



● **حامد مغربی سینکی**
کارشناس ارشد روان‌شناسی



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

اصل اختصاص دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندان

چند سؤال

- آیا کنار هم بودن اعضای خانواده، به معنای باهم بودن و تعامل داشتن آنان با یکدیگر است؟
- منظور از اختصاص دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندان چیست؟
- آیا شما بخشی از اوقات روزانه خود را برای باهم بودن اعضای خانواده در نظر می‌گیرید؟
- به نظر شما، اختصاص دادن زمان با کیفیت و مناسب برای تعامل با فرزندان چه فوایدی به دنبال دارد؟
- آیا مشغله کاری زیاد والدین، می‌تواند دلیلی برای وقت نگذاشتن برای فرزندان باشد؟
- چگونه زمان با کیفیت و مناسب را برای باهم بودن در کنار همسر و فرزندان اختصاص دهیم؟

ماهنامه
تخصصی
اولیا و
مربیان

تجدید

خرداد ماه
۱۳۹۶

شماره
۴۴۸

۳



مقدمه

• مادر: بعد از انجام کارهای روزمره خانه و پختن ناهار، روی صندلی می‌نشیند تا کمی استراحت کند.

• علی: دوان دوان از اتاق خود به سمت مادر می‌رود، دست خود را روی شانه مادر می‌گذارد و می‌گوید: مامان! مامان! بیا با هم بازی کنیم.

• مادر: الآن خستم، پسر عزیزم بگذار برای بعد.

• علی: نه مامان! بیا الآن بازی کنیم، خیلی خوبه‌ها، بیا دیگه مامان! بیا!

• مادر: گفتم که خستم، پسر، برو خودت بازی کن، برو با ماشینی که دیروز برات خریدم بازی کن، کلی پولشو دادم، یک روز بازی کردی و دیگه دلتو زد؟!

• علی: خوب تو هم بیا باهام بازی کن مامان! من الآن دوست دارم با تو ماشین بازی کنم، بیا دیگه!

• مادر: دیگه داری کلافم می‌کنی علی! گفتم که کلی کار کردم خستم، برو بعداً میام، این قدر منو کلافه نکن، اصلاً بگذار الآن خواهرت از مدرسه میاد خونه با اون بازی کن.

• علی: باشه مامان، خودم به‌تنهایی بازی می‌کنم، تازه ماشینمو بهت نمی‌دم تا دلت بسوزه، چون مامان بدی هستی و دوستم نداری که باهام بازی کنی!

• مادر: باشه من بدم، برو الآن کلافم نکن، هزار بار گفتم خستم، خواهرت از مدرسه برگشت با اون بازی کن.

در موقعیت مطرح شده، شاید اگر این مادر عزیز در برقراری ارتباط با فرزندش، اصل مهم اختصاص دادن زمان با کیفیت برای فرزندان را در نظر داشت و تلاش می‌کرد تا به‌رغم این که احساس خستگی می‌کند، برای مدتی محدود حتی ده دقیقه با فرزند خود بازی کند، در آن صورت فرزندش احساس بهتری را تجربه می‌کرد. همچنین اگر مادر در این موقعیت، زمانی محدود را با فرزندش می‌گذراند و با او به انجام بازی مورد علاقه‌اش می‌پرداخت، در آن صورت فرزند نیز احساس خستگی مادرش را بهتر می‌پذیرفت و بعد از ده دقیقه بازی کردن با مادر، قبول می‌کرد که ادامه بازی را به تنهایی انجام دهد.

