

بسم پر علیهم

سلام

غیر لران مایه

کتاب ارزشمند ترین هدیه ای است

که می توان به نگاه بلندمان پیوسته کرد.

تقدیم با احترام

امضا





آئینه‌های رو به رو

مهارت‌های تربیت فرزند

سیدعلیرضا تراشیون

به کوشش: محمدرضا بهشادمند

آینه داران تربیت،
تمام پدران و مادران.

تقدیم به

سخن‌آغازین ۱۱

مقدمه ۱۳

۱۷ فصل اول: کودکی و تربیت

به چه کسی کودک می‌گویند؟ ۱۹

کودک چه نیازهایی دارد؟ ۲۱

۱. نیازهای زیستی یا فیزیولوژیک ۲۲

۲. نیاز به ایمنی ۲۳

۳. نیاز به تعلق داشتن ۲۳

۴. نیاز به احترام ۲۴

۵. نیاز به خودشکوفایی ۲۵

کودکی چه مراحل دارد؟ ۲۶

دوران سیادت: هفت‌ساله اول ۲۷

دوران اطاعت: هفت‌ساله دوم ۲۸

دوران وزارت: هفت‌ساله سوم ۲۹

تربیت کودک به چه معناست؟ ۳۰

تربیت کودک چه ابعادی دارد؟ ۳۱

تربیت جسمی ۳۱

تربیت عاطفی ۳۲

تربیت عقلی ۳۲

تربیت دینی ۳۳

تربیت اجتماعی	۳۴
تربیت جنسی	۳۴
چگونه می‌توان در تربیت کودک ماهر شد؟	۳۵
نگاهی کوتاه به مبحث کودکی و تربیت	۳۷

فصل دوم: ویژگی‌های کودک

۳۹

ویژگی کودکان در هفت سال اول زندگی‌شان چیست؟	۴۱
ویژگی‌های حسی حرکتی کودکان در هفت سال اول	۴۲
۱. تکامل حرکات	۴۳
۲. هماهنگی تدریجی بین اعضای بدن	۴۳
۳. پرانرژی بودن کودک	۴۴
ویژگی‌های عقلی و ذهنی (شناختی) کودکان در هفت سال اول	۴۵
۱. تفکر خودمحوری	۴۵
۲. علاقه مند شدن به کسب تجربه	۴۶
۳. تفکر جانداریند ارانه در کودک	۴۷
۴. پرسشگری بودن کودک	۴۸
۵. علاقه مند شدن کودک به قصه شنیدن و قصه گویی	۴۹
۶. تخیل گرا شدن کودک	۴۹
ویژگی‌های عاطفی و هیجانی کودکان در هفت سال اول	۵۱
۱. بیان صادقانه عواطف و احساسات	۵۱
۲. سردرگمی در برخورد با عواطف و احساسات	۵۲
۳. علاقه مند شدن به دوستی و برقراری ارتباط عاطفی با دیگران	۵۲
۴. تمایل به استقلال	۵۳
ویژگی‌های اجتماعی کودکان در هفت سال اول	۵۳
۱. برقراری ارتباط با گروه هم‌سال	۵۴
۲. علاقه مند شدن به تجربه نقش‌های مختلف	۵۵
۳. جلب حمایت والدین و اطرافیان	۵۵

