

کارگاه تربیت مثبت و تکامل کودک

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

1403

محبوبه محمدحسینی-کارشناس سلامت نوزادان

## فرزند پروری :

مجموعه دانش و مهارت های تربیت کودکان به روشی ساده و غیر مخرب است راهی برای اینکه توانایی ها و مهارت های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم.

## هدف اصلی :

تربیت افرادی مستقل توانمند مسئول و با اعتماد به نفس است که از رشد اخلاقی و اجتماعی مناسب

برخوردار باشند



## فرزندپروری:

### یک والد موفق چه کسی است؟

والد موفق دو ویژگی دارد:

۱- آگاهی ←

۲- توانایی

۱- آگاهی: یعنی آگاهی نسبت به نیازهای تکاملی کودک  
یک کودک در هر مقطع از سن چه نیازی دارد.

۲- توانائی: یعنی اینکه بتواند پاسخ به موقع و متناسب به نیازها بدهد



## ویژگی های مادر ایمنی بخش

- ۱- حضور فیزیکی داشته باشد.
- ۲- حضور عاطفی داشته باشد یعنی نیازهای کودک را فوراً پاسخگو باشد.

۳- با ثبات باشد } ثبات روحی  
ثبات رفتاری

- ۴- محیط کودک پیش بینی پذیر باشد. غذا به موقع - خواب به موقع



**کودک امنیت را به دست می آورد**  
مادر سنبل امنیت است

نبوغ - هوش - کنجکاوی در کودک وجود دارد.

## برای افزایش هوش در این سن ۳ کار انجام دهید:

۱- تقویت حواس پنجگانه

۲- حرکت و ایجاد فضای مناسب برای حرکت کودک

۳- دست ورزی

**نکته:** به دو دلیل سن مهدکودک بچه از ۳ سال شروع میشود:

۱- جدا شدن از پدر و مادر و استقلال کودک و تجربه محیط اجتماعی

۲- افزایش هوش اجتماعی بچه

## فرزندپروری مثبت چیست؟

فرزندپروری مثبت یعنی استفاده از راهکارهایی که باعث رشد بچه شود و آسیب به او نرساند.



### ۵ ویژگی فرزندپروری مثبت:



۱- امنیت

۲- آموزش

۳- انضباط

۴- انتظارات

۵- اهمیت



## (۱) امنیت

برای آنکه والد آگاهی باشیم و امنیت برقرار باشد باید چند نکته را رعایت کنیم.

بچه ام:



- where کجاست؟
- Whom با چه کسی است؟
- What چکار میکند؟
- When تا چه زمانی؟

## (۲) آموزش

- یک محیط مناسب برای تقویت و یادگیری او فراهم کنید.

- تشویق کودک به یادگیری

### (۳) انضباط

- انضباط بخشی نه با تنبیه بدنی و کتک و تهدید بلکه با دستور مناسب و قراردادن تنبیه مناسب
- به اندازه و بلافاصله و مستمر بودن تنبیه
- پدر و مادر خود الگوی مناسبی از انضباط در خانه باشند.
- بچه هائی که انضباط را یاد نمی گیرند در بزرگسالی هم مسئولیت پذیر نخواهند شد.

### (۴) انتظارات

- یعنی انتظار پدر و مادر از کودک متناسب با سن و توانائی کودک باشد.
- نکته: کودک را با هیچ کودک دیگری مقایسه نکنید.
- انتظارات معقول از خود به عنوان والد(مادر کافی نه مادر کامل یا مادر خوب)



# علت مشکلات رفتاری بچه ها ۳ دسته عمده است:

(A) ژنتیک: ADHD - وسواس - مشکلات خلقی - اضطراب

(B) Join group ۱- همسالان ← بچه ها از هم الگو می گیرند.

۲- مدرسه ← به خصوص معلم

۳- محیط و فن آوری

(C) محیط خانواده شامل:

۱- پاداش اتفاقی برای بد رفتاری

مثال: بچه داره گریه میکنه مادر تلفنی حرف میزنه برای آنکه گریه بچه قطع شود  
شکلات میدهد ← نتیجه ← هر وقت شکلات بخواد گریه میکند.

