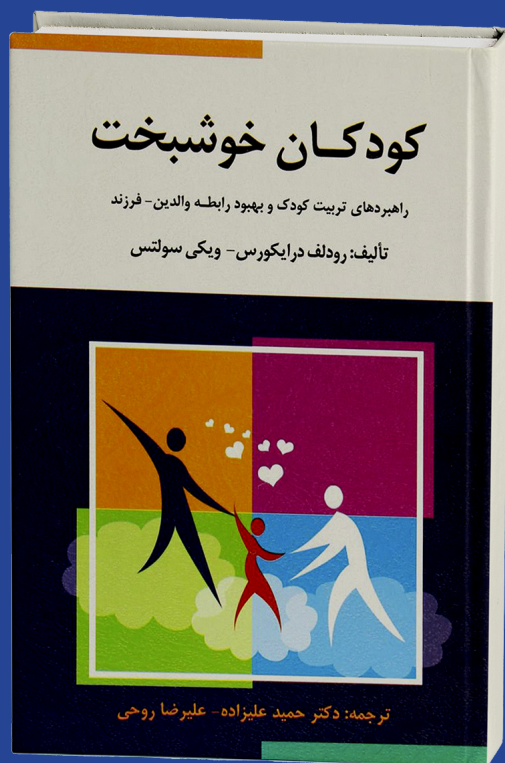


# خلاصه‌ی کتاب کودکان خوشبخت



- تألیف رودلف درایکورس. ویکی سولتس
- ترجمه‌ی دکتر حمید علیزاده. علیرضا روحی
- نشر ارسباران
- خلاصه‌نویسی: لیلا سادات سید روحانی
- ویرایش: سمیه صادقی

(خلاصه کتاب‌های ارائه شده در دوران، صرفاً در جهت معرفی کتاب عرضه می‌شوند و جنبه‌ی تأیید و تصدیق از طرف مؤسسه‌ی دوران را ندارند. از اینکه ویژگی‌های منحصر به فرد کودکان را مورد توجه قرار داده و مطالب نوشته شده را به همه‌ی کودکان تعمیم نمی‌دهید و با توجه به مطالب کتاب، انتظارات خاص برای کودکان ایجاد نمی‌کنید، سپاس‌گزاریم.)

## وضعیت دشوار کنونی ما

فرزندپروری در این نسل با نسل قبلی تفاوت بسیار زیادی پیدا کرده است. دیگر نمی‌توان با استبداد و حکمرانی فرزندان را تربیت کرد چراکه روش‌های جدید، مبتنی بر دموکراسی و آزادی به همراه نظم و مسؤلیت است.

## درک کودک:

کودکان هر کاری را که در طول روز انجام می‌دهند، هدفمند است. ولی خودشان هدف آن را نمی‌دانند و والدین باید با دقت به کودکانشان توجه کنند که چه چیزهایی و چه عواملی باعث یک سری رفتارها از کودک می‌شود. بزرگ‌ترین انگیزه و هدف کودک، میل به تعلق است. گاهی والدین با توجه و مشاهده‌ی رفتارهایی که کودک انجام می‌دهد، متوجه می‌شوند که هدف آن‌ها میل به تعلق - نیاز اصلی کودک - بوده است. اگر والدین و بزرگ‌ترها درک نکنند که کودک ما با چه روشی می‌تواند احساس تعلق کند مشکلات بسیاری به وجود خواهد آمد. برای دستیابی به احساس مهم متعلق بودن، باید مطالبی را درباره‌ی کودک دانست؛ یعنی مشاهده‌ی او، محیط و موقعیت او در خانواده.

کودکان خیلی دقیق و ماهر مشاهده می‌کنند، ولی تفسیرکننده‌های خوبی نیستند. کودک هر آنچه را در اطرافش می‌گذرد مشاهده می‌کند و از آنچه می‌بیند نتیجه‌گیری خودش را می‌کند. کودک در ماه‌های اول تولد با محیط درونی خودش انطباق پیدا کرده و هم‌زمان با یادگیری آن با محیط بیرونی خودش تماس دارد. (مانند اولین لبخند اجتماعی او).

