

چگونه به کودکمان انضباط را یاد دهیم

آرش دهقانی

■ آموزش انضباط یعنی حذف رفتار غلط کودک از طریق آموزش. به این ترتیب انضباط صرفا تنبیه نیست و هدف نهایی آن آموزش خویشتن داری به کودک است. تنبیه طاقت فرسای کودک به منظور کنترل رفتار او فرایند یادگیری را مختل کرده و در قبال تکیه بر کنترل خارجی بهای گزافی را می پر دارد که همانا تکوین نیافتن خویشتن داری است. روش های شایع و موثر در کنترل رفتار نامطلوب کودکان عبارتند از سرزنش؛ تنبیه بدنی و تهدید کردن؛ که آثار جانبی زیانبار بالقوه‌ای بر احساس امنیت و اعتماد به نفس کودک دارند. هر چه از سرزنش بیشتر استفاده شود اثر بخشی آن بیشتر تقلیل می یابد. نباید اجازه داد که دامنه سرزنش از ابراز ناخشنودی دربارۀ یک میل خاص کودک تجاوز کرده و به عبارات تحقیر آمیزی برسد که کودک ممکن است آن را به منزله فقدان علاقه به خود تلقی کند. سرزنش ممکن است تا سطح بد رفتاری روانی هم افزایش یابد.

تاثیر تنبیه بدنی خفیف یا تکراری نیز به تدریج کم شده و والدین را وسوسه می کند تا تنبیه جسمی را شدیدتر کنند و به این ترتیب خطر بد رفتاری با کودک را افزایش می دهد. شاید قوی ترین و از نظر روانشناسی، زیانبار ترین راه کنترل کودک آن است که والدین تهدید کنند که کودک راها یا از او صرف نظر می کنند و او را از خود دور می کنند. کودکان در هر سنی ممکن است تا مدت ها پس از تهدید در ترس و اضطراب باشند که میادوالدین خود را از دست بدهند.

یکی از روش های رایج دیگر عبارت است از تقویت مثبت رفتار پسندیده که وسیله‌ای کار آمد برای شکل دادن به رفتار کودک است؛ به ویژه اگر تقویت مثبت بلافاصله پس از رفتار پسندیده صورت گیرد. این روش، خویشتن داری و اعتماد به نفس را تقویت می کند.

تربیت فرزند شامل برقراری توازن ی پویا بین محدود کردن از سوی والدان آزادی ابراز وجود و امکان جست وجو و کاوشگری و تشویق آنها از سوی دیگر است. کودکانی که رفتار غیر قابل کنترل دارند هنگامی که برای رفتارهایشان محدودیت های روشنی تعیین و بر آنها تاکید شود اصلاح می شوند. به طور کلی با اعمال محدودیت های روشن، کودک کسل یااحتی و امنیت بیشتری می کند. به هر حال والدین



باید در مورد زمان و مکان اعمال محدودیت با یکدیگر توافق داشته و سپس با توجه به قدرت شناخت کودک، محدودیت و پیامد شکستن آن را به وضوح به وی نشان دهند. تاکید بر اجرای محدودیت باید ثابت و محکم باشد. یادگیری تعداد زیادی از حد و مرزهای رفتاری برای کودک دشوار بوده و ممکن است مانع رشد طبیعی خودمختاری در کودک شود بنابراین حد و مرزها باید منطقی و با توجه به سن و مزاج کودک و سطح رشد و نمو تعیین شوند.

خاموش شدن نیز روشی منظم برای حذف یک رفتار آزار دهنده و نسبتا بی ضرر با ناپایه گرفتن آن است. برای انجام این شیوه ابتدا باید دفعات تکرار بروز رفتار ثبت شود تا درک واقع گرایانه‌ای از ابعاد مشکل و ارزیابی میزان پیشرفت در حذف آن به دست آید. باید به جای رفتار نادرست، رفتار مثبت و پسندیده‌ای که والدین بتوانند آن را تقویت کنند به کودک یاد داد. والدین باید بدانند که رفتار ناپسند قبلی، پیش از آنکه کاهش یابد، ممکن است با هفته ها دفعات و شدت آن افزایش داشته باشد.

روش محروم کردن نیز یکی از روش های بسیار مفید دیگر برای تغییر رفتارهای نامناسبی که نمی توان آنها را نادیده گرفت، است. این روش شامل یک دوره کوتاه انزواست که سبب قطع رفتار می شود. انجام این روش در ابتدا مستلزم تلاش قابل توجهی از سوی والدین است. روش های ساده انزوا از قبیل ایستادن کودک در گوشه اتاق یا فرستاندن او به اتاق خودش ممکن است مؤثر باشند.

