



■ **حامد مغربی سینکی**
کارشناس ارشد روان‌شناسی



■ **دکتر احمد به‌پژوه**
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران



اصول فرزندپروری:

اصل گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان

آواز خدا همیشه در گوش دل است

کو دل، که دهد گوش به آواز خدا

فؤاد کرمانی

چند سؤال

- چرا گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان ضرورت دارد؟
- منظور از گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان چیست؟
- آیا شما به تفاوت «گوش دادن» با «شنیدن» توجه دارید؟
- آیا شما، به عنوان پدر یا مادر، فعالانه به صحبت‌های فرزندتان گوش می‌دهید؟
- گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان چه

فوایدی به دنبال دارد؟

- برای اینکه بتوانیم فعالانه به صحبت‌های فرزندان گوش دهیم، چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

مقدمه

برقراری ارتباط مطلوب و مؤثر با فرزند یا فرزندان، می‌تواند شاخص و کلیدی مهم برای ارزیابی میزان موفقیت هر پدر و مادری به شمار آید و گوش دادن فعال و پویا به صحبت‌های فرزندان، یکی از مؤلفه‌های مهم برقراری ارتباط موفق است (به‌پژوه، ۱۳۹۲ و ۱۳۹۳). در دسترس بودن یک فرد مورد اعتماد، که به حرف‌های ما گوش کند، یکی از نیازهای اساسی هر فرد محسوب می‌شود. حضور پدر و مادری که فعالانه به حرف‌های فرزندان گوش می‌کنند، موجب جلب اعتماد و آرامش

آنان می‌شود. از این رو، ضرورت دارد ما به عنوان پدر یا مادر به صحبت‌های فرزندان خود به خوبی گوش بدهیم تا آنها بتوانند با ما درد دل کنند و در نتیجه احساس آرامش کنند. گوش دادن فعال و پویا نیاز به یادگیری و تمرین دارد، که پدر و مادر باید آن را بیاموزند و با استفاده از آن به فرزند خود کمک کنند تا احساساتش را بیان کند و در نتیجه موجب نزدیک‌تر شدن آنها به فرزندشان و فرزندشان به آنها شود. از این رو، هدف نوشتار پیش رو این است که شما والدین گرامی با این اصل بسیار مهم در فرزندپروری آشنا شوید.

معرفی یک مورد از گوش ندادن به صحبت‌های فرزند، به عنوان یک خطای بزرگ تربیتی!

رضا، پنج ساله است و امروز در مهدکودک یک نقاشی بسیار زیبا کشیده و مورد تشویق مربی مهد و سایر دوستانش قرار گرفته است. رضا، وقتی از مهدکودک به خانه برگشت، در حالی که بسیار خوشحال و خندان بود و نقاشی‌اش را در دست داشت، به سمت پدرش رفت. پدر روی صندلی نشسته و مشغول تماشای فوتبال بود. رضا، هنگامی که نزدیک پدر رسید، با لحنی بسیار شاد و هیجان‌زده به پدرش گفت: «بابا! بابا! ببین نقاشی چقدر

قشنگه! امروز همه توی مهد کودک از نقاشی من تعریف کردن و خانم معلم یک عالمه خوشحال شد! ببین بابا!!، بابا! با تو هستما! نقاشیمو نگاه کن!» پدر کمی در جای خود جابه‌جا شد (گویی آن قدر غرق در تماشای فوتبال بود که انگار صحبت‌های فرزند پنج ساله‌اش را نشنید! انگار حتی متوجه نشد که فرزندش از مهد کودک به خانه برگشته است).

رضا که دید پدرش به او توجهی نمی‌کند و حتی یک نگاه به نقاشی‌اش نمی‌اندازد؛ دستان خود را روی شانه پدر گذاشت و بار دیگر با همان لحن بسیار شاد و هیجان‌زده که داشت، به پدرش گفت: «بابا... بابا... ببین نقاشی چقدر قشنگه (در حالی که نقاشی را دقیقاً مقابل صورت و چشمان پدر گرفته بود تا دیگر پدر نتواند فوتبال تماشا کند!!)». پدر این بار با لحنی آرام و خونسرد پاسخ داد: «باشه پسر عزیزم، نقاشی‌ات را بگذار روی میز، الان می‌بینمش! اما بگذار اول این مسابقه فوتبال رو ببینم، باشه پسر خوبم؟ راستی خوب شد یادم افتاد، برو از مادرت بپرس امروز قبض‌ها رو پرداخت کرده یا نه؟ آخرین مهلتش بود! بگو یک چایی هم برای من بریزه، آفرین پسر!!»

