

# زندان ف... رزندان

راهکارهایی برای آزادی و مسئولیت پذیری فرزندان

مطهره سیف



کتابچه الکترونیکی رایگان

تعلیم

وقتی صدایش را می شنوم، زندگی برایم آغاز می شود

وقتی چشمم را باز می کنم، او را می بینم

وقتی زبان باز می کنم، او را می گویم

تا وقتی زنده ام او را می خوانم و می خواهم

او مادر است

«ماده سیف»

تقدیم به خانواده عزیزم...

یک) نویسنده این کتاب کیست؟ و این کتاب

را چب چیسے؟

دو) فرزندان را آزاد بگذاریم یعنی چی؟

سه) چقدر می توانم به فرزندانم آزادی بدهم؟

چهار) اعتقاد به آزادی بهتر است یا اجبار به

آزادی؟

پنج) می خوام فرزندم رو آزاد بگذارم، از کجا

شروع کنم؟

ششم) چرا همین الان باید شروع کنم؟

نویسنده این کتاب کیسه و کتاب راجب چیست؟

سلام.

من مطهره سیف، نویسنده و مدرس تربیت فرزند هستم.

به والدین و علاقه مندان در حوزه کودک کمک می‌کنم تا بهترین

راه‌ها را برای تعامل با فرزندشون و کودکان را پیدا کنند.

این کتابچه الکترونیکی راهنمای مناسبی برای آزادی دادن و

مسئولیت دادن به فرزندان هست.

این کتاب مناسب مادران و پدران، مربیان، معلمان و همینطور

علاقه‌مندان به حوزه ی تربیت فرزند مناسب می‌باشد

این کتاب دارای شش فصل و خلاصه‌ کاربردی در پایان کتاب می

باشد

بعد از خواندن این کتاب:

یک آرامش بیشتری در تربیت فرزندتان خواهید داشت.

دو بهترین رفتار برای مقابله با قسقرق کودکان را یاد میگیرید.

سه یاد میگیرید چطور مسولیت پذیری را به فرزندتان آموزش بدهید.

چهار راهکارهایی برای آزادی فرزندتان یاد میگیرید.

## فصل اول:

### فرزندار را آزاد بگذاریم یعنی چی؟

ما به عنوان پدر و مادر همیشه تلاش می کنیم که بهترین باشیم، بهترین تربیت کننده، بهترین پدر مادر، بهترین الگو و بهترین مسئول، می خواهیم که مسئول زندگی فرزندمان هم باشیم.

آزادی فرزندار به چه معناست؟

آزادی یعنی فرزند من حق دارد هرکاری که می خواهد را انجام بدهد، ولی با دو محدودیت یکی کار خطرناک و یکی هم کار زشت.

حالا چرا باید آزاد باشند؟

اصلا چه فایده ای دارد؟

فرزندم محدود باشه بهتر نیست؟



## یک دوست داشتنی تر می شویم:

وقتی به فرزندمان آزادی می‌دهیم ما را بیشتر دوست دارد، کدام پدر و مادر این را دوست ندارد؟ مسلماً ما تمام تلاشمان را می‌کنیم که فرزندمان در زندگی اش عاشق ما باشد.

## دو آرامش بیشتری داریم:

یک لحظه بیاید تصور کنید زندگی‌ای را که بچه مدام در حال گریه کردن است و جیغ می‌زند می‌گویید من این را می‌خواهم و حالتی دیگر را در نظر بگیرید که وقتی به فرزندتان می‌گویید «نه»

بلافاصله قبول کند و گریه و زاری راه نندازد. چطور اینطوری میشود؟

چون اجازه‌ی یکسری کارای ساده تر را دادید و الان به آرامش میرسید، چه آرامش لحظه‌ای که همین الان دارید و چه آرامش دائمی و عمری که بعد ها تجربه میکنید به خاطر این بله و نه هایی که الان می‌گویید.

چرا میگوییم آرامش دائمی، آزادی بچه‌ها یک نیاز اساسی در زندگی‌شان هست برای اینکه زندگی بهتری داشته باشند. چرا ما پدر و مادرها عادت داریم به فرزندمان همیشه امر و نهی کنیم، اما نمی‌توانیم این حالت را برای خودمان تصور کنیم. فرض کنید از خواب بیدار می‌شوید و یک نفر مدام به شما بگوید چه کاری انجام بدهید، چقدر اذیت خواهید شد؟ همون اندازه بچه‌ها هم از امر و نهی و بکن نکن های ما اذیت می‌شوند.

