

تکنیک‌های فرزند‌پروری

روشی برای ساختن شخصیت سالم

و پیشگیری از مشکلات روانی در فرزندان

تألیف

دکتر سعید جهانشاهی فرد



فهرست مطالب

۸	پیشگفتار
۱۵	فصل ۱. آموزش فرزندپروری مانند یک بازی
۱۹	فصل ۲. شناخت بازیکنان
۱۹	شناخت بازیکنان: فرزند
۲۱	شناخت بازیکنان: والدین
۲۳	فصل ۳. قوانین بازی فرزندپروری
۲۴	قانون اول، قانون امنیت
۲۴	قانون دوم، قانون آگاهی
۲۵	قانون سوم، قانون استقلال
۲۵	قانون چهارم، قانون رفتار انسانی
۲۷	فصل ۴. تاکتیک تشویق
۲۷	تکنیک توجه مثبت
۳۳	فصل ۵. تاکتیک پیشگیری از تنبیه
۳۹	فصل ۶. تاکتیک تنبیه
۴۴	مرحله اول
۴۵	مرحله دوم
۴۶	مرحله سوم
۴۶	مرحله چهارم
۴۷	مرحله پنجم
۵۱	فصل ۷. تاکتیک احساس
۵۵	یک تجربه
۶۵	فصل ۸. تاکتیک استقلال
۷۳	فصل ۹. تاکتیک آگاهی
۸۹	فصل ۱۰. خطاها در فرزندپروری
۸۹	خطای تو بدی
۸۹	خطای تو مهم نیستی

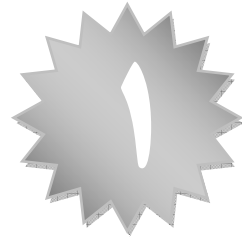
۹۰	خطای انتظار
۹۱	خطای نادیده گرفتن
۹۳	خطای سوءاستفاده از قدرت
۹۳	خطای دخالت
۹۴	خطای دروغ
۹۴	خطای اختلاف والدین
۹۵	خطای برچسب

فصل ۱۱. تکنیک‌ها در بازی فرزندپرو

۱۰۳	تکنیک پاکش کن
۱۰۴	تکنیک پاکش کن. خودت چی فکر می‌کنی و بی توجهی فعال
۱۰۵	تکنیک یادم بده
۱۰۶	تکنیک وکیل مدافع
۱۰۷	تکنیک نقش بازی کردن
۱۱۰	تکنیک مراسم‌سازی
۱۱۰	مراسم رئیس خانه
۱۱۰	مراسم گزارش بازرسی
۱۱۱	مراسم مسابقه
۱۱۲	تکنیک ایست
۱۱۲	تکنیک یادداشت
۱۱۳	تکنیک صندوق پستی
۱۱۳	تکنیک یادداشت جادویی
۱۱۴	تکنیک جادو
۱۱۴	تکنیک آرزو
۱۱۵	تکنیک نقاشی
۱۱۶	تکنیک داستان و تکنیک خاطره
۱۱۷	تکنیک خاطره آرزویی

فصل ۱۲. تمرین تکنیک‌ها

۱۱۹



فرزندپروری مانند یک بازی

به نام خدا، سلام، من دکتر جهانشاهی هستم. پزشک و روانشناس بالینی. اینجا، یعنی در این کتاب، می‌خواهم در مورد نحوه رشد شخصیت سالم در فرزندانمون و تکنیک‌هایی که می‌شه با کمک اون‌ها بهتر و راحت‌تر با بچه‌ها ارتباط برقرار کرد، براتون توضیح بدم.

قبل از شروع باید به چند سؤال جواب بدم. سؤالهایی که ممکنه بخواین قبل از شروع مطالعه کتاب جواب اون‌ها رو بدونین.

سؤال اول: اینجا چی رو آموزش می‌دیم؟

جواب: این کتاب برای آموزش نحوه پرورش شخصیت سالم در فرزندان ماست، پس تأکید اصلی من روی نحوه ساختن شخصیت سالمه. تأکید روی تربیت خوب فرزندمونه. تا خوب رشد کنه، سالم زندگی کنه و بیمار نشه.

سؤال دوم: اگه فرزند من مشکل روانی خاصی داشته باشه، این کتاب به من کمک می‌کنه مشکل حل بشه؟

جواب: خیلی از مشکلات رفتاری کودکان از مشکلات کلی زندگی زناشویی پدر و مادرشون نشأت می‌گیره. اگه فرزند شما دچار مشکلات روانی، افسردگی و مواردی از این قیله، حتماً با یک متخصص مشورت کنین. این کتاب برای درمان بیماری‌های روانی کودکان تهیه نشده. برای پیشگیری از بروز اون‌هاست.

