد می‌آورید و این امر ممکن است باعث شود در مقابل بدرفتاری‌های او تحملتان را بیشتر از دست بدهید.

همه باید انتظارهای مرا برآورده کنند و آن‌طور که من از آن‌ها توقع دارم، باشند: اگر نتوانید فرزندان را با استعدادها و توانایی‌های خاص خودش بپذیرید و از او توقعات بیش‌ازاندازه بالایی از نظر تحصیلی و یا رفتاری داشته باشید، در مقابل مشکلات تحصیلی و رفتاری او بی‌صبر می‌شوید.

باور قلبی نداشتن به پیامدها و اثرات صبر: اگر فکر کنید داشتن رفتار صبورانه با فرزندان فایده‌ای ندارد، بلکه اوضاع را بدتر می‌کند، نمی‌توانید در برخورد با مسائل آن‌ها صبوری داشته باشید.

باورها و ارزش‌های دیگران باید مشابه باورها و ارزش‌های من باشد: پدر یا مادری که فکر می‌کند که فرزندان باید کارها را دقیقاً مطابق آنچه او از آن‌ها خواسته انجام دهند، در مقابل نوآوری‌ها و روش‌های جدیدی که آن‌ها در انجام کارها در پیش می‌گیرند، بی‌صبر خواهد بود.

تمرین

۱- برای هرکدام از باورهای نادرست بالا، مثالی از باورهای خودتان به‌ویژه در رابطه با فرزندان بنویسید.

.....

.....

.....

۲- موقعیت زیر را در نظر بگیرید و واکنش معمولی و واکنش صبورانه‌ی خود به این اتفاق را بنویسید.

واکنش معمولی	واکنش صبورانه
کودکتان در مدرسه نمره‌ی بدی می‌گیرد.	
کودکتان برای آماده شدن برای خواب خیلی کند است.	
کودکتان بدقلقی می‌کند.	
از کودکتان می‌خواهید کاری را انجام دهد ولی حرف گوش نمی‌کند.	
کودکتان از چیزی شکایت می‌کند و غر می‌زند.	
کودکتان می‌خواهد تمام روز تلویزیون تماشا کند یا با کامپیوتر بازی کند.	
کودک از تمامی غذاها ایراد می‌گیرد و نمی‌خورد.	

حل مسئله معنوی

توانایی مسئله‌گشایی و تفکر در مورد آنچه انجام می‌دهیم در زندگی حیاتی و مهم است. در روابط اجتماعی هم مسئله‌گشایی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. افراد باید بتوانند مشکلات بین فردی خودشان را حل کنند تا به ارتباط خوبی دست پیدا کنند. بررسی دقیق مسئله و ابعاد آن و راه‌حل‌های مختلفی که می‌شود برای آن پیدا کرد، به ما کمک می‌کند تا به بهترین راه برای رسیدن به هدفمان دست پیدا کنیم. این مهارت برای ما انسان‌ها نگاه گسترده‌ای فراهم می‌کند تا در برخورد با مشکلات و مسائل خودمان را برنده احساس کنیم، بدون اینکه در این میان دیگری بازنده باشد. با به کار گرفتن این مهارت، هیچ‌یک از افرادی که با هم در ارتباط هستند و به دنبال موفقیت‌اند احساس باخت نمی‌کنند. وقتی حل مسئله را یاد بگیریم یک آمادگی طبیعی برای ما ایجاد می‌شود تا با واقع‌بینی مسائل را بررسی کنیم و با استرس کمتری راه‌حل را پیدا کنیم.



این مهارت از طریق آموزش هدف‌گزینی برای فعالیت‌های روزمره و چگونگی انجام آن‌ها، شناخت راه‌حل‌های موجود، انتخاب مناسب‌ترین راه‌حل، باعث می‌شود که از ایجاد افکار تکانشی پیشگیری شود. در مرتبه‌ی دوم این مهارت به دلیل اینکه در حوزه‌ی رویکرد شناختی رفتاری قرار دارد و به دلیل اینکه راهبردهای شناختی مرحله‌به‌مرحله هستند، می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به اضطراب و افسردگی کمک‌کننده باشد.

همچنین آموزش این مهارت باعث می‌گردد که به‌جای توجه به بعد هیجانی مسائل زندگی که او را به خشونت وامی‌دارد، توجه فرد را به بعد عقلانی و منطقی مسائل سوق دهد، می‌تواند راهبردی مهم در پیشگیری از خشونت در جامعه باشد. آموزش مهارت حل‌مسئله‌ی معنوی می‌تواند از طریق تعدیل راه‌حل‌های هیجان‌مدار به سمت مسئله‌مدار، در پیشگیری از افکار خودکشی نیز مؤثر باشد. فرد معنوی پشتوانه‌های فارغ از زمان و مکان دارد؛ پشتوانه‌های لایتناهی که هیچ‌وقت تمام نمی‌شوند و وقتی به آن‌ها پناه می‌برد، تعادل دوباره‌ی خود را حفظ می‌کند. در حل‌مسئله با رویکرد معنوی هنگامی که فرد دچار مشکل شود، در گام آمادگی با استفاده از دعا، نیایش، راز و نیاز با پروردگار، یاد و ذکر خداوند خود را آرام می‌کند و با باور به حکمت خداوند، معتقد است هیچ‌چیز در جهان بی‌جهت و بی‌علت نیست.

با این دیدگاه، در مسئله‌ای که برای ما رخ داده است نیز حکمت و مصلحتی وجود دارد. در چنین شرایطی، به مسئله، به‌عنوان یک مشکل ناخوشایند و دردسرها فرین نگاه نمی‌کنیم؛ بلکه این مسئله فقط شرایط جدیدی تلقی می‌شود که ما را به چالش می‌کشد و توان ما را می‌آزماید.

مراحل حل مسئله‌ی معنوی

اولین گام در تمام روش‌های حل مسئله تعریف مسئله و شناخت مسئله‌ای هست که با آن روبرو هستیم. بررسی هر راه‌حلی بستگی به این دارد که آیا مسئله را درست تشخیص داده‌ایم یا نه. این تشخیص درست به ما در حل کردن مسئله خیلی کمک می‌کند.

تمرین

داستان‌های مختلفی رو یادآوری کنید و سعی کنید تا تشخیص دهید که مسئله‌ای که برای شخصیت‌ها پیش آمده، چیست. این تمرین را در مورد خاطرات خودتان و مسائلی که با آن‌ها روبرو شده‌اید نیز انجام دهید.

۱- مشکل چیست؟

۲- چه موقع مشکل اتفاق می‌افتد؟

۳- کجا مشکل اتفاق می‌افتد؟

۴- چه کسی در مشکل دخیل است؟

کسب آرامش عمیق به علت استفاده از منابع معنوی و همچنین مثبت‌اندیشی که در مرحله‌ی اول به‌دست آمده، به فرد این امکان را می‌دهد که با ذهن باز و آزادتر به یافتن و تولید راه‌حل‌های متعدد و فراوان بپردازد.

مسلم است که ایمان به لطف خداوند و یاری‌گرفتن از او، دعا، نیایش، ذکر، کمک گرفتن از صبر، خویشتن‌داری و بردباری، احتمال دستیابی به راه‌حل‌های مفیدتر، سالم‌تر و مؤثرتر را بسیار تسهیل خواهد کرد؛ زیرا در هنگام مواجهه با یک مسئله، بسیاری از افراد به علت ناتوانی در کاهش احساسات ناخوشایند، به‌شدت دچار تفکرات منفی و ناسالم می‌شوند که توان فکری و ذهنی

آنان را به شدت کاهش می‌دهد. درحالی‌که انجام اعمال معنوی زمینه‌های بازیابی آرامش و امید را برای ما فراهم می‌کند و از این طریق با تمرکز، آرامش خاطر و انسجام فکری بیشتر، به کشف راه‌حل‌های احتمالی خواهیم پرداخت. این محله پیشنهاد راه‌حل‌های مختلف برای مسئله و بعد فهرست کردن راه‌حل‌های مختلف برای ارزیابی بهتر و انتخاب راه‌حل مناسب هست. در ارزیابی و انتخاب راه‌حل باید خلاق و انعطاف‌پذیر بود.

