

## مهارت‌های فرزندپروری

### ۹

### درمان شناختی\_رفتاری

زهرآ صادقی\*، دکتر محمدرضا عابدی\*\*، دکتر مریم فاتحی‌زاده\*\*

#### پرسشها

درمان شناختی - رفتاری چه ویژگی‌هایی دارد؟  
 مهارت‌های فرزندپروری چه هستند؟  
 آموزش مهارت‌های فرزندپروری چگونه است؟

#### چکیده

الگوی شناختی رفتاری تنها یک رویکرد خاص درمانی نیست، بلکه بخشی از تمام دیدگاه‌ها بوده و به خودی خود یک رویکرد محسوب می‌شود. مداخله‌های شناختی رفتاری برای والدین می‌تواند در سطوح مختلف درسیستم خانواده اجرا شود و به طور مستقیم می‌تواند بر مهارت‌های فرزندپروری والدین اثر بگذارد (داگلاس، ریچمن، ۱۹۸۴، نقل از یونسی، ۱۳۸۲). در این مقاله به شرح مفصل یکی از الگوهای فرزندپروری یعنی شناختی - رفتاری پرداخته می‌شود. به این منظور مباحث مهارت‌های فرزندپروری، تاریخچه، ابعاد مهارت‌های فرزندپروری، عوامل مؤثر بر مهارت‌های فرزندپروری و انواع آموزش مهارت‌های فرزندپروری و مطالعه مروری بر پژوهش‌های مرتبط با الگوی شناختی رفتاری مطرح شده و در پایان الگوی شناختی رفتاری بر اساس پیشینه‌ها به عنوان یکی از مداخله‌های مؤثر در مهارت‌های فرزندپروری به مشاوران خانواده و والدین توصیه شده است. کلید واژه: مهارت‌های فرزندپروری، درمان شناختی رفتار

\*کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

\*\*استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

**Abstract**

*Cognitive-behavioral interventions can be applied to different levels of family systems and directly can affect parents' parenting skills (Doglaus, Richman, 1984).*

*Cognitive behavioral pattern is not just an specific type of treatment, but apart of all the perspectives and it has been itself suggested as a approach. In this article one of the parenting pattern has been examined in datail, and it is cognitive-behavioral. For this, discussions parenting skills, history, parenting methods, in fluent factors on parenting, different kinds of parenting skills teaching, and a review of relative studies to cognitive behavioral pattern has been reported, and at the end cognitive- behaioral pattern has been suggested as an effective parenting skills involvement in family counseling and parents.*

**Keyword:** parenting skills, cognitive behavioral treatment.

### مهارت‌های فرزندپروری

شیوه‌ها یا روش‌هایی است که والدین براساس آنها فرزندان خود را تربیت می‌کنند مانند پذیرش و طرد، آزادگذاری یا محدودسازی و نظایر آنها. دیدگاهی که والدین در برخورد با فرزندان خود اعمال می‌کنند در شکل‌گیری، رشد و تکامل کودک در سنین اولیه زندگی و خصایص بعدی شخصیت و رفتار تأثیر فراوان و عمیقی دارد، مثلاً طرد کودک یا فقدان رابطه عاطفی بین مادر و کودک، در پیدایش اختلالات رفتاری کودک نقش مهمی دارد (شعاری نژاد، ۱۳۷۸). در دهه ۱۹۶۰ انقلاب عمده‌ای در زمینه رواندرمانی اتفاق افتاد. متخصصین و بنیان‌گذاران درمان‌های خانوادگی ساختی مانند مینوچین<sup>۱</sup> (۱۹۷۴) و درمان خانوادگی راهبردی مانند هی‌لی<sup>۲</sup> (۱۹۷۶) به درمان‌های کوتاه مدت گرایش پیدا کردند. این جهت‌گیری منجر به شکل‌گیری روش‌های عمده درمان‌های خانوادگی از جمله درمان خانواده‌هایی شد که کودکان ضد اجتماعی داشتند و پترسون از اولین پیشگامان بود که به آموزش والدین بیشتر جهت بالینی داد و به طور اخص به درمان کودکان خردسالی که رفتارهای مقابله‌ای داشتند علاقه نشان می‌داد (به نقل از کلاتری، عابدی، ۱۳۷۶). جرالند پترسون از لحاظ ابداع برنامه‌های افزایش مهارت‌های فرزندپروری با استفاده از الگوی غیرتحمیلی یادگیری اجتماعی که به منظور

<sup>۱</sup> - Minochin

<sup>۲</sup> -Haley

خاموش سازی رفتار نامطلوب فرزندان اجرا می‌شود، بسیار مؤثر عمل کرده‌اند (پترسون، راید، جونز، کانگر<sup>۱</sup>، ۱۹۵۷، نقل از گلدنبرگ<sup>۲</sup>، ۱۳۸۲).

