

# پدر و مادر عزیز، آیا به نقش حیاتی خود در شکل‌گیری شخصیت فرزندتان اندیشیده‌اید؟

می‌شوند و بر این اساس است که نگرش‌ها و نوع ارتباط‌ها ثابت و دائمی می‌شوند" (مافت و اشفورد، ترجمه غنی آبادی، ۱۳۷۵، ص ۶۴).

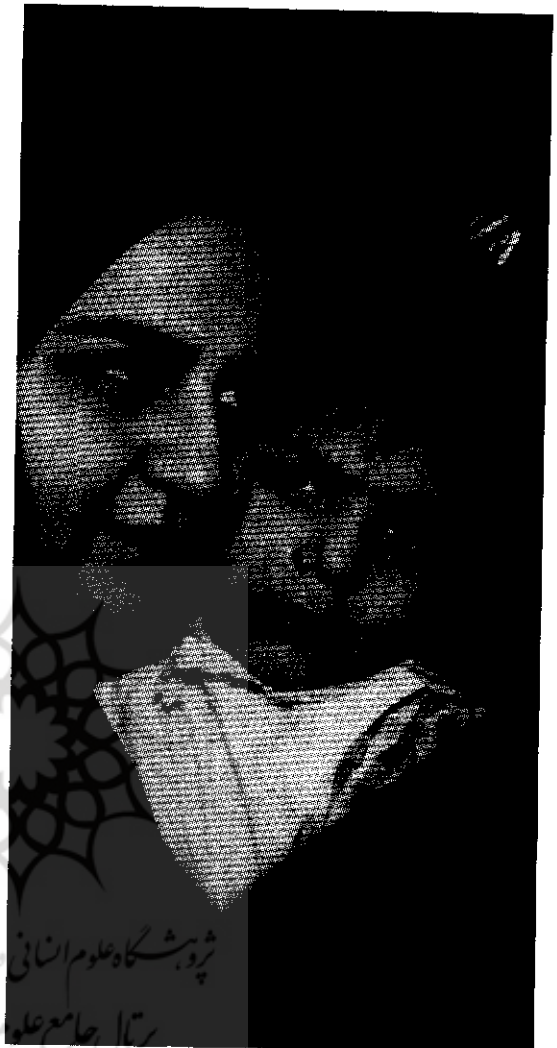
به نظر گوردون آلپورت<sup>۲</sup> "شخصیت آن چیزی نیست که وجود دارد و هست، بلکه شخصیت چیزی است که در حال شدن و اتفاق افتادن است" (هرگنهان، ۱۹۹۴، ص ۲۰۲). بنا به نظر او شخصیت یک سازمان پویای درونی از خود آگاهی است که در زمان تولد ایجاد نمی‌شود، بلکه به تدریج و به آهستگی در طی سال‌ها شکل می‌گیرد، و به طور دائم در حال تغییر است و به صورت نهادی متفاوت در می‌آید.

نظریه پردازان شخصیت اعتقاد دارند که شخصیت افراد متأثر از خانواده و تجربه‌های زندگی آن‌هاست. رشد سالم شخصیت و موفقیت در زمینه‌های متعدد زندگی متأثر از الگوهای ارتباطی حاکم بر محیط خانواده است.

## خدایچه سادات غنی آبادی

خانواده کوچک‌ترین و مهم‌ترین واحد اجتماعی است. این واحد اجتماعی کوچک ولی بسیار مهم، نقش اساسی و حیاتی در شکل‌گیری شخصیت کودکان ایفا می‌کند. شخصیت کودک به طور مستقیم تحت تأثیر رفتارهای واقعی والدین و در جریان تعامل با آن‌ها شکل می‌گیرد. به عقیده مید<sup>۱</sup> (۱۹۳۴) "خود" برخاسته از بافت اجتماعی معینی است که کودک در چارچوب آن با دیگران به تعامل می‌پردازد. "افراد را نمی‌توان بدون درک بافت اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند، شناخت. به طور کلی طرح‌ها و الگوهای رفتاری معین، در بافت اجتماعی مشخصی وضع شده و آموخته

