



Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه  
مهاجرین

## وظایف والدینی

Vanhemmuus



## نقش‌های پدر و مادر

پدر و مادر شدن، زندگی روزمره خانواده را به شدت تغییر می‌دهد و مسئولیت‌ها و تعهدات متنوع جدیدی را به همراه دارد. ایده خوبی است که والدین در این باره صحبت کنند که می‌خواهند چه جور والدینی باشند و از یکدیگر چه انتظاراتی دارند. والدین باید مسئولیت‌ها را بین خود تقسیم کنند و به توافق‌های خود درباره بزرگ کردن فرزند یا فرزندان خود پایبند باشند. هر دو والدین می‌توانند به یک نوع در مراقبت از کودک و کارهای خانه نقش داشته باشند. هر دو والدین مسئول زندگی آرام روزمره خانواده هستند!

**مجبور نیستید کامل و بی عیب و نقص باشید، خوب بودن کافی است.**

والدین باید همچنین به خاطر داشته باشند که به تندرستی خود و رابطه خود با یکدیگر نیز توجه داشته باشند. هر دو والدین باید گاهی لحظاتی را در اختیار داشته باشند که بتوانند بدون فرزندان، کاملاً روی خودشان متمرکز شوند.

پدری و مادری، مسئولیت‌هایی را در بردارد اما در عین حال لحظات فوق العاده و عشق بسیاری را به ارمغان می‌آورد. پدری و مادری به معنی مسائل جدید در هر زمان و رشد و پیشرفت همراه با کودک است.

**همیشه می‌توانید درباره همه موارد مربوط به فرزندپروری در کلینیک سلامت کودک صحبت کنید!**



## مراقبت از نیازهای اولیه کودک، وظیفه والدین است



وظایف والدین شامل رسیدگی به نیازهای اولیه کودک (خواب، ورزش، تغذیه، بهداشت) و برقراری ریتم روزانه منظم است.

ریتم روزانه منظم به کل خانواده کمک می‌کند بهتر با مسائل کنار بیایند و به کودک حس امنیت می‌دهد.

زندگی منظم روزانه شامل وعده‌های غذایی متنوع و سالم با فواصل 3 تا 4 ساعته، ورزش روزانه و گذراندن وقت در بیرون از خانه (حداقل 2 ساعت)، دو بار مسواک زدن در روز و روال معمول شبانه منظم و وقت خواب است.

همچنین باید هر روز برای انجام کاری لذت بخش و بازی، زمان صرف شود.

کودک علاوه بر نیازهای اولیه و تعیین حد و حدود، به تعامل، عشق و نزدیکی زیادی از سوی والدینش نیاز دارد.



## والدین به فرزندان خود رفتار و ارزش‌ها را می‌آموزند

والدین به فرزندان خود رفتار، عادات و ارزش‌های مهم را می‌آموزند. کودکان با پیروی کردن از پدر و مادر به عنوان الگو، چیزهای زیادی یاد می‌گیرند. والدین با اعمال و حرف‌های خود به فرزند خود نشان می‌دهند که در موقعیت‌های مختلف چگونه رفتار کنند.

پدر یا مادر باید به نحو قابل فهمی به فرزند خود توضیح دهد و دلایل خود را ارائه دهد و به این مسأله اشاره کند که چرا یک رفتار خاص، قابل قبول نیست. این به کودک می‌آموزد که طبق انتظارات، رفتار کند. یک کودک خردسال هنوز قادر به تشخیص درست و غلط نیست و به همین دلیل والدین باید در طی رشد، حمایت خود را دریغ نکنند.

در خانه، کودک الگوبرداری می‌کند که چگونه دیگران را مد نظر قرار دهد و چگونه با آنها کنار بیاید.



## ایجاد قوانین خانوادگی، وظیفه والدین است

تعیین قوانین منسجم و یکدست برای کودک و اطمینان از پیروی از این قوانین، وظیفه والدین است. قوانین منسجم و یکدست حس امنیت برای کودک ایجاد می‌کند و به او کمک می‌کند تا بفهمد از او چه انتظاراتی می‌رود.

