

مشاوره

قوانین صحیح فرزندپروری

■ برخی از کودکان، دوران کودکی خود را بدون مشکلات رفتاری قابل توجهی سپری می کنند و در مقابل کودکی نیز هستند که به طور مداوم برای خود و والدین شان مشکلات عدیدهای درست می کنند که این دسته از بچه‌ها به عنوان «کودکان دردرساز» شناخته شده‌اند. روان‌شناسان و صاحب‌نظران معتقدند که رفتارهای خوب و بد بچه‌ها به وسیله پاداش‌هایی شکل می‌گیرد که آنها در دوران زندگی‌شان از سوی خانواده دریافت کرده‌اند. متخصصان برای رفع این نوع مشکلات، قوانینی را تحت عنوان فرزندپروری صحیح ارائه داده و اظهار کرده‌اند که اجرا و رعایت این قوانین برای والدین بسیار ساده است.

قانون اول: رفتار خوب را پاداش دهید (و این کار را بلافاصله و مکرر انجام دهید)
هنگامی که کودک برای انجام کار و رفتار خوبش، پاداش دریافت می‌کند، آن رفتار و عمل تقویت می‌شود و به این معناست که احتمال وقوع آن رفتار در آینده افزایش پیدا می‌کند و کودکان رفتاری را که برای آن پاداش دریافت کرده‌اند، تکرار می‌کنند. والدین در به اجرا گذاشتن این قانون در رابطه با نوع پاداش اختلاف نظر و مشکل دارند؛ چرا که نمی‌دانند از چه نوع پاداش‌هایی برای کودکان‌شان باید استفاده کنند. روان‌شناسان معتقدند که پاداش‌های اجتماعی در تقویت رفتار مطلوب در مورد کودکان موثرتر از دیگر پاداش‌هاست. پاداش‌های اجتماعی شامل لبخند، در آغوش کشیدن، نوازش کردن، بوسیدن، تحسین کردن، تماس چشمی و توجه است که بهترین آن، تحسین کردن است و والدین باید بدانند در زمینه تحسین کردن، رفتار کودک را مورد تعریف قرار دهند، نه خود فرزندشان. اگر فرزندی اتاقش را تمیز کرد باید از تحسین توصیفی استفاده شود و به او بگویند: «اتاق خیلی خوب تمیز شد» این عبارت موثرتر از آن است که بگویند: «چه خوبی هستی» والدین می‌توانند علاوه بر پاداش‌های اجتماعی از پاداش‌های مادی (خرید اسباب‌بازی، خوراکی و...) و پاداش‌های فعالیتی (سفر تفریحی و...) کمک گیرند. قانون دوم: ناخواسته رفتار بد را پاداش ندهید. هنگامی که پدر و مادر ناخواسته و به دلیل مشغله فکری و کاری، رفتار بد فرزندشان به پاداش می‌دهند، این امر باعث می‌شود که رفتار بد کودک تقویت و در آینده تکرار شود. به طور مثال ممکن است کودک یک گریه باشد که با غر زدن و گریه کردن در خانه اقوام، شب را بخواهد بماند و مسلما والدین در مقابل گریه و غر زدن‌ها تسلیم شده و به او اجازه دهند، که این عمل باعث می‌شود کودک در آینده باز این رفتار را تکرار کند. والدین در برابر مشاهده گریه سر دادن و قشقرق راه انداختن‌های بی‌مورد فرزندشان نباید تسلیم شوند.

قانون سوم: برای رفتارهای بد، تنبیه در نظر بگیرید (اما فقط از تنبیه ملایم استفاده کنید). والدین باید گاهی اوقات از شیوه‌های تنبیهی ملایم برای کاهش یا حذف برخی از رفتارهای نامقبول و بد فرزندانشان استفاده کنند. شیوه‌های تنبیه ملایم شامل سرزنش کردن، محرومیت زمانمند و تنبیه رفتاری است و در مقابل شیوه‌های تند تنبیهی شامل کتک زدن، فریاد کشیدن، تهدیدهای ترسناک و... است.

