

بررسی آموزش شیوه‌های صحیح مدیریت رفتار به والدین (۲)

آموزش مهارت‌های جدید

همچنانکه کودک به تدریج رفتارارش بهتر می‌شود و به خاطر رفتارهای خوب تحسین می‌شود والدین می‌توانند از طریق آموزش مهارت‌های جدید ارتباطشان را با کودک بهبود ببخشند. مهارت‌های جدیدی که والدین می‌توانند به کودکان خود آموزش بدهند شامل: بریدن کاغذ با قیچی، درست کردن یک طرح یا خانه با استفاده از مکعب‌ها، سوزن نخ کردن، گرفتن توپ در هوا، راندن دوچرخه و غیره. طریقه آموزش یک مهارت جدید به کودک، اول از همه تحسین و تشویق کردن اوست. گام‌های ویژه آموزش یک مهارت جدید به کودک عبارتند از:

- ۱- تحسین کودک طبق شرایطی که قبلاً توضیح داده شد.
 - ۲- دادن دستورالعمل اختصاصی به کودک تا بداند که دقیقاً چه کار باید بکند.
 - ۳- کمک فیزیکی به کودک و یا نشان دادن شیوه انجام یک مهارت جدید به کودک.
 - ۴- تحسین کودک در یادگیری مهارت جدید حتی اگر میزان یادگیری او بسیار ناچیز باشد.
- اگر زمان اجازه می‌دهد، صحنه‌های نقش بازی کردن نیز به منظور آموزش مهارت‌های جدید انجام شوند. به عنوان مثال، گرفتن توپ در هوا، سوزن نخ کردن یا درست کردن یک خانه یا هر طرح دیگری با استفاده از مکعب‌های چوبی.
- در موقع برنامه‌ریزی جلسه سوم، درمانگر تکلیف ویژه‌ای برای این جلسه را در ذهن خود آماده می‌کند. والدین تشویق می‌شوند که هر روز حدود نیم ساعت از وقت خود را به بازی با کودکان خود بگذرانند و درحین بازی مهارت‌های لازم را به آنها بیاموزند. مثلاً موقعی که از یک دوست، معلم یا مدیر مدرسه درخواستی دارند چگونه این درخواست خود را مطرح کنند.

گام چهارم، برقراری و تثبیت یک سیستم ژتونی خانگی

بعد از مرور و ارزیابی توانایی‌های درمانی تمرین شده در جلسه‌های قبلی درمانگر اقدام به بحث درمورد یکی از مشکل‌ترین جوانب برنامه آموزشی یعنی برپا کردن یک سیستم ژتونی یا پته‌ای در خانه می‌کند. دلیل استفاده از سیستم ژتونی این است که در اغلب موارد شیوه‌های نادیده گرفتن و تحسین کردن توان کنترل اختلال رفتاری کودکان را ندارند. در این مرحله از برنامه، ابتدا سیستم اقتصاد ژتونی معرفی و شرایط برقراری آن به زبان ساده به والدین توضیح داده می‌شود.

اقتصاد ژتونی یا پته‌ای یک نوع مداخله رفتاری بر اساس واگذاری تقویت مثبت در قبال ارائه رفتارهای ویژه مورد نظر است. تقویت کننده‌ها در قالب ژتون‌هایی مانند بون، سکه، ستاره، امتیاز و غیره ارائه می‌شود و می‌تواند با پاداشهایی که ویژه مراجع است مبادله شود.

ژتون‌ها بایستی صرفاً به واسطه انجام رفتارهای مطلوب کسب شوند و با کسب ژتون بتوان بدون صرف مدت زمان زیادی به پاداشها دست یافت. پاداشها دافعه وسیعی از مواد مصرفی به صورت غذا، شیرینی تا فعالیت‌های ویژه از قبیل به پارک رفتن یا پدر و مادر یا تماشای تلویزیون یا هر نوع فعالیتی دیگر که کودک دوست دارد را در برمی‌گیرد. استفاده از ژتون فواید چندی را دربردارد:

- ۱- ژتون‌ها تقویت کننده‌های بالقوه‌ای هستند که در مقایسه با تقویت‌های کلامی و استزاعی همچون تحسین، پذیرش و بازخورد، رفتار را در سطح بالاتری نگه می‌دارند.
- ۲- ژتون‌ها مانند پل ارتباطی میان ارائه عملکرد مطلوب کودک و واگذاری یک پاداش در قبال آن، عمل می‌کنند.
- ۳- ژتون‌ها کمتر در معرض اشیاع و دلزدگی کودک از نوع تقویت می‌شوند زیرا قدرت به دست آوردن رویدادها و چیزهای متفاوتی دارد.