اگر این روش ها مؤثر نباشند باید روش های سیستماتیک تری را به کار گرفت. مثلاً یکی از برنامه های درمانی بسیار مؤثر در روش محروم کردن آن است که هنگام وقوع رفتار مورد نظر بازی کودک را قطع و او را وادار کنیم که در محل منزوی ملالت باری برای مدت کوتاهی بنشیند. این پیامد اجتناب ناپذیر و ناخوشایند رفتار نامطلوب موجب می شود که کودک یاد بگیرد از این رفتار اجتناب کند. اگر شیوه محروم کردن با توجه به حقیقت امر و بدون ابراز خشم توسط والد انجام شود، وسیله آموزشی پر قدرتی است که احتمال آثار جانبی آن کمتر از سایر روش های انضباطی است.

وقتی شغل شما ازدواج تان را نابود می کند

این اعتیاد اصلا کم خطر نیست

ترجمه: بهنود صفوی



بی‌هیجان و بی‌هدف می‌شود. تقریباً همه انسان ها به محل کار خود علاقه‌مند می‌شوند و محل کار خود را بخشی از زندگی روز مه خود می‌کنند و با همکاران خود ارتباط دوستانه و عاطفی پیدا می‌کنند. اما چقدر کار کردن مفید است و چقدر کار کردن می‌تواند روابط انسانی و شخصی را تحت تاثیر قرار دهد و خراب کند؟ یا چیزی از شما بی‌رشد خیلی ناراحت می‌شوید؟

۴- زمانی که دیگران در مورد کار کردن شما دو گرید بودن تان با کار می‌گویند، ناراحت می‌شوید؟

۵- احساس می‌کنید که باید هر زمان چند کار را با هم انجام بدهید تا به همه کارهای تان برسید؟

۶- زمانی که کار نمی‌کنید احساس گناه دارید؟

اگر به هر یک از این سوالات پاسخ‌بله دادید یعنی اینکه ممکن است دچار این اعتیاد خطرناک باشید.

نشانه‌های این اعتیاد

خوب طبیعی است که کار کردن خوب است و نمی‌توان انسانی را که هیچ کاری انجام نمی‌دهد انسان کاملی دانست، کار کردن چیزهای زیادی به انسان می‌آموزد و باعث می‌شود او بیشتر ارزش زندگی و معنای چند بعدی آن را در یابد. کار کردن کاری که باعث می‌شود انسان در زندگی هدف داشته باشد و دارای درآمد شود. بدون کار کردن زندگی روزمره انسان یکنواخت و

این مطلب مخصوص خانم‌های جوان است

می‌دانید عشق مرد زندگی تان تاکی دوام خواهد آورد؟

تلمار ماریانو / ترجمه: سیما هاشمی

نظر بگیرید: آیا او تمام قول‌هایی را که داده است انجام داده؟ آیا می‌تواند مشاوران می‌پرسند این است که آیا این رابطه احساسی که میان من و نامزد، همسر یا خواستگارم شروع شده تا انتهای باقی خواهد ماند یا عمر آن کوتاه است؟ اگر چه روابط امروز با گذشته تفاوت‌های بسیار کرده است و نقش سنتی مردان و زنان در روابط احساس و شخصی تغییر کرده است اما هنوز می‌توان تفاوت‌هایی را میان خواسته‌ها و عملکرد دو جنس در روابط احساسی به صورت کلی پیدا کرد. به طور معمول مردان هستند که برای برقراری یک ارتباط یا پیشی می‌گذارند و اول آنها هستند که اظهار علاقه می‌کنند اما در برخی موارد میزان علاقه و احساس آنها پس از ازدواج کاهش می‌یابد، این در حالی است که زنان اگر چه به طور معمول دیرتر از ابراز علاقه می‌کنند اما به طور معمول بیشتر از مردان به پایا ر بودن این احساس تمایل دارند و این احساس برای اکثر آنها بیشتر از مردان مقابل آنها اهمیت دارد.

