

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛
ایران

خودآموز فرآموز
حقوق و تکالیف شهروندی

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 مریم کبیری، ایرج عظیمی، اعظم آبنیکی و سمانه طوسی

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: حقوق و تکالیف شهروندی
۲۱	شهروند، حقوق و تکالیف
۲۴	حقوق شهروندی در قرآن کریم
۲۴	اهمیت مبحث حقوق و تکالیف شهروندی
۲۶	کودکان و حقوق شهروندی
۲۸	اهداف آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
۲۸	تقسیم‌بندی حقوق و تکالیف شهروندی
۲۹	حقوق مدنی
۲۹	حقوق سیاسی
۲۹	حقوق اجتماعی
۳۰	حقوق کودک در مدرسه
۳۲	آموزش حقوق و وظایف شهروندی به کودکان
۳۴	مسئولیت‌دادن به فرزندان
۳۵	افزایش آگاهی از حقوق و تکالیف شهروندی
۳۵	ارتباط با جامعه
۳۵	شرکت دادن کودک در تعاملات مدنی
۳۶	شرکت در فعالیت‌های اجتماعی
۳۶	رعایت قوانین و مقررات
۳۸	الگوی شهروند خوب بودن
۴۱	معرفی یک قهرمان
۴۶	بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری
۴۷	سبک‌های فرزندپروری
۵۰	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۵۳	سبک فرزندپروری مستبدانه
۵۶	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۶۰	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۶۱	سبک فرزندپروری و شهروند خوب شدن
۶۲	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک
۶۳	احترام
۶۳	اختصاص زمان
۶۴	گوش‌دادن فعالانه
۶۴	ابراز علاقه و دوست داشتن
۶۵	افزایش رفتار مثبت در فرزندان

۶۵	ملاحظاتى در خصوص تشويق رفتارهاى مثبت
۶۶	بايدها و نبايدها در تعامل با فرزندان
۶۶	توجه به رفتارهاى مثبت
۶۶	محدودکردن پاسخهاى منفى
۶۶	کاستن امکان بروز رفتار منفى
۶۷	دنبال مقصر نگشتن
۶۸	اهميت دادن به مشکلات فرزند
۶۸	فراموش نکردن خود
۶۹	اصول دستوردادن به فرزندان
۷۱	فعاليت‌هاى آموزشى و پرورش مهارت‌ها
۷۱	بازى
۷۵	قصه
۸۳	نقاشى
۸۵	ملاحظات معنوى
۸۶	مهارت صبر
۹۱	حل مسئله معنوى
۹۸	بخش‌ايشگرى
۱۰۲	ملاحظات رسانه‌اى
۱۰۵	راهنماى دانلود محتواى مناسب براى کودک و نوجوان
۱۰۶	فيلم‌هاى سينمايى
۱۰۸	سريال‌ها
۱۱۱	بازى‌هاى رایانه‌اى و موبايلى
۱۱۷	ملاحظات درسى
۱۳۲	دعا و نيايش
۱۳۴	منابعى براى مطالعه‌ى بيشتر
۱۳۶	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 آینده‌یاری 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 حقوق و تکالیف شهروندی، 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

امروزه زندگی در محیط‌های شهری و روستایی مستلزم ارتباط تنگاتنگ افراد با هم بوده و رفع نیازها از طریق تعاملات متقابل افراد با یکدیگر صورت می‌پذیرد. لذا آنچه در روند این نوع زندگی ضروری به نظر می‌رسد، قاعده‌مند ساختن روابط افراد در جامعه‌ی شهری به جهت جلوگیری از هرج‌ومرج و بی‌ثباتی در جامعه است. آداب شهروندی از جمله مفاهیم نوپدید است که به‌طور ویژه‌ای به برابری و عدالت توجه دارد و در نظریات اجتماعی، سیاسی و حقوقی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. مقوله‌ی «شهروندی» وقتی تحقق می‌یابد که همه‌ی افراد یک جامعه از کلیه‌ی حقوق مدنی و سیاسی برخوردار باشند و همچنین به فرصت‌های موردنظر زندگی از حیث اقتصادی و اجتماعی دسترسی آسان داشته باشند. ضمن اینکه شهروندان به‌عنوان اعضای یک جامعه در حوزه‌های مختلف مشارکت دارند و در برابر حقوقی که دارند، مسئولیت‌هایی را نیز در راستای اداره‌ی بهتر جامعه

و ایجاد نظم بر عهده می‌گیرند که شناخت این حقوق و تکالیف نقش مؤثری در ارتقاء شهروندی و ایجاد جامعه‌ای بر اساس نظم و عدالت دارد. شهروندی مفهوم جذّابی است و عموم مردم در جامعه‌ی مدرن از آن بهره می‌برند و البته گروه‌های فکری و سیاسی نیز همواره تلاش دارند از زبان شهروندی برای حمایت از سیاست‌های خود بهره‌برداری کنند.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو برای کمک به والدین به‌منظور آموزش **حقوق و تکالیف شهروندی** به فرزندان‌شان طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات **حقوق و تکالیف شهروندی** 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 گرمی لطفاً پیش از شروع مطالعه‌ی این کتابچه، عبارات زیر را خوانده و با توجه به جملات راهنمای زیر، به هر عبارت نمره‌ای بدهید:

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

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

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

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

عبارات: فرزند من ...	۰	۱	۲	۳
۱- در بیرون از خانه، آشغال را درون سطل زباله می‌اندازد.				
۲- صف را رعایت می‌کند و به نوبت پایبند است.				
۳- به همسایه‌ها احترام می‌گذارد.				
۴- در ساعات استراحت همسایه‌ها، آرام و بی‌سروصداست.				
۵- به سلامتی خود اهمیت می‌دهد.				
۶- در مصرف آب، برق و انرژی، صرفه‌جو است.				
۷- به معلم و کارکنان مدرسه احترام می‌گذارد.				
۸- مسئولیت‌پذیر است و کاری که به او محوّل می‌شود را به خوبی انجام می‌دهد.				
۹- به افراد سالمند کمک می‌کند.				
۱۰- به قوانین و مقرّرات خانه، مدرسه و جامعه احترام می‌گذارد.				

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 وظایف و حقوق شهروندی خویش آگاه است و آن‌ها را نسبتاً خوب رعایت می‌کند.

نمره‌ی ۱۱ تا ۲۰: آموزش بیشتر می‌تواند فرزند شما را به یک شهروند بهنجار و بهتر تبدیل کند. بنابراین با مطالعه و کسب مشاوره می‌توانید در این خصوص موفق‌تر باشید.

نمره‌ی ۰ تا ۱۰: اکنون زمان آن است که به آموزش حقوق و تکالیف شهروندی به فرزندتان اهمیت بیشتری بدهید و در کنار سایر امور، این مورد را نیز مدنظر داشته باشید؛ چرا که غفلت در این زمینه، می‌تواند در آینده جبران‌ناپذیر گردد. مشاوران و متخصصان امور تربیتی می‌توانند کمک شایسته‌ای به شما بکنند.

◀ بخش اول: حقوق و تکالیف شهروندی



◀ مورد شماره ۱

مینا یک شهروند اهل مطالعه است و همیشه سعی داشته بتواند اطلاعات خود را به روز نگه دارد و در مکالمات روزمره‌ی خود منطقی باشد. هنگام گفت‌وگو، اگر مخاطب، مخالف نظر او بود، احترام قائل می‌شود و کسی را به خاطر عقایدش سرزنش نمی‌کند. در هنگام استفاده از مترو و اتوبوس فاصله‌ی خود را با بقیه تا جای ممکن حفظ می‌کند و به دنبال نشستن به هر طریق و هر جایی نیست. در مدرسه با روی گشاده با همه احوال‌پرسی می‌کند و بیشتر به دنبال پیشرفت و رشد دوستانش است تا اینکه بخواهد با رقابت‌های منفی محیط مدرسه را برای خود و دیگران فرساینده کند.



◀ مورد شماره ۲

والدین نیما به مشاور مراجعه کرده‌اند. آنان مشکل خود با فرزندانشان را به این شکل توضیح می‌دهند: نیما اصلاً نمی‌خواد که مثل یه شهروند خوب باشه. هر کاری که یک آدم ناهنجار انجام میده، اون هم می‌کنه. از پلاستیک وسیله‌ای که می‌خره گرفته تا یه پوسته تخمه؛ هر چیزی که دم دستش بیاد رو توی هر مکانی که باشه پرت می‌کنه. فرقی نداره خیابون باشه یا کلاش یا اتوبوس. معلمش میگه که توی کتابخونه‌ی مدرسه بلندبلند حرف می‌زنه و اصلاً قبول نداره که مثلاً توی خونه و برای رعایت حال همسایه‌ها، صدای موزیکش رو بلند نکنه. همسایه‌ها شکایت کردن که نیمه‌شب با صداهای مزاحم از خواب بیدار میشن.

شهروندی

◀ شهروندی، حقوق و تکالیف

در جوامع نوین امروزی، تأثیر رشد و توسعه بر قوانین و رفتار شهروندان گریزناپذیر بوده است و دولت‌ها را ملزم به وضع تکالیف جدید و صیانت از حقوق شهروندان کرده است. عمل به این امر مستلزم ارتقای آگاهی عمومی و مشارکت جمعی از طریق آموزش، تعلیم و تربیت، خصوصاً تربیت شهروندی می‌باشد. تربیت شهروندی مقوله‌ای است که در دهه‌های اخیر مورد توجه بسیاری از مجامع علمی پژوهشی در جهان قرار گرفته است. این عرصه‌ی گسترده، دربرگیرنده‌ی طیفی از دیدگاه‌های فلسفی، ایدئولوژیکی و سیاسی و نیز رویکردهای تعلیم و تربیت است.

