

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# کتابنامه دخترانه



واحد مشاوره دبستان دخترانه دوره اول هدی

## به نام پیونددهنده قلبها

والدین گرامی، اولیای مهربان

خانواده، نخستین مدرسه عشق و نخستین پناهگاهی است که دختر کوچک ما طعم امنیت، لبخند راستین و نجوهای دعا را در آن می‌چشد. **روز جهانی خانواده**، یادآور آن است که هیچ نهادی نمی‌تواند جای گرمای یک خانه همدل را بگیرد؛ خانه‌ای که در آن «سلامت روان» با «فرهنگ ایرانی-اسلامی» گره خورده و «شادی» نه زودگذر، بلکه ریشه‌دار و ماندگار باشد.

اما چرا باید از شاخصه‌های خانواده سالم و شاد نوشت؟

پاسخ در این نکته نهفته است: بسیاری از ما در مسیر تربیت، تنها به عشق اکتفا کرده‌ایم، بی‌آنکه نقشه راهی توانمند در دست داشته باشیم. گاهی داد می‌زنیم چون راهی دیگر را نیاموخته‌ایم. گاهی مرزها را کنار می‌گذاریم از سر مهربانی، اما بعد دچار سردرگمی می‌شویم. گاهی فکر می‌کنیم شادی خانواده یعنی تفریح پررهزینه، غافل از اینکه ساده‌ترین لحظه‌های «باهم بودن» در فرهنگ ما یادگار پیامبر مهربانی ماست.

واحد مشاوره مدرسه بر خود لازم دید که این بروشور تهیه کند چرا که دختران دوره اول دبستان ما، آینه تمام‌نمای خانواده‌اند؛ هرچه در خانه ببینند، در رفتار، اعتماد به نفس و نگاهشان به زندگی بازتاب می‌یابد.

پس این شاخصه‌ها را با ما مرور کنیم برای آنکه ببینیم کجای این مسیر زیبا ایستاده‌ایم و کدام قدم را می‌توانیم فردا، محکم‌تر و درعین حال قاطعانه برداریم.

# همبستگی عاطفی



همبستگی عاطفی یعنی احساس نزدیکی، گرمی و تعلق خاطر میان اعضای خانواده. در این وضعیت، فرزند شما با اطمینان خاطر می‌داند که دوستش دارند، خطاهایش بزرگ‌نمایی نمی‌شود و برای ابراز احساسات (از شادی تا ناراحتی) جای امنی دارد.

**به زبان ساده: قلب خانواده به هم گره می‌خورد، نه فقط برنامه‌ها.**

## چرا همبستگی عاطفی مهم است؟

- ✓ بدون همبستگی عاطفی، حتی آدم‌های موفق در یک خانه، غریبه از آب درمی‌آیند.
- ✓ دختران ۶ تا ۹ ساله، برای شکل‌گیری عزت نفس و مهارت همدلی، به تماس فیزیکی ایمن (بغل، دست نوازش) و شنیده شدن هیجانانشان نیاز دارند.
- ✓ در فرهنگ ایرانی-اسلامی، محبت شرط ایمان است (پیامبر ص: «لَا تُؤْمِنُونَ حَتَّى تَرَاحَمُوا»). اگر این شاخصه سست باشد، بقیه آموزه‌های دینی و تربیتی هم ممکن است بی‌اثر شود.

## برای تقویت همبستگی عاطفی به صورت روزمره چه کنیم؟

- روزی ۱۰ دقیقه وقت بی‌قید و شرط فقط برای حرف زدن با فرزندتان بگذارید (حین درست کردن چای یا کنار هم نشستن بدون تلویزیون).
- قبل از خواب، یک دعای کوتاه یا داستان بخوانید و باهم و برای همدیگر دعا کنید.
- سنت «بوسیدن فرزند» را جدی بگیرید نه فقط موقع خواب، بلکه در تمام طول روز.
- از قصه‌های ایرانی برای ایجاد گفتگوی عاطفی استفاده کنید.
- صله رحم را با شادی پیوند بزنید و در آن استمرار به خرج دهید.

# ارتباط مؤثر و بدون خشونت کلامی

یعنی اعضای خانواده بتوانند خواسته، ناراحتی یا شادی خود را بدون فریاد، تحقیر، تهدید یا قهر طولانی به یکدیگر بگویند و طرف مقابل نیز با گوش جان بشنود.

## چرا ارتباط مؤثر و بدون خشونت کلامی مهم است؟

فرزندان ما تازه دارند «زبان درونی» خود را می‌سازد. اگر در خانه داد زدن عادی باشد، او یا پرخاشگر می‌شود یا آنقدر می‌ترسد که هیچ مشکلی را با شما در میان نمی‌گذارد.

## برای تقویت ارتباط مؤثر و بدون خشونت کلامی به صورت روزمره چه کنیم؟

- جایگزین‌هایی برای داد زدن یاد بگیرید: آب خوردن، ۵ نفس عمیق، فرستادن صلوات.
- یک «جمله جادویی خانوادگی» بگذارید مثلاً " لطفا کمی آرامتر " و همه به توافق برسند که این جمله یعنی باید متوقف شویم و گفت و گو را به صورت دیگری ادامه دهیم.
- سنت «مشورت» را از همین سن شروع کنید: "نظر تو برای شام چی بهتره؟ ماکورنی یا خورشت؟"

# انعطاف پذیر و حل تعارض



توانایی خانواده برای سازگاری با تغییرات (بیماری، کم شدن حقوق، دعوای خواهر و برادر) و یافتن راه حل بدون تخریب روابط.

## چرا انعطاف پذیری و حل تعارض مهم است؟

فرزندان ما، بسیار قاعده مند و حساس به بی عدالتی هستند. اگر در خانه هر مشکلی به «بگو نه، جوابشو بده، من دیگه باهش حرف نمی زنم» ختم شود، کودک یاد می گیرد که فقط دو راه دارد: حمله یا فرار. در حالی که فرهنگ ایرانی-اسلامی پر از حکایت های آشتی و میانجی گری است.

## انعطاف پذیری و حل تعارض چه ملاک هایی دارد؟

- ✓ وقتی بحثی پیش می آید، یکی از بزرگ ترها (بدون قضاوت) می گوید "خب چجوری می تونیم به توافق برسیم؟"
- ✓ کودکان اجازه دارند ناراحتی خود را بگویند، اما نه با کتک زدن یا کلام زشت.
- ✓ بعد از حل مسئله، خانواده به حالت عادی برمی گردد (کینه نمی ماند).
- ✓ پدر و مادر در مقابل بچه ها، یکدیگر را تحقیر نمی کنند و راه حل را با آرامش پیدا می کنند.

## برای انعطاف پذیری و حل تعارض به صورت روزمره چه کنیم؟

- قانون «خنک شدن»: وقتی دعوا داغ شد، هر کس ۵ دقیقه به اتاق خود برود بعد برگردد حرف بزند.
- برای خواهر و برادرها: «صندلی آشتی» بگذارید. هر دو بنشینند، اول هر کدام یک کار خوب دیگری را بگویند، بعد مشکل را بگویند.
- از قصه های ایرانی-اسلامی در بخشش استفاده کنید.
- یک شعار خانوادگی مثل «خونه ما جای قهر طولانی نیست» بالای یخچال بچسبانید.

# مرزهای روشن نقش‌های شفاف

یعنی هرکس بداند حدود اختیار و مسئولیت خود چیست. پدر و مادر مدیران مهربان هستند، نه دیکتاتور نه غایب. فرزند هم بداند چه کارهایی حتماً باید بکند و در چه کارهایی حق انتخاب دارد.

## چرا مرزهای روشن و نقش‌های شفاف مهم است؟

نبود مرز یعنی یا کودک همه‌کاره می‌شود (و بعد خسته و عاصی) یا مدام می‌ترسد از مرز نانوشته‌ای رد شده باشد. اسلام بر «حسن تدبیر» و «قوامیت والدین با مهربانی» تأکید دارد.