### در محیط بیرونی کودک، سه عامل، رشد شخصیت او را تحت تأثیر قرار می‌دهند:

اولین عامل، فضای خانواده است. کودک در ارتباط خود با خانواده جامعه را به شکل کامل تجربه می‌کند. دومین عامل محیط بیرونی، منظومه‌ی خانواده است. این اصطلاح بیان‌گر روابط ویژه‌ی هر یک از اعضای خانواده با دیگران و نقش‌هایی است که هر یک از اعضا در جایگاه‌های مختلف ایفا می‌کند. سومین عامل در محیط بیرونی کودک، روش‌های رایج در آموزش است.

## دل‌گرمی دادن:

- در تربیت فرزند، دل‌گرمی دادن یکی از مهم‌ترین کارهای والدین است. کودکان برای رشد و احساس تعلق نیاز به دل‌گرمی به صورت مداوم دارند و کودک بدرفتار کودکی دل‌سرد است.  
- کودک از بدو تولد نیاز به دل‌گرمی دادن دارد.

- وقتی والدین همه‌ی کارهای فرزندشان را برایش انجام دهند (حمایت بیش از حد) و حتی لحظه‌ای کودک را تنها نگذارند که مستقلاً با خودش بازی کند، همه‌ی این‌ها این خودپنداره را در کودک ایجاد می‌کند که بی‌کفایت است و موجب دل‌سردی و در نهایت بدرفتاری می‌شود. والدین با نوع برخوردشان نسبت به مسائل مختلف با فرزندانشان، دل‌گرمی و دل‌سردی را در او ایجاد می‌کنند.

- باید به کودکان فرصت داد تا رشد کنند و توانایی‌شان را برای برخورد با موقعیت‌های خطرناک امتحان کنند.  
- دل‌گرمی دادن فرآیندی مستمر است که هدف آن القاء حس احترام به خود و حس موفقیت به کودک است.

## اهداف اشتباه کودک:

- کودک زمانی رفتار اشتباه انجام می دهد که دل سرد شده باشد. وقتی بد رفتاری می کند از هدف رفتارش آگاهی ندارد. چهار هدف اشتباه وجود دارد که کودک به خاطر آن کاری انجام می دهد.
- میل به توجه بیش از حد؛ اولین هدف اشتباهی است که کودک دل سرد به عنوان وسیله ای برای حس تعلق از آن استفاده می کند.
- نزاع برای قدرت؛ دومین هدف اشتباه است و معمولاً بعد از اینکه پدر یا مادر مدتی سعی می کند با زور جلوی زیاده طلبی کودک را برای توجه بگیرد، رخ می دهد.
- سومین هدف اشتباه کودک؛ از تشدید نزاع قدرت ناشی می شود. وقتی والد و کودک در نبرد قدرت به شدت درگیر می شوند و هرکدام تلاش می کند بر دیگری غلبه کند، تعاملی از انتقام شدید شکل می گیرد.
- چهارمین هدف؛ توسط کودکی که کاملاً دل سرد است استفاده می شود. او سعی می کند بی لیاقتی مطلق خود را ثابت کند.

