

SOS

کمک برای والدین:

راهنمای عملی تغییر و اصلاح

رفتار کودک

دکتر لین کلارک

مترجمان:

دکتر رضا رستمی - عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

علی نیلوفری

ویرایش سوم

سرشناسه: کلارک، لین، ۱۹۳۸ - م.
Clark, Lynn
عنوان و نام پدیدآور: SOS کمک برای والدین: راهنمای عملی برای برخورد با مشکلات رفتاری رایج و روزمره / لین کلارک؛ مترجمان رضا رستمی، علی نیلوفری.
مشخصات نشر: تهران: تبلور، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۳۲۳ ص: مصور، جدول.
شابک: 978-964-5580-68-9 : ۹۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: SOS help for parents: a practical guide..., 3rd, c2005.
عنوان گسترده: اس‌ا‌اس کمک برای والدین: راهنمای عملی برای برخورد با...
موضوع: کودکان -- انضباط.
موضوع: کودکان -- سرپرستی.
موضوع: محرومیت زمان‌مند.
شناسه افزوده: رستمی، رضا، ۱۳۴۹ - ، مترجم.
شناسه افزوده: نیلوفری، علی، ۱۳۵۹ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره: HQ۷۷۰/۴ ک۷۶ الف ۵ ۱۳۸۷
رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۶۴
شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۲۹۳۰۲



نشر تبلور

نام کتاب: SOS کمک برای والدین: راهنمای عملی تغییر و اصلاح رفتار کودک
مترجمان: دکتر رضا رستمی (عضو هیأت علمی دانشگاه تهران) - علی نیلوفری
ویراستار: خانم نفیسه ساور سفلی
ناشر: انتشارات تبلور (۸۴۰۱۲۳۴۵)
شمارگان: ۵۰۰۰
تاریخ چاپ: بهار ۸۷
لیتوگرافی: به‌نورپرداز
چاپ: کامیاب
صحافی: سبحان
قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۸۰-۶۸-۹

تقدیم به

کودکان و آنهایی که رسالت تربیت کودکان را بر عهده دارند.

یادداشت ناشر

هشدار

کتاب حاضر به منظور ارائه اطلاعاتی در رابطه با موضوع تحت پوشش آن، تهیه و طراحی شده است. این کتاب با این درک به فروش میرسد که ناشر و نویسنده در آن به ارائه خدمات روان‌شناختی، پزشکی و یا سایر خدمات تخصصی نپرداخته‌اند.

گاهی اوقات، تربیت کودکان بسیار دشوار است. چنانچه به کمک و مساعدت متخصص نیاز داشتید، درصدد کمک گرفتن از یک متخصص توانا برآیید. در فصل ۲۲، چگونگی دسترسی به کمکهای حرفه‌ای مورد بحث قرار گرفته است. اغلب اوقات، مشاوران مطالعه کتاب **SOS** را درکنار بهره گرفتن از آموزش و مشاوره، توصیه می‌کنند.

تشکر و قدر دانی - ویرایش نخست

من به طور خاص در مورد بخش عمده ای از پژوهشها و مبانی بالینی این کتاب، خود را وامدار جرالد پاترسون^۱، رکس فورهند^۲ و همکاران آنها می دانم. هنگامی که در دانشگاه کانزاس دانشجو بودم، دونالد بییر^۳ من را با پژوهش مدیریت کودک به شیوه رفتاری آشنا ساخت. بی.اف.اسکینر^۴، به مدت بیش از نیم قرن، پژوهشهای اساسی در مورد رفتار انسان انجام داده و با مهربانی به من اجازه داد که در فصل ۲۲ از تصاویر کارتونی با نام او استفاده نمایم. جرالد پاترسون در مرکز یادگیری اجتماعی ارگان^۵ و مارک روبرتس^۶ در دانشگاه ایالتی ایداهو^۷، دستنویسها را مطالعه کردند. اظهار نظرها و پیشنهادات آنان بر سودمندی SOS افزود. کارول کلارک^۸، تمامی پیشنویسها را مورد نقد و بررسی قرار داده و مثالهای واقعی فراوانی را از مشکلات رفتاری و تعاملات والدین و کودکان در اختیار من قرار داد. ماری آن کرنی^۹ و ویرجینیا لژنف^{۱۰}، پیشنهادهای را در مورد سبک نوشتار کتاب ارائه کرده و از حمایت و تشویق آنها بهره مند بوده ام. افرادی که در دانشگاه کنتاکی غربی، به شکل گیری SOS کمک کرده اند،

^۱. Gerald Patterson

^۲. Rex Forehand

^۳. Donald Bear

^۴. B. F. Skinner

^۵. Oregon

^۶. Mark Roberts

^۷. Idaho

^۸. Carole Clark

^۹. Marry Ann Kearny

^{۱۰}. Virginia

عبارتند از: پاتریس نولان^۱، لوییس لین^۲، کلینتون لین^۳، هری روب^۴، ویلیام فوهل^۵، السی دوتسون^۶، ند کرنی^۷، فرد استیکل^۸، لیوینگستون الکساندر^۹، کارل مارترای^{۱۰}، رابرت هایدن^{۱۱} و جیمز وارویک^{۱۲}. بسیاری از دانشجویان تحصیلات تکمیلی و کارشناسی هم اظهار نظرهای مفیدی در مورد نوشته‌ها ارائه دادند.

جان روب^{۱۳}، کشیدن تصاویر حرفه‌ای را بر عهده داشت.

مطالعه نسخه تایپ شده، بر عهده بورلی کارونز^{۱۴} بود. ژانت آلن^{۱۵}، تایپ تجدید نظرهای صورت گرفته در دستنویس‌ها را انجام داد. بتی نبلت^{۱۶}، پیشنهادات ارزشمندی در مورد SOS ارائه کرده و مطالب را سریع و ماهرانه تایپ نمود.

^۱. Partrice Nolan

^۲. Lois Layne

^۳. Clinton layne

^۴. Harry Robe

^۵. William Pfohl

^۶. Elsie Dotson

^۷. Ned Kearny

^۸. Fred Stickle

^۹. Livingston Alexander

^{۱۰}. Carl Martray

^{۱۱}. Delbert Hayden

^{۱۲}. James Warwick

^{۱۳}. John Robb

^{۱۴}. Beverly Carvens

^{۱۵}. Janet Allen

^{۱۶}. Betty Neblett

تشکر و قدردانی - ویرایش دوم

هنگامی که ویراست نخست کتاب «SOS» کمک برای والدین را به رشته تحریر در آوردم، دو پسر در کودکی به سر می‌برند. اما اکنون آنها بزرگسال هستند. تجدید نظر در SOS، از جهات بسیاری برای ما یک پروژه خانوادگی بوده است.

اریک^۱، بسیاری از فصل‌های تجدید نظر شده را مورد نقد و بررسی قرار داده و اظهار نظرهای ارزشمند بسیاری ارائه نمود. تد^۲، ویرایش نخست کتاب SOS را در یک برنامه پردازش word حرفه‌ای تایپ نمود، به طوری که تهیه ویرایش دوم برای من بسیار آسان‌تر گردید. کارول کلارک، تمامی فصل‌های تجدید نظر شده را مورد نقد قرار داد و موجب روشن‌تر شدن ایده‌ها گردید. خوانندگان SOS، از جمله والدین، معلمان و متخصصان بهداشت روان، واکنش‌های بسیاری را در رابطه با ویرایش نخست این کتاب، به ما منعکس کرده و ایده‌های فراوانی را برای ویرایش دوم ارائه کردند. من و SOS، به تمامی این افراد مدیون هستیم.

تشکر و قدردانی - ویرایش سوم

من قدردان بازخوردهای مفید و مثبتی هستم که در این سالها از بسیاری از والدین، مربیان، متخصصان بهداشت روان، دانشجویان تحصیلات تکمیلی و پزشکان دریافت کرده‌ام. اکنون SOS به هشت زبان مختلف برگردانده شده و ترجمه‌های دیگری نیز از آن در دست انجام است. در سراسر جهان ۱۰/۰۰۰ نسخه از برنامه آموزشی ویدئویی «SOS کمک برای والدین» توسط متخصصان بهداشت روان و مشاوره مورد استفاده قرار گرفته است.

برنامه «SOS» کمک برای والدین همچنان به تکامل خود ادامه داده و

۱. Erick

۲. Tood

مولفههای آموزشی جدیدی به آن اضافه می شود که هدف نهایی تمام آنها کمک به والدین و کودکان است. من در هر چاپ، اصلاحاتی را به عمل آورده و SOS را روزآمد می نمایم .