**آزادی یعنی ما شرایط را برای زندگی بچه‌ها فراهم کنیم.**



فرق خونه‌ای که بچه دارد با خونه‌ای که بچه ندارد در این هست که باید شرایط خونه برای بچه‌ها آماده باشه.

مثلا یک گلدان شیشه ای روی میز هست و شما بچه ای یک ساله دارید که تازه شروع به راه رفتن کرده است.

ممکن است یک نفر اصرار داشته باشه که همچنان گلدان روی میز باشه قبول، اما باید مسئولیت اش هم به عهده بگیریم که اگر افتاد شکست ناراحت نشویم، از اینکه به فرزندمان هی بگیریم نکن هم نباید خسته بشویم و در آخر هم اگر فرزندان ترس تمام وجودش را گرفت به خاطر وحشت از شکستن، هم نباید ناراحت بشویم

و اما اگر گلدان را بردارین نه دیگه خطری بچه را تحدید میکنه و نه شما نگران شکستن اون گلدان هستید.

یک تعریف اغراق آمیز داریم که میگه بچه های زیر هفت سال حق دارند هرکاری که می خواد رو انجام بدهند.

بله این تعریف هم درست است هم اغراق آمیز اما بسته به اینکه ما چه طور نگاه کنیم تغییر می کند.

اگر خیلی سخت گیر هستید به همین تعریف عمل کنید

اما اگر خیلی دیگه بچه ها را آزاد گذاشتید به اغراق آمیز بودن این تعریف هم فکر کنید.



## فصل دوم:

## چقدر می توانم به فرزندانم آزادی بدهم؟

اینکه ما به عنوان پدر و مادری همیشه به فرزندمان آزادی بدهیم در هر جا و هر مکانی این قانون پا برجا باشه چه اتفاقی میفته؟ فرض کنید به مهمونی رفتین و فرزند شما تصمیم گرفته گلدان های میزبان را بشکند

می شود اینجا آزاد بگذاریم؟ می شود کاری نداشته باشیم؟ مسلما نه چون فرد دیگه ای را داریم اذیت می کنیم.

حالا سوال بعدی میشه از میزبان بخواییم مثل خونه ما خونه ش را از وسایل شکستنی پاک کنه؟

مسلما نه هر کسی اختیار زندگی خودش را داره ما قرار نیست برای کسی تصمیم بگیریم.

پس چطور جلوی فرزندمان را بگیریم؟



کنارش بشینیم سرگرم بازی کنیم و حواسش را پرت کنیم.  
 این اتفاق به دو دلیل جواب میده  
 اول اینکه فرزندتان اگر در خونه‌ی خودتون کاملاً آزاد باشه، با دو  
 ساعت مهمانی اذیت نمی‌شود.  
 دوم اینکه باید شرایط را برایش فراهم کنیم و بیشتر مراقب باشیم،  
 نه اینکه در مهمونی‌ها شما سرگرم کار خودتان و فرزندتان هم  
 خودش سرگرم باشه، برای او اسباب بازی ببرید تا سرگرم باشد.

سوم ااینکه اگر خیلی مهمانی می‌روید باید انتخاب کنید یا خانه‌ی کسی بروید که خیلی آشناست و فرزندتان را می‌توانید آزاد بگذارید و یا کمتر به مهمانی بروید.

## فصل سوم:

## اعتقاد به آزادی بهتر است یا اجبار به آزادی؟

شما باید با تمام وجود با آزادی فرزندتان اعتقاد داشته باشید وگرنه در این راه خیلی بیشتر از حالت قبل یعنی بدون آزادی اذیت می‌شوید.

این تفکر می‌گوید اگر فرزندتان را آزاد بگذارید دیگر نگران نیستید.

این نگرانی مربوط به مسائلی همیشه که بیشتر درگیر با ذهن هستند، برای کودک زیر هفت سال شما می‌دانید که فرزندتان بدون دغدغه، بدون فشار و بدون استرس بزرگ می‌شود.