بهترین کار این است که با تشویق کودک، صحبت درباره مسائل و ارائه دلیل برای قوانین و ممنوعیت‌های موجود، کودک را به سمت مسیر مطلوب هدایت کرد.



بعضی اوقات پدر یا مادر باید به منظور تضمین ایمنی و رشد کودک، مثلاً با جلوگیری از ورود کودک به یک موقعیت خطرناک، محدودیت‌هایی برای او ایجاد کنند.

کودک را نباید مثلاً با کشیدن موهایش، نیشگون گرفتن یا سیلی زدن، تنبیه فیزیکی کرد.  
این کار تاثیر مخربی بر رشد کودک دارد و طبق قوانین فنلاند، مجازات دارد.



## کودک مشتاق عشق و صمیمیت است

کودک نیازمند عشق، صمیمیت و قدردانی بسیار از سوی والدین خود است. صمیمی بودن، نوازش یکدیگر و انجام کارها با همدیگر، بین والدین و کودکان محبت ایجاد می‌کند.

کودک نیاز دارد وقتی حس بد دارد یا عصبانی می‌شود، یک نفر او را آرام کند. آغوش والدین جایی امن برای کودک است.

همچنین، مهربانی بین والدین به کودک الگو می‌دهد که چگونه عشق ورزی کند و یک جو گرم و صمیمی را در خانه ایجاد می‌کند.



رابطه مثبت والدین، بنیان خوبی برای فرزندپروی است. ارزشش را دارد که برای این موضوع وقت بگذارید.



## بروز و تشخیص احساسات برای رشد کودک مهم است



کودک با احساسات بسیاری مواجه می‌شود ولی هنوز ابزاری برای برخورد با آنها را ندارد.

یکی از کارهای مهمی که والدین باید انجام دهند، حمایت از رشد مهارت‌های عاطفی فرزندشان است.

نام بردن احساسات مختلف به همراه کودک، ایده خوبی است.

مهم است که به کودک یاد دهیم همه احساسات قابل قبول هستند اما باید به نحوه بروز احساسات خود نیز توجه کنند. هیچ کس حق ندارد وقتی عصبانی است چیزی را بشکند یا بزند.

وقتی کودک یاد می‌گیرد که حس و حال بد خود را تحمل کند و آرام شود، مواجهه با مشکلات بعدها در زندگی راحت‌تر می‌شود.

وظیفه پدر و مادر است که وقتی کودک در برابر وی خشمگین است، رفتاری بالغانه و ایمن داشته باشد. فرد بالغ باید بتواند خشم و بی‌حوصلگی کودک را تحمل کند و او را آرام سازد. علاوه بر این، فرد بالغ می‌تواند توجه کودک را به مسئله‌ای مطلوب‌تر جلب کند.

وظیفه فرد بالغ است که گوش دهد چرا کودک بی‌حوصله و خشمگین است و به او کمک کند که مسئله حل شود. فرد بالغ باید به حل عادلانه دعوا بین کودکان کمک کند.



## 2018-2020 Niitty پروژه

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/

irmeli.nieminen@tuni.fi: ایمیل: Irmeli Nieminen مدیر پروژه

anna.aikasalo@tuni.fi: ایمیل: Anna Aikasalo متخصص

jasmin.kaljadin@tampere.fi: ایمیل: Jasmin Kaljadin متخصص

منابع و اطلاعات بیشتر:

.Vanhemmuuden roolikartta. 2012. Hermansson, E  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00206](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00206)

.Perhe ja vanhemmuus. Lasten mielenterveystalo  
[https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe\\_ja\\_vanhemmuus/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx)

<https://neuvokasperhe.fi/perhearki>. Perhearki. Neuvokas perhe

.Vanhemmuus ja kasvatus. Mannerheim League برای رفاه کودک.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/>