اهمیت اختصاص دادن زمان

با کیفیت برای فرزندان

والدین عزیز، آیا تا به حال شده چون وقت ندارید یا حوصله کافی ندارید، کودک خود را بدون شام بخوابانید؟ حتماً تلاش می‌کنید روزی سه وعده غذا به فرزند خود بدهید. همان‌گونه که برای غذا پختن و رفع نیازهای جسمانی فرزندان وقت می‌گذارید، ضرورت دارد برای رفع نیازهای

زمانی که حضرت رسول اکرم (ص) از سفری مراجعت می‌فرمودند و در گذرگاه با کودکان مردم برخورد می‌کردند، به احترام آنان می‌ایستادند، سپس به اصحاب امر می‌فرمودند کودکان را می‌آوردند، از زمین برمی‌داشتند و به آن حضرت می‌دادند. رسول اکرم (ص) بعضی را در بغل می‌گرفتند و برخی را بر پشت و دوش خود سوار می‌کردند و به اصحاب خویش می‌فرمودند: «کودکان را بغل بگیرید و بر دوش خود بنشانید» (فرید تنکابنی، ج ۳، ۱۳۷۷، ص ۶۳).

رابطه بین والدین با فرزندان یکی از روابط مهم در دوران کودکی و نوجوانی محسوب می‌شود. اهمیت آن به‌گونه‌ای است که بر شادابی و سلامت روانی فرزندان تأثیر می‌گذارد. پدر و مادری که توانسته است به خوبی با فرزند یا فرزندان خود رابطه برقرار کند، در تعلیم و تربیت آنان موفق‌تر است و از فرزندپروری لذت می‌برد و زندگی شیرین‌تری دارد (به‌پژوه، ۱۳۹۵؛ ۱۳۹۳). یکی از عواملی که در برقراری ارتباط مطلوب بین زن و شوهر با یکدیگر و والدین با فرزندان نقش مهم و مؤثر را ایفا می‌کند، این است که به‌عنوان زن یا شوهر، پدر یا مادر، در شبانه‌روز، در دسترس باشید و بخشی از وقت خود را (البته با کیفیت) برای با هم بودن در کنار همسر و فرزندان و تعامل داشتن با یکدیگر اختصاص دهید. متأسفانه در شرایط کنونی اعضای خانواده، صبح‌ها یکدیگر را با عجله ترک می‌کنند و شب‌ها، دیروقت یکدیگر را ملاقات می‌کنند و باز می‌یابند! دیگر بیشتر اوقات افراد در خانه و در کنار اعضای خانواده نمی‌گذرد و خانه تبدیل به استراحتگاه شبانه شده است (قرزل ایاغ، ۱۳۸۷) از این رو، هدف نوشتار حاضر این است که شما والدین گرامی با اهمیت این اصل مهم در خانواده و فرزندپروری آشنا شوید.

معرفی یک موقعیت از عدم توجه مادر به

اختصاص دادن زمان با کیفیت برای فرزندان

علی پنج سال دارد و در یک خانواده چهار نفره که شامل پدر، مادر، خودش و مریم خواهر بزرگ‌ترش می‌شود، زندگی می‌کند. یک روز، علی به مادر خود اصرار می‌کند که با او بازی کند، اما مادر به خاطر اینکه می‌خواهد کمی استراحت کند، به خواست فرزندش توجهی نمی‌کند. در زیر به گفت‌وگوی بین علی و مادرش توجه کنید:

ماهنامه
تخصصی
اولیا و
مربیان

توجه

خرداد ماه
۱۳۹۶

شماره
۴۴۸

۴

روانی فرزندتان نیز وقت بگذارید. توجه به نیازهای روانی کودک، اگر بیشتر از نیازهای جسمانی اهمیت نداشته باشد، کمتر از آن هم اهمیت ندارد (بیان فر، ۱۳۹۲).

