

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانوادہ ہای سرزمین پر شکوہ ہم؛ ایران

خودآموز فرآموز ادب و احترام

راهنمای ویژه‌ی والدین

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

حامد بابکری

سکینه پورطالب

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از آزاده نوروزیان، سید نوید موسوی، لیلا اسمی، مهسا فیض‌آبادی

و اکرم توسلی

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانیار 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
۱۸	بخش اول: ادب و احترام
۲۲	معناشناسی احترام
۲۳	احترام به انسان در اسلام
۲۶	اهمیت مبحث احترام
۲۶	ایجاد یک زندگی محترمانه
۲۶	گوش دادن فعالانه
۲۷	توجه به احساسات دیگران
۲۷	پذیرش بی‌قیدوشرط دیگران
۲۷	چشم‌پوشی از خطای دیگران
۲۷	تصمیم‌گیری منطقی
۲۸	زندگی کردن بی‌وقفه
۲۹	احترام به مرزهای بدنی
۲۹	روش های آموزش احترام به کودکان
۲۹	حفظ خونسردی و آرامش در تعامل با کودک
۳۰	کشف علت بی‌احترامی در رفتار کودک
۳۲	الگودهی به کودکان
۳۳	احترام به عقاید کودک
۳۳	پرهیز از تنبیه و تهدید فرزندان
۳۴	احترام متقابل به کودک
۳۵	عذرخواهی در هنگام ارتکاب خطا
۳۶	احترام گذاشتن به کودک و لوس شدن
۳۷	پرورش احترام در فرزندمان
۴۲	نیایدها در آموزش احترام به کودکان
۴۲	پرهیز از وعده دادن
۴۳	خودداری انتقاد بی‌وقفه از کودک
۴۳	عدم مقایسه‌ی کودک با دیگران
۴۳	پرهیز از تمسخر فرزندان
۴۴	عدم استفاده از کنایه
۴۴	آداب معاشرت و احترام
۴۴	آداب مهمانی رفتن
۴۶	آداب غذا خوردن
۴۷	آداب گفت‌وگو با دیگران
۴۹	آداب صحبت کردن با بزرگترها

۴۹	آداب تعامل با پدر و مادر
۵۱	معرفی یک قهرمان
۵۴	بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری
۵۶	سبک‌های فرزندپروری
۵۷	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۶۰	سبک فرزندپروری مستبدانه
۶۳	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۶۶	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۷۰	سبک فرزند پروری والدین و احترام در فرزندان
۷۳	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک
۷۴	احترام
۷۵	اختصاص زمان
۷۵	گوش‌دادن فعالانه
۷۶	ابراز علاقه و دوست داشتن
۷۷	افزایش رفتار مثبت در فرزندان
۷۷	ملاحظات در خصوص تشویق رفتارهای مثبت
۷۸	بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان
۸۱	اصول دستوردادن به فرزندان
۸۳	فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها
۸۳	بازی
۸۷	قصه
۹۵	نقاشی
۹۷	ملاحظات معنوی
۹۸	مهارت صبر
۱۰۳	حل مسئله معنوی
۱۱۰	بخشایشگری
۱۱۸	ملاحظات رسانه‌ای
۱۲۱	راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان
۱۲۲	فیلم‌های سینمایی
۱۲۴	سریال‌ها
۱۲۷	بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی
۱۳۳	ملاحظات درسی
۱۵۰	دعا و نیایش
۱۵۲	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۱۵۴	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 عمداً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعدتاً 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 آداب و رسوم، 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 فرزندان 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 فرزندان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی

و کاربردی پرورش فرزندان، 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 گردآوری‌شده، 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 ادب و احترام، 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

مطابق با اندیشه‌های فلسفی و جامعه‌شناختی، احترام گذاشتن به دیگران به‌عنوان یک فرد منطقی، یک تعهد اخلاقی است. اگرچه احترام را می‌توان یک مفهوم قدیمی دانست که کاربرد گسترده‌ای داشته است اما رفتارهای احترام‌آمیز در گذر زمان تغییر یافته و احترام را به یک مفهوم پیچیده تبدیل می‌کنند. برای مثال احترام به‌عنوان عامل مراقبت‌کننده، شامل احساس مراقبت و عشق‌ورزی به دیگران می‌شود. اعتقاد بر آن است که احترام مفهومی با سه بُعد، یعنی توجه و ارزش نهادن، درک و مسئولیت‌پذیری می‌باشد. ترکیبی از این سه بعد منجر به ایجاد نوعی احترام از سوی ما برای دیگران؛ و نه فقط آن‌هایی که دوستشان داریم، می‌گردد. اولین بُعد احترام مربوط به دستیابی به یک ویژگی خاص است که بر طبق آن افراد به‌عنوان انسان‌هایی منحصر به فرد تلقی می‌شوند که شامل پذیرش اختلافات فراتر از تحمل دیگران می‌شود. در اینجا توجه معطوف به همدلی، گرمی داشتن و ابراز نگرانی

نسبت به سایرین خواهد بود. دومین بُعد درک است، که مربوط به تلاش برای درک فرد بر اساس ویژگی‌های فردی‌اش است. درک فقط یک پیش‌شرط برای احترام نبوده و به درک آگاهی، فعالیت‌ها و اهداف فرد معطوف می‌گردد. آخرین مورد مسئولیت‌پذیری می‌باشد. این بعد شامل مراقبت از دیگران، افزایش خیرخواهی و یاری‌رساندن به سایرین برای تحقق نیازها و خواسته‌هایشان می‌باشد. لذا همان‌طور که می‌بینید، احترام، واژه‌ای که روزانه شاید چندین بار می‌شنویم و بکار می‌بیریم، کاملاً یک مفهوم پیچیده است و به فراخور آن، آموزش آن نیز فرایندی علمی و زمان‌بر خواهد بود.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو به‌منظور کمک به والدین جهت **آموزش ادب و احترام** به فرزندانشان طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات **ادب و احترام** آشنا شده و راهکارهای کمکی برای زیست سالم‌تر را مطالعه می‌فرمایید. همچنین در کنار این راهنمای خودآموز، لازم است بر اساس سن فرزندان، 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 فرزندان 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 (ماهی حداقل یکبار)

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

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

عبارات: فرزند من ...	۳	۲	۱	۰
۱- احساسات دیگران را محترم می‌داند.				
۲- از واژه‌هایی مانند «لطفاً، متشکرم و ...» استفاده می‌کند.				
۳- به مصادیق احترام به خداوند (نماز، روزه و ...) اهمیت می‌دهد.				
۴- به حریم خصوصی افراد احترام می‌گذارد.				
۵- برای استفاده از وسایل دیگران، از آنان اجازه می‌گیرد.				
۶- نسبت به خودش از الفاظ و صفات مؤدبانه استفاده می‌کند.				
۷- در صحبت کردن مؤدب است و از خشم، تهمت و ناسزا دوری می‌کند.				
۸- به نظرات و عقاید دیگران احترام گذاشته و نظر مخالفش را می‌شنود.				
۹- از مسخره کردن ظاهر و پوشش دیگران خودداری می‌کند.				
۱۰- در نگهداری از محیط زیست کوشا است و از آن مراقبت می‌کند.				

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:

نمره‌ی بالای ۲۰: فرزند شما به میزان مطلوبی ادب را رعایت کرده و نسبت به نگاه داشتن احترام در جنبه‌های گوناگون زندگی تلاش می‌کند.

نمره‌ی ۱۰ تا ۲۰: آموزش و توجه ویژه‌ی شما برای افزایش ادب و رعایت احترام از سوی فرزندان می‌تواند کارساز باشد. بهتر است برنامه‌های آموزشی برای این منظور در نظر داشته باشید.

نمره‌ی ۰ تا ۱۰: به هر دلیلی فرزند شما نسبت به رعایت ادب و احترام غافل است. لازم است تلاش ویژه‌ای در این خصوص از جانب والدین صورت گیرد و با اخذ کمک از مشاوران، روانشناسان و متخصصین امور تربیتی، کودک و نوجوان را در این زمینه یاری داد.

◀ بخش اول: ادب و احترام



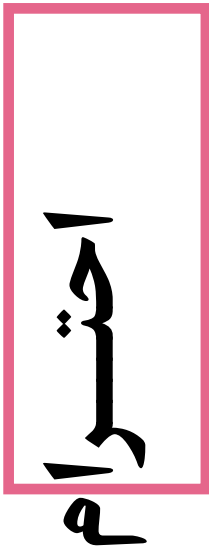
◀ مورد شماره ۱

یه روز بعد از ظهر، فاطمه و محمد، پیش مامان اومدن و ازش خواستن تا اونا رو به خونه مامان بزرگ ببره. مامان قبول کرد و گفت: باشه میریم ولی یادتون باشه به بابابزرگ و مامان بزرگ احترام بذارین و اونا رو اذیت نکنین. فاطمه و محمد تصمیم داشتند به دیدن بزرگ‌ترها برن، چون اون روز ۹ مهرماه بود. روز ۹ مهرماه، در هر سال به عنوان روز سالمندان نام‌گذاری شده تا گامی برای احترام به این پدران و مادران برداشته بشه. مادر گفت دوران سالمندی مثل دوران کودکی یا جوانی، یکی از مراحل زندگی هستش با این تفاوت که دوران کودکی و جوانی، سرشار از انرژی و تلاشه، ولی دوران سالمندی، به خاطر پیری و احتمالاً مریضی با کاهش میزان فعالیت‌های فیزیکی و ضعیف شدن همراه میشه. باین حال، به حکم الهی و فطری و سنت اجتماعی، فرزندان باید حرمت پدر و مادر خودشون رو حفظ و به اون‌ها احترام بذارن. مامان دستی به سر بچه‌ها کشید و گفت: احترام گذاشتن به پدر و مادر یه عبادته و ثواب داره و اگه کسی به پیرمردها و پیرزن‌ها احترام بذاره، عمرش طولانی می‌شه.



نقل است که روزی امام حسن (ع) و امام حسین (ع) که هر دو کودک بودند، برای نماز خواندن به مسجد رفتند. پیرمردی در حال وضو گرفتن بود. امام حسین (ع) در حرکات پیرمرد دقت کرد و دید، درست وضو نمی‌گیرد. امام حسین (ع) بدون این‌که پیرمرد متوجه شود، ماجرا را برای برادرش امام حسن (ع) تعریف نمود و در گوش برادر گفت: چگونه به این پیرمرد بگوییم وضویش اشتباه است؟ امام حسن

کمی فکر کرد و پاسخ داد: باید طوری به او بگوییم که ناراحت نشود. آن دو نزد پیرمرد رفتند و گفتند: پیدر جان سلام! ما با هم برادریم، هرکدام فکر می‌کنیم دیگری وضوی نادرست می‌گیرد. اگر زحمتی نیست میان ما داوری کنید تا بفهمیم وضوی کدامان درست است. پیرمرد پذیرفت. اول امام حسین (ع) که کوچک‌تر بود، وضو گرفت، پیرمرد متوجه شد وضوی او درست است و به اشتباه خودش در وضو گرفتن آگاه شد؛ اما تصمیم گرفت تا ببیند برادر بزرگ‌تر چه می‌کند. امام حسن (ع) هم وضو گرفت، وضوی او هم بدون اشتباه بود. پیرمرد فهمید آن دو کودک درست وضو می‌گیرند. پس به آن‌ها گفت: وضوی هر دوی شما صحیح است. در واقع من وضوی اشتباه می‌گرفتم. دو برادر از پیرمرد تشکر و خداحافظی کردند و رفتند. پیرمرد با خود گفت: به‌به! عجب کودکان باادبی... آن‌ها احترام مرا نگه داشتند و کاری کردند که من خودم به اشتباهم پی ببرم، بدون این‌که به من چیزی بگویند.



