

فرزندپروری مثبت

تألیف

Diana Guthrie
Stephen P. Amos

ترجمه

فریبا تابع بردبار

دکتری تخصصی روانشناسی
دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور

فاطمه سادات شفیعی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی سلامت

ویراستار

میترا علیزاده



فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول: خانواده	۸
فصل دوم: در هر دوره سنی چه انتظاری باید داشت؟	۱۸
فصل سوم: فرزندپروری مثبت	۳۸
فصل چهارم: دستورالعمل‌هایی برای تأدیب و انضباط	۵۷
فصل پنجم: تکنیک‌هایی برای موارد خاص	۸۶
فصل ششم: روش برخورد با احساسات‌تان	۱۰۷
فصل هفتم: جلسات و نشست‌ خانوادگی	۱۱۹
فصل هشتم: دیگر منابع	۱۲۵
پیوست	۱۲۹

مقدمه

هدف: تجربه یادگیری موجود در این کتاب دو هدف را دنبال می‌کند:

۱. آگاه ساختن والدین از نوع تربیت مناسب برای سن فرزندان‌شان.
۲. کمک به والدین برای اینکه بیاموزند چطور فرزندان مستقل و توانمندی پرورش دهند.

اهداف: در پایان این کتاب، والدین می‌توانند:

۱. خانواده سالم را تعریف کنند.
۲. توانایی تمایز بین مشکلات رفتاری و رفتارهای مقتضی در سنین مختلف را پیدا کنند.
۳. اصول رفتاری را در زمان ارتباط نزدیک^۱ و زمان ایجاد فاصله^۲ توصیف کنند.
۴. فرزندپروری مثبت را تعریف کنند.
۵. حداقل سه مرحله را در ارائه دستورالعمل‌ها ذکر کنند.
۶. زمان ارتباط نزدیک را برای کودکان و نوجوانان توصیف کنند.
۷. زمان ایجاد فاصله را برای کودکان توصیف کنند.
۸. راهکارهای انضباطی جایگزین را برای نوجوانان توصیف کنند.

پیشگفتار

اولین الگوهای فرزندپروری هریک از ما برگرفته از بزرگسالانی بوده که ما را پرورش داده‌اند. بیشتر ما همان روشی را که خانواده‌هایمان برای مراقبت از ما استفاده می‌کردند در مراقبت از فرزندانمان به کار می‌بریم. ما از قوانین، سنت‌ها و حتی همان کلماتی استفاده می‌کنیم که خانواده ما استفاده کرده‌اند.

فرایند بزرگ شدن برای شما چگونه بود؟ پدر و مادرتان چگونه با شما رفتار می‌کردند و به شما چه می‌گفتند؟ حال به آنچه به فرزندان خود می‌گویید گوش دهید. از چه کلماتی استفاده می‌کنید؟ چگونه رفتار می‌کنید؟

سبک و روش‌های پدربزرگ و مادربزرگ‌های ما، چه خوب و چه بد، به والدینمان منتقل شده‌اند. بسیاری از این روش‌ها از طریق والدینمان به ما نیز انتقال داده شده‌اند. مسلم است که ما از بعضی از

1 Time In
2 Time Out

همان شیوه‌ها برای تربیت و بزرگ کردن فرزندان خود استفاده خواهیم کرد. این وظیفه شماست که در مقام والد انتخاب کنید که از چه سبک و عقیده‌ای در پرورش فرزندان خود استفاده کنید و از چه سبکی استفاده نکنید.

نوزادان با دفترچه راهنما به دنیا نمی‌آیند. پدر و مادر بودن کار آسانی نیست. همه می‌خواهیم والدین بهتری شویم. می‌خواهیم با خواندن کتاب فرزندپروری مثبت، این دوره را باهم طی کنیم؛ زیرا ما دچار ناامیدی، استرس و ترس از فرزندپروری هستیم. در اینجا ما احساسات خود، حتی احساسات منفی را، در مورد کشمکش با فرزندانمان به اشتراک می‌گذاریم. گرد هم می‌آییم تا مشکلات خود را به اشتراک بگذاریم، ایده‌های جدیدی کسب کنیم و رشد کنیم و از یکدیگر بیاموزیم. هرچه را که بتوانیم یاد می‌گیریم تا از آن در جهت رشد و تقویت خانواده خود بهره ببریم.