## اشتباه رایج در تنبیه و پاداش:

- تنبیه کردن و پاداش دادن دو کاری است که کاملاً به سیستم اجتماع استبدادی تعلق دارد.
- امروزه کل ساختار اجتماعی تغییر کرده و دیگر کسی قدرت برتر نیست و کودکان نیز دارای موقعیت اجتماعی برابری با بزرگسالان هستند.
- در استفاده از تنبیه، فقط این نکته وجود دارد که به کودک کمک می شود تا قدرت بیشتری برای مقاومت و نافرمانی در برابر والدینش به دست آورد و توالی وحشتناکی از تلافی و انتقام به وجود می آید.
- روش پاداش دادن به کودکان در مقابل رفتار خوب از دیدگاه بعضی والدین به اندازه ی روش تنبیه مضر است. اگر والدین این روش پاداش دادن و رشوه دادن را در تربیت فرزندشان داشته باشند، نگرش مادی گرایی را در فرزند خود رشد داده اند.
- اگر بچه ها کار خوبی انجام می دهند، والدین نباید به آنها پاداش و رشوه دهند.
- رفتار خوب از طرف کودکان، از تعلق داشتن و رضایت از حس مشارکت و همکاری ناشی می شود که در روش پاداش دهی به صورت مادی در کودکان دیده نمی شود.

## استفاده از پیامدهای منطقی و طبیعی:

استفاده از پیامدهای منطقه ای و طبیعی ابزاری است برای والدین تا بدون نظام و درگیری، کودکان را متوجه رفتار بدش کنند. اما استفاده از آنها بسیار ظرافت و دقت می خواهد. در پیامد منطقی اگر کودک رفتار اشتباهی انجام داده، والدین بدون عصبانیت و بدون دخالت کردن و حرف زدن درباره ی پیامد رفتار فرزندشان، او را با پیامد رفتارش آشنا می کنند. اگر پیامد منطقی با عصبانیت همراه باشد همان تنبیه است. پیامدهای طبیعی به این صورت است که بدون هرگونه دخالتی از بزرگسالان در پی جریان طبیعی رویدادها اتفاق می افتد. پیامدهای طبیعی بدون هر اقدامی از سوی والدین و یا فشار واقعی، همیشه مؤثر قرار می گیرند.

## قاطع باشید بدون اینکه سلطه گر باشید.

کودکان نیاز به قاطعیت دارند. وقتی والدین با فرزندانشان با قاطعیت رفتار کنند، کودکان مرزها و محدودیت هایشان را می شناسند.

## به فرزندان احترام بگذارید:

زندگی دموکراتیک، مبتنی بر احترام متقابل است. احترام به کودک به این معناست که ما او را انسانی مساوی با حقوق خودمان برای تصمیم‌گیری در نظر می‌گیریم. تحقیر و مسخره کردن کودک، نشان دهنده بی‌احترامی است و روش مناسبی برای آموزش به کودک نیست.

## احترام به نظم را برانگیزید:

وقتی والدین احترام به قاطعیت را برقرار کنند و احترام به کودک را نشان دهند، آموزش احترام به نظم راحت‌تر خواهد بود. یکی از بزرگ‌ترین و بیشترین شکایت‌های والدین نسبت به جمع‌وجور کردن وسیله‌ها و اسباب بازی‌هاست که برای بچه‌ها هم جمع‌وجور آن‌ها دشوار است. ولی در این موارد هر چقدر حساسیت و واکنش والدین بیشتر باشد فرزندانشان مقاوم‌تر می‌شوند. به صورت کلی کودکان باید نظم را به عنوان بخشی از آزادی تجربه کنند. هرچا بی‌نظمی وجود داشته باشد آزادی همه محدود می‌شود.

## احترام به حقوق دیگران را برانگیزید:

به کودکان آموزش دهید که همه‌ی آن‌ها چه بزرگ‌سال و چه کودک، حق برابر با هم دارند و باید به حقوق دیگران احترام بگذارند.

## انتقاد را کنار بگذارید و اشتباه را بزرگ نکنید:

وقتی والدین به جای آنکه روی نقاط مثبت تأکید کنند، روی اشتباه‌های فرزندان تمرکز کنند و انتقادهای پی‌درپی داشته باشند، باعث می‌شود کودک تحت فشار قرار گیرد، اشتباه‌های بیشتری انجام دهد و دل‌سرد شود. انتقاد کردن چیزی به کودک آموزش نمی‌دهد، بلکه او را به حفظ عمل ناپسند تحریک می‌کند. اما اگر والدین روی نقاط مثبت آن‌ها تأکید کنند، اعتماد به توانایی‌های فرزندانشان را بیان کرده و به آن‌ها دل‌گرمی می‌دهند.

