

## کارهایی که می توان برای پدر و مادر موفق شدن انجام داد

**ارزش مهم محدودیت‌های کوچک:** کودکان از محدودیت‌ها نمی‌ترسند. آنها با وجود محدودیت‌ها جهان پیچیده و گاهی ترسناک اطرافشان را بهتر می‌فهمند و بیشتر درک می‌کنند. عشق و محبت‌تان را با ایجاد ترکیبی از محدودیت‌های ضروری و آزادی عمل برای کشف و کنجکاوی در محیط زندگی کودکان نشان بدهید.

**بال‌های کوچک کودک را نبندید:** مهم‌ترین وظیفه کودک شما تلاش برای رسیدن به استقلال و رهایی از وابستگی‌های همه جانبه از شماست. پس زمانی که کودکان توانایی‌های جسمی و ذهنی‌اش کامل می‌شود اجازه بدهید تا خودش کارهایش را انجام بدهد. از همان زمانی که او یاد می‌گیرد تا اسباب بازی‌هایش را جمع کند. بشقابش را بشوید و لباس‌هایش را بپوشد باید مستقل شدن کودکان را بپذیرید و اجازه بدهید تا به روش خودش عمل کند. مسئولیت دادن به کودک بهترین راه برای تقویت و پرورش اعتماد به نفس در کودک است.

**همه چیز را مهیا نکنید:** اجازه بدهید تا کودکان راه حل و روش عمل خاص خودش را داشته باشد. زمانی که با درایت و آگاهی در برابر سرخوردگی‌ها و ناکامی‌های کوچک کودکان رفتار می‌کنید و برای حل مشکلاتش از دخالت‌های مستقیم پرهیز می‌کنید کودکی مستقل و انعطاف‌پذیر خواهید داشت.

**تربیت تنبیه نیست:** محدودیت به کودک می‌آموزد تا رفتار درست را بشناسد و ارزش کنترل، توجه و مراقبت و همراهی را درک کند. اما مجازات و تنبیه فقط احساس ناامنی، دشمنی و ترس را در کودک تحریک می‌کند.

**دست از مبارزه بردارید:** کودکان کنجکاو هستند. بنابراین شما نمی‌توانید با یک مجموعه از قوانین سخت و دست‌پاگیر کودکان را کنترل کنید. بحث وجدل درباره موضوعات کوچک را کنار بگذارید. انتخاب یک لباس از روی مد سال، علاقمندی به یک سبک خاص از موسیقی یا کتاب واقعاً در برابر اصول اساسی تربیت و پرورش فرزندان سالم خیلی مهم نیستند. به چیزهای مهم تری توجه کنید. در برابر خشونت کلامی، فحاشی، تنبلی، پرخاشگری‌های رفتاری و ضعف درسی توجه کودک شما به یک نوع شلوار یا کیف خاص بسیار کوچک و مقطعی هستند.

**با کودک بازی کنید:** یک فعالیت فکری یا ورزشی را انتخاب کنید و بدون پرداختن به موضوعات حاشیه‌ای فقط با کودکان بازی کنید. لحظات خوش با هم بسازید تا بیشتر به کودکان، احساسات و نیازهایش نزدیک شوید.

**هر روز با هم کتاب بخوانید:** از همان دوران نوزادی کتاب خوانی را شروع کنید. کودکان شنیدن صدای پدر و مادرشان را دوست دارند. در کنار کودکان بنشینید و برایش کتاب بخوانید این بهترین تجربه است که می‌توانید در تمام سال‌های کودکی فرزندان داشته باشید و او را برای اینکه همیشه اهل کتاب و مطالعه باشد آماده کنید.

**هر روز اوقات ویژه‌ای را باهم بگذرانید:** هر روز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با هم وقت بگذرانید. کار مورد علاقه‌تان را باهم انجام بدهید. اگر شما پیشنهادی برای این اوقات ندارید اجازه بدهید تا کودکان کارش را انتخاب کند. اگر می‌خواهید عشق و محبت‌تان را به کودک نشان بدهید به این اوقات مشترک اهمیت بدهید.

