

چند نکته درباره تربیت فرزندان

مترجم: رویا جبلی سبکی - تهران

6



همه سادگی خود، در ذهن من نقش می‌بندد، روزی که پدرم فقط با یک پاکت آبنبات پرتقالی به خانه آمد.

بهترین اوقات برای پدران و مادران، زمانی‌هایی است که بتوانند آن‌ها را با بیجه‌های خود بگذرانند. این زمان‌ها لحظاتی‌اند که باعث می‌شوند فرد توان و انرژی خاصی به دست آورد.

پدر و مادری موفق بودن، به صورت ارثیه‌ای قدیمی به دست ما نمی‌رسد، اما رسیدن به این مهم، نه تنها کاری محال نیست، بلکه امری آسان است. برای مثال، کارهایی انجام دهیم که معیارهای آسان و بی‌واسطه‌ای داشته باشند و به این اصل اعتقاد داشته باشیم که بسیاری از لحظات کوتاهی که با فرزندانمان می‌گذرانیم، می‌تواند اثری فزاینده و طولانی مدت در روح و روان آن‌ها داشته باشد.

بنابراین با گوشه چشمی به این امر، من ادعا می‌کنم که راه‌حل‌های نسبی و غیررسمی زیر، جزء کارهای به ظاهر کوچک‌اند که ما را به پدر و مادری بزرگ و موفق تبدیل می‌کنند. از این رو، اکیداً به شما توصیه می‌کنم که یکی از این راه‌ها را همین امروز آزمایش کنید.

● به چشمان فرزندان خود نگاه کنید و به آن‌ها بگویید که شما فردی هستید که هر چیزی را تعمیر می‌کنید. به آن‌ها بگویید که مهم نیست چه چیزی می‌شکند، چون شما آن را تعمیر می‌کنید و تمام سعی خود را هم در این مورد به کار می‌برید.

● وقتی که فرزندانتان لباس خواب پوشیده و آماده خوابیدن شده‌اند، آن‌ها را به خوردن بستنی دعوت کنید. بهتر است شبی باشد که فردای آن به مدرسه بروند (تعطیل نباشند).

● اسم تمام معلمان آن‌ها را یاد بگیرید.

چه عواملی باعث می‌شوند که شما یک پدر یا مادر موفق باشید؟

برای پدر یا مادری موفق بودن نیاز به انجام کارهای خارق‌العاده و عجیب و غریب و پرهزینه نیست. کارهای خیلی ساده و حتی به نظر شما پیش پا افتاده، گاهی آثار فراموش نشدنی و ماندگار در ذهن و روح بچه‌ها دارند. (مترجم)

یادم می‌آید که در مرکز خرید با پسر دو ساله‌ام مشغول خرید بسته‌های مرغ بودم که خانم مسنی به من نزدیک شد و گفت: تو فرد خوشبختی هستی. پرسیدم: چرا؟ گفت: چون پدر موفق هستی! من به خاطر این نظر ایشان تشکر کردم و در طی ساعات بعد سعی کردم بفهمم که او چه چیزی در این مدت کوتاه از من دیده بود که گفت من پدری موفق هستم. بعد با خودم گفتم: آیا خرید مرغ به همراه فرزند، کاری است که یک پدر موفق انجام می‌دهد؟ یکی از خاطرات خوب و زیبایی که از دوران کودکی در مورد

پدرم به یاد دارم، مربوط به یک روزکاری معمولی است، زمانی که او با یک پاکت آبنبات برای من و خواهرهایم از سرکار به خانه آمد. او به ما گفت: در طول راه خانه، وقتی رادیوی ماشین را روشن کردم، این ترانه را شنیدم که می‌گفت: «با عشق به دیگران عشق بورز.» و تصمیم گرفتم که نهایت تلاشم را برای این کار بکنم.

وقتی به لحظات عالی و دل‌نشینی که با پدرم داشتم فکر می‌کنم، می‌بینم که این لحظات، رویدادهای خاص و ویژه‌ای را در بر نمی‌گرفتند، مثلاً یک جشن تولد پرزرق و برق یا تعطیلات ویژه و آن چنانی نبودند، یعنی این‌ها چیزهایی نیستند که در ذهن من به صورت پررنگ حک شده باشند یا اگر بخواهم لحظه‌ای خوب را به یاد آورم، سریعاً این خاطرات به ذهن من خطور نمی‌کند، بلکه آن بعدازظهر روز چهارشنبه، با

آیا فرزند شما بچه‌ای با استعداد خاص و سرآمد است؟

بر اساس نظر دکتر توهسین جین، روان‌شناس کلینیک کوآلا لامپور، بچه‌های دارای استعداد سرآمد همیشه استعدادشان را به صورت مشهود و واضح بروز نمی‌دهند و اگر این استعدادها شناخته نشوند، پیامدهای بسیار جدی دربر خواهد داشت.

تئو می‌گوید: بچه‌هایی که به توانایی‌های فوق‌العاده آن‌ها اهمیت داده نمی‌شود، ممکن است در مدرسه سرخورده و درمانده شوند و از دوستان خود بیزار و گریزان گردند، چرا که علایق آن‌ها در یک سطح و به یک میزان نیست. حتی ممکن است این بی‌توجهی منجر به ترک تحصیل آن‌ها شود.

در این قسمت به چند علامت که با آن‌ها می‌توانید فرزندان سرآمد خود را راحت‌تر شناسایی کنید، اشاره می‌کنیم.

داشتن علایق غیرعادی

پسر یا دختر شما ادبیات مربوط به قرون وسطی را مطالعه می‌کند، در حالی که دوستانش داستان‌های هری پاتر را می‌خوانند یا این که او مهارت بسیار بالایی در برخی علایق معمول و عادی، مثل بازی‌های ویدئویی دارد یا حتی خودش به راحتی می‌تواند این نمونه‌کارها را طراحی کند.

پرسیدن سؤال‌های مشکل و عجیب

پرسیدن سؤال برای بچه‌ها امری عادی است، اما در مورد فرزندان دقت کنید که آیا او توانایی خاصی برای پردازش و تجزیه و تحلیل اطلاعات دارد، مثلاً عقیده با نظر خاصی را ابزار می‌کند و بر اساس آن سؤالاتی می‌پرسد؟ برای مثال، آیا فرزند شما وقتی که یک فیلم را نگاه می‌کند، بعد از آن، فیلم را تجزیه و تحلیل می‌کند یا کار یکی از شخصیت‌ها، مثلاً شخصیت اصلی فیلم را نقد می‌کند و می‌گوید که اگر خودش به جای او بود، فلان کار را انجام می‌داد؟

داشتن مهارت‌های خاص

برخی از بچه‌ها در حیطه‌های خاصی دارای استعداد بالا و سرآمدند، اما در سایر موارد در حد معمولی یا حتی ضعیف عمل می‌کنند. به اعمال و رفتار فرزندان دقت کنید. آیا فرزند شما اوقات زیادی را صرف فعالیتی خاص می‌کند و به طور مستمر به آن علاقه نشان می‌دهد؟ دکتر پرالادی (رئیس

● هر شب، تا زمانی که به دانشگاه بروند، قبل از خواب به آن‌ها سر بزنید. فقط کافی است جمله‌ای، حرفی یا مطلبی متفاوت با قبل به آن‌ها بگویید، برای مثال: در مورد این که چطور روزهایی که گذشت آن‌ها و شما را تحت تأثیر قرار داده‌اند. حتی گاهی اوقات هم اگر مجبور شدید کمی شاخ و برگ زیادی هم به حرف‌هایتان بدهید.

● بدون قید و شرط آن‌ها را دوست داشته باشید و مطمئن شوید که آن‌ها می‌فهمند این مسئله در مورد سایر افراد دور و برشان مصداق ندارد.

● خوب است که گاهی با آن‌ها شطرنج بازی کنید و اجازه بدهید که آن‌ها برنده شوند.

● به آن‌ها بگویید که داستانی بسازند و برای شخصیت‌های داستان اسم‌های خودشان را انتخاب کنند و نقش مثلاً دلقک یا قهرمان داستان را ایفا کنند.

● هرزگاهی موقعیتی برای موفقیت و خودی نشان دادن برای بچه‌ها فراهم کنید.

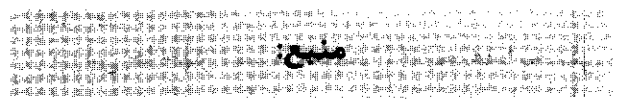
● با آن‌ها همبازی شوید، مثلاً با آن‌ها برف بازی کنید، روی برگ‌های انباشته شده بپرید و...

● امشب بعد از شام در کنار همسرتان بنشینید و به موسیقی گوش دهید. این کار زمانی باشد که بچه‌ها ببینند. آن‌ها هم حتماً به جمع شما خواهند پیوست.

زیباترین نکته در مورد لحظات کوتاه، مثل موارد بالا، این است که شما می‌توانید به فرزندان‌تان عشق بورزید.

بچه‌ها به لحظه خاصی از سال یا مکان و واقعه‌ای ویژه وابسته نیستند. یعنی نیاز نیست که شرایط ویژه‌ای برای خلق لحظات به یادماندنی وجود داشته باشد. حتی خلق این لحظات گاهی اوقات هیچ خرج و هزینه‌ای هم برای ما ندارد. اما بعدها، یعنی در دوران مدرسه و دانشگاه، زمان خرج و هزینه‌ها فرا می‌رسد.

در طول مسیر زندگی و همراهی کردن فرزندان خود به یاد داشته باشید که هرگز ارزش و اهمیت یک پاکت کوچک آبنبات را از یاد نبرید، پاکت کوچکی که به طور غیرمنتظره در یک بعدازظهر چهارشنبه به خانه می‌برید.



آیا او واقعاً فکر می‌کند که دخترش با داشتن پنجاه جفت کفش از سایر بچه‌های همسال خود خوشحال‌تر است؟ البته ما هم دوست داریم که فرزندانمان شاد باشند. اما مهم‌ترین علاقه‌مندیم که خصیصه‌های خوبی مثل همدلی، یکرنگی، درستکاری و رعایت حقوق دیگران هم در آن‌ها رشد پیدا کند. درگیر کردن بچه‌ها با مسائلی مثل بخشش، هدیه دادن و کمک داوطلبانه به دیگران، روشی بسیار خوب و مطلوب برای پرورش خصیصه‌های مثبت در شخصیت آن‌هاست. فرزندان ما با کمک و هدیه دادن داوطلبانه به دیگران، به خوبی حس می‌کنند که دیگران برایشان دعای خیر می‌کنند و از کار آن‌ها خشنود می‌شوند.

کین پنتلی، مدیر، مجری و سرپرست مؤسسه‌نستل می‌گوید: «فرزندان ما با ارائه کمک و هدیه داوطلبانه به دیگران دعای خیر و خشنودی آن‌ها را دریافت می‌کنند، احساسی خوب و مطلوب. آن‌ها هم چنین مهارت‌های مهم زندگی را یاد می‌گیرند، مهارت‌هایی مثل: احساس مسئولیت، مسئولیت‌پذیری، مدیریت و برنامه‌ریزی، رهبری و اهمیت دادن به دیگران و مراعات حال سایر افراد.»