تمرین

راه‌حلهایی که به فکران رسیده است را لیست کنید و بررسی کنید هر کدام چطور می‌توانند مسئله را حل کنند یا چه پیامدهایی برای شخصیت داستان می‌توانند داشته باشند.

هنگامی که مجموعه‌ای از راه‌حل‌های احتمالی را فهرست کردیم، گام بعدی ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب یک یا چند مورد از آن‌ها برای رسیدن به هدف است. لازم است در این مرحله بر اساس ملاک‌های واقع‌بینانه نکات مثبت و منفی، محاسن و معایب، عملی بودن، موانع و منافع هر راه‌حل را بسنجیم. همچنین ما بایستی در این گام از پیامدهای هر راه‌حل آگاه باشیم و با توجه به آن‌ها دست به انتخاب بزنیم. در اینجا اولویت بر انتخاب راه‌حلهایی است که علاوه بر حل کردن مسئله، پیامدهای منفی را برای ما به حداقل برسانند. به‌طورکلی ما باید در انتخاب راه‌حل‌ها به نکات زیر توجه داشته باشیم:

۱- آیا بیشترین اثر را بر مسئله دارد؟

۲- نکات مثبت و منفی آن در رابطه با زمان، میزان تلاش، هزینه‌ی مالی و

حالت هیجانی ما چیست؟

۳- اثرات مثبت آن بر محیط و اطرافیان ما چیست؟

۴- آیا در همه‌ی حالت‌ها عمل کردن به آن رضایت‌بخش خواهد بود؟

۵- آیا سازگار با استانداردهای اخلاقی و اجتماعی است؟

۶- آیا نکات منفی آن قابل‌تحمل و جبران‌پذیر هستند؟

بعد از این بررسی و انتخاب می‌توانید راه‌حل را به اجرا بگذارید. انعطاف‌پذیر بودن اینجا معنی پیدا می‌کند. اگر در مرحله‌ای متوجه شوید که این راه‌حل خوب پیش نمی‌رود باید به راه‌حل‌های دیگر فکر کنید. در مرحله‌ی اجرا اگر قبلاً بررسی‌های کافی انجام شده باشد مشکلی پیش نمی‌آید و مسئله حل می‌شود.

تمرین

۱- مراحل ارائه‌شده را تحت عنوان «آموزش مسئله‌گشایی به کودکان» نیز می‌توانید به کار ببرید. در صورت امکان با فرزند خود یک نمودار خطی برای حل مسئله تهیه کنید.

۲- از فرزندتان و سایرین بخواهید قول بدهند وقتی دچار درگیری شدند، برای حل مشکل نشستی با شما داشته باشند. وظیفه‌ی شما این است که کودکان را در جریان مسئله‌گشایی راهنمایی کنید و درعین‌حال آن‌ها را از سرزنش کردن همدیگر، فحش دادن، داد و فریاد کردن و غیره منع کنید. در صورت بروز خشم و عصبانیت آن‌ها را از همدیگر جدا کنید تا خونسردی‌شان را به دست بیاورند و سپس دوباره کار را شروع کنید. شاید بخواهید نمودار مسئله‌گشایی را به اندازه‌ی یک پوستر بزرگ کنید و به هنگام راهنمایی کودکان از آن استفاده کنید. به محض اینکه بچه‌ها نسبت به یک راه‌حل به توافق رسیدند باید کمک کنید تا واقعاً کاری را انجام بدهند که در مورد آن توافق دارند.

گاهی لازم است مسئله را برای مدتی کنار گذاشت و پس از گذشت زمان، دوباره به آن بازگشت. در حل مسئله‌ی معنوی در مدت‌زمانی که مسئله رها شده است:

همان‌طور که خداوند برای حل مشکلات، بندگانش را به مشورت امر کرده است، بایستی در مورد راه‌حل‌های خود با دیگران مشورت کنیم و نقاط قوت و ضعف آن‌ها را از نظر دیگران نیز جویا شویم. چه بسا ممکن است جنبه‌هایی از نقاط قوت و ضعف یک راه‌حل از نگاه خود ما پوشیده شده باشد و مشورت کردن با دیگران آن را بر ما عیان کند.

به دعا و نیایش پرداخته می‌شود و از خداوند خواسته می‌شود که راه‌حل مسئله را نشان دهد؛ در بسیاری از موارد خداوند مهربان راه‌حل را به واسطهٔ عواملی مانند خواندن یک کتاب، قرار دادن شخصی بر سر راه ما و صحبت کردن با او و بسیاری از عوامل دیگر به ما نشان خواهد داد. نظام هستی در حل مسئله به ما کمک خواهد کرد.

تجسم کردن مسئله که در حال حل شدن است و هر روز را روزهای تازه دانستن. اگر مسئله هنوز حل نشده است، احتمال دارد که خداوند راه‌حل را نشان دهد؛ یا به نحوی به ذهن فرد انداخته شود که چگونه مسئله را حل کند و یا موقعیت و شرایط را به نحوی تغییر دهد که مسئله حل شود. در برخی مواقع احتمال دارد که دیدگاه فرد نسبت به مسئله و حل آن عوض شود؛ مثلاً آن را فرصتی برای خودسازی و برگشت به سوی خدا و کنار جستن از گناهان استفاده کند.

شب پیش از خوابیدن، رابطهٔ صمیمانهٔ ذهنی، قلبی، کلامی و رفتاری با خداوند داشتن و به دعا و راز و نیاز با خداوند پرداختن، باایمان به لطف خداوند در کمک به حل مسئله به خواب رفتن و با حسن ظن به خداوند امید را به ایمان تبدیل کردن؛ در هنگام اضطراب فکر را به آرامی از مسئله به

مهربانی و لطف خداوند معطوف کردن و تکرار این جمله: «من در این راه به خدا توکل کرده‌ام و کار خود را به او سپرده‌ام و از بار سنگین اضطراب و ناراحتی و افکار منفی نجاتم خواهد داد»؛ داستان حکایت از توکل دارد تا جایی که می‌توانی با معنویت باش و ناامید نشو. مانند ابراهیم (علیه‌السلام) در بالای منجیق به خدا امیدوار باش و فکر نکن آخر راه است که شاید آتش نیز بر تو گلستان شود. این را باید در افکار، پندار، هیجان و حالات و رفتار خود نشان دهیم.

شکرگزاری از خدا به خاطر آرامش به محض بیدار شدن از خواب: ایمان به حمایت خداوند، ترس، اضطراب و افکار منفی را دور می‌کند. باور به اینکه انسان از طریق ناخودآگاه جمعی با خدا و کل هستی در تماس است و باور به اینکه خداوند راه حل مسئله را می‌داند و آن را از طریق ناخودآگاه به ما القاء خواهد نمود، بسیار زیبا و کمک‌کننده است. انجام دادن موارد بالا در یافتن راه حل مسئله کمک شایانی خواهد کرد.



