

فرزندپروری

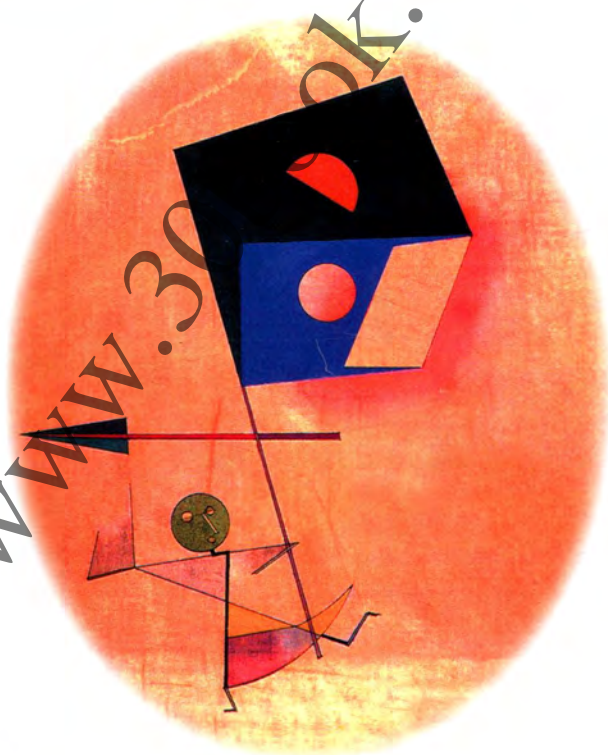


نشر قطره

چگونه کودکم را تربیت کنم؟

دکتر فریبا عربگل

WWW.3000PK.COM



چاپ پانزدهم

○ فهرست

- ۷ یادداشت ناشر..... ○
- ۹ مقدمه‌ی مؤلف..... ○
- ۱۱ چرا کودکان با هم متفاوتند؟..... ○
- ۱۴ چه ویژگی‌هایی را می‌توانید در کودک خود عوض کنید؟..... ○
- ۱۵ علل مشکلات رفتاری کودکان چیست؟..... ○
- ۱۹ آیا محیط خانواده می‌تواند باعث بروز رفتارهای اختلالات رفتاری کودک شود؟..... ○
- ۲۱ نقش عوامل موجود در محیط خانواده در بروز مشکلات رفتاری کودکان چیست؟..... ○
- ۳۶ رفتار چیست و برای تغییر رفتار چه باید کرد؟..... ○
- ۴۰ پیش‌درآمد چیست و شامل چه چیزهایی می‌شود؟..... ○
- ۵۲ شیوه‌ی درست دستور دادن چگونه است؟..... ○
- ۵۴ چگونه با کودک خود ارتباطی خوب و مؤثر برقرار کنیم؟..... ○
- ۶۱ یاداش و تشویق چیست؟..... ○
- ۶۶ تشویق صحیح و مناسب چه ویژگی‌هایی دارد؟..... ○
- ۷۴ نادیده گرفتن چیست و آیا در کاهش رفتارهای منفی مؤثر است؟..... ○
- ۷۸ تنبیه صحیح و مناسب چگونه است؟..... ○
- ۷۹ برای تنبیه صحیح باید چه مسائلی را رعایت کرد؟..... ○
- ۸۱ چرا تنبیه فیزیکی ممنوع است؟..... ○
- ۸۷ انواع تنبیه مجاز و مؤثر چیست؟..... ○
- ۹۳ محروم‌سازی موقت (خلوت کردن) چیست؟..... ○
- ۹۸ خلاصه..... ○

○ چرا کودکان با هم متفاوتند؟

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا کودک شما پرخاشگر است، ناسزای می‌گوید، لجباز است، شلوغ و پرتحرک است، مضطرب است، به شما وابسته است، دروغ می‌گوید، بدون اجازه از کیف شما پول برمی‌دارد، دستورات شما را به راحتی اطاعت نمی‌کند، بد غذاست و هر غذایی را نمی‌خورد؟

