

# فرزند پروری

کتابچه ی مطالعه

ویژه ی کلاس های آموزشی



سازمان بھسنرتی کھور

مرکز توسعه پیشگیری

1393

به نام خدا

تقدیم به تمام والدینی که برای تربیت بهتر فرزندان شان تلاش می کنند.

#### مقدمه

تولد فرزند امید و شادمانی را به خانواده اهدا می کند. نوزاد نعمت خداوندی است که حیات و تداوم خانوادگی را نوید می دهد و فرصتی یگانه فراهم می سازد تا زن و مرد، مادر و پدر شدن را تجربه کنند. پرورش کودک برای پدر و مادر یک کار مشترک است که همزمان فرصتی ایجاد می کند که آنها در کنار یکدیگر با رسیدگی به فرزند خویش، پیوند خود را نیز بیش از پیش تقویت کنند.

اما پرورش و تربیت یک فرزند کار آسانی نیست و همه می دانند که پرورش یک فرزند سالم نیاز به آموزش دارد. استفاده از تجربیات دیگران، متخصصان و مشاوران می تواند این امر را هم تسهیل و هم پربار نماید. این کتابچه خلاصه ی مطالبی است که در کلاس های آموزش فرزندپروری ارائه می شود. امید است که والدین محترم علاوه بر درمیان گذاشتن موضوعات با همسر خود ، بتوانند شیوه های پیشنهادی را در منزل تمرین نمایند.

## نقش باورها

باورها نقش مهمی در زندگی ما دارند، ما براساس باورهایمان تصمیم می‌گیریم و رفتار می‌کنیم. بعضی از باورها صد در صد درست نیستند، ولی در ته ذهن ما رسوب کرده و ما طبق آنها عمل می‌کنیم و اگر در زندگی با اتفاقاتی روبرو شویم که خلاف باورهایمان باشد، آن وقت خود، دیگران و شرایط را مسئول می‌دانیم. بررسی و تصحیح باورها در همه زمینه‌ها ضروری است. شما در زمینه‌ی تربیت فرزندانتان چه باورهایی دارید؟ آیا در باره‌ی آن با دیگران صحبت کرده و آن‌ها را محک زده اید؟

## راه‌هایی برای لذت بخش تر کردن فرزندپروری

فرزند داشتن لذت‌هایی به دنبال دارد که نمی‌توان منکر آن شد. لذت‌هایی چون دیدن رشد کودک، عشق به فرزند، احساس تعلق به یک خانواده و لذت‌های بی‌شمار دیگر. ولی سختی‌ها و مشکلاتی هم دارد که باید برای آنها آمادگی کسب کرد و با فکر و درایت آنها را مدیریت کرد. فرزندپروری انرژی و تلاش فراوانی را می‌طلبد و پاداش‌های مادی اندکی به دنبال دارد. اول از همه، چیزی بابت والد شدن دریافت نمی‌کنید. دوم اینکه به ندرت برای والد شدن و پرورش کودک از شما قدردانی می‌شود. گهگاهی کودک قدردانی و مهرش را بصورت یک بوسه و یا در آغوش گرفتن نسبت به شما نشان می‌دهد. ولی هنگامی که کودکان بزرگ می‌شوند، به ویژه در سنین نوجوانی و اوایل جوانی، به مقتضای سنشان از شما فاصله می‌گیرند و خیلی اوقات به جای قدردانی از شما مطالبه خواهند داشت این فرآیند باعث می‌شود بسیاری از والدین به این نتیجه برسند که اکثر کودکان فداکاری‌های والدین را فراموش می‌کنند. اما چگونه می‌توانیم فرزندپروری را به کاری لذت بخش تر تبدیل کرد؟ راه‌های زیر به شما کمک می‌کند:

الف) با برنامه‌ریزی وارد فرآیند فرزندپروری شوید.

ب) مشارکت پدر در امور مراقبتی کودک لازم است.

ج) بین توجه به همسران و توجه به فرزندان تعادل ایجاد کنید.

د) فرزندپروری را یک کار گروهی در نظر بگیرید.

ه) از یکدیگر حمایت کنید.

و) یک برنامه مشارکتی در اعمال انضباط ایجاد کنید.

### اهمیت پدران در امور مراقبتی و تربیتی کودک

سال های سال چنین به نظر می رسد که مادران نقش اصلی را در رشد کودکان بازی می کنند. شاید اصطلاحاتی چون غریزه مادرانه را شنیده باشید. علی رغم اینکه نقش مادر بسیار واضح و مبرهن است و نقش پدر به نظر مبهم و ثانویه می رسد، اما حقیقت، چیز دیگری است. مادران فقط نیمی از ماجرا هستند. امروزه معلوم شده است که پدران نقش بسیار مهمی در رشد کودکان بازی می کنند و نقش آنها با نقش مادران فرق دارد. مادران به دلیل غریزه مادرانه، رابطه وابسته ای با کودک برقرار می کنند، البته این رابطه در 2 سال اول تولد بسیار مناسب است و به رشد عاطفی کودک کمک می کند، ولی چنانچه این رابطه به همان شکل باقی بماند، باعث آسیب به کودک می شود. یکی از وظایف پدران این است که کمک می کنند تا رابطه چسبنده مادر و کودک ادامه نیابد و کودک فضای بازتری جهت کسب تجربیات جدید، کاوش و رشد پیدا کند و بتواند به استقلال مورد نیاز دست یابد. پدرها بیش از مادران، فرزند خود را به پیشرفت و انجام کارهای جدید فرا می خوانند. پدرها فرزند خود را ترغیب به ابتکار، خطرپذیری، و انجام فعالیت های ناآشنا و حضور در وضعیت های ناشناخته می کنند. همچنین آنها دوست دارند با فرزندان خود بازی کنند. بازی های آنها عموماً بازی هایی است که فرزندشان را از لجاجت جسمی تحریک می کند. ظاهراً بزن بزن با پدرها، کودکان را به خطر کردن ترغیب می کند.