## برنامه‌ی روزانه را تغییر ندهید:

در برنامه‌های روزانه، بهتر است خانواده روال منظمی داشته باشد. وقتی روال منظمی وجود داشته باشد، کودکان حد و مرزهای خودشان را می‌شناسند و احساس امنیت بیشتری می‌کنند و مشخص کردن این روال و برنامه‌ی روزانه وظیفه‌ی والدین است و چه بهتر اگر کودکان هم در این برنامه‌ریزی مشارکت داده شوند.

## برای آموزش وقت بگذارید:

کودکان برای بسیاری از کارها و وظایف زندگی نیاز به آموزش واضح دارند. اگر والدین زمانی را به آموزش اختصاص ندهند، باید به مراتب وقت بیشتری را صرف تصحیح کارهای اشتباه کودک آموزش ندیده کنند. هر مهارتی هم به صورت جداگانه آموزش داده می‌شود و نیازمند صبوری و آرامش است.

## مشارکت کودکان را جلب کنید:

جلب مشارکت کودکان در خانه و کارهای منزل اهمیت زیادی دارد. مخصوصاً در جوامع دموکراتیک امروزی دیگر یک نفر تصمیم‌گیرنده برای همه‌ی اعضای خانواده نیست و آموزش جلب مشارکت را می‌توان از همان دوران نوزادی شروع کرد. زیرا وقتی به کودک اجازه داده می‌شود از همان ابتدا مشارکت کند از این مشارکت لذت می‌برد و با انجام دادن هر کاری احساس غرور می‌کند.

اگر والدین می‌خواهند به کودکان جلب مشارکت را آموزش دهند، باید خودشان هم مشارکت داشته باشند. زیرا حس حرکت هماهنگ با یکدیگر به سمت هدف مطلوب به وجود می‌آید. یکی دیگر از عواملی که در جلب مشارکت کودکان بسیار مؤثر است رفتار مؤدبانه است، چون در این صورت کودک احساس می‌کند هم به حقوقش احترام گذاشته‌اند و هم او را تأثیرگذار در خانه دانسته‌اند. اثرگذار بودن از جمله مواردی است که به شدت در رفتارهای کودک تأثیر مثبتی دارد و رشد منحصر به فردش را به‌طور سالم و درست پیش می‌برد.

## از توجه نابه‌جا و بیش از حد خودداری کنید:

کودکان نیاز به توجه دارند، اما والدین باید حواسشان باشد که این توجه، نابه‌جا و بیش از حد نباشد. زیرا کودکان می‌توانند والدین خود را مشغول و سرگرم خود کنند و مادر و پدرها باید آگاهانه، از توجه نابه‌جا و بیش از حد خودداری نمایند.

## خود را از نزاع قدرت کنار بکشید:

در جامعه‌ی دموکراتیک امروزی، والدین باید حواسشان باشد تا وارد جنگ قدرت با کودکان نشوند و در عین حال قاطع نیز باشند. در ارتباط با والدین و کودک مهم‌ترین قدم، تشخیص نقش خود در نزاع قدرت است. انجام این کار ساده نیست و به هوشیاری دائم نیاز دارد. در غیر این صورت والدین بدون آگاهی کامل درگیر می‌شوند.

## خود را از تعارض و کشمکش کنار بکشید:

در نزاع و درگیری حتماً باید دو طرف وجود داشته باشند. در ارتباط با کودکان اگر یک طرف یعنی والدین فضا را ترک کنند و خود را از نزاع با کودکان بیرون بکشند، مشکل حل شده، کودک در خلأها می‌شود و این راه مؤثرترین راه حل است.

