

SOS

کمک برای والدین:

راهنمای عملی تغییر و اصلاح

رفتار کودک

دکتر لین کلارک

مترجمان:

دکتر رضا رستمی – عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

علی نیلوفری

ویرایش سوم

سرشناسه:	کلارک، لین، ۱۹۳۸ - م.
عنوان و نام پدیدآور:	Clark, Lynn SOS کمک برای والدین: راهنمای عملی برای برخورد با مشکلات رفتاری رایج و روزمره/لین کلارک؛ مترجمان رضا رستمی، علی نیلوفری.
مشخصات نشر:	تهران: تبلور، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری:	۳۲۳ ص.: مصور، جدول.
شابک:	۹۵۰۰۰ ریال : 978-964-5580-68-9
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: SOS help for parents: a practical guide..., 3rd, c2005.
عنوان گسترده:	اس اُ اس کمک برای والدین: راهنمای عملی برای برخورد با...
موضوع:	کودکان -- انضباط.
موضوع:	کودکان -- سرپرستی.
موضوع:	محرومیت زمان‌مند.
شناسه افزودن:	رستمی، رضا، ۱۳۴۹ - ، مترجم.
شناسه افزودن:	نیلوفری، علی، ۱۳۵۹ - ، مترجم.
رده‌بندی کتبه:	HQ۷۷۰/۴ الف ۷۶ ک / ۱۳۸۷
رده‌بندی دیوپی:	۶۴۹/۶۴
شماره کتابشناسی ملی:	۱۲۲۹۳۰۲



نام کتاب: SOS کمک برای والدین: راهنمای عملی تغییر و اصلاح رفتار کودک

مترجمان: دکتر رضا رستمی (عضو هیأت علمی دانشگاه تهران) - علی نیلوفری

ویراستار: خانم نفیسه ساور سفلی

ناشر: انتشارات تبلور (۸۴۰۱۲۳۴۵)

شمارگان: ۵۰۰۰

تاریخ چاپ: بهار ۸۷

لیتوگرافی: به‌نورپرداز

چاپ: کامیاب

صحافی: سبحان

قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۶۸-۵۵۸۰-۹۶۴-۹۷۸

تقدیم به

کودکان و آنهایی که رسالت تربیت کودکان را بر عهده دارند.

یادداشت ناشر

هشدار

کتاب حاضر به منظور ارائه اطلاعاتی در رابطه با موضوع تحت پوشش آن، تهیه و طراحی شده است. این کتاب با این درک به فروش میرسد که ناشر و نویسنده در آن به ارائه خدمات روان‌شناختی، پزشکی و یا سایر خدمات تخصصی نپرداخته‌اند.

گاهی اوقات، تربیت کودکان بسیار دشوار است. چنانچه به کمک و مساعدت متخصص نیاز داشتید، درصدد کمک گرفتن از یک متخصص توانا برآیید. در فصل ۲۲، چگونگی دسترسی به کمکهای حرفه‌ای مورد بحث قرار گرفته است. اغلب اوقات، مشاوران مطالعه کتاب **SOS** را در کنار بهره گرفتن از آموزش و مشاوره، توصیه می‌کنند.

تشکر و قدر دانی - ویرایش نخست

من به طور خاص در مورد بخش عمده ای از پژوهشها و مبانی بالینی این کتاب، خود را وامدار جرال د پاترسون^۱، رکس فورهند^۲ و همکاران آنها می دانم. هنگامی که در دانشگاه کانزاس دانشجو بودم، دونالد بیر^۳، من را با پژوهش مدیریت کودک به شیوه رفتاری آشنا ساخت. بی.اف.اسکینر^۴، به مدت بیش از نیم قرن، پژوهشهای اساسی در مورد رفتار انسان انجام داده و با مهربانی به من اجازه داد که در فصل ۲۲ از تصاویر کارتونی با نام او استفاده نمایم.

جرالد پاترسون در مرکز یادگیری اجتماعی ارگان^۵ و مارک روبرتس^۶ در دانشگاه ایالتی ایداهو^۷، دستنویسها را مطالعه کردند. اظهار نظرها و پیشنهادات آنان بر سودمندی SOS افزود.

کارول کلارک^۸، تمامی پیشنویسها را مورد نقد و بررسی قرار داده و مثالهای واقعی فراوانی را از مشکلات رفتاری و تعاملات والدین و کودکان در اختیار من قرار داد. ماری آن کرنی^۹ و ویرجینیا لژنف^{۱۰}، پیشنهاداتی را در مورد سبک نوشتار کتاب ارائه کرده و از حمایت و تشویق آنها بهره مند بوده ام. افرادی که در دانشگاه کنتاکی غربی، به شکل گیری SOS کمک کرده اند،

^۱. Gerald Patterson

^۲. Rex Forehand

^۳. Donald Bear

^۴. B. F. Skinner

^۵. Oregon

^۶. Mark Roberts

^۷. Idaho

^۸. Carole Clark

^۹. Marry Ann Kearny

^{۱۰}. Virginia

عبارتند از: پاتریس نولان^۱، لوییس لین^۲، کلینتون لین^۳، هری روب^۴، ویلیام فوהל^۵، السی دوتسون^۶، ند کرنی^۷، فرد استیکل^۸، لیوینگستون الکساندر^۹، کارل مارترای^{۱۰}، رابرت هایدن^{۱۱} و جیمز وارویک^{۱۲}. بسیاری از دانشجویان تحصیلات تکمیلی و کارشناسی هم اظهار نظرهای مفیدی در مورد نوشته‌ها ارائه دادند.

جان روب^{۱۳}، کشیدن تصاویر حرفه‌ای را بر عهده داشت. مطالعه نسخه تایپ شده، بر عهده بورلی کارونز^{۱۴} بود. ژانت آلن^{۱۵}، تایپ تجدید نظرهای صورت گرفته در دستنویس‌ها را انجام داد. بتی نبلت^{۱۶}، پیشنهادات ارزشمندی در مورد SOS ارائه کرده و مطالب را سریع و ماهرانه تایپ نمود.

^۱. Partrice Nolan

^۲. Lois Layne

^۳. Clinton layne

^۴. Harry Robe

^۵. William Pfohl

^۶. Elsie Dotson

^۷. Ned Kearny

^۸. Fred Stickle

^۹. Livingston Alexander

^{۱۰}. Carl Martray

^{۱۱}. Delbert Hayden

^{۱۲}. James Warwick

^{۱۳}. John Robb

^{۱۴}. Beverly Carvens

^{۱۵}. Janet Allen

^{۱۶}. Betty Neblett

تشکر و قدردانی - ویرایش دوم

هنگامی که ویراست نخست کتاب «SOS» کمک برای والدین را به رشته تحریر در آوردم، دو پسر در کودکی به سر می‌برند. اما اکنون آنها بزرگسال هستند. تجدید نظر در SOS، از جهات بسیاری برای ما یک پروژه خانوادگی بوده است.

اریک^۱، بسیاری از فصل‌های تجدید نظر شده را مورد نقد و بررسی قرار داده و اظهار نظرهای ارزشمند بسیاری ارائه نمود. تد^۲، ویرایش نخست کتاب SOS را در یک برنامه پردازش word حرفه‌ای تایپ نمود، به طوری که تهیه ویرایش دوم برای من بسیار آسان‌تر گردید. کارول کلارک، تمامی فصل‌های تجدید نظر شده را مورد نقد قرار داد و موجب روشن‌تر شدن ایده‌ها گردید. خوانندگان SOS، از جمله والدین، معلمان و متخصصان بهداشت روان، واکنش‌های بسیاری را در رابطه با ویرایش نخست این کتاب، به ما منعکس کرده و ایده‌های فراوانی را برای ویرایش دوم ارائه کردند. من و SOS، به تمامی این افراد مدیون هستیم.

تشکر و قدردانی - ویرایش سوم

من قدردان بازخوردهای مفید و مثبتی هستم که در این سالها از بسیاری از والدین، مربیان، متخصصان بهداشت روان، دانشجویان تحصیلات تکمیلی و پزشکان دریافت کرده‌ام. اکنون SOS به هشت زبان مختلف برگردانده شده و ترجمه‌های دیگری نیز از آن در دست انجام است. در سراسر جهان ۱۰٬۰۰۰ نسخه از برنامه آموزشی ویدئویی «SOS کمک برای والدین» توسط متخصصان بهداشت روان و مشاوره مورد استفاده قرار گرفته است. برنامه «SOS» کمک برای والدین همچنان به تکامل خود ادامه داده و

۱. Erick

۲. Tood

مولفه‌های آموزشی جدیدی به آن اضافه می شود که هدف نهایی تمام آنها کمک به والدین و کودکان است. من درهرچاپ، اصلاحاتی رابه عمل آورده و SOS را روزآمد می‌نمایم .

من به طور خاص از تداوم حمایت کارول، اریک و تد درجهت پیشرفت‌ها و اصلاحات آینده SOS قدردانی می‌کنم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فهرست مطالب

مقدمه ۲۱

بخش ۱

مبانی رفتار و بهبود رفتار ۲۷

۱- علت خوش رفتاری و سوء رفتار کودکان چیست؟ ۲۹

سه قانون فرزندپروری ۳۰

پاداش‌هایی که کودکان دوست دارند ۳۴

کودک یک دنده ۳۸

چهار خطا در فرزندپروری که باید از آن‌ها اجتناب کرد ۳۹

۲- ارتباطات روشن موجب تقویت فرزند پروری موثر می شود ۴۳

والدین باید بر سر اهداف، اتفاق نظر داشته باشند ۴۴

گفتگوی روشن میان والد و کودک ۴۵

چگونه دستورات موثر بدهیم ۴۶

کودکان به انضباط و عشق نیاز دارند ۴۹

دلایل والدین برای عدم انضباط دادن کودک خود ۵۰

۳- راههای افزایش رفتار خوب ۵۵

از بی‌توجهی فعال استفاده کنید ۵۶

رفتار خوب جایگزین را پاداش بدهید ۵۹

کودک خود را برای انجام رفتار خوب یاری دهید ۶۰

از قانون مادر بزرگ استفاده کنید ۶۱

یک الگوی خوب را ارائه دهید ۶۳

یک والد منظم ۶۴

۴- محرومیت زمان مند چیست؟ ۶۹

- والدین چه زمانی از آن استفاده می کنند؟ ۶۹
- محرومیت زمان مند چیست؟ ۷۱
- محرومیت زمان مند از دیدگاه کودک شما ۷۳
- چه نوع سوءرفتاری، مستحق محرومیت زمان مند است؟ ۷۶
- ۵- روش های عمده برای متوقف ساختن رفتار بد..... ۸۵**
- استفاده صحیح از تنبیه ملایم..... ۸۷
- یک الگوی منطقی و غیر پرخاشگر..... ۸۸
- علامی که نشان می دهند سرزنش و مذمت در مورد کودک شما مؤثر
است ۹۲
- پیامدهای طبیعی برای رفتار بد ۹۳
- پیامدهای منطقی رفتار بد..... ۹۶
- استفاده از جریمه رفتاری در مورد رفتار بد..... ۹۸
- روش های تنبیه ملایم، مقایسه ای برای والدین ۱۰۲

بخش دوم

- مهارت های اساسی در روش محرومیت زمان مند..... ۱۰۵
- ۶- شروع محرومیت زمان مند ۱۰۷**
- ۷- انتخاب یک مکان کسل کننده برای محرومیت زمان مند ۱۱۵**
- ۸- توضیح دادن محرومیت زمان مند برای کودک ۱۲۷**
- ۹- اعمال فوری محرومیت زمان مند در مورد کودک ۱۳۴**
- ۱۰- زمان سنج و انتظار در محرومیت زمان مند..... ۱۴۱**
- ۱۱- صحبت کردن با کودک پس از اتمام محرومیت زمان مند ۱۵۱**
- ۱۲- اشتباهات و مشکلات رایج در رابطه با محرومیت زمان مند . ۱۵۷**

- نه اشتباه رایج در رابطه با محرومیت زمان مند ۱۵۸
- چنانچه کودک درمقابل محرومیت زمان مند، مقاومت می کند..... ۱۶۱

بخش سوم

- استفاده های بیشتر از مهارت های فرزند پروری شما ۱۷۵
- ۱۳- مدیریت رفتار بد خارج از خانه ۱۷۷
- رفتن به منزل دوستان و بستگان ۱۷۹
- فروشگاهها، بازارهای خرید، رستوران ها ۱۸۲
- در اتومبیل ۱۸۴
- فعالیت های بازی خارج از خانه ۱۸۵
- ۱۴- استفاده از امتیازات، ژتون و قرارداد ۱۸۷
- ارائه پاداش های امتیازی ۱۸۹
- ارائه پاداش های ژتونی ۱۹۶
- قرارداد والد و کودک ۱۹۷
- ۱۵- محرومیت زمان مند در مورد دو کودک ۲۰۵
- کاهش تعارض میان کودکان ۲۰۶
- چه وقت و چگونه از محرومیت زمان مند در مورد دو کودک استفاده کنیم؟ ۲۰۸
- ۱۶- توقیف کردن اسباب بازی به جای محرومیت زمان مند
- کودک ۲۱۱
- توقیف کردن اسباب بازی و توقف سوء رفتار ۲۱۲
- گام ها و مراحل توقیف اسباب بازی ۲۱۴
- ایده های بیشتر برای والدین ۲۱۸

- ۱۷- برخورد با رفتار پرخاشگرانه و خطرناک ۲۲۱
- مدیریت رفتار پرخاشگرانه و خطرناک ۲۲۴
- کمک‌های بیشتر برای کودک پرخاشگر ۲۲۹
- ۱۸- کمک به کودک برای بیان احساسات ۲۳۵
- از مهارت‌های اساسی گوش دادن انعکاسی استفاده کنید ۲۳۷
- گوش دادن انعکاسی و مشکلاتی که والدین با آن مواجه هستند ۲۴۲
- هوش هیجانی کودک خود را تقویت کنید ۲۴۴
- ۱۹- مشکلات رفتاری بیشتر - سوالات و راه‌حل‌ها ۲۴۷
- ADHD ۲۴۸
- زمان‌سنج‌های قابل حمل به این پنج طریق، به کودکان کمک می‌کنند ۲۵۰
- مسابقه با زمان سنج ۲۵۰
- فرستادن کودک به اتاق خودش ۲۵۱
- صندلی استراحت و مقامت در مقابل انجام کارها ۲۵۲
- شب‌اداری ۲۵۳
- خانه نشین کردن ۲۵۶
- ناتوانی یادگیری ۲۵۷

بخش چهارم

- منابع بیشتر برای کمک به کودکان شما ۲۵۹
- ۲۰- معلمان و والدین به عنوان همکار ۲۶۱
- همکاری با معلم کودکان ۲۶۱
- معلمان و مدیریت رفتار ۲۶۸
- ۲۱- کلاس‌ها و کتاب‌های مفید برای والدین ۲۷۵

تشکیل یک گروه مطالعه SOS ۲۷۶

سایر کتاب‌های مفید برای والدین ۲۷۸

۲۲- چه موقع و چگونه کمک حرفه ای دریافت کنیم؟ ۲۸۳

۲۳- کنترل خشم خودتان ۲۹۱

۲۴- آزمون‌ها و پاسخ‌ها برای والدین ۲۹۷

ضمیمه

برگه‌های خلاصه SOS برای والدین ۳۱۰



SOS

کمک برای والدین:

راهنمای عملی تغییر و اصلاح رفتار کودک

ویرایش سوم

مقدمه

جسیکا^۱



«من همیشه برنده ام!»

جسیکای ۶ ساله، غیر قابل کنترل بود. هرگاه عصبانی می شد، آنقدر میچ دست خود را گاز می گرفت تا از آن خون جاری می شد، جیغ می کشید و ناسزا می گفت، مادرش را کتک می زد یا با خشمی دیوانه وار به در و دیوار حمله می کرد! جسیکا همیشه اصرار داشت مطابق میل او رفتار شود. یک بار در مرکز خرید، او از همراهی والدینش به سمت ماشین ایشان امتناع کرد. در عوض، او آنها را مجبور می کرد که به دنبال او و از میان ماشین های پارک شده و ترافیک حرکت کنند. سرزنش کردن شدید و کتک زدن هم هیچ تاثیری در بازداشتن او از این رفتارهای نامناسب نداشت. جسیکا همیشه آماده حمله بود.

در اوایل تجربه ام به عنوان روانشناس، من با جسیکا و مادرش خانم استایلز^۲

^۱ - Jessica

^۲ - Stiles

کار می‌کردم. خانم استایلز علیرغم بدبینی نسبت به تغییر دخترش، موافقت کرد تا مشاوره را امتحان کند. من مستقیماً با جسیکا کار نمی‌کردم، بلکه روش‌های مؤثر تربیت و مدیریت کودک را به خانم استایلز آموزش می‌دادم. او، این روش‌ها را به درستی به کار می‌گرفت و پس از هشت هفته طوفانی، رفتار جسیکا به طور قابل ملاحظه‌ای تغییر کرد. جسیکا فرشته نشد، اما قابل کنترل شد.

در طول جلسات مشاوره، خانم استایلز همیشه کمی از دست من ناراحت بود. او از این که من دستورات حرفه‌ای درمورد تربیت جسیکا می‌دادم، در حالیکه خود فرزندی نداشتم، عصبانی بود. همچنین، او احساس می‌کرد که من به طور کامل درک نمی‌کنم که مادر جسیکا بودن چقدر دشوار است.

چندین ماه پس از پایان جلسات مشاوره والدین، خانم استایلز مطلع شده بود که همسر من، تولد نخستین فرزندمان را انتظار می‌کشد. اما واکنش خانم استایلز نسبت به شنیدن این خبر مسرت بخش چه بود؟ او گفت: «امیدوارم بچه دکتر کلارک، مثل یک مار بدجنس و شرور باشد! آنوقت می‌فهمد که من چی می‌کشیدم!»

اگر چه، ممکن است شما یک «جسیکا» نداشته باشید، اما همواره این احتمال وجود دارد که کودکی داشته باشید که همیشه به خوبی فرشته‌ها نباشد. کتاب SOS، کمک برای والدین می‌تواند به شما کمک کند تا به عنوان والد از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شده و مؤثر باشید. تکنیک‌های بسیاری را برای بهبود رفتار کودکان می‌آموزید. در نتیجه، کودک شما رفتار بهتری خواهد داشت و شاداب‌تر خواهد بود. زندگی آسان‌تر و خوشایندتر خواهد شد.

این کتاب، شما را برای اداره کردن دامنه متنوعی از مشکلات رفتاری رایج، راهنمایی خواهد کرد. شما شاهد راه حل‌هایی خاص برای مشکلاتی مانند مشکلات زیر خواهید بود:

مشکلاتی که والدین با آنها روبرو هستند.

- کودک سه ساله شما، هنگامی که با خواسته او مخالفت می‌کنید، شما را می‌زند. شما سرزنش کردن و کتک زدن را امتحان کرده‌اید، اما این رفتار او بدتر شده است.

- هرگاه شما انجام کار ساده‌ای را از دختر ده ساله‌ی خود می‌خواهید، او پا سخی بی‌ادبانه به شما می‌دهد و شما از این برخورد او ناراحت و عصبانی هستید. هنگامی که برای او توضیح می‌دهید که پاسخش چقدر بی‌شرمانه و نامناسب است، شما را مسخره می‌کند.

- شما از صبح روز تعطیل آخر هفته وحشت دارید. هر هفته فرزندان دوازده و هشت ساله شما درحین تماشای تلویزیون با هم بگومگو و دعوا دارند. شما پیوسته به آنها اخطار می‌دهید که از دعوا و مشاجره بپرهیزند. اما در واقع هیچ ابزار موثری برای پشتیبانی کردن از هشدارهای خود، در اختیار ندارید.

- دختر پنج ساله شما به تازگی قشقرق به پا می‌کند، او حتی در منزل دوستان و آشنایان هم‌چنین می‌کند. شما از رفتار او و از معذرت‌خواهی و توجیه کردن رفتار او خسته شده‌اید. اما برای تغییر دادن او احساس درماندگی می‌کنید.

رویکرد رفتاری در مورد پرورش و تربیت کودکان، برای درک آنان و کمک کردن به تغییر آن‌ها بسیار مفید است. رویکرد رفتاری چیست؟ تربیت رفتاری چیست؟ رویکرد رفتاری می‌گوید که رفتار خوب و بد هر دو آموخته شده هستند. همچنین این رویکرد اشاره دارد که رفتار می‌تواند «یادگیری زدایی» شده یا تغییر پیدا کند. تربیت رفتاری روش‌ها، مهارت‌ها، شیوه‌ها و راهبردهای آزموده‌ای را به شما عرضه می‌کند تا در جهت بهبود رفتار کودک خود، از آنها

استفاده کنید.

شما می‌توانید در مورد کمک به کودک خود جهت تغییر، خوش‌بین باشید. روش‌های رفتاری در تغییر تمامی انواع مشکلات رفتاری، بسیار مفید هستند. مطالعات تحقیقاتی مربوط به کودکان که در ایالات متحده و سایر کشورها انجام شده‌اند، ۵۰ تا ۹۰ درصد کاهش را در دامنه متنوعی از مشکلات رفتاری با استفاده از روش‌های رفتاری نشان می‌دهند. من به عنوان یک والد و روان‌شناس، اعتماد فراوانی به این روش‌ها دارم. در واقع، من تقریباً تمامی روش‌های رفتاری توصیف شده در این کتاب را در مورد کودکان خودم به کار برده‌ام. یادگیری این مهارت‌ها آسان است و آنها مؤثر واقع می‌شوند.



«کسی به ما نگفته بود که اینجوری خواهد بود!»

چگونه از این کتاب استفاده کنیم.

قبل از آنکه واقعاً استفاده از این راهبردهای جدید را در مورد کودک خود آغاز کنید، فصل‌های ۱ تا ۱۲ را بخوانید. درک روش‌ها، دستورالعمل‌های

گام به گام و مثال‌های موجود در این فصول، شما را قادر می‌سازد تا با موفقیت، کودک خود را جهت بهبود رفتارش، هدایت و راهنمایی کنید. همچنین شما یاد می‌گیرید که از افتادن در دام مشکلات و اشتباهات رایج درحین تربیت کودکان اجتناب نمایید.

در پایان هر فصل، بخشی با عنوان «این نکات مهم را به یاد داشته باشیم»، وجود دارد، که مهم‌ترین ایده‌ها و آموزش‌های هر فصل هستند.

کتاب «SOS کمک برای والدین» بر مبنای تجارب حرفه‌ای من به عنوان یک روان‌شناس، تجارب شخصی‌ام به عنوان یک والد و نتایج بدست آمده از مطالعات پژوهشی فراوان بر روی والدین و کودکان، استوار است.

مدیریت کودکان، حتی برای خود روانشناسان و مشاوران خانواده وظیفه‌ای چالش برانگیز و گاهی اوقات دردسر آفرین است. من و همسر من (که معلم دوره ابتدایی است)، زمانی کاربرد روشهای تربیتی و مدیریتی توصیف شده در این کتاب را در مورد دو پسر خود آغاز کردیم که آنها نوپا بودند. سالها پس از کار با خانم استایلز و جسیکا، من هنوز هم درمورد خانم استایلز و «آرزوی» او درمورد فرزند اولم فکر می‌کنم! من نه فقط با هدف کمک به والدین، بلکه به این دلیل هم که نمی‌خواستیم به دلیل داشتن «بچه‌ای به بدجنسی و شرارت مار» مورد نفرین و سرزنش دیگران قرار بگیریم، به مطالعه مدیریت کودک، ادامه دادم.

اهداف من از نگارش SOS عبارت است از: کمک به والدین برای اینکه والدین بهتری باشند و کمک به کودکان تا قابلیت‌های بیشتری پیداکنند و به سازگاری بهتری برسند. به عنوان یک روان‌شناس بالینی، من از روش‌های آزموده شده برای کمک به والدین و کودکان آگاهی داشته و قصد دارم که این روش‌ها را با والدین بسیاری در میان بگذارم.

روش‌های آزموده شده برای کمک به کودکان، بر مطالعات پژوهشی صورت گرفته در سراسر جهان مبتنی هستند. روش‌های SOS، چند فرهنگی هستند. این

روش‌ها مهارت‌هایی را به والدین برای کمک به کودکان می‌آموزند که در فرهنگ‌های مختلف قابل استفاده هستند. در حال حاضر SOS به هشت زبان مختلف ترجمه شده است.

کتاب «SOS کمک برای والدین» با موفقیت فراوانی روبرو شده و بازخوردهای مثبتی را از هزاران والد و متخصص حرفه‌ای دریافت کرده است. والدین از فرهنگ‌های مختلف در ایالات متحده و در بسیاری از کشورهای دیگر، هم اکنون از برنامه فرزند پروری SOS استفاده می‌کنند.

بخش ۱

مبانی رفتار و بهبود رفتار

شهر کتاب (nbookcity.com)

فصل ۱

علت خوش رفتاری و سوء رفتار کودکان چیست؟

رفتار غیرمشارکتی



«نه! ... من این کارو انجام نمی‌دم!»

رفتار مشارکتی



«وای...! چقدر کار سخته»

چرا برخی از کودکان، دوران کودکی را بدون مشکلات رفتاری قابل توجه پشت سر می‌گذارند، در حالیکه برخی دیگر، برای والدین خود، مشکلی دایمی به حساب می‌آیند؟ کودکان هم همانند بزرگسالان، این «بچه‌های پردردسر» را نفرت‌انگیز دانسته و یا ازدست آنها شاکی هستند، یا از آنها دوری می‌کنند. انگار که برخی از کودکان دشوار، شب را در بیداری سپری کرده و برای بدرفتاری‌های روز بعد خود نقشه می‌کشند.

من به عنوان یک روان‌شناس، تجارب دست‌اولی از مشاهده احساسات ناکامی و ناتوانی بسیاری از والدین داشته‌ام، والدین درمانده هم، نومیدانه، دراندیشه یافتن راه حل هستند. بله، راه‌حل‌ها وجود دارند! با افزایش آگاهی از قوانین و روش‌های اصلاح رفتار، شما می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا رفتار خود را بهبود بخشد و عضو مقبول‌تری در خانواده باشد.

رفتارهای خوب و بد هر دو به وسیله پاداش‌هایی شکل می‌گیرند که کودک شما دریافت می‌کند. گاهی اوقات، والدین به طور «ناخواسته» رفتار بد کودک

خود را پاداش می‌دهند. ممکن است پاتریک^۱ سه ساله با به راه انداختن گریه و سروصدا و «مستاصل کردن والدینش» بتواند پس از فرا رسیدن زمان خوابش، مدت بیشتری را بیدار مانده و از رفتن به رختخواب اجتناب کند (پاداش). رفتار بد کودک شما، در صورت پاداش داده شدن از سوی شما یا دیگران، تقویت خواهد شد. رفتاری که پاداش داده نشده و یا تنبیه به دنبال داشته باشد، تضعیف شده و احتمال وقوع آن در آینده کمتر می‌شود.

از سه قانون اساسی تربیت کودک پیروی کنید. قوانین ساده به نظر می‌رسند! شما به آسانی می‌توانید مشاهده کنید که دوستانتان در تربیت کودکان خود چه اشتباهاتی را مرتکب می‌شوند. با این وجود، هنگامی که سعی این قوانین را در مورد کودک خود به کار بندید، درک خواهید کرد که حفظ ثبات و کارآمدی تا چه اندازه دشوار است!

سه قانون فرزند پروری

فهرست والدین



قانون #۱- رفتار خوب را پاداش دهید (و این کار را بلافاصله و مکرر انجام دهید).*

قانون #۲- «ناخواسته» رفتار بد را پاداش ندهید.**

قانون #۳- برای برخی از رفتارهای بد، تنبیه در نظر بگیرید (اما فقط از تنبیه ملایم استفاده کنید).

قانون #۱: رفتار خوب را پاداش دهید (و این کار را بلافاصله و مکرر

انجام دهید)

1- Patrick

* هنگامی که رفتار پاداش داده می‌شود، آن رفتار «تقویت مثبت» یا به عبارت ساده‌تر «تقویت» دریافت می‌کند.

** هنگامی که یک رفتار که زمانی پاداش داده می‌شد، دیگر پاداش داده نشود، از اصطلاح «خاموشی» در مورد آن استفاده می‌کنیم. خاموشی، عدم تقویت رفتار هم نامیده می‌شود.

کودکان به این دلیل صحبت کردن، لباس پوشیدن، سهیم شدن اسباب بازی با دیگران و انجام کارهای کوچک را یاد می‌گیرند که برای انجام این کارها توجه و سایر انواع پاداش‌ها را از والدین و افراد دیگر دریافت می‌کنند. مابه عنوان والدین، باید به صورت مکرر و فراوان رفتار خوب کودکان را پاداش دهیم.

یک فرد بزرگسال شغل خود را حفظ کرده و در عوض دستمزد و قدردانی دیگران را بدست می‌آورد. دستمزد و قدردانی، پاداش‌های نیرومندی برای کار کردن هستند. بیشتر ما در صورتی که در قبال تلاش خود، پاداش دریافت نمی‌کردیم از کار دست می‌کشیدیم. از پاداش‌ها به عنوان تقویت کننده هم یاد می‌شود، زیرا آنها رفتار را تقویت می‌کنند.

هنگامی که کودک ما برای انجام کاری خاص، پاداش دریافت می‌کند، آن رفتار تقویت می‌شود. این بدان معناست که احتمال وقوع آن رفتار در آینده افزایش پیدا می‌کند. افراد، رفتاری را که برای آن پاداش دریافت کرده‌اند، تکرار می‌کنند. ما به این دلیل که در قبال انجام کار خود دستمزد می‌گیریم به آن کار ادامه می‌دهیم. چنانچه کودک شما به شیوه‌ای رفتار می‌کند که برایتان خوشایند است، از تقویت آن رفتار از طریق پاداش دادن مکرر، اطمینان حاصل کنید. اما، از چه نوع پاداش‌های باید استفاده کنید. در ادامه بحث این سؤال را پاسخ می‌دهیم.

پاداش‌های اجتماعی، در تقویت رفتار مطلوب هم در مورد کودکان و هم در مورد بزرگسالان، بسیار موثر هستند. پاداش‌های اجتماعی شامل لبخند، بغل کردن، نوازش کردن، بوسیدن، تحسین کردن، تماس چشمی و توجه هستند. بغل کردن یا سخنی محبت‌آمیز، کارهای آسانی هستند. این بسیار خوب است زیرا، کودکان ما برای تقویت رفتارهای مناسبشان، به پاداش‌های اجتماعی فراوانی نیاز دارند.



بغل کردن برای کودکان و همچنین برای والدین، پاداش اجتماعی نیرومندی است.

برخی از والدین در تحسین و توجه خست به خرج می‌دهند. ممکن است آنها بگویند که سرشان بسیار شلوغ است و یا اینکه کودکان آنها باید بدون دریافت پاداش، رفتار خوبی داشته باشند. والدینی که در لبخند زدن، بغل کردن، و تحسین کردن خسیس هستند، از تاثیرات نیرومند پاداش دادن مکرر رفتار مطلوب کودک خود، غافل هستند. چنانچه امیلی^۱ چهارساله اتاق خود را مرتب می‌کند و یا با انجام کارهای کوچک به شما کمک می‌کند، شما باید به او بگویید که قدردان او هستید. اگر شما این کار را انجام ندهید، احتمال کمتری وجود دارد که او در آینده در انجام کارها به شما کمک کند.

تحسین کردن در صورتی برای تقویت رفتار مطلوب کودک شما مؤثر تر خواهد بود که شما آن رفتار خاص را تحسین کنید نه خود کودک را. تحسین توصیفی، عبارت است از: تحسین رفتار، نه تحسین کودک. پس از اینکه دختر شما اتاقش را تمیز و مرتب می‌کند، از تحسین توصیفی استفاده کرده به او بگویید «اتاقش خیلی عالی شده، کار خیلی خوبی کردی که آن را تمیز کردی!»

این عبارت که یک تحسین توصیفی است، مؤثرتر از آن است که به او بگویید:

1- Emily

«تو دختر خوبی هستی!» عادت تحسین کردن رفتارها و کارهای خاصی را که قصد تقویت آنها را دارید، در خود توسعه دهید.

شهر کتاب (nbookcity.com)



پادشاهایی که کودکان دوست دارند.

پادشاههای مادی اقلام موجود در خواروبار فروشی	پادشاههای فعالیتی شامل امتیازات	پادشاههای اجتماعی
- توپ	- بازی کردن با مادر	- لبخند
- پول	- رفتن به پارک	- بغل کردن
- کتاب	- تماشای کتاب به همراه پدر	- حیوانات خانگی
- طناب بازی	- کمک کردن در پخت شیرینی	- توجه
- بادبادک	- تماشای یک فیلم آخر شب از تلویزیون	- لمس کردن
- ماشین اسباب بازی	- دعوت از یکی از دوستان	- دست زدن
- چراغ قوه	- توپ بازی با پدر	- چشمک زدن
- دسر مخصوص	- انجام یک بازی دستجمعی	- تحسین کردن
- CD	- بیرون رفتن با هم برای صرف پیتزا	- «آفرین ، خوبه»
	- بازی کردن در زمین بازی	- « کارت عالی بود»

علاوه بر پاداش‌های اجتماعی، شما می‌توانید از پاداش‌های مادی و پاداش‌های فعالیتی مانند: دسر مخصوص، یک اسباب‌بازی کوچک، اسکناس یا سکه، یک سفر تفریحی یا اجازه دادن به او برای کمک کردن به شما در پختن کیک استفاده کنید. با اینحال، برای بیشتر کودکان، پاداش‌های اجتماعی، بسیار قوی‌تر از پاداش‌های مادی هستند. به علاوه، استفاده از پاداش‌های اجتماعی بسیار مناسب‌تر است. به یاد داشته باشید که شما منبع اصلی پاداش برای کودک خود هستید.

پاداش‌ها برای اینکه موثر واقع شوند، باید بلافاصله به دنبال رفتار مطلوب کودک، ارائه شوند. اگر دختر شما آشغال‌ها را بیرون می‌برد «حتی اگر این کار همیشه او باشد.» شما باید بلافاصله، پس از انجام این کار توسط او، از وی تشکر کنید، نه یک ساعت بعد از آن. همه ما دوست داریم، پاداش رفتارهای خوب خود را هر چه زودتر دریافت کنیم. کودکان، اغلب درخواست می‌کنند که پاداش‌های مادی برای کار خود را حتی قبل از انجام کار یا رفتار خوب، دریافت کنند. اگر شما گاهی اوقات از پاداش‌های مادی استفاده می‌کنید، دقت داشته باشید که این پاداش را فقط بعد از انجام رفتار مطلوب، به او بدهید. هنگامی که از پاداش مادی یا فعالیتی استفاده می‌کنید، پاداش اجتماعی را هم با آن همراه کنید.

قانون ۲ # «ناخواسته» رفتار بد را پاداش ندهید.

رفتار بد

پاداش دادن « ناخواسته»



«ولی من نمی خوام به رختخواب برم!»
«من خسته نیستم...»



«آرام باش! می توانی نیم ساعت دیگر
هم بیدار بمانی! من نمی توانم تحمل
کنم که تو گریه کنی و داد و فریاد راه
بیاندازی...»

هنگامی که شما ناخواسته رفتار بد کودک خود را پاداش می‌دهید، این رفتار بد تقویت شده و به احتمال فراوان در آینده تکرار می‌شود. اغلب اوقات، والدین پرکار یا پر مشغله، ناخواسته رفتار نامطلوب کودک خود را پاداش می‌دهند. هنگامی که والدین رفتار بد را پاداش می‌دهند، باعث بروز مشکلات آینده برای خود و برای کودکان خود می‌شوند. احتمالاً این یکی از رایج‌ترین اشتباهات در تربیت کودک است که والدین مرتکب آن می‌شوند.

ناتان^۱ جیغ زدن را یاد می‌گیرد

هنگامی که ناتان پنج ساله، قصد جلب توجه مادرش را دارد، بویژه در مواقعی که مادر مشغول انجام کاری است، شروع به جیغ زدن می‌کند. مادر، جیغ زدن‌های او را چنان غیر قابل تحمل می‌یابد که بلافاصله کار خود را کنار می‌گذارد، او را به خاطر جیغ زدن، سرزنش می‌کند و سپس از او می‌پرسد که چه می‌خواهد. ناتان یاد گرفته است که هرگاه واقعاً خواهان توجه مادر است، باید نخست جیغ بزند و سپس سرزنش مادر را بپذیرد. آنگاه توجه مادر را دریافت خواهد کرد- که این برای کودک پنج ساله، پاداشی بسیار قوی است. کودکان و والدین، رفتارهای مناسب و همچنین رفتارهای نامناسب را به یکدیگر می‌آموزند.

ممکن است کودک شما یاد گرفته باشد که او می‌تواند رفتن به رختخواب را با غرزدن، گریه کردن و ابراز ناراحتی هیجانی در زمانی که به او گفته می‌شود زمان خوابش فرارسیده است، به تاخیر بیندازد. آیا هیچگاه پس از اینکه غر زدن‌ها و گریه‌های او غیر قابل تحمل شده است، در مقابل او تسلیم شده و به او اجازه داده اید، بیشتر بیدار بماند؟ اگر شما در این موارد تسلیم شده‌اید، شما ناخواسته او را برای گریه کردن و ابراز ناراحتی هیجانی، پاداش داده اید. غر زدن، گریه کردن و ناراحت شدن به احتمال فراوان در آینده نیز تکرار خواهند شد. این رفتارها درست همانند رفتارهای مطلوب و مناسب، آموخته شده و تقویت شده‌اند. رفتارهای بد و رفتارهایی را که خواهان آنها نیستید، تقویت نکنید.

کودک یک دنده، یک مثال دیگر در این مورد است که چگونه والدین و دیگران می‌توانند به طور ناخواسته رفتار بد را پاداش داده و باعث تبدیل آن رفتار به یک مشکل جدی شوند. مشاهده گریه کردن و قشقرق به راه انداختن یک کودک موجب آشفتگی و ناراحتی هیجانی است. والدین و دیگر اطرافیان به منظور متوقف ساختن گریه‌ها و قشقرق‌های کودک، در نهایت مقابل او تسلیم می‌شوند. بنابراین، کودک یک دنده یاد می‌گیرد با ایجاد استرس هیجانی و ناراحتی برای

1- Natan

دیگران، آنها را در مقابل مطالبات خود تسلیم نماید.*

یک کودک یک دنده ممکن است قدرت و کنترل قابل ملاحظه ای را بر روی والدین خود و دیگران بدست بیاورد. او ممکن است برای به کرسی نشاندن حرف خود، کلافه کردن و غر زدن مداوم، فریاد کشیدن، گریه کردن یا حملات فیزیکی به والدین، همشیرها و همسالان خود دست بزند. و تنها زمانی که دیگران خواسته‌هایش را برآورده سازند، آرام گرفته واز وارد آوردن استرس و ناراحتی بر آنها دست می‌کشد. چنین کودکی با انرژی و تحمل بی‌پایان، والدین خود و دیگران را وادار می‌سازد تا رفتار بد او را پاداش بدهند. با این وجود، شما می‌توانید با استفاده از مهارت‌های مدیریت کودک SOS که در کتاب حاضر به آنها پرداخته می‌شود، کودک یک دنده را [برای اصلاح رفتارش] کمک نمایید.



« من همین الان غذا می‌خوام.»

کودک یک دنده می‌تواند مهارت و قدرت زیادی را در کنترل کردن والدین، همشیرها و همسالانش پیدا کند. او از روش « کنترل از طریق اذیت » استفاده می‌کند.

قانون # ۳ - برای رفتارهای بد، تنبیه در نظر بگیرید. (اما فقط از تنبیه

ملایم استفاده کنید).

شما گاهی اوقات نیاز دارید که از شیوه‌های تنبیهی ملایم برای کاهش یا

* کودکان مبتلا به ADHD (اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی)، اختلال سلوک، یا اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای، معمولاً بسیار یک دنده هستند.

حذف برخی از رفتارهای نامقبول یا خطرناک استفاده نمایید. شما تنبیه کودک خود را دوست ندارید. بلکه ترجیح می‌دهید که رفتارهای خوب را پاداش دهید. با این وجود، اغلب استفاده صحیح از شیوه‌های تنبیهی ملایم، برای کمک به کودک، ضروری است. شما با به کار گیری روش‌ها تنبیهی ملایم مانند: سرزنش کردن، پیامدهای طبیعی، پیامدهای منطقی، محرومیت زمان‌مند و تنبیه رفتاری آشنا می‌شوید. با این وجود، از روش‌های تنبیهی شدید، مانند تهدیدهای ترس‌آور، فریاد کشیدن یا کتک زدن استفاده نکنید. این شیوه تنبیهی، اغلب بر پیچیدگی مشکلات رفتاری می‌افزاید.

کریستی^۱، سه چرخه اش را از دست می‌دهد.

مادر مشاهده کرد که کریستی چهارساله با سه چرخه‌اش وارد خیابان شد. این بر خلاف قانونی بود که مادر برای کریستی شرح داده بود. مادر بلافاصله به دنبال کریستی وارد خیابان شد، کریستی را از روی سه چرخه‌اش برداشت و او را دعوا کرد. همچنین مادر گفت: «کریستی، من به تو گفته بودم که نباید با سه چرخه‌ات وارد خیابان شوی، تا یک هفته دیگر نمی‌توانی با سه چرخه‌ات بازی کنی.» مادر سه چرخه را برداشت و تا یک هفته بعد کریستی از بازی با سه چرخه‌اش محروم بود.

چهار خطا در فرزندپروری که باید از آنها اجتناب کرد.

از قوانین اساسی تربیت کودک که قبلاً مورد بحث قرار دادیم، پیروی کنید. همچنین از ارتکاب این چهار خطا هم بر حذر باشید. این خطاها می‌توانند به ایجاد مشکلات رفتاری و هیجانی در کودکان، کمک نمایند. والدین نیز همانند کودکان بی‌عیب و نقص نیستند، اما نهایت سعی خود را برای تربیت کودکان به کار بگیرید.

مثال‌هایی از خطاها در فرزند پروری

خطای # ۱

والدین از پاداش دادن رفتار خوب، غفلت می‌کنند

1. Christy

برایان^۱، که دانش آموز کلاس چهارم است، در حالیکه کارنامه اش را در دست دارد، به سمت پدرش می رود. پدر در صندلی راحتی خود نشسته و مشغول مطالعه روزنامه است. پدر از پاداش دادن پسرش برای گرفتن نمرات خوب در مدرسه غفلت می کند.

برایان: «من این ترم نمرات عالی گرفته ام. پدر! نگاهی به کارنامه ام می اندازی؟»

پدر: «باشه، اما بگذار اول این صفحه را بخوانم.... می تونی بری از مادر بپرسی که امروز قبض ها را پرداخت کرده است یا نه؟»

ایجاد «ناخواسته» مشکلات رفتاری

چهار خطا در فرزند پروری که باید از آنها اجتناب کرد.



- خطای #۱. والدین از پاداش دادن رفتار خوب، غفلت می کنند.
- خطای #۲. والدین «ناخواسته» رفتار خوب را با تنبیه پاسخ می دهند.
- خطای #۳. والدین «ناخواسته» رفتار بد را پاداش می دهند.
- خطای #۴. والدین از تنبیه کودک به دلیل رفتار بد غفلت می کنند (زمانی که تنبیه ملایم، ضرورت دارد).

خطای #۲

والدین ناخواسته رفتار خوب را با تنبیه پاسخ می دهند.

سارا^۲ هشت ساله می خواهد با شستن ظرفهای ناهار، مادرش را غافلگیر کند. مادر ناخواسته او را با تنبیه مواجه می کند.

سارا: «مادر، ظرفها را شستم. خوشحال شدی مگه نه؟»

2. Brian

1. Sarah

مادر: «بعد از مدت‌ها یک بار، دریکی از کارها کمک کردی. ماهی تابه روی اجاق گاز چی؟
فراموش کردی که آن رابشویی؟...»

خطای #۳

والدین، ناخواسته رفتار بد را پاداش می دهند.

پم^۱ شش ساله و والدین او در اردو به سر می‌برند. آنها به تازگی از گردش برگشته و موادی را برای ناهار با خود آورده‌اند. مادر کلافه، خسته و گرسنه است.
پم: «من می‌خوام قبل از ناهار به شنا برم».
مادر: «اول ناهار می‌خوریم و چرتی می‌زنیم. بعد می‌تونیم به شنا بروی».
پم: «اگر اجازه ندی که به شنا برم، گریه می‌کنم».
مادر: «نه پم! هرکاری که دوست داری بکن، فقط گریه نکن! می‌تونم بری و هرچقدر که دلت خواست شنا کنی!»

خطای #۴

والدین از تنبیه کودک به دلیل رفتار بد غفلت می‌کنند (هنگامی که تنبیه ملایم ضرورت دارد).

پدر و مادر در اتاق نشسته‌اند. هردو مارک^۲ یازده ساله را مشاهده می‌کنند که بی‌محابا گوش برادر کوچکتر خود را می‌پیچاند. هیچکدام از والدین او را سرزنش نمی‌کنند و یا از سایر شیوه‌های تنبیهی ملایم برای تصحیح رفتار پرخاشگرانه او استفاده نمی‌کنند.

مادر: «امیدوارم کمی این پسرت را تربیت کنی».
پدر: «دعوا کردن تو خون پسرهاست!»

۱. Paam

۲. Mark

مشکلات جسمی می توانند در مشکلات رفتاری نقش داشته باشند

گرسنگی یا خستگی مفرط می تواند به طور موقت توانایی کودک شما را برای خود-کنترلی کاهش داده و رفتار بد او را تشدید نماید. برخی عوارض پزشکی خاص هم احتمال مشکلات رفتاری را افزایش می دهند. چنانچه شما گمان می کنید که کودکتان به عارضه ای پزشکی دچار است، به منظور انجام چکاپ او را به نزد پزشک خانوادگی و یا پزشک اطفال ببرید.

هر چند که ممکن است یک عارضه پزشکی مزمن، در رفتار بد کودک شما دخیل باشد. اما بر روی اصلاح آن رفتار کار کنید. تمامی قوانین و روش های مورد بحث در این کتاب به طور کامل برای کمک به کودکان دچار معلولیت یا سایر عوارض پزشکی، مناسب هستند.

فصل های بعدی به شما نشان خواهند داد که چه زمان و چگونه از روش های موثر برای کمک به کودک خود جهت بهبود رفتارش استفاده نمایید.

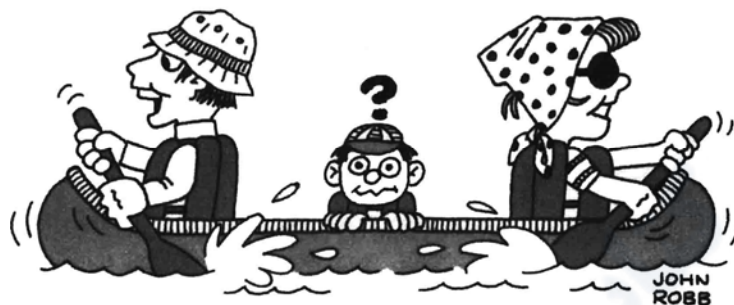
این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- هم رفتار خوب و هم رفتار بد در صورت دریافت پاداش، تقویت می شوند.
- رفتار خوب کودک خود را سریع و مکرر پاداش بدهید.
- از پاداش دادن رفتار بد کودک خود، اجتناب کنید.
- از تنبیه ملایم برای کاهش یا حذف برخی از رفتارها استفاده نمایید.

فصل ۲

ارتباطات روشن به فرزند پروری موثر کمک می‌کند

مشکلاتی که خانواده‌ها با آن دست به گریبان هستند: ارتباطات ضعیف



والدین باید ارتباطات روشن را میان خود حفظ کرده و بر روی اهداف، توافق داشته باشند.

والدین باید در مورد اینکه چه رفتارهایی برای کودک آنها مطلوب و چه رفتاری نامطلوب است، اتفاق نظر داشته باشند. در غیر این صورت، فرزند آنها در مورد اینکه چه رفتاری از او انتظار می‌رود، دچار سردرگمی شده و در نتیجه رفتاری نامطلوب از خود نشان می‌دهد.

ارتباطات روشن و مستمر میان شما و همسرتان به فرزندپروری موثر کمک می‌کند. همچنین، ارتباطات روشن میان شما و کودکان، برای کمک به او جهت بهبود رفتار، ضروری می‌باشد. ارتباطات خوب، مستلزم حرف زدن و گوش دادن فراوان از سوی تمامی اعضای خانواده است. کودک شما به ارتباط خوب، انضباط و عشق نیاز دارد.

والدین باید بر سر اهداف، اتفاق نظر داشته باشند

شما و همسرتان باید تعیین نمایید که کدامیک از رفتارهای فرزندتان خوب و مطلوب و کدامیک از آنها بد و نامطلوب است. ارزش‌های اساسی شما، اهداف و معیارهای رفتاری مورد نظر شما برای کودکان را تعیین می‌کند. رفتار خوب کودک خود را پاداش داده و تقویت کنید و رفتار غیر قابل قبول او را با عدم پاداش دادن، حذف نموده یا تضعیف نمایید.

حل مسأله توسط والدین



ارتباطات روشن میان پدر و مادر اهمیت زیادی دارد

پاداش و تنبیه همزمان برای زبان بچگانه دیوید

هنگامی که دیوید^۱ ۴ ساله چیزی می‌خواست و یا فقط در صدد جلب توجه بود. اغلب از «زبان بچگانه» استفاده می‌کرد. اگر او تشنه بود، به شیر آب آشپزخانه اشاره کرده و می‌گفت: «آ. آ. آ.» مادر دیوید که این زبان بچگانه را شیرین و ملیح می‌دانست، اغلب آن را پاداش می‌داد. (هرگاه که او می‌گفت: «آ. آ. آ.» لیوانی آب به او می‌داد). اما پدر دیوید که این زبان بچگانه را زننده می‌دانست، او را سرزنش می‌کرد و او را «بچه ننه» می‌نامید.

1. David

دیوید برای استفاده از این زبان بچگانه، هم پاداش دریافت می‌کرد و هم تنبیه می‌شد. با گذشت زمان، دیوید بیشتر و بیشتر هیجانی شد، به آسانی گریه می‌کرد و شروع به اجتناب از پدرش نمود. پاداش دادن و تنبیه کردن کودک برای یک رفتار واحد، غیر منصفانه بوده و ممکن است موجب مشکلات هیجانی یا رفتاری شود. بر والدین لازم است که تعیین نمایند چه رفتارهای مطلوب و چه رفتارهایی نامطلوب هستند.

چنانچه شما به عنوان تک والد، مسئولیت تربیت فرزند خود را بر عهده دارید، با گفتگوی فراوان با بزرگسال دیگری که با کودک شما ارتباط دارد، اهداف خود را روشن نموده و انتظارات واقع بینانه‌ای را برای رفتار کودک خود تعیین نمایید. ممکن است پدر بزرگ و مادر بزرگ یا پرستار بچه به صورت روزمره شما را در تربیت کودک یاری دهند. اگر چنین است، اطمینان حاصل کنید که شما و این افراد انتظارات و اهداف هماهنگی را در رابطه با کودک داشته باشید.

گفتگوی روشن میان والدین و کودک

شما و همسرتان باید با کمک همدیگر قوانینی را که می‌خواهید کودکان به آنها عمل کنند، تعیین نمایید. در صورت امکان کودک خود را برای مشارکت در تعیین و تعدیل قوانین تشویق کنید. چنانچه او در تعیین یک قانون مشارکت نماید، احتمالاً، بیشتر از آن تبعیت می‌کند. با این وجود، هنگامی که یک قانون تعیین گردید، شما باید از او انتظار تبعیت داشته باشید. او باید بداند که شما کدامیک از رفتارهایش را دوست دارید و کدام رفتارها ناپذیرفتنی هستند. البته، هیچگاه به کودک خود نگویید که او «بچه بدی» است. بلکه به او بگویید که فلان رفتار او را نمی‌پذیرید.

دو قلوها در تعیین قانون مشارکت می‌کنند.

گرگ^۱ و آدام^۲، دو قلوه‌ای ۴ ساله عاشق بز بزن و کشتی گرفتن با هم بودند. زمانی که آن‌ها دو ساله و کوچک بودند، کشتی گرفتن آن‌ها در خانه مشکلی ایجاد نمی‌کرد. اما آن‌ها به سرعت بزرگ می‌شدند و کشتی گرفتن آن‌ها خانه را به هم می‌ریخت. پدر و مادر با آن‌ها نشستند و توضیح دادند که آن‌ها «اکنون بزرگ شده‌اند و باید قوانین جدیدی برقرار شود. آن‌ها از والدین خود سوال کردند، «آیا می‌توانیم در حال کشتی بگیریم به شرطی که در هیچ جای دیگر خانه این کار را انجام ندهیم؟» والدین آن‌ها با این امر موافقت کردند و قانون جدیدی متولد شد: «کشتی گرفتن در هر جای خانه، به جز در حال ممنوع است!»

هنگامی که شما قانونی را تعیین می‌کنید، باید کودکان شما به خوبی با آن آشنا شوند به طوری که بتوانند در صورت درخواست آن را بازگو کنند. والدین گرگ و آدام با در میان گذاشتن قانون با این دو قلوها به آن‌ها کمک کردند تا آن را یاد بگیرند. پدر و مادر می‌توانند از آن‌ها سوال کنند: «قانون مربوط به کشتی گرفتن چه بود؟» و گرگ یا آدام پاسخ می‌دهند: «قانون این بود که کشتی گرفتن در هر جای خانه، به جز در حال ممنوع است!»

چگونه دستورات موثر بدهیم

«لطفاً اسباب بازی‌هایت را بردار.» یک درخواست ساده است. «غذا را روی زمین نریز.» یا «بیا اینجا و کت را از روی زمین بردار و آن را به چوب لباسی آویزان کن.» همگی دستور هستند. والدین کودکانی که بی‌توجه اغلب قادر نیستند که آموزش‌ها یا دستورات روشن و قاطعی به کودکان خود بدهند. تمام والدین، بویژه والدین کودکان

1. Greg
2. Adam

دشوار، باید قادر باشند که آموزش‌ها یا دستورات روشن و موثری را به کودکان خود بدهند. هنگامی که شما از محرومیت زمان‌مند - یک روش تربیتی بسیار موثر - استفاده می‌کنید، باید قادر باشید که به کودک خود بگویید «بلافاصله به آن اتاق برو!» یاد گرفتن دستور دادن به این معنا نیست که شما باید همانند یک گروهان مشق نظامی یکریز با فریاد دستور بدهید. با این وجود، چنانچه کودک شما معمولاً بی‌توجه است و حتی هنگامی که او را به دلیل بی‌توجهی سرزنش می‌کنید، به شما بد و بیراه می‌گوید، باید قادر باشید که دستورات روشن و موثری به او بدهید و از دستورات خود حمایت کنید.

چه زمانی دستور می‌دهیم؟ زمانی به کودک خود دستور بدهید که از او می‌خواهید یک سوء رفتار خاص را متوقف سازد و شما اعتقاد دارید که او از یک درخواست ساده برای متوقف ساختن آن سوء رفتار، سرپیچی خواهد کرد. همچنین، هنگامی که از کودک خود می‌خواهید که رفتار خاصی را شروع کند و شما اعتقاد دارید از یک درخواست ساده برای شروع این رفتار، سرپیچی می‌کند، به او دستور بدهید.

چگونه باید دستور بدهید؟ فرض کنید که شما وارد اتاق نشیمن می‌شوید و جنیفر، دختر هفت ساله و دشوار خود را می‌بیند که بر روی کاناپه جدیدی که تازه خریداری کرده‌اید در حال بالا و پایین پریدن است. شما باید مستقیماً به طرف او بروید و با حالت چهره جدی به چشمان او نگاه کنید و تماس چشمی با او را حفظ کنید. او را با نام صدا بزنید، سپس با تن صدای محکم به صورت روشن و مستقیم به او دستور بدهید. «جنیفر، بالا و پایین پریدن بر روی مبلمان برخلاف قانون ماست. از کاناپه بیا پایین!» در این صورت شما دستور روشنی به او داده اید.

دستور باید روشن و صریح باشد نه مبهم و نامفهوم. در صورتیکه بگویید «بیا اینجا و این اسباب بازی‌ها را یکی یکی در قفسه بگذار!» کودک شما به احتمال

بیشتری به دستور شما توجه خواهد کرد، اما اگر به صورتی مبهم بگویید «یه کاری با این اسباب بازی‌ها بکن!»، احتمال اطاعت او از این دستور شما کمتر خواهد بود.

به هنگام دستور دادن، از سؤال کردن یا بیان اظهارهای غیر مستقیم مانند «بالا و پایین پریدن بر روی کاناپه کار خوبی نیست!» خودداری کنید. به جنیفر نگویید «چرا بر روی کاناپه بالا و پایین می‌پری؟» زیرا ممکن است در اینصورت او لبخندی به شما تحویل دهد و بگوید «آخر، خیلی با مزه است!»

همچنین، هنگامی که رفتار بد در حال اتفاق افتادن است، برای قانون خود استدلال نیاورید، زمان توضیح دلایل، قبل از قانون شکنی کودک و یا زمانی است که رفتار نامناسب او پایان یافته است. در حالیکه، جنیفر هنوز مشغول بالا و پایین پریدن بر روی کاناپه است، به او نگویید «تو نباید روی کاناپه بالا و پایین بپری. پول زیادی برای آن داده ام. هنوز قسط‌های آن تمام نشده است. فزهایش در می‌رود». بلکه فقط بگویید «از کاناپه بیا پایین!»

پس از آنکه دستور خود را دادید، احتمالاً جنیفر به دستور شما توجه کرده و از کاناپه پایین خواهد آمد. با این وجود، بیایید فرض کنیم که جنیفر تصمیم می‌گیرد که از دستور شما سرپیچی کند. شاید او بخواهد که شما را بیازماید و ببیند آیا شما برای حمایت از دستور خود، چیزی در اختیار دارید؟ برای حمایت از دستوری که داده اید، لازم نیست که به شدت جنیفر را تنبیه کرده و یا او را به تنبیه تهدید نمایید. این کار ممکن است موجب پیچیدگی بیشتر یک مسأله دشوار میان والد و کودک شود.

شما یک راه بسیار ساده و موثر برای حمایت از دستور خود، در اختیار دارید. و آن هم «محرومیت زمان‌مند» است. بعداً در بخش دو، نحوه استفاده از محرومیت زمان‌مند را در چنین مقابله‌ای و بدون خشم شدید – مورد بحث قرار می‌دهیم. فعلاً، گام‌های ساده زیر را برای دادن دستورات موثر به یاد داشته

باشید. این گام‌ها را به خاطر سپرده و در صورت لزوم آنها را تمرین نمایید.

دادن دستورات مؤثر به کودکان

فهرست والدین

_____	این گام‌ها را بردارید:
_____ ۱.	به کودک خود نزدیک شوید.
_____ ۲.	حالت چهره جدی داشته باشید.
_____ ۳.	او را به نام صدا کنید.
_____ ۴.	با او تماس چشمی برقرار کرده و آن را حفظ کنید.
_____ ۵.	از تن صدای محکم استفاده کنید.
_____ ۶.	دستوری مستقیم، ساده و روشن به او بدهید.
_____ ۷.	در صورت لزوم با استفاده از محرومیت زمان مند، از دستور خود حمایت کنید.

کودکان به انضباط و عشق نیاز دارند.

تربیت به معنای آموزش خود کنترلی و بهبود رفتار به کودک است. کودک با دریافت عشق و انضباط از سوی شما، احترام به خود و خود کنترلی را یاد می‌گیرد. ما به کودکان خود انضباط را یاد می‌دهیم زیرا آنها را دوست داریم و می‌خواهیم که آنها به بزرگسالانی مسئول و توانا تبدیل شوند. والد مؤثر بودن، مستلزم داشتن عشق و محبت، دانش، تلاش و زمان است. این کتاب اصول اساسی تغییر رفتار و مهارت‌های عملی برای کمک به کودک را به شما آموزش می‌دهد. با این حال برای کمک واقعی به کودکان، شما باید به طور مستمر این مهارت‌ها را تمرین کرده و تلاش، زمان و همچنین عشق خود را به این کار اختصاص دهید.

کودک سازگار



کودکی که به لحاظ شخصی و اجتماعی سازگار است، در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارد. احساس او این است که «من خوبم»، «تو خوبی».

یک کودک سازگار از سوی والدین خود هم عشق و هم انضباط را دریافت کرده است. او به حقوق خود و دیگران احترام می‌گذارد و از دیگران هم انتظار دارد که به حقوق او احترام بگذارند.

«دلایل» والدین برای عدم انضباط دادن کودک خود

والدین به دلایل مختلف، از انضباط دادن به کودک خود، اجتناب می‌کنند. این والدین باید از علت تردید خود در مورد انضباط دادن کودکشان آگاه بوده و بر مقاومت خود برای انجام این کار غلبه نمایند. شما نمی‌توانید بدون اینکه نخست خودتان خواهان تغییر رفتارتان باشید، از کودک خود انتظار داشته باشید رفتارش را تغییر دهد. گاهی اوقات والدین به دلایل مختلفی از جمله موارد زیر تغییر رفتار خود را دشوار می‌یابند:

- **والد نا امید:** چنین والدی احساس می‌کند که کودک او برای تغییر رفتار خود ناتوان است و همیشه بدین صورت، رفتار ضعیفی خواهد داشت. چنین والدی تسلیم کودک خود شده است.

«درون و بیرون سطل آشغال»

پایان روز درسی مدرسه بود و خانم ویلیامز، در مدرسه مانده بود تا در مورد پسر کلاس اولی‌اش، کوین، با معلم او صحبت کند. خانم ویلیامز هر جا که برایش امکان پذیر بود و با هر کسی که به حرفهایش گوش می‌داد، در مورد رفتار بد پسرش شکوه می‌کرد. با این حال، او هرگز برای انضباط دادن واقعی به پسر خردسال خود تلاش نکرده بود.

در حالیکه خانم ویلیامز و معلم کوین در حال صحبت بودند، کوین در انتهای سالن نزدیک یک سطل زباله روباز مشغول بازی بود. خانم ویلیامز گفت: «من نمی‌توانم کاری با او بکنم. او هیچگاه کاری را که از او خواسته شده است، انجام نمی‌دهد».