سؤال سوم: بچه من بیماری خاصی نداره، اما مثلاً لجبازی می‌کنه یا درس نمی‌خونه. آیا این کتاب به من کمک می‌کنه این مشکلاتش رو کنترل کنم؟

جواب: بله. در خیلی از موارد، مشکلات رفتاری کودکان مربوط به رفتار نامناسب ما پدر و مادرهاست. مثلاً اگر بچه لجبازی می‌کنه، شاید به خاطر اینه که لجش رو در می‌آریم. اگر درس نمی‌خونه، شاید به خاطر اینه که نمی‌دونیم چطور به درس خوندن تشویقش کنیم یا چطور مسئولیت درس خوندن رو برعهده خودش بذاریم که به خاطر خودش درس بخونه نه به خاطر ما. اگر اینطور باشه، این کتاب می‌تونه خیلی به شما کمک کنه.

سؤال چهارم: همسرم به این چیزها عقیده نداره. اگر اون همکاری نکنه، فایده‌ای داره من اینها رو یاد بگیرم؟

پاسخ: اگر همسرتون این کتاب رو مطالعه نمی‌کنه و نمی‌خواد تکنیک‌های فرزندپروری رو یاد بگیره، بهش حق بدین. او هنوز به این تکنیک‌ها و تأثیر این کتاب اعتماد نداره. اما شما تکنیک‌ها رو به تنهایی اجرا کنید. نتیجه خواهید گرفت. باور کنید، تازه از این مهمتر ...

سؤال پنجم: بعضی وقت‌ها حس می‌کنم همسرم بچه شده، مثل بچه‌ها لجبازی می‌کنه و مثل بچه‌هایی که درس نمی‌خونن، به وظیفه‌اش عمل نمی‌کنه. آیا این کتاب برای آدم بزرگایی که بچه می‌شن هم کاربرد داره؟

پاسخ: بله، تأثیر داره. این تکنیک‌ها برای فرزندپروری، حتی وقتی همسرتون، پدر و مادرتون، همکارتون و هر فرد دیگه‌ای بچه می‌شه. همه ما کودکی در درون داریم که می‌تونیم این تکنیک‌ها رو در موردش بکار ببریم. می‌پرسین چطور؟ صبور باشین. توضیح می‌دم.

سؤال ششم: اینجا به ما یاد می‌دین چه ساعتی بچه باید بخوابه، یا بازی کامپیوتری براش خوبه یا نه؟

پاسخ: نه، اینجا در این موارد توضیح نمی‌دیم. اینجا می‌خوایم روش تربیت کردن بچه‌ها، بخصوص گفتگو کردن با بچه‌ها رو یاد بدیم. می‌خوایم تکنیک‌ها و روش‌هایی رو بگیریم که در حین گفتگو با فرزند، روی اون اثر کنه و بالاخره این بچه با اونها بخوابه، یا پدر و مادر بتونن، اگه می‌خوان بچه کامپیوتر بازی کنه، بکنه، اگه نمی‌خوان، بازی نکنه. اینجا نمی‌گیریم کدوم کار درسته، کدوم غلط.

اما این روش‌ها و تکنیک‌هایی که در موردش صحبت کردم چی هستن؟ بهتره دیگه وارد موضوع اصلی بشیم، یعنی توضیح بدیم که فرزندپروری چیه و چطور می‌خواهیم آموزشش بدیم؟

در این کتاب، نحوه پرورش شخصیت سالم در فرزندان یا همون فرزندپروری رو مثل آموزش یک بازی، آموزش می‌دیم. مثل بازی فوتبال. شاید بگم مثل بازی فوتبال، باعث بشه پدرها بیشتر مایل بشن به مطالعه این کتاب ادامه بدن. خوشبختانه این روزها، هم خانمها فوتبال دوستن هم آقایون. هم خانمها به بچه‌داری علاقه دارن، هم آقایون.

فرزندپروری مثل بازی فوتباله. توپ، توی بازی فوتبال، مثل حرف‌ها و کارهای ما و فرزندمون توی بازی فرزندپروریه. وقتی این کار رو می‌کنیم، مثل اینه که توپ به این سمت می‌ره و بچه متناسب با کاری که کردیم (تویی که فرستادیم) جواب می‌ده، یعنی انگار توپ رو می‌زنه و بر می‌گردونه.