◀ معاشناسی احترام

احترام یعنی ادب، حفظ حرمت‌ها، ارزشمند بودن، شناخت شایستگی‌ها، حقوق‌حقوق یک انسان را به رسمیت شناختن؛ یعنی توجه کردن، گوش کردن، ارزش قائل شدن برای افرادی که در کنار ما زندگی می‌کنند و رعایت اصول فردی و اجتماعی. همانطور که مشهود است احترام از واژه‌ی حرام و از ریشه‌ی حرم اخذ شده است. از دیگر معانی این واژه، گرامی بودن یا بزرگ داشتن است و بر همین اساس برخی از اهل لغت یادآور شده‌اند که حرمت یعنی چیزی که هتک و شکستن آن روا نیست.

احترام متقابل، واژه‌ای که از نگاه دهخدا، ادیب پارسی، به مفهوم بزرگداشت متقابل است و از زاویه‌ی پژوهشی، به معنای شاخصی است که نزاکت را میان دو فرد سنجش می‌کند. در واقع، این شاخص یکی از اصول روابط بین فردی برای آرامش و آسایش میان انسان‌ها می‌باشد. بسیاری از مطالعات، احترام را توجه کافی کردن به شخص، همراه با برخوردی دلسوزانه و موافق در قبال خواسته‌ها و نیازهایش تعریف می‌کنند.



در مواردی هم تعاریف، احترام را چیزی فراتر از توجه صرف دانسته و مجموعه‌ای از رفتارها و اقداماتی را شامل می‌شود که شایسته‌ی آن فرد است. آنچه که بایست همواره در تعاریفی که از احترام مطرح می‌شوند در نظر داشت، مسئله‌ی فرهنگ‌محور بودن آن است؛ یعنی رفتار و برخوردی که در یک فرهنگ نشانه‌ی احترام است، در فرهنگ دیگر، لزوماً نشانه احترام نیست. تعامل همراه با احترام موجب می‌شود افراد احساس ارزشمند بودن کنند و مقام و منزلتشان را بالا ببرند و خود را جزئی از خانواده و جامعه ببینند.



قال رسول الله ﷺ:

مَنْ أَكْرَمَ آخَاهُ فَأَيْمًا يَكْرِمُ اللَّهُ

هر کس برادر [مؤمن] اش را

احترام
کند، پس به درستی که

خداوند

را احترام کرده است.

کنز العمال، ح ۲۵۴۸۸

به مقتضای برخی از آیات شریف قرآن، می‌توان گفت که انسان، مادامی‌که عنوان انسان بر او صدق می‌کند، از حرمت و کرامت ذاتی برخوردار است. لازمه‌ی ارزشمندی و کرامت انسان، حفظ شخصیت و حقوق خاص برای همه‌ی انسان‌هاست و این کرامت به گروه یا قشر خاصی تعلق ندارد.

احترام علاوه بر احترام به دیگران، احترام به خود نیز هست. کودکان بعد از توانایی تکلم و همچنین رشد شناختی و استقرار سیستم باور خود، درباره‌ی احساس ارزش نسبتاً مهمی که قبلاً به وجود آمده، تأمل نموده و خویشتن‌بینی‌های خاصی را تشکیل می‌دهند. این خویشتن‌بینی‌ها تصور افراد از توان و ضعف خود، سنگ بنای احترام به نفس را می‌سازد. ما انسان‌ها در بسیاری از موارد خود را مورد دقت قرار می‌دهیم و با این مشاهده‌گری علاوه بر این‌که بر حالات، افکار و احساسات خود آگاهی می‌یابیم و بسیاری از تغییرات مهم را نیز در خود ایجاد می‌کنیم. در سنین بالاتر از ۶ سالگی، کودکان بیش‌تر از منبع پس‌خورانده‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و در سنین بالای بلوغ و نوجوانی استفاده از خود مشاهده‌گری به اوج می‌رسد.

اغلب متخصصان، احترام به نفس مثبت را به‌عنوان عامل اصلی در سازگاری اجتماعی عاطفی در نظر می‌گیرند که این دیدگاه، بسیار گسترده است و تاریخچه‌ای طولانی دارد. مشاوران و جامعه‌شناسان بر اهمیت احترام به نفس مثبت تأکید دارند. احترام به خود علاوه بر این‌که جزئی از سلامت روان است، با موفقیت تحصیلی هم ارتباط دارد. محققین بسیاری به وجود رابطه‌ی میان احترام به خود مثبت و نمره‌های بالا در مدرسه پی برده‌اند. مطمئناً نظر کودک در مورد عملکرد تحصیلی خودش، بر خودسنجی او اثر می‌گذارد. از احترام به نفس، به‌عنوان سپری فرهنگی در مقابل اضطراب نام می‌برند.

کودکان و نوجوانان برخوردار از احترام به خود، افرادی هستند که با احساس اعتماد به نفس و بهره‌گیری از استعداد و خلاقیت خود به ابراز وجود می‌پردازند و به راحتی تحت تأثیر عوامل گوناگون محیطی قرار نمی‌گیرند. افرادی که احترام به خود ضعیفی دارند، تمایل بیش‌تری به اجتناب از مشکلات دارند تا این‌که با آن‌ها روبرو شوند و به‌طور کلی ویژگی‌های منفی بیش از ویژگی‌های مثبت در آن‌ها مشاهده می‌شود. فرد با احترام به نفس پایین، به دنبال ارضای هدف‌های ثابت و بدون چالش است که خود عاملی برای ضعیف‌تر شدن احترام به نفس است.

◀ احترام به انسان در اسلام

خداوند پس از آن‌که انسان را از گِل آفرید، از روح عظیمی در آن دمید و آن را به خود منسوب کرد و در آیه‌ای دیگر از این مرحله (دمیدن روح)، خداوند به خاطر اهمیت خلقت آن خود را ستایش می‌کند (مؤمنون، ۱۴). برخوردار از مقام خلیفه‌اللهی، از دیگر مواردی است که بر اساس آن، نوع انسان از کرامت و شرافت برخوردار است (بقره، ۳۰).

از نظر قرآن انسان موجودی است برگزیده از طرف خداوند. برخوردار از انسان از نیروی تعقل و اینکه انسان ذاتاً این توانایی را دارد که خوب و بد را تشخیص داده و با نیروی اراده و انتخاب، خود اعمال شایسته و خوب را برگزیند نیز مبنایی برای برخوردار از وجود انسانی از نوعی شرافت ذاتی است. این دلیل البته دلیلی برون دینی است اما تأییدات دینی داشته و برخی از مفسران تأکید کرده‌اند که خداوند به‌واسطه‌ی قوه‌ی تعقل، قدرت تمییز حق از باطل و تدبیر دنیا و آخرت، به انسان کرامت بخشیده است. این‌ها همه نشان از آن است که انسان، به نفس انسان بودن، برخوردار از نوعی شرافت است که حداقل حقوق انسانی را برای او اثبات می‌کند.

این نوع شرافت و حرمت، شرافتی است که از جانب خداوند متعال به انسان اعطاء شده است و همه‌ی افراد انسانی باید این شرافت انسان‌های دیگر را به‌عنوان یک حق، شناخته و ضمن اینکه البته خود را از این حق برخوردار می‌دانند، خود را در برابر آن، مکلف نیز بدانند.



◀ اهمیت مبحث احترام

بررسی اثرات احترام از جهات مختلف حائز اهمیت است. از جمله اینکه نظریه‌پردازان بزرگ همچون مازلو نیاز به احترام را از مهم‌ترین نیازهای روانی انسان برشمرده‌اند. هنگامی‌که از کلمه‌ی نیاز سخن به میان می‌آید باید به این نکته توجه شود که اگر هر نوع نیازی در انسان چه جسمی و چه روانی برآورده نگردد، تعادل جسمی و روانی انسان به هم خواهد خورد.

احترام، واژه‌ای است که این روزها توجه زیادی را به خودش جلب می‌کند. مثل این است که در میان یک کویر خشک و سوزان، واژه‌ی آب را به زبان بیاورید. به سرعت متوجه می‌شوید که هیچ آبی دور و اطرافتان نیست و همگی آرزو می‌کنید که کاش بود! خصوصاً زمانی که به مبحث تربیت و پرورش کودکان می‌رسیم، بسیار مهم است که به‌ضرورت احترام گذاشتن بیندیشیم. می‌دانیم که بسیاری از هنجارها و چارچوب‌های بینشی، رفتاری و اخلاقی در سال‌های اولیه‌ی زندگی تا دوران جوانی در افراد شکل می‌گیرند. همچنین می‌دانیم که دوران کودکی زمان آموختن یا به بیان بهتر، «کسب» این مهارت‌هاست. آیا «روش‌های قدیمی» و ظریف احترام گذاشتن، قابل تطبیق با جامعه‌ی مدرن امروز هست؟

ما همگی می‌دانیم بازگشت آن ارزش‌ها و فضیلت‌ها به دنیایی که هر روز بیش‌ازپیش تغییر می‌کند و پرجمعیت‌تر و وابسته‌تر می‌شود، یک امر حیاتی است. شاید آموزه‌های این کتاب کمکتان کند تا احترام را به خانه و فرزندان‌تان هدیه کنید. پژوهشگران بر این باورند که اگرچه مؤلفه‌های زیادی در ساختار بهزیستی روان‌شناختی حائز اهمیت‌اند، اما کیفیت ارتباط متقابل والد-کودک نیز بر میزان بهزیستی روان‌شناختی خانواده تأثیر دارد. در همین راستا، شواهد اثربخشی روابط مناسب مادر - کودک را در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی مادران و کودکان تأیید می‌کنند.

اگرچه افراد غالباً با خرسندی و هیجان زیاد والدگری را می‌پذیرند، اما معمولاً این تغییر بزرگ در زندگی، دل‌مشغولی‌هایی به همراه دارد و افراد را با تردیدهایی در مورد مهارت‌های والدگری خود مواجه می‌سازد. این تردیدها در والدینی که زمینه‌ی مشکلات روانی، اجتماعی یا عاطفی دارند، بیشتر است؛ و در چنین مواقعی آموزش مهارت به افراد سودمند است.

پژوهش‌ها در مورد آموزش‌های مبتنی بر ارتباط مؤثر و مهارت‌های گوش‌دادن به والدین نشان می‌دهد که این آموزش‌ها با افزایش مهارت‌های برقراری ارتباط با کودک و شناخت بهتر او بر اساس آنچه خودش می‌گوید، حرمت خود و بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری او را در مواجهه با تغییرات در زندگی افزایش می‌دهد.

مادرانی که در مورد ارتباط مؤثر با فرزند و شیوه‌های والدگری آموزش دیده‌اند، اعتماد به خویشتن و حرمت خود بیشتری تجربه می‌کنند. افزایش بهزیستی روان‌شناختی به نوبه‌ی خود منجر به ارتقای احساس والد خوب بودن در مادران و در نتیجه بهبود عملکردهای فردی و اجتماعی آن‌ها می‌شود.

پژوهش‌های دیگر نیز نشان می‌دهد مشکلات بنیادی و اساسی در تعامل مادر و کودک، ناشی از ناتوانی در برقراری ارتباط کلامی مناسب است که زمینه‌ساز مشکلات ارتباطی و اضطرابی در والدین و کودک می‌شود. از سوی دیگر، بهبود ارتباط متقابل از طریق شیوه‌های مؤثر، به شکل‌گیری تعامل مثبت بین والد و کودک و ارتقای سلامت روان‌شناختی هر دو منجر می‌شود و نبود رابطه‌ی متقابل گرم و صمیمی کودک با والدین و ضعف در والدگری، احساس خودکارآمدی و توانمندی را در والدین کاهش می‌دهد.

