



بسته آموزش مهارت‌های فرزندپروری برای کودکان ۱۲-۲ سال

«کتاب راهنمای مربی»

تابستان ۱۳۹۳

گردآورندگان

دکتر فریبا عربگل

دکتر زهرا شهریور

دکتر رزیتا داوری آشتیانی

دکتر میترا حکیم شوشتری

حروفچینی و صفحه‌آرایی

طناز حسینیانی

۲ مقدمه و معرفی برنامه
۳ یادداشتی برای مربیان
	فصل اول
۶ فرزندپروری یا آموزش اصول مدیریت رفتار کودکان برای والدین
	فصل دوم
۱۷ علل بروز مشکلات رفتاری کودکان
۲۱ ارتباط مثبت با کودکان
	فصل سوم
۲۷ تقویت رفتارهای مطلوب کودکان
	فصل چهارم
۴۰ دستور دادن و قانون گذاری
	فصل پنجم
۵۱ مدیریت رفتارهای نامناسب
	فصل ششم
۶۸ آمادگی برای مدیریت موقعیت‌های دشوار، برنامه‌ریزی برای آینده
	ضمیمه
۷۸ مهارت‌های زندگی برای پدرها و مادرها

مقدمه

کتابی که پیش روی شما قرار دارد به منظور راهنمایی افرادی نوشته شده که قرار است جلسه‌های آموزشی گروهی «برنامه فرزندپروری ویژه والدین کودکان ۲ تا ۱۲ سال» را در سطح کشور برگزار کنند. این برنامه توسط انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران و به سفارش اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور تهیه شده است. برای گردآوری این برنامه از مجموعه‌های متنوع و مبتنی بر شواهد موجود در جهان و تجربه اعضای انجمن که همگی عضو هیأت علمی دانشگاه و فوق تخصص در حوزه روانپزشکی کودک و نوجوان می‌باشند استفاده شده است. این افراد همگی سال‌ها در آموزش مستقیم مباحث فرزندپروری به والدین و تدریس موضوع‌های مرتبط به دستیاران تخصصی و فوق تخصصی، مشاوران، روانشناسان، آموزگاران، و سایر مشاغل وابسته فعالیت کرده‌اند. بنابراین امید است شیوه ارائه مطالب و ذکر مثال‌های مربوطه برای کاربرد برنامه در گروه‌های جمعیتی متفاوت در سطح کشور که ویژگی‌های زبانی و فرهنگی و قومیتی متنوع دارند راه‌گشا باشد.

این کتاب شامل ۶ فصل و ۱ ضمیمه می‌باشد. در هر فصل ابتدا مفاهیم پایه و نظری در مورد مهارت‌های فرزندپروری معرفی و سپس راهنمای اداره جلسه والدین با هدف معرفی، آموزش، و تمرین همان مهارت‌ها توضیح داده شده است. سعی نویسندگان بر آن بوده است که شیوه نگارش مفاهیم نظری نیز تا حد امکان ساده و به صورت مخاطب دوم شخص باشد، بدین ترتیب وقتی مربی متن را مطالعه می‌کند مطالب طوری در ذهنش نقش می‌بندد که می‌تواند آنها را به موقع و به شیوه‌ای مناسب به والدین انتقال دهد.

برنامه شامل ۶ جلسه هفتگی می‌باشد که هر کدام به مدت ۹۰ دقیقه طول می‌کشد. تعداد اعضای گروه می‌تواند بین ۱۲-۱۰ نفر متفاوت باشد. اعضای گروه پدران یا مادران کودکان ۲ تا ۱۲ ساله هستند که در مورد برخی مشکلات رفتاری یا مهارت‌های اجتماعی فرزند خود نگرانی دارند. با این حال این گروه برای تمام والدینی که فرزندان سالم دارند نیز می‌تواند مفید باشد و توانمندی‌های تربیتی آنان را تقویت کند.

این برنامه یک کتاب کار ویژه والدین نیز دارد که به منظور مرور مطالب و انجام تکالیف در جلسات و فواصل آنها در اختیار والدین قرار داده می‌شود. تمام مندرجات کتاب کار والدین که با زبان ساده و به صورت مختصر و مفید نوشته شده است، با توضیح بیشتر و کامل‌تر در کتاب راهنمای مربی پوشش داده شده است. سعی شده در کتاب راهنمای مربی به خطاهای شایع و سؤال‌های رایج والدین در مقوله‌های مرتبط پرداخته شود تا مربی با اشراف جامع‌تر و احاطه گسترده‌تر در جلسه عمل کند. با این حال، همواره شرایط هر والد و فرزندش، تجربه‌ای جدید و واحد است که باید از نو به آن پرداخت. این مهم را باید با کمک گرفتن از اصول اساسی رفتار درمانی و یادگیری اجتماعی، و توجه به مشخصات فردی و فرهنگی هر یک از شرکت‌کنندگان در گروه انجام داد. یادمان باشد هیچ پاسخ از پیش تعیین شده‌ای برای سؤال یک والد در مورد مشکلی که با فرزندش پیدا کرده وجود ندارد. باید هم خود بیاموزیم و هم به پدرها و مادرها یاد بدهیم که هر موقعیت ویژگی‌های خود را دارد و راه حل خود را می‌طلبد. داشتن انعطاف شناختی و رفتاری در پرداختن به موضوع‌های روزمره زندگی از جمله تربیت فرزندان به ما قدرت می‌دهد مسائل را بهتر بفهمیم و آسان‌تر با آنها کنار بیاییم.

یادداستی برای مربیان گردش کار

برای اداره جلسات موفق فرزندپروری به ویژه به صورت گروهی، باید به برخی نکات بالینی نیز توجه داشت. گرداننده یا مربی گروه، فردی است که اطلاعات کافی در مورد رشد و تکامل طبیعی کودکان و نوجوانان دارد و با علائم و ویژگی‌های اختلالات شایع رفتاری و روانپزشکی کودکان آشنا است. به اضافه، او توانایی اداره جلسات آموزشی درمانی را به صورت گروهی کسب کرده و اصول برنامه فرزندپروری را با شرکت در کارگاه‌های آموزشی خاص آموخته است. او باید آمادگی داشته باشد همکاری اعضای گروه را جلب کند، و در ضمن رویکردی که به عنوان هدایت‌گر جلسه به کار می‌برد حمایت‌کننده و تشویق‌آمیز باشد. این روش کمک می‌کند خانواده‌ها ضمن این که مربی را الگویی برای رفتار مشابه با فرزندان خود قرار می‌دهند، احساس امنیت پیدا کنند و با انگیزه و اعتماد به نفس بالاتر در جریان یادگیری و تمرین مهارت‌ها وارد شوند. بنابراین، برای تسهیل روند کار گروهی و دستیابی به اهداف جلسه، پایبندی به اصل‌های زیر اساسی می‌باشد:

- ۱- به زبان ساده و قابل فهم صحبت کنید. در صورت لزوم از اصطلاحات بومی و محلی رایج برای جا افتادن مطلب بهره بگیرید. اصطلاح‌های فنی و تخصصی پیچیده به کار نبرید.
- ۲- در مورد تمام مفاهیم و مهارت‌ها، مثال‌های مناسب و متعدد را از پیش در ذهن خود آماده کنید تا به موقع بتوانید آنها را به کار ببرید. در مثال‌ها، به سن، جنس، و مشخصات فرهنگی اعضای گروه و فرزندان‌شان توجه داشته باشید.
- ۳- با اشتیاق و علاقه در جلسات حاضر شوید و سعی کنید با برخورد و رفتار مناسب والدین را به نتایج کاربرد مهارت‌های برنامه امیدوار سازید.
- ۴- برای نظرات، احساسات، و تجربیات والدین ارزش قائل شوید و به آنان احترام بگذارید. سعی کنید آنان را در معرض تجربه‌های جدید و آموزش‌های برنامه قرار دهید تا به تدریج رویکردهای صحیح‌تری را اتخاذ کنند و این انگیزه را به آنها بدهید که مهارت‌های جدید یا شیوه‌های سازنده‌تری را به کار ببرند.
- ۵- به اهداف جلسه پایبند باشید تا بتوانید برنامه را مطابق ساختار از پیش تعیین شده پیش ببرید.
- ۶- زمان‌بندی جلسات را رعایت کنید. به موقع در جلسه حاضر شوید.
- ۷- در پاسخ به پرسش‌های اعضای گروه، سعی کنید با ارجاع دادن والدین به مطالب گفته شده و مثال‌های قبلی و نظر سایر اعضا، آنان را به سوی یافتن جواب هدایت کنید. اگر بلافاصله جواب بدهید آنان برای حل مشکلات به مربی وابسته می‌شوند و یاد نمی‌گیرند از توانایی و دانش خود استفاده کنند. سعی کنید خانواده را در کاربرد مهارت حل مسئله توانمندتر سازید.
- ۸- فراگیری مهارت‌ها نیاز به تمرین و روش‌های فعال ایفای نقش دارد اما برخی والدین برای انجام این فعالیت‌ها راحت نیستند و خجالت می‌کشند. بنابراین همیشه اول خودتان به عنوان والد نقش را اجرا کنید و از یکی از والدین یا کمک مربی بخواهید نقش کودک را داشته باشند. سپس از اعضا بخواهید ابتدا نقش‌ها را در گروه‌های کوچک‌تر انجام بدهند. با تکرار و تمرین بیشتر، همکاری آنان برای انجام فعالیت‌های گروه بیشتر می‌شود.
- ۹- مراقب باشید ممکن است برخی والدین بی‌سواد یا کم‌سواد باشند یا از انواع اختلالات یادگیری رنج ببرند. آنان را وادار به نوشتن یا خواندن نکنید. اجازه بدهید هر کسی روش یادگیری مخصوص خود را به کار بگیرد مثلاً اگر حافظه شنیداری قوی دارد از آن استفاده کند.
- ۱۰- با استفاده از روش بارش فکر والدین را به تفکر در مورد مشکلات، علل، و روش‌های حل آنها ترغیب کنید. به این صورت وقتی آنان در معرض مشکلات واقعی زندگی قرار می‌گیرند، بهتر با آنها کنار می‌آیند.
- ۱۱- به واکنش‌های هیجانی والدین توجه نشان دهید. آنان باید احساس کنند شما متوجه مشکلاتی که تجربه می‌کنند، تلاشی که برای حل این مشکلات به خرج داده‌اند، و بهایی که برای آن پرداخته‌اند هستید و شرایط آنان را درک می‌کنید. در جای مناسب از روش‌های ارتباط مؤثر مانند خلاصه کردن، بازخورد دادن، توضیح خواستن، مواجهه سازی، ... می‌توانید استفاده کنید.

- ۱۲- در مواقع لزوم، از دانش و تجربه تخصصی خود برای پاسخ گویی به پرسش‌های والدین استفاده کنید اما به یاد داشته باشید هدف اصلی تقویت مهارت و ارتقای آگاهی آنان است.
- ۱۳- سعی کنید خوش روحیه و شاد باشید. به موقع از شوخی و مثال‌های جالب کمک بگیرید. با اعضای گروه ارتباط کلامی و غیر کلامی مناسب برقرار سازید و آنان را به فعالیت در گروه تشویق کنید تا گروه به کلاس درس خشک و مملو از اطلاعات فنی و نظری تبدیل نشود.
- ۱۴- از کاربرد سؤال‌ها یا اظهار نظرهایی که والدین را محکوم یا سرزنش می‌کند بپرهیزید (مثلاً چرا گذاشتید کار به اینجا برسد؟ یا خیلی لوسش کردید!). این روش پدر و مادرها را بی‌کفایت نشان می‌دهد و منجر به ایجاد حالت تدافعی در آنان می‌گردد.
- ۱۵- از انواع تقویت مثبت مانند پاداش‌های کلامی برای توجه به کوچک‌ترین تلاش والدین و قدردانی از همکاری آنان برای فعال بودن در گروه یا انجام تکالیف هفتگی و ... بهره بگیرید. با این روش به آنها کمک می‌کنید اعتماد به نفس کافی را برای شروع دوباره و والدی موفق بودن به دست بیاورند و از روش شما در ارتباط با فرزندشان پیروی کنند. اگر فقط اشکال کار را به آنها گوش‌زد کنید با روش‌های جایگزین و مثبت آشنا نمی‌شوند تا بتوانند آن را به کار ببرند.
- ۱۶- لزومی ندارد مربی گروه حتماً خود صاحب فرزند باشد و تجربیات فرزندپروری داشته باشد اما اگر اینطور است می‌توانید در موقعیت‌های مناسب تجربه‌های جالب و آموزنده خود را برای گروه بیان کنید.

راهنمای کلی اداره جلسات

- ۱- در هر جلسه ده دقیقه اول را به خوش آمدگویی و مرور مطالب و اهداف جلسه قبل بپردازید.
- ۲- سپس ده دقیقه به مرور تکالیف هفته قبل و رفع اشکالات اعضا بپردازید. از آنجا که امکان مرور تکالیف تمام اعضا وجود ندارد، از میان داوطلبین چند تکلیف را انتخاب و روی آنها بحث کنید. طوری افراد را انتخاب کنید که در طول جلسات نوبت مطرح شدن تکلیف یا نظر همه اعضا تا حد امکان به صورت یکسان فراهم شود. می‌توانید بقیه تکالیف را جمع کنید و آخر جلسه وقتی را به مرور آنها اختصاص دهید یا آنها را با خود ببرید تا پس از مطالعه بازخوردهای لازم را به والدین بدهید.
- ۳- در مرحله سوم موضوع جدید را شروع کنید و حدود ۵۰ دقیقه از وقت کارگاه را به آن اختصاص دهید. سعی کنید روی اهداف جلسه مورد نظر متمرکز شوید و سؤال‌های متفرقه اعضا را به نحوی مدیریت کنید که گروه در بحث اصلی درگیر شوند.
- ۴- ۲۰ دقیقه آخر را به پرسش و پاسخ و مشخص کردن تکالیف هفته بعد اختصاص دهید. اطمینان یابید والدین متوجه تکلیف مقرر شده‌اند و می‌دانند چه کاری از آنان انتظار می‌رود.
- ۵- تا جایی که امکان دارد برای تفهیم بهتر مطالب از روش‌هایی چون ایفای نقش، بارش فکر، بحث، پرسش و پاسخ، ... استفاده کنید.
- ۶- قوانین گروه را در اولین جلسه به والدین توضیح دهید تا بدانند به عنوان یک عضو گروه چه انتظاری از آنان می‌رود. چنانچه ضرورت دارد در جلسات بعدی قوانین را یادآوری کنید.

قوانین جلسه برای اعضای گروه

در مورد قوانین کلی جلسات با والدین صحبت کنید و به آنها بگویید لازم است موارد زیر در جلسات رعایت شوند:

- ۱- جلسات به صورت هفتگی رأس ساعت مقرر شروع می‌شود و به مدت یک و نیم ساعت ادامه می‌یابد، حضور به موقع اعضا کمک می‌کند تا جلسه با نظم بهتری پیش برود.
- ۲- برنامه شامل ۶ جلسه است و در هر جلسه موضوع مشخص و از پیش تعیین شده‌ای معرفی می‌گردد که خود پیش نیاز موضوع جلسه بعدی است. از آنجا که مباحث جلسات به یکدیگر مربوط می‌باشند بدیهی است حضور منظم در تمام جلسات به درک بهتر مطالب و یادگیری مهارت‌ها کمک می‌کند.

- ۳- در هر جلسه فرصت کافی جهت سؤال و اظهار نظر پیرامون موضوع مورد نظر در اختیار والدین قرار می‌گیرد. لازم است حتی‌الامکان در حین برگزاری جلسات از بحث و سئوالات متفرقه خودداری گردد تا فرصت کافی برای ارائه تمام مباحث لازم وجود داشته باشد. در پایان هر جلسه ۲۰-۱۰ دقیقه برای پرسش و پاسخ اختصاص داده می‌شود.
- ۴- به منظور رعایت حق و نوبت دیگران برای اظهار نظر، اعضای گروه باید سعی کنند محدودیت زمانی را رعایت کنند.
- ۵- از والدین خواسته می‌شود در صورتی که کودک تحت نظر پزشک است، تمديد نسخه، معاینه، مشاوره و سئوالات مربوط به موارد فوق را خارج از زمانی که به برنامه فرزندپروری اختصاص یافته با پزشک معالج کودک مطرح سازند.
- ۶- اطلاعات شخصی در مورد اعضای گروه باید محرمانه تلقی شود و خارج از گروه مطرح نگردد.
- ۷- اعضای گروه باید از یکدیگر حمایت کنند و به یکدیگر احترام بگذارند. تمسخر، توهین، سرزنش، و انتقادهای تند در میان اعضای گروه ممنوع می‌باشد.

فصل اول

نگاهی به فرزندپروری یا

آموزش اصول مدیریت رفتار کودکان برای والدین

آموزش مدیریت رفتار کودکان (PMT¹) نوعی مداخله است که در آن تکنیک‌های یادگیری اجتماعی برای تغییر رفتار کودکان و نوجوانان به والدین یاد داده می‌شود. بنابر این هر مداخله‌ای که والدین در آن درگیرباشند به خودی خود PMT محسوب نمی‌گردد. PMT شامل چهار جزء اساسی می‌باشد:

الف) یک دیدگاه نظری که بر اساس نظریه یادگیری و پژوهش‌های مربوط به آن بنا شده است. همانطور که می‌دانیم سه نوع مشخص از یادگیری وجود دارد، شرطی‌سازی کلاسیک، شرطی‌سازی عامل، و یادگیری مشاهده‌ای که هر کدام منجر به شکل‌گیری نوع خاصی از روان‌درمانی برای کودکان شده‌اند. در این میان PMT بر اساس اصول «شرطی‌سازی عامل» بنا شده که بر پیش درآمد، رفتار، و پیامد به منزله روشی برای شکل‌گیری و تغییر رفتار افراد در زندگی روزمره تأکید دارد. این روش در خانه و سایر موقعیت‌ها و شرایطی که رفتار کودک در آن رخ می‌دهد قابل استفاده است. از آنجایی که این تجربیات یادگیری در زمینه تعامل بین فردی میان افراد متعدد مانند خانواده، آموزگاران، درمانگران، و غیره صورت می‌پذیرد آن را یادگیری اجتماعی نیز می‌نامند.

ب) PMT در برگزیده اصول گوناگونی در مورد ارتباط میان رفتار و وقایعی است که پیش یا پس از آن رخ می‌دهند. برای مثال تقویت مثبت از این نظر یک مفهوم کلیدی است.

ج) در PMT مهارت‌های اختصاصی مدیریت رفتار از طریق یادگیری فعال به والدین آموزش داده می‌شود. این هدف به کمک تمرین، ایفای نقش، بازخورد، و الگوسازی توسط درمانگر صورت می‌گیرد تا والدین بیاموزند چگونه با کودک خود رفتار کنند، چگونه رفتارشان را تغییر دهند، و چگونه مهارت‌های آموخته شده در جلسه را به کار ببندند. صرف این که به والدین بگوییم چه کنند مشکلی را حل نمی‌کند. برای شکل دادن مهارت‌ها در والدین، درمانگر بسیاری از همان تکنیک‌ها را که والدین باید در مورد فرزندانشان به کار ببندند (مانند تقویت مثبت، شکل دادن، کاربرد پیش درآمد) در طول جلسه در مورد خود والدین استفاده می‌کند.

د) PMT روند ارزیابی و درمان را با هم در می‌آمیزد. یکی از اهداف درمانی تغییر رفتار کودک است، از آن جایی که این هدف در طول درمان تأمین می‌شود یا برعکس با وجود مداخله حاصل نمی‌شود لازم است در طول زمان تغییراتی در اهداف اولیه صورت گیرد. بنابراین کلید تصمیم‌گیری برای چگونگی ادامه درمان داشتن اطلاعات در مورد پیشرفت کار است. PMT این کار را از طریق ارزیابی منظم پیشبرد کار انجام می‌دهد.

گرچه درمان‌های تأیید شده تجربی در مورد کودکان فراوان هستند اما هیچ یک به اندازه PMT مورد تحقیق قرار نگرفته‌اند. این نکته به این معنی نیست که این مداخله همیشه مؤثر است یا به تمام سؤالات درمانی پاسخ می‌دهد.

اثربخشی اصول «یادگیری عامل» جدا از مداخله PMT در بسیاری حوزه‌ها تأیید شده است مانند بهبود رفتار کلاسی و موفقیت تحصیلی، شکل‌گیری رفتارهای مطلوب اجتماعی در افراد مبتلا به ناتوانی‌های تکاملی و ذهنی، پیش‌گیری از شکل‌گیری رفتارهای انحرافی در افراد در معرض خطر پرخاشگری یا سوء مصرف مواد، تغییر عملکرد ورزشکاران، و بهبود پای‌بندی به رژیم‌های درمانی. گرچه PMT در اصل برای درمان کودکان و نوجوانان به ویژه برای رفتارهای پرخاشگرانه، مقابله‌جویانه، و ضد اجتماعی طراحی شده است به فراوانی برای سایر گروه‌های سنی، زندگی روزمره، شرایط شغلی، ... به کار می‌رود.

¹Parent Management Training

با این که اصول PMT در برنامه‌های متعدد ثابت است، انواع متفاوتی از آن کاربرد گسترده‌ای یافته‌اند که برخی از آنها از شواهد تجربی معتبر نیز برخوردار می‌باشند مانند:

Incredible Years Trainig Series (Webster-Stratton & Reid, 2003)

Parent-child Interaction Therapy for Oppositional Child (PCIT) (Brinkmeyer & Eyberg, 2003)

Positive Parenting Program (Triple-P) (Sandesr, Markie-Dadds, & Turner, 2003).

اصول فرزندپروری

تمام پدرها و مادرها مایلند فرزندی موفق، توانمند و در عین حال خوش رفتار داشته باشند. آنها بسیار تلاش می‌کنند تا با استفاده از تجربه‌های شخصی، مشورت با بزرگ‌ترها یا متخصصین، و مراجعه به متن‌های موجود بادردهایی که هنگام مدیریت و پرورش کودکان رخ می‌دهد مقابله کنند و معمولاً هم در این کار موفق می‌شوند. با این حال آموزش اصول تغییر رفتار می‌تواند این موفقیت را افزایش دهد به ویژه برای والدینی که خود با مشکلاتی مواجه هستند یا فرزندشان به راحتی از آنان اطاعت نمی‌کند. در واقع اصول تغییر رفتار اساس علمی برای مهارت‌های فرزندپروری به حساب می‌آیند.

فرزندپروری مجموعه دانش و مهارت‌های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است، راهی برای این که توانایی‌ها و مهارت‌های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم. بنابر این هدف اصلی از تربیت کودکان، بار آوردن افرادی مستقل، توانمند، مسئول، و با اعتماد به نفس است که از رشد اخلاقی و اجتماعی مناسب برخوردار می‌باشند. برای بزرگ کردن کودکان، ما به یک نظام انضباطی نیاز داریم که بتوانیم قاطعانه به کار ببریم، با این کار به فرزندانمان می‌آموزیم مسئولیت رفتارهای خود و پیامد آنها را بپذیرند، به نیازها و عقاید دیگران توجه کنند، یاد بگیرند رفتارها و هیجان‌های خودشان را کنترل کنند. اگر رفتار و واکنش‌های ما قابل پیش‌بینی و با ثبات باشد کودکان تکلیف خود را بهتر متوجه می‌شوند و راحت‌تر با انتظارها و محدودیت‌های ما کنار می‌آیند. «انضباط قاطع» یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می‌دهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم، و به او بیاموزیم بهتر رفتار کند.

پیش از این که روش قاطعانه انضباط مؤثر واقع گردد باید محیطی امن و خوشایند را برای رشد و شکوفایی کودک فراهم کنیم، مکانی دور از خطر و همراه با رسیدگی و نظارت ما، این یعنی هر لحظه بدانیم او کجاست، چه می‌کند، و در کنار کیست. در عین حال این محیط باید برای کودک جالب و آموزنده هم باشد و به تعامل او برای ارتباط با دیگران پاسخ مناسب بدهد مثل وقتی که فرزندمان سؤالی می‌پرسد، کمک می‌خواهد، توجه می‌طلبد، یا نیاز به نصیحت و توصیه دارد.

موفقیت روش‌های تربیتی به چگونگی و میزان انتظارات ما از عملکرد کودک و همچنین خودمان به عنوان یک والد بستگی دارد. اگر انتظار ما از فرزندمان غیر واقع‌بینانه یا زیاده‌تر از توان او باشد او رادر معرض آسیب و آزار قرار می‌دهیم و اگر انتظار ناچیزی داشته باشیم در واقع از او غفلت می‌کنیم. اگر از خودمان توقع کامل و بی‌نقص بودن داشته باشیم به سرعت خسته و ناامید می‌شویم و احساس بی‌کفایتی و ناکامی به ما اجازه نمی‌دهد مهارت‌های درست فرزندپروری را به کار ببریم.

والدینی می‌توانند مهارت‌های فرزندپروری را با موفقیت به کار ببرند که به نیازها و سلامت جسمی و روانی خود توجه داشته باشند. مدیریت رفتارهای کودکان روندی طولانی و فراگیر است که به صبر و تحمل، خوش خلقی، اشتیاق، و خلاقیت نیاز دارد و این همه وقتی ممکن می‌شود که به سلامت خود رسیدگی کنیم و از منابعی که در دسترس داریم بیشترین بهره را بگیریم.

اصلاح رفتار کودکان

رفتار

رفتار پدیده‌ای قابل مشاهده، قابل توصیف و قابل اندازه‌گیری است. به این گزاره توجه کنید: «آن پسر دست راستش را روی سرش گذاشت». هر کس این جمله را بشنود یا ببیند یا بخواند می‌تواند رفتار مذکور را برای خود مجسم کند و می‌فهمد این رفتار که نشان‌دهنده یک رخداد عینی است، یک بار انجام شده است. در این گزاره نشانی از کیفیت رخداد مورد نظر یا قضاوت بیننده درباره آن وجود ندارد. این گزاره توصیف عینی یک رفتار است. اگر بگوییم: «آن پسر خودش را لوس می‌کند یا ادا در می‌آورد»، در ذهن شنونده مفاهیم مبهم و متفاوتی شکل می‌گیرد و او نمی‌تواند بگوید وقتی آن پسر خودش را لوس می‌کند یا ادا در می‌آورد دقیقاً چه کاری انجام می‌هد.

وقتی از رفتار کودکان سخن می‌گوییم باید توجه داشته باشیم که خصوصیات سرشتی مثل ویژگی‌های خلقی یا شخصیتی آنان را با رفتارهای قابل مشاهده و توضیح دادنی اشتباه نکنیم. از پدرها و مادرها بسیار می‌شنویم که پسر لجاجت یا بی‌ادب است یا دختر خوبی است اما خیلی عجول و کم حوصله است. با توضیحی که درباره رفتار دادیم به سادگی متوجه می‌شویم که تعریف‌های مذکور رفتار این کودکان را توضیح نمی‌دهند بلکه از خصوصیتی چون پافشاری کردن، هیجان‌پذیری، و توانایی سازگاری آنان می‌گویند.

والدین باید بتوانند یک تعریف دقیق و مشخص از رفتار فرزند خود ارائه کنند، چون قرار است مهارت‌هایی را کسب نمایند که به کمک آنها رفتارهای منفی و نامناسب کودک خود را کاهش و رفتارهای مثبت و مناسب او را افزایش دهند. پس باید دقیقاً بدانند رفتار چیست. به طور خلاصه می‌توان گفت رفتار، آن کاری است که کودک انجام می‌دهد، کاری که قابل مشاهده، قابل شمارش، و البته قابل تغییر است. پس رفتار عملی است که قابل دیدن یا شنیدن باشد مانند: لبخند زدن، گریه کردن، یا دست تکان دادن. اما فکر کردن، حس کردن، یا نحوه نگرش هیچ یک رفتار محسوب نمی‌شوند چون قابل مشاهده نیستند.

برای اینکه مطمئن شویم تعریف یک رفتار به طور مشخص صورت گرفته است می‌توانیم «آزمون غریبه» را انجام دهیم یعنی از خود می‌پرسیم: «اگر غریبه‌ای این توصیف را بشنود آیا متوجه می‌شود که چه رفتاری صورت گرفته است؟»

پس با هوش بودن، دلسوزی، مهربانی، لجاجتی، کله شقی، بدجنسی، گستاخی، لوس بودن و ... رفتار نیستند، بلکه صفتهایی هستند که والدین به فرزندشان نسبت می‌دهند. ممکن است منظور یک مادر در مورد لوس بودن یا لجاجت بودن فرزندش با منظور مادر دیگر فرق داشته باشد و آنها هر کدام رفتارهای مختلفی را برای توصیف لجاجتی یا لوس بودن فرزندشان به کار ببرند. در توضیح رفتار کودک شما باید دقیقاً و به سادگی بگویید که او چه کاری را انجام می‌دهد. مثال:

- هنگام بازی در پارک بچه‌ها را هل می‌دهد.
- در فروشگاه دست مرا رها می‌کند و لابلای قفسه‌ها پنهان می‌شود.
- با کفش بیرون روی فرش راه می‌رود.
- وقتی عصبانی می‌شود داد می‌زند و ناسزا می‌گوید.

عوامل مرتبط با رفتار

«در توصیف رفتار باید به سه موضوع عمده یعنی پیش در آمد، رفتار، و پیامد (A^2 ، B^3 ، C^4) توجه کرد.

پیش در آمد، آن چه پیش از رفتار رخ می‌دهد:

بسته به این که کودک در چه شرایطی قرار می‌گیرد، چه شرایط شخصی مثل حالت‌های جسمی، فیزیولوژیک، و روانی، و چه شرایط محیطی

² Antecedent

³ Behavior

⁴ Consequence

مثل وجود محرک‌ها، نوع روابط و رفتارهای دیگران، رفتاری که از او سر می‌زند تغییر می‌کند. در بسیاری موارد دلیل بدرفتاری کودکان بی‌توجهی و عدم رعایت نیازهای فیزیولوژیک آنان است مانند زمانی که کودک گرسنه است، خوابش می‌آید، حوصله‌اش سر رفته یا از چیزی می‌ترسد. در مواردی شرایط محیط نیز می‌تواند احتمال بدرفتاری کودک را افزایش دهد مثل وقتی که خانه خیلی پر سر و صداست یا یکی از مهمان‌ها مرتب سر به سر کودک صاحب خانه می‌گذارد. مغز کودک شبیه رایانه‌ای است که اطلاعات را می‌گیرد، تجزیه و تحلیل می‌کند و نتیجه نهایی را به صورت رفتار (یا همان برون‌داد کامپیوتری) بیرون می‌دهد. اگر اطلاعات به اندازه، صحیح، مناسب با درک کودک، منظم و با نظارت یک فرد بالغ به کودک داده شود احتمال درست و مناسب بودن برون‌داد زیاد است. اما اگر به این رایانه اطلاعات یا درخواست‌های نامناسب یا غلط داده شود، آن چیزی که رایانه پس از تجزیه و تحلیل و پردازش اطلاعات بیرون خواهد داد، مجموعه‌ای از داده‌های اشتباه یا ناجباست. پس اگر مغز کودک پیام‌های نامشخص، پیچیده، متغیر، گنگ و مبهم دریافت کند، پس از تجزیه و تحلیل، رفتاری مشکل‌دار تحویل می‌دهد. پیام‌ها و اطلاعاتی که معمولاً کودک از افراد پیرامون خود، به ویژه والدین می‌گیرد شامل دو بخش عمده دستور و قانون می‌باشد (این دو مقوله به تفصیل در فصل چهارم توضیح داده می‌شوند).

رفتار:

آن قسمت از عملکرد کودک است که قابل مشاهده می‌باشد.

پیامد، آن چه پس از رفتار می‌آید:

پیامد شامل واکنش‌هایی است که والدین به رفتار کودک نشان می‌دهند یا او در نتیجه عملکرد خودش با آنها مواجه می‌شود. گاه این واکنش‌ها باعث می‌شود رفتار کودک تقویت (افزایش رخداد رفتار) شود، مثل زمانی که کودک را تشویق می‌کنند. گاهی هم بازخورد محیط به رفتار کودک باعث کاهش رخداد رفتار او می‌شود مثلاً وقتی تلاشش به نتیجه نمی‌رسد یا کسی آن را جدی نمی‌گیرد. خندیدن به ناسازی که کودک از دوستانش در مهد کودک یاد گرفته نوعی تشویق و تقویت رفتار نامناسب اوست. نگاه نکردن و توجه نشان ندادن به نقاشی کودک ممکن است به تدریج باعث شود که او علاقه‌اش را به نقاشی از دست بدهد.

وقتی قرار است والدین رفتارهای مطلوب کودکان را تقویت کنند و بدرفتاری‌هایشان را کاهش دهند، اول باید بتوانند به رفتارهای آنان توجه و آنها را توصیف کنند. این کار باعث می‌شود آنان تعریف‌های کلی و مبهمی را که معمولاً در مورد کودکان می‌گویند کنار بگذارند، توضیح‌هایی که معمولاً با دلخوری و رنجش والدین همراهند و به آنها اجازه نمی‌دهد که درکی روشن از کارهای فرزند خود داشته باشند. وقتی والدین بتوانند رفتار فرزندشان را به دقت مشاهده و تعریف کنند وقت آن می‌رسد که گزارشی کتبی از رفتارهایی که در واقعیت رخ می‌دهند تهیه کنند، یا بهتر بگوییم رفتارها را در جایی ثبت کنند. این روش، روش مفیدی است چه زمانی که والدین در مورد برخی جوانب رفتار فرزندشان نگران هستند، چه وقتی می‌خواهند رفتار مطلوبی را تقویت کنند.

ثبت رفتار مفید است، زیرا:

۱. والدین فرصت پیدا می‌کنند تا ببینند برداشتی که از مشکلات رفتاری کودک دارند تا چه اندازه درست است. مثلاً وقتی می‌گویند «مریم از صبح تا شب راه بیغ می‌زنه» با ثبت دفعه‌های تکرار جیغ‌ها می‌بینند که مثلاً او حداکثر ۴ بار داد و بیداد کرده است!!
۲. زمان و دلیل بروز رفتار کودک را متوجه می‌شوند. برای مثال می‌فهمند بی‌قراری و پا کوبیدن‌های آرش معمولاً ظهرها قبل از ناهار رخ می‌دهد که خیلی گرسنه است.
۳. آنان به نوع و شدت واکنش خودشان نسبت به آن رفتار پی می‌برند. مثلاً متوجه می‌شوند هر وقت از سرکار برمی‌گردند در برابر خواسته‌های شاهین زود تسلیم می‌شوند در حالی که وقت‌های دیگر حرف حرف خودشان است!!!
۴. می‌توانند سیر رفتار کودک را در طی زمان تعیین کنند. مثلاً متوجه می‌شوند قشقرق‌های او دارد کمتر می‌شود یا شدت پیدا می‌کند.
۵. می‌توانند بفهمند مداخلاتشان چه فایده‌ای داشته است. برای مثال از وقتی که به داد و فریاد مینا هنگام مطرح کردن درخواستش، توجه نشان نمی‌دهند او آرام‌تر حرف می‌زند.

روش‌های ثبت رفتار

در ثبت رفتار باید به زمان و مکان بروز رفتار اشاره کرد یعنی قبل از بروز رفتار چه اتفاقی رخ می‌دهد و پس از آن چه می‌شود. با این کار والدین متوجه می‌شوند که چه شرایطی موجب بروز رفتار می‌شود و کودک در ازای انجام آن رفتار خاص با چه پیامدی مواجه می‌شود یا واکنش آنان در برابر رفتار کودک چیست. هم چنین موقعیت‌های پرخطر و آن دسته از رفتارهای والدین که منجر به تقویت رفتار کودک شده‌اند با این کار مشخص می‌شوند.

الگوهای ثبت رفتار

برای این که یک رفتار در کودک شکل بگیرد یا تغییر پیدا کند، ابتدا باید آن رفتار تعریف و سپس ثبت شود. رفتاری که در نظر گرفته می‌شود باید رفتاری باشد که کودک قادر به انجام آن می‌باشد و گاهی نیز آن را انجام می‌دهد. مثلاً رفتار مسواک زدن قبل از خواب، اگر کودک بعضی شب‌ها مسواک می‌زند، می‌تواند انتخاب مناسبی برای ثبت و تقویت رفتار کودک در شروع برنامه اصلاح رفتار باشد.

ثبت رفتار می‌تواند به یکی از سه روش زیر انجام شود:

الف) نمودار توصیف رفتار

در این نمودار همان طور که مشاهده می‌کنید خود رفتار به همراه پیش درآمد و پیامد آن مشخص شده است. این روش کمک می‌کند علت و شرایط بروز یک رفتار مشخص را بشناسیم و دقت کنیم که چه واکنشی در برابر آن رفتار انجام می‌دهیم. با این کار می‌توانیم برای تغییر شرایطی که منجر به بروز رفتار می‌شوند یا پیامدهایی که آن را تقویت می‌کنند و تداوم می‌بخشند برنامه‌ریزی عینی و واقعی داشته باشیم.

رفتار مشکل‌زا	زمان و مکان	موقعیت قبل از بروز رفتار	پیامدهای بعد از بروز رفتار	سایر توضیحات
سر مادر را کشید و لیوان شیر را پرت کرد	۸ صبح در آشپزخانه	مادر در کیف مدرسه‌اش لقمه نان و پنیر گذاشت	مادر به او پول تویبیدی بیشتری داد	دوست نداشت در مدرسه نان و پنیر بفرود

ب) جدول هفتگی ثبت رفتار

در این روش در جدولی مانند زیر تعداد دفعات بروز رفتار را علامت می‌زنیم. این روش برای ثبت رفتارهایی که به صورت مستمر رخ می‌دهند مناسب است، یعنی رفتارهایی که چندین بار و به صورت تکراری اتفاق می‌افتند و قابل ثبت به صورت تک تک نیستند مانند دادکشیدن، گریه کردن، دشنام دادن. ثبت رفتار به این شکل کمک می‌کند متوجه شوید پس از اجرای برنامه اصلاح رفتار تعداد رخدادهای مورد نظر تا چه حد کاهش یافته (مثلاً، قبلاً روزی ۲۰-۳۰ بار دشنام می‌داد ولی حالا این رفتار به ۱۰ بار در روز رسیده) و اقدام شما چقدر مؤثر بوده است.

نوع رفتار:	روزهای هفته	۱ بار	۲ بار	۳ بار	۴ بار	۵ بار	۶ بار	۷ بار	۸ بار	۹ بار
جیغ زدن	شنبه									
	یکشنبه									
	دوشنبه									
	سه شنبه									
	چهارشنبه									
	پنجشنبه									
	جمعه									

می‌توان تعداد ستون‌های این جدول را بیشتر کرد و پس از هر بار مشاهده رفتار یک بار در ستون مربوطه علامت زد.

ج) منحنی ترسیم رفتار:

شما می‌توانید با ثبت دفعات رخ دادن رفتار در یک جدول و نمایش اطلاعات ثبت شده به شکل یک منحنی، روند تغییرات رفتار کودک را نشان دهید. در این روش از قسمت پایین هر ستون اقدام به علامت زدن کنید تا در پایان بتوانید با وصل کردن نقاط به یکدیگر یک منحنی رسم کنید. ستون عمودی تعداد رفتارها را نشان می‌دهد. قسمت سمت راست جدول مربوط به سطح پایه یعنی تعداد دفعاتی است که کودک قبل از این که اصلاح رفتار را شروع کنیم آن رفتار را انجام می‌دهد. قسمت چپ جدول دفعه‌های بروز رفتار را در مدتی نشان می‌دهد که داریم روی تغییر رفتار کار می‌کنیم.

رفتار: ماهان موقع بازی فواهرش را کتک می‌زند

تاریخ: مرداد ماه

بعد از شروع برنامه رفتاری											قبل از شروع برنامه رفتاری										
																					۱۲
																					۱۱
																					۱۰
																					۹
																					۸
																					۷
																					۶
																					۵
																					۴
																					۳
																					۲
																					۱
																					۰
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	

تعداد دفعاتی که رفتار رخ می‌دهد

روز

وقتی برنامه جدیدی برای تغییر رفتار شروع می‌شود، باید حداقل به مدت ۱۵ روز آن را ثبت کرد و سپس نتیجه را مورد قضاوت قرار داد. بهترین راه تغییر رفتار انجام تدریجی آن است. وقتی والدین از پیشرفت کودک در انجام یک رفتار خاص کاملاً راضی می‌شوند، می‌توانند ثبت آن رفتار را متوقف کنند.

نکته‌های مهم در ثبت رفتار

از آنجایی که ثبت رفتار به مشاهده دقیق اینکه آیا رفتار واقعاً رخ می‌دهد و شمارش تعداد رخداد آن یا مدت زمان ادامه آن بستگی دارد باید به خاطر داشت:

- ۱- بلافاصله پس از انجام رفتار باید آن را ثبت کرد. به حافظه، حدس و گمان، یا یادآوری نباید اتکا نمود.
- ۲- موقع ثبت رفتار نباید به کودک چسبید یا او را تعقیب کرد. باید ضمن ادامه کار جاری، از گوشه چشم رفتار او را پایید.
- ۳- در شروع برنامه رفتاری بهتر است وقتی از شبانه روز را به ثبت رفتار اختصاص داد که مزاحمی وجود ندارد (مهمان، مراجع،...).
- ۴- بهتر است ثبت رفتار به صورت هفتگی صورت گیرد برای مثال هر روز در مدت زمان یک ساعت پس از بازگشت کودک از مدرسه

- رفتارش را مورد ارزیابی قرار داد. هر روز باید همان ساعت و مدت زمان خاص مورد نظر باشد.
- ۵- فقط وقتی باید در نمودار علامت زده شود که والد در همان فاصله زمانی قرار دارد و مطمئن است که رفتار را مشاهده کرده است.
- ۶- ثبت برخی رفتارها سخت است مانند «محل نگذاشتن» یا «رعایت نکردن» یا «حرف گوش نکردن». در این موارد می‌توان تعداد دفعه‌هایی را که از کودک کاری خواسته شده و او آن را انجام نداده است مشخص کرد.

رفتار مثبت و معکوس

برای اینکه والدین بتوانند یک رفتار منفی را کاهش دهند باید رفتار مثبتی را در نظر بگیرند که در تقابل با رفتار نامطلوب قرار می‌گیرد و به شکل مثبت نیز توصیف می‌شود. در این صورت به جای تنبیه رفتار منفی می‌توانند رفتار معکوس و مثبت را تشویق کنند. کسب این مهارت کار آسانی نیست و به تمرین فراوان نیاز دارد.

بیشتر والدین عادت دارند کودکان را از انجام کارهای ناپسند منع کنند تا اینکه به کار پسندیده تشویق کنند. خیلی راحت است به فرزندمان بگوییم: نزن، نکن، نپز، نخور، ... تا اینکه بگوییم در عوض چه کاری را باید انجام دهد. برای اینکه بتوانیم رفتارهای مطلوب کودکان را افزایش دهیم باید رفتاری را که در جهت عکس رفتار نامطلوب انجام می‌گیرد در نظر بگیریم و آن را از کودک بخواهیم. بنابراین وقتی والدین می‌خواهند رفتار نامناسبی را کاهش دهند باید به رفتار مطلوبی فکر کنند که برعکس آن است و به صورت مثبت بیان می‌شود. به جای این که فرزند را از انجام رفتاری منع یا نهی کنند، برای مثال «اینقدر کتاب و دفترها تو رو زمین ولو نکن»، بهتر است رفتار جایگزین و مطلوب را به کودک پیشنهاد کنند تا تکلیف او و خودش هر دو معلوم شود: «کتاب و دفترت را از روی زمین جمع کن و بگذار روی میز تهریر». نکته این است که اگر فقط از کودک بخواهیم کاری را متوقف کند، ممکن است او متوجه نشود در عوض چه کاری را از او می‌خواهیم و یا به فکرش نرسد چه کار بهتری می‌تواند انجام بدهد که ما را راضی کند.

راهنمای اداره جلسه اول

اهداف جلسه

- ۱) آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و قوانین گروه
- ۲) آشنایی با برنامه فرزندپروری
- ۳) آموزش توصیف، مشاهده، و ثبت رفتار
- ۴) توضیح مفهوم رفتار «معکوس و مثبت»

وسایل مورد نیاز

وایت برد، ماژیک، کاغذ و مداد برای تمرین والدین

فهرست فعالیت های جلسه

- خوشامدگویی و معرفی برنامه
- آشنایی اعضای گروه با یکدیگر
- اصول برنامه فرزندپروری
- معرفی رفتار

- ثبت رفتار
- معرفی رفتار معکوس و مثبت
- پرسش و پاسخ، تکلیف هفته

خوشامدگویی و معرفی برنامه (۱۰ دقیقه)

پس از خوشامدگویی به خانواده‌ها، خودتان را معرفی کنید. سپس گردش کار، تعداد جلسات و قوانینی که لازم است در هر نوع گروه آموزشی درمانی رعایت شود مطرح سازید (رعایت نوبت، رازداری، شرکت منظم، احترام به دیگران، فعال بودن و مشارکت) و آنها را به صورت کوتاه توضیح دهید.

آشنایی اعضای گروه (۱۰ دقیقه)

برای این که اعضای گروه با یکدیگر آشنا شوند تمرین‌های زیر را انجام دهید. از والدین بخواهید در گروه‌های ۳ نفری قرار گیرند، خود را معرفی کنند و سپس نتیجه بحث را در کل گروه مطرح سازند.

تمرین ۱:

لطفاً با اعضای گروه خودتان در این مورد صحبت کنید که به نظر شما پدر یا مادر بودن چه مشکلاتی به همراه دارد؟

پس از این که والدین نظر خود را در گروه اعلام کردند از همکاری و فعالیت آنان تشکر کنید و نظرات آنها را مورد تمجید قرار دهید.

اصول برنامه فرزندپروری (۱۰ دقیقه)

ضمن جمع‌بندی نظرات مطرح شده والدین، توضیح کوتاهی در مورد اصول فرزندپروری بدهید. بر برقراری ارتباط عاطفی مثبت با کودک، فراهم آوردن محیطی سالم، امن، و غنی برای یادگیری و سرگرمی و مشغولیت کودک، شیوه انضباطی قاطع و باثبات با کاربرد روش‌های درست تشویق، تنبیه، دستور، و قانون برای شکل دادن به رفتارها و مهارت‌های مطلوب در کودک تأکید کنید. یادتان باشد این نکته را اعلام کنید که بسیاری از روش‌ها و مهارت‌های فرزندپروری که تاکنون توسط والدین انجام گرفته است درست و مؤثر هستند و به این دلیل والدین را تحسین کنید.

اکنون از گروه بخواهید تمرین زیر را انجام دهند. این تمرین به والدین کمک می‌کند بینش بیشتری نسبت به اهداف درمان به دست بیاورند.

تمرین ۲:

لطفاً بنویسید از شرکت در دوره فرزندپروری چه انتظاری دارید؟

پس از مطرح کردن چند مورد از انتظارات نوشته شده توسط والدین نقاط مشترک و متفاوت آنها را بیان و تأکید کنید که با توجه به ویژگی‌های خانوادگی و فرهنگی و خصوصیات رفتاری کودکان اهداف درمانی برای هر یک از اعضای گروه می‌تواند متفاوت باشد.

اکنون توضیح دهید والدین در صورتی می‌توانند وظایف تربیتی خود را انجام دهند که مراقب سلامتی جسمی و روانی خود باشند و از منابع حمایتی موجود به خوبی بهره بگیرند.

