



تربیت و یادگیری



والدین اثربخش

دکتر بتول سبزه

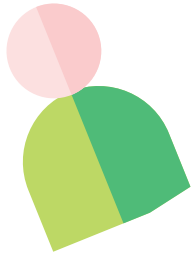
عضو هیئت علمی گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان تهران



اشاره

والدین به تناسب توانمندی‌های خود، آگاهانه یا ناآگاهانه از سبک‌های متفاوت فرزندپروری برای تربیت کودکان خود استفاده می‌کنند و هر چند که اوقات زیادی را با فرزندان خود سپری می‌کنند اما تربیت کودکان امری لذت‌بخش و در عین حال پیچیده است. نکته این است که توجه به چه مسائلی می‌تواند در موفقیت والدین در تربیت فرزندان اثر گذار باشد؟

کلیدواژه‌ها: والدین تأثیر گذار، تربیت مؤثر، فرزندان مسئول



به‌طور مستقل وظایف مربوط به خود را انجام دهند، مستقل فکر کنند، راه‌حلی برای مشکلات خود بیابند و به‌طور عمیق به توانمندی‌های خود ایمان بیاورند.

والدین اثربخش روابط دوستانه و محکمی با یکدیگر دارند.

کودکان به طرق متعدد از والدین خود تأثیر می‌پذیرند. **جان گاتمن** معتقد است، کیفیت رابطه والدین، بر کیفیت روابط آن‌ها با کودکان تأثیر عمیقی می‌گذارد. والدینی که با یکدیگر روابط دوستانه دارند، در توجه به نیازهای فرزندان خود کوشا و صبورترند و در تربیت آن‌ها متناقض یا ضد و نقیض عمل نمی‌کنند. به عبارت دیگر، وقتی تعامل والدین با یکدیگر براساس عشق، علاقه و احترام به یکدیگر باشد، فرزندان نیز اولین و ماندگارترین درس‌های زندگی خود را از آن‌ها الگو می‌گیرند. چنین والدینی با رفتارهای خود به فرزندان می‌آموزند که چگونه با دیگران روابطی احترام‌آمیز و دوستانه برقرار کنند، تعارضات خود را به شیوه‌های صحیح حل کنند و در نهایت شیوه زندگی مطلوب و مناسب را بیاموزند.

والدین اثربخش به استقلال فرزندان خود کمک می‌کنند.

یکی از بخش‌های اصلی کار ما به‌عنوان والدین این است که با تمام مراقبت‌هایی که از فرزندان خود به عمل می‌آوریم، به این موضوع توجه کنیم که کودکان در هر مرحله از دوره رشد، آمادگی‌های لازم برای انجام کارهای خاصی را کسب می‌کنند. بنابراین، به‌جای اینکه همچنان ما به‌عنوان والدین تمام کارهای مربوط به آن‌ها را انجام دهیم، باید تشویقشان کنیم در انجام برخی کارهای مربوط به خود مشارکت کنند. برای مثال، کودکان بعد از دوسالگی قادرند فعالیت‌هایی نظیر غذا خوردن و لباس پوشیدن را انجام دهند. با وجود اینکه آن‌ها برای انجام این کارها به آموزش و همراهی والدین نیاز دارند، اما برخی از والدین همچنان اصرار دارند تا سنین دبستان همچنان لباس پوشیدن و تغذیه فرزندان را خودشان انجام دهند. این رفتار نه تنها وقت و انرژی زیادی را از والدین می‌گیرد، بلکه فرصت رشد توانایی‌های کودکان و همچنین لذت بردنشان از موفقیت و توانمندی‌های گوناگون را نیز از آنان سلب می‌کند. لذا والدین اثربخش به کودکان خود کمک می‌کنند