تربیت شهروندی، تدارک فرصت‌هایی برای اشتغال کودکان و نوجوانان در تجربه‌های معنادار یادگیری است، به‌گونه‌ای که به تسهیل و رشد آن‌ها به‌عنوان افراد متعهد و فعال اجتماعی و سیاسی بیانجامد. بر این اساس تربیت شهروندی نگاه ویژه‌ای به یادگیری دانش و توانش و نگرش‌هایی دارد که فرد را در تعامل اثرگذار و مطلوب با افراد دیگر و دولت یاری می‌رساند.

حقوق از نظر لغوی جمع حق است و آن اختیارات، توانایی‌ها و قابلیت‌هایی است که به‌موجب قانون، شرع، عرف و قراردادی برای انسان‌ها لحاظ شده است و در اصطلاح، اصول، قواعد و مقرراتی است که روابط انسان‌ها را با هم در حقوق خصوصی و روابط فرمانروایان و فرمانبران را در حقوق عمومی و اساسی تنظیم می‌کند. در واقع مجموعه حقوقی است که افراد به اعتبار موقعیت شهروندی خود دارا می‌شوند و نیز مجموعه قواعدی که بر موقعیت آنان در جامعه حکومت می‌کند.



دارنده‌ی این حقوق یعنی شهروند، به تکتک افرادی که در جامعه زندگی می‌کنند، اطلاق می‌شود. به عبارتی دیگر مجموعه حقوق و امتیازاتی که به شهروندان یک کشور با لحاظ کردن دو اصل کرامت انسانی و منع تبعیض، برای فراهم‌سازی زمینه‌ی رشد شخصیت فردی و اجتماعی شهروندان در نظام حقوقی هر کشور تعلق می‌گیرد، حقوق شهروندی نام دارد. همه‌ی افرادی که به دنیا می‌آیند، باید به‌عنوان یک شهروند شناخته شوند و از تمام حقوقی که در اعلامیه‌ی حق رشد و عهدنامه‌ی حقوق کودک مقرر شده است، بهره‌مند شوند.

هر فردی به انواع گوناگونی از جوامع، از خانواده و جامعه‌ی محلی گرفته تا جامعه‌ی ملی و بین‌المللی و انسانی، متعلق است و باید از تمام حقوق خود در این جوامع برخوردار باشد و در مقابل، تکالیف عضویت در جامعه‌ی خویش را انجام داده و مسئولیت‌های شهروندی را بر عهده بگیرد.

با وجود تغییرات بسیار در اندیشه‌ها، هنوز نمی‌توان گفت که در زمینه‌ی حقوق و تکالیف شهروندی، آگاهی عمومی و صحیحی وجود دارد؛ بنابراین تا زمانی که آگاهی وجود نداشته باشد شناخت وظایف و امکان انجام تکالیف وجود نخواهد داشت. تربیت شهروندی به آن بخش از فعالیت‌های تعلیم و تربیت اطلاق می‌شود که در اشکال رسمی و غیررسمی افراد یک جامعه را برای عضویت در جامعه آماده می‌کند. تربیت شهروندی هم در اشکال صریح مانند آموزش‌هایی که کودک در خانه و مدرسه دریافت می‌کند و هم در اشکال ضمنی در صورت حضور در جامعه دنبال می‌شود.

◀ حقوق شهروندی در قرآن کریم

نخستین حق هر شهروند و هر انسانی، ایجاد زمینه‌های رشد اوست. پس از آن باید محیط اجتماع، فرصت رشد، توسعه و کمال را به افراد بدهد؛ بنابراین برقراری عدالت و اقامه‌ی قسط در جامعه و وظیفه‌ی هر حاکم و حق هر شهروند است. «لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَ الْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ - حدید، ۲۴».

قسط و عدل مطلوب هر انسان است و در جای‌جای تعالیم اسلامی به آن امر شده است (نحل، ۹۰؛ حجرات، ۹)؛ حتی اگر به ضرر شخصی باشد (نساء، ۱۳۴).

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ

ما انسان را گرامی داشته‌ایم

الإسراء/۷۰



از دیگر حقوق شهروندان، تأمین امنیت ایشان در زمینه‌های مختلف مالی، جانی، کاری، حقوقی و شخصیتی می‌باشد. در آیات متعدد از ظلم و تعدی به هر صورتی که باشد، نهی شده است. اسلام این حق را نه تنها برای شهروندان حکومت اسلامی بلکه برای همه‌ی موجودات و انسان‌های دیگر نیز محترم شمرده است. در چنین محیط امن و آرامی است که انسان می‌تواند به رشد و کمال خود بیندیشد. چنان‌که علت بعثت هم رساندن انسان‌ها به چنین مرحله‌ای است (آل عمران، ۱۶۴).

یکی دیگر از مهم‌ترین تعالیم دینی، توجه به منزلت و کرامت همه‌ی انسان‌هاست. «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء، ۷۰) و آنچه موجب برتری کسی بر دیگری می‌گردد، تنها تقوا است. «إِن كَرَّمَكُمُ عِنْدَ اللَّهِ اتَّقِيكُمْ» (حجرات، ۱۳)؛ یعنی چگونگی عمل و رفتار است که موجب کسب فضیلتی افزون بر دیگری می‌شود، نه مظاهر دیگر آفرینش از قبیل رنگ پوست، جنسیت، نژاد و... بنابراین همه‌ی انسان‌ها از حقوق مساوی برخوردار هستند.

از دیگر حقوق شهروندان در یک حکومت اسلامی، زندگی در محیطی سرشار از صلح و صفاست. به همین دلیل به دوستی بین افراد اجتماع سفارش شده است (انفال، ۱؛ نساء، ۳۴). تا جایی که در قرآن کریم آمده است «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخْوِيكُمْ» (حجرات، ۱۰)؛ بنابراین نه تنها مؤمنان برادر یکدیگر شمرده شده‌اند، بلکه ایجاد صلح و آشتی هم از وظایف همه‌ی شهروندان است.

از دیگر عوامل ایجاد محیط سالم و امن در اجتماع، امانت‌داری است؛ «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا - نساء، ۵۷». خداوند به همه فرمان می‌دهد که امانت‌دار باشند و امانت‌ها را به صاحبان آن برسانند. البته امانت‌داری جنبه‌های مختلفی دارد که همه مورد توجه هستند. امانت‌داری در اموال، آبرو، سخنان و... حتی در مورد اهل کتاب «مَنْ أَوْفَىٰ بَعْثِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ». خطاب آیه‌ی شریف عام است و وفای به عهد در مورد همگان را شامل می‌شود.

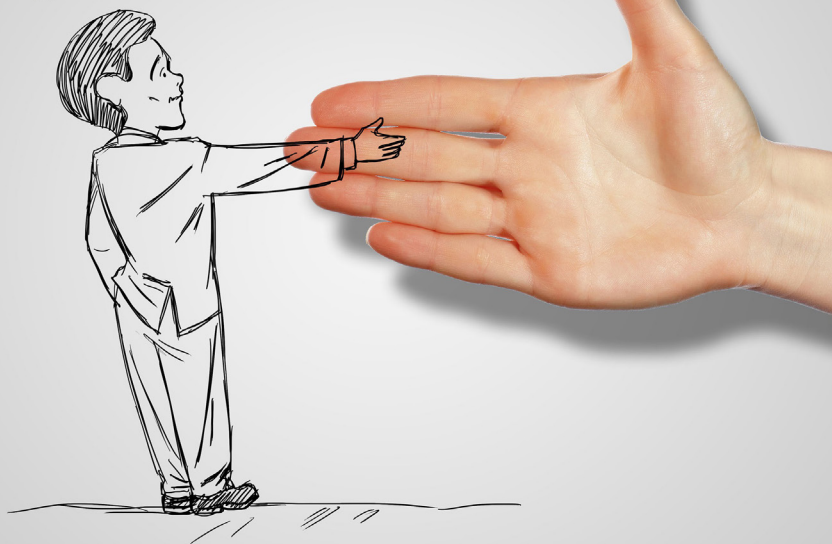
وفای به عهد و پیمان (مأئده، ۱؛ اسراء، ۳۴) و یاری افراد در خیر و نیکی هم از عواملی‌اند که سبب ایجاد محیطی سرشار از دوستی و محبت می‌شود و به آن‌ها سفارش شده است. در قرآن از تهمت و آزار زبانی نیز نهی شده است (نور، ۲۳ - ۲۴).

امیرالمؤمنین علی علیه السلام:

«سُنَّةُ الْكِرَامِ الْوَفَاءُ بِالْعَهْدِ؛ سُنَّةُ الْيَتَامِ الْجُودُ»

سُون بزرگواران وفادارن به عهد و پیمانهاست.
روسن فرومایگان، انکار [وزیر پانهاگن عهد و پیمان ها] است.

میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۹۵.



◀ اهمیت مبحث حقوق و تکالیف شهروندی

بی‌گمان تربیت شهروندان خوب یکی از مهم‌ترین دل‌مشغولی‌های اکثر نظام‌های تعلیم و تربیت در بسیاری از کشورهای دنیا می‌باشد. مطالعات انجام‌شده در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه نشان می‌دهد که مسئولان تعلیم و تربیت در این کشورها با عزمی راسخ و با تدوین برنامه‌های آموزشی متنوع، تربیت شهروند خوب را در ابتدای اقدامات و فعالیت‌های خود قرار داده‌اند. در واقع با کمی اغماض می‌توان این موضوع را در صدر اولویت‌های نظام‌های سیاسی و تربیتی قرار داد.