برای سن بزرگتر هم فرزند شما مسئولیت کارهایش را خودش به عهده می‌گیرد چی بهتر از این؟ واقعا ما چی می‌خواهیم جز اینکه

فرزندمون کار اشتباه انجام بدهد و اشتباهش را بپذیرد. البته غیر از اینکه بعضی والدین فکر می کنند فرزندشان نباید اشتباه کند! بخش مهمی از تفکر آزادی، دادن مسؤلیت به فرزندمون هست که از همان کودکی هر کاری که می تواند انجام بدهد را بهش محول کنیم.



## مسئولیت

دو حسن بزرگ داره یکی اینکه سختی های زندگی را می بیند، می بیند که شما به عنوان پدر و مادر چقدر برای این زندگی تلاش می کنید و همین باعث میشود قدر زندگی ش را بدانند. اگر فرزند شما نفهمد که غذا درست کردن و پول درآوردن چقدر سخت است ارزش اون غذا و پول را متوجه نمی شود و اما فایده بعدی برای کل زندگی فرزندمان هست، همین الان آیندهی فرزندان را تصور کنید دوست دارید آدم مستقلی باشد؟ کار کند؟ تلاش کنه؟ یا اینکه تا آخر عمر از شما پول توجیبی بگیرد؟ فکر میکنم اکثر والدین حالت اول را به دومی ترجیح می دهند چون زندگی در این حالت هدف دارد. این مسئولیت های کوچک در سن های کودکی زمینه ساز پذیرش مسئولیت های بزرگ در آینده هستند. به فرزندمان برحسب سن و توانایی هایش مسئولیت بدهیم.



قدم نخست در مسئولیت پذیری مسئولیت‌های خانه و خانواده است. که جزو راحت‌ترین و بی‌دردسرترین مسئولیت‌ها به حساب می‌آید.

## فصل چهارم:

می‌خواهم فرزندم را آزاد بگذارم، از کجا شروع کنم؟

آزادی کودکان در سنین مختلف روش‌های مختلفی دارد و برای این موضوع بر حسب سن کودکان تقسیم‌بندی می‌کنیم.



## کوچکتر از هفت سال:

آزادی در این سن به این معنی است که فرزندم هرکاری میتواند انجام بدهد غیر از کار خطرناک و کار زشت چون در این سن فرزندمون کوچک هست محدودیت ها را خیلی خوب متوجه نمی شود باید با روش های خاصی محدودیت ها را یادآوری کنیم.

کار خطرناک آسیب رساندن به خودشون یا فرد دیگه ای به حساب می آید مثل دست زدن به چاقو دست زدن به پریز برق که باید فرزندتون را از انجام دادن اینکار دور کنید.

کار زشت یا کار بد هم کتک زدن فرد دیگه ای از این نوع کارها حساب می آید که شما باید فرزندتون را از انجام اینکار دور کنید.

اگر میخواهید فرزندتون روش درستی در آینده پیش بگیرد به عنوان والدین شما مسئول هستید که شرایط را برای آزادی آنها فراهم کنید.

بچه ها از وقتی که می‌توانند چیزی در دستشان بگیرند به بازی کردن علاقه‌مند می‌شوند بازی با آب با خاک و همینطور غذا. همه ما آدم‌ها عاشق طبیعت هستیم و لذت بخش ترین مکان‌ها برای ما دریا، جنگل و طبیعت هستند که ما در آنجا آرامش می‌گیریم. بچه‌ها هم مثل ما در طبیعت احساس آرامش می‌کنند.



بهتره از همان ابتدا این لذت را برای بچه‌ها فراهم کنیم.  
لذت بازی کردن با آب، خاک و همینطور غذا

ممکن است الان به این فکر کنید که نمی‌توانید فرزندان را همیشه به دریا یا استخر ببرید بلکه حق با شماست اما می‌توانید که فرزندان را در حمام بگذارید تا با آب بازی کند. برای بازی کردن با خاک هم همینطور، شاید این صحنه دیده باشید که بچه‌ها جذب خاک گلدان می‌شوند و یکباره می‌بینید که خاک گلدان روی فرش خونه ریخته شده، این‌ها همه به خاطر علاقه‌ی بچه‌ها به بازی کردن با خاک هست پس بهتره شرایط را برای آنها فراهم کنیم، زیر انداز یا پارچه بگذاریم برای آنها رو تراس خونه یا سفره‌ای در حمام و خاک یا شن تمیز و که امروزه به راحتی پیدا می‌شود را تهیه کنید.



اما مهم ترین قسمت غذا خوردن بچه هاست که به عنوان والدین درگیری های زیادی با این موضوع داریم. بعضی از والدین از این سر خانه تا آن سر دنبال فرزندشون می دونند تا لقمه ای غذا بخورد. برخی دیگر هم با اخم تخم غذا را به فرزندشون می دهند. کدام روش بهتره آیا انقدر حساسیت برای غذا کودک لازم هست؟ بهترین پاسخ را شما می دانید.

این شما هستید که انتخاب می‌کنید دوست دارید دنبال فرزند خود بدوید تا غذا بخورد یا دوست دارید همزمان با شما دور سفره بشیند و غذا بخورد.  
اگر مثل من به روش دوم علاقه مندید باید فرزندتان را آزادبگذارید.



\*یکی از دلایل های بد غذایی در کودکان بازی نکردن با غذا است.\*  
ممکنه به این فکر کنید که لباس بچه و خانه کثیف می‌شود.

زحمت و اذیت خود را کمتر کنید. موقع غذا خوردن از پیشبند یا لباسی استفاده کنید که اگر کثیف شد ناراحت نشوید و همینطور از زیر انداز بزرگ استفاده کنید که کودک آزادی عمل داشته باشد. و اجازه بدین به کودک که با غذایش بازی کند در کنار آنها هم خودتان با یک بشقاب و قاشق دیگر بهش غذا بدهید. بزرگتر که شد به مرور میبینید که زودتر از سایر بچه ها غذا خوردن رو یادمیگیرد و مهم تر از همه اعتماد بنفس را یاد میگیرد چون شما به او توانستن را آموزش داده اید، یاد دادن که میتواند و توانایی انجام هر کاری را دارد شما هستید که انتخاب میکنید که از کدام روش استفاده کنید.





## فرزند بالای هفت سال:

خب در این سن طبیعتاً فرزند شما اگر آزاد بوده شیطنت‌ها و لذت‌های دوران کودکی‌اش برده و اکنون وقت آن هست که به شکل جدی مسئولیت‌هایش را انجام دهد.

مسئولیت و پذیرش مسئولیت

این دو کلمه در کنار هم بخش مهمی از زندگی فرزند شما را تشکیل می‌دهند

چرا انقدر اصرار داریم روی این دو بخش؟

تصور کنید فرزندتون 11 سال سن دارد و تکالیفش را انجام نمی‌دهد.

شما مدام در حال تذکر دادن اصرار کردن به انجام تکالیف و  
تحدید کردن هستید.



حالا همون فرزند تکالیفش را انجام نمی‌دهد و والدین به او می‌گویند:

یک(مسئولیت تکالیفش به عهده خودش هست، اگر به کلاس بالاتر نرفتی به خاطر انتخاب خودت هست.

دو تنبیه می گذارند، اشتباه نکنید تنبیه بدنی بدترین کار ممکن است منظور از تنبیه، کارهایی است که باید انجام شود یا از انجام کارهای لذت بخش منع می شود. مثلا اگر تکالیف این هفته خود را انجام نداد، از دیدن فیلم سینمایی، بازی و یا تفریح آخر هفته محروم کنید. شما با رفتار تان پذیرش مسئولیت را به فرزندتون آموزش می دهید. این شما هستید که انتخاب می کنید در هنگام اشتباه کردن کودک حرف خود عوض کنید یا بر سر حرف خود بمانید. شما هم مثل فرزندان مسئولیت تصمیم های خود را باید بپذیرید. شما تصمیم می گیرید مسئولیت اشتباهات فرزندان را با پیگیری های زیاد به عهده بگیرید و در آینده هم شاهد بی مسئولیتی او خواهید بود.

اول از همه چطور به فرزندم نه بگویم؟

دوم تا کی حرفم بایستم؟

برای پاسخ به سوال اول بگذارید یک مثال بزنم

پسر بچه به همراه پدرش به خرید می روند و پسر طبق روال همیشگی اش شروع به بهانه گیری برای خرید اسباب بازی مورد علاقه اش می کند. پدر هم طبق معمول اول اخم می کند و نه

محکمی می گوید و با اصرار های پسر داد و فریادش بالا می رود.