### عوامل مؤثر بر شیوه‌های فرزندپروری

- شخصیت والدین، ترتیب تولد، پایگاه اقتصادی، اجتماعی خانواده (توسلی، ۱۳۷۹).
- جنسیت کودک، اندازه خانواده (هترینگتون، ۱۳۷۳)
- کیفیت زناشویی، تحصیلات والدین، سن والدین، ویژگی‌های ذاتی کودک، محیط، منابع استرس و حمایت، ارزش‌های فرهنگی (عشقی‌نژاد، ۱۳۷۹)

### ابعاد شیوه‌های فرزندپروری

- برنت<sup>۳</sup> (۱۹۹۷) ابعاد شیوه‌های فرزند پروری به شرح ذیل می‌باشد:
- بعد گرم بودن والدین که نسبت به کودکان خود با محبت و پذیرنده‌اند.
  - پاسخگو بودن، والدین پاسخگوی نیازهای کودکان هستند.
  - بعد تحسین، والدین رفتار خوب در کودکان را تحسین می‌کنند.
  - جلوه‌ای از عواطف مثبت، والدین غالباً عشق و محبت خود را هم به شکل فیزیکی و هم کلامی ابراز می‌دارند.
  - بعد کنترل، والدین در تلاش هستند تا با کنترل بر کودکان آنها را از آسیب مصون دارند.
  - بعد آمیزش، مقدار تلاش و زمانی که والدین در رشد و پرورش کودک صرف می‌کنند.

<sup>1</sup> - Paterson, ride, Jonse, Conger

<sup>2</sup> - Goldenberg

<sup>3</sup> - Bernt

## انواع روش‌های آموزش مهارت‌های فرزندپروری

– مواجهه درمانی پیوسته<sup>۱</sup>: این درمان زمانی صورت می‌گیرد که والدین فرزند خود را فراموش کرده‌اند یا نسبت به او غفلت نشان می‌دهند. مقابله با این والدین نباید به صورت منفی و مواجهه‌های تند باشد چرا که درگیر شدن و مقابله کردن از راه تند و منفی اصلاً کمک کننده نیست. درمانگر باید در جستجوی مطلبی باشد که والدین خوششان بیاید و رفتار والدین را از روشی مثبت سازماندهی کند برای مثال به جای یک رفتار خیلی انتقادی می‌توان چنین گفت که «ما بهترین را برای فرزند شما می‌خواهیم و دوست داریم که او یک نمونه از بهترین‌ها باشد که شما دوست دارید» حتی در رفتار خیلی حمایت‌گرا می‌گوییم «من دختر شما را خیلی دوست دارم (آپونت<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵، نقل از ناسی و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲).

– تربیت والدین<sup>۴</sup>: مانجر<sup>۵</sup> (۱۹۹۳)، به نقل از ناسی و همکاران، (۲۰۰۲) سه روش را که درمانگران جهت کمک به والدین در داشتن رفتاری مثبت و مهارت فرزندپروری ارائه می‌دهد: الف) والدین باید قوانین تعریف شده‌ای را برای رفتار کودک مشخص کنند.

ب) والدین باید نتایج مربوط به انجام یا سرپیچی از این قوانین را مشخص کنند. برای مثال وقتی فرزندش یک قانون را رعایت کرد او را تشویق و وقتی از قانون سرپیچی کرد با نتایج منفی (مثلاً تنبیه) مواجه کند.

ج) والدین باید رفتار کودکانشان را شامل انجام قوانین یا سرپیچی از قوانین را کاملاً تحت کنترل داشته باشند حتی مواقعی که فرزند در پیش پدر و مادر نیست.