۴- ژتون‌ها این امکان را به وجود می‌آورند که با استفاده از یک سیستم واحد

اجرای یک برنامه تقویتی در مقیاس وسیع میسر گردد.

۵. تمام کودکان به ظاهر یک تقویت کننده مشترک دریافت می‌کنند (ژتون) و بنا بر ترجیحات فردی هنگام مبادله می‌توانند پاداش‌های متفاوتی دریافت کنند.

پس از بیان فواید اقتصاد ژتونی کاربردهای بالینی آن نیز به والدین گفته می‌شود. استفاده‌های بالینی این سیستم عبارتند از: عقب مانده‌های ذهنی، کودکان و نوجوانان مدرسه، بزه‌کاران، کودکان در خود مانده و غیره. به والدین گفته می‌شود بیشترین حجم کار برد این شیوه در مورد اصلاح و تغییر رفتار کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری و بزه‌کاری است.

در ادامه برنامه نمونه‌هایی از مبادله‌های پاداش ژتونی را که مورد استفاده قرار می‌گیرند برای والدین بیان می‌کنیم: ستاره‌های طلایی، مهره‌های بازی، حلقه‌های فلزی، علامت یا خط‌هایی که روی یک صفحه مقوایی گذارده می‌شود و دگمه‌های پلاستیکی. عامل مشترک در همه این ژتونها این است که اینها را به همان طریقی به کودک می‌دهند که پاداشهای دیگر را می‌دهند و همه را بعداً می‌توان با یک پاداش واقعی عوض کرد.

در این قسمت از برنامه چگونه ایجاد نظام اقتصاد ژتونی به والدین توضیح داده می‌شود.

نظام ژتونی چگونه ایجاد می‌شود؟

اولین مرحله در ایجاد نظام اقتصاد ژتونی مشخص کردن رفتار یا رفتارهای مورد نظری است که می‌خواهید تغییرشان دهید.

مرحله دوم، انتخاب وسیله مبادله است. مرحله سوم، باید پاداشهایی را که با ژتونها قابل مبادله است انتخاب کنید. پاداشها باید شامل آن اقلامی باشند که به اعتقاد شما کودک همانها را انتخاب خواهد کرد.

نمونه‌هایی از پاداشهای نظام ژتونی یا

پته‌ای می‌توانند چنین باشد:

- آب نبات، (بسته‌ای، دانهای)، آدامس و شکلات، پفک، چیپس، میوه.

- کتاب با محتوای متفاوت و مناسب.

- انواع وسایل زینتی مجاز و مناسب

- انواع وسایل بهداشت فردی.

- انواع وسایل و لوازم التحریر.

- اسباب بازی.

- بازیهای فکری و تفریحی.

- استفاده از فیلمهای ویدئویی مجاز (با

محتوای کارتون، آموزش مهارتهای

اجتماعی) با زمان مشخص.

قیمت گذاری بر پاداش‌ها:

هر چند قیمت گذاری کاری بسیار ذهنی است اما چند رهنمود کلی وجود دارد. اول اینکه هر قدر عرضه یک کالا بیشتر و هزینه‌اش برای والدین کمتر باشد، قیمت باید پایین‌تر تعیین شود. اما عرضه هم تحت تأثیر تقاضا است. اگر تقاضا برای جنس به خصوصی زیاد باشد (حتی اگر عرضه هم زیاد باشد) باید قیمت را افزایش دهید. ثانیاً قیمت آن اقلامی که مستلزم صرف وقت بیشتر از سوی والدین است باید بیشتر از اقلامی باشد که وقت والدین را کمتر می‌گیرد. برای مثال (تماشای کارتون همراه یکی از والدین)، البته اگر تقاضا برای این نوع پاداش‌ها کمتر است و والدین احساس می‌کنند که داشتن آنها برای کودک مهم است در آن صورت باید قیمت را پایین آورد.

آن اقلامی که تعدادشان (از لحاظ امکان دستیابی عملی) کمتر است، باید قیمت بیشتری داشته باشند. اگر کودک به خرید یک یا دو قلم ادامه می‌دهد و والدین احساس می‌کنند او باید اقلام دیگری را انتخاب کند در آن صورت باید آن اقلام را مجدداً ارزیابی کرد تا قیمت اقلامی که تقاضا برایشان بیشتر است بالاتر و قیمت اقلامی که تقاضا کم است کاهش داده شده و یا در سطح قبلی ثابت بماند. وقتی که قیمت‌ها مشخص شد، اغلب بهتر است که ابتدا از نزدیک مراقب چگونگی خرج کردن باشید. در این صورت

