



فرزند پروری

فرزند پروری

گردآوری:

دکتر ماریه دهقان منشادی

محبت بالا

سهل
گیرانه

مقتدرانه

کنترل
پایین

طرد
کننده

استبدادی

کنترل
بالا

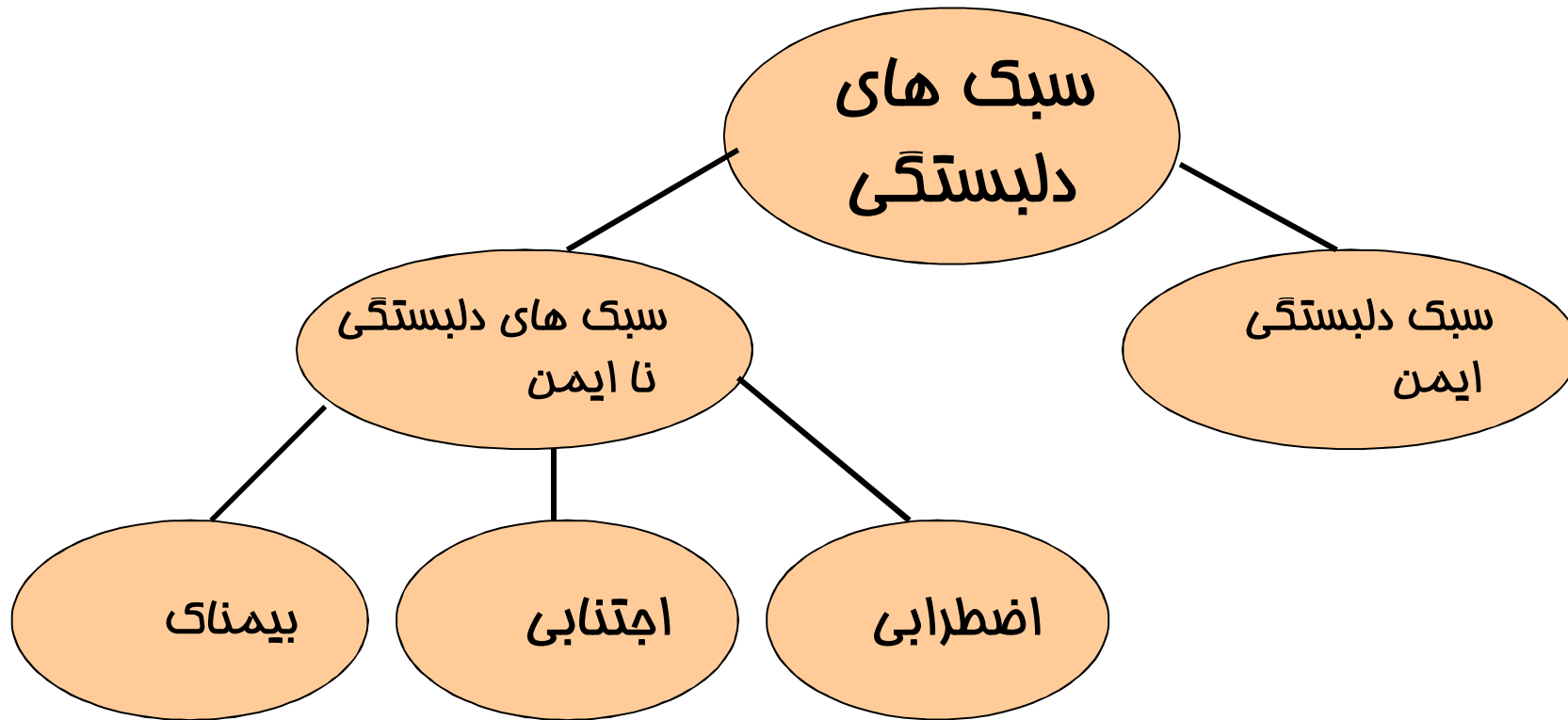
محبت پایین

خلق و خوی نوزاد (رشد اجتماعی)

<ul style="list-style-type: none">• خودانگیزه نیست• نیاز به صحبت واضح و دستوری دارد	منفعل و مطیع
<ul style="list-style-type: none">• مقاومت در برابر مرجع قدرت• بسیار مستقل و خود سر	مشکل (نافرمان)
<ul style="list-style-type: none">• مایل به همکاری و کمک• مشارکت در مسئولیتها	مشارکت طلب



رشد عاطفی: سبک های دلبستگی



اصول تربیت سازنده فرزندان

۱- آماده کردن یک محیط امن و مورد علاقه

داشتن محیط امن بدین معناست که والدین آرامش بیشتری در زمینه آسیب رسیدن کودکان کم سن و سال خود در اثر حوادث خانوادگی دارند. همچنین کودک به یک محیط جذاب جهت ایجاد فرصت های لازم برای جستجو، کشف، تجربه و رشد مهارتها دارد. البته کودکان به نظارت مناسب نیز نیاز دارند که آن بدان معناست که بدانید کودک کجاست و چه کاری انجام می دهد.

۲- ایجاد محیطی سازنده برای یادگیری

والدین لازم است در دسترس کودکان باشند. یعنی هر زمان که کودک احتیاج به کمک داشت، در دسترس او باشند.

کودک تشویق شود که بعضی از چیزها را در محیط پیرامون بیازماید و تشویق و توجه مثبت به کودکان کمک می کند که برای یادگیری انگیزه پیدا کنند.



۳- استفاده از انضباط قاطعانه :

به معنای ثبات در رفتار با کودک، به سرعت عمل کردن هنگام بد رفتاری کودک و آموزش به کودکان برای ارائه رفتار قابل قبول می باشد. وقتی والدین از انضباط قاطعانه استفاده می کنند، به کودکان می آموزند که مسئولیت کارهای خود را بپذیرند و از نیازهای دیگران آگاه شوند و کنترل بر خود را افزایش دهند.

۴- داشتن انتظارات واقع بینانه :

انتظارات والدین از کودک به این بستگی دارد که آنها چه چیزی را برای کودکان در سنین مختلف، طبیعی در نظر بگیرند. وقتی والدین توقعات زیاد و یا زودتر از زمان لازم از کودک خود را داشته باشند، مشکلاتی بروز خواهد کرد.

۵- مراقبت از خود به عنوان پدر یا مادر:

وقتی نیازهای شخصی والدین از نظر داشتن ارتباط صمیمانه، همراهی، تفریح و تنها بودن در زمان های خاص بر آورده شود، پدر یا مادر بودن آسان تر می شود. والد خوب بودن بدین معنا نیست که کودک بر زندگی شما تسلط داشته باشد. اگر نیازهای شخصی والدین به عنوان یک بزرگسال بر آورده شود، صبور بودن، ثبات داشتن و در دسترس کودکان بودن برای شما آسان تر میشود.



مهارت های اساسی تربیت سازنده فرزندان





۲- مهارت‌های ارتقاء ارتباط والد - کودک

-گذراندن اوقات خوب با فرزندان

گذراندن زمان‌های کوتاه و مکرر با کودکان سودمندتر از زمان‌های طولانی با دفعات کمتر است . سعی کنید زمان‌های کوتاهی (۲- ۱ دقیقه) را به طور مکرر در طی روز با فرزندان خود بگذرانید.

-صحبت کردن با کودکان:

صحبت کردن با کودکان به او کمک می‌کند که سخن گفتن و مهارت‌های اجتماعی را یاد بگیرد و اعتماد به نفسش افزایش یابد.

-نشان دادن احساسات خود به کودکان:

روش دیگری که نشان می‌دهد والدین علاقه مند به کودکانشان هستند و به آنها توجه دارند این است که به صورت عملی نشان دهند. بغل کردن ، لمس کردن ، در آغوش گرفتن ، ماساژدادن، قلقلک دادن به کودکان کمک می‌کند همچنان که بزرگ می‌شوند با مورد محبت واقع شدن و محبت کردن احساس آرامش و مورد توجه واقع بودن را تجربه کنند.