من به طور خاص از تداوم حمایت کارول، اریک و تد در جهت پیشرفت ها و اصلاحات آینده SOS قدردانی می کنم.

فهرست مطالب

مقدمه	۲۱
بخش ۱	
مبانی رفتار و بهبود رفتار	۲۷
۱- علت خوش رفتاری و سوء رفتار کودکان چیست؟	۲۹
سه قانون فرزندپروری	۳۰
پاداش‌هایی که کودکان دوست دارند	۳۴
کودک یک دنده	۳۸
چهار خطا در فرزندپروری که باید از آن‌ها اجتناب کرد	۳۹
۲- ارتباطات روشن موجب تقویت فرزند پروری موثر می‌شود.....	۴۳
والدین باید بر سر اهداف، اتفاق نظر داشته باشند	۴۴
گفتگوی روشن میان والد و کودک	۴۵
چگونه دستورات موثر بدهیم	۴۶
کودکان به انضباط و عشق نیاز دارند	۴۹
دلایل والدین برای عدم انضباط دادن کودک خود	۵۰
۳- راه‌های افزایش رفتار خوب	۵۵
از بی‌توجهی فعال استفاده کنید	۵۶
رفتار خوب جایگزین را پاداش بدهید	۵۹
کودک خود را برای انجام رفتار خوب یاری دهید	۶۰
از قانون مادر بزرگ استفاده کنید	۶۱
یک الگوی خوب را ارائه دهید	۶۳
یک والد منظم	۶۴
۴- محرومیت زمان مند چیست؟	۶۹

- والدین چه زمانی از آن استفاده می کنند؟ ۶۹
- محرومیت زمان مند چیست؟ ۷۱
- محرومیت زمان مند از دیدگاه کودک شما ۷۳
- چه نوع سوء رفتاری، مستحق محرومیت زمان مند است؟ ۷۶
- ۵- روش های عمده برای متوقف ساختن رفتار بد ۸۵
- استفاده صحیح از تنبیه ملایم ۸۷
- یک الگوی منطقی و غیر پر خاشگر ۸۸
- علایمی که نشان می دهند سرزنش و مذمت در مورد کودک شما مؤثر است ۹۲
- پیامدهای طبیعی برای رفتار بد ۹۳
- پیامدهای منطقی رفتار بد ۹۶
- استفاده از جریمه رفتاری در مورد رفتار بد ۹۸
- روش های تنبیه ملایم، مقایسه ای برای والدین ۱۰۲

بخش دوم

- مهارت های اساسی در روش محرومیت زمان مند ۱۰۵
- ۶- شروع محرومیت زمان مند ۱۰۷
- ۷- انتخاب یک مکان کسل کننده برای محرومیت زمان مند ۱۱۵
- ۸- توضیح دادن محرومیت زمان مند برای کودک ۱۲۷
- ۹- اعمال فوری محرومیت زمان مند در مورد کودک ۱۳۴
- ۱۰- زمان سنج و انتظار در محرومیت زمان مند ۱۴۱
- ۱۱- صحبت کردن با کودک پس از اتمام محرومیت زمان مند ۱۵۱
- ۱۲- اشتباهات و مشکلات رایج در رابطه با محرومیت زمان مند ۱۵۷

- نه اشتباه رایج در رابطه با محرومیت زمان مند ۱۵۸
- چنانچه کودک در مقابل محرومیت زمان مند، مقاومت می کند..... ۱۶۱

بخش سوم

- استفاده‌های بیشتر از مهارت‌های فرزند پروری شما..... ۱۷۵
- ۱۳- مدیریت رفتار بد خارج از خانه ۱۷۷
- رفتن به منزل دوستان و بستگان ۱۷۹
- فروشگاهها، بازارهای خرید، رستوران‌ها ۱۸۲
- در اتومبیل ۱۸۴
- فعالیت‌های بازی خارج از خانه ۱۸۵
- ۱۴- استفاده از امتیازات، ژتون و قرارداد ۱۸۷
- ارائه پاداش‌های امتیازی ۱۸۹
- ارائه پاداش‌های ژتونی ۱۹۶
- قرارداد والد و کودک ۱۹۷
- ۱۵- محرومیت زمان مند در مورد دو کودک ۲۰۵
- کاهش تعارض میان کودکان ۲۰۶
- چه وقت و چگونه از محرومیت زمان مند در مورد دو کودک استفاده کنیم؟ ۲۰۸
- ۱۶- توقیف کردن اسباب‌بازی به جای محرومیت زمان مند
- کودک ۲۱۱
- توقیف کردن اسباب بازی و توقف سوءرفتار ۲۱۲
- گام‌ها و مراحل توقیف اسباب‌بازی ۲۱۴
- ایده‌های بیشتر برای والدین ۲۱۸

- ۱۷- برخورد با رفتار پرخاشگرانه و خطرناک ۲۲۱
- مدیریت رفتار پرخاشگرانه و خطرناک..... ۲۲۴
- کمک‌های بیشتر برای کودک پرخاشگر..... ۲۲۹
- ۱۸- کمک به کودک برای بیان احساسات ۲۳۵
- از مهارت‌های اساسی گوش دادن انعکاسی استفاده کنید..... ۲۳۷
- گوش دادن انعکاسی و مشکلاتی که والدین با آن مواجه هستند. ۲۴۲
- هوش هیجانی کودک خود را تقویت کنید..... ۲۴۴
- ۱۹- مشکلات رفتاری بیشتر - سوالات و راه‌حل‌ها..... ۲۴۷
- ADHD ۲۴۸
- زمان‌سنج‌های قابل حمل به این پنج طریق، به کودکان کمک می‌کنند
- ۲۵۰
- مسابقه با زمان سنج ۲۵۰
- فرستادن کودک به اتاق خودش ۲۵۱
- صندلی استراحت و مقامت در مقابل انجام کارها ۲۵۲
- شب ادراری..... ۲۵۳
- خانه نشین کردن ۲۵۶
- ناتوانی یادگیری ۲۵۷

بخش چهارم

- منابع بیشتر برای کمک به کودکان شما..... ۲۵۹
- ۲۰- معلمان و والدین به عنوان همکار..... ۲۶۱
- همکاری با معلم کودکان..... ۲۶۱
- معلمان و مدیریت رفتار..... ۲۶۸
- ۲۱- کلاس‌ها و کتاب‌های مفید برای والدین..... ۲۷۵

تشکیل یک گروه مطالعه **SOS** ۲۷۶

سایر کتاب‌های مفید برای والدین ۲۷۸

۲۲- چه موقع و چگونه کمک حرفه ای دریافت کنیم؟ ۲۸۳

۲۳- کنترل خشم خودتان ۲۹۱

۲۴- آزمون‌ها و پاسخ‌ها برای والدین ۲۹۷

ضمیمه

برگه‌های خلاصه **SOS** برای والدین ۳۱۰



SOS

کمک برای والدین:

راهنمای عملی تغییر و اصلاح رفتار کودک

ویرایش سوم

مقدمه

جسیکا^۱



«من همیشه برنده ام!»

جسیکای ۶ساله، غیر قابل کنترل بود. هرگاه عصبانی می شد، آنقدر مچ دست خود را گاز می گرفت تا از آن خون جاری می شد، جیغ می کشید و ناسزا می گفت، مادرش را کتک می زد یا با خشمی دیوانه وار به در و دیوار حمله می کرد! جسیکا همیشه اصرار داشت مطابق میل او رفتار شود. یک بار در مرکز خرید، او از همراهی والدینش به سمت ماشین ایشان امتناع کرد. در عوض، او آنها را مجبور می کرد که به دنبال او و از میان ماشین های پارک شده و ترافیک حرکت کنند. سرزنش کردن شدید و کتک زدن هم هیچ تاثیری در بازداشتن او از این رفتارهای نامناسب نداشت. جسیکا همیشه آماده حمله بود.

در اوایل تجربه ام به عنوان روانشناس، من با جسیکا و مادرش خانم استایلز^۲

^۱ - Jessica

^۲ - Stiles

کار می‌کردم. خانم استایلز علیرغم بدبینی نسبت به تغییر دخترش، موافقت کرد تا مشاوره را امتحان کند. من مستقیماً با جسیکا کار نمی‌کردم، بلکه روش‌های مؤثر تربیت و مدیریت کودک را به خانم استایلز آموزش می‌دادم. او، این روش‌ها را به درستی به کار می‌گرفت و پس از هشت هفته طوفانی، رفتار جسیکا به طور قابل ملاحظه‌ای تغییر کرد. جسیکا فرشته نشد، اما قابل کنترل شد.