اگر تغییراتی لازم باشد، می‌توان بدون تأخیر یا اشکال زیاد اعمال کرد. نظام پاداش ژتونی نباید بیش از اندازه کم مایه یا پرمایه باشد. کودک باید امکان مبادله یک چیز خیلی کوچک با یک ژتون، یک چیز عالی را با ژتونهای زیاد و چیزی خوب (اما نه عالی) را با تعداد متوسط ژتون داشته باشد. والدین باید ژتونها را به همان طریقی به کودک بدهند که احتمالاً پاداش‌ها را می‌دهند. یعنی باید به ازای عملکرد خوب کودک را تحسین کرد (البته طبق گامهای ویژه‌ای که قبلاً توضیح داده شد) و بعد ژتون را به او داد. ژتون را باید به کودک داد، در کیف او گذاشت یا روی کارت و پوستر ثبت کرد که بتواند ببیند. مهم آن است که با همان شور و شوقی که کودک ژتون بدهد که احتمالاً وقت دادن پاداشهای دیگر نشان می‌دهد. در ابتدا کودک را باید در تمام نظام مبادله راهنمایی کرد، مثلاً درست بعد از اینکه چند پاسخ اول را صحیح داد و به رفتار مطلوب دست یافت و ژتون‌هایش را گرفت، باید او را به محل مبادله هدایت کرد و در خرید اقلام ویژه او را یاری داد. این مرحله آشنایی تا آنجا ادامه می‌یابد که کودک یاد بگیرد چه باید بکند. بعد از این مرحله باید در آخر هر جلسه باب مبادله را باز کرد. کودک باید وقت کافی برای مبادله یا خرید اشیاء داشته باشد. کاری نکنید شتاب زده شود اما تشویقش هم نکنید زیاد معطل کند. در پایان، ۲۰ دقیقه مانده به اتمام جلسه هر یک از والدین تکالیف ویژه‌ای دریافت می‌کنند. مثلاً به والدین گفته می‌شود که هرگاه کودک به مدت ۵ دقیقه تکلیف مشق نوشتن خود را ترک نکرد یک ژتون به ارزش یک آب نبات به او بدهید.

گام پنجم، جلسه پنجم: محروم کردن از تقویت مثبت، جریمه کردن

در این جلسه نیز بحث پیرامون تکالیف انجام شده در هفته گذشته شروع می‌شود. درمانگر والدین را تشویق می‌کند که راجع به موفقیت‌هایی که در انجام تکالیف خود داشته‌اند صحبت کنند. اگر موفقیت کمتری

داشته‌اند، درمانگر آنها را با شیوه‌های حل مسئله آشنا می‌کند. امکان دارد والدین مشکلات دیگری از قبیل مسائل زناشویی، مسکن، وجود یک پدربزرگ یا مادربزرگ در خانواده که باعث لوس شدن کودک در خانواده می‌شود و... دست به گریبان باشند. این والدین نیاز به تشویق زیادی برای تداوم اجرای شیوه‌های درمانی خویش دارند. شیوه‌های محروم کردن از تقویت مثبت طبق گامهای زیر به والدین آموزش داده می‌شود.

۱- دلیل محرومیت از تقویت مثبت را به زبان روشن و صریح به کودک بگویید، به عنوان مثال علی برو آن تو، چون دست خواهرت را گاز گرفته‌ای.

۲- به کودک بگویید که به اختیار خود به محل تعیین شده برو، و یا به طور فیزیکی او را به خاطر رفتار نامطلوبش به آن محل ببرید.

۳- مطمئن باشید محلی را که برای محرومیت در نظر گرفته‌اید، هیچ گونه عوامل مخل و پرت کننده حواس یا سرگرم کننده از قبیل اسباب بازی موجود نباشد.

۴- از جر و بحث با کودک اجتناب کنید و کاملاً او را نادیده بگیرید.

۵- برای کودکان جوان سه یا چهار ساله، حداقل یک متر از او دور شوید و زمان محرومیت نیز نباید از سه دقیقه باشد. برای کودکان ده ساله، پنج دقیقه زمان مناسبی است. زمان طولانی‌تر از ۵ دقیقه پیشنهاد نمی‌شود.

۶- زمانی که کودک اجازه خروج از محل محرومیت بدهید که کاملاً آرام شده باشد. محرومیت به معنی قطع هر چیز مطبوع و لذت بخش از کودک می‌باشد. با چند مثال ملموس و عملی شیوه اجرای دقیق محروم کردن به والدین آموخته می‌شود. با قرار دادن آنها در وضعیت‌های فرضی میزان آشنایی آنها را با این تکنیک می‌توان مورد ارزیابی قرار داد. در این ارزیابی نکاتی را که به خوبی متوجه شده‌اند مورد توجه قرار می‌دهیم و آن گاه پیشنهادات خاصی برای اجرای عناصری را که به خوبی متوجه

نشده‌اند، و یا اشتباهاً فرا گرفته‌اند ارائه می‌نماییم.

