

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛
ایران

خودآموز فرآموز پرورش عزت نفس

راهنمای ویژه‌ی والدین

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

حامد بابکری

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم یارمحمدی، فاطمه داداشزاده، زینب مرادی
و سمیرا محمدحسینی

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.



معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
اداره کل سلامت



انجمن
دانشگاه علوم انسانی و
فنون

فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
۱۲	پیش آزمون
	بخش اول: عزت نفس
۱۹	حقایقی در مورد عزت نفس
۲۳	معناشناسی عزت نفس
۲۳	عوامل موثر بر عزت نفس
۲۵	تجربیات گذشته‌ی کودک و عزت نفس
۲۶	ویژگی‌های کودکان و نوجوانان دارای عزت نفس مطلوب
۲۸	ویژگی‌های کودکان و نوجوانان دارای عزت نفس پایین
۳۱	سیر عزت نفس در طول رشد
۳۱	سنین دو تا چهار سال
۳۲	سنین پنج تا هفت سال
۳۳	سنین هشت تا ده سال
۳۴	سنین یازده تا سیزده سال
۳۷	اهمیت عزت نفس در زندگی
۳۸	مؤلفه‌های عزت نفس
۳۹	اعتماد به نفس
۳۹	هویت
۳۹	احساس تعلق
۴۰	روش‌های پرورش عزت نفس فرزندان
۴۰	توجه به صلاحیت و شایستگی
۴۱	پاسخ‌های سازنده به رفتارهای منفی فرزندان
۴۴	پاداش به رفتارهای مثبت
۴۵	برخورد صمیمانه
۴۶	رفتار عزتمندانه با کودک
۴۸	عزت نفس در اسلام
۵۰	مؤلفه‌های عزت نفس در آیات
۵۱	معرفی یک قهرمان
	بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری
۵۶	سبک‌های فرزندپروری
۵۷	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۶۰	سبک فرزندپروری مستبدانه
۶۳	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۶۶	سبک فرزندپروری مقتدرانه

۷۰	سبک فرزندپروری و عزت نفس فرزندان
۷۲	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک
۷۳	احترام
۷۴	اختصاص زمان
۷۴	گوش دادن فعالانه
۷۵	ابراز علاقه و دوست داشتن
۷۶	افزایش رفتار مثبت در فرزندان
۷۶	ملاحظات در خصوص تشویق رفتارهای مثبت
۷۷	بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان
۷۷	توجه به رفتارهای مثبت
۷۷	محدودکردن پاسخ‌های منفی
۷۷	کاستن امکان بروز رفتار منفی
۷۸	دنبال مقصر نگشتن
۷۹	اهمیت دادن به مشکلات فرزند
۷۹	فراموش نکردن خود
۸۰	اصول دستوردادن به فرزندان
۸۲	فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها
۸۲	بازی
۸۶	قصه
۹۴	نقاشی
۹۶	ملاحظات معنوی در پرورش عزت نفس
۹۷	مهارت صبر
۱۰۲	حل مسئله معنوی
۱۰۹	بخشایشگری
۱۱۲	خیر گزینی
۱۱۷	ملاحظات رسانه‌ای
۱۳۰	راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان
۱۳۳	سریال‌ها
۱۳۶	بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی
۱۳۲	ملاحظات درسی
۱۵۴	دعا و نیایش
۱۵۶	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۱۵۸	منابع

◀ مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانتر شدن 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 تر از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمده‌اً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

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 سویی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

میرهن 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، نحوه 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 فرآیند آموزش در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآیند آموزش، 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 فرآیند آموزش متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضا سازی 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 فرآیند آموزش بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآیند آموزش 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 چه بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآیند آموزش، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین

و فرزندان‌شان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی و کاربردی پرورش 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 پرورش عزت‌نفس، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین‌گشته، 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

به‌عنوان یک والد، شاید یکی از سخت‌ترین لحظات برای شما، زمانی است که کودک یا نوجوانتان پیوسته از خود انتقاد کرده و احساس بی‌ارزشی می‌کند. در این مواقع عموم والدین با عجله سعی می‌کنند که مخالفت کرده و به فرزندشان بگویند که این جملات درست نیست و استعدادهای آنان را برایشان بازگو می‌کنند. ما واقعیت این است که این راه‌حل همیشه جوابگو نیست و گاهی هر چقدر ما به فوق‌العاده بودن فرزندمان اشاره می‌کنیم، او برعکس به عدم کفایت خود اصرار دارد و صحبت‌های صادقانه ما را هرگز نخواهد پذیرفت. چالش‌های بین والدین و فرزندان در خصوص عزت‌نفس رایج هستند و تقریباً هر بزرگسالی در دوره‌ای از کودکی خود گرفتار این افکار منفی در مورد خود شده است. اما برای برخی از کودکان و نوجوانان، این نگرش منفی به خویشتن مداوم اتفاق می‌افتد و بر همه ابعاد زندگی او اثر می‌گذارد.

مشکل بزرگ این است که گاهی ما نیز به‌عنوان والد، بدون آنکه بخواهیم، بر این افکار منفی فرزندانمان در مورد خودش، صحّه می‌گذاریم و ناآگاهانه او را به مسیری می‌بریم که هر روز خود را بی‌ارزش، ناکارآمد و بی‌استعدادتر ببیند. در حالی که می‌دانیم هر انسانی با کوهی از استعداد و توانایی زاده می‌شود و فقط کافی‌ست به این جواهر درونی خود دست یابد، تا به ارزشمندی و کارآیی برسد و استعداد و توانایی‌هایش را به منصفی ظهور بگذارد.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو برای کمک به والدین به‌منظور **پرورش عزت نفس** در خود و فرزندان‌شان طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات **عزت نفس** 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 ...	۳	۲	۱	۰
۱) به خود و کارهایش افتخار می‌کند.				
۲) می‌گوید که دیگران او را دوست دارند.				
۳) نسبت به آینده اظهار امیدواری می‌کند.				
۴) بدن خود را دوست دارد.				
۵) به راحتی دوست پیدا می‌کند و دوستی‌های پایداری دارد.				
۶) از چیزی که هست، رضایت دارد.				
۷) می‌تواند تصمیم‌های مهمی برای بگیرد.				
۸) خود را آدم ارزشمندی می‌داند.				
۹) نسبت به نقد منعطف است و احساس بدی ندارد.				
۱۰) وقتی تحسین می‌شود، آن را قبول می‌کند و پس نمی‌زند.				
۱۱) در جمع‌ها بدون ترس صحبت می‌کند.				
۱۲) می‌گوید هر کاری را می‌تواند به درستی انجام دهد.				
۱۳) از مقایسه کردن خود با دیگران خودداری می‌کند.				
۱۴) پیشرفت و رشد مرحله‌ای خود را می‌بیند.				
۱۵) با احترام نسبت به خود حرف می‌زند.				

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: کودک شما از درجات بالای عزت نفس برخوردار است.

نمره‌ی ۱۶ تا ۲۰: کودک شما به صورت کلی وضعیت مطلوبی در عزت نفس دارد.

نمره‌ی ۱۱ تا ۱۵: همواره مسیری برای رشد آدمی وجود دارد. با کمی توجه، تشویق و یاری، عزت نفس فرزندتان می‌تواند بهتر نیز شود.

نمره‌ی ۶ تا ۱۰: این عدد نشان می‌دهد که کودک شما به دلایلی از عزت نفس اندکی برخوردار است و ممکن است ادامه‌ی همین روند باعث بروز مشکلات جبران‌ناپذیری برای او شود.

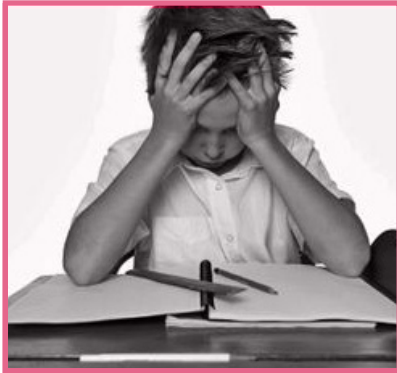
نمره‌ی ۰ تا ۵: فرزند شما دچار ضعف شدید عزت نفس است. پیشنهاد می‌شود که هر چه سریع‌تر، به یک مشاور مراجعه کرده و از رهنمودهای او بهره ببرید.

◀ بخش اول: عزت نفس



◀ مورد شماره ۱

نسرین، در دوران همه‌گیری بیماری کرونا، بیشتر وقت خود را صرف دیدن برنامه‌های تلویزیونی کرده و عدم تحرکش باعث شده است که کمی اضافه‌وزن داشته باشد. در برنامه‌هایی که نسرین می‌بیند؛ اغلب دختران لاغر هستند. او وقتی که جلوی آینه قرار می‌گیرد، از بدن خود متنفر می‌شود. نسرین فکر می‌کند وقتی که بیرون برود، همه او را نگاه می‌کنند و حتی ممکن است او را به سخره بگیرند. ترس از قضاوت دیگران و مسخره‌شدن، اشتیاق بیرون رفتن و حضور در انظار عمومی را از او گرفته است. همه‌ی این اتفاقات باعث شده که نسرین خودش را در اتاق زندانی کند و کم‌کم از همه کناره‌گیر. اما بیرون نرفتن، بی‌حرکی و تماشای مداوم تلویزیون باعث می‌شود که او علی‌رغم انزجارش از چاقی، دوباره اضافه‌وزنش بیشتر شود و احساس ناخوشایندش نسبت به بدن خود دوچندان شود.



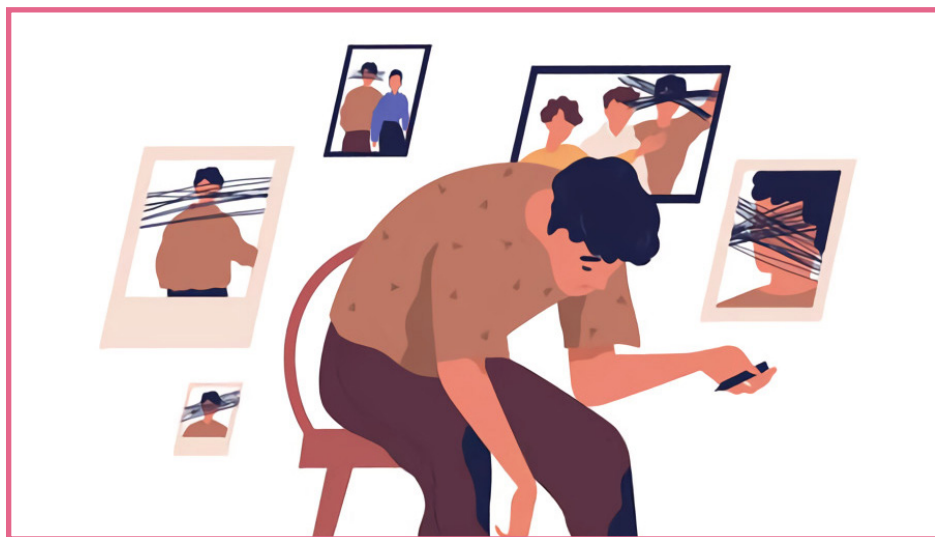
◀ مورد شماره ۲

معلم نیما به همه‌ی دانش‌آموزان خبر داد که اگر تمایل دارند، در آزمون مدرسه‌ی نمونه‌ی دولتی شرکت کنند. دانش‌آموزی که بتواند نمره‌ی قبولی کسب کند، می‌تواند به آن مدرسه رفته و از امتیازات و امکانات فوق‌العاده‌ی آن استفاده کند. در سال‌های قبل، درصد قبولی کنکور مدرسه‌ی مذکور بیش از ۷۰ درصد بوده است و هر کسی بتواند وارد آن مدرسه شود، بخش زیادی از مسیر قبولی برای دانشگاه را طی کرده است. تقریباً همه‌ی همکلاسی‌های نیما به جنب‌وجوش افتاده‌اند که برای آزمون ثبت‌نام کرده و شانس خود را برای ورود به مدرسه‌ی نمونه‌ی دولتی امتحان کنند. اما نیما با آنکه می‌داند با تلاش می‌تواند یکی از قبول‌شدگان باشد، تمایلی به نام‌نویسی ندارد. او می‌ترسد که نتواند نمره‌ی خوبی کسب کند و شکست بخورد. این درحالی است که نام‌نویسی در این آزمون، هزینه‌ی بسیار اندکی دارد و حتی اگر قبول نشود، هزینه‌ی زیادی برای امتحان کردن شانسش نپرداخته است. ولی نیما نگران است که قبول نشود و همه این خبر را بفهمند. او فکر می‌کند اگر دیگران این را بفهمند، حتماً او را مسخره می‌کنند. نیما با اینکه می‌داند اگر در آزمون نمره‌ی خوبی بگیرد، مسیر رسیدن به خواسته‌هایش بسیار کوتاه می‌شود اما این چالش را نمی‌پذیرد.

عزت نفس

اگر بخواهیم عزت نفس را در یک جمله توصیف کنیم؛ باید بگوییم «درک ما از ارزشمندی خود در نگاه دیگران». در واقع عزت نفس، ارزیابی‌هایی از خویشتن است که منجر به احساس منفی یا مثبت در مورد خود فرد می‌شود. به بیان دیگر تصویری است که ما از خود در ذهن دیگران تصور می‌کنیم. اگر ما فکر کنیم که دیگران ما را به‌عنوان فردی توانمند تصور می‌کنند، به تدریج این توانمندی در زندگی شخصیمان نمود پیدا می‌کند و اگر برعکس؛ فکر کنیم که دیگران ما را به‌عنوان انسانی ناتوان مجسم می‌کنند، به مرور به سمت ناتوانی پیش می‌رویم.

کسانی که عزت‌نفس پایینی دارند، گرفتار شرایط بحرانی می‌شوند که قادر نیستند توانایی‌ها، استعداد و ارزشمندی‌های خود را ببینند و فقط روی ضعف‌ها و ناتوانی‌های خود متمرکز می‌شوند. بنابراین فردی با عزت‌نفس پایین، خود را ناتوان، بی‌کفایت و بی‌لیاقت می‌داند. باور به وجود این موارد در مورد خود، باعث می‌شود که فکر غلط، عمیق‌تر شود و واقعاً فرد آن‌قدر از خود ناامید شود که عملکرد بسیار پایینی در همه‌ی ابعاد از او شاهد باشیم و این‌گونه فرد درگیر یک چرخه‌ی معیوب می‌شود. یک دور تسلسل باطل از باور به عدم کفایت و کاهش بی‌وقفه‌ی توانمندی‌ها.