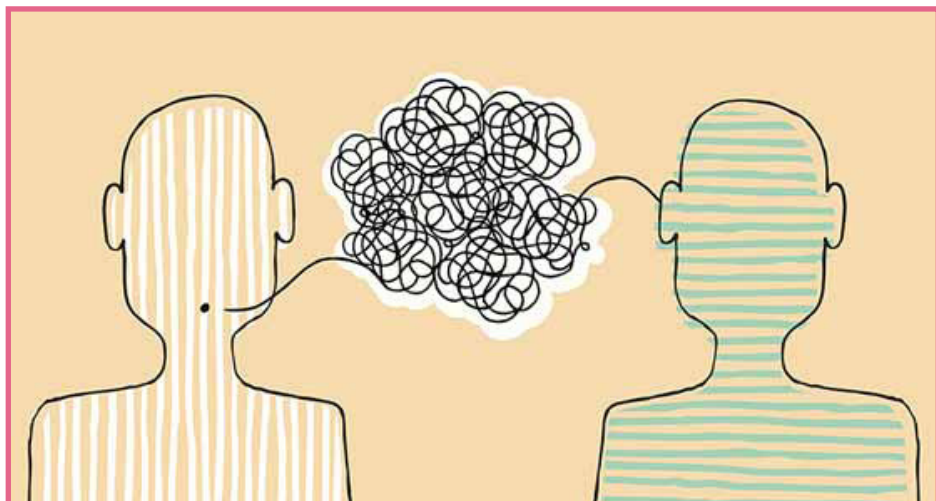
در همین راستا به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌هایی برای ارتباط بهتر، مانند مهارت احترام، امروزه از نیازهای اساسی خانواده‌ها باشد. تحقیقات نشان می‌دهد زمانی که والدین مهارت گوش‌دادن احترام‌آمیز به فرزند خود را یاد می‌گیرند، این مهارت را به کودک خود انتقال می‌دهند و بهبود بالایی در ارتباط والد - کودک حاصل می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که مهارت احترام در روابط بین زوجین نیز بسیار مهم و مؤثر است و متقابلاً در ارتباط والد - کودک نیز اثرگذار است.

◀ ایجاد یک زندگی محترمانه

گرچه احترام جزء نیازهای اولیه‌ی ما نیست، به نظر می‌رسد کمبود عمده‌ی آن در دنیای امروز وجود دارد. از نظرهای زیر پست‌های شبکه‌های مجازی ما بزرگسالان گرفته تا رفتارهای کودکان در زمین بازی، این کمبود کاملاً محسوس است. خبر خوب این است که شما فقط می‌توانید با احترام گذاشتن و آموزش دادن آن به فرزندان نقش بزرگی در شروع انقلاب احترام داشته باشید. در اینجا روش‌های ساده وجود دارد که می‌توانید با اعمال آن‌ها در رفتار خود به‌عنوان الگو، به فرزندان یاد دهید تا برای خود و دیگران احترام بیشتری قائل شوند:

■ گوش دادن فعالانه

اگر شخص دیگری صحبت می‌کند، قبل از پاسخ دادن و صحبت در مورد نظرات خود یا رد کردن نظرات وی، به او گوش دهید و به آن‌ها فکر کنید. ممکن است با گفته‌ها موافق نباشید اما باید منتظر نوبت خود باشید، توجه کنید و از نتیجه‌گیری پرهیز کنید.



□ توجه به احساسات دیگران

چه احساسی دارید اگر کسی در هنگام تلاش برای صحبت کردن به یکی از ایده‌های شما بخندد؟ روی خود را برگرداند یا خودش شروع به صحبت کند؟ از آنجا که شما نمی‌خواهید چنین احساسی داشته باشید، باید تمام تلاش خود را بکنید تا دیگران نیز چنین احساسی نداشته باشند.

□ پذیرش بی‌قید و شرط دیگران

اگر برای دوستی هدیه‌ای آماده کنید و آن دوست هرگز از شما سپاس‌گزار نباشد، ممکن است احساس گنجی کنید یا فکر کنید که هدیه‌ی خیلی خوبی نیست. به دیگران اجازه دهید بدانند که تلاش‌های آن‌ها مهم است و تشکر از آن‌ها برای وقت، کار و یا تفکرشان بیش از چند ثانیه طول نمی‌کشد، اما این تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.

□ چشم‌پوشی از خطای دیگران

همه، حتی شما، اشتباه می‌کنید! به زمانی فکر کنید که کمی بهم‌ریخته و شلخته‌اید. آیا می‌خواهید در مقابل بقیه‌ی افراد شما را شلخته صدا کنند و تحقیر کنند، یا اینکه اگر کسی شما را کنار بکشد، به آرامی از اشتباهی که کرده‌اید یا مشکلی که در لباس‌تان است بگوید و سپس به شما کمک کند تا دفعه‌ی بعدی بهتر شوید، حالتان بهتر می‌شود؟ همه‌ی ما انسان هستیم و هر از گاهی نیاز به دست کمک خواهیم داشت. کمک به دیگران برای رشد از روی اشتباهاتشان با وقار، تنها کار شایسته‌ای است که باید انجام شود.

□ تصمیم‌گیری منطقی

گاهی اوقات ممکن است برای شما راحت‌تر باشد که با جمعیت همراه شوید و یا رفتار دوستان را تقلید کنید یا ایده‌های آن‌ها را به خاطر احساس وفاداری نسبت به دیگران انتخاب کنید؛ اما این عاقلانه نیست. در مورد سنجش جوانب مثبت و منفی گزینه‌هایی که در زندگی روزمره دارید، درباره‌ی اینکه چه چیزی درست است و به چه عواقبی برای همه‌ی افراد درگیر منجر می‌شود، فکر کنید. برخی اوقات احتیاج به ایستادن و پشتیبانی از دیدگاه‌های خود دارید.

■ زندگی کردن بی‌وقفه

در این دنیای بزرگ بزرگ ما، یک میلیارد روش مختلف برای زندگی وجود دارد و این چیزی است که زندگی را جالب می‌کند! تا وقتی همه احترام می‌گذارند و هیچ‌کس دیگری به دیگران آسیب نمی‌رساند، مهم است که یک قدم به عقب برگردیم و بپذیریم که هیچ راه درست برای وجود در این کره‌ی خاکی وجود ندارد.



■ احترام به مرزهای بدنی

بدن هر کس خاص خودش است و هر کس حق دارد در مورد سطح و نوع تماس بدنی که راحت است، تصمیم بگیرد. به‌عنوان مثال، برخی از مردم دوست دارند که با آغوش استقبال شوند، برخی دیگر نه و این اشکالی ندارد! در مورد اهمیت احترام به ترجیحات شخصی افراد حساس باشید و با فرزند خود نیز صحبت کنید و اینکه چگونه باید اصرار داشته باشد دیگران به مرزهای او احترام بگذارند.

سوال مهم این است که سرانجام، چگونه فرزندتان می‌تواند احترام بیشتری در زندگی خود داشته باشد؟ با او در مورد کلمه‌ی صداقت صحبت کنید. کسی که صداقت داشته باشد، راستگو است، به قول خود وفادار است، بهترین کاری را که می‌تواند انجام می‌دهد و بدون اینکه بهانه بیاورد، آن را بپوشاند یا تقصیر را به گردن شخص دیگری بیندازد، اشتباه‌های خود را می‌پذیرد. هیچ‌کس کامل نیست، اما وقتی فرزندتان با صداقت زندگی کند، صداقت، احترام دیگران را برای او به ارمغان می‌آورد و می‌تواند در مورد شخصیتی که دارد احساس خوبی داشته باشد.

◀ روش های آموزش احترام به کودکان

■ حفظ خونسردی و آرامش در تعامل با کودک

هنگامی که فکر می‌کنید فرزندتان بی‌احترامی می‌کند، آرام باشید و بیش از حد واکنش نشان ندهید. داستان زیر را به دقت بخوانید:

«یک روز دخترم در حال خوردن کلوچه می‌خواست به اتاق من بیاید. با هر گازی که می‌زد، خرده‌های کلوچه از دهانش بیرون می‌ریخت. به او گفتم با کلوچه به اتاق من نیاید و خواسته‌ام را با هر قدمی که روی راه‌پله برداشت تا زمانی که به درِ اتاقم رسید تکرار کردم ولی او خواسته‌ی من را نادیده گرفت و با کلوچه در دستانش وارد اتاقم شد و تکه‌های آن روی زمین اتاقم ریخت.

عصبانی بودم و منفجر شدم و سرش فریاد کشیدم: نشنیدی که ازت خواستم با

کلوچه وارد اتاقم نشی؟ به من نگاه کرد و برگشت و از اتاق خارج شد.

- داد زدن بر سر بچه‌هایی که گوش نمی‌کنند، جواب می‌دهد، درسته؟

- نه؛ اشتباه است!

از دیدگاه من اما او تمام حرف‌های من را شنید و آن‌ها را نادیده گرفت. فکر می‌کردم او از روی عمد به من و خواسته‌ام بی‌احترامی می‌کند؛ بنابراین من عصبی بودم و احساساتم بر من غلبه کرد و به جای اینکه ببینم چرا اینطور رفتار کرد، بر سرش داد زدم. من به او بی‌احترامی کردم. من از یک اتاق دیگر سر او داد می‌کشیدم و هیچ توجهی نمی‌کردم که آیا وقفه‌ای در کاری که انجام می‌دهد ایجاد می‌کنم یا نه؛ و هنگامی که او انتظارات من را برآورده نکرد، بی‌ادبانه رفتار کردم. به او نشان دادم که فقط خواسته‌های خودم برایم اهمیت دارد. به او نشان دادم که زمانی که ناامید یا عصبانی است، می‌تواند بی ادبی و بی‌احترامی کند. بی شک این پیام اشتباهی بود که من به او دادم. من الگوی خوبی برای نشان دادن همدلی، احترام و کنترل شخصی نبودم.

مسئله موقعیت‌هایی پیش می‌آید که کودکان کارهای ناپسند و غیرمحرمانه‌ای انجام می‌دهند، اما این می‌تواند به دلیل این باشد که آن‌ها راه بهتری در آن سن نمی‌شناسند. در این شرایط ما باید به آن‌ها آموزش دهیم؛ اما چگونه می‌توانیم احترام را با رفتارهای نامحرمانه خودمان آموزش دهیم؟ برای آموزش احترام نیاز است که آرام باشیم و خودمان را کنترل کنیم. اول باید تشخیص دهیم که آیا کودکمان بی‌احترامی می‌کند، سوءتفاهمی پیش آمده و یا اینکه کودک ما هنوز یاد نگرفته که رفتار مناسبی در این موقعیت نشان دهد.

■ کشف علت بی‌احترامی در رفتار کودک

هنگامی که آن‌ها بی‌احترامی می‌کنند باید به موقعیت توجه کنیم به جای آنکه به آن‌ها تذکر دهیم که: "تو بی‌احترامی کردی." از فرزندتان سوال کنید که چرا آن طور رفتار کرد و مقصود کودک از گفتن حرف‌های بی‌ادبانه چیست؟
| کودکانی که بی‌احترامی می‌کنند اینطور رفتار می‌کنند زیرا عصبانی هستند. یک نفر

که معمولا این فرد شما هستید، آن‌ها را ناراحت کرده است. پس آن‌ها به‌طور غریزی می‌خواهند شما را ناراحت کنند. این از روی بدخواهی نیست چراکه کودکان (و بزرگسالان) هنگامی که عصبانی هستند نمی‌توانند درست فکر کنند. آن‌ها می‌خواهند برای محافظت از خود متقابلا دعوا کنند و برای اینکار از کلمات آزاردهنده استفاده می‌کنند.

