



رفتار مناسب با کودک

لطیف جعفری

دانشجوی دکترای روان‌شناسی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد (آستارا)

کودک با مشکل تا به آخرین مرحله از حل مشکل بدان توجه و عمل نمود، می‌توان به صورت زیر بیان کرد:

ابتدا مشکل را تشریح کنید:

رفتارهایی را که می‌خواهید تغییر دهید دقیقاً مشخص کنید.

رفتار کودک را تجزیه و تحلیل و آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

می‌توانید روی برگی و در یک ستون، رفتارها یا عادت‌های خاصی را که دوست دارید کودک تان کمتر آنها را انجام دهد بنویسید.

و در ستون مقابل رفتاری را بنویسید که دوست دارید فرزندتان آنها را در بیشتر مواقع انجام دهد.

در هر زمان بر روی یک مشکل تمرکز کنید:

از هر ستون فقط یک مشکل را در نظر بگیرید نه همه و یا بیشتر آنها را. این یک مشکلی را که در نظر گرفته‌اید بهتر است کم‌اهمیت‌ترین باشد که سریعاً می‌توان آن را حل نمود تا در شروع، احساس موفقیت کنید. هر تغییر در فرزند شما نیز تاثیر کلی و

تصورات کودکان اغلب دچار مشکلاتی است. بنابراین هر خانواده‌ای باید بتواند رفتار مناسب و شایسته را با فرزندان خود داشته باشد. البته پدر و مادرهای امروزی توجه کافی را به آموزش و تربیت فرزندان خود داشته و مشکلات کودکان نیز، هم قابل فهم و هم قابل درمان است. هم‌چنین انتظار می‌رود همگان بدانند که همه‌ی افراد یک‌جور نیستند و موقعیت‌ها نیز منحصر به فرد است. پس یک راه حل قطعی و مستقل وجود ندارد. راه‌حلی که یک روز در مورد کودکی موثر است ممکن است فردا بی‌تاثیر باشد و یا روشی که در مواجهه با یک کودک جواب می‌دهد شاید با کودکی دیگر بی‌فایده باشد. پس می‌توان فهمید که در ارتباط با مشکل یک کودکی اگر پیشرفتی مشاهده شد کودک را باید تحسین نمود و در غیر این صورت باید روش‌های دیگر را آزمود. هم‌چنین باید توجه داشت که در انتخاب هر روش نباید در کوتاه مدت انتظار پیشرفت زیادی را داشت و انتخاب اهداف باید متناسب با سن، شخصیت، توانایی‌ها، جنس و میزان رشد عقلی و... کودک باشد.

و به هر حال... مراحلی را که بهتر است از ابتدای مواجهه

سعی کنید رفتار عمومی فرزندتان را با دید مثبت نگاه کنید

موفقیت آمیزی را در مسیر تربیت صحیح ایجاد خواهد کرد. به همین ترتیب و به تدریج به بقیه موارد می‌رسید. رفته رفته الگوهای قدیمی عوض خواهند شد و خواهید دید که شما و فرزندتان خیلی زود احساس بهتری نسبت به خود و یکدیگر پیدا خواهید کرد.

سخت نگیرید:

تغییرات در کودک و بزرگ سال، نه در یک شب بلکه به آرامی و مرحله به مرحله ایجاد می‌شود.

مثال: کودک دقایق بیشتری را صرف درس خواندن می‌کند. یا احساس خوبی در رفتن به مدرسه دارد و یا کارهای خود را خود انجام می‌دهد. این نشانه‌ی یک پیشرفت واقعی است که هم برای پدر و مادر و هم برای کودک مفید است.

هماهنگ و ثابت قدم باشید:

موفقیت شما در تغییر رفتارهای فرزندتان نیازمند هماهنگی و ثابت قدمی است.

در مورد چیزی که می‌گویید جدی باشید،

چیزی را بگویید که منظوری از آن دارید و مطمئن شوید که هر دو یک چیز را می‌گویید.

پدر و مادر هر دو در مورد مشکل و راه حل قبل از دست زدن به هر کاری باید اتفاق نظر داشته باشند.

و به علاوه اگر با افراد دیگر مرتبط با کودک، مثل پرستار کودک، معلم او یا سایر اعضا خانواده و هر فرد دیگری نیز که به طور منظم با کودک ارتباط دارند هماهنگ باشید نتیجه کار شما بهتر خواهد بود.

همیشه یک راه حل را به اندازه کافی به کار ببرید تا فرصت دستیابی به نتیجه دلخواه را داشته باشید. معمولا والدین خیلی زود خسته می‌شوند و بچه‌ها این را می‌دانند و اگر والدین مقاوم و استوار نباشند، بچه‌ها به خواسته‌های آنها احترام نمی‌گذارند و خود را موظف به انجام آنها نمی‌دانند چون مطمئن هستند که با کمی گریه و اندکی سماجت به هدفشان می‌رسند و پس وقتی شما تصمیم خود را در مورد اینکه چگونه با یک مشکل روبرو شوید گرفتید تردید به خود راه ندهید.

مثال: وقتی کودک شما به خرید شکلات مورد نظر خود از سوپر مارکت اصرار و بدخلقی می‌کند بعد از چند روز مقاومت، شما در استفاده از یک روش مقابله‌ای، از کمتر شدن عصبانیت‌های فرزندتان متعجب خواهید شد. در این صورت ادامه دادن راه برای‌تان آسان‌تر خواهند بود. در صورتی که راه انتخاب شده پاسخ نداد یکی دیگر از روش‌های پیشنهادی را می‌توانید به کار ببرید.

با دید مثبت به رفتار کودک نگاه کنید:

سعی کنید رفتار عمومی فرزندتان را با دید مثبت نگاه کنید.

به جز رفتارهایی که شما را آزرده و مایوس می‌کنند. پس در حالی که روی یک رفتار ناپسند او کار می‌کنید و در حال اصلاح آن هستید به او اطمینان دهید که دوست‌اش دارید و به او احترام می‌گذارید. هرگز تحسین را بخصوص در مورد کودکان کم ارزش نپندارید.

**تغییرات در
کودک و
بزرگ سال، نه
در یک شب
بلکه به آرامی و
مرحله به
مرحله ایجاد
می شود**

بگذارید بچه ها بدانند منتظر چه باید باشند:

در مورد رفتاری که می خواهید آن را تغییر دهید و در مورد راه حل هایی که مد نظر قرار می دهید در پی فرصت مناسب باشید تا به کودک توضیح دهید چه اتفاقی قرار است بیفتد. آن را به سادگی تشریح کنید. گفتن کلمات و مفاهیمی به کودک از جمله اینکه سعی کن مسوولیت پذیر باشی، خوش خلق باش، پسر خوبی باش و... معنای خاصی را برای کودک تفهیم نمی کند. باید به کودک بگویید که دقیقا چه می خواهید بکنید و چه انتظاری از او دارید.

اهداف کلی خود را آشکار نکنید ولی با حالتی دوستانه از محبت و عاری از هرگونه تهدید، اجازه دهید هدفی را که هر دو برای رسیدن به آن کار می کنید بدانند. بر اساس سن کودک و اهمیت مشکل می توانید از واگذاری دوست داشتنی های کودک به او مثل جایزه هم استفاده کنید.

بیشتر از تایید کردن استفاده کنید تا از تنبیه کردن:

اگر کودک شما با انجام رفتاری به شما نگاه می کند تا بداند عملی را که انجام می دهد درست است یا نه. در صورت خوب بودن یا اشکال نداشتن بهتر است بگوییم «درسته یا خوبه». در صورتی که رفتارش غلط یا خطرناک باشد بهتر است قاطعانه بگوییم «نه». همیشه سعی کنید با هدف مطمئن از فکر و تصمیم خود سخن بگویید. گفته های خود را جدی بگیرید و آنها را رها نکنید.

همیشه سعی کنید دیدی مثبت به فرزندتان داشته و بعد در تربیت او اقدام کنید و چنانچه کاری موافق میل شما انجام داد رضایت خودتان را به کودک ابراز کنید. حال اگر در شرایط خاصی بخواهید نارضایتی خود را از رفتار کودک نشان دهید اطمینان داشته باشید تاثیر رفتار عدم رضایت شما، به مراتب بیشتر از زمانی خواهد بود که کودک به خاطر رفتارهای خوب خود تشویق نشده باشد.

چگونه تحسین کنیم:

صحیح نیست که فقط به رفتارهای نادرست کودک توجه کنیم و اعمال درست آنها را نادیده بگیریم و یا... بدیهی تلقی کنیم و وقتی هم اشکالی در رفتار آنها رخ داد همه اشتباهات شان را به رخ شان بکشیم.

**انتقاد همراه با کمی ستایش نتایج بهتری به بار می آورد.
کودک شما نیازمند توجه شماست.**

و او سعی می کند این توجه را به هر طریقی به دست آورد. اگر شما روی نکات مثبت تمرکز کنید، در مقابل، رفتارهای خوب و بیشتری را مشاهده خواهید کرد، زیرا کودک با رفتارهای مثبت خود سعی در جلب توجه شما خواهد داشت. اگر شما (پدر و مادر) به تشویق و تحسین کودک تان عادت ندارید شاید انجام آن برای اولین بار دشوار باشد. اما هر چه بیشتر آن را انجام دهید برای تان طبیعی تر و آسان تر خواهد بود و به زودی تاثیر قدرتمند تعریف و تمجید را در رفتار کودک خود خواهید دید.

