

مقدمه

هدف اصلی هر والد، پرورش نسلی توانمند، خلاق، مسئولیت پذیر و خودباور است. این مهم تنها با «والدگری» صرف دست یافتنی نیست، بلکه نیازمند «آگاهی» است؛ آگاهی از نیازهای رشدی کودک، درک سازوکارهای روانشناختی او و شناخت بهترین شیوه‌های تعامل. والد آگاه، والد توانمندی است که می‌تواند بستر لازم را برای شکوفایی استعدادها و توانایی‌های بالقوه فرزندش فراهم کند و او را برای مواجهه با چالش‌های زندگی آماده سازد.

گفت‌وگوی کوتاه

والد: امروز درباره‌ی اینکه چطور می‌تونیم به دخترمون کمک کنیم قوی‌تر و مطمئن‌تر بشه، صحبت کنیم.

کودک: یعنی چی قوی‌تر مامان/بابا؟

والد: یعنی وقتی با مشکلی روبرو می‌شه، به جای ناامید شدن، راه‌حل پیدا کنه؛ یا وقتی کاری رو شروع می‌کنه، بتونه تا آخرش ادامه بده.

کودک: من دلم می‌خواد این جوری باشم!

والد: عالیه! ما هم با هم یاد می‌گیریم چطور این توانمندی‌ها رو در خودت پرورش بدی.

نکات کلیدی برای والدین

خودآگاهی والدین: پیش از هر چیز، به احساسات، واکنش‌ها و الگوهای رفتاری خودتان آگاه باشید. شناخت خود، اولین قدم برای درک بهتر کودک است.

درک نیازهای رشدی کودک: بدانید در هر سن، کودک چه نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و عاطفی دارد و چگونه می‌توانید آن‌ها را برآورده کنید.

گوش‌دادن فعال و همدلانه: به حرف‌های کودک، حتی آن‌هایی که به نظر پیش‌پاافتاده می‌آیند، با دقت گوش دهید. سعی کنید احساسات پشت کلمات او را درک کنید.

تشویق به استقلال و مسئولیت‌پذیری: کارهایی را که کودک قادر به انجام آن است،

به خودش بسپارید و او را در مسئولیت‌های کوچک خانوادگی سهیم کنید.

پرورش مهارت حل مسئله: به جای حل کردن مشکلات کودک، او را راهنمایی کنید تا خودش راه‌حل پیدا کند. سؤالاتی مانند «چطور می‌توانی این مشکل را حل کنی؟» بسیار مفیدند.

تقویت اعتماد به نفس: موفقیت‌های کوچک کودک را ببینید و تحسین کنید. او را تشویق کنید تا دوباره تلاش کند، حتی اگر شکست خورده باشد.

آموزش مدیریت احساسات: به کودک کمک کنید احساسات مختلف (شادی، غم، خشم، ترس) را بشناسد، نام ببرد و راه‌های سالم ابراز آن‌ها را بیاموزد.

فرزندپروری مبتنی بر احترام متقابل: با کودک مانند یک انسان کوچک و محترم رفتار کنید. نظرات و احساسات او را ارزشمند بدانید.



به نام خدا

آمادگی و دبستان غیردولتی دخترانه هوشمند مهرگان بابل

موسس و مدیر: عذرا بیگم هژبری

عنوان:

والد آگاه، کودک توانمند



 Mehregan.babol84@gmail.com

 [Mehreganssch.ir](https://www.instagram.com/Mehreganssch.ir)

بابل - خیابان شریعتی - انتهای خیابان گل

تلفن: ۱۱-۳۲۲۱۶۳۰۰ - ۳۱۵۱۱

مدیر ایده آل نسل باکوه می سازد.

جمع بندی

تبدیل شدن به والد آگاه، سفری است که با کنجکاوی، یادگیری، همدلی و پذیرش همراه است. وقتی شما به عنوان والد، دانش و مهارت های لازم را کسب می کنید، ناخودآگاه بستری را فراهم می آورید که در آن کودک، توانمند، مستقل، خودباور و آماده ی رویارویی با هر چالشی رشد می کند. آگاهی شما، قدرت فرزندان است.

یادگیری مستمر والدین: خودتان نیز

بامطالعه، شرکت در کارگاه ها و تبادل نظر با دیگر والدین، دانش خود را در زمینه روان شناسی و تربیت کودک به روز نگه دارید.

فعالیت پیشنهادی

«چالش توانمندی روزانه»

هر روز یک «چالش توانمندی» کوچک برای کودک طراحی کنید. این چالش می تواند: «امروز سعی کن یک مسئله ی ریاضی را خودت حل کنی.»

«امروز داوطلب شو تا در انجام یک کار خانه کمک کنی.»

«امروز سعی کن قبل از خواب، داستانی را که خودت ساخته ای، برای ما تعریف کنی.»

«امروز با یکی از اعضای خانواده با لحنی آرام و محترمانه صحبت کن.»

پس از انجام چالش، در مورد آن با کودک صحبت کنید و او را برای تلاشش تشویق نمایید.