



شیوه‌های مؤثر برای فرزند پروری

مترجم: زهرا رضوانی - اصفهان

است گاهی مؤثر باشند، بعضی از آنها ممکن است هرگز مؤثر نباشند و بالاخره این که هیچ روشی همیشه مؤثر نخواهد بود. روش‌های فرزند پروری، که فعلاً آموزش داده می‌شوند، یا مورد تأیید تعلیم دهندگان، روان‌شناسان و دیگر افراد دخیل در رشد کودکان، در برنامه‌هایی نظیر اثربخشی والدین، انضباط قاطعانه، انضباط مثبت و ... گنجانده می‌شوند. گرچه این رویکردها از لحاظ موضوعات مورد تأکیدشان تا حدی با هم فرق دارند، در اکثر اصول زیر با هم مشترک‌اند.

یکی از چالش برانگیزترین جنبه‌های فرزندپروری این است که بدانیم چگونه رفتار کودکان را تغییر دهیم، آنان را تشویق کنیم، رفتار نامطلوبشان را متوقف سازیم یا به عبارتی رفتار آنها را تحت تأثیر قرار دهیم. برای این منظور، می‌توانیم خواهش کنیم، استدلال کنیم، توضیح دهیم، دستور بدهیم، چرب زبانی کنیم، مصالحه کنیم، جیغ و فریاد بکشیم، به تنبیه بدنی تهدید کنیم، امتیازات کودک را معلق کنیم یا فقط سر تسلیم فرود آوریم و التماس کنیم. برخی از این رویکردها ممکن است در مواقعی خاص مناسب باشند، بعضی از آنها هرگز مناسب نیستند، برخی از این رویکردها ممکن

۱- احترام

برای ایجاد رشد و تغییر، احترام متقابل بین فرزندان و والدین باید تقویت گردد و پرورش داده شود. یکی از راه‌های مهم آموزش احترام، سرمشق دهی و الگوسازی است، یعنی با کودک و دیگران با احترام رفتار کنیم. یکی از روان‌شناسان کودک، اهمیت مهربانانه رفتار کردن با کودک و جدیت و قاطعیت، به‌طور هم‌زمان را مورد تأکید قرار داده است. یکی از مشاوران معروف به نام جین نلس نیز گفته است: «مهربانی برای نشان دادن احترام به کودک و قاطعیت برای نشان دادن احترام به خودمان و به موقعیت، از اهمیت زیادی برخوردار است.»

۲- همخوانی و وضوح

همخوانی و هماهنگی در فرزندپروری اهمیت خیلی زیادی دارد و بسودن این دو کودکان نومیدهانه دچار اغتشاش و والدین مایوسانه دچار ناکامی می‌شوند. حوصله و کار گروهی (جهت متحد) والدین به تضمین همخوانی کمک می‌کنند. از آن جا که ثبات و همخوانی یعنی پیروی و دنبال کردن آنچه می‌گوییم، والدین باید آگاه باشند که از دادن قول و وعده و وعده‌هایی که نمی‌توانند به آن‌ها عمل کنند، بپرهیزند. وضوح نیز به همین دلیل مهم است. کودک باید از قوانین و مقررات و پیامدهای نقض و تخلف از آن‌ها آگاه باشد، زیرا وضوح و روشنی امکان تنبیه غیر منصفانه کودک یا راه‌های گریز را از بین می‌برد.

۳- پیامدهای منطقی

یکی از مؤثرترین راه‌های یادگیری عبارت است از تجربه کردن پیامدهای منطقی اعمال و کردارمان. بعضی از این پیامدها به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتند، مثلاً در هوای بارانی چترمان را فراموش می‌کنیم و آن‌گاه خیس می‌شویم. گاهی لازم است والدین پیامدهایی متناسب با رفتارهای بد و غلط کودک تدبیر کنند. پیامدهای منطقی با تنبیه فرق دارد. پیامد باید مربوط به رفتار مشکل ساز، محترمانه (نه تحقیر آمیز) و معقول و مستدل (طراحی شده برای آموزش دادن نه برای رنج دادن) باشد.