هنگام تحسین به توصیه های زیر عمل کنید تا نتیجه بهتری بگیرید:

● رفتار مشخصی از کودک را تحسین کنید نه شخصیت کلی او را.



رفتارها می‌رسید. نادیده گرفتن سنجیده، هنر نادیده گرفتن، رفتارهایی است که دوست‌شان ندارند.

قبل از به کار بردن این راهبرد (استراتژی) باید رفتارها را طبقه‌بندی کنید. سپس به بینید کدام یک را می‌توانید نادیده بگیرید و روشن است نمی‌توان اعمال خطرناکی مثل دویدن به سمت خیابان، گاز گرفتن، کتک زدن و... را به سادگی نادیده گرفت.

به راهنمایی‌های زیر در مورد این روش توجه کنید:

تصمیم بگیرید که چه رفتاری را می‌توانید نادیده بگیرید و چه رفتاری را نمی‌توانید.

آیا این رفتاری است که می‌توانید، مجبورید آیا می‌خواهید نادیده بگیرید؟

آیا این رفتار برای کودک یا فرد دیگری خطرناک است و یا احتمال زیان مالی دارد؟

کاری را که نمی‌توانید به پایان ببرید، هیچ‌گاه شروع نکنید. اگر فکر می‌کنید که قادر به نادیده گرفتن یک رفتار برای مدت طولانی نیستید پس هیچ‌گاه شروع نکنید زیرا در غیر این صورت رفتارها نتیجه‌ی بدتری خواهند داشت.

اگر تصمیم گرفتید که در مورد یک رفتار از روش نادیده گرفتن استفاده کنید به هیچ وجه به آن واکنش کلامی - یا غیر کلامی نشان ندهید.

انتظار داشته باشید تا رفتارها قبل از بهتر شدن بدتر شوند، چون با اولین اقدام بی‌توجهی به رفتار ناشایست کودک، او تمام سعی خود را می‌کند تا توجه قبلی شما را مجدداً به دست آورد. لذا بر شدت رفتار خود می‌افزاید ولی شما نباید تسلیم شوید. او پس از آنکه بی‌توجهی مداوم شما را در مورد رفتار خود تجربه کرد روز به روز از شدت رفتارش کاسته خواهد شد.

پس از کلماتی مثل دختر خوب یا پسر خوب استفاده نکنید بلکه گفتن این جمله که این کار تو صحیح یا عالی است مناسب خواهد بود.

● **از تحسین‌های ویژه استفاده کنید.** یعنی جملات مناسبی را فقط در جهت تایید رفتار خاص کودک بگویید.

● **هر پیشرفتی را تحسین کنید.** حتی اگر بعد از بازی کردن با یک اسباب‌بازی آن را برداشته و سر جای خود بگذارید.

● **به طور مناسب و مقتضی تحسین کنید.** یعنی سن کودک و اخلاق او و نیازهای او را مثل در آغوش گرفتن، بوسیدن، لبخند زدن، چشمک زدن، گفتن کلمه یا جمله مناسب و تحسین برانگیز و بازی کردن را مدنظر قرار دهید و در عین حال از گفتن جملات تکراری یا انجام رفتار تکراری تشویق کننده بپرهیزید.

● **بلافاصله تحسین کنید.**

● **تحسین را با علاقه و بی‌قید و شرط پیامیزید.** به کودک نشان دهید که حتی وقتی در حال بررسی رفتارش نیستید باز به او ارزش قابلید، بدون قید و شرط دوست‌اش می‌دارید، بغلش کنید، به او توجه کنید، به حرف‌هایش گوش دهید، برایش ارزش قایل شوید و به او اطمینان بدهید که لازم نیست برای به دست آوردن علاقه شما نگران باشد چون در همه حال و همیشه از آن برخوردار است.