جریمه‌ها

در قسمت دیگری از این جلسه راجع به جریمه‌ها صحبت می‌شود. جریمه به معنی قطع یکی از مزایا در برابر انجام یک رفتار نامطلوب می‌باشد، مانند محروم کردن از تماشای تلویزیون به خاطر کتک زدن خواهر یا برادر کوچکتر، علت این محروم شدن باید با لحنی عادی و بدون خشم و عصبانیت، در زمانی که کودک رفتارهای نامطلوب ندارد و پیش از آنکه دست به رفتارهای نامطلوب بزند، برای وی دقیقاً توضیح داده می‌شود. جریمه‌ها بهایی است که کودک در برابر رفتارهای نامطلوب خود می‌پردازد. جریمه خاص برای رفتار نامطلوب ویژه بایستی قبل از اتفاق افتادن آن به کودک گفته شود. مثال، عباس همیشه دیر به مدرسه می‌رسید تصمیم گرفته شد هر روزی که کودک تا ساعت ۸/۴۵ دقیقه خانه را ترک نکند، پول توجیبی ده تومانی او قطع شود. خیلی مهم است که گرفتن امتیاز از کودک یا جریمه کردن او بلافاصله پس از انجام رفتار نامطلوبی انجام شود.

در هر حال گرفتن امتیاز از کودک بایستی زیاد به تأخیر بیافتد چون اگر تأخیر زیاد باشد، کودک فراموش می‌کند (برای مثال کودک از بازی کردن با همسالان خود در خارج از منزل محروم می‌شود، چونکه ده تومان دزدیده است). به طور خلاصه، اگر نمی‌توانید تهدیدهای خود را عملی کنید، این کار را انجام ندهید.

تکلیف

در پایان جلسه پنجم نیز باید مانند دیگر جلسات راجع به تکالیف مربوط به مطالب عنوان شده در این جلسه و جلسه‌های قبلی صحبت شود. به والدین پیشنهاد می‌شود که از شیوه‌های محروم‌سازی و جریمه برای رفتارهای نامطلوبی که به عنوان هدف تغییر و درمان مورد نظر قرار گرفته شده‌اند استفاده

اگر والدین فکر کنند که آنها مسئول قطعی مشکلات کودکان خود هستند، این طرز فکر ممکن است منجر به افسردگی آنها شود و جلوی هر گونه تغییر را بگیرد.

در روش تحسین هدف این است که کودک را به مرحله‌ای برساند که رفتارهایش مطلوب باشد و به خاطر خوب بودن رفتارها، پاداش دریافت کند.

نمایند. گاهی اوقات والدین حاضر به استفاده از این شیوه‌ها نمی‌شوند، زیرا بیش‌بینی می‌کنند که کودک به آنها تن در نخواهد داد. در پاسخ به این مورد گفته می‌شود که ممکن است حق با آنها باشد، اما خوبست آن را امتحان کنند و نتایج آن را ارزیابی کنند و شاید لازم باشد پیشنهاد کنیم که والدین کودک را در جایی نگهدارند و اجازه خارج شدن از آنجا را به او ندهند، تا زمانی که دیگر رفتار نامطلوبی در آنها مشاهده نشود.

استراتژی دیگر آن است که از قبل کودک را آگاه کنند که اگر پیش از آنکه به وی اجازه داده شود، از محل تعیین شده خارج شود، این خود یک اشتباه دیگر محسوب شده و باعث از دست رفتن یک امتیاز، مثلاً دسر بعد از غذا می‌گردد. در این جلسه راجع به مهارت‌های ارتباطی نیز بحث می‌شود. این مهارت‌ها بر دو فعالیت عمده گوش دادن و صحبت کردن تأکید دارد.

گام ششم، جلسه ششم (بررسی و مرور جلسات قبل)

پس از بحث پیرامون تکالیف هفته گذشته، اگر والدین در انجام تکالیف موفق بوده‌اند مورد تشویق و تعریف قرار می‌گیرند. نکته مهمی که در این جلسه یادآوری آن لازم است، آن است که به والدین گفته شود که تنبیه، جریمه کردن و محروم کردن از تقویت مثبت زمانی می‌تواند مؤثر واقع گردد که والدین با کودک یک ارتباط گرم و دوستانه برقرار کرده باشند در غیر این صورت، محروم کردن و جریمه هیچ تأثیری در اصلاح رفتارهای نامطلوب نخواهد داشت. تأکید می‌شود که محروم کردن و جریمه برای رفتارهای نامطلوب جدی‌تر به کار برده شود و برای رفتارهای نامطلوب کم‌اهمیت‌تر، از تکنیک نادیده گرفتن استفاده شود. مواردی که به آنها اشاره شد هسته اصلی آموزش والدین را تشکیل می‌دهند. در جلسه‌های بعدی راجع به تثبیت آموزش‌های ارائه شده در جلسه‌های قبل کار می‌شود. مشکلاتی که

هنوز حل نشده باقی مانده‌اند مورد تأکید قرار می‌گیرند. برخی از والدین ممکن است هنوز رضایت کافی از رفتار کودک نداشته باشند. ممکن است مشکلات مالی، شغلی و عاطفی فراوان دیگری داشته باشند که امکان تمرکز کافی را بر اجرای تکنیک‌های آموزش داده شده را به آنها ندهد. درمانگر توضیح می‌دهد که شرایط و موقعیت آنها را درک می‌کند و هرکجا که ممکن باشد در مورد این مشکلات والدین صحبت‌هایی می‌شود. در پایان جلسه تکالیفی داده می‌شود که در ارتباط با مطالب آموزش داده شده در کلیه جلسه‌های قبلی می‌باشد.

گام هفتم، جلسه هفتم: (مرور نکته‌سنجی و دقت لازم)

در ابتدا چگونگی انجام تکالیف در هفته گذشته مرور می‌شود و پس از ارزیابی پیشرفت کار در هفته گذشته، جلسه شروع می‌شود. در این جلسه درمانگر با عنوان کردن فرضی کودکانی که مشکلات فرضی خاصی دارند، از والدین می‌خواهد که بیان کنند چه راه‌هایی را برای وی پیشنهاد می‌کنند، پاسخ‌هایی را که والدین می‌دهند و راه‌هایی را که ارائه می‌نمایند نشان می‌دهد که میزان یادگیری و تسلط آنان بر تکنیک‌های اصلاح رفتار تا چه حد است. به این وسیله می‌توان برداشت‌های نادرست و اشتباه‌های احتمالی آنها را تصحیح کرد، و پیشنهاد‌های سازنده‌تری را عنوان نمود.

گام هشتم، جلسه هشتم: تعمیم

پس از بررسی تکنیک‌ها در هفته گذشته و بعد از مرور نکته‌سنجی و دقت در تلاش‌های والدین در به کارگیری مهارت‌های کنترل رفتار به شیوه‌ای نو در مکان‌های عمومی، درمانگر به طور اجمالی کل جنبه‌های برنامه آموزش قبلی را مرور می‌کند. اگر لازم بود، درمانگر مجدداً اقدام به بازگویی پیش فرض‌های ضروری می‌کند تا رغبت والدین را به استفاده از روند ارائه شده افزایش بدهد. در نهایت، درمانگر با والدین شیوه‌های متفاوت کنترل مشکلاتی

را که احتمالاً در آینده به وجود خواهد آمد مرور می‌کند.

گام نهم، جلسه نهم: پیگیری

یک ماه بعد از اتمام جلسه هشتم، درمانگر و والدین مجدداً باهمدیگر ملاقات می‌کنند. در طی این جلسه درمانگر معمولاً مجدداً مقیاس‌های رتبه‌بندی و پرسشنامه‌هایی را که قبل از ارائه روند آموزش و وقوع هر گونه تغییری توزیع کرده بود، بین والدین توزیع می‌کند. در پایان این جلسه اگر لازم باشد مرور بیشتری بر روی تکنیک و شیوه‌های درمانی یاد گرفته شده قبلی صورت می‌گیرد.

معرفی کتاب‌های ساده در زمینه اصلاح و تغییر رفتار کودکان، برنامه‌های صدا و سیما در ارتباط با خانواده و همینطور استفاده از فیلم‌های آموزشی ویدیویی در زمینه اختلالات رفتاری و شیوه‌های اصلاح آنها همراه با توضیح روی فیلم به والدین موجب سرعت بخشی به برنامه اصلاح و تغییر رفتار خواهد شد.

منبع:

- حتی، نادر. تأثیر برنامه آموزش مدیریت والدین در کاهش علائم اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه. پایان نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی بالینی، استیتو روان پزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۷۳.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- Loney et al
- 2- Cantwell
- 3- Peterson
- 4- Parent management training
- 5- Ignoring
- 6- Token Economy System