



// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.



هشت نکته...
که تربیت را
تقویت میکنند.

هشت نکته...
که تربیت را
تقویت میکنند.

فهرست مطالب.

- پیش گفتار _____ 5
- 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

والدین گرامی،

برای فرزندان خود می باشید. برای اینکه اطفال بتوانند متکی بخود شوند و صاحب شخصیت قوی گردند، این جزوه مشورتی از "هشت نکته که تربیت اطفال را تقویت می کنند" نام می برد. جهت یک تربیت سالم، در کنار مسایل دیگر، ابراز محبت، نشان دادن عواطف و احساسات، جرأت بخشیدن برای تربیت خوب لازم اند ولی ایجاد موازنه بین دادن آزادی و تعیین نمودن حد و مرز به همین اندازه اهمیت دارند.

بروشور "تربیت شما را نیرومندتر میسازد" در پهلوی چاپ آلمانی آن، به شانزده زبان خارجی و همچنین به زبان ساده نیز موجود است. امیدوار هستیم این بروشور بتواند باعث کمک برای جهت یابی مسایل روزمره شما گردد؛ موفقیت شما را در اجرای وظیفه ی خطیر و هیجان انگیز تربیت طفل تان به یک شخصیت با اعتماد به نفس و صالح اجتماعی، آرزو می نماییم.



خانواده مهمترین رکن پیشرفت اجتماعی و عاطفی فرزندان ما می باشد. با این حال، خانواده ها به شدت زیر فشارهای بزرگ و گوناگون قرار دارند - فشار زمانی و تشکیلاتی، و همچنان فشار موفقیت و دست آورد. به این علت، داشتن فرزندان و تربیت سالم آنها یک وظیفه بسیار پر مسئولیت است. در این مورد این جزوه مشورتی باید به شما کمک نماید.

بروشور "تربیت شما را نیرومندتر میسازد" می تواند مهارت های شما را به صفت والدین تقویت ببخشد. به عنوان پدر و مادر شما مهمترین مرجع و سر مشق


Johannes Hintersberger

یوهانس هینترزبرگر
منشی دولت


Emilia Müller

امیلیا مولر
وزیر دولت

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.

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.

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.



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

◀ کمک و حمایت: حق والدین است که
گاهگاهی فشار از روی دوش آنها
برداشته شود. بعضی اوقات خانواده ها
میتوانند از یکدیگر متقابلاً 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.

برای یک تربیت موفق والدین احتیاج به

◀ داشتن شرایط خوب میباشد: 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.

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" میباشد.

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 و یا 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.
- ◀ 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.
- ◀ 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.



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 دعوایها و مجادلات بیشتری را بوجود نیاورد میبایستی به چند نکته توجه نمود:

- ◀ هیچ موضوعی کلاً ممنوع نیست. بچه ها حق دارند احساسات منفی را نیز مانند انزجار و یا 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.
- ◀ 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
- ◀ 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.

را هر کسی برای جانبداری از او به طرف خود بکشد.

بخواهید که مراعات ضعف بچه های دیگر را بکنند.

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.

بزرگترها سرمشق های مهمی هستند. وقتی 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 دعوای مدام، دعوای با توسل به زور و کتک و یا 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





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 و یا 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 و یا نصیحت ها و راهنمایی های سریع کمک نمیکند. 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 اصلاً سوء تفاهمی پیش نیاید بهتر است که ما متقابلاً 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 نکنید. بچه هایی که ساکت هستند باید جرات پیدا بکنند که حرف بزنند، مخصوصاً 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:

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 دیگر بیدار بمانند.

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
شبهت دارند، حتی اگر نوع تربیت
آنها با یکدیگر تفاوت داشته باشد.



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 و یا پدر چکار میکنند، قادر است در آینده نزدیکی نقشه شهر را بخواند و یا 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 احتمالاً 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.

وقتی که خوشبختی و سلامتی بچه ها در میان است، مدارا هم حد و مرزی دارد. وقتی که نوجوانان شروع به کشیدن سیگار میکنند، مسلماً کشیدن سیگار برای رشد آنها سالم نمیشد.

◀ در سنین بلوغ بسیاری از نوجوانان ناگهان آزادی های بزرگتری را میخواهند. حتی بسیاری از نوجوانان که تا بحال رؤف 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.
- ◀ بعضی اوقات بزرگترها ابراز احساسات بچه ها را مناسب نمی بینند. در چنین مواقعی میتوان از آنها خواش 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 پسر بچه ها اتفاقاتی که برای آنها افتاده تعریف نمیکند و برای خود نگه میدارند. 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.

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.

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



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:

◀ پدر و مادر هایی که בעلت 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 مضيقه هستند، بعضی اوقات پدر بزرگ و مادر بزرگ، عمه، خاله و دوستان هم میتوانند بیايند و کمک کنند.

◀ 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 میباشد 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 و یا 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 احتمالاً وقت زیادی میگیرد، ولی برای بچه ها بسیار مهم هستند.





تربیت یعنی ... جرات دادن.

برای کلیه مسایل جدیدی که نوجوانان میآموزند و برای وظایفی که قدم به قدم به عهده 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؟

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.

بچه ها میخواهند که والدین آنها را بخاطر شخص خودشان دوست داشته باشند و نه 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

◀ 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.

بگذارید. زندگی زنشویی به رسیدگی و توجه احتیاج دارد تا بتوانید برای اینکه برای خانواده نیروی جدیدی بدست بیاورید.

◀ اگر دیگر نیرویی ندارید اقرار بکنید. این ننگ نیست، بلکه این اولین قدم با جرأت است.

◀ 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.

◀ 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

لینکهای مفید در باواریا:

www.elternbriefe.bayern.de

www.elternimnetz.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.familien-wegweiser.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.

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 Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert wurde.



Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration 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
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Gestaltung: trio-group münchen
Bildnachweis: shutterstock.com
Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)
Stand: Dezember 2016
Artikelnummer: 1001 0607, Sprache: Farsi

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470
Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr
E-Mail: Buergerbuero@stmas.bayern.de

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.