## مرزهای روشن و نقش‌های شفاف چه ملاک‌هایی دارد؟

- ✓ ساعت خواب، تماشای تلویزیون و انجام تکالیف قانون مشخص دارد و مادر یا پدر آن را ثابت اجرا می‌کنند.
- ✓ اتاق یا گوشه مخصوص کودک برای وسایلش مشخص است برداشتن وسایل دیگری بدون اجازه ممنوع است.
- ✓ پدر و مادر در نقش خود ثبات دارند: کسی جای دیگری تصمیم نمی‌گیرد مگر با همفکری.

## برای مرزهای روشن و نقش‌های شفاف به صورت روزمره چه کنیم؟

- یک تابلو نقاشی از «درخت مسئولیت‌ها» بکشید: هر شاخه اسم یک عضو خانواده با سه وظیفه روزانه.
- مرزها را با حدیث یا ضرب‌المثل به صورت کلامی و کامل توضیح دهید
- مرزهای قابل انعطاف را مشخص کنید: "هر شب فقط ۲۰ دقیقه کارتون، اما آخر هفته می‌توانی یک فیلم بلند ببینی."
- برای «نه»های جدی (مثل نزدیک شدن به اجاق گاز) یک کلمه رمز داشته باشید مثل «همون جا وایسا عزیز!».



# معنا و هدف؛ شکر

خانواده‌ای باید بداند برای چه با هم زندگی می‌کند؛ زندگی فقط خواب و خوراک و مدرسه نیست. یک ارزش مرکزی وجود دارد مثلاً «خانواده ما جایی است که باهم به خدا نزدیک می‌شویم، همدیگر را دوست می‌داریم و در سختی‌ها همدیگر را تنها نمی‌گذاریم».

## چرا معنا و هدف مشترک مهم است؟

نبود معنا، احساس پوچی و بی‌حوصلگی جمعی می‌آورد. دختر ۸ ساله ممکن است بپرسد «ما چرا باهمیم؟» اگر جواب فقط «چون مجبوریم» باشد، انگیزه همکاری، زندگی کردن و پیش رفتن از بین می‌رود.

## معنا و هدف مشترک چه ملاک‌هایی دارد؟

- ✓ خانواده برنامه‌های نمادین معنوی یا فرهنگی دارد (روز و مناسبت خاصی، برنامه خاصی داریم)
- ✓ وقتی یکی از اعضا موفقیت یا سختی دارد، همگی همراه او هستند.

## برای معنا و هدف مشترک به صورت روزمره چه کنیم؟

- یک جمله هدف خانوادگی بسازید مثل: «خانواده ما برای این جمع شده که یکدیگر را دوست بداریم.» و این جمله را در ادبیات مکرر خانواده جای دهید.
- نقاشی «درخت آرزوها»: هرکس بنویسد دوست دارد چه آرزوهایی از او برآورده شود.



# حمایت از خودمختاری متناسب با سن

فرزندتان می‌تواند در محدوده‌ای امن، خودش تصمیم بگیرد، اشتباه کند و مسئولیت نتیجه را بپذیرد، بدون اینکه عزت نفسش خرد شود.

## چرا حمایت از خودمختاری متناسب با سن مهم است؟

فرزندتان ما در حال شکل‌گیری «من می‌توانم» هستند. اگر همه کارها برایشان تصمیم بگیریم، یا وابسته بار می‌آیند یا لجباز.

## حمایت از خودمختاری متناسب با سن چه ملاک‌هایی دارد؟

- ✓ فرزندتان می‌تواند میان دو نوع لباس یا دو میان وعده مدرسه یکی را انتخاب کند.
- ✓ گاهی اجازه دارد کار اشتباه کند (مثل نریختن آب در لیوان و خیس شدن میز) و خودش تمیز کند.
- ✓ از او خواسته می‌شود دفتر مشقش را خودش داخل کیف بگذارد و فردا اگر فراموش کرد، شما فوری به مدرسه نبرید (یادگیری عواقب طبیعی).
- ✓ برای کارهای خوب، «آفرین» می‌شنود نه «ببین چقدر دختر خوبی شدی نسبت به دیگران».

