



کارگاه آموزشی مهارت های فرزند پروری

فرزند پروری چیست؟

❑ **فرزندپروری مجموعه دانش و مهارت‌های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است .**

❑ **راهی برای این که توانایی‌ها و مهارت‌های کودکان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم.**

❑ **برای بزرگ کردن کودکان، ما به یک نظام انضباطی نیاز داریم که بتوانیم قاطعانه به کار ببریم . این نظام همان اصول فرزندپروری است .**

فرزند پروری مهارت و علمی است که نیاز به آموزش و فراگیری دارد.

سبک های فرزندپروری

انواع سبک ها

❖ سخت گیرانه / مستبدانه

❖ سهل گیرانه / آسانگیر

❖ منفعل / بی اعتنا

❖ مقتدرانه

سخت گیرانه / مستبدانه

❑ از نظر پذیرش و روابط نزدیک در سطح پایین

❑ از نظر کنترل اجباری در سطح بالا

❑ از نظر استقلال دادن در سطح پایین هستند

کودکان این خانواده ها
مضطرب و نگران هستند

والدین سرد و طرد کننده
دارای خواسته های زیاد
عدم وجود پاسخگویی

مقتدرانه

والدین روابط صمیمانه، دلسوز و لذت بخش دارند ✓

نسبت به نیازهای کودک حساس هستند ✓

به تدریج استقلال مناسب به کودک داده می شود ✓

فرزندان چنین خانواده هایی از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند. ✓

کودک را به ابراز افکار و احساسات ترغیب می کنند ✓

«انضباط قاطع» یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می دهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم، و به او بیاموزیم بهتر رفتار کند.

خطاهای شایع در فرزندپروری

-
- ❖ والدین از پاداش دادن به رفتار خوب غفلت می کنند
 - ❖ والدین ناخواسته رفتار خوب را با تنبیه پاسخ می دهند
 - ❖ والدین ناخواسته رفتار بد را پاداش می دهند
 - ❖ والدین از تنبیه کودک بعد از انجام کار نامناسب غفلت می کنند

سه قانون طلایی در فرزندپروری

-
- ❖ به رفتارهای مناسب فرزندان پاداش دهید
 - ❖ رفتارهای نامناسب را ناخواسته تشویق نکنید
 - ❖ برای رفتارهای نامناسب بازخورد مناسب در نظر بگیرید

رفتار چیست؟

**رفتار پدیده‌ای قابل مشاهده، قابل توصیف و قابل اندازه‌گیری است
کاری که قابل مشاهده، قابل شمارش، و البته قابل تغییر است**

قابل دیدن یا شنیدن و تغییر

کدام یک از موارد زیر رفتار محسوب می‌شوند؟

دویدن

قسم خوردن

کتک کاری با بچه‌ها

دید بدی داشتن

نگران بودن

عوامل مرتبط با رفتار

در توصیف رفتار باید به سه موضوع عمده توجه کرد :

پیش در آمد

رفتار

پیامد

الگوهای ثبت رفتار

در توصیف رفتار باید به سه موضوع عمده توجه کرد :

□ نمودار توصیف رفتار

□ جدول هفتگی ثبت رفتار

□ جدول ترسیم رفتار

جدول توصیف رفتار

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 روی میز کوبید	۸ صبح در آشپزخانه	مادر در کیف مدرسه‌اش لقمه نان و پنیر گذاشت	مادر به او پول توجیبی بیشتری داد	دوست نداشت در مدرسه نان و پنیر بخورد

رفتار: ماهان موقع بازی خواهرش را

کتک می زند

تاریخ: مرداد ماه

جدول ترسیم رفتار

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

تعداد دفعاتی که رفتار رخ می دهد

روز

نکات کلیدی در ثبت رفتار

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

● فقط وقتی باید در نمودار علامت زده شود که والد در همان فاصله زمانی

قرار دارد و مطمئن است که رفتار را مشاهده کرده است.

● ثبت برخی رفتارها سخت است مانند «محل نگذاشتن» یا «رعایت نکردن» یا

«حرف گوش نکردن». در این موارد می‌توان تعداد دفعه‌هایی را که از کودک

کاری خواسته شده و او آن را انجام نداده است مشخص کرد.

