

بسم الله الرحمن الرحيم

* موضوع وینار : " تربیتِ کودکِ ارزشمند "

** سخنران : استاد عبدالهادی عمرانی

*** ارائه ای از موسسه ی فرهنگی هنری راز نگاه آفتابگردان

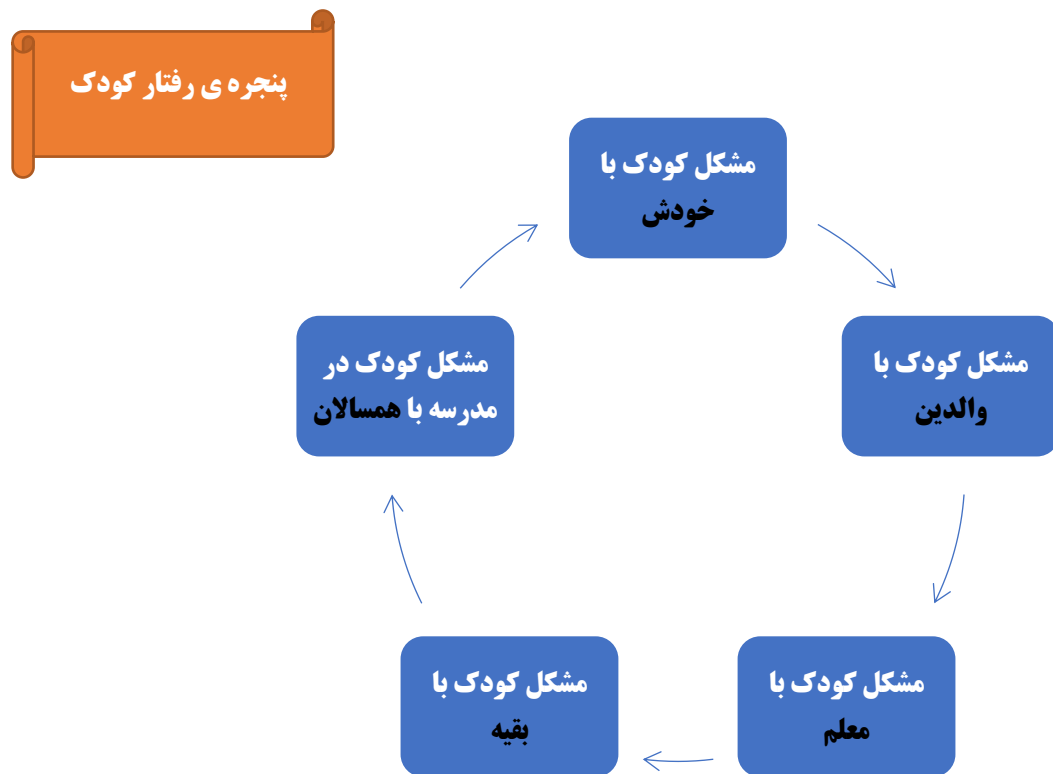
*** جلسه اول : سه شنبه 20 اردیبهشت 1401

*** مقدمه :

– مخاطب جلسات تربیتِ کودکِ ارزشمند ، والدین و مربیان هستند !

– نکات و تمرینات ارائه شده در این سلسله جلسات ، برای کودکان 4 تا 7 سال ، ایده آل می باشند !

– به دنبال تغییر رفتارهای ظاهری در فرزندان نباشید ؛ مسائلِ فرزندان را ریشه ای ببینید !!!



– به فرزندانمان یاد دهیم " چگونه " فکر کنند ؛ نه اینکه به " چه چیز " فکر کنند !!!

– به فرزندانمان " مهارت حل مسئله " را بیاموزیم ؛ یعنی چگونه اندیشیدن !

*****سوال** : وقتی مشکلی در زندگی مان پیش می آید برای حل آن چه فرایندهایی را طی میکنیم؟

– **پاسخ** : اولین کار این است که امکانات گوناگونی را که در اطرافمان هست را شناسایی میکنیم

تا آن هارا برای حل مشکل به کار ببریم !

مثلا وقتی میخواهیم پیچی را باز کنیم در اولین مرحله دنبال وسیله ای میگردیم تا پیچ را با آن باز کنیم .

بعد از آن ، موانع احتمالی انتخاب های خودمان را در نظر میگیریم.

مثلا اگر برای باز کردن پیچ از چاقو استفاده کنم ، اگر چاقو کج بشود و یا پیچ را خراب کند و ...

چه اتفاقی ممکن است بیفتد ؟

اگر موانع را بررسی کردیم و بعد از آن متوجه شدیم که این کار درست نبوده ، این اشتباه را یک تجربه ی نو بدانیم

که میتوانیم جزء تجربه های خودمان بدانیم تا در مشکلات بعدی از آن استفاده کنیم.