وقتی صحبت می‌کنیم، از جمله‌هایی که با «من» شروع می‌شوند استفاده می‌کنیم و از تجربه‌هایمان می‌گوییم. می‌توانیم اطلاعات مفیدی را که به دست آورده‌ایم به اشتراک بگذاریم. هدف ما آموختن روش‌های بهتر در جهت برخورد با فرزندانمان از طریق تغییر روش‌های قدیمی و اندیشیدن به روش‌های مثبت و سازنده برای تبدیل شدن به والدینی بهتر است.

منشور حقوق و مسئولیت‌های والدین:

۱. ما در مقام والدین حق داریم که برخورد محترمانه دریافت کنیم.
۲. ما حق داریم «نه» بگوییم بدون اینکه احساس گناه کنیم.
۳. ما حق داریم بدانیم فرزندانمان کجا هستند، دوستان آنها چه کسانی هستند و در هر زمان با چه کسانی هستند.
۴. ما حق داریم با تأیید گاه‌گاه یا چک کردن رفت‌وآمد فرزندانمان، نشان دهیم که ما مراقبشان هستیم. به‌عنوان مثال، می‌توانیم هنگامی که فرزندانمان به مهمانی می‌روند یا قصد دارد شب را منزل دوستش سپری کند، با والدین میزبان در تماس باشیم.
۵. ما حق داریم برای زمان بیرون ماندن از خانه محدودیت تعیین کنیم و به فرزندانمان بگوییم که اگر آن را رعایت نکنند برخی از امتیازهایی را که به او داده‌ایم پس می‌گیریم.
۶. ما حق داریم با مصرف الکل یا مواد مخدر فرزندانمان برخورد کنیم و با حضور وی در فعالیت‌هایی که ممکن است منجر به مصرف الکل یا مواد مخدر شود مخالفت کنیم.
۷. ما حق داریم اشتباه کنیم و یا فکر خود را تغییر دهیم.
۸. ما حق داریم در مورد همه مواردی که ممکن است فرزندانمان را تحت تأثیر قرار دهد، سؤال بپرسیم و انتظار پاسخ داشته باشیم.
۹. ما حق داریم بر همه فعالیت‌های مربوط به مدرسه، از قبیل فعالیت‌های علمی، آموزشی، رفتاری و اجتماعی، نظارت کنیم.
۱۰. ما حق داریم همه بزرگسالانی را که بر زندگی فرزندانمان تأثیر می‌گذارند، از قبیل مربیان، کارفرمایان، معلمان، رهبران گروه‌های جوانان، کشیش‌ها و مشاوران، بشناسیم و با آنها رایزنی، صحبت و مشورت داشته باشیم.
۱۱. ما حق داریم بدانیم که چه اتفاقی در خانه ما می‌افتد، بتوانیم «قوانین خانه» را تعیین کنیم، و هویت و شخصیت مهمانانی را که به خانه ما می‌آیند بشناسیم.
۱۲. ما حق داریم برای فرزندان خود متناسب با سن آنان وظایف روزانه و سایر مسئولیت‌های خانوادگی را مشخص کنیم.
۱۳. ما حق داریم فعالیت‌های مشترک خانوادگی ترتیب دهیم، که ممکن است شامل وعده‌های غذایی، بیرون رفتن، زمان مطالعه و سایر فعالیت‌ها شود.
۱۴. ما حق داریم هنگامی که توضیح منطقی و استدلال نتیجه نمی‌دهد، مقتدرانه برخورد کنیم.
۱۵. ما حق داریم که قوانین خانواده خود را داشته باشیم و به‌طور مداوم آنها را با عواقب و پیامدهای مناسب اعمال کنیم.