مادران بیشتر نقش ارضاء عاطفی و مراقبتی نسبت به کودک دارند، آنها بیشتر به فرزندان خود قوت قلب می دهند و از آنها مراقبت می کنند. مادران بیش از پدران، فرزند خود را همانطور که هست می پذیرند و آنها را زیاد تشویق نمی کنند. مادرها بیشتر وقت خود را به جای بازی، صرف مراقبت از فرزندانشان می کنند.

به عنوان مثال خانواده ای را که در محوطه بازی هستند، تجسم کنید. دختر بچه دوساله آنها در حال تاب خوردن است. پدرش او را هل می دهد تا بالا و بالاتر برود. اما مادرش با نگرانی او را نگاه می کند و می گوید: "عزیزم مراقبت باش، زیاد بالا نرو." بررسی های صورت گرفته بر نحوه تربیت کودکان توسط پدرها و مادرها نیز حاکی از اینگونه تفاوت هاست. محققان بارها و بارها نشان داده اند که مادران بر قوت قلب بخشیدن و مراقبت از فرزندان تاکید دارند و پدرها بر مبارزه و تحرک. محققانی که تعامل والدین با فرزندانشان را بررسی کرده اند، می گویند پدرها و مادرها معمولاً هر یک نقش ویژه و ارزشمندی در رشد عزت نفس فرزندان خود دارند و پدرها بیشتر به دنبال افزایش اعتماد به نفس، خود مختاری و ایجاد توقعات بالا در

فرزندانشان هستند. در حالی که مادرها بیشتر احساس پذیرش خود و حساس بودن نسبت به دیگران را در فرزندان خویش ایجاد می‌کنند.

### سبک فرزندپروری چیست؟

سبک فرزندپروری شیوه ای که است که ما آگاهانه یا ناآگاهانه برای تربیت فرزندانمان در پیش می‌گیریم. بعضی از این سبک‌ها با عناوین زیر شناخته می‌شوند:

- سبک دیکتاتوری یا قدرت طلب
- سبک آسان گیر
- سبک دموکراتیک یا مشارکتی

### سبک قدرت طلب (دیکتاتوری)

در این نوع سبک فرزندپروری، والدین قواعد و انتظارات خشکی را می‌گذارند و بطور سخت و جدی آنها را اعمال می‌کنند. این والدین، انتظار و تقاضای فرمان‌برداری بی‌چون و چرا از جانب کودک را دارند. این نوع خانواده‌ها به ویژه برای نوجوانان که می‌خواهند طبق خواسته‌ی خود عمل کنند، مشکل‌ساز است. کودکان این والدین از نظر رفتاری اغلب بدقلق و تحریک‌پذیرند و روحیه‌ای بی‌ثبات، ناراضی و آسیب‌پذیر دارند و رفتار آنان اغلب غیر دوستانه است.

### سبک آسانگیر

در سبک آسان‌گیر، والدین به خواسته‌ها و نیازهای کودکانشان خیلی اهمیت می‌دهند. آن‌ها معمولاً اصول و قواعد زیادی برای فرزندانشان ندارند. آن‌گونه که در فرهنگ عامه می‌گویند "با دل فرزندشان راه می‌آیند" و هیچ روش انضباطی مشخص و روشنی ندارند. در واقع در این خانواده‌ها گاهی مرز بین والد و کودک از یکدیگر قابل تشخیص نمی‌باشد، بزرگتر و راهنمایی وجود ندارد و روابط والد - کودک به سوی هرج و مرج می‌رود. کودکان والدین سهل‌گیر عموماً دارای رفتارهای پرخاشگرانه و تکانشی هستند. این کودکان اغلب دارای پیشرفت اندک، سرکش و سلطه‌جویند.

### سبک مشارکتی یا دموکراتیک

در سبک دموکراتیک، والدین قوانین و انتظارات روشنی را برای کودکان وضع می‌کنند و با کودک راجع به این قوانین مذاکره می‌کنند. آنها دیدگاه کودک را می‌شناسند و برای تربیت فرزندانشان هم از قدرت و هم از منطق خود استفاده می‌کنند.

پژوهش‌های قابل ملاحظه در فرزندپروری نشان داده‌اند که فرزندان این سیستم متعادل خانوادگی از نظر هیجانی سالم‌تر، شاداب‌تر و در زندگی و مدرسه موفق‌ترند .

بسیاری از پژوهشگران عنوان می‌کنند، کودکان والدین دارای سبک دموکراتیک، رفتاری با نشاط تر و دوستانه از خود نشان می‌دهند. این کودکان اغلب متکی به خود و سر حال بوده، بسیار خوب با فشار مقابله می‌کنند و به دنبال پیشرفت هستند.