۴. تقلید و الگوبرداری از بزرگسالان	۵۶
۵. مهارت حل مسئله توسط خود یا گروه هم‌سال	۵۶
ویژگی کودکان در هفت سال دوم زندگی‌شان چیست؟	۵۷
ویژگی‌های جسمی و حرکتی کودکان در هفت سال دوم	۵۷
۱. نیاز به فعالیت‌های بدنی	۵۸
۲. نیاز به استراحت پس از انجام دادن فعالیت	۵۹
۳. جهش رشدی در دختران	۵۹
۴. افزایش قدرت جسمی و انرژی در پسران	۶۰
۵. هدفمندی فعالیت‌های بدنی	۶۰
۶. علاقه‌مندی به کارهای ظریف و دقیق	۶۱
ویژگی‌های عقلی و ذهنی (شناختی) کودکان در هفت سال دوم	۶۱
۱. ورود به دوره عینی	۶۲
۲. توانایی نگهداری چند خصوصیت از یک موضوع در ذهن	۶۳
۳. تشخیص کل از جزء	۶۳
۴. افزایش علاقه‌مندی برای یادگیری	۶۴
۵. علاقه وافر به صحبت کردن	۶۴
۶. گرایش به خواندن	۶۵
۷. کنجکاوی کردن	۶۵
۸. افزایش قدرت به‌کارگیری واژگان	۶۶
۹. کاهش خودمحوری	۶۷
ویژگی‌های عاطفی و هیجانی کودکان در هفت سال دوم	۶۸
۱. افزایش خودکنترلی و خویشتن‌داری	۶۸
۲. فرمان‌برداری	۶۹
۳. افزایش وجدان اخلاقی	۷۰
۴. حساسیت به قضاوت دیگران	۷۰
۵. ارتباطات عاطفی معقولانه	۷۰
۶. عکس‌العمل‌های فوری یا برانگیختگی	۷۱
ویژگی‌های اجتماعی کودکان در هفت سال دوم	۷۲

۱. توجه به علایق و نیازهای دیگران	۷۲
۲. مقایسه کردن خود با دیگران	۷۳
۳. سعی در جلب رضایت دیگران	۷۳
۴. نیاز به دوستان ثابت	۷۴
۵. افزایش قدرت نمایی در برابر دیگران	۷۵
۶. تمایل به بازی های گروهی	۷۵
۷. پایبندی به قوانین	۷۶
۸. همانندسازی با اشخاص مقبول کودک	۷۷
نگاهی کوتاه به ویژگی های کودکان در هفت سال اول و دوم زندگی	۷۷

فصل سوم: اصول تربیت کودکان

۸۱

اصول تربیتی به چه معناست؟	۸۳
در تربیت کودک، والدین باید چه اصولی را رعایت کنند؟	۸۴
اصل اول: در تربیت کودک عجزول نباشید	۸۴
اصل دوم: مراقب تفاوت های فردی در کودکان باشید	۸۵
اصل سوم: درباره کودک قصاوت منقی نکنید	۸۶
اصل چهارم: عذرخواهی کردن را به کودک یاد بدهید و عذرش را بپذیرید	۸۸
اصل پنجم: به کودک خود احترام بگذارید	۹۰
اصل ششم: برای کودک خود دوستان خوب انتخاب کنید	۹۱
اصل هفتم: نظر خود را به کودک تحمیل نکنید	۹۴
اصل هشتم: به کودک اجازه اظهار نظر بدهید	۹۶
اصل نهم: کودک را به دلیل اشتباهش طرد نکنید	۹۷
اصل دهم: به رازهای کودک توجه کنید	۹۸
اصل یازدهم: کودک را تحقیر نکنید	۹۹
اصل دوازدهم: به استقلال های مثبت کودک احترام بگذارید	۱۰۱
اصل سیزدهم: کودک را مسئولیت پذیر تربیت کنید	۱۰۲
اصل چهاردهم: به کودک محبت کنید	۱۰۵