بدون شک باهم بودن و باهم تعامل داشتن با درکنار هم بودن تفاوت دارد. باهم بودن، یعنی مشارکت داشتن در امور مشترک و تعامل داشتن اعضای خانواده با یکدیگر در فرایند رشد و زندگی خانوادگی. شاید در دنیای پرمشغله امروز اعضای خانواده، کنار هم

باشند، اما باهم نباشند! بنابراین آن چه مهم است، کیفیت باهم بودن است، نه میزان کنار هم بودن. بدین منوال، کیفیت و نوع رابطه‌ای که با فرزند خود داریم مهم است نه مقدار آن. برخی از والدین در طول روز ساعت‌های زیادی با کودک خود می‌گذرانند؛ اما رابطه‌ای گرم و باثبات با آنان برقرار نمی‌کنند. در مقابل، برخی از والدین با وجود اینکه شاغل‌اند، از همان مدت زمان اندکی که در اختیار دارند به‌خوبی استفاده می‌کنند و در این مدت تعامل خوبی با فرزند خود برقرار می‌کنند (ملک محمدی، ۱۳۸۹). شما از هر فرصتی، حتی زمان‌های یک یا دو دقیقه‌ای نیز می‌توانید استفاده کنید تا با کودک خود حرف بزنید، به حرف‌های او گوش کنید، جواب سؤال او را بدهید، او را نوازش کنید، با او بازی کنید و به نقاشی او توجه کنید؛ ولی ضرورت دارد این کار به‌طور مکرر و در طول روز انجام شود. می‌توانید گاهی از محل کار خود به فرزندتان تلفن بزنید یا در طول هفته زمان‌هایی را برای انجام فعالیت‌های متنوع

و صرف اوقات مشترک اختصاص دهید که مورد علاقه فرزند شماست، فعالیت‌هایی مانند انجام یک کار دستی، کشیدن نقاشی، ورزش کردن، قصه‌گویی، باهم کتاب خواندن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، خرید کردن، رفتن به پارک، رفتن به مسجد و نظایر آن. چنانچه فرزند شما به مهدکودک، پیش‌دبستان، دبستان یا دبیرستان می‌رود، توصیه می‌شود در جلسه‌های اولیاومریبان شرکت کنید تا با این رفتار خود به فرزندتان نشان دهید که به او علاقه‌مندید (توصیه می‌شود کتاب‌های گام‌های نخستین به سوی خواندن و بازی‌های رایانه‌ای را مطالعه فرمایید).

یادآوری این نکته خالی از لطف نیست که ممکن است نیازها و علایق کودکان باهم متفاوت باشد. برای مثال، نیازها و علایق کودک پنج‌ساله با نوجوان هفده‌ساله، یا علایق و خواست‌های فرزند دختر شما با فرزند پسرستان کاملاً متفاوت باشد. از این رو، برای همسر و هریک از فرزندان خود باید زمان اختصاصی و فعالیتی خاص را در نظر بگیرید (عریگل، ۱۳۹۴).

هرقدر شما به فرزند خود توجه بیشتری نشان دهید، فرزندتان دلیل کمتری برای مبارزه بابت جلب توجه شما خواهد داشت. شما می‌توانید هنگامی که کودکتان خوش‌اخلاق و شاداب است، او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. هر دوی شما لذت بیشتری خواهید برد. جمله «پسر عزیزم، یا دختر گلم من تو را دوست دارم و از بودن در کنار تو بسیار خوشحالم»، پیامی بسیار مهم برای کودک شماست و می‌توانید آن را در لحظه‌ای سرشار از آرامش بر زبان بیاورید و بی‌هیچ کلامی به کودک خود منتقل کنید. رفتاری محبت‌آمیز، یک بوسه، نگاهی محبت‌آمیز و در آغوش گرفتن فرزندتان به اندازه جمله‌ای تحسین‌آمیز برای کودک شما ارزشمند است (کاست-زان، ۲۰۰۳؛ ترجمه کرمانشاهانی، ۱۳۸۸).