از آنجا که شهروندی یک فرایند مربوط به تمام عمر است، همه‌ی افراد در تمام طول زندگی خود نیازمند آموزش‌های متناسب با شهروندی در مراحل گوناگون زندگی هستند. کودکان نیز نیازمند آن هستند که در زمینه‌های اخلاقی، رشد اجتماعی و دانش و درک درست از جهان آموزش ببینند، در تمام تصمیم‌گیری‌های مربوط به خودشان در خانه و مدرسه و جامعه مشارکت کنند و به‌عنوان یک شهروند، به صورتی فعال در مناسبات اجتماعی متناسب با سن خودشان قرار گیرند.

▣ کودکان و حقوق شهروندی

- کودکان اکنون یک شهروند هستند!

همه‌ی کودکان با حقوق به دنیا می‌آیند. شهروند بودن کودکان به خدمات و کمک‌های آینده آن‌ها در جامعه بستگی ندارد. توانایی کودکان در استفاده از حقوق و مسئولیت‌های شهروندی خود با رشد و یادگیری تکامل می‌یابد و آن‌ها علاقه‌ی شدیدی به توسعه‌ی جامعه‌ی خود دارند.

- کنوانسیون حقوق کودک، حقوق مدنی آنان را به رسمیت می‌شناسد.

همه‌ی کودکان از حقوق نام و هویت، اطلاعات، بیان، عدالت و عدم تبعیض برخوردار هستند. با این حال، البته متأسفانه در عمل، حقوق و آزادی‌های مدنی کودکان اغلب به شدت محدود می‌شود.

- انکار حقوق مدنی کودکان به سوءاستفاده از آنها می‌انجامد.

| ترویج و حمایت از حقوق شهروندی به جامعه‌ی عادلانه‌تری منجر می‌شود که در آن همه‌ی افراد، از جمله کودکان، توانایی کمک‌های مهم و بهره‌مندی از حقوق اجتماعی و اقتصادی خود را دارند.

- صلاحیت به‌عنوان یک شهروند محدود به بزرگسالان نیست.

| افراد با رسیدن به سن خاصی به‌طور ناگهانی تبدیل به شهروند مسئولیت‌پذیر نمی‌شوند و برای تبدیل شدن به یک شهروند خوب، باید تلاش کرد و آموزش‌های لازم را به کودکان و نوجوان داد.

- شهروندی باید آموخته شود.

| شهروندی از طریق تجربیات روزمره‌ی زندگی خانوادگی و اجتماعی، آموزش، آگاهی مدنی و سیاسی آموخته می‌شود. کودکان کمک‌های مهمی به جوامع خود می‌کنند و هرچه آن‌ها بیشتر درگیر امور عمومی باشند، بیشتر به‌عنوان شهروند یاد می‌گیرند و رشد می‌کنند.



اهداف آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

ما به شهروندان خوب نیاز داریم تا خانه، مدرسه و جامعه‌ی خود را برای همه بهتر کنیم و وظیفه‌ی ما شهروندان است که به سهم خود به وظایف خود عمل کنیم. هدف کلی آموزش حقوق شهروندی، تأمین سعادت شهروندان از طریق ایجاد محیط شهری مناسب، برخوردار، هدفمند، یکپارچه و برپا شده بر اساس قوانین می‌باشد. از هدف‌های جزئی تربیت شهروندی می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- | بسط و گسترش توانایی‌های کودکان به‌عنوان شهروندان؛
- | تقویت حس تعلق اجتماعی در کودکان؛
- | تقویت حس اعتماد به نظام شهری در کودکان؛
- | ایجاد عدالت در برخورداری از فرصت‌ها و امکانات برای کودکان؛
- | ساماندهی و یکپارچه‌سازی امور شهروندان؛
- | شناسایی و سنجش شاخص‌های مرتبط با شهروندی برای کودکان؛
- | بهبود و ارتقای شاخص‌های مثبت شهروندی در کودکان؛
- | توسعه و تعمیم دانش‌ها، نگرش‌ها و مهارت‌های مثبت و سازنده در کودکان به‌عنوان شهروندان؛
- | تقویت ساختار شهروندی از طریق استقرار نظام حقوق و تکالیف بین شهروندان و مدیران شهری؛
- | مشارکت‌جویی و افزایش میزان اثرگذاری کودکان به‌عنوان شهروندان در بهبود امور شهری؛
- | تقویت بینش زندگی جمعی و احترام به نیازهای جمعی در مقابل فردگرایی در کودکان؛
- | بسترسازی تعاملات هدفمند اجتماعی در کودکان؛
- | کمک به کودکان در تعبیر و تفسیر ارزش‌ها و مفاهیمی که توسط وسایل ارتباط‌جمعی، اینترنت و ... منتقل می‌شود؛
- | فراهم‌سازی مبنای لازم برای رشد روحی و روانی در کودکان؛
- | توسعه حس قدرشناسی و تقدیر نسبت به میراث فرهنگی و هویت ملی در کودکان؛

افزایش مسئولیت‌پذیری شخصی در کودکان؛

افزایش آگاهی از قوانین و مقررات اجتماعی در کودکان؛

فراهم کردن راهنمایی برای رفتار در زندگی روزمره‌ی در کودکان؛

کمک به کودکان جهت دستیابی به یک شخصیت مستقل و منطقی؛

آموزش مبارزه با بدرفتاری با محیط‌زیست در کودکان؛

آموزش اهمیت افزایش و ارتقای صلح در سطح ملی و بین‌المللی؛

تقویت غرور ملی در سطح جامعه در کودکان؛

تقویت مبنای خانواده در کودکان؛

افزایش احترام به ارزش‌های عدالت، برابری و مانند آن در کودکان؛

تقویت و تسریع رشد و توسعه‌ی اقتصادی در آینده؛

افزایش احترام و تساوی فرصت‌ها برای دختران و زنان در آینده؛

جلوگیری از آسیب‌رسانی اجتماعی و افزایش بردباری و تحمل در کودکان؛

از فرزند خود بپرسید: فکر می‌کنید اگر مردم شهروند خوبی نبودند، مدرسه و جامعه‌ی ما چگونه خواهد بود؟ اگر آن‌ها از قوانین پیروی نکنند و به یکدیگر احترام نگذارند چه؟ به جواب کودک موارد زیر را اضافه کنید:

همه چیز آشوب کامل خواهد بود. شما نمی‌توانید در مدرسه چیزی یاد بگیرید، جرم و جنایت خیابان‌ها را تسخیر می‌کنند و حوادث رانندگی در همه جا رخ خواهد داد، زیرا مردم علائم راهنمایی و رانندگی و محدودیت‌های سرعت را رعایت نمی‌کنند، سطل زباله و زباله‌های پر شده در خیابان‌ها و هزاران مورد دیگر.

از آنان بپرسید آیا فکر می‌کنید ما به‌عنوان شهروند، قدرت ایجاد تغییر مثبت در جامعه‌ی خود را داریم؟ پس وقتی همه‌ی ما با هم کار می‌کنیم، شهروندان خوبی می‌شویم و کشورمان قوی‌تر می‌شود.

◀ تقسیم‌بندی حقوق و تکالیف شهروندی

در این بخش به چند مورد از حقوق و وظایف شهروندی اشاره می‌شود. بر اساس تقسیم‌بندی کلی، حقوق شهروندی به چند نوع از جمله حقوق مدنی، حقوق سیاسی و حقوق اجتماعی تقسیم می‌گردد:

• حقوق مدنی

شامل حقوق مربوط به آزادی، برابری و مساوات می‌شود. نکات مطرح در این نوع از حقوق شامل این موارد است:

آزادی عملکرد فردی؛ مانند آزادی انتخاب مسکن و محل سکونت، آزادی مکاتبات و ...؛

آزادی اندیشه؛ مانند آزادی عقیده، آزادی مذهب، آزادی بیان، آزادی مطبوعات و ...؛

آزادی‌های اقتصادی و اجتماعی؛ مانند آزادی مالکیت، آزادی بازرگانی و صنعتی، آزادی کار و ...؛

حقوق مربوط به برابری‌های اجتماعی؛ شامل مساوات در مقابل قانون، دادگاه‌ها، پرداخت مالیات، اشتغال به مشاغل دولتی و غیره.