اغلب، اولین چیزی که به عنوان کمک داوطلبانه به دیگران به ذهن ما می‌رسد، اطعام فقراست. برای خانواده‌هایی که فرزندان کوچک دارند، این نوع کار غیرعملی است (تهیه غذا توسط بچه و پخش آن بین فقرا). اما خوشبختانه راه‌های زیاد دیگری هم وجود دارند که بچه‌ها می‌توانند انجام دهند. برای مثال: یک دختر ۶ ساله به اسم گپی فی، اهل اوهایو، به مادرش کمک می‌کند تا کیف‌های مخصوص هدیه تولد برای زنانی که در محل‌های مخصوص افراد بی‌خانمان زندگی می‌کنند، درست کنند. مادر این دختر، که مشاور است، می‌گوید: «مادرهایی که در این مکان‌ها زندگی می‌کنند اغلب نمی‌توانند هدیه تولد برای فرزندانشان تهیه کنند، پس ما با این کار به آن‌ها کمک می‌کنیم.» گپی پول خرده‌ها را جمع می‌کند تا هدایایی مناسب با سن بچه‌ها برایشان تهیه کند. بعد از تهیه کیف، او این هدیه ساده را با نقاشی‌های رنگارنگ و برجسب‌های زیبا تزئین می‌کند و آخر سر هم کتاب، یویو یا سایر هدایا را داخل آن‌ها می‌گذارد و با مادرش کیف‌ها را تحویل مرکز مبارزه با خشونت‌های خانوادگی در کلیولند می‌دهند.

در این جا چهار خصیصه مثبت را که بچه‌ها با بخشش و هدیه دادن و کمک به دیگران یاد می‌گیرند، برایتان بیان می‌کنیم.

افتخاری انجمن استعدادهای خاص فیلیپین) می‌گوید: اگر فرزند شما از نظر آموزشی با استعداد و سرآمد است، باید سعی کنید تا برای او برنامه خاصی تهیه و تدارک ببیند یا درصدد باشید که به مدارس خاص این گونه بچه‌ها، معرفی شود.

اگر امکان برنامه‌ریزی براساس برنامه بچه‌های سرآمد برای او وجود ندارد، والدین می‌توانند با فرزندشان طوری کار کنند که این استعداد و توانایی بروز داده شده، شکوفا شود.

در این جا سانتوز اوکامیر نکته‌ای بسیار مهم را به والدین گوشزد می‌کند و آن این است که: «ما همه می‌خواهیم (دوست داریم) این طور فکر کنیم که بچه‌های ما دارای استعداد خاص و سرآمدند. والدین باید وجود این استعداد و توانایی را با تحقیق در فرزندانشان خود اثبات کنند. اگر آن‌ها بخواهند به زور یک فرزند معمولی و در حد عادی را با برنامه خاص بچه‌های سرآمد تحت فشار قرار دهند، این امر منجر به شکست، سرخوردگی و ناامیدی آن‌ها می‌شود.»

پس، وظیفه اصلی والدین در قبال فرزندانشان با استعداد و سرآمد، در درجه اول شناسایی استعدادها و توانایی‌ها و در مرحله بعد، برنامه‌ریزی براساس این خصوصیات است.

منبع

READER'S DIGEST / JANUARY 2003

آن چه فرزندان ما با بخشش و کمک داوطلبانه به دیگران به دست می‌آورند

دختری ۱۷ ساله، چپ و راست دستور خرید مدل‌های مختلف لباس، همراه با لوازم جانبی مربوط به مد و تزئین این لباس‌ها را می‌دهد، در حالی که مادرش سه نوبت کار می‌کند تا هزینه صورت‌حساب‌ها را بپردازد. آن‌ها برای خانه تا به حال دوبار وام گرفته‌اند و مبلغ صورت‌حساب کارت اعتباری بالغ بر ۴۰ هزار دلار است.

پدر این دختر، فلسفه و روش تربیتی خود را به عنوان یکی از والدین، به صورت خلاصه این طور بیان می‌کند: «من می‌خواهم که دخترم شاد باشد، برای همین هر چیزی که لازم دارد برایش می‌خرم.»