بیاین با کمک این تشبیه، ببینیم چطور می‌شه خوب و تکنیکی فرزندپروری بازی کرد؟ اما قبل از اون، بهتره به این سؤال جواب بدیم که «چه شباهتی بین بازی فوتبال و بازی فرزندپروریه؟»

فرزندپروری هم مثل فوتبال قانونهایی داره. اگه توپ رو با دست بگیریم، اونوقت فوتبال بازی نکردیم، دیگه اسمش بسکتباله. مثل بازی فوتبال، اگه قانون‌های بازی فرزندپروری رو رعایت نکنیم، فرزندپروری بازی نکردیم. اینجا هم بازی تاکتیک داره. تو فوتبال تاکتیک ضدحمله رو داریم، اینجا تاکتیک تنبیه یا تاکتیک تشویق و از این قبیل.

اونجا تکنیک داریم و یک بازیکن خوب تکنیکی خیلی خوب بازی می‌کنه. اینجا هم یک پدر تکنیکی که به تکنیک‌های فرزندپروری مسلطه، خوب می‌تونه

بچه‌اش رو بخوابونه، برای درس خوندن تشویقش کنه و البته مثل بازی فوتبال و هر بازی دیگه‌ای، اینجا هم داوری داریم و خطا. اگه تو بازی فرزندپروری خطا کنین، بازی خراب می‌شه. خطاها در بازی فرزندپروری رو می‌دونین؟ نکته خطا می‌کردین و نمی‌دونستین اینها خطا بوده؟ بیچاره همبازی تون.

پس به ترتیب روی این موضوع‌ها کار می‌کنیم:

۱. شناخت بازیکن‌ها

۲. قانون‌های بازی

۳. تاکتیک‌های بازی

۴. خطاها در بازی

۵. تکنیک‌های بازی

با مورد اول شروع می‌کنیم.

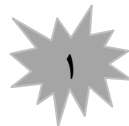


شناخت بازیکنان

شناخت بازیکنان: فرزند

شاید به نظر شما ساده‌ترین بخش آموزش فرزندپروری، شناخت بازیکنه، چون شما بهتر از هر کسی بچه‌هاتون رو می‌شناسین. اما واقعیت اینه که شناخت بازیکن‌ها سخت‌ترین کاره. پس خواهش می‌کنم این بخش رو جدی بگیرید. باین فرزند رو بشناسیم. راستی می‌دونین اونها از کجا به دنیا می‌آن؟

بچه: بابا، بچه‌ها از کجا به دنیا می‌آن؟



پدر: عزیزم، جواب این سؤال خیلی سخته، چطور برات بگم، بین ما آدم‌ها از دو جنس زن و مرد هستیم. هر کدام با اون یکی ازدواج می‌کنه، بعد آآ آ نمی‌دونم چطور برات توضیح بدم، بین، ... اصلاً ببخشید، پاکش کن، خودت چی فکر می‌کنی؟

بچه: دوستم گفت بچه‌ها مسافر کوچولوهای هستن که از بهشت به این دنیا اومدن و پیش پدر و مادرشون امانت هستن. گفت اونها باید ما بچه‌ها رو خیلی خوب مواظبت کنن و بدونن به سؤالای ما چطور جواب بدن. گفت اینها رو باباش بهش گفته، راست می‌گه بابا؟

بابا: آره عزیزم.

بچه: می‌دونستم تو هم جواب سؤالام رو درست می‌دی.



کودک آماده تولد بود. نزد خداوند رفت و پرسید: «می‌گویند شما مرا به زودی به زمین می‌فرستید، اما من به این کوچکی و بدون هیچ کمکی، چگونه می‌توانم برای زندگی به آنجا بروم؟» خداوند می‌فرماید: «نگران نباش، از میان فرشتگانم، دو فرشته را برای تو در نظر گرفته‌ام. آنها از تو نگهداری خواهند کرد.»

اما کودک هنوز نگران بود. گفت: «اینجا در بهشت کاری جز خندیدن و آواز خواندن ندارم و اینجا برای من کافی هستند.» خداوند لبخند زد و گفت: «دو فرشته‌ات برای تو آواز خواهند خواند و هر روز به تو لبخند خواهند زد. تو عشق آنها را احساس خواهی کرد و شاد خواهی شد.»

کودک ادامه داد: «چطور می‌توانم بفهمم مردم چه می‌گویند وقتی زبان آنها را نمی‌دانم؟» خداوند او را نوازش کرد و گفت: «دو فرشته تو زیباترین و شیرین‌ترین واژه‌هایی را که ممکن است بشنوی در گوش تو زمزمه خواهند کرد و با دقت و صبوری به تو یاد خواهند داد که چگونه صحبت کنی.»

