

# مهارت‌های فرزندپروری



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها (واحد بهداشت روان)  
تابستان ۱۳۹۰



# مهارت‌های فرزند پروری

عنوان و نام پدیدآور:	مهارت‌های فرزند پروری / تالیف و تدوین فاطمه زارع، طاهره صادقیه، اعظم عربی، زیر نظر محسن میرزائی، ویراستار مجید جعفری زاده (برای) مرکز بهداشت استان یزد
مشخصات نشر:	نگین تفت ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری:	۶۶ص، مصور رنگی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۰۸۴۳-۴-۰
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
موضوع:	کودکان، سرپرستی
موضوع:	کودکان، روانشناسی
شناسه افزوده:	میرزائی، محسن، ۱۳۴۹
شناسه افزوده:	مرکز بهداشت استان یزد
رده بندی کنگره:	۹۱۳۹۰م/ز/ HQ۷۶۹/
رده بندی دیویی:	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۲۷۰۰۲۸۱



نام کتاب: مهارت‌های فرزندپروری  
تدوین کنندگان: فاطمه زارع، طاهره صادقیه، اعظم عربی  
ناشر: نگین تفت  
نوبت چاپ: اول  
طراحی و چاپ: لیتوگرافی سعید یزد ۲۲۵۳۴۲۰  
شمارگان: ۷۰۰۰ جلد  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۸۴۳-۴-۰

## فهرست

مقدمه:	۳
آنچه پدر و مادرها باید بدانند	۴
۱- مهارت توجه کردن	۷
۲- روش‌های پاداش دادن به کودک	۱۲
۳- مهارت نادیده گرفتن	۱۷
۴- روش صحیح دستور دادن به کودک	۲۱
۵- استفاده درست از محروم‌سازی موقت	۲۵
چگونه از خود به عنوان پدر یا مادر مراقبت کنیم؟	۳۰
چگونه محیطی امن و سازنده برای کودکانمان ایجاد کنیم؟	۳۲
چگونه می‌توان رعایت قوانین را به کودک آموزش داد؟	۳۹
بعضی از نکته‌های مهم در ارتباط با تربیت فرزند	۴۳
یک روز از زندگی من با کودکم	۴۸
۱- صبح بخیر	۴۹
۲- رفتن به مدرسه	۴۹
۳- پوشاک	۵۰
۴- پول تو جیبی	۵۱
پیشگیری از رفتارهای نادرست	۵۳
۱- دزدی	۵۴
۲- چگونه با کودکانیکه بر روی در و دیوار نقاشی می‌کنند رفتار کنیم؟	۵۶
۳- نق زدن، گریه کردن و کج خلقی	۵۸
۴- چرا کودکان دروغ می‌گویند؟	۶۰
در پایان:	۶۲
کودکان چگونه زندگی می‌کنند که آموخته‌اند	۶۳
منابع	۶۴

پروردگارا! فرزندانم را نیکوکارانی پر بیزگار، صاحب بصیرت، شنوای حق، مطیع خود،  
دوستدار و خیرخواه دوستان و دشمن و کینه توز دشمنان قرار بده و مراد تربیت  
آنان، ادب آموختن و مهربانی در حق ایشان یاری ما (دعای ۲۵ صحیفه سجاده)

## مقدمه:

امروزه هیچ پدر و مادری وجود ندارد که در زمینه رفتار با کودک خود با مشکل مواجه نشده باشد، تربیت فرزندان وظیفه دشواری است که تقریباً به درازای عمر ادامه دارد. چون دنیای کودکی، با دنیای بزرگسالان بسیار متفاوت بوده و بسیاری از افراد جامعه ما از روشهای آموزشی و تربیتی مدرن در رابطه با آموزش کودکان اطلاعات چندانی ندارند. بی شک همه ما دوست داریم پدر و مادر شایسته‌ای باشیم. متأسفانه اکثر والدین بدون آموزش و آمادگی لازم در مسیر تربیت فرزندان گام می‌نهند و معمولاً از طریق آزمون و خطا، دانش و مهارت‌های فرزند پروری را کسب می‌کنند. ما اعتقاد داریم که هر پدر و مادری حق دارد ارزشها، مهارتها و رفتارهای مطلوب مورد نظرش را در فرزندش تقویت کند و با روشی که صحیح می‌داند با رفتارهای نامطلوب کودکش مقابله کند، چرا که ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری و اختلالات روحی و روانی در بزرگسالی، در دوران کودکی یافت می‌شود. همانطور که روشن است علاوه بر عوامل ارثی و ژنتیکی، عوامل محیطی نیز در شکل‌گیری شخصیت انسان تاثیر دارد. بنابر این محیطی که کودک در آن رشد می‌کند و نحوه رفتار والدین در نوع رفتار و روح و روان او تاثیر می‌گذارد و ریشه بسیاری از افسردگی‌ها، اضطراب و وسواس در دوران کودکی افراد می‌باشد. می‌توان با آموزش مهارت‌های زندگی، «کودکان و نوجوانان» را جهت مقابله و سازگاری با تنش‌ها و مشکلات آسیب زنده به زندگی توانمند نمود و این مهارت می‌تواند منجر به توانایی مقابله با استرس‌های روزانه زندگی - تطابق و سازگاری بهتر - زندگی شادتر و سالم‌تر در کودکان و نوجوانان گردد. برای داشتن یک جامعه سالم باید علاوه بر سلامت جسم به سلامت روان هم توجه نمود. و این وظیفه مهم در درجه اول بر عهده پدران و مادران یک جامعه سالم است تا نسلی سالم را پرورش دهند. شما با مطالعه این مجموعه در می‌یابید که بیشتر گرفتاریهای کودکان بدون مصرف دارو هم قابل حل است. امید است که این مجموعه بتواند گامی ارزشمند در جهت پرکردن نواقص و کاستی‌های موجود در این زمینه باشد.

دکتر محسن میرزائی

سرپرست معاونت بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان

## آنچه پدر و مادرها باید بدانند



## آنچه پدر و مادرها باید بدانند:

والدین عزیز بسیاری از ما در مسیر تربیت فرزندان دچار اشتباه می‌شویم و ممکن است به کودکانمان صدمات جسمی و روانی غیر قابل جبرانی بزنیم. پس اگر روش تربیتی شما تاکنون موثر نبوده است از متخصصین کمک بخواهید.

پدرها و مادرها: اگر فرزند شما رفتارهای نامطلوبی دارد که قادر به کنترل آن نیستید، اگر روابط خانوادگی شما به گونه‌ای است که رنجتان می‌دهد و اگر از والد بودن احساس رضایت ندارید و لذت نمی‌برید، چند لحظه توقف کنید. روی افکاری که در ذهنتان می‌گذرد، تمرکز کنید.

### معمولاً به خودتان چه می‌گویید؟

- \* من پدر یا مادر شایسته‌ای نیستم، چون نتوانستم فرزندم را خوب تربیت کنم.
- \* فرزندم عمداً طوری رفتار می‌کند که من جلوی دوستان و فامیل شرمنده شوم.
- \* کودک من آینده خوبی نخواهد داشت چون نمی‌تواند رفتار مناسبی داشته باشد.
- \* بی‌خیال! شاید بزرگ بشه بهتر بشه.
- \* بچه من درست شدنی نیست. و...

### اکنون سعی کنید گفتگوی زیر را جایگزین افکار خود سازید:

- \* برای تربیت فرزندم تلاش‌های زیادی کردم و در موارد بسیاری موفق بودم. می‌توانم باز هم تلاش کنم و موفقیت‌های بیشتری کسب کنم و راه‌های بهتری برای تربیت فرزندم بیابم. من پدر و مادر شایسته‌ای هستم.
- \* بسیاری از کودکان مشکلات رفتاری دارند، به ویژه در سنین پایین‌تر نمی‌توانند کنترل مناسبی بر رفتارشان داشته باشند. اما به هر حال عمدی در کار نیست. باید به کودک آموزش بدهم که چگونه رفتار کند. رفتار مطلوب را با او تمرین کنم و هر بار که رفتار مطلوب را انجام داد، او را تشویق کنم.
- \* علت مشکل رفتاری کودک من هر چه باشد، من می‌توانم نقش موثری در تغییر

رفتار او داشته باشم. اگر به موقع عمل کنم، مشکلات رفتاری کودکم آسانتر برطرف می شود و در آینده تداوم نخواهد داشت. من و فرزندم می توانیم آینده بهتری بسازیم. فقط با بزرگ شدن کودکان، مشکلات رفتاری آنها حل نخواهد شد. اگر می خواهم کودکم رفتار مناسبی داشته باشد و مهارت های لازم برای برقراری ارتباط با دیگران را یاد بگیرد، باید از همین کودکی به او آموزش دهم. هیچ کودکی به خودی خود یک بزرگسال موفق نخواهد شد، بلکه باید مثل یک باغبان در هر زمان از او مراقبت کنم، حمایتش کنم، دوستش بدارم و در صورت لزوم به او آموزش دهم.

\* همیشه راهی برای بهتر شدن هست، همیشه امیدی برای بهتر شدن رفتار کودک هست.

می توانم با متخصصین مشورت کنم و راه هایی را بیازمایم که تا کنون از آن اطلاعی نداشتم. می توانم در تربیت فرزندم موثر باشم و نقش مثبتی داشته باشم. هر وقت شروع کنم دیر نیست، ولی هرچه زودتر شروع کنم بهتر است.

**من فرزندم را بی هیچ قید و شرطی و در همه حال دوست دارم. اگرچه برخی از رفتارهای نامطلوب فرزندم گاهی مرا آزار می دهد، ولی می دانم که او فرزند خوبی است. فقط باید به او یاد بدهم که چگونه رفتار کند.**

## مهارت توجه کردن



Download From: [www.AghaLibrary.com](http://www.AghaLibrary.com)

توجه کردن یک مهارت مهم و کلیدی در تربیت کودک است و لازم است که والدین روش صحیح توجه کردن به کودک را یاد بگیرند. اگر بتوان این مهارت را به خوبی در مورد کودکان بکار گرفت، باعث افزایش اعتماد به نفس و احساس کفایت در آنها می‌شود. اکثر ما فکر می‌کنیم که توجه لازم را به کودکانمان داریم، اما بارها از فرزندمان شنیده‌ایم که شما هیچ توجهی به من ندارید و از این بابت از ما گله‌مند هستند. معمولاً شنیدن این حرف ما را نگران و متعجب می‌سازد، بنابراین روشی که به کار برده‌ایم نتوانسته است علاقه و توجه ما را به کودک انتقال دهد.

## مهارت توجه کردن:

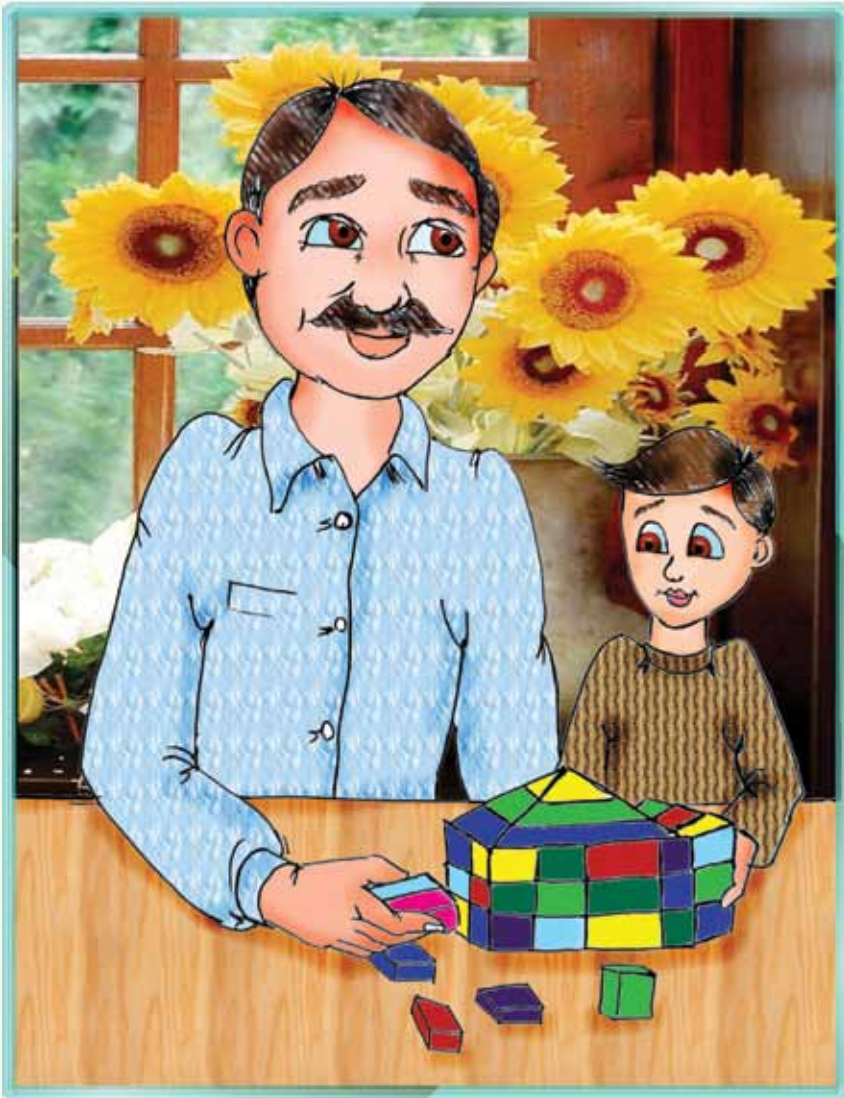
منظور از توجه کردن در اینجا یعنی توصیف رفتارهای مناسب کودک و در بعضی مواقع تقلید یا تکرار آنچه که کودک انجام می‌دهد. با توجه کردن مناسب، پدر و مادر موافقت خود را با رفتار مثبتی که کودکشان انجام داده نشان می‌دهند و کودک متوجه می‌شود که والدینش رفتار او را تأیید کرده و قبول دارند.

### نتایجی که از توجه مناسب بدست می‌آید عبارت است از:

توجه مناسب و به موقع به رفتارهای مثبت و مطلوب کودک باعث افزایش رفتارهای مثبت او می‌شود. توجه کردن، اگر به درستی انجام گیرد، باعث ایجاد یک رابطه مثبت بین والدین و کودکان می‌شود.

### در زمان بکارگیری مهارت توجه کردن چه اقداماتی باید انجام شود؟

۱) دقیقاً رفتاری را که کودک در حال انجام آن می‌باشد را بازگو کنید و نشان دهید که حواستان به او هست و درکش می‌کنید. پس هرگاه یک موقعیت مناسب بوجود آمد در کنار کودک قرار بگیرید و با حوصله و دقت به رفتارش توجه کنید. از آنجا که



توجه کردن به رفتار کودک بسیار شبیه به گزارش مجریان مسابقات ورزشی می باشد که صحنه وقایع را توضیح می دهند، شما نیز پس از قرار گرفتن در کنار کودکان که در حال بازی است، دقیقاً رفتار او را نگاه کنید و فقط رفتارهای او را عیناً بازگو کنید. مثلاً زمانی که کودک در حال بازی با مکعب هایش است، کنارش بنشینید و بگوئید: تو داری با مکعب های سفید و زرد یک خانه بزرگ درست می کنی؟ حالا



پنجره‌اش را گذاشتی، الان می‌خواهی... یا مثلاً تو داری یک توپ قشنگ می‌کشی،  
الان یک پسر کشیدی و...  
پس دانستیم که توجه کردن به رفتار کودک صرفاً نگاه کردن، یا گفتن اینکه  
حواسم به توست نمی‌باشد بلکه باید با آرامش به دور از عجله و شتاب در کنار او قرار  
گرفت و به روش بالا رفتار او را بازگو کرد.