## عمل کنید، حرف نزنید:

وقتی کودکان رفتار اشتباهی داشته باشند و والدین بخواهند با حرف زدن او را متوجه اشتباه کنند اصلاً فایده ندارد. به جای حرف زدن باید عمل کنند و قاطع باشند.

## از حمایت بیش از حد خودداری کنید:

والدین نباید بیش از حد از فرزندشان حمایت کنند. زیرا این کار باعث دل‌سردی کودک می‌شود، احساس می‌کند فرد توانمندی نیست، نمی‌تواند کارهایش را خودش به درستی انجام دهد و او را وابسته به والدین نگه می‌دارد. والدین باید شرایط را فراهم کنند تا کودک به تنهایی و مستقلانه کارهایش را خودش انجام دهد.

## خودتان را از دعوای کنار بکشید:

وقتی میان فرزندان یک خانواده دعوا شکل می‌گیرد والدین اجازه دهند کودکان خودشان با هم مشکل را حل کنند. مگر زمانی که کار به خشونت جسمی کشیده شود.

## تحت تأثیر ترس‌ها قرار نگیرید:

والدین مراقب باشند تحت تأثیر ترس‌هایی که از جانب کودکان ایجاد می‌شود قرار نگیرند. مثلاً وقتی کودک از چیزی می‌ترسد و آن را به والد خود می‌گوید؛ اگر آن والد تحت تأثیر ترس قرار گیرد اسباب جلب توجه بی‌جا برای فرزند خود ایجاد کرده و هم‌چنین باعث می‌شود که کودک ترسش از آن چیزی که در ابتدا بوده است، بیشتر شود.

## در کار دیگران دخالت نکنید:

وقتی میان فرزند با یکی از والدین درگیری پیش می‌آید، والد دیگر، نباید در درگیری آن‌ها دخالت کند. زیرا مربوط به رابطه‌ی آن دوست و خودشان می‌دانند چگونه با هم مشکل را حل و فصل کنند. سعی کنید در این‌گونه روابط نقش ناجی را برای فرزند خود ایفا نکنید تا اعتبار خودتان و والد دیگر خدشه‌دار نشود.

## احساس تأسف نکنید:

وقتی برای کودکی اتفاق ناخوشایندی بیفتد خیلی خوب است که والدین با کودکشان همدردی کنند و احساس او را بفهمند. اما نباید تأسف بخورند. زیرا تأسف و دل‌سوزی منجر به ترحم شده و این ترحم و دل‌سوزی باعث ناتوانی کودک در حل مشکلاتش می‌شود. دل‌سوزی کردن از چشیدن ناکامی فرزند جلوگیری می‌کند و این کار اشتباه است. زیرا در دنیای بزرگ سالان ناکامی‌ها بسیار زیاد است و اگر والدین تجربه‌ی ناکامی‌ها را در سنین پایین از کودکشان بگیرند قطعاً در بزرگسالی در حل مسائلی دچار مشکل می‌شود.

## در خواست‌هایتان کم و منطقی باشد:

درخواست‌هایی که والدین از فرزندشان می‌کنند باید متناسب با موقعیت، سن و سال و حال و هوای کودک باشد و غیر منطقی به نظر نیاید و نیز در کنار آن احترام کودک را نگه دارند.

## به قول خود وفا کنید، پی‌گیر حرفتان باشید:

بچه‌ها بسیار باهوشند و حافظه‌ی بسیار خوبی دارند. کاملاً متوجه می‌شوند وقتی والدین حرفی می‌زنند و روی حرف خودشان نیستند، پس می‌توانند در مسائل بعدی هم از این نقطه ضعف والدینشان به نفع خودشان استفاده کنند.

## گوش کنید:

والدین به جای آنکه مدام حرف بزنند باید بیشتر به حرف‌های فرزندشان گوش کنند. زیرا در این گوش کردن منافع برایشان دارد که خودشان هم ممکن است باورش‌شان نشود.

