

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تکنیک‌های فرزند پروری

# به غذای خود توجه کنید

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (عبس ۲۴)

انسان باید به غذای خودش توجه کند.

## داستان سفره خلیفه (شریک بن عبد الله نخعی)

حضرت باقر علیه السلام می فرمایند منظور از غذا در این آیه شریفه علم است. منظور دانش است. پیام‌هایی که هر روز ما بخشی از آنان سر و کار داریم غذای ما هستند. آنها ما را تغذیه می کنند. یک ایده یا یک فکر می تواند به تمام زندگی ما انرژی بدهد. و یک ایده می تواند مانند غذای آلوده ما را مسموم کند و تمام انرژی ما را بگیرد.

# معبد عصر جدید

\* مَنْ أَصْنَعِيَ إِلَى نَاطِقٍ فَقَدْ عَبَدَهُ فَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ يُؤَدِّي عَنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَقَدْ عَبَدَ اللَّهَ وَ إِنْ كَانَ النَّاطِقُ يُؤَدِّي عَنِ الشَّيْطَانِ فَقَدْ عَبَدَ الشَّيْطَانَ. کافی جلد ۶ ص ۴۳۴

\* حضرت امام محمد باقر علیه السلام می فرمایند : هر کس به حرف گوینده‌ای گوش فرا دهد، او را عبادت کرده است. اگر از خداوند بگوید، شنونده خدا را عبادت کرده و اگر از زبان ابلیس سخن بگوید، شنونده شیطان را عبادت کرده است.

## سوره ابراهیم آیات ۲۴ تا ۲۸

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ (۲۴) تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَ يُضْرَبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ (۲۵) وَ مَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ (۲۶) يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ وَ يُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَ يَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ (۲۷)

۲۴- آیا ندیدی چگونه خداوند کلمه طیبه (و گفتار پاکیزه) را به درخت پاکیزه‌ای تشبیه کرده که ریشه آن (در زمین) ثابت و شاخه آن در آسمان است؟!

۲۵- میوه‌های خود را هر زمان به اذن پروردگارش می‌دهد، و خداوند برای مردم مثلها می‌زند شاید متذکر شوند، (و پند گیرند).

۲۶- و (همچنین) "کلمه خبیثه" را به درخت ناپاکی تشبیه کرده که از زمین برکنده شده، و قرار و ثباتی ندارد.

۲۷- خداوند کسانی را که ایمان آوردند بخاطر گفتار و اعتقاد ثابتشان ثابت قدم می‌دارد، هم در این جهان و هم در سرای دیگر، و ستمگران را گمراه می‌سازد (و لطف خود را از آنها بر می‌گیرد) و خداوند هر کار را بخواهد (و صلاح بداند) انجام می‌دهد

# غذای پاک ، کلام پاک

یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ (بقره آیه ۱۷۲)

ای اهل ایمان از غذاهای پاک بخورید.

\* از نگاه قرآن کریم و روایات اهل بیت - علیهم السلام- غذای اصلی انسان کلمه است. از امام باقر علیه السلام سؤال شد، غذای انسان چیست؟ ایشان فرمودند: دانشی است که از دیگران فرا می گیرد . انسان انرژی خودش را برای زندگی از کلمات می گیرد. اگر به جایی می رسد که حس می کند نمی تواند حرکت کند، به دلیل این است که ضعیف شده است. این کلمات هستند که زندگی را به جریان انداخته و به ما نیرو می دهند. انسان ها نه گوشت خوارند و نه گیاه خوار، آنها کلمه می خورند. به قول مثنوی : فکر شیرین مرد را فربه کند. چیزی که انسان را چاق، فربه و سرزنده می کند، فکر شیرین است.

# غذای پاک کودک همان کلام پاک است

مطابق آیات و روایات نقل شده و تفسیر کوتاه آن به این نتیجه می‌رسیم که برای فرزندپروری (تربیت کودک) بهترین تغذیه، کلمات پاک و بی‌عیبی است که به کودکان خود می‌گوییم که اگر در گفتگوهایمان از کلمات پاکیزه استفاده کنیم کودکی را تربیت خواهیم کرد که این کلمات در او زنده است و همیشه ثمره و میوه می‌دهد و در روند رشد ثابت و پابرجا و بدون تزلزل حرکت می‌کند و بهترین باقیات و صالحات برای والدین خود خواهد بود و برعکس اگر در گفتگوهایمان با کودک از کلمات خبیث و ناپاک استفاده کنیم او کودکی بی‌ثبات، ناآرام و بی‌قرار خواهد شد و چون بی‌ریشه می‌شود ثمره خوبی ندارد تا چه برسد که بخواهد دائم به دیگران بهره و سود برساند.

# فرزندپروری یک گفتگوی سالم با کودک

به چند نکته توجه کنید:

- \* چه آموزش می دهیم؟ نحوه پرورش شخصیت سالم و گفتگو با کودکان
- \* مباحث جنبه پیشگیری دارد نه درمان. پیشگیری از مشکلات روانی
- \* بررسی حل مشکلات رفتاری کودکان که ناشی از نوع تعامل نامناسب والدین با آنهاست.
- \* عدم اعتقاد و همکاری همسر به فرزندپروری با اجرای تکنیک‌ها توسط شما جبران می شود و او نیز هم اعتقاد پیدا می کند و هم اجرا خواهد کرد.
- \* آموزش تکنیک‌هایی برای گفتگوی موثر و تاثیر گذار بر کودک



# فرزند پروری مثل یک بازی فوتبال

\* توپ: حرف ها و کارهای ما و فرزندانمان

گویی کودک متناسب با حرفی که می شنود (تویی که می فرستیم) جواب می دهد(توپ را بر می گرداند).

\* بازی با پاست نه با دست

\* تاکتیک های مختلف دارد: تاکتیک ضد حمله (تاکتیک تنبیه و تشویق)

\* خطا و داور داریم.

## پنج مورد در این بازی فرزندپروری را باید بشناسیم:

۱. شناخت بازیکنان ۲. قانون های بازی ۳. تاکتیک های بازی

۴. خطاها در بازی ۵. تکنیک های بازی

# شناخت بازیکنان و قوانین بازی

\* شناخت بازیکنان : شناخت فرزند و شناخت والدین

\* قوانین بازی :

۱. قانون امنیت

۲. قانون آگاهی

۳. قانون استقلال

۴. قانون رفتار انسانی

# تاکتیک و تکنیک ها و خطاها

\* شش تاکتیک داریم:

۱. تاکتیک تشویق: تکنیکهای توجه مثبت ، تشویق توصیفی
۲. تاکتیک پیشگیری از تنبیه: بی توجهی ساده و فعال با تشویق توصیفی یا قاطعیت
۳. تاکتیک تنبیه: توجه منفی، انگشت قاطعیت، تنبیه جبرانی و نتیجه ای و محرومیت موقت
۴. تاکتیک احساس: بیان احساس و بیان خوشحالی و عصبانیت و...
۵. تاکتیک استقلال: تکنیکهای خودت چپ فکر می کنی، از کی پرسیم ، انتخاب و...
۶. تاکتیک آگاهی: تکنیک وضوح و بیان خواسته و بیان انتظار و بیان قانون و...

**هشت خطای فرزند پروری:**

خطای تو بدی ، تو مهم نیستی ، انتظار ، نادیده گرفتن ، سوء استفاده از قدرت ، دخالت ، دروغ ، اختلاف والدین ، برچسب

# شناخت بازیکنان

\* شناخت فرزند:

شاید به نظر شما ساده ترین بخش فرزند پروری ، شناخت فرزند پروری ، شناخت بازیکنان ، چون شما بهتر از هر کسی بچه ها تون رو می شناسین. اما واقعیت اینه که شناخت بازیکن ها سخت ترین کاره. پس خواهش می کنم این بخش رو جدی بگیرین.

## قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

كُلُّ مُؤَلُودٍ يُؤَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ وَإِنَّمَا أَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ وَيُنَصِّرَانِهِ  
وَيُمَجِّسَانِهِ.

هر مولودی بر فطرت (الهی) زاده می شود و این پدر و مادر  
اویند که او را یهودی، نصرانی و مجوسی می کنند.

# شناخت بازیکنان

## \* شناخت والدین:

پدر و مادرها هم مسافر کوچولوهایی هستند امانت نزد پدر و مادرهای خودشان .

پس ما همه مسافریم پس بهتره به همان زبان بهشتی که از اونجا همه ما اومدیم صحبت کنیم تا بهتر بچه هامون حرفامون رو بفهمند. بازی فرزند پروری برای تربیت همه مسافر کوچولوهاست چه کودکان باشه چه کودک درون مون، فرقی نداره.

# قوانین بازی فرزند پروری

- \* بازی فرزند پروری قوانین خاص خودش رو داره.
- \* اگر در بازی فوتبال توپ رو با دست بگیری بازی هست اما فوتبال نیست.
- \* اگر قوانین فرزند پروری رو که برای ساختن شخصیت سالم در مسافر کوچولوهاست رو رعایت نکنیم بهش بازی می گن اما نه برای پرورش مسافر کوچولوها.

## نمایش ۳

\* پدر : حسین بدو یک لیوان آب واسه بابا بیار.

\* بچه آب می آورد.

\* پدر: آفرین بابا جون ، بدو سر کوچه کبریت بگیر بیار ،(رو به

دوربین) چیه ، اشکال داره ، بچه ام تو دستمه ، هر کاریش  
بگم می کنه. زدم شاخش رو شکستم که دیگه باهام لجبازی

هم نکنه. شما اگه سی سال فرزند پروری درس ندی ، نمی

تونی بچه تو درس بار بیاری که ور دست باباش بشه.



# نمایش ۴

\* پدر: حسین ، بابا جون آب می خوری . بیا باباجون . نوش  
جونت.

\* حسین : بابا شکلات

\* بابا در حالی که رو به دوربین حرف می زند: چیه ، اشکال داره .  
نوکرشم . دوستش دارم . گل پسر باباس.

# قضاوت؟

\* اولی شاگرد پا دو پروریه

\* دومی گل پسر پروریه

\* هیچ کدام مسافر کوچولو پروری نیست. نه اینکه از اون چیزی نخواهیم و نه اینکه مثل مهمون باهاش رفتار نکنیم.

# قوانین بازی فرزند پروری

قانون اول: قانون امنیت

قانون دوم: قانون آگاهی

قانون سوم : قانون استقلال

قانون چهارم: قانون رفتار انسانی

# قانون اول: قانون امنیت

- \* مسافر کوچولو می ترسه
- \* نمی تونه برای خودش غذا تهیه کنه
- \* گرسنه اش میشه
- \* خسته می شه
- \* کم میاره
- \* اگه امنیت بچه رو تامین نکنیم اصلا بازی نکردیم.**

# امنیت در سیره معصومین

از امام سجاده (ع) نقل شده است: «امام دو مرتبه غلام خود را صدا کرد، غلام جوابی نداد. در مرتبه سوم که امام او را صدا کرد، جواب داد. امام فرمود: فرزندم، آیا صدای مرا شنیدی؟ غلام عرض کرد: بلی شنیدم. امام فرمود: پس چرا جواب ندادی؟ عرض کرد: چون از تو در امان بودم. امام فرمود: حمد و سپاس خدایی را که مملوکم را از من در امان داشت.

المناقب لابن شهر آشوب رَوَى أَنَّ عَلِيَّ بْنَ الْحُسَيْنِ ع دَعَا مَمْلُوكَهُ مَرَّتَيْنِ فَلَمْ يُجِبْهُ فَلَمَّا أَجَابَهُ فِي الثَّلَاثَةِ فَقَالَ لَهُ يَا بُنَيَّ أَمَا سَمِعْتَ صَوْتِي قَالَ بَلَى قَالَ فَمَا لَكَ لَمْ تُجِبْنِي قَالَ أَمِئْتُكَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ مَمْلُوكِي يَا مُنَنِي

# قانون دوم: قانون آگاهی

\* طفلک از کجا بدونه تو ایران به دنیا اومده یا ... جغرافی که  
نخونده

\* از کجا بدونه مامانش وسواسیه

\* تو بهشت که نیاز به دستشویی نداشته

# اهمیت آگاهی در کلام معصوم

عن علی علیه السلام :

رُبَّ ذَنْبٍ مِّقْدَارُ الْعُقُوبَةِ عَلَيْهِ إِعْلَامُ الْمُذْنِبِ بِهِ.

امام علی علیه السلام: چه بسا گناهی که اندازه مجازات آن ، آگاه  
کردن خطا کار از آن است . (حکمت نامه کودک ، ری شهری، ص ۷۲)

# نمایش ۵

\* بچه در حال پریدن روی مبل و بازی است:

\* پدر : نکن بچه

\* بچه ادامه می دهد.

\* پدر : می گم نکن ، حرف حالت نمی شه؟

\* بچه ادامه می دهد پدر بلند می شود تا بچه را کتک بزند

\* پدر: مگه نمی دونی رو مبل نباید پرن.

(نه نمی دونه از کجا بدونه، تو بهشت که مبل نبود اگرهم بود پریدن روی مبل که اشکال نداشت. اگه مبل هم خراب می شد به فرشته ها می گفتن سریع یک مبل دیگه حاضر می شد و تازه ، مبل اینقدر گرون نبود. یادمون نره بچه نمی دونه. آگاهی نداره . اگه به بچه آگاهی ندیم یعنی قانون آگاهی رومثل این پدر رعایت نکنیم ، اصلا تربیتش نکردیم.)



# قانون سوم : قانون استقلال

\* بچه ها مسافر کوچولو هستند نیومدن که بمونند اومدن که بروند، کجا بروند ؟ بروند در اجتماع توی جامعه برای خودش کسی بشن مستقل بشن.

\* رکن تربیت اینکه بچه رو طوری بارش بیاریم که انگار هیچ کاری نکردیم. بچه ای که نتونه بدون مادرش زندگی کنه ، انگار هنوز از رحم مادر خارج نشده ، چه برسه به اینکه تربیت شده باشه.

# توجه به توانایی کودک

\* الكافي عن يونس بن رباط عن الإمام الصادق عليه السلام قال رسول الله صلى الله عليه وآله: رَحِمَ اللهُ مَنْ أَعَانَ وَوَلَدَهُ عَلَى بَرِّهِ. قَالَ: قُلْتُ: كَيْفَ يُعِينُهُ عَلَى بَرِّهِ؟ قَالَ: يَقْبَلُ مَيْسُورَهُ، وَيَتَجَاوَزُ عَنْ مَعْسُورِهِ، وَلَا يُرْهَقُهُ، وَلَا يَخْرَقُ بِهِ، فَلَيْسَ بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَنْ يَصِيرَ فِي حَدٍّ مِنْ حُدُودِ الْكُفْرِ إِلَّا أَنْ يَدْخُلَ فِي عُقُوقٍ أَوْ قَطِيعَةٍ رَحِمَ .