• حقوق سیاسی

حقوقی است که به موجب آن، شخص دارنده‌ی حق، می‌تواند در حاکمیت ملی خود شرکت کند. انسان همواره در طول تاریخ برای داشتن حق سیاسی خود تلاش کرده است و ثمره‌ی این تلاش‌ها، امکان تعیین مسیر سیاسی جامعه‌ی خود است. مهم‌ترین حقوق سیاسی عبارت‌اند از:

| حق شرکت در انتخابات؛

| حق انتخاب شدن در مشاغل سیاسی؛

| حق دارابودن تابعیت؛

| حق اعتراض به تصمیم‌های کلان حاکمیتی؛

| مطالبه‌ی عدالت و پاسخگویی از دولت؛

• حقوق اجتماعی

این حقوق به حق طبیعی هر فرد برای بهره‌مند شدن از یک حداقل استاندارد رفاه اقتصادی و امنیت مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، حقوق اجتماعی به خدمات رفاهی مربوط می‌شود. این حقوق که گستره‌ی وسیعی از جوانب را در بر می‌گیرد، شامل موارد ذیل است:

| حمایت‌های مادی و درآمدی؛ مانند تأمین مسکن، تأمین شغل، پرداخت حقوق و

مزایای کافی، برخورداری از حداقل دستمزد، بیمه تأمین اجتماعی و...؛

| برخورداری از آموزش و پرورش رایگان؛

| برخورداری از بهداشت و درمان؛ مانند برخورداری از خدمات بهداشتی و درمانی و

مراقبت‌های پزشکی و برخورداری از بیمه‌های درمانی همگانی،

| حمایت‌های قضایی؛ مانند حق برخورداری از وکیل و حق دادخواهی و مراجعه به دادگاه.

| استفاده‌ی فعال از رسانه‌ها؛

| آموزش قوانین و سواد حقوقی؛

◀ حقوق کودک در مدرسه

بحث حقوق نباید این اشتباه را رقم بزند که همگان بایست وظایف خود را در قبال ما انجام دهند. والدین و فرزندان باید توجه داشته باشند که حق در برابر وظیفه معنا می‌شود و هر جا که صحبت از حق است، لاجرم وظیفه‌ای نیز وجود دارد؛ بنابراین اگر می‌گوییم حقوق کودک در مدرسه، متقابلاً مبحثی بنام «وظایف کودک در مدرسه» نیز وجود دارد که باید مورد توجه باشد و رعایت گردد. اما به صورت کلی و جهت آشنایی شما و فرزندتان به حقوق و وظایف کودک در مدرسه و در مقابل معلم به‌طور دوطرفه، به موارد زیر اشاره می‌شود:

| دانش‌آموزان و معلمان امکان این را داشته باشند که درباره‌ی یک رفتار در کلاس مبنی بر حقوق و مسئولیت‌ها مذاکره و توافق کنند؛

| دانش‌آموزان به‌طور منظم فرصت داشته باشند تا به معلمان خود در مورد آنچه به آن‌ها کمک می‌کند یاد بگیرند، بازخورد داده و درباره‌ی آنچه در درس بیشتر لذت می‌برند و یا ممکن است مانع یادگیری آن‌ها شود، اظهار نظر کنند؛

| تمامی دانش‌آموزان به‌طور کامل در ارزیابی یادگیری و فعالیت‌های خودشان نقش داشته باشند.

| دانش‌آموزان مسئولیت سازمان‌دهی جنبه‌های مختلف امور کلاسی را در کنار معلم خود داشته باشند؛

| دانش‌آموزان دارای فرصت‌های متعدد یادگیری در تحصیل خود باشند؛

| بر حمایت و همکاری متقابل دانش‌آموزان با معلم و با یکدیگر تاکید شود؛

| معلمان از طیف گسترده‌ای از استراتژی‌های آموزشی استفاده کرده و مسیرهای یادگیری متفاوتی را طی نمایند؛

| رفع مطلوب و در حد توان ترجیحات دانش‌آموز در مورد نحوه‌ی یادگیری توسط معلم انجام شود؛

| احترام کارکنان مدرسه توسط همه‌ی دانش‌آموزان رعایت شود؛

معلمان به خوبی به نظرات دانش‌آموزان گوش داده و به عقاید آن‌ها احترام گذارند؛
دانش‌آموزان در مقابل نظرات مخالف یکدیگر، صبوری نموده و از مسخره کردن و
طعنه زدن اجتناب کنند؛
معلم‌ها بایست دلایل روشنی برای استفاده از محرومیت یا تنبیه‌های رفتاری بیان دارند؛
وقتی تنها یک دانش‌آموز رفتار نامناسبی داشته است، معلمان از استفاده از مجازات کل
کلاس خودداری نمایند؛
همه‌ی اعضای مدرسه با استفاده از سخنرانی، نصب پوستر و ... برای تقویت آگاهی از حقوق
شهروندی استفاده شود؛
دانش‌آموزان به شباهت‌ها و تفاوت‌های یکدیگر احترام گذاشته، از یکدیگر حمایت
کرده و با بروز رفتارهای منفی، برچسب زدن و نژادپرستی مخالفت می‌کنند؛
هر دانش‌آموز فرصت برابر دارد تا به بهترین توانایی خود برسد.



◀ آموزش حقوق و وظایف شهروندی به کودکان

آماده‌سازی شهروندان برای زندگی در یک اجتماع، مستلزم فراهم‌سازی فرصت‌های تربیتی مناسب می‌باشد. محققان پیشنهاد می‌کنند که در دوره‌ی دبستان آموزش حقوق شهروندی و حقوق بشر از طریق قصه، حکایت، نمایشنامه و بازی انجام گیرد. برای مثال به عقیده‌ی کارکنان آموزش و پرورش آمریکا، نقالی و نمایشنامه‌های تئاتر می‌توانند احترام به حقوق انسان را به صورت مطلوبی به دانش‌آموزان یاد بدهند. همچنین در دوره‌ی دبستان به‌منظور آموزش حقوق شهروندی، به کاربردن روش‌های مبتنی بر شرکت فعالانه‌ی دانش‌آموزان توصیه‌شده است؛ مثلاً در برخی از مدارس به شاگردان سال آخر دبستان غالباً مسئولیت‌هایی مثل آماده ساختن تابلو اعلانات و نمایشگاه‌ها، استقبال کردن از بازدیدکنندگان و کار کردن در دفاتر و کتابخانه مدرسه داده می‌شوند. همچنین به‌منظور آشنایی با حقوق شهروندی، دانش‌آموزان به بازدید از ادارات، بنگاه‌های تجاری و صنعتی و اماکن فرهنگی و تاریخی می‌روند.



به طور کلی مجموعه‌ها و مکان‌های معینی وجود دارد که افراد می‌توانند در آن، شهروندی را بیاموزند، از جمله آن‌ها، خانواده، نظام آموزش مدرسه‌ای، آموزش‌های رسمی و غیررسمی پس از مدرسه، محل کار و مشارکت در فعالیت‌های مدنی است. برای افزایش کارایی خانه و مدرسه در امر تربیت در ابعاد مختلف انسانی از جمله بعد شهروندی، لازم است که این دو نهاد تأثیرگذار، با یکدیگر همکاری تنگاتنگی داشته باشند و به نحوی نباشد که هر یک از این دو، به کار خود مشغول شوند و حتی کارکرد دیگری را باطل و ناکارآمد کنند. مثلاً نظام آموزشی برهنجارها و ارزش‌های فرهنگی جامعه، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های شهروندی تأکید کند و خانواده در عمل و رفتار خود پایبند و معتقد به فرهنگ مغایری باشد و تلاش کند این امر را در فرزند خود نهادینه کند. بنابراین برای توفیق در تربیت شهروندی، همکاری، تعاون و همسویی نهاد خانواده و نهاد آموزشی ضروری است.

خانواده از طریق ارزش‌ها و هنجارهای پذیرفته‌شده در جریان الگو شدن والدین برای فرزندان و همانندسازی کودکان با آن‌ها، نهادینه کردن تفکر انتقادی در کانون خانواده در جهت ارزش‌سنجی فرهنگی و توسعه‌ی ارزش‌های فرهنگی بر اساس منابع اصیل جامعه، توسعه‌ی تعاملات اجتماعی برای انتقال هنجارهای اجتماعی، دادن حق انتخاب به کودکان برای نهادینه کردن آنان در امور مختلف، واگذاری مسئولیت به کودکان، ایجاد فضای عاطفی و روانی مناسب برای کودکان در جهت پذیرش آنان و ایجاد حرمت نفس، احترام به خود و ایجاد تصور مثبت نسبت به توانایی خود، می‌تواند پذیرش و رعایت حقوق شهروندی را میسر سازد.

برای آماده کردن کودکان جهت زندگی در جامعه، باید آنان را به مثابه‌ی شهروند خوب تربیت کرد. تربیت شهروندی باید از دوره‌ی پیش از دبستان شروع شود. همانطور که اشاره شد برای آموزش شهروندی باید مدارس و خانواده ارتباط

نزدیکی داشته باشند و والدین آموزش‌های لازم را ببینند. با این اوصاف آموزش نحوه‌ی تبدیل شدن به یک شهروند خوب به کودکان از خانه شروع می‌شود. از طریق کارهای خانه، کتاب و کارهای داوطلبانه به کودک خود کمک کنید تا نمونه‌های شهروندی خوب را بیاموزد.

■ مسئولیت‌دادن به فرزندان

محیطی ایجاد کنید که به کودک شما مسئول وسایل خودش باشد و سپس به منافع خانواده کمک کند. این‌که فرزندان کارهای کوچک در خانه‌ی شما را به عهده بگیرد، این اطمینان را می‌دهد که آن‌ها ارزش سخت‌کوشی و کمک به دیگران را یاد می‌گیرند. وظایف را با قابلیت‌های آن‌ها سازگار نگه‌دارید تا آن‌ها بیشتر از اینکه ناامید شوند، لذت کمک کردن را تجربه کنند. شاید بهتر باشد ابتدا این کار را در کنار او انجام دهید تا زمانی که به اعتمادبه‌نفس برسد و بتواند به صورت مستقل عمل کند.



افزایش آگاهی از حقوق و تکالیف شهروندی

همانند بسیاری از موضوعات، در این خصوص نیز کتاب‌ها یک نقطه‌ی شروع کامل برای یادگیری هستند. به دنبال کتاب و نوشتارهای مربوط قابل قبول باشید که کیفیت یادگیری‌های شما و فرزندتان در خصوص حقوق و تکالیف شهروندی را ارتقا دهد. پس از خواندن کتاب یا داستان، از کودک خود سؤالاتی برانگیزاننده بپرسید. مثلاً «اگر ببینید کسی زباله را در پیاده‌رو می‌اندازد، چه می‌کنید؟ چرا؟» یا «اگر دیدید شخصی در زمین بازی می‌افتد و آسیب می‌بیند، چه می‌کنید؟ چرا؟» و یا «چه چیزهایی را تغییر می‌دهید تا دنیا به مکانی بهتر تبدیل شود؟ چرا؟ چطور می‌خواهید این تغییر را انجام دهید؟».