۲- چقدر به شما توجه می‌کند؟

بعد از گذشتن مدتی از رابطه، آیا نامزد یا خواستگار شما متوجه اهمیت‌ها و اولویت‌های زندگی شما شده است؟ باید این مساله را در مورد مسایل کلی و جزئی امتحان کنید؛ برای مثال اگر فردی هستید که بسیار به رعایت آداب معاشرت اهمیت می‌دهید آیا او در رفتار خود به خاطر این مساله تغییر داده است یا مثلاً اگر نوع صحبت کردن برای شما مهم است آیا او نوع صحبت کردن خود را به آن گونه که شما دوست دارید نزدیک کرده است؟ یا مثلاً در مورد مسایل کوچک‌تر آیا دقت کرده است که شما به چه گلی یا چه رنگی یا چه غذایی علاقه دارید؟ آیا زمانی که به کمک احتیاج دارید او سریع پیش قدم

بافر زندگی اشتها کنار ییابد

■ در مورد فرزندان، اکثر والدین با مشکلاتی یکسان از لحظه تولد تا بزرگسالی آنها روبه‌رو می‌شوند. یکی از شایع‌ترین این مشکلات، به ویژه در سنین قبل از دبستان، بی‌اشتهایی است. عوامل بسیاری می‌تواند در روش غذایی و اشتهای کودک تاثیر بگذارد و ما فقط در صورتی می‌توانیم به او کمک کنیم که دلیل واقعی مشکل او را دریابیم و آن را بر طرف کنیم.

قبل از هر چیز بهتر است تعریفی از اشتها ارایه کنیم؛ اشتها یعنی میل خاص دستگاه‌های بدن که فرد را به سوی انتخاب غذای مورد نیاز و لازم هدایت می‌کند، اشتها حالتی شبیه سایر برنامه‌های بدن انسان بوده، بی‌اختیار و غیر ارادی است. بدیهی است که تمایل نداشتن کودکان به غذا والدین را نگران می‌کند، اما باید به میل آنها احترام گذاشته و در ضمن به حل مسایله پرداخته شود، در ضمن لازم نیست اوقات غذا خوردن به ساعت جدال و درگیری تبدیل شود. غذا خوردن کودکان را به بدخلقی آنها نسبت ندهید. نباید بچه‌ها را عادت داد که فقط در ساعات غذا خوردن، چیزی بخورند. پس در هنگام بروز این مشکل چه باید کرد؟ شاید قبل از هر چیز لازم باشد که فرزند خود را نزد پزشک ببرید، زیرا بی‌میلی به غذا ممکن است به پیدایش هر نوع بیماری، هر چند خفیف و جزئی، ایجاد شود و پزشک با معاینات دقیق فرزندتان این موضوع را روشن خواهد کرد. گاهی اوقات والدین تصور می‌کنند که فرزندشان بی‌اشتهاست، در حالی که بیش از ظرفیت، به او غذا می‌دهند و وقتی که او نمی‌خورد، تصور می‌کنند مشکلی در اشتهای وی ایجاد شده است. اگر وضعیت رشد فرزند شما در نمودار قد و وزن مطلوب است و رشد طبیعی را نشان می‌دهد، پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. غالباً تغییر رژیم غذایی نیز بی‌تاثیر در اشتهای کودک نیست. دغاهایی که چرب باشند، اشتیاق کودک را نسبت به غذا خوردن کمتر می‌کنند برای مثال اکثر بچه‌ها شیر را دوست دارند، اما چغاهای بی‌اشتهاشیر بدون سرشیر و شیر کم‌چرب را بهتر می‌خورند. گوشت، سبزیجات و میوه نیز از منابع غذایی خوب برای کودکان به شمار می‌رود.

سه وعده یا بیشتر؟

سوال بسیاری از والدین این است که خوراکی‌های میان وعده‌های اصلی غذا برای کودکان مناسب است یا خیر؟ در پاسخ به این سوال باید گفت که می‌توان برای این کار از مواد غذایی مفید مانند سیب، هویج، آب میوه یا میوه



استفاده کرد تا علاوه بر اینکه مواد طبیعی را به بدن کودک رساند موجب بی‌اشتهایی او نیز نشود. گاهی اوقات وقتی با فرزندتان بیرون می‌روید و او تقاضای شیرینی یا شکلات می‌کند با او مخالفت نکنید، زیرا گاهی اوقات این خوراکی بیشتر غذای روح کودک به حساب می‌آید تا غذای جسم او. البته بهتر است این گونه خوراکی‌ها بعد از ظهر یا عصر به کودک داده شود تا مانع خوردن غذای اصلی نشود. یکی از کارهایی که والدین می‌توانند انجام دهند این است که یک رژیم غذایی کامل و متنوع را برای کودک در نظر بگیرند، اما به او اجازه دهند که مسوولیت انتخاب غذای خود را به عهده گیرد.

توجه قابل توجه دیگر این است که اشتها متغیر است، مقدار شام و ناهار افراد با یکدیگر متفاوت می‌کند، سن کودک و میزان نیاز او به انرژی، همچنین احساسات او، همه در مقدار و نوع غذای مصرفی تاثیر دارند. کودکان، معمولاً در سال‌های دوم و سوم زندگی کمتر از سال اول غذای می‌خورند و در این دوران سرعت رشد هم نسبت به سال اول کندتر می‌شود، بنابراین برای آنها انرژی کمتری نیز احتیاج دارند و غذای زیادی نمی‌خواهند، که همه این موارد طبیعی است و نباید آنها را وادار به غذا خوردن کرد. از دیگر عوامل موثر بر اشتهای کودکان، جو حاکم بر زمان صرف غذاست.

بهتر است کودکان غذا را با شادی بخورند. اگر هنگام صرف غذا همه خشن و راضی باشند و از غذا خوردن لذت ببرند، بهتر می‌توانند آهسته غذاخوردن و زمین ریختن غذای کودک را تحمل کنند و با آرامش بیشتری با او کنار بیایند. در ضمن افرادی که برای کودک عزیز و مهم هستند در احساسات کودک نقش بسزایی داشته و حالت آنها در حین غذا خوردن برای بچه انگیز می‌شود. نگرانی و ترس بیش از هر چیز موجب بی‌اشتهایی کودکان می‌شود. توجه داشته‌باشید نگرانی و استرس والدین، بیش از آنچه تصور کنید بر فرزندان تاثیر دارد و از آنجایی که فرزندان تجربه کافی در زندگی ندارند ممکن است با احساس ناراحتی والدین بترسند که نکنند والدین به دلیل مشکلاتی که دارند فرزندان را ترک کرده یا دیگر او را دوست نداشته باشند و همین مساله عاملی برای نگرانی و ترس آنها شده، اشتهای آنان را به شدت کاهش می‌دهد.

بالتر؟ اگر هدف ما اینها باشد قطعاً خودتان هم با کمی تفکر بی‌خوابید که هیچ کدام از اینها نمی‌تواند جای سلامت روحی و جسمی شما را بگیرد یا ارزش از دست دادن نزدیکان و افرادی که به آنها علاقه‌مند هستید را داشته باشد. اگر احساس می‌کنید که افرادی که دوست دارید و به حضور آنها نیازمند هستید شما را در کم می‌کنند به این هم فکر کنید که شاید اشتها کنید، وقتی اطرافیان شما مثلاً به شما می‌گویند: «تو فقط به صورت فیزیکی اینجا هستی اما فکرت جای دیگر است.» این یعنی اینکه آنها از لحاظ روحی و احساسی دچار کمبود هستند و آنها جدا از اینکه بسیاری از ساعات روز کاملاً کنار شما دارند، وقتی هم شما در کنار آنها هستید تمام وجود شما در کنارشان نیست و این می‌تواند رنگ خطر را به صدا در بیاورد. در واقع می‌توان گفت که این چنین جملاتی گام اول از دست دادن عزیزان و افرادی که دوست دارید است اما چه کار می‌توانید بکنید تا از وقوع چنین حادثه‌ای پیشگیری کنید؟ اینها نکته‌هایی هستند که حتماً باید به خاطر داشته باشید.

۱- اگر واقعا از ایجاد مشکل در روابط شخصی و خانوادگی خود نگران هستید (بر اثر مشغله کاری زیاد) حتماً با یک متخصص روانشناس و مشاور صحبت کنید. ۲- به این نکته فکر کنید که هر روز فقط ۲۴ ساعت است و هر یک دقیقه بیشتر به کار فکر کردن یعنی یک دقیقه کمتر در خانه بودن یا یک دقیقه کمتر همراه فکری اعضای خانواده بودن (یک نصیحت مهم، برای کارتان برنامه‌ریزی کنید تا حتماً طی هشت ساعت همه کارهای شغلی تان به پایان برسد، پس از آن به خانه یا نزد اعضای فامیل و دوستان خود بروید، تلفن همراه کامپیوتر خود را هم روشن نکنید و فقط با آنها معاشرت کنید.