۲- تله نردبانی کودک

۳- نادیده گرفتن رفتار مطلوب

۴- مشاهده دیگران      الگوگیری کودک از والدین و از بچه بزرگتر

۶- شرح بدرفتاری کودک به جای دستور دادن

مثال: درست را نخوانی بدبخت میشی (غلط)

برو درست را بخوان (درست)

۷- پرسیدن علت بدرفتاری کودک به جای دستور (توجیه کردن را به کودک یاد می دهد

مثال: من فقط میخوام بدانم چرا دروغ میگی (غلط)

راست بگو (درست)

۸- دستور زیاد

۹- دستورات کم

۱۰- دستورات مبهم

سعی کن انسان باشی (غلط)  
بچه خوبی باش (غلط)

۱۱- دستورات سئوالی

آریا جان می ری مشقت رو بنویسی (غلط)  
برو مشقت را بنویس (درست)

۱۲- استفاده از پیام های هیجانی

وقتهائی که والدین نمی توانند بچه را کنترل کنند از هیجانهای خود برای کنترل بچه استفاده میکنند.  
مثال: فحش دادی الان روح پدر بزرگ توی گور میلرزه  
مثال: غذا نخوری دیگه دوستت ندارم یا دیگه مامانت نیستی

۱۳- عدم استمرار در تنبیه



۱۵- عدم وجود پیامد

مثال: وسیله دوستش را بدون اجازه آورده خانه و کارش هیچ پیامدی نداشته

۱۶- عدم فوریت

امروز خطایی کرده یا قانون شکنی کرده، امروز باید تنبیه شود

۱۷- تنبیه نامتناسب

یا میزان تنبیه بالا است و یا کم

۱۸- در واکنش به رفتار بد بچه، اگر حال خودش بد باشد واکنش نشان میدهد.(شکستن لیوان یک روز قضا بلاست و

یک روز تنبیه داره)-

۱۹- با بچه ها دانه ای حساب کنید نه فله ای

۲۰- تنبیه جسمی کاملاً غلط است.

۲۱- التماس به جای پیامدگذاری

## تکنیک های مورد استفاده در جهت بهبود رفتار کودک

### ۳ کیسه داریم:

(A) کیسه تکنیک های بهبود ارتباط که ۳ گوی دارد

۱- زمان کیفی

۲- صحبت با کودک

۳- عواطف نشان دادن

(B) کیسه تشویق که ۳ گوی دارد

۱- تحسین کردن

۲- توجه کردن

۳- فعالیت های سرگرم کننده



(C) کیسه مقابله با بدرفتاری کودک

**\*\*\*نکته مهم:** اگر بچه بدرفتاری کرد اول از کیسه بهبود ارتباط استفاده می کنیم. بعد کیسه تشویق و اگر خوب نشد میرویم سراغ کیسه مقابله با بدرفتاری

**کیسه A: فنون بهبود ارتباط والد و کودک**

۱- زمان کیفی **quality time**

حداقل روزی ۱۰ دقیقه فقط با یک والد فعالیت مورد علاقه کودک انجام گیرد.

نکته: والد در نقش هم بازی است      تحقیر - تنبیه - توهین - سرزنش - آموزش حین بازی وجود ندارد.

۲- تکنیک صحبت با کودک

در مورد موضوعات مورد علاقه کودک


۳- نشان دادن عواطف



## کیسه B: کیسه تشویق

۱- تشویق رفتارهای مثبت

۲- توجه کردن

- روی یخچال بنویس ۵ تا تشویق امروز انجام شود.
- تعداد تشویق ۳-۴ برابر انتقاد باشد.
- اگر بچه دوست داره جلو دیگران تشویق کن 
- تشویق صادقانه باشد

۳- فعالیت های سرگرم کننده

فعالیت های مناسب برای بیرون و درون منزل  
کسانی که بچه دارند ۳ تا فعالیت درون منزل

۳ تا فعالیت بیرون منزل  
کنید.

تنظیم

## ۳ اصل مهم در تنبیه و تشویق

تناسب

فوریت

استمرار

مهم  $\Leftarrow$  ۳-۴ هدف را که داریم تبدیل به قانون می کنیم.