۱۰۷ اصل پانزدهم: حرمت نگه داشتن را به کودک یاد دهید

۱۰۸ نگاهی کوتاه به اصول تربیت کودکان

فصل چهارم: روش های تربیت کودک

۱۱۳

۱۱۵ محیط های اثرگذار در تربیت کودک کدام است؟

۱۱۹ برای تربیت کودک چه روش هایی را می توان به کار برد؟

۱۲۰ ۱. تغافل

۱۲۲ ۲. محبت کردن به کودک

۱۲۳ ۳. نصیحت کردن

۱۲۴ ۴. قصه گویی

۱۲۶ ۵. بازی

۱۳۱ اشتباهات رایج در تربیت چیست و با چه ترفندهایی اصلاح می شوند؟

۱۳۲ ۱. دروغ گفتن

۱۳۳ ۲. تهدید کردن

۱۳۳ ۳. خراب شدن وجهه پدر و مادر توسط یکدیگر

۱۳۴ ۴. رشوه دادن

۱۳۵ ۵. تنبیه کردن

۱۳۷ نگاهی کوتاه به روش های تربیت کودک

فصل پنجم: فرصت ها و تهدیدهای تربیتی

۱۴۱

۱۴۳ فرصت و تهدید در تربیت به چه معناست؟

۱۴۴ چه فرصت هایی برای والدین در تربیت وجود دارد؟ چگونه می توان از این فرصت ها

بهره بیشتری برد؟

۱۴۴ فرصت اول: داشتن پدر و مادر

۱۴۵ فرصت دوم: روابط صحیح و محبت آمیز والدین

۱۴۷ فرصت سوم: نقش فعال پدر در تربیت

۱۵۰ فرصت چهارم: بهره بردن از اوقات فراغت و ایام تعطیلات

چه تهدیدهایی در تربیت برای والدین وجود دارد؟ چگونه می‌توان این تهدیدها را کنترل کرد؟	۱۵۴
تهدید اول: طولانی بودن زمان کار پدر یا شاغل بودن مادر	۱۵۴
تهدید دوم: طلاق گرفتن والدین	۱۵۷
تهدید سوم: داغ دیدگی	۱۵۹
تهدید چهارم: افسارگسیختگی رسانه در زندگی کودک	۱۶۳
تهدید پنجم: سبک زندگی آپارتمان نشینی	۱۶۸
نگاهی کوتاه به فرصت‌ها و تهدیدهای تربیتی	۱۷۱
کتابنامه	۱۷۵



سخن آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

تمرکز ما بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت مهارت‌آموزی به خانواده‌ها. از این‌رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست؛ بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم و پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و بر این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال

و گرایش جنون‌آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! خوشبختانه این یار مهربان، همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است.

به دنبال کار خیر زمین‌مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان در این عرصه را معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده‌محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

مشتاقانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس mehr@mehrestan.ir بیش از پیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فرود می‌آوریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دوره امانت داده‌شده در مزرعه دنیا را به خوشه‌چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، ما را وامدار فضل بی‌کرائش کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولاتی فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار بر گردن بیاویزیم. از تک‌به‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پروری کردند و گام به گام مسیر را هم‌شانه ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

مهرستان

اینجا خانه شماست

مقدمه

در پنجاه سال گذشته، تربیت کردن کودکان ساده تر بود و پیچیدگی‌ها و مشکلات امروز را نداشت. در حال حاضر، عوامل مهم و مؤثری در روند تربیت فرزندان اختلال ایجاد کرده و والدین را با چالش‌های جدی مواجه ساخته است. از سویی برخی از سبک‌های تربیتی سنتی جواب‌گوی نیازها و دغدغه‌های تربیتی نیست و از سوی دیگر، برخی از مدل‌های جدید، مبنا و اساس محکمی ندارد و در آزمون‌ها با شکست مواجه شده است.

همگی این‌ها مؤید این مسئله است که والدین باید با آمادگی کامل وارد کار تربیت شوند. این به معنای این نیست که پدر و مادر باید در تربیت، کامل و بی نقص باشند؛ بلکه والدین باید دانش پیدا کنند، برنامه داشته باشند، راه‌های گوناگون را تجربه کنند، اشتباهاتشان را اصلاح کنند، تدبیر کنند، عمیق و ژرف اندیش باشند و تسلیم نشوند. کودکان با یکدیگر متفاوت‌اند و والدین هم تفاوت‌های زیادی با هم دارند. هیچ نسخه واحدی برای تربیت وجود ندارد؛ اما می‌توان ترکیبی از دانش و تجربه‌های موجود را به کار گرفت. پدران و مادران باید آن قدر مهارت بیابند تا بتوانند با شناخت کودکان و روش‌ها و

ایده‌های موجود برای تربیت، سبک خود را بیافرینند و فرزندی توانا و مسئول و شاد تربیت کنند.

برای آفرینش سبک تربیتی خاص خود، لازم است به چند نکته توجه کنید: اول، مهم نیست سبک تربیتی شما با تمام سبک‌های موجود متفاوت باشد و با شیوه‌های جدید و قدیم تربیتی هم‌خوانی و هماهنگی نداشته باشد. این مهم است که شما و همسران در کار تربیت، سبکی واحد داشته و با هم هماهنگ باشید. اگر می‌خواهید فرزندان از تربیتی خوب و شایسته بهره‌مند شود، باید نکات تربیتی را با همدیگر هماهنگ کنید و بعد از رسیدن به نتیجه، عمل کنید. اگر بهترین ایده‌های ناب تربیتی را داشته باشید ولی با هم هماهنگ نباشید و هرکدام ساز خود را بزنید، این تربیت به سرانجام نمی‌رسد.