ارزیابی شما از رفتار این پدر چیست؟ به طور حتم خواهید گفت که این پدر بزرگوار از گوش دادن صحیح، مناسب و فعال به صحبت‌های فرزندش غفلت کرده است.

ضرورت دارد ما به عنوان پدر یا مادر به صحبت‌های فرزندان خود به خوبی گوش بدهیم تا آنها بتوانند با ما درد دل کنند و در نتیجه احساس آرامش کنند. گوش دادن فعال و پویا نیاز به یادگیری و تمرین دارد، که پدر و مادر باید آن را بیاموزند و با استفاده از آن به فرزند خود کمک کنند تا احساساتش را بیان کند و در نتیجه موجب نزدیک‌تر شدن آنها به فرزندشان و فرزندشان به آنها شود.



شاید اضافه کنید که این پدر با انجام این عمل، علاوه بر گوش ندادن به فرزندش، مرتکب خطای دیگری هم شده است و آن اینکه از پاداش دادن به پسرش برای کشیدن نقاشی بسیار زیبا در مهد کودک، غفلت کرده و با این خطا، ناخواسته انگیزه فرزند خود را کاهش داده است.



اهمیت گوش دادن

فعال به صحبت‌های فرزندان

یادگیری برقراری رابطه با فرزندان و فعالانه گوش دادن به صحبت‌ها و حرف‌های آنان، بخش مهم و حیاتی فرزندپروری است (به پژوه، ۱۳۹۲؛ سیگل و هارتسل، ۲۰۰۳؛ ترجمه شهرآرای و اسفاری، ۱۳۹۰). برای آنکه بتوانید به خوبی با فرزندان رابطه برقرار کنید، لازم است با دقت به حرف‌های او گوش بدهید و با او محترمانه حرف بزنید. چرا توجه به احساسات فرزند و گوش دادن به صحبت‌های او مهم است؟ چون به کودکان می‌فهماند که ما به عنوان پدر یا مادر در عمل برای آنان ارزش قایل ایم و احساسات آنان را می‌فهمیم. این شیوه رفتار ما به کودکان کمک می‌کند تا آنان احساس خودارزشمندی کنند و به ارزش وجودی خود پی ببرند. توجه به احساسات کودکان موجب می‌شود که آنها یاد بگیرند درباره احساسات خود با پدر و مادر صحبت کنند و بدانند حرف زدن درباره احساسات خود با افراد مورد اعتماد، کار خوبی است (دینک‌مایر و مکی، ۱۹۹۷؛ ترجمه فیروزبخت، ۱۳۹۲).

مهارت گوش دادن فعال به صحبت‌های دیگران، هم در ارتباط با کودکان و هم در ارتباط با بزرگسالان اهمیت دارد. فرزند شما نیاز دارد که احساسات و خواسته‌هایش را بیان کند و بر زبان آورد. خواسته‌ها و احساسات فرزندتان را نباید انکار کنید و آنها را نادیده بگیرید؛ اگر شما به درستی به حرف‌های فرزندتان گوش نکنید، این احساسات در فرزندتان سرکوب می‌شود و احتمال دارد به خشم، عصیان یا سردرگمی منجر شوند (بیان فر، ۱۳۹۲). زمانی که والدین به احساسات و همچنین نیازهای عاطفی فرزند خود توجه می‌کنند، پایه‌های یک رابطه

سالم را بنا می‌نهند و اعتماد وی را به خود جلب می‌نمایند. برخی از والدین، به ویژه پدران، به علت اشتغال بیش از حد و عدم حضور مؤثر و فعال در خانه، اظهار می‌کنند: «من فقط تلاش می‌کنم شکم فرزندانم را سیر کنم! (یعنی فقط توجه به نیازهای جسمانی فرزندان)».

برخی از والدین می‌گویند: «ما بهترین اسباب‌بازی‌ها را برای فرزندانمان تهیه کرده‌ایم!»

به گمان این گروه از والدین، همین که به نیازهای جسمانی و اسباب‌بازی فرزند خود توجه کرده‌اند، وظایف و مسئولیت‌های آنان تمام شده است؛ در حالی که توجه به نیازهای روانی مهم‌تر از نیازهای جسمانی است (به پژوه، ۱۳۹۰).