– مداخلات ساختاری و سیستماتیک: مینوچین (۱۹۷۴)، به نقل از ناسی و همکاران، (۲۰۰۲) بر اهمیت کودک به والدین در فرزندپروری تأکید زیادی دارد. گاهی اوقات مشکل به واسطه اختلاف بین والدین در اموری چون قوانین خانه‌داری یا رفتارهای مناسب در خانه و مدرسه اتفاق می‌افتد. این منجر به یک شیوه فرزندپروری ناپایدار می‌شود. برای مثال پدر و مادری که خود در روابطشان مشکلاتی دارند به این صورت پیامی به فرزند می‌فرستند که باعث ناسازگاری می‌شود گاهی مادر خیلی زیاد درگیر فرزندانش می‌شود درحالی که پدر نقش جزئی

1 - Joining and Therapeutic conformation

2 - Aponte

3 - Nancy, frankling, Hafer

4 - Parent Training

5 - Munger

دارد درچنین مواردی، ابتدا باید نقش والدینی که زیاد در تربیت فرزند دخالتی ندارد را زیاد کرد، سپس مشکلات پدر و مادر را حل و بازیابی کرد تا اینکه به صورت والدینی متحدی درآیند. برخی مواقع افرادی که نقش والدین را بر عهده دارند از اعضای بالاتر خانواده هستند ممکن است یک مادر و مادر بزرگ وظیفه تربیت فرزند را داشته باشند. در این زمان درمانگر تلاش می‌کند که بین دو والدین هماهنگی بیشتری ایجاد کند تا بهتر و مؤثرتر به عنوان دو والدین با یکدیگر کار کنند و هدف مشخصی را به فرزند ارائه می‌دهد.

– آسان کردن روابط والدین و فرزندان: بسیاری از والدین مخصوصاً والدین جوان شناخت کاملی از این شیوه ندارند و در جلسات درمانی یاد دادن این مطالب به پدر و مادرهای جوان بسیار لازم است تا جایی که ممکن است روابط فرزندان باید با پدر و مادر آسان برقرار شود. برای والدین جوان مخصوصاً آنهایی که از حمایت دیگران برخوردار نیستند، چگونگی این مراقبت‌ها ممکن است همراه با هول و اضطراب باشد. اما یک جلسه درمان خانوادگی می‌تواند به یاد دادن این کارها (یا از طریق مدل یا تدریس) مانند چگونگی حمام کردن فرزند، نگهداری، تغذیه و... پردازد دانستن این کارها ایجاد روابط با فرزند را آسانتر می‌کند چرا که وقتی والدین حس کنند که به تمام این امور تسلط دارند بیشتر قادر خواهند بود که با فرزند ارتباط برقرار کنند و لذت ببرند. یکی از تمرینات لذت آور برای پدر و مادر، ماساژ بچه کوچک است و با صدایی آرام با او حرف بزنند، کودکان نیز از روابط صمیمانه با همه اعضای خانواده لذت می‌برند (نانسی و همکاران، ۲۰۰۲).

– روشهای کنترل والدینی: (اسکات و همکاران<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰) معتقدند که در این روش به والدین کمک می‌شود تا روش‌ها و سبک‌های انضباطی خود را از خیلی آسان‌گیر یا خیلی آمرانه به میانه برسانند. به عنوان اولین گام برای رسیدن به این هدف بهتر است که برخی از کاستی‌ها ضعف‌های والدینی که چنین سبک‌هایی را دنبال می‌کنند بیان شود. برای مثال به والدینی که خیلی آسان می‌گیرند می‌توان گفت که نتیجه این اجازه شما به رفتار غیرمحترمانه کودکان در مقابل بزرگتر از خود، وجود رفتارهای ضد اجتماعی خواهد بود و به طور مشابه به والدینی که شیوه آمرانه را در پیش می‌گیرند باید توضیح داد که چگونه این تنبیه‌های سختی که به کودک اعمال می‌شود باعث می‌شود عصبانیت و رنجش او را در برابر شما برانگیزد و برای آن دسته هم که از تنبیه‌های فیزیکی استفاده می‌کنند باید گفت که چنین تنبیه‌هایی فقط

<sup>۱</sup> - Scottw, Henggeler, Borduin

حس تجاوز و درازدستی کودک را شدیدتر می‌سازد. به عنوان دومین گام در پیشرفت روشهای جدید کنترل توسط والدین، درمانگر باید مدلهایی را به والدین معرفی کند که چگونه با مشکلات کودکان کنار بیایند. مدارک زیادی نشان داده‌اند والدینی که در این چنین برنامه‌های تعلیم داده شده‌اند به راحتی توانسته‌اند رفتار کودک را کنترل کنند. این تعلیمات در کل شامل مطالب زیر می‌باشد:

(الف) آموزش اینکه چگونه والدین، رعایت قوانین توسط فرزندان‌شان را تحت نظر داشته باشند.