زمانی که با فرزندتان هستید،

آیا حضوری آگاهانه دارید یا

اغلب ذهننتان در جای دیگر است؟

اختصاص دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندتان هنگامی تحقق می‌یابد که شما واقعاً حضوری آگاهانه دارید و با تمام وجود درکنار فرزندتان هستید. اگر پاسخ شما به سؤال مطرح شده، این است که به‌طور معمول ذهننتان جای دیگری است، در آن صورت باید گفت برای فرزندتان زمانی باکیفیت اختصاص نمی‌دهید. بهتر است چند دقیقه را صادقانه با فرزندتان بگذرانید تا اینکه چندین ساعت با او باشید، در حالی که ذهننتان جای دیگری باشد. از این رو، تلاش کنید تا بخشی از وقتی که روزانه با فرزندتان می‌گذرانید به‌طور کامل متعلق به او و برای او باشد. اختصاص دادن این زمان با کیفیت برای بودن در کنار

اختصاص دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندتان هنگامی تحقق می‌یابد که شما واقعاً حضوری آگاهانه دارید و با تمام وجود درکنار فرزندتان هستید. اگر پاسخ شما به سؤال مطرح شده، این است که به‌طور معمول ذهننتان جای دیگری است، در آن صورت باید گفت برای فرزندتان زمانی باکیفیت اختصاص نمی‌دهید. بهتر است چند دقیقه را صادقانه با فرزندتان بگذرانید تا اینکه چندین ساعت با او باشید، در حالی که ذهننتان جای دیگری باشد