تمرین ۳:

سه روش را پیشنهاد کنید که به کمک آنها می‌توانید از خودتان به عنوان یک والد مراقبت به عمل بیاورید.

(ورزش، خواب کافی، استراحت در طول روز، تغذیه مناسب، گذراندن وقت با دوستان، پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه، مسافرت، ...)

معرفی رفتار (۳۰ دقیقه)

اکنون مفهوم رفتار و غیر رفتار را معرفی کنید. تأکید کنید رفتار نوعی عمل است که قابل دیدن یا شنیدن باشد. سپس تمرین زیر را با کمک آنان انجام دهید.

تمرین ۴:

از والدین بخواهید بگویند به نظر آنان کدام یک از موارد زیر رفتار محسوب می‌شوند؟ اگر خانواده مورد غیر رفتار را رفتار قلمداد می‌کنند بپرسید چه چیزی می‌بینند یا می‌شنوند که آن مورد را رفتار محسوب کرده‌اند. تأکید کنید احساس یا برخورد نامناسب می‌تواند با نوعی رفتار همراه گردد که قابل دیدن یا شنیدن است.

- دویدن.....(بلی)
- قسم خوردن.....(بلی)
- کتک کاری با بچه‌ها.....(بلی)
- دید بدی داشتن.....(خیر)
- نگران بودن.....(خیر)

برای خانواده‌ها توضیح دهید به خاطر داشته باشند برای این که بتوانند مشکل رفتاری کودک و رفتارهای مطلوب او را تعیین کنند اول باید رفتار را مشاهده و توصیف کنند. اکنون خودتان در ابتدا برای مثال رفتار گریه کردن کودک را به صورت زیر توصیف کنید.

«گریه کردن» یعنی کودک دارد:

اشک می‌ریزد

ابروهایش جمع می‌شود

لب‌هایش را ور می‌چیند

هق هق می‌کند

تأکید کنید این توصیف دقیق است و جایی برای گیجی یا حدس زدن باقی نمی گذارد.

تمرین ۵:

از والدین بخواهید رفتار «ناخن جویدن» یک کودک را توصیف کنند.

«دست راستش را به سمت دهان می برد.
سرش را کمی به سمت پایین فم می کند.
ناخن تک تک انگشتها را با دندان می جوید.
ناخنهای بویژه را قورت می دهد»

اکنون از والدین بخواهید به این مثال دقت کنند: «پسر م عرف گوش کن نیست». این مثال رفتار مشخصی را توصیف نمی کند. در عوض می توان این شکایت را به عنوان یک رفتار مثلاً به یکی از صورت‌های زیر توصیف کرد:

کاری را که از او می‌فواهیم با اولین درفواست انجام نمی‌دهد
فواسته ما را انجام نمی‌دهد
وقتی از او درفواستی می‌کنیم پر و بهت می‌کند
درفواست ما را نادیده می‌گیرد یا در مدت زمان مقرر آن را انجام نمی‌دهد
از آنان بپرسید آیا این توصیف‌ها واضح هستند؟

حال از والدین بخواهید تمرین زیر را انجام دهند. سپس نظرات آنان را جمع‌بندی و تکمیل نمایید.

تمرین ۶:

یک مورد از رفتارهای مناسب و اجتماعی و یک مورد از رفتارهای نامطلوب کودک خود را توصیف کنید:

- ۱- رفتار مناسب.....(مثال: هر وقت کسی به فانه مان می‌آید جلو می‌رود و سلام می‌دهد)
- ۲- رفتار نامناسب.....(مثال: اگر کودکی اسباب‌بازی اش را به او ندهد او را کتک می‌زند)

ثبت رفتار (۲۰ دقیقه)

تمرین ۸:

در گروه‌های سه نفره با هم فکری یکدیگر مشخص کنید چرا ثبت رفتار مفید است.

پس از جمع بندی نظر والدین مروری بر فواید ثبت رفتار داشته باشید و انواع نمودارهای ثبت رفتار را توضیح دهید.

تمرین ۹:

دو نمونه از رفتارهای کودک خود را انتخاب کنید و مشخصات آنها را در جاهای خالی نمودار توصیف رفتار وارد کنید.

رفتار مشکل‌زا	زمان و مکان	موقعیت قبل از بروز رفتار	پیامدهای بعد از بروز رفتار	سایر توضیحات

معرفی رفتار معکوس و مثبت (۱۰ دقیقه)

مفهوم یک رفتار مطلوب را که باید در جهت عکس رفتار نامطلوب انجام گیرد و به شکل یک گزاره مثبت بیان شود معرفی کنید و دو مثال بزنید.

به جای «توپ را پرت نکن» بگویید: «توپ را بگذار توی سبد»

به جای «با هم کتک کاری نکنید» بگویید: «بیایید کنار من بنشینید»

سپس از والدین بخواهید تمرین زیر را انجام دهند.

تمرین ۱۰:

برای هر یک از رفتارهای منفی زیر رفتار معکوسی را در نظر بگیرید که از نظر شما مطلوب است و می‌توان آن را به صورت مثبت بیان کرد.

روی میبل نپر.....(از میبل بیا پایین، روی میبل بشین) یا (بپر بپر نکن / بالا و پایین نپر ← آرام بشین)

داد نزن.....(ساکت باش، آرام حرف بزن)

اینقدر وول نخور.....(آرام بشین، دست و پایت را کمتر حرکت بده)

فحش نده.....(مؤدبانه حرف بزن، با احترام صحبت کن)

دستم را ول نکن.....(دستم را بگیر، دست‌هایت را به من بده)

مدادش را نگیر.....(مدادش را پس بده، مدادش را ول کن)

پرسش و پاسخ و تکلیف هفته

- ۱- دو نمونه از رفتارهای مطلوب کودکان را که دوست دارید بیشتر انجام شود انتخاب و آنها را به صورت عینی توصیف کنید.
- ۲- یک نمونه از رفتارهای نامطلوب کودک را که از آن ناراضی هستید مشخص کنید. سپس برای اینکه متوجه شوید این رفتار چگونه شکل می‌گیرد و ادامه می‌یابد در طول هفته آینده آن را پیگیری و در نمودار توصیف رفتار ثبت کنید.

فصل دوم

علل بروز مشکلات رفتاری کودکان ارتباط مثبت با کودکان

مشکلات رفتاری کودکان چگونه شکل می‌گیرند؟

علت‌های شکل‌گیری و بروز مشکلات رفتاری کودکان را به سه دسته می‌توان تقسیم کرد:

۱. سرشت یا خصوصیات ارثی کودکان
۲. محیط خانواده
۳. جامعه

اکنون به تفصیل درباره این علت‌ها توضیح داده می‌شود:

سرشت یا خصوصیات ارثی

برخی خصوصیات هیجانی و رفتاری انسان‌ها مانند خصوصیات جسمی آنان (قد، رنگ پوست، ...) از هنگام تولد به صورت ارثی وجود دارد. این مشخصات از طریق ژن‌هایی که از والدین به ارث می‌رسند به کودکان منتقل می‌شود و آنان را از سایر کودکان متمایز می‌سازد. خصوصیت مهم ارثی بودن این است که ما نقشی در ایجاد یا شکل‌گیری آنها نداریم و قادر به تغییر دادن آنها نیز نیستیم. برای مثال برخی از کودکان پرتحرک، بی‌قرار، عجول، کنجکاو، پرحرف و ... هستند، در حالی که گروه دیگری بسیار آرام، منطقی و حرف‌گوش کن به نظر می‌رسند. بعضی‌ها خون‌گرم و اجتماعی، ولی برخی دیگر خجالتی، گوشه‌گیر و کم حرف هستند. بسیار دیده‌ایم که کودکان یک خانواده گرچه در محیطی یکسان بزرگ شده‌اند، خصوصیات اخلاقی و رفتاری متفاوتی دارند.

گاهی این ویژگی‌های سرشتی نشانه یک بیماری یا ناتوانی مادرزادی هستند برای مثال اگر کودک شما، پرتحرک، لجباز و بی‌قرار است و کارهای خطرناک می‌کند یا قادر به انجام تکالیف مدرسه نیست و حرف شنوی از معلم ندارد، ممکن است به اختلال بیش‌فعالی - کم توجهی مبتلا باشد. در این گونه موارد درمان بیماری کودک می‌تواند اثر شایان توجهی در کاهش مشکلات وی داشته باشد. در بسیاری از اختلالات روانپزشکی، از جمله اختلال بیش‌فعالی - کم توجهی می‌توان با مداخلات محیطی به بهبود شرایط کمک کرد، مثلاً افزایش مهارت‌های تربیتی والدین می‌تواند منجر به کاهش مشکلات رفتاری کودک شود. نکته قابل توجه آن است که در بسیاری از این موارد باید ابتدا از مداخلات طبی و دارویی کمک گرفت سپس به تغییرات محیطی مبادرت ورزید، در حقیقت درمان دارویی بستر مناسبی را برای اثربخشی مداخلات غیردارویی فراهم می‌سازد.

یادمان باشد که سرشت و ذات افراد را نمی‌توان تغییر داد اما می‌توان صفاتی را که در تعامل با محیط هستند تعدیل کرد، یعنی شدت آنها را افزایش یا کاهش داد یا آنها را تحت کنترل در آورد. بدیهی است که نباید افراد را به علت خصوصیات ارثی که دارند مورد سرزنش قرار داد، زیرا آنان در کسب این ویژگی‌ها نقشی نداشته‌اند. والدین باید بیاموزند به جای ایجاد احساس گناه در خود و دیگران به دلیل خصوصیات مزاجی نامطلوبی که در فرزندشان می‌بینند، توان خود را صرف تغییرات محیطی مثبتی کنند که می‌تواند وضعیت فرزندشان را بهبود بخشد.

برخی خصوصیات سرشتی کودکان را می‌توان در حوزه‌های زیر تعریف کرد:

- الف) واکنش‌پذیری: یعنی چگونه و به چه اندازه کودک به موقعیت‌ها و وقایع مختلف واکنش نشان می‌دهد. برای مثال، برخی نوزادان با کوچک‌ترین صدا از خواب می‌پرند در حالی که اگر در گوش بعضی‌ها توپ هم در کنید در خواب ناز می‌مانند.
- ب) قدرت سازگاری: یعنی چگونه کودک خود را با تغییرات محیطی منطبق می‌سازد، مثلاً هنگامی که از او خواسته می‌شود از یک فعالیت لذت بخش به فعالیتی بپردازد که آن را دوست ندارد، چه واکنشی نشان می‌دهد؟ راحت می‌پذیرد، غر می‌زند، یا اسباب بازی‌اش

راپرت می‌کند، ...

ج) پافشاری: یعنی کودک یک فعالیت را تا چه مدت دنبال می‌کند، مثلاً لجبازی را به مدت زیادی ادامه می‌دهد، سر خواسته‌هایش مدت زمان زیادی ایستادگی می‌کند و تا به منظورش نرسد خسته نمی‌شود، یا با کوچک‌ترین مشکل تسلیم می‌شود و از هدفش دست می‌کشد.

د) هیجان‌پذیری: یعنی خلق کودک تا چه میزان پایدار است. اکثر آدم‌ها به طور معمول در بیشتر اوقات روز خلق متعادلی دارند یعنی نه زیاد شاد و نه چندان گرفته و ناراحت هستند مگر اینکه اتفاق خاصی بیفتد که خلقشان را تغییر دهد. کودکان هم معمولاً خلق و حالت هیجانی پایداری دارند که واکنش‌های آنان را برای اطرافیان قابل پیش‌بینی و قابل تنظیم می‌کند. با این حال، در برخی کودکان ویژگی‌های هیجانی بسیار بی‌ثبات و تغییرپذیر است، مانند گروهی که بی‌دلیل خیلی روزها بدخلق و عصبانی اند یا بی‌خودی و زود به گریه می‌افتند.

محیط خانواده

کودکان بسیاری از رفتارهای خود را در تعامل با محیط می‌آموزند. در واقع آنها بیشتر از مشاهده رفتار بزرگترها آموزش می‌گیرند تا از گوش دادن به گفتار آنها. اگر شما به نظم و ترتیب اهمیت می‌دهید و از کودکان هم می‌خواهید منظم باشد، می‌توانید منتظر شکل‌گیری چنین عادت‌هایی در وی هم باشید و اگر پرخاشگر و عصبی هستید، نمی‌توانید از کودکان انتظار آرامش داشته باشید. با این که بیشتر والدین سعی می‌کنند روش‌های درست رفتاری را به کار ببرند اما گاهی ناخواسته اشتباه می‌کنند یا در تله‌های تربیتی می‌افتند. اگر این خطاها گاه به گاه پیش بیاید طبیعی است اما اگر به روش معمول ما در مدیریت رفتار فرزندانمان تبدیل شود احتمال بروز رفتارهای نامطلوب آنان را افزایش می‌دهد. در زیر به مواردی اشاره می‌شود که چنانچه در محیط خانواده وجود داشته باشد می‌تواند منجر به شکل‌گیری، تشدید و تقویت رفتارهای نامناسب و غیر اجتماعی گردد و رفتارهای مثبت و مناسب کودک را کاهش دهد.

خطاهای شایع فرزندپروری

۱- بی‌توجهی به رفتارهای مطلوب

به تدریج که کودکان رشد می‌کنند و بزرگ‌تر می‌شوند بسیاری از رفتارهای خوب آنان از نظر والدین دور می‌مانند زیرا این رفتارها بی‌سر و صدا انجام می‌شوند، کم اهمیت به نظر می‌رسند، عادی می‌شوند، کمتر از انتظار هستند، وظیفه تلقی می‌شوند، یا در مقایسه با دیگران ناچیز جلوه می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود کودکان احساس کنند پدر و مادر برای این رفتارها ارزش قائل نیستند و آنها را مورد تأیید و حمایت قرار نمی‌دهند. مثال: کودک نزد شما می‌آید و می‌گوید: «مامان نقاشی‌م بین قشنگ شمه؟ کلی طول کشید تا رنگش کنم، می‌فواستم به دست رنگ بشه ...» و شما می‌گویید: «هالا نقاشی رو ول کن، باید بریم دوش بگیریم، فردا دیگه من فرصت ندارم ببرمت همون!!!»

۲- توجه اتفاقی به رفتارهای نامطلوب

بسیاری از اوقات والدین به صورت اتفاقی و بدون قصد به رفتار نامناسب کودک توجه نشان می‌دهند و باعث می‌شوند آن رفتار تقویت گردد. وقتی این رفتار ادامه پیدا می‌کند خود به نوعی مشکل برای خانواده تبدیل می‌شود. مثال: پای کودک به طور اتفاقی به پای شما می‌خورد. شما می‌خندید و می‌گویید: «من رو می‌زنی؟ الان می‌ام می‌گیرمت». شما این کار را به یک بازی مهیج تبدیل می‌کنید. کودک سعی می‌کند باز هم با پایش به پای شما بزند تا با او بازی کنید اما پس از چند بار تکرار، این رفتار از نظر شما نامطلوب و نوعی مزاحمت و یا بی‌تربیتی قلمداد می‌شود.

۳- تله نردبانی

گاهی کودک خواسته نابه جایی دارد که والدین ابتدا با آن مخالفت می‌کنند اما وقتی کودک برای رسیدن به این خواسته از رفتارهای نامطلوب دیگری مانند اصرار، گریه، قشقرق، ... استفاده می‌کند، پدر یا مادر کوتاه می‌آیند و با خواسته کودک موافقت می‌کنند. در این ماجرا کودک یاد می‌گیرد با تداوم در رفتارهای نامطلوب می‌تواند والدین را راضی کند یا شکست بدهد زیرا تحمل آنان در برابر واکنش‌های کودک محدود به نظر می‌رسد. مثال: کودک از شما خواسته وقتی از سر کار بر می‌گردید سر راه برایش پیتزا بخرید و شما مخالفت کرده‌اید. او ۵ بار به شما تلفن می‌زند

و درخواستش را به شکل‌های مختلف تکرار می‌کند. شما هم چون برای انجام کار تمرکز لازم دارید و می‌خواهید دیگر مزاحم نشود قول می‌دهید و پیتزا بخريد و بنابراین با این که راضی نیستید این کار را انجام می‌دهید.

وقتی والدین به مدت طولانی در تله نردبانی گیر می‌کنند شکل ارتباطی که با فرزند خود دارند و روشی که برای مدیریت رفتار او به کار می‌برند به تدریج تغییر می‌کند و به صورت چرخه معیوبی در می‌آید که به نظر ناگزیر و لاینحل می‌رسد، یک چرخه اجباری. والدین به دلیل رفتارهای نامطلوب کودک، به تدریج واکنش‌هایی را از شدت کم تا زیاد (محل نگذاشتن، نق زدن، داد کشیدن، تهدید کردن، دشنام دادن، و پرخاشگری‌های کلامی و جسمی) نشان می‌دهند بدون آن که هیچ یک مؤثر واقع شوند. هم زمان فرزندشان به رفتار نامناسب خود ادامه می‌دهد زیرا می‌داند واکنش والدین تا زمانی که کاملاً به ستوه نیامده‌اند به اندازه کافی جدی نیست. این چرخه منجر به تداوم رفتارهای نامطلوب فرزند و بی‌کفایتی اقدام‌های تربیتی والدین می‌شود و نگرشی منفی را در والدین و فرزند نسبت به یکدیگر دامن می‌زند. والدین فکر می‌کنند فرزندشان تا کتک نخورد یا به شدت تنبیه نشود دست از رفتارش نمی‌کشد، آنان با خود می‌گویند این بچه ذاتش خراب است، یا آدم بشو نیست، پس مجبورم او را بزدم». فرزندانش فکر می‌کنند پدر و مادر دوستان ندارند چون تنبیه‌های شدید و با عصبانیت ناشی از احساس استیصال آنان را به کرات تجربه کرده‌اند. آنان نشانه‌ای از محبت و توجه والدین نمی‌بینند، پس فقط مجبورند که از موقعیت‌هایی که پیش می‌آید به نفع خود استفاده کنند. این فضای عاطفی و فکری ناخوشایند و عاری از اعتماد متقابل، احتمال پایبندی به قوانین و رعایت دستورها را به حداقل می‌رساند و میل به لجبازی و پرخاشگری را تقویت می‌کند. مثال: مادر به کودک می‌گوید: «بلند شو برو سراغ تکالیفت»، کودک توجهی نمی‌کند، مادر برای بار دوم می‌گوید: «با تو بوم، نمی‌شنوی یا فوراً را میزنی به کوفه علی پپ؟». کودک جابجا می‌شود ولی باز به تماشای تلویزیون ادامه می‌دهد. مادر پس از زمان کوتاهی بر می‌گردد و با عصبانیت فریاد می‌زند: «انگار تا نیام سراغت و مثل دیروز حالت را با نیارم تون نمی‌فوری...». کودک تلویزیون را خاموش می‌کند و کیف مدرسه‌اش را می‌آورد.

۴- انتظارات غیر واقع بینانه

برداشتی که والدین از میزان توانایی‌ها، وظایف، و تکلیف‌های فرزند خود دارند اگر کمتر یا بیشتر از اندازه واقعی باشد خود به عاملی برای نارضایتی والدین از عملکرد کودک تبدیل می‌شود. کودکی که کمتر از انتظار رفتار می‌کند بی‌عرضه، نافرمان، یا تبیل تلقی می‌شود. والدینی که خواسته‌های محدودی از فرزندشان دارند فرصت یادگیری و پیشرفت را از او می‌گیرند و بعد از مدتی خودشان از وضعیت او شکایت می‌کنند. مثال: کودک شش ساله ای نمی‌تواند به طور مستقل لباس بپوشد و هنوز مادر باید لباس‌ها و کفش‌هایش را به او بپوشاند. مادر فکر می‌کرده او هنوز برای انجام چنین کاری کوچک است و این مهارت را به کودک نیاموخته است ولی پس از مدتی در حال پوشاندن لباس غر می‌زند که «دیگه بزرگ شدی اما هنوز هم من باید لباست را تنت کنم».

۵- الگوی نامناسب بودن

بسیاری از رفتارهای نامناسب کودکان نشانه وجود همین رفتارهای اشتباه در اطرافیان به ویژه پدر و مادر است. کودکان شبیه به والدین رفتار می‌کنند نه طبق دستورالعملی که والدین به فرزندانشان ارائه می‌کنند. مثل مادری که سر کودکش داد می‌زند که «دیگر نپنم با من بلند صحبت کنی!» یا پدر و مادری که به یکدیگر بی‌احترامی می‌کنند و ناسزا می‌گویند ولی به کودک می‌گویند که «بچه خوب که حرف زشت نمی‌زند!»

۶- دستورهای نادرست

اگر دستورهایی که والدین به کودکان می‌دهند مبهم، نامشخص، بی‌موقع، متعدد، ناعادلانه، و غیر قابل پیگیری باشند احتمال نافرمانی و زیر پا گذاشتن قانون افزایش می‌یابد. مثال: «داریم میریم فروشگاه، اون با مثل بچه آدم رفتار می‌کنی‌ها!»

۷- تنبیه‌های غلط

یکی از عوامل مهم در بدرفتاری کودکان استفاده نادرست از روش‌های تنبیهی است. وقتی تنبیه با تأخیر، بی‌تناسب با رفتار، به صورت مبهم تهدیدآمیز، خشن، شدید و ترسناک انجام گیرد، به هدف اصلی خود یعنی همان اصلاح رفتار دست پیدا نمی‌کند. تنبیه غلط به خشم، اعتراض و میل به انتقام، یا احساس گناه و بی‌ارزشی در درون کودک می‌انجامد و به بستری برای شکل‌گیری رفتارهای نامطلوب جدی‌تر تبدیل می‌شود.

مثال: پسر ۸ ساله شما به دستور شما در مورد پایان دادن به بازی و شروع انجام تکالیف اهمیت نمی‌دهد و به بازی ادامه می‌دهد. شما داد می‌زنید: «شب که بابات اومد من می‌روم با تو»

۸- پیام‌های هیجانی

بسیاری از وقت‌ها، والدین در مورد کودک کلمه‌ها یا جمله‌هایی را به کار می‌برند که تمامیت وجودی او را زیر سؤال می‌برد و می‌تواند انواع احساس‌های منفی را در او بیدار کند. آنان به جای این که به طور مشخص در مورد رفتار کودک قضاوت کنند درباره خصوصیت‌های شخصیتی یا اخلاقی او نظر می‌دهند. در این شرایط کودک به دلیل احساس خجالت، شرم‌نگی، یا گناهی که پیدا می‌کند ممکن است دستوری را که به او داده‌اند انجام بدهد اما در درازمدت از این احساس‌های ناخوشایند آزار می‌بیند و احتمال همکاری و فرمان برداری‌اش کم می‌شود. برای مثال وقتی پدر کودک را «بی‌عرضه»، «تنبل»، «احمق»، «ترسو»... خطاب می‌کند یا مادر بگوید: «فوب شد قاله‌ات ندرید هیکار کردی، وگرنه پاک از پشمش می‌افتاری» یا «این پوری که تو حرف زدی ریگه آبرو واسه فودت نگذاشتی».

۹- بی‌ثباتی در واکنش والدین

عدم رعایت ثبات در پاسخ‌دهی به رفتارهای فرزندان و پیگیری رعایت قانون و دستور، یکی از مهم‌ترین الگوهای فرزندپروری است که به بالچ بازی و مقابله‌جویی فرزندان همراه می‌باشد. در خانواده‌هایی که والدین نسبت به فرزندان گاه آسان می‌گیرند و به راحتی تسلیم خواسته کودکان می‌شوند، و گاه به شدت خشمگین می‌شوند و بسیار سختگیرانه تصمیم می‌گیرند، احتمال نافرمانی و پرخاشگری فرزندان بسیار بالاست. وقتی کودکان به طور پیوسته با پیامدهای مناسب و از پیش تعیین شده برای رفتارهایی که انجام می‌دهند روبرو نشوند، یاد نمی‌گیرند چه کاری را چه موقع و چگونه باید انجام بدهند تا به یک نتیجه مشخص و قابل پیش‌بینی برسند. آشفتگی و هرج و مرج در شیوه فرزندپروری والدین باعث می‌شود فرزندان به گونه‌ای رفتار کنند که خود تشخیص می‌دهند تا اوضاع خانه تا حدی قابل تشخیص و کنترل بشود. آنان حاضرند حتی به قیمت مواجه شدن با واکنش‌های تند و خشن پدر و مادر رفتارهای ناخوشایند مشخصی را انجام دهند که نتیجه آنها معلوم است. گاهی گفتار و کردار والدین در نگاه اول مناسب به نظر می‌رسند اما واقع‌پیمای نامناسب را به کودک منتقل می‌کنند. این موضوع بیشتر وقتی رخ می‌دهد که عمل انجام گرفته یا جمله گفته شده با لحن کلام و حالت صورت و بدن هم خوانی ندارد. برای مثال مادری که از سلختگی پسر ۱۵ ساله‌اش به ستوه آمده با عصبانیت به او می‌گوید: «ریگه اصلا برام مهم نیست اتاقت تمیز باشه یا نباشه، به اندازه کافی بزرگ شری، فودت می‌تونی تشفیس ببری». گر چه مادر با این گفته بر استقلال رای و بلوغ فرزندش صحنه می‌گذارد، خشم و نارضایتی شدیدش را با حالتی که در کلام و بدن خود نشان می‌دهد به او منتقل می‌کند. این شکل از انتقال پیام فرزندان را گیج می‌کند و آنها متوجه نمی‌شوند بالاخره مجاز هستند که کاری را انجام بدهند یا خیر.

ما می‌توانیم با تغییراتی که در روش‌ها و الگوهای تربیتی خود می‌دهیم، باعث شویم تا رفتارهای مناسب شخصی و اجتماعی کودک بیشتر شود یا رفتارهای منفی و نامطلوب او کاهش یابد. محیط خانواده می‌تواند صفات سرشتی نامطلوب کودک را تعدیل یا تشدید کند. تضادهای والدین در مسائل تربیتی از جمله مشکلات محیطی است که موجب تشدید مسائل کودکان می‌شود. والدینی که نظر یکدیگر را قبول ندارند و نزد کودک یکدیگر را زیر سؤال می‌برند، از ارزش و اقتدار خود نزد کودک می‌کاهند و زمینه را برای نافرمانی بیشتر وی فراهم می‌کنند.

تنش‌ها و نامایمتهایی که در خانواده رخ می‌دهد نظیر طلاق، ازدواج مجدد، تعارض‌ها، بیماری فیزیکی و سوءمصرف مواد از دیگر عواملی هستند که می‌توانند با تأثیری که بر سلامت روان اعضای خانواده و شکل روابط آنان با یکدیگر و با کودک می‌گذارند، رفتار کودک را تغییر دهند.

جامعه

وقتی سن کودک بیش‌تر می‌شود و به مهد یا مدرسه می‌رود با افراد و موضوع‌های جدیدی سر و کار پیدا می‌کند که می‌تواند آثار منفی یا مثبتی بر او داشته باشند مثل دوستان کودک، رسانه (تلویزیون، رایانه، و اینترنت) و کارکنان و محیط مدرسه. کودکان از دوستان خود الگوبرداری می‌کنند و شما نمی‌توانید مانع این ارتباط شوید. ویژگی‌های انضباطی مدرسه و نوع روابط اولیاء با کودکان نیز می‌تواند تغییراتی را در رفتار آنها

ایجاد کند. تماشای مداوم تلویزیون و ماهواره به ویژه صحنه‌های پرخشونت، و بازی‌های نامناسب رایانه‌ای باعث کاهش خلاقیت و تعامل کودکان با خانواده و افزایش رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود. ارتباط‌های مجازی مانند استفاده از اتاق‌های گفتگو (چت) و یا فیسبوک بخش مهمی از روابط فرزندان ما را در دنیای امروز تشکیل می‌دهد.

ارتباط مثبت با کودکان

اداره‌ای را در نظر بگیرید که رئیس آن ارتباط مناسبی با زیر دستانش برقرار نمی‌کند و برای انجام امور مدام از تنبیه، توبیخ و بی‌احترامی استفاده می‌کند. در این شرایط ممکن است کارمندان از روی ترس و اجبار مسئولیت‌هایشان را انجام دهند ولی به هیچ وجه از روی علاقه و با جان و دل کار نمی‌کنند، روندی که در نهایت به ضرر آن اداره و سازمان است.

اگر رئیس یک اداره در عین حال که بر اجرای قوانین و وظایف تأکید دارد، برخوردی خوب و مناسب با کارمندان داشته باشد، برای توانایی آنها ارزش قائل شود، به خاطر موفقیت در کارها برای آنها پاداش مناسب در نظر بگیرد، در صورت بروز مشکل با آنها بحث و مذاکره کند و به فکر حل مسالمت‌آمیز مشکل باشد، کارمندان علاوه بر اینکه در محیط کار دچار خستگی، تنش و فرسودگی نمی‌شوند بلکه خلاقیت و انگیزه آنها نیز شکوفا می‌شود.

ما برای موفقیت در روابط خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود نیازمند یک پل ارتباطی محکم و قوی هستیم. تا این پل ارتباطی قوی وجود نداشته باشد اطلاعاتی بین ما و اطرافیان رد و بدل نمی‌شود یا حداقل اطلاعات به صورت دقیق مبادله نمی‌شود و احتمال نافرمانی و عدم اطاعت از دستورات افزایش می‌یابد.

اگر می‌خواهیم فرزندان ما از ما اطاعت کنند، به دستوره‌های ما گوش بدهند، ارزش‌های اخلاقی ما را بپذیرند در ابتدا باید به فکر تحکیم پل ارتباطی بین خود و آنها باشیم. این پل راهی است که پیام‌ها، دستورات، قوانین، و ارزش‌ها را از خود عبور می‌دهد و اگر وجود نداشته باشد ما نمی‌توانیم اصولی را که می‌خواهیم به فرزندمان منتقل کنیم. پس اول باید سعی کنیم ارتباط خوبی با آنها برقرار کنیم. ما انسان‌ها از دستور کسی بیشتر اطاعت می‌کنیم که دوستش داشته باشیم و مورد قبول ما باشد، کسی را دوست داریم که با ما ارتباط خوبی برقرار می‌کند.

والدینی که مدام از تنبیه، مقایسه کودک با سایرین، کج خلقی و خشونت، انتقاد و سرزنش برای تربیت فرزندشان استفاده می‌کنند، فقط تا زمانی از اطاعت فرزند خود برخوردارند که او کوچک و ناتوان است و از آنها می‌ترسد، زمانی که این ترس و محدودیت‌ها از بین برود کودک به مخالفت و عناد با والدین بر می‌خیزد.

چگونه یک ارتباط مثبت و قوی با کودکان برقرار کنیم؟

برای ایجاد یک رابطه خوب و تحکیم آن راه‌های ساده و کم هزینه‌ای وجود دارد. موارد زیر به شما کمک می‌کند تا به بهبود رابطه خود با فرزندان بپردازید:

- *زمان کافی و مناسبی را با فرزند خود صرف کنید.*
شاید گذاشتن وقت و زمان برای کودکان در زندگی پرمشغله امروز کاری سخت باشد. ولی آنچه مهم‌تر است کیفیت این زمان است و کمیت آن چندان اهمیت ندارد. ما می‌توانیم از هر فرصتی مثل زمان‌های کوتاه ۲-۱ دقیقه‌ای استفاده کنیم تا با کودک حرف بزنیم، جواب سؤالات او را بدهیم، او را نوازش کنیم، با او بازی کنیم، به نقاشی او توجه کنیم. ولی باید این کار را به طور مکرر در طول روز انجام دهیم.
زمانی که کودک برای گفتن مطلبی، پرسیدن سؤالی و یا شرکت دادن شما در فعالیتی به سراغتان می‌آید، فرصت خوبی برای ارتباط با کودک پیش می‌آید. در این مواقع اگر مشغول کار مهمی نیستید باید کار خود را متوقف کنید و با او وقت بگذرانید، اگر در آن زمان مشغول هستید سعی کنید در اولین فرصت ممکن زمانی را به کودک اختصاص دهید.

- فعالیت مشترک لذت بخشی را با فرزند خود انجام دهید.

کودکان خیلی دوست دارند که با پدر و مادرشان کار و فعالیتی را به طور مشترک انجام دهند. زمان‌هایی را در هفته به فعالیتی اختصاص دهید که مورد علاقه کودک است. فراموش نکنید که نیازها و علائق کودکان با هم متفاوت است و همچنین شرایط سنی و جنسی مختلف علائق و نیازهای متفاوتی را می‌طلبد. آنچه برای یک کودک ۶ ساله لذت بخش است برای یک نوجوان ۱۵ ساله خوشایند نیست و همینطور علائق یک دختر با برادرش یکی نیست، پس برای هر یک از فرزندان خود باید یک وقت اختصاصی و ویژه در نظر بگیرید و البته مواظب باشید که آنچه برای شما لذت بخش و خوشایند است، ممکن است مورد علاقه فرزندان نباشد.

حتماً متوجه شده‌اید زمان‌هایی فرزند شما به سراغتان می‌آید تا بگوید:

- مامان اجازه می‌دی من هم در آشپزی کمک کنم؟
- من هم می‌فواهم سبزی پاک کنم.
- بابا می‌شه در شستن ماشین بهت کمک کنم؟
- بابا من هم باغچه را آب برم؟
- بابا میای باهم توپ بازی کنیم؟
- مامان این هفته بریم استخر؟

موارد فوق می‌تواند علائق کودک را آشکار کند و هم چنین فرصت مناسبی را برای تحکیم روابط والدین با فرزندان برقرار سازد. می‌توان فعالیت‌های مشترک زیادی را در خانه و خارج از خانه با کودک انجام داد. می‌توان بازی‌هایی را تدارک دید که مورد علاقه کودک است. مثل:

- به پارک یا محلی بروید که بتوانید با هم دوچرخه سواری کنید.
- یک روز بعد از ظهر با هم کیک بپزید.
- شب جمعه با هم به یک رستوران بروید و غذای مورد علاقه او را بخورید.
- با هم والیبال بازی کنید.
- با هم یک بازی کامپیوتری انجام دهید.
- کتاب داستان بخوانید.
- با هم به یک موسیقی گوش دهید.
- با اسباب‌بازی‌ها و عروسک‌هایش خاله بازی کنید.
- با هم کشتی بگیرید.
- با هم اسم - فامیل بازی کنید.
- یک روز تعطیل با هم بادبادک درست کنید و آن را هوا کنید.
- یک کاردستی درست کنید.
- با هم ایکس باکس بازی کنید.

- با کودک خود صحبت کنید و حرف بزنید.

می‌توان از هر فرصتی برای حرف زدن با کودک استفاده کرد مثل زمانی که او سراغ شما می‌آید تا سوالی بپرسد. زمانی که با کودک در منزل تنها هستید یا با هم برای گردش یا کاری بیرون رفته‌اید، زمان‌های خوبی است تا راجع به خودتان با او صحبت کنید، راجع به خاطرات دوران کودکی‌تان، بازی‌ها و علائقتان. زمانی که کودک سراغ شما می‌آید و راجع به علائق، خواسته‌ها، آرزوها و برنامه‌هایش صحبت می‌کند، باید با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید و به احساسات و فکرهاش توجه کنید.

- احساسات خود را نشان دهید.

نشان دادن عواطف و احساسات مثبت باعث احساس اطمینان و پیوند امن با والدین می‌شود. نه تنها والدین باید بدون قید و شرط فرزندان را دوست داشته باشند بلکه باید این دوست داشتن را به او نشان دهند و ابراز نمایند. حتی در روابط بزرگسالان نیز نشان دادن احساسات مثبت باعث تحکیم روابط می‌شود.

نوازش کردن، در آغوش گرفتن، لمس کردن و بوسیدن کودک راه‌هایی برای نشان دادن احساسات به کودک است. البته هنگام نشان دادن احساسات باید سن و شرایط کودک را در نظر بگیریم. معمولاً یک نوجوان دوست ندارد که والدین جلوی دوستانش او را بغل کنند و بیوسند، او از این رفتار خجالت می‌کشد و ممکن است فکر کند در حالیکه او بزرگ شده، والدینش هنوز مثل بچه‌ها با او رفتار می‌کنند. در مورد نوجوانان، می‌توانیم با یک چشمک، تکان دادن دست یا لمس کردن شانه او احساسات خود را نشان دهیم، در حالی که کودک ۵ ساله را بغل می‌کنیم، قفلک می‌دهیم، می‌بوسیم و او از این کار لذت می‌برد.

فراموش نکنیم که کودکان بیش از همه چیز نیازمند توجه، تحسین، تعریف و احساسات مثبت والدین خود هستند. پس به آنها بگوییم که: دوست دارم، به تو افتخار می‌کنم، خیلی از رفتار در میهمانی خوشم آمد، چقدر خندیدنت قشنگ است، چقدر دلم برایت تنگ شده بود، فقط زنگ زد که بگویم دوست دارم، صدایت را که می‌شنوم خوشحال می‌شوم و ...

دوست داشتن را نه فقط در کلام که در رفتار و عمل نیز باید نشان دهیم، مثل: دادن هدیه مورد علاقه او در روز تولدش، بردن او به یک رستوران در روز کودک یا دانش آموز، تلفنی کوتاه از محل کار به او زدن و گفتن یک جمله زیبا و... اینها همه راه‌هایی برای نشان دادن عشق و علاقه ما به او است.

- کودک را تحسین و تمجید کنید.

تحسین کودک باعث بهبود ارتباط والد- کودک و افزایش رفتارهای مثبت و مناسب در کودک می‌شود. راه‌های مختلفی برای تعریف و تمجید از کودک وجود دارد که البته از کودکی به کودک دیگر متفاوت است و بسته به سن، دختر یا پسر بودن و علائق و خواسته‌های کودک می‌تواند انتخاب گردد. والدین دقیق و آگاه معمولاً می‌دانند چه جمله یا توصیفی برای فرزندشان حالت خوشایند دارد. تحسین معمولاً به صورت توصیف رفتار یا عملکرد کودک و بیان احساس خوب و رضایت ما از مشاهده این رفتار می‌باشد. هر چقدر تحسین ما واقعی‌تر، صادقانه‌تر، و به موقع‌تر صورت بگیرد بیشتر می‌تواند احساس مثبت ما را به فرزندمان منتقل کند و اعتماد او را به محبت، حمایت و اعتقادی که نسبت به او نشان می‌دهیم افزایش دهد.

راهنمای اداره جلسه دوم

اهداف جلسه

- ۱) شناخت علل مشکلات رفتاری کودکان
- ۲) آشنایی با روش‌های بهبود ارتباط با کودکان

وسایل مورد نیاز

- وایت بورد، ماژیک، کاغذ و مداد برای تمرین والدین

فهرست فعالیت‌های جلسه

- مرور مطالب جلسه گذشته
- مرور تکالیف هفته گذشته

- علت بروز مشکلات رفتاری کودکان
- روش های ارتباط مثبت با کودکان
- پرسش و پاسخ، تکلیف هفته

مرور مطالب جلسه گذشته (زمان: ۱۰ دقیقه)

از گروه بپرسید در جلسه قبل چه آموخته‌اند؟ به نظرات همه توجه کنید و خلاصه آنها را (قوانین گروه، توصیف رفتار و اجزای آن، روش‌های ثبت رفتار، رفتار مثبت و معکوس) برای گروه بگویید. به یاد داشته باشید کسانی را که مشارکت می‌کنند و توضیح صحیح می‌دهند مورد تشویق و تحسین کلامی قرار دهید.

مرور تکالیف هفته گذشته (زمان: ۱۰ دقیقه)

تکلیف هفته قبل را (نوشتن دو نمونه از رفتارهای مطلوب کودک و کشیدن نمودار توصیف یک رفتار نامطلوب) با ارائه کار ۱-۲ نفر از داوطلبین مرور کنید. ضمن بیان نمونه‌ها اصولی را که رعایت شده ذکر کنید و از اعضای گروه بخواهید اگر اشکالی می‌بینند آن را توضیح دهند. تأکید کنید والدین باید دقیقاً رفتار کودک را مشاهده کرده باشند و آنچه را او انجام داده نوشته باشند نه آنکه احساس و هیجان خود را دخالت داده و برداشت خود را از قصد و نیت فرزندشان بیان کرده باشند. مثلاً اگر مادر نوشته است که «روز دوشنبه در میهمانی فیلی لوس بازی در آور» این جمله بیان یک رفتار نیست اما این که «کنترل تلویزیون را به طرف برادرش پرت کرد» رفتار کودک را توصیف می‌کند.

بدیهی است نمی‌توانید تکالیف تمام اعضای گروه را مرور کنید. به خاطر داشته باشید پیش از این که ایراد یا اشکال یک تکلیف یا تمرین را مطرح کنید برای تلاش والدین و اصولی که مورد توجه قرار داده‌اند به تناسب موقعیت تشویق، تحسین و بازخورد مثبت نشان بدهید. مثال: شما تکلیف هفته قبل را خیلی با دقت انجام دادین و برای این کار وقت گذاشتین، خیلی هم مرتب و خوش خط نوشتین، دو مورد اول درسته چون به طور مشخص رفتار دخترتون رو توصیف کرده، ولی اینجا من یه اشکالی می‌بینم، کسی در این مورد نظری داره؟ (یا الان توضیح می‌دم).

علل بروز مشکلات رفتاری کودکان (۲۰ دقیقه)

سه دسته علل مشکلات رفتاری کودکان را به طور خلاصه توضیح دهید (سرشت، محیط خانواده، جامعه). لازم نیست خطاهای شایع فرزندپروری را در این مرحله آموزش دهید زیرا تک تک آنها در بخش‌های مربوطه به موقع معرفی و تمرین می‌شوند. در این جلسه هدف این است که والدین بفهمند مسائل رفتاری کودکان متأثر از این سه حوزه است و فقط محیط خانواده نیست که باعث شکل‌گیری رفتار مثبت یا منفی کودک می‌شود. این سه دسته علل با یکدیگر رفتار و شخصیت نهایی فرد را شکل می‌دهند. پس اگر کودکی از یک بیماری روانپزشکی مثل اختلال بیش‌فعالی کم‌توجهی یا اضطراب یا تأخیر تکاملی رنج می‌برد نیار به درمان‌های ویژه دارد. از طرفی والدین باید بفهمند که محیط خانواده می‌تواند باعث تشدید یا کاهش مشکلات رفتاری کودک شود حتی اگر این رفتارها ناشی از وجود یک بیماری روانپزشکی باشد. پس لازم است مهارت‌هایی را یادگیرند و چیزهایی را در محیط خانواده تغییر دهند تا بتوانند به فرزندشان کمک کنند رفتارهای خوب و مناسب را افزایش دهد و به همین دلیل است که در کلاس‌های فرزندپروری شرکت می‌کنند. پس از توضیح این قسمت از والدین بخواهید تکلیف زیر را انجام دهند.

تمرین ۱:

سرشت کودک خود را چگونه توصیف می‌کنید؟

- من دو کودک دارم. با توجه به آنکه آنها در یک محیط خانوادگی بزرگ شده‌اند اما با هم فرق دارند. دختر بزرگم خیلی معاشرتی و برون‌گراست، در میهمانی‌ها زود ارتباط برقرار می‌کند. اما دختر کوچک‌ترم کمرو، درون‌گرا، خجالتی و کمی مضطرب است.

تمرین ۲:

سه نمونه از مواردی را بنویسید که در محیط خانواده شما وجود دارد و فکر می‌کنید بر رفتار فرزند شما تأثیر منفی می‌گذارد:

- شوهرم فیلی عصبانی است. با داد و فریاد حرفش را می‌زند، پسر ۳ هم دقیقاً همان طور رفتار می‌کند.
- فکر می‌کنم روش دستور دادن در خانه ما اشتباه است. چون تا زمانی که با زبان فوش با فرزندم صحبت می‌کنم گوش نمی‌دهد اما وقتی عصبانی می‌شوم می‌فهمد که دیگر باید دستور ۳ را انجام بدهد. یعنی تا سرش در نزنم حساب نمی‌برد.
- نحوه تنبیه کردن من اشکال دارد، من دقت ۳ را کتک می‌زنم.

روش‌های ارتباط مثبت با کودکان (۴۰ دقیقه)

در مورد اهمیت ارتباط و ۵ راه برقراری و تحکیم یک رابطه مثبت و قوی توضیح دهید و بر لزوم وجود چنین رابطه‌ای برای فرمانبرداری بیشتر کودک از والدین تأکید کنید. همچنین در انتهای جلسه والدین باید به این نتیجه برسند که برای انجام هر برنامه رفتاری و تغییر رفتار کودک در درجه اول نیاز دارند تا پل ارتباطی خود را با کودک تحکیم کنند. سپس از والدین بخواهید به گروه‌های ۳-۴ نفره تقسیم شوند، در مورد موضوع‌های زیر با هم بحث و تبادل نظر کنند و سپس هر کدام مثال مربوطه را در برگه خود بنویسند.

تمرین ۳:

اگر بخواهید یک کار و فعالیت لذت‌بخش با کودکان انجام دهید چه می‌کنید؟ ۳ فعالیت مورد علاقه او را انتخاب کنید.

- با او به شهر بازی می‌رویم و شام ۳ را بیرون می‌خوریم.
- ژله درست می‌کنیم.
- به پارک می‌رویم و دوچرخه سواری می‌کنیم.
- با هم ماروپله بازی می‌کنیم.
- با عمو و پسرهایش به استخر می‌رویم.

تمرین ۴:

در مثال‌های زیر چگونه به فرزندتان نشان می‌دهید که به او توجه دارید؟
پسر ۴ ساله شما دارد با وسایلی که در اختیار دارد یک خانه می‌سازد.

- کنار او می‌نشینم و با اشتیاق او را و پارکینگی را که ساخته نگاه می‌کنم، سپس می‌گویم: آفرین پقدر، رنگ‌هاشو جالب انتخاب کردی... آهان کامیون زرد رو اینجا کنار تاکسی پارک کردی.
- می‌گویم: فیلی قشنگ درست کردی، بگزار موبایلم را بیارم و به عکس ازش بگیرم.

دختر ۱۰ ساله شما دارد وسایل شام را آماده می‌کند.

- کنارش می‌روم و می‌گویم: مرسی دستت درد نکنه، پقدر قشنگ میز را پیری، مطمئنم بابا هم بیار ببینه فیلی کیف می‌کنه.....

- او را می‌بوسم و می‌گویم: کاش مامان بزرگ هم این‌جا بود و می‌دید چه با سلیقه کار کردی اونم مثل من به تو افتخار می‌کنه.

تمرین ۵:

شما چگونه عشق و علاقه خود را به فرزندتان نشان می‌دهید؟ سه مثال بیاورید که در هفته گذشته احساس محبت‌آمیز خود را به او نشان داده‌اید:

- او را بغل می‌کنم و می‌بوسم.
- یک آواز هست که از نوزادی برایش می‌خواندم در واقع یک پور قربان صدقه رفتن است، گاهی آن را برایش می‌خوانم، فیلی دوست دارد.
- می‌دانستم فیلی از وسایلی که روش عکس سوپرمن داره فوشش میاد. روز دانش آموز برایش یک کیف لوازم تحریر گرفتم که یک سوپرمن بزرگ روش بود.
- وقتی میاد کنارم می‌شینم آروم مشت و مالش می‌دم.

تمرین ۶:

در هفته گذشته چگونه کودک خود را تحسین کرده‌اید؟ سه مورد از تعریف و تمجیدهایی را که انجام داده‌اید بنویسید.