در واقع، شاید بتوان گفت توجه به نیازهای جسمانی همان قدر اهمیت دارد که توجه به نیازهای روانی و عاطفی. پاسخگویی به نیازهای عاطفی فرزندتان موجب می‌شود که تعادل حیات روانی او تأمین شود و از نظر روانی سالم و شاد بماند (به پژوه، ۱۳۹۴). شایان ذکر است که برخی از پدران و مادران آن قدر که در مورد نیازهای جسمانی و شرایط محیطی و فیزیکی فرزندشان حساس و نگران‌اند؛ درباره نیازهای عاطفی او حساس نیستند. بدیهی است که توجه به رفاه مادی خانواده و راحت و جذاب کردن محیط فیزیکی خانه خوب است؛ اما هیچ‌گاه خانه بزرگ، مبل‌های مجلل و فانتزی، فرش‌های نفیس یا وسایل برقی بسیار پیشرفته نمی‌تواند جای فضای گرم و محبت‌آمیز خانواده را پر کند (استینبرگ، ۲۰۰۴؛ ترجمه علی‌نیا کروی و برجعلی، ۱۳۸۹).

فواید گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان

پدر و مادر عزیز! اگر از صمیم قلب به سخنان فرزند خود گوش دهید، او احساس اطمینان کرده، حرف دلش را به شما خواهد گفت؛ زیرا کودکی که مشاهده کند بزرگ‌ترها به سخنانش به درستی گوش فرا می‌دهند، مسائل خود را با آنان آزادانه در میان می‌گذارد (فورده،

چرا توجه به احساسات فرزند و گوش دادن به صحبت‌های او مهم است؟ چون به کودکان می‌فهماند که ما به عنوان پدر یا مادر در عمل برای آنان ارزش قایل ایم و احساسات آنان را می‌فهمیم. این شیوه رفتار ما به کودکان کمک می‌کند تا آنان احساس خودارزشمندی کنند و به ارزش وجودی خود پی ببرند. توجه به احساسات کودکان موجب می‌شود که آنها یاد بگیرند درباره احساسات خود با پدر و مادر صحبت کنند و بدانند حرف زدن درباره احساسات خود با افراد مورد اعتماد، کار خوبی است



آموزشی-تربیتی
ماهنامه



توجه به رفاه مادی خانواده و راحت و جذاب کردن محیط فیزیکی خانه خوب است؛ اما هیچ گاه خانه بزرگ، مبل‌های مجلل و فانتزی، فرش‌های نفیس یا وسایل برقی بسیار پیشرفته نمی‌تواند جای فضای گرم و محبت‌آمیز خانواده را پر کند

۲۰۰۳؛ ترجمه شهبازی‌نیا، ۱۳۸۷). گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان فواید بسیار دارد که در این بخش به برخی از آنها اشاره می‌شود:

■ با گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان این احساس را در وی ایجاد می‌کنیم که برایش اهمیت قابل‌ایم.

■ گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان سبب می‌شود برداشت‌های نادرست خود را درباره آنها اصلاح کنیم

■ گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان، ارتباط دوستانه ما را با آنها تقویت می‌کند.

■ گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان، انگیزه قوی برای ابراز احساسات درونی را به آنها می‌دهد (قهاری، ۱۳۹۳).

دل‌گفته‌های فرزندان

در این بخش به صحبت‌ها و احساسات فرزندان از زبان خود آنان توجه کنید:

نامه اول

«پدر، سلام. پدر، خیلی دوستت دارم؛ اما زیاد نمی‌بینمت؛ یا من خوابم یا تو خواب هستی! اگر می‌توانی شب‌ها زودتر به خانه بیا تا کمی با هم حرف بزنیم و با هم بازی کنیم. حرف زدن و بازی کردن با تو خیلی کیف دارد. چقدر خوب است که با هم به گردش برویم. وقتی

دست مرا در کوچه و خیابان می‌گیری، من راحت‌تر قدم برمی‌دارم. دست‌های تو گرم است و من در کوچه و خیابان گم نمی‌شوم» (به‌پژوه، ۱۳۹۰).