یک دانش‌آموز را در نظر بگیرید، دانش‌آموزی که در حال گذراندن امتحانات ثلث یا ترم در مدرسه باشد. عوامل متعددی در موفقیت او در امتحاناتی که گاهی اوقات بر رقابت هم می‌باشد دخیل است: اول این که باید "نیازهای" اساسی وی به عنوان یک دانش‌آموز که در حال گذراندن امتحانات است شناخته شده و تأمین گردد. نیازهایی نظیر "غذای مناسب"، "خواب کافی، به خصوص در شب‌های امتحان"، "محیط مناسب و زمان کافی برای درس خواندن"، "به کار گرفتن شیوه‌های صحیح مطالعه" و... دوم این که چنین دانش‌آموزی نیازمند "ارزش‌هایی است که تلاش‌های او را در قالبی مشخص شکل دهد و ظاهر سازد. ارزش‌هایی نظیر "درس می‌خوانم تا در امتحانات موفق شوم و به عنوان دانش‌آموزی ممتاز و موفق به مرتبه بالاتری ارتقا یابم"، "درس می‌خوانم تا موجب رضایت و سرفرازی خود و خانواده‌ام شوم" و... سوم این که: چنین دانش‌آموزی باید دارای باورهایی باشد تا تلاش‌های خود را بر اساس آن باورها شکل دهد، نظیر "درس خواندن اهمیت دارد"، "می‌توانم به آنچه آموخته‌ام اعتماد کنم و در امتحان موفق شوم" و... چهارم این که نیازمند "مهارت‌ها" بی است؛ به دو گونه فکری و عملی. مهارت‌های فکری مانند: "شیوه خاص یادگیری‌ام کدام است؟"، "چگونه می‌توانم این شیوه خاص را به کار گیرم؟" "چقدر، کجا و چه زمانی درس بخوانم؟"؛ مهارت عملی نظیر "داشتن توانایی فیزیکی برای ساعت‌ها مطالعه، خواندن و یا نوشتن و... پنجم این که: چنین دانش‌آموزی قویاً تحت تأثیر "حمایت‌ها" بی است که از محیط خود دریافت می‌کند، نظیر



کودکی که در یک خانواده گرم، صمیمی و حمایت‌کننده متولد می‌شود و در چنین محیطی رشد می‌کند، در مقایسه با کودکی که در یک خانواده طردکننده سرزنشگر، سختگیر و مجازات‌کننده به دنیا می‌آید، تجربه‌های زندگی متفاوتی دارد. اساس رشد و شکل‌گیری شخصیت سالم کودک بیش از هر چیز از عامل خانواده متأثر می‌شود.

تأمین دسته‌ای دیگر از نیازها، یعنی نیازهای روانی برمی‌آید. نیازهای روانی انسان متعدد است، اما دو نیاز عمده روانی او، یکی نیاز به "پیوند جویی" و دیگری نیاز به "مهم بودن" است.

پیوند جویی: به معنای برقراری تماس یا رابطه صمیمانه و توأم با عشق و محبت است.



نیاز به پیوند جویی عشق و علاقه بنیایی را در زندگی به وجود می‌آورد و چنان ثباتی ایجاد می‌کند که زندگی سالم بدون آن اگر غیرممکن نباشد، فوق‌العاده دشوار است. بسیاری از مشکلات زمانی شروع می‌شود که این نیاز اساسی ارضاننده باقی بماند. به نظر مزلو<sup>۳</sup> "پیوند جویی" به معنای نیاز به دوست، مونس، همدم، خانواده حمایت‌کننده، همانندسازی با گروه و ایجاد رابطه است. چنانچه این نیاز تأمین نشود فرد احساس تنهایی و بی‌نسی می‌کند" (هرگنهان، ۱۹۹۴، ص ۵۳۰). به نظر راجرز<sup>۴</sup> با

"جو خانوادگی امن و آرام"، "مادری پرمهر و صمیمی که صبح روز امتحان او را با تشویق و اطمینان از موفقیت، روانه مدرسه و جلسه امتحان کند" و... بنابراین خانواده اولین و با دوام‌ترین عاملی است که رشد سالم شخصیت کودک را تحت تأثیر مستقیم خود قرار می‌دهد. والدین با گفتار و به خصوص رفتار خود، نحوه فکر کردن و عمل کردن را به کودکانشان آموزش می‌دهند. کودکان با رفتارهایی که والدین در موقعیت‌های مختلف زندگی؛ چه شاد، چه غمگین، چه دشوار و چه آسان، چه مطلوب و چه نامطلوب از خود ظاهر می‌سازند مانند اسفنج خیس می‌خورند، همان‌طور که اسفنج آب را به خود می‌گیرد، کودکان نیز رفتارهای والدین را الگو قرار داده، در موقعیت‌های مختلف زندگی از خود بروز می‌دهند. در این جا به عواملی که در شکل‌گیری شخصیت سالم کودکان دخیل هستند اشاره می‌کنیم:

### نیازها:

نوع بشر نیازهای معینی دارد که طبیعی و ذاتی تلقی می‌شوند. نیازها به دو دسته تقسیم می‌شوند: نیازهای فیزیولوژیکی و نیازهای روانی.

