

بسمه تعالی

به همت اداره هنر و رسانه معاونت فرهنگی سازمان جهاد دانشگاهی استان گیلان کتابچه الکترونیک راهنمای تئوری انتخاب برای فرزند پروری تهیه شد این کتابچه خلاصه ای از کتاب راهنمای تئوری انتخاب برای فرزند پروری نوشته دکتر ناسی باک / مترجم سحر محمدی می باشد .

در این کتابچه با تعارضات والد و فرزند و راهبردهای برای فرزند پروری موفق آشنا می شوید

تهیه و تنظیم : لیلا علیزاده

کارشناس فضای مجازی اداره هنر و رسانه

معاونت فرهنگی سازمان جهاد دانشگاهی استان گیلان

نشانی : استان گیلان - رشت - تقاطع غیر همسطح نیایش - نبش خیابان نامجو - سازمان

جهاد دانشگاهی استان گیلان - کدپستی : ۱۳۹۹۵ - ۴۱۳۹۸

شماره تماس : ۲-۳۳۳۶۲۴۶۱

اردیبهشت ۱۴۰۲

تعادل بین آزادی و امنیت

تعارضات بی پایان والد و فرزند از زمان تولد شروع می شود این تعارض بیولوژیکی این گونه شکل میگیرد که شما آن ها را به سمت خود نزدیک می کنید تا در امنیت باشند ، ولی آنها همزمان برای دستیابی به آزادی بیش تر از شما فاصله می گیرند .

فرزند پروری مسالمت آمیز به معنای محترم شمردن نیازهای ژنتیک فرزندتان است که می خواهد آزادی بیشتری داشته باشد و شما همزمان به او می آموزید که چگونه بصورت امن این آزادی را مدیریت کند .

والدین تمایل دارند فرزندانشان را در هر سنی که باشند ، بیش از حد کنترل کنند ، زیرا نگران امنیت و بهزیستی آن ها هستند . اگر از خطرات بالقوه ای که فرزند نوپا یا نوجوانتان ممکن است با آن ها روبرو شود وحشت دارید ، ابتدا به او بیاموزید که چگونه بصورت مسئولانه از پس خطرات بربیاید . دست از محدود کردن و کنترل فرزندتان بردارید تا احساس امنیت کنید .

فرزند پروری هلیکوپتری^۱ بیان می کند والدینی که آزادی کمی به فرزندشان میدهند و مدام بالای سرش می پلکند ، فرزند مطیع خواهند داشت که اعتماد به نفس و توانایی مدیریت یا کنار آمدن با کوچک ترین موانع زندگی را ندارد . ممکن است در نهایت به جوانی تبدیل شود که نمی تواند مستقل شود .

مثال :درباره مصرف روزانه شکر فرزند نام یک صبح بهاری برنامه جدیدی را به فرزند نام اعلام کردم . از آن پس ، آنها خودشان مسئول مصرف شیرینی بودند در ابتدا ، آن ها زیاده روی می کردند ، اما در نهایت خودشان نوع غذا و میزان مصرف شیرینی را مدیریت کردند . من هم به ندرت مداخله می کردم بعد ها زمانی که فرزند نام به نوجوانی و جوانی رسیدند و با وسوسه های دیگری روبرو شدند نگرانی من خیلی کم بود و می دانستم مهارت های ضروری برای مقابله با انتخاب های خطرناک احتمالی را دارند انتخاب هایی که ممکن است به سرعت احساس رضایت به آن ها بدهد ، اما در نهایت احساس ناخوشی و بیماری کنند و خود را در معرض خطر قرار دهند .

نکات عملی

✓ مسئولیت یکی از حوزه هایی را که در حال حاضر برای فرزندتان تصمیم گیری میکنید به خودش بسپارید مثل انتخاب لباس مدرسه ، زمان خواب یا آب دادن به گلدانها درباره مسائلی که مطمئن نیست یا به کمک نیاز دارد به او آموزش بدهید



یک تا دو روز ، عملکردش را بررسی کنید و از او بخواهید خود ارزیابی کند .خود را آماده و خواهان کمک کردن و مشاوره دادن به او نشان دهید اما تا زمانی که او این کار را مسئولانه مدیریت می کند در کارش مداخله نکنید .

