



L'ÉDUCATION  
DONNE DE  
LA FORCE



STARK  
DURCH  
ERZIEHUNG



FCV-VWG

Fédération des Communes Valaisannes  
Verband Walliser Gemeinden

**FRAPE** VS

Fédération Romande des Associations de  
Parents d'Elèves du Valais



Pour vous - chez vous  
Überall für alle  
**CMS-SMZ**  
Valais Wallis

KITA WALLIS  
ENFANCE VALAIS

Walliser Verein der Verantwortlichen der Institutionen für Kinderbetreuung  
Association Valaisanne des Directeurs-trices d'Institutions Pré et Para Scolaires



JUGENDARBEITSSTELLE  
OBERWALLIS



ADDICTION | VALAIS  
SUCHT | WALLIS



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

**GPV**  
**VWK**

Groupement des Pédiatres Valaisans  
Vereinigung der Walliser Kinderärzte

[www.vs.ch/web/scj/edf](http://www.vs.ch/web/scj/edf)



# 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. 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 بدده، به آنها جرات و آزادی بدهد.

اگر دیگر نیرویی ندارید اقرار بکنید. این ننگ نیست، بلکه این اولین 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 باشید. به استخر بروید، در آموزشگاهی ثبت نام کنید و با دوستان قرار ملاقات بگذارید. زندگی زناشویی به رسیدگی و توجه احتیاج دارد تا بتوانید برای اینکه برای خانواده نیروی جدیدی بدهست 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 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.



# تربیت یغی... جرات دادن

برای کلیه مسایل جدیدی که نوجوانان می‌آموزند و برای وظایفی که قدم به قدم بعده می‌گیرند، نوجوانان احتیاج به جرات و اتکاء به نفس زیادی دارند. نوجوانان باید بیاموزنده مسئولیت قبول نموده و با قاطعیت عمل کنند و اجازه ندهند تا دیگران از آنها سلب اعتماد کنند. برای اینکه دختر چه ها و پسر چه ها جرات بدست بیاورند و دارای اتکاء 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 بشناسند. به چه صورتی والدین میتوانند به چه های خود جرات بدهنند؟

● 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 برسیت شناخته بشود؛ بلکه بعضی اوقات زحمتی که کشیده میشود تا چیزی را بدست آوریم هم قابل تحسین میباشد. اگر با خاطر موفقیتی باید از کسی تحسین بشود، بهتر است که تحسین را تقسیم نمود، و گرنه تحسین دیگر ارزشی ندارد.

● کمک های کوچک از بیوهود 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 چه ها اجازه ارتکاب اشتباه را میدهند، اجازه دارند خودشان هم بعضی اوقات اشتباهاتی بکنند.





## تربیت یعنی... وقت دادن

بازی کردن، حرف زدن، مطالعه کردن، دنیا را کشف کردن – بچه ها در فعالیت های دسته جمعی در خانواده بسیار 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 اجراء میباشد:

- وقت برای پکیدیگر داشتن بین معنا نیست که بچه ها و پدر و مادر باید حتماً فعالیت های پرخرج 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 میباشند تا ساعات فراغت را با پکیدیگر سپری نمود.

در زندگی روزمره بچه ها احتیاج به وقت و توجه دارند. این دو مورد را میتوان با پکیدیگر ادغام نمود. تکالیف خانه بصورت دسته جمعی میتوانند توأم با تغیریج باشند، بشرطی که تکالیف خانه بعنوان وظیفه تحریل نشوند. بعضی از خانواده ها تلویزیون ویا 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 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، نباید 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 مضيقه هستند، بعضی اوقات پدر بزرگ و مادر بزرگ، 'عمه' خاله و دوستان هم میتوانند بیایند و کمک کنند.



تریبیت یعنی ...

## احساسات نشان دادن

احساساتی مانند عشق و محبت، 'غم' درد و غصب جزو زندگی خانوادگی هستند. بجهه احساسات خود را بطرق متفاوتی نشان میدهند. یک گروهی از بجهه ها علاقه خود را از طریق نزدیک شدن و چسبیدن به پدر و مادر اثبات میکنند. گروهی دیگر از بجهه ها برای شخصی که دوست دارند عکس میکشند. برای تکامل و رشد بجهه ها مهم است که آنها احساسات را بشناسند و طرز برخورد با احساسات را بیاموزند. مهم اینست که:

● بجهه ها اجازه داشته باشند احساسات مثبت و منفی خود را نشان بدهند. و هر بجهه ای به طریق خودش، چه با صدای بلند و چه با صدای آهسته. دورانی که نوجوان اجازه گریه کردن و دختر بجهه ها اجازه جست و خیز کردن را نداشته اند گذشته است.

