

آمادگی برای ازدواج

ازدواج

تندرستی خانواده

بارداری و فرزندآوری

زایمان و مراقبت های  
پس از آن

فرزندپروری

مدیریت منابع  
خانواده

مدیریت استرس و  
بحران

شیوه زندگی و  
اختلالات ناباروری

ناسازگاری و  
مدیریت آن

راهنمای ازدواج سادو ماندگار

# فرزندپروری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

# کتابچه راهنمای والدین وجود دارد؟

## فرزند پروری

ممکن است فرزندان مطابق هیچ یک از خواسته های شما از جمله بازی کردن با اسباب بازی، خوش اخلاق بودن و شیر خوردن عمل نکنند. اکثر قریب به اتفاق والدین با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند. بی شک، پدر و مادر بودن در این روزها کاری پرمسئولیت است.

فرزندان، بدون «کتابچه راهنما» قدم به این دنیا می گذارند و با گذشت هر شبانه روز تغییر می کنند. ممکن است با استفاده از فرمولی خاص بتوان با یک کودک ارتباط برقرار کرد، اما اجرای همان فرمول درباره کودکی دیگر، می تواند نتیجه دیگری داشته باشد. کودکان با یکدیگر تفاوت دارند و والدین مجبورند این تفاوت ها را بپذیرند و به آنها احترام بگذارند.

دقیقاً لحظه ای که فکر می کنیم فرزند خود را شناخته ایم، تغییر می کند. شما، به عنوان والدین، باید تغییرات فرزندان را در تمام طول دوران رشدش پیگیری کنید. هر کودکی با خصوصیات منحصر به فردی به دنیا می آید و از آنجا که کتابچه راهنمایی در مورد او وجود ندارد، باید روش های برقراری ارتباط با اعمال، رفتار و آزمون و خطاهای او را با گفت و گوی با دوستان و بستگان و مطالعه بیاموزید. پدر و مادر بودن، مانند سوار شدن در یک ترن هوایی است: ممکن است با پیچ های تند آن بترسید و نگران شوید و گاهی نیز در مسیری مستقیم و توأم با آرامش قرار بگیرید؛ اما نمی توانید از این ترن هوایی خارج شوید. باید تلاش کنید از همه مراحل آن لذت ببرید. بدین ترتیب پدر و مادری عاقل تر و داناتر خواهید شد. واقعیت این است که فرزندپروری نیازمند تلاش پدر و مادر است. پدر و مادر باید به صورت تمام وقت، در فرزندپروری مشارکت کنند.

## رشد و تغییر کودک

یکی از لذت های بچه دار شدن، تماشای رشد و تغییرات مکرری است که او را از موجودی بی دفاع به کودکی دوست داشتنی و شیرین زبان بدل می کند. پیش از این، زمان شکل گیری تعدادی از توانایی های کودک را با هم مرور کردیم. برای پرهیز از نگرانی های بی مورد، شما باید تفاوت سرعت رشد نوزادان را در مقاطع سنی مختلف بدانید و نباید از آموختن دیر هنگام اعمالی مثل راه رفتن و حرف زدن فرزند خود نگران شوید.

آگاه شدن از اتفاقاتی که در سه سال نخست زندگی کودک روی می دهد به شما در عبور آسان تر از مشکلات احتمالی کمک خواهد کرد و مرحله تازه ای از زندگی را پیش روی شما خواهد گشود. به خاطر داشته باشید، نوزاد برای برقراری ارتباط، از گریه کردن استفاده می کند. اگر به گریه های او به سرعت پاسخ دهید، بین شما اعتماد عمیقی ایجاد خواهد شد. کودک علاوه بر نیازهای جسمی، باید از نظر روانی نیز تأمین شود. این نیاز، با گفت و گو و بازی کردن تأمین خواهد شد.



## ۱ به آنها بگویید دوست شان دارید

در آغاز سفری که به برقراری ارتباط موثر با فرزندان می انجامد، آگاهی از نیازهای او و تامین آنها اهمیت بسزایی دارد. تنها پس از این است که می توانید دوست داشتنش را به او ثابت کنید. هر یک از فرزندان راه منحصر به فردی را انتخاب می کنند و در آن قدم می گذارند؛ اما نیازهای تقریباً یکسانی دارند. تامین امنیت، احترام و اعتماد به او، سه رکن مهم ابراز علاقه به فرزندان است.

