



دکتر مریم چکینی

رئیس گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اراک



مدینه شهنوازی

مدیر گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت
بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اراک



نورمحمد ریسی

سرپرست گروه توسعه و ارتقای شبکه معاونت
بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اراک



دکتر محمد رضا کلکو

مربی بیماری‌های مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی البرز



راحله حسینی

کارشناس سلامت روان مرکز جامع سلامت
دولت آباد دانشگاه علوم پزشکی البرز



مقدمه

یک خانواده خوب باید بتواند به نحوی شایسته مسایل فرزندان خود را حل کند. اما باید بدانیم کودکان و والدینی که از هر نظر کامل باشند، وجود ندارند. کودکان همیشه آن طور که والدین می‌خواهند رفتار نمی‌کنند و وقتی والدین احساس می‌کنند که نمی‌توانند عادات و رفتار فرزندان خود را تغییر دهند، در مانده و آشفته شده و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. وقتی «سعید» هر شب دیر به رختخواب می‌رود و مثل همیشه از سرویس مدرسه جا می‌ماند، شما به عنوان پدر و مادر چه باید بکنید؟ وقتی «محمد» در مغازه برای خرید شکلات قشقرق راه می‌اندازد، وقتی علی غذا نمی‌خورد، وقتی زهرا ناخن‌هایش را می‌جوید؛ شما چگونه باید رفتار کنید؟ وقتی کودکان خود را تربیت می‌کنید در واقع به آن‌ها می‌آموزید که چطور رفتار کنند. واکنش تربیتی در قبال کودکی که تازه راه افتاده و به سمت پریز برق می‌رود، یک «نه» قاطع است. وقتی در حال تلفن زدن، فرزند می‌خواهد مکالمه تلفنی شما را قطع کرده با شما صحبت کند، تربیت صحیح آن است

شیوه‌های مختلف رفتار با کودک در موقعیت‌های مختلف

اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- نحوه رفتار با کودک در شرایط مختلف را شرح دهند.
- نحوه انتخاب مشکل و هدف از تغییر رفتار را توضیح دهند.
- علل عدم موفقیت خود در تغییر رفتار مشکل ساز را بیان کنند.
- تفاوت روش «نادیده گرفتن» و «محروم کردن موقت» را بیان کنند.

* سخت‌نگیرید

معمولاً مشکلات کودک یک شبه حل نمی‌شود. تغییرات در کودکان و همچنین بزرگسالان به آرامی و مرحله به مرحله ایجاد می‌شود. اگر پسران قبلاً برای رفتن به مدرسه دچار مشکل شده بود و دو سه روزی است که این مشکل برطرف شده، انتظار نداشته باشید که قبل از خارج شدن از خانه رختخوابش را هم جمع کند صبر کنید و حوصله به خرج دهید. برای هر دوی شما مفیدتر است که به جای مایوس شدن، از پیشرفت‌های کوچک و تدریجی راضی باشید و این رضایت را نشان دهید. زیرا این نشانه یک پیشرفت واقعی است.

* هماهنگ و ثابت قدم باشید

موفقیت قطعی شما در تغییر رفتار فرزندتان نیازمند هماهنگی و ثابت قدمی است: درمورد چیزی که می‌گویید جدی باشید. ابتدا با همسران درمورد مشکل و راه حل به توافق برسید. بعلاوه اگر بتوانید با پرستار بچه، معلم یا هر فرد دیگری در خانواده که با کودک شما ارتباط دارد هماهنگی پیدا کنید، نتیجه بسیار بهتر خواهد بود. همیشه یک راه حل را به اندازه کافی به کار برید تا فرصت دستیابی به نتیجه دلخواه را داشته باشید. والدین خیلی

که به او توجه نکنید. گاهی هم برای آن که به کودک بیاموزیم که رفتاری غلط انجام می‌دهد، روش مفید آن است که اجازه دهیم پیامدهای منفی آن را تجربه کند.