● بعضی اوقات بزرگترها ابراز احساسات بجهه ها را مناسب نمی بینند. در چنین مواقعی میتوان از آنها خواهش نمود که یک کمی خود را کنترل بکنند. ولی بجهه ها باید متوجه بشوند که رفتار آنها مناسب نبوده و نه احساسات آنها.

● بجهه 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 خوشنودی با موضوع برخورد کنند.

● بعضی از دختر بجهه ها و پسر بجهه ها اتفاقاتی که برای آنها افتاده تعریف نمیکنند و برای خود نگهیدارند. اگر پدر و مادر متوجه شدند که بجهه 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 بجهه هایی که خویشتن دار هستند بعضی از اوقات بهتر است که دل خود را خالی کرده و تمام مشگلات خود را تعریف کنند.

● در دنیای احساسات نیز بجهه ها از بزرگترها میاموزند. باین دلیل پدر و مادر ها نیز اجازه دارند در مقابل بجهه های خود احساسات نشان داده و نسبت به سن بجهه ها این احساسات را برای آنها توضیح بدهند. به بجهه ها بهر صورت نمیشود حقه و کلک زد. برای بجهه ها وقتی احساس ترس و وحشت بوجود میاید که حس بکند یک موضوعی وجود دارد که بزرگترها نمیخواهند بجهه ها از آن با اطلاع بشوند. والدین هم مانند بجهه ها از بروز خشم نامناسب و بیجا متنفر هستند. بسیار مهم است که بعد از بروز خشم مادرت خواهی بشود. اقرار به ارتکاب اشتباه دلیل بر وجود ضعف نیست.



زیادی  
که همیشه  
مادر و یا پدر چکار میکنند قادر است  
شهر را بخواند و یا یک دوچرخه را

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

بچه ها قدم به قدم میاموزند که با آزادی ها چکار بکنند. بچه هایی که در کلاس اول دستان هستند بخوبی میدانند که با پول توجیهی خود چکار بکنند. ولی نوجوانان میتوانند حتی حساب بانکی شخصی داشته باشند تا والدین ماهنه پول توجیهی 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 میباشدیست به آنها کمک کرد تا اطمینان خاطر بیشتری بدبست بیاورند. تلفن همراه و یا کارت تلفن داشتن و به تنها یابه 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 بهتر است که خودشان درباره نوع سرگرمی ها و نوع آرایش مو و یا انتخاب دستان تصمیم گیری نمایند، البته تا زمانی که از قواعدی که والدین تعیین 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 غی 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.

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 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 پدر پس از برنامه تلویزیونی همزمان با بچه های کوچک خود باید برای خوابیدن به رختخواب بروند و بخوابند. ولی در مورد ندان مساوک زدن والدین بهترین سرمشق برای بچه های خود هستند

حد و مرز تعیین کردن و آنها را اجراء نکردن معنای ندارد. قاطعیت نشان دهنده اطمینان است و به بچه های 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 های خلی خوب میتوانند تشخیص بدهند و قتنی که قواعد مادر و پدر و افرادی که در تربیت آنها سعیم هستند با یکدیگر شباهت دارند، حتی اگر نوع تربیت آنها با یکدیگر تفاوت داشته باشد. بعضی اوقات یک "نه" واضح و یا یک اخطار کافی نیست. چنانچه تدبیر 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 بعد آنها را بدليل اینکه آنها عاقلانه نبوده لغو مینمایید یا آنها را با موقعیت 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 خدا 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 مستقلیت 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:

# 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 صیر و قاطعیت پدر و مادر را امتحان بکنند استادان متولد شده میباشند. بچه ها به دو دلیل احتیاج به حد و مرز دارند:

اولا برای حفاظت از آنها در مقابل خطرات در خانه و بیرون از خانه. دوما 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:





# تریبیت یعنی ....

## قادر به گوش دادن به سخنان دیگران بودن

گوش دادن یعنی به کسی توجه کردن و به مشکلات او رسیدگی نمودن. نوجوانانی که هر روز 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 مشگل باشد. نکات ذیل میتوانند کمک بکنند:

- بعضی اوقات آخر یک جمله اطلاعاتی داده میشوند که آم در اول جمله حساب آنها را هم اصلاً نکرده بوده است. باین دلیل: اجازه بدید که دیگران صحبت خود را به پایان برسانند.
- تفسیرها ی سریع و یا نصیحت ها و راهنمایی های سریع کمک نمیکنند. بچه ها وقتی احساس میکنند که والدین آنها را جدی گرفته اند، که والدین و بچه ها همگی بدبندی 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 پرست نشود. تلویزیون را خاموش کنید و صدای زنگ تلفن را کم کنید.
- اگر بچه ها بطور خلی مژوه از اتفاقاتی که برای آنها افتاده 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 نز هستند.

# 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 آشنا کنند: در دعوا و مجادله بچه ها توافقی اجتماعی مهم را تمرین میکنند. آنسانها باید دعوا و مجادله کردن را آموخته و بد باشند. برای اینکه میتوان یک مشگل را دوباره حل کرد و دعواها و مجادلات بیشتری را بوجود نیاورد میبایستی به چند نکته توجه نمود:

هیچ موضوعی کلا من نوع نیست. بچه ها حق دارند احساسات منفی را نیز مانند انزعاج و یا غضب خود را نشان بدهند، بدون اینکه تبیه و مجازات بشوند.

بزرگترها موقع دعوا از امتیازات بیشتری برخوردارند. یا بن علت بهتر است که بزرگترها بچه ها را با حرف بد و یا متول شدن به زور ناراحت نکنند، بلکه مشگلات آنها را جدی بگیرند.

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 میاموزند که همیگر را تحمل بکنند.

بچه ها اجازه دارند با یکدیگر دعوا بکنند بدون اینکه بزرگتران بلافضله 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 بخواهید که مراعات ضعف بچه های دیگر را بکنند.

بزرگترها سرمشق های مهمی هستند. وقتیکه بچه ها تجربه بکنند که والدین آنها به چه صورتی محترمانه با یکدیگر مشاجره انجام میدهند، آنها نیز این رفتار را میاموزند. بچه ها از دعواهای مدام دعواهای با متول به زور و کنک 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 با خاطر چیست، بدون آنکه سعی بشود بچه ها را هر کسی برای جانبداری از او به طرف خود بکشد.

همانطوریکه مهم است که آدم اجازه داشته باشد دعوا بکند. همانطور هم مهم است که آدم با یکدیگر دوباره آشنا 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 با یکدیگر آشنا بکند.





## تریبیت یعنی .... محبت کردن

به یک بچه محبت کردن 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 اتکاء 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، خواراندن  
ظریف پشت بدن، یک تماس چشمی مهربان، هل دادن مهربانه و یا زدن روی شانه؛ هر بچه ای  
بلافضله میداند که این چه معنایی دارد.

هر چقدر سن بچه ها بالاتر میروند فرم های دیگر محبت مهم تر میشوند. نوجوانان - دخترها  
و پسرها - بعضی اوقات دوست دارند که در آغوش گرفته بشوند، حتی اگر بمزور زمان برای  
بوسیدن اشخاص دیگری را انتخاب میکنند.

وقت داشتن، علاقه نشان دادن و تسلي دادن به بچه ها نشان میدهد که تا چه اندازه والدین آنها را  
دوست دارند. بدون توجه به زرنگی و کوشنا بودن بچه های خود به آنها بگویید که آنها را دوست  
دارید و به داشتن آنها افتخار میکنید.

محبت کردن بدین معنا نیست که بزرگتران اجازه ندادسته باشند آرامش داشته باشند و یا اجازه  
ندادسته باشند برای بچه ها چیزی را منوع بکنند.

.... 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

.... جرات دادن

تریبیت یعنی:





# هشت نکته که تربیت را قوی میکنند

یک "تربیت تقویت" به چه صورت است؟ والدین امروزه میتوانند از بین مجله‌ها و کتابهای سیار زیاد مجله‌ها 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" میباشند.

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



# تریبیت 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 خوبی تضمیم اتخاذ بنمایند، توانند ببا چالش‌ها مقابله کنند، بتوانند رابطه برقرار نمایند، بتوانند شکست‌ها را تحمل نمایند، بتوانند عقاید دیگری را پذیرند و بسیاری از مسائل دیگر. تربیت در مرحله نخست به این معنا میباشد که برای بچه‌ها چیزهای لازم زندگی مهیا شود. بچه‌ها غذا و لباس و محبت احتیاج دارند. بچه‌ها 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 توانایی‌ها پیشان بروند. بچه‌ها باید اجازه داشته باشند تجربه کسب نمایند و بچه‌ها در مسیر زندگی خوش احتیاج به همراه قابل اطمینان دارند تا بتوانند جایگاه خود را در جامعه ما پیدا کنند.

بچه‌ها در اطراف خود سرمشق‌های زیادی دارند؛ والدین' مریبان تربیتی در کودکستان، 'مدرسه' ملاقات‌های جوانان و انسانهای دیگری که در زندگی روزانه با آنها روبرو و یا در تماس هستند. ولی سرمشق‌هایی هم در رسانه‌های عمومی برای بچه‌ها 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 خوشبختی بچه‌های خود هستند. بدین علت تربیت برای آنها بمعنای وظیفه میباشد، ولی بمعنای حق داشتن نیز میباشد. همانطوری‌که حق بچه‌ها می‌باشد شرایط مثبت برای زندگی داشته باشند، همانطور هم حق مریبان تربیتی است که از طرف جامعه حمایت شوند.

## برای یک تربیت موفق والدین احتیاج به

● داشتن شرایط خوب میباشد: خانواده‌ها احتیاج به مکان کافی برای زندگی دارند، احتیاج به کار دائم و مطمئن، حمایت مالی، امکانات سرپرستی از بچه‌ها و یک محیط خانوادگی خوب دارند.

● کمک و حمایت: حق والدین است که گاهگاهی فشار از روی دوش آنها برداشته شود. بعضی اوقات خانواده‌ها میتوانند از یکدیگر مقابل‌حمایت کنند. علاوه بر این دوستان، همکاران، اقوام و همسایگان مهم هستند که مشکلات خانواده‌ها را درک نموده و به آنها کمک نمایند. چنانچه خانواده‌ها در امور تربیتی دیگر راه چاره‌ای نمی‌بینند، هیچ عیب نیست که این خانواده‌ها از اداره کمک به جوانان، موسسات برای آموزش والدین و یا مراکز برای مشاورت زناشویی و خانواده نقاضای کمک بنمایند. این ادارات و موسسات نامبرده با کمال میل کمک مینمایند.

# پیش گفتار

بحث در باره تربیت در حال حاضر بسیار است. بعضی ها ادعا میکنند که تربیت در بهران سر میبرد و جهت اثبات این ادعا مثالهای میاورند. یک گروه دیگر از اشخاص حتی بر این عقیده میباشند که عمر تربیت پسر رسیده است. بعنوان افراد مقصص از معلمین، مریبان تربیتی، والدین، سیاستمداران، رسانه های عمومی و یا دنیا بعنوان یک واحد نام برده میشود. البته بستگی به مناسبات شغلی آنها دارد. ولی آنها یک روز مشغول به تربیت میباشند چه میگویند؟ آیا وضع تربیت واقعاً بدین 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 اصلاً 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 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.



# محتوی

صفحة	بخش
3	پیش گفتار
4	تریبیت چیست؟
6	هشت نکته که تربیت را تقویت میکنند
8	تریبیت یعنی محبت کردن
9	تریبیت یعنی اجازه مجادله با یکدیگر داشتن
10	تریبیت یعنی قادر به گوش دادن به سخنان دیگران بودن
11	تریبیت یعنی حد و مرز تعیین نمودن
12	تریبیت یعنی امکان حرکت و جنبش دادن
14	تریبیت یعنی احساسات نشان دادن
16	تریبیت یعنی وقت دادن
17	تریبیت یعنی جرات دادن



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

L'ÉDUCATION  
DONNE DE  
LA FORCE

STARK  
DURCH  
ERZIEHUNG