این روال همیشگی خرید های پسر و پدر هست. منتهی گاهی اوقات پدر خسته است و حوصله ی جر و بحث با پسر را ندارد و به خرید راضی می شود.

صحنه ی بعد:

پسر مشغول بازی در اتاق خودش هست. بازی تمام می شود و طبق معمول اسباب بازی ها همانطور در خانه رها شده اند.

مادر با دیدن این صحنه عصبانی می شود و سریع به پسر اخم تند و تیزی می کند که وسایلت را جمع کن، پسر هم از سر عادت اخم را به نشانه ی خستگی اش رد می کند اینجاست که صدای مادر بلند می شود که خسته شدم بلند شو جمع کن مهمون داریم، پسر هم با گریه ای کوتاه وسایلش را جمع می کند.

اما این داستان همیشگی نیست، اگر پسر شروع به گریه کند و گوشه ای قهر کند مادر به سمتش می رود و می گوید اشکال نداره عزیزم خودم جمع می کنم.

در این داستان دو شخصیت متفاوت را در مقابل خواسته دیدیم پدری که با جدیت نه می گوید و خسته می شود در نهایت راضی می شود و مادری که نه می گوید و با مهربانی راضی می شود. پسر یاد میگیرد که گریه بهترین ابزار برای رسیدن به خواسته ها و فرار از مسئولیت هاست. وقتی هم که بزرگ شد همانند پدر و مادرش رفتار می کند هر جا که لازم بود داد می زند هر جا که لازم بود گریه می کند.

خب راهکار چیست؟

حفظ آرامش بهترین کاری است در موقع جیغ و داد فرزندمان می توانیم انجام بدهیم.

روی حرف خود بمانیم. لازم نیست مدام اصرار کنیم کافیت یکبار به او یادآوری کنید که عواقب کارش چیست و چه نتیجه ای به دنبال دارد.

در نهایت هرطور که شده تنبیه و عواقب را اجرا کنید تا او بداند عاقبت کارش چیست و شما در مورد اجرای قوانین خانه و خود جدی هستید.



سوال اساسی : راهی هست که با فرزندمان دچار اینگونه مشکلات نشویم؟

مسائل به ظاهر مشکل دو چیز کاملا متفاوت از هم بودند، اولی قشقرق کودک بود و دومی هم مسئولیت های فرزند خیالتان را راحت کنم مسیر تربیت فرزند پر از قشقرق ها و فرار از مسئولیت هاست.

قشقرق:

قشقرق معمولا از سن یک سالگی شروع می شود که رفتار ما تعیین کننده ی پایان قشقرق هست.

بعضی اوقات قشقرق به خاطر خوراکی خاص، موقعیت خاص و یا رفتار خاصی بوجود می آید. که بهتر است این موقعیت ها را شناسایی کنیم تا به حداقل برسونیم. اما به هر حال قشقرق ها به صفر نمی رسند. باید راهکار مقابله با آن را یاد بگیریم.

### راهکار های مقابله با قشقرق کودکان



#### قدم اول: حفظ آرامش

آروم باشید، عصبانی نشوید و داد و بیداد نکنید. برای آرام کردن فرزندان لازم هست که اول خودتان آرام باشید.

با آرامش خودتان به فرزندان یاد می‌دهید که عصبانیت راه درستی برای ابراز خشم هایمان نیست و برای رسیدن به خواسته ات نباید گریه کنی.

در زندگی هر جا که فرد مقابلتون شما را عصبانی کرد بدانید که این شماست که کنترل خودتون را به دست او دادید.

در واقع شما مثل تلویزیونی هستید که کسی او را کنترل می‌کند، هر گاه بخواهد عصبانی تان می‌کند و هر گاه بخواهد خوشحالتان می‌کند، پس در قدم اول کنترل تان را از بقیه بگیرید.

### قدم دوم: کنارش بمانید

بهترین کاری است که می‌توانیم در قشقرق‌ها انجام دهیم.