ما در دنیایی پیچیده و در میان انسان‌هایی پیچیده‌تر زندگی می‌کنیم. همه ما در طول روابطمان با اطرافیان، در معرض آسیب هستیم و چه بسا بسیاری از این آسیب‌ها غیرمنصفانه و بر اثر بی‌عدالتی نسبت به ما رخ می‌دهد. متأسفانه تعارضات بین فردی و آسیب‌های ناعادلانه بخش جدایی‌ناپذیر روابط انسان‌ها است و در صورت واکنش نامناسب و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد در برابر آن‌ها، اثرات مخرب بلندمدتی برای سلامت روانی و جسمی افراد خواهد داشت و خطر ابتلا به مشکلات روانی (از قبیل پرخاشگری، خشونت، خصومت، افسردگی، استرس، عدم تأمین حمایت اجتماعی و اضطراب) و جسمی (از قبیل تنگی نفس، اختلال در سیستم عصبی سمپاتیک، زخم معده، سردردهای مزمن، بیماری‌های قلبی عروقی و گرفتگی عضلات) ناشی از خشم درون‌ریزی شده یا برون‌ریزی شده فراهم می‌گردد. افراد هنگام مواجهه با تعارض بین فردی یا استرس اجتماعی به شیوه‌های مختلفی مقابله می‌کنند. شاید فرد به‌طور مستقیم مقابله به‌مثل کند، مثلاً انتقام بگیرد یا شاید از موقعیت یا فرد خاطی اجتناب کند. ولی هم ابراز و هم سرکوب پرخاشگری شاید با پیامدهای سلامت منفی مرتبط باشد. گزینه سوم، بخش‌ایش است. شاید فرد انتخاب کند که فرد خاطی را به خاطر خطایش ببخشد. بخشیدن دیگران فرایندی است که در آن هیجانات، شناخت‌ها و رفتارهای منفی مرتبط با خشم، رنجش و خصومت از طریق افزایش خود به خودی هیجانات، شناخت‌ها و رفتارهای مرتبط با همدلی، شفقت و عاطفه نسبت به فرد خاطی کاهش می‌یابند. در این تعریف مشخص می‌گردد که بخش‌ایشگری هر سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری را در بر می‌گیرد. بخش‌ایشگری یعنی میل به گذشت از آزار و قضاوت منفی نسبت به کسی که غیرمنصفانه ما را آزار داده است؛

درحالی که در خود دلسوزی، سخاوت و عشق نسبت به فرد خاطی (هرچند که فرد خاطی سزاوار آن نباشد) را می‌پروانیم. در فرایند بخشایشگری انسان‌ها بینش پیدا می‌کنند که بتوانند از رنج‌ها و دردهای گذشته آزاد شوند و بتوانند روبه‌جلو حرکت کنند و یاد بگیرند دیگران را بپذیرند. بخشش در قرآن بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.

تمرین

نامه‌ای به فرد رنجاننده بنویسید و در آن توضیح دهید که به خاطر آن کار اشتباه چقدر عصبانی هستید. در آن نامه بنویسید که چرا عصبانی هستید و به خاطر کاری که او انجام داده است چه رنجی می‌کشید.

زمانی که به اتفاقی که به شما آسیب‌زده و شخصی که با شما بد رفتاری کرده است فکر می‌کنید، واژه‌هایی را که به ذهنتان خطور می‌کند (هم نسبت به فرد خطاکار و هم نسبت به عمل خطا) بنویسید.

همدلی یعنی این که اگر شخصی ناراحت است ما نیز هنگام همدلی کردن با او، احساس ناراحتی کنیم، نه این که فقط برای او احساس تأسف کنیم. فرض کنید صمیمی‌ترین دوست شما دچار حادثه‌ای شده است. وقتی شما او را می‌بینید یا از این موضوع مطلع می‌شوید، چه احساسی دارید؟ آیا شما می‌خندید و به سادگی از کنار او عبور می‌کنید؟ قطعاً این‌طور نیست. شما حتماً برای دوست خود ناراحت می‌شوید. ناراحتی شما برای دوستتان و اتفاقی که برای او افتاده است، همان همدلی کردن است. این همدلی کردن برای یک دوست راحت است؛ در صورتی که نسبت به شخصی که به ما آسیب غیرعادلانه رسانده است، دشوار خواهد بود. اگر بتوانیم تصور کنیم که فرد رنجاننده انسانی است که رنج می‌کشد، می‌توانیم تصور کنیم که به او چه گذشته است و چه احساسی دارد.



برای فهمیدن او لازم است که به تمام ویژگی‌های شخصیت و رفتار او توجه کنید. همچنین ممکن است مفید باشد که به چگونگی زندگی فرد خطاکار توجه کنید. با فکر کردن به زندگی فرد خطاکار ممکن است متوجه شوید که او آن قدر که شما تصور می‌کنید اوضاع خوبی ندارد.

تمرین

- در چند جمله (حداقل پنج مورد) موضوع ناگوار و دشواری را که اطلاع دارید در زندگی او اتفاق افتاده است توصیف کنید. اگر به صورت واقعی اطلاعاتی از زندگی او ندارید، به صورت خیالی بنویسید. به عنوان مثال: او از این که به تازگی از همسرش طلاق گرفته است بسیار آشفته است.

- حال جملات تمرین قبل را بازنویسی کرده و خودتان را به جای او جایگزین کنید. به عنوان مثال: من از این که به تازگی از همسرم طلاق گرفته‌ام، بسیار آشفته هستم. یک تمرین تصویرسازی ذهنی هدایت شده را امتحان کنید. در مکانی آرام که هیچ چیزی حواستان را پرت نمی‌کند، روی یک صندلی راحت بنشینید. چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. وقتی که آرامیده شدید، بر قلب خود، گرمی آن و حس خوش آن تمرکز کنید.

خیرگزینی

با استفاده از مهارت خیرگزینی شما والدین مفهوم رشد معنوی را می‌شناسید، با مصادیق خیر آشنا می‌شوید و در زندگی در وهله‌ی اول خودتان به آن پایبند خواهید بود. گفت‌وگو با کودک در مورد معیارهای دارای نفع می‌تواند مفید باشد. مفهوم معیار رو به‌عنوان مبنایی برای عمل برای کودکان خود شرح دهید. بگویید هر فردی در زندگی برای رفتارهای خود مبنا و معیاری دارد. معیار همان نفع کلی است که افراد بر اساس آن رفتارهای خود را تنظیم می‌کنند. در واقع معیار، جهت‌گیری کلی زندگی افراد را مشخص می‌کند و فراتر از نفع‌های جزئی هست. تلاش کنید تا کودکان معیارهای اصلی رفتارهای خودشان را کشف کنند.

| از او بپرسید در زندگی به دنبال به دست آوردن چیست؟

| معیار اصلی کارهایت چیست؟ رضایت خدا؟ رضایت والدین؟ لذت بدون اذیت دیگران؟
خشنود کردن دیگران؟

اگر کودک پاسخ این گزینه‌ها را بداند، مفهوم معیار خود را بهتر متوجه می‌شود. از او بخواهید رفتارهای نامطلوب را در دیگران مانند فروشنده، راننده تاکسی، فوتبالیست معروف، دزد، قاچاقچی، فرد معتاد و مثال‌های دیگر، شناسایی کند. همچنین در سیگار کشیدن، دزدی، مصرف مواد، بی‌نمازی... سعی کند مبنای این رفتارهای نامطلوب رو پیدا کند. شهرت؟ ثروت؟ لذت؟ و ...

به کودک بگویید آیا این معیارها ارزش پایدار دارند؟ فردی که برخلاف حکم خدا نماز نمی‌خواند، روزه نمی‌گیرد، و به دنبال بی‌قیدی و آزادی است، چه معیارهایی دارد؟ آیا نفع حقیقی و درازمدت مهم‌تر است یا لذت کوتاه‌مدت؟ در این باره با فرزندتان گفت‌وگو کنید که آیا برای رسیدن به هدفی می‌توان مسیر نادرست را انتخاب کرد؟

می‌توانیم مفهوم نفع و ضرر را از طریق اعضای بدن به کودک آموزش بدهیم. هر یک از اعضای بدن به‌عنوان مخلوقاتی دارای قوانین مخصوص به خود هستند و غایت و هدف خاصی دارند مثلاً غایت چشم، دیدن است. عواملی می‌توانند به آن‌ها ضرر زده و در کنار این ضرر رسان‌ها، عوامل دیگری به‌عنوان نفع آن عضو محسوب می‌شود. شناخت کامل هر عضو می‌تواند کودک را با نفع و ضررهای مربوط به آن آشنا کند و اقدام عملی و التزام به رفتارهای خاصی را نسبت به آن عضو در پی داشته باشد. از کودک بخواهید یکی از اعضای بدن را انتخاب کند. سپس در مورد حفظ سلامتی آن عضو تحقیق کند و مشخص کند چه عواملی برای آن عضو نفع محسوب می‌شوند؟ مثلاً در چه صورتی می‌توانیم چشم را از آسیب‌های مختلف دور نگاه‌داریم؟ در چه صورتی می‌توانیم پوست شادابی داشته باشیم؟

به کودک بگویید در مورد ارتقای توان، قوا و اعضای بدن خود مطالعه کند و یاد بگیرد چه عواملی منجر به بهبود کارکردها و ارتقای توان‌های آن عضو می‌شود. چطور می‌توانیم دستان و یا اندامی پرتوان داشته باشیم؟ چطور می‌توانیم از چشم به‌گونه‌ای مراقبت کنیم که قوای آن و قدرت بینایی تقویت شود؟ چطور می‌توانیم قدرت مغز، و کارایی حافظه را افزایش دهیم؟

در مورد هدف هر عضو و بهترین کارکردی که می‌تواند داشته باشد و اساساً برای همان پدید آمده فکر کند. بنابراین؛ اولاً کودک باید ساختار هر عضو را به‌درستی بشناسد. ثانیاً عوامل حفظ سلامتی و کارکرد مؤثر آن عضو را یاد بگیرد. ثالثاً اقداماتی را که منجر به افزایش کارایی در آن عضو می‌شود را شناسایی کند. رابعاً در مورد عواملی که برای عضو ضرر دارد را بشناسد.