گفتگوهای خود مشارکت دهید.

هنگامی که مشغول گفتگو با مهمان ها هستید، اگر فرزندان به سمت شما آمد و می خواست چیزی بگوید، او را از خود نرانید. کودک را در آغوش بگیرید و بگویید چند لحظه صبر کند. با این کار به کودک اطمینان می دهید به او توجه دارید و برایش ارزش قایل هستید.

### به فرزندان اعتماد کنید

به عنوان والدین دلسوز، برخی اوقات، بیش از اندازه نگران و محافظه کار می شوید و علاقه دارید کارهای فرزندان را انجام دهید. اما بهتر است به او اعتماد کنید و مسئولیت دهید. به عنوان مثال، هنگامی که کودک بزرگ تر می شود، اجازه دهید تکالیف درسی و برخی کارهای شخصی اش را خود انجام دهد.

وقتی برخی از نیازهای کودک برآورده نشود، ممکن است رفتار ناپسندی از خود نشان دهد. او به تأیید شدن نیاز دارد تا از نظر احساسی تأمین شود. شما باید بدون چشم داشت به فرزند خود، عشق بورزید و کارهای درست او را تأیید کنید.

### ایمنی فرزندان را تأمین کنید

عشق بی قید و شرط به فرزندان، نیاز امنیت عاطفی آنها را برآورده می کند. اگر به هر دلیل باید آنها را تنبیه کنید، آنها باید در درجه اول اطمینان داشته باشند که شما آنها را دوست دارید اما اعمال و رفتاری دارند که نیاز به اصلاح دارد. مثلاً وقتی فرزندی به والدین توهین می کند، باید بدانند بی نزاکتی کرده و تنبیه خواهد شد.

تنبیه می تواند شامل سرزنش کردن با صدای بلند یا محروم کردن از فعالیت های مورد علاقه او باشد. در هر یک از موارد، والدین باید به فرزندشان بگویند به او عشق می ورزند اما عمل یا رفتار نادرست او را تأیید نمی کنند. چنین برخوردی، احساس امنیت را در کودک تقویت می کند و درعین حال باعث اصلاح رفتار نادرست او می شود.

### به فرزندان احترام بگذارید

باید به دیدگاه ها و نظرات فرزند، به خصوص وقتی بزرگ تر می شود، احترام گذاشت، به حرف هایش گوش داد و خصوصیات منحصر به فرد شخصیتی او را به رسمیت شناخت. برای شروع، می توانید فرزندان را در

شما با کسب تجربه بیشتر می توانید برای برقراری ارتباط با فرزندان کتابچه راهنمای منحصر به فردی تهیه کنید. والدین برای گذر مطمئن از بزرگراه بسی انتهایی فرزندپروری می توانند توصیه های این دوره را مطالعه و اجرا کنند. بیایید با هم، چند مورد مهم را مرور کنیم:



«شادی فضایی است که عواطف در آن رشد می کنند.»

«بهترین راه برای کمک کردن به فرزندان این است که بدانید چه می خواهند بکنند و در انجام آن کار به آنها کمک کنید.»

## ۲ رشد و نمو همراه با تفریح و سرگرمی

خانواده ای که با یکدیگر بازی می کنند، همیشه کنار یکدیگر می مانند. خانه مملو از شادی، عطر عشق و علاقه است. خانه، بیش از هر مکان دیگر، باید مکانی برای سرگرم شدن، تفریح کردن و لذت بردن از لحظات زندگی باشد. روابط شما با فرزندتان باید همراه لذت بردن باشد نه تحمل کردن. با فرزندتان بازی کنید و به او اجازه دهید تا توانایی ها و مهارت های او دیده شود. فرزندتان، شما را علاوه بر فردی هوشمند، منضبط و حلال مشکلات باید به عنوان دوستی صادق و صمیمی بشناسد. کودک شما باید پیامزد تحقیر کردن، آزار دادن و صدمه زدن به افراد، سرگرمی و تفریح نیست. فرزند شما بیش از هدایای شما به حضور شما نیاز دارد.