دوم، در تربیت باید عقل سلیم حاکم باشد. اگر می‌خواهید تربیت کودکان را به عهده بگیرید، باید در نکات و راهکارها و مدل‌های تربیتی تفکر کنید تا بتوانید شیوه اجرای خوبی برای اجرای آن داشته باشید. اگر به عنوان پدر یا مادر، دغدغه‌های مهم‌تر از تربیت کردن فرزندان دارید، مانند جبران کمبودهای مادی دوران کودکی، در تربیت کودکان دچار مشکل می‌شوید. سوم، دانش لازم در زمینه تربیت را کسب کنید. اگر به عنوان والدین سلیم‌العقل، افرادی هماهنگ در تربیت با یکدیگر باشید اما دانش لازم را نداشته باشید، به بن‌بست می‌رسید. دانش و تجربیات دیگران مسیر تربیت را برای شما هموار می‌کند.

چهارم، زیروهم کودکان را به خوبی بشناسید. با توجه به ویژگی‌های کودک، مدل رشد متغیر است. در دوره‌های گوناگون رشد، برخی از ویژگی‌های روان‌شناختی کودکان تقریباً با یکدیگر مشابه است؛ اما هر کودکی ویژگی‌های منحصر به فردی هم دارد. مباحث روان‌شناختی را مطالعه کنید و آن‌ها را با کودک خود وفق دهید. حتماً شباهت‌ها و تفاوت‌هایی را متوجه می‌شوید.

پنجم، مطالعه‌ها، تحقیق‌ها، آزمایش‌ها، توصیه‌ها و تجربه‌های دیگران، گنجینه ارزشمندی از اصول و روش‌های تربیتی برای شما فراهم کرده است. بر آن‌ها مسلط شوید و متناسب‌ترین با وضعیت خانواده‌تان را انتخاب کنید. ششم، دنیای ارتباطات و اطلاعات، یعنی دنیای سرعت و فرصت و تهدید. برای اینکه از این دنیا و تغییرات آن عقب نمانید، لازم است همواره آماده باشید. نگذارید تهدیدهای تربیتی، شما را از مسیرتان خارج کند. تلاش کنید از فرصت‌ها بهترین بهره را ببرید و تهدیدهای تربیتی را بشناسید و آن‌ها را مدیریت کنید.

در این کتاب، تلاش می‌شود با توجه به دیدگاه‌ها و ایده‌های مطرح در کارگاه‌های حجت‌الاسلام والمسلمین سیدعلیرضا تراشیون، بدون مقدمه‌چینی، اطلاعاتی مفید و ناب در خصوص تربیت کودکان، در پنج فصل در اختیار شما والدین قرار گیرد:

- در فصل اول، تعاریف و اصطلاحات تربیتی به صورت خلاصه و روان مطرح می‌شود.

- در فصل دوم، ویژگی‌های روان‌شناختی کودک در دوره هفت‌ساله اول و دوم بیان می‌شود. از آنجا که در دوره نوجوانی و رسیدن به بلوغ، زمینه خروج از کودکی فراهم می‌شود، در این کتاب هفت‌ساله سوم بررسی نمی‌شود.
- در فصل سوم، پانزده اصل مهم و کلی حاکم بر تربیت که نتیجه تأملات و مطالعات و تحقیقات روان‌شناختی و دینی است، آورده می‌شود.
- در فصل چهارم، به برخی روش‌های تربیتی مطرح و قابل دفاع اشاره می‌شود.
- در فصل پنجم، برخی فرصت‌ها و تهدیدهایی که والدین در زمینه تربیت با آن مواجه می‌شوند و راه‌های مدیریت فرصت و تهدیدهای تربیتی به صورت مختصر بیان می‌شود.