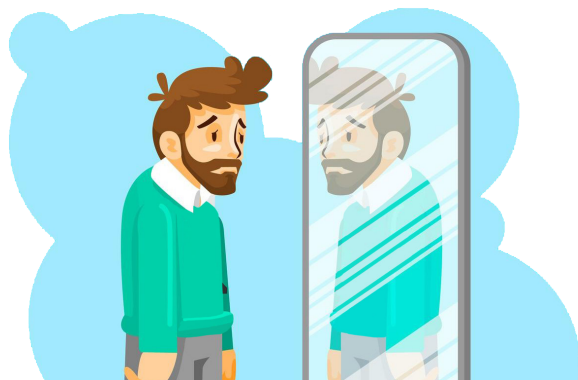


شاید اولین چیزی که به ذهن برسد، این باشد که کسانی که در جمع‌ها گوشه‌گیر و ساکت هستند، عزت‌نفس اندکی دارند. اما در واقع گاهی افراد دارای عزت‌نفس پایین اتفاقاً در مهمانی‌ها و مجامع در تلاشند با بلند و بی‌وقفه صحبت کردن، ضعف‌های خود را با نقاب اعتمادبه‌نفس و فعال بودن، پنهان کنند و نسخه‌ای دیگر از خود را نمایان سازند.

تخریب عزت نفس کودکان کار بسیار ساده‌ای است! با یک جمله‌ی «دخترم هر موقع تصمیمی می‌گیره، قبل انجام دادنش می‌دونه خرابش می‌کنه» از جانب پدر؛ یا یک جمله‌ی «یه بار شد یه کاری رو درست انجام بدی» از سمتِ مادر و یا عبارتی مانند «دانش آموز بی‌استعداد» از طرف معلم؛ به همین سادگی، تصور کودک از خودش، نابود خواهد شد و این ابتدای این مسیر پرچالش برای شما و فرزندتان است. فرزند شما با شنیدن این جملات از جانب بزرگسالان، احساس عدم کفایت و حتی دوست‌داشته‌نشدن می‌کند. این جرقه‌ی کوچک می‌تواند شروع انفجار باشد!

فرزند شما اگر عزت نفس بالایی نداشته باشد، ممکن است راحت‌تر از دیگران گرفتار اختلالاتی همچون افسردگی شود. او اگر خود را شخص نالایقی بداند، از برقراری ارتباط با دیگران نیز پرهیز می‌کند و به مرور ممکن است کلاً فرد گریزان و بدون مهارت‌های ارتباطی شناخته شود.

به همان اندازه که تخریب عزت نفس کودکان و نوجوانان کار آسانی می‌باشد؛ ترمیم آن کار پیچیده‌ای است. پس باید سعی کنید که از همان ابتدا، کاری نکنید که بخواهید این عمارت فروریخته را از نو بنیاد کنید. زیرا در آن صورت گفتن جملات تحسین‌آمیز به فرزندان به تنهایی مؤثر نخواهد بود.



همانطور که اشاره شد، تعاملات ما با دیگران و بازخوردهایی که از اطرافیان می‌گیریم، نقش به‌سزایی در ایجاد عزت‌نفس ما دارد. لذا با توجه به این موضوع، والدین که اولین آینه‌های فرزندان خود هستند، رفتارها، تحسین‌ها، تشویق‌ها، انتقادات، اظهارات و بازخوردهای آنان تأثیر عمیق و ماندگاری بر روان کودک خواهد داشت. البته با افزایش سن، گذار از کودکی به نوجوانی و به‌ویژه پس از شروع بلوغ، نقش و اهمیت دیدگاه معلم و همسالان به فرد افزایش پیدا می‌کند، اما اثر والدین بر عزت‌نفس کودکان در طول این مدت ثابت مانده و کاهش نمی‌یابد.

ما وقتی به یک آینه‌ی معمولی نگاه می‌کنیم، تصویر واضح و متناسبی از خود می‌بینیم؛ اما آینه‌ی اجتماع به این شکل نیست و پیچیده‌تر است. فرزندان ما همه‌ی بازخوردهای موجود را به یک شکل درک نمی‌کنند و برخی از عقاید، بیشتر از بقیه روی او اثر منفی دارند.

کودکان با عزت‌نفس پایین، بازخوردهای اجتماعی را از یک فیلتر معروف رد می‌کنند؛ فیلتر منفی‌نگری. آن‌ها به سرعت تحسین و ستایشات را کنار می‌گذارند و دنبال نشانه‌های منفی و نقدها می‌روند؛ زیرا این‌ها همان چیزی هستند که انتظار دارند دریافت کنند. مثلاً شما به دخترتان می‌گویید که «تو خیلی باهوش و با استعدادی» و او با گفتن «شما اینو میگی چون مادرمی» نظر شما را رد می‌کند.

این کودکان گاه یک انتقاد کوچک را چنان بزرگ می‌کنند که کاملاً با اصل آن در تضاد است. برای مثال ممکن است یک جمله‌ی «بهتره که رنگ‌های روشن‌تری هم به نقاشیات اضافه کنی» به این واکنش کودک یا نوجوان برسد که «اصلاً من بلد نیستم نقاشی بکشم». در واقع صحبت شما را چنان بد برداشت می‌کنند که شما را از ارائه‌ی نقد پشیمان خواهد کرد.

مشخص است که فقط احساس دوست داشتن خود، نمی‌تواند نشانه‌ی عزت‌نفس باشد. چه‌بسا یک فرد قلدر نیز خود را دوست بدارد و اتفاقاً احساس ارزشمندی نیز بکند. عزت‌نفس در معنای کلان، دو مورد زیر را در بر بگیرد:

لیاقت و شایستگی: منظور میزان و نحوه‌ی کسب مهارت‌ها است؛ مسیری که در پی آن کودک می‌تواند امور مهم مربوط به خود را، خودش انجام دهد. مثلاً برای آنکه عزت‌نفس کودک به دلیل ضعف در درس ریاضیات، مخدوش نشود، بایست روی مهارت‌های تحصیلی خود کار کند تا بتواند مسائل را با راحت‌ترین شکل ممکن حل نماید. او با تمرکز روی شایستگی‌های خود متوجه می‌شود که این سطح از مهارتی که دارد، قابل ارتقاء است و می‌تواند آن را پیوسته بهبود ببخشد. همچنین فردی که خود را لایق می‌داند، در صورتیکه در یک مورد شکست بخورد، خویش را مکلف می‌کند با تلاشی دوباره و مضاعف بر آن مسئله پیروز شود.

انتخاب‌کردن: استقلال کودک و دادن فرصت انتخاب بین چند گزینه به او، او را در مورد کاری که می‌خواهد بکند، آگاه می‌کند و به او احساس قدرت می‌دهد. این احساس قدرت در اعتلای عزت‌نفس فرزندان بسیار نقش دارد. کودکان با داشتن قدرت انتخاب، تلاش می‌کنند موقعیت را خوب بسنجند و به شیوه‌ای سازگار با ویژگی‌ها و ارزش‌های خود، به مواجهه با شرایط سخت درآیند و حتی‌الامکان تصمیمی که خود گرفته‌اند را به بهترین شکل انجام دهند.



◀ حقایق در مورد عزت نفس

عزت نفس یک مفهوم صفر و یکی نیست که یا وجود داشته باشد یا نه. مجموعه حقایقی که در مورد عزت نفس وجود دارند، در زیر اشاره شده است:

عزت نفس تا حدی در همه‌ی افراد وجود دارد و عموم مردم، بین دو سر طیف قرار دارد. همه‌ی انسان‌ها لایق داشتن عزت نفس هستند. زیرا هر انسانی منحصر به فرد است و در بدترین حالت نیز هر فردی توانایی و مهارت‌هایی دارند که اگر آن را کشف کند و یا آن را سبک‌شمارد، به درجات معقولی از عزت نفس دست می‌یابد.

**سطح عزت نفس
افراد ثابت نیست
و همواره در حال
تغییر است.**

تعادل در درک و پذیرش استعدادها، نقاط قوت، محدودیت‌ها و نقاط قابل بهبود خود، می‌تواند عزت نفس افراد را سروسامان دهد. اتفاقات پیرامون ما و نگرشمان نسبت به آن‌ها می‌تواند پیوسته میزان عزت نفس را کاهش یا افزایش دهد. چه بهتر که با تمرین، سهم بیشتری از این نعمت داشته باشیم.

◀ عوامل موثر بر عزت نفس

عوامل مختلف و متعددی بر کاهش و افزایش عزت نفس اثرگذار هستند. مهم‌ترین این عوامل به شرح زیر هستند:

سن: معمولاً عزت نفس کودکان تا اواسط و در بهترین حالت تا پایان دوره‌ی ابتدایی و شروع دوره‌ی متوسطه روند قابل قبولی دارد. اما پس از این زمان و به‌ویژه با انتقال از محیط آشنای مدارس ابتدایی به محیط غریب دبیرستان این موضوع با چالش‌های زیادی مواجه می‌شود. فشار بلوغ از یک طرف و بازخوردهای دیگران در محیط جدید از سوی دیگر، این چالش‌ها را عمیق‌تر می‌کند.

جنسیت: دختران بیشتر از پسران در معرض عزت نفس پایین هستند (در این مورد در ادامه بیشتر صحبت خواهیم کرد). دلیل اصلی این تفاوت افزایش فشارهای اجتماعی است که بیش از هوش و توانایی، به ظاهر افراد تأکید دارد.

معیشت: متخصصان معتقدند کودکان خانواده‌های برخوردار، اغلب عزت نفس بیشتری دارند.

تصویر بدنی: امروزه تصویری که از بدنمان داریم، یکی از پایه‌های اصلی ایجاد یا فقدان عزت‌نفس است. با اینکه در دوره‌ی نوجوانی این مسئله بسیار حائز اهمیت است اما با گذشت زمان، برای کودکان نیز مهم شده است. تصویر بدنی مطلوب کودکان و نوجوانان با تأثیر از رسانه‌های دیداری، فیلم‌ها و تبلیغات ساخته می‌شود که در آن دختران اغلب لاغر و زیبا و پسران هم عضلانی و قدبلند می‌باشند. در این بین دختران دارای اضافه وزن و پسران کوتاه‌قد و غیرعضلانی معمولاً عزت‌نفس مخدوشی پیدا می‌کنند؛ زیرا خود را در برابر این استانداردهای رسانه‌ای مصنوعی قرار می‌دهند.



◀ تجربیات گذشته‌ی کودک و عزت‌نفس

هنگامی‌که عزت‌نفس یک کودک یا نوجوان پایین است، والدین دچار نگرانی و احساس گناه می‌شوند. آن‌ها از خود می‌پرسند که «آیا من باعث این شدم؟»، «آیا من بیش از حد از بچه انتقاد کردم؟» و «آیا ما به اندازه‌ی کافی از فرزندمون حمایت نکرده‌ایم؟».

نکته‌ای که باید توجه داشته باشیم این هست که این موارد علی‌رغم اینکه مقدمه‌ی کاهش عزت‌نفس کودک ما است، اما به تنهایی قادر به این تغییر سرنوشت‌ساز نیست. عزت‌نفس پایین ترکیبی از روحیات و تمایلات مزاجی فرد و تجارب منفی زندگی است. حتی تاثیرات ژنتیکی در کاهش عزت‌نفس افراد نیز مشخص شده است.

مطالعات نشان می‌دهد که کودکانی که مورد آزار (عاطفی، جسمانی و جنسی) قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض کاهش عزت‌نفس قرار دارند. همچنین کودکان پرجنب‌وجوش با توجه به اینکه بیشتر در معرض انتقاد بزرگسالان و شکایت همسالان قرار می‌گیرند و مداوم بازخوردهای منفی دریافت می‌کنند، عزت‌نفس پایین‌تری خواهند داشت. یا کودک یا نوجوان مضطربی را فرض کنید که به شدت از انتقاد گریزان است. او با یادآوری و نشخوارکردن کوچک‌ترین نقدها، پایه‌های مهم عزت‌نفس خود را متزلزل می‌سازد.



◀ ویژگی‌های کودکان و نوجوانان دارای عزت‌نفس مطلوب

- ۱- دید محترمانه‌ای به خود دارد. عزت‌نفس بالا از احترام به خویش سرچشمه می‌گیرد.
- ۲- نسبت به خود احساس خوشایندی داشته و از چیزی که هستند، رضایت دارد. آنان همچنین احساس خوشبختی می‌کنند و نمی‌خواهند به چیزی غیر از آنچه که هستند، تبدیل شوند.
- ۳- پذیرنده‌ی تحسین دیگران هستند. این کودکان و نوجوانان در هنگام مواجهه با تشویق و تحسین دیگران، واکنش گرم نشان می‌دهند و قدردانی می‌کنند.
- ۴- از آینه نمی‌ترسند! هنگامی که عزت‌نفس بالا باشد، نگاه کردن به اندام خود در آینه برای فرزندان عذاب‌آور نیست. اما در شرایط برعکس، به ویژه در دوره‌ی نوجوانی، افراد گاهی از رد شدن از جلوی آینه نیز امتناع می‌کنند.
- ۵- بر نقاط قوت خود تمرکز می‌کنند. این کودکان و نوجوانان روی مهارت، توانایی و نقاط قوتی که دارند، سرمایه‌گذاری می‌کنند و مواردی را که به خوبی از عهده‌ی آن بر نمی‌آیند، موقتاً کنار می‌گذارند تا در آنان نیز تبحر پیدا کنند. آنان چون روی قابلیت‌های خود تمرکز می‌کنند، پیوسته در حال رشد هستند و طبعاً عزت‌نفسشان نیز پیشرفت می‌کند.
- ۶- خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند. مقایسه کردن یک بازی خطرناک است! افراد با عزت‌نفس بالا این کار را انجام نمی‌دهند؛ زیرا مقایسه‌ی غیراصولی منجر به احساس حقارت خواهد شد. آنان به جای دیگران، خود را با خودشان در دوره‌های زمانی مختلف مقایسه می‌کنند.
- ۷- تاب‌آور هستند. ارتکاب اشتباه یا انتقادات آنان را از حرکت باز نمی‌دارند.
- ۸- بر زندگی خود کنترل دارند. همگامی که عزت‌نفس بالا باشد، کودک و نوجوان می‌داند که می‌تواند افسار زندگی خود را به دست بگیرد و این اوست که زندگی‌اش را می‌سازد و نه تغییرات محیطی و شرایط بیرونی.
- ۹- در برابر فشار همسالان مقاوم هستند. چه بسیار نوجوانانی که برای آنکه تأیید همسالان خود را بگیرند، حاضرند هر خطری را به جان بخرند و به ورطه‌ی آسیب‌های اجتماعی بیفتند. کسانی که عزت‌نفسی کافی دارند، برای اثبات خود نیاز به خطرکردن

ندارند؛ زیرا همانطور که هستند، مقبول خویش و دیگران اند و نیازی نیست برای کسب مشروعیت بین همسالان دخانیات مصرف کنند، به سمت موادمخدر بروند، به بزهکاری روی بیاورند، قلدری کنند و ...