**«فرزندتان شما بیش از هدایای شما به حضور شما نیاز دارند.»**

## ۳ دادن ارزش و هدیه به فرزندتان

بچه ها از والدین خود می خواهند از چیزهایی که در تلویزیون، فیلم های سینمایی یا دست دوستان می بینند برای آنها بخرند. برخی از والدین مطلقاً تسلیم درخواست های فرزند خود می شوند. والدین با این کار، یک روز، فرزندشان را شاد می کنند اما ارزش هایی که در طول زندگی به او کمک خواهند کرد را به وی نمی آموزند.

فرزند باید پیامزد از والدین و دوستان و اقوام بابت هدیه تشکر کند. این کار سبب می شود تا او ارزش هایی مانند قدردانی، احترام و دوستی را بیاموزد. به او پیامزد قدردانی خود را، با به زبان آوردن کلمه «تشکر» نشان دهد. اطمینان حاصل کنید رفتارهای فرزند شما مناسب است.

به عنوان مثال، حتی اگر کتابی را که هدیه گرفته دوست ندارد، باید از آن مراقبت کند. هدایایی را که فرزند شما دریافت کرده، کنترل کنید. اگر از آنها به خوبی نگهداری نکرده باشد، می توانید خرید وسایل مورد علاقه او را به تأخیر اندازید.



## ۴ فریاد نزن! صدایت را از دست می دهی

به خاطر داشته باشید فریاد زدن خیلی هم از نعره زدن بهتر نیست. هر دوی آنها صدایی گوش خراش و آزاردهنده هستند. احساسات انسانی مثل شیشه شکننده اند؛ پس برای جلوگیری از صدمه دیدن احساسات انسانی بهتر است به جای صدای بلند و رویکرد خصمانه، از صدا و رویکرد دوستانه استفاده کنید.

در طول سال های شکل گیری شخصیت فرزند، او در برخی موارد به حرف های والدین توجه نمی کند و دوست دارد ارزش ها و کارهای مورد علاقه خود را انتخاب کند. به عنوان پدر و مادر، باید بدانیم فریاد زدن، عادت ناپسندی است که اعضای خانه را دلسرد می کند.

وقتی سر فرزندتان داد می زنید، احساس ناامنی می کند و رنجش و احساسات خصمانه نسبت به شما در او شکل می گیرد. این کار، او را به فردی خشنونت طلب تبدیل می کند. کودکان به اعمال و رفتار والدین نگاه می کنند، آنها را می آموزند و از آنها الگو می گیرند. به جای داد زدن، چقدر بهتر خواهد بود اگر کنترل خشم داشته باشید. با صدای آرام و لحنی دوستانه با فرزندتان حرف بزنید. گاهی فراموش می کنیم، کودکان به رفتار ما بیشتر از نصیحت و موعظه های ما توجه می کنند.

## ۵ تنبیه عاشقانه بله، تنبیه دردناک هرگز

وقتی فرزندتان کار اشتباهی انجام می دهد، او را دعوا یا تنبیه می کنید. اما تنبیه باید جنبه آموزشی، هدایت گری و تربیتی داشته باشد. چون به فرزند خود عشق می ورزید و می خواهید به فردی مسئول بدل شود باید از تنبیه های هدفمند استفاده کنید. هرگز فرزند خود را با خشم، ناامیدی، نفرت و حسادت تنبیه نکنید. هدف از تنبیه، تخریب شخصیت کودک نیست بلکه هدف، اصلاح رفتار و دیدگاه های اوست. مثلاً بجای اینکه بگویید: «تو بچه بی ادبی هستی» می توانید بگویید: «این کارت بی ادبانه بود».