ما بعد از به دنیا آمدن فرزندانمان ، به خاطر ناتوانی های او ، یک سری از مشکلاتش را حل میکنیم ؛

اما باید این نگاه را داشته باشیم که او هر مشکلی را که می تواند ، خودش باید حل کند ، نه پدر و مادرش !

*****آیا ما در رسیدن اهدافمان برای تربیت فرزندانمان تلاش میکنیم؟**

– که شکست های عاطفی اش کم بشود

– غر زدن هایش کاهش پیدا کند

– صبر کردن را یاد بگیرد

– قدرت مدارا کردن را یاد بگیرد

– فرزند دوست داشتنی تری داشته باشیم

– نسبت به احساسات دیگران آگاهانه تر عمل کند

**** صرف نظر از خلق و خوی فرزندان و نسبت دادن رفتار های او به دیگران، اگر میخواهیم که به اهدافمان دست پیدا کنیم با دو رویکرد مواجه هستیم :**

1) میگذاریم تا بچه هر کاری میخواهد بکند و بعد از آن شروع به درمان رفتار های غلط آن میکنیم

2) پیشگیری از به وجود آمدن رفتار های غلط

اگر ما با رویکرد پیشگیری جلو برویم ، در اولین قدم باید فرزندانمان را یاری کنیم تا توانایی هایشان را در بُعد روانی و هیجانی افزایش بدهند !

دومین قدم این است که چگونه اندیشیدن را به فرزند خود بیاموزیم !

در سومین قدم باید از بروز و شدت یافتن اختلالات هیجانی و رفتاری مانند پرخاشگری و افسردگی جلوگیری کنیم

به فرزند خود یاد بدهیم که چگونه فکر کند ؛ نه اینکه به چیزی فکر کند !

مهارت حل مسئله را به فرزند خود بیاموزیم !

**** حل مسئله »**

الف : مهارت های پیش عملیاتی

– واژگان را برای فرزندانمان یکی کنیم؛ مطمئن شویم معنی واژه هارا به درستی متوجه شده است

– در بعد عاطفی ، تشخیص و بیان احساسات را به فرزندانمان بیاموزیم

– فرزندانمان روابط علت و معلولی را درک کند

ب : مهارت های عملیاتی

– فرزندانمان به راه حل های مختلف فکر کند

– برای ارزیابی ، پیامد های هر راه حل را در نظر بگیرد

– انتخاب راه حل مناسب بر اساس کم ضررترین پیامد

(– فرزندانمان از چهار سال به بالا می توانند متوجه بشوند یک مشکل ، بیش از چهار راه حل دارد)

*** هشدار ها

- نه ضرورت دارد و نه امکان دارد که هنگام بروز مشکل دخالت کنیم!
- در زمان بحران ، جای تمرین و گفتگو نیست!
- وقتی عصبانیت ، رفتار غالب بر شما شد ، این یک الگو برای فرزندتان میشود!
- در تمرین با فرزندتان دنبال راه حل خاصی نباشید ؛ نحوه تفکر او را ببینید!

- تمرین اول :

- برای وجود هست و نیست با کودکان بازی کنید؛ برای مثال از او بپرسید :
- در آشپزخانه ی ما یخچال هست یا نیست ؟ بعد از چند بار تکرار این بازی، متوجه می شوید فرزندتان ، هست و نیست را کاملا با شما هم افق است یا نه ؟
- یا از او بپرسید که امیر علی پسر هست یا نیست یا آیا امیر علی پسر هست ؟
- یا یک قراردادی را برای خودتان بگذارید که اگر چیزی ، هست ، فرزندتان یه حرکت را انجام بدهد ؛ مثلا چشم هایش را ببندد یا روی پای راست بزند و اگر نیست ، بر عکس این کار را انجام دهد!
- حد اکثر این تمرین ، برای افراد اول دبستان است .

- تمرین دوم :

- اسم بازی : من به چه کسی فکر میکنم ؟
- به فرزندم میگویم که حدس بزند که من به چه کسی فکر میکنم و به او نشانه هایی میدهم ؛
- برای مثال ، به او میگویم به کسی فکر میکنم که سر کار هست و فرزندم به من میگوید که به بابا فکر میکنی!
- و یا میتوانیم بگویم به چه کسی فکر نمیکنم ؟!
- یا میتوانیم یک علامت را به فرزند بدهیم ؛ برای مثال ، من به کسی فکر میکنم که ماشین آتشنشانی خریده و بعد میگویم من به چه کسی فکر کردم ، آیا او اینجا هست یا نیست؟