نامه دوم

«پدر و مادر عزیزم، احساساتم را درک کنید. قبل از انجام هر عمل یا واکنشی، سعی کنید دلیل رفتارم را همدلانه از من بپرسید. بعضی وقت‌ها من خارج از کنترل و کج‌خلم؛ آیا شما نیز گاهی دچار چنین حالتی نمی‌شوید؟! لحظاتی که خارج از کنترل هستیم، احساس می‌کنم می‌ترسم و به حمایت و امنیت نیاز دارم. نیاز دارم که احساسات مرا بپذیرید و در عمل به من بیاموزید که چگونه خودم احساساتم را بپذیرم و کنترل کنم. به شما نیاز دارم، کمک کنید تا بتوانم احساسات منفی‌ام را با کلمات بیان کنم و آرام شوم.

برای مثال، وقتی با عصبانیت تمام مکعب‌های بازی‌ام را در اتاق پخش می‌کنم، نیاز دارم که آرامم کنید و در همین حال نشانم دهید که «می‌فهمید» دلیل این کار خستگی شدید من به خاطر عدم توانایی در جفت و جور کردن مکعب‌هاست و اگر شما این را نمی‌دانید، من توقع دارم که قبل از تنبیه یا داد زدن بر سرم، علت کارم را از من بپرسید و نشانم دهید که احساساتم را درک می‌کنید. این نکته برایم جالب خواهد بود که بدانید رفتار بیرونی من انعکاس حالات روانی و درونی من است. بنابراین کردار و رفتارم به نوعی بیان وضعیت درونی‌ام می‌باشد، آن را بی‌معنا و بیهوده مپندارید و واکنش‌هایم را جدی بگیرید» (صاحبی، ۱۳۹۲).

نامه سوم

«پدر و مادر عزیزم، سلام؛ وقتی از شما می‌خواهم به حرف‌هایم گوش کنید، چرا شما شروع به نصیحت کردن



و سرزنش کردن می‌کنید و حرف‌های مرا نمی‌شنوید؟! وقتی می‌خواهم احساسم را بیان کنم، چرا توبیخ می‌کنید، خونسرد و بی‌تفاوت نگاهم می‌کنید و گاهی مسخره‌ام می‌کنید؟! چرا وقتی کاری را که خود می‌خواهم و می‌توانم انجام دهم یا تمام کنم، از دستم می‌گیرید، مبادا خراب کاری کنم؟! چرا به احساس تنهایی‌ام می‌افزایید؟! تنها خواهش من از شما این است که به حرف‌های من گوش کنید، احساساتم را درک کنید، من را باور کنید. پدر و مادر عزیزم؛ من شاید کارم را به طور کامل انجام ندهم، اما اجازه دهید تا من تجربه کنم و رشد کنم» (تبریزی، استکی و تبریزی، ۱۳۹۳).

این دل‌گفته‌های فرزندان نشان می‌دهد که ما پدران و مادران، هر روز فرصت‌هایی را برای برقراری پیوندهای واقعی بین خود و فرزندانمان از دست می‌دهیم؛ زیرا به جای گوش دادن و پاسخ دادن مناسب به احساسات فرزندانمان، فقط از نظرگاه خود پاسخ می‌دهیم

و رفتار خود را به تجربه آنها پیوند نمی‌زنیم. وقتی فرزندانمان می‌گویند که چه فکری یا چه احساسی دارند، مهم است که تجربه‌های آنها را درک کنیم و محترم بشماریم، چه مشابه تجربه ما باشد یا نباشد. بهتر است والدین به جای اینکه به فرزندان خود بگویند که افکار و احساسات آنها کودکانه و بی‌اعتبار است؛ به احساسات و تجربه‌های آنان توجه کنند و آنها را درک کنند (سیگل و هارتسل، ۲۰۰۳؛ ترجمه شهرآرای و اسفاری، ۱۳۹۰).

آیا «گوش دادن» با «شنیدن» متفاوت است؟

پاسخ این سؤال مثبت است؛ هرگز شنیدن را به معنای گوش دادن تلقی نکنید. بدیهی است که گوش دادن با شنیدن متفاوت است. به طور معمول، در گفتارهای عامیانه و سخنان محاوره‌ای، بین دو مفهوم «شنیدن» و «گوش دادن» تفاوتی قائل نمی‌شوند و حال آنکه در متون علمی بین این دو تفاوت بسیار وجود دارد.

