



جزوه فرزندپروری

مناسب والدین مسئولیت پذیر و آگاه



- ۱ نیازهای اساسی فرزندان
- ۳ سبک فرزندپروری چیست؟
- ۳ انواع روش‌های فرزندپروری چیست؟
- ۴ انواع سبک‌های فرزندپروری
- ۲۰ سبک‌های دلبستگی
- ۲۱ کدام سبک فرزندپروری مؤثرتر است؟
- ۲۲ تاثیر سبک فرزندپروری در آینده فرزندان
- ۲۴ اختلاف در سبک فرزندپروری والدین
- ۲۵ اشتباهات رایج در سبک‌های فرزندپروری و جایگزین آن‌ها
- ۲۷ راه‌هایی برای بهبود سبک تربیتی
- ۲۸ معرفی کتاب فرزندپروری
- ۳۰ سخن پایانی و نتیجه‌گیری
- ۳۱ سوالات متداول

مقدمه

هدف تمام مادران و پدران، تربیت فرزندان شاد و موفق از نظر فردی و اجتماعی است. اغلب والدین از ابتدای تقبل نقش پدری و مادری به این فکر می‌کنند که چطور والدین خوبی برای فرزندان‌شان باشند و چگونه و با چه روشی فرزندان‌شان را به بهترین نحو تربیت کنند. اینجاست که سوالاتی مانند "مادر و پدر بودن به چه معنا است؟ والدین چه وظایفی دارند؟ چطور در این نقش موفق عمل کنند؟" و ... برای والدین پیش می‌آید و به دنبال این سوالات شیوه‌ها و سبک‌های فرزندپروری اهمیت پیدا می‌کنند. چرا که با یادگیری و پیشبرد روش‌های فرزندپروری هم خودتان از نقش والد بودن احساس رضایت و کفایت می‌کنید و هم به فرزندان‌تان کمک می‌کنید تا احساس خودشکوفایی، شادی و خشنودی کنند. در این جزوه به بررسی و شناخت انواع سبک‌های فرزندپروری خواهیم پرداخت و در آخر منابع معتبری که می‌توانند در مبحث فرزندپروری برای شما عزیزان مفید واقع شوند را معرفی خواهیم کرد.



هر کودکی که به دنیا می‌آید، با ۵ نوع نیاز اساسی روبرو است که اگر این نیازها برآورده نشوند در شخصیت و آینده کودک تاثیرگذار خواهند بود. به طور کلی برآورده کردن این نیازها با سبک فرزندپروری شما ارتباط مستقیم دارد.

۱ - امنیت

این نیاز از ابتدای تولد فرزندان وجود دارد و یکی از بنیادی‌ترین نیازها است. نیاز به امنیت یعنی: محبت، حمایت، راهنمایی مناسب، درک، پذیرش، پاسخگویی به موقع، در دسترس بودن و باثبات بودن.

۲ - خودمختاری

این نیاز برای فرزندان ریشه‌ی دستیابی به استقلال است. نیاز به خودمختاری یعنی: اجازه کوشش و خطا، اجازه انتخاب، نظرخواهی و کاوشگری.

۳ - ابراز وجود

در یک محیط سالم فرزندان تشویق می‌شوند که خودشان و احساساتشان را ابراز کنند. عدم امکان ابراز وجود برای فرزندان باعث می‌شود آن‌ها خودشان را دست کم بگیرند یا برای والدین کم‌ارزش تلقی کنند. نیاز به خودابرازگری یعنی: دقت به احساسات کودک، سوال درباره احساسات کودک، همدلی با احساس و نیازهای کودک.

۴ - تفریح

نیاز به تفریح یعنی: وقت گذراندن با والدین و لذت و خوشی. بچه‌ها به تفریح و شادی نیاز دارند. تفریح و بازی به کودکان این امکان را می‌دهد که دنیایی را خلق کنند و کشف کنند که می‌توانند بر آن تسلط پیدا کنند. بازی به کودکان کمک می‌کند تا شایستگی‌های جدیدی را توسعه دهند که منجر به افزایش اعتماد به نفس و انعطاف‌پذیری آن‌ها برای رویارویی با چالش‌های آینده می‌شود.

۵ - خودکنترلی و خویشتن‌داری

خودکنترلی و خویشتن‌داری یعنی: کودکان احساسات دشواری را که با تعیین مرزها به وجود می‌آیند مدیریت کنند، داشتن محدودیت. این مورد به آموزش انضباط شخصی کمک می‌کند، با هدف کلی این که کودک آن را درونی کند و بتواند با بزرگتر شدن مسئولیت‌های خود را مدیریت کند.

در ادامه درباره سبک‌های فرزندپروری خواهیم خواند اما اگر والدین سهل‌گیر باشند و هیچ محدودیت و قوانین خاصی را برای فرزندان مشخص نکنند احتمالاً در آینده فرزندان با مشکلاتی روبرو خواهند شد.



۱. امنیت: محبت، حمایت، راهنمایی مناسب، درک، پذیرش، پاسخگویی به موقع، در دسترس بودن و باثبات بودن



۲. خودمختاری: اجازه کوشش و خطا، اجازه انتخاب، نظرخواهی و کاوشگری



۳. ابراز وجود: دقت به احساسات کودک، سوال درباره احساسات کودک، همدلی با احساس و نیازهای کودک



۴. تفریح: وقت گذراندن با والدین، لذت و خوشی، نیاز به تفریح، شادی و بازی



۵. خودکنترلی و خویشتن‌داری: مدیریت احساسات دشواری که با تعیین مرزها به وجود می‌آیند، داشتن محدودیت

سبک‌های فرزندپروری الگوهای رفتاری و شناختی هستند که شما هنگام تربیت فرزندان از آنها استفاده می‌کنید. این سبک‌ها شامل رفتارها و نگرش‌هایی است که شما در مقابل فرزندان خود دارید. توجه به این نکته که رفتارهای آگاهانه و ناآگاهانه والدین بر شکل‌گیری رفتار آینده فرزندان تاثیر می‌گذارد، اهمیت شیوه‌های فرزندپروری را نشان می‌دهد.

سبک فرزندپروری شما می‌تواند بر زندگی، شخصیت، عزت نفس، سلامت جسمانی و نحوه ارتباط فرزندان تاثیر بگذارد. شما به عنوان والدین باید اطمینان حاصل کنید تا سبک فرزندپروری شما حتما در جهت رشد و توسعه سالم زندگی فرزندان باشد. زیرا نحوه تعامل شما با فرزندان، رفتار و اخلاق آینده آنها را شکل می‌دهد.



انواع روش‌های فرزندپروری چیست؟

روان‌شناسان و پژوهشگران روش‌های فرزندپروری را بر مبنای چهار معیار نظم، ارتباط، انتظارات و بیان احساسات در رابطه بین والدین و فرزندان، به ۴ نوع سبک متفاوت دسته‌بندی می‌کنند. سبک‌های فرزندپروری در واقع الگوی کلی تعلیم و تربیت‌اند که والدین برای فرزندان انتخاب می‌کنند. هر سبک رویکرد متفاوتی برای تربیت فرزندان دارد و مزایا و معایب متفاوتی را ارائه می‌کند. شما با شناختن سبک‌های مختلف فرزندپروری می‌توانید زوایای متفاوت فرزندپروری‌تان را بیشتر بشناسید و در جهت اصلاح آن تلاش کنید.



سبک فرزندپروری
سهل‌گیرانه

سبک فرزندپروری
هستبدانه

انواع سبک‌های
فرزندپروری

سبک فرزندپروری
هقتدرانه

سبک فرزندپروری
طردکننده



- تو باید فقط از قوانین ما پیروی کنی.
- فقط همینی که ما می‌گیم و تمام.
- این یه دستوره و باید اطاعت کنی.