مرزهای امن و آزادی نامحدود

فرزند پروری به معنای حمایت و کمک به فرزندان برای افزایش آزادی های مسئولانه است . چه به صورت مجازی و چه در دنیای واقعی ، او با رویدادهایی شگفت انگیز، ترسناک ، هیجان انگیز ،زیان بار ، بی حد و حصر ، خوشایند یا غیر اخلاقی مواجه می شود .محدود کردن و ایجاد مانع بر سر راهشان تلاشی موثر، شدنی و نتیجه بخش برای پیشگیری از این مسایل نیست .وظیفه شما کمک به آنان برای تشخیص موقعیت های صدمه زننده یا احتمالاً خطرناک است .برای فرزندان بزرگسالی امن و قابل اعتماد باشید تا برای کمک به شما مراجعه کنند

مهارت های لازم برای تشخیص خطر را در اختیار فرزندان بگذارید .از موقعیت های که در آنها احساس تهدید کرده اید با او صحبت کنید بگویید در آن موقعیت چه کردید . از چه چیز ترسیدید .به دنبال کمک چه کسی بودید این مطالب را می توان در بحث های معمول خانوادگی گنجاند .هدف حفظ تعادل است پس صحبت روزانه در باره این موضوع خیلی زیاد است و از طرفی سالی یکبار هم کافی نیست فرزندان در هر سنی که باشند به یک بزرگسال معتمد نیاز دارند کسی که هنگام تهدید و ناامنی بتوانند به او پناه ببرید . اگر می خواهید برای فرزندان همین فرد مورد اعتماد باشید ، اطلاعات لازم و متناسب با سنش را به دقت و صادقانه در اختیارش بگذارید .

شما می توانید آینده را پیش بینی کنید

چه رنجش های در زندگی خانوادگی شما پیش بینی شدنی است ؟ بی تردید الگوهایی تکرار شونده وجود دارد که با استرس و آزار همراهند . شاید این الگو ها درباره نحوه بیرون آمدنتان از رختخواب و شروع روزتان باشد یا شاید درباره عادت به خواب رفتنتان . آیا در مجاب کردن فرزندان برای برداشتن لباس ها از زمین یا تمیز کردن اتاقشان به درد سر می افتید ؟ شما می دانید که دعوی خانوادگی بعدی بر سر چه چیزها خواهد بود زیرا دقیقاً شبیه همان دعوای قبلی است .

برای برخورد متفاوت با این درگیری تکرار شونده زمان مشخصی از روز را که آرام و بدون تنیدگی و کاملاً از حوزه مسئله ساز دور باشد، انتخاب کنید با او صحبت کنید و اجازه بدهید که فرزندتان بداند که شما می خواهید مشکل را با کمک او حل کنید .

یک نمونه برخورد با درگیری تکرار شونده :

فرزندم پائول در دوره تحصیلش وقتی به خانه می آمد، به سمت در پشتی می رفت تا به اتاق خوابش برود کوله پشتی را هر جا که می توانست می انداخت بعد به سرعت لباس های خانه را می پوشید میان وعده شان را می قاپید و در را دوباره می بست و به حیاط می رفت در تمام آنروز ها ، مدام غر می زد و در آخر فریاد می زد :لطفا کوله پشتی هایت را داخل کمد لباس بگذار . در نهایت این کار را می کرد اما روز بعد دوباره روز از نو ، روزی از نو .

برخورد متفاوت:

پائول ، آیا متوجه ای که هر روز وقتی از مدرسه برمی گردی کوله پشتی ات را روی زمین جایی بین در پشتی و کمد لباس می اندازی؟و هر روز من از تو تقاضا میکنم آن را سر جایش بگذاری ، بعد غر میزنم و کنترلم را از دست میدهم و فریاد می زنم . خب ، من دوست دارم هر دوی ما این مشکل را حل کنیم . موافقی با هم راه حلی پیدا کنیم ؟

(اگر برایتان ممکن بود یک بازی یا تفریح راه بیندازید تا در پیش برد فرایند حل مسئله کمک کند) وقتی از مدرسه به خانه می رسی دوست دارم شش قدم دیگر برداری و کوله پشتی ات را کنار کمد لباس قرار دهی

« نمی دانم مامان درباره اش فکر نکرده ام من فقط می خواهم هر چه سریع تر لباسم را عوض کنم و بیرون بروم و بستکبال بازی کنم فکر کنم بتوانم کوله پشتی ام را شش قدم بیش تر تا کمد لباس حمل کنم واقعا فقط شش قدم است ؟»

« نمی دانم بیا با هم بشماریم اما قبل از شمارش ، میخواهی حدس بزنی که چند قدم میشود ؟»

با هم قدم ها را شمردیم و نتیجه این شد که از در پشتی تا کمد لباس ها هشت قدم بیش تر باید بردارد .

