



جلسه اول آموزش خانواده دبستان دکتر سید کمال موسوی

موضوع: خانواده و فرزندان دوره ابتدایی

بهداشت روانی: بهداشت یعنی پیشگیری یعنی باید‌ها، نبایدهایی که باید انجام بدهیم. بهداشت روانی یعنی احترام به شخصیت فرزندانمان که اگر این احترام باشد به دنبال‌اش امنیت، عشق به محبت دلبستگی و خودشکوفایی ایجاد می‌شود.

و اگر این نباشد اضطراب، شوک ذهنی، بازداری، وقفه دوری روانی ایجاد می‌شود در حقیقت کل جلسه، این است که ما چطور به تعادل عاطفی برسیم. تا انشاء... به پیشرفت برسیم.

گفت: عزت نفس بکارید پیشرفت درو کنید. اگر خشونت بکارید جنایت درو می‌کنید.

آشفته‌گی‌های عاطفی باعث می‌شود که بچه‌ها مدرسه‌گریز بشوند و نتوانند در مدرسه بمانند. در حقیقت این بچه‌ها وابسته هستند. بچه‌های وابسته اختلال دارند ما سعی‌ها این است که بچه‌ها را از وابستگی به دلبستگی برسانیم.

وابستگی یعنی اختلال دلبستگی یعنی امنیت. در حقیقت جلسات آموزش خانواده می‌خواهد پیشگیری ایجاد کند. پیشگیری ما را به سلامت برساند و سلامت به تعادل و تعادل به تعالی انشاء...

چه‌ار کنیم که پیشگیری کنیم؟

چه‌کار کنیم که بچه‌ها حرکت کنند؟ رشد کنند. اگر می‌خواهیم که بچه‌ها حرکت و رشد کنند باید به نیازهایشان توجه کنیم. هرم نیازهای روانشناس معروف آقای مزلو باید توجه کنیم. اولین نیازهای ما نیازهای فیزیکی خوراک، پوشاک، مسکن، تنفس و ... موضوع ما، مهمترین نیاز است، نیاز به امنیت، امنیت جانی، مالی، شغلی خانوادگی نیازهای بعدی نیاز اجتماعی، عزت نفس و آخرین و بالاترین نیاز خودشکوفایی است در حقیقت کسی که به خودشکوفایی برسد یعنی به رشد کامل رسیده است. ما چه‌کار کنیم که بچه‌های ما به امنیت برسند؟

در هرم نیازهای آقای مزلو مهمترین نیاز، نیاز به امنیت است اگر بود مغز دانش آموز ما خوب کار می‌کنند. چطور می‌شود تا به خودشکوفایی برسد؟ درحقیقت باید انگیزه در بچه‌ها ایجاد کنیم، انگیزه از کجا به وجود می‌آید؟

انگیزه، باعث شناخت بیشتر می‌شود به نیاز و میل ارتباط دارد اگر این‌ها بود حرکت شروع می‌شود. حرکت نقشه می‌خواهد. مهمترین عامل در مرحله اعتماد به نفس و عزت نفس است. اگر نباشد ما به هدف نمی‌رسیم. درحقیقت انگیزه‌ها، نیازهای ما هستند ما اگر نیازهایمان را با شناخت با نیاز و میل درست باشد و تامین شود اگر شما بچه‌ها را به زور پای نوه ببرید ولی اگر میل نداشته باشد به زور غذا نمی‌خورد باید با انگیزه درونی باشد که حرکت ایجاد شود نقشه به او بدهیم. اعتماد به نفس که خیلی مهم است ایجاد شود تا بچه‌ها به خودشکوفایی که اصل هست برسند. اگر به اینجا رسید ما می‌توانیم بچه‌ها را آزاد بگذاریم و خودشان در جامعه حرکت کنند.