(ب) آموزش والدین برای ایجاد قوانین مشخص برای کنترل رفتار کودکان

(ج) مواردی را برای مواقعی که کودک قانونی را رعایت کرد و برای مواقعی که کودک از قانونی سرپیچی کند تعیین کرد.

(د) موارد تشویق و تنبیه را به صورت مرتب و دسته‌بندی بنویسند.

سومین گام نوع نظم و انضباطی که برای فرزند خود حاکم کرده‌اند به عنوان یک قانون کلی ما از والدین می‌خواهیم که به خاطر توانایی‌های شناختی کم بچه‌های خردسال، تنبیه‌های کوچک و سریعی برای آنها در نظر گرفته شود آن چیزی که به والدین توصیه می‌کنیم این است که بدون توجه به سن کودک، تنبیه‌ها باید برای کودک نفرت‌آور باشد اما در مورد فرزندان بالغ و بزرگتر تنبیه‌ها باید هم نفرت‌آور باشد و هم سازنده.

- دیدگاه اصلاح رفتار (تغییر رفتار)، آموزش والدین با توجه به رویکرد آدلری

(تودرز، رابین، تری<sup>۱</sup>، نقل از اسماعیلی، ۱۳۷۶).

### شیوه‌های درمان شناختی رفتاری

جدا کردن عناصر رفتاری - شناختی یک برنامه درمانی هم مشکل و هم نامطلوب است. بنابراین والدین در زمینه مهارت‌های فرزندپروری باید از سرمشق دهی، تقویت مثبت رفتار نامطلوب، خاموشی و نتایج منفی (مانند فقدان امتیاز برای رفتار نامطلوب به منظور ترویج رفتار جامعه پسند، استفاده کنند. از طرفی به یک مؤلفه شناختی، بازسازی شناختی برای کمک به والدین مورد نیاز می‌باشد که با شناخت‌های غیرانطباقی یا افکار منفی خود کارشان مقابله کنند

<sup>۱</sup> - Toderz, Rabin, Tery

که این افکار با توانایی آنها برای ایجاد روش فرزندپروری موثر و مثبت تزامم دارد و صرفاً با تغییر ساخت اعتقادی زوجین است که می‌توان مطمئن شد رابطه شادکامتر و ارضا کننده‌تری به وجود خواهد آمد (گلدنبرگ، ۱۳۸۲).

صادقی و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی با توجه به الگوی شناختی رفتاری فرمتی جهت آموزش شیوه‌های فرزندپروری تهیه و اجرا کردند. مطالعه این روش روی یک نمونه ۳۴ نفری نشان داد که این روش می‌تواند به بهبود شیوه‌های فرزندپروری کمک کند در ادامه این فرمت ارائه می‌گردد.

### جلسات آموزش مهارت‌های فرزندپروری

در این دوره والدین می‌توانند روش‌ها و مهارت‌هایی را بیاموزند و دریابند که چه وقت، چرا و برای چه منظوری از آنها استفاده کنند. سعی می‌شود در این دوره یک الگوی کامل و تمام عیار از رابطه مؤثر بین والدین - کودک با جزئیات کامل تشریح شود والدین با شرکت در جلسات آموزش می‌توانند بدون تکیه بر اسلحه ترس، بچه‌هایی مسئول، خود نظم و دارای روحیه همکاری تربیت کنند. آنها می‌آموزند که چگونه با بچه‌ها رفتار کنند تا آنها واقعاً به خواسته‌های پدر و مادرهایشان اهمیت بدهند و نه از ترس تنبیه یا قهر یا محروم شدن از امتیازات زندگی.

بنابراین هدف از این آموزش این است که به والدین کمک کنیم تا دانش و توانایی‌های خود را در زمینه‌های پرورش و تربیت فرزندان به نحو مطلوبی گسترش دهند.

این برنامه را می‌توان به صورت زوجی یا انفرادی یا یک فرمت گروهی اجرا نمود. انواع فرمت‌ها از این قرارند: ۱- فرمت زوجی، یک زوج به طور خصوصی در شش جلسه پنجاه دقیقه‌ای ۲- گروه کوچک: دو یا چهار زوج در چهار جلسه دو ساعته ۳- گروه بزرگ: پنج یا دوازده زوج در چهار جلسه دو ساعته

در هر جلسه آموزش از طریق بحث بر سر مسایل واقعی فرزندان انجام می‌پذیرد و همراه با آن مربی و بقیه شرکت کنندگان به بازخورد و هدایت تعامل آنها می‌پردازند. در ادامه نمونه‌ای از جلسات فرمت گروهی زوجی آورده می‌شود.