هنگامی که این مادر و معلم در حال گفتگو و از دور مراقب کوین هم بودند، کوین چهار دست و پا به درون سطل زباله می‌رفت و از آن بیرون می‌آمد.

معلم کوین گفت: «می‌بینی کوین چکار می‌کند؟ او داخل سطل زباله می‌رود و از آن بیرون می‌آید». مادر کوین جواب داد: «بله، او همیشه مشغول چنین کارهایی است. همین دیروز بود که او به داخل یک گودال پر از گل و لای پرید و ...»

مادر کوین هیچگاه به او دستوری نداد. مثلاً به او بگوید «از سطل زباله بیا بیرون». او هیچگاه از کوین نخواست از کاری که به آن مشغول است، دست بکشد. او هیچگاه فعالانه به کوین کمک نکرد تا رفتار بدش را بهبود بخشد. مادر در برابر کودک کم سال خود تسلیم شده بود.

● **والد غیر مواجهه‌ای:** چنین والدی از مواجهه با کودک خود اجتناب

می‌کند. او واقعا از کودک خود انتظار ندارد که به او توجه کند و کودک هم این را درک می‌کند. گاهی اوقات این والدان این می‌ترسد که اگر درخواستی از کودک خود بکنند، او را از دست می‌دهد. شنیدن جملاتی مانند «من تو را دوست ندارم»، «تو پدر وحشتناکی هستی». یا «ای کاش پدر جدیدی پیدا

می‌کردم» از زبان کودک، به طور کامل چنین والدی را مبهوت کرده و اراده او را برای انضباط دادن به کودکش خنثی می‌کند.

«والد کم انرژی»



«او این همه انرژی را از کجا می‌آورد؟ مطمئناً او از من انرژی نمی‌گیرد. من همیشه احساس خستگی و کسالت می‌کنم. بویژه هنگامی که او را چنین می‌بینم...»

● **والد کم انرژی:** به نظر می‌رسد که چنین والدی فاقد انرژی فرزندی پروری لازم برای برابری کردن با یک کودک فعال یا بد رفتار باشد. گاهی اوقات یک مادر یا پدر به تنهایی مسئولیت کودک را بر عهده دارد و در همین حال به یک شغل تمام وقت هم مشغول است. گاهی اوقات یک والد کم انرژی از افسردگی کوتاه مدت یا مزمن هم رنج می‌برد.

● **والد گناهکار:** چنین والدی خود را برای مشکلات کودکش سرزنش کرده و بویژه زمانی که برای انضباط دادن به کودکش تلاش می‌کند، احساس گناه دارد. سرزنش خود و احساس گناه، او را از آموزش اصلاح رفتار

به فرزندش باز می‌دارد. چنین والدی سهل‌گیر یا منفعل می‌شود.

● **والد عصبانی:** بسیاری از والدین، همیشه در حین انضباط دادن به کودک خود به لحاظ هیجانی ناراحت و عصبانی می‌شوند. از آنجایی که انضباط دادن بدون عصبانیت و ناراحتی و یا احساس بیچارگی، برای آنها امکان پذیر نیست، آنها به سادگی سوء رفتار کودک خود را نادیده می‌گیرند. روش محرومیت زمان‌مند به شما کمک می‌کند تا در زمان تنبیه نمودن کودک خود، آسوده خاطر باشید.

● **والد بازداری شده:** گاهی اوقات یک والد به هنگام تلاش برای انضباط دادن به کودک، توسط همسر خود بازداری می‌شود. چنانچه این اتفاق برای شما می‌افتد، با همسر خود در مورد اهداف مطلوب در مورد کودکان، گفتگو کنید. پس از توافق بر سر اهداف پذیرفتنی، بر روی حصول توافق در مورد روش‌های مناسب انضباط دادن، کار کنید. گاهی اوقات، بستگان یا دوستان در زمانی که شما به کودک خود انضباط می‌دهید در کارتان دخالت می‌کنند. برخی از افراد خاص به طور مکرر در صورتیکه شما به کودک خود انضباط بدهید از کار شما ناراحت می‌شوند. همین افراد، در صورتیکه شما این کار را انجام ندهید، باز هم ناراحت خواهند شد! اجازه ندهید که دیگران، شما را از اینکه والدی مؤثر و با اعتماد به نفس باشید، ناامید سازند.

● **والد ناراحت:** مشکلات مادی، مسایل مالی و سایر موقعیت‌های دشوار زندگی، گاهی اوقات تبدیل به باری سنگین بر دوش والد، می‌شوند. اغلب اوقات این والد فاقد انرژی، زمان و انگیزه کافی برای کمک کردن به کودک خود است.

تربیت یک کودک و در عین حال اداره کردن یک خانواده، وظیفه‌ای دشوار و چالش برانگیز است. روان‌شناسان و سایر متخصصان می‌توانند والدین را برای افزایش درک از خودشان و از خانواده‌شان یاری دهند و می‌توانند آنها را جهت

بهبود مهارت‌های فرزند پروری‌شان کمک نمایند. فصل ۲۲ به شما می‌گوید: که چه زمان و چگونه کمک‌حرفه‌ای در مورد خود و یا کودکان کمک حرفه‌ای دریافت کنید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- والدین باید در مورد اینکه کدام رفتارهای فرزندشان مطلوب و کدام رفتارها نامطلوب است، به توافق برسند.
- با کودک خود ارتباط روشنی داشته باشید.
- توانایی دادن دستورات روشن و موثر به کودک خود را کسب کنید.
- کودک شما به انضباط دادن هم همانند عشق و محبت نیاز دارد. چنانچه مسأله‌ای شما را از انضباط دادن به کودکان باز می‌دارد، ماهیت آن را مشخص کرده و در جهت اصلاح آن اقدام نمایید.

فصل ۳

راههای افزایش رفتار خوب



«خیلی خوب است! آفرین! داری یاد می‌گیری که بند
کفش‌هایت را ببندی!»

تشویق، تحسین و کشیدن دستی مهربانانه بر سر کودک، رفتار
خوب او را تقویت می‌کند.

آیا به یاد دارید که بستن بند کفش‌ها را به کودکی آموخته باشید. شما
نخست به او نشان دادید که این کار را چگونه انجام دهد. سپس از او خواستید
که برای نخستین بار این کار را امتحان کند. هنگامی که او مشغول این کار شد
شما توجه و تشویق زیادی را نثار او کردید. و او این رفتارهای شما را با تلاش
جدی‌تری برای انجام این کار، پاسخ داد.

تشویق، توجه، لبخند، بوسیدن، نوازش و تأییدهای شما برای کودکان و برای
تقویت رفتار او اهمیت بسیار زیادی دارند. این فصل روش‌های مختلف پاداش
دادن به کودک به منظور برانگیختن رفتار خوب در او را به شما نشان می‌دهد.
درست به همان اندازه ای که پاداش دادن به رفتار خوب کودک اهمیت دارد،

پاداش ندادن به رفتار بد هم مهم تلقی می‌شود. هنگامی که شما رفتاری را می‌بینید و نمی‌خواهید کودکتان به آن ادامه دهد، یک گزینه موثر که شما در اختیار دارید، بی توجهی فعال آن است.

از بی توجهی فعال استفاده کنید.

بی توجهی فعال



«من خوشحال خواهم بود اگر او از قشقرق دست بردارد. خسته شدم

از بس به این گل خیره شدم...»

آفرین به این مادر! او دارد از بی توجهی فعال استفاده می‌کند - خود

و توجه‌اش را از سوء رفتار کودکش کنار کشیده است.

بی توجهی فعال برگرفتن تمام توجه خود، از کودکی است که رفتار سوء را از خود نشان می‌دهد. بی توجهی فعال، حصول اطمینان از عدم پاداش دادن

ناخواسته به رفتار بد کودک از طریق بذل توجه است* . این روش مدیریت کودک، خاصه برای کاهش قشقرق‌های کودکان نوپا و کودکان در سنین پیش از مدرسه موثر است. چنانچه شما به کودک خود که در حال قشقرق و بدخلقی است توجه نشان داده و یا او را سرزنش کنید، ناخواسته این رفتار او را پاداش داده اید. از بی‌توجهی فعال به منظور تضعیف قشقرق‌های کودک خود استفاده کنید. در صورتی که کودک در محل ایمنی حضور دارد، از اتاق بیرون بروید و تا زمانی که او ساکت نشده است، به اتاق برنگردید. می‌توانید به او پشت کرده و وانمود کنید که توجهتان به چیز دیگری جلب شده است. هنگامی که رفتار بد کودک متوقف شده توجه خود را به او معطوف کنید. همچنین مواظب باشید که رفتار بد کودکان شما را به دادن پاداش مادی (مانند شیرینی قبل از شام) و یا یک پاداش فعالیتی (مانند تماشای فیلم آخر شب تلویزیون در حالی که او فردا صبح باید به مدرسه برود)، وادار نکند.

شما به چه صورت از بی‌توجهی فعال استفاده می‌کنید؟ از شیوه ارائه شده در جدول زیر پیروی کنید.

* بی‌توجهی فعال نسبت به رفتار نامناسب شما را قادر می‌سازد تا از قانون #۲ تربیت کودک، یعنی «رفتار بد را ناخواسته پاداش ندهید.» تبعیت نمایید. این قانون در فصل ۱ توصیف شده است. پاداش ندادن به رفتار بد کودک، «خاموش سازی» نامیده می‌شود و موجب تضعیف آن رفتار نامطلوب می‌گردد.

از بی توجهی فعال در مورد برخی از سوء رفتارها استفاده کنید.

- _____ از این رهنمودها پیروی کنید:
- _____ ۱. به طور مختصر تمام توجه خود را از کودک برگیرید.
 - _____ ۲. از جر و بحث، سرزنش یا صحبت کردن با کودک بپرهیزید.
 - _____ ۳. سر خود را برگردانید و از تماس چشمی با کودک خودداری کنید.
 - _____ ۴. در رفتار و یا حرکات خود، خشم را نشان ندهید.
 - _____ ۵. وانمود کنید که توجهتان به یک فعالیت دیگر جلب شده است یا اتاق را ترک کنید.
 - _____ ۶. مواظب باشید که رفتار بد کودکتان، یک پاداش مادی یا فعالیتی برای او به همراه نیاورد.
 - _____ ۷. هنگامی که کودکتان از رفتار بد خود دست برداشت، تمام توجه خود را به او معطوف کنید.

از بی توجهی فعال به منظور تضعیف این سوء رفتارها استفاده کنید:

- نق زدن و سروصدا به راه انداختن
 - لب ورچیدن و اخم کردن
 - گریه کردن با صدای بلند به منظور تحت تأثیر قرار دادن والدین
 - اصرار و مطالبه مداوم
 - حبس تنفس و قشقرق ملایم
- بی توجهی فعال اغلب به کاهش سوء رفتار کمک می‌کند. با این وجود، هنگامی که این شیوه موثر واقع نمی‌شود، از یکی دیگر از روش‌های توصیف شده در فصل حاضر و فصل‌های بعدی، استفاده کنید.

رفتار خوب جایگزین را پاداش بدهید

در صورتی که «رفتار هدف» نامطلوب کودک شما، نق زدن است، رفتار جایگزین آن می‌تواند صحبت کردن به شیوه معمولی و طبیعی باشد. اگر دختر شما به طور معمول برای طرح خواسته‌هایش شیوه نق زدن را در پیش می‌گیرد، شما باید هنگامی که او بدون نق زدن درخواستی را مطرح می‌کند، او را تحسین کنید. رفتار جایگزین را به منظور تقویت آن پاداش دهید*.

پاداش دادن رفتار خوب جایگزین

مثال‌هایی برای والدین

رفتار هدف، که باید کاهش داده شود (از بی توجهی فعال یا تنبیه ملایم استفاده کنید)	رفتار خوب، که باید افزایش داده شود (از تحسین و توجه استفاده کنید)
۱- نق زدن	۱- صحبت کردن با تن صدای معمولی
۲- غصب کردن اسباب بازی‌ها	۲- به اشتراک گذاشتن / معاوضه کردن اسباب بازی‌ها
۳- به راه انداختن قشقرق در زمان ناکامی	۳- خود کنترلی به هنگام ناکامی
۴- اذیت کردن‌های خصمانه	۴- بازی به صورت مشارکتی
۵- ناسزا گفتن	۵- حرف زدن بدون ناسزا گفتن
۶- کتک زدن	۶- حل مسایل از طریق گفتگو

تصور کنید که کریستوفر^۱، پسر چهار ساله شما، هر گاه آنچه را که می‌خواهد دریافت نکند، (مانند زمانی که شما قبل از شام به او شیرینی نمی‌دهید) قشقرق به پا می‌کند دفعه‌ی بعدی که شما درخواست او را نادیده می‌گیرید و او خود را کنترل کرده کرده و با آرامش می‌پذیرد، حتماً او را پاداش بدهید. به او بگویید

* استفاده از پاداش‌ها به منظور افزایش رفتار خوبی که به عنوان جایگزین رفتار هدف نامطلوب تلقی می‌شود، «تقویت رفتار جایگزین» یا «تقویت افتراقی رفتاری دیگر» نامیده می‌شود.

«کریستوفر، من به تو شیرینی ندادم، اما تو رفتار درستی از خود نشان دادی. من به این رشد تو افتخار می‌کنم. پس از شام، دو شیرینی خوشمزه به تو می‌دهم!»

کدام رفتار باید کنار گذاشته شود؟ رفتار مورد نظر شما کدام است؟ منتظر بروز رفتار خوب و مطلوب بمانید. آنگاه «مچ کودک خود را در حین انجام رفتار خوب بگیرید!» و او را پاداش بدهید. چنانچه به نظر می‌رسد که کودک شما نمی‌داند چگونه باید رفتار مطلوب را انجام دهد (مثلاً به اشتراک گذاشتن یا معاوضه کردن اسباب بازی با همبازی‌هایش) این رفتار را به او آموزش دهید. آموزش دادن رفتار مطلوب به کودک، در ادامه مورد بحث قرار خواهد گرفت.

کودک خود را برای انجام رفتار خوب، یاری دهید

کودک خود را برای انجام رفتار خوبی که می‌خواهید آن را بیاموزد، یاری دهید. به عنوان مثال، چنانچه کودک شما اسباب بازی را از دست همبازی‌هایش در می‌آورد، به او بگویید که به جای این کار، اسباب بازی خود را با او معاوضه کند. سپس خودتان نحوه معاوضه کردن اسباب بازی را به او نشان دهید و به او کمک کنید تا به طور واقعی این رفتار را تمرین کنید.

گلوریا^۱، اسباب بازی‌ها را غصب می‌کند

هنگامی که گلوریای سه ساله، اسباب بازی خواهر خردسال خود را می‌خواست، اغلب آن را به زور از چنگش در می‌آورد. والدین گلوریا، اجازه نمی‌دادند که او این اسباب بازی را پیش خود نگه داشته و با آن بازی کند، زیرا این امر موجب می‌شد که او برای غصب کردن اسباب بازی پاداش دریافت کند. با وجود این، گلوریا بر این کار اصرار داشت.

آقای اسکات^۲، برای کمک به تغییر رفتار دخترش، یک طرح دو بخشی تهیه کرد. در بخش نخست، گلوریا در صورت غصب کردن اسباب بازی یا سرزنش می‌شد و یا تحت محرومیت زمان‌مند قرار می‌گرفت.

-
1. Gloria
 2. Scott

در بخش دوم، آقای اسکات به گلوریا کمک کرد تا معاوضه کردن اسباب بازی‌ها را یاد بگیرد. اگر گلوریا می‌خواست که یک ماشین اسباب بازی را از خواهرش بگیرد، او اسباب بازی دیگری به او نشان داده و از او می‌خواست اسباب بازی خود را با آن عوض کند. گاهی اوقات گلوریا چهار تا پنج اسباب بازی را به خواهر خود پیشنهاد می‌کرد تا اینکه او می‌پذیرفت، اسباب بازی خود را با یکی از آنها معاوضه کند.

آقای اسکات، مهارت معاوضه اسباب بازی‌ها را با نشان دادن این مهارت به گلوریا و در خواست از او برای تماشای این کار به او آموخت. او خودش اسباب بازی‌ها را با خواهر گلوریا معاوضه می‌کرد و گلوریا این کار را انجام می‌داد و آقای اسکات نظارت می‌کرد. هنگامی که گلوریا این مهارت را با موفقیت یاد گرفت، آقای اسکات او را تحسین می‌کرد. اما هر گاه که گلوریا اسباب بازی را به زور از خواهرش می‌گرفت، آقای اسکات او را دعوا می‌کرد و یا او را با محرومیت زمان‌مند مواجه می‌ساخت.

گلوریا به خوبی معاوضه کردن اسباب بازی را یاد گرفت و علاوه بر این، زمان زیادی را هم صرف به اشتراک گذاشتن اسباب بازی‌ها و بازی کردن با خواهرش می‌کرد. آقای اسکات رفتار غصب کردن اسباب بازی را به وسیله تنبیه ملایم تضعیف کرد. او معاوضه کردن اسباب بازی را هم به عنوان جایگزینی برای غصب کردن آن، به گلوریا آموخت.

از «قانون مادر بزرگ» استفاده کنید.

با استفاده از «قانون مادر بزرگ»^{*} کودکان خود را برای انجام وظایف ناخوشایند، یاری دهید. قانون مادر بزرگ می‌گوید: «پس از اینکه کار خود را انجام دادی، می‌توانی به بازی بپردازی». شروع و به پایان بردن یک وظیفه دشوار، هنگامی که پس از آن لذتی در انتظار داشته باشید، آسان تر خواهد بود.

^{*} «قانون مادر بزرگ»، اصل پریماک هم نامیده می‌شود.



استفاده از قانون مادر بزرگ -

نمونه‌هایی برای والدین

پس از اینکه:	می‌توانی:
۱- تمرینات ریاضی را انجام دادی.	۱- تلویزیون تماشا کنی.
۲- ظرف‌های شام را شستی.	۲- بیرون رفته و توپ بازی کنی.
۳- اتاق را مرتب کردی.	۳- بازی ویدئویی انجام دهی.
۴- چرت زدی.	۴- به شنا بروی.
۵- کلمه بروکلی خوردی.	۵- دسر بخوری.
۶- به مدت بیست دقیقه پیانو	۶- پیش دوست خود بروی.
تمرین کردی.	

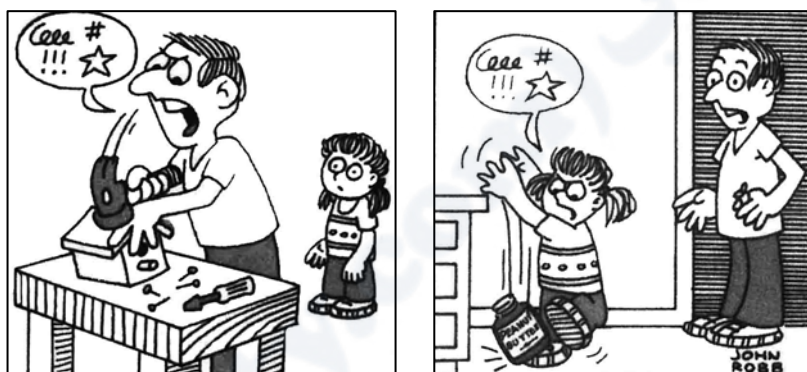
«قانون مادر بزرگ» را بر عکس نکنید. یک نمونه از برعکس نمودن قانون مادر بزرگ این است که بگوییم «می‌توانی اکنون تلویزیون تماشا کنی، به شرط اینکه قول بدهی بعداً تکالیف ریاضی را انجام دهی». چنانچه دختر شما به این دلیل که از ریاضی بیزار است، همیشه در انجام تکالیف ریاضی تعلل می‌کند، تماشای تلویزیون قبل از انجام تکالیف نمی‌تواند انگیزه‌ای جهت اتمام آنها فراهم آورد. او به اجتناب خود از تکالیف ریاضی ادامه خواهد داد. همچنین او به دلیل کوتاهی در انجام تکلیفش، دچار احساس گناه و ناراحتی هم خواهد شد. قول دادن برای شروع یک کار و احساس گناه پس از آن، نمی‌تواند کودکان را برای انجام کارهایی که برایشان ناخوشایند است یاری دهد. اما لذت آینده می‌تواند یک انگیزه خوب باشد.

و داشتن کودک به انجام کاری که برایش ناخوشایند است، از طریق برعکس نمودن قانون مادر بزرگ، دشوار است. (تقریباً چیزی شبیه به رانندگی با دنده عقب). قانون مادر بزرگ را به شیوه صحیح آن مورد استفاده قرار دهید.

یک الگوی خوب را ارائه دهید

والدین پیوسته در حال نشان دادن و عرضه «الگو»های رفتاری به کودکان خود هستند. کودک شما حسن رفتار و سوء رفتار را با مشاهده و تقلید رفتار شما و رفتار دیگران، می‌آموزد. مراقب باشید که ناخواسته یک الگوی رفتاری را به کودک خود ارائه ندهید که نمی‌خواهید آن را در رفتار او ببینید.

اشتباهات فرزند پروری که والدین مرتکب می‌شوند



شما برای کودک خود الگو هستید

تنها الگوی رفتاری را به کودک خود عرضه کنید که تقلید آن از سوی کودکان برای شما پذیرفتنی است.

کودک شما به ویژه در مواقعی که شما با ناکامی ناشی از یک مشکل مواجه شده و یا با شخص دیگری دچار تعارض شده اید، به رفتار شما توجهی خاص

دارد. او با مشاهده شما یاد می‌گیرد که در آینده با ناکامی‌ها و تعارضاتی که برایش پیش می‌آیند، چگونه برخورد نماید.

چنانچه شما در برخورد با سایر مردم از طعنه و انتقاد فراوان استفاده کنید، در واقع به کودک خود می‌آموزید که در گفتار خود بددهن باشد. برخی از کودکان با مشاهده والدین خود می‌آموزند که افراد در صورت صدمه دیدن، بد و بیراه و فحش بر زبان می‌آورند. گاهی اوقات کودکان قشقرق به پا کردن را با مشاهده والدین خود در حالتی که کنترل هیجانات و رفتار خود را از دست داده‌اند، می‌آموزند. شما چه بخواهید چه نخواهید برای کودکان خود الگو هستید! پس الگوی خوبی باشید!

همچنین، کودکان نحوه رفتار را از مشاهده افراد در تلویزیون و در فیلم‌ها، می‌آموزند. بسیاری از برنامه‌ها، افراد را در حالتی نشان می‌دهند که سعی دارند مشکلات و تعارضات با دیگران را با استفاده از پرخاشگری و خشونت، حل و فصل نمایند. بر روی نوع برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌هایی که کودکان می‌بینند، نظارت داشته باشید. سعی کنید هر چه کمتر شاهد الگوهای خشونت باشد.

یک والد منظم باشید

منظم باشید و برای موثر بودن، از قبل برنامه‌ریزی کنید. نیازهای کودک خود را قبل از اینکه رفتار بد او وادار به برآورده ساختن آنها نماید، پیش‌بینی نمایید. هنگامی که اجازه می‌دهید رفتار بد کودکان، شما را به تأمین نیازهایش وادارد، شما ناخواسته آن رفتار بد را پاداش داده‌اید.

سردرگمی در کارهای خانه



«گوش کن جولی، من باید تلفن را قطع کنم، بچه‌هایم دارند خانه را روی سرشان می‌گذارند!»

گاهی اوقات موقعیت کل خانواده آشفته می‌شود. در چنین موقعیت‌هایی، سوء رفتار کودکان سریعاً افزایش پیدا می‌کند. هر چه سریع‌تر، موقعیت خانواده را نظم ببخشید. یک والد موثر بودن، نه فقط مستلزم عشق و انضباط بلکه نیازمند صرف زمان فراوان و برنامه‌ریزی هم هست.

چنانچه شما به همراه کودکان خود در حال خرید هستید، پیش از آنکه آنها به طور کامل مستأصل شوند، به خانه برگردید. چنانچه کودکان شما در حین مراسم مذهبی، قشقرق به پا می‌کنند، آنها را سرزنش یا تهدید نکنید. درست قبل از موقع صرف شام، هنگامی که کودکان شما گرسنه هستند و دارند جار و جنجال راه می‌اندازند، زمان مناسبی برای انجام یک مکالمه تلفنی طولانی نیست. چنانچه شما هنگام شب به اتفاق فرزند خود به ملاقات یکی از دوستان رفته اید، از اینکه ساعتها بعد از فرا رسیدن زمان معمول خواب کودکان در آنجا بمانید، خودداری کنید.

قوانین خانوادگی روشن، امور روزمره قابل پیش‌بینی و ثبات در فعالیتهای روزانه، کودکان شما را در رسیدن به یک رفتار پخته کمک می‌کنند. زمان بیداری منظم، تنقلات و غذاهای سالم و زمان خواب مناسب، کودک شما را در پیش‌بینی آنچه که از او انتظار می‌رود، یاری خواهد داد و در نتیجه او رفتار بهتری خواهد داشت. محدود کردن مصرف تنقلات فرزندان در طول روز، او را تشویق خواهد کرد تا غذای خود را در هر وعده غذایی میل نماید.

کودکان شما، بویژه در خردسالی، به مراقبت و نظارت فراوانی نیاز دارند. مسئولیت مراقبتی ما به عنوان والدین حتی در زمانی که کودکان در خواب هستند، پیوسته ادامه دارد و حتی در آن زمان هم باید آماده و گوش به زنگ باشیم.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- رفتار خوب کودک خود را تشویق و تحسین نمایید.
- نسبت به برخی از سوء رفتارهای کودک، به طور فعال بی توجهی کنید.
- پس از اینکه یک رفتار نا مطلوب را به عنوان هدف در نظر گرفتید، رفتار خوب جایگزین آن را پاداش دهید.
- کودک خود را برای تمرین نمودن رفتاری که از او می‌خواهید یاد بگیرد، کمک نمایید.
- از «قانون مادر بزرگ» برای کمک به فرزندان جهت انجام کارهای ناخوشایند، استفاده نمایید.
- والد منظمی باشید. قوانین خانوادگی روشن، امور روزمره قابل پیش‌بینی را وضع کرده و در فعالیتهای روزانه کودک خود، ثبات ایجاد کنید.
- برای کودک خود، الگوی مناسبی باشید.

خشم به عنوان یک ابزار جهت دست یافتن به خواسته



«من شیرینی می‌خوام! من همین الان شیرینی می‌خوام».

(برگرفته از نوار ویدئویی SOS)

خشم ابزاری، خشمی است که کودک از آن به عنوان یک ابزار یا اهرم، جهت تحت فشار قرار دادن دیگران برای برآوردن خواسته اش، استفاده می‌کند. متأسفانه، برخی از والدین در مقابل این خشم، تسلیم شده و ناخواسته کودک خود را برای استفاده از خشم، عصبانیت یا ناراحتی هیجانی به عنوان یک ابزار جهت کنترل خانواده و دیگران، پاداش می‌دهند.

به عنوان مثال، تنها هنگامی که مایکل خشم فزاینده خود را بروز می‌دهد، مادرش در مقابل او تسلیم شده و به او بستنی و شیرینی می‌دهد. قبلاً، مادر به او گفته بود که «از دسر خبری نیست.» چون مایکل هنوز شام نخورده بود.

مایکل چه باوری دارد و به خود چه می‌گوید که باعث می‌شود چنین پرخاشگرانه رفتار کند؟ مایکل با سطحی پایین از خود آگاهی، به خود می‌گوید: «مادر باید آن شیرینی را به من بدهد و

اگر چنین نکند، این وحشتناک خواهد بود و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم! من باید آن شیرینی را داشته باشم! من باید واقعا عصبانی شوم تا اینکه او آن را به من بدهد!»

مایکل ناخواسته آموخته است که از ناراحتی هیجانی و خشم برای بدست آوردن آنچه که می‌خواهد، استفاده نماید. چنانچه این شیوه تفکر و رفتار تبدیل به عادت شود، او در نوجوانی و بزرگسالی در معرض ریسک بالای تجربه مشکلات هیجانی و رفتاری خواهد بود.

به منظور مشاهده یک ویدئو کلیپ مختصر در این زمینه (به زبان انگلیسی یا اسپانیایی)، به همراه راه‌حلهایی که والدین می‌توانند در این زمینه به کار ببندند، به بخش « Rewarding Bad Behavior » در آدرس www.sosprograms.com مراجعه نمایید.

فصل ۴

محرومیت زمان مند چیست؟
والدین چه زمانی از آن استفاده می کنند؟



یک «قشقرق» معمول

محرومیت زمان مند، به ویژه برای مدیریت رفتارهای تکانشی و دشوار
مانند قشقرق و کج خلقی ها موثر است.

سئوالاتی که والدین می پرسند؟

- «محرومیت زمان مند چیست؟»
- «آیا محرومیت زمان مند می تواند به لحاظ هیجانی به کودک من آسیب برساند؟»
- «از چه سنی می توانم استفاده از محرومیت زمان مند را در مورد کودک نو پای خود آغاز کنم؟»
- «کدامیک از رفتارهای بد کودک من، می توانند به وسیله روش محرومیت

زمان مند، کاهش پیدا کند؟»

- «آیا سایر روش‌های مدیریت کودک در برخی موقعیت‌های خاص، بهتر عمل می‌کنند؟ اگر چنین است، آن روش‌ها کدامند؟»

محرومیت زمان مند، قبل از شام

مری^۱ که روزی طولانی و خسته کننده را در اداره سپری کرده، جیسون^۲ کودک چهار ساله خود را از کودکستان گرفته و اکنون در حال آماده شدن برای صرف شام بود. مری و جیسون هر دو خسته و گرسنه بودند. جیسون که چشمش به جعبه شیرینی داخل کابینت افتاده بود، بهانه آن را گرفت و بی وقفه می‌گفت: «آن جعبه شیرینی را به من بده». مری گفت «تا شام آماده بشه، یک لیوان شیر و دو عدد بیسکویت بهت می‌دهم. شام تا ۳۰ دقیقه دیگر آماده است...».

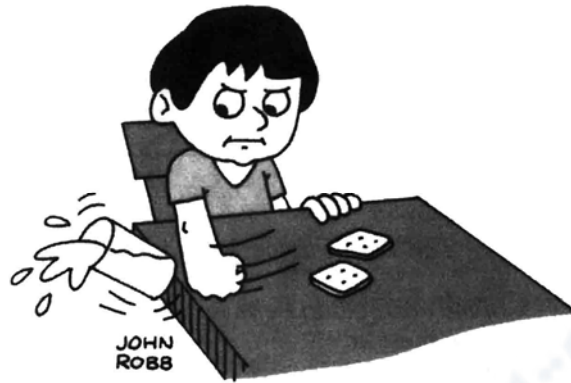
مری شیر و بیسکویت‌ها را پیش روی جیسون گذاشت. اما او بلافاصله گفت: «من شیر نمی‌خوام.» و با پشت دست ضربه ای به لیوان شیر زد و آن را بر زمین ریخت. مری که به شدت احساس عصبانیت می‌کرد، با تحکم به جیسون گفت: «پاشو برو تو اون اتاق بشین! جریمه اینکه شیر را زمین ریختی باید بری توی اون اتاق بشینی». جیسون عصبانی و گریان از صندلی پایین آمد و به آرامی به سمت اتاق تأسیسات که در انتهای هال بود رفت. مری ساعت کوچک آشپزخانه را برداشت و زنگ آن را برای چهار دقیقه بعد تنظیم کرد و آن را کنار در اتاق گذاشت. سپس به آشپزخانه برگشت. پس از ۴ دقیقه ساعت زنگ خورد. جیسون از اتاق بیرون آمده وارد آشپزخانه شد و به سراغ بیسکویت‌هایش که همچنان روی میز بودند، رفت. سپس تلویزیون آشپزخانه را روشن کرد. او گفت «حدس بزن چی شده مامان؟! خانواده روبرت یک سگ جدید گرفته اند...».

به دنبال استفاده مری از محرومیت زمان مند، رابطه مادر- پسر به سرعت به حالت عادی برگشت. مری «خونسردی» اش را حفظ کرده و به سرعت هم

1. Marry
2. Jason

با رفتار کج خلقی متوقعانه پسرش، برخورد کرده بود.

جیسون



«چندبار بگم شیر نمی خوام.»

محرومیت زمان مند چیست؟

«محرومیت زمان مند» به عنوان یک روش تربیتی عبارت است از: یک وفقه مختصر در فعالیتهای کودک شما.

محرومیت زمان مند، یعنی گذاشتن کودک در یک مکان کسل کننده و ملال آور بلافاصله پس از اینکه رفتار بدی را از خود نشان می دهد. کودک تا زمانی که زنگ ساعت یا زمان سنج پایان زمان محرومیت او را نشان می دهد، باید در آنجا بماند. مدت زمان قرار گرفتن کودک در محرومیت زمان مند، یک دقیقه به ازای هر سال سن اوست.

محرومیت زمان مند به معنای محروم کردن کودک از پاداش ها، تقویت ها، توجه و فعالیتهای جالب برای او است. شما سریعاً کودکان را از تقویت یا موقعیت لذت بخشی که سوء رفتار در آن موقعیت بروز کرده است دور ساخته و او را در یک مکان ساکت و کسل کننده که اصلاً برای او تقویت کننده یا لذت

بخش نیست، قرار می‌دهید. با قرار دادن کودک در محرومیت زمان مند، مانع از آن می‌شوید که او توجه و یا سایر پاداش‌ها را به دنبال رفتار نامطلوبش دریافت نماید*.

مزایای استفاده از روش محرومیت زمان مند

- محرومیت زمان مند، بسیاری از انواع رفتارهای بد را سریعاً تضعیف می‌کند.
- محرومیت زمان مند، به متوقف شدن دائمی برخی از سوء رفتارها کمک می‌کند. سپس رفتارهای بهبود یافته، جایگزین آنها می‌شوند.
- یادگیری استفاده از این روش برای والدین آسان است.
- والدین گزارش می‌کنند که آنها احساس خشم و ناراحتی کمتری را تجربه می‌کنند. زیرا طرح موثری در اختیار دارند.
- والدین یک الگوی منطقی و غیر پرخاشگر برای کودکانشان هستند.
- رابطه والد – فرزندی به دنبال استفاده از روش محرومیت زمان مند با سرعت به حالت عادی باز می‌گردد.

روش تربیتی محرومیت زمان مند، دو هدف را دنبال می‌کند. هدف فوری عبارت است از: توقف سریع رفتار مشکل ساز و هدف بلند مدت هم کمک به کودک برای دستیابی به خود – انضباطی است.

* - محرومیت زمان مند یک روش عدم تقویت برای رفتار نامطلوب و همچنین یک شیوه تنبیهی ملایم است. محرومیت زمان مند به عنوان یک روش موثر در جهت دنبال کردن قانون #۲ فرزند پروری یعنی؛ «رفتار بد را نخواستہ پاداش ندهید» و قانون #۳ فرزند پروری یعنی؛ «در مورد برخی از رفتارهای بد، تنبیه اعمال کنید.» می‌باشد که در فصل ۱ توصیف شدند.

محرومیت زمان‌مند از دیدگاه کودک شما

سامی^۱

«من کتک خوردن را ترجیح می‌دهم.»

آقای گوردون^۲، به مدت چندین ماه از روش محرومیت زمان‌مند استفاده می‌کرد و در کاهش دادن کتک زدن‌ها و هل دادن‌های پسر پنج ساله‌اش، سامی، موفق بود. آقای گوردون تا حد زیادی، استفاده پدرش از ضربه زدن‌ها، کتک کاری‌ها و بد دهنی‌های شدید را کاهش داده بود. او علاقمند بود تا از احساسات پدرش در مورد محرومیت زمان‌مند در مقایسه با سایر اشکال تهاجمی‌تر انضباط‌دهی آگاه شود.

آقای گوردون در یک بعدازظهر یکشنبه آرام، به طور اتفاقی از پدرش پرسید: «سامی، هنگامی که تو برادر کوچکت را کتک می‌زنی، پدر باید با تو چکار بکند؟ تو را کتک بزند و یا تو را با محرومیت مواجه کند» سامی پاسخ داد «من ترجیح می‌دهم که کتک بزنی! من می‌خواهم که تنبیه زود تمام شود. در زمان محروم شدن من کاری برای انجام دادن ندارم، حوصله‌ام سر می‌رود. من محرومیت را دوست ندارم!»

روش محرومیت زمان‌مند در اصلاح رفتارهای بد موثر است، زیرا کودکان از

-
1. Sammie
 2. Girdon

آن متنفر هستند. بسیاری از کودکان، ترجیح می‌دهند که کتک بخورند و یا به شدت سرزنش شوند تا اینکه هر چند برای مدتی کوتاه با محرومیت زمان‌مند مواجه شوند.

کودکان، محرومیت زمان‌مند را دوست ندارند، زیرا سبب می‌شود که آنها تعدادی از فقدان‌های فوری را هر چند به صورت مختصر و خفیف، تجربه نمایند. کودکان هنگامی که در محرومیت زمان‌مند قرار می‌گیرند، توجه خانواده را از دست می‌دهند. آنها قدرت، کنترل و توانایی خشمگین ساختن و ناراحت کردن والدین خود را هم از دست می‌دهند. آنها آزادی برای بازی کردن با اسباب بازی‌ها و بازی‌ها و شرکت در فعالیت‌های جذاب را هم از دست رفته می‌بینند. از آنجایی که روش محرومیت زمان‌مند، فوری و قاطع است، کودکان از امکان کمتری برای اجتناب کردن از آن برخوردارند. معمولاً کودک شما در زمان فرستاده شدن به محرومیت زمان‌مند و در طول زمان محرومیت نسبت به شما برافروخته است. به طور معمول، این آزرده‌گی، پس از اتمام زمان محرومیت، به سرعت از بین می‌رود.

هم کودکان و هم بزرگسالان در مقابل تغییر رفتارشان از خود مقاومت نشان می‌دهند. کودکان دوست ندارند که رفتار مشکل‌آفرین خود را متوقف سازند. با این وجود، در صورتیکه آنها این رفتارهای دشوار را ادامه دهند، آنها به طور مکرر با محرومیت‌های زمان‌مند مواجه می‌شوند. در نتیجه، آنها کنار گذاشتن این رفتارهای دشوار را آسان‌تر می‌یابند! سپس کودکان راه‌های مختلف را برای برآوردن نیازهایشان مورد بررسی قرار می‌دهند. هنگامی که این رفتارهای جدید پاداش داده می‌شوند، آنها تقویت شده و احتمال وقوع آنها در آینده افزایش می‌یابد. محرومیت زمان‌مند، رفتارهای دشوار مزمن کودک شما را تضعیف کرده و ظهور رفتارهای پذیرفتنی جدید را تشویق می‌کند.

محرومیت زمان‌مند به لحاظ هیجانی به کودک شما صدمه نمی‌زند

محرومیت زمان‌مند، هنگامی که به درستی مورد استفاده قرار می‌گیرد، شیوه‌ای ایمن و موثر برای متوقف ساختن رفتار بد کودک شماست. این شیوه به کودک کمک می‌کند تا به دور از مشکلات هیجانی رشد کنند. هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد محرومیت زمان‌مند، در صورتی که به درستی مورد استفاده قرار گیرد، به لحاظ هیجانی به کودکان آسیب می‌رساند. در برنامه صوتی (بر روی CD و نوار صوتی) با عنوان «چگونه از محرومیت زمان‌مند به صورت موثر استفاده کنیم؟» تد (۹ ساله) و لیزا (یازده ساله)، احساسات شخصی و واکنش‌های خود را در رابطه با محرومیت زمان‌مند توصیف می‌کنند. بسیاری از والدین گزارش می‌کنند که گوش دادن به این کودکان، دغدغه‌های آنها را در مورد محرومیت زمان‌مند، کاهش داده است.

با این وجود، والدین اغلب در استفاده از محرومیت زمان‌مند، مرتکب اشتباهاتی می‌شوند. فصل ۶ مراحل دقیق استفاده صحیح از محرومیت زمان‌مند را توضیح می‌دهد.

وقتی سن کودک شما بین ۲ تا ۱۲ سالگی است

شما می‌توانید روش محرومیت زمان‌مند را با موفقیت در مورد کودکان سنین بین ۲ تا ۱۲ سالگی به کار ببرید. با این وجود، هنگامی که شما استفاده از روش محرومیت زمان‌مند را در مورد کودک خود آغاز می‌کنید، او نباید بیش از یازده سال داشته باشد. در مورد کودکان مسن‌تر از سایر روش‌های مدیریت کودک که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند، استفاده کنید.

خودتان، رفتار بد را مشاهده کنید

ایده‌آل این است که شما خودتان شاهد رفتار بد کودک باشید و بلافاصله از محرومیت زمان‌مند در مورد او استفاده کنید. به منظور اثربخشی بیشتر، کودک

خود را در عرض ۱۰ ثانیه پس از وقوع رفتار بد، به مکان مورد نظر برای سپری کردن زمان محرومیت بفرستید. فوریت در استفاده از این روش برای کودکان ۲ تا ۴ ساله از اهمیت زیادی برخوردار است.

چنانچه شما فرصتی را برای استفاده از محرومیت زمان‌مند به دلیل رفتار بد از دست داده باشید، آن رفتار خودبه‌خود تکرار می‌شود، در اینصورت صبور باشید. سوء رفتار دیگری به زودی روی خواهد داد.

چه نوع سوء رفتاری مستحق محرومیت زمان‌مند است؟

محرومیت زمان‌مند در کمک به اصلاح سوء رفتارهای مداوم کودک شما که رفتارهای تکانشی، پرخاشگرانه، هیجانی و خصمانه هستند، موثر است. هنگامی که محرومیت زمان‌مند با سایر روش‌های انضباطی مقایسه می‌شود، یکی از موثرترین روش‌های موجود برای حذف رفتارهای دشوار، خفیف و شدید است. با این وجود، آگاه باشید که محرومیت زمان‌مند، تنها روش انضباطی نیست که می‌تواند رفتارهای طبقه A را که در پایین ذکر می‌شوند، کاهش دهد.



رفتارهای طبقه A-

سوء رفتاری که مستحق محرومیت زمان‌مند است

کتک زدن

قشق و کج خلقی

اذیت کردن خصمانه سایر کودکان، آزار دیگران

بددهنی یا یکی به دو کردن با والدین و سایر بزرگسالان

جیغ کشیدن توام با عصبانیت و صدای گوشخراش
 غضب کردن اسباب بازی‌های کودکان دیگر
 پرت کردن اسباب بازی‌ها
 خراب کردن اسباب بازی‌ها
 لگدزدن به دیگران
 گاز گرفتن یا تهدید به گاز گرفتن
 کشیدن مو
 گرفتن یقه دیگران
 تف انداختن یا تهدید به تف انداختن به دیگران
 پرت کردن آشغال، سنگ یا چوب به سمت دیگران
 بد رفتاری یا صدمه زدن به حیوانات خانگی یا سایر حیوانات
 گریه کردن به شیوه ای زننده و با صدای بلند «به قصد» تنبیه والدین
 سیلی زدن
 نیشگون گرفتن
 پنجه کشیدن
 دو به هم زنی کردن
 انجام کارهای خطرناک مانند وارد شدن به خیابان
 جیغ کشیدن با صدای بلند
 زدن دیگران با یک شیء
 تهدید لفظی و یا ژست زدن یا صدمه رساندن به دیگران
 فحش دادن
 هل دادن دیگران
 پرتاب کردن غذا بر سر میز شام
 صدمه رساندن عمدی به مبلمان یا خانه

مسخره کردن یا تلاش برای تحقیر دیگران
شکوه کردن با صدای بلند یا رفتار متوقعانه پس از اینکه به او اخطار داده شده است.

لقب دادن به دیگران یا «ادا در آوردن» در مقابل دیگران
قطع کردن مکرر صحبت‌های بزرگسالان پس از اینکه به او اخطار داده شده است.

نافرمانی از «دستور» مبنی بر قطع فوری یک سوء رفتار
در بررسی این لیست از رفتارهای بد، آیا هیچکدام از رفتارهای فرزند خود را یافتید که خواهان حذف آن باشید؟ والدینی که از روش محرومیت زمان‌مند استفاده کرده‌اند، قادر بوده‌اند هر کدام از سوء رفتارهای ذکر شده در طبقه A را حذف کرده و یا کاهش دهند. اینکه شما رفتاری را بد و یا مستحق محرومیت زمان‌مند تلقی کنید یا خیر، به ارزش‌ها و اهدافی بستگی دارد که شما و همسرتان در مورد فرزند خود آنها را در نظر دارید.
با این وجود، محرومیت زمان‌مند راه حل تمامی رفتارهای دشوار کودکان نیست. محرومیت زمان‌مند نباید در مورد مشکلات رفتاری طبقه B مورد استفاده قرار گیرد.

رفتار طبقه B

از محرومیت زمان‌مند در مورد این رفتار دشوار، استفاده نکنید.

لب ورچیدن، عنق بودن

تحریک پذیری، خلق بد، بد اخلاقی

ناتوانی در انجام کارها یا فراموش کردن انجام آنها

قصور در جمع آوری لباس‌ها و اسباب بازی‌ها

عدم انجام تکالیف یا تمرین پیانو

رفتار بیش فعالانه (اما در مورد رفتارهای پرخاشگرانه و مخرب، از روش محرومیت زمان‌مند استفاده نمایید).

هراسان بودن

وابسته، ترسو یا منفعل بودن

گوشه‌گیری، میل به تنها بودن

رفتارهایی که والدین شاهد آنها نبوده‌اند

از سایر روش‌های مدیریت کودک به منظور کمک در مورد این مشکلات رفتاری استفاده نمایید. محرومیت زمان‌مند، برای رفتارهای طبقه B، موثر نیست. در مورد لب‌ورچیدن، گریه کردن ملایم و ناله کردن از بی توجهی فعال، استفاده نمایید (فصل ۳).

والدین اغلب این سؤال را مطرح می‌کنند که آیا آنها می‌توانند از محرومیت زمان‌مند برای واداشتن کودک خود به آغاز انجام کاری نسبتاً پیچیده مانند «اتاق را مرتب کن» یا «تکالیف را انجام بده» استفاده نمایند؟ محرومیت زمان‌مند در متوقف ساختن رفتار بد موثر است. تهدید کودک به محروم ساختن، او را تشویق به آغاز نمودن انجام کاری نمی‌کند که هم پیچیده است و هم ناخوشایند. محرومیت زمان‌مند برای متوقف ساختن رفتار است نه برای آغاز کردن رفتار. به منظور وادار ساختن کودک به انجام یک کار ناخوشایند، از «قانون مادر بزرگ» (فصل ۵)، پاداشهای ژتونی (فصل ۱۴) و یا در مورد کودکان سنین بالاتر، از قرارداد والد - فرزند (فصل ۱۴) استفاده کنید.

هنگامی که شما کودک خود را برای انجام یک کار ناخوشایند تحت فشار قرار می‌دهید ممکن است او به شما بد و بیراه گفته و یا قشقرق به پا کند. از محرومیت زمان‌مند در مورد یکی به دو کردن یا قشقرق به پا کردن‌ها، استفاده نمایید. هنگامی که شما این رفتار تداخل‌کننده را متوقف ساختید، واداشتن کودک به انجام وظایف ناخوشایندش، آسان‌تر خواهد بود. فراموش نکنید که

تلاش‌های او را برای آغاز و به انجام رساندن وظایف ناخوشایند، تحسین نمایید.

تنها یک یا دو رفتار را به عنوان هدف، انتخاب نمایید

شما و همسرتان باید یک یا دو رفتار را برگزیده و استفاده از روش محرومیت زمان‌مند را با آنها آغاز کنید. به این رفتارها، رفتارهای هدف‌مند می‌گویند، زیرا هدف شما، تغییر دادن آنهاست. به صورت مداوم و مکرر، روش محرومیت زمان‌مند را در مورد این رفتارهای هدف، مورد استفاده قرار دهید. استفاده از روش محرومیت زمان‌مند را با کاربرد آن در مورد تمامی رفتارهای نامناسب یا غیر قابل قبول کودکان، شروع ننمایید. زیرا در آن صورت ممکن است او تمام طول روز را در محرومیت سپری کند! پس از کسب موفقیت در کاهش نخستین رفتار هدف، شما می‌توانید رفتار دیگری را برای کاهش، انتخاب نمایید.

یک رفتار هدف را چگونه انتخاب می‌کنید؟ لیست سوء رفتار طبقه A را مرور کرده و یکی از آن سوء رفتارها و یا سوء رفتار مشابهی را انتخاب کنید. این رفتار باید قابل شمارش باشد. به عنوان مثال، باید قادر باشید که تعداد دفعاتی را که کودکان به شما فحش داده و یا خواهر یا برادرش را اذیت می‌کند، بشمارید. همچنین مراقب باشید که رفتار هدفی را که انتخاب کرده اید، رفتاری باشد که به طور مکرر اتفاق می‌افتد. در صورتی که آن رفتار حداقل یک بار در روز، روی ندهد، شما نمی‌توانید تجربه کافی را در مورد نحوه استفاده از شیوه محرومیت زمان‌مند به دست بیاورید.

یک رفتار هدف را انتخاب کرده

۹

به طور مکرر از شیوه محرومیت زمان‌مند در مورد آن رفتار هدف استفاده نمایید.



«لعنتی! دوباره حبسم کردند! من باید از اذیت کردن برادرم دست بردارم. من باید سرگرمی دیگری غیر از اذیت کردن برادرم برای خود پیدا کنم. شاید بهتر باشد که با CDهایم بازی کنم و یا پیش دوستانم بروم....»

روش محرومیت زمان‌مند به این دلیل موثر است که موجب متوقف شدن رفتار بد («اذیت کردن برادرم»)، می‌شود و بنابراین امکان بروز یافتن یک رفتار خوب («با CDهایم بازی کنم یا پیش دوستانم بروم») را فراهم می‌آورد. از این روش به طور مکرر به منظور متوقف ساختن رفتار هدف انتخاب شده، استفاده نمایید. هنگامی که رفتار خوب به جای آن بروز می‌کند، آن را پاداش بدهید.

شما می‌توانید به هنگام شروع استفاده از روش محرومیت زمان‌مند، دو رفتار را به عنوان هدف انتخاب کنید که یکی از آنها یک رفتار دشوار جزئی و دیگری یک رفتار دشوار عمده باشد. استفاده از این روش را با رفتار هدف جزئی مثلاً فحش دادن یا اذیت کردن، آغاز کنید. کنترل کردن این رفتارهای هدف آسان

است. زیرا کودکان معمولاً به هنگام فحش دادن یا اذیت کردن، به لحاظ هیجانی، بیش از حد برافروخته نیستند.

سپس، به دنبال کسب تجربه در زمینه استفاده از روش محرومیت زمان مند، به سراغ رفتارهای هدف عمده تر، مانند کتک زدن یا قشقرق و کج خلقی بروید. این سوء رفتارها، معمولاً چالش برانگیز تر هستند، زیرا کودکان در زمان نشان دادن اینگونه رفتارها، هیجانی تر یا عصبانی تر هستند.

به طور مکرر از روش محرومیت زمان مند در مورد رفتار هدف استفاده نمایید. به هنگام شروع استفاده از این روش، هر بار که رفتار هدف روی می‌دهد، این روش را به کار بگیرید. شما باید در عرض یک یا دو هفته شاهد ۵۰ تا ۹۰ درصد کاهش در رفتار هدف باشید.

دفعات وقوع رفتار هدف را بشمارید

پیش از شروع استفاده از روش محرومیت زمان مند، شمارش واقعی و ثبت تعداد دفعات وقوع رفتار هدف یک ایده بسیار خوب است.

برخی از والدین، این کار را با گذاشتن علامت بر روی یک تقویم دیواری انجام می‌دهند. این شیوه بسیار مناسبی برای ثبت دفعات بروز رفتار هدف است. به عنوان مثال، مادری، هر بار که دخترش حرف زشت بر زبان می‌آورد، یک علامت بر روی تقویم ثبت می‌کند و دیگر مجبور نیست که در طول روز حساب تعداد دفعات را نگه دارد.

گاهی اوقات، کودک با مشاهده ثبت علامت‌ها توسط والدینش، دچار کنجکاوی می‌شود. گاهی اوقات رفتار هدف در کودک حتی بدون استفاده والدین از روش محرومیت زمان مند، به شدت کاهش می‌یابد.

ممکن است شما فکر کنید که ثبت دفعات بروز رفتار هدف، کار پر زحمتی است. اما این کار به شما می‌گوید که در کاهش سوء رفتار فرزندتان تا چه اندازه

موثر بوده‌اید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- محرومیت زمان‌مند، به معنای محرومیت کودک از پاداش‌ها، تقویت‌ها، توجه و فعالیتهایی است که برایش جذابیت دارند.
- محرومیت زمان‌مند در صورتی که به درستی مورد استفاده قرار گیرد، به لحاظ هیجانی به کودک صدمه نمی‌زند.
- یک یا دو رفتار هدف ناخوشایند را برای کاهش، انتخاب نمایید.
- روش محرومیت زمان‌مند را به صورت فوری و مکرر پس از وقوع رفتار هدف، مورد استفاده قرار دهید.
- در استفاده از روش محرومیت زمان‌مند، مراحل آن را به شیوه‌ای که در فصل ۶ تا ۱۱ آمده است، دنبال کنید.

فصل ۵

روش‌های عمده برای متوقف ساختن رفتار بد

مشکلاتی که والدین با آنها روبرو هستند.



با چنین موقعیتی چگونه برخورد می‌کنید؟

سؤالاتی که والدین درباره تنبیه می‌پرسند؟

- «آیا در مورد هر کدام از سوء رفتارهای کودکم باید از تنبیه ملایم استفاده کنم؟»

- «کدام نوع از تنبیه‌های ملایم در کاهش سوء رفتار موثر هستند؟»

- «آیا استفاده از تنبیه می‌تواند به لحاظ هیجانی برای کودک من مضر باشد؟»

- «چرا کودکان من پس از تنبیه به سوء رفتار خود ادامه می‌دهند؟»

پنج نوع متفاوت از تنبیه‌های ملایم وجود دارند که شما می‌توانید از آنها برای کمک به کودک خود استفاده نمایید. یکی از این روش‌ها، محرومیت زمان‌مند است که روشی کوتاه مدت بوده و به ویژه در متوقف ساختن سوء رفتار مستمر

که تکانشی و انفجاری بوده و کنترل آن دشوار است، بسیار موثر می‌باشد. سایر فصل‌های این کتاب، به صورت گام به گام، زمان و چگونگی استفاده از روش محرومیت زمان‌مند را توصیف می‌کنند. هنگامی که قصد دارید از محرومیت زمان‌مند استفاده کنید، شما باید آن را بلافاصله پس از وقوع رفتار بد، انجام دهید. شما در مورد سوء رفتارهایی که چندین دقیقه یا ساعتها بعد آنها را کشف می‌کنید، چه برخوردی نشان می‌دهید؟

چهار روش تنبیهی دیگر، روش‌هایی هستند که حتی اگر نتوانید آنها را بلافاصله اعمال کنید، باز هم موثر هستند؟ آنها عبارتند از: ۱- سرزنش و مذمت ۲- پیامدهای طبیعی ۳- پیامدهای منطقی ۴- جریمه رفتاری. فصل حاضر، این روش‌ها و نحوه صحیح اعمال آنها را توصیف می‌کند.

برای اینکه بتوانید والدی با اعتماد به نفس و قابل باشید، باید با روش‌های مختلفی برای مدیریت مشکلات رفتاری کودک خود آشنا بوده و از آنها استفاده کنید. شما می‌توانید به آسانی این روش‌های موثر را بیاموزید! اگر شما با شیوه‌های متعددی برای برخورد صحیح با یک سوء رفتار خاص آشنایی داشته باشید، برخورد با آن برایتان بسیار آسان تر خواهد بود!

تنبیه ملایم می‌تواند رفتار بد کودک شما را متوقف ساخته یا تضعیف نماید. با این وجود، به تنهایی نمی‌تواند موجب افزایش رفتار خوب شود. همانطور که در فصل‌های پیشین تاکید شد، شما باید به طور مکرر رفتار خوب را نیز پاداش بدهید.

استفاده صحیح از تنبیه ملایم

- _____ از این دستورالعمل‌ها پیروی کنید:
- _____ ۱- تنبیه را به مقدار کم اعمال کنید.
- _____ ۲- تنها از تنبیه ملایم استفاده کنید.
- _____ ۳- تنبیه را بلافاصله پس از وقوع رفتار بد اعمال کنید.
- _____ ۴- تنبیه را زمانی اعمال کنید که برخورد مسلط هستید.
- _____ ۵- به طور مختصر دلیل تنبیه را بیان کنید.
- _____ ۶- از تنبیه بدنی پرهیزید.

تنبیه یک پیامد ناخوشایند یا جریمه ای است که به دنبال یک رفتار می‌آید. به هنگام استفاده از تنبیه ملایم، به راهنمایی‌های ارائه شده در این زمینه توجه داشته باشد.

استفاده صحیح از تنبیه ملایم، به لحاظ هیجانی به کودک شما صدمه نخواهد زد. این تنبیه اغلب برای بهبود رفتار ضرورت دارد. با این وجود، تنبیه شدید، طعنه و کنایه و تهدیدات خشن می‌توانند به عزت نفس و سلامت هیجانی او آسیب بزنند. کودکانی که به شدت تنبیه شده اند، ممکن است به گوشه گیری مفرط دچار شده و یا نسبت به دیگران رفتاری پرخاشگرانه و ستیزه جویانه در پیش گیرند. پدر و مادرانی که اقدام به تنبیه شدید فرزندان خود می‌کنند، اغلب بار سنگین احساس گناه را به دوش می‌کشند.

یک الگوی منطقی و غیر پرخاشگر

اغلب بسیاری از والدین با تصویری نادرست، تلاش می‌کنند با تهدیداتی غیر منطقی مانند: «به خاطر اینکار، تمام این تابستان در خانه حبس خواهی شد» و «اگر اینکار را انجام ندهی تمام موهای سرت را می‌کنم»، تلاش می‌کنند کودک خود را تنبیه کرده یا کنترل نمایند. والدینی که از کتک زدن‌های مکرر و شدید به عنوان یک روش انضباطی استفاده می‌کنند، اغلب آگاه نیستند که روش‌های ملایم تنبیهی متعددی وجود دارند که برای تغییر رفتار، بسیار موثرتر هستند.

به یاد داشته باشید که کودک، رفتار شما را تقلید می‌کند. اگر شما فریاد بکشید، تهدیدات غیر منطقی انجام دهید و یا کتک بزنید، شما این رفتارها را به عنوان «الگو»یی برای تقلید به فرزند خود ارائه می‌کنید. در این حالت ممکن است او هم فریاد بزند، ناراحتی هیجانی از خود نشان دهد و یا تلاش نماید به لحاظ فیزیکی دیگران را «مدیریت» نماید. به هنگام استفاده از روش محرومیت

زمان مند، شما یک الگوی نقشی منطقی و غیر پرخاشگر برای کودک خود هستید.

کار شما به عنوان یک والد، اغلب استرس‌زا و ناراحت کننده است. گاهی اوقات ممکن است کودک شما عمداً تلاش کند، شما را عصبانی نماید. کودکان از جلب توجه و کنترل نمودن والدین خود با عصبانی کردن و برانگیختن هیجانات آنها، لذت می‌برند. با این وجود، شما می‌توانید در مقابل تسلیم شدن در برابر خشم خود، مقاومت کنید. شما می‌توانید این کار را انجام دهید. شما می‌توانید از فریاد زدن، جیغ کشیدن، تهدیدات خشن، طعنه زدن، کتک زدن یا استفاده از سایر اشکال تنبیهی شدید و ناموثر، بپرهیزید. بیایید با هم نگاهی به روش‌های انضباطی زیر بیاندازیم.

اشتباهاتی که والدین در انضباط دادن به کودک خود مرتکب می‌شوند



«الان ادبت می‌کنم، که دیگه از این کارا نکنی!»



«الان ادبت می‌کنم!»

کودکان رفتار والدین خود را تقلید می‌کنند. شما با استفاده از کتک زدن و تهدید کردن، به دختر خود می‌آموزید تا از روش‌های پرخاشگرانه برای «مدیریت» دیگران استفاده نماید.

استفاده صحیح از سرزنش و مذمت

شیرینی‌های ناپدید شده

مادر تازه دریافته بود که مایکله^۱ هفت ساله از حرف او سرپیچی کرده و تقریباً تمامی شیرینی‌های شکلاتی داخل جعبه را که برای دسر نگه داشته بود، خورده است. مادر به سمت دخترش رفت و با تن صدای جدی او را مورد خطاب قرار داده و گفت: «مایکله، من از اینکه شیرینی‌ها را خورده‌ای، از دستت ناراحت هستم. من آنها را برای بعد از شام نگه داشته بودم. حالا ما برای امشب دسر نداریم.»

در اینجا مادر مایکله به درستی از روش مذمت که یکی از اشکال تنبیه خفیف بوده و در میان والدین بسیار رایج است، استفاده می‌کند. به هنگام سرزنش کودکان، آرامش خود را حفظ کرده و به طور مختصر دلیل آن را بیان کنید. برخی از کودکان از سرزنش‌های طولانی و مشاهده ناراحتی و عصبانیت والدین خود، لذت می‌برند. آنها می‌خواهند که توجه بیشتری از والدین خود دریافت کنند، حتی اگر این توجه منفی باشد.

1. Michelle

مشکلاتی که والدین با آنها روبرو هستند



بگومگو و سرزنش متقابل!

سرزنش کردن به کودکان شما کمک نمی‌کند تا رفتارشان را بهبود بخشند. آنها تنها بهانه می‌آورند و یا با شما به بگومگو می‌پردازند.

هنگامی که از کودک خود می‌خواهید رفتار خود را بهبود بخشد، از «غر زدن» بپرهیزید. غر زدن ترکیبی از نق زدن، پرخاشگری، سرزنش کردن و شکایت کردن است. به عنوان مثال، ممکن بود مادر به مایکله می‌گفت: «من دارم از دست تو دیوانه می‌شوم. تو شیرینی‌هایی را که برای دسر نگه داشته بودم، خورده ای. تازه، باز هم دوباره موهایت را شانه نکرده ای، اسباب بازی‌هایت را هم که کف اتاق ول کرده ای. تو هیچوقت قدر زحمتهای من را نمی‌دانی. تازه همه اینها یک طرف، تو...» غر زدن، نه تنها کودک شما را برای بهبود رفتارش کمک نمی‌کند بلکه روابط شما را هم تضعیف می‌کند. بر سر کودک خود غر نزنید. به هنگام مذمت کردن، مراقب باشید که مذمت شما متوجه رفتار کودکتان باشد نه خود کودک. شخصیت کودک را مورد انتقاد قرار ندهید. اجازه بدهید که او بداند شما هنوز به او به عنوان یک شخص احترام گذاشته و او را دوست دارید.