معلولین یا حیوانات رها شده در جاهای مختلف، به بچه‌ها چشم‌اندازی وسیع‌تر و دیدی بازتر از دنیا ارائه می‌دهد. در سال ۲۰۰۱، آنتونی لینای ۱۰ ساله وقتی که برای ملاقات مادر بزرگش به بیمارستان رفت، با دیدن افراد مختلف در بخش مبتلایان به سرطان که موهایشان ریخته بود، برنامه‌ریزی خاصی را شروع کرد، برنامه‌ای به نام «کلاه‌های بهشتی». در این برنامه او کلاه‌های جدید و نو را تهیه می‌کند و به بیماران سرطانی هدیه می‌دهد. الآن آنتونی ۱۴ سال دارد و حدود ۱۵ ساعت در هر هفته را صرف بسته‌بندی و تحویل این کلاه‌ها می‌کند. او می‌گوید: «هدف من در این برنامه‌ریزی این است که لبخندی روی صورت این افراد ببینیم. در واقع تمام هدف برنامه من همین است.»

۲- بچه‌ها احساس مسئولیت را یاد می‌گیرند و اعتماد به نفس پیدا می‌کنند.

موقعی که بچه‌ها برای کمک و هدیه دادن به افراد نیازمند داوطلب می‌شوند اغلب خود را در موقعیت و جایگاهی می‌بینند که نیاز است مسئولیت‌پذیری بالایی داشته باشند. اما در سایر مواقع این طور نیست. برای مثال، آیا آن‌ها این وظیفه

را به عهده می‌گیرند که گل‌های محل زندگی خود را شخصاً بکارند؟! اما زمانی که داوطلبانه متقبل این امر می‌شوند، دیگر مرحله‌ای است که باید با قبول این مسئولیت به گیاهان توجه کنند و دستورالعمل آبیاری و سایر اقدامات را با دقت و حوصله پی‌گیری کنند.

امروزه می‌بینیم وقتی که بچه‌ها داوطلب همکاری و کمک می‌شوند، احساس خوبی در وجودشان ریشه می‌دواند، احساسی مطلوب، چرا که می‌بینند به وجود آن‌ها نیاز است و وجودشان سودمند و مفید می‌باشد. در نتیجه زمانی که می‌بینند کمک واقعی از دستشان ساخته است، اعتماد به نفس آن‌ها بالا می‌رود.

مؤسسه‌ای تحقیقاتی در یک سازمان غیرانتفاعی، که به

۱- بچه‌ها یاد می‌گیرند که آن‌ها مرکز توجه دنیا نیستند! هر چند وقت یک بار از بچه‌های خود جملاتی از این قبیل را می‌شنوید که مثلاً:

«نمی‌خواهم به مادر بزرگ کمک کنم، دوست ندارم.» یا این که «چرا باید صبر کنم تا لباس‌ها را حراج کنند و بعد من بخرم، نمی‌خواهم!»

وقتی که بچه‌ها داوطلب بخشش یا کمک به دیگران می‌شوند، به چیزهایی ماورای خود، دنیای امن و آرام مدرسه، ورزش و خانواده پی می‌برند. آن‌ها از اوضاع و شرایط افراد و حیواناتی آگاهی پیدا می‌کنند که به کمک آن‌ها نیاز دارند.

دیدن افراد سالمند و مسن در آسایشگاه‌های سالمندان و

وظیفه اصلی والدین در قبال فرزندان با استعداد و سرآمد، در درجه اول شناسایی استعدادها و توانایی‌ها و در مرحله بعد، برنامه ریزی براساس این خصوصیات است.

منظور ترویج و گسترش سلامت کودکان و اجتماع فعالیت می‌کند، گزارش کرده است جوانانی که حتی فقط یک ساعت در هفته به طور داوطلبانه به دیگران کمک می‌کنند، تا میزان ۵۰ درصد، کم‌تر احتمال دارد که به سمت مصرف داروهای مخرب، الکل یا سیگار روی بیاورند یا این که به دنبال رفتارهای نامناسب و درگیری با سایرین باشند.