ارتباط با جامعه

از مغازه‌های محله، غرفه‌ها، کتابخانه‌ها، ساختمان آتش‌نشانی و مکان‌های دیگر دیدن کنید؛ زیرا به کودک شما کمک می‌کند تا ساختار جامعه و نحوه‌ی کار آن را درک کند. هنگام بازدید از این مکان‌ها، با افرادی که در آنجا کار می‌کنند، صحبت کنید تا درباره‌ی نقش آن‌ها در جامعه بیشتر بدانید. زمانی را به سوارشدن به وسایل حمل‌ونقل عمومی در شهر و منطقه‌ی خود اختصاص دهید. به دنبال فرصت‌های داوطلبانه در محله‌ی خود باشید تا گرایش فرزندتان را برای کمک تقویت کنید. خانه‌های سالمندان، مراکز نجات حیوانات یا کمپین‌های پاک‌سازی فضای عمومی همه گزینه‌های خوبی برای آموزش هستند.

شرکت دادن کودک در تعاملات مدنی

به‌عنوان نمونه فرزندتان را برای رأی دادن با خود ببرید. در صورت مناسب بودن سن، اهمیت رأی دادن و دلیل شرکت در آن را توضیح دهید. یک کودک دوره‌ی دبستان برای درک نظر سیاسی به‌صورت کامل خیلی کوچک است، اما آن‌ها می‌توانند اهمیت رأی‌گیری را یاد بگیرند و سیستم ارزشی جامعه را درک کنند.

■ شرکت در فعالیت‌های اجتماعی

حضور شما در فعالیت‌های اجتماعی، از شما برای فرزندتان یک الگوی خوب شهروندی می‌سازد و به شما افتخار خواهد کرد. اموری که هزینه و وقت اندکی از شما می‌گیرند ولی اثرات معنوی بسیار فراوانی در رابطه‌ی والد - فرزندی شما دارد. برای نمونه می‌توانید:

| داوطلبانه در شعب محلی که برای افراد کم بضاعت خانه می‌سازد، برای جوانان در معرض خطر فعالیت می‌کند و یا به افراد بی‌خانمان کمک می‌کند، همکاری کنید؛

| می‌توانید بخشی از هدایای نقدی خود را به سازمان‌های خاص اهدا کنید. فقط مطمئن باشید سازمان قابل اطمینانی است و از پول شما به‌خوبی استفاده می‌کند.

| خون و پلاسما مایعات حیاتی بدن هستند که برای نجات جان هزاران نفر در روز استفاده می‌شود و اغلب کمبودهایی در تأمین آن وجود دارد. بنابراین اگر بتوانید در این فعالیت‌ها شرکت کنید، بسیار عالی است. اگر شما یک گروه خونی نادر دارید، به معنای واقعی کلمه می‌توانید تفاوت بین زندگی و مرگ برای فردی در جامعه باشید. هدایای خون و پلاسما به‌ویژه هنگامی که یک بحران بزرگ وجود داشته باشد، بسیار مهم است. تعداد زیادی از جراحات اغلب منجر به کمبود جدی خون می‌شود.

| درزمینه‌ی CPR و کمک‌های اولیه و همچنین سایر مواقع اضطراری مانند آمادگی در برابر بلایای طبیعی آموزش ببینید تا در صورت بروز شرایط اضطراری بتوانید به هم‌شهریان خود کمک کنید. اگر قبلاً این آموزش را دیده‌اید، بهتر است هر چند سال یک‌بار آن را تکرار کنید. این به شما کمک می‌کند تا آن مهارت‌ها را تازه نگه‌دارید.

■ رعایت قوانین و مقررات

اگر شما به این مورد توجه کنید، کودکانتان نیز از دوستانشان می‌خواهند که در کلاس نوبت و سکوت را رعایت کنند و برای صحبت دست بلند کنند. به کسانی که نظم کلاس را به هم می‌زنند و منتظر نوبت خود نمی‌شوند، اعتراض می‌کنند و در حفظ آرامش کلاس تلاش می‌کنند و استدلال می‌کنند که به این ترتیب همه می‌توانند حرف بزنند یا گوش دهند.

در کنار این مباحث کلی، مواردی جزئی نیز وجود دارند که در پرورش فرزندان به مثابه‌ی شهروند خوب تاثیر دارند:

گفت‌وگو در مورد معنای شهروندی از جمله حقوق و مسئولیت‌های شهروندان؛

مسئولیت‌پذیری و احترام نسبت به مردم، حیوانات و محیط‌زیست؛

تلاش برای تبدیل خانه، مدرسه و جامعه‌ی خود به مکانی بهتر؛

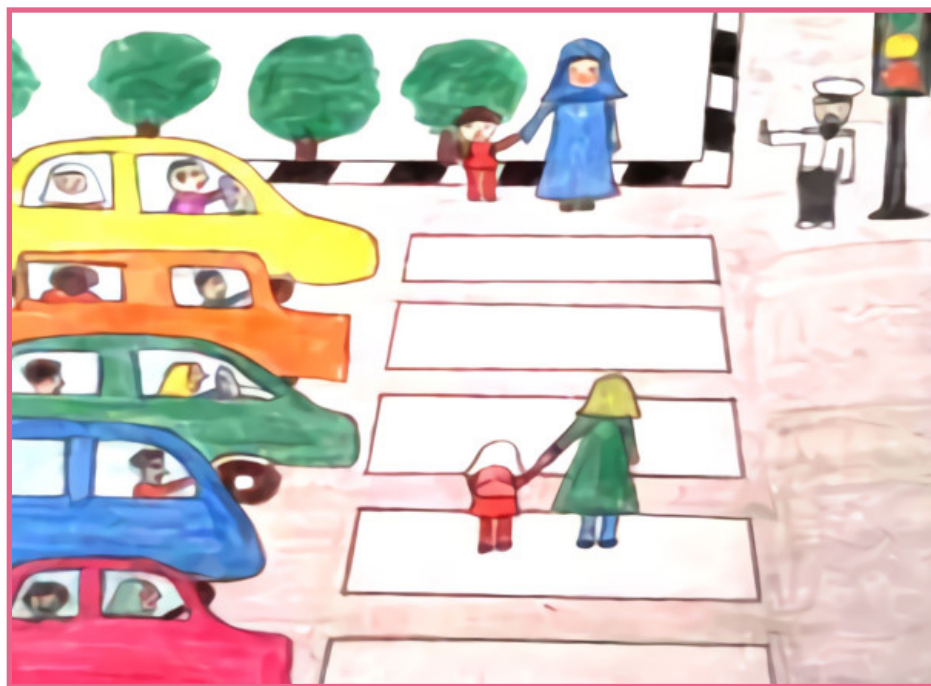
همسایه‌ی خوب بودن؛

استفاده از کلمات مهربانانه و خوش‌اخلاقی در همه‌ی شرایط؛

مدح، تشکر یا تقدیر از شهروندانی که سخاوتمندانه به منافع جامعه کمک می‌کنند؛

بازدید از موزه‌ها و بناهای تاریخی یا پارک‌های ملی؛

احترام به حقوق دیگران؛



◀ الگوی شهروند خوب بودن

امور بسیار ساده‌ی دیگری نیز وجود دارند که بدون صرف هزینه‌ای شما و فرزندان را به یک شهروند خوب تبدیل می‌کند. زیرا کودک شما مانند شاگردی که از معلم خود یاد می‌گیرد، در هنگام انجام رفتارهای زیر، آن‌ها را از شما یاد می‌گیرد و حتماً در آینده تکرار خواهد کرد. چه چیزی بهتر از اینکه شما و کودکان هر دو شهروندی خوب باشید؟

اهمیت دادن به سلامتی

| مهم است که از بدن خود مراقبت کنید و تا آنجا که ممکن است سالم باشید. وقتی مریض می‌شوید، دیگران را در معرض خطر قرار می‌دهید و فضای مطلوبی را در مطب‌های پزشک و بیمارستان‌ها اشغال می‌کنید که می‌تواند در اختیار شخص نیازمند دیگری باشد. بنابراین ورزش کرده و درست و سالم غذا بخورید.



بازیافت کردن

کاغذها و پلاستیک‌ها را مطابق اصول موجود بازیافت کنید. بازیافت به کاهش زباله‌هایی که محل‌های دفن زباله را پر می‌سازد، کمک می‌کند.

شستشوی اصولی خودرو

موادی که برای شستشوی اتومبیل استفاده می‌شود برای محیط‌زیست بسیار مخرب هستند (که اغلب آب آشامیدنی را نیز آلوده می‌کند). وقتی ماشین خود را می‌شوید، از محصولات سازگار با محیط‌زیست استفاده کنید و سعی کنید با کمترین آب و با استفاده از یک سطل آب ماشین خود را بشویید.

صرفه‌جویی در مصرف آب

در طول زندگی ما بحران آب قابل توجهی وجود دارد، بنابراین تا آنجا که می‌توانید در مصرف آب پاک صرفه‌جویی کنید. در حالی که سیاره‌ی ما مملو از آب است، فقط مقدار کمی از آن قابل نوشیدن است و ما از مقدار زیادی از آن را برای موارد غیرضروری مانند آبیاری چمن و دوش گرفتن طولانی مدت استفاده می‌کنیم. اگر می‌خواهید چمن خود را آبیاری کنید، از آب خاکستری (که همان آب باقی مانده از تهیه غذا یا دوش گرفتن است) استفاده کنید.