۱۰- برای رسیدن به اهدافشان تلاش می‌کنند و سعی می‌کنند با انگیزش خود، این تلاش را تا رسیدن به نتیجه‌ی خوب، رها نکنند. هنگامی که کودکان و نوجوانان ما می‌دانند که دیگران آنان را شناخته و پذیرفته‌اند، با خیال راحت‌تر اقدام به ابراز خود و نمایش استعدادهای خود می‌کنند.

۱۱- نسبت به عملکرد خود پاسخگو هستند. آنان دارای عزت‌نفس هستند، اگر اشتباهی کنند، توان معذرت‌خواهی دارند و اگر خلایقی نیز در این مسیر به خرج داده‌اند از روش خود دفاع می‌کنند.



◀ ویژگی‌های کودکان و نوجوانان دارای عزت‌نفس پایین

- ۱- نگاه منفی به زندگی، نشانه‌ی اصلی عزت‌نفس پایین است. اگر فرد حس مثبتی نسبت به خود نداشته باشد، نگرشش نسبت به جهان و موجودات، منفی می‌شود و همواره از زندگی و دنیایی که در آن هستیم، گلایه می‌کند.
- ۲- دائماً در حال شکایت از خویش هستند و تصویر منفی از خود دارند.
- ۳- اعتماد به نفس نداشته و این توانایی را در خود نمی‌بینند که کارهای جدید را شروع یا امتحان کنند.
- ۴- در ایجاد دوستی یا حفظ آن دچار مشکل هستند و گاهی مورد قلدری قرار می‌گیرند.
- ۵- احساس تنهایی کرده و گوشه‌گیرند.
- ۶- در مواجهه با شکست، بسیار تحریک‌پذیرند و حتی ممکن است از تجربه‌ی مجدد اتفاقات برای همیشه خودداری کنند.
- ۷- خودگویی منفی و تمایل به تخریب خود دارند و جملاتی مانند «من آدم به درد بخوری نیستم»، «هیچ کاری از دست من برنمی‌آید» و «من بی‌عرضه‌م» را نسبت به خود بکار می‌برند.
- ۸- پیشرفت‌های خود را نمی‌بینند، پیوسته فکر می‌کنند که می‌شد کارها را به شکل بهتری انجام داد و به رضایت نمی‌رسند.
- ۹- خود را با افراد دیگر به شکل غیراصولی مقایسه می‌کنند. مقایسه‌ای که جز شکست و تحقیر نتیجه‌ی دیگری ندارد.
- ۱۰- تحسین و تعریف‌های دیگران را قبول نمی‌کنند و گمان دارند که دیگران برای دلخوش‌کردنشان از آنان تعریف می‌کنند.
- ۱۱- نسبت به آینده‌ی خود ناامید هستند و بارقه‌ای از امید در چشم‌انداز پیش‌رو نمی‌بینند.
- ۱۲- از ترس شکست خوردن، علاقه‌ای به یادگیری چیزهای جدید ندارند.
- ۱۳- به راحتی در برابر فشار همسالان تسلیم شده و خود را به خطر می‌اندازند.
- ۱۴- خلاقیتی از خود نشان نمی‌دهند و ترجیح می‌دهند کارها را به کم‌خطرترین شکل ممکن انجام دهند؛ حتی اگر زمان و انرژی بیشتری صرف آن شود.

۱۵- احتمال شروع روابط جنسی زودرس و نامتعارف به منظور کسب مقبولیت و عزت نفس در این گروه زیاد است.

۱۶- پس از شروع یک بازی یا فعالیت جدید، با اولین نشانه‌های شکست یا عدم موفقیت، کنار می‌روند و به تلاش ادامه نمی‌دهند.

۱۷- تغییر خُلق در این کودکان و نوجوانان مشاهده می‌شود و طیفی از غم، اندوه، گریه، فوران‌های عصبی، ناامیدی و سکوت را به نمایش می‌گذارد.

۱۸- بیش از اندازه به عقاید و نظرات دیگران اهمیت می‌دهند.





◀ سیر عزت‌نفس در طول رشد

برای آنکه بدانیم که کودک با نوجوان ما در سنین مختلف، چگونه با مفهوم «عزت‌نفس» مواجه می‌شود، لازم است تا تفاوت‌های درک آنان از این موضوع را در سنین مختلف بررسی کنیم. مطالب زیر به توصیف آنچه که برای افراد در سنین مختلف، عادی است، می‌پردازد. آشنایی با این مراحل به شما چشم‌اندازی کلی از افت و خیزهای مبحث عزت‌نفس در سیر طبیعی رشد می‌دهد و می‌داند که بعضی از این چالش‌ها کاملاً معمولی هستند. با مطالعه‌ی این دوره‌ها، درک مجملی از آنچه کودک شما تجربه می‌کند، خواهید داشت و همچنین اگر تاخیری در این روند وجود دارد، می‌توانید آن را تشخیص دهید.

▣ سنین دو تا چهار سال

توانایی ارزیابی کودکان از خود در این سنین بسیار پایین است و عمدتاً آنان خود را بسیار مطلوب و شایسته احساس می‌کنند. کودکان دو تا چهارساله خود را با صفات خوب می‌شناسند و همچنین در هر کاری خودشان را برتر می‌بینند؛ حتی اگر اشتباه کنند. آنان همواره دوست دارند که دیگران را به تماشای مهارت‌های خود وا دارند و اگر قدمی برمی‌دارند، از دیگران می‌خواهند که این پرش بلند را نگاه کنند. خط‌خطی‌های معمولی آنان از نظر خودشان در حد نقاشی‌های کلاسیک است و همگان باید به تماشای این نبوغ بپردازند و تشویقش کنند.



کودکان در این دوران، بسیار تحت تأثیر واکنش‌های والدین خود هستند. به این شکل که با کوچکترین تحسینی، خود را بهترین فرزند دنیا می‌دانند و احساس غرور می‌کنند. اما تلنگری کوچک به مهارت‌های آن‌ها از جمله انتقاد از عملکردشان یا نادیده‌گرفتن کارهایشان، آنان را دچار شرم و خجالت می‌کند.

□ توصیه‌های کلی

در طول این دوره بهتر است که تمایل آنان به انجام امور، کنجکاوی و امتحان کردن چیزهای جدید را تحسین و تشویق کنیم و با ابراز خرسندی از موفقیت‌های آنان، عزت‌نفس آنان را پرورش دهیم. البته لازم نیست که دقیقاً آنچه آنان می‌گویند را تأیید کنیم. مثلاً می‌توانیم با جمله‌های «ادامه بده تا نقاشیت بازم بهتر بشه» یا «هر بار داری بهتر از دفعه‌ی قبلی می‌پری»، به شکل حمایت‌گرانه در مورد تلاش آنان ابراز نظر کنیم.

اگر اقدام نادرستی اتفاق افتاد، با کودکان خردسال بایست مهربان بود. نباید با انتقاد و تنبیه، کودکانمان را نسبت به خود و کاری که کرده‌اند، خجالت‌زده کنیم. اگر چه این کودکان با مفهوم عزت‌نفس هیچ آشنایی ندارند؛ اما به‌وسیله‌ی تعاملاتشان با بزرگسالان، شروع به درک توانایی‌های خود می‌کنند و حس دوست داشته شدن توسط دیگران را می‌فهمند.

□ سنین پنج تا هفت سال

کودکان در این سن، خود را با سال‌های قبل مقایسه می‌کنند و به سبب وجود توانایی‌های بیشتر و مهارت‌های حرفه‌ای‌تر، از عزت‌نفس مطلوبی برخوردار هستند. این مرحله، مرحله‌ی پیشرفت سریع مهارت‌ها است. یک کودک ۶ ساله در مقایسه با چهارساله‌ها به راحتی دوچرخه‌سواری می‌کند، خواندن و نوشتن را به تدریج می‌آموزد، ریاضی یاد می‌گیرد و فعالیت ورزشی می‌کند. این تغییرات بزرگ برای کودکان، بسیار دلپذیر و جذاب است. آنان در این سن خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و برایشان مهم است اگر مهارتی بیشتر از بقیه دارند، به اندازه‌ی

لازم به آنان توجه شده و تشویق گردند. مطالعات نشان می‌دهد که ابتدای پنج سالگی زمانی است که درک عمومی از خصوصیات شخصی خود دارند و هنگامی که فکر کنند که به شکل محسوسی از کودکان دیگر عقب هستند، عزت‌نفس آنان خدشه‌دار می‌شود. کودکان سه تا پنج ساله به تدریج می‌توانند خود را در بزرگسالی ببینند و برای خود شغل متناسب با ویژگی‌های خود تصور کنند.

علائم کاهش عزت‌نفس در این دوره معمولاً به این شکل است که کودک از توصیف آنچه می‌تواند به خوبی انجام دهد، عاجز است. همچنین نداشتن هیچ رؤیایی برای آینده نیز می‌تواند کودک را در زندان بی‌لیاقت بودن انداخته باشد. فرزندان ما اگر خود را بد، بی‌عرضه یا دست‌وپاچلفتی می‌دانند، برای ترمیم عزت‌نفس خود به کمک ما یا متخصصان نیاز دارند.

▣ توصیه‌های کلی

در طول این دوره، بهترین کاری که برای افزایش عزت‌نفس کودکان می‌توان انجام داد، کمک به آنان در یادگیری مهارت‌های جدید و تشویق به پیشرفت است. کودکان پنج تا هفت ساله شیفته‌ی آن هستند که والدین خود را راضی ببینند. با یک ارتباط صمیمی با او، پایه‌های عزت‌نفس او را محکم کنید.

▣ سنین هشت تا ده سال

این دوره، سن بروز مشکلات مربوط به عزت‌نفس برای کودکان است. کودکان هشت تا ده ساله، مهارت‌های تفکر کسب کرده و می‌توانند واقع‌بینانه خود را با دیگران مقایسه کنند و در نهایت متوجه بشوند که در انجام امور، همیشه آنان بهترین نیستند. در پی فهم این واقعیت، ممکن است نگرش منفی نسبت به خود داشته باشند؛ زیرا از فاصله‌ی بین آنچه که هستند و آنچه می‌خواهند باشند، آگاه می‌شوند. برای آنان سخت است که بپذیرند با گذشت زمان و تلاش برخی از مهارت‌ها را یاد می‌گیرند و لذا اگر اکنون در کاری به نتیجه‌ی دلخواه نمی‌رسند، گمان می‌کنند که به اندازه‌ی کافی برای آن کار خوب نیستند. پس از اینکه فرزند

ما فکر می‌کند که در آن کار توانایی لازم را ندارد، ممکن است شروع کند به بهانه آوردن و توجیه کردن. مثلاً می‌گوید که «من در ورزش خوب نیستم، چون به آن علاقه ندارم». همچنین اگر ببینند که نقاط قوت آن‌ها در مقایسه با دیگران کمتر است، ممکن است به کارهایی روی بیاورند که در واقع از تصور منفی نسبت به خود فرار کنند؛ مانند گوشه‌گیری، قلدری کردن در برابر همسالان، پرخاشگری در هنگام انتقاد.

■ توصیه‌های کلی

والدین در دوره‌ی هشت تا ده سالگی فرزندانشان، باید قضاوت‌های او در مورد خودش را تعدیل کنند و اجازه ندهند که آنان خود را با این صفات منفی خطاب کنند. هنگامی که کودک شکایت می‌کند که «من نمی‌تونم اون کار را انجام بدم»، باید با گفتن «فعالاً این کار برای تو سخته و به مرور یادش می‌گیری» او را آرامتر کنیم. همچنین نشان دادن پیشرفت‌های کودک به خودش، می‌تواند کمک‌کننده باشد. برخی از کودکان متوجه نیستند که تا چند ماه قبل توانایی خواندن نداشتند و اکنون می‌توانند متون را بخوانند و فقط بر ضعف‌های خود تمرکز کرده‌اند. هنگامی که فرزند ما اشتباهی انجام داد، با محبت دلیل اشتباهش را به او گفته و به او فرصت امتحان دوباره بدهیم. شما در این دوره الگوی بچه‌های خود هستید؛ بنابراین داستان‌هایی دلگرم‌کننده از زندگی خود و تلاش و ممارستی که برای یادگیری برخی از امور داشته‌اید را برای او بازگو نمایید.

■ سنین یازده تا سیزده سال

کودکان و نوجوانان در این سن به مرور نسبت به خود به آگاهی می‌رسند و عمدتاً عزت‌نفسی پایین‌تر از مراحل قبل دارند. آن‌ها بسیار نگران هستند که دیگران چگونه در مورد آنان فکر می‌کنند. در دوره‌های قبلی، اگر شکستی در درس ریاضی شکل می‌گرفت، کودکان می‌گفتند که «من از ریاضی بدم می‌اد». اما در این دوره گفته می‌شود که «معلم ریاضی از من بدش می‌اد». بلوغ، مسئله‌ی بسیار

تاثیرگذاری در عزت‌نفس فرزندان است. در این مرحله عمده‌ی عزت‌نفس آنان نشأت گرفته از قضاوت‌های دیگران از ظاهر آنان می‌باشد. در این دوره نوجوانان تمایل دارند که مدت زمان زیادی روبروی آینه بایستند و سانتی‌متر به سانتی‌متر قیافه‌ی خود را با دید منتقدانه مشاهده کنند. این همان دوره‌ای است که متخصصان عبارت «مخاطب خیالی» را برای توصیف آن بکار می‌برند. در واقع نوجوانان گمان می‌کنند که همگان به آنان نگاه می‌کنند و بقیه نیز با همین ریزبینی آنان را مورد ارزیابی قرار می‌دهند و سعی می‌کنند که پوشش خود را به گروه همسالان شبیه نمایند و هر عمل اشتباه خود را در ذهنشان ده‌ها بار نشخوار می‌کنند.

گاهی این دوره‌ی مخاطب خیالی ممکن است تا سال‌ها باقی بماند و خیلی بعید است که با گفتن جمله‌ی «نگران نباش بقیه راجب تو چی فکر می‌کنن»، فرزندان را از این ورطه برهانیم. این تأثیرپذیری نوجوان از واکنش‌های دیگران، می‌تواند نوسانات عزت‌نفس افراد را بسیار بالا و پایین کند؛ یک آن احساس سرخوشی جنون‌واری از غرور دارند و آنی دیگر سرشکسته و بازنده به نظر می‌رسند.

▣ توصیه‌های کلی

گروه همسالان در این سن بسیار تعیین‌کننده هستند. سعی کنید فعالیت‌ها و گروه‌های مناسبی برای فرزندان فراهم کنید که این کار موجب حمایت از عزت‌نفس او می‌شود. بعلاوه با او در مورد استانداردهای موجود در جامعه و نحوه‌ی تشکیل آن‌ها صحبت کنید. شاید در وهله‌ی اول این موضوع برای نوجوان شما قابل پذیرش نباشد، اما به مرور و با تکرار این مسئله، او عشق و علاقه‌ی شما به خود را بیشتر درک کرده و همین موجب بروز اثرات مثبت خواهد شد.