علل مشکلات رفتاری کودکان

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

- سرشت یا خصوصیات ارثی کودکان
- پافشاری، هیجان‌پذیری، واکنش‌پذیری و قدرت سازگاری
- محیط خانواده
- جامعه

**چگونه یک ارتباط مثبت و قوی با
کودکان برقرار کنیم؟**

❖ زمان کافی و مناسبی را با فرزند خود صرف کنید.

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

❖ با کودک خود صحبت کنید و حرف بزنید.

❖ احساسات خود را نشان دهید.

❖ کودک را تحسین و تمجید کنید

توجه کردن

توصیف رفتار های مناسب کودک و در بعضی مواقع تقلید یا تکرار کردن آنچه که کودک انجام می دهد

پاداش دادن

- اطمینان یافتن از اینکه کودک بفهد چه کاری مورد تایید شما است .
- توجه کردن زمینه ساز پاداش دادن است .

انواع پاداش

غیر اجتماعی

□ کادو دادن

اجتماعی

❖ کلامی

❖ عاطفی یا جسمانی

❖ فعالیتی

سه اصل مهم در پاداش دادن

- بلافاصله بعد از رفتار مطلوب پاداش دهید
- در ابتدا، هر زمان که رفتار مطلوب انجام شد، پاداش بدهید .
- فقط به رفتارهایی که می خواهید افزایش یابند پاداش دهید .

نکات مهم در استفاده از تشویق فعالیتی

□ فعالیت‌هایی که به قصد پاداش انتخاب می‌کنید باید برای کودک مطلوب و تفریحی باشد نه برای شما!

□ 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.

□ می‌توانید ضمن انجام فعالیت مورد نظر هر جا مناسب دیدید پاداش‌های کلامی و عاطفی را نیز به کار بگیرید

سه نکته

1. تا کی باید به بچه‌ها پاداش بدهیم؟
2. تفاوت پاداش و رشوه و باج در چیست؟
3. کودکان ما به پاداش گرفتن عادت نمی‌کنند و شرطی نمی‌شوند؟

جدول ستاره

نمونه‌ای از جدول ستاره برای یک پسر ۸ ساله

۳ ستاره = بستنی قیفی

۵ ستاره = همراه با ماما یک صفحه نقاشی بکشد

۱۰ ستاره = نیم ساعت بازی با رایانه

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

نادیده گرفتن

توجه نکردن به کودک هنگام انجام رفتار نامناسب

تعریف

مهارتی که برای مدیریت بعضی رفتارهای کودکان که از شدت کمی برخوردارند و با خطر جدی برای کسی همراه نیست .

مانند : جیغ زدن، قشقرق، گریه کردن برای دستیابی به خواسته شخصی، شکلک در آوردن ، بحث کردن، جلب توجه کردن

چه رفتارهایی را نادیده بگیریم

- قشقرق راه انداختن
- پافشاری و گریه کردن برای انجام کاری که والدین موافق نیستند
- بحث کردن برای دستیابی به خواسته شخصی
- جلب توجه کردن به شکل نامناسب مثل : شکلک در آوردن ، استفاده از کلمات ناشایست

سه جزء اصلی

✓ هیچ تماس چشمی با کودک برقرار نکنید

✓ ارتباط کلامی با کودک نداشته باشید

✓ هیچ تماس جسمی با او برقرار نکنید

تمام تلاش خود را بکنید تا آرامش خود را حفظ کنید .