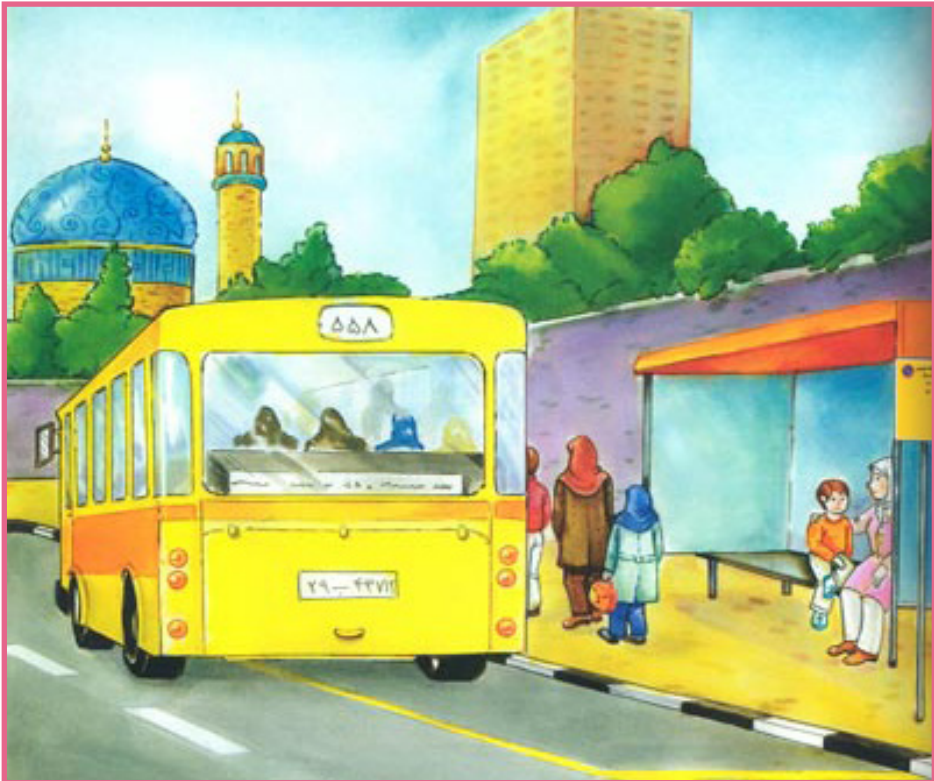


خرید محصولات محلی

غذای خود را تا آنجا که ممکن است از کشاورزان محلی و تولیدکنندگان مواد غذایی خریداری کنید. با این کار هم تأثیرات زیست‌محیطی ناشی از حمل‌ونقل غذا به مدت طولانی به حداقل می‌رسد و هم به شما این اطمینان را می‌دهد که غذای شما ایمن و عاری از مواد شیمیایی و آفات خطرناک است و در اقتصاد محلی شما نقش دارد.

حفظ انرژی

در حال حاضر، بسیاری از روش‌های استفاده شده برای ایجاد انرژی برای تأمین انرژی خانه‌ها و دستگاه‌های ما نیز برای محیط‌زیست بسیار مخرب است. چراغ‌های اتاق خالی را خاموش کنید. وقت کمتری روی کامپیوتر و بیشتر وقت خود را به خواندن کتاب اختصاص دهید.



استفاده از وسایل نقلیه‌ی عمومی

از رانندگی با ماشین صرف‌نظر کنید و به‌جای آن سوار اتوبوس شوید. شما نه‌تنها به نجات سیاره از آسیب آلودگی کمک خواهید کرد، بلکه به حمایت مالی از حمل‌ونقل عمومی نیز کمک خواهید کرد، این امر برای خانوارهای کم‌درآمد (که غالباً ماشین ندارند) بسیار مهم است.

به یاد داشته باشید کمک به فرزندان در درک معنای شهروند خوب بودن بسیار فراتر از شهروند بودن صرف است. این امر مستلزم توسعه‌ی همدلی، قدردانی از تنوع فرصت‌ها و مسئولیت در جامعه است.

◀ معرفی یک قهرمان

میرزا محمدتقی خان امیرکبیر، فرزند کربلایی قربان بیگ فراهانی سال ۱۱۸۵ در هزاه فراهان از توابع اراک (سلطان آباد پیشین) متولد شد. کربلایی قربان پدر امیرکبیر در دستگاه میرزا عیسی (میرزا بزرگ) پدر میرزا ابوالقاسم قائم مقام سمت آشپزی داشت. مادر امیرکبیر فاطمه‌سلطان دختر استاد شاه محمد بنا از اهالی فراهان بود. امیر کبیر کودکی و نوجوانی را در کنار خانواده‌ی قائم مقام سپری کرد. امیر در کودکی هنگامی که ناهار فرزندان قائم مقام را می‌آورد، برای باز پس بردن ظروف در حجره می‌ایستاد و آنچه معلم به ایشان می‌آموخت، فرا می‌گرفت. روزی قائم مقام به آزمایش پسرانش آمد و هر چه از آنان پرسید، ندانستند. اما امیر جواب داد.

قائم مقام پرسید: تقی تو کجا درس خوانده‌ای؟ وی گفت: روزها که غذای آقازاده‌ها را می‌آورم، ایستاده می‌شنوم. قائم مقام انعامی به او داد، نگرفت و گریه کرد. به او گفت چه می‌خواهی؟ وی گفت: به معلم امر فرمائید درسی را که به آقازاده‌ها می‌دهد به من هم بیاموزد. قائم مقام پذیرفت و معلم را فرمود تا به

او نیز بیاموزد. دوران کودکی و جوانی میرزا تقی خان زیر نظر و تربیت قائم مقام سپری شد. او شیوه‌های منشی‌گری، نامه‌نگاری و صدور احکام دیوانی را از قائم مقام آموخت تا آنجا که قائم مقام، تحریر و نگارش پاره‌ای از احکام و نوشته‌ها را به میرزا تقی‌خان محول کرد.

میرزا محمدتقی خان به خاطر هوش و استعداد کم‌نظیر از همان دوران نوجوانی مورد توجه میرزا بزرگ و سپس قائم‌مقام فراهانی قرار گرفت و به ترتیب به سمت منشی‌گری آن دو دست یافت و با شتاب مورد توجه قائم‌مقام و عباس میرزا نایب‌السلطنه قرار گرفت. اولین تجربه‌ی سیاسی میرزا محمدتقی خان همراهی خسرو میرزا فرزند نایب‌السلطنه و هیئت همراه او در سفرش به روسیه تزاری بود. این سفر به دنبال قتل گریبایدوف وزیر مختار روسیه در تهران و در شوال ۱۲۴۴ و برای عذرخواهی از واقعه‌ی قتل گریبایدوف صورت گرفت.

پس از درگذشت محمدشاه، میرزا تقی خان به همراه ناصرالدین شاه به تهران رفتند و شاه بلافاصله میرزا تقی خان را به مقام صدارت برگزید و لقب امیر کبیر را به وی اعطا کرد. او طی ۲۸ مهر ۱۲۲۷ خورشیدی تا ۲۲ آبان ۱۲۳۰ خورشیدی صدراعظم ایران بود.

اقدامات امیر کبیر در زمان صدارت

- | ایجاد نظم در جامعه؛ در پی نظمی که او در جامعه برقرار کرد؛ کمتر ظالمی قادر بود بر بیچارگان فقیر تعدی کند. وی دزدی و شرارت را در جامعه به حداقل رساند؛
- | براندازی رشوه‌خواری در جامعه؛
- | براندازی رسم قمه‌کشی؛ در تهران آن زمان رسم بود که جوانان قمه می‌بستند؛
- | واگذاری محاکم شرع به علمای صالح و براندازی رسم شکنجه؛
- | ساخت بیمارستان و مایه‌کوبی اجباری آبله در جامعه؛ هر کس از بیماری آبله می‌مرد، بستگان او را ۵ تومان جریمه می‌کرد؛

ایجاد چاپخانه برای مرسولات پستی، ایجاد میدان توپخانه و عمارت آن و همچنین
سبزه میدان تهران؛

ساخت ۲۰۰ خانه در بیرون شهر برای مردم؛

تأسیس مدرسه دارالفنون و راه‌اندازی نخستین روزنامه در ایران به نام وقایع اتفاقیه؛

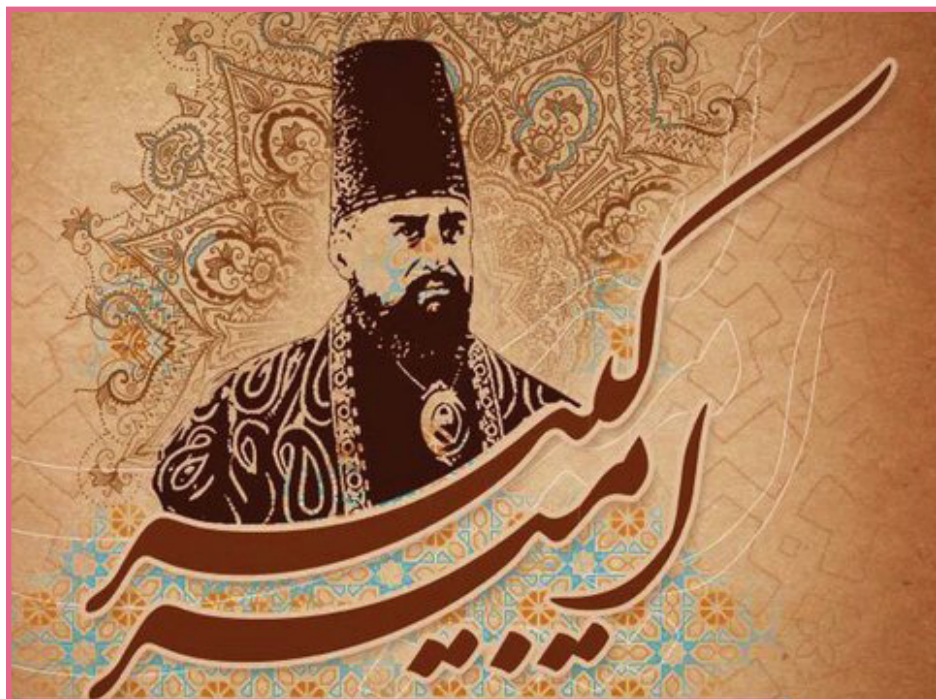
ایجاد کارخانه‌های پارچه‌بافی، شکر ریزی، چینی و بلورسازی، کاغذ سازی، چدن ریزی؛