در طول جلسات مشاوره، خانم استایلز همیشه کمی از دست من ناراحت بود. او از این که من دستورات حرفه‌ای درمورد تربیت جسیکا می‌دادم، در حالیکه خود فرزندی نداشتم، عصبانی بود. همچنین، او احساس می‌کرد که من به طور کامل درک نمی‌کنم که مادر جسیکا بودن چقدر دشوار است.

چندین ماه پس از پایان جلسات مشاوره والدین، خانم استایلز مطلع شده بود که همسر من، تولد نخستین فرزندمان را انتظار می‌کشد. اما واکنش خانم استایلز نسبت به شنیدن این خبر مسرت بخش چه بود؟ او گفت: «امیدوارم بچه دکتر کلارک، مثل یک مار بدجنس و شرور باشد! آنوقت می‌فهمد که من چی می‌کشیدم!»

اگر چه، ممکن است شما یک «جسیکا» نداشته باشید، اما همواره این احتمال وجود دارد که کودکی داشته باشید که همیشه به خوبی فرشته‌ها نباشد. کتاب SOS، کمک برای والدین می‌تواند به شما کمک کند تا به عنوان والد از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شده و مؤثر باشید. تکنیک‌های بسیاری را برای بهبود رفتار کودکان می‌آموزید. در نتیجه، کودک شما رفتار بهتری خواهد داشت و شاداب‌تر خواهد بود. زندگی آسان‌تر و خوشایندتر خواهد شد.

این کتاب، شما را برای اداره کردن دامنه متنوعی از مشکلات رفتاری رایج، راهنمایی خواهد کرد. شما شاهد راه‌حلهایی خاص برای مشکلاتی مانند مشکلات زیر خواهید بود:

مشکلاتی که والدین با آنها روبرو هستند.

- کودک سه ساله شما، هنگامی که با خواسته او مخالفت می‌کنید، شما را می‌زند. شما سرزنش کردن و کتک زدن را امتحان کرده‌اید، اما این رفتار او بدتر شده است.

- هرگاه شما انجام کار ساده‌ای را از دختر ده ساله‌ی خود می‌خواهید، او یا سخی بی‌ادبانه به شما می‌دهد و شما از این برخورد او ناراحت و عصبانی هستید. هنگامی که برای او توضیح می‌دهید که پاسخش چقدر بی‌شرمانه و نامناسب است، شما را مسخره می‌کند.

- شما از صبح روز تعطیل آخر هفته وحشت دارید. هر هفته فرزندان دوازده و هشت ساله شما درحین تماشای تلویزیون با هم بگومگو و دعوا دارند. شما پیوسته به آنها اخطار می‌دهید که از دعوا و مشاجره بپرهیزند. اما در واقع هیچ ابزار موثری برای پشتیبانی کردن از هشدارهای خود، در اختیار ندارید.

- دختر پنج ساله شما به تازگی قشقرق به پا می‌کند، او حتی در منزل دوستان و آشنایان هم‌چنین می‌کند. شما از رفتار او و از معذرت‌خواهی و توجیه کردن رفتار او خسته شده‌اید. اما برای تغییر دادن او احساس درماندگی می‌کنید.

رویکرد رفتاری در مورد پرورش و تربیت کودکان، برای درک آنان و کمک کردن به تغییر آن‌ها بسیار مفید است. رویکرد رفتاری چیست؟ تربیت رفتاری چیست؟ رویکرد رفتاری می‌گوید که رفتار خوب و بد هر دو آموخته شده هستند. همچنین این رویکرد اشاره دارد که رفتار می‌تواند «یادگیری زدایی» شده یا تغییر پیدا کند. تربیت رفتاری روش‌ها، مهارت‌ها، شیوه‌ها و راهبردهای آزموده‌ای را به شما عرضه می‌کند تا در جهت بهبود رفتار کودک خود، از آنها

استفاده کنید.

شما می‌توانید در مورد کمک به کودک خود جهت تغییر، خوش‌بین باشید. روش‌های رفتاری در تغییر تمامی انواع مشکلات رفتاری، بسیار مفید هستند. مطالعات تحقیقاتی مربوط به کودکان که در ایالات متحده و سایر کشورها انجام شده‌اند، ۵۰ تا ۹۰ درصد کاهش را در دامنه متنوعی از مشکلات رفتاری با استفاده از روش‌های رفتاری نشان می‌دهند. من به عنوان یک والد و روان‌شناس، اعتماد فراوانی به این روش‌ها دارم. در واقع، من تقریباً تمامی روش‌های رفتاری توصیف شده در این کتاب را در مورد کودکان خودم به کار برده‌ام. یادگیری این مهارت‌ها آسان است و آنها مؤثر واقع می‌شوند.



«کسی به ما نگفته بود که اینجوری خواهد بود!»

چگونه از این کتاب استفاده کنیم.

قبل از آنکه واقعاً استفاده از این راهبردهای جدید را در مورد کودک خود آغاز کنید، فصل‌های ۱ تا ۱۲ را بخوانید. درک روش‌ها، دستورالعمل‌های

گام به گام و مثال‌های موجود در این فصول، شما را قادر می‌سازد تا با موفقیت، کودک خود را جهت بهبود رفتارش، هدایت و راهنمایی کنید. همچنین شما یاد می‌گیرید که از افتادن در دام مشکلات و اشتباهات رایج در حین تربیت کودکان اجتناب نمایید.

در پایان هر فصل، بخشی با عنوان «این نکات مهم را به یاد داشته باشیم»، وجود دارد، که مهم‌ترین ایده‌ها و آموزش‌های هر فصل هستند.

کتاب «SOS کمک برای والدین» بر مبنای تجارب حرفه‌ای من به عنوان یک روان‌شناس، تجارب شخصی‌ام به عنوان یک والد و نتایج بدست آمده از مطالعات پژوهشی فراوان بر روی والدین و کودکان، استوار است.

مدیریت کودکان، حتی برای خود روانشناسان و مشاوران خانواده وظیفه‌ای چالش برانگیز و گاهی اوقات دردسر آفرین است. من و همسر من (که معلم دوره ابتدایی است)، زمانی کاربرد روشهای تربیتی و مدیریتی توصیف شده در این کتاب را در مورد دو پسر خود آغاز کردیم که آنها نوبا بودند. سالها پس از کار با خانم استایلز و جسیکا، من هنوز هم در مورد خانم استایلز و «آرزوی» او در مورد فرزند اولم فکر می‌کنم! من نه فقط با هدف کمک به والدین، بلکه به این دلیل هم که نمی‌خواستم به دلیل داشتن «بچه‌ای به بدجنسی و شرارت مار» مورد نفرین و سرزنش دیگران قرار بگیرم، به مطالعه مدیریت کودک، ادامه دادم.

اهداف من از نگارش SOS عبارت است از: کمک به والدین برای اینکه والدین بهتری باشند و کمک به کودکان تا قابلیت‌های بیشتری پیدا کنند و به سازگاری بهتری برسند. به عنوان یک روان‌شناس بالینی، من از روش‌های آزموده شده برای کمک به والدین و کودکان آگاهی داشته و قصد دارم که این روش‌ها را با والدین بسیاری در میان بگذارم.

روش‌های آزموده شده برای کمک به کودکان، بر مطالعات پژوهشی صورت گرفته در سراسر جهان مبتنی هستند. روش‌های SOS، چند فرهنگی هستند. این

روش‌ها مهارت‌هایی را به والدین برای کمک به کودکان می‌آموزند که در فرهنگ‌های مختلف قابل استفاده هستند. در حال حاضر SOS به هشت زبان مختلف ترجمه شده است.

کتاب «SOS کمک برای والدین» با موفقیت فراوانی روبرو شده و باز خوردهای مثبتی را از هزاران والد و متخصص حرفه‌ای دریافت کرده است. والدین از فرهنگ‌های مختلف در ایالات متحده و در بسیاری از کشورهای دیگر، هم اکنون از برنامه فرزند پروری SOS استفاده می‌کنند.

بخش ۱

مبانی رفتار و بهبود رفتار

فصل ۱

علت خوش رفتاری و سوء رفتار کودکان چیست؟

رفتار غیرمشارکتی



«نه! ... من این کارو انجام نمی‌دم!»

رفتار مشارکتی



«وای...! چقدر کار سخته!»

چرا برخی از کودکان، دوران کودکی را بدون مشکلات رفتاری قابل توجه پشت سر می‌گذارند، در حالیکه برخی دیگر، برای والدین خود، مشکلی دایمی به حساب می‌آیند؟ کودکان هم همانند بزرگسالان، این «بچه‌های پردردسر» را نفرت‌انگیز دانسته و یا از دست آنها شاکی هستند، یا از آنها دوری می‌کنند. انگار که برخی از کودکان دشوار، شب را در بیداری سپری کرده و برای بدرفتاری‌های روز بعد خود نقشه می‌کشند.