نحوه برخورد با کودکان

* مشکل را تشریح کنید

پیش از هر اقدامی باید رفتارهایی را که می‌خواهید تغییر دهید، دقیق مشخص کنید. این که به کودک برچسب شیطان، لجباز یا حرف نشنو بزنیم، کمکی به حل مسأله نخواهد کرد، به علاوه شما که نمی‌خواهید همه رفتارها و ذهنیات کودک را عوض کنید، پس به طور اختصاصی عمل کنید، مشکل را تشریح کرده و قسمت به قسمت مشخص کنید.

دقیقاً به چه علت فرزند شما دست به رفتار نامطلوب می‌زند؛ یا از انجام کاری طفره می‌رود؟ چیزی که شما از او می‌خواهید چیست؟ کاری که کودک انجام می‌دهد و شما را عصبانی می‌کند، به دقت زیر نظر بگیرید. رفتار را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کنید: «زهر» تکالیفش را تمام نمی‌کند و لباس‌هایش را مرتب نمی‌کند. شما نمی‌توانید بگویید که او هیچ وقت کارهایش را درست انجام نمی‌دهد، ولی می‌توانید کوشش کنید مشکلی را که در مورد تکالیف و لباس‌هایش دارد حل و رفع کند.

* در هر زمان بروی یک مشکل تمرکز کنید

وقتی مواردی از رفتار کودک‌تان را که می‌خواهید تغییر دهید، مشخص کردید ممکن است وسوسه شوید همه را با هم تغییر دهید، اما در برابر این احساس مقاومت کنید و ابتدا یک مشکل، که لزوماً مهم‌ترین مشکل نیست، در نظر بگیرید، آن را حل کنید و سپس به مورد بعدی بپردازید. وقتی شما یک رفتار سخت یا رفتاری که بیش از بقیه شما را آزار می‌دهد برای شروع انتخاب می‌کنید، بد نیست؛ اما بهتر است کار را با یک مشکل کم‌اهمیت‌تر که سریع حل می‌شود، آغاز کنید تا در شروع احساس موفقیت کنید. هر تغییر یک تأثیر کلی بر رفتار فرزندتان خواهد داشت و روند بهبود را تسریع خواهد کرد. رفته‌رفته الگوهای قدیمی عوض خواهند شد و خواهید دید که شما و فرزندتان خیلی زود احساس بهتری نسبت به خود و یکدیگر پیدا خواهید کرد.



یک نظر مثبت بسیار بیشتر از خیل انتقادات مؤثر واقع می‌شود. کودکان در هر مرحله سنی که باشند، تمایل شدیدی دارند که والدین‌شان آن‌ها را تحسین کنند.

قرار بده». در مورد آنچه می‌خواهید انجام دهد یا ندهد صحبت کنید.

* گاهی نادیده بگیرید

یک راه مؤثر برای برطرف کردن رفتارهای آزار دهنده آن است که آن‌ها را بسادگی نادیده بگیریم. وقتی بچه‌ها بخواهند توجه شما را جلب کنند، هر کاری به خاطر آن انجام می‌دهند. آن‌ها بخوبی می‌دانند که چه رفتاری و در چه موقعیتی بیشتر شما را آزار می‌دهد، برای مثال، درست موقعی که میهمانان به منزل شما می‌آیند. حال اگر بتوانید این رفتارها را تحمل کنید و آن‌ها را نادیده بگیرید، کودک از آن دست خواهد کشید.

نادیده گرفتن سنجیده، یعنی نادیده گرفتن رفتارهایی که دوست‌شان ندارید و تعریف کردن از آن‌هایی که دوست دارید. به یاد داشته باشید که هیچکدام نباید بدون دیگری انجام شود. برخی والدین این روش را می‌پسندند و می‌توانند بطور مؤثری از آن استفاده کنند، اما برای دیگران به علت پایین بودن ظرفیت تحمل‌شان، این روش فقط فشار روانی و تنش را زیاد می‌کند.