به جای اینکه بگویید: «تو دختر بدی هستی چون برادرت را کتک می‌زنی.» بگویید: «کتک زدن برادرت کار بدی است.» نگویید که «تو دختر شری هستی.» بگویید: «این کار تو، کار شری است.» رفتار باید سرزنش شود نه خود کودک.

یک زمان مناسب برای استفاده موثر از مذمت کردن، زمانی است که سوء رفتار کودک تازه شروع شده است. ممکن است کودکان شما در ابتدا به قصد بازی کردن به اذیت یکدیگر پردازند، اما به سرعت این اذیت کردن حالت خصمانه پیدا کند. هنگامی که شما متوجه چنین اتفاقی می‌شوید، به سرعت آنها را سرزنش کنید. ممکن است شما بگویید: «من واقعا از کار شما ناراضی هستم، اشکالی ندارد که به قصد بازی کمی هم سر به سر هم دیگر بگذارید اما وقتی که این کار ادامه پیدا می‌کند، اغلب کارتان به مشاجره می‌کشد. امروز دیگر اصلا دوست ندارم که سر به سر هم بگذارید!»

برای بسیاری از کودکان، مذمت کردن به تنهایی به عنوان یک تنبیه خفیف، کفایت می‌کند، با این حال، چنانچه کودک شما به طور معمول در صورت سرزنش شدن از سوی شما عصبانی شده و با شما به بگومگو می‌پردازد، پس سرزنش و مذمت نمی‌تواند چندان مفید باشد. زمانی که سرزنش و مذمت موثر نیستند، استفاده از محرومیت زمان‌مند یا سایر اشکال تنبیه ملایم را مد نظر قرار دهید.

علائمی که نشان می‌دهند سرزنش و مذمت در مورد

کودک شما موثر نیستند

- کودک شما اغلب با شما بگومگو می‌کند، شما را مسخره می‌کند، حرف بد بر زبان می‌آورد یا متقابلا شما را سرزنش می‌کند.
- کودک به شما می‌خندد، بی توجهی می‌کند و سر به هوا به نظر

می‌رسد.

- او به هنگام سرزنش شدن، قشقرق به راه می‌اندازد.
- به نظر می‌رسد که کودک شما از دریافت توجه اضافی شما لذت می‌برد، حتی اگر این توجه منفی باشد.

پیامدهای طبیعی برای رفتار بد

مشکلاتی که والدین با آنها روبرو هستند



«بگذار ببینم... آیا باید خودم او را تنبیه کنم یا اجازه بدهم گربه پیامد

طبیعی این رفتار را به او نشان دهد؟»

یک پیامد طبیعی برای نپوشیدن دستکش در یک روز سرد زمستانی، سرد شدن دستهاست. نگه داشته شدن در مدرسه و از دست دادن زنگ تفریح، پیامد طبیعی عدم انجام تکالیف است.

یک پیامد طبیعی، رویدادی است که به طور معمول یا طبیعی، به دنبال یک رفتار بد کودک اتفاق می‌افتد، مگر اینکه شما برای جلوگیری از وقوع آن پیامد،

پا پیش بگذارید. طبیعت یا «نظم طبیعی جهان» هم همانند والدین تنبیه خود را اعمال می‌کند. به کودک خود اجازه بدهید تا پیامد طبیعی رفتار خود را تجربه کند، مگر اینکه در اینکار خطری، ایمنی او را تهدید نماید.

چنانچه جیمز^۱ شش ساله، دوست خود را اذیت کند، ممکن است دوست او عصبانی شده و به خانه برگردد. جیمز هم بدون همبازی و تنها می‌ماند. تنها مانند، پیامد طبیعی اذیت کردن دوست است. در کادر زیر با عنوان «اجازه دادن برای وقوع پیامدهای طبیعی رفتارهای بد»، نمونه‌های متعددی از پیامدهای طبیعی رفتارهای بد توصیف شده‌اند.

والدینی که از پیامدهای طبیعی استفاده می‌کنند، براین باورند که هرگاه کودکان اجازه می‌یابند پیامدهای طبیعی تصمیمات و اقدامات خود را تجربه کنند، آنها یاد می‌گیرند که رفتار خود را بهبود بخشند. از آنجایی که تنبیه از سوی طبیعت اعمال می‌شود نه از سوی والدین، احتمال عصبانیت کودکان نسبت به عصبانیت آنها از دست والدین کمتر است.

1. James



اجازه دادن وقوع پیامدهای طبیعی رفتارهای بد مثال‌هایی برای والدین

پیامد طبیعی	رفتار بد
۱- زخمی شدن از چنگال‌های گربه	۱- اذیت کردن گربه
۲- عدم جایگزین شدن اسباب بازی شکسته توسط والدین	۲- شکستن عمدی اسباب بازی
۳- اجتناب کردن کودکان همسایه	۳- اذیت کردن کودکان همسایه
۴- نگه داشته شدن در مدرسه	۴- عدم انجام تکالیف
۵- سرد شدن دست‌ها	۵- نپوشیدن دستکش در یک روز سرد
۶- مسخره شدن از سوی بچه‌های دیگر به دلیل آشفته بودن	۶- شانه نزدن موها
۷- تأخیر در رسیدن به مدرسه و بازخواست از سوی معلم	۷- کند بودن در آماده شدن برای مدرسه
۸- هل داده شدن و انداخته شدن متقابل	۸- هل دادن و زمین انداختن کودکان هم سن و سال
۹- عدم دریافت مجدد نوشیدنی	۹- بی‌دقتی و ریختن نوشیدنی



پیامدهای منطقی رفتار بد
اعمال پیامدهای منطقی برای رفتارهای بد
مثال‌هایی برای والدین

پیامد منطقی	رفتار بد
۱- والدین به مدت یک هفته سه چرخه را از او می‌گیرند.	۱- وارد شدن به خیابان با سه چرخه
۲- به مدت ۵ روز از آدامس خبری نخواهد بود.	۲- آدامس به مبلمان، لباس‌ها یا مو می‌چسبد.
۳- به مدت ۳ روز حق استفاده از تلفن را ندارد.	۳- فحش دادن پشت تلفن
۴- پس از اخطارها و توضیحات متعدد، حیوان خانگی به خانواده دیگری واگذار می‌شود.	۴- بد رفتاری با حیوان خانگی یا عدم مراقبت از آن
۵- تا زمان آغاز مجدد مسواک زدن مرتب از شیرینی و نوشیدنی‌ها خبری نخواهد بود.	۵- خودداری از مسواک زدن مرتب
۶- برنامه خانواده برای رفتن به پارک در امروز بعدازظهر لغو می‌شود.	۶- خواهر و برادر هر روز صبح با هم دعوا و بگومگو دارند.
۷- از دسر خبری نخواهد بود.	۷- از خوردن سبزی در موقع شام خودداری می‌کند.

گاهی اوقات شما نمی‌توانید اجازه بدهید که پیامدهای طبیعی اتفاق بیفتد، زیرا آنها برای کودک شما خطرناک هستند. به عنوان مثال، پدر نمی‌تواند اجازه بدهد که مایکل سه ساله پیامدهای طبیعی وارد شدن با سه چرخه به خیابان را تجربه کند. با این وجود، پدر می‌تواند پیامدهای منطقی را به کار گیرد. چنانچه مایکل با سه چرخه اش وارد جایی نا ایمن شود، او امتیاز داشتن سه چرخه اش را برای مدت زمان خاصی از دست می‌دهد. پدر می‌تواند به سرعت سه چرخه را برداشته و مایکل را به مدت یک هفته از استفاده از آن محروم کند.

به هنگام استفاده از پیامدهای منطقی، به منظور برخورد با رفتار دشوار، شما در واقع تنبیهی را برای رفتار بد اعمال می‌کنید. همچنین، شما باید مراقب باشید که تنبیه به لحاظ منطقی با ماهیت سوء رفتار، تناسب داشته باشد. تنبیه یک پیامد منطقی یا معقول در رابطه با یک سوء رفتار معین می‌باشد. هنگامی که کودک شما یک رابطه روشن و معقول را میان رفتار بد خود و تنبیه اعمال شده مشاهده می‌کند، به احتمال فراوان رفتار خود را تغییر می‌دهد. به علاوه، احتمال رنجیدن او به دلیل تنبیه هم کمتر می‌شود.

هنگامی که شما پیامد منطقی را اعمال می‌کنید، بسیار مهم است که از پیامدهایی که بسیار شدید و یا طولانی است، اجتناب کنید. به عنوان مثال پیامد «تا دو ماه دیگر از سه چرخه خبری نیست.» برای یک کودک سه ساله که با سه چرخه اش وارد خیابان شده است، بسیار شدید است. ممکن است شما هنگامی که به دلیل سوء رفتار کودک خود، عصبانی یا به لحاظ هیجانی ناراحت هستید، پیامدی را در نظر بگیرید که بسیار شدید است. چنانچه شما این اشتباه رایج را مرتکب شوید، راه حلی بسیار ساده برای آن وجود دارد! و آن هم این است که به کودک خود اعلام کنید که پیامدی را که در نظر گرفته بودید، بسیار سختگیرانه بوده است و شما آن را کاهش داده اید.

تفاوت میان پیامدهای طبیعی و پیامدهای منطقی، در چیست؟ در مورد

پیامدهای طبیعی، کاری که شما انجام می‌دهید این است که اجازه می‌دهید این پیامدها اتفاق بیفتند. (کودک شما به دلیل بی‌توجهی، اسباب بازی خود را می‌شکند و اکنون چیزی که در اختیار دارد، یک اسباب بازی شکسته است). اما پیامدهای منطقی، از سوی شما اعمال می‌شوند (پس از اینکه کودک شما با سه چرخه اش وارد خیابان شد، شما سه چرخه را از او می‌گیرید).

استفاده از جریمه رفتاری در مورد رفتار بد

چنانچه هیچ‌گونه پیامد منطقی برای یک سوء رفتار خاص به ذهنتان خطور نکرد، استفاده از جریمه رفتاری را مد نظر قرار دهید. جریمه رفتاری، یک روش تنبیهی موثر اما ملایم است. کاری که شما انجام می‌دهید، این است که پس از وقوع برخی رفتارهای بد معین (مانند دروغ گفتن)، جریمه‌هایی را اعمال می‌کنید (مانند ممنوعیت استفاده از تلویزیون به مدت یک روز)*. با این حال، جریمه اعمال شده، به لحاظ «منطقی» ارتباطی با یک سوء رفتار خاص ندارد. جریمه شامل فقدان برخی امتیازات، جریمه نقدی یا انجام کاری اضافی می‌شود، که به طور خاص برای کودکان ناخوشایند است. به عنوان مثال، هر بار که هیتر^۱ نه ساله با سگ خود بد رفتاری می‌کند، او امتیاز و حق بازی کردن با دستگاه استریو (جریمه) را از دست می‌دهد، که به لحاظ منطقی، ارتباطی با بد رفتاری با سگ (رفتار) ندارد.

در انتخاب یک جریمه موثر، والدین هیتر باید بدانند که چه نوع جریمه‌ای برای او معنی‌دار و مهم است. چنانچه هیتر به ندرت از دوچرخه‌اش استفاده می‌کند، «ممنوعیت استفاده از دوچرخه به مدت دو روز» برای او موثر واقع نمی‌شود.

* جریمه رفتاری، «هزینه پاسخ» هم نامیده می‌شود، زیرا پاسخ ناخوشایند کودک، برای او به قیمت جریمه‌ای خاص، تمام می‌شود.



«بچه‌ها دوست ندارند که من...»

«بچه‌ها دوست ندارند که من...»

«بچه‌ها دوست ندارند که من...»

استفاده از جریمه رفتاری در مورد رفتار بد -

مثال‌هایی برای والدین

جریمه	رفتار
۱- اجبار فوری به سه بار نوشتن این جمله: «بچه‌ها دوست ندارند که من پشت سر آنها غیبت کنم.»	۱- غیبت کردن بچه‌های دیگر
۲- ۲۵ سنت جریمه برای هر کلمه ناسزا	۲- فحش دادن
۳- عدم استفاده از تلویزیون در آن روز	۳- دروغ گفتن به والدین
۴- ممنوعیت استفاده از دوچرخه به مدت دو روز	۴- دعوا با بچه‌های همسایه
۵- استریو و CD به مدت یک روز توقیف می‌شوند.	۵- اذیت مداوم برادر کوچکتر
۶- ممنوعیت بازی کردن در بیرون از خانه در غروب آن روز	۶- کوتاهی در تمیز کردن اتاق خود تا ساعت ۵ عصر

هنگامی که شما از جریمه رفتاری استفاده می‌کنید، سعی کنید پیش از وقوع سوء رفتارهای مشخص، جریمه را با کودک در میان گذاشته باشید. به عنوان مثال، ممکن است مادر هیتر به او بگوید: «هیتر! من و پدرت قبلاً در مورد

بدرفتاری با سگت، با تو صحبت کرده ایم. در آینده هر گاه با اسکاتی^۱ بد رفتاری کنی، در آن روز از استفاده دستگاه استریوات محروم می شوی.» مادر باید از هیتر بخواهد که با صدای بلند، سوء رفتار خود و جریمه رفتاری تعیین شده برای آن را بر زبان بیاورد. این کار به او کمک می کند تا به یاد داشته باشد که با اسکاتی مهربان باشد.

کادر صفحه قبل با عنوان «استفاده از جریمه رفتاری در مورد رفتار بد» مثال هایی از موارد استفاده والدین از این روش تنبیهی ملایم را ارائه می دهد. در موقعیت هایی که استفاده از پیامدهای طبیعی و منطقی به منظور برخورد با سوء رفتار عملی نیست، استفاده از جریمه رفتاری را مد نظر قرار دهید. با این وجود، مراقب باشید جریمه سنگین یا طولانی نباشد.

کادر صفحه بعد با عنوان «روش های تنبیه ملایم»، مقایسه مختصری از پنج روش تنبیهی مورد بحث در این فصل را ارائه می دهد. این پنج روش، موثر ترین اشکال تنبیهی ملایم هستند که شما می توانید از آنها استفاده نمایید. به منظور برخورد موفقیت آمیز با انواع مختلف سوء رفتار، شما باید با نحوه استفاده از این روش ها، آشنا باشید.

روش محرومیت زمان مند بسیار موثر است، اما از آن تنها باید برای کودکان سنین ۲ تا ۱۲ سال استفاده کرد. همچنین، شما باید محرومیت را بلافاصله پس از وقوع رفتار بد، اعمال نمایید. بسیاری از والدین تصدیق می کنند که دشوارترین رفتارها برای مدارا کردن، درست مقابل چشمان آنها اتفاق می افتند. روش محرومیت زمان مند، برای متوقف ساختن این سوء رفتارهای مقاوم بسیار مفید است.

سایر روش های تنبیه ملایم را می توان در مورد کودکانی با دامنه سنی سایر روش های تنبیه ملایم را می توان در مورد کودکان سنین مختلف مورد استفاده

1. Scattie

قرار داد. این روش‌ها هم چنانچه بلافاصله و یا هر چه سریعتر پس از وقوع سوء رفتار اعمال شوند، بیشترین اثربخشی را دارند. با این وجود چنانچه سوء رفتار چندین دقیقه و یا چند ساعت بعد از وقوع آشکار شود، باز هم استفاده از این روشهای اخیر، می تواند موثر باشد.

به هنگام اعمال تنبیه، از ابراز خشم شدید، خودداری کنید. کودک شما باید به این باور برسد که دلیل تنبیه شدن او، رفتار بد خودش بوده است نه عصبانیت شما.

روشهای تنبیه ملایم، مقایسه ای برای والدین

روش تنبیه	سن کودک	اثر بخشی تنبیه	نوع رفتار تنبیه شده	سرعت اعمال تنبیه
محرومیت زمان مند 	۲ تا ۱۲ سال	بسیار موثر	بیشتر رفتارها، بویژه رفتارهایی که اداره کردن آنها دشوار است	در صورت امکان بلافاصله پس از وقوع رفتار
سرزنش و مذمت 	تمام سنین	نسبتا موثر	تمام رفتارها	بلافاصله یا بعدا
پیامدهای طبیعی 	تمام سنین	موثر	برخی رفتارها	بلافاصله یا بعدا
پیامدهای منطقی (مداد رنگی ات را به مدت یک هفته ازت می گیرم.) 	سه سالگی تا نوجوانی	موثر	بیشتر رفتارها	بلافاصله یا بعدا
جریمه رفتاری مانند: «ممنوعیت استفاده از تلویزیون یا دوچرخه در آن روز»	پنج سالگی تا نوجوانی	موثر	بیشتر رفتارها	بلافاصله یا بعدا

گاهی اوقات، رفتار بد، مقاوم است

اغلب اوقات، کودکان در انجام رفتار بد، از خود مقاومت نشان می‌دهند. این امر دلایل مختلفی دارد. ممکن است، پاداشی که کودک برای رفتار بد دریافت می‌کند، از تنبیه بسیار بیشتر باشد. ممکن است نیکل^۱ غیبت برادر خود را بکند و از به دردرس انداختن او لذت ببرد، هرچند که مادر، او را به خاطر غیبت کردن سرزنش نماید. در این حالت، پاداش دریافتی نیکل (به دردرس انداختن برادرش) از تنبیهی که او دریافت می‌کند (مذمت مادر)، قوی‌تر است.

شاید، کودکی دریافته است که واقعا احتمال تنبیه شدنش بسیار اندک است. به عنوان مثال، آرون^۲، گاهی اوقات به ظرف شیرینی دستبرد می‌زند، اما به ندرت اتفاق می‌افتد که والدین مچ او را بگیرند و اگر هم این اتفاق بیافتد، آنها فقط او را به تنبیه تهدید می‌کنند در حالیکه واقعا هیچگاه این تنبیه اتفاق نمی‌افتد.

گاهی اوقات والدین خود رفتاری را انجام می‌دهند، مانند: فحش دادن در حالیکه کودکان را به خاطر انجام آن تنبیه می‌کنند. کودکان گرایش دارند رفتار والدین خود را تقلید کنند حتی اگر این تقلید به قیمت تنبیه شدن آنها از سوی والدینشان تمام شود.

به عنوان یک والد، در مورد رفتارهایی که پاداش می‌دهید و رفتارهایی که برایشان تنبیه در نظر می‌گیرید، ثابت قدم باشید. هرگاه به تنبیه متوسل شدید، از تنبیهی استفاده کنید که هم ملایم باشد و هم موثر.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- پاداش دادن به رفتار خوب، آسان‌ترین و بهترین راه برای ایجاد رفتار مطلوب است.

1. Nicole

۲. Aaron

- تنبیه ملایم، به متوقف شدن رفتار بد کودک شما کمک می‌کند.
- در تنبیه کردن امساک به خرج دهید و تنها از تنبیه ملایم استفاده کنید.
- در زمان تنبیه کودک خود، یک الگوی منطقی و غیرپرخاشگر باشید.
- موثرترین روشهای تنبیه ملایم، عبارتند از: محرومیت زمان‌مند، سرزنش و مذمت، پیامدهای طبیعی، پیامدهای منطقی و جریمه رفتاری.

بخش ۲

مهارت‌های اساسی روش محرومیت زمان مند

روش محرومیت زمان مند روش موثری برای متوقف ساختن رفتار بد است. در بخش حاضر، شما مهارت‌های اساسی را برای استفاده صحیح از روش محرومیت زمان مند، خواهید آموخت. هر فصل گام‌های مجزای اعمال محرومیت زمان مند و روش ۱۰-۱۰ را توصیف می‌کند. چنانچه شما در رابطه با یک مرحله خاص از این روش، سوالات و یا مشکلاتی دارید، می‌توانید به فصلی که به آن مرحله اختصاص دارد مراجعه کنید.

این فصل‌ها، دستورالعمل‌های مجزایی را برای اعمال محرومیت زمان مند به منظور مدیریت کودکان خردسال ۲ تا ۴ ساله و کودکان بزرگتر ۵ تا ۱۲ ساله دارند.

از آنجایی که والدین سوالات فراوانی را در مورد استفاده صحیح از روش محرومیت زمان مند، مطرح می‌کنند، من مثال‌ها و تصاویر فراوانی را در این فصل‌ها گنجانده‌ام. در این فصل‌ها، نکات مهم، خلاصه و تکرار شده‌اند. فصل آخر، به شما آموزش می‌دهد که چگونه از «نه اشتباه رایج در محرومیت زمان مند» اجتناب کنید. این فصل‌ها همچنین، راه‌حلهایی را برای موارد عدم همکاری کودکان با روش محرومیت زمان مند در اختیار شما قرار می‌دهد.



فصل ۶

شروع محرومیت زمان‌مند



«زمان‌سنج که داریم، بگذار ببینیم گام بعدی چیست؟»
آغاز روش محرومیت زمان‌مند آسان است.

شما می‌توانید آن را انجام دهید! شما می‌توانید کودک خود را برای اصلاح رفتارش یاری دهید. شما و همسرتان می‌توانید با استفاده از روش محرومیت زمان‌مند، والدینی موثرتر و با اعتماد به نفس بالا باشید. این فصل، روش محرومیت زمان‌مند را معرفی کرده و گام‌های اساسی را که برای استفاده صحیح از این روش برای نخستین بار، باید طی شوند به شما خواهد گفت. فصل‌های بعدی این کتاب، هر کدام از این مراحل و گامها را به صورت ساده بیان خواهند کرد.

هرگاه که کودک شما رفتار هدف نامطلوب، مانند کتک زدن دیگران یا فحش دادن را انجام داد، بلافاصله این روش را در مورد او اعمال کنید. بدون گفتن بیش از ۱۰ کلمه و در عرض کمتر از ۱۰ ثانیه او را به جایی که باید زمان محرومیت را در آنجا سپری کند، بفرستید. مدت زمان ماندن کودک در این

مکان، یک دقیقه به ازای هر سال سن اوست.

اینها را به یاد داشته باشید: ۱۰ کلمه یا کمتر، ۱۰ ثانیه یا کمتر برای فرستادن کودک به مکان مورد نظر و یک دقیقه به ازای هر سال سن او برای توقف در آن مکان، با استفاده از روش محرومیت زمان‌مند و قانون ۱۰-۱۰ شما می‌توانید کودک خود را برای یاد گرفتن رفتار مورد قبول یاری دهید.

زمان‌سنج را هر بار برای مدت دقیقی که برای ماندن کودک‌تان در محرومیت زمان‌مند در نظر گرفته‌اید، تنظیم کنید. اگر در حال حاضر چنین زمان‌سنج قابل حملی در خانه ندارید، آن را به لیست خریدهای امروزتان اضافه کنید! چنین زمان‌سنجی در اکثر سخت‌افزاری‌ها و فروشگاه‌ها پیدا می‌شود. زمان‌سنج، زمان دقیق را برای شما نگه داشته و زمان پایان جریمه کودک را به شما اطلاع می‌دهد. عدم استفاده از زمان‌سنج قابل حمل یکی از رایج‌ترین اشتباهاتی است که والدین مرتکب می‌شوند. در فصل ۱۰، دلایل مختلف ضرورت استفاده از زمان‌سنج قابل حمل ذکر شده‌اند.

مراحل محرومیت زمان‌مند و مدت زمان آن، صرف‌نظر از کاری که کودک‌تان انجام داده است. همیشه یکسان است. علاوه بر موثر بودن روش محرومیت زمان‌مند در تغییر رفتار بد، استفاده از آن نیز آسان است. در واقع، برخلاف سایر روش‌های انضباطی، شما در می‌یابید که محرومیت زمان‌مند با تداوم استفاده از آن، آسان و آسان‌تر می‌شود.

مشکلاتی که والدین با آنها روبرو هستند



«لعنتی! لعنتی! من هنوز رنگ آمیزی را تمام نکرده‌ام!»
برخورد با بد دهنی و یگومگو کردن از مشکلات رایجی است که
والدین با آن روبرو هستند.

مثال سیدنی^۱ به شما نشان می‌دهد که چگونه مادر او استفاده از روش
محرومیت زمان‌مند را به منظور کاهش قابل توجه «بد دهنی»های مداوم
دخترش آغاز کرد.

«محرومیت زمان‌مند برای بد دهنی»

سیدنی، یک دختر پنج ساله جذاب با چشمانی آبی و موهای بلوند و بلند
بود. او باهوش، جسور، اجتماعی و بطور کلی دوست داشتنی بود.
با وجود تمام اینها، سیدنی یک عادت بد هم داشت. او بد دهن بود. سیدنی
هرگاه که دوست داشت، بد دهنی می‌کرد. معمولاً این اتفاق زمانی می‌افتاد
که او احساس می‌کرد کسی می‌خواهد او را به کاری که دوست ندارد وادار
کند و یا او را از انجام کاری که دوست دارد، بازدارد. او با والدینش، پدر بزرگ

1. Cidny

و مادر بزرگ، بستگان و با سایر کودکان بددهنی می‌کرد. حتی پرستار او هم دائماً پیش والدین سیدنی از این رفتار او شکایت می‌کرد. سیدنی پنج ساله، والدین خود را با بددهنی‌هایش کنترل کرده بود. او آنها را دچار احساس درماندگی و خشم کرده بود. و والدین او در حضور دیگران، از این رفتار او شرمند بودند. هنگامی که آقا و خانم میلر^۱، سیدنی را به خاطر بد دهن بودن سرزنش می‌کردند، او بددهنی اش را افزایش می‌داد. رفتار او پیوسته بدتر می‌شد.

آقا و خانم میلر چیزهایی را در مورد روش انضباطی محرومیت زمان‌مند شنیده بودند و تصمیم گرفتند از آن برای کمک به دخترشان استفاده نمایند. بددهنی، رفتار «هدف» بود. آنها در چهارمین روز استفاده از این روش بودند و تا کنون او هشت بار با این جریمه روبرو شده بود.

مادر سیدنی مشغول آشپزی بود و آماده می‌شد که میز شام را بچیند. در همین حال سیدنی هم بر روی همان میز سرگرم نقاشی و رنگ آمیزی بود. مادر، در حالیکه چند بشقاب در دست داشت به سیدنی گفت: «لطفاً مداد رنگی‌ها و دفترت را بردار تا میز را مرتب کنم.» اما سیدنی درخواست مادرش را نادیده گرفت و به رنگ آمیزی ادامه داد. مادرش دوباره گفت: «سیدنی، مدادها و دفترت را بردار، همین الان.» سیدنی پاسخ داد: «من هنوز رنگ آمیزی را تمام نکرده‌ام، لعنتی! لعنتی!» مادر سیدنی به او گفت: «باز هم که حرف زشت زدی، پاشو برو توی حمام و تا نگفته‌ام همانجا بمان.» سیدنی با لب و لوجه آویزان از میز پایین آمد و به سمت حمام رفت. مادر سیدنی زمان سنج را برداشت و آنرا برای ۵ دقیقه تنظیم کرد و آنرا جلوی در حمام گذاشت. پنج دقیقه بعد، زمان سنج زنگ زد. هنگامی که سیدنی به آشپزخانه برگشت، خانم میلر گفت: «سیدنی می‌دونی که چرا مجبور شدی پنج دقیقه در حمام بمانی؟» سیدنی گفت: «چون حرف زشتی به شما زدم.» سپس مادر به مرتب کردن میز ادامه داد. مادر سیدنی به درستی مراحل اساسی روش محرومیت زمان‌مند را اجرا کرد. پس از وقوع رفتار هدف (بددهنی) او به سرعت از دخترش خواست به اتاق دیگری برود، زمان سنج را برای ۵ دقیقه

۱. Miller

بعد تنظیم کرد و آن را نزدیک در آن اتاق قرار داد. او دخترش را کتک نزد، او را سرزنش نکرد و بر سر او فریاد نکشید. بلکه به سادگی او را با محرومیت زمان‌مند مواجه ساخت. سیدنی به عنوان پیامد بددهنی خود، تعدادی از فقدان‌های فوری اما مختصر را تجربه کرد. او استفاده از مداد رنگی‌ها و توجه مادرش را از دست داد. همچنین او توانایی کنترل مادرش با استفاده از بددهنی را هم از دست داد.

در هفته‌های بعد و با استفاده مکرر از محرومیت زمان‌مند، بددهنی‌های سیدنی به میزان قابل توجهی کاهش یافت. او راههای بهتری را برای صحبت کردن با مادرش و دیگران پیدا کرد.

گام‌های (مراحل) اساسی برای شروع استفاده از

محرومیت زمان‌مند

فهرست والدین



یک زمان سنج قابل
حمل برای موثر بودن
محرومیت زمان‌مند
ضروری است

این گام‌ها را بردارید:

۱. یک رفتار هدف را انتخاب کرده و محرومیت زمان‌مند را در مورد آن اعمال کنید. (فصل ۴)

۲. تعداد دفعات وقوع رفتار هدف را حساب کنید. (فصل ۴)

۳. یک مکان کسل کننده را برای فرستادن کودک به آنجا انتخاب کنید. (فصل ۷)

۴. محرومیت زمان‌مند را برای کودک خود توضیح دهید. (فصل ۸)

۵. صبورانه منتظر وقوع رفتار هدف بمانید. (فصل ۹)

رفتار هدف روی می دهد!

۶. کودک خود را به مکان تعیین شده بفرستید، با حداکثر ۱۰ کلمه صحبت و در عرض حداکثر ۱۰ ثانیه (فصل ۹)

۷. زمان سنج قابل حمل را بردارید، به ازای هر سال سن کودک یک دقیقه زمان در نظر بگیرید و زمان سنج را تنظیم کنید تا در پایان زمان مورد نظر زنگ بزند، سپس زمان سنج را در مکانی قرار دهید که کودک صدای زنگ آن را بشنود. (فصل ۱۰)

۸. منتظر زنگ زمان سنج بمانید زمانی که کودک در انتظار زنگ زمان سنج است، به طور کامل توجه خود را از او بگیرید. (فصل ۱۰)

۹. پس از به صدا درآمدن زنگ زمان سنج (پایان زمان محرومیت) از کودک خود بپرسید که به چه دلیل به محرومیت زمان‌مند فرستاده شد. (فصل ۱۱)

* این دو گام مهم هستند اما ضروری نیستند.

قبل از شروع استفاده از روش محرومیت زمان‌مند، توجه داشته باشید که

حتما رفتارهای خوب کودک را پاداش بدهید. همچنین از پاداش دادن ناخواسته به رفتاری که قصد دارید محرومیت زمان‌مند را در مورد آن به کار بگیرید، اجتناب کنید.

در فصل ۴، شما یاد گرفتید که چگونه یک رفتار هدف را انتخاب کنید تا روش محرومیت زمان‌مند را در مورد آن اعمال نمایید. پس از انتخاب این رفتار هدف، با هر بار وقوع آن، محرومیت زمان‌مند را در مورد آن اعمال کنید، نه فقط زمانی که عصبانی هستید.

در صورتی که شما به درستی مراحل و گام‌های استفاده از این روش را اجرا نمایید، باید در عرض یک تا دو هفته کاهش قابل توجهی در رفتار هدف، حاصل گردد.

تا زمانی که مطالعه فصل‌های ۷ تا ۱۱ را به پایان نبرده‌اید، استفاده از روش محرومیت زمان‌مند را آغاز نکنید. این فصل‌ها هر کدام از گام‌های روش محرومیت زمان‌مند را به همراه ارائه مثال‌هایی توصیف می‌کنند. همچنین دستورالعمل‌های این فصول متناسب با سن کودک شما تنظیم شده‌اند.

قبل از استفاده از روش محرومیت زمان‌مند برای نخستین بار، مطالعه فصل ۱۲ می‌تواند ایده خوبی باشد. این فصل، اشتباهات رایج در زمینه محرومیت زمان‌مند و مشکلاتی را که گاهی اوقات والدین با آنها مواجه می‌شوند، مورد بحث قرار می‌دهد.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- از روش محرومیت زمان‌مند و قانون ۱۰-۱۰ استفاده کنید. با استفاده کمتر از ۱۰ کلمه و در عرض کمتر از ۱۰ ثانیه کودک خود را به مکان تعیین شده بفرستید.
- مدت محرومیت زمان‌مند، یک دقیقه به ازای هر سال سن کودک است.

- همیشه از یک زمان سنج قابل حمل و زنگ دار استفاده کنید.
- از «گام‌های اساسی برای استفاده از روش محرومیت زمان مند» پیروی کنید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فصل ۷

انتخاب یک مکان کسل کننده برای محرومیت زمان مند



«شرط می بندم که خواهرم الان دارد آن بیرون بازی می کند...»

حمام خانه خوبی برای محرومیت زمان مند برای کودکان دو تا پنج

ساله است.

یک مکان ایده آل برای محرومیت زمان مند، مکان یا اتاق کسل کننده‌ای است که کودک در آنجا هیچ گونه توجهی را از سوی شما یا دیگر اعضای خانواده دریافت نمی کند. کودک شما باید قادر باشد که سریعاً و ترجیحاً در عرض ۱۰ ثانیه به آنجا برود.

در خانه شما بهترین مکان برای اجرای محرومیت زمان مند کجاست؟ اتاق‌های خانه را بررسی و مکان ایمنی را که برای کودک کسل کننده است، یعنی؛ جایی که هیچ چیز جذابی برای کودک در آنجا وجود ندارد، انتخاب نمایید.

مکانی که شما انتخاب می کنید، به سن کودک شما بستگی دارد. برای کودک ۲ تا ۴ ساله، اختصاص یک صندلی برای این منظور، بهترین گزینه است. اما کودکان ۵ تا ۱۲ ساله باید به اتاق مجزایی فرستاده شوند. از آنجایی که شما

به طور مکرر از محرومیت زمان‌مند استفاده خواهید کرد، سعی کنید دو مکان متفاوت را برای این کار در نظر داشته باشید و هر کدام موثرتر بود، از آن استفاده کنید.

ویژگی‌های مکان موثر برای محرومیت زمان‌مند:

- برای کودک، کسل کننده و فاقد جذابیت است.
- در آنجا با کسی سروکار ندارند. از اعضای خانواده جدا است. (به منظور تأمین ایمنی کودکان بسیار خردسال، آنها باید در معرض دید باشند).
- هیچ گونه اسباب بازی، بازی، تلویزیون، دستگاه صوتی، کتاب، حیوان خانگی یا اشیاء جالب در آنجا وجود ندارد.
- ایمن، دارای روشنایی مناسب و غیر ترسناک است.
- کودک می‌تواند در عرض ۱۰ ثانیه به آسانی به آنجا برود.

مکان‌های محرومیت زمان‌مند برای

کودکان ۲ تا ۴ ساله

جیمی^۱ و صندلی محرومیت زمان‌مند

جیمی سه ساله، در حال از دست دادن شکیبایی خود در رابطه با مادرش بود. او به مدت ۱۵ دقیقه به آرامی با ماشین اسباب بازی خود، مشغول بازی بود! جیمی می‌خواست که مادرش به او توجه کند، اما مادر با یکی از همسایگان در آشپزخانه نشسته و مشغول صرف قهوه بود.

جیمی یک کامیون اسباب بازی بزرگ را برداشته، به سمت مادرش رفت و به او گفت: «تو باید با من بازی کنی.» مادرش گفت: «باشه جیمی، هر وقت صحبت‌هایم با خانم بارتون^۲ تمام شد، می‌آیم با تو بازی می‌کنم.» جیمی اصرار کرد که «نه، همین الان باید با من بازی کنی!» سپس او کامیون اسباب‌بازی

1. Jimmy

۲. Barton

را آورد و آن را به پای مادرش کوبید. مادرش گفت «کتک زدن، تنبیه به دنبال دارد.»

بلافاصله او جیمی را برداشت و او را روی یک صندلی چوبی بلند در وسط اتاق قرار داد. سپس او زنگ زمان سنج را برای سه دقیقه بعد تنظیم کرد و آن را در چند قدمی صندلی گذاشت. جیمی شروع به گریه و جیغ زدن کرد. مادر جیمی برای همسایه متعجب خود توضیح داد که «من در رابطه با رفتار کتک زدن جیمی مشکلات زیادی داشتم. او هرگاه که به خواسته اش نمی رسید من را کتک می زد. او در روز چندین بار این کار را می کرد. سپس من استفاده از صندلی محرومیت زمان مند را در مورد او آغاز کردم. در طول دو هفته گذشته این نخستین بار بود که او اقدام به زدن من کرد. هنوز هم رفتار او عالی نیست. اما این صندلی واقعا به او کمک کرده است تا اقدام به کتک زدن را کنترل نماید.»



«وای! دیگه این کارو تکرار نمی کنم، منو بیار پایین! ...»

یک صندلی بزرگ، به منظور اعمال محرومیت زمان مند در مورد کودکان نوپا و خردسال پیش از سن مدرسه بسیار مناسب است.

چنانچه کودک شما در سنین بین ۲ تا ۴ سالگی است، یک مکان مناسب برای قرار دادن کودک در محرومیت زمان مند، یک صندلی بزرگ است که پستی صافی دارد. این کار در مقایسه با قرار دادن کودک در یک اتاق مجزا،

ایمنی بیشتری دارد. این صندلی بزرگ هم برای کودک کسل کننده و ناخوشایند است و سریعاً در دسترس بوده و فعالیت و تحرک کودک را هم محدود می‌کند. همچنین کودک نمی‌تواند به سرعت از آن پایین بیاید. یک کودک عصبانی می‌تواند یک صندلی کوچک را زمین بیاندازد، اما نمی‌تواند این کار را در مورد یک صندلی بزرگ انجام دهد. از صندلی گهواره‌ای، صندلی کودک، کاناپه، صندلی راحتی، و یا رختخواب کودک برای محرومیت زمان‌مند، استفاده نکنید.

شما می‌توانید صندلی محرومیت را در اتاق خود، در اتاق مجاور و یا در حال قرار دهید. برای تأمین ایمنی کودک، شما باید پیوسته با گوشه چشم و به طوری که کودک متوجه نشود، مراقب آن باشید. از تماس چشمی مستقیم با کودک بپرهیزید. در محرومیت زمان‌مند هدف این است که او احساس کند شما در این حالت نسبت به او توجهی نشان نمی‌دهید. اجازه ندهید که متوجه شود مراقب او هستید. یک راه برای اینکه کودک متوجه نشود که مراقب او هستید این است که وانمود کنید یک مجله یا روزنامه را مطالعه می‌کنید.

پس از وقوع رفتار هدف، سریعاً کودک خردسال خود را به روی صندلی مورد نظر قرار دهید. سپس زمان سنج تنظیم شده را در چند قدمی صندلی قرار دهید. پس از به صدا درآمدن زنگ زمان سنج به نشانه پایان زمان محرومیت زمان‌مند کودک را از صندلی پایین آورده یا به او بگویید که خود از آن پایین بیاید. فصل ۱۲ راهکارهایی را در مورد «فرار» کودک از محرومیت زمان‌مند، ارائه می‌دهد.

کودک شما می‌تواند بر روی صندلی نشسته و یا زانو بزند، اما نباید سرپا بیايست، از روی آن بپرد و یا پای خود را به زمین برساند. برخی از کودکان بر روی صندلی قشقرق به راه می‌اندازد. بنابراین صندلی باید در جایی قرار داده شود که کودک نتواند پای خود را به دیوار یا اشیاء خطرناک یا گرانیقیمت برساند. چنانچه فکر می‌کنید که ممکن است کودکان از روی صندلی زمین بیافتند،

صندلی را بر روی یک قالیچه نرم قرار دهید.

گاهی اوقات، والدین صندلی را در گوشه اتاق و روبه دیوار قرار داده و کودک را وادار می کنند که در مدت قرار گرفتن بر روی صندلی به دیوار نگاه کند. شما می توانید صندلی را نزدیک گوشه اتاق قرار دهید، اما کودک خود را وادار نکنید که رو به دیوار بنشیند. وادار کردن کودک به اینکه به نقطه خاصی نگاه کند، مستلزم تلاش مداوم شماست و این هم به معنای معطوف شدن توجه شما به کودک است. همچنین مجبور کردن کودک به خیره شدن به دیوار تنبیهی سختگیرانه است. در عوض، اجازه دهید کودک به هر جا که می خواهد نگاه کند، اما از او بخواهید که بنشیند یا زانو بزند.

کودک شما نباید هیچگونه اسباب بازی، عروسک، حیوان خانگی را با خود به مکان تعیین شده برد و نباید از روی صندلی تلویزیون ببیند. خواهر یا برادر کودک هم نباید سربه سر او گذاشته یا با او حرف بزنند. به آنها هشدار دهید که در صورت انجام این کارها، تنبیه در مورد آنها هم اعمال می شود.

اشتباهاتی که والدین درباره محرومیت زمان‌مند مرتکب می‌شوند



«محرومیت زمان‌مند، چندان چیز بدی هم نیست!...»

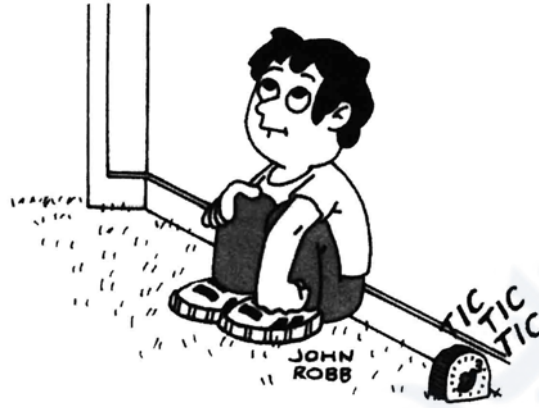
در این تصویر چند مورد از اشتباهات والدین را مشاهده می‌کنید؟

ممکن است کودک از روی صندلی شما را صدا زده و خواهان اطمینان خاطر و جلب توجه شما باشد. یا او بگوید: «تو مادر بدی هستی.» و یا شما را تهدید کند که «از خانه فرار می‌کنم» فعالانه به او بی‌توجهی کرده و پاسخ ندهید و از تماس چشمی با او بپرهیزید. پاسخ دادن یا نگاه کردن به او اشکالی از توجه هستند و اثربخشی اعمال محرومیت زمان‌مند را کاهش می‌دهند. در مقابل احساس گناه و یا ناراحتی، در زمانی که او بر روی صندلی نشسته است، مقاومت کنید. هرچه که باشد، این جریمه بیش از ۲ تا ۴ دقیقه طول نخواهد کشید و به زودی پایان می‌یابد!

برخی از والدین، کودکان خردسال و پیش از دبستان خود را مستقیماً بر روی کف اتاق و در گوشه یک اتاق ساکت و یا در یک حال خلوت می‌نشانند و از صندلی استفاده نمی‌کنند. نشان دادن کودک بر روی نقطه‌ای از کف اتاق به شرط آنکه کودک یاد گرفته باشد در همانجا باقی بماند، می‌تواند برای محرومیت

زمان مند مناسب باشد. با اینحال، دقیقا جایی را که باید در آنجا بنشیند به کودک نشان دهید.

نشان دادن کودک در کف اتاق به منظور محرومیت زمان مند



«حتما زمان سنج خراب شده است. فکر نمی کنم هیچ وقت زنگ بزند...»

نشان دادن کودک در نقطه ای از کف اتاق می تواند برای محرومیت زمان مند کودکان خردسال مناسب باشد.

مکان های محرومیت زمان مند برای

کودکان ۵ تا ۱۲ ساله

کودکانی که در سنین بین ۵ تا ۱۲ سال قرار دارند، باید برای محرومیت زمان مند به اتاق جداگانه ای فرستاده شوند. تنها گذاشتن یک کودک بزرگتر در یک اتاق، ایمن تر از تنها گذاشتن کودک خردسالی است که به مراقبت دقیق نیاز دارد.

در خانه شما مکان‌های مناسب بسیاری مانند حمام، اتاق رختشویی، اتاق خواب، اتاق تأسیسات یا هال خلوت برای اجرای محرومیت زمان‌مند، وجود دارد. معمولاً، حمام بهترین مکان برای اجرای تنبیه است. این امر ممکن است موجب ایجاد مزاحمت برای سایر اعضای خانواده شود، اما زندگی با یک کودک دشوار می‌تواند مزاحمت‌های بیشتری را سبب شود! ممکن است کودک شما در ابتدا با آب بازی کردن و یا بازی با دستمال کاغذی‌ها در حمام خود را سرگرم کرده و از آن لذت ببرد. حتی ممکن است او برای دلسرد کردن شما از اعمال این تنبیه به شما بگوید که محرومیت زمان‌مند را دوست دارد. با این وجود، او به زودی از آن خسته می‌شود. در هر صورت حمام مکان مناسبی برای محرومیت زمان‌مند است.

محرومیت زمان‌مند در اتاق خواب والدین



«پس مادر برای چه من را به اینجا فرستاده است؟ تنها به این دلیل که

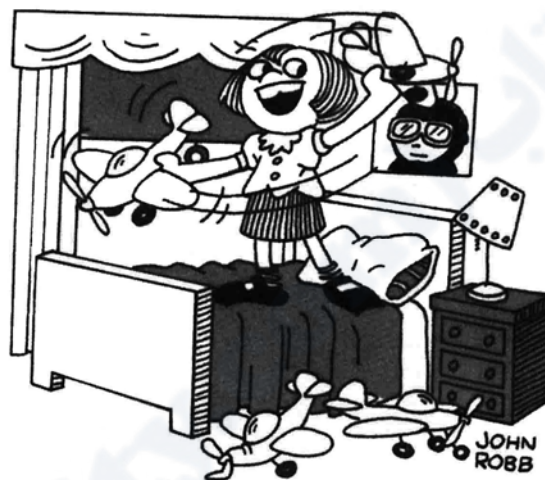
قشقرق به پا کردم؟...»

قبل از آنکه برای نخستین بار استفاده از محرومیت زمان‌مند را آغاز کنید، اتفاقی را برای این کار در نظر بگیرید. این اتاق علاوه بر اینکه باید کسل‌کننده و

عاری از هر گونه شیء جذاب باشد، باید ایمن هم باشد. هر گونه شیئی که ممکن است خطرناک باشد، مانند شیشه، اشیاء تیز، داروها و مواد شیمیایی پاک کننده سمی باید از این اتاق خارج شوند. پس از آنکه کودک شما آرام گرفت و با محرومیت زمان‌مند سازگار گردید، می توانید اکثر اشیاء را به آن اتاق برگردانید. زمان‌سنج را چند قدم دورتر از در اتاق و طوری قرار دهید که به هنگام زنگ زدن، کودک صدای آن را بشنود.

از اتاق خواب کودک، برای محرومیت زمان‌مند استفاده نکنید

اشتباهاتی که والدین در رابطه با محرومیت زمان‌مند مرتکب می‌شوند



«به نظر می‌رسد که او واقعا از سپری کردن زمان محرومیت در اتاق

خوابش، لذت می‌برد!...»

شاید استفاده از اتاق خواب خود کودک برای محرومیت زمان‌مند، از هر جای دیگری از خانه «راحت‌تر» باشد. با این وجود، باید بگوییم که، چنانچه شما از اتاق خواب کودک برای این منظور استفاده کنید محرومیت موثر واقع نمی‌شود. مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند باید کسل کننده و ناخوشایند بوده و

هیچ چیز جالبی در آن وجود نداشته باشد. اگر از محرومیت زمان‌مند استفاده می‌کنید، بگذارید موثر باشد! در مقابل وسوسه استفاده از اتاق خود کودک برای محرومیت زمان‌مند، مقاومت کنید.

اتاق خواب برادلی^۱ برای محرومیت زمان‌مند

والدین برادلی از اینکه محرومیت زمان‌مند برای تغییر رفتار پسر آنها موثر نبوده است شکایت می‌کردند. هنگامی که از آنها پرسیده شد، که چگونه از این روش استفاده می‌کنند. پدر و مادر او آشکار ساختند که برادلی زمان محرومیت را در اتاق خواب خودش سپری می‌کند که در آنجا رادیو، دستگاه ضبط صوت، تلویزیون، بازی‌های ویدئویی، کامپیوتر و اسباب بازی‌هایش هم هستند. حتی بسیاری از والدین هم همانند بچه‌ها، از سپری کردن زمان خود در چنین مکانی، لذت خواهند برد!

کودک شما پس از اینکه وارد اتاق تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند شد، می‌تواند به دلخواه خود هر کاری را انجام دهد، البته به شرط اینکه اتاق را به هم نریزد و به اشیاء صدمه وارد نکند. او می‌تواند بنشیند، بیايستد یا در اتاق قدم بزند. چنانچه او با پراکندن اشیاء در داخل اتاق یا ریختن آب بر روی کف اتاق، اتاق را به هم بریزد، باید خودش آن را مرتب و تمیز کند. چنانچه به چیزی صدمه وارد کند، باید در جبران خسارت آن مشارکت کند. در فصل ۱۲ روشهای موثر برای برخورد آسان با رفتارهای سرکشانه اتفاقی در برابر محرومیت زمان‌مند، توصیف شده‌اند.

1. Bradley

از یک مکان ترسناک برای محرومیت زمان‌مند استفاده نکنید

اشتباهاتی که والدین در رابطه با محرومیت زمان‌مند مرتکب می شوند



«محرومیت زمان‌مند و هیولایی به نام دیوسپاه»

هیولایی به نام دیو سیاه

سال‌ها قبل، من با آقا و خانم مایرز^۱ در رابطه با راههای کمک به پسر پنج ساله‌شان، بنی^۲، مشاوری می‌کردم. بنی یک پسر پرانرژی بود که کنترل کردن او بسیار دشوار بود. او اغلب، اسباب بازی‌های خواهر کوچکترش را غصب می‌کرد و او را کتک می‌زد. ما تصمیم گرفتیم که از روش محرومیت زمان‌مند در مورد کتک زدن و غصب کردن اسباب بازی استفاده کنیم. از آقا و خانم مایرز خواسته شد که با یکدیگر در مورد این روش صحبت کنند، اما تا بعد از ملاقات بعدی و بحث درباره مراحل صحیح انجام این کار، از آن استفاده نکنند. با این وجود، هفته بعد هنگامی که آنها را ملاقات کردم، از اینکه آنها به قصد ترساندن پسر خود، از محرومیت زمان‌مند استفاده کرده بودند، شوکه شدم.

آنها به بنی گفته بودند که اگر او خواهر کوچکترش را کتک بزند و یا

1. Meyers

۲. Bennie

اسباب بازی‌های او را از دستش درآورد، او را برای محرومیت زمان‌مند به زیر زمین می‌فرستند. همچنین آنها برای او توضیح داده بودند که یک هیولا به نام دیوسپاه در زیرزمین زندگی می‌کند! بنی «دیوانه وار» به والدینش قول می‌داد که پسر خوبی خواهد شد و به آنها التماس می‌کرد که او را به زیرزمین نفرستند.

خانم و آقای مایرز با احساس ترس بنی، از تهدید کردن او به فرستاده شدن به زیرزمین، دست برداشتند. همچنین برای او توضیح دادند که هیچ هیولایی در زیرزمین زندگی نمی‌کند.

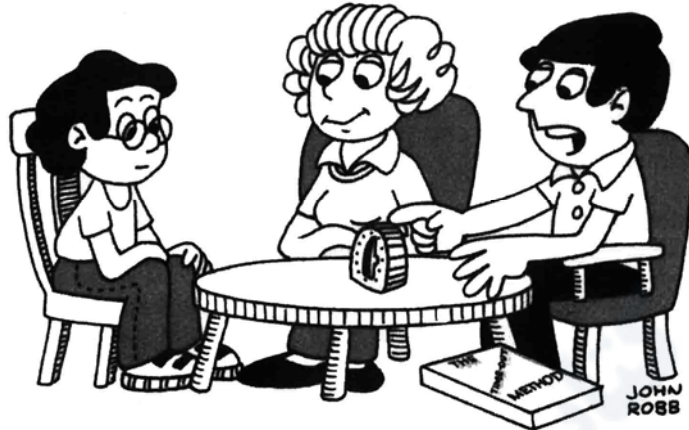
محرومیت زمان‌مند، هیچ گاه نباید ترسناک باشد. استفاده از یک مکان ترسناک برای محرومیت زمان‌مند به احتمال فراوان موجب مشکلات هیجانی برای کودک خواهد شد. هدف محرومیت زمان‌مند، ترساندن کودک نیست، بلکه تنها کسل و بی‌حوصله کردن اوست.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- یک مکان برای محرومیت زمان‌مند باید کسل کننده، خسته کننده، ایمن و به آسانی قابل دسترسی باشد.
- برای کودکان سنین ۲ تا ۴ سال، از یک صندلی بزرگ پشتی دار به عنوان مکان محرومیت زمان‌مند استفاده کنید.
- برای کودکان سنین ۵ تا ۱۲ سال، از یک اتاق مجزا برای محرومیت زمان‌مند استفاده کنید.
- هیچگاه از اتاق خواب خود کودک به عنوان مکان محرومیت زمان‌مند استفاده نکنید، زیرا در این صورت این تنبیه هیچ تأثیری نخواهد داشت.

فصل ۸

توضیح محرومیت زمان‌مند برای کودک



«و وقتی که زنگ این زمان‌سنج به صدا درآمد، می‌تونی بیای بیرون...»

پدر و مادر در حال توضیح محرومیت زمان‌مند

شما و همسرتان یک رفتار هدف را که باید کاهش پیدا کند و همچنین یک مکان کسل‌کننده را برای محرومیت زمان‌مند، انتخاب کرده‌اید. گام‌های بعدی شما عبارتند از: توضیح دادن محرومیت زمان‌مند برای کودکان و منتظر ماندن تا زمان وقوع رفتار هدف.

در زمانی که هم شما و هم کودکان در حالت آرامش هستید، محرومیت زمان‌مند را برای او توضیح دهید. این کار را به صورت مشترک و به اتفاق همسرتان انجام دهید. کودک شما باید بداند که هر دوی شما از او انتظار دارید که از قوانین رفتن به مکان تعیین شده و ماندن در آنجا تا به صدا درآمدن زنگ زمان‌سنج تبعیت کند.

به کودک خود بگویید که شما هر دو او را دوست دارید اما رفتار ——— او

موجب بروز مشکلاتی برای خود او و خانواده شده است. ممکن است او به آرامی به صحبت‌های شما گوش دهد و یا شاید در مورد آن با شما مشاجره کند. در حالیکه شما به عنوان والدین، حق دارید که او را به دلیل رفتارش با این تنبیه مواجه کنید، پس با او در این مورد مشاجره و جروبحث نکنید.



توضیح دادن محرومیت زمان‌مند برای کودکان

۲ تا ۴ ساله

چنانچه کودک شما بین ۲ تا ۴ سال سن دارد، بهتر است که علاوه بر توضیح دادن محرومیت زمان‌مند برای او، آن را به او نشان داده و اجرای آن را تمرین کنید.

کمک به ملیسا^۱ برای ترک عادت گاز گرفتن

ملیسا، سه ساله است. هنگامی که او از دست بچه‌های دیگر عصبانی می‌شود، آنها را به گاز گرفتن تهدید کرده و واقعا هم آنها را گاز می‌گیرد. پدر و مادر به اتفاق ملیسا به دور میز آشپزخانه نشسته‌اند.

مادر: «ملیسا، من و پدر، هر دو تو را دوست داریم. ما همچنین دوست داریم که به تو کمک کنیم. یادته دیروز از دست جیمز عصبانی شده بودی؟ طوری رفتار می‌کردی که انگار می‌خواهی اونو گاز بگیری. گاز گرفتن بچه‌ها کار درستی نیست.»

ملیسا: «یک شیرینی به من می‌دین؟»

پدر: «باشه، ولی باید چند دقیقه صبر کنی. ما الان می‌خواهیم در مورد گاز گرفتن و کمک کردن به تو برای ترک آن، با تو صحبت کنیم. ملیسا! اگر تو بچه‌ها را گاز بگیری و یا طوری رفتار کنی که انگار می‌خواهی آنها را گاز

1. Mellisa

بگیری، باید روی یک صندلی بنشینی و حق نداری از آن پایین بیایی تا اینکه زنگ این زمان‌سنج به صدا دربیاید. فقط وقتی که زنگ آن به صدا درآمد، می‌توانی از صندلی پایین بیایی.»

ملیسا: «یک شیرینی به من می‌دین؟»

مادر: «باشه، یه دقیقه صبر کن. بذار بهت نشون بدم که وقتی بچه‌ها را گاز می‌گیری، چه اتفاقی می‌افتد. (مادر ملیسا را برمی‌دارد و او را روی یک صندلی بزرگ در گوشه آشپزخانه می‌گذارد.) وقتی که تو را اینجا گذاشتم، باید همینجا بمانی. می‌توانی هر جوری که دوست داشتی روی صندلی بنشینی، اما نمی‌توانی روی آن بیاستی. به علاوه حق نداری که از آن پایین بیایی. باید همینجا بنشینی تا اینکه زنگ زمان‌سنج به صدا درمی‌آید. (پدر زنگ زمان‌سنج را به صدا درمی‌آورد.) صدای آن را می‌شنوی؟ این صدا به این معناست که می‌توانی از صندلی پایین بیایی. (مادر، ملیسا را از روی صندلی برداشته و روی زمین می‌گذارد) به این می‌گن محرومیت زمان‌مند.»

ملیسا: «الان می‌خوان به من شیرینی بدین، مگه نه؟»

مادر: «باشه، همین الان بهت شیرینی میدم، اما یادت باشه- هر وقت کسی را گاز بگیری و یا وانمود کنی که می‌خواهی کسی را گاز بگیری، مامان یا بابا تو را روی این صندلی می‌گذارند و تا به صدا درآمدن زنگ زمان‌سنج باید آن بالا بمانی.»

روشن است که ملیسا توجه چندانی به توضیحات و نمایش‌های والدینش در مورد محرومیت زمان‌مند، ندارد. پدر و مادر ملیسا، پیش از اینکه واقعا محرومیت زمان‌مند را در مورد او به اجرا بگذارند، دوبار دیگر نیز آن را برای او توضیح داده و به نمایش می‌گذارند. آنها همچنین می‌توانند محرومیت زمان‌مند را با استفاده از یکی از عروسک‌های ملیسا، برای او نمایش دهند. ملیسا پس از گاز گرفتن، بچه‌ها و یا تهدید آنها به گاز گرفتن، چیزهای بیشتری را در مورد محرومیت زمان‌مند، به طور واقعی تجربه خواهد کرد.

توضیح دادن محرومیت زمان‌مند

برای کودکان ۵ تا ۱۲ ساله

چنانچه کودک شما بیش از ۴ سال سن دارد، شما باز هم باید محرومیت زمان‌مند را برای او توضیح دهید. به مثال‌های زیر که والدین را در حال معرفی محرومیت زمان‌مند به فرزندشان، نشان می‌دهند، توجه کنید.

معرفی محرومیت زمان‌مند برای تیم^۱

تیم، ۱۰ ساله هرگاه که از دست سایر بچه‌ها و برادر کوچکترش عصبانی می‌شود، آنها را کتک زده و یا تهدید به کتک زدن می‌کند. بچه‌های دیگر به تدریج او را به دلیل کتک زدن و پرخاشگری ترد می‌کنند. بابا، ماما و تیم به دور یک میز کوچک نشست‌اند.

پدر: «ببین تیم، من و مادرت می‌خواهیم در مورد کتک زدن برادرت و بچه‌های دیگر در زمان عصبانیت توسط تو صحبت کنیم. ما هر دو، تو را دوست داریم و می‌خواهیم به تو کمک کنیم تا این مشکل را حل کنی. این کار تو، مشکلاتی را برای خودت، برادرت و تمام خانواده ایجاد کرده است.»

تیم: «بیشتر وقتها تقصیر بابی^۲ است. همیشه او شروع می‌کند و من هم فقط وقتی که من را می‌زند و یا روی من اسم می‌گذارد، جوابش را می‌دهم.»
مادر: «بله، بابی بعضی وقتها تو را می‌زند یا روی تو اسم می‌گذارد. هر چند پنج سال بیشتر ندارد، ولی او هم باید رفتارش را درست کند. ما با او هم صحبت می‌کنیم. ولی حالا بگذار در مورد تو و جریمه‌ای به نام محرومیت زمان‌مند صحبت کنیم.»

پدر: «هر بار که کسی را کتک بزنی و یا به کتک زدن تهدید کنی، من یا مادرت تو را با محرومیت زمان‌مند جریمه می‌کنیم. معنای این کار این است که تو باید بلافاصله به حمام بروی و به مدت ۱۰ دقیقه در آنجا بمانی. ما این زمان‌سنج را برای ۱۰ دقیقه تنظیم می‌کنیم. وقتی که زنگ آن را شنیدی، می‌توانی از حمام بیرون بیایی. اما تا زمان‌سنج به صدا درنیامده است، نمی‌توانی آنجا را ترک کنی. اگر تو بلافاصله به آنجا نروی و یا وقتی که در آنجا هستی، سروصدا راه بیاندازی، زمان ماندنت در آنجا بیشتر می‌شود. اگر

1. Tim

۲. Bobby

آنجا را به هم بریزی باز هم دقایق بیشتری به زمان ماندن تو در آنجا اضافه می‌شود و علاوه بر آن مجبوری قبل از بیرون آمدن، آنجا را مرتب و تمیز کنی.»

