

فرزندپروری خردمندانه

(راهبردهای ارتقای کیفیت فرزندپروری با رویکرد ذهن آگاهانه)

مؤلف

سحر شیبانی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
خانواده	۱۳
نقش خانواده	۱۳
نقش والدین در مسئولیت پذیری فرزندان	۱۵
جو عاطفی خانواده و تأثیر آن بر مهارت آموزی	۱۸
جایگاه مادر در تربیت عاطفی فرزندان	۲۰
مادر سازنده شخصیت کودک	۲۱
روان شناسی ارتباط کودک و والدین	۲۱
موضوعات مورد مطالعه در روان شناسی کودک	۲۲
روانشناسی دوران کودکی چیست؟	۲۶
اصول رشد کودک	۲۷
رویکرد ذهن آگاهی در تربیت کودک	۲۹
اساس ذهن آگاهی	۳۱
اصول یادگیری ذهن آگاهانه	۳۳
همبسته های ذهن آگاهی	۳۳
فعالیت های ذهن آگاهی برای تربیت فرزندان	۳۵
تنفس آگاهانه	۳۶

۳۷.....	فصل دوم: ماهیت مفهوم والدگری
۳۸.....	اهمیت توجه به والدگری.....
۳۹.....	عوامل موثر بر والدگری.....
۴۱.....	برنامه‌های والدگری.....
۴۸.....	اهداف برنامه آموزش والدگری مثبت.....
۵۰.....	کارکردهای آموزش والدگری.....
۵۱.....	دستورالعمل آموزش والدگری.....
۵۳.....	فصل سوم: اصول فرزندپروری والدین
۵۶.....	آموزش والدین.....
۵۷.....	برنامه‌های آموزش والدین از لحاظ اجرا.....
۵۹.....	ویژگی‌های آموزش والدین.....
۵۹.....	آموزش مدیریت والدین (PMT).....
۶۲.....	بدرفتاری با کودک: بدرفتاری با کودک به صورتهای زیر اعمال می‌شود:.....
۶۲.....	عوامل مربوط به بدرفتاری با کودک:.....
۶۵.....	فرآیندهای خانواده در رشد شخصیت کودک.....
۶۵.....	ویژگی‌های فرزندان.....
۶۶.....	منظومه خانواده.....
۶۷.....	خانواده شاد هم یک آرمان است و هم یک واقعیت.....
۶۷.....	سبک الگوهای تعاملی.....
۷۱.....	روانشناسی کودک- والد.....
۷۱.....	مساعدت‌های تحقیقات انجام شده روی تعامل والد-نوزاد.....
۷۲.....	واکنش انجماد در کودک ۱۱ ماهه.....
۷۳.....	دانستن رابطه‌ای ضمنی.....
۷۴.....	گام برداشتن و حساسیت حسی در کودک ۱۰ ماهه.....

۷۵.....	صدا و رفتار هم‌زمان.....
۷۵.....	فرایند درمانی والد-نوزاد.....
۷۶.....	مجری گروه موسیقی.....
۷۷.....	تعامل والدین براساس اصول روانشناسی.....

فصل چهارم: فرزندپروری با رویکرد ذهن آگاهی..... ۸۱

۸۱.....	فرزندپروری آگاهانه چیست؟.....
۸۳.....	مزایای فرزندپروری آگاهانه.....
۸۴.....	پنج مهارت فرزندپروری مثبت چیست؟.....
۸۶.....	چگونه می‌توانم مراقب بچه‌ها باشم؟.....
۸۸.....	نکات کلیدی برای فرزندپروری آگاهانه.....
۸۸.....	بایدها و نبایدهای فرزندپروری آگاهانه.....
۸۸.....	بایدهای فرزندپروری آگاهانه.....
۹۳.....	اصول اساسی فرزند پروری ذهن آگاهانه.....
۹۳.....	اصول فرزند پروری ذهن آگاهانه.....
۹۵.....	مزایای فرزندپروری ذهن آگاهانه.....
۹۶.....	یک تمرین ساده.....
۹۷.....	تربیت کودکان به سبک خردمندانه.....
۹۸.....	آموزش بر اساس پایه‌های رفتاری زیر:.....
۹۸.....	اما چرا ذهن آگاهی.....
۹۹.....	چگونه می‌توان ذهن آگاهی را ایجاد و تقویت کرد؟.....
۱۰۰.....	گسترش چشم انداز پدر و مادر خردمند.....
۱۰۳.....	چگونه یک کودک خردمند داشته باشیم؟.....
۱۰۴.....	بیداری خردکودکم.....
۱۰۶.....	چگونه با کودکان در چالش‌های زندگی برای تربیت کودک خردمند برخورد کنیم.....

