

معجزه بازی

فرزندپروری مبتنی بر تئوری انتخاب در بستر بازی

معجزه بازی

فرزندپروری مبتنی بر تئوری انتخاب در بستر بازی

تالیف:

دکتر محمد حسن نادری

سرشناسنامه: نادری اثر، محمدحسن، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور: معجزه بازی: فرزندپروری مبتنی بر تئوری انتخاب در بستر بازی / تالیف محمدحسن نادری.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۲۲۸ ص: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۱۹-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۲۷].
عنوان دیگر: فرزندپروری مبتنی بر تئوری انتخاب در بستر بازی.
موضوع: رفتار والدین -- جنبه های روان شناسی
Parenting -- Psychological aspects
رفتار والدین
Parenting
والدین و کودک -- جنبه های روان شناسی
Parent and Child -- Psychological aspects
بازی ها
Games
BF۷۲۳ رده بندی کنگره:
۱۵۵/۹۲۴ رده بندی دیویی:
۸۹۶۰۵۹۱ شماره کتابشناسی ملی:
فیپا اطلاعات رکورد کتابشناسی:



نشر اسبار

معجزه بازی

ناشر: اسبار

قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۱

ناظر چاپ: کریم افروزمند

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قتدی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول: درآمدی بر تئوری انتخاب	۱۵
فصل دوم: مربی‌گری هیجانی	۳۳
فصل سوم: اصول و دستورالعمل‌های بازی	۶۱
فصل چهارم: اعمال محدودیت در فرزندپروری	۷۹
فصل پنجم: سبک‌های دلبستگی و نقش آن در زندگی	۱۰۷
فصل ششم: پیامدگذاری و گفتگوی موثر	۱۲۹
فصل هفتم: اعتماد به نفس و عزت نفس	۱۵۷
فصل هشتم: تشویق در مقابل پاداش	۱۷۹
فصل نهم: قصه‌گویی	۱۹۳
فصل دهم: نتیجه‌گیری	۲۱۵
جدول گزارش بازی‌ها برای ماه اول پیگیری	۲۲۲
جدول گزارش بازی‌ها برای ماه دوم پیگیری	۲۲۳
جدول گزارش بازی‌ها برای ماه سوم پیگیری	۲۲۴
جدول گزارش بازی‌ها برای ماه چهارم پیگیری	۲۲۵
منابع	۲۲۷

مقدمه

به عنوان یک والد و روانشناس کودک باید اعتراف کنم که از نظر من فرزندپروری سخت‌ترین کار دنیاست و اگر برای این کار آموزش ندیده باشیم، طاقت فرسا خواهد شد. اکثر والدین اطلاعات دقیقی درباره شیوه‌های موثر و کارآمد فرزندپروری ندارند و هرکس عموماً بر اساس تجربیات دوران کودکی خود یا اطلاعات جسته و گریخته حاصل از فضای مجازی یا اطرافیان درباره آن اظهار نظر می‌کند. گواه این حرفم این است که اگر کودک شما در جمعی شروع به گریه کند، ممکن است فردی بگوید به او بی‌توجهی نکنید، دیگری بگوید دعوایش کنید، یکی پیشنهاد بدهد او را به اتاق بفرستید، فردی ممکن است بگوید او را بغل کنید، کسی پیشنهاد دادن جایزه را مطرح نماید یا حتی ممکن است کسی پیشنهاد تنبیه یا چیزی برای حواسپرتی کودک ارائه کند. هرکسی بر اساس برداشت و تجربه شخصی خود و اطلاعات محدودی که دارد، روش درست فرزندپروری را همانی می‌داند که خودش باور دارد.

با وجود اختلاف نظری که ما در شیوه‌های درست فرزندپروری داریم، همه ما از آنچه که می‌خواهیم فرزندانمان بشوند، تصاویر مشترکی در ذهن داریم. همه ما دوست داریم فرزندانمان اخلاقی، سخت‌کوش، تاب‌آور و مقاوم در برابر ناکامی‌ها، رضایتمند، دارای سلامت روان، خشنود، با محبت، دلسوز و با توانایی برقراری ارتباط موثر و... داشته باشیم. پس ممکن است بتوانیم با در نظر گرفتن این تصاویر مشترک به تعریف واحدی از شیوه درست و کارآمد فرزندپروری برسیم که عبارت است از شیوه‌ای که باعث ایجاد و تقویت ویژگی‌های فوق در فرزندان می‌گردد.

البته نکته امیدبخش این است که در طول سال‌های گذشته شیوه‌های مختلف فرزندپروری و تاثیر آن‌ها بر فرزندان مورد بررسی‌های دقیق و علمی قرار گرفته است و ما اکنون می‌دانیم که هر یک از سبک‌های فرزندپروری والدین چگونه کودکانی پرورش

خواهند داد.

از طرف دیگر به واسطه پژوهش‌های متعدد انجام شده در حوزه سلامت روان می‌دانیم که عامل اصلی سلامت روان و شادمانی در همه انسان‌ها و به خصوص کودکان، مسئولیت‌پذیری است. مسئولیت‌پذیری از طریق ایجاد احساس کنترل موثر در زندگی و تلاش برای ارضای نیازها به افراد کمک می‌کند تا سلامت، رضایت و خشنودی را جستجو نمایند و به دست بیاورند. متأسفانه مسئولیت‌پذیری ذاتی و ژنتیکی نیست بلکه آموختنی و اکتسابی است. به همین دلیل شاید مهمترین وظیفه ما به عنوان والدین آموزش این فضیلت (مسئولیت‌پذیری) به کودکان مان باشد.

به عنوان یک والد باید همیشه سوال مهمی را از خودمان بپرسیم: اگر من به عنوان یک والد شیوه‌های علمی و درست فرزندپروری را یاد نگیرم و در ارتباط با فرزندانم اجرا نکنم چه عواقبی برای خودم و فرزندانم خواهد داشت؟ کودکانی که شیوه‌های کارآمد و درست فرزندپروری در موردشان اجرا نشده است، اعتماد به نفس ندارند یا اعتماد به نفس کاذب دارند، مهارت‌های ارتباطی را نمی‌دانند و در بزرگسالی در ارتباط با همسر، همکار، دوستان و... دچار مشکل می‌شوند، مهارت تاب‌آوری ندارند و با کوچکترین ناکامی و مشکلی در زندگی واقعی سلامت روان آن‌ها دچار چالش جدی می‌شود و درنهایت مهارت حل مسئله ندارند و مدام برای مدیریت چالش‌های زندگی‌شان به والدین مراجعه می‌کنند. از طرف دیگر براساس نتایج تحقیقات، والدینی که فرزندان‌شان تاب‌آوری ندارند، حل مسئله بلد نیستند و فاقد مهارت‌های ارتباطی هستند، شش برابر بیشتر از سایر والدین احساس ناکارآمدی، فشار روانی و عدم رضایتمندی در زندگی دارند. در یک کلام، اگر شیوه درست فرزندپروری را یاد نگیریم و اجرا نکنیم، اول دود آن به چشم فرزندان مان خواهد رفت و سپس به چشم خودمان.

اگر ما در حوزه‌ای از علم یا صنعت توانمندی خاصی کسب کرده یا تحصیلات عالی داشته باشیم، با اینکه بسیار ارزشمند است، اما به این معنی نیست که بی‌نیاز از آموختن نحوه فرزندپروری هستیم. اگر به گذشته نگاهی بیندازیم، درمی‌یابیم که هیچگاه و در هیچ مقطعی از زندگی مان در مورد فرزندپروری چیزی به ما آموخته نشده است. پس اگر

پزشک یا مهندس یا معلم فیزیک حاذق و مجربی هستیم، واقعا به این معنی نیست که در فرزندپروری نیز اطلاعات کافی و دقیقی داریم.

به شما والد فرهیخته‌ای که با وجود کسب موفقیت‌های شغلی، اجتماعی و تحصیلی در حوزه تخصصی خودتان، برای کسب اطلاعات علمی در حوزه فرزندپروری این کتاب را انتخاب کرده‌اید، صمیمانه تبریک می‌گوییم و از صمیم قلب امیدوارم این کتاب بتواند دریچه جدیدی برای ورود به دنیای کودکان‌تان پیش پای شما بگذارد.

محمد حسن نادری

توصیه‌هایی برای استفاده بهتر از این کتاب

۱. برای استفاده بهتر از مطالب ارائه‌شده در این کتاب، هر هفته فقط یک فصل از کتاب را مطالعه کنید و تکالیف مربوط به آن فصل را انجام دهید.
۲. تکالیف ارائه شده در هر فصل به صورت سلسله‌مراتبی هستند و برای انجام آنها باید تکالیف فصول قبل را انجام داده و مهارت‌هایش را فراگرفته باشید. پس تکالیف هر جلسه را در همان هفته انجام دهید.
۳. اگر هر دو والد (پدر و مادر) مطالب آموزشی را مطالعه کنند و هر کدام بتوانند به صورت جداگانه زمانی را برای بازی با کودک اختصاص دهند، نتایج بسیار عالی و فوق‌العاده خواهد بود. در صورتی که این امکان وجود ندارد، بهتر است چند روز در هفته مادر و چند روز در هفته پدر (البته به صورت ثابت و قابل پیش‌بینی) زمانی را به بازی با کودک براساس دستورالعمل‌های این کتاب اختصاص دهند. در نهایت مهم این است که هر دو والد آموزش‌ها را دریافت نمایند و با کودک بازی کنند.
۴. در ابتدا فقط به اندازه نیم ساعت بایدها و نبایدها و اصول و مهارت‌های معرفی شده را پیاده کنید. در ابتدا لازم نیست تلاش کنید تا تمام شیوه‌فرزندپروری‌تان را تغییر بدهید.
۵. یادگیری هر زبان جدیدی به زمان و تمرین نیاز دارد و این شکل از بازی‌های معرفی شده در این کتاب نیز زبان جدید شما برای ارتباط با کودک‌تان است پس به خودتان زمان بدهید و تداوم داشته باشید.
۶. در صورتی که چند فرزند دارید، حتماً به صورت جداگانه با هر یک از آنها جلسات بازی را اجرا کنید. برای هر کودک ۳۰ دقیقه جداگانه وقت بگذارید.

در طی ۱۰ هفته، آموزش‌ها را به صورت مداوم و مرحله به مرحله پیگیری کنید و از اشتباه کردن نترسید. من با این کتاب در کنار شما هستم تا با هم به سمت فرزندپروری کارآمد گام برداریم.

مشخصات فرزندان

در این قسمت مشخصات آن فرزندان را ثبت کنید که می‌خواهید با او این بازی‌ها را انجام دهید.

نام فرزندان:		سن:
محل چسباندن عکس فرزندان		
نام و نام خانوادگی پدر:	شغل:	سن:
نام و نام خانوادگی مادر:	شغل:	سن:

قطعاً شما هم مثل همه والدین فرزندان تان را دوست دارید و بهترین ها را برای آن ها می خواهید، به همین دلیل در حال مطالعه و اجرای تکالیف این کتاب هستید. لطفاً گزاره های زیر را به دقت بخوانید و مشخص کنید که آیا تاکنون برای شما اتفاق افتاده اند یا خیر:

۱. احساس می کنید فرزندان کنترل اوضاع را به دست گرفته است و شما سختگیرتر شده اید و در نهایت مشاجره ای درگرفته و اوضاع بدتر شده است.
 ۲. احساس می کنید مادر یا پدر موفق در تربیت فرزندان نیستید و نتوانسته اید او را درست تربیت کنید.
 ۳. در موقعیتی قرار گرفته اید که اصلاً نمی دانید در لحظه باید چه برخوردی با فرزندان بکنید.
 ۴. می خواهید روش کارآمد فرزندپروری را به کار بگیرید ولی در انبوهی از اطلاعات گیر کرده اید و نمی دانید کدام یک از این اطلاعات درست و قابل اجرا هستند.
 ۵. در خصوص شیوه های فرزندپروری اطلاعاتی دارید اما نمی دانید آنها را در کجا و چگونه پیاده نمایید.
- اگر با چنین موقعیت هایی مواجه شده اید، قطعاً این کتاب همان چیزی است که نیاز دارید.
- اثر بخشی آموزش ها و تمرین های این کتاب مستلزم این است که در انجام بازی ها و تکنیک ها استمرار داشته باشید. در صورتی که در اجرای تمرین ها و تکنیک ها مداومت به خرج بدهید، در پایان ده هفته این تغییرات در زندگی و رابطه با فرزندان ایجاد خواهد شد:
۱. به عنوان یک والد، مجدداً اقتدار خود را بدست خواهید آورد.
 ۲. خودکنترلی شما در ارتباط با کودک تان افزایش می یابد.
 ۳. روش های درست برخورد با کودکان در موقعیت های مختلف را خواهید آموخت.
 ۴. کلید ورود به دنیای کودک تان به شما نشان داده خواهد شد.
 ۵. مشکلات رفتاری فرزندان از قبیل پرخاشگری، لجبازی، کتک زدن و ... کاهش

خواهد یافت.

۶. مهارت‌های زندگی اعم از حل مسئله، تاب‌آوری، ارتباط موثر و ... در کودک‌تان

شکل خواهد گرفت و تقویت خواهد شد.

۷. احساس خودکارآمدی شما به عنوان یک والد افزایش خواهد یافت.

۸. رابطه بین شما و کودک‌تان بهبود خواهد یافت.