

کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه

بانی رانیان مک کلو
و
سوزان واکر مانسون

مترجم:
زهرا جعفری

فهرست مطالب

..... ۵	سخن ناشر
..... ۷	پیشگفتار
..... ۱۲	فصل ۱ تعیین اهداف
..... ۳۲	فصل ۲ شناخت فصول یادگیری
..... ۴۲	فصل ۳ گردهمایی خانوادگی
..... ۵۸	فصل ۴ تعیین وظایف با استفاده از جدول
..... ۸۸	فصل ۵ آموزش چگونگی انجام کار به کودکان
..... ۱۱۵	فصل ۶ ابراز بازخورد مثبت
..... ۱۲۹	فصل ۷ مشوقها و پاداشها
..... ۱۵۰	فصل ۸ پیش‌بینی عواقب منطقی
..... ۱۶۹	فصل ۹ ساماندهی اتاق خواب
..... ۱۸۹	فصل ۱۰ مدیریت پول
..... ۲۰۵	فصل ۱۱ ارزیابی
..... ۲۳۰	فصل ۱۲ ۴۰۱ روش عادت دادن فرزند به کار در خانه
..... ۲۷۲	ضمیمه الف کمک به کودک برای مرتب کردن کارهای مدرسه
..... ۲۷۸	ضمیمه ب کمک به کودک برای شروع آشپزی
..... ۲۸۳	ضمیمه ج کمک به کودک برای شناسایی محله و شهر
..... ۲۸۷	ضمیمه د کمک به کودک برای شناخت و برنامه‌ریزی حرفه و شغل
..... ۲۹۲	فهرست واژه‌ها



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۷۴۶۹۵۵

کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه

مترجم

ویراستار

طرح جلد

تعداد

چاپ اول

لیتوگرافی

چاپ جلد

چاپ متن و صحافی

سیب

اکسیر

پژمان

شابک:

ISBN:

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ♦♦ تومان

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از «کلیدهای تربیت کودکان» است.

کتاب‌های این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، روش‌های مقابله با بیماری‌ها، آسیب‌ها، آلرژی‌ها و ... در کودکان و نوجوانان و مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه «کلیدهای تربیت کودک»، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

پیشگفتار

امروزه پول به سختی به دست می‌آید و وقت به سرعت می‌گذرد و به همین دلیل، ما اغلب احساس می‌کنیم در منزل، به قدری کمک نیاز داریم. اما تاکنون چند نفر از والدین، نزدیک‌ترین منبع توان بالقوه، یعنی نیروی فرزندان‌شان را مورد بهره‌برداری قرار داده‌اند؟ در پاسخ به این پرسش، پیوسته می‌شنویم: «استفاده از نیروی کودکان در خانه، ایده‌ای عالی است، ولی کمک کودکان، بیش از آنچه موجب صرفه‌جویی در وقت شود، وقت ما را می‌گیرد.» البته این صحبت، در ظاهر درست می‌نماید و والدین شاید بتوانند کارها را سریعتر و بهتر از فرزندان‌شان انجام دهند، ولی آیا پیش‌گرفتن چنین روشی درست است؟ ما معتقدیم کمک کردن فرزندان در کار منزل، کاری منطقی و جالب است؛ چون کودکان باید کارها را بیاموزند و والدین نیز به کمک ایشان نیاز دارند.

تا زمان رسیدن فرزندان‌تان به هجده سالگی، آنها سالهای زیادی را تحت تربیت و راهنمایی شما گذرانده‌اند. در نظر داشته باشید که برای دریافت مدرک تحصیلی کارشناسی از دانشگاه، تنها ۲۱۰۰ ساعت حضور در کلاس درس و مطالعه خارج از کلاس و برای آموختن مهارت‌های حرفه‌ای، تنها نیمی از این زمان لازم است. برای آموختن کارها به کودکان، شما در منزل، بیش از شانزده برابر دانشگاه، زمان در اختیار دارید. برای استفاده مفید از این ساعات، چه برنامه‌ای تدارک دیده‌اید؟ درباره‌ی زمانی که فرزندان‌تان، به قصد شروع زندگی جدید و مستقل،