- به پسرم گفتم: پقدر کیف می‌کنم وقتی می‌بینم اتاقت این قدر مرتبه، روتفتیات رو صاف کردی، کتاب‌هات و وسایلت سر پای فودشه.
- به دخترم گفتم: امروز وقتی پیش معلمت بودم فیلی از این که به دوست‌هایت تو درس‌ها کمک می‌کنی تعریف می‌کرد، واقعاً از داشتن دختری مثل تو احساس غرور و افتخار بهم دست دار.

پرسش و پاسخ، تکلیف هفته (زمان ۱۰ دقیقه)

سئوالات اعضای گروه را در جهت اهداف جلسه هدایت کنید و چنانچه مطلبی مربوط به جلسات بعدی است پاسخ آن را به آینده موکول کنید. سپس تکلیف هفته آینده را بدهید.

۱. این هفته سعی کنید ۲ نمونه از روش‌هایی را که در این جلسه برای بهبود ارتباط با کودک آموخته‌اید انتخاب کنید و به کار ببرید.
۲. اگر در حین کاربرد این روش‌ها با مشکلی مواجه شدید آن را ثبت کنید.

فصل سوم

تقویت رفتارهای مطلوب کودکان

توجه

بیشتر انسان‌ها این نیاز را در خود احساس می‌کنند که مورد توجه اطرافیان باشند، به عبارت دیگر توجه دیگران به ما نشانه اهمیت است که آنان برای ما قائل هستند. وقتی دوستی سراغ شما را می‌گیرد تا از حالتان با خبر شود، وقتی همکاران برای شما چای می‌ریزد تا خستگیان در برود، وقتی همسران دقت کرده که شما چند روز است عصبانی هستید، ... در چنین شرایطی شما احساس می‌کنید که وجودتان برای دیگران مهم است زیرا آنها به نیازها، علایق و خلقیات شما توجه کرده‌اند و رفتاری انجام داده‌اند که حاکی از احساس مثبت آنها نسبت به شماست. توجه کردن به دیگران به نوعی به رسمیت شناختن آنان و سنگ بنای یک رابطه است. اگر توجه با احساسات مثبت و متقابل همراه شود یک رابطه سازنده شکل می‌گیرد.

نیاز به توجه در کودکان به مراتب بیشتر از بزرگسالان است زیرا آنان موجوداتی وابسته به مراقبین خود هستند و نمی‌توانند نیازهای خود را به تنهایی برطرف کنند. هرچه کودکان خردسال تر باشند، به ویژه در دوران نوزادی و شیرخواری، توجه آنی و مداوم مادر یا پرستار خود را بیشتر لازم دارند. این توجه که همراه با اقلان نیازهای جسمانی و روانی کودک می‌باشد، احساس امنیت و اعتماد به دیگران به ویژه مادر را در کودک ایجاد می‌کند. کودک حس می‌کند مورد توجه و محبت است و همیشه کسی هست که به او رسیدگی کند، این احساس یک وابستگی امن را در کودک شکل می‌دهد. کودکانی که نسبت به مراقب اصلی وابستگی امن دارند آماده برقراری روابط اجتماعی سالم با همسالان و سایر اطرافیان هستند.

نیاز به توجه و محبت در کودکان در شکل‌گیری رفتارهای شخصی و اجتماعی آنان نقش اساسی دارد. کودکان خردسال از طریق مشاهده و تقلید رفتارهای اطرافیان با آنها الگوسازی می‌کنند. دخترهای خردسال دوست دارند مانند مادر موهای خود را درست کنند یا کفش پاشنه بلند بپوشند، پسرها می‌خواهند مانند پدر حرف بزنند یا مثل او با کنترل کانال‌های تلویزیون را تغییر بدهند. با انجام این رفتارها، آنها ضمن این که احساس می‌کنند شبیه کسی هستند که دوستشان دارند، از توجه و تأیید آنان نیز بهره‌مند می‌شوند. این دو ویژگی اصلی در دوران خردسالی یعنی (الف) نیاز به دوست داشته شدن از سوی والدین و سایر مراقبین اصلی، و (ب) نیاز به رفتار کردن مانند والدین، عوامل مهمی هستند که پدر و مادر ها می‌توانند با استفاده از آنها رفتارهای مطلوب را در کودکان خود شکل بدهند.

با توجه به آنچه تا کنون گفتیم تکرار رفتارهای کودک، چه مثبت و چه منفی، هر دو به پیامد رفتارها و به عبارتی واکنش فوری دیگران نسبت به آنها بستگی دارد. هر پیامدی که منجر به افزایش رخداد یک رفتار شود به نوعی تقویت کننده مثبت آن رفتار محسوب می‌گردد. از این رو **توجه** را می‌توان عاملی بسیار مهم در شکل دادن و تقویت کردن رفتار دانست. شاید دقت کرده باشید وقتی به یکی از رفتارهای کودک خود توجه نشان می‌دهید، او آن رفتار را تکرار می‌کند و ادامه می‌دهد تا باز هم مورد توجه شما بماند زیرا فکر می‌کند رفتار مذکور برای شما جالب یا مورد قبول بوده است. مثلاً وقتی او به طور اتفاقی کلمه‌ای را به صورت غلط اما با مزه بیان می‌کند و باعث می‌شود شما به خنده بیفتید، او کلمه را چندبار دیگر نیز می‌گوید تا شما باز هم بخندید و او از این توجه و فضای مثبت هیجانی خوشحال می‌شود. نکته جالب این است که حتی وقتی توجه و رفتار شما نسبت به عملکرد کودک جنبه تند، سرزنش آمیز و انتقادی داشته باشد باز هم رفتار او ادامه می‌یابد. برای مثال پسر ۵ ساله شما هر وقت می‌خواهید اخبار تلویزیون را ببینید جلوی شما می‌ایستد و شکلک در می‌آورد، با اینکه مرتب به او می‌گویید «نکن! خیلی بی‌ترتیب شدی، پسر بدی هستی، نمی‌گذاری آدم با خیال راحت ۵ دقیقه تلویزیون ببیند!» اما او دست از این رفتار بر نمی‌دارد چون جمله‌های شما نشان می‌دهد که رفتار او اگر چه ناپسند است توجه شما را به سوی او کشانده است. کودک شما این توجه را می‌خواهد حتی اگر با احساس منفی توأم باشد.

والدین معمولاً توجه خود را به کودکشان به صورت شناسایی و بر طرف کردن نیازهای او نشان می‌دهند، این کار به صورت دقت به رفتارهای او، پرسش یا صحبت کردن در مورد آنها، توصیه یا تکرار این رفتارها، و یا اظهار نظر کردن و نشان دادن موافقت یا مخالفت با آنها صورت می‌گیرد. نکته مهم این است که به تدریج که کودک بزرگ تر می‌شود رفتارهای مناسب او در نظر والدین معمولی، قابل انتظار یا وظیفه قلمداد می‌شوند و مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند اما رفتارهای نامطلوب هر چند هم جزئی باشند با واکنش فوری و گاه شدید مواجه می‌شوند. اگر این حالت شکل تکراری یا همیشگی به خود بگیرد کودکان ترجیح می‌دهند رفتارهای نامناسب انجام دهند تا از توجه والدین خود برخوردار باشند. وقتی کودکان بزرگ تر می‌شوند و به مدرسه می‌روند توجه هم سالان و آموزگاران برای آنها اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند و رفتارهایی را انجام می‌دهند که با تأیید و بازخورد مثبت آنان همراه باشد، با این حال به موازات این تغییرها و ورود کودکان به دنیای اجتماعی گسترده‌تر، تأثیر توجه والدین بر روی رفتار و شخصیت کودکان ادامه می‌یابد.

برای اینکه نشان بدهید به کودکان توجه دارید اصول زیر را رعایت کنید:

الف) رفتارهای مناسب کودک را توصیف کنید.

این مهارت می‌تواند شبیه به گزارش گزارشگر یک برنامه ورزشی باشد که آنچه را می‌بیند و می‌شنود عیناً برای شنوندگان یا تماشاچیان بیان می‌کند (حالا علی کریمی توپ را می‌گیرد، پاس می‌دهد به دایی، دایی توپ را نگه می‌دارد، پشت سرش را نگاه می‌کند، بازیکن‌های تیم حریف دورش را گرفتن، حالا یک شوت بلند می‌زنه ...). نکته اصلی در اینجا ذکر عینی شواهد و واقعیات است نه قضاوت و تفسیر آنچه دارد رخ می‌دهد. بسیاری از این موقعیت‌ها در منزل پیش می‌آید برای مثال: دختر ۸ ساله شما پشت میز تحریر نشسته و ریاضی حل می‌کند. شما می‌گویید: «عزیزم فسته نباشی، یک ساعت است داری با دقت تمرین‌هایت را انجام می‌دی». یا وقتی نقاشی کودک ۵ ساله خود را می‌بینید می‌گویید: «یک فورشید با رنگ زرد کشیدی، اینها یک فانه کشیدی که دو تا پنجه دارد، یک دودکش دارد، یک گل قرمز کشیدی و ...» با اعلام این جمله‌ها شما احساس رضایت و محبت خود را به فرزندتان منتقل می‌کنید و او می‌فهمد که شما به تلاش و دقت او در انجام تکالیف یا کشیدن نقاشی توجه دارید.

ب) در بازی‌های کودک شریک شوید.

وقتی کودک شما مشغول بازی است به او نزدیک شوید و اگر اجازه می‌دهد و دوست دارد که همبازی او شوید ضمن بازی رفتارهایش را تقلید کنید. به این ترتیب او متوجه رفتارهای خودش و توجه سازنده شما به آنها می‌شود و سعی می‌کند آنها را ادامه دهد یا حتی اصلاح و کامل کند. مثال: پسر ۴ ساله شما دارد پازل‌هایش را جور می‌کند. شما هم یک پازل بیاورید و مثل او رفتار کنید، مثلاً اول تکه‌های هم رنگ را کنار هم بگذارید.

ج) احساس مثبت خود را در مورد فرزندتان به او منتقل کنید.

یک روش بسیار سازنده و طبیعی برای نشان دادن توجه به کودک بیان کردن احساس خوب و خوشایند ما در مورد وجود اوست. گفتن جمله‌ها و تعریف‌هایی که نشان می‌دهند ما او را دوست داریم، رفتارهایش را قبول داریم، و به وجود او افتخار می‌کنیم می‌تواند این منظور ما را برساند مانند «آخرین په دفتر فوبی، من به تو افتخار می‌کنم، خیلی کیف داره وقتی به تو نگاه می‌کنم».

با این که نشان دادن توجه به رفتار کودکان و نیازها و احساس‌های آنان ضروری است اما باید به شیوه‌ای مناسب انجام گیرد تا بهترین نتیجه و تأثیر را داشته باشد. بنابراین مراقب باشید از شیوه‌های رفتاری زیر هنگام توجه به کودک پرهیز کنید:

- ۱- دستور دادن یا وادار کردن کودک به رعایت یک دستورالعمل یا شیوه خاص برای انجام یک رفتار. برای مثال «اگر وقتی سراغ دخترتان می‌روید او را وادار کنید حتماً تکالیف ریاضی‌اش را دو خط در میان بنویسد تا جا برای نوشتن روش حل مسئله داشته باشد!» در این صورت شاید او ترجیح دهد به او توجه نکنید.

- ۲- سؤال پرسیدن به شیوه بازجویانه؛ مثلاً اگر از فرزندتان پرسید: «پرا بازل‌هایت را اینطوری پیری؟ پرا فانهات را قرمز کردی؟» ممکن است او احساس کند کار اشتباهی انجام داده و شما را عصبانی یا ناراحت کرده است.
- ۳- قضاوت یا محکوم کردن رفتار کودک؛ مثلاً اگر بگویید: «یعنی نمی‌فهمی که اول باید تنه درفت را بکشی بعد شافه‌هایش را؟» یا «بچه ۳ ساله هم می‌دونه که پسرها دامن نمی‌پوشند، اون وقت تو واسه این بچه دامن کشیدی!» توجه شما به جای این که باعث احساس دلگرمی کودک شود او را ناامید و خجالت زده می‌کند.

اشکالی که بسیاری وقت‌ها در ارتباط کودک - والد رخ می‌دهد این است که قسمت عمده گفتگوی میان آنان به تقاضاها و اظهار نظرهای مکرر والدین به صورت پرسش کردن یا دستور دادن به کودک اختصاص می‌یابد. این حالت مانع از برقراری رابطه‌ی عاطفی گرم و تفاهم آمیز و دادن بازخوردهای مناسب و سازنده به کودک می‌شود.

به خاطر داشته باشید توجه نشان دادن به شیوه درست ضمن این که از محبت و عشق والدین به کودک و علاقه به خوشبختی و سلامتی او ریشه می‌گیرد، می‌تواند به عنوان یک ابزار برای مهارت‌های فرزندپروری نیز محسوب گردد و برای تقویت رابطه‌ی عاطفی با کودک و شکل دادن رفتارهای مطلوب به کاربرود. به والدین بیاموزید این مهارت را به جا و به موقع به کار ببرند، زیرا کاربرد آن آسان، فوری و مجانی است و تنها به نگرش صحیح، تمرین کردن و درایت آنان نیاز دارد!

پاداش و تقویت رفتار

بر اساس اصول و قوانین رفتاری، وقتی عملی از انسان سر می‌زند این رفتار یا به صورت اتفاقی، ناخودآگاه و بدون هدف شکل گرفته، و یا برای رسیدن به منظوری برنامه‌ریزی شده است. این رفتار به شرطی تکرار می‌شود یا ادامه پیدا می‌کند که مورد تقویت قرار بگیرد یعنی فرد به ازای رفتاری که انجام شده چیزی دریافت کند (مثلاً مورد توجه واقع شود، به خواسته‌ای برسد، از او قدردانی کنند)، از انجام آن کار لذت ببرد، و یا از آن رضایت داشته باشد. بنابراین شرط تداوم یا تکرار رفتار وجود تقویت‌کننده‌ای برای آن رفتار است. برای مثال کودک به مادر بزرگ سلام می‌کند چون هر بار که این کار را انجام می‌دهد مادر بزرگ در جوابش او را در آغوش می‌گیرد و می‌بوسد، یا پسر همسایه زیاد فوتبال بازی می‌کند چون هر بار که گل می‌زند دوستانش برایش دست می‌زنند و هورا می‌کشند و او به خودش افتخار می‌کند، در نتیجه احتمال بیشتری دارد که این رفتارها ادامه یابند. دختر همکاران دوست دارد آخر هفته کیک بپزد چون همه‌ی مهمان‌ها از سلیقه‌ی او تعریف می‌کنند، شما در اداره اضافه کاری می‌کنید تا پول بیشتری بگیرید ...

بنابراین هر گاه رفتاری با عامل تقویت‌کننده همراه شود می‌توان انتظار داشت که شدت یا تعداد دفعات انجام آن رفتار افزایش یابد. تقویت‌کننده‌ها دو نوع هستند:

- الف) تقویت‌کننده‌های اولیه یا غیر شرطی (مانند آب یا غذا) که بدون نیاز به تمرین یا یادگیری نقش تقویت‌کنندگی دارند،
 ب) تقویت‌کننده‌های شرطی (مانند تحسین، نمره یا درجه، پول، و رسیدن به یک هدف خاص) که نقش تقویت‌کنندگی خود را از طریق یادگیری اعمال می‌کنند.

گروهی از تقویت‌کننده‌های شرطی که با بسیاری دیگر از تقویت‌کننده‌ها قابل همراهی هستند تقویت‌کننده‌های شرطی عمومی نامیده می‌شوند مثل پول، توجه، تأیید، و عواطف که می‌توانند در کنار تقویت‌کننده‌های ملموس به کار برده شوند. این گروه از تقویت‌کننده‌ها در برنامه‌های اصلاح رفتار به فراوانی استفاده می‌شوند.

منظور از پاداش چیزی است که می‌دهیم یا دریافت می‌شود اگر فرد کار مورد نظر را انجام دهد. پاداش‌ها فی‌نفسه با ارزش و رضایت‌آفرین هستند گرچه لزوماً احتمال رخداد رفتار را افزایش نمی‌دهند. از طرفی تمام تقویت‌کننده‌ها پاداش محسوب نمی‌شوند مثلاً هر بار که پلیس ایست می‌دهد رفتار توقف افراد به احتمال بیشتری انجام می‌گیرد اما این عامل نقش پاداش ندارد. در هر حال با وجود بیولوژی، فرهنگ و سایر عوامل مشترک، برخی تقویت‌کننده‌ها در مورد برخی افراد اثر تقویت‌کنندگی بیشتری دارند. با این که تقویت‌کننده و پاداش از نظر اصول رفتاری با

یکدیگر یکسان نیستند اما در برنامه‌های اصلاح رفتار معمولاً دو اصطلاح پاداش و تقویت کننده به یک مفهوم و به جای یکدیگر به کار می‌روند زیرا توضیح در مورد آنها، درک و کاربردشان را برای افراد غیر حرفه‌ای دشوار می‌سازد.

تقویت کننده‌ها را می‌توان به دو نوع مثبت و منفی نیز تقسیم کرد:

اگر فرد به دنبال رفتاری که انجام می‌دهد پیامدی دریافت کند که احتمال تکرار شدن آن رفتار را بالا ببرد، به آن پیامد «تقویت کننده مثبت» می‌گوییم. مثلاً هر بار که دانش آموزی در ریاضی نمره ۲۰ می‌گیرد مادرش به او یک عکس برگردان رنگی جایزه می‌دهد. بنابراین رفتار «مطالعه و تمرین ریاضی» ادامه می‌یابد و بیشتر تکرار می‌شود. پاداش نیز عاملی است که می‌تواند رفتار را تقویت کند و باعث شود یک رفتار خاص بیشتر اتفاق بیفتد یا بیشتر ادامه یابد.

اکنون فرض کنید دانش آموز دیگری برای اینکه مبادا مورد سرزنش و ناسزای مادر واقع شود، درس ریاضی را تمرین و مطالعه می‌کند و نمره ۲۰ می‌گیرد. در اینجا باز هم رفتار «مطالعه و تمرین ریاضی» تقویت شده است بدون آنکه دانش آموز جایزه‌ای دریافت کرده باشد. هرگاه فرد برای مواجه نشدن با یک پیامد ناخوشایند، رفتاری را انجام می‌دهد، آن پیامد «تقویت کننده منفی» محسوب می‌شود. رفتار مواجه نشدن با عامل ناخوشایندگاه به صورت اجتناب و پرهیز از پیش آمدن موقعیت است مثلاً پسری اگر دیر به خانه برسد باید سرزنش‌های مادرش را تحمل کند بنابراین سعی می‌کند به موقع خانه باشد. گاهی نیز این رفتار به شکل فرار از موقعیت صورت می‌گیرد برای مثال دانش آموز دیگری برای مواجه نشدن با این سرزنش‌ها آخر شب به خانه برمی‌گردد که مادر خواب باشد و او را نبیند.

معمولاً در ارتباط کودکان و والدین تقویت کننده‌های مثبت و منفی هر دو رخ می‌دهند مثلاً مادری در مقابل کودکش که برای خوردن بستنی قبل از نهار اصرار و گریه می‌کند تسلیم می‌شود و با این که با این کار مخالف است به او بستنی می‌دهد. در اینجا رفتار «اصرار و گریه کودک» مورد تقویت مثبت قرار گرفته چون کودک به ازای آن بستنی دریافت کرده است اما رفتار «تسلیم شدن» مادر مورد تقویت منفی قرار گرفته است چون مادر به ازای آن از شر رفتار ناخوشایند کودک (در این مثال گریه و اصرار کودک برای مادر محرکی ناخوشایند است) خلاص می‌شود. متأسفانه با این که مفهوم تقویت رفتار برای همه مفهومی آشناست اما به اندازه کافی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد بنابراین رفتارهای مطلوب در بیشتر خانه‌ها، مدرسه‌ها، و محل‌های کار نادیده گرفته می‌شود. این موضوع یکی از شایع‌ترین خطاهای فرزندپروری محسوب می‌گردد که احتمال بروز رفتارهای نامطلوب را افزایش می‌دهد.

در برنامه‌های اصلاح رفتار به خانواده‌ها توصیه می‌شود برای شکل دادن رفتارها و مهارت‌های شایسته در فرزندان از تقویت کننده‌های مثبت استفاده کنند یعنی به فرزندشان در ازای انجام کارها و رفتارهای خوب پاداش بدهند. هیچ‌گاه کاربرد تقویت کننده‌های منفی برای تقویت رفتارهای مطلوب توصیه نمی‌شود.

روند تحسین کردن و پاداش دادن به کودکان در ازای انجام رفتار مناسب به صورت طبیعی و شایع در خانواده‌های سالم رخ می‌دهد و منجر به افزایش خصوصیات مثبت و کاهش رفتارهای نامناسب می‌شود. با این حال دادن پاداش، گرچه ابزاری قوی برای هدایت رفتار فرزندان است، تنها زمانی مؤثر واقع می‌گردد که با توجه و محبت صادقانه والدین نسبت به فرزندان همراه باشد.

انواع پاداش

پاداش‌ها را می‌توان در گروه‌های زیر تقسیم بندی کرد:

پاداش‌های کلامی

منظور از پاداش کلامی تحسین و تمجید رفتار کودک است، کاری که معمولاً به صورت مکرر توسط والدین انجام می‌پذیرد: «آفرین، بارک الله، چه رفتاری، عیب پسری...» این شکل پاداش می‌تواند ساده‌ترین و عملی‌ترین نوع پاداش‌ها باشد زیرا نیاز به زمان طولانی یا صرف انرژی و هزینه اضافی ندارد و بارها و بارها قابل انجام است. با این حال برای آنکه پاداش کلامی مؤثرتر واقع شود چند ویژگی را باید در مورد آن رعایت کنید.

الف) بهتر است برای تحسین کودک رفتار مناسب او را توصیف کنید.

مثال: «آفرین پسرم، چه زود مشق‌هایت را تمام کردی! یا چه مرتب اسباب‌بازی‌هایت را روی میز پیدری!»

گفتن عبارت‌ها و اصطلاحات کلی مثل آفرین، به به، فوق‌العاده بود، عالی، ... گرچه می‌تواند نمایانگر تأیید و تشویق پدر و مادر باشد، اما نشان نمی‌دهد این تشویق به کدام رفتار یا کدام جنبه از عملکرد کودک اختصاص دارد و شما از چه ویژگی رفتاری کودک رضایت پیدا کرده‌اید. در مورد کودکان خردسال تر، هر چه توصیف‌ها عینی‌تر و با اطلاعات جزئی‌تر بیان شوند جنبه یادگیری و سازندگی بیشتری پیدا می‌کنند.

ب) توصیف رفتار را با اشتیاق و احساس درونی واقعی خود همراه کنید. وقتی رفتار کودک را توصیف می‌کنید، اگر واقعاً از آن راضی هستید و می‌خواهید اهمیت کودک و رفتارش را به او متذکر شوید سعی کنید لحن کلام شما و حالت هیجانی همراه با آن، این احساس مثبت را نشان دهد. در این صورت کودک درک می‌کند که بیان تحسین‌آمیز شما واقعی است و او توانسته اسباب رضایت و خوشحالی شما را فراهم کند. در غیر این صورت تشویق شما حالت سطحی و ادای تکلیف و وظیفه یا از سر خود وا کردن پیدا می‌کند.

پاداش‌های عاطفی یا جسمانی

منظور از پاداش‌های عاطفی یا جسمانی رفتارهایی غیرکلامی هستند که محبت و عاطفه ما را نسبت به دیگران نمایان می‌سازند مثل در آغوش گرفتن، بوسیدن، ناز و نوازش کردن، نگاه‌های گرم و محبت‌آمیزی که تأیید یا تشکر ما را نشان می‌دهد، چشمک زدن، با دست به پشت یا شانه زدن ... این نوع پاداش‌ها بسیار تأثیر گذارند و می‌توانند با سایر پاداش‌ها نیز همراه شوند تا تأثیر آنها را تقویت کنند. این حالت‌ها نشانه عشق و دوست داشتن بی‌قید و شرط ما نسبت به فرزندمان هستند و برای انجام آنها ضرورت ندارد منتظر بروز رفتار مطلوب کودکمان بمانیم اما در عین حال از آنها استفاده می‌کنیم تا خوش رفتاری و تلاش فرزندمان را برای درست عمل کردن تأیید کنیم. ابراز عاطفه باید صادقانه باشد تا بتواند دلبستگی و صمیمیت میان ما و فرزندمان را افزایش دهد.

هنگام استفاده از پاداش‌های عاطفی به نکات زیر توجه کنید:

الف) مراقب باشید پاداش‌های عاطفی شما برای کودک خوشایند باشد، برخی از کودکان دوست ندارند کسی آنها را ببوسد یا بدنشان را لمس کند. والدین معمولاً حساسیت‌های کودک خود را می‌شناسند اما افراد غریبه‌تر باید از کودک اجازه بگیرند یا حساسیت او را از پدر و مادر جویا شوند.

ب) حساسیت و علائق کودکان با افزایش سن تغییر می‌کند، بسیاری از کودکان وقتی به دوران نوجوانی می‌رسند دیگر تمایل ندارند مانند کودکان با آنان برخورد شود، مثلاً جلوی جمع آنها را در آغوش بگیرند یا با لحنی خطابشان کنند که انگار آنها را هنوز بچه فرض می‌کنند، بنابراین پاداش‌های خود را متناسب با تغییراتی که در روحیه و رفتار فرزندتان مشاهده می‌کنید، تغییر دهید.

پاداش‌های فعالیتی

منظور فعالیت‌هایی هستند که انجام یا شرکت در آنها برای کودک لذت بخش و تشویق کننده می‌باشد. بسیاری از کودکان از انجام کارهای خاص یا بازی‌های مطلوب بیشتر لذت می‌برند تا دریافت جایزه، مثلاً توپ بازی با پدر، کشتی گرفتن با برادر، رفتن به پارک یا منزل اقوام، قصه گوش کردن، تهیه دسر خوشمزه، ... کودکان بی‌شماری وجود دارند که از پاداش‌های مادی و کلامی اشباع شده‌اند و خانواده دیگر وسیله‌ای را پیدا نمی‌کنند که برای آنها جالب توجه یا مهم باشد. در این موقعیت‌ها والدین احساس می‌کنند مستأصل شده‌اند و راهی برای تشویق و هدایت کودک به ذهنشان نمی‌رسد. حتی در مورد این کودکان اشباع از جایزه، پاداش‌های فعالیتی همیشه مشکل گشا هستند زیرا معمولاً در خانواده‌هایی که زیاد از پاداش‌های مادی مانند جایزه و پول استفاده می‌شود، پاداش‌های فعالیتی به ندرت استفاده شده است و می‌تواند به عنوان پاداشی مؤثر کاربرد داشته باشد.

نکات زیر را در مورد پاداش‌های فعالیتی به خاطر داشته باشید:

الف) فعالیت‌هایی که به قصد پاداش انتخاب می‌کنید باید برای کودک مطلوب و تفریحی باشد نه برای شما! می‌توانید نظر خودش را در این مورد جویا شوید یا از قبل فهرستی از فعالیت‌های مورد نظر را آماده کنید تا او بتواند در هنگام لزوم از بین آنها موردی را انتخاب کند، با این حال اگر این فعالیت برای شما هم خوشایند باشد خیلی بهتر است چون با احساس خوب و رضایت بیشتر شما انجام می‌شود و اثر تقویت‌کنندگی آن روی رفتار فرزندتان افزایش می‌یابد. پاداش‌های فعالیتی فرصت مناسبی هستند تا شما هم مدتی «کودکی کنید!»

ب) این فعالیت‌ها را به قصد تشویق و خوشحالی کودک انتخاب کنید نه به منظور آموزش یا ادب کردن او، بنابراین مراقب باشید درحین این فعالیت‌ها دستور ندهید، انتقاد نکنید، غر نزنید، منت نگذارید و ایراد نگیرید. منظور اصلی این است که در فرصت فراهم آمده به او خوش بگذرد. البته معمولاً در فضایی که حالت هیجانی مثبت وجود دارد حافظه تقویت می‌شود و یادگیری نیز بهتر صورت می‌گیرد.

ج) می‌توانید ضمن انجام فعالیت مورد نظر هر جا مناسب دیدید پاداش‌های کلامی و عاطفی را نیز به کار بگیرید، با این کار ارتباط عاطفی شما نیز تقویت می‌گردد و فرزندتان با احساس بهتری قوانین و دستورهای شما را می‌پذیرد!

پاداش‌های مادی

منظور از پاداش‌های مادی همان جایزه یعنی اشیاء دلخواه یا خوراکی‌های خوشمزه‌ای هستند که کودک در حالت معمول به آنها دسترسی ندارد. این پاداش‌ها در شروع برنامه‌های اصلاح رفتار بسیار کارساز هستند، به ویژه در مورد کودکانی که مشکلات پرفعالیتی و نقص توجه دارند و لازم است مرتب به آنها پاداش‌های عینی و ملموس داده شود. وقتی لازم است به صورت روزمره و مرتب به کودک پاداش دهید، یک راه مناسب دادن پاداش‌های کوچک مثل ستاره، عکس برگردان، ژتون، نخود و لوبیا و ... می‌باشد زیرا هم تهیه آنها آسان و ارزان است و هم می‌توان آنها را در فاصله‌های زمانی مناسب به سایر پاداش‌ها تبدیل کرد.

اصول کلی زیر را در دادن پاداش رعایت کنید:

- ۱- پاداش باید بلافاصله پس از بروز رفتار داده شود، هر چه فاصله میان مشاهده رفتار و دادن پاداش بیشتر باشد، اثرگذاری آن کاهش می‌یابد.
- ۲- نوع و میزان پاداش باید با کیفیت رفتار مناسب باشد، رفتار جزئی پاداش کوچک‌تری را می‌طلبد برای مثال پاداش سلام کردن، روی خوش و پاسخ‌گویی است، یا پاداش نمره خوب در دیکته می‌تواند یک آفرین یا ستاره رنگی باشد. با این حال در انتخاب پاداش مناسب، باید به میزان تلاش کودک برای رسیدن به موفقیت فعلی و توانایی‌ها و ضعف‌های او نیز توجه کرد.
- ۳- پاداش‌ها باید چه برای کودک و چه برای پدر و مادر عملی و ممکن باشند. انتخاب پاداش‌هایی که قابل تهیه و اجرا نیستند، حالت وعده و وعید پیدا می‌کنند و کودک را نسبت به اطرافیان بی‌اعتماد می‌سازند.
- ۴- پاداش‌ها باید از نظر زمان و هزینه به صرفه باشند، پاداش‌هایی که انجام آنها وقت‌گیر یا گران باشد یکی دو بار بیشتر قابل اجرا نیستند و والدین نمی‌توانند مرتب آنها را انجام دهند.
- ۵- باید بتوان پاداش‌ها را با پیشنهاد مناسبی همراه کرد برای مثال دادن پاداش‌های مادی کوچک مثل ژتون یا ستاره یا پول در ابتدا به خودی خود تقویت‌کننده هستند و نقش پاداش دارند اما پس از مدتی جذابیت خود را از دست می‌هند و به دردی هم نمی‌خورند، پس از ابتدا باید برنامه‌ای ریخت تا تعداد خاصی از آنها تبدیل به پاداش‌های بزرگ‌تر و ملموس‌تری شوند.

سئوالات شایع در مورد پاداش دادن

بسیاری از والدین در مورد دادن پاداش نگرانی‌های مشخصی دارند و به طور شایع می‌پرسند:

الف) آیا کودک ما به گرفتن پاداش عادت نمی‌کند؟ آیا کودک ما شرطی نمی‌شود؟ ما می‌ترسیم فرزندمان دیگر بدون دریافت جایزه رفتارهای مناسب را انجام نرهد.

در واقع ما طبق قوانین و اصول رفتار درمانی به خواست و اراده خود کودک را شرطی می‌کنیم و او را به گرفتن جایزه عادت می‌دهیم! منظور از

شرطی شدن این است که کودک به ازای انجام رفتار مطلوب پاداش دریافت می‌کند تا آن رفتار مطلوب را ادامه دهد. تداوم رفتار و دریافت پاداش به تدریج باعث می‌شود کودک به انجام آن رفتار عادت کند و پس از مدتی بدون دریافت پاداش هم آن رفتار را انجام دهد. نکته مهم این جاست که وقتی می‌خواهیم رفتاری را شکل بدهیم، یعنی رفتاری که تا به حال وجود نداشته یا به ندرت رخ می‌دهد باید هر بار و بلافاصله پس از انجام آن رفتار، پاداش را ارائه کنیم، این قوی‌ترین روش برای تقویت رفتار در شروع برنامه‌های اصلاح رفتار است. اما پس از مدتی سعی می‌کنیم کیفیت انجام رفتار یا دفعات فعالیت مورد نظر را هم در مورد انتظاری که از کودک داریم و هم در مورد تصمیم‌گیری برای دادن پاداش دخیل کنیم. یعنی اگر در ۳-۲ هفته اول، مسواک زدن کودک با هر کیفیتی که انجام شود پاداش می‌گیرد؛ پس از مدتی فقط اگر درست مسواک بزند جایزه می‌گیرد. در مورد برخی رفتارها به تدریج دفعات انجام رفتار را برای دریافت همان میزان از پاداش قبلی افزایش می‌دهیم یعنی مثلاً نسبت یک به یک (هر شب مسواک = یک ستاره رنگی) را به نسبت دو یا سه به یک (۳-۲ شب مسواک = یک ستاره رنگی) تبدیل می‌کنیم. با این کار میزان وابستگی انجام یک رفتار به پاداش دریافتی کاهش می‌یابد. به تدریج که برنامه رفتاری ما جلو می‌رود، این پاداش‌ها را به صورت فاصله‌دار و با فواصل غیرقابل پیش‌بینی ارائه می‌کنیم تا رفتار مورد نظر بیشتر ادامه پیدا کند. وقتی یک رفتار مطلوب ملکه ذهن کودک می‌شود و به صورت رفتار روزمره او در می‌آید، هم زمان با تغییر دادن برنامه قبلی پاداش برای رفتار، مهارت یا رفتار مطلوب دیگری را به برنامه فعلی اضافه می‌کنیم و برای این رفتار جدید پاداش ویژه، مکرر و بلافاصله برقرار می‌کنیم. به این صورت همیشه به موازات کم رنگ شدن پاداش‌های مربوط به رفتاری که دیگر برای کودک جا افتاده، پاداش‌های مداوم و مرتب را برای رفتار مطلوب جدید ارائه می‌کنیم.

ب) آیا با دادن جایزه به بچه‌ها، رشوه نمی‌دهیم؟ آیا آنها از ما باج نمی‌گیرند؟

برای تمیز دادن پاداش از رشوه و باج چند نکته قابل ذکر است: پاداش طبق خواست و تصمیم والدین، با پیش‌بینی شرایط، و مطابق با برنامه‌ریزی قبلی در مورد رفتارهای کودک و تقویت کننده آنها داده می‌شود. حال آنکه در مورد باج کنترل اوضاع در دست کودک است یا کودک سعی می‌کند با این روش قدرت را در خانواده به دست بگیرد، او تعیین می‌کند چه چیزی می‌گیرد تا رفتار خاصی را انجام ندهد! (و یا انجام بدهد!) و تازه ممکن است بعد از رسیدن به خواسته‌اش به گفته و قول خود عمل نکند. از نظر اجتماعی هم معمولاً قلدرها و باج‌گیرها باج می‌گیرند تا دیگران را تهدید و آزار نکنند نه اینکه کار خوبی انجام بدهند.

گاهی والدین حس می‌کنند قدرت کافی برای وضع قانون و دستور دادن به کودک را ندارند تا رفتارهای نامطلوب را مدیریت و او را تربیت کنند، بنابراین به او پاداشی را پیشنهاد می‌کنند تا او کاری را انجام دهد، در واقع به کودک رشوه می‌دهند تا رفتار خاصی را انجام دهد یا ندهد، در این مورد هم ممکن است کودک پس از دریافت رشوه از انجام رفتار مطلوب سر باز بزند. در شرایط اجتماعی، رشوه برای انجام کارهای خلاف و غیرقانونی داده می‌شود نه کارهای خوب و موجه! بر خلاف رشوه و باج، در مورد پاداش، خانواده با درایت و توانمندانه رفتار مشخصی را برای کودک در نظر می‌گیرند و سپس برای آنکه او از قانون پیروی نماید و تلاش کند تا رفتار مطلوب را انجام دهد او را تشویق و تحسین می‌کنند. این روش به کودک کمک می‌کند تا از فرمان‌برداری، پذیرش قانون، و موفقیت در رعایت دستورها و ضوابط خانوادگی احساس خوبی داشته باشد.

ج) تا کی باید به بچه‌ها پاداش بدهیم؟

اگر منظور از پاداش تنها جایزه‌های مادی نباشد شاید بهترین جواب برای این سؤال این باشد: «همیشه!» ما به عنوان والد همواره می‌خواهیم فرزندانمان را به گونه‌ای هدایت کنیم که وقتی دارد به سمت استقلال، رشد و شکوفایی بیشتر حرکت می‌کند، از احترام گذاشتن به قانون و رعایت حال دیگران احساس خوبی داشته باشد؛ بنابراین هر وقت رفتارهای مطلوب شخصی و اجتماعی او را مشاهده می‌کنیم احساس رضایت و خوشحالی خود را به او منتقل می‌کنیم، باز خوردی که به نوبه‌ی خود تقویت کننده رفتار محسوب می‌شود. اما اگر منظور از این سؤال ادامه برنامه‌های رفتاری و دادن جایزه‌های خاصی باشد باید بگوییم رشد اخلاقی باعث می‌شود به تدریج وابستگی کودکان به تقویت کننده‌های بیرونی کاهش یابد و در عوض آنها کم کم روی انگیزه‌های شخصی و رضایت درونی از انجام رفتارها و رسیدن به اهدافی خاص متمرکز شوند. انسان سالم تمایل دارد آنچه را درست یا خوب می‌داند انجام دهد، حتی اگر دیگران یا محیط او را تأیید نکنند. کاربرد صحیح اصول رفتاری به تقویت رشد اخلاقی کودکان کمک می‌کند و باعث می‌شود آنها به صورت خودجوش و خودکار در پی انجام رفتارهای درست و مطلوب اجتماعی برآیند.

د) پرا وقتی کوکرم را تشویق می‌کنم شروع به بدر رفتاری می‌کند؟

این پدیده جالب و شایع در مواردی رخ می‌دهد که کودک قبلاً از سوی والدین بیشتر توجه منفی دریافت کرده یا پاداش‌هایی که می‌گرفته بیشتر از نوع مادی یا پاداش‌های کلامی کلی و سطحی بوده است (تشویق‌های از روی اجبار، بدون احساس واقعی رضایت، بدون اشتیاق). گویا کودک به دریافت پاداش‌هایی که توصیفی هستند یا همراه با نوازش و ابراز احساس صورت می‌گیرند عادت ندارد و با دریافت این نوع محرک جدید واکنش نشان می‌دهد. در این شرایط در واقع کودک نمی‌تواند عواطف خود را مهار کند و به دلیل به هم خوردن تعادل هیجانی رفتارهای نامناسب از او سر می‌زند. در این موارد بهتر است پدر و مادر تا مدتی از پاداش‌های کلامی ساده و کوتاه مانند «آفرین» استفاده کند یا به آرامی به کودک نزدیک شوند و خوراکی مورد علاقه‌اش را به عنوان پاداش کنارش بگذارند تا بخورد. در واقع باید پاداش را به صورت نامحسوس و غیرمستقیم در اختیارش قرار دهند و تمرکز او را به هم نزنند تا کم کم به دریافت انواع جدید پاداش عادت کند. به خاطر داشته باشید نکته کلیدی این است که هر چه توجه مثبت بیشتری به رفتارهای مناسب کودکان نشان دهیم و هر چه بیشتر آنها را تشویق کنیم، همکاری آنان با ما بیشتر و مدیریت رفتار آنان برای ما ساده‌تر می‌شود؛ به ویژه زمانی که آنها را با فعالیت‌های متعدد سرگرم کننده و جالب مشغول نگاه داریم. گرچه تمایل ناخود آگاه بسیاری از والدین در این جهت است که حواسشان به پیدا کردن رفتارهای نامطلوب کودکان و کاهش آنها باشد باید تمرین کنیم و گوش به زنگ باشیم تا مچ فرزندان را موقع انجام رفتارهای پسندیده و شایسته بگیریم.

جدول ستاره

منظور از جدول ستاره نوعی نمودار است که برای مشخص کردن ۳-۲ مورد از رفتارهای کودک که قرار است مورد تقویت قرار بگیرد و چگونگی تخصیص پاداش به آنها رسم می‌شود. همانطور که در پایین دیده می‌شود در سمت راست رفتارها نوشته می‌شود. برای کودکان خردسال که سواد خواندن ندارند می‌توان از تصویر برای مشخص کردن رفتار مورد نظر استفاده کرد (مثلاً تصویر مسواک و خمیر دندان برای نمایش مسواک زدن شبانه) ستون‌های بعدی به ترتیب روزهای هفته را نشان می‌دهند که هر بار کودک رفتار مربوطه را انجام می‌دهد با علامتی در آن روز خاص رخداده رفتار مشخص می‌گردد. توجه به نکته‌های عملی زیر برای افزایش موفقیت این نمودار اساسی می‌باشد:

۱- تعداد رفتارها باید محدود باشد. گاهی والدین رفتاری را در نظر می‌گیرند که خود ترکیبی از چند رفتار دیگر است. برای مثال «مرتب کردن اتاق» شامل جمع کردن لباس‌ها، چیدن اسباب بازی‌ها، صاف کردن روتختی... است. توجه داشته باشید یک رفتار ساده انتخاب و تعیین شود.

۲- رفتار باید به طور ساده، مشخص و قابل فهم تعیین گردد. برای مثال «هر روز عصر که پدر از سر کار بر می‌گردد به او سلام کند». این جمله نشان می‌دهد که فقط روزی یک بار انتظار می‌رود که این رفتار از کودک سر بزند بنابراین مشخص است که چه زمانی باید رفتار او مورد دقت قرار بگیرد و روزی یک بار هم می‌تواند پاداش دریافت کند. انتخاب نامناسب می‌تواند به این صورت باشد «به بزرگ‌ترها سلام کند». اشکال این جمله این است که کودک فکر می‌کند باید مرتب به همه سلام کند و مادر هم مرتب باید در جدول علامت بزند.

۳- در شروع برنامه دقت و کیفیت انجام رفتار اهمیت ندارد بلکه فقط مهم این است که کودک دارد سعی می‌کند رفتار مقرر را انجام دهد. پس از مدتی که رفتار جا می‌افتد می‌توان به کیفیت آن نیز پرداخت.

۴- در شروع برنامه باید به کودک یادآوری کرد که رفتار را انجام دهد چون هنوز به انجام آن عادت ندارد. بنابراین والدین نباید انتظار داشته باشند چون با کودک قرار گذاشته‌اند کاری را انجام بدهد او وظیفه دارد آن را به خاطر داشته باشد. به یاد داشته باشیم ما داریم به کودک کمک می‌کنیم رفتار مطلوبی را بیاموزد و تمرین کند پس باید در کنارش باشیم و شرایط انجام رفتار را برایش مهیا سازیم.

۵- رفتارهایی که در ابتدا انتخاب می‌شوند باید از جمله رفتارهایی باشند که کودک در بیشتر از ۵۰٪ موارد انجام می‌دهد و ما فقط می‌خواهیم آنها را بیشتر انجام دهد. انتخاب رفتارهایی که برای کودک دشوار است یا نسبت به آنها مقاومت دارد موفقیت برنامه را کم می‌کند.

۶- باید برای کودک توضیح دهیم که جدول ستاره را به منظور تشویق او و آموزش رفتارهای مناسب به کار می‌بریم و با کمک و سلیقه او جدول را تهیه و تزئین کنیم. این کار انگیزه و مشارکت او را افزایش می‌دهد.

- ۷- برای انتخاب پاداش حتماً باید از سلیقه و خواسته کودک آگاه باشیم تا پاداش برای او مؤثر واقع گردد. می‌توان از او نظر خواست یا چند پیشنهاد را مطرح کرد تا او از میان آنها انتخاب کند.
- ۸- با این که دادن ستاره، برجسب، مهر، عکس برگردان، ژتون، پول... خود تا مدتی نقش تقویت کننده دارند اما به خودی خود تأثیری ندارند و مهم‌ترین ویژگی آنها این است که قابل تبدیل به سایر پاداش‌ها هستند. بنابر این از ابتدا باید مشخص کرد که قرار است چند تا از این تقویت‌کننده‌ها به پاداش دیگری تبدیل شوند.
- ۹- با توجه به این که قرار است در شروع برنامه رفتاری به کودک آسان بگیریم و او را حمایت کنیم تا رفتار را بیاموزد و با توجه به این که طاق‌ت کودکان، به خصوص هر چه خردسال‌تر باشند یا به اختلال بیش‌فعالی کم توجهی مبتلا باشند، برای منتظر پاداش ماندن کم است باید این فرصت را به کودک بدهیم تا تعداد محدودی از ستاره‌ها را بایک پاداش مطلوب‌عوض کند مثلاً هر وقت ستاره‌هایش به ۳ تا رسید یک شکلات دریافت کند.
- ۱۰- از طرفی یکی از اهداف برنامه رفتاری افزایش توان کودک برای تحمل، صبر کردن، و به تعویق انداختن خواسته‌هاست. به همین منظور این امکان را هم به کودک می‌دهیم که با صبر کردن و دستیابی به تعداد بیشتری ستاره بتواند پاداش مطلوب‌تری دریافت کند. برای مثال اگر ستاره‌ها ۵ تا شدند یک پاک‌کن و اگر ۱۰ تا شدند اجازه بازی با یک اسباب‌بازی مخصوص خودش را داشته باشد. در هر صورت از اول که جدول را رسم می‌کنیم نحوه تبدیل ستاره‌ها به پاداش برای کودک و والد باید مشخص باشد.
- ۱۱- باید به خاطر داشت به محض این که کودک رفتار مقرر را انجام می‌دهد باید به او بازخورد داد و ستاره را در جدول ثبت کرد. به همین ترتیب پاداش‌ها باید از پیش آماده و قابل اجرا باشند تا به محض این که کودک تعداد مقرر از ستاره‌ها را کسب کرد در اختیار او قرار داده شوند.
- ۱۲- یک نکته مهم در موفقیت برنامه‌های انضباطی قابل پیش‌بینی بودن واکنش و پاسخی است که کودک از سوی دیگران در برابر رفتاری که انجام می‌دهد دریافت می‌کند. بنابراین والدین باید برای نظارت بر رفتار، ثبت آن، و دادن پاداش آماده باشند و به موقع آن را عملی سازند.
- ۱۳- برخی والدین به کودک کلک می‌زنند، از فراموشی او سوء استفاده می‌کنند یا یادشان می‌رود قرارشان با کودک چه بوده یا فراموش می‌کنند آن را انجام بدهند. پایبندی به قرارداد برای موفقیت آن ضروری می‌باشد.
- ۱۴- بعضی از کودکان برای دستیابی به پاداش چانه می‌زنند، خودشان برای خودشان ستاره می‌گذارند، جدول را پاره می‌کنند، یا طوری وانمود می‌کنند که پاداش‌ها برایشان اهمیتی ندارد. والد باید طوری رفتار کند که مدیریت جدول را در اختیار داشته باشد و اجازه ندهد کودک با رفتارهایش جدیت برنامه را به بازی بگیرد. قاطع بودن والد ضامن موفقیت برنامه‌های اصلاح رفتار است.