فصل اول

خانواده

خانواده سالم

خانواده به گروهی متشکل از دو یا چند نفر گفته می‌شود که با هم خویشاوند هستند یا به‌وسیله پیوندهای حقوقی با هم رابطه دارند. روابط حقوقی روابطی هستند که می‌توانند توسط خون و یا ازدواج، در برخی ایالت‌ها و محل اقامت ایجاد شوند. این گروه از طریق مالی و عاطفی از اعضای خود حمایت می‌کند. هر یک از افراد گروه، نسبت به سایر اعضای خانواده نگرانی و تعلق خاطر دارند.

خانواده سالم خانواده‌ای است که اعضای آن نسبت به یکدیگر نگرانی و علاقه نشان می‌دهند. مادر و پدر نسبت به یکدیگر احساس خوبی دارند و از ارتباط با فرزندان‌شان خوشحال هستند. آن‌ها از مشارکت در کارها لذت می‌برند و مایل به حمایت یکدیگر در مواقع بحرانی هستند. افراد خانواده در درک و فهم یکدیگر تا آنجا که ممکن است تلاش می‌کنند و این امر در خانواده از اهمیت بالایی برخوردار است. آن‌ها با یکدیگر صحبت می‌کنند. اعضای خانواده از یکدیگر به‌خاطر آنچه هستند قدردانی می‌کنند نه برای آنچه دوست دارند آنها باشند.

اعضای خانواده سالم به دنبال یافتن چیزهای خوب در یکدیگر هستند و برای انجام کارهای مشترک برنامه‌ریزی می‌کنند؛ برنامه‌هایی نظیر: مسافرت خانوادگی، دیدار با اقوام، شرکت در یک رویداد ویژه مانند برنامه مدرسه. آن‌ها از تفاوت‌های فردی طرف مقابل قدردانی می‌کنند. یاد می‌گیرند که چگونه مشکل را حل کنند تا نتیجه آن سرخوردگی و عصبانیت نشود، و در نتیجه تجربه‌ای روبه‌رشد داشته باشند. مهم‌تر از همه، هر یک از اعضای خانواده به اعضای دیگر خانواده احترام می‌گذارند.

کاربرد تحسین

یکی از اهداف خانواده سالم کمک به ایجاد عزت‌نفس در هر یک از اعضای خانواده است. عزت‌نفس «آموختنی» است. والدین موظف هستند طوری فرزندان خود را پرورش دهند که عزت‌نفس در آنان شکل بگیرد.

کودکان نیاز دارند احساس کنند برای کسی ارزشمند هستند: دوستشان می‌دارند، قدرشان را می‌دانند و می‌توانند بزرگسالان مستقل و توانمندی شوند.

تحسین یکی از راه‌های دستیابی به عزت‌نفس در کودک است، اما اغلب اوقات از این قابلیت استفاده نادرستی می‌شود. تصور کنید که مدام تحسین می‌شوید و به شما می‌گویند که پسر یا دختر خوبی هستید. یک روز که والدین شما به جهت مسائل و مشکلاتی تحت فشار و پریشانی هستند از تحسین شما غافل می‌شوند. ممکن است فکر کنید، «مرا تحسین نمی‌کنند پس حتماً امروز بچه بدی هستم.» این یک تصور غلط رایج در کودک است. برای جلوگیری از بروز این تصور غلط، به جای آنکه کودک را «قضاوت کنید»، تلاش او را تحسین کنید. در حقیقت، تشویق به جای ستایش حتی تأثیرپذیری بیشتری دارد. می‌پرسید به چه دلیل؟ به این دلیل که ستایش و تمجید برای موقعیت‌های بسیار ویژه و خاص است درحالی‌که در شرایط معمولی باید از تشویق استفاده شود.

کودک را به انجام دادن فعالیت‌های جدید تشویق کنید. کودک را تشویق کنید که ایده‌های خود را بیان کند. فرزند خود را تشویق به انتخاب کنید و انتخاب‌های اولیه را از طریق چگونگی بیان هدایت کنید. به جای اینکه بگویید «دوست داری چه چیزی بنوشی؟» از جمله زیر استفاده کنید: «دوست داری برای میان وعده آبمیوه بخوری یا شیر؟» به نظرات فرزندتان توجه کنید. در موقع مناسب درمورد انتخاب‌هایش، نظرات مثبت ارائه دهید. کارهای بسیار خاص فرزندتان را تشویق کنید. وقتی فرزندتان کاری را به خوبی انجام می‌دهد، در مورد آن نظر بدهید.

