

والدین به چه مهارت‌هایی برای تربیت فرزندان خود، نیازمندند؟

نقش والدین در تربیت فرزندان اهمیت بسزایی دارد، زیرا نوع تربیت بر رفتار، سلامت، تحصیل، اخلاقیات، آگاهی اجتماعی و محیطی کودک، تأثیر می‌گذارد. همه والدین می‌خواهند، فرزندان موفق داشته باشند. هرکسی موفقیت را به‌گونه‌ای خاص تعریف می‌کند، اما نکته مشترک در همه تعریف‌ها این است که موفقیت‌ها، باید ما را به‌سوی خوشنودی و احساس رضایت از خود، سوق دهد. به همین دلیل، آگاهی از علاقه‌مندی‌های کودکان و هدایت آنها به سمت کسب موفقیت، از وظایف مهم والدین به شمار می‌آید. هدف والدین این است که خدمات و منابعی را فراهم آورند، تا با کمک آن اعضای خانواده رشد کرده و در زندگی به موفقیت دست پیدا کنند.

در ادامه این مقاله، ما شما را با مهارت‌های موردنیاز والدین، برای تربیت فرزندان، آشنا می‌کنیم. امید است با به‌کارگیری این مهارت‌ها، بتوانید فرزندان موفق و شادی را پرورش دهید. برای کسب آگاهی بیشتر به سایت راز ماندگار، بخش [مشاوره روانشناسی](#) مراجعه نمایید.

والدین چه مهارت‌هایی برای تربیت فرزندان باید کسب کنند؟ در زیر به بیان مهارت‌هایی می‌پردازیم که به والدین کمک می‌کند تا فرزندان موفق، تربیت نمایند:

۱. **اعتماد:** مهم‌ترین عامل در تربیت فرزندان، رابطه گرم و صمیمی والدین با فرزندان است. والدین باید ساعتی در روز را به حرف‌های کودکان گوش کنند و احساسات آنان را دریابند. آن‌ها باید بیشتر به احساس و عواطف فرزندان خود توجه کنند تا به کلمات بیان شده. احترام دوطرفه و متقابل در به‌وجود آمدن اعتماد بسیار مهم است. والدین باید به قول‌هایی که به کودک خود می‌دهند، پایبند بوده و حتماً آن را انجام دهند، زیرا این کارهای کوچک، کودکان را خوشحال کرده و آن‌ها را وظیفه‌شناس بار می‌آورد.

۲. **ایجاد انگیزه در کودکان:** والدین، همیشه انگیزه را در کودکان خود ایجاد می‌کنند. آنها باید بیشتر بر علایق و سلاقی کودک خود تمرکز نمایند. والدین می‌توانند با حمایت و راهنمایی خود، در تربیت فرزندان نقش مؤثری داشته باشند. با خواندن کتاب داستان‌های انگیزشی برای کودک، می‌توانند انگیزه‌های درونی کودک را تحریک نمایند. باید به کودک، اجازه دهند تا کارهای جدید را تجربه نماید تا بتواند در آینده فردی خلاق در زندگی‌اش شود.

۳. **گفت‌وگوهای مؤثر و انعطاف‌پذیری:** والدین باید کودکان خود را تشویق نموده تا نظرات خود را بیان کنند. این حس باید در کودک تقویت شود که بدون هیچ‌گونه ترس و ناراحتی، می‌تواند، نظرات خود را ابراز کند. حتی اگر شما به‌عنوان والد، با نظر کودک مخالفید، ابتدا بگذارید کودک صحبت کند، سپس نظرات خود را بیان کرده و مؤدبانه کودک را نسبت به آنچه صحیح است، آگاه کنید. حتماً گفت‌وگوهای دونفره و مؤثر با یکدیگر داشته باشید. اگر خطایی از طرف والدین سرزده، حتماً باید اشتباه خود را بپذیرند. این عمل باعث می‌شود، کودک با والدین خود احساس راحتی بیشتری نماید.

۴. **برای ارزش‌های اخلاقی و نظم، قوانین خاصی مدنظر داشته باشید:** کودکان با توجه به آنچه در اطراف خود مشاهده می‌کنند، چیزهای فراوانی یاد می‌گیرند؛ بنابراین قبل از آموزش ارزش‌های اخلاقی از جمله، راست‌گویی، احترام، مهربانی، دلسوزی، همدلی و... ابتدا والدین خود، باید ارزش‌ها را رعایت کنند. یاد دادن اخلاقیات به کودک به‌صورت زبانی، کافی نیست، مشاهده والدین در حال رعایت این اصول اخلاقی، تأثیر بیشتری بر کودکان دارد.

کودکان باید تشویق شوند تا عادات خوب و نظم را یاد بگیرند. دوستان خوب بر رفتار کودک، تأثیرگذار هستند. به همین دلیل والدین باید بر دوستی کودک خود نظارت داشته باشند.

۵. **زمانی مفید را با کودک خود بگذرانیم:** زمان گذاشتن برای هر کسی، بهترین روش برای برقراری ارتباط با آن فرد است. کودکان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. والدین باید وقت کافی و مفیدی در طول شبانه‌روز را با کودک بگذرانند. ارتباط از طریق فضای مجازی، شامل وقت گذراندن با کودک نمی‌شود. به‌عنوان مثال، برنامه‌ریزی کنند هر روز، ۱۵ دقیقه با کودک ورزش صبحگاهی انجام دهید یا هر شب بیست دقیقه با یکدیگر بازی کنید. همچنین هنگامی که کودک در حال انجام تکالیف خود است، باید زمانی را در کنار او بگذرانید. گذراندن وقت با کودک، یکی از عوامل مؤثر در تربیت فرزندان می‌باشد.

۶. **بین محبت و سخت‌گیری تعادل برقرار نمایید:** در این موضوع شکی نیست که والدین به کودکانشان عشق می‌ورزند و در صورت نیاز او را تنبیه می‌کنند، اما تعادل برقرار کردن بین این دو دشوار به نظر می‌رسد. ایجاد این تعادل در تربیت فرزندان و آینده آنها تأثیر بسزایی دارد. والدین باید از تمام فعالیت‌های کودکان خود آگاه باشند، آنها باید بدانند چه زمانی و کجا باید رفتارهای سخت‌گیرانه از خود نشان دهند. این حس را در کودک تقویت نمایند که هر زمان و هر کجا کودک به حضور شما احتیاج دارد، حضور دارید و از او حمایت می‌کنید.

۷. **مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا:** والدین نه‌تنها باید روش‌های صحیح مدیریت استرس خود را یاد بگیرند، بلکه باید به کودکان نحوه مدیریت در این‌طور مواقع را آموزش دهند. حتماً به کودک خود تکنیک‌های آرمیدگی در مواقع استرس‌زا را بیاموزید.

۸. **آموزش مهارت برقراری روابط مؤثر با دیگران:** یکی از مهارت‌هایی که والدین برای تربیت فرزندان، باید فراگیرند این است که نه‌تنها خود ارتباط مؤثر با اطرافیان برقرار نمایند، بلکه بتوانند مهارت‌ها را به کودک خود منتقل کنند. موفقیت در یادگیری این مهارت، می‌تواند باعث به‌وجود آمدن روابط سالم با دیگران شود (دوستان، والدین، اعضای خانواده و ...).

۹. **خودمختاری و استقلال:** اگر والدین در تصمیم‌گیری‌هایشان، خودمختار و مستقل باشند، در کودک این پیام ایجاد می‌شود که والدین به توانایی‌های خود مطمئن هستند. به‌صورت غیرمستقیم کودک نیز استقلال را می‌آموزد و وابستگی کمتری به دیگران پیدا خواهد کرد.

۱۰. **مدیریت کردن رفتار:** تقویت رفتارهای مناسب و به‌جای فرزندان توسط والدین و مشاهده کردن نتایج مثبت این رفتارها، موجب بالا رفتن توانایی کودک در مدیریت کردن رفتارهایش می‌شود. تشویق مثبت، خودبه‌خود باعث کاهش و یا اتمام داد زدن، فریاد کشیدن و استفاده از کلمات نامناسب هنگام مکالمات، می‌گردد.

۱۱. **ایجاد حس امنیت:** یکی از روش‌های موفق در تربیت فرزندان این است که به کودک احساس امنیت و آرامش بدهید. امنیت، زمانی به وجود می‌آید که والدین چارچوب‌هایی را در خانه مشخص نمایند از ارتباط کودک با دوستان و فعالیت‌های او آگاه باشند. رعایت نکات ایمنی هنگام عبور از خیابان و استفاده از کلاه ایمنی دوچرخه‌سواری، نمونه‌هایی از مواردی است که حس امنیت را در کودک تقویت می‌کند.

والدین چه کارهایی برای تقویت مهارت‌های خود می‌توانند، انجام دهند؟

مواردی را در زیر، برایتان ذکر می‌کنیم که با استفاده از آنها می‌توانید مهارت‌های خود، برای تربیت فرزندان‌تان را بالا ببرید:

- خوب گوش دادن به کودک
- بیان و نشان دادن عشق و محبت خود
- به کودک حق انتخاب بدهید
- به کودک آموزش دهید، چگونه احساساتش را بیان نماید
- از داد زدن، تحقیر کردن و کتک زدن کودکان بپرهیزید.
- بر اساس سن کودکان به او مسئولیت بدهید.
- محدودیت‌هایی را برای کودک خود اعمال کنید.
- در مورد عواقب بعضی کارها، مدام ترس به دل کودک، نیندازید.
- از احساس کودک آگاه شده و برای آن احساس ارزش قائل شوید.
- رفتار کودک را از او جدا نمایید (رفتار بد است، کودک بد نیست)
- هنگام واکنش به رفتار کودک خونسرد و آرام باشید و تا جای امکان لحنتان آرام بوده و شماتت گونه نباشد.
- به کودک به صورت غیر شرطی، محبت کنید.
- اگر انتظار رفتار مناسبی از کودک دارید، خود الگویی برای انجام این رفتارها باشید.
- هنگامی که کودکان کاری را درست انجام می‌دهند، از جملات تشویقی مثبت استفاده نمایید.

به‌کارگیری این مهارت‌ها، باعث بروز نتایج مؤثری در تربیت فرزندان می‌شود. همه والدین می‌خواهند کودکان شاد و سالم داشته باشند، اما اهداف والدین و موقعیت‌های به وجود آمده در زندگی، می‌تواند بر این مهارت‌ها تأثیر بگذارد.

ترجمه و تنظیم: خیزران شهانه پور