



# مهارت‌های فرزندپروری

بد هر دو به وسیله پاداش‌هایی شکل می‌گیرد که فرزند شما دریافت می‌کند. گاهی اوقات، والدین به‌طور ناخواسته رفتار بد فرزندان خود را پاداش می‌دهند. رفتار بد فرزند شما، در صورت دریافت پاداش از سوی شما یا دیگران، تقویت خواهد شد. رفتاری که پاداش داده نشده یا تنبیه به دنبال داشته باشد، تضعیف می‌شود و احتمال وقوع آن در آینده کمتر می‌شود.

## سه قانون فرزندپروری

از سه قانون اساسی تربیت فرزند پیروی کنید. قوانین ساده به نظر می‌رسند. ۱. رفتار خوب را پاداش دهید و این کار را به‌طور مکرر و بلافاصله انجام دهید.

مسئله فرزندپروری هیچ زمانی به اندازه امروز در موفقیت خانواده‌ها تأثیر نداشته است. نحوه تربیت فرزندان، رفتار نسل حاضر را شکل می‌دهد و عملکرد آینده را نیز تعیین خواهد کرد و به این ترتیب بر دنیای پیرامون ما تأثیر خواهد گذاشت.

از صبح روز تعطیل آخر هفته و هشت دارید؟ هر هفته فرزندان دوازده و هشت ساله شما حین تماشای تلویزیون با هم بگو مگو و دعوا دارند؟ شما پیوسته به آن‌ها اخطار می‌دهید که از دعوا و مشاجره بپرهیزند، اما در واقع هیچ ابزار مؤثری برای پشتیبانی از هشدارهای خود، در اختیار ندارید؟ لازم است بدانید، رفتارهای خوب و

## ارتباط‌های روشن به فرزندپروری مؤثر کمک می‌کند

والدین باید در مورد اینکه کدام رفتارهای فرزندشان مطلوب و کدام رفتارها نامطلوب است، به توافق برسند. در غیر این صورت، فرزند آن‌ها در مورد اینکه چه رفتاری از او انتظار می‌رود، دچار سردرگمی می‌شود و در نتیجه رفتاری نامطلوب از خود نشان می‌دهد.

با فرزند خود ارتباط روشنی داشته باشید. شما و همسران باید با کمک یکدیگر قوانینی را که می‌خواهید فرزندانتان به آن‌ها عمل کنند، تعیین کنید. در صورت امکان، کودک خود را برای مشارکت در



هنگامی که کودک شما برای انجام کار خاصی، پاداش دریافت می‌کند، آن رفتار تقویت می‌شود. این بدان معناست که احتمال وقوع آن رفتار در آینده افزایش می‌یابد. بعضی از پاداش‌هایی که کودکان دوست دارند، عبارت‌اند از: پاداش‌های روانی - اجتماعی: لبخند، بغل کردن، دست زدن و...  
پاداش‌های فعالیتی و عملی: رفتن به پارک، کمک به مادر در پخت شیرینی و...

پاداش‌های مادی: پول، توپ، یویو و...  
۲. «ناخواسته» رفتار بد را پاداش ندهید.

ممکن است فرزند شما یاد گرفته باشد که به‌طور مثال، می‌تواند رفتن به رختخواب را با غرزدن، گریه کردن و ابراز ناراحتی به تأخیر بیندازد. اگر در مقابل او تسلیم شوید و اجازه دهید خواسته‌اش را عملی کند، این رفتارها به احتمال فراوان، در آینده نیز تکرار خواهد شد.

۳. برای رفتار بد، تنبیه در نظر بگیرید. اما فقط از روش تنبیه غیربدنی استفاده کنید. شما گاهی اوقات نیاز دارید که از شیوه‌های تنبیهی غیربدنی برای کاهش یا حذف برخی از رفتارهای نامقبول یا خطرناک استفاده کنید. بعضی از این روش‌ها عبارت‌اند از: سرزنش کردن، اخم کردن، دلخور شدن، بی‌توجهی، محروم‌سازی زمانمند و...

تعیین و تعدیل قوانین تشویق کنید.  
قادر باشید دستورات روشن و مؤثر به  
کودک خود دهید.

«لطفاً اسباب بازی‌هایت را بردار»، این  
یک درخواست ساده است.  
«غذا را روی زمین نذار» و «بیا اینجا»  
و لباست را از روی زمین بردار و آن  
را روی چوب‌لباسی آویزان کن» دستور  
هستند.

درخواست و دستور باید روشن و  
صریح باشد، نه مبهم و نامفهوم.  
فرزند شما به انضباط دادن هم همانند  
عشق و محبت نیاز دارد. فرزند شما با  
دریافت عشق و انضباط از سوی شما،  
احترام به خود و خودکنترلی را یاد  
می‌گیرد. چنانچه مسئله‌ای شما را از  
انضباط دادن به فرزندان باز می‌دارد،  
ماهیت آن را مشخص کنید.

### راه‌های افزایش رفتار خوب

رفتار خوب فرزند خود را تشویق  
و تحسین کنید. نسبت به برخی از  
سوءرفتارهای فرزند، به‌طور فعال  
بی‌توجهی کنید.