الف - نیازهای فیزیولوژیکی: این دسته از نیازها به طور مستقیم به دوام و ادامه زندگی فرد مربوط می‌شود. مثل نیاز به غذا، آب، فعالیت‌های جنسی، فعالیت‌های دفعی و خواب. این دسته از نیازها بسیار مهم هستند و باید تأمین شوند، در غیر این صورت ادامه زندگی فرد به مخاطره می‌افتد.

ب - نیازهای روانی: زمانی که نیازهای فیزیولوژیکی تأمین می‌شوند، فرد در صدد

پدید آمدن "خود" نیاز به "توجه مثبت" مطرح می‌شود. "توجه مثبت به معنای دریافت گرمی، عشق، همدلی، توجه، احترام و پذیرش از جانب مهم‌ترین افراد در زندگی، یعنی والدین است" (هرگهان، ۱۹۹۴، صفحه ۴۹۱). بنا به عقیده وی "توجه مثبت نامشروط" نسبت به کودکان موجب سازگاری روانی و کارکرد همه جانبه و موفقیت آن‌ها در زمینه‌های زندگی می‌گردد. از همان اوان طفولیت باید با کودک به گونه‌ای رفتار کرد که احساس کند انسان ارزشمند و یگانه‌ای است که والدینش به او عشق می‌ورزند. نوزادان از اولین روزهای زندگی یعنی زمانی که کلمات برایشان هیچ مفهومی ندارد نیازمند عشق، محبت و توجه مثبت نامشروط هستند. اگرچه آن‌ها کلمات را نمی‌فهمند اما نگاه والدین را در چشم‌هایشان درک کرده، احساس شادی، گرمی و عشق می‌کنند. هیچ شیوه معینی برای ارضای نیاز پیوندجویی وجود ندارد که توصیه شود. والدین شیوه‌های متفاوتی برای بیان و انتقال مهر و محبت خود نسبت به کودکان انتخاب می‌کنند؛ کودکان نیز نیازهای فردی یکسانی ندارند. والدین آگاه همواره نیازهای کودک را مورد توجه قرار می‌دهند و خود را با آن سازگار می‌کنند.

مهم بودن: به معنای احساس اهمیت و ارزش ناشی از انجام کار است. اگرچه انسان نیل به هدف‌ها و انجام کارهای بزرگ را مهم تلقی می‌کند اما رسیدن به هدف‌ها و انجام کارهای کوچک نیز با اهمیت به شمار می‌آید. به طور کلی داشتن مسؤولیت و انجام وظیفه منجر به احساس اعتبار، پذیرش خود، آبرو و اعتماد به نفس می‌گردد که اساس و پایه احساس

کارآمدی، شایستگی و احترام به خود است. همه این احساس‌ها هنگامی به وجود می‌آید که کودک در محیطی امن و ایمن و دارای نظم و ترتیب درگیر فعالیتی گردد. کودکان به محض راه افتادن و سخن گفتن تمایل دارند در کارهای خانه همکاری و مشارکت کنند. تعیین وظیفه‌ای در خانه مطابق با توانایی‌های جسمی، روانی و ذهنی کودکان به آن‌ها این احساس را می‌دهد که نه تنها آنان در پیشبرد امور خانواده نقش دارند، بلکه این قابلیت را دارند که نقش خود را به درستی انجام دهند و در نتیجه احساس کنند که افرادی مهم و کارآمد هستند. تعیین وظایفی نظیر چیدن میز و جمع کردن آن، حمل بسته‌های سبک خرید، مرتب کردن اتاق، آب دادن گل‌ها، انجام دادن به موقع تکلیف درسی، سروقت به مدرسه رفتن و... به کودکان می‌فهماند که به عنوان عضوی از اعضای خانواده در ایجاد آرامش و آسایش، شادی و سرور خانواده سهیم هستند. انجام وظایفی از این قبیل الگویی برای تمام زندگی آن‌ها خواهد شد. این قبیل کودکان در جوانی و بزرگسالی امور زندگی خود را به دست می‌گیرند و به راحتی و با اطمینان در فعالیت‌های معنی‌دار گروهی و اجتماعی شرکت کرده، برای نیل به هدف‌های تحصیلی، شغلی، ورزشی، هنری و... تلاش‌های پودمانه و پی‌گیری انجام می‌دهند. به نظر آلبرت بندورا و والتر میشل<sup>۵</sup> افراد با احساس کارایی خود، (۱) هدف‌های بزرگ‌تر و جسورانه‌ای را انتخاب می‌کنند، (۲) برای رسیدن به هدف پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند، (۳) شکست و ناکامی را تحمل کرده، خیلی زود به حالت طبیعی و اولیه بازمی‌گردند و (۴) ترس،

آنان به زبان می‌آورند مهم است اما وضوح و روشنی ارزش‌ها ضمن انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های آنها مشخص می‌شود. پدران و مادرانی که ادعا می‌کنند فرزندانشان را عاشقانه دوست دارند، اما هرگز به آنها کلمه‌های محبت‌آمیز نمی‌گویند، آنها را در آغوش نمی‌گیرند و وقتی را صرف گفت‌وگو با آنها نمی‌کنند، ارزش حقیقی و واقعی خود را ضمن اعمال خویش نشان می‌دهند.

