

- با فرزندان تان در مورد این که چه رفتارهایی مطلوب و چه رفتارهایی نامطلوب هستند، به توافق برسید.
- خیلی واضح و شفاف مشخص کنید که در صورت انجام رفتاری نامطلوب، انتظار چه عواقبی را باید داشته باشند.
- در مورد رفتار نامطلوبشان، توضیح کاملی بدهید. برای نمونه این که «اتاقت بهم ریخته است» کافی نیست، بلکه این بهم ریختگی را باید در قالب جملاتی بگویید که دقیقاً منظور شما را مشخص کند؛ مانند «لباس‌هایت کف اتاق است»، «بشقاب کثیف، روی میز است» و یا «رختخوابت را مرتب نکرده‌ای.»
- وقتی نظر تان را به او می‌گویید و او با شما مخالفت می‌کند، سعی نکنید از خود دفاع کنید، بلکه یک‌بار دیگر نظر خود را بگویید و پس از آن، پاسخی به مخالفت‌ها و اعتراضات او ندهید.
- تغییرات هر چند اندک در رفتارشان را پیدا کنید و انتظار بیش از حد از آنان نداشته باشید. رفتارهایی که به هدف مطلوب، نزدیک هستند را مورد تشویق قرار دهید.
- به یاد داشته باشید که رفتار شما، الگو و مدلی برای رفتار آنان است.
- در حین تأدیب فرزند توسط یکی از والدین، والد دیگر نباید دخالتی کند.

«مهارت‌های فرزندپروری»، مهارت‌های لازم برای والدین است که چگونه فرزندان خود را از کودکی تا نوجوانی تربیت کنند تا آنان، علاوه بر احساس خوب و مثبتی که نسبت به خودشان پیدا می‌کنند، به کمال رشدی نیز برسند. در واقع، هدف این است که با به‌کارگیری تعداد زیادی روش‌های عملی از قبیل ارائه‌ی توصیه‌هایی در زمینه‌ی چگونگی بهبود روابط، نحوه‌ی ایجاد ارتباطات مثبت و سایر مهارت‌های مفید، خودانضباطی نیز به فرزندان آموزش داده شود.

توصیه‌های کلی در ارتباط با روابط میان والدین و فرزندان:

- اوقاتی را به شادی و تفریح با فرزندان تان اختصاص دهید.
- هرگز در مقابل فرزندان، مخالفتی در مورد نحوه‌ی تربیت آنان با یکدیگر نشان ندهید.
- اگر توانایی و قدرت لازم در قبولاندن و یا وادار کردن فرزندان تان به انجام کاری را ندارید، پس بهتر است آن تقاضا یا دستور را مطرح نسازید.
- ثبات رأی داشته باشید؛ بدین معنی که سعی کنید همیشه پاداش یا تنبیه یکسانی برای یک رفتار خاص در نظر بگیرید.

مهارت‌های فرزندان پروری



- در صورت امکان، با سخنان تحسین آمیز یا با دادن هدیه‌ای ملموس مانند اسباب‌بازی، پول و یا خوراکی، به رفتارهای مطلوب آنان پاداش دهید.
- در صورت امکان، هر یک از والدین باید سهم یکسانی در منضبط کردن فرزندان داشته باشند.

نقش والدین به عنوان معلم یا مربی:

- به یاد داشته باشید که شما به نوعی معلم و مربی فرزندان هستید، پس رفتار مورد انتظاران را به طور دقیق برای او توضیح دهید، بگذارید عمل کرده و سپس همراه با انتقادهای سازنده، مشوقش نیز باشید. همچنین اوقاتی را برای تفریح و شادی کردن با او اختصاص دهید.
- به جای آن که به او بگویید چه کاری را نباید انجام دهد، بگویید که چه کاری را باید انجام دهد.
- وقتی کاری را به خوبی انجام می‌دهد، ابتدا عملش را توصیف کرده و سپس تحسین کنید، برای نمونه: «خیلی خوبه که تو این کار رو این جور انجام دادی.»
- به فرزندان کمک کنید تا یاد بگیرد چگونه احساسات خود را بیان کند. برای نمونه بگویید «به نظرم عصبانی هستی، چه احساسی داری؟ آیا ناراحتی؟» و یا بگویید «به نظرم در مورد فلان مسأله عصبانی هستی، خوب، طبیعی ست که چنین احساسی داشته باشی.»
- سعی کنید وضعیت موجود را از دریچه‌ی چشم فرزندان دیده، به دقت به سخنانش گوش دهید و از آن چه او می‌بیند، تصویری ذهنی برای خود بسازید.
- برای راهنمایی و یا دلداری‌اش وقتی که ناراحت است، با لحنی آرام و محبت آمیز و در عین حال، با اعتماد به نفس لازم با او صحبت کنید.
- شنونده‌ی خوبی باشید، بدین معنی که **الف)** با او تماس چشمی داشته باشید (به او نگاه کنید). **ب)** از نظر فیزیکی، هم سطح و هم قد فرزند کوچک‌تان قرار بگیرید. **ج)** حرفش را قطع نکنید. **د)** سؤالات باز بپرسید نه سؤالاتی که جواب آن‌ها «بله» و «خیر» است. **ه)** آن چه را می‌شنوید، برایش تکرار کنید. **و)** مطمئن شوید که سخنان و راهنمایی‌های شما را درست متوجه شده است. **ز)** از او بخواهید که سخنان شما را تکرار کند.
- در صورت امکان، در مورد زمان انجام کار یا چگونگی انجام آن، به او حق انتخاب بدهید.
- تغییرات هر چند کوچک در رفتار را پدیدانید، انتظار بیش از حد از او نداشته و رفتار نزدیک به هدف مطلوب را تشویق کنید.
- علائم ظاهری و اشارات به خصوصی داشته باشید تا فرزندان با انجام کار یا رفتار نامطلوبی، متوجه رفتار شده و بدانند که باید رفتار را تغییر داده و اصلاح کند.