من به عنوان یک روان‌شناس، تجارب دست‌اولی از مشاهده احساسات ناکامی و ناتوانی بسیاری از والدین داشته‌ام، والدین درمانده هم، نومیدانه، در اندیشه یافتن راه حل هستند. بله، راه‌حل‌ها وجود دارند! با افزایش آگاهی از قوانین و روش‌های اصلاح رفتار، شما می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا رفتار خود را بهبود بخشد و عضو مقبول‌تری در خانواده باشد.

رفتارهای خوب و بد هر دو به وسیله پاداش‌هایی شکل می‌گیرند که کودک شما دریافت می‌کند. گاهی اوقات، والدین به طور «ناخواسته» رفتار بد کودک

خود را پاداش می‌دهند. ممکن است پاتریک^۱ سه ساله با به راه انداختن گریه و سروصدا و «مستاصل کردن والدینش» بتواند پس از فرا رسیدن زمان خوابش، مدت بیشتری را بیدار مانده و از رفتن به رختخواب اجتناب کند(پاداش). رفتار بد کودک شما، در صورت پاداش داده شدن از سوی شما یا دیگران، تقویت خواهد شد. رفتاری که پاداش داده نشده و یا تنبیه به دنبال داشته باشد، تضعیف شده و احتمال وقوع آن در آینده کمتر می‌شود.

از سه قانون اساسی تربیت کودک پیروی کنید. قوانین ساده به نظر می‌رسند! شما به آسانی می‌توانید مشاهده کنید که دوستانتان در تربیت کودکان خود چه اشتباهاتی را مرتکب می‌شوند. با این وجود، هنگامی که سعی این قوانین را در مورد کودک خود به کار بندید، درک خواهید کرد که حفظ ثبات و کارآمدی تا چه اندازه دشوار است!

سه قانون فرزند پروری

فهرست والدین



قانون # ۱- رفتار خوب را پاداش دهید (و این کار را بلافاصله و مکرر انجام دهید).*

قانون # ۲- «ناخواسته» رفتار بد را پاداش ندهید.**

قانون # ۳- برای برخی از رفتارهای بد، تنبیه در نظر بگیرید (اما فقط از تنبیه ملایم استفاده کنید).

قانون #۱: رفتار خوب را پاداش دهید (و این کار را بلافاصله و مکرر

انجام دهید)

1- Patrick

*هنگامی که رفتار پاداش داده می‌شود، آن رفتار «تقویت مثبت» یا به عبارت ساده‌تر «تقویت» دریافت می‌کند.

** هنگامی که یک رفتار که زمانی پاداش داده می‌شد، دیگر پاداش داده نشود، از اصطلاح «خاموشی» در مورد آن استفاده می‌کنیم. خاموشی، عدم تقویت رفتار هم نامیده می‌شود.

کودکان به این دلیل صحبت کردن، لباس پوشیدن، سهیم شدن اسباب بازی با دیگران و انجام کارهای کوچک را یاد می‌گیرند که برای انجام این کارها توجه و سایر انواع پاداش‌ها را از والدین و افراد دیگر دریافت می‌کنند. مابه عنوان والدین، باید به صورت مکرر و فراوان رفتار خوب کودکان را پاداش دهیم .

یک فرد بزرگسال شغل خود را حفظ کرده و در عوض دستمزد و قدردانی دیگران را بدست می‌آورد. دستمزد و قدردانی، پاداش‌های نیرومندی برای کار کردن هستند. بیشتر ما در صورتی که درقبال تلاش خود، پاداش دریافت نمی‌کردیم از کار دست می‌کشیدیم. از پاداش‌ها به عنوان تقویت کننده هم یاد می‌شود، زیرا آنها رفتار را تقویت می‌کنند.

هنگامی که کودک ما برای انجام کاری خاص، پاداش دریافت می‌کند، آن رفتار تقویت می‌شود. این بدان معناست که احتمال وقوع آن رفتار در آینده افزایش پیدا می‌کند. افراد، رفتاری را که برای آن پاداش دریافت کرده‌اند، تکرار می‌کنند. ما به این دلیل که در قبال انجام کار خود دستمزد می‌گیریم به آن کار ادامه می‌دهیم. چنانچه کودک شما به شیوه‌ای رفتار می‌کند که برایتان خوشایند است، از تقویت آن رفتار از طریق پاداش دادن مکرر، اطمینان حاصل کنید. اما، از چه نوع پاداش‌های باید استفاده کنید. در ادامه بحث این سؤال را پاسخ می‌دهیم.

پاداش‌های اجتماعی، در تقویت رفتار مطلوب هم در مورد کودکان و هم در مورد بزرگسالان، بسیار موثر هستند. پاداش‌های اجتماعی شامل لبخند، بغل کردن، نوازش کردن، بوسیدن، تحسین کردن، تماس چشمی و توجه هستند. بغل کردن یا سخنی محبت‌آمیز، کارهای آسانی هستند. این بسیار خوب است زیرا، کودکان ما برای تقویت رفتارهای مناسبشان، به پاداش‌های اجتماعی فراوانی نیاز دارند.



بغل کردن برای کودکان و همچنین برای والدین، پاداش اجتماعی نیرومندی است.

برخی از والدین در تحسین و توجه خست به خرج می‌دهند. ممکن است آنها بگویند که سرشان بسیار شلوغ است و یا اینکه کودکان آنها باید بدون دریافت پاداش، رفتار خوبی داشته باشند. والدینی که در لبخند زدن، بغل کردن، و تحسین کردن خسیس هستند، از تاثیرات نیرومند پاداش دادن مکرر رفتار مطلوب کودک خود، غافل هستند. چنانچه امیلی^۱ چهارساله اتاق خود را مرتب می‌کند و یا با انجام کارهای کوچک به شما کمک می‌کند، شما باید به او بگویید که قدرتان او هستید. اگر شما این کار را انجام ندهید، احتمال کمتری وجود دارد که او در آینده در انجام کارها به شما کمک کند.

تحسین کردن در صورتی برای تقویت رفتار مطلوب کودک شما مؤثر تر خواهد بود که شما آن رفتار خاص را تحسین کنید نه خود کودک را. تحسین توصیفی، عبارت است از: تحسین رفتار، نه تحسین کودک. پس از اینکه دختر شما اتاقش را تمیز و مرتب می‌کند، از تحسین توصیفی استفاده کرده به او بگویید «اتاقت خیلی عالی شده، کار خیلی خوبی کردی که آن را تمیز کردی!»

این عبارت که یک تحسین توصیفی است، مؤثرتر از آن است که به او بگویید:

1- Emily

«تو دختر خوبی هستی!» عادت تحسین کردن رفتارها و کارهای خاصی را که قصد تقویت آنها را دارید، در خود توسعه دهید.



پاداش‌هایی که کودکان دوست دارند.

پاداش‌های مادی اقلام موجود در خواروبار فروشی	پاداش‌های فعالیتی شامل امتیازات	پاداش‌های اجتماعی
- توپ	- بازی کردن با مادر	- لبخند
- پول	- رفتن به پارک	- بغل کردن
- کتاب	- تماشای کتاب به همراه پدر	- حیوانات خانگی
- طناب بازی	- کمک کردن در پخت شیرینی	- توجه
- بادبادک	- تماشای یک فیلم آخر شب از تلویزیون	- لمس کردن
- ماشین اسباب‌بازی	- دعوت از یکی از دوستان	- دست زدن
- چراغ قوه - دسر مخصوص	- توپ بازی با پدر انجام یک بازی دستجمعی	- چشمک زدن - تحسین کردن
- CD	- بیرون رفتن با هم برای صرف پیتزا	- «آفرین ، خوبه»
	- بازی کردن در زمین بازی	- « کارت عالی بود»

علاوه بر پاداش‌های اجتماعی، شما می‌توانید از پاداش‌های مادی و پاداش‌های فعالیتی مانند: دسر مخصوص، یک اسباب‌بازی کوچک، اسکناس یا سگه، یک سفر تفریحی یا اجازه دادن به او برای کمک کردن به شما در پختن کیک استفاده کنید. با اینحال، برای بیشتر کودکان، پاداش‌های اجتماعی، بسیار قوی‌تر از پاداش‌های مادی هستند. به علاوه، استفاده از پاداش‌های اجتماعی بسیار مناسب‌تر است. به یاد داشته باشید که شما منبع اصلی پاداش برای کودک خود هستید.

