

چگونه فرزندان را با عشق تربیت کنیم

۶۲ نکته در فصول چگونگی تربیت فرزندان شاد و

با اعتماد به نفس

نویسنده: گری ورنوم

ترجمه: مامک بهادرزاده



فهرست مطالب

- ۱) الگوی خوبی برای فرزندانتان باشید..... ۱۱
- ۲) اطمینان یابید که فرزندتان حس می‌کند شما پشتیبانش هستید..... ۱۲
- ۳) اگر به شما توهین کرد شکیبایی خود را از دست ندهید..... ۱۳
- ۴) بکوشید شنونده خوبی باشید و ساعاتی را برای در میان گذاشتن افکارش با شما به او اختصاص دهید..... ۱۴
- ۵) همیشه وقت بگذارید و به‌طور مرتب با فرزندتان صحبت کنید..... ۱۵
- ۶) هرگز تاثیر رفتار خود بر کودکانتان را از یاد نبرید..... ۱۶
- ۷) انسانها همه اشتباه می‌کنند..... ۱۷
- ۸) لزومی ندارد فرزندتان را عشق باران کنید..... ۱۸
- ۹) هر بار که فرزندتان کار اشتباهی کرد او را تنبیه نکنید..... ۱۹
- ۱۰) از او محافظت بیش از حد نکنید..... ۲۰
- ۱۱) با هر کدام از فرزندانتان به عنوان یک آدم مستقل رفتار کنید..... ۲۱
- ۱۲) هرگز فرزند خود را با دیگران مقایسه نکنید و انتظارات غیر واقعی از او نداشته باشید..... ۲۲
- ۱۳) هیچگاه با سوءاستفاده از احساساتش تهدیدش نکنید..... ۲۳
- ۱۴) باید همیشه تلاش کنید فرزندتان را در معرض موضوعات مختلف قرار دهید..... ۲۴
- ۱۵) آموزش مهارت‌های اجتماعی به آنان همواره از اهمیت زیادی برخوردار است..... ۲۵
- ۱۶) مسئولیت‌ها و نگرانی‌هایتان را با فرزندتان سهیم نشوید..... ۲۶
- ۱۷) اطمینان یابید که فرزند شما دریافته است زندگی همیشه پستی و

۲۷.....	بلندی‌های خودش را دارد.....
۲۸.....	۱۸) همیشه به فرزندان نشان دهید که رفتار مثبتی دارید.....
۲۹.....	۱۹) همواره مفید است که یک شیوه انضباطی مستمر و مداوم را برای درازمدت در پیش گیرید.....
۳۰.....	۲۰) بگذارید فرزندان حتی در سنین پایین انتخاب‌های خودش را بکند و مسئول تصمیم‌گیری‌ها و کارهای خود باشد.....
۳۲.....	۲۱) روی کارهایی که باید بکند تمرکز کنید، نه روی کارهایی که نباید بکند.....
۳۳.....	۲۲) به فرزندان کمک کنید تصمیمات خودش را بگیرد و متکی به خود بار آید.....
۳۴.....	۲۳) هیچگاه نشان دادن عشقتان را به او فراموش نکنید.....
۳۵.....	۲۴) به طور کامل در جشن‌ها، و برنامه‌های مدرسه آنها شرکت جوئید. نشست‌های اولیا مریبان را از یاد نبرید.....
۳۶.....	۲۵) از زبان بدن کودکان مطلع شوید.....
۳۷.....	۲۶) وقتی کودکان را تربیت و تنبیه می‌کنید آرامش خود را حفظ نمائید.....
۳۹.....	۲۷) همیشه روی خوبی‌ها تاکید کنید نه بدی‌ها.....
۴۰.....	۲۸) یاد بگیرید به خودتان احترام بگذارید، پیش از اینکه انتظار داشته باشید دیگران به شما احترام بگذارند.....
۴۱.....	۲۹) همیشه به فرزندان اجازه دهید از شما درخواست حمایت کند.....
۴۲.....	۳۰) اصول خانوادگی باید روشن باشد و مدام تغییر نکند.....
۴۳.....	۳۱) بچه‌ها صرف‌نظر از هرچیز همواره به والدینشان نیاز دارند.....
۴۴.....	۳۲) به فرزندان نشان دهید که پدر و مادرش به یکدیگر اهمیت می‌دهند.....

