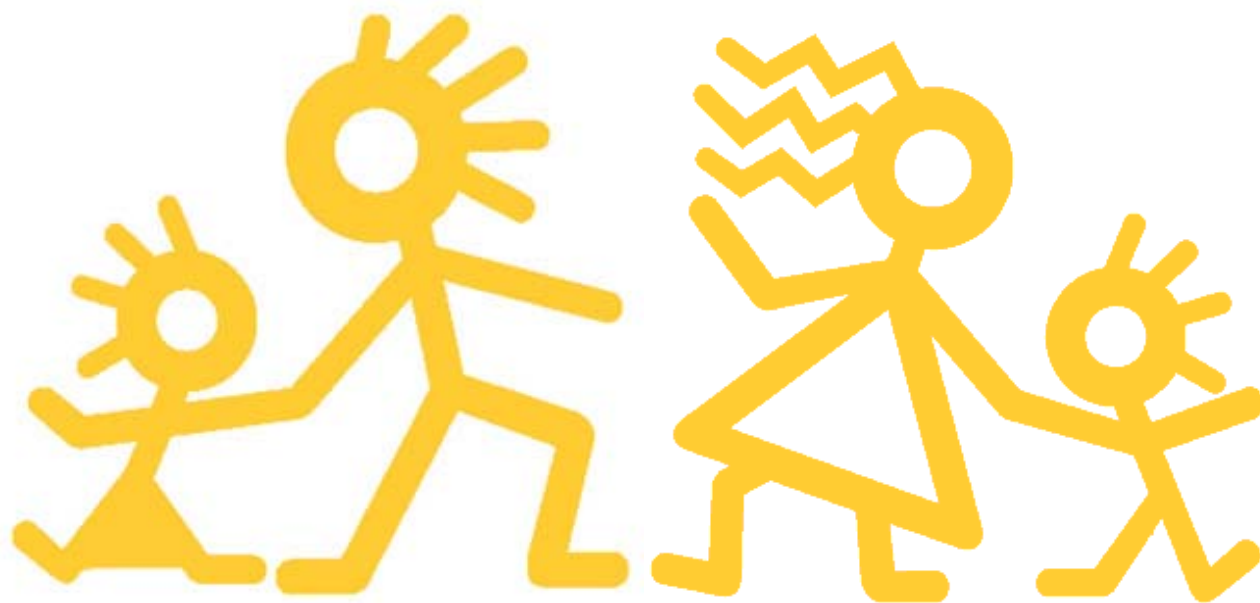




آموزش مهارت‌های فرزندپروری برای کودکان ۱۲-۲ سال

«کتاب کار والدین»



تابستان ۱۳۹۳

گردآورندگان

دکتر فریبا عربگل

دکتر زهرا شهریور

حروفچینی و صفحه‌آرایی

طناز حسینیانی

| صفحه | فهرست |
|------|---|
| ۲ | مقدمه |
| ۳ | قوانین جلسه برای والدین |
| | جلسه اول |
| ۴ | فرزندپروری یا آموزش اصول مدیریت رفتار کودکان برای والدین |
| | جلسه دوم |
| ۱۱ | علل بروز مشکلات رفتاری کودکان و ارتباط مثبت با کودکان |
| | جلسه سوم |
| ۱۸ | تقویت رفتارهای مطلوب کودکان |
| | جلسه چهارم |
| ۲۶ | دستور دادن و قانون گذاری |
| | جلسه پنجم |
| ۳۳ | مدیریت رفتارهای نامناسب |
| | جلسه ششم |
| ۳۹ | آمادگی برای مدیریت موقعیت‌های دشوار، برنامه‌ریزی برای آینده |

مقدمه

این کتاب کار به منظور راهنمایی شما والدین گرامی که در جلسات «برنامه فرزندپروری ویژه والدین کودکان ۲ تا ۱۲ سال» شرکت می‌فرمایید نوشته شده است. این برنامه توسط انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران و به سفارش دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان، و آموزش پزشکی کشور تهیه شده است. برای گردآوری این برنامه از به روزترین و متنوع‌ترین مجموعه‌های فرزندپروری موجود در جهان و تجربه اساتید روانپزشک و فوق تخصص در حوزه کودک و نوجوان استفاده شده است.

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

این کتاب ویژه تمرین شماست تا در طول جلسات و در فواصل آنها برای مرور مطالب یا انجام تکالیف استفاده شود. گرچه در این برنامه سعی می‌شود تا آموزش مدیریت رفتار کودکان بر اساس اصول علمی و نتایج جدیدترین تحقیقات انجام شده صورت گیرد، یادتان باشد هیچ پاسخ از پیش تعیین شده‌ای برای سؤال شما یا هر والد دیگر در مورد مشکلی که با فرزندتان دارید وجود ندارد. باید هم خود بیاموزیم و هم به دیگران یاد بدهیم که هر کودک و هر خانواده موقعیت و ویژگی‌های خود را دارد و برای هر مشکل نیز به راه حل مناسب خود نیازمند است. باید سعی کنیم مهارت‌های کارآمدتری به دست آوریم تا برای کنار آمدن با موضوع‌های روزمره زندگی و پرورش فرزندان خود انعطاف و قدرت بیشتری داشته باشیم. یک روش مفید برای تقویت این مهارت‌ها شرکت در این دوره است که امکان یادگیری راهکارهای درست و عملی فرزندپروری را ممکن می‌سازد.

توضیح کلی در مورد برنامه جلسات:

- الف) در هر جلسه در ده دقیقه اول مطالب و اهداف جلسه قبل، دوره و یادآوری می‌شود.
- ب) در ده دقیقه بعدی پس از مرور تکالیف هفته قبل، به اشکالاتی که اعضای گروه مطرح می‌کنند پرداخته می‌شود. از آنجایی که وقت محدود است امکان مرور تکالیف تمام والدین وجود ندارد، بنابراین چند تکلیف انتخاب و روی آن بحث می‌شود.
- ج) در مرحله سوم حدود ۵۰ دقیقه روی موضوع جدید جلسه کار می‌شود. سعی کنید روی اهداف جلسه مورد نظر متمرکز شوید و از پرسیدن سؤال‌های متفرقه بپرهیزید.
- د) ۲۰ دقیقه آخر هر جلسه به پرسش و پاسخ و دادن تکالیف هفته بعد اختصاص می‌یابد. اطمینان یابید متوجه تکلیف مقرر شده‌اید و می‌دانید چه کاری از شما انتظار می‌رود.
- ه) مربی گروه سعی می‌کند تا جایی که امکان دارد از روش‌هایی چون ایفای نقش، بارش فکر، بحث، پرسش و پاسخ، فیلم ویدئویی و ... برای تفهیم بهتر مطالب استفاده کند.
- و) سعی کنید قوانین گروه را رعایت فرمایید و با مربی همکاری کنید تا تمام شرکت‌کنندگان بتوانند از حضور در برنامه بیشترین بهره را ببرند.

قوانین جلسه برای اعضای گروه

والدین عزیز؛ شرکت در هر گروه آموزشی یا درمانی شرایط و ضوابط خاص خود را دارد. لطفاً با رعایت قوانین زیر کمک کنید تا جلسات گروهی به بهترین شکل پیش برود:



- جلسات به صورت هفتگی رأس ساعت مقرر شروع می‌شود و به مدت یک ساعت و نیم ادامه می‌یابد، حضور به موقع اعضا کمک می‌کند تا جلسه با نظم بهتری پیش برود.
- برنامه شامل ۶ جلسه است و در هر جلسه موضوع مشخصی معرفی می‌گردد، یادگیری و تمرین این موضوع خود پیش نیاز آموزش موضوع جلسه بعدی است. از آنجا که مباحث جلسات به یکدیگر مربوط می‌باشد بدیهی است حضور منظم در تمام جلسات به درک بهتر مطالب و یادگیری مهارت‌ها کمک می‌کند.
- در هر جلسه فرصت کافی جهت سؤال و اظهار نظر پیرامون موضوع مورد نظر در اختیار شما قرار می‌گیرد. تا جایی که امکان دارد در حین برگزاری جلسات از بحث و سؤالات متفرقه خودداری کنید تا فرصت کافی برای ارائه تمام مباحث لازم وجود داشته باشد. در پایان هر جلسه ۲۰-۱۰ دقیقه برای پاسخ دادن به پرسش‌های شما اختصاص داده می‌شود.
- به منظور رعایت حق و نوبت دیگران برای اظهار نظر، محدودیت زمانی را رعایت کنید.
- در صورتی که کودک شما تحت نظر پزشک است، تمديد نسخه، معاینه، مشاوره و سؤالات مربوطه را در زمانی خارج از جلسات برنامه فرزندپروری و با پزشک معالج کودک خود مطرح سازید.
- اطلاعات شخصی اعضای گروه را محرمانه تلقی فرمایید و آنها را خارج از گروه مطرح نکنید.
- به اعضای گروه احترام بگذارید و از یکدیگر حمایت کنید. تمسخر، توهین، سرزنش، و انتقادهای تند در میان اعضای گروه ممنوع می‌باشد.