پاداش‌ها برای اینکه موثر واقع شوند، باید بلافاصله به دنبال رفتار مطلوب کودک، ارائه شوند. اگر دختر شما آشغال‌ها را بیرون می‌برد «حتی اگر این کار همیشگی او باشد.» شما باید بلافاصله، پس از انجام این کار توسط او، از وی تشکر کنید، نه یک ساعت بعد از آن. همه ما دوست داریم، پاداش رفتارهای خوب خود را هر چه زودتر دریافت کنیم. کودکان، اغلب درخواست می‌کنند که پاداش‌های مادی برای کار خود را حتی قبل از انجام کار یا رفتار خوب، دریافت کنند. اگر شما گاهی اوقات از پاداش‌های مادی استفاده می‌کنید، دقت داشته باشید که این پاداش را فقط بعد از انجام رفتار مطلوب، به او بدهید. هنگامی که از پاداش مادی یا فعالیتی استفاده می‌کنید، پاداش اجتماعی را هم با آن همراه کنید.

قانون ۲ # «ناخواسته» رفتار بد را پاداش ندهید.

رفتار بد

پاداش دادن « ناخواسته»



«ولی من نمی خوام به رختخواب برم!»
«من خسته نیستم...»



«آرام باش! می توانی نیم ساعت دیگر
هم بیدار بمانی! من نمی توانم تحمل
کنم که تو گریه کنی و داد و فریاد راه
بیاندازی...»

هنگامی که شما ناخواسته رفتار بد کودک خود را پاداش می‌دهید، این رفتار بد تقویت شده و به احتمال فراوان در آینده تکرار می‌شود. اغلب اوقات، والدین پرکار یا پر مشغله، ناخواسته رفتار نامطلوب کودک خود را پاداش می‌دهند. هنگامی که والدین رفتار بد را پاداش می‌دهند، باعث بروز مشکلات آینده برای خود و برای کودکان خود می‌شوند. احتمالاً این یکی از رایج‌ترین اشتباهات در تربیت کودک است که والدین مرتکب آن می‌شوند.

ناتان^۱ جیغ زدن را یاد می‌گیرد

هنگامی که ناتان پنج ساله، قصد جلب توجه مادرش را دارد، بویژه در مواقعی که مادر مشغول انجام کاری است، شروع به جیغ زدن می‌کند. مادر، جیغ زدن‌های او را چنان غیر قابل تحمل می‌یابد که بلافاصله کار خود را کنار می‌گذارد، او را به خاطر جیغ زدن، سرزنش می‌کند و سپس از او می‌پرسد که چه می‌خواهد. ناتان یاد گرفته است که هرگاه واقعاً خواهان توجه مادر است، باید نخست جیغ بزند و سپس سرزنش مادر را بپذیرد. آنگاه توجه مادر را دریافت خواهد کرد- که این برای کودک پنج ساله، پاداشی بسیار قوی است. کودکان و والدین، رفتارهای مناسب و همچنین رفتارهای نامناسب را به یکدیگر می‌آموزند.

ممکن است کودک شما یاد گرفته باشد که او می‌تواند رفتن به رختخواب را با غرزدن، گریه کردن و ابراز ناراحتی هیجانی در زمانی که به او گفته می‌شود زمان خوابش فرارسیده است، به تاخیر بیندازد. آیا هیچگاه پس از اینکه غر زدن‌ها و گریه‌های او غیر قابل تحمل شده است، در مقابل او تسلیم شده و به او اجازه داده اید، بیشتر بیدار بماند؟ اگر شما در این موارد تسلیم شده‌اید، شما ناخواسته او را برای گریه کردن و ابراز ناراحتی هیجانی، پاداش داده اید. غر زدن، گریه کردن و ناراحت شدن به احتمال فراوان در آینده نیز تکرار خواهند شد. این رفتارها درست همانند رفتارهای مطلوب و مناسب، آموخته شده و تقویت شده‌اند. رفتارهای بد و رفتارهایی را که خواهان آنها نیستید، تقویت نکنید.

کودک یک دنده، یک مثال دیگر در این مورد است که چگونه والدین و دیگران می‌توانند به طور ناخواسته رفتار بد را پاداش داده و باعث تبدیل آن رفتار به یک مشکل جدی شوند. مشاهده گریه کردن و قشقرق به راه انداختن یک کودک موجب آشفتگی و ناراحتی هیجانی است. والدین و دیگر اطرافیان به منظور متوقف ساختن گریه‌ها و قشقرق‌های کودک، در نهایت مقابل او تسلیم می‌شوند. بنابراین، کودک یک دنده یاد می‌گیرد با ایجاد استرس هیجانی و ناراحتی برای

1- Natan

دیگران، آنها را در مقابل مطالبات خود تسلیم نماید.*

یک کودک یک دنده ممکن است قدرت و کنترل قابل ملاحظه ای را بر روی والدین خود و دیگران بدست بیاورد. او ممکن است برای به کرسی نشاندن حرف خود، کلافه کردن و غر زدن مداوم، فریاد کشیدن، گریه کردن یا حملات فیزیکی به والدین، همشیرها و همسالان خود دست بزند. و تنها زمانی که دیگران خواسته‌هایش را برآورده سازند، آرام گرفته واز وارد آوردن استرس و ناراحتی بر آنها دست می‌کشد. چنین کودکی با انرژی و تحمل بی‌پایان، والدین خود و دیگران را وادار می‌سازد تا رفتار بد او را پاداش بدهند. با این وجود، شما می‌توانید با استفاده از مهارت‌های مدیریت کودک SOS که در کتاب حاضر به آنها پرداخته می‌شود، کودک یک دنده را [برای اصلاح رفتارش] کمک نمایید.



« من همین الان غذا می‌خوام.»

کودک یک دنده می‌تواند مهارت و قدرت زیادی را در کنترل کردن والدین، همشیرها و همسالانش پیدا کند. او از روش « کنترل از طریق اذیت» استفاده می‌کند.

قانون # ۳ - برای رفتارهای بد، تنبیه در نظر بگیرید. (اما فقط از تنبیه ملایم استفاده کنید).

شما گاهی اوقات نیاز دارید که از شیوه‌های تنبیهی ملایم برای کاهش یا

* کودکان مبتلا به ADHD (اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی)، اختلال سلوک، یا اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای، معمولاً بسیار یک دنده هستند.

حذف برخی از رفتارهای نامقبول یا خطرناک استفاده نمایید. شما تنبیه کودک خود را دوست ندارید. بلکه ترجیح می‌دهید که رفتارهای خوب را پاداش دهید. با این وجود، اغلب استفاده صحیح از شیوه‌های تنبیهی ملایم، برای کمک به کودک، ضروری است. شما با به کار گیری روش‌ها تنبیهی ملایم مانند: سرزنش کردن، پیامدهای طبیعی، پیامدهای منطقی، محرومیت زمان‌مند و تنبیه رفتاری آشنا می‌شوید. با این وجود، از روش‌های تنبیهی شدید، مانند تهدیدهای ترس‌آور، فریاد کشیدن یا کتک زدن استفاده نکنید. این شیوه تنبیهی، اغلب بر پیچیدگی مشکلات رفتاری می‌افزاید.

کریستی^۱، سه چرخه اش را از دست می‌دهد.

مادر مشاهده کرد که کریستی چهارساله با سه چرخه‌اش وارد خیابان شد. این بر خلاف قانونی بود که مادر برای کریستی شرح داده بود. مادر بلافاصله به دنبال کریستی وارد خیابان شد، کریستی را از روی سه چرخه‌اش برداشت و او را دعوا کرد. همچنین مادر گفت: «کریستی، من به تو گفته بودم که نباید با سه چرخه‌ات وارد خیابان شوی، تا یک هفته دیگر نمی‌توانی با سه چرخه‌ات بازی کنی.» مادر سه چرخه را برداشت و تا یک هفته بعد کریستی از بازی با سه چرخه‌اش محروم بود.

چهار خطا در فرزندپروری که باید از آنها اجتناب کرد.

از قوانین اساسی تربیت کودک که قبلاً مورد بحث قرار دادیم، پیروی کنید. همچنین از ارتکاب این چهار خطا هم بر حذر باشید. این خطاها می‌توانند به ایجاد مشکلات رفتاری و هیجانی در کودکان، کمک نمایند. والدین نیز همانند کودکان بی‌عیب و نقص نیستند، اما نهایت سعی خود را برای تربیت کودکان به کار بگیرید.

