

## اصول و روش های کارآمد فرزند پروری

### ❖ مقدمه

در برخورد با کودکانیکه مشکلات رفتاری دارند، والدین دچار نوعی درماندگی و ناکامی می شوند که علت آن در درجه نخست رفتار کودک و ثانیاً نداشتن هیچگونه حمایتی در سازگاری با کودک می باشد.

### ❖ رفتارهای مقابله ای چگونه شکل می گیرد؟

در این کودکان ، حس قوی استقلال و عدم وابستگی وجود دارد که البته در بسیاری از موارد، تاثیرات مثبت بدنبال خواهد داشت زیرا افرادی که مستقل هستند، قاطعیت و اعتماد به نفس بالائی نیز دارند. متأسفانه ، در مواردیکه این احساس از شدت بالائی برخوردار است، کودک را به سمت خودسری، سرکشی و جسارت می برد. خصوصیات این کودکان عبارتند از:

- در برابر هرکاری مقاومت می کنند( تعویض پوشاک، حمام کردن، لباس پوشیدن و...)
- اغلب، با بزرگترها راجع به هر موضوعی بحث می کنند.
- پرخاشگر است و زیاد بهانه می گیرد
- دائم برای پیش برد کار خود گریه می کند
- همیشه همه چیز را برای خودش می خواهد
- توجه دائمی می خواهد و هیچ حد و حدودی را در این زمینه نمی شناسد
- سرکش و خودسر و غیر قابل پیش بینی است
- موقعیت والدین و بزرگسالان را تشخیص نمی دهد
- ارضای او را رعایت نمی کند.

پس از اینکه علل و عوامل موثر در شکل گیری مشکلات رفتاری برای والدین شرح داده شد، در مرحله بعد می توان برنامه آموزشی مهارتهای خاص برای والدین را به شرح ذیل ارائه نمود:

- توجه کردن
- پاداش دادن
- نادیده گرفتن
- دستورات موثر به کودک خوددادن
- استفاده درست از محروم سازی موقت

کودک بسیاری از رفتارهایش را در اثر تعامل با دیگران می آموزد که این یادگیری اجتماعی از ۳ طریق اتفاق می افتد:

- تقویت مثبت و منفی که هر دو باعث افزایش وقوع رفتار می شوند
- تنبیه: کودک بدان واسطه می آموزد که چه کارهایی را نباید انجام دهد.
- الگوبرداری: بچه ها از والدین الگوبرداری می کنند

حال به توضیح روشهای تعامل اجتماعی در کودکان می پردازیم :

### ● توجه کردن

در اینجا منظور توصیف رفتارهای مناسب کودک و در بعضی مواقع تقلید یا تکرار کردن آنچه که کودک انجام می دهد می باشد. با این کار پدر و مادر موافقت خود را با رفتار کودک نشان میدهند و کودک در می یابد که والدین به کارهای مثبت او علاقه نشان می دهند.

### ● تقویت مثبت (پاداش)

پاداش دادن به کودک براین اساس است که مطمئن شوید کودک بفهمد که چه کاری مورد تایید شما می باشد. پاداش دادن جایگزین توجه کردن نیست، بلکه توجه نشان دادن زمینه ساز پاداش دادن میباشد...

### ○ اقسام پاداش

۱-اجتماعی: کلامی- غیر کلامی- فعالیتی

۲-غیر اجتماعی

### ✓ پاداش کلامی

در کودکان خردسال ؛ مهمترین پاداشها می باشند مانند: از اینکه اسباب بازیهایت را جمع کردی از تو متشکرم

چگونگی بیان بسیار موثر است، اگر یک جمله تشویقی با یک صدای یکنواخت وبدون احساس گفته شود نمی تواند خیلی تقویت کننده بوده وتأثیر زیادی داشته باشد

#### ✓ پاداش فیزیکی

با این وجود بهتر است این نوع اظهار محبت وعلاقه را به دفعات بیشتری با کودکان داشته باشیم فقط بعنوان پاداش دادن از آنها استفاده نکنیم. مواردی از آن عبارتند از:

- با دست به پشت کودک زدن
- بازو روی شانه کودک گذاشتن
- چشمک زدن

#### ✓ پاداش فعالیتی

- بصورت انجام دادن فعالیتی با کودک است که وی واقعا علاقه به انجام آن دارد. این فعالیتها ممکن است شامل انجام یک بازی، خواندن یک داستان، یا قدم زدن باشد.
- این نوع فعالیتها نباید فقط بعنوان پاداش انجام گیرد، بلکه برای فعالیتهای لذت بخش با کودک باید زمانهایی را در نظر گرفت.
- بیشتر باید کودک- محور باشد در نتیجه هرچه بیشتر روی کودک متمرکز شود، رفتار والدین نیز شبیه کودکان میگردد.