۲) یک روش دیگر برای توجه کردن، تقلید کارهای کودک است. می‌توان در هنگام توجه کردن کنار کودک نشست و کارهای او را عیناً تقلید کرد. مثلاً کشیدن یک نقاشی یا ساختن یک مجسمه با خمیر بازی. به یاد داشته باشید که باید به طور مداوم و همیشگی از این روش استفاده کرد. بکارگیری گاه به گاه و در فواصل طولانی باعث بی‌اثر شدن این روش می‌گردد. توجه کردن باعث می‌شود که به کودک بفهمانیم او را درک می‌کنیم و به او باز خورد مثبت می‌دهیم.

### کارهایی که در هنگام توجه کردن نباید انجام گیرد:

#### ۱- دستور دادن یا دستورالعمل دادن به کودک

در حال توجه به کودک نمی‌گوییم این را بنویس، یا این را نقاشی کن و... یعنی در زمان توجه کردن نباید به او چیزی را امر کنیم.

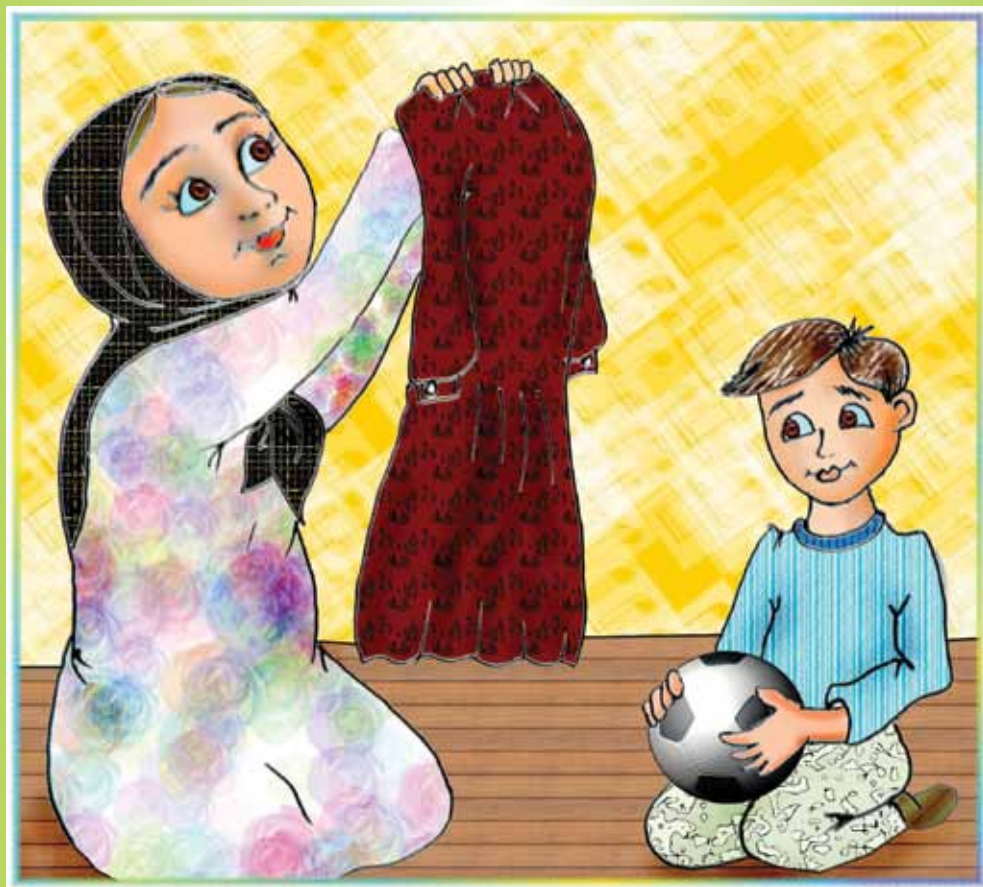
#### ۲- پرسیدن سوال از کودک

به هیچ وجه در زمان توجه کردن به خصوص در زمان نقاشی کردن از کودک سوال پرسیده نشود و فقط رفتار او توصیف شود. مثلاً نگوئید: «چرا این درخت را رنگ می‌کنی؟ یا چرا آن می‌خواهی نقاشی کنی؟» بلکه بگوئید: «می‌بینم داری نقاشی می‌کنی، می‌بینم اینجا درخت هم که هست، حالا برگهای درخت را هم که گذاشتی.»

### نتیجه

ک به وقایع عادی و طبیعی که در طول روز برای کودک اتفاق می‌افتد، توجه کنید. ک از هر لحظه کوتاه و مناسب برای توجه و تشویق کودک استفاده کنید. ک سعی کنید هر زمان کودک رفتار مناسبی انجام داد و از نظر شما مناسب بود موافقت خود را با آن اعلام کرده و بلافاصله او را تشویق کنید. مثلاً: آفرین لباس هایت را چه خوب مرتب می‌کنی، از تو متشکرم. ک مطمئن باشید در صورت رعایت و تمرین موارد فوق، کودکان دستوره‌های شما را بهتر انجام خواهد داد.

## روش‌های پاداش دادن به کودک



## روش‌های تشویق کودک (پاداش دادن)

هر فردی صرف نظر از سنش انتظار دارد در مقابل کار خوبی که انجام می‌دهد، مورد تشویق قرار گیرد. این موضوع در مورد کودکان نیز با شدت بیشتری دیده می‌شود. بطوریکه تشویق می‌تواند به عنوان یک ابزار مهم تربیتی در اختیار والدین قرار گیرد.

تشویق کودکان در تغییر رفتار آنها نقش بسیار مهمی دارد. بنابراین با پاداش دادن به رفتارهای قابل قبول کودک می‌توانیم باعث تقویت و تثبیت و نهایتاً یادگیری رفتار مطلوب در او شویم.

### چگونه کودکان را مورد تشویق قرار دهیم:

- \* برای تشویق کودکان می‌توانید از روش‌های مختلف پاداش دادن استفاده کنید.
- \* برای آموزش مهارت‌های جدید، کودکان را باید تشویق کرد.

### پاداش‌های کلامی:

در سنین خردسالی می‌توان از پاداش‌های کلامی بهترین استفاده را برد. یعنی در زمانی که کودک رفتار مطلوبی را انجام می‌دهد با کلام محبت آمیز و نیکو او را مورد تشویق قرار دهید. مثال: به به، آفرین متشکرم و... اگر پاداش‌های کلامی با توصیف کردن رفتار خوب کودک همراه باشند، نتیجه خیلی بهتری خواهند داشت. چرا که کودک کاملاً متوجه کار درستی که انجام داده، می‌شود. مثلاً زمانی که کودک بعد از ورود به خانه کفش‌هایش را در جای مخصوص کفش گذاشت به او بگوییم، از اینکه کفش‌هایت را سرجایش گذاشتی، متشکرم.

سعی کنید در زمان گفتن جملات تشویقی این جملات را با احساس و هیجان بیان کنید. یعنی طرز بیان شما شاد و پر انرژی باشد.

## پاداش‌های غیر کلامی:

پاداش‌های غیر کلامی شامل پاداش‌هایی هستند که از کلام استفاده نمی‌گردد و با رفتارهایی ساده مثل با دست پشت کودک زدن، دست روی شانه او گذاشتن یا چشمک زدن مشخص می‌شود.

مثال: زمانی که فرزندتان در جمع دوستانش هست و می‌خواهید او را به دلیل رفتار مناسبی که انجام داده تشویق کنید می‌توانید با چشمک زدن این کار را انجام دهید.

## نگه

نگه بهتر است این نوع اظهار محبت و علاقه را به دفعات بیشتری با کودکان داشته باشید و فقط به عنوان پاداش از آنها استفاده نکنید.

گاهی می‌توان کارهایی را که کودک واقعاً علاقمند به انجام آنها می‌باشد را به عنوان جایزه در نظر گرفت. این کارها ممکن است شامل انجام یک بازی، خواندن یک داستان یا رفتن به سینما و یا یک گردش دسته جمعی باشد.

مثال: برای پاداش دادن به رفتار مطلوب کودک که انجام تکالیف مدرسه‌اش بوده است، می‌توانیم به او بگوییم: آفرین، چون مشق‌هایت را زود نوشتی می‌توانی ساعت پنج فیلم ببینی.

گاهی از وسایل و اشیاء مورد علاقه کودک برای پاداش دادن استفاده می‌کنیم. مانند اسباب بازی. مثال: اگر اطاقت را امروز عصر مرتب بکنی آن اسباب بازی که دوست داری برایت می‌خرم.

یک فایده دیگر این فعالیت‌ها به جز ایجاد انگیزه در کودک، بهبود ارتباط والدین کودک می‌باشد.

نگه باید توجه داشت که این نوع پاداش‌ها با باج خواهی تفاوت دارد، چرا که این پاداش‌ها در مقابل انجام کار درست و افزایش انگیزه داده می‌شود در حالیکه باج یا قبل از انجام رفتار داده می‌شود و یا در مقابل انجام کار غلط و نادرست پرداخت می‌شود.

### دو نکته در تشویق:

- ۱) تشویق باید بلافاصله بعد از انجام رفتار خوب صورت گیرد.
- ۲) تشویق در شروع یک رفتار خوب مثلاً به موقع خوابیدن به صورت مکرر و برای ایجاد انگیزه بیشتر انجام می‌شود و برای جلوگیری از وابسته شدن کودک به این پاداش‌ها وقتی رفتار ثبات پیدا کرد به تدریج این تشویق‌ها را کم کرده و به صورت گاه‌گاهی ارائه می‌شوند.

### چگونه در مورد فعالیت تشویقی تصمیم بگیریم؟

- \* سعی کنیم فعالیت‌ها و علایق کودک را به خاطر بسپاریم. مثلاً: خرید یک شی، یا بردن به پارک و...
- \* از خود کودک سوال کنیم که دوست دارد برای او چه جایزه‌ای در نظر گرفته شود.



\* چند فعالیت را در نظر بگیریم و از کودک بخواهیم یکی را انتخاب کند. این موارد می‌تواند به شما کمک کند تا در زمان تشویق کودک، تصمیم‌گیری در مورد انتخاب نوع آن راحت‌تر و سریع‌تر باشد.

### اصول مهم در پاداش دادن:

\* پاداش باید بلافاصله پس از رفتار مطلوب باشد. بطوریکه همان لحظه که کودک رفتار مناسب را انجام داد، بلافاصله با پاداش‌های کلامی و بسته به نوع رفتار با انواع دیگر پاداش‌ها او را مورد تشویق قرار دهیم.

\* پاداش باید در شروع رفتار مطلوب توسط کودک داده شود و برای تکرار رفتار مناسب تا زمانی که رفتار مطلوب ثابت شود، باید تشویق کودک ادامه یابد.  
\* فقط به رفتارهای مطلوبی که می‌خواهیم ادامه پیدا کند، پاداش دهیم.  
\* در تشویق کلامی بهتر است تشویق با توصیف آن رفتار همراه باشد. مانند: از اینکه اینقدر زیبا می‌نویسی خیلی خوشحالم.

زمانی که می‌خواهیم کودک یک رفتار جدید را شروع کند، استفاده از پاداش کاربرد زیادی داشته و باعث تقویت یادگیری رفتار می‌شود.

**نتیجه مهارت فرزندپروری دوست داشتن،  
درک کردن و پرورش کودک است**

## مهارت نايده گرفتن



## مهارت نادیده گرفتن

گاهی اوقات کودکان رفتارهای نامناسبی انجام می‌دهند که معمولاً والدین نمی‌دانند در مقابل اینگونه رفتارها چه عکس‌العملی داشته باشند.

مهارت نادیده گرفتن یکی از مهارت‌هایی است که جهت کنترل بعضی مشکلات رفتاری کوچک مثل نق زدن، گریه کردن‌های مداوم، داد و فریاد کردن و شکلک درآوردن استفاده می‌گردد. در حقیقت توجه نکردن به کودک باعث کاهش انجام رفتار اشتباه می‌شود.

باید توجه داشت این روش برای کنترل رفتارهایی که باعث نقض یک قانون یا ضایع شدن حقوق دیگران و یا ایجاد خطر برای کودک و دیگران می‌شود به کار نمی‌رود. برای اینکه بتوانیم مهارت نادیده گرفتن را در کودکان اجرا کنیم، توجه به این نکته بسیار مهم است: والدین باید آمادگی لازم جهت اجرای این مهارت را از نظر روحی داشته باشند یعنی خسته نبوده و حوصله کافی جهت کنترل رفتار خود را داشته باشند زیرا بکارگیری این مهارت، کار بسیار دشواری بوده و نیاز به صبر و بردباری زیادی دارد و اگر کامل اجرا نشود، نتیجه مطلوب حاصل نمی‌شود.

### تعریف:

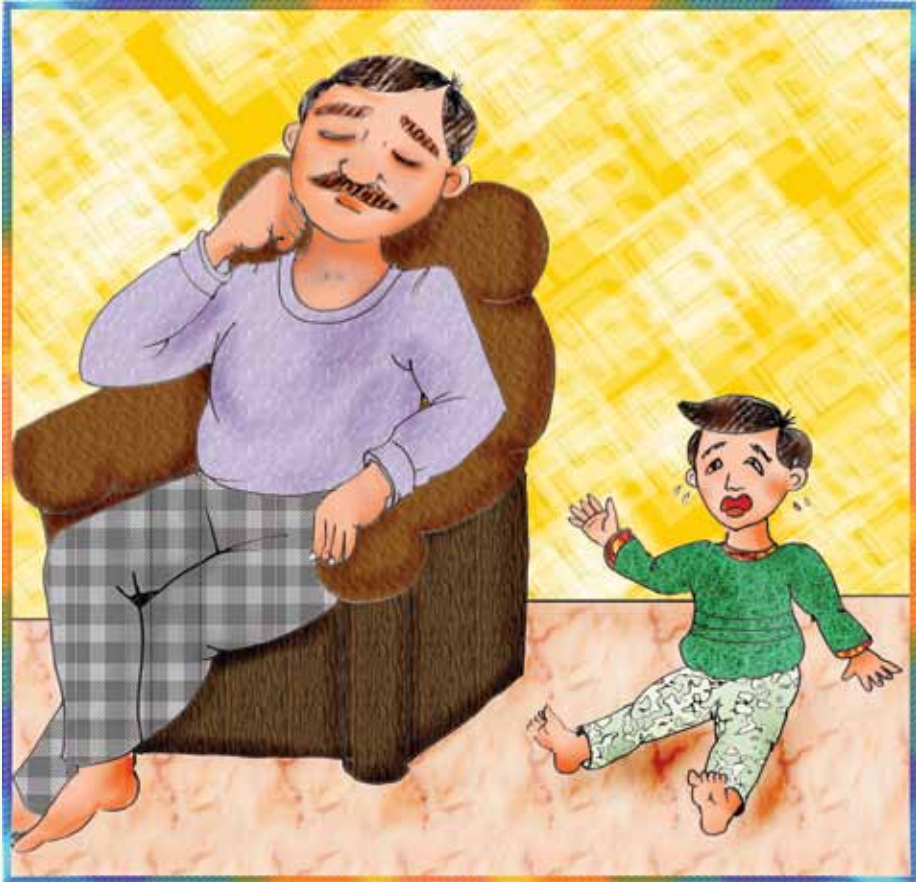
بی‌توجهی کامل و بدون هیچ عکس‌العمل و واکنشی را نادیده گرفتن می‌گویند.