گفتگو با فرزند درباره اتفاقی که افتاده و صدا نکردن او با واژه هایی مانند احقر یا تنبل اهمیت زیادی دارد. اگر او به فرد بزرگسالی بی احترامی کرد، باید به او آموخت که احترام به بزرگسالان اهمیت زیادی دارد. باید با عشق و تفاهم، او را اصلاح کرد. او به درک و دوست داشته شدن، نیاز دارد. اگر چند فرزند دارید، بدانید برای پیشگیری از ایجاد حسادت و نفرت در میان فرزندان، باید در صورت تخلف از اصول، به طور یکسان آنها را تنبیه کنید.

## ۶ کودکان به مرور زمان به معنای عشق پی می برند

صرف وقت با فرزندان، مهم ترین نشانه عشق به آنها است. اگر شما وقت زیادی صرف می کنید تا در کنار فرزند خود باشید، او در آینده قدرتان فداکاری و از خودگذشتگی شما خواهد بود. برای آموزش و انتقال هنجارها و ارزش ها به فرزندان، به زمان نیاز است.

گفته می شود اگر پدر و مادر بر گفتگو با فرزند دو ساله خود سرمایه گذاری کنند، نتایج این گفتگو و سرمایه گذاری، تا دوازده، بیست و دو و سی و دو سالگی ادامه خواهد یافت. برای چنین کاری باید میان شغل و زمان حضور خود در خانه تعادل ایجاد کنید. برای هر یک از اعضای خانواده برنامه ریزی کنید.

توجه داشته باشید گفتگو و بازی کردن با فرزندان، سبب ایجاد پیوند عمیق میان شما و او می شود. در گفتگوهای دو نفره می توان به مسایل شخصی و اجتماعی پرداخت. اگر کودکی از اتفاقات جدید در اطرافش تعجب می کند، شما می توانید در لذت، شادی و هیجان کشف دوباره شگفتی های جهان با او سهیم شوید.

## ۷ میراثی برای آینده

ارتباط با فرزند می تواند تأثیر مستقیمی بر نسل آینده و نسل های بعد بگذارد. باید به کودکان اجازه داد با استفاده از ارزش هایی که به عنوان بخشی از میراث اجتماعی و خانوادگی به آنها آموخته می شود، در ثبات و امنیت رشد کنند. یکی از مهمترین میراث ها که از شما به فرزندان می رسد، میراث معنوی، اخلاقی و مذهبی است.

برای انتقال اصولی که به شما در انتخاب روش مناسب زندگی کمک کرده به فرزندان، باید با او وقت بگذرانید. این کار به شما کمک می کند تا به فرزند خود پیامزید براساس عشق، شادی، صبر، صداقت، شجاعت و دیگر ارزش های اخلاقی و اجتماعی در زندگی قدم بردارد.



# پدرها، احساسات خود را بروز دهید



شما به عنوان پدر، باید بدانید که نقش اساسی در رشد و تربیت فرزندتان ایفا می کنید. نباید از محبت کردن و گریه کردن در آغوش فرزند خود بترسید. اشتباه خود را بپذیرید و در موقعیت های مناسب از فرزندتان کمک بگیرید. اکنون بیایید با هم چند مورد از صفات متمایزی را که تصویر پدر را در خانه می سازند، مرور کنیم:

## ۱- محبت عاشقانه

محبت کردن و ارتباطات غیرکلامی مانند لمس کردن و بوسیدن، از جمله مهم ترین تجربیاتی است که با دیگران سهیم می شویم. پدران باید عشق و محبت را مخصوصاً تا رسیدن فرزندان به نوجوانی، به آنها ابراز و به طور یکسان بین آنها تقسیم کنند. زن و شوهرها نیز باید عشق و محبت را به یکدیگر نشان دهند. این کار به کودکان کمک می کند تا متقابلاً عشق و محبت خود را به والدین ابراز کنند.

## ۲- زندگی شفاف

فرزند شما نیاز دارد ارزش ها و هنجارهای مناسب را بیاموزد. او روش های تصمیم گیری و اداره زندگی را بر اساس رفتارهای شما به عنوان پدر، یاد می گیرد و آن ها را با آنچه از محیط می گیرد، مقایسه می کند. برخی از پدران ممکن است بخواهند فقط موفقیت ها و پیروزی های شان دیده شود در صورتی که زندگی مجموعه ای از موفقیت ها و شکست هاست. شفاف بودن، عبارت است از بیان هم زمان موفقیت ها و شکست ها.