با توجه به موارد بالا بطور خلاصه می‌توان گفت که مدرسه تأثیر به‌سزایی بر مفهوم عزت‌نفس دارد. عزت‌نفس بسیاری از کودکان زمانی پایین می‌آید که مجبور می‌شوند با بزرگسالان و همسالان در شرایط جدید و با قوانینی تازه کنار بیایند.

عزت نفس در اوایل شروع سن مدرسه متأثر از انجام وظایف تحصیلی و یا نهایتاً عملکرد ورزشی افراد است. اما استرس در خانه، اختلافات خانوادگی، سخت تر شدن دروس، قلدری در مدرسه و نداشتن دوست می‌توانند سطح عزت نفس را پایین آورند. در دوره‌ی نوجوانی، عزت نفس فرزندانمان عموماً تحت تأثیر تغییرات جسمانی و هورمونی آن‌ها به‌ویژه در دوران بلوغ تعریف می‌شود. همانطور که قبلاً اشاره شد، تصویر بدنی یکی از چالش‌های نوجوانان است. آنان که عزت نفس مطلوبی دارند، از بدن و ظاهر خود رضایت دارند اما عده‌ی قابل توجهی نیز نمی‌توانند با اندام خود کنار بیایند. آنان فکر می‌کنند خیلی چاق هستند و یا به اندازه‌ی کافی زیبا نیستند. برخی از ویژگی‌های جسمی نوجوانان غیرقابل تغییرند و نمی‌توانند این را بپذیرند. در نتیجه پیوسته از بدن و ظاهر خود ناخشنود می‌شوند.

در شروع زندگی، خشم کودک اغلب در موقعیت‌هایی که به هدف مورد نظرش نمی‌رسد، برانگیخته خواهد شد. این موقعیت‌ها می‌تواند شامل مواردی باشد که کودکان می‌پندارند والدین استقلال آن‌ها را محدود می‌کنند. مثلاً اگر والدین او را در کاری به‌صورت داوطلبانه یاری دهند، آنان فکر می‌کنند در واقع پدر و مادر او را در انجام آن کار ناتوان دیده‌اند؛ برای همین ممکن است خشمگین و عصبانی شوند.

در ادامه و هنگامی که کودک شروع به راه رفتن می‌کند، موارد تنش‌زا و برانگیزاننده‌ی خشم کودک بیشتر می‌شوند. زیرا والدین با ایجاد موانعی در خانه (مانند قفل کشو و درب کابینت و ...) جلوی کنجکاوی و اکتشافات کودک را می‌گیرند که این می‌تواند موجب عصبانیت او شود. همچنین در سال دوم زندگی، بزرگ جلوه کردن رویدادهای بی‌اهمیت برای کودک باعث می‌شود که او برای چیزهای غیرمهم، بیشتر ناراحت و خشمگین شود. در صورتی که این رفتارهای طبیعی کودک با پاسخ‌های تند والدین مواجه شود، در ادامه‌ی زندگی بروز خشم و عصبانیت کنترل نشده از جانب فرزندان قابل پیش‌بینی خواهد بود.

◀ اهمیت عزت نفس در زندگی

عزت نفس عصاره‌ی پذیرفتن خود علی‌رغم وجود ناتوانایی‌ها و کمبودهاست؛ یعنی با تلاش برای رفع ناتوانی و جبران کمبودها، خودمان را دوست داشته باشیم. ایجاد باوری چنین در کودک و نوجوان او را به این ایمان می‌رساند که می‌تواند زندگی خود را اداره و از عهده‌ی آن بریاید. برخی معتقدند که پایه‌ی سلامت روان ما، بستگی به عزت نفس ما دارد؛ زیرا دوست داشتن خود و احساس کفایت و شایستگی، بنیان‌هایی هستند که سلامت روان به آن تکیه می‌دهد. افراد دارای عزت نفس بالا، شوق کسب مهارت‌های جدید را دارند، با این کار انگیزه‌های خود برای یادگیری را دوچندان کرده و برای رسیدن به آرزوهای خود شوق دارند. افرادی که این سطح مطلوب از عزت نفس را ندارند، خود را لایق زندگی خوب و خوشبختی نمی‌دانند و در برابر مشکلات، سختی‌ها و انتقادات، بسیار شکننده‌اند.



کودکان و نوجوانانی که دارای احساس خوبی نسبت به خویش هستند، اعتماد به نفس لازم برای امتحان کردن امور جدید را دارند. آنان در صورت بروز اشتباه، با آن کنار می‌آیند و با تلاشی دوباره سعی می‌کنند که خطای خود را جبران کنند؛ بنابراین در مدرسه و بین همسالان عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند.

بالعکس کودکان و نوجوانانی که با کمبود عزت‌نفس درگیرند، به راحتی تسلیم می‌شوند و عملکرد متوسط یا ضعیفی در موقعیت‌های مذکور خواهند داشت. مطالعات از ارتباط مستقیم و عمیق بین کاهش عزت‌نفس و اختلالات روانی حکایت دارد. کاهش عزت‌نفس شما را در معرض نگرانی و اضطراب زیادی قرار می‌دهد؛ نگرانی شروع یک کار، نتیجه‌ی آن، بازخورد دیگران و شکست احتمالی. از طرفی وجود یک اختلال اضطرابی، می‌تواند احساس منفی از فرد در خودش ایجاد کند که همین منجر به کاهش دوباره‌ی عزت‌نفس خواهد شد.

تأثیر عزت‌نفس بر عملکرد تحصیلی نیز مبرهن است. فرزندان ما اگر حس خوبی نسبت به خود نداشته باشند، ذوقی برای یادگیری نداشته و توانایی تمرکز آنها کاهش می‌یابد. برعکس دانش‌آموزان دارای عزت‌نفس مطلوب، همواره عملکرد مثبت‌تری دارند.

به صورت کلی، ردّ پای عزت‌نفس پایین در اختلالات یادگیری، رفتار ضداجتماعی و همچنین اختلالات خوردن مشهود است. همچنین آنچه در پی این اختلالات متأثر از عزت‌نفس پدید خواهد آمد، افسردگی است. حتی در شرایطی نگران‌کننده‌تر، یعنی زمانی که کودک و نوجوان عزت‌نفس بسیار محدودی دارد، او نسبت به آینده بدبین و ناامید است؛ این می‌تواند تسهیلگر افکار خودکشی در فرزندان باشد؛ زیرا همان‌گونه که می‌دانیم ناامیدی ارتباط نزدیکی با افکار خودکشی و در نهایت اقدام به آن را دارد.

◀ مؤلفه‌های عزت‌نفس

عزت‌نفس را می‌توان از ابعاد متعدد مورد بررسی قرار داد و مؤلفه‌های آن را برشمرد. یکی از معروف‌ترین این بررسی‌ها، بُعدی است که عزت‌نفس را دارای چهار مؤلفه‌ی اصلی و کلی می‌داند که البته هر کدام قابل تفکیک به زیرمؤلفه‌های دیگری نیز هستند.

■ اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، زیر بنا و پایه‌ی عزت نفس است. خانواده‌ای که محیط امن و مثبت برای کودک خود فراهم می‌سازد، از تجربه‌های نو و ایده‌های خلاقانه‌ی او استقبال کرده و فرصت‌هایی برای خود شکوفایی فرزندشان مهیا می‌کنند، موقعیت مطلوب جهت رشد اعتماد به نفس را به آنان می‌دهند.



■ هویت

منظور شناختی است که از خودمان داریم. پس از امتحان کردن چیزهای جدید، یادگیری و دریافت بازخورد از دیگران، می‌توانیم توانایی‌ها، نیازها، احساسات و ویژگی‌های خود را بشناسیم. این هویت را به دو بخش کلی می‌توان تقسیم کرد: الف: هویت جسمانی (تصور می‌کنیم که هر فرد از بدن خود دارد)؛ ب: هویت اجتماعی (ارتباط با دیگران، عضویت در گروه‌ها، وضعیت اقتصادی، وضعیت تحصیلی، شغل و ...).

■ احساس تعلق

همه‌ی ما در زندگی خود در گروه‌ها و مجموعه‌های متعددی، خواسته یا ناخواسته عضو می‌شویم؛ خانواده، دوستان، مدرسه، تیم ورزشی، صنف و غیره. ما خود را بر اساس روابطمان با سایر اعضای گروه تعریف می‌کنیم. بخشی از این گروه بودن، همبستگی با آنان و اشتراکات به ما اجازه می‌دهند که تصور کنیم افراد دیگری نیز مانند ما وجود دارد و ما از دیگران عقب نیستیم و اتفاقاً در این گروه‌ها عضو مؤثری تلقی می‌شویم.

توجه به صلاحیت و شایستگی

برای آنکه کودک یا نوجوان بتواند احساس شایستگی کنند، بایست جرأت آزمایش کردن را داشته باشند، تجربه کنند، شکست بخورند، از شکستشان درس گرفته و در نهایت موفق شوند. شناخت توانایی‌های خود، ایمان به آن‌ها و اعتقاد به توانستن در کنار داشتن انگیزه برای شروع کارهای جدید و تلاش برای موفقیت است که به آدمی احساس شایستگی و لیاقت می‌دهد. در واقع فرد وقتی با چالش‌هایی روبرو می‌شود که قادر به رفع آن‌ها باشد، انگیزه می‌گیرد. موفقیت منجر به احساس کارایی، افتخار و غرور و در نهایت افزایش عزت‌نفس می‌شود.



روش‌های پرورش عزت‌نفس فرزندان

عزت‌نفس، عوامل موثر بر آن و اهمیت آن را با هم مطالعه کردیم. حال وقت آن است که روش‌هایی که با استفاده از آن می‌توانیم عزت‌نفس کودک و نوجوانمان را افزایش دهیم و یا جلوی کاهش آن را بگیریم، با هم مرور کنیم. ممکن است برخی از مواردی که اشاره می‌شود؛ کمی دور از ذهن باشند. اما نکته اینجاست که با رعایت این موارد غیرمستقیم، در واقع جلوی اتفاقاتی را خواهید گرفت که به صورت مستقیم و شدید منجر به این فقدان می‌شوند.

□ پاسخ‌های سازنده به رفتارهای منفی فرزندان

همان‌طور که اشاره شد، بازخوردهای شما به کودک، نقش اساسی در به‌وجودآمدن عزت‌نفس بالا دارد. اما گاهی رفتار فرزند شما به‌قدری نامطلوب است که علاوه بر شما دیگران نیز ممکن است اذیت شوند. در این حالت راهکارهای زیر می‌تواند کمک‌کننده باشد:

• حفظ خونسردی

هرگز در هنگام عصبانیت، با کودک و نوجوان جدل نکنید. لازم نیست در هجوم آن هیجان‌های منفی اولیه، واکنش نشان دهید و اگر دچار خشم شده‌اید، به خود و فرزندان فرصت دهید که کمی آرامش خویش را بازیابید. زمانی مطمئن شوید که اکنون از آن هیجان‌های اولیه فاصله گرفته‌اید که بتوانید خودتان را جای فرزندان بگذارید و دلیل رفتار نامطلوب او را جستجو کنید. شاید فرزندان صرفاً بدون فکر کاری را کرده یا راه بهتری برای آن به ذهنش نرسیده است. ممکن است در اثر گرسنگی یا خستگی رفتاری از او سر زده باشد. بنابراین در وهله‌ی اول سعی کنید خشم خود را کنترل کنید، کمی زمان بخرید که آرامش برگردد و اینکه دلایل اتفاقی که افتاده را با فرزندان بررسی کنید. با نشان دادن محبت و صمیمیت، به‌جای انتقاد مداوم، می‌توانید او را در اتخاذ تصمیم‌های بهتر در آینده کمک کرده و همچنین اجازه‌ی غلبه‌ی احساس شرم و گناه به کودک و نوجوان را ندهید.



• بازخورد اصلاحی

مورد انتقاد بودن برای همگان سخت است و برای کودکان و نوجوانان، سخت‌تر. در هنگام شنیدن نقد، افراد به‌صورت غریزی اقدام به دفاع از خود یا سرزنش طرف مقابل می‌کنند. کودکان نقد را جامعیت می‌بخشند و هنگامی که شما از یکی از رفتارهای کودک انتقاد می‌کنید، در واقع او فکر می‌کند که شما خود او را نقد کرده‌اید. یعنی آنان جمله‌ی «این کارت خیلی بد بود» را به‌عنوان «تو خیلی بدی» برداشت می‌کنند. برای مطرح کردن انتقاد و بازخورد اصلاحی، موارد زیر را به یاد داشته باشید:

با او همدلی کنید. با گفتن جملاتی مانند «می‌دونم تو نمی‌خواستی این کار رو انجام بدی...» یا «تو احتمالاً متوجه نبودی که...» و یا «می‌دونم یکم سرت شلوغه که...» می‌توانید یک بهانه به او برای انجام رفتارش بدهید. این توضیحات در واقع به کودک یا نوجوانتان می‌گوید که شما آدم خوب و با نیت پسندیده هستید، حتی وقتی که دچار اشتباه شده‌اید.



مسئله را شرح دهید. به فرزندتان بگویید که وقتی شما آن «کار نامطلوب» را انجام می‌دهی، ممکن است نتیجه‌ی بدی به وقوع بپیوندد. مثلاً بگویید «من می‌دونم به خاطر نزدیکی امتحان‌ها کمی دچار تنش شدی. بلند داد زدن با داداشتم ممکنه باعث بشه که اون از تو بترسه و این خیلی بده».

به جلو حرکت کنید. اگر کودک شما متوجه اشتباه خود شد، حال وقت آن است که به او راهی برای اتفاق‌های مشابه آینده بیاموزید. اما حواستان باشد که کودک را در احساس گناه خود رها نکنید. بلکه او را به سمت عذرخواهی و تفکر در مورد رفتارش سوق دهید. با پرسیدن سؤالاتی مانند «بنظرت الان چطوری باید حس برادرت رو بهتر کنی» یا «می‌دونی الان باید چیکار کنیم تا دوستت ازت ناراحت نباشه» او را به فکر وادارید و به جلو حرکت دهید.

• تمرکز روی پیشگیری

پیش‌بینی اتفاقاتی که ممکن است برای کودک و نوجوان ما اتفاق بیفتند، کاری غیرممکن است. ما برای آماده کردن فرزندمان برای موقعیت‌های سرنوشت‌ساز، باید فضایی را مهیا کنیم که او بتواند در موقعیت‌های مشابه گلیم خود را از آب بیرون بکشد. اگر شما در حال ورود به یک محیط چالش‌برانگیز مانند مهمانی هستید که هر آن ممکن است فرزند شما مورد انتقاد دیگران قرار بگیرد، پیش از ورود به آنجا، قوانین و آداب مربوط به آن مکان را با هم مرور کنید. این کار باعث می‌شود فرزندتان از بروز رفتاری که در معرض انتقاد گسترده‌ی دیگران قرار بگیرد، خودداری کند و در نتیجه عزت‌نفسش خدشه‌دار نشود. همین یک اقدام ساده به راحتی می‌تواند جلوی اثرات منفی زیادی را بگیرد. البته حواستان باشد در این کار زیاده‌روی نکرده و کودکتان را نسبت به مهمانی رفتن و ... آشفته نگردانید.