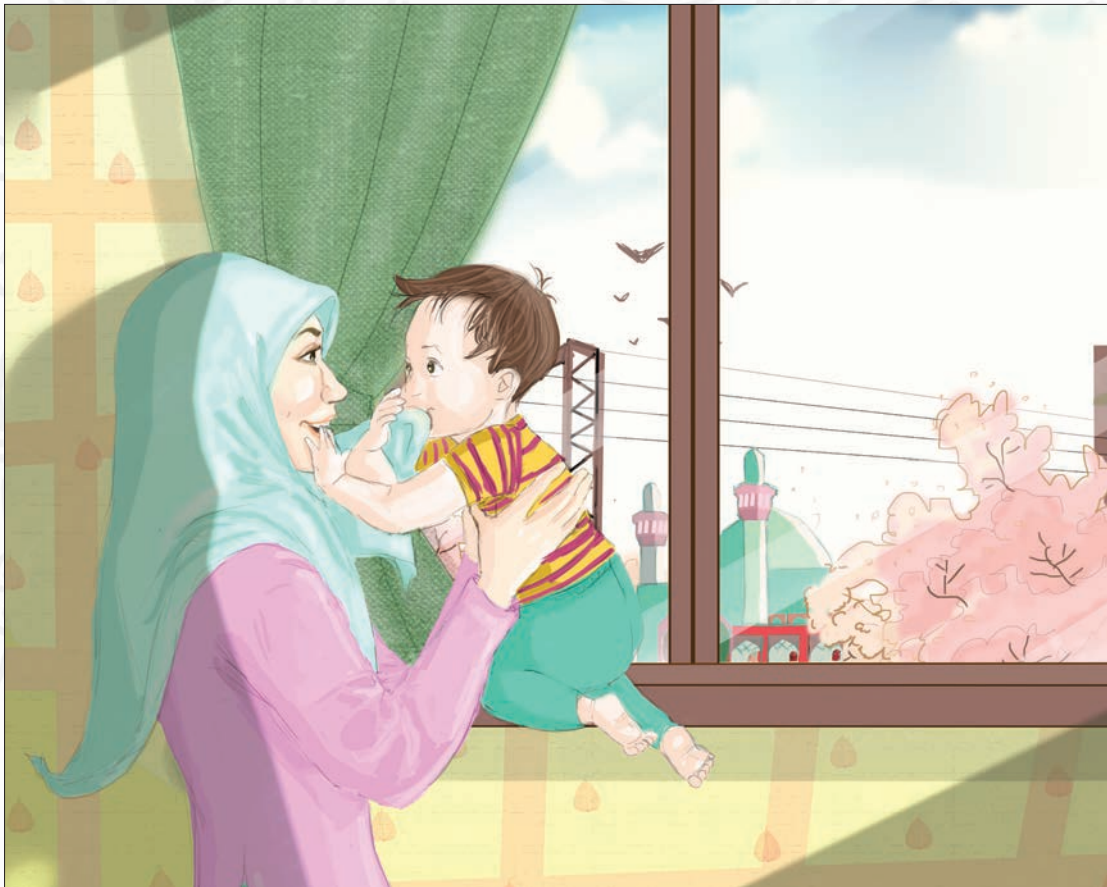
ماهنامه تخصصی اولیا و مربیان



خرداد ماه
۱۳۹۶

شماره
۴۴۸

۵



کردن با او بگذرانید. اجازه بدهید فرزندان نوع بازی یا حتی موضوع صحبت را انتخاب کند. نوع فعالیت یا بازی حتماً باید مورد علاقه فرزندان باشد و البته برای والدین هم قابل تحمل باشد.

۲- در زمانی که به فرزندان اختصاص می‌دهید، فقط به کودک خود توجه کنید

در زمانی که به فرزندان اختصاص می‌دهید، بهتر است تنها به نیازها و خواست‌های او توجه کنید. کودک شما می‌تواند انتخاب کند که آیا می‌خواهد با او بازی کنید، برایش کتاب بخوانید، برایش قصه بگویید، در آغوشش بگیرید یا صرفاً در کنارش بنشینید و او را هنگام بازی نگاه کنید. البته در این میان، باید تلویزیون نگاه کردن حذف شود (کاست-زان، ۲۰۰۳؛ ترجمه کرمانشاهانی، ۱۳۸۸). در طول مدت زمانی که برای سپری کردن با فرزندان اختصاص می‌دهید، باید تمام توجه شما به فرزندان باشد. در این زمان باید تلفن همراه شما روی سکوت باشد تا در میان انجام فعالیت مشترکی که در این زمان تصمیم گرفته‌اید با فرزندان انجام دهید، مجبور نباشید به تلفن پاسخ دهید. در حین فعالیت

فرزندان، مثل یک سرمایه‌گذاری ارزشمند می‌باشد که از انجام آن هرگز پشیمان نخواهید شد.

چند توصیه به مادران و پدران

در اختصاص دادن زمانی که برای بودن در کنار فرزندان در نظر می‌گیرید، به چند نکته زیر توجه داشته باشید:

۱- برای فرزند خود برنامه داشته باشید

بخشی از وقت خود را در شبانه‌روز به فرزندان اختصاص دهید. تعیین ساعت و موقع آن، بستگی به شرایط شما دارد و بهتر است زمان آن را برای مثال صبح یا بعدازظهر انتخاب کنید. بسته به امکانات و عده فرزندان، می‌توانید این مدت زمان را ده دقیقه، سی دقیقه، یک ساعت یا بیشتر در نظر بگیرید. مهم‌تر از مدت زمان اختصاصی، تکرار منظم آن است. به همین علت بسیاری از والدین این مدت زمان را به شبها اختصاص می‌دهند. هدیه کردن این زمان‌ها گامی مهم برای برقراری ارتباط مؤثر و مطلوب شما با فرزندان خواهد بود. برای انجام هر کار یا فعالیتی، ابتدا فرزند خود را آماده کنید و برای مثال به او بگویید که می‌خواهید وقتی خاص را به تفریح و بازی

نباید فکر شما مشغول کاری دیگر باشد.

سعی کنید هنگامی که با فرزندتان بازی می‌کنید، به یاد کارهای فراموش شده و عقب‌افتاده نیفتید و تمام برنامه‌های خود را برای اختصاص دادن زمانی که تصمیم گرفته‌اید با فرزندتان سپری کنید، تنظیم نمایید. تلاش کنید تا هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی و با تمام وجودتان در آن لحظه در خدمت فرزندتان باشد (بیان فر، ۱۳۹۲).