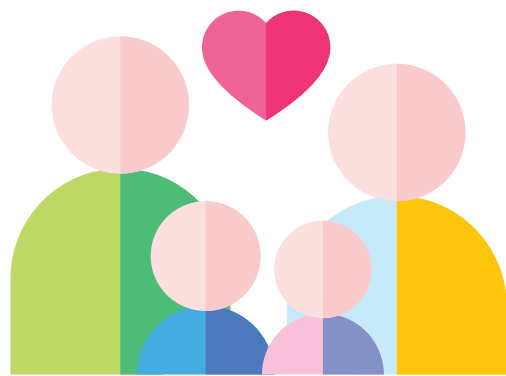


والدین اثربخش الگویی مطلوب برای فرزندان خود هستند

اکثر والدین تمایل دارند فرزندان مسؤلیت‌پذیر، قابل اعتماد، درستکار، راستگو و مهربان داشته باشند. برای تربیت چنین فرزندان باید آگاه باشیم که آموزش چنین ارزش‌هایی به کودکان، مانند آموزش شنا، فوتبال، ذف، آشپزی یا غیره نیست که از طریق کلاس‌های آموزشی یا کتاب‌ها امکان‌پذیر باشد. بلکه کودکان، مدت‌ها قبل از اینکه توانایی خواندن درباره آن‌ها را فرا گیرند، ارزش‌ها و اخلاقیات را از تعاملات خود در زندگی روزمره با والدین می‌آموزند. کودکان سخاوتمند و بخشنده، در کنار والدین سخاوتمند و بخشنده پرورش می‌یابند. لذا کلید اصلی تربیت کودکان این است که به‌عنوان والد، در درجه اول الگویی مناسب و مطلوبی برای فرزندان خود باشند. اگر فرزندان، والدین خود را دوست داشته باشند، ارزش‌های آن‌ها را نیز دوست خواهند داشت و به آن‌ها احترام می‌گذارند و تلاش می‌کنند آن‌ها را درک کنند و این را در رفتارهای خود نشان دهند.

والدین اثربخش به‌درستی با فرزندان خود ارتباط برقرار می‌کنند.

برای برقراری رابطه رضایت‌بخش، باید با فرزندان خود برخورد مؤثری داشته باشیم. برخورد مؤثر می‌تواند دو وجه داشته باشد. اینکه ما چقدر و با چه کیفیتی به فرزندانمان گوش می‌کنیم و دیگر اینکه چگونه با آن‌ها صحبت می‌کنیم. مسلم است ما به‌عنوان والدین با فرزندان خود زیاد صحبت می‌کنیم، اما چه مقدار از این صحبت‌ها شامل عیب‌جویی، یادآوری، انتقاد، تهدید، نصیحت، ارزیابی، مقایسه، استهزا و غیره می‌شود؟ بنابراین، این نحوه صحبت کردن دقیقاً به معنای کاهش رابطه با فرزندان است، نه توسعه ارتباط. لذا ارتباطی مؤثر است که در درجه اول بر احترام متقابل مبتنی باشد. احترام متقابل در رابطه بدین معنی است که فرزندان و والدین به یکدیگر اجازه دهند باورها و احساسات خود را صادقانه بیان کنند و مطمئن باشند طرف مقابل به آن‌ها گوش می‌دهد. به‌واقع، والدین مؤثر همانند آینه‌ای عمل می‌کنند که کودکان خودشان را به وضوح در آن ببینند و با ارائه بازخورد بجا و مناسب



در درجه اول برای والدین مفید باشند و آن‌ها را لحظاتی از استرس‌های زندگی پرمشغله‌ها کند و فرصت‌های ارزشمندی را برای شناخت واقعی فرزندان و ایجاد ارتباط عمیق و پایدار بین آن‌ها فراهم کنند.

از طرف دیگر، هر یک از انواع بازی‌هایی که کودکان با والدین خود تجربه می‌کنند، نکات جدیدی را به کودکان می‌آموزند. همان‌گونه که توپ‌بازی توانایی‌های جسمی کودکان را تقویت می‌کند، می‌تواند پایبندی به قوانین و حس همکاری را نیز به آن‌ها بیاموزد. مهمان‌بازی و خاله‌بازی هم راهی برای تمرین و نشان دادن آموخته‌های کودکان درباره نقش‌ها و مفاهیم اجتماعی برای آنان فراهم می‌آورد. بازی‌های ساختمانی، چیدن بلوک‌ها روی هم و ساختن خانه، برج یا قلعه با همراهی یکدیگر، علاوه بر افزایش قدرت تجسم و تخیل، مهارت‌های آن‌ها را در استفاده از عضلات ریز بدن و هماهنگی آن‌ها با یکدیگر افزایش می‌دهد. ترتیب دادن بازی‌های نمایشی، بر اعتمادبه‌نفس کودکان در بیان افکار و احساسات می‌افزاید و مهارت‌های کلامی آن‌ها را تقویت می‌کند.

خلاصه اینکه والدین اثربخش از هر فرصتی برای گذراندن وقت با کودکان خود استفاده می‌کنند و با همراه کردن کودکان خود در هنگام آشپزی، خرید مایحتاج، تعمیر ماشین و انجام سایر امور منزل، زندگی واقعی را با آن‌ها بازی می‌کنند.

والدین اثربخش به فرزندان خود عشق می‌ورزند.