راهبرد بعدی نحوه‌ی برخورد صحیح با تراحم نفع و ضرر هست. یکی از برخوردهایی که در والدین و مربیان منجر به بسته شدن و محدودیت در تفکر می‌شد، پیشنهاد تنها یک رفتار و یک حق انتخاب برای کودک هست. متأسفانه

اغلب والدین و مربیان از این روش استفاده می‌کنند و در این شرایط امکان فهم اولاً گزینه‌های مختلف و ثانیاً تبعات هر یک از آن‌ها و ثالثاً تزاخم و تعارض آن‌ها با هم را از کودک سلب می‌کند. برای مثال جملاتی هستند که زیاد شنیده می‌شوند: الان دیگه وقت نوشتن تکلیف‌هاته، دیگه حق نداری بازی کنی، همین‌الان باید بخوابی، خوراکی‌هاتو با دوستت تقسیم کن یا حق نداری کارتون ببینی. نکته‌ی اول این‌که تعامل تربیتی مناسب با فرزندان زمانی فراهم می‌شود که اولاً به کودک امکان انتخاب بین گزینه‌های مختلف رو بدهیم، ثانیاً پیامدهای هرکدام را به او توضیح بدهیم و ثالثاً آن‌ها را به لزوم انتخاب یک نفع و صرف‌نظر کردن از یک نفع پایین‌دست‌تر توجه دهیم.

نکته‌ی دوم فراهم کردن فرصت انتخاب بین گزینه‌های مختلفی هست که هرکدام دارای نفع یا ضرری ظاهری از یک طرف و نفع و ضرری حقیقی از طرف دیگر، که زمینه‌ی شکوفایی تفکر و تعقل را فراهم کرده و قدرت انتخاب خیر را در کودکان ارتقا می‌دهد. این ارتقا زمانی که مربیان و والدین نسبت به ترغیب کودکان به انتخاب گزینه‌ی بهتر تلاش کنند و در این راستا تبیین‌گر منفعت‌های حقیقی در زندگی باشند بیشتر است.

دادن حق انتخاب به فرزند بین چند گزینه یعنی در موقعیت‌های طبیعی در خانه یا مدرسه، مربیان و والدین تلاش کنند به‌جای جملات دستوری، موقعیت‌های انتخاب بین امور مختلف را برای کودک بیان کنند تا از این طریق با فعال کردن تفکر، کودک را به مقایسه‌ی نفع و ضررها و درک تزاخم بین آن‌ها و نهایتاً انتخاب سوق بدهیم.

می‌تونی الان بازی نکنی، اما بعد از انجام تکالیفت، وقت هست بیشتر بازی کنی.

اگه الان بازی نکنی می‌تونیم امروز عصر بریم پارک.

اگه خوراکیت رو با دوستت تقسیم کنی، در دلت بیشتر احساس خوشحالی می‌کنی.

می‌تونیم امروز تنهایی به خرید فلان اسباب‌بازی بریم، یا فردا همراه با پدرت به فروشگاه بریم.

هرچند که داروت تلخه و خوردنش برات سخته، اما اگه نخوری درد و ناراحتیت به‌شدت ادامه‌دار میشه.

می‌تونیم با ظرافت تمام به جای اینکه مسواک زدن یا نزدن، غذا خوردن یا نخوردن را به انتخاب او بگذاریم، انتخاب نوع مسواک و خمیردندان را به عهده‌ی فرزندمان بگذاریم.

تذکر! اگر والدین احساس می‌کنند کودک، میل زیادی برای انجام دادن امور مطابق با میل خود و تخلف از خواسته‌های آن‌ها دارد گزینه‌ی تخلف را هم در بین گزینه‌های پیشنهادی قرار دهند و فقط تبعات آن را برای کودک ترسیم کنند. برای مثال بگویید می‌تونی الان تکالیف رو انجام بدی و بعد از اون فیلم نگاه کنی و سر موقع بخوابی یا؛ می‌تونی الان بازی کنی و بعد فیلم ببینی و وقتی که ما همه می‌خوابیم تا دیر وقت تنهایی مشق بنویسی و صبح خسته و خواب‌آلود به مدرسه بری. اگر فرزند گزینه‌ی دوم را انتخاب کند، درعین حال که تمرد نکرده، خواسته‌اش جزو پیشنهادهای ما بوده است.





ملاحظات رسانه‌ای

امروزه محصولات رسانه‌ای دیجیتال به‌آسانی در دسترس همه‌ی کودکان و نوجوانان هستند و رادیو، تلویزیون، بازی‌های ویدئویی، تلفن هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و به‌صورت کلی اینترنت نقش اصلی را در زندگی ما و کودکان و نوجوانان بازی می‌کند. این رسانه‌ها تأثیرات عمیق مثبت و منفی بر رشد اجتماعی، شناختی و رفتاری افراد می‌گذارد. با گسترش روزافزون تکنولوژی و همه‌گیری استفاده از ابزارهای الکترونیکی، مدت‌زمان دسترسی افراد به محتواهای مختلف به‌کمتر از یک دقیقه رسیده است و این زمان به‌مرور حتی در حال کاهش نیز هست.

گاهی بنظر می‌رسد رسانه‌ها برای فرار از تنهایی گزینه‌ی خوبی محسوب می‌شوند و افراد با استفاده از آن، می‌توانند بر غم و اندوه خود غلبه کنند. اما در واقعیت می‌بینیم که رسانه به فرزندان ما گوشه‌گیری، اضطراب، اضافه وزن و ... می‌دهد. هر یک از این موارد به تنهایی می‌تواند یک متغیر منفی برای حضور مثبت کودک و نوجوان در اجتماع و ارتباط با دیگران باشد؛ در حالی که رسانه، این مجموعه را با هم می‌سازد. مخصوصاً امروزه که حضور در اتاق و دیدن فیلم و سریال و چت کردن در دنیای مجازی، بصورت کلی کودکان را تنها تر کرده و آنان به وضوح نحوه معاشرت در دنیای حقیقی را از یاد برده‌اند؛ البته والدین نیز گاهی همین‌طور هستند!

بطور کلی استفاده‌ی افسارگسیخته از رسانه‌ها؛ به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی با سطوح بالاتری از تنهایی، حسادت، اضطراب، افسردگی، خودشیفتگی و کاهش مهارت‌های اجتماعی مرتبط است.