۳- فعالانه به حرف فرزندتان گوش کنید

هنگامی که زمانی را برای فرزندتان اختصاص می‌دهید، فعالانه به حرف‌های وی گوش کنید و از دعوا و مشاجره کردن اجتناب کنید. برعکس، در هر فرصت مناسب به رفتارهای مطلوب فرزندتان توجه کنید و او را تأیید و تشویق کنید. به حرف‌های فرزندتان فعالانه گوش کنید و کاری را انجام دهید که موجب ایجاد شادی و لذت در او شود. بدیهی است که با گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندمان این احساس را در وی ایجاد می‌کنیم که برایش اهمیت قایلیم. زمانی که فرزندتان به سوی شما می‌آید و راجع به علایق، خواست‌ها، آرزوها و برنامه‌هایش با شما صحبت می‌کند، با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید (به‌پژوه و مغربی، ۱۳۹۵).

۴- با فرزند خود هرچه بیشتر حرف بزنید

هر روز اوقاتی را برای گفت‌وگو کردن با فرزندتان اختصاص دهید. حتی اگر این وقت، فقط پنج دقیقه هنگام خوابیدن کودک باشد. مدت زمان صحبت کردن می‌تواند متغیر باشد، اما جای آن باید در برنامه روزانه شما مشخص باشد. شما می‌توانید از هر فرصتی برای حرف زدن با فرزند خود استفاده کنید؛ برای مثال، زمانی که او سراغ شما می‌آید و سؤالی می‌پرسد، زمانی که با هم تنها در منزل هستید، زمانی که با هم بیرون رفته‌اید و در پارک یا خیابان مشغول قدم زدن هستید. شما می‌توانید راجع

به خودتان، دربارهٔ خاطرات دوران کودکی‌تان، دربارهٔ علایق‌تان و دربارهٔ موضوعاتی که کودک به آن علاقه‌مند است، با او صحبت کنید (عربگل، ۱۳۹۴).

گاهی لازم است صحبت کردن را در کودک خود نیز تشویق کنید. بعضی کودکان نیاز دارند که برای شروع صحبت از آن‌ها سؤال شود. کودکان وقتی عقاید خود را بیان می‌کنند، احساس می‌کنند مهم‌ترند و به آن‌ها توجه می‌شود. برای مثال، مادر وقتی می‌بیند دخترش نگران است، می‌تواند بگوید: «مریم جان! دخترم امروز از وقتی که از مدرسه اومدی، ناراحت به نظر می‌رسی،

اتفاقی افتاده عزیزم؟ از امروز برام حرف بزن دختر عزیزم». اگر کودک نشان داد که چیزی در مدرسه اتفاق افتاده است، اما او حالا نمی‌خواهد درباره‌اش صحبت کند، به او بگویید که آزاد است و می‌تواند در فرصت دیگری که آمادگی آن را داشت دربارهٔ این اتفاق با شما صحبت کند. گاهی ممکن است تعریف کردن داستانی که مناسب با موقعیت فرزندتان است یا همین که کنارش بنشینید و دستتان را دور گردنش حلقه کنید و در سکوت منتظر صحبت کردنش شوید، بهترین روش برای تشویق فرزندتان به صحبت کردن باشد (گاربر و همکاران، ۱۹۸۷؛ ترجمهٔ خزعلی و همکاران، ۱۳۹۳).

۵- فعالیتی مشترک با فرزند خود انجام بدهید که مورد علاقه اوست

کودکان خیلی دوست دارند که با پدر و مادرشان فعالیتی به‌طور مشترک انجام دهند. ممکن است برایتان پیش آمده باشد که فرزندتان نزد شما می‌آید و برای مثال می‌گوید: «مامان اجازه بده منم در آشپزی کمکت کنم»، «مامان منم می‌خوام با تو سبزی پاک کنم»، «بابا! می‌گذاری منم باهات بیام و تو شستن ماشین کمکت کنم؟»، «بابا جون! میای با هم توپ بازی کنیم؟» پدر یا مادر عزیز، چرا از همین زمان‌ها برای تحکیم روابط خود با فرزندانتان استفاده نمی‌کنید؟ شما می‌توانید فعالیت‌های متنوع و مشترک زیادی را که مورد علاقهٔ فرزندانتان است، در خانه و خارج از خانه

