



Dr. Alireza Akraminejad; MD  
E-mail: Akraminejad45@yahoo.com

## چگونه فرزندان مستقلی تربیت کنیم

### How to raise independent children

دکتر علیرضا اکرمی نژاد

روانپزشک، مشاور خانواده، مدرس دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

دستوری را بدون چون و چرا اجرا کند. مقصود، برقراری ضوابط و قواعدی حاکم بر اندیشه و تمایلات فرد می‌باشد که با استفاده از آنها بتواند از زندگی و مزایای آن به نحوی شایسته بهره گیرد. در حقیقت، اصل مهم آشنایی کودک با وظایف خویش است.

این اطاعت تا زمان خاصی ضرورت دارد و پس از رسیدن به بلوغ عقلی، والدین دیگر نقش فرمانده را ندارند و در آن هنگام به عنوان مشاور عمل می‌کنند. کودک باید تا سن بلوغ تصمیم‌گیری فردی را، به خصوص تصمیم‌گیری صحیح، آموخته باشد زیرا اگر در همه موقعیت‌ها نیاز به حضور و امر و نهی والدین داشته باشد، فردی وابسته پرورش می‌یابد. همچنین، در سنینی که به استقلال نیاز دارد، توانایی انجام وظایف به صورت مستقل را ندارد و همواره خود را نیازمند به کمک والدین می‌پندارد. در نتیجه، راهنمایی والدین و ارائه اصول و قوانین توسط آنها در توانمندی کودک مؤثر می‌باشد. هرچند مقررات نباید مانع بهره‌گیری کودک از تجربیات شخصی خویش باشند.

#### روش‌های آموزش مسؤولیت:

۱- طرح قصه: گاهی اوقات می‌توان با طرح قصه و نمایش، کودک را با وظایف شخصی آشنا کرد. کودکان اغلب تمایل به شنیدن تصورات شخصی خود و ایفا نقش قهرمان اول قصه را دارند. می‌توان در قصه، رفتارهای درست و غلط کودکان را بیان نمود و از آنها بخواهیم نتیجه‌گیری کنند.

۲- نمایش رفتار کودک: گاهی پیش می‌آید که کودک درخواستی دارد و برای برآورد آن، داد و فریاد می‌کند. می‌توان در آرامش و زمان مناسبی رفتار کودک را با نوعی تقلید به او نشان داد و در آن هنگام کودک شرم‌منده خواهد شد.

۳- طرح سؤال: گاهی اوقات طرح سؤالی مناسب برای خاطر نشان کردن وظایف کودک مناسب است. برای مثال؛ وقتی کودک از خریدن نان تمرّد می‌کند، می‌توان سؤال کرد که این کار در خانه به عهده چه کسی است؟

۴- دعوت به مسابقه: گاهی اوقات می‌توان کودک را به مسابقه دعوت کرد. برای نمونه مسابقه چنین مطرح می‌شود؛ بچه‌ها! تا ۵ دقیقه وقت دارید اسباب‌بازی‌های خود را جمع کنید و هر کس اسباب‌بازی‌های بیشتری جمع کرده باشد، برنده خواهد بود.

۵- تذکر در قالب شوخی: گاهی نیز می‌توان وظیفه کودک را در قالب شوخی به او تذکر داد.

آموزش مسؤولیت، برجسته‌ترین هدیه‌ای است که می‌توان به فرزندان ارزانی داشت. چنین آموزشی آنان را قادر می‌سازد که از خویشتن مراقبت کنند و در آینده به عنوان بزرگسالانی مسؤول، وظایف خویش را برعهده گیرند.

کودکان برای پذیرفتن آنچه والدین و مربیان، با حسن نیت برای آنها انجام می‌دهند، ناچار به انعطاف‌پذیری می‌باشند. این نهال‌های نورسته همانگونه تربیت می‌شوند که بزرگسالان آنها را پرورش می‌دهند. سنجش نتیجه، برای والدین مشکل می‌باشد زیرا آنها برای ارزیابی حاصل تلاشهای خود، ناگزیر به انتظار تا بزرگ شدن کودکان می‌باشند. لذا، باید به خویشتن و فرزندان ایمان داشته باشند و با کاربرد روشهایی که مؤثر بودنشان ثابت شده است با خاطری آسوده‌تر این دوران را سپری نمایند.

#### تعریف مسؤولیت:

واژه مسؤولیت از لحاظ لغوی به معنای توانایی پاسخگو بودن و در عرف عام به مفهوم تصمیم‌گیری‌های مناسب و مؤثر است. منظور از تصمیم‌گیری مناسب این است که کودک در چارچوب هنجارهای اجتماعی و انتظاراتی که معمولاً از او می‌رود، تصمیم خود را انتخاب نماید. در نتیجه، این مهم سبب ایجاد روابط انسانی مثبت، افزایش ایمنی، موفقیت و آسایش خاطر وی می‌شود.

پاسخ مؤثر پاسخی است که کودک را قادر سازد به هدفهایی که باعث تقویت عزت نفس او می‌شوند، دست یابد؛ مثلاً هنگامی که کودکی می‌خواهد به ملاقات دوستش برود، باید از رضایت والدین مطمئن شود. اگر او بدون مباحثه و به نحوی صادقانه از آنان خواهش کند، بسیار احتمال دارد که پاسخ مثبت دریافت کند. همه والدین زمانی که با آداب‌دانی کودک مواجه می‌شوند، به خواسته‌های او پاسخ مثبت می‌دهند. علاوه بر این، آگاهی کودک از نیازها و هدفهای خویش ضروری است. کودک زمانی فردی مسؤول به شمار می‌آید که با در نظر گرفتن مقاصد خویش و نیازهای دیگران عمل کند.

#### تکامل مسؤولیت:

مسؤولیت ارثی نیست و باید از طریق تجربه آموخته شود. حس مسؤولیت هنگامی در کودک بوجود می‌آید که به او مسؤولیت داده شود، در خصوص اثربخشی پاسخهای خویش، بازخورد دریافت کند و در زمینه راه‌های گوناگونی که در سایر موقعیت‌ها مناسب می‌باشند، اطلاعاتی داشته باشد.

#### ضرورت مقررات:

هدف از ایجاد انضباط و مقررات، پرورش فرد مطیع نیست که هر



انگیزه‌های مهم در این دیدگاه، تمایل به جلوگیری از کشمکش است. بسیاری از والدین از مجادله با فرزندان خویش پرهیز می‌کنند و برعهده گرفتن مسؤولیت‌ها برای آنها آسان‌تر است.

#### چه زمانی می‌توان گفت که کودکان مسؤولیت‌پذیر می‌باشند؟

کودک هنگامی فردی مسؤول می‌باشد که؛ (۱) وظایف مقرر خویش را بدون نیاز به یادآوری، انجام دهد، (۲) دلایل انجام امور را بتواند معین کند، (۳) سایرین را در حد افراط مقصر قلمداد نکند، (۴) بتواند از بین راه‌های مختلف راهی را برگزیند، (۵) بدون احساس ناراحتی زیاد بتواند به تنهایی کاری را انجام دهد یا بازی کند، (۶) بتواند تصمیماتی را بگیرد که با اراده سایر افراد گروه متفاوت باشد، (۷) هدف‌ها و علایق گوناگونی داشته باشد که مورد توجه او باشند، (۸) بدون مجادله فراوان به محدودیت‌هایی که والدین برای او معین می‌کنند، احترام بگذارد و آنها را رعایت کند، (۹) بتواند بدون احساس سرخوردگی، مدتی توجه خود را بر وظایف پیچیده متمرکز سازد، (۱۰) به پیمان‌های خود وفادار باشد، (۱۱) بدون افراط در بیان دلایل، به اشتباهات خود اعتراف کند.