## جلسه اول: آشنایی با انواع سبک‌های والدینی

با توجه به الگوی دو بعدی شافر(ابعاد گرمی - سردی و نظارت - خودمختاری) چهار نوع سبک تربیت را در خانواده‌ها توصیف می‌کنیم:

## خانواده‌های استبدادی:

این والدین کمترین مهرورزی را اعمال می‌کنند و برای کنترل بچه‌ها از شیوه‌های ایجاد ترس استفاده می‌کنند. این نوع والدین حالات عصبی و پرخاشگرانه را در بچه‌ها به وجود می‌آورند.

	کنترل (نظارت)		
سردی	خانواده‌های استبدادی	خانواده‌های مقتدر	گرمی
	خانواده‌های بی تفاوت خودمختاری	خانواده‌های سهل‌انگار	

خانواده‌های بی‌توجه - طرد کننده بی تفاوت: این والدین عملاً فرزندان‌شان را طرد می‌کنند نه محبت وجود دارد و نه توقعی از فرزندان وجود دارد.

خانواده‌های سهل‌انگار: این والدین به ظاهر نسبت به کودکان خود حساس هستند اما توقع چندانی از آنها ندارند و از کنترل کودکان پرهیز می‌کنند.

خانواده‌های مقتدر: در این خانواده‌ها تعامل منطقی در روابط والدین و فرزند بوده و روندی توأم با مشارکت در تصمیم‌گیری را نشان می‌دهد. در عین حال که کنترل شدید را اعمال می‌کنند اما محدود کننده توانایی‌ها و شایستگی‌های فرزندان نیستند.

تعاریف رفتاری گرمی نظارت به صورت جداگانه مورد بحث قرار گرفت.

والدین پذیرنده والدینی هستند که:

از تنبیه بدنی مانند کتک زدن، فحاشی کردن، پرت کردن اشیاء و غیره کمتر استفاده می‌کنند یا استفاده نمی‌کنند، از بی‌توجهی، قهر، تهدید، اتهام، توهین، طرد کردن و عدم ارضا نیازهای او برای تنبیه‌اش استفاده نمی‌کنند، بیشتر از پاداش و تحسین و تشویق کودک استفاده می‌کنند تا تنبیه او و...



والدین کنترل‌کننده والدینی هستند که:

رفتار مورد انتظار والدین از کودک را به طور دقیق و واضح برایش مشخص می‌کنند، خواسته‌های والدین از کودک مبهم نیست، به فرزند خود دقیقاً می‌گویند که چه رفتاری را دوست دارند، در تعیین قوانین مربوط به کودک دمدمی مزاج و بی‌ثبات نیستند،... بنابراین با توجه به توضیحاتی که در رابطه با تعاریف گرمی و نظارت و انواع سبک‌های فرزندپروری ارائه شد می‌توان گفت شیوه فرزندپروری مقتدرانه، بهترین نوع سبک فرزند پروری می‌باشد.

#### جلسه دوم: اصول رابطه والدین با هم در تربیت

داشتن احساس خوب درباره خویشتن کار با فرزندان را بسیار آسان‌تر می‌سازد. هرگاه آفتاب درون همچون آفتاب بیرون تابان باشد اکثر والدین روزهای خوبی را پشت سر می‌گذارند روزهایی که همه چیز به خوبی پیش می‌رود هنگامی که والدین احساس خوبی دارند برای رویارویی با موقعیت‌های مختلف از نعمت وجود منابع درونی برخوردارند. وقتی مداوماً وقت، توجه و یا حمایت خود را نثار دیگران کنیم ذخایر درونی ما کاهش می‌یابند و با از دست دادن صبر و قوه ادراک آغاز می‌شود حال برای افزایش فراوانی روزهای خوشایند و برای بازپروری ذخایر درونی فعالیت‌های زیر باید انجام شود:

۱) سر فرصت کارهایی را که از انجام آن لذت می‌برید انجام دهید:

شرکت کنندگان می‌آموزند که به کارهای مورد علاقه خود بپردازند.

۲) برای خودتان وقتی را در نظر بگیرید:

شرکت کنندگان می‌آموزند که برای انجام تمام کارهایی که دوست دارند انجام دهند، وقت کافی دارند.

۳) خود بودن: می‌آموزند که والدین می‌توانند در عین پدر یا مادر بودن، انسان بودن

خود را حفظ کنند و احساس حقیقی خود را درک کنند.

بسیاری از والدین به جای اینکه ارتباط اولیه خود را با همسرشان برقرار سازند، چنین

رابطه‌ای را با بچه‌هایشان بنا می‌کنند بنابراین توسعه آگاهی و فهم همسر عامل اساسی ایجاد

رابطه‌ای پایدار است مهارت‌های متمرکز بر همسر با موارد زیر آموزش داده می‌شوند:

۱) یادگیری پنج مهارت گوش دادن که تمرکز سازنده و صحیح بر همسر را تسهیل می‌کند.

## ۲) یادگیری مهارتهایی برای ابراز علاقه و صمیمیت نسبت به همسر

همسران می‌آموزند که با یادگیری این مهارتها از کنترل همدیگر دست برمی‌دارند و قبل از توافق به دنبال درک همسر باشند و جایگزین مثبتی برای عادات منفی هستند قدرت پذیرش و علاقمندی خود را افزایش دهند و با موضوع مورد توجه همسر ارتباط برقرار کرده و تجربه او را تأیید نمایند.

حضور، پذیرش، حمایت و همدلی اما نه ضرورتاً موافقت با آگاهی دیگری قطعاً فعالیتی در جهت ارزش‌گذاری است علاوه بر آن نشانه احترام به همسر و ارزش قائل شدن برای تفاوتهاست. این رفتارها بیش از هر کار دیگری رابطه را تقویت می‌کنند و مقاومت را کاهش می‌دهد.

## جلسه سوم: نظام پاداش در خانواده

در این جلسه می‌آموزند که دو روش برای کم کردن رفتارهای نامطلوب کودک وجود دارند: ۱) رفتارهای مطلوب او را افزایش دهند از طریق پاداش دادن و توجه کردن به رفتارهای مطلوب. تنها تکنیکی که به طور اختصاصی در این جلسه آموزش داده شد تکنیک اقتصاد ژتونی می‌باشد و والدین یاد خواهند گرفت که به دنبال رفتارهای مطلوب از سوی کودک، توجه نشان دهند. ۲) رفتارهای نامطلوب او را کاهش دهند. والدین در این مرحله یاد می‌گیرند که چگونه بعد از رفتار نامطلوب توجه خود را کنترل کنند (بی‌توجهی). تکنیک اقتصاد ژتونی مداخله‌ای است که بر عرضه تقویت مثبت برای رفتار مثبت و مورد نظر مبتنی است.

## جلسه چهارم: اصول برقراری رابطه با فرزند و طرح ریزی برنامه‌ای برای تعیین حد

### و مرز فرزندان توسط والدین

شرکت کنندگان می‌آموزند که وقتی کودک درباره حادثه‌ای صحبت می‌کند بهتر است که به خود آن حادثه نپردازند بلکه به رابطه‌شان که کودک به آن اشاره می‌کند یا به احساساتی که

بدان مربوط می‌شود پاسخ دهند. می‌آموزند که کودک را در شناخت احساساتش یاری دهند می‌آموزند که از کارهای موفقیت‌آمیز کودک تمجید کنند نه از شخصیت او (اصل تمجید). می‌آموزند که انتقاد سازنده و یا انتقاد مخرب چیست می‌آموزند که از الگوهای متناقض مانند تهدیدها، رشوه‌ها، وعده‌ها، سخنان نیش‌دار و طعنه‌آمیز پرهیز کنند یکی دیگر از اصول برقراری رابطه با فرزند این است که برنامه‌ای برای خود تعیین کنند و قسمتی از وقت خود را صرفاً به کودکان اختصاص دهند.

