

به نام خدا

کتاب اولیا

عصمت زارعی شهرک

(آموزگار و سرگروه پایه‌ی پنجم)

پاییز ۹۴

www.ketab.ir

سرشناسه: زارعی شهرک، عصمت، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور: کتاب اولیا/ عصمت زارعی شهرک
مشخصات نشر: تبریز: هنر اول، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.

شابک: 978-600-7460-37-5

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان به انگلیسی: Parents Book

یادداشت: کتابنامه : ص. ۱۰۰

موضوع: والدین و کودک

روضوع: شاگردان، بهداشت روانی

روضوع: آموزش ابتدایی، ایران، مشارکت والدین

موضوع: کودکان، سرپرستی، جنبه‌های روان‌شناسی

رده بندی کنگره: ۷۵۰.۱۹ / ۱۳۹۴۸۵ / ۱۳۹۴ / ۲۲

رده -ی دیویی: ۱/۶۴۹

شماره کتابشناسی: ۴۰۵۴۹۲۴



کتاب اولیا

عصمت زارعی شهرک

۵۰۰ نسخه، ۳۵۰۰۰ ریال

چاپ اول ۱۳۹۴

چاپ و صحافی: مدیران

تبریز، صندوق پستی ۱۴۶۸ - ۵۱۳۸۵

تلفن: ۰۹۱۴۳۰۱۴۱۵۷

ISBN: 978-600-7460-37-5

فهرست

آغاز سخن	۴
بزرگمهر حکیم گوید	۶
اصول مهم تربیتی	۷
بهداشت روانی دانش آموزان	۹
پیشنادهایی برای ورود به مدرسه بدون استرس	۱۴
نقش اولیا در پیروزی تحصیلی فرزندان	۱۷
بد نکست برای تکلیف	۲۴
جایزه با کودک خود رفتار کنیم	۳۱
پیشنادهایی برای کاهش اضطراب امتحان	۳۳
توسیه‌ها به والدین در فصل امتحانات	۳۵
روش درست تربیت کودکان	۳۷
اعتماد به نفس در کودکان	۴۰
پیشگیری از رفتار نامطلوب کودکان	۴۶
ده جمله که نباید به کودک گفت	۴۸
هفت رهنمود مربیان رده‌های پیش‌دبستانی	۵۴
دانش آموزان موفق	۵۶
پرورش مهارت‌های تکوینی در کودکان	۶۱
تاثیر تغذیه بر یادگیری دانش آموزان	۶۴
رابطه‌ی صبحانه و ضریب هوش	۶۸
علل ترس در کودکان	۷۰
حسادت کودکان	۷۳
خواب و یادگیری	۷۶
صمیمی شدن با فرزندان	۷۹
توصیه‌هایی برای کودک بد اخلاق	۸۱
کدام خانواده بچه‌های افسرده دارد	۸۵
مشکلات رفتاری کودکان	۸۷
ناخن جویدن کودکان	۹۲
تقویت عزت نفس کودکان	۹۶
منابع	۱۰۰

آنرا بسخن

بیران فلیل بیدار در کتاب مشهورش "برانگلیفه" نوشته است:

«فرزندان شما فرزندان برای شما نیستند. آنان پسران و دختران حیات و زندگانی اند و به زندگی عشق می‌ورزند. آنان به و به شما روی اقلیم قدم می‌گذارند، اما این اقلیم از آن شما نیست.

و گریه آنان با شما زندگی می‌کنند، اما ما که شما نیستند. شما می‌توانید محبت‌های خود را به آنان تقدیم کنید و همه را دوست بدارید، ولی نمی‌توانید بذرهای افکار خود را در ذهن آنان بپاشانید. زیرا آنان افکار و اندیشه‌هایی دارند که از آن خودشان است. شما می‌توانید برای تن آنان مسکن بسازید، ولی نفوس و ارواح آنان در این گونه مسکن قرار نخواهد گرفت. نفوس فرزندان شما در خانه‌های فردا مسکن می‌گیرند، نه‌ها که شما نمی‌توانید متا در اقلیم فواب از آن‌ها دیدن کنید.

شما تنها می‌توانید تلاش کنید تا خود را به رنگ آن‌ها در آورید، ولی لوشش شما برای هم رنگ ساختن آنان با خودتان کاری ست عبث و بی‌هوده. زیرا زندگی و چرخ زمان هرگز به عقب بازمی‌گردد و حیات هرگز از توقف در منزل‌گاه دیروز سرشار نمی‌شود. شما به منزله‌ی کمان‌ها هستید، و فرزندان شما تیرهای جاننداری هستند که دست حیات آن‌ها را از کمان‌ها جدا می‌کند و به سوی هدف روانه می‌سازد. تیرانداز به هدف‌هایی که روی خطی به طول بی‌نهایت قرار گرفته است با دقت می‌نگرد، و شما کمان‌ها را می‌کشید تا تیرها در افق پهنآوری رو به هدف‌ها روانه شوند.

ای کمان‌ها! با شادی و نشاط و با امید و آرزو به دست تیرانداز حکیم کشیده شوید، زیرا هر اندازه که تیرانداز حکیم تیرهای خود را دوست می‌دارد، به همان اندازه به کمان‌هایی که در دست گرفته است، عشق می‌ورزد.

تیر یک کتاب انگلیسی این گونه است: «طور حرف بزیم که بچه‌ها گوش بدهند و بطور گوش بدهیم که بچه‌ها حرف بزنند.» آن گونه که حرف می‌زنیم فرزندان ما می‌شنوند و آن گونه که گوش می‌دهیم آنان حرف می‌زنند. توانایی ما در سخن گفتن می‌تواند به فرزندان ما منتقل شود و برعکس، ناتوانی ما مقصود آنان را تباه سازد.

این کتاب «اوه» روشی مبتنی بر گفتار است، روشی به دور از عمل و فشونت - گفت و گو جای تنبیه، تشویق را می‌گیرد. روش‌های سنتی حاکی از تنبیه زیاد و تشویق کم بود، در حالی که بای برای استادی بیشتر می‌گذاشت. یعنی کودک ابراً متوجه تنبیه خود و ثبات تشویق‌اش نبود. عملی که او انجام می‌داد متکی بر گزینه، حس کودکانه و کنج‌گوانه است. او هیچ پیش شرط و قاعده‌ای برای رفتار که ارزش نمی‌شناسد. و اگر به او فهمانده شود، از روی تقلید و اگر عمل می‌کند، گفت که موضوع را می‌گاو و کودک را از گزینه و رفتارهای گور به سوی کنج‌گاو‌های مؤثر می‌کشد. روش مبتنی بر گفتار، هیچ جای تنبیه و تشویق ندارد. تنبیه رفتار ناپسندانه‌ای است که او را در معرض آزار قرار می‌دهد و تشویق رفتار سنجیده و پسرانه‌ای است که او را با نتایج نیک روبرو می‌سازد. اعمال و رفتار او به خودش برمی‌گردد و به تجربه‌های عالی دست می‌یابد پیش از این که پدر و مادرش از این کار بهره‌دانش دارند.

دوران کودکی و نوجوانی خود را که مرور کنیم، یاد تنبیه‌ها و تشویق‌هایی می‌افتیم که هرگز دلیل‌اش را درک نکردیم. همه‌ی ما به نوعی از این دست تنبیه‌ها را داریم. در یک روز گرم تابستان، در حالی که زیر آفتاب به پدرم کمک می‌کردم، او آب گند فواست و با خوردن جیره‌ای از آن، اصطلاح ترکی مرسوم را به کار برد که: «الله یزید لعنت الله سین» (خدا بر یزید لعنت کند)، و من نیز با خوردن همان آب گندم: «الله یزید لعنت الله سین» (خدا بر یزید لعنت کند)، که پدر فشم‌گین از این دعای نامرسوم، با سیلی سراف‌مندی و من تا چند سال دیگر دلیل این فشم‌اش را نفهمیدم! روش گفت‌وگو کودک را هم از قضیه‌ی یزید آگاه می‌سازد و هم این که چه ارتباطی با آب خوردن ما ایرانی‌ها دارد، روشن می‌کند.