ادامه‌ی داستان را از جایی که مادر سعی در دلجویی از فرزندش دارد، مطالعه کنید:

«از او پرسیدم: از دست من عصبانی شدی؟ سرش را تکان داد. من هم از روی همدردی سرم را تکان دادم. با تایید من، می‌توانستم ببینم که خشم زیاد او در حال محو شدن است.

- خب من می‌فهمم که تو ناراحتی؛ اما این به این معنی نیست که من مادر بدی هستم. اگر بقیه‌ی بچه‌ها به خاطر کاری که انجام دادی از دست تو عصبانی هستند، آیا این باعث می‌شود تو دختر بدی باشی؟

با جدیت سرش را به علامت مخالفت تکان داد. گفتم: بسیار خب، به خاطر اینکه بقیه ناراحت هستند تو دختر بدی نیستی. پس من هم مادر بدی نیستم. چون تو عصبانی هستی، درسته؟»

سرش را به آرامی تکان داد. گویا داشت تلاش می‌کرد تا کلمات من را درک کند. در اینجا من شروع به صحبت در مورد نیازهایش کردم. او عصبانی بود چون نیازش برآورده نشده بود. از او خواستم به‌جای اینکه با اسامی بد من را خطاب کند به راه‌های دیگری برای برآوردن نیازهایش فکر کند. برایش توضیح دادم که ناراحت کردن دیگران به او کمک نمی‌کند که عصبانیتش کاهش پیدا کند و یا مشکلاتش حل شود. با نام بردن و بیان احساسات فرزندم به او کمک کردم تا بفهمد که عصبانیتش از کجا ناشی می‌شود و به او آموزش دادم از چه کلماتی برای توصیف احساساتش استفاده کند و ابزاری برای حل مشکلاتش را به او دادم. همچنین به او نشان دادم که در شرایط پیچیده هم باید آرام بماند، درست فکر کند و با احترام جواب بدهد. اختلاف نظر می‌تواند بدون بی‌احترامی هم اتفاق بیفتد.

آیا این بهتر از فریاد زدن "چطور جرات میکنی؟" نیست که در واقع نیاز والدین به محترم شمرده شدن را نشان می‌دهد.

■ الگودهی به کودکان

با احترام گذاشتن به فرزندان، الگوی چگونه محترم بودن باشید. چه راهی برای آموزش یک رفتار بهتر از الگوسازی از آن رفتار است؟ منظور این نیست که آن‌ها را خانم یا آقا خطاب کنیم یا به آن‌ها تعظیم کنیم. فقط همان‌طور که با بقیه‌ی بزرگسالان رفتار می‌کنید، با آن‌ها به‌عنوان یک فرد رفتار کنید. برای مثال به علایق آن‌ها احترام بگذارید.

پدری سر فرزندش فریاد می‌زند که چرا کرم خامه‌ی درون یک شیرینی را اول می‌خورد و بعد کیک دور آن را! چون این روش شیرینی خوردن اشتباه است.

بعضی والدین می‌خواهند روی علایق و رفتارهای فرزندشان کنترل کامل داشته باشند. اگر می‌خواهید فرزندان به شما احترام بگذارند، به انتخاب‌های او احترام بگذارید و گام مهمی در آموزش احترام گذاشتن به کودک بردارید. هرکسی اولویت‌ها و علایق خود را دارد. باید به آن‌ها اجازه داد انتخاب‌های خود را داشته باشند برای مثال: در لباس پوشیدن، دختر من گاهی با جوراب‌های غیرهمسان، زیرشلواری زیر لباس، تی‌شرت زیر پیراهن و موارد دیگر به پیش‌دبستانی می‌رود. این انتخاب‌های اوست.



■ احترام به عقاید کودک

هرکس حق دارد که به‌طور مستقل فکر کند و موارد متفاوتی را دوست داشته باشد. این شامل کودکان هم می‌شود. هنگامی که تفاوت‌های کودکان پذیرفته می‌شود، آن‌ها احساس می‌کنند شنیده می‌شوند و مورد احترام قرار می‌گیرند. هنگامی که می‌بینند چگونه با افراد با عقاید متفاوت برخورد می‌شود، یاد می‌گیرند که به همه‌ی افراد باوجود تفاوت‌هایشان احترام بگذارند. این فهم و تحمل تفاوت‌ها در سنین نوجوانی اهمیت زیادی پیدا می‌کند زیرا در آن سن هرچه پدر و مادر بگویند به نظر آن‌ها غیرمنطقی می‌آید و شما می‌خواهید که فرزندان بدانند که چگونه تحمل کند و در آموزش احترام گذاشتن به کودکان موفق باشید.



■ پرهیز از تنبیه و تهدید فرزندان

از روش‌های تربیتی محکم و مهربان برای آموزش استفاده نمایید و تنبیه نکنید. انضباط به معنی آموزش و تربیت است و نه تنبیه. تحقیقات نشان داده است که انضباط مثبت بسیار بیشتر از روش‌های تنبیهی تأثیرگذار هستند. اگر هنگامی که فرزندان کار اشتباهی انجام می‌دهد با لحنی تهدیدآمیز و خشن با او صحبت کنیم، به او یاد می‌دهیم که چگونه در برابر کسانی که اشتباه می‌کنند، خشن و بی‌رحم باشد. کیست که اشتباه نکند؟ تصور کنید هنگامی که اشتباهی در محل کار می‌کنید و رئیس به‌صورت تحقیرآمیز با شما صحبت کند. مطمئناً حس بدی پیدا می‌کنید و دیگر احترامی برای رئیس خود قائل نخواهید بود. در مورد فرزندان هم

همین سخت‌گیری و تنبیه باعث احترام به ما نمی‌شود. آموزش احترام گذاشتن و انضباط مثبت به معنی نرمش و آسان‌گیری نیست. هنگام برقراری انضباط می‌توان همزمان محکم و مهربان بود. برقراری حدود مرزهای درست و پایبندی به آن‌ها، کلید داشتن انضباط موفق است.

■ احترام متقابل به کودک

پدر و مادر بودن از سخت‌ترین کارهای دنیاست. والدین زمان، هزینه و تلاش زیادی برای مراقبت از کوچولوهای خود می‌کنند و این بسیار طبیعی‌ست که از آن‌ها انتظار احترام داشته باشند؛ اما کودکان متوجه این مسئله نیستند و اگر کمی منصف باشیم آن‌ها از ما نخواستند که برایشان این کارها را انجام دهیم. ما خودمان مسئولیت انجام آن‌ها را پذیرفتیم. ما تصمیم گرفتیم فرزنددار شویم. فرزندانمان تصمیم نگرفتند پدر و مادردار شوند! این ریاکاری‌ست اگر به آن‌ها احترام نگذاریم و از آن‌ها انتظار احترام داشته باشیم.

با الگوی خوب بودن به کودک خود دلایل واقعی برای احترام گذاشتن به شما را به او بدهید. الگوی رفتارهای خوب باشید مانند احترام گذاشتن به همه که شامل فرزندان خودمان هم می‌شود.



■ عذرخواهی در هنگام ارتکاب خطا

هنگامی که کار اشتباهی می‌کنید، عذرخواهی کنید. این داستان تجربه‌ی زیسته‌ی یک مادر است: من نمی‌گویم که هرگز به فرزند خود سخت نگرفته‌ام. همانطور که گفتم گاهی که صبرم تمام می‌شود سرش فریاد می‌زنم. پس من می‌فهمم که گاهی به خاطر خستگی از کار، خانه‌داری و فرزند داری ممکن است احساس خستگی و ناراحتی داشته باشم. هنگامی که عصبانی می‌شوم به خودم زمان می‌دهم تا آرام شوم سپس برای فرزندم توضیح می‌دهم که چرا ناراحت شدم. به او می‌آموزم که داشتن احساسات منفی طبیعی است اما فریاد زدن اشکال دارد. من احساس گناه می‌کنم و از او عذرخواهی می‌کنم. یک بزرگ‌سال بالغ هنگامی که اشتباه می‌کند مسئولیت آن را می‌پذیرد و عذرخواهی میکند. عذرخواهی از فرزند به معنی کم شدن اقتدار شما نیست. برعکس، اقتدار و اعتبار شما تقویت می‌شود. شما به فرزندان رفتار درستی را نشان داده و اعتمادسازی می‌کنید و با این روش در آموزش احترام گذاشتن موفق‌تر خواهید بود.

نکته‌ی مهم این است که بی‌احترامی به فرزندان باعث می‌شود آن‌ها احساس احترام به بزرگ‌سالان را اندک اندک از دست بدهند. اگر خوش شانس باشید و فرزندان لجبازی نداشته باشید، ممکن است از شما پیروی کنند که به نظر شما بیاید که مورد احترام فرزندان هستید. سال‌ها بعد، هنگامی که کودکان بزرگ شدند ممکن است از اینکه دیگر به شما احترام نمی‌گذارند متعجب باشید؛ و اینجاست که متوجه می‌شوید که کودکان هیچ‌وقت به شما احترام نمی‌گذاشت و تنها از شما پیروی می‌کرد. شما از کودکی برای آن‌ها الگوی عدم احترام بودید. لازم است والدین همواره با استفاده از روش‌های کاربردی، احترام گذاشتن به اطرافیان را به کودکان آموزش دهند.

یکی از مهم‌ترین کلیدهای فرزندپروری صحیح، احترام گذاشتن به شخصیت کودک است. رفتار محترمانه با کودک موجب خودباوری و اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی در او می‌شود. این سرمایه در تمام زندگی رفیق راه او خواهد بود و او را برای شکوفا کردن استعدادها و توانایی‌هایش یاری خواهد کرد.

◀ احترام گذاشتن به کودک و لوس شدن

سؤال همیشگی در این مواقع این است که آیا احترام گذاشتن به کودکان موجب لوس شدن آن‌ها نمی‌شود؟ البته شاید این پرسش به دلیل عدم شناخت درست معنای واژه‌ی احترام است. هزار و یک دلیل برای لوس شدن بچه‌ها وجود دارد که احترام گذاشتن در میان آن دلایل نیست. والدین باید اطلاع داشته باشند که احترام به کودک، نه به معنای اطاعت از خواسته‌های ریز و درشت او و نه تعریف و تمجید و حمایت‌های افراطی از کودک است؛ بلکه همی این کارها، تنها و تنها به رسمیت شناختن شخصیت محترم کودکان است.



◀ پرورش احترام در فرزندان

برای آموزش احترام به فرزندان، قرار نیست کار سختی انجام دهید. در واقع هر توصیه‌ای که برای این منظور وجود دارد، گام‌هایی بسیار ساده هستند که افراد در تعامل با دیگران رعایت می‌کنند ولی به نسبت کودکان خودشان ممکن است کمی غافل باشند. نمونه‌ای از این رفتارهای ساده اما کارساز به شرح زیر هستند:

ابتدایی‌ترین اقدامی که باید در نظر داشته باشیم؛ این است که مانند هر فرد دیگری که وارد جمعی می‌شود، به او سلام کنیم یا سلام او را به گرمی پاسخ دهیم و برایشان جا باز کنیم. در واقع ما با این کار، فرزند یا سایر کودکان را در مقام سایر مدعوین قرار می‌دهیم. پیداست اگر کودک اینچنین مورد توجه و احترام باشد، در موقعیت‌های مشابه این رفتار را نسبت به بقیه تکرار می‌کند.



نام بردن و خطاب کردن کودکان بایست با الفاظ محترمانه باشد. باید توجه داشته باشیم که هرگز فرزندانمان را با نام سبکی خطاب نکنیم. کودکان این الفاظ و صفات را باور می‌کنند و خود را بی‌ارزش می‌پندارند. همچنین ممکن است دیگران نیز با تقلید از والدین کودک، او را با همان الفاظ مخاطب قرار دهند و این‌گونه شدت بی‌حرمتی به او شدیدتر شود.