...جلسه اول...

**فرزندپروری یا آموزش اصول مدیریت رفتار کودکان
برای والدین**

فرزندپروری یا آموزش اصول مدیریت رفتار کودکان برای والدین

به اولین جلسه از برنامه آموزش فرزندپروری خوش آمدید.

تمام پدرها و مادرها مایلند فرزندان 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 در کتاب‌ها یا اینترنت با دغدغه‌هایی 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. امیدواریم با توجه به تلاشی که برای بهتر تربیت کردن فرزندان خود انجام می‌دهید و انگیزه و هدفی که برای شرکت در این برنامه دارید در طول برنامه و در پایان از آن چه آموخته‌اید و مهارت‌هایی که به دست آورده‌اید بیشترین بهره را ببرید.

تمرین ۱: آشنایی اعضای گروه

برای این که با یکدیگر آشنا شوید لطفاً در گروه‌های ۳ نفری قرار بگیرید، خود را معرفی کنید و توضیح دهید به چه دلیلی در این دوره شرکت می‌کنید. با اعضای گروه خودتان در این مورد صحبت کنید که پدر یا مادر بودن چه مشکلاتی به همراه دارد. سپس نتیجه بحث را در کل گروه مطرح سازید.

اصول برنامه فرزندپروری

فرزندپروری مجموعه‌ای از 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 رسیدن به این هدف‌ها مهم‌ترین اصول عبارتند از:

۱- فراهم کردن محیط مناسب

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.

۲- برقراری انضباط قاطع

برای بزرگ کردن کودکان، ما به یک نظام انضباطی نیاز داریم تا به فرزندانمان پیامی مسئولیت رفتارهای خود و پیامد آنها را بپذیرند، به نیازها و عقاید دیگران توجه داشته باشند، و 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 انتظارات و محدودیت‌های ما کنار می‌آیند. «انضباط قاطع» یعنی وقتی

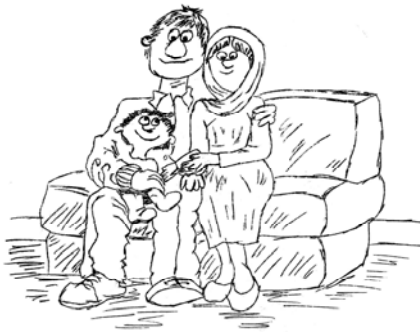
کودک رفتار نادرستی انجام می‌دهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم، و به او بیاموزیم بهتر رفتار کند.

۳- داشتن انتظار مناسب از کودک و دیگران

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 فرزندان غیر واقع بینانه یا زیادتر 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.

۴- رسیدگی به سلامت و نیازهای خودمان

والدینی در صورتی 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.



تمرین ۲:

لطفاً بنویسید از شرکت در دوره فرزندپروری چه انتظارهایی دارید؟

تمرین ۳:

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

همانطور که گفتیم قرار است در برنامه آموزش فرزندپروری، مهارت‌های اصلاح رفتار کودکان را بیاموزیم. بنابراین بهتر است با مفهوم رفتار و عوامل مرتبط با آن آشنا شویم.

معرفی رفتار

رفتار نوعی عمل است که قابل دیدن یا شنیدن باشد.

تمرین ۴:

به نظر شما کدام یک از موارد زیر رفتار محسوب می‌شوند؟ دقت کنید چه چیزی می‌بینید یا می‌شنوید که آن مورد را رفتار محسوب می‌کنید. به خاطر داشته باشید احساس یا برخورد نامناسب می‌تواند با نوعی رفتار همراه گردد که قابل دیدن یا شنیدن است.

دویدن

قسم خوردن

کتک کاری با بچه‌ها

دید بدی داشتن

نگران بودن

برای مشخص ساختن مشکل رفتاری کودک و رفتارهای مطلوب او اول باید بتوانید رفتار او را مشاهده و توصیف کنید. برای مثال می‌توانیم رفتار گریه کردن کودک را به صورت زیر توصیف کنیم.

«گریه کردن» یعنی کودک دارد:

اشک می‌ریزد

ابروهایش جمع می‌شود

لب‌هایش را ور می‌پیند

هق هق می‌کند

همانطور که توجه دارید این توصیف دقیق است و جایی برای گنجی یا حدس زدن باقی نمی‌گذارد.



تمرین ۵:

اکنون برای مهارت بیشتر در مشاهده و توضیح دادن رفتارهای فرزندتان، لطفاً رفتار ناخن جویدن یک کودک را توصیف کنید و با جملات خود در زیر بنویسید.

تمرین ۶:

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

۱. رفتار مناسب
۲. رفتار نامناسب

ثبت رفتار

تمرین ۷:

در گروه‌های ۳ نفره با هم فکری یکدیگر مشخص کنید چرا ثبت رفتار مفید است و نتایج بحث را در زیر بنویسید.

انواع نمودارهای ثبت رفتار

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 داد کشید و لیوان شیر را پرت کرد | ۸ صبح در آشپزخانه | مادر در کیف مدرسه‌اش لقمه نان و پنیر گذاشت | مادر به او پول تویبوی بیشتری داد | دوست نداشت در مدرسه نان و پنیر بخورد |

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 ی 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 | بار ۱ | بار ۲ | بار ۳ | بار ۴ | بار ۵ | بار ۶ | بار ۷ | بار ۸ | بار ۹ |
|------------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| بیغ زدن | شنبه | | | | | | | | | |
| | یکشنبه | | | | | | | | | |
| | دوشنبه | | | | | | | | | |
| | سه شنبه | | | | | | | | | |
| | چهارشنبه | | | | | | | | | |
| | پنجشنبه | | | | | | | | | |
| | جمعه | | | | | | | | | |

می‌توانید تعداد ستون‌های این جدول را بیشتر کنید و پس از هر بار مشاهده رفتار یک بار در ستون مربوطه علامت بزنید.

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 می‌کنید.

رفتار: ماهان موقع بازی خواهرش 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۰ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۲۱ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۲۰ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۹ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۸ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۷ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۶ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۵ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۴ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۳ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۰ |

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 از پیشرفت کودک در انجام یک رفتار خاص کاملاً راضی می‌شوید، می‌توانید ثبت آن رفتار را متوقف کنید.

تمرین ۸:

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

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

معرفی رفتار معکوس و مثبت

وقتی می‌خواهیم فرزندانمان یک رفتار مطلوب را انجام دهد و آن رفتار در جهت عکس یک رفتار نامطلوب است باید سعی کنیم تا جایی که امکان دارد آن رفتار را به شکل یک گزاره مثبت بیان کنیم برای مثال:

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

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

تمرین ۹:

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 -----

داد نزن -----

ایتقدر وول نخور -----

فحش نده -----

دست مرا ول نکن -----

مدادش را نگیر -----

خلاصه جلسه اول

هدف از این جلسه این بود که:

۱- شما با مفهوم فرزندپروری به معنای روش علمی مدیریت رفتار کودکان بر اساس نظریات رفتاردرمانی آشنا شوید و بتوانید اصول مهم آن را رعایت کنید شامل برقراری محیط امن و آموزنده برای فرزندان، کاربرد روش انضباطی قاطع، داشتن انتظارات مناسب از کودک، و رسیدگی به خود به عنوان یک والد.

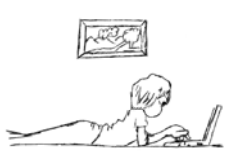
۲- رفتار را به عنوان یک پدیده قابل مشاهده، شمارش، ثبت و تغییر بشناسید و آن را به درستی توصیف کنید.

۳- با کاربرد انواع روش‌های ثبت رفتار و فواید آنها آشنا شوید و بتوانید یکی از آنها را برای تعیین رفتارهای مطلوب و نامطلوب و تصمیم‌گیری در مورد روش‌های اصلاح رفتار و پیگیری نتایج درمان به کار ببرید.



تکلیف هفته

- دو نمونه از رفتارهای مطلوب کودکان را که دوست دارید بیشتر انجام شود انتخاب و آنها را به صورت عینی توصیف کنید.
- 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.



...جلسه دوم...

علل بروز مشکلات رفتاری کودکان و

ارتباط مثبت با کودکان

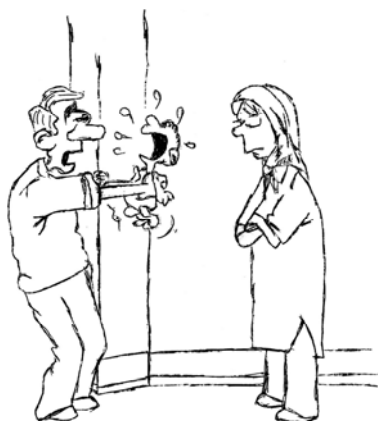
علل بروز مشکلات رفتاری کودکان و ارتباط مثبت با کودکان

امروز می‌خواهیم در مورد دو موضوع مختلف با هم کار کنیم، الف) چه چیزهایی باعث می‌شوند که کودکان رفتارهای نامناسب داشته باشند، ب) اگر می‌خواهیم رفتار کودکان را بهبود ببخشیم اولین قدم این است که ارتباط خوبی با آنها برقرار کنیم.