قوانین خانواده سالم

۱. کودکان مجاز به داشتن و ابراز احساسات، افکار و برداشت‌های خویش هستند که این احساسات و برداشت‌ها ممکن است با نگاه و نظر والدین‌شان متفاوت باشد.
۲. اشتباهات، به‌منزله بخشی از روند طبیعی یادگیری کودک، دور از انتظار نیست و حتماً بخشیده می‌شود.
۳. کودکان در مقام افرادی منحصر به فرد ارزشمند هستند و برای کمک به تدوین قوانین خانواده مورد تشویق قرار می‌گیرند.
۴. والدین در عین سازگاری، انضباطی و قانونمند بودن، استقلال دارند. آن‌ها می‌گویند چه باید کرد و آنچه می‌گویند باید انجام گیرد.
۵. جو خانواده به‌خودی‌خود خلاقانه و سرگرم‌کننده است.
۶. والدین باید برای گسترش دایره دوستان خود فکر کنند.

سیاهه والدین برای کودکان نوپا تا نوجوان

نشانه‌های فرزندپروری سالم

- ☺ والدین همیشه به رشد و استقلال کودک علاقه و هیجان نشان می‌دهند و برای رشد خودپنداره کودک از فعالیت‌هایی که در جهت مهارت‌آموزی حمایت می‌کنند.
- ☺ والدین در برآورده کردن کل نیازهای محیطی کودک از جمله ترجیحات و انتخاب‌های شخصی در لباس، غذا، چیدمان اتاق و غیره آگاه هستند. والدین به کودک کمک می‌کنند تا اطلاعات مناسبی در مورد مراقبت‌های پزشکی و دندان‌پزشکی بیاموزد و به سرعت پاسخ صحیحی به بیماری نشان دهد.
- ☺ اولویت‌های والدین، متعادل و عادلانه است به طوری که بیشتر اوقاتشان با فرزندانشان (به‌ویژه فرزندان کوچک‌تر) سپری می‌شود. باهم و به صورت مشترک فعالیت انجام می‌دهند و عمده تعاملات و ارتباطاتشان مثبت است. مراقبت از کودک، به صورت صمیمانه، بدون تنش و با نظارت کافی انجام می‌گیرد و کودکان برای مدت زمان طولانی تنها نمی‌مانند.
- ☺ والدین به کودک اجازه می‌دهند وظایف خود را به طور مستقل امتحان و تجربه کند تا بتواند خودآگاهی و اعتمادبه‌نفس کسب کند. والدین کودک را از تجربه تحمل حد معمولی از ناامیدی، استقامت و کمال‌گرایی منع نمی‌کنند.
- ☺ واکنش معمول والدین به کودک، دوست داشتن او و پرورش قابلیت‌ها و توانایی‌های کودک به همراه فراهم کردن آرامش و آسایش او به روشی مثبت است. باید توجه داشت که عصبانیت و غم موقتی است و عشق و رضایت به مراتب بیشتر از احساس تنفر یا غم است. اغلب در خانه بین اعضای خانواده خنده و شادی مسرت‌بخش و سالمی وجود دارد.
- ☺ نظم و انضباطی متعادل و منطقی به همراه عشق، عقلانیت، منطق، استدلال، ثبات و خوش‌رویی و انصاف حاکم است. اقدامات روزمره والدین در جهت کمک به کودک در راستای آموختن مسئولیت‌پذیری، عزت‌نفس و احترام به خود هدایت می‌شوند. احترام متقابل همچنان پابرجاست.
- ☺ والدین با حضور و همراهی در فعالیت‌های مدرسه، کمک به تکالیف، فراهم آوردن فرصت‌های مذهبی، حمایت از همسالان و دوستی‌های سالم و روابط خانوادگی و «در صورت لزوم حضور در میان آنها»، از رشد عقلانی، معنوی و اجتماعی فرزند حمایت می‌کنند. باید توجه داشت که کودکان فرهنگ شهروندی، انسانیت و ارزش‌های مثبت را با الگوبرداری از والدین شایسته می‌آموزند.