### ویژگیهای خانواده دموکراتیک:

- 1 - همه افراد خانواده به تناسب موقعیت و رشد خود حق دخالت در اداره امور خانه و اظهار نظر درباره مسایل مختلف را دارند.
- 2 - همه اعضای خانواده می‌توانند در انتخاب هدف‌های زندگی خانوادگی، در تعیین روش‌های مناسب، در تقسیم درآمد خانواده، در مخارج خانه و طرز زندگی اظهار نظر کنند.
- 3 - در خانواده تقسیم کار به عمل می‌آید و هر یک به تناسب توان خود، مسئولیت انجام اموری را بر عهده دارد.
- 4 - اعضای خانواده در انجام امور محوله احساس مسئولیت می‌کنند.
- 5- اعضای خانواده نسبت به یکدیگر احترام می‌گذارند. شخصیت کودکان در خانواده مورد احترام است.
- 6- بزرگترها در هر مورد کوشش می‌کنند تا کوچکترها را متوجه آثار اعمال خود سازند، یعنی علل انجام یا عدم انجام امور مختلف را برای کودکان با صحبت و یا از طریق رفتاری روشن می‌کنند.
- 7- کودکان به موقع از محبت والدین بهره‌مند می‌شوند.
- 8- کودکان مشکلات خود را با والدین در میان می‌گذارند.
- 9- اگر کسی در انجام کارهای خود کوتاهی کند یا برخلاف آنچه از طرف خانواده تعیین شده است عملی انجام دهد، تمام افراد خانواده در تعیین مجازات او شرکت می‌کنند. از پیش مقرراتی به‌وسیله افراد در این باره وضع شده است و در مواقع لازم از آن استفاده می‌کنند.

## چگونه می توانیم برای فرزندان فضای مثبت ایجاد کنیم؟

برای اینکه بتوانیم در محیط خانه فضای مثبتی ایجاد کنیم، فضایی که بچه ها در آن شاد باشند، فرصت رشد داشته باشند، احساسات مثبت مثل مهربانی، محبت، گذشت، صبر و احساسات خوب دیگر در آنها تقویت شود، توانایی های فکری آن ها به کارگرفته شود، اعتماد به نفس آنها بالاتر رود. خلاق تر باشند، استرس ها و فشارها را بهتر تحمل نمایند باید بتوانیم با آنها درست رفتار کنیم. برخی از اعمالی که موجب ایجاد فضای مثبت در خانواده می شود، عبارتند از:

1) با فرزند خویش زمان هایی برای بازی و تفریح داشته باشید.

2) به کودک برای انجام کارهای خانه نقش و مسئولیت دهید.

3) مفهوم دوستت دارم را به کودک انتقال دهید.

4) قوانین و آداب خانوادگی را حفظ کنید.

5) سنت ها و رسوم خانوادگی را حفظ کنید

## ارتباط موثر با کودک

کودک بسیاری از رفتارهایش را در ارتباط با دیگران می آموزد. ما با رفتارهای خود به او نشان می دهیم که کدام کار درست و کدام نادرست است. او متوجه می شود که کدام رفتار موجب ناراحتی ما می شود و یا برعکس. او بخوبی متوجه می شود که کدام رفتار پاداش و کدام تنبیه را به دنبال دارد. برای شکل دادن رفتارهای درست و سالم در کودکان والدین باید فعال عمل کنند. و حواسشان باشد که کدام رفتار کودک مناسب و یا نامناسب است و به آن واکنش مناسب نشان دهند. در این مورد اصولی وجود دارد که با یکدیگر مرور می کنیم :

- توجه کردن

- پاداش دادن

- نادیده گرفتن

- دستوره‌های موثر به کودک دادن

- تنبیه کردن

### 1) توجه کردن و انعکاس دادن:

وقتی کودک کار مناسبی انجام می‌دهد، والدین در هنگام توجه به رفتارهای کودک با انعکاس دادن کلامی یا عملی رفتار، توجه خود را به کودک ابراز می‌کنند. با این کار، پدر و مادر موافقت خود را با رفتار کودک نشان می‌دهند و کودک درمی‌یابد که والدین به کارهای مثبت او علاقه نشان می‌دهند.

برای مثال: کودک مشغول منظم کردن اتاقش است و والد هم به همراهی او می‌پردازد. این کار ممکن است با تشویق‌های کلامی نیز همراه گردد. یا کودک با لگو شکل جدیدی ساخته، والد از او می‌خواهد تا برای او هم آن را درست کند. شوقی که در چشمان والد هست، توجه او و تشویق‌های کلامی کوتاهی که می‌تواند اضافه شود رفتار کودک را تقویت می‌کند.

بسیاری از والدین کودکان لجباز در یک وضعیتی قرار می‌گیرند که در آن والدین مرتب مجبورند منفی تر رفتار کنند و فرزندان هم لجبازی بیشتری می‌کنند. درواقع والدین بیشتر متوجه رفتار منفی کودک که در دسرساز است می‌گردند و رفتارهای مثبت او نادیده گرفته می‌شود. کودکان نیز متوجه می‌شوند که والدین آنها همیشه به رفتارهای نامناسب آنها توجه نشان می‌دهند و بندرت رفتارهای شایسته آنها مورد توجه قرار می‌گیرد. بنابراین کودک برای کسب توجه (که در این جا توجه منفی است) به رفتارهای نامناسب ادامه می‌دهند.

### 2) پاداش دادن - پاداش دادن موثر

پاداش دادن به کودک به این معنی است که مطمئن شوید «کودک بفهمد که چه کاری مورد تأیید شما می‌باشد.» پاداش دادن جایگزین توجه کردن نیست، بلکه توجه نشان دادن زمینه را برای پاداش دادن آماده می‌کند. در واقع مهم این است که والدین به رفتار مثبت کودک خود توجه نشان دهند و آن رفتار را انعکاس دهند، ولی در بعضی موارد برای همیشگی شدن آن رفتار می‌توان از تمجید و پاداش نیز استفاده کرد. پاداش ممکن است به شکل کلامی (مثلاً، گفتن آفرین)، فیزیکی (بغل کردن) و فعالیتی (بازی کردن با او، داستان خواندن) باشد.

این سه اصل در پاداش دادن به کودکان باید رعایت شود:

الف) بلافاصله بعد از رفتار مطلوب پاداش داده شود.



ب) در ابتدا، هر بار که رفتار مطلوب انجام شد، پاداش داده شود.

ج) فقط به رفتارهایی که می خواهید افزایش یابد، پاداش داده شود.

### 3) نادیده گرفتن:

این مهارت باعث می شود که مهارت‌های توجه کردن و پاداش دادن موثرتر واقع شود. نادیده گرفتن همان توجه نکردن به کودک است و برای کاهش دادن رفتارهایی است که می خواهید کمتر انجام شوند. البته همیشه نمی توان از این روش استفاده کرد. مثلاً در مواردی که کودک کار خطرناک یا تخریبی انجام می دهد، مجبور هستید کاری انجام دهید. ما نمی توانیم وقتی فرزندمان در خیابان می دود یا فریاد می زند، رفتارهای او را نادیده بگیریم. برخی رفتارهایی را که می توان نادیده گرفت عبارتند از:

- جلب توجه به شکل نامناسب.

- پافشاری بر انجام کاری که والدین موافق نیستند.

- گریه کردن برای جلب توجه.

- قشقرق راه انداختن.

- جیغ زدن.

### اصولی که در بکارگیری این مهارت باید به خاطر داشت عبارتند از:

الف) زمانی که این رفتار رخ می دهد، نسبت به آن بی توجهی کامل صورت گیرد.

ب) لازم است پس از بکارگیری این تکنیک، آن را بطور مداوم استفاده کرد تا آن رفتار ترک شود. یعنی هر زمان که آن رفتار را انجام داد به او بی توجه بود، نه اینکه گاهی توجه نشان دهیم و گاهی بی توجه باشیم.

ج) در ابتدا انتظار می رود که آن رفتار بیشتر از قبل اتفاق بیفتد.

د) همزمان به رفتار مناسب توجه نشان داده شده و پاداش داده شود.

## سؤال: چگونه باید این مهارت را بکار برد؟

در واقع نادیده گرفتن به همراه توجه کردن و پاداش دادن بکار می رود. یعنی به محض اینکه این رفتار نامطلوب متوقف شد، فوراً به طرف کودک بازگشته و به رفتار مناسب او پاداش دهید. رفتاری که فکر می کنید می توان نادیده گرفت را انتخاب کنید، سپس کنار کودک نشست و به او توضیح دهید که آن رفتار غیر قابل قبول است و شما به آن توجهی نخواهید کرد بلکه به رفتارهای مطلوب او توجه می کنید. هر بار فقط یک رفتار را مورد بی توجهی قرار دهید و بعد از حذف آن رفتار، یک رفتار دیگر را برای نادیده گرفتن انتخاب کنید و مثل رفتار قبلی به کودک توضیح داده و پس از آن به رفتار نامطلوب او توجه نکنید. باز هم تاکید می کنیم که مهارت نادیده گرفتن در صورتی موثر است که همراه با نشان دادن توجه و پاداش دادن به رفتارهای مطلوب باشد. در غیر این صورت ممکن است بجای بی اهمیت شدن رفتار غلط، کودک احساس کند وجود او برای والدینش بی اهمیت است.

### 4) دستور دادن

منظور از دستور دادن این است که بخواهیم کودک کاری را همانطور که از او خواسته می شود، انجام دهد. برای مثال: دندانت را مسواک بزن. اسباب بازی هایت را جمع کن و داخل سبد بگذار.

برای اینکه دستورهای شما به صورت موثری انجام شوند به نکات زیر توجه کنید:

○ اطاعت از دستور را پاداش دهید.

○ بهتر است از دستورات ساده تری که مطمئن هستید می تواند انجام دهد شروع کنید.

اغلب مشاهده می شود که والدین دستوراتی به کودکان خود می دهند که آنها به راحتی نمی توانند آن را انجام دهند.

دستوراتی که مؤثر واقع نمی شوند دارای یکی از خصوصیات زیر هستند:

**دستورات زنجیره ای:** کودکان هنوز آنقدر توانایی های ذهنی ندارند که همه اطلاعات را به ذهن بسپارند و تمام

بخش های آن را به خاطر آورند. در دستورات زنجیره ای چندین دستور در یک زمان به کودک داده می شود. یک

راه موثر آن است که این دستورات را به بخش های کوچکتر تقسیم کرده و هر بخش را به تنهایی و جداگانه از

کودک بخواهیم که انجام دهد.

مثالی از دستور زنجیره ای نامناسب: لباس را بپوش، دندانهایت را مسواک بزن، موهایت را شانه کن و بعد بیا

صبحانه بخور.

**دستورات مبهم:** این ها دستوراتی هستند که واضح و دقیق نیستند.

مثل اینکه "بچه خوبی باش" در واقع ممکن است که کودک نداند که واقعاً چه چیزی از او خواسته می شود. بهتر است مثلاً به کودک گفته شود "اسباب بازیهایت را با برادرت مشترکاً استفاده کن". هر چه اختصاصی و دقیق تر صحبت کنید، بیشتر احتمال دارد که کودک آن دستور را انجام دهد.

**دستورات سئوالی:** در این گونه از دستورات از کودک پرسیده می شود که آیا این کار را انجام می دهد؟ مثلاً می خواهیم اتاقش را تمیز کند، ولی با یک جمله سئوالی به او دستور می دهیم که «می خواهی اتاق را تمیز کنی؟» در صورتی می توانید از این جمله استفاده کنید که واقعاً برایتان فرق نکند که اتاق همین الان تمیز شود یا بعداً. در واقع با این جملات مستقیماً به او دستور انجام کاری داده نمی شود.

توجه داشته باشیم در هنگام استفاده از دستورات سئوالی کودک لجباز می تواند به سادگی بگوید: "نه". در اینگونه موارد به جای استفاده از این نوع دستورات سئوالی، ابتدا فکر کنید آیا واقعا می خواهید که دستورتان انجام گیرد، اگر این طور است از این نوع دستورات پرهیز کنید.

## 5) تنبیه کردن

تنبیه به چه معناست؟ در درجه اول به معنای هوشیار کردن و آگاه ساختن است و گاه به عنوان مجازات کردن هم بکار می رود. بهر حال بایستی آنرا از آزار جسمی یا روانی که خشونت و آسیب به فرزند است، جدا ساخت.

**آیا می توان هرگز تنبیه نکرد؟** تنبیه و تأدیب لازم است. هم تشویق و هم تنبیه در پرورش و تربیت کودک نقش دارند، و کودکی که هر دوی اینها را تجربه نکند، نخواهد توانست به حد کافی با جامعه بزرگسالانه هماهنگ شود. البته بایستی در نظر داشت که تشویق ابتدایی تر است و لازم است بیشتر رفتارهای تربیتی ما بر اساس پاداش و تشویق باشد.

اگرچه به لحاظ سنتی، کودکان بدنبال تأدیب شدن غرغر می کنند و با گریه کردن به تنبیه واکنش نشان می دهند اما در اصل این محدودیت ها را می خواهند و به آنها نیاز دارند. کودکی که والدینش او را محدود نکرده اند احساس اضطراب و بی حمایتی میکند. اگر قرار باشد کودکان بر والدین خود تسلط داشته باشد، چقدر امکان دارد که به توانایی والد خود برای راهنمایی کردن و جلوگیری از اینکه به دردسر بیفتد، تکیه کند؟ کودک تأدیب نشده یاد نمی گیرد که تفاوت رفتاری که در اجتماع پسندیده است و رفتاری که پسندیده نیست را تشخیص دهد. بدون وجود چنین دانشی، او هنگام ورود به موقعیت های اجتماعی دچار اضطراب می شود، زیرا فاقد امکانات لازم برای جلوگیری از طرد شدگی خود است. علاوه بر این، والدینی که آن قدر ضعیف هستند که نمی توانند محدودیت های تأدیبی مناسب را اعمال کنند، مدل های ضعیفی برای همانند سازی کودک محسوب میشوند و او نیز همین قدر بی کفایت می شود.

والدین برای اجتماعی ساختن فرزندانشان می باید شوق شرکت در فعالیت های اجتماعی را ایجاد کنند. هرچه فعالیت ها برای کودک لذت بخش تر باشد، کودک انگیزه بیشتری پیدا می کند. استفاده از اجبار و ترس می تواند به انگیزه های مشارکت اجتماعی کودکان آسیب برساند. وقتی که والد خود از فعالیت فرزندش لذت می برد و به شوق می آید، کار راغب ساختن فرزند به فعالیت اجتماعی راحت تر انجام می شود.

کودکی را در نظر بگیرید که از مدرسه به خانه بر می گردد و با غرور و افتخار به والدینش می گوید که یاد گرفته است اسمش را بنویسد. والدین از این موفقیت و دست یافته ی او به وجد می آیند و کودک به خاطر کاری که انجام داده است، احساس غرور می کند والد کودک دیگر فقط برای حفظ ظاهر و به طور سرسری از خود واکنش نشان میدهد یا اصلاً واکنشی نشان نمی دهد، این کودک که پاداش اندکی دریافت کرده است یا اصلاً پاداشی نگرفته است، برای تلاش برای کسب لذت از طریق موفقیت های تحصیلی بی انگیزه می شود. اما والدین همین کودک ممکن است به ورزش علاقه ی ویژه ای داشته باشند، و اشتیاق آنها باعث شود که کودک به ورزش علاقه مند شود و در فعالیت های ورزشی بیشتر شرکت کند.

القای ترس و هراس به کودک، اگر چه ممکن است به نظر برسد که سریع ترین و احتمالاً موثر ترین راه برای مجبور کردن کودک برای انجام کاری است، اما مطلوبیت کمتری دارد. کودکی که مشق ریاضی خود را از ترس ناخشنودی افراد مهم زندگیش یا تنبیه شدن توسط آنها انجام می دهد، ممکن است هنگام تمرین حل کردن آن قدر عصبی باشد که قادر نباشد درس خود را خیلی خوب یاد بگیرد. یادگیری تحت شرایط مشابه در مدرسه نیز ممکن است همین قدر بی ثمر باشد. اینگونه ترس و هراس، هنگامی که مفرط باشد، می تواند فلج کننده بوده و در آن صورت هیچ موفقیتی حاصل نمی شود.

با این حال حتی تحت بهترین شرایط، همیشه تا حدودی عنصر ترس وجود دارد و آموزش همیشه بر مبنای شوق و علاقه پیش نمی رود. گاهی اوقات حتی کوشاترین دانش آموزان هم از ترس شکست، درس می خوانند، و گاهی مشتاق ترین هنرپیشه ها نیز از ترس شرمندگی در مقابل تماشاگران، تمرین می کند.

بنابراین، ترس از درد، جزو لاینفک موقعیت های انسانی است. والدی که بیان می کند اعتقادی به ترساندن ندارد، از کارهایی که انجام می دهد بی اطلاع است. حتی آسان گیر ترین والد هم فرزند خود را از بعضی چیزها منع می کند و می ترساند. او به کودک خود اجازه ی بالا رفتن از پنجره، راه رفتن بر روی پشت بام، دویدن به درون ترافیک، خوردن سم و ... را نمی دهد. هر بار که کودک از انجام این کارها منع می شود، علاوه بر آن احساس نارضایتی والدین خود را نیز احساس می کند و به تدریج خودش، خودش را منع می کند. این منع در ابتدا بیش از آنکه به دلیل درک خطر احتمالی باشد، به دلیل درک این موضوع است که تکرار این رفتار منجر به نارضایتی والدین خواهد شد. با اینحال بایستی در نظر داشت که کودکان پیام های نامحسوس و غیر مستقیم را مستقیم دریافت نمی کنند. برخی مواقع فریاد کشیدن بر سر آنها بسیار موثرتر از آن است که به آرامی همان حرف به آنها زده شود. سرزنش والدینی احتمالاً دردناک ترین تنبیه برای کودک است زیرا احساس کم شدن اعتماد به نفس را ایجاد میکند.

### تناسب بین جرم و تنبیه :

"اجازه دهید که تنبیه متناسب با جرم باشد. می توان به کودکی که سر سفره غذا بیش از حد سرو صدا میکند گفت " اگر دست از سر و صدا کردن برداری، مجبور خواهی شد که به اتاق دیگر بروی و غذایت را جدا بخوری ". در اینجا سرو صدای کودک، آزار دهنده است. با بیرون فرستادن کودک از اتاق غذا خوری، والد خود را از دست این آزار خلاص میکند و بنابراین

احتمال اینکه خشمش انباشته شود را کاهش میدهد. کودک این تجربه ی را پیدا میکند که اگر دیگران را آزار بدهد، از سوی آنها طرد خواهد شد. اگر کودکی حین انجام یک بازی تقلب کند، باید به او گفته شود: " نگاه کن! اگر به تقلب کردن ادامه بدهی من دیگر بازی نمی کنم. وقتی تو تقلب میکنی، بازی دیگر برای من جذابیت ندارد ". در اینجا نیز اقدام تأدیبی متناسب با خطای صورت گرفته است، و فرد تأدیب کننده کاری انجام داده است که خود را از منبع تحریک کننده رها کند.

با این حال در بسیاری از موقعیت ها سخت است که تنبیهی متناسب بیابیم. نمی توان به کودکی که در یک مسافرت خانوادگی، در ماشین در حال حرکت قشقرق و هیاهو به راه می اندازد، گفت که از ماشین خارج شود. می توان به او گفت که اگر دست از هیاهو برندارد، نمی تواند سوغاتی و یادگاری بخرد. در مورد کودکی که دست خود را در چشم کسی فرو می برد نمی توان عینا همانطور با او برخورد کرد، اما می باید او را به اتاقتش فرستاد تا دوره ای از انزوای اجتماعی و طرد شدگی را تجربه کند.

### چگونه اعتماد به نفس در کودکان نو پا شکل می گیرد؟

در سنین قبل از مدرسه مهمترین جنبه، پذیرفته شدن (توسط والدین وهم سالان)، توانایی های فکری (توانایی یادگیری و حل مشکلات) و کفایت فیزیکی می باشد. در دوران مدرسه مهمترین جنبه ها توانایی ورزش، ظاهر، عملکرد تحصیلی و پذیرش توسط همسالان می باشد.

بنابراین کار اصلی والدین کمک به کودک، در جهت پرورش مهارت هایی است که بتوانند در بهترین توانایی های خود به موفقیت برسند. در اینجا به راه هایی که می توانند منجر به تقویت اعتماد به نفس مثبت در کودکان شوند اشاره می کنیم:

- 1) علایق و توانایی های کودک خود را تشویق کنید.
- 2) موفقیت ها و پیشرفت های طبیعی کودک را تشخیص بدهید.
- 3) کودک خود را به تصمیم گیری تشویق کنید.
- 4) اجازه بدهید کودک گاهی مخاطره کند.(ریسک کند)
- 5) به کودک خود مسئولیت بدهید.
- 6) انتظار نداشته باشید کودکان همیشه کارها را درست انجام دهد.
- 7) بازخوردهای منفی را محدود کنید.

8) به کودک خود وعده ای ندهید که نتوانید آن را انجام دهید.

9) به کودک خود مهارت های اجتماعی را آموزش دهید.

### اهمیت ارتباط پدر و مادر

تعارضات مکرر و شدید والدین قطعاً به کودکان آسیب می رساند. بنابراین برای بهبود رفتار فرزندان باید ارتباط پدر و مادر نیز بهبود یابد. برخی از موارد ارتباطی می تواند به شما در این زمینه کمک کند:

یکی از راهها برای افزایش ارتباط میان همسران افزایش زمان تفریح آنها است. در واقع میزان تفریحات مشترک زوج ها یکی از عوامل است که رضایت زناشویی را افزایش می دهد. بنابراین ابتدا باید هر دو، برای فعالیت های تفریحی زمان صرف کنید. برای این کار می توانید تعدادی از فعالیت ها را فهرست کنید و فعالیت هایی را که مورد علاقه مشترک هر دو نفر شماست، انتخاب نمایید. زمانی که شما از فعالیت لذت می برید، در فرزند شما نیز تأثیر خواهد داشت. در کنار این فعالیت ها سعی کنید راههایی برای سازگاری با تعارضات پیدا کنید. مثلاً هنگامی که احتمال می دهید درباره موضوعی با همسران به توافق نرسید و در آن زمان فرزندان نیز حضور دارد، بدلیل احتمال بروز کشمکش از همدیگر دور شوید.

البته با وجودی که مشاهده تعارضات شدید برای کودک مضر است، ولی مشاهده اینکه والدین گاهی در مورد یک موضوع با یکدیگر توافقی ندارند می تواند برای کودک مفید باشد. مهم چگونگی برخورد والدین با مشکلات و تعارض ها است. کودک در هنگام بروز اختلاف مهارت های آرام سازی خود و دیگری، سازگاری و حل تعارض را از آنها یاد می گیرد.

موضوع دیگر این است که پدران باید در زندگی کودک فعال باشند و خود را از پرورش و تربیت کودک کنار نکشند.

### شبکه ارتباطی جامعه

به نظر می رسد که در زندگی امروز، خانواده ها کمتر با جامعه و همسایگان خود ارتباط دارند، برخلاف نسل گذشته که خانواده ها برای یکدیگر حامی بوده و از نظر هیجانی به هم نزدیک بودند. تحقیقات نشان داده اند که هر چه خانواده ها بیشتر از همه جدا می شوند، مشکلات خانواده بیشتر می شود. بعنوان یک والد، شما به چنین حمایت هایی نیاز دارید.

## مهارت های ارتباطی موثر

ارتباط ضعیف میان والدین ، مشکلات رفتاری فرزندان را بیشتر می کند و بروز مشکلات رفتاری در کودکان می تواند باعث بروز بیشتر اختلاف میان پدر و مادر شده و رابطه آنها باز هم ضعیف تر شود. در واقع یک سیکل معیوب ایجاد می گردد. بنابراین والدین باید برای بهبود بخشیدن مهارت های خود تلاش بیشتری داشته باشند. برخی از مشکلاتی که بین والدین پیش می آید از قرار زیر است:

### مشکل 1: بی توجهی والدین نسبت به یکدیگر.

مکالمه ای که در آن بی توجهی باشد، معمولاً مکالمه مرتب قطع می شود و به خاطر سوء تفاهات مرتب بحث می شود و یا انتقاد می شود.

### راه حل:

- یک شنونده خوب باشید. اکثر مردم می توانند اختلاف عقاید و عدم توافق را بپذیرند تا زمانی که احساس کنند عقیده آنها نیز شنیده و درک شده است.

- گوش بدهید و درک کنید. سعی کنید موضوع را از نقطه نظر شخص مقابل بفهمید. شما حق دارید موافق نباشید ولی نظر خود را فقط بعد از اتمام صحبت شخص مقابل بیان کنید.

- منعکس ساختن و خلاصه کردن. یک راه مفید برای اینکه شخص مقابل بداند شما واقعاً گوش داده اید آن است که در طول مکالمه جملاتی بگویید که نشان دهد که شما واقعاً به آنچه گفته شده توجه نشان داده اید. روش دیگر آن است که بدون اینکه قضاوت کنید تمام گفته های شخص را بطور خلاصه بیان کنید.

- روشن ساختن. وقتی در مورد آنچه که فرد دیگر صحبت می کند، سؤالاتی می شود تا مفهوم آن روشن تر گردد، در واقع شما درک بیشتری از مطلب پیدا کرده و بهتر گوش داده اید.

- استفاده از زبان بدن. زبان بدن شما می تواند در مورد اینکه شما چقدر به آنچه گفته می شود علاقه دارید، اطلاعات زیادی بدهد. بعضی راه های بیان علاقه از طریق زبان بدن عبارتند از؛ برقراری ارتباط چشمی، نشان دادن چهره علاقمند در صورت(چهره)، تکان دادن سر به منظور نشان دادن موافقت با صحبت های شنیده شده و اجتناب از تظاهرات منفی صورت.

## مشکل 2: انحصاری کردن مکالمه

زمانی که یک شخص مکالمه را انحصاری و یکطرفه می کند، یعنی یک نفر حرف می زند و به دیگری فرصت حرف زدن یا پاسخ دادن نمی دهد. ادامه چنین ارتباطاتی بسیار مشکل است و در نهایت مکالمه ناموفق خواهد شد.

### راه حل:

افرادی که مکالمه را انحصاری می کنند، خیلی پرحرف و برونگرا هستند. اگر از این گونه افراد هستید باید مرحله به مرحله سعی کنید به دیگری نیز فرصت مشارکت دهید. برای این کار باید از سؤال های باز پاسخ استفاده کنید که معمولاً با کلماتی مثل چگونه، چه زمان، چه خبر، چرا شروع می شوند، زیرا به این سؤالات فقط با بله یا خیر نمی توان جواب داد. در نتیجه شخص مقابل تشویق به بیان نقطه نظرات خود می گردد.

## مشکل سوم: کناره گیری و سکوت

راه حل: صحبت کنید، اگر نگران هستید که گفتگوی شما به مشاجره تبدیل شود، بدانید به جای کناره گیری می توانید پیامزید با شناخت احساسات و ابراز احساسات و عقاید خود، می توانید از بروز خشم جلوگیری نمایید.

## مشکل 4: زود و یکطرفه قضاوت کردن

راه حل: در گوش دادن به عقاید و اظهارات دیگران ذهن بازی داشته باشید، از تحقیر کردن شخص دیگر به خاطر داشتن عقیده ای متفاوت بپرهیزید. به جای حمله کردن به او، نظر او را بشنوید و نظرات خود را نیز با او در میان بگذارید. به یاد داشته باشید بسیاری از راه حل های مناسب از ابتدا وجود ندارند و در هنگام گفت و شنودها شکل می گیرند.

## مشکل 5: برگشتن به مشکلات گذشته در زمان بروز اختلاف

بعضی افراد در طول مشاجرات، مشکلات گذشته را دوباره بیان می کنند و این باعث می شود که شخص مقابل احساس کند که هیچگاه به خاطر مشکلات گذشته بخشیده نخواهد شد و این باعث شکل گیری احساسات منفی می گردد.

## مشکل 6: تمرکز کردن روی اینکه چه کسی مقصر است

سرزنش کردن و مقصر دانستن معمولاً منجر به صدمه زدن به احساسات می شود و هیچ راه حلی برای مشکلات نمی باشد. تا آنجا که می توانید از این کار دوری کنید.



## مشکل 7: شکایت کردن از یکدیگر به شکل متقابل

وقتی که شخصی از شما شکایتی می کند، یک واکنش شایع این است که شما نیز در مورد کارهای او از وی شکایت نمایید. در واقع در این مدل، فرض بر این است که بهترین دفاع، یک حمله خوب است. اما در این صورت متأسفانه به جای حل مشکل منجر به جروبحث خواهد شد.

## مشکل 8: خواندن ذهن

بعضی از افراد فکر می کنند که می دانند طرف مقابلشان به چه چیز فکر می کند و به این ترتیب خود را بی نیاز از گوش کردن به دیگری فرض می کنند. این موضوع به گفتگو آسیب می زند. اگر به دیگری گوش نسیپارید و از او سؤال نپرسید، هیچگاه نمی توانید مطمئن باشید که شخص مقابل به چیز فکر می کند. این موضوع باعث می شود شخص مقابل در موضع دفاعی قرار گیرد.

**راه حل:** در طول مکالمه به خصوص زمانی که درجاتی از تعارض نیز وجود دارد، فقط در مورد احساسات و نظرات خودتان صحبت کنید و اجازه دهید که دیگران هم عقاید خود را بیان کنند.

## مشکل 9: بی احترامی و تحقیر کردن

متأسفانه مردم برای کسانی که دوستشان دارند، در مقایسه با غریبه ها، احترام کمتری قائلند.

**راه حل:** مودب باشید و از پیام هایی که با من شروع می شوند (جملات من) استفاده کنید. سعی کنید به جای تخلیه احساسات، پیامی که احساسات و نظرات خود را بیان کنید. استفاده از پیام هایی که با من شروع می شوند، احساسات و نیازهای شما را انتقال می دهد، ولی استفاده از پیام هایی که با تو شروع می شوند (جملات تو) اغلب همراه سرزنش و انتقاد فرد دیگر می باشند. (مثال: «من از اینکه دیر می آیی ناراحت می شوم.» به جای اینکه «تو به من توجهی نداری و دیر می آیی.»)

## مشکل 10: پیام های متناقض

زمانی که پیام های کلامی و غیر کلامی در تعارض باشند، مانع از تعبیر و تفسیر توسط شخص مقابل می شوند. تحقیقات نشان می دهند که مردم به پیام های غیر کلامی ارزشی برابر یا بیشتر از پیام های کلامی می دهند. بنابراین ارتباطات غیر کلامی نیز از اهمیت زیادی برخوردار هستند.

راه حل: مطمئن باشید که ارتباط کلامی و غیر کلامی شما با هم انطباق دارند. زبان غیر کلامی مثبت شامل تظاهرات چهره (مثل لبخند زدن)، زبان بدن (لمس کردن) و لحن صدا (مثلاً گرم و شاد بودن) می باشد.

### کنترل استرس در زندگی خود

برای کنترل استرس در زندگی راه کارهای زیر را انجام دهید:

1) موضوعات و موقعیت هایی را که در شما استرس ایجاد می کند، بشناسید.

2) یاد بگیرید که خود را آرام کنید.

3) روش حل مشکل را بطور موثر یاد بگیرید:

الف- خود را آرام نگهدارید.

ب- مشکل را بطور واضح مشخص کنید.

ج- راه حل های احتمالی را بصورت یک فهرست در نظر بگیرید.

د- راه حل ها را ارزیابی کنید.

ه- راه حلی را که فکر می کنید بهترین است، انتخاب کنید.

و- راه حل را انجام دهید و نتیجه را ارزیابی کنید.

4) استراحت کافی داشته باشید: احساس خستگی بطور مداوم، خود یک مشکل می باشد و منجر به فشار عصبی و نهایتاً

کاهش صبر و تحمل در ارتباط با کودکان می گردد.

سعی کنید که یک برنامه خواب منظم داشته باشید. اگر در خواب رفتن مشکل دارید، ممکن است نیاز باشد از تکنیک های آرام سازی استفاده کنید. بعضی افراد هستند که بیش از حد می خوابند، بطوری که با فعالیت های روزانه آنها این امر، تداخل پیدا می کند. در این صورت اینگونه افراد بهتر است که از افراد متخصص کمک بگیرند.

- 5) یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید: با یک رژیم غذایی متعادل انرژی و سلامت لازم برای عملکرد خوب را بدست می آورید. افراد تحت فشار عصبی ممکن است خوراکیان نامنظم شود و این امر باعث یک چرخه منفی می گردد.
- 6) ورزش کنید: تحقیقات نشان می دهند که ورزش غیر از سلامتی فیزیکی، فواید دیگری نیز دارد. مثلا، آزاد شدن بعضی هورمون ها (اندروفین ها) بعد از فعالیت فیزیکی، منجر به احساس خوبی در شخص می گردند.
- 7) از حمایت و کمک دیگران استفاده کنید: سعی نکنید کارها را به تنهایی انجام دهید به این معنی که با مردم ارتباط داشته باشید تا بتوانید زمانی که تحت فشار عصبی هستید با کسی صحبت کنید و یا حمایت کسی را داشته باشید.
- 8) شوخ طبعی را حفظ کنید: زمانی که مردم تحت فشار عصبی هستند از خنده و شوخی پرهیز می کنند. در حالی که شوخی کردن یک راه موثر برای کنترل استرس می باشد. خندیدن می تواند در حفظ یک جنبه واقعی تر در مورد آنچه که برای ما اتفاق افتاده کمک نماید. بخصوص زمانی که یک کودک لجاجت دارید بیشتر به خندیدن احتیاج خواهید داشت.