فصل اول: کودکے و تربیت





دریچه‌ای به مباحث فصل

- به چه کسی کودک می‌گویند؟
- کودک چه نیازهایی دارد؟
- کودکی چه مراحل دارد؟
- تربیت کودک به چه معناست؟
- تربیت کودک چه ابعادی دارد؟
- چگونه می‌توان در تربیت کودک ماهر شد؟

در این فصل به عنوان اولین فصل کتاب مهارت‌های تربیتی تلاش می‌شود ابتدا با بیانی ساده و روان، والدین و مربیان با مفاهیم و تعابیری همچون کودک، نیازهای کودک، مراحل کودکی، تربیت و ابعاد آن آشنا شوند. سپس در پایان فصل، نقشه راه این کتاب درباره چگونگی رسیدن به مهارت‌های تربیتی توضیح داده می‌شود.

به چه کسی کودک می‌گویند؟

کودکی مرحله‌ای از زندگی همه انسان‌هاست. هم خودمان بچگی کرده‌ایم، حتی اگر یادمان نیاید و هم بچه‌های فراوانی در اطرافمان دیده‌ایم؛ بنابراین تعریف کردن چیزی که همه با آن زندگی کرده‌ایم، شاید بی‌معنا باشد. اما شناخت کامل مخاطب، یکی از کلیدواژه‌های مهم تربیت است و تا زمانی که این شناخت به خوبی شکل نگیرید، نمی‌توان عوامل تربیتی را به خوبی اعمال کرد و اصول و روش‌های تربیتی پیشنهاد داد. همچنین موفقیت تربیتی منوط به برنامه‌ریزی است که این برنامه‌ریزی بر اساس ویژگی‌های مخاطب صورت می‌گیرد.

در لغت فارسی، «کودک» به معنای کوچک و فرزند دختری پسری است که به حد بلوغ نرسیده است.^۱ در اصطلاح حقوقی، کودک یا صغیر به کسی گفته می‌شود که از نظر سن به رشد جسمی و روحی لازم برای زندگی اجتماعی نرسیده باشد. در تمام نظام‌های مختلف حقوقی جهان، کودک به علت اینکه از نظر بدنی و فکری ناکامل است و قوه درک و تشخیص ندارد و نمی‌تواند کارهای خود را انجام دهد، از تصرف در اموالش ممنوع است و دیگران امور او را تصدی و اداره می‌کنند. این وضعیت تا زمانی ادامه می‌یابد که وی در جریان رشد، به مرحله‌ای برسد و تغییراتی در وضع جسمی و روانی او ایجاد شود. در عرف به این مرحله «بلوغ» می‌گویند. رسیدن به این مرحله از زندگی، در مناطق گوناگون جهان یکسان نیست و عواملی مانند چگونگی زیست، وراثت، تغذیه و عوامل محیطی در زندگی کودک اثر مستقیم می‌گذارد و موجب بلوغ زودرس طفل یا بلوغ دیر هنگام او می‌شود.

در نظام حقوقی جمهوری اسلامی ایران، فقط سن بلوغ ملاک پایان یافتن سن کودکی نیست؛ بلکه رشید شدن و رشد نیز همراه با بلوغ، مبنای خروج از کودکی محسوب می‌شود. طبق احکام دین اسلام، دختر در نُه سالگی و پسر در پانزده سالگی به سن بلوغ می‌رسد. حال اگر این دختر یا پسر به رشد جسمی و روانی برسد، به طوری که بتواند نفع و ضرر خود را از لحاظ مالی و حسن و قبح را

۱. در زبان عربی به کودک، صبی و صغیر و طفل گفته می‌شود و در زبان انگلیسی child یا Infant رایج‌ترین واژه‌هایی است که برای کودک به کار می‌رود. منظور از کودک کسی است که زیر سن بلوغ قرار دارد؛ به ویژه در نسبت با اشخاص دیگری که والدین او محسوب می‌شوند.

از لحاظ جزایی تشخیص دهد، به او «رشید» می‌گویند و در این زمان، از مرحلهٔ کودکی خارج می‌شود.