تیم: «این تنبیه را از کجا آورده اید؟ اگر من به حمام نروم چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر زودتر از آنجا بیرون بیایم، چی؟»

مادر: «من و پدرت از تو انتظار داریم به آنجا بروی و تا زمانی که صدای زنگ را می‌شنوی آنجا بمانی. اما اگر این کار را نکنی، بقیه روز حق استفاده از تلویزیون و دوچرخه را نداری، تا اینکه کاری را که از تو خواسته شده است، انجام دهی. آنگاه باید به مدت ۱۰ دقیقه و یک دقیقه اضافی به ازای هر دقیقه تأخیر، در حمام بمانی. اگر فوراً به آنجا بروی و یا قبل از شنیدن صدای زنگ بیرون بیایی، ممکن است مدت ماندنت به ۱۵ دقیقه هم برسد. وقتی که من یا پدرت به تو می‌گوییم به آنجا برو، باید این کار را انجام دهی. وظیفه تو این است که به آنجا رفته و تا شنیدن زنگ آنجا بمانی. حالا سوالی در مورد محرومیت زمان‌مند داری یا نه؟»

تیم: «این کارا برای بچه‌های کوچک است. به نظر من احمقانه است. خیلی مسخره است! شما می‌توانید هر وقت کسی را زدم، من را کتک بزنید. بابی را هم کتک بزنید. آیا این محرومیت زمان‌مند در مورد بابی هم اجرا می‌شود؟» پدر: «اگر شما یکدیگر را کتک بزنید، هر دو باید به اتاق‌های جداگانه بروید. محرومیت زمان‌مند به شما کمک می‌کند که از کتک زدن یکدیگر دست بردارید.»

مادر: «ما، تو و بابی را دوست داریم. ما از هر دوی شما انتظار داریم که به حرفهای ما توجه کنید. هرگاه از شما خواستیم برای سپری کردن محرومیت زمان‌مند به مکان تعیین شده بروید، بلافاصله این کار را انجام دهید.»

هنگامی که شما در مورد محرومیت زمان‌مند با کودک خود صحبت می‌کنید، انتظار نداشته باشید که مشتاقانه از این طرح استقبال کند. گام بعدی برای والدین تیم این است که منتظر وقوع رفتار هدف (کتک زدن یا تهدید به کتک زدن) بمانند.

ممکن است شما در ابتدای استفاده از روش محرومیت زمان‌مند نگران این باشید که آیا فرزند شما با پذیرش رفتن به مکان تعیین شده و ماندن در آنجا تا زمان به صدا درآمدن زنگ زمان‌سنج، با شما همکاری خواهد کرد یا خیر. معمولاً برخورد با عدم همکاری کودک در این زمینه، چندان دشوار نیست. در فصل ۱۲ به این مسأله پرداخته خواهد شد که شما در صورت نافرمانی کودک چه کاری می‌توانید انجام دهید.

این نکات مهم را به یاد داشته باشیم:

- محرومیت زمان‌مند را برای کودک خود توصیف کنید.
- به کودک خود بگویید او را دوست دارید و می‌خواهید او را در مورد یک مشکل رفتاری خاص، کمک نمایید.
- در صورت مواجه شدن با آزرده‌گی یا بی‌تفاوتی کودک‌تان در حین توضیح محرومیت زمان‌مند، متعجب نشوید.
- در صورتی که کودک در سن ۲ تا ۴ است، شیوه اجرای محرومیت زمان‌مند را چند بار به او نشان دهید.

فصل ۹

اعمال فوری محرومیت زمان‌مند در مورد کودک



«نه! نه! من محرومیت را دوست ندارم! قول می‌دم دیگه این کارو تکرار نکنم!...»

محرومیت زمان‌مند را بصورت فوری در مورد کودک نوپای خود، اجرا کنید.

فصل حاضر، مراحل و گام‌های قرار دادن کودک در محرومیت زمان‌مند را به صورت دقیق به شما آموزش می‌دهد. انتقال سریع کودک به مکان در نظر گرفته شده، اهمیت بالایی دارد. این کار، مقاومت کودک را در مقابل این تنبیه کاهش می‌دهد. همچنین موجب افزایش اثربخشی این شیوه انضباطی می‌گردد. شما از کودک خود می‌خواهید که پیوند بلافصلی را میان رفتار بد خود و تجربه ناخوشایند محرومیت زمان‌مند، مشاهده کند.

تاکنون، شما مکان مناسبی را برای محرومیت زمان‌مند انتخاب کرده، و آن را

توضیح داده اید و در انتظار وقوع رفتار هدف هستید. پس از اینکه پسر یا دختر شما رفتار نامطلوب را از خود نشان داد، گام‌های اساسی توصیف شده در کادر زیر با عنوان «چهار گام برای استفاده از محرومیت زمان مند» را دنبال کنید.



چهار گام برای استفاده از محرومیت

زمان مند پس از

وقوع رفتار هدف

۱- کودک خود را به مکان تعیین شده بفرستید و یا او را به آنجا منتقل کنید. این کار را در عرض کمتر از ۱۰ ثانیه انجام دهید و بیش از ۱۰ کلمه با او حرف نزنید.

۲- زمان سنج قابل حمل را برداشته و آن را بر روی زمان پایان محرومیت زمان مند تنظیم کنید. به ازای هر سال سن کودک، یک دقیقه زمان در نظر بگیرید. زمان سنج را در جایی قرار دهید که کودک بتواند صدای آن را بشنود. (فصل ۱۰)

۳- منتظر زنگ زمان سنج بمانید. در زمان انتظار کودک برای پایان زمان تنبیه، هیچ توجهی را نسبت به او از خود نشان ندهید. (فصل ۱۰)

۴- پس از به صدا درآمدن زنگ زمان سنج، از کودک خود بپرسید که محرومیت زمان مند به چه علت در مورد او اعمال شده است. (فصل ۱۱)

در مورد تمامی کودکان ۲ تا ۱۲ ساله، از این گام‌های اساسی پیروی کنید. ممکن است شما قبل از اینکه بتوانید به صورت خودکار این گام‌ها را اجرا کنید، نیازمند تمرین و کسب تجربه باشید. بیشتر والدین به طور طبیعی به این موضوع گرایش دارند که قبل از اعمال محرومیت زمان‌مند، کودک خود را سرزنش نمایند. اما، این یک اشتباه است. سرزنش کردن، جروبحث کردن، و صحبت کردن با یک کودک، قبل از فرستادن او به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند، او را به مشاجره، ابراز ناراحتی هیجانی و تأخیر در رفتن به مکان تعیین شده تشویق می‌نماید.

کودکان سعی می‌کنند با تحت تأثیر قرار دادن والدین خود، از محرومیت زمان‌مند اجتناب کنند. کودکان اغلب به منظور دلسرد کردن شما از فرستادن آنها به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند، به اعتراض کردن، مشاجره کردن، سرزنش کردن بچه‌های دیگر، درخواست بخشش، نشان دادن بی‌تفاوتی، گریه کردن، التماس، قشقرق به پا کردن و یا کارهای دیگر روی می‌آورند. نسبت به تمامی اظهارات و ابراز هیجانات بی‌توجه باشید. آرامش خود را حفظ کنید و سریعاً او را به مکان تعیین شده بفرستید. با خود و با کودک‌تان راحت باشید. او را سریعاً به مکان تعیین شده بفرستید. این کار را با کمتر از ۱۰ کلمه صحبت و در عرض کمتر از ۱۰ ثانیه انجام دهید. شما متوجه خواهید شد در صورتی که محرومیت زمان‌مند را به درستی انجام دهید، اجرای آن برای شما بیش از پیش راحت می‌شود.

اعمال محرومیت زمان‌مند در مورد کودکان ۲ تا ۴ ساله

«محرومیت زمان‌مند به دلیل تف انداختن»

آماندا^۱ سه ساله، این عادت بد را روز به روز در خود تقویت می‌کرد که به

1. Amanda

هنگام عصبانیت به طرف بچه‌های دیگر تف بیاندازد و آنها را به این کار تهدید می‌کند. آماندا که بر سر یک اسباب بازی با خواهر خود درگیر شده بود، یک بار دیگر اسلحه موثر خود را که همان تف انداختن بود، رو کرد. مادر بلافاصله به او گفت: «به خاطر تف انداختن به صورت خواهرت باید با محرومیت زمان‌مند جریمه شوی.» مادر سریعاً او را از پشت سر برداشت و او را بر روی یک صندلی بزرگ پشتی دار گذاشت. آماندا گفت: «نه! نه! من نمی‌خوام! دیگه این کارو نمی‌کنم!...» مادر با بی توجهی به وعده‌های دخترش برای عدم تکرار تف انداختن، هیچ پاسخی به او نداد و فقط او را بر روی صندلی گذاشت و از او دور شد.

آفرین به مادر آماندا که به درستی گام‌های اساسی اعمال محرومیت زمان‌مند در مورد دخترش را رعایت کرد. شما خودتان باید کودکان دو و سه ساله را بر روی صندلی محرومیت قرار دهید، زیرا آنها کوچکتر از آن هستند که خودشان سریعاً به آنجا بروند. برخی از کودکان نوپا به هنگامی که والدین آنها را برای قرار دادن بر روی صندلی برمی دارند، سعی می‌کنند با پاهای خود به آنها ضربه بزنند، بنابراین همیشه این کودکان را از پشت سر بردارید. شما می‌توانید یک کودک چهار ساله را کمک کنید تا خودش به روی صندلی برود. هنگام هدایت یک کودک به سمت مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند، با محبت و ملایمت رفتار نکنید. بلکه جدی و قاطع باشید و در ده کلمه یا کمتر علت تنبیه شدنش را به او گوشزد کنید.



اعمال محرومیت زمان‌مند در مورد کودکان ۵ تا ۱۲ ساله

کودکان بزرگتر به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند فرستاده می‌شوند و باید خودشان به آنجا بروند. به هنگام فرستادن این کودکان به مکان مورد نظر، به طور موثر به آنها دستور بدهید. هنگامی که رفتار هدف روی می‌دهد، به سمت کودک بروید، حالت چهره جدی داشته باشید، با کودک تماس چشمی برقرار کنید و به طور مستقیم به او دستور بدهید که به محل تعیین شده برود و با دست نیز به آنجا اشاره کنید. تصویر صفحه بعد را با عنوان «مادر با یکی به دو کردن، برخورد می‌کند.» مرور کنید. پس از آنکه کودک به مکان تعیین شده رسید، زمان‌سنج را پشت در قرار دهید.

مادر با یکی به دو کردن برخورد می‌کند

۱- یکی به دو کردن کودک



«من مجبور نیستم که تخته‌خوابم را مرتب یا اتاقم را تمیز کنم. چرا باید این کارها را انجام دهم؟ تو خودت هیچ کاری نمی‌کنی!»

۲- علامت محرومیت زمان مند



«محرومیت زمان‌مند به دلیل یکی به دو کردن»

۳- اشاره به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند



«فورا به آنجا برو!»

از ژست‌ها و حالات بدنی برای فرستادن سریع و موثر کودکان بزرگتر به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند، بهره بگیرید. در حالیکه مستقیماً به چشمان کودک خود نگاه می‌کنید، با دست خود به مکان تعیین شده، اشاره کنید.

برخی از والدین به منظور نشان دادن علامت شروع محرومیت زمان‌مند با دستان خود علامتی شبیه به «T» درست می‌کنند (تصویر ۲).

مراقب باشید که در فرستادن کودک به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند، در عرض کمتر از ۱۰ ثانیه و با کمتر از ۱۰ کلمه صحبت، کودک را روانه مکان تعیین شده نمایید.

به هنگام فرستادن کودکان بزرگتر به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند تنها دو چیز را بر زبان بیاورید. نخست نام و عنوان سوء رفتاری که کودک از خود نشان داده است و یا قانونی که نقض شده است. بگویید: «این یکی به دو کردن است!» یا «کتک زدن برخلاف قانون ماست».

دوم، به کودک دستور بدهید که به مکان تعیین شده برود. «فورا آنجا برو!» یا «هرچه زودتر آنجا برو!». چیز دیگری نگویید. ممکن است حالا زمان مناسبی باشد که به فصل ۲ مراجعه کرده و بخش «چگونه دستورات موثر بدهیم؟» را مرور کنید.

بیشتر کودکان بین سنین ۵ تا ۱۲ سال، یاد می‌گیرند که از یک دستور واضح برای رفتن به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند، تبعیت کنند. اگر شما فکر می‌کنید که ممکن است کودک شما از رفتن امتناع کند، فصل ۱۲- با عنوان «اشتباهات و مشکلات رایج در مورد محرومیت زمان‌مند»- را مطالعه کنید. فصل ۱۲ چگونگی برخورد با هر مشکلی را برای شما توصیف می‌کند.

گام‌های اساسی برای استفاده از روش محرومیت زمان‌مند، صرفنظر از کاری که کودک شما به دلیل انجام آن مستحق محرومیت زمان‌مند شده است، یکسان هستند. برای اینکه در اجرای محرومیت زمان‌مند موثر عمل کنید، از قوانین اساسی توصیف شده در این کتاب پیروی کرده و با اجرای واقعی این روش، تجربه به دست آورید.

در ابتدای استفاده از روش محرومیت، هراز گاهی مرور فصول مختلف این کتاب مفید واقع می‌شود. همچنین بحث در مورد واکنش‌های کودکان نسبت به محرومیت زمان‌مند با همسر و یا با شخص دیگری که به مسایل کودک شما علاقمند است، می‌تواند مفید باشد.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- کودک خود را سریعاً در مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند قرار دهید، با کمتر از ۱۰ کلمه صحبت و در عرض کمتر از ۱۰ ثانیه.
- کودکان نوپا و پیش از سنین مدرسه را برداشته و به روی صندلی منتقل کنید.
- کودکان بزرگتر را به مکان تعیین شده بفرستید.

فصل ۱۰

زمان سنج و انتظار در محرومیت زمان مند

«بی صبرانه» در انتظار زنگ زمان سنج



«وای!... منو بیارین پایین!... شما بهترین دوست من نیستین!... پدر بد، بدجنس!... من مامانو می‌خوام!... هیچکس منو دوست نداره؟ ... من از محرومیت متنفرم!... وای!...»

مشاهده عصبانیت و برانگیختگی هیجانی کودکان، برای شما ناراحت کننده است. چیزهایی که او در حین محرومیت بر زبان می‌آورد، ممکن است موجب شگفتی و یا حتی شوکه شدن شما شود. در این لحظات دشوار شما و همسران باید حمایت عاطفی فراوانی از هم به عمل بیاورید. پس از اتمام محرومیت زمان مند، تمام توجهی را که کودکان خواهان آن است، به او نثار کنید.

پس از فرستادن کودک به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان مند، زمان سنج را با در نظر گرفتن یک دقیقه به ازای هر سال سن کودک، برای نشان دادن پایان زمان محرومیت تنظیم کنید. سپس زمان سنج را در جایی قرار دهید که کودک بتواند صدای زنگ آن را بشنود. او باید تا زمانی که صدای زنگ را

می‌شنود در آنجا بماند. قبل از به صدا درآمدن زنگ، هیچ گونه توجهی به کودک نشان ندهید.

یک دقیقه به ازای هر سال سن

سن کودک شما، مدت زمانی را که او در محرومیت زمان‌مند سپری می‌کند، تعیین می‌نماید. در فصل ۶ شما یاد گرفتید که کودکان به ازای هر سال سن خود، یک دقیقه در محرومیت زمان‌مند سپری می‌کنند. چنانچه کودک شما دو ساله است، باید زمان‌سنج را به مدت دو دقیقه تنظیم کنید. اگر او ۱۲ ساله است، این زمان باید ۱۲ دقیقه باشد. مدت نگه داشتن کودک در مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند نباید بیش از یک دقیقه به ازای هر سال سن کودک باشد!

برخی از والدین که به اشتباه از دوره‌های کوتاه و طولانی برای نگه داشتن کودک در محرومیت زمان‌مند استفاده می‌کنند، در می‌یابند که دوره‌های کوتاه مدت، کم‌اثرتر می‌شوند. به تناوب از دوره‌های کوتاه و طولانی برای نگه داشتن کودک در محرومیت زمان‌مند استفاده نکنید. گاهی اوقات والدین این اشتباه را مرتکب می‌شوند که، خشم خود را نسبت به رفتار بد کودکشان در تعیین مدت نگه داشتن او در محرومیت زمان‌مند، دخالت می‌دهند. از این اشتباه بپرهیزید! معیار شما برای تعیین این زمان، همیشه باید یک دقیقه به ازای هر سال سن کودک باشد. تنها در صورتی که کودک در مقابل محرومیت زمان‌مند مقاومت و نافرمانی می‌کند، باید بیش از زمان معمول در آنجا نگه داشته شود. برخورد موثر با مقاومت احتمالی کودک در مقابل محرومیت زمان‌مند در فصل ۱۲ تشریح شده است.



زمان‌سنج را کجا قرار دهیم؟

زمان‌سنج را دور از دسترس کودک، اما در فاصله ای قرار دهید (فاصله ۲ تا ۳ متر) که او بتواند صدای زنگ آن را بشنود. قرار دادن زمان‌سنج بر روی زمین می‌تواند مناسب باشد، اما در مورد کودکانی که پس از بیرون آمدن از مکان تعیین شده برای محرومیت، به زمان‌سنج حمله می‌کنند، آن را در جایی دور از دسترس آنها قرار دهید. کودک شما یاد می‌گیرد که گوش به زنگ و منتظر به صدا درآمدن زمان‌سنج به نشانه پایان زمان محرومیت خود بماند. این خوب است، اما ضروری نیست که کودک شما بتواند از جایی که هست، زمان‌سنج را ببیند. اما باید بتواند صدای آن را بشنود. البته هیچگاه اجازه ندهید او در حین سپری کردن زمان تنبیه خود، به ساعت دست زده یا با آن بازی کند.

کودکان نوپا و پیش از مدرسه، در زمان‌های غیر سپری کردن محرومیت زمان مند، اغلب از بازی کردن با زمان‌سنج لذت می‌برند. گاهی اوقات آنها عروسک‌ها یا حیوانات اسباب بازی خود را بر روی صندلی محرومیت زمان‌مند قرار می‌دهند و زمان‌سنج را هم در کنار آنها قرار می‌دهند. به آنها اجازه بدهید که به تمرین مهارت‌های خود در زمینه محرومیت زمان‌مند بپردازند، زیرا آنها هم روزی والد خواهند شد!

چرا یک زمان‌سنج قابل حمل ضروری است؟

استفاده از یک زمان‌سنج قابل حمل و زنگ دار به شما کمک می‌کند تا بتوانید در اعمال روش انضباطی محرومیت زمان مند، با ثبات، منظم و منصف

باشید. زمان سنج قابل حمل را در فاصله ۲ تا ۳ متری محلی که کودکتان در آنجا قرار گرفته است، بگذارید. از ساعت موجود بر روی ترازوی آشپزخانه یا ماکروویو استفاده نکنید. شما همیشه مجبور هستید که زمان سنج را به محل تعیین شده برای محرومیت زمان مند بیاورید، به طوری که کودک قادر باشد صدای زنگ آن را بشنود. زمان سنج و نه والد، تعیین می کند که کودک چه زمانی می تواند از محل تعیین شده خارج شود. زمان سنج قابل حمل یک ضرورت است. این وسیله به رفع جنگ قدرت شما و کودکتان در رابطه با محرومیت زمان مند، کمک می کند، همیشه از یک زمان سنج قابل حمل و زنگ دار استفاده کنید.

اشتباهاتی که والدین در رابطه با مسایل انضباطی مرتکب می شوند. (عدم استفاده از زمان سنج قابل حمل)



«مامان، الان می تونم بیام بیرون؟... وقت به پایان رسیده؟...»

چنانچه شما از زمان سنج قابل حمل استفاده نکنید، کودک شما به طور مکرر شما را صدا می زند و در مورد تمام شدن زمان محرومیت، از شما سوال می پرسد، کوتاهی در استفاده از زمان سنج قابل حمل یک اشتباه رایج است.



دلایل استفاده از زمان سنج قابل حمل

- زمان سنج از غرزدن های کودک به ستوه نمی آید و زودتر زنگ خواهد زد.
- زمان سنج فراموش نمی کند که سر موقع کودک شما را از محرومیت آزاد کند. اما والدین گاهی اوقات این کار را فراموش می کنند.
- کودک شما یاد می گیرد که مسئولیت ترک به موقع مکان تعیین شده برای محرومیت زمان مند در را به عهده بگیرد.
- زمان سنج کوک شده و در حال تیک تیک علامتی است که به دیگر اعضای خانواده یادآوری می کند که کودک در حال سپری کردن محرومیت زمان مند است. هر کسی که در این حالت به کودک توجه کند، ممکن است خودش هم به سرنوشتی چون او دچار شود!
- زمان سنج ها به والدین «خدمت» می کنند. هنگامی که از زمان سنج استفاده می شود، کودکان زمان پایان یافتن محرومیت را از والدین سوال نمی کنند. والدین با استفاده از زمان سنج قابل حمل از آرامش بیشتری برخوردار می شوند.

در طی مدت محرومیت زمان مند، والد چه کاری انجام می دهد؟

به یاد داشته باشید که هدف عمده شما پس از قرار دادن کودک در محرومیت زمان مند، خودداری از نشان دادن هر گونه توجه نسبت به او می باشد. در مورد کودکان دو و سه ساله، والدین مجبور هستند در همان اتاقی که کودک در آنجا تنبیه خود پشت سر می گذرانند، بمانند. پس از اینکه فرزند نوپا یا پیش از دبستان خود را بر صندلی محرومیت زمان مند قرار دادید، به او دستور بدهید که در آنجا بماند و هیچ حرفی نزند. صورت خود را از او برگرانید و از تماس

چشمی با او بپرهیزید. در صورتی که چنین کودک خردسالی در روی صندلی قشقرق به راه بیاندازد، برخی از والدین وانمود می کنند که در حال خواندن روزنامه یا مجله هستند تا اینکه از توجه نمودن به او خودداری کنند. کودک شما در می یابد زمانی که او محرومیت زمان مند را سپری می کند، شما به او بی توجهی می کنید.

چنانچه کودک شما بین ۵ تا ۱۲ سال سن دارد، او برای محرومیت زمان مند به اتاقی جداگانه فرستاده می شود و شما مدتی تنها خواهید بود. در این مدت در مورد گام هایی که برای قرار دادن او در محرومیت زمان مند طی کرده اید، فکر کنید. آیا شما از قوانین و گام های اساسی تبعیت کرده اید؟ چنانچه همسر شما و یا فرد دیگری که در مراقبت از کودک شما نقش دارند، در خانه حاضر هستند، این زمان، فرصت مناسبی است تا با او درباره رفتار کودکتان و مهارت خود در استفاده از روش محرومیت زمان مند بحث کنید. با این وجود، کودک شما نباید بحث و گفتگو را بشنود، زیرا این گفتگو می تواند برای او ناراحت کننده بوده و او را برای نافرمانی و مقاومت در مقابل محرومیت زمان مند، تشویق کند.

انتظار در محرومیت زمانی



«من دارم دیوانه می شوم! مادر نباید من را به اینجا می فرستاد. من که چندان محکم خواهرم را نردم. من از محرومیت زمان‌مند متنفرم. من می توانم کاری کنم مامان و بابا مجبور شوند تا اجازه دهند از اینجا بیرون بروم... من می توانم با صدای بلند جیغ بکشم... آنها از این بدشان می آید... من می توانم به در لگد بزنم... می توانم شیر آب را باز کنم تا همه جا را خیس کند... یا شاید همان بهتر باشد که ۱۰ دقیقه را اینجا بمانم و بعدش بتوانم تلویزیون تماشا کنم.»

والدین جاستین^۱ ۱۰ ساله از او سوال کردند که، چرا هنگام فرستاده شدن به محرومیت زمان‌مند، چنین جیغ می کشد و چنان هیجانی می شود. او پاسخ داد، «این کار احساس خوبی به من می دهد... من می خواهم شما هم به اندازه ای که من ناراحت هستم، ناراحت شوید.» محرومیت زمان‌مند در مورد جاستین موثر بود، اما والدین او مجبور بودند در مدت زمانی که او در حال سپری کردن محرومیت است، حمایت هیجانی زیادی را از هم به عمل بیاورند. بسیاری از والدین به هنگام استفاده از محرومیت زمان‌مند و یا هر روش

1. Justin

انضباطی دیگر، دچار احساس گناه، احساس بی کفایت بودن به عنوان والد، ناراحتی برای کودک خود و یا ترس از ازدست دادن محبت کودکشان می شوند. آگاه باشید که این احساسات برای یک والد طبیعی هستند و همه ما در مورد توانایی و کفایت خود به عنوان والد، تردیدهایی داریم. با این وجود، اجازه ندهید که این احساسات شما را از کمک به کودکان برای بهبود بخشیدن به رفتارشان باز دارند. هنگامی که شما به طور جدی در مورد خودتان دچار تردید شده و پس از اعمال شیوه ای انضباطی در مورد کودکان دچار ناراحتی قابل توجه می شوید، به فصل ۲ مراجعه کرده و بخش «دلایل والدین برای عدم انضباط دادن به کودک خود» را مرور کنید.

چنانچه کودک شما در مقابل روش محرومیت زمان مند، مقاومت و نافرمانی از خود نشان می دهد، شما باید فصل ۱۲، «اشتباهات و مشکلات رایج در رابطه با محرومیت زمان مند» را مطالعه کنید. این فصل به شما کمک می کند تا به طور موثر، با پاسخهای احتمالی عدم همکاری کودک خود در رابطه با روش محرومیت زمان مند، برخورد کنید.

پس از اینکه زنگ زمان سنج به صدا درآمد و مدت محرومیت به پایان رسید، شما باید به کودک خود چه بگویید و چه کاری انجام دهید؟ در فصل بعدی، گام آخر روش محرومیت زمان مند را توصیف می کنیم.



این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- در تنظیم زمان سنج به ازای هر سال سن کودک، یک دقیقه زمان در نظر بگیرید.
- همیشه از زمان سنج قابل حمل زنگ دار استفاده کنید. از زمان سنج موجود بر روی ترازوی آشپزخانه یا ماکروویو استفاده نکنید.
- زمان سنج را دور از دسترس اما در فاصله ای قرار دهید که کودک بتواند صدای آن را بشنود.
- تا زمانی که زمان سنج زنگ نزده است، به هیچ عنوان به کودک خود توجه نشان ندهید.

فصل ۱۱

صحبت کردن با کودک پس از اتمام محرومیت زمان مند

پس از محرومیت زمان مند



«تو منو آنجا فرستادی، چون سگمان را اذیت کرده بودم...»

الان می‌تونم برم بیرون و بازی کنم یا نه؟»

فصل حاضر به این نکته می‌پردازد که شما پس از به پایان رسیدن زمان محرومیت زمان‌مند باید چه کاری انجام دهید و چه بگویید. همچنین در این فصل درباره زمان مناسب برای تصمیم‌گیری در مورد لزوم اعمال شیوه‌های انضباطی دیگر در کنار محرومیت زمان‌مند، بحث می‌شود.

گفتگو با توماس^۱ - پس از محرومیت زمان مند

مادر در حال کتاب خواندن بود که زمان‌سنج نزدیک در حمام به صدا درآمد. توماس هفت ساله تا آن موقع به دلیل بد رفتاری با سگ خود، در

1. Thomas

محرومیت زمان‌مند به سر می برد. توماس پس از زنگ زمان سنج، از حمام بیرون آمد، زمان سنج را در دست گرفت و به سمت مادرش رفت. بیاید این گفتگوی مختصر را با هم بشنویم:

مادر: «سلام توماس، به من بگو چرا مجبور شدی به محرومیت زمان‌مند بری؟»

توماس: «چون سگم را اذیت کرده بودم... الان می تونم بیرون برم. می خوام با دوچرخه به خانه مایک^۱ برم.»

مادر: «بله، اذیت کردن سگ، دلیل فرستاده شدن تو به محرومیت زمان‌مند بود. اگر می خواهی به خانه ی مایک بری، اشکال ندارد. اما یک ساعت بعد باید برگردی.»

توماس: «باشه، خداحافظ، یک ساعت دیگر برمی گردم.»

مادر به خوبی این گفتگوی «پس از محرومیت زمان‌مند» را اداره کرد.

کودکان کمتر از سن ۲ تا ۸ ساله، پس از پایان مدت محرومیت زمان‌مند، بهتر است که علت تنبیه شدن خود را بیان کنند. پس از اینکه چنین کودکی صدای زنگ زمان‌سنج را شنید و مکان تعیین شده برای محرومیت را ترک کرد، باید به شما بگوید که چه کاری انجام داده و یا چه قانونی را نقض کرده بود که به آن دلیل به محرومیت زمان‌مند فرستاده شد.

کودکان ۲ و ۳ ساله، اغلب فراموش می کنند که به چه دلیل در محرومیت زمان‌مند قرار داده شده اند. چنانچه کودک شما ۲ یا ۳ ساله است، پس از به صدا درآمدن زنگ زمان سنج، طرح زیر را اجرا کنید. به او بگویید «زمان سنج زنگ زده حالا می تونی از صندلی پایین بیای.» در دو کلمه دلیل قرار گرفتنش در آنجا را برای او بگویید. از او بخواهید تا او هم آن دلیل را بازگو کند. سپس او را از روی صندلی برداشته و بر زمین بگذارید. به او بگویید که حالا می تواند برود و بازی کند.

2. Mike

اگر کودک شما ۲ تا ۴ ساله است، او خودش یاد خواهد گرفت که پس از شنیدن صدای زنگ به سرعت از صندلی پایین بیاید. به او کمک کنید تا دلیل تنبیه شدن خود را برای شما بازگو کند. چنانچه توانست به درستی علت این امر را بیان کند، با گفتن چیزی شبیه «بله، — باعث شد که تو تنبیه بشی.» حرف او را تأیید کنید. به طور معمول؛ شما نباید او را سرزنش کرده یا وادار به معذرت‌خواهی کنید و یا او را مجبور سازید که به شما قول بدهد در آینده درست رفتار کند. اکنون او آزاد است که برود و معمولاً هیچکدام از شما به آزرده‌گی خود ادامه نمی‌دهید.

هرگاه، کودک کم‌سال نتوانست علت تنبیه شدن خود با محرومیت زمان‌مند را به یاد بیاورد و یا دلیل دیگری را بیان کرد، شما باید دلیل اصلی این امر را به او بگویید. پس از اینکه دلیل تنبیه شدن را به او یاد آوری کردید، به او بگویید: «بسیار خب، می‌خوام یک بار دیگه از تو بپرسم. بگو ببینم می‌دونی چرا تنبیه شدی؟» این گفتگو را تا زمانی که کودک می‌تواند دلیل واقعی تنبیه شدنش را به شما بگوید، ادامه بدهید. هنگامی که این گفتگوی «پس از محرومیت» به پایان رسید، کودک شما می‌تواند دنبال کارش برود.

مارک^۱، خودش را در محرومیت زمان‌مند قرار می‌دهد.

یک روان‌شناس، وارد آشپزخانه خود می‌شود و متوجه می‌گردد که مارک، پسر ۴ ساله اش بر روی صندلی محرومیت زمان‌مند نشسته است. او بسیار متعجب شد، زیرا او به همراه پسرش به تنهایی در خانه بودند و او هم پسرش را آنجا نگذاشته بود. مارک خودش را در محرومیت زمان‌مند قرار داده بود. مادر از مارک پرسید که به دلیل چه کاری خود را تنبیه کرده است. مارک به سرعت پاسخ داد، «من نمی‌خوام در مورد آن صحبت کنم». و مادر هیچگاه کشف نکرد که مارک به چه دلیل خود را جریمه کرده بود!

1. Mark

اصرار نداشته باشید که کودکان، پس از پایان محرومیت زمان مند، زمان سنج را پیش شما بیاورد. این اصرار ممکن است موجب یک جنگ قدرت غیر ضروری شود.

اصرار نکنید که کودکان بزرگتر، ۹ تا ۱۲ ساله دلیل تنبیه شدن خود را برای شما بازگو کنند. این کودکان معمولاً خود دلیل آن را می دانند. وادار کردن آنها به صحبت کردن در مورد سوء رفتارشان، اغلب منجر به جنگ قدرت می شود. بنابراین «جنگ دیگری به راه نیاندازید» و اصرار نکنید کودکی در این سن که به دنبال پایان محرومیت زمان مند معمولاً رنجیده و مقاوم هم هست درباره رفتار دشوار خود صحبت کند.

چنانچه کودک شما پس از پایان محرومیت زمان مند، همچنان آزرده خاطر و ناراحت است، آزدگی او را نادیده بگیرید. او اختیار احساسات خود را دارد. اگر او مایل بود در مورد اینکه چرا باید یا نباید تنبیه می شد، حرف بزند، به او گوش دهید، اما از مشاجره بپرهیزید.

گاهی اوقات، والدین به دنبال اعمال محرومیت زمان مند، در می یابند که کودک آنها واقعا «بی گناه» بوده و مستحق محرومیت نبوده است. هنگامی که چنین اتفاقی روی می دهد، حتماً سریعاً از او معذرت خواهی کنید.

برخی از کودکان، پس از به صدا درآمدن زنگ زمان سنج، لجبازی کرده و از مکان سپری کرده محرومیت زمان مند، با تأخیر و درنگ بیرون می آیند. به منظور برخورد با چنین وضعیتی، فصل ۱۲ «اشتباهات و مشکلات رایج در رابطه با محرومیت زمان مند» را مطالعه کنید.

تصمیم گیری در مورد لزوم یا عدم لزوم روش های انضباطی اضافی

محرومیت زمان مند، سریعاً شما و کودکان را از یکدیگر جدا کرده و به هر دوی شما این فرصت را می دهد، که آرامش خود را به دست آورید. معمولاً

محرومیت زمان‌مند هنگامی که به تنهایی به کار می‌رود، تنبیهی کافی برای یک رفتار بد است و شما می‌توانید از فریاد کشیدن، سرزنش کردن، ابراز تهدیدات ناموثر و ناراحت کردن خویش خودداری کنید. شما یکی از موثرترین روشهای موجود، برای متوقف ساختن رفتار بد را به کار برده‌اید.

ممکن است شما فکر کنید که برای یک رفتار بد خاص، محرومیت زمان‌مند تنبیهی کافی نمی‌باشد و شاید لازم است که پس از کسب مجدد آرامش از یک روش انضباطی دیگر هم استفاده شود. زمان اتخاذ چنین تصمیمی، هنگامی است که کودک شما در حال سپری کردن محرومیت زمان‌مند است. هیچگاه پیش از آنکه کودک خود را به محل تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند بفرستید، به او نگوئید که تنبیه دیگری هم در انتظار او خواهد بود.

ممکن است شما تصمیم بگیرید که علاوه بر محرومیت زمان‌مند، از روش‌های تنبیهی سرزنش، پیامدهای طبیعی، پیامدهای منطقی و یا جریمه رفتاری استفاده کنید. این روش‌های تنبیهی ملایم، در فصل ۵ مورد بحث قرار گرفته‌اند. بطور معمول، پس از آنکه کودک شما در محرومیت زمان‌مند قرار گرفت و شما فرصتی می‌یابید تا خشم خود را فرو بنشانید، به این نتیجه می‌رسید که محرومیت زمان‌مند به تنهایی کفایت خواهد کرد. با این وجود، زمان درست برای تصمیم‌گیری در مورد نیاز به اعمال شیوه‌های انضباطی بیشتر، همان زمانی است که کودک در حال سپری کردن محرومیت زمان‌مند است.

هنگامی که کودک شما آرامش خود را به دست می‌آورد و مایل به صحبت کردن در مورد مشکل رفتاری خود است، از این فرصت پیش آمده بهره گرفته و با او هم صحبت شوید. به او کمک کنید تا در مورد جایگزین‌های مثبت برای رفتار دشوار خود بیاندیشد. این گفتگو برای بهبود رفتار او در آینده مفید خواهد بود.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- کودکان بین ۲ تا ۸ ساله، باید پس از پایان زمان محرومیت زمان مند، علت تنبیه شدن خود را به شما بگویند.
- از سرزنش کردن کودک خود پس از اجرای محرومیت زمان مند بپرهیزید.
- معمولاً محرومیت زمان مند، به تنهایی برای تنبیه کودک به دلیل یک رفتار بد، کفایت می‌کند.
- بهترین زمان برای تصمیم‌گیری در مورد لزوم اعمال روش‌های انضباطی اضافی، زمانی است که کودک در حال سپری کردن محرومیت زمان مند است.

فصل ۱۲

اشتباهات و مشکلات رایج در رابطه با محرومیت زمان مند



«آیا از کاری که کردی متأسفی؟... آیا می‌خواهی وقتی که از آنجا بیرون
آمدی رفتار را اصلاح کنی؟...»

صحبت کردن و مشاجره کردن با کودک پس از فرستادن او به مکان
تعیین شده برای محرومیت زمان مند، اشتباه رایجی است که والدین مرتکب
آن می‌شوند.

استفاده از روش محرومیت زمان مند آسان است، اما به آسانی هم در اجرای
آن اشتباه روی می‌دهد. این فصل به توصیف نُه اشتباه رایج در رابطه با
محرومیت زمان مند می‌پردازد، که اغلب والدین به هنگام استفاده از آن مرتکب
می‌شوند. این اشتباهات، اثربخشی محرومیت زمان مند را در کاهش سوء رفتار
کودک شما پایین می‌آورند. همچنین ارتکاب این نُه اشتباه موجب نافرمانی و
مقاومت کودک در مقابل محرومیت زمان مند می‌شود.

چنانچه، کودک شما تلاش می‌کند تا در برابر رفتن به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند و یا ماندن در آنجا مقاومت کند، بخش دوم فصل حاضر، با عنوان «اگر کودک شما در برابر محرومیت زمان‌مند مقاومت می‌کند» به شما کمک خواهد کرد. این بخش، راه‌حلهایی را برای مشکلات رایج در رابطه با محرومیت زمان‌مند ارائه می‌دهد. با این وجود، نخست، از عدم ارتکاب این نه اشتباه رایج، اطمینان حاصل کنید.

نه اشتباه رایج در رابطه با محرومیت زمان‌مند که والدین مرتکب

می‌شوند.

اشتباه #۱. صحبت کردن یا مشاجره کردن با کودک پس از فرستادن او به مکان

تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند

روش صحیح - بی توجهی به کودک در زمان محرومیت زمان‌مند

اشتباه #۲. صحبت کردن یا مشاجره کردن با کودک پیش از فرستادن او به

مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند

روش صحیح - عدم استفاده بیش از ۱۰ کلمه و عدم معطلی بیش از ۱۰ ثانیه در

فرستادن سریع کودک به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند

اشتباه #۳. استفاده از صندلی کودک، صندلی گهواره ای یا کالسکه به عنوان

مکان سپری کردن مدت محرومیت زمان‌مند برای کودکان نوپا و

پیش از مدرسه

روش صحیح - استفاده از یک صندلی بزرگ پشتی دار به عنوان مکان سپری

کردن مدت محرومیت زمان‌مند برای کودکان نوپا و پیش از مدرسه

اشتباه #۴. استفاده از اتاق خواب کودک و یا یک مکان جالب برای محرومیت

زمان‌مند در مورد کودکان بزرگتر.

روش صحیح - استفاده از حمام یا یک مکان کسل کننده دیگر برای محرومیت زمان‌مند در مورد کودکان بزرگتر.

اشتباه ۵ #. نگه داشتن زمان بدون استفاده از زمان‌سنج یا با استفاده از زمان‌سنج روی اجاق گاز آشپزخانه.

روش صحیح - همیشه از یک زمان‌سنج قابل حمل زنگ دار استفاده کنید و آن را دور از دسترس کودک، اما در فاصله ای قرار دهید که او بتواند صدای زنگ آن را بشنود.

اشتباهاتی که والدین در رابطه با محرومیت زمان‌مند مرتکب می‌شوند.



«بابا فراموش کرده است از زمان‌سنج استفاده کند»

اشتباه ۶ #. وادار ساختن کودک پس از اتمام محرومیت زمان‌مند به معذرت خواهی یا قول دادن برای اصلاح رفتار خود.

روش صحیح - کودک شما می‌تواند پس از اتمام محرومیت زمان‌مند دلیل تنبیه شدن خود را به شما بگوید. اگر او نتواند آن را به یاد بیاورد، شما آن را به او یادآوری می‌کنید.

اشتباه ۷ #. تهدید به استفاده از محرومیت زمان‌مند به جای استفاده از آن. روش صحیح - هرگاه که رفتار هدف، به وقوع پیوست، واقعا از محرومیت

زمان‌مند استفاده کنید، نه اینکه فقط کودک را با آن تهدید کنید.
 اشتباه ۸ #. تلاش برای شرم‌نده ساختن یا ترساندن کودک با محرومیت زمان
 مند.

روش صحیح - از محرومیت زمان‌مند به منظور کسل و بی‌حوصله نمودن
 کودک استفاده کنید نه به منظور شرم‌نده ساختن یا ترساندن او.
 اشتباه ۹ #. استفاده از زمان‌های متغیر بسیار کوتاه و بسیار طولانی برای
 محرومیت زمان‌مند

روش صحیح - مدت محرومیت زمان‌مند برای هر کودک، یک دقیقه به ازای هر
 سال سن اوست.

اشتباهاتی که والدین در رابطه با محرومیت زمان‌مند مرتکب می‌شوند، تنها
 تهدید کردن کودک به استفاده از محرومیت زمان‌مند



«ده بار به تو گفته‌ام که روی میز چای خوری نروی، اگر یک بار دیگر این
 کار را انجام دهی، با محرومیت زمان‌مند تنبیه می‌شوی!...»

به جای تهدید به استفاده از محرومیت زمان‌مند، واقعا از آن استفاده کنید.

صرفاً، تهدید کردن به استفاده از آن، یک اشتباه رایج است.

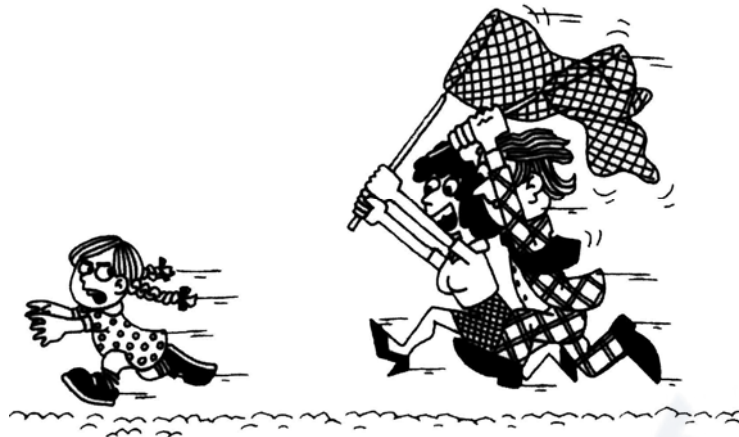
چنانچه کودک شما در مقابل محرومیت زمان‌مند مقاومت می‌کند

مراقب باشید که از ارتکاب هر کدام از نه اشتباه رایج فوق، اجتناب کنید. چنانچه نگران نافرمانی و مقاومت احتمالی کودک خود در مقابل محرومیت زمان‌مند هستید، بخش زیر را مطالعه نمایید. در صورتیکه او در برابر محرومیت زمان‌مند مقاومت می‌کند، طرحتی را که هم با سن او و هم با نوع رفتار سرکشانه او متناسب است، انتخاب کرده و آن را دنبال نمایید.

اگر کودک در مقابل محرومیت زمان‌مند مقاومت می‌کند، شما می‌توانید این مشکل را مدیریت کنید. مقاومت و نافرمانی اکثر کودکان، در صورتی که والدین روش محرومیت زمان‌مند را به درستی اجرا کنند، از دو هفته نخست فراتر نمی‌رود. با این حال، از ارتکاب هر کدام از نه اشتباه رایج که ذکر آنها گذشت، بر حذر باشید.

ممکن است کودک شما، در زمان فرستاده شدن به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند، آشکارا عصبانی و ناراحت باشد. به یاد داشته باشید که او از نشان دادن خشم و رفتار سرکشانه، اهداف مختلفی دارد. او خواهان جلب توجه شماست، می‌خواهد شما را تنبیه کند و قصد دارد مانع از اجرای محرومیت زمان‌مند از سوی شما شود. در مقابل تلاش‌های کودک خود برای دلسرد کردنتان از اینکه والد موثری باشید (اجرای محرومیت زمان‌مند)، مقاومت کنید.

«فرار از محرومیت زمان مند»



«من خودم از اونجا بیرون اومدم!»

«فرار» از محرومیت زمان مند، می‌تواند در ابتدای استفاده از این روش

انضباطی یک مشکل به حساب آید. اما این مشکل قابل حل است.

شما از کاربرد روش محرومیت زمان مند، دو هدف عمده را دنبال می‌کنید. هدف فوری شما این است که بطور جدی رفتار هدف نامطلوب کودک خود را متوقف سازید. هدف بلند مدت شما هم این است که خود انضباطی و خود کنترلی بیشتری را در کودک خود، ایجاد کنید. محرومیت زمان مند در کمک به کودک برای تحقق هر دو هدف موثر است.

شما کودک خود را دوست دارید و طبیعی است که در زمان ناراحتی او ناراحت شوید. در نتیجه چنانچه کودکتان با قرار گرفتن در محرومیت زمان مند ناراحت و ناآرام می‌شود، شما و همسرتان نیازمند این هستید که حمایت هیجانی زیادی را از هم به عمل بیاورید.

والدین باید گام‌های خاصی را برای مدیریت مقاومت کودک خود در مقابل محرومیت زمان مند، بردارند. چنانچه کودک شما بین ۲ تا ۴ سال سن دارد،

طرحی را از نیمه نخست بخش زیر برای مقابله با رفتار سرکشانه او انتخاب کنید. در صورتیکه سن او بین ۵ تا ۱۲ سال است طرح خود را برای این منظور از نیمه دوم این بخش برگزینید.

مدیریت کردن کودکان ۲ تا ۴ ساله، که در مقابل محرومیت زمان‌مند، مقاومت و نافرمانی می‌کنند.

نافرمانی #۱. تأخیر در رفتن به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند یا امتناع از رفتن به آنجا

طرح شما – سریعاً کودکان نوپا و پیش از مدرسه را برداشته و بر روی صندلی محرومیت زمان‌مند قرار دهید. این، حتی در مورد کودکانی هم که مقاومتی از خود نشان نمی‌دهند، صدق می‌کند. بیشتر کودکان ۴ ساله، سرانجام خودشان یاد می‌گیرند که بر روی صندلی بروند.

نافرمانی #۲. سروصدا راه انداختن در محل محرومیت زمان‌مند. ممکن است کودک از روی صندلی، شما را صدا بزند، گریه کند و قشقرق به راه بیاندازد. طرح A – به او بی‌توجهی کنید. صورت خود را برگردانید و از تماس چشمی با او در زمانی که در محرومیت قرار دارد، بپرهیزید. در این صورت سروصدای او با نادیده گرفته شدن از سوی شما، به تدریج و خود به خود کاهش می‌یابد.

طرح B – چنانچه کودک شما سه یا چهار ساله است، به او بگویید که اگر به سروصدا ادامه دهد، زمان جریمه او افزایش پیدا می‌کند. چنانچه او در زمان به صدا در آمدن زنگ زمان سنج، همچنان سروصدا به راه انداخته است، زمان سنج را برای یک یا دو دقیقه اضافی تنظیم کنید.

پیشنهاد: معمولاً تنها شکل رفتار سرکشانه سروصدا کردن است که احتمالاً به مدت چندین هفته و یا بیشتر ادامه پیدا می‌کند. آگاه باشید که کودک شما

تلاش می‌کند با ایجاد سروصدا شما را از اعمال محرومیت زمان‌مند باز دارد.
 نافرمانی #۳. «فرار» از صندلی محرومیت زمان‌مند. کودک شما از

صندلی بزرگ پشتی دار پایین آمده و پا به فرار می‌گذارد.

طرح A: به طور مکرر (۱۰ بار در صورت نیاز) کودک خود را گرفته و او را بر روی صندلی بنشانید. در کنار صندلی نشسته و با تحکم به او دستور بدهید که روی صندلی بماند. به او بگویید: «حق نداری از صندلی پایی بیایی!» چنانچه او همچنان به فرار ادامه می‌دهد، از طرح‌های جایگزین زیر استفاده کنید.

طرح B: با جدیت دست خود را بر روی شانه او بگذارید و به جایی دیگر نگاه کنید. به او دستور بدهید که روی صندلی بنشیند و هیچ حرفی نزند.

طرح C: در کنار صندلی محرومیت زمان‌مند بنشینید و محکم او را بر صندلی نگه دارید. از او بخواهید بی‌حرکت بماند و خود کمر او را بگیرید. حتماً از یک صندلی بزرگ استفاده کنید. به او بگویید که هروقت از فرار کردن دست بردارد، او را رها می‌کنید. چیز دیگری نگویید. قبل از آغاز این روش، شما باید عزم خود را برای برنده شدن در این جنگ قدرت جزم کرده باشید.

طرح D: کودک را محکم در دامن خود نگه داشته و خودتان روی صندلی بنشینید. به او بگویید زمان‌سنج را زمانی تنظیم خواهید کرد که او از تلاش برای فرار کردن دست بردارد. قبل از آغاز این روش، باید برای پیروز شدن در این جنگ قدرت، مصمم باشید.

پیشنهاد: چنانچه طرح‌های فوق موثر نبودند، شما باید درباره راه‌های کمک به کودکان برای بهبود رفتارشان، با یک مشاور خانواده، مشورت نمایید. به فصل ۲۲، با عنوان «چه وقت و چگونه کمک حرفه‌ای دریافت کنیم؟» مراجعه نمایید.

بیشتر کودکان، در صورتی که به آنها دستور داده شود، بر روی صندلی می‌نشینند. اما زمانی که فرار از صندلی محرومیت زمان‌مند به یک مشکل تبدیل می‌شود، بیشتر والدین متوجه خواهند شد که این مشکل به ندرت بیش از یک

یا دو هفته پس از آغاز روش محرومیت زمان‌مند، ادامه پیدا می‌کند. همیشه از یک صندلی پشتی دار بزرگ و یک زمان‌سنج قابل حمل استفاده کنید.

نافرمانی ۴. # عدم ترک مکان محرومیت زمان‌مند، پس از به صدا درآمدن زنگ زمان‌سنج.

طرح شما: به کودک خود بگویید که زمان‌سنج زنگ زده است و او می‌تواند از صندلی پایین بیاید. سپس توجه خود را از کودک برگرفته و یا به اتاق دیگری بروید.

نافرمانی ۵. # کودک شما پس از ترک کردن صندلی محرومیت زمان‌مند، همچنان به گریه یا جیغ زدن ادامه می‌دهد.

طرح شما: چنانچه کودک دو تا سه ساله شما پس از ترک صندلی محرومیت زمان‌مند، همچنان جیغ می‌کشد و یا با صدای بلند گریه می‌کند، از اتاق بیرون بروید و هیچ توجهی به او نشان ندهید. چنانچه کودک چهار ساله شما پس از ترک مکان محرومیت زمان‌مند با صدای بلند گریه می‌کند و الفاظ بد بر زبان می‌آورد، به مدت چهار دقیقه دیگر او را در آنجا قرار دهید. این کار را فقط یک بار انجام دهید.

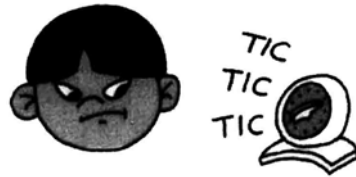
نافرمانی ۶. # کودک شما پس از ترک مکان محرومیت زمان‌مند، از شما ناراحت است. اما گریه و جیغ کشیدن ندارد.

طرح شما: ناراحتی و آزرده‌گی او را نادیده بگیرید. اصرار نکنید که پس از پایان محرومیت زمان‌مند، خوشحال باشد. او اختیار احساسات خود را دارد.

نافرمانی ۷. # کودک در حالی که بر روی صندلی محرومیت زمان‌مند قرار گرفته است، عمداً به خود صدمه می‌زند.

پیشنهاد: کودکی که به خود صدمه می‌زند، معمولاً چنین رفتاری را در سایر مواقع عصبانیت یا تنبیه شدن هم از خود نشان داده است. کودکی که به هنگام تنبیه شدن به خود صدمه می‌زند، «ناخواسته» این رفتار ناخوشایند را آموخته

است. این رفتار می تواند تغییر کند، اما ممکن است برای ایجاد این تغییر شما نیازمند مشورت با یک مشاور خانواده باشید. مشاور، می تواند توصیه های خاصی را به شما بنماید که برای کودک شما مناسب است.



مدیریت کودکان ۵ تا ۱۲ ساله که در مقابل محرومیت زمان مند، مقاومت می کنند.

نا فرمانی #۱. تاخیر در رفتن به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان مند یا امتناع از رفتن به آنجا. کودک شما بلافاصله به محل تعیین شده نمی رود و یا از رفتن امتناع می ورزد.

طرح شما: چنانچه کودک شما با تاخیر به مکان تعیین شده می رود و یا در مقابل رفتن مقاومت می کند، به او بگویید که او باید بلافاصله به آنجا برود و در غیر این صورت او مجبور خواهد بود دقایق بیشتری را در آنجا سپری کند. به ازای هر ۱۰ ثانیه تأخیر او، در رفتن به مکان تعیین شده، یک دقیقه به زمان ماندن او در آنجا اضافه کنید. مجموع دقایق اضافه شده نباید از ۵ دقیقه بیشتر شود.

پس از اینکه مجموع دقایق اضافه شده به ۵ دقیقه رسید، به او هشدار بدهید که چنانچه هر چه سریع تر به آنجا برود، با یک جریمه رفتاری (از دست دادن یک امتیاز خاص) مواجه خواهد شد. پس از این اخطار، به آرامی از یک تا ده بشمارید. چنانچه پس از ۱۰ ثانیه او به این اخطار توجه نکرد، جریمه رفتاری را به او اعلام کرده و از آنجا دور شوید. در این گیرودار از شمارش ثانیه ها با صدای بلند، عصبانی شدن یا مشاجره کردن با کودک بپرهیزید. به منظور مشاهده توضیحات و مثال های مربوط به جریمه رفتاری به فصل ۵ مراجعه کنید.

به مثال زیر توجه کرده و مشاهده نمایید که مادر کلی^۱، (دختر ۱۰ ساله) چگونه با او برخورد می‌کند.

کلی، سعی داشت با مشاجره کردن با مادرش، از رفتن به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند خودداری کند.

مادر از مشاجره با او خودداری کرده و گفت: «کلی، تو باید ده دقیقه را در محرومیت زمان‌مند سپری کنی و یک دقیقه هم به دلیل تأخیرت در رفتن به آنجا به آن اضافه می‌شود. یعنی جمعا ۱۱ دقیقه.» (مادر صبر می‌کند و به آرامی تا ۱۰ می‌شمارد) «خیلی خوب، این هم یک دقیقه دیگر، تا حالا ۱۲ دقیقه شده است.» کلی از مشاجره دست برداشت، روی خود را برگرداند و با بی میلی به سمت مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند به راه افتاد.

چنانچه کلی به تأخیر در رفتن به مکان تعیین شده خودداری می‌کرد، مادر او تا سقف ۵ دقیقه به زمان محرومیت او اضافه می‌کرد. و اگر پس از آن باز هم کلی از رفتن امتناع می‌ورزید، مادر کلی به او اعلام می‌کرد که او در آن روز حق استفاده از تلویزیون را نخواهد داشت. (یک جریمه رفتاری) مادر، پس از اعلام این جریمه ویژه، به افاق دیگری می‌رفت و بیش از آن در مورد این مسأله با کلی بحث نمی‌کرد. اگر کلی می‌خواست که آن روز تلویزیون تماشا کند، او باید به محرومیت زمان‌مند ۱۵ دقیقه ای خود تن می‌داد.

پیشنهاد: اگر کودک شما از رفتن به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند امتناع می‌ورزد، یک جریمه رفتاری برای او در نظر بگیرید. با این وجود، این حق را برای او محفوظ بدارید که بعدا در همان روز به منظور برداشته شدن جریمه رفتاری، محرومیت زمان‌مند خود را بگذراند. برای کودکان ۵ تا ۱۲ ساله، یک جریمه رفتاری به منزله حمایتی برای اجرای محرومیت زمان‌مند، به حساب می‌آید.

1. Kelly

هنگامی که برای نخستین بار از محرومیت زمان‌مند در مورد کودک خود استفاده می‌کنید، باید شما و همسرتان هر دو حضور داشته باشید تا کودک متوجه گردد که شما بر سر این مسأله با هم توافق دارید. چنانچه او، رفتن به مکان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند را به تأخیر بیاندازد، ممکن است شما به تمرین بیشتر در دادن دستورات موثر نیاز داشته باشید. این مهارت در فصل ۲ مورد بحث قرار گرفته است. در صورتی که کودک در مقابل رفتن به محرومیت زمان‌مند مقاومت می‌کند، از سرزنش کردن او یا مشاجره کردن با او بپرهیزید. کودکانی که در مقابل رفتن به مکان محرومیت زمان‌مند مقاومت می‌کنند، معمولاً پس از یک یا دو هفته، از مقاومت دست بر می‌دارند.

سروصدا به راه انداختن در حین محرومیت زمان‌مند



«من محرومیت زمان‌مند را دوست ندارم!»

برخی از کودکان تلاش می‌کنند با ایجاد سروصدا و یا قشقرق در مقابل محرومیت زمان‌مند مقاومت کنند. در این مواقع، آرام باشید! شما از عهده این مشکل هم بر می‌آیید.

نافرمانی #۲. ایجاد سروصدا در حین محرومیت زمان‌مند. ممکن است کودک شما به طور مداوم شما را صدا بزند، با صدای بلند گریه کند. پاهایش را زمین بکوبد، بگوید که از شما متنفر است و یا یک قشقرق تمام عیار به پا کند.

طرح A: به کودک بی توجهی کنید. از نزدیک شدن به مکان محرومیت زمان‌مند خودداری کنید. از سرزنش بپرهیزید. با او صحبت نکنید و به او جواب ندهید. مراقب باشید که با توجه کردن به این رفتار او، سروصدا به پا کردن او را پاداش ندهید. بهترین راه برای کاهش ایجاد سروصدا توسط کودک، استفاده از روش بی توجهی فعال، می باشد. یعنی؛ برگرفتن تمام توجه خود از کودک.

طرح B: به عنوان جریمه ایجاد سروصدا، بر زمان تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند، بیافزایید. چنانچه سروصدای کودک در زمان به صدا درآمدن زنگ زمان‌سنج همچنان ادامه دارد، دو دقیقه دیگر به زمان اعمال شده، اضافه کنید. پیشنهاد: به یاد داشته باشید که هدف کودک شما از ایجاد سروصدا، جلب توجه شما، عصبانی کردن شما و وادار ساختن شما به عدم استفاده از محرومیت زمان‌مند می باشد. از عصبانی شدن و سرزنش کردن او به دلیل ایجاد سروصدا بپرهیزید، زیرا این کار موجب پاداش دادن رفتار نامطلوب او می شود. رفتار او را نادیده بگیرید و تنها دقایق اضافی را به عنوان جریمه بر زمان تنظیم شده بر روی زمان‌سنج بیافزایید. به یاد داشته باشید که حتماً از زمان‌سنج قابل حمل استفاده کنید، تا اینکه کودک شما عادت نکند که پیوسته شما را صدا زده و در مورد به پایان رسیدن زمان محرومیت از شما سؤال کند.

ایجاد سروصدا در حین سپری کردن محرومیت زمان‌مند، نوعی رفتار سرکشانه است که ممکن است مدتی ادامه پیدا کند. بسیاری از والدین به منظور اجتناب از این سروصدا به دورترین قسمت‌های خانه یا آپارتمان خود می روند. رفتن به قسمت دیگری از منزل تا زمان متوقف شدن سروصدای کودک، ایده مناسبی است، زیرا موجب کاهش استرس شما شده و همچنین خیال کودک شما را راحت می‌کند که هیچ توجهی دریافت نخواهد کرد.

محرومیت زمان‌مند در متل

هر چند که آنها در یک متل حضور داشتند، اما پدر و مادر لازم

می‌دانستند که با قشقرق به پا کردن کودک ۶ ساله خود، برخورد نمایند. آنها او را به حمام مثل فرستادند. با این وجود، گریه‌های او چنان بلند بود که آنها مجبور شدند، خودشان از اتاق بیرون بروند.

هنگامی که زمان محرومیت کودک به پایان رسید، آنها خود را در پیاده روی‌های بیرون مثل یافتند. این پدر و مادر، با استفاده از بی‌توجهی فعال، به شیوه‌ای صحیح با سروصدا به راه انداختن کودک خود برخورد کرده بودند.

نفرمانی #۳. «فرار» از اتاق تعیین شده برای محرومیت زمان مند. کودک شما، پیش از به صدا درآمدن زنگ زمان سنج، مکان تعیین شده را ترک می‌کند.

طرح شما: به ازای هر ۱۰ ثانیه عدم حضور کودک در اتاق محرومیت زمان مند، یک دقیقه به زمان تنظیم شده بر روی زمان‌سنج اضافه کنید. حداکثر زمانی که به این صورت اضافه می‌شود، پنج دقیقه است. چنانچه او به مکان تعیین شده بازنگشت، و یا بیش از یک یا دو دقیقه در این کار تأخیر کرد، یک جریمه رفتاری (محروم شدن از استفاده از تلویزیون در بقیه آن روز) برای او در نظر بگیرید. از عصبانی شدن بپرهیزید. جریمه رفتاری را به او اطلاع دهید و او را ترک کنید. با کودک مشاجره نکنید. جریمه رفتاری اعلام شده را اعمال نمایید.

پیشنهاد: معمولاً، فرار از محرومیت زمان مند، یک مشکل نیست. اگر هم مشکل‌ساز باشد، به ندرت بیش از دو هفته ادامه پیدا می‌کند.

نفرمانی #۴. به هم ریختن اتاق محرومیت زمان مند. ممکن است کودک شما اشیاء موجود در اتاق را به اطراف پرتاب کرده و یا آب را روی زمین بریزد.

طرح شما: جدی باشید و از کودک خود بخواهید که قبل از ترک اتاق، آنجا را تمیز و مرتب کند. از این کار او شوکه نشده و او را سرزنش نکنید.

پیشنهاد: آگاه باشید که به هم ریختن اتاق محرومیت زمان مند، تلاش دیگری است که به منظور تنبیه و مجبور ساختن شما به خودداری از اعمال

محرومیت زمان‌مند صورت می‌گیرد. پدری، روز پس از اینکه پسر ۹ ساله اش را برای محرومیت زمان‌مند به حمام خانه فرستاده بود، متوجه شد که اسپری کرم اصلاحی که به تازگی خریده بود، کاملاً خالی شده است! ظاهراً پسر او تمام محتویات اسپری را در روشویی حمام خالی کرده بود و با آب تمیز آن را شسته بود!