\* الكافي - به نقل از یونس بن رباط ، از امام صادق که پیامبر خدا فرمود : خدا رحمت کند کسی را که فرزندش را بر فرمانبری از وی یاری کند .  
[کسی] پرسید : چگونه او را بر فرمانبری یاری می کند ؟ فرمود:

«آنچه را در توانش بوده ، بپذیرد و از آنچه در توانش نیست ، بگذرد و به آنچه نمی تواند ، وا ندارد و بر او سخت نگیرد که چیزی میان او و ورود در قلمروی از قلمروهای کفر نیست ، مگر این که وارد نافرمانی [والدین] و یا بُریدن ارتباط خویشاوندی شود . (حکمت نامه کودک ، ری شهری ، حدیث ۳۱۸)

\* الكافي: ج ۶ ص ۵۰ ح ۶ تهذيب الأحكام: ج ۸ ص ۱۱۳ ح ۳۹۰، مستطرفات السرائر: ص ۸۵ ح ۳۰.

# قانون چهارم: قانون رفتار انسانی

- \* مسافر کوچولوها نه فرشته نه حیوان ونه شیطان هستند بلکه انسان اند.
- \* اگر با اونها مثل انسان رفتار نشه یعنی هر گونه رفتار غیر انسانی با کودک زیر پا گذاشتن قانون فرزند پروری مسافر کوچولوهاست.
- \* هر خاطره بد یک رفتار غیر انسانی والدین با اوست.
- \* اگر بچه ای خوب تربیت نشه به خاطر اینه که این چهار قانون رعایت نشده است. این نکته رو حتماً به خاطر بسپارین و در اجرای تمام تکنیک های فرزند پروری باید رعایت بشوند.

# رفتار انسانی با کودک در آیات و روایات

قوله تعالى: **وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ**

سوره اسراء آیه ۷۰

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى عَلَيْهِ وَآلِهِ: **أَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا آدَابَهُمْ يُغْفَرَ لَكُمْ**

(وسائل الشيعه؛ ج ۲۱؛ ص ۴۷۶)

قَالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: **استصلاح الاخيار باكرامهم، والاشرار بتاديبهم**

اصلاح کردن نيکان با گرامی داشتن آنهاست واصلاح بدکاران با تاديب آنهاست.

میزان الحکمه، ج ۱، ص: ۱۱۱

# نمایش ۱

\* پدر : بچه بشین درس بخون

\* بچه : نمی خوام

\* پدر : خوب ، بذار ببینم ، از من که نمی ترسی ، یعنی امنیت حضرت عالی که به خطر نیفتاده . خوبه . خدا رو شکر . قانون اول رو رعایت کردم . قانون دوم چی بود، آگاهی . خوب بچه بدون که درس خوندن برات خوبه ، آگاهی پیدا کردی؟

\* بچه : بله

\* پدر : خوب ، آگاهی هم دادیم . آهان استقلال . خوب ، یادت باشه برای درس خوندن به ما وابسته نباشی.

\* پسر : چشم بابا

\* پدر : خوب کار غیرانسانی هم که نکردیم، اصلاً من هنوز هیچ کاری نکردم.(روبه دوربین:) شما بگین، من باید اینجا چکار کنم که این وورجک درس بخونه؟

شما بهش چه پیشنهادی میدهید؟ تاکتیک تشویق ! پیشنهاد خوبیه

# ۱. تاکتیک تشویق

تشویق کردن یعنی انجام کاری که با کمک اون کار ، رفتار مناسب در کودک بیشتر بشه در واقع تشویق یک نوع آگاهی دادن است. آگاهی دادن به اینکه « این کار خوب است.» یکی از ساده ترین تکنیک های تشویق کردن چیست؟

# تکنیک توجه مثبت

- \* تکنیک توجه مثبت یعنی **توجه با لبخند** در واقع، با توجه کردن، او را متوجه موضوع تشویق (کار مورد نظر، مثلا درس خواندن) می‌کنیم و با لبخند زدن، به او این آگاهی را می‌دیم که این کار «خوب است».
- \* توجه مثبت یا توجه با لبخند (یا روی خوش) مثل **گاز دادن در رانندگیه**. پس اون پدر به هر طریق که می‌تونه باید گاز بده. یعنی به فرزندش توجه کنه و به او لبخند بزنه تا فرزندش در مسیر درس خواندن به جلو حرکت کنه.
- \* تکنیک توجه مثبت، یعنی توجه کردن و لبخند زدن همیشه کافی نیس. چون گاهی بچه‌ها به خوبی متوجه لبخند و روی خوش ما نمی‌شن. برای بهتر شدن کیفیت کار، می‌تونین از **تکنیک بیان خوشحالی** استفاده کنین.

# نمایش ۷

\* پدر: پسر، این کار تو خوشحال کرد.

در واقع بیان خوشحالی پدر باعث تشویق فرزندش می‌شود و بهتر بهش نشون می‌ده که پدر از این کار پسرش خوشحاله.

آیا هر چه بیشتر گاز بدیم، اتوموبیل بیشتر جلو می‌ره؟ آیا توجه مثبت بیشتر و بیشتر، با خوشحالی و روی خوش بیشتر و بیشتر، یعنی درس خواندن بیشتر و بیشتر؟! در اینجا دو نکته وجود داره. به نمایش بعد دقت کنین:



# نمایش ۸

\* بچه: بابا، نمره بیست گرفتم.

\* بابا: وای خدای من، تو نمره بیست گرفتی، آفرین.

پدر بچه را به هوا می‌اندازد با هیجان و احساس خیلی زیاد. بچه می‌ترسد.

نکته اول اینه که تشویق زیاد مثل گاز دادن زیاد در رانندگیه. اگر خیلی گاز بدیم، ممکنه تصادف کنیم. ممکنه به خاطر تشویق زیاد، از درس خوندن زده بشه. اگر فرزندمون رو خیلی به موضوعی، مثل درس خوندن تشویق کنیم، تصادف می‌کنه.

# نمایش ۹

\* بچه رو به پدر: بابا نمره خوب گرفتم.  
بابا در حال خواندن روزنامه: آفرین.

\* بچه: بیست شدم.  
پدر: آفرین.

\* بچه: بابا نمره خیلی خوبیه.  
پدر دست به زیر مبل برده یک جایزه بزرگ و گران بیرون  
می آورد و به بچه می دهد.

# قضاوت

\* نکته دوم در این مثال مشخص شد که جایزه گران بود، اما تشویق خوبی نبود. چرا؟ چون به بچه آگاهی نداد که «این کار (درس خواندن) خوب است.» در اینجا اشاره مستقیمی به اینکه درس خواندن خوبه و داره تشویق می شه، نشد. شاید برخی معتقد باشن که «آفرین گفتن» به خودی خود این آگاهی رو به بچه ها می ده. اما من معتقدم مسافر کوچولوها با این روش متوجه این منظور نمی شن. اونها باید واضحا بفهمن که به چه کاری تشویق شدن.

# تکنیک تشویق توصیفی

حالا من می خواهم این اتوموبیل رو به طرف داخل این کوچه بروم. حرکت. گاز می دم. گاز می دم. درست. گاز دادن کافی نیس. اتوموبیل وقتی داخل کوچه می شه که فرمونش رو بچرخونیم. فرمان دادن برای رانندگی خیلی مهمه. فرمون دادن به اتوموبیل مثل آگاهی دادن به فرزند. مثل حرف زدن با اونه.

به این تکنیکی که الان توضیح می دم، می گن **تکنیک تشویق توصیفی**. اسم تکنیک ها مهمه. اونها رو به خاطر بسپارین. چون بعدا برای همفکری با دوست یا همسرتون باید اسم تکنیک رو بگین تا بفهمه الان باید چیکار کنه.

**تکنیک تشویق توصیفی** کار گاز و فرمون رو با هم انجام می ده. یعنی مثل گاز دادن با در دست داشتن فرمونه. به نمایش بعد دقت کنین. انگار این پدر با گاز دادن، یا توجه کردن مثبت، بچه رو حرکت و با توصیف کردن مسیر کوچه، به اون فرمون می ده.

# نمایش ۱۰

\* بچه مشغول درس خواندن است.

\* پدر بالای سر بچه: می بینم داری درس می خونی، اول غذات رو خوردی، بعد درسها رو می خونی، بعد هم می ری بازی، آفرین پسرم.

پدر تشویق کرد. با تکنیک تشویق توصیفی، چطوری؟ به پسرش توجه مثبت کرد، یعنی با روی خوش صحبت کرد، و البته کار خوب مورد نظرش رو هم برای پسرش توصیف کرد. کار خوب مورد نظر پدر که می خواست در پسرش بیشتر بشه، چی بود؟ یعنی فرمون زندگی پسرش رو به کدوم سمت هدایت کرد؟ دقت کردین؟

# قضاوت

\* این پدر در اینجا می‌خواست وقتی فرزندش از مدرسه رسید، اول غذایش رو بخوره، بعد مشق‌هایش رو بنویسه و بعد بره بازی کنه. اون پدر، این رفتار را توصیف کرد. پس حتماً می‌خواسته این رفتار در فرزندش بیشتر بشه. اما اگه می‌خواست بیشتر درس خوندن رو تشویق کنه، باید بیشتر درس خوندن رو توصیف می‌کرد. یعنی کافی بود (مثلاً) بگه: «می‌بینم داری درس می‌خونی، آفرین پسرم.»

\* **بچه همون رفتاری رو که تشویق کردین بیشتر انجام می‌ده.** اون پدر بیشتر درس خوندن رو تشویق نکرد. چه کاری رو تشویق کرد؟ این کار رو تشویق کرد: اول غذا خوردن، بعد درس خوندن، بعد بازی کردن. او اینو توصیف کرد، نه بیشتر درس خوندن رو.

\* بیشتر درس خوندن تشویق نشد. چرا؟ چون مثل همون اتوموبیل، فرمون داده نشد. یادتون باشه، **هیچ کار کلی تشویق نمی‌شه. باید خوب توصیف بشه. ریز و جزیی و واضح توصیف بشه تا خوب فهمیده بشه.** اگه اینطور نشه، قانون آگاهی در موردش رعایت نشده. چطور؟

# نمایش ۱۱

\* پدر: آفرین، این چیه، اینو ندیدی؟ این کتابی که اینجا افتاده رو می‌گم.

درست بود؟ نه. او به چیزهای منفی توجه کرد و اونها رو توصیف کرد. انگار پشت فرمون نشسته، گاز می‌ده و فرمون رو گرفته سمت دیوار. معلومه تصادف می‌کنه.

درستش اینه: توجه کردن با روی خوش و توصیف کردن کاری که می‌خواهید بیشتر بشه. این پدر توجه کرد اما متأسفانه به کاری که نمی‌خواست بیشتر بشه توجه کرد، نه کاری که می‌خواست بیشتر بشه. نتیجه چی می‌شه، چه بخواهیم و چه نخواهیم مغز بچه به سمت کاری سوق داده می‌شه که توصیفش رو می‌کنیم.

# نمایش ۱۲

\* پدر با لبخند:

می بینم که وسایلت رو جمع کردی، کتابها رو داخل کمد گذاشتی،  
لباسهات رو مرتب تو جالباسی چیدی، کف اتاق تمیز تمیزه، (به سمت  
آن کتاب می رود و بدون حرفی آن را بر می دارد و سر جایش  
می گذارد.)



## نمایش ۱۳

\* قبلا وقتی پسرم آماده رفتن به مدرسه می شد، بهش می گفتم:  
«به خودت نگاه کن، موهات بهم ریخته است، هنوز کفشها رو  
نیپوشیدی. عجله کن وگرنه مدرسه ات دیر می شه»  
اما اینبار سعی کردم از روش جدیدی که یاد گرفتم استفاده کنم، بهش  
گفتم:

« تقریبا لباسها رو پوشیدی، بلوز تمیز، شلواری که به بلوزت می آد،  
و جوراب تمیز و ... انگار فقط مونده شونه کردن موهات و پوشیدن  
کفشها، اونوقت برای رفتن به مدرسه آماده ای.»

# نمایش ۱۴

\* پدر:

پسرم، وقتی می بینم اول مشقات رو نوشتی و بعدش داری  
می ری بازی، خیلی خوشحال می شم.

خوب، حالا بگین، اگه کار بدی انجام شد، چه کنیم؟ تنبیه کنیم؟ نه،  
به نظر من بهتره از تنبیه پیشگیری کنیم. می ریم سراغ تاکتیک  
پیشگیری از تنبیه.

## ۲. تاکتیک پیشگیری از تنبیه

\* اگه می‌خوایم از تنبیه پیشگیری کنیم، یعنی کاری کنیم ماشینمون به اون مسیر نره، ترمز محکم هم نگرفته باشیم، تا خدای ناکرده، سر کسی به شیشه نخوره، کافیه به موقع گاز ندیم. پس اگه می‌خواهیم از تنبیه پیشگیری کنیم، کافیه به کار نادرست اون توجه نکنیم. در واقع، **بهترین شیوه پیشگیری از تنبیه، توجه نکردنه.** یعنی اگر فقط گاز ندیم، ماشین وای می‌سه و به مسیر غلط نمی‌ره، بدون اینکه لازم بشه محکم ترمز بگیریم.

# نِصْفُ الْعَاقِلِ اِحْتِمَالٌ وَ نِصْفُهُ تَغَافُلٌ

شرح آقا جمال خوانساری بر غررالحکم و دررالکلم ؛ ج ۶ ؛ ص ۱۷۳  
نصف عاقل احتمالست، و نصف آن تغافل، غرض مبالغه در مدح آنهاست،  
حتی این که گویا تمام عقل و زیرکی همانهاست نصفی آنست و نصفی این، و  
مراد به «احتمال» تحمل گناهان و بی ادبیهای مردم است، و به «تغافل» تغافل از  
آنها یعنی خود را بغفلت انداختن از آنها و چنین نمودن که آگاه بر او نشده،  
پس حاصل هر دو در گذشتن از آنهاست، نهایت هر جا تغافل ممکن باشد  
بتغافل، و هر جا ممکن نباشد و احتمال غفلت او بهیچ وجه نرود بعفو صریح،  
و احتمال دارد که مراد به «احتمال» تحمل دیون و مؤنات و اخراجات مردم  
باشد و بنا بر این مغایرت نصفین ظاهرست.

# تکنیک بی توجهی ساده

\* تکنیک بی توجهی ساده یک تکنیک ساده و کاربردی و خیلی وقتها موثره. چطوری اجرا می شه؟ کافیه به کار نادرستی که می کنه توجه نکنیم. مهم ندونیم. همین.