حال بیایید به این فکر کنیم که چرا بعضی از کودکان راحت و آرام هستند، از والدین خود حرف شنوی دارند و دستورات آنان را اجرا می‌کنند، سر حال و با انرژی هستند، خوب غذا می‌خورند و خوب می‌خوابند، با دیگران به راحتی ارتباط برقرار می‌کنند، خجالتی یا گستاخ نیستند و خلاصه بچه‌هایی هستند دوست‌داشتنی، جذاب و شیرین که همه دوست‌شان دارند و از آن‌ها تعریف و توبه آن‌ها توجه می‌کنند و... پس از مدتی چه می‌شود؟ بله این بچه‌های خوب، خوب‌تر می‌شوند. رفتارهای مثبت و اجتماعی آن‌ها بیش‌تر می‌شود، مؤدب‌تر می‌شوند و بهتر است بگوییم پدر و مادر این بچه‌ها چه خوش‌شانس و خوشبخت‌اند، چه قدر آن‌ها از زندگی لذت می‌برند و چه قدر به خود می‌بالند.

گفتم خوش‌شانس، می‌دانید چرا؟ زیرا چیزهایی هستند که از قدرت اراده‌ی شما خارج‌اند و از شما کاری بر نمی‌آید و یکی از آن موارد، ذات و سرشت کودک است. این چیزی است که شما باید آن را بپذیرید و هر چه آرزوی شما نبوده است، شما بچه‌ای شیرین‌زبان، حرف‌شنو، معاشرتی و خوش‌اخلاق می‌خواستید. این ایده‌آل ذهنی شما بود، ولی حالا بچه‌ای

کم حرف، خجالتی، گوشه گیر و کمی نق نقو دارید.

شما یک دختر زیبا، قدبلند و سپیدرو با موهای طلایی می خواستید، ولی کودک شما پسری سبزه با بینی پهن و قدی کوتاه است... همیشه که ما به آرزوهای مان نمی رسیم!

پس بچه های ما خصوصیات و ویژگی هایی با خود می آورند که ما خیلی نمی توانیم تغییرشان دهیم، ولی می توانیم آن ها را تعدیل کنیم. به این مثال توجه کنید: کودک شما از لحاظ سرشتی و مزاجی، کودکی گوشه گیر، کم حرف، حساس، اندکی ترسو و مضطرب است و شما هم مادری کنترل کننده، وسواسی و مضطرب هستید و چتر حمایتی خود را آن قدر باز می کنید و می گسترانید که مانع از تابیدن کوچک ترین شعاع عوامل بیرونی به او می شوید. بنابراین، همه جا در کنار او هستید، به جای او حرف می زنید، به جای او تصمیم می گیرید، نمی گذارید کوچک ترین خطری بکند و از طرفی معترض هم هستید که چرا خداوند به شما کودکی شجاع، نترس و معاشرتی نداده است. خب مسلم است که خود شما باعث تشدید صفات سرشتی کودک تان شده اید. عکس این قضیه نیز ممکن است. همان کودک ترسو، مضطرب، خجالتی، کم حرف و گوشه گیر را در نظر بگیرید که خوش شانس می آورد و در محیطی قرار می گیرد که مادر او را همان گونه که هست می پذیرد، عشق بدون قید و شرط خود را نصیبتش می کند، کوچک ترین موفقیت ها و تلاش های او را می بیند و ارج می نهد، به او قدرت انتخاب و تصمیم گیری می دهد، در شکست ها حمایتش می کند و اجازه می دهد که او طعم شیرین موفقیت را بچشد و... والدین توانمندی هستند

که توانسته‌اند صفات سرشتی کودک خود را اندکی تعدیل کنند، گرچه نتوانسته‌اند او را تبدیل به فردی معاشرتی، خوش مشرب و اجتماعی بکنند، ولی در این میان، نه خود را مقصر می‌دانند و نه کودک خویش را. هم خود لذت می‌برند و هم باعث شادی و رضایت فرزند خود می‌شوند.

پس، به‌طور خلاصه باید گفت که برخی عوامل از قبیل سرشت، ذات و ژن کودک را نمی‌توانید تغییر دهید، اما در مقابل، خصوصیات و ویژگی‌هایی وجود دارند که شما توان تغییر دادن آن‌ها را دارید.

WWW.30BOOK.COM

○ چه ویژگی‌هایی را می‌توانید در کودک خود عوض کنید؟

اندکی فکر کنید.

برای این که بدانید چه ویژگی‌هایی را می‌توانید در رفتار کودک خود تغییر دهید اول باید بدانید چه عواملی در به وجود آمدن رفتارهای خاص در کودک شما نقش دارند.

