



« 9 کاری که والدین کودکان موفق انجام می دهند »

بی شک، شیوه تربیت فرزندان تاثیر بسیاری روی موفقیت در زندگی و آینده آن‌ها دارد. پدر و مادری آگاه که روش‌های درست برخورد با فرزند خود را می‌دانند و از روش‌های درست تربیتی استفاده می‌کنند، نقش مهمی در موفقیت و پیشرفت او در زندگی دارند.

برای موفقیت فرزندان خود باید به چه نکاتی توجه داشته باشیم و چه مواردی را رعایت کنیم؟

در ادامه با اشاره به نتایج بررسی‌های انجام شده درباره تربیت فرزندان به این پرسش مهم پاسخ می‌دهیم و ۹ کاری را بیان می‌کنیم که باید برای موفقیت فرزندان تان در آینده انجام بدهید:

1. هرگز به آنها نمی‌گویند که می‌توانند به هر چیزی که می‌خواهند، برسند.

معمولا کودکان در مورد آینده خود انتظارات واقع بینانه‌ای ندارند و گاهی تصمیم‌های عاقلانه‌ای نمی‌گیرند. آن‌ها صرفا بر اساس آرزوها و علایق خود تصمیم‌گیری می‌کنند و از شرایط و واقعیت‌های زندگی واقعی آگاه نیستند. بر اساس مطالعه‌ای که آژانس تحقیقات بازار (C+R Research) روی ۴۰۰ نوجوان انجام داده است، نوجوانان آمریکایی به شغل‌هایی که در سال‌های پیش‌رو بازار خوبی خواهند داشت، علاقه‌ای ندارند.

آن‌ها بیشتر می‌خواهند موسیقی‌دان، ورزشکار یا طراح بازی‌های ویدئویی شوند، در حالی که این نوع مشاغل فقط ۱ درصد از بازار کار آمریکا را تشکیل می‌دهند؛ ولی مشاغل موجود در بخش‌های بهداشت و سلامت، ساخت‌وساز و معاملات مسکن در دهه‌های بعدی آینده درخشانی خواهند داشت. در ایران نیز مشاغل بخش‌های خدمات، صنعت و کشاورزی بازار کار بهتری نسبت به مشاغل دیگر دارند و احتمال موفقیت فرزندان ما در این بخش‌ها بیشتر است.

بنابراین بهتر است که فرزندان خود را به سمت شغل‌های پردرآمدی هدایت کنیم که بازار کار خوبی دارند و می‌توانند نیروی کار زیادی جذب کنند. باید آن‌ها را راهنمایی کنیم و به آن‌ها بگوییم که زندگی همیشه آن‌طور که تصور می‌کنیم و آرزو داریم پیش نمی‌رود و در مورد مسائل مهم زندگی مانند انتخاب شغل باید منطقی و عاقلانه تصمیم بگیریم. به جای بال‌وپر دادن به رویاپردازی‌ها و تصورات کودکان باید آن‌ها را به مسیر درستی هدایت کنیم تا بتوانند در زمینه‌ای فعالیت کنند که در آن استعداد دارند و از نظر مالی نیز آینده آن‌ها را تامین خواهد کرد.



2. در کنار خانواده غذا می‌خورند.

به‌گفته یک سازمان غیرانتفاعی که خارج از دانشگاه هاروارد فعالیت می‌کند، در کودکانی که حدوداً ۵ روز در هفته با خانواده غذا می‌خورند، موارد کم‌تری از سوءمصرف مواد، بارداری در نوجوانی، چاقی و افسردگی مشاهده می‌شود. این کودکان میانگین نمرات و معدل بالاتر، واژگان بهتر و عزت نفس بیشتری نیز دارند.

3. استفاده از تبلت و تلفن هوشمند را محدود می‌کنند.

پژوهشگران دریافته‌اند که مغز خردسالانی که زمان زیادی را صرف استفاده از تبلت و تلفن‌های هوشمند می‌کنند، ممکن است تا همیشه تغییر کند؛ به‌ویژه، رشد توانایی‌های خاصی در آن‌ها شامل تمرکز و توجه، واژگان و مهارت‌های اجتماعی دچار مشکل می‌شود. به‌گفته آکادمی پزشکی اطفال آمریکا (AAP)، کودکان زیر ۱۸ ماه به‌جز ویدئوچت (گفت‌وگوی ویدئویی) نباید از تبلت و تلفن‌های هوشمند هیچ استفاده دیگری بکنند. در مورد کودکان ۲ تا ۵ ساله نیز توصیه شده است که زمان کارکردن آن‌ها با تبلت و تلفن

هوشمند را به یک ساعت در روز محدود کنیم. میزان استفاده کودکان بزرگتر از ۵ سال، از صفحه نمایش نیز باید به اندازه‌ای باشد که در خواب کافی، ورزش و تعامل اجتماعی اختلالی ایجاد نکند و جایگزین آن‌ها نشود. AAP هم‌چنین می‌گوید که والدین باید استفاده از صفحه نمایش در میز غذا، اتومبیل و رختخواب را ممنوع کنند.

4. بیرون از خانه کار می‌کنند.

بی‌شک در خانه ماندن و مراقبت مادر از کودکان، فواید زیادی برای خانواده دارد؛ ولی پژوهشگران مدرسه کسب و کار هاروارد (Harvard Business School) دریافته‌اند که احتمال شاغل شدن، داشتن مسوولیت‌های نظارتی در شغل خود و دریافت حقوق و دستمزد بالاتر در زنانی که مادرانی شاغل داشته‌اند بیشتر از زنانی است که مادران‌شان خانه‌دار بوده‌اند. مردانی که مادران شاغل داشته‌اند نیز بیشتر از سایر مردان در کارهای خانه کمک می‌کنند و زمان بیشتری صرف مراقبت و توجه به اعضای خانواده می‌کنند.

5. از فرزندان خود می‌خواهند کار کنند.

جولی لیثکوت هی (Julie Lythcott-Haims)، نویسنده کتاب «اصول تربیت فرزندان» و رییس سابق بخش جدیدالورودهای دانشگاه استنفورد است.

او در یکی از برنامه‌های تداک (TED Talk) در سال ۲۰۱۵ گفت که بر اساس مطالعه هاروارد گرنت (Harvard Grant Study) تحقیقاتی که در دانشگاه هاروارد به مدت طولانی بر روی انسان‌ها انجام شده است، کسانی که به بالاترین موفقیت‌های شغلی می‌رسند، در دوران کودکی کار کرده‌اند. به گفته او، باید از کودکان بخواهیم که در انجام کارهای خانه به ما کمک کنند و به آن‌ها مسوولیت بدهیم؛ کودکان هرچه کار کردن را زودتر شروع کنند، بهتر است.



6. پاداش و نتیجه را به تاخیر می‌اندازند

در آزمایش قدیمی مارشمالو (نوعی شیرینی) در سال ۱۹۷۲ مقابل هر کودک یک مارشمالو گذاشتند و به او گفتند که اگر آن را نخورد، مارشمالوی دیگری به او می‌دهند و سپس پژوهشگر ۱۵ دقیقه از اتاق خارج می‌شد

و کودک را تنها می گذاشت. مطالعات انجام شده در طول ۴۰ سال بعدی نشان داد کودکانی که در آزمایش مارشمالو توانسته بودند در برابر وسوسه خوردن مارشمالو مقاومت کنند، در بزرگسالی به افرادی با مهارت‌های اجتماعی بهتر و نمرات امتحانی بالاتر تبدیل شدند و شیوع سوءمصرف مواد نیز در آن‌ها پایین تر بود. هم‌چنین این بچه‌ها در بزرگسالی کم‌تر دچار چاقی شدند و توانایی آن‌ها در مقابله با استرس نیز بیش‌تر بود. برای این‌که به فرزندان خود کمک کنیم که این مهارت را به دست بیاورند، به آن‌ها یاد بدهیم که هر روز خود را ملزم به انجام کارها و وظایفی بکنند و حتی زمانی که تمایلی به انجام آن‌ها ندارند، از انجام آن‌ها سر باز نزنند.

جیمز کلیر (James Clear)، نویسنده و سخنرانی که در مورد عادت‌های افراد موفق مطالعه می‌کند، می‌گوید: «بهترین‌ها در هر رشته‌ای، مانند ورزشکاران، موسیقی‌دانان، مدیرعامل‌ها و هنرمندان، همگی از هم‌رشته‌ای‌های خود استوارتر و ثابت‌قدم‌تر هستند. آن‌ها هر روز عملکرد موفق و چشمگیری دارند و بهترین‌ها را ارائه می‌دهند، درحالی‌که دیگران گرفتار ضرورت‌ها و نیازهای زندگی روزمره هستند و در نبردی همیشگی میان تعلل و انگیزه مبارزه می‌کنند.»

7. برای فرزندان خود کتاب می‌خوانند.

پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک دریافته‌اند کودکانی که والدین آن‌ها برایشان کتاب می‌خوانند، ۴ سال بعد و پیش از شروع دبستان، زبان، سواد و مهارت‌های اولیه خواندن بهتری دارند. هم‌چنین بچه‌هایی که در کودکی به کتابخوانی علاقه دارند، در آینده افرادی می‌شوند که برای سرگرمی مطالعه می‌کنند و همین عادت خوب، مزیت‌ها و فواید خاص خودش را دارد.



دکتر آلیس سالیوان (Alice Sullivan) از مطالعه هم‌گروهی یا کوهورت بریتانیا (British Cohort Study) برای بررسی ویژگی‌های مختلف ۱۷ هزار نفر در بریتانیا استفاده کرده است. او در گاردین می‌نویسد: «کودکانی با پیش‌زمینه اجتماعی مشابهی را که به توانایی‌های آزمایش شده مشابهی دست یافته بودند در سنین ۵ و ۱۰ سالگی مقایسه کردیم. در نتیجه، به این حقیقت رسیدیم که کسانی که

در ۱۰ سالگی مکرراً کتاب می‌خوانند و در ۱۶ سالگی بیش از یک بار در هفته مطالعه می‌کنند، نسبت به کسانی

که مطالعه کمتری دارند، در آزمون‌ها نتایج بهتری کسب می‌کنند. به عبارت دیگر، مطالعه برای لذت و سرگرمی با پیشرفت ذهنی بیشتر در واژگان، املا و ریاضیات مرتبط است.

8. فرزندان خود را به مسافرت کردن تشویق می‌کنند

انجمن مسافرتی دانش‌آموزان و جوانان (**Student and Youth Travel Association**) در نظرسنجی از



۱۴۳۲ معلم آمریکایی در مورد تاثیرات مثبت مسافرت‌های بین‌المللی دانش‌آموزان، نتایج زیر را به دست آورد:

- ✓ اشتیاق برای مسافرت‌های بیشتر: ۷۶٪؛
- ✓ افزایش تحمل فرهنگ‌ها و قومیت‌های دیگر: ۷۴٪؛
- ✓ افزایش اشتیاق برای دانستن / یادگیری / کشف کردن: ۷۳٪؛
- ✓ افزایش اشتیاق برای امتحان کردن غذاهای مختلف: ۷۰٪؛
- ✓ افزایش استقلال، عزت‌نفس و اعتماد به نفس: ۶۹٪؛
- ✓ افزایش کنجکاوی فکری: ۶۹٪؛
- ✓ افزایش تحمل و احترام: ۶۶٪؛
- ✓ بهبود توانایی سازگارشدن و دقت: ۶۶٪؛
- ✓ خوش‌معاشرت‌تر و خوش‌برخوردتر شدن: ۵۱٪؛
- ✓ افزایش توانایی بیان عقاید و افکار خود: ۵۱٪؛
- ✓ افزایش احتمال پذیرش در دانشگاه‌ها: ۴۲٪.

اگر نمی‌توانید فرزندتان را به خارج از کشور بفرستید یا در سفرهای خارجی او را همراه خود ببرید، نگران نباشید. در این مطالعه در مورد مسافرت‌های داخلی نیز از معلمان سوال شد و نتایج به دست آمده مزیت‌های مشابهی را نشان داد.

9. می گذارند شکست بخورند.

گرچه این مورد عجیب و غیرمنطقی به نظر می‌رسد، ولی یکی از بهترین کارهایی است که والدین می‌توانند برای فرزندان خود انجام دهند. دکتر استفانی اولیر (Stephanie O'Leary)، روان‌شناس بالینی متخصص در عصب‌روان‌شناسی یا نوروسایکولوژی (neuropsychology) و نویسنده کتاب «فرزندپروری در دنیای واقعی: قوانین تغییر کرده‌اند» است. به گفته او، شکست از چندین جهت برای کودکان مفید است:

نخست، تجربه شکست به فرزندان کمک می‌کند مبارزه کردن را یاد بگیرد؛ مهارتی که بی‌شک در زندگی واقعی به آن نیاز خواهد داشت؛ شکست هم‌چنین برای او تجربه‌ای در زندگی ایجاد می‌کند که برای ارتباط برقرار کردن به‌شکلی واقعی و حقیقی با هم‌سالان لازم است؛ به چالش کشیده شدن و تلاش کردن، نیاز به سخت کوشی و تلاش مستمر را نیز به او القا می‌کند و به او نشان می‌دهد که این ویژگی‌ها حتی بدون جایزه، ستاره طلایی یا بالاترین نمره هم ارزشمند هستند.

با گذشت زمان، کودکانی که تجربه شکست را پشت‌سر گذاشته‌اند، انعطاف‌پذیر و قوی می‌شوند و برای انجام وظایف و کارهای سخت اشتیاق بیشتری دارند؛ چون از شکست نمی‌ترسند. به گفته دکتر استفانی اولیری، نجات‌دادن فرزندان این پیام را به او می‌دهد که به توانایی‌های او اعتماد ندارید. او می‌گوید:

«اشتیاق شما برای مبارزه و تلاش کردن فرزندان به او نشان می‌دهد که توانایی‌های او را باور دارید و او می‌تواند با هر نتیجه‌ای، حتی نتایج بد نیز روبه‌رو شود.»

تهیه کننده: روابط عمومی موسسه خیریه نیکوکاران راز / بهار 99

منبع: <https://b2n.ir/064672>

نفس کشیدن سندی برای زنده بودن، و هم نفسی، دلیل ادامه زندگی ست.



 didi_water
 didi_water_main
 www.didiwater.com
 info@didiwater.com




 razcharity
 www.razcharity.com
 info@razchzrity.com