ما به‌صورت کلی تصمیم‌های زیادی برای زندگی خودمان می‌گیریم و گاه متوجه نیستیم که این تصمیمات مستقیم و غیرمستقیم به کودکانمان نیز مرتبط می‌شوند. سپس انتظار داریم فرزندان ما که ناگهان با تغییرات حاصل از تصمیم ما روبرو شده‌اند، رفتار خوبی داشته و به این تصمیم‌گیری احترام بگذارند. به‌نظر این انتظاری غیرمنطقی است! چرا که ما تا زمانی‌که فرزندانمان را در تصمیم‌گیری‌ها شرکت ندهیم، نمی‌توانیم امیدوار باشیم که او تمام آن را بپذیرد و ممکن است برای مخالفت با تصمیمات ما، رفتارهای نامحترمانه از او سر بزند. لذا برای اینکه تصمیمات ما از سوی کودکان پذیرفته شود، بهتر است که آنان را در جریان تصمیم‌گیری‌ها مشارکت دهیم. کاری بسیار ساده و مقدماتی که می‌تواند از بروز رفتارهای دور از ادب و احترام جلوگیری نماید؛ زیرا کودکان و نوجوانان تصمیماتی را که خود در اتخاذ آن نقش داشته‌اند را بهتر و بیشتر رعایت می‌کنند.

به دلایل مختلفی افراد بیشتر میان حرف‌های کودکان می‌پزند و یا گفتارشان را



قطع می‌کنند. این رفتار در بین دو بزرگسال کمتر اتفاق می‌افتد. هنگامی که این ماجرا مکرراً رخ بدهد، قاعدتاً کودک سخنان خود را بی‌اهمیت یافته و البته یاد می‌گیرد که او نیز بین حرف‌های دیگران بپزد. پس می‌بینیم که بروز این رفتار غیرمؤدبانانه، ثمره‌ی نادیده گرفتن صحبت‌های کودک و عدم احترام به او بوده است.

در مهمانی‌ها قبل از آنکه کودک بخواهد که برای پذیرایی از خودش دست به کار شود، از آن‌ها پذیرایی کنید. کودکان قاعدتاً مانند بزرگسالان تاب‌آور نیستند و ممکن است برای خوردن میوه‌ی موردعلاقه‌شان صبر نداشته باشند؛ در اینصورت شاید رفتار نامحترمانه‌ای برای رسیدن به میوه یا خوراکی دوست‌داشتنی‌اش انجام دهد. پس به‌عنوان یک راهکار پیشگیرانه‌ی آسان، پذیرایی از فرزندان را خودتان انجام دهید.

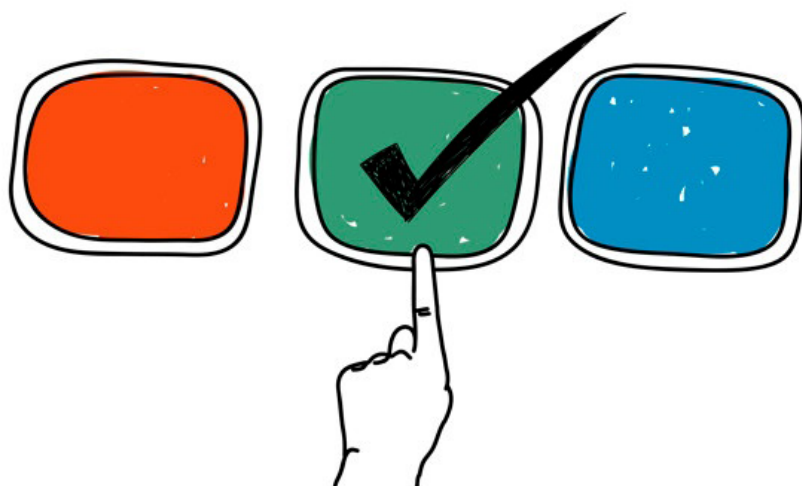
فرزندان ما توانایی جسمی و شناختی محدودی دارند و به مرور رشد می‌کنند. ما در سپردن مسئولیت‌ها به آنان بایست به این محدودیت‌ها توجه کنیم و کاری فراتر از توان کودک به او نسپریم. با این کار در واقع فرزندمان را به سوی عدم انجام درست آن کار هل داده‌ایم و وقتی نتیجه‌ی مناسبی کسب نشد، کودک سرخورده و ناامید می‌شود و حتی ممکن است خود را با الفاظ غیرمحترمانه‌ای خطاب کند. حال ما آیا می‌توانیم از کسی که به خودش احترام نمی‌گذارد، انتظار داشته باشیم به ما یا دیگران احترام بگذارد؟ خیر. لذا در مسئولیت دادن به فرزندانمان، به توانایی‌های جسمانی، عاطفی و شناختی او توجه کنیم.



هر کسی در هر برهه‌ای از زندگی، اشتباه می‌کند و در کودکی و نوجوانی بیشتر. لذا اشتباه کودک را بی‌پروا و به‌ویژه در جمع به او گوشزد نکنید. کودک شما بابت اشتباهی که انجام داده است، حتماً ناراحت است و خود را سرزنش می‌کند. با متهم کردن او در بین جمع، زمینه‌ی اینکه افراد دیگر به او بی‌احترامی کنند و یا او با بی‌احترامی به آنان پاسخ دهد را ایجاد نکنید.

سرزنش و تحقیر کردن، شکستن شخصیت کودک است. در هر حالتی باید یادمان باشد که این کودکی که اکنون خطایی انجام داده، فرزند ما هست و ما نباید او را آماج سرزنش و نقدهای فرساینده قرار دهیم. کرامت انسانی او که اولین پله‌ی حرمت‌افزایی بشر است را نابود نکنیم و اجازه دهیم اشتباه و خطایی که انجام داده است، درسی برای آینده‌اش شود؛ نه دره‌ای برای سقوط.





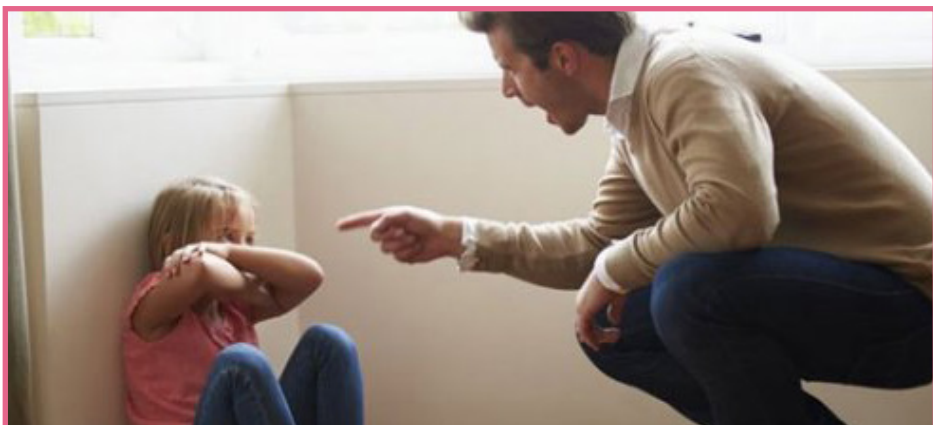
خداوند انسان را با قوای اختیار آفریده است و او را در هر امری، مختار قرار داده است. این قدرت و نعمت الهی را از او نگیرید و اجازه بدهید در امور مربوط به خود دخالت کند و نظر بدهد. مطمئن باشید کاری که کودکان می‌خواهد در آن ابراز عقیده کند، نگاه ویژه‌ی خداوند را نیز دارد. به سلیقه‌ی او احترام بگذارید تا اگر سلیقه‌ی شما نیز با او متضاد بود، آن را از شما بپذیرد و به آن احترام بگذارد.

نه تنها هر کودک با دیگری، بلکه با خودش هم در سنین مختلف متفاوت است. کودکان را در ترازوهای بزرگسالانه‌ی خود قرار ندهید و آنان را با هم مقایسه نکنید. هزاران متغیر با هم در تعامل هستند تا کاری از فردی سر بزنند. اگر یکی از آن متغیرها در کار نباشد، نتیجه چیر دیگری است. بنابراین هرگز کودکان را با هم مقایسه نکنید و نخواهید که فرزندان، رونوشتی از همکلاسی یا دوستش باشد. هر چقدر هم شرایط دو نفر شبیه هم باشد، آن دو با هم متفاوت هستند. به منحصربه‌فرد بودن کودکانمان احترام بگذاریم و اجازه ندهیم که او خود را بی‌ارزش پندارد.

◀ **نبايدها در آموزش احترام به کودکان**

▣ **پرهیز از وعده دادن**

به کودکان نباید وعده داد و یا از آن‌ها وعده گرفت. روابط ما با فرزندانمان باید بر اساس اعتماد و اطمینان باشد. وقتی پدر یا مادر برای تایید گفته‌ی خود مجبور است وعده بدهد، یعنی دارد اقرار می‌کند که وعده داده نشده‌اش اعتبار ندارد و قابل اعتماد نیست. وعده‌ها باعث می‌شوند که توقعات غیرواقعی در کودکان به وجود بیاید. وقتی به کودک وعده داده می‌شود که او را به باغ وحش می‌برند او آن وعده را یک تعهد به حساب می‌آورد و فکر می‌کند که بر اساس آن تعهد، در روز موعود نه باران خواهد بارید، نه اتومبیل عیب و ایرادی پیدا خواهد کرد و نه خود او مریض خواهد شد. از طرفی نباید از کودکان وعده گرفت که در آینده رفتاری خوب داشته باشند یا رفتار بدشان را اصلاح کنند. وقتی کودک وعده‌ای ناخواسته می‌دهد، وعده‌ای که متعلق به خود او نیست در واقع چکی بانکی می‌کشد که در آن بانک اصلاً حساب ندارد. ما نباید مشوق چنین اعمال تخریب‌آمیزی که به ارتباطمان صدمه می‌زند، باشیم.



■ خودداری انتقاد بی‌وقفه از کودک

گاه والدین به رفتار کودک انتقاد می‌کنند، زیرا آن رفتار تاثیر بدی بر بزرگ‌ترها داشته است. در صورتی که رفتار کودک، نشان‌دهنده‌ی احساس درونی اوست و والدین وظیفه دارند احساس کودک را درک کنند. کودک ۶ ساله‌ای که نمی‌داند چه می‌خواهد و گریه می‌کند، یا کودک ۴ ساله‌ای که از محدود شدن در صندلی اتومبیل ناراحت است و گریه می‌کند، هر دو متناسب سنشان عمل می‌کنند. اگرچه ما انتظار داریم رفتار آن‌ها ما را آزار ندهد. به جای اینکه به کودک بگویید: مناسب سن خودت عمل کن، بگویید: به نظر می‌رسد خیلی عصبانی هستی، می‌دانم وقتی چنین اتفاقی برایت افتاده بسیار ناراحت شده‌ای؛ این جملات به کودک آرامش می‌دهد و شرایط را برای او قابل تحمل می‌کند.

■ عدم مقایسه‌ی کودک با دیگران

با مقایسه‌ی کودکان آن‌ها احساس می‌کنند در مرتبه‌ی پایین‌تری هستند و این راه مناسبی برای وا داشتن آن‌ها برای اطاعت نیست. زمانی که کودک خود را پایین‌تر از دیگری احساس کند، روحیه‌ی خود را می‌بازد و دست از فعالیت می‌کشد. شما باید ضعف و قوت فرزند خود را بپذیرید و آن‌ها را برا اصلاح رفتار خودشان تشویق کنید. این‌گونه است که احترام به خود در کودک نهادینه می‌شود.

