



parental education ch



حمایت از خانواده های دارای فرزند در امور روزمره

سازمان Migros-Kulturprozent از مهاجرین در سوئیس با کمک "پروژه های con.TAKT" خود حمایت می کند. در پروژه های con.TAKT سوالات مربوط به تعلیم و آموزش کودکان در اختیار والدین و کودکان قرار می گیرد. موضوع

پروژه های con.TAKT مرکز در رابطه با امور روزمره مربوط به تربیت کودکان است و مهاجرین را به چالش خلاقانه با محیط پردازون شان ترغیب می کند.

- موضوع conTAKT-spuren.ch در رابطه با رفتن به مدرسه می باشد. این وب سایت شامل اطلاعات پایه ای و مقدماتی در رابطه با تاریخ مهاجرت سوئیس می شود.
- در بخش conTAKT-menu.ch طالب اموزشی برای تغذیه سالم در اختیار عموم قرار می گیرد.
- در این بخش conTAKT-net.ch یک بسته اطلاعاتی در رابطه با زندگی روزمره در جم افراد و کروه ها در اختیار قرار می گیرد. از جمله اطلاعاتی در رابطه با مدرسه و تعلیم و تربیت.

مجموع پروژه های نهاد Migros-Kulturprozent را بگان می باشد. این نهاد یک نهاد دادلینانه است که در زمینه های فرهنگ، اجتماعی، امور ش، اوقات فراغت، اقتصاد برای مهاجران مشارکت می کند.
تمام پروژه ها در سایت اینترنتی www.contakt.ch قابل مشاهده می باشد.

تعلیم و تربیت موثر

پروژه "تعلیم و تربیت موثر" در نظر دارد با "هشت مورد عملیاتی" امر تعلیم و تربیت را تقویت نموده و کودکان و والدین را در زمینه تکالیف تربیتی خود کمک نموده و از این طریق تعلیم و تربیت را تسهیل نماید. این امر در سطوح مختلفی روی می دهد.

- اطلاعات در رابطه با سوالات مربوط به تعلیم و تربیت
- ارائه اطلاعات و مشاوره برای خانواده ها
- بحث عمومی در رابطه با تعلیم و تربیت به عنوان یک وظیفه اجتماعی
- درک و تقویت بنیان خانواده ها در سوئیس

از دوره ها و جلسات آموزش والدین در منطقه خود بهره مند شوید. در وب سایت ما می توانید اطلاعات به روز در رابطه با دوره ها را بباید:

www.elternbildung.ch/elternangebote.html

Elternbildung CH
Steinwiesstr. 2, 8032 Zürich
Telefon: 044 253 60 60
E-Mail: info@elternbildung.ch

ادرس های مفید:

- www.elternbildung.ch
- www.einelternfamilie.ch
- www.budgetberatung.ch
- www.muetterhilfe.ch
- www.elternbildung.zh.ch/elternstaerketest
- www.elternnotruf.ch, Tel. 044 261 88 66
- www.sveo.ch
- www.binational.ch
- www.kinderschutz.ch
- www.muetterberatung.ch
- www.profamilia.ch
- www.projuventute.ch
- www.schreibabylhilfe.ch
- www.schule-elternhaus.ch
- www.spielgruppe.ch
- www.kinderundgewalt.ch
- www.suchtschweiz.ch/aktuell
- www.tagesfamilien.ch
- www.vaeter.ch
- www.kitas.ch
- www.plusplus.ch
- www.familienhandbuch.de
- www.zwillinge.ch
- دوره ها و جلسات آموزش والدین
- خانواده های تک والد
- امور مربوط به بودجه
- والدین در عالت اضطرار و نیاز به کمک
- تسهیت مربوط به ارزیابی خانواده
- اعلام نیاز خانواده
- نیازهای خانواده محور
- خانواده های میان فرهنگی
- حمایت از کودکان در سوئیس
- مشاوره به بیران و مادران
- نرم افزار Familia
- نرم افزار Juventute
- گریه نوزادان
- مدرسه و خانه
- گروه های بازی
- در جستجوی سوئیس
- خانواده ها در سوئیس
- بیران
- اجمن مهدکوک های سوئیس
- هماهنگی میان کار و خانواده
- سوالات متفرقه
- دوقوله
- سایر کتب ارزشمند را می توانید در وب سایت ما بباید.