۳- این یادتان باشد که هر ارتباطی نیازمند وقت گذاشتن است. شما ممکن است ۳۰ یا ۴۰ سال فرزندتان مادر بوده باشید اما این به آن معنی نیست که نباید برای آنها وقت بگذارید. اگر ۱۰ سال است که با همسر تان ازدواج کرده‌اید باید بداند که حالا باید بیشتر از سال اول ازدواج برای آنها وقت بگذارید. ۴- به این نکته یاور داشته باشید که اعتیاد شما به کار بر تمام روابط شخصی و اجتماعی شما تاثیر خواهد گذاشت. (البته همه آنها یی که معناد به کار هستند بر خلاف این مساله فکر می‌کنند و یاور نمی‌کنند که همسر با فرزندان یا والدین یا دوستان آنها در نهایت آنها را رها کنند، حتی آنها فکر می‌کنند که این افراد باید قدران آنها هم باشند، اما اگر خوب فکر کنید، می‌بینید که این طرز فکر درست نیست و در نهایت معنادار به کار تنها خواهند ماند.

۵- وقتی با کسانی که به آنها علاقه دارید، هستی حتماً تمام وجود خودتان را به آنها اختصاص دهید. به حرف‌های آنها به دقت گوش بدهید با آنها مشورت کنید، برایشان واقع روز را تعریف کنید و از آنچه انجام داده‌اند بپرسید و در مورد برنامه‌های آینده خودتان با آنها صحبت کنید.

۶- این نکته یک شعار نیست، یک واقعیت است: در هر چیزی رعایت اعتدال لازم است، حتی در کار کردن.

۴- رفتار او با سایرین چگونه است؟

حتماً به این مساله توجه کنید که رفتار مردی که او را به عنوان مرد زندگی خودتان انتخاب می‌کنید با اعضای خانواده، همکاران، با دوستانش چگونه است؟ حتی به این مساله دقت کنید که اگر غریبه‌ای در خیابان جلوی او را گرفت و از او کمک خواست وی چه واکنشی نشان خواهد داد. یکی از بهترین راه‌های شناخت مردان این است که به چگونگی صحبت کردن او با کسانی که زیر دست او هستند دقت کنید. اگر هم وی در شغل خود زیر دست با همکار هم سطح ندارد مثلاً به طرز برخورد او با یک کارسوز در رستورانی که رفت‌هاید یا کارگر کارواشی که به آن مراجعه کرده‌اید، دقت کنید. آیسار رفتار او آرام است یا خشنوت؟ تحکم آمیز است یا همراه با انعطاف؟ دلسوزانه است یا از موضعی بالا؟ بسیاری از مواقع شخصیت واقعی او را همین برخورد می‌توانید حدس بزنید.

۵- آیا دوست او هم هستی؟

آیا نامزد، خواستگار یا حتی همسر شما فقط راه‌ای احساسی با شما دارد؟ آیا حسن دوستی در رابطه شما وجود دارد؟ برای مثال زمانی که او به کمک احتیاج داشته باشد به شما روی خواهد آورد؟ همیشه این یادتان باشد روابط عاشقانه‌ای که در آن زن و مرد احساس می‌کنند دوست صمیمی یکدیگر هم هستند دوام بیشتری نسبت به روابطی که در آنها صرفاً احساسات عاشقانه حاکم است، دارند. به هر حال هر چقدر احساسات قوی باشد ممکن است تا حدودی کم یا کمی کم رنگ شود، در گذر زمان بسیاری از زوج‌ها برای حل مشکلات خود و گذر از بحران‌ها نیز به مصیمت یک دوست دارند و چه دوستی بهتر از همسر تان؟ در ضمن به این نکته هم توجه کنید مردی که در آغاز رابطه بسیار می‌کوشد تا شما را تحت تاثیر قرار دهد عموماً فردی است که نمی‌توان خیلی به او اعتماد و رابطه عمیقی با او برقرار کرد. پس از گذشت مدتی از یک ازدواج، تنها عامل پایداری احساس علاقه دوطرفه، درک و تفاهم و صداقت و چگونگی برقراری ارتباط دوطرفه است و همه اینها با واقعیت وجود یک انسان ربط دارد نه با رفتار کوتاه‌مدت او. مردی که می‌تواند یک رابطه عاطفی پایدار داشته باشد؛ مردی است که اعتماد به نفس مناسب دارد اما بیش از حد مغرور یا خودشیفته نیست، می‌تواند با خود و با همسرش صادق باشد، به همسرش به اندازه خودش اهمیت بدهد و این اهمیت دادن را نشان بدهد، بتواند به همسرش احساس عاشقانه همراه با مصیمت دوستانه داشته باشد و فاقد خود برتری بی با حس آزارسانی به دیگران باشد.