### در مهارت نادیده گرفتن سه اصل زیر باید مدنظر قرار گیرد:

- ۱- هیچ تماس فیزیکی نباید برقرار شود.
  - ۲- هیچ تماس یا ارتباط کلامی نباید برقرار شود.
  - ۳- هیچ تماس چشمی با کودک برقرار نشود.
- هنگامی که یک رفتار نادیده گرفته می‌شود به کودک نگاه نکنید و با او صحبت ننمایید. کودک ممکن است در ابتدا شلوغ کند و سعی در جلب توجه شما داشته باشد، در صورت لزوم روی خود را برگردانید و دور شوید. سعی کنید آرام باشید.

### رفتارهای زیر را می‌توان نادیده گرفت:

- \* رفتارهای خاصی مثل شکلک درآوردن، استفاده از صداهای بچه گانه و یا بکاربردن کلمات زشت که باعث جلب توجه می‌شود.
- \* کودکی که به انجام کاری اصرار و پافشاری می‌کند و آن کار مورد نظر و توافق والدین او نمی‌باشد.
- \* اگر کودک فقط برای جلب توجه والدین گریه می‌کند، رفتار او را باید نادیده گرفت، ولی اگر گریه کردن او دلایل دیگر داشته باشد، باید مورد توجه قرار گیرد.
- \* اگر بدانیم کودک واقعاً و بدون دلیل داد و فریاد می‌کند و این مسئله در او عادت شده است.



\* برای کنترل رفتارهایی مثل جیغ زدن، بحث کردن، تحریک پذیری هم می توان از این مهارت استفاده کرد.

### اصولی که در بکارگیری این مهارت باید به خاطر داشت عبارتند از:

\* رفتاری انتخاب شود که بتوان آن را نادیده گرفت مانند نق زدن، نه رفتاری که به کودک آسیب برساند مانند غذا خوردن.

\* زمانیکه این رفتار رخ می دهد نسبت به آن بی توجهی کامل صورت گیرد یعنی در مقابل رفتار کودک مانند یک مجسمه بوده و در صورت و ظاهر هیچ نشانه ای نباشد.  
\* این مهارت باید بطور مداوم استفاده شود (در صورت بروز رفتارهایی که نام برده شد).

### نکات مهم در استفاده از مهارت نادیده گرفتن:

✍ در استفاده از این مهارت، امکان اینکه رفتار مناسبی که در حال تغییر است بیشتر از قبل اتفاق بیفتد هست.

✍ به رفتار مناسبی که از کودک بروز می کند باید توجه نشان داده و پاداش داده شود.

✍ مهارت نادیده گرفتن در صورتی موثر است که همراه با نشان دادن توجه و پاداش دادن به رفتارهای مطلوب باشد.

✍ هر زمان که کودک رفتار نامناسب را متوقف کرد او را تحسین کنید.

✍ دقت داشته باشید: در زمانی که از این مهارت استفاده می کنید از دستور دادن و سوال کردن خودداری کنید.

## روش صحیح دستور دادن به کودک



## روش صحیح دستور دادن به کودک

### دستور دادن

یکی از موضوعات مهم، روش دستور دادن به کودک است به طوری که کودک آن را به خوبی درک کرده و اجر کند.

دستورهایی که معمولاً موثر واقع نمی‌شوند دارای یکی از خصوصیات زیر هستند: **دستورهای زنجیره‌ای:** دستورهایی هستند که پشت سرهم به کودک داده می‌شود و وی توانایی به خاطر سپردن تمام آنها را ندارد. بنابراین برخی از آنها را فراموش کرده و انجام نمی‌دهد. مانند لباس‌ت را بپوش، دندانهایت را مسواک بزن، موهایت را شانه کن، بعد بیا صبحانه بخور.

بهتر است دستورها را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کرده و هر کدام را به تنهایی از کودک درخواست کرد.

**دستورهای مبهم:** دستورهایی هستند که برای کودک واضح و روشن نیستند و به خوبی نمی‌توانند منظور گوینده را منتقل کنند. به عنوان مثال هنگامی که ما انتظار داریم، بچه‌ها بدون درگیری و خشونت باهم بازی کنند و دعوا نکنند ولی فقط به آنها بگوییم: «بچه‌های خوبی باشید».

کودک ممکن است نداند از او چه خواسته شده است و باید چه کار کند که از نظر والدین بچه خوبی باشد؟ این دستورها مبهم می‌باشند، بنابراین بهتر است به صورت مشخص و اختصاصی به آنها بگوییم: «با اسباب بازی هایتان باهم و به آرامی بازی کنید».

**دستورهای پرشی:** در این گونه دستورها از کودک سوال می‌شود که آیا دوست دارد که این کار را انجام دهد؟ مثلاً «آیا دوست داری که اطاقت را تمیز کنی؟ که ممکن است یک کودک لجباز براحتمی بگوید: «نه دوست ندارم».

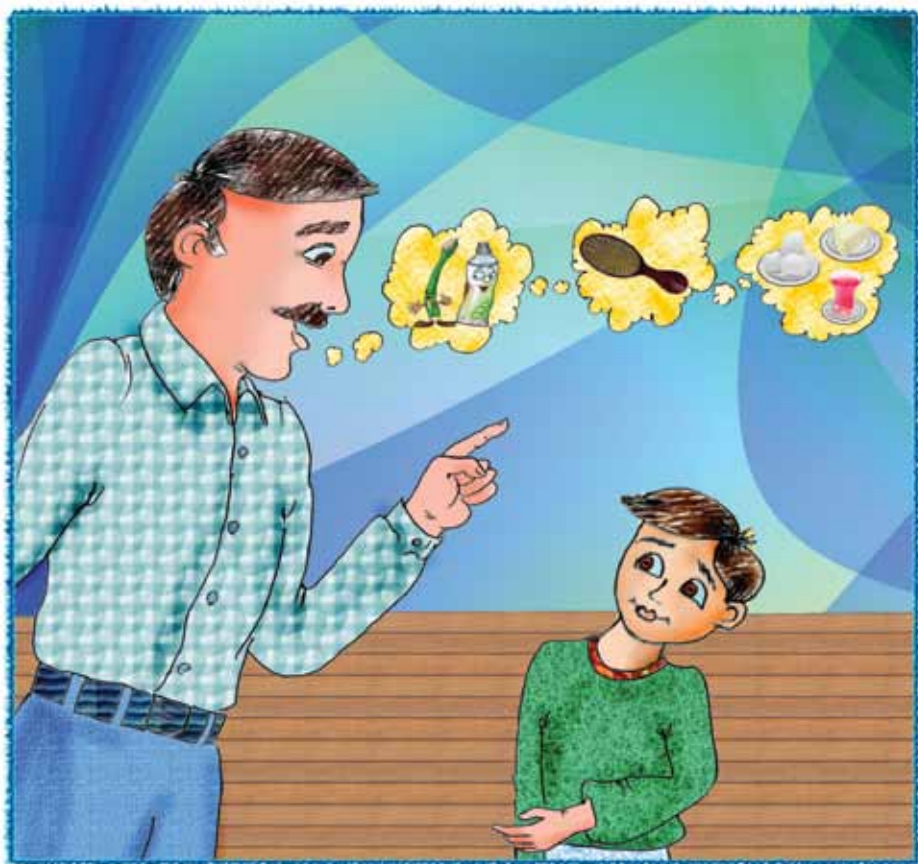
در اینگونه دستورها ما به کودک حق انتخاب می‌دهیم. پس دور از انتظار نیست که

او آن را انجام ندهد.

### دستورهایی که به دنبالش دلیل و منطق آورده می‌شود:

مانند: «زودباش اطاعت را مرتب کن چون امشب مهمان داریم و از اینکه خانه نامرتب باشد، نگران و عصبانی می‌شوم». در این مثال ممکن است کودک دستور اصلی را فراموش کند، بنابراین بهتر است که دستور به این شکل باشد: «امشب مهمان داریم و خانه نامرتب من را نگران و عصبانی می‌کند، پس لطفاً هر چه سریعتر وسایلت را جمع کن».

یعنی اول توضیح داده بعد دستور مورد نظر گفته شود.



## روش دستور دادن موثر

**روش اجراء:** نزدیک کودک بروید، تا نزدیک چشم‌های کودک خم شوید و با او تماس چشمی برقرار کنید. فاصله شما در زمان دستور دادن به اندازه فاصله یک دست باز باشد (یعنی به فاصله شانه تا نوک انگشتان) و برای کودک به طور دقیق مشخص کنید و بگویید که چکار کند.

## نکات مهم در زمان دستور دادن

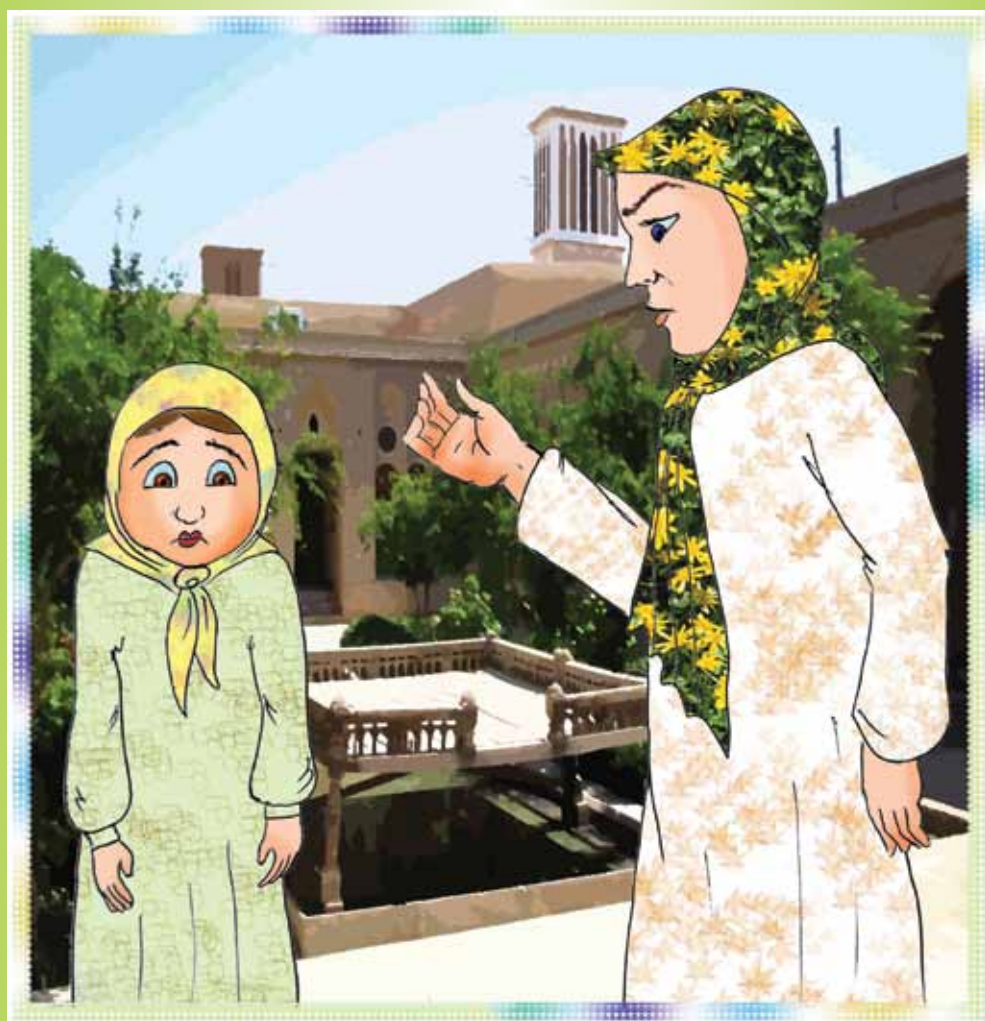
- ۱) هرچه تعداد دستورها کمتر باشد، موثر تر بوده و کودک بهتر متوجه شده و سریعتر آن را اجرا می‌کند.
- ۲) دستوری که به کودک داده می‌شود باید مشخص، خاص و روشن باشد.
- ۳) دستورها باید بیشتر به شکل مثبت باشند. مثلاً به جای گفتن «بلند صحبت نکن» بگویید «آرام صحبت کن».
- ۴) با صدای محکم و قاطع با کودک صحبت کرده و بگویید که چکار باید بکند، اما نباید در کلامتان خشونت وجود داشته باشد.
- ۵) به اطاعت از دستور، پاداش دهید.
- ۶) دستورها باید در حد سن و فهم و توانایی کودک باشد. سعی کنید دستورها با تهدید همراه نباشند و با لحن خوب و قاطع گفته شوند.

## نگاه

اگر کودک در شرایطی است که نمی‌تواند دستورهای ما را انجام دهد، بهتر است به زمان دیگری موکول گردد و اصلاً درخواست نگردد. مثلاً: کودک در حال دیدن برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌اش می‌باشد و ما به او می‌گوییم «بلندشو کتاب هایت را مرتب کن».

عدم رعایت دستور از جانب کودک دلیل بر لجبازی او نیست. احتمال دارد که کودک متوجه منظور شما نشده باشد، پس دستور خود را دوباره با توجه به روش‌های ذکر شده برای او تکرار کنید.

# استفاده درست از محروم سازی موقت (تنبيه کردن)



## روش استفاده درست از محروم سازی موقت

روشی که برای عدم اطاعت از دستورات توصیه می‌شود، استفاده از اتاق خلوت یا محروم سازی موقت یا زمان اخراج می‌باشد یعنی گذاشتن کودک در یک مکان بدون سرگرمی به مدت چندین دقیقه و گرفتن هر گونه توجه از وی. در این نوع تنبیه هیچ روش دردناک و زجرآوری استفاده نمی‌شود بلکه فرصت برای دریافت توجه از کودک گرفته می‌شود.

### محروم سازی موقت و موثر چگونه اجرا می‌شود؟

ابتدا یک مکان خلوت باید در خانه انتخاب شود. این مکان باید دور از اسباب بازی، مردم، پنجره، تلویزیون، رادیو، وسیله شکستنی و هر چیز دیگری باشد که کودک از آن لذت می‌برد.

این امر چند فایده دارد: یکی اینکه به خاطر کودک می‌آورد که در اتاق خلوت روی صندلی است. پاهای کودک روی زمین نیست و کمتر احتمال دارد که در طول این مدت از جایش بلند شود. باید توجه داشت که صندلی نزدیک به دیوار نباشد که کودک دیوار را خراب کند. مکانهایی که اصلاً برای اتاق خلوت مناسب نیستند: حمام، صندوقخانه، اتاق تاریک. بطور کلی هر محلی را که انتخاب می‌کنید، چراغش را خاموش نکنید زیرا کودک را خواهد ترساند. در اینجا هدف، گرفتن توجه از کودک است نه ترساندن وی.

### یک سلسله مراتب برای موثر بودن محروم سازی باید انجام شود که عبارتند از:

- ۱- یک دستور خوب (ساده و واضح) به کودک بدهید.
- ۲- اگر بعد از ۵ ثانیه دستور را انجام نداد یک اخطار بدهید (اگر این کار را انجام ندهی، به اتاق خلوت خواهی رفت) و دوباره دستور را تکرار کنید.
- ۳- اگر بعد از ۵ ثانیه باز هم اطاعت نکرد، می‌گویید چون این کار را نکردی باید به اتاق خلوت بروی.

- ۴- بدون بحث کردن، سخنرانی کردن و سرزنش کردن، دست کودک را گرفته و به سمت اتاق خلوت ببرید.
- ۵- فریاد زدن، اعتراض کردن و قول دادن به اطاعت کردن را نادیده بگیرید.
- ۶- به او بگویید که روی صندلی بنشیند.
- ۷- وقتی که او ساکت نشست، زمان را شروع کنید (یک دقیقه برای هر سال سن کافی است)
- ۸- زمانی که مدت زمان به اتمام رسید (البته به شرطی که ۳۰ ثانیه آخر را آرام بوده باشد) به طرف وی برگردید و بگویید زمان اتاق خلوت تمام شده.
- ۹- مجدداً دستور اولیه را از وی بخواهید که انجام دهد.
- ۱۰- اگر کودک باز هم اطاعت نکرد مجدداً او را به اتاق خلوت ببرید.

### باچه مشکلاتی در انجام محروم سازی موقت روبرو می شویم

**اول اینکه،** زمانی که به کودک می گوئید باید به اتاق خلوت برود ممکن است بلافاصله دستور اولیه مورد نظر شما را انجام ندهد. با این وجود شما تسلیم نشوید، بلکه او را به اتاق خلوت بفرستید زیرا در غیر این صورت باعث بدآموزی کودک می شود.

**دوم اینکه،** ممکن است کودک برای رفتن به اتاق خلوت مقاومت نشان دهد. در این صورت، پشت کودک بایستید، دستها را روی بازوهایش قرار داده و او را از زمین بلند کنید و او را روی صندلی بنشانید.

مدت زمان اتاق خلوت بطور کلی یک دقیقه برای هر سال سن است ولی بستگی به آرام بودن کودک در این مدت نیز دارد. زمانی که تازه استفاده از اتاق خلوت را شروع کرده اید، کودک باید برای ۳۰ ثانیه آخر ساکت بوده باشد. اگر هنوز مشغول جیغ زدن است صبر کنید تا آرام بشود. بتدریج مدت زمان آرام بودن قبل از اتمام محروم سازی را زیادتر کنید.

# چگونه از خود به عنوان پدر یا مادر مراقبت کنیم؟



## چگونه از خود به عنوان پدر یا مادر مراقبت کنیم؟

### توجه به خود به عنوان پدر و مادر

همان گونه که توجه به نیازهای کودکان در رشد عاطفی و اجتماعی آنان موثر است، توجه به خود به عنوان والد نیز بسیار مهم می‌باشد. والد خوب بودن بدین معنی نیست که کودک بر زندگی شما تسلط داشته باشد. پدر و مادر بودن کار سختی است با این حال باید بتوانید خواسته‌های فرزند، همسر، امور منزل، خانواده، دوستان و شغل‌تان را برآورده کنید. وقتی نیازهای شخصی شما از نظر ارتباط صمیمانه، همراهی خانواده با شما، تفریح و تنها بودن در زمان‌های خاص برآورده شود، پدر و مادر بودن برای شما آسانتر خواهد بود.

### سعی کنید انتظارات بیش از حد از خودتان نداشته باشید

طرز فکر شما نسبت به خودتان بر احساسات شما تاثیرگذار است. فکرهای نادرستی که می‌توانند استرس شما را افزایش دهند عبارتند از: افکار مزاحم، بزرگ کردن بدی‌ها، نادیده گرفتن خوبی‌ها، سرزنش خویش و طرح بایدها و نبایدهای فراوان برای خودتان. با تفکر واقع بینانه و مثبت در مورد خود، استرس وارد بر شما کمتر خواهد بود و آسانتر می‌توانید با موقعیتی که در آن هستید کنار بیایید. مثلاً در قبال کار اشتباه فرزندتان به جای اینکه فکر کنید، مادر بدی هستید که نتوانسته‌اید کودک‌تان را درست تربیت کنید، سعی می‌کنید واقع بینانه فکر کرده و به خود بگویید فرزندتان هنوز ناپخته است و کم‌کم رفتارهای مناسب را فرا خواهد گرفت، به این ترتیب استرس وارده بر شما کمتر خواهد بود.

### در گفتگو با خود از عبارتهای مثبت در جهت سازگاری بیشتر استفاده کنید

افکار مثبت به شما القاء می‌کند که چگونه در هر موقعیتی که قرار دارید با احساسات خود کنار بیایید.

مثلاً بگوئید: خیلی طبیعی است که آدم اشتباه کند و نشستن و غصه خوردن دردی را دوا نمی‌کند بهتر است فکر کنم که چه کاری باید انجام دهم. من قبلاً از این مشکلات داشته‌ام که آنها را به خوبی حل کرده‌ام.



### چند نکته جهت کاهش استرس

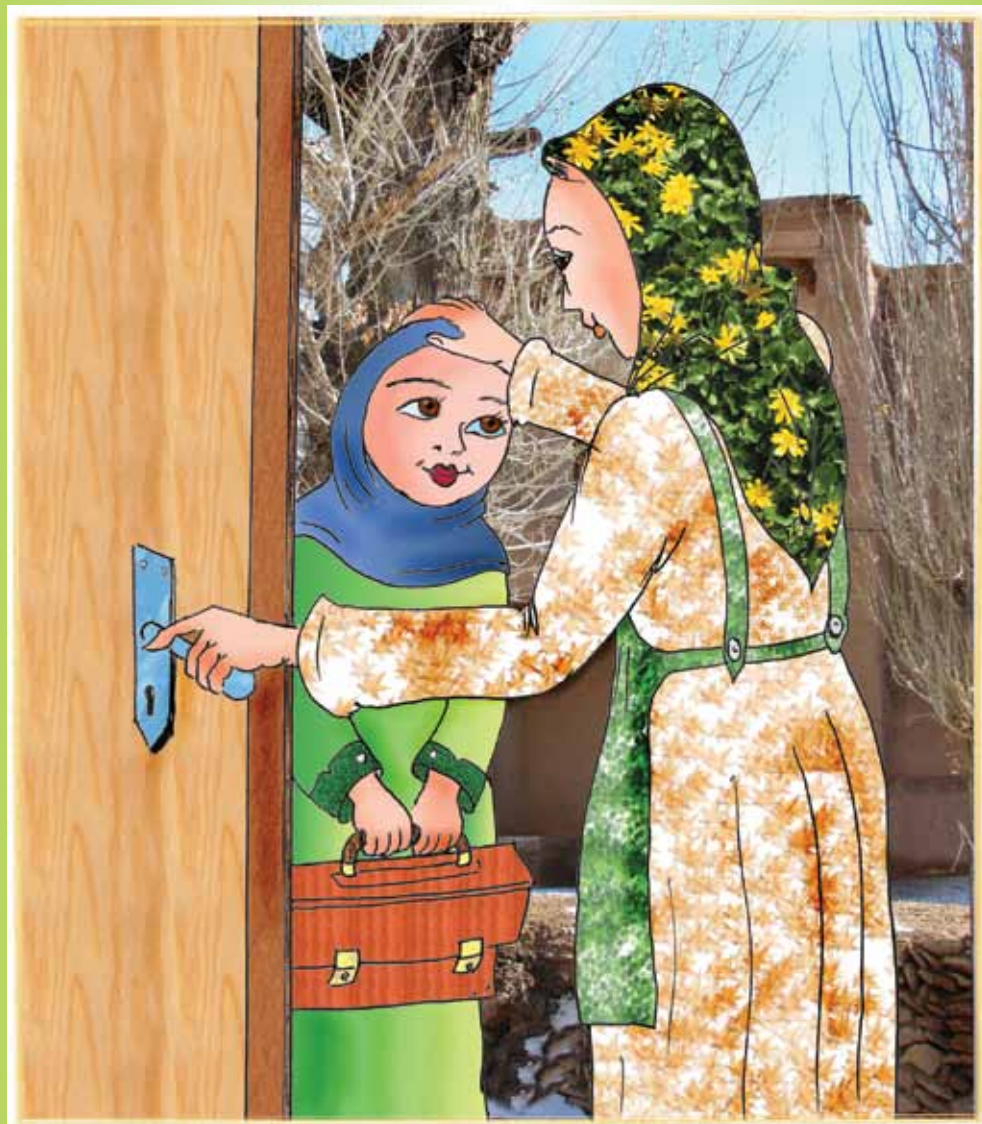
- \* گهگاه در شیوه زندگی تان تغییراتی ایجاد کنید.
- \* یاد بگیرید که بتوانید در مقابل خواسته‌های زیاده از حد دیگران به شیوه‌ای مودبانه «نه بگویید».
- \* فعالیت ورزشی مستمر (پیاده‌روی) باعث بهبود رفتار و افزایش انرژی شما در طول روز خواهد بود.
- \* مسئولیت امور منزل و فرزندان را با دیگران یا همسران تقسیم کنید.
- \* سعی کنید زمانی را برای خود اختصاص دهید تا به فعالیت مورد علاقه تان بپردازید.
- \* والدین باید بدانند زمانی که یک مشکل بوجود می‌آید همدیگر را حمایت کنید.
- \* زمانی ارتباط شادتر و لذت بخش تر می‌شود که با اقوام و دوستان ارتباط داشته باشید.
- \* اگر احساس کردید که شما و همسران اغلب تحت استرس هستید و یا در کنار آمدن با مشکلات توانایی کافی ندارید، حتماً با یک فرد متخصص مشورت کنید.

### توجه داشته باشید:

- اگر والدین آرام باشند و راهکارهای تربیتی سازنده را با پشتکار پیش بگیرند فرزندان رشد سالمی خواهند داشت و می‌توانند رفتارهای مناسب را فرا بگیرند.

**تحقیر، تهدید و تنبیه کودکان،  
ترس و اضطراب آنان را افزایش می‌دهد.**

# چگونه محیطی امن و سازنده برای کودکانمان ایجاد کنیم؟



## چگونه محیطی امن و سازنده برای کودکانمان ایجاد کنیم؟

### والدین گرامی

داشتن یک محیط امن، سازنده و مورد علاقه کودک اصل اول تربیت مناسب و کارآمد می‌باشد. محیط امن بدین معنی است که شما از آرامش بالایی در زمینه تربیت فرزند خود برخوردار باشید و در عین حال کودک بتواند به جستجو در محیط اطراف خود پرداخته و در طول روز با کمترین آسیب به فعالیت ادامه دهد.

برای ایجاد یک محیط امن باید بتوان در مواقعی که محیط برای کودک کسل کننده می‌باشد، یک سری فعالیت‌های جالب و سرگرم کننده را برای وی فراهم آورد تا از کسالت و رخوت بیرون بیاید.

**فراهم آوردن فعالیت‌های سرگرم کننده و جالب برای کودکان آنان را به مستقل بازی کردن تشویق و رشد هوشی و ذهنی آنان را تحریک می‌کند.**

با شناختن استعدادها و توانمندی‌های کودکان می‌توان فعالیت‌های متناسب با سن و علاقه آنها را برایشان فراهم کرد و احساس ایمنی، آرامش، مسئولیت پذیری، رهبری و اعتماد به نفس را در آنان ایجاد کرد.

ایجاد فرصت‌هایی برای بازی و تجربه کردن، کنجکاوی کودک، رشد زبان و قوای هوشی او را تحریک کرده و می‌تواند کودک را سرگرم و فعال نگه داشته و احتمال بدرفتاری او را کاهش دهد.

**هر قدر تجارب کودک در رابطه با محیط اطرافش بیشتر و با احساس امنیت و آرامش بالاتری همراه باشد، ذهن و فکر او بیشتر رشد کرده و به بلوغ و پختگی نزدیکتر می‌شود و یاد می‌گیرد که به جای این که به سادگی نظرات دیگران را بپذیرد خود نیز فکر کرده و برای خودش تصمیم بگیرد.**

برای ایجاد فرصت‌های مناسب برای بازی سالم می‌توان از اقداماتی ساده استفاده کرد.

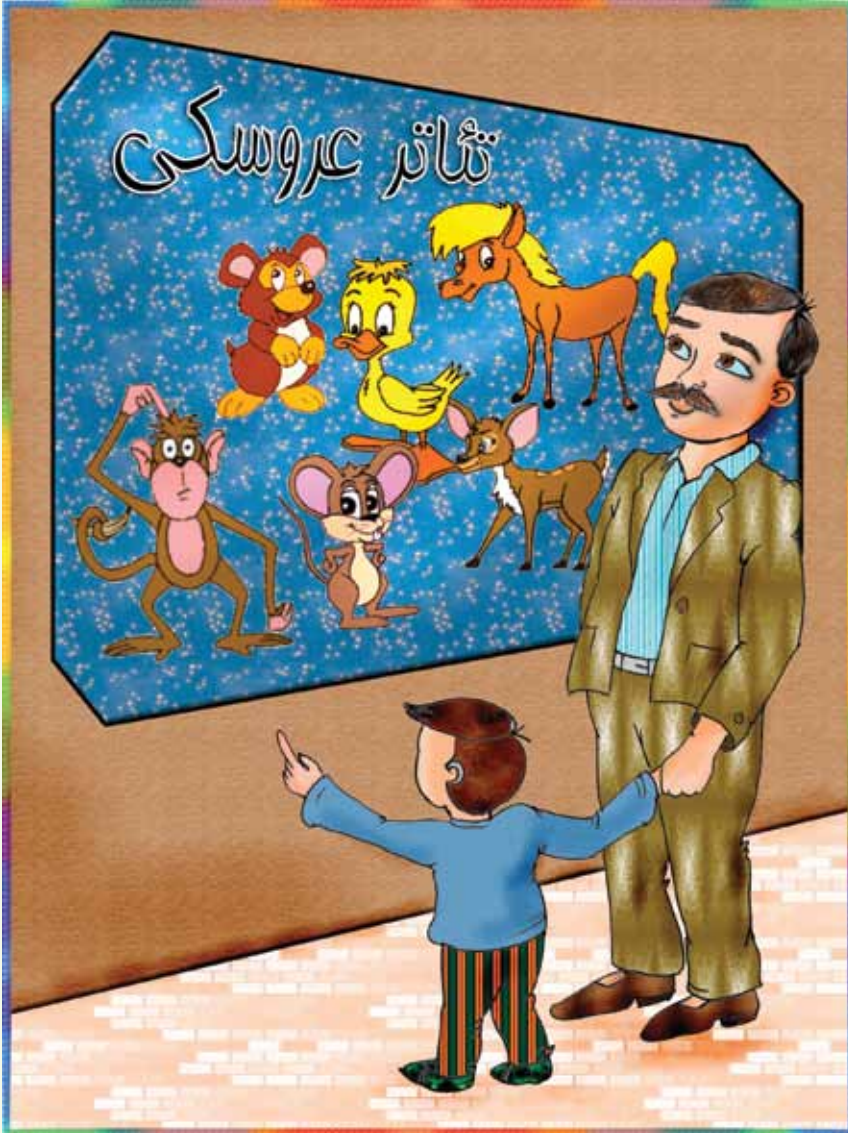
## مثال:

- \* کودکان را تشویق کنید که بعضی چیزها را در محیط اطراف خود بیازمایند. (بررسی یک وسیله از کارافتاده یا جستجو در باغچه یا تعمیر یک وسیله با والدین).
- این کار انگیزه یادگیری در محیط را در کودک تقویت می‌کند.
- \* گذراندن یک زمان اختصاصی با کودک مانند رفتن به گردش یا سینما، شرکت در بازی‌های کودکانه وی.
- \* شرکت دادن کودک در بعضی تصمیم‌گیری‌های مربوط به او، محیطی امن و مورد علاقه برای وی فراهم می‌کند.
- \* کودکان نیاز به نظارت مناسب دارند، بدین معنی که بدانید در هر زمان کودک کجاست و چه کاری انجام می‌دهد.
- \* نیازی نیست که در هر لحظه و پا به پای او در همه بازی‌ها و فعالیت‌هایش شرکت کنید، ولی لازم است هر وقت کودک به کمک یا مراقبت شما نیاز داشت به راحتی بتواند شما را بیابد و در صورت امکان کاری که انجام می‌دهید کنار بگذارید و به او توجه کنید.
- \* عزت نفس کودکان در محیط‌های حمایت‌کننده و مثبت تقویت می‌شود.
- \* قبول مسئولیت در بعضی فعالیت‌های متناسب با سن، به او اتکاء به نفس و مهارت در برنامه ریزی را می‌آموزد.
- \* در یک محیط امن کودک می‌تواند با حداقل خطر با علاقه زیاد به بازی و فعالیت بپردازد.
- \* باید سعی شود محیطی که کودک در آن به سر می‌برد به دور از عوامل خطر ساز باشد. دور کردن مواد سمی (واپتکس، نفت، بنزین) از محل بازی و زندگی کودک و در دسترس نبودن داروها و مواد مضر دیگر ضروری است.
- \* کودکان کنجکاو هستند و ممکن است برای ارضاء کنجکاوای خود با خوردن این مواد به خود آسیب برسانند.