کودکان ارزش‌هایی را که والدین به آنها عمل می‌کنند، می‌آموزند و نه آن دسته از ارزش‌هایی را که سعی می‌شود ضمن پند و اندرز به آنان آموزش داده شود. پدری که عادت دارد تعطیلات را تنها با دوستانش بگذراند، مادری که در شکل‌گیری مشکلات، روزگار و یا دیگران را مقصر می‌داند، والدینی که زندگی خود را تحت تأثیر گفته‌ها و نظریات دیگران اداره می‌کنند، ارزش‌های خود را ضمن انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌هایشان به کودکان می‌آموزند.

والدین همچنین ارزش‌های خود را ضمن تشویق و تنبیه کودکان آشکار می‌سازند. باید دقت کنیم که کودکان را برای انجام چه کارهایی تشویق و یا تنبیه می‌کنیم؟ برای مقدار وقتی که صرف انجام تکالیف مدرسه می‌کنند؟ برای کمک به انجام کارهای خانه؟ نظافت اتاق؟ سازگاری و همراهی با گروه؟ یا ساکت و محبوب بودن؟ اطاعت محض از بزرگترها؟ اتکا به دیگران در انجام کارها و...؟

#### باورها:

باور به معنای قبول یک فکر، یک پیشنهاد یا یک قاعده است. باورها قواعدی هستند که به

اضطراب، فشار و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند.

نیاز "پیوندجویی" و "مهم بودن" دو نیاز عینی بوده، ذهنی نیست. این نیازها چه شناخته و تأمین شوند و چه مورد غفلت قرار گیرند و برآورده نشوند، وجود دارند. شناخت و تأمین این دو نیاز پایه و اساس شخصیت سالم کودکان را پی می‌ریزد.

#### ارزش‌ها:

ارزش به معنای کیفیت یا ویژگی امری است که فرد آن را مفید، مطلوب یا محترم می‌داند. نظام ارزشی کودکان توسط فرایند ارزش‌گذاری ارگانیک هدایت نمی‌شود، بلکه توسط والدین معرفی شده، به تدریج درونی می‌شوند. همچنان که کودکان رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند ارزش‌های درونی شده به صورت نظام ارزشی خود آنان در می‌آید. این نظام ارزشی الگوهای فکری و رفتاری را مشخص می‌کند و تلاش‌های لحظه به لحظه فرد را برای تعیین هدف و رسیدن به آن شکل می‌دهد. ارزش‌ها چه خوب و چه بد، به مثابه نردبانی است که انسان از هر پله آن برای رسیدن به خواست‌ها و آرزوهایش بالا می‌رود. مسئولیت‌پذیری، همکاری و همیاری با دیگران، مردم‌داری، شوخ‌طبعی، سخت‌کوشی، قناعت، احترام به دیگران، صبوری، تواضع و یا لایابالی‌گری، تکبر و غرور، خودخواهی، راحت‌طلبی و... همه ارزش‌هایی هستند که برای رسیدن به آنچه برای انسان مهم است به کار گرفته می‌شوند.

همه والدین با کودکان خود درباره ارزش‌هایشان صحبت می‌کنند. هر چند آنچه

باور را آموخته‌اند که آن‌ها را تنها در گفتار دوست داشته‌اند و نه بیشتر. باید به فرزندان خود بیاموزیم که انتخاب‌های آن‌ها مهم است. باید به آن‌ها بیاموزیم که خود مسؤول عواقب اقدامات و تصمیم‌گیری‌های خود هستند. قدرت انتخاب و مهارت تصمیم‌گیری از دوران طفولیت شکل می‌گیرد. زمانی که به کودک خود اجازه می‌دهیم بین دو لباس، دو جفت کفش و خوردن یا نخوردن غذا یکی را انتخاب کند، کودک خود را محترم داشته و او را منضبط

انسان نشان می‌دهند چگونه زندگی کند. انسان با قواعد درست یا نادرستی که آموخته و مطابق آن عمل می‌کند، زندگی خود را به جلو می‌برد. باورها آن‌چنان با زندگی ما عجین می‌شوند که هرگز آن‌ها را به طور جدی مورد ارزیابی قرار نمی‌دهیم و به عنوان طبیعت دوم خود می‌پذیریم. بسیاری از انسان‌ها در زمان بحرانی و حساس از باورهای خود آگاه می‌شوند، زمانی که همه چیز آشفته و به هم ریخته است و هیچ چیز آن طور که "باید" اتفاق نیفتاده است. باید از باورها فاصله گرفت و درست مانند یک مشاهده‌گر بی‌غرض به بررسی آن‌ها پرداخت و از خود پرسید: باورهایم چقدر منطقی است؟ آیا باورهایم را آگاهانه شکل داده‌ام و یا این که متأثر از باورهای دیگران است؟ بسیاری از باورها آن قدر بنیادی هستند و ذاتی شده‌اند که غالباً جدی گرفته نمی‌شوند. مثلاً والدین سعی می‌کنند به فرزندان بقبولانند که آن‌ها را عاشقانه دوست دارند ولی لزومی نمی‌بینند این احساس را به شیوه‌ای منطقی به کودک خود انتقال دهند. به مصداق "آفتاب آمد دلیل آفتاب"، تصور می‌کنند چون فرزندان خود را دوست دارند و به خاطر آن‌ها تلاش و کوشش می‌کنند و همه سختی‌ها را به جان می‌خرند، همین کافی است! بارها شاهد بوده‌ایم که والدین بر سر فرزندان خود فریاد کشیده‌اند: "مگر نمی‌بینی برای این که تو راحت زندگی کنی چطور روز و شب جان می‌کنم"، و "اگر به خاطر شماها نبود همه چیز را رها می‌کردم و می‌رفتم." به ندرت دیده می‌شود که والدین به حرف‌ها و نظریات فرزندان خود گوش دهند، درصدد آرام کردن او برآیند و با عشق و محبت خود را نسبت به او آشکار کنند. در این صورت عملاً به کودکان خود این



تربیت کرده‌ایم. کودکی که کفش مورد علاقه ولی تنگ خود را انتخاب می‌کند و می‌پوشد، از درد پا رنج خواهد برد و نمی‌تواند به راحتی بدود و بازی کند، اما در انتخاب بعدی دقت بیشتری خواهد کرد. با این عمل به کودک خود می‌آموزیم که در شکل‌گیری مشکل، تقصیر متوجه خود اوست و نه دیگران. اجازه بدهیم که کودکان تقصیر کنند و زمان کافی برای ارزیابی انتخاب خود در اختیار داشته باشند.

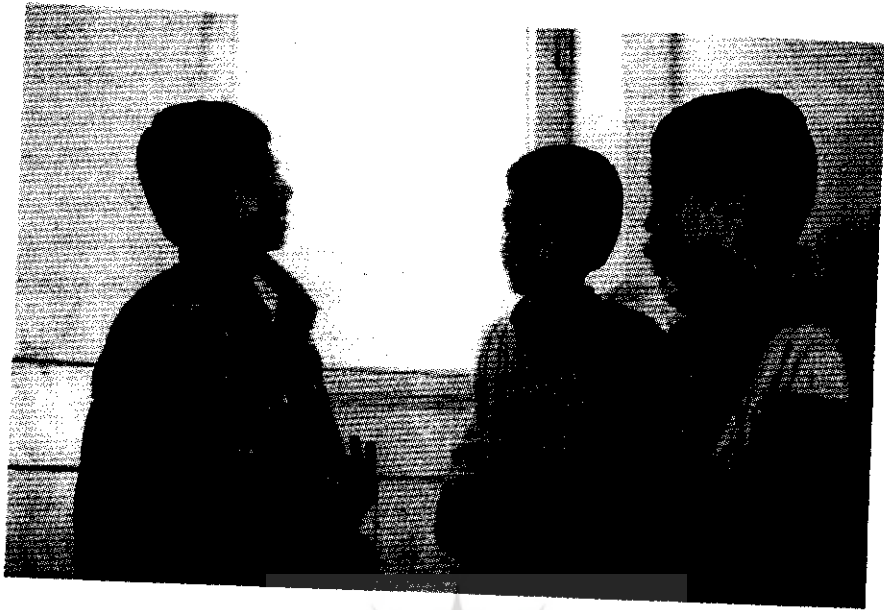
همچنان که کودکان رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند، دایره انتخاب‌هایشان وسیع‌تر می‌شود. باید این باور را در ذهن داشته باشیم که آن‌ها بالاخره بزرگسالانی خواهند شد که باید اداره امور زندگی خود را خواه ناخواه به دست گیرند؛ انضباط (کنترل رفتار) به کودکان اجازه می‌دهد که پیامد طبیعی رفتارهای مثبت و یا منفی خود را تجربه کنند. طبیعی‌ترین پیامد رفتارهای مثبت، موفقیت، دریافت پاداش، برانگیختن تحسین دیگران و افزایش اعتماد به نفس است و طبیعی‌ترین پیامد رفتارهای منفی احساس عدم موفقیت، ناکامی، شرمندگی و خجالت است. رفتاری دارای پیامدی طبیعی است که به کودکان ارتباط میان اعمال و عواقب اعمال را می‌آموزد. طبیعی‌ترین پیامد و نتیجه سهیم ساختن همبازی در اسباب بازی‌ها، ادامه یک بازی خوشایند و لذت‌بخش است و طبیعی‌ترین پیامد و نتیجه پوشیدن کفش تنگ، درد پا و تاول روی انگشتان پا است. والدینی که قاطعانه اما با محبت به کودک خود می‌گویند: "اگر به سماور جوشان دست بزنی پشت دستت خواهم زد، چون این کار عمل درستی نیست" و در صورت عدم توجه کودک، به انضباطی (کنترلی) که وعده داده‌اند عمل می‌کنند، در