هر چند نمی‌توان تأثیرات مثبت رسانه را نادیده گرفت، ولی اقدام معقول این است که در برهه‌ی حساس کنونی که فضای مجازی بدون کنترل شده است،

کودکمان را در این ورطه تنها نگذاریم. والدین با افزایش سواد رسانه‌ای خود و انجام اقدامات اساسی می‌توانند قدم‌های مثبتی در این خصوص بردارند. در ادامه به ارائه راهکارهای ساده‌ای برای کاهش نقش منفی رسانه‌های بصری می‌پردازیم. والدین برای اینکه بتوانند تأثیر محتوای نامناسب را بر روی فرزندان خود به حداقل برسانند، بایست اقدامات ساده و آسانی را مکرراً انجام دهند:

به برنامه‌هایی که کودک و نوجوان شما در حال تماشای آن است، توجه کنید و با او به تماشا بنشینید. هر چه کودک کمسن‌تر، تأثیرپذیری بیشتر؛

از تلویزیون، فیلم، بازی رایانه‌ای و ... به‌عنوان پرستار کودک استفاده نکنید. والدین پرمشغله اغلب برای اینکه فرزندشان با آن‌ها کار نداشته باشد، این کار را انجام می‌دهند؛

تلویزیون را فقط در صورتی که مطمئن هستید برنامه‌ی مفیدی در حال پخش هست، روشن کنید و نه همیشه؛

تلویزیون را کانون خانه نکنید. اگر تلویزیون در مرکز توجه باشد، همواره بهانه‌ای برای روشن کردن (حتی بی‌دلیل) آن فراهم می‌شود؛

قبل از خواب اجازه‌ی استفاده از ابزارهای دیجیتال را ندهید. تصاویر دریافتی در مغز کودک مانده و ممکن است باعث بروز بد خوابی و کابوس شود؛

محدودیت زمانی برای مشاهده‌ی فیلم و ... تعیین کنید. همان‌طور که برای سلامت فرزندان، رژیم غذایی مناسب تهیه می‌کنید، یک رژیم رسانه‌ای نیز برای او فراهم نمایید؛

هرگز اجازه‌ی استفاده از تلویزیون و سایر ابزارهای دیجیتال را در داخل اتاق کودک و در خفاء ندهید؛

در هنگام دیدن صحنه‌های خشونت‌بار توضیح دهید که اگرچه بازیگر اصلی فیلم در این صحنه صدمه‌ای ندید اما در دنیای واقعی چنین صحنه‌ای منجر به آسیب، جراحت و حتی مرگ می‌شود. همچنین برای خشونت کلامی هم بیان کنید که استفاده از این واژه در تعامل با دوستان و آشنایان باعث تحقیر و تمسخر آنان شده و موجب از بین رفتن رابطه‌ی دوستی خواهد شد؛

اجازه ندهید که صحنه‌های نامناسب واضح نمایش داده شود و به‌محض مشاهده، کانال را تغییر دهید یا نمایش فیلم و انیمیشن را متوقف کنید؛

هنگامی که قهرمان داستان برای حل مشکلات از خشم استفاده می‌کند، توضیح دهید که راه‌های بهتری هم وجود داشت و این بهترین روش برای حل مسئله نبود؛

با والدین دوستان فرزندان نیز تماس بگیرید و تلاش کنید یک شبکه‌ی محله‌ای برای عدم نمایش محتوای نامناسب به همسالان محیط زندگیتان به وجود آورید؛

در هنگام دانلود، خرید یا استفاده از محصولات رسانه‌ای دیجیتال به برچسب راهنمای والدین آن توجه کنید و به هیچ‌وجه محتوای نامناسب برای کودک و نوجوان تهیه نکنید؛

با استفاده از منابع موجود در اینترنت، وضعیت محصول رسانه‌ای که کودک یا نوجوان قصد دارد تماشا کند را در نظام رتبه‌دهی پیدا کنید و در صورتی که برای سن فرزندان مناسب نیست، از مشاهده آن جلوگیری نمایید؛

پس از مشاهده‌ی یک خبر نامتناسب با سن؛ زمانی را به صحبت با کودک در خصوص آن موضوع اختصاص دهید؛

در صورت امکان گذران اوقات فراغت فرزندان را از تلویزیون دیدن به سمت مطالعه، بازی، ورزش و ... تغییر دهید.





راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان

امروزه تأثیر رسانه‌ها، بر ساختار روانی کودکان و نوجوانان بر کسی پوشیده نیست و از این رو درجه‌بندی سنی فیلم‌ها همواره یکی از دغدغه‌های جدی دست‌اندرکاران سلامت روان کودک و نوجوان بوده است. مخاطبان کوچک‌تر ادراک متفاوتی از تصاویر پخش‌شده در قالب فیلم دارند؛ بر همین اساس بیشتر کشورها با دقت و ملاحظه‌ای جدی این تأثیرات را دنبال و بر آن نظارت می‌کنند. وبسایت‌های دانلود فیلم، سریال و بازی کامپیوتری و موبایلی، در قسمت توضیحات اثری که قصد دانلود آن را دارید، علامت‌ها یا کلماتی را قرار می‌دهند. این نشان‌ها در واقع مشخص می‌کنند که محصولی که قصد خرید یا دانلود آن را دارید، آیا برای کودک یا نوجوان شما مناسب است یا خیر؟ معروف‌ترین نظام درجه‌بندی محصولات رسانه‌ای در ادامه آورده شده‌اند.



فیلم‌های سینمایی

درجه‌ی G: مختص تماشاگران عمومی است و بیشتر شامل انیمیشن‌های کودکان می‌شود. البته برخی از فیلم‌های کمدی، درام یا فیلم‌های مستند که دربردارنده‌ی مسائل غیراخلاقی و مضر برای کودکان نیستند هم در این درجه‌بندی قرار می‌گیرند. در واقع این درجه‌بندی شامل آثاری است که حاوی صحنه‌های غیراخلاقی، خشونت و استعمال مواد مخدر نیستند.

درجه‌ی PG: فیلم‌های این دسته، نیازمند راهنمایی والدین هستند، در واقع والدین تشخیص می‌دهند که تماشای این فیلم‌ها برای کودکانشان مناسب است یا خیر؟ به والدین توصیه می‌شود که فیلم‌ها را تماشا کنند و سپس درباره‌ی آن‌ها تصمیم بگیرند. فیلم‌های این دسته عاری از صحنه‌های استعمال مواد مخدر است؛ اما ممکن است کمی خشونت داشته باشند.

درجه‌ی PG-۱۳: این درجه مختص فیلم‌هایی است که تماشای آن‌ها برای کودکان زیر ۱۳ سال نیازمند راهنمایی والدین است. در واقع وقتی فیلمی در این گروه قرار می‌گیرد به والدین تذکر می‌دهد که ممکن است برای کودکان زیر ۱۳ سال صحنه‌های نامناسب داشته باشد، البته در این فیلم‌ها هم خبری از صحنه‌های غیراخلاقی و نامتعارف و خشونت نیست؛ ولی مصرف مواد مخدر ممکن است وجود داشته باشد.

درجه‌ی R: درجه R محدودشده است و فیلم‌های این درجه، مختص بزرگسالان است و برای افراد زیر ۱۷ سال مناسب نیست. در کشورهای غربی تماشای این فیلم‌ها، همراه با والدین صورت می‌گیرد و توصیه شده است که والدین ابتدا خود این فیلم‌ها را ببینند و در صورت تمایل با فرزندان به تماشای آن بنشینند.

درجه‌ی NC-۱۷: این درجه‌بندی نشانگر این است که فیلم‌هایی که در این تقسیم‌بندی قرار می‌گیرند، برای افراد ۱۷ و زیر ۱۷ سال مناسب نیستند و نباید به تماشای آن‌ها بنشینند. چون ممکن است دربردارنده صحنه‌های نامناسبی باشند.

GENERAL AUDIENCES



G GENERAL AUDIENCES
ALL AGES ADMITTED



PARENTS STRONGLY CAUTIONED

PG-13

PG-13 PARENTS STRONGLY CAUTIONED
SOME MATERIAL MAY BE INAPPROPRIATE FOR CHILDREN UNDER 13



PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED

PG

PG PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED
SOME MATERIAL MAY NOT BE SUITABLE FOR CHILDREN



RESTRICTED

R

R RESTRICTED
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING PARENT OR ADULT GUARDIAN



NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED

NC-17

NC-17 NO ONE 17 AND UNDER
ADMITTED





رده TV-7

این رتبه مخصوص کودکان است و برنامه‌هایی را پخش می‌کنند که همه‌ی کودکان با همه‌ی سنین می‌توانند این برنامه‌ها را تماشا کنند. این برنامه‌ها بیشتر برای یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرند و محدودیت خاصی ندارد.

رده TV-7Y

این رتبه‌بندی محتوای مناسب برای افراد بالای 7 سال را در برمی‌گیرد و این برنامه‌ها می‌توانند مهارت‌های زندگی کودکان را افزایش دهند.

رده TV-G

این رتبه‌بندی برای تمامی سنین است و همه می‌توانند با این رتبه، برنامه‌ها را نظاره کنند. این سریال‌ها امتیاز این را دارند که همه‌ی خانواده در کنار هم بدون محدودیت خاصی برنامه‌های تلویزیون را ببینند.

رده TV-PG

این رتبه از برنامه‌ها می‌تواند برای کودکان با سنین پایین مناسب نباشد. خانواده می‌تواند با صلاح‌دید خود این برنامه‌ها را برای کودکان خود به نمایش درآورند. قوانین این برنامه‌ها عبارت‌اند از: بدون ناسزا یا بسیار خفیف، بدون روابط جنسی و در نهایت نداشتن گفت‌وگوی خشن.

رده TV-۱۴

این برنامه‌ها برای کودکان زیر ۱۴ سال مناسب نیستند و خانواده‌ها این برنامه‌ها را برای آن‌ها مجاز نمی‌دانند.

رده TV-MA

این سری از برنامه‌ها برای سنین پایین ۱۷ مناسب نیستند. در این سری سریال‌ها، روابط جنسی به صورت محدود و در بعضی مواقع برهنگی دیده می‌شود.



همچنین ممکن است در قسمت توضیحات، یکی از حروف زیر نیز کار درجه‌بندی سنی فیلم‌ها آورده شده باشد.

- دیالوگ‌های خشن (D) - صحنه‌های جنسی (S)

- ناسزا و توهین (L) - خشونت و خونریزی (V)





خردسالان (EC): این بازی برای افراد بالای ۳ سال توصیه می‌شود. بسیار ساده هستند و هیچ‌گونه خشونت در آن‌ها دیده نمی‌شود.



همه (E): این بازی‌ها برای افراد بالای ۶ سال توصیه می‌شود و یا ورزشی هستند و یا فانتزی و لحن و فضایی کودکانه دارند.



همه ۱۰+ (E10+): این بازی‌ها برای افراد بالای ۱۰ سال توصیه می‌شود. این درجه‌بندی برای بازی‌هایی به کار می‌رود که خشونت بسیار پایینی دارند و اغلب لحنشان کمی خشونت‌آمیز است.



نوجوانان (T): این بازی برای افراد بالای ۱۳ سال توصیه می‌شود. خشونت، موضوعات و سوسه‌انگیز، مقدار کمی خون، مشروبات الکلی یا زبان تند دارند.



جوانان (M): این بازی‌ها برای افراد بالای ۱۷ سال توصیه می‌شوند و حاوی خشونت زیاد، خون، محتوای جنسی، برهنگی یا لحن بسیار خشن و زننده هستند.



فقط بزرگسالان (AO): این بازی‌ها فقط مناسب افراد بالای ۱۸ سال هستند و حاوی محتوای جنسی یا خشونت بسیار شدید هستند.

همچنین پس از تشکیل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در ایران، ترویج «فرهنگ استفاده مطلوب از بازی‌های رایانه‌ای» به‌عنوان یک هدف اساسی و مهم تعیین شد. علت انتخاب چنین هدفی در ایران، بهره‌مندی از قدرت آموزشی و تأثیرگذاری بازی‌های رایانه‌ای و دور شدن از احتمال ابتلا به اختلالات روحی و روانی و آسیب‌های منجر به استفاده نامناسب از آن بود. یکی از فعالیت‌هایی که از ابتدای سال ۹۵ توسط نظام ESRA جهت افزایش آگاهی خانواده‌ها در حوزه بازی‌های ویدئویی انجام می‌گیرد، مشخص کردن شدت تأثیرگذاری محتواهای آسیب‌رسان بازی‌ها بر روی مخاطبان خود از طریق امتیازدهی به هر یک از محتواهاست، که به‌وسیله درج تصویرنگاره‌های محتوایی بر روی بسته‌بندی بازی‌ها به اطلاع خانواده‌ها می‌رسد و آن‌ها می‌توانند در هنگام خرید بازی با دقت به این تصویرنگاره‌ها از شدت تأثیرگذاری هر یک از محتواهای آسیب‌رسان آن بازی مطلع شوند.



این تصویرنگاره میزان شدت تأثیرگذاری بازی بر روی مخاطبان را در زمینه دخانیات و مواد مخدر مشخص می‌کند.

این تصویرنگاره میزان مهارت موردنیاز برای انجام بازی را مشخص می‌کند و مخاطبان با توجه به امتیازی که برای این تصویرنگاره در نظر گرفته شده است به میزان سختی انجام بازی پی می‌برند. به‌طور مثال امکان دارد یک بازی رده ۳+ (مناسب برای همه سنین) دریافت کرده باشد، یعنی فاقد محتوای آسیب‌رسان باشد، ولی سبک بازی به‌گونه‌ای باشد که انجام بازی نیاز به مهارت بالا داشته باشد و مناسب بازیکنان مبتدی نباشد.



این تصویرنگاره میزان شدت ترس را در هر یک از بازی‌ها مشخص می‌کند. محدودیت دید و تاریکی، محیط‌ها و فضاهای خرابه، صداها، محیط با منبع نامشخص، مواجهه با انواع هیولاها، اتفاقات ناگهانی و ... از جمله معیارهایی می‌باشند که میزان شدت تأثیرگذاری عناصر ترس را بر روی بازیکنان مشخص می‌کنند.



این تصویرنگاره میزان شدت خشونت در هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند و نشان‌دهنده تأثیرگذاری صحنه‌های خشونت‌آمیز بازی بر روی بازیکنان است. از جمله تکرار و تنوع صحنه‌های خشونت‌آمیز و قساوت آمیز، میزان پاشیده شدن و حجم خون موجود در بازی، استفاده از سلاح‌های سرد و گرم متنوع، دعوا و درگیری‌های نفره‌نفر و غیره.



این تصویرنگاره میزان شدت ناهنجاریهای اجتماعی هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند. از جمله این موارد نوع و میزان تکرار کلمات ناشایست در بازی، موسیقی‌های ناهنجار و رفتار خارج از عرف می‌باشند.



این تصویرنگاره میزان انتقال حس یأس و ناامیدی هر یک از بازی‌ها بر روی بازیکنان را نمایش می‌دهد. پوچی و بی‌هدف بودن داستان بازی، اتفاقات ناامیدکننده مرتبط با قهرمان بازی و کارهایی که در بازی باعث عذاب وجدان در بازیکن شود از جمله معیارهایی هستند که حس یأس و ناامیدی را به بازیکن منتقل می‌کنند.



همچنین والدین برای اطمینان از محتوای مناسب برای کودکان و نوجوانان می‌توانند از سایت «کدومو» استفاده کنند. در معرفی این سایت آمده است که: کودک یک ذهن خالی دارد و با تماشای هر چیزی آماده‌ی یادگیری است. در این سن، آن‌ها قادر به تشخیص چیزهای خوب و بد از هم نیستند. آن‌ها تنها چیزهایی را که دیده‌اند، می‌پذیرند و دنبال می‌کنند. بنابراین والدین باید برای تماشای کارتون، پابه‌پای فرزندان خود وقت بگذارند و مراقب آنچه کودکان تماشا می‌کنند، باشند. کودکان قلب و ذهنی صادق و مهربان دارند؛ فقط باید به آن‌ها مسیر درست را نشان داد.

کدومو

اما در این مسیر شما والدین عزیز تنها نیستید و می‌توانید با تیمی از کارشناسان زبده و باتجربه همراه شوید تا مناسب‌ترین محصولات سن و حالات روحی و روانی فرزند خود را انتخاب کنید و مطمئن باشید محصولی که فرزند شما استفاده می‌کند باعث رشد و پیشرفتش خواهد شد.

وبسایت «کدومو» فعالیت خود را از سال ۱۳۹۸ آغاز کرده و هدفش ارزیابی محصولات رسانه‌ای به‌منظور دست‌یاری خانواده‌های ایرانی است.