راهنمایی و کمک برای خانواده های قوی

هیچ کس 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 ارزو میکنیم که برای نبودن یک خانواده کامل جرات داشته باشید. احتمالاً 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 جرات و آزادی بدهد.

- اگر دیگر نیرویی ندارید اقرار بکنید. این ننگ نیست، بلکه این اوین قدم با جرات 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. چن ساعتی برای خودتان بشید. به استخر بروید، در آموزشگاهی ثبت نام کنید و با دوستان قرار ملاقات بگذرد. 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 مشاورتی نیز با کمال میل به شما کمک میکنند.

● 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 میکند، دو نکه دیگر نیز اضافه بنماییم: یک مقداری عقل سالم انسانی و یک مقدار کمی شوخی و مزاج. باین صورت میتوان خیلی آسان به تربیت روزمره پرداخت.



تربيت يعني... جرات دادن

برای کلیه مسائل جدیدی که نوجوانان می‌آموزند و برای وظایفی که قدم به قدم بعده می‌گیرند، نوجوانان احتیاج به جرات و انتکاء 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 انتکاء به نفس بشوند باید به دو نکته توجه نمود: آنها باید با آن چیزی که بدست آورده اند راضی باشند و دیگران عمل کرد خوب آنها را به رسمیت پشناسند. به چه صورتی والدین میتوانند به بچه های خود جرات بدهن؟



تربيت يعني... وقت دادن

- بچه ها میخواهند که والدین آنها را با خاطر شخص خودشان دوست داشته باشند و نه با خاطر 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 مرتكب اشتباه بشوند و باید زخمی شدن و تصادف کوچکی داشتن را هم قبول بکنند. از طریق قبول وظایف و مسئولیت های کوچک بچه ها جرات 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 با خاطر موقفی باید از کسی تحسین بشود، بهتر است که تحسین را تقسیم نمود، و گرنه تحسین دیگر ارزشی ندارد.

- کمک های کوچک از بیوهه 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 بزرگتر هایی که به بچه ها اجازه ارتکاب اشتباه را میدهند، اجازه دارند خودشان هم بعضی اوقات اشتباهاتی بکنند.



بازی کردن، حرف زدن، مطالعه کردن، دنیا را کشف کردن - بچه ها در فعالیت های دسته جمعی در خانواده بسیاری از مطلب 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 اجراء میباشد:

- وقت برای یکدیگر داشتن بین معنا نیست که بچه ها و پدر و مادر باید حتماً فعالیت های پرخراج داشته باشند. بچه ها خیلی علاقمند هستند که به استخر ویا با غ و حش بروند ویا 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 توأم با تفریح باشند، بشرطی که تکالیف خانه بمنون وظیفه تعمیل نشوند. بعضی از خانواده ها تلویزیون ویا دستگاه پلی استیشن را که هر دو "وقت ثالث 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 ویا دوچرخه خراب شده باشد. مراسمی مانند قصه خواندن و شب بخیر گفتن قبل از بخواب رفقن بچه ها احتمالاً وقت زیادی میگیرد، ولی برای بچه ها بسیار مهم هستند.

- پدر و مادر هایی که بعلت وظایف شغلی وقت کمتری برای خانواده خود دارند، باید عذاب و جدان 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.



تریت یعنی ... احساسات نشان دادن

احساساتی مانند عشق و محبت، غم، درد و غصب جزو زندگی خانوادگی هستند. بچه ها احساسات خود را بطرق مختلفی نشان میدهند. یک گروهی از بچه ها علاقه خود را از طریق تزدیک 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 مواقعي 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.

بچه ها میخواهند که ما احساسات آنها را جدی بگیریم. در زمانیکه حوادث و خیم کوچکی و یا بزرگی رخ میدهند، رفتار و عکس العمل آنها مانند برخی از بزرگترها نیست. بهتر است که پدر و مادر ها با خونسردی با موضوع بربور کنند.

بعضی از دختر بچه ها و پسر بچه ها اتفاقاًی که برای آنها افتاده تعريف نمیکنند و برای خود نگههدارند. اگر پدر و مادر متوجه شدن که بچه ها خیلی در خود فرو رفته اند و یا ساکت هستند، بهتر است که در جستجوی علت و دلیل این در خود فرو رفگی و یا سکوت باشند. ولی برای بچه هایی که خوشتن دار هستند بعضی از اوقات بهتر است که دل خود را خالی کرده و تمام مشکلات خود را تعريف کنند.

در دنیای احساسات نیز بچه ها از بزرگترها میآموزند. بین 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 بھر صورت نمیشود حقه و کلک زد. برای بچه ها وقتی احساس ترس و وحشت بوجود میآید که حس بکند 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 معدتر خواهی بشود. اقرار به ارتکاب اشتباه دلیل بر وجود ضعف نیست.



زیادی
که همیشه
مادر و یا پدر چکار میکنند، قادر است
شهر را بخواهد 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 میباشد که آنها کمک کرد تا اطمینان خاطر بیشتری بدست بیاورند. ثانی همراه و یا کارت تلفن داشتن و به تنهایی به ملاقات دوست دختر خود در یک قسمت دیگر شهر رفتن برای یک دختر یا زاده 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 بیشتر است که خودشان درباره نوع سرگرمی ها و نوع آرایش مو و یا انتخاب دوستان تصمیم گیری نمایند، البته تا زمانی که از قواعدی که والدین تبیین 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، مسلمان 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 یا غیر میشنوند. 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.

آزادی ها باید تست
و امتحان بشوند.
دختران و پسرانی که
در زنگی روزمره
خانوادگی شریک
هستند، برای زندگی
اینده خود مسائل
را می آموزنند. کسی
اجازه داشته که بینند
در آینده نزدیکی نقشه
تعمیر کند.

حد و مرزها باید بطور واضح تعیین و مشخص بشوند. بزرگترها باید فکر بکنند که به چه دلایلی
بک حد و مرز مشخصی را تعیین میکنند. بچه های بزرگتر اجازه و یا منوعیت 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 ندان مسوک زدن والدین بهترین سرمشق برای بچه های
خود هستند

حد و مرز تعیین کردن و آنها را اجراء 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 گذاشت، بهتر است که بزرگترها بطور مشخص و
واحد عکس العمل نشان دهند. بچه های خیلی خوب میتوانند تشخیص بدهند و قتنی که قواعد مادر و
پدر و افرادی که در تربیت آنها سهیم هستند با یکدیگر شباهت دارند، حتی اگر نوع تربیت آنها با
یکدیگر نفاوت داشته باشد. بعضی اوقات یک "نه" واضح و یا 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 کنک نیست، بلکه ممانعت در محبت کردن نیز فشار روحی میباشد.

هیچ نوع قاعده بدون استثناء وجود ندارد. اگر شما قواعدی میگذارید و بعد آنها را بدليل اینکه آنها
عقایله نبوده لغو مینمایید یا آنها را با موقیت جدید تطبیق میدهید معنای 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.

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 یکسالگی
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 زنگی 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:

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:



تربیت یعنی قادر به گوش دادن به سخنان دیگران بودن



گوش دادن یعنی به کسی توجه کردن و به مشگلات او رسیدگی نمودن. نوجوانانی که هر روز تجربیات جدیدی میکنند و باید در دنیا راه خود را پیدا کنند، احتیاج به گوش شنواری بزرگترها دارند. در خانواده باید بطور مرتب فرصت هایی برای نشست و گفتگو با یکدیگر وجود داشته باشد. اگر حتی این گفتگوها بصورت کنفرانس خلوادگی 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 کنند:

- بعضی اوقات آخر یک جمله اطلاعاتی داده میشوند که آدم در اول جمله حساب آنها را هم اصلاً نمکرده بوده است. باین دلیل: اجازه بدید که دیگران صحبت خود را به پایان برسانند.
- تفسیرها ی سریع یا نصیحت ها و راهنمایی های سریع کمکی نمیکنند. بچه ها وقتی احساس میکنند که والدین آنها را جدی گرفته اند' که والدین و بچه ها همگی بدبیال 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 اتفاده است تعریف میکنند، شما میتوانید صحبت آنها را قطع بکنید . بچه هایی که ساکت هستند باید جرات پیدا بکنند که حرف بزنند' مخصوصاً وقتی که از حد معمول ساکت تر هستند.

تربيت يعني اجازه مجادله با يكديگر 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، "یه" بگوید، اضطراب و شویش را تحمل بکند، احتیاجات اشخاص دیگر را بشناسد، متقادع بکند، دیگر پا فشاری نکند، راه مسالمت آمیز را پیدا بکند و دوباره با یکدیگر آشتی کنند: در دعوا و مجادله بچه ها تواناهايي اجتماعي مهم را تمرین میکنند. آنسانها يايد دعوا و مجادله کردن را آموخته و بدلا بشنند. برای اينكه بتوان يك مشگل را دوباره حل کرد و دعواها و مجادلات بيشتر را بوجود نياورد میبايستي به چند نکته توجه نمود:



- هیچ موضوعی کلا ممنوع نیست. بچه ها حق دارند احساسات منفی را نیز مانند انزعاج و یا غضب خود را نشان بدهند، بدون اينكه تنبيه و مجازات بشوند.

- بزرگترها موقع دعوا از امتيازات بيشتری برخوردارند. باين علت بهتر است که بزرگترها بچه ها را با حرف بد و یا متولس شدن به زور نراحت ننکند، بلکه مشگلات آنها را جدی بگيرند.

- تا زمانی که آدم از شخصي ناراحت نیست میتواند پس از دعوا برای مدت دو دقیقه پهلوی آن شخص بايست. بدین طريق بچه ها و بزرگتران میآموزند که همديگر را تحمل بکنند.

- بچه ها اجازه دارند با یكديگر دعوا بکنند بدون اينكه بزرگتران بلاfacسله دخالت بکنند. ولی چنانچه بچه ها در مقابل بچه هاي ضعيف تر از خود عدالت را رعایت ننکند، بهتر است که شما با محبت و مهرباني از آنها بخواهيد که مراعات ضعف بچه هاي دیگر را بکنند.

- بزرگترها سرمشق هاي مهم هستند. وقتیکه بچه ها تجربه بکنند که والدين آنها به چه صورتی محترمانه با یكديگر مشاجره انجام ميدهند، آنها نيز اين رفتار را میآموزند. بچه ها از دعواهای مدام، دعواهای با متولس به زور و کتك و يا ملامت و سرزنش هاي ناراحت کننده در خانواده زجر ميبرند. بزرگترها بسته به سن بچه ها میتوانند به آنها توضیح بدهند که دعوا بخارا چیست، بدون آنکه سعی بشود بچه هارا هر کسی برای جانبداري از او به طرف خود بکشد.



- همانطوریکه مهم است که آدم اجازه داشته باشد دعوا بکند. همانطور هم مهم است که آدم با یكديگر دوباره آشني بکند. چنانچه دعوا مدت زيادي طول بکشد، والدين میتوانند به بچه ها کمک کرده و آنها را راهنمایي بکنند.

- در دعواها و مجادله هاي در خانواده بهتر است که آدم قبل از به خواب رفتن دوباره با یكديگر آشني بکند.

تربيت يعني محبت کردن

به یک بچه محبت کردن باين معنا میباشد که بچه را همانطوریکه آن بچه هست قبول نمود و اين را هم په او نشان داد. بچه ها و جوانان احتياج به اين حس محبت دارند برای اينكه بتوانند انتقام به نفس داشته باشند و بدون ترس و واهمه با نکات قوى و ضعيف خوش آشنا بشوند. ولی بعضی اوقات برای مادران و پدرها سخت است که علاقه خود را نشان بدهند. پس به چه صورتی میتوان محبت کرد؟

- بهترین راه برای محبت کردن نزدیکي جسمی، گرما و تماس میباشد. در آغوش گرفتن، خواراندن ظرف پشت بد، يك تماس چشمی مهریان، هل دادن مهریانه و يا زدن روی شانه؛ هر بچه اي بلاfacسله میداند که اين چه معنای دارد.

- هر چقدر سن بچه ها بالاتر میروند فرم هاي دیگر محبت مهم تر میشوند. نوجوانان - دخترها و پسرها - بعضی اوقات دوست دارند که در آغوش گرفته بشوند، حتی اگر بمروز 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 والدين آنها را دوست دارند. بدون توجه به زرنگي و کوشانش بچه هاي خود به آنها بگويند که آنها را دوست داريد و به داشتن آنها افخار میکنند.

- محبت کردن بدين معنا نیست که بزرگتران اجازه نداشته باشند آرامش داشته باشند و يا اجازه نداشته باشند برای بچه ها چيزی را ممنوع بکنند.

محبت کردن

جازه 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

جرات دادن

تریبیت یعنی:



**هشت نکته که
تریبیت را قوی
میکنند**

یک "تریبیت 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 "تریبیت قوی" میباشند.

تریبیت چیست؟

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

بطور نخست: تریبیت فقط به والدین مربوط نمیشود، بلکه تریبیت به همه اشخاص مربوط میشود برای اینکه تریبیت یک وظیفه اجتماعی کلیه افراد میباشد. تریبیت باید اطفال را در بسیاری از موارد قوی بنماید: تا بتوانند در باره نحوه زندگی خویش تصمیم اتخاذ بنمایند، توانند بیا چالش ها مقابله کنند، بتوانند رابطه برقرار نمایند، بتوانند شکست ها را تحمل نمایند، بتوانند عقاید دیگری را بپذیرند و بسیاری از مسائل دیگر. تریبیت 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 تریبیت نیز تهیه امکانات برای دختران و پسران میباشد تا بتوانند به دنبال علم و توانایی های پیشان 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، مریبیان تریبیتی در کودکستان، مدرسه، ملاقات های جوانان و انسانهای دیگری که در زندگی روزانه با آنها رویرو 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 خوبی بچه های خود هستند. بدین علت تریبیت برای آنها معنای وظیفه میباشد، ولی معنای حق داشتن نیز میباشد. همانطوری که حق بچه ها می باشد شرایط مثبت برای زندگی داشته باشند، همانطور هم حق مریبیان تریبیتی است که از طرف جامعه حمایت شوند.

برای یک تریبیت 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.

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 مشگلات خانواده ها را درک نموده و به آنها کمک نمایند. چنانچه خانواده ها در امور تریبیتی 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.



پیش گفتار

محتوی

بحث در باره تربیت در حال حاضر بسیار است. بعضی ها ادعا میکنند که تربیت در بهران بسر میرد و جهت اثبات این ادعا مثالهای میاورند. یک گروه دیگر از اشخاص حتی بر این عقیده بیباشند که عمر تربیت بسر رسیده است. بعنوان افراد مقصراً معلمین، مریبان تربیتی، والدین، سیاستمداران، رسانه های عمومی و یا دنیا بعنوان یک واحد نام بوده میشود. البته بستگی به مناسبات شغلی آنها دارد. ولی آنها باید که هر روز مشغول به تربیت میباشند چه میگویند؟ آیا وضع تربیت واقعاً بین صورت و خیم میباشد؟ در دنیای رسانه های عمومی امروزی چه معنایی دارد؟ آیا تربیت در تمام طول زندگی ادامه دارد؟ آیا تربیت ارزش دارد؟ آیا تربیت اصلاح نکات زیبایی ندارد؟

در این بروشور "هشت نکته که تربیت را قوی میکنند" به شما معرفی مینماییم. این بروشور قصد دارد به والدین، ولی به کلیه اشخاص دیگر نیز که از نظر شغلی، شخصی و یا بطور افتخاری با اطفال و جوانان سروکار دارند کمک جهت یابی در زندگی روزمره باشد.

هشت نکته مهم یک تربیت تقویت با کمک اشخاص متخصص از شهر نورنبرگ تهیه و برنامه ریزی شده است.

آموزش والدین سویس **Elternbildung CH** دارای حق پخش این بروشور در کشور سویس میباشد. این نکته صحیح است که شرایط خانواده گی در کشور سویس یک کمی متفاوت میباشد - مطلب با شرایط موجود تطبیق داده شده است - ولی موارد مهم و اساسی یک تربیت تقویت در اینجا هم بطور کامل دارای اعتبار میباشند.



صفحة	بخش
3	پیش گفتار
4	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
11	تربیت یعنی حد و مرز تعیین نمودن
12	تربیت یعنی امکان حرکت و جنبش دادن
14	تربیت یعنی احساسات نشان دادن
16	تربیت یعنی وقت دادن
17	تربیت یعنی جرات دادن
18	راهنمایی و کمک برای خانواده های قوی
19	برنامه بنام "قوی از طریق تربیت"



..... هشت نکته
که تربیت را تقویت میکنند



EDUCATION
MAKES YOU
STRONGER

www.elternbildung.ch