\* حتما می گین این کافی نیس. حق دارین، گاهی لازمه فعال تر عمل کنیم.

# تکنیک بی توجهی فعال

\* تکنیک بی توجهی فعال اینطوریه که در حین بی توجهی به کاری که نمی پسندیم، به کاری که می خواهیم انجام بده، توجه کنیم و بهش آگاهی بدیم. یعنی گاز ندادیم و فرمون رو بچرخونیم به سمت مسیر مناسب.

# تکنیک بی توجهی فعال

\* به زبونی دیگه، تکنیک تشویق توصیفی چطور بود؟ توجه کردیم و توصیف. گاز دادیم و فرمون رو به سمت مورد نظر هدایت کردیم. برای بی توجهی فعال، وقتی اتوموبیل داره می ره سمت کار ناپسند، مثلا سمت دیوار، گاز نمی دیم و فرمون رو هم می چرخونیم سمت دلخواه.

\* یعنی به کار نادرست بی توجهی می کنیم و همزمان، به بچه آگاهی می دیم که کار درست چیه، تا بدون مشکل کجاست تا نکنه.

# نمایش ۱۵

- \* پسر روی مبل می پرد.
- \* پدر با عصبانیت: رو مبل نپر، می گم نپر، دهه، حرف حالت نمی شه.
- \* از پشت صحنه: می خواهی تنبیه کنی یا پیشگیری از تنبیه؟
- \* پدر: پیشگیری.
- \* از پشت صحنه: اگه می خوای پیشگیری کنی از تنبیه کردن پسر، به پریدن اون روی مبل توجه نکن، کاری که می خوای بکنه رو بگو.
- \* پدر: آهان درسته. (رو به پسر: ) پسر، مبل جای نشستنه. می خوای پری برو توی حیاط.



# قضاوت

\* ممکنه فکر کنین که بچه اینو می‌دونه چون قبلا بارها بهش گفتین یا قاعدتا باید خودش بدونه. اما درستش اینه که پدر باز هم واضح و روشن بگه که مبل جای پریدن نیس. چون بچه **ممکنه الان آگاهی نداشته باشه**، یعنی الان حواسش نباشه، یا تو ذهنش نباشه. خودمون هم همینطوریم، مگه نه؟ قانون آگاهی یادتون نره. مسافر کوچولوها نمی‌دونن. آگاهی ندارن. باید بهشون آگاهی بدیم.

# بی توجهی فعال با تشویق توصیفی

\* بی توجهی فعال با تشویق توصیفی بهتره تا روش اول، یعنی بی توجهی با آگاهی ساده، چرا؟ چون نه تنها از تنبیه پیشگیری کردیم، که با یک تشویق همزمان، او را به کار پسندیده‌ای تشویق کردیم. در واقع، در یک موقعیت، همزمان از تنبیه پیشگیری و به کار مطلوبی تشویقش کردیم. این تکنیک برای اونهایی که می‌خوان به جای تنبیه، بچه‌هاشون رو مدام تشویق کنن، تکنیک مناسبه.

# نمایش ۱۶

- \* بچه در حال رفتن به مدرسه است. مادر روی مبل نشسته است. بچه برگشته و دفتر مشق خودش را بر می دارد.
- \* بچه رو به مادر و در حالیکه ترسیده است: نزدیک بود دفتر مشقم یادم بره.
- \* مادر با عصبانیت: هیچوقت حواست رو جمع نمی کنی. بدو سرویست رفت.

# نمایش ۱۷

- \* بچه در حال رفتن به مدرسه است. مادر روی مبل نشسته است. بچه برگشته و دفتر مشق خودش را بر می دارد.
- \* بچه رو به مادر و در حالیکه ترسیده است: نزدیک بود دفتر مشقم یادم بره.
- \* مادر با لبخند: خیلی به موقع یادت افتاد.

# قضاوت

\* دقت کردین؟ متوجه شدین مادر توی نمایش دوم چطور تکنیک بی توجهی فعال با تشویق توصیفی رو اجرا کرد؟ به کار ناپسند اون، یعنی دیر آماده شدن، بی توجهی کرد و همزمان به کار پسندیده‌ای که انجام داده بود، یعنی به موقع به خاطر آوردن، توجه مثبت کرد.

# تکنیک بی توجهی فعال با قاطعیت

\* بی توجهی فعال رو می شه با قاطعیت بیشتر هم بکار برد. به این نوع از تکنیک بی توجهی فعال، می گیم بی توجهی فعال با قاطعیت یا تکنیک سوزن گیر کرده. اینطوری که انگار سر حرف خودش، یعنی جمله وقت خوابه، سوزن مغزش، مثل سوزن یک گرامافون، گیر کرده باشه. به قاطعیتی که این تکنیک به لحن مادر می ده، بدون اینکه کار به تنبیه بکشه وقتی بچه با کار ناپسندش ممکنه اعصابمون رو بهم بریزه یا روی تصمیممون تاثیر بذاره می تونیم از این تکنیک استفاده کنیم.

# نمایش ۱۸

- \* مادر: پاشو مامان جون، وقت خوابه، ساعت نه شده.
- \* بچه: مامان، من خوابم نمی‌آد. می‌خوام سریال ببینم.
- \* مادر: پاشو، نمی‌شه سریال ببینن.
- \* بچه: چرا مامان؟  
مادر: خوب نیست.
- \* بچه: چرا خوب نیست؟  
مادر: این سریال‌ها خوب نیست.
- \* بچه: چرا بابا می‌بینه؟  
مادر: بابا بزرگه.
- \* بچه: منم غذا خوردم. بزرگ شدم.
- \* مادر: نه، نمی‌شه، تو باید بخوابی، تو هنوز بچه‌ای، بزرگا می‌تونن دیر بخوابن.
- \* بچه: چرا بزرگا می‌تونن بیدار باشن؟ من هم می‌خوام بیدار باشم.
- \* مادر با عصبانیت: نمی‌شه، اه. بخواب دیگه، کشتی منو (و بر سر فرزندش داد می‌زند).

# نمایش ۱۹

مادر: پاشو مامان جون، وقت خوابه، ساعت نه شده.

بچه: مامان، من خوابم نمی‌آد. می‌خوام سریال ببینم.

مادر: پاشو، نمی‌شه سریال ببینن.

بچه: چرا مامان؟

مادر: وقت خوابه.

بچه: چرا؟

مادر: وقت خوابه.

بچه: چرا بابا می‌بینه؟

مادر: وقت خوابه.

بچه: تو مامان بدی هستی؟

مادر: وقت خوابه، در مورد اینکه مامان بدی هستم یا نه فردا صحبت

می‌کنیم، الان وقت خوابه.



## ۲. تاکتیک تنبیه

تنبیه با حفظ قوانین چهارگانه «امنیت، آگاهی، مسئولیت، انسانی بودن، جلوی رفتار نامناسب را می‌گیرد.

یعنی امنیت فرزند رو خراب نکنه. بهش آگاهی بده که چه کاری بده و نباید انجام بشه، مسئولیت کارش رو خودش بفهمه و خودش کار بد رو نکنه، یعنی مدام لازم نباشه بهش بگیم این کار رو نکن، و بالاخره کاملاً انسانی باشه.

اگه تشویق کردن، یعنی توجه مثبت، پس تنبیه کردن می‌شه توجه منفی. یعنی برای تنبیه کردن، کافیه به کار نادرستش توجه کنیم و با اخم کردن یا ترشرویی به او بفهمونیم یا این آگاهی رو بدیم که کارش نادرسته. به این تکنیک می‌گیم تکنیک توجه منفی.

فرق مهم تنبیه با تشویق در اجرای آن، قاطعیت در تنبیه است البته نه به به همراه تندی و خشونت و اوقات تلخی و بداخلاقی بلکه با آرامش، با صمیمیت و همراه با محبت

## تکنیک انگشت قاطعیت

\* این تکنیک اینطوری اجرا می‌شه که مستقیم تو چشم اون نگاه می‌کنیم و انگشت اشاره دست‌مون (راست یا چپ) رو به سمتش می‌گیریم و حرف‌مون رو می‌زنیم، یعنی موضوع رو براش توصیف می‌کنیم. این ژست باعث می‌شه اون بهتر بفهمه که جدی هستیم، بدون این که از ما بترسه.

\* اگه بابا و مامان، هر دو با هم، اینطوری با بچه حرف بزنن، تاثیرش خیلی بیشتر می‌شه. تصورش رو بکنین، بابا و مامان با هم، فکر کنم بچه حسابی جا بخوره.

## نمایش ۲۱

\* بچه روی مبل می پرد.

\* پدر با تندی : نکن بچه ، حرف حالت نیست.

اشتباه این پدر در این بود که نمی دونست در یک تنبیه خوب، تندی و خشونت نداریم. جذبه داشتن و قاطعیت نشون دادن با اوقات تلخی و تندی و بد اخلاقی خیلی فرق داره. این کارها فقط بچه رو می ترسونه.

قاطعیت یعنی این که محکم باشیم ، تصمیم مون رو تغییر ندیم ، روی حرفمون و ایسیم. اگه بچه بتونه حرف و نظر ما رو عوض کنه ، قاطعیت ما رو گرفته.

# تکنیک تنبیه جبرانی

تنبیه جبرانی یعنی تنبیه کردن با جبران کردن رفتار نادرست .  
در این تکنیک به دنبال جبران کار نادرست کودک هستیم یعنی برای تنبیه او مثلا در مورد انداختن لباس هایش در وسط اتاق او را با جمع کردن لباسهایش تنبیه می کنیم اگر اتاقش را نامرتب کرده است از او می خواهیم اتاقش را مرتب کند.  
اما اگر امکان جبران نبود از تکنیک تنبیه نتیجه ای استفاده می کنیم.  
اگه لیوان شیر رو ریخته، تنبیه اون اینه که شیر ریخته شده رو تمیز کنه .حتی اگه نمی تونه خوب تمیز کنه، همین که تلاش کنه یا کمی کمک کنه، تنبیه جبرانی اون محسوب می شه و کافیه، اما هرگز ناسزا گفتن بهش یا اینکه نذاریم پارک بره، تنبیه برای اون حساب نمی شه.

# تکنیک تنبیه نتیجه ای

- \* تکنیک تنبیه نتیجه ای اینطوریه که نحوه تنبیه بر اساس نتیجه رفتار نادرست تعیین بشه، نه بر اساس شدت عصبانیت ما. چرا بر اساس نتیجه؟ چون اینطوری بهتر می فهمه چه کاری نادرست بوده. دقت کنین. مهم اینه که بفهمه کارش نادرست بوده، نه اینکه آزار ببینه.
- \* درسته، نتیجه حاصل از رفتار نادرستی مثل مرتب نکردن اتاق، از دست دادن اتاقه. مهم اینه که بفهمه اگه اتاقش رو مرتب نکنه، اتاقش رو از دست می ده. کسی که اتاقش رو مرتب نکرده، حق استفاده از اتاق رو نداره. کارش ربطی به تلویزیون نداره.
- \* چرا باید تنبیه بر اساس نتیجه کارش تعیین بشه؟ چون در دنیای واقعی، تنبیه های واقعی، تنبیه های نتیجه ای هستند.



# تکنیک محرومیت موقت

تحقیقات زیادی روی این تکنیک شده است و غالباً برای دو تا پنج ساله هاست که قشقرق راه می اندازند و با گریه و زاری یا خشونت می خواهند به هدفشون برسند.

## روش اجرا:

مکان امن و مناسب برای قراردادن بچه پیدا کنید: اتاق خواب یا صندلی مشخص در اتاق پذیرایی (قانون امنیت)

علت این کار رو خیلی ساده بهش بگید (قانون آگاهی)

به ازاء هر سال سن کودک ، یک دقیقه او را در آن مکان قرار دهید. چون قصد آزار کودک را نداریم و نوع اشتباه و شدت عصبانیت ما مهم نیست بلکه مدت زمان محرومیت و سن کودک مهم است. (قانون رفتار انسانی)

# روایت امام کاظم علیه السلام

قال بعضهم شكوت الى ابي الحسن موسى عليه السلام ابناً لي فقال:  
يك نفر خدمت امام رسيد واز فرزند خود شكایت كرد كه او مرا اذیت می كند چكار  
كنم. امام عرضه داشت:

**لَا تَضْرِبُهُ وَاهْجُرْهُ وَلَا تُطِلْ**

بخارج ۱۰۱ صفحه ۹۹ چاپ بیروت

**او را نزن و از او دوری کن و دوری کردنت را طولانی مکن.**

واهجره: به معنای قهر کردن نیست بلکه یعنی به او بی‌اعتنایی کن، تنهایش بگذار، با او سنگین برخورد کن، گویی احساس خوبی نسبت به کاری که انجام داده، نداری.

# تکنیک محرومیت موقت

\* مدت زمان را از وقتی کودک همکاری می کند و در مکان مشخص شده می نشیند ، محاسبه کنید و به او هم بگویید وقتی آرام شدی من زمان رو حساب می کنم.

\* این تکنیک برای تنبیه بچه ای که لباسش رو کثیف می کند ، غذا نمی خورد و زود نمی خوابد یا لباس گرم نمی پوشد ، کاربرد ندارد. از این تکنیک همه جا نمی شود استفاده کرد.

\* بپه ای که می زند، فمش می دهد، گاز می گیرد و دعوا می کند چون تفریح هیبانی می شود نسبت به پاداش بیرونی مقاوم است. پس برای اینها باید از محروم سازی استفاده کرد.

\* برای بعضی کودکان در دفعات اولیه اجرای این تکنیک چه بسا رفتارشان بدتر شود اما اگر بطور درست و با **قاطعیت و استقامت** این تکنیک اجرا شود بعد از مدتی رفتار نادرست کودک کم کم متوقف خواهد شد.



محروم سازی عبارت است از گذراندن چند دقیقه در گوشه و یا جای خلوتی که هیچ چیزی برای سرگرم شدن کودک ندارد.

\* رفتارهایی که تکانشی هستند به این معنی که شدید، پرتکرار، مداوم، خطرناک، آسیب‌رسان (خراب‌کردن وسایل) هستند از محروم سازی استفاده می‌شود اما غیر از اینها از نادیده‌گرفتن کمک گرفته می‌شود.

\* مزایای محروم سازی:

\* در زمان رفتارهای خطرناک، نادیده گرفتن و تحسین جواب نمی‌دهد ولی این روش بهتر جواب می‌دهد.

\* در محروم سازی به کودک یاد می‌دهیم که چه نباید بکند.

\* فوری و کوتاه است.

\* عوارض منفی آن از تنبیه بسیار کمتر است.