۶- تهیه فهرست: آخرین راه پیشنهادی، تهیه فهرستی از رفتارهای بد برای ممانعت از تکرار می‌باشد. پس از مشورت با کودکان خود، هفته‌ای را به هفته مبارزه با یک عیب (مثلاً ناسزاگویی) نامگذاری کنید. در هفته معین شده، کلیه افراد سعی نمایند از بازگویی حرف‌های ناپسند خودداری کنند. در انتهای هفته، در صورت موفقیت در اصلاح این عیب می‌توان جشن گرفت. پیاده‌سازی این روش، به منظور رعایت قوانین و مقررات توسط کودک بدون فشار و اجبار می‌باشد.

۷- کارهای کودک تا حد امکان اصلاح نشود: تصحیح کردن مکرر موجب این پیام به کودک می‌شود که تلاش او به اندازه کافی خوب نبوده است. بنابراین، بجای توجه کردن به میزان کاری که انجام داده به تلاش او توجه شود. از سرزنش کردن‌های مکرر خودداری شود زیرا باعث می‌شود کودک دست از تلاش بردارد و گمان می‌کند که قادر نیست والدین را راضی نگهدارد.

۸- کودک عواقب اشتباه یا سهل‌انگاری را بپذیرد: کودک باید از انتخاب خود درس بگیرد. بنابراین، والدین باید تلاش کنند تا کودک عواقب اشتباه خود را بپذیرد. برای مثال؛ اگر لیوان شیری را می‌ریزد، به او دستمالی جهت تمیز کردن داده شود یا اگر به علت اتلاف وقت دیر به سرویس می‌رسد، با اتوبوس به مدرسه برود و یا اگر از جمع کردن اسباب‌بازی‌های خود از اتاق پذیرایی ممانعت می‌کند، اسباب‌بازی‌ها بمدت دو روز از دسترس او دور نگهداشته شود.

#### موانع موجود در آموزش مسؤولیت‌پذیری کودکان:

۱- احساس گناه والدین: احساس گناه زمانی بوجود می‌آید که والدین معتقد می‌شوند که آنچه را انجام می‌دهند و نحوه انجام آن، به سطح انتظاراتی که از خویش دارند، نمی‌رسد. لذا، والدین برای کاهش دادن احساس گناه، باید انتظارات خود را تا سطح معقولی پایین بیاورند، عملکرد خویش را بهبود بخشند و یا هر دو را به طور همزمان انجام دهند.

۲- دشوار بودن تنبیه برای والدین: برای والدینی که به آسانی نمی‌توانند کودکان خویش را تنبیه کنند، آموزش مسؤولیت‌پذیری دشوار است زیرا آنها فاقد توان اعمال زور برای مسؤولیت دادن به فرزندان خویش هستند.

۳- تأثیرگذاری کودکی والدین بر رفتار آنها: بسیاری از والدین در دوران کودکی خویش، دشواری‌هایی را به علت بی‌عاطفگی و بدزبانی والدین تجربه کرده‌اند. بدین سبب، هنگامی که می‌کوشند از روش نامطلوب والدین خود پرهیز و برعکس آنان عمل کنند، از افراط به تفریط می‌گرایند.

۴- "برایم راحت‌تر است که خودم انجامش دهم": هنگامی که والدین احساس می‌کنند «برایم آسان‌تر است خودم انجام دهم»، کودک متضرر می‌شود. در این نگرش، کودک فرصت یادگیری آنچه را که موجب تکامل کفایت او می‌شود را از دست می‌دهد و مسؤول انجام دادن وظیفه‌ای که از او انتظار می‌رود، نخواهد بود. یکی از

لطفاً به این مقاله از ۱ تا ۲۰ امتیاز دهید و به شماره پیامک مجله (۳۰۰۰۷۸۳۸) ارسال فرمایید.

کد مقاله: ۶۹۰۷ نحوه امتیازدهی: امتیاز-شماره مقاله

## REFERENCES

1. Khazali SH, Hoseini Nik H, Sharif Tabrizi A. How do I treat my child (S Graber, trans). Tehran: Morvarid; 2007. (In Persian)
2. Safai Haeri A. Child-rearing methods. Pars Book; 2013. (In Persian)