مشکلات رفتاری کودکان

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

- سرشت یا خصوصیات ارثی
- محیط خانواده
- جامعه



سرشت یا خصوصیات ارثی

برخی خصوصیات هیجانی و رفتاری انسان‌ها همانند بعضی ویژگی‌های جسمی (قد، رنگ پوست، ...) ارثی هستند یعنی از هنگام تولد وجود دارند. این مشخصات از طریق ژن‌های یکی از والدین به کودکان منتقل می‌شود و آنان را از سایر کودکان متمایز می‌سازند. نکته مهم ارثی بودن یک

خصوصیت این است که ما نقشی در ایجاد یا شکل‌گیری آن نداریم و قادر به تغییر دادن آن نیستیم. این صفات موروثی موقع تولد همراه کودک هستند ولی ممکن است در سن بالاتر و در یک مرحله تکاملی خاص بروز کنند. برای آشنا شدن با ویژگی‌های هیجانی رفتاری ارثی می‌توانید توجه کنید که برخی از کودکان پرتحرک، بی‌قرار، عجول، کنجکاو، پرحرف و ... هستند، در حالی که گروه دیگری بسیار آرام، منطقی و حرف گوش کن به نظر می‌رسند. بعضی‌ها خون گرم و اجتماعی، ولی برخی دیگر خجالتی، گوشه‌گیر و کم حرف هستند. حتی کودکانی که در یک خانواده و محیط یکسان بزرگ شده‌اند، ممکن است خصوصیات متفاوتی داشته باشند. بدیهی است که نباید افراد را به علت خصوصیات ارثی که دارند مورد سرزنش قرار بدهید، یعنی نباید پدر را به علت اینکه خودش بیش فعال بوده و حالا پسر شما هم بیش فعالی دارد سرزنش کنید چون این ویژگی بنا بر اراده و اختیار پدر منتقل نشده است.

گاهی این ویژگی‌های سرشتی نشانه یک بیماری یا ناتوانی مادرزادی هستند مثل اختلال بیش‌فعالی - کم توجهی، اختلال یادگیری، بیماری اوتیسم و در این گونه موارد درمان بیماری می‌تواند اثر شایان توجهی در کاهش مشکلات کودک داشته باشد و همچنین می‌توان با مداخلات محیطی مثل افزایش مهارت‌های تربیتی والدین به بهبود شرایط کمک کرد.

توجه به موارد زیر برخی خصوصیات‌های سرشتی کودک را نشان می‌دهد:

کودک شما...

- چگونه و به چه اندازه به موقعیت‌ها و وقایع مختلف واکنش نشان می‌دهد؟
- چگونه خود را با تغییرات محیطی منطبق می‌سازد و قدرت سازگاری او چگونه است؟
- یک فعالیت را تا چه مدت انجام می‌دهد، آیا بر خواسته‌هایش پافشاری می‌کند یا زود تسلیم می‌شود؟
- خلق پایداری دارد یا روحیاتش زود تغییر می‌کند؟

۲- 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 عادت‌های در وی هم باشید و اگر پرخاشگر و عصبی هستید، نمی‌توانید از کودکان انتظار آرامش را داشته باشید. 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.

- بی‌توجهی به رفتارهای مطلوب
اگر شما به رفتار مناسب و اجتماعی کودک توجهی نکنید پس از مدتی این رفتارهای خوب کاهش می‌یابد و یا از بین می‌رود.
- توجه اتفاقی به رفتارهای نامطلوب
بسیاری از اوقات شما به صورت اتفاقی و بدون قصد به رفتار نامناسب کودک توجه نشان می‌دهید و باعث می‌شوید آن رفتار تقویت شود. وقتی این رفتار ادامه پیدا می‌کند خود به نوعی مشکل برای خانواده تبدیل می‌شود.
- تله نردبانی
گاهی کودک خواسته‌نا به جایی دارد که شما ابتدا با آن مخالفت می‌کنید اما وقتی کودک برای رسیدن به این خواسته از رفتارهای نامطلوب دیگری مانند اصرار، گریه، قشقرق، داد و فریاد استفاده می‌کند، کوتاه می‌آیید و با خواسته او موافقت می‌کنید. در این ماجرا کودک یاد می‌گیرد با ادامه دادن رفتارهای نامطلوب می‌تواند شما را راضی کند یا شکست بدهد. از طرف دیگر ممکن است شما نیز به دلیل رفتارهای نامطلوب کودک، به تدریج واکنش‌های رفتاری خود را شدیدتر کنید تا به پرخاشگری‌های کلامی و جسمی برسید، زیرا کودک می‌داند واکنش شما تا زمانی که کاملاً به ستوه نیامده‌اید به اندازه کافی جدی نیست. این چرخه منجر به تداوم رفتارهای نامطلوب فرزند و بی‌کفایتی اقدام‌های تربیتی والدین می‌شود.
- انتظارات غیر واقع بینانه
برداشتی که از میزان توانایی‌ها، وظایف و تکلیف‌های فرزند خود دارید اگر کمتر یا بیش تر از اندازه واقعی باشد خود به عاملی برای نارضایتی شما از عملکرد کودک تبدیل 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. چنانچه فراتر از توانایی کودک از او انتظار داشته باشید ممکن است با مقایسه او با سایر کودکان یا با برخوردی نامناسب اعتماد به نفس او را در هم بشکنید.
- الگوی نامناسب بودن
انتظار نداشته باشید رفتار کودکان طبق دستورالعملی باشد که به آنها ارائه می‌کنید بلکه آنان شبیه به شما رفتار می‌کنند و از عملکرد شما الگو می‌دارند. پس اگر با داد و فریاد و بی‌احترامی با یکدیگر و با کودک صحبت می‌کنید باید انتظار داشته باشید که او هم همین کار را بکند.
- دستورهای نادرست
اگر دستورهایی که به کودک می‌دهید مبهم، نامشخص، بی‌موقع، متعدد، ناعادلانه، و غیرقابل پیگیری باشند احتمال نافرمانی و زیر پا گذاشتن قانون افزایش می‌یابد. مثال: داریم می‌ریم فروشگاه، اونجا مثل بچه آدم رفتار می‌کنی‌ها!
- تنبیه‌های غلط
یکی از عوامل مهم در بدرفتاری کودکان استفاده نادرست از روش‌های تنبیهی است. وقتی تنبیه با تأخیر، بی‌تناسب با رفتار، به صورت تهدیدآمیز، خشن، شدید و ترسناک انجام گیرد، به هدف اصلی خود یعنی همان اصلاح رفتار دست پیدا نمی‌کند. تنبیه غلط منجر به احساس خشم، اعتراض، میل به انتقام، یا احساس گناه و بی‌ارزشی در کودک و احساس ندامت، پشیمانی و بی‌کفایتی در شما می‌شود.
- پیام‌های هیجانی
گاهی گفتار و کردار شما دارای بار احساسی منفی است و یا پیامی نامناسب یا دوگانه و متناقض را به کودک منتقل می‌کنند. مثال: «رفتارهای احمقانه است.... یا دیکه اصلاً برام مهم نیست پی کار می‌کنی به اندازه کافی بزرگ شدی، فوراً می‌تونم تشفیص بری.... یا

رفتارها را منو از فردم مأیوس می‌کنه.. از دستت سر در گرفتیم، مریض شدم». این شکل از انتقال پیام، هیجان و احساسی منفی در کودک بوجود می‌آورد یا او را گیج و پریشان می‌کند.

- **بی‌ثباتی در واکنش والدین**

در خانواده‌هایی که نسبت به فرزندان گاه آسان می‌گیرند و به راحتی تسلیم خواسته‌ی کودکان می‌شوند، و گاه به شدت خشمگین می‌شوند و بسیار سختگیرانه تصمیم می‌گیرند، احتمال نافرمانی و پرخاشگری فرزندان بسیار بالاست. کودکان باید به طور پیوسته با پیامدهای مناسب و از پیش تعیین شده برای رفتارهایی که انجام می‌دهند روبرو شوند تا یاد بگیرند چه کاری را چه موقع و چگونه انجام بدهند تا به یک نتیجه‌ی مشخص و قابل پیش‌بینی برسند.

- **تنش و فشار روانی در خانواده**

تنش‌ها و ناملایمت‌هایی که در خانواده رخ می‌دهد نظیر طلاق، ازدواج مجدد، اختلاف‌ها، بیماری‌های جسمی 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. همچنین تضادهای والدین در مسائل تربیتی از جمله مشکلات محیطی است که موجب تشدید مسائل کودکان می‌شود.