وقتی که سوال بالا در جلسات درمانی از والدین پرسیده می‌شود، آن‌ها پاسخ‌های جالبی می‌دهند:

- پدرش عصبانی و پرخاشگر است و پسرش آینه‌ی رفتار پدرش است.

- کتک زدن بچه وضعیت را بدتر می‌کند.

- دعوای والدین بسیار تأثیرگذار است.

- از مهد کودک حرف‌های رشتگی یاد می‌گیرد.

- محیط مدرسه خیلی تأثیر دارد.

- گاه تلویزیون و فیلم‌ها جنبه‌ی بدآموزی دارند.

- به عقیده‌ی من، هیچ‌یک از این‌ها تأثیر ندارند؛ زیرا، یکی از پسرانم

خیلی آرام و حرف‌شنوست و من اصلاً با این بچه مشکل ندارم، ولی فرزند

دیگرم زلزله است، به حدی که مرا در مانده کرده است...

بله دلایل بسیاری مطرح‌شد و همه‌ی پاسخ‌های بالا درست‌ند. اما اجازه

بدهید برای درک بهتر این که چه عواملی تعیین‌کننده‌ی نوع رفتار

بچه‌هاست، آن‌ها را منظم و دسته‌بندی کنیم.

○ علل مشکلات رفتاری کودکان چیست؟

می‌توانیم علل مشکلات رفتاری کودکان را به سه دسته تقسیم کنیم:

۱. سرشت و ژن: این عاملی است که قادر به تغییر دادن آن نیستیم؛ چیزی که کودک با آن متولد می‌شود، مثل رنگ چشم و رنگ مو. بعضی از بچه‌ها پرتحرک، ناآرام، فضول، کنجکاو، پرحرف و... ولی بعضی از بچه‌ها آرام، منطقی و حرف‌شنو هستند. بعضی از بچه‌ها معاشرتی و اجتماعی، ولی بعضی دیگر خجالتی، گوشه‌گیر و کم‌حرف هستند. حتی گاه در یک خانواده، بچه‌ها کج‌جمله‌ها در یک محیط بزرگ شده‌اند، با هم متفاوتند.

در نظر بگیرید که شما کودکی شلوغ، ناآرام، پرتحرک و با رفتارهای بدون فکر و ناگهانی دارید. او لحظه‌ای آرام و قرار ندارد، وول می‌خورد، کارهای خطرناک می‌کند، به حرف شما توجهی ندارد، کارهایش رانیمه تمام رها می‌کند و سراغ کار بعدی می‌رود و شلخته و بی‌نظم است. این کودک ممکن است به بیماری بیش‌فعالی (کم‌توجهی) مبتلا باشد. در این مورد به درمان و مداخله‌ی روان‌پزشک نیاز است. رفتارهایی در این کودک هست که فقط با دارو بهتر می‌شود و به روش تربیتی شما بستگی ندارد. ولی رفتارهایی نیز در این کودک دیده می‌شود که در محیط نامناسب تشدید می‌شود. مثلاً، این بچه‌ها مستعد یادگیری رفتارهای منفی و پرخاشگرانه‌اند. پس، اگر شما عصبانی و پرخاشگر باشید او را تنبیه بدنی کنید، کتک بزنید و ناسزا بگویید، کودک شما هم پرخاشگر، مضطرب و افسرده خواهد شد. اگر شما دروغ بگویید، احتمال این‌که او نیز دروغ‌گویی را یاد بگیرد، افزایش می‌یابد.

پس سعی کنید که سرشت و محیط در تعامل با یکدیگرند. شما می‌توانید کودک گوشه‌گیر خود را گوشه‌گیرتر و منزوی‌تر و یا او را کمی اجتماعی‌تر کنید؛ کودک وابسته‌ی خود را وابسته‌تر و یا او را کمی مستقل‌تر کنید و می‌توانید کودک ترسو و مضطرب خود را ترسو‌تر کنید و یا به او اعتماد به نفس ببخشید.

پس بچه‌ها وقتی به دنیا می‌آیند ویژگی‌هایی را با خود می‌آورند و اگر در محیطی مناسب قرار گیرند، صفات ذاتی و سرشتی آن‌ها اندکی تعدیل می‌شود. اما در سرشت و ذات کودک تغییرات کلی نمی‌توان داد. شما نباید خود را به خاطر تغییراتی که نمی‌توانید انجام دهید سرزنش کنید، ولی برای تغییراتی که می‌توانید انجام دهید باید خود را قوی‌تر و توانمندتر کنید.

۲. محیط خانواده: فرق است بین کودکی که در خانواده‌ای آرام و قانونمند زندگی می‌کند، والدینش به او عشق می‌ورزند، با توجه به نیازهای او توانایی‌هایش را تقویت می‌کنند و از تنبیه فیزیکی و اذیت و آزار کلامی او می‌پرهیزند یا کودکی که در محیطی زندگی می‌کند که استرس‌های ناگهانی و گوناگون، خانواده را دچار آشوب و بحران کرده است، والدین با هم جتگ و دعوا دارند، فرزند خود را کتک می‌زنند، به نیازهای او بی‌توجه هستند و...

محیط خانواده می‌تواند صفات سرشتی نامطلوب کودک را تعدیل یا تشدید کند. ما می‌توانیم با تغییراتی که در روش‌ها و الگوهای تربیتی خود می‌دهیم، باعث شویم تا رفتارهای اجتماعی و مناسب کودک بیش‌تر شود یا رفتارهای غیراجتماعی و منفی او کاهش یابد. در بخش بعدی به تفصیل در مورد تأثیر محیط خانواده بر مشکلات رفتاری کودکان بحث خواهد شد.

۳. جامعه: حتماً برای تان اتفاق افتاده است که گاه نگران تأثیر منفی فیلم‌های جنایی و پلیسی تلویزیون بر کودک خود باشید یا از این‌که کودک شما با شخصیت‌های خشن کارتونی و رایانه‌ای همانندسازی می‌کند و از دوست ناباب خود الگو برمی‌دارد، واهمه دارید. در نتیجه، تصمیم می‌گیرید او را از تمام این ارتباطات منع کنید.

حتماً در مواقعی، تصمیم گرفته‌اید مدرسه‌ی کودک خود را تغییر دهید تا از تأثیرات سوء رفتار خشن و سخت‌گیرانه‌ی ناظم او پیشگیری کنید، یا محله‌ی خود را عوض کرده‌اید تا فرزند شما از فرهنگ حاکم بر آن محله تأثیر نگیرد. حتماً از این‌که نوجوان شما تا پاسی از نیمه‌شب پای کامپیوتر چت می‌کند نگران شده‌اید و... تمام این مسائل، تأثیر جامعه و محیط پیرامون را بر رفتار کودک نشان می‌دهند. مسلماً کودکان و نوجوانان از رسانه‌ها (تلویزیون، ماهواره، اینترنت، مجله، کتاب و...)، دوستان، محیط مدرسه، معلمان، شخصیت‌های هنری، ورزشی و... جامعه الگوبرداری می‌کنند و تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

اگر کودکی علایم اضطراب و وسواس داشته باشد و در مدرسه‌ای درس بخواند که ناظم و معلمی بسیار سخت‌گیر و انعطاف‌ناپذیر و دانش‌آموزانی قلدر و زورگو داشته باشد، مطمئناً صفات سرشتی این کودک تشدید می‌شود. یا اگر کودکی بیش‌فعال، معلمی کم‌حوصله، کج‌خلق و سخت‌گیر داشته باشد، علاقه‌ی او به درس و رفتن به مدرسه کاهش می‌یابد.

می‌توان تصور کرد که جامعه‌ی پیرامون ما چه تأثیرات عظیمی بر رفتار کودک می‌گذارد. قصد ناامید کردن شما را ندارم و به قول شاعر: «عیب می

زندگی در دنیای پیچیده کنونی، ما را با مسائل گوناگونی مواجه می‌کند که گاه موجب سردرگمی ما می‌شوند. نشر قطره به منظور پاسخ به پرسش‌های خانواده‌ها و یاری دادن به آن‌ها برای حل مشکلات‌شان، کتاب‌های تألیفی «روان و زندگی» را با همکاری گروهی از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان برجست‌وی ایوان منتشر می‌کند.

این مجموعه به صورت پرسش و پاسخ و به زبانی ساده تنظیم شده است تا خوانندگان بتوانند با مسائل روان‌شناسی آشنا شوند و آگاهانه با مشکلات روانی برخورد کنند و نیز بدانند که به هنگام بروز مشکل چگونه می‌توانند راهنمایی‌های لازم را از مشاوران دریافت کنند.

نشر قطره بر خود لازم می‌داند از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان محترمی که در این مجموعه ما را یاری کرده‌اند سپاسگزاری کند.