۱- مهارت های مشاهده و نظارت

اولین گام برای تغییر یک رفتار نامطلوب و یا ایجاد یک رفتار مطلوب، ثبت رفتار می باشد که ممکن است به اشکال مختلفی صورت بگیرد:

• ثبت دفعات رفتار در طول روز

• مکان بروز رفتار

• رویدادهای پیش از بروز رفتار

• نحوه عملکرد والدین در پاسخ به بروز رفتار

۳- مهارت تشویق رفتار مطلوب در کودکان

◆ تشویق کلامی کودکان همراه با توصیف رفتار

◆ نشان دادن توجهات کلامی کودکان همراه با توصیف

رفتار

◆ فراهم آوردن فعالیت های لذتبخش برای کودک

۴- مهارت آموزش رفتارها و مهارت‌های جدید به کودکان



- مشخص کردن اهداف متناسب با مرحله رشد کودک
- الگوی خوب بودن برای کودکان
- فراهم نمودن محیط برای آموزش یک رفتار یا مهارت
- استفاده از آموزش‌های اتفاقی
- استفاده از روش "پرسید، بگویید، انجام دهید".

این شیوه روش خوبی است برای اینکه به کودک کمک می‌کند تا در انجام مهارت‌ها مستقل شود مثل پوشیدن لباسش.

پرسید: از فرزند خود پرسید اولین کاری که انجام می‌دهیم چیست؟
بگویید: اگر کودک پاسخ صحیحی نداد، با آرامش به او بگویید که چه کار بکند.
انجام دهید: اگر کودک کار انجام نداد، به او کمک کنید.

• استفاده از چارت رفتاری

جهت ایجاد انگیزه بیشتر در کودکان برای تغییر رفتار می‌توان از چارت یا نمودارهای رفتاری استفاده کرد. بدین صورت که کودک می‌تواند برای رفتار مطلوب خود تمبر، ستاره، چهره خندان، عکس بر گردان یا امتیازاتی را روی یک نمودار به دست آورد که این کار به کودک احساس خوبی در رابطه با موفقیت و شناختن تلاش‌هایش می‌دهد. یک نمودار رفتاری را می‌توان با دادن یک جایزه در ازای تعداد مشخص تمبر یا عکس بر گردان تقویت کرد.

۵- مدیریت رفتار نا مطلوب



همه کودکان لازم است یاد بگیرند که حدود و قوانین را بپذیرند و ناکامی خود را هنگامی که به خواسته های خود نمی رسند کنترل کنند. والدین می توانند روش های مختلفی برای اداره مشکلات رفتاری کودکان به کار گیرند:

- قوانین اساسی واضحی را وضع کنند.
- نکات کلیدی وضع قوانین:

- (۱) در ابتدا برای شروع ، تعداد کمی قانون در نظر بگیرند .
 - (۲) اطاعت از قوانین باید ساده و آسان باشد.
 - (۳) قوانین باید به صورت مثبت بیان شود.
 - (۴) قوانین باید قابل تقویت شدن باشد.
- از بحث مستقیم برای برخورد با قانون شکنی استفاده کنند.
 - از نادیده گرفتن برنامه ریزی شده برای مواجهه با مشکل رفتاری استفاده کنند.(۷-۱ سال
 - (
 - دستورات آرام و واضح بدهند.(۱۲-۲ سال)
 - دستورات خود را با پیامد های منطقی تقویت کنند.(۱۲-۲ سال)
 - در برخورد با بد رفتاری از اتاق خلوت استفاده کنند .

۶- مهارت پیشگیری از وقوع مشکل در موقعیت های پر خطر

از قبل آماده باشید و موقعیت های پر خطر را در داخل و خارج از خانه تعیین کنید.

در مورد قوانین با کودک خود صحبت کنید.

فعالیت های سرگرم کننده برای کودک در آن موقعیت فراهم کنید.

رفتارهای مناسب کودک را تشویق کنید.

۷- مهارت های خود تنظیمی

خود تنظیمی عبارت است از فرایندهای درونی، بیرونی (در تعامل با محیط) که فرد را قادر می سازد فعالیت های هدفمند خود را در هر زمان و در هر شرایط از محیط زندگی هدایت کند. خود تنظیمی شامل تعدیل فکر، احساس، رفتار و توجه از طریق استفاده از مکانیزم های خاص و امکانات حمایتی محیط بیرون می باشد. از دیدگاه درمانی، خود تنظیمی فرایندی است که فرد از طریق آن یاد می گیرد رفتار خود را تعدیل کند که جهت آن لازم است:

- ۱- مهارت های لازم برای موقعیت های دشوار را تمرین کند.
- ۲- از توانایی ها و ضعف های خود، ارزیابی داشته باشد.
- ۳- اهدافی را که قصد تغییر آن را دارند تعیین کند.