نافرمانی #۵. صدمه زدن به اتاق محرومیت زمان‌مند.

طرح A: کودک شما باید اتاق را تمیز کرده و در جبران زیان‌های به بار آمده، مشارکت کند. یکی از راههایی که او می‌تواند در جبران این هزینه‌ها مشارکت کند این است که در خانه به انجام کارهای اضافی بپردازد. شاید لازم باشد که شما اتاق دیگری را برای محرومیت زمان‌مند در نظر بگیرید، اتاقی که ایمن بوده و کودک هم نتواند به آسانی به آن صدمه بزند. اما در هر صورت، از اتاق خواب کودک برای این منظور استفاده نکنید.

طرح B: ممکن است شما نیازمند این باشید که به منظور دریافت کمک حرفه‌ای جهت تعیین روش‌های خاص برای کمک به کودکی که در حین تنبیه شدن کنترل خود را از دست می‌دهد، با مشاور خانواده ملاقات کنید. به فصل ۲۲ با عنوان «چه وقت و چگونه کمک حرفه‌ای دریافت کنیم؟» مراجعه کنید.

نافرمانی #۶. کودک از ترک کردن مکان محرومیت زمان‌مند پس از به صدا در آمدن زنگ زمان‌سنج خودداری کرده و یا می‌گوید که محرومیت زمان‌مند را دوست دارد.

طرح شما: چنانچه کودک شما پس از زنگ زمان‌سنج، از ترک اتاق خودداری می‌کند، به او بگویید: «زمان‌سنج زنگ می‌زند، اگه دوست داری می‌توانی بیرون بیایی و اگر هم می‌خواهی می‌توانی همان جا بمانی. هر جور خودت راحتی.» سپس برگشته و او را ترک کنید. چیز دیگری نگویید. ممکن است در این حالت، یک کودک باهوش بگوید، که محرومیت زمان‌مند را دوست دارد. این

گفته کودک را جدی نگیرید. این هم فقط تلاشی است که او برای تأثیر گذاری بر والدین، جهت عدم اعمال محرومیت زمان مند انجام می دهد.

نافرمانی #۷: کودک شما پس از ترک مکان محرومیت زمان مند، همچنان به جیغ کشیدن، فریاد زدن و گریه کردن ادامه می دهد.

طرح شما: بلافاصله او را مجدداً برای یک دوره کامل دیگر در محرومیت زمان مند قرار دهید.

نافرمانی #۸: کودک شما پس از ترک مکان محرومیت زمان مند، از شما ناراحت است، اما گریه و جیغ کشیدن ندارد.

طرح شما: اصرار نداشته باشید که کودک شما پس از محرومیت زمان مند، شاد و سرحال باشد. آزردهی او را نادیده بگیرید. مراقب باشید که پس از پایان محرومیت زمان مند کودک، عصبانیت از خود نشان ندهید. همچنین از کودک خود برای قرار دادن او در محرومیت زمان مند، عذر خواهی نکنید.

نافرمانی #۹: کودک شما در زمان محرومیت زمان مند، عمداً به خود صدمه می زند.

پیشنهاد: معمولاً، کودکی که عمداً به خود صدمه می زند، چنین رفتاری را در سایر مواقع عصبانیت یا تنبیه شدن هم از خود نشان می دهد. او تلاش می کند والدینش را تنبیه و کنترل کند. محرومیت زمان مند، بویژه برای جهت غلبه بر این الگوی رفتار خودتخریبی بسیار مهم است. احتمالاً شما نیاز خواهید داشت که برای گرفتن توصیه ها و طرحی متناسب با کودک خود، به مشاور خانواده مراجعه کنید. به فصل ۲۲ با عنوان «چه موقع و چگونه کمک حرفه ای دریافت کنیم؟» مراجعه نمایید.

چنانچه کودکتان، شما را مورد حمله فیزیکی قرار داده و به منظور اجتناب از

محرومیت زمان‌مند، از خانه فرار می‌کند، شما به کمک حرفه‌ای نیاز دارید. اگر کودک شما از رفتن به محرومیت زمان‌مند امتناع کرده و جریمه رفتاری متعاقب آن را به طور مکرر نادیده می‌گیرد، شما باید درصدد دریافت کمک حرفه‌ای برآیید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- محرومیت زمان‌مند در صورتی که به شیوه‌ای صحیح به کار رود، روشی موثر و آسان است.
- محرومیت زمان‌مند در صورتی که به شیوه‌ای نادرست به کار رود، روشی ناموثر و دشوار است.
- مراقب باشید که هیچکدام از ۹ اشتباه رایج در رابطه با محرومیت زمان‌مند را مرتکب نشوید. در صورتی که این اشتباهات را مرتکب شوید، محرومیت زمان‌مند، موثر واقع نمی‌شود.
- چنانچه کودک شما در مقابل محرومیت زمان‌مند، نافرمانی و مقاومت می‌کند، از میان طرح‌های ارائه شده در این فصل، طرحی را برای برخورد موثر با مقاومت او انتخاب کنید. مراقب باشید که طرح انتخابی شما با سن کودک متناسب باشد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش سوم

استفاده‌های بیشتر از مهارت‌های فرزند پروری شما

این بخش از SOS، به بررسی روش‌های بیشتر برای کمک به کودک شما می‌پردازد. ما، مهارت‌هایی را برای مدیریت رفتارهای بد خارج از خانه، چگونگی استفاده از امتیاز، ژتون و قراردادهای والد و کودک، به منظور بهبود دامنه متنوعی از رفتارها، مورد بررسی قرار می‌دهیم.

گام‌ها و مراحل اعمال محرومیت زمان‌مند در مورد ۲ کودک و توقیف کردن اسباب بازی‌ها، توصیف شده‌اند. شما می‌توانید از این دو روش که هر دو اشکال متفاوتی از محرومیت زمان‌مند هستند، به عنوان روش‌هایی اضافی جهت کاهش مشکلات رفتاری کودک استفاده نمایید.

شما مهارت‌هایی را برای برخورد با رفتارهای پر خاشگروانه و خطرناک کودک خواهید آموخت. همچنین شما می‌آموزید که چگونه از گوش دادن انعکاسی برای کمک به کودکان خود جهت درک، ابراز و کنترل احساسات، هیجانات و رفتارشان، استفاده نمایند.

فصل پایانی در این بخش، به بررسی راه‌هایی برای دیگر مشکلات دوره کودکی مانند بیش‌فعالی و مقاومت در در مقابل انجام کارها می‌پردازد. همچنین این فصل مهارت‌های فرزندپروری بیشتر و استفاده از «صندلی استراحت» را به شما می‌آموزد.

بیایید با هم نگاهی به این روش‌های اضافی برای کمک به کودک شما داشته باشیم.



فصل ۱۳

مدیریت رفتار بد خارج از خانه



«اونو بزار سرجاش!...»

«نه! من اونو می خوام!»

رفتارزننده و دشوار کودک در مکان‌های عمومی ناراحت کننده بوده و برخورد با آن دشوار است.

آیا هیچگاه اتفاق افتاده است هنگامی که به همراه کودک خود بیرون از منزل هستید، رفتار او موجبات ناراحتی شما را فراهم کرده باشد؟ آیا شما قادر به برخورد کردن با گریه‌ها و تقاضاهای مداوم او به هنگام ملاقات دوستان یا در زمان خرید هستید؟ آیا هیچگاه با خود فکر کرده اید، «دیگه هیچ وقت او را با خود جایی نمی برم!»

امیدواری‌های زیادی برای شما و کودکان وجود دارد. شما می توانید رفتار ناراحت کننده کودکان در بیرون از منزل را بهبود ببخشید. از روشهای توصیف

شده در این فصل استفاده کرده و با اعتماد به نفس و کارایی بیشتری به اتفاق هم به ملاقات دوستان، بستگان، خرید و سایر مکان‌ها بروید.

شما برای اینکه والد موثری باشید، باید به دامنه متنوعی از مهارت‌های انضباطی صحیح مسلح باشید. والدینی که تنها مهارت انضباطی آنها نق زدن و سرزنش کردن است، در بیرون از منزل به دفعات از این روش‌ها در مورد کودک خود، استفاده می‌کنند!

کار را با آن دسته از مهارت‌های فرزندپروری، که قبلاً آنها را آموخته‌اید، آغاز کنید. مهارت‌ها و روش‌هایی که برای مدیریت رفتار بیرون از خانه از اهمیت ویژه برخوردارند، عبارتند از: تحسین و صحبت کردن مداوم در مورد رفتار خوب و خودداری از پاداش دادن رفتار بد. گاهی اوقات استفاده از پیامدهای منطقی، و جریمه رفتاری را مورد توجه قرار داده و گاهی هم از محرومیت زمان‌مند یا شکلهای دیگر آن، استفاده کنید. به منظور مرور این مهارت‌های فرزندپروری، نگاهی به فصل‌های قبلی بیاندازید.

یک زمان‌سنج جیبی



یک زمان‌سنج جیبی، برای استفاده در مواقع میهمانی و مسافرت، مناسب است.

رفتن به منزل دوستان و بستگان

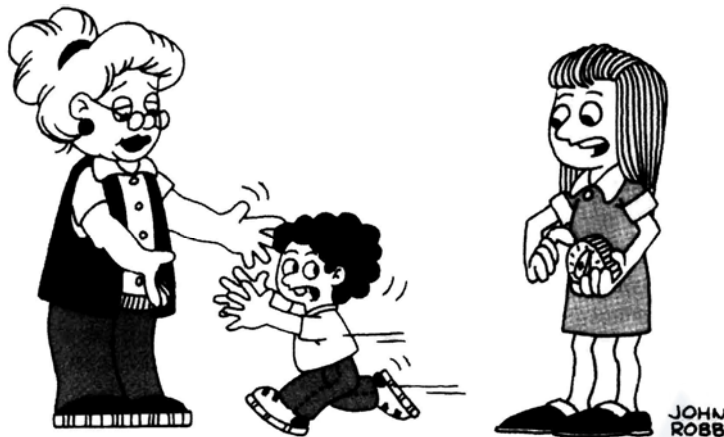
کودک خود را برای ملاقات‌های خارج از خانه آماده کنید. از او بخواهید که چندین اسباب بازی و یا کتاب را با خود بردارد. توجه نمایید در زمانی که شما با بزرگسالان در حال صحبت هستید، او هم سرگرمی جذابی داشته باشد. قبل از ترک خانه، رفتاری را که از او انتظار دارید، برایش توضیح دهید. سوءرفتارهایی (یکی به دو کردن یا جیغ کشیدن و...) را که محرومیت زمان‌مند و یا جریمه رفتاری خاص (ممنوعیت تماشای تلویزیون) برایش به دنبال خواهند داشت، به طور دقیق برای او توضیح دهید. در صورتی که او رفتار مناسبی داشت، بلافاصله و یا در زمان بازگشت به خانه او را تحسین کنید.

برای کمک به مدیریت سوءرفتارهای او در حین مهمانی، از محرومیت زمان‌مند فوری یا «محرومیت زمان‌مند تأخیری» استفاده کنید. قبل از آنکه شما بخواهید در مهمانی محرومیت زمان‌مند را در مورد کودک خود اجرا کنید، باید در استفاده از آن در منزل خود و یا در حضور میهمانی به راحتی و ثبات رسیده باشید. علاوه بر این، کودک شما هم باید با اجرای این تنبیه همکاری داشته باشد نه اینکه در مقابل آن مقاومت و نافرمانی کند.

هنگامی که در مهمانی حضور دارید، لازم است قبل از اینکه کودک خود را به محرومیت زمان‌مند بفرستید و یا به او بگویید که «محرومیت زمان‌مند برای ت کنار گذاشته‌ام» به او اخطار بدهید. در صورت اعمال محرومیت زمان‌مند، همانند زمانی که در منزل خود حضور دارید، به ازای هر سال سن کودک، یک دقیقه زمان در نظر بگیرید. یک زمان‌سنج جیبی هم به همراه داشته باشید.

دقت کنید در خانه‌ای که به مهمانی می‌روید یک مکان کسل‌کننده و غیر جذاب برای محرومیت زمان‌مند، پیدا کنید. تقریباً هر مکانی که کسی در آنجا حضور نداشته و فعالیت جالبی هم در آنجا موجود نباشد، برای این کار مناسب خواهد بود.

مشکلاتی که والدین با آن روبرو هستند- دخالت
دیگران در تربیت کودک و انضباط دادن به او



«مامان بزرگ! منو نجات بده! مامان می خواد منو به محرومیت

زمان مند بفرسته!...»

ممکن است برخی از بستگان و دوستان، هنگامی که شما در حضور آنها
سعی می کنید، کودک خود را تنبیه کنید، در کار شما دخالت کنند. حمایت
هیجانی و کمک همسر خود را در جهت سازگاری با این بستگان و دوستان
خیرخواه طلب کنید.

برخی از والدین، به هنگامی که دور از منزل خود هستند و بویژه در صورتی
که کودک آنها معمولاً در حین محرومیت زمان مند سروصدا زیادی به راه
می اندازد، با موفقیت از صندلی عقب اتومبیل خود، به عنوان مکان محرومیت
زمان مند استفاده می کنند. کودک را در صندلی عقب بگذارید و خودتان در
صندلی جلو بنشینید و یا بیرون از ماشین بمانید. اگر خودتان بیرون ماشین
می مانید، حتماً سوییچ را با خودتان بردارید.

در این حالت، به او توجهی نشان ندهید و اطمینان حاصل کنید که او هیچ
اسباب بازی با خود نداشته باشد. در صورت امکان، از محرومیت زمان مند فوری

استفاده کنید نه از محرومیت زمان‌مند تأخیری. محرومیت زمان‌مند فوری در کاهش رفتارهای بد، موثرتر است. چنانچه نمی‌توانید همان موقع کودک خود را به محرومیت زمان‌مند بفرستید، از محرومیت زمان‌مند تأخیری استفاده کنید. محرومیت زمان‌مند تأخیری باید بلافاصله پس از بازگشت به خانه، به اجرا درآید. نسبت به این امر دقیق باشید. محرومیت زمان‌مند تأخیری تنها باید در مورد کودکان چهار ساله و بالاتر اعمال شود.

کتی^۱، تا مرز یک محرومیت زمان‌مند تأخیری، پیش رفت

کتی، هفت ساله و والدینش به دیدار دوستان خانوادگی رفته‌اند. ساعت از ده شب گذشته است و پدر دوباره به کتی می‌گوید که وقت رفتن است. کتی می‌گوید که هنوز زود است و او آماده نیست، به دنبال این، کتی با جیغ و گریه و عصبانیت برگشته خودش اصرار می‌ورزد.

پدر: «کتی، ده دقیقه قبل بهت گفتم که وقت رفتن است. همین الان برو کت و کفشهایت را بپوش؟»

کتی: «نه، من نمی‌خوام برم! می‌خوام به کم دیگه بازی کنم! هیچوقت نمی‌گذاری هر چقدر دلم می‌خواد بازی کنم! همیشه زود می‌گی وقت رفتن است! (جیغ کشیدن‌ها تبدیل به گریه با صدای بلند شده‌اند).»

پدر: «یه اخطار دیگه بهت می‌دم. گریه رو بس کن و همین الان کت و کفشهایت را بپوش وگرنه هر وقت به خانه برسیم، محرومیت زمان‌مند در انتظارات خواهد بود!»

کتی: «خیلی خب، عصبانی نشو! (کتی از گریه دست برمی‌دارد و کت و کفشهایش را می‌پوشد) میشه هفته بعد بازم بیایم اینجا؟ من می‌خوام اینجا بازی کنم.»

1. Katie

پدر: «آره امشب خیلی خوش گذشت، شاید بتوانیم هفته آینده باز هم بیایم.»
 پدر به نحو موثری با قشقرق کتی و امتناع او از بازگشت به خانه برخورد کرد.
 او یکبار به کتی اخطار داد و گفت اگر به حرف او گوش ندهد، محرومیت
 زمان‌مند تأخیری در انتظارش خواهد بود.

فروشگاهها، بازارهای خرید و رستوران‌ها

هنگامی که به قصد خرید آماده بیرون رفتن می شوید، بطور خاص رفتاری را
 که از کودک خود انتظار دارید، با او در میان بگذارید. در زمان خرید، به سن
 کودک خود توجه داشته باشید و در مورد مدت زمانی که از او انتظار دارید،
 بدون خسته شدن، جیغ کشیدن و بروز سوء رفتار، به دنبال شما راه بیاید،
 منطقی و معقول باشید.

چنانچه کودک شما خسته نیست، اما در فروشگاه، بازار و یا رستوران
 خانوادگی، همانند یک بچه دشوار رفتار می کند، از یکی از اشکال محرومیت
 زمان‌مند، استفاده کنید. در فروشگاهها، یک مکان مناسب برای محرومیت زمان
 مند، یک گوشه و یا راهرو جنبی می باشد. در این جاها، کودک را در یک نقطه
 ایمن به روی زمین بنشانید. از او روبرگردانید و وانمود کنید که به خواروبار
 موجود در فروشگاه نگاه می کنید و هیچ توجهی به او نشان ندهید. اگر او خیلی
 خردسال است، در کنار او بایستید و اگر بزرگتر است، کمی دورتر از او
 بایستید. اما به منظور اطمینان از ایمنی کودک، همواره او را در دیدرس خود
 داشته باشید.

در بازارهای خرید، نیمکت‌ها جای بسیار خوبی برای محرومیت زمان‌مند
 هستند. کودک را به روی نیمکت بنشانید. اگر کودک شما بزرگ است، خودتان
 به روی نیمکت دیگری بنشینید. کمی از هم دور باشید و در ضمن نفسی هم
 تازه کنید! در رستوران‌ها هم، کودک به منظور محرومیت زمان‌مند، پشت میز

جداگانه ای می نشیند.

بیشتر کودکان در اینگونه مکان‌های عمومی به آرامی به محرومیت زمان‌مند تن می دهند. اما اگر کودک شما با صدای بلند گریه می کند، محلی در خارج از فروشگاه (صندلی عقب ماشین خودتان) را برای این منظور انتخاب کنید. شاید هم بهتر باشد که از محرومیت زمان‌مند تأخیری استفاده کنید.

«آرام باش وگرنه حق نداری با ماشین اسباب بازی ات بازی کنی»

اریک، پسر ۵ ساله من، دوبار در هفته به همراه همسر من به مطب پزشک می رفت تا همسر من آمپولهای آلرژی خود را تزریق کند. اریک وقت خود را با ایجاد سروصدا و دویدن به اطراف در اتاق انتظار صرف می کرد. وقت همسر من صرف تلاش برای آرام کردن او می شد.

نهایتاً همسر من گفت: اریک، در مطب پزشک خیلی سروصدا می کنی. بیشتر کسانی که آنجا هستند، مریض و در انتظار ملاقات پزشک هستند. از این به بعد، هر موقع در آنجا به اطراف بدوی یا سروصدا ایجاد کنی، در بقیه روز حق نخواهی داشت با ماشین اسباب بازی ات، بازی کنی. اریک فقط یک بار امتیاز استفاده از اسباب بازی اش را از دست داد. بازی با این ماشین، فعالیت مورد علاقه او بود. او پس از این جریمه به سرعت آرام شد. پس از این، به ندرت همسر من مراجعات بعدی خود به مطب پزشک، در رابطه با رفتار سرکشانه پسرمان با مشکلی مواجه شد.

همسر من، به نحوی موثر با رفتار بد پسرمان در خارج از منزل برخورد نمود. او از روش جریمه رفتاری (در این مورد سلب امتیاز فعالیت مورد علاقه) استفاده کرد.

هنگامی که کودک شما در مکان‌های عمومی رفتاری بد از خود نشان می دهد، مراقب باشید که ناخواسته این رفتار را پاداش نداده و موجب تقویت آن نشوید. یک نمونه از پاداش دادن رفتار بد، این است که وقتی در صف صندوق ایستاده اید، دختر شما یک قطعه شیرینی را از روی قفسه بقاپد و شما به او

اجازه بدهید که آن را داشته باشد. یک مثال دیگر از پاداش دادن به رفتار بد این است که به دلیل اصرار کودکان بر بازگشت به خانه و قشقرق به پا کردن او سریعاً به منزل بازگردید. با این وجود، به یاد داشته باشید که کودکان خردسال به آسانی خسته می شوند، بنابراین اجازه ندهید که زمان خرید، بیش از اندازه طولانی شود.

در صورتی که کودک شما در حین خرید رفتار مناسبی داشت، به او پاداش بدهید. او را تحسین کنید و یا در زمان ترک فروشگاه یک خوراکی مورد علاقه برای او بخرید. اما این کارها را فقط در صورتی انجام دهید که او رفتار خوبی داشته است. پیش از ترک فروشگاه زنجیره ای، به او اجازه بدهید تا چیزهایی را که دوست دارد، مانند: حیوانات بخش فروش حیوانات خانگی و یا عروسکهای بخش عروسک فروشی را تماشا کند.

در اتومبیل

یک تجربه ناخوشایند برای والدین، رانندگی و مسافرت با اتومبیلی است که کودکان در صندلی عقب سروصدا و جنگ و دعوا به راه انداخته اند. با سازمان دهی دقیق اتومبیل و همچنین مسافرت، به پیشگیری از وقوع رفتار بد کمک کنید. مراقب باشید که همه (و از جمله خودتان) کمربند ایمنی ببندند. بستن کمربند ایمنی باعث می شود که کودکان کمی از هم فاصله پیدا کنند و وارد فضای یکدیگر نشوند و مسافرت نه تنها خوشایندتر بلکه ایمن تر هم باشد. در مسافرتها طولانی، یکی از والدین می تواند در صندلی عقب بنشیند و کودکان را از «بزن بزن» و اذیت کردن یکدیگر، باز دارد. از کودکان خود بخواهید که چند اسباب بازی، کتاب و یا یک بازی را برای داخل اتومبیل انتخاب کرده و با خود بیاورند.

اغلب، قبل از عزیمت، می توانید احتمال بروز سوءرفتار را پیش بینی کنید.

چنانچه احتمال می دهید مشکلاتی بروز کند، از قبل به کودکان خود بگویید که فلان پیامد خاص در صورت بد رفتاری آنها در داخل اتومبیل، در انتظار آنها خواهد بود. همچنین به آنها بگویید که قبل از اعمال آن پیامد خاص، فقط یک بار به آنها اخطار داده می شود. یک پیامد مناسب می تواند محرومیت زمانمند تأخیری و یا یک پیامد منطقی ملایم مانند توقف اتومبیل تا زمانی که آنها از سوء رفتار خود، دست بردارند باشد. در صورتیکه مقصد شما جایی باشد که برای کودکان خوشایند است، مانند ساحل دریا یا پارک در آن صورت توقف اتومبیل برای چندین دقیقه، بیشتر موثر واقع می شود.

هنگامی که محرومیت زمانمند تأخیری برای یک کودک تعیین می شود، باید این جریمه هر چه زودتر و معمولاً به محض بازگشت به خانه اعمال شود. با این حال، در یک سفر زمینی طولانی، این تنبیه باید پس از توقف در استراحتگاه بین راهی به اجرا درآید. و آن هم به این صورت است که کودک پس از اینکه بقیه اعضای خانواده اتومبیل را ترک کردند، چند دقیقه مختصر در آنجا باقی می ماند. با این وجود، شما باید نزدیک اتومبیل مراقب او باشید.

فعالیت‌های بازی بیرون از منزل

در پارک، باغ وحش، استخر شنا و در سفرهای اردویی استفاده از محرومیت زمانمند فوری به منظور مدیریت سوءرفتار کودک، آسان است. مکان ایمنی را به کودک نشان دهید تا در آنجا بنشیند. مثلاً نیمکت پارک، روی یک سنگ بزرگ، کنار یک درخت، در گوشه زمین بازی یا صندلی عقب اتومبیل. استفاده از محرومیت زمانمند فوری آسان بوده و در صورتی که والدین به درستی از آن استفاده کنند، موثر می باشد.

یک مادر از تأثیر نیرومند محرومیت زمانمند فوری در کنترل «رفتار ناشایست» پسر نه ساله اش، در مورد رفتارهای او در استخر شنا، شگفت زده

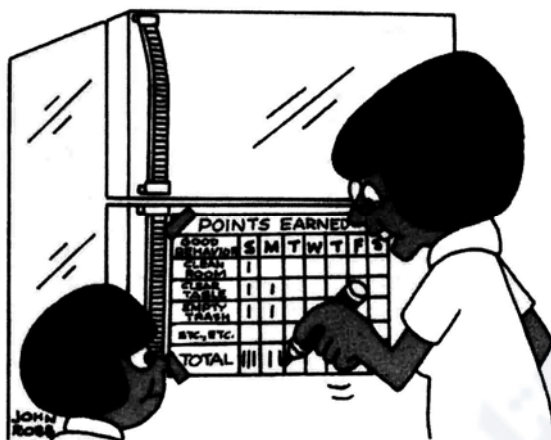
بود. پسر آنها پس از اینکه دوبار با محرومیت زمان‌مند فوری روبرو شد، آب پاشیدن به بچه‌های کوچکتر و فرو کردن سر آنها در آب را کنار گذاشت. رفتار او نسبت به بچه‌های دیگر بهبود یافت و رابطه مادر او با مادران سایر بچه‌ها به طور قابل توجهی بهتر شد. این مادر، قبلاً سرزنش کردن و فریاد کشیدن بر سر پسرش را امتحان کرده بود، اما این روش‌ها کاملاً ناموثر بودند. در واقع، هرگاه او پسرش را سرزنش می‌کرد، پسر هم با او یکی به دو می‌کرد و اصلاحی در رفتار او صورت نمی‌گرفت. محرومیت زمان‌مند به عنوان یک پیامد ملایم در حذف رفتار ناشایست پسر او در استخر شنا کاملاً موثر بود.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- مراقب باشید که به طور مکرر رفتار خوب کودک خود را با توجه و تحسین پاداش دهید. این کار را چه در منزل و چه در خارج از منزل انجام دهید.
- قبل از ترک خانه، برای کودک خود توضیح دهید که چه رفتاری را از او انتظار دارید.
- در منزل دوستان، محرومیت زمان‌مند را به همان شیوه ای انجام دهید که در منزل خودتان اجرا می‌کنید.
- در مکان‌های عمومی، استفاده از محرومیت زمان‌مند فوری، محرومیت زمان‌مند تأخیری یا جریمه رفتاری را در نظر داشته باشید.

فصل ۱۴

استفاده از امتیازات، ژتون و قرارداد



«بذار ببینم. یک امتیاز برای مرتب کردن اتاق، یک امتیاز برای تمیز کردن میز پس از شام. من واقعا به خود می بالم که تو این همه امتیاز به دست آورده ای!...»

کودکان از تلاش برای بدست آوردن امتیاز لذت می برند. هنگامی که سوزان^۱ به اندازه کافی امتیاز کسب می نماید، آنها را با یک عروسک کوچک عوض می کند.

یک برنامه (امتیاز-پاداش) به سوزان کمک می کند.

سوزان هفت ساله، رفتارهای دشوار متعددی داشت که موجب ناراحتی والدین او بودند. او اغلب لباس ها، اسباب بازی ها و کتابهایش را در اتاق رها می کرد. آقا و خانم مادیسون^۲ مدتی او را به حال خود گذاشتند تا اینکه «در آت و آشغال زندگی کند.» (یک پیامد طبیعی)، اما سوزان نسبت به این وضعیت بی تفاوت بود و حتی به نظر می رسید از این وضع، راضی و خشنود است.

1. Susan

۲. Madison

هنگامی که آنها از سوزان خواستند که در کارهای کوچک به آنها کمک کند، او اغلب شکوه می کرد که «خیلی خسته است.» و یا ناله می کرد که «این کارها اصلاً جالب نیستند.» والدین او غر زدن و سرزنش کردن را هم امتحان کردند. اما سوزان به مقاومت در مقابل درخواستهای آنان ادامه می داد. هر چند والدین سوزان از او ناامید شده بودند، اما یک برنامه خاص تشویقی با پاداش را شروع کردند و در مدت دو هفته رفتار سوزان بهبود قابل توجهی پیدا کرد. آقا و خانم مادیسون چگونه دختر خود را برای تغییر یاری دادند؟ آنها از یک برنامه/امتیاز- پاداش استفاده کردند. در ادامه بحث، چگونگی تهیه چنین برنامه ای توصیف خواهد شد.

پاداش‌های مادی (یک اسباب بازی کوچک) و پاداش‌های فعالیتی (رفتن به پارک) به برانگیختن کودکان برای بهبود رفتارشان، کمک می‌کنند. روشی را برای کودک خود فراهم کنید تا ژتون، امتیاز و خط‌نشان‌هایی را برای معاوضه آنها با پاداش‌ها، بدست بیاورد. کودک شما می‌تواند پس از به دست آوردن تعدادی از این امتیازات یا ژتون‌ها، آنها را با پاداش خاصی که دوست دارد، معاوضه کند.

به دست آوردن ژتون، برای بزرگسالان هم همانند کودکان برانگیزاننده است. چنانچه شما شاغل باشید، شما ژتون‌هایی را به دست می‌آورید (به شکل چک یا پول) و آن را با پاداش‌های مادی (یک پیتزا، کفش و...) و پاداش‌های فعالیتی (رفتن به سینما یا مسافرت) معاوضه می‌کنید. به منظور کمک به کودک خود برای ایجاد یک رفتار یا عادت، گاهی اوقات نیاز دارید که چیزی بیش از تحسین و توجه را به او عرضه کنید. هنگامی که رفتار جدید او به خوبی تثبیت شد، شما می‌توانید به این مرحله پایان داده و این برنامه مشوق ویژه را قطع نمایید.

والدین می‌توانند از پاداش‌های ژتونی در مورد کودکان ۴ و ۵ ساله استفاده کنند. پاداش‌های امتیازی در مورد کودکان ۶ تا ۱۲ ساله موثر هستند. قرار دادهای والد و کودک هم نوع دیگری از طرح مشوق ویژه هستند که در مورد

کودکان ۷ و ۸ ساله تا دوره نوجوانی به کار می روند. بیایید نگاهی دقیق تر به این برنامه‌های ویژه داشته باشیم.

ارائه پاداش‌های امتیازی

به منظور ارائه یک برنامه پاداش امتیازی موثر به کودک خود، از این ۶ گام پیروی کنید.

- ۱- یک رفتار هدف را انتخاب کنید.
 - ۲- یک تقویم امتیاز- پاداش تهیه کنید.
 - ۳- یک لیست از پاداش‌ها تهیه کنید.
 - ۴- حساب امتیازهای کسب شده و خرج شده را نگه دارید.
 - ۵- برنامه پاداش را تعدیل کنید.
 - ۶- برنامه پاداش را قطع کنید.
- ۱- یک یا چند رفتار هدف را که خواهان بهبود آنها هستید، تعیین نمایید. شما باید قادر باشید رفتاری که قصد افزایش آن را دارید، (تمیز کردن میز بعد از هر وعده غذا)، معین کرده و آن را بشمارید.
- رفتار هدف را با واژگان مثبت و نه منفی توصیف کنید. به عنوان مثال، آقا و خانم مادیسون، از سوزان خواستند «اتاق تمیزی داشته باشد» نه اینکه «دیگه اتاقش را به هم نریزد». همچنین آنها چندین رفتار دیگر را هم (خالی کردن آشغال‌ها، مسواک زدن منظم و...) لیست کردند.

تقویم امتیاز - پاداش سوزان برای بهبود چندین رفتار

امتیازهای کسب شده							
لیست رفتارهای خوب(و امتیازهای مربوطه)	شنبه	۱شنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه
تمیز کردن اتاق خواب. بازدید ۶ بعد از ظهر (۲ امتیاز)	۰						
تمیز کردن میز غذا (هر وعده ۱ امتیاز)	۱						
خالی کردن آشغال ها، ۶ بعد از ظهر (۱ امتیاز)	۱	۰	۱				
مسواک زدن (هر وعده، ۱ امتیاز)		۱					
حضور به موقع در منزل بعد از مدرسه (۲ امتیاز)	۰	۰					
یک روز بدون قشقرق (۲ امتیاز)	۰	۰					
مجموع امتیازات:		 ۱	 				

در این تقویم، رفتارهای متعددی به مدت یک هفته ثبت می شوند. برای هر هفته یک تقویم جدید داشته باشید.

در پایان هر روز، مجموع امتیازات آن روز را حساب کنید. هنگامی که کودک شما این امتیازات را خرج کرد، بر روی امتیازات خرج شده خط بکشید.

۲- یک تقویم امتیاز - پاداش تهیه کنید. رفتار هدف را بر روی این تقویم بنویسید. همچنین، زمان بازدید خود به منظور کنترل انجام شدن کار را بنویسید. سپس در مورد هر رفتار هدف، معین سازید که کودک برای انجام آن رفتار، چند امتیاز می گیرد. پس از اینکه تقویم آماده شد، آن را در یک مکان

قابل رؤیت نصب کنید. به طوری که کودک بتواند آن را ببیند. کودکان بزرگتر معمولاً می‌خواهند که تقویم در جایی نصب شود که در معرض دید دیگران نباشد.

تقویم امتیاز- پاداش تهیه شده توسط آقا و خانم مادیسون و سوزان را مورد بررسی قرار دهید. آنها تقویمی را برای ثبت همزمان رفتارهای مختلف طراحی کردند. با این وجود، معمولاً برای والدین راحت‌تر است که به منظور یادگیری چگونگی استفاده از یک برنامه امتیاز-پاداش، در ابتدا فقط بر روی یک رفتار دشوار متمرکز شوند. «تقویم امتیاز- پاداش برای بهبود یک رفتار» به شکل زیر است.

تقویم امتیاز- پاداش برای بهبود یک رفتار

امتیازات کسب شده							
رفتار خوب (و امتیازات مربوط به آن): افاق تمیز است. این بدان معناست که تختخواب مرتب است، تمام لباس‌ها، اسباب بازی‌ها و کتاب‌ها در جای مناسب خود قرار گرفته‌اند. بازدیدها در ساعت ۷ صبح (۱ امتیاز) و ساعت ۶ بعدازظهر (۱ امتیاز)							
شنبه	۱شنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه	
۰	۱	۰	۱	۱	۱	۱	هفته نخست
۱	۱						هفته دوم
							هفته سوم

در این تقویم، یک رفتار به مدت چندین هفته ثبت می‌شود. در پایان هفته سوم، یک تقویم جدید تهیه و نصب کنید.

هنگامی که کودک شما یک امتیاز را خرج می‌کند، یک خط قرمز بر روی آن

بکشید. امتیازاتی که بر رویشان خط کشیده نشده است، امتیازاتی هستند که هنوز خرج نشده اند. کودک خود را تشویق کنید که امتیازاتش را خرج کند نه اینکه آنها را پس انداز نماید، زیرا خرج کردن امتیازات برای کودک، تشویق آمیز تر است.

۳- یک منو برای پاداش ها تهیه کنید و آن را نزدیک تقویم پاداش - امتیاز نصب کنید. منوی پاداش ها لیستی از پاداشهای مادی کوچک و پاداشهای فعالیتی است که برای کودک شما خوشایند هستند. از او بپرسید که دوست دارد چه چیزهایی دریافت کند. سوزان گفت که او کتاب کمیک، یک عروسک خاص، رفتن به رستوران و... می خواهد.

نمونه ای از منوی پاداش

منوی پاداش‌ها	
پاداش	تعداد امتیازهای مورد نیاز
کتاب کمیک	۴
رفتن به رستوران	۱۲
بازی پینگ پنگ با پدر	۴
برداشتن نوشابه از یخچال	۶
یک بسته آدامس بدون قند	۳
درست کردن ذرت بوداده	۹
بیدار ماندن تا ساعت ۹/۳۰ شب در شبهایی که فردا به مدرسه می رود	۷
رفتن به پارک	۸
برداشتن بستنی از یخچال	۶
بازی ویدئویی با والدین	۶
رفتن برای خرید پیتزا	۱۵
اسباب بازی کوچک (کمتر از ۷ دلار)	۳۰

این منو لیستی از پاداشهای مادی و پاداشهای فعالیتی است. همچنین تعداد امتیازات و ژتون‌هایی را که کودک شما باید برای هر پاداش بپردازد، مشخص شده اند. این منو را در کنار تقویم امتیاز- پاداش نصب کنید.

پس از اینکه شما به اتفاق کودکان، پاداش‌های احتمالی را معین کردید، باید تصمیم بگیرید که هر کدام از آنها برای کودکان چند امتیاز خرج برمی دارد. باید طوری باشد که دستیابی به پاداشها، بسیار آسان و یا بسیار دشوار نباشد.

زیرا در این صورت ممکن است کودک اشتیاق خود را نسبت به برنامه از دست دهد. پس از آنکه در استفاده از یک منوی پاداش، تجربه کسب کردید، تعیین هزینه مناسب برای پاداش‌های جدید، برایتان آسان تر خواهد بود. بهتر است که برنامه امتیاز- پاداش را با استفاده از پاداش‌های کوچکی آغاز کنید که هزینه بسیار زیادی برای کودک شما ندارد! او به این فرصت نیاز دارد که به طور مکرر به پاداش‌ها دست پیدا کند.

۴- حساب امتیازات کسب شده و خرج شده توسط کودک خود را نگه

دارید. هنگامی که کودک شما، یک امتیاز به دست می آورد، آن را با شور و شوق بر روی تقویم ثبت کنید. او را برای کارهای خوبی که انجام داده و امتیازاتی که به دست آورده است، تحسین نمایید.

او را تشویق کنید تا امتیازات کسب شده را خرج کند، نه اینکه آنها را پس انداز نماید، زیرا خرج کردن امتیازات موجب می شود که او از برنامه لذت ببرد. پس از اینکه او امتیازی را خرج کرده و امتیازی به دست آورد، بر روی امتیاز خرج شده خط بکشید.

هنگامی که کودک شما امتیازات کافی را برای انتخاب یک پاداش به دست آورد، به او اجازه بدهید که هر چه زودتر، یک پاداش را با آن بخرد. چنانچه او ۶ یا ۷ ساله است، به او کمک کنید تا سریعاً امتیازات را با یک پاداش معاوضه کند.

۵- تعدیل‌هایی را در برنامه ایجاد کنید، تا بهتر عمل کند. پس از نصب

تقویم‌های جدید، تقویم‌های قبلی را نزد خود نگه دارید. شما و کودکتان می توانید با بررسی این تقویم‌ها، مشاهده کنید که او در بهبود رفتار خود تا چه اندازه پیشرفت داشته است.

تقویم‌ها به شما می گویند که برنامه شما چگونه عمل کرده است. به منظور بهبود برنامه، تعاریف روشن تری از آنچه که او باید برای بدست آوردن امتیاز، انجام دهد ارائه کنید و پاداش‌های جدیدی را به لیست اضافه کنید. مراقب باشید

که تنها در صورتی این پاداش‌ها را به او بدهید که او امتیاز لازم برای بدست آوردن آنها را کسب کرده باشد. چنانچه او بدون تلاش و زحمت به پاداش‌ها دست پیدا کند، دلیلی برای تلاش کردن نخواهد داشت.

برخی از والدین از جریمه برای رفتارهای بد استفاده می‌کنند. آنها امتیازات کسب شده کودک را از او پس می‌گیرند. با این وجود، چنانچه کودک شما پس از به دست آوردن امتیاز، دوباره آن را از دست بدهد، نسبت به برنامه دچار سرخوردگی می‌شود. سایر روشهای انضباطی، مانند پیامدهای منطقی یا محرومیت زمان‌مند را با برنامه/امتیاز- پاداش برای رفتار خوب، ترکیب نمایید. به عنوان مثال؛ والدین سوزان، هرگاه که او قشقرق به پا می‌کرد، او را در محرومیت زمان‌مند قرار می‌دادند، هرگاه که یک روز را بدون قشقرق سپری می‌کرد، دو امتیاز می‌گرفت. قشقرق‌های او به سرعت کاهش پیدا کردند.

۶- به برنامه پایان دهید. برنامه/امتیاز- پاداش را برای مدتی نامحدود ادامه ندهید. بلکه فقط تا زمانی که رفتار کودک بهبود پیدا می‌کند از آن استفاده نمایید. به کودک خود بگویید که برنامه/امتیاز- پاداش به او کمک کرده است تا بهبودهایی در رفتار خود ایجاد کند و شما به این پیشرفت او می‌بالید. به تحسین پیشرفت رفتاری او ادامه داده و برنامه امتیاز- پاداش را قطع کنید. والدین می‌توانند به طرق مختلف، به این برنامه پایان دهند. پاداش را فقط زمانی به او بدهید، که خودش درخواست کند. زمان میان به دست آوردن امتیازات و معاوضه آنها با پاداش را افزایش دهید. هنگامی که او برنامه را با موفقیت به پایان برد، برایش یک میهمانی ترتیب بدهید. او و خانواده را برای صرف غذا بیرون ببرید و انتخاب نوع غذا را بر عهده او بگذارید.

ارائه پاداش‌های ژتون‌ی



یک ظرف پلاستیکی شفاف، جای مناسبی است که کودکان خردسال ژتون‌های خود را در آن نگهداری کنند.

بیشتر کودکان ۴ و ۵ ساله ژتون را بر امتیاز ترجیح می دهند، زیرا آنها می توانند ژتون را لمس کرده و آنها را نگهداری کنند. از ژتون‌های پوکر، پول‌های مخصوص بازی یا سایر اشیاء کوچک به عنوان ژتون استفاده کنید. اجازه ندهید که کودک به ژتون‌ها دست بزند یا با آنها بازی کند، مگر اینکه این ژتون‌ها را به دست آورده باشد. او به یک ظرف - شاید به یک ظرف پلاستیکی یا کاسه - برای نگه داشتن ژتون‌هایش نیاز دارد. چنانچه او چهار یا پنج ساله است، او را تشویق کنید تا ظرف ژتون‌ها را در مکان خاصی نگهدارد تا اینکه آنها را از دست ندهد. شما باید یک رفتار هدف را انتخاب کرده و یک لیست پاداش تهیه کنید. به کودک خود برای رفتارهای خوبش، به جای امتیاز ژتون بدهید. جهت تهیه لیست پاداش برای کودکان پیش از سن دبستان، تصویر پاداش‌ها (اسباب بازی یا بستنی) را نقاشی کرده و آنها را از جاهای دیگر قیچی کنید. در کنار تصویر هر پاداش، یک تصویر دیگر بکشید که تعداد ژتون‌هایی را نشان دهد که کودک برای به دست آوردن آن پاداش باید بپردازد.

هنگامی که رفتار هدف مطلوب روی داد، یک ژتون به کودک بدهید. یک برنامه ژتون- پاداش پس از اینکه برقرار شده و کودک یاد گرفت که می‌تواند

ژتون‌هایش را با «چیزهای خوب، خوب!» عوض کند، به آسانی اجرا می‌شود.

ژتون‌ها و بستنی

آن^۱، ۴ ساله بود و هنگامی که مادرش او را صدا می‌کرد، به ندرت به او پاسخ می‌داد و یا پیش او می‌آمد. مادر تصمیم گرفت که از برنامه ژتون-پاداش استفاده کرده و هر بار که آن در پاسخ به صدا زدن‌های او پیشش بیاید، یک ژتون به او بدهد. آن گفت که دوست دارد ژتون‌هایش را با بستنی‌های داخل یخچال عوض کند. مادر به او گفت که هر بستنی برای او پنج ژتون هزینه دارد.

آن به مدت یک هفته، هر روز یک یا دو بستنی به دست آورد. سپس مادر به آرامی برنامه ژتون-پاداش را قطع کرد. با این وجود، آن همچنان به رفتار اصلاح شده خود ادامه داد و هرگاه مادر او را صدا می‌زد، پیش او می‌رفت.

قرارداد والد-کودک

قرارداد والد کودک، یک توافق مکتوب است که میان شما و کودک‌تان نوشته می‌شود. تمام طرفین در شناسایی مشکل، بحث و گفتگو در مورد راه حل، روشن ساختن مسئولیتها، امضای توافقنامه و پیگیری و پایبندی به توافقنامه مشارکت می‌کنند.

قراردادها در مورد کودکان ۷ و ۸ ساله و بالاتر قابل استفاده هستند. این ابزارهای حل مشکل بویژه برای خانواده‌هایی که نوجوان دارند، مفید هستند. در مورد مشکلی که خانواده شما با آن روبرو است، بیاندهشید. و در مورد برقراری یک قرارداد والد-کودک به منظور حل و فصل آن گفتگو کنید.

1. Ann

«او تنهاست»

پل^۱، ۸ ساله، ملتمسانه گفت: «ببین بیچاره، آن بیرون چقدر تنهاست؟»
«او در گاراژ سرما خورده. ببین، او همیشه سعی می کند برای خودش لانه ای بسازد تا در آنجا گرم شود. من می خوام اونو بیارم تو اتاق خودم.»

خانم کار^۲ در دو هفته گذشته بارها و بارها این جملات یکنواخت و خسته کننده را از زبان پل شنیده است. خانم کار، خسته شده بود از بس که از پل شنیده بود که می خواهد راسویش را به داخل اتاقش بیاورد. او از اینکه پل و راسوی او از هم جدا هستند، ناراحت است. اما این را هم می داند که اگر به پل اجازه بدهد، آن را به داخل خانه بیاورد، دردسرهای زیادی با تمیز کردن خانه خواهد داشت.

پدر پل پیشنهاد نمود که با مشارکت هم یک توافقنامه بنویسند که در آن مسئولیتهای پل در تمیز نگه داشتن قفس راسو مشخص گردد. خانم کار گفت: در این قرارداد، باید به پیامدهای خودداری پل از انجام وظیفه تعیین شده اش، اشاره شود. چنانچه پل به طور منظم قفس را تمیز نمی کرد، بر اساس توافقنامه راسو به گاراژ خانه بازگردانده می شد.

قرارداد نوشته شد و هر سه عضو خانواده آن را امضاء کردند. خانواده کار، شیوه جدیدی را برای برخورد با اختلافات در خانواده کشف کردند و آن هم قرارداد والد-کودک بود.

۱. Paul

۲. Carr

قراردادهای والد کودک

قراردادهای والد و کودک به عنوان راه حل موثر



«من این کار را انجام خواهم داد. من هر هفته قفس را تمیز می کنم. شما و مامان هم به من اجازه می دهید که آن را در اتاق خودم نگه دارم. بیایید همین الان، همگی آن را امضاء کنیم!»

در نوشتن قرارداد و استفاده از آن، از این ۴ گام پیروی کنید:

- ۱- یک مشکل را شناسایی کنید.
 - ۲- راه حل را با کودک خود مورد بحث و گفتگو قرار دهید.
 - ۳- توافقنامه را مکتوب کنید.
 - ۴- قرارداد را امضاء کرده و از آن پیروی کنید.
- ۱- **شناسایی یک مشکل:** معمولاً قراردادها بر روی حل یک مشکل واحد و روشن در خانواده، مانند نگه داشتن راسو در اتاق توسط پل، متمرکز می شوند. مراقب باشید که قرارداد شما بر روی اهداف مبهم و اهدافی که اندازه گیری آنها دشوار است، (مانند بهبود نگرش) تنظیم نشود. قراردادها با موفقیت به منظور تشویق کودکان برای بازگشت سریع به منزل بعد از مدرسه و تعیین یک زمان برای انجام تکالیف در هر روز، مورد استفاده قرار می گیرند. قبل از اینکه کودک

شما یک حیوان خانگی جدید بخرید، یک قرارداد را با او مورد بحث قرار دهید. بسیار مهم است که قبل از اینکه او یک شیء بالقوه خطرناک مانند: اسلحه BB، تیر و کمان یا یک مجموعه شیمیایی را بخرد با او در مورد یک قرارداد گفتگو کنید. در قرارداد باید به این نکته اشاره شود که چنانچه او در رابطه با این اشیاء احتیاط را رعایت نکند، آنها را به طور موقت از دست خواهد داد.

یک نمونه تکمیل شده از قرارداد والد-کودک

قرارداد
من، پل، موافقت می کنم که: (۱) هر روز جمعه قفس راسو را تمیز کنم. (۲) و هر روز جمعه اطراف قفس را از وسایل اضافی خالی کنم.
ما، پدر و مادر موافقت می کنیم که: به پل اجازه بدهیم، راسو را در اتاق خودش نگهداری کند. چنانچه قفس و اطراف آن هر روز جمعه تمیز نشود، راسو دوباره به گاراژ بازگردانده می شود.
تاریخ شروع قرارداد: _____
تاریخ پایان قرارداد: _____ قرارداد تا زمانی که راسو در اتاق پل باشد، ادامه دارد.
تاریخ امضاء قرارداد: _____
پل (امضاء کودک)
مادر (مادر)
پدر (پدر)

قراردادها با روشن ساختن توافقات و مسئولیتها، به خانوادهها کمک می کنند. چنانچه پل هر هفته مطابق توافق به عمل آمده، قفس راسو را تمیز

نکند، آنگاه باید راسو را به گاراژ برگرداند.

قرارداد برای نوجوانان و به منظور تشویق حضور مرتب آنها در مدرسه و تعیین مهلت بازگشت از مدرسه و از ملاقات دوستان مورد استفاده بوده اند. قبل از آنکه دختر یا پسر شما، استفاده از اتومبیل خانواده را آغاز کند، با او در مورد قراردادی که وظایف او را معین می کند، گفتگو کرده و قرارداد را منعقد کنید. به منظور مشاهده مثال هایی از اینکه چگونه یک قرارداد مکتوب میان کودک، معلم و والد، می تواند پیشرفت تحصیلی و سازگاری کودک را در مدرسه بهبود بخشد، به فصل ۲۰ مراجعه کنید.

۲- راه حل را با کودک خود مورد بحث و گفتگو قرار دهید. سعی کنید که بطور مشترک، با هم سر یک راه حل به توافق برسید، نه اینکه یک راه حل را به او تحمیل نمایید. هر چه کودک شما بزرگتر باشد، شما می توانید قدرت واقعی یا اقتدار بیشتری را در کمک به حصول یک راه حل، به او واگذار کنید. این بدان معناست که از ایده های خوب کودکان همانند ایده های خوب خودتان استفاده کنید. یک قرارداد را به نوجوان تحمیل نکنید. در صورتی که چنین کنید، ممکن است که او مقاومت کرده و تعارض را در خانواده تشدید نماید. توجه داشته باشید که همسر شما باید در این گفتگوها مشارکت داشته باشد. گاهی اوقات، زنان یا شوهران پرمشغله، سعی می کنند که مسئولیت گفتگو را به همسر خود واگذار نمایند. زمانی را برای گفتگو انتخاب کنید که همگی نسبتاً آرام هستید. صبور و مثبت باشید و تمرکز خود را بر روی رفتار و یا اقدامات واقعی که خواهان وقوع آنها هستید، متمرکز نمایید.

قبل از اینکه خانواده من به عضویت شبکه تلویزیون کابلی درآیند، ما زمان زیادی را صرف گفتگو در مورد مشکلات و راه حل های احتمالی می کردیم. من و همسر من نگران این بودیم که پسران ما، پیش از حد تلویزیون تماشا کنند و یا به

تماشای برنامه‌هایی بپردازند که دارای جهت گیری جنسی و یا خشونت هستند. پس از چندین هفته بحث و گفتگو ما چهار نفر یک قرارداد امضاء کردیم. این قرارداد بعدها به پیشگیری از بسیاری اختلافات در خانواده کمک کرد.

۳- توافقنامه حاصله از بحث و گفتگو را مکتوب کنید. توافقنامه باید آنچه را که شما و فرزندتان، انجام آن را پذیرفته اید، مشخص نماید. از زبانی روشن و مثبت استفاده کنید. تا اینکه کودک شما بتواند قرارداد را درک کرده و قرارداد برایش دلگرم کننده و مشوق باشد. پیامدی را که طرفین در صورت عدم پیروی از توافقات با آن روبرو می شوند، مشخص نمایید. تاریخ پایان قرارداد و یا زمان تجدید بحث و گفتگو در مورد آن را ذکر نمایید.

قرارداد باید در مورد همه طرفین منصفانه باشد. هر فردی باید در قبال چیزی که از دست می دهد، چیزی را هم به دست آورد. در قرارداد تصریح می شود که هر کسی باید چه کاری انجام دهد و در عوض چه چیزی دریافت می کند. به قرارداد خانم و آقای کار و پسرشان پل توجه کنید.

۴- قرارداد را امضاء کنید، آن را در جایی نصب کنید و به مسئولیتهای خود بر اساس آن عمل نمایید. پس از آنکه همگی قرارداد را امضاء کردند، آن را بر روی دیوار نصب و یا در جایی قرار دهید که همه به آن دسترسی داشته باشند. چنانچه کودک شما می گوید که نصب قرارداد بر روی دیوار موجب شرمندگی او در مقابل دوستانش می شود، آن را در مکانی نصب کنید که در معرض دید نباشد و یا آن را در یک پوشه مخصوص قرار دهید. تمامی قراردادهای قبلی را در یک پوشه با عنوان «قراردادهای خانوادگی» نگهداری کنید. چنانچه کودک شما به مسئولیتهایش عمل نکرد، پیامدهای تصریح شده در قرارداد را به اجرا بگذارید. بیشتر خانواده‌هایی که از قرارداد استفاده می کنند، اذعان دارند که قراردادهای مفیدی برای پیشگیری از مشکلات و حل و فصل آنها هستند.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- پاداش‌های امتیازی و ژتون‌ها، کودک شما را برای بهبود دامنه متنوعی از رفتارهای دشوار، برمی‌انگیزند.
- کودک شما می‌تواند پس از به دست آوردن امتیازات و ژتون‌ها، پاداش‌های ملموس و مزایا را از روی لیست پاداش‌ها انتخاب کند.
- قراردادهای والد و کودک به حل و فصل مشکلات خانوادگی بویژه اختلافات میان والدین و بچه‌های بزرگتر کمک می‌کنند.

فصل ۱۵

محرومیت زمان‌مند در مورد دو کودک



دعواهای میان خواهر و برادرها از مشکلات رایجی هستند که والدین با آنها روبرویند.

هنگامی که دو کودک رفتار سوئی از خود نشان می دهند، همیشه لازم نیست که بدانید چه کسی اول شروع کرد و یا اینکه چه کسی بیشتر مقصر است. تنها کاری که می کنید این است که هر دوی آنها را در مکان‌های جداگانه در محرومیت زمان‌مند قرار دهید.

در این فصل، شما درمی یابید که چرا محرومیت زمان‌مند دو کودک، یک روش مفید برای برخورد با مشکلات میان کودکان است. همچنین شما یاد خواهید گرفت که چه زمان و چگونه از محرومیت زمان‌مند در مورد دو کودک استفاده نمایید. این روش، برای کودکان ۳ تا ۴ ساله بیشترین تأثیر را دارد.

کاهش تعارض میان کودکان

محرومیت زمان‌مند برای دو کودک

آندرو^۱، ده ساله و آنجلا^۲ نه ساله، با هم دعوا کرده و به یکدیگر بد و بیراه می‌گفتند. از آنجایی که پدر معتقد بود آندرو، آغاز کننده این دعوا بوده است، تنها او را با محرومیت زمان‌مند مواجه کرد.

هنگامی که آندرو از مکان محرومیت زمان‌مند بیرون آمد، پدر شاهد درگیری مجدد آندرو و خواهرش بود.

آنجلا: «آندرو کجا بودی؟ محرومیت زمان‌مند؟! ها ها ها! بابا طرف من است و تنبیه فقط برای توست.»

آندرو: «خفه شو! می‌دونی که اول تو شروع کردی. می‌خواهی یه گوجه زیر چشات بکارم؟!»

آنجلا: «ها! اگه می‌تونی! هنوز بچه‌ای! همیشه دعوا راه می‌اندازی و مامان و بابا هم این رو می‌دونن!»

در این لحظه پدر که از دست هر دو عصبانی بود، به سمت آنها آمد.

پدر: «محرومیت زمان‌مند، به خاطر دعوا کردن! آنجلا تو برو به حمام! آندرو تو هم اتاق خواب پستی! زود باشین ببینم!!»

این بار، پدر کار درست را انجام داد. او دریافت که دعوا همیشه بین دو طرف است. او همچنین تشخیص داد که اعمال محرومیت زمان‌مند در مورد هر دو طرف، اغلب از تنبیه یکی از آنها و یا مداخله شخصی برای حل مشکلات مداوم میان بچه‌هایش موثرتر است.

بد و بیراه گفتن، ژست‌های تهدید کننده به خود گرفتن، داد و بیداد و مرافعه به راه انداختن، اذیت و آزارهای خصمانه، لگدزدن و کتک زدن، مشکلات رفتاری رایجی هستند که والدین با آنها روبرو هستند، ممکن است شما در صورت ایفای نقش قاضی یا داور، مسئولیت بسیار سنگینی را برای حل مشکلات میان کودکان

-
1. Andrew
 2. Angela

خود برعهده بگیرید. در اغلب موارد، والدین در این اختلافات مداخله کرده و سعی می‌کنند مشخص سازند که کدامیک ابتدا دعوا را شروع کرده است تا اینکه خطا کار را سرزنش و ملامت کنند. در نتیجه، کودکان به جای اینکه خود، تعارضاتشان را حل و فصل کنند، برای حل مشکلات بیش از حد به والدین وابسته می‌شوند. همچنین این احتمال وجود دارد که «قضات» والدین نادرست باشد.

بسیاری از کودکان، از به دردرس انداختن برادر یا خواهر خود، لذت می‌برند. ممکن است یک کودک زبل، خود مشاجره را آغاز کند اما چنین وانمود کند که دیگری آغاز کننده بوده است. گاهی اوقات، کودک کوچکتر که بی‌دفاع و بی‌گناه‌تر به نظر می‌رسد، کودک بزرگتر را تحریک می‌کند تا او را دعوا کند. هنگامی که کودکان با هم اختلاف و دعوا دارند، اغلب دشوار است که تعیین کنیم کدامیک آغاز کننده تعارض بوده است.

کودکان، جلب توجه والدین خود را دوست دارند. ممکن است کودکان شما یاد بگیرند که با دعوا و مشاجره مداوم، بخش اعظم توجه شما را به خود جلب کنند. البته شما دوست ندارید که شاهد و ناظر تعارض میان کودکان خود باشید. اما در صورتی که قدم پیش گذاشته و خودتان با تعارضات آنها برخورد کنید، ممکن است «ناخواسته» به یکی یا هر دوی آنها برای این دعوا و مرافعه مداوم، پاداش داده باشید.

پس شما به عنوان والد باید چه کاری انجام دهید؟ هنگامی که دو کودک در حال مشاجره و دعوا با یکدیگر هستند، هر دوی آنها را صرف‌نظر از اینکه چه کسی دعوا را شروع کرده است، به محرومیت زمان‌مند بفرستید.

اعمال محرومیت زمان‌مند در مورد هر دو کودک، سه مزیت به همراه دارد. نخست، اینکه شما مجبور به جانبداری از یکی و یا تعیین مقصر اصلی نیستید. دوم اینکه، شما با نشان دادن توجه فراوان نسبت به آنها در حین حل و فصل دعوا، ناخواسته آنها را پاداش نمی‌دهید و سوم اینکه هر دو کودک از ادامه دادن

مشاجره ناامید می‌شوند. زیرا هر دو محرومیت زمان‌مند کسل کننده و ناخوشایند را تجربه کرده‌اند.

چه وقت و چگونه از محرومیت زمان‌مند در مورد دو کودک استفاده

کنیم؟

محرومیت زمان‌مند برای دو کودک، در برخورد با مشکلات میان دو یا چند کودک به صورتی که در بالا توصیف شد، بسیار موثر است. یک زمان مناسب دیگر برای استفاده از محرومیت زمان‌مند در مورد دو کودک، هنگامی است که کودکان شما با هم مشکل ساز می‌شوند، حتی اگر آنها به خوبی با یکدیگر کنار نیایند. اجازه بدهید فرض کنیم که کودکان شما، علیرغم سرزنش‌های مکرر شما، به دنبال کردن یکدیگر در داخل خانه، گرگم به هوا بازی کردن و به هم کوبیدن درها ادامه می‌دهند. چنین مواقعی، استفاده از محرومیت زمان‌مند می‌تواند مناسب باشد.

محرومیت زمان‌مند در مورد ۴ کودک

صبح یک روز شنبه، پسر پنج ساله من، اریک با سه نفر از بچه‌های همسایه، در داخل خانه مشغول بازی بودند. بازی آنها به طور فزاینده‌ای پر سروصدا و خشن شد. آنها پیوسته درها را به هم می‌کوبیدند و علیرغم درخواستهای من برای آرام شدن، به اطراف می‌دویدند. سرانجام، من گفتم «محرومیت زمان‌مند برای این سر و صدایی که به پا کرده اید. اریک تو برو آن گوشه، الیزابت^۱ تو هم در این گوشه، امی^۲، تو برو آنجا و جف^۳ تو هم آن گوشه بشین.» هر کدام از بچه‌ها به گوشه‌ای از اتاق رفته و روی زمین نشستند. من زمان‌سنج را برای ۵ دقیقه، چون سن آنها به طور متوسط ۵ سال بود، تنظیم کردم و آن را در وسط اتاق قرار دادم. این

1. Elizabeth

2. Amy

3. Jeff

بچه‌های همسایه هم یاد گرفته بودند که با محرومیت زمان‌مند همراهی کنند زیرا می‌دانستند در غیر این صورت باید سریعاً به خانه‌های خود بروند. پس از دو دقیقه، زنگ در به صدا درآمد. مادر الیزابت بود که به دنبال او می‌گشت! من گفتم «الیزابت و بقیه بچه‌ها به دلیل دویدن در خانه در حال سپری کردن محرومیت زمان‌مند هستند.» او پرسید «محرومیت زمان‌مند چیست؟» هنگامی که من شروع به توضیح دادن کردم، زمان‌سنج زنگ خورد و بچه‌ها از محرومیت زمان‌مند خارج شدند و الیزابت به سمت مادرش آمد. هنگامی که الیزابت و مادرش از پله‌های ایوان پایین می‌رفتند، من می‌شنیدم که الیزابت ۵ ساله داشت محرومیت زمان‌مند را برای مادرش توضیح می‌داد.