یکی دیگر از موضوعات که در این جلسه آموزش داده می‌شود طرح‌ریزی برنامه برای تعیین حد و مرز فرزندان توسط والدین می‌باشد. در این قسمت می‌آموزند که به فرزند خود جرأت بدهند و به رفتار مثبت فرزندان توجه کنند واضح صحبت کردن و اینکه برنامه‌ریزی صحیح جهت تغییر دادن رفتار نابجای فرزندان

#### جلسه پنجم: کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی

نکات کلیدی هنگام گفتگو درباره جنسیت آموزش داده می‌شود و مهارتهایی که والدین باید به فرزندان خود درباره جنسیت منتقل و آموزش دهند تا بتوانند در آینده بر زندگی آنها تأثیر مثبت بگذارد به شرح ذیل می‌باشد:

۱) آموزش ارزش‌ها از طریق الگوی رفتاری، آموزش ارزشها با نقش بازی کردن، آموزش ارزشها با اشاره به ارزشهای دیگران، آموزش ارزشها با بهره‌مندی از وسایل ارتباط جمعی

۲) آموزش مهارت کلامی: والدین می‌آموزند که به فرزندان خود یاد بدهند نیازها و نگرانیها و احساسات خود را به زبان بیاورند.

۳) آموزش مهارت تصمیم‌گیری: والدین می‌آموزند که به فرزندان خود یاد بدهند هر تصمیمی پیامدهای خاص خود را دارد.

۴) آموزش مهارت حل مشکل از طریق ابراز وجود، یاری طلبیدن، توافق و مذاکره مهارتهایی در زمینه تعیین حد و مرز جنسی، سوء استفاده جنسی و پیشگیری از آن نیز می‌آموزند.

### جلسه ششم: مسائل تحصیلی و انگیزش تحصیلی

مهارتهایی که والدین می‌آموزند می‌توانند برای افزایش انگیزش تحصیلی و مشکلاتی که در زمینه پیشرفت تحصیلی انجام دهند شامل:

حفظ کردن روابط خوب والد - فرزندی

۱- آموزش عادات مطالعه صحیح

۲- قاطع و منصف بودن

۳- برنامه‌ریزی درسی

۴- همکاری با معلم فرزند

### مطالعه مروری بر پژوهش‌های مرتبط با الگوی شناختی رفتاری

یک مطالعه کنترل شده و به دقت طرح شده در مورد آموزش مهارتهای مسأله گشایی شناختی - رفتاری، کاهش معناداری را در رفتار پرخاشگرانه و مشکلات رفتاری در خانه و مدرسه به علاوه افزایش رفتارهای جامعه پسند و سازگاری کلی نشان داده است (کازدین، نقل از یونسی، ۱۳۸۲).

پیترمن (۱۹۹۲، نقل از یونسی، ۱۳۸۲) راهبردهای درمان شناختی رفتاری برای والدین کودکان پیش دبستانی ADHD یک روش درمانی مؤثر و سودمندی بوده است. در واقع افزایش معناداری در درصد فرمانبرداری آنان به وجود آمد

نتایج پژوهش پرند و شکوهی یکتا (۱۳۸۵) بر روی ۲۲۵ والد به منظور آموزش شیوه‌های نوین فرزندپروری به والدین و تأثیر آن بر مهارت‌های حل مسئله کودکان بیانگر این است که آموزش روش حل مسئله بر روشهای فرزندپروری والدین و همچنین رفتارهای کودکان تأثیر مثبت داشته است. علاوه بر این کاربرد روش حل مسئله از سوی والدین موجب کاهش تعارض‌های خانوادگی شده است.

مطالعات زیادی نشان داده که آموزش شناختی رفتاری والدین می‌تواند به طور عمومی اثرات مثبتی را بر روشی که والدین موقعیت تربیت کودک را تجربه می‌کنند و خصوصاً بر روشی که شایستگی‌شان را برای کنار آمدن با کودک می‌کنند داشته باشند (یونسی، ۱۳۸۲).

(گلدنبرگ، ۱۳۸۲) رویکرد شناختی رفتاری تأثیر چشمگیری در چهار حوزه مجزا دارد:

## ۱- درمان زناشویی رفتاری

## ۲- آموزش رفتاری به والدین

## ۳- خانواده درمانی کارکردی

## ۴- درمان اختلالات جنسی

درمان شناختی رفتاری یک عنصر درمانی کمک کننده است که می‌تواند خود کنترل‌گر کودکان را افزایش دهد و راه‌حلهایی را برای مقابله با مشکلات روزمره آنها ارائه کند و مداخله‌های شناختی رفتاری رویکرد مؤثر و ارزشمندی در جهت کمک به والدین دارای کودک پیش دبستانی مشکل‌دار می‌باشند (یونسی، ۱۳۸۲).