چه رفتارهایی را نمی توان نادیده گرفت؟

✓ آسیب به خود یا دیگران

مانند : کتک زدن، دویدن در خیابان، خراب کردن وسایل

✓ عدم اطاعت از دستورات

اصول کلی در بکارگیری مهارت نادیده گرفتن چیست ؟

✓ رفتاری را انتخاب کنید که بتوانید نادیده بگیرید

✓ 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 می دهد نسبت به آن بی توجهی کامل نشان دهید

✓ این روش را بصورت مداوم و یکنواخت در برخورد با رفتارهای نامناسب خفیف به کار

بگیرید

اصول کلی در بکارگیری مهارت نادیده گرفتن چیست ؟

- ✓ در ابتدا انتظار می رود رفتاری که مورد بی توجهی قرار می گیرد بیشتر اتفاق بیفتد ولی پس از چند هفته با روش رفتاری ثابت بدرفتاری کودک کاهش می یابد .
- ✓ به محض اینکه کودک رفتار نامناسب را قطع کرد به رفتار مطلوب او توجه نشان دهید و تشویقش کنید .
- ✓ برای شروع زمانی این مهارت را بکار ببرید که شرایط راحت تری وجود دارد و تسلط بیشتری بر اوضاع دارید .

موانع پیش روی استفاده از تکنیک

- ✓ وقتی طاقت تحمل بدرفتاری کودک را برای مدت طولانی ندارید .
- ✓ سر و صدای بلند گریه کودک مزاحمت برای همسایگان ایجاد میکند .
- ✓ حضور دیگران از جمله مادر بزرگ یا پدر بزرگ و ضمانت کردن کودک

راهکار

✓ زمان و مکان مناسب را انتخاب کنید

✓ اگر فکر میکنید قادر به کنترل شرایط نیستین بهتر است شروع به اجرای تکنیک

نکنیم

✓ به عنوان والد با همدیگر هماهنگ رفتار کنید و واکنش یکسان به کودک بدهید

✓ در زمان خستگی از کمک یکدیگر استفاده کنید

کی به نادیده گرفتن خاتمه بدهیم ؟

✓ وقتی بدرقتاری کودک به اندازه ای شدت می یابد که برای خودش یا دیگران خطر ساز می شود .

✓ کودک از رفتار ناپسند خود دست می کشد و سعی میکند با روش مقبولی خواسته اش را مطرح کند

دستور دادن

ویژگی های دستور بد

- ✓ دستورات که سوالی مطرح می شوند
- ✓ دستورهایی که با توضیحات زیاد همراه هستند
- ✓ دستورهایی که با خشونت و پرخاشگری همراه هستند
- ✓ دستور های مکرر و متعدد
- ✓ دستورهای محدود و کم
- ✓ دستور نامشخص و مبهم
- ✓ دستور دادن در زمان مناسب
- ✓ دستور متناقض و دو پهلو

روش صحیح دستور دادن

گام اول : به کودک خود نزدیک شوید و به او نگاه کنید، توجه کودک را به خود جلب کنید

گام دوم : دستور خود را ساده، روشن، کوتاه و با لحن مناسب بیان کنید . می توانید به

قوانینی که گذاشتین هم اشاره کنید . از دستورات مثبت استفاده کنید .

گام سوم : در صورت اجرای دستور به کودک پاداش دهید

گام چهارم : در صورت عدم اجرای دستور بعد از ۵ ثانیه دستور را تکرار کنید

گام پنجم : در صورت عدم اجرا و سرپیچی پیامد تنبیهی لازم را اجرا کنید .

محروم سازی موقت

کودک را به مدت کوتاه از فعالیت یا محیطی که برایش خوشایند است و در آن توجه یا پاداش می گیرد دور می کنیم و در شرایطی قرار می دهیم که برایش کسل کننده است و دوست دارد زود تمام شود

چه زمانی از محروم سازی استفاده کنیم ؟



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

از چه مکانی به عنوان اتاق خلوت استفاده کنیم ؟

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

روش اجرا

باید قبل از کاربرد این روش کودک را برای اجرای آن آماده کرد

یعنی در یک موقعیت معمولی که والد و کودک در حالت هیجانی عادی به سر می‌برند والد باید برای فرزندش توضیح دهد

که قرار است در مورد کدام رفتارهای کودک و چگونه او را به اتاق خلوت بفرستد. بهتر است والد مراحل این مهارت را با

چند بار ایفای نقش به او بیاموزد تا در زمان لازم اجرای آن برای هر دو ساده‌تر باشد

روش اجرا چگونه است ؟

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

روش اجرا (ادامه)

۵. کودک باید ارتباط سریع بین رفتار بد و تجربه ناخوشایند را ببیند بنابراین محروم سازی باید بلافاصله انجام شود.