**با فراهم ساختن محیط امن و سازنده در راستای رشد عاطفی و پیشرفت انگیزه یادگیری کودکان قدم برداریم.**

### اصل اول: آماده کردن یک محیط امن و مورد علاقه برای کودک:

\* فراهم کردن یک محیط امن برای کودکان کم سن موجب آرامش بیشتر شما در زمینه تربیت فرزندتان و جلوگیری از رفتارهای نادرست می شود. با تغییر و جابجائی وسایل منزل بویژه وسایلی که می توانند به کودک صدمه بزنند، این امکان را به کودک



می‌دهید تا در طول روز با امنیت بیشتری سرگرم باشد و شما نیز آسوده‌تر باشید. کودکان نیازمند یک محیط جذاب هستند که فرصتهای لازم را برای جستجو، کشف، تجربه و رشد مهارتهای آنها فراهم آورد.

خانه‌ای که پر از اشیاء جالب می‌باشد، کنجکاوای کودک، رشد زبان و توانایی‌های هوشی او را تحریک خواهد کرد. همچنین می‌تواند کودک را سرگرم و فعال نگاه داشته و احتمال بد رفتاری او را کاهش دهد. کودکان به نظارت مناسب نیاز دارند. نظارت مناسب بدین معنی است که بدانید کودک کجاست و چه کاری انجام می‌دهد و در زمانهای کوتاه به او سر بزنید.

### اصل دوم: ایجاد محیط سازنده برای یادگیری:

\* والدین لازم است در دسترس کودکان باشند. این بدان معنی نیست که همیشه با کودک خود باشیم، بلکه منظور آن است در هنگامی که کودک به کمک، مراقبت یا توجه نیاز دارد، در دسترس او باشید. وقتی کودک نزد شما می‌آید، در صورت امکان کاری را که انجام می‌دهید، کنار گذاشته و زمانی را با او بگذرانید.

### اصل سوم: استفاده از انضباط قاطعانه:

بسیاری از والدین به اشتباه برای داشتن قاطعیت در برخورد با فرزندان‌شان از روشهای نامناسبی چون داد زدن و تهدید کردن استفاده می‌کنند.

\* **انضباط قاطعانه به معنای اینک:** در رفتار با کودک از شیوه نسبتاً با ثباتی استفاده کنید. وقتی در مقابل یک نوع رفتار نامطلوب کودک هر دفعه واکنش متفاوتی داشته باشید (مثلاً زمانی نادیده بگیرید و یا حتی تشویق کنید، زمانی دیگر همان را به شدت تنبیه و یا کودک را تهدید کنید) کودک گیج می‌شود و نمی‌داند که رفتارش مطلوب است یا نه؟

\* **هنگام بد رفتاری کودک به سرعت مداخله کنید:** گاهی والدین آنقدر صبر می‌کنند که بد رفتاری کودک شدید شود و آنوقت مداخله می‌کنند که معمولاً در این زمان منجر به تنبیه شدید کودک می‌شود. برای مثال: وقتی در یک مهمانی کودک بیقرار می‌شود

و حوصله‌اش سر می‌رود والدین ممکن است هیچ اقدامی نکنند، ولی زمانی که بیقراری کودک شدید می‌شود و جیغ و فریاد راه می‌اندازد شروع به تنبیه کردن او می‌کنند.

\* به موقع کودکانتان را برای انجام رفتار مناسب آموزش بدهید: رفتار مناسبی را که از کودک خود انتظار دارید به او آموزش دهید و از تشویق برای تقویت آن رفتارها استفاده کنید. با تعیین قوانین در خانه و خارج از خانه و آموزش آن به کودکان، آنان به تدریج کنترل بر رفتارهای خود را یاد می‌گیرند.



### اصل چهارم: انتظارات از خود و کودکمان را واقع بینانه کنیم

\* **وقتی والدین توقعات زیاد و یا زودتر از زمان لازم یا انتظار کامل بودن را از کودک خود داشته باشند**، در آن صورت مشکلاتی بروز پیدا خواهد کرد. مثلاً والدینی که انتظار دارند کودکشان همیشه مودب، مرتب و شاد باشد و با آنها همکاری کند ممکن است این انتظار بر آورده نشود در این صورت باعث یاس و ناامیدی والدین شده و در رفتار با کودک دچار مشکل می‌شوند.

\* **از کودک خود انتظار نداشته باشید کامل باشد**: همه کودکان اشتباه می‌کنند اما بیشتر اشتباهات عمدی نیستند. برای والدین مهم است که انتظارات واقع بینانه از خود نیز داشته باشند. این نکته که شما می‌خواهید به عنوان یک والد تمام سعی خود را بکنید خوب است اما تلاش برای یک پدر و مادر کامل و بی نقص بودن فقط منجر به احساس ناکامی و بی کفایتی می‌شود. به خود خیلی سخت نگیرید. همه افراد از طریق تجربه می‌آموزند که رفتار و اعمال خود را اصلاح و بهتر کنند. والد خوب بودن بدین معنی نیست که کودک بر زندگی شما تسلط داشته باشد.

\* **اگر می‌خواهید نیازها و انتظارات شخصی شما به عنوان یک بزرگسال بر آورده شود**، صبور باشید، ثبات داشته باشید و در دسترس کودکان باشید. متناسب با سن و توانش از او انتظار داشته باشید.

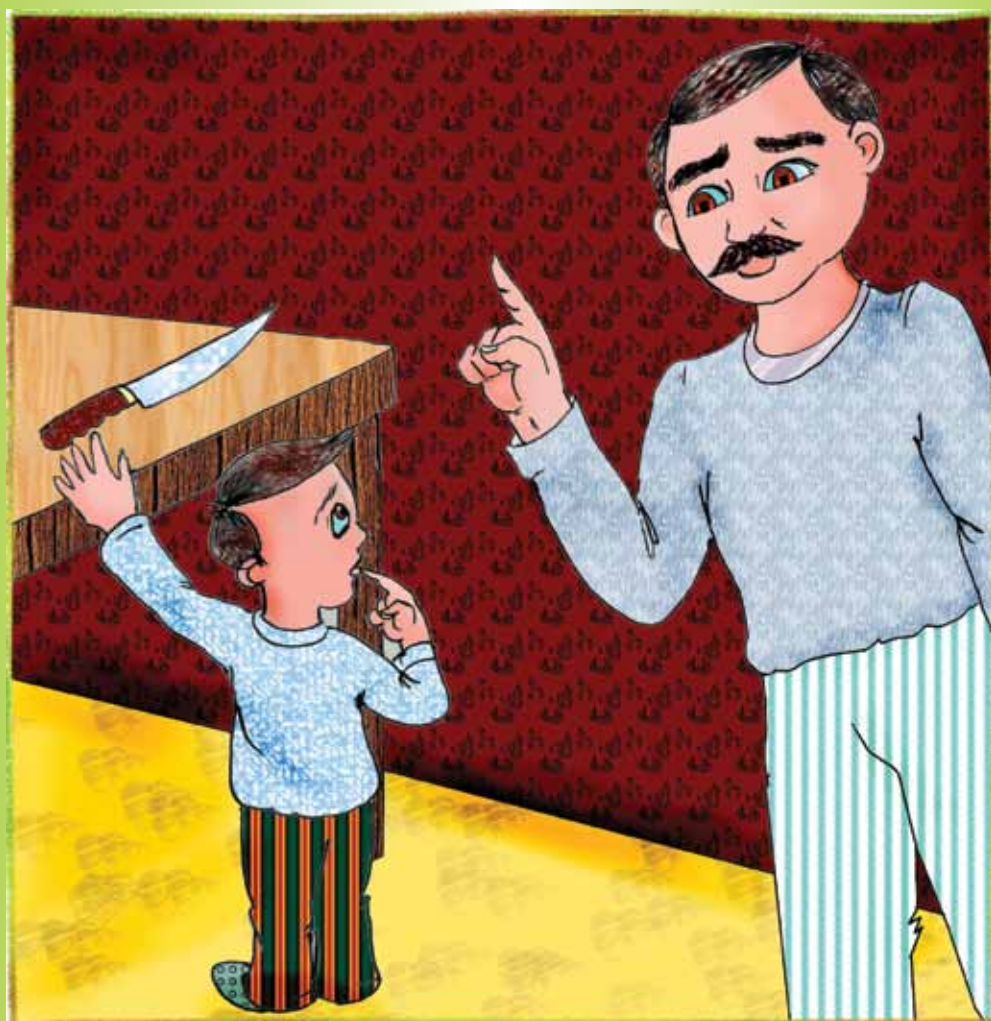
### اصل پنجم: پدرها و مادرها، از خودتان مراقبت کنید.

\* **گاهی پدر و مادرها در روند مراقبت از کودکانشان نیازها و خواسته‌های اساسی خود را فراموش می‌کنند**. وقتی نیازهای شخصی شما از نظر داشتن ارتباط با دوستان، تفریح، مطالعه و نیاز به تنها بودن در زمانهای خاص بر آورده شود پدر یا مادر بودن آسانتر می‌شود.

## بیاموزیم:

**مراقبت، حمایت و دوست داشتن فرزندانمان را.**

چگونه می‌توان رعایت قوانین را به  
کودک آموزش داد؟



## چگونه می‌توان رعایت قوانین را به کودک آموزش داد؟

همه افراد به خصوص کودکان باید یکسری محدودیت‌ها و قوانین را پذیرفته و قبول کنند و هر زمانی که فرد امکان دسترسی به خواسته‌ها و تمایلات خود را ندارد باید قادر باشد ناکامی و شکست را بپذیرد. مواجه شدن با موقعیت‌های شکست، ناکامی و کنترل آنها در کودکان ممکن است برای والدین کار سختی باشد، اما روش‌های موثری وجود دارد که می‌تواند به کودکان کمک کند تا یاد بگیرند که در این موقعیت‌ها چگونه خود را کنترل کنند (خویشتنداری) و به راحتی وضعیت بحرانی ناکامی و شکست را پشت سر گذارند.

**لازم است که والدین در مقابل رفتارهای نامناسب کودک از بازخوردهای فوری، همیشگی و قاطع استفاده کنند تا کودکان بتدریج مهارت و توانایی کنترل بر خود را بدست آورند.**

این بدان معناست که لازم است والدین در مورد یک رفتار نامناسب همیشه یک پاسخ ثابت داشته باشند. یکسان بودن پاسخ والدین باعث یادگیری رفتار صحیح توسط کودک می‌گردد. تغییر نظرات والدین از یک زمان به زمان دیگر یا اختلاف بین والدین در رابطه با یک رفتار نامناسب باعث سردرگمی و در بعضی مواقع سوء استفاده کودک و ادامه رفتار نادرست می‌شود.

### نکته مهم:

برای اینکه کودک بداند والدین و دیگران از او چه انتظاری دارند و چگونه باید رفتار کند لازم است که حدود و قوانین برایش مشخص شود تا در چهارچوب آنها رفتار نماید.

### اصول مهم در تعیین قوانین

\* قوانین باید به صورت مثبت بیان شوند و به کودکان بگویند که «چه کاری را باید انجام دهند». به جای آنکه «چه کاری را انجام ندهند». به عنوان مثال «آرام راه برو» به جای «ندو»

\* هرچه قوانین ساده‌تر باشند، انجام آنها برای کودک راحت‌تر است.  
\* قوانین باید قابل تقویت شدن باشند. لازم است در صورت عدم رعایت قانون



پیامدی برای آن در نظر گرفت. (مثلاً محروم شدن از دیدن کارتون تلویزیون به دنبال انجام یک کار اشتباه)

\* در طی یک جلسه خانوادگی در مورد برخی از قوانین با خانواده تصمیم گیری کنید.

\* از بحث مستقیم برای برخورد با قانون شکنی استفاده کنید.

\* زمانی که کودک یکی از قوانین اساسی خانه را فراموش می کند می توان از بحث مستقیم استفاده کرد. برای انجام این کار باید این سلسله مراتب را انجام داد:

۱- توجه کودک

۲- گفتن مشکل به کودک به صورت توضیح مختصر که چرا این یک مشکل است.