سایت «کدومو» به ارزیابی فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های تلویزیونی، انیمیشن، کتاب، بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای، نرم‌افزارها و دیگر محصولات رسانه‌ای می‌پردازد. معیارهای ارزیابی شامل بررسی پیام مثبت، الگوی مثبت، خشونت، ناهنجاری‌های اجتماعی، ترس و ناهنجاری‌های دینی این محصولات است که با بررسی هریک

از این معیارها، سنّ پیشنهادی محصولات توسط کارشناسان مشخص خواهد شد. البته بخش مهمی که از نیازهای اساسی خانواده‌ها برای انتخاب محصول مناسب است، بخشی است با عنوان «آنچه لازم است والدین بدانند». در این بخش، کارشناسان با نگاهی روان‌شناسانه با خانواده همراه می‌شوند و به بررسی جامع محصول و تأثیرات آن بر فرزندان می‌پردازند. خانواده‌ها می‌توانند با مشاهده و لحاظ ارزیابی‌های انجام‌شده و سنّ مشخص‌شده، با اطمینان خاطر، محصول مناسب فرزند خود را انتخاب کنند.

ملاحظات درسی

کتب درسی کودکان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای آموزشی، مفاهیم مهمی در دل خود دارد. ایجاد پیوند بین این مفاهیم با مهارت‌های اجتماعی و شناختی موردنیاز فرزندان، باعث تثبیت عمیق‌تر آموخته‌ها شده و کودکان را در یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی همراهی می‌نماید.

در ادامه جدول بررسی کتاب‌های درسی شش پایه‌ی تحصیلی دبستان، که قرابت مفهومی هر درس با مهارت‌های نزدیک و مربوط به آداب معاشرت اجتماعی (مانند حقوق و تکالیف شهروندی) را تعیین می‌کند، ارائه می‌شود. شما با داشتن این جدول راهنما، می‌توانید جنبه‌های آموزشی پنهان در متن دروس را برای فرزندان آشکار ساخته، یادگیری او را چندبعدی کرده و درس را از حالت ایستا، به حالت پویا درآورید.

پایه اول ابتدایی

کتاب فارسی



مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	نگاره ۱: به خانه ما خوش آمدی
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	نگاره ۲: بچه‌ها آماده
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	نگاره ۳: یک، دو و سه، راه مدرسه
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	نگاره ۴: به مدرسه رسیدیم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	نگاره ۵: از کلاس ما چه خبر
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	نگاره ۶: بازی، بازی، تماشا
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	نگاره ۷: به به، چه روستایی!
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	نگاره ۸: چه دنیای قشنگی!
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	نگاره ۱۰: نوروز در خانه ی ما
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱: آب - باران
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۳: مدرسه - کلاس
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۴: توت- تاب
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۵: مادر - نان
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۶: ایران - سرباز
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۰: پرواز - جنگل
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۲- همکاری- گل

عنوان درس

مهارت مرتبط

آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۵: زله و منیژه- کتابخوانی
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۶: در بازار
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۷: صدای موج- سفر دلپذیر
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۸: علی و معصومه- مثل خوشبید
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۲۰: رضا- خاطرات انقلاب
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۲۱: لاک پشت و مرغابی ها
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۲۲-۲۲: پیامبر مهربان
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۲۰: رضا- خاطرات انقلاب
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۲۱: لاک پشت و مرغابی ها
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۲۲: پیامبر مهربان

کتاب قرآن

عنوان درس

مهارت مرتبط

آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱: به نام خدا، بسم الله
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۲: نعمت های خدا
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۳: خانه ما
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۵: کودک مسلمان
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۶: مدرسه ما

پایه‌ی دوم ابتدایی

کتاب فارسی



عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: کتابخانه کلاس ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲: مسجد محله ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۳: خرس کوچولو	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: مدرسه خرگوش‌ها	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۵: چوپان درستکار	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: کوشا و نوشا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: دوستان ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: از همه مهربان‌تر	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۹: زیارت	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۲: فردوسی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: ایران زیبا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: پرچم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۵: نوروز	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: پرواز قطره	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

کتاب قرآن

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۳: سوره حمد	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: سوره ناس	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: سوره کوثر	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۹: سوره عصر	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: سوره فیل	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: سوره کافرون	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۳: سوره تین	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۴: مهربان تر از مادر	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۷: مهمان کوچک	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۸: جشن میلاد	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: خانواده مهربان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۲: پدر مهربان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۳: بهترین دوست	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۵: بچه‌ها سلام	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۸: راز خوشبختی	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

پایه‌ی سوم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: محله ی ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲: زنگ ورزش	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۴: آواز گنجشک	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: فداکاران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۸: پیراهن بهشتی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۹: بوی نرگس	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۰: یار مهربان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۱: نویسنده بزرگ	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۲: ایران عزیز	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۴: ایران آباد	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۵: دریا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۶: اگر جنگل نباشد	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۵: روز دهم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: عید مسلمانان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

عنوان درس

مهارت مرتبط

آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۳: انتخاب پروانه
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۶: داناترین مردم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۸: آینه ی سخنگو
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۹: گندم از گندم بروید

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس

مهارت مرتبط

آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۳: آیا ما مثل هم هستیم؟
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۴: اعضای خانواده
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۵: خانواده ام را دوست دارم
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۷: از بزرگترها قدردانی کنیم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۸: چرا با هم همکاری کنیم؟
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۹: مقررات خانه ما
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۱: منابع
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۲: درست مصرف کنیم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۶: خانه ی شما چه شکلی است؟
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۸: مدرسه دوست داشتنی ما
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۲۲: پست
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۲۳: ایمنی در کوچه و خیابان

پایه‌ی چهارم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۲: کوچ پرستوها	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۳: راز نشانه‌ها	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: ارزش علم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: آرش کمانگیر	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: مهمان شهر ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: باغچه اطفال	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: فرمانده دل‌ها	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: ادب از که آموختی؟	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۵: شیر و موش	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: پرسشگری	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۷: مدرسه هوشمند	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی

کتاب قرآن

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۷: آموزش سوره انشقاق	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۹: آموزش سوره مطففین	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۵: آموزش سوره نبا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۳: ما به مسجد می رویم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: سخنی که سه بار تکرار شد	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: حرمی با دو گنبد	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۸: دیدار دوست	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۱: بدون عنوان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: خاله نرگس	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۵: یک ماجرای زیبا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: اسب طلایی	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۷: آقای بهاری، خانم بهاری	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۹: خدا جون از تو ممنوم	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: همسایه ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲: اینجا محله ی ماست	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۳: خرید و فروش در محله	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۴: نقشه محله ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: زندگی در شهر و روستا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۷: جغرافی‌دانان چگونه مطالعه می‌کنند؟	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: نخستین روستا چگونه به‌وجود آمد؟	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۹: نخستین شهر چگونه به وجود آمد؟	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: سفر به همدان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۲: سفری به تخت جمشید	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: سفری به تخت جمشید ۲	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: سفری به شهر باستانی کرمانشاه	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: آب و هوا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۹: از محیط زیست مراقبت کنیم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲۰: نشانه‌های ملی ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲۱: تقویم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۲۲: روزهای مهم	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: تماشاخانه	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۲: فضل خدا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۳: رازی و ساخت بیمارستان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: بازرگان و پسران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: چنار و کدوبین	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: سرود ملی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: دفاع از میهن	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۹: نام آوران دیروز، امروز، فردا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: نام نیکو	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: نقش خردمندان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۲: درس آزاد (فرهنگ بومی ۲)	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: روزی که باران می بارید	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: شجاعت	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۵: کاجستان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: وقتی بوعلی کودک بود	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۷: کار و تلاش	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱: دسته گلی از آسمان
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۴: از نوزاد بپرسید
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۵: گل صد برگ
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۶: مال مردم
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۷: رنگین کمان جمعه
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۸: دو نامه
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۹: یک جهان جشن
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۰: در ساحل دجله
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۱: سرو بلند سامرا
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۲: خورشید پشت ابر
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۳: کوچک های بزرگ
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۴: بزرگ مرد تاریخ
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۵: بهمن همیشه بهار
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۶: روزنامه های دیواری
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۷: این‌ها و آن‌ها

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲: احساسات ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۳: همدلی با دیگران	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۴: من عضو گروه هستم	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: جمعیت ایران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: مایع آب در ایران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: نواحی صنعتی ایران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: راه‌ها و حمل و نقل	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: چه کسانی کشور ما را اداره می‌کنند؟	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

پایه‌ی ششم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: معرفت پروردگار	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲: پنجره‌های شناخت	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: داستان من و شما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: هفت خان رستم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۹: رنج‌های کشیده‌ام که می‌پرس	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: عطار و جلال‌الدین محمد	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: شهدا خورشیدند	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۲: دوستی : مشاوره	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: فرهنگ بومی	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: راز زندگی	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۵: میوه هنر	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: آداب مطالعه	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۷: ستاره روشن	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

کتاب هدیه‌های آسمان

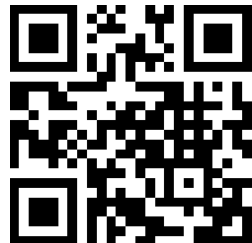
عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: یکتا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۲: بهترین راهنمایان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: سیمای خوبان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: دست در دست دوست	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۹: جهان دیگر	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: آداب زندگی	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: عید مسلمانان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: راز موفقیت	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: زیارت	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۷: دانش آموز نمونه	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس	مهارت مرتبط
فصل ۱: دوستان ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
فصل ۲: تصمیم‌گیری	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
فصل ۷: اوقات فراغت	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

دعا و نیایش

خداوند در آیه‌ی ۶۰ سوره‌ی مبارکه غافر می‌فرماید: **أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛** مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم. از این رو دعا برای خود و فرزندانمان فرصت استجابتی است که براساس متون دینی و کلام خداوند، به آن تاکید شده است. همچنین مطالعات اخیر نشان داده که دعا کردن و نمازخواندن برای سعادت افراد و گره‌گشایی از مشکلاتشان، اثرات ملموسی بر آنان دارد که امروزه این اثربخشی کاملاً به اثبات رسیده است. از سوی دیگر تربیت معنوی که با الگوپذیری فرزندان از والدینشان امکان‌پذیر می‌شود، خود عامل محافظت‌کننده‌ی قدرتمندی در برابر آسیب‌های اجتماعی می‌باشد. در اهمیت نماز خواندن برای نیک‌بختی فرزندان، روایت است که امام صادق (ع) هر شب دو رکعت نماز برای سعادت فرزندان‌شان می‌خواندند. شایسته است والدین گرانقدر نیز برای سلامت روانی و اجتماعی عزیزانشان و مصون ماندن آنان از آسیب و بلایا، برای فرزندان خود نماز خوانده و از خداوند متّان سعادت دنیوی و اخروی آنان را مطالبه کنند. عالمان و اندیشمندان دینی ترتیبات خاصی برای نماز والدین جهت سعادت فرزندان قائلند که نمونه‌هایی از آن را می‌توانید در رمزینده‌ی پاسخ سریع زیر مشاهده نمایید.





همچنین در خصوص دعا خواندن نیز پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: دعای سه گروه بدون شک- مستجاب می‌گردد؛ دعای مظلوم، دعای مسافر و دعای پدر برای فرزند خود^۱؛ و دعای مادر از موانع اجابت دعا می‌گذرد^۲. بنابراین پدران و مادران عزیز بهتر است این فرصت را غنیمت شمرده و دعا‌های زیر را خوانده و به این واسطه با خدا گفت‌وگو نمایند.

بارالها! تو خدای ما و همه‌ی عالم هستی. ما را کمک کن تا در کنار هم زندگی خوبی داشته باشیم.

خدای مهربانم؛ دنیا را برای ما فراخ قرار بده و ظرفیت معاشرت با همه‌ی بندگان خوبت را نصیبمان کن.

خداوند! کمکمان کن تا خوب رفتار کردن با دیگران را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار داده و برای رضایت و خوشحال کردنت، رفتارمان با دیگران خوب و درست باشد.

خداوند! اگر جایی نتوانستیم خوب و درست با دیگران رفتار کنیم، تو ما را کمک کن تا زودتر بتوانیم اشتباهاتمان را جبران نماییم که تو آمرزنده و جبران‌کننده هستی.

خدایا! از تو تقوا، خویشندن‌داری، توانگری و عمل به آنچه که تو دوست داری و می‌پسندی را خواستاریم.

خدایا! بر پیامبر مهربانت و خاندان عزیزشان درود بفرست و ما را از پیروان ایشان قرار بده.

۱. مشکاة الأنوار ج ۱ ص ۳۶۵ و مکارم الأخلاق ج ۲ ص ۲۰

۲. مشکاه الانوار، ص ۲۷۲

منابعی برای مطالعهی بیشتر

ما سعی کردیم در این کتابچه، هر آنچه را که در خصوص معاشرت اجتماعی مورد نیاز شما می‌باشد را ارائه کنیم. منتهی اگر می‌خواهید در این باره اطلاعات بیشتری به دست آورید، منابعی که در زیر معرفی می‌شوند، می‌توانند به شما کمک کنند.



دایره‌المعارف کوچک من - آداب معاشرت

نویسنده: فرانسواز دوگیبرت

مترجم: رویا خوئی

انتشارات: محراب قلم؛ ۱۳۹۹



آداب معاشرت: زندگی اجتماعی

نویسندگان: پگی پست، آنا پست، لیزی پست،
دانیل پست سنینگ

مترجم: مریم تقدیسی

انتشارات: پندار تابان؛ ۱۳۹۷



آموزش آداب معاشرت به کودکان و نوجوانان

نویسنده: داگمارکف. کرام

مترجم: سپیده خلیلی

انتشارات: پنجره؛ ۱۳۸۸

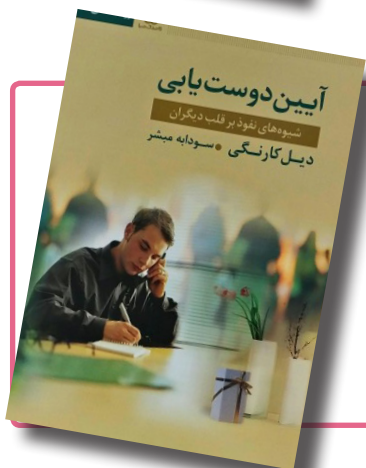


آداب معاشرت در اسلام

نویسنده: محمد بن یعقوب کلینی

مترجم: علیرضا صفایی

انتشارات: تماشا؛ ۱۳۹۱



آیین دوست‌یابی

نویسنده: دیل کارنگی

مترجم: سودابه مبشر

انتشارات: قاصدک صبا؛ ۱۳۹۹

منابع

- اخوت، احمدرضا؛ فیاض، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت خیرگزینی؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ راقیبیان، رویا؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت صبر؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت بخشایشگری؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ نصرتی، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت حل مسئله؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- محمودی قرائی، جواد؛ ۱۳۹۰؛ آموزش روان شناختی در اختلالات روانپزشکی کودکان و نوجوانان، اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- سایت دانشنامه اسلامی به آدرس: www.wiki.ahlolbait.com
- سایت دانشنامه حوزوی به آدرس: www.wikifeqh.ir
- سایت پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه به آدرس: www.hawzah.net
- Berkenkamp, L & Atkins, C. (2001). Teaching Your Children Good Manners: A Go Parents. Nomad Press.
- James, E., & Barkin, C. (1996). Social Smarts: Manners for Today's Kids. Houghton Mifflin Harcourt.
- Eberly, S. (2011). 365 manners kids should know: games, activities, and other fun ways to help children and teens learn etiquette. Harmony.
- James, E., & Barkin, C. (1996). Social Smarts: Manners for Today's Kids. Houghton Mifflin Harcourt.
- McKee, M. (2012). Manners That Matter for Moms: The Essential Book of Life Skills for Your Kids. Harvest House Publishers.