در حقیقت مناسب‌ترین الگوی تعادل این است که من مهارت‌ها را به فرزندم یاد می‌دهم و اینطور نیست که دائم حمایت کنم و به سمت هدف حرکت می‌کنند ولی می‌دانند که اگر مشکلی پیش آمد به هر حال اولیاء کمک می‌کنند. انسان را از چه سنی می‌شود تربیت کرد؟ این سؤال را از لقمان پرسیدند: لقمان گفت: ۲۸ سال قبل از تولد یعنی از زمان کودکی پدر و مادرش. ما هر چه کاشتیم، درو می‌کنیم. اگر چنانچه ما بتوانیم خوب بنویسیم یا بکاریم آن‌ها عین فرزندانمان درو می‌کنند.

تربیت عاطفی و اجتماعی فرزندانمان است:

برای این منظور در حقیقت باید نیاز ایجاد کنیم آب کم جو تشنگی آور به دست، تا بجوشد آب است از بالا و پست اگر ما نیاز ایجاد کنیم آن‌ها خودشان حرکت خواهند کرد به سمت هدفی که باید بروند. هدف تربیت، درحقیقت ایجاد تشنگی است و نیاز است. نیاز عامل حرکت و رشد اجتماعی است. ما باید چه کار کنیم؟ نیاز به شناخت صحیح از مراحل رشد و نیاز به شناخت از روزگار، امروز روزگاری است که بچه‌های ما از فضای مجازی بیش از من و شما می‌دانند و بیشترین عامل در تربیت آن‌ها فضای مجازی است و دومین نیاز اولیاء ثبات عاطفی است وقتی بچه‌ها مشکل پیدا می‌کنند که ما اولیاء یا افراط کنیم یا تفریط!! قطعاً این تعادل ایجاد نمی‌کنند و مهمترین وظیفه اولیاء: پرورش اعتماد به نفس است، اعتماد به نفس بکارید پیشرفت درو کنید، و وظیفه دوم آموزش مهارت‌های زندگی است مهارت‌های ده گانه زندگی که کمک می‌کند بچه‌های ما با خودشان سازگاری داشته باشند با دیگران سازگاری داشته باشند و بتوانند درست حرکت کنند در حقیقت جلسات آموزش خانواده می‌خواهد در ما توانایی ایجاد کند. توانا بود هر که دانا بود.

توانایی یعنی شناخت بیشتر که سازگاری بیشتر به همراه دارد و آسیب کمتر می‌شود افراط و تفریط کمتر بشود باعث می‌شود که مسئله را بهتر حل کنیم و سبب می‌شود که ما انتظار واقعی و مناسب‌تر داشته باشیم. در حقیقت اولیاء می‌توانند فرزندان توانا تربیت کنند و این دانایی و آگاهی به همین سادگی به دست نمی‌آید. یکی از مهمترین فرمول‌هایی که سازمان ملل سال ۲۰۰۰ گفت علت رفتارهای انسان.

چهار علت، علت‌های اصلی رفتارهای فرزندانمان می‌باشند.

۱- علت زیستی، ارثی کسی که بیش فعال است یعنی مادرزادی، ارثی بیش فعال می‌باشد او بیمار است یا مقصر؟ بیمار است باید ویتامین و ویتامین مصرف کند. آموزش ببیند تا مشکلش حل شود.

۲- علت روانی- تربیتی است یعنی عامل سایکولوژیک، بچه‌هایی که خجالتی هستند قطعاً اولیا سخت گیر داشتند بچه‌هایی که نظم ندارند اولیاء سهل گیر داشتند یعنی ما یک جایی افراط کردیم به جایی تفریط.

۳- عامل اجتماعی- الگویی بچه‌هایی که پرخاشگرند یاد گرفتند بچه‌ها مادرزادی پرخاشگر به دنیا نمی‌آیند.

۴- عامل معنوی عامل باورها که عزت نفس از اینجا ناشی می‌شود ما باید بتوانیم یعنی هر رفتاری غیر متعارف بود یکی یا دوتا یا عینی این چهار عامل در آن دخیل هست. بنابراین ما بتوانیم کمک کنیم.