به لیست «سوء رفتارهایی که مستحق محرومیت زمان‌مند هستند» در فصل ۴ با عنوان «محرومیت زمان‌مند چیست؟ و والدین چه زمانی از آن استفاده می‌کنند؟» نگاهی بیاندازید. محرومیت در مورد دو کودک، تقریباً با تمامی این رفتارها، به شرطی که کودکان هر دو در این سوء رفتارها نقش داشته باشند، تناسب دارد.

قبل از استفاده از محرومیت زمان‌مند در مورد دو کودک، شما باید در کاربرد این روش به صورت فردی تجربه داشته باشید. برای اینکه دو کودک را در محرومیت زمان‌مند قرار دهید، لازم است که این دو کودک هر دو در سوء رفتار دخالت داشته باشند.

به دنبال سوء رفتار کودکان، سریعاً و با رعایت روشن ۱۰ (کلمه) - ۱۰ (ثانیه) آنها را با محرومیت زمان‌مند، مواجه کنید. مراقب باشید که هیچکدام از آنها در مدت محرومیت زمان‌مند با خود اسباب بازی به همراه نداشته و نتوانند یکدیگر را ببینند. زمان‌سنج را در جایی قرار دهید که هر دو بتوانند صدای آن را بشنوند. البته محرومیت زمان‌مند در مورد بیش از دو کودک هم به شرطی که هر کدام از این کودکان قبلاً محرومیت زمان‌مند را تجربه کرده باشند، امکان‌پذیر است. زمانی که به‌طور مثال دو کودکی که باید به محرومیت زمان‌مند فرستاده

شوند، ۶ و ۱۰ ساله هستند، زمان سنج برای چه مدتی تنظیم می‌شود؟ در چنین حالتی، زمان سنج را برای ۸ دقیقه تنظیم کنید، زیرا میانگین سن دو کودک ۸ سال است.

توجه داشته باشید هنگامی که کودکان شما رفتار مناسبی دارند و به خوبی با هم کنار می‌آیند، توجه زیادی را به آنها نشان داده و مزایای ویژه‌ای برایشان قائل شوید. مادر دو کودک پس از سپری کردن یک صبح خوشایند و مطلوب در خانه، به بچه‌هایش گفت: «شما دو تا امروز صبح خیلی خوب با هم بازی کردید. پس بعد از ظهر شما را به پارک می‌برم! وقتی شما اینگونه خوب با هم کنار می‌آیید، رفتن به جاهای مختلف برایمان خیلی آسان می‌شود!»

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- از آنجایی که در دعوای بین دو کودک، هر دو دخیل هستند، پس محرومیت زمان‌مند را در مورد هر دوی آنها اعمال کنید.
- برای فرستادن دو یا چند کودک به محرومیت زمان‌مند، از روش محرومیت زمان‌مند و قانون ۱۰ (کلمه) - ۱۰ (ثانیه) استفاده کنید. آنها را به دو مکان جداگانه بفرستید و زمان سنج را با متوسط سن آنها تنظیم کنید.
- اعمال محرومیت زمان‌مند در مورد دو کودک، در مقایسه با سایر روشهای برخورد با مشکلات مداوم میان دو کودک، مزایای آشکاری دارد.
- هنگامی که کودکان شما رفتار مناسبی دارند و به خوبی با هم کنار می‌آیند، آنها را با تحسین و توجه فراوان پاداش دهید.

فصل ۱۶

توقیف کردن اسباب بازی به جای محرومیت زمان‌مند کودک

توقیف کردن اسباب بازی - یک

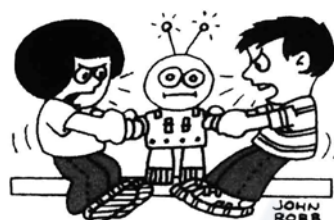
راه حل موثر



«دفعه بعد، دو نفری با آن بازی می‌کنیم. اگر این کار را نکنیم، آن را از ما می‌گیرند. بابا آن را توقیف می‌کند...»

مشکلاتی که والدین با آنها روبرو

هستند.



«این مال منه!»

«تخیر! این مال منه!»

اغلب اوقات، اسباب بازی‌ها موجب بروز مشکلات میان کودکان می‌شوند. گاهی کودکان همدیگر را با اسباب بازی می‌زنند، به مبل‌مان آسیب می‌زنند و یا از استفاده مشترک از اسباب بازی خودداری می‌کنند.

در آینده، احتمال کمی وجود دارد که جفری^۱ و لیزا^۲ بر سر یک اسباب بازی با هم دعوا کنند. به احتمال بیشتر، آنها به صورت مشترک از آن استفاده می‌کنند. توقیف کردن اسباب بازی یک روش موثر و در عین حال با ملاحظه برای بهبود رفتار کودکان است.

در این فصل نوع مفیدی از محرومیت زمان‌مند را توصیف می‌کنم که در آن به جای فرستاده شدن کودک به محرومیت زمان‌مند، اسباب بازی توقیف می‌شود. دنبال کردن گام‌های صحیح استفاده از این روش انضباطی موثر، آسان

1. Jeffrey
2. Lisa

است. سایر مهارتهایی که در این فصل مورد بحث قرار گرفته اند، عبارتند از: کاربرد زمان سنج برای نوبت گرفتن و قرار دادن متعلقات شخصی در جعبه در صورت پراکنده بودن آنها در خانه.

توقیف روبات به جای محرومیت زمان مند بچه‌ها

شب گذشته، پدر با خوشحالی یک روبات اسباب‌بازی را برای جفری ۵ ساله و لیزای ۶ ساله به خانه آورد. امروز صبح او به اکراه، بخش اعظم وقت خود را صرف تصمیم‌گیری برای اینکه «چه کسی اول با روبات بازی کند، و همچنین اصرار بر استفاده نوبتی بچه‌ها از آن و سرزنش کردن آنها به خاطر دعوای آنان با یکدیگر» نمود.

سرانجام، پدر به منظور متوقف ساختن این مشاجرات که تا حد داد و بیداد پیش رفته بود، تصمیم به توقیف کردن روبات اسباب‌بازی گرفت. او روبات را روی یخچال گذاشت و زمان‌سنج را برای ۱۰ دقیقه تنظیم کرد و آن را در کنار روبات قرار داد. سپس او رو به بچه‌هایش گفت: هر وقت زمان‌سنج زنگ زد، روبات را برایتان پایین می‌آورم. اما اگر دوباره به جای استفاده مشترک از آن، با هم مشکل پیدا کنید، دوباره آن را توقیف می‌کنم!

روبات، دیگر در آن صبح توقیف نشد، زیرا جفری و لیزا یاد گرفتند به جای اینکه موجب توقیف آن شوند، به طور مشترک با آن بازی کنند. آنها هر دو دریافتند که اگر به دعوا بر سر آن ادامه دهند، لذت بازی با اسباب‌بازی جدید خود را از دست خواهند داد.

توقیف اسباب‌بازی و توقف سوءرفتار

کودکان زمان بسیار زیادی را صرف بازی کردن با اسباب‌بازی و سایر اشیاء می‌کنند. اسباب‌بازی‌ها موجبات معاشرت کودک با سایر کودکان و والدینشان را فراهم می‌سازند.

استفاده از توقیف اسباب‌بازی به جای کاربرد برخی دیگر از شیوه‌های انضباطی را برای کمک به کودک خود جهت آموختن افزایش خودکنترلی مورد توجه و نظر قرار دهید. سه موقعیت وجود دارند که ممکن است شما در آن

موقعیت‌ها، توقیف اسباب بازی را بر محرومیت زمان مند کودک، ترجیح بدهید:
(۱) سوءرفتار کودک شما در زمان بازی کردن با اسباب بازی روی می دهد (صدمه زدن به مبلمان به وسیله اسباب بازی).

(۲) دو کودک به جای بازی مشترک با اسباب بازی بر سر آن مشاجره و دعوا می کنند.

(۳) دو کودک از خود سوءرفتار بروز می دهند و سوءرفتار آنها یک اسباب بازی را هم دربرمی گیرد (گرگم به هوا بازی کردن با یک اسباب بازی گران قیمت که نباید آن را به اطراف پرتاب نمود).

هنگامی که کودک شما، یکی از دوستانش را برای بازی کردن دعوت می کند و سوءرفتار آنها یک اسباب بازی را هم دربرمی گیرد، شما می توانید اسباب بازی را توقیف کنید. والدین کودک دیگر، نمی توانند برای توقیف اسباب بازی به شما معترض شوند، هر چند به احتمال فراوان از این کار شما متعجب و شگفت زده می شوند! برای بزرگسالانی که به طور همزمان مسئولیت چندین کودک را بر عهده دارند، مانند مربیان پیش دبستانی‌ها و کارکنان مهد کودک، توقیف اسباب بازی یک روش انضباطی ایده آل است.

ممکن است شما سوال کنید که چرا والدین به جای اعمال محرومیت زمان مند در مورد کودک خود، اسباب بازی او را توقیف می کنند؟ کودکی که در محرومیت زمان مند قرار می گیرد، فرصت یادگیری چیزهایی را که ممکن است پاداش دهنده یا لذتبخش باشند، از دست می دهد. شما نمی خواهید که کودکان زمان زیادی را در محرومیت زمان مند سپری کنند. همچنین هنگامی که شما روشهای انضباطی را مورد استفاده قرار می دهید، باید از روشی استفاده کنید که در عین موثر بودن در تغییر رفتار، از همه روش‌ها ملایم تر باشد. توقیف اسباب بازی در مقایسه با محرومیت زمان مند کودک، تنبیه ملایم تری است. توقیف اسباب بازی، یک جایگزین موثر برای محرومیت زمان مند کودک و روشی اضافی

برای حمایت از هشدارهائتان در اختیار شما قرار می دهد.

هنگامی که دو کودک، به طور مکرر بر سر یک اسباب بازی جنجال به پا می کنند، خود را بیش از حد برای پیدا کردن مقصر و اینکه کدام کودک باید سرزنش شود، درگیر نسازید. از جانبداری پرهیزید. به سادگی، اسباب بازی یا شیء مورد اختلاف آنها را توقیف کنید. در این صورت، هیچکدام از این کودکان برای دعوا و مشاجره پاداش داده نمی شوند. همچنین، پس از اینکه این دو «جنگجو» اسباب بازی خود را به دلیل توقیف از دست دادند، انگیزه بیشتری پیدا می کنند تا در آینده، خودشان مشکلاتشان را حل و فصل کنند.

گام ها و مراحل توقیف اسباب بازی

شما برای توقیف یک اسباب بازی یا شیء دیگر، چگونه عمل می کنید؟ برای این کار از روش محرومیت زمان مند و قانون ۱۰ (کلمه) - ۱۰ (ثانیه) استفاده کنید. چنانچه کودک شما با یک اسباب بازی از خود بد رفتاری نشان می دهد، سریعاً اسباب بازی را از او گرفته و آن را توقیف کنید. پیش از توقیف اسباب بازی نباید بیش از ده کلمه با کودک صحبت کرده و یا بیش از ده ثانیه در این کار درنگ به خرج دهید. پس از توقیف اسباب بازی، به کودک خود بگویید که به چه دلیل اسباب بازی را از او گرفته اید. سپس از او بخواهید که با صدای بلند دلیل توقیف اسباب بازی اش را بر زبان بیاورد. این کار را به صورت مختصر و سریع انجام دهید و از سرزنش پرهیزید.

از کودک خود نخواهید که خودش اسباب بازی را در محل مورد نظر قرار دهد. شما خودتان می توانید بسیار سریع تر این کار را انجام دهید، همچنین از جنگ قدرت احتمالی پرهیزید. همیشه از زمان سنج قابل حمل استفاده کنید. این زمان سنج به کودک شما علامت خواهد داد که چه زمانی می تواند بازی با اسباب بازی را از سر بگیرد. دلایل ضرورت استفاده از زمان سنج قابل حمل، همان دلایلی هستند که در رابطه با محرومیت زمان مند کودک مطرح شدند.

«دلایل استفاده از زمان سنج قابل حمل» را در فصل ۱۰ مرور کنید.

در مورد کودکان دو و سه ساله، اسباب بازی را دور از دسترس او و در جایی قرار دهید که به آسانی بتوانید آن را ببینید. سپس، زمان سنج قابل حمل را برداشته و آن را برای یک زمان کوتاه، معمولاً ۲ تا ۵ دقیقه تنظیم کنید. زمان سنج را در کنار اسباب بازی قرار دهید به طوری که کودک بتواند هر دوی آنها را با هم ببیند. سپس به صورت مختصر دلیل توقیف اسباب بازی را به او بگویید. به عنوان مثال، بگویید: «تو با اسباب بازی به روی میز قهوه کوبیدی و به همین دلیل من اسباب بازی ات را توقیف کردم». سپس به او بگویید: که به محض به صدا درآمدن زنگ زمان سنج، او دوباره اسباب بازی را در اختیار خواهد داشت. هنگامی که زمان سنج به صدا درآمد، دوباره به صورت مختصر دلیل توقیف اسباب بازی را به او یادآوری کرده، سپس اسباب بازی را برداشته و آن را به کودک برگردانید. از کودک نخواهید که برای رفتار بدش معذرت خواهی کند و یا او را مجبور نکنید که به شما قول بدهد در آینده رفتار خوبی داشته باشد.

در مورد کودکان ۴ ساله و بالاتر، معمولاً لازم نیست که اسباب را دور از دسترس آنها قرار دهید. تنها کافیست که به او بگویید: «اسباب بازی ات توقیف می شود! حق نداری به آن دست بزنی!» سپس زمان سنج را بردارید و آن را برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تنظیم کرده و آن را کنار اسباب بازی قرار دهید. سپس دلیل توقیف اسباب بازی را به او بگویید. به او بگویید که پس از شنیدن صدای زنگ می تواند اسباب بازی را پس بگیرد. کودک حق ندارد که به اسباب بازی توقیف شده و یا به زمان سنج تنظیم شده، دست بزند. در غیر این صورت، خود او نیز به محرومیت زمان مند فرستاده می شود! حتی کودکان تکانشی هم به زودی یاد می گیرند خود را کنترل کرده و برای برداشتن اسباب بازی توقیف شده خود، تا زمان به صدا درآمدن زنگ زمان سنج صبر کنند.



توقیف اسباب بازی ها و اشیاء:

راه حلی برای مشکلات مستمر

مثال هایی برای والدین

رفتار دشوار	یک راه حل*
۱- دو خواهر ۱۰ و ۱۳ ساله، پیوسته در مورد انتخاب برنامه تلویزیون با هم بگومگو دارند. آنها به طور مکرر پیش مادر شکایت می برند و از او می خواهند که مشکل را حل کند.	۱- مادر تلویزیون را خاموش می کند و زمان سنج را تنظیم کرده بر روی تلویزیون قرار می دهد. او باید در صورت لزوم به این روش ادامه دهد.
۲- آلان ^۱ دختر ۴ ساله، علیرغم پدر، به طور مکرر با ماشین اسباب بازی بزرگ خود تا لبه خیابان پیش می رود.	۲- پدر ماشین او را توقیف کرده و به مدت ۲۰ دقیقه آن را در گاراژ می گذارد.
۳- آندره ۶ ساله، با خرگوش خود گرگم به هوا بازی می کند.	۳- خرگوش به قفس برگردانده می شود و تمام آن روز، آنجا می ماند.
۴- دانیل ^۲ و دوستش که هر دو ۴ ساله هستند، به بلوک های اسباب بازی یکدیگر ضربه زده و همدیگر را به پرت کردن آنها به صورت طرف مقابل، تهدید می کنند.	۴- مادر دانیل یک زمان سنج را برای مدت ۱۰ دقیقه تنظیم کرده و آن را در کنار بلوکها می گذارد. همچنین مادر برای دوست متعجب دانیل توضیح می دهد که بلوکهایشان به مدت ۱۰ دقیقه توقیف شده اند و او حق ندارد به آنها دست بزند.
۵- ارین ^۳ ، به طور مکرر شکایت می کند که برادرش در بازی ویدئویی جدیدشان، نوبت را رعایت نمی کند.	۵- پدر بازی ویدئویی را خاموش کرده و زمان سنج را برای ۱۰ دقیقه تنظیم می کند. ممکن است لازم باشد که او این کار را تکرار کند.
۶- صدای باندهای استریو در اتاق پذیرایی، باز هم کل آپارتمان را به لرزه درآورده است.	۶- استریو خاموش می شود و زمان سنج برای ۱۵ دقیقه تنظیم شده، بر روی آن گذاشته می شود.

1. Alan
2. Daniel
3. Erin

* البته، والدین باید تعیین نمایند که کدامیک از مشکلات رفتاری آنقدر جدی هستند، که تنبیه ملایمی مانند توقیف اسباب بازی را ایجاب می کند. راههای دیگر هم به جز توقیف اسباب بازی برای برخورد با مشکلات فوق وجود دارد. با این وجود، استفاده از توقیف اسباب بازی برای والدین، سریع، موثر و آسان است.

ایده‌های بیشتر برای والدین

- نوبت گرفتن را با استفاده از زمان سنج تمرین کنید.

- جعبه جمعه

- تفریح، برای کودکان پیش از دبستان

کودکان خود را کمک کنید تا نوبت گرفتن را با استفاده از یک زمان‌سنج تمرین کنند. زمان‌سنج‌ها، حساب زمان را به درستی نگه می‌دارند و نسبت به همه منصفانه عمل می‌کنند.

به عنوان مثال، اگر دو فرزند شما، در استفاده مشترک از بازی ویدئویی جدید، با هم مشکل دارند، با آنها بنشینید و از آنان بخواهید که رفتار مطلوب (نوبت گرفتن) را تمرین کنند. هر کدام از آنها را وادار کنید که زمان‌سنج را برای ۵ دقیقه تنظیم کرده و تا زمان زنگ خوردن زمان‌سنج به بازی ویدئویی بپردازد. پس از به صدا درآمدن زنگ زمان سنج، او باید از بازی دست بکشد و آن را به کودک دیگر بسپارد. او هم زمان‌سنج را به مدت ۵ دقیقه تنظیم می‌کند و نوبت او آغاز می‌گردد. تا زمانی که اطمینان حاصل می‌کنید که کودکان شما این روش را یاد گرفته اند، به آنها کمک کنید تا تنظیم زمان‌سنج و نوبت گرفتن را تمرین کنند. با این وجود، چنانچه آنها ترجیح دادند که به بگومگو و دعوا بر سر بازی ویدئویی ادامه دهند و از به اشتراک گذاشتن آن خودداری کنند، بازی ویدئویی را توقیف کنید. این کار شما آنها را برمی‌انگیزاند تا با هم همکاری و تعامل نمایند.

وادار ساختن کودکان به جمع آوری اسباب بازی‌ها، کفش‌ها، لباس‌ها، یادداشتهای و سایر اشیایی که بر روی زمین پخش کرده اند، اغلب دشوار است. در مورد این قبیل دارایی‌های کودک که او آنها را سر جای خود قرار نمی‌دهد، از «جعبه جمعه» استفاده کنید.

عبارت «جعبه جمعه» را بر روی یک جعبه مقوایی بنویسید و آن را در اتاق

نشیمن و یا هر اتاق دیگری که می خواهید آن را از خرت و پرت ها پاک کنید، قرار دهید. زمان سنج را برای ده دقیقه تنظیم کرده و آن را در کنار جعبه قرار دهید. سپس به اعضای خانواده اعلام کنید که با به صدا در آمدن زنگ زمان سنج، تمامی متعلقات آنها را که در اطراف پراکنده بوده و سر جای خود نیستند، در آن جعبه خواهید ریخت. هر چیزی که در این جعبه قرار داده شود، تا روز جمعه در آنجا باقی خواهد ماند و فقط روز جمعه به صاحبش برگردانده می شود. از هر گونه اخطار دیگر و یا سرزنش کردن اعضای خانواده خودداری کنید. پس از زنگ زمان سنج، تمامی اشیایی را که سر جای خود نیستند. جمع آوری کرده و در جعبه بریزید. سپس جعبه را در کمد بگذارید. هیچ کس تا روز جمعه به اشیاء و یا به «جعبه جمعه» دست نمی زند. کودکان شما، پس از اینکه چندین بار به این صورت اسباب بازی های خود را از دست دادند، متعلقات خود را جمع می کنند و دیگر نیازی نیست که شما آنها را سرزنش کرده و یا بر سر آنها غر بزنید.

هنگامی که ملاحظه می کنید کودکان نوپا یا پیش از دبستان شما، بر سر یک اسباب بازی جروبخت و دعوا می کنند، از سرگرم ساختن استفاده کنید. این بدان معناست که توجه آنها را به چیز دیگری جلب و یا علاقه آنها را به سمت یک اسباب بازی یا فعالیت دیگر سوق دهید. در چنین وضعیتی، معمولاً یکی از کودکان و یا هر دوی آنها اسباب بازی یا فعالیت قبلی را رها کرده و به فعالیت جدید رو می آورند. در نتیجه، آنها فرصت دیگری را برای بازی مشترک و یا جداگانه پیدا می کنند. این شیوه در مورد اکثر کودکان خردسال به آسانی قابل اجراست.

هنگامی که کودک شما، به خوبی با دیگران بازی می کند، با استفاده از تحسین، تأیید و توجه او را پاداش بدهید. کودکان خردسال به تشویق زیادی نیاز دارند و دوست دارند برای رفتار خوبشان تحسین شوند.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- هنگامی که سوءرفتار کودک شما یک اسباب بازی را در برمی گیرد، از همان روش «محرومیت زمان مند و قانون ۱۰ کلمه - ۱۰ ثانیه» برای توقیف اسباب بازی استفاده کنید.
- توقیف اسباب بازی‌ها و سایر اشیاء، جایگزین موثری برای محرومیت زمان مند کودک در اختیار شما قرار می دهد.
- کودکان خود را کمک کنید تا تنظیم زمان سنج و نوبت گرفتن برای یک اسباب بازی یا فعالیت را تمرین کنند.
- از «جعبه جمعه» برای نگه داشتن اسباب بازی‌ها و سایر متعلقات کودکان که آنها را در جای خود قرار نمی دهند، استفاده کنید.

فصل ۱۷

برخورد با رفتار پر خاشگرا نه و خطرناک



«کمک! کمک!»

رفتارهای خطرناک را بلافاصله متوقف کنید. پس از متوقف ساختن رفتار، از روش‌های انضباطی موثر استفاده نمایید.

«من فقط می‌خواستم او را با آن بترسانم!»

صبح یک روز شنبه، هنگامی که در حال مرتب کردن گاراژ بودم، دو فریاد وحشتزده را شنیدم. «کمک! کمک!» پسر پنج ساله‌ام، اریک، چماقی در دست گرفته و جف پسر ۶ ساله همسایه را دنبال می‌کرد. جف آشکارا ترسیده بود و فرار می‌کرد تا جان سالم به در ببرد.

با توجه به آن موقعیت؛ وضعیت هیجانی و رفتاری جف، متناسب بود. من به سرعت از گاراژ خارج شده و فریاد زدم «اون چماق رو بذار کنار، اونو نزن!» من خودم را به اریک رسانده و چوب را از دست او درآوردم و گفتم: «هیچوقت کسی را با چماق دنبال نکن! این کار خیلی خطرناک است!» سپس به او گفتم: «محروریت زمان مندا! برو روی پله‌های ایوان بنشین، همین الان!» اریک به آنجا رفت.

به سمت جف برگشتم تا به وضعیت او رسیدگی کنم، اما او ناپدید شده بود. معلوم بود او خود را به «جای امنی» رسانده بود. سپس من به چماق نگاه

کردم و وقتی که دیدم یک لوله پلاستیکی توخالی مخصوص ضربه زدن به توپ پلاستیکی است، تا حدودی آرامش خاطر پیدا کردم. پس از اینکه محرومیت زمان‌مند اریک به پایان رسید، ما گفتگوی زیر را با هم داشتیم:

پدر: «اریک، هیچوقت تلاش نکنی که بچه دیگری را با چماق یا هر چیز دیگری کتک بزنی! این کار خطرناک است و به دیگران صدمه می زند.»

اریک: «من نمی خواستم واقعا جف را با چماق بزنم. من فقط می خواستم او را با آن بترسانم.»

پدر: «هیچ وقت از یک شیء برای کتک زدن یا ترساندن دیگران استفاده نکن. حالا به من بگو تو چه کاری انجام دادی که خیلی خطرناک بود؟»

اریک: «من جف را با یک چماق دنبال کردم. او به من نوبت نمی داد تا به توپ ضربه بزنم.»

پدر: «دنبال کردن جف با یک چماق، کار خطرناک و نادرستی بود. دفعه بعد اگر جف به تو نوبت ندهد که به توپ ضربه بزنی و تو عصبانی شوی، چه کار می کنی؟ چه کاری می توانی انجام دهی که بی خطر باشد؟ خودت به من بگو.»

اریک: «خب، من می تونم به او بگم که اگر نوبت را رعایت نکند، با او بازی نمی کنم... من می تونم به مادرش بگم... من می تونم پیام و به شما بگم که او نوبت را رعایت نمی کند.»

پدر: «اینها همه کارهای خوب و بی خطر هستند که می توان اگر کسی نوبت را رعایت نکرد، انجام دهی. من خیلی خوشحالم که در مورد این راههای بی خطر برای رفتارت در آینده فکر کرده ای.»

من و اریک به گفتگو در مورد رفتار و احساسات او ادامه دادیم. من همچنین آن چماق را برای یک هفته کنار گذاشتم که می تواند یک پیامد منطقی ملایم برای اقدام اریک در ترساندن یک نفر با آن، باشد.

انگیزه های بسیاری برای رفتار پرخاشگرانه وجود دارد. ممکن است کودکی به این دلیل که عصبانی و ناراحت است، به این دلیل که می خواهد راه خود را باز

کند، یا به این دلیل که می‌خواهد بر شخص دیگری مسلط شده و او را کنترل کند، سعی نماید که به دیگری آسیب بزند. شاید او بخواهد کودکان دیگر را تحت تأثیر قرار دهد. با این وجود، ما به عنوان والد، باید مانع از رفتاری شویم که موجب تهدید و یا صدمه دیگران است. کودکان پرخاشگر با ریسک بالایی برای تبدیل شدن به نوجوانان یا بزرگسالان ناسازگار مواجه هستند.

همچنین ممکن است کودکی با سرپیچی از قوانین با اهمیت ایمنی و یا با اقدام به ریسک‌های جدی، خود را در معرض خطر قرار دهد. به عنوان مثال؛ ممکن است کودکی با سه چرخه اش وارد یک خیابان شلوغ شود، با کبریت بازی کند و یا به وسایل خطرناک بیش از حد نزدیک شود.

نشسته بر روی پل عابر پیاده

برندی^۱ نه ساله و پدرش در یک پارک بزرگ در حال قدم زدن بودند. آن بعد از ظهر برندی بسیار شلوغ بود و جلوتر از پدرش می‌دوید به طوری که بارها نزدیک بود گم شود. پدر او به غر زدن و فریاد کشیدن بر سر او و برندی هم «به کار خودش» ادامه می‌دادند.

هنگامی که آنها به انتهای پارک نزدیک شدند، برندی به سرعت دور شد و در پیچ پیاده رو ناپدید شد. پدر سرانجام خود را به او رساند و او را نشسته بر روی لبه یک پل هوایی عابر پیاده یافت، که از آنجا ماشین‌هایی را که زیر پای او در حرکت بودند، تماشا می‌کرد!

او سعی کرد آرامش خود را حفظ کرده و از برندی خواست که به آرامی از آنجا پایین بیاید، پس از پایین آمدن برندی، پدر او را سرزنش کرد و یک محرومیت زمان‌مند نه دقیقه‌ای هم برایش در نظر گرفت که برندی در پشت یک درخت بزرگ در انتهای پارک آن را گذارند. در ادامه پیاده روی، برندی مجبور بود در چند قدمی پدرش باقی بماند و در غیر اینصورت، محرومیت زمان‌مند بعدی در انتظار او بود. برندی به سرعت سر به راه شد.

1. Brandi

مدیریت رفتار پرخاشگرانه و خطرناک

شما از مدیریت رفتار پرخاشگرانه و خطرناک، دو هدف را دنبال می کنید. نخست اینکه؛ به منظور حفاظت کودک خود و یا دیگران، سریعاً سوءرفتار را متوقف کنید و دوم اینکه برخوردی موثر با سوءرفتار داشته باشید. به طوری که مجدداً تکرار نشود. به منظور تحقق این دو هدف گام‌های اساسی زیر را به یاد داشته باشید.

A. رفتار را متوقف کنید. کودک را مختصری سرزنش کنید. رفتار

نامقبول را نام ببرید. گاهی اوقات شما نیاز دارید که سریعاً وارد عمل شده و کودک خود را در حال انجام رفتار پرخاشگرانه یا خطرناک متوقف سازید. بعضی وقتها زمان حرف زدن و بعضی وقتها هم زمان عمل کردن است. زمانی که ایمنی کودک شما و کودکان دیگر به مخاطره افتاده است زمان آن است که سریعاً دست به عمل بزنید.

پس از متوقف ساختن رفتار خطرناک، کودک را به صورت مختصر اما جدی سرزنش کرده و سوءرفتار خاصی را که مرتکب شده است، نام ببرید. پیش از فرستادن کودک به محرومیت زمان‌مند با او وارد جروب‌ت و یا گفتگو نشوید. با صدایی بلند و محکم بگویید «نه! هرگز نباید.....» (نام رفتار پرخاشگرانه یا خطرناک او) را انجام دهی! من با تاکید و روشن به اریک گفتم: «هرگز نباید شخص دیگری را با چماق دنبال کنی!»

B. بلافاصله کودک را در محرومیت زمان‌مند قرار دهید. هنگام تنبیه رفتار پرخاشگرانه یا خطرناک، زمان اعمال محرومیت زمان‌مند سریع است نه زمان صحبت و بگومگو کردن. شما می توانید بعداً در این باره با هم صحبت کنید. پس از متوقف ساختن رفتار خطرناک کودکان، سریعاً او را به محرومیت زمان‌مند بفرستید. از این گام مهم، چشم پوشی نکنید و از زمان‌سنج هم استفاده نمایید. ممکن است شما بپرسید: «آیا یک کودک پرخاشگر، از دستور ما برای رفتن

به محرومیت زمان مند، اطاعت کرده و در این زمینه همکاری خواهد کرد؟»
جواب این سوال «بله» است. فصل ۱۲، به شما می گوید که چگونه یک کودک نافرمان را به همکاری و پذیرفتن روش انضباطی محرومیت زمان مند وادارید.

چنانچه هر دو کودک شما در رفتار خطرناک سهیم بوده و اگر هر دو تا حدودی اشتباه کرده اند، از «محرومیت زمان مند در مورد ۲ کودک» استفاده کنید. هنگامی که از محرومیت زمان مند در مورد ۲ کودک استفاده می کنید، لازم نیست که معلوم کنید چه کسی مقصر است یا چه کسی بیشتر مقصر است. محرومیت زمان مند برای دو کودک در فصل ۱۵ مورد بحث قرار گرفته است.

هنگامی که کودک شما در حال گذراندن محرومیت زمان مند است، خود را برای گفتگوی «پس از محرومیت زمان مند» آماده کنید. آنچه را که می خواهید بگویید به صورت ذهنی تمرین کنید. در مورد علت احتمالی رفتار خطرناک یا تکانشی کودک خود فکر کنید.

C. با او در مورد رفتار پرخاشگرانه یا خطرناکش گفتگو کنید. زمان صحبت کردن، پس از اتمام محرومیت زمان مند است. دوباره به کودک خود بگویید که آنچه او انجام داده است پرخاشگرانه یا خطرناک بوده است. به او بگویید که رفتار او به چه دلیل غیرقابل قبول است. سپس از او بخواهید که به بیان خود، به شما بگوید که چه کاری انجام داده است که خطرناک و نامقبول است. در این زمان، شما از او نمی خواهید که معذرت خواهی کند و یا قول بدهد که دوباره این کار را انجام ندهد. شما فقط از او می خواهید که کاری را که انجام داده است، توصیف کند. من در گفتگو با پسرم اریک به او گفتم: «اریک، دوباره به من بگو چه کاری انجام دادی که خطرناک بود؟»

پس از آنکه او رفتار پرخاشگرانه یا خطرناکش را توصیف کرد، از او بخواهید جایگزین های بی خطری را که می تواند در آینده از آنها استفاده کند، توصیف کند. من به هنگام صحبت کردن با اریک به او گفتم: «به من بگو، دفعه بعد اگر

جف نوبت را رعایت نکرد و تو عصبانی شدی، چه کاری انجام می دهی؟ چه کار بی خطری می توانی انجام دهی؟»

هنگامی که کودک شما، جایگزین‌های ایمن و بی خطر رفتاری را به شما می گوید، او را تحسین کنید. ایده‌های او را تشویق کنید. او را کمک کنید تا روشهای جایگزینی را برای سازگاری با افراد دشوار کشف کرده و در آینده، مشکلات را حل کند. اریک ۵ ساله، کارهای مختلفی را نام برد که در آینده در صورتی که جف، نوبت را رعایت نکند، او می تواند آنها را انجام دهد. «من می توانم به او بگویم اگر نوبت را رعایت نکند، با او بازی نمی کنم... من می توانم به مادرش بگویم. می توانم به شما بگویم که او نوبت را رعایت نمی کند.»

چنانچه هیچ گونه رفتار جایگزین بی خطری، به ذهن کودک شما نرسد، شما باید در یافتن چنین جایگزین‌هایی به او کمک کنید. اگر او با عصبانیت گفت: «ولم کن» و از صحبت کردن با شما خودداری کرد، صحبت کردن را به بعدا موکول کنید و یا اینکه یک بار دیگر او را به محرومیت زمان‌مند بفرستید. اما این کار را فقط یک بار انجام دهید. به دنبال این محرومیت زمان‌مند، دوباره سعی کنید با او در مورد جایگزین‌های رفتاری بی خطر صحبت کنید.



گام‌های اساسی برای برخورد با
رفتار پرخاشگرانه یا خطرناک
فهرست والدین

گام‌های فوری

۱. رفتار را متوقف کنید.
 ۲. به صورت مختصر کودک را سرزنش کرده و رفتار غیرقابل قبول او را نام ببرید.
 ۳. او را بلافاصله به محرومیت زمان‌مند بفرستید.
- پس از اتمام محرومیت زمان‌مند**
۴. از او بپرسید که چه کاری انجام داد که پرخاشگرانه را و خطرناک بود.
 ۵. به او کمک کنید یک یا دو شیوه بی خطر یا غیر پرخاشگرانه برای رفتار آینده، توصیف نماید.
- پس از اینکه او چنین شیوه‌های بی خطری را مطرح کرد، او را با تحسین، پاداش بدهید.
۶. پیامدهای منطقی ملایم یا جریمه رفتاری را برای او در نظر بگیرید.
 ۷. چنانچه کودک شما در حالتی قرار دارد که می‌خواهد در این باره با شما صحبت کند، از گوش دادن انعکاسی استفاده کنید. (فصل ۱۸)

D. یک پیامد منطقی ملایم یا جریمه رفتاری را برای او در نظر بگیرید. پیامدهای منطقی یا جریمه‌های رفتاری در فصل ۵ توصیف شده‌اند. چنانچه کودک شما کوچک است و با بچه قلدر همسایه رفتاری پرخاشگرانه از

خود نشان دهد، احتمالاً با یک پیامد طبیعی مانند چشم ورم کرده یا کبود شدن قسمت دیگری از بدنش، مواجه می شود!

چنانچه پسر یا دختر شما از یک اسباب بازی یا شیء برای رفتار خطرناک یا پرخاشگرانه خود استفاده می کند، آن اسباب بازی یا شیء را برای یک مدت طولانی توقیف کنید. اریک استفاده از چماق پلاستیکی اش را برای یک هفته از دست داد.

مری^۱ ۱۲ ساله، از اینکه با دوچرخه اش به سرعت به سمت بچه های کوچکتر حرکت کند و ناگهان تغییر مسیر بدهد و اینگونه آنها را بترساند، لذت می برد. پس از اینکه مادر او دوچرخه اش را به مدت ۲ هفته توقیف کرد، او برای همیشه این رفتار خطرناک را کنار گذاشت.

پس از آنکه پدر برندی، او را نشسته بر روی پل عابر پیاده یافت، او را مجبور کرد که در بقیه آن روز، همواره در چند قدمی اش باقی بماند. این محدودیت مختصر یک پیامد منطقی برای رفتار خطرناک قبلی برندی بود.

E. چنانچه کودک در حالتی قرار دارد که می خواهد با شما صحبت

کند، از گوش دادن انعکاسی استفاده کنید. پس از پایان محرومیت زمان مند، حدس بزنید که کودک شما در حین انجام رفتار خطرناک، چه احساسی داشت. سپس از او بپرسید: آیا او چنین احساسی داشته است. فصل بعدی، چگونگی استفاده از «گوش دادن انعکاسی» را به شما نشان می دهد، تا اینکه بتوانید به کودک خود برای ابراز احساساتش کمک کنید. کودکانی که احساسات خود را درک کرده و می دانند که چگونه خشم و ناکامی خود را در قالب کلمات بیان کنند، کنترل بیشتری بر روی رفتار پرخاشگرانه و تکانشی خود دارند.

1. mary

کمکهای بیشتر برای کودک پرخاشگر

کودکان پرخاشگر، میزان بالایی از رفتار پرخاشگرانه کلامی و جسمی را نسبت به اعضای خانواده، سایر کودکان، بزرگسالان (از جمله معلمان) و اموال و دارایی‌ها حفظ می‌کنند. این کودکان به سرعت کتک می‌زنند، هل می‌دهند، لگد می‌زنند، گاز می‌گیرند، اذیت و مسخره می‌کنند، عذاب می‌دهند، تهدید می‌کنند، قشقرق به راه می‌اندازند، اشیاء را پرت می‌کنند و گریه سر می‌دهند. بسیاری از کودکان، گاهی اوقات برخی از این رفتارها را انجام می‌دهند، اما کودک پرخاشگر به طور مکرر، اغلب این رفتارها را انجام می‌دهد.

هر چند که پرخاشگری کودک، تقریباً یک پاسخ «خودکار» نسبت به استرس و ناکامی است، اما یک هدف نیز دارد. این پرخاشگری دیگران را مجبور یا وادار می‌سازد تا آنچه را که می‌خواهد، به او بدهند. هنگامی که دیگران در مقابل خواسته‌های او مقاومت کرده و یا سعی می‌کنند رفتار پرخاشگرانه او را اصلاح نمایند، معمولاً کودک پرخاشگر با ستیزه جویی فزاینده و «خارج از کنترل شدن» واکنش نشان می‌دهد. خارج از کنترل شدن، یکی از شیوه‌های کودکان پرخاشگر در تلاش برای کنترل دیگران است. همچنین کودکان پرخاشگر، به احتمال بیشتری دروغ می‌گویند و مسئولیت اعمال خود را انکار می‌کنند.

پرخاشگری می‌تواند به پیامدهای ناگواری منجر شود. من به همراه یک خانواده درمانگر دیگر، با استیون^۱ نه ساله و خانواده اش کار می‌کردیم. پس از آنکه استیون بطور تکانشی در اوج عصبانیت، لوله ای را برداشته و با کوبیدن آن بر سر بچه ای دیگر موجب مرگ او شده بود، والدین او و دادگاه در جستجوی کمک برای او برآمده بودند. تلاش برای اصلاح الگوی رفتاری پرخاشگرانه کودک را به تعویق نیندازید.

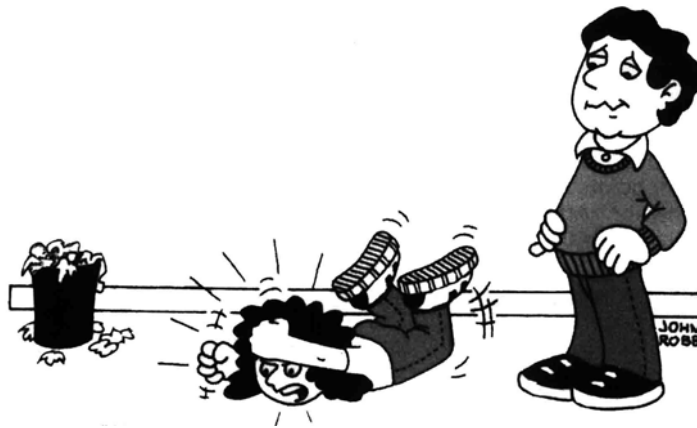
معمولاً، کودک پرخاشگر، از درخواستهای والدین و سایر بزرگسالان تبعیت

1. Steven

نمی‌کند. او مانند کودکان دیگر به این درخواستها توجه نمی‌کند و به‌آن‌ها عمل نمی‌کند. قشقرق‌های او ابزاری است برای «ادب کردن والدین»، برای اینکه از او درخواست نکنند کارهایی را که خود نمی‌خواهد، انجام دهد. همچنین قشقرق‌های او، دیگران را از دخالت در آنچه که او می‌خواهد انجام دهد، باز می‌دارد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

مشکلاتی که والدین با آنها روبرو هستند.



«تنها کاری که من کردم، این بود که از او خواستم آشغال‌ها را بیرون ببرد.
حدس می‌زنم او دوست ندارد این کار را انجام دهد!»

اغلب، کودک پرخاشگر در زمانی که از او خواسته می‌شود کاری را که
مطابق میلش نیست، انجام دهد، قشقرق به راه می‌اندازد.

کمک به کودک پرخاشگر و حتی دوست داشتن او، دشوار است. او می‌تواند
یک خانواده و یا حتی کل یک کلاس را در آشفتگی خشم نگه دارد. والدین و
معلمانی که سعی می‌کنند به کودکان پرخاشگر کمک کنند، اغلب در رابطه با
احساسات خشم و ناکامی خودشان نسبت به چنین کودکانی، با مشکلات
بسیاری دست به گریبان هستند.

بسیاری از والدینی که یک کودک عصبانی و غیرقابل کنترل دارند، امیدوارند
که یک علت درونی پنهان برای رفتار پرخاشگرانه کودکشان پیدا شود. همچنین
آنها می‌خواهند باور کنند که می‌توانند کودک خود را نزد مشاور بفرستند که
یک «مشکل دورنی» را کشف کرده و شخصیت و رفتار کودک آنها را با استفاده
از یک روش درمانی جدید و نیرومند، سر و سامان دهد. والدینی که در سر دیگر

این پیوستار قرار دارند، احساس درماندگی می کنند و بر این باورند که هیچ کاری برای کمک به کودک آنها نمی توان انجام داد.

حقیقت این است که می توان به کودک پرخاشگر کمک کرد و گاهی اوقات او به طور قابل توجهی تغییر می کند. با این وجود، کمک کردن به یک کودک پرخاشگر، برای والدین مسئولیت سنگینی است. این امر مستلزم تلاش بسیار، صبر، «پیگیری»، مراقبت، و کاربرد مستمر روشهای مدیریت کودک SOS توصیف شده در این کتاب می باشد. در اغلب موارد، کمک حرفه ای هم مورد نیاز است. فصل ۲۲ درباره اینکه چه موقع و چگونه باید کمک حرفه ای دریافت کرد به بررسی می پردازد.

هنگامی که کودک پرخاشگر، در رابطه با دیگران، رفتار پرخاشگرانه و خطرناک از خود نشان می دهد، به طور مستمر از «گامهای اساسی برای برخورد با رفتار پرخاشگرانه و خطرناک» که قبلاً نام برده شدند پیروی کنید. هرگاه که او از تهدید فیزیکی یا کلامی استفاده کرد، از محرومیت زمان مند یا سایر روشهای تنبیه ملایم، مانند پیامد منطقی یا جریمه رفتاری استفاده کنید.

مراقب باشید هنگامی که کودک پرخاشگر شما، به شیوه ای غیرپرخاشگرانه رفتار می کند و یا به توصیه های شما عمل می کند، با تحسین و توجه کردن، او را پاداش دهید. همچنین یک برنامه / امتیاز - پاداش را برای کمک به او جهت بهبود رفتارش آغاز کنید. این روش در فصل ۱۴ توصیف شده است. به ازای هر نصف روز که او بدون رفتار پرخاشگرانه سپری می کند، به او چند امتیاز بدهید. او پس از کسب چندین امتیاز می تواند آنها را با پاداش های مادی و فعالیتی معاوضه کند.

بسیاری از کودکانی که در خانه پرخاشگر هستند، در مدرسه نیز چنین هستند. تلاش های خود را برای کاهش پرخاشگری کودکان، با تلاش های معلم او هماهنگ کنید. به منظور آموختن چگونگی همکاری موثر با معلم کودک خود،

فصل ۱۹ را مطالعه کنید. کاهش پرخاشگری، مستلزم یک «حمله» مشترک است.

در ایالات متحده، رفتار خشن و پرخاشگرانه به طور فزاینده ای در حال گسترش است. میزان قتل در ایالات متحده، هفت برابر بیشتر از میزان آن در انگلستان، اروپا، ژاپن و بسیاری دیگر از کشورهای توسعه یافته است. کودکان در معرض میزان قابل توجهی خشم و خشونت در رسانه‌های عامه و برنامه‌های تفریحی هستند. قهرمانان عامه پسند در رسانه‌ها، به طور مکرر مشکلات را با گفتاری بی‌نزاکت، پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز حل و فصل می‌کنند.

پر خاشگری کودکان اغلب با مشاهده رفتار پرخاشگرانه این «الگوها»، افزایش پیدا می‌کند. همانطور که در فصل‌های قبلی اشاره شد، مراقب باشید که شما و همسرتان الگوی مناسبی را به کودک خود عرضه کنید. تا جایی که می‌توانید قرار گرفتن کودک خود را در معرض الگوهای پرخاشگر در فیلم‌ها، تلویزیون، موسیقی، بازی‌های کامپیوتری، مطالب نوشتاری و ورزش‌های پخش شده در تلویزیون مانند کشتی محدود نمایید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- هرگاه که شاهد رفتار پرخاشگرانه کودک خود بودید از «گام‌های اساسی برای برخورد با رفتار پرخاشگرانه و خطرناک» استفاده کنید.
- قرار گرفتن کودک خود را در معرض همسالان و الگوهای پرخاشگر در برنامه‌های کارتونی، فیلم‌ها، تلویزیون و موسیقی‌های عامه پسند محدود نمایید.
- شما می‌توانید با استفاده از روشهای مدیریت کودک SOS، کودک پرخاشگر خود را برای بهبود رفتارش یاری دهید.

فصل ۱۸

کمک به کودک برای بیان احساسات



«آن‌ها به تو گفتند که با تو بازی نمی‌کنند، چون تو یک دختر هستی؟...
می‌فهمم چرا اینقدر احساس آزرده‌گی و عصبانیت می‌کنی...»

«ورود دختران ممنوع!»

پدر در صندلی راحتی خود نشسته بود که استاسی^۱، ۱۰ ساله به شدت در را به هم کوبید و با عصبانیت وارد اتاق شد. او کلاه و دستکش بیسبال پوشیده بود و با اخم و عصبانیت گفت: «دفعه بعد با همین چماق توی سر اون پسره می‌زنم!»

پدر: «چی شده استاسی؟ اتفاقی افتاده؟»

استاسی: «من رفته بودم بیسبال بازی کنم. اما آن پسرهای بدجنس من را راه ندادند.»

پدر: «تو رو راه ندادند؟»

استاسی: «آره! آن‌ها گفتند: با دخترا بازی نمی‌کنند. بعدش همه شون به من خندیدند!»

1. Stacy

پدر: «آن‌ها گفتند با تو بازی نمی کنند چون تو یک دختر هستی؟! ... می فهمم چرا اینقدر احساس آزدگی و عصبانیت می کنی...»

پدر با توجه کردن به استاسی، گوش دادن به او و انعکاس احساساتش، از او حمایت عاطفی به عمل آورد. او به استاسی کمک کرد تا دریابد که احساس او چیزی بیش از یک خشم ساده است. او علاوه بر خشم، احساس آزدگی و طرد شدن هم می کرد.

ما می خواهیم که از کودکان خود در مقابل ناامیدی، ناکامی و تعارض با سایر افراد، حفاظت کنیم. با این وجود، ما نمی توانیم که همواره آنها را زیر بال حمایتی خود بگیریم. آنچه که ما می توانیم انجام دهیم، این است که آنها را کمک کنیم تا احساسات خود و از جمله تجارب ناخوشایند را درک کرده و با آنها سازگاری پیدا کنند. با استفاده از گوش دادن انعکاسی، ما کودکان خود را تشویق می کنیم تا احساسات خود را ابراز و آنها را با ما در میان بگذارند. گوش دادن انعکاسی عبارت است از: خلاصه کردن و بازگویی مختصر احساسات کودک و موقعیتی که ظاهراً موجب این احساسات شده است.*

کودک شما از طریق در میان گذاشتن احساسات ناخوشایند خود با شما آزدگی خود را کاهش داده و از باری که به دلیل این احساسات به دوش می کشد، کاسته می شود. او همچنین کنترل بیشتری بر روی هیجانات و رفتار خود کسب کرده و در روبرو شدن با چالش‌ها و ناکامی‌های زندگی روزمره، دست به انتخاب‌های بهتری می زند. ارتباطات شما با کودکان بهبود پیدا می کند و شما رابطه نزدیکتری با هم خواهید داشت.

والدین از چه زمانی باید گوش دادن انعکاسی را آغاز کنند؟ کودکان سه ساله برای سود بردن از گوش دادن انعکاسی، چندان خردسال به حساب نمی آیند.

* گوش دادن انعکاسی «گوش دادن فعال» هم نامیده می شود.

البته به شرطی که والدین در گفتار خود از زبانی ساده و مختصر استفاده کنند. پسران و دختران، در زمینه ابراز و بیان نمودن احساسات به یک اندازه، به کمک نیاز دارند. پسران و دخترانی که با احساسات خود در تماس هستند، مردان و زنانی سازگارتر خواهند شد.

از مهارت‌های اساسی گوش دادن انعکاسی استفاده کنید

از مهارت ارتباطی گوش دادن انعکاسی، برای کمک به کودکان جهت آموختن بیان احساساتش استفاده کنید. زمانی که کودک شما بیان احساسات خود را آغاز می‌کند، از پنج رهنمود زیر پیروی کنید:

۱- تمامی احساسات کودک خود را پذیرفته و به آنها احترام بگذارید.

این کار را با گوش دادن دقیق، حفظ سکوت در حین گوش دادن و پرهیز از قضاوت انجام دهید. البته لازم نیست شما تمامی اقدامات یا رفتارهای آنها را بپذیرد، بلکه این پذیرش فقط در مورد احساسات ضرورت دارد. او می‌تواند به شما بگوید که تا چه اندازه از برادرش عصبانی است، اما اجازه ندارد که این خشم خود را از طریق اذیت کردن و یا کتک زدن او ابراز کند.

۲- به او نشان دهید که به آنچه که می‌گوید، گوش می‌دهید. توجه

دقیق شما، او را برای بیان ایده‌ها و احساساتش، پاداش می‌دهد. از کاری که انجام می‌دهید، دست بکشید، به سمت او برگردید، تماس چشمی را با او حفظ کنید و به دقت به او گوش دهید. همچنین، با تکان دادن سر و گفتن گاه به گاه «آها... بله... می‌فهمم...» توجه خود را به او نشان دهید.

۳- آنچه را که از کودکان شنیدید و برداشت خود از احساس او را،

برایش بازگو کنید. گاهی اوقات هسته اصلی گفته‌های او و هم احساسات و موقعیتی را که ظاهراً موجب احساسات او شده است، بطور خلاصه، بازگویی و در

قالبی دیگر بیان کنید.* تنها گوش دادن و درک کردن، کافی نیست. شما باید در قالب کلمات، گفته‌ها، افکار و احساسات او را به خودش انعکاس دهید و این همان گوش دادن انعکاسی است. مهارتی که دستیابی به آن مستلزم تمرین است.

سعی نکنید که دقیقاً کلمات او را تکرار کنید. از واژگان مشابهی استفاده کنید. که همان معنا و احساس را برسانند. به دختر سه ساله و ناامید خود بگویید: «تو احساس بدی داری. (احساس) زیرا این بار نتوانستی با بابا به فروشگاه بروی» (موقعیت).

ممکن است کودک شما چیزهایی را بر زبان بیاورد که شما آنها را بسیار ناراحت کننده و تهدید کننده ببینید. به عنوان مثال، ممکن است او بگوید: «هیچ کس در مدرسه من را دوست ندارد!» در چنین مواقعی هنگامی که به گفته‌های او گوش داده و آنها را انعکاس می‌دهید، محکم باشید و دستخوش نگرانی و یا احساس گناه نشوید. والد کمک کننده ای باشید و او را تشویق کنید تا احساس خود را - هر چه که باشد- بیان کند. او به کمک شما نیاز دارد. چنانچه شما بتوانید همچون آینه ای صادق بازتاب دهنده افکار و احساسات کودکتان به خود او باشید، به او کمک خواهید کرد تا با احساسات خود بهتر کنار بیاید و دست به انتخاب‌های بهتری بزند.

اغلب، کودکان در مورد احساسات منفی و موقعیت ناخوشایندی که پشت آن

* موقعیت‌ها و رویدادهای ناخوشایند بر روی احساسات ما تأثیر می‌گذارند. با این وجود، چیزی که شخص در مورد این رویدادها به خود می‌گوید (همان خودگویی‌ها) تأثیر بیشتری بر روی احساسات او دارند. در کتاب «SOS، کمک در مورد هیجانات» من توضیح داده‌ام که چگونه باورها و خودگویی‌ها، علت اصلی هیجانات و رفتار ما هستند. همچنین من در آن کتاب گام‌های بهبود احساسات از طریق اصلاح خودگویی‌های نادرست را توصیف کرده‌ام. کتاب مذکور بر اساس شناخت درمانی استوار است و هم برای کمک به بزرگسالان هم برای نوجوانان مفید است.

این کتاب توسط مترجم حاضر ترجمه و از سوی همین انتشارات به چاپ رسیده است.

احساسات قرار دارند، مبالغه می کنند. کودک خود را از طریق گوش دادن انعکاسی برای درک و روشن ساختن احساساتش و توصیفی که از موقعیت دارد، یاری دهید. با این وجود، به او نگوئید که در این مورد مبالغه می کند، زیرا این کار از تمایل او برای در میان گذاشتن سایر احساساتش با شما، خواهد کاست.

۴- احساسات او را نامگذاری کنید. نامگذاری احساسات، نخستین گام

برای درک و مدیریت آنهاست. لیست زیر، با عناوین «نام‌هایی برای احساسات خوشایند» و «نام‌هایی برای احساسات ناخوشایند» را بررسی کنید. این دو لیست برچسب‌ها و عناوینی را برای احساسات مثبت و منفی رایج که هم توسط بزرگسالان و هم توسط کودکان تجربه می شوند، در اختیار شما قرار می دهند. در صورتی که کودک شما خردسال است، توجه داشته باشید که از واژه‌های ساده برای کمک به او جهت نامگذاری احساسات استفاده کنید.

پس از آنکه به دقت به صحبت‌های کودک خود گوش داده و حالات چهره او را مشاهده کردید، یک «حدس قریب به یقین» در مورد احساس او داشته و با احتیاط آن را نامگذاری کنید. به عنوان مثال، به فرزند نه ساله خود بگوئید: «به نظر می رسد که احساس ناامیدی (یک احساس) می کنی و احتمالاً کمی هم آزرده (یک احساس دیگر) هستی و علت اینها هم نوع رفتاری است که معلم با تو داشته است (موقعیت)». اگر حدس اول شما نادرست بود، حدس دیگری بزنید. در گفتار خود به کودک احترام بگذارید. آرام باشید و ملایم و شمرده صحبت کنید. او را تشویق کنید، در صورتی که حدس شما نادرست بود، این را به شما اطلاع دهد و شما را کمک کند تا حدس خود را اصلاح کنید.

نام‌هایی برای احساسات خوشایند	
SOS	
شاد	پذیرفته شده، محبوب
خوب، عالی	تحسین شده
خرسند، خوشحال	توانا، مطمئن
رضایتمند	موفق
دوست داشتن، دوست داشته شدن	راحت، آرمیده
راضی، شادمان	مشتاق
لذت بردن، خوش آمدن	شاد، مشعوف
مفتخر، سرافراز	امیدوار، خوش بین
مورد احترام	دلگرم
ایمن، امن	آسوده خاطر
نام‌هایی برای احساسات ناخوشایند	
ناشاد، بدبخت	عصبانی، خشمگین
به هم ریخته، غیرمنصفانه	دلخور
نامحسوب، فراموش شده	تحریک پذیر، بدخلق
نامید	ترسیده، هراسان
سراسیمه	افسرده
آزرده	تنها، ترک شده
خسته	بدون دوست، طرد شده
کسل	بی ارزش، بد
گیج	کودن
ناکام	ناراحت، گرفته
حقیر	نگران، مضطرب
گناهکار	ناایمن

۵- توصیه‌ها، پیشنهادات، اطمینان خاطر یا دیدگاه‌های جایگزین در مورد موقعیت را در اختیار او قرار دهید. اما این کار را تنها و فقط پس از یاری دادن به کودک برای بررسی احساساتش انجام دهید. چنانچه توصیه‌ها، پیشنهادات، اطمینان خاطر در ابتدا ارائه شوند، مانع از تلاش کودک شما برای بیان و درک احساساتش می‌شوند.

شما یادگیری مهارت گوش دادن انعکاسی را چگونه آغاز می‌کنید؟ روش انعکاس احساسات مثبت همانند شیوه انعکاس احساسات منفی است. بیشتر والدین، این کار را بسیار آسان تر و خوشایندتر می‌یابند که تمرین مهارت گوش دادن انعکاسی را با احساسات خوشایند و مثبت کودک، آغاز کنند.

دفعه بعدی که کودک شما چیزی را به شما می‌گوید و به نظر می‌رسد که احساسات مثبتی دارد، (مانند احساس هیجان، آسودگی خاطر، اشتیاق، افتخار یا شادمانی)، این احساسات را انعکاس دهید. همچنین توصیف او از موقعیت و یا رویدادی را که ظاهراً موجب این احساسات شده است، انعکاس دهید. به عنوان مثال، بگویید: «به نظر می‌رسد که خیلی آسوده‌خاطری (یک احساس)، چون برنامه تکنوازی پیانو، لغو شده است (موقعیت).» یا بگویید: «چون به مهمانی مایک دعوت شدی (موقعیت)، هیجان زده و شاد (احساس) هستی.» مهارت گوش دادن انعکاسی را تمرین کنید تا آن را یاد بگیرید.

«احساس می‌کنم که انگار دیگر هیچ دوستی ندارم.»

هنگامی که پسر بزرگتر من اریک، چهار ساله بود، او را در حالی یافتیم که در کنار تاب، در حیاط پشتی گریه می‌کرد. اشک از روی صورت کثیف و خاکی او جاری بود. در حالی که حق‌گریه می‌کرد، گفت: «من از جف متنفرم! او تو صورت من خاک پاشید!»

من که سعی می‌کردم احساسات او را منعکس کنم، گفتم: «تو از جف عصبانی هستی، چون توی صورتت خاک پاشیده است و خاطر تو را آزرده است.» اریک پاسخ داد: «آره، احساس می‌کنم که دیگر هیچ دوستی ندارم!»

ما به داخل خانه رفتیم و من به او کمک کردم تا صورتش را بشوید. مهم‌تر از آن، اینکه من با انعکاس احساس خشم و آزدگی اش به او کمک کردم تا با رفتار اهانت آمیز یک دوست، سازگاری پیدا کند. بعدازظهر همان روز من اریک و جف را دیدم که شاد و سرخوش با یکدیگر بازی می‌کردند.

گوش دادن انعکاسی و مشکلاتی که والدین با آن مواجه هستند.

هنگامی که کودک شما احساسات خودش را برای شما بیان می‌کند، ممکن است مشکلات متعددی بروز کند. اما شما می‌توانید هر کدام از این مشکلات را مدیریت کنید.

مشکل A- کودک شما، احساسات ناخوشایندی را نسبت به شما ابراز

می‌کند. ممکن است او بگوید: «شما به من اجازه نمی‌دهید که جمعه شب به سینما بروم و من از دست شما خیلی عصبانی هستم!» بگذارید که او احساسات منفی خود را نسبت به شما ابراز کند، اما به او اجازه ندهید که به شما ناسزا بگوید. اجازه ندهید که به شما بددهنی کند، فحش بدهد، شما را تهدید کند و یا جیغ و داد و قشقرق به راه بیاندازد. به او بگویید: که او می‌تواند احساساتش را بیان کند، اما شما ناسزا گویی او را تحمل نخواهید کرد. چنانچه او به بددهنی و یا جیغ کشیدن ادامه داد، او را ترک کرده و یا تنبیه ملایمی در مورد او اعمال کنید.

کودکان باید یاد بگیرند که احساسات خود را شناخته و آنها را بدون پرخاشگری، رفتار زننده و ناسزاگویی بیان کنند. همچنین مراقب باشید هنگامی که شما احساسات خود را نسبت به کودکتان بیان می‌کنید، از همین قوانین پیروی کنید و از ناسزاگویی بپرهیزید. برای کودک خود یک الگوی مناسب باشید.

مشکل B- شما به کودک خود کمک می کنید تا در مورد احساساتش صحبت کند. با این وجود، او همچنان احساس دلگیری می کند و از طرح های غیرمنطقی سخن می گوید. ممکن است حتی پس از اینکه شما به دقت به لورای^۱ ۱۲ ساله گوش کردید، توصیه های مفیدی به او کردید، پیامدهای احتمالی اقدامات او را گوشزد کردید، باز هم او نامعقول باشد. ممکن است او در حالی که از شما دور می شود بگوید: «معلم زبان من آدم پست و بی انصافی است و من از او متنفرم! ولی من می خواهم به او نشان بدهم که پشیمان خواهد شد. من می خواهم همچنان در کلاس پیچ پیچ راه بیاندازم و گزارشم را هم دیر به او بدهم!».

اغلب اوقات ما نمی توانیم به طور مستقیم احساسات و انتخاب های غیرمنطقی فرزندانمان را تغییر بدهیم. ممکن است لورا مجبور شود از طریق مواجه شدن با پیامدهای طبیعی اقداماتش، رفتار خود را بهبود بخشد. یعنی او مجبور شود به دلیل پیچ پیچ کردن در کلاس، به عنوان جریمه تا دیر وقت در مدرسه بماند و به خاطر تأخیر در تحویل گزارش کارش نمره «F» بگیرد.

