Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

هشت نکته...
که تربیت را
تقویت میکنند.

EDUCATION
MAKES YOU
STRONGER

هشت نکته...
که تربیت را
تقویت میکنند.

فهرست مطالب.

تربیت چیست؟ _____ 6

هشت نکته که تربیت را تقویت میکنند. _____ 8

تربیت یعنی محبت کردن. _____ 9

تربیت یعنی اجازه مجادله با یکدیگر داشتن. _____ 10

تربیت یعنی قادر به گوش دادن به سخنان دیگران بودن. _____ 12

تربیت یعنی حد و مرز تعیین نمودن. _____ 13

تربیت یعنی امکان حرکت و جنبش دادن. _____ 15

تربیت یعنی احساسات نشان دادن. _____ 17

تربیت یعنی وقت دادن. _____ 18

تربیت یعنی جرأت دادن. _____ 20

راهنمایی و کمک برای خانواده های قوی. _____ 22

تربیت چیست؟

بطور نخست: تربیت فقط به والدین مربوط نمیشود، بلکه تربیت به همه اشخاص مربوط میشود برای اینکه تربیت یک وظیفه اجتماعی کلیه افراد میباشد. تربیت باید اطفال را در بسیاری از موارد قوی بنماید: تا بتوانند در باره نحوه زندگی خویش تصمیم اتخاذ بنمایند، بتوانند با چالش ها مقابله کنند، بتوانند رابطه برقرار نمایند، بتوانند شکست ها را تحمل نمایند، بتوانند عقاید دیگری را بپذیرند و بسیاری از مسائل دیگر. تربیت در مرحله نخست به این معنا میباشد که برای بچه ها چیزهای لازم زندگی مهیا شود. بچه ها غذا و لباس و محبت احتیاج دارند. بچه ها احتیاج دارند که به آنها امکان داده شود با دنیا آشنا شوند. یک بخشی از تربیت نیز تهیه امکانات برای دختران و پسران میباشد تا بتوانند به دنبال علم و توانایی هایشان بروند. بچه ها باید اجازه داشته باشند تجربه کسب نمایند و بچه ها در مسیر زندگی
خویش احتیاج به همراه قابل اطمینان دارند تا بتوانند جایگاه خود را در جامعه ما پیدا کنند.

بچه ها در اطراف خود سرمشق های زیادی دارند: والدین، مربیان تربیتی در کودکستان، مدرسه، ملاقات های جوانان و انسانهای دیگری که در زندگی روزانه با آنها روبرو و یا در تماس هستند. ولی سرمشق هایی هم در رسانه های عمومی برای بچه ها وجود دارند. از همه مهمتر افراد بزرگی هستند که با آنها زندگی میکنند. به این علت رفتار این افراد بزرگ بسیار مهم است.

والدین بیشتر نگران سلامتی و خوشبختی بچه های خود هستند. بدین علت تربیت برای آنها بمعنای وظیفه میباشد، ولی بمعنای حق داشتن نیز میباشد.
همانطوریکه حق بچه ها می باشد شرایط مثبت برای زندگی داشته باشند، همانطور هم حق مربیان تربیتی است که از طرف جامعه حمایت شوند.

تربیت یک پروسه زنده و مهیج میباشد. تربیت میتواند بعضی اوقات بسیار سخت و خسته کننده باشد. ولی تربیت با تفریح توام میباشد و برای جامعه مهم است. با تربیت تقویت دنیا بهره بیشتری از بچه ها میبرد و بچه ها بهره بیشتری از دنیا.

برای یک تربیت موفق والدین احتیاج به

- داشتن شرایط خوب میباشند: خانواده ها احتیاج به مکان کافی برای زندگی دارند، احتیاج به کار دائم و مطمئن، حمایت مالی، امکانات سرپرستی از بچه ها و یک محیط خانوادگی خوب دارند.
- کمک و حمایت: حق والدین است که گاهگاهی فشار از روی دوش آنها برداشته شود. بعضی اوقات خانواده ها میتوانند از یکدیگر متقابلا حمایت کنند. علاوه بر این دوستان، همکاران، اقوام و همسایگان مهم هستند که مشکلات خانواده ها را درک نموده و به آنها کمک نمایند. چنانچه خانواده ها در امور تربیتی دیگر راه چاره ای نمی بینند، هیچ عیب نیست که این خانواده ها از اداره کمک به جوانان، موسسات برای آموزش والدین و یا مراکز برای مشاورت زناشویی و خانواده تقاضای کمک بنمایند. این ادارات و موسسات نامبرده با کمال میل کمک مینمایند.