یادآوری :

در ابتدا ، برنامه جدید شاید شکست بخورد این بدان معنا نیست که او به عمد نافرمانی می کند بلکه بر اساس عادات همیشگی اش رفتار می کند . در اینصورت به او چیزی نگویید فقط کوله پشتی اش را از روی زمین بردارید یا فقط یادآوری کنید : «هشت قدم»

بعدا در زمانی دیگر و در شرایطی دیگر و بدور از تنش از او بخواهید خود ارزیابی کند فکر می کند برنامه جدید را چطور انجام داده است شما نباید او را ارزیابی کنید و در مورد عملکردش نظر بدهید فقط می توانید در حضور او خودتان را ارزیابی و عملکردتان را برایش بازگو کنید .

« من به خودم افتخار می کنم که نه غر زدم و نه سرت فریاد کشیدم . خوشحالم که فقط گفتم : " هشت قدم " و هر دویمان معنای این عبارت را می فهمیم .

برنامه را روز بعد تکرار و خودتان را ارزیابی کنید آیا برنامه نیاز به اصلاح یا تغییر دارد؟ تکرار کنید ، آنقدر که موفق شوید . نمی توان پیش بینی کرد که چند بار شکست می خورید ، چند بار خودارزیابی لازم است آیا به اصلاح نیاز است و چقدر باید تکرار کنید تا به موفقیت برسید . شما در حال یادگیری و ایجاد عادت جدید هستید و این فرایند شاید بیش از حد تصورتان زمان ببرد صبر و نگرش مثبت شما در قبال فرزندتان به او این پیام را می دهد که هر دوی شما برای هدفی واحد تلاش میکنید و برای دستیابی به آن ، هر چقدر لازم باشد می کوشید . اغلب ، علت شکست در این فرایند تسلیم شدن والدین است . اجازه ندهید این اتفاق روی دهد انتظار شکست ها را داشته باشید و بدانید که با کمک یکدیگر موفق می شوید

قانون یا مقررات

تمام اختلاف های تکرار شونده به جلسه حل مسئله جداگانه نیاز ندارد شما می توانید با وضع مقرراتی برابر و منصفانه بیشتر مشاجره های خود و فرزندتان را حل کنید .

اغلب این مرافعه ها وقتی به وجود می آید که برای کارهای خانه از فرزندتان کمی کمک یا مشارکت می خواهید برای پایان دادن به جر و بحث های دائم و تکرار شونده برای چنین وظایفی بین خود و فرزندتان با یکدیگر مقرراتی وضع کنید

راهبردهای سری برای فرزند پروری موفق

همه بچه ها با نیاز به تفریح متولد می شوند و برای ارضای این نیاز تقریباً هر کاری می کنند یکی از مزایای فوق العاده زیستن و صرف وقت با فرزندان این است که آن ها به شما یادآوری می کنند به تفریح نیاز دارید راهبرد سری والدین این است که در خواست ها یا مطالباتشان را با تفریح آمیخته کنند در این صورت ، احتمال این که فرزندان درخواستان را بدون گله و شکایت انجام دهد ، خیلی بیشتر است مانند مثال قبل و شمردن تعداد قدم های بین در پشتی و کمد لباس که در واقع با بازی حدس بزن را وارد فرآیند حل مسئله کردم .

یادآوری : حتی وقتی که در خواست یا وظیفه ای را به تفریح تبدیل می کنید باز هم احتمال دارد فرزندان وارد بازی نشوند و کاری را که از آن ها می خواهید انجام ندهند پافشاری روی خواسته تان ، قطعاً به رابطه تان آسیب می زند کمک خواستن از آنها و فرصت دهی به آنان برای تمام کردن کارهای فعلی شان ، به این معناست که شما منطقی هستید و به آن ها احترام می گذارید .