بخشی از وقت خود را در شبانه‌روز به فرزندتان اختصاص دهید. تعیین ساعت و موقع آن، بستگی به شرایط شما دارد و بهتر است زمان آن را برای مثال صبح یا بعدازظهر انتخاب کنید. بسته به امکانات و عهدهٔ فرزندتان، می‌توانید این مدت زمان را ده دقیقه، سی دقیقه، یک ساعت یا بیشتر در نظر بگیرید. مهم‌تر از مدت زمان اختصاصی، تکرار منظم آن است. به همین علت بسیاری از والدین این مدت زمان را به شب‌ها اختصاص می‌دهند

ماهنامهٔ تخصصی اولیا و مربیان



خرداد ماه
۱۳۹۶

شماره
۴۴۸

۷

تعریف کنید. برای مثال، «به همراه فرزندان به پارک نزدیک منزلتان بروید و باهم دوچرخه‌سواری کنید»، «یک روز بعد از ظهر با کمک فرزندان کیک بپزید»، «نزد فرزندان بنشینید و به‌همراه او با اسباب‌بازی‌هایش بازی کنید». اختصاص دادن این زمان‌ها برای فرزندان، لذت و فواید بسیار، هم برای شما و هم برای فرزندان، به دنبال خواهد داشت و نقشی مؤثر در تحکیم روابط شما با یکدیگر ایفا می‌کند.

سخن پایانی

توصیه می‌شود در زندگی خانوادگی از یکنواختی اجتناب کنید، برای خانواده و فرزندان برنامه‌های مشترک و متنوع برای باهم بودن طراحی کنید و هر فرصتی که دست دهد با همسر و فرزندان به گفت‌وگو بپردازید و صحبت کنید و در یک فضای محبت‌آمیز، محرمانه و صمیمانه ارتباط کلامی و عاطفی برقرار نمایید. برای این منظور تلاش کنید فضایی ایجاد شود که فرزندان به شما اعتماد کنند و بتوانند آزادانه و در خلوت با شما راز و نیاز نمایند و از نگرانی‌ها، علاقه‌ها، خواسته‌ها، احساسات و مسایل و مشکلات خود با شما حرف بزنند.

به‌طور مشخص پیشنهاد می‌شود که هنگام خواب، یعنی قبل از اینکه کودک به خواب رود، در کنار بستر او دقایقی دراز بکشید یا بنشینید و در حالی که او را در آغوش می‌گیرید و او را نوازش می‌کنید، آرام‌آرام با او حرف بزنید و از او بخواهید که نگرانی‌ها و احساسات خود را نسبت به اعضای خانواده، مدرسه و دوستانش بازگو کند. پیشنهاد می‌شود این کار به‌طور متناوب یک شب توسط مادر و یک شب توسط پدر صورت گیرد (به‌پژوه، ۱۳۹۵).

برخی از والدین گمان می‌کنند همین که برای فرزند یا فرزندان‌شان غذا، پوشاک، لوازم مدرسه و اسباب‌بازی تهیه کردند، دیگر وظیفه‌شان تمام شده است. درحالی‌که به این‌گونه مادران و پدران باید گفت که فرزند یا فرزندان شما فقط نیازهای مادی و جسمانی ندارند، بلکه آنان نیازهای روانی، عاطفی و معنوی نیز دارند که ارضای آن‌ها به همان اندازه رفع نیازهای مادی و جسمانی ضروری است و از ارزش و اهمیت برخوردار است. از این‌رو، از زبان فرزندان می‌شنویم که می‌گویند: ای مادر، ای پدر؛ احتیاجم همه پوشاک و غذا تنها نیست، من به امنیت خاطر، چو غذا محتاجم (به‌پژوه، ۱۳۹۴).