■ پرهیز از تمسخر فرزندان

دست انداختن کودک اگرچه ظاهراً شرایط را شاد می‌کند ولی در واقع به شدت مخرب است. هنگامی که کودک عصبانی است، خندیدن به او باعث می‌شود احساس بدتری پیدا کند. شما به‌عنوان والدین وظیفه دارید او را حمایت کنید نه اینکه باعث اذیت و آزار او شوید. اگر چنین منظوری ندارید هنگامی که کودک ناراحت است شاد نباشید.

■ عدم استفاده از کنایه

پدر یا مادری که در استفاده از سخنان نیش‌دار و طعنه‌آمیز استعداد ذاتی دارد، خطر و تهدیدی جدی برای سلامت روان کودک به حساب می‌آید. این پدر یا مادر جادوگری است که از واژه‌ها استفاده می‌کند و با بیان این واژه‌ها مانعی در برابر ایجاد ارتباط مؤثر ایجاد می‌کند و مانع از پدید آمدن رابطه‌ای مثبت بین پدر و مادر با کودک می‌شود. آخر چند بار باید یک‌چیز را تکرار کنم؟ مگر تو کری؟ پس چرا گوشت با من نیست؟

این پدر و مادرها شاید ندانند که سخنان طعنه‌آمیز و کنایه‌دار جملاتی هستند که برخوردی متقابل طلب می‌کنند. این والد آگاه نیست که با این اظهار نظرهای توهین‌آمیز، کودک را تحریک کرده و ذهن او را از نقشه‌های خیالی انتقام، پر می‌سازد و در نتیجه باعث مسدود و خراب شدن راه‌های ارتباطی احترام‌آمیز بین خود و کودک می‌شوند.

◀ آداب معاشرت و احترام

یکی از ابعاد رعایت احترام و ادب در تعاملات بین فردی و اجتماعی آداب معاشرت است. قواعد منطقی و جامعه‌پسندی برای این تعاملات وجود دارد که توجه به آن‌ها انسان را روی خط احترام و ادب نگاه می‌دارد.

■ 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 عباراتِ «لطفاً»، «ممنونم»، «اگر ممکن است» و «بخشید».
- | دست نزدن 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.
- | 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 (صرف‌نظر 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؛
- | 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 صادقانه 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 نکند.

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

اگر در حین غذا خوردن، به چیزی نیاز دارد، مودبانه 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 بپرهیزد.

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 نکند.

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



■ آداب گفت‌وگو با دیگران

گفت‌وگو نوعی مبادله‌ی اطلاعات به صورت 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 سخن‌گفتن مودبانه، کودک و نوجوانی مبادی آداب در سخنرانی تربیت کنند. امروزه با پیشرفت تکنولوژی و چیده‌شدن دیوارهای دیجیتالی به دور انسان‌ها، صحبت‌کردن 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؛

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

| عدم صحبت‌کردن 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

دیگران در سالن انتظار مطب برای ما جالب نیست، دیگران نیز میلی به این کار ندارند؛

| از بدگویی پشت سر دیگران پرهیز کنید. فراموش نکنید که کلمات انرژی دارند. 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؛ به‌طوری که هرگز نتوان آن را جبران کرد؛

| هنگام گفتگو، از سخنان زشت و ناروا یا دادن لقب‌های ناپسند به یکدیگر پرهیز کنید؛

| از طعنه‌زدن و تمسخرکردن یکدیگر پرهیز کنید؛

| از بیهوده سخن گفتن پرهیز کنید.

■ آداب صحبت کردن با بزرگترها



صحبت کردن مودبانه 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 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.



◀ معرفی یک قهرمان

غلامرضا تختی مشهور به جهان پهلوان تختی پنجم شهریور ۱۳۰۹ در خانواده‌ای مذهبی و متوسط در محله‌ی خانی‌آباد جنوب تهران به دنیا آمد. وی دو برادر و دو خواهر داشت که از همه‌ی آن‌ها کوچکتر بود. تختی همراه تحصیل و کار، ورزش زورخانه‌ای و کشتی را به طور رسمی از ۲۰ سالگی با عضویت در باشگاه فولاد آغاز کرد.

کسب یک مدال طلا و ۲ نقره المپیک، ۲ طلا و ۲ نقره جهان، قهرمانی در بازی‌های آسیایی و بسیاری دیگر، از عناوین مختلف نشان از آن دارد که تختی یکی از بهترین ورزشکاران نه تنها ایران بلکه جهان بوده، اما مگر مثل این قهرمان نام‌آور کم وجود دارد؟ پس چرا غلامرضا تختی شد جهان پهلوان؟ و با گذشت بیش از ۵۰ سال از وداعش با دنیای فانی، همچنان هر سال ۱۷ دی ماه سالروز درگذشتش جمعیت کثیری از مردم به همراه ورزشکاران رشته‌های مختلف، پیشکسوتان، مسئولین و گوش شکسته‌ها خود را به این بابویه می‌رسانند تا با حضور بر سر مزار این قهرمان ملی ثابت کنند تختی همچنان برای مردمش زنده است.

تختی نه به خاطر مدال‌های فراوانش و قهرمانی‌های زیاد، بلکه به خاطر منش پهلوانی، مردمی بودن و جوانمردی جاودانه شد. در سال ۱۳۴۱ هنگام وقوع زلزله در بوئین‌زهرا در جایی که مردم زلزله‌زده این شهر نیاز به کمک و یاری داشتند جهان پهلوان در بازار تهران به راه افتاد و به نحوی کمک‌های مردمی را جمع‌آوری کرد که همیشه به یادماندنی خواهد بود. اگر جهان پهلوان را بخواهیم معنی کنیم خواهیم دید جهان پهلوان به پهلوانی گفته می‌شد که هم در میدان کشتی و رزم و هم در میدان جوانمردی پشت همه‌ی پهلوانان هم عصر خویش را به خاک رسانده بود. جهان پهلوان تختی علاوه بر قهرمانی، به لحاظ منش و رفتار انسانی و سجایای

اخلاقی از جمله: نوع دوستی، فداکاری و گذشت، فروتنی، معرفت و آقایی، اخلاق و جوانمردی، احساسات پاک و قابل احترام، کمک به تهیدستان و نیازمندان، زبان زد و شهره‌ی خاص و عام بود.

ویژگی‌های فردی و شخصیتی غلامرضا تختی، ادب، فروتنی، حجب و حیا، پایبندی به آئین جوان مردی و سنت‌های پهلوانی، دستگیری از فرودستان و نیازمندان، نیک‌خواهی، حق‌شناسی، منزلت به بزرگان و پیشکسوتان و ارزش‌های



ملی و مذهبی جامعه به همراه چهره‌ی دلنشین و لبخند زیبا و گرمش که تقریباً هرکسی که او را از نزدیک دیده به آن اشاره کرده است.

غلامرضا تختی، نماد ورزش ایران و از نسل پهلوانان اساطیری و ماندگار در تاریخ ایران است. مردی که واژه‌های زیبای پهلوانی، جوان‌مردی، گذشت، دینداری، مردانگی و از خودگذشتگی، به نام او گره خورده است. غلامرضا، قهرمانی است که در سایه‌ی پهلوانی، ماندگار شد.

هنوز هم پس از گذشت چهار دهه از هجرانش همچنان یاد او زنده و پایدار است و پرچمدار جوانمردان در عرصه‌ی ورزش و زندگی است و این چنین نیز خواهد ماند. بی‌تردید جهان پهلوان تختی یکی از چهره‌های برجسته‌ی ورزشی ایران معاصر است. آشنایی با روحیات و اخلاق و رفتار پهلوان فرصتی است مغتنم برای ورزشکاران جوان‌مرد تا از سیره‌ی این مرد بزرگ و وارسته درس بگیرند.

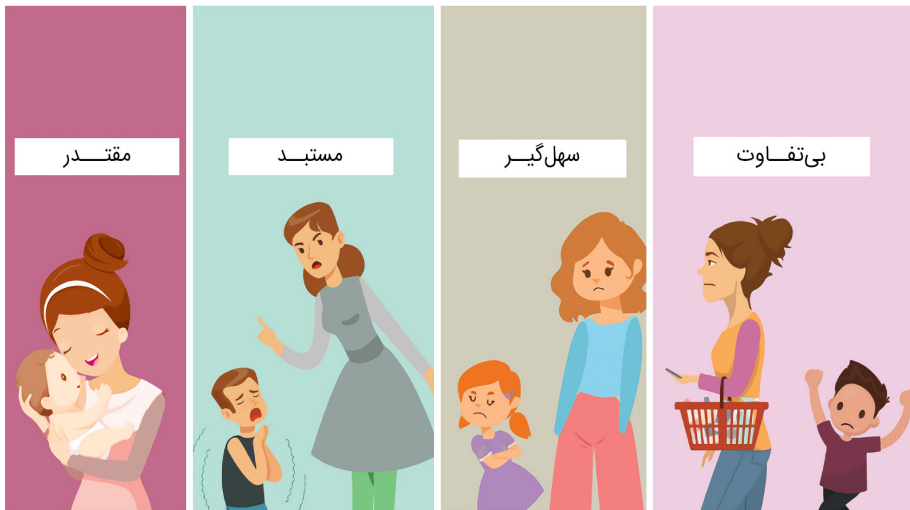
یکی از معروف‌ترین مبارزات جهان پهلوان تختی با کشتی‌گیر اهل شوروی بود. زمانی که تختی به‌خاطر مصدومیت پای حریف، ترجیح می‌دهد که ببازد؛ درست مثل افسانه‌ها.

◀ 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 فرزندان، 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 بی‌چون‌وچرای 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 گفتگو 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- به‌صورت 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 بی‌حد و حصر 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

بی‌حد و حصر 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

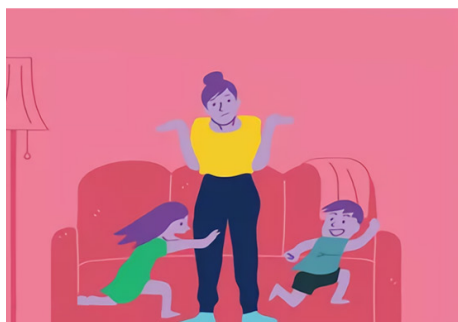
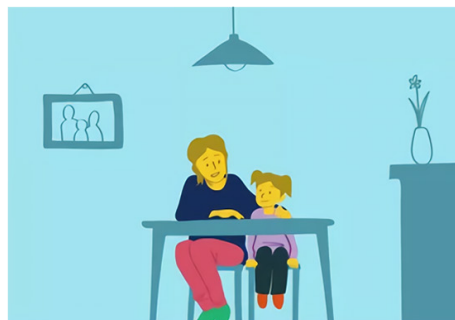
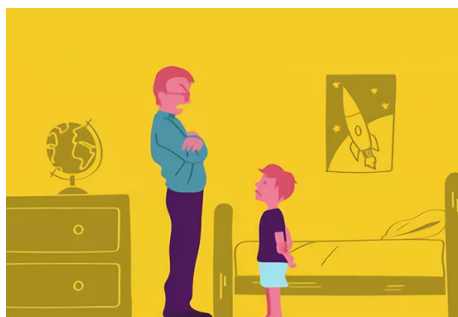
- ۱- اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزندان خود می‌دهند؛
- ۲- کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- ۳- محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- ۴- به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- ۵- انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و پیشتر در مورد دلایل اهمیت 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 فرزند پروری والدین و احترام در فرزندان

احترام جنبه‌های بسیار متنوعی دارد. احترام به خداوند، احترام به خود، احترام به دیگری، احترام به قانون و طبیعت چند مورد از جنبه‌های احترام است. در خانواده‌های ایرانی سبک والدینی می‌تواند تأثیر بسیار نافذی بر رفتار اجتماعی کودکان داشته باشد و برای درونی کردن رفتارهای اجتماعی مثبت مانند احترام، فرهنگ‌سازی سبک والدینی مقتدرانه از اهمیت برجسته‌ای برخوردار است.

یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های جامعه‌ی کنونی، مسئله‌ی رفتار نابهنجار اجتماعی کودکان و از جمله رفتار عدم احترام به قانون است. باور والدین در مورد چگونگی یادگیری، تقویت رفتار و فنون انضباطی که آن‌ها به کار می‌گیرند را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبک‌های مختلفی را برای کودکان از جمله سبک والدینی سخت‌گیر، سهل‌گیر و مقتدر ایجاد می‌کنند. سبک والدینی سخت‌گیر بر اساس سطح خواسته‌ی بالا و میزان پاسخگویی پایین، سبک والدینی مقتدرانه بر اساس توقع بالا و پاسخدهی بالا، صمیمیت، گفتگوی آزاد و احترام و سبک والدینی سهل‌گیر بر اساس کم‌توقعی و پاسخدهی بالا، صمیمیت و توجه مشخص می‌شود.

مسئولیت متقابل در سبک مقتدرانه، تحول و رشد روانی- اجتماعی را تسهیل می‌کند و موجب می‌شود که فرزندان چنین والدینی در مقایسه با کودکان و نوجوانان دیگر، به صلاحیت اجتماعی و شناختی، آرمان‌ها، صلاحیت روان‌شناختی و رفتارهای بهتری دست یابند. با توجه به شیوع رفتارهای نابهنجار اجتماعی از جمله بی‌احترامی به قانون و روند روبه افزایش آن و عوارض شناخته‌شده و اهمیت آن‌ها، آموزش احترام به کودکان می‌تواند از بسیاری آسیب‌ها در خانه، مدرسه و اجتماع جلوگیری کند.

یافته‌های پژوهشی به‌وضوح نشان می‌دهند که سبک والدینی با رفتار اجتماعی کودکان در ارتباط است. هرچه سبک والدینی مقتدرتر می‌شود، زمینه برای عدم همدلی، عدم جهت‌گیری اجتماعی، عدم رفتار اخلاقی، عدم احترام به قانون و عدم مهار گیری فرزندان کمتر می‌گردد. همچنین هرچه سبک والدینی سخت‌گیرتر یا سهل‌گیرتر می‌شود، زمینه برای عدم همدلی، عدم جهت‌گیری اجتماعی، عدم رفتار اخلاقی، عدم احترام به قانون و عدم مهار گیری فرزندان بیشتر می‌گردد.

والدین مقتدر کودکانی با رفتار اجتماعی مثبت‌تر تربیت می‌کنند. کودکان این والدین قدرت همدلی بیشتر و تمایل بیشتری به مشارکت اجتماعی و احترام گذاشتن به قوانین محیط زندگی خود دارند.



امام رضا علیه السلام:

بر شما لازم است
با تمام کودکان خود
با احترام و ادب
رفتار کنید.

در مقابل هر چه والدین سخت‌گیرتر و یا سهل‌گیرتر می‌شوند رفتار اجتماعی کودکان نیز منفی‌تر می‌شود. کودکان والدین سخت‌گیر تمایل به تبعیت از قوانین ندارند چرا که کنترل‌های بیرونی اجازه‌ی درونی شدن احترام به قانون را به آن‌ها نمی‌دهد.

انضباط‌های محدودکننده، دشوار و مستبدانه با پرخاشگری کودکان ارتباطی تنگاتنگ داشته و موجب طرد کودکان از گروه همسالان می‌شود. جالب توجه است که والدین سهل‌گیر نیز نتیجه‌ای همانند والدین سخت‌گیر دارند. این‌که چرا چنین یافته‌ای به دست آمده است بیان‌گر این نکته است که والدین سهل‌گیر نیز در نهایت رفتارهای سخت‌گیرانه‌ای خواهند داشت. آن‌ها از روش‌های احساس‌گناه و محروم‌سازی استفاده می‌کنند. این والدین به دلیل مشغله‌های فکری و کاری زیاد معمولاً شیوه‌ی تربیتی یکسانی را به کار نمی‌گیرند و کودکان امکان پیش‌بینی رفتار آن‌ها را ندارند. بنابراین امکان تنظیم خود با آن‌ها برایشان مقدور نیست. چنین وضعی معمولاً این والدین را هم در نهایت به والدینی سخت‌گیر تبدیل می‌کند. ضعیف بودن نقش‌پذیری کودکان در زمینه‌ی کنترل تکانه و برآورده نشدن مژمن نیازهای آن‌ها سبب می‌شود حس همدلی در آن‌ها به‌طور کامل ایجاد نشود. رفتار مقتدرانه همراه با همدلی در مادران می‌تواند تأثیر مهمی بر رفتار اجتماعی کودکان به‌ویژه همدلی آن‌ها داشته باشد. هرچه مادران همدلی بیشتری از خود نشان دهند کودکان نیز از همدلی بالاتری برخوردار می‌شوند. همچنین همدلی مادر زمینه‌ساز تحول اخلاقی کودکان و احترام آن‌ها به قوانین و محرک‌های اجتماعی است. عواملی مانند شیوه‌ی تفکر و جمع‌گرا بودن در برابر فردگرایی و حتی خودنظم‌جویی کودکان عواملی هستند که با شیوه‌ی والدینی در تعامل هستند و می‌توانند به‌طور مجزا رفتار اجتماعی کودکان را تحت تأثیر قرار دهند.



◀ 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 فرزندشان 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. نگوئید 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.

▣ ملاحظاتی 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 نكوهش، 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 تندی 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 زحمتِ کودک
نادیده گرفته شود.**

◀ فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها

در بچوب‌های 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 (فرزندپرووری) 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 فرزندانمان 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 پرترفدار، 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 بالابرده 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 قابل‌درک باشد.

با توجه به این‌که ذهن کودکان در این سن غیرانتزاعی است، قصه‌هایی که به مفاهیم غیرعینی مثل بخشندگی و فداکاری و... اشاره دارد، برای این گروه سنی قابل‌درک 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، نه‌تنها 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 به‌غیر از 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 درعین حال 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

تا 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 برملاشدن 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 در 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 (خویشتن‌داری، 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.

نادیده‌انگاری شواهد متناقض: اگر شما فرزند خود را نوجوان بد رفتاری بدانید، شواهدی که نشان می‌دهند که او گاهی هم رفتار مناسبی دارد را نادیده می‌گیرید و فقط بد رفتاری‌های او را به یاد می‌آورید و این امر ممکن است باعث شود در مقابل بد رفتاری‌های 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 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 فرزندانش 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 هر کدام 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 به‌کار 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 فکرتان 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 فرزندان 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 راه‌حل 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 ببینید 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 فرزندان گفتگو 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 یک‌طرف 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.





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.

فیلم‌های سینمایی و انیمیشن‌های متعددی در فضای مجازی وجود دارند که دارای الفاظ و رفتارهای نامناسب و غیرمحترمانه هستند و متأسفانه به دلیل عدم نظارت کافی، گاه می‌بینیم که همین نسخه‌های نامناسب، به راحتی برای همگان قابل دانلود بوده و والدین نیز بدون توجه به رده‌بندی سنی محصول دیجیتال، آن را برای استفاده کودکانشان مهیا می‌سازند. یکی از نشانه‌های بی‌توجهی به این مورد آن است که می‌بینیم رواج واژه‌ها و عبارات بی‌ادبانه‌ی خارجی در میان قشر کودک و نوجوان شدت گرفته و آنان بدون واژه‌های این کلمات نامحترمانه را در مکالمات خود با سایرین استفاده می‌کنند.

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، کودکان 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 ارائه‌ی 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 بیشتری؛

| 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 اتاق کودک و در خفا 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 به‌هیچ‌وجه 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 صورتی‌که برای سن فرزندان مناسب نیست، از مشاهده آن جلوگیری نمایید؛

پس از مشاهده‌ی یک خبر نامناسب 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 پخش شده 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 ۱۳-PG: 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 ۱۷-NC: 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 PARENTS STRONGLY CAUTIONED
SOME MATERIAL MAY BE INAPPROPRIATE FOR CHILDREN UNDER 13



PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED



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



RESTRICTED



R RESTRICTED
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING PARENT OR ADULT GUARDIAN



NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED



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 گفتگوی 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، صداهای محیط با منبع نامشخص، مواجهه با انواع هیولاهای، 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

کتاب 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 ادب و احترام (مانند عزت‌نفس و جرأت‌مندی) را تعیین می‌کند، ارائه می‌شود. شما با داشتن این جدول راهنما، می‌توانید جنبه‌های آموزشی پنهان در متن دروس را برای فرزندتان آشکار ساخته، یادگیری او را چندبعدی کرده و درس را از حالت ایستا، به حالت پویا درآورید.

پایه‌ی اول ابتدایی

کتاب فارسی

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	نگاره ۱ به خانه ما خوش آمدی
آموزش ادب و احترام	نگاره ۲ بچه‌ها آماده
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	نگاره ۳ یکه دو و سه، راه مدرسه
آموزش ادب و احترام	نگاره ۵ از کلاس ما چه خبر
آموزش ادب و احترام	نگاره ۸ چه دنیای قشنگی!
آموزش ادب و احترام	نگاره ۱۰ نوروز در خانه ی ما
آموزش ادب و احترام	درس ۲: ابر - باد
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۳: مدرسه - کلاس
آموزش ادب و احترام	درس ۴: نوت- تاب
آموزش ادب و احترام	درس ۵: مادر - نان
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۸: دریا- اردک
آموزش ادب و احترام	درس ۱۱: روز برفی- درخت
آموزش ادب و احترام	درس ۱۲- همکاری- گل
آموزش ادب و احترام	درس ۱۳: نارنج و برنج- خروس خوش آواز

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

آموزش ادب و احترام	درس ۱۴: مهتاب- چشمه و چراگاه
آموزش ادب و احترام	درس ۱۵: ژاله و منیژه- کتابخوانی
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۱۶: در بازار
آموزش ادب و احترام	درس ۱۷: صدای موج- سفر دلپذیر
آموزش ادب و احترام	درس ۱۸: علی و معصومه- مثل خوشبید
آموزش ادب و احترام	درس ۱۹: حلزون
آموزش ادب و احترام	درس ۲۰: رضا- خاطرات انقلاب
آموزش ادب و احترام	درس ۲۲-۲۲: پیامبر مهربان

کتاب قرآن

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

آموزش ادب و احترام	درس ۱: به نام خدا، بسم الله
آموزش ادب و احترام	درس ۲: نعمت های خدا
آموزش ادب و احترام	درس ۳: خانه ما
آموزش ادب و احترام	درس ۴: قرآن بخوانیم
آموزش ادب و احترام	درس ۵: کودک مسلمان
آموزش ادب و احترام	درس ۶: مدرسه ما

پایه‌ی دوم ابتدایی

کتاب فارسی

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

پرورش جرأت‌مندی	درس ۳: خرس کوچولو
جرات مندی	درس ۵: چوپان درستکار
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۷: دوستان ما
آموزش ادب و احترام	درس ۸: از همه مهربان تر
آموزش ادب و احترام	درس ۹: زیارت
پرورش عزت‌نفس	درس ۱۰: هنرمند
آموزش ادب و احترام	درس ۱۲: فردوسی
آموزش ادب و احترام	درس ۱۳: ایران زیبا
آموزش ادب و احترام	درس ۱۴: پرچم
آموزش ادب و احترام	درس ۱۵: نوروز
آموزش ادب و احترام	درس ۱۷: مثل دانشمندان

کتاب قرآن

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱: الف کوچک، سکون و ترکیب حروف و کلمات
آموزش ادب و احترام	درس ۳: سوره حمد
آموزش ادب و احترام	درس ۴: سوره ناس

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

آموزش ادب و احترام	درس ۶: سوره توحید
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۷: سوره نصر
آموزش ادب و احترام	درس ۸: سوره کوثر
آموزش ادب و احترام	درس ۱۰: سوره فیل
پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۳: سوره تین
پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۴: سوره قدر، باغی میان آتش