**تجربه‌های پدر- فرزند:** یکی از مهم‌ترین نکات آموزشی در تربیت کودکان توجه به

رابطه صمیمی پدر- فرزند است. کودکی که از توجه و حمایت پدرش بهره می‌برد در مدرسه، حل مشکلات شخصی و مسائلی که در زندگی در پیش رو دارد موفق‌تر است.

**خاطرات خوب بسازید:** هیچ کس، همه لحظات کودکی‌اش را بخاطر نمی‌آورد. اما همه ما خاطرات خوب و تاثیرگذاری از کودکی‌مان داریم که در تمام سال‌های زندگی همراه ما هستند. برای کودکان این خاطرات را بیشتر بسازید و اجازه بدهید تا احساس خوبی از کودکی‌اش داشته باشد.

**الگوی مناسب کودکان باشید:** کودک شما را زیر نظر دارد. الگویی شایسته، قابل احترام، فعال و متفاوت باشید. رفتار شما از دستورالعمل‌هایی که به کودکان می‌دهید تاثیرگذارتر است.

**از عذرخواهی کردن خجالت نکشید:** این بهترین راه برای این است که کودکان بیاموزد چطور، کی و کجا عذرخواهی کند.

**زیست بان باشید:** به کودک یاد بدهید تا مراقب محیط‌زیست باشد. ابتدا باید خودتان نسبت به محیط‌زیست حساس باشید. کمتر محیط را آلوده کنید، کمتر آشغال تولید کنید، زباله‌ها را تفکیک کنید، به شهر و طبیعت هرجا که هستید اهمیت بدهید و اصول حفاظت از محیط زیست را به کودک یاد بدهید.

**همیشه حقیقت را بگویید:** آیا این همان چیزی نیست که شما از کودکان می‌خواهید؟ با راستگویی و وفای به عهد و پای بندی به تعهداتان، کودکی راستگو خواهید داشت.

**به تفاوت‌ها و اختلافات در تربیت احترام بگذارید:** اگر می‌خواهید در تربیت فرزندان موفق شوید باید با همسران همسو باشید. حتی اگر در شیوه تربیت با هم متفاوت هستید از یکدیگر حمایت کنید. اجازه ندهید کودکان از این اختلاف نظر بویی ببرد زیرا به راحتی و با زیرکی از این فرصت استفاده خواهد کرد و تمام تلاش‌هایتان را در تربیت ناکام خواهد گذاشت.

**کودک را تحسین کنید:** به جای اینکه فقط بگویید «تو خیلی خوبی» سعی کنید با توجه به کار یا رفتار کودکان با جملات مثبت ارزش و توجهی که به رفتارشان داشته‌اید را نشان بدهید مثلاً در برابر صبوریش بگویید «من می‌فهمم که چقدر بخاطر اینکه غذا دیر حاضر شد صبر کردی و من واقعا ازت ممنونم که اینقدر صبوری».

**تشویق برای چیزهای کوچک:** وقتی متوجه می‌شوید کودکان کاری را خوب و درست انجام داده است احساسات را بیان کنید. تشویق‌های شما او را برای انجام کارهای مثبت بیشتر ترغیب می‌کند.

**به دیگران بگویید:** آیا می‌خواهید کودکان کار درست را انجام دهد؟ گاهی لازم است به جای امر و نهی مستقیم به مادر بزرگ یا خاله و عمه بگویید که کودکان آن کار را انجام می‌دهد. تحسین دیگران در برابر کار نکرده کودک را برای انجام دادن آن تحریک می‌کند.

**حق دارید اشتباه کنید:** هر بار تجربه پدر یا مادر شدن متفاوت و تازه است و اشتباهات شما کاملاً قابل درک و پذیرش است. اگر از اشتباهتان پشیمان می‌شوید فرصت دارید که جبران کنید. فقط باید بپذیرید که گاهی اشتباه می‌کنید.

**اجازه بی‌احترامی را ندهید:** هرگز به کودکان اجازه ندهید تا به شما و دیگران بی‌احترامی کند. در برابر اولین نشانه‌های بی‌احترامی با قاطعیت برخورد کنید و بگویید که این بی‌حرمتی‌ها را تحمل نخواهید کرد.

**از دیگران کمک بگیرید:** اگر فشار کاری زیادی را تحمل می‌کنید از دوستان، اعضای خانواده و پدربزرگ و مادربزرگ کمک بگیرید تا فشار کاری کمتری را احساس کنید.