۳- جامعه

وقتی سن کودک بیشتر می‌شود و به مهد یا مدرسه می‌رود با افراد و موضوع‌های جدیدی سر و کار پیدا می‌کند که می‌توانند آثار منفی یا مثبتی بر او داشته باشند مثل دوستان و همکلاسی‌ها، رسانه (تلویزیون، رایانه، و اینترنت) و کارکنان و محیط مدرسه. 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.

تمرین - ۱:

سرشت کودک خود را چگونه توصیف می‌کنید؟

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:

ارتباط مثبت با کودکان

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. حداقل اطلاعات به صورت دقیق رد و بدل نمی‌شود و احتمال نافرمانی و عدم اطاعت از دستورات افزایش می‌یابد.

اگر می‌خواهیم فرزندانمان از ما اطاعت کنند، به دستورهای ما گوش بدهند، و 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 فرزندان منتقل کنیم. پس اول باید سعی کنیم ارتباط خوبی با آنها برقرار کنیم.

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 آن چه مهم‌تر است کیفیت این زمان است و کمیت آن چندان اهمیت ندارد. از هر فرصتی مثل زمان‌های کوتاه ۲-۱ دقیقه‌ای نیز می‌توان استفاده کرد تا با کودک حرف بزنیم و به او توجه کنیم.

- فعالیت مشترک لذت‌بخشی 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 و البته فراموش نکنید که نیازها و علائق کودکان بر اساس سن، جنسیت و عوامل دیگر با هم متفاوت است.

فعالیت‌های مشترک لذت بخش می‌تواند موارد زیر باشد:

- پختن یک کیک یا غذای مورد علاقه کودک
- شستن ماشین
- آب دادن باغچه
- توپ بازی
- انجام یک بازی کامپیوتری
- رفتن به پارک یا استخر؟
- خواندن یک کتاب داستان
- گوش دادن به موسیقی
- خاله بازی
- بازی اسم - فامیل

تمرین - ۳:

اگر بخواهید یک کار و فعالیت لذت بخش با کودکان انجام دهید چه می‌کنید؟ ۳ فعالیت مورد علاقه او را انتخاب 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 سؤالی بپرسد. زمانی که با کودک تنها در منزل هستید یا با هم برای گردش یا کاری بیرون رفته‌اید. زمانی که کودک با شما 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. نوازش کردن، در آغوش گرفتن، لمس کردن و بوسیدن کودک راه‌هایی برای نشان دادن احساسات است. البته هنگام نشان دادن احساسات باید سن و شرایط کودک را در نظر بگیریم.
فراموش نکنیم که کودکان بیش از همه نیازمند توجه، تحسین، تعریف و احساسات مثبت هستند. پس هم به آنها بگوییم که: دوستشان داریم و به وجودشان افتخار می‌کنیم و هم در رفتار و عمل این احساس را نشان دهیم، مثل: دادن هدیه مورد علاقه او در روز تولدش، تلفنی کوتاه از محل کار و گفتن یک جمله زیبا به او.

تمرین -۴:

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

- 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 علاقه و خواسته‌های کودک می‌تواند انتخاب گردد.

تمرین -۵:

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.

دختر ۱۰ ساله شما دارد وسایلی شام را آماده می‌کند.

تمرین - ۶:

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

خلاصه جلسه دوم

هدف از این جلسه آن بود که شما

۱- علل شکل‌گیری مشکلات رفتاری کودکان را بشناسید.

سه دسته علت شامل سرشت و ژنتیک، محیط خانواده و جامعه دست در دست هم می‌دهند تا الگوهای رفتاری کودک شکل بگیرد. درباره صفات سرشتی و ذاتی کودک شاید نتوانید کار زیادی انجام دهید فقط باید سازگاری خود را افزایش دهید و تقویت کنید، یاد صورت لزوم از درمان‌های دارویی و غیردارویی و کمک‌های پزشکی استفاده کنید. در مورد محیط پیرامون کودک و جامعه نیز شما می‌توانید با برخوردی مناسب اثرات سوء آنها را تعدیل کنید اما محیط خانواده جایی است که شما می‌توانید بهترین تغییرات را در آن ایجاد کنید تا با این تغییرات رفتارهای مناسب و اجتماعی کودک را افزایش و رفتارهای منفی و نامناسب او را کاهش دهید.

۲- روش‌هایی را بیاموزید که به وسیله آنها بتوانید با کودک خود بهتر ارتباط برقرار کنید.

برای انجام هر برنامه رفتاری و تغییر رفتار کودک در درجه اول نیاز است تا پل ارتباطی خود را با کودک تحکیم کنید. ارتباط مثبت باعث فرمانبرداری بیشتر کودک از دستورات و قوانین شما می‌شود. مواردی چون نشان دادن احساسات و عواطف به کودک، تحسین و تمجید او، گذراندن اوقات خوش و لذت بخش با او و حرف زدن و صحبت کردن با کودک می‌تواند به بهبود رابطه شما با فرزندتان کمک کند.



تکلیف هفته

- 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.
- اگر در حین کاربرد این روش‌ها با مشکلی مواجه شدید آن را ثبت کنید.



...جلسه سوم...

تقویت رفتارهای مطلوب کودکان

تقویت رفتارهای مطلوب کودکان

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.

توجه یکی از قوی‌ترین تقویت کننده‌های رفتار است زیرا کودکان خیلی دوست دارند مورد توجه پدر و مادرشان باشند و بازخوردهایی که از آنان دریافت می‌کنند برایشان بسیار اهمیت دارد. به خاطر داشته باشید منظور از توجه، تنها نظارت بر عملکرد یا تأمین نیازهای فرزندانمان نیست زیرا در بسیاری از موارد این موقعیت‌ها به مع‌گیری 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. 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. 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 پشت میز تحریر نشسته و دارد مسئله‌های ریاضی فردا را حل می‌کند. شما می‌گویید: «عزیزم فسته نباشی، یک ساعت است داری با دقت تمرین‌هایت را انجام می‌دی». 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 برسانند مانند «آخرین په دفتر خوبی، من به تو افتخار می‌کنم، خیلی کیف داره وقتی به تو نگاه می‌کنم».

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: «پرا پازل‌هایت را اینطوری پیری؟ پرا قانعات را قرمز کردی؟»
۳. قضاوت یا محکوم کردن رفتار کودک؛ مثلاً «یعنی نمی‌فهمی که اول باید تنه‌ی درخت را بکشی بعد شافه‌هایش را» یا «بچه ۳ ساله هم می‌دونه که پسرها دامن نمی‌پوشند، اون وقت تو واسه این بچه دامن کشیدی!»

اشکالی که بسیاری وقت‌ها در ارتباط کودک - والد رخ می‌دهد این است که قسمت عمده‌ی 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 تفاهم‌آمیز و دادن بازخوردهای مناسب و سازنده به کودک می‌شود.

تمرین ۲:

در موارد زیر بگویید چگونه توجه خودتان را نشان می‌دهید.

- پسر ۱۰ ساله شما دارد در حیاط توپ بازی می‌کند.
- دختر ۶ ساله شما دارد برای عروسکش یک جشن تولد ترتیب می‌دهد.

تقویت کننده‌های رفتار

تقویت کننده هر عاملی است که باعث می‌شود رفتار فرد ادامه یابد یا با شدت و به دفعات بیشتر رخ بدهد.

تقویت مثبت:

وقتی کسی 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.

تقویت منفی:

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. پرهیز از نمره منفی در اینجا تقویت کننده رفتار ساکت نشستن بچه‌ها به حساب می‌آید.

پاداش

پاداش یک تقویت کننده مثبت به حساب می‌آید و دارای انواع زیر است:

(کلامی، عاطفی یا جسمانی، فعالیتی، مادی).

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، عجب پسری...» این شکل پاداش می‌تواند ساده‌ترین و عملی‌ترین نوع پاداش 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 پسر، چه زود مشق‌هایت را تمام کردی! یا چه مرتب اسباب‌بازی‌هایت را روی میز پیری!»

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.

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. به خاطر داشته باشید پاداش‌های عاطفی شما باید برای کودک خوشایند باشد، برخی از کودکان دوست ندارند کسی آنها را ببوسد یا بدنشان را لمس کند. در ضمن حساسیت و علائق کودکان با افزایش سن تغییر می‌کند، 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، ... به ویژه کودکانی که از پاداش‌های مادی و کلامی اشباع شده‌اند و خانواده دیگر وسیله‌ای را پیدا نمی‌کنند که برای آنها جالب توجه یا مهم باشد، 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 تقویت کنندگی 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، نخودولوبیاو ... می‌باشد زیرا هم تهیه آنها آسان و ارزان است و هم می‌توان آنها را در فاصله‌های زمانی مناسب به سایر پاداش‌ها تبدیل کرد.