• پرهیز از تنبیه‌های سخت

برخی از کودکان و نوجوانان به‌صورت عادی به تنبیه‌های خیلی ملایم نیز پاسخ مطلوبی می‌دهند و والدین خیلی برای اصلاح رفتار آن‌ها دچار چالش

نمی‌شوند. مثلاً ممکن که سروصدا کردن کودک در یک مهمانی، فقط با یک اخم کوچک از سوی والدین تمام شود. اما گروهی دیگر از فرزندان نیاز به برخوردهای سنگین‌تری دارند تا از یک رفتار پرهیز کنند. در این مواقع از تنبیه‌های شدید و به‌ویژه تنبیه بدنی خودداری کنید. این تنبیه‌ها فقط باعث بروز کینه می‌شود و یادگیری مهارت‌های لازم را در کودک به تأخیر می‌اندازد.

• فراموشی رفتارهای منفی گذشته

یکی از سخاوتمندانه‌ترین کارهایی که ما به‌عنوان والدین می‌توانیم انجام دهیم، یادآوری نکردن اشتباهات گذشته به فرزندانمان است. کودکان و نوجوانان به سرعت و در همه‌ی ابعاد در حال رشد هستند و رفتاری که قبلاً از آنان سر زده، در واقع از شخص دیگری بوده است. بنابراین با یادآوری خطاهای گذشته، او را به دام عذاب وجدان و احساس گناه نیندازید و به عزت‌نفس شکننده‌ی آنان ضربه نزنید.

■ پاداش به رفتارهای مثبت

تا این لحظه هر آنچه مطالعه کردیم، در مورد برخورد با رفتارهای منفی به‌منظور جلوگیری از کاهش عزت‌نفس کودکان بود. حالا بیایید بررسی کنیم که اگر رفتارهای مثبت و پسندیده از کودک و نوجوان سر زد، چگونه این اقدام مطلوب را تبدیل به پُلّی برای افزایش عزت‌نفس فرزندانمان کنیم؟



اگر کودک پس از انجام رفتار مثبت، مورد تحسین والدین و اطرافیان خود قرار گیرد، احساس غرور و افتخار می‌کند. در پی تکرار این احساس، آنان به تدریج این استانداردها را درونی کرده و حتی وقتی کسی نیست که او را تحسین کند، رفتارهای مثبت از خود نشان می‌دهد. موارد زیر را به این منظور به یاد داشته باشید:

۱- قانع باشید. گاهی والدین چنان انتظارات بزرگی از کودک خود دارند که آنان عملاً از عهده‌ی انجامشان برنمی‌آیند. لذا پس از مدتی که کارهای مثبت و کوچک آنان به چشم والدین نیامد، آنان نیز به رفتارهای خوب خود ادامه نمی‌دهند. لذا انتظارات معقول داشته باشید و به تلاش‌های کودک برای انجام اقدامات مثبت و جلب رضایت شما احترام بگذارید. به‌طور خلاصه تلاش‌های کودک و نوجوان خود را بشناسید، آن را تأیید کنید و پیشرفت آنان را تشویق نمایید. فرزندتان تا زمانی که بداند پیشرفت‌هایش دیده می‌شود، دچار تزلزل در عزت‌نفسش نخواهد شد.

۲- بزرگ‌نمایی نکنید. گاهی پدر و مادرها برای این‌که فرزندشان کار خوبی که انجام داده است را ادامه دهد، شروع می‌کنند به بزرگ‌نمایی اقدام کودک و نوجوان. مثلاً به‌جای گفتن «این کارت خیلی خوب بود»، از جمله‌ی «کارت خارق‌العاده و شگفت‌انگیز بود» استفاده می‌کنند. این اتفاق، نتیجه‌ی معکوسی خواهد داد. زیرا فرزندتان می‌ترسد که نکند دیگر نتواند این عملکرد خارق‌العاده و شگفت‌انگیز را تکرار کند.

۳- اجازه‌ی تعارف کردن به فرزندتان ندهید. در مواقعی که ما از یک کار خوب فرزندمان تعریف می‌کنیم، ممکن است آنان جواب دهند که «شانسی تونستم اون کار رو بکنم» یا «دوستم این کار رو بهتر انجام می‌ده». در واقع آنان این‌گونه با این سخنان دارند تعریف شما را پس می‌زنند. در این مواقع به کودک و نوجوان بگویید که با یک «متشکرم» می‌توانند تحسین را بپذیرند.

■ برخورد صمیمانه

اصلاح رفتارهای نادرست و تشویق رفتارهای صحیح یکی از مهم‌ترین وظایف والدین است. فراتر از این دو، آنچه بیشتر اهمیت دارد، ارتباط صمیمانه‌ی بین والدین و فرزندان است. گرمای محبت بین کودک و نوجوان با پدر و مادرش، بنیادی‌ترین پایه برای کسب عزت‌نفس است. در این مورد به تفصیل صحبت خواهیم کرد.

◀ رفتار عزتمندانه با کودک

علاوه بر موارد قبلی، توصیه‌های رفتاری نیز وجود دارند که با رعایت آنان می‌توانیم به پرورش عزت‌نفس کودک و نوجوانان کمک شایانی بکنیم:

| یادگیری امور جدید به کودکان و نوجوانان کمک کنید. در هر سنی چیزهایی برای یادگیری وجود دارند و شما با کمک به فرزندتان، حمایت از او و کم کردن احتمال شکست خوردنش، او را برای کسب عزت‌نفس آماده می‌کنید. کمک شما می‌تواند از زمان برداشتن اولین قدم‌ها شروع شده و تا زمان یادگرفتن دوچرخه‌سواری، پیدا کردن دوست و شرکت در کلاس‌های زبان ادامه داشته باشد.

| به شکل مثبت و منطقی کودک و نوجوان خود را تشویق کنید. تحسین اصولی از جانب والدین می‌تواند در فرزند احساس خوشایندی نسبت به خود ایجاد کند (در ادامه، این مورد بیشتر توضیح داده خواهد شد).

| الگوی خوبی برای فرزندتان باشید. وقتی که شما کارهای روزمره‌ی خود را بانشاط و بدون گلایه انجام می‌دهید و فرزندتان را نیز در انجام آن‌ها شریک می‌کنید، او کار کردن بدون غرزدن را می‌آموزد، تلاش شما را می‌بیند و می‌داند اگر کاری انجام داد ولی به نتیجه‌ی مثبت نرسید، دوباره عزم خود را جزم کند.

| از انتقاد شدید خودداری کنید. همان‌طور که گفتیم کودکان بازخوردهای والدین را به‌عنوان یک واقعیت می‌پذیرند. انتقادهای تند و غیرمنصفانه مضر هستند و انگیزه‌های کودک و نوجوان را می‌کشند.

| به‌جای نقطه‌ضعف‌ها، بر نقاط مثبت تمرکز کنید. روی مواردی که فرزند شما به راحتی می‌تواند انجام دهد و از انجام آن نیز لذت می‌برد، تأکید ورزید.

| نگرش مثبت به اتفاقات را به او یاد دهید و اجازه ندهید که او در هر رخداد ناخوشایند، دنبال یک دلیل منفی باشد.

**به فرزندتان اطمینان
دهید که بدون
قیدوشرط دوستش
دارید و برخی از
اشتباهات این میزان
عشق و علاقه را کاهش
نخواهد داد.**

بیش از اندازه کودکتان را ستایش نکنید. اگر کار عادی فرزندان را بزرگتر از آنچه هست، جلوه دهید، او از تکرار دوباره‌ی آن می‌ترسد. زیرا نگران این می‌شود که این بار به‌خوبی دفعه‌ی قبلی این کار را خوب انجام ندهد.

اجازه بدهید فرزندان، در کارها کمک کند. عزت‌نفس زمانی رشد می‌کند که کودک و نوجوان حس کنند کاری که انجام داده است، برای دیگران مهم است. کارهای متناسب با سن و توانایی‌های فرزندان به او واگذار کنید و در صورت انجام او را تحسین کرده و از او قدردانی کنید. البته مراقب باشید که کارهای خارج از توان به او واگذار نکنید که از پس آن برنیاید و نتیجه‌ی عکس بگیرید.

به فرزندان اجازه‌ی انتخاب کردن بدهید. کودکان و نوجوانان هنگامی که متناسب با سن خود چیزی را انتخاب کنند، از اینکه بر زندگی خود کنترل دارند، احساس قدرت می‌کنند.

اهداف فرزند خود را مدیریت کنید. شما بهتر از هر کسی توانایی‌های کودک و نوجوان خود را می‌شناسید. بنابراین اگر می‌دانید هدفی که فرزندان انتخاب کرده، خارج از توان اوست، برای اینکه سرخورده نشود، آن هدف را مرحله‌ای کرده و به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. مثلاً اگر هدف نوجوان شما کسب نمره‌ی ۲۰ درس ریاضی در یک ماه است، به او بگویید که ابتدا در دو هفته نمره‌اش را به ۱۵، سپس در دو هفته‌ی آتی به ۱۶ برساند و با همین سرعت، نمره ۲۰ را در عرض ۳ ماه کسب نماید. البته در این مسیر به او اطمینان خاطر دهید که تلاش او برایتان قابل تقدیر است و شما به‌عنوان پدر یا مادر، پیشرفت او را می‌بینید.

از روحیه‌ی ریسک‌پذیری کودک و نوجوان استقبال کنید. در چالش‌هایی که می‌خواهد پشت سر بگذارد، او را حمایت کنید و اگر کمکی از دستتان برمی‌آید از آن دریغ نکنید. اگر استعداد یا علاقه‌ای خاص در کودک و نوجوان کشف کرده‌اید، برای پرورش آن اقدام کنید و او را در کلاس‌های مهارت‌آموزی مربوطه ثبت‌نام کنید و خودتان نیز پیگیر وضعیت پیشرفت او باشید.

مسئولیت‌های متناسب با سن به او بدهید؛ اما مراقب باشید که کاری به او نسپرد که توانش را نداشته باشد و در برابر کاری که از عهده‌اش هم برنمی‌آمده، مسئول باشد.

انتظارات شفاف از او داشته باشید. با ابهام در انتظاراتی که از فرزندان دارید، او را از امتحان چیزهای جدید نترسانید. فرزند شما اگر بداند که شما دقیقاً از او چه می‌خواهید، تلاش می‌کند که کاری که می‌خواهید را انجام دهد. اما اگر نداند، از ترس اینکه همان کاری که شما می‌خواهید را انجام ندهد، کاری نمی‌کند.



◀ عزت نفس در اسلام

در نظام اعتقادی و تربیتی اسلام، مفهومی تحت عنوان «عزت نفس» بارها مطرح شده است. عزت در لغت به معنای «قوت»، «غلبه»، «شکست‌ناپذیری» و... است. راغب اصفهانی نیز می‌نویسد: «عزت، حالتی است که مانع از مغلوب شدن انسان می‌شود و در اصل «عزاز» به معنای زمین محکم و نفوذناپذیر گرفته شده است». بنابراین، از نظر اسلام عزت نفس عبارت است از حالت شکست‌ناپذیر و توان مقاومت در برابر سختی‌ها و مشکلات و عدم پذیرش ذلت در موقعیت‌های دشوار زندگی که

در اثر نوعی عملکرد در انسان پدید می‌آید و داشتن این حالت باعث برتری فرد از نظر خود و دیگران می‌شود، بدین لحاظ افرادی که در برابر سختی، و مشکلات، مقاوم و سرسخت هستند، می‌توانند در موقعیت‌های گوناگون، خود را حفظ کرده، به پیروزی و سربلندی نائل شوند. شخصی که عزت‌نفس دارد از چنان شخصیت معنوی قوی و قدرت روحی بالایی برخوردار است که نمی‌توان او را تحت تأثیر قرار داد و بر او غلبه کرد.

با توجه به احادیث و روایات مشابه فراوانی که درباره‌ی نفس و حالات آن وارد شده است، در اسلام از حرمت خود با عزت‌نفس و عنوان احترام به خود با بیان جملاتی که نشانه‌ی کرامت انسان است، یاد شده است. عزت‌نفس از درون انسان سرچشمه می‌گیرد و تنها پس از شناسایی، پذیرش و احترام نهادن به هسته‌ی اصیل خویش است که فرد می‌تواند به آن دست یابد.

قابل توجه اینکه در برخی آیات قرآن و از جمله در آیه‌ی ۱۰ سوره‌ی فاطر، عزت، منحصرأ از آن خدا شمرده شده و در آیات مورد بحث می‌افزاید: و از آن رسول او و مؤمنان است چرا که اولیاء و دوستان خدا نیز (نمونه‌ی کوچکی) از عزت او را دارند و به او متکی هستند، به همین دلیل در روایات اسلامی روی این مسئله تأکید شده است که مؤمن نباید وسائل ذلت خود را فراهم سازد، خدا خواسته او عزیز باشد، او هم برای حفظ این عزت باید بکوشد.

در حدیثی از امام صادق (علیه‌السلام) در تفسیر آیه‌ی «وَاللَّهُ الْعِزَّةُ وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ» می‌خوانیم: مؤمن عزیز است و ذلیل نخواهد بود، مؤمن از کوه محکم‌تر و پرصلابت‌تر است؛ چرا که کوه را با کلنگ‌ها ممکن است تخریب کرد ولی چیزی از دین مؤمن هرگز جدا نمی‌شود». در حدیث دیگری از همان امام می‌خوانیم: «سزاوار نیست مؤمن خود را ذلیل کند، سؤال شد چگونه خود را ذلیل می‌کند؟ فرمود: به سراغ کاری می‌رود که از او ساخته نیست!».

■ مؤلفه‌های عزت‌نفس در آیات

با استفاده از آیات و روایات و بررسی حالات افراد، مؤلفه‌های ذیل را برای عزت‌نفس می‌توان برشمرد:

- | شکست‌ناپذیری و توان مقاومت در برابر سختی‌ها؛
- | بی‌نیازی از دیگران؛
- | اطاعت و تسلیم در برابر خدا؛
- | احساس ارزشمندی؛
- | دوری از ذلت و خواری؛
- | جنبه‌ی الهی بودن؛ چون عزت در اصل از آن خدا است.