- ۱۰۸.....راهکارهایی برای داشتن کودک خردمند
- ۱۰۹.....چگونگی پرورش و تربیت کودک خردمند
- ۱۱۶.....اهمیت آموزش فلسفه برای کودکان
- ۱۲۱.....بیداری خرد کودک
- ۱۲۱.....حالا یک توصیه درگوشی

۱۲۵.....منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

کودکی یکی از مراحل مهم زندگی است که در آن شخصیت فرد ایجاد و تأسیس می‌شود. بیشتر تناقض‌ها و اختلالات رفتاری در دوران بلوغ و بزرگسالی، از سهل‌انگاری در رابطه با مشکلات عاطفی و رفتاری کودکی مثل فقدان راهنمایی مناسب در فرآیند رشد و تحول نشأت می‌گیرد. مشکلات رفتاری معمولاً در سال‌های نخستین دوره کودکی مشاهده می‌شوند و بین سنین ۸ تا ۱۵ سالگی به اوج خود می‌رسند. هر جامعه‌ای وظیفه دارد فرزندان را در جامعه ملزم به معاشرت کند. هر چند بیشتر اوقات، عوامل مدرنیزاسیون و شهرنشینی از بسیاری جهات این تلاش را ناتوان کرده‌اند و کار جامعه‌پذیری کودک در مدارس واگذار شده است. با وجود همین عوامل، مدارس به جای آگاهی اجتماعی کودک، خود را به نوع دیگری از مؤسسات علاقه‌مند به عملکرد تحصیلی کودک تبدیل کرده‌اند. تا حدودی، جوامع روستایی نقش خود را از طریق رویدادهای مختلف اجتماعی انجام داده‌اند و کودک در این مناطق از یک کودک شهری بهتر اجتماعی می‌شود. مدارس تنها مؤسساتی هستند که می‌توانند به اندازه کافی به طور مؤثر در جامعه‌پذیری کودکان کمک کنند. یک معلم خردمند و آگاه از ارزش والای همکاری معلم و والدین در تربیت فرزند خوب به نام یک دانش‌آموز غافل نخواهد شد و

او باید هر وقت لازم و ممکن باشد این همکاری را مشتاقانه دنبال کند. والدین نیز باید به دنبال همکاری مشابه از معلم باشند و فقط یک معلم سهل‌انگار از چنین همکاری خودداری می‌کند. با این حال، همه والدین یا معلمان برای این همکاری نیستند. فروید، روانکاو، می‌گوید از آنجا که انسان با دو احساس اساسی متولد می‌شود، احساس عشق و سازندگی و احساس بیزاری و نابودی، هدف مدرسه از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. نوع صحیح آموزش بسیار مهم‌تر از هر نوع ثروت است؛ بنابراین، تدریس به معنای خو گرفتن و حتی از بین بردن خصوصیات شیطانی ریاضت است. علاوه بر این آموزش بدنی و آموزش و پرورش مغز به حداکثر ظرفیت در جهت صحیح نه تنها برای کودک بلکه برای رفاه و منافع کل جامعه است؛ بنابراین مدرسه قرار است کودک را به هر معنی و به هر قیمتی ملزم به معاشرت کند (حیدری پناه، ۱۴۰۲).

کودکان در خانه به مشکلات خانواده واکنش نشان می‌دهند و این نوع رفتارها به مدرسه منتقل می‌شود. والدین می‌دانند که پرورش کودک یک دوره آسان نیست. کودکان عصیان می‌کنند، پشیمان می‌شوند و هر کاری که می‌کنند تا گاهی مقابل والدین خود قرار بگیرند. این یک واقعیت زندگی است و همه ما می‌توانیم به روزهای جوانی خودمان فکر کنیم و به مسائل مختلف در درون خود پردازیم. برگزاری کلاس‌های آموزشی والدین برای معلمین گزینه بسیار خوبی برای بسیاری از افرادی است که قبل از اینکه دیر شود، راهی برای رسیدن به فرزندان خود پیدا کنند؛ بنابراین مدارس مکان‌های بسیار مهمی هستند که به غیر از بهبود عملکرد تحصیلی، به کودکان روش‌های زندگی با دیگران را از طریق اجتماعی کردن آن‌ها که توسط معلمان برای کودکان طراحی شده است، می‌آموزند.

معلمان مدرسه و حتی مدارس خارج از خانه در هدایت فرزندان به سعادت، مشارکت فعال در اجتماعات و موفق شدن در چیزهایی که از ارزش برخوردار است، کمک می‌کنند. چه راهی بهتر از بردن فرزندانمان به مدارس برای یادگیری و هدایت آن‌ها به معادن طلا و یادگیری هنر رهبری و مهارت مدیریت زندگی است؟

درحالی که کودکان در مدرسه مشکلات زیادی دارند که شامل تطبیق اجتماعی تا سازگاری تحصیلی است و این امر بر عهده والدین، معلمان و کل جامعه‌ای است که کودک در آن زندگی می‌کند و باید محیط لازم را برای کودک برقرار کند تا بتواند به طرز مثبتی در آن جامعه تعامل داشته باشد. مدرسه می‌تواند از طریق اجرای برنامه‌های آموزشی/ تدریسی، از طریق تعامل با هم‌سالان در مدرسه و از طریق تعامل معلم و دانش‌آموز، توسعه رفتار خوب در کودکان را شکل یا تغییر شکل دهد. قوانین و مقررات سخت‌گیرانه مدرسه درحالی که توسط مدیرانی اجرا می‌شوند که فراموش می‌کنند که با کودکان سروکار دارند و این کار می‌تواند در رشد رفتار کودکان بسیار سخت‌گیرانه باشد. اگر به دلیل این قوانین و مقررات و مجریانی که نمی‌توانند متوجه شوند که با انسان‌ها سروکار دارند که یادگیری آن‌ها منوط به کشف آن‌ها می‌باشد، سعی می‌کند نتایجی داشته باشد و البته انسانی که شورش علیه قوانین را تحسین می‌کند، در آن صورت بیشتر زمان صرف کنترل فعالیت‌های رفتاری کودکان خواهد تا اینکه آن‌ها را به شکلی بهتر انداخت. از این رو برای معلمان مهم است که ماهیت و نوع کسانی که دانش‌آموزان آن‌ها هستند را درک کنند (هولمز^۱، ۲۰۲۰؛ ترجمه قنواتی، ۱۴۰۲).

رشد شخصیت سالم کودک به بلندی روابطش با والدین بستگی دارد. کودک نیازهای عاطفی مانند عشق و محبت، محافظت با گرمی، پذیرش، شناخت امنیت را از والدین می‌خواهد. اگر از آن‌ها محروم شود، مشکل ایجاد می‌کند. از طرف دیگر، امنیت و حمایت بیش از حد ممکن است کودک را وابسته کند. مسائل مربوط به مهارت‌های والدین یا افسردگی والدین یا سایر مشکلات ممکن است یک عامل خطر باشد. به نظر می‌رسد طلاق والدین، شاید تنها در صورت بروز اختلافات خانوادگی یا بی‌نظمی خطر را افزایش می‌دهد، اگر چه یک رابطه گرم حمایتی با یک والدین هم ممکن است این خطرات را جبران کند. به نظر نمی‌رسد که جزئیات مربوط به تغذیه نوزاد، از شیر گرفتن، آموزش توالت و غیره به طور عمده با روانشناسی مرتبط باشد. حریم خصوصی اجتماعی اولیه، یا فقدان روابط مداوم،

هماهنگی، ایمنی، تعهد، در بروز اختلالات روانی نقش داشته است. مهم است که خانواده‌ها را برای بهره‌مندی از کودک در حال رشد در کنار هم نگه دارید تا کودک را با ارزش‌های خانواده و اخلاقی غنی‌تر کند. هم‌چنین حائز اهمیت است که هنجارها و ارزش‌های جامعه برای اجتماعی شدن مناسب کودک بسیار مورد توجه همه اعضای جامعه قرار گیرد. سرانجام اهمیت مدرسه در شکل دادن به کودک به نفع کل جامعه و ملت به طور کلی باید مورد حمایت همه باشد زیرا بدون اینکه همه به مدرسه احترام بگذارند به عنوان سیستمی که باید فرزندان برای توسعه از آن عبور کنند، آنچه خانواده‌ها و جامعه در کودک شکل داده‌اند نابود خواهد شد. در زمان کودکی، کودکان باید نزدیک والدین باشند و رفتار آن‌ها مشاهده شود و در صورت لزوم با روش‌های مختلفی اصلاح شود که به رشد کودکان در جهت مطلوب کمک می‌کند. روش‌های مختلف اطمینان از نزدیکی خانواده، به عنوان مثال با ایجاد رسم و رسوم خانوادگی ویژه‌ای که برای رفاه کودک و هر یک از اعضای آن خانواده فراهم باشد، خواهد بود. لازم است پدران و مادران با همکاری از رفاه کودک در حال رشد مراقبت کنند و مانند پدر «پدری» و مادر «مادری» کنند؛ بنابراین، ادغام کودک با خانواده تأثیر منفی یا مثبتی بر میزان عاطفی خانواده، اندازه خانواده و موقعیت کودک در آن روابط خانوادگی و والدین دارد. نگرش والدین از قبیل محافظت بیش‌ازحد، مجاز بودن و غیره همه تأثیراتی در رفتار کودک دارد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۷).