**هر روز از کودکان سه سؤال شخصی بپرسید:** مکالمه با فرزندان یکی از مهمترین روش‌های تربیتی است اما بیشتر پدر و مادرها از آن غافل هستند. حداقل هر روز سه سؤال از کودکان بپرسید. «مدرسه چطور بود؟»، «فردا چه کارهایی داری؟» یا «چه کتابی می‌خوانی؟»

**به کودک بیاموزید تا دیگران را بهتر بشناسد:** مثلاً به کودکان یاد بدهید تا با نگاه کردن به چشم‌های دیگران احساسات آنها مثل ترس، تردید، خشم یا عصبانیت را بشناسد و همچنین احساسات خودش را نسبت به دیگران و رفتارشان بهتر درک کند. این یک مهارت ارتباطی است که اعتماد به نفس و قدرت شناخت را در کودک تقویت می‌کند.

**احساسات کودک را بهتر بشناسید:** زمانی که کودک خیلی بی‌قراری می‌کند از او بپرسید «چه احساسی داری؟» یا «چی فکر می‌کنی؟»، «چی حالتو بهتر می‌کنه؟» بعد از این اجازه بدهید تا کودکان درباره احساساتش حرف بزنند. او با بیان احساسات و نیازهایش حال روحی بهتری پیدا می‌کند.

**به کودک نشان دهید که چطور یک شهروند مسئولیت‌پذیر باشد:** به دیگران کمک کنید. در ارائه خدمات شهری پیش قدم باشید. قانون مدار باشید و خودتان را شهروند درجه یک جامعه مدنی بدانید. کودک از شما می‌آموزد چطور رفتار کند.

**کودک خودخواه پرورش ندهید:** یادتان باشد که هر کودکی خاص و منحصر به فرد است اما هیچ کودکی مرکز جهان نیست.

**آدم خوب کیست؟:** درباره خوب بودن با کودکان حرف بزنید. از همان آغاز کودکی در داستان‌ها، شعرها و با تشویق و تحسین آدم‌های خوب، او را با ارزش خوب بودن آشنا کنید.

**چرا ارزش‌ها مهم هستند:** به کودک پاسخی ساده بدهید: وقتی مهربان، سخاوتمند، راستگو و مودب باشی دیگران در کنار تو احساس آرامش می‌کنند و از همه مهمتر خودت احساس خوبی درباره خودت داری».

**تربیت فرزند با شکرگزاری از خدا:** هر روز، در همه موقعیت‌های شاد یا تلخ زندگی‌تان شکرگزار خداوند باشید و به کودک یاد بدهید سر سفره غذا، بعد از موفقیت‌های تحصیلی، وقت بیداری یا خواب از خدا برای نعمت‌هایی که دارد شکرگزار باشد. این نعمت‌ها را به کودک بشناسانید.

**اگر غذا را دوست ندارد:** تسلیم نشوید. بارها و بارها همان غذا را بپزید. او بالاخره تغییر می‌کند.

**بخاطر غذا دعوا نکنید:** کودک سالم به اندازه سیر شدن غذا می‌خورد. اگر حجم غذا مطابق با خواسته شما نیست رهاش کنید. او گرسنه نمی‌ماند.

**حداقل یک وعده غذا را با هم بخورید:** خانواده را مجبور کنید تا حداقل یک وعده غذایی را در کنار هم بخورند. سفره غذا بهترین فرصت برای باهم بودن است.

**غذای محبوب کودک:** اجازه بدهید حداقل یک وعده از غذای هفتگی به انتخاب کودکانتان باشد.

**سهم دوست داشتن:** همه فرزندان را یکسان دوست داشته باشید اما به نیازهای متفاوت هرکدامشان دقت کنید. آنها با هم فرق دارند.

**جمله معجزه گر «دوستت دارم فراموش نکنید:** هر زمان که از عشق به فرزندان لبریز می‌شوید به او ابراز احساسات کنید. بی‌درنگ بگویید «دوستت دارم» حتی اگر ۵۰۰ بار در روز این جمله را بگویید اشتباه نکرده‌اید.