بچه‌ها با قشقرق به ما می‌گویند کمک کنید من خشمگینم نمی‌دانم چه کار کنم.

پس در کنار فرزندانمان بمانیم حتی اگر او بسیار خشمگین بود.



### قدم سوم: محبت کنید

بعضی از بچه ها بعد از مدتی کوتاه گریه کردن، آماده پذیرش محبت از طرف شما هستند، اما بعضی دیگر تا وقتی خودشان آرام نشدند، نمیشود به آنها محبت کرد  
این مرحله بسته به خصوصیت خلقی کودکان شما فرق می کند.  
قشقرق یک رفتار خیلی طبیعی در کودکان است از آن نترسید و با آرامش رفتار کنید.

### مسئولیت:

از هر وقتی که کودک شما قادر به انجام ساده ترین کارها بود می توان به آن مسئولیت داد.  
هرکاری که فرزندتان قادر است انجام بدهد شما به جای آن انجام می دهید در واقع دارید یک قدم از مسئولیت پذیری فرزندتان دور تر می شوید.  
چه کودک 3 ساله و یا نوجوان 13 ساله فرقی نمی کند، مسئولیت پذیری از همان ابتدای تولد معنی پیدا می کند.

از مسؤلیت‌های خانه شروع کنید و به فرزندتان انجام کارهای خانه را آموزش بدهید.



### قدرت انتخاب

همه ما به عنوان انسان دوست داریم قدرت انتخاب داشته باشیم. قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری به ما در زندگی کمک میکند بزرگ باشیم و بزرگ فکر کنیم.

چندی پیش به خانواده‌ای مشاوره دادم که پدر خانواده از تمایل به استقلال فرزندش شکایت میکرد دخترشان حدودا 13 سال

سن داشت، پدر و مادر برای فرزندشان قوانین سختی ایجاد کرده بودن.

یکی از اون قوانین که به ظاهر ساده می آمد همیشه باز بودن در اتاق بود. شاید در لحظه ی اول شما بگویند که مشکلی نیست خب در اتاقش را همیشه باز نگه داره یا نه این اتفاق رو وحشتناک تلقی کنید.

در هر صورت برای هرکس با شرایط زندگی متفاوت برداشت متفاوتی هم ایجاد می شود.

اما به این فکر کنیم اگر فرزندان بخواهد کاری انجام بدهد احتمال اینکه ما متوجه نشویم چقدر هست؟ می توانیم همیشه مراقب فرزندمون باشیم؟ از هر لحظه ذهنش خبر داریم؟ مسلما نه

راه درست چیه؟ شما دوست دارید خودتون بفهمید چه اتفاقی افتاده یا فرزندان خودش به شما بگوید؟

اینکه انقدر با فرزندان صمیمی باشیم که اگر اتفاقی افتاد خودش بگوید قطعا خیلی بهتر از جستجو کردن و کنکاش کردن هست. اگر شما دنبال سیگار از اتاق فرزندان باشید مسلما او هم بهتر از قبل سیگارش را قایم میکند و پنهان کار حرفه ای تری می شود.

این چرخه ی پنهان کاری هست. فرض کنید سیگار را از اتاق پسرتون پیدا کردین و شروع به داد فریاد میکنید چقدر احتمال داره دیگه سراغ سیگار نداره؟ جوابش برای همه واضح هست. البته منظور این نیست که فرزندان را به حال خودش رها کنید و بگذارید هرکاری که میخواهد را انجام بدهد. بلکه به او آزادی بدهید، آزادی که خودت شما از عواقب اطلاع دارید، سختگیری های بیش از حد، فرزندان را به سمتی میبرد که بیشتر مخفی کاری کنند و بیشتر اشتباه کنند. به آن ها آزادی کنترل شده بدهید.

## چطور شروع کنیم؟

### 1. قدرت انتخاب: به فرزندتون قدرت انتخاب و تصمیم

گیری بدهید. تصمیم‌هایی راجب خودشون و کمک در تصمیمات خانواده.

ما خیلی وقت‌ها چون فکر میکنیم صلاح فرزند خود را می‌خواهیم برای آنها تصمیم می‌گیریم. مثال خیلی آشنا کلاس‌های تابستانی است. به اجبار بچه‌ها را در کلاس‌هایی می‌نوسیم که آنها علاقه ندارند و به بهانه اینکه در آینده اهمیت آن را درک میکنند، به این کلاس‌ها می‌روند.