جملات بالا نمونه‌ای از رفتارهای والدین مستبد است. در چنین سبک فرزندپروری، والدین احساسات فرزندان را در نظر نمی‌گیرند و فقط دستورات و قوانین آن‌ها در اولویت قرار دارد که باید حتماً اطاعت و اجرا شود. در این روش فرزندان حق هیچ‌گونه اظهار نظری ندارند، والدین علاقه‌ای به مذاکره و گفتگوی دوطرفه ندارند و تنها تمرکزشان بر اطاعت فرزندان از قوانین و دستورات آن‌ها است. در نهایت هم در صورت عدم پیروی فرزندان، عواقب را بدون توجه کمی به نظر فرزندان اجرا می‌کنند.

رویکرد استبدادی کنترل‌کننده‌ترین سبک فرزندپروری است. والدین مستبد به جای ارزش گذاشتن بر خودکنترلی و آموزش به فرزندان برای مدیریت رفتارهای خود، بر پابندی به اقتدار خود تمرکز می‌کنند. والد مستبد به جای پاداش دادن به رفتار مثبت، تنها بازخوردی را در قالب تنبیه برای رفتار نادرست ارائه می‌دهد.

در چنین سبک فرزندپروری بیشتر شاهد تنبیه و سرزنش به جای تشویق و تایید از طرف والدین خواهیم بود. آن‌ها به جای اینکه به فرزندان یاد بدهند که چطور انتخاب‌های بهتری داشته باشند، روی این سرمایه‌گذاری می‌کنند که بچه‌ها برای اشتباهاتشان متاسف شوند. اغلب فرزندان که والدین سخت‌گیر و مستبد دارند، بیشتر اوقات از قوانین پیروی می‌کنند. اما، در عوض اطاعت آن‌ها برای والدین بهایی دارد.

والدین مستبد به فرزندان خود برای انتخاب خوب اعتماد ندارند. والدین با این سبک به جای اینکه اجازه دهند بچه‌ها خودشان تصمیم بگیرند و با عواقب طبیعی آن انتخاب‌ها روبرو شوند، به گونه‌ای بر روی فرزندان نظارت دارند تا از اشتباه نکردن آن‌ها مطمئن شوند.

والدین مستبد می‌توانند به شدت انتقاد کنند و ممکن است از ایجاد شرم به عنوان یک راهکار برای وادار کردن فرزندان به پیروی از قوانین استفاده کنند.

نمونه عباراتی که ممکن است یک والد مستبد بیان کند:

"چرا همیشه این کار را انجام می‌دهی؟"

"چند بار باید همان چیزی را به شما بگویم؟"

"چرا نمی‌توانید هیچ کاری را درست انجام دهید؟"

این والدین به جای جستجوی راه‌هایی برای ایجاد عزت نفس در فرزندان، اغلب بر این باورند که شرمساری باعث می‌شود بچه‌ها انگیزه بهتری داشته باشند.

در چنین الگویی که اساس آن قواعد خاص والدین و رعایت بی‌چون و چرای فرزندان است، هیچ احساس امنیت و حمایتی برای فرزندان ایجاد نمی‌شود و در نهایت فرزندان بیشتر در معرض مشکلات عزت نفس خواهند بود. زیرا والدین برای نظرات آن‌ها ارزش قائل نخواهند بود. نتیجه چنین سبکی از فرزندپروری، فرزندان تهاجمی، لجباز و خشمگین است که به جای اینکه به این فکر کنند که چطور کارها را در آینده بهتر انجام بدهند، اغلب بر خشمی که می‌توانند نسبت به والدین به دلیل برآورده نکردن انتظارات آن‌ها ایجاد کنند تمرکز کنند. **از آنجایی که والدین مستبد اغلب سخت‌گیرند، ممکن است فرزندان در تلاش برای اجتناب از تنبیه به دروغگوهای خوبی تبدیل شوند.**

از اثرات این نوع رابطه در روحيات و شخصیت آینده فرزندان، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- احساس سردرگمی
- افت تحصیلی
- استرس و اضطراب
- کاهش خلاقیت کودک
- پنهان‌کاری و دروغگویی



- کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس
- افزایش احساس خشم و ناکامی
- افزایش احتمال بروز افسردگی
- افزایش احتمال بروز وسواس فکری
- گوشه‌گیری و انزوا طلبی
- ضعف در تصمیم‌گیری

- به حرف فرزندان گوش کنید. برای گوش دادن به حرف‌های بچه‌هایتان بدون اینکه بی‌صبر شوید یا جوابی تند و سریع دهید، تلاش کنید. گوش دادن و اعتبار بخشیدن به احساسات فرزند باعث ایجاد حس خودکنترلی در فرزند می‌شود.
- قوانین مشخصی وضع و عواقب عدم رعایت قوانین را شفاف کنید. سعی کنید عواقب منطقی باشد. از تنبیه بدنی بپرهیزید و فرزندان خود را به خاطر اشتباه کردن شرمندة نکنید.
- اگر نگران سبک فرزندپروری خود هستید، با روان‌شناس صحبت کنید. مراجعه به روان‌شناس می‌تواند فرصتی عالی برای یادگیری و تمرین راهبردهای فرزندپروری باشد که می‌توانید از آن‌ها در تربیت فرزندان خود استفاده کنید.

بایدها و نبایدها



۱. حرف نباشه. هر چی که من می‌گم. الان وقت خوابه باید بخوابی.

۲. غذاتو بخور در غیر اینصورت تنبیه می‌شی.



۱. اگر غذاتو بخوری سالم و بزرگ می‌شی.

۲. عزیزم طبق قانونی که گذاشتیم الان دیگه وقت خوابه

بهتره بخوابی تا صبح راحت‌تر بیدار شی.

سبک فرزند پروری مستبدانه

والدین محور



قوانین سخت گیرانه و تنبیه



عدم علاقه به مذاکره و گفتگوی دوطرفه



در نظر نگرفتن نیازهای عاطفی،
اجتماعی و رفتاری کودک



- آها ما گفته بودیم اون کار رو باید انجام بدی؟ اون مهم نیست دیگه حالا.
- خودت هر کاری دوست داری انجام بده.



والدین سهل‌گیر اغلب قوانینی تعیین می‌کنند که خودشان به ندرت آن‌ها را اجرا می‌کنند و به همین دلیل عدم اجرای قوانینشان عواقب خاصی ندارد. **در این سبک والدین فکر می‌کنند فرزندان با دخالت اندک آن‌ها بهترین یادگیری را خواهند داشت و تنها زمانی وارد عمل می‌شوند که یک مشکل جدی وجود داشته باشد.**

جمله مشترکی که بعضی از والدین سهل‌گیر بیان می‌کنند این است که: "بچه‌ها، بچه‌ها هستند." و به دلیل همین طرز تفکر عموماً تلاش کمی برای کنترل یا تنبیه فرزندان خود انجام می‌دهند. اغلب والدینی که این سبک تربیتی را پیش گرفته‌اند، یا قوانین خاصی وضع نمی‌کنند یا اگر هم قانونی در نظر می‌گیرند خیلی به رعایت یا عدم رعایت آن اهمیت نمی‌دهند. در این الگو، والدین انعطاف‌پذیری و پذیرش بسیار بالایی دارند. یعنی در مقابل خواسته و انتظارات فرزندان حتی اگر اشتباه باشد، به راحتی قوانینشان را تغییر می‌دهند که البته این مسئله از اهمال‌کاری والدین نشأت می‌گیرد.

- بیشتر بر آزادی فرزندان تاکید دارند تا مسئولیت‌پذیری.
- قوانین یا معیارهای رفتاری کمی دارند.
- برای وادار کردن فرزند به یک رفتار رشوه می‌دهند.
- اغلب بیشتر شبیه یک دوست به نظر می‌رسند تا والد.
- عواقب خاصی برای عدم رعایت قوانین تعیین نمی‌کنند.

ویژگی‌های والدین
سهل‌گیر

کودکانی که توسط والدین سهل گیر بزرگ می‌شوند، تمایل به عدم رعایت نظم و انضباط دارند، مهارت‌های اجتماعی ضعیفی دارند و ممکن است به دلیل فقدان محدودیت‌ها و راهنمایی احساس ناامنی کنند.

این فرزندان مشکلات رفتاری بیشتری از خود نشان می‌دهند. زیرا تحت قوانین خاصی تربیت نشدند. فرزندان چنین والدینی اغلب غم، اندوه و تنهایی زیادی را گزارش می‌کنند. همچنین در این الگو احتمال اینکه فرزندان از نظر تحصیلی دچار مشکل باشند بسیار زیاد است. چرا که والدین از فرزندان انتظارات کمی دارند و به همین علت بچه‌ها تلاشی در خصوص پیشرفت تحصیلی نمی‌کنند.

از آنجایی که والدین سهل گیر هیچ نوع قانون یا دستورالعملی را تعیین یا اجرا نمی‌کنند، این بچه‌ها برای یادگیری مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری مدام در تکاپو هستند.

معمولا اثرات و ویژگی‌های زیر در شخصیت بچه‌هایی که با این سبک رفتاری مواجه هستند دیده می‌شود:

- بی نظم
- عدم توانایی پیروی از قوانین و مقررات
- ناتوانی در تصمیم‌گیری
- عدم تشخیص دادن درست و غلط
- رفتارهای تکانشی
- شکستگی بالا در مقابل مشکلات زندگی و روابط
- هوش هیجانی پایین
- عدم تحمل ناکامی
- عدم تحمل ابهام
- عجل بودن
- پیشرفت تحصیلی کم
- عدم ممارست در انجام کارها
- انتقادپذیری پایین

والدین مهربان و خونگرم

اثرات محافظتی

عزت نفس بالای فرزندان

اثرات مثبت سبک سهل گیرانه

یک مطالعه نشان داده است که فرزندپروری سهل گیرانه نتایج مطلوبی را از نظر عزت نفس و رفاه اجتماعی برای فرزندان ایجاد می‌کند.

- فهرستی از قوانین اساسی و اصلی آماده کنید. برای اینکه فرزندان شما بدانند که قرار است چگونه رفتار کنند، باید به وضوح درک کنند که چه انتظاراتی دارید.
- در اجرای قوانین پیگیر، محکم و ثابت‌قدم باشید. با ارائه بازخورد و توضیحات کافی به فرزندان خود کمک کنید بفهمند چرا چنین قوانینی مهم هستند.
- اطمینان حاصل کنید که فرزندان شما مجازات نقض قوانین را درک می‌کنند. به رفتار خوب پاداش دهید و برای رفتارهای مخالف قوانین عواقب در نظر بگیرید.

بایدها و نبایدها



۱. باشه شیر نمی‌خوری. شکلات می‌خوای؟
۲. دیگه بریم خونه. - من نمی‌خوام پیام خونه. + باشه بیشتر می‌مونیم.
- ۳ - من این اسباب‌بازی رو می‌خوام. + باشه فقط گریه نکن.



۱. عزیزم شیر برای سلامت بدن ضروریه. این لیوان شیر رو حتما امتحان کن.
۲. عزیزم دیگه وقتشه بریم خونه. شب باید زود بخوابی.
۳. من این اسباب‌بازی رو می‌خوام. + عزیزم الان نمی‌تونیم این اسباب‌بازی رو بخریم چون تو برنامه‌ی امروزمون نیست.



سبک فرزند پروری سهل‌گیرانه

فرزندمحور



انتظارات پایین از فرزندان



به ندرت قوانین خاص وجود دارد



افراط در پذیرش حرف فرزندان
برای دوری از بحث



عدم وجود عواقب برای رفتارهای اشتباه





• ما خیلی در جریان مدرسه و تکالیف بچه‌ها نیستیم به نظرمون خیلی مهم نیست.
• نمی‌دونیم هر جا و با هر کی می‌خوای برو بیرون.

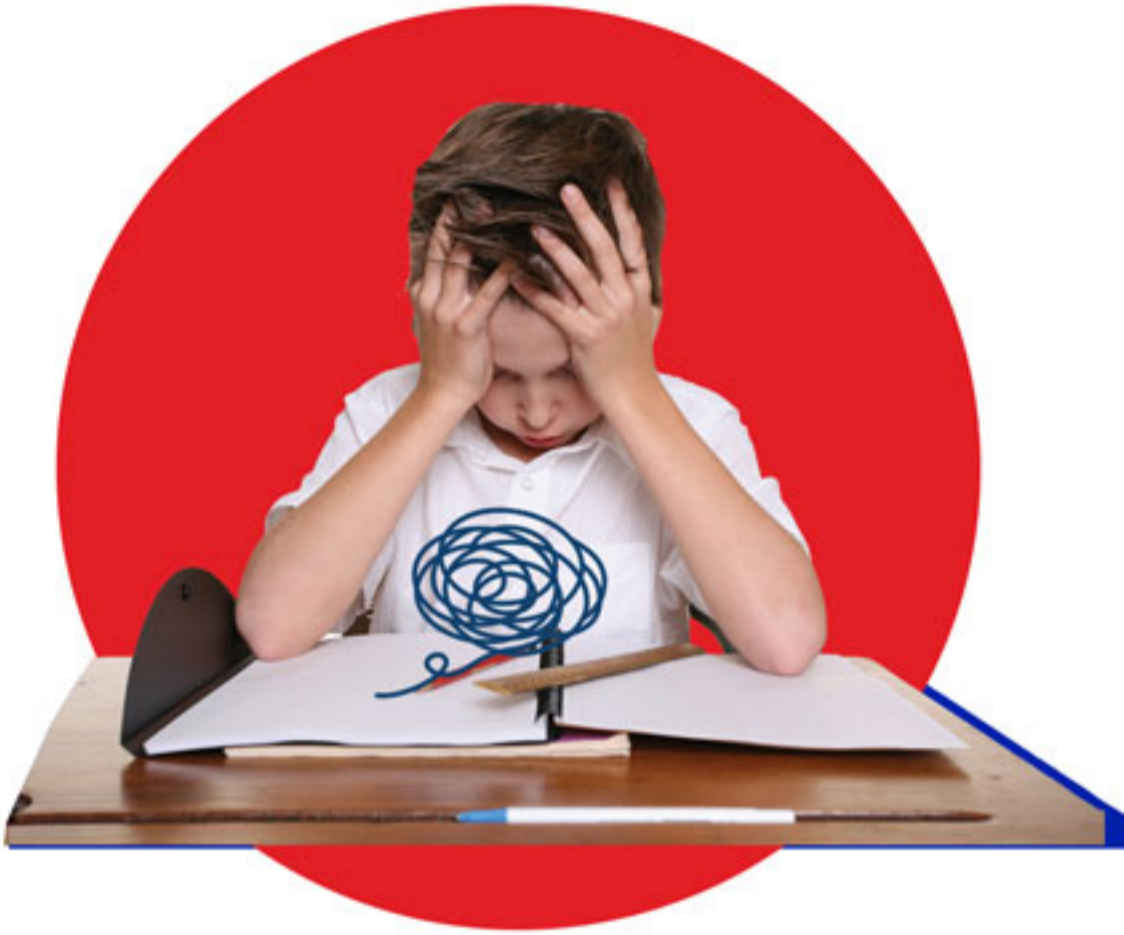
سبک طردکننده به عنوان مضرترین سبک فرزندپروری شناخته می‌شود و بیشترین تأثیرات منفی را بر رشد کودک دارد.

این سبک با واکنش عاطفی کم، فقدان نظارت و حمایت والدین همراه است. والدینی که سبک فرزندپروری طردکننده دارند، اغلب زمان زیادی با فرزندانشان نمی‌گذرانند و نسبت به احوالات فرزندان بی‌اعتنایند. در چنین سبکی معمولاً والدین قوانین کمی وضع می‌کنند و خودشان را درگیر کارهایی که فرزندان انجام می‌دهند نمی‌کنند. چنین والدینی به فرزندان مدام حس طردشدگی و نادیده‌گرفته‌شدگی القا می‌کنند. چرا که از فرزندان انتظار دارند تمام مسائل و مشکلات را خودشان حل کنند و فقط در مواقع مشکلات جدی واکنش نشان می‌دهند. در واقع چنین والدینی وقت و انرژی زیادی برای رفع نیازهای اولیه فرزندان اختصاص نمی‌دهند. نتیجه چنین سبکی بی‌توجهی مداوم به نیازهای جسمی و عاطفی فرزندان است.

بی‌اعتنایی و بی‌توجهی والدین طردکننده می‌تواند بر تحصیل فرزندان نیز تأثیرگذار باشد. والدین طردکننده مانند والدینی هستند که وقتی فرزندشان گریه می‌کند، او را نادیده می‌گیرند و سعی نمی‌کنند دلایل ناراحتی فرزندشان را کشف کنند. چنین والدینی برای مثال وقتی که فرزند سعی دارد با آنها صحبت کند، او را نادیده می‌گیرند و علاقه‌ای به حرف او نشان نمی‌دهند.

فرزندانی که با این سبک تربیت می‌شوند عموماً با مشکلات عزت نفس دست و پنجه نرم می‌کنند. همچنین ویژگی‌های زیر در فرزندان که با سبک پردکننده تربیت شدند دیده می‌شود:

- احساس دوست داشتنی نبودن و کمبود اعتماد به نفس
- بروز افسردگی
- کاهش احساس امنیت درونی
- مشکلات جسمی به دلیل بی‌توجهی والدین
- خلأهای عاطفی بالا
- رابطه عاطفی ضعیف بین فرزندان و والدین
- حس ناکامی زیاد
- رشد تحصیلی و شخصیتی کم



نکات برای اجتناب از سبک پردکننده

- آگاهی از اینکه این سبک فرزندپروری ممکن است چه تاثیراتی بر فرزندان داشته باشد.
- روش‌های جدید و جایگزین فرزندپروری برای بهینه‌سازی یک رابطه سالم والد-کودک را یاد بگیرید.
- به روان‌شناس مراجعه کنید تا مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های دلبستگی سالم، اعتماد به نفس و عشق به خود و دیگران را در خود افزایش دهید.

بایدها و نبایدها



- ۱ - مامان ببین چه نقاشی قشنگی کشیدم. + آها آره باشه.
- ۲ - بابا من گشمنه. پس کی غذا می‌گیری. + برو حالا فعلاً کار دارم.



- ۱ - مامان ببین چه نقاشی قشنگی کشیدم. + عزیزم چه قشنگه. اون درخت رو چه بامهارت کشیدی آفرین!
- ۲ - بابا من گشمنه. پس کی غذا می‌گیری. + باشه عزیزم. الان غذا سفارش می‌دم با هم غذا بخوریم. غذا چی دوست داری؟



سبک فرزندپروری طردکننده

والدین بی‌اعتنا و بی‌توجه



راهنمایی و تربیت کم



بی‌تفاوت نسبت به نیازهای اجتماعی،
احساسی و رفتاری فرزندان





• این قوانینیه که ما مشخص کردیم البته که نظر تو هم مهمه.
• خوبه که درباره این موضوع با هم صحبت کنیم و به یه نظر مشترک برسیم.

از نظر روانشناسان و پژوهشگران رویکرد مقتدرانه سالمترین و مؤثرترین سبک فرزندپروری محسوب می‌شود. فرزندپروری مقتدر با تقاضاهای معقول و پاسخگویی بالای والدین تعریف می‌شود. شاید والدین مقتدر توقعات زیادی از فرزندان خود داشته باشند، اما منابع و پشتیبانی لازم برای موفقیت را نیز به آنها می‌دهند.

در چنین سبکی والدین برای ایجاد و حفظ رابطه مثبت با فرزندان تلاش زیادی می‌کنند و سعی می‌کنند دلایل پشت قوانین و مقررات خودشان را توضیح دهند. در سبک فرزندپروری مقتدرانه والدین محدودیت‌هایی تعیین می‌کنند، قوانینی را اجرا می‌کنند و عواقبی را ارائه می‌دهند اما؛ احساسات و نظرات فرزندان را حتما در نظر می‌گیرند. به طور کلی والدین مقتدر به گونه‌ای رفتار می‌کنند که در نهایت مسئول اصلی آنها هستند.

والدین مقتدر به حرف‌های فرزندان گوش می‌دهند و علاوه بر محدودیت‌ها و نظم و انضباط منصفانه، عشق و محبت کافی به فرزندان القا می‌کنند. این رویکرد فرزندپروری از تنبیه و تهدید اجتناب می‌کند و در عوض از استراتژی‌های خاصی برای تقویت رفتار مثبت در فرزندان استفاده می‌کند و روش‌های تشویقی و تنبیهی معقولی برای تربیت فرزندان در نظر می‌گیرد.

• اجرای نظم و انضباط منصفانه و مداوم در صورت نقض قوانین

• تشویق فرزندان به بیان نظرات و احساساتشان

• تقویت استقلال و استدلال

• توجه به حرف فرزندان

• قرار دادن محدودیت‌ها و پیامدهای معقول

ویژگی‌های فرزندپروری
مقتدرانه

اغلب بچه‌هایی که والدین مقتدر دارند، به احتمال زیاد به بزرگسالانی مسئولیت‌پذیر تبدیل می‌شوند که در حمایت از خود، بیان نظرات و احساسات خود احساس راحتی می‌کنند. فرزندان که با نظم، انضباط و اقتدار بزرگ می‌شوند، معمولاً شاد و موفق هستند.

در بچه‌هایی که والدین با سبک تربیتی مقتدرانه دارند می‌توان خصوصیات زیر را مشاهده کرد:



- تمایل به شور و نشاط بیشتر
- مهارت‌های اجتماعی متناسب
- تنظیم عاطفی خوب
- اعتماد به نفس بالا
- توانایی نه گفتن
- هوش هیجانی خوب
- دریافت حس مورد اعتماد بودن و توانایی اعتماد کردن
- پیشرفت تحصیلی بالاتر
- توانایی برقراری دلبستگی ایمن در روابط
- کمتر بودن مشکلات رفتاری و شخصیتی
- قدرت همدلی و درک دیگران

نحوه برخورد والدین مقتدر در شرایط متفاوت

مامان ببین این شکلات رو بدون اجازه از مغازه برداشتم.
+ بدون اجازه؟ پسر من این کار اشتباهیه همین الان باید بری و از صاحب فروشگاه عذرخواهی کنی. ضمن اینکه بابت این کار تا یک هفته هیچ خوراکی نمی‌تونی بخری. دزدی کار ناپسندیه و این کار دیگه نباید تکرار شه عزیزم.



- پسر من داریم می‌ریم خونه مامان بزرگ، لطفا کفش‌هاتو تمیز کن و بپوش
- + من تمیز نمی‌کنم.
- عزیزم باید با کفش تمیز به مهمونی بریم اگر تمیز نکنی نمی‌تونی بیای.

سبک فرزندپروری مقتدرانه

حل کردن مشکلات با همراهی فرزندان



وضع قوانین و انتظارات واضح



روابط دوطرفه و عواقب معقول





نمای کلی سبک‌های فرزندپروری

	حمایت‌گر	غیر حمایت‌گر
مطالبه‌گر	سبک فرزندپروری مقتدرانه	سبک فرزندپروری مستبدانه
غیرمطالبه‌گر	سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه	سبک فرزندپروری طردکننده



جان بابلی روانپزشک کودک برای اولین بار نظریه دلبستگی (انواع سبک‌های دلبستگی در کودکان) را بیان کرد. سپس یکی از شاگردان و همکاران او، مری آینزورث، نظریه دلبستگی بابلی را گسترش داد.

سبک‌های فرزندپروری و نوع تربیت والدین می‌تواند در آینده و شخصیت فرزندان بسیار تاثیرگذار باشد. این مسئله توجه ما را به نظریه‌ای به نام سبک‌های دلبستگی جلب می‌کند. سبک‌های دلبستگی اولیه در دوران کودکی از طریق رابطه نوزاد و مراقب ایجاد می‌شود. نظریه دلبستگی به این اشاره دارد که فرزند در مراحل ابتدایی رشد از مراقبان اولیه خود یعنی پدر و مادر احساس امنیت دریافت می‌کند. و در نتیجه احساس می‌کند که مراقبان او قابل اعتمادند. در نهایت سبک‌های دلبستگی، در واقع سبک ارتباطی فرزند را در زندگی شخصی او شکل خواهد داد.

سبک دلبستگی دوسوگرا

دسترسی محدود فرزندان به والدین
پريشانی هنگام ترک شدن توسط والدین
مشتاق به برقراری ارتباط در عین حال تقلا برای کسب اعتماد
نیاز به آرامش و اطمینان از طرف والدین
احساس اضطراب و حسادت

سبک دلبستگی ایمن

رابطه سالم با مراقبان اولیه
ناراحتی هنگام تنها ماندن توسط والدین
به دنبال حمایت و آرامش از طرف والدین
توانایی تسلط بر عواطف
توانایی مدیریت تعارضات در روابط نزدیک

سبک دلبستگی سازمان نیافته

حاصل فرزندپروری نامشخص
افزایش احساس ترس و اضطراب در نزدیکی والدین
هراس از روابط گرم و صمیمی
احساس بی‌لیاقتی و بی‌ارزشی
گرایش به رفتارهای تهاجمی یا ضد اجتماعی

سبک دلبستگی اجتنابی

سوء استفاده یا بی‌توجهی از طرف والدین
عدم ترجیح برای حضور والدین مستقل
عدم وجود تفاوت بین والدین با افراد غریبه
تمایل به حداقل رساندن احساسات

تحقیقات نشان داده که نحوه فرزندپروری بر آینده، رشد و تکامل فرزندان بسیار تاثیرگذار است. بسیاری از والدین بسته به موقعیت از سبک‌های فرزندپروری مختلف استفاده می‌کنند اما واقعاً مؤثرترین و بهترین روش فرزندپروری کدام است؟

در سبک فرزندپروری مستبدانه فرزندان ساختار، مرز، نظم و انضباط زیادی را تجربه می‌کنند. این شیوه عموماً بیش از حد خشن و فاقد ذره‌ای گرما و محبت است. در این سبک فرزندپروری تمرکز بر اطاعت فرزندان از دستورات والدین است. برای همین این اختیار که بچه‌ها بتوانند خودشان تصمیم بگیرند در این الگو از آن‌ها سلب می‌شود. نتیجه احتمالی این روش گسست روابط و احساسات بین والدین و فرزندان خواهد بود.

در سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه اغلب والدین تسلیم خواسته‌های فرزندان می‌شوند و به همین علت بچه‌ها قوانین، نظم و انضباط لازم را فرا نخواهند گرفت. والدین سهل‌گیر متوجه نیستند که کودکان واقعاً در هر مرحله از رشد به مرزها و ساختارهایی نیاز دارند تا بتوانند از طریق آن نقاط عطف، پیشرفت کنند.

در سبک فرزندپروری طردکننده والدین اغلب به احوالات فرزندان بی‌اعتنا هستند. در این الگو اغلب فرزندان عشق، گرما و محبتی را که نیاز دارند، دریافت نمی‌کنند. درباره درس و مدرسه انتظار خاصی از فرزندان وجود ندارد و نسبت به انجام تکالیف و موفقیت فرزندان بی‌تفاوتند.

بهترین شیوه فرزندپروری برای فرزندان، سبک مقتدرانه است. سبکی که در آن والدین خونگرم، دوست‌داشتنی و مهربانند، اما در عین حال ساختار و مرزهایی برای فرزندان خود ایجاد و رفتار آن‌ها را هدایت می‌کنند. والدین مقتدر بر تنبیه تمرکز نمی‌کنند، بلکه بر هدایت، آموزش و کمک به فرزندان برای یادگیری رفتار خوب تمرکز می‌کنند.

در این روش والدین به حرف‌های فرزندان گوش می‌دهند و اجازه می‌دهند که خودشان تصمیم بگیرند. چنین والدینی حاضر به انجام هر کاری برای فرزندانشان نیستند و به بچه‌ها فرصت رشد و یادگیری می‌دهند.

فرزندانی که والدین مقتدر دارند اعتماد به نفس دارند، احساس استقلال می‌کنند، از نظر عاطفی بالغند و مهارت‌های اجتماعی خوبی که در نهایت آن‌ها را برای بزرگسالی آماده می‌کند دارند.

روش و سبک فرزندپروری تأثیر بسیار قوی و شگفت‌انگیزی بر آینده فرزندان دارد. بنابراین بسیار مهم است بهترین و مؤثرترین سبک فرزندپروری را برای تربیت فرزندان انتخاب کنید.

تأثیر سبک فرزندپروری در سلامت روانی فرزندان

سبک فرزندپروری والدین می‌تواند بر سلامت روانی فرزندان تأثیر بگذارد. همانطور که از ابتدا بیان کردیم، نحوه تربیت فرزندان مهم است. در صورتی که سبک فرزندپروری اشتباهی را در پیش گرفته باشید، قطعاً مشکلات سلامت روانی در فرزندان شکل خواهد گرفت.

این مشکلات می‌تواند شامل این موارد باشد:



تأثیر سبک فرزندپروری در پیشرفت تحصیلی فرزندان

بر اساس مطالعاتی که به بررسی ارتباط بین سبک فرزندپروری و پیشرفت تحصیلی فرزندان انجام شده، سبک فرزندپروری مقتدرانه مادران تأثیر بسزایی در رشد و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد. در مقابل سبک‌های مستبدانه و سهل‌گیرانه رابطه مستقیم و منفی با افت تحصیلی دانش‌آموزان دارد.

سبک فرزندپروری مقتدرانه بخاطر گرما، درک و حمایتی که از جانب والدین به فرزند منتقل می‌کند، باعث می‌شود که دانش‌آموز از نظر تحصیلی موفق‌تر عمل کند.

حاصل سبک فرزندپروری مقتدرانه اغلب فرزندان مسئولیت‌پذیر و منضبط است که تأثیر مستقیمی بر روی پیشرفت و موفقیت تحصیلی فرزندان دارد.



سبک فرزندپروری، در واقع تأثیر زیادی بر نتایج مالی آینده فرزندان دارد. کودکانی که در خانواده‌هایی با مشکلات اقتصادی بزرگ می‌شوند، با چالش‌های زیادی روبرو هستند. فقر دوران کودکی با افسردگی، اضطراب، خشم، سطوح پایین‌تر خودکنترلی و استرس بیشتر مرتبط است. اما این بدان معنا نیست که افرادی که با مشکلات مالی بزرگ شده‌اند، آینده مالی بد و افرادی که دارای مزیت اقتصادی بوده‌اند در آینده نتایج مالی بهتری خواهند داشت.

برای مثال یکی از نموده‌های فرزندپروری مستبدانه عزت نفس ضعیف فرزندان است که همین نکته باعث می‌شود آن‌ها در آینده در تصمیم‌گیری‌های خود دچار مشکل شوند. پیش‌بینی آینده منفی مالی ناشی از شیوه‌های فرزندپروری مستبدانه دشوار نیست. عزت نفس ضعیف و ناتوانی در اعتماد می‌تواند مانعی برای موفقیت مالی باشد.

از آن طرف کودکانی که توسط والدین مقتدر تربیت می‌شوند، مهارت‌های بین فردی بهتر، اعتماد بیشتر و روابط سالم‌تری دارند و مهارت‌های اجتماعی خوبی از خود نشان می‌دهند که همگی به نتایج مالی بهتر کمک می‌کنند.

از ابتدا بیان شد که سبک فرزندپروری می‌تواند تأثیرات شگرفی در زندگی آینده فرزندان بگذارد که یکی از آن تأثیرات موفقیت یا عدم موفقیت مالی آن‌ها در آینده است.



بسیاری از والدین ممکن است با اختلاف نظر در انتخاب سبک فرزندپروری خود مواجه شوند و هر کدام بخواهند روش متفاوتی را برای تربیت فرزندان در پیش بگیرند. این واقعیت را باید پذیرفت که اختلاف نظر والدین در انتخاب سبک تربیتی یک مسئله کاملاً طبیعی است. متأسفانه، قبل از به دنیا آمدن فرزندان، امکان آزمایش شیوه‌های فرزندپروری وجود ندارد. اما برای اینکه بتوانید در لحظات چالش‌برانگیز فرزندپروری تا حدودی به توافق برسید چند نکته‌ی زیر را باید رعایت کنید:

۱ - در مورد سبک فرزندپروری خود شفاف باشید.

بسیاری از والدها همان شیوه‌های فرزندپروری، باورها و عادت‌هایی که خودشان با آن بزرگ شده‌اند را مناسب و مفید برای تربیت فرزندان خود می‌بینند. اما باید این مورد را در نظر گرفت که آن چیزی که در گذشته برای تربیت شما کار می‌کرده است، اکنون ممکن است برای فرزندان شما بهترین نباشد. کودکان امروزی به والدینی نیاز دارند که آگاهانه‌تر و با مشارکت بیشتر با آن‌ها ارتباط برقرار کنند. پس بهتر است با شریک زندگی خود در مورد سبک مورد نظرتان شفاف باشید و صحبت کنید تا بتوانید به یک تصمیم مشترک در خصوص انتخاب سبک فرزندپروری خود برسید.

۲ - جلوی فرزندان از یکدیگر انتقاد نکنید.

فرزندان شما نباید شاهد اختلافات والدین باشند. با مدام انتقاد کردن از سبک تربیتی یکدیگر توجه فرزندان را به خودتان جلب نکنید. در این صورت امکان جدی نگرفته شدن از طرف آن‌ها وجود خواهد داشت.

۳ - با شریک زندگی‌تان صحبت کنید.

با شریک زندگی خود صراحتاً راجع به سبک، روش و رویکردهای یکدیگر در فرزندپروری صحبت کنید و به نتیجه برسید.

۴ - به یک درمانگر مراجعه کنید.

این غیرعادی نیست که تفاوت در شیوه‌های فرزندپروری منجر به درگیری و مشاجره بین والدین شود. شما می‌توانید از همکاری یک روان‌شناس برای ایجاد تعادل در خانواده استفاده کنید. یک متخصص بی‌طرف در زمانی که شما نظرات متفاوتی در سبک فرزندپروری دارید، می‌تواند به پویایی خانواده کمک کند.

۵ - بدانید که هرگز دیر نیست.

بسیاری از والدین در پی تغییر سبک فرزندپروری خود این سوال را می‌پرسند که آیا هر زمانی می‌شود در سبک فرزندپروری خود تغییراتی اعمال کنیم؟ هیچ‌گاه برای ایجاد تغییرات مثبت در سبک فرزندپروری، دیر نیست. همیشه زمان برای بهبود وجود دارد و وقتی والدین در سبک فرزندپروری خود با هم همکاری بیشتری داشته باشند، فرزندان به طور قابل توجهی سود خواهند برد.

۱ - غفلت از رفع مشکلات



بعضی از والدین تصور می‌کنند برخی از مشکلاتی که با فرزندانشان با آن مواجه هستند قابل حل نیست. پس یا به سادگی آن را می‌پذیرند یا مدت زیادی ناراحتی ناشی از آن مشکل را تحمل می‌کنند. اما بیشتر مشکلاتی که شما به عنوان والدین با آن روبرو هستید، به راحتی قابل حل است.

۲ - بیش از حد یا دست کم گرفتن مشکلات



والدین گاهی اوقات مشکلاتی را که فرزندان با آن روبرو می‌شوند دست کم می‌گیرند. به طور کلی والدینی که مشکلات فرزندانشان را دست کم می‌گیرند، اطلاعات مهمی را راجع به آن‌ها از دست می‌دهند. مثل دست و پنجه نرم کردن فرزندان با افسردگی. از سوی دیگر، اهمیت دادن بیش از حد به مشکلات فرزندان، معمولاً ناشی از اضطراب والدین است که می‌تواند باعث ایجاد حس خفقان در فرزندان شود.

۳ - داشتن انتظارات غیرواقعی



وقتی والدین انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای از فرزندان خود دارند، معیارهای غیرواقعی کمال‌گرایی را در نظر می‌گیرند. در صورتی که بیشتر بچه‌ها دوست دارند احساس کنند که توسط والدینشان مورد پذیرش قرار گرفته‌اند. فرزندان اگر احساس کنند با برآورده نکردن این انتظارات غیرواقعی، والدینشان را ناامید می‌کنند، اغلب دچار استرس، اضطراب و ضعف عزت نفس می‌شوند.

۴ - عدم پابندی



اگر در سبک فرزندپروری‌تان گاهی بسیار مستبد و گاهی بسیار سهل‌گیر هستید و یا برایتان مهم نیست که فرزندان‌تان چه مشکلاتی دارند، آن‌ها در مواقع مختلف به سختی متوجه خواهند شد که چه انتظاری از آن‌ها دارید و باید چطور رفتار کنند. وقتی والدین به سبک فرزندپروری خود پایبند نباشند، فرزندان آن‌ها را جدی نخواهند گرفت.

۵ - اجتناب از قوانین یا محدودیت‌ها

بیش از حد اجازه دادن به فرزندان تا هر کاری که می‌خواهند انجام بدهند، لطف نیست. داشتن قوانین، تعیین محدودیت‌ها، پیروی از روال‌های منظم و ارائه انتخاب‌های محدود به فرزندان شما کمک می‌کند تا نسبت به عواقبی که در انتظارشان است، آگاه باشند.



۶ - بحث و مشاجره متقابل

به جای رو در روی هم ایستادن، دعوا و مشاجرات را متوقف کنید و تکنیک‌های انضباطی مؤثرتری را به کار بگیرید. به طور کلی وقت خودتان را با جنگ و دعوا تلف نکنید.



۷ - غفلت از تغییر روش‌هایی که پاسخگو نیست

عدم تشخیص و یا تغییر روش‌های فرزندپروری که جوابگو نیستند تقریباً به اندازه تلاش نکردن برای رفع مشکلات بزرگ است. پس گاهی لازم است در روش‌های خود بازنگری کنید.



۸ - مبارزه مشکلات فرزندان به جای آن‌ها

جنگیدن و دست و پنجه نرم کردن با مشکلات به جای فرزندان مانع از یادگیری آن‌ها برای حل مشکلاتشان می‌شود.



۹ - نجات فرزندان قبل از اینکه مرتکب اشتباه شوند

شما باید اجازه دهید تا گاهی فرزندان دچار اشتباه شوند و مسئولیت آن‌ها را به عهده بگیرند. نجات مستمر فرزندان از مشکلات، آن‌ها را از یادگیری خیلی مسائل باز می‌دارد.





• کتاب نکات کاربردی در فرزندپروری
جلد اول و دوم
نویسنده: مریم کوشا



• کتاب فرزندپروری
نویسنده: فریبا عربگل



• کتاب والدین و فرزندپروری
نویسنده: دکتر شهربانو قهاری



• کتاب فرزندپروری بدون شرط
نویسنده: الفی کهن



• کتاب فرزندپروری آگاهانه
نویسنده: عالیه هیبتی



• کتاب اصلاح شیوه‌های نادرست فرزندپروری
نویسنده: نایجل لاتا



• کتاب مادر خوب، مادر بد
نویسنده: نهاله مشتاق



• کتاب فرزندپروری از طریق بازی
نویسندگان: گری لی لندرت و سو براتون
مترجمان: الهه آقایی
الناز پیش‌قدم و احمد عابدی





• کتاب نه تنبیه، نه تشویق
نویسنده: الفی کهن
مترجم: اکرم کرمی



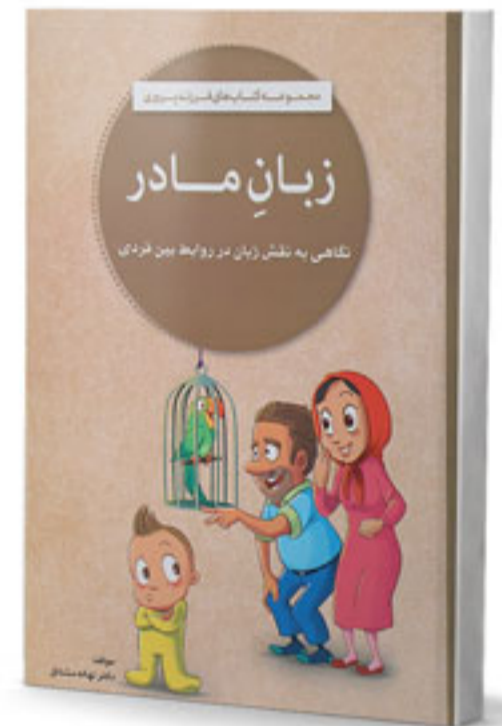
• کتاب مادر و جنسیت فرزند
نویسنده: نهاله مشتاق



• کتاب تکنیک‌های فرزندپروری
نویسنده: سعید جهانشاهی فرد



• کتاب زبان مادر
نویسنده: نهاله مشتاق



• نکات کاربردی در فرزندپروری
نویسندگان: مریم کوشا،
ربابه سلیمانی
و سید کامبخش میرحسینی



• کتاب فرزندپروری اندیشمندانه
نویسندگان: آلیستر کوپر،
شیلا ردفرن
مترجم: فاطمه قدیری



• شیوه‌های فرزندپروری
نویسنده: زهرا اکبری
اعظم حشمتی



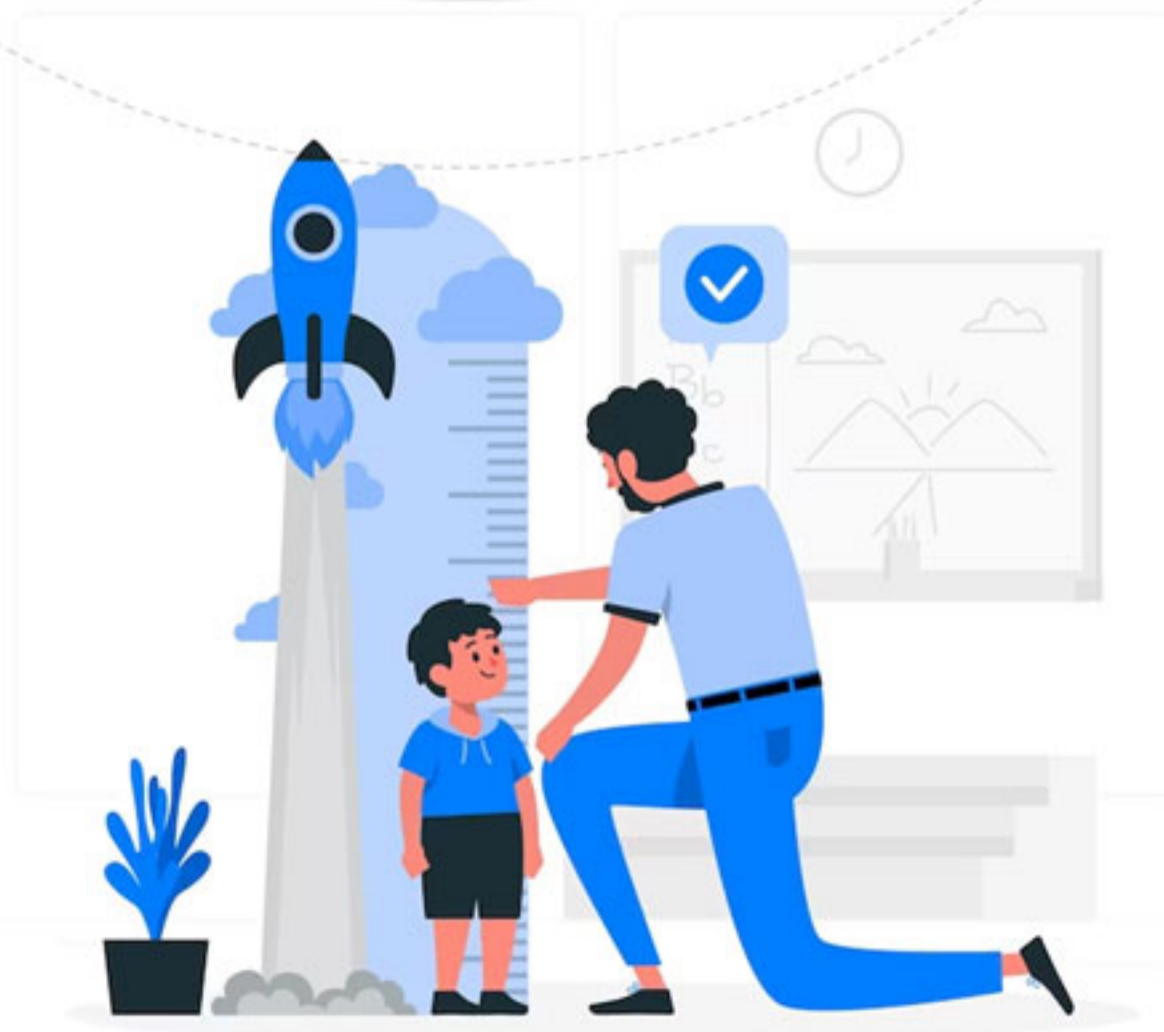
• کتاب چگونه به کودکمان گوش کنیم؟
چگونه با او صحبت کنیم؟
نویسنده: الین مازلیش آدل فابر
مترجم: فاطمه سادات موسوی





سخن پایانی و نتیجه‌گیری

سبک فرزندپروری مبنای رفتار و عملکرد ما با فرزندانمان است. در این جزوه سعی شد انواع سبک فرزندپروری را توضیح و شرح بدهیم. اما توجه به این نکته بسیار مهم است که بسیاری از والدین ترکیبی از این سبک‌ها را در پیش می‌گیرند یا در گروه خاصی از این سبک‌ها قرار نمی‌گیرند. توجه کنید که فداکاری و تعهد به اینکه بهترین پدر و مادری باشید که می‌توانید، باعث ایجاد رابطه مثبت با فرزندانمان می‌شود. سعی کنید در ارتباط با فرزندان ثابت قدم باشید، به آن‌ها فرصت ابراز وجود بدهید تا اعتماد به نفسشان افزایش پیدا کند. سعی در بهبود شیوه تربیتی شما قطعاً منجر به بهبود روابط میان شما و فرزندانمان می‌شود و در نهایت فرزندانمان موفق با آینده روشن خواهید داشت.



• سبک فرزندپروری چیست؟

سبک فرزندپروری یعنی روش‌های ارتباطی و تربیتی که والدین با فرزندان خود دارند و معمولاً بر یک مبنای اصلی استوار است.

• انواع روش‌های فرزندپروری چه هستند؟

۴ روش فرزندپروری مستبدانه، سهل‌گیرانه، طردکننده و مقتدرانه وجود دارد که هر یک از نکات مثبت و منفی خاص خود برخوردارند.

• سبک‌های فرزندپروری بر چه اساسی تقسیم‌بندی می‌شوند؟

سبک‌های فرزندپروری بر اساس چگونگی تربیت و برخورد والدین در حوزه‌های نظم، ارتباط، انتظارات و نوع بیان احساسات شناخته می‌شوند.

• چطور سبک فرزندپروری خود را تغییر دهیم؟

اگر متوجه شدید که والد مستبد، سهل‌گیر یا طردکننده هستید، مراحل وجود دارد که می‌توانید برای اتخاذ یک سبک فرزندپروری مقتدرانه طی کنید. استراتژی‌هایی که ممکن است به شما کمک کند عبارتند از:

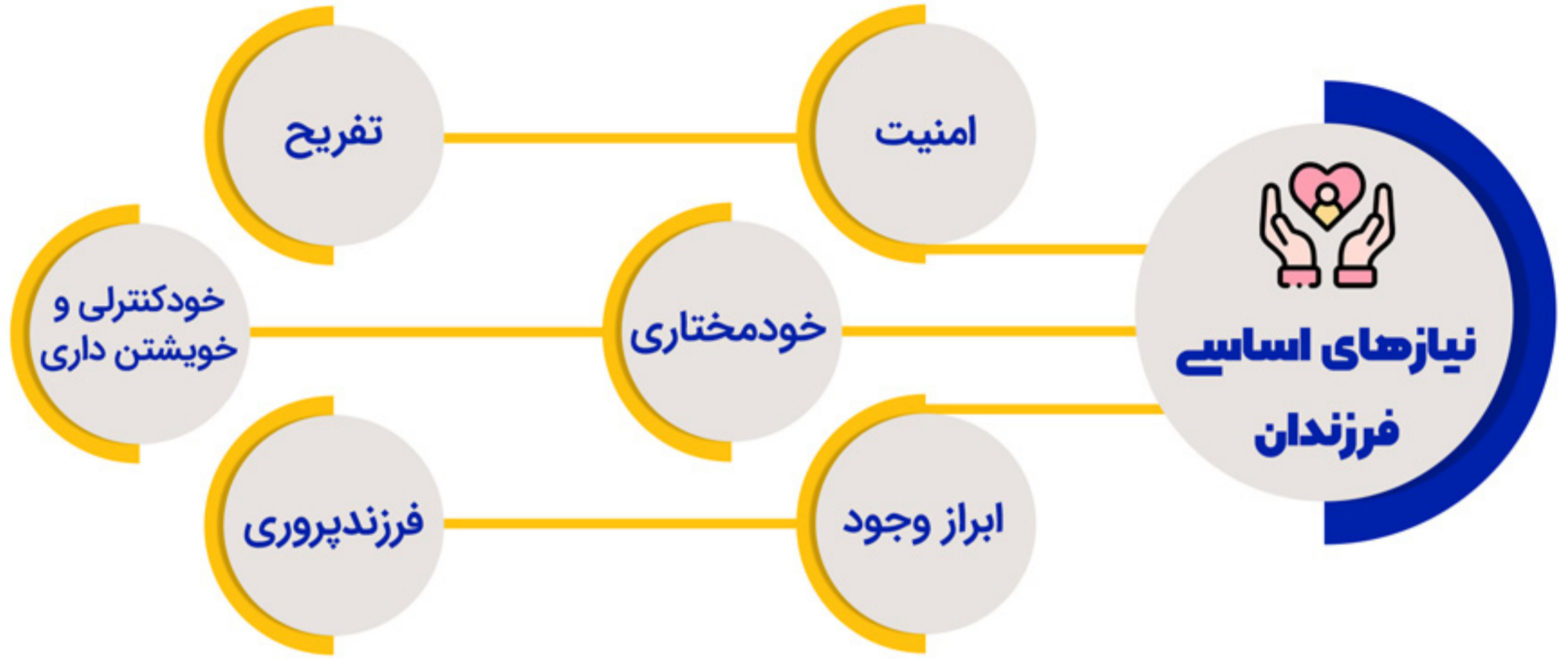
۱. گوش دادن: وقت خود را صرف گوش دادن به حرف‌های فرزندان کنید. اجازه دهید نظرات، ایده‌ها و نگرانی‌های خود را با شما در میان بگذارند.

۲. قوانینی را وضع کنید: مجموعه‌ای واضح از قوانین برای خانواده داشته باشید و انتظارات خود را به فرزندان منتقل کنید. علاوه بر این که به فرزندان می‌گویید قوانین چیست، حتماً توضیح دهید که چرا این قوانین وجود دارد.

۳. نظرات فرزندان را در نظر بگیرید: والدین باید قوانین را تعیین کنند، به احساسات فرزند خود گوش دهند و هنگام تصمیم‌گیری آن‌ها را در نظر بگیرند.

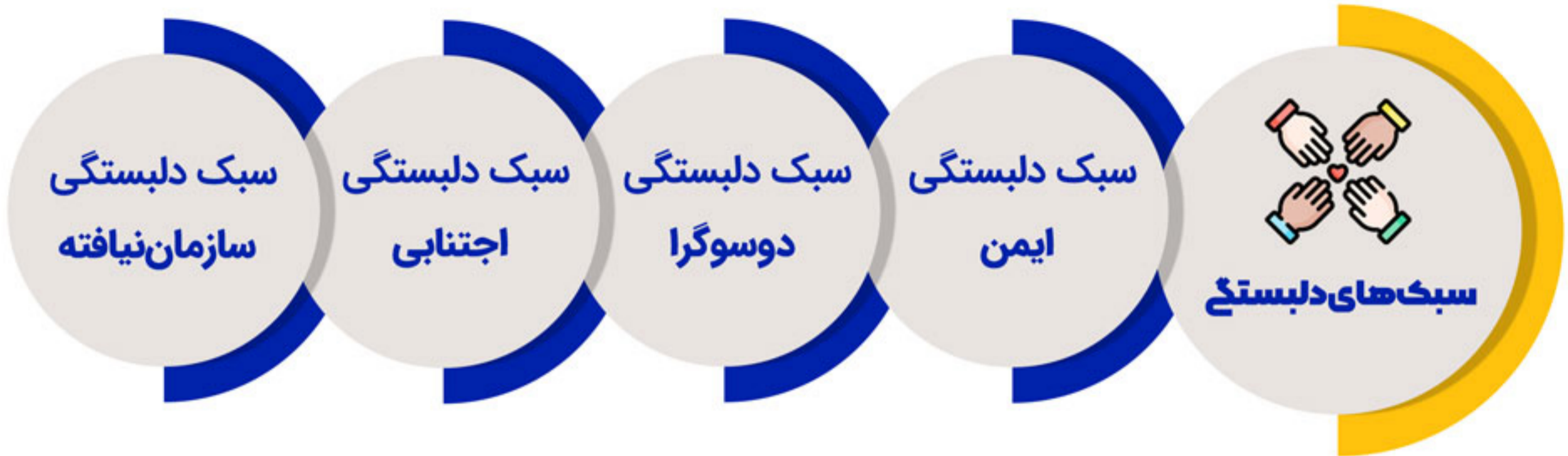
۴. پایبند باشید: قوانین را به طور مداوم اجرا کنید و مطمئن شوید که عواقب منصفانه است.

ایجاد یک سبک فرزندپروری مناسب زمان می‌برد. با این حال، با تمرین و تلاش مداوم، متوجه خواهید شد که رویکرد شما به فرزندپروری به تدریج به یک رویکرد حمایتی‌تر و مشارکتی‌تر تغییر می‌کند که می‌تواند به نتایج بهتری منجر شود.



نمای کلی سبک‌های فرزندپروری

	حمایت‌گر	غیر حمایت‌گر
مطالبه‌گر	سبک فرزندپروری مقتدرانه	سبک فرزندپروری مستبدانه
غیرمطالبه‌گر	سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه	سبک فرزندپروری طردکننده



تأثیر سبک فرزندپروری در آینده فرزندان





س ل ا م

مجموعه مدارس سیلام

Salamsch.com

تلفن : ۷۱۰۵۹ - ۰۲۱