#### ✓ پاداش غیر اجتماعی

- شامل اشیاء دلخواه مانند اسباب بازی می باشد.
- این نوع پاداشها از زمانیکه شروع به آموزش یک رفتار جدید می کنیم مفید هستند.

#### ❖ چگونه از پاداش دادن بطور موثر استفاده نمائیم؟

این سه اصل کلی در پاداش دادن باید رعایت شود:

۱. بلافاصله بعد از رفتار مطلوب باید پاداش داده شود
۲. در ابتداء هر زمان که رفتار انجام شد ، پاداش داده شود
۳. فقط به رفتارهایی که می خواهید افزایش یابد پاداش بدهید

#### • نادیده گرفتن

این مهارت باعث می شود که مهارت های توجه کردن وپاداش دادن موثرتر واقع شود. نادیده گرفتن برای کاهش رفتارهایی که می خواهید کمتر انجام شوند بکار می رود ودرواقع توجه نکردن به کودک است ودارای ۳ جزء اصلی است:

✓ هیچگونه تماس فیزیکی،چشمی وارتباط کلامی نباید برقرارشود

#### ❖ رفتارهایی را که می توان نادیده گرفت عبارتند از:

- پافشاری بر انجام کاری که والدین موافق نیستند
- گریه کردن برای جلب توجه
- قشقرق راه انداختن
- جیغ زدن
- تحریک پذیری
- بحث کردن
- جلب توجه به شکل نامناسب

#### ❖ بطور خلاصه ، اصولی که دربرکارگیری این مهارت باید به خاطر داشت عبارتند از:

- رفتاری انتخاب شود که می توان نادیده گرفت
- زمانیکه این رفتار رخ می دهد، نسبت به آن بی توجهی کامل صورت گیرد
- در ابتداء انتظار می رود که آن رفتار بیشتر از قبل اتفاق بیافتد
- به رفتار مناسب توجه نشان داده شده و پاداش داده شود

#### • دستورات موثر به کودک خوددادن

دستوراتی که موثر واقع نمی شوند دارای یکی از خصوصیات ذیل می باشند:

- دستورات زنجیره ای: در دستورات زنجیره ای چندین دستور در یک زمان به کودک داده می شود؛ یک راه موثر آن است که این دستورات را به بخش های کوچکتر تقسیم کرده و هر بخش را به تنهایی و جداگانه از کودک بخواهیم که انجام دهد.
- دستورات مبهم: اینها دستوراتی است که واضح و اختصاصی نیستند مثلا بچه خوبی باش و....
- دستورات سئوالی: از کودک پرسیده می شود که آیا این کار را انجام می دهد و در واقع مستقیماً به او دستور انجام کاری داده نمی شود مثلاً: آیا دوست داری که اتاقت را تمیز کنی؟
- دستوراتی که بدنبالش دلیل و منطق آورده میشود: مثلا اسباب بازی هایت را بردار چون مادر بزرگت اینجا می آید تو می دانی که او خانه تمیز را دوست دارد و.... راه موثر آن است که دلایل را ابتداء توضیح داده و بعد دستور بدهید.

### ❖ با پرهیز از دستورات فوق و رعایت کردن اصول زیر می توان انتظار داشت که کودک

#### دستورات شما را با احتمال بیشتری انجام دهد:

- تماس چشمی قبل از صدور دستور
- با صدای محکم و قاطع با کودک صحبت کنید
- متناسب سن کودک دستوری را صادر نمایید
- دستوری به کودک بدهید که خاص و ساده باشد
- از ژستهای فیزیکی بطور مناسب استفاده نمایید
- دستورات مثبت باشد
- پاداش بدنبال اطاعت از دستور
- قبل از صدور هرگونه دستوری فکر کنید
- بهتر است از دستورات ساده تری که مطمئن هستید می تواند انجام دهد شروع کنید.

#### • تنبیه

کودک باید بفهمد که برای سرپیچی از دستور یک پیامد منفی را تجربه خواهد کرد. کتک زدن نه والدین و نه کودک را آرام نمی کند، بلکه به کودک می آموزد که پرخاشگری فیزیکی یک راه حل برای مشکلات است.