* از روش «سوزن گرامافون گیر کرده» استفاده کنید

اگر روش نادیده گرفتن را دوست ندارید یا در استفاده از آن مشکل دارید، از روش «سوزن گرامافون گیر کرده» استفاده کنید. به عبارتی در برابر خواسته ناهنجاری کودک، رفتاری مانند خودش ولی از نوع بزرگسالان داشته باشید.

برای مثال اگر کودک برای یک خوراکی قبل از شام بهانه می‌گیرد و شما فکر می‌کنید، آنقدر که وانمود می‌کند گرسنه نیست و می‌خواهید که شامش را بخورد، اول علت تصمیم‌تان را به دقت برایش توضیح دهید، اما فقط یکبار. بعد اگر به دلایل شما توجه نکرد و بهانه گرفتن را از سر گرفت، همان توضیح را به طور خلاصه تکرار کنید، «قبل از شام خوراکی نمی‌شه». این روش بخصوص زمانی بیشترین تأثیر را دارد که به نظر آید کمترین توجهی به بهانه‌های کودک ندارید. در ابتدا ممکن است کودک با عصبانیت به این رفتار شما پاسخ دهد، ولی در نهایت، بهانه‌هایش کمتر خواهد شد. اگر رفتارهای ناپسندش آن قدر بد بود که احساس کردید یک واکنش اضافه مورد نیاز است، از «محروم کردن موقت» استفاده کنید.

زود خسته می‌شوند و بچه‌ها این را می‌دانند. اگر والدین مقاوم و استوار نباشند، بچه‌ها به خواسته آن‌ها احترام نمی‌گذارند و خود را موظف به انجام آن نمی‌دانند. چون مطمئن هستند که با کمی گریه و سماجت به هدف‌شان می‌رسند. برای مثال، وقتی فرزند شما در مغازه برای شکلات گریه می‌کند، اگر پس از چند دقیقه نتوانید در برابر گریه، التماس یا نگاه‌های شماتت‌بار فرزندتان که با شما به خرید آمده بایستید و تسلیم شوید، نه تنها مشکل را حل نکرده‌اید بلکه آن را تقویت نیز کرده‌اید.

* با دید مثبت نگاه کنید

سعی کنید رفتار عمومی فرزندتان را با دید مثبت نگاه کنید. به جز رفتارهایی که شما را آزرده می‌کند، از همه رفتارهای او ناراضی نیستید. پس در حالی که روی یک رفتار ناپسند او کار می‌کنید و در حال اصلاح آن هستید، به او اطمینان دهید که دوستش دارید و به او احترام می‌گذارید. یک نظر مثبت بسیار بیشتر از خیل انتقادات، مؤثر واقع می‌شود. کودکان در هر مرحله سنی که باشند، تمایل شدیدی دارند که والدین‌شان آن‌ها را تحسین کنند.

* بگذارید بچه‌ها بدانند باید منتظر چه باشند

وقتی رفتاری را که می‌خواهید تغییر دهید، انتخاب کردید در یک موقعیت مناسب هدف‌تان را با کلمات ساده برای کودک توضیح دهید. اغلب والدین، با زبان بزرگسالان با کودک‌شان صحبت می‌کنند: «باید مسؤلیت‌پذیرتر، قابل اعتمادتر یا خوش خلق تر باشی». بچه‌ها معمولاً مفهوم این کلمات را نمی‌دانند. به کودک بگویید که دقیقاً چه می‌خواهید و چه انتظاری دارید: «زهرامین حالا لباس‌هایت را جمع کن و در کمد لباس

* چگونه از روش «محروم کردن موقت» استفاده کنیم؟

این روش بدین معناست که کودک را از یک فعالیت یا موقعیت محروم کنید تا نتواند مورد توجه قرار بگیرد و تمجید شود. هنگامی بهترین اثر را دارد که کودک حس کند چیز باارزشی را از دست می دهد.