منزل را ترک می‌کنند، ببندید. ما والدین تصور می‌کنیم آنان می‌توانند با تمام چالشهای زندگی کنار بیایند، اما آیا درست می‌اندیشیم؟ تصور می‌کنیم فرزندانمان کارهای اساسی و نیز تعمیرات خانگی را یاد گرفته‌اند، اما آیا واقعاً یاد گرفته‌اند؟ تصور می‌کنیم ایشان می‌توانند با مهارت، غذاهای مغذی بپزند که از نظر رژیم غذایی مناسب باشد، ولی آیا واقعاً دست به آشپزی می‌زنند؟ فکر می‌کنیم ایشان به مهارت‌های لازم برای نظم و ترتیب بخشیدن به لوازم شخصی‌شان دست یافته‌اند، اما آیا حقیقتاً این مهارت‌ها را یاد گرفته‌اند؟ تصور می‌کنیم ایشان می‌توانند درآمدشان را درست بودجه‌بندی و از گرفتن وام‌های غیرضروری اجتناب کنند، ولی آیا واقعاً از عهده این کار برمی‌آیند؟ در بسیاری موارد، والدین اجازه می‌دهند که بعضی امور ظاهراً ناچیز نادیده گرفته شوند، به این امید که کارها در آینده، خودبه‌خود روبه‌راه خواهند شد. ولی آیا می‌توانیم تعلیمات و آموزشهای اساسی فرزندانمان را به شانس و اتفاق واگذار کنیم؟ آیا راه بهتری وجود ندارد؟

این کتاب، برای آگاهی والدین از اصول، راهبردها و نکاتی در چگونگی کمک به موفقیت کودکان در انجام کارهای خانه، به رشته تحریر درآمده است. بی.اف. اسکینر^۱، از طریق آزمایشهایی روی کبوترها، کشف کرد که پرنده را می‌توان - با امید دریافت پاداش ذره‌ای غذا - به ده هزار بار نوک زدن به زمین واداشت. کودکان ممکن است برای جلب توجه بزرگسالان یا دریافت جایزه‌ای که به دنبال آن هستند، مانند کبوترها، بارها و بارها تلاش کنند تا پاداششان را چه مثبت و چه منفی، به دست آورند. در این کتاب، چگونگی تبدیل واکنشهای منفی به واکنشهای مثبت را به شما نشان خواهیم داد تا کودک به انجام خواسته شما که در این مورد کارکردن در منزل است، وادار شود.

1. B.F. Skinner

در مباحث این کتاب، همچنین خواهید آموخت که کودک در چه سنی باید چه نوع مهارتی را کسب کرده باشد. چگونگی آموزش این مهارت‌ها و چگونگی تشویق و تحریک کودکان به انجام کارها را نیز خواهید آموخت. گاهی به نظر می‌رسد که افراد دیگر، بهتر از پدر و مادر، می‌توانند کودک را به کارکردن وادارند. برای رفع این اشکال، والدین می‌توانند در موارد گوناگون، نقش بازی کنند و برای مهیج ساختن موقعیت، آن را به صورت نمایش به اجرا درآورند تا در کودک، محرک‌های بیرونی ایجاد شود. در این کتاب، داستانها، جدولها، بازیها و روشهایی برای واداشتن کودکان به کار، تا زمانی که ایشان به رشد کافی برسند و انگیزه درونی انجام کار را داشته باشند، پیشنهاد شده است.

