

# مهارت های فرزندپروری (کودکان)

محبوبه روشندل راد

کاندیدای دکترای تخصصی روانشناسی بالینی  
دوشنبه ۲۹ آبان (۱۲:۴۵ الی ۱۳:۳۰) آمفی تئاتر  
مرکز آموزشی درمانی شفای رشت





# اهداف

- ✓ کمک به والدین در جهت درک رفتار کودکان
- ✓ آموزش مهارت های خاص برای مقابله با مشکلات رفتاری
- ✓ کمک به والدین در جهت ایجاد فضایی مثبت در خانواده

# انواع فرزندپروری

□ سبک مستبدانه

□ سبک سهل گیرانه

□ سبک طرد کننده

□ سبک مقتدرانه

□ سبک مستبدانه: دارای کنترل بالا و محبت کم که توسط والدین کنترل گر انجام می شود.

□ سبک سهل گیرانه: دارای کنترل کم و محبت زیاد.

□ سبک طردکننده: دارای کنترل کم و محبت کم. در

این نوع سبک تربیتی معمولا کودکان با ترس از طرد شدن از جانب اطرافیان و دوستان دست و پنجه نرم می کنند.

□ سبک مقتدرانه: والدین دارای سبک مقتدر، تلاش زیادی برای ایجاد و حفظ یک رابطه مثبت با کودکان می‌کنند. آن‌ها در تربیت کودک قانون وضع می‌کنند و پیامد عدم رعایت قوانین را اجرا می‌کنند. اما احساسات کودک را در هر موقعیت در نظر می‌گیرند. والدین دارای سبک مقتدرانه، وقت و انرژی زیادی را صرف جلوگیری از مشکل رفتاری پیش از وقوع آن می‌کنند. آن‌ها همچنین از استراتژی‌های مثبت برای تربیت استفاده می‌کنند.

# رفتار چیست

✓ یک جزء مشخص، عینی و قابل اندازه گیری

✓ صفات مجموعه ای از رفتارهاست

✓ تغییر رفتار ← تغییر صفات

✓ مشاهده دقیق رفتار (کی، کجا، شدت، فراوانی)

✓ دو دسته مثبت و منفی

# رفتارهای مقابله ای

- شدت بالای حس قوی استقلال و عدم وابستگی
- خودسری، سرکشی و جسارت

# خصوصیات این کودکان

- مقاومت در مقابل هر کاری
- بحث با بزرگترها
- بهانه جویی، پرخاشگری
- اصرار و گریه برای پیشبرد کارها و اهداف
- خودخواهی
- طلب توجه دائم بدون حد و حصر
- سرکش، خودسر و غیر قابل پیش بینی
- ...



# علل مشکلات رفتاری کودکان

- ساختار ژنتیکی و سرشتی
- محیط خارج از خانواده (جامعه ، دوستان ، همسالان ، مدرسه ، رسانه ها و اینترنت )
- محیط خانواده

# محیط خانواده

- پاداش های تصادفی به رفتار نامناسب
- تله های نردبانی
- بی توجهی و نادیده گرفتن رفتارهای مناسب
- مشاهده رفتار و عملکرد دیگران

• نحوه دستور دادن و قانون گذاشتن

• زبان بدنی ناهماهنگ و گیج کننده

• پیام های هیجانی

• تنبیه غیر موثر

• اعتقادات و انتظارات والدین

• حالات هیجانی والدین

• ارتباط والدین با یکدیگر

# محیط اجتماعی و جامعه

- همسایگان، دوستان و همسالان

- مدرسه

- رسانه ها و فن آوری

# تربیت کردن

- تقویت رشد کودکان و مدیریت رفتار آنان بر اساس ارتباط خوب و توجه مثبت
- رشد مهارت های لازم به گونه ای سازنده و بی خطر

## ➤ آماده کردن یک محیط امن و مورد علاقه

✓ ایجاد فرصت برای جستجو، کشف، تجربه و رشد مهارت

✓ با نظارت مناسب (چه کاری، کی و کجا)

## ➤ ایجاد یک محیط سازنده برای یادگیری

✓ تشویق

✓ توجه مثبت

# استفاده از انضباط قاطعانه

- انضباط قاطعانه به معنای ثبات در رفتار با کودک
  - به سرعت عمل کردن هنگام بدرفتاری کودک
  - آموزش به کودکان برای ارائه رفتار قابل قبول
- ❖ که منجر به
- پذیرش مسئولیت رفتار خود
  - آگاه از نیازهای دیگران
  - کنترل رفتار خویش در کودکان می شود.