### خاصیت قانون



۱- مثبت باشد.

۲- اختصاصی و عینی باشد

۳- قابلیت پیگیری داشته باشد.

نکات مهم:

➤ سعی کن همکاری کودک را بگیری و قانون را که مشخص کردی خود کودک بنویسد و جایی نصب کنید.

➤ از قبل اعلام کن که جریمه اتفاقی نباشد

(پلیس بلافاصله پس از عبور از چراغ قرمز جریمه می کنه-از قبل نوع و مقدار جریمه مشخص است-وقتی از سر هر چهار راه رد شوید یاد آوری نمی کنه که باید قانون را رعایت کنید -موقع جریمه کردن احترام می گذارد-فقط اختصاصاً کار اشتباه را جریمه می کنه)

مثال: هر کدام ۳ قانون برای بچه تان بنویسید.

۱- تلویزیون و تبلت کلاً ۲ ساعت

۲- مسواک زدن

۳- از مدرسه می آید توی اطاقش برود و لباسش را عوض کند

■ و جریمه اگر مسواک نزدنی از قصه شب خبری نیست.

■ اگر لباسش را عوض نکنی از فیلم خبری نیست.



## مراحل دستور دادن قوانین

- ✓ متوجه کردن کودک
- ✓ دستور را بصورت مثبت و اختصاصی دهید
- ✓ با لحن قاطعانه دستور دهید
- ✓ تشویق در صورت همکاری و اجراء فوری
- ✓ پیامد در صورت عدم همکاری



## انواع کژکنشی ها یا بدرفتاری های کودکان و روش برخورد با آنها

کودک ۳-۶ ساله

- ۱- بدرفتاری بی خطر: نه برای خود خطر دارد و نه برای دیگران
- نق - جیغ زدن
- ۹۹٪ این دسته از بدرفتاری ها دریافت توجه است.

← درمان: بی توجهی فعال  
مهم: بی توجهی فعال بهترین روش برای خاموش کردن کژکنشی بی خطر  
است.

مراحل بی توجهی فعال

۱- تمام توجه خود را از بچه بگیرید.

۲- از سرزنش - نصیحت پرهیز کنید

۳- از تماس چشمی پرهیز کنید

۴- اتاق را ترک کنید

۵- بعد از اتمام رفتار بد کودک توجه خود را به او معطوف کنید.



\*درمان نق زدن - قشقرق - اخم کردن - گریه با صدای بلند و اصرار و مطالبه  
مداوم، بی توجهی فعال است\*

## ۲- بدرفتاری خطرناک ←

درمان ← از محرومیت زمانمند استفاده می کنیم. به سمت کودک می رویم رفتار بد او را گوشزد می کنیم و جریمه را اعمال می کنیم.

به نسبت من مثلاً کودک ۴ ساله ۴ دقیقه روی صندلی جریمه بنشیند.

بعد از اتمام مدت محرومیت از کودک بخواهید علت تنبیه را توضیح دهد.




## شیوه های اصلاح رفتار

کودک ۶-۱۲ ساله:

۱- پیامد طبیعی

برای رفتارهایی که خطرناک نیست بکار میرود.  
مثال: سر سفره نمی آید ← خودش برود غذا بیاورد.

۲- پیامد منطقی برای رفتارهای خطرناک

با دوچرخه رفته خیابان ← ۳ هفته دوچرخه را برمی داریم 

۳- جریمه رفتاری

دروغ گفتن به والدین ← عدم استفاده از تلویزیون

قانون پریماک: اول انجام تکلیف بعد عمل به خواسته کودک (هدیه دهیم نه رشوه)

۵ نوع زبان عشق داریم

۱- نوازش جسمانی

۲- تأیید کلامی

۳- توجه به علائق

۴- هدیه

۵- خدمت کردن



در فرزندپروری گفته میشود تا ۵سالگی والدین باید با هر ۵ زبان با بچه حرف بزنند.  
از ۵ سالگی به بعد معمولاً یکی از زبانها غالب میشود. باید آن زبان را کشف کنید.