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۱: هدیه های خدا
آموزش ادب و احترام	درس ۲: پرندگان چه می گویند؟
آموزش ادب و احترام	درس ۳: خاطره ماه
آموزش ادب و احترام	درس ۴: مهربان تر از مادر
آموزش ادب و احترام	درس ۷: مهمان کوچک
آموزش ادب و احترام	درس ۸: جشن میلاد
آموزش ادب و احترام	درس ۱۰: خانواده مهربان
آموزش ادب و احترام	درس ۱۲: پدر مهربان
آموزش ادب و احترام	درس ۱۵: بچه ها سلام
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۸: راز خوشبختی

پایه‌ی سوم ابتدایی

کتاب فارسی

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱: محله ی ما
آموزش ادب و احترام	درس ۳: آسمان آبی طبیعت پاک
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۵: بلدرچین و برزگر
آموزش ادب و احترام	درس ۸: پیراهن بهشتی
آموزش ادب و احترام	درس ۹: بوی نرگس
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۵: دریا
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۶: اگر جنگل نباشد
آموزش ادب و احترام	درس ۱۷: چشم های آسمان

کتاب هدیه‌های آسمان

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱: آستین های خالی
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۴: در کاخ نمرود
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۵: روز دهم
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۶: بانوی قهرمان

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

درس ۷: بوی بهشت	آموزش ادب و احترام
درس ۹: گفتگو با خدا	آموزش ادب و احترام
درس ۱۰: ماه مهمانی خدا	آموزش ادب و احترام
درس ۱۳: انتخاب پروانه	آموزش ادب و احترام
درس ۱۵: همسفر ناشناس	آموزش ادب و احترام
درس ۱۶: داناترین مردم	آموزش ادب و احترام
درس ۱۸: آینه ی سخنگو	آموزش ادب و احترام
درس ۱۹: گندم از گندم بریود	آموزش ادب و احترام

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

درس ۳: آیا ما مثل هم هستیم؟	پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی
درس ۴: اعضای خانواده	آموزش ادب و احترام
درس ۵: خانواده ام را دوست دارم	آموزش ادب و احترام
درس ۷: از بزرگترها قدردانی کنیم	آموزش ادب و احترام
درس ۸: چرا با هم همکاری کنیم؟	آموزش ادب و احترام
درس ۹: مقررات خانه ما	پرورش جرأت مندی
درس ۱۴: خانه ام را دوست دارم	آموزش ادب و احترام
درس ۱۶: خانه ی شما چه شکلی است؟	آموزش ادب و احترام
درس ۱۸: مدرسه دوست داشتنی ما	آموزش ادب و احترام
درس ۱۹: مکان های مدرسه را بشناسیم	آموزش ادب و احترام
درس ۲۳: ایمنی در کوچه و خیابان	آموزش ادب و احترام

پایه‌ی چهارم ابتدایی

کتاب فارسی

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱: آفریدگار زیبایی
آموزش ادب و احترام	درس ۶: آرش کمانگیر
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۷: مهمان شهر ما
آموزش ادب و احترام	درس ۱۰: باغچه اطفال
پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۱: فرمانده دل‌ها
آموزش ادب و احترام	درس ۱۳: لطف حق
آموزش ادب و احترام	درس ۱۵: شیر و موش
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۶: پرسشگری

کتاب قرآن

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱: آموزش سوره انفطار
آموزش ادب و احترام	درس ۳: آموزش سوره اعلی
آموزش ادب و احترام	درس ۸: آموزش سوره آل عمران
آموزش ادب و احترام	درس ۹: آموزش سوره مطففین
آموزش ادب و احترام	درس ۱۴: آموزش سوره نازعات
آموزش ادب و احترام	درس ۱۵: آموزش سوره نبا

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

آموزش ادب و احترام	درس ۱: دانه ای که نمیخواست بروید!
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۲: کودکی بر آب
آموزش ادب و احترام	درس ۳: ما به مسجد می رویم
آموزش ادب و احترام	درس ۴: یک نماز و ده رکوع
آموزش ادب و احترام	درس ۵: سخنی که سه بار تکرار شد
آموزش ادب و احترام	درس ۶: حرمی با دو گنبد
آموزش ادب و احترام	درس ۷: نماز در کوهستان
آموزش ادب و احترام	درس ۸: دیدار دوست
آموزش ادب و احترام	درس ۹: کودک شجاع
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۱: بدون عنوان
آموزش ادب و احترام	درس ۱۲: روزی برای تمام بچه ها
آموزش ادب و احترام	درس ۱۳: خاله نرگس
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۴: اولین بانوی مسلمان
آموزش ادب و احترام	درس ۱۷: آقای بهاری، خانم بهاری
آموزش ادب و احترام	درس ۱۸: چشمان همیشه باز
آموزش ادب و احترام	درس ۱۹: خدا جون از تو ممنوم

پایه‌ی پنجم ابتدایی

کتاب فارسی

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱: تماشاخانه
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۲: فضل خدا
پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۳: رازی و ساخت بیمارستان
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۴: بازرگان و پسران
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۵: چنار و کدوبن
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۶: سرود ملی
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۸: دفاع از میهن
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۹: نام آوران دیروز، امروز، فردا
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۰: نام نیکو
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۱۱: نقش خردمندان

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۱۲: درس آزاد (فرهنگ بومی ۲)
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۳: روزی که باران می بارید
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۴: شجاعت
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۵: کاجستان
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۶: وقتی بوعلی کودک بود
پرورش عزت‌نفس	درس ۱۷: کار و تلاش

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ◀

عنوان درس ◀

آموزش ادب و احترام	درس ۱: دسته گلی از آسمان
آموزش ادب و احترام	درس ۲: تنها او
آموزش ادب و احترام	درس ۳: بانویی که سوره قرآن به نام اوست
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۴: از نوزاد بپرسید
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۵: گل صد برگ
آموزش ادب و احترام	درس ۶: مال مردم
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۸: دو نامه
آموزش ادب و احترام	درس ۹: یک جهان جشن
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۰: در ساحل دجله
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۱: سرو بلند سامرا
آموزش ادب و احترام	درس ۱۲: خورشید پشت ابر
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۴: بزرگ مرد تاریخ
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۵: بهمن همیشه بهار

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۶: روزنامه های دیواری
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۷: این‌ها و آن‌ها

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱: من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۲: احساسات ما
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۳: همدلی با دیگران
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۴: من عضو گروه هستم
پرورش عزت‌نفس	درس ۱۰: چه کسانی کشور ما را اداره می‌کنند؟

پایه‌ی ششم ابتدایی

کتاب فارسی

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ◀

عنوان درس ◀

آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۱: معرفت پروردگار
آموزش ادب و احترام	درس ۲: پنجره‌های شناخت
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۵: هفت خان رستم
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۶: ای وطن
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۸: دریاقلی
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۹: رنج‌های کشیده‌ام که می‌پرس
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۰: عطار و جلال‌الدین محمد
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۱: شهدا خورشیدند
پرورش عزت‌نفس	درس ۱۲: دوستی : مشاوره
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۳: فرهنگ بومی
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۴: راز زندگی
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۵: میوه هنر

عنوان درس ◀

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ▶

آموزش ادب و احترام پرورش عزت نفس	درس ۱۶: آداب مطالعه
آموزش ادب و احترام پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	درس ۱۷: ستاره روشن

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ◀

عنوان درس ◀

آموزش ادب و احترام	درس ۱: یکتا
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۳: سرور آزادگان
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۴: باغ سری
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۵: شتریان با ایمان
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۶: سیمای خوبان
آموزش ادب و احترام	درس ۸: دوران غیبت
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۹: جهان دیگر
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۰: آداب زندگی
پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۱: راه تندرستی
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۴: راز موفقیت
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۵: حماسه آفرینان جاودان
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۶: زیارت
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۷: دانش آموز نمونه

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز ◀

عنوان درس ◀

پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	فصل ۱: دوستان ما
آموزش ادب و احترام پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	فصل ۲: تصمیم گیری
آموزش ادب و احترام پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	فصل ۷: اوقات فراغت

◀ 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 مَنان 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 گفتگو نمایند.

ای نهایت آرزوی نیازمندان؛ تو خالق ما و همه‌ی عالم هستی. کمک کن همیشه ارتباطمان با تو خوب و توکلمان تنها به تو باشد.

خدایا؛ به ما کمک کن تا بتوانیم به افراد و حق انتخاب آن‌ها احترام بگذاریم.

خدایا کمک کن تا احترام به طبیعت، قانون و همه‌ی مخلوقات سرلوحه زندگی‌مان باشد.

خدایا از تو تقوا، خویشتن‌داری، 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 ادب و احترام 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.



آداب نیکی به پدر و مادر
نویسنده: محمدحسین قاسمی
انتشارات: کتابک؛ ۱۳۹۷



آموزش ارزش‌های اخلاقی و انسانی به کودکان
نویسنده: سوزان ابراین
مترجم: فاطمه سادات موسوی
انتشارات: ما و شما؛ ۱۳۹۴



چگونه احترام، ادب و حرمت گذاشتن را به کودکان بیاموزیم

نویسنده: سوزان ابراین

مترجم: فاطمه سادات موسوی

انتشارات: ما و شما؛ ۱۳۹۴



آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان

نویسندگان: مسعود جان بزرگی، ناهید نوری،
مزگان آگاه هریس

انتشارات: ارجمند؛ ۱۳۹۳

- اخوت، احمدرضا؛ فیاض، فاطمه (۱۳۹۶)، آموزش مهارت خیرگزینی؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)؛ وزارت آموزش و پرورش
- امیرجان، ساره؛ سلطانی علی‌آبادی، مجتبی؛ یونسی، جلال؛ ازخوش، منوچهر؛ عسگری، علی (۱۳۹۰). اثربخشی مشاوره گروهی بر افزایش احترام به نفس دختران نوجوان دبیرستانی، رفاه اجتماعی ۴۰. ۲۱۵-۱۸۹.
- آهی اندی، محسن؛ رزاقی، محمد (۱۳۹۶)؛ فرهنگ احترام و سالمندی موفق؛ زمینه ساز سبک زندگی مشارکت‌محور برای سالمندان. نامه هنرهای تجسمی و کاربردی . ۹۱-۷۵.
- جان بزرگی، مسعود؛ نوری، ناهید؛ راجزی اصفهانی، شپیده (۱۳۸۷)، بررسی رابطه سبک والدینی با رفتار اجتماعی به ویژه مبتنی بر احترام به قانون در کودکان. پژوهنده ۶. ۵۱۹.
- دانش، عصمت؛ حیدریان مریم (۱۳۸۵)، رابطه علاقه و احترام متقابل با رضایت زناشویی همسران در شهرستان قم. تازه ها و پژوهش های مشاوره ۱۸. ۵۹-۰.
- عابد، نازنین؛ پاکدامن، شهلا؛ مظاهری، محمدعلی؛ حیدری، محمود (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش گوش دادن احترام‌آمیز به کودکان بر بهزیستی روان شناختی مادران. روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی . ۳۸۰-۳۶۵.
- غباری بناب، باقر؛ راقبیان، 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
- ودادی، احمد؛ اخلاقی نسب، حسین (۱۳۹۲)، خودنمایی مثلث گفتگو گسترده، تنش زدایی و احترام متقابل در میان شاخص های ارتباطات میان فرهنگی. مدیریت فرهنگی، ۷ (۲۰)، ۱۹-۳۰
- PAMELA, L (2021). What Is Respect – 6 Highly Effective Ways To Teach Kids Respect (<https://www.parentingforbrain.com/6-controversial-tips-teaching-kids-respect>)