لذا به خاطر داشته باشید که:

- در مقابل یک رفتار مشخص کودک در زمان و مکان و نزد افراد مختلف واکنش یکسان نشان دهید.
- حفظ آرامش، پرهیز از داد و فریاد، فحاشی، تهدید و کتک قاطعیت شمار را افزایش و احساس گناه را در شما کاهش می دهد.
- برای فردیت کودک ارزش قائل شده و در عین حال از او انتظار رفتار مناسب داشته باشید.

# داشتن انتظار واقع بینانه

- دانستن اینکه در سنین مختلف کدام رفتار طبیعی و کدام یک غیر طبیعی است. بستگی به دانش والدین از رشد جسمانی و روانی کودک دارد.
- تفاوت کودکان با یکدیگر
- آمادگی لازم از لحاظ رشدی برای کسب مهارت جدید
- پذیرش اینکه همه کودکان اشتباه می کنند
- داشتن انتظارات واقع بینانه از خود

# مراقبت از خود به عنوان پدر یا مادر

- توجه به نیازهای شخصی خود (ارتباط صمیمانه، همراهی، تفریح، تنها بودن در زمان های خاص)
- توجه داشته باشید که پدر یا مادر خوب بودن به معنای این نیست که کودک بر زندگی شما تسلط داشته باشد.

# ایجاد ارتباط مثبت با کودکان

- صرف زمان مفید با کودک
- حرف زدن با کودک
- نشان دادن احساسات خود به کودک

مفهوم "دوستت دارم" را به کودک انتقال دهید

# ایجاد ارتباط مثبت با کودکان

- توجه به کودک
- حفظ قوانین و عادات و ساختار
- حفظ آداب و رسوم خانوادگی
- اصلاح رابطه با همسر

# آموزش مهارت ها و رفتارهای جدید

- الگوی خوب بودن
- استفاده از آموزش اتفاقی برای ایجاد مهارت ها و رفتارهای جدید



- پرسیدن ، گفتن ، اجرا کردن

# نحوه دستور دادن

• در مقابل سرپیچی کودکان از دستورات چه باید کرد؟



# خصوصیات دستور دادن نادرست یا غیر موثر

- دستورات زنجیره ای
- دستورات مبهم و کم
- دستورات سؤالی
- بحث و گفتگو به دنبال دستوراتی که دلیل و منطق برای آن آورده شده
- دستوراتی که در آن حرکات بدن و حالت چهره با درخواست کلامی هماهنگ نیست
- دستورات در زمان نامناسب



# نحوه دستور دادن

- دستورات واضح ، مشخص و مستقیم بدهید
- زیاد دستور ندهید
- دستورات کم و مبهم ندهید
- به کودک بگویید چه کار باید بکند ، نه اینکه چه کار نکند
- در زمان مناسب دستور بدهید
- همکاری کودک را تحسین کنید

# تشویق و پاداش

- یک محیط تشویق کننده و بدون خشونت در خانه باعث می شود که کودک نا فرمان و مقابله جو رفتارها و نگرش های بهتری از خود نشان دهد
- والدین مسؤل ایجاد و حفظ فضای هیجانی و رفتاری مناسب در خانه هستند

**به یاد داشته باشید که: پاداش جایگزین توجه نیست**

# چرا برخی از والدین به تشویق و تحسین کودک خود عادت ندارند ؟

نگرانی از وابستگی کودک به تحسین و تشویق

ستایش نادرست منجر به مشکل وابستگی به تحسین و تشویق

# انواع پاداش

- اجتماعی
- غیر اجتماعی

# انواع پاداش اجتماعی

تقویت اجتماعی مثبت بدین معناست که مشتاقانه به هر رفتار مناسب که کودک انجام می دهد توجه نمایید

- پاداش های کلامی :
- پاداش های فیزیکی :
- پاداش های فعالیتی :

# پاداش غیر اجتماعی (مادی)

- باید مورد علاقه کودک باشد .
  - متناسب با وضعیت مالی شما باشد .
  - متناسب با اهمیت رفتار مثبت کودک باشد .
  - زمانی را که برای پاداش انتخاب می کنید خیلی طولانی نباشد .
- شرایط تشویق ها

# آیا پاداش دادن همان رشوه است ؟

- رشوه به منظور وادار کردن کسی به انجام کار غیر قانونی است و معمولاً "قبل از انجام کار داده می شود ولی پاداش بعد از انجام کار مثبت داده می شود .
- مفهوم پاداش با باج دهی نیز متفاوت است . زیرا باج دهی از روی استیصال است .