## ۳- تلاش متواضعانه

همواره پدران برای آرامش و معاش خانواده تلاش کرده اند. ارزش این تلاش به حدی است که در متون دینی و مذهبی ما در حد «جهاد در راه خدا» دانسته شده است. به این دلیل، باید از پدران سخت کوش مان قدردانی کنیم. چنین مردانی تا پایان عمر از تلاش

و کوشش دست نمی کشند. به فرزندان خود کمک کنید تا معنای تلاش و کوشش را دریابند و از شما الگو بگیرند. یک کار ساده آن است که چیزی را بخرید و به اعضای خانواده از جمله فرزندتان بدهید.

اما ذهن خود را مشغول چیزهایی که نمی توانید به فرزند خود بدهید مثل وسایل و اسباب بازی های گران قیمت نکنید. به جای آن بر چیزهایی که دارید تمرکز کنید. چیزهایی مثل صرف زمان برای فرزند و خانواده، بازی و تفریح و انتقال شادی، ارزش ها و هنجارها. به فرزندان خود کمک کنید تا به مراحل مختلف زندگی فکر کنند.

## توصیه‌هایی برای فرزندپروری

### بازی

قبلاً راجع به اهمیت بازی و نقش آن در خانواده صحبت کردیم. برای بازی با کودک، کاری را که کودک تان می‌خواهد، انجام دهید. نظرات و کارهای خود را تحمیل نکنید. به کودک تان اجازه دهید تجربه کند و بیاموزد. با کودک تان در حین بازی کردن حرف بزنید. هنگام بازی به کودک تان لبخند بزنید و به او بخندید. با کودک تان روزانه ۳۰ دقیقه بازی کنید.

### پاداش دادن

به کودک تان درباره احساس خوب خود از کار خویش بگویید. با اشتیاق به او پاداش دهید. کارهای خوب فرزندتان را برای دیگران تعریف کنید.

### نادیده گرفتن رفتارهای کودک برای جلب توجه

گاهی کودک برای جلب توجه، یک رفتار نامناسب از خود بروز می‌دهد. یک روش برای اصلاح این رفتار، نادیده گرفتن آن است. روش‌های نادیده گرفتن به این شرح است: نگاه نکردن به کودک، لمس نکردن کودک، حرف نزدن با کودک.

### توصیه‌هایی برای برقراری نظم و انضباط

نظم و انضباط فرزند به روند آموزش و پرورش او کمک می‌کند. در این ارتباط به چند اصل مهم توجه کنید: به رفتارهای مثبت فرزندتان توجه کنید و به خاطر آنها به او پاداش بدهید. هیچ‌گاه از خشونت و رفتارهای خشن برای برقراری نظم و انضباط استفاده نکنید. بر کار کودک نظارت داشته باشید و در صورت لزوم، از تهدید بصورت درست و واقع بینانه استفاده کنید.

### آموزش دادن

آموزش باید چند ویژگی داشته باشد: کوتاه باشد. روشن و واضح باشد. خاص و مشخص باشد.





## آموزش رفتن به توالت

بهترین راه برای آماده کردن فرزند نوپا برای استفاده از توالت، تشویق کودک توأم با نظارت و ایفای نقش است. روز خاصی برای شروع، انتخاب کنید. نصف روز را برای آموزش و تشریح موضوع اختصاص دهید. کودک را به نوشیدن مایعات تشویق کنید تا میزان رفتن او به توالت افزایش یابد. برای اجرای هر مرحله، کودک را تشویق کنید.

اگر کودک، از نشستن روی لگن متنفر است، می توانید به ازای هر بار نشستن روی لگن، به او جایزه دهید. پس از مدتی، او قادر خواهد بود به توالت برود. برای جذابیت و تمایل بیشتر کودک، می توانید از چسباندن برچسب های جالب و جذاب بر روی لگن استفاده کنید. اگر فرزند شما پس از سه سالگی خود را خیس می کند، بهتر است از پزشک متخصص کودکان کمک بخواهید.