مثلاً اگر به دنبال ترفندی برای به دست آوردن نتایج آنی هستید، بازی «ببین و بگو» را آزمایش کنید. کودک را وادارید - در حالی که خودتان بیرون از اتاق هستید - ده شیء مختلف را در اتاق جمع‌وجور کنید و سپس با ورود به اتاق، حدس بزنید که او چه لوازمی را مرتب کرده است. به منظور تغییر عادت «رها کردن لوازم» در کودکانی که لباسها، کتابها و لوازم شخصی‌شان را در محوطه اصلی اتاق نشیمن رها می‌کنند، برنامه «جمع‌وجور کردن ساعت هشت» را که در صفحه ۱۵۷ آمده است، پیاده کنید. اگر اتاق خواب کودک مشکل شماست، یکر است به فصل نهم مراجعه کنید تا به علت این مسئله پی ببرید یا سعی کنید جدول بازرسی از اتاق خواب (صفحه ۱۸۷) را مورد استفاده قرار دهید. در فصل دوازدهم ۴۰۱ روش واداشتن فرزندان به کار در منزل، ترفندها و شگردهای متعدد و اصولی و روشهای مناسب برای روشن کردن جرقه ابتکار در کودکان، پیشنهاد می‌شود.

در بخشهای دیگری از این کتاب، مباحثی مانند تعیین اهداف و شناخت زمان یادگیری، جلسه‌های خانوادگی، ثوربهای نهفته و ناگفته برای ایجاد یک بنیان اساسی و مستحکم خانوادگی، با هدف کمک به

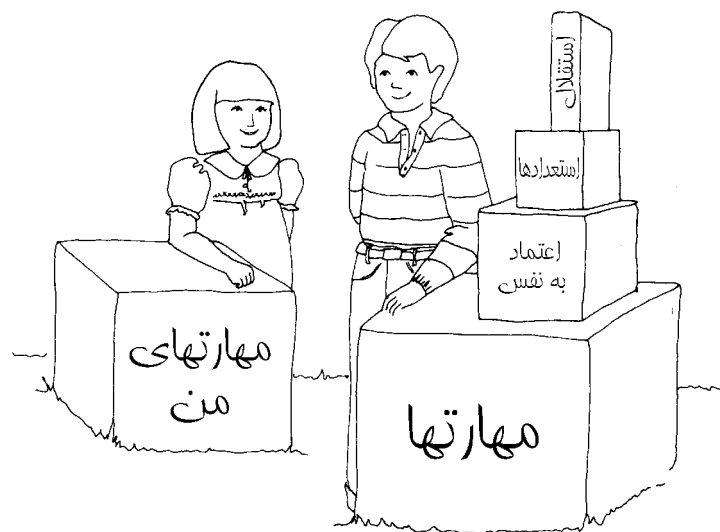
پرورش کودکان مستقل و مسئول، پیشنهاد می‌شود. این کتاب، برای استفاده از سالهای طولانی، ولی مفید برای آموزش کودکان - سالهایی که ایشان با پدر و مادر زندگی می‌کنند - بر طرح و برنامه‌ای قابل اجرا تمرکز و تأکید می‌کند و به منظور راهنمایی شما برای موفقیت در زمینه‌هایی که احتمالاً به دست شانس و اتفاق سپرده می‌شوند، طراحی شده است. با توجه به این مسئله، والدین شاید مجبور شوند بعضی اعمال خود و نیز نحوه چیدن اثاثیه در محیط منزل را تغییر دهند تا به پیشرفت کودک کمک شود.

هیچ وقت برای شروع آموزشهای مفید دیر نیست و این موضوع، به سن و سال فرزندان ارتباطی ندارد. اگرچه در موارد گوناگون، احتمالاً روشها و مشوقهای مورد استفاده تغییر خواهند کرد. به سبب آنچه تاکنون برای فرزندان خود انجام داده‌اید، به خود اعتماد و اطمینان داشته باشید. توجه و علاقه شما به این کتاب، نشان‌دهنده این مهم است که حتی هم‌اینک نیز در جست‌وجوی ایده‌های بهتری برای پرورش فرزندان خود هستید. نارضایتی از اشتباه‌های گذشته را یکسره فراموش کنید؛ زیرا با ابزار موجود و در دسترس خود در آن زمان، شما کار خود را به بهترین نحو انجام داده‌اید. شاید در اینجا ما نتوانیم قول بدهیم که با مطالعه و به‌کار بستن دستورات این کتاب، فرزندان داوطلبانه انجام کارهای منزل را به عهده بگیرند یا حتی هر کاری را با میل و رغبت خود شروع کنند، بلکه می‌توانیم در آموزش آنان به شما یاری برسانیم؛ به گونه‌ای که در زندگی مستقل فردی، اراده و خواسته قلبی و نیز توانایی و مهارت انجام کارها را داشته باشند.