◀ معرفی یک قهرمان

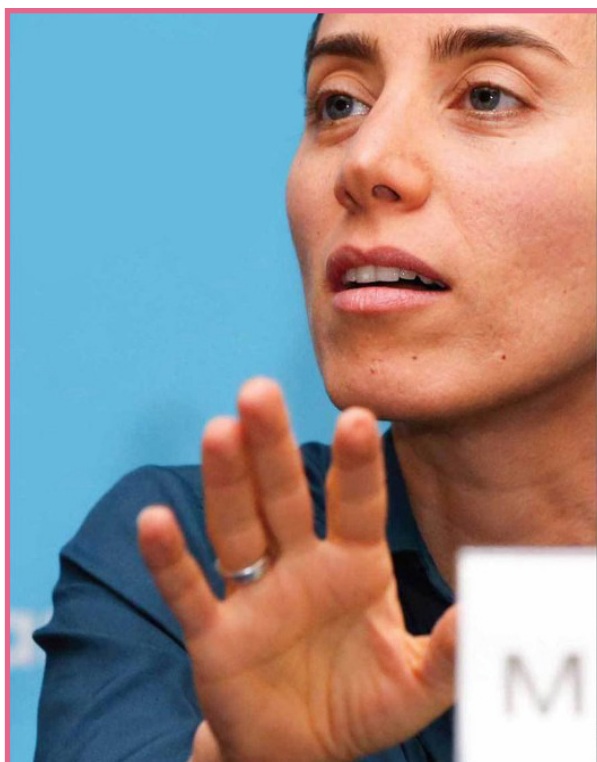
مریم میرزاخانی در ۲۲ اردیبهشت ۱۳۵۶ (۱۲ مه ۱۹۷۷) در تهران متولد شد، پدرش احمد میرزاخانی مهندس برق و رئیس هیئت مدیره‌ی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد بود. پدر مریم میرزاخانی اهل طالقان استان البرز است. مریم با اتمام تحصیلات ابتدایی با شرکت در آزمون ورودی مدارس سمپاد (سازمان ملی پرورش استعدادها‌ی درخشان) وارد دبیرستان فرزندگان تهران شد.

مریم میرزاخانی در سال‌های ۱۳۷۳ و ۱۳۷۴ (سال سوم و چهارم دبیرستان) از دبیرستان فرزندگان تهران موفق به کسب مدال طلای المپیاد ریاضی کشوری شد و بعد از آن در سال ۱۹۹۴ در المپیاد جهانی ریاضی هنگ‌کنگ با امتیاز ۴۱ از ۴۲ مدال طلای جهانی گرفت. سال بعد، در المپیاد جهانی ریاضی کانادا میرزاخانی با نمره‌ی کامل، رتبه‌ی اول طلای جهانی را به دست آورد.

مریم میرزاخانی به همراه رؤیا بهشتی اولین دخترانی بودند که به تیم المپیاد ریاضی ایران راه یافتند. مریم اولین دختری بود که در المپیاد ریاضی ایران طلا گرفت. وی اولین کسی بود که دو سال مدال طلا گرفت و اولین دانش‌آموز شرکت‌کننده از ایران بود که در آزمون المپیاد ریاضی نمره‌ی کامل گرفت.

میرزاخانی دوره‌ی کارشناسی را در دانشگاه صنعتی شریف طی کرد. در این دوره، میرزاخانی اثبات ساده‌ای برای قضیه‌ی شُر یافت که در ماه‌نامه‌ی انجمن ریاضی آمریکا چاپ شد. مریم سپس به دانشگاه هاروارد رفت و آن‌جا بر سر کلاس‌های کورتیس مک‌مولن (از برندگان جایزه‌ی فیلدز) حاضر می‌شد. مک‌مولن او را در این دوران این‌طور به یاد می‌آورد که بر سر کلاس‌هایش سوال‌های زیادی می‌پرسید و با عجله به فارسی یادداشت برمی‌داشت. او سرانجام در سال ۲۰۰۴ از دانشگاه هاروارد و به سرپرستی مک‌مولن دکترا گرفت.

بعد از اخذ دکترا، میرزاخانگی با عنوان استادیار در دانشگاه پرینستون به تدریس مشغول شد. یک سال بعد در سال ۲۰۰۵ نشریه‌ی پاپولار ساینس آمریکا او را به عنوان یکی از ۱۰ ذهن جوان جهان برگزید. میرزاخانگی تا سال ۲۰۰۸ در پرینستون ماند و در این مدت به درجه‌ی استاد تمامی ارتقا یافت. سپس او به استنفورد رفت، و از اول سپتامبر ۲۰۰۸ در ۳۱ سالگی به عنوان استاد تمام در این دانشگاه به کار مشغول شد. میرزاخانگی علاقه‌ای به قرار گرفتن زیر ذره‌بین رسانه‌ها نداشت و مصاحبه‌های زیادی از او منتشر نشده‌است. وی گفته بود که در کودکی آرزو داشته نویسنده شود. «وقتی که بچه بودم رویایم این بود که نویسنده شوم. هیجان‌انگیزترین لحظاتم را به خواندن رمان می‌گذراندم، در واقع هر چیزی را به دستم می‌رسید می‌خواندم.»



مریم میرزاخانی در سال ۲۰۱۴ موفق به دریافت مدال «فیلدز» اتحادیه‌ی جهانی ریاضیات (IMU) شد. فیلدز، مدالی ارزشمند و مهم‌ترین جایزه برای ریاضیدانان در جهان بشمار می‌رود که هر چهار سال یک بار در جریان کنگره اتحادیه جهانی ریاضیات به ریاضیدانان جوان (کمتر از ۴۰ سال) که کار ارزنده‌ای در ریاضی انجام داده باشند، اهدا می‌شود.

در تیر ۱۳۹۶ اعلام شد میرزاخانی به دلیل ابتلاء به سرطان در بیمارستانی در آمریکا بستری شده‌است. وی از چهار سال پیش‌تر به سرطان مبتلا بوده و این سرطان به مغز استخوان او سرایت کرده بود. پدر و مادر وی برای مراقبت از او به آمریکا رفتند. سرانجام مریم میرزاخانی در ۲۳ تیر ۱۳۹۶ در ۴۰ سالگی در بیمارستانی در کالیفرنیا درگذشت.

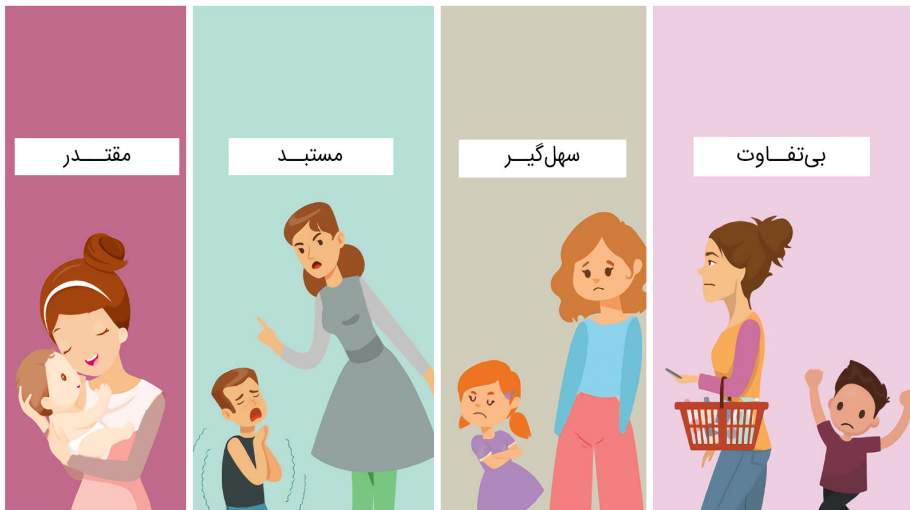
به افتخار پروفسور میرزاخانی دانشمند ایرانی کتابخانه اصلی دانشکده ریاضیات دانشگاه شریف و تالار همایش‌ها و کنگره‌های خانه ریاضیات اصفهان بنام وی، نامگذاری شد. همچنین در ۲ فوریه ۲۰۱۸ استلاجیک، شرکتی فعال در زمینه تصویربرداری و تحلیل دیدبانی زمین، میکرو ماهواره‌ای از سری گنوست را به فضا پرتاب کرد که به افتخار مریم میرزاخانی نامگذاری شده بود.

◀ بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری

◀ سبک‌های فرزندپروری

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

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



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



□ سبک فرزندپروری سهل‌گیر

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

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

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

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

• ویژگی‌های والدین سهل‌گیر

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

• ویژگی فرزندان والدین سهل‌گیر

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

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

۱- فقدان توانایی مدیریت هیجانات و احساسات

۲- کمبود اعتماد به نفس

۳- سرکشی کردن در صورت عدم تأمین خواسته‌ها

۴- مشکل در پیروی از قوانین

۵- عدم نظم‌پذیری

۶- فرار از مسئولیت‌پذیری

۷- بروز مشکلات رفتاری متعدد

۸- احتمال بالای گرایش به مصرف مواد و الکل

۹- متوقع بودن

۱۰- در معرض خطرات قرار گرفتن

۱۱- عدم انتقادپذیری

۱۲- پیشرفت تحصیلی پایین

۱۳- ابراز رفتارهای خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه





■ سبک فرزندپروری مستبدانه

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

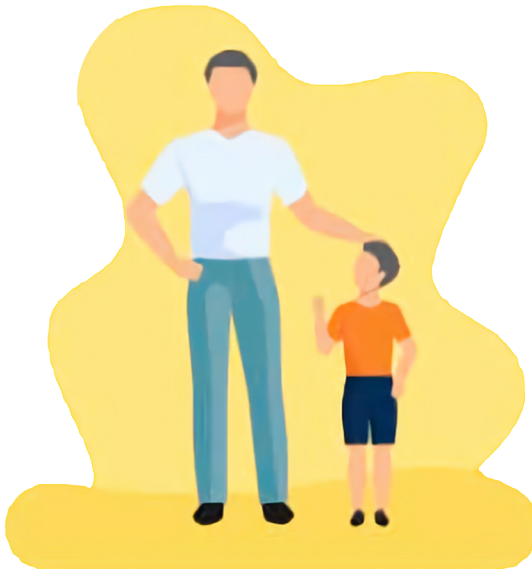
کند. این روش تربیتی شامل توضیح دلیل به درخواست فرزند، داشتن انتظارات مشخص از فرزند، ارتباطات متقابل و مداوم با فرزند، تعیین حدودمرز برای فرزند و پاسخ به نیازهای عاطفی فرزندان است. هدف این شیوه، تربیت فرزند مستقل و متکی به خود است. در این سبک فرزندپروری والدین بیشتر شبیه مربیانی هستند که فرزندان را تشویق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

• ویژگی والدین مقتدر

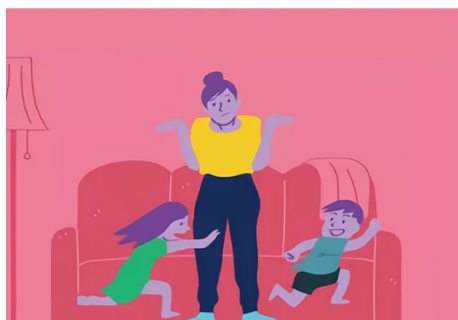
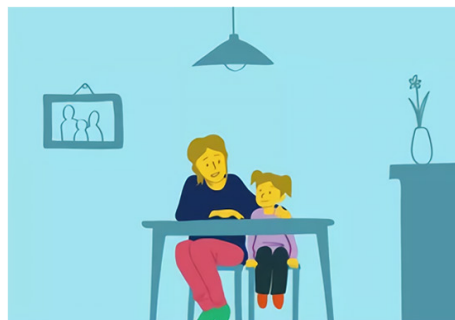
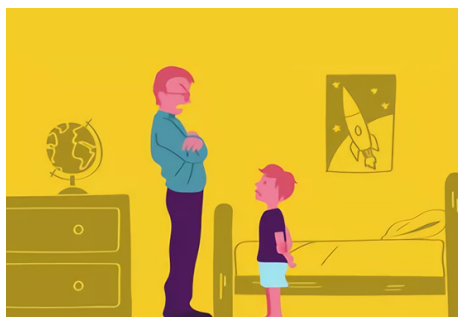
- ۱- اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزندان خود می‌دهند؛
- ۲- کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- ۳- محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- ۴- به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- ۵- انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و پیشتر در مورد دلایل اهمیت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

• ویژگی فرزندان والدین مقتدر

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



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



◀ سبک فرزندپروری و عزت‌نفس فرزندان

مانند هر مفهوم دیگری، شیوه‌ی والدگری و سبک فرزندپروری بر عزت‌نفس کودک و نوجوان تأثیر مستقیم دارد. مطالعات نشان می‌دهد کودکان و نوجوانانی که عزت‌نفس پایینی دارند، پدر و مادرانشان به‌اندازه‌ی کافی به آنان محبت نکرده‌اند؛ در حالیکه فرزندانیکه محبت عمیق و مداومی از سوی والدین خود دریافت کرده‌اند، درجات بالاتری از عزت‌نفس را تجربه می‌کنند.

کودکی که با والدین مستبد بزرگ می‌شود، کورکورانه از قوانین تبعیت می‌کند. اما یاد نمی‌گیرد که به شهود و احساسات خود نیز توجه کند. چون در خانواده‌ی مستبد با نظرات، افکار و ارزش‌های او مانند افراد بی‌اهمیت رفتار می‌شود؛ خود نیز می‌آموزد که به این شکل با خود برخورد کند. این زنجیره‌ی اتفاقات جلوی رشد عزت‌نفس را می‌گیرد و حتی آن را تخریب نیز می‌کند.

در سوی دیگر خانواده‌های سهل‌گیر قرار دارند. چون هیچ شیوه‌نامه و قوانینی برای افراد خانواده تعریف نمی‌شود، این گمان شکل می‌گیرد که افراد نسبت به همدیگر بی‌اهمیت هستند. کودکان و نوجوانان در این خانواده‌ها ممکن است فکر کنند با تلاش بیشتر و کسب موفقیت‌ها می‌توانند برای خود توجه و اهمیت بخزند؛ اما اتفاقی که می‌افتد، تلاش بیشتر نیز مورد توجه والدین قرار نمی‌گیرد و سرخوردگی برای فرزندان به بار می‌آید. عزت‌نفس این افراد به دلیل عدم تأیید از سوی بزرگترها آسیب خواهد دید و آنان خود را اشخاص دارای صلاحیت و شایستگی نمی‌دانند.

متخصصان سه عامل خانوادگی را در شکل‌گیری و رشد عزت‌نفس فرزندان موثر می‌دانند. ابتدا محبت و صمیمیت بین والدین و فرزند؛ دوم قوانین و انتظارات واضح و مشخص و سوم احترام به استقلال و ابتکار عمل کودک یا نوجوان. همان‌طور

که در بالا اشاره شد، کاملاً مشخص است که این سه ویژگی در خانواده‌های با سبک والدگری مقتدرانه وجود دارد. همچنین پذیرش کودک از سوی والدین نیز در ارتقای عزت‌نفس موردتوجه است. از سوی دیگر در ویژگی‌های کودکان و نوجوانان دارای عزت‌نفس مطلوب، به ابتکار عمل و مسئولیت‌پذیری اشاره شد؛ این دو جزو خصیصه‌هایی هستند که والدین مقتدر می‌توانند در فرزندانشان رشد دهند.