## توصیه‌هایی برای ایمنی کودک

نوزادان و کودکان نوپا اکثر وقت خود را در خانه سپری می کنند. از این رو، ایجاد محیط ایمن، به خصوص پس از راه افتادن کودک، اهمیت به سزایی دارد. در ادامه چک لیستی را از اقدامات ضروری جهت ایجاد محیطی امن برای کودک با هم مرور می کنیم. مطالعه و اجرای این چک لیست به شما کمک خواهد کرد تا از بروز حادثه در خانه برای فرزندتان پیشگیری کنید:

- نصب قفل بر روی کتوهای دراور و کابینت هایی که مواد و لوازم خطرناک در آن است.
- قرار دادن حفاظ های پلاستیکی در پریزهای برق
- جا به جا کردن کابل های برق بلا استفاده و در دسترس
- استفاده از صندلی مخصوص برای کودک در خانه و خودرو
- جمع کردن وسایل و اسباب بازی های شکسته که زوایای تیز و برنده دارند.
- کنترل کف خانه و جمع آوری اشیایی که کودکان می توانند به دهان بگذارند و بلعند.
- قرار دادن مواد شیمیایی خطرناک مثل پاک کننده گاز، مواد سفید کننده و داروها در کابینت قفل دار
- تنها نگذاشتن فرزند در خودرو، وان حمام و تاب
- جمع آوری اسباب بازی هایی که از مواد سمی تهیه و تولید شده اند.
- هنگام پخت و پز، قابلمه را در شعله های عقبی قرار دهید.
- قرار دادن یک مانع مقابل پلکان برای پیشگیری از سقوط کودک



## سوال و جواب

بیابید در انتهای این مبحث نیز با هم چند سوال و جواب مهم را مرور کنیم.

**سوال:** فرزند نوپایی دارم و باردارم. چگونه فرزندم را برای روبرو شدن با نوزاد تازه به دنیا آمده آماده کنم؟

**جواب:** به این توصیه ها توجه کنید: درباره خواهر یا برادرش که به دنیا خواهد آمد حرف بزنید. در گفتگو با کودک، او را فرزند بزرگ بنامید و امتیازات و جایگاه خاصی مثل افزایش زمان بیدار ماندن به او بدهید. به فرزند بزرگ تر، حس قدرت و بزرگی بدهید و به او بگویید تنها اوست که می تواند گریه نوزاد تازه به دنیا آمده را آرام کند. به نوزاد و کودک نوپا به میزان مشابه و یکسان توجه کنید. به هر دو فرزند به میزان مشابه و یکسان عشق و علاقه نشان دهید.

**سوال:** دخترم، مطیع و آرام بود اما از هنگام به دنیا آمدن فرزند دوم مان بدخلق و پرخاشگر شده است. از پاسخ دادن به سوالات طفره می رود. برای تغییر او چه کنیم؟

**جواب:** به راهنمای والدین مراجعه کنید. برای گرفتن پاسخ مثبت یا منفی، به کودک فرصت بیش از اندازه ندهید. برای مثال، به جای این که از او پرسید برای ناهار چه می خورد؟ به او بگویید بین ساندویچ تن ماهی و تخم مرغ یکی را انتخاب کند. وقتی او به آرامش نیاز دارد، به او بگویید کتاب بخواند یا پازل درست کند.

**سوال:** برخی اوقات که به دیدن اقوام و دوستان می روم، فرزندم، هنگام خوردن غذا، بشقابش را برمی گرداند و فرش، میز و زندگی صاحب خانه را کثیف می کند. چه کنم؟

**جواب:** زمانی را که فکر می کنید برای فرزند شما مناسب است انتخاب کنید. اگر به دیدن اقوام و دوستان رفته اید، فرزندتان را از فرش، مبلمان و دیگر وسایل گران قیمت دور نگه دارید. مطمئن شوید او مواد غذایی را در لباسش پنهان نکرده باشد. در صورت لزوم، قرار ملاقات ها را بیرون از خانه، در رستوران، کافه و پارک بگذارید. مراقب فرزندتان در مکان های عمومی باشید.