هشت نکته
که تربیت را تقویت میکنند.

یک "تربیت تقویت" به چه صورت است؟
والدین امروزه میتوانند از بین مجله ها و کتابهای بسیار زیاد مجله ها و کتابهای مفید را انتخاب نمایند. ما قصد نداریم به لیست مشاوران تربیتی یکی دیگر اضافه نماییم. گروه "برنامه تربیتی" هشت نکته اساسی را بیان نموده که دارای مشخصات مهم یک "تربیت قوی" میباشند.

تربیت یعنی:

... محبت کردن.
... اجازه مجادله با یکدیگر داشتن.
... قادر به گوش دادن به سخنان دیگران بودن.
... حد و مرز تعیین نمودن.
... امکان حرکت و جنبش دادن.
... احساسات نشان دادن.
... وقت دادن.
... جرأت دادن.

تربیت یعنی ...
محبت کردن.

به یک بچه محبت کردن باین معنا میباشد که بچه را همانطوریکه آن بچه هست قبول نمود و این را هم به او نشان داد. بچه ها و جوانان احتیاج به این حس محبت دارند برای اینکه بتوانند اتکا به نفس داشته باشند و بدون ترس و واهمه با نکات قوی و ضعیف خویش آشنا بشوند. ولی بعضی اوقات برای مادران و پدر ها سخت است که علاقه خود را نشان بدهند. پس به چه صورتی میتوان محبت کرد؟

- بهترین راه برای محبت کردن نزدیکی جسمی، گرما و تماس میباشد. در آغوش گرفتن، خاراندن ظریف پشت بدن، یک تماس چشمی مهربان، هل دادن مهربانانه ویا زدن روی شانه: هر بچه ای بلافاصله میداند که این چه معنایی دارد.
- هر چقدر سن بچه ها بالاتر میرود فرم های دیگر محبت مهم تر میشوند. نوجوانان - دخترها و پسرها - بعضی اوقات دوست دارند که در آغوش گرفته بشوند، حتی اگر بمرور زمان برای بوسیدن اشخاص دیگری را انتخاب میکنند.
- وقت داشتن، علاقه نشان دادن و تسلی دادن به بچه ها نشان میدهد که تا چه اندازه والدین آنها را دوست دارند. بدون توجه به زرنگی و کوشا بودن بچه های خود به آنها بگویید که آنها را دوست دارید و به داشتن آنها افتخار میکنید.
- محبت کردن بدین معنا نیست که بزرگتران اجازه نداشته باشند آرامش داشته باشند و یا اجازه نداشته باشند برای بچه ها چیزی را ممنوع بکنند.

تربیت یعنی ...
اجازه مجادله با یکدیگر داشتن.

دعوا و مجادله در هر خانواده ای وجود دارد. در زمان دعوا و مجادله میتوان صدا را یک مقداری بالا برد. آدم میتواند ادعای وجود بکند، "نه" بگوید، اضطراب و تشویش را تحمل بکند، احتیاجات اشخاص دیگر را بشناسد، متقاعد بکند، دیگر پا فشاری نکند، راه مسالمت آمیز را پیدا بکند و دوباره با یکدیگر آشتی کنند: در دعوا و مجادله بچه ها توانایی های اجتماعی مهم را تمرین میکنند.
انسانها باید دعوا و مجادله کردن را آموخته و بلد باشند. برای اینکه بتوان یک مشکل را دوباره حل کرد و دعواها و مجادلات بیشتری را بوجود نیاورد میبایستی به چند نکته توجه نمود:

- هیچ موضوعی کلا ممنوع نیست. بچه ها حق دارند احساسات منفی را نیز مانند انزجار ویا غضب خود را نشان بدهند، بدون اینکه تنبیه و مجازات بشوند.
- بزرگترها موقع دعوا از امتیازات بیشتری برخوردارند. باین علت بهتر است که بزرگترها بچه ها را با حرف بد و یا متوسل شدن به زور ناراحت نکنند، بلکه مشکلات آنها را جدی بگیرند.
- تا زمانی که آدم از شخصی ناراحت نیست میتواند پس از دعوا برای مدت دو دقیقه پهلوی آن شخص بایستد. بدین طریق بچه ها و بزرگتران میآموزند که همدیگر را تحمل بکنند.
- بچه ها اجازه دارند با یکدیگر دعوا بکنند بدون اینکه بزرگترها بلافاصله دخالت بکنند. ولی چنانچه بچه ها در مقابل بچه های ضعیف تر از خود عدالت را رعایت نکنند، بهتر است که شما با محبت و مهربانی از آنها

بخواهید که مراعات ضعف بچه های دیگر را بکنند.