پژوهشی روی ۲۵۰ کودک، نشان داده است که بیش از ۹۷ درصد آنان احساس می‌کنند باید در کارهای خانه همکاری کنند. بیایید به آنان آموزش و فرصت این کار را بدهیم. آموختن کارهای مختلف خانه به کودکان، نتایج سودمند و امتیازهای زیادی در پی خواهد داشت. از جمله

اینکه احساس احترام به خود و تعلق داشتن به خانواده را در آنها تا حدود زیادی افزایش می‌دهد، باعث می‌شود که ایشان مهارتهای لازم برای زندگی بزرگسالی در اجتماع را بیاموزند، الگوهای موفق در پرورش استقلال و اتکا به خود را در آنان ایجاد می‌کند و نیز کودکان انجام سریع و بهینه کار را می‌آموزند. [هم‌چنین] در آنان آگاهی بیشتری از ارزش اشیا و قدردانی بیشتری از تلاشهای دیگران به وجود خواهد آمد. به این ترتیب، پدر و مادر نیز پاداش خود را دریافت می‌کنند؛ زیرا بخشی از بار سنگین کارهای منزل کاسته خواهد شد و در نتیجه، احساس ناخوشایند مورد سوءاستفاده واقع شدن در والدین برطرف می‌شود و وقت بیشتری برای کارهای مورد علاقه، در زندگی اعضای خانواده به وجود خواهد آمد. از طرفی، والدین به سبب آماده‌سازی کودکان برای زندگی در دنیای بزرگسالی، احساس موفقیت درونی خواهند داشت و به خود خواهند بالید.

اگر برای من یک ماهی صید کنی / همین امروز آن را خواهم خورد
اگر صید ماهی را به من بیاموزی / تا عمر دارم خواهم خورد.



انتخاب کودک به میان می‌آید که عوامل و محدوده‌هایی توسط والدین تعیین شود تا کودک بتواند با آرامش خیال، طبق آن حد و حدود عمل کند و مهارتهایی برای مقابله موفقیت‌آمیز با چالشهای زندگی، به دست بیاورد. کودک بدون این محدودیتها، معمولاً از تجربه لازم برای تعیین اهداف برخوردار نیست. متأسفانه، ما برای یک تعطیلات دوهفته‌ای برنامه‌ریزی دقیق‌تری انجام می‌دهیم تا برای آموزش مهارتهای اساسی زندگی در خانه. البته، روشهای چندی وجود دارد که شما به عنوان والدین، می‌توانید با آن روشها کودکتان را برای ورود به دنیای بزرگسالی آماده کنید. کودک شما، چه دوساله باشد و چه بیست‌ودو ساله، در مدتی که در منزل با شما زندگی می‌کند، کارهای بسیاری انجام می‌دهید و به جاهای زیادی سفر می‌کنید. برای تعیین هدف و برنامه‌ریزی فعالیتهای این‌که فرزندانتان بیشترین استفاده عملی را ببرند، چرا از این تجربه‌ها استفاده مفید و کاملی نمی‌کنید؟ مهارت یافتن کودکان در کارها،

تعیین اهداف

هنگامی که فرزندانتان به دلیل تحصیل در دانشگاه و یا تشکیل خانواده، منزل را به قصد زندگی مستقل ترک می‌کنند، چه مهارتهای خانگی را همراه خودشان خواهند داشت؟ حتی اگر بتوانید در این زمان، پول هنگفتی در اختیار آنان بگذارید، آیا این پول به اندازه مهارتهای اساسی که در زندگی بزرگسالی به آن نیاز دارند، برایشان باارزش خواهد بود؟ مهارتهای اساسی، یعنی کارهای کوچک روزمره که حتی اگر شخصی تا ۱۰۰ سالگی هم زندگی کند، به کارش خواهند آمد. اگر جوانان هنگامی که لازم است وقت خود را برای تمرکز بر تحصیل و مطالعه، انتخاب شغل و یا سایر جوانب زندگی صرف کنند، بدانند چگونه خانه‌ای را پاکیزه و تمیز کنند و سپس آن را به همان صورت نگهدارند، چگونگی انتخاب مواد غذایی و پختن غذا را بدانند، از چگونگی هماهنگی درآمد و هزینه‌های زندگی با اطلاع باشند، در وقت زیادی که باید برای آموختن این امور بگذرانند، صرفه‌جویی کرده‌اند.