مشکل C- کودک شما از تلاش های شما برای گوش دادن انعکاسی، استفاده می کند. به گفتگوی زیر میان برادلی^۲ ده ساله و مادرش توجه کنید. علیرغم اینکه مادر در استفاده از گوش دادن انعکاسی به صورت درست و موثر عمل می کند، برادلی به طور موقت از او ناراحت می شود. با این وجود، مادر به شیوه ای مناسب به استفاده از مهارت های خود در گوش دادن انعکاسی ادامه می دهد.

برادلی: «من از دست پدر و مادر چاد^۳ عصبانی هستم. آنها به او اجازه نمی دهند هیچ کاری بکند. آنها همیشه می ترسند بلایی به سرش بیاد. آنها

1. Laura
2. Bradley
3. Chad

مثل یک بچه با او رفتار می‌کنند.»

مادر: «تو می‌گی از آنها عصبانی هستی چون با او مثل بچه رفتار می‌کنند؟»

برادلی: «بله من همینو گفتم! تو هم که دوباره حرف خودمو تکرار می‌کنی!»

مادر: «خیلی خب برادلی، من می‌خوام بدونم در مورد چاد و پدر و مادرش

چی فکر می‌کنی؟»

برادلی: «خب، یکی از کارهای آنها که مثل رفتار با بچه‌ها است اینه که به

او اجازه نمی‌دهند که با من به بیاد.»

علاوه بر این، ممکن است کودک به شما بگوید که احساسات او را درست درک نکرده‌اید. هر چند شما بعدا دریابید که شما احساسات او را به درستی درک کرده بودید.

چنانچه کودک شما در مورد گوش دادن انعکاسی شما اظهارنظر کرد، «خونسرد باشید» و به او بگویید: «به این احساسات و افکار توجه دارید». اجازه ندهید که واکنش‌های منفی گاه به گاه کودک شما در مورد مهارت‌های گوش دادن انعکاسی‌تان، شما را از استفاده از آن بازدارد.

هوش هیجانی کودک خود را تقویت کنید.

هوش هیجانی چیست؟ هوش هیجانی، توانایی کودک شما برای درک و مدیریت هیجانات و رفتار می‌باشد. از آنجایی که هوش هیجانی کودک، بیشتر اکتسابی است تا ارثی، پس می‌توان آن را بهبود بخشید. استفاده موثر شما از روشهای SOS، سازگاری رفتاری، سازگاری هیجانی، انعطاف پذیری و هوش هیجانی کودکان را بهبود خواهد بخشید.

در حالیکه کودک شما رشد می‌کند، او را کمک کنید تا پنج مهارت زیر را در خود تقویت کند.

پنج توانایی هوش هیجانی

- شناخت و نامگذاری هیجانات
- مدیریت و آرام ساختن هیجانات
- به رسمیت شناختن هیجانات دیگران
- مدیریت روابط با دیگران
- برانگیختن خود برای تحقق بخشیدن اهداف

کودکانی که احساسات خود را می شناسند، بهتر می توانند آنها را مدیریت کنند. کودکانی که احساسات خود را شناخته و مدیریت می کنند، بهتر می توانند احساسات دیگران را شناخته و روابط خود را با آنها مدیریت کنند. به همین دلیل، مهم است که شما از مهارت‌های خود برای گوش دادن انعکاسی به کودکان استفاده نمایید. شما با کمک به او برای شناخت احساسات و هیجاناتش، به او کمک می کنید تا هوش هیجانی خود را افزایش دهد.

با مطالعه کتاب «SOS، کمک در مورد هیجانات» و استفاده از آن، اطلاعات بیشتری در مورد تقویت هوش هیجانی و کمک به کودک خود برای بهبود هوش هیجانی اش، بدست آورید.

هنگامی که شما در برخورد با یک مشکل دچار ناکامی شده و یا با شخص دیگری تعارض پیدا کرده اید، کودکان به طور دقیق شما را زیر نظر دارد. او با مشاهده شما یاد می گیرد که در آینده چگونه با هیجانات، ناکامی‌ها و یا تعارضات خود با دیگران برخورد نماید. برای کودک خود، الگوی مناسبی باشید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

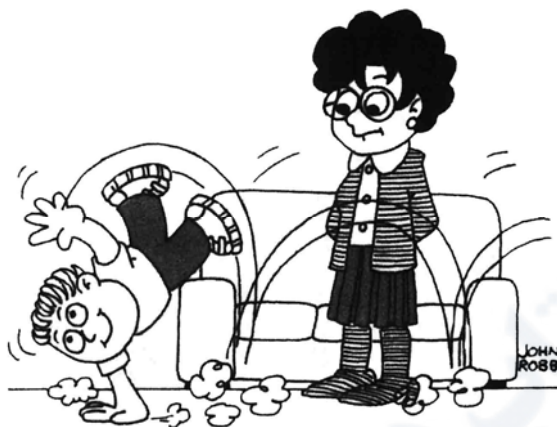
- کمک به کودکان برای نامگذاری احساساتش، نخستین گام برای کمک به او جهت درک و مدیریت آنهاست.

- گوش دادن انعکاسی، عبارت است از: خلاصه کردن و بازگویی احساسات کودکان و موقعیتی که ظاهراً باعث ایجاد احساسات شده است.
- از گوش دادن انعکاسی برای کمک به کودکان، جهت نامگذاری و درک هیجانات و سازگاری با آنها استفاده کنید.
- کمک کردن به کودک خود را با استفاده از انعکاس دادن احساسات خوشایند و احساسات ناخوشایند، تمرین نمایید.
- گوش دادن انعکاسی، به کودکان کمک می کند تا کنترل بیشتری را بر روی هیجانات و رفتار خود، بدست آورند.
- از SOS به منظور تقویت هوش هیجانی کودکان استفاده کنید.
- در برخورد با ناراحتی‌ها و مشکلات، الگوی مناسبی برای کودک خود باشید.

فصل ۱۹

مشکلات رفتاری بیشتر

سؤالات و راه حل‌ها



«همیشه در حال جنب و جوشه! آیا این برای یک کودک ۶ ساله طبیعی

است؟»

در فصل حاضر، ما به دامنه متنوعی از مشکلات رایج کودکی مانند اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی (ADHD)، اختلالات یادگیری، شب‌اداری، بی‌اختیاری ادرار روزانه، مقاومت در برابر انجام کارها و مشکلات زمان خواب می‌پردازیم. شما روشها و مهارت‌های بیشتری را برای کمک به کودکان خواهید آموخت که مسابقه با زمان سنج، صندلی/استراحت و خانه نشین کردن از آن جمله‌اند. همچنین شما راه‌های بیشتری را برای استفاده از روشهای/متیاز-پاد/ش کشف خواهید کرد. در اینجا به چند سؤال توجه می‌کنیم که والدین مکرراً آنها را مطرح می‌کنند.

سؤال: «جرمی^۱ پسر ۶ ساله من بسیار فعال است. همیشه در حال جنب و جوش

1. Jeremy

است و هنگامی که چیزی به او می‌گوییم، به من توجه نمی‌کند. معلم کلاس اول او می‌گوید: احتمالاً، او به بیماری ADHD مبتلا است. چگونه می‌توانم بفهمم که آیا او ADHD دارد یا خیر و اگر چنین باشد، چه کمکی می‌توانم به او بکنم؟»

جواب: «ADHD به معنای اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی می‌باشد. بیشتر کودکان مبتلا به ADHD به طور مستمر، بیش از اندازه فعال، بی‌توجه، تکانشی، حواس‌پرت بوده و در مقایسه با سایر کودکان هم‌سن و سال از فراخوانی توجه کمتری برخوردارند. بسیاری از کودکان ADHD در مدرسه با مشکلات یادگیری مواجه هستند، در کنار آمدن با همسالان مشکل دارند و پرخاشگر هستند. شیوع ADHD در میان پسران، تقریباً هفت برابر دختران است. والدین و معلمان معمولاً احساس ناکامی و فرسودگی را در تعامل با این کودکان گزارش می‌کنند. واژه مشابهی که اغلب برای اشاره به این اختلال به کار می‌رود ADD یا اختلال نقص توجه می‌باشد.»

مشکلاتی که روان‌شناسان با آنها روبرو هستند
زمان ارزیابی یک کودک مبتلا به ADHD



«این همه خرت و پرت را چرا اینجا جمع کرده است؟ مسئول اینجا کیه؟»

برای تعیین ابتلا و یا عدم ابتلای جرمی به ADHD یا ADD او را برای معاینه یا ارزیابی نزد پزشک اطفال و یا یک روان‌شناس ببرید. روان‌شناس با شما و با معلم جرمی صحبت خواهد کرد. این نکته بسیار مهم است که او را برای انجام یک فعالیت یا کار، فراوان تحسین کنید. تمامی روشهای SOS بطور اخص برای کمک به کودکان ADHD مناسب هستند. پزشک اطفال و روان‌شناس شما، در صورتی که احساس کنند جرمی به کمک خاص نیاز دارد، توصیه‌های بیشتری برای شما خواهند داشت. توجه داشته باشید که در خانه محیطی منظم فراهم کنید. یک خانه بی نظم و آشفته، به طور خاص موجب بی‌نظمی کودکان مبتلا به ADHD می‌شود.

سؤال: «دختر ۶ ساله من به هنگام مرتب کردن اتاقش، آماده شدن برای مدرسه، و رفتن به رختخواب تعلل و بازیگوشی می‌کند. آیا هیچ راهی وجود دارد تا به او کمک شود در این کارها سریع‌تر عمل کند؟»

جواب: به منظور سرعت بخشیدن به رفتارهای کند دخترتان، از روش موثری به نام «مسابقه با زمان سنج» استفاده کنید. به این صورت که زمان سنج قابل حمل را برای یک مدت زمان معقول تنظیم کرده و چنانچه کودک پیش از به صدا درآمدن زنگ زمان سنج آن کار را انجام داد، به او پاداش بدهید. به عنوان مثال، دفعه بعدی که شما فرارسیدن زمان خواب را به او یادآوری می کنید. زمان سنج را برای ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بعد تنظیم کنید. سپس به او بگویید: اگر مسابقه را از زمان سنج ببرد، برایش یک قصه تعریف می کنید و بر روی تقویم امتیازات هم یک امتیاز برایش ثبت خواهید کرد. او برای بردن این مسابقه باید لباس خوابش را بپوشد، مسواک بزند و قبل از زنگ زمان سنج، در رختخواب باشد. بر سر او غر نکنید که عجله کند و اگر هم مسابقه را باخت، او را سرزنش نکنید. اما، وقتی که در مسابقه با زمان سنج برنده شد، او را تحسین کنید. بر روی تقویم امتیازی برایش در نظر بگیرید و یک قصه هم برایش بگویید.

زمان سنج‌های قابل حمل به پنج شیوه به کودکان کمک می‌کند.

- زمان سنج‌ها برای محرومیت زمان‌مند یک کودک به کار می‌روند.
- زمان سنج‌ها برای محرومیت زمان‌مند دو کودک به کار می‌روند.
- زمان سنج‌ها برای توقیف اسباب بازی‌های دخیل در سوءرفتار به کار می‌روند.
- زمان سنج‌ها برای نوبت نگه داشتن به کار می‌روند.
- می‌توان به منظور سرعت بخشیدن به رفتار کند کودکان، برای آنها با زمان سنج مسابقه گذاشت.

سؤال: «آیا راههای دیگری هم برای استفاده از زمان سنج به منظور کمک به

کودکان وجود دارد؟»

جواب: پنج راه برای استفاده از زمان‌سنج‌های قابل حمل به منظور کمک به بهبود رفتار کودکان وجود دارد. از زمان‌سنج‌ها برای محرومیت زمان‌مند یک کودک، دو یا چند کودک و توقیف اسباب بازی‌های دخیل در سوءرفتار استفاده می‌شود. زمان‌سنج برای نوبت نگه داشتن کودکان در حین بازی کردن با یک اسباب بازی مشترک مانند بازی ویدئویی نیز به کار می‌رود. همانطور که اشاره شد، کودکان می‌توانند برای سرعت بخشیدن به رفتار کند خود، با زمان‌سنج مسابقه بگذارند. زمان‌سنج‌ها محافظت‌کننده والدین هستند، زیرا استفاده از آنها راحت است، در تغییر رفتار کودک موثر بوده و مانع از فرسودگی والدین می‌شوند. زمان‌سنج‌ها محافظ کودکان هم هستند. زیرا آنها را از تحمل غر زدن‌های والدین و گوش دادن به امر و نهی‌های طولانی والدین نجات می‌دهند.

سؤال: «گاهی اوقات دختر ۱۲ ساله ما، بسیار بدخلق، عبوس و بداخلاق می‌شود. از همه چیز شکایت می‌کند، خواهر کوچکتر خود را مورد سرزنش و انتقاد قرار می‌دهد و کلمات زننده‌ای را در مورد سایر اعضای خانواده به کار می‌برد. آیا من باید او را به دلیل این رفتارهای ناخوشایندش، به اتاق خودش بفرستم؟»

جواب: بله، اما قبل از این کار، از گوش دادن انعکاسی استفاده کنید تا روشن شود که چه چیزی او را ناراحت می‌کند. گوش دادن انعکاسی در فصل ۱۸، با عنوان «کمک به کودک برای بیان احساسات» توصیف شده است. شاید هیچ چیز خاصی وجود نداشته باشد که کودک شما را آزار دهد. شاید بدخلقی با اعضای خانواده فقط یک عادت بد باشد. به او بگویید که احساس او را درک می‌کنید. او اختیار احساسات خود را دارد، اما نباید رفتاری ناشایست با اعضای خانواده داشته باشد. او را به اتاق خودش

بفرستید. اما این کار را محرومیت زمان‌مند نام ننهید. به او بگویید: زمانی می‌تواند از اتاقش بیرون بیاید که بتواند کج خلقی‌ها، شکایت کردن‌ها و انتقادات خود را از خواهرش کنترل کند. به او نگوید که چه مدت باید در اتاقش بماند. تصمیم در این مورد بر عهده خودش است. گاهی اوقات، خستگی موجب کج خلقی می‌شود. چنانچه کج خلقی دختر شما ناشی از خستگی اوست، شاید او تصمیم بگیرد که پیش از ملحق شدن به خانواده چرتی بزند.

سؤال: «بچه ۱۶ ماهه من به هر جایی سرک می‌کشد و من را به شدت عصبانی می‌کند. چه کار باید بکنم؟»

جواب: SOS مربوط به کودکان ۲ تا ۱۲ سال است و شما باید جواب سؤال خود را از جایی غیر از SOS بدست آورید.

سؤال: «کودکان ۷ و ۱۰ ساله من، در انجام کارهایی مانند: شستن ماشین، جمع کردن برگهای درختان یا جمع آوری و شستن ظرفها به من و شوهرم کمک نمی‌کنند. آنها اغلب می‌گویند احساس بیماری یا خستگی دارند و یا دوست ندارند که کمک کنند. آیا راهی برای تشویق کردن کودکان برای کمک به والدین وجود دارد؟»

جواب: «صندلی استراحت» کودک شما را تشویق خواهد کرد تا در کارها به شما کمک کند! طرح به این صورت است: هر کس که کاری را شروع کرد، تا پایان آن کار را ادامه خواهد داد. تمامی برگها از روی زمین جمع خواهند شد. چنانچه شخصی بگوید که بیمار و یا خسته است و نمی‌تواند به خانواده کمک کند، او باید بر روی «صندلی استراحت» بنشیند. «صندلی استراحت» لزوماً نباید یک صندلی واقعی باشد. چنانچه شما بیرون منزل کار می‌کنید، نقطه‌ای در زیر یک درخت می‌تواند برای این منظور مناسب باشد. توجه داشته باشید که این نقطه باید نزدیک به سایر اعضا

باشد که در حال کار کردن هستند. این مکان باید تا حد امکان کسل و خسته کننده و به دور از هر گونه شیء جالب باشد. شخصی که در حال کار کردن است، به عنوان یک الگوی خوب برای شخصی که استراحت می‌کند، تلقی می‌شود.

کودک یا بزرگسالی که واقعا خسته باشد، از فرصت پیش آمده برای استراحت استقبال خواهد کرد. اما اگر او تنها وانمود کرده باشد که خسته است، به زودی از نشستن بر روی صندلی استراحت و تماشای دیگران، احساس کسالت و بی‌حوصلگی خواهد کرد. بیشتر کودکان در چنین حالتی تصمیم می‌گیرند که صندلی استراحت را ترک کرده و به کمک بقیه اعضای خانواده بیایند، زیرا در هر صورت فعالیت را بر رخوت ترجیح می‌دهند. کودک را برای نشستن بر روی صندلی استراحت به جای کار کردن، مورد سرزنش و انتقاد قرار ندهید. مراقب باشید که او نباید هیچ گونه توجهی دریافت کند یا با تلفن صحبت نماید و یا با اسباب بازی، بازی کند و یا صندلی استراحت را به هر دلیلی جز به قصد کمک به دیگران برای اتمام کار، ترک نماید. صندلی استراحت کسل کننده است و این کسل کننده بودن به کودک انگیزه می‌دهد تا در کار مشارکت کند. پس از آنکه کودکان شما در کارها به کمک شما آمدند، به آنها بگویید که قدردان تلاش و کمک آنها هستید.

سؤال: «پسر نه ساله من، براندون^۱، هنوز هم شبها تختخوابش را خیس می‌کند. من شنیده‌ام که زنگهایی وجود دارد که در این زمینه مفید هستند. آیا این زنگها می‌توانند به پسر من هم کمک کنند؟»

A. بله! زنگهای شب ادراری می‌توانند برای کودکان ۶ ساله و بالاتر مفید باشند. اغلب کودکان در سنین ۵ یا ۶ سالگی شب ادراری را ترک

1. Brandon

می کنند. اگر در مورد کودکی این اتفاق نیافتد، ممکن است او به کمک خاص والدینش در این زمینه نیاز داشته باشد.

نخست، براندون را به نزد پزشک اطفال ببرید تا اطمینان حاصل شود که شب ادراری او علت پزشکی ندارد. سپس یک برنامه خاص را برای کمک به براندون آغاز کنید. از گام‌های زیر تبعیت کنید:

گام ۱- از یک «تقویم امتیاز- پاداش» برای بهبود رفتار به شیوه ای که در فصل ۱۴ توصیف شد، استفاده کنید. رفتار هدف مطلوب قطع شب ادراری است و براندون باید برای هر شب بدون شب ادراری یک امتیاز بگیرد. هنگامی که او به اندازه کافی امتیاز کسب کرد، از میان منوی پاداش‌ها، یک پاداش را انتخاب می کند.

همچنین برای شبیهایی که بدون شب ادراری سپری می کند، او را تحسین کنید. اما هرگز او را به دلیل خیس کردن رختخوابش شرمندگی یا سرزنش نکنید! زیرا در این صورت، او به دلیلی مشکلی که دارد، احساس شرمندگی و حقارت خواهد کرد.

گام ۲- هرگاه براندون متوجه شد که رختخواب خود را خیس کرده است، باید بلافاصله دوش گرفته یا حمام کند و سپس رخت‌های خیس را در ماشین لباسشویی بگذارد. این کارها یک پیامد منطقی خفیف برای خیس کردن بستر است. کودکان کوچک تر، برای جمع کردن رختخواب خیس و دوش گرفتن به کمک والدین نیاز دارند. معمولاً گام‌های ۱ و ۲ برای کمک به کودکان برای ترک کامل شب ادراری در عرض یک تا دو ماه کافی هستند. با این وجود، چنانچه براندون همچنان به خیس کردن رختخواب خود ادامه داد، کار را با گام ۳ ادامه دهید.

گام ۳- یک زنگ شب ادراری تهیه کنید. طرز کار این زنگ به این صورت است که کودک یک حسگر رطوبت را بر روی لباس‌های زیر خود

می‌پوشد که این حسگر رطوبت را احساس کرده و یک زنگ را به صدا در می‌آورد. خرید آن ۹۰ دلار هزینه دارد. این زنگ‌ها را می‌توان از طریق WWW.bedwettingstore.com سفارش داد.

از آنجایی که به صدا درآمدن این زنگ فقط ۲ ثانیه زمان می‌برد، براندون بازخوردی فوری مبنی بر خیس شدن رختخوابش دریافت می‌کند. او از طریق شرطی‌سازی یاد می‌گیرد که این رفتار را ترک کند. ممکن است او تا غلبه کامل بر این مشکل نیاز داشته باشد، به مدت ۲ ماه از این زنگ استفاده کند.

این قبیل زنگ‌ها برای کمک به کودکان و نوجوانان جهت ترک شب ادراری بسیار مفید هستند. با این وجود، اگر شما زنگ را خریداری کردید، باید همچنان گام ۱ و ۲ را هم دنبال کنید. پس از حاصل شدن هدف توقف شب ادراری، این امکان وجود دارد که کودک شما دوباره به آن بازگردد. در این حالت، ناامید نشوید. تنها کاری که می‌کنید، این است که گام‌ها را دوباره از سر بگیرید. بیشتر کودکان پس از بار دوم طی کردن این برنامه، معمولاً دیگر به شب ادراری بازگشت پیدا نمی‌کنند. چنانچه شما به درستی این مراحل را طی کنید اما فرزند شما همچنان به شب ادراری ادامه دهد، لازم است که با پزشک اطفال، روان‌شناس و یا یک متخصص رفتاری دیگر برای کمک‌های اضافی، مراجعه نمایید.

سؤال: «شما چه پیشنهادی برای کمک به کودکانی دارید که پس از آموزش

آداب توالت، باز هم در طول روز، خود را خیس می‌کنند؟»

جواب: این امکان وجود دارد که یک کودک پنج ساله و یا بزرگتر پس از آموختن آداب توالت، گاهی اوقات دچار بی‌اختیاری ادرار روزانه شود. در اینگونه مواقع، برنامه ریز را اجرا کنید:

به ازای هر روزی که کودک شما بدون خیس کردن خود سپری می‌کند،

برای او ۳ امتیاز بر روی تقویم/ امتیاز- پاداش منظور نمایید. چنانچه این مشکل در روز بیش از یک بار برای او پیش می آید، روز را به سه بخش صبح، بعدازظهر و شب تقسیم کنید و برای هر قسمت یک امتیاز در نظر بگیرید. او هر روز می تواند تا ۳ امتیاز به دست آورد.

کودک را تشویق کنید تا زود به زود امتیازاتش را با یکی از پاداشهای موجود در منوی پاداشها، معاوضه کند. همچنین در پایان هر روزی که بدون حادثه! سپری می شود، او را تحسین و تمجید کنید. هیچگاه او را برای خیس کردن خود، سرزنش نکنید، بلکه فوراً او را به حمام بفرستید، لباسهای تمیز بپوشانید و از او بخواهید خودش لباسهای کثیف را تمیز کند.

سؤال: «همسایه‌های ما می‌گویند که هرگاه فرزند ۱۳ ساله‌شان قانون را زیر پا می‌گذارد، او را به مدت دو تا سه هفته محدود و یا «خانه نشین» می‌کنند. این خانه نشین کردن به چه معناست و آیا شما آن را به عنوان یک روش انضباطی توصیه می‌کنید؟ من قصد دارم از آن در مورد دختر نوجوانم استفاده کنم.»

جواب: خانه نشین کردن به معنای محدود کردن مختصر یک کودک یا نوجوان برای بیرون رفتن از خانه، به عنوان پیامد رفتار بد خودش می‌باشد. در این مواقع، او اجازه ندارد که همانند سابق، بدون همراهی والدین، به ملاقات دوستان و سایر جاها برود. این روش در صورتی که به درستی مورد استفاده قرار گیرد، می‌تواند نوجوانان و کودکان پیش از سن نوجوانی را برای بهبود رفتارشان کمک کند.

چنانچه شما هم از این روش استفاده کردید، مراقب باشید که ۲ قانون را رعایت کنید. نخست اینکه از قبل به فرزند خود بگویید که چه سوءرفتاری موجب خانه نشین شدن او می‌شود و دوم اینکه همیشه

طول دوره‌های خانه نشین کردن او، کوتاه باشد. معمولاً، یک آخر هفته و یا حداکثر یک هفته. خانه نشین کردن یک نوجوان برای یک دوره ۲ تا ۳ هفته‌ای بیش از اندازه سختگیرانه بوده و برای بهبود رفتارش موثر نیست. سؤال: «دختر نه ساله من، آپریل^۱، در مدرسه نمرات ضعیفی کسب می‌کند. معلم او می‌گوید که ممکن است یک «اختلال یادگیری» داشته باشد.» «اختلال یادگیری» چیست و برای کمک به دخترم، من باید چه کاری انجام دهم.»

جواب: یک اختلال یادگیری (و یا ناتوانی یادگیری یا LD) به این معناست که پیشرفت یک کودک در خواندن، ریاضی و یا بیان نوشتاری ایده‌ها، به طور قابل توجهی از سن و سطح هوش او پایین تر است. دختر شما باید به وسیله یک پزشک اطفال و یا چشم پزشکی که به حیطه مشکلات یادگیری هم علاقمند است، مورد ارزیابی قرار بگیرد. همچنین لازم است که یک روان شناس با شما و دخترتان صحبت کرده و برآوردی از توانایی هوشی و مهارت‌های تحصیلی اش، صورت دهد. توجه داشته باشید که حتماً به توصیه‌های پزشک متخصص اطفال و روان شناس عمل کنید.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- در این فصل توصیه‌هایی در مورد مشکلات رایج دوره کودکی مانند: ADHD، مشکلات زمان خواب، مقاومت در مقابل انجام کارها، شب ادراری، بی اختیاری ادرار روزانه و اختلالات یادگیری در اختیار شما قرار گرفت.
- روشهای موثر برای کمک به کودکان جهت بهبود رفتارشان عبارتند از: تشویق، تحسین، مسابقه با زمان سنج، فرستادن کودک به اتاق خودش (غیر

1. April

از محرومیت زمان مند)، صندلی استراحت، خانه نشین کردن و امتیاز-
پاداش بودند.

- در صورتیکه روشهای مدیریت کودک مورد استفاده شما برای کمک به کودکان موثر نیستند، با پزشک متخصص اطفال، روان شناس یا مشاوره خانواده برای دریافت کمک تماس بگیرید.

بخش چهارم

منابع بیشتر برای کمک به کودک شما

در مواجهه با چالش‌های ناشی از والد بودن و کمک به فرزندتان، شما تنها نیستید. این فصل را بخوانید و اطلاعات بیشتری در مورد منابع مختلفی که در اختیار والدین قرار دارند، به دست آورید.

معلم هر هفته ساعت‌های زیادی را صرف کمک به کودکان می‌کنند. شما در اینجا خواهید آموخت که چگونه همکاری موثرتری را با معلم کودک خود در جهت کمک به سازگاری تحصیلی و هیجانی خود داشته باشید.

کلاس‌های آموزش والدین، در اینجا توصیه شده اند و کتاب‌های بیشتری در مورد فرزند پروری توصیه و معرفی شده اند. شما خواهید آموخت که چه موقع و چگونه در مورد خود و یا در مورد خانواده کمک حرفه ای دریافت کنید. فصل کوتاهی هم به چگونگی کنترل خشم شما به هنگام مواجه شدن با استرس‌های اجتناب ناپذیر فرزند پروری اختصاص یافته است.

در فصل پایانی هم چهار آزمون مختصر به همراه پاسخ سئولات ارائه شده است. به طوری که شما بتوانید آنچه را که از مطالعه SOS آموخته اید، به معرض آزمایش بگذارید.

فصل ۲۰

معلمان و والدین به عنوان همکار



هیچ نس نمی نوید نار کردن با کودکان اسان است.

در فصل حاضر، شما یاد می‌گیرید که چگونه از طریق همکاری موثر با معلم به بهبود عملکرد کلاسی و یا سازگاری شخصی کودکان کمک نمایید. همچنین شما با روش‌های مورد استفاده معلمان برای مدیریت کودکان آشنا می‌شوید.

همکاری با معلم کودکان

رابطه مثبتی را با معلم فرزند خود برقرار کرده و با سر زدن مرتب به مدرسه، علاقه مندی خود را به تجارب تحصیلی فرزندان نشان دهید. نامه‌های معلم و مدرسه را سریعاً پاسخ دهید. حتی اگر مشغله‌های کاری فراوانی بیرون از منزل دارید، برای آوردن تنقلات و نوشیدنی به مهمانی‌های کلاس فرزندان داوطلب شوید. کودک شما به خوبی قدردان این توجه مضاعف و علاقه شما به مسایل مربوط به کلاسش خواهد بود.

در صورتیکه وقت دارید، داوطلبانه به معلم کمک کنید. پس از این که نخست

این مساله را با فرزند خود مورد بحث قرار دادید، بخشی از زمان خود را به کلاس درس او اختصاص دهید. مشارکت شما می‌تواند به صورت سازمان دادن به تابلوهای بولتن، مرتب کردن قفسه‌های کتاب و یا تکمیل گزارشات باشد.

با کودک خود در مورد مدرسه صحبت کنید. تکالیف منزل و پروژه‌های خاص را با او مورد بحث قرار دهید و زمانی را به بررسی تکالیف انجام شده او اختصاص دهید. بهترین شیوه برای افزایش عملکرد درسی مناسب او این است که کارهای او را با توجه و تحسین پاداش بدهید. تشویق نامه‌های او را در معرض دید نصب کنید تا همه اعضای خانواده او را تحسین کنند.

در حضور فرزندان، هیچگونه حرف منفی در مورد معلم او بر زبان نیاورید. شما از کودک خود انتظار دارید که به معلمش احترام بگذارد. همچنین این را هم در نظر داشته باشید که کودکان آنچه را که در منزل درباره معلمشان گفته می‌شود، در مدرسه برای او بازگو می‌کنند!

والدین نباید تأثیر پیامدهای طبیعی را با سرزنش کردن معلم یا مدرسه به جهت مشکلات رفتاری کودکان و یا القای این نکته به کودکان که مدرسه مشکل دارد، نقش بر آب کنند. بسیاری از والدین هنگامی که کودکان توسط معلم تنبیه می‌شود، احساس می‌کنند که شخصیت آنها مورد حمله واقع شده و یا اتفاق نامناسبی روی داده است. یک تنبیه ملایم از سوی معلم می‌تواند تجربه یادگیری ارزشمندی برای کودک شما باشد. در انضباط دادن به کودک خود، با مدرسه همکاری کنید.

ژانت^۱ بد دهن بعد از کلاس در مدرسه نگه داشته نمی‌شود.

ژانت ۹ ساله دوباره به خاطر بد دهنی نسبت به معلمش بعد از کلاس در

مدرسه نگه داشته شد. بد دهنی‌های ژانت در مدرسه و خانه یک مشکل مداوم

بود. مادر ژانت به طور معمول بعد از ظهرها پس از مدرسه او را به خانه می‌برد

و هرگاه معلم، ژانت را در مدرسه نگه می‌داشت، از دست معلم عصبانی می‌شد.

مادر ژانت به معلم گفت: «اصلاً دوست ندارم، به عنوان تنبیه ژانت را بعد از کلاس در مدرسه نگه داری. با این کار هم ژانت را تنبیه می‌کنی و هم من را. یک روش انضباطی دیگر پیدا کن». مادر ژانت، خودش در دبیرستان محلی معلم بود!

چنانچه قصد دارید یک جلسه سودمند والد و معلم را برگزار کنید، از قبل برای این کار برنامه ریزی نمایید. جلسه والد و معلم، یک ملاقات رو در رو میان شما و معلم فرزندان است. شما می‌توانید همانند دو همکار، بهترین طرح را برای برآوردن نیازهای آموزشی و شخصی کودکان تهیه کنید. در این جلسه در مورد چه مسایلی صحبت می‌کنید؟ می‌توانید عادات مطالعه کودک، نیاز به کار جبرانی یا چگونگی کمک به او برای کنار آمدن بهتر با سایر کودکان را مورد بحث قرار دهید.

به طور معمول؛ مدرسه سالی یک یا دو بار با شما تماس گرفته و چنین جلساتی را برگزار می‌کند. با این وجود، چنانچه کودک شما به کمک ویژه نیاز دارد، شما می‌توانید برگزاری جلسات اضافی را درخواست کنید. چنانچه کودک شما مشکلاتی دارد، منفعل نباشید و منتظر نشوید تا معلم با شما تماس بگیرد. تصور نکنید که عدم تماس معلم با شما نشانه این است که همه چیز به خوبی پیش می‌رود، بلاخص چنانچه کودک شما در گذشته مشکلاتی در مدرسه داشته است، در این زمینه توجه بیشتری را مبذول نمایید.

به هنگام تماس با معلم فرزند خود برای درخواست برگزاری جلسه به نکات زیر توجه کنید:

۱- حداقل از یک روز قبل، از معلم بخواهید که زمانی را برای گفتگو

در مورد پیشرفت و سازگاری کودک شما اختصاص دهد. از اینکه «سرزده» نزد معلم رفته و انتظار داشته باشید جلسه‌ای سودمند با او برگزار کنید، بپرهیزید. به منظور صحبت با معلم در مورد یک مشکل و برنامه ریزی برای یک

جلسه، با مدرسه تماس بگیرید و با معلم صحبت کنید.

۲- لیستی از آن چیزهایی که می‌خواهید در مورد کودک‌تان به معلم او بگویید، تهیه نمایید و سؤالاتی را هم که می‌خواهید درباره پیشرفت کودک خود از او بپرسید، یادداشت کنید. در مورد موضوعات درسی که نقاط قوت و ضعف کودک شما هستند و همچنین در مورد هر گونه مشکل سازگاری یا رفتاری از او سؤال بپرسید. چنانچه همسر شما نمی‌تواند در جلسه شرکت کند، در تهیه لیست سؤالات و نظرات خود، ایده‌های او را هم جویا شوید.

۳- کودک خود را به جلسه نیاورید، مگر اینکه معلم به طور خاص درخواست کند که او هم در جلسه حضور داشته باشد. همچنین، از همراه بردن سایر فرزندان خود هم به جلسه خودداری کنید. به طوری که شما و معلم فرزندان بتوانید تمام توجه خود را به بحث در مورد کودک متمرکز کنید.

۴- در طول جلسه در مورد طرح‌های خاص برای کمک به کودک‌تان، تصمیم‌گیری کنید. از معلم بخواهید که پیشنهادات و توصیه‌هایی را ارائه و صادقانه برای عملی کردن این توصیه‌ها همکاری کند. در مورد کارهایی که معلم باید در مدرسه و شما در خانه برای کمک به کودک‌تان انجام دهید، به توافق برسید. این طرح‌های آینده را مکتوب کنید. معلم را تشویق کنید تا در صورت مشاهده مشکل در رابطه با فرزندان، با شما تماس بگیرد.

۵- خوش‌بین باشید و به شکل‌گیری یک رابطه کاری مثبت میان خودتان و معلم کمک کنید. به معلم بگویید که قدردان کمک‌های او به فرزندان هستید. چنانچه احساس خوبی نسبت به کار معلم فرزندان دارید، آن را با او در میان بگذارید. «رفتار خوب» معلم را پاداش بدهید!

از ناراحت یا عصبانی شدن نسبت به معلم و مدرسه خودداری کنید. به دنبال راه حل برای حل مشکلات فرزند خود باشید. اما طوری رفتار نکنید که معلم

احساس کند او مسئول آن مشکلات است. توجه داشته باشید که معلم حداقل ۲۰ دانش آموز دیگر هم در کلاس خود دارد. اهدافی را که معلم و مدرسه برای تمام کودکان دارند، درک نمایید.

۶- به دنبال جلسه و ملاقات خود با معلم، نتایج آن را با همسر خود در میان بگذارید و از او برای عملی کردن پیشنهادات و توصیه‌ها، کمک بخواهید. پس از جلسه با کودک خود در مورد نقاط قوت او، زمینه‌های نیازمند پیشرفت و هرگونه طرح عملی که در ملاقات با معلم حاصل شده است، گفتگو کنید.

۷- تماس نزدیکی را با معلم حفظ کنید. از درخواست جلسات بیشتر نهراسید. معلمان از همکاری با والدین نگرانی که قویاً به کودکان خود علاقه دارند لذت می‌برند. تا زمانی که شما معلم را برای مشکلات کودک خود سرزنش نمی‌کنید، معلم از برگزاری جلسات اضافی استقبال خواهد کرد.

در صورت موافق بودن معلم، شما می‌توانید از یک فرم گزارش **والد - معلم - کودک** به منظور بهبود عملکرد تحصیلی یا مشکلات رفتاری کودکان استفاده کنید. معلم، بر روی این فرم وقوع یا عدم وقوع رفتار هدف مطلوب را در مدرسه ثبت می‌کند. هنگامی که کودک این فرم را به خانه می‌برد، والدین با مشاهده آن از وقوع رفتار هدف در مدرسه مطلع می‌شوند. سپس با توجه به این فرم کودک برای آن بعد از ظهر یا شب، امتیازی را کسب کرده یا از دست می‌دهد.

به عنوان مثال، جان^۱ هفت ساله، در طول دو هفته گذشته تنها در ۶۲ درصد موارد تکالیف مدرسه را انجام داده بود. او این توانایی را داشت که عملکرد بهتری داشته باشد، اما وقت خود را صرف رویا پردازی و اذیت کردن کودکانی می‌کرد که در کنار او می‌نشستند. معلم جان از او و والدینش درخواست کرد که به اتفاق در یک جلسه شرکت کنند و در آن جلسه توافق شد که از یک فرم گزارش برای

1. John

کمک به او استفاده کنند.

هر روز که جان تکالیف صبح خود را به طور کامل انجام می‌داد، او این امتیاز را کسب می‌کرد که در فاصله ساعات بین ۳ تا ۵ بعد از ظهر به مدت ۲ ساعت تلویزیون تماشا کند. اما چنانچه او در انجام تکالیف کوتاهی می‌کرد و یا فرم گزارش را با خود به خانه نمی‌برد، در آن ۲ ساعت نمی‌توانست تلویزیون تماشا کند. عملکرد جان، بهبود پیدا کرد و به جای ۶۲ درصد موارد، در ۹۴ درصد موارد تکالیف کاملی داشت! فرم گزارش والد - معلم - کودک که برای کمک به جان مورد استفاده قرار گرفت، در صفحه بعد مشاهده می‌شود.

در برخی از فرم‌های گزارش تصریح شده است که در صورت وقوع یک رفتار هدف نامطلوب خاص مانند دعوا کردن یا اذیت کردن سایر کودکان، یک امتیاز مشخص از کودک سلب می‌شود. یک فرم گزارش، یک باز خورد روزانه را در ارتباط با پیشرفت کودک در مورد یک رفتار هدف، به شما، به کودکان و به معلم او ارائه می‌دهد. این گزارش باعث می‌شود که همه طرفین از وضعیت مطلع بوده و در تلاش برای بهبود رفتار دشوار، همکاری نمایند. از آنجایی که فرم گزارش مستلزم صرف زمان اضافی از سوی معلم است، قدردانی خود را نسبت به این کمک مضاعف او، ابراز نمایید.

هنگامی که کودک شما از بچه‌های دیگر، از معلم و یا از کار کلاسی ناراحت است، از گوش دادن انعکاسی برای کمک به او جهت بیان احساسات و افکارش، استفاده کنید. مهارت‌های گوش دادن انعکاسی در فصل ۱۸ مورد بحث قرار گرفتند.

فرم گزارش والد - معلم - کودک

گزارش رفتار هدف جان

گزارش رفتار هدف جان (Jan)

هفته: ۷ تا ۱۱ ژانویه

رفتار هدف: تکمیل تکالیف صبح: بله یا خیر (معلم هر روز ثبت می کند).

حرف اول نام معلم: (معلم هر روز امضا می کند).

حرف اول نام کودک: (کودک هر روز امضا می کند).

حرف اول نام والد: (والد هر شب امضا می کند).

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
خیر	خیر	بله	بله	بله

طرح: در صورتیکه جان، تکالیف صبح را به طور کامل انجام دهد، این امتیاز را کسب می کند که به مدت ۲ ساعت در بین ساعات ۳ تا ۵ بعد از ظهر تلویزیون تماشا کند. اما چنانچه او تکالیف را به طور کامل انجام ندهد و یا فرم گزارش را با خود به خانه نیاورد، در آن ۲ ساعت نمی تواند تلویزیون تماشا کند.

چنانچه کودک همچنان در انجام تکالیف مدرسه مشکل داشته باشد، در صدد کسب یک ارزیابی روان شناختی از مهارت های تحصیلی، قابلیت های ذهنی و سطح انگیزش او برآیید. در فصل ۲۲ برای شما تبیین می شود که چه موقع و چگونه کمک حرفه ای دریافت کنید.

معلمان و مدیریت رفتار

به منظور آگاهی از روش‌های مورد استفاده معلمان در مدیریت کودکان، این بخش را مطالعه کنید.

مشکلاتی که معلمان با آن روبرو هستند.



«اسکات^۱ کوچولوی من در گاز گرفتن سر رشته دارد! او همه را گاز می‌گیرد. امیدوارم شما بتوانید کاری برایش بکنین!»

معلمان مجبورند که با دامنه متنوعی از مشکلات رفتاری سر و کار داشته باشند.

معلمان معتقدند که دشوارترین و پراسترس‌ترین بخش از شغل آنها، مدیریت رفتار است. معلمان موثر با مهارت تمام، دامنه گسترده‌ای از روش‌های مدیریت رفتار را به کار می‌گیرند. معلمان متوسط تر دامنه محدودتری از روش‌ها را مورد استفاده قرار داده و از برخی روش‌ها هم استفاده نادرست می‌کنند. معلمان موثر می‌دانند که پاداش دادن به رفتار خوب، بهترین راه برای بهبود رفتار است. آنها به طور مکرر از پاداش‌های فعالیتی و مادی و همچنین از پاداش‌های اجتماعی مانند تحسین و توجه استفاده می‌کنند.

1. Scott

«سه تشویق برای شیشه ژتون»

خانم کلارک، خواستار یک روش موثر برای کمک به دانش آموزان کلاس دومی اش جهت بهبود رفتارشان بود. آلیسیا^۱ اغلب از صندلی اش برخاسته و در کلاس پرسه می‌زد. رابرت^۲، بدون عینک قادر به دیدن تخته سیاه و یا انجام تکالیفش نبود. با این وجود، اغلب آن را در خانه جا می‌گذاشت. آدام^۳ کنترل دست‌های خود را در اختیار نداشت و اغلب دیگران را هل می‌داد و یا کتک می‌زد. لوری^۴ به ندرت تکالیفش را انجام می‌داد و بیشتر وقت خود را صرف رویا پردازی و تلاش برای صحبت کردن با سایر بچه‌ها می‌کرد.

یک روز صبح، خانم کلارک چند عدد ژتون بازی پوکر و یک ظرف پلاستیکی شفاف را با خود به مدرسه آورد. بر روی ظرف یک خط سیاه وجود داشت. خانم کلارک ظرف پلاستیکی و ژتون را مقابل شاگردانش نگه داشت و به آنها گفت: «هر کدام از شما می‌توانید این ژتون‌ها را بدست آورده و آن را در این ظرف بیاندازید. این ژتون‌ها به دلیل رفتار خوب شما به شیوه ای که برای خود شما و برای کلاس مفید باشد، به شما داده می‌شود. هنگامی که ژتون‌های داخل ظرف تا این خط سیاه رسیدند، همه شما میهمان من خواهید بود.»

آلیسیا، با نشستن بر روی صندلی خودش، رابرت با آوردن عینکش به مدرسه، آدام با سپری کردن یک ساعت بدون هل دادن یا کتک زدن دیگران و سایر دانش آموزان هم با انجام

-
1. Alicia
 2. Robert
 3. Adam
 4. Lori

کارهای خوب، از معلم ژتون دریافت می‌کردند. همچنین هر دانش آموزی، با کسب یک ژتون، از سوی بقیه تشویق می‌شد.

بعد از ظهر روز چهارشنبه، دانش آموزان بسیار هیجان زده بودند، زیرا ژتون‌ها تقریباً به خط سیاه روی ظرف رسیده بودند. هنگامی که آلیسیا برای انجام وظیفه خودش دو ژتون کسب کرد، تمام دانش آموزان به تشویق او پرداختند. وقتی که او ژتون‌ها را در ظرف انداخت ژتون‌ها به طور کامل به خط تعیین شده رسیده بودند. سپس خانم کلارک به هر یک از دانش آموزان یک جعبه شکلات کوچک داد. او همچنین به آنها گفت می‌توانند با پر کردن دوباره ظرف از ژتون‌ها یک پاداش دیگر (یک زنگ تفریح اضافی برای بازی) دریافت کنند.

از آنجایی که تمام دانش آموزان در کسب ژتون‌ها نقش داشته و در پاداش نهایی سهمیه هستند، دانش آموزان یکدیگر را برای نشان دادن رفتار مثبت، بسیار تشویق می‌کنند. استفاده از ظرف ژتون، یک شیوه موثر برای افزایش دامنه گسترده ای از رفتارهای مطلوب است.

همچنین معلمان از سرزنش و عدم تایید و به همین ترتیب از بی‌توجهی فعال برای کاهش رفتار دشوار استفاده می‌کنند. جریمه رفتاری، پیامدهای طبیعی و پیامدهای منطقی که در فصل ۵ توصیف شده اند، دیگر روش‌های انضباطی موثر هستند.

عوض کردن یک پیراهن خشک با یک پیراهن خیس

شین^۱ در حیاط مدرسه به روی جوشوا^۲ آب پاشید و پیراهن او را

1. Shane

2. Joshua

خیس کرد. بعد هم به او خندید و او را مسخره کرد. وقتی که آنها به سر کلاس برگشتند، معلم از آنها خواست پیراهن‌هایشان را عوض کنند. شین مجبور شد که نتیجه کار خود را «بیوشد!» معلم آنها به منظور برخورد با رفتار دشوار، از یک پیامد منطقی استفاده کرد (تنبیه شین به تناسب خطایی که مرتکب شده بود).

بسیاری از معلمان ابتدایی و پیش دبستانی از محرومیت زمان‌مند برای برخورد با رفتارهای دشوار مداوم استفاده می‌کنند. ممکن است کودک شما از واژه‌های «صندلی ساکت»، «صندلی تنهایی» و یا فقط از «صندلی» برای اشاره کردن محرومیت زمان‌مند استفاده نمایند. هنگامی که کودک شما می‌گوید که به محرومیت زمان‌مند فرستاده شده است، به او گوش دهید و از سرزنش او یا نکوهش معلم او خودداری کنید. بگذارید که کودک شما درباره تمام تجربیش در مدرسه با شما صحبت کند.

«امروز تد، پتی^۱ را در محرومیت زمان‌مند قرار داد.»

پسر من تد، هر چند که دو سال و نیم بیشتر نداشت، اما در زمینه روش محرومیت زمان‌مند بسیار «با تجربه» بود. من و همسر من در منزل، از محرومیت زمان‌مند برای مدیریت سوءرفتارهای او استفاده می‌کردیم. در مهدکودک او هم از این روش استفاده می‌کردند. غروب یکی از روزها، هنگامی که همسر من مانند هر روز به مهدکودک رفته بود تا تد را به منزل بیاورد، از یکی از مراقبان پرسیده بود که تد آن روز را چگونه سپری کرده بود؟ مراقب پاسخ داد: «حدس بزن چه اتفاقی افتاده است! امروز تد، پتی را در محرومیت زمان‌مند قرار داد!» او اضافه کرد، «من وارد اتاق بازی شدم و متوجه شدم که پتی دو ساله ساکت روی صندلی محرومیت زمان‌مند نشسته و تد کنار او ایستاده است. از آنها پرسیدم چه اتفاقی افتاده است. تد گفت، پتی «بد» بود و بلوک‌ها را به اطراف پرت می‌کرد، من هم او را روی صندلی

1. Patti

قرار دادم!»

تد در دو سالگی در زمینه استفاده از محرومیت زمان‌مند به «پختگی» رسیده بود.

برخی از معلمان، زمان‌سنج را دور از دسترس کودکان فعال و از سقف آویزان می‌کنند. از آنجایی که اغلب دو کودک به طور همزمان مرتکب سوء رفتار می‌شوند، در اختیار داشتن دو مکان مجزا و دو زمان‌سنج برای محرومیت زمان‌مند ضرورت دارد.

بارت^۱ به زمان‌سنج پیش دبستانی هجوم برد.

به نظر می‌رسید که بارت ۴ ساله، صبورانه بر روی صندلی محرومیت زمان‌مند نشسته و منتظر زنگ زمان‌سنج است. وقتی که زنگ زمان‌سنج به صدا درآمد، بارت به آرامی از صندلی پایین آمد، به سمت زمان‌سنج که روی زمین قرار داشت رفت و سپس با عصبانیت به آن نزدیک شد و با یک لگد محکم آن را در هم شکست!

معلم او یک زمان‌سنج دیگر تهیه کرد، آن را به یک نخ بست و از سقف آویزان نمود. حالا دیگر دست بارت و سایر بچه‌هایی که دل خوشی از زمان‌سنج نداشتند، به آن نمی‌رسید.

سه نوع محرومیت زمان‌مند برای کمک به بهبود رفتار کودکان مدرسه‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرند.

1. Bart

محرومیت زمان‌مند «غیرانحصاری»



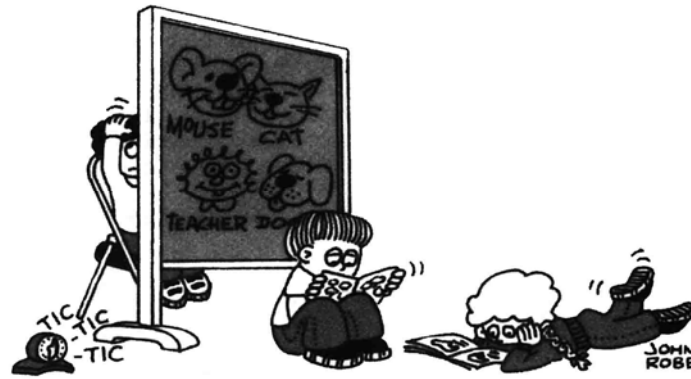
«تنها کاری که من کردم این بود که یک بار جاناتان^۱ رو کتک زدم!»

۱- محرومیت زمان‌مند غیرانحصاری. در این حالت، کودک از گروه جدا نمی‌شود. بلکه فقط به تنهایی در یک نقطه خاص و یا بر روی یک صندلی نشاند می‌شود. او می‌تواند فعالیت‌های گروه را تماشا کند، اما حق مشارکت ندارد. به سایر بچه‌ها گفته می‌شود که نباید او را مسخره کرده و یا با او صحبت نمایند. در صورتی که آنها مرتکب این کارها شود، ممکن است خودشان هم به محرومیت زمان‌مند فرستاده شوند.

۲- محرومیت زمان‌مند در انزوا. محرومیت زمان‌مند در انزوا به این صورت است که کودک به طور مختصر از گروه و از تمامی فعالیت‌ها جدا می‌شود. او نمی‌تواند گروه را ببیند یا با آنها صحبت کند. یک مکان مناسب برای محرومیت زمان‌مند در انزوا، قرار دادن کودک بر روی یک صندلی بزرگ است که پشت یک کابینت بایگانی، پرده یا کمد کتاب گذاشته شده است. معمولاً محرومیت زمان‌مند در انزوا برای تغییر رفتار، از محرومیت زمان‌مند غیرانحصاری موثرتر است.

2. Jonathan

محرومیت زمان مند در «انزوا»



«کاش یک کتاب یا اسباب بازی با خودم داشتم!»

۳- **محرومیت زمان مند در اتاق مجزا.** در این روش، کودک از سایر کودکان و از فعالیتهای جالب جدا شده و برای مدتی کوتاه به یک اتاق مجزا فرستاده می شود. در آنجا، کودک مجبور نیست که در جای خاصی بنشیند و می تواند در اتاق قدم بزند. این اتاق باید کسل کننده، روشن و ایمن بوده و برای کودک ترسناک نباشد. محرومیت زمان مند در اتاق مجزا، نباید در مورد کودکان پیش از دبستان اعمال شود زیرا به دلیل رعایت ایمنی، آنها باید پیوسته تحت نظر و مراقبت بزرگسالان باشند.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- به منظور بهبود رفتار کودکان در مدرسه، ارتباط نزدیکی با معلم او داشته باشید.
- با سرزدن های مکرر به مدرسه و صحبت با کودک درباره مدرسه، علاقمندی خود را به تجربیات تحصیلی کودک خود نشان دهید.
- معلمان موثر همانند والدین موثر، با مهارت، دامنه متنوعی از روش های مدیریت رفتار SOS را مورد استفاده قرار می دهند، همچنین معلمان هم باید از ارتکاب نه اشتباه رایج در ارتباط با محرومیت زمان مند، اجتناب نمایند.

فصل ۲۱

کلاس‌ها و کتاب‌های مفید برای والدین



«اوه! من می‌خوام این ایده رو امتحان کنم!»

شما همچنان در حال آموختن مهارت‌های فرزند پروری بیشتر هستید. این فصل چگونگی پیوستن به کلاس‌های آموزش والدین یا سازمان دهی یک گروه مطالعه والدینی را به شما نشان خواهد داد. همچنین نگاهی هم به کتاب‌های دیگری می‌اندازیم که مهارت‌های فرزند پروری بیشتر را به شما آموزش می‌دهند. پیوستن به کلاس‌های آموزش والدین، آنچه که می‌توانیم انتظار داشته باشیم.

کلاس‌های آموزش والدین در بیشتر جوامع، ارائه می‌شوند. این کلاس‌ها، دانش و مهارت‌های بیشتری را جهت کمک به کودکان، در اختیار شما قرار می‌دهند. معمولاً ۶ تا ۱۲ والد و یک رهبر گروه به مدت پنج تا ده جلسه یک یا

دو ساعتی با هم ملاقات می‌کنند.

رهبران کلاس‌های آموزش والدین، با استفاده از CD، نوارهای ویدئویی، فیلم و با هدایت بحث‌های گروهی، والدین را آموزش می‌دهند. اعضای گروه اصول رفتار و راهبردهای فرزند پروری مهم برای کمک به تمام کودکان (نه فقط کودکان دارای مشکلات هیجانی یا رفتاری) را فرا می‌گیرند. این کلاس‌ها، جلسات درمانی نیستند و رهبر گروه تلاش نمی‌کند که مشکلات کودکان خاصی را تشخیص داده یا درمان نماید.

برخی از والدین شرکت کننده در کلاس‌های آموزش والدین، ممکن است دارای کودکان دچار مشکلات هیجانی و رفتاری قابل توجه باشند، با این وجود، کلاس‌های آموزش والدین، معمولاً به چالش‌های طبیعی فرزندپروری می‌پردازند که والدین با آنها سر و کار دارند.

ممکن است رهبران کلاس‌ها از رویکرد رفتاری و یا رویکردی دیگر استفاده کنند. شما متوجه خواهید شد که کلاس‌های آموزش والدین که دارای رویکرد رفتاری هستند، به طور اخص با SOS سازگار و منطبق می‌باشند.

چگونه می‌توان از کلاس‌های آموزش والدین در اجتماع اطلاع یافت؟ این کلاس‌ها ممکن است در کلینیک‌های راهنمایی کودک، مراکز آموزش بزرگسالان، مراکز بهداشت روان و دانشکده‌های رشد کودک و روان‌شناسی در دانشگاه‌ها، برگزار شوند. شاید شما مجبور باشید برای کسب اطلاع از کلاس‌های فعلی در اجتماع خود با چندین مورد از این سازمان‌ها تماس حاصل نمایید.

تشکیل یک گروه مطالعه SOS

در مورد تشکیل یک گروه مطالعه کوچک و غیر رسمی با سایر والدین و بحث در مورد مشکلات رایج در فرزند پروری ببانیدشید. بحث‌های شما در این گروه می‌تواند حول محور یک موضوع خاص و یا کتاب مدیریت کودک مانند کتاب

«SOS» باشد. والدینی که فرزندان هم سن و سال دارند، یک گروه تشکیل می‌دهند. آنها جلسات خود را به صورت هفتگی در منزل اعضا، کلیسا و یا در مکان‌های دیگر اجتماع برگزار می‌کنند. کودکان نوپا هم می‌توانند در این زمان با یکدیگر بازی کنند. به طور معمول، برای والدین راحت‌تر است زمانی جلسات را برگزار کنند که فرزندان آنها در پیش دبستانی و یا دبستان هستند.

به منظور آغاز تشکیل یک گروه مطالعه والدین، تنها چیزی که نیاز دارید وجود سه یا چهار والد است که علاقمند به برگزاری جلسات مشترک هستند. خود شما می‌توانید برای تشکیل چنین گروهی دست به کار شوید. برای اینکه جلسات ادامه پیدا کند، یکی از اعضای گروه باید نقش هماهنگ کننده یا رهبری بحث را برای جلسه بعدی بر عهده بگیرد. نباید اجازه بدهید که یکی از والدین، بحث‌های گروه را در تسلط خود بگیرد. در حضور خود کودک در مورد او صحبت نکنید.

«برنامه‌های SOS و انتشارات والدین» مطالب مطالعاتی لذت بخشی را برای کلاس‌های فرزند پروری و گروه‌های مطالعه، عرضه می‌کند.

نوار ویدئویی «SOS» برای گروه‌های والدینی تهیه شده که در سه جلسه و یا بیشتر نمایش داده می‌شود. سناریوهای فرزند پروری، اصول SOS را به نمایش می‌گذارند و یک رهبر گروه بحث‌های بعد از این نمایش‌ها را رهبری می‌کند. رهبر باید کمترین نقش را در بحث‌ها ایفا کند. «راهنمای آسان ویدئویی برای رهبران گروه» سئولاتی را برای بحث در مورد هر کدام از سناریوها و همچنین رهنمودهایی را برای ارائه برنامه، در اختیار رهبران گروه قرار می‌دهد. کتاب SOS و CD محرومیت زمان‌مند (یا نوار صوتی آن)، برای یک گروه مطالعه SOS ضروری هستند. اما نوار ویدئویی SOS، ضروری نیست.

کتاب «SOS» یک برنامه خود - اجرایی برای استفاده والدینی است که می‌خواهند مهارت‌های بیشتری را برای کمک به کودکان بیاموزند. تصور کنید

که گروه شما شش جلسه برگزار خواهد کرد و منابع مورد استفاده شما، تنها کتاب SOS و نوار صوتی است. طرح زیر، برای شما مفید خواهد بود. گروه شما می‌تواند به وسیله یک مشاور و یا توسط یکی از اعضای گروه رهبری شود.

طراحی یک گروه مطالعه SOS برای شش جلسه

جلسه اول: بحث فصل‌های ۱ و ۲

جلسه دوم: بحث فصل‌های ۳ و ۵

جلسه سوم: بحث فصل‌های ۴ و ۶ تا ۱۲

جلسه چهارم: گوش دادن به نیمه اول CD یا نوار صوتی محرومیت زمان‌مند و بحث در مورد آن

جلسه پنجم: گوش دادن به نیمه دوم CD یا نوار صوتی محرومیت زمان‌مند و بحث در مورد آن. بحث فصل‌های ۱۵ و ۱۶ SOS در مورد محرومیت زمان‌مند

جلسه ششم: بحث فصل‌های ۱۴ و ۱۳ SOS و بقیه فصل‌ها. فصل ۱۸ «کمک برای بیان احساسات» به تنهایی می‌تواند یک جلسه را به خود اختصاص دهد.

سایر کتاب‌های مفید برای والدین

مطالعه کتاب‌های زیر هم می‌تواند برای شما سودمند باشد.

کلارک. ال (۲۰۰۳). «SOS، کمک در مورد هیجانات: مدیریت اضطراب، خشم و افسردگی». باولینگ گرین، کی‌وای: برنامه‌های SOS و انتشارات والدین. مصور. این کتاب هر چند مخصوص فرزند پروری نیست، اما چگونگی مدیریت اضطراب، خشم، افسردگی و سایر هیجانات ناخوشایند را آموزش می‌دهد. این کتاب شما را در افزایش هوش هیجانی‌تان یاری می‌دهد.

راهنمای اطلاعات پزشکی مرک: ویرایش دوم (۲۰۰۳)، در وب سایت WWW.merk.com/pubs/manual کتاب مورد علاقه من برای اطلاعات مربوط به مشکلات بزرگسالان و کودک و درمان آنهاست. این وب سایت رایگان منبع بسیار ارزشمندی است هر چند تا اندازه ای فنی است.

کودکان خردسال

برای «برنامه‌های SOS و انتشارات والدین» نامه نوشته و اطلاعات جدید و کاتالوگ‌های برنامه‌های SOS را سفارش دهید. همچنین به وب سایت SOS، به آدرس WWW.sosprograms.com مراجعه کنید. در این وب سایت کلیپ‌های ویدئویی، کلیپ‌های صوتی و مطالب نوشتاری رایگانی وجود دارند که والدین، معلمان و مشاوران می‌توانند آنها را ذخیره نمایند.

شفر، سی. (۱۹۹۴). چگونه در مورد مسایل واقعا مهم با کودکان خود صحبت

کنیم. سان فرانسیسکو، سی. ای: انتشارات جوسی - باس

این کتاب منحصر بفرد، واژگانی را در اختیار والدین قرار می‌دهد تا به هنگام گفتگو با فرزندان خود در مورد بیش از ۳۰ موضوع مهم و حساس مانند تولد فرزند جدید در خانواده، مراجعه به پزشک، تکرار یک نمره و هرزه نگاری از آنها استفاده کنند. معلمان نیز، توصیه‌های این کتاب را مفید خواهند یافت.

باریش. اچ و باریش، آی. (۱۹۹۸). مدیریت و درک خشم والدینی. کانزاس سیتی، ایم: انتشارات وست پورت. در مقدمه این کتاب که توسط آلبرت الیس نوشته شده، آمده است که این کتاب بهترین کتاب موجود برای مدیریت خشم والدین است.

دینک مایر، دی. و مک کای، جی. (۱۹۸۹). راهنمای والدین: آموزش منظم برای فرزند پروری موثر. سیر کل پینس، ایم ان: خدمات راهنمایی آمریکا.

این کتاب مصور یک جهت گیری انسان گرایانه - آدلری دارد و اصول رادولف درایکوزر و توماس گوردون را عرضه می کند.

فابر، ای و مازلش، ایی. (۱۹۸۰). چگونه صحبت کنیم تا کودکان گوش بدهند و چگونه گوش بدهیم تا کودکان صحبت کنند. این وای: آوون.