## برای حمایت از خودمختاری متناسب با سن به صورت روزمره چه کنیم؟

- به جای دستور، گزینه‌هایی برای انتخاب بدهید: می‌خواهی الان مسواک بزنی یا بعد از قصه؟
- یک مسئولیت هفتگی اختصاصی (مثل آب دادن به گل‌گلدان) با اختیار کامل در نحوه انجامش بدهید
- از «پند و اندرز» به سمت «پرسش و کشف» حرکت کنید: «به نظر تو چرا امشب زودتر خسته شدی؟
- اشتباه را شخصی نکنید؛ بگویید «این کار خوب نبود» نه اینکه «تو بد هستی».

# بازی و شاد روز

وجود زمان‌های اختصاصی برای خنده، بازی، شوخی و لذت جمعی بدون هدف آموزشی یا ارزیابی.

## چرا بازی و شادی روزمره مهم است؟

فرزندان ما در این سن با بازی، تنظیم هیجان و حل مسئله را یاد می‌گیرند. خانواده‌ای که فقط درس، نظم و وظیفه را ببیند، کودک زود فرسوده می‌شود.

## بازی و شادی روزمره چه ملاک‌هایی دارد؟

- ✓ حداقل نیم ساعت در روز، بدون گوشی و تلویزیون، صرف بازی دسته‌جمعی می‌شود (حتی ۱۰ دقیقه).
- ✓ صدای خنده بلند در خانه شنیده می‌شود و کسی سرزنش نمی‌شود.
- ✓ بازی‌های ایرانی مثل لی لی، طناب‌بازی، هفت سنگ، خاله بازی را خانواده بلد است و انجام می‌دهد.
- ✓ ساعت‌هایی تعطیلات آخر هفته کاملاً بدون وظیفه مدرسه و برنامه درسی می‌گذرد.

## برای بازی و شادی روزمره به صورت روزمره چه کنیم؟

- یک جعبه با عنوان «جعبه بازی خانوادگی» شامل: طناب، دستمال برای قایم‌موشک، کارت‌های پانتومیم خانگی.
- شب یلدا و نوروز و... را پررنگ کنید
- مسابقه خنده: هرکی بلندتر و صمیمی‌تر و در عین حال مودبانه تر بخندد برنده است (بدون مسخره کردن).
- پدر و مادر خودشان هم بازی کنند؛ کودک از دیدن والدین شاد، حساس امنیت میکنند.

## و این بود نشانه‌های خانه‌ای که بوی بهار دارد...

خانه‌ای که نه در آن داد زده می‌شود، نه دلی می‌شکند، نه مهری کم می‌آید. خانه‌ای که فرزندان هر صبح با لبخند از آن به مدرسه می‌روند و هر شب با دعای مادر و پدر به خواب می‌روند.

هیچ خانواده‌ای کامل نیست؛ اما هر خانواده‌ای می‌تواند راه بهتر شدن را بلد باشد.

گاهی فقط یک جمله، یک عادت کوچک، یک بغل بی‌موقع، می‌تواند همه چیز را عوض کند.

اگر در مسیر ساختن چنین خانه‌ای به کمک نیاز داشتید، واحد مشاوره مدرسه کنار شماست.

ما کنارتان می‌شنویم، راهنمایی می‌کنیم و تا جایی که بتوانیم هم مسیر شما در مسیر فرزندپروری هستیم.

راستی، گاهی اولین قدم تغییر، فقط یک سؤال ساده است: چطور می‌توانم مادر/ پدر آرام‌تری باشم؟

از همین امروز شروع کنیم. برای فرزندانمان، برای خودمان و برای سکینه‌ای که خدا در خانه‌ها وعده داده است.