کودک چه نیازهایی دارد؟

دنیای کودکانه دنیای عجیبی است، دنیایی همراه با سادگی، صداقت، مهربانی و عطوفت. اگر اعضای خانواده بخواهند با اعتماد به نفس و خود شکوفا باشند، باید هنر هم‌زیستی یا همان مهارت‌های برقراری ارتباط با یکدیگر و رفع نیازهای یکدیگر را بیاموزند. هر فردی از بدو تولد نیازهایی دارد که باید برآورده شود. اگر هر یک از این نیازها به موقع و صحیح تأمین نشود، ممکن است فرد را در بزرگسالی با مشکل روبه‌رو کند. زمان کودکی، مهم‌ترین و تأثیرگذارترین سال‌های زندگی هر فردی است؛ زیرا بخش مهمی از شخصیت او در این سنین شکل می‌گیرد. نوع رفتار والدین با کودکان و تأمین نیازهای او می‌تواند به شدت بر شکل‌گیری شخصیت کودک اثر بگذارد.

- نیازهای ما بزرگسالان را می‌توان دیرتر برآورده کرد؛ اما کودک نمی‌تواند متوقف شود. نیازهای اصلی او را باید در زمانی که به آن نیاز دارد، تأمین کرد. نمی‌توانیم به کودک بگوییم فردا. حقیقت وجود کودک، امروز است •

دربارهٔ نیازهای مختلف کودک، دانشمندان بسیاری تحقیق کرده‌اند و نظرات

فراوانی وجود دارد. آبراهام مزلویکی از روان‌شناسان برجسته‌ای است که دربارهٔ نیازهای افراد در سنین مختلف نظریه دارد. از نظر مزلو، انسان‌ها پنج طبقه نیاز ذاتی و ضروری دارند که تأمین آن‌ها، هم به یادگیری منجر می‌شود و هم اعتماد به نفس افراد را افزایش می‌دهد. در کودکان نیز تأمین این نیازها در تربیت و افزایش اعتماد به نفسشان بسیار اهمیت دارد. این نیازها به ترتیب عبارت است از:

۱. نیازهای زیستی یا فیزیولوژیک (غذا، آب، مسکن و پوشاک)؛
۲. نیاز به ایمنی (وجود نظم و ثبات در زندگی)؛
۳. نیاز به تعلق داشتن (عشق)؛
۴. نیاز به احترام (احترام از جانب خود و دیگران)؛
۵. نیاز به خود شکوفایی.

۱. نیازهای زیستی یا فیزیولوژیک

نیازهای فیزیولوژیک شامل آب، غذا، هوا و مسکن است. این نیازها با محبت از طریق پدر و مادر تأمین می‌شود. والدین باید بلافاصله به این نیازهای کودکان حداقل تا حدود سه سالگی بدون درنگ پاسخ بدهند. اگر کودک گرسنه یا تشنه است، باید بلافاصله این نیازش تأمین شود و اگر لباسش را کثیف کرده است، باید تعویض شود. کم‌کم از حدود سه سالگی با فاصله‌های زمانی بسیار کوتاه، آموزش صبر را به کودک باید شروع کرد. تأمین این نیاز به شکل‌گیری امنیت در فرزندان منجر می‌شود.

۲. نیاز به ایمنی

نیاز به امنیت یعنی دور بودن از خطر. هنگامی که کودکان مطمئن شوند از طرف افراد یا محیط خود خطری آن‌ها را تهدید نمی‌کند، احساس راحتی کرده و در محیط جست‌وجو می‌کنند. این نیاز یکی از نیازهای بسیار مهم دوران نوزادی است. مزلو اعتقاد دارد آزادی کامل و واگذاری تام به خود، در کودکان اضطراب ایجاد می‌کند. پس تا حدی، برنامه‌ریزی و ایجاد نظم و محدودیت در کارهای کودکان مفید است. تا حدود سه سالگی، تأمین نیازهای زیستی، این حس امنیت را در کودک به وجود می‌آورد؛ مانند وقتی کودکی از لباس کثیفش ناراحت است یا اینکه به هر علتی گریه می‌کند. در این مواقع، با تعویض لباس یا برطرف کردن مشکلاتش می‌توان نیاز به امنیت را در کودک تأمین کرد؛ زیرا کودک متوجه می‌شود کسی هست که بتواند به او غذا بدهد یا به او در تعویض لباس‌هایش کمک کند؛ پس متوجه می‌شود دنیای محل زندگی‌اش، دنیای امنی است و کسانی هستند که او را دوست دارند. در این حالت، زمینه تأمین نیاز بعدی، یعنی نیاز به محبت فراهم می‌شود.