شنیدن، رفتاری است که به طور ناآگاهانه و بدون هدف روی می‌دهد. شنیدن، زمانی رخ می‌دهد که شما قصد جدی برای درک مطلبی ندارید یا



وقتی فرزندانمان می‌گویند که چه فکری یا چه احساسی دارند، مهم است که تجربه‌های آنها را درک کنیم و محترم بشماریم، چه مشابه تجربه ما باشد یا نباشد. بهتر است والدین به جای اینکه به فرزندان خود بگویند که افکار و احساسات آنها کودکانه و بی‌اعتبار است؛ به احساسات و تجربه‌های آنان توجه کنند و آنها را درک کنند

پدران و مادران عزیز، بسیاری از اوقات فرزندان ما نیاز دارند شنیده و دیده شوند. اگر فکر می‌کنید ما فقط با گوش‌هایمان گوش می‌کنیم، اشتباه می‌کنید! اگر کسی با شما صحبت کند، اما چشم‌هایش متوجه شما نباشد و ارتباط با نگاه برقرار نشود، چه احساسی خواهید داشت؟ ما با گوش‌ها، چشم‌ها و تمام بدنمان گوش می‌کنیم؛ این نحوه گوش دادن، گوش دادن فعال و کامل را نشان می‌دهد

آن را مهم تلقی نمی‌کنید و بدان چندان توجهی ندارید. وقتی که از مامی پرسند آیا به این سخنان گوش می‌دادید؟ ما در جواب می‌گوییم که نه، مطالبی به گوشم می‌خورد و چیزهایی را جسته و گریخته شنیده‌ام، ولی واقعیت این است که آنها را با دقت گوش نمی‌کردم! در مقابل، گوش دادن، رفتاری است که به طور آگاهانه، ارادی و هدفمند انجام می‌شود و بیش از شنیدن است. پس گوش دادن، شنیدن همراه با دقت است و آن وقتی تحقق می‌یابد که واقعا قصد کرده‌ایم که مطالبی را بشنویم و آنها را با دقت موشکافی بکنیم و واکنش مناسب نشان دهیم (ایمانی، ۱۳۹۱). همچنین می‌توان گفت «گوش دادن» به معنای درک عمیق مطالب شنیداری است و فرد به هنگام گوش دادن، به جزئیات مطالب شنیداری توجه می‌کند و واکنش مناسب نشان می‌دهد؛ در حالی که به هنگام شنیدن، چنین چیزی اتفاق نمی‌افتد و تنها به دریافت سطحی مطالب محدود می‌شود (دانای طوسی و بازیار، ۱۳۹۱؛ آیزنک و کین، ۱، ۲۰۰۵).

چند توصیه

پدران و مادران عزیز، بسیاری از اوقات فرزندان ما نیاز دارند شنیده و دیده شوند. اگر فکر می‌کنید ما فقط با گوش‌هایمان گوش می‌کنیم، اشتباه می‌کنید! اگر کسی

با شما صحبت کند، اما چشم‌هایش متوجه شما نباشد و ارتباط با نگاه برقرار نشود، چه احساسی خواهید داشت؟ ما با گوش‌ها، چشم‌ها و تمام بدنمان گوش می‌کنیم؛ این نحوه گوش دادن، گوش دادن فعال و کامل را نشان می‌دهد. در این بخش به منظور گوش دادن فعال و پویا به صحبت‌های فرزندان، چند توصیه به شرح زیر ارائه می‌شود:

■ سعی کنید به روش‌های گوناگون (مانند: پرسیدن سؤال‌های باز؛ امروز مدرسه چگونه گذشت؟ نظرت درباره معلم یا معلمانت چیست؟) فرزندان را به حرف زدن تشویق و با دقت به حرف‌های او توجه کنید و واکنش مناسب نشان دهید.

■ سعی کنید هنگام گوش دادن به حرف‌های فرزندان، فاصله مناسب را رعایت کنید و حالت نسبتاً نشسته یا خمیده به طرف فرزندان بگیرید.

■ سعی کنید با نگاه کردن به فرزندان و استفاده از زبان بدن، مانند تکان دادن سر به علامت فهمیدن او، فعالانه به حرف‌های فرزندان گوش کنید.

■ بدیهی است که قد شما نسبت به فرزندان بلندتر است، لذا سعی کنید هنگام گوش دادن به حرف‌های او سر و صورتتان مقابل سر و صورت کودک قرار گیرد؛ یعنی، چهره به چهره او باشید.