این کتاب مصور مهارت های ارتباطی موثر را به والدین آموزش می دهد.

فابر، ای و مازلش، ایی. (۱۹۸۷). همشیره های فارغ از رقابت. این وای: دبلیو. نورتون.

این کتاب به شما می گوید که چگونه تعارض میان کودکان خود را کاهش دهید.

پاترسون، جی. (۱۹۷۵). خانواده ها: کاربرد یادگیری اجتماعی برای زندگی خانوادگی. چاپاین، آس ال: انتشارات تحقیق.

اصول اساسی رفتار، در این کتاب مورد بحث قرار گرفته اند.

کتاب های فرزند پروری کلاسیک

این کتاب های کلاسیک، روزآمد نشده اند اما همچنان مورد توجه هستند.

درایکوزر، آر و شولتز، وی. (۱۹۶۴). کودکان: چالش. این وای: هاوورن

جهت گیری این کتاب همانند جهت گیری کتاب های دکتر دینک مایر و مک کای می باشد.

گینات، ایچ. (۱۹۶۵). بین والد و کودک. این وای: آوون

نویسنده به والدین می گوید که چگونه با کودکان خود ارتباط برقرار نمایند و چگونه احترام متقابل را میان کودک و والد ایجاد کنند.

گوردون، تی. (۱۹۷۰). پی. ای. تی.: آموزش اثربخشی والدین: این وای: پلوم.

این رویکرد فرزندپروری بر روی گوش دادن انعکاسی و سایر مهارت های ارتباطی برای والدین تأکید دارد.

کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه

گلدشتاین، اِس و گلدشتاین، اِم. (۱۹۹۲). بیش‌فعالی، توجه و بی‌توجهی در کودکان. ان‌وای: جان ویلی و پسران. این کتاب منبع مناسبی برای والدین دارای کودکان مبتلا به ADD و ADHD می‌باشد.

اینگرسول، بی. (۱۹۸۸). کودک بیش‌فعال شما. ان‌وای: دابل‌دی. این کتاب، یک کتاب راهنما برای کمک به والدین کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه می‌باشد.

اینگرسول، بی. و گلدشتاین، اِس (۱۹۹۳). اختلال نقص توجه و ناتوانی‌های یادگیری. ان‌وای: دابل‌دی. این کتاب اختلال نقص توجه و ناتوانی‌های یادگیری را مورد بحث قرار می‌دهد.

تک‌والدها، خانواده‌های دارای فرزند خوانده و طلاق

انیشتین، ای. و آلبرت، اِل. (۱۹۸۶). تقویت خانواده‌های دارای فرزند خوانده. سیر کل پینس و ام‌ان: خدمات راهنمایی آمریکا نویسندگان به خوانندگان خود می‌گویند که چگونه روابط زوج و خانواده را تقویت کنند.

کاتلر، اِن (۱۹۹۰). بزرگ شدن با طلاق. ان‌وای: انتشارات فری. این کتاب برای والدین طلاق گرفته، نوشته شده است و اطلاعاتی را برای کمک به کودکان به منظور اجتناب از مشکلات هیجانی در اختیار قرار می‌دهد.

نوجوانان

دینک مایر، دی، و مک‌کای، جی. (۱۹۹۰) و تربیت نوجوانان: آموزش‌های منظم برای تربیت موثر نوجوانان. سیر کل پینس، اِم‌ان: خدمات راهنمایی

آمریکا.

این کتاب، یکی از بهترین کتاب‌ها برای والدین نوجوانان است. پاترسون، جی، و فورگات، ام. (۱۹۸۷) و زندگی والدین و نوجوانان در کنار هم. بخش ۱: اصول اساسی. چاپ‌این، آی ال: انتشارات تحقیق. این کتاب جلد نخست از مجموعه دو جلدی روش‌های رفتاری موثر برای والدین نوجوانان است که والدین می‌توانند روش‌های آن را برای بهبود زندگی خانوادگی به کار بگیرند. پاترسون جی، فورگات ام و (۱۹۸۹) زندگی والدین و نوجوانان در کنار هم. بخش ۲:

حل مساله در خانواده. چاپ‌این. آی ال: انتشارات تحقیق.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

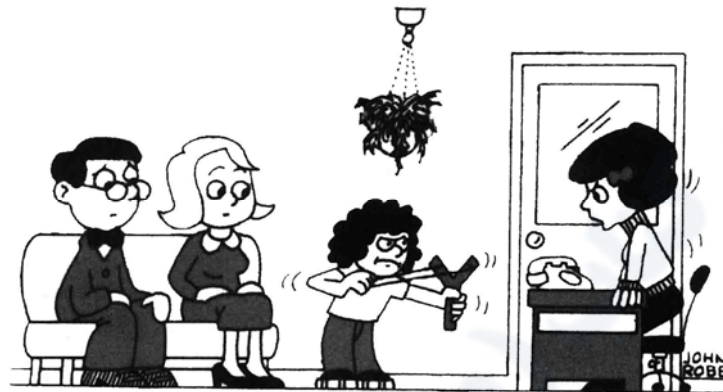
- شرکت در یک کلاس آموزش والدین را مد نظر قرار دهید.
- یک گروه والدینی مطالعه SOS تشکیل دهید. از طرح ارائه شده در این فصل برای سازمان دهی آن استفاده کنید.
- با مراجعه به سایت WWW.sosprograms.com می‌توانید کلیپ‌های ویدئویی و صوتی را به صورت رایگان ملاحظه کنید. راهنمای رایگان SOS برای محرومیت زمان‌مند و راهنمای مدیریت کودک SOS قابل ذخیره هستند. در این وب سایت می‌توانید فصل‌هایی از کتاب «SOS، کمک در مورد هیجانات» را هم مطالعه نمایید.

فصل ۲۲

چه موقع و چگونه کمک حرفه‌ای دریافت کنیم؟

مطب دکتر بی. اف. اسکیز

روان شناس



«آیا خانواده درمانی می‌تواند در مورد تیفانی^۱ کوچولو به ما کمک کند؟»

تربیت کودک از کودکی تا نوجوانی و بعد از آن، سفری طولانی و گاهی اوقات دشوار است. در این مسیر ممکن است مشکلاتی پدید آمده و در سلامت و شادابی خانواده تداخل ایجاد کنند. چنانچه دشواری‌ها، علیرغم تلاش‌های شما برای حل و فصل آنها همچنان ادامه دارند، از ناامید شدن، منفعل شدن، احساس گناه، افسردگی و یا خشم اجتناب کنید. با یک مشاور یا درمانگر تماس گرفته و کمک حرفه‌ای دریافت کنید. به هنگام فکر کردن در مورد دریافت مشاوره برای کودک یا خانواده سئوالات و توصیه‌های زیر را در نظر داشته باشید.

سؤال: «چه زمانی باید در مورد کودکم کمک حرفه‌ای دریافت کنم؟»

^۱ - تصویر فوق با کسب اجازه از دکتر بی. اف. اسکیز مورد استفاده قرار گرفته است.

جواب: شما به عنوان والد مسئولیت دارید که کودک و خانواده خود را برای درک و حل مشکلات یاری دهید. در صورتی که کودک شما به طور مستمر ناشاد است و در سازگاری با مدرسه، همسالان و سایر اعضای خانواده مشکل دارد، دریافت کمک حرفه ای را مد نظر قرار دهید. همچنین ممکن است در صورتی که کودک شما موجبات آشفتگی خانواده را فراهم آورد، کمک حرفه ای ضرورت داشته باشد. شاید شما این احساس را داشته باشید که روش‌های معمول شما برای مدیریت کودکان موثر نیستند و یا رفتار کودک شما خارج از کنترل است. چنانچه کودک شما در حین اعمال روش‌های انضباطی برآشفته شده و با روش محرومیت زمان مند، همکاری نمی کند، ممکن است شما و کودکان نیازمند دریافت کمک مستقیم از یک مشاور حرفه ای باشید.

سؤال: «چگونه می‌توانم از خدمات مشاوره حرفه ای در ناحیه خودم اطلاع حاصل کنم؟»

جواب: کسب اطلاع درباره مشاوران توانا و آژانس‌های مناسب ارائه دهنده خدمات یاورانه در اجتماع خودتان، مستلزم تلاش است. بیشتر متخصصان کودک و پزشکان خانواده، می‌توانند خانواده درمانگران و مشاوران محلی را به شما معرفی و توصیه کنند. از پزشک خود بخواهید که حداقل نام دو مشاور را به شما معرفی کند. ممکن است برخی از پزشکان دائماً سعی کنند با گفتن جملاتی مانند: «این فقط، نشانه گذر کودک شما از یک مرحله است.» و یا «او همه این مشکلات را پشت سر می‌گذارد.» به والدین نگران، اطمینان خاطر ببخشند. به گفته‌های پزشک خود اعتماد کنید اما با او درباره ضرورت و مزایای مشاوره هم بحث و گفتگو نمایید. شاید شما در زمان تماس با پزشک اطفال و یا پزشک خانوادگی خود بخواهید در مورد احتمال انجام معاینات جسمی کامل پیش از ملاقات با

مشاور صحبت کنید. چنانچه پزشک اطفال، استفاده از دارو را برای کنترل رفتار کودک شما توصیه کرد، بهتر است که نظر یک متخصص اطفال دیگر را نیز جویا شوید. بسیاری از کتاب‌های مورد اشاره در فصل ۲۱ حاوی توضیحاتی درباره دارو و رفتار هستند.

سایر منابع اطلاعاتی درباره مشاوران یا آژانس‌های مناسب، عبارتند از؛ مدیران و مشاوران مدرسه، معلمان، روحانیون و دوستان. بسیاری از خطوط تلفن بحران و مراکز بهداشت روان اجتماع هم منابع اطلاعاتی ارزشمندی در مورد خدمات مشاوره‌ای در دسترس می‌باشند. در دفتر راهنمای تلفن هم شماره تلفن پزشکان اطفال، روان‌شناسان، مشاوران ازدواج و خانواده و مددکاران اجتماعی بالینی وجود دارد.

چنانچه کودک شما در مدرسه مشکل یادگیری دارد، باید به منظور یک ارزیابی که شامل آزمون‌های روان‌شناختی هم می‌شود، او را نزد یک روان‌شناس ببرید. بسیاری از سیستم‌های مدارس، ارزیابی‌های روان‌شناختی و همچنین امکان ارائه توصیه‌ها در صورت وجود مشکلات یادگیری یا رفتاری در کودک را در مدرسه ارائه می‌دهند. با این وجود، دقت و تمامیت ارزیابی‌های روان‌شناختی ارائه شده در مدارس، بسیار متفاوت است. همچنین مدارس خدمات مشاوره والد - کودک را هم ارائه نمی‌دهند.

متخصصانی که به ارائه درمان و مشاوره به کودکان و بزرگسالان می‌پردازند، عبارتند از؛ روان‌پزشکان (MD)، روان‌شناسان (Ph.D., Psy.D., M.A., M.S.)، مشاوران ازدواج و خانواده (Ph.D., SM.A., M.S.) و مددکاران اجتماعی بالینی (M.S.W.). در بیشتر مناطق داشتن گواهینامه یا مجوز فعالیت، برای متخصصان بهداشت روان ضروری است.

سؤال: «در نخستین تماس، من چه سئوالاتی از یک مشاور خانواده می‌پرسم؟»
 جواب: پس از به دست آوردن نام دو مشاور یا مرکز مشاوره شما باید با آنها تماس بگیرید. چنانچه مشاور در مطب خصوصی فعالیت می‌کند، لیستی از سئوالات تهیه کرده و درخواست کنید مستقیماً با خود مشاور صحبت کنید. به طور مختصر ماهیت مشکلات کودک خود را به مشاور بگویید. از او بپرسید که آیا او به کودکان دارای چنین مشکلاتی، کمک می‌کند. در صورتی که پاسخ منفی است، از او بپرسید که او چه کسی را در این زمینه پیشنهاد می‌کند. در مورد آموزش‌ها، تجارب و گواهینامه‌های مشاور برای کار با کودکان و خانواده‌ها، از او سؤال کنید. در مورد هزینه هر جلسه ملاقات، تعداد احتمالی جلسات مورد نیاز، دوره زمانی لازم برای برگزاری تمام جلسات، از او سؤال بپرسید. پس از شروع مشاوره، مراجعات هفتگی ضروری است.

چنانچه شما برای دریافت خدمات حرفه‌ای با یک آژانس بهداشت روان تماس بگیرید، یک وقت ملاقات با «درمانگر پذیرش» به شما داده می‌شود. این درمانگر پس از ملاقات با شما و کودکان، مشکلات کودک شما را با سایر اعضای کادر حرفه‌ای مورد بحث قرار خواهد داد. سپس در مورد اینکه کدام متخصص دارای فرصت و توانایی کمک به کودک شماست، تصمیم‌گیری می‌شود. سپس قرار ملاقات بعدی برای شما تعیین شده و شما با مشاور خود ملاقات می‌کنید.

سؤال: «چگونه باید به کودک خود بگویم که قصد داریم به ملاقات یک مشاور خانواده برویم؟»

جواب: به هنگام اطلاع دادن به کودک در مورد اینکه کل خانواده و یا شما دو نفر به ملاقات مشاور خواهید رفت، از زبانی مستقیم و ساده استفاده کنید. به او بگویید که مشاور به او کمک می‌کند تا مشکلات را حل کند. به عنوان

مثال، می‌توانید به او بگویید: «در این چند ماه گذشته ما بحث‌های زیادی با هم داشته ایم. الان هم با یک مشاور قرار ملاقات گذاشته ایم که ما را کمک می‌کند تا مشکلاتمان را بهتر درک کرده و با آنها کنار بیاییم.»

چنانچه کودک شما، در مدرسه نمرات پایینی گرفته است می‌توانید بگویید: «ما می‌خواهیم با یک روان‌شناس ملاقات کنیم. او چند تا تست به تو می‌دهد. با تو حرف می‌زند. با من هم حرف می‌زند. او چیزهایی به ما خواهد گفت تا به تو در مورد تکالیف مدرسه و نمرات کمک کند. ما عصر چهارشنبه او را می‌بینیم.»

چهار رویکرد برای کمک به کودکان و والدین:

- مشاور، مستقیماً کار درمان را با کودک انجام می‌دهد. احتمالاً بیشتر والدین انتظار چنین رویکردی درمانی را دارند، اما اثربخشی این رویکرد به تنهایی، محدود است.
 - مشاور، برخی روش‌های جدید را برای کمک و مدیریت او، به والدین می‌آموزد. همچنین ممکن است از شما خواسته شود که در کلاس‌های آموزش والدین شرکت کرده و یا مطالبی را در مورد فرزندپروری مانند؛ SOS مطالعه نمایید.
 - مشاور به والدین کمک می‌کند تا مشکلات شخصی خود را درک و حل و فصل نمایند. این مشکلات اغلب شامل؛ افسردگی، بحران‌های زندگی یا مشکلات زناشویی هستند.
 - مشاور، در جلسات مشاوره‌ای با کل خانواده دیدار می‌کند. درمان برخی از مشکلات از طریق کار با کل خانواده، بهتر میسر می‌شود.
- سؤال: «پس از آغاز مشاوره، چه انتظاری می‌توانم داشته باشم؟»
- جواب: دو جلسه نخست، بر روی ارزیابی و سنجش متمرکز خواهد بود. مشاور به

ارزیابی و روشن شدن مشکلات کودک و خانواده شما می‌پردازد. از آنجایی که همسر شما هم، بخش مهمی از خانواده است، او هم باید در مشاوره مشارکت داشته باشد. مشاور علاوه بر صحبت با شما در مورد مشکلات کودکان، سؤالاتی هم در مورد انتظارات و اهداف شما به عنوان والد، از شما خواهد پرسید. شما یک پرسشنامه مختصر را پر خواهید کرد و گزارشی هم در مورد رفتار کودک خود خواهید داد. مشاور با کودک شما هم صحبت خواهد کرد و شما را با هم مورد مشاهده قرار می‌دهد.

برای تعدیل انتظارات خود از مشاوره آمادگی داشته و در کار با مشاور، انعطاف پذیر باشید. با این وجود، هر نوع سؤالی را که برایتان مطرح می‌شود، از مشاور خود بپرسید. ممکن است مشاور، با کسب اجازه شما با معلم کودکان تماس گرفته و راههای بیشتری را برای کمک مدرسه به کودک شما، پیشنهاد دهد.

پس از ارزیابی مشکلات شما و کودکان، مشاور به شما کمک می‌کند تا این مشکلات را حل کنید. بسته به نوع مشکلات شما، ممکن است مشاور از یک یا چند رویکرد استفاده کند.

سؤال: «من چگونه باید هزینه خدمات حرفه ای را بپردازم؟»

جواب: مشاوره هم همانند مراقبت‌های بهداشتی، آموزش، حمل و نقل، تفریحات خانوادگی، صرف غذا در بیرون و رفتن به تعطیلات، هزینه دارد. مشاوره می‌تواند به کاهش مشکلات رفتاری و هیجانی کودک شما و افزایش قابلیت‌های شخصی و مهارت‌های اجتماعی او کمک کند. مشاوره می‌تواند کیفیت زندگی خانواده را بهبود بخشد.

معمولا مشاورانی که در مطب‌های خصوصی مستقل کار می‌کنند، برای هر جلسه مشاوره، هزینه مشخصی دریافت می‌کنند. اما، آژانس‌های بهداشت روانی اجتماع، یک مقیاس متغیر دارند که بسته به میزان درآمد خانواده،

متفاوت است. برای کسب اطلاع از اینکه بیمه پزشکی شما بخشی و یا تمام هزینه‌ها را پوشش خواهد داد یا خیر، با شرکت بیمه تماس گرفته و با مشاور هم مشورت کنید. چنانچه آزمون‌های روان‌شناختی در مدرسه دولتی انجام می‌شوند، این خدمات رایگان بوده و هزینه‌ای نخواهد داشت. هزینه این کار از مالیات‌هایی که پرداخته اید، تأمین می‌شود!

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- گاهی اوقات اداره کردن مشکلات خانوادگی برای والدین دشوار می‌شود.
- مشاوران می‌توانند شما و خانواده شما را برای حل و فصل مشکلاتتان یاری دهند.
- در صورتیکه روش‌های معمول شما برای مدیریت کودکان و یا برخورد با مشکلات خانواده موثر واقع نشده‌اند، دریافت کمک حرفه‌ای را مورد توجه قرار دهید.

فصل ۲۳

کنترل خشم خودتان

مادر خشم خود را کنترل می‌کند.



«لطفاً اسباب بازی‌هایت را جمع کن و برای مدرسه آماده شو، دارد دیر

می‌شود.»

«نه! می‌خوام به کم دیگه بازی کنم!»

شما می‌توانید به هنگام سوء رفتار کودکان و یا زمانی که او از دستور شما سرپیچی می‌کند، خشم خود را کنترل کنید.

مادر خشم خود را کنترل می‌کند.

بنجامین^۱ ۴ ساله، اغلب نافرمان و خارج از کنترل است. مادر او بر روی بهبود مهارت‌های خودش برای مدیریت بنجامین، کار کرده است. مهم‌تر اینکه، او از روش **توقف - تفکر - اقدام** برای کنترل خشم خود استفاده کرده است. او استفاده از طعنه و کنایه، تهدید و کتک

1. Benjamin

زدن بنجامین را هم کنار گذاشته است.

مادر بنجامین می‌خواهد که او برای رفتن به مدرسه آماده شود. اجازه بدهید با هم ببینیم که او چگونه از روش **توقف - تفکر - اقدام** برای اصلاح خودگویه قدیمی و غیر منطقی خود به جای روش‌های انضباطی پرخاشگرانه برای مدیریت بنجامین، استفاده می‌کند.

مادر: «لطفا اسباب بازی‌هایت را جمع کن و برای رفتن به مدرسه آماده شو. دارد دیر می‌شود.»

بنجامین: «نه! می‌خوام یه کم دیگه بازی کنم!»

(توقف) مادر متوجه می‌شود که بنجامین به حرف او توجه نمی‌کند. و او در رابطه با این موقعیت به شدت عصبانی می‌شود. پس اتاق را ترک می‌کند و به مدت یک دقیقه به بیرون نگاه می‌کند.

(فکر) مادر به خودش می‌گوید: «من دارم خودم را در مورد این موقعیت عصبانی می‌کنم. خودگویه من چیست؟ من در مورد رفتار سرکشانه بنجامین به خود چه می‌گویم که اینگونه موجب عصبانیت می‌شود؟ فکر می‌کنم دارم به خودم می‌گویم؛ بنجامین باید تنبیه شود تا بفهمد اینجا کی رئیس است! و اگر هم این رفتار را اصلاح نکنند، موجود پستی است و وقتی هم که بزرگ شد، آدم پستی خواهد بود. اما من مجبور نیستم برای بهبود رفتار او، خودم را عصبانی کنم. همین الان راهی مدرسه می‌شویم و او عصر بعد از مدرسه، اسباب بازی‌هایش را جمع می‌کند. اگر هم این کار را نکرد، از محرومیت زمان‌مند استفاده می‌کنم.»

(اقدام) مادر کاپشن و کفش‌های بنجامین را بر می‌دارد و به اتاق بر می‌گردد. آنها آماده بیرون رفتن از منزل هستند.

مادر: «بنجامین ما الان به مدرسه می‌رویم. کت و کفش‌هایت را برداشته ام. باید بریم سوار ماشین بشیم.»

مادر دست بنجامین را می‌گیرد و به سمت در می‌روند.

بنجامین: «نه من نمی‌خوام به مهدکودک برم. من هنوز کفشامو

نپوشیدم. بچه‌ها بهم می‌خندند. دفعه قبل که بدون کفش وارد آنجا شدم، همه بهم خندیدند.»

توجه: شرمنده شدن بنجامین به خاطر پا برهنه بودنش در زمان وارد شدن به مهد کودک، یک پیامد طبیعی برای حاضر نشدن به موقع او می‌باشد.

مادر: «مراقبان مهدکودک بهت کمک می‌کنند تا کفشاتو بپوشی. فردا می‌توانیم زودتر آماده بشیم.»

مادر و بنجامین از خانه خارج می‌شوند.

آفرین به مادر بنجامین. او دریافته است که روش **توقف-تفکر** - اقدام و خودگویه منطقی، او را برای کنترل خشمش یاری می‌دهند و به بنجامین هم کمک می‌کنند تا رفتارش را بهبود بخشد.

همچنین مادر با این کار خود، الگوی مناسبی را به بنجامین نشان داده و به بهبود رفتار او کمک می‌کند. کودکان با مشاهده والدین خود، یاد می‌گیرند که چگونه خشم خود را کنترل کنند. هنگامی که کودکان شاهد هستند که والدین کنترل خود را از دست می‌دهند، آنها هم یاد می‌گیرند که از دست دادن کنترل «در زمانی که به اندازه کافی ناراحت هستی» یک رفتار مقبول است.

روش توقف - تفکر - اقدام

_____ هر گاه احساس کردید دارید عصبانی می شوید، از این گام ها پیروی کنید.

توقف

یاد بگیرید که تشخیص دهید چه زمانی دارید عصبانی می شوید.

موقعیت را ترک کنید.

خود را با انجام یک فعالیت ۶۰ ثانیه ای مشغول کنید.

تفکر

به خودتان بگویید: «من دارم خودم را در مورد این موقعیت عصبانی می کنم.» سپس از خود بپرسید «من در مورد سوء رفتار فرزندم به خود چه می گویم که اینگونه موجب عصبانیت می شود؟» سپس بگویید «من برای برخورد با سوء رفتار او، مجبور به عصبانی شدن نیستم.» احتمالا در این هنگام خشم شما کاهش پیدا می کند.

ببینید که کدامیک از روش های SOS برای برخورد با رفتار دشوار کودک مناسب هستند؟ خود را در حال استفاده از آن روش SOS برای برخورد با سوء رفتار کودکتان، بدون ابراز خشم تصور کنید.

اقدام

به آرامی به سمت کودکتان و موقعیت برگردید و روش SOS و یا طرح مورد نظر خود را اجرا کنید، به هنگام اجرای طرح SOS، انتظار کمال و بی عیب و نقص بودن را از خود یا از کودکتان نداشته باشید.

به خودتان بگویید: «کودک من بی عیب و نقص نیست و من هم اینگونه نیستم. اما من دارم تلاش می کنم تا خشم خود را کنترل و مهارت های فرزند پروری ام را بهبود بخشم.»

هنگامی که دختر من سوء رفتاری را مرتکب می شود، او مستقیما باعث خشم

زمانی که دختر من رفتار سوئی از خود نشان می‌دهد، او مستقیماً باعث خشم من نمی‌گردد. من با دیدگاه خودم در مورد سوء رفتار او و با خودگویی‌های غیر منطقی در مورد سوء رفتار او، باعث این خشم می‌شوم. من با گفتن اینکه رفتار دخترم وحشتناک و افتضاح است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم، خودم را به شدت خشمگین می‌کنم. به یاد داشته باشید که شما می‌توانید بدون آنکه خودتان را ناراحت کنید، رفتار کودک خود را تغییر دهید.

ما به عنوان والدین، از طریق بر عهده گرفتن مسئولیت احساسات خشم خودمان و همچنین بر عهده گرفتن مسئولیت رفتارمان در حین عصبانیت، خشم خود را کنترل می‌کنیم. ما با آگاهی از اینکه خود گویه‌ها، باورها و انتظارات ما از رفتار کودکان، مستقیماً احساسات و رفتار ما را رقم می‌زند، این کنترل را اعمال می‌کنیم.

بسیار منطقی و مفیدتر است که تنها به ناراحت شدن، آزردن و یا تحریک شدن در مورد رفتار کودکان اکتفا کنیم. عصبانی شدن تا حدی که احتمال صدمه زدن هیجانی یا جسمی به کودک عزیزمان نیز وجود داشته باشد، منطقی و معقول نیست. از ایجاد و تشدید خشمی که می‌تواند صدمه ای هم به دنبال داشته باشد، بپرهیزید.

خود گویه‌های غیر منطقی رایج

«چنانچه عصبانیت و ناراحتی خودم را به او نشان ندهم، او نخواهد فهمید که موضع من در قبال سوء رفتارش جدی است.»

«او باید رفتار خود را اصلاح کند. او حتماً باید رفتار خود را اصلاح کند وگرنه من مادر وحشتناک و بی‌کفایتی هستم و همه هم این را خواهند فهمید.»

«سوء رفتار او نشانه این است که به من احترام نمی‌گذارد و به من توجه ندارد.»

«سوء رفتار او هر روز بدتر و بدتر می‌شود و شاید در نهایت کاملاً بی‌توجه شود.»

«او در آینده، یک بزه‌کار، یک مادر بی‌مسئولیت و... خواهد شد.»

«سوء رفتار او افتضاح و وحشتناک است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم.»

«من باید خشم خود را تخلیه و هیجانانتم را بیرون بریزم و گرنه منفجر می‌شوم!»

چنانچه شما به برخی از این گزاره‌ها اعتقاد دارید، شما موجبات تشدید خشم خود را فراهم می‌آورید. این احتمال هم وجود دارد که با اقدامی خطرناک به خود یا کودکان صدمه بزنید.

همچنین ما می‌توانیم ضمن آشنایی با دامنه متنوعی از روش‌های موجود برای برخورد با سوء رفتار کودک، خشم خود را مدیریت نماییم. SOS بیش از ۲۰ روش را برای برخورد با ۴۰ مشکل رفتاری به شما آموزش می‌دهد.

این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- آگاه باشید که کودک شما و موقعیت ناخوشایند، مستقیماً موجب خشم شما نمی‌شوند.
- شما با دیدگاهی که در مورد موقعیت اتخاذ می‌کنید و همچنین با خود گویه‌هایتان، موجب خشم خود می‌شوید.
- از روش توقف - تفکر - اقدام و خودگویه‌های منطقی، برای کنترل خشم خود استفاده کنید.

فصل ۲۴

آزمون‌ها و پاسخ‌ها برای والدین

هر آزمون شامل ۱۰ سؤال از فصل‌های مختلف SOS است. دانش خود را از روش‌ها و مهارت‌های توصیف شده در SOS با انتخاب پاسخ‌های صحیح، محک بزنید. سپس پاسخ‌های خود را با پاسخ‌های داده شده در انتهای آزمون مقایسه کنید.

آزمون یک

فصل ۱. «علت خوش رفتاری و سوء رفتار کودکان چیست؟»

فصل ۲. «ارتباطات روشن موجب تقویت فرزندپروری موثر می‌شود.»

آزمون دو

فصل ۳. «راه‌های افزایش رفتار خوب»

فصل ۵. «روش‌های عمده برای متوقف ساختن رفتار بد»

آزمون سه

فصل ۴. «محرومیت زمان‌مند چیست؟ والدین چه زمانی از آن استفاده

می‌کنند؟»

فصل‌های ۶ تا ۱۲

«مهارت‌های اساسی روش محرومیت زمان‌مند»

آزمون چهار

فصل‌های ۱۳ تا ۱۸

«کاربردهای بیشتر مهارت‌های فرزندپروری شما»

آزمون‌ها و پاسخ‌ها برای والدین

آزمون یک

شامل:

فصل ۱. «علت خوش رفتاری و سوء رفتار کودکان چیست؟»

فصل ۲. «ارتباطات روشن موجب تقویت فرزند پروری موثر می‌شود.»

بهترین پاسخ را برای هر سؤال انتخاب کنید.

۱ - هنگامی که شما رفتاری را پاسخ می‌دهید، آن رفتار...

a. در آینده بیشتر اتفاق می‌افتد.

b. در آینده کمتر اتفاق می‌افتد.

c. تغییری روی نمی‌دهد.

d. بلافاصله وقوع آن متوقف می‌شود.

۲- به هنگام تحسین یک کودک، بهتر است که...

a. به همراه تحسین به کودک پول هم بدهید.

b. به طور مکرر از تحسین استفاده نکنید.

c. رفتار خاصی را تحسین کنید.

d. تمامی موارد فوق صحیح هستند.

۳- یک خطا یا اشتباه رایج میان والدین ... می‌باشد.

a. پاداش دادن رفتار خوب

b. تنبیه کردن به دلیل برخی رفتارهای بد

c. پاداش دادن سریع رفتار خوب

d. غفلت از پاداش دادن رفتار خوب

۴- قشقرق به راه انداختن مایک در فروشگاه باعث شد که یک بسته شکلات به

او بدهند. مادر مایک کدام خطای رایج را مرتکب شد؟

a. رفتار خوب را پاداش نداد

- b. ناخواسته رفتار خوب را تنبیه کرد.
- c. ناخواسته رفتار بد را پاداش داد.
- d. تمامی موارد فوق صحیح هستند.
- ۵- والدین باید کودک خود را به وسیله ... مدیریت کنند.
- a. پاداش دادن رفتار خوب
- b. خودداری از پاداش دادن ناخواسته رفتار بد
- c. استفاده از تنبیه ملایم برای برخی رفتارهای بد
- d. تمامی موارد فوق
- ۶- یک والد زمانی دستور می‌دهد که...
- a. والد می‌خواهد که کودک رفتاری را آغاز یا متوقف کند، اما اعتقاد دارد که کودک از یک درخواست ساده سرپیچی خواهد کرد.
- b. کودک از درخواست ساده هم تبعیت خواهد کرد.
- c. هر زمانی که از کودک بخواهد که رفتاری را متوقف کند.
- d. هر زمانی که از کودک بخواهد که رفتاری را آغاز کند.
- ۷- ارتباطات روشن میان والدین و میان والد و کودک به ... منجر می‌شود.
- a. توافق بر سر «قوانین خانه»
- b. مشکلات انضباطی کمتر
- c. فرزند پروری بهتر
- d. تمامی موارد فوق صحیح می‌باشند.
- ۸- یک «قانون خانه» که نتیجه همکاری والد و کودک باشد، ...
- a. به احتمال بیشتر توسط کودک پذیرفته می‌شود.
- b. به احتمال کمتری توسط کودک پذیرفته می‌شود.
- c. نباید به وسیله والدین تعویض شود.
- d. منجر به فرزند پروری ناموثر می‌شود.

۹- «شیرینی را سر جایش بگذار»، مثالی از ... می‌باشد.

a. گفتن نام کودک

b. دادن یک دستور ساده

c. حمایت از دستور داده شده

d. حالت چهره جدی

۱۰- «اونو نگاش کن! همیشه به یه جایی سرک می‌کشه! من باید والد بد و

وحشتناکی باشم.» این عبارت احتمالا توسط ... گفته می‌شود.

a. یک والد عصبانی

b. یک والد ناامید

c. یک والد گناهکار

d. یک والد دارای انرژی پایین

پاسخ‌ها

۱.a	۲.c	۳.d	۴.c	۵.d
۶.a	۷.d	۸.a	۹.b	۱۰.c

آزمون‌ها و پاسخ‌ها برای والدین

آزمون دو

شامل

فصل ۳: «راه‌های افزایش رفتار خوب»

فصل ۵: «روش‌های عمده برای متوقف ساختن رفتار بد»

بهترین پاسخ را برای هر سؤال انتخاب کنید.

۱- والدین بیل، فعالانه به طعنه و کنایه‌های او بی‌توجهی می‌کنند. در عوض هرگاه او مؤدبانه حرف می‌زند، آنها به تحسین و تمجید او می‌پردازند. والدین بیل

a. مسخره کردن را پاداش می‌دهند.

b. الگوی رفتاری بدی را به او نشان می‌دهند

c. رفتار خوب جایگزین را پاداش می‌دهند

d. تمامی موارد فوق صحیح می‌باشند.

۲- قانون مادر بزرگ به زبان ساده می‌گوید که...

a. هیچگاه کودک را تنبیه نکنید.

b. فعالیت خوشایند پس از انجام کار ارائه می‌شود.

c. فعالیت خوشایند پیش از انجام کار ارائه می‌شود.

d. باید تنقلات زیادی به نوه‌ها بدهیم.

۳- پدر دیانا به او یاد داد که چگونه بدون اذیت کردن سگ کوچولوی خانواده، با او بازی کند. کاری که او انجام داد... بود.

a. تنبیه دیانا به دلیل بدرفتاری با سگ خانواده

b. کمک به دیانا برای تمرین رفتار خوب

c. استفاده از قانون مادر بزرگ

d. استفاده از بی‌توجهی فعال

۴- ما رفتار خوب کودک را با ... افزایش می‌دهیم.

a. پاداش دادن آن رفتارها

b. استفاده از بی‌توجهی فعال برای برخی رفتارها

- c. کمک به کودک برای تمرین رفتار خوب
d. تمامی موارد فوق
- ۵- بی توجهی فعال به جیغ کشیدن کودک ...
a. رفتار جیغ کشیدن را پاداش می‌دهد.
b. رفتار کودک را تغییر نمی‌دهد.
c. در درازمدت رفتار جیغ کشیدن را کاهش می‌دهد.
d. غیرممکن است.
- ۶- هرگونه تنبیه ملایمی ، در صورتی موثرتر خواهد بود که ...
a. والدین تنها کودک را با آن تهدید کنند.
b. هیچ دلیلی برای اعمال آن ، به کودک گفته نشود.
c. والدین به یاد داشته باشند که در کنار آن. رفتار خوب جایگزین را هم تحسین کنند.
d. تمامی موارد فوق صحیح هستند.
- ۷- سرزنش کردن نمی تواند یک تنبیه ملایم موثر به حساب آید، در صورتی که کودک شما ...
a. به هنگام سرزنش کردن با شما یکی به دو کند.
b. به شما بی توجهی کند و به سرزنش‌های شما با لبخند پاسخ دهد.
c. به هنگام سرزنش کردن، قشقرق به راه بیاندازد.
d. تمامی موارد فوق پاسخ‌های صحیحی هستند.
- ۸- هنگامی که مری عروسک خواهر کوچکترش را شکست، والدین آنها یکی از عروسک‌های مری را به خواهر کوچکتر دادند. این کار نمونه ای از ... می باشد.
a. پیامد منطقی
b. پیامد طبیعی
c. محرومیت زمان‌مند
d. تمامی موارد فوق
- ۹- تام به دلیل اینکه دیرتر از زمان تعیین شده از بیرون به منزل برگشت از حق تماشای تلویزیون محروم شد. این یک ... است.

a. پیامد منطقی

b. پیامد طبیعی

c. جریمه رفتاری

d. سرزنش و ابراز ناخشنودی

۱۰- ممکن است رفتار بد به این دلیل ادامه پیدا کند که ...

a. پاداشی که این رفتار بد دریافت می‌کند، از تنبیه اعمال شده قوی‌تر است.

b. والدین خودشان این رفتار بد را از خود نشان داده و همانند یک الگو برای

کودک عمل می‌کنند.

c. والدین به ندرت، به اعمال تنبیه ملایم، پایبند می‌مانند.

d. همه موارد فوق

پاسخ‌ها

۱. c	۲. b	۳. d	۴. d	۵. c
۶. c	۷. d	۸. a	۹. c	۱۰. d

آزمون‌ها و پاسخ‌ها برای والدین

آزمون سه

شامل

فصل ۴. « محرومیت زمان‌مند چیست؟ والدین چه زمانی از آن استفاده

می‌کنند؟ »

فصل‌های ۶ تا ۱۲. « مهارت‌های اساسی روش محرومیت زمان‌مند »

بهترین پاسخ را برای هر سؤال انتخاب کنید.

۱- پس از اتمام محرومیت زمان‌مند، والدین باید از کودک خود بپرسند ...

a. « هنوز بابا و ماما رو دوست داری؟ »

b. « می‌توننی بگی چرا متأسف هستی؟ »

c. « قول می‌دی از این به بعد بچه خوبی باشی؟ »

d. « چرا به محرومیت زمان‌مند فرستاده شدی؟ »

۲. محرومیت زمان‌مند یک راه مؤثر برای کاهش سوء رفتار کودکان در سن ...

می‌باشد.

a. ۱ تا ۵ سالگی

b. ۲ تا ۱۲ سالگی

c. ۶ تا ۱۲ سالگی

d. ۱۰ تا ۱۶ سالگی

۳- محرومیت زمان‌مند برای کاهش ... بسیار مفید نمی‌باشد.

a. رفتارهایی که به وسیله والدین مشاهده نمی‌شود.

b. مسخره کردن یا بددهنی نسبت به والدین

c. غصب کردن اسباب بازی

d. تف انداختن به دیگران

۴- بهترین زمان برای نشان دادن محرومیت زمان‌مند برای کودک و توضیح

دادن آن برای او ... می‌باشد.

a. زمانی که شما و کودکان خشمگین هستید.

- b. قبل از اینکه از این روش استفاده کنید .
- c. زمانی که برای نخستین بار از آن استفاده می‌کنید.
- d. تمام موارد فوق
- ۵- مکان انتخاب شده برای محرومیت زمان‌مند باید ... باشد.
- a. کسل کننده ، خسته کننده و ایمن.
- b. اتاق خواب کودک
- c. مکان ترسناک
- d. جایی که اسباب بازی‌های کودک در آنجا قرار دارند.
- ۶- زمان‌سنج، بخش ضروری از محرومیت زمان‌مند می‌باشد، زیرا ...
- a. زمان‌سنج کودک «را فراموش نمی‌کند»
- b. کودکان، مسئولیت ترک مکان محرومیت زمان در زمان صحیح را برعهده می‌گیرند.
- c. زمان‌سنج فعال شده به بقیه اعضا نشان می‌دهد که « محرومیت زمان‌مند در جریان است.»
- d. تمام موارد فوق
- ۷- «دیوید! من نمی‌تونم باور کنم که تو داری خواهرت رو اذیت می‌کنی! همین الان به محرومیت زمان‌مند برو- این بار برای ۲۰ دقیقه!»
- پدر دیوید کدامیک از خطاها را مرتکب شد؟
- a. اکتفا کردن به تهدید اعمال محرومیت زمان‌مند
- b. استفاده از زمان بسیار طولانی برای محرومیت زمان‌مند
- c. عدم انتخاب یک مکان مناسب برای محرومیت زمان‌مند
- d. تمام موارد فوق
- ۸- در صورتی که کودک شما در حین محرومیت زمان‌مند جیغ بکشد، شما باید...
- a. کودک را به دلیل ایجاد سر و صدا سرزنش کنید.
- b. محرومیت زمان‌مند را متوقف کنید.
- c. بی توجهی کردن به سر و صدای او یا اضافه کردن یک تا سه دقیقه به زمان محرومیت زمان‌مند در صورت تداوم سر و صدای کودک در زمان به

صدا درآمدن زنگ زمان سنج

d. اعمال یک جریمه رفتاری یا کتک زدن کودک

۹. هنگامی که یک کودک پس از محرومیت زمان‌مند، از والدین خود ناراحت است، والدین او باید ...

a. از او به دلیل استفاده از محرومیت زمان‌مند معذرت خواهی کنند

b. شکوه‌های او را نادیده گرفته و بدانند که او حق دارد که هر نوع احساسی داشته باشد.

c. دوباره او را در محرومیت زمان‌مند قرار دهند.

d. یک شکلات یا بستنی به او بدهند.

۱۰- در طول نخستین هفته استفاده از محرومیت زمان‌مند، والدین باید انتظار داشته باشند که پسر آنها...

a. بطور کامل سوء رفتارهایش را کنار بگذارد.

b. بدون هیچ گونه نق زدن و شکایت به محل تعیین شده برای محرومیت زمان‌مند برود.

c. برای سوء رفتارهایش معذرت خواهی کند.

d. روش انضباطی جدید والدین خود را «بیازماید» و آن را به چالش بکشد.

پاسخ‌ها

۱.d	۲.b	۳.a	۴.b	۵.a
۶.d	۷.b	۸.c	۹.b	۱۰.d

آزمون‌ها و پاسخ‌ها برای والدین

آزمون چهار

شامل :

فصل‌های ۱۳ تا ۱۸ . «کاربردهای بیشتر مهارت‌های فرزند پروری شما»

بهترین پاسخ را برای هر سؤال انتخاب کنید.

۱- ژتون‌ها و امتیازها با ... قابل معاوضه هستند.

a. تحسین

b. رهایی از محرومیت زمان‌مند

c. امتیازاتی خاص و اسباب بازی‌های معمولی

d. تمامی موارد فوق

۲- بهترین و آسان‌ترین راه برای بهبود رفتار ... می‌باشد.

a. پاداش دادن رفتار خوب

b. تنبیه کردن رفتار بد

c. استفاده از محرومیت زمان‌مند

d. نگرانی و بی‌تابی مفرط

۳- یک قرار داد والد - کودک باید به شکل مکتوب درآمده و شامل ... باشد.

a. تنها وظایف کودک

b. وظایف هر کدام از اعضای خانواده و پیامدهای عدم پایبندی به قرار داد

c. اشاره به عدم امکان پذیر بودن تغییر قرارداد

d. تنها امضای والدین

۴- فرستادن هر دو کودک به محرومیت زمان‌مند، از دعوای آنها می‌کاهد،

زیرا

a. هر دو کودک، تنبیه ملایم و مشابهی دریافت می‌کنند.

b. والدین از پاداش دادن به کودکان از طریق توجه نمودن به آنها به شکل

سرزنش، اجتناب می‌کنند.

- c. والدین مجبور نیستند که تعیین کنند که کدام کودک گناهکار و کدامیک بی‌گناه است.
- d. تمام موارد فوق
- ۵- یک کودک پرخاشگر که تهدید می‌کند به کودکی دیگر صدمه می‌زند، باید...
- a. به محرومیت زمان‌مند فرستاده شود.
- b. مورد بی‌توجهی قرار گیرد.
- c. کتک بخورد.
- d. مورد توجه بسیار قرار گیرد.
- ۶- گوش دادن انعکاسی مستلزم این است که والد
- a. در زمان ابراز و بیان احساسات از سوی کودک، به او توجه کند.
- b. احساسات کودک و موقعیتی را که کودک توصیف می‌کند، بازگویی نماید.
- c. پیشنهادات و توصیه‌های خود را تنها پس از اتمام بیان احساسات کودک مطرح سازد.
- d. تمام موارد فوق
- ۷- تقویم‌های امتیاز - پاداش، موثر هستند. زیرا
- a. کودک بخاطر سوء رفتارش امتیاز می‌گیرد.
- b. کودک می‌تواند امتیازاتی را که کسب کرده است، با پاداش‌هایی معاوضه نماید.
- c. والدین مجبور به تحسین کودک خود نیستند.
- d. تمام موارد فوق صحیح هستند.
- ۸- پیش از اعمال محرومیت زمان‌مند در ملاء عام و یا در زمان ملاقات دوستان ...
- a. کودک باید در منزل به محرومیت زمان‌مند، عادت کرده باشد.
- b. والدین باید به کودک بگویند که انتظار دارند او در مکان‌های عمومی چگونه رفتار نماید.
- c. والدین باید برای مقابله با دخالت‌های دیگران آمادگی داشته باشند.
- d. تمام موارد فوق
- ۹- هنگامی که دو کودک، پیوسته بر سر یک اسباب بازی دعوا می‌کنند، والد

آنها باید ...

- a. با سرزنش از آنها بخواهد که نوبت را رعایت کنند.
 - b. هر کدام از کودکان را به محرومیت زمان‌مند فرستاده و یا اسباب بازی آنها را توقیف کند.
 - c. اسباب بازی را به یک موسسه خیریه ببخشد.
 - d. برای هر کدام از کودکان یک اسباب بازی جدید بخرد.
- ۱۰- گوش دادن انعکاسی مستلزم این است که والد
- a. در صورت مطرح شدن طرح‌های غیرمنطقی او را سرزنش کند.
 - b. تنها پیش از آنکه کودک احساسات خود را بیان کند، پیشنهاداتی را مطرح نماید.
 - c. تنها پس از اتمام بیان احساسات کودک، پیشنهاداتش را مطرح کند.
 - d. تمام موارد فوق صحیح هستند.

پاسخ‌ها

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|
| ۱.c | ۲.a | ۳.b | ۴.d | ۵.a |
| ۶.d | ۷.b | ۸.d | ۹.b | ۱۰.c |

ضمیمه

برگه‌های خلاصه SOS برای والدین

آنچه در زیر می‌آید، برگه‌های یادآوری برای والدین و معلمان می‌باشد که بطور خلاصه، نکات عمده توصیف شده در سراسر کتاب SOS را عرضه می‌کند. این برگه‌ها را می‌توان به منظور استفاده شخصی کپی نمود.

برگه قوانین اساسی و اشتباهات در فرزندپروری

پاداش‌هایی که کودکان دوست دارند

چگونه دستورات موثر بدهیم

گام‌های اساسی برای آغاز استفاده از محرومیت زمان مند

روشهای تنبیه ملایم

گام‌های اساسی برای برخورد با رفتار پرخاشگرانه یا خطرناک

نام گذاری احساسات

تقویم امتیاز- پاداش برای بهبود یک رفتار

تقویم امتیاز- پاداش برای بهبود چندین رفتار

منوی پاداش‌ها

فرم قرارداد والد- کودک

فرم گزارش والد- معلم- کودک

اطلاعات

قوانین اساسی و خطاها در فرزندپروری

برای کمک به کودکان جهت بهبود رفتارشان چه کاری می‌توانید انجام دهید. از سه قانون اساسی فرزندپروری پیروی کرده و از خطاهای رایج بپرهیزید. این قوانین و خطاها در فصل ۱ کتاب SOS مورد بحث قرار گرفته‌اند.



سه قانون فرزندپروری -

فهرست والدین

- قانون ۱ #.** رفتار خوب را پاداش بدهید (و این کار را بلافاصله و مکرر انجام دهید).*
- قانون ۲ #.** «ناخواسته» رفتار بد را پاداش ندهید.**
- قانون ۳ #.** برای برخی از رفتارهای بد، تنبیه در نظر بگیرید (اما فقط از تنبیه ملایم استفاده کنید).

ایجاد «ناخواسته» مشکلات رفتاری -

چهار خطا فرزندپروری که باید از آنها اجتناب کرد.

- خطای ۱ #.** والدین از پاداش دادن به رفتار خوب، غفلت می‌کنند.
- خطای ۲ #.** والدین «ناخواسته» رفتار خوب را با تنبیه پاسخ می‌دهند.
- خطای ۳ #.** والدین «ناخواسته» رفتار بد را پاداش می‌دهند.
- خطای ۴ #.** والدین از تنبیه کودک به دلیل رفتار بد غفلت می‌کنند (زمانی که تنبیه ملایم ضرورت دارد).



پاداش‌هایی که کودکان دوست دارند

* هنگامی که رفتار پاداش داده می‌شود، آن رفتار «تقویت مثبت» و یا به عبارت ساده‌تر «تقویت» دریافت می‌کند.

** هنگامی که یک رفتار که زمانی پاداش داده می‌شد، دیگر پاداش داده نشود، از اصطلاح «خاموشی» در مورد آن استفاده می‌شود. خاموشی، عدم تقویت رفتار هم نامیده می‌شود.



بسیار مهم است که رفتار خوب کودک خود را پاداش دهید. پاداش دادن رفتار خوب، آسان ترین و بهترین شیوه برای بهبود رفتار است. والدین باید از چه پاداش‌هایی استفاده کنند؟ پاداش‌هایی که موجب برانگیختن کودکان می‌شوند، عبارتند از پاداش‌های اجتماعی، پاداش‌های فعالیت‌ی و پاداش‌های مادی.

پاداش‌هایی که کودکان دوست دارند

پاداش‌های اجتماعی	پاداش‌های فعالیت‌ی شامل امتیازات	پاداش‌های مادی
لبخند	بازی کردن با مادر	اقلام موجود در خواروبار
بغل کردن	رفتن به پارک	فروشی توپ
حیوانات خانگی	تماشای کتاب به همراه پدر	پول
توجه	کمک کردن در پخت شیرینی	کتاب
لمس کردن	تماشای یک فیلم آخر شب از تلویزیون	طناب بازی
دست زدن	دعوت از یکی از دوستان	بادبادک
چشمک زدن	توپ بازی با پدر	ماشین اسباب‌بازی
تحسین کردن	انجام یک بازی دستجمعی	چراغ قوه
«آفرین ، خوبه»	بیرون رفتن با هم برای صرف پیتزا	دسر مخصوص
« کارت عالی بود»	بازی کردن در زمین بازی	CD

همچنین «پاداش ندادن» به رفتار کودک نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.

چنانچه شما «ناخواسته» رفتار بد را پاداش بدهید، آن رفتار بد را تقویت خواهید کرد.

تنها رفتار خوب را پاداش بدهید و این کار را هم بلافاصله و مکرر انجام دهید. قوانین اساسی فرزندپروری و خطاهای رایج، در فصل ۱ کتاب «SOS، کمک برای والدین» مورد بحث قرار گرفته اند.

چگونه دستورات موثر به کودک خود بدهیم

تمامی والدین باید قادر باشند که به موقع دستوراتی روشن و موثر بدهند. همچنین آنها باید بتوانند از دستورات خود «حمایت» کنند. یک دستور، درخواست برای شروع و یا متوقف ساختن فوری یک رفتار است.

چه زمانی دستور می دهیم؟ زمانی به کودک خود دستور بدهید که از او می خواهید یک سوءرفتار خاص را متوقف سازد و شما اعتقاد دارید که او از یک درخواست ساده برای متوقف ساختن آن سوء رفتار، سرپیچی خواهد کرد. همچنین هنگامی که از کودک خود می خواهید که رفتار خاصی را شروع کند و شما اعتقاد دارید از یک درخواست ساده برای شروع، این رفتار سرپیچی می کند، به او دستور بدهید.

چگونه باید دستور بدهیم؟ از دستورالعمل زیر پیروی کنید:

دادن دستورات موثر به کودکان

فهرست والدین



- این گام‌ها را بردارید:

۱. به کودک خود نزدیک شوید.
۲. حالت چهره جدی داشته باشید.
۳. او را به نام صدا کنید.
۴. با او تماس چشمی برقرار کرده و آن را حفظ کنید.
۵. از تن صدای محکم استفاده کنید.
۶. دستوری ساده، مستقیم و روشن بدهید.
۷. در صورت لزوم، از دستور خود «حمایت» کنید.

توجه داشته باشید که دستورات «خوب» بدهید، نه دستورات «بد». دستورات «خوب» روشن، مستقیم و ساده هستند. در حالیکه دستورات «بد»، مبهم، غیرمستقیم، پیچیده، متشکل از زنجیره ای از دستورات هستند و یا حالت سئوالی دارند.

اما چنانچه کودک شما از دستور تبعیت نکرد، چه کاری باید انجام داد؟ در این صورت، شما محرومیت زمان‌مند را در اختیار دارید که روشی مفید برای «حمایت» کردن از دستور داده شده، می باشد. گام‌ها و مراحل صحیح استفاده از محرومیت زمان‌مند و نحوه دستور دادن موثر در SOS توصیف شده اند.



گام‌های اساسی برای آغاز استفاده از محرومیت زمان‌مند فهرست والدین

یک زمان‌سنج قابل حمل برای موثر بودن محرومیت زمان‌مند ضروری است.

— از این گام‌ها پیروی کنید:

— ۱. یک رفتار هدف را انتخاب و محرومیت زمان‌مند را در مورد آن اعمال کنید (فصل ۴).

— ۲*. تعداد دفعات وقوع رفتار هدف را حساب کنید. (فصل ۴)

— ۳. یک مکان کسل‌کننده را برای محرومیت زمان‌مند، انتخاب کنید (فصل ۷)

— ۴. محرومیت زمان‌مند را برای کودک خود توضیح دهید (فصل ۸)

— ۵. صبورانه منتظر وقوع رفتار هدف بمانید. (فصل ۹)

رفتار هدف روی می‌دهد!

— ۶. کودک خود را به مکان تعیین شده بفرستید- با حداکثر ۱۰ کلمه صحبت و در عرض حداکثر ۱۰ ثانیه (فصل ۹)

— ۷. زمان‌سنج قابل حمل را بردارید، به ازای هر سال سن کودک یک دقیقه زمان در نظر بگیرید و زمان‌سنج را در جایی قرار دهید که کودک صدای زنگ آن را بشنود (فصل ۱۰)

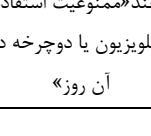
— ۸. منتظر زنگ زمان‌سنج بمانید- زمانی که کودک در انتظار زنگ زمان‌سنج است، به طور کامل توجه خود را از او بگیرید (فصل ۱۰)

— ۹*. پس از به صدا درآمدن زنگ زمان‌سنج از کودک خود بپرسید که به چه دلیل به محرومیت زمان‌مند فرستاده شد (فصل ۱۱)

* این دو گام مهم هستند، اما ضروری نیستند.

برای تنظیم زمان سنج، به ازای هر سال سن کودک، یک دقیقه زمان در نظر بگیرید. گام‌های اساسی برای استفاده از محرومیت زمان مند، در کتاب «SOS، کمک برای والدین» مورد بحث قرار گرفته اند.

روشهای تنبیه ملایم - مقایسه ای برای والدین

روش تنبیه	سن کودک	اثر بخشی تنبیه	نوع رفتار تنبیه شده	سرعت اعمال تنبیه
محرومیت زمان مند 	۲ تا ۱۲ سال	بسیار موثر	بیشتر رفتارها، بویژه رفتارهایی که اداره کردن آنها دشوار است	در صورت امکان بلافاصله پس از وقوع رفتار
سرزنش و مزمت 	تمام سنین	نسبتاً موثر	تمام رفتارها	بلافاصله یا بعداً
پیامدهای طبیعی 	تمام سنین	موثر	برخی رفتارها	بلافاصله یا بعداً
پیامدهای منطقی (مداد رنگی ات را به مدت یک هفته ازت می گیرم.) 	سه سالگی تا نوجوانی	موثر	بیشتر رفتارها	بلافاصله یا بعداً
جریمه رفتاری مانند «ممنوعیت استفاده از تلویزیون یا دوچرخه در آن روز» 	پنج سالگی تا نوجوانی	موثر	تمام رفتارها	بلافاصله یا بعداً



گام‌های اساسی برای برخورد با رفتار

پرخاشگرانه یا خطرناک

فهرست والدین

گام‌های فوری

۱. رفتار را متوقف کنید.
۲. به صورت مختصر کودک را سرزنش کرده و رفتار غیرقابل قبول او را نام ببرید.
۳. او را بلافاصله به محرومیت زمان‌مند بفرستید.
پس از اتمام محرومیت زمان‌مند:
۴. از او بپرسید که چه کاری انجام داد که پرخاشگرانه و خطرناک بود.
۵. به او کمک کنید یک یا دو شیوه بی خطر یا غیرپرخاشگرانه را برای رفتار آینده، توصیف نماید. پس از اینکه او چنین شیوه‌های بی خطری را مطرح کرد، او را با تحسین، پاداش بدهید.
۶. یک پیامد منطقی ملایم یا جریمه رفتاری را برای او در نظر بگیرید (فصل ۵)
۷. چنانچه کودک شما در حالتی قرار دارد که می‌خواهد در این باره با شما صحبت کند، از گوش دادن انعکاسی استفاده کنید (فصل ۱۸)

فصل ۱۷ کتاب «SOS، کمک برای والدین» گام‌های اساسی برای برخورد با

رفتار پرخاشگرانه یا خطرناک را توصیف می‌کند.

نامگذاری احساسات

نام‌هایی برای احساسات خوشایند	
SOS	
شاد	پذیرفته شده، محبوب
خوب، عالی	تحسین شده
خرسند، خوشحال	توانا، مطمئن
رضایتمند	موفق
دوست داشتن، دوست داشته شدن	راحت، آرمیده
راضی، شادمان	مشتاق
لذت بردن، خوش آمدن	شاد، مشعوف
مفتخر، سرافراز	امیدوار، خوش بین
مورد احترام	دلگرم
ایمن، امن	آسوده خاطر
نام‌هایی برای احساسات ناخوشایند	
ناشاد، بدبخت	عصبانی، خشمگین
به هم ریخته، غیرمنصفانه	دلخور
نامحسوب، فراموش شده	تحریک پذیر، بدخلق
ناامید	ترسیده، هراسان
سراسیمه	افسرده
آزرده	تنها، ترک شده
خسته	بدون دوست، ترد شده
کسل	بی ارزش، بد
گیج	کودن
ناکام	ناراحت، گرفته
حقیر	نگران، مضطرب
گناهکار	ناایمن

این دو لیست، عناوین و برجسب‌هایی را برای احساسات خوشایند و ناخوشایند رایج که هم توسط کودکان و هم توسط بزرگسالان تجربه می‌شوند، در اختیار قرار می‌دهند. این جدول را کپی گرفته و با خود داشته باشید. به کودک خود کمک کنید تا احساسات خود را نامگذاری کند. نامگذاری احساسات برای درک و مدیریت آنها اهمیت اساسی دارد. فصل ۱۸ کتاب «SOS، کمک برای والدین» گام‌های اساسی «کمک به کودک برای بیان احساسات» را توصیف می‌کند.

تقویم امتیاز - پاداش

برای بهبود یک رفتار

امتیازات کسب شده						
رفتار خوب (و امتیازات مربوطه)						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	
						هفته اول
						هفته دوم
						هفته سوم

در این تقویم، یک رفتار برای چند هفته ثبت می‌شود. در پایان هفته سوم، یک تقویم جدید تهیه کنید.

هنگامی که کودک شما یک امتیاز را خرج می‌کند، یک علامت یا خط قرمز بر روی آن امتیاز بکشید.

کودک خود را تقویت کنید به جای پس انداز کردن امتیازات، آنها را خرج کند، زیرا خرج کردن امتیازات برای کودک دلگرم کننده تر است.

در فصل ۱۴ کتاب «SOS، کمک برای والدین» چگونگی استفاده از این تقویم امتیاز- پاداش توصیف شده است.

تقویم امتیاز- پاداش

برای بهبود چندین رفتار

امتیازهای کسب شده							
لیست رفتارهای خوب (و پاداشهای مربوطه)	شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
مجموع امتیازات کسب شده							

این تقویم برای ثبت چندین نوع رفتار در یک هفته به کار می رود. هر هفته یک تقویم جدید تهیه کنید.

در پایان هر روز، مجموع امتیازات کسب شده کودک را حساب کنید. بر روی امتیازات خرج شده، در سطر پایین جدول خط بکشید.

در فصل ۱۴ کتاب «SOS، کمک برای والدین» چگونگی استفاده از این تقویم امتیاز- پاداش توصیف شده است.

منوی پاداش

منوی پاداش‌ها	
پاداش	هزینه به لحاظ امتیاز

پاداش‌های مادی و فعالیتی را بر روی این منو، لیست کنید. همچنین تعداد امتیازات و یا ژتون‌هایی را که کودک شما باید برای بدست آوردن هر کدام از این پاداش‌ها بپردازد، معین و یادداشت کنید. این منو را در کنار تقویم امتیاز-پاداش نصب کنید.

در فصل ۱۴ کتاب «SOS، کمک برای والدین» چگونگی استفاده از این منوی پاداش به منظور بهبود رفتار، توصیف شده است.

قرارداد والد - کودک

قرارداد	
من، (نام کودک) ، موافقت می کنم که: _____	

پدر و مادر موافقت می کنند که: _____	

تاریخ شروع قرارداد: _____	
تاریخ پایان قرارداد: _____	
تاریخ امضاء قرارداد: _____	
امضاء کنندگان:	(امضاء کودک)
مادر	
پدر	

چگونگی استفاده از قرارداد والد- کودک در فصل ۱۴ کتاب «SOS، کمک برای والدین» توصیف شده است.

فرم گزارش والد - معلم - کودک

گزارش رفتار هدف _____ (نام کودک)

توصیف رفتار هدفی که باید افزایش یا کاهش یابد:

_____ هفته:

رفتار هدف: (معلم در هر روز با ثبت بله و خیر، وقوع یا عدم وقوع رفتار هدف را مشخص می کند)

حروف اول نام معلمان:

(معلم هر روز گزارش را امضا می کند)

حروف اول نام کودک:

(کودک هر روز گزارش را امضا می کند)

حروف اول نام والد:

(والد هر شب گزارش را امضا می کند)

شنبه	۱شنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه

طرح: _____

در فصل ۲۰ کتاب «SOS، کمک برای والدین» چگونگی استفاده از فرم های گزارش والد- معلم- کودک به منظور بهبود عملکرد تحصیلی و سازگاری کودک در مدرسه، توصیف شده است.