کودک برای ابراز خود، نیاز به والدینی دارد که صحبت‌های او را بشنوند و در صورت لزوم او را یاری دهند. این مهم در خانواده‌های بی‌تفاوت یا سهلگیر دیده نمی‌شود. زیرا آنان به این اندازه به کودکان خود توجه ندارند و برایش وقت نمی‌گذارند.





◀ 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 دوست داشته شدن می‌کنند و والدین در این شرایط حرف فرزندشان را به خوبی می‌شنوند. برقراری این رابطه‌ی مثبت والدفرزندی، 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 مادر 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 بی‌پذیریم 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 فرزندان 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 فرزندان است.

بابت انجام رفتارهای درست به او پاداش بدهید. پاداش می‌تواند مادی یا معنوی باشد.

به تلاشی که فرزندان 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 صورتی که تلاشش را ادامه دهد و سعی کند کار را بهتر انجام دهد، به نتیجه‌ی مطلوبش نیز خواهد رسید.

■ ملاحظات در خصوص تشویق رفتارهای مثبت

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

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

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

◀ بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان

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

■ توجه به رفتارهای مثبت

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

■ محدودکردن پاسخ‌های منفی

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

■ کاستن امکان بروز رفتار منفی

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

ناخواسته به رفتار منفی او (نقاشی کشیدن روی دیوار) بیشتر توجه کرده‌اید. حال خودتان قضاوت کنید که اگر فرزندان 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 به‌صورت 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 بد رفتاری مانند دعوا کردن‌های مداوم تکراری و طولانی شد، حتماً باید از کمک افراد متخصص در این زمینه استفاده کنیم. برخی از مشکلات اگر در همان مراحل اولیه‌ی ظهور بررسی و ریشه‌یابی نشوند، درمان آن‌ها بعداً نیازمند زمان و هزینه‌های بیشتری خواهد بود.

□ فراموش نکردن خود

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





◀ اصول دستوردادن به فرزندان

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

وقتی می‌خواهید به کودک یا نوجوان دستور دهید، نزدیک او باشید؛ مستقیم به او نگاه کنید و سعی کنید که نگاهتان را در یک سطح قرار داده و او را به اسم صدا بزنید؛ روشن و واضح دستور بدهید. مثلاً نگویید «مراقب باش» بلکه با اشاره به جزئیات به او بگویید «در هنگام پایین رفتن از پله‌ها مراقب باش زمین نخوری». یا بجای «مرتب کن» از «اسباب‌بازی‌ها رو بذار تو کمد و بالش رو از کف زمین بردار» استفاده کنید؛

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

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

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

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

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

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

■ بازی

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

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



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

• بازی؛ یک فعالیت کاملاً تخصصی

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

• آزمایشگاه ایمن رفتارهای آینده

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

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

• بازی به مثابه‌ی آموزش

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

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



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

۱- قصه‌گویی هنوز هم کودکان و نوجوانان را جذب می‌کند. اولین و عمده‌ترین علت آن، ارتباط مستقیم پدر و مادر در نقش قصه‌گو با کودک در نقش شنونده است. این ارتباط که ارتباط چشمی و چهره به چهره است، در طول داستان به یک ارتباط احساسی مشترک تبدیل می‌شود. کودک با لحن شما شاد یا متأثر می‌شود. با شخصیت قصه به واسطه‌ی شما هم‌ذات‌پنداری می‌کند و با احساس نهفته در پس کلمات شما همراه می‌شود. قدم‌به‌قدم 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 به‌درستی 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

ببینید، 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 بذره‌ای اندیشه‌ای هستند که در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت آینده‌ی کودکان تأثیرگذار است. شوربخانه اغلب والدین، تربیت کودک خود را تنها به دست رسانه‌های اجتماعی و سیستم آموزشی می‌سپارند که مشخصاً عملکردشان، می‌تواند با سؤال‌هایی 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 راه‌های آن پیدا می‌کند. از سویی قصه، موجب تبادل تجربه و تعامل اجتماعی می‌شود، از این رو می‌تواند راهی برای مقابله با عوامل تهدیدکننده‌ی پیرامون کودکان و نوجوانان باشد.

• اهمیت و روش انتخاب قصه برای گروه‌های سنی مختلف

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



■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۲ تا ۳ سال

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

درک را در این سن در کودک بالابرده و توجه او را به شنیدن و درک کردن بیشتر می‌کنند. توجه به محتوای قصه برای کودکان در این سن بسیار مهم است. با بالاتر رفتن سن کودک نیز باید توجه داشت که مفاهیم باید برای کودک ملموس و 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 حیل‌گر 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 مصنوعی 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 قابل فهم 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 کودک‌تان 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 کودک‌تان کمک می‌کند.

■ نقاشی

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



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

◀ ملاحظات معنوی در پرورش عزت نفس

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 مورد نظر 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 ارتقای پژوهی 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 بازمی‌دارد. 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 موردبررسی قرار گرفته است. در قرآن کریم، واژه‌ی صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است. جالب آن‌که، هیچ‌یک از فضیلت‌های دینی به این اندازه در قرآن تکرار نشده است.

• انواع صبر از نظر مذهبی

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

• انواع صبر از دیدگاه روانشناسی

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

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

• فواید صبر

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

• پرورش صبر

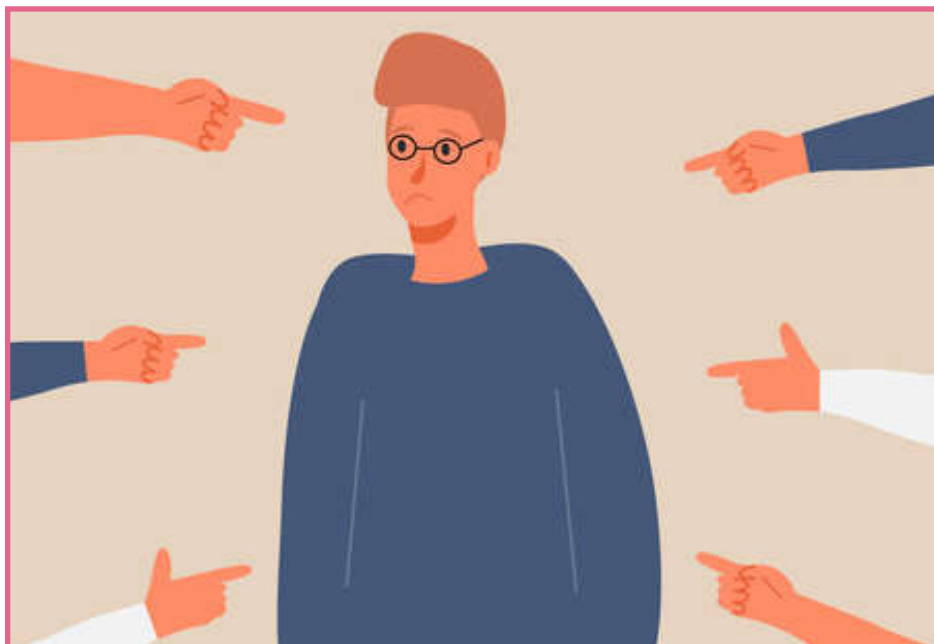
- | توجه‌گردانی (موضوع دیگر و محیط پیرامون؛ حواس خود را به محیط اطراف بدهید)؛
- | شمارش (تنفس شکمی، شمارش نفس‌ها و از صد به پایین شمردن)؛
- | خود آرام‌بخشی با استفاده از حواس (بینایی، چشایی و لامسه)؛
- | تصویرسازی ذهنی (قدرت تجسم، مکان‌های آرامش‌بخش، خیالی یا واقعی)؛
- | تمرین: زمانی که در موقعیت غیرمنتظره و ناراحت‌کننده‌ای قرار گرفتید و احساس بی‌صبری و بی‌قراری کردید، از روش‌هایی که توضیح داده شد برای آرام کردن خود استفاده کنید و تأثیر به‌کارگیری این روش‌ها را در کسب آرامش و صبوری بیشتر خود در جدول زیر یادداشت کنید.

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

• باورهای مؤثر بر رفتار غیرصبورانه

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

سرزنشگری: وقتی شما فرزندتان 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 فرزندتان را با استعدادها و توانایی‌های خاص خودش بپذیرید و از او توقعات بیش از اندازه 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 فرزندانتان 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 هر کدام از باورهای نادرست بالا، مثالی از باورهای خودتان به‌ویژه در رابطه با فرزندانتان بنویسید.

.....

.....

.....

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

واکنش معمولی	واکنش صبورانه
موقعیت	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 تکانه‌شی 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 می‌فتد؟

۳- کجا مشکل اتفاق می‌فتد؟

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، خویش‌داری و بردباری، احتمال دستیابی به راه‌حل‌های مفیدتر، سالم‌تر و مؤثرتر را بسیار تسهیل خواهد کرد؛ زیرا در هنگام مواجهه با یک مسئله، بسیاری از افراد به علت ناتوانی در کاهش احساسات ناخوشایند، به‌شدت دچار تفکرات منفی و ناسالم می‌شوند که توان فکری و ذهنی

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

تمرین

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

.....

.....

.....

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

۱- آیا بیشترین اثر را بر مسئله دارد؟

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

حالت هیجانی ما چیست؟

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

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

۵- آیا سازگار با استانداردهای اخلاقی و اجتماعی است؟

۶- آیا نکات منفی آن قابل‌تحمل و جبران‌پذیر هستند؟

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

تمرین

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

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

گاهی لازم است مسئله را برای مدتی کنار گذاشت و پس از گذشت زمان، دوباره به آن بازگشت. در حل مسئله‌ی معنوی در مدت‌زمانی که مسئله‌ها 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 واسطه 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، رابطه صمیمانه ذهنی، قلبی، کلامی و رفتاری با خداوند داشتن و به دعا و راز و نیاز با خداوند پرداختن، باایمان به لطف خداوند در کمک به حل مسئله به خواب رفتن و با حسن ظن به خداوند امید را به ایمان تبدیل کردن؛ در هنگام اضطراب فکر را به آرامی از مسئله به

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

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



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

درحالی که در خود دلسوزی، سخاوت و عشق نسبت به فرد خاطی (هرچند که فرد خاطی سزاوار آن نباشد) را می‌پرورانیم. 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 آسیب زده و شخصی که با شما بدرفتاری کرده است فکر می‌کنید، واژه‌هایی را که به ذهنتان خطور می‌کند (هم نسبت به فرد خطاکار و هم نسبت به عمل خطا) بنویسید.

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



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

تمرین

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

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

خیرگزینی

با استفاده از مهارت خیرگزینی شما والدین مفهوم رشد معنوی را می‌شناسید، با مصادیق خیر آشنا می‌شوید و در زندگی در وهله‌ی اول خودتان به آن پایبند خواهید بود. گفت‌وگو با کودک در مورد معیارهای دارای نفع می‌تواند مفید باشد.

مفهوم معیار رو به‌عنوان مبنایی برای عمل برای کودکان خود شرح دهید. بگویید هر فردی در زندگی برای رفتارهای خود مبنا و معیاری دارد. معیار همان نفع کلی است که افراد بر اساس آن رفتارهای خود را تنظیم می‌کنند. در واقع معیار، جهت‌گیری کلی زندگی افراد را مشخص می‌کند و فراتر از نفع‌های جزئی هست. تلاش کنید تا کودکان معیارهای اصلی رفتارهای خودشان را کشف کنند.

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

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

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

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

می‌توانیم مفهوم نفع و ضرر را از طریق اعضای بدن به کودک آموزش بدهیم.

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

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

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

راهبرد بعدی نحوه‌ی برخورد صحیح با تزام نفع و ضرر هست. یکی از برخوردهایی که در والدین و مربیان منجر به بسته شدن و محدودیت در تفکر می‌شد، پیشنهاد تنها یک رفتار و یک حق انتخاب برای کودک هست. متأسفانه اغلب والدین و مربیان از این روش استفاده می‌کنند و در این شرایط امکان فهم اولاً

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

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

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

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

| آگه الان بازی نکنی می‌تونیم امروز عصر بریم پارک.

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

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

هرچند که داروت تلخه و خوردنش برات سخته، اما اگه نخوری درد و ناراحتیت به شدت ادامه دار میشه.

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





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

در حالی که به نظر می‌رسد رسانه‌ها گاهی اوقات برای فرار از تنهایی گزینه‌ی خوبی محسوب می‌شوند و افراد با استفاده از آن، می‌توانند بر غم و اندوه خود غلبه کنند، اما متخصصان می‌گویند که رسانه بستری برای مقایسه‌ی خود با دیگران (مدل‌ها، افراد موفق و سرشناس و ...) مهیا می‌کند. نتیجه‌ی این مقایسه‌ی نامتناسب، شک و تردید در مورد ارزش‌های خود است؛ بنابراین افراد خود را بی‌ارزش یافته و عزت‌نفس در آستانه‌ی تضعیف قرار می‌گیرد.

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

هر چند نمی‌توان تأثیرات مثبت رسانه را نادیده گرفت، ولی اقدام معقول این است که در برهه‌ی حساس کنونی که فضای مجازی بدون کنترل شده است، کودکان را در این ورطه تنها نگذاریم. والدین با افزایش سواد رسانه‌ای خود و انجام اقدامات اساسی می‌توانند قدم‌های مثبتی در این خصوص بردارند. در ادامه به ارائه‌ی راهکارهای ساده‌ای برای کاهش نقش منفی رسانه‌های بصری می‌پردازیم.

والدین برای اینکه بتوانند تأثیر محتوای نامناسب را بر روی فرزندان خود به حداقل برسانند، بایست اقدامات ساده و آسانی را مکرراً انجام دهند:

| به برنامه‌هایی که کودک و نوجوان شما در حال تماشای آن است، توجه کنید و با او به تماشا بنشینید. هر چه کودک کمسن‌تر، تأثیرپذیری 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 بدخواهی 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 واقعه‌ای 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 والدینِ دوستانِ فرزندتان 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 صورتی‌که برای سن فرزندتان 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 فرزندتان 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 در بردارنده‌ی 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

G GENERAL AUDIENCES 
ALL AGES ADMITTED



PARENTS STRONGLY CAUTIONED

PG-13

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



PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED

PG

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



RESTRICTED

R

R RESTRICTED 
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING PARENT OR ADULT GUARDIAN



NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED

NC-17

NC-17 NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED 





رده TV-Y

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-Y7

این رتبه‌بندی محتوای مناسب برای افراد بالای ۷ 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 تلویزیونی 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)



بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی



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 هیولاه‌ها، 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 قساوت‌آمیز، 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 قهرمان‌بازی 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 هر یک

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 عزت‌نفس (حقوق و تکالیف شهروندی، آداب معاشرت اجتماعی، ادب و احترام و جرأت‌مندی) 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.

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	نگاره ۱ به خانه ما خوش آمدی
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	نگاره ۲ بچه‌ها آماده
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	نگاره ۳ یک، دو و سه، راه مدرسه
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	نگاره ۴ به مدرسه رسیدیم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	نگاره ۵ از کلاس ما چه خبر
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	نگاره ۶ بازی، بازی، تماشا
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	نگاره ۷ به به، چه روستایی!
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	نگاره ۸ چه دنیای فشنگی!
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	نگاره ۱۰ نوروز در خانه ی ما
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱: آب - باران
آموزش ادب و احترام	درس ۲: ابر - باد
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۳: مدرسه - کلاس
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۴: توت - تاب

آموزش ادب و احترام	درس ۵: مادر - نان
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۶: ایران - سرباز
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۸: دریا- اردک
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۰: پرواز - جنگل
آموزش ادب و احترام	درس ۱۱: روز برفی- درخت
آموزش ادب و احترام	درس ۱۲- همکاری- گل
آموزش ادب و احترام	درس ۱۳: نارنج و برنج- خروس خوش آواز
آموزش ادب و احترام	درس ۱۴: مهتاب- چشمه و چراگاه
آموزش ادب و احترام	درس ۱۵: زاله و منبژه- کتابخوانی
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۱۶: در بازار
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۷: صدای موج- سفر دلپذیر
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۸: علی و معصومه- مثل خوشبید
آموزش ادب و احترام	درس ۱۹: حلزون
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۲۰: رضا- خاطرات انقلاب
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۲۱: لاک پشت و مرغابی ها
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۲۲-۲۳: پیامبر مهربان

عنوان درس	مهارت مرتبط خودآموز فرآموز
درس ۱: به نام خدا، بسم الله	آموزش ادب و احترام
درس ۲: نعمت های خدا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۳: خانه ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۴: قرآن بخوانیم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۵: کودک مسلمان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۶: مدرسه ما	آموزش ادب و احترام

عنوان درس	مهارت مرتبط خودآموز فرآموز
درس ۱: کتابخانه کلاس ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲: مسجد محله ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۳: خرس کوچولو	پرورش جرأت‌مندی
درس ۵: چوپان درستکار	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی جرأت‌مندی
درس ۶: کوشا و نوشا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: دوستان ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس
درس ۸: از همه مهربان‌تر	آموزش ادب و احترام
درس ۹: زیارت	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۱۰: هنرمند	پرورش عزت‌نفس
درس ۱۲: فردوسی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۱۳: ایران زیبا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۱۴: پرچم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۱۵: نوروز	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۱۶: پرواز قطره	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۷: مثل دانشمندان	آموزش ادب و احترام

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱: الف کوچک، سکون و ترکیب حروف و کلمات
آموزش ادب و احترام	درس ۳: سوره حمد
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۴: سوره ناس
آموزش ادب و احترام	درس ۵: سوره فلق
آموزش ادب و احترام	درس ۶: سوره توحید
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۷: سوره نصر
آموزش ادب و احترام	درس ۸: سوره کوثر
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۹: سوره عصر
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۰: سوره قیل
آموزش ادب و احترام	درس ۱۱: سوره کافرون
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش جرأت‌مندی پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۳: سوره تین درس ۱۴: سوره قدر، باغی میان آتش

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس	درس ۱: هدیه های خدا
آموزش ادب و احترام	درس ۲: پرنندگان چه می گویند؟
آموزش ادب و احترام	درس ۳: خاطره ماه

آموزش ادب و احترام	درس ۴: مهربان تر از مادر
آموزش ادب و احترام	درس ۵: وضو می‌گیریم
آموزش ادب و احترام	درس ۶: پیامبران خدا
آموزش ادب و احترام	درس ۷: مهمان کوچک
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۸: جشن میلاد
آموزش ادب و احترام	درس ۱۰: خانواده مهربان
آموزش ادب و احترام	درس ۱۲: پدر مهربان
آموزش ادب و احترام	درس ۱۳: بهترین دوست
آموزش ادب و احترام	درس ۱۵: بچه‌ها سلام
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۸: راز خوشبختی

عنوان درس	مهارت مرتبط خودآموز فرآموز
درس ۱: محله‌ی ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۲: زنگ ورزش	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۳: آسمان آبی طبیعت پاک	آموزش ادب و احترام
درس ۴: آواز گنجشک	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: بلدرچین و برزگر	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۶: فداکاران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: پیراهن بهشتی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام
درس ۹: بوی نرگس	آموزش ادب و احترام
درس ۱۲: ایران عزیز	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: ایران آباد	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۵: دریا	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۶: اگر جنگل نباشد	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۷: چشم‌های آسمان	آموزش ادب و احترام

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱: آستین‌های خالی
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۴: در کاخ نم‌رود
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۵: روز دهم
آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۶: بانوی قهرمان
آموزش ادب و احترام	درس ۷: بوی بهشت
آموزش ادب و احترام	درس ۹: گفتگو با خدا
آموزش ادب و احترام	درس ۱۰: ماه مهمانی خدا
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۱: عید مسلمانان
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۳: انتخاب پروانه
آموزش ادب و احترام	درس ۱۵: همسفر ناشناس
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۶: داناترین مردم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۸: آینه‌ی سخنگو
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۹: گندم از گندم بروید

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	درس ۳: آیا ما مثل هم هستیم؟
آموزش ادب و احترام	درس ۴: اعضای خانواده
آموزش ادب و احترام	درس ۵: خانواده ام را دوست دارم
آموزش ادب و احترام	درس ۶: تغییر در خانواده
آموزش ادب و احترام	درس ۷: از بزرگترها قدردانی کنیم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۸: چرا با هم همکاری کنیم؟
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش جرأت مندی	درس ۹: مقررات خانه ما
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۰: نیازهای خانواده چگونه تامین می‌شود؟
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۱: منابع
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۲: درست مصرف کنیم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۳: بازیافت
آموزش ادب و احترام	درس ۱۴: خانه ام را دوست دارم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۵: خانه ها با هم تفاوت دارند
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۶: خانه ی شما چه شکلی است؟
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۷: از خانه محافظت کنیم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۸: مدرسه دوست داشتنی ما
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام	درس ۱۹: مکان‌های مدرسه را بشناسیم

عنوان درس	مهارت مرتبط خودآموز فرآموز
درس ۲۰: خانه شما کجاست؟	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲۱: جهت‌های اصلی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲۲: پست	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲۳: ایمنی در کوچه و خیابان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش ادب و احترام

پایه‌ی چهارم ابتدایی

کتاب فارسی



عنوان درس	مهارت مرتبط خودآموز فرآموز
درس ۱: آفریدگار زیبایی	آموزش ادب و احترام
درس ۴: ارزش علم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: آرش کمانگیر	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: مهمان شهر ما	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۰: باغچه اطفال	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: فرمانده دل‌ها	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۳: لطف حق	آموزش ادب و احترام
درس ۱۵: شیر و موش	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: پرسشگری	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱: آموزش سوره انفطار
آموزش ادب و احترام	درس ۳: آموزش سوره اعلی
آموزش ادب و احترام	درس ۸: آموزش سوره آل عمران
آموزش ادب و احترام	درس ۹: آموزش سوره مطفقین
آموزش ادب و احترام	درس ۱۴: آموزش سوره نازعات
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۵: آموزش سوره نبا

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام	درس ۱: دانه ای که نمیخواست برویدا!
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی	درس ۲: کودکی بر آب
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۳: ما به مسجد می رویم
آموزش ادب و احترام	درس ۴: یک نماز و ده رکوع
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۵: سخنی که سه بار تکرار شد
آموزش ادب و احترام	درس ۶: حرمی با دو گنبد
آموزش ادب و احترام	درس ۷: نماز در کوهستان
آموزش ادب و احترام معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۸: دیدار دوست
آموزش ادب و احترام	درس ۹: کودک شجاع

عنوان درس	مهارت مرتبط خودآموز فرآموز
درس ۱۱: بدون عنوان	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۲: روزی برای تمام بچه ها	آموزش ادب و احترام
درس ۱۳: خاله نرگس	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: اولین بانوی مسلمان	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۵: یک ماجرای زیبا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: اسب طلایی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۷: آقای بهاری، خانم بهاری	آموزش ادب و احترام
درس ۱۸: چشمان همیشه باز	آموزش ادب و احترام
درس ۱۹: خدا جون از تو ممنونم	آموزش ادب و احترام

عنوان درس	مهارت مرتبط خودآموز فرآموز
درس ۱: تماشاخانه	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی
درس ۲: فضل خدا	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۳: رازی و ساخت بیمارستان	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۴: بازرگان و پسران	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: چنار و کدوبن	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: سرود ملی	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: دفاع از میهن	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۹: نام آوران دیروز، امروز، فردا	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

عنوان درس

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

<p>آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی</p>	<p>درس ۱۰: نام نیکو</p>
<p>آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی</p>	<p>درس ۱۱: نقش خردمندان</p>
<p>آموزش ادب و احترام پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی</p>	<p>درس ۱۲: درس آزاد (فرهنگ بومی ۲)</p>
<p>آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی</p>	<p>درس ۱۳: روزی که باران می بارید</p>
<p>آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس</p>	<p>درس ۱۴: شجاعت</p>
<p>آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی</p>	<p>درس ۱۵: کاجستان</p>
<p>آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی</p>	<p>درس ۱۶: وقتی یوغلی کودک بود</p>
<p>پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی</p>	<p>درس ۱۷: کار و تلاش</p>

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱: دسته گلی از آسمان
آموزش ادب و احترام	درس ۲: تنها او
آموزش ادب و احترام	درس ۳: بانویی که سوره قرآن به نام اوست
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۴: از نوزاد بپرسید
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۵: گل صد برگ
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۶: مال مردم
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۷: رنگین کمان جمعه
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۸: دو نامه
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۹: یک جهان جشن
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۰: در ساحل دجله
آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس	درس ۱۱: سرو بلند سامرا
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۲: خورشید پشت ابر

عنوان درس	مهارت مرتبط خودآموز فرآموز
درس ۱۳: کوچک های بزرگ	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: بزرگ مرد تاریخ	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۵: بهمن همیشه بهار	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: روزنامه های دیواری	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۷: این‌ها و آن‌ها	آموزش ادب و احترام پرورش جرأت‌مندی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

عنوان درس

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

عنوان درس	مهارت مرتبط خودآموز فرآموز
درس ۱: معرفت پروردگار	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس
درس ۲: پنجره‌های شناخت	آموزش ادب و احترام
درس ۴: داستان من و شما	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: هفت خان رستم	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۶: ای وطن	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس
درس ۸: دریاقلی	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس
درس ۹: رنج‌های کشیده‌ام که می‌رس	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۰: عطار و جلال‌الدین محمد	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۱: شهدا خورشیدند	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش جرأت‌مندی

آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	درس ۱۲: دوستی : مشاوره
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	درس ۱۳: فرهنگ بومی
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	درس ۱۴: راز زندگی
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	درس ۱۵: میوه هنر
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت نفس	درس ۱۶: آداب مطالعه
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت نفس پرورش جرأت مندی	درس ۱۷: ستاره روشن

عنوان درس	مهارت مرتبط خودآموز فرآموز
درس ۱: یکتا	آموزش ادب و احترام
درس ۲: بهترین راهنمایان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۳: سرور آزادگان	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۴: باغ سری	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۵: شتریان با ایمان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۶: سیمای خوبان	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۷: دست در دست دوست	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: دوران غیبت	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۹: جهان دیگر	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۰: آداب زندگی	آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی

عنوان درس

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۱: راه تندرستی
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۳: عید مسلمانان
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۴: راز موفقیت
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۵: حماسه آفرینان جاودان
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۶: زیارت
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۷: دانش آموز نمونه

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس

مهارت مرتبط خودآموز فرآموز

آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	فصل ۱: دوستان ما
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	فصل ۲: تصمیم‌گیری
آموزش ادب و احترام آموزش حقوق و تکالیف شهروندی پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	فصل ۷: اوقات فراغت

◀ دعا و نیایش

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

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

خداوند عزیز؛ تو مولای مایی و راه دعا را برایمیان گشودی؛ پس لحظه‌ای رویت را از ما برنگردان.

خدایا به ما کمک کن تا توان‌هایی که به ما داده‌ای را به درستی بشناسیم و اعضا و جوارحم را در خدمت راهی که تو دوست داری، به کار بگیریم و از آنها برای انجام کاری که دوست نداری، استفاده نکنیم.

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 پرورش عزت نفس مورد نیاز شما می باشد را ارائه کنیم. منتهی اگر می خواهید در این باره اطلاعات بیشتری به دست آورید، منابعی که در زیر معرفی می شوند، می توانند به شما کمک کنند.



کمک به کودکان در ساخت عزت نفس

نویسنده: دیورا. ام پلامر

مترجم: زهره محمودی، سیامک طهماسبی، مریم نوری زاده، مژده پورحسن

انتشارات: آکادمیک؛ ۱۳۹۶



بالا بردن اعتماد به نفس

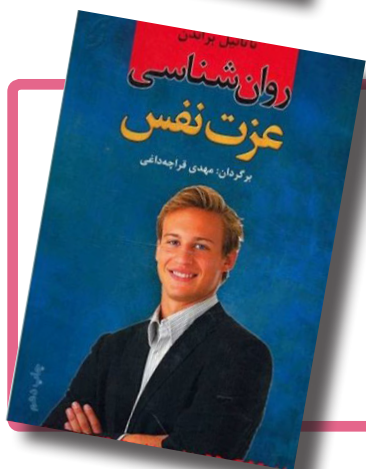
نویسندگان: رابرت جی بوچ، کریستین آدامز

مترجم: برزو سریزدی

انتشارات: صابرین؛ ۱۳۹۷



من ارزشمندم
نویسنده: مصطفی تبریزی
انتشارات: فراوان؛ ۱۳۹۸



روانشناسی عزت نفس
نویسنده: ناتانیل براندن
مترجم: مهدی قراچه‌داغی
انتشارات: نخستین؛ ۱۳۹۷



بازی‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان
نویسنده: هایکه باوم
مترجم: محمد حبیبی
انتشارات: به نشر؛ ۱۳۹۵

- 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
- محمدعلی نژاد، روح‌الل؛ کمالوند، پیمان؛ ۱۳۹۵؛ مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روانشناسی انسان‌گرا. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷(۲۷)، ۱-۳۲.
- Ramsey, R. D. (2002). 501 ways to boost your child's self-esteem. McGraw Hill Professional.
- O'Neill, o (2018). You're a Star: A Child's Guide to Self-Esteem. Summersdale Publishers Ltd.
- Wolff, J. (2000). Self-esteem: The influence of parenting styles.
- Plummer, D. (2007). Self-esteem games for children. Jessica Kingsley Publishers.
- Plummer, D. (2014). Helping adolescents and adults to build self-esteem: A photocopiable resource book. Jessica Kingsley Publishers.
- Pearson, M. (2004). Emotional healing and self-esteem: Inner-life skills of relaxation, visualisation and meditation for children and adolescents. Jessica Kingsley Pub.