۶. در فاصله ای که کودک را به اتاق خلوت میفرستید، در دام بحث، سخنرانی، نصیحت، و سرزنش او نیفتید. (گفتن ۱۰ کلمه برای فرستادن کودک به اتاق خلوت کافی است)

۷. فریاد اعتراض، دشنام، معذرت خواهی، و قول دادن کودک را در مورد اطاعت کردن در آینده نادیده بگیرید.

۸. بهتر است کودک روی صندلی بنشیند (به ویژه در زمان خلوت) و به او بگویید که زمان را از موقعی که او ساکت و آرام نشست شروع میکنید.

۹. معمولاً یک دقیقه به ازای هر سال سن کودک برای ماندن در زمان محرومیت کافی است. با این حال بهتر است برای کودکان زیر ۵ سال این زمان ۱-۲ دقیقه و برای ۵-۱۰ ساله ها ۲-۵ دقیقه باشد. برای اینکه کودک متوجه گذشت زمان شود یک زمانسنج را در محل قرار میدهیم تا در پایان زمان مقرر زنگ بزند. کودکانی که بزرگترند خودشان زمان را تشخیص میدهند.

روش اجرا (ادامه)

۱۰. زمانی که مدت محرومیت به اتمام رسید به او بگویید: زمان اتاق خلوت تمام شده و میتواند بیرون بیاید.

۱۱. بعد از بیرون آمدن مجدداً دستور اولیه را از وی بخواهید تا انجام دهد. در مثال قبلی مادر از مریم

میخواهد که کاغذ بستنی‌اش را در سطل زباله بیندازد.

۱۲. اگر دستور را انجام داد از او تشکر میکنید در غیر این صورت مجدداً او را به اتاق خلوت ببرید.

۱۳. بعد از بیرون آمدن در مورد اینکه چرا به اتاق خلوت فرستاده شده، چرا کار بد انجام داده یا جزئیات

دیگر با کودک صحبت نکنید.

سوالات رایج

❖ اگر زمانی که از کودک می‌خواهم به اتاق خلوت برود، بلافاصله دستور اولیه را (مثلاً انداختن کاغذ بستنی در سطل آشغال)

انجام دهد چه کار کنم؟

❖ اگر فرزندم برای رفتن به اتاق خلوت مقاومت نشان دهد چه؟

❖ اگر کودک مرتب بپرسد «هنوز تمام نشده؟ میتوانم بیرون بیایم؟» من مجبور میشوم جواب بدهم.

❖ اگر از من درخواست‌های مختلفی در اتاق خلوت داشته باشد مثلاً «آب می‌خواهم، گرسنه‌ام و ...» چه جوابی باید بدهم؟

❖ اگر وقتی از او می‌خواهم به اتاق خلوت برود بگوید «برایم اصلاً مهم نیست که آنجا بروم» چه کنم؟

سوالات رایج

❖ گاهی وقتی به او دستور میدهم به اتاق خلوت برود شروع به فرار میکند و باید به دنبالش بدوم تا او را بگیرم. این کار درست

است؟

❖ اگر در اتاق خلوت به خودش صدمه بزند چه؟

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

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

❖ اگر تعداد دفعه هایی که فرزندم را به اتاق خلوت می‌فرستم زیاد باشد اشکال ندارد؟

یادمان باشد

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

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

❑ همیشه از قبل چندین راه حل را برای مدیریت رفتار کودک در نظر بگیرید تا در زمان مناسب بتوانید از آنها استفاده

کنید. هیچ راهکار طلایی وجود ندارد، روش موفق دیروز ممکن است امروز کارساز نباشد.

❑ مشکل خودتان را از مشکلات ناشی از رفتار کودک جدا کنید. برای اینکه بتوانید در این کار موفق شوید زمان هایی به

گرفتاری های شخصی، زناشویی، خانوادگی، شغلی و مالی خودتان پردازید.



با سپاس از توجه شما