پس از اینکه یک رفتار نامطلوب را  
به‌عنوان هدف در نظر گرفتید، رفتار  
خوب جایگزین آن را پاداش دهید. به

فرزند خود برای تمرین رفتاری که از او  
می‌خواهید یاد بگیرد، کمک کنید.

والد منظمی باشید، قوانین خانوادگی  
روشن، و قابل پیش‌بینی را وضع کنید و  
در فعالیت‌های روزانه فرزند خود، ثبات  
ایجاد کنید. برای فرزند خود، الگوی  
مناسب باشید.

### روش‌هایی برای متوقف ساختن رفتارهای بد فرزندان

تنبیه، یک پیامد ناخوشایند یا جریمه‌ای  
است که به دنبال یک رفتار می‌آید.  
استفاده صحیح از تنبیه ملایم، به لحاظ  
هیجانی به فرزند شما صدمه وارد  
نخواهد کرد. این تنبیه اغلب برای  
بهبود رفتار ضرورت دارد. با این وجود،  
تنبیه شدید، طعنه و کنایه و تهدیدات  
خشن می‌تواند به عزت نفس و سلامت  
هیجانی او آسیب برسانند.

### این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

پاداش دادن به رفتار خوب، آسان‌ترین  
و بهترین راه برای ایجاد رفتار مطلوب  
است.

تنبیه ملایم، به متوقف شدن رفتار بد  
فرزند شما کمک می‌کند.

در تنبیه کردن امساک به خرج دهید و  
تنها از تنبیه ملایم استفاده کنید.

در زمان تنبیه فرزند خود، یک الگوی  
منطقی و غیرپرخاشگر باشید.

مؤثرترین روش‌های تنبیه ملایم،  
عبارت‌اند از: سرزنش، پیامدهای طبیعی،



پیامدهای منطقی و جریمه رفتاری و محرومیت زمانمند.

### سرزنش:

به هنگام سرزنش فرزندان، آرامش خود را حفظ کنید و به طور مشخص دلیل آن را بیان کنید. برخی از فرزندان از سرزنش‌های طولانی و مشاهده ناراحتی و عصبانیت والدین خود لذت می‌برند. آن‌ها می‌خواهند توجه بیشتری از والدین خود دریافت کنند، حتی اگر این توجه منفی باشد.

### پیامد طبیعی:

یک پیامد طبیعی، رویدادی است که به طور معمول یا طبیعی، به دنبال یک رفتار بد اتفاق می‌افتد، مگر اینکه شما برای جلوگیری از وقوع آن پیامد، یا پیش بگذارید. به فرزند خود اجازه بدهید تا پیامد طبیعی رفتار خود را تجربه کند، مگر اینکه در این کار خطری، ایمنی او را تهدید کند.

### پیامد منطقی:

گاهی اوقات شما نمی‌توانید اجازه دهید که پیامدهای طبیعی اتفاق بیفتد، زیرا آن‌ها برای فرزند شما خطرناک‌اند. به طور مثال، پدر نمی‌تواند اجازه دهد که پسر سه ساله‌اش پیامدهای طبیعی وارد شدن با سه‌چرخه به خیابان را تجربه کند. اما می‌تواند پیامدهای منطقی را به کار گیرد. پدر می‌تواند سه‌چرخه را بردارد و پسرش را به مدت یک هفته از آن محروم کند. به هنگام استفاده از

پیامدهای منطقی، شما در واقع تنبیهی را برای رفتار بد اعمال می‌کنید. مراقب باشید که تنبیه به لحاظ منطقی با ماهیت سوء رفتار تناسب داشته باشد.

### محرومیت زمانمند:

محرومیت زمانمند بهترین روش تنبیه و مورد تأیید روان‌شناسان است. محرومیت زمانمند، یعنی گذاشتن کودک در یک مکان کسل‌کننده و ملال‌آور، بلافاصله پس از اینکه رفتار بدی را از خود نشان می‌دهد. کودک تا زمانی که زنگ ساعت یا زمان‌سنج پایان زمان محرومیت او را نشان می‌دهد، باید در آنجا بماند. مدت زمان تنبیه کودک به ازای هر سال سن یک دقیقه است. کودکان این محرومیت را دوست ندارند، زیرا هنگامی که در محرومیت هستند، توجه خانواده را از دست می‌دهند. آن‌ها قدرت و توانایی خشمگین ساختن والدین خود را از دست می‌دهند و آزادی برای بازی کردن با اسباب بازی‌ها و شرکت در فعالیت‌های جذاب را هم از دست می‌دهند. از آنجا که روش محرومیت زمانمند، فوری و قاطع است، کودکان از امکان کمتری برای اجتناب کردن از آن برخوردارند. اغلب، فرزند شما در زمان فرستاده شدن به محرومیت زمانمند و در طول زمان محرومیت نسبت به شما پرافرودخته است. به طور معمول این آزرده‌گی، پس از اتمام محرومیت، به سرعت از بین می‌رود.

منبع: گروه آتیه