## مدیریت و کنترل رفتارهای نامطلوب کودکان

- کودکان لازم است یاد بگیرند محدودیت ها و قوانین را بپذیرند و ناکامی خود را هنگامی که به خواسته های خود نمی رسند کنترل کنند.
- هنگامی که والدین برای بدرفتاری کودکان از پیامدهای فوری و مستمر و قاطع استفاده می کنند، کودکان کنترل بر خود (خویشنداری) را یاد می گیرند.



به یاد داشته باشید که به ازای هر تنبیهی که  
به کار می برید حداقل دو تا سه تشویق برای  
کودک داشته باشید. تنبیه به تنهایی نمی  
تواند نتایج دلخواه را فراهم کند.

# وضع قوانین اساسی

- تعداد کمی قانون در نظر بگیرید
- قوانین را بنویسید
- قوانین را به طور مثبت بیان کنید
- قوانین باید ساده باشند (پیچیده و مبهم نباشند)
- قوانین باید قابل اجرا باشند
- قوانین باید منصفانه باشند
- اجرای قوانین را مورد تشویق قرار دهید
- در موارد قانون شکنی از بحث مستقیم استفاده کنید

# اصول تنبیه :

- تنبیهی انتخاب کنید که رفتار نامطلوب را کاهش دهد
- در تنبیه زیاده روی نکنید
- از تنبیه در کنار روش های مثبت استفاده کنید
- بلافاصله، به صورت رسمی و به شکل یکسان در هر بار بعد از رفتار نامطلوب تنبیه کنید
- قبل از انجام تنبیه پیامد رفتار را به کودک گوشزد کنید
- ثبات و قاطعیت داشته باشید
- تهدید شما قابل اجرا باشد

# اصول تنبیه:

- تنبیه طولانی و بلند مدت انجام ندهید
- نوع و شدت تنبیه را متناسب با رفتار نامطلوب انتخاب کنید
- تنبیه فیزیکی نکنید
- سعی نکنید زمانی که تنبیه یا جریمه ای را برای فرزند خود در نظر می گیرید دلیل و منطق بیاورید

# نادیده گرفتن رفتارهای منفی

- نادیده گرفتن به معنای توجه نکردن عمدی به رفتار کودک (۱-۷ ساله) است تا زمانی که رفتار نامطلوب خود را کنار بگذارد

# محروم سازی موقت (Time Out)

محروم سازی شکل گسترده ای از بی اعتنایی است که یک پیام بسیار قوی به کودک می دهد و آن این است که :

«رفتار تو به قدری غیرقابل قبول است که لازم است مدتی تنها بمانی تا به رفتار خودت فکر کنی و آن را اصلاح سازی»

# مواقع به کارگیری:

سرپیچی کودک در اطاعت از دستورات و قوانین خانه ،  
تکمیل کارها و وظایف و مراقبت از خود  
انجام رفتارهای خطرناک  
عدم اطاعت از دستورات

در این نوع تنبیه از هیچ روش درد ناک یا ترسناکی استفاده  
نمی شود، بلکه کودک از دریافت توجه محروم می شود .

# اشکال اجرا

زمان یا اتاق خلوت (در مواقع بدرفتاری شدید از روش  
اتاق خلوت استفاده کنید)  
محرومیت از شی یا فعالیت مورد علاقه

زمان های کوتاه اتاق خلوت موثرتر از زمان های  
طولانی است



بطور خلاصه:

دستور ساده و واضح

اطاعت ← تشویق

عدم اطاعت ← اخطار

عدم اطاعت ← محروم سازی موقت

**برنامه ریزی برای موقعیت های دشوار**

**(مواجهه با رفتارهای پر خطر)**

# روش های معمول در فعالیتهای برنامه ریزی شده:

- از قبل آماده باشید
- در مورد قوانین گفتگو کنید
- فعالیت های سرگرم کننده ای را انتخاب کنید
- جوایزی را برای رفتار مناسب در نظر بگیرید
- برای بدرفتاری ها از پیامدهای مناسب استفاده کنید
- گفتگو بعد از این موقعیت

**مانا باشيد و جاودان**