۴- ارتباط باز و آزاد

خطوط ارتباط بین والدین و کودکان باید باز نگه داشته شود. فنون متعددی برای تقویت ارتباط وجود دارد که از میان آن‌ها می‌توان به گوش دادن فعال و استفاده از پیام‌هایی که با «من» شروع می‌شوند، اشاره کرد. این دو از مؤلفه‌های مهم در برنامه اثربخشی والدین به‌شمار می‌روند. در گوش دادن فعال، والدین به‌منظور درک کردن کودک و کمک به او در درک ماهیت مشکلش، به او بازخورد کلامی می‌دهند. پیام‌هایی که با «من» شروع می‌شوند، بدون مقصر قلمداد کردن کودک، حقایق را منتقل می‌کند.

نشست‌ها و جلسات هفتگی منظم نیز فرصت با هم بودن و طرح مسائل و شکایات، حل مسائل و برنامه‌ریزی برای فعالیت‌ها

۵- اجتناب از تنبیه فیزیکی و جسمی

خشونت جسمی اعمال شده در سنین اولیه کودک و الگوگیری رفتار خشن از بزرگسالان به القاء و آموزش خشونت عادت‌ی در کودکان منجر می‌شود. تنبیه بدنی و جسمی ممکن است در کوتاه مدت، به واسطه متوقف ساختن رفتار نامطلوب مؤثر باشد. ولی نتایج بلند مدت آن - از جمله خشم، رنجش و آزرده‌گی، ترس و تنفر- آن‌زجار برانگیز و وحشتناک است. علاوه بر این، اغلب باعث احساس اغتشاش ذهنی، درماندگی و تحقیر و ضایع کردن حق کودکان توسط والدین می‌گردد.

۶- اصلاح رفتار

انواع مؤثر روش‌های انضباطی از برخی شکل‌های اصلاح رفتار استفاده می‌کنند. پاداش‌ها (بغل کردن و در آغوش گرفتن، دادن برچسب‌های مختلف یا انجام فعالیت‌های خاص) در قبال رفتار خوب داده می‌شوند و هنگام بدرفتاری، امتیازات گرفته می‌شود. رفتار خوب را می‌توان روی یک لوح ساده که یک یا چند رفتار مطلوب را نشان می‌دهد، ردگیری کرد. رفتار نامطلوب را نیز می‌توان با لغو امتیاز تماشای تلویزیون یا سرگرم شدن به فعالیت‌های دیگر، کاهش داد. محروم ساختن یا به عبارتی فرستادن کودک به اتاقش یا به محلی خسته کننده برای مدت زمان کوتاه یا تا زمانی که بد رفتاری متوقف شود، برای توقف رفتارهای مخرب بسیار سودمند است. این کار به والدین نیز فرصت آرام شدن و خونسرد بودن می‌دهد.

گرچه موفقیت هیچ روشی در فرزندپروری صد در صد تضمین نمی‌شود، تداوم جست و جوی راه‌های بهبود ارتباط و افزایش رضایتمندی برای خانواده‌ها حائز اهمیت فراوان است. هم چنین توسعه مهارت‌های پدری و مادری و اعتماد داشتن به آن، عقل سلیم و به ویژه عشق و وزیدن به کودکان برای والدین بسیار مهم است.

سرانجام این که باید مطابق ارزش‌های خانوادگی مقرر و اعلام شده زندگی کنیم و آن گونه محیطی ایجاد کنیم که به والدین فرصت لازم را بدهد و از آنان حمایت کند تا به‌طور مؤثرتر از کودکان خود مراقبت و مواظبت به عمل آورند.

منبع:

- STRONG, B. DEVIANT, C. SAY AD. B. AND COHEN. F (2001).
THE MARRIAGE AND FAMILY EXPERRIAGE AND FAMILY
EXPERINCE. USA WADS WORTH.

