

اصول تربیت فرزندان

تربیت چیست؟

تربیت یعنی اینکه از فرزندانمان مراقبت کنیم ، او را حمایت کنیم ، دوستش بداریم و در موارد لزوم او را راهنمایی کنیم به طوریکه، مهارتهای لازم برای زندگی بزرگسالی را کسب کنند. تربیت فرزندان وظیفه ای دشوار است که نیاز به فراگیری دانش و مهارت، بردباری، تمرین و صرف وقت دارد. برای تربیت فرزندان اصولی وجود دارد که با در نظر گرفتن آنها، مراقبت از فرزندان آسان تر، لذتبخش تر و پربارتر خواهد بود.

۱- آماده کردن یک محیط امن و مورد علاقه

فراهم کردن محیطی امن برای کودکان کم سن موجب آرامش بیشتر شما در زمینه تربیت فرزندان و جلوگیری از حوادث ناگوار خانگی می شود. با تغییر و جابجایی وسایل منزل بویژه، وسایلی که می توانند به کودک صدمه بزنند، این امکان را به کودک می دهید، در طول روز با امنیت بیشتری سرگرم باشد و شما آسوده تر باشید. کودکان نیازمند یک محیط جذاب هستند که فرصت های لازم را برای جست و جو، کشف، تجربه و رشد مهارتهای آنها فراهم می آورد. خانه ای که پر از اشیاء جالب توجه می باشد، کنجکاوی کودک، رشد زبان و توانایی های هوشی او را تحریک خواهد کرد. همچنین می تواند کودک را سرگرم و فعال نگاه داشته و احتمال بدرفتاری او را کاهش دهد. کودکان به نظارت مناسب نیاز دارند، نظارت مناسب بدین معنی است که بدانید کودک کجاست و چه کاری انجام می دهد.

۲- ایجاد محیط سازنده برای یادگیری

والدین لازم است در دسترس کودکان باشند. این بدان معنی نیست که همیشه با کودک خود باشید . بلکه منظور آن است در هنگامی که کودک به کمک مراقبت یا توجه نیاز دارد، در دسترس او باشید. وقتی کودک نزد شما می آید در صورت امکان کاری را که انجام می دهید کنار گذاشته و زمانی را با او بگذرانید.

۳- استفاده از انضباط قاطعانه

بسیاری از والدین به اشتباه برای داشتن قاطعیت در برخورد با فرزندانشان از روشهای نامناسبی چون داد زدن، و تهدید کردن استفاده می کنند. در واقع انضباط قاطعانه به معنای:

در رفتار با کودک شیوه نسبتاً باثباتی داشته باشید:

وقتی در مقابل یک نوع رفتار نامطلوب کودک هر دفعه واکنش متفاوتی داشته باشید ، مثلاً زمانی نادیده بگیرید و یا حتی تشویق کنید و زمانی دیگر همان رفتار را به شدت تنبیه و یا کودک را تهدید کنید)، کودک گیج می شود و نمی داند که رفتارش مطلوب است یا نه؟

هنگام بدرفتاری کودک به سرعت مداخله کنید:

گاهی والدین آنقدر صبر می کنند تا بد رفتاری کودک شدید شود و آنوقت مداخله می کنند که به شدت کودک را تنبیه می کنند (برای مثال : والدین در یک مهمانی ممکن است بیقراری کودک و اینکه حوصله اش سر رفته است بشنوند ولی هیچ اقدامی نکنند و بعد زمانی که بیقراری کودک شدید می شود و قشقرق راه می اندازد شروع به تنبیه کردن می کنند)

به موقع کودکان را برای انجام رفتار مناسب آموزش بدهید:

رفتار مناسبی را که از کودک خود انتظار دارید به او آموزش دهید و از تشویق برای تقویت آن رفتارها استفاده کنید. با تعیین قوانین در خانه و خارج از خانه و آموزش آن به کودکان، آنان به تدریج کنترل بر رفتار های خود را یاد می گیرند.

۴- انتظارات واقع بینانه ای از کودکانمان و خودمان داشته باشیم:

وقتی والدین توقعات زیاد و یا زودتر از زمان لازم از کودک خود داشته باشند و یا انتظار کامل بودن را از فرزندان خود داشته باشند، در آن صورت مشکلاتی بروز پیدا خواهد کرد. مثلاً والدینی که انتظار دارند کودکان همیشه مودب و شاد بوده و با آنان همکاری کند خود را در معرض یاس و مشکل با فرزند خود قرار می دهند. از کودک خود انتظار نداشته باشید کامل باشد. همه کودکان اشتباه می کنند اما بیشتر اشتباهات عمدی نیستند. برای والدین مهم است که انتظارات واقع بینانه از خود نیز داشته باشند. این نکته که شما می خواهید به عنوان یک والد تمام سعی خود را بکنید، خوب است. اما تلاش

برای یک پدر و مادر کامل و بی نقص بودن فقط منجر به احساس ناکامی و بی کفایتی می شود. به خود خیلی سخت نگیرید. همه افراد از طریق تجربه می آموزند.

۵- پدرها و مادرها از خودتان مراقبت کنید

گاهی پدرها یا مادرها در روند مراقبت از کودکشان نیازها و خواسته های اساسی خود را فراموش می کنند. وقتی نیازهای شخصی شما از نظر داشتن ارتباط با دوستان، تفریح، مطالعه و نیاز به تنها بودن در زمانهای خاص برآورده شود پدر یا مادر بودن آسان تر می گردد. والد خوب بودن بدین معنی نیست که کودک بر زندگی شما تسلط داشته باشد. اگر نیازهای شخصی شما به عنوان یک بزرگسال برآورده شود صبور بودن، ثبات داشتن و در دسترس کودک بودن برای شما آسان تر می شود .

معاونت سلامت دفتر سلامت روانی اجتماعی و مدارس اداره سلامت روان با همکاری پژوهشکده مطالعات علوم شناختی

نام سند	اصول تربیت فرزندان
نگارش	اول
تاریخ صدور	۱۳۸۴
نام کامل فایل	اصول تربیت فرزندان
شرح سند	اصول تربیت فرزندان
نویسنده/مترجم	معاونت سلامت دفتر سلامت روانی اجتماعی و مدارس اداره سلامت روان با همکاری پژوهشکده مطالعات علوم شناختی