حقیقت به کودک خود می‌آموزند که انتخاب‌های او مهم است و طبیعتاً پیامد آن انتخاب را باید بپذیرد و به جان بخرد. والدینی که مرزهای منطقی در زمینه رفتارهای کودک خود ایجاد نمی‌کنند و یا نسبت به اهمیت تجربه پیامد انتخاب‌های کودک توسط خود وی واقعی نمی‌گذارند، عدم ارتباط عواقب رفتارها با اعمال را آموزش می‌دهند. باور و اعتقاد راسخ به این که "اعمال دارای پیامدهایی هستند و شخص نسبت به عواقب آن‌ها مسؤول است"، بسیار حیاتی است و در شکل‌گیری یک شخصیت سالم دخیل است. چنین کودکانی در آینده، بزرگسالانی خواهند بود که با توجه به عواقب تصمیم، صحیح‌ترین انتخاب‌ها را در زمینه‌های مهم زندگی: تحصیل، شغل و ازدواج خواهند داشت.

#### مهارت‌ها:

مهارت به معنای به کار بستن اصول و راه‌بردهای نظری آموخته شده در حل مسائل و موقعیت‌های عینی است. کودکان مهارت‌ها را به وسیله مشاهده الگوهایی که در اختیار دارند می‌آموزند. آنان مهارت‌ها را توسط والدین، مربیان، گروه هم سن، قصه‌ها، اشعار، فیلم، تلویزیون و... می‌آموزند. مهارت‌ها از راه تقلید به بهترین وجه آموخته شده، از طریق "تقویت مثبت" دائمی می‌شوند. معمولاً کودکان آن دسته مهارت‌هایی را به خوبی فرا می‌گیرند که برایشان پاداش آور بوده است. همدلی، روابط بین فردی، خویشتنداری، تأخیر در لذت، و مهارت تصمیم‌گیری از جمله مهارت‌هایی است که باید به کودکان خود بیاموزیم.

همدلی: به معنای درک نظرها و شناخت



واضح و روشن و به طور مستقیم با دیگران به گفت‌وگو پردازند. باید به آن‌ها بیاموزیم فعالانه به دیگران گوش فرا دهند. از طریق گفت‌وگو با کودکان و شنیدن حرف‌هایشان، صحبت کردن و گوش دادن را به آن‌ها یاد بدهیم. باید به آن‌ها بیاموزیم چگونه با توجه به ویژگی‌های مثبت دیگران، آن‌ها را صادقانه و صمیمانه مورد تحسین و تشویق قرار دهند. باید به آن‌ها بیاموزیم که نظریات خود را آرام و متین برای دیگران بازگو کنند.

**خویشنداری:** توانایی مهار امیال کوتاه مدت و فوری است. والدین آموزش مهارت خویشنداری را با توسل به عوامل بیرونی آغاز می‌کنند. آنان قواعد را مشخص می‌کنند، با تقویت مثبت یا منفی قواعد را تحکیم می‌بخشند و بالاخره قواعد مورد نظر را با توجه به عواقب رفتارها حمایت می‌کنند و درونی می‌سازند. اما کودکان باید کم‌کم از تکیه بر عوامل بیرونی قواعد فاصله بگیرند و بیشتر بر

احساسات دیگران و هم‌فهمی با آنان است. چنانچه زمان و انرژی صرف کنیم تا مسائل را از دریچه دید کودکان خود ببینیم و به مسائل آن‌گونه که آن‌ها درک می‌کنند بنگریم، قابلیت درک و فهم نظریات دیگران را ایجاد کرده‌ایم. اگر بتوانیم به کودک کمک کنیم تا بفهمد زمانی که اسباب بازی محبوب دوستش را از دستش می‌گیرد او چه احساسی دارد، در شکل‌گیری این مهارت موفق بوده‌ایم.