مثال‌هایی از خطاها در فرزند پروری

خطای # ۱

والدین از پاداش دادن رفتار خوب، غفلت می‌کنند

1.Christy

برایان^۱، که دانش آموز کلاس چهارم است، در حالیکه کارنامه اش را در دست دارد، به سمت پدرش می رود. پدر در صندلی راحتی خود نشسته و مشغول مطالعه روزنامه است. پدر از پاداش دادن پسرش برای گرفتن نمرات خوب در مدرسه غفلت می کند.

برایان: «من این ترم نمرات عالی گرفته ام. پدر! نگاهی به کارنامه ام می اندازی؟»

پدر: «باشه، اما بگذار اول این صفحه را بخوانم.... می تونی بری از مادر بپرسی که امروز قبض ها را پرداخت کرده است یا نه؟»

ایجاد «ناخواسته» مشکلات رفتاری

چهار خطا در فرزند پروری که باید از آنها اجتناب کرد.



خطای #۱. والدین از پاداش دادن رفتار خوب، غفلت می کنند.

خطای #۲. والدین «ناخواسته» رفتار خوب را با تنبیه پاسخ می دهند.

خطای #۳. والدین «ناخواسته» رفتار بد را پاداش می دهند.

خطای #۴. والدین از تنبیه کودک به دلیل رفتار بد غفلت می کنند (زمانی که تنبیه ملایم، ضرورت دارد).

خطای #۲

والدین ناخواسته رفتار خوب را با تنبیه پاسخ می دهند.

سارا^۲ هشت ساله می خواهد با شستن ظرفهای نهار، مادرش را غافلگیر کند. مادر ناخواسته او را با تنبیه مواجه می کند.

سارا: «مادر، ظرفها را شستم. خوشحال شدی مگه نه؟»

2. Brian

1. Sarah

مادر: «بعد از مدت‌ها یک بار، دریکی از کارها کمک کردی. ماهی تابه روی اجاق گاز چی؟
فراموش کردی که آن رابشویی؟...»

خطای #۳

والدین، ناخواسته رفتار بد را پاداش می دهند.

پم^۱ شش ساله و والدین او در اردو به سر می‌برند. آنها به تازگی از گردش برگشته و موادی را برای ناهار با خود آورده‌اند. مادر کلافه، خسته و گرسنه است.
پم: «من می‌خوام قبل از ناهار به شنا برم.»

مادر: «اول ناهار می‌خوریم و چرتی می‌زنیم. بعد می‌تونی به شنا بروی.»

پم: «اگر اجازه ندی که به شنا برم، گریه می‌کنم.»

مادر: «نه پم! هرکاری که دوست داری بکن، فقط گریه نکن! می‌تونی بری و هرچقدر که دلت خواست شنا کنی!»

خطای #۴

والدین از تنبیه کودک به دلیل رفتار بد غفلت می‌کنند (هنگامی که

تنبیه ملایم ضرورت دارد).

پدر و مادر در اتاق نشسته‌اند. هردو مارک^۲ یازده ساله را مشاهده می‌کنند که بی‌محابا گوش برادر کوچکتر خود را می‌پیچاند. هیچکدام از والدین او را سرزنش نمی‌کنند و یا از سایر شیوه‌های تنبیهی ملایم برای تصحیح رفتار پرخاشگرانه او استفاده نمی‌کنند.

مادر: «امیدوارم کمی این پسرت را تربیت کنی.»

پدر: «دعوا کردن تو خون پسرهاست!»

۱. Paam

۲. Mark

مشکلات جسمی می توانند در مشکلات رفتاری نقش داشته باشند

گرسنگی یا خستگی مفرط می تواند به طور موقت توانایی کودک شما را برای خود-کنترلی کاهش داده و رفتار بد او را تشدید نماید. برخی عوارض پزشکی خاص هم احتمال مشکلات رفتاری را افزایش می دهند. چنانچه شما گمان می کنید که کودکتان به عارضه ای پزشکی دچار است، به منظور انجام چکاپ او را به نزد پزشک خانوادگی و یا پزشک اطفال ببرید.

هر چند که ممکن است یک عارضهء پزشکی مزمن، در رفتار بد کودک شما دخیل باشد. اما بر روی اصلاح آن رفتار کار کنید. تمامی قوانین و روش های مورد بحث در این کتاب به طور کامل برای کمک به کودکان دچار معلولیت یا سایر عوارض پزشکی، مناسب هستند.

فصل های بعدی به شما نشان خواهند داد که چه زمان و چگونه از روش های موثر برای کمک به کودک خود جهت بهبود رفتارش استفاده نمایید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- هم رفتار خوب و هم رفتار بد در صورت دریافت پاداش، تقویت می شوند.
- رفتار خوب کودک خود را سریع و مکرر پاداش بدهید.
- از پاداش دادن رفتار بد کودک خود، اجتناب کنید.
- از تنبیه ملایم برای کاهش یا حذف برخی از رفتارها استفاده نمایید.

فصل ۲

ارتباطات روشن به فرزند پروری موثر کمک می کند

مشکلاتی که خانواده‌ها با آن دست به گریبان هستند: ارتباطات ضعیف



والدین باید ارتباطات روشن را میان خود حفظ کرده و بر روی اهداف، توافق داشته باشند.

والدین باید در مورد اینکه چه رفتارهایی برای کودک آنها مطلوب و چه رفتاری نامطلوب است، اتفاق نظر داشته باشند. در غیر این صورت، فرزند آنها در مورد اینکه چه رفتاری از او انتظار می‌رود، دچار سردرگمی شده و در نتیجه رفتاری نامطلوب از خود نشان می‌دهد.

ارتباطات روشن و مستمر میان شما و همسرتان به فرزندپروری موثر کمک می‌کند. همچنین، ارتباطات روشن میان شما و کودکان، برای کمک به او جهت بهبود رفتارش، ضروری می‌باشد. ارتباطات خوب، مستلزم حرف زدن و گوش دادن فراوان از سوی تمامی اعضای خانواده است. کودک شما به ارتباط خوب، انضباط و عشق نیاز دارد.

والدین باید بر سر اهداف، اتفاق نظر داشته باشند

شما و همسرتان باید تعیین نمایید که کدامیک از رفتارهای فرزندتان خوب و مطلوب و کدامیک از آنها بد و نامطلوب است. ارزش‌های اساسی شما، اهداف و معیارهای رفتاری مورد نظر شما برای کودکان را تعیین می‌کند. رفتار خوب کودک خود را پاداش داده و تقویت کنید و رفتار غیر قابل قبول او را با عدم پاداش دادن، حذف نموده یا تضعیف نمایید.

حل مسأله توسط والدین



ارتباطات روشن میان پدر و مادر اهمیت زیادی دارد

پاداش و تنبیه همزمان برای زبان بچگانه دیوید

هنگامی که دیوید^۱ ۴ ساله چیزی می‌خواست و یا فقط در صدد جلب توجه بود، اغلب از «زبان بچگانه» استفاده می‌کرد. اگر او تشنه بود، به شیر آب آشپزخانه اشاره کرده و می‌گفت: «آ. آ. آ.» مادر دیوید که این زبان بچگانه را شیرین و ملیح می‌دانست، اغلب آن را پاداش می‌داد. (هرگاه که او می‌گفت: «آ. آ. آ.» لیوانی آب به او می‌داد). اما پدر دیوید که این زبان بچگانه را زننده می‌دانست، او را سرزنش می‌کرد و او را «بچه ننه» می‌نامید.

1. David

دیوید برای استفاده از این زبان بیچگانه، هم پاداش دریافت می‌کرد و هم تنبیه می‌شد. با گذشت زمان، دیوید بیشتر و بیشتر هیجانی شد، به آسانی گریه می‌کرد و شروع به اجتناب از پدرش نمود. پاداش دادن و تنبیه کردن کودک برای یک رفتار واحد، غیر منصفانه بوده و ممکن است موجب مشکلات هیجانی یا رفتاری شود. بر والدین لازم است که تعیین نمایند چه رفتارهای مطلوب و چه رفتارهایی نامطلوب هستند.

چنانچه شما به عنوان تک‌والد، مسئولیت تربیت فرزند خود را بر عهده دارید، با گفتگوی فراوان با بزرگسال دیگری که با کودک شما ارتباط دارد، اهداف خود را روشن نموده و انتظارات واقع‌بینانه‌ای را برای رفتار کودک خود تعیین نمایید. ممکن است پدر بزرگ و مادر بزرگ یا پرستار بچه به صورت روزمره شما را در تربیت کودک یاری دهند. اگر چنین است، اطمینان حاصل کنید که شما و این افراد انتظارات و اهداف هماهنگی را در رابطه با کودک داشته باشید.