روش تربیتی اولیاء:

خیلی وقت‌ها من مراجعینی که به دفتر مشاوره می‌آیند را بررسی می‌کنیم. متوجه می‌شویم که مشکل گل نیست بلکه مشکل باغبان هستند مشکل از روش تربیتی اولیاء می‌باشد.

الگوهای تربیتی:

۱- یا اولیاء سلطه‌گر و سخت گیر هستند مثل آینه برجسته که اشیاء را کوچک نشان می‌دهد این‌ها محبت ندارند ولی توقع دارند، قاطعیت دارند باز خورد این روش، اولیاء طلبکار، بچه‌ها بدهکار و بچه‌های مضطرب نتیجه عدم اعتماد به نفس و پرتوقعی و فرار تمام کسانی که به انحراف مثل اعتیاد، خودکشی، ... منجر می‌شود اصلی‌ترین علت این بوده است که اولیاء سلطه‌گر بوده‌اند.

۲- اولیاء سلطه‌پذیر و سهل گیر: این‌ها مثل آینه‌های گود (فرو رفته) هستند محبت زیاد است ولی توقع و قاطعیت نیست اینجا اولیاء بدهکار و بچه‌ها طلبکار می‌شوند، تنبل بار می‌آیند دوباره عدم اعتماد به نفس ایجاد می‌شود. بچه‌ها پر توقع و کم تحمل را به اعتیاد و وابستگی روی می‌آورند.

۳- اولیاء خردمند و مقتدر (آینه صاف) محبت دارند به اندازه دارند و توقع و قاطعیت به اندازه دارند رابطه تعاملی، خودکار و تعادل و اعتماد به نفس بالا دارند.

۴- اولیاء بی تفاوت که بدترین گروه هستند این‌ها نه محبت دارند، نه توقع و قاطعیت دارند بچه‌ها آشوبگر، با خود کنترل بسیار پایین، افت تحصیلی دارند تمایل شدید به اعتیاد دارند.

اگر بچه‌ای آسیب دید، علت‌اش اولیاء هستند به عنوان پدر و مادر. ما چه کار کنیم که این رابطه اصلاح شود؟ باید توجه کنیم به نیازهای بچه‌ها چگونه توجه کنیم؟ باید مدیریت کنیم مدیریت از قول حضرت علی (ع) یعنی مهربانی همراه قاطعیت. مهربان باشیم بدون شرط مثل خورشید به کافر و مسلمان یکسان بتاییم. مهربانی شرط ندارد که اگر نمره نگرانی من دیگر دوستان ندارم ما اجازه نداریم این حرف را بزنیم.

قاطعیت با خشونت فرق می‌کند قاطعیت یعنی یک بار بگویید ولی جدی بگویید نه اینکه بگوییم که ۱۰ بار گفتم این ۱۰ بار گفتن باعث بی تفاوتی می‌شود و اصلاً توجهی به محبت‌های ما نمی‌کند. پایه‌ی انگیزشی بچه‌ها همانطور که گفتم شناخت نیاز بچه‌ها و میل بچه‌ها می‌باشد. اگر این باشد و نیازهایش تأمین شود متعادل بار می‌آید. اگر تأمین نشود قطعاً متعادل بار نمی‌آید. اگر این ۶ "ت" باشد قطعاً شکست را به همراه خواهد داشت.

تهدید، تهدید لباسی است برای قامت زنان - توهین، من اجازه توهین ندارم. - تنبیه، تنبیه بدنی نداریم، تنبیه یعنی تحریم، محروم‌سازی - تبعیض، سم هست. - تحقیر، - تنفر، اگر تنفر بکارم جنایت درو می‌کنم.

چه کار کنیم که این اتفاق نیفتد، طبیعتاً باید نیازهایشان را به صورت طبیعی تأمین کنیم.

۶ تا «م» هست که "م" موفقیت می‌باشد.