چگونه نادیده بگیریم:

یک راه برای برطرف کردن رفتارهای آزاردهنده‌ی خاص آن است که آنها را به سادگی نادیده بگیریم. با نادیده گرفتن برخی رفتارها فکر نکنید که در واقع کاری برای بهبود وضعیت انجام نمی‌دهید بلکه با نادیده گرفتن به طور حساب شده و مداوم در مورد بعضی از رفتارها به نتایج حیرت‌آوری در مورد ترک آن



اما چطور تنبیه کنیم:

- بحث در مورد قبول و وجود تنبیه یا رد آن نیست بلکه فقط روش آن را توضیح می‌دهیم:
- تنبیه باید موقتی باشد نه دائمی.
- تنبیهی را انتخاب کنید که رفتار ناخواسته را کاهش دهد.
- در تنبیه زیاده‌روی نکنید چون کودک به آن عادت خواهد کرد.
- از تنبیه در کنار روش‌های مثبت استفاده کنید، یعنی هم به کودک رفتار صحیح را آموزش دهید هم اینکه به خاطر تلاش در انجام رفتار صحیح او را تشویق و تایید کنید.
- تنبیه را به تعویق نیندازید.
- همیشه پی‌آمد انجام رفتار غلط کودک را به او تشریح کنید.
- در رفتار تنبیهی خود ثابت قدم باشید.
- بیهوده تهدید نکنید.
- برای اصلاح رفتار به کودک فرصت دهید و بعد اقدام به تنبیه کنید.
- و در نهایت در صورتی که مجبور به تنبیه شدید کنترل شده و بسیار مختصر باشد.
- در حال حاضر در مورد نوع تنبیه، بیشتر توصیه می‌گردد که از محرومیت‌های مادی و یا معنوی کمک گرفته شود.
- تنبیه بدنی از دیدگاه روانپزشکی و روانشناسی مورد تایید نمی‌باشد مگر به صورت بسیار جزئی، کنترل شده و مختصر باشد.

منبع:

تلخیصی از کتاب: «چگونه با کودک‌ام رفتار کنم»؛ دکتر گاربر استفن، خزعلی شاهین، حسینی نیک هومن، شریف تبریزی احمد، انتشارات مروارید، تهران، چاپ یازدهم ۱۳۸۲.

مثل زمانی که اصرار بر خرید چیزی دارد و اگر شما آن را نخرید او گریه خواهد کرد. بعد از بی توجهی شما به گریه او ابتدا بر شدت گریه‌اش می‌افزاید و سپس در دفعات بعدی گریه او روز به روز کمتر خواهد شد.

برای سرعت بخشیدن در اصلاح رفتارهای نامطلوب رفتارهای مطلوب را با تعریف و تمجید و جایزه تقویت کنید.

مثال: بعد از خواستن شکلات و نخریدن شما و گریه او و پس از قطع گریه، با پرداختن کودک به بازی با اسباب بازی‌هایش به تعریف و تمجید و تایید او بپردازید و چنانچه متعاقب تایید شما بهانه‌جویی او دوباره شروع شد به آن توجهی نکنید تا دوباره قطع شود.

چگونه پاداش دهیم:

پاداش برای رفتار مطلوب یک تقویت کننده است.

کودک نسبت به کاری که انجام داده احساس خوبی پیدا می‌کند و در نتیجه این میل در او پیدا می‌شود که آن رفتار را تکرار کند. انتخاب یک رفتار مناسب برای رفتار شایسته‌ی کودک همیشه آسان نیست. باید مانند یک کارآگاه با کمک هوش خود و کمی حدس همان چیزی را که خوشحال‌اش می‌کند و یا او خود می‌گوید و می‌خواهد بیابید.

به علاوه:

- سعی کنید به پاداش‌ها تنوع ببخشید.
- به قولی که به کودک می‌دهید عمل کنید.
- کاری را که از عهده‌اش بر نمی‌آید تعهد نکنید.
- تغییر هر رفتاری وقت زیادی را می‌گیرد.
- در هر زمان فقط روی یک رفتار متمرکز شوید.
- تا تثبیت رفتار کاملاً ثابت قدم باشید.

تو سبز می شوی هم چون بهار فروردین
میان وسوسه‌ی هفت سین عطر آگین
تو مستجاب شدی هم چو رویش ساقه
بدون اینکه بگویی به زیر لب آمین
میان روشنی سبزه‌های زیتونی
خدا به نام تو سوگند می خورد ، " والتین "
منی که گمشده‌ی چاه‌های تاریکم
امیدوار تو هستم دوباره بنیامین
میان قلب خیالی نشسته‌ای آرام
بخند خاطره‌ی عکس‌های پیش از این

حسام بهرامی

چون گل باغ سحر او زیباست
ز نگاهش تب مه‌ری پیدا است
این هم از ویژگی آن باغست
که نشاط آور و هم روح افزاست
نرگشش مست و شقایق آرام ،
زیر لب گفت ز غم باید کاست
سربلند لاله و سوسن خندان
همره باد صبا این آواست
قصه سرو روان یاد کنید
که سرش رفته و واوش برجاست
بر سر شاخه‌ی زیتون بلند
مرغکی خواند سیاهی رسواست
عطر پاشید همه پهنه‌ی دشت
مقدم صبح بیاید آراست

مهین بهرامی