۳. نیاز به تعلق داشتن

سومین نیاز، نیاز به احساس تعلق و عشق و محبت است؛ یعنی پذیرفته شدن از سوی دیگران و دوست داشته شدن. این احساس به کودک کمک می‌کند یاد بگیرد و اعتماد به نفس و عزت نفس کسب کند. بعضی کودکان نمی‌توانند باور کنند دیگران آن‌ها را دوست دارند و در این زمینه شک می‌کنند؛ به همین

علت ممکن است رفتارهای نامناسب نشان دهند و خود را به بزرگ‌ترها بچسبانند. این کودکان برای برطرف کردن خواسته‌هایشان کارهای نامطلوب انجام می‌دهند.

یادگیری کودکان زمانی صورت می‌گیرد که نیازهای آن‌ها به ترتیب اولویت تأمین شود. کودکی که گرسنه و تشنه است، کودکی که لباس مناسب نپوشیده و... نمی‌تواند یاد بگیرد، نمی‌تواند درک خوبی از محیط زندگی‌اش داشته باشد و در نهایت نمی‌تواند خودش را دوست داشته باشد. برای مثال، قراردادن برنامه صبحانه یا میان وعده یا ناهار مناسب در منزل یا کودکان‌ها برای ایجاد این حس مفید است. تأمین این نیازها نه تنها توسط والدین که توسط مربیان مهدکودک‌ها و کسانی که مراقبت از کودک را برعهده می‌گیرند، ضروری است.

۴. نیاز به احترام

همه انسان‌ها به احترام نیاز دارند: احترام از طرف دیگران و احترام به خودشان. این مسئله باعث ایجاد عزت نفس در فرد می‌شود. وقتی به نیاز به عزت نفس پاسخ داده شود، فرد احساس ارزشمندی، توانایی، قابلیت، مفید و ثمربخش بودن در جهان می‌کند؛ اما اگر این نیاز در فردی تأمین نشود، فرد احساس حقارت و ضعف و درماندگی می‌کند. نیاز کودک به احترام و عشق و باارزش بودن از جانب دیگران، نیازی آموختنی است و نتیجه تجارب کودک از اتفاقاتی است که برایش می‌افتد. والدین باید به گونه‌ای رفتار کنند که احساس امنیت و دوست داشته شدن را در کودکان ایجاد کنند. کودکی که احساس

اضطراب و نگرانی و طرد شدن دارد، نمی‌تواند آرام در جایی باشد و بیاموزد، نمی‌تواند خودش را دوست داشته باشد و همچون فردی ناتوان رشد می‌کند.

۵. نیاز به خودشکوفایی

افرادی که نیاز به خودشکوفایی در آن‌ها تأمین شده است، به دنبال تحول و رشد کردن‌اند. این افراد از تجربه کردن لذت می‌برند، جسارت تغییر دارند، از تظاهر به نقش بازی کردن پرهیز می‌کنند، مسئولیت‌پذیرند و در انجام دادن تصمیماتشان سخت‌کوش‌اند. نیاز به خودشکوفایی نیازی فطری است؛ اما درصد کمی از افراد جامعه به این مرحله می‌رسند؛ زیرا این نیاز در بالاترین مرحله از نیازهای انسان قرار دارد و هرچه نیاز بالاتر باشد، افراد ضرورت آن را کمتر احساس می‌کنند. همچنین، از آنجا که خودشکوفایی مستلزم مقدار زیادی جسارت و جرئت است، ممکن است افراد پس از برآورده شدن نیازهای سطح پایین‌ترشان بخواهند در همان سطح ایمن و آسان بمانند و خود را دچار چالش‌های بعدی نکنند.

برای اینکه بتوان زمینه‌های نیاز به عزت نفس و خودشکوفایی را در کودک ایجاد کرد، اولین گام این است که به کودک اجازه مستقل بودن داده شود. والدین باید با حفظ چهارچوب و ساختاری مشخص، به فرزندشان استقلال بدهند. یکی از راهکارهای مفید این است که کودک برخی کارهایش را خودش انجام دهد. برای مثال، از کودک‌تان بخواهید برای رفتن به مهمانی، از بین چهار دست لباسی که شما انتخاب کرده‌اید، یکی را انتخاب کند. یا اینکه