راهنمای اداره جلسه سوم

تقویت رفتارهای مطلوب کودکان

اهداف جلسه

آشنایی با تقویت‌کننده‌های رفتار

وسایل مورد نیاز

- وایت‌بورد، ماژیک، کاغذ و مداد برای تمرین والدین

فهرست فعالیت‌های جلسه

- مرور مطالب جلسه گذشته
- مرور تکالیف هفته گذشته
- توجه
- پاداش و تقویت رفتار
- جدول ستاره
- پرسش و پاسخ، تکلیف هفته

مرور مطالب جلسه گذشته (۱۰ دقیقه)

پس از خوشامدگویی و تشکر از حضور منظم والدین با کمک افراد داوطلب مروری بر علت‌هایی که منجر به بروز رفتارهای مشکل‌زا در کودکان می‌شوند (ویژگی‌های سرشتی، نقش خانواده، تأثیر جامعه) داشته باشید. سپس از شرکت‌کنندگان بخواهید روش‌های برقراری ارتباط مثبت با کودکان را برشمارند.

مرور تکالیف هفته (۱۰ دقیقه)

از ۳-۴ نفر از والدین بخواهید تجربه خود را در هفته گذشته در مورد کاربرد روش‌های برقراری رابطه عاطفی مناسب با فرزندشان بیان کنند و اگر با مشکلی مواجه شده‌اند توضیح دهند. از باقی افراد گروه بخواهید مطابق با اصولی که آموزش داده‌اید به آنان بازخورد بدهند. مطالب را جمع‌بندی کنید و گروه را برای فعالیت این جلسه آماده سازید.

تقویت رفتارهای مطلوب کودکان (۲۵ دقیقه)

جلسه این هفته را با تمرین زیر شروع کنید.

تمرین ۱:

سعی کنید به خاطر بیاورید در دو هفته گذشته چگونه به رفتار فرزند خود توجه نشان داده‌اید. سه مورد از این رفتارها را ذکر کنید و بنویسید توجه شما چه تأثیری روی رفتار او داشته است.

مثال‌های احتمالی که توسط والدین مطرح می‌شود:

- من هر چه پسر ۳ دوست داشته باشد برایش تهیه می‌کنم. (والد می‌خواهد نیاز کودک را تأمین کند)
- من مواظب بینم دخترم ۴ پطوری مشق‌هایش را انجام می‌دهد یا من از همه برنامه‌های بچه‌هایم فیر دارم. (والد بر فعالیت‌های کودک نظارت می‌کند)
- وقتی موصلاً پسر ۳ سر می‌رود شوهرم با او بازی می‌کند و هر دو سر حال می‌شوند. (والد در بازی کودک شریک می‌شود)

از چند نفر از شرکت‌کنندگان بخواهید موارد خود را اعلام کنند. ضمن تحسین مشارکت آنان و دادن بازخورد مناسب در مورد مثال‌های مطرح شده توضیح دهید که توجه یکی از قوی‌ترین تقویت‌کننده‌های رفتار است زیرا کودکان خیلی دوست دارند مورد توجه پدر و مادرشان باشند و بازخوردهایی که از آنان دریافت می‌کنند برایشان بسیار اهمیت دارد. تأکید کنید منظور از توجه، تنها نظارت بر عملکرد یا تأمین نیازهای

فرزندانمان نیست زیرا در بسیاری از موارد این موقعیت‌ها به مچ‌گیری و انتقاد و سرزنش یا انجام وظیفه تبدیل می‌شود. بلکه هدف از توجه نشان دادن علاقه، احترام، و اهمیتی است که برای آنان قائل هستیم.

اکنون روش‌های معمول توجه را معرفی کنید.

روش اول یعنی توصیف رفتار کودک را توضیح دهید و مثال بزنید:

• دختر ۸ ساله تان دارد لوازمی را که از فروشگاه خریده‌اید جابجا می‌کند.

کنارش بروید و بگویید: «مرسی سیما جان، چه فوب تونستی همه شامپوها و صابون‌ها رو تو قفسه حمام با بری.»

روش دوم یعنی شریک شدن در بازی کودک را توضیح دهید و مثال بزنید:

• پسر ۳/۵ ساله دارد ماشین بازی می‌کند.

کنارش بنشینید و بگویید: «منم بازی؟ کرم ماشین را بایر بزاریم اینها؟ آهان پس ماشین پلیسه باش اینفاست. بزاریمش بغل این اتوبوس.»

روش سوم یعنی انتقال احساس مثبت را معرفی کنید و مثال بزنید:

• پسر شما در تیم فوتبال مدرسه بالاترین آمار گل زنی را آورده است.

بگویید: «دمت گرم، خیلی کیف کردم رکورد زدی، تو باعث افتخار منی.»

اکنون از والدین بخواهید تمرین زیر را انجام دهند.

تمرین ۲:

در موارد زیر بگویید چگونه توجه خودتان را نشان می‌دهید.

• پسر ۱۰ ساله شما دارد در حیاط بدمینتون بازی می‌کند.

به او بگویید: «آفرین، راکت را درست می‌گیری واسه همین ضربه‌هاات فوب از آب در میاد.»

با او بازی کنید و سعی کنید از او روش درست گرفتن راکت را یاد بگیرید.

• دختر ۶ ساله شما دارد برای عروسک‌هایش یک جشن تولد ترتیب می‌دهد.

کنارش بنشینید و بگویید: «به به چه فونه پر از مهمون شده، تا الان ۶ نفر آمدن و نشستن رو مبل، دارن شیرینی می‌خورن.»

برایش خوراکی ببرید و بگویید: «می‌شه منم پیام تولد؟ و نقش یکی از مهمان‌ها را بازی کنی.»

تقویت کننده‌های رفتار (۲۵ دقیقه)

مفهوم تقویت رفتار را توضیح دهید و بگویید تقویت کننده هر عاملی است که باعث می‌شود رفتار ادامه یابد یا با شدت و به دفعات بیشتر رخ بدهد.

برای تقویت مثبت بگویید فرد وقتی رفتاری انجام می‌دهد و با پیامد خوشایندی مواجه می‌شود، در نتیجه بیشتر احتمال دارد آن رفتار را باز هم انجام بدهد. مثال: بچه‌ها تکلیف را انجام می‌دهند تا از آموزگار ستاره بگیرند. ستاره اینجا تقویت کننده مثبت رفتار انجام تکلیف به حساب می‌آید.

برای تقویت منفی بگویید اگر کسی رفتاری را انجام می‌دهد تا از یک پیامد ناخوشایند دوری کند در نتیجه بیشتر احتمال دارد آن رفتار را باز هم انجام بدهد. مثال: بچه‌ها سر کلاس ساکت می‌نشینند تا آموزگار به آنان نمره منفی ندهد. نمره منفی در اینجا تقویت کننده رفتار ساکت نشستن بچه‌ها به حساب می‌آید.

پاداش

اکنون مفهوم پاداش را به عنوان یک تقویت کننده مثبت معرفی کنید و انواع آن را با ذکر مثال توضیح بدهید (کلامی، عاطفی یا جسمانی، فعالیتی، مادی). اکنون برای این که موضوع بهتر جا بیفتد تمرین زیر را در کل گروه انجام بدهید.

تمرین ۳:

فهرست پاداش‌های زیر را در کل گروه به نمایش بگذارید و از آنان بخواهید مشخص کنند هر یک از مثال‌های زیر به کدام دسته از انواع پاداش تعلق دارند.

بستنی (مادی)

سینما (فعالیتی)

رفتن به منزل عمه جان (فعالیتی)

نشان دادن و توضیح کاردستی کودک به مادر بزرگ (کلامی)

ماشین اسباب بازی (مادی)

باهم قصه خواندن (فعالیتی)

مشت و مال دادن (عاطفی - فعالیتی)

فرستادن یک پیام تشکرآمیز (کلامی)

نصب نقاشی کودک روی در یخچال (فعالیتی)

از کارهای کودک پیش دیگران تعریف کردن (کلامی)

اکنون از تک تک والدین بخواهید تمرین زیر را انجام بدهند.

تمرین ۴:

دو نمونه از رفتارهای مطلوب فرزندان را که در حال حاضر به طور معمول انجام می‌دهد بنویسید و برای هر کدام دو نوع مختلف پاداش را در نظر بگیرید.

مثال: پسر ۷ ساله من هر وقت از او می‌فواهم و سایلم را از طبقه دوام پایین می‌آورد.

پاداش ۱) هر بار از او تشکر می‌کنم و او را می‌بوسم.

پاداش ۲) هر بار این کار را می‌کند در دفتر ارتباط مدرسه اش یک عکس برگردان می‌پسبازم که معلم هم از کار فوبش فبردار شود.

جدول ستاره (۱۰ دقیقه)

اکنون جدول ستاره را با جزئیات به والدین آموزش دهید. سپس به آنان کمک کنید تمرین زیر را انجام دهند.

تمرین ۵:

می‌خواهید رفتارهایی را به فرزندان بیاموزید. با کمک مربی گروه یک جدول ستاره بکشید و مشخصات رفتارهای مورد نظر و چگونگی دادن پاداش را در آن بگنجانید.

جدول ستاره

روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
رفتار							
هر روز حداقل نیم ساعت تمرین پیانو را انجام بدهد	☺		☺			☺	☺
وقتی ظهر از مدرسه برمیگردد کیفیتش را در اتاق خودش بگذارد.		☺	☺				
عصرها پس از پایان بازی با گوها آنها را در کمر مفصوف بگذارد.			☺				

۳ ستاره = بستنی قیفی

۵ ستاره = همراه با ماما یک صفحه نقاشی بکشد

۱۰ ستاره = نیم ساعت بازی با رایانه

پرسش و پاسخ و تکلیف هفته (۱۰ دقیقه)

معمولاً در این جلسه والدین در مورد تفاوت پاداش با رشوه یا باج سؤال دارند یا این که نگرانند کودکان به جایزه عادت کنند و دیگر نتوانند آنان را بدون پاداش مدیریت کنند. پس از این که اطمینان یافتید آنان جواب سؤال خود را گرفته‌اند تکلیف هفته را معرفی کنید.

تکلیف هفته

دو رفتار مشخص کودک را که دوست دارید تقویت شود انتخاب کنید. برای یکی از آنها پاداش کلامی - مادی و برای دیگری پاداش عاطفی - فعالیتی در نظر بگیرید و اجرا کنید. رفتارها و پیامدها را در کتاب کار خود ثبت کنید.

فصل چهارم

دستور دادن و قانون گذاری

مادر هنگام سوار شدن به اتومبیل به دختر ۴ ساله اش می گوید: «عزیزم وقتی سوار ماشین می شوی باید روی صندلی فودرت بنشینی». کودک روی صندلی اش می نشیند و مادر کمر بند او را می بندد. مادر لبخندی می زند و می گوید: «آخرین دختر گلم که روی صندلی فودرت نشستی». همان طور که در فصل یک گفته شد شاید تمام اصول فرزندپروری را بتوان در سه بخش خلاصه کرد: پیش در آمد - رفتار - پیامد یا همان فرمول ساده ABC که در تمام طول مسیر فرزندپروری به کار می آید. نمونه ای از این اصول را در جدول زیر مشاهده می کنید:

پیش درآمد ^۵	رفتار ^۶	پیامد ^۷
لطفاً روی صندلی فودرت بنشین تا من کمر بندت را ببندم.	کودک روی صندلی خودش می نشیند و برای بستن کمر بند همکاری می کند.	آخرین دختر گلم که روی صندلی فودرت نشستی. متشکرم

شما کاری را از کودکانتان خواسته اید، در نتیجه پیامی را به صورت مشخص و واضح و کوتاه به سوی او فرستاده اید. پیام یا دستور شما همان A یا پیش درآمد است، سپس کودک دستور شما را انجام داده، این قسمت همان B یا رفتار است و پس از این مرحله شما عکس العملی نشان داده و به کودک خود پیام مجددی فرستاده اید که باز خورد رفتار اوست و این قسمت همان C یا پیامد است.

بدیهی است برای تغییر و اصلاح رفتار بهتر است در وهله اول روی آنچه که قبل از رفتار (پیش درآمد) رخ می دهد تمرکز کنیم زیرا همیشه پیشگیری بهتر از درمان است اما گاهی ما قادر نیستیم این کار را انجام دهیم یا تلاش ما به نتیجه نمی رسد، در این شرایط ناچار می شویم روی آن چه پس از رفتار (پیامد) ایجاد می شود برنامه ریزی کنیم.

تصور کنید که در مثال بالا مادر به جای اینکه بگوید: «روی صندلی فودرت بنشین» بگوید: «هالا بچه فوبی باش، به حرف مامان گوش بره و اینقدر مامانو ازیت نکن، بچه های فوب وقتی سوار ماشین میشن روی صندلی فودرشون می نشینن»، یا «آله این کارو نکنی پلیس تو رو دعوا می کنه، بابا رو بریمه می کنه ... ببین ببین آقا پلیس داره میار، می فوای بابا رو بندازه زندون؟ اون وقت دیکه بابا رو نتونی ببینی؟ ببین آله نشینی مامان دوستت نراره ها و...». آنقدر این پیام برای یک کودک چهار ساله طولانی، پیچیده، مبهم و غیر قابل فهم است که اگر او می توانست گوش هایش را می گرفت تا چیزی نشنود.

و یا اگر پس از اینکه کودک روی صندلی خودش نشست و به شما گفت مامان روی صندلی خودم نشستم... شما در حالی که مشغول صحبت کردن با تلفن همراه خود هستید بگویید: «دیکه حرف نزن دارم با تلفن صحبت می کنم و هواس بابا را هم پرت نکن...». یعنی شما به رفتار مثبت کودکانتان توجه نکرده و باز خورد مناسبی به او نداده اید. وقتی پیش در آمد رفتار و باز خوردی که به آن نشان می دهید مناسب نباشد پس از مدتی رفتارهای نامناسب و منفی کودک افزایش می یابد.

قوانین رفتاری

شهری را تصور کنید که قوانین و اصولی برای راهنمایی و رانندگی ندارد، نه برای راننده و نه برای عابر، در خیابانها خط کشی و در چهار راهها چراغی وجود ندارد و هیچ کس نمی داند چه اصولی را باید رعایت کند. می توان تصور کرد که چه آشفته بازاری به وجود می آید و به ساعتی نمی رسد که زندگی در شهر مختل می شود. با این شرایط وقتی قانونی نداشته باشیم نمی توانیم پیامدهای تنبیهی مانند جریمه و زندان برای رانندگان خاطی در نظر بگیریم. طبیعی است اگر بخواهیم رفتار رانندگان را اصلاح کنیم در مرحله اول باید قوانین و مقرراتی وضع کنیم و

⁵ Antecedent

⁶ Behavior

⁷ Consequence

بگوییم هر کس یک وسیله نقلیه را می‌راند ملزم به رعایت رفتارهای خاصی است. همین موضوع باعث می‌شود بسیاری از رفتارهای منفی و نامناسب رخ ندهد.

ما نیاز داریم در خانه، مدرسه، اداره و ... و شهر و اجتماع خود قوانینی داشته باشیم. خانه ما یک جامعه کوچک است و افرادی که این جامعه کوچک را تشکیل می‌دهند باید به اصولی پایبند باشند و قوانین و مقرراتی را رعایت کنند. در صورتی که در خانه خود برای هر چیزی قانون داشته باشیم بسیاری از مشکلات رفتاری اصلاً رخ نمی‌دهند، مثل زمان خواب، زمان غذا، محل خواب، ساعات مجاز بیرون بودن از منزل، ساعات برگشت به خانه، نحوه استفاده از تلویزیون، رایانه و اینترنت، چگونگی معاشرت با دوستان، نحوه استفاده از دوچرخه، چگونگی استفاده از تلفن همراه، و ...

چنانچه این قوانین وجود نداشته باشد کودک نمی‌داند چه باید بکند و چه نباید بکند؟ چه رفتاری مورد قبول است و چه رفتاری پذیرفتنی نیست. در ضمن والدین هم نمی‌توانند کودک را تنبیه یا تشویق کنند.

به طور مثال اگر برای استفاده از کامپیوتر و تلویزیون قانونی نداشته باشیم، نمی‌توانیم به فرزندمان بگوییم زیاد از کامپیوتر استفاده کرده و به همین خاطر تصمیم داریم او را از کامپیوتر محروم کنیم. پس اگر برای کودک خود تلفن همراه، کامپیوتر یا دوچرخه می‌گیریم باید از قبل قوانین مربوط به کاربرد آنها را مشخص کنیم. در غیر این صورت باید انتظار بی‌نظمی و مشکلات رفتاری را هم داشته باشیم.

ما همیشه می‌اندیشیم که کودکان ما قوانین را می‌دانند و نیازی به توضیح و تذکر ما نیست و از سوی دیگر فکر می‌کنیم که قوانین مجموعه‌ای از «نباید» هاست بنابراین بیشتر ما می‌دانیم که کودک چه کارهایی را نباید انجام دهد اما کمتر به این موضوع توجه داریم که چه کاری را باید انجام دهد.

کودک ما مرتب این جمله را می‌شنود که:

- *نباید دیر بپوایی.*
- *نباید بلند حرف بزنی.*
- *نباید به دیگران بی‌احترامی بکنی.*
- *نباید اسباب بازی‌هایت را فراب بکنی. و ...*

در حالی که بهتر است ما روش قانون‌گذاری خود را عوض کنیم. شاید یکی از دلایل عدم موفقیت ما در تغییر و اصلاح رفتار کودکان از آنجا ناشی می‌شود که ما روش صحیح قانون‌گذاری، دستور دادن، تشویق کردن، تنبیه کردن و ... را نمی‌دانیم. بنابراین بهتر است بگوییم «نه تشویق فایده دارد نه تنبیه، این کودک اصلاح ناپذیر است!!!»

نکات زیر را هنگام وضع قانون و مقررات در نظر بگیرید:

۱- قوانین را مشخص کنید و آن را به صورت جمله خبری مثبت بنویسید.

وقتی موضوعی نوشته می‌شود، رسمیت بیشتری پیدا می‌کند. در ضمن ممکن است توجه و تمرکز بسیاری از کودکانی که مشکلات رفتاری دارند ضعیف باشد و آنها قانون را فراموش کنند (که چه کاری باید می‌کردند). نباید فکر کنیم که «این موضوع خیلی مشخص است و نیازی به گفتن و نوشتن آن نیست، بارها گفته شده است و همه می‌دانند!» قوانین حتماً باید نوشته شوند و در نوشتن قوانین بهتر است از جملات مثبت که حالت شرط و تهدید نداشته باشد استفاده کنیم، بدیهی است باید پاداش و نتیجه کار را نیز مشخص کنیم. به مثال‌های زیر توجه کنید:

به جای اینکه بگویید: «اگر مشق‌هایت را ننویسی، اجازه نمی‌دهم تلویزیون تماشا کنی و آن را قلموش می‌کنم»، بگویید: «وقتی مشق‌هایت را تمام کردی بعدش می‌توانی تلویزیون تماشا کنی».

به جای اینکه بگویید: «نباید داد بزنی». بگویید: «آرام صحبت کن».

به جای اینکه بگویید: «اگر اسباب بازی‌ها را جمع نکنی از ستاره فبری نیست»، بگویید: «باید پس از بازی اسباب‌بازی‌هایت را جمع کنی، بعدش یک ستاره می‌گیری».

۲- قوانین را به صورت روشن، واضح، مشخص و کوتاه بیان کنید.

ممکن است خیلی از لغت‌ها و اصطلاح‌هایی که ما در رابطه با کودک استفاده می‌کنیم برای او قابل فهم نباشد و یا از نظر او معنای دیگری داشته باشد و یا مبهم و دویپهلو به نظر برسد. یعنی ممکن است کودک نفهمد منظور ما از با ادب بودن، با کلاس بودن، آقا بودن، به موقع خوابیدن، دیر نکردن، اسراف نکردن، رعایت حال دیگران را کردن، تمیز بودن، مثل بچه آدم رفتار کردن و ... چیست. ما باید دقیقاً آنچه را که مدنظرمان است خیلی ساده و مشخص در جمله‌ای کوتاه بیان کنیم. همچنین طولانی صحبت کردن باعث می‌شود کودک نتواند به حرف‌های ما گوش کند به خصوص برخی از کودکان به دلیل آنکه مشکل توجه و تمرکز دارند خیلی زود حواسشان پرت می‌شود و از گوش دادن به صحبت‌های مفصل خسته می‌شوند. مثلاً به جای اینکه بگویید: «موقعی که کسی در حال استراحت است باید رعایت هالش را بکنی». بگویید: «زمانی که پدر خوابیده، آرام صحبت کن».

به جای اینکه بگویید: «شب‌ها باید زود بخوابی، نباید دیر به رفتن بروی». بگویید: «ساعت ۹ شب باید به رفتن بروی».

به جای اینکه بگویید: «من از بچه‌های کثیف و نامرتب فوشم نمی‌آیم، سعی کن تمیز باشی»، بگویید: «هر شب باید مسواک بزنی».

به جای اینکه بگویید: «تو دیگر بزرگ شده‌ای، نباید همه کارهایت را من انجام دهم. تمام بچه‌های هم سن و سال تو فورشان اتاقشان را مرتب می‌کنند ولی تو حتی لباس‌هایت را داخل کمد نمی‌گذاری و بعد فردا دنبال جوراب و لباس می‌گردی و هر کرا ۴ را از یک گوشه پیدا می‌کنی. بجنب... زود باش.. کاری را که گفتم انجام بده». بگویید: «لباس‌هایت را داخل کمد آویزان کن».

به جای اینکه بگویید: «وقتی فروشگاه می‌رویم، انتظار داریم آتبا رفتار مناسبی داشته باشی و مرا اذیت نکنی. برای فورتن ششویت قائل شو و مثل بچه‌های بی تربیت رفتار نکن»، بگویید: «وقتی فروشگاه می‌رویم کنار من باش و از من دور نشو».

۳- قوانین منصفانه و عادلانه وضع کنید.

باید بر اساس سن، سطح رشد و میزان توانایی کودک قانون وضع کرد یعنی کودک باید توانایی انجام کاری را که از او می‌خواهید داشته باشد. به طور مثال برای یک کودک ۴ ساله نمی‌توانید این قانون را بگذارید که اتاقش را خودش مرتب و تمیز کند چون او هنوز قادر به انجام این کار نیست.

۴- برای تمام وضعیت‌های ممکن قانون داشته باشید.

گاهی مشکل رفتاری کودک ناشی از آن است که قانون خاص آن موقعیت را نمی‌داند بنابراین بهتر است برای تمام موقعیت‌ها قانون داشته باشیم و کودک را از این قوانین آگاه کنیم. به طور مثال:

- زمان بیداری: زمان بیدار شدن از خواب، ساعت هفت صبح است.
- حرف زدن: بعد از اینکه صحبت طرف مقابل تمام شد می‌توانی حرف بزنی.
- زمان خواب: ساعت نه شب باید به رفتن بروی و بخوابی.
- مسواک زدن: هر شب باید پیش از خواب دندان‌هایت را مسواک کنی.
- زمان برگشتن به منزل: ساعت پنج بعد از ظهر خانه باش.
- خوردن: موقع غذا خوردن پشت میز بنشین.

۵- قبل از وارد کردن هر فعالیت یا وسیله جدید به زندگی کودک قوانین مربوط به آن را مشخص کنید.

بسیاری از مواقع والدین تغییری در برنامه روزانه کودک می‌دهند یا وسیله‌ای برای او می‌خرند بدون آنکه قوانین مربوط به آن را مشخص کرده باشند و پس از مدتی دچار مشکل می‌شوند که برای مدیریت موقعیت جدید چه چاره‌ای بیندیشند. بهتر است در چنین مواقعی برای پیشگیری از بروز مشکلات رفتاری جدید از قبل برنامه بریزیم و در مورد قوانین مربوط به کودک با او به توافق برسیم. به مثال‌های زیر دقت نمایید:

مثال ۱- قرار است برای کودک ۷ ساله‌ای دوچرخه خریده شود. ممکن است قوانین شما این موارد باشد: حداکثر روزی ۲ ساعت می‌توانی از دوچرخه‌ات استفاده کنی و این شامل شب‌های قبل از امتحان نیست، فقط در حیاط می‌توانی دوچرخه سواری کنی و زمانی

که با پدرت به پارک می‌روی. اجازه نداری دوچرخه‌ات را به خیابان ببری، باید اجازه بدهی خواهرت هم از دوچرخه تو استفاده کند و ... همچنین باید پاداش رعایت قوانین فوق و تنبیه عدم رعایت آنها نیز مشخص شود.

مثال ۲- برای نوجوان ۱۵ ساله ای تلفن همراه خریده می‌شود. ممکن است بخشی از قوانین که پس از بحث و مذاکره با نوجوان در مورد آنها به توافق می‌رسید شامل موارد زیر باشد: از ساعت ۱۰ شب به بعد تلفنت باید خاموش باشد، هزینه تلفنت در ماه باید زیر ده هزار تومان باشد، هر از چند گاهی یک بار من پیام‌های کوتاه‌ت را چک می‌کنم، دوستانی را که با آنها ارتباط تلفنی داری من باید بشناسم و.. مانند مثال قبل پیامدهای تشویقی و تنبیهی برای رعایت یا عدم رعایت قوانین مربوطه نیز باید مشخص و نوشته شود. بدیهی است به خصوص در مورد نوجوانان باید وضع قوانین با بحث و مشارکت نوجوان باشد تا همکاری او در رعایت قانون، افزایش یابد.

۶- مواظب باشید که قانون‌ها زیاد و خسته کننده نباشند.

در صورتی که تمام لحظات و زندگی کودک پر از قوانین و مقررات سخت باشد، پس از مدتی رعایت قوانین هم برای کودک خسته کننده می‌شود و هم ممکن است والدین حوصله، وقت، و توان پیگیری آنها را نداشته باشند. به خصوص در شروع یک برنامه تغییر رفتار بهتر است قوانین آسان، محدود و اندکی وضع کنیم.

۷- انعطاف پذیر باشید.

به ویژه در مورد کودکان خردسال تر ما باید انعطاف بیشتری به خرج بدهیم. مثلاً اگر قانون ما این است که فرزند پنج ساله ما مرتب مسواک بزند چنانچه ساعت یک نیمه شب از مهمانی یا عروسی برگشتیم و او خواب آلود و خسته است می‌توانیم به او اجازه دهیم که آن شب مسواک نزند. خانه ما سربازخانه نیست که قوانین سفت و سخت و غیر قابل تغییر داشته باشد. گاهی خود ما نیز از اینکه یک روز قانون هر روزه را انجام ندهیم لذت می‌بریم، البته گاهی!! و این استثناها نباید تبدیل به هرج و مرج، بی‌نظمی و روندی روزمره شود.

۸- اجرای قانون را با یک پاداش همراه کنید.

برای هر کدام از قوانین وضع شده پاداش و تشویقی را از پیش مشخص کنید. اگر قانون این است که کودک باید تکالیف مدرسه‌اش را تا ساعت ۶ عصر تمام کند، حتماً پاداش آن نیز باید از پیش تعیین شده باشد. مثال: «پس از اتمام تکالیف می‌توانی یک ساعت با کامپیوتر بازی کنی» یا «هر شب که مسواک بزنی یک ستاره می‌گیری».

۹- در مواقع قانون شکنی از بحث مستقیم استفاده کنید.

وقتی کودک قانون وضع شده را رعایت نمی‌کند، توجه او را به سمت خود جلب کنید، به او بگویید کجای کار و رفتارش اشکال دارد و چرا این موضوع مشکل به حساب می‌آید. البته باید مواظب باشید که وارد بحث و توضیح و سخنرانی و نصیحت نشوید! سپس از کودک بخواهید که رفتارش را اصلاح کند و رفتار صحیح را انجام دهد و پس از آن کودک را به خاطر انجام رفتار درست تشویق کنید. مثال: «شیرین به من نگاه کن، ساعت ۱۰ شب است و تو هنوز پای کامپیوتر هستی، قانون ما در مورد استفاده از کامپیوتر چه بود؟ باید قبل از ساعت ۱۰ آن را خاموش کنی و کارت را تعطیل کنی. حالا بلند شو و آن را خاموش کن».

مثال: «مه‌ری! کنترل تلویزیون را پرت کردی. ممکنه بشکنه. قرار ما پی بود؟ باید از روی مبل بلند شی و کنترل را آرام بگذاری روی میز. حالا بلند شو، کنترل را بردار و بگذار روی میز».

روی رفتارهای فرزندتان نظارت و پیگیری کنید تا زمانی که او بتواند به طور مستقل رفتار صحیح را انجام دهد.

دستور دادن

در بسیاری از موارد علت مشکل رفتاری کودک و نافرمانی او به نحوه نادرست دستور دادن والدین بر می گردد نه به خاطر اینکه کودک لجباز، کله شق و ذاتاً نافرمان است. اگر والدین بیاورند چگونه دستور دهند امکان اطاعت، همکاری و فرمانبرداری کودک افزایش می یابد. به مثال زیر دقت کنید: کودک مشغول انجام بازی رایانه ای است، روز به انتها نزدیک می شود و او هنوز تکالیفش را شروع نکرده است. شما می خواهید او بازی را تعطیل کند و سراغ تکالیفش برود. فکر می کنید در کدام یک از موارد زیر دستور صحیحی داده اید و احتمال پیروی کودک از دستور شما بیشتر است؟

- ساعت ۶ غروب، دیگه فرصت زیادی نداری، کامپیوتر را خاموش کن و بشین سر درسهات.
- آفه بیه تو فسته نشدی؟ روزی چند ساعت پای بازی هستی؟ پس کی می فواهی مشق هاتو بنویسی؟ اینفوری پیش بره امسال مردودی ها. از الان بهت گفته باشم که بعد نگی مادرم منو راهنمایی نکرد. تو دیگه داری منو ناامید می کنی.
- اون کامپیوتر لعنتی را خاموش می کنی یا پیام روی سرت بشکنمش. به بابات گفتم این بچه آدم نیست برایش پیروی نفر. بلند شری یا پیام؟

در صورتی که دستور والدین ویژگی های زیر را داشته باشد احتمال نافرمانی کودک افزایش می یابد:

- دستورهای مکرر و متعدد:
نباید فراموش کنیم که با هر دستور یک فرصت برای نافرمانی در اختیار کودک قرار می دهیم. وقتی به طور زنجیره ای و مسلسل وار دستور می دهیم احتمال پیروی از دستور کاهش می یابد و کودک به این نتیجه می رسد که راحت تر است هیچ کدام را انجام ندهد. باید یک دستور ساده و مشخص به کودک بدهیم و سپس پیگیری کنیم تا کودک آن را انجام دهد. دستورات زیاد فرصت پیگیری را از خود ما نیز می گیرد و اگر دستوری پیگیری نشود ممکن است کودک فکر کند خیلی جدی نبوده و می تواند آن را انجام ندهد. به این دستور دقت کنید: «بلند شو مشق هاتو بنویس، وسایلت را هم از روی میز پزیرایی جمع کن، اتاقت فیلو ریفت و پاشه. باید مرتبش کنی، بعرض هم باید بروی فمام روش بگیر، زود باش بلند شو». کودک وقتی با این همه دستور مواجه می شود، می بیند بهتر است هیچ کدام را انجام ندهد. از آن گذشته بسیاری از کودکانی که مشکلات رفتاری دارند، مشکل توجه و تمرکز نیز دارند و اصلاً فراموش می کنند که شما چه دستوری به آنها داده اید، فقط ممکن است بخش اول دستور شما را بگیرند و بقیه را از یاد ببرند.
- دستورهای محدود و کم:
خیلی مواقع اگر کودکان کاری را انجام نمی دهند یا صحیح انجام نمی دهند به این دلیل است که دقیقاً نمی دانند چه باید بکنند. وقتی می گوئیم درست مسواک بزن، باید مطمئن باشیم که درست مسواک زدن را به کودک آموخته ایم. یا وقتی می گوئیم اتاقت را مرتب کن، باید بدانیم که مرتب کردن اتاقت شامل بخش های مختلف است و کودک نمی فهمد دقیقاً چه باید بکند. پس باید دستوراتمان را به بخش های ریزتر و ساده تر بشکنیم. گاهی اوقات نیز والدین خودشان کارها را انجام می دهند و به کودک دستوری نمی دهند چون فکر می کنند او هنوز نمی تواند آن کار را انجام دهد یا هنوز برای آموزش دادن و دستور دادن زود است، در نتیجه فرصت یادگیری و رشد را از کودکی گیرند.
- دستورهای نامشخص و مبهم:
دختر خوب بودن، مؤدب بودن، بچه نشدن، لوس نبودن، لجبازی نکردن، کارهای احمقانه نکردن، اذیت نکردن، لج مامان را در نیاوردن، آبروریزی نکردن و ... همه اصطلاحاتی هستند که فقط ممکن است ما خودمان بفهمیم منظورمان چیست حتی سایر بزرگسالان نیز ممکن است از این مفاهیم برداشتی داشته باشند که با منظور ما متفاوت است، در این شرایط کودک نمی داند چه رفتاری باید نشان بدهد که لوس نباشد، مؤدب باشد، احمق نباشد، اذیت نکند و ...

ممکن است با خود فکر کنید فرزند من کم هوش نیست و وقتی می گویم اذیت نکن منظور مرا می فهمد ولی ما باید منظور خود را خیلی ساده، واضح و روشن بیان کنیم، حتی به با هوش ترین افراد و به کسانی که سال هاست با آنها زندگی کرده ایم. باید در زمان دستور دادن دقیقاً به همان رفتاری که مد نظر است اشاره کنیم نه اینکه یک خصوصیت اخلاقی را توصیف کنیم و صفات مبهم و کلی به کار ببریم.

پس به جای این که بگویید: «لبازی نکن»، بگویید: «در آرام بیند، یا از پله‌ها آرام پایین بیا، یا روی مبل بالا و پایین نپر، روی آن بنشین». چون هر پدر و مادری ممکن است در ذهن خود برای لجبازی فرزندشان رفتارهای متفاوت و مختلفی را ذکر کنند. به جای این که بگویید: «داریم پارک می‌ریم، دوباره اونجا کاری نکنی که منو از رفتن پشیمان کنی، میبور بشم برگردونمت فونه، مثل بپه‌های با شعور رفتار کن». به او بگویید: «داریم می‌ریم پارک، موقعی که سرسره بازی می‌کنی باید تو صف وایسی تا نوبتت بشه، نباید نوبت بپه‌های دیگه را بگیرد».

• دستور دادن در زمان نامناسب:

وقتی کودک مشغول انجام یک کار یا بازی لذت بخش است یا زمانی که خسته و خواب آلود است، زمان خوبی برای دستور دادن نیست. برای مثال: وقتی کودک مشغول تماشای کارتون مورد علاقه‌اش است زمان مناسبی نیست که به او بگویید باید خیلی سریع و فوری اسباب بازی‌هایش را جمع کند.

یا وقتی در اوج یک بازی لذت‌بخش و شاد با یکی از دوستانش است اگر به او بگویید زمان انجام تکالیفش است یا باید دوش بگیرد احتمال اینکه با مخالفت و نافرمانی او مواجه شوید، زیاد است.

وقتی با اقوام و فامیل در میهمانی شبانه مشغول گپ و گفتگو هستید، اگر به کودک بگویید وقت خواب است و باید به رخت‌خوابش برود، باید انتظار مخالفت او را نیز داشته باشید.

زمان‌هایی هم هست که خود والدین خسته هستند و یا در شرایطی هستند که نمی‌توانند دستور داده شده را پیگیری کنند، در چنین مواقعی بهتر است دستور خود را به زمان مناسب‌تری موکول کنند. یا وقتی در حضور اقوام و اطرافیان به کودک دستوری می‌دهیم باید مطمئن باشیم که در صورت عدم اطاعت وی می‌توانیم به پیامدهای تنبیهی در نظر گرفته شده متوسل شویم. پس موارد فوق، زمان‌های خوبی برای دستور دادن نیست.

• دستورهای متناقض و دو پهلو (پیام‌های کلامی که با زبان غیر کلامی ما هماهنگ نیستند)

گاه پیام‌های کلامی و غیر کلامی ما با هم هماهنگ نیستند و ما در حالی که با صحبت‌های خود موضوعی را بیان می‌کنیم، با حالت‌هایی که در صورت، چشم‌ها، و حرکت‌های بدن خود نشان می‌دهیم منظور دیگری را منتقل می‌کنیم. در این حالت هم کودک گیج می‌شود که منظور ما چیست و هم ما به هدف خود نمی‌رسیم. مثل زمانی که کودک در جمع حرف ناشایستی می‌زند و مادر در حالی که می‌خندد به او می‌گوید: «فیلی حرف زشتی زدی، ریگه این حرف را نزنه!!!» این پیام متناقض است زیرا در حالی که پیام کلامی این است که کودک حرف بدی زده ولی پیام غیر کلامی (لبخند، حالت چشمان و صورت) نشان می‌دهد که این حرف چندان هم زشت نبوده و مادر از آن خوشش آمده است. یا مادر قصد دارد کودک بازی رایانه‌ای را تمام کند و به حمام برود ولی از دست کودک عصبانی است و به او می‌گوید: «اصلاً لازم نیست شما کامپیوتر را فاموش کنی و بری حمام، هنوز فیلی وقت داری!!! در اینجا کلام مادر می‌گوید که مهم نیست اگر او حمام نرود و هنوز وقت دارد در حالی که لحن کلام او می‌گوید فیلی دیر شده و مادر فوق العاده عصبانیست».

باید برای تأثیرگذاری بیشتر دستور کلامی از حالت‌ها و ژست‌های غیر کلامی استفاده کنیم. حالت چهره، چشمان و لحن محکم و قاطع صدای ما باید کلام و صحبت‌مان را تقویت کند. پیامی که چهره ما منتقل می‌کند قوی‌تر از پیامی است که کلام ما منتقل می‌کند. ما باید سعی کنیم این دو پیام را با هم هماهنگ کنیم تا تأثیرگذاری بالاتری داشته باشد. همانطور که وقتی به یک کودک ۸ ماهه می‌خواهیم بفهمانیم که بخاری داغ است و نباید به آن دست بزند، چشمان خود را گشاد می‌کنیم، ابروها را کمی بالا می‌بریم، دست‌هایمان را تکان می‌دهیم و می‌گوییم نه ... نه ... نباید دست بزنی ... داغه.

یا وقتی مادر می‌خواهد به کودک بگوید لباس‌هایش را از چوب لباسی آویزان کند، چنانچه وقتی در آشپزخانه مشغول آشپزی است این دستور را بدهد، حتی اگر دستور کلامی‌اش مناسب باشد ولی از آنجا که کودک چهره، حالت نگاه و حرکت دست‌های او را نمی‌بیند و فاصله‌اش با کودک زیاد است، تاثیر و قدرت دستور مادر کاهش می‌یابد. به خصوص اگر توجه و تمرکز کودک ضعیف نیز باشد.

- دستورهایی که با حالت سئوالی مطرح می‌شوند.
در این نوع دستورها احتمال نافرمانی کودک بیشتر است. اگر به کودک بگویید: «*نمی‌فواهی هم‌ام بروی؟*» باید انتظار این را داشته باشید که او بگوید: «*نه الان مالشو ندرام هم‌ام کنم*». یا اگر بگویید: «*پس کی می‌فواهی بروی سراغ تکالیفات؟ نمی‌فواهی مشق‌هایت را بنویسی؟*» او می‌گوید: «*نه مامان بعد از سریال می‌نویسم*».
- دستورهایی که با توضیح زیاد همراه هستند.
در صورتی که دستور با توضیح و تفسیر، یا آوردن دلیل و منطق‌های مفصل یا مکرر همراه شود دیگر کودک به صحبت‌های شما گوش نمی‌دهد و آنها را نمی‌شنود. نصیحت یا سخنرانی و دادن توضیح‌های طولانی احتمال اجرا شدن دستورها را کاهش می‌دهد. مثلاً به جای آنکه به روش درست دستور دهید: «*دست‌هات کثیفه، باید قبل از غذا آنها را بشوری*»، می‌گویید: «*چه دست‌های کثیفی، عالم بر شد. سریع میری و دست‌هاتو میشوری، تو چرا این قدر شلفته و تا مرتب شوی؟ به کی کشیدی؟ نه بابات اینپوری بود نه من. آرم باید نظافت را رعایت کنه تا مریض نشه. دیری سری قبل اسهال گرفتی رفتیم دکتر بهت آمپول زد، پقدر گریه می‌کردی. الان یک کیلو میکروب لای ناف‌هاته و...*»
- دستورهایی که با پرخاشگری و خشونت همراه هستند.
زمانی که دستوری با خشونت، تهدید و پرخاشگری به کودک داده شود، ممکن است او به طور موقتی و فقط در حضور شخص تنبیه‌گر آن دستور را انجام دهد ولی مشکل این است که در این شرایط والدین وارد تله نردبانی می‌شوند یعنی باید به تدریج شدت عمل خود را بالا ببرند تا کودک فرمان آنها را اطاعت کند. از آن گذشته بعید است چنین روشی باعث درونی شدن رفتارهای مناسب شود زیرا ارتباط والدین و کودک را خراب می‌کند و بسته به سرشت کودک او را به سمت لجبازی و خشونت یا افسردگی و اضطراب می‌برد.

روش صحیح دستور دادن

- گام‌های زیر نشان می‌دهند چگونه می‌توانید روش دستور دادن خود را تنظیم کنید تا احتمال فرمانبرداری و اطاعت کودکان افزایش یابد.
- گام اول:** به کودک نزدیک شوید و به او نگاه کنید، توجه کودک را به سمت خودتان جلب کنید (شانه او را کمی لمس کنید و یا تکان کوچکی بدهید تا متوجه شما شود و هم زمان اسم او را صدا بزنید).
- گام دوم:** برای دستور دادن حالت کلامی مناسبی (لحنی که نه با خشونت همراه باشد و نه با بی‌حالی، انفعال و تردید) را به کار ببرید. دستور خود را حتی‌الامکان ساده، مشخص، روشن و کوتاه بیان کنید. می‌توانید توضیح کوتاهی راجع به قانونی که گذاشته‌اید بدهید «*قرار ما پی بود؟ این که تکالیفت را تا ساعت ۶ عصر تمام کنی حالا بلند شو برو سراغ تکالیفت و آنها را انجام بده*».
- حرکات بدن، حالت چهره و نگاه خود را با پیامی که در دستور شماست هماهنگ کنید. مثلاً وقتی به او می‌گویید: «*نه! نباید به پرریز برق دست بزنی*»، دست‌های خود را به حالت تأکید تکان دهید و یا با حالت ابرو و چشم‌های خودتان اهمیت موضوع را به کودک برسانید.
- گام سوم:** در صورتی که کودک دستور شما را انجام می‌دهد به او پاداش بدهید و او را تشویق و تحسین کنید.
- گام چهارم:** در صورتی که کودک دستور را اجرا نمی‌کند بعد از ۵ ثانیه آن را به همان شیوه‌ای که گفته شد تکرار کنید.
- گام پنجم:** در صورتی که پس از تکرار دوم کودک از دستور شما سرپیچی کرد پیامد تنبیهی لازم را اجرا کنید.

مثال:

آرین عزیزم به من نگاه کن (روبروی کودک قرار گرفته‌اید و هم سطح کودک پایین آمده‌اید و به آرامی و مهربانی شانه او را لمس می‌کنید). ساعت ۴ بعد از ظهره (با دست به ساعت اشاره می‌کنید) برای انجام تکالیفت دیر می‌شه، تلویزیون را خاموش کن و تکالیفت را انجام بده. (سر پا منتظر می‌مانید تا کودک تلویزیون را خاموش کند، این یعنی شما آماده‌اید تا دستوراتان را پیگیری کنید. بلافاصله پس از دستور کودک را ترک نمی‌کنید تا به آشپزخانه بروید). آرین دستور شما را انجام می‌دهد، یعنی تلویزیون را خاموش می‌کند و تکالیفش را انجام می‌دهد، سپس شما او را تشویق می‌کنید:

آفرین عزیزم، خیلی بهت افتخار می‌کنم، حالا بریم با هم فوتبال دستی بازی کنیم (انجام فوتبال دستی با مادر پاداش کودک به خاطر تکمیل تکالیف قبل از ساعت شام است).

راهنمای اداره جلسه چهارم

اهداف جلسه

- شناخت روش‌های صحیح قانون‌گذاری
- شناخت روش‌های صحیح دستور دادن

وسایل مورد نیاز

- وایت بورد، ماژیک، کاغذ و مداد برای تمرین والدین

فهرست فعالیت‌های جلسه

- مرور مطالب جلسه گذشته
- مرور تکالیف هفته گذشته
- اصلاح رفتار به کمک تغییر دادن پیش درآمد
- قوانین رفتاری
- دستور دادن
- پرسش و پاسخ، تکلیف هفته

مرور مطالب جلسه گذشته (۱۰ دقیقه)

پس از احوال‌پرسی و تحسین همکاری و فعالیت والدین که با وجود مشکلات زندگی سعی دارند اصول برنامه را دنبال و اجرا کنند، با کمک آنان روش‌های تقویت رفتار و انواع پاداش را به طور خلاصه دوره کنید. بر لزوم کاربرد پاداش‌های کلامی و عاطفی به همراه پاداش‌های مادی و فعالیتی برای مؤثرتر واقع شدن آنها تأکید کنید.

مرور تکالیف هفته گذشته (۱۰ دقیقه)

از چند نفر از اعضای گروه بخواهید تجربه خود را در مورد کاربرد انواع پاداش در هفته گذشته مطرح کنند. تلاش و تغییر رفتار آنان را تحسین کنید. از والدین بخواهید نظر خود را در مورد مثال‌های مطرح شده و نقاط قوت و ضعف آنها بگویند.

اصلاح رفتار به کمک تغییر دادن پیش درآمد (۱۰ دقیقه)

در مورد فرمول رفتاری ABC که شامل پیش درآمد، رفتار و پیامد می‌باشد به گروه توضیح دهید و خاطر نشان کنید که برای تغییر رفتار روی هر دو قسمت پیش درآمد و پیامد می‌توان برنامه‌ریزی کرد و اصلاحاتی را انجام داد. کار کردن روی پیش درآمد رفتار جنبه پیشگیری دارد و به رفتار، پیش از آن که واقع شود می‌پردازد اما تغییر دادن پیامد پس از رخ دادن یک رفتار انجام می‌گیرد. بنابراین در مبحث پیش درآمد نحوه قانون‌گذاری و دستور دادن والدین است که در تعیین شرایطی که کودک تحت تأثیر آن رفتار می‌کند بسیار اهمیت دارد. در ارتباط با پیامد، چگونگی توجه، تقویت، و تنبیه رفتار است که باید اصلاح و تعدیل گردد. اکنون در بخش پیش درآمد ما به دو مبحث مهم قانون و دستور می‌پردازیم. چنانچه

بتوانیم قوانین درست و مناسبی در خانه وضع کنیم و به روشی صحیح به فرزندمان دستور بدهیم از بسیاری از مسائل و مشکلات رفتاری او جلوگیری کرده‌ایم.

قوانین رفتاری (۳۰ دقیقه)

بر لزوم برقراری قانون در خانه تاکید کنید و بگویید خانه‌ها هم مثل شهرها باید با قانون و مقررات اداره شوند، در غیر این صورت مشکلات زیادی پیش می‌آید. کودکان نیز عضو خانواده حساب می‌شوند و ملزم به رعایت قوانینی هستند که پدر و مادر وضع می‌کنند. خیلی خوب است اگر والدین هنگام برنامه‌ریزی برای قوانین رفتاری با کودکان بحث و مشورت کنند و نظر آنها را جویا شوند چرا که این موضوع باعث همکاری بهتر کودک و نوجوان با والدین می‌شود، با این حال یادتان باشد در نهایت تصمیم نهایی با پدر و مادر است نه فرزندتان. اصول نه گانه وضع قانون را برای والدین توضیح دهید و به خصوص تاکید کنید که قوانین رفتاری باید به شکل مثبت، کوتاه، واضح، مشخص و دقیق بیان شوند، عادلانه باشند، و همراه با تشویق مناسب انجام شوند. در صورت امکان بهتر است قوانین را به صورت نوشته درآورد و در دسترس قرارداد.

اکنون تمرین زیر را با کمک گروه دسته جمعی انجام دهید.

تمرین ۱:

برای فرزند ۱۰ ساله خود کامپیوتر می‌خرید. سه مورد از قوانین مربوط به آن را بنویسید.

- روزی یک ساعت می‌توانی از کامپیوتر استفاده کنی.
- زمان استفاده از کامپیوتر پس از انجام تکالیف مدرسه‌ات است نه قبل از آن.
- حداکثر تا ساعت ۹ شب می‌توانی از آن استفاده کنی و پس از آن باید خاموش باشد.
- قبل از این که از سی‌دی‌های بازی استفاده کنی من یا پدرت باید آنها را ببینیم و تایید کنیم.
- از یک هفته قبل از شروع امتحانات تا پایان آنها فقط هفته‌ای ۲ ساعت حق استفاده از کامپیوتر را داری، آن هم در صورتی که درس‌هایت را فوآنده و بلد باشی.

حال از والدین بخواهید در کتاب کار خود تمرین زیر را انجام دهند. سپس از چند نفر بخواهید مثال‌های نوشته شده را مطرح کنند. اصول رعایت شده را تشویق کنید. اگر برخی اصول رعایت نشده‌اند از سایر اعضا بخواهید پیشنهادهای اصلاحی خود را در گروه مطرح کنند.

تمرین ۲:

پنج قانون برای برنامه‌های روزمره فرزندتان بنویسید.

- زمان بیدار شدن از فوآب قبل از ساعت ۷ صبح است.
- وقتی از مدرسه بر می‌گردی لباس‌هایت را داخل کمد و کفش‌ت را داخل جاکفشی بگذار.
- موقع بالا رفتن از پله‌ها آرام راه برو.
- قبل از اینکه بفوآبی باید مسواک بزنی.
- وقتی با من کار داری و داخل اتاق فوآب هستم باید در بزنی و پشت در منتظر بمانی تا بگویم بیایی داخل.

- روی کاغذهایی که داری نقاشی بکش. نباید روی دیوارها نقاشی بکشی.
- تا ساعت ۶ عصر باید تکالیفت را تمام کنی.

نکته:

تأکید کنید انجام قوانین و دستورات حتماً باید با پاداش و تشویق همراه باشد. مثلاً ممکن است کودک ۵ ساله به ازای هر بار مسواک زدن قبل از خواب یک ستاره بگیرد یا کودک ۸ ساله به خاطر انجام تکالیف در زمان مناسب اجازه داشته باشد نیم ساعت با کامپیوتر بازی کند. (رجوع به فصل تقویت رفتار کودکان)

دستور دادن (۲۰ دقیقه)

توضیح دهید که بسیاری از مشکلات رفتاری کودکان به اشکال در روش دستور دادن والدین مربوط است. اگر دستورهای والدین متعدد، طولانی، مبهم و یا نامشخص باشد و یا در زمان و موقعیت نامناسبی مطرح شود احتمال نافرمانی کودک افزایش می‌یابد. در مورد روش صحیح دستور دادن توضیح دهید و به والدین بگویید می‌توان به گونه‌ای دستور داد که اطاعت و فرمانبرداری کودک افزایش یابد. چنانچه آنها به روشی مناسب و صحیح دستور بدهند و دستوراتشان را پیگیری کنند می‌توانند جلوی بروز بسیاری از مشکلات رفتاری کودک را بگیرند. هنگام دستور دادن باید توجه کودک را به طرف خود جلب کنند، با لحن مناسب کلام و هماهنگ کردن زبان بدنی با محتوای کلام، به صورت واضح، مشخص، کوتاه و دقیق دستور بدهند و انجام دستور را با تشویق مناسب همراه سازند. از والدین بخواهید تمرین زیر را در کتاب کار خود انجام دهند. سپس مثال‌ها را در گروه مطرح کنید.

تمرین ۳:

در طی دو روز گذشته چه دستورهایی به فرزندتان داده‌اید؟ سه مورد از آن دستورها را بنویسید و بگویید آیا کودک دستور شما را اجرا کرد یا خیر؟ فکر می‌کنید به چه دلیلی آن را اجرا کرد یا نکرد؟

مثال‌هایی که ممکن است والدین مطرح کنند:

دستور اول: از آشپزخانه آمدن کنارش نشستم و به ساعت اشاره کردم و گفتم ساعت ۴ بعد از ظهر، قرارمون پی بود؟ و او گفت: باید تلویزیون را خاموش کنم برم سراغ تکالیفم. گفتم: آفرین که این قدر فوب یادت مونه، پس حمله به مشق‌ها و او خندید و بلند شد و رفت سمت کیف مدرسه‌اش.

موفقیت آمیز بود؟ بله

دلیل چه بود؟ چون از قبل با هم صحبت کرده بودیم و این قرار را گذاشته بودیم و برای این کار جایزه هم برایش در نظر گرفته‌ام که بعد از انجام تکالیف با هم اسم فامیل بازی کنیم، این بازی را خیلی دوست دارد. و خوب فکر می‌کنم لحن کلامی و غیر کلامی من هم هماهنگ بود، از آشپزخانه آمدم کنار او و وقتی مطمئن شدم حواسش به من است حرفم را زدم و مهم این است که فهمیدم وقتی با اخلاق خوب و لحن قشنگ با او صحبت می‌کنم بهتر حرفم را گوش میدهد تا مواقعی که با سرزنش و خشونت با او حرف می‌زنم.

دستور دوم: به او گفتم ساعت نه شبه، دیگه وقت خوابه، تلویزیون را خاموش کن، مسواکت را هم بزن، جورابت تو کمده بردار کنار لباس‌ها، آماره بزار که فردا صبح دنبالشون نگریم، هر روز صبح حداقل باید دو ساعت دنبال وسایلی تو بگردیم، کنترل تلویزیون را هم بزار سر باش.

موفقیت آمیز بود؟ فیر

دلیل چه بود؟ زیاد بهش دستور دادم. چون خیلی دستورها زیاد شد هیچ کدام را انجام نداد و زمانی هم بود که خسته و خواب آلود بود، شاید زمان مناسبی نبود که این همه دستور بدهم. یک سری از کارهایش را باید از قبل انجام میداد مثلاً آماده کردن جورابش. یا قبل از آنکه این قدر خواب آلود شود باید ازش می خواستم مسواک بزند. توضیحات بی مورد هم دادم که باعث شد اصلاً گوش ندهد.

دستور سوم: به او گفتم *دیگه فسته شرم از بس ریفت و پاش می کنه، پرا احساس مسئولیت نمی کنه و وسایلش را از کف اتاق جمع نمی کنه؟*

موفقیت آمیز بود؟ فیر، به هر فرغ تویه کلرر، میبور شرم فورم وسایلش را جمع کنم.

دلیل چه بود؟ شاید چون به جای اینکه دستورم را واضح و روشن بگم، بیشتر نق میزدم و شکایت می کردم و دیگه اینکه به جای اینکه دستور بدم، سؤال می کردم و.....

پرسش و پاسخ، تکلیف هفته (زمان ۱۰ دقیقه)

اجازه دهید اعضای گروه سئوالات خود را بپرسند، سعی کنید سئوالات را در جهت اهداف جلسه هدایت کنید و سپس تکلیف هفته آینده را بدهید.

۱. در این هفته هر بار که می خواهید به کودک خود دستور بدهید سعی کنید با استفاده از روش هایی که در کلاس آموخته اید به روشی صحیح آن را به کار ببرید و نتیجه آن را یادداشت کنید که آیا موفق بوده اید و کودک دستور مورد نظر را انجام داده یا خیر؟ دلیل موفقیت یا عدم موفقیت شما چه بوده؟

۲. در انتهای هفته با مطالعه نوشته هایتان، مقایسه ای بین نتایج دستورهای روز اول و آخر و میزان همکاری فرزندتان در اجرای آنها انجام دهید.

فصل پنجم

مدیریت رفتارهای نامناسب

بسیاری از والدین ارتباط عاطفی مناسبی با کودک خود دارند، او را به شیوه‌های مناسب تحسین و تشویق می‌کنند، و روش‌های درست قانون‌گذاری و دستور دادن را به کار می‌برند با این حال متوجه می‌شوند که در برخی موارد پای‌بندی به محدودیت‌های وضع شده برای فرزندشان دشوار می‌باشد، گویا برخی از کودکان به آسانی نمی‌توانند ناکامی را تحمل کنند و از خواسته‌های خود چشم‌پوشند. آموزش به کودکان برای رعایت بایدها و نبایدها در خانواده یکی از وظیفه‌های مهم والدین است، در واقع باید به کودکان فرصت داد تا با پیامدهای مثبت و منفی رفتارشان روبرو شوند و بتوانند خواسته‌های نابجا یا ناپسندیده خود را کنار بگذارند یا به زمان مناسب دیگری موکول کنند. این کار وقتی ممکن می‌شود که ما به عنوان پدر یا مادر، نوعی توانایی یا ظرفیت تکاملی را در آنها شکل بدهیم، یعنی مهارت شناخت و تنظیم حالت هیجانی را به آنان بیاموزیم. باید با فرزندمان طوری رفتار کنیم تا هنگامی که با محدودیت‌ها و مخالفت‌های ما، روبرو می‌شود یعنی وقتی می‌فهمد از او می‌خواهیم حتماً کاری را انجام بدهد و یا برعکس امکان یا اجازه‌ی فعلیتی را به او نمی‌دهیم، حالت‌های ناخوشایند هیجانی‌اش را تشخیص بدهد. منظور این است که مثلاً بفهمد که دلخور، ناراضی، سرخورده یا عصبانی شده است و یا برایش سخت است که طاقت بیاورد و جلوی خواسته‌های خودش را بگیرد. به این صورت کودک متوجه می‌شود که از شرایط پیش آمده ناراضی است اما کم‌کم یاد می‌گیرد با نارضایتی خود کنار بیاید. مهارت کودک برای خودداری و تنظیم هیجان‌هایش به او کمک می‌کند تا بتواند رفتار مناسبی نشان دهد و با موقعیت مورد نظر سازگاری بهتری داشته باشد.

بهترین روش برای توانا ساختن کودکان در پایبندی به قانون‌ها و محدودیت‌ها، روبرو کردن آنان با پیامدهای رفتارشان است. وقتی کودک فرمانبردار است و تلاش می‌کند تا قانون را اجرا کند، نتیجه‌ی مثبت عملکرد خود را که همان رسیدن به هدف یا پاداش مقرر است دریافت می‌کند. زمانی که او دستور را رعایت نمی‌کند و خلاف باید و نبایدهای مقرر عمل می‌کند، چون کارش اشتباه، خطرناک، یا ممنوع است با پیامد ناخوشایندی مواجه می‌شود و یا مورد بازخواست و تنبیه دیگران قرار می‌گیرد.

وقتی کودکان قوانین و اصول انضباطی را در خانه زیر پا می‌گذارند، نافرمانی آنان به شکل رفتارهای نامناسب مورد توجه دیگران قرار می‌گیرد. این بدرفتاری‌ها گاهی شدت کمی دارد و قابل چشم‌پوشی است. گاهی نیز سرپیچی کودک از قانون ممکن است باعث آسیب به خود او، اطرافیان و یا وسایل و لوازم موجود در محیط شود. برای هر یک از این موقعیت‌ها راه‌های مؤثری وجود دارد که به کمک آنها می‌توان به کودکان آموزش داد رفتار خود را کنترل کنند. بسیاری از این راه‌ها به طور روزمره توسط والدین به کار گرفته می‌شود و معمولاً هم با موفقیت همراه است. نکته‌ی مهم آن است که والدین پیامدهایی را از قبل برای مشکلات رفتاری کودکان در نظر بگیرند و آنها را بلافاصله و قاطعانه انجام دهند.

معمولاً والدین وقتی با رفتارهای نامطلوب فرزندشان روبرو می‌شوند یاد تنبیه می‌افتند! و برداشت‌هایی که آنان از تنبیه دارند بسیار متفاوت است.

اگر بخواهید رفتاری را تقویت کنید یعنی بخواهید آن رفتار بیشتر انجام شود و ادامه پیدا کند به آن توجه می‌کنید، جمله‌های تحسین‌آمیز به کار می‌برید و به فرد پاداش می‌دهید. اما اگر بخواهید رفتاری کمتر انجام شود یا خاتمه یابد دو راه دارید، اولین راه این است که آن را تقویت نکنید! یعنی به آن توجه نشان ندهید و یا کاری کنید که رفتار مورد نظر پاداش نگیرد. بیشتر وقت‌ها به خصوص در مورد کودکان سالم که در خانواده‌های معمولی زندگی می‌کنند ادامه‌ی همین روش رفتار نامناسب را خاموش می‌سازد. اما گاهی رفتار نامناسب ادامه می‌یابد مگر اینکه با پیامد ناخوشایندی روبرو شود. پیامد ناخوشایند برای کودک ناخوشایند است! یعنی کودک دوست ندارد با آن مواجه شود و برای اینکه آن را تجربه نکند باید رفتار نامناسبش را کنار بگذارد. این پیامد که منجر به کاهش یا از بین رفتن رفتار می‌شود همان روش معروف یعنی **تنبیه** است. بنابراین تنبیه پیامد ناخوشایندی است که شما برای پایان دادن به کارهای ناپسند یا نامطلوب کودک تعیین می‌کنید و به کار می‌برید.

یادتان باشد:

- توجه و پاداش رفتار را تقویت می‌کنند.
- تنبیه رفتار را کم می‌کند.
- در مورد تقویت رفتار به صورت مفصل در بخش سوم توضیح داده شد. اکنون به تنبیه و روش‌های آن می‌پردازیم.

تنبیه

۱. ساده‌ترین شکل تنبیه، محروم کردن کودک از چیزی است که دوست دارد و می‌خواهد، برای مثال: اجازه بازی، داشتن یک وسیله خاص، رفتن به جایی، شرکت کردن در یک فعالیت، ...
۲. شکل دیگر تنبیه، اعمال یک جریمه، یعنی کاری است که کودک باید انجام بدهد تا کار نامناسبش جبران شود یا نتیجه کارش را اصلاح کند، مثلاً جایی را که کثیف کرده پاک کند، یا از پول توجیبی خودش برای خواهرش مداد بخرد چون مداد او را شکسته است.

منظور اصلی از تنبیه، که بسیاری وقت‌ها فراموش می‌شود، روبرو کردن کودک با نتایج رفتارش و پیدا کردن راه‌هایی است تا او یاد بگیرد آن نتایج ناخوشایند را دوباره تجربه نکند. بنابراین تنبیه یک هدف تربیتی بسیار مهم را دنبال می‌کند: به کودک می‌آموزد یک رفتار به چه دلیل نامطلوب به حساب می‌آید و چرا به او می‌گویند آن را انجام ندهد. او یاد می‌گیرد مسئول نتیجه رفتارش است و باید آن را اصلاح، برطرف، یا جبران کند.

برای همین بسیار مهم است تنبیه به صورتی انتخاب شود که فرصت اصلاح رفتار و جبران پیامدهای آن را در اختیار کودک قرار دهد، تا او بتواند رفتار درست را تشخیص بدهد، تمرین کند، و در آن ماهر شود.

ویژگی‌های تنبیه مناسب

۱. شدت تنبیه باید با نوع و شدت رفتار مناسب باشد. معمولاً برای بدرفتاری‌های کوچک باید جریمه کمی در نظر گرفت و برای کارهای نامطلوب‌تر جریمه را افزایش داد با این حال معمولاً شدت بخشیدن به میزان تنبیه مؤثر بودن آن را تضمین نمی‌کند. در این شرایط بهتر است مشکل کودک و برنامه رفتاری به کار رفته را دوباره بررسی کرد.
۲. تنبیه بهتر است بلافاصله اعمال گردد تا مؤثرتر واقع شود. به همین دلیل کودک و والد هر دو باید از قبل بدانند چه رفتاری چه تنبیهی دارد.
۳. تنبیه باید عادلانه انتخاب شود یعنی با توانایی و ناتوانی کودک، ویژگی‌های سنی، جنسی، و تکاملی او سازگاری داشته باشد. در ضمن باید به هدف اصلاح رفتار او استفاده شود نه تلافی کردن، حال گیری، اثبات قدرت....
۴. تنبیه باید در راستای رشد اخلاقی کودک صورت گیرد. معمولاً کودکان از کار نادرست یا زشت خود پشیمان می‌شوند و احساس گناه پیدا می‌کنند. تنبیه به کودک فرصت می‌دهد کارش را جبران کند و از حس تقصیر و گناهکاری راحت شود. این کار به سلامت اخلاقی کودک کمک می‌کند و به او اجازه می‌دهد به صورت صحیح با وجدان خود کنار بیاید.
۵. تنبیه باید عملی و قابل اجرا باشد یعنی والدین واقعاً فرصت، حوصله، وقت، امکان، و توانایی داشته باشند تنبیهی را که اعلام کرده‌اند اعمال کنند.
۶. تنبیه باید قابل پی‌گیری باشد یعنی مشخص باشد کودک آن را رعایت کرده یا خیر و اگر آن را انجام نداده والدین بتوانند او را وادار به اجرا کنند.
۷. تنبیه باید واقعی باشد. تنبیه را نباید با تهدید و ترساندن کودک از یک پیامد خاص اشتباه کرد.
۸. وقتی رفتار نامناسب از کودک سر می‌زند، تنبیه مقرر باید صورت پذیرد حتی اگر کودک اعلام پشیمانی کند، معذرت بخواهد، التماس کند، وعده یا قول بدهد، تهدید یا پرخاشگری کند.

۹. تنبیه باید با قاطعیت انجام گیرد. گاهی والدین از ترس پیامدهای تنبیه (مثلاً فکر می‌کنند تنبیه روی روحیه کودک اثر بدی می‌گذارد) یا چون مطمئن نیستند کارشان درست است در اعمال تنبیه با شک و تردید یا تاخیر رفتار می‌کنند و یا با لحنی منفعلانه از کودک می‌خواهند کاری را که می‌گویند انجام بدهد.
۱۰. تنبیه وقتی مؤثر واقع می‌شود که در همراهی با توجه، پاداش، و ارتباط عاطفی مثبت با کودک استفاده شود. بهتر است تعداد تنبیه‌هایی که هر روزه کار می‌رود نسبت به تعداد پاداش‌ها و تقویت‌های مورد استفاده برای رفتارهای خوب ده تا بیست درصد باشد.

اشتباه‌های شایع والدین در کاربرد تنبیه

• تنبیه جسمی

از نظر برخی والدین منظور از تنبیه کودک، کتک زدن او است. آنها فکر می‌کنند تنبیه باید شدید باشد تا اثر کند زیرا در این صورت کودک همیشه آن را به خاطر می‌آورد و دیگر کار بدش را تکرار نمی‌کند.

پرا نباید از تنبیه جسمی برای کنترل رفتار اشتباه کودک استفاده کنید؟

تنبیه جسمی معمولاً هنگامی به کار می‌رود که والدین به شدت عصبانی و خشمگین هستند، به همین دلیل ممکن است از روش‌های خشنی استفاده کنند که برای کودک و گاه خودشان یا دیگران خطرناک باشد.

پرخاشگری جسمی توسط والدین باعث می‌شود استفاده از این روش توسط خود کودک نیز افزایش یابد و کودک می‌آموزد برای حل مشکلاتش می‌تواند از این روش استفاده کند.

بعد از تنبیه جسمی، اکثر والدین پشیمان می‌شوند و از کودک دلجویی می‌کنند، در نتیجه در نهایت کودکی که رفتار اشتباه انجام داده به گونه‌ای مورد توجه و تشویق واقع می‌شود.

تنبیه جسمی در اوایل ممکن است مؤثر باشد ولی بعد از مدتی حساسیت کودک نسبت به آن کم می‌شود، بنابراین والدین مجبور می‌شوند تنبیه‌های شدیدتری را اعمال نمایند که هم با پیامدهای آسیب‌زایی همراه هستند و هم پس از مدتی مجدداً بی‌اثر می‌شوند.

• تهدید به تنبیه

وقتی والدین فقط از تهدید استفاده می‌کنند، پس از مدت کوتاهی کودک متوجه عملی نشدن تهدیدها می‌شود و رفتارش را از سر می‌گیرد.

• تنبیه‌های نامشخص

گاهی والدین از جمله‌های مبهمی برای ترساندن کودک از تنبیه احتمالی استفاده می‌کنند، در این شرایط کودک حتی متوجه معنی این تنبیه نمی‌شود و در نتیجه به کار خود ادامه می‌دهد. به عنوان مثال «اگر ببینم دوباره روی مبل بالا و پایین می‌پری، آتوقت من می‌دائم با تو»

• تنبیه در حالت عصبانیت

تنبیه هنگام خشم و عصبانیت می‌تواند منجر به ناکار آمدی آن شود زیرا معمولاً در این شرایط والدین پیامدهای شدیدی را در نظر می‌گیرند که با رفتار کودک هم‌خوانی ندارد. مثلاً کودک را به تنبیه‌های شدید و طولانی تهدید می‌کنند یا با لحن خشن، توهین آمیز، سرزنش‌گر و تند شخصیت او را محکوم می‌کنند و یا در نهایت تنبیه جسمی به کار می‌برند. در این موارد، رفتار تنبیهی والد ناشی از احساس استیصال و درماندگی او در مدیریت بدرفتاری کودک است. معمولاً پدر و مادرهایی به این شیوه عمل می‌کنند که بلد یا قادر نیستند بلافاصله پس از بروز رفتار نامناسب کودک پیامد منطقی مناسب را به کار ببرند. در بسیاری از مواقع والدین یا نمی‌دانند و یا مطمئن نیستند کدام واکنش از نظر تربیتی درست است و نمی‌توانند درست تصمیم بگیرند. گاه

پدر یا مادر فکر می‌کنند بهتر است مدتی صبر کنند تا شاید کودک خودش متوجه رفتارش شود و آن را متوقف سازد اما چون این اتفاق نمی‌افتد عصبانی می‌شوند و تصمیم نادرست می‌گیرند.

• تنبيه‌های هیجانی

گاهی موقع تنبیه، والدین به جای این که رفتار نامناسب کودک را مورد هدف قرار دهند به احساس و شخصیت او حمله ور می‌شوند، با لحن تحقیرآمیز و سرزنشگرانه به او توهین می‌کنند، و این پیام را به او می‌دهند که قابل اصلاح نیست. در این شرایط احساس‌های متناقضی در کودک ایجاد می‌شود: از طرفی به دلیل خطایی که کرده احساس گناه می‌کند و از خودش بدش می‌آید، با این حال به دلیل حمله بی‌رحمانه و ناعادلانه والدین می‌رنجد و کینه و خشم آنها را به دل می‌گیرد. پدر و مادرهایی که این روش را استفاده می‌کنند معمولاً فرصت جبران را به کودک نمی‌دهند بنابراین کودک ترجیح می‌دهد اشتباه‌هایش را از والدین خود مخفی کند و اگر لازم باشد در مورد رفتارش دروغ هم بگوید.

به خاطر داشته باشید تنبیه به منظور آگاه کردن کودک از رفتار اشتباهش است نه برای ترساندن، زجر دادن و آزار او.

روش‌های مؤثر در مدیریت رفتارهای نامناسب کودکان

برای کاهش و مهار بدرفتاری‌های کودکان با توجه به نوع رفتار می‌توان از روش‌های زیر استفاده نمود:

- نادیده گرفتن برنامه‌ریزی شده رفتار
- پیامدهای طبیعی رفتار
- پیامدهای منطقی رفتار یا جریمه رفتاری
- استفاده از محروم‌سازی موقت (زمان / اتاق خلوت)

مهارت نادیده گرفتن ارادی یا برنامه‌ریزی شده رفتار

بارها با کودکی مواجه شده‌اید که در مقابل مخالفت با خواسته‌هایش دست به کارهایی نظیر جیغ زدن، گریه کردن، قشقرق راه انداختن و ... می‌زند. گاهی نیز کودک از روی عمد رفتارهایی از خود نشان می‌دهد که توجه شما را جلب کند ولی کار او باعث ناراحتی شما می‌شود مثلاً شکاک در می‌آورد.

در بسیاری موارد مشکل عمده والدین این است که نمی‌دانند در مقابل چنین رفتارهایی چه واکنشی باید نشان دهند و معمولاً واکنش آنان در زمان‌ها و مکان‌های مختلف بی‌ثبات و غیرقابل پیش‌بینی می‌باشد. به عنوان مثال وقتی روز سختی را گذرانده‌اید و خسته از سرکار برمی‌گردید، فرزند شما بلافاصله قبل از شام تقاضای بستنی می‌کند، ابتدا مخالفت می‌کنید و بعد که کودک گریه می‌کند و قشقرق راه می‌اندازد برای اینکه زودتر از سروصدایش راحت شوید، تسلیم می‌شوید و بستنی را به او می‌دهید.

در اینجا کودک متوجه می‌شود در صورتی که به طور مستمر روی خواسته‌اش پافشاری کند، با توسل به جیغ و گریه و پرخاشگری می‌تواند در نهایت به هدف خود برسد و یا توجه والدین را به خودش جلب کند.

رویکردی که در این موارد باید به کار گرفته شود «نادیده گرفتن» نام دارد، مهارتی که برای مدیریت بعضی رفتارهای نامناسب کودکان که از شدت کمی برخوردارند و با خطر جدی برای کسی همراه نیستند استفاده می‌شود. نادیده گرفتن به معنای توجه نکردن به کودک هنگام انجام رفتارهای نامناسب می‌باشد. برای انجام این مهارت سه جزء اصلی را باید رعایت کنید:

- الف) هیچ تماس چشمی با کودک برقرار نکنید (وقتی دارد بدرفتاری می‌کند نگاهش نکنید)
- ب) ارتباط کلامی با کودک نداشته باشید (با او حرف نزنید، نصیحتش نکنید، دعوايش نکنید)
- ج) هیچ تماس جسمی با او برقرار نکنید (بغلش نکنید، او را نوازش نکنید، تنبیه بدنی نکنید)

زمانی که یک رفتار را نادیده می‌گیرید، در واقع انگار نه صدای کودک را می‌شنوید، نه او را می‌بینید. به انجام کاری که مشغول آن بودید ادامه می‌دهید. مثلاً اگر مشغول خواندن روزنامه هستید باز هم آن را بخوانید! در صورتی که تحمل صدای کودک و رفتار او برایتان مشکل است، از آن اتاق خارج شوید. تلاش کنید که آرامش خود را حفظ کنید، به طوری که کودک احساس کند شما عصبانی نشده‌اید. حفظ آرامش در این شرایط از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا کودک به این نتیجه می‌رسد که با ادامه رفتارهای نامناسبش نمی‌تواند روی رفتار و تصمیم شما تأثیر بگذارد. گرچه حفظ آرامش و خونسردی کاری بسیار مشکل است ولی انجام شدنی است. کافی است یکی دو هفته وقت بگذارید و تمرین کنید. ابتدای کار که شما برخلاف سابق سعی می‌کنید به توجه طلبی یا رفتارهای مصرانه کودک بی‌توجه باشید، ممکن است او واکنش‌های شدیدتر و طولانی‌تری نشان دهد ولی پس از این که با ثبات رفتار شما مواجه می‌شود کم‌کم این رفتارها کاهش می‌یابند و در نهایت از بین می‌روند. به محض اینکه کودک بدرفتاری اش را متوقف می‌سازد به او توجه کنید و برای رفتارهای مناسبش به او پاداش بدهید.

روش نارینه گرفتن برای مهار چه رفتارهایی مناسب است؟

۱. جلب توجه به شکل نامناسب مانند ادا درآوردن، به زبان آوردن کلمات ناشایست (درسنین پایین زیاد رخ می‌دهد که کودک کلمه نامناسبی را به کار می‌برد که حتی معنی آن را نمی‌داند ولی متوجه می‌شود که همه نسبت به این کارش واکنش نشان می‌دهند)
۲. پافشاری و گریه کردن برای انجام کاری که والدین موافق نیستند.
۳. قشقرق راه انداختن (مواردی که قشقرق باشد تکم انجام می‌شود مانند: جیغ زدن، دست و پا کوبیدن، ...)
۴. بحث کردن برای رسیدن به خواسته نامناسب خود.

چه رفتارهایی را نمی‌توان نادیده گرفت؟

در مواردی که کودک کاری انجام می‌دهد که منجر به آسیب خود یا دیگران می‌شود والدین باید بلافاصله واکنش جدی نشان دهند و مانع از ادامه رفتار کودک شوند. رفتارهایی نظیر کتک زدن، دوییدن در خیابان، خراب کردن وسایل و ... از این دسته هستند. همچنین عدم پیروی از دستور نیز باید پیامد خاص خودش را داشته باشد اگر به فرزند خود دستوری می‌دهید و از انجام آن سرباز می‌زند، نادیده گرفتن این عمل باعث تقویت نافرمانی در او می‌شود. پیامی که او از واکنش شما برداشت می‌کند این است که «می‌توانم دستور مادر یا پدر مرا انعام نرهم و در مقابل آنها سکوت می‌کنم و عکس‌العملی نشان نمی‌دهم». بنابراین در مقابل چنین رفتارهایی باید رویکردهایی نظیر جریمه کردن، محروم کردن و ... اعمال شوند که در مورد آنها نیز در جای خود توضیح خواهیم داد. به طور خلاصه اصولی که در به کارگیری مهارت نادیده گرفتن باید به خاطر داشت عبارتند از:

- رفتاری را انتخاب کنید که بتوانید نادیده بگیرید.
- بهتر است از قبل به کودک بگویید که این رفتار از نظر شما غیر قابل قبول است و شما به آن هیچ توجهی نخواهید کرد.
- زمانی که این رفتار رخ می‌دهد نسبت به آن بی‌توجهی کامل نشان دهید.
- این روش را به صورت مداوم و یکنواخت در برخورد با رفتارهای نامناسب خفیف به کار بگیرید.
- در ابتدا انتظار می‌رود رفتاری که مورد بی‌توجهی قرار می‌دهید بیشتر از قبل اتفاق بیفتد ولی پس از چند هفته که شما روش رفتاری ثابتی را در پیش می‌گیرید بدرفتاری کودک کاهش می‌یابد.
- به محض اینکه کودک رفتار نامناسب را قطع کرد، به رفتار مطلوب او توجه نشان دهید و تشویقش کنید.
- برای شروع این برنامه رفتاری، هنگامی اقدام به نادیده گرفتن بدرفتاری کودک کنید که احساس می‌کنید شرایط راحت‌تری وجود دارد، تسلط بیشتری بر اوضاع دارید و امکان موفقیت شما بالاتر است، به طور مثال وقتی در منزل تنها هستید موقعیت بهتری برای بی‌توجهی نشان دادن به رفتار بد فرزندتان وجود دارد تا در میهمانی، فروشگاه یا در حضور مادر بزرگ!

چه مانع‌هایی ممکن است برای کاربرد این روش پیش بیاید؟

با توجه به اینکه به کار گرفتن این مهارت نیاز به صبر و تحمل بالایی از جانب والدین دارد، ممکن است بعضی مواقع پدر یا مادر احساس کنند در شرایطی قرار دارند که قادر نیستند برای مدت طولانی بدرفتاری کودک را تحمل کنند، در چنین شرایطی بهتر است مسئولیت این کار را به عهده‌ والد دیگر بگذارند و خود محل را ترک کنند. (مثلاً اگر مادر خسته یا عصبانی است بهتر است از پدر کمک بگیرد). گاهی نیز در اثر نادیده گرفتن رفتار کودک ممکن است برای دیگران مزاحمت ایجاد شود مثلاً سروصدای بلند گریه کودک دیر وقت در یک آپارتمان کوچک ممکن است همسایه‌ها را بیدار کند.

برخی مواقع هم حضور دیگران مانع از موفقیت این روش می‌شود، برای مثال وقتی شما می‌خواهید به اصرارهای کودک برای دریافت شیرینی اهمیت نشان ندهید خواهر یا مادرتان سعی می‌کنند نظر شما را با وساطت کردن در مورد کودک تغییر دهند و به نوعی ضامن او می‌شوند یا در مورد عملکرد شما نظر مخالف می‌دهند. در این شرایط پایبندی به استفاده از این روش برای پدر مادر سخت می‌شود. بنابراین یک نکته بسیار مهم برای موفقیت این روش کاربرد آن در شرایط زمانی و مکانی صحیح است. اگر به هر دلیلی نتوانیم به نادیده گرفتن رفتار کودک تا وقتی که دست از رفتار خود می‌کشید ادامه دهیم، بهتر است از اول آن را شروع نکنیم. با این حال به خاطر داشته باشید در هر شرایطی به عنوان والد با یکدیگر هماهنگ رفتار کنید و در مقابل کودک واکنش یکسانی نشان دهید.

در چه شرایطی باید به نادیده گرفتن رفتار خاتمه دهید؟

گرچه تأکید این مهارت بر تداوم بی‌توجهی نشان دادن به بدرفتاری کودک تا زمانی است که او دست از آن کار بکشد، این روش همیشه ممکن نیست: یعنی وقتی که بدرفتاری کودک به اندازه‌ای شدت می‌یابد که برای خودش یا دیگران خطرناک می‌شود. در نظر بگیرید کودکی که می‌بندد با وجود جیغ و داد و پاکوبیدن یا تهدید کردن نتوانسته به خواسته‌اش برسد، شروع به پرت کردن وسایل، یا حمله کردن به سوی دیگران یا آسیب رساندن به خود می‌کند. مثلاً سرش را به زمین می‌کوبد یا برادرش را با مشت می‌زند. وقتی بدرفتاری کوچک و بی‌خطر به رفتار آسیب‌زا تبدیل می‌شود بی‌توجهی به آن به هیچ‌وجه جایز نیست. این موضوع نشان می‌دهد این روش برای رفتاری که انتخاب کرده‌اید مناسب نبوده، یا شما آن را درست به کار نبرده‌اید، و یا خصوصیات سرشتی یا بیماری کودک شما به گونه‌ای است که به مهارت‌های فرزندپروری قدرتمندتری نیاز دارد. در این شرایط باید به سرعت دنده را عوض کنید و جور دیگری برانید. اتفاق دیگری نیز ممکن است بیفتد: کودک از رفتار ناپسند خود دست می‌کشد و سعی می‌کند با روش مقبولی خواسته‌اش را مطرح کند یا رفتار مناسب دیگری را نشان می‌دهد. این لحظه نیز زمان مناسبی برای پایان دادن به روش نادیده گرفتن از سوی شما محسوب می‌شود: با روی خوش به او نشان دهید از این که کار خوبی دارد انجام می‌دهد راضی هستید و به او کمک کنید تا به خوش رفتاری‌اش ادامه دهد.

کاربرد پیامد رفتار برای کاهش رخداد آن

پیامد طبیعی:

سامان عاشق خوردن شیر کاکائوی گرم است ولی حالا که مادر آن را برایش آماده کرده مشغول بازی است و با وجود تذکر مادر در مورد سرد شدن شیر کاکائو از سر بازی بلند نمی‌شود. در نهایت شیر سرد می‌شود و مجبور است شیر کاکائوی یخ کرده بنوشد. پیامد طبیعی، اتفاقی است که وقتی جلوی آن توسط والدین گرفته نشود به طور طبیعی به دنبال رفتار اشتباه کودک رخ می‌دهد. در نتیجه وقتی کودکان با پیامد رفتاری که انجام داده‌اند روبرو می‌شوند یاد می‌گیرند که دفعه بعد مراقب رفتارشان باشند و آن را اصلاح کنند. مثلاً سامان نتیجه بی‌توجهی خود را به این شکل می‌بیند که آن روز باید شیر کاکائوی سرد شده بخورد و کسی دوباره آن را گرم نمی‌کند. پیامدهای طبیعی را نمی‌توان در مورد همه رفتارهای اشتباه به کار برد زیرا بعضی رفتارها ممکن است سلامت کودک یا دیگران را تهدید کنند، یا بهای بسیار سنگینی را بر کودک یا خانواده تحمیل کنند و اصلاً قابل جبران نباشند. به عنوان مثال ممکن است نتیجه طبیعی رفتار کودکی که وسط خیابان می‌دود برخورد با ماشین و آسیب جدی باشد بنابراین در چنین مواقعی نمی‌توانیم منتظر بنشینیم تا کودک از پیامد طبیعی رفتارش درس بگیرد و خودش بفهمد نباید این کار را می‌کرده است. یا مثلاً به کودک فرصت دهیم خودش نتیجه درس نخواندن را تجربه کند، از دست رفتن یک سال از زندگی او و سایر تبعات مردود شدن را نمی‌توان جبران کرد.

همان طور که پیش از این گفتیم انسان‌ها نیاز دارند از دوران کودکی محدودیت‌هایی را بپذیرند تا بتوانند یاد بگیرند در مقابل ناکامی‌ها سازگاری قابل قبولی از خود نشان دهند. گاه این محدودیت‌ها به دلیل پیامدهای طبیعی و خود به خودی عملکرد ما ایجاد می‌شوند اما در بسیاری از شرایط این حد و حدود اجتماعی هستند که به صورت منطقی وضع می‌شوند و ما را آماده پذیرش زندگی با دیگران می‌کنند. خانواده اولین جایی است که فرصت اکتساب مهارت‌های اجتماعی را در اختیار کودکان می‌گذارد. اکنون می‌خواهیم ببینیم پیامدهای منطقی چه خصوصیت‌هایی دارند و چگونه به کار می‌روند.

پیامدهای منطقی:

سینا و برادرش سر اینکه کدام یک اول بازی کامپیوتری را شروع کنند مشغول دعوا و جیغ زدن هستند و هیچ کدام حاضر نیستند به نفع دیگری کنار بروند. شاید بهترین اقدام در این مواقع استفاده از پیامد منطقی رفتار باشد. به این شکل که شما تصمیم می‌گیرید چون سر کامپیوتر دعوا می‌کنند، کامپیوتر را خاموش کنید تا آنها نتیجه رفتار نامناسب خود را ببینند.

در پیامد منطقی بر خلاف پیامد طبیعی، والدین خودشان به طور فعال نوعی محروم‌سازی یا تنبیه را برای کار اشتباه کودک در نظر می‌گیرند، نتیجه‌ای که معمولاً در رابطه مستقیم با همان رفتار خاص اعمال می‌شود.

گاهی والدین این تکنیک را به کار می‌بندند ولی مدت زمان این محرومیت را تعیین نمی‌کنند. به عنوان مثال به طور کلی کار با کامپیوتر را به مدت طولانی مثلاً یک هفته برای فرزندشان تحریم می‌کنند. در حالی که هدف از به کارگیری چنین پیامدهایی آن است که کودک از مشکل رفتار خود آگاه شود و سعی کند آن را برطرف سازد. زمانی که مدت این پیامد طولانی شود کودک فرصتی برای اصلاح رفتار خود پیدا نمی‌کند و در نتیجه تلاشی نیز برای بهبود رفتار خود نشان نمی‌دهد. بنابراین مدت محروم‌سازی باید به همان روز که رفتار نامناسب در آن رخ داده محدود شود.

بهبتر است یادآوری کنیم هدف از تعیین این پیامدها، فراهم کردن فرصتی مجدد برای کودک و تمرین دوباره رفتار مطلوب است نه اعمال قدرت یا خط و نشان کشیدن تا ثابت کنیم حرف ما درست بوده یا کودک مجبور است از ما اطاعت کند.

به کارگیری پیامد منطقی رفتار

معمولاً پیامد منطقی را به مدت ۳۰-۵ دقیقه به کار می‌بریم: «کامپیوتر را ۱۰ دقیقه خاموش می‌کنم. وقتی دوباره روشنش کردم باید به نوبت از آن استفاده کنی.» اگر بعد از ۱۰ دقیقه مجدداً بچه‌ها سر نوبت بازی با هم دعوا کردند پیامد به مدت طولانی‌تری تکرار می‌شود. (مثلاً برای ۳۰ دقیقه). لازم به یادآوری است که طولانی کردن پیامد منطقی به میزان نامناسب با کاهش بیشتر رفتار همراه نمی‌باشد بنابراین بهتر است وضع این محرومیت به همان روزی که بدرفتاری در آن رخ داده محدود گردد. در صورتی که در این شرایط کار به پرخاشگری کلامی یا جسمی برسد باید از روش‌های دیگری استفاده کرد که در بخش‌های بعدی در مورد آنها توضیح داده خواهد شد.

یک ترفند مناسب در چنین شرایطی این است که از فرصت استفاده کنید و در این بین مهارت‌هایی را نیز به فرزندان خود آموزش دهید مثلاً برای توافق سر نوبت بازی بهتر است از خودشان بخواهید راه حل ارائه دهند و بعد بهترین راه حل را انتخاب کنند. مثلاً یکی از راه حل‌ها می‌تواند قرعه‌کشی باشد. این روش کمک می‌کند که کودکان در موقعیت‌های دیگر نیز بتوانند از مهارت حل مسئله استفاده کنند و بدون حضور یا کمک والدین مشکل خود را حل کنند.

جریمه رفتاری:

- ساعت ۶ بعدازظهر است. سارا هنوز تکلیف مدرسه را ننوشته (با اینکه قرار بوده تا ساعت ۵ تکالیفش را تمام کند) بنابراین امروز از تماشای برنامه کودک تلویزیون محروم می‌شود.
- بابک ۹ ساله امروز عصر با پسرهای همسایه در کوچه دعوا کرده، بنابراین امشب از رفتن به پارک همراه با پدر و برادرش محروم می‌شود.

این نوع تنبیه‌ها در واقع نوعی جریمه محسوب می‌شوند. بر خلاف پیامد منطقی جریمه لزوماً ارتباط مستقیمی با رفتار اشتباه ندارد. در روش جریمه رفتاری در واقع فرزند خود را از فعالیت، موقعیت، یا امتیازی که مورد علاقه‌اش می‌باشد محروم می‌کنید، روشی که هم در کودکان و هم نوجوانان می‌تواند مؤثر باشد.

هنگام انجام جریمه رفتاری نکات زیر باید رعایت شوند:

۱- قبل از اینکه رفتار نادرست اتفاق بیفتد جریمه یا محرومیت را تعیین کنید (سارا، اگر هر روز تکالیفت تا ساعت ۵ تمام شود می‌توانی بعد از آن تلویزیون تماشا کنی ولی اگر کارهایت تا آن زمان تمام نشود. از تماشای برنامه کودک تلویزیون محروم می‌شوی). این کار به فرزند شما کمک می‌کند متوجه شود از او چه انتظاری دارید و در ازای انجام دادن یا ندادن خواسته شما چه پیامدی دریافت می‌کند. با این کار شما نیز از قبل می‌دانید در برابر رفتار او چگونه عمل کنید و لازم نیست هر لحظه در حال تصمیم‌گیری یا قضاوت در مورد فرزندتان باشید. روشن بودن قانون و پیامدهای آن تکلیف همه را روشن می‌کند! و نکته مهم‌تر آن است که شما در ابتدا به تشویق و جایزه‌ای که کودک برای انجام درست رفتار می‌گیرد اشاره کرده‌اید و این موضوع علاوه بر آنکه به برقراری یک ارتباط مثبت با فرزندتان کمک می‌کند این اصل را خاطر نشان می‌کند که همیشه تشویق مقدم بر تنبیه است.

۲- از محرومیت‌های بسیار شدید یا بسیار طولانی پرهیز کنید. (برای نمونه: تا آخر سال نمی‌گذارم با کامپیوتر بازی کنی یا دیگر هیچ وقت نمی‌گذارم تلویزیون نگاه کنی) محرومیت مثل هر پاداش یا تنبیه دیگری باید قابل اجرا و پی‌گیری باشد. اگر بخواهید به طور همیشگی مانع تلویزیون دیدن او شوید، ضمن اینکه این تنبیه با رفتار کودک تناسب ندارد و واکنشی غیر عادلانه است، ممکن است دیگران را هم از تماشای برنامه‌ها محروم کند. تداوم این تنبیه توجه، نیرو، وقت و تلاش زیادی را نیز از جانب شما لازم دارد. با این کار خودتان هم تنبیه می‌شوید! علاوه بر آن در تنبیه‌های طولانی و مستمر کودک به این نتیجه می‌رسد که برای مثال حالا که قرار است یک سال از بازی با دوچرخه یا کامپیوتر محروم باشد پس چه فایده‌ای دارد که بخواهد رفتار خوب انجام دهد.

۳- هنگام خشم و عصبانیت، در مورد نوع تنبیه تصمیم‌گیری نکنید. هیجان‌های منفی اجازه نمی‌دهند تصمیم درست و منطقی بگیرید بنابراین به احتمال زیاد به زودی پشیمان می‌شوید و احساس ناخوشایند شما قوت می‌گیرد. بسیاری از والدین در این شرایط نمی‌توانند با احساس گناه و بی‌کفایتی ناشی از عملکرد نامناسب و معمولاً نسنجیده و خشن خود کنار بیایند. آنها برای اینکه کار خود را جبران کنند به کودک باج می‌دهند، برایش هدیه می‌خرند یا از او معذرت می‌خواهند. در نتیجه روش تربیتی آنها بین دو حالت الف) سخت‌گیری شدید و انضباط خشن و ب) انفعال یا تسلیم شدن و کوتاه آمدن، نوسان می‌کند. در چنین شرایطی کودک تکلیف خود را نمی‌داند.

۴- تا جایی که امکان دارد محرومیت را بلافاصله بعد از رفتار اشتباه اعمال کنید. این روش باعث می‌شود کودک ارتباط میان رفتار و جریمه را بهتر درک کند و آن را بهتر بیپذیرد. در ضمن هر چه پیامد زودتر ارائه گردد رفتار نامناسب زودتر قطع می‌شود. به این ترتیب احتمال تکرار، ادامه، و تثبیت رفتار نامطلوب به حداقل می‌رسد.

محروم‌سازی موقت (زمان یا اتاق خلوت)

گاهی والدین در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که کاربرد پیامدهای منطقی و یا جریمه رفتاری برای کنترل رفتار نامناسب کودک ممکن نیست و یا در آن موقعیت تأثیر زیادی ندارد. در چنین مواردی باید روشی را به کار بست که خیلی سریع مؤثر واقع می‌شود. به عنوان مثال:

- زمانی که کودک وسیله‌ای را پرت می‌کند و می‌شکند.
- خواهر یا برادر خود را کتک می‌زند.
- از انجام دستورهای والدین آشکارا سرپیچی می‌کند.
- با بی‌ادبی جواب بزرگ‌ترها را می‌دهد.