گفتگوی روشن میان والدین و کودک

شما و همسرتان باید با کمک همدیگر قوانینی را که می‌خواهید کودک‌تان به آنها عمل کند، تعیین نمایید. در صورت امکان کودک خود را برای مشارکت در تعیین و تعدیل قوانین تشویق کنید. چنانچه او در تعیین یک قانون مشارکت نماید، احتمالاً، بیشتر از آن تبعیت می‌کند. با این وجود، هنگامی که یک قانون تعیین گردید، شما باید از او انتظار تبعیت داشته باشید. او باید بداند که شما کدامیک از رفتارهایش را دوست دارید و کدام رفتارها ناپذیرفتنی هستند. البته، هیچگاه به کودک خود نگویید که او «بچه بدی» است. بلکه به او بگویید که فلان رفتار او را نمی‌پذیرید.

دو قلوها در تعیین قانون مشارکت می‌کنند.

گرگ^۱ و آدام^۲، دو قلوهای ۴ ساله عاشق بزن بزن و کشتی گرفتن با هم بودند. زمانی که آنها دو ساله و کوچک بودند، کشتی گرفتن آنها در خانه مشکلی ایجاد نمی‌کرد. اما آنها به سرعت بزرگ می‌شدند و کشتی گرفتن آنها خانه را به هم می‌ریخت. پدر و مادر با آنها نشستند و توضیح دادند که آنها «اکنون بزرگ شده‌اند و باید قوانین جدیدی برقرار شود. آنها از والدین خود سوال کردند، «آیا می‌توانیم در حال کشتی بگیریم به شرطی که در هیچ جای دیگر خانه این کار را انجام ندهیم؟» والدین آنها با این امر موافقت کردند و قانون جدیدی متولد شد: «کشتی گرفتن در هر جای خانه، به جز در حال ممنوع است!»

هنگامی که شما قانونی را تعیین می‌کنید، باید کودکان شما به خوبی با آن آشنا شوند به طوری که بتوانند در صورت درخواست آن را بازگو کنند. والدین گرگ و آدام با در میان گذاشتن قانون با این دو قلوها به آنها کمک کردند تا آن را یاد بگیرند. پدر و مادر می‌توانند از آنها سوال کنند: «قانون مربوط به کشتی گرفتن چه بود؟» و گرگ یا آدام پاسخ می‌دهند: «قانون این بود که کشتی گرفتن در هر جای خانه، به جز در حال ممنوع است!»

چگونه دستورات موثر بدهیم

«لطفاً اسباب بازی‌هایت را بردار.» یک درخواست ساده است. «غذا را روی زمین نریز.» یا «بیا اینجا و کتت را از روی زمین بردار و آن را به چوب لباسی آویزان کن.» همگی دستور هستند.

والدین کودکانی که بی‌توجه اغلب قادر نیستند که آموزش‌ها یا دستورات روشن و قاطعی به کودکان خود بدهند. تمام والدین، بویژه والدین کودکان

-
1. Greg
 2. Adam

دشوار، باید قادر باشند که آموزش‌ها یا دستورات روشن و موثری را به کودکان خود بدهند. هنگامی که شما از محرومیت زمان‌مند - یک روش تربیتی بسیار موثر - استفاده می‌کنید، باید قادر باشید که به کودک خود بگویید «بلافاصله به آن اتاق برو!» یاد گرفتن دستور دادن به این معنا نیست که شما باید همانند یک گروهبان مشق نظامی یکریز با فریاد دستور بدهید. با این وجود، چنانچه کودک شما معمولاً بی‌توجه است و حتی هنگامی که او را به دلیل بی‌توجهی سرزنش می‌کنید، به شما بد و بیراه می‌گوید، باید قادر باشید که دستورات روشن و موثری به او بدهید و از دستورات خود حمایت کنید.

چه زمانی دستور می‌دهیم؟ زمانی به کودک خود دستور بدهید که از او می‌خواهید یک سوء رفتار خاص را متوقف سازد و شما اعتقاد دارید که او از یک درخواست ساده برای متوقف ساختن آن سوء رفتار، سرپیچی خواهد کرد. همچنین، هنگامی که از کودک خود می‌خواهید که رفتار خاصی را شروع کند و شما اعتقاد دارید از یک درخواست ساده برای شروع این رفتار، سرپیچی می‌کند، به او دستور بدهید.

چگونه باید دستور بدهید؟ فرض کنید که شما وارد اتاق نشیمن می‌شوید و جنیفر، دختر هفت ساله و دشوار خود را می‌بیند که بر روی کاناپه جدیدی که تازه خریداری کرده‌اید در حال بالا و پایین پریدن است. شما باید مستقیماً به طرف او بروید و با حالت چهره جدی به چشمان او نگاه کنید و تماس چشمی با او را حفظ کنید. او را با نام صدا بزنید، سپس با تن صدای محکم به صورت روشن و مستقیم به او دستور بدهید. «جنیفر، بالا و پایین پریدن بر روی مبلمان برخلاف قانون ماست. از کاناپه بیا پایین!» در این صورت شما دستور روشنی به او داده اید.

دستور باید روشن و صریح باشد نه مبهم و نامفهوم. در صورتیکه بگویید «بیا اینجا و این اسباب بازی‌ها را یکی یکی در قفسه بگذار!» کودک شما به احتمال

بیشتری به دستور شما توجه خواهد کرد، اما اگر به صورتی مبهم بگویید «یه کاری با این اسباب بازی‌ها بکن!»، احتمال اطاعت او از این دستور شما کمتر خواهد بود.

به هنگام دستور دادن، از سؤال کردن یا بیان اظهاریه‌ی غیر مستقیم مانند «بالا و پایین پریدن بر روی کاناپه کار خوبی نیست!» خودداری کنید. به جنیفر نگویید «چرا بر روی کاناپه بالا و پایین می‌پری؟» زیرا ممکن است در اینصورت او لبخندی به شما تحویل دهد و بگوید «آخر، خیلی با مزه است!»

همچنین، هنگامی که رفتار بد در حال اتفاق افتادن است، برای قانون خود استدلال نیاورید، زمان توضیح دلایل، قبل از قانون شکنی کودک و یا زمانی است که رفتار نامناسب او پایان یافته است. در حالیکه، جنیفر هنوز مشغول بالا و پایین پریدن بر روی کاناپه است، به او نگویید «تو نباید روی کاناپه بالا و پایین پری. پول زیادی برای آن داده ام. هنوز قسط‌های آن تمام نشده است. فترهایش در می‌رود». بلکه فقط بگویید «از کاناپه بیا پایین!»

پس از آنکه دستور خود را دادید، احتمالاً جنیفر به دستور شما توجه کرده و از کاناپه پایین خواهد آمد. با این وجود، بیایید فرض کنیم که جنیفر تصمیم می‌گیرد که از دستور شما سرپیچی کند. شاید او بخواهد که شما را بیازماید و ببیند آیا شما برای حمایت از دستور خود، چیزی در اختیار دارید؟ برای حمایت از دستوری که داده اید، لازم نیست که به شدت جنیفر را تنبیه کرده و یا او را به تنبیه تهدید نمایید. این کار ممکن است موجب پیچیدگی بیشتر یک مسأله دشوار میان والد و کودک شود.

شما یک راه بسیار ساده و موثر برای حمایت از دستور خود، در اختیار دارید. و آن هم «محرومیت زمان‌مند» است. بعداً در بخش دو، نحوه استفاده از محرومیت زمان‌مند را در چنین مقابله‌ای و بدون خشم شدید – مورد بحث قرار می‌دهیم. فعلاً، گام‌های ساده زیر را برای دادن دستورات موثر به یاد داشته

باشید. این گام‌ها را به خاطر سپرده و در صورت لزوم آنها را تمرین نمایید.

دادن دستورات مؤثر به کودکان

فهرست والدین

این گام‌ها را بردارید:

_____ ۱. به کودک خود نزدیک شوید.

_____ ۲. حالت چهره جدی داشته باشید.

_____ ۳. او را به نام صدا کنید.

_____ ۴. با او تماس چشمی برقرار کرده و آن را حفظ کنید.

_____ ۵. از تن صدای محکم استفاده کنید.

_____ ۶. دستوری مستقیم، ساده و روشن به او بدهید.

_____ ۷. در صورت لزوم با استفاده از محرومیت زمان مند، از دستور خود حمایت کنید.

کودکان به انضباط و عشق نیاز دارند.