چطور این زبان را کشف کنیم؟

۱- به شیوه محبت کردن کودک به خودتان و یا دیگران توجه کنید.

۲- به گلایه دائمی بچه ها توقف کنید.

۳- از بچه می پرسیم: یک مامان خوب مامانی است که ...

اگر در طی ۲-۳ ماه با زبان عشق کودک با او حرف بزنیم خیلی از بدرفتاریهای بچه از بین میرود.

**مهم: اولین اصل در فرزندپروری توجه به آهنگ رشد بچه است.**



براساس این آهنگ رشد والدین به ۳ دسته تقسیم می شوند:

(۱) والدین شتاب بخش (از سه بخش شخصیت یعنی کودک، والد و بالغ بیشتر به بخش بالغ تاکید میشه)

- کسانی که می خواهند جلوتر از رشد بچه حرکت کنند

- توقع زیاد از بچه دارند



نتیجه: کودکی که احساس گناه زیاد و عدم کفایت و اعتماد به نفس پایین دارد و دائم خود را سرزنش می کند (چون توقعات والدین بیشتر از سن کودک هست کودک احساس عدم کفایت در مورد خودش پیدا می کند و بخش سوپرایگو در شخصیت کودک بسیار قوی می‌شود))

(۲) والدین بازدارنده

کسانی که کمتر از سن بچه از بچه توقع دارند. از سه بخش شخصیت یعنی کودک، والد و بالغ بیشتر به بخش کودک تاکید می‌شود)



مثال: بچه اگر ۳-۶ سالگی دروغ بگوید طبیعی است  
ولی اگر ۶ سالگی به بعد دروغ گفت ← کوتاه نیا  
نتیجه: در بزرگسالی شخصیت بی مسئولیت، بی منطق و هنجارپذیر نمی باشد.

(۳) والدین تسهیل گر

کسانی که در فرآیند رشد همگام با بچه حرکت می کنند نه بازداری و نه شتاب بخشی می کنند

به موقع محبت - به موقع استقلال - به موقع کنجکاوی  
نتیجه: تربیت انسانی سالم با ایگو(خود) مستحکم

**مهم: کلید موفقیت والد تسهیل گر، ناکامی بهینه برای کودک است.**

ناکامی بهینه: در تربیت بچه نه آنقدر سخت بگیرید که کودک عقده ای شود و نه آنقدر  
سهل بگیرید که مسئولیت گریز شود.



**چند توصیه مهم از تولد تا ۱۸ سالگی برای افزایش ظرفیت های روانشناختی کودک**

- ۱- هر روز کودکتان را در آغوش بگیرید.
- ۲- بیشتر از کودکتان تمجید کنید تا سرزنش
- ۳- مشتاقانه به چهره کودک نگاه کنید.

۴- هر روز به او بگوئید دوستش دارید

۵- روزی چند بار خود را به دنیای کودکی ببرید و با خود فکر کنید که دوست داشتید با شما چگونه برخورد می کردند و کودک را درک کنید.

۶- با توجه تمام به حرف های کودک گوش دهید و وسط حرف او نپرید.

۷- به علائق کودک احترام بگذارید.



۸- به خلوت کودک احترام بگذارید.



۹- روز تولد او را با شکوه جلوه بدهید.

۱۰- از کودکتان توقع نداشته باشید در اولین تلاش موفق شود

۱۱- زمانی که احساس کردید ترسیده به طرفش بروید و به او آرامش بدهید.

۱۲- تا آنجا که می توانید با کودک به طبیعت بروید.



- 
- ۱۳- در شرایط سخت به او کمک کنید تا خاطرات شیرین را به یاد آورد.
- ۱۴- به کابوس ها و رویاهای ترسناک او گوش بدهید و نوازش جسمانی بدهید.
- ۱۵- سعی نکنید به روند رشد او شتاب بدهید. 
- ۱۶- از بچه انتظاری بیشتر از توان او نداشته باشید.
- ۱۷- او را با توانائی ها و ناتوانی هایش بپذیرید.
- ۱۸- در مورد رویاهای آینده اش با او صحبت کنید.

خوشحالی یعنی ...



داشتن یک خانواده شاد