به جای داد زدن، تهدید کردن، سیلی زدن به کودکی که چنین رفتارهایی را از خود نشان می‌دهد می‌توان از روش محروم‌سازی موقت استفاده کرد که معمولاً در کودکان ۱۸ ماهه تا ۱۲ ساله بسیار مؤثر واقع می‌شود. به این مفهوم که شما به سرعت کودک را از موقعیتی که رفتار اشتباه در آن رخ داده دور می‌کنید و مدت کوتاهی او را در مکانی خسته کننده قرار می‌دهید. کودک باید در آنجا آرام بنشیند و هیچ فعالیت لذت‌بخشی

انجام ندهد. با این کار کودک دیگر فرصت نمی‌یابد به دلیل رفتار نامناسبش مورد توجه واقع شود یا از آن لذت ببرد. در واقع در این روش هیچ کار دردناک و آزار دهنده‌ای انجام نمی‌شود بلکه تنها به مدت کوتاهی فرصت دریافت توجه و ماندن در شرایط دلخواه از کودک گرفته می‌شود، همان عامل‌هایی که تقویت کننده رفتار نامناسب کودک محسوب می‌شوند.

مریم ۶ ساله کاغذ بستنی‌اش را روی زمین انداخته. مادر از او می‌خواهد: «کاغذ بستنی را از روی زمین بردار و در سطل آشغال بینداز.» مریم توجهی نمی‌کند، مادر مجدداً حرفش را تکرار می‌کند و او باز هم اطاعت نمی‌کند و می‌گوید: «فودرت بنداز!» مادر می‌گوید: «کاری را که گفتم انجام ندری، هالا برو تو اتاق فلوت»

در زمان خلوت معمولاً از کودک خواسته می‌شود در گوشه‌ای از اتاقی که رفتار اشتباه در آن اتفاق افتاده ترجیحاً روی یک صندلی بنشیند. معمولاً در کودکانی که سن پایین‌تری دارند ابتدا از زمان خلوت استفاده می‌شود. اگر روش زمان خلوت جواب نداد یا شرایط آن مهیا نبود می‌توان از اتاق خلوت کمک گرفت. اتاق خلوت نیز روشی مشابه زمان خلوت است با این تفاوت که کودک در اتاق دیگری قرار داده می‌شود که از همه دور است.

باید از پیش قوانین این روش‌ها برای کودک توضیح داده شود. بهتر است زمانی که هم شما و هم فرزندتان در آرامش هستید این آموزش را انجام دهید. او باید بداند که قبل از اینکه از اتاق خلوت یا زمان خلوت بیرون بیاید باید حداقل برای مدتی (۳۰ ثانیه) آرام باشد.

چه مکانی برای اتاق محروم‌سازی موقت مناسب است؟

- یک مکان کسل کننده را در منزل انتخاب کنید. این مکان باید دور از اسباب‌بازی‌ها، افراد خانواده، پنجره، تلویزیون، رادیو و ... هر چیز دیگری باشد که کودک از آن لذت می‌برد.
- تمام وسیله‌های خطرناک، تیز و شکستنی را از آن محل و از دسترس کودک دور کنید.
- برای کودکان ۴-۲ ساله، یک صندلی ویژه در گوشه اتاق (زمان خلوت) بهترین روش است. برای کودکان ۱۲-۵ ساله، بهتر است محلی را دور از افراد خانواده انتخاب کنید.
- اتاق باید به اندازه کافی روشن باشد تا حالت ترسناک پیدا نکند.
- باید به آسانی بتوان به آنجا رسید (ظرف ۱۰ ثانیه).

بهترین مکان را همیشه باید با توجه به مشخصات هر خانه یا آپارتمان و امکانات در دسترس انتخاب کنیم؛ مثلاً کنار راهرو، اتاق خواب والدین (به شرطی که وسایل جالب و هیجان‌انگیز را از آنجا جمع کرده باشیم)، گوشه آشپزخانه (دور از اجاق گاز و وسایل خطرناک)، یا انباری. مکان‌هایی که پر از اسباب‌بازی و وسایل سرگرمی است مثل اتاق خواب کودک، جاهای ترسناک مثل زیر زمین و فضاهای تاریک انتخاب مناسبی نیستند. برای برخی کودکان می‌توان از حمام استفاده کرد به شرطی که کودک از آنجا نترسد یا از این موقعیت برای آب بازی استفاده نکند.

مراحل انجام محروم‌سازی موقت (زمان و اتاق خلوت)

۱. به کودک دستوری می‌دهید (به خاطر داشته باشید همیشه دستورها را از فاصله کوتاه و همراه با ارتباط چشمی به کودک بدهید)، در مثال قبلی مادر به مریم دستور برداشتن کاغذ بستنی را داده است. اگر دستور شما را انجام داد از او تشکر و یا تمجید می‌کنید.
۲. اگر کودک دستور را انجام نداد ۵ ثانیه صبر می‌کنید و مجدداً دستور را تکرار می‌کنید. اگر اطاعت کرد از او تشکر و یا تمجید می‌کنید.
۳. اگر بعد از ۵ ثانیه باز هم اطاعت نکرد می‌گویید: «کاری که ازت فوایتم انجام ندری باید به اتاق فلوت بروی.»
۴. در مواردی که کودک رفتاری نامناسب نظیر پرخاشگری، کنک زدن و ... نشان می‌دهد و می‌خواهید آن کار را متوقف کند فقط یک بار به کودک دستور بدهید و ۵ ثانیه صبر کنید. اگر آن کار را متوقف کرد از او تشکر کنید و گرنه او را به زمان یا اتاق خلوت بفرستید. (یادتان باشد دستور متوقف ساختن رفتار نامطلوب باید فقط یک بار اعلام شود و مجاز به تکرار آن نیستیم اما دستور انجام دادن یک رفتار مطلوب را می‌توانیم ۲ بار اعلام کنیم)
۵. کودک باید ارتباط سریع بین رفتار بدو تجربه ناخوشایند را ببیند بنابراین محروم‌سازی باید بلافاصله انجام شود.

۶. در فاصله‌ای که کودک را به اتاق خلوت می‌فرستید، در دام بحث، سخنرانی، نصیحت، و سرزنش او نیفتید. (گفتن ۱۰ کلمه برای فرستادن کودک به اتاق خلوت کافی است)
۷. فریاد اعتراض، دشنام، معذرت‌خواهی، و قول دادن کودک را در مورد اطاعت کردن در آینده نادیده بگیرید.
۸. بهتر است کودک روی صندلی بنشیند (به ویژه در زمان خلوت) و به او بگویید که زمان را از موقعی که او ساکت و آرام نشست شروع می‌کنید.
۹. معمولاً یک دقیقه به ازای هر سال سن کودک برای ماندن در زمان محرومیت کافی است. با این حال بهتر است برای کودکان زیر ۵ سال این زمان ۱-۲ دقیقه و برای ۵-۱۰ ساله‌ها ۲-۵ دقیقه باشد. برای اینکه کودک متوجه گذشت زمان شود یک زمانسج را در محل قرار می‌دهیم تا در پایان زمان مقرر زنگ بزند. کودکانی که بزرگ‌ترند خودشان زمان را تشخیص می‌دهند.
۱۰. زمانی که مدت محرومیت به اتمام رسید به او بگویید: زمان اتاق خلوت تمام شده و می‌تواند بیرون بیاید.
۱۱. بعد از بیرون آمدن مجدداً دستور اولیه را از وی بخواهید تا انجام دهد. در مثال قبلی مادر از مریم می‌خواهد که کاغذ بستنی‌اش را در سطل زباله بیندازد.
۱۲. اگر دستور را انجام داد از او تشکر می‌کنید در غیر این صورت مجدداً او را به اتاق خلوت ببرید.
۱۳. بعد از بیرون آمدن در مورد اینکه چرا به اتاق خلوت فرستاده شده، چرا کار بد انجام داده یا جزئیات دیگر با کودک صحبت نکنید.

سئوال‌های رایج والدین در مورد محروم‌سازی موقت (اتاق خلوت)

۱. اگر زمانی که از کودک می‌خواهم به اتاق خلوت برود، بلافاصله دستور اولیه را (مثلاً انداختن کاغذ بستنی در سطل آشغال) انجام دهم چه کار کنم؟
در این مواقع تسلیم نشوید، او باید به اتاق خلوت برود. مانند پلیسی عمل کنید که برای توقف ماشین در محل پارک ممنوع می‌خواهد شما را جریمه کند و شما می‌خواهید بلافاصله از محل پارک خارج شوید تا پلیس از این کار منصرف شود. در حالی که پلیس بدون اینکه به شما بی‌احترامی کند برگ جریمه شما را می‌نویسد!
۲. اگر فرزندم برای رفتن به اتاق خلوت مقاومت نشان دهم چه؟
برای کودکان خردسال: پشت کودک بایستید، دست‌ها را روی بازوهایش قرار دهید، او را از روی زمین بلند کنید و روی صندلی بنشانید یا به محل مربوطه ببرید.
برای کودکانی که سشنان بالاتر است: عدم اطاعت و همکاری آنان را با تنبیه یا پیامد دیگری پشتیبانی کنید مانند اضافه کردن مدت مقاومت به مدت زمان مقرر و در صورتی که اصلاً به اتاق نمی‌رود با محروم کردن از یک امتیاز ویژه او را با پیامد رفتارش مواجه کنید.
۳. اگر کودک مرتب پیرسر «هنوز تمام نشده؟ می‌توانم بیرون بیایم؟» من می‌شوم بی‌پایه برهم.
در این موارد باید تحمل داشته باشید و تا زمان لازم سکوت اختیار کنید. در این مواقع اهمیت استفاده از زمانسج نیز مشخص می‌شود. با به کار بردن زمانسج و کوک کردن آن سر موعد مشخص (یک دقیقه به ازای هر سال سن) این مشکل حل خواهد شد. زیرا زمانسج به دلیل کلافه شدن زودتر زنگ نمی‌زند، زمانسج فراموش نمی‌کند که زمان کودک تمام شده است و سئوال پرسیدن از والدین را متوقف می‌کند.
۴. اگر از من در فواصل‌های مختلفی در اتاق خلوت داشته باشم مثلاً «آب می‌خواهم، گرسنه‌ام و ...» چه جوابی باید بدهم؟
در این موارد تقاضاهای او را نادیده بگیرید ولی اگر می‌خواهد دستشویی برود بدون صحبت او را به دستشویی ببرید و مجدداً به اتاق خلوت برگردانید.

۵. اگر وقتی از او می‌فواهم به اتاق خلوت برود بگوید «برایم اصلاً مهم نیست که آنجا بروم» چه کنم؟ این گفته کودک را باور نکنید و او را به اتاق خلوت بفرستید.

۶. گاهی وقتی به او دستور می‌دهم به اتاق خلوت برود شروع به فرار می‌کند و باید به دنبالش بروم تا او را بگیرم. این کار درست است؟ فرزند شما با این کار تنبیه شما را تبدیل به یک بازی می‌کند. وارد این بازی نشوید، صبر کنید تا چند دقیقه دیگر او برمی‌گردد و به محض اینکه به شما نزدیک شد او را بگیرید و به اتاق خلوت ببرید.

۷. اگر در اتاق خلوت به فودش صرمه بزنم چه؟

در این موارد مطمئن باشید که در اتاق وسیله خطرناکی وجود ندارد، و کف اتاق با موقت یا فرش پوشیده شده است. معمولاً وقتی کودک می‌فهمد که با این رفتار توجه والدین جلب نمی‌شود، کارش را متوقف می‌کند. اگر کودک سابقه رفتارهای خود آزاری دارد به ویژه در کودکانی که مشکلات تکاملی مثل عقب ماندگی ذهنی یا اوتیسم دارند بهتر است از روش اتاق خلوت استفاده نشود. چون این کودکان رفتارهای آسیب‌زا را به منظور آرامش خود به کار می‌برند نه برای جلب توجه شما.

۸. گاهی فرزندم به من توهین کلامی می‌کند، چه جوابی باید بدهم؟

این صحبت‌ها را نادیده بگیرید و جواب ندهید. کودک باید بداند زمان اتاق خلوت از موقعی آغاز می‌شود که آرام بگیرد.

۹. بعضی وقت‌ها با اینکه زمان اتاق خلوت تمام شده فرزندم از اتاق بیرون نمی‌آید. چگونه او را بیرون بیاورم؟

در مواردی که کودک از بیرون آمدن امتناع می‌کند بهتر است به این رفتار بی‌توجه باشید مخصوصاً اگر این جریمه برای متوقف ساختن رفتار خطرناک او بوده است. اگر کودک را به دلیل انجام ندادن یک دستور یا تکلیف به اتاق خلوت فرستاده‌اید و او باید زودتر بیرون بیاید می‌توانید به او بگویید مجدداً برای یک مدت محدود دیگر در اتاق بماند. یعنی این شما هستید که تعیین می‌کنید او تا کی باید در اتاق بماند و چه زمانی خارج شود.

۱۰. اگر تکرار دفعه‌هایی که فرزندم را به اتاق خلوت می‌فرستم زیار باشد اشکال ندارد؟

به خاطر داشته باشید اوایل که از این روش برای مدیریت رفتارهای نامناسب کودک استفاده می‌کنید ممکن است مجبور شوید در یک روز چند بار کودک را به اتاق خلوت بفرستید ولی اگر موارد فوق را رعایت نمایید به تدریج بعد از چند هفته تعداد دفعاتی که از این روش استفاده می‌کنید خود به خود کاهش می‌یابد. نکته مهم این است که روش تهدید به اتاق خلوت را به کار نبرید زیرا اگر فقط تهدید کنید کودک بعد از مدتی متوجه می‌شود که تهدیدها جدی نیستند، و شما در رفتارتان قاطع نیستید پس به بد رفتاری خود ادامه خواهد داد. اگر پس از گذشت ۳-۲ هفته این تعداد کمتر نشده ممکن است اشکالی در برنامه رفتاری شما وجود داشته باشد یا این روش در مورد کودک شما مناسب نباشد.

یادتان باشد:

قرار نیست روز کودک با انواع تنبیه پر شود، در عوض به طور مرتب او را به خاطر رفتارهای مثبت تشویق کنید!

شرط موفقیت برنامه‌های اصلاح رفتاری این است که فوراً واکنش نشان دهید، با ثبات و یکنواخت رفتار کنید، و مصمم باشید.

همیشه از قبل چندین راه حل را برای مدیریت رفتار کودک در نظر بگیرید تا در زمان مناسب بتوانید از آنها استفاده کنید. هیچ راهکار طلایی وجود ندارد، روش موفق دیروز ممکن است امروز کارساز نباشد.

مشکل خودتان را از مشکلات ناشی از رفتار کودک جدا کنید. برای اینکه بتوانید در این کار موفق شوید زمان‌هایی به گرفتاری‌های شخصی، زناشویی، خانوادگی، شغلی و مالی خودتان بپردازید.

مدیریت رفتارهای نامناسب

اهداف جلسه

آشنایی با روش‌های مدیریت رفتارهای نامطلوب

وسایل مورد نیاز

- وایت بورد، ماژیک، کاغذ و مداد برای تمرین والدین

فهرست فعالیت‌های جلسه

- مرور مطالب جلسه گذشته
- مرور تکالیف هفته گذشته
- تنبیه
- نادیده گرفتن ارادی یا برنامه ریزی شده رفتار
- پیامد طبیعی رفتار
- پیامد منطقی رفتار یا جریمه رفتاری
- محروم‌سازی موقت (زمان / اتاق خلوت)
- پرسش و پاسخ، تکلیف هفته

مرور مطالب جلسه گذشته (۱۰ دقیقه)

پس از احوال‌پرسی و تحسین‌همکاری و فعالیت والدین که با وجود مشکلات زندگی سعی دارند اصول برنامه را دنبال و اجرا کنند، با کمک آنان روش‌های درست وضع قانون و انواع دستور دادن مؤثر را به طور خلاصه دوره کنید. یادآوری کنید احتمال پای‌بندی کودکان به قوانین و رعایت خواسته‌های والدین با کاربرد روش‌های مناسب توجه و دادن پاداش به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد.

مرور تکالیف هفته گذشته (۱۰ دقیقه)

از ۱-۲ نفر از والدین بخواهید برای گروه بیان کنند تکلیف هفته قبل را در مورد نحوه درست دستور دادن چگونه انجام دادند، آیا با مشکلی مواجه بودند، تأثیر کاربرد روش صحیح دستور بر فرمانبرداری و رفتار فرزندشان چه بوده است. تلاش خانواده‌ها را تحسین کنید و با استفاده از مثال‌های واقعی و ملموس مطرح شده اصول به کار رفته را تأیید کنید.

مروری بر علل بدرفتاری کودکان (۱۵ دقیقه)

با روش بارش افکار از والدین بخواهید بگویند به نظر آنان چرا کودکان بدرفتاری می‌کنند. با دادن بازخوردهای مناسب و هدایت بحث، به زبان ساده و مختصر مروری بر خطاهای شایع فرزندپروری داشته باشید که احتمال بروز نافرمانی و رفتارهای نامطلوب فرزندان را افزایش می‌دهند (مطالبی که به طور مفصل در فصل ۲ آورده شد) مانند عدم توجه به رفتارهای مناسب، پاداش‌های اتفاقی، الگوی نامناسب بودن، قانون‌گذاری یا دستور دادن نامناسب، پیام‌های هیجانی، تله نردبانی، بی‌ثباتی در واکنش به رفتار کودکان.

تمرین ۱:

اکنون از والدین بخواهید در کتاب کار بنویسند به کدام یک از اشتباه‌های فرزندپروری در روش‌های مدیریت خود توجه کرده‌اند. چند نمونه از نوشته‌های افراد داوطلب را مطرح و در صورت لزوم اصلاح کنید. دقت نظر و نشانه‌های فراگیری والدین را تحسین کنید.

تنبیه و ویژگی‌های آن (۱۵ دقیقه)

تمرین ۲:

والدین را به گروه‌های ۳ نفری تقسیم کنید و از آنان بخواهید در مورد این که تنبیه چیست و انواع آن کدام است ۴-۵ دقیقه با یکدیگر صحبت کنند.

حال مفهوم تنبیه را بیان و تأکید کنید که برخلاف تقویت کننده‌ها که احتمال رخداد رفتار را افزایش می‌دهند، تنبیه محرکی است که پس از وقوع رفتار رخ می‌دهد تا احتمال رخداد مجدد آن را کم کند. یادآوری نمایید هدف اصلی از تنبیه آموزش رفتار مناسب به کودک، شکل دادن احساس مسئولیت در او برای پذیرش پیامد رفتار، و توانمندسازی او برای تسلط بر هیجان و کنترل رفتار می‌باشد. قصد از تنبیه اعمال قدرت، انتقام‌گیری، یا پیروزی در جنگ قدرت با کودک نیست. حال از والدین بخواهید تمرین زیر را انجام دهند.

تمرین ۳:

در گروه‌های سه نفری با هم مشورت کنید و چهار روشی را که برای مهار بذر رفتاری کودکان به کار می‌برید روی کاغذ بنویسید.

اکنون ویژگی‌های تنبیه مناسب را توضیح دهید. بر تناسب تنبیه با رفتار، عادلانه بودن، به موقع بودن، عملی و قابل پیگیری بودن، و جدیت و ثبات والدین در کاربرد آن تأکید کنید. توضیح دهید برخی والدین اعتقاد دارند برای این که تنبیه تأثیر کند و در خاطر کودک بماند باید برای او دردناک و تلخ باشد و به همین دلیل از تنبیه بدنی، توهین به شخصیت و اعمال محدودیت‌ها یا محرومیت‌های طولانی استفاده می‌کنند در حالی که پژوهش‌ها نشان می‌دهند این روش‌ها نه تنها منجر به کاهش رفتار نامطلوب نمی‌شوند بلکه پیامدهای منفی گوناگون در جسم و روح کودک به جا می‌گذارند و به ارتباط کودک-والد آسیب می‌زنند.

تمرین ۴:

از والدین بخواهید در کتاب کار خود به سؤال‌های زیر پاسخ دهند.

۱. یک نمونه از تنبیه‌های نامناسب را که انجام داده‌اید یا شاهد آن بوده‌اید بنویسید و توضیح دهید چه اشکالی داشته است.
۲. به نظر شما تنبیه نامناسب چه پیامد بدی می‌تواند برای والدین یا سایر اعضای خانواده داشته باشد.

نادیده گرفتن ارادی یا برنامه‌ریزی شده (۱۰ دقیقه)

روش نادیده گرفتن را به عنوان یک راهبرد مناسب برای بدررفتاری‌های کوچک و بی‌خطر که معمولاً کودکان برای جلب توجه اطرافیان انجام می‌دهند معرفی کنید. بسیاری از والدین عقیده دارند با این که این روش را به کار بسته‌اند اما رفتار فرزندشان تشدید یافته است. توضیح دهید که رمز موفقیت این روش این است که پدر یا مادر بتوانند هیچ واکنشی در حالت صورت، گفتار و حرکات خود نشان ندهند و این کار را تا مدتی ادامه دهند که کودک دست از رفتار خود بکشد. آنان باید وقتی این روش را برگزینند که آمادگی دارند شدت یافتن اولیه بدررفتاری کودک را تحمل کنند و در برابر او تسلیم نشوند. نادیده گرفتن رفتار نامطلوب وقتی مؤثر است که با توجه کردن به رفتار مطلوب همراه گردد. مشکلات شایعی را که برای مهارت نادیده گرفتن مناسب هستند مثال بزنید (نق زدن، شکایت کردن، داد زدن، گریه کردن، حرف بد زدن، سر و صدا کردن، مسخره کردن، گیر دادن برای خرید اشیا در فروشگاه، مزاحم کار دیگران شدن، تنها بازی نکردن، ...). توضیح دهید رفتارهای خطرناک یا سرپیچی از انجام قوانین و دستورها به هیچ وجه نباید نادیده گرفته شوند.

تمرین ۵:

از والدین بخواهید تمرین‌های زیر را در کتاب کار انجام دهند. سپس از چند نفر بخواهید نمونه‌هایی را مطرح کنند.

۱. در مورد کدامیک از مشکلات رفتاری کودک خود می‌توانید از مهارت نادیده گرفتن استفاده کنید؟
۲. چند نمونه از رفتارهایی را که در فرزند شما وجود دارد و برای مهارت نادیده گرفتن مناسب نیستند نام ببرید.

اکنون توضیح دهید برای انجام این روش والدین باید از قبل تصمیم بگیرند که در مورد کدام رفتار چه نوع نادیده گرفتن را انجام خواهند داد برای مثال به او محل نمی‌گذارند، با او حرف نمی‌زنند، نگاهش نمی‌کنند، به او لبخند نمی‌زنند، رویشان را بر می‌گردانند، از او دور می‌شوند، با کس دیگری صحبت می‌کنند، به کس دیگری توجه می‌کنند. برای جا افتادن مطلب تمرین زیر را در کل گروه انجام دهید:

مشکل کودک که معمولاً تکرار می‌شود:

(برای مثال: هر وقت مادر از مریم ۸ ساله می‌خواهد کاری انجام دهد او شروع به غر زدن و شکایت از چیزی می‌کند)

<u>وقتی فرزندم این رفتار را انجام می‌دهد</u>	<u>من به این صورت رفتارم را نادیده می‌گیرم</u>
موقع جمع آوری کیف و لوازم مدرسه غر می‌زند.	از اتاق خارج می‌شوم
سر راه مدرسه راجع به دوری راه شکایت می‌کند.	من به حرف‌هایش محل نمی‌گذارم
موقع تماشای فیلم از بدی برنامه‌ها نق می‌زند.	من با همسرم صحبت می‌کنم

برای این که مطمئن شویم خانواده در کنار نادیده گرفتن رفتار نامطلوب، به رفتارهای مناسب توجه می‌کنند (نگاهش می‌کنند، با او حرف می‌زنند، به او لبخند می‌زنند، از او تعریف می‌کنند، از او سؤال می‌پرسند، او را در آغوش می‌گیرند، می‌بوسند،...) تمرین زیر را در گروه انجام دهید:

<u>وقتی کودکم این رفتار را انجام می‌دهد.</u>	<u>من به این صورت به او توجه می‌کنم</u>
به محض این که از او می‌خواهم حاضر می‌شود	می‌گویم: آفرین چه زود حاضر شدی
برای برداشتن خوراکی	به او لبخند می‌زنم و سر

تأیید تکان می‌دهم
از محبتش تشکر می‌کنم



اجازه می‌گیرد
وقتی خسته ام پیشنهاد کمک
می‌دهد

کاربرد پیامد رفتار برای کاهش رخداد آن (۱۰ دقیقه)

پیامد طبیعی و منطقی را برای رفتار کودکان توضیح دهید. تأکید کنید پیامدهای طبیعی خودبخود و در نتیجه رفتار انسان‌ها رخ می‌دهند و می‌توانند بی‌اهمیت یا خطرناک و غیر قابل جبران باشند. اما پیامدهای منطقی با توجه به هدفی که از انجام رفتار در نظر داریم تعیین می‌شوند تا رفتار مناسب را در کودک شکل دهند.
اکنون از والدین بخواهید تمرین زیر را انجام دهند و سپس چند نمونه از آنها را در گروه مطرح کنید.

تمرین ۶:

سه نمونه از رفتارهای اشتباه کودک خود را که در مورد آنها می‌توانید پیامد طبیعی را به کار گیرید بنویسید.

مثال: هر وقت از آرش می‌فواهیم سر سفره بیاید دیر می‌کند.
پیامد طبیعی: همان غذایی که سرد شده باید بفرورد.

مثال: نازنین وقتی از مدرسه بر می‌گردد اول نیم ساعت با بچه‌ها در حیاط خانه مان بازی می‌کند.
پیامد طبیعی: وقتی به آپارتمان می‌آید کارتون مورد علاقه‌اش تمام شده است.

پیامد منطقی معمولاً در واکنش به رفتار کودک در مورد رعایت قوانین یا اجرای وظایف، تکالیف، و خواسته‌ها و دستورهای والدین کاربرد پیدا می‌کند. بنابراین باید پیش از به کار بستن آن، تکلیف یا دستور مربوطه را برای کودک مطرح سازیم و اعلام کنیم که در صورت عدم رعایت دستور چه پیامد منطقی انتظارش را می‌کشد. اکنون برای این که نحوه کاربرد پیامد منطقی را روشن‌تر سازید پس از تکرار اصول آن مثال زیر را در گروه مطرح کنید. یادآوری می‌کنیم اگر خانواده‌ها مثال‌های دیگری مطرح می‌کنند به آنها توجه کنید و در مواقع مناسب به کار ببندید.
به خاطر داشته باشید همیشه در چنین موقعیتی باید به کودک بگویید:

چه کاری را متوقف کند (رفتار نامناسب)

در عوض چه رفتاری انجام دهد (رفتار مثبت و معکوس)

(اگر خواسته شما را انجام داد او را تشویق کنید) (تقویت مثبت برای رفتار مطلوب)

اگر خواسته شما را انجام ندهد با چه پیامدی روبرو می‌شود (پیامد منطقی یا جریمه برای رفتار نامناسب)

مثال: مسعود ۶ ساله با این که می‌داند نباید در سالن خانه توپ بازی کند دارد ضربه‌های محکم به توپ فوتبالش می‌زند.

توپ بازی تو خونه رو تعطیل کن،

تو خونه توپ بازی بسه،

فوتبال تو خونه رو تموم کن،

برو تو حیاط توپ بازی کن،

لگوهایت رو بیار بازی کن،

بیا کارتونی رو که دیروز خریدیم نگاه کن،

(آفرین حرف مامان رو گوش کردی، بیا برایت کیک بریدم)

اگر همین الان فوتبال رو تموم نکنی:

توپت ۱۵ دقیقه توقیف همیشه،
امشب از بستنی بعد از شام خبری نیست

ایفای نقش

حال نمونه فوق یا یک مثال دیگر را بایکی از داوطلبین در نقش کودک ایفای نقش کنید و خود به جای والد عمل کنید. تأکید کنید حالت کلام والد باید نرم و آرام اما در عین حال جدی باشد تا بر کودک به اندازه کافی تأثیر بگذارد. سعی کنید خودتان این حالت را در کلامی که به کار می‌برید نشان دهید تا شرکت‌کنندگان به خوبی متوجه شوند. این کلام را با پیام‌های غیر کلامی همراه سازید (مثل نزدیک شدن به کودک، استفاده از حرکت دست یا انگشت‌ها، تکان دادن سر، ...) و از والدین بخواهید به آنها دقت کنند. ابتدا حالتی را تمرین کنید که کودک دستور را می‌پذیرد و باید فرمانبرداری‌اش مورد تحسین قرار گیرد (مدیریت این برخورد آسان‌تر است). سپس موقعیت را به نحوی تغییر دهید که کودک با وجود هشدار والد به رفتار نامناسب خود ادامه می‌دهد.

از شرکت‌کنندگان بخواهید تمرین ۷ را در کتاب کار خود انجام دهند. سپس جواب تمام موارد را با کمک والدین در گروه مرور کنید. به نوع راه حل‌هایی که به ذهن پدر و مادرها می‌رسد توجه و از آن‌ها قدردانی کنید.

تمرین ۷:

در موقعیت‌های زیر برای متوقف کردن رفتار فرزند خود پیامد منطقی تعیین کنید. دقیقاً به او چه می‌گویید؟
الف) دختر ۵ ساله شما سر میز غذا با لیوان نوشابه‌اش بازی می‌کند.

لیوان نوشابه را کنار بگذار، لیوان می‌افتد، نوشابه می‌ریزد

حرف مامان رو گوش نکردی، بازم داری با لیوانت ور میری، بازم داری با نوشابه بازی می‌کنی

لیوانت را تا ۵ دقیقه از این‌جا برمی‌دارم، تا ۵ دقیقه دیگه فبیری از نوشابه نیست

ب) پسر ۴ ساله‌تان با ماژیک روی دیوار خط می‌کشد.

در ماژیکت رو ببند، دیوار های نقاشی نیست، دیوار فراب می‌شود

دفتر نقاشی‌ات را بیار نقاشی کن، بیا روی وایت بورد نقاشی کن

بازم داری رو دیوار فط می‌کشی، هنوز ماژیکت رو نبستی، به حرف من تویه نکردی

ماژیک‌هایت را یک ربع بر می‌دارم، پیش فورم نگه می‌دارم، قایم می‌کنم

ج) دختر ۹ ساله به جای شروع انجام تکالیف مشغول دیدن تکرار سریال دیشب است.

فیلم دیگه بسه، تلویزیون را خاموش کن مشق‌هایت تموم نمیشه، به درس‌هایت نمی‌رسی

تکلیفت را شروع کن، درس‌هایت را بیار انجام بده

هنوز داری سریال تماشا می‌کنی، تلویزیون رو خاموش نکردی، مشق‌هایت را شروع نکردی

تلویزیون رو نیم ساعت خاموش می‌کنم، تا نیم ساعت اجازه نداری فیلم ببینی

مهارت کاربرد محرومیت موقت (اتاق خلوت) (۱۰ دقیقه)

توضیح دهید زمان یا اتاق خلوت به این معنی است که کودک را به مدت کوتاه از فعالیت یا محیطی که برایش خوشایند است و در آن توجه یا پاداش می‌گیرد دور می‌کنیم و در شرایطی قرار می‌دهیم که برایش کسل‌کننده است و دوست دارد زود تمام شود. این راهکار در مواردی که کار می‌رود که نمی‌توان رفتار نامطلوب کودک را نادیده گرفت یا با اعمال پیامد منطقی یا جریمه آن را مهار کرد، باید قبل از کاربرد این روش کودک را برای اجرای آن آماده کرد یعنی در یک موقعیت معمولی که والد و کودک در حالت هیجانی عادی به سر می‌برند والد باید برای فرزندش توضیح دهد که قرار است در مورد کدام رفتارهای کودک و چگونه او را به اتاق خلوت بفرستد. بهتر است والد مراحل این مهارت را با چند بار ایفای نقش به او بیاموزد تا در زمان لازم اجرای آن برای هر دو ساده‌تر باشد. ابتدا ویژگی‌های مکان مناسب، زمان مناسب، رفتاری که کودک

ووالد چه در زمان به اتاق رفتن و چه در مدتی که کودک در اتاق به سر می‌برد و چه هنگام خروج از زمان خلوت باید داشته باشند، و مشکلاتی را که ممکن است در حال اجرای این مهارت رخ دهد توضیح دهید. سپس به روش ایفای نقش مثال زیر را با کمک یکی از والدین انجام دهید و به گروه در عمل بیاموزید چگونه کودک را باید به اتاق خلوت بفرستند.

مثال: بهرام پسر ۸ ساله شما موقع تماشای فیلم مرتب کنترل تلویزیون را بالا و پایین می‌اندازد و در برابر دستور شما برای کنار گذاشتن آن مقاومت می‌کند.

بهرام ۴ به تو گفتم کنترل را بگذار روی میز و تو به مرفع گوش نکردی، حالا باید برای ۵ دقیقه به اتاق خلوت بری
اگر بهرام ۴ دستور مادر برای رفتن به اتاق را بدون چون و چرا می‌پذیرد، این رفتار را تمهید کنید (آخرین مرفع ماما رو گوش می‌کنی)
به خاطر داشته باشید ۵ دقیقه از زمانی آغاز می‌شود که او در اتاق ساکت و آرام باشد. بعد از آرام بودن به مدت مقرر به او بگویید از این که دستور را رعایت کرده راضی هستید (باریک ال.. که ۵ دقیقه ساکت مانری) و به او اجازه دهید سر فعالیت قبلی (دیدن تلویزیون) باز گردد.

حالا مثال بالا را به این شکل بازی کنید که بهرام برای رفتن به اتاق خلوت مطابق قرار عمل نمی‌کند (چانه می‌زند، توهین می‌کند، فرار می‌کند، معذرت می‌خواهد، قول می‌دهد) در تمام این موارد باید این رفتارها را نادیده گرفت و او را به اتاق فرستاد.

اگر بهرام برای رفتن به اتاق مقاومت می‌کند باید به او گفت مدتی که برای رفتن به اتاق طول می‌دهد به مدت زمان تعیین شده قبلی برای ماندن در اتاق اضافه می‌شود مثلاً به جای ۵ دقیقه ۸ دقیقه باید آرام بماند چون ۳ دقیقه طول کشیده تا به اتاق برود.

اگر بهرام از رفتن به اتاق سرپیچی می‌کند باید نافرمانی او را با تنبیه دیگری مانند محروم شدن از یک امتیاز مثل اجازه رفتن به جایی که دوست دارد، استفاده از یک وسیله یا اسباب بازی محبوب، دیدن یک برنامه تلویزیون، ... پشتیبانی کرد. جدیت، فوریت، و ثبات والد در اجرای اتاق خلوت به کودک این پیام را می‌دهد که این پیامد لازم الاجراست و به نفعش است که مدت کوتاهی در اتاق ساکت باشد در مقایسه با این که چیز مهم‌تری را از دست بدهد.

پرسش و پاسخ، تکلیف هفته (۱۰ دقیقه)

۱. یکی از روش‌های مدیریت رفتارهای نامطلوب را که در این جلسه آموخته‌اید با توجه به رفتار نامناسبی که در هفته‌های گذشته مورد ثبت و بررسی قرار داده‌اید انتخاب کنید و به کار ببرید.
۲. یادتان باشد برنامه قبلی تقویت و پاداش را هم زمان با برنامه تنبیه ادامه دهید تا اصلاح رفتار به شیوه صحیح انجام گیرد.

فصل ششم

آمادگی برای مدیریت موقعیت‌های دشوار برنامه ریزی برای آینده

شناخت موقعیت‌های دشوار

موقعیت‌هایی پیش می‌آید که ما احساس می‌کنیم برخلاف معمول نمی‌توانیم رفتار فرزندمان را به خوبی کنترل و مدیریت کنیم، زمان‌هایی که فکر می‌کنیم رفتارهای کودک مشکل‌ساز شده‌اند و مهار آنها سخت‌تر از سایر موقعیت‌هاست.

برای یک مادر ممکن است غذا دادن به فرزندش جزو موقعیت‌های سخت باشد، چون وقتی می‌خواهد به او غذا بدهد کودک بد رفتاری را آغاز می‌کند، غذا نمی‌خورد، لقمه را در دهانش نگه می‌دارد و قورت نمی‌دهد، تف می‌کند. مادر نگران و عصبانی می‌شود، سر کودک داد می‌زند و قاشق را به زور در دهان کودک می‌گذارد، کودک جیغ می‌کشد و گریه می‌کند. سپس پدر وارد ماجرا می‌شود و مادر را محکوم می‌کند که حتی بلد نیست به یک بچه ۲ ساله حتی غذا بدهد. همیشه ماجرای غذا دادن کودک به اینجا ختم می‌شود و مادر احساس درماندگی و ناکامی می‌کند. برای مادری دیگر ممکن است زمانی که با فرزندش به فرشته‌گاه می‌رود موقعیت سخت و دشواری به حساب بیاید، چون کودک می‌دود، دست مادر را رها می‌کند، به همه چیز دست می‌زند، وسایل را از قفسه‌ها پایین می‌ریزد. در این شرایط مادر احساس می‌کند تمرکزش را از دست داده، نه قادر است کودک را کنترل کند و نه می‌تواند خریدش را انجام دهد.

بسیاری از والدین اظهار می‌کنند زمانی که با کودک در منزل هستند شرایط روبه‌راه‌تر است و هیچ کدام خیلی اذیت نمی‌شوند ولی در موقعیت‌هایی مشابه با مثال‌های بالا پدر و مادرها احساس می‌کنند مدیریت اوضاع برایشان سخت است و باید کاری متفاوت انجام دهند تا بتوانند کنترل اوضاع را دوباره در دست بگیرند. در شرایط معمول زندگی در خانه هم کودکان و هم والدین با برنامه‌ها، مقررات، امکانات و محدودیت‌ها آشنا هستند و تکلیف خود را در مورد بایدها و نبایدها می‌دانند. آنها بارها و بارها موقعیت‌های روزمره را در منزل تمرین کرده‌اند و بسیاری از آنها را از روی عادت و ناخودآگاه انجام می‌دهند بنابراین برای انجام آنها نیازی به اندیشیدن دوباره یا روش‌های جدید مشکل‌گشایی ندارند. اما وقتی تغییری در هر یک از این شرایط معمول رخ دهد هم انتظاری که از کودک داریم تغییر می‌کند و هم به عنوان مدیریت کننده این موقعیت خود را با متغیرهای جدیدی روبرو می‌بینیم که باید برای آن برنامه‌ریزی جدید و انعطاف داشته باشیم. در این شرایط ممکن است فکر کنیم بلافاصله راهی به ذهنمان نمی‌رسد، یا نمی‌دانیم کار درست در آن لحظه کدام است، احساس می‌کنیم به منابع و ابزار معمول دسترسی نداریم، به نظرمان می‌رسد در معرض دید اطرافیان قرار داریم و نگران قضاوت آنان در مورد خودمان و فرزندمان هستیم، انگار وقت بسیار تنگ است و باید به سرعت تصمیم بگیریم و اقدام کنیم. این شرایط اجازه نمی‌دهند تسلط همیشگی خود را نشان دهیم و باعث می‌شوند چرخه‌ای از افکار منفی در ذهنمان شکل بگیرند؛ فکر کنیم موفق نمی‌شویم، کاری از دستمان بر نمی‌آید، آبرویمان دارد می‌رود، جلوی دیگران و فرزندمان ضعیف عمل می‌کنیم، از دست دیگران دلخور می‌شویم که چرا دخالت می‌کنند یا کمک نمی‌کنند، یا تقصیرها را گردن عالم و آدم می‌اندازیم، و خیلی وقت‌ها هم کاسه کوزه‌ها را سر کودک یا همسرمان و خانواده‌اش می‌شکنیم. در نهایت هیچ یک از این تفسیرها و ربط دادن علت مشکل فعلی به رفتار دیگران یا شرایط محیط یا بی‌کفایتی خودمان کمکی به حل آن نمی‌کند و فقط باعث می‌شود هیجان‌های منفی در ما شدت پیدا کند و مانع از اتخاذ یک تصمیم درست و اقدام مناسب شود. در این موارد معمولاً والدین کاری انجام می‌دهند که وقتی پس از چند دقیقه آرامش خود را دوباره به دست می‌آورند از آن پشتیبان می‌شوند و می‌فهمند با لحن پرخاشگرانه صحبت کرده‌اند، کسی را رنجانده‌اند، توهین کرده‌اند، کتک زده‌اند، تهدید کرده‌اند. در این شرایط والدین بدون اینکه بخواهند روش‌های نادرست فرزندپروری را به کار می‌برند زیرا کاربرد روش‌های صحیحی که به تازگی آموخته‌اند و دارند تمرین می‌کنند نیاز به آرامش و تمرکز دارد اما روش‌های قدیمی چون بارها انجام شده‌اند ملکه ذهن هستند و منتظرند تا خودی نشان دهند.

موقعیت‌هایی که به طور معمول والدین را با نوعی چالش مواجه می‌کنند شامل موارد زیر هستند:

- ۱- موقعیت‌هایی که از قبل برای مدیریت رفتار و پرکردن زمان مفید برای کودک در آنها برنامه‌ریزی خاصی نشده است. در این شرایط معمولاً کودک نمی‌داند چگونه خود را سرگرم کند و کلافه و بی‌قراری می‌شود، می‌خواهد بازی کند اما وسیله‌ای در اختیار ندارد و با اسباب و اثاثیه دور و بر یا لوازم مادرش ور می‌رود، مانند زمان طولانی انتظار در مطب پزشک که حتی حوصله بزرگ‌ترها هم سر می‌رود. مادر نیز که خودش خسته و پریشان و تحت استرس است ممکن است با کوچک‌ترین نقی یا اعتراض کودک کنترل رفتارش را از دست بدهد و رفتار نامناسبی انجام دهد که اوضاع را بدتر کند.
- ۲- موقعیت‌هایی که والدین تحت فشار قراردارند و در زمانی اندک باید وظایف و مسئولیت‌های زیادی را انجام دهند. مثلاً ساعات اولیه صبح که می‌خواهند به سر کار بروند و باید کودک را نیز برای مهد یا مدرسه آماده کنند، یا زمانی که قرار است از میهمانان پذیرایی کنند و چند کار را هم زمان با هم انجام دهند.
- ۳- موقعیت‌هایی که با نیازهای فیزیولوژیک کودک مانند خواب و تغذیه او تداخل می‌کند و یا زمانی که کودک از لحاظ جسمی خسته یا بیمار است. برای مثال هنگام خرید به مدت طولانی، ایستادن در صف اتوبوس و مترو، نظافت کردن منزل، و به هم ریختن برنامه‌های روزمره، معمولاً والدین فرصت رسیدگی به کودک را ندارند و از خواب، خوراک و وضعیت جسمی او غافل می‌شوند. در این شرایط کودک توانایی کنترل هیجان‌ها و رفتارهایش را از دست می‌دهد و بداخلاق و بهانه‌گیر می‌شود و ممکن است نتواند بیان کند که مشکل اصلی‌اش چیست. خود کودک و حتی مادر یا پدر هم ممکن است در آن لحظه توجه نداشته باشند که مشکل در واقع گرسنگی یا خستگی اوست. زمان‌هایی که کودک بیمار می‌شود هم والدین باید خدماتی اضافه‌تر به او بدهند و شرایط عادی خانه تغییر می‌کند.
- ۴- موقعیت‌هایی که کودک در محیط ناآشنا قرار می‌گیرد یا با افراد ناآشنا ملاقات می‌کند یا با فعالیت‌هایی مواجه می‌شود که برایش خسته کننده و نامناسب است. برای مثال همراه بردن کودک به یک مجلس عزاداری، سخنرانی یا حتی آوردن کودک به کلاس‌های فرزندپروری! خصوصاً اگر در آن جمع کودک توجه ویژه‌ای دریافت نکند و به امان خدا رها شود. در این موارد کودک نمی‌داند انتظار چه رفتاری از او می‌رود و از بایدها و نبایدهای محیط جدید بی‌خبر است.
- ۵- موقعیت‌هایی که برای کودک بسیار جالب و هیجان‌آور است مانند رفتن به یک مغازه‌پر از اسباب‌بازی، رفتن به شهربازی یا آمدن میهمانی که کودک او را خیلی دوست دارد و یا آن میهمان خودش فرزندانی شلوغ و پر هیجان دارد. یا تجربه یک وسیله یا شئی جدید مثل وقتی که پدر یک لپ‌تاپ خریده و به خانه آورده یا مادر چمدان سوغاتی‌ها را باز می‌کند.
- ۶- موقعیت‌هایی که فضا محدود است و کودک مجبور می‌شود حرکت نکند مانند نشستن روی صندلی مخصوص بچه‌ها در ماشین، ایستادن وسط جمعیت داخل اتوبوس، نشستن روی صندلی هواپیما و بستن کمربند ایمنی.
- ۷- موقعیت‌هایی که در آن محرک درد آوری به کودک وارد می‌شود یا او ترسناک است برای مثال: رفتن به درمانگاه برای تزریق واکسن یا آمپول پنی‌سیلین، رفتن به مطب پزشک یا دندانپزشک، بستری شدن در بیمارستان.
- ۸- موقعیت‌هایی که کودک به نوعی از حضور در آنها اکراه دارد مثل وقتی که از حضور دیگران یا انجام کاری جلوی غریبه‌ها خجالت می‌کشد یا اضطراب دارد که نتواند خوب رفتار کند و این باعث می‌شود رفتارهایی از او سر بزند که در شرایط عادی سابقه ندارد.

دشوار قلمداد شدن یک موقعیت می‌تواند بسته به سن کودک، ویژگی‌های سرشتی و رفتاری کودک، انتظارات و قوانین والدین، و محیط خانواده و موقعیت اقتصادی اجتماعی آن، متفاوت باشد.

سن کودک

برای مدیریت رفتار کودکان خردسال به ویژه کمتر از ۳ سال برآورده ساختن نیازهای فیزیولوژیک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. والدین باید شرایطی را فراهم کنند تا برنامه‌های روزمره کودک از نظر خواب و استراحت، غذا خوردن و یا بازی کردن با والدین به هم نخورد. بدیهی است موقعیت دشوار در مورد این کودکان از دید والدین ممکن است مربوط به شرایطی باشد که روال معمول و منظم غذا دادن، دستشویی رفتن،

خواهید و مشغول کردن فرزندشان به هم بریزد. برای مثال وقتی آمدن مهمان به خانه باعث شود مادر نتواند فرزندش را سر موقع هر شب بخواباند و مجبور می‌شود با بد خواب شدن کودک کنار بیاید، یا وقتی مادر دیرتر از زمان مقرر برای تحویل گرفتن کودکش به مهد می‌رسد و شام کودک دیر می‌شود و باید بهانه‌گیری‌های او را مدیریت کند.

برای یک کودک ۸-۹ ساله مشکلات تحصیلی و پیشرفت درسی اهمیت فراوانی پیدا می‌کند. نتیجه ممکن است مدیریت مسائل و رفتارهای او در زمان آمادگی برای امتحانات یا انجام تکالیف از نظر والدین به موقعیتی دشوار بدل شود. در نوجوانی ممکن است تنها ماندن در خانه، گوشه‌گیری و انزوا، گذراندن وقت زیادی با دوستان، غیبت‌های طولانی، رفتن به جشن تولد یا میهمانی دوستان کار مراقبت و مدیریت فرزندان را برای والدین دشوار سازد.

شرایط خاص کودک

ممکن است موقعیتی که برای یک پدر و مادر دشوار تلقی می‌شود از نظر خانواده‌ی دیگری با آرامش و رضایت همراه باشد. برای مادری که کودک مبتلا به اختلال اسپرگر یا اختلال بیش‌فعالی/کم‌توجهی دارد آمدن میهمان یا رفتن به میهمانی موقعیت بسیار دشواری است چون نگران تشدید رفتارهای نامناسب و مهار گسیخته‌ی کودک در چنین موقعیت‌ها است، رفتارهایی که معمولاً توجه دیگران را به خود جلب می‌کند مثل رفتن به اتاق خواب میزبان، حرف‌های بی‌ربط زدن، به هم ریختن وسایل منزل. برای خانواده‌ای که کودکی تنها و آرام دارند میهمانی باعث سرگرمی و لذت کودک می‌شود و والدین نیز فکر می‌کنند او اوقات خوبی را در کنار سایر بچه‌ها داشته و از بازی با آنها لذت برده است.