روابط بین فردی: الگوهای رفتاری است که ارتباط بین افراد را شکل می‌دهد. در نظام خانواده الگوهای ارتباطی مشخص می‌کنند که افراد در چه زمانی، با چه کسی و چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. اگر چه کودکان باید آرام و مطیع باشند اما باید آزادانه فرصت ابراز عقاید، احساسات، آرزوها و اهداف خود را نیز داشته باشند. از این طریق بروز توانایی‌ها و قابلیت‌هایشان امکان‌پذیر شده، نحوه قضاوت صحیح را می‌آموزند. باید به کودکان بیاموزیم



کند. وادار ساختن کودکان به این که خودشان قواعد را استخراج کنند تا این که قواعد به آنها گفته شود و مجبور به اجرای آن گردند، کمک می‌کند که آنان از کنترل توسط عوامل بیرونی به کنترل توسط عوامل درونی یا خویشنداری تغییر کنند.

تأخیر در لذت: کنترل رفتار خود و به عقب انداختن لذت و خشنودی نیاز به مهارت دارد. بدون کنترل خود و به تعویق انداختن لذت، انسان رفتارهای هدف‌مدار نخواهد داشت. توانایی داوطلبانه به تعویق انداختن لذت‌های آنی و فوری، یادگیری صبر و پایداری همراه با تلاش و کوشش برای نیل به هدف‌های درازمدت، عامل موفقیت در زندگی است.

از طفولیت باید به کودکان پیام‌زیم که لذت‌ها و شادی‌های بزرگ‌تر غالباً بعد از فدا کردن لذت و شادی‌های فوری و آنی به دست

عوامل درونی تکیه کنند. درونی ساختن قواعد به معنای آگاهی داوطلبانه و فردی از قواعد و ارزش‌های خانواده و گروه‌های مورد قبول اجتماعی است. بهره‌گیری از فرایند استدلال، والدین را در درونی ساختن قواعد و ارزش‌های والدین و خود رهبری در زمان جوانی کمک می‌کند. فرایند استدلال به معنای تلاش والدین برای تأثیر و نفوذ در رفتارها و انتخاب‌های کودکان از طریق گفت‌وگو در زمینه‌های مورد نظر آنهاست.

می‌توانیم از کودکان درباره قواعد مورد نظر سؤال کنیم. می‌توانیم کودکان را موظف کنیم قواعدی را که قبلاً به آنها آموخته‌ایم به عنوان قواعد خودشان تکرار کنند. مثلاً اگر کودک قواعد بازی با دیگر کودکان را جدی نمی‌گیرد و مراعات نمی‌کند، قبل از بازی کودک را وادار کنیم تا قواعد بازی با کودکان را بازگو و مرور



۶) مناسب‌ترین و عملی‌ترین راه حلی را که مشکل آن‌ها را کاهش یا تغییر می‌دهد، انتخاب کنند. به این ترتیب به کودکان خود آموخته‌ایم که با به‌کارگیری فرایندهای عقلانی و رفتارهای مناسب، مشکلات و مسائل خود را کاهش دهند و یا از میان ببرند.

### حمایت:

حمایت به معنای کمک به فرد در فرایند انجام وظایف روزمره، انتخاب مناسب و یافتن راه چاره برای مشکلات و مسائل متعدد فردی و اجتماعی است.

رفتارهای انسان قویاً تحت تأثیر محیط قرار دارند. محیط مورد نظر ما محیط خانواده است. آیا کودکان ما در محیطی مملو از عشق، احترام و آزادی برای گفتن، شنیدن، اندیشیدن و احساس کردن زندگی می‌کنند؟ محیط و کیفیت ارتباط میان والدین و کودکان نقش مؤثری در شکل‌گیری شخصیت سالم و مجهز ساختن آن‌ها به شیوه‌های کارآمد و مؤثر برای مقابله با فشارهای زندگی دارد. چنانچه والدین به طور مستمر کودکان را مورد حمایت قرار دهند، در فرزندان خود اشتیاق تلاش و کوشش برای رسیدن به هدف و ابراز رفتارهای مورد قبول اجتماعی را ایجاد می‌کنند. روابط نزدیک، گرم و حمایت‌کننده، شخصیت کودک را تعیین می‌کند. یک خانواده حمایت‌کننده قادر است نیازهای اساسی کودک را تأمین، ارزش‌ها و باورهای صحیح را معرفی و تقویت کند و مهارت‌های مهم زندگی را آموزش دهد.