جوشوآبسی لیو، ۱۶ ساله برنده مسابقه مؤسسه نستل می‌گوید: «زمانی که من شروع به کمک‌های داوطلبانه کردم هیچ منظور یا ایده خاصی در ذهنم نبود و فکر نمی‌کردم که در خلال این امر چه چیزی نصیب من می‌شود. اما به تدریج احساس شگفت‌آوری به انسان دست می‌دهد، وقتی که می‌بیند تغییری در زندگی یک فرد به وجود آورده است.» او به صورت خصوصی در کانون محلی تدریس می‌کند و در مرکز نگهداری از سالمندان و معلولان و بولون می‌نوازد. وی هم چنین داوطلبانه عضو گروهی است که پاکسازی و نظافت ساحل رودخانه‌های شهر را انجام می‌دهد.

۳- بچه‌ها چیزهایی در مورد سرمایه‌ها، منابع و ذخایر محیط خود یاد می‌گیرند.

زمانی را با فرزند خود صرف کنید و در مورد راه‌های مختلف و امکانات کمک‌های داوطلبانه با هم صحبت کنید. ببینید که فرزند شما به چه بخش علاقه‌مند است. برای مثال، آیا دوست دارد با حیوانات کار کند یا مثلاً کمک به هرزبندی آب باران در جنگل یا کمک به مربی ورزشی را ترجیح می‌دهد؟

از برنامه‌های اجرایی محلی بازدید کنید تا بچه‌ها با گروه‌های مختلف اجتماع و نحوه استفاده آن‌ها از داوطلبان آشنا شوند.

زمانی که دختر ما ساندرای ۱۱ ساله بود از او خواستند سخنگوی مؤسسه ملی مراقبت از بچه‌ها باشد. (یک مرکز در شهر زادگاه ما). در حالی که ما حتی نمی‌دانستیم این مؤسسه وجود دارد، به سرعت و ناگهانی دیدیم که در جریان کار آن هستیم، در حال بازدید از خانه بچه‌های وابسته به این مؤسسه در آفریقا. بعد از آن برنامه‌ای در مورد تغذیه و طعام دادن به نیازمندان در پرو را اجرا کردیم که تهیه و تدارک صبحانه برای ۱۲ هزار بچه در روز را بر عهده داشت.

هم اکنون ساندرای در ۱۴ سالگی در ارتباط با این امر در کنفرانس‌ها و در مدرسه سخنرانی می‌کند. کتاب «شما می‌توانید دنیای خود را عوض کنید!» کتابی است که راه‌های خلاق برای کمک داوطلبانه و تغییر ایجاد کردن در جامعه را بیان می‌کند و هم چنین بیش از ۱۵۰ نظر و عقیده در مورد فعالیت‌های داوطلبانه بچه‌ها را ارائه می‌دهد.

۴- در فعالیت‌های ارزشمند داوطلبانه، بچه‌ها ارتباطشان را با سالمندان افزایش می‌دهند.

همه ما می‌خواهیم که فرزندانمان الگوهایی مثبت باشند و در نتیجه نقشی مثبت در اجتماع بر عهده بگیرند. همان‌طور که بچه‌ها دوش به دوش سالمندان برای کمک‌های داوطلبانه فعالیت می‌کنند، عملاً می‌بینند که بزرگ‌ترها چه فعالانه برای انجام این کارهای مثبت انرژی و زمان مصرف می‌کنند، و همین نمونه‌ها به عنوان الگویی زیبا در ذهن آنان نقش می‌بندد. به عبارت دیگر، به جای این که مثلاً از یک ستاره راک و گروه او هواداری کنند و انرژی برای این کار مصرف کنند، کارهای افراد بزرگ‌تر، که عملاً و از نزدیک دیده‌اند، فعالیت‌هایی که با عشق و علاقه انجام می‌شود، به چشم آن‌ها می‌آید و دقیقاً این کارها چیزهایی‌اند که فرزندان ما تحسین می‌کنند. به عنوان مثال، می‌گویند: «مامان آقای استیون خیلی خوب است، شما می‌دانید که او برای درمان عقاب‌ها و شاهین‌های بیمار در محل جمع‌آوری کمک برای پرندگان، فعالیت می‌کند؟»

نویسنده: SILVANA CLARK

منبع: