

مهارت‌های ارتباطی والدین با کودکان و نوجوانان

گردآوری و تنظیم: ثریا حمیدی رزی - کارشناس سلامت اجتماعی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

مقدمه

غفلت از کودکان و نوجوانان دغدغه همه جوامع است. آمارها نشان می دهد از هر چهار کودک یک کودک مورد بدرفتاری سرپرستان موثر خود قرار می گیرد. تجربه ای که شدت و تکرار آن می تواند سلامت جسمی و روانی فرزندان را به ویژه در بزرگسالی تحت تاثیر قرار دهد و عوارضی مانند مشکلات شناختی، مشکلات ارتباطی، سوء مصرف مواد، تجربه رابطه های جنسی زودرس و پرخطر، مشکلات رفتاری (مجرمانه و بزهکارانه) و ... را بر جای گذارد.

بالا بردن آگاهی و پیشگیری از بدرفتاری با کودکان و نوجوانان یکی از حق های اساسی آنان است و می بایستی از طرف والدین یا سرپرستان موثر کودکان و نوجوانان لحاظ گردد. همچنین والدین و یا سرپرستان موثر، مسئول ایجاد یک مکان امن و برخوردار از ارتباطات قابل اعتماد هستند تا زمینه رشد شناختی، هیجانی و روان شناختی کودکان و نوجوانان فراهم گردد. یادمان نرود که داشتن ارتباط موثر والدین و کودکان به شدت نیازمند آموزش، تکرار و تمرین است و امری ذاتی و یا ژنتیکی نمی باشد. در این محتوای آموزشی تلاش می شود که مهارتهای ارتباطی با کودک و نوجوان در قالب ده موضوع مهارتی آموزش داده شود.

مهارت شماره ۱ - وقت گذراندن با کودکان و نوجوانان: تفریح دو نفره

این روش یکی از ساده ترین و لذت بخش ترین روشهای بهبود رابطه پدران و مادران با فرزندان است که دارای ویژگیهای زیر است:

۱- کوشش کنیم هر روز حداقل ۱۵ الی ۳۰ دقیقه از وقتمان را به فرزندانمان اختصاص دهیم.

۲- برای دختر و پسرمان به یک اندازه وقت بگذاریم. این باور اشتباه را دور بیندازید که وقت گذراندن با کودکان باید بر اساس جنسیت آنها باشد! مثلا چنین تصور شود که پسرها علاقمند به گذراندن وقت با والدین خود نیستند یا دختران بیشتر از پسران مایلند با والدین وقت بگذرانند! ممکن است نوع فعالیت مشترک دختران و پسران باهم فرق کند اما هر دوی آنها به ارتباط صمیمی و مثبت با والدین یا سرپرستان موثر خود نیاز دارند.

۳- تفریح های دو نفره را تنها با یک فرزند اجرا کنیم. اگر چند فرزند داریم برای هر کدام جداگانه وقت بگذاریم. بازیهای دسته جمعی هم روشی مجزا برای بهبود رابطه خواهران و برادران در خانواده است.

۴- اگر شما و همسرتان هر دو علاقمندید که ارتباطتان را با فرزندتان بهبود ببخشید، میتوانید هر کدام جداگانه و یا باهم با فرزندتان تفریحها و یا کارهای مشترک انجام دهید.

۵- در زمان فعالیت مشترک بچه ها را بر اساس جنسیتشان بین خود تقسیم نکنیم؛ مثلا پدر با پسر و یا مادر با دختر. بچه ها به ارتباط نزدیک و صمیمی با هر دو والد خود محتاج اند.

۶- آن فعالیت یا بازی را که کودک یا نوجوان شما پیشنهاد می دهد بپذیرید، یا با هم بر سر یک بازی یا فعالیت توافق کنید و همراه هم انجام دهید.

۷- در حین انجام بازی یا فعالیت مشترک، عواطف خود را به فرزندان نشان دهید. برای مثال دختر یا پسرتان را ببوسید یا نوازش کنید.

۸- تلاش کنیم بازیها یا فعالیت های مشترک با فرزندان را هر روز یا حداقل هر هفته تکرار کنیم زیرا آثار مثبت این تفریح ها یا فعالیت های مشترک بر اثر تکرار و تداوم آشکار می شود.

۹- اگر فرزند یا فرزندانمان بازی یا فعالیتی را خوب انجام نمیدهد یا در آن مهارت جالبی ندارد آنها را سرزنش یا تحقیر نکنیم. یادمان نرود که هدف وقت گذراندن با فرزندان، تقویت ارتباط بهتر و نزدیک تر با آنهاست.

۱۰- هیچ گاه در خلال بازی یا فعالیت مشترک به فرزند یا فرزندانمان امر و نهی نکنید. بهتر است پیشنهادات آنها را گوش کرده، بپذیرید و به آن عمل کنید.

۱۱- از پند و نصیحت و موعظه و تذکرات غیر ضروری در خلال بازیها یا فعالیتهای مشترک جدا بپرهیزید. این موارد را می توانید به وقت دیگری موکول کنید.

۱۲- اگر فرزند یا فرزندانمان کار نادرستی انجام دهد، زمان بازی یا تفریح مشترک را از آنها نگیریم . می توانیم از راه و روشهای دیگر آنها را تنبیه کنیم.

۱۳- اگر مشغله شما زیاد است و فرصت کافی برای وقت گذراندن با فرزند یا فرزندان خود ندارید می توانید زمانهای باهم بودن را کوتاهتر کنید مثل حین آشپزی یا رانندگی.

۱۴- اگر در منزل و کنار فرزندان خود نیستید می توانید از راه تلفن ثابت، تلفن همراه، اینترنت و یا سایر ابزارهای ارتباطی فرصتهای باهم بودن را تمرین و تکرار کنید.

۱۵- در تمام مدتی که با فرزند یا فرزندان خود هستید نهایت تلاش خود را بکار ببرید تا به شما و آنها خوش بگذرد و از باهم بودن لذت ببرید.

۱۶- اگر روشهای وقت گذراندن باهم را صحیح و دقیق به اجرا بگذارید مطمئن باشید فرزندان نیز به انجام دادن آن علاقمند خواهد شد.

تمرین عملی وقت گذراندن با کودک و نوجوان

والدین یا سرپرستان می توانند برای گذراندن وقت با کودک یا نوجوان خویش برنامه منظمی تنظیم کنند.

روز	نوع فعالیت	مدت زمان وقت گذراندن باهم	توضیحات
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

مهارت شماره ۲- درد دل کودکان: درک احساسات کودکان

کودکان هم مثل بزرگسالان نیاز دارند که دیگران به حرفهایشان گوش بدهند. این کار باعث می شود پدران و مادران از افکار و احساسات فرزندان خود آگاه شوند و ارتباط آنها باهم بهبود یابد. علاوه بر این پدرها و مادرها می توانند با دنیای فرزندان خود بیشتر آشنا شوند و بهتر بتوانند آنها را در شرایط سخت راهنمایی کنند. همه شرایط اجرای این شیوه مانند تفریح دوفره است که در صفحات قبل به آن اشاره شده است تنها تفاوت در این است که مادرها و پدرها به جای بازی و فعالیت مشترک لذت بخش با فرزند یا فرزندان، به حرفهای او با حوصله و خوب گوش می دهند. از دیگر ویژگیهای این روش می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- ۱- کودکان را تشویق کنید تا درباره چیزی که آنها را ناراحت، غمگین، عصبانی، مضطرب می کند، صحبت کنند. به حرفهای آنها با دقت، تمرکز و با حوصله گوش دهید.
- ۲- همه بچه ها اعم از دختر و پسر مانند بزرگسالان دستخوش احساسات و هیجانهای مختلفی می شوند. و نیاز به درک شدن دارند. تفاوتی که ممکن است میان دختران و پسران باشد در نوع و روش ابراز این احساسات است. معمولاً در خانواده، مدرسه و جامعه بطور مستقیم و غیر مستقیم به پسران القا می شود که مرد باید قوی و محکم باشد، نباید غم و غصه بخورد با ترس و اضطراب خود را نشان دهد و نباید هرگز گریه کند چون اینها نشانه ضعیف بودن است! واقعیت این است که چنین باوری خطاست زیرا همه بچه ها صرفنظر از جنسیت، نیاز دارند تا احساسات خود را بیان کنند، حرفها و نظراتشان شنیده شود و درک شوند.

۳- بعضی از پسر بچه ها ممکن است به دلایلی که در صفحه قبل اشاره شد تمایل چندانی برای صحبت درباره احساسات خود نداشته باشند یا این کار برایشان سخت باشد. پس لازم است برای درک احساسات پسران تلاش بیشتری از خود نشان دهید و او را بیشتر تشویق کنید تا احساساتش را بدون احساس گناه و خجالت بیان کند.

۴- اگر فرزندمان نقص عضو یا معلولیتی دارد سعی کنیم با او مانند کودک سالم و کاملاً عادی رفتار کنیم و در عین حال از او انتظارات واقع بینانه داشته باشیم. حمایت بیش از اندازه یا حمایت همراه با وسواس افراطی از کودک دچار معلولیت موجب رشد احساس ضعف و ناتوانی در او می شود. حمایت متعادل و انتظارات معقول که با توانایی های او متناسب باشد اعتماد بنفس را در او افزایش می دهد.

۵- اگر حس کردید فرزندان می خواهد با شما صحبت کند، کارهای دیگران را کنار بگذارید و همه توجه خود را به معطوف کنید.

۶- در خلال صحبت با فرزندان به چشمهای او نگاه کنید و حتماً چهره متبسمی داشته باشید.

۷- سعی کنید در زمان صحبت فرزندتان خود را در موقعیت او قرار دهید و احساسات او را همراهی کنید. به این کار همدلی و همدردی می گویند. همدلی و همدردی با فرزند باعث می شود تا او احساس آرامش کند و به شما نزدیکتر شود.

۸- در زمان صحبت به نشانه های غیرکلامی فرزندمان مانند چشمان پر از اشک، صدای بغض آلود، حرکت دادن دست و پا و ... توجه کنیم تا بهتر متوجه احساسات آشکار و احساسات پنهان شده وی شویم.

۹- به مناسبتهای مختلف فرزند یا فرزندانتان را برای صحبت با شما تشویق و ترغیب کنید. مثلاً از او بخواهید در مورد چیزهای مختلف احساساتش را ابراز کند.

۱۰- کودک کم سن و سال شما ممکن است نتواند احساسات مختلف را از هم تفکیک کند برای همین لازم است شما با توجه به محتوای صحبتها و نشانه های غیر

کلامی از وی بخواهید درباره احساسش بیشتر توضیح بدهد. به فرزندان خود کمک کنید مقصودشان را بهتر، گویاتر و شفاف تر و با جزئیات بیش تر بیان کنند.

۱۱- بعد از اینکه با فرزند خود همدلی کردید با همکاری و همفکری وی برای مساله یا مشکل پیش آمده راه حل پیدا کنید. این همفکری و همکاری در حل مساله (طرح کردن مساله، توصیف کردن مساله و یافتن راه حل) باعث می شود فرزند یا فرزندان شما مراحل رویارویی با مشکلات و نحوه حل آنها را یاد بگیرد و اعتماد بنفس وی تقویت گردد.

۱۲- گاهی لازم است برای حل یک مشکل معلومات و دانش خود را بالا ببرید. مثلا اگر فرزند شما درباره کامپیوتر صحبت می کند و شما اطلاعاتی درباره آن ندارید از وی بخواهید بیشتر برای شما توضیح دهد یا سعی کنید خودتان درباره کامپیوتر اطلاعات لازم را بدست آورید.

تمرین عملی درد دل کودکان: درک احساسات کودکان

والدین یا سرپرستان می توانند برای تمرین درد دل با کودک یا نوجوان خویش برنامه منظمی تنظیم کنند.

روز	موضوع صحبت	مدت زمان صحبت	بیان احساسات فرزند
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

مهارت شماره ۳- تشویق رفتارهای خوب و مناسب

تشویق رفتارهای مناسب کودکان و نوجوانان موثرترین شیوه برای احتمال تکرار آن رفتار و متعاقب آن افزایش اعتماد بنفس کودک و نوجوان است. اعتماد بنفس یعنی اعتماد به تواناییهای و استعدادهای خود. یعنی شناختن تواناییها و استعدادهای خود و افتخار کردن به آنها، در عین حال آگاه بودن به نقاط ضعف خود و سعی بر برطرف کردن یا کاهش دادن آن ضعف ها. اعتماد بنفس بزرگترین سرمایه هر انسان است و کودک و نوجوان دارای اعتماد بنفس افرادی مستقل هستند که هدفهای درستی در زندگی انتخاب می کنند و به آن اهداف هم دست می یابند. در مقابل مشکلات زندگی مقاوم اند و به جای فرار سعی در حل کردن مشکلات دارند. ویژگیهای به کار بردن تشویق از این قرار است:

۱- رفتارهایی را مشخص کنید که از نظر شما پسندیده است و برای رشد و پیشرفت فرزندان نیز مفید است.

۲- با توجه به سن فرزند با او درباره آن رفتارهای مشخص شده در بند یک صحبت کنید و دلیل انتخاب آن رفتارهای را به فرزند خود بگویید. در این گفتگو از دادن پند و نصیحت و دستور و ... بپرهیزید. سعی کنید با روش پرسش و پاسخ به او توضیح دهید.

۳- رفتار خوب ربطی به جنسیت ندارد. برای مثال فکر نکنید اگر دخترتان در جمع کردن سفره و یا و شستن ظرفها به شما کمک کرد کار معمولی انجام میدهد و

نیازی به تشویق ندارد اما همان کار را اگر پسران انجام دهد باید وی را تشویق کرد!

۴- به دو روش رفتار مناسب فرزند خود را تشویق و تقویت کنید: به صورت کلامی یعنی به زبان آوردن جمله ای کوتاه که رضایت شما را از انجام آن رفتار نشان دهد

مانند «آفرین دخترم/پسر» و به صورت غیر کلامی یعنی با حرکات بدن و زبان مثلا نوازش کردن موی سر و یا بوسیدن و در آغوش گرفتن فرزند خود.

۵- هنگام تشویق کردن ، به رفتار پسندیده فرزند خود اشاره کنید تا او بتواند ارتباط بین رفتار خوب و تشویق شدن را پیدا کند. مثلا « آفرین پسر» که لباسهایت را

جمع کردی» .

۶- تشویق کردن فرزند بایستی بلافاصله بعد از انجام دادن رفتار پسندیده توسط وی باشد.

۷- صادقانه و صمیمانه تشویق کنید. از تحسین کردن رفتارهایی که فرزند شما آنها را انجام نداده بپرهیزید یا در مقدار تشویق اغراق و زیاده روی نکنید.

۸- تشویق کردن فرزندان لزوماً به معنای جایزه خریدن برای آنها نیست.

۹- سعی کنید تعداد تشویق‌های شما بیشتر از انتقادهای شما باشد. زیرا تشویق کردن به افزایش اعتماد بنفس کمک می‌کند و نه انتقاد کردن.

۱۰- مراقب باشید تشویق شما همراه با سرزنش نباشد. چرا که تاثیر مثبت روی تقویت و تکرار رفتار پسندیده نخواهد داشت. مثلاً «آفرین به تو که بالاخره بعد از

سالها اتاقت را تمیز کردی!»!

۱۱- پدر و مادر به تنهایی یا باهم می‌توانند در جمع خانواده کودک را تشویق کنند. طبیعتاً تشویق همزمان والدین در تقویت رفتار پسنده و تکرار آن موثرتر است.

تمرین عملی تشویق رفتارهای خوب و مناسب

والدین یا سرپرستان می توانند برای تمرین تشویق رفتارهای خوب و مناسب با کودک یا نوجوان خویش برنامه منظمی تنظیم کنند.

روز	رفتار مناسب	نوع تشویق (کلامی/غیرکلامی)	تعداد کل تشویق ها
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

مهارت شماره ۴- قانونهای منزل : وضع قوانین

انضباط از اصول مهم فرزندپروری است که با وضع قانون و رعایت کردن آن ایجاد می شود. قانونهای منزل به رشد مسئولیت پذیری و استقلال در

کودکان و نوجوانان کمک می کند. ویژگی های وضع قانون در منزل عبارتند از:

۱- هماهنگی پدر و مادر در تعیین، تدوین و تنظیم قانون و اجرای آن بسیار اهمیت دارد.

۲- برای فرزندان از دو سالگی قانون بگذارید و آنها را با قانون آشنا کرده پیروی کردن از آن را به فرزندان عادت دهید.

۳- قانونهای خانه بایستی با توجه به سن و مرحله رشد کودک نوشته شوند. برای مثال جمله « اگر در کارهای خانه کمک کنی برایت قصه می خوانم» نادرست است

چون نوع کارهای خانه مشخص نیست و از طرفی کودکان توانایی انجام همه کارهای خانه را ندارند.

۴- بهتر است قوانین به زبان دوم شخص نوشته شوند تا کودک بهتر متوجه آن بشود. برای مثال «از مدرسه که برمیگرددی کیفیت را در کمده بگذار».

۵- قوانین تنظیم شده در خانه نباید بر اساس دختر با پسر بودن فرزندان تغییر کند. برای مثال این باور اشتباه که همه پسران نامرتب اند، نباید موجب آسان گرفتن برای فرزند پسر و سختگیری برای فرزند دختر خانواده شود.

۶- قانونهای خانه را کم کم ایجاد کنید و مراقب باشید تعداد قوانین از ۳ تا ۵ قانون فراتر نرود. تعداد زیاد قوانین باعث می شود هم همکاری و قانون پذیری کودکان و نوجوان کاهش یابد و هم اثر خوب قانونگذاری از بین برود. برای کودکان خردسال هر بار یک قانون بگذارید.

۷- پیامدهای عمل نکردن به قانون را مشخص کنید. قوانین را با جملات شرطی توضیح دهید برای مثال « اگر فلان را انجام بدهی فلان نتیجه را خواهی دید!»

۸- یادمان نرود پیامدهای عمل نکردن به قانون باید با اهمیت آن قانون هماهنگ باشد. برای مثال اگر فرزندمان به جای ساعت ۹ شب ۹:۳۰ دقیقه بخوابد او را یک

هفته از برنامه مورد علاقه اش محروم نکنیم!

۹- قسمت اول قانون را با جملات مثبت بنویسید. یعنی بر انجام کاری تاکید کنید. مثلاً بگویید: « اگر تکالیف درسی ات را تا ساعت ۶ تمام کنی میتوانی برنامه مورد

علاقه ات را تماشا کنی و یا با دوستان بازی کنی.» نگویید: « اگر تا ساعت ۶ شیطنت نکنی می توانی برنامه مورد علاقه ات را ببینی!».

۱۰- قسمت اول قانون را با کلمات دقیق و مشخص بنویسید. برای مثال « وقتی مهمان داریم اگر اسباب بازیهایت را به بچه مهمان هم بدهی تا بازی کند آن وقت یک اسباب بازی جدید برایت می خرم». اینکه به فرزندتان بگویید «اگر بچه مودبی باشی برایت اسباب بازی جدید می خرم» جمله نادرستی است زیرا مودب بودن برای بچه ها به ویژه کودکان تعریف دقیق و شفافی ندارد.

۱۱- سعی کنید قوانین منزل را با مشارکت فرزندان بنویسید. اگر فرزند شما منظورتان را به درستی در نمی یابد میتوانید با نشان دادن یا کشیدن تصویر آن چیزی که مد نظر شماست مقصودتان را به وی منتقل کنید.

۱۲- پس از اینکه یک قانون در ذهن فرزند شما جای گرفت و او توانست بدون تذکر و یادآوری شما آن قانون را رعایت کرد، میتوانید قانون دوم را ایجاد کنید. برای مثال وقتی فرزند شما همه تکالیف درسی اش را بدون یادآوری شما و طبق توافق قبلی مو به مو اجرا کرد، می توانید درباره ایجاد قانون دوم (مثلا شستن دستها با صابون پیش از هر وعده غذایی) با وی صحبت کنید.

تمرین عملی قانونهای منزل

والدین یا سرپرستان می توانند برای تمرین قانونهای منزل با کودک یا نوجوان خویش برنامه منظمی تنظیم کنند.

آن وقت	اگر.....
-۱	-۱
-۲	-۲
-۳	-۳
-۴	-۴
۵	۵
-۶	-۶
-۷	-۷

مهارت شماره ۵- اجرای قوانین منزل: دستورهای مناسب

بعد از گذاشتن قانون می توان با دستورهای مناسب از فرزندان خواست تا کارهای توافق شده در قانون مورد نظر را اجرا کنند. ویژگیهای این روش عبارتند از:

۱- بر اساس قانونی که گذاشته اید دستور بدهید. اگر موضوعی در قانونهای منزل شما نیست نمی توانید برای اجرا یا عدم اجرای آن از سوی فرزند، برای آن پاداش یا جزا تعیین کنید.

۲- در دستور دادن فرقی بین دختر یا پسر خود نگذارید.

۳- در اجرای قانون انعطاف پذیر باشید و انتظار نداشته باشید فرزندان قوانین منزل را بی کم و کاست انجام دهند. مثلاً می توانید اجرای یک قانون را در روز تولد فرزندتان به تعویق بیندازید.

۴- اگر فرزند شما قانون را اجرا نکرد خودتان آن را انجام ندهید. جریمه سرپیچی از قانون را با همکاری فرزندتان تعیین کنید.

۵- زمانی که میخواهید دستور دهید نیم متر از فرزند خود فاصله داشته باشید و با لحن آرام و مودبانه دستور دهید. هرگز با صدای بلند و از راه دور دستور ندهید.

۶- زمان دستور به چشمان فرزند خود نگاه کنید. لحن دستور شما آرام، قاطع، مثبت و دقیق باشد.

۷- دستورهای شما نباید سوالی باشد و یا حالت سخنرانی داشته باشد.

۸- بعد از دستور فرصتی برای فرزند خود بدهید تا آماده اجرا شود و اگر دستور شما را اجرا کرد وی را تشویق کنید.

تمرین عملی دستورهای مناسب

والدین یا سرپرستان می توانند برای تمرین دستورهای مناسب با کودک یا نوجوان خویش برنامه منظمی تنظیم کنند.

دستور مودبانه و قاطع

۱- لطفا.....

۲- لطفا.....

۳- لطفا.....

۴- لطفا.....

مهارت شماره ۶- بی توجهی به بدرفتاری: بی توجهی به رفتارهای نامناسب

یک روش موثر برای کاهش بدرفتاریهای کودکان (که به بقیه آسیبی نزنند) بی توجهی به رفتار ناخوشایند آنهاست. به این ترتیب که می توان بدون عصبانیت و برخورد های نامناسبی که اعتماد بنفس آنها را از بین ببرد، رفتارهای ناخوشایند آنها را نادیده گرفت و تکرار آن رفتارها را کاهش داد. ویژگیهای این روش عبارت است از:

- ۱- روش نادیده گرفتن رفتار فقط برای رفتارهایی کاربرد دارد که مخرب نیستند یعنی به خود فرزندان یا دیگران آسیب نمی زنند و فقط برای جلب توجه از سوی فرزندان سر می زند. رفتارهایی مثل نق زدن، بهانه گرفتن، گریه های بی دلیل، حرفهای ناشایست، جیغ زدن، اصرار کردن برای بدست آوردن هر چیز دلخواه و ...
- ۲- قبل از شروع بی توجهی به رفتار کودک به وی توضیح دهید که چرا رفتارش نامناسب است و اگر باز آن رفتار را انجام داد به او بی توجهی کنید تا زمانی که رفتار درست انجام دهد.

۳- بی توجهی به یک رفتار ناشایست فرزند بایستی از سوی همه اعضای خانواده انجام شود. توجه یک نفر این روش را بی اثر خواهد کرد و آن رفتار ناشایست به نوعی تقویت خواهد شد.

۴- در زمان بی توجهی به کودکی که رفتاری ناشایست کرده است، مراقب زبان بدنی خود باشید. رفتارهایی مثل لبخند زدن، آه کشیدن و یا ایماهای خاص گاهی به معنی توجه و پاداش است.

۵- از سخنرانی و موعظه کودک پرهیزید. اگر نمی توانید به کودک بی توجهی کنید او را تنها بگذارید و محیط را ترک کنید.

۶- یادتان نرود بدرفتاری همیشه منفی است و ربطی به جنسیت فرزندان ندارد. داد زدن، خشن بودن، پرخاشگری و ... رفتارهایی است که می بایست هم در دختران و هم پسران کنترل شود.

تمرین عملی بی توجهی به رفتارهای نامناسب

والدین یا سرپرستان می توانند برای تمرین بی توجهی به رفتارهای نامناسب با کودک یا نوجوان خویش برنامه منظمی تنظیم کنند.

روز	رفتار ناشایست (غیر مخرب)	نحوه واکنش پدر و مادر	توضیحات
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

مهارت شماره ۷- نتیجه های منطقی: مواجهه با پیامدهای منطقی

روش نتیجه های منطقی به کودکان و نوجوانان کمک میکند تا با پیامدها یا عواقب اعمال خود روبرو شوند و برای تغییر رفتار خود تصمیم بگیرند. این طرز عمل برای رشد مسئولیت پذیری در کودکان بسیار موثر است. ویژگیهای این روش عبارت است از:

- ۱- پیش از اینکه تصمیم بگیرید از این روش استفاده کنید، ابتدا با فرزندتان درباره علت بد رفتاری یا رفتار نامناسبش صحبت کنید. شاید متوجه رفتار نامناسبش بشود و به این ترتیب بتوانید با گفتگوی آرام و منطقی یا تغییر دادن برخی شرایط رفتار نامناسب وی را اصلاح کنید و دیگر نیازی به مواجهه با پیامدهای منطقی نباشد.

۲- از این روش فقط برای رفتارهایی استفاده کنید که غیرمخرب هستند یعنی به خود کودک، دیگران و یا اشیاء آسیب نمی زنند. رفتارهایی مثل انجام ندادن تکالیف درسی، مرتب نکردن وسایل شخصی، دیر حاضر شدن برای مدرسه یا کلاسهای آموزشی. رفتارهای خطرناک و آسیب زا بایستی بلافاصله مدیریت شوند.

۳- در این روش شرایطی را فراهم کنید تا کودک با نتیجه طبیعی رفتارش روبرو شود و در این فاصله از سخنرانی کردن، شماتت کردن و سرزنش کردن کودک و نوجوان بپرهیزید.

۴- روبرو شدن با نتیجه یک رفتار گاهی به گذشت زمان نیاز دارد (گاهها تا یک یا دو هفته) پس شتاب نکنید یا ناامید نشوید.

۵- بین جنسیت فرزندان فرق نگذارید. یادمان بماند که فرزندان فارغ از جنسیت می بایست با پیامدهای منطقی رفتارهای نامناسب خود روبرو شوند.

تمرین عملی رفتارهای نامناسب (غیرمخرب) و دارای پیامد منفی در محیط

والدین یا سرپرستان می توانند برای تمرین رفتارهای نامناسب (غیرمخرب) و دارای پیامد منفی در محیط با کودک یا نوجوان خویش برنامه منظمی تنظیم کنند.

روز	رفتار غیر مخرب	نتیجه های منطقی	توضیحات
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

مهارت شماره ۸- جریمه منصفانه

روش جریمه منصفانه برای کاهش دادن بدرفتاریهایی به کار می رود که به تخریب اشیای پیرامونی می انجامد. با کاربرد این روش احتمال آسیب زدن به وسایل از سوی کودکان کمتر می شود. ویژگیهای این روش عبارت است از:

۱- مانند روش پیش ابتدا با فرزندتان درباره علت رفتار نامناسبش صحبت کنید. و اگر نتوانستید با صحبت و گفتگو او را به اصلاح رفتارش ترغیب کنید از روش جریمه منصفانه استفاده کنید.

۲- از این روش برای رفتارهایی استفاده کنید که به تخریب یا آسیب زدن به اشیاء می انجامد، مانند خط خطی کردن کتاب درسی، پخش کردن وسایل شخصی در حال یا اتاق دیگری، دعوا کردن با دیگران بر سر وسایل مشترک، شکستن وسایل دیگران و رفتارهای غیر مخرب کودک را نادیده بگیرید مثل گله، شکایت و گریه کردن و

۳- جریمه را منصفانه انتخاب کنید. تعیین کردن جریمه های شدید و طولانی، اثر این روش را بی اثر می کند.

- ۴- پس از اجرای این روش وسیله دلخواه کودک را به او برگردانید و اگر بدرفتاری را تکرار کرد دوباره همان وسیله را از دسترس وی دور کنید.
- ۵- چنانچه فرزند شما به اجرای جریمه تعیین شده تن نداد جریمه دیگری برای نافرمانی وی تعیین کنید. مثلاً تا زمانی که وسایلیش را مرتب نکند نتواند تلویزیون ببیند.
- ۶- برای دختر یا پسر تان یک نوع جریمه تعیین و اجرا کنید و بر اساس جنسیت فرزندان جریمه آنها را سبک یا سنگین نکنید.
- ۷- جریمه ها در کل به دو نوع تقسیم می شوند: انجام دادن کاری از سوی فرزند مانند شستن ظرفی که خودش کثیف کرده و یا کاهش دادن یا از دسترس خارج کردن چیزی که فرزند شما به آن علاقه دارد مانند کم کردن پول تو جیبی.

تمرین عملی جریمه منصفانه

والدین یا سرپرستان می توانند برای تمرین عملی جریمه منصفانه با کودک یا نوجوان خویش برنامه منظمی تنظیم کنند.

روز	نام رفتار مخرب	جریمه منصفانه در نظر گرفته شده	توضیحات
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

مهارت شماره ۹- بیرون بردن از محیط: تغییر محیط به نفع کاهش پرخاشگری

روش بیرون بردن یا بیرون گذاشتن از محیط برای کاهش رفتارهایی است که به دیگران یا خود کودک آسیب می زند. به این ترتیب که اگر فرزند ما کسی را بزند یا به سمتش حمله کند اول می بایست به او بگوییم چرا رفتارش بد است و اگر دوباره تکرار کرد وی را از مکانی که در آن هست به جای دیگری ببریم تا هم عصبانیتش کم شود هم اگر نوجوان است به رفتار مخربش فکر کند. تغییر دادن محیط مانع ادامه پرخاشگری وی می شود.

ویژگیهای این روش عبارت است از:

- ۱- این روش فقط زمانی اجرا می شود که شاهد رفتارهای مخرب و آسیب زا مثل پرخاشگری از کودک باشیم و علت پرخاشگری را نتوانیم پیدا کنیم.
- ۲- قبل از اجرای این روش به فرزند خود توضیح دهید که اگر رفتارهای صدمه زننده انجام دهد از این روش استفاده خواهید کرد.
- ۳- روش بیرون بردن از محیط باید بلافاصله بعد از رفتار مخرب انجام شود تا فرزند بین رفتار خود و این روش ارتباط برقرار کند. اثرگذاری این روش معمولاً دو هفته طول می کشد.

۴- طول ماندن در مکان جدید بستگی به سن کودک دارد. مثلا کودک ۵ ساله را تا ۵ دقیقه میتوان در محیط جدید نگه داشت. وضعیت ماندن در محیط (ایستاده و نشسته و ...) مهم نیست.

۵- محیط جدید کودک نباید ترسناک و یا از نظر بهداشتی نامناسب باشد همچنین نباید جذاب باشد! مثلا گوشه حیاط در شب یا اتاق پر از اسباب بازی در این روش مناسب نیست.

۶- اگر فرزند شما با دستور شما محیط را ترک نکرد با حرکت دستتان وی را به جای جدید هدایت کنید و اگر خواست زودتر از موعد مقرر محیط جدید را ترک کند بالای سر او بمانید.

۷- اگر پرخاشگری فرزند شما به حدی است که نمی توانید او را به محیط جدید ببرید جریمه منصفانه را هم به این روش اضافه کنید مثلا: اگر تا ۵ دقیقه در اتاق نمایی تلویزیون هم نمی بینی.

۸- تا پایان وقت مقرر با فرزند خود صحبت نکنید همچنین در این مدت وی را سرزنش نکنید یا کتک نزنید.

تمرین عملی بیرون بردن از محیط (برای رفتارهای مخرب)

والدین یا سرپرستان می توانند برای تمرین عملی بیرون بردن از محیط برای کودک یا نوجوان خویش برنامه منظمی تنظیم کنند.

روز	نام رفتار مخرب	بیون بردن از محیط (در هر بار اجرا تیک بزنید)	توضیحات
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

مهارت شماره ۱۰ - مدیریت شرایط دشوار

در زندگی کودکان موقعیتهایی پیش می آید که کنترل کردن رفتار آنها دشوارتر از شرایط معمولی است. این موقعیتهای بیشتر با تغییراتی در محیط کودک و نوجوان همراه هستند. مثل حضور در مهمانی ، مسافرت و ... ویژگیهای این روش عبارت است از:

۱- می توانید در کنار تعیین قوانین برای منزل، برای شرایط دشوار هم قوانین خاصی تعیین کنید به شرطی که تعداد آن بیش از پنج مورد نباشد.

۲- به محض اینکه فرزند شما رفتار ناخوشایندی از خود نشان داد پیامد رفتارش را به وی گوشزد کنید.

۳- در استفاده از قوانین تعیین شده مصمم و پیگیری باشید و قوانین را زیر پا نگذارید.

۴- در برابر رفتارهای غیر مخرب فرزندان بی اعتنا بمانید مثل غر زدن، گله کردن و گریه کردن و

تمرین عملی قانونهای منزل در شرایط دشوار

والدین یا سرپرستان می توانند برای تمرین قانونهای منزل در شرایط دشوار با کودک یا نوجوان خویش برنامه منظمی تنظیم کنند.

آن وقت	اگر.....
-۱	-۱
-۲	-۲
-۳	-۳
-۴	-۴
-۵	-۵
-۶	-۶
-۷	-۷

منبع :

کتابچه «مهارت‌های ارتباطی والدین با کودکان»

نویسنده: اسماء عاقبتی

با همکاری دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

و

صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)

شنیدن واقعی و همدلانه، یکی
از عمیق‌ترین نیازهای انسانی
است. کارل راجرز