که اگر این‌ها را داشته باشیم و تأمین کنم. تو می‌توانی، اعتماد به نفس می‌دهیم. - تو می‌فهمی، اعتبار برای‌اش قائل می‌شوم. - تو محبوبی، یعنی من نمره‌ات را نمی‌خواهم در مجتمع پیام غدیر همیشه دوست دارم. - تو مفیدی، هرکسی را بهرکاری ساختن هرکسی حتماً به دردمندی می‌خورد. - تو مهمی، احساس ارزشمندی به او می‌دهم. - تو محترمی، اگر من کسی را محترم داشتم او سعی می‌کند احترام آمیز با من دیگران صحبت کند.

مهمترین نیاز انسان، نیاز عاطفی است. مهمترین نیاز مردان چیست؟ مهمترین نیاز زنان چیست؟ این سؤال را می‌توانیم به دختر و پسر هم تعمیم بدهیم!! مهمترین نیاز مردان، اعتماد، احترام، محبت. مهمترین نیاز زنان توجه است. خانواده مثل درخت است. رشد درخت مادر هست انسان‌ها از مادر یتیم می‌شوند مادر عامل توأم خانواده است. تنه‌ی درخت مرد خانواده است و میوه‌ها بچه‌ها هستند. اگر خدای ناکرده در خانواده مردی آسیب ببیند و به هردلیلی نباشد مادر تأمین می‌کنند و بچه‌ها را سالم تحویل می‌دهد. ولی اگر مادر نباشد که ریشه خانواده است قطعاً مرد و بچه‌ها یتیم می‌شوند مهمترین نقش را در خانواده ریشه دارد مادر دارد. و جایگاه مادر مهمتر از جایگاه پدر است.

در احادیث داریم اگر همزمان پدر و مادر شما را صدا کردند اول باید جواب مادر را بدهیم. اگر بخواهیم بچه‌ها به رشد و کمال و خودشکوفایی برسند باید به نیازهایشان توجه کنیم نیاز به امنیت اجتماعی، نیاز به احترام، نیاز به احساس مفید بودن اگر این‌ها نباشد قطعاً ما مشکل پیدا می‌کنیم. اگر افراط کنیم قطعاً فرزندم در یک پایه می‌ماند. نمی‌تواند از این نیازها عبور کند یعنی توجه افراطی داشتم در همان نیاز اولیه می‌ماند و نمی‌تواند به نیاز دوم وارد شود و در حقیقت تثبیت پیدا می‌کند. درحالی که اگر تربیت متعادل داشته باشیم به هدف می‌رسد. متعادل یعنی مهربانی همراه قاطعیت اگر افراطی توجه کنیم مثل بعضی از مادرهایی که دائم دنبال بچه‌ها می‌دوند خب این مشکل ایجاد می‌کند.

چهار مؤلفه

۱- با پول می‌توانی دارو بخری ولی آرامش نداری. ۲- با پول می‌توانی خانه بخری ولی امید نمی‌توانی بخری. ۳- ... به آرامش‌تان از ۱۰۰ نمره بدهید. - به امیدتان نمره بدهید. - به نشاط‌تان نمره بدهید. - به پشتکار نمره بدهید. جمع نمرات را تقسیم بر ۴ معدل بگیرید. اگر کسی معدل‌اش زیر ۵۰ است باید به مشاور مراجعه کند. اگر بالای ۵۰ است هرچه بیشتر بهتر ولی ۱۰۰ حتی ۹۰ هم ندیدم.

نیاز اصلی همه آدم‌ها این است که من دوست داشته باشم و توان دوست داشته شدن را داشته باشم. اگر بچه‌های ما احساس کفایت و رضایت بکنند این‌ها تعلق پیدا می‌کنند به خانواده و بچه‌های ما شبیه چه کسی می‌شوند؟ شبیه کسانی می‌شوند که دوست دارند!!

پایان مبحث