**سوال:** فرزندم، با برادر تازه به دنیا آمده اش بد رفتاری می کند و او را کتک می زند. چه کنم؟

**جواب:** خشم فرزند شما قابل فهم است. او نمی تواند کاهش توجه به خود را درک کند. در ادامه توصیه های سوال اول، اجرای این موارد نیز می تواند مفید باشد: به اندازه کافی به او توجه کنید. از میهمانان و دیگران بخواهید به یک اندازه به فرزندان شما توجه کنند. فرزند خود را تشویق کنید تا برادر تازه به دنیا آمده اش را نوازش کند. پس از نوازش برادرش، او را نوازش و تشویق کنید. اگر فرزند شما هنوز خشمگین است، به او بگویید رفتارش نادرست است.

## تربیت فرزند



چک لیست

## تربیت فرزند

چک لیستی که در ادامه با هم خواهیم دید مشتمل بر سوالاتی است که شما را در برنامه ریزی برای تربیت فرزندتان یاری می نماید. لطفاً، پاسخ سوالات بعد را روی کاغذ بنویسید و درباره آنها با همسرتان گفتگو و تبادل نظر کنید:

- ۱- دوست دارید فرزند شما چه خصوصیتی در بزرگسالی داشته باشد؟
- ۲- می خواهید فرزند شما مهارت های زندگی را کجا بیاموزد؟ در خانه، در مدرسه، در جامعه؟
- ۳- چه ارزش ها و هنجارهایی را می خواهید به فرزند خود بیاموزید؟
- ۴- دوست دارید فرزند شما چه دیدگاهی داشته باشد؟
- ۵- برای شکل گیری این دیدگاه در فرزند خود چه باید کنید؟
- ۶- برای داشتن فرزندی سالم و شاد، فضای خانه را چگونه باید تغییر دهید؟

تربیت صحیح فرزند، ضامن سلامت روحی، روانی و رفتاری اوست و حداقل به اندازه سلامت جسمی او اهمیت دارد. پدر و مادر، رسالت مهمی را در این ارتباط بر عهده دارند و هر یک از آنها باید نقش خود را در رشد و ارتقای فرزندشان مشخص کنند. در اینجا به چند اصل مهم برای تربیت صحیح فرزند در ارتباط با هر یک از والدین اشاره می کنیم.

**مادر.** بخش زیادی از زمان مادر، صرف رسیدگی و نگهداری از فرزند می شود. مادر مسئولیت بسیار مهمی را در تربیت فرزند ایفا می کند و نقش او بی بدیل و غیرقابل جایگزین شدن است. امروزه، والدین به دلیل این که شاغل هستند نگهداری از فرزندشان را به فرد دیگری محول می کنند. برای انتخاب پرستار بچه یا مهد کودک باید دقت کرد و فرد یا مکانی را برگزید که ضمن نگهداری مناسب از کودک، بتواند اهداف و ارزش های والدین را به او انتقال دهد.

هر کودک، شخصیت و نقاط ضعف و قوت منحصر به فردی دارد. از طریق تشویق و حمایت کردن، احترام گذاشتن و گوش دادن به حرف های کودکان، شخصیت او را شکوفا کنید و در عین حال، نظم و انضباط را به آنها یاد دهید. عشق و نزدیکی مادر به فرزند، عامل مهمی در تربیت صحیح و شکل گیری درست شخصیت فرزند است.

**پدر.** پدرها می دانند که برای برقراری ارتباط و ارائه الگوی مثبت به فرزند، باید بیشتر در کنار او باشند. هدف از پرورش، انتقال گام به گام ارزش های معنوی، اخلاقی، دینی و اجتماعی مانند صداقت، وفاداری، احساس مسئولیت، کنترل خود و اندیشیدن به کودک است که او را به فردی مولد و ارزشمند بدل می کند.

پدر نیز مانند مادر می تواند با ایجاد رابطه ای سرشار از عشق، مسئولیت و احترام، توانایی های خود و فرزندش را شکوفا کند. اگر آموزش نظم و انضباط به درستی انجام گیرد، کودک علاوه بر یادگیری این اصول، احساس امنیت و دوست داشته شدن خواهد کرد.