۸- مهارت‌های مدیریت خلق

■ افکار منفی را شناسایی کنید.

■ در گفتگو با خود از عبارات مثبت در جهت سازگاری بیشتر استفاده کنید.

■ با افکار منفی مقابله کنید.

■ از آرام سازی و روش های مدیریت استرس استفاده کنید.

■ برنامه ریزی مناسب جهت موقعیت های پر خطر داشته باشید.

۹- مهارت‌های ارتباطی و جلب حمایت همسر

• بهبود بخشیدن مهارت‌های ارتباطی خود

• دادن و گرفتن پسخورندهای سازنده

• گفتگو با همسر

• حمایت یکدیگر در زمان ایجاد مشکل

• استفاده از روش‌های حل مسئله

• گسترش ارتباطات شاد و لذت بخش



عوامل موثر ایجاد
مشکلات رفتاری
و هیجانی، شایع در
کودکان

عوامل موثر در شکل‌گیری رفتار کودکان در منزل

- ۱- پاداش‌های اتفاقی برای بد رفتاری
- ۲- تله‌های نردبانی
- ۳- نادیده گرفتن رفتار مطلوب
- ۴- مشاهده دیگران
- ۵- دستور دادن
- ۶- پیام‌های هیجانی
- ۷- استفاده غیر موثر از تنبیه
- ۸- عقاید و انتظارات والدین
- ۹- سایر عوامل موثر بر خانواده

پاداش های اتفاقی برای بد رفتاری

اغلب پاداش های تصادفی یا امتیازات پنهان برای بد رفتاری کودکان وجود دارد. پاداش های تصادفی که ممکن است به کودکی که رفتار نامطلوب دارد، داده شود عبارت اند از:

❖ توجه اجتماعی مثل صحبت کردن ، لبخند زدن
مثلا ممکن است برای کودکی که برای اولین بار فحش می دهد وقت زیادی را برای دلیل آوردن بگذارید که این توجه اضافی ممکن است کودک را تشویق کند که دوباره فحش دهد.

❖ دادن پاداش های مادی مثل دادن اسباب بازی
❖ انجام فعالیت هایی مثل پرت کردن حواس کودک با یک بازی
❖ دادن مواد خوراکی مثل بیسکویت ، بستنی ، شیرینی




تله های نردبانی

کودکان می توانند بیاموزند که اگر رفتار های مشکل دار خود را افزایش دهند ، با احتمال بیشتری می توانند به خواسته های خود برسند. مثلا کودک ممکن است قبل از شام شکلات بخواهد و شما ممکن است چند بار به وی نه بگویید اما اگر کودک پافشاری کند و صدای خود را بالا ببرد شما برای ساکت نمودن وی ممکن است خود را به این تله بیندازید. متأسفانه کودک برای پافشاری و طلب بیشتر خود پاداش می گیرد و می آموزد که برای رسیدن به خواسته خود اصرار کند و صدایش را بلند کند و این روند ادامه می یابد.



نادیده گرفتن رفتار مطلوب

رفتارهایی که توجه کمتری به آنان می شود با احتمال کمتری تکرار می شود. که این هم در مورد رفتار نامطلوب و هم در مورد رفتار مطلوب صادق است. اگر به کودکان در زمان انجام رفتار خوب توجه نشود آنها می آموزند که تنها راه جلب توجه، بد رفتاری است.



تله های نردبانی


کودکان می توانند بیاموزند که اگر رفتارهای مشکل دار خود را افزایش دهند، با احتمال بیشتری می توانند به خواسته های خود برسند. مثلاً کودک ممکن است قبل از شام شکلات بخوهد و شما ممکن است چند بار به وی نه بگویید اما اگر کودک پافشاری کند و صدای خود را بالا ببرد شما برای ساکت نمودن وی ممکن است خود را به این تله بیندازید. متناسفانه کودک برای پافشاری و طلب بیشتر خود پاداش می گیرد و می آموزد که برای رسیدن به خواسته خود اصرار کند و صدایش را بلند کند و این روند ادامه می یابد.



