

بنام مربی هستی



همکار گرامی سلام، وقت به خیر

آیا دوست دارید آینده فرزند خود را ببینید؟ آیا دلتان می خواهد یک فرزند سرآمد از نظر اخلاقی داشته باشید؟ آیا به عنوان یک فرد مسلمان و معتقد تمایل دارید فرزند که تحویل جامعه مسلمین می دهید دارای صفات شایسته و مطلوب باشد؟

ما هم برای شما چینی آرزویی می کنیم . در همین راستا بر آن شدیم یک دوره مهارت فرزند پروری برای والدین کودکان سنین ۲-۱۲ سال را در قالب پیام اداری برای شما همکار محترم داشته باشیم .لازم به ذکر است که در طول دوره چنانچه با سؤال یا مشکلی برخورد نمودید با کارشناس سلامت روان نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود موضوع را مطرح و راه حل مورد نیاز را دریافت نمایید .

در عصری که هر آن مهارتهای استفاده از فضای مجازی توسعه می یابد و فاصله های کلامی، دیداری و شنیداری و... در میان افراد کاهش می یابد و توانایی مهارتهای ارتباطی افراد به سرعت از بین می رود در این بین مهمترین گروههای آسیب پذیر کودکان هستند که مهارت همانند سازی را در جریان ارتباط مجازی از دست داده و هم با جایگزین کردن افراد ناشناس در فضای مجازی به جای والدین و نزدیکان دچار آسیب های روانی و عاطفی می شوند. لذا کسب مهارتهای فرزند پروری در عصر حاضر مهم و ضروری است . برای دستیابی به چینی مهارتی ابتدا باید دانش آن را کسب کردتا از رفتارهای غلط سنتی و آزمون و خطا پرهیز کرد و پس از فراگیری آن دانش آن را به صورت عملی به کار بست. باور کنیم که رفتار با کودکان متناسب با سن آنها متفاوت است و والدین باید بدانند که با توجه به ویژگیهای رفتاری و نوع مشکل رفتاری که کودک از خود نشان می دهد چگونه باید با آنها رفتار کرد و واکنش مناسب با آن رفتار را بروز دهند . چگونه و چه وقت از بایدها و نبایدهای نا بجا ، امر و نهی کردنهای بی مورد ، دستور دادن های زیاد یا کم ، تنبیه و تشویقهای بدون هدف خوداری نمایند. والدین از مهمترین عوامل اثر گذار در ذهن کودکان هستند که در رشد روانی و اجتماعی آنها موثرند . بخش زیادی از همانند سازی کودکان در سنین کودکی و به ویژه قبل از نوجوانی از رفتار والدین نشات می گیرد . به همین دلیل والد بودن یک وظیفه دشوار است و برای کاهش این دشواری باید مهارت لازم را آموخت .

قسمت اول



اصول برنامه فرزند پروری

هدف اصلی از تربیت کودکان، بارآوردن افرادی مستقل، توانمند، مسئول و با اعتماد به نفس است که از رشد اخلاقی و اجتماعی مناسب برخوردار می باشند برای رسیدن به این اهداف مهمترین اصول عبارتند از :

۱ فراهم کردن محیط مناسب

محیطی امن و خوشایند برای رشد و شکوفایی کودک فراهم کنید، مکانی دور از خطر و همراه با رسیدگی و نظارت ما. این یعنی هر لحظه بدانیم او کجاست. چه می کند و در کنار کیست. در عین حال محیط باید برای کودک جالب و آموزنده هم باشد و به تعامل او و ارتباط با دیگران پاسخ مناسب بدهد. مثل وقتی که کودک سوالی می پرسد. کمک می خواهد، توجه می طلبد و نیاز به توصیه و نصیحت دارد.

۲ برقراری انضباط قاطع

برای بزرگ کردن کودک ما نیاز به یک نظام انضباطی داریم تا به فرزندمان بیاموزیم مسئولیت رفتارهای خود و پیامد آن را بپذیرد و به نیازها و عقاید دیگران توجه داشته باشد. و یاد بگیرد رفتارها و هیجانهای خودش را کنترل کند. اگر رفتار و واکنش ما ثابت و قابل پیش بینی باشد کودک تکلیف خود را بهتر متوجه می شود و راحتتر با انتظارات و محدودیتهای ما کنار می آید. "انضباط قاطع" یعنی وقتی کودک رفتار نا درستی انجام میدهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم، و به او بیاموزیم بهتر رفتار کند.