کودک با ناراحتی گفت: «وقتی می‌خواهم با شما صحبت کنم، چه کنم؟» خداوند برای این پرسش هم پاسخی داشت: «آن دو فرشته دستهایت را کنار هم قرار می‌دهند و به تو یاد خواهند داد که چگونه دعا کنی.»

کودک سرش را گرداند و پرسید: «شنیده‌ام انسانهای بدی هم در زمین زندگی می‌کنند. من از آنها می‌ترسم. چه کسی از من محافظت خواهد کرد؟» خداوند فرمود: «دو فرشته‌ات از تو مواظبت خواهند کرد، حتی اگر به قیمت جانشان تمام شود.»

کودک با نگرانی ادامه داد: «آیا من می‌توانم باز هم شما را ببینم؟» خداوند لبخند زد و گفت: «آن دو فرشته دوباره من با تو سخن خواهند گفت و راه بازگشت نزد من را به تو خواهند آموخت. گرچه من همیشه نزد تو خواهم بود.»

در آن هنگام بهشت آرام بود، اما صداهایی از زمین به گوش می‌رسید. کودک می‌دانست که وقت سفر نزدیک است. پس از خداوند آخرین پرسش خود را پرسید. «خداوند، نام آن دو فرشته من چیست؟» خداوند شانه‌های کوچک او را نوازش کرد و پاسخ داد: «نام آن دو فرشته اهمیتی ندارد. تو می‌توانی به راحتی آنها را بابا و ماما صدا کنی.»

به نظر من همه بچه‌ها مسافر کوچولوهایی هستن که از بهشت اومدن. اونها امانتهایی هستن که به واسطه ما به دنیا اومدن تا به وظیفه‌شون در این دنیا عمل کنن. تا در این دنیا خوب زندگی کنن. این نکته خیلی مهمه.

مهمه بدونیم که اونها مهمون ما نیستن که مدام ازشون پذیرایی کنیم. یک حیوان دست‌آموز نیستن که هر طور خواستیم بارشون بیاریم. کمک کارمون نیستن که مثل پادو مغازه ازشون کار بکشیم. اونها مسافر کوچولو هستن.

اما این مسافر کوچولوها برای چی به دنیا اومدن؟ خداوند اونها را به امانت به ما سپرده تا تربیتشون کنیم. تا برای زندگی توی این دنیا آماده‌شون کنیم. آماده‌شون کنیم تا بتونن خوب زندگی کنن. سالم بار بیان. توی اجتماع مسئولیت بپذیرن. خانواده تشکیل بدن و ...

اگه شما هم مثل من، باور دارین که فرزندتون، مسافر کوچولویه که از بهشت اومده و با چنین هدفی به ما سپرده شده و فرزندپروری یعنی تربیت چنین فرزندی با چنین خصوصیتی و هدفی، پس با من باشین تا آموزش بازی فرزندپروری رو ادامه بدیم.

شناخت بازیکنان: والدین

یادمون نره، بازیکن خودی رو هم باید بشناسیم. منظورم شناختن پدر و مادرهاس. شاید فرصت نکرده بودین در مورد اینکه فرزندتون از پیش خدا اومده فکر کنین. شاید هم یادتون رفته بود. اما خودتون رو که یادتون نرفته؟ به خودتون نگاه کردین؟ شما چی هستین؟ کی هستین؟ از کجا اومدین؟

آیا فکر می‌کنین پدر و مادرها، فرشته‌هایی هستن که خداوند برای نگه‌داری بچه‌ها قرار داده؟ نه هرگز، من موافق نیستم. حداقل خودم می‌دونم که من یک فرشته نیستم. من یک انسانم.

به نظر من پدر و مادرها هم مسافر کوچولوهایی هستن که از بهشت اومدن. اونها هم امانتی نزد پدر و مادرهاشون بودن و هستن. ما پدر و مادرها به نسبت بچه‌هامون کوچولو نیستیم، اما برای پدر و مادرهامون، همیشه همون مسافر کوچولوییم. باور نمی‌کنین؟ از پدر و مادرهاتون بپرسین.

مهمه بدونیم ما هم مسافر کوچولو هستیم. چون ما هم تابع همون قوانینی هستیم که در تربیت مسافر کوچولوها بکار می‌ره. اگه به همون زبون بهشتی با مسافر