در حالی که تنها گذاشتن یک کودک شلوغ و ناآرام در منزل ممکن است زمان دشواری برای یک والد باشد که مبادا بلایی سر خودش یا خانه بیاورد، ممکن است مادری دختر ۱۰ ساله‌اش را تنها در منزل بگذارد زیرا می‌داند که وقتی برمی‌گردد کودک هم تکالیفش را انجام داده و هم ظرف‌ها را شسته است.

انتظارات و قوانین والدین

برای یک مادر وسواسی ممکن است بدترین زمان موقعی باشد که کودک چهار ساله‌اش در یک مکان عمومی می‌خواهد به دستشویی برود زیرا باید مدام مواظب او باشد که به جایی دست نزند و با کودک بحث کند که چرا در منزل دستشویی نرفته است. برای خانواده‌ای که قوانین سخت و سستی در مورد برگشتن به موقع به منزل دارند ممکن است بیرون ماندن کودک در کوجه برای بازی یا رفتن به گیم نت زمان دشواری باشد ولی برای خانواده‌ای دیگر این موضوع چندان مهم نباشد. برای یک خانواده ممکن است تماس تلفنی نوجوانشان با جنس مخالف به نوعی فاجعه تلقی گردد و تصمیم‌گیری برای خریدن تلفن همراه برای او را جزو موقعیت‌های دشوار بدانند، ولی از نظر خانواده‌ای دیگر ارتباط تلفنی با جنس مخالف مشکلی نیست و فکر می‌کنند این محدودیت افراطی از سوی والدین است که برای نوجوان مشکل‌ساز می‌شود.

شرایط تأثیرگذار بر والدین و خانواده

خیلی اوقات بروز تغییر در روحیه، اخلاق، میزان تحمل، و برخورد والدین در موقعیت‌های مختلف است که بد رفتاری کودک را تحریک می‌کند. گاهی تأثیر وجود دیگران در محیط، از آشنایان و بستگان گرفته تا غریبه‌ها، شرایط فیزیکی و رفاهی مکانی که در آن قرار داریم (دما، نور، سر و صدا، فاصله، ...)، شرایط فیزیولوژیک (خستگی، گرسنگی و تشنگی، سردرد، عادت ماهانه، ...) یا روحی خودمان (دلخوری، عصبانیت، اضطراب، عجله داشتن، بی‌حوصلگی، ...) عوامل مهمی هستند که با بد رفتاری فرزندان ارتباط دارند اما ممکن است از چشم ما دور مانده باشند. در محیط‌هایی که با زندگی روزمره متفاوت هستند والدین احساس می‌کنند به اندازه معمول امکانات و اختیار برای سرگرم کردن و مهار کودک ندارند و همین احساس به توان و کفایت آنان در مدیریت رفتار کودک لطمه می‌زند. آنان ناچارند به نظر اطرافیان در مورد کودک توجه و آن را رعایت یا با آن مخالفت کنند و یا به همین دلیل با همسرشان دچار اختلاف می‌شوند. گاهی خانواده در مسیر معمول زندگی با شرایطی مواجه می‌شود که با فشار و تنش مکرر یا شدید بر اعضای خانواده یا روابط میان آنان همراهند برای مثال بروز بیماری سخت یا مزمن در یکی از اعضای خانواده یا بستگان نزدیک، تنگناهای اقتصادی، تغییر محل زندگی یا مهاجرت،

بیکاری، ... هر یک از این عوامل می‌توانند منجر به تغییر در عملکرد اعضای خانواده و کاهش ظرفیت آنان برای مدیریت مشکلات روزمره زندگی شوند، شرایطی که می‌تواند بر رفتار فرزندان و توانایی والدین در سازگاری با پیامدهای مربوطه اثر سو داشته باشند.

برنامه‌ریزی برای موقعیت‌های دشوار

با پیش‌بینی موقعیت‌هایی که قرار است در آینده رخ دهد و برنامه‌ریزی قبلی برای آنها می‌توان از بسیاری از مشکلاتی که معمولاً در شرایط مشابه اتفاق می‌افتد پیشگیری کرد تا احتمال بروز رفتار نامطلوب کودک کاهش یابد. به این صورت می‌توان اوضاع را به نحوی تحت کنترل در آورد که هم والدین و هم کودک احساس بهتری داشته باشند.

مراحل زیر را برای مدیریت موقعیت‌های دشوار انجام دهید:

۱- ابتدا موقعیت‌های دشوار را در مورد کودک خود بشناسید. مثلاً: «وقتی با کودکم به فروشگاه شهروند می‌رویم، وقتی به منزل مادر بزرگش می‌رویم، هر وقت میهمان به خانه‌مان می‌آید، وقتی می‌فروهم صبح‌ها او را از خواب بیدار کنم تا برای مدرسه آماده شود، هر وقت به مطب دکتر می‌رویم.»

۲- رفتار مشکل‌زای کودک را در این شرایط تعیین کنید تا بتوانید از قبل برای آن آماده باشید:

در مورد موقعیت‌هایی که از نظر شما مدیریت رفتار کودکان برای شما مشکل‌تر از شرایط معمول است دقت کنید تا بتوانید تشخیص دهید کدام رفتار رفتارهای کودک نیاز به کاهش یا متوقف شدن دارند. این رفتارها را به دقت تعیین و به صورت عینی توصیف کنید. در این صورت می‌توانید آنچه را که برای پیشگیری از این رفتارها لازم است طراحی و آماده کنید. بنابراین برای خود روشن کنید که دقیقاً کدام رفتار فرزندان آزاردهنده است چون باید برای همین رفتار برنامه‌ریزی کنید. ضمناً در نظر داشته باشید چه عواملی جدای از خصوصیات کودک در شکل‌گیری رفتارهای نامطلوب او در این موقعیت دشوار دخیلند.

مثال: کودک صبح‌ها به سختی از خواب بر می‌خیزد.

وقتی با چنین مشکلی مواجه هستید ابتدا فکر کنید ببینید آیا دلیل خاصی برای آن وجود دارد. مثلاً کودک شب‌ها دیر می‌خوابد، شب تا صبح خواب پیوسته و آرامش بخش ندارد، شب‌ها کابوس می‌بیند و بیدار می‌شود، به خاطر شب‌اداری بیدار می‌شود و بد خواب می‌شود، ظهرها ۲ ساعت می‌خوابد و شب خوابش نمی‌آید، کل خانواده عادت دارند شب تا دیروقت فیلم ببینند و خانه پرسروصداست.

با توجه به دلایلی که با رفتار کودک مرتبط می‌یابید راه حل مناسب را برگزینید. برای مثال یک برنامه‌ریزی منظم لازم است تا بتوانید او را شب‌ها سر ساعت معینی بخوابانید، برنامه‌های شبانه خانواده را کم و یا تعطیل کنید، و شاید لازم باشد خودتان نیز به موقع بخوابید. یک رفتار مشکل‌زا به دنبال خود مشکلات دیگری را نیز ایجاد می‌کند. کودکی که صبح دیر بیدار می‌شود نمی‌رسد صبحانه بخورد یا لوازم مدرسه را آماده کند یا به موقع برای سرویس مدرسه حاضر باشد. بنابراین آمادگی برای این موضوعها کمک می‌کند در مجموع موقعیت موفقیت‌آمیزتر از کاردریابید. برای مثال در این مورد می‌توانید با کمک کودک از شب قبل وسایل مورد نیاز او را (لباس مدرسه، جوراب، کیف و کتاب، لقمه یا خوراکی) آماده کنید، خودتان هم صبح‌ها بیست دقیقه زودتر بیدار شوید تا لازم نباشد عجله به خرج بدهید و برای انجام کارها به اندازه کافی وقت داشته باشید تا وسایل صبحانه را حاضر کنید، لباس بپوشید و آماده خروج از منزل یا بدرقه کردن کودک باشید.

اگر هر وقت با کودک مدتی در محلی معطل می‌شوید او بسیار بد اخلاق و بهانه‌گیر می‌شود و مرتب نق می‌زند که خسته شده یا حوصله‌اش سر رفته یا ورجه و ورجه می‌کند و مزاحم اطرافیان می‌شود و باعث می‌شود تحمل شما تمام شود و با او بد رفتاری کنید تا مدتی ساکت بنشینند، این بار قبل از قرار گرفتن در چنین موقعیتی فکر کنید چه راه‌هایی برای پیشگیری از این رفتارها به ذهنتان می‌رسد. مثلاً می‌توانید وسایل بازی و سرگرمی، خوراکی و پاداش‌های مورد علاقه کودک را همراه خود ببرید تا به موقع برای سرگرم و مشغول کردن کودک از آنها استفاده کنید.

به این ترتیب می‌توانید یک موقعیت دشوار را به موقعیتی دلچسب و خوشایند تبدیل کنید، یعنی ایجاد فرصتی برای آموزش یک مطلب به کودک، فرصتی برای با کودک بودن و از آن لذت بردن، فرصتی برای کودک تا رفتارهای مطلوب اجتماعی را تمرین کند.

۳- با کودک در مورد قوانین صحبت کنید:

قبل از قرار گرفتن در یک موقعیت دشوار، شرایط آن موقعیت را برای کودک توضیح دهید و به او بگویید چه انتظاری از او دارید. قوانین مربوط به آن موقعیت و پیامدهای مثبت و منفی رعایت یا عدم رعایت قوانین را برایش بیان کنید. مثال: عزیزم بیا اینجا بشین باهات می خوام صحبت کنم، ما امروز عصر می خواهیم بریم خونه خاله نسرين. من دیدم هر وقت ما می ریم اونجا تو می ری تو اتاق خواب خاله و موقع بازی با ماهان هم همه اسباب بازی ها را از قفسه میارین پایین. حالا ازت می خوام که امروز که می ریم اونجا فقط توی پذیرایی بازی کنی و داخل اتاق خواب هم نری، چند تا اسباب بازی را هم برای بازی شما دوتا با خودمون می ریم، به بقیه نباید دست بزنی. و بعد به او بگویید چنانچه این دو مورد را رعایت کند جایزه اش این است که موقع برگشت او را به پارک می برید تا بازی کند و اگر رعایت نکند همان لحظه به منزل بر می گردید. البته باید به خاطر داشته باشید قدرت پی گیری پیامدها را داشته باشید، پاداشی را که قول داده اید حتماً انجام دهید و پیامدهای تنبیهی شما فقط جنبه تهدید نداشته باشد، یا تنبیه به خود شما برنگردد. در مثال فوق اگر احساس می کنید خودتان دوست ندارید منزل خاله نسرين را ترک کنید و برنامه ریزی کرده اید که شام آنجا بمانید پس باید تنبیه دیگری در نظر بگیرید که بتوانید در آن جا اجرا کنید مثل استفاده از زمان خلوت یا توقیف کردن اسباب بازی ها برای ۱۵ دقیقه.

یکی از دلایل اصلی بروز رفتارهای نامطلوب کودکان این است که نمی دانند در مکان ها یا زمان های مختلف چه انتظاری از آنان می رود در حالی که والدین فکر می کنند فرزندشان خودش باید تشخیص بدهد چه کاری خوب یا بد است و اگر رعایت نمی کند رفتار او را به حساب بی ادبی یا بدجنسی او می گذارند و به سرعت به این فکر می افتند که باید درس جانانه ای به او بدهند تا ادب شود. گاهی نیز علت بد رفتاری کودک این است که والدین در برقراری قوانین بی ثبات رفتار می کنند مثلاً فکر می کنند حالا که کودک را به پارک یا مهمانی آورده اند باید او را آزاد بگذارند تا خوش بگذرانند بنابراین محدودیت های معمول را اعمال نمی کنند. بنابراین توصیه می شود برای هر موقعیت به خصوص در شرایط جدید تکلیف کودک و خودمان را در مورد قوانینی که باید رعایت شوند از اول معلوم کنیم. جنگ اول به از صلح آخر!

۴- بلافاصله قبل از قرار گرفتن در موقعیت دشوار قوانین و پیامدها را یادآوری کنید.

مثلاً قبل از ورود به فروشگاه لحظه ای جلوی در آن توقف کنید، توجه کودک را به سمت خود جلب نمایید و بگویید: *سارا ما الان داریم وارد فروشگاه می شیم، قرار ما چه بود؟ منتظر باشید تا کودک پاسخ دهد و قانونی را که قبلاً با او مطرح کرده اید بازگو کند. پس از تأیید گفته هایش تکمیل کنید که: آفرین قرار ما این بود که تو فروشگاه همیشه دست هاتو دست من باشه و فقط هم یک نوع فوراکمی می تونی بفری. خوب حالا بگو آه این کارو بکنی جایزه ات پیه؟ بله، درسته، رسیدیم فونه اجازه داری نیم ساعت دوپرفه سواری کنی. وگرنه نمی تونی با پرفه بازی کنی.*

از کودکان نمی توانیم انتظار داشته باشیم همیشه قوانین و مقررات را به خاطر داشته باشند به ویژه وقتی قرار است وارد محیطی غریب یا شلوغ و پر از محرک های متنوعی شوند که آنان را هیجان زده می سازد و حواسشان را پرت می کند. بنابراین با انتخاب حداکثر ۲ یا ۳ قانون ساده، قابل فهم، قابل اجرا که کودک بتواند به خاطر بسپرد و در میان گذاشتن آنها با کودک بلافاصله قبل از ورود به موقعیت مورد نظر سعی می کنیم به کودک کمک کنیم تا آنها را انجام بدهد. در ضمن خودمان هم هر وقت لازم می بینیم قانون را به آنها یادآوری می کنیم. یادمان باشد قوانین باید برای خود ما هم قابل پی گیری و پشتیبانی باشد.

۵- برای کودک فعالیت هایی سرگرم کننده یا دوست داشتنی فراهم کنید.

مثلاً اگر قرار است مدتی در مطب پزشک انتظار بکشید یک اسباب بازی، وسائل نقاشی یا یک کتاب که می تواند او را برای مدتی سرگرم کند با خود ببرید یا یک بازی آرام مثل گل یا پوچ با او انجام دهید. می توانید استفاده از یک وسیله یا اسباب بازی بسیار محبوب او را به این نوع موقعیت ها محدود کنید.

وقتی به فروشگاه می روید او را جلوی چرخ بنشانید یا به او بگویید می تواند کمک شما چرخ را هل دهد و یا وسایل مورد نیاز را پیدا کند و به شما نشان دهد: «دستمال کلبیکس لازم داریم، آه دیری به من نشون بده، لوبیا و نفور هم دیری بگو می فوام برات آش درست کنم»

هر چقدر کودکان را بیشتر به فعالیتی مشغول کنیم، به ویژه اگر برایشان جالب و خوشایند باشد احتمال سر زدن بدر رفتاری از سوی آنان کاهش می‌یابد. این روش کمک می‌کند ضمن سرگرم کردن کودکان و متمرکز کردنشان روی یک فعالیت مقبول و مفید، فرصتی برای یادگیری اطلاعات عمومی و مهارت‌های اجتماعی به آنان بدهیم. از آنان کمک بگیریم، اجازه بدهیم احساس خوشایند مهم و مؤثر بودن در برنامه‌های خانواده را تجربه کنند، با مشکلات معمول روبرو شوند و راه‌هایی برای آنها پیشنهاد بدهند، توانایی و خلاقیت آنان را بشناسیم و تقویت کنیم. بدین ترتیب موقعیتی که همواره با گرفتاری و دردسر همراه بوده با مدیریت و پیش بینی شرایط توسط والدین می‌تواند به یک موقعیت آموزنده و رضایت بخش تبدیل گردد. این روش به والدین کمک می‌کند احساس کنند دارند مجهز و آماده وارد میدان می‌شوند!

۶- تشویق‌هایی را که از قبل برای رفتار مناسب کودک در نظر گرفته‌اید اجرا کنید.

اگر کودک رفتار مطلوب و مناسب داشت او را تحسین کنید و به او پاداش بدهید. مثلاً: به فاطمه اینکه در فروشگاه دست منو سپیبری و به مرفه‌های من گوش کردی حالا می‌فوام با هم دیگه بریم بشینیم و یه پیتزا بفریم، غذایی که تو خیلی دوست داری. چون فوئه قاله نسرين به اتاق فوابشون نرفتی و فقط با اسباب بازی‌هایی که بهت دارم بازی کردی حالا همونطور که قول داده بودم می‌ریم پارک که سرسره بازی کنی.

۷- پیامدهایی را که از قبل برای رفتارهای نامطلوب کودک در نظر گرفته‌اید اجرا کنید.

مثلاً اگر در فروشگاه برخلاف قراری که با هم گذاشته‌اید شروع به دویدن کرد و وسایل را به هم ریخت می‌توانید از یک گوشه ساکت و آرامی از فضای داخل ماشین به عنوان زمان خلوت استفاده کنید. در مورد کودکان خردسال می‌توانید آنها را یک دقیقه بی‌حرکت نگهدارید. برای این کار در حالی که کودک را از پشت چسبیده‌اید به او کمک کنید تا آرامش خود را به دست آورد و بتواند رفتارش را کنترل کند.

۸- پس از به پایان رسیدن موقعیت دشوار یک گفتگوی ساده با کودک داشته باشید و در مورد رفتارهای او صحبت کنید.

کارهایی را که در آن موقعیت انجام داده برایش بگویید، او را برای اطاعت از قوانین تشویق کنید، اگر قانونی را فراموش کرده به او یادآوری کنید، و برای موقعیت مشابه بعدی با او برنامه‌ریزی کنید. این کار کمک می‌کند کودک متوجه شود کدام قسمت از رفتارهایش مورد تأیید و رضایت ما بوده است و مجدداً با تحسین و تمجید ما مواجه می‌شود. به این ترتیب احساس می‌کند می‌تواند کاری را که تصمیم گرفته و قول داده تا حد زیادی انجام دهد و به توانایی خودش اعتماد پیدا می‌کند. از طرفی می‌فهمد ما مراقب جزئیات رفتارش بوده‌ایم و کنارش هستیم و به او فرصت دوباره می‌دهیم که رفتار مناسب را تمرین کند. ضمناً جدیت و ثبات ما در رعایت قوانین و پیامدها می‌بیند. او یاد می‌گیرد که ما چطور به جای کلی‌گویی و محکوم کردن کودک (امروز خیلی بچه بدی بودی) رفتارهایش را با دقت تجزیه و تحلیل می‌کنیم.

مثلاً: آفرین امروز تو فوئه قاله نسرين رفتار فیللی عالی بود، فقط توی پذیرایی بازی کردین و همون طور که قول داده بودی تو اتاق فواب نرفتی، آفرین عزیزم، من از رفتار فیللی راضی بودم. دفعه بعد هم که فوئه قاله رفتیم همین کار را کن.

یا مثلاً: آفرین امروز تو فوئه قاله نسرين همون طور که قرار داشتیم با اسباب بازی‌هایی که برده بودیم بازی کردین و به باقی وسایل دست نزدین. ولی یک قانون رو فراموش کردی و یک بار بی‌اجازه رفتی تو اتاق فواب قاله، امیروارم دفعه دیگه که می‌ریم اونجا یادت باشه این قانون رو هم انجام بدی.

راهنمای اداره جلسه ششم

اهداف جلسه

- شناخت موقعیت‌های دشوار
- مدیریت موقعیت دشوار

وسایل مورد نیاز

- وایت بورد، ماژیک، کاغذ و مداد برای تمرین والدین

فهرست فعالیت‌های جلسه

- مرور مطالب جلسه گذشته
- مرور تکالیف هفته گذشته
- شناخت موقعیت‌های دشوار
- برنامه‌ریزی برای موقعیت‌های دشوار
- پرسش و پاسخ، تکلیف هفته

مرور مطالب جلسه گذشته (زمان ۱۰ دقیقه)

از گروه بپرسید در هفته قبل چه آموخته‌اند؟ نظر همه را بخوانید و سر فصل‌های جلسه قبل را به طور خلاصه در گروه مرور کنید. تشویق و تحسین کلامی را برای کسانی که توضیح صحیح می‌دهند به یاد داشته باشید.

مرور تکالیف هفته گذشته (زمان ۲۰ دقیقه)

با توجه به این که معمولاً والدین در کاربرد روش‌های جدید مدیریت بدرفتاری با مشکل مواجه می‌شوند مدت بیشتری برای مرور تکالیف در این قسمت اختصاص داده شده است.

قرار بود والدین یکی از روش‌های مدیریت رفتار نامطلوب را به انتخاب خودشان به کار ببرند. از آنان بخواهید تجربه خودشان را در گروه مطرح کنند و از سایر اعضای گروه بازخورد بگیرید. ضمن این کار سعی کنید اصول مهارت‌ها را تکرار و دوره کنید. بهتر است نمونه‌هایی که گزارش می‌شوند از مهارت‌های مختلف باشند تا همه آنها را تمرین کنید. اگر می‌خواهید اشکالی را در کاربرد قسمتی از یک مهارت گوشزد و اصلاح کنید به خاطر داشته باشید اول به نکته‌های درستی که رعایت شده توجه و آنها را تشویق کنید. سپس می‌توانید از خود گروه بخواهید اگر اشکالی وجود دارد بیان و جایگزین صحیح برای آن پیشنهاد کنند.

شناخت موقعیت‌های دشوار (زمان ۱۵ دقیقه)

به والدین توضیح دهید زمان‌هایی هستند که ما احساس می‌کنیم به راحتی نمی‌توانیم رفتار کودک را مدیریت کنیم. به این زمان‌ها موقعیت‌های دشوار می‌گوییم که بسته به سن، شرایط کودک و محیط خانواده، قوانین و انتظارات والدین برای هر یک از اعضای گروه می‌تواند متفاوت باشد. برای والدین توضیح دهید که موقعیت‌های سخت و دشوار را از نظر شدت درجه‌بندی کنند مثلاً بین صفر تا ده به آنها نمره بدهند تا بتوانند در دو سه هفته اول روی موقعیتی کار کنند که برایشان راحت‌تر است و از نظر شدت نمره کمتری دارد.

اکنون از والدین بخواهید تمرین زیر را انجام دهند.

تمرین ۱:

موقعیت‌های دشوار شما در ارتباط با فرزندتان چیست؟ در چه موقعیت‌ها و زمان‌هایی احساس می‌کنید شرایط برای شما دشوار است و به راحتی نمی‌توانید رفتار کودک را مدیریت کنید (ممکن است برای فرزندان مختلف شما این موقعیت‌ها فرق کند). با استفاده از مقیاس درجه‌بندی صفر تا ده به هر کدام از موقعیت‌ها نمره بدهید.

مثال:

موقعیت دشوار	شدت دشواری بر اساس مقیاس درجه بندی صفر تا ده	موقعیت دشوار	شدت دشواری بر اساس مقیاس درجه بندی صفر تا ده
حمام کردن کودک	۵	آماده شدن برای مدرسه	۷
برای خرید به فروشگاه رفتن	۶	انجام تکالیف مدرسه	۹
میهمانی در منزل عمو	۵	رعایت نوبت در زمین بازی	۹
لباس پوشیدن برای بیرون رفتن	۸	در صف اتوبوس منتظر ماندن	۹
صبح از خواب بیدار شدن	۱۰		

برنامه ریزی برای موقعیت‌های دشوار (زمان ۳۵ دقیقه)

هشت مرحله مدیریت و برنامه ریزی برای موقعیت‌های دشوار را برای والدین توضیح دهید. از مثال‌های مختلف برای تفهیم بهتر مسئله استفاده کنید و از آنجا که در این موقعیت‌ها والدین احساس بی کفایتی و ناتوانی می‌کنند بسیار مهم است که با دیدن جنبه‌های مثبت در مهارت‌های فرزندپروری آنها و دادن بازخورد مناسب، اعتماد به نفس از دست رفته را به آنها برگردانید. حتماً تأکید کنید که برای موفقیت بیشتر از جایی شروع کنند که احساس می‌کنند تسلط بیشتری بر اوضاع دارند و آن موقعیت نمره کمتری در مقیاس اندازه‌گیری صفر تا ده آورده است. در غیر این صورت ممکن است آنها با خود فکر کنند بهتر است اول سراغ مشکلی بروند که بیشتر آزارشان می‌دهد یا انتظار داشته باشند حالا که در گروه شرکت کرده‌اند باید بلد باشند هر مشکلی را حل کنند در این صورت ممکن است موقعیتی که در نظر می‌گیرند مناسب نباشد و از عدم موفقیت در آن بیشتر احساس سرخوردگی پیدا کنند.

تمرین ۲:

با روش ایفای نقش یک موقعیت دشوار را بازسازی کنید و از گروه بخواهید برای مراحل مختلف نظر خود را بگویند. (خودتان نقش مادر و یک نفر نقش کودک را ایفا کند. تمام مراحل را به عنوان مادر با کودک پیش ببرید و از دیگر اعضای گروه بخواهید به شما کمک کنند.)

مرحله اول: ابتدا موقعیت‌های مشکل ساز برای کودک خود را بشناسید

مثال: موقعیت دشوار برای من وقت‌هایی است که با دفتر ۵ ساله‌ام به فیلیان می‌رویم.

پیرسید: چرا این موقعیت برای شما سخت و دشوار است؟

مادر: چون نمی‌توانم او را کنترل کنم. در فیلیان از این سو به آن سو می‌دود، می‌ترسم ماشین به او بزنر یا گم شود، چون فیلی سر به هواست، اصلاً متوجه خطر نیست.

مرحله دوم: از قبل خود را آماده کنید

پیرسید: چه راه‌هایی پیشنهاد می‌کنید که مدیریت این موقعیت آسان‌تر بشود؟ چگونه می‌توانید برای چنین موقعیت‌هایی آمادگی بیشتری داشته باشید؟
مادر: تنهایی با او بیرون رفتن برایم خیلی سخت است، اگر پدرش یا یک نفر دیگر باشد که به من کمک کند بهتر است.
نیم ساعت قبل از بیرون رفتن داروی ریتالین او را بدهم، چون کودک من بیش فعالی دارد و تحت نظر پزشک است.
سعی کنم با فورم این جمله را تکرار کنم که برقی از رفتارهای او در محیط شلوغ و بیرون برتر می‌شود و این دست خوردن نیست پس نسبت به او عصبانی نشوم و کتکش نزنم، یعنی سعی کنم فورم را کنترل کنم.
وقتی زمان خواب و استراحتش نزدیک است او را بیرون نبرم، چون در این زمان‌ها رفتارش بدتر می‌شود.
مدتی را که قرار است با او بیرون بمانم تا هر ممکن کوتاه کنم.
زمانی که کسی در منزل می‌تواند مراقب او باشد تنها برای فرید بروم و برای او فعالیت سرگرم کننده در منزل فراهم کنم.

مرحله سوم: در مورد قوانین با کودک صحبت کنید

به عنوان مادر رو به مادری که نقش کودک را به عهده دارد بگویید: داریم می‌ریم سر کوچه من پوراب بفرم، هر وقت با هم می‌ریم بیرون تو دست‌های منو ول می‌کنی و تو فیابون می‌دوی، حالا امروز ازت می‌فوام موقعی که می‌ریم بیرون کنار من آرام راه بری، یعنی ندوی و دست‌های منو بگیر. آگه این کارو بکنی برگشتن با هم می‌ریم پارک سر کوچه تا تاب بازی کنی (پاداش دیگر: برات یه ساندریج می‌فرم)، اما آگه دست منو ول کنی و بدوی پارک نمی‌برمت و مستقیم می‌ریم فونه.

مرحله چهارم: بلافاصله قبل از قرار گرفتن در موقعیت مشکل‌ساز قوانین و پیامدها را یادآوری کنید

درست لحظه‌ای که می‌خواهیم از در منزل خارج شویم، یا وقتی می‌خواهیم از ماشین پیاده شویم، یا داریم وارد فروشگاه یا مطب یا منزل خاله می‌شویم لحظه‌ای توقف می‌کنیم و به او مجدد می‌گوییم: یه لحظه صبر کن... قرار ما چی بود؟... آهان بگو... (کودک می‌گوید که باید دست‌های شما را بگیرم و آرام راه بروم، یعنی ندوم... و جایزه‌ات چیه؟ مادر ادامه آن را تکمیل می‌کند)... آفرین درسته و آگه دستم رو ول کنی و بدوی چی می‌شه؟ آهان، بله، رینگه از پارک فبری نیست و زود بر می‌گردیم فونه. حالا بزن بریم.

مرحله پنجم: فعالیت‌های سرگرم کننده و مورد علاقه‌ای را که برای کودک در نظر گرفته‌اید برایش فراهم می‌کنید

هنگام راه رفتن بیرون از منزل برای این که تحمل مسیر برایش آسان تر و خوشایند باشد یه روروک یا عروسک که دوست دارد در خیابان دست بگیرد یا راه ببرد برایش بر می‌داریم، خوراکی مورد علاقه‌اش را با خود می‌بریم و گاهی در خیابان در حالی که دست در دست هم داریم با هم لی لی می‌کنیم.

مرحله ششم: تشویق‌هایی را که برای رفتار مناسب در نظر گرفته‌اید اجرا کنید

(ممکن است هر کدام از این موارد باشد) برایش ساندریج می‌خرم چون خیلی دوست دارد ... به پارک می‌رویم تا سرسره بازی کنند... در پارک با هم مسابقه دو می‌دهیم ... وقتی به خانه بر می‌گردیم با او قایم باشک بازی می‌کنم.

مرحله هفتم: پیامد رفتارهای نامطلوب کودک را به روشی مناسب به او نشان دهید

(ممکن است هر کدام از این موارد باشد) او را به پارک نمی‌برم ... از زمان خلوت استفاده می‌کنم... قرار بود بعد از ظهر او را به منزل مادر بزرگ ببرم که دیگر نمی‌برم.

مرحله هشتم: پس از اتمام موقعیت دشوار یک گفتگوی ساده با کودک داشته باشید و در مورد رفتارهای او صحبت کنید

امروز با هم بیرون رفتیم قرارمون این بود که وقتی می‌ریم خیابون تو دست‌های منو بگیر که این کار را کردی و تو خیابون ندویدی، تو گوش به حرف من دادی، من خیلی خوشحالم و به تو افتخار می‌کنم. هر وقت رفتیم بیرون ازت انتظار دارم همین کار را بکنی. یا: امروز با هم بیرون رفتیم، قرارمون این بود که وقتی می‌ریم تو فیابون دست‌های منو بگیر و ندوی، ولی تو دست منو ول کردی و دویدی و من میبور شدم تمام مدت دست رو مگم بگیرم، به فاطر همین جایزه تو نگرفتی، یعنی نتونستی بری پارک و تاب بازی کنی. این کار تو خیلی فطرتاگه، ممکنه زمین بفوری. این دفعه که دوباره با هم می‌ریم بیرون انتظار دارم دستت را به من ببری و آرام با من راه بیایی تا وقتی بر می‌گردیم بتونیم بریم پارک.

پرسش و پاسخ، تکلیف هفته (زمان ۱۰ دقیقه)

اجازه دهید اعضای گروه سؤالات خود را بپرسند، سعی کنید سؤالات را در جهت اهداف جلسه هدایت کنید. سپس تکلیف هفته آینده را بدهید.
۱- این هفته سعی کنید یکی از موقعیت‌های دشواری را که با فرزندتان دارید انتخاب و روی آن کار کنید. سعی کنید مورد آسان‌تر را انتخاب کنید، موردی که احساس می‌کنید میزان موفقیت شما در آن بالاتر است.

۲- به کاربرد روش‌های تشویق رفتارهای مطلوب و مدیریت رفتارهای نامطلوب ادامه دهید. سعی کنید با توجه به مهارت‌هایی که در این دوره آموخته‌اید، مطالبی که در کتاب کار نوشته شده است و تجربه اعضای گروه روش‌های فوق را با توانمندی بیشتر و با ظرافت بالاتر به کار ببندید تا کم‌کم اصول صحیح فرزندپروری در واکنش و بازخورد شما در برابر فرزندتان آشکار گردد.

ضمیمه

یکی از ویژگی‌های والدین موفق در به کار بستن الگوهای سازنده فرزندپروری، برخورداری ایشان از مهارت‌های متنوع ارتباطی و اجتماعی است. گرچه به نظر می‌رسد برخی افراد استعداد کاربرد این مهارت‌ها را به ارث برده‌اند یا در جریان رشد و تکامل مهارت‌های مناسبی را به دست آورده‌اند، آموزش و کاربرد مهارت‌های زندگی مانند تمام مهارت‌های دیگر نیاز به تمرین و مهارت دارد. بنابراین بسیاری از سازمان‌ها و مراکز آموزشی در سرتاسر جهان دوره‌های مختلفی را برای مخاطبین متفاوت برگزار می‌کنند، از جمله برای دانش آموزان مدارس، گروه‌های در معرض خطر آسیب‌های اجتماعی، کارمندان سازمان‌های مختلف، و سایر داوطلبین. جزوهای آموزشی و کتاب‌های عملی مفیدی نیز در مورد این مهارت‌ها تهیه و توزیع شده است. آشنایی با این مهارت‌ها و استفاده از آنها به والدین کمک می‌کند از سلامت جسمی روانی بهتری بهره‌مند گردند، روابط سازنده‌ای با اعضای خانواده و دیگران برقرار سازند، در زندگی زناشویی موفق‌تر باشند، کیفیت زندگی خود را ارتقا بخشند و پدر و مادرهای شادتر، قوی‌تر و موفق‌تری باشند. ضمیمه‌ای که پیش رو دارید مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی را به زبان ساده بیان می‌کند، به ویژه مهارت‌هایی که به بهبود رابطه والد-کودک و عملکرد هر دو کمک می‌کند. این مهارت‌ها عبارتند از:

- ۱- مهارت حل مسئله
- ۲- خوشایندتر کردن فضای خانوادگی
- ۳- مهارت‌های ارتباطی
- ۴- دستیابی به صبر و تحمل
- ۵- غلبه بر فشارهای روحی

مهارت حل مسئله

یکی از مهارت‌های اساسی برای موفقیت در زندگی اجتماعی و پیشبرد اهداف تشخیصی، آگاهی از روش تشخیص مشکلات و چگونگی حل آنها به بهترین و علمی‌ترین شیوه می‌باشد. مهارتی که کمک می‌کند تا ضمن اشراف به شرایط و موقعیت پیش آمده، ضمن مدیریت وضعیت هیجانی و روحی ناشی از تغییرات و تنش‌های موجود، به صورت منطقی قضایا را حل و فصل کنیم و با کم‌ترین پیامدهای منفی و ناگوار مواجه شویم.

مراحل مهارت حل مسئله

الف) خودآگاهی هیجانی

خودآگاهی هیجانی، به معنای آگاه بودن ما از احساسات و هیجاناتی است که در موقعیت‌های گوناگون پیدا می‌کنیم. از آن جا که ما در مواجهه با مسائل و مشکلات، ناگزیر دچار هیجان‌های منفی نیز می‌شویم، اگر این مهارت را به دست بیاوریم که احساس‌های ناخوشایند را در خود تشخیص بدهیم بهتر می‌توانیم مشکلات را حل کنیم. با استفاده از جمله‌هایی که به خود می‌گوییم، ذهن ما به مسئله یا مشکل معطوف می‌شود و تمرکز لازم را برای رفع مشکل به دست می‌آوریم. در این صورت می‌توانیم با خود فکر کنیم: «مشکل برای هر کس پیش می‌آید و برای من هم پیش آمده است.»

ب) تعریف دقیق مسئله

وقتی با مشکلات روبرو می‌شویم، گاه به دلیل حالت تنش‌زایی که این‌گونه موقعیت‌ها با خود به همراه دارند، اصل مشکل در سایه هیجان‌های ناخوشایند قرار می‌گیرد و در ابهام باقی می‌ماند. وقتی ذهنیت روشنی از مسئله نداشته باشیم، به احتمال زیاد نمی‌توانیم به طور مؤثر عمل کنیم. آن چه در مرحله دوم مهارت حل مسئله ضرورت دارد، این است که مشکل را به روشنی برای خود تعریف کنیم. مثال: «مشکل من این است که نمی‌توانم کودکم را راضی کنم غذای اصلی‌اش را بخورد و او خود را با تنقلات سیر می‌کند.»

ج) ارائه راه‌حل‌های گوناگون

هدف از این مرحله، دستیابی به راه‌حل‌ها و گزینه‌های انتخابی فراوان‌تر است و آن چه اهمیت دارد، تعداد راه‌حل‌هاست، نه این که کدام یک، راه بهتری است. منطقی «ارائه راه‌حل‌های گوناگون» این است که احتمال یافتن بهترین راه‌حل از بین مجموعه‌ای از راه‌حل‌ها افزایش می‌یابد. به همین دلیل، لازم است در این مرحله، ذهن خود را باز نگه داریم و بدون این که در مورد نکته‌های مثبت و منفی راه‌حل‌ها قضاوت کنیم، هر راه‌حلی را که به ذهنمان می‌رسد، یادداشت کنیم. در مورد مثال بالا می‌توانیم به راه‌حل‌های زیر فکر کنیم:

۱. باید غذا را زودتر آماده کنیم.
۲. از فریدن تنقلات فودراری کنیم.
۳. از شفاف‌تری دیگری برای دادن غذا به کودک استفاده کنیم.
۴. با فاصله مناسبی از وعده اصلی، به او یک میان وعده مقوی بدهیم.
۵. اجازه بدهیم فودرش غذایش را بفورد.
۶. غذای او را سر سفره کنار باقی افراد خانواده بدهیم.
۷. اگر شامش را نفورد، اجازه فودرن تنقلات را به او ندهیم.
۸. در صورتی که شامش را تمام کند، اجازه داشته باشد دسر بفورد.

د) ارزیابی راه‌حل‌ها

در این مرحله مزایا و معایب راه‌حل‌ها را بررسی می‌کنیم. برای این کار در مقابل هر یک از راه‌حل‌ها، دو ستون در نظر می‌گیریم که در یک ستون امتیازات مثبت و در دیگری امتیازات منفی را می‌نویسیم و به هر کدام نمره‌ای می‌دهیم و این نمره‌ها را بر اساس اهمیت از صفر تا ده انتخاب می‌کنیم. جمع جبری یا برآیند این اعداد می‌تواند ما را در انتخاب بهترین راه‌یاری کند. به مثال زیر توجه کنید:

راه حل: اجازه بدهم خودش غذایش را بخورد.

پیامدهای مثبت	امتیاز	پیامدهای منفی	امتیاز	برآیند
غذا خوردن را یاد می‌گیرد	۳	اطرافش را کثیف می‌کند	-۵	
به تدریج متوجه گرسنگی خودش می‌شود و راحت تر غذا می‌خورد	۷	غذای کافی نمی‌خورد	-۹	
من با آرامش غذا می‌خورم	۲	شب چون گرسنه است، مرتب بیدار می‌شود	-۸	
موقع شام درگیری من با همسر کم‌کاهش می‌یابد	۸	خودم از فرط نگرانی نمی‌توانم غذا بخورم	-۹	
جمع امتیازات مثبت	۲۰	جمع امتیازات منفی	-۳۱	-۱۱

در مثال بالا مجموع امتیازاتی که برای این راه‌حل به دست آمده نشان می‌دهد که جوانب منفی آن بیشتر است و در مقایسه با راه‌حل‌های دیگر ممکن است انتخاب اول نباشد. شما باید برای هر یک از راه‌حل‌ها چنین جدولی رسم کنید و با اولویت‌بندی راه‌حل‌ها به انتخاب مناسبی برای این وضعیت برسید.

نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که در نمره‌گذاری یک راه‌حل، اهمیت انتخاب را از دیدگاه خودتان ارزیابی کنید، یعنی این جدول به شما اختصاص دارد و بر اساس دیدگاه شما نوشته شده است. نمراتی که در جدول بالا به راه‌حل‌ها داده شده است، نشان می‌دهد که این مادر نگرانی زیادی از گرسنگی فرزندش و عواقب آن دارد و چنین راه‌حلی ممکن است در ردیف آخرین راه‌حل‌ها برای او باشد.

این جدول برای مادری که ایجاد عادت صحیح تغذیه‌ای برای کودکش بیشترین دغدغه اوست می‌تواند به شکل زیر تغییر پیدا کند:

پیامدهای مثبت	امتیاز	پیامدهای منفی	امتیاز	برآیند
غذا خوردن را یاد می‌گیرد	۹	اطرافش را کثیف می‌کند	۵-	
به تدریج متوجه گرسنگی خودش می‌شود و راحت‌تر غذا می‌خورد	۸	غذای کافی نمی‌خورد	۴-	
من با آرامش غذا می‌خورم	۶	شب چون گرسنه است، مرتب بیدار می‌شود.	۵-	
موقع شام درگیری من با همسرم کاهش می‌یابد.	۵	خودم از فرط نگرانی نمی‌توانم غذا بخورم	۵-	
جمع امتیازات مثبت	۲۸	جمع امتیازات منفی	۱۹-	۹

با نگاه کردن به جدول بالا می‌بینیم که برآیند این روش‌ها، عددی مثبت است و نشان می‌دهد این راه حل می‌تواند برای این مادر در مقایسه با سایر روش‌ها مناسب‌تر باشد.

هـ) انتخاب، اجرا و بازبینی راه‌حل‌ها

می‌دانیم که بهترین راه‌حل گزینه‌ای است که بیشترین مزیت و کمترین اشکال را داشته باشد. در ضمن باید همواره بکوشیم در مقابله با یک مشکل، بیش از یک راه حل در نظر داشته باشیم تا اگر اولی جواب نداد، از دومی استفاده کنیم. پس از انتخاب بهترین راه‌حل به اجرای آن می‌پردازیم. در مثال بالا ممکن است مادر پس از اجرای روش «اجازه دادن به کودک برای مستقل غذا خوردن»، به این نتیجه برسد که غذای کافی نخوردن و بیدار شدن‌های مکرر شبانه اجرای این روش را عملاً برای او غیرممکن می‌کند؛ به عبارت دیگر این روش در ارزیابی مجدد برآیند منفی به دست می‌آورد و به روشی نامناسب تبدیل می‌شود. در این هنگام مادر باید از روش دوم که بالاترین نمره مثبت را داشته استفاده کند. روش دوم کدام یک است؟

حتی وقتی که مهارت حل مسئله را به کار می‌بندیم ممکن است گاهی به خواسته‌های خود نرسیم. در این شرایط باید دلایل زیر را در نظر بگیریم:

۱- اهداف ما دقیق و روشن نیست.

اهداف ما باید روشن، اختصاصی و ویژه باشند تا بتوانیم موقعیت پیش آمده را به عنوان مشکلی قابل حل ببینیم و برای آن دنبال راه حل بگردیم. برای مثال مادری که می‌پرسد: «باگستافی فرزندم چه باید بکنم؟» در واقع یک نگاه کلی به مشکل دارد، نگرشی که وضعیت را پیچیده و غیر قابل حل می‌کند. اگر این مادر با یک نگاه اختصاصی و دقیق به مسئله توجه کند و بپرسد: «وقتی کودک نزدیک شام، برای گرفتن فوراً بیغ می‌زند و وسیله پرت می‌کند، چه باید بکنم؟» بهتر می‌تواند برای این مشکل راه حلی پیدا کند.

۲- درباره رسیدن به آرزوهایمان تردید داریم.

گاهی در آن واحد چند چیز می‌خواهیم، اما نمی‌دانیم کدام را انتخاب کنیم. از آن جا که برای رسیدن به هدف باید مستقیماً بر آن تمرکز کنیم، وقتی اهداف متعدد باشند این کار دشوار می‌شود. برای رسیدن به برخی اهداف، لازم است شرایط و توانایی‌هایی را کسب کرده باشیم که در اهداف پیشین تحقق یافته‌اند. پس اولویت‌بندی و تفکر در مورد اهداف امری ضروری است.

۳- افکار، گفتار، احساس‌ها و رفتارمان با هم هماهنگ نیستند.

در برخی شرایط ما در ذهن خود به انجام شدن مسئله می‌اندیشیم، ولی عملکردمان با آن هماهنگی ندارد. باید متوجه ضرورت انجام عمل باشیم تا بتوانیم با کاهش موانع مسئله را حل کنیم.

خوشایندتر کردن فضای خانوادگی

تغییراتی که در سبک زندگی ایجاد شده است، خانواده‌های کوچکی را متشکل از پدر و مادر و فرزندان پدید آورده که به آنها خانواده هسته‌ای می‌گویند. در گذشته خانواده‌ها گسترده بودند یعنی اعضای خانواده در نسل‌های مختلف با هم زندگی و از یکدیگر حمایت می‌کردند. کودکان نقش‌های مشخصی در خانه داشتند که علاوه بر مهارت فردی، موجب شکل‌گیری احساس مسئولیت‌پذیری در آنها می‌گشت. تعاملات اعضای

خانواده در گذشته بیشتر از امروز بود. با در نظر گرفتن این عوامل و با توجه به افزایش میزان تنش و فشار در زندگی کنونی، آموزش مهارت‌هایی برای ایجاد فضای مثبت در خانواده‌ها مفید و لازم به نظر می‌رسد. توجه به نکات زیر می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد:

برای کودکان خود زمان‌های خاص در نظر بگیرید

توجه داشته باشید که می‌خواهید از این زمان‌ها برای ایجاد ارتباطی گرم و نزدیک با کودکان استفاده کنید، پس فعالیتی را انتخاب کنید که برای هر دوی شما لذت‌بخش باشد. وجود زمان‌های خاص احساس ارزشمندی و عشق را به کودک شما منتقل می‌کند. تفریح کردن در کنار یکدیگر باعث درک متقابل میان افراد می‌شود. در این گونه فعالیت‌ها، والد و کودک به ضعف‌ها، قدرت‌ها و شباهت‌های میان یکدیگر پی می‌برند و احساس احترام نسبت به همدیگر در آنها پدیدار می‌شود.

تفریح کردن در کنار هم به پرورش کودک، ایجاد مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مهارت‌های اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، قضاوت درست، منضبط بودن و افزایش اعتماد به نفس منجر می‌شود. کودکان خیلی دوست دارند که با پدر و مادرشان کار و فعالیتی را به طور مشترک انجام دهند. زمانی که فرزندان به سراغ شما می‌آید و راجع به علائق، خواسته‌ها، آرزوها و برنامه‌های صحبت می‌کند، با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید. ایجاد چنین ارتباطی می‌تواند شما را در یک موقعیت حمایت‌کننده و دوستانه قرار دهد. در چنین موقعیتی است که کودک می‌تواند به شما احساس نزدیکی کند و مسائل و مشکلاتش را با شما در میان بگذارد. توجه داشته باشید که از این زمان‌ها برای نصیحت کردن و توصیه‌های مستقیم استفاده نکنید، زیرا این کار موجب می‌شود که کودک علاقه خود را به گذراندن این زمان‌ها با شما از دست بدهد. برخی از والدین احساس می‌کنند که نزدیک شدن به کودک، به معنی از دست دادن اقتدار ایشان به عنوان یک والد است. به خاطر داشته باشید که اقتدار با استبداد متفاوت است. والد مقتدر می‌تواند ارتباطی متقابل با کودک خود داشته باشد و برای او نیز در این ارتباط حقی قائل شود، در عین حال وی سعی می‌کند حریم بین خود و کودک را محفوظ نگاه دارد. والد مستبد به شیوه یک طرفه وارد ارتباط با کودک می‌شود و روش دستوری را برای برقراری ارتباط بر می‌گزیند.