۳ داشتن انتظار مناسب از کودک و دیگران

موفقیت روشهای تربیتی به چگونگی و میزان انتظارات ما از عملکرد کودک و همچنین خودمان به عنوان یک والد بستگی دارد. اگر انتظارات ما از فرزندمان غیر واقع بینانه یا زیادتر از توان او باشد او را در معرض آسیب و آزار قرار می دهیم و اگر انتظار نا چیزی داشته باشیم در واقع از او غفلت می کنیم. اگر از خودمان توقع کامل و بی نقص بودن داشته باشیم به سرعت خسته و ناامید می شویم و احساس بی کفایتی و ناکامی به ما اجازه نمی دهد مهارتهای درست فرزند پروری را به کار ببریم.

۴ رسیدگی به سلامت و نیازهای خودمان

والدین در صورتی می توانند مهارت‌های فرزند پروری را با موفقیت به کار ببرند که به نیازها و سلامت جسمی و روانی خود توجه داشته باشند. مدیریت رفتارهای کودکان روندی طولانی و فراگیر است و به صبر و تحمل، خوش خلقی، اشتیاق و خلاقیت نیاز دارد و این همه وقتی ممکن می شود که به سلامت خود رسیدگی کنیم و از منابعی که در دسترس داریم بیشترین بهره را بگیریم.



در این قسمت بهتر است ابتدا معنی رفتار را بدانیم .

رفتار نوعی عمل است که قابل دیدن یا شنیدن باشد. مثل دویدن، کتک کاری بچه ها. قسم خوردن، نگران بودن

برای مشخص ساختن مشکل رفتاری کودک و رفتارهای مطلوب او اول باید بتوانید رفتار او را مشاهده و توصیف کنید.



حال می توانید رفتار کودک را در به یکی از سه روش زیر ثبت و تجزیه و تحلیل کنید

الف) نمودار توصیف رفتار این روش کمک می کند علت و شرایط بروز یک رفتار مشخص را بشناسیم و دقت کنیم چه واکنشی در برابر آن رفتار انجام می دهیم. با این کار می توانیم برای تغییر شرایطی که منجر به بروز رفتار می شوند یا پیامدهای که آن را تقویت می کنند و تدام می بخشند برنامه ریزی عینی و واقعی داشته باشیم.

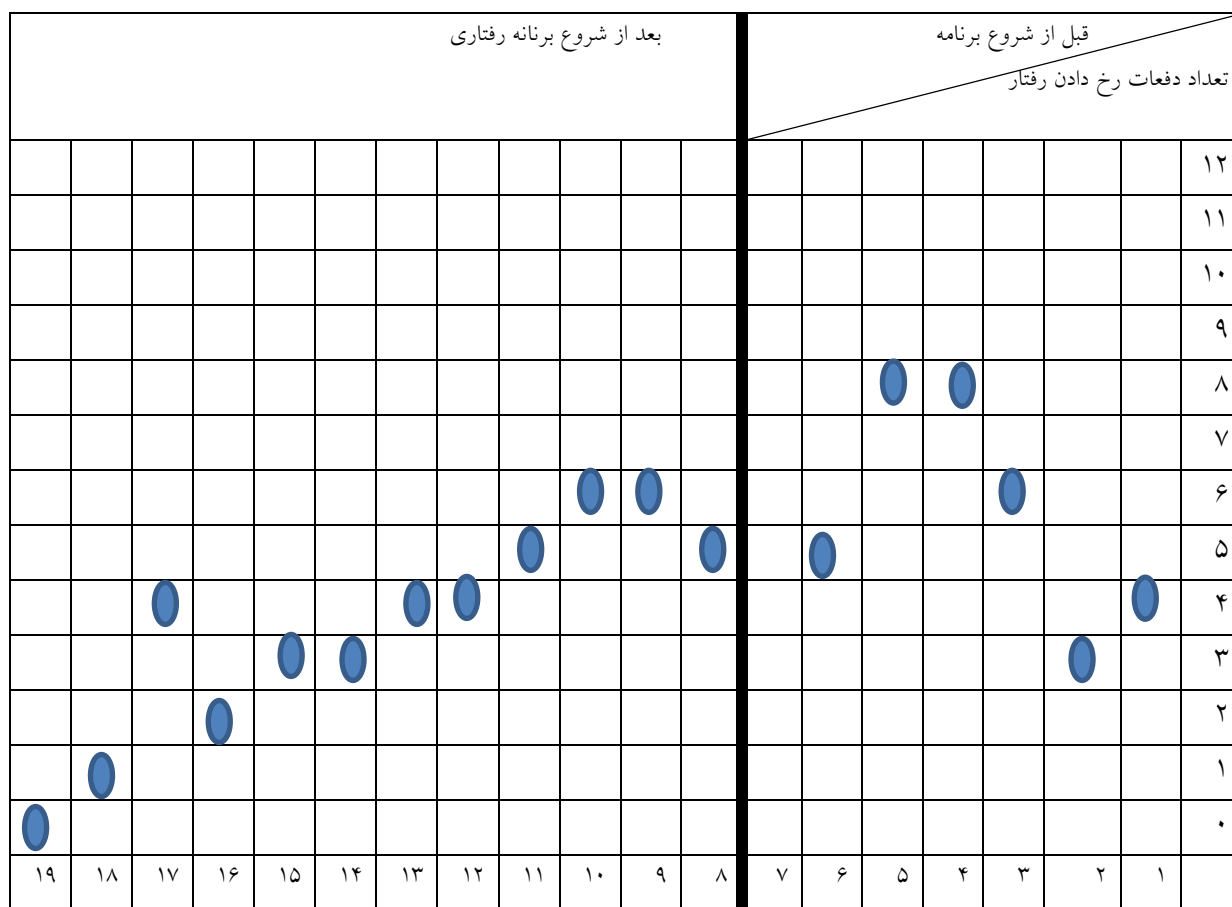
رفتار مشکل زا	زمان و مکان	موقعیت قبل از بروز رفتار	پیامدهای بعد از بروز رفتار	سایر توضیحات
سرمادر داد میکشد و لیوان شیر را پرت کرد	۸ صبح در آشپزخانه	مادر در کیف مدرسه لقمه نان و پنیر گذاشت	مادر به او پول تو جیبی بیشتری داد	دوست نداشت در مدرسه نان و پنیر بخورد