راهبردهای درمان شناختی رفتاری والدین نتایج موفقیت‌آمیزی را در طی ۲۰ سال گذشته، در کاهش سطوح پرخاشگری و نافرمانی کودکان خردسال به همراه داشته‌اند. این برنامه بر تغییر رفتار والدین نسبت به کودک به منظور برقراری کنترل بهتر بر رفتار ضداجتماعی و نافرمانی کودک متمرکز می‌باشند که ممکن است این آموزشها به خانواده به صورت فردی یا در گروه‌های متشکل از والدین صورت گیرد (یونسی، ۱۳۸۲).

پژوهش اعتمادی و مهدوی‌مهر (۱۳۸۵) روی دو گروه ۳۰ نفر از مادران دانش‌آموزان پایه اول تا پنجم به منظور بررسی تأثیر آموزش مادران بر توانایی آنان نسبت به حل مسائل رفتاری کودکان دختر در دوره ابتدایی نشان داده که آموزش مادران در تغییر رفتار آنان با فرزندان تأثیر دارد آموزش مادران در تغییر رفتار آنان نسبت به مخالفت جویی فرزندان و نسبت به راه انداختن دعوی فرزندان و نسبت به بی‌نظمی فرزندان و نسبت به گوشه‌گیری فرزندان تأثیر دارد.

بنابراین مداخله‌های شناختی رفتاری برای والدین می‌تواند در سطوح مختلف در سیستم خانواده اجرا شود و این شیوه می‌تواند به طور مستقیم بر مهارت‌های فرزندپروری والدین اثر بگذارد (داگلاس، ریچمن، ۱۹۸۴، نقل از یونسی، ۱۳۸۲).

با توجه به آن چه گفته شد، از آنجا که والدین بیشترین وقت خود را با فرزند خود می‌گذرانند، روابط آنها با فرزندان و شیوه‌های تربیتی آنها می‌تواند نقش مهمی در شکل و رشد و تکامل رفتاری فرزندان داشته باشند و فقدان ارتباط صحیح بین والد - کودک در پیدایش اختلالات رفتاری کودکان نقش مهمی دارد و با توجه به مطالعات صورت گرفته، آموزش

مهارت‌های فرزندپروری به شیوه شناختی رفتاری تأثیر بسزایی را در کاهش مشکلات رفتاری و افزایش رفتارهای جامعه پسند و سازگاری فرزندان دارد.

در پایان می‌توان آموزش مهارت‌های فرزندپروری با استفاده از الگوی شناختی رفتاری را با توجه به پیشینه پژوهش به مشاوران خانواده و والدین جهت انجام مداخله‌های مرتبط با مسائل فرزندان پیشنهاد نمود.

## منابع

- اسماعیلی، م. (۱۳۷۶). تأثیر آموزش مادران بر توانایی آنان نسبت به حل مسائل رفتاری فرزندان نوجوان دختر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان
- اعتمادی، ع. مهدوی مهر، ن. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر کلاسهای آموزش خانواده بر بهبود رفتار مادران نسبت به فرزندان دختر مقطع ابتدایی شهر اصفهان. دومین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران، تهران، دانشگاه شهید بهشتی.
- توسلی، م. (۱۳۷۹). رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری و اختلالات رفتاری در کودکان پیش دبستانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی. اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- پرند، ا. شکوهی یکتا، م. (۱۳۸۵). آموزش شیوه‌های فرزند پروری به والدین و تأثیر آن بر مهارت‌های حل مسئله کودکان. دومین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- عشقی‌نژاد، ف. (۱۳۷۹). بررسی شیوه‌های فرزندپروری در شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان
- گلدنبرگ، ا. گلدنبرگ، ه. (۱۳۸۲). خانواده درمانی، ترجمه ح، برواتی. س، نقشبندی، تهران: انتشارات روان
- هترینگون، ای، ام. پارک، اس، دی. (۱۳۷۳). روانشناسی کودک از دیدگاه معاصر. ج دوم، ترجمه ج، ظهوریان. م. ج، نظری نژاد، ا، ایزدی، ا، رضوانی، ع، آخشینی، خ، کسرایی مشهد: انتشارات آستان فلس رضوی

### References:

- Bernt, T.S. (1997). *Child development*. (second Edition), London: Brown and Ben chmark publishers
- Scottw. Henggeler. Borduin. (1990). *Family therapy and beyond*. Brooks cole publishing company pacific Grove, california
- Nancy, B. franklin, Hafer, B. (2002). *Home –Based, school and community intervention: the* Guilford press New york London.