اکنون برای این که موضوع بهتر جا بیفتد تمرین زیر را در کل گروه انجام می دهیم.



تمرین ۳:

مشخص کنید هر یک از پاداش‌های زیر به کدام دسته از انواع پاداش تعلق دارند.

بستنی

سینما

رفتن به منزل عمه جان

نشان دادن و توضیح کار دستی کودک به مادر بزرگ

ماشین اسباب بازی

با هم قصه خواندن

مشیت و مال دادن

فرستادن یک پیام تشکرآمیز

نصب نقاشی کودک روی در یخچال

از کارهای کودک پیش دیگران تعریف کردن

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.

جدول ستاره

منظور از جدول ستاره نوعی نمودار است که برای مشخص کردن ۲-۳ 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 ستون 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 وقتی 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. بنابر این 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 ترسیم 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، برچسب، 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 بیش فعالی کم توجهی مبتلا باشند، برای منتظر پاداش ماندن کم است باید این فرصت را به کودک بدهیم تا تعداد محدودی از ستاره‌ها را با یک پاداش مطلوب عوض 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 پاک کن 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 پیش بینی 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. پای بندی 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.

نمونه‌ای از جدول ستاره

| جمعه | پنجشنبه | چهارشنبه | سه شنبه | دوشنبه | یکشنبه | شنبه | روزهای هفته رفتار |
|------|---------|----------|---------|--------|--------|------|--|
| 😊 | 😊 | 😊 | | 😊 | | 😊 | هر روز حداقل نیم ساعت تمرین پیانو را انجام بدهد |
| | | 😊 | 😊 | | 😊 | 😊 | وقتی ظهر از مدرسه بر می‌گردد کیفیتش را در اتاق خودش بگذارد. |
| | | | 😊 | | 😊 | | عصرها پس از پایان بازی با لگوها آنها را در کمد مخصوص بگذارد. |

۳ ستاره = بستنی قیفی

۵ ستاره = همراه با مامان یک صفحه نقاشی بکشد

۱۰ ستاره = نیم ساعت بازی با رایانه

تمرین ۵:

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

| جمعه | پنجشنبه | چهارشنبه | سه شنبه | دوشنبه | یکشنبه | شنبه | روزهای هفته رفتار |
|------|---------|----------|---------|--------|--------|------|----------------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

خلاصه جلسه سوم

هدف از این جلسه این بود که:

- ۱- با مفاهیم توجه، تقویت مثبت و منفی، و پاداش به عنوان عواملی که باعث می‌شوند یک رفتار ادامه یابد یا بیشتر تکرار شود آشنا شوید تا بتوانید از آن‌ها برای تغییر رفتارهای موجود یا آموزش مهارت‌ها و رفتارهای جدید به فرزندانتان استفاده کنید.
- ۲- انواع پاداش را بشناسید و بدانید برای افزایش اثربخشی پاداش‌ها چه اصولی را باید رعایت کنید.
- ۳- بتوانید در صورت لزوم برای اصلاح رفتار کودکان از جدول ستاره استفاده 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.



...جلسه چهارم...

دستور دادن و قانون گذاری

دستور دادن و قانون گذاری

همان طور که در فصل یک گفته شد شاید تمام اصول فرزندپروری را بتوان در سه بخش خلاصه کرد: پیش درآمد - رفتار - پیامد یا همان فرمول ساده ABC که در تمام مراحل فرزندپروری به کار می آید. نمونه ای از این اصول را در مثال زیر مشاهده می کنید:

وقتی وارد اتوموبیل می شوید به کودک ۴ ساله خود می گوئید: «لطفاً روی صندلی فورت بنشین تا من کمربندت را ببندم» این پیام و دستور شما همان A یا پیش درآمد است، سپس کودک دستور شما را انجام می دهد، روی صندلی خودش می نشیند و برای بستن کمربند همکاری می کند. این قسمت همان B یا رفتار است و پس از این مرحله شما عکس العملی نشان می دهید و به کودک خود پیام مجددی می فرستید که بازخورد رفتار اوست، به او می گوئید: آفرین دختر گلم که روی صندلی خودت نشست. متشکرم. 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 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.

پیش درآمد شامل نحوه برقراری ارتباط شما با کودک، نحوه قانون گذاری و دستور دادن شماست. درباره برقراری ارتباط مناسب و مثبت در فصل قبل صحبت شد و در این فصل ما به نحوه قانون گذاری و دستور دادن به کودک می پردازیم.

قوانین رفتاری

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 می دهند باید به اصولی پای بند 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 نمی دهند، 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 نمی داند چه باید بکند و چه نباید بکند، چه رفتاری مورد قبول است و چه رفتاری پذیرفتنی نیست. در ضمن شما هم نمی توانید کودک را تنبیه یا تشویق کنید.

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 می شود، رسمیت بیشتری پیدا می کند. در ضمن در بسیاری از کودکانی که مشکلات رفتاری دارند ممکن است توجه و تمرکز ضعیف باشد و قانون را فراموش کنند. نباید فکر کنیم که «این موضوع خیلی مشخص است و نیازی به گفتن و نوشتن آن نیست، بارها گفته شده است و همه می دانند» 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 مثال زیر توجه کنید:

به جای اینکه بگوئید: «اگر مشق هایت را ننویسی، اجازه نمی دهیم تلویزیون تماشا کنی و آن را قلموش می کنم»، بگوئید: «وقتی مشق هایت را تمام کردی بعرض می توانی تلویزیون تماشا کنی».

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 ما باید دقیقاً آنچه را که در نظر داریم خیلی ساده و مشخص در جمله‌ای کوتاه بیان کنیم. مثلاً به جای این که بگویید: «موقعی که کسی در حال استراحت است باید رعایت هالش را بکنی». بگویید: «زمانی که پدر استراحت می‌کند، آرام صحبت کن».

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.

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 مقابلت تمام شد می‌توانی حرف بزنی.
- مسواک زدن: هر شب باید پیش از خواب دندان‌هایت را مسواک کنی.

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

وقتی تغییری در برنامه روزانه کودک می‌دهید یا وسیله‌ای برای او می‌خرید، باید برای پیش‌گیری از بروز مشکلات رفتاری جدید از قبل برنامه بریزید و در مورد قوانین مربوط به کودک با او به توافق برسید. به مثال زیر دقت نمایید:

ممکن است قوانین شما هنگام خرید دوچرخه برای فرزند ۷ ساله تان 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 را نیز مشخص کنید.

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 هم برای کودک خسته کننده می‌شود و هم ممکن است شما حوصله، وقت، و توان پی‌گیری آنها را نداشته باشید. به خصوص در شروع یک برنامه تغییر رفتار بهتر است قوانینی که وضع می‌کنید آسان، محدود و اندک باشد.

۷- انعطاف پذیر باشید.

به خصوص در مورد کودکان خردسال‌تر 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.

۸- اجرای قانون را با یک پاداش همراه کنید.

برای هر کدام از قوانین وضع شده پاداش و تشویقی را از پیش مشخص کنید. مثال: «پس از اتمام تکالیفت می‌توانی یک ساعت با کامپیوتر بازی کنی»

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. 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: «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».

تمرین - ۱:

برای فرزند ۱۰ ساله خود کامپیوتر می‌خرید. ۳ مورد از قوانین مربوط به آن را بنویسید.

تمرین - ۲:

پنج قانون برای برنامه‌های روزمره فرزندتان بنویسید.

دستور دادن

در بسیاری از موارد علت مشکل رفتاری کودک و نافرمانی او به نحوه نادرست دستور دادن بر می‌گردد نه به خاطر اینکه کودک لجباز، کله شق و ذاتاً نافرمان است. اگر بیاموزید چگونه دستور دهید امکان اطاعت، همکاری و فرمان برداری کودک افزایش می‌یابد.

در صورتی که دستور شما ویژگی‌های زیر را داشته باشد احتمال نافرمانی کودک افزایش می‌یابد:

دستورهای مکرر و متعدد:

با هر دستور یک فرصت برای نافرمانی در اختیار کودک قرار می‌دهید. وقتی به طور زنجیره‌ای و مسلسل وار دستور می‌دهید احتمال پیروی از دستور کاهش می‌یابد و کودک به این نتیجه می‌رسد که راحت‌تر است هیچ کدام را انجام ندهد. مثل: «بلند شو مشق هاتو بنویس، وسایلت را هم از روی میز پذیری جمع کن، اتاقت فیلی ریفت و پاشه. باید مرتبش کنی، بعرض هم باید بروی حمام دوش بگیر، زود باش بلند شو».