پدران و مادران عزیز، درست است که بازی، زندگی کودک است و فرزندان شما به اسباب‌بازی نیاز دارند؛ اما آنان بیش و پیش از هر چیز، وجود شما را می‌خواهند و حضور گرم و صمیمی شما در خانه و خانواده برای آنان ارزشمندتر و حیاتی‌تر است. از این رو، توصیه می‌شود این حضور ارزشمند و حیاتی خود را روزانه با اختصاص دادن زمان باکیفیت برای باهم بودن در کنار فرزندان، حتی اگر مقدار آن محدود هم باشد، به آنان هدیه کنید. بدون تردید ارزش این هدیه بیش از هدیه دادن اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت است! ♦

منابع

- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانواده‌سال، چگونه؟ (چاپ چهارم). تهران: انتشارات انجمن اولیاومربیان.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۵). اصول برقراری رابطه‌انسانی با کودک و نوجوان (با تجدیدنظر و اضافات) (چاپ دهم). تهران: نشر دانژه.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۳). چرا برقراری رابطه‌انسانی با فرزندان اهمیت دارد؟ ماهنامه پیوند، ۴۲۵، ۵-۷.
- به‌پژوه، احمد و مغربی‌سینکی، حامد (۱۳۹۵). اصول فرزندپروری: اصل گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان. ماهنامه پیوند، ۴۴۰، ۵-۱۱.
- بیان‌فر، فاطمه (۱۳۹۲). لجبازی کودکان: چگونه با کودک لجباز و نافرمان خود رفتار کنیم؟ تهران: نشر دانژه.
- شیکداز، جودیس و همکاران (۱۹۸۷). گام‌های نخستین به‌سوی خواندن: راهنمای پدران و مادران موفق (چاپ سوم). ترجمه احمد به‌پژوه و محمدجعفر کندی (۱۳۸۷). تهران: انتشارات انجمن اولیاومربیان.
- عربگل، فریبا (۱۳۹۴). فرزندپروری: چگونه کودک را تربیت کنیم؟ (چاپ یازدهم). تهران: نشر قطره.
- فرید تنکابنی، مرتضی (۱۳۷۷). گردآورنده. الحدیث: روایات تربیتی از مکتب اهل بیت (ع) (سه جلد) (چاپ نهم). تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- قزل‌ایاغ، ثریا (۱۳۸۷). خانواده، کودک و خواندن. در: جودیس شیکداز و همکاران (۱۹۸۷). گام‌های نخستین به سوی خواندن: راهنمای پدران و مادران موفق (چاپ سوم). ترجمه احمد به‌پژوه و محمدجعفر کندی (۱۳۸۷). تهران: انتشارات انجمن اولیاومربیان.
- کاست-زان، آنت (۲۰۰۳). هر کودکی می‌تواند رفتار صحیح را بیاموزد (چاپ سوم). ترجمه شهید کرمانشاهانی (۱۳۸۸). تهران: انتشارات جوانه‌زسد.
- گاربر، استیون؛ گاربر، دانیلز و اسپیزمن، فریدمن (۱۹۸۷). چگونه با کودک رفتار کنیم؟ (چاپ سی و نهم). ترجمه شاهین خزعلی، هومن حسینی‌نیک و احمد شریف تبریزی (۱۳۹۳). تهران: انتشارات مروارید.
- ملک محمدی، حسین (۱۳۸۹). کودکان بیش‌فعال: راهنمای عملی آموزش والدین. تهران: انتشارات سمیع.
- نوواک، جنی و لوی، لویی (۲۰۰۸). بازی‌های رایانه‌ای: راهنمای پدران و مادران موفق. ترجمه احمد به‌پژوه و کیوان داوند (۱۳۹۰). تهران: انتشارات انجمن اولیاومربیان.

ماهنامه
تخصصی
اولیا و
مربیان

پنجشنبه

خرداد ماه
۱۳۹۶

شماره
۴۴۸

۸