- بزرگترها سرمشق های مهمی هستند. وقتیکه بچه ها تجربه بکنند که والدین آنها به چه صورتی محترمانه با یکدیگر مشاجره انجام میدهند، آنها نیز این رفتار را میآموزند. بچه ها از دعواهای مدام، دعواهای با توسل به زور و کتک ویا ملامت و سرزنش های ناراحت کننده در خانواده زجر میبرند. بزرگترها بسته به سن بچه ها میتوانند به آنها توضیح بدهند که دعوا بخاطر چیست، بدون آنکه سعی بشود بچه ها را هر کسی برای جانبداری از او به طرف خود بکشد.
- همانطوریکه مهم است که آدم اجازه داشته باشد دعوا بکند همانطور هم مهم است که آدم با یکدیگر دوباره آشتی بکند. چنانچه دعوا مدت زیادی طول بکشد، والدین میتوانند به بچه ها کمک کرده و آنها را راهنمایی بکنند.
- در دعواها و مجادله های در خانواده بهتر است که آدم قبل از به خواب رفتن دوباره بایکدیگر آشتی بکند.

تربیت یعنی ...
قادر به گوش دادن به سخنان دیگران بودن.

گوش دادن یعنی به کسی توجه کردن و به مشکلات او رسیدگی نمودن. نوجوانانی که هرروز تجربیات جدیدی میکنند و باید در دنیا راه خود را پیدا کنند، احتیاج به گوش شنوای بزرگترها دارند. در خانواده باید بطور مرتب فرصت هایی برای نشست و گفتگو با یکدیگر وجود داشته باشد. اگر حتی این گفتگوها بصورت کنفرانس خانوادگی ویا صرف غذای شام بطور دسته جمعی و یا به رختخواب بردن بچه ها انجام شود. گوش دادن میتواند مشکل باشد. نکات ذیل میتوانند کمک بکنند:

- بعضی اوقات آخر یک جمله اطلاعاتی داده میشوند که آدم در اول جمله حساب آنها را هم اصلا نکرده بوده است. باین دلیل: اجازه بدهید که دیگران صحبت خود را به پایان برسانند.

- تفسیرهای سریع ویا نصیحت ها و راهنمایی های سریع کمک نمیکنند. بچه ها وقتی احساس میکنند که والدین آنها را جدی گرفته اند، که والدین و بچه ها همگی بدنبال یک راه حل باشند.

- برای اینکه اصلا سوء تفاهمی پیش نیاید بهتر است که ما متقابلا مطمئن بشویم که آیا یکدیگر را فهمیده ایم.
- یک گفتگوی خوب وقتی انجام میشود که حواس آدم پرت نشود. تلویزیون را خاموش کنید و صدای زنگ تلفن را کم کنید.
- اگر بچه ها بطور خیلی مشروح از اتفاقاتی که برای آنها افتاده است تعریف میکنند، شما میتوانید صحبت آنها را قطع بکنید. بچه هایی که ساکت هستند باید جرات پیدا بکنند که حرف بزنند، مخصوصا وقتی که از حد معمول ساکت تر هستند.

تربیت یعنی ...
حد و مرز تعیین نمودن.

برای پدر و مادر مهم ترین کار و بزرگترین چالش در تربیت حد و مرز تعیین کردن و قاطع بودن میباشد. بچه ها و نوجوانان وقتیکه میخواهند صبر و قاطعیت پدر و مادر را امتحان بکنند استادان متولد شده میباشند. بچه ها به دو دلیل احتیاج به حد و مرز دارند: اولاً برای حفاظت از آنها در مقابل خطرات در خانه و بیرون از خانه. دوماً قواعد و دستورالعمل های منطقی و واضح و روشن باعث میشوند که بچه ها اطمینان و اتکاء به نفس بیشتری بدست بیاورند. بعضی اوقات برای پدر و مادر مشکل است بر ضد خواست و اراده بچه ها کاری را انجام بدهند. ولی برای والدین و بچه ها بطور طویل المدت وقتی بدانند که حد و مرز آنها کجاست بهتر است. در اینجا هم باید قواعد بخصوصی را رعایت نمود:

- حد و مرزها باید بطور واضح تعیین و مشخص بشوند. بزرگترها باید فکر بکنند که به چه دلیلی یک حد و مرز مشخصی را تعیین میکنند. بچه های بزرگتر اجازه ویا ممنوعیت را زمانی بهتر میفهمند که بزرگتران دلیل آنرا برای آنها توضیح بدهند.

- شخصی که حد و مرز تعیین میکند باید خودش هم آنها را رعایت نماید. این باین معنی نیست که مادر و یا پدر پس از برنامه تلویزیونی همزمان با بچه های کوچک خود باید برای خوابیدن به رختخواب بروند و بخوابند. ولی در مورد دندان مسواک زدن والدین بهترین سرمشق برای بچه های خود هستند.

- حد و مرز تعیین کردن و آنها را اجرا نکردن معنایی ندارد. قاطعیت نشان دهنده اطمینان است و به بچه ها این حس را میدهد که ما آنها را جدی میگیریم.

- چنانچه بچه ای از حد و مرز تعیین شده پا فراتر گذارد، بهتر است که بزرگترها بطور مشخص و واحد عکس العمل نشان دهند. بچه ها خیلی خوب میتوانند تشخیص بدهند وقتی که قواعد مادر و پدر و افرادی که در تربیت آنها سهیم هستند با یکدیگر شباهت دارند، حتی اگر نوع تربیت آنها با یکدیگر تفاوت داشته باشد.

بعضی اوقات یک "نه" واضح ویا یک اخطار کافی نیست. چنانچه تدابیر قاطع لازم است، بهتر است که شما در رابطه مستقیم با جریان باشید. بچه ها "جرائم منطقی" را اغلب اوقات خوب میفهمند.

- والدین هم باید در امور تربیتی حد و مرز ها را رعایت نمایند. توسل به زور صحیح نیست. توسل به زور فقط کتک نیست، بلکه ممانعت در محبت کردن نیز فشار روحی میباشد.

- هیچ نوع قاعده بدون استثناء وجود ندارد. اگر شما قواعدی میگذارید و بعدا آنها را بدلیل اینکه آنها عاقلانه نبوده لغو مینمایید و یا آنها را با موقعیت جدید تطبیق میدهید بمعنای این نیست که شما قادر به تربیت کردن نیستید. بچه ها و نوجوانان احترام خود را در مقابل حد و مرزی که والدین آنها تعیین نموده اند از دست نمیدهند اگر یکبار طولانی تر از شب های دیگربیدار بمانند.

تربیت یعنی ... امکان حرکت و جنبش دادن.

بچه ها آزادی هایی احتیاج دارند که بتوانند از آنها برای خود استفاده کنند. بچه ها از سن یک سالگی به بالا هرچه بیشتر به آزادی احتیاج دارند. بچه ها یاد میگیرند به تنهایی غذا بخورند، به تنهایی به دستشویی بروند، برای مدت طولانی جدا از والدین باشند، پول خود را داشته باشند و بسیاری موارد دیگر. آزادی بسیار مهم است تا بچه ها بتوانند با استقلال و با مسئولیت در زندگی خود موفق باشند. برای اینکه تصمیم گیری مابین آزاد گذاشتن و محافظت کردن از بچه ها برای پدر و مادر خیلی سخت و دشوار نباشد، به نکات ذیل توجه نمایید:

- آزادی ها باید تست و امتحان بشوند. دختران و پسرانی که در زندگی روزمره خانوادگی شریک هستند، برای زندگی آینده خود مسائل زیادی را می آموزند. کسی که همیشه اجازه داشته که ببیند مادر ویا پدر چکار میکنند، قادر است در آینده نزدیکی نقشه شهر را بخواند ویا یک دوچرخه را تعمیر کند.
- بچه ها قدم به قدم میآموزند که با آزادی ها چکار بکنند. بچه هایی که در کلاس اول دبستان هستند بخوبی میدانند که با پول توجیبی خود چکار بکنند. ولی نوجوانان میتوانند حتی حساب بانکی شخصی داشته باشند تا والدین ماهانه پول توجیبی آنها را و یا احتمالا حتی پول برای خرید لوازم التحریر برای مدرسه و یا برای خرید لباس را بحساب آنها حواله کنند..

- زمانی که بچه ها آزادی های جدید خود را تست و امتحان میکنند میبایستی به آنها کمک کرد تا اطمینان خاطر بیشتری بدست بیاورند. تلفن همراه و یا کارت تلفن داشتن و به تنهایی به ملاقات دوست دختر خود در یک قسمت دیگر شهر رفتن برای یک دختر یازده ساله زیاد خطرناک نیست و اعصاب والدین را هم کمتر تحریک میکند.

- در مورد سلیقه هم نسل های مختلف همیشه هم عقیده نیستند. بچه ها بهتر است که خودشان درباره نوع سرگرمی ها و نوع آرایش مو ویا انتخاب دوستان تصمیم گیری نمایند، البته تا زمانی که از قواعدی که والدین تعیین نموده اند پا فراتر گذاشته نشود.

وقتیکه خوشبختی و سلامتی بچه ها در میان است، مدارا هم حد و مرزی دارد. وقتیکه نوجوانان شروع به کشیدن سیگار میکنند، مسلما کشیدن سیگار برای رشد آنها سالم نمیباشد.

- در سنین بلوغ بسیاری از نوجوانان ناگهان آزادی های بزرگتری را میخواهند. حتی بسیاری از نوجوانان که تا بحال رئوف بوده اند در مقابل خواسته های پدر و مادر یاغی میشوند. برای اینکه دختر بچه ها و نوجوانان جایگاه خود را از دست ندهند، باید تجربه بکنند که آزادی بدون حد و مرز وجود ندارد. از طرف دیگر بهتر است که پدر و مادر به آنها کمک بکنند تا آنها راه خود را پیدا بکنند و بزرگ بشوند.

تربیت یعنی ...
احساسات نشان دادن.

احساساتی مانند عشق و محبت، غم، درد و غضب جزء زندگی خانوادگی هستند. بچه ها احساسات خود را بطرق متفاوتی نشان میدهند. یک گروهی از بچه ها علاقه خود را از طریق نزدیک شدن و چسبیدن به پدر و مادر اثبات میکنند. گروهی دیگر از بچه ها برای شخصی که دوست دارند عکس میکشند. برای تکامل و رشد بچه ها مهم است که آنها احساسات را بشناسند و طرز برخورد با احساسات را بیاموزند. مهم اینست که:

- بچه ها اجازه داشته باشند احساسات مثبت و منفی خود را نشان بدهند. و هر بچه ای به طریق خودش، چه با صدای بلند و چه با صدای آهسته. دورانی که نوجوانان اجازه گریه کردن و دختر بچه ها اجازه جست و خیز کردن را نداشته اند گذشته است.
- بچه ها میخواهند که ما احساسات آنها را جدی بگیریم. در زمانیکه حوادث وخیم کوچک ویا بزرگی رخ میدهند، رفتار و عکس العمل آنها مانند برخی از بزرگترها نیست. بهتر است که پدر و مادر ها با خونسردی با موضوع برخورد کنند.
- بعضی اوقات بزرگترها ابراز احساسات بچه ها را مناسب نمی بینند. در چنین مواقعی میتوان از آنها خواهش نمود که یک کمی خود را کنترل بکنند. ولی بچه ها باید متوجه بشوند که رفتار آنها مناسب نبوده و نه احساسات آنها.
- بعضی از دختر بچه ها و پسربچه ها اتفاقاتی که برای آنها افتاده تعریف نمیکنند و برای خود نگهمیدارند. اگر پدر و مادر متوجه شدند که بچه ها خیلی در خود فرو رفته اند و یا ساکت هستند، بهتر است که در

جستجوی علت و دلیل این در خود فرورفتگی و یا سکوت باشند. ولی برای بچه هایی که خویشتن دار هستند بعضی از اوقات بهتر است که دل خود را خالی کرده و تمام مشکلات خود را تعریف کنند.

- در دنیای احساسات نیز بچه ها از بزرگترها میآموزند. باین دلیل پدر و مادر ها نیز اجازه دارند در مقابل بچه های خود احساسات نشان داده و نسبت به سن بچه ها این احساسات را برای آنها توضیح بدهند. به بچه ها بهر صورت نمیشود حقه و کلک زد. برای بچه ها وقتی احساس ترس و وحشت بوجود میآید که حس بکنند یک موضوعی وجود دارد که بزرگترها نمیخواهند بچه ها از آن با اطلاع بشوند. والدین هم مانند بچه ها از بروز خشم نامناسب و بیجا متنفر هستند. بسیار مهم است که بعد از بروز خشم معذرت خواهی بشود. اقرار به ارتکاب اشتباه دلیل بر وجود ضعف نیست.

تربیت یعنی ...
وقت دادن.

بازی کردن، حرف زدن، مطالعه کردن، دنیا را کشف کردن - بچه ها در فعالیت های دسته جمعی در خانواده بسیاری از مطالب را برای آینده میآموزند. زمان سپری شده با والدین رابطه بین پدر و مادر و بچه ها را مستحکم میکند. بسیاری از بچه ها و نوجوانان آرزو دارند که والدین وقت بیشتری را با آنها بگذرانند. به صورت ذیل این آرزو قابل اجرا میباشد:

- وقت برای یکدیگر داشتن بدین معنا نیست که بچه ها و پدر و مادر باید حتماً فعالیت های پرخرج داشته باشند. بچه ها خیلی علاقمند هستند که به استخر و یا باغ وحش بروند و یا با خانواده دسته جمعی دوچرخه سواری بکنند. سرگرمی های مشترک فرصتی میباشند تا ساعات فراغت را با یکدیگر سپری نمود.

- در زندگی روزمره بچه ها احتیاج به وقت و توجه دارند. این دو مورد را میتوان با یکدیگر ادغام نمود. تکالیف خانه بصورت دسته جمعی میتوانند توام با تفریح باشند، بشرطی که تکالیف خانه بعنوان وظیفه تحمیل نشوند. بعضی از خانواده ها تلویزیون ویا دستگاه پلی استیشن را که هر دو "وقت تلف کن" هستند برای مدتی خاموش میکنند. ساعت های آزاد شده را میتوان با ایده های خوب پر کرد.

- والدین باید وقتی به بچه ها محبت بکنند که آنها احتیاج به محبت دارند، بطور مثال وقتی که تکالیف مدرسه خیلی سخت باشند و یا دوچرخه خراب شده باشد. مراسمی مانند قصه خواندن و شب بخیر گفتن قبل از بخواب رفتن بچه ها احتمالا وقت زیادی میگیرد، ولی برای بچه ها بسیار مهم هستند.

- پدر و مادر هایی که بعلت وظایف شغلی وقت کمتری برای خانواده خود دارند، نباید عذاب وجدان داشته باشند. مهم اینست که از ساعت های باقیمانده بطور دسته جمعی و مفید استفاده بشود. اگر پدر و مادر از نظر وقتی در مضیقه هستند، بعضی اوقات پدر بزرگ و مادر بزرگ، عمه، خاله و دوستان هم میتوانند بیایند و کمک کنند.

تربیت یعنی ...
جرات دادن.

برای کلیه مسایل جدیدی که نوجوانان میآموزند و برای وظایفی که قدم به قدم بعهده میگیرند، نوجوانان احتیاج به جرات و اتکا به نفس زیادی دارند. نوجوانان باید بیاموزند که مسئولیت قبول نموده و با قاطعیت عمل کنند و اجازه ندهند تا دیگران از آنها سلب اعتماد کنند. برای اینکه دختر بچه ها و پسر بچه ها جرات بدست بیاورند و دارای اتکا به نفس بشوند باید به دو نکته توجه نمود: آنها باید با آن چیز که بدست آورده اند راضی باشند و دیگران عمل کرد خوب آنها را به رسمیت بشناسند. به چه صورتی والدین میتوانند به بچه های خود جرات بدهند؟

- بچه ها میخواهند که والدین آنها را بخاطر شخص خودشان دوست داشته باشند ونه بخاطر عمل کرد خوب آنها. به همان سرعتی که میتوان به آنها جرات داد، بهمان سرعت هم میتوان از آنها سلب اطمینان نمود. به این خاطر باید والدین متوجه آنها باشند.

- کسی که میخواهد جرات بکند احتیاج به تجربیات موفق آمیز دارد. اگر بچه ها اجازه دارند چیزی را تست و امتحان بکنند، ممکن است در این راه مرتکب اشتباه بشوند و باید زخمی شدن و تصادف کوچک داشتن را هم قبول بکنند. از طریق قبول وظایف و مسئولیت های کوچک بچه ها جرأت پیدا میکنند.

- بچه ها به تحسین احتیاج دارند. همیشه عمل کرد خوب نباید برسمیت شناخته بشود، بلکه بعضی اوقات زحمتی که کشیده میشود تا چیزی را بدست آوریم هم قابل تحسین میباشد. اگر بخاطر موفقیتی باید از کسی تحسین بشود، بهتر است که تحسین را تقسیم نمود، وگرنه تحسین دیگر ارزشی ندارد.

- کمک های کوچک از بیهوده مایوس شدن بچه ها جلوگیری میکنند. در موقع خرید بطور مثال شما میتوانید لباسهایی را انتخاب نمایید که بچه های کوچک هم میتوانند خودشان بپوشند.

- اینجا هم این نکته صادق است که بزرگترهایی که به بچه ها اجازه ارتکاب اشتباه را میدهند، اجازه دارند خودشان هم بعضی اوقات اشتباهاتی بکنند.

راهنمایی و کمک برای خانواده های قوی.

هیچ کسی نمیتواند و نباید "ماشین تربیتی" باشد. پدر کامل و یا مادر کامل بودن برای بچه ها حتی یک کابوس میباشد. به این دلیل در خاتمه آرزو میکنیم که برای نبودن یک خانواده کامل جرات داشته باشید. احتمالا تمام والدین بعضی اوقات به حد و مرز خود میرسند. در یک چنین وقتی به شخصی احتیاج دارند که به حرف های آنها گوش بدهد، به آنها جرأت و آزادی بدهد.

- اگر دیگر نیرویی ندارید اقرار بکنید. این ننگ نیست، بلکه این اولین قدم با جرأت است.
- به خودتان بعضی اوقات در امور تربیتی استراحت و تعطیلی بدهید. بعضی وقتها کافی است که در هفته چندین ساعت را بدون بچه ها سپری کنید. چند ساعتی برای خودتان باشید. به استخر بروید، در آموزشگاهی ثبت نام کنید و با دوستان قرار ملاقات بگذارید. زندگی زناشویی به رسیدگی و توجه احتیاج دارد تا بتوانید برای اینکه برای خانواده نیروی جدیدی بدست بیاورید.
- اگر به حمایت احتیاج دارید با دیگران تماس گرفته و با آنها در این باره صحبت کنید. همسایگان، اقوام، دوستان و مراکز مشاوره نیز با کمال میل به شما کمک میکنند.

لینکهای مفید در باواریا:

www.baer.bayern.de
www.elternbriefe.bayern.de
www.erziehungsberatung.bayern.de
www.familienbildung.bayern.de
www.familienhandbuch.de
www.familienstuetzpunkte.bayern.de
www.koki.bayern.de
www.stmas.bayern.de

لینکهای مفید دولتی:
www.bke-elternberatung.de
www.bzga.de
www.familienportal.de

ما امیدواریم که بتوانیم با برنامه بنام "قوی از طریق تربیت" در انجام وظیفه تان شما را حمایت کنیم. ما میخواهیم به "هشت نکته" ای که تربیت را قوی میکنند، دو نکته دیگر نیز اضافه بنماییم: یک مقداری عقل سالم انسانی و یک مقدار کمی شوخی و مزاح. باین صورت میتوان خیلی آسان به تربیت روزمره پرداخت.

BAYERN. GEMEINSAM. STARK.

www.stark-durch-erziehung.de

Die Kampagne „Stark durch Erziehung“ will alle, die an der Erziehung junger Menschen beteiligt sind, unterstützen und stärken. Das Thema soll verstärkt ins Gespräch gebracht werden. Die Broschüre kann in 16 verschiedenen Fremdsprachen unter www.stark-durch-erziehung.de heruntergeladen werden. Wir danken dem Jugendamt Nürnberg für die Entwicklung des Projekts, das mit Mitteln des Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert wurde.

Dem Bayerischen Staatsministerium für für Familie, Arbeit und Soziales wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt: www.beruf-und-familie.de

Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Winzererstr. 9, 80797 München
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Gestaltung: Serviceplan MAKE GmbH & Co. KG
Bildnachweis: shutterstock.com
Stand: Februar 2023
Artikelnummer: 1001 0607, Sprache: Farsi

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660
E-Mail: buergerbuero@stmas.bayern.de
Web: www.stmas.bayern.de/buergerbuero

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.