ب) جدول هفتگی ثبت رفتار

در این روش دفعات بروز رفتار را علامت می زنیم . این روش برای ثبت رفتارهایی که به صورت مستمر رخ می دهند مناسب است، رفتارهایی که هر نوبت به صورت پیوسته و تکراری اتفاق می افتند و جداگانه قابل ثبت نیستند .مانند دادکشیدن ،گریه کردن ،حرف زشت زدن. ثبت رفتار به شما کمک می کند متوجه شوید پس از اجرای برنامه ی اصلاح رفتار تعداد رخدادهای مورد نظر تا چه حد کاهش یافته است (مثلا روزی ۲۰ تا ۳۰ بار حرف بد می زده ولی حالا به ده بار در روز رسیده)و اقدام شما چقدر موثر بوده است. می توانید تعداد ستونها را بیشتر کرده و به تعداد دفعات رفتار علامت بزنید.

جیغ زدن	ایام هفته	نوبت ۱	نوبت ۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
شنبه									•
یک شنبه							•		
دو شنبه								•	
سه شنبه									•
چهار شنبه								•	
پنج شنبه					•				
جمعه					•				

ج) شما می توانید با ثبت دفعات رفتار رخ دادن رفتار را در یک جدول و نمایش اطلاعات ثبت شده به شکل یک منحنی روند تغییرات رفتار کودک را نشان دهید



روز



وقتی برنامه جدیدی برای تغییر رفتار شروع می شود ، باید حداقل ۱۵ روز آنرا ثبت کرد و سپس نتیجه را مورد قضاوت قرارداد. بهترین راه تغییر رفتار، انجام تدریجی آن است . وقتی از پیشرفت کودک در انجام یک رفتار خاص کاملاً راضی می شوید، می توانید ثبت رفتار را متوقف کنید.

آخرین مطلب در این جلسه

معرفی رفتار معکوس و مثبت

وقتی می خواهیم فرزندمان یک رفتار مطلوب را انجام دهد و آن رفتار در جهت عکس یک رفتار نا مطلوب کودک کی باشد باید سعی کنیم تا آنجا که ممکن است آن رفتار را به شکل یک جمله مثبت بیان کنیم .برای مثال

به جای "توپ را پرت نکن " بگویید توپ را توی سبد بگذار

به جای "باهم کتک کاری نکنید " بگویید با هم بازی کنید یا بیایید کنار من بنشینید.

به جای "اینقدر ول نخور " بگویید آرام اینجا بنشین .

به جای "دست مرا ول نکن " بگویید دست مرا محکم بگیر.

به جای "دادنزن" بگویید آرام و آهسته حرف بزن.



همکار گرامی ، خسته نباشید از اینکه با ما همراه شدید متشکریم در هفته های بعد با مطالب بعدی با شما خواهیم بود .