مفهوم «دوستت دارم» را به کودک منتقل کنید

برای نشان دادن علاقه خود به کودک روش‌های مختلفی را می‌توانید به کار ببرید. از دوست داشتن او و خوبی‌هایش جلوی دیگران صحبت کنید. او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. از جملات زیبا و احترام‌آمیز برای صدا کردن وی استفاده کنید. به او بگوئید که به داشتن چنین فرزندی افتخار می‌کنید.

به یاد داشته باشید که عشق والدین به فرزند، عشقی بدون قید و شرط است که نباید خللی در آن ایجاد شود. هیچ گاه نباید نشان دادن عشق خود را منوط به شرایطی خاص بکنید، مثلاً به کودک نگوئید: «اگر نمراتت خوب نشود دوستت ندارم».

برقراری ارتباط خوب و مؤثر با کودک

ما به کسی علاقه پیدا می‌کنیم که ارتباط خوبی با ما داشته باشد، از دستورات کسی اطاعت می‌کنیم که او را دوست داشته باشیم. اگر می‌خواهید فرزندان‌تان از شما اطاعت کنند، دستورات شما را گوش دهند و ارزش‌های اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آنها ارتباط خوبی برقرار کنید.

۱- به کودک کمک کنید که احساس توانمندی داشته باشد.

اگر شما راه مناسبی را برای توانمندسازی کودک برنگزینید، ممکن است که او از روش‌های نامناسبی برای کسب احساس قدرت استفاده کند. راه‌های مناسب برای این کار عبارتند از:

از کودک مشورت بخواهید، به او اجازه انتخاب بدهید، بگذارید در محاسبه مخارج کمکتان کند، بعضی وقت‌ها پخت و پز یا خرید را به عهده او بگذارید. حتی یک کودک سه ساله هم می‌تواند در شستن ظروف ملامین یا سبزیجات کمک کند یا کفش‌ها را سر جایشان بگذارد. ما اغلب خودمان همه کارها را انجام می‌دهیم چون برایمان بی‌دردتر است، ولی نتیجه این کار این است که کودک احساس بی‌اهمیتی می‌کند. بگذارید تا فرزندان پیامدهای طبیعی کارها را تجربه کند. از خود بپرسید: «اگر من در این مورد دخالت نمی‌کردم چه می‌شود». وقتی ما در هر مسأله‌ای حتی

مواردی که نیازی به ما نیست دخالت می‌کنیم، کودک از کسب تجربه و مواجه شدن با نتایج طبیعی اعمالش محروم می‌شود. وقتی به کودک فرصت می‌دهیم متوجه عواقب کارهایش شود و تجربه‌اش را تقویت کند، در این صورت دیگر با نق زدن و نصیحت‌های زیاد، روابطمان را با او خراب نمی‌کنیم.

۲- آداب و رسوم خانوادگی را حفظ کنید.

با توجه به سنت‌ها و تقویت آنها می‌توان فضای خانواده را خوشایندتر کرد. برگزاری مهمانی‌های خانوادگی در تعطیلات معمولاً به ایجاد احساس صمیمیت کمک می‌کند. می‌توان اوقاتی از روز را برای دور هم جمع شدن و صحبت کردن گذاشت. در این گونه موقعیت‌ها باید کاری کنیم که توجه بچه‌ها به روابط و فعالیت‌های میان جمع جلب شود و به صحبت کردن در مورد خود تشویق گردند.

۳- در خانه قوانین و ساختار داشته باشید.

در نظر گرفتن قوانین و رعایت آنها عملکرد اعضای خانواده را تقویت می‌کند. قوانین باید ساده، روشن و قابل پیگیری باشند. از وضع قوانین زیاد و دست و پاگیر در خانه باید پرهیز کرد. قوانین باید منصفانه باشند. وجود قوانین، باعث می‌شود محیط برای کودک قابل پیش‌بینی باشد و از تنش و اضطراب او کاسته شود.

با مشارکت فرزندان قوانین شفاف و روشنی را در منزل وضع کنید و حدود انتظارات خود را در خصوص مواردی مانند ممنوع بودن بازی فوتبال در اتاق، لزوم مسواک زدن پیش از خواب و خوابیدن در ساعت مشخص با کودک در میان بگذارید. قانون‌گذاری صحیح و پیگیری پیامدهای رعایت یا عدم رعایت آنها مانع از شکل‌گیری مشکلات رفتاری در کودکان می‌شود.

مهارت‌های ارتباطی

خانواده کانون محبت، توجه و احترام اعضا به یکدیگر است. کودک در محیط امن و محبت‌آمیز خانواده رفتارهایی را که از پدر و مادر می‌بیند الگو قرار می‌دهد. برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱- از لحظاتی که با فرزندتان هستید، استفاده کنید.

اعتماد به نفس کودک شما تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با او صرف می‌کنید، نه مقدار و کمیت این زمان. در زندگی‌های بسیار شلوغ امروزه، اکثر پدر و مادرها در فکر کارهای آینده یا عقب افتاده و مشغله‌های روزمره هستند و در حالی که فرزندشان با آنها صحبت می‌کند به اندازه کافی به او توجه ندارند و در واقع اکثراً وانمود می‌کنند که دارند گوش می‌دهند. خیلی اوقات هم تلاش فرزندان را که سعی دارند با آنها ارتباط برقرار کنند نادیده می‌گیرند. اگر اوقات مفیدی را هر روزه به کودک اختصاص ندهیم (اوقاتی که فقط متوجه او باشیم) کم کم ناهنجاری‌های رفتاری در او بروز می‌کند. از نظر کودک، اگر در مقابل خواسته یا رفتارش، رفتاری نشان دهیم که جنبه منفی دارد بهتر از آن است که به او بی‌توجهی شود. نادیده گرفتن کودکان و عدم توجه به گفته‌های آنها در بسیاری از موارد می‌تواند مانع ادامه ارتباط شود. در یک ارتباط فعال باید سعی کنید که شنونده خوبی باشید. وقتی کودکان حرف می‌زنند یکسره به دنبال یافتن پاسخ مناسب نباشید. وقتی دارند با شما حرف می‌زنند، به آنها نگاه کنید و با حرکات سر نشان دهید که در حال توجه کردن به آنها هستید. کلام کودکان را با پرسیدن سؤالات متوالی قطع نکنید. وقتی می‌خواهید به کودک توجه کامل داشته باشید، از کارتان دست بکشید و به حرف‌هایش توجه کنید. این کار شما او را تشویق به ادامه ارتباط می‌کند. استفاده از زبان بدن (نشان دادن رفتارها یا حالت‌هایی که پیام ما را به مخاطب منتقل می‌کند) به کودک نشان می‌دهد که شما به صحبت‌هایش علاقمند هستید مثلاً داشتن ارتباط چشمی، پرهیز از خمیازه کشیدن یا نگاه کردن به ساعت که نشان دهنده عجله شماست. پس از طرح یک موضوع، گفته‌های کودک را خلاصه کنید و به او بازخورد بدهید، با این کار می‌توانید متوجه شوید که آیا برداشت شما صحیح بوده است یا خیر. مراقب باشید که هنگام خلاصه کردن حرف‌های فرزندان، نظرات و قضاوت‌های شخصی خویش را وارد نکنید.

۲- از زمان‌های غذا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندان استفاده کنید.

صرف یک وعده غذای خانوادگی که در آن تک تک اعضای خانواده دور هم جمع شده‌اند، ارزش زیادی دارد. بنابراین مانند تمام کارهای دیگری که در طول روز برای آنها برنامه‌ریزی می‌کنید، انجام این کار را نیز در اولویت قرار دهید و یک غذای خوشمزه بپزید، حتی اگر امکان آشپزی ندارید و از بیرون غذای آماده تهیه می‌کنید، همه دور هم بنشینید و غذا را میل کنید. هنگام صرف غذا، تلویزیون را خاموش کنید و تا جایی که می‌شود تلفن‌ها را جواب ندهید. اگر انجام روزانه این کار امکان‌پذیر نیست، سعی کنید در طول هفته یکی دو مرتبه کل افراد خانواده را در کنار هم جمع کنید. انجام این کار را جالب و جذاب جلوه دهید و همه افراد را در آماده‌سازی وعده غذایی شریک کنید. انجام کارهای مشترک نزدیکی و پیوند بیشتری میان افراد خانواده ایجاد می‌کند و برقراری ارتباط را آسان می‌سازد. در این حال همه افراد نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت پیدا می‌کنند و خود را در یک کار گروهی شریک می‌بینند.

۳- تعداد ارتباط‌های دستوری را به حداقل ممکن برسانید.

آمار و ارقام نشان می‌دهند که والدین هر روز صدها بار از فرزندانشان درخواست می‌کنند یا به آنان دستور می‌دهند کاری را انجام بدهند. عجیب نیست که گوش فرزندان از حرف‌های پدر و مادرها پر است. به جای آنکه مرتب اظهار گله‌مندی کنید، و از دید فرزندان غرور به نظر برسید، مهارت پیدا کنید تا درخواست‌های خود را با لحنی مؤدبانه، در زمانی مناسب و به صورت امری بگویید احتمال همکاری و فرمانبرداری فرزندان افزایش می‌یابد و ارتباط سالم‌تری میان شما برقرار می‌شود.

۴- به فرزندان به اندازه مشخص آزادی بدهید و سعی کنید که مستبد نباشید.

والدینی که برخوردی قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند. آنها متناسب با مقررات وضع شده، دلایلی قابل فهم و روشن نیز ارائه می‌کنند. آنان حس اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری را در فرزند خود تقویت می‌کنند. والدین خود کامه و مستبد خواستار اطاعت بی‌چون و چرای فرزندانشان هستند، لزومی نمی‌بینند که برای دستورات یا خواسته‌های خود دلیلی ارائه دهند، و برای نافرمانی در برابر دستورات خود حتی تنبیه‌های شدید به کار می‌برند. فرزندان ایشان در زندگی آینده اعتماد به نفس ضعیف‌تر و استقلال کمتری دارند. آنها والدین خود را نامهربان و بی‌توجه می‌دانند و معتقدند که انتظارات و تقاضاهایشان غیرمنطقی و نادرست است. ارتباط میان والدین و فرزندان به ویژه در دوره نوجوانی رابطه‌ای پویا و دو طرفه است. والدین باید به جای اعمال قدرت و دستور دادن یا نصیحت کردن صرف، زمینه‌ای فراهم کنند تا فرزندانشان نیز در مورد امور خانواده فعالانه بحث و شرکت داشته باشند و با هم فکری یکدیگر به نتیجه مورد نظر برسند. در هر حال، تصمیم‌گیری نهایی و مسئولیت بر عهده پدر و مادر است.

۵- الگوی مناسبی باشید.

برای فرزندان الگو باشید و زمانی که از او انتظار دارید کاری را انجام دهد، ابتدا خودتان به آن کار بپردازید. در حین گفتگو اصل احترام متقابل را رعایت کنید، با او مهربان باشید و کارهای روزمره خانه را بدون گله و شکایت انجام دهید تا او هم یاد بگیرد که چنین برخوردی از خود نشان دهد، بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل‌گیری رفتار آنان از طریق مشاهده رفتار شما صورت می‌گیرد.

۶- از تحقیر اعضای خانواده و بی‌احترامی کردن به آنان بپرهیزید.

تلاش کنید فضای منزل شاداب، با نشاط و پر انگیزه باشد. از هرگونه روابط غیردوستانه، درگیری، نزاع، مجادله، تحکم، تحقیر و تهدید در منزل خودداری کنید. فضای عاطفی ناخوشایند و روابط متشنج درون منزل و اهانت به یکدیگر، سبب ترس و اضطراب فرزندان می‌گردد و آنها را از خانواده دور می‌کند. در چنین فضایی احتمال بروز مشکلات رفتاری فرزندان به مراتب بیشتر می‌شود. پیام‌های خود را برای بیان احساسات خود از پیام‌هایی که با کلمه «من» شروع می‌شوند، استفاده کنید. استفاده از «پیام‌های تو.....!!» یعنی جمله‌هایی که با کلمه «تو» شروع می‌شوند در بسیاری از موارد باعث می‌شود شنونده احساس کند دارد مورد سرزنش و توبیخ قرار می‌گیرد. در این شرایط او در حالت تدافعی قرار می‌گیرد و سعی می‌کند با آوردن دلیل یا بهانه خود را محق جلوه دهد یا تقصیر را بر گردن طرف

مقابل بیندازد. برای پیشگیری از این شرایط و برای کمک به ارتباط مؤثر، برای مثال به جای اینکه از فرزند یا همسرتان بپرسید: «تو چرا هر روز دیر می‌آی فونه؟»، بگوئید: «من قبلی نگران می‌شم وقتی دیر می‌کنی.»

۷- در ارتباط کلامی متکلم وحده نباشید، مکالمه باید دوطرفه باشد.

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که در هنگام صحبت کردن، فقط بر موضوع مورد نظر خودتان متمرکز می‌شوید و یک ریز حرف می‌زنید، لازم است خودآگاهی بیشتری داشته باشید و به جای بی‌وقفه نظر دادن یا سخنرانی کردن، با کلماتی مانند چگونه، چه چیز و چه زمان فرزندتان را دعوت به صحبت کردن کنید. با این کار به کودکان نشان می‌دهید که نظرات او برای شما مهم است. از پرسیدن سؤالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص در کودکان خردسال خودداری کنید، زیرا کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از آنان خشنود سازد.

۸- ساکت ننماید، احساس و نظر خود را به روشی مثبت بیان کنید.

اگر عادت دارید در مقابل مشکلات ساکت بمانید، به تدریج مستعد می‌شوید که احساس آزرده‌گی و رنجش خود را به صورت حملات خشم انفجاری نمایان سازید. احساس و نظر خود را با آرامش بیان کنید. به جای حمله کردن به نظرات یا شخصیت فرزندتان، عقیده خود را به زبان ساده در مورد نظر او اعلام کنید. تا جایی که می‌توانید از زاویه دید فرزندتان به دنیا نگاه کنید، در این صورت می‌توانید پذیرش بهتری نسبت به قضایا و اتفاق‌ها داشته باشید. به مثال زیر توجه کنید.

فرزندتان به شما می‌گوید: «کاش تو هم مثل مائو مریم کار نمی‌کردی و پیش من می‌ماندی». می‌توانید پاسخ دهید: «می‌دانم که تو هم روت می‌فواهد هر روز که به خانه می‌آیی من در را به رویت باز کنم». با گفتن این جمله شما حس کودک را با زبان خود بازگو می‌کنید و نشان می‌دهید به احساس‌ها و نیازهای او توجه دارید. وقتی به حرف‌های او با آرامش گوش می‌کنید بدون این که واکنش عصبی نشان دهید، او به این ارتباط علاقه نشان می‌دهد و با ادامه گفتگو، شما می‌توانید به دلیل اصلی درخواست فرزندتان پی ببرید.

۹- از شخصی کردن موضوع‌ها و سرزنش خود پرهیزید.

گاهی ممکن است خود را بی‌جهت مسئول حادثه‌هایی بدانید که به هیچ وجه امکان کنترل آنها را نداشته‌اید. مادری از آموزگار فرزندش می‌شنود که او در مدرسه خوب درس نمی‌خواند و سپس با خود می‌گوید: «من چه مادر ببری هستم». در چنین مواقعی به جای محکوم کردن خودتان در جستجوی علل درس نخواندن فرزندتان باشید. شخصی‌سازی قضایا منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایستگی می‌شود. بعضی از والدین برعکس این حالت رفتار می‌کنند و سایرین و یا شرایط را علت مشکلات خود می‌دانند. آنان توجه ندارند که ممکن است خود نیز در ایجاد این شرایط سهیم باشند.

۱۰- به جای این که دنبال مقصر بگردید سعی کنید راه حل مناسبی بیابید.

وقتی با مشکلی برخورد می‌کنید به جای آنکه وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه حل‌های مؤثر در حل مشکل بیندیشید. برای نمونه یک روز صبح فرزندتان به موقع از خواب بیدار نمی‌شود. شما با داد و بیداد به همسرتان می‌گویید: «ریشب موقع فوتبال از بس صدای تلویزیون را زیار کردی، نگذاشتی آرش بفاور». با گفتن این جمله نه تنها مشکل را حل نمی‌کنید، بلکه مشکل ارتباطی با همسرتان را نیز بر مشکل قبل می‌افزاید. در این شرایط بهتر است به کودکان کمک کنید تا زودتر حاضر شود و از سرویس جا نماند.

۱۱- از تعمیم‌های مبالغه‌آمیز پرهیز کنید.

برخی افراد هر رویداد منفی را شکستی تمام عیار و دایمی تلقی می‌کنند و برای ابراز عقیده خود در بیشتر موارد کلماتی را مانند «همیشه» و «هرگز» به کار می‌برند. این روش تفکر و نتیجه‌گیری موجب می‌شود که فرد احساس درماندگی و اضطراب پیدا کند. والدینی که این گونه می‌اندیشند ممکن است به ارتباط خود با کودکان خدشه وارد آورند. وقتی پدری با دیدن نمره پایین در کارنامه فرزندش، او را تنبل یا کودن لقب می‌دهد، به اعتماد به نفس کودک آسیب می‌زند. در چنین مواردی ابتدا باید با توجه به نمرات بهتر کارنامه، از تلاش کودک تقدیر کرد و

سپس به نمرات منفی او پرداخت. مثلاً می‌توان گفت: «علی جان معلوم است در تاریخ و جغرافی فیلی قوی هستی، آفرین، فیلی فوبه، اما انگار در ریاضی یک کم اشکال داری، باید ببینیم علتش چیه و چه کار باید بکنیم تا در ریاضی هم پیشرفت کنی». با این روش برخورد ضمن اینکه ارتباط مثبتی میان والد و کودک شکل می‌گیرد، کودک می‌آموزد که در هر شرایطی باید نقاط قوت خود را در نظر داشته باشد.

۱۲- هنگامی که با مشکلات روبرو می‌شوید، به مسائل گذشته برنگردید.

برخی از افراد هنگام بروز مشکلات جدید، به یادآوری مسائل قبلی می‌پردازند و تعارض‌ها یا اختلاف‌های قدیمی را به میان می‌کشند. این کار باعث می‌شود مشکلات اخیر پیچیده و غیرقابل حل به نظر برسند. باید توجه داشت که زمان حال سرمایه اصلی است که در اختیار ما قرار دارد و نباید با پرداختن به گذشته، آن را از دست بدهیم. برای مثال مادری متوجه می‌شود کودکش شیر را روی میز ریخته است. او می‌تواند دو گونه برخورد داشته باشد:

الف: همیشه دست و پا پلغتی هستی، هیچ کاری را همیشه به تو سپرد.

ب: بیا با هم میز را تمیز کنیم، آهان، فوب شرا حالا ببینیم چی شر که شیر روی میز ریفت؟

درسته، میز فیلی شلوغ بود، پس بهتره عروسکت را از او روی میز برداری و صیقلش را چرکانه برهی.

به راحتی می‌توان فهمید که برفور در رفتار مناسب‌تری است. در این مثال مادر ضمن مدیریت شرایطی که کودک در آن دچار

اضطراب شده، به او کمک می‌کند تا با پیامد رفتارش مواجه شود و راه‌های آن را نیز بیاموزد و به کار ببرد.

۱۳- شتاب‌زده نتیجه‌گیری نکنید و از ذهن خوانی بپرهیزید.

برخی از والدین همیشه فکر می‌کنند که می‌دانند در ذهن فرزندشان چه می‌گذرد و بر این اساس، بدون توجه به کلام او رفتاری نشان می‌دهند که موجب می‌شود کودک در موضع دفاعی قرار گیرد.

مثال: کودکی دارد در مورد ناظم مدرسه با مادرش صحبت می‌کند

کودک: امروز در حیاط مدرسه با ناظم ... (ناتمام می‌ماند)

مادر: باز چه دسته‌گلی به آب داری؟ فدایا از دست تو پکار کنم؟

کودک: ولی من می‌فواستم بگویم که ناظم از اینکه دیروز سر راه او را سوار کردید و رساندید، تشکر کرد.

۱۴- بر مبنای احساسات خود استدلال نکنید.

آیا فرض را بر این می‌گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس‌کننده واقعیت هستند؟ ممکن است اعتقاد داشته باشید: «در مورد رفتاری که با پسر من در مدرسه داشتم احساس گناه می‌کنم، پس پدر بری هستم» یا «وقتی در جمع والدین بچه‌های مدرسه دفترم حاضر می‌شوم احساس حقارت می‌کنم، یعنی دیگران اهمیت پندانی به من نمی‌دهند». این روش استدلال موجب می‌شود که کمتر به واقعیت‌ها توجه کنید، موقعیت‌های مناسب را از دست بدهید، و با پیامدهایی منفی مواجه شوید که شما و فرزندتان را دچار مشکل می‌سازد.

۱۵- کاربرد بایدهای بسیار، در دسر زاست.

برخی از والدین انتظار دارند که اوضاع همیشه آنطور که خودشان می‌خواهند یا دستور می‌دهند پیش برود. آنها قصد دارند با بایدها و نیایدهای بی‌شماری که وضع می‌کنند در فرزندانشان خود انگیزه و احساس مسئولیت به وجود بیاورند، در حالی که این روش اغلب چنین نتیجه‌ای را به دنبال نمی‌آورد (آدم باید به بزرگترش احترام بگذارد ... بچه خوب باید درس‌هاشو سر وقت بخونه، اتاقش مرتب باشه، غذاشو کامل بخوره ... همیشه باید خوش اخلاق باشی، نباید اخم کنی یا گریه کنی و ...). بایدهای بیش از حد پدر و مادرها میل به سرکشی و نافرمانی را در فرزندانشان افزایش می‌دهد و آنان را تشویق می‌کند کاری خلاف دستور صادر شده انجام دهند. والدینی که مرتباً در حال اعلام باید و نیایدهای خود هستند، اجازه نمی‌دهند کودکان متوجه شوند کدام دستور یا قانون از اولویت بیشتری برخوردار است. به تدریج کودکان به شنیدن دستورهای مکرر و متنوع عادت می‌کنند و حساسیت آنان نسبت به انجام خواسته‌های والدین به صورت ناخود آگاه کاهش می‌یابد. والدین احساس می‌کنند فرزندانشان با آنان لج می‌کند و از این ترمز دلخور و عصبانی می‌شوند. آنان نتیجه می‌گیرند برای وادار کردن

فرزندشان به اجرای دستورها و پیروی از قانون باید بیشتر سخت‌گیری کنند. این روش همه خانواده را خسته، عصبی، و آزرده می‌سازد بدون این که دستیابی به اهداف مثبت ممکن شده باشد.

۱۶- به خود و فرزندان برچسب نزنید.

برچسب زدن شکلی از تفکر همه یا هیچ است. اگر به جای اینکه بگویید: «اشتباه کردی»، بگویید: «مادر ناتوانی هستم» دارید به خودتان برچسب منفی می‌زنید. برچسب زدن روشی غیر منطقی است، زیرا وجود و شخصیت شما با رفتاری که می‌کنید تفاوت دارد. برچسب‌های منفی خشم، دل‌سردی، و اضطراب ایجاد می‌کنند و عزت نفس را کاهش می‌دهند. گاهی همین روش نادرست را در مورد فرزندان نیز به کار می‌برید مثلاً وقتی اشتباهی می‌کند می‌گویید: «فترم مثل امقها لباس پوشیده».

۱۷- از رفتار مشکل‌زای فرزندان انتقاد کنید نه از شخصیت او.

با انتقاد از شخصیت و ویژگی‌های اخلاقی کودکان، احساس بدی را به آنان منتقل می‌کنید. انتقاد در درجه اول، باید سازنده باشد و در درجه دوم، باید رفتار کودک را زیر سؤال ببرد نه شخصیت او را. ما وظیفه داریم به فرزندمان تفهیم کنیم گرچه عملی که انجام داده اشتباه است شخصیت او نزد ما محترم می‌باشد. کودک معمولاً بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می‌کند و خود را مستحق تنبیه می‌داند. در صورتی که عملکرد او مورد نقد و بررسی قرار گیرد و پیامد جبرانی مناسبی برای آن در نظر گرفته شود، اشتباه خود را قبول می‌کند. اگر با بیان صفات ناشایست به کودک توهین شود، او عمل زشت خود را توجیه شده می‌پندارد و در مقابل والدین موضع‌گیری می‌کند. برای مثال اگر بگویید: «تو بچه تنبل و درس‌نخوانی هستی»، او احساس می‌کند فرد ناتوانی است و این ناتوانی از نظر دیگران نیز پذیرفته و غیر قابل تغییر می‌باشد، در این شرایط او امید و انگیزه‌ای برای تلاش پیدا نمی‌کند. بنابراین به یاد داشته باشید از نسبت دادن صفات ناپسند به شخصیت کودک مانند: «هیپی نمی‌فهمی، فیلی فنگی» پرهیز کنید.

۱۸- به ارتباط غیرکلامی بها بدهید.

علاوه بر ارتباط کلامی که همان صحبت با دیگران است، نوعی ارتباط غیرکلامی هم وجود دارد که شامل لحن کلام، استفاده از ایما و اشاره، حرکات چشم‌ها، حالات صورت، و حرکات و ژست‌های بدنی است. ارتباط غیرکلامی درک و انتقال پیام را تسهیل می‌کند و به عبارتی بسیاری بر این باورند که ارتباط غیرکلامی آنچه را در درون ماست به راحتی به دیگران منتقل می‌کند. فرض کنید در گوشه‌ای نشسته‌اید، زانوان خود را بغل گرفته و به جایی خیره شده‌اید. کسی از شما می‌پرسد: «چی شده؟ ناراحتی؟» شما نمی‌توانید بگویید: «نه! چرا باید ناراحت باشم؟ اتفاقاً فیلی هم فوب و سرهالم!!!» چون حالت‌های غیر کلامی شما قوی‌تر از کلام شما حرف می‌زنند.

۱۹- پیام‌های کلامی و غیر کلامی خود را هماهنگ کنید.

اگر پیام‌های کلامی و غیر کلامی ما همسو نباشند، در تفسیر و برداشت طرف مقابل ابهام ایجاد می‌شود. این امر به ویژه در کودکان حائز اهمیت است، زیرا درک آنان از موضوع‌های پیرامون عینی می‌باشد. کودکان هنوز توانایی فهم مسائل انتزاعی را به دست نیآورده‌اند بنابراین باید در ارتباط برقرار کردن با آنها به روشن بودن پیام‌ها توجه ویژه داشته باشیم. مثلاً اگر از اینکه اطاق پسرتان به هم ریخته است، عصبانی شوید و با حالتی تمسخرآمیز به او بگویید: «درست درر کنه»، او گیج می‌شود و ممکن است معنای صحبت و نظر واقعی شما را در مورد کارش نفهمد. اگر کودک ۳ ساله شما حرف ناسزایی را بیان کند و شما به او بگویید: «آفرین، فیلی ممنون از اینکه این همه حرف‌های قشنگ یارگرفتی»، او نمی‌فهمد منظور شما این بوده که حرفش اصلاً پسندیده نیست و دیگر نباید آن را تکرار کند.

دستیابی به صبر و تحمل بیشتر

فرزندپروری یکی از مهم‌ترین موقعیت‌هایی است که انسان‌ها در زندگی با آن روبرو می‌شوند. والدین وظیفه دارند ضمن رسیدگی به نیازها و خواسته‌های فرزندانشان، برای هدایت آنان در جهت یادگیری رفتارها و مهارت‌های مناسب فردی و اجتماعی توان و تلاش ویژه‌ای را صرف کنند.

برخی از کودکان با تکرار تقاضاها و یا نشان دادن رفتارهایی خاص، موجب ایجاد خشم در والدین می‌شوند و نهایتاً به خواسته خود می‌رسند. به نظر می‌رسد مشاهده واکنش‌های هیجانی والدین توسط کودکان، احتمال تکرار شدن رفتارهای منفی ایشان را افزایش می‌دهد. پدر و مادرهایی که در برابر رفتارهای فرزندانشان با هیجان و بدون منطق برخورد می‌کنند اقتدار خود را از دست می‌دهند، به عبارتی دیگر کودکان می‌فهمند که چگونه می‌توانند با تحریک حالت‌های هیجانی والدین، واکنش‌های آنان را کنترل کنند. غالباً در جنگ قدرت میان والدین و کودکان، این پدر یا مادرند که محکوم به شکست و پذیرش خواسته‌های کودکان هستند.

داشتن صبر و شکیبایی در موقعیت‌های دیگر نیز ضروری است، یکی از این موقعیت‌ها، وقتی است که والدین می‌خواهند از محروم‌سازی یا نادیده گرفتن، به عنوان یک روش تنبیهی استفاده کنند. اگر والدی در هنگام استفاده از روش‌های تنبیهی خشمگین باشد، کودک اجرای تنبیه را حاصل عصبانیت او می‌داند و متوجه مشکل رفتاری خود و پیامد منطقی آن نمی‌شود.

رفتارهای هیجانی والدین از نگرش آنها نسبت به رفتار کودک ناشی می‌شود، مثلاً وقتی مادری رفتار منفی کودک خود را در جمع می‌بیند، ممکن است به طور ناخودآگاه با این افکار خودآیند روبرو شود که دیگران او را مادری بی‌کفایت و ناتوان می‌دانند. در پاسخ به این افکار واکنش عصبانیت و تندخویی از این مادر سر می‌زند.

گاهی شخصی کردن مسائل نیز موجب کاهش تحمل فرد می‌شود، مثلاً مادری درس نخواندن کودک را به این قضیه نسبت می‌دهد که او قصد دارد لجبازی کند و حرص مادر را در آورد. این روش تفکر مانع از حل مسئله می‌شود و وضعیت را پیچیده‌تر می‌کند.

برای آنکه صبر و تحمل بیشتری داشته باشیم بهتر است افکار کمال‌گرایانه را از خود دور سازیم و از کلماتی مانند باید، هرگز و همیشه کمتر استفاده کنیم.

یک راهکار مناسب این است که علائم جسمی عصبانیت خود را بشناسیم و به آنها آگاهی داشته باشیم، این علائم در افراد مختلف، متفاوت است، مانند داغ شدن صورت، طپش قلب و تغییر صدا. باید سعی کنیم قبل از بالا گرفتن عصبانیت، از موقعیتی که ما را برانگیخته می‌سازد دوری کنیم یا فاصله بگیریم، سپس در زمان مناسب به بازنگری موقعیت بپردازیم و برای موقعیت‌های مشابه در آینده خود را آماده کنیم.

چگونه بر فشارهای روحی غلبه کنیم؟

در زندگی امروزی دوری از تنش و فشارهای روحی امری اجتناب‌ناپذیر است، استرس‌های مختلفی که مدارا با آنها نیاز به صبر و تحمل فراوان دارد. افرادی که در سازگاری با موقعیت‌های تنش‌زا توانمندی بیشتری دارند، کمتر در واکنش به مشکلات زندگی دچار مشکلات جسمی و روحی می‌شوند. بنابراین یکی از مهارت‌هایی که آموختن آن برای همه به ویژه والدین ضرورت دارد روش‌های کنترل و مدیریت استرس می‌باشد.

نکته مهم این است که کودکان به آسانی تحت تأثیر غم و استرس والدین خود قرار می‌گیرند. وقتی کودکان در جریان مشکلات والدین قرار می‌گیرند، از آن جایی که از رشد شناختی و اجتماعی کافی برای ارزیابی شدت و وخامت اوضاع برخوردار نیستند، مشکلات را بسیار جدی‌تر و ترسناک‌تر از واقعیت موجود درک می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود که میزان استرس و فشاری که کودک احساس می‌کند به صورت تصاعدی افزایش یابد. بنابراین در مواردی که لازم نمی‌بینید در حضور کودکان از مشکلات خود سخن نگوئید.

بر اساس مطالعات انجام شده، روحیه لطیف کودکان تحت تأثیر حوادث دردناک لطمه می‌خورد. صرف آگاهی از اخبار یا مشاهده تصاویری چون جنگ و خونریزی، زلزله یا سیل کودک را نگران می‌کند. از کودک خود بپرسید که در بیرون از منزل چه چیزی دیده یا شنیده است و در داخل منزل هم بر آنچه که او می‌بیند یا می‌شنود، نظارت کنید.

به خاطر داشته باشید که همانطور که استرس شما به کودکان منتقل می‌شود، او روش مقابله با استرس را نیز از برخورد شما با مشکلات و شرایط پرتنش یاد می‌گیرد. اگر شما هنگام روبرو شدن با فشارها با آرامش و قدرت رفتار کنید، فرزندتان نیز می‌آموزد با مشکلات خود با روش‌های مناسب‌تری مقابله کند.

راهکارهایی برای سازگاری مناسب‌تر با شرایط پرتنش

- **وقایع تنش‌زا را تشخیص دهید و برای مواجهه با آنها از پیش برنامه داشته باشید.**

فهرستی را از موقعیت‌هایی که در آنها دچار استرس می‌شوید، تهیه کنید. داشتن یک برنامه‌ریزی مناسب می‌تواند تنش و فشارهای جسمی و روحی را کاهش دهد. برای برنامه‌ریزی باید اولویت‌بندی را بیاموزید. بنابراین فعالیت‌های خود را به سه گروه ضروری، لازم و کم اهمیت تقسیم کنید و براساس اولویت فعالیت‌ها را انجام دهید. بخشی از اوقات روزانه را در برنامه خود خالی بگذارید تا بتوانید در آن اوقات به کارهای ناگهانی و غیرقابل پیش بینی که ممکن است روی دهد بپردازید.
- **«نه گفتن» را بیاموزید.**

اگر از جمله افرادی هستید که قادر به مخالفت با تقاضاهای دیگران نیستید، مهارت قاطعیت را بیاموزید. افرادی که قادر به «نه گفتن» نیستند، خود را در معرض فشار قرار می‌دهند، زیرا با انبوهی از خواسته‌ها مواجه می‌شوند که انجام دادنش خارج از ظرفیت آنهاست.
- **افکار منفی را از خود دور کنید.**

بکوشید تا ذهن خود را از افکار مخرب و اضطراب‌آور دور کنید. افکار مخرب به احساسات ما آسیب می‌زنند و آزرده‌گی هیجانی ایجاد شده ما را مستعد می‌کند که رفتارهایی نسنجیده یا تکانشی انجام دهیم. برای مدیریت فکرها، اهداف واقع‌گرایانه برای خود تعیین کنید. اگر امکان دارد از تعداد برنامه‌ها و عوامل متغیر در زندگی خود بکاهید تا فشار کمتری به شما وارد آید. توان خود را بشناسید و به همان اندازه از خود انتظار داشته باشید.
- **مثبت‌اندیشی را در خود تقویت کنید.**

به جای این که با خود فکر کنید اوضاع خیلی خراب است، به خود بگویید که می‌توانید با مشکلات مواجه شوید. بگویید که این هم یکی دیگر از مشکلات روزمره است که باید آن را حل کرد، مثل موضوع‌های بی‌شمار دیگری که تاکنون برایتان پیش آمده و از پس آنها برآمده‌اید.
- **خود را غرق افکار تان نسازید.**

از نالیدن و شکایت از فشار کاری بپرهیزید. کارها را به تدریج انجام دهید، کارهای مهم‌تر را تعیین کنید و طبق اولویتی که برای آنها در نظر می‌گیرید انجامشان دهید.
- **نگرشتان را نسبت به مسائل تغییر دهید.**

سعی کنید بفهمید چه عاملی در یک موقعیت شما را آزار می‌دهد. ممکن است در این بازنگری به نتیجه‌ای خاص برسید، مثلاً متوجه شوید که دوست دارید در هر شرایطی موفق‌ترین باشید و این موضوع باعث می‌شود تنش و فشار شدیدی را تجربه کنید. در این شرایط بهتر است از روش حل مسئله استفاده کنید.
- **به خودتان استراحت بدهید.**

ارزش آن را دارید که برای شخص خودتان وقت بگذارید. با فعالیت‌های فیزیکی لذت‌بخش نظیر پیاده‌روی، تنیس یا حتی باغبانی سعی کنید به تدریج استرس خود را از بین ببرید.
- **به میزان کافی بخوابید.**

کم خوابی یا بی‌خوابی بر میزان فشار روحی می‌افزاید. روش آرام‌سازی عضلانی را یاد بگیرید. این تمرین‌ها ترکیبی از سفت کردن و شل کردن متناوب عضلات است که می‌تواند همراه با روش خیال‌پردازی و تصویرسازی (با یادآوری موقعیتی که در آن آرامش را تجربه کرده‌اید) و تمرکز بر تنفس باشد؛ بدانید چه می‌خواهید تا به خواسته‌هایتان برسید.

اعتماد به نفس کودک را تقویت کنید

اعتماد داشتن به خود نتیجه احساس با ارزش بودن است، باور ما به این که می‌توانیم، و آگاهی از این که برای وجود و تلاش ما ارزش قائل هستند. هدف ما این است که احساس احترام به خود و ایمان به توانایی در مقابله با چالش‌های زندگی در فرزندمان رشد کند. اگر بتوانیم احساس ارزش فردی را در فرزندمان ایجاد کنیم، آینده موفق‌تری را برای او رقم می‌زنیم. راهکارهای ساده ای که در زیر آمده است به شما در تقویت اعتماد به نفس کودکان کمک می‌کند:

بی قید و شرط عشق بورزید

اعتماد به نفس کودک وقتی شکوفا می‌شود که او علاقه بی‌قید و شرط نزدیکانش را نسبت به خود ببیند، رفتاری که می‌گوید: «دوستت دارم، هر که باشی و هر چه انجام بدهی». وقتی کودکان را صرف نظر از توانایی‌هایش، مشکلاتش، اخلاقش، یا قدرتش می‌پذیرید، بیشترین محبت و کمک را به او ارائه می‌کنید. کودک را در عشق خود غرق کنید. تا می‌توانید او را بغل کنید، ببوسید و به او بگویید که خیلی دوستش دارید. وقتی می‌خواهید در موردی به او تذکر بدهید، به او بفهمانید تذکر شما در مورد رفتارش است و نه شخصیت یا وجود خودش. مثلاً وقتی پسران دارد در اتاق نشیمن فوتبال بازی می‌کند به جای این که بگویید: «فیلی پسر شری هستی. چرا آرام نمی‌شی؟»، اعلام کنید: «بای فوتبال بیرون از فونه است، توپت رو ببر تو حیاط بازی کن».

به او توجه کنید

وقت ویژه‌ای را برای توجه کامل به کودک خود اختصاص بدهید تا او این پیغام را دریافت کند که از نظر شما شخصی مهم و ارزشمند است. لازم نیست وقتی که به این کار اختصاص می‌دهید طولانی باشد اما وقتی فرزندتان به سراغ شما می‌آید تا با شما حرف بزند با او ارتباط چشمی برقرار کنید. این کار نشان می‌دهد که واقعاً دارید به مطلبی که می‌گوید گوش می‌دهید. اگر وقتتان کم است، بدون نادیده گرفتن نیازهای کودک این نکته را با او در میان بگذارید. بگویید: «الان باید برم شام درست کنم، نیم ساعت دیگه میام باهم بشینیم همه اتفاق‌های تمرین فوتبال را برام تعریف کن».

محدودیت‌ها را به او یاد بدهید

سعی کنید تعداد قانون‌هایی که برای کودک در نظر می‌گیرید محدود باشد اما او را ملزم سازید آنها را رعایت کند. مثلاً، اگر به او می‌گویید که موقع دوچرخه‌سواری در خیابان باید کلاه سرش بگذارد، اجازه ندهید بدون کلاه بیرون برود. اگر کودک بداند که کدام قوانین اصلی و جدی هستند، احساس امنیتش بیشتر می‌شود و احتمال این که مطابق با انتظارات شما عمل کند افزایش می‌یابد. بکوشید با ثبات رفتار کنید و نشان دهید ضمن این که به او اعتماد دارید انتظارتان این است که کارش را درست انجام دهد.

از تجربه‌های جدید و سالم استقبال کنید

کودکان را به کشف تجربه‌های تازه مثل خوردن غذای متفاوت، یافتن دوستان تازه، یا اسکیت سواری تشویق کنید. با این که همیشه احتمال شکست وجود دارد اما بدون خطر کردن هم موفقیت به دست نمی‌آید. به کودک خود اجازه دهید دست به تجربه‌های کم‌خطر بزند و در مقابل تقاضاهای او برای این که در کارش دخالت داشته باشید مقاومت کنید. برای مثال وقتی مشغول خواندن یک متن است و روی کلمه‌ای مکث می‌کند تحمل داشته باشید و به او فرصت بدهید تا از پس مشکل برآید. به محض این که فرزندتان در روبرو شدن با یک مسئله مثل خواندن یک کلمه دشوار دچار احساس یأس می‌شود، سعی نکنید او را «نجات» دهید. پریدن وسط کار کودک و گفتن این که «خودم انجام می‌دهم» او را وابسته بار می‌آورد و اعتماد به نفسش را کم می‌کند. با برقراری تعادل در نیاز به مورد حمایت واقع شدن و شوق تجربه کردن کارهای تازه، کودک می‌تواند احساس خوشایندی در مورد توانایی‌هایش پیدا کند.

به او اجازه بدهید اشتباه کند

یکی از پیامدهای حق انتخاب دادن به کودک و خطرپذیری این است که او ممکن است اشتباه کند. اشتباهاتی که در زندگی تجربه می‌شوند درس‌های باارزشی برای آموختن توانایی‌ها و ناتوانی‌ها به کودکان هستند. اگر کودکان با وقت تلف کردن در خانه از اتوبوس مدرسه جا مانده است، او را تشویق کنید که ببیند فردا صبح چطور رفتار کند تا به موقع برسد. به این ترتیب او می‌فهمد که گاهی می‌شود اشتباه کرد. مهم این است که انسان خطایش را بپذیرد و سعی در جبران پیامدها و تکرار آنها داشته باشد. اگر خودتان هم اشتباه دارید، به آن اعتراف کنید. پذیرش و اصلاح اشتباهات از جانب والدین کنار آمدن با مشکلات را برای کودک آسان‌تر می‌کند.

از رفتارهای مثبت او قدردانی کنید

همه انسان‌ها تشویق را دوست دارند، بنابراین کارهای خوبی را که کودکان در طول روز انجام می‌دهند با صدای بلند اعلام کنید. مثلاً به پدرش بگویید: «علی امروز تا آمد خانه همه تکالیفش را انجام داد». با این کار او را در معرض تحسین خود و پاسخ دلگرم‌کننده پدرش قرار می‌دهید. تحسین را به صورت واضح و مشخص بیان کنید. به جای این که بگویید: «آفرین» بگویید: «ممنون که میز شام را پیدری». درک شما از ارزش کاری که کودک انجام داده احساس مورد احترام بودن را در او تقویت می‌کند و به او اجازه می‌دهد دقیقاً بداند چه کاری را درست انجام داده است و دلیل رضایت و خشنودی شما چیست.

خوب گوش کنید

اگر کودکان می‌خواهند با شما حرف بزنند، بایستید و به حرفی که برای گفتن دارد خوب گوش دهید. او نیاز دارد احساس کند که افکار، احساسات، خواسته‌ها و نظراتش برای شما مهم هستند. به کودک کمک کنید با نام گذاشتن روی احساساتش با آنها راحت کنار بیاید. بگویید: «می‌فهمم فیلی دوست داری به آن مهمانی بروی و از این که جور نمی‌شود فیلی ناراحتی». با این کار به او نشان می‌دهید احساساتش را می‌فهمید و برای نظری که دارد ارزش قائل هستید بدون این که درباره آنها پیش داوری یا قضاوت کرده باشید.

از مقایسه او با دیگران اجتناب کنید

بیان کردن جمله‌هایی مثل «پرا سعی نمی‌کنی مثل برادرت باشی؟» یا «پرا مثل دوستت مؤدب نیستی؟» فقط کودک را به یاد مشکلاتش می‌اندازد و در او احساس خجالت، حسادت و رقابت ایجاد می‌کند. حتی مقایسه‌های مثبت مثل «تو بهترین بازیکنی» هم به طور بالقوه مخرب هستند، چون کودک به سختی می‌تواند همیشه شبیه به این تصویر فوق‌العاده که از او رسم کرده‌اید عمل کند. در حقیقت تعاریف مبالغه‌آمیز و غیر واقعی، راه پیشرفت را بر کودکان می‌بندد. اگر بگذارید کودکان بدانند که او را به خاطر منحصر به فرد بودنش تحسین می‌کنید، او هم ارزش بیشتری برای خودش قائل می‌شود.

هم دلی و هم دردی خود را به او نشان دهید

گاهی کودک نظر یا احساس خوبی در مورد خودش ندارد مثلاً خود را به شکلی ناخوشایند با خواهر برادرها یا همسالانش مقایسه می‌کند و می‌گوید: «پرا نمی‌تونم مثل دوستم توپ پرت کنم». در این موارد اول با او هم دردی کنید یعنی نشان دهید متوجه احساس بدی که او دارد هستید و بعد روی یکی از توانایی‌هایش تأکید کنید. مثلاً بگویید: «آره راست می‌گی. دوستت فیلی توپ پرت می‌کنه. تو هم فیلی تند می‌دوی». این روش به کودک کمک می‌کند تا متوجه شود که همه نقاط قوت و ضعف دارند و لازم نیست که او حتماً بی‌عیب باشد تا احساس خوبی درباره خودش پیدا کند.

او را تشویق کنید

هر کودکی نیاز دارد از جانب عزیزانش با این پیام‌ها حمایت شود که: «من به تو اعتقاد دارم. می‌بینم که داری تلاش می‌کنی. آفرین ادامه بده!». تشویق باید در مورد تلاشی باشد که فرد انجام می‌دهد نه نتیجه‌ای که از این تلاش حاصل می‌شود. اگر کودک دارد به سختی با یک مسئلهٔ ریاضی دست و پنجه نرم می‌کند، به جای این که بگویید: «نه اینطوری که حل نمی‌کنند. بگذار برات حلش کنم»، بگویید: «فوب داری پیش می‌ری. تقریباً دیگه داری به جواب می‌رسی». تشویق ما در واقع به رسمیت شناختن تلاش کودک است. گفتن «فب بهم بگو بازی پطور بود. دیدم پطور شوت می‌زدی» مفیدتر از گفتن این جمله است که «تو بهترین بازیکن تیم بوری»، این رویکرد به کودکان کمک می‌کند تا احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند.

منابع:

۱- فرزندی پروری: چگونه کودکم را تربیت کنم؟ فریبا عربگل، تهران، نشر قطره، ۱۳۹۰، چاپ ششم.

2-Facilitator's manual for group triple p. (Edition II revised) Karen M.T.Turner, Carol Mrkie-Dadds, Matthew R. Sanders. Triple p international Pty. Ltd, The university of Queensland and health department of Western Australia, 2002

3- ADD/ ADHD Behavior- Change Resource Kit: Ready to use strategies and activities for helping children with attention deficit hyperactivity disorder. Grad L. Flick. West Nyack, NY, 1998

4 - Taking charge of ADHD, Russell A. Barkley. The Guilford Press. 2000

5- Parenting the strong-willed child, Leader's guide for the 6-week parenting class based on the book: Parenting the strong-willed child: the clinically proven five-week program for parents of two- to six year olds. Rex Forehand, Nicholas Long. 2002

6-Parent Management Training.Treatment for oppositional, aggressive, and antisocial behavior in children and adolescents.Alan E Kazdin.Oxford University Press.2005