فرستادن ایرانیان به خارج برای تحصیلات و تدریس در ایران؛

ترویج ترجمه و انتشار کتب علمی؛

ترویج ساده‌نویسی و لغو القاب؛

مرمت ابنیه‌ی تاریخی؛

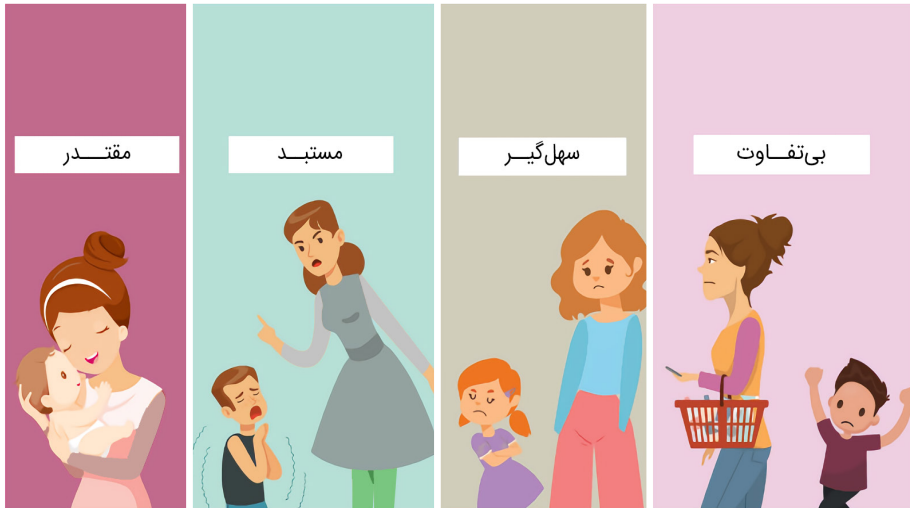


◀ بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری

◀ 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- به صورت کلی احتمال گرایش فرزندان والدین مستبد به رفتارهای ضداجتماعی بالا است.



■ سبک فرزندپروری بی تفاوت

این سبک فرزندپروری را متسامحانه یا طرد شده نیز می‌گویند. والدین بی تفاوت نه توقعی از فرزندان دارند و نه به نیازها و خواسته‌های آن‌ها توجه می‌کنند. والدین متسامح آزادی 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

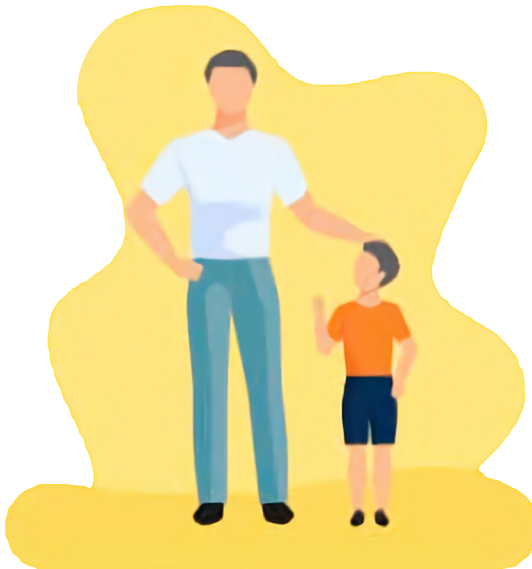
کند. این روش تربیتی شامل توضیح دلیل به درخواست فرزند، داشتن انتظارات مشخص از فرزند، ارتباطات متقابل و مداوم با فرزند، تعیین حدود مرز برای فرزند و پاسخ به نیازهای عاطفی فرزندان است. هدف این شیوه، تربیت فرزند مستقل و متکی به خود است. در این سبک فرزندپروری والدین بیشتر شبیه مربیانی هستند که فرزندان را تشویق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

• ویژگی والدین مقتدر

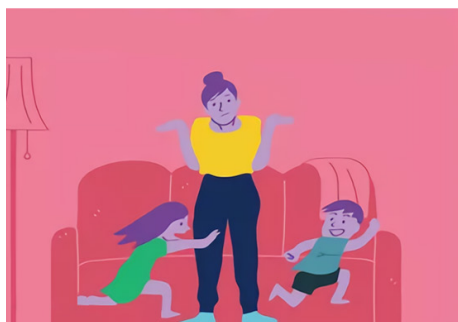
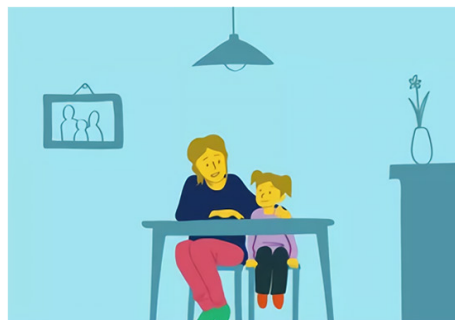
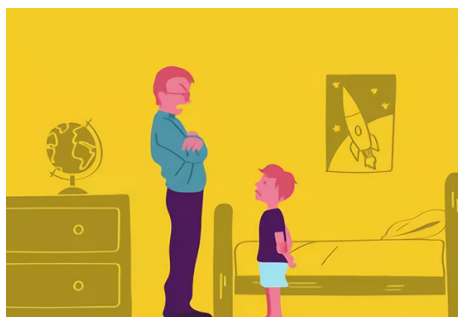
- ۱- اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزندان خود می‌دهند؛
- ۲- کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- ۳- محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- ۴- به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- ۵- انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و پیشتر در مورد دلایل اهمیت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

• ویژگی فرزندان والدین مقتدر

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



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



◀ سبک فرزندپروری و شهروند خوب شدن

مانند هر مفهوم دیگری، شیوهی والدگری و سبک فرزندپروری بر میزان و نحوه‌ی رعایت تکالیف شهروندی کودک و نوجوان ما تاثیر می‌گذارد. یک شهروند خوب در جامعه رفتار مسئولانه‌ای دارد، به محیط زیست اهمیت می‌دهد، به‌طور خودجوش به فقرا کمک می‌کند و بدون تردید داوطلب انجام کارهای عام‌المنفعه می‌شود. چنین فرزند، حاصل تربیت کدام سبک والدگری است؟

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در دوره‌ی کودکی خود، دارای والدینی مقتدر بوده‌اند، از نظر اجتماعی، احساس مسئولیت‌پذیری بیشتری نسبت به افرادی دارند که در کودکی والدینی مستبد، بی‌تفاوت و آسان‌گیر داشته‌اند. در واقع اگر بخواهیم که ارتباط بین سبک‌های فرزندپروری با مفهومی مانند مسئولیت‌پذیری اجتماعی را بررسی کنیم، متوجه می‌شویم که فقط سبک مقتدرانه باعث این اتفاق مهم در تبدیل فرد به شهروند خوب می‌شود. والدین اقتدارگرا (و نه مستبد)، به چند دلیل شهروندان خوب‌تری پرورش می‌دهند:

| سازگاری اجتماعی را در کودکان رشد می‌دهند؛

| رشد بعد عاطفی کودک که محافظی در رفتارهای منفی اجتماعی است، توسط این والدین جدی گرفته می‌شود. این پرورش عاطفی مطلوب در آینده کودک را از انجام رفتارهای ضداجتماع دور نگاه می‌دارد؛

| خودپنداره‌ی مثبت که زمینه‌ساز نهاده شدن اخلاق و رفتار مناسب شهروندی است، در این سبک والدگری ایجاد و ارتقاء داده می‌شود؛

| از آنجا که کودکان، گردانندگان فردای جامعه هستند، توجه به روحیات آنان برای رفتار مناسب شهروندی می‌تواند دورنمایی از وضعیت آتی جامعه را ترسیم کند، فرزند پروری مقتدرانه می‌تواند این عزت‌نفس و احترام و در نتیجه شهروند خوب بودن را به دنبال داشته باشد.



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

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

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

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

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

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

◀ فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها

در 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 پرطرفدار، جذاب و اثربخش برای والدین و فرزندان است:

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

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

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

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

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

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

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



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

• اهمیت و روش انتخاب قصه برای گروه‌های سنی مختلف

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



□ قصه‌گویی برای گروه سنی ۲ تا ۳ سال

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

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

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

□ قصه‌گویی برای گروه سنی ۳ تا ۴ سال

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

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

|- یک ماجرا در قصه تکرار شود.

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

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

□ قصه‌گویی برای گروه سنی ۴ تا ۵ سال

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

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

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۶ تا ۸ سال

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

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۹ تا ۱۰ سال

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

■ قصه‌گویی برای گروه سنی بالای ۱۰ سال

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 ابراز احساساتش پا را فراتر از مرز کلام بگذارد.

