

## اصول ساده اما مهم در تربیت کودکان



گروه مشاوران و روانشناسان

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی سپیدار

تعداد کمی از اصول و عقاید رفتاری وجود دارد که در طول زمانها و با گذشت قرن ها همچنان جاودان باقی مانده است. این اصول و عقاید، در همه فرهنگ ها، مذاهب و تمدن ها وجود دارد. وجه مشترک همه اینها، فقط جلوگیری از رفتارهای بد و ناشایست نیست، بلکه این اصول و عقاید، جامعه ای را به وجود می آورد که در آن بچه ها نه تنها لوس، خودخواه، جسور و بی عاطفه نیستند، بلکه فارغ از خود پسندی، بسیار مهربان، مؤدب و همدل میباشند، یعنی همان کودکانی که ما در خیالاتمان آرزوی داشتنتان را داریم. مذاهب، فرهنگ ها و مکتب ها برای بیان این اصول و عقاید زندگی، راه مخصوص به خود دارند. در این جا قصد داریم، شما را با اصلی ترین و بنیادی ترین این عقاید آشنا کنیم، تا با بکارگیری آنها و انتقال آن به رابطه ها و فعالیت هایتان، به جامعه آرمانی خود دست یابیم.



۱. **با محبت باشید.** محبت بزرگترین نعمت خداوندی است که پایه و بنیاد همه روابط و اخلاقیات به آن وابسته است. هرچه شما بیشتر به اطرافیانتان محبت کنید، در عوض محبت بیشتری نیز دریافت خواهید کرد. این بهترین هدیه ای است که میتوانید بصورت کلامی و غیر کلامی، تقدیم فرزندتان کنید.

۲. **ثابت قدم باشید.** نظم، قاعده و محدودیت های مشخص، ایجاد اعتماد می کند. این همان چیزی است که فرزندتان برای احساس امنیت و آرامش به آن نیاز دارد.

۳. **الگوی خوبی باشید.** اگر میخواهید فرزندتان به کاری که شما دوست دارید گرایش پیدا کند، شما خود الگویی برای آن رفتار باشید. فرزند شما به کسی نیاز دارد تا از او سرمشق بگیرد.

۴. **قابل اعتماد باشید.** دروغ نگوئید و سعی کنید رفتارهای ساختگی از خود نشان ندهید تا فرزندتان خود واقعی شما را ببیند و بشناسند.

۵. **حضور داشته باشید.** سعی کنید وقتی کودکتان به شما نیاز دارد، کنار او باشید و به خواسته های او رسیدگی کنید. نگذارید کار یا مسائل دیگر بین شما و فرزندتان فاصله بیندازد.

۶. **خوشبین باشید.** مسائل با نوع نگرش شما به آنها تغییر میکنند. اگر مثبت گرا و به آینده خوشبین باشید، از زندگی لذت بیشتری خواهید برد. این باعث میشود هم در تربیت و هم به عنوان الگو، در رشد فرزند خود، عملکرد مثبت داشته باشید.

۷. **صبور باشید.** آرامتر و همگام با فرزندانتان جلو روید. زندگی به خودی خود سریع می گذرد، پس چرا خودتان هم سعی می کنید سرعت آن را بیشتر کنید؟ و یادتان باشد، تغییر در رفتار فرزندتان زمان میبرد.

۸. **ایستادگی کنید.** پشتکار و استقامت از لزومات پیمودن راه تربیت است. پس هیچوقت دلسرد نشده و دست از کار نکشید.

## سپیدار

ارائه دهنده خدمات در زمینه‌های:

**درمان:** روان‌درمانی انواع اختلالات افسردگی، اضطرابی، وسواس، ترس مرضی، استرس و...

**مشاوره:** خانواده، کودک، نوجوان، فردی، زناشویی، ازدواج، شغلی، تحصیلی و...

**سنجش و ارزشیابی:** انجام آزمون‌های معتبر هوش، شخصیت، خودشناسی، روابط زناشویی و...

**آموزش:** برگزاری دوره‌های آموزشی مهارت‌های زندگی، فرزندپروری، مهارت‌های پیش از ازدواج و...

### ارتباط با ما

**آدرس:** همدان، ۱۸ متری پیشاهنگی، نبش کوچه حقیقت،

پلاک ۳۴

**تلفن:** ۰۸۱۱۸۲۲۴۱۱۶ - ۰۹۳۰۳۲۵۷۴۹۵

**@**پست الکترونیکی: [sepidarpsycho@gmail.com](mailto:sepidarpsycho@gmail.com)

**وبلاگ:** [sepidarpsycho.blogfa.com](http://sepidarpsycho.blogfa.com)

منتظر حضور گرم شما هستیم.

۱۳. سازگار باشید. انعطاف پذیری امر بسیار مهمی در زندگی است. یاد گرفتن چیزهای تازه، داشتن ایده های جدید و کشف دیدگاه های مختلف، را باید تجربه کنید و به فرزندانتان نیز منتقل کنید.

۱۴. همدل باشید. علاوه بر همه این مسائل، یکی از مهمترین فضیلت های انسانی، توانایی درک دیگران و فهمیدن احساسات آنهاست. همدلی پادزهری برای رفتارهای خودپسندانه، بیرحمانه و عاری از عاطفه و احساس است. و بهترین راهی که فرزندانتان میتوانند این خصوصیت برجسته را بیاموزند، از طریق همدلی کردن ما با آنهاست.

با اینکه گفتن این مسائل آسان است، اما عمل کردن به آنها در این زمانه نامطمئن و خطرناک ساده نیست. رفتارهایی که ما در کودکانمان مشاهده میکنیم، فقط انعکاسی از آنچه در خانواده خود می بینند نیست، بلکه انعکاسی از دنیای بزرگ پیرامون آنهاست.



### منابعی برای مطالعات بیشتر

۱. راهنمای تربیت اثربخش؛ نوشته دان دینک مایرگری؛ ترجمه مهرداد فیروزبخت؛ نشر دانژه
۲. روش‌های نوین رفتار با کودکان؛ نوشته رودلف دری کرز؛ ترجمه محمود توتونچیان؛ نشر ثامن الئمه

۹. خودپسند نباشید. از لاک خودپسندیتان بیرون آید و انرژی‌تان را صرف دیگران کنید و فرزندانتان را در این راه طولانی با خود همسفر کنید.

۱۰. فعال باشید. فقط یکجا ننشینید. اگر ایده خوبی دارید، یا فکر میکنید کاری اشتباه است، دست به فعالیت بزنید. عملکردهای شما به فرزندانتان نشان میدهد که تنها راه انجام کارها، اقدام به عمل کردن به آنهاست.

۱۱. ساده باشید. کودک شما برای خوشبخت بودن نیاز به چیزهای زیادی ندارد. در واقع، هرچه کمتر باشد بهتر است. این کار باعث میشود او یاد بگیرد برای داشتن کوچکترین وسیله اش هم قدرشناس و سپاسگذار باشد.

۱۲. با اعتقاد باشید. هر انسانی برای زندگی کردن نیاز به مجموعه ای از اصول و قوانین دارد که از طریق آن خوب را از بد تشخیص دهد. شما باید جایگاه اعتقاداتتان را محکم کنید، تا فرزندتان هم فرصت پیروی از شما را داشته باشد.