■ اجازه دهید فرزندان حرفش را تمام کند و پیش از

تمام شدن حرفش، حرف او را با شتابزدگی قطع نکنید و صحبت نکنید.

■ به فرزندان نشان دهید که حرف زدن او با شما اهمیت دارد و از شنیدن مطالبش لذت می‌برید.

■ اگر فرزندان مطلبی گفت که مبهم بود، خودمحوارانه تحلیل و تفسیر و ذهن خوانی نکنید؛ بلکه به سادگی از او سؤال کنید منظورش چیست و از او بخواهید بیشتر توضیح دهد تا نظرش را شفاف بیان کند.

■ سعی کنید هنگام صحبت کردن با فرزندان یا زمانی که فرزندان با شما حرف می‌زند، از تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، خواندن روزنامه یا کتاب و استفاده از رایانه، تلفن و تلفن همراه، خودداری کنید.

پی‌نوشت

1- Eysench & Keane

منابع

- استینبرگ، لارنس (۲۰۰۴). ده اصل اساسی در فرزندپروری خوب. ترجمه رستم علی‌نیا کروی و احمد برجعلی (۱۳۸۹). تهران: مؤسسه نشر پنجره.
- ایمانی، محسن (۱۳۹۱). چالش‌های والدین در برخورد با نافرمانی‌های کودکان و نوجوانان و راه‌حل‌هایی برای آن. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۰). کودک خود را بشناسیم، در: جمعی از استادان شورای برنامه‌ریزی آموزش خانواده (۱۳۹۰). خانواده و برنامه‌های درسی در پایه‌های اول و دوم دبستان (چاپ سوم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ نهم).

تهران: نشر دانژه.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۳). چرا برقراری رابطه انسانی با فرزندان اهمیت دارد؟ ماهنامه پیوند، شماره پیاپی ۲۵، ۵-۷.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ دوم). تهران: انتشارات آوای نور.

- بیان‌فر، فاطمه (۱۳۹۲). لجبازی کودکان: چگونه با کودک لجباز و نافرمان خود رفتار کنیم؟ تهران: نشر دانژه.

- تبریزی، مصطفی؛ استکی، مهناز و تبریزی، علیرضا (۱۳۹۳). درمان اختلال بیش‌فعالی و عدم تمرکز: برنامه عملی برای درمان (چاپ چهارم). تهران: انتشارات فراروان.

- دانای طوسی، مریم و بازیار، مهدی (۱۳۹۱). شاخص‌های آموزش گوش دادن در دوره ابتدایی؛ شواهدی از برنامه

درسی زبان ملی چند کشور پیشرو در زبان‌آموزی و ایران. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، ۴۱، ۱۱، ۸۹-۱۱۲.

- دینک‌مایر، دان و مکی، گری (۱۹۹۷). راهنمای تربیت اثربخش (چاپ دوم). ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۹۲).

تهران: نشر دانژه.

- سیگل، دانیل و هارتسل، مری (۲۰۰۳). رویکردی نوین در فرزندپروری: از درون به بیرون. ترجمه مهرناز شهرآرای و مریم اسفاری (۱۳۹۰). تهران: نشر آسیم.

- صاحبی، علی (۱۳۹۲). پدر، مادر، کمی هم به من گوش کنید: رهنمودهای عملی کودک به بزرگسالان در خصوص انضباط (چاپ دوم). تهران: سایه سخن.

- فورد، جودی (۲۰۰۳). چگونه فرزندان خود را دوست

بداریم (چاپ سوم). ترجمه مهین شهبازی‌نیا (۱۳۸۷). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

- قهاری، شهربانو (۱۳۹۳). والدین و فرزندپروری. تهران: نشر

قطره.

- Eysenck, M.E., & Keane, M. (2005). Cognitive Psychology: A Student's Handbook (5th ed). New York: Psychology Press.

■ سعی کنید هنگام گوش دادن به حرف‌های فرزندان، فاصله مناسب را رعایت کنید و حالت نسبتاً نشسته یا خمیده به طرف فرزندان بگیرید

■ سعی کنید با نگاه کردن به فرزندان و استفاده از زبان بدن، مانند تکان دادن سر به علامت فهمیدن او، فعالانه به حرف‌های فرزندان گوش کنید

ماهانامه

آموزشی - تربیتی

۱۱