بچه‌ها هم هیچ لذتی از کلاس‌هایشان نمی‌برند. اما برعکس پرسیم از بچه‌ها چه کلاسی دوست دارند به آنها حق انتخاب بدهیم قدرت اشتباه کردن و شکست خوردن بدهیم. ما فرزندانمان را طوری تربیت می‌کنیم که در طول زندگی از پس مشکلی برنیایند و با کوچکترین شکستی ضربه‌های بزرگی ببینند (فرزندمان را طوری تربیت نمی‌کنیم که شکست بخورد و

دوباره شروع کند.) انقدر فضا را محیا می کنیم، انقدر ترس از شکست آنها داریم که در بزرگسالی با اولین نه و اولین شکست عقب می نشینند.

در صورتی که در کودکی و نوجوانی خودشون شکست های کوچک را انجام بدن، در بزرگسالی اشتباهات بزرگ کمتری رو تجربه می کنند.

**2. احترام به تصمیم فرزندمان :** اگر فرزندمان تصمیمی

گرفت به نظرش احترام بگذاریم حتی اگر اشتباه بود. تصمیم هایی که به تجربه اش اضافه میکند ارزشمند تر از راهنمایی هایست که فقط راه را نشانمان می دهد نه چطور انتخاب کردن راه را.

پس به تصمیم هایی که خطر جدی برایشان ایجاد نمی کند احترام بگذاریم.



### 3. عواقب کار: همانطور که فرزندار رو در تصمیم گیری آزاد

می گذارید در پذیرش عواقب کار هم به شدت سختگیر باشید. به جمله ی معروف « هرچه بکارید همان را درو می کنید» عمل کنید. اگر فرزندتان تصمیم میگیرد یک روز تکالیفش را انجام ندهد کافی است به او یادآوری کنید که عواقبش چیست آیا می پذیرد یا خیر؟ انتخاب را به خودش واگذار کنید. خودش باید جواب معاش را بدهد.

اما اگر شما همش در حال غر زدن باشید و در آخر هم فرزندتان را مجبور به نوشتن کنید کجا یاد میگیرد که عواقب کار خودش را بپذیرد؟

این موضوع در مورد مسئله ی ساده ای مثل تمیز کردن اتاق هم صدق میکند. شما می توانید قانون بگذارید که هر دو ماه کل خانه تمیز می شود و تمیز کردن اتاق در این زمان ها ضروری است و فاصله ی بین این ها را به فرزندتان واگذار کنید. البته می توانید به او بگویید که اتاق تمیز را ترجیح می دهید اما هرگز او را مجبور نکنید.



## فصل سشم:

## چرا همین الان باید شروع کنم؟

## 1) فکرت را آزاد کن:

قدم اول برای پذیرش آزادی فرزندادان، عاشق خود بودن است. نمی شود کسی دیگر را دوست داشت اما خود را نه. خودمان را دوست داشته باشیم.

تربیت فرزند یک مسیر است که شما می توانید راه ها درست را جلوی فرزندتان بگذارید اما اینکه او چه راهی انتخاب می کند و در این راه چه اتفاقی برایش می افتد را نمی توانید انتخاب کنید. از آموزه ها استفاده کنید، تمام تلاش خود را برای بکارگیری آنها انجام بدهید، اما نگران نباشید.

## 2) شرایط رو ایجاد کن:

آنچه اتفاق می افتد را رها کنید. شما تلاشتان را انجام دهید. برای آزادی فرزندتان چه کودکان چه نوجوان شرایط را آماده کنید.

و همینطور برای دوست داشتن خودتان و لذت بردن از زندگی  
تان شرایط را ایجاد کنید.

### 3) همین الان شروع کن

همین الان شروع کنید با یک کار ساده شروع کنید.  
اگر تا امروز عادت هایی مخالف آزادی داشتید امروز بخش  
کوچکی از آن را کنار بگذارید اگر تا امروز عادت هایی مخالف  
آزادی داشتید امروز بخش کوچکی از آن را کنار بگذارید و برای  
آینده روشن زندگی خودتان و خانواده تان امید داشته باشید.



پایان