# تکنیک محرومیت موقت

در پنج مرحله انجام می شود

۱. مرحله اول

۲. مرحله دوم

۳. مرحله سوم

۴. مرحله چهارم

۵. مرحله پنجم

# مرحله اول



توضیح رفتار نادرست کودک  
اگر توضیح فایده ندارد و به جیغ و داد  
خودش ادامه می دهد خیلی قاطعانه و  
بدون خشونت او را در مکان مناسب  
قرار دهید و زمان را از وقتی که آرام  
شد، محاسبه کنید.

# مرحله دوم

در این مرحله پدر در مورد جا و مدت محرومیت برای کودک توضیح می دهد. در این تصویر پدر از وسیله مخصوص استفاده می کند که اگر کودک از روی آن بلند شود زنگ می زند و این تنبیه را برای بچه جالب تر می کند و میفهمد قصد آزار او را نداریم.



# مرحله سوم



بهترین جایی که این پدر توی  
خونه خودشون سراغ  
داشته، روی پله ها بوده.  
او پسرش رو تا اونجا  
همراهی می کنه تا درست  
روی اون وسیله بشینه.

# مرحله چهارم



# مرحله پنجم



بهتر است پس از اتمام زمان مورد نظر  
کودک را تشویق توصیفی کنیم.  
«ممنون که سه دقیقه رو تحمل کردی»  
یا هر تشویق دیگه ای

# تذکر سه نکته

۱. موقع تشویق بچه آرام است پس بهتر و راحت تر حرف ما رو می فهمد اما موقع تنبیه اغلب عصبانی هستیم و ممکنه بچه ترسیده باشه و احتمالاً هیچکدام در آرامش نباشیم پس باید کنترل خودمون رو از دست ندهیم تا بچه نترسه تا بتونه حرف ما رو بفهمه یا اگر فهمید یادش نره.  
(تکنیک بیان عصبانیت)

۲. به خودمون آگاهی بدهیم که بچه انسان است و اگر با همه قاطعیت ما و آگاهی دادن های ما بازهم کودک رفتار بدش رو تکرار می کنه حتماً دلیلی دارد و ممکنه حق با او باشد. مثلاً بچه جایی برای بازی و تفریح ندارد خسته تشنه گرسنه شده یا این لباس یا غذا رو دوست ندارد یا حوصله اش سر رفته یا لجش رو در آورده باشیم یا خطا کرده باشیم. (قانون رفتار انسانی)



## تذکر سه نکته

### وکیل مدافع کودکان:

بچه ها باب میل ما بار نمی آیند بلکه آن طوری که درست است و خدا آنها را آفریده بار می آیند. (یا آنطور که ما رفتار می کنیم)

۳. اگر رفتار نامناسب کودک تکرار می شود شاید به این علت است که ما یا تکنیک را درست و خوب اجرا نکرده ایم و یا اینکه در انتخاب تکنیک اشتباه کرده ایم.

مثلا قبل از اینکه احساسش رو درک کنیم رفتیم سراغ اجرای تکنیک تنبیه یا محرومیت موقت و یا ....

اگر می خواهید بدانید چگونه باید احساس کودک را درک کنیم تاکتیک احساس رو خوب یاد بگیرید.

# ۴. تاکتیک احساس

\* احساس باعث تغییر در **فکر** (می میره) **جسم** (رنگش می پره) **رفتار** (فرار می کنه) می شود.

۱. احساس او را نشناخته ایم.

۲. احساس او را بیان نکرده ایم.

۳. احساس او را نپذیرفته ایم.

\* علت خیلی از بیماریهای روانی:

# اهمیت درک احساس

\* حتما می‌خواهین بدونین دونستن احساس بچه‌ها چه ارزشی داره؟  
وقتی از یکی می‌پرسیم چه احساسی داری، مثلا از بچه می‌پرسیم چه احساسی به بابات داری، می‌خواهیم بدونیم چه احساسی داره تا بتونیم حدس بزنین داره به چی فکر می‌کنه، وضعیت بدنش چطوریه، مثلا آرامش داره یا نه، می‌تونه الان غذا بخوره یا نه و در آخر اینکه احتمالا با این احساسی که داره، ممکنه چه رفتاری بکنه. اگه خیلی ترسیده، ممکنه فرار کنه، اگه عصبانیه، ممکنه به ما، ناخواسته، توهین کنه، پس نباید زیاد باهاش بحث کنیم.

# نکته اس درباره احساس

\* هر احساسی مجازه، اما هر رفتاری مجاز نیست. می‌تونیم عصبانی بشیم یا بگیم که عصبانی شدیم، اما حق نداریم توهین کنیم یا ...

\* مثل این مادر که همین موضوع رو داره به بچه‌اش یاد می‌ده:

# نمایش ۲۳

مادر:

می دونم از دست بابا عصبانی هستی اما حق نداری به بابا توهین کنی می تونی بهشون بگی:

بابا من از دست شما عصبانی هستم.

\*منظور این مادر اینه که عصبانی شدن، اشکالی نداره .  
عصبانی شدن یک احساسه که درست یا نادرست، به  
جا یا نابجا، به اون دست داده .اونچه که اشکال داره،  
اینه که رفتار نادرستی بر اساس اون احساس انجام بشه.

# تکنیک بیان احساس

۱. هنگام تنبیه : **تکنیک بیان عصبانیت**

۲. هنگام تشویق: **تکنیک بیان خوشحالی**

# تکنیک بیان عصبانیت

\* احساس بر فکر و جسم و رفتار تاثیر می ذاره پس در موقع عصبانیت چیزی که مهم است اینه که رفتارمون از کنترلمون خارج نشه رفتارمون تحت کنترل احساسمون نباشه.

\* در مشاوره قبل از ازدواج برای اینکه بفهمیم شخصیت عروس و داماد چقدر رشد کرده این سوال رو از اونها می پرسیم:

**وقتی از دست همسرت عصبانی می شی چیکار می کنی؟**

\* جوابهای غلط: قهر می کنم ، لج می کنم ، تلافی می کنم ، دعوا راه می اندازم ، توهین می کنم یعنی رفتارهایی که به دنبال احساس عصبانیت بروز می کنند.

\* جواب صحیح: به همسرم می گم « من از دستت عصبانی هستم»

# درک و بیان احساس

همه آنچه در مورد بیان عصبانیت بیان شد برای این بود که ما دو کار را در مواجهه با هر احساسی انجام بدهیم:

**\* درک احساس**

**\* بیان احساس**

پس اول احساس خودمون یا فرزندمون رو باید درک کنیم و سپس به او یا خودمون یادآوری کنیم و یاد بدهیم که آن احساس را هر چه هست بیان کنه. مثلا بگویند که ترسیده ام یا عصبانی هستم یا ....



# نمایش ۲۴ ( یک تجربه )

یکی از دانش آموزای کلاسم حواسش به درس نبود. به جای تنبیه اون، خواستم باهاش ارتباط برقرار کنم. سعی کردم اول احساسش رو بفهمم. حدس زدم غمگینه. پرسیدم: ببینم، به نظر غمگینی، چیزی شده؟ اشک توچشاش حلقه زده بود و گفت: «صبح که میومدم مدرسه، بابا و مامانم دعوا می کردن، بابا به مامان گفت: «همین امروز سرت رو می برم تا تو باشی بی اجازه کاری رو نکنی.» مامان هم می گفت، «بازم می کنم» بعددانش آموز به گریه افتاد و گفت: «نمی دونم وقتی برگردم خونه بابا سر مامان رو بریده یانه؟» واقعاً متاثر شدم. احساس ترس هم می کرد، شایدهم فقط غمگین بود، شایدم... اما من از اینکه تنبیه اش نکرده بودم احساس خوشحالی می کردم، شایدم احساس عصبانیت، یعنی احساس می کردم می خواهم بابای این طفل معصوم رو....

# تکنیک همدردی

\*برای درک احساس باید دو کار انجام شود:

۱. احساس او را بفهمیم. (حدس یا پرسش)

۲. احساس او را هر چه هست بپذیریم.

## نمایش ۲۵

\*بچه : بابا من نمی خوام برم مدرسه ، خوابم می آد.

\*بابا: چاره ای نیست پاشو باید بلند شی بری مدرسه

## نمایش ۲۶

\* بچه : بابا من نمی خوام برم مدرسه ، خوابم می آد.  
\* پدر : راس می گی ، صبح آدم می خواد بخوابه.  
منم خیلی وقت ها مشکلمه صبح پاشم ، اما چاره  
ای نیست، باید بلند بشی و بری مدرسه.

## نمایش ۲۷

\* بچه : بابا ، من می خوام برم مسافرت . ما هیچوقت مسافرت نمی ریم .

\* بابا: عجب ، پس نظر تو اینه که ما کم مسافرت می ریم . تو دلت می خواد بیشتر به مسافرت بریم . خیلی ممنون که اینو بهم گفتی .

## نکته ای در تکنیک همدردی

\* پدر وظیفه داشت این احساس رو که اون می خواد اونها بیشتر به مسافرت برن، بفهمه و اون رو بپذیره. حتی اگه نشه بیشتر به مسافرت رفت. مهم اینه که پدر هرگز نباید احساس بچه رو پس بزنه، ندیده بگیره و یا اونو به خاطر احساسش تحقیر و سرزنش کنه.

# نمایش ۲۸

\* زن : مادرم مریضه

\* شوهر: مریضی مال همه اس ، خوب می شه ایشالله.

## نمایش ۲۹

\* زن : خیلی کار دارم مونده.

\* شوهر: انجام می دی.



## نمایش ۳۰

\* زن : تو هیچوقت دوستم نداشتی.

\* شوهر: دوستت دارم . می خواهی مدرک بیارم؟

# نمایش ۳۱

\* زن : مادرم مریضه . ( یعنی می ترسم از دستش بدم.)

و خوب بود شوهر بگه

\* شوهر: نگران سلامتی اش هستی، حق داری ، بیا پیشم بشین .

## نمایش ۳۲

- \* زن : خیلی کارام مونده (یعنی احساس خستگی می کنم) و خوب بود شوهرش بگه.
- \* شوهر: راس می گی، خیلی زحمت می کشی.

## نمایش ۳۳

\* زن : تو هیچوقت دوستم نداشتی . (یعنی احساس  
عصبانیت می کنم یا احتیاج به محبت با حمایت دارم.)  
و خوب بود شوهرش بگه.

\* شوهر: نکنه از دستم عصبانی هستی ، باشه ، صبر کن  
یک چیزی بخورم ، بشینم بینم چی شده از دست من  
عصبانی شدی.

## نمایش ۳۴

\* زن خسته روی صندلی نشسته است.

\* شوهر از سر کار می رسد . رو به همسر : یک لیوان آب

## نمایش ۳۵

\* زن خسته روی صندلی نشسته است.

\* شوهر از سر کار می رسد . رو به همسر : می دونم خیلی خسته ای، ولی اگه میشه یک لیوان آب بده دست من.

# تکنیک گوش کردن ساده

\* در حین شنیدن احساسات او بگوییم:

آه ، آهان ، اوهوم ، می فهمم ، درکت می کنم و.....

تا کودک حرفش رو بزنه تا احساسش رو درک کنیم تا با ما همکاری کنه اما وقتی زود جوابش رو بدیم ویا نصیحتش کنیم ، دیگه نمی تونیم احساسش رو درک کنیم.

# نمایش ۳۶

\* پسر از مهد کودک برگشته و در حال گریه کردن است.

\* مادر: سلام پسر گلم . چی شده ؟

\* پسر منو زد.

\* مادر: آخی ! چرا مامانی!

\* پسر: تو ماشین منو زد.

\* مادر: خوب!

\* پسر: من حمید رو دوس ندارم . به خاله مینا می گم نیاردش توی حیاط.

\* مادر: اوهوم .

\* پسر: فردا توی ماشین حسابش رو می رسم .

\* مادر: در مورد اینکه با حمید چیکار کنی بعداً حرف می زنیم ، ولی حالا دوس

داری یه بستنی بخوری تا دلت حال بیاد؟



# تکنیک گوش کردن فعال

\* این تکنیک را توماس گوردون که در سال ۲۰۰۲ از دنیا رفت، ابداع کرد.

\* در گوش کردن فعال، گوش کردن به احساس اون خیلی مهمه. یعنی فقط به حرفاش دقت نکنیم، به احساسش هم توجه داشته باشیم. این احساس بیشتر از طریق چهره و حرکات بدنش شنیده می شه.

گوش کردن فعال



گوش کردن فعال

در مقابل

شنیدن

امام علی (ع) فرمودند:

« تَعَلَّمْ حَسَنَ الإِسْتِمَاعِ كَمَا تَعَلَّمْ حَسَنَ الْقَوْلِ ، وَ لَا تَقْطَعْ عَلَيَّ أَحَدٍ حَدِيثَهُ »

كودك انسان ظرف دو سال صحبت كردن را مي آموزد اما گاهي شصت سال طول مي كشد تا كسي گوش كردن را بياموزد.

## چگونه گوش دادنی فعال داشته باشیم؟

### سه مهارت برای گوش دادن فعال

۱. مهارت‌های توجه
۲. مهارت‌های پیگیری
۳. مهارت‌های انعکاسی (بازخوردی)



## ۱. مهارت‌های توجه

- از واژه‌ها و اصواتی که نشانه توجه هستند استفاده کنید. واژه‌ها و اصواتی نظیر بله، آهان، متوجه ام، تکان دادن سر، لبخند زدن، گره در ابرو انداختن (نشانه‌های کلامی و غیرکلامی توجه کردن)
- نشانه‌های غیرکلامی گوینده را به شیوه‌ای ظریف تکرار کنید. (آینه احساسات طرف مقابل باشید)
- بیشتر اوقات کمی به گوینده متمایل شوید.

## ۲. مهارت‌های پیگیری



مهارت‌های پیگیری شامل سه بخش می‌شوند:

۱. فنون گشاینده
۲. تشویق‌های کوتاه
۳. سوال پرسیدن

## ۱. فنون گشاینده

□ فنون گشاینده صحبت معمولاً چهار جزء دارد :

۱. توصیف زبان بدن شخص دیگر.

«امروز خیلی بشاش به نظر نمی‌رسی؟»

۲. دعوت به صحبت یا ادامه دادن به صحبت.