◀ ملاحظات معنوی

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



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

• انواع صبر از نظر مذهبی

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

• انواع صبر از دیدگاه روانشناسی

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

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

• فواید صبر

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

• پرورش صبر

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

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

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

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

• باورهای مؤثر بر رفتار غیرصبورانه

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

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



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

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

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

باورها و ارزش‌های دیگران باید مشابه باورها و ارزش‌های من باشد: پدر یا مادری که فکر می‌کند که 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 هرکدام از باورهای نادرست بالا، مثالی از باورهای خودتان به‌ویژه در رابطه با فرزندان بنویسید.

.....

.....

.....

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

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

■ حل مسئله معنوی

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



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

همچنین آموزش این مهارت باعث می‌گردد که به‌جای توجه به بعد هیجانی مسائل زندگی که او را به خشونت وامی‌دارد، توجه فرد را به بعد عقلانی و منطقی مسائل سوق دهد، می‌تواند راهبردی مهم در پیشگیری از خشونت در جامعه باشد. آموزش مهارت حل‌مسئله‌ی معنوی می‌تواند از طریق تعدیل راه‌حل‌های هیجان‌مدار به سمت مسئله‌مدار، در پیشگیری از افکار خودکشی نیز مؤثر باشد.

فرد معنوی پشتوانه‌های فارغ از زمان و مکان دارد؛ پشتوانه‌های لایتناهی که هیچ‌وقت تمام نمی‌شوند و وقتی به آن‌ها پناه می‌برد، تعادل دوباره‌ی خود را حفظ می‌کند. در حل‌مسئله با رویکرد معنوی هنگامی که فرد دچار مشکل شود، در گام آمادگی با استفاده از دعا، نیایش، راز و نیاز با پروردگار، یاد و ذکر خداوند خود را آرام می‌کند و با باور به حکمت خداوند، معتقد است هیچ‌چیز در جهان بی‌جهت و بی‌علت نیست.

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

• مراحل حل مسئله‌ی معنوی

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

تمرین

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

۱- مشکل چیست؟

۲- چه موقع مشکل اتفاق می‌افتد؟

۳- کجا مشکل اتفاق می‌افتد؟

۴- چه کسی در مشکل دخیل است؟

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

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

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

تمرین

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

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

۱- آیا بیشترین اثر را بر مسئله دارد؟

۲- نکات مثبت و منفی آن در رابطه با زمان، میزان تلاش، هزینه 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.



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

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

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

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

کودکمان را در این ورطه تنها نگذاریم. والدین با افزایش سواد رسانه‌ای خود و انجام اقدامات اساسی می‌توانند قدم‌های مثبتی در این خصوص بردارند. در ادامه به 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 بیشتر؛

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





■ راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان

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



■ فیلم‌های سینمایی

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

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

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

درجه‌ی R: درجه R محدودشده است و فیلم‌های این درجه، مختص بزرگسالان است و برای افراد زیر ۱۷ سال مناسب نیست. در کشورهای غربی تماشای این فیلم‌ها، همراه با والدین صورت می‌گیرد و توصیه شده است که والدین ابتدا خود این فیلم‌ها را ببینند و در صورت تمایل با فرزندان به تماشای آن بنشینند. درجه‌ی NC-۱۷: این درجه‌بندی نشانگر این است که فیلم‌هایی که در این تقسیم‌بندی قرار می‌گیرند، برای افراد ۱۷ و زیر ۱۷ سال مناسب نیستند و نباید به تماشای آن‌ها بنشینند. چون ممکن است دربردارنده صحنه‌های نامناسبی باشند.

GENERAL AUDIENCES



G GENERAL AUDIENCES
ALL AGES ADMITTED



PARENTS STRONGLY CAUTIONED

PG-13

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



PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED

PG

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



RESTRICTED

R

R RESTRICTED
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING PARENT OR ADULT GUARDIAN



NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED

NC-17

NC-17 NO ONE 17 AND UNDER
ADMITTED



• سریال‌ها



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 هیولاها، اتفاقات ناگهانی و ... از جمله معیارهایی می‌باشند که میزان شدت تأثیرگذاری عناصر ترس را بر روی بازیکنان مشخص می‌کنند.



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



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



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



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

کدومو

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

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

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

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

◀ ملاحظات درسی

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 رعایت حقوق و تکالیف شهروندی (مانند آداب معاشرت اجتماعی) را تعیین می‌کند، ارائه می‌شود. شما با داشتن این جدول راهنما، می‌توانید جنبه‌های آموزشی پنهان در متن دروس را برای فرزندان آشکار ساخته، یادگیری او را چندبعدی کرده و درس را از حالت ایستا، به حالت پویا درآورید.

پایه‌ی اول ابتدایی

کتاب فارسی



مهارت مرتبط

عنوان درس

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

عنوان درس

مهارت مرتبط

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

کتاب قرآن

عنوان درس

مهارت مرتبط

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

پایه‌ی دوم ابتدایی

کتاب فارسی



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

کتاب قرآن

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

کتاب هدیه‌های آسمان

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

پایه‌ی سوم ابتدایی

کتاب فارسی

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

کتاب هدیه‌های آسمان

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

عنوان درس

مهارت مرتبط

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

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس

مهارت مرتبط

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

پایه‌ی چهارم ابتدایی

کتاب فارسی

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

کتاب قرآن

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

کتاب هدیه‌های آسمان

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

کتاب مطالعات اجتماعی

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

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

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

مهارت مرتبط

عنوان درس

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

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

پایه‌ی ششم ابتدایی

کتاب فارسی

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

کتاب هدیه‌های آسمان

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

کتاب مطالعات اجتماعی

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

◀ دعا و نیایش

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





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

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

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

خدای عزیزم؛ کمک کن تا از کارهایی که باعث ضایع شدن حقوق دیگران می‌شود، دوری کنیم و کمک کن تا کسی نتواند حقوق ما را ضایع کند.

خدایا به ما توانایی بده تا جرات مقابله با ظلم و قانون‌شکنی را داشته باشیم.

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

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 حقوق و تکالیف شهروندی 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.



من دیگه یک شهروند خوب هستم.
نویسنده: عزت صدیقی لویه
انتشارات: بوی شهر بهشت؛ ۱۳۹۱



شهر خوب، شهروند خوب
نویسنده: غلامحسین عدالتی
انتشارات: طوس؛ ۱۳۸۴



شهروندان شهر آرمانی
 نویسنده: مهدی مهدوی
 انتشارات: طاهری؛ ۱۳۹۶



زنده باد حقوق شهروندی
 نویسنده: سیلوی ژیرارده
 مترجم: لاله وحیانی
 انتشارات: ماهک؛ ۱۳۹۷



شهروند کوچولو
 نویسندگان: حمید رضا محمد بیگی - لیلا نیازی
 - اعظم فتحی - پریسا جاوید - نسیمه زراعت کار
 - راحله ملک‌ان
 انتشارات: مدرسه؛ ۱۳۹۴

- محمودی قرائی، جواد؛ ۱۳۹۰؛ آموزش روان شناختی در اختلالات روانپزشکی کودکان و نوجوانان، اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- 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
- اخوت، احمدرضا؛ فیاض، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت خیرگزینی؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- مهاجران، بهناز؛ اکبری، تقی؛ حسنی، محمد؛ موسوی، میرنجف؛ سامری، مریم (۱۳۹۶) بررسی ارتباط بین رشد اعتقادی با خودپنداره و رفتار شهروندی و مقایسه آنها در دانش‌آموزان دختر و پسر. تربیت اسلامی ۲۴. ۱۱۹-۱۳۸.
- ماهرزاده، طیبه؛ رمضان پور، شیوا (۱۳۹۰) تاثیر روش اجتماع پژوهی برنامه آموزش فلسفه به کودکان بر پرورش مهارت های شهروندی. اندیشه های نوین تربیتی ۳. ۳۱-۰.
- ابن تراب، مریم (۱۳۸۵)، حقوق شهروندی از دیدگاه حضرت علی (ع). فقه و حقوق خانواده (ندای صادق) ۴۱-۴۲. ۱۱۰-۰.
- سایت دانشنامه اسلامی به آدرس: www.wiki.ahlolbait.com
- سایت دانشنامه حوزوی به آدرس: www.wikifeqh.ir
- سایت پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه به آدرس: www.hawzah.net
- Berkenkamp, L & Atkins, C. (2001). Teaching Your Children Good Manners: A Go Parents. Nomad Press.
- James, E., & Barkin, C. (1996). Social Smarts: Manners for Today's Kids. Houghton Mifflin Harcourt.
- Eberly, S. (2011). 365 manners kids should know: games, activities, and other fun ways to help children and teens learn etiquette. Harmony.
- Johari Talib, Z. M., & Mamat, M. (2011). Effects of parenting style on children development. World Journal of Social Sciences, 1(2), 14-35.

| Gordon, M. C. (2004). The role of parenting styles in the development of social responsibility. George Fox University.

| Alonso-Stuyck, P. (2019). Which parenting style encourages healthy lifestyles in teenage children? Proposal for a model of integrative parenting styles. International journal of environmental research and public health, 16(11), 2057.

| Bright Horizons Education Team (2019). how to be good citizen for kids: (<https://www.brighthorizons.com/family-resources/how-to-be-good-citizen-for-kids>)

| Wikihow (2021). How to Be a Good Citizen: (<https://www.wikihow.life/Be-a-Good-Citizen>)

| Davies, L (2018). 20 Ideas for Teaching Citizenship to Children: (<http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip27.html>)