### ❖ پیامدی که برای عدم اطاعت کودک توصیه می شود؛ استفاده از اتاق خلوت یا محروم سازی موقت یا

زمان اخراج می باشد یعنی گذاشتن کودک در یک مکان بدون سرگرمی به مدت چندین دقیقه و گرفتن هر گونه توجه از وی. در این نوع تنبیه از هیچ روش دردناک و زجرآوری استفاده نمی شود بلکه فرصت برای دریافت توجه از کودک گرفته می شود.

### ❖ روش انجام محروم سازی موقت:

- صدور دستور ساده و واضح به کودک
- عدم انجام دستور بعد از ۵ ثانیه صدور اخطار
- عدم توجه به اخطار، دست کودک را گرفته و به اتاق خلوت ببرید
- عدم توجه به فریاد، اعتراض و قول دادن به اطاعت دستور
- به او بگویید روی صندلی بنشیند
- وقتی که ساکت نشست، زمان را شروع کنید (۱ دقیقه برای هر سال سن کافی است)
- بعد از اتمام زمان (به شرطی که ۳۰ ثانیه آخر را آرام بوده باشد) به طرف وی برگردید و بگویید زمان اتاق خلوت تمام شده است
- مجدداً دستور اول را از وی بخواهید

### ❖ راههایی دیگر جایگزین تنبیه

- همواره به نیازهای زمینه‌ای کودک توجه کنید.
- به کودک اطلاعات بدهید و دلایل خود را توضیح دهید.
- احساس زیربنایی و زمینه‌ای را در کودکتان جستجو کنید.

- محیط را تغییر دهید.
- به او عملاً نشان دهید که می‌خواهید چگونه رفتار کند.
- به جای دستور دادن به وی قدرت انتخاب بدهید.
- گاهی نیز تخفیف‌های کوچکی به کودکتان بدهید.
- زمانی را برای آماده شدن اختصاص دهید.
- احساس خود را بیان کنید. اجازه بدهید بچه‌ها بدانند رفتارشان چه تاثیری بر شما گذاشته است.
- حتی‌المقدور اجازه دهید پیامدهای طبیعی رفتار کودک رخ بدهد.
- در موقع لزوم محکم باشید.
- دقایقی را با کودک خود بگذرانید.
- وقتی را برای بازی کردن با او بگذارید.
- خنده و شوخی را جایگزین شدت عمل کنید.
- کودک خود را بغل کنید.
- با هم بحث و تبادل نظر کنید.
- تعارضات موجود را به صورت دو طرفه و مشارکتی حل کنید.
- انتظارات خود را تعدیل کنید.
- زمانی را برای خودتان کنار بگذارید

#### ❖ فراهم کردن شرایط مثبت برای تغییر رفتار

۱. بلفرزند زمانهائی را برای تفریح اختصاص دهیم

۲. مفهوم دوستت دارم را به کودک انتقال دهید

- فیزیکی: بغل کردن و بوسیدن
- تعریف از کودک نزد دیگران که وی نیز متوجه گردد
- علامت قلب یا دوستت دارم برروی تخت وی باشد
- آلبوم خانوادگی خاص برای وی مهیا کنید
- کارهای هنری وی را به دیگران نشان دهید
- دوست داشتن را با عمل به وی نشان دهید

۳. اهمیت ارتباط با پدر و مادر

- زمانبندی تفریح
- خودداری از کشمکش نزد فرزند
- پررنگ بودن نقش پدر در زندگی فرزند

۴. آداب و رسوم خانوادگی حفظ گردد( میهمانی شبانه، شب عید باستان، چهارشنبه سوری و...)

۵. قوانین و عادات و ساختار را حفظ کنید(صدور دستور موثر)

۶. شبکه ارتباطی جامعه

#### ❖ نحوه شکل گیری اعتماد به نفس در کودکان

- علائق و توانائی های کودک خود را شناخته و تشویق کنید
- موفقیتها و پیشرفتهای طبیعی کودک را تشخیص بدهید
- کودک خود را در تصمیم گرفتن تشویق کنید
- اجازه بدهید کودک گاهی ریسک کند
- به کودک خود مسئولیت بدهید
- از کودک خود نخواهید که کامل باشد
- در توصیف کودک خود مطلق نباشید
- به کودک خود مهارتهای حل مسئله و مهارتهای اجتماعی را آموزش دهید