## مراقب لحن صدایتان باشید:

درست است جملاتی که به کودکان گفته می‌شود بسیار اهمیت دارد، اما لحن صدا، گاهی بیشتر از یک جمله‌ی معمولی برای کودک معنادار است و ممکن است حس حقارت و کوچکی و... را در لحن صدای والدین و بزرگ‌ترها احساس کند.

## سخت نگیرید:

به طور مثال در ارتباط با کودکان (به خصوص چند کودک) والدین تلاش می‌کنند عدالت را برقرار کنند. ولی گاهی بیش از اندازه حساسیت نشان می‌دهند و همین حساسیت زیاد ایجاد رقابت می‌کند و به روابط میان کودکان آسیب می‌زند. حساسیت زیاد والدین نسبت به فرزندانشان در هر زمینه‌ای ریشه در این دارد که نمی‌دانند دقیقاً چه کار کنند. در حالی که ضرورتی ندارد والدین با هر مشکل کوچکی که رخ می‌دهد برخورد کنند. بسیاری از آن‌ها در صورتی که والدین سخت نگیرند ناپدید خواهند شد. تلاش برای بدون مشکل کردن زندگی بیهوده است.

## از اهمیت دادن به عادت های بد بکاهید:

گاهی کودک رفتارهای نادرست و ناهنجاری انجام می دهد که والدین با توجه زیاد به آن رفتار و گفتن اینکه آن کار اشتباه را دیگر انجام ندهد، باعث می شوند رفتار نادرست کودک تبدیل به عادت شده و بیشتر و بیشتر انجام داده شود. والدین با بی توجهی به آن کار غلط، به کودکشان می فهماند که کار نادرستی که انجام دادی بی اهمیت است و همین بی اهمیتی باعث می شود نحوه رفتار نادرست کودک به عادت تبدیل نشود.

## در کنار هم خوش باشید:

خیلی خوب است که هر خانواده برنامه ی دسته جمعی با همدیگر داشته باشند و دور هم خوش بگذرانند و بازی کنند.

## مذهب را عاقلانه به کار ببرید:

صرف نظر از این که اعتقاد مذهبی والدین چقدر باشد، مذهب جایگاه مهمی در زندگیشان دارد. ایده آل ها، ارزش های اخلاقی و بزرگ ترین آرزوهای ما ریشه در مذهب ما دارند. بنابراین نمی توان گفت مذهب برای کودک مضر است ولی ممکن است از آن استفاده ی نابه جا شود. از آموزش دینی می توان در این جهت استفاده برد که به کودک نشان دهیم در زمان های قدیم مردم فهمیده اند رفتارهای خاصی اشتباهند، چون ارتباط خوب و شاد بین افراد را خراب می کنند.

## نشست خانوادگی:

نشست خانوادگی یکی از مهم ترین ابزار مقابله با مشکلات بگرنج به شیوه ی دموکراتیک است. نشستی با حضور همه ی اعضای خانواده که در آن درباره ی مسائل بحث شده و راه حل آن ها پیدا می شود؛ می تواند در هر هفته و در ساعت و روز مشخصی که برای این منظور اختصاص پیدا کرده، تشکیل شده و به برنامه ی هفتگی خانواده تبدیل شود. ساعت نشست نباید بدون رضایت کل خانواده تغییر کند. از همه ی اعضای خانواده انتظار می رود در این نشست حضور داشته باشند.

رمز موفقیت نشست خانوادگی در تمایل اعضا در دیدن مسأله به عنوان مسأله ی خانوادگی نهفته است. راه حل مسائل هم راه حلی خانوادگی باشد. این رویکرد موجب ارتقاء احترام متقابل، مسؤولیت متقابل و برابری می شود. فراموش نکنیم زندگی خانوادگی دموکراتیک؛ براساس برابری استوار است.