۳- توضیح یا درخواست از کودک برای انجام یک رفتار مناسب، سپس رفتار

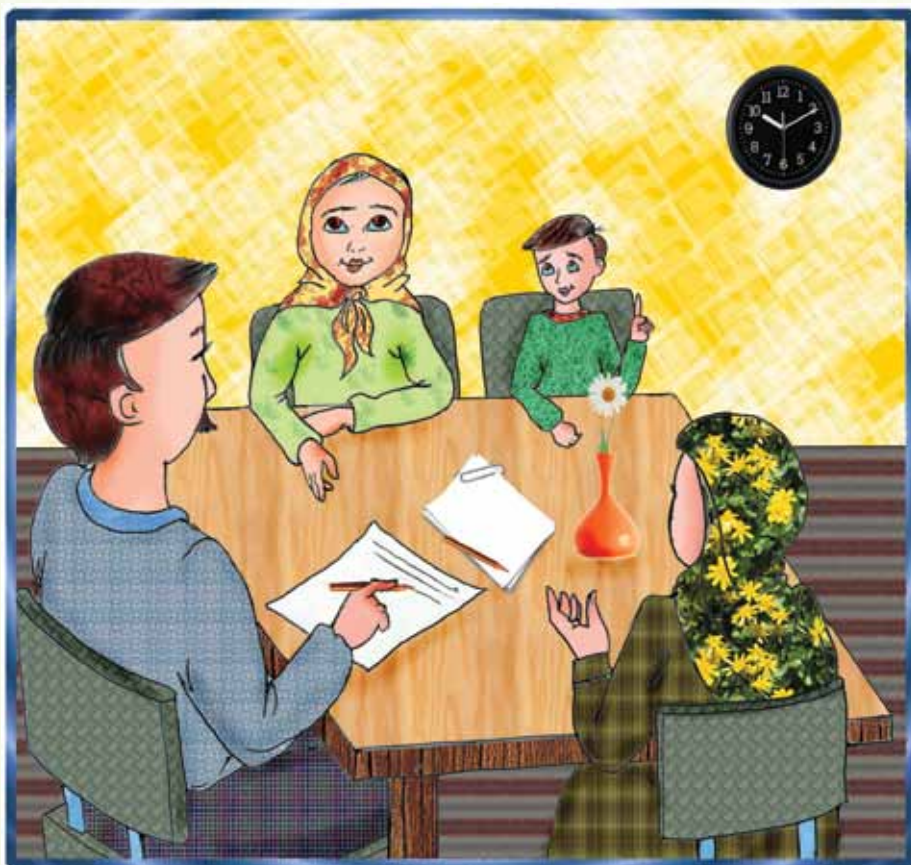
مناسب تمرین شود.

**در مقابل رفتار نامطلوب کودک، باید از بازخوردهای فوری، مستمر و قاطع استفاده کنید.**

### نتیجه

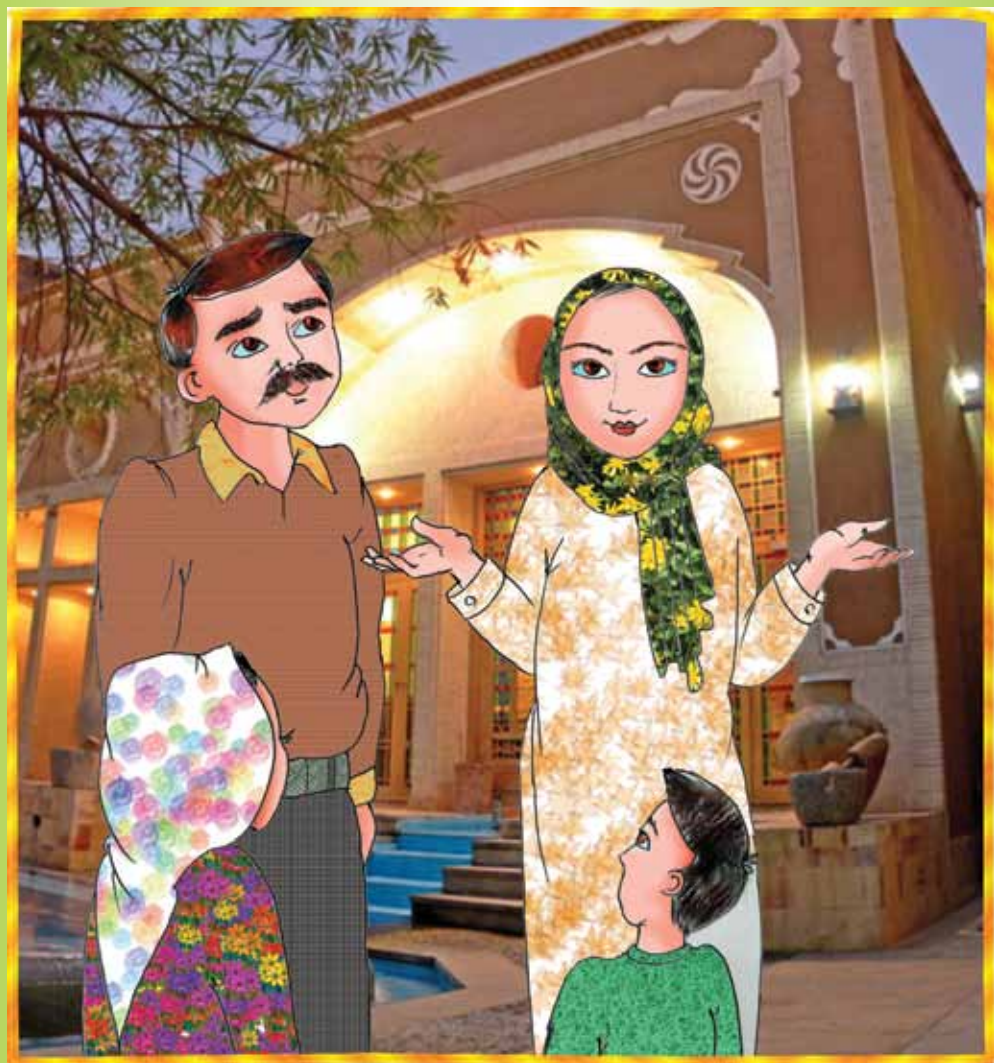
کوششی کنید زمانی که می خواهید در مورد قوانین خانواده تصمیم گیری کنید، کودک را نیز در تصمیم گیری خود دخالت دهید.

**قوانین اگر برای کودک ساده و قابل فهم باشند، انجام آنها راحت تر خواهد بود.**



**تعیین قوانین از اصول مهم و اولیه در تربیت کودک است. کودک ابتدا باید از قوانین آگاه شود و سپس با تداوم انجام، این قوانین به صورت مهارت در خواهد آمد. مثل نظم و ترتیب در خانه.**

# بعضی از نکته‌های مهم در ارتباط با تربیت فرزند



## بعضی از نکات مهم در ارتباط با تربیت فرزند

### والدین گرامی:

بعضی از باورها در زمینه تربیت کودکان می‌تواند بسیار مخرب بوده و باعث بروز مشکلات در روابط والدین و کودکان شود، در اینجا به بعضی از آنها اشاره می‌گردد.

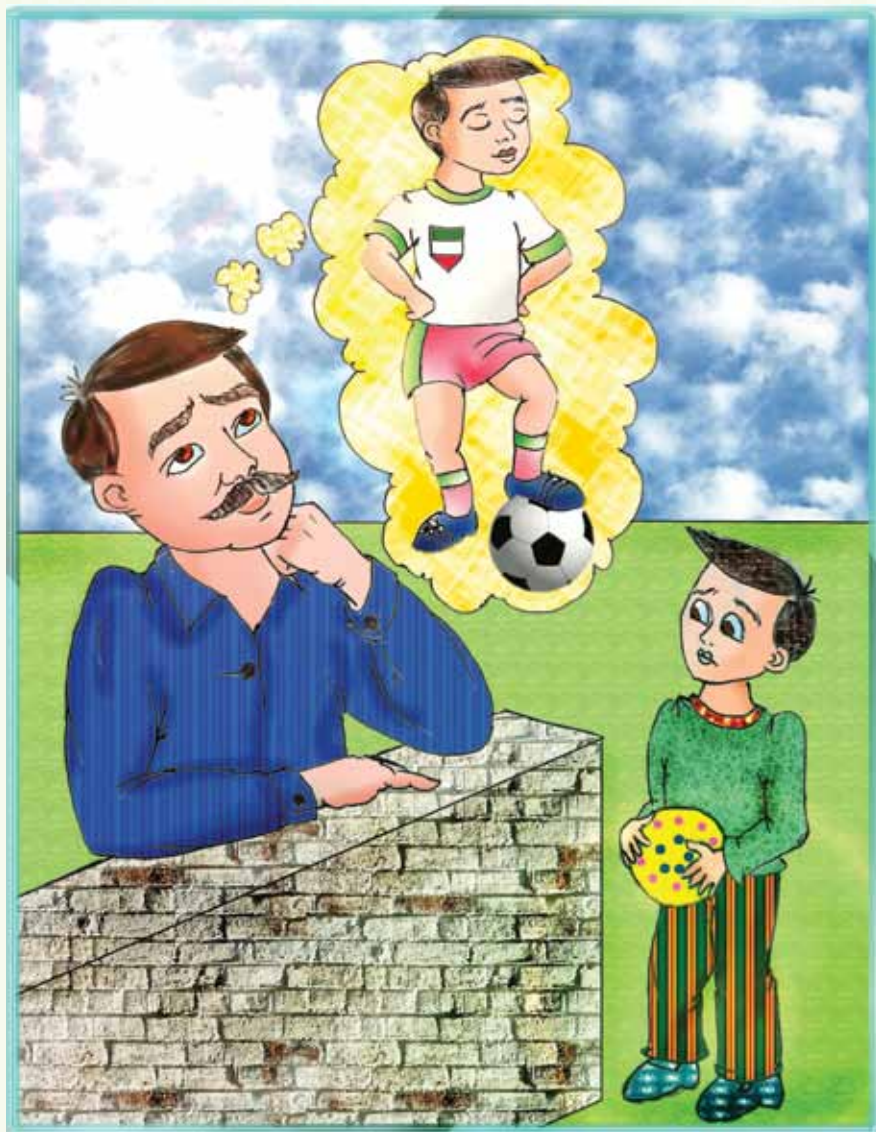
\* تعدادی از والدین فکر می‌کنند کودک رفتار نامناسب را فقط به این جهت انجام می‌دهد که آنها را اذیت کند. با این تفکر کودک مقصر شناخته می‌شود و باعث بروز یک خشم شدید از طرف پدر و مادر می‌گردد.

\* والدین بعضی از رفتارهای نامناسب کودک را موقتی و زودگذر می‌دانند و در نتیجه آنها را از برخورد سریع با آن رفتار غلط باز می‌دارد و زمانی در صدد تغییر رفتار بر می‌آیند که شدید و طولانی مدت شده و در نتیجه کنترل آن نیز مشکل‌تر شده است.

\* همه این مشکلات به خاطر من است. این جمله‌ای است که ممکن است والدین در زمان بروز یک رفتار اشتباه از جانب فرزند به ذهنشان خطور کند. در اینجا والدین خود را مقصر می‌دانند و در نتیجه احساس گناه و افسردگی و اضطراب پیدا می‌کنند. این حالات تحمل آنان را کم کرده و باعث بروز واکنش‌های عصبی شدیدتری می‌شود.

\* بسیاری از والدین انتظارات غیر واقع بینانه‌ای از کودک خود دارند که با سطح رشد کودک متناسب نیست. این والدین کودکان را بالغین کوچکی می‌دانند که همه توانایی‌های بالغین را دارا هستند. برای مثال: کودک ۲ ساله بتواند به خوبی و با تمیزی کامل با قاشق و چنگال غذای خود را بخورد و یا کودک زیر ۶ سال بتواند، ساعت‌ها پیاده روی و خرید کردن با پدر و مادر را تحمل کند یا قادر باشد ساعت‌ها در میهمانی مرتب و ساکت بنشیند. هیچکدام از این انتظارات با سطح رشد کودک هماهنگی ندارد.

\* بعضی از والدین توقع زیادی از کودکان خود دارند. یعنی دوست دارند که کودکانشان عالی و کامل باشند. در این صورت است که با دیدن بعضی از رفتارهای کودک که حتی می‌تواند متناسب با سن او باشد، بر افروخته و عصبانی می‌شوند.



\* بعضی از والدین فکر می‌کنند خود کودک بتدریج و به مرور زمان و به طور خودکار (بدون آموزش و تمرین) مهارت‌های لازم را کسب می‌کند. باید توجه داشت که ممکن است بعضی از یادگیری‌ها بدون آموزش و از طریق مشاهده صورت گیرد، ولی بیشتر مهارت‌ها نیاز به آموزش فعال، تمرین و صرف وقت از سوی والدین و کودک دارند.

### **کودکان بالغین کوچک نیستند و توانایی آنها متناسب با سطح رشد فکری و جسمی آنان است.**

#### **توجه داشته باشید:**

- \* انتظار شما از فرزندتان باید با سن او مطابقت داشته باشد.
- \* کودکان با یکدیگر متفاوت هستند و توانایی‌های آنها مشابه هم نیست.
- \* بروز خشم در مقابل اشتباهات کودکان ناشی از عدم آشنایی والدین با روش مناسب برخورد با کودک است.
- \* آگاهی از این مهارت‌ها و روش‌ها می‌تواند باعث بهبود روابط والدین و کودکان گردد.

# یک روز از زندگی من با کودکان



## ۱- صبح بخیر:

مادر نباید کودک محصل خود را هر روز صبح از خواب بیدار کند. کودک از مادری که مزاحم خواب او می شود و رویاهای او را از هم گسیخته می سازد نفرت دارد. کودک از این که مادر به اتاق او بیاید و پتو را از روی او بردارد و بگوید (بلند شو دیر است) وحشت دارد. اگر کودک با صدای ساعت زنگدار بیدار شود بهتر از این است که با صدای مادر زنگدار بیدار بشود.

نباید کودکی را که به آسانی از خواب بر نمی خیزد، تنبل نامید و به کودکی که فوراً بر نمی خیزد و هنوز خواب آلود است برچسب "بد خلق" یا "لجباز" زد. کودکانی که بشاش و چابک بودن به هنگام صبح رادشوار می یابند، نباید مورد تمسخر قرار گیرند. به جای این که با آنان وارد جنگ شویم، بهترین کار این است که بگذاریم ده دقیقه طلایی دیگر را به خواب یا خیالبافی اختصاص دهند و از آن لذت ببرند. این را می توان با تنظیم ساعت به نحوی که زودتر زنگ بزند عملی کرد اظهارات ما بجای اینکه بیان کننده خشم، تحقیر، تمسخر و یا هشدار درباره سلامتی کودک باشند بایستی یکدلی ما را به او بفهمانند.

چنین اظهاراتی صبح را درخشان می سازد: "خیلی کیف دارد آدم تو بسترش دراز بکشد و غرق رویا بشود". "پنج دقیقه دیگر هم بخواب"

چنین اظهاراتی جوی سرد و طوفانی به ارمغان می آورد "بلند شو، پسر هی شل و ول، بلند شو، پسرک تنبل"

چنین اظهاراتی باعث می شود کودک خودش رابه مریضی بزند "چرا هنوز تو رختخوابی؟ مگر ناخوشی؟ سر دردی؟"

## ۲- رفتن به مدرسه

از آنجا که کودک به هنگام صبح برای رفتن به مدرسه عجله دارد، بدین خاطر می توان انتظار داشت که وی کتابهای درسی، عینک، ظرف غذا یا پول ناهار خود را فراموش کند. بهترین کار در این مواقع آن است که اشیای فراموش شده را بدون

موعظه کردن درباره فراموشکاری و عدم مسئولیتش به او بدهیم. اگر به کودک بگوییم "عینکت اینجاست" به او بیشتر کمک کرده ایم تا این که بگوییم "می‌خواهم زنده باشم و آن روزی را ببینم که تو یادت بماند عینک را بزنی" نباید موقع مدرسه رفتن کودک فهرستی از هشدار و تذکر به او داد. اگر به کودک بگوییم روز خوشی داشته باشی بهتر از این هشدار معمول است که "خودت را به در دسر نینداز"

### ۳- پوشاک:

در خرید لباس برای کودکان، این مسئولیت ماست که تصمیم بگیریم آنها چه لباسی را نیاز دارند و این مسئولیت ماست که بودجه آن را تعیین کنیم. در فروشگاه، ما چند نمونه لباس انتخاب می‌کنیم، همه این نمونه‌ها از نظر جنس و قیمت مورد قبول ما هستند. کودک یکی از چند نمونه لباس را که ترجیح می‌دهد بپوشد، انتخاب خواهد کرد. بنابراین یک کودک شش ساله در میان جورابها و پیراهن‌هایی که ما برگزیده‌ایم می‌تواند انتخاب کند و یکی را بخرد. در خیلی از خانه‌ها کودکان هیچ تجربه و مهارتی در خرید لباسهای خودشان بدست نمی‌آورند حتی افراد بالغی هم وجود دارند که اگر مادر یا همسرشان در کنارشان نباشند، از انتخاب یک پیراهن یا شلوار برای خودشان عاجزند. به خصوص به کودکانی که سن و سال بیشتری دارند، باید اجازه داد تا لباسهایی داشته باشند که با معیارهای قابل قبول دوستانشان چندان تفاوتی نداشته باشد. قلمرو مسئولیت در مورد پوشاک را میتوان چنین بیان کرد: ما چند نمونه لباس در اختیار کودک قرار می‌دهیم و کودک از میان آنها انتخاب می‌کند.