ارائه برنامه بدون شکست برای فرزند پروری موفق (برگرفته از کتاب چطور والد عالی باشیم)

گام ۱ : هر روز به فرزندان بگویید که دوستش دارید صبح ها به او صبح بخیر بگویید و ابراز علاقه کنید وقتی از او خدا حافظی می کنید به او بگویید دوستش دارید و شبها که او را در تخت خوابش قرار می دهید آرزوی شبی خوش برایش بکنید و به او بگویید دوستش دارید و عشقتان را سخاوتمندانه در کلام و عملتان ابراز کنید

گام ۲ : روزانه چند بار با هم بخندید و بازی کنید . در طول روز ، شب ها یا آخر هفته ها از وظایف بزرگسالانه خود که در فهرست کارهای روزانه تان قرار دارد کمی فاصله بگیرید و به جای آن بازی های بچگانه انجام دهید ، کتاب بخوانید و خیلی خیلی با کودکان بخندید و بازی کنید .

بسیاری از ما با این تذکر والدینمان بزرگ شده ایم که تا وقتی وظایف را انجام نداده ای نمی توانی بازی کنی اغلب ما اگر کودک بودیم می توانستیم در همان زمانی که پس از بازی بر ایمان می ماند ، تکالیفمان را انجام دهیم .حالا به عنوان بزرگسال ،آیا منتظرید ابتدا کارهایتان را انجام دهید و بعد با فرزندتان بازی کنید .منتظر نمانید .هیچ وقت کارهایتان تمام نمی شود اما کودکان تا ابد کودک نمی ماند . او منتظر نمی ماند تا تکالیفتان را انجام دهید . به جای آن ، همین الان با او بخندید و بازی کنید .پس از آن ، برخی کارهایتان را هم به اتمام برسانید . ده سال بعد که فرزندتان خانه را ترک می کنند ، حتی به خاطر نمی آورید که کدام کار و تکلیفتان در آن دوران مهم بوده است پس همین الان زمانی را به خندیدن ، بازی و آواز خواندن با فرزندتان اختصاص دهید . اگر این کار را بکنید ده سال بعد ، هر دو لحظاتی را که صرف عشق ، خنده و بازی کرده اید ، به یاد می آورید .

این یک برنامه کامل ،قطعی و بدون شکست برای فرزند پروری موفق است .

راهبرد مهم دیگری به نام قدر دانی هم وجود دارد که بهتر است به خاطر بسپارید . این راهبرد منحصر به روان شناسی تئوری انتخاب نیست . از فرد فوق العاده ای که در حال حاضر فرزندتان است ، قدر دانی کنید .ویژگی های منحصر بفردش را گرامی بدارید . کنجکاو باشید و ببینید این ویژگی به ظاهر آزارنده ، چطور بعد ها به کارش می آید .فرزندتان را همین طور که هست بپذیرید و قدر دانش باشید .هیچ کس نمی داند در پس این ویژگی های شخصیتی که شما در حال حاضر نخواستنی و بی فایده می دانید ، چه استعداد ها و توانمندی هایی وجود دارد .

کودک شلخته ممکن است به فردی تبدیل شود که ایده های مختلف را ترکیب می کند و به یک فرمول شیمیایی جدید می رسد .

کودک لجباز و یکدنده ممکن است در سازمان دهی جامعه به خوبی عمل کند و برای تبدیل چشم اندازهایش به واقعیت پشتکار لازم را داشته باشد .

کودک رویا پرداز ممکن است نمایش نامه نویس یا آهنگ ساز موفقی شود .

اگر فرزندتان ویژگی شخصیتی منحصر به فردش را به گونه ای به نمایش می گذارد که به کارکرد خانواده آسیبی نمی زند می توانید فکرتان را از نگرانی یا آزردهی به سمت گرامی داشتن آن ویژگی تغییر دهید .

والدین می خواهند فرزندانشان برنده باشند ، اما کودکی میدان مسابقه نیست برخی والدین به گونه ای رفتار می کنند که انگار فرزندپروری میز میدان مسابقه است . با وجود این شما می توانید رقابت با خواهرشوهر،خواهر یا بهترین دوست تان را بر سر تربیت بهترین فرزند کنار بگذارید .فرزند پروری به خودی خود چالش زا و دشوار است و نیازی به این فشارهای مضاعف نیست .نتیجه بارز رقابت فرزندان یا والدین برای بهترین بودن این است که جامعه پر از فرزندان و والدین تنیده ، مضطرب و افسرده می شود . هیچ والدی بهترین یا کامل ترین نیست ، به جای آن سعی کنید والدی هشیار باشید .