## تمرین عملی

همسران پس از آنکه صاحب فرزند شدند، لازم است درباره اهداف، باورها و هنجارهایی که می خواهند به فرزندشان بیاموزند فکر

فکر کردن شما را درباره نحوه تربیت فرزند، تسهیل کند از خود بپرسید. از سوالاتی که در چک لیست قبلی وجود داشت نیز می توانید برای این بحث و گفتگوی دو جانبه با

کنند و برنامه ریزی نمایند. گفتگوی همسران با یکدیگر درباره هدف گذاری در تربیت فرزندشان، اهمیت زیادی دارد. بیایید در کنار این گفتگو، چند سوال را که می تواند

### داستان یک زندگی - تربیت بابک با کمک فرهاد.

چهار سال از ازدواج مان می گذرد. در اصفهان زندگی می کنیم. با تعداد زیادی از دوستان مان که آنها نیز زوج های جوان هستند، رابطه خانوادگی داریم و کانون خانواده ما سرشار از شادی و عشق و محبت به یکدیگر است. پیش از این، اوایل ازدواجم با فرهاد، در یک دوره زمانی آزاردهنده، مثل موش و گربه بودیم. همسرم فرهاد از طعنه هایم ناراحت می شد و فکر می کرد از آزار او لذت می برم. گذشت زمان، گفتگو با یکدیگر و شرکت در مهمانی ها و کارهای مشترک و گروهی کمک کرد تا یکدیگر را بیشتر و بیشتر بشناسیم و به یکدیگر علاقه مند شویم. ما هر دو باور داشتیم اساس ازدواج ما اعتماد، محبت و مشارکت در کارها است.

برای ایجاد حس اعتماد، محبت و مشارکت بیشتر، یک بار در سال، مسافرت می رفتیم؛ با یکدیگر ورزش می کردیم و فیلم می دیدیم. در حقیقت، با اجرای مشترک کارها، همراهی با هم را آموختیم و روحیه تعاون و همکاری بین ما شکل گرفت. تولد پسرمان بابک در اواخر سال دوم ازدواج مان نیز کمک کرد تلاش های مان را هم سو کنیم.

هنگام مواجهه با مشکل و یا بحران، درباره آن گفتگو و هم فکری می کردیم. مثلا، وقتی بابک دو ساله بود، کج خلقی و بداخلاقی می کرد. با یکدیگر درباره نحوه آموزش برای کنترل بدخلقی او گفتگو کردیم. هر وقت بابک بد رفتاری می کرد، با آرامش به او می فهمانیدیم که رفتار او درست و مورد قبول ما نیست. به بابک آموخته ایم گفتگو کند و رفتارهایش را بهتر کند.

درباره رفتارهای درست و مورد تأییدمان به او توضیح می دهیم. همین کارها باعث بهتر شدن بابک شده است و مطمئنم بهتر از این هم خواهد شد. در کنار این کارها همواره دعا می کنیم و از خدا می خواهیم که ما را در تربیت بهتر بابک یاری کند. تجربه به ما نشان داده گفتگوی سازنده، با محبت، آرامش و دعا کردن و طلب کمک از خدا بهترین روش تربیت فرزندمان است.



همسران استفاده کنید. لطفا هر دو نظر دهید.

**پدرها می توانند از خود پرسند:** رابطه عاشقانه، محترمانه و دوستانه ای با همسرم دارم؟ برای برقراری رابطه دوستانه و عمیق با فرزندم در هفته چقدر وقت می گذارم؟ میزان وقتی که برای گذراندن با فرزندم می گذارم، در مقایسه با کودکی خودم چطور است و آیا کافی است؟

**مادرها نیز می توانند از خود پرسند:** چه کسی مراقبت های اولیه فرزندم را انجام خواهد داد؟ اگر بیرون از خانه کار کنم، می توانم از فرزندم حمایت کنم و به او عشق بورزم؟ اگر فرزندم را باید به پرستار و مهد کودک بسپارم آیا آن فرد ارزش ها و هنجارهای من را به او منتقل خواهد کرد؟ برای پیشگیری از احساس خلاء من و در عین حال جلوگیری از لوس شدن و وابستگی بیش از حد او، چه خواهیم کرد؟