کاربرد پاداش در تربیت فرزندان:

- در صورت امکان، برای بهبود رفتار فرزندان‌تان، می‌توانید با جایزه‌دادن و تحسین کردن، موجب تشویق آنان شوید.
- می‌توانید برای رفتارهای نامطلوب و ناخوشایند آنان، «روش

محروم‌سازی» را با دادن جایزه ترکیب کنید، برای نمونه بگویید «هروقت فلان کار را انجام دهی، از انجام هر فعالیتی محروم خواهی شد، حال اگر در کل روز و یا قسمتی از روز، کاری نکنی که شامل قانون محرومیت شوی، فلان جایزه را می‌گیری.»

استفاده از روش کارت خانواده:

اگر در خانه مشکلات زیادی با فرزندان‌تان دارید، می‌توانید از برنامه‌ی «کارت خانواده» استفاده کنید که روش بسیار مفیدی ست. بیش تر بچه‌ها در صورت استمرار استفاده از این روش، در همان چند هفته‌ی اول، تغییرات زیادی می‌کنند. اجرای این برنامه از طریق دادن پاداش فوری به رفتارهای مطلوب و جریمه‌ی فوری برای رفتارهای نامطلوب صورت می‌گیرد. این برنامه، هم برای فرزندان و هم برای والدین جالب و خوشایند است. مراحل کار بدین ترتیب است:

یک سری کارت یکسان و هم‌اندازه درست کنید. یک جلسه‌ی خانوادگی برای گفت‌وگو در مورد این برنامه برگزار نمایید. به فرزندان‌تان بگویید که آنان با این برنامه یادمی‌گیرند تا خودشان مسؤولیت کارهای‌شان را به عهده گیرند. می‌توانید به فرزندان بزرگ‌تر بگویید که این برنامه، مشابه کارها و تجربه‌های بزرگسالان است بدین معنی که بزرگسالان در ازای کارشان، پول دریافت نموده و در صورت عدم رعایت قوانین، جریمه پرداخت می‌کنند مانند داشتن سرعت بیش از حد مجاز یا جریمه‌ی ناشی از تأخیر در پرداخت‌ها. از رفتار و کارهایی که فرزندان با انجام آن می‌توانند کارت دریافت کنند، فهرستی تهیه کنید. برنامه را از صبح شروع کنید و در طول روز، رفتار و کارهایی مانند خوش خلق بودن، انجام کارهای خانه و... که قابل جایزه‌دادن هستند را مشاهده و یادداشت نمایید.

همچنین اگر می‌خواهید تغییراتی در ارتباط با کارها و رفتارهای مربوط به مدرسه‌ی آنان ایجاد کنید، می‌توانید پس از تهیه‌ی فهرست لازم، در صورت انجام هر یک از موارد، کارت‌هایی را به عنوان امتیاز به آنان بدهید. برای نمونه، به موقع بیدار شدن از خواب، مسواک زدن، به موقع آماده شدن برای رفتن به مدرسه، بازی آرام و بدون دعوا با خواهر یا برادر، انجام کارهای خانه هم چون بیرون گذاشتن زباله، گفتن «خواهش می‌کنم» و «متشکرم»، انجام کارها در اولین مرتبه‌ای که از آنان خواسته می‌شود، انجام تکالیف مدرسه بدون نق زدن، به موقع خوابیدن، مرتب کردن اتاق‌شان و...

در مورد رفتارهای نامناسب که موجب اذیت‌دادن کارت‌های‌شان خواهد شد، از روش محروم‌سازی استفاده کنید؛ برای نمونه بی‌احترامی به دیگران، نوعی سرپیچی و ناسازگاری به شمار می‌رود، پس در صورت ارتکاب آن توسط کودک، برای مدتی معین، او را از انجام هرگونه فعالیتی با نشانندش در گوشه‌ای از اتاق به عنوان تنبیه، محروم سازید.

«دکتر فیل»

ترجمه و تنظیم: **جمیله احمدپور**

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده