



راهنمای والدین برای رویارویی با مشکلات رفتاری فرزندان

مترجم: علی سعیدی
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی - خراسان رضوی

بچه‌ها با یکدیگر متفاوت‌اند و سطوح رشدی و خلق و خوی متفاوتی هم دارند. بنابراین یک شیوه انضباطی که در مورد برخی از بچه‌ها مؤثر است، ممکن است در مورد فرزند شما کارایی نداشته باشد. ممکن است شما توانایی تغییر فرزندتان را نداشته باشید، ولی می‌توانید روشی را که برای منضبط کردن و بهبود رفتار او به کار می‌برید، تغییر دهید. در اولین

والدین اغلب به دنبال دریافت کمک به منظور مقابله با مشکلات رفتاری فرزندان خویش‌اند. دامنه این مشکلات می‌تواند از مشکلات انضباطی خفیف تا رفتارهای مقابله‌ای واقعی گسترده باشد. اگر مشکلات انضباطی با فرزندتان دارید، به خاطر داشته باشید که ممکن است شما اشتباهی مرتکب نشده باشید.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مجله ماهانه آموزشی تربیتی
مهر ۱۳۸۶
شماره ۲۲۹

فرصت ممکن باید نسبت به اصلاح مشکلات رفتاری فرزندان اقدام کنید. زیرا در اغلب کودکان، این مشکلات با بزرگتر شدن آن‌ها، خود به خود از بین نمی‌روند.

برخی از دلایل بدر رفتاری کودکان، داشتن مشکلی سرشتی از قبیل تکانشی بودن، بیش‌فعالی، حساسیت یا هیجان بیش از حد یا کمبود تمرکز حواس همراه با بیش‌فعالی است. تغییرات تازه در محیط خانواده نیز ممکن است از دیگر علل بدر رفتاری باشد. همچنین بدر رفتاری اغلب کودکان شیوه‌ای برای جلب توجه یا به‌علت لوس کردن و رو دادن بیش از اندازه به آن‌هاست. در هر حال، این را به خاطر داشته باشید که تقریباً همیشه، دلیلی برای بدر رفتاری فرزندان وجود دارد. درک این که چه روشی برای منضبط کردن فرزندان در پیش می‌گیرید، به شما کمک خواهد کرد که چگونگی رفتار یا بدر رفتاری او را در آینده پیش‌بینی کنید. اگر بعد از این که فرزندان مکرراً جر و بحث کرد و خشم و قهر و عصبانیت نشان داد تسلیم شوید، فرزندان یاد خواهد گرفت که چنین رفتاری را تکرار کند. زیرا او فهمیده است که شما سرانجام تسلیم خواست وی خواهید شد (حتی اگر فقط یک مرتبه این کار تکرار شود). ولی اگر ثابت قدم و استوار باشید، او یاد خواهد گرفت که با گریه و دعوا به مقصود خود نخواهد رسید. با وجود این، برخی از بچه‌ها حتی اگر بتوانند انجام کاری را که از آن‌ها خواسته شده چند دقیقه‌ای به تأخیر بیندازند، احساس پیروزی خواهند کرد.

رفتار خوب را تقویت کنید

اولین گام برای انضباط بهتر این است که یاد بگیرید رفتار خوب فرزندان را تشویق کنید. تشویق رفتار خوب آسان‌تر است از این که سعی کنیم رفتارهای بد را تغییر دهیم. در این قسمت چند توصیه برای تقویت رفتارهای خوب ارائه می‌شود:

■ هنگامی که فرزندان کاری خوب را انجام داد، رفتار خوب او را تحسین کنید و یاد بگیرید که به او توجه مثبت داشته باشید. بچه‌ها به دنبال تأیید کارهایی‌اند که انجام می‌دهند، و آن‌ها به ویژه به دنبال تأیید رفتارهایشان توسط والدین خود می‌باشند. اگر فرزندان از قوانین پیروی کرد یا تلاش کرد کاری را که شما می‌خواهید انجام دهد، او را از این موارد آگاه کنید.

اگر او را در جای شسته است، یا یک وظیفه روزمره را به درستی انجام می‌دهد یا در انجام کارهای خانه تشریک مساعی می‌کند، او را در آغوش بگیرید، بوسیدید یا به او لبخند بزنید. همچنین به تأیید کلامی رفتارهای خوب فرزندان بپردازید، به عنوان مثال بگویید: «کارت فوق‌العاده است» یا «خوشحال می‌شوم وقتی می‌بینم تو ...» و مطمئن شوید که این اظهارنظرها اعمال یا رفتارهای خاص او را تأیید کرده‌اند.

■ به فرزندان امکان انتخاب بدهید. این کار به او احساس استقلال می‌دهد. برای مثال، انتخاب میان چیدن سفره یا بیرون بردن آشغال‌ها را به او پیش‌نهاد کنید.

■ رفتار خوب را مفرح و سرگرم کننده سازید. فرزندان احتمالاً بیش‌تر با خواست شما موافقت خواهد کرد، اگر انجام خواست شما برایش لذت‌بخش باشد. برای مثال، بگویید: «بیا مسابقه بگذاریم ببینیم چه کسی اسباب‌بازی‌های بیش‌تری را مرتب می‌کند».

■ یک نظام پاداش‌دهی برای برانگیختن رفتارهای خوب ایجاد کنید.

اصول انضباطی مؤثر

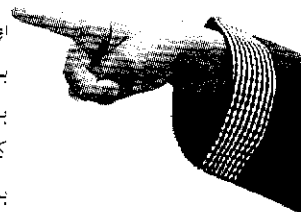
■ بر روی شیوه‌های انضباطی خود تأکید کنید و مجازات‌هایی نیز که به عنوان پیامد بدر رفتاری در نظر می‌گیرید، باید محکم و استوار باشند. این توصیه در مورد همه مراقبت‌کنندگان صدق می‌کند.

■ برای کودک خردسالان برنامه منظم روزانه تنظیم کنید و سعی کنید هر روز اجرا شود. این برنامه باید شامل ساعت صرف غذا، ساعت صرف میان وعده‌ها، وقت حمام کردن و زمان خواب باشد.

■ محیطی امن و سالم فراهم کنید تا فرزندان به کشف محیط بپردازند. ولی از او محافظت کنید. برای مثال، شما می‌توانید از آسیب‌دیدن فرزندان نوبایتان بر اثر باز و بسته شدن کشوها و قفسه‌ها، با قفل کردن مطمئن آن‌ها، جلوگیری کنید.

■ محدودیت‌هایی متناسب با سن فرزندان و سطح رشدی وی وضع کنید. به خاطر داشته باشید که بار مسئولیت وی بر دوش شماست و حق دارید گاهی اوقات به فرزندان «نه» بگویید. شما باید پیش‌بینی کنید که امکان دارد او به خاطر این شیوه شما گریه کند. این رویه‌ای عادی در بین خردسالان است که آن را در برخورد با ناکامی بروزی می‌دهند و شما باید آن را نادیده بگیرید. همچنین نباید به داد و فریاد و قشقرق‌های کودکان اعتنا کنید.

■ در شرایطی که فرزندان باید از قوانین موجود تبعیت کند، به وی حق انتخاب ندهید. برای مثال، به جای این که



بگویید: «آیا دوست داری حمام بگیری؟» باید بگویید: «وقت حمام گرفتن است».

وقتی فرزندتان گریه می‌کند و دست و پا می‌زند یا قشقرق داد و فریاد به راه می‌اندازد، به او توجهی نکنید، زیرا اگر این کار را بکنید، فقط به او می‌آموزید که این‌گونه رفتار کردن می‌تواند شیوه‌ای برای رسیدن به هر خواستی باشد.

بیاد بگیرید که بدرفتاری‌های کوچک، بی‌ضرر و کم‌اهمیت، از قبیل بی‌قراری را نادیده بگیرید.

پاداش‌ها و معجزات‌ها فوری باشند. بیش‌تر از چند دقیقه پیامدهای یک رفتار را به تأخیر نیندازید.

از تکرار دستورها اجتناب کنید. باید یک بار دستور بدهید و در صورت اطاعت نکردن، می‌توانید آن را یک بار دیگر همراه با یک اخطار (پیامدهای تبعیت نکردن از دستور)، تکرار کنید. به تکرار دستور ادامه ندهید.

با فرزندتان در مورد تنبیه جر و بحث نکنید. هرگونه اعتراضی را در این زمینه نادیده بگیرید. در ایسن مورد بعداً می‌توانید صحبت کنید.

از قبل نقشه بکشید. اگر همیشه در موقعیت‌های معینی مثل موقع خرید یا در مهمانی‌ها با فرزندتان مشکل پیدا می‌کنید، پیشاپیش رفتارها را پیش‌بینی کنید (از جمله این که انتظارات شما چیست و پیامدهای بدرفتاری‌های احتمالی چه خواهد بود) و برایشان طرح و نقشه داشته باشید.

منعطف باشید، به‌ویژه با بچه‌های بزرگ‌تر و نوجوانان. به حرف‌های فرزندتان گوش دهید و در مورد برخی از قوانین و تنبیه‌ها توان او را در نظر بگیرید.

از «پیام‌های من» به جای «پیام‌های تو» استفاده کنید. برای مثال، به جای گفتن «تو مرا با این کار، یعنی تمیز نکردن اتاق، ناراحت کردی»، بگویید: «من از این که اتاق را تمیز نکردی ناراحت شدم». پیام‌های «تو» اتهامی‌ترند و می‌توانند منجر به جر و بحث شوند.

بعد از اجرای موارد انضباطی در مورد فرزندتان. به‌طور خلاصه مقررات و انتظاراتتان را بیان کرده، پیامدهای سوء رفتار را برایش توضیح دهید. هم‌چنین رفتاری را که شایسته نامیده می‌شود، برایش توضیح دهید.

فنون انضباطی

برای این که توجه فرزندتان را از رفتار بد منحرف سازید از روش حواس‌پرتی (انحراف توجه کودک از رفتار نادرست به رفتاری دیگر) استفاده کنید.

در حالی که به چشمان فرزندتان نگاه می‌کنید، با یک «نه» گفتن قاطع. رفتار نامناسب را متوقف سازید.

وقتی فرزند شما بدرفتاری می‌کند، به ویژه اگر به قاطعانه «نه» گفتن شما توجهی نکند، به صورت فیزیکی او را نکان دهید.

برای حذف توجه به رفتارهای نامطلوب، از روش خاموشی استفاده کنید. تا وقتی فرزند شما به خودش صدمه‌ای نمی‌زند، می‌توانید در اطراف بگردید و به او توجه نکنید یا بیننده عمل نامناسبش باشید، به ویژه اگر او داد و فریاد و قشقرق راه می‌اندازد. توجه زیاد به کودک، هنگام بدرفتاری، باعث تقویت رفتارهای بد می‌گردد.

از پیامدهای طبیعی استفاده کنید تا فرزندتان نتایج یا پیامدهای اعمالش را یاد بگیرد. برای مثال. اگر اسباب‌بازی‌اش را از پنجره به بیرون پرت کرد، دیگر نمی‌تواند با آن اسباب‌بازی بازی کند.

از پیامدهای منطقی استفاده کنید. برای مثال اگر فرزندتان دو چرخه‌اش را بیرون حیاط گذاشت و شما آن را به داخل آوردید، تنبیه او این باشد که در موقع استراحت آن روز حق استفاده از دوچرخه را نداشته باشد. برای بچه‌های بزرگ‌تر، پیامد نینزیدن ماشین، می‌تواند عدم اجازه استفاده از اتومبیل به مدت یک هفته باشد.

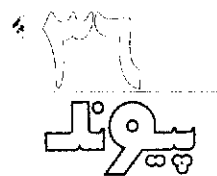
از تکنیک محروم کردن موقت، به‌هنگام بدرفتاری، برای حذف تقویت مثبت یا توجه استفاده کنید.

محدود کردن امتیازات، تکنیکی بسیار مؤثر، به ویژه در مورد بچه‌های بزرگ‌تر است. چیزهایی را که فرزندتان دوست دارد یا لذت خاصی از آنها می‌برد (انجام بازی‌های رایانه‌ای، تماشای فیلم، رفتن به تفریح گاه، صحبت کردن با تلفن) را شناسایی کنید و سپس حذف آن‌ها را به عنوان پیامدی برای بدرفتاری‌های او در نظر بگیرید.

محرومیت موقت

محرومیت موقت یک تکنیک انضباطی بسیار مؤثر است و برای خردسالان، همانند بچه‌های ۱۸ تا ۲۴ ماهه، مفید خواهد بود. با استفاده از این روش انضباطی بعد از بدرفتاری. زمانی را برای فرزندتان در نظر می‌گیرید که در آن هیچ تقویت مثبتی وجود نداشته باشد. در این زمان کودک در روی یک صندلی می‌نشیند. این صندلی می‌تواند در هر اتاقی از منزل باشد، جایی در کف اتاق، تخت خواب کودک، یا هر جای دیگری که او از تعامل با دیگران محروم باشد. از زمان‌سنج آشپزخانه برای محاسبه زمان تنبیه فرزندتان استفاده کنید، که معمولاً این زمان برای هر سال از سن کودک یک دقیقه در نظر گرفته می‌شود.

وقتی شما می‌خواهید فرزندتان از دستوری پیروی کند. آن



را قطعانه، ولی با صدایی خوشایند، از او بخواهید. حدود پنج ثانیه فرصت دهید تا خواست شما را انجام دهد، اگر این کار را نکرد مستقیم به چشمانش نگاه کنید و بگویید: «اگر چیزی را که خواستم انجام ندهی، باید روی آن صدایی بنشینم» (و به سمت آن صدایی اشاره کنید). بعد از این اخطار اگر به درخواست شما اعتنایی نکرد، مچ دست یا بازوی او را می‌گیرید و می‌گویید: «تو چیزی را که خواستم انجام ندادی، بنابراین باید بر روی صدایی تنبیه بنشینم!» این دستورها را با صدایی بلندتر و قاطع‌تر یاد کنید تا توجه فرزندان را جلب نماید. ولی فریاد نکشید و عصبانی نشوید. اکنون او را روی آن صدایی قرار دهید و هرگونه اعتراض یا قول او را نادیده بگیرید و بگویید: «تو وقتی من اجازه ندادم باید روی این صدایی بنشینم». او باید در آن مکان بماند تا زمان تنبیه به سر رسید (معمولاً یک دقیقه برای هر سال سن). به خاطر داشته باشید که تا وقتی فرزندان ساکت در جایش نشسته‌اند، محاسبه زمان را شروع نکنید. حتی اگر چندین دقیقه یا یک ساعت طول بکشد، بعد از آن که زمان تنبیه تمام شد، کار موفق انجام خواست شما بود، می‌گویید آن کار را انجام دهد، اما اگر دوباره بد رفتاری کرد و موافقت نکرد که آن را انجام دهد، بار دیگر زمان مجازات برای او در نظر بگیرید.

اگر فرزندان صدایی مجازات را ترک کرد، او را به صدایی برگردانید و به او اخطار دهید: «اگر دوباره از روی صدایی بلند شوی، تنبیهت خواهم کرد» (با حذف برخی از ذراتی‌ها یا فعالیت‌های مطلوب). اگر دوباره بلند شد، بدون اخطار مجدد او را به صدایی‌اش برگردانید و تنبیه را عملی کنید. اگر او باز هم به بلند شدن از روی صدایی ادامه داد، می‌توانید او را برای گذراندن این زمان به اتاقش بفرستید (با حذف همه اسباب‌بازی‌ها، تلویزیون، بازی ویدئویی و ...).

در ابتدای استفاده از این روش، فقط باید یک یا دو نوع بد رفتاری را برای اصلاح از طریق محرومیت موقت انتخاب کرد.

زمان مجازات می‌تواند هم‌چنین در خارج از منزل مورد استفاده قرار گیرد، مثلاً در فروشگاه، رستوران و ... اگر فرزندان اغلب در موقعیتی خاص مثل: خواروبارفروشی بد رفتاری می‌کند، قبل از ورود به مغازه توقف کنید، قوانینی را که انتظار دارید پیروی کند، برایش بگویید. هم‌چنین به او در مورد این که اگر در داخل فروشگاه بد رفتاری کند چه اتفاقی خواهد افتاد، هشدار دهید. اگر او یکی از قوانین را در داخل فروشگاه نقض کند، باید برای او زمان محرومیت در نظر بگیرید.

یادآوری‌های مهم

■ در روش‌های انضباطی و در چگونگی تنبیه فرزندان ثابت قدم باشید. این نکته در مورد همه مراقبت‌کنندگان صادق می‌کند. این برای بچه‌ها عادی است که محدودیت‌هایشان را بیازمایند. همان‌طور که گفته شد اگر شما را غیربایداز یافتند، بد رفتاری در آن‌ها بیش تر خواهد شد.

■ خوشتر و آرام باشید و هنگامی که فرزندان بد رفتاری کرد فریاد نکنید. از نعره زدن و داد کشیدن اجتناب کنید، زیرا این رفتارها به فرزندان می‌آموزد که او هم حق دارد. وقتی کنترلش را از دست داد، به این رفتارها متوسل شود. اگر احساس کردید که دارید جوش می‌آورید، کمی استراحت کنید تا دوباره آرامش خود را به دست آورید.

■ از انتقاد کردن بیش از اندازه خودداری کنید. اطمینان حاصل کنید که فرزند شما می‌فهمد که این رفتار ناپذیر است و آن است که شما را ناراحت می‌کند. وگرنه شما همیشه او را دوست دارید.

■ از تحسین و تشویق زیاد نیز اجتناب کنید. لازم نیست به طور مداوم فرزندان را تشویق کنید، به ویژه برای فعالیت‌های منظم روزانه. زیرا این کار از ارزش و اعتبار تشویق‌های شما می‌کاهد.

■ همیشه در نقاط منفی متمرکز نکرید. به ویژه وقتی تقویت مثبت آن، می‌دهید. این خیلی بهتر است که بگوییم: «دوست دارم لباس‌هایت را مرتب سرجایش قرار دهی»، به جای این که بگوییم: «دوست دارم برای یک بار هم که شده، بدون گفتن من، لباس‌هایت را سرجایش بگذاری».

■ از تنبیه بدنی خودداری کنید. تنبیه بدنی هیچ‌گاه اثری بیش‌تر از سایر روش‌های انضباطی نداشته است و فرزندان را نیز خشک‌بین و عصبانی می‌کند.

■ به خاطر داشته باشید که دادن و ندادن تحسین برای رفتارهای خوب، حتماً انجام شود.

■ تفاوت بین پاداش و رشوه را دریابید. پاداش را فرزند شما بعد از انجام عملی دریافت می‌کند، در حالی که رشوه پیش‌پیش داده می‌شود تا فرد وادار به تلاش شود و برانگیخته گردد که کاری را که شما از او می‌خواهید انجام دهد. از دادن رشوه باید اجتناب کنید.

■ انگوی خوبی برای فرزندان باشید.

■ چیزی که بیش از همه اهمیت دارد این است که محیطی امن برایش فراهم کنید. محیطی که در آن فرزندان احساس امنیت و دوست داشته شدن کند.

منبع

[HTTP://WWW.KEEPKIDSHHEALTHY.COM](http://www.KEEPKIDSHHEALTHY.COM)