نحوه دستور دادن به کودکان

نحوه دستور دادن والدین بر اینکه آن کار توسط کودک انجام شود یا نشود، تاثیر می گذارد. برخی از مشکلات شایع عبارتند از:

- ۱- دستورات زیاد:** هر زمانی که دستوری به کودک داده می شود، فرصتی برای سرپیچی کودک از انجام دستور وجود خواهد داشت و بنابر این دستور دادن زیاد امکان سر پیچی را بالا می برد و بعلاوه وقتی دستورات بیش از حد باشد، کودکان احساس می کنند که مورد تنبیه واقع شده اند.
- ۲- دستورات کم:** کودکان گاهی به این علت نافرمان به نظر می رسند که والدین زمان لازم را برای دادن دستورات روشن در مورد آنچه از آنها انتظار می رود صرف نمی کنند.



مشاهده دیگران

کودکان با مشاهده آنچه دیگران انجام می دهند رفتارها را می آموزند. مثلاً وقتی والدین عصبانی می شوند بر سر دیگران فریاد می کشند و به علت فریاد کشیدن به خواسته هایشان می رسند، کودکان می آموزند که وقتی مشکل دارند، فریاد کشیدن رفتاری خوب است.

پیام های هیجانی

بعضی اوقات والدین به جای سرزنش رفتار نامطلوب کودک خود، خود کودک را سرزنش می کنند. مثلاً به جای اینکه بگویند که این رفتار تو خوب نیست، می گویند که تو بچه بدی هستی.

- ۳- دستورات خیلی سخت:** این زمانی است که از کودک متناسب سش انتظار نداریم مثلاً از یک کودک ۳ ساله انتظار داشته باشیم که اتاق بهم ریخته اش را خود جمع کند.
- ۴- دستورات در زمان نامناسب:** شامل دستوراتی است که در زمانی داده می شود که کودک مشغول انجام کاری لذت بخش است مثل تماشا کردن یک برنامه تلویزیونی دلخواه که ممکن است دستورات را نادیده بگیرد.
- ۵- دستورات بسیار مبهم:** کودکان ممکن است از دستورات غیر واضح پیروی نکنند. مثلاً برای کودکی که اسباب بازی اش را می شکنند به جای اینکه والدین دستور استفاده صحیح از اسباب بازی را بدهد فقط بگوید "نکن".
- ۶- پیام غیر کلامی:** گاه پیام غیر کلامی والدین چیزی غیر از دستور کلامی را می گوید مثل خندیدن یا لبخند زدن هنگامی که از کودک می خواهید رفتار نا مطلوب را متوقف کند. این موضوع کودک را گیج می کند.

۳- تنبیه به صورت یک پاسخ بحرانی باشد :
گاهی والدین واکنش خیلی شدیدی به رفتار نامناسب کودک نشان می دهند زیرا آنها هیچ کاری انجام نمی دهند و منتظر می مانند تا رفتار کودک غیر قابل تحمل شود.

۴- استفاده غیر مستمر از تنبیه :
ثبات نداشتن تنبیهات باعث می شود که کودکان در یاد گرفتن آنچه از آنها انتظار می رود مشکل پیدا کنند.وقتی دستورات و قوانین هر روز تغییر می کنند و ثبات ندارند مشکلات رفتاری ممکن است ایجاد شود .

استفاده غیر موثر از تنبیه



دلایل موثر نبودن تنبیه:

۱- تنبیهی که به صورت تهدید بوده اما عملی نمی شود :
در این صورت کودکان به سرعت یاد می گیرند که دستورات را نادیده بگیرند . تهدید به تنبیه می تواند به روشی برای به مبارزه طلبیدن تبدیل شود و کودکان ممکن است والدین را امتحان کنند تا ببینند چه اتفاقی می افتد.

۲- تنبیهی که در حالت خشم انجام شود:
هنگامی که والدین تنبیه را از روی عصبانیت انجام می دهند همیشه خطر از دست دادن کنترل و صدمه به کودک وجود دارد و اثر خود را ندارد.