**کودکان فقط برای شما نیستند:** آنها امانت در دستان شما هستند. پس برای آینده آنها بیشترین تلاش را بکنید و برای پرورش جسم و ذهنشان وقت بگذارید.

**قدر لحظه‌ها را بدانید:** حق با شماست. کار خانه زیاد است. باید پول دربیاورید. لباس‌ها اتو نشده‌اند. اما همه اینها دربرابر عمر کوتاه کودکی بسیار کم اهمیت هستند. از لحظاتی با یک موجود کوچک و دوست داشتنی بیشتر لذت ببرید.

**با هم آواز بخوانید:** به کودکانتان شعر و ترانه یاد بدهید و باهم ترانه‌ها را بخوانید. حتی گاهی باهم جیغ بکشید و با شادی فریاد بزنید. لحظات شاد کودکی را در کنار هم تجربه کنید.

**تلویزیون را از اتاق خواب کودک بردارید:** تحقیقات به خوبی نشان می‌دهند که تلویزیون در اتاق خواب کودک باعث افزایش وزن، بدخوابی، ضعف درسی و ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران می‌شود.

**فعالیت جسمی بیشتر، ذهن خلاق تر:** رشد و توسعه توانایی‌های ذهنی کودکان با میزان فعالیت‌های بدنی در ارتباط هستند. با کودک پیاده روی کنید. او را با برنامه ریزی به پارک ببرید و ورزش را جدی بگیرید. فراموش نکنید که کودک بی‌تحرک خیلی زود بیمار می‌شود.

**سلامتی جسمی را جدی بگیرید:** تب و لرز، بی‌خوابی، کم‌غذایی، کمبود وزن، نشانه‌های بیماری هستند. واکسن‌های کودک، معاینه چشم، قد و وزن و بررسی سلامت دندان‌های کودک را مطابق دستورالعمل‌ها انجام بدهید. هرگز حتی برای یک تب ساده سهل‌انگاری نکنید.

**عادت مسواک زدن را پرورش بدهید:** کودک را تشویق کنید تا حداقل دو بار در روز مسواک بزند. گاهی لازم است قانون سختی برای این کار ایجاد کنید.

**امنیت کودک مهم است:** به امنیت روحی و جسمی کودکانتان توجه کنید. خانه را با اشیاء خطرناک پر نکنید. فضای بازی مناسب برای کودک در نظر بگیرید. هرگز کودک را با تلویزیون و کامپیوتر تنها نگذارید. او را با افراد نامطمئن و غریبه رها نکنید. دوستانش و چیزهایی که بین آنها ردوبدل می‌شود را به شکلی نامحسوس کنترل کنید.

**پزشک و مشاور کودک:** از همان دوران نوزادی با یک مشاور یا مددکار و مربی تربیتی کودکان ارتباط برقرار کنید تا هر زمان که احساس کردید مشکلی در تربیت کودکانتان دارید با یک مشاوره ساده آن را حل کنید.

**عادت‌های مثبت ایجاد کنید:** مرتب کردن تخت خواب، لباس‌ها و اسباب بازی‌ها را با تکرار، تمرین و تشویق می‌توانید به عادت‌های سالم تبدیل کنید. کودک بعد از مدتی می‌آموزد که بدون بحث و بهانه کارهایش را انجام بدهد.

**سپاسگزاری را یاد بدهید:** کودکان خیلی زود می‌آموزند که در برابر خدماتی که دریافت می‌کنند سپاسگزار باشند اما شما باید این نکته را به آنها بیاموزید. سپاسگزاری احساس سخاوت و قدردانی را در کودک تقویت می‌کند.

**هرگز پشیمان نشوید:** پرورش فرزند کار سخت و پیچیده‌ای است. در هر مرحله از رشد شما با بحران‌ها و مسائل جدیدی روبه‌رو می‌شوید. با این حال هرگز نگویید که‌ای کاش بچه دار نمی‌شدم. پدرومادری کردن بزرگترین و متفاوت‌ترین تجربه‌ای است که در طول زندگی‌تان خواهید داشت. رویکردتان را نسبت به رابطه والد – فرزندی تغییر بدهید و مثبت فکر کنید. زندگی در کنار فرزندان را با وجود همه مشکلات، بزرگترین خوشبختی و شانس خودتان بدانید.