«دوست داری در موردش صحبت کنیم؟». «علاقه مندم بشنوم»

۳. سکوت و فرصت دادن به فرد دیگر که تصمیم بگیرد صحبت کند

۴. توجه کردن. تماس چشمی و حالت درگیر بودن



## ۲. سوال پرسیدن

- برای ایجاد انگیزه در شروع یا ادامه صحبت
- سؤال‌های مکرر و سؤال‌های بسته باعث قطع شدن ارسال پیام، سکوت یا منحرف شدن مسیر پیام می‌گردد
- سؤالات باز فرد را به توضیح بیشتر درباره موضوع دعوت می‌کند.  
«چی گفتی؟»  
«گفتی؟»

## ۳. تشویق‌های کوتاه

- تشویق کوتاه بیانگر این سخن است «همسرم، لطفاً ادامه بده؛ من دارم گوش می‌دهم و حرف‌هایت را می‌فهمم»
- راهکارهای تشویق کوتاه
  - «هان گفتن» پر کاربردترین تشویق کوتاه
  - تکرار یکی دو کلمه کلیدی
  - تکرار یکی دو کلمه از انتهای جمله گوینده



### ۳. مهارت‌های انعکاسی (بازخوردی)

○ این مهارت‌ها عبارتند از:

○ انعکاس محتوا:

گفتاری کوتاه که اصل منظور گوینده را بیان می‌کند.

○ انعکاس احساسات:

انعکاس هیجان‌ها و احساسات گوینده با جمله‌هایی کوتاه

## موانع گوش دادن فعال

- موانع محیطی (محیط پر ازدحام)
- مقایسه کردن (شنونده بخواهد در حین گوش کردن خود را با گوینده مقایسه کند)
- ذهن خوانی (او فکر می کند من آدم ... هستم)
- خیال بافی (غوطه ور شدن در خیالات ، قدرت تفکر در دقیقه ۴۰۰ تا ۸۰۰ کلمه است حال آنکه سرعت تکلم ۱۲۵ تا ۱۷۵ کلمه در دقیقه است )
- مرور خاطرات
- انجام چند کار در حین گوش دادن
- موضع دفاعی داشتن
- فقدان تماس چشمی
- اجازه صحبت به طرف مقابل ندادن و قطع کردن مداوم کلام او (.... وَ لَا تَقْطَعُ عَلَی أَحَدٍ حَدِيثَهُ).

# نمایش ۵۷

- \* مادر : سلام پسر م ، امروز مدرسه چطور بود؟
- \* پسر خسته و بی حال جواب نمی دهد.
- \* مادر: خوش گذشت ؟ صبحانه ات رو تو مدرسه خوردی؟
- \* پسر جواب نمی دهد.
- \* مادر چی بهتون درس دادن؟
- \* پسر جواب نمی دهد.
- \* مادر : بشین واست ناهار بیارم
- \* پسر: گرسنه ام نیس.

# ادامه نمایش ۵۷

- \* مادر: خسته شدی؟ یک چیزی بخوری خوب می شی. تو مدرسه اتفاقی افتاده؟
- \* پسر: امروز آقام دعوام کرد.
- \* مادر: چرا؟ باز چی شده؟
- \* پسر: مشق هام کثیف بود.
- \* مادربا عصبانیت: قرار بود مشهات رو روی میز بنویسی که کثیف نشه. میزاری تا شب می شه ، خسته می شی، اونوقت هر جا میلِت کشید می نویسی. خوب به معلمتون چی گفتی؟
- \* پسر جواب نمی دهد.

# ادامه نمایش ۵۷

- \* مادر: حالا بیا ناهار بخور، ایندفعه پسر خوب و مرتبی باش هم خودت راحتی ، هم معلمت ، هم مامانت. این اخم هات رو هم باز کن، همش قیافت اینجوریه.
- \* پسر: گرسنه ام نیس، غذا نمی خوام.
- \* مادر با عصبانیت بیشتر: بین ، همین کارها رو می کنی . غذا نمی خوری.خسته می شی. باز هم می ری پی بازی. شب که می شه(با دهن کجی)مامان مشقام رو ننوشتی. الان می شینی غذا می خوری بعد هم می ری مشقات رو می نویسی. دفترت کثیف می شه ، روز از نو روزی از نو. بیا بشین غذات رو بخور. اه، همش من باید بگم چیکار بکن،چیکار نکن. کاش بزرگ می شدی اینقدر نامرتب و بد اخلاق نبودی. زودباش لباس هات رو در بیار، بیاغذا بخور.لباس هات هم رو بذار روی جالباسی ، دوباره نیستم رو تخت خوابت ولو کردی.

# نمایش ۵۸

- \* مامان : سلام پسر م ، حالت خوبه؟
- \* پسر خسته و بی حال است و جواب نمی دهد.
- \* مادر: مدرسه خوش گذشت؟
- \* پسر جواب نمی دهد.
- \* مادر : چیزی شده ؟ به نظر ناراحتی؟ (۱)
- \* پسر: امروز آقا دعوام کرد.
- \* مادر: واسه چی؟
- \* پسر: مشقام کثیف بود.
- \* مادر: کثیف بود؟

# ادامه نمایش ۵۸

- \* پسر: روش غذا ریخته بود.
- \* مادر: حتماً دفترت خراب شده بود.
- \* پسر: آره ، خیلی ضایع بود.
- \* مادر: وقتی آقا دعوات کرد ، خیلی ناراحت شدی؟ (۲)
- \* پسر: آره
- \* مادر: خجالت هم کشیدی؟ (۳)
- \* پسر : آره . دوشنبه هفته پیش هم که مشقام رو موقع شام نوشته بودم کثیف شد.
- \* مادر: آره ، یادمه. حالا چه تصمیمی گرفتی؟ می خوای چیکار کنی؟ (۴)
- \* پسر نمی دونم.

# ادامه نمایش ۵۸

\* مادر: فکر می کنم بهتره یک کاری بکنی که دفترت کثیف نشه. حدس می زنی چیکار؟  
(۵)

\* پسر: امروز می خوام ناهار که خوردم ، بعدش مشقام رو بنویسم ، اینطوری مشقام کثیف نمی شه. زود می نویسم بعدش می رم بازی.

\* مادر: فکر خوبیه ، اول ناهار می خوری ، بعد مشقات رو می نویسی، بعد می ری بازی. (۶)  
پس منم تا لباست رو عوض می کنی و با میکروبهای دستت خدا حافظی می کنی، (۷)  
می رم ناهار رو بکشم.



# نام تکنیک هاس نمایش ۵۸

(۱) بیان احساس

(۲ و ۳) بیان احساس وهمدردی (چراهمدردی؟ چون به او حق می داد که ناراحت باشد. هم فهمید، هم پذیرفت.)

(۴) خودت چی فکر می کنی.

(۵) خودت چی فکر می کنی.

(۶) منشی

(۷) شوخی و تغییر صدا - تغییر احساس

# سه احساس مهم

۱. **احساس ترس:** قبلاً گفتیم که امنیت برای بچه در موقع تنبیه لازم است.
۲. **احساس گناه:** بیشتر در پدر و مادرها دیده می شود در تربیت فرزند احساس گناهی اگر دارید باخودتان همدردی کنید و این احساس رو بپذیرید و او را سرکوب یا پس نزنید. اما در کودکان هم به خاطر امر ونهی های ما این احساس که من بچه خوبی برای پدر و مادرم نیستم بوجود می آید. پس باخودتان یا دیگری همدردی کنید. شاید کسی رو برای همدردی پیدانکنید یا باخودتون هم نتونید خوب همدردی کنید این طور مواقع **با خدا ، خدای مهربان** که بلده چطوره با بنده هاش همدردی کنه احساستون رو بیان کنید شاید همون دعا کردن و صحبت با خدا باشه.
۳. **احساس استرس و اضطراب:** در کودک و والدین هر دو وجود دارد. اول باید این احساس را بپذیریم و بهتر اینکه به دنبال تغییر آن باشیم.

# تکنیک شرفی و تغییر صدا

- \* بعد از تکنیک همدردی یکی از کاربردترین روشهاست.
  - \* با شوخی احساس خستگی ، ناراحتی فرزند یا همسرتون رو به احساس شادی تغییر می دهیم.
  - \* احساس های ما دونوع هستند:
    ۱. احساس خوشایند مثل شادی و عشق و آرامش
    ۲. احساس ناراحت کننده : ترس و غم و عصبانیت و استرس
- اما سه تکنیک را برای تغییر احساس استرس در بچه ها معرفی می کنم.

# تکنیک بادش کن

کودک روی صندلی راحت یا روی زمین دراز می کشد و بعد ما شروع می کنیم مثل تلمبه بادش می کنیم تا تمام عضلاتش خوب سفت شود بعد خالیش می کنیم تا بدنش شل شل بشود و باز از دوباره این کار را تکرار می کنیم تا بدنش چند بار شل وسفت شود و باز همین طور...

# تکنیک تنفس آرام

\* بچه دراز می کشد و مایک دستمان را روی شکم و دست دیگرمان را روی سینه او قرار می دهیم و از او می خواهیم به این ترتیب در سه مرحله نفس عمیق بکشد:

۱. چهار شماره نفس به داخل ۱ و ۲ و ۳ و ۴
۲. دو شماره نفس حبس شود ۱ و ۲
۳. چهار شماره نفس خارج داده شود ۱ و ۲ و ۳ و ۴

# تکنیک زمان سکوت

- \* به ازاء هر سال سن کودک ، یک دقیقه باید سکوت کند.
- \* این تکنیک روی شخصیت کودک در بزرگسالی تاثیر خوبی می گذارد.
- \* برای تقویت قدرت خویشتن داری در بچه ها این تکنیک مناسب است.
- \* اگر کودک بتواند خویشتن داری کند کمتر دچار استرس و اضطراب می شود.

اگر این یک دونه شیرینی رو نخوری بعدش دو تا بهت میدم

# ۵. تاکتیک استقلال

\* مستقل تصمیم گیری کردن منوط به سه چیز است:

۱. کمتر **پرسیدن** از والدین.
۲. کمتر به جای کودک **فکر** کردن.
۳. کمتر به جای کودک **انتخاب** کردن.



# تمرین تصمیم گیری

\* برای تصمیم گیری به چی احتیاج داره؟ حتماً می دونین که برای تصمیم گیری ، باید اطلاعات وارد ذهن بشه ، در موردشون فکر بشه ، بعد بین چند گزینه یا مورد ، یکی انتخاب بشه.

\* حالا برای تشویق کودک به مستقل تصمیم گرفتن بهترین کار تمرین تصمیم گیری است.

\* به تصمیم کودک احترام گذاشتن بهترین تشویق برای تمرین تصمیم گیری است.

## نمایش ۳۸

\* پسر لباس نامناسبی را برای پوشیدن در هوای سرد زمستان انتخاب کرده است.

\* پدر: فکر می کنم توی این هوا ، این لباس مناسب نباشه ، اما اگر تو این تصمیم رو گرفتی ، من به تصمیم تو احترام می ذارم.

# اهمیت تصمیم گیری در کودکی

\* اگر در کودکی به تصمیم اون احترام نذاریم و نتونه در کودکی تمرین کنه اونوقت فرزندى رو تربیت کردیم که در موقع انتخاب رشته تحصیلی و انتخاب همسر یا انتخاب شغل ، تازه می خواد خودش باشه و خودش تصمیم بگیره. اما دیگه اون موقع وقت تمرین تصمیم گیری نیست زیرا عواقب تصمیم ها اونقدر بد و دشوار و پرخطر که نمی شه با یک لباس گرم برداشتن، جبرانش کرد. پس دوران کودکی وقت تمرینه، نه بزرگسالی

# نمایش ۳۹

\* دختر : بابا خدا چه شکلیه؟

\* پدر: سوال مشکلیه. فکر می کنی کی می تونه کمکمون کنه جواب درستش رو پیداکنیم؟

# تکنیک از کی پیرسیم

\* در نمایش ۳۹ پدر زود جواب سوال رو نداد، بلکه سعی کرد ذهن دخترش رو به این سمت هدایت کنه که بینه از چه کسای دیگه ای ، جز پدر و مادرش ، می تونه سوال کنه و اطلاعات بدس بیاره.

به این کار پدر ، می گیم اجرای تکنیک از کی پیرسیم.

# تکنیک خودت چی فکر می کنی

\* برای تقویت قدرت فکر کردن در کودکان از این تکنیک استفاده می کنیم. با این تکنیک کاری می کنیم که کودک خودش فکر کنه و به جواب درستی برسه که این خیلی ارزش داره حتی اگر جوابی که پیدا کرده درست نباشه. درنمایش شماره یک این تکنیک بکار رفت.

\* از طرفی با این تکنیک می تونیم به افکار و تصورات کودک پیرامون سوالی که پرسیده و اینکه از کجا این سوال به ذهن او خطور کرده، دست پیدا کنیم و چه بسا خودش اطلاعاتی دارد و می خواهد صحت آنها را بدست آورد در هر صورت ما به افکار او پیرامون سوال آگاهی پیدا می کنیم که این هم خیلی ارزشمند است.

# نمایش ۶۰

\* پدر: پسر م کی آماده ای بری حموم ، الان یا نیم ساعت دیگه؟

# تکنیک انتخاب

در نمایش قبل پدر به پسرش حق انتخاب داد. مثل پرسیدن و فکر کردن حق انتخاب هم باعث می شه تصمیم گیری توی بچه تقویت بشه. پدرهایی که بچه هاشون رو مدام مجبور می کنن، کمتر حق انتخاب به اونها می دن، متأسفانه بچه های وابسته تری بار می آرن. بچه های حموم رفته، اما مستعد اعتیاد. این هم یک نمونه دیگه از اجرای تکنیک انتخاب (در نمایش بعد):



# نمایش ۱۴

فرزانه: مامان ، مریم می تونه امشب بیاد خونه ما؟  
مادر : ما امشب مهمون داریم ، مطمئناً شب دیگه ای می تونه بیاد. فردا یا پنجشنبه بعد.

فرزانه : ولی او امشب باید بیاد اینجا بمونه. من قبلاً گفتم که می تونه.

مادر قاطعانه:بین فرزانه،یا فرداشب یاپنجشنبه بعد.کدوم رو ترجیح می دی؟

# تکنیک آماده ای با هم صحبت کنیم

\* در خیلی از مواقع پدر و مادرها باید صبر کنن تا در موقعیت مناسب، که بچه آرومه و توجهش به اونها س، برخی تکنیک ها رو اجرا کنن و یا موضوعی رو برای اون توضیح بدن. یعنی باید بعضی حرفها و تکنیک ها رو بذاریم برای موقعیت مناسب تا بهتر اثر کنه. به اینکه منتظر موقعیت مناسب می شن میگیریم از تکنیک موقعیت مناسب استفاده کردن.

\* موقع استفاده از تکنیک موقعیت مناسب، یک تکنیک مهم دیگه هم بکار میره، بهش می گیم، تکنیک آماده ای صحبت کنیم. چرا این تکنیک مهمه؟ چون باید ازش پرسیم تا مطمئن بشیم آماده هست صحبت کنیم یا نه. اگه نیس، خب، حتماً موقعیت برای اون مناسب نیس. اونقدر اجرای این تکنیک مهمه که خیلی از زن و شوهرها، اگه این تکنیک رو اجرا می کردن، خیلی از سوء تفاهم هاشون کمتر می شد یا از بین می رفت. چرا؟

# تکنیک حل مساله

\* شش مرحله دارد:

۱. مساله یا مشکل را خوب و واضح کنید.
۲. همدردی کنید.
۳. با هم فکر کنید تا راه حل های مناسب و قابل قبولی پیدا کنید
۴. همه نظرها را بدون ارزیابی یادداشت کنید.
۵. با هم فکری یکدیگر بهترین راه حل را انتخاب کنید.
۶. در مورد نحوه اجرا هم فکری کنید.

## نمایش ۴۲

\* پدر رو به دروین : دخترم امروز صبح دیر از خواب پا شد. چند بار ی شده که دیرپا می شه. اون موقع فقط گفتم: « آفرین دخترم ، بلاخره تونستی خودت رو به سرویس برسونی.»

\* آخه خیلی دیر کرده بود ، منم نخواستم به دیر کردنش توجه کنم ، به این توجه کردم که بلاخره پا شد و رفت. با تکنیک بی توجهی فعال اون رو راه انداختم تا بره مدرسه . اون موقع خودم هم دیرم شده بود. وقت برای اجرای تاکتیک استقلال نبود. اما الان وقتشه . ببینید چطوری تکنیک می زنم ، حال کنین.

# ادامه نمایش ۴۲

\* پدر : دخترم ، بیا.

\* دختر: چیه بابا.

\* پدر : می خوام بشینیم با هم صحبت کنیم . آمادگی داری؟

\* دختر: وقت ندارم بابا، دارم مشقام رو می نویسم.

\* پدر : حالا جلو دوربین ما رو ضایع نکن ، فرض کن که وقت داری.

\* دختر : چشم بابا.

\* پدر رو به دخترش: خوب ، دخترم ، می دونم که صبح ها خیلی سخته بیدار

بشی ، راستش منم خیلی برام سخته که صبح ، کنار هزار جور کار دیگه ، بخوام  
با تو کل کل کنم که ....

\* دختر: بابا ، جلو دوربین توهین می کنی؟

\* پدر : آهان ببخشید ، پاکش کن ، بخوام تو رو بیدار کنم و بفرستم مدرسه ،

خسته می شم.

# ادامه نمایش ۴۲

- \* دختر: خوب؟
- \* پدر: بعد از طرح مسئله و همدردی با تو و همدردی با خودم، چیکار باید می کردیم؟ آهان پیشنهادها رو بنویسیم روی کاغذ. خوب اینم کاغذ. بگو بینم چیکار می تونیم بکنیم که نه تو اذیت بشی، نه من؟
- \* دختر: زودتر بخوابم.
- \* پدر: اینو نوشتم. دیگه؟ من می گم ساعت کوک کنیم زنگ بزنه.
- \* دختر: خوب نیس.
- \* پدر: فعلاً همش رو می نویسیم. دیگه؟
- \* دختر: یک روز من شما رو بیدار کنم، یک روز شما من رو.
- \* پدر: این رو هم می نویسم.
- \* دختر: آره، اصلاً یک پیشنهاد دیگه، مسابقه می گذاریم، هر کی زودتر بیدار شد و کارهایش رو کرد اون برنده است.
- \* پدر: اوه، صبر کن، چهارتا پیشنهاد شد. شب زودتر بخوابیم، ساعت رو کوک کنیم. یک روز من تو رو بیدار کنم یک روز تو من رو و آخری، مسابقه از خواب پاشدن. خوب، عالیه، به نظرت کدوم راه حل بهتره؟

# ادامه نمایش ۴۲

- \* دختر: مسابقه از خواب پاشدن.
- \* پدر: خیلی خوب، اونهای دیگه چی؟ باشه مهم نیست، حالا که تو با این یکی موافقی، من هم موافقم، پس یک هفته این روش رو امتحان می کنیم.
- \* پدر روبه دوربین: خوب بود؟
- \* صدایی از پشت صحنه: حالا تشویقش کن.
- \* پدر: دخترم، از اینکه وقت گذاشتی تا باهم تصمیم بگیریم ممنونم، انگار بار بزرگی رو از دوشم برداشتی.
- \* دختر: قابلی نداشت. جای مامان هم خالی بود.

# ۶. تاکتیک آگاهی

- \* آگاهی دادن به معنای گفتن نیست بلکه به معنای فهماندن است.
- \* یعنی وقتی چیزی را به بچه می‌گوییم آیا واقعاً همان چیزی را که در ذهن خودمان است می‌فهمد یا نه؟

## نمایش ۴۴

- \* مادر در حال گریه و زاری: چه کنم، الهی از دستت خلاص می‌شدم.



# تکنیک وضوح

- \* هیچ چیز بهتر از سلیس و واضح صحبت کردن به کودک آگاهی نمی دهد.
- \* دقیقاً مثل زمانی که کودک دارد حرف زدن را یاد می گیرد و ما کلمات را واضح بیان می کنیم تا یاد بگیرد کلمه یا جمله را صحیح و درست بیان کند.
- \* نمایش بعد یک مثال رایج و کلاسیک استفاده از تکنیک وضوح:

# نمایش ۴۶

\* زن: تا حالا کجا بودی؟

\* شوهر: سوال می کنی یا باز خواست؟

\* زن : دارم سوال می کنم.

\* شوهر : مغازه آقا بابک .

## نمایش ۴۷

زن: تا حالا کجا بودی؟

شوهر: عصبانی هستی؟

زن: آره

شوهر: از دست من؟

زن: نه ، این بچه مشقش رو نمی نویسه. گذاشته تا این وقت شب.

شوهر: راس می گی ، منم بودم عصبانی می شدم. تا حالا مغازه آقا بابک بودم. الان هم خیلی خسته ام. می دونی که این آقا بابک آقا چه اخلاق گندی داره.

# تکنیک بیان احساس

- \* این تکنیک هم برای بیان احساس کودک وهم برای بیان احساس والدین کاربرد دارد.
- \* یعنی در فهماندن احساس خود کودک به او
- \* وهم در فهماندن احساس خودمان به کودک کاربرد دارد.
- \* تا کودک از احساس ما و خودش آگاهی پیدا کند.

# تکنیک بیان خواسته

\* این تکنیک بیان واضح و روشن خواسته ما از کودک و خواسته او از ماست. چون باید بداند که ما دقیقاً از او چه می‌خواهیم و او هم از ما چه خواسته ای دارد.

## نمایش ۵۱

مادر:

دخترم اگه می‌خوای توی پارک بمونی بگو «بابا من می‌خوام تو پارک بیشتر بمونی.» وقتی گریه می‌کنی بابا نمی‌فهمه چی می‌خوای.

# تکنیک بیان انتظار

## نمایش ۵۲

\* مادر :

پسرم، من ازت انتظار دارم که قبل از غذا خوردن دستها رو بشوری.

# تکنیک بیان قانون

\* وقتی بخواهیم که قانون منزل را به کودک آگاهی بدهیم.

\* نمایش ۵۳ را مطالعه کنید.

\* تکنیک های بیان تشکر، بیان عذرخواهی و تکنیکهای قبلی همه برای این است که به کودک آگاهی بدهد که چیزی به نام احساس وجود دارد و انتظاراتی از آنها مثل عذرخواهی و تشکر هست که باید انجام شود.

# تکنیک بیان تشکر. عذرخواهی

\* ما در این دو تکنیک به بچه ها آگاهی می دیم که چیزی به نام عذر خواهی و تشکر وجود داره و توی زبون فارسی می تونیم بگیم متشکرم ، ببخشیدو... واگه ندونن حق دارن که ... واگه بهشون آگاهی ندیم ، حق نداریم که ...

\* البته وقتی از این عذرخواهی آگاهی دارند و فقط او را تکرار می کنند و در صدد جبران اشتباه خودشون نیستند باید یادمون باشه که از تکنیک تنبیه جبرانی استفاده کنیم وگرنه مثل کسایی بار میان که در آینده حق مردم را پایمال می کنند و ازبین می برند و جبران نمی کنند و در شبهای قدر و ... توبه واستغفار می کنند وتوقع دارن خدا اونا رو ببخشه.



# تکنیک منشی

\* این تکنیک برای آگاهی دادن بکار می ره و به این معناست که مثل یک منشی که به رئیسش کمک می کنه تا کارهایش بهتر انجام بشه، به بچه کمک می کنیم تا **روال منطقی اتفاقات** رو بهتر بفهمه. اینطور بهتر آگاهی پیدا می کنه که چی باعث چی شده یا می شه.

# نمایش ۵۵

فرزند با اضطراب: مامان ، راستش نمی دونم ، اقا دعوام کرد. همه خندیدن.  
آقامون رو دوس ندارم.(باگریه) مامان ، حالا چی می شه؟

مادر: خوب ، ببینم چی شده، مشقاتوننوشته بودی. معلم تون دعوات کرد. از  
دست معلم عصبانی شدی. بچه ها بهت خندیدند. تو خیلی خجالت کشیدی.  
راستی، از دست خودت هم ناراحت شدی؟

بچه : آره

مادر: اوه ، چه روز سختی داشتی . از من چه می خوای، عزیزم ، چیکار کنم  
برات؟

## نمایش ۵۶

- \* فرزند : مامان ، راستش نمی دونم ، آقا دعوام کرد . همه خندیدن.  
آقامون رو دوس ندارم. (با گریه) مامان، حالا چی می شه؟
- \* مادر: نکنه مشقات رو ننوشتی ، حالا جواب معلمتون رو چی بدم. آخ چه کنم ، الهی از دست خلاص شوم . جوون مرگ شی الهی.

# خطاها در فرزندپروری

۱. خطای تو بدی
۲. خطای تو مهم نیستی
۳. خطای انتظار
۴. خطای نادیده گرفتن
۵. خطای سوء استفاده از قدرت
۶. خطای دخالت
۷. خطای دروغ
۸. خطای اختلاف والدین
۹. خطای برچسب

# خطای تو بدی

بچه ها کار بد می کنند اما بد نیستند.

پس برای چی باید تنبیه بشه؟

**رفتار نه خود کودک**

**رایج ترین نوع این خطا سرزنش کردن است.**

معمولا در موقعی که والدین به کودکشون کمک می کنند این خطا را انجام می دن.

( در مشق نوشتن یا غذا خوردن بیشتر اتفاق می افتد.)

والدین عصبی وخسته بیشتر این خطا را انجام میدهند.

# زیاده روی درسزانش

\* الإمام عليّ عليه السلام: الإفراطُ في الملامه يشبُّ نيرانَ اللّجاجِ.  
\* امام علی علیه السلام :

زیاده روی درسزانش، آتش لجاجب راشعله ور می سازد.  
(حکمت نامه کودک، ری شهری، حدیث ۳۱۳)

\* منابع ذکر شده در کتاب حکمت نامه کودک برای این حدیث:  
تحف العقول : ص ۸۴، غرر الحکم : ح ۱۷۶۸، بحار الأنوار : ج ۷۷ ص ۲۱۲ ح ۱ نقلاً عن كشف  
المحجّة .

# خطای تو مهم نیستی

به نظر شما منظور از این خطا در فرزند پروری چیست؟  
خطا چیست؟

خطا من مهم هستم دیگران مهم هستند اما کودک مهم نیست.

# نمایش ۵۹

مامان : امروز یک غذای خوشمزه درست کردم

بچه : چی داریم

مامان : قورمه سبزی

بچه : من شیر کاکائو می خورم

مامان: چی ؟ دوست نداری؟ چرا؟ خیلی خوشمزه است؟ بابا خیلی دوست داره؟

خطا بابا مهم است تو مهم نیستی

بچه: مامان ولی من دوست ندارم

مامان: به خدا اگر نخوری بدم میاد خیلی زحمت کشیدم، تو که نمی خواهی مامان

رو ناراحت کنی؟

خطا: من مهم هستم، تو مهم نیستی



# خطای انتظار

وقتی این خطا اتفاق می افتد که از کودک انتظار داشته باشیم اما از خودمون انتظار نداشته باشیم.

پس ما از خودمون انتظار داشته باشیم که اگر درست رفتار کنیم او هم درست رفتار خواهد کرد.

والدینی که از اعتماد به نفس ضعیفی برخوردارند یا فرزند پروری رو یاد ندارند، این خطا رو بیشتر

انجام می دهند.

# خطای نادیده گرفتن

وقتی بچه رو نمی بینیم. وقتی احساسش رو. سلیقه و علاقه اون رو نمی بینم. هر تکب خطای نادیده گرفتن در فرزند پروری می شویم.

# نمایش ۶۰

مادر: عزیزم ، ناهار حاضره

بچه در حالی که مشغول تماشای تلویزیون است: گرسنه ام نیست  
مادر: بیا عزیزم، من ناهار درست کردم، خوشمزه است.

بچه: گرسنه ام نیست مامان

مادر: ساعت یکه بعد از ظهره

بچه با بی توجهی : مامان ، گرسنه ام نیست مامان

مادر: الهی قوربونت بروم ، دلخور می شوم اگر ناهار نخوری، کلی زحمت کشیدم  
ناهاره به این خوشمزگی درست کردم .

بچه با بی توجهی: گرسنه ام نیست مامان.

مادر: ببین چقدر زحمت کشیدم. دلت میاد نخوری؟

بچه: گرسنه ام نیست مامان.

# نمایش ۶۰

مادر رو به پدر : تو یک چیزی بهش بگو.

پدر: پاشو عزیزم ، ناهار سرد می شه.مامانت خیلی زحمت کشیده .

بچه: گرسنه ام نیست.

پدر: مامان رو دلخور نکن.

بچه: گرسنه ام نیست.

پدر با عصبانیت: پاشو بچه ، پاشو.

بچه : گرسنه ام نیست.

مادر رو به پدر : یک چیزی بهش بگو

پدر : چی بگم آخه ؟ تو هم همش خلق ما رو تنگ می کنی

بچه: مامان ناهار چی داریم؟ فسنجون، آخ جون .

# نمایش ۱۱

مادر: پاشو عزیزم ، وقت ناهاره.

بچه در حالی که مشغول تماشای تلویزیون است : گرسنه ام نیست.

مادر: یعنی چی گرسنه ام نیست ، (مادر تلویزیون را خاموش می کند.)

پاشو بدو دستات رو بشور .

بچه گریه می کند

مادر: از این اداها از خودت در نیار. بدو دستات رو بشور، به بابا می گم غذا

نمی خوری ها.

# نمایش ۱۱

بچه گریه کنان ، کنار سفره می نشیند.

مادر: آفرین ، عزیزم ، چی برات بکشم؟

بچه : دوست ندارم.

مادر: به خدا اگه نخوری، دیگه خودت می دونه، نه تو نه من.

بچه : ماما؟! ( و گریه می کند.)

مادر : غذات رو تا آخرش می خوری ، همین که گفتم.

# خطای سوء استفاده از قدرت

\* یک پدر و مادر خوب . باید قدرت داشته باشن. اما نباید زور بگن. نباید زورگویی کنن.

\* این مادر در نمایش ۶۱ باید می دید که بچه داره تلویزیون می بینه . می تونست باهش همدردی کنه یا هر کاری بجز سوء استفاده از قدرت.

# خطای دخالت

وقتی که در حریم کودک دخالت کنیم این خطا اتفاق می‌افتد.

شایع‌ترین زمان موقع غذا خوردن اوست وقتی که رعایت احترام او و بشقابش رو نمی‌کنن و غذا می‌ریزن توی ظرفش می‌گن:

«بخور ، برات خوبه»

یا وقتی سرزده به اتاقش می‌ریم، بدون این که در بزنیم.

یا وقتی دفتر خاطراتش یا وسایل شخصی‌اش رو واری می‌کنیم تا شاید ...  
چون «مادر هستیم» یا «دل واپس بچه مونیم» و...

یا وقتی که بدون درخواست کودکمون براش کاری می‌کنیم مثل نمایش بعد:



# نمایش ۱۲

مهمان از دختر می پرسد:

سلام خانم کوچولو، کلاس چندمی؟

مادر: کلاس سوم

مهمان رو به دختر: آفرین ، اسم معلمتون چیه؟

مادر : خانم حسینی.

## نمایش ۶۳

مادر رو به دخترش: مشق‌ها رو نوشتی؟

دختر ساکت است . پدر رو به مادر: می نویسه.

# خطای دروغ

غذا نخوری می گم لولو بخوردت

اگه غذا نخوری دیگه دوست ندارم.

## وَعْدَهُ دَرُوعٌ (۱)

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَحِبُّوا الصِّبْيَانَ وَارْحَمُوهُمْ وَإِذَا وَعَدْتُمُوهُمْ شَيْئًا فَفُوا لَهُمْ فَإِنَّهُمْ لَا يَدْرُونَ إِلَّا أَنَّكُمْ تَرْزُقُونَهُمْ.

کودکان را دوست بدارید و به آنها اظهار محبت کنید پس اگر به آنان وعده ای دادید، به آن وفا کنید، زیرا آنان روزی خودشان را به دست شما می بینند.

## وَعْدَهُ دَرُوعٌ (۲)

عَنْ عَلِيٍّ □ قَالَ: لَا يَصْلِحُ مِنَ الْكَذِبِ جَدٌّ وَلَا هَزْلٌ وَلَا أَنْ يَعِدَ أَحَدُكُمْ صَبِيَّهُ ثُمَّ لَا يَفِيَّ لَهُ إِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ وَالْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ وَ ...

علی □ فرمود: دروغگویی شایسته انسان نیست نه شوخی آن و نه جدی آن. همچنین شایسته نیست کسی به دخترش وعده بدهد و به آن وفا نکند. زیرا دروغ منجر به فجور و فجور هم منجر به آتش می شود و ...

# خطای اختلاف والدین

اگر بچه بدون پدر و مادرش اختلاف نظر دارند، حالا تو هر زمینه ای که باشد، اشکال ندارد یا اینکه همدیگر رو دوست ندارند، باز هم اشکال ندارد هر چند ناراحت کننده است اما خطای فرزند پروری نیست.

اما بچه ها دوست ندارند بفهمن یکی از والدینشون به اون یکی دیگه بد می گه یا توهین می کنه. چون بچه ها مثل ما نمی تونن تحمل کنن یکی به بابا یا مامانشون بد بگه.

# خطای برچسب

خطای برچسب آشکار:

مثلاً اون رو تنبل صدا بزنیم - اگر بچه باور کنه یا اینکه قبول کنه که تنبله به روان اون آسیب میزنه پس با یک بار تنبل گفتن به بچه اون تنبل همیشه.

خطای برچسب پنهان:

اگر برچسب در گفتارمان آشکار نباشد اما در عمل یا در معنی کارهایمون پنهان باشه .

این خطا بدترین نوع خطاست.

# برچسب تنبل

\* برچسب تنبل زیاد استفاده می شه . اونقدر به بچه می گیم تنبل که تنبل می شه. اگه بچه ای به فرض تنبلی می کنه و درس نمی خونه . کاری که ازش می خواهیم انجام نمی ده حتماً مشکلی داره .

\* اما اون رو تنبل صدا کردن (برچسب آشکار) یا تنبل دونستن (برچسب پنهان) . نه تنها مشکل رو حل نمی کنه . بلکه باعث می شه خودش هم خودش رو تنبل بدونه . مثل تنبل ها رفتار کنه. ما هم اونو تنبل بدونیم و خلاصه . تنبل بشه و تنبل باقی بمونه.



# سوره حجرات آیه ۱۱

\* يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ( ۱۱ )

\* ای کسانی که ایمان آورده‌اید! گروهی [از مردان]، گروهی [دیگر] را ریشخند نکنند، شاید [آنان] از اینها بهتر باشند و زنانی، زنان [دیگر] را (ریشخند نکنند)، شاید [آنان] از اینها بهتر باشند و (شما) از خودتان عیبجویی نکنید، و یکدیگر را با لقبها [ی زشت] نخوانید بد است بعد از ایمان آوردن، نام فاسق (بر کسی نهادن)! و کسانی که توبه نکنند، پس تنها آنان ستمکارانند. ( ۱۱ )

## نمایش ۶۴

مادر: همه بدونند من به خونه اومدم. هی فرزانه ، به مادرت سلام نمی کنی؟  
فرزانه با ترش رویی نگاهی به بالا می اندازد و به رنگ آمیزی نقاشی خود ادامه می دهد و مادر را نادیده می گیرد. مادر بسته هایش را زمین می گذارد خوب فکر می کنم تقریباً برای مهمانی امشب آماده شده ام . نان گرفته ام ، میوه هم گرفته ام.(وپاکتی را جلوی روی دخترش آویزان کرده ، سعی می کند لبخندی از او دریافت کند.) ویک هدیه کوچک هم برای فرزانه خانم.

فرزانه پاکت را می قاپد: برام چی خریدی؟( اشیاء داخل آن را یکی یکی بیرون می آورد.) مداد رنگی؟ خیلی خوبه . جامدادی ( و با لحنی آزرده) یک دفترچه آبی. می دونی من از آبی بدم میاد . چرا برام قرمز رو نخریدی؟!  
مادر در حالی که از خودش دفاع می کند :

بانوی جوان ، جریان از این قرار بود که به دو فروشگاه سر زدم و هیچ کدام از آن دو دفترچه قرمز نداشتند.  
فرزانه : چرا نرفتی فروشگاه کنار بانک.

# نمایش ۶۴

مادر : وقت نداشتم .

فرزانه: خب برگرد. من آبی نمی خام.

مادر: فرزانه ، من نمی تونم با این همه گرفتاری برای یک دفترچه کوچولو دوباره از خونه بیرون برم امروز خیلی کاردارم.

فرزانه: من از دفترچه آبی استفاده نمی کنم.

مادر آه می کشد: هی ، تو هم لوس بازی در میاری ها. همیشه باید همه چی اونجوری باشه که دلت می خواد، نه ؟

فرزانه:نه نمی خوام .ولی قرمز رنگ دلخواه منه. آبی رنگ چرندیه . خواهش می کنم مامان؟

مادر: خب ، شاید بعداً برات بگیریم.

فرزانه : اوه چقدر خوب شد.( دوباره به رنگ آمیزی ادامه می دهد.) مامان ؟

مادر: بله

# نمایش ۶۴

فرزانه : می خوام مریم بیاد امشب خونه ما بمونه  
مادر : این پرسیدن نمی خواد . میدونی که امشب مهمون داریم.  
فرزانه: ولی اون باید امشب بیاد خونه ما بمونه. من قبلاً بهش گفتم که می تونه  
بیاد .  
مادر : خب بهش بگو که نمی تونه بیاد.  
فرزانه : تو خیلی بدی (پستی)  
مادر : من بد(پست) نیستم . فقط نمی خوام وقتی که مهمون داریم بچه ها زیر  
دست و پا بلولند.  
یادت که دفعه پیش چکار کردید؟  
فرزانه: ما شما رو به در دسر نمی اندازیم

# نمایش ۶۴

مادر با صدای بلند: گفتم نه .

فرزانه : تو منو دوست نداری ( شروع به گریه می کند.)

مادر مضطرب: ببین فرزانه ، تو خودت می دونی که من تورو دوست دارم.(چانه اش را با محبت می گیرد)بیا ببینم ، شازده کوچولوی من کیه؟  
فرزانه : آه خواهش می کنم مامان. بیا با هم خوب باشیم.

مادر برای لحظه ای سست می شود: خب ، (سرش را تکان می دهد.) فرزانه همیشه . چرا تو همیشه کار رو برام مشکل می کنی؟  
وقتی می گویم نه یعنی نه.

فرزانه کتاب نقاشی اش را روی زمین پرت می کند: ازت متنفرم

# نمایش ۶۴

مادر سخت گیرانه : از کی تا حالا کتاب پرت می کنی. برش دار.

فرزانه : بر نمی دارم

مادر : همین حالا برش دار.

فرزانه با تمام قدرت جیغ می زند و مداد رنگی های نو را یکی یکی به زمین پرت میکند : نه ، نه ، نه.

مادر : چطور جرات می کنی اون مداد رنگی ها رو پرت کنی.

فرزانه : یک مداد رنگی دیگر پرت می کند: اگر دلم بخواد می کنم.

# نمایش ۶۴

مادر به بازوی فرزانه ضربه ای میزند: گفتم بس کن بد اخلاقه نر.  
فرزانه جیغ می زند: تو من رو زدی.

مادر: مداد رنگی هایی رو که برات خریده بودم شکستی. فرزانه شدید گریه می کند:  
نگاه کن. دستم رو کبود کردی.

مادر با آشفتگی بازوی فرزانه را مالش می دهد: متاسفم عزیزم. فقط یک خراش جزئی  
است.

باید جای ناخنم باشه. زود خوب می شه  
فرزانه منو زخمی کردی.

مادر: خودت می دونی که دلم نمی خواست اینطوری بشه ماما هیچ وقت تو رو اذیت  
نمی کنه.

میدونی چیه؟ بذار به مریم تلفن کنیم و بهش بگیم که امشب میتونه بیاد اینجا. راضی  
شدی؟

فرزانه هنوز اشک آلود: آره.(پایان نمایش ۶۴)

# نمایش ۶۵

مادر: همه بدونند من به خونه اومدم. هی فرزانه می بینم داری نقاشی می کنی.  
فرزانه بالا رو نگاه می کند: آره

مادر بسته هایش را زمین می گذارد: فکر کنم برای مهمونی امشب آماده ام . در  
ضمن وقتی بیرون بودم مقداری وسایل مدرسه برات خریدم.

فرزانه پاکت را می قاپد: برام چی خریدی؟ (اشیاء داخل آن را یکی یکی بیرون  
می آورد.) مداد رنگی؟ خیلی خوبه . جامدادی ( و با لحنی آزرده) یک دفترچه  
آبی. می دونی من از آبی بدم میاد . چرا برام قرمزش رو نخریدی؟!

مادر: خودت بگو چرا نخریدم؟! (۱) (نام تکنیک چیست؟ بجای شماره داخل پرانتز  
نام تکنیک را بیان کنید)

فرزانه با لحن مردد: چون فروشگاه قرمزشو نداشت.

مادر نظر فرزانه را باتکان دادن سر تایید می کند.

فرزانه در این صورت باید به فروشگاه دیگه می رفتی.



# نمایش ۶۵

مادر : فرزانه ، وقتی برای دخترم چیزی می خرم دوست دارم بشنوم که متشکرم  
مادر (۲). به خاطر مداد رنگی ها متشکرم. به خاطر جامدادی متشکرم. از این که  
برام دفترچه گرفتی متشکرم . اگر چه که رنگش دلخواه من نیست.

فرزانه با اکراه : متشکرم . ولی هنوز فکر می کنم آبی رنگ چرندیه.

مادر : تردیدی در این باره نیست . وقتی موضوع سر رنگه ، خوب ، تو سلیقه  
خاصی داری. (۳)

فرزانه: آره ، من تمام گلها رو قرمز می کشم . مامان ، مریم می تونه امشب بیاد  
خونه ما؟

مادر : ما امشب مهمون داریم ، مطمئنا شب دیگه ای می تونه بیاد. فردا یا  
پنجشنبه بعد.

# نمایش ۶۵

فرزانه : ولی او امشب باید بیاد اینجا بمونه. من قبلاً گفتم که می تونه.

مادر قاطعانه:بین فرزانه،یا فرداشب یا پنجشنبه بعد.کدوم رو ترجیح می دی؟(۴)

فرزانه درحالی که لبش مرتعش می شود : تو منو دوست نداری.

مادر یک صندلی به طرف اون می کشد: فرزانه حالا وقتش نیست درباره دوست

داشتن حرف بزنیم.(۵) ما داریم تصمیم می گیریم وقت مناسب برای اومدن

دوستت کی هست.

فرزانه گریان : بهترین شب امشبه.

مادر قاطعانه : باید وقتی باشه که هم برای تو مناسب باشه هم برای من.

# نمایش ۶۵

فرزانه : من به وقت مناسب برای تو اهمیت نمی دم . تو خودخواهی. (کتاب نقاشی رو به کف اتاق پرتاب می کند و شروع به گریه می کند.)

مادر : هی ، من این کار رو دوست ندارم. (۶) کتاب برای پرت کردن نیست. (۷) (کتاب را برمی دارد و گرد و خاکش رو می تکاند) فرزانه وقتی از چیزی عصبانی می شوی احساسات را با حرف زدن نشون بده، مثلاً بگو مامان من عصبانیم (۸) خیلی ناراحتم. من روی این که مریم بیاد اینجا حساب می کردم.

فرزانه شکایت کنان : می خواستیم با هم شیرینی درست کنیم. بعد هم تلویزیون ببینیم .

مادر : راستی؟

فرزانه : مریم خیال داشت کیسه خوابش رو بیاره . منم می خواستم تشکم رو روی زمین پهلوی اون پهن کنم.

# نمایش ۶۵

مادر : پس شما تمام بعد از ظهر رو نقشه طرح کردین.

فرزانه : آره ، تمام روز رو تو مدرسه راجع به این صحبت می کردیم.

مادر : آدم انتظار چیزی رو داشته باشه، بعد مجبور بشه نقشه هاشو عوض کنه، وای چقدر آدم غصه می خوره. (۹)

فرزانه : پس می تونه امشب بیاد مامان؟ خواهش می کنم . مامان ، خواهش میکنم. از ته دل خواهش می کنم.

مادر: خیلی دلم می خواست امشب برام مناسب بود ، ولی نیست. (۱۰) (بر می خیزد.) فرزانه می رم آشپزخونه.

فرزانه : ولی مامان؟

# نمایش ۶۵

مادر در حین ترک کردن آنجا: تا شام رو درست می کنم می خوام  
بدونم چه شبی رو مناسب می دونی؟ (۱۱)  
فرزانه : ولی مامان؟

مادر از آشپزخانه داد می زند: هر وقت تصمیم گرفتی که مریم را  
کی دعوت کنی خبر بده. (۱۲)

فرزانه باتلفن و دفترچه به طرف میز می ره : الو مریم ، تو امشب  
نمی تونی بیای. پدر و مادرم یک مهمانی چرند دارند. می تونی فردا  
یا پنجشنبه بعد بیایی.

# شماره ها چه تکنیکهایی بودند

۱. خودت چی فکر می کنی.
۲. بیان تشکر
۳. همدردی
۴. انتخاب
۵. بعداً صحبت می کنیم
۶. بیان ناراحتی
۷. آگاهی ساده
۸. بیان عصبانیت
۹. همدردی.
۱۰. بیان خواسته
۱۱. خودت چی فکر می کنی
۱۲. فکر کن ، خبرم کن

# تکنیک‌ها در بازی فرزندپروری

تکنیک‌های زیادی را در حین توضیح تاکتیک‌ها شرح دادیم در اینجا برخی دیگر از آن‌ها را بصورت جداگانه توضیح می‌دهیم.

# تکنیک پاکش کن

\* بچه : بابا ، بچه ها از کجا به دنیا می آیند؟

\* پدر : عزیزم ، جواب این سوال خیلی سخته ، چطور برات بگم ، بین ما آدمها از دو جنس زن و مرد هستیم . هر کدام با اون یکی ازدواج می کنه ، بعد آآ آ آ نمی دونم چطور برات توضیح بدم ، بین ، ... **اصلا ببخشید** ، **پاکش کن** ، خودت چی فکر می کنی؟



# تکنیک یادم بدده

- \* اگر بچه ها بهتر از ما بلد هستند و بهشتی تر از ما هستند ، چرا از شون یاد نگیریم.
- \* فقط کافیه از اونها بخواهیم که توی این شرایط چکار کنیم؟

# تکنیک وکیل مدافع

- \* یک شیوه اجرای این تکنیک اینه که آروم بشننن و تنها یا با کمک همسرتون ، فرض کنین که یک مسافر کوچولوی خیالی به عنوان وکیل مدافع فرزندتون اومده و می خواد از فرزندتون دفاع کنه.خیالی هم که شده ، جدی جدی ازش دفاع کنین.
- \* از هر چیزی مثل عروسک می توانید برای دفاع از رفتارهای کودک استفاده کنیدوبا او بحث کنید بسیار جدی جدی.
- \* فقط خودتان با عروسک یا وکیل مدافع هستید وکودک حضور ندارد.

# تکنیک نقش بازی کردن

\* تکنیک یادم بده و تکنیک وکیل مدافع هم یک جور نقش بازی کردن بودند.

\* بچه ها خیلی تکنیک نقش بازی کردن رو دوست دارن.

\* در نمایش بعد این دختر خانم نقش بابا رو بازی می کنه.

# تکنیک مراسم سازی

تکنیک های مراسم سازی یک نوع نقش بازی کرده مثل این تکنیک ها:

۱. مراسم رئیس خونه
۲. مراسم گزارش بازرسی
۳. مراسم مسابقه

# تکنیک ایست

می تو نیم فیلی وقتها به سادگی بوش بگیم:

\* ایست ، تختخواب برای مطالعه نیست .

\* ایست ، کفش برای پرت کردن نیست.

\* ایست ، زبون برای فحش دادن نیست.

البته تو ذهن پدر و مادرها هم بهتر جا می افته:

\* مادر فرزندش رو کتک می زنه.

\* فرزند رو به مادر : ایست ، دست برای زدن نیست.

# تکنیک یادداشت

اجرای تکنیک یادداشت خیلی ساده است فقط کافیست یک یادداشت برایش بذاریم.

\* خیلی وقت ها نوشته تاثیرش از حرف بیشتره. چرا؟

\* چون نوشته موندگار تره. می شه بعداً خونندش.

\* از طرفی نوشته موضوع رو مهمتر هم می کنه.

نگران سواد بچه ها نباشین ، اونها بلدن یکی رو پیدا کنن که یادداشت رو برایشون بخونه.

# تکنیک صندوق پستی

- \* یک شکل اجرای تکنیک یادداشته.
- \* بخصوص برای پدرومادرهایی کاربرد داره که گرفتارن ، نمیرسن با هم زیاد حرف بزندن.
- \* می شه یک دفتر برداشت و هر کدوم ، حرفشون رو ، تشویق توصیفی اش رو یا همدردی یا تکنیک منشی اش رو و خلاصه نظرش رو توی اون دفتر برای اونهای دیگه بنویسه.

# تکنیک یادداشت جادویی

یک شکل جالب دیگر از تکنیک یادداشتی که بچه ها  
خیلی از این تکنیک فروششون می آید.



## نمایش ۷۱۴

\* تا حالا خیلی وقتها از دست شوهرم ناراحت می شدم وبهش می گفتم: «خیلی بچه ای» چون واقعاً بچه بازی در می آورد. اما وقتی فهمیدم من وشوهرم هم مسافر کوپولو هستیم وممکنه خوب تربیت نشده باشیم ، به سراغ کودک درون شوهرم رفتم تا کم کاری مادرش رو جبران کنم. به هر حال بهتر از دعوا و ناراحتی بود. رفتم سراغ تکنیک ها و سوژه ای برای تربیت.

\* یک مدت بود که یادش می رفت آشغالها رو بیرون از فونه بذاره.وقتی یادش می رفت ، قبلاً ناراحت می شدم و خودم این کار رومی کردم اما این بار روی سطل زباله یادداشتی گذاشتم.

\* لطفاً من را بیرون از خانه بگذارید. متشکرم.  
امضاء آشغالها

# تکنیک جادو

با شوخی و تغییر صدا و جادو ،.... بچه ها بهتر آگاهی پیدا می کنند و حرف ما رو بهتر می فهمن.

مادر: آخ دردت اومد بذار جاش رو ببوسم دردش ساکت بشه.

حتماً می تونید حدس بزنین که بچه ها با تکنیک آرزو هم بهتر حرف ما رو می فهمن تا کلی گویی و نصیحت

# تکنیک آرزو

- \* تکنیک آرزو نوعی درک احساسه . تکنیک همدردی یادتونه، چطوری بود؟
- \* این طوری بود که اول احساسش رو می فهمیم و هرچی هست بد یا خوب می پذیریم.
- \* مثلا وقتی می گیم کاشکی می تونستم این کار رو برات بکنم معنی اش اینه که می فهمم چه احساسی داری، و می پذیرم که این احساس رو داری.

# تکنیک نقاشی

\* نقاشی کردن بچه ها، می تونه به اونها کمک کنه که احساسشون رو بهتر بیان کنن.

\* بویژه اون مواقعی که نه پدر و نه مادر حوصله همدردی با بچه رو ندارن حالا یا عصبانی هستن یا خسته و یا حال حرف زدن رو ندارن یا اصلا خودبچه هم عصبانیه و خسته شده و نق می زنه.

# تکنیک داستان و خاطره

\* خاطره موثرتر از داستانه.

\* اما حتما وقتی برایش خاطره بگین که قراره یک تجربه واقعی زندگی خودتون رو برایش تعریف کنین. ولی اگر تجربه خودتون نیست بگین میخوام برات یک داستان بگم.

# تکنیک خاطره آرزویی

\* تکنیک خاطره آرزویی اینطوریه که انگار داریم خاطره تعریف می کنیم ، اما خاطره ای که واقعی نیست. خاطره ای که آرزو داشتیم ای کاش اتفاق افتاده بود.

\* نکته مهم در اینجا اینه که زندگی پدرومادرها اونقدر با دوره و زمونه بچه ها فرق کرده ، یا تجربه ها متفاوت شده ، که خیلی از خاطره های پدرومادرها بدرد بچه ها نمی خوره. تکنیک خاطره آرزویی کار رو برای این پدر و مادرها آسون می کنه.

# نمایش ۸۰

- \* بیچه : دفتر نقاشیم پاره شد.
- \* پدر: وای چه بد.
- \* بیچه : اون رو دوس داشتم.
- \* پدر: آدم وقتی می بینه دفتری رو که دوس داره پاره شده خیلی ناراحت می شه.
- \* بیچه : من خیلی مواظبش بودم.
- \* پدر: تو واقعاً از دفترت مواظبت می کردی. اتفاق غم انگیزیه. من خیلی متاسف شدم.

پدر از چه تکنیکی استفاده کرد؟

**تکنیک همدردی**

**بیان احساس**

**تشویق توصیفی**



# نمایش ۱۱

پسر: مامان، معتاد یعنی چه؟

مادر: یعنی یکی که خیلی سیگار می کشه.

پسر: چرا سیگار می کشن؟

مادر: چون احمق هستند . نمی فهمن سیگار براشون بده.

پسر: خوب اگر بده چرا می کشن؟

مادر: خوب ، احمق هستن دیگه، احمق یعنی نفهم.

پسر: پس چرا دایی می کشه؟(بعد از کمی مکث)عمو حامد هم می کشه.

مادر: سیگار خیلی بده ، آدم رو مریض می کنه. آدم باید از اونهایی که این کار رو می کنند یاد بگیره خودش نکنه.

# ادامه نمایش ۸۱

پسر: سیگار کشیدن کیف داره؟

مادر: نه ، دود کردن تو ریه ها که کیف نداره.

پسر: تو که گفتی بابابزرگ کیف می کنه.

مادر با جدیت : سیگار بده ، هر کی سیگار می کشه زود می میره ، هم خودش رو بدبخت می کنه هم خونواده اش رو . فهمیدی ، دیگه نبینم از این سوالها بکنی. حالا بشین غذات رو بخور، برات ماکارونی درست کردم.

# نمایش ۸۲

پسر: مامان، معتاد یعنی چه؟

مادر: بگو بینم ، چیزی شنیدی؟

پسر: یکی از دوستانم می گفت عموش معتاده. می گفت مواد مخدر می کشه ، می گفت مامان و باباش خیلی ناراحت هستن. من فکر می کنم موادمخدر باید خیلی بد باشه، نه؟

مادر: آره

پسر: می گفت یک چیزی می ذارن تو دهنشون دود می کنن.

مادر: آهان

پسر: دودش واسه آدم بده.

مادر: آره.

پسر: مامان غذا چی داریم؟

مادر : ماکارونی.

# تمرین پایانی

- \* مادر در منزل یکی از دوستانش میهمان است. دخترش به جمع آنها وارد می شود.  
دختر: مامان، دستشویی دارم.
- \* مادر رو به دوستانش ادامه می دهد: داشتم می گفتم، من کتاب تکنیک های فرزندپروری رو خونده ام. خیلی جالبه، خیلی هم کاربردی، دکتر می گه بچه ها مسافر کوچولو هستن. با بچه ها بازی کنین و تازه، می گه بازی قانون داره.  
خانم دیگر: جدی؟
- \* مادر: و خوب، کلی نکته های آموزنده دیگه. واقعا ارزش داره.  
خانم دیگر: آسونه، شما یاد گرفتی؟
- \* مادر: یاد گرفتم؟! (با پوزخند) خیلی ساده است.
- \* دختر: مامان، دستشویی دارم.

\* مادر: خوب دخترم، خیلی سخته که آدم دستشویی داشته باشه اما ندونه دستشویی کجاس؟ ۱

\* دختر: مامان، دستشویی دارم.

مادر: یادم می آد یک روز منم تو یک مهمونی بودم. خیلی دستشویی داشتم اما روم نمی شد جلوی جمع از مامانم بپرسم. ۲ می دونم دختر گلم، منم خیلی خجالت می کشیدم. ۳

\* دختر: مامان، خواهش می کنم، دستشویی دارم.

مادر: آفرین دخترم، تو از کلمه خواهش می کنم استفاده کردی. ۴ این کارت منو خیلی خوشحال می کنه. ۵

\* دختر با لحنی عصبانی: مامان، گفتم دستشویی دارم.

\* مادر: دخترم، اگه فقط پنج ساله بودی، به خاطر این کار نادرستت، پنج دقیقه تو رو توی

همون دستشویی ته راهرو می انداختم، ۶ اما چون بزرگتر هستی و نمی تونم این کار رو

باهات بکنم، فقط بهت می گم دخترم، تو می تونی عصبانیتت را با حرف نشون بدی، ۷

نه با ... چی می گن، عصبانیت. خوب، پاکش کن. ۸ حالا بگو بینم چقدر عصبانی

هستی؟ میشه اینو روی کاغذ برام بکشی. ۹

\* دختر: مامان، تو رو خدا؟

\* مادر: گفتم روی کاغذ بکشی.

\* دختر: مامان، تو رو خدا؟

\* مادر: گفتم روی کاغذ بکشی.

\* دختر: مامان، تو رو خدا؟

\* مادر: گفتم روی کاغذ بکشی. ۱۰

\* دختر: مامان، تو رو خدا؟

\* مادر: خوب، دخترم خیلی باهوشه. شاید هنور تکنیکی که بتونه اونو تربیت کنه ابداع نشه، اشکال نداره. من از خلاقیت خودش استفاده می‌کنم. دخترم، میشه بهم یاد بدی تو این مواقع من باید چیکار کنم؟ ۱۱

\* دختر رو به دوربین و با صدای بلند: ایست، تکنیک‌های فرزندپروری برای پز دادن نیست. ۱۲

# منابع

منبع اصلی این اسلایدها کتاب تکنیک های فرزندپروری دکتر سعید جهانشاهی فرد (نشر ارجمند) است به استثناء اسلایدهایی که در آن آیات یا روایات آمده است و چند اسلاید در بحث گوش کردن فعال که توسط مجید همتی تهیه و تنظیم شده و دو اسلاید در بحث محرومیت موقت که از خانم دکتر کارینه طهماسیان است و متن هایی که به رنگ مشکی نوشته شده اند.

تهیه و تنظیم : مسعود شهیدی

آسمانی و بهشتی بمانید.