بهبود مهارت های اجتماعی در فرزندان :

بهترین عامل پیش بینی کننده عملکرد سالم دوران بزرگسالی، میزان صلاحیت اجتماعی کودکان است. صلاحیت اجتماعی یعنی کودک بتواند با دیگران کنار بیاید و با آنها با مسالمت زندگی کند. صلاحیت اجتماعی و عزت نفس در افراد با یکدیگر ارتباط مستقیم دارند. این موارد شامل همانندسازی، آموزش مهارت ها و رفتارهای اجتماعی به کودکان و بکارگیری این آموزشها در گسترش تعاملات اجتماعی مثبت با دیگران می باشد.

استفاده از اتاق خلوت

تشویق در انجام امور :

پاداش و تشویق کودکان بخاطر یک رفتار خوب و مناسب بسیار مهمتر از آنست که به انتقاد از بخشی از رفتار که ممکن است ناپخته بنظر برسد، پردازیم. بعنوان مثال اگر کودک شما اتاقتش را مرتب نمود اما توده عظیمی از اسباب بازیهایش را در گوشه اتاق باقی گذاشته، به جای اینکه او را برای این غفلت مورد سرزنش قرار دهید، « بگویند چقدر خوب اتاقت را تمیز و مرتب نموده ای.»

اختصاص فرصتی برای مکالمه با فرزندان :

انباشت احساسات در درون کودک می تواند موجب طغیانهای خلقی، نوسانات یا حتی رفتارهای قلدرانه شود. کودکان را تشویق کنید که کاملاً آزادانه درباره احساساتش با شما صحبت کنند. به او تفهیم کنید که یک روش سالم برای بیان خشم، ترس، اندوه یا درد، صحبت کردن درباره این احساسات است. تلاش کنید کودکان عواطف خود را بصورت کلامی ابراز نماید و خود نیز بعنوان یک الگو، درباره احساساتتان با او صحبت کنید.

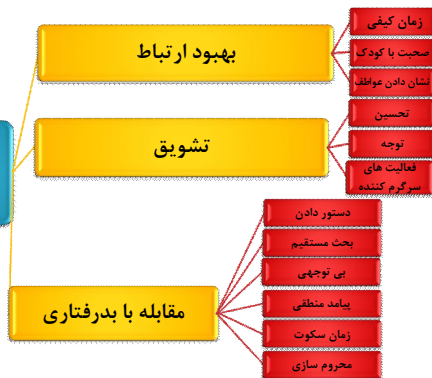
عدم انتقال استرسهای ناشی از محل کار به خانه و خانواده :

وقتی که والدین در محیط کار با انواع استرس روبرو باشند ممکن است این استرس به زندگی خانوادگی آنها انتقال یابد و نهایتاً آنها بیشتر مستعد بحث و مجادله با فرزندان خود بوده و کمتر قادر به تحمل رفتارهای نامناسب از طرف آنها باشند. این مسئله ممکن است اثر سوئی بر روی عزت نفس کودک داشته باشد. ضروریست که نسبت به شناسایی عوامل استرس زا در مورد خود اقدام نموده و به نیازهای بهداشت روان خود توجه کنیم.

به جای تنبیه به برقراری نظم و انضباط اصرار نمایید:

نظم عبارتست از ارائه رفتاری قابل قبول که موجب یادگیری اتخاذ تصمیمات عاقلانه توسط فرد می گردد. به کودکان برای رفتار خوب پاداش بدهید، محدودیتهایی را بسته به سن و موقعیت برای او تعیین کنید، سعی کنید به آنها القا کنید که علاقمندید آنها خود ناظم خود باشند. تنبیه فیزیکی و حتی کلامی می تواند برای کودک مضر بوده و منجر به تنزل عزت نفس در وی شود.

انواع فنون



۶-عدم پرورش افراطی فرزندان :

این سبک فرزند پروری شامل ثبت نام کودک در تعداد زیادی از فعالیتهای فوق برنامه، آموزشی، ورزشی و مؤسسات اجتماعی است. کودکان نیاز به زمان و فضایی برای خلاقیت، فکر کردن و کشف اشیاء توسط خود دارند. فرزندپروری افراطی ممکن است به اعتماد بنفس کودک آسیب برساند، احتمالاً باعث ایجاد و گسترش افسردگی و سوء مصرف مواد شود.