چنانچه ما والدین، برای پرورش فرزندان خود، اهدافی در نظر نداشته باشیم و یا اگر فقط برداشت مبهمی از آرزوهای خود برای فرزندانمان داشته باشیم، قادر نخواهیم بود در تعیین و دستیابی به اهدافشان به آنان کمک کنیم. البته به این ترتیب، شاید از خود بپرسید «آیا ما والدین حق داریم در مورد اهدافی که فرزندانمان باید به آن دست یابند، تصمیم بگیریم؟» پاسخ ما به این پرسش، مثبت است؛ زیرا هنگامی پای حق

خودباوری و خودانگاری^۱ آنان را افزایش می‌دهد و اعتماد به نفسی ایجاد می‌کند که خود محرکی برای تمرین دستیابی به مهارت‌های بیشتر می‌شود. کودکان مستقل، قادرند دوره‌های بحران را پشت سر بگذارند و رو به جلو پیش بروند. در حالی که کودکان وابسته، نسبت به مسائلی که ممکن است زندگی‌شان را به تباهی بکشاند، آسیب‌پذیرند. با مهارت یافتن کودکان در انجام کارها، شما والدین نیز از پاداشهای گوناگونی که دریافت می‌کنید، لذت خواهید برد؛ احساس موفقیت در شما تقویت خواهد شد، بار سنگین کار تقسیم می‌شود و کودک، همراه با شما و نه در مقابل شما، کار خواهد کرد. تعیین این اهداف، زمان بیشتری برای لذت بردن از سایر امور زندگی، برای والدین و نیز برای کودک، به وجود می‌آورد.

نتیجه یک همه‌پرسی که از ۲۵۰ کودک، درباره کار در منزل، انجام شده، جالب توجه است. ۹۷ درصد کودکان، گفته بودند: «باید در کارهای منزل کمک و همکاری کنند.»

کودکان معتقد بودند که باید کمک و همکاری کنند، چون در این صورت:

«دیگر پدر و مادر، به دلیل زحمت و تلاش فراوان فردی برای انجام همه کارها، خسته و عصبی نمی‌شوند.»

«کودکان بخش مهم و یا حداقل نیمی از آشفتگی‌های منزل را موجب می‌شوند و چون بالاخره روزی از خانواده جدا خواهند شد، لازم است بدانند چگونه نظافت و آشپزی کنند.»

1. self-image

«کمک به کارهای خانه، کودکان را باتجربه و منظم و مرتب می‌کند و برای مراحل بعدی زندگی آماده می‌سازد.»

«با کمک کردن در منزل، هنگامی که کودک بزرگ شود، عادات خوبی در او به وجود خواهد آمد.»

«کودک با کار در منزل، به پدر و مادر کمک می‌کند؛ چون ایشان نان‌آور خانواده هستند و از کار روزانه خسته می‌شوند.»

در مقام والدین، لازم است هم از روشهایی آگاهی یابیم که توجه کودک را به کارهایی که باید انجام شوند، جلب می‌کنند و هم راههایی را که به استقلال او منجر می‌شوند، بشناسیم. بعضی والدین هر حرکتی را که کودک باید انجام دهد، به او تذکر می‌دهند، ولی ما می‌خواهیم کودکان همزمان با اطاعت کردن، استقلال خود را نیز به دست آورند. برای آموزش استقلال به کودکان و نیز واداشتن آنان به کار در منزل، هفت مرحله وجود دارد:

۷- ارزیابی

۶- محرکها و عواقب

۵- آموزش چگونگی انجام کار

۴- تعیین وظایف

۳- گردهمایی

۲- شناخت فصول یادگیری

۱- تعیین اهداف