پیش از هر اقدامی به کودک بگویید اگر رفتار ناپسندش را ادامه دهد، او را به اتاقش می فرستید. توضیح دهید که این کار کمکش می کند تا او عادت ناپسندش را ترک کند. به این ترتیب هر گاه از فرمان شما سرپیچی کرد، به قول خود عمل کنید. گذراندن دوره های طولانی در یک اتاق یا محروم شدن از بیرون رفتن از خانه برای چند هفته، سازنده نیست و کودک را آزرده می کند، اما یک محرومیت کوتاه مدت خیلی مؤثرتر است.

مدت زمان قرارگیری کودک در محرومیت زمانمند، یک دقیقه به ازای هر سال سن او است، بدین معنا که کودک چهار ساله فقط چهار دقیقه باید در محل مشخص شده بماند. شما سریع کودک را از تقویت یا موقعیت لذت بخشی که سوء رفتار در آن موقعیت بروز کرده است

دور ساخته و او را در یک مکان ساکت و کسل کننده که اصلاً برای او تقویت کننده یا لذت بخش نیست، قرار دهید و با این روش مانع از آن می شوید که او توجه یا سایر پاداش ها را به دنبال رفتار مطلوبش دریافت کند. این روش دو هدف را دنبال می کند: هدف فوری عبارت است از توقف سریع رفتار مشکل ساز و هدف بلند مدت هم کمک به کودک برای دستیابی به خودانضباطی است. محرومیت زمانمند را برای کودکان ۲ تا ۱۲ سال می توان با موفقیت به کار برد. با این حال زمانی که شما استفاده از این روش را شروع می کنید کودک نباید بیش از ۱۱ سال داشته باشد.

رفتارهایی که مستحق به کار بردن محرومیت زمانی هستند، شامل: کتک زدن، قشقرق و کج خلقی، اذیت کردن خصمانه سایر کودکان و آزار دیگران، بدهنی یا یکی به دو کردن با والدین و سایر بزرگسالان، جیغ کشیدن توأم با عصبانیت و صدای گوش خراش، پرت کردن اسباب بازی و غصب کردن اسباب بازی کودکان دیگر، خراب کردن اسباب بازی ها، لگد زدن، گاز گرفتن، انجام کارهای خطرناک و... است.

اما در مورد رفتارهایی چون بد عنق بودن کودک، تحریک پذیری، ناتوانی یا فراموشی در انجام کارها، قصور در جمع آوری لباس ها و اسباب بازی ها، هراسان بودن، عدم انجام تکالیف، وابستگی و گوشه گیری و رفتارهایی که والدین خود شاهد آن نبوده اند، استفاده از روش محرومیت زمانی به هیچ وجه توصیه نمی شود. زیرا محرومیت زمانی برای متوقف ساختن رفتار است نه به عنوان تهدیدی جهت آغاز رفتار.

پس از پایان زمان محرومیت، از کودک بخواهید کاری را که قبل از مجازات باید انجام می داد، انجام دهد و با رفتار مناسبی نشان دهد. اگر با شما همکاری کرد، او را تحسین کنید.

اگر از شیوه های تربیتی متفاوت برای کودکان استفاده می کنید، رعایت این نکات برای تربیت کودکان بسیار مهم است:

* احترام به شخصیت کودک: احترام به شخصیت کودک سبب می شود آن ها این احترام را ببینند و در مقابل به شما احترام بگذارند پس بهتر است همان گونه که دوست

احترام به شخصیت کودک سبب می شود آن ها این احترام را ببینند و در مقابل به شما احترام بگذارند



یک روزه نیست و نباید در کوتاه مدت انتظار پیشرفت زیادی داشته باشید. چیزهای زیادی برای یاد دادن به فرزندتان وجود دارد که مستلزم وقت و حوصله است. به علاوه، کودک شما همیشه برای آموختن آماده نیست.