دستورهای محدود و کم:

خیلی مواقع اگر کودکان کاری را انجام نمی‌دهند یا صحیح انجام نمی‌دهند به این دلیل است که دقیقاً نمی‌دانند چه باید بکنند. مثل: «اتاقت را مرتب کن»، باید بدانیم که مرتب کردن اتاق شامل بخش‌های مختلف است و کودک نمی‌فهمد دقیقاً چه باید بکند. پس باید دستورمان را به بخش‌های ریزتر و ساده‌تر بشکنیم.

دستورهای نامشخص و مبهم:

دختر خوب بودن، مؤدب بودن، بچه نشدن، لوس نبودن، لج بازی نکردن، کارهای احمقانه نکردن، لج مامان را در نیاوردن و... همه اصطلاحاتی هستند که فقط ممکن است ما خودمان بفهمیم منظورمان چیست و کودک نمی‌داند چه رفتاری باید نشان بدهد که لوس نباشد، مؤدب باشد، احمق نباشد، اذیت نکند و ...

پس به جای این که بگویید: «لج بازی نکن، منو اذیت نکن»، بگویید: «در آرامش بنشین، یا از پله‌ها آرام پایین بیا، یا روی مبل بالا و پایین نپر، روی آن بنشین».



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 دوش بگیرد. یا زمانی که خودتان خسته هستید و یا در شرایطی هستید که نمی‌توانید دستور داده شده را پی‌گیری کنید، در چنین مواقعی بهتر است دستور خود را به زمان مناسب‌تری موکول کنید.

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 حرکات‌های 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 نرنی‌ها!» 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. 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.

دستورهایی که با حالت سؤال‌ی مطرح می‌شوند:

در این نوع دستورها احتمال نافرمانی کودک بیشتر است. اگر به کودک بگویید: «نمی‌خواهی حمام بروی؟» باید انتظار این را داشته باشید که او بگوید: «نه الان مالشو نزارم حمام کنم».

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.

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 چنین روشی باعث درونی شدن رفتارهای مناسب نمی‌شود 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

گام اول:

به کودک نزدیک شوید و به او نگاه کنید، توجه کودک را به سمت خودتان جلب کنید و اسم او را صدا بزنید.

گام دوم:

از کلامی با لحن مناسب استفاده کنید. و دستور خود را حتی الامکان ساده، مشخص، روشن و کوتاه بیان کنید. می‌توانید توضیح کوتاهی راجع به قانونی که گذاشته‌اید بدهید (قرار ما چی 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.

گام سوم:

در صورتی که کودک دستور شما را انجام داد به او پاداش بدهید و او را تشویق و تحسین کنید.

گام چهارم:

در صورتی که کودک دستور را اجرا نکرد 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: آراین 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 دستورتان را پیگیری کنید). آراین دستور شما را انجام می‌دهد، سپس شما او را تشویق می‌کنید: آراین عزیزم، خیلی بهت افتخار می‌کنم، حالا بریم با هم فوتبال دستی بازی کنیم. (این پاداشی است که آراین برای انجام تکالیف در زمان مقرر می‌گیرد)

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؟

دستور اول:

موفقیت آمیز بود؟ بلی خیر

دلیل چه بود؟

دستور دوم:

موفقیت آمیز بود؟ بلی خیر

دلیل چه بود؟

دستور سوم:

موفقیت آمیز بود؟ بلی خیر

دلیل چه بود؟

هدف از این جلسه آن بود که شما:

۱- روش‌های صحیح قانون‌گذاری را بیاموزید.

خانه شما نیز مانند شهری که در آن زندگی می‌کنید نیاز به قانون و مقررات دارد. در صورتی که در خانه خود، برای هر چیزی قانون داشته باشید بسیاری از مشکلات رفتاری اصلاح نمی‌دهند، البته باید هنگام برنامه‌ریزی برای قوانین رفتاری با کودکان بحث و مشورت کنید و نظر آنها را جویا شوید چرا که این موضوع باعث همکاری بهتر آنها با شما می‌شود، با این حال یادتان باشد در نهایت تصمیم نهایی با شماست نه فرزندان. 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 بنویسید.

۲- روش‌های صحیح دستور دادن به کودک را بیاموزید.

بسیاری از مشکلات رفتاری کودکان به اشکال در روش دستور دادن والدین مربوط است. اگر دستورهای شما متعدد، طولانی، مبهم و یا نامشخص باشد و یا در زمان و موقعیت نامناسبی مطرح شود احتمال نافرمانی کودک افزایش می‌یابد. چنانچه به روشی مناسب و صحیح دستور بدهید و دستورات را پیگیری کنید می‌توانید جلوی بروز بسیاری از مشکلات رفتاری کودک را بگیرید. هنگام دستور دادن باید توجه کودک را به طرف خود جلب کنید، با لحن مناسب کلام و هماهنگ کردن زبان بدنی با محتوای کلام، به صورت واضح، مشخص، کوتاه و دقیق دستور بدهید و انجام دستور را با تشویق مناسب همراه سازید.



تکلیف هفته

۱- در این هفته هر بار که می‌خواهید به کودک خود دستور بدهید سعی کنید با استفاده از روش‌هایی که در کلاس آموخته‌اید به روشی صحیح آن را به کار ببرید و نتیجه آن را یادداشت کنید که آیا موفق بوده‌اید و کودک دستور مورد نظر را انجام داده یا خیر؟ دلیل موفقیت یا عدم موفقیت دستوراتان را ذکر کنید.

۲- در انتهای هفته با مطالعه نوشته‌هایتان، مقایسه‌ای بین نتیجه دستوره‌های روز اول و آخر و میزان همکاری فرزندان در اجرای آنها انجام دهید.



...جلسه پنجم...

مدیریت رفتارهای نامناسب

مدیریت رفتارهای نامناسب

همان طور که تاکنون مطرح شد برخی خطاهای شایع فرزندپروری احتمال بروز نافرمانی و رفتارهای نامطلوب کودکان را افزایش می‌دهند 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 کمی فکر کنید و سپس در کتاب کار خود بنویسید آیا به هیچ یک از اشتباه‌های فرزندپروری در روش‌های مدیریت خود توجه کرده‌اید..

تنبیه و ویژگی‌های آن

تمرین ۲:

لطفاً به گروه‌های ۳ نفری تقسیم شوید و در مورد این که تنبیه چیست و انواع آن کدام است ۴-۵ دقیقه با یکدیگر صحبت کنید.

برخلاف تقویت‌کننده‌ها که احتمال رخداد رفتار را افزایش می‌دهند، تنبیه محرکی است که پس از وقوع رفتار اعمال می‌شود تا احتمال رخداد مجدد آن را کم کند. یادآوری می‌شود 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.

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.

ویژگی‌های تنبیه مناسب

تنبیه مناسب تنبیهی است که متناسب با رفتار، عادلانه، به موقع، عملی و قابل پیگیری باشد و والدین در کاربرد آن جدیت و ثبات داشته باشند. 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:

اکنون در کتاب کار خود به سئوال‌های زیر پاسخ دهید:

- 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.



ویژگی‌های تنبیه نامناسب

- تنبیه جسمی
- تهدید به تنبیه
- تنبیه‌های نامشخص
- تنبیه در حالت عصبانیت
- تنبیه‌های هیجانی

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

روش‌های مدیریت رفتار نامناسب

نادیده گرفتن ارادی یا برنامه‌ریزی شده

روش نادیده گرفتن یک راهبرد مناسب است برای بدررفتاری‌های کوچک و بی‌خطر که معمولاً کودکان برای جلب توجه اطرافیان انجام می‌دهند. 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 که برای مهارت نادیده گرفتن مناسب هستند عبارتند از نق زدن، شکایت کردن، داد زدن، گریه کردن، حرف بد زدن، سروصدا کردن، مسخره کردن، گیر دادن برای خرید اشیا در فروشگاه، مزاحم کار دیگران شدن، تنها بازی نکردن... به خاطر داشته باشید رفتارهای خطرناک یا سرپیچی از انجام قوانین و دستورها را به هیچ وجه نباید نادیده گرفت. برای انجام این روش باید از قبل تصمیم بگیرید که در مورد کدام رفتار چه نوع نادیده گرفتن را انجام خواهید داد.

تمرین ۵:

اکنون به سوال‌های زیر در کتاب کار خود پاسخ دهید.

- ۱- در مورد کدام یک 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.

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 گیرید.
- 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 بدررفتاری 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 بد رفتاری 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!

به خاطر داشته باشید به محض این که رفتار نامناسب کودک قطع می‌شود و در عوض رفتار مناسبی انجام می‌دهد به نادیده گرفتن خود خاتمه دهید و به رفتار مثبت او توجه کنید.

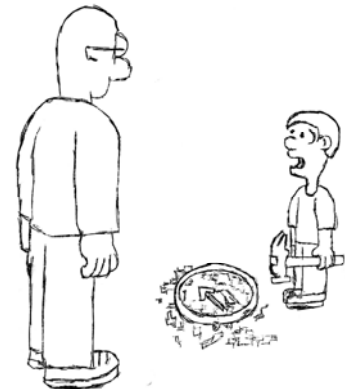
همچنین هر زمان که بد رفتاری خفیف کودک تبدیل به رفتارهای خطرناک و شدید می‌شود دیگر نادیده گرفتن روش مناسبی به حساب نمی‌آید و باید به سرعت و به طور جدی جلوی رفتار او را بگیرید.

کاربرد پیامد رفتار برای کاهش رخداد آن

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. پیامدهای طبیعی خودبخود و در نتیجه رفتار انسان‌ها رخ می‌دهند و می‌توانند بی‌اهمیت یا خطرناک و غیر قابل جبران باشند. 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. بنابراین برای متوقف کردن یا کاهش رفتارهای نامطلوب کودکان باید خودمان برخی پیامدها را در نظر بگیریم. پیامدهای منطقی با توجه به هدفی که از انجام رفتار در نظر داریم تعیین می‌شوند تا رفتار مناسب را در کودک شکل دهند.

تمرین ۶:

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



به کارگیری پیامد منطقی رفتار

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. 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)

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 کنید»، 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.

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.

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 سرمیز غذا با لیوان نوشابه‌اش بازی می‌کند.

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

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

برخی تنبیه‌ها در واقع نوعی جریمه محسوب می‌شوند. برخلاف 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 را رعایت کنید:

- 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).
- 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)
- 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.
- ۴- تا جایی که امکان دارد محرومیت را بلافاصله بعد از رفتار اشتباه اعمال کنید.

مهارت کاربرد محرومیت موقت (اتاق خلوت)

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 کسل کننده است و دوست دارد زود تمام شود. این راهکار در مواردی به 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 کنیم یعنی در یک موقعیت معمولی که ما و کودک در حالت هیجانی عادی به سر می‌بریم برای او توضیح دهیم که قرار است در مورد کدام رفتارهای کودک و چگونه او را به اتاق خلوت بفرستیم. بهتر است ابتدا مراحل این مهارت را با چند بار ایفای نقش به او بیاموزیم تا

در زمان لازم اجرای آن برای هر دو ی ما ساده‌تر باشد. زمان یا اتاق خلوت باید ویژگی‌هایی داشته باشد تا موثر واقع شود و پیامد نامناسب به دنبال نداشته باشد از جمله مکان مناسب، زمان مناسب، رفتاری که ما و کودک 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 باشیم. به اضافه باید از پیش در مورد مشکلاتی که ممکن است در حال اجرای این مهارت رخ دهد اطلاع داشته باشیم و راه حل آن‌ها را بدانیم.

خلاصه جلسه پنجم

هدف از این جلسه این بود که:

- ۱- با انواع روش‌های کارآمد مدیریت رفتارهای نامناسب کودک آشنا شوید. بدانید که منظور از تنبیه اعمال قدرت و خشونت، کتک زدن، ترساندن یا انتقام گرفتن از کودک نیست بلکه روشی است برای آموختن رفتارهای مطلوب به کودک و فراهم کردن شرایط برای مواجه شدن او با پیامدهای رفتارش و پذیرفتن و جبران کردن آنها.
- ۲- بتوانید رفتارهای نامناسبی را که خفیف هستند و اکثراً به منظور مورد توجه واقع شدن انجام می‌شوند به صورتی نادیده بگیرید که کم‌کم خاموش شوند. نادیده گرفتن اگر مطابق اصول صورت نگیرد باعث تشدید بدرفتاری کودک می‌شود.
- ۳- برای اداره رفتار نامناسب کودک از پیامدهای منطقی به صورت محروم کردن موقت او از فعالیت‌ها یا امتیازهایی که مورد علاقه‌اش هستند استفاده کنید. اعمال جریمه باید با نوع و شدت بدرفتاری متناسب باشد، زمان محدود داشته باشد، قابل پیگیری و پشتیبانی باشد و کودک بداند به خاطر چه رفتاری دارد تنبیه می‌شود. بهتر است از قبل با کودک در میان بگذاریم که برای کدام رفتارها و چگونه تنبیه می‌شود.
- ۴- در شرایطی که روش‌های قبلی کارساز نبوده‌اند به ویژه در برابر رفتارهای نامطلوب خطرناک و پرخاشگرانه کودک را به مدت محدود به زمان یا اتاق خلوت می‌فرستیم تا از شرایطی که در آن رفتارش مورد تقویت قرار می‌گیرد دور باشد و پس از آرام شدن و کنترل کردن هیجان و رفتارش با آرامش به فعالیت پیشین برگردانده شود.
- ۵- تا جایی که می‌توانید از بهبود وضعیت ارتباطی و عاطفی خود با کودک، ساختار مناسب و قابل پیش‌بینی بودن محیط خانه، و روش‌های توجهی و تشویقی برای تقویت رفتارهای کودک استفاده کنید و راهکارهای تنبیهی را به حداقل ممکن محدود سازید.



تکلیف هفته

- 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.



...جلسه ششم...

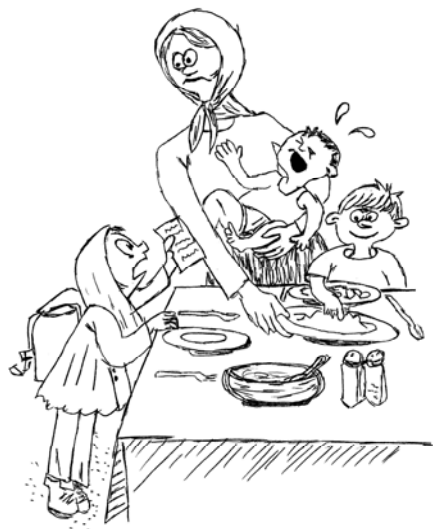
**آمادگی برای مدیریت موقعیت‌های دشوار،
برنامه‌ریزی برای آینده**

آمادگی برای مدیریت موقعیت‌های دشوار برنامه‌ریزی 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 مشکل ساز شده‌اند و مهار آنها سخت‌تر از سایر موقعیت‌هاست. این زمان‌ها را موقعیت‌های دشوار می‌نامیم. برای یک مادر ممکن است غذا دادن به فرزندش جزو موقعیت‌های سخت باشد، چون وقتی می‌خواهد به او غذا بدهد کودک بدرفتاری را آغاز می‌کند، غذا نمی‌خورد، لقمه را در دهانش نگه می‌دارد و قورت نمی‌دهد، تف می‌کند و سپس مادر نگران و عصبانی می‌شود و ممکن است رفتارهایی کند که نتیجه خوبی ندارد. برای مادری دیگر ممکن است زمانی که با فرزندش به فروشگاه 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.

بسیاری از والدین اظهار می‌کنند زمانی که با کودک در منزل هستند شرایط روبرو تر 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.



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 برنامه ریزی خاصی نشده است. در این شرایط معمولاً کودک نمی‌داند چگونه خود را سرگرم کند و کلافه و بی‌قرار می‌شود، مانند زمان طولانی انتظار در مطب پزشک که حتی حوصله بزرگ‌ترها هم سر می‌رود.
- ۲- موقعیت‌هایی که تحت فشار قرار دارید و در زمانی اندک باید وظایف و مسئولیت‌های زیادی را انجام دهید. مثلاً ساعات اولیه صبح که می‌خواهید به محل کار خود بروید و باید کودک را نیز برای مهد یا مدرسه آماده کنید.
- ۳- موقعیت‌هایی که با نیازهای فیزیولوژیک کودک مانند خواب و تغذیه او تداخل می‌کند و کودک خسته، گرسنه و خواب‌آلود است. مثل خرید رفتن به مدت طولانی، ایستادن در صف اتوبوس و مترو، نظافت کردن منزل و به هم ریختن برنامه‌های روزمره. در این شرایط ممکن است خود کودک و یا حتی شما توجه نداشته باشید که مشکل اصلی کودک گرسنگی یا خستگی اوست. و یا زمانی که کودک بیمار می‌شود هم شما باید خدماتی اضافه‌تر به او بدهید و هم شرایط عادی خانه تغییر کرده است.
- ۴- موقعیت‌هایی که کودک در محیط نا آشنا قرار می‌گیرد یا با افراد نا آشنا ملاقات می‌کند یا با فعالیت‌هایی مواجه می‌شود که برایش خسته کننده و نامتناسب است. برای مثال همراه بردن کودک به یک مجلس عزاداری، سخنرانی یا حتی آوردن کودک به کلاس‌های فرزندپروری!
- ۵- موقعیت‌هایی که برای کودک بسیار جالب و هیجان آور است مانند رفتن به یک مغازه پر از اسباب‌بازی یا آمدن میهمانی که کودک او را خیلی دوست دارد یا وقتی پدر با یک وسیله جدید مثل لپ تاپ وارد می‌شود.
- ۶- موقعیت‌هایی که فضا محدود است و کودک مجبور می‌شود حرکت نکند مانند نشستن روی صندلی مخصوص بچه‌ها در ماشین یا رستوران.