ابراز علاقه و عشق بی‌پایان به فرزندان، در قلب پدر و مادران اثربخش است. خداوند مهربان و حکیم عشق و علاقه به فرزند را در نهاد ما قرار داده و طوری برنامه‌ریزی کرده است که فرزندان خود را دوست داشته باشیم. والدین اثربخش عشق خود را از طریق محبت کردن به فرزندان نشان می‌دهند. محبت کردن می‌تواند در هر مرحله از زندگی فرزندان به شیوه متفاوتی ابراز شود. قطعاً محبت کردن برای یک نوزاد، به معنی در آغوش کشیدن، لمس کردن و فراهم کردن احساس امنیت است. برای کودک نوپا، محبت کردن به معنی تأیید و تشویق و تمجید بی‌پایان اوست. برای کودکی در سن مدرسه، محبت کردن به معنی آموزگاری و الهام‌بخشی درس‌های زندگی است و برای نوجوان، محبت کردن به معنای درک وی و ارائه راهنمایی‌های به‌موقع و منطقی است. بنابراین، محبت کردن فقط به گفتن کلمه «دوستت دارم» منحصر نیست. گاهی اوقات نگاهی محبت‌آمیز یا لبخندی اطمینان‌بخش و تأییدکننده می‌تواند عشق بی‌پایان والدین را نسبت به فرزندان نشان دهد. با وجود این، والدین اثربخش، بیش از همه با حضور مداوم، مطمئن، مراقب و مؤثر در زندگی فرزندان، عشق خود را به آن‌ها نشان می‌دهند.

نشان می‌دهند صحبت‌های آن‌ها را به‌خوبی گوش داده و منظور آن‌ها را درک کرده‌اند. قطعاً حالت‌های چهره، اعمال، تن صدا و به اصطلاح زبان بدن آن‌ها نیز مؤید این مطلب خواهد بود.

والدین اثربخش قاطعانه عمل می‌کنند و می‌دانند چگونه و چه زمانی «نه» بگویند.

بسیاری از والدین می‌دانند که قاطع بودن در برابر فرزندان کار دشواری است. برخی از والدین نمی‌توانند قوانین مناسبی تنظیم کنند. آن‌ها قوانین خود را در قالب تهدید بیان می‌کنند، اما آن‌ها را پیگیری نمی‌کنند. برای مثال ممکن است مادری به فرزند خردسالش بگوید: «این هفته تماشای تلویزیون ممنوع است»، اما ممکن است همین امشب را استثنا قائل شود! **ران تافل**، از درمانگران حوزه خانواده، می‌گوید: «اگر ما به‌عنوان والدین از قوانین چشم‌پوشی کنیم، به فرزندان خود لطمه زیادی وارد می‌کنیم». کودکان در سنین خردسالی نیاز دارند قوانین و محدودیت‌های واقعی و روشنی را دنبال کنند. قوانین به‌اصطلاح «لاستیکی» که بدون دلیل تغییر می‌کنند و انعطاف غیرقابل درکی دارند، برای آن‌ها مناسب نیستند. لذا نکته کلیدی این است که در مقام والدین اثربخش، رعایت تعادل و پرهیز از سخت‌گیری یا سهل‌گیری افراطی در مشخص کردن محدودیت‌ها، حد و مرزها و تعیین قوانین برای فرزندان، موجبات به وجود آمدن ساختارهای معقول و قابل‌پذیرشی را فراهم می‌آورد که موفقیت و همدلی بیشتری را بین والدین و فرزندان در پی خواهد داشت.

والدین اثربخش، زمان‌هایی را برای بازی و سرگرمی با کودکان خود فراهم می‌کنند.

لارنس کوهن، از روان‌شناسان بالینی حوزه کودکان، در کتاب خود با عنوان «والدین بازیگوش»، عنوان کرده است: «والدین اثربخش، پدر و مادری بازیگوش هستند و همیشه به خاطر دارند که مهمان‌بازی یا خاله‌بازی در کنار فرزندانشان چقدر مهم است». البته این موضوع بدان معنی نیست که والدین باید تمام وقت با کودکان خود بازی کنند یا هر لحظه از روز آن‌ها را سرگرم کنند، بلکه به معنای این است که لذت دنیای کودکی را درک کنند و با شرکت در بازی‌های آن‌ها، تجربه لذت‌بخشی را برای آنان فراهم کنند. بازی‌های ساده، برخلاف تصور والدین که غالباً آن‌ها را نادیده می‌گیرند، به طریقی عمیق، ارزشمند و معنی‌دار هستند. والدینی که بیش از حد مقید به برنامه‌ریزی هستند، گمان می‌کنند وقت کافی برای بازی با عروسک‌ها یا بلوک‌ها و همراهی کودکان ندارند. در صورتی که چنین بازی‌هایی می‌توانند