برنامه آموزش مدیریت والدین توسط بارکلی^۱ (۲۰۰۵)، برای کودکان دارای مشکلات رفتاری نظیر کودکان بیش‌فعال، کودکان دچار اختلال نافرمانی مقابله‌ای و نظایر آن، طراحی شده است. راهبردهای شناختی نهفته در این برنامه باعث تغییر نگرش افراد خانواده نسبت به کودک دارای اختلال نارسایی توجه-بیش‌فعالی می‌شود؛ یعنی تحمل و پذیرش را در والدین این کودکان افزایش می‌دهد. برنامه آموزش مدیریت والدین به والدین می‌آموزد چگونه مقدماتی مانند قوانین و دستورات را و عواقبی مانند تنبیه و پاداش را برای رفتارهای هدف، مانند فرمان‌برداری و نافرمانی در محیط کودک اصلاح

^۱ Barkley

نمایند. سپس والدین این روش‌ها را در خانه به منظور کاهش رفتارهای مشکل‌ساز و افزایش رفتارهای مناسب به کار می‌گیرند. پژوهش‌های مختلفی نشان می‌دهد که آموزش مدیریت والدین تأثیر مطلوبی بر اصلاح رفتار کودکان دارای مشکل دارد و منجر به کاهش علائم بیش‌فعالی-نقص توجه کودکان و بهبود کارآمدی والدین آن‌ها می‌شود. این تکنیک‌ها بر اساس اصول شرطی‌سازی عامل کار می‌کند و از پیش‌درآمد و پیامد رفتار برای شکل‌گیری آن استفاده می‌شود. در این مهارت به والدین به صورت فعالانه آموزش داده می‌شود که رفتار خود با کودک را مدیریت کنند. این مهارت از طریق تمرین، ایفای نقش، بازخورد و الگوسازی که توسط درمانگر صورت می‌گیرد آموزش داده می‌شود. هدف این است که والدین به شیوه عملی بیاموزند چگونه با کودک خود رفتار کنند (بخشی و درودی، ۱۴۰۲).

خانواده

خانواده یکی از نهادهای مهم جامعه‌ی بشری است که زیر بنایی‌ترین و اولین نهاد اجتماع به شمار می‌رود تأثیر خانواده بر رشد تعادل و شکوفایی افراد و جامعه، به حدی است که هیچ صاحب‌نظری نمی‌تواند آن را انکار کند از این رو همه‌ی فلاسفه، و صاحب‌نظران علوم انسانی از ابتدای تاریخ مکتوب علمی، درباره خانواده توصیه‌های داشته‌اند. ادیان الهی نیز به جهت نقش مهم خانواده در اخلاق و معنویت انسان‌ها آموزه‌های مهمی در این زمینه ارائه کرده‌اند و در همین راستا آخرین دین الهی یعنی اسلام در ابعاد مختلف زندگی خانوادگی دستورها و آموزه‌های مفیدی ارائه کرده‌است. در این دین ازدواج و خانواده محبوب‌ترین و عزیزترین نهاد بشری نزد خداوند اعلام شده‌است. در حدیثی از پیامبر گرامی اسلام (ص) آمده است درهای آسمان هنگام بروز چهار پدیده گشوده می‌شود (کنایه از نزول برکات و رحمت خداوند) که دو مورد از آن‌ها مربوط به خانواده است وقتی عقد ازدواج برگزار می‌شود و هنگامی که فرزند به چهره والدین خود نگاه می‌کند:

نقش خانواده

از میان عوامل مؤثر در رشد اجتماعی نقش خانواده از همه بزرگتر و بیشتر است هر چند