تربیت به معنای آموزش خود کنترلی و بهبود رفتار به کودک است. کودک با دریافت عشق و انضباط از سوی شما، احترام به خود و خود کنترلی را یاد می‌گیرد. ما به کودکان خود انضباط را یاد می‌دهیم زیرا آنها را دوست داریم و می‌خواهیم که آنها به بزرگسالانی مسئول و توانا تبدیل شوند. والد مؤثر بودن، مستلزم داشتن عشق و محبت، دانش، تلاش و زمان است. این کتاب اصول اساسی تغییر رفتار و مهارت‌های عملی برای کمک به کودک را به شما آموزش می‌دهد. با این حال برای کمک واقعی به کودکان، شما باید به طور مستمر این مهارت‌ها را تمرین کرده و تلاش، زمان و همچنین عشق خود را به این کار اختصاص دهید.

کودک سازگار



کودکی که به لحاظ شخصی و اجتماعی سازگار است، در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارد. احساس او این است که «من خوبم»، «تو خوبی».

یک کودک سازگار از سوی والدین خود هم عشق و هم انضباط را دریافت کرده است. او به حقوق خود و دیگران احترام می‌گذارد و از دیگران هم انتظار دارد که به حقوق او احترام بگذارند.

«دلایل» والدین برای عدم انضباط دادن کودک خود

والدین به دلایل مختلف، از انضباط دادن به کودک خود، اجتناب می‌کنند. این والدین باید از علت تردید خود در مورد انضباط دادن کودکشان آگاه بوده و بر مقاومت خود برای انجام این کار غلبه نمایند. شما نمی‌توانید بدون اینکه نخست خودتان خواهان تغییر رفتارتان باشید، از کودک خود انتظار داشته باشید رفتارش را تغییر دهد. گاهی اوقات والدین به دلایل مختلفی از جمله موارد زیر تغییر رفتار خود را دشوار می‌یابند:

- **والد نا امید:** چنین والدی احساس می‌کند که کودک او برای تغییر رفتار خود ناتوان است و همیشه بدین صورت، رفتار ضعیفی خواهد داشت. چنین والدی تسلیم کودک خود شده است.

«درون و بیرون سطل آشغال»

پایان روز درسی مدرسه بود و خانم ویلیامز، در مدرسه مانده بود تا در مورد پسر کلاس اولی‌اش، کوین، با معلم او صحبت کند. خانم ویلیامز هر جا که برایش امکان پذیر بود و با هر کسی که به حرفه‌پایش گوش می‌داد، در مورد رفتار بد پسرش شکوه می‌کرد. با این حال، او هرگز برای انضباط دادن واقعی به پسر خردسال خود تلاش نکرده بود.

در حالیکه خانم ویلیامز و معلم کوین در حال صحبت بودند، کوین در انتهای سالن نزدیک یک سطل زباله روباز مشغول بازی بود. خانم ویلیامز گفت: «من نمی‌توانم کاری با او بکنم. او هیچگاه کاری را که از او خواسته شده است، انجام نمی‌دهد».

هنگامی که این مادر و معلم در حال گفتگو و از دور مراقب کوین هم بودند، کوین چهار دست و پا به درون سطل زباله می‌رفت و از آن بیرون می‌آمد.

معلم کوین گفت: «می‌بینی کوین چکار می‌کند؟ او داخل سطل زباله می‌رود و از آن بیرون می‌آید». مادر کوین جواب داد: «بله، او همیشه مشغول چنین کارهایی است. همین دیروز بود که او به داخل یک گودال پر از گل و لای پرید و ...»

مادر کوین هیچگاه به او دستوری نداد. مثلاً به او بگوید «از سطل زباله بیرون». او هیچگاه از کوین نخواست از کاری که به آن مشغول است، دست بکشد. او هیچگاه فعالانه به کوین کمک نکرد تا رفتار بدش را بهبود بخشد. مادر در برابر کودک کم‌سال خود تسلیم شده بود.

• **والد غیر مواجهه‌ای:** چنین والدی از مواجهه با کودک خود اجتناب

می‌کند. او واقعا از کودک خود انتظار ندارد که به او توجه کند و کودک هم این را درک می‌کند. گاهی اوقات این والدان این می‌ترسد که اگر درخواستی از کودک خود بکنند، او را از دست می‌دهد. شنیدن جملاتی مانند «من تو را دوست ندارم»، «تو پدر وحشتناکی هستی.» یا «ای کاش پدر جدیدی پیدا

می‌کردم» از زبان کودک، به طور کامل چنین والدی را مبهوت کرده و اراده او را برای انضباط دادن به کودکش خنثی می‌کند.
«والد کم انرژی»



«او این همه انرژی را از کجا می‌آورد؟ مطمئناً او از من انرژی نمی‌گیرد. من همیشه احساس خستگی و کسالت می‌کنم. بویژه هنگامی که او را چنین می‌بینم...»

- **والد کم انرژی:** به نظر می‌رسد که چنین والدی فاقد انرژی فرزند پروری لازم برای برابری کردن با یک کودک فعال یا بد رفتار باشد. گاهی اوقات یک مادر یا پدر به تنهایی مسئولیت کودک را بر عهده دارد و در همین حال به یک شغل تمام وقت هم مشغول است. گاهی اوقات یک والد کم انرژی از افسردگی کوتاه مدت یا مزمن هم رنج می‌برد.
- **والد گناهکار:** چنین والدی خود را برای مشکلات کودکش سرزنش کرده و بویژه زمانی که برای انضباط دادن به کودکش تلاش می‌کند، احساس گناه دارد. سرزنش خود و احساس گناه، او را از آموزش اصلاح رفتار

به فرزندش باز می‌دارد. چنین والدی سهل‌گیر یا منفعل می‌شود.

● **والد عصبانی:** بسیاری از والدین، همیشه در حین انضباط دادن به کودک خود به لحاظ هیجانی ناراحت و عصبانی می‌شوند. از آنجایی که انضباط دادن بدون عصبانیت و ناراحتی و یا احساس بیچارگی، برای آنها امکان پذیر نیست، آنها به سادگی سوء رفتار کودک خود را نادیده می‌گیرند. روش محرومیت زمان‌مند به شما کمک می‌کند تا در زمان تنبیه نمودن کودک خود، آسوده خاطر باشید.

● **والد بازداری شده:** گاهی اوقات یک والد به هنگام تلاش برای انضباط دادن به کودک، توسط همسر خود بازداری می‌شود. چنانچه این اتفاق برای شما می‌افتد، با همسر خود در مورد اهداف مطلوب در مورد کودکان، گفتگو کنید. پس از توافق بر سر اهداف پذیرفتنی، بر روی حصول توافق در مورد روش‌های مناسب انضباط دادن، کار کنید. گاهی اوقات، بستگان یا دوستان در زمانی که شما به کودک خود انضباط می‌دهید در کارتان دخالت می‌کنند. برخی از افراد خاص به طور مکرر در صورتیکه شما به کودک خود انضباط بدهید از کار شما ناراحت می‌شوند. همین افراد، در صورتیکه شما این کار را انجام ندهید، باز هم ناراحت خواهند شد! اجازه ندهید که دیگران، شما را از اینکه والدی مؤثر و با اعتماد به نفس باشید، ناامید سازند.

● **والد ناراحت:** مشکلات مادی، مسایل مالی و سایر موقعیت‌های دشوار زندگی، گاهی اوقات تبدیل به باری سنگین بر دوش والد، می‌شوند. اغلب اوقات این والد فاقد انرژی، زمان و انگیزه کافی برای کمک کردن به کودک خود است.

تربیت یک کودک و در عین حال اداره کردن یک خانواده، وظیفه‌ای دشوار و چالش برانگیز است. روان‌شناسان و سایر متخصصان می‌توانند والدین را برای افزایش درک از خودشان و از خانواده‌شان یاری دهند و می‌توانند آنها را جهت

بهبود مهارت‌های فرزند پروری‌شان کمک نمایند. فصل ۲۲ به شما می‌گوید: که چه زمان و چگونه کمک‌حرفه‌ای در مورد خود و یا کودکان کمک حرفه‌ای دریافت کنید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- والدین باید در مورد اینکه کدام رفتارهای فرزندشان مطلوب و کدام رفتارها نامطلوب است، به توافق برسند.
- با کودک خود ارتباط روشنی داشته باشید.
- توانایی دادن دستورات روشن و موثر به کودک خود را کسب کنید.
- کودک شما به انضباط دادن هم همانند عشق و محبت نیاز دارد. چنانچه مسأله ای شما را از انضباط دادن به کودکان باز می‌دارد، ماهیت آن را مشخص کرده و در جهت اصلاح آن اقدام نمایید.