عوامل مؤثر دیگر، گروه هم‌سن و رسانه‌های جمعی است که عمیقاً کودکان و

می‌آید. تحقیقات انجام شده حاکی است کودکانی که یاد می‌گیرند صبر و بردباری بیشتری از خود نشان دهند در آینده مستقل، مسؤول، سازگار و مردم‌دار خواهند بود.

تاخیر در لذت به شیوه‌های متفاوتی آموزش داده می‌شود. تشویق کودک به جمع‌آوری پول و خرید شیئی با ارزش و مورد نیاز از جمله این شیوه‌هاست.

مهارت تصمیم‌گیری: به معنای جست‌وجو و انتخاب مناسب‌ترین راه حل از میان راه‌حل‌های متعدد است. انسان با مسایل و گرفتاری‌هایی روبه‌روست. آنچه در سختی‌ها و مشکلات زندگی تجربه می‌شود چهره طبیعی و واقعی زندگی است. قدر انسان نیز در توانایی و مهارت سازگاری با مشکلات و حل آن‌هاست. بهتر است از ابتدای کودکی "کنار آمدن با گرفتاری‌ها" و "مهارت تصمیم‌گیری" را به آن‌ها بیاموزیم. در واقع آموزش مهارت تصمیم‌گیری یکی از نیازهای اساسی آنان است. باید این باور را در کودکان ایجاد کنیم که:

- ۱) وجود مسائل و مشکلات در زندگی امری عادی و طبیعی است که می‌توانیم با تفکر منطقی و عقلانی آن‌ها را حل کنیم. باید به کودکان یاد بدهیم که: ۲) به درستی ماهیت مسائل و مشکلات را بشناسند و آن‌ها را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار دهند. باید به آنها آموزش دهیم که: ۳) همه راه‌حل‌های ممکن و عملی را با توجه به مسأله یا مشکل در نظر بگیرند. باید به آن‌ها یاد بدهیم تا بتوانند: ۴) راه‌حل‌های مشخص شده را به دقت مورد بررسی و ارزشیابی قرار دهند و ۵) امکان اجرای هر راه‌حل را در عالم واقع در نظر بگیرند و بالاخره به آن‌ها آموزش دهیم که:

فرد به شمار می‌آیند. کودکان ما شانس برخورداری از زندگی سالم و رضایت‌بخش را خواهند داشت اگر:

○ نیازهای "پیوندجویی" و "مهم بودن" آنها را در خانواده تأمین کنیم.

○ کمک کنیم که ارزش‌ها را از ضد ارزش‌ها باز شناسند.

○ باورهای درست داشته باشند.

○ دارای مهارت تصمیم‌گیری و اجرای تصمیم‌های درست، همراه با اعتماد و اطمینان باشند.

○ از حمایت‌های والدین برای بروز توانایی‌ها و شایستگی‌های خود بهره‌مند باشند.

فعالیت‌های آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. رفتارهای کودکان و به خصوص جوانان عمیقاً تحت نفوذ گروه هم سن است.

گذران اوقات فراغت سالم و سازنده بخش دیگری از محیط کودک را شکل می‌دهد. والدین آگاه، هدایت‌گذاران اوقات فراغت کودکان را بر عهده دارند. والدین می‌توانند بسیاری از دوستی‌ها را تشویق و فعالیت‌های اجتماعی، هنری، ورزشی و اخلاقی اوقات فراغت مفید و پاداش‌دهنده را امکان‌پذیر سازند.

نیازها، ارزش‌ها، باورها، مهارت‌ها و حمایت‌ها همگی از اجزای سازنده شخصیت

#### منابع فارسی:

- ۱- پاول، هنری ماسن و دیگران: رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، چاپ سعدی، ۱۳۷۰.
- ۲- دوروتی راجرز: روان‌شناسی کودک، ترجمه و اقتباس دکتر غلامعلی سرمد، انتشارات آوای نور، تهران، ۱۳۷۳.
- ۳- مردی دابلیو مافت و خوزه بی اشفورد: اصول و مبانی مددکاری اجتماعی، ترجمه خدیجه‌سادات غنی‌آبادی، انتشارات آوای نور، تهران، ۱۳۷۵.

#### منابع انگلیسی:

- 1- AN INTRODUCTION OF THEORIES OF PERSONALITY 1994.
- 2- HOW AND WHEN TO TELL YOUR KIDS ABOUT SEX 1993 .

#### پی‌نوشت‌ها:

- |           |                                     |           |
|-----------|-------------------------------------|-----------|
| 1- MEAD   | 2- GORDON ALLPORT                   | 3- MASLOW |
| 4- ROGERS | 5- ALBERT BANDORA AND WALTER MICHEL |           |