۴۵.....	۳۳) وقتی موقع‌اش رسید هرگز از تحسین و تمجید آنان کوتاهی نکنید.....
۴۶.....	۳۴) انضباط یک پیش‌نیاز برای تعلیم و تربیت موفق است.....
۴۷.....	۳۵) بچه‌ها باید بیاموزند که هیچ دو انسانی مثل هم نیستند.....
۴۸.....	۳۶) فرزندان را به خاطر ریسک کردن سرزنش نکنید.....
۴۹.....	۳۷) هیچ‌گاه آنقدر پرمشغله نباشید که نتوانید با فرزندان وقت بگذارید.....
۵۰.....	۳۸) هیچ تکنیک خاصی برای به "بهترین شکل بزرگ کردن" فرزندان وجود ندارد.....
۵۲.....	۳۹) به شکل درستی از او انتقاد کنید.....
۵۳.....	۴۰) با تمام کسانی که به کودک شما اهمیت می‌دهند روابط برقرار کنید.....
۵۴.....	۴۱) یک شیوه تربیتی "مقتدر و توانا" بهترین شیوه برای رشد فرزند شماست.....
۵۵.....	۴۲) بکوشید زیادی از حد فرزندان را کنترل نکنید.....
۵۶.....	۴۳) اگر مایلید فرزندان به شما احترام بگذارند لازم است خودتان نیز به آنها احترام بگذارید.....
۵۷.....	۴۴) از بازی با فرزندان لذت ببرید.....
۵۸.....	۴۵) به گونه‌ای با فرزندان رفتار نکنید که مایل نیستید او با شما رفتار کند.....
۵۹.....	۴۶) به توانمندی‌ها و رفتارهای خوب فرزندان پاداش دهید.....
۶۰.....	۴۷) به فرزندان کمک کنید بیاموزد چگونه کارهای خودش را انجام دهد.....
۶۱.....	۴۸) دریابید که شما واقعاً چقدر شکرگذار هستید.....
۶۲.....	۴۹) اطمینان یابید که برای تفریح و رسیدگی به خودتان نیز وقت می‌گذارید!.....
۵۰.....	۵۰) وقتی مخالفتی در خانواده به وجود آمد سعی کنید آرام بمانید و تمام

- تلاش‌تان را برای حل آن بکنید..... ۶۳
- ۵۱) به کودکان‌تان فضا بدهید و آنها را بی‌قید و شرط دوست داشته باشید..... ۶۴
- ۵۲) بچه‌ها می‌توانند صرف‌نظر از هر تعداد والدینی که دور و برشان است باز هم شاد و متعادل باشند..... ۶۵
- ۵۳) همیشه با فرزندان در حد سنجش رفتار کنید..... ۶۶
- ۵۴) علاقه شما به کتابخوانی کودکان را کتابخوان بار می‌آورد..... ۶۷
- ۵۵) لزومی ندارد بچه‌ها نسخه کپی شما باشند. به آنها اجازه دهید متفاوت بیندیشند و متفاوت عمل کنند..... ۶۸
- ۵۶) کیفیت زمان‌هایی که با فرزندان می‌گذرانید و از حضور همدیگر لذت می‌برید اهمیت زیادی دارد..... ۶۹
- ۵۷) مراقب خوراکی‌هایی که به کودکان اجازه می‌دهید بخورد باشید..... ۷۰
- ۵۸) تربیت بچه یک کار منحصر به فرد است، نه یک عمل شاق..... ۷۱
- ۵۹) شما باید به محیطی که فرزندان در خانه زندگی می‌کند اهمیت خاصی بدهید..... ۷۲
- ۶۰) اگر دائماً سر هر مسئله کوچک هیاهویی بزرگ به پا کنید، عزت نفس فرزندان به تدریج کاهش خواهد یافت..... ۷۳
- ۶۱) خانواده کودک مهم‌ترین مدرسه اوست..... ۷۴
- ۶۲) حرف فرزندان را باور کنید، اما اگر دروغ گفت سرزنشش نکنید..... ۷۵

الگوی فوبی برای فرزندان‌تان باشید.

شما خوب و بد را می‌شناسید و مسئولیت انسان‌های بالغ را می‌دانید. انتظار خودتان از اینکه فرزندان‌تان در بزرگی به چه زنان و مردانی بدل شوند را می‌دانید. اگر می‌خواهید ویژگی‌های خاصی را در آنان پرورش دهید بکوشید الگوی خوبی برایشان باشید تا از آن سرمشق گیرند. اینکه حرفی را بگوئید و بعد کاملاً مخالفش عمل کنید فقط به آنها نشان خواهد داد که چه الگوی رفتاری بدی هستید. بنابراین پیش از این که هر حرفی بزنید یا نصیحتی کنید، خودتان آن را در زندگی به کار بندید تا نمونه بسیار مفید و موثری برای فرزندان‌تان باشید.