نتیجه گیری

باتولد فرزند افق‌های روشنی در پیش روی والدین قرار می‌گیرد. بدیهی است والدینی که فضای مناسب و مطلوب برای رشد و تربیت فرزند فراهم می‌کنند رضایت و شادی زیادی را در زندگی تجربه می‌کنند. بنابراین لازم است قبل از تولد کودک، والدین آموزش‌های لازم را در زمینه روش‌های فرزندپروری و چالش‌های آن فراگرفته و در خصوص نحوه تربیت کودک با یکدیگر به توافق و هماهنگی برسند.

دارید با شما رفتار شود با کودک‌تان رفتار کنید.

* در استفاده از روش‌های تربیتی صبور باشید: اگر از یک شیوه نتیجه نگرفتید مایوس نشوید و آن را ادامه دهید و هرگز قواعدتان را زیر پا نگذارید.

* شیوه تربیتی متناسب با کودک خود را بیابید: قبل از تنبیه منظور خود را به کودکان بفهمانید زیرا گاهی اوقات والدین منظور خود را بدرستی بیان نمی‌کنند یا از کودک‌شان توقع فراوان دارند.

* به دنبال ریشه بعضی رفتارها در کودکان‌تان باشید: علت رفتار نا شایست کودک‌تان را بشناسید زیرا برخی کودکان اگر از واقعه یا حادثه‌ای متأثر شوند، در واکنش به آن دست به رفتارهای نادرست و غیرقابل توجیه می‌زنند.

در پایان به خاطر داشته باشید که تربیت کودک، وظیفه‌ای

پیشنهادها

* به‌روزان به نحو مطلوب پیام‌های مناسب فرزندپروری را به والدین انتقال دهند.

* والدین در جلسات آموزشی فرزندپروری شرکت کنند.

منابع

- * چگونه با کودک رفتار کنیم. دکتر گاربر، ترجمه شاهین خزعلی، هومن حسینی نیک، احمد شریف تبریزی.
- * شهریور زهرا، عربگل فریبا، آموزش مهارت‌های فرزندپروری برای کودکان ۲ تا ۱۲. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.
- * ندوشن محمد رضا سلمانی، نقوی رویا، پدر، مادر و پرورش فرزند.
- * زارعی اقبال. بررسی رابطه‌ی بین شیوه‌های فرزند پروری والدین با ارتکاب نوجوان به رفتارهای پرخطر بر اساس مقیاس کلونینگر، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، دوره هجدهم، شماره سوم، ویژه نامه همایش رفتارهای پرخطر.
- * صادقی زهرا، عابدی محمد رضا، مریم فاتی‌زاده. مهارت‌های فرزندپروری و درمان شناختی رفتاری. فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، سال یازدهم (۴۲ و ۴۱).
- * دلاوری پورپاریز محبوبه، صفورا بی پورپاریزی محمد مهدی. شیوه‌های تربیت فرزندان. فصلنامه در عرصه مطالعات زنان و خانواده.
- * کلارک لین، ترجمه رستمی رضا، نیلوفری علی، راهنمای عملی تغییر و اصلاح رفتار کودک (۱۳۸۷)، ویرایش سوم، تهران، تبلور.
- * شهریور زهرا، عربگل فریبا، آموزش مهارت‌های فرزندپروری (۱۳۹۴)، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، تهران.
- * هدایتی، مهرنوش، فلسفه برای کودکان و کنترل پر خاشگری (۱۳۹۰)، تفکر و کودک، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، سال دوم، شماره اول، ص ۱۰۹ تا ۱۳۴.

* <https://namnak.com>

* Peterson L, Tremblay G, Ewigman B, Popkey C. [The parental daily diary: A sensitive measure of the process of change in a child maltreatment prevention program]. Behavior Modification Volume 26, Issue 5, October 2002, Pages 627-647

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا). کد موضوع ۱۰۱۲۱۳. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۱۲۱۳)