### توصیه‌هایی که شاید بتوان بخشی از مشکلات لباس پوشیدن را برطرف نمود.

- ۱- اگر لباس پوشیدن هنگام صبح یک مشکل است، لباسها راشب قبل بیرون بگذارید
- ۲- به کودک قدرت انتخاب بدهید ولی محدودیت قائل شوید مثلا در کودکان قبل از مدرسه بین دو لباس امکان انتخاب یکی را بدهید.
- ۳- فرصت و زمان کافی برای لباس پوشیدن به کودک بدهید. زیرا هر چه عجله به

خرج دهید او مقاومت بیشتری نشان خواهد داد.

۴- لباس پوشیدن را باشوخی و تفریح همراه کنید. آواز بخوانید و بانگ‌ها کردن به پنجره او را منحرف نمایید.

۵- از توجه کردن و توصیف، زیاد استفاده کنید مثلا بگویید ما جوراب را روی پا می‌کشیم حالا جوراب دیگر را پا می‌کنیم.

۶- در کودکانیکه صبحها به مهد کودک، آمادگی و.... می‌روند یک برنامه منظم باید داشته باشیم مثلا بعد از بیدار شدن، مسواک زدن، شانه کردن و لباس پوشیدن انجام گیرد.

۷- برای کودک ۴ تا ۵ ساله، یک ساعت رومیزی در معرض دید بگذارید تا مدت زمانی را که برای لباس پوشیدن نیاز دارد به او نشان دهد. اگر در مدت زمان تعیین شده لباس را به طور کامل پوشید، تشویق گردد.

#### ۴- پول تو جیبی:

در خانواده‌های امروزی، پول توجیبی کودک را، همچون پوشاک و غذا، تامین می‌کنند چرا که او عضوی از خانواده است. خرجی یا پول تو جیبی کودک پاداشی برای رفتار خوب یا حق الزحمه‌ای برای کارهای روزانه نیست. پول تو جیبی یک وسیله آموزشی و تربیتی است که هدفی مشخص دارد اینکه از طریق حق انتخاب و مسئولیتهای محول شده به کودک یاد بدهیم که چگونه از پولش استفاده کند و او را در تجربه اندوزی یاری کنیم. از این رو بیش از اندازه نظارت کردن بر پول تو جیبی کودک، هدف اصلی از این وسیله تربیتی را خنثی می‌کند آنچه که باید انجام شود این است که مخارج کودک را برآورد کنیم و بر اساس آن به کودک پول تو جیبی بدهیم. مسلما کودک بزرگتر که می‌شود مخارج و مسئولیتهای او نیز افزایش پیدا می‌کند پس پول توجیبی او نیز باید زیادت‌ر بشود. برخی کودکان برنامه صحیحی برای استفاده از پول تو جیبی خود ندارند و زود به زود خرج می‌کنند شاید ضروری باشد که مقدار پول تو جیبی را به چند بخش تقسیم کنیم و هر هفته دو یا سه بخش را به او بدهیم. در مواقعی که عصبانی می‌شویم نباید از دادن پول تو جیبی به کودک امتناع ورزیم. همین

طور در مواقعی که خلق و خوی خوشی داریم و عصبانی نیستیم نباید به دلخواه خود خرجی او را افزایش دهیم. پول توجیبی نباید بیشتر از ظرفیت و توان کودک باشد به طوری که کودک نتواند آن را تنظیم کند. بهتر است که دادن پول توجیبی به کودک را با مقدار کمی شروع کنیم تا از عهده تنظیم آن برآییم نه این که با در نظر گرفتن مقادیر زیاد، کنترل از دستمان خارج شود و نتوانیم مقدار پول توجیبی را تنظیم کنیم. وقتی کودک مدرسه رفتن را شروع می‌کند و یاد می‌گیرد که چطور پول بشمارد و پول عوض کند می‌توان خرجی دادن به کودک را شروع کرد.

**پول توجیبی کودک می‌بایست متناسب  
با بودجه ما باشد.**

## پیشگیری از رفتارهای نادرست



## ۱- دزدی :

دزدی عملی است که در آن شخص مال دیگری را بدون اجازه و اطلاع او ضمیمه مال خود می‌کند و خود را صاحب آن می‌داند. معمولاً زمانی دزدی در کودکان خودش را نشان می‌دهد که مفهوم مالکیت و من و تو در آنها به وجود آمده باشد. این مفهوم تقریباً در ۴ یا ۵ سالگی پیدا می‌شود. کودکی که معنی و مفهوم مالکیت را درک نکرده و به حدود آن آگاه نیست و فرق مال خود و مال دیگران را نمی‌شناسد، اگر دست به مالی زند و آن را از آن خود کند، نباید این عمل او را به حساب دزدی گذاشت.

## علل دزدی :

\* نیازهای مادی \* ععل عاطفی \* ععل روانی

## \* نیازهای مادی

۱- محروم کردن کودکان از مواد غذایی مورد علاقه ۲- انگیزه تملک در وجود کودکان ۳- گرسنگی و محرومیت از غذا و لباس و اسباب بازی ۴- نیاز به اسباب بازی و اشیاء پر زرق و برق ۵- تامین پول برای خرید اشیاء

## \* ععل عاطفی

۱- محرومیت از محبت و نوازش که موجب اضطراب است ۲- جبران احساس حسادت و نشان دادن خود ۳- انتقام از والدین یا دیگران به هر علتی که باشد ۴- تامین مادیات جهت مصرف برای دیگران ۵- خود نمایی

## \* ععل روانی

۱- احساس تنهایی در کانون خانواده و رغبت به انجام عمل چشمگیر در این قالب تا خود را از تنهایی بدر آورد ۲- صدمه زدن به دیگران برای خالی کردن عقده خود بر سر او ۳- رفع اضطراب روانی ناشی از اختلال روانی ۴- رغبت روانی به داشتن

اشیاء پر زرق و برق

### عوامل تشدید کننده دزدی در کودکان :

- ۱- الگوهای غلط از مربیان
- ۲- معاشرتهای ناباب
- ۳- وسایل ارتباط جمعی و بعضی فیلمها که دزدی در آنها نشان داده می شود
- ۴- وسوسه ها
- ۵- عدم کنترل توسط بزرگترها
- ۶- تشویق نابجا برای بدست آوردن مادیات

### موضع گیریهای ناروای والدین در برابر دزدی کودکان :

- ۱- تنبیه شدید
- ۲- موعظه های تکراری و بسیار
- ۳- ایجاد جار و جنجال

### توصیه هایی برای درمان دزدی کودکان :

- ۱- رفع نیازهای تعدیل شده مادی کودکان توسط والدین (ولی نه به معنی اینکه هر اسباب بازی گران قیمت را برای کودکان خریداری کنیم، توضیح و متقاعد کردن کودک برای خرید اسباب بازی مناسب با سنش).
- ۲- تامین فضای عاطفی و محبت نمودن به فرزندان و ایجاد روابط دوستانه با آنها.
- ۳- اصلاح رفتارهای روانی آنها.
- ۴- ایجاد محیط مساعد برای رشد و زندگی فرزندان.
- ۵- تقویت عزت نفس در فرزندان.

### نظارت بر رفتار کودک

برای بچه ها به خانه آوردن چیزهایی که مال خودشان نیست، امری عادی به حساب می آید. وقتی دزدی کشف می شود، این نکته اهمیت دارد که از نصیحت کردن و نمایش اجرا کردن پرهیز کنیم. کودکی که دزدی کرده است را می توان بدون اهانت به شخصیت او، به راه راست هدایت کرد. با لحنی ملایم و محکم به او می گوییم **(این تفنگ مال تو نیست. بپر به صاحبش پس بده)** وقتی کودک آب نباتی را می دزدد و در جیبش می گذارد، بهترین کار این است که احساساتی نشویم و با او کاملاً منطقی برخورد کنیم (این آب نباتی که در جیب تو هست، باید بماند در این مغازه) اگر کودک داشتن آب نبات را انکار می کند، ما اشاره می کنیم و دوباره همان حرف را می زنیم

(آب نباتی که در این جیب تو هست، مال این مغازه است آن را بگذار سر جایش)، اگر او قبول نکرد، آب نبات را از جیبش در می‌آوریم و در ضمن به او می‌گوییم (این آب نبات متعلق به این مغازه است باید اینجا بماند).

وقتی مطمئن هستید که کودکان از لای کتاب شما پول دزدیده است بهترین کار این است که از او سوال نکنید و در باره این کار به او چنین بگویید (تو یک اسکناس از لای کتاب من برداشتی. لطفاً آن را به من برگردان) وقتی پول پس گرفته می‌شود، با لحنی محکم به او بگوئید (هر وقت که پول لازم داری از من بخواه و آن وقت درباره‌اش صحبت خواهیم کرد). اگر کودک منکر عملش شد با او جر و بحث نمی‌کنیم یا مصرانه از او نمی‌خواهیم که اعتراف کند. اگر کودک قبلاً پول را خرج کرده باشد بحث ما باید بیشتر روی راههای باز پرداخت و کارهای سخت و طاقت فرسایی که او باید در عوض اینکارش انجام دهد، تمرکز یابد، و یا از مقدار پولی که به عنوان پول توجیبی به او می‌دهیم، کاسته شود.

این نکته مهم است که از دزد و دروغگو نامیدن کودک پرهیز کنیم یا سوالهایی از بچه‌ها نپرسیم که آنها را مجبور به گفتن دروغ کند. خاطر نشان کردن این که از کودک انتظار دارید نیاز پولی‌اش را با شما در میان بگذارد، مفیدتر خواهد بود

## ۲- چگونه با کودکانیکه بر روی در و دیوار منزل نقاشی می‌کنند رفتار کنیم؟

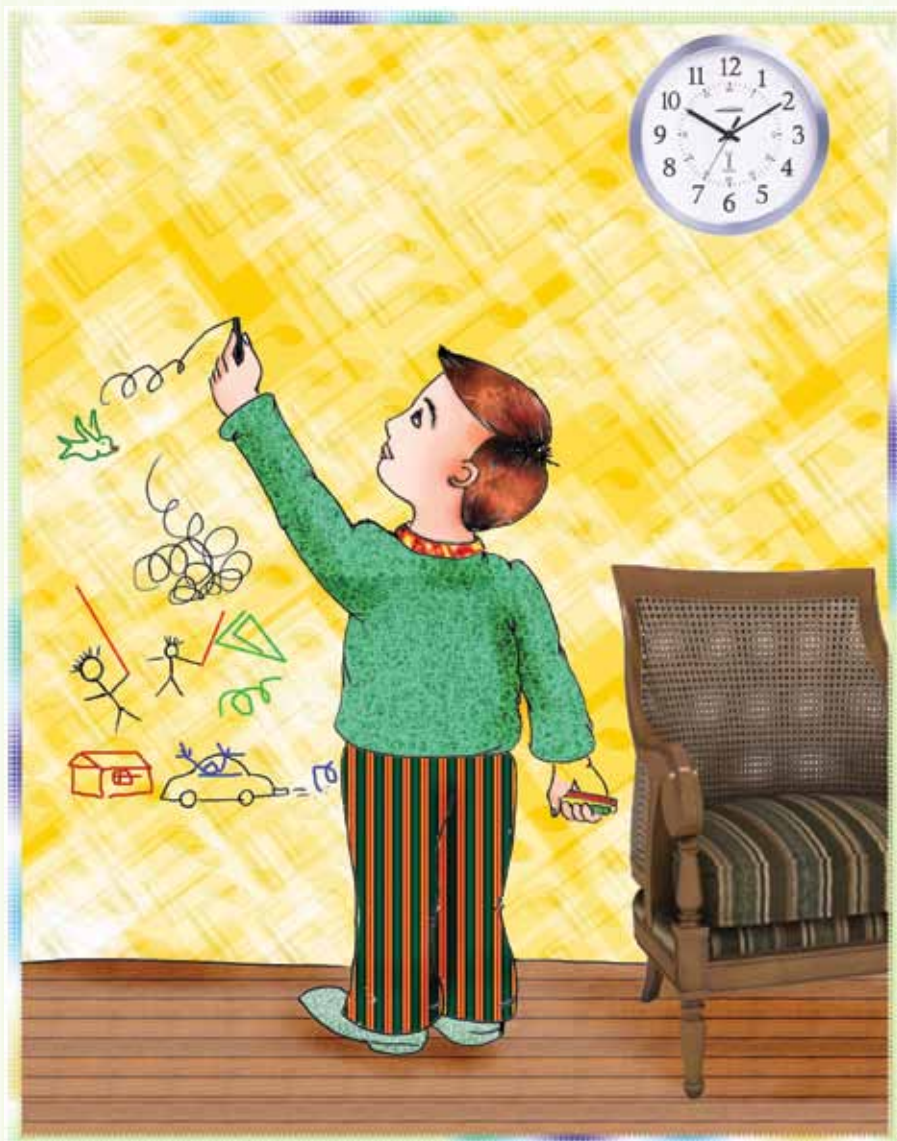
کودکان علاقه زیادی به نقاشی بر روی در و دیوار خانه دارند چون هم به راحتی در دسترس است و هم فضایی باز و نامحدود برای نقاشی کردنشان است و از انجام این کار لذت می‌برند و البته خیلی وقتها این مسئله باعث درد سر و تنش بین مادر و کودک می‌شود.

### چگونه باید با این مشکل برخورد کرد؟

\* هنگام انجام دادن نقاشی روی دیوار با صدای بلند و محکم و قاطع بگویید (نه، نکن) (روی دیوار نباید نقاشی کنی) و بعد جلو رفته دستش را گرفته و کمی بفشارید و در چشمانش خیره شده تا متوجه شود که از عملش عصبانی و ناراحت هستید.

\* از آنجائیکه نقاشی برای کودک لذت بخش است و حتی منجر به رشد خلاقیت وی

می‌شود بنابراین سعی کنید مکانهایی از قبیل پارکینک، انباری، یا قسمتی از حیاط خانه را مشخص کنید تا کودک بتواند روی آنها نقاشی کند.  
\* یک تخته برای او تهیه و روی دیوار نصب کنید تا روی آن نقاشی کند و گاهی اوقات برای لذت بخش شدن این لحظه با او همراه شده و نقاشی کنید.



\* اگر کودک اصرار به نقاشی بر روی جاهای ممنوع را داشت کاغذ بزرگی تهیه و روی دیوار بچسبانید و بگویید فقط روی این کاغذ نقاشی کند.

\* در صورت رعایت قوانینی که گذاشتید حتما او را تحسین و تشویق نمایید.

می توانید از لوازم نقاشی یا دفترهای نقاشی به عنوان جایزه استفاده کنید.

\* اگر موارد ذکر شده را رعایت نکرد از تدابیر منفی استفاده کنید. زمانی که قسمتی از دیوار را نقاشی کرد او را مجبور کنید آن قسمت را تمیز کند و اگر باز هم تکرار کرد تنبیه را گسترده تر و او را مجبور کنید قسمت بیشتری از دیوار را تمیز کند.

\* در صورتی که این تنبیه موثر نبود او را از چیزهای مورد علاقه اش محروم کنید مثلاً از تماشای تلویزیون، یا خوراکی مورد علاقه اش. البته مدت تنبیه را طولانی نکنید بطوریکه بیشتر از یک روز نشود. اگر در سنی است که پول تو جیبی می گیرد می توانید از پول تو جیبی اش کم کنید.

### ۳- نق زدن، گریه کردن و کج خلقی

یکی از شایعترین شیوه ها برای رسیدن به خواسته ها در کودکان گریه کردن، جیغ زدن و نق زدن است و از آنجائیکه کودکان غالباً خیلی راحت می توانند نفاط ضعف ما را بیابند بنابراین خیلی زود درک می کنند که با این شیوه می توانند به خواسته خود برسند. گاهی اوقات گریه های کودکان دلایلی دارند مثلاً: بیماری، خستگی، گرسنگی، و یا برای جلب توجه والدینی که به اندازه کافی محبت و توجه نسبت به کودک نشان نمی دهند. مخصوصاً در نوزادان و کودکان زیر ۴ ماه این حالات نمی تواند بدلیل لوس بودن و جلب توجه کردن باشد و غالباً برای نیازهایی مثل خواب، گرسنگی، تشنگی و دل درد است اما اگر مطمئن هستید فرزندتان بی جهت نق می زند باید جلوی این رفتار او را گرفت.

۱- هیچگاه درمقابل نق زدنهای او تسلیم نشوید، دلسوزی نکنید و در مقابل خواسته های غیرمنطقی او مقاومت کنید. بهتر است در ابتدا مدت گریه کردن و کج خلقی های او را یادداشت کنید تا به مرور زمان برایتان مشخص گردد که این زمان با مقاومت ونه گفتن شما کم شده است یا خیر. گاهی ممکن است مدت گریه کردن

طولانی شود چون کودک فکر می‌کند می‌تواند شمارا تسلیم خود نماید ولی بعد که نتیجه‌ای نگرفت ساکت می‌شود پس اگر بعد از انجام این روش متوجه شدید لجبازی و گریه‌اش طولانی‌تر شده ناامید نشوید.

۲- هنگامیکه کودک آرام است به او توجه کنید و او را در آغوش بگیرید. فراموش نکنید کودکان نیازمند محبت هستند و همیشه باید آنها را مورد توجه و محبت قرار دهید به خصوص زمانی که آرام هستند. اما هنگامیکه رفتارهای ناپسند، مثل کج خلقی و گریه دارند، اگر مطمئن هستید که مشکلی وجود ندارد بی‌توجهی کنید و برای اینکه تسلیم نشوید اتاق را ترک نمایید و یا خود را مشغول انجام کاری نشان دهید و اگر ساکت شد و به طرف شما آمد به او توجه نشان دهید و دیگر اشاره‌ای به موضوع نکنید و خیلی عادی رفتار نمایید.

۳- اگر می‌دانید کودک خسته است مانع ادامه کاری شوید که در حال انجام آن است و او را وادار به استراحت نمایید.

۴- کودک را تحریک نکنید. اگر می‌دانید حرکت و رفتاری یا موقعیتی موجب ایجاد کج خلقی و نق زدن کودک می‌شود جلوی آن را بگیرید.

۵- اگر در جمع و یا مکان نامناسبی هستید و کودک شروع به جیغ زدن و کج خلقی نموده او را به مکان دیگری ببرید و خودتان از او دور شوید اما او را زیر نظر داشته باشید و می‌توانید مطابق سن او به این تنبیه ادامه دهید. مثلاً به یک کودک ۳ ساله بگویید ۳ دقیقه باید در این مکان بماند و یا تا وقتی ساکت نشده نمی‌تواند آنجا را ترک کند.

۶- به کودک روشهای درست و منطقی و مناسب انجام خواسته‌ها را نشان دهید و هرگونه پیشرفت و ممانعت در نق زدن و کج خلقی را تشویق نمایید و به او بگویید با انجام چه کارهایی می‌تواند توجه شما را جلب کند.

۷- بپذیرید که کودک شما ناراحت است ولی بعد از این که او آرام شد مثلاً به او بگویید متأسفم که تو اینقدر عصبانی بودی ولی کج خلقی کردن کار اشتباهی است. اگر سن کودک شما بالای ۴ سال است می‌توانید از او بپرسید بهتر بود چه راهی را برای کنترل این موقعیت انتخاب می‌کردی؟

#### ۴- چرا کودکان دروغ می‌گویند؟

وقتی کودکان دروغ می‌گویند والدین از خشم بر افروخته می‌شوند، به خصوص وقتی که دروغ آشکار است مثلاً شنیدن پافشاری کودک در اینکه به رنگ دست نزده است یا شکلات نخورده است، وقتی که صورت و پیراهنش خلاف گفته اش را می‌رساند بسیار خشم آور است. دروغها بیان کننده حقایق مربوط به امیدها و دلهره‌ها هستند، دروغها آشکار کننده آن چیزی هستند که فرد می‌خواهد انجام دهد یا باشد. واکنش کامل و پخته نسبت به یک دروغ بیشتر بایستی درک مفهوم آن دروغ را منعکس سازد نه انکار مفهوم آن یا محکومیت فرد دروغ‌گو را. ما از طریق اطلاعاتی که از دروغها کسب می‌کنیم می‌توانیم به کودک کمک کنیم تا واقعیتها را از افکار پوچ و خیالی تشخیص بدهد. وقتی پسر بچه‌ای به ما خبر می‌دهد که برای عید، فیل زنده‌ای را به عنوان هدیه سال نو دریافت کرده، اگر پاسخ دهیم (تو دلت می‌خواست این طور بود) (تو دلت می‌خواهد یک فیل داشتی) مفیدتر خواهد بود تا اینکه دروغگویی او را ثابت کنیم و دست به انکار گفته او بزنیم.

#### دروغها به ۲ دسته تقسیم می‌شوند: دروغ‌هایی که حقایق را بیان می‌کنند:

گاهی اوقات کودکان بدین خاطر دروغ می‌گویند که اجازه ندارند حقیقت را بر زبان بیاورند. وقتی کودک به مادرش می‌گوید که از برادرش متنفر است مادر شاید او را به خاطر این حقیقت گویی تنبیه کند. اگر همین کودک در آن لحظه برگردد و آشکارا به دروغ اعتراف کند و بگوید که حالا دیگه برادرش را دوست دارد مادرش شاید به او پاداش بدهد و او را محکم در آغوش بگیرد و ببوسد. خوب شما فکر می‌کنید این کودک چه نتیجه‌ای از این تجربه خواهد گرفت؟ وی نتیجه خواهد گرفت که آدم را به خاطر حقیقت گویی کتک می‌زنند.

#### دروغ‌هایی که محرک داشته باشند:

والدین نباید سؤالاتی از کودکان بکنند که کودک به منظور دفاع از خود پاسخ دروغ به آنها بدهد. کودکان از اینکه پدر و مادر از آنها سوال و پرس جو کنند، متنفرند

به خصوص هنگامی که گمان می‌کنند والدینشان از قبل پاسخها را می‌دانند. کودکان از سوالاتی که نقش دام را دارند بیزارند. سوالاتی که وادارشان می‌کند دروغ بگویند و یا حقیقت را بر زبان بیاورند و خجالت بکشند. مثلا وقتی تفنگ یک بچه ۷ ساله‌ای می‌شکند و بچه از این اتفاق وحشت زده می‌شود و تکه‌های آن را پنهان می‌کند و به والدین دروغ می‌گوید در برخورد نباید به بچه گفت (ای دروغ گوی لعنتی! تو تفنگت را شکستی) چرا دروغ گفتی؟ بهتر است بگوئیم " این طور که می‌بینم تفنگ جدیدت را شکسته‌ای " زیاد دوام نیاورد، حیف شد تفنگ گران قیمتی بود، کودک چند درس با ارزش می‌آموزد " پدر درک می‌کند. من می‌توانم مشکلاتم را به او بگویم. من باید بیشتر از هدیه‌هایش مواظبت کنم.

### بر خورد با دروغگویی

خط مشی ما در برابر دروغ گویی مشخص است از یک طرف ما نباید باز پرس بازی در بیاوریم و کودک را سوال پیچ کنیم و موضوع را بزرگ جلوه دهیم از طرف دیگر باید حتما و بدون تردید رک و پوست‌کنده حرف بزنیم.

مثلا: وقتی از مدرسه اطلاع می‌دهند که فرزندمان در امتحان ریاضی اش مردود شده نباید از او پرسیم "در امتحان ریاضی قبول شدی؟ مطمئنی؟ خوب این دفعه دیگر دروغ دردت را دوا نخواهد کرد! ما با معلمت صحبت کردیم و او گفت مردود شدی " در عوض، به طور صریح و پوست‌کنده به فرزندمان می‌گوئیم (دبیر ریاضی‌ات به ما گفت که تو در امتحان نمره قبولی نیاوردی ما به خاطر این مسئله خیلی ناراحتیم و نمی‌دانیم چه کمکی از دستمان بر می‌آید تا برایت انجام بدهیم). خلاصه ما کودکمان را تحریک نمی‌کنیم تا برای دفاع از خودش دروغ بگوید و نیز آگاهانه برای کودک فرصت ایجاد نمی‌کنیم که دروغ بگوید. وقتی کودک قطعا دروغ می‌گوید واکنش ما نباید غیر اخلاقی و دارای هیجان شدید بوده بلکه باید واقعی و دور از احساس باشد ما می‌خواهیم کودکمان بداند که نیازی ندارد به ما دروغ بگوید.

## در پایان:

**پدر یا مادر بودن:** یکی از مهم‌ترین و در عین حال دشوارترین وظیفه‌ای است که هر فرد بالغ در طول دوران زندگی اش تجربه می‌کند. پدر یا مادر خوب بودن: تربیت فرزندی سالم و رشد یافته است که مهارت‌های لازم برای زندگی بزرگسالی را داشته باشد.

**اکثر پدر و مادرها:** تجربه پدر یا مادر بودن را بدون آموزش و آمادگی در رویارویی با آنچه پیش رو دارند آغاز می‌کنند و مهارت‌های فرزند پروری را با آزمایش و خطا فرا می‌گیرند

**برخی پدر و مادرها:** از خود انتظارات بیش از حد دارند (در مورد احساس و نحوه انجام وظایف خویش به عنوان والدین). این انتظارات غیر واقع بینانه غالباً منجر به ناامیدی و احساس عدم کفایت در والدین خواهد شد.

**به یاد داشته باشید:** برای تربیت فرزندان صرفاً یک مسیر صحیح وجود ندارد و این حق هر پدر و مادری است که ارزش‌ها، مهارت‌ها و رفتارهای مطلوبش را در فرزندش تقویت کند و به روشی که صحیح می‌داند با رفتارهای نامطلوبش مقابله نماید.

**اما برخی از والدین:** در این مسیر به اشتباه دچار می‌شوند و در دام‌هایی گرفتار می‌گردند که ممکن است برای خودشان و فرزندشان آسیب رسان باشد.

**والدین گرامی:** کودکان شما ممکن است به دلایلی مشکل رفتاری داشته باشند. اگر در کنترل این مشکلات موفق نبوده‌اید و مرتباً با کودکان درگیر می‌شوید و یا از روابط خانوادگی رضایت ندارید، با متخصصین روانشناسی یا روانپزشکی کودک و نوجوان مشورت کنید.

**علت بدر رفتاری کودکان هرچه باشد، والدین نقش موثری در کنترل بدر رفتاری آنها دارند.**

## کودکان آنگونه زندگی می‌کنند که آموخته‌اند

- \* اگر کودکی با انتقاد زندگی کند ← می‌آموزد که محکوم کند.
- \* اگر کودکی با دشمنی زندگی کند ← می‌آموزد که کینه جو باشد.
- \* اگر کودکی با ترس زندگی کند ← می‌آموزد که بهراسد.
- \* اگر کودکی با ترحم زندگی کند ← می‌آموزد که احساس بدبختی کند.
- \* اگر کودکی با حسادت زندگی کند ← می‌آموزد که حسود باشد.
- \* اگر کودکی با شرمندگی زندگی کند ← می‌آموزد که احساس گناه کند.
- \* اگر کودکی با تشویق زندگی کند ← می‌آموزد که اعتماد به نفس داشته باشد.
- \* اگر کودکی با مقبولیت زندگی کند ← می‌آموزد که عشق بورزد.
- \* اگر کودکی با تایید زندگی کند ← می‌آموزد که خودش را دوست بدارد.
- \* اگر کودکی با شناخت زندگی کند ← می‌آموزد که در زندگی هدف داشته باشد.
- \* اگر کودکی با صداقت و انصاف زندگی کند ← می‌آموزد که راستگو و درستکار باشد.
- \* اگر کودکی با ایمنی زندگی کند ← می‌آموزد که به خود و اطرافیانش اعتماد کند.
- \* اگر کودکی با دوستی و مهربانی زندگی کند ← می‌آموزد که زندگی زیباست.
- \* اگر کودکی با بردباری زندگی کند ← می‌آموزد که صبور باشد.
- \* اگر کودکی با تشویق زندگی کند ← می‌آموزد که قدردانی کند.
- \* اگر شما با آرامش زندگی کنید ← کودک آماده می‌شود تا آرام و پویا زندگی کند.

### منابع:

- ۱- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت- معاونت آموزشی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان بیمارستان کودکان- unicef، مجموعه فرزندپروری، نشر استیلا
- ۲- انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان، اصول و روشهای کارآمد فرزندپروری.
- ۳- اداره سلامت روان، مهارت‌های فرزندپروری. ۱۳۸۴
- ۴- ابوالفضل بیرقی - صدیقه ایلان داغی، کتاب آموزش رفتار با کودک و نوجوان. انتشارات نوای دانش، ۱۳۸۹
- ۵- دکتر هایم جی. گینات. ترجمه سیاوش سرتیپی، رابطه بین والدین و کودکان و راه‌های جدید برای مسائل قدیمی. انتشارات اطلاعات، ۱۳۸۲

بزرگان خود را محترم بگذارید و با آداب و روش پسنیده و نیکو با انسان معاشرت کنید

پیامبر اکرم (ص)

اَکْرِمُوا اَوْلَادِکُمْ وَاَحْسِنُوا اَدَابِکُمْ