- ۷- موقعیت‌هایی که در آن محرک دردآوری به کودک وارد می‌شود یا او ترسناک است برای مثال رفتن به درمانگاه برای تزریق واکسن یا آمپول پنی‌سیلین.
- ۸- موقعیت‌هایی که کودک به نوعی از حضور در آنها اکراه دارد مثل وقتی که از انجام کاری جلوی غریبه‌ها خجالت می‌کشد یا اضطراب دارد که نتواند خوب رفتار کند.

خیلی اوقات بروز تغییر در روحیه، اخلاق، انتظار، تحمل، و برخورد خود ما در موقعیت‌های مختلف است که بدرفتاری 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، ...) همه عوامل مهمی هستند که با بدرفتاری فرزندمان ارتباط دارند اما ممکن است از چشم ما دور مانده باشند.

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). اکنون با استفاده از مقیاس درجه‌بندی صفر تا ده به هر کدام از موقعیت‌ها نمره بدهید.

| موقعیت دشوار | شدت دشواری بر اساس مقیاس درجه بندی صفر تا ده |
|---------------------------|--|
| حمام کردن کودک | ۵ |
| برای خرید به فروشگاه رفتن | ۹ |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |

برنامه ریزی 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:

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 می‌فواهم صبح‌ها او را از خواب بیدار کنم تا برای مدرسه آماده شود، هر وقت به مطب دکتر می‌رویم.»

رفتار مشکل زای کودک را در این شرایط تعیین کنید تا بتوانید از قبل برای آن آماده باشید:

سعی کنید تشخیص دهید کدام رفتار یا رفتارهای کودک نیاز به کاهش یا متوقف شدن دارند. برای خود روشن کنید که دقیقاً کدام رفتار فرزندان آزار دهنده 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، شب‌ها کابوس می‌بیند و بیدار می‌شود، به خاطر شب ادراری 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 پر سر و صداست و ...

با توجه به دلیلی 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، 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 برای انجام کارها به اندازه کافی وقت داشته باشید و لازم نباشد عجله به خرج بدهید، سر فرصت وسایل صبحانه را حاضر کنید، لباس بپوشید و آماده خروج از منزل یا بدرقه کردن کودک باشید.

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 اینها بشین باهات می‌فوام صحبت کنم، ما امروز عصر می‌فواهیم بریم فونه فاله نسرین. من دیرم هر وقت ما می‌ریم اونجا تو می‌ری تو اتاق فواب فاله و موقع بازی با ماهان هم همه اسباب بازی‌ها را از قفسه میارین پایین. حالا ازت می‌فوام که امروز که می‌ریم اونجا فقط توی پذیرایی بازی کنی و داخل اتاق فواب هم نری، هند تا اسباب بازی را هم برای بازی شما دوتا با فودمون می‌بریم، به بقیه نباید دست بزنی. و بعد به او بگویند: پناهه این دو مورد را رعایت کند بایزه‌اش این است که موقع برگشت او را به پارک می‌برید تا بازی کند و اگر رعایت نکنند همان لحظه به منزل بر می‌گردید. البته باید به خاطر داشته باشید قدرت پیگیری قانون‌ها و اجرای پیامدها را داشته باشید. مثلاً اگر احساس می‌کنید خودتان دوست ندارید منزل خاله نسرین را ترک کنید پس باید تنبیه دیگری در نظر بگیرید که بتوانید در آن جا اجرا کنید مثل استفاده از زمان خلوت یا توقیف کردن اسباب بازی‌ها برای ۱۵ دقیقه.*

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

مثلاً قبل از ورود به فروشگاه لحظه‌ای جلوی در توقف کنید، توجه کودک را به سمت خود جلب نمایید و بگویید: *سارا ما الان داریم وارد فروشگاه می‌شیم، قرار ما چه بود؟ منتظر باشید تا کودک پاسخ دهد و قانونی را که قبلاً با او مطرح کرده‌اید بازگو کند. پس از تأیید گفته‌هایش تکمیل کنید که: آخرین قرار ما این بود که تو فروشگاه همیشه دست‌هات در دست من باشه و فقط هم یک نوع فوراکی می‌تونن بفری. فوب حالا بگو آله این کارو بکنی بایزه‌ات هیه؟ بله، درسته، رسیدیم فونه اجازه داری نیم ساعت دوپرفه سواری کنی. وگرنه نمی‌تونن با هرفت بازی کنی.*

برای کودک فعالیت‌هایی سرگرم کننده یا دوست داشتنی فراهم کنید.

هر چندر کودکان را بیشتر به فعالیتی مشغول کنیم، به ویژه اگر برایشان جالب و خوشایند باشد احتمال سر زدن بدرفتاری از سوی آنان کاهش می‌یابد و علاوه بر آن شما، فرصتی برای یادگیری اطلاعات عمومی و مهارت‌های اجتماعی برای کودکان فراهم کرده‌اید.

مثلاً اگر قرار است مدتی در مطب پزشک انتظار بکشید یک اسباب بازی، وسایل نقاشی یا یک کتاب که می‌تواند او را برای مدتی سرگرم کند با خود ببرید یا یک بازی آرام مثل گل یا پوچ با او انجام دهید.

وقتی به فروشگاه می‌روید او را جلوی چرخ نشانید یا به او بگویید می‌تواند با کمک شما چرخ را هل دهد و یا وسایل مورد نیاز را پیدا کند و به شما نشان دهد: «*ستمال کلینکس لازم داریم، آله دیری به من نشون بره، لوبیا و نفود هم دیری بگو می‌فوام برات آش درست کنم*»

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 خاطر اینکه در فروشگاه دست منوگرفتی و به حرف‌های من گوش کردی حالا می‌فوام با هم دیگه بریم بشینیم و یه پیتزا بفریم، غذایی که تو خیلی دوست داری.

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 آرام یا از فضای داخل ماشین به عنوان زمان خلوت استفاده کنید.

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. مثلاً: آفرین امروز تو فونۀ قاله نسرین همونطور که قرار داشتیم با اسباب‌بازی‌هایی 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 اون جا یادت باشه این قانون رو هم انجام بری.

تمرین ۲:

یکی از موقعیت‌های دشواری را که با فرزند خود دارید و در جدول بالا نوشته‌اید انتخاب کنید و برای مراحل مختلف آن نظر خود را بنویسید. (سپس به انتخاب مربی یک موقعیت دشواری به روش ایفای نقش بازسازی می‌شود).

مرحله اول

یکی از موقعیت‌های دشواری را که با فرزند خود دارید، بنویسید.

مرحله دوم

از قبل خود را آماده کنید.

مرحله سوم

در مورد قوانین با کودک صحبت کنید.

مرحله چهارم

بلافاصله قبل از قرار گرفتن در موقعیت مشکل ساز قوانین و پیامدها را یادآوری کنید.

مرحله پنجم

فعالیت‌های سرگرم کننده و مورد علاقه‌ای را که برای کودک در نظر گرفته‌اید برایش فراهم کنید.

مرحله ششم

تشویق‌هایی را که برای رفتار مناسب در نظر گرفته‌اید اجرا کنید.

مرحله هفتم

پیامد رفتارهای نامطلوب کودک را به روشی مناسب به او نشان دهید.

مرحله هشتم

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

خلاصه جلسه ششم

هدف از این جلسه آن بود که شما:

۱- موقعیت‌های دشواری را که در رابطه با فرزندتان تجربه می‌کنید بشناسید.
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 انتظاراتی که شما دارید می‌تواند متفاوت باشد. یعنی موقعیتی که برای شما سخت و دشوار است ممکن است برای پدر و مادر دیگری دشوار نباشد. شما باید موقعیت‌های دشواری را که با فرزندتان دارید بشناسید و از قبل برای آن برنامه‌ریزی کنید تا هم خودتان احساس کفایت و توانایی برای مدیریت شرایط بکنید، هم کودک موقعیت‌های متفاوت را بتواند با احساس و رفتار خوبی تجربه کند.

۲- بیاموزید که چگونه برای موقعیت‌های دشوار برنامه بریزید و آن را مدیریت کنید.
شما مراحل هشت گانه مدیریت و برنامه‌ریزی برای موقعیت‌های دشوار را آموختید، برای موفقیت بیشتر از جایی شروع کنید که احساس می‌کنید تسلط بیشتری بر اوضاع دارید و راحت‌تر می‌توانید آن را اداره کنید. از همسر خود مشورت بگیرید و مشکل را با او مطرح کنید. راجع به زمان‌های دشواری که با فرزندتان دارید به طور آشکار و راحت، بدون پیش‌داوری و سرزنش کردن با او صحبت کنید. فراموش نکنید گفتگوی مثبت ذهنی با خودتان داشته باشید و به پیشرفت‌ها و موفقیت‌های کودک و خودتان توجه کنید هر چند کوچک باشند.