توصیه

۸ توصیه برای مادرانی که فکر می‌کنند کودک آنها بد اخلاق است



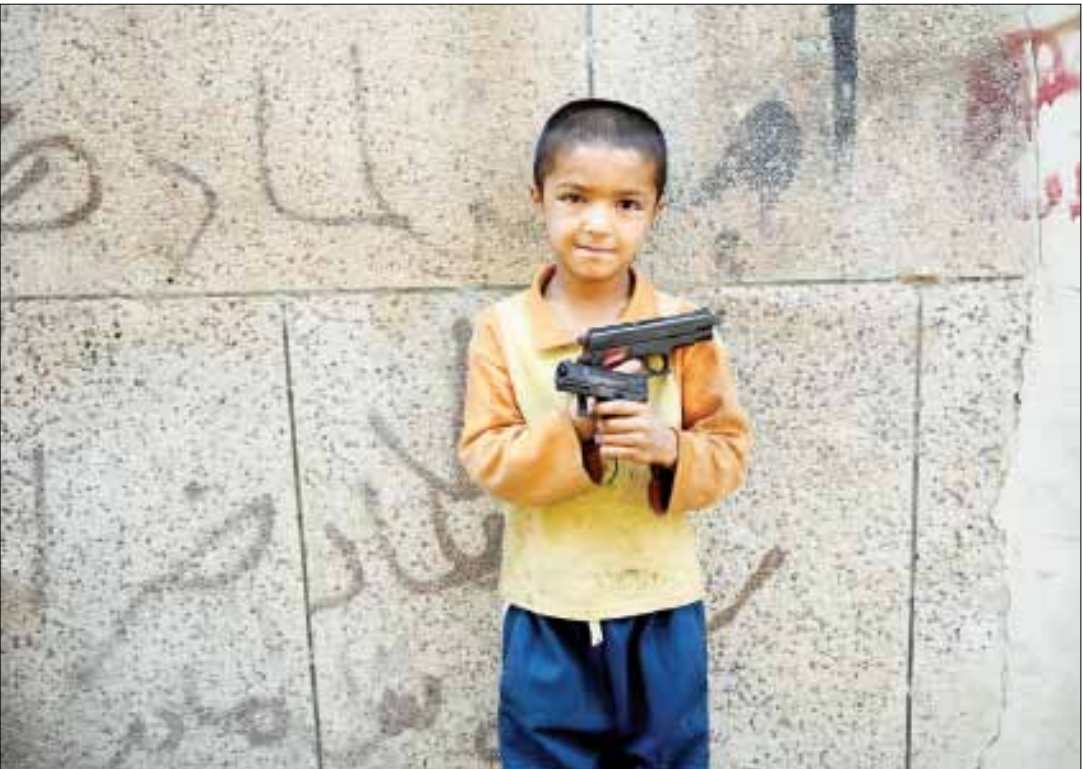
■ بسیاری از والدین نمی‌دانند که در برابر بدخلقی کودکان چه عکس‌العملی باید نشان دهند. بچه‌ها معمولا با جیغ زدن، گریه کردن، بی‌قراری و تاراج‌ری، بدخلقی خود را نشان می‌دهند. توجه به برخی نکات تربیتی می‌تواند راهنمای خوبی برای والدینی باشد که کودکان از این تیپ هستند.
۱- بچه‌ها را نباید تنبیه به ویژه تنبیه بدنی کرد. بلکه باید با ریشه‌یابی و پیدا کردن علت اصلی این بدخلقی برای حل مشکل سعی کرد.
۲- هنگامی که کودکان بدخلقی می‌کند باید او را از آن محیط دور و فکرش را به موضوع دیگری مشغول کنید.
۳- در زمان بدخلقی اسباب‌بازی‌هایش را در اختیارش بگذارید تا آنها سرگرم شود.
۴- هیچ‌گاه در میان جمع او را دعوا یا سرزنش نکنید.
۵- اگر کودکان با جیغ و داد، خواسته‌هایش را تقاضا می‌کنند به او اهمیت ندهید. در غیر این صورت او یاد می‌گیرد که همیشه خواسته‌های خود را هر چند نابجا از این طریق بیان کند.
۶- در هنگام بدخلقی کودک، خودتان را از جلو چشمش دور نگه دارید؛ زیرا بچه‌ها بیشتر اوقات خودشان را الوس می‌کنند و با این نوع رفتار می‌خواهند جلب‌توجه کنند. مطمئن باشید این حالت برای کودک شما مقطعی و کوتاه است.
۷- کمی آب یا آیموه خنک به او بدهید و سعی کنید در برابر عصبانیت او خونسرد و بی‌تفاوت باشید.
۸- در هنگام عصبانیت، آیینهای را جلو صورتش نگه دارید، احتمالا کودک‌تان از قیافه عصبانی خودش خنداش می‌گیرد.

روان شناسی

مصاحبه با دکتر رضا رستمی

والدین باید رفتار پر خاشگرانه کودک‌شان را مدیریت کنند

فرزانه متین



کند یا به وسایل خطرناک بیش از حد نزدیک شود.»

مدیریت رفتار پر خاشگرانه و خطرناک

والدین برای اینکه رفتار پر خاشگرانه فرزندشان مجددا تکرار نشود باید آنها را مدیریت کنند. دکتر رستمی معتقد است: «حقیقت این است که می‌توان به کودک پر خاشگر کمک کرد و گاهی اوقات دیده شده است به‌طور قابل

توجهی کودکان تغییر می‌کنند، کمک کردن به بچه

پر خاشگر برای والدین، مسوولیت سنگینی است که مستلزم تلاش بسیار، صبوری، پیگیری، مراقبت و به‌کارگیری مستمر روش‌های مدیریت کودک است.» او در پاسخ به این سوال که بهترین روشی که پدر و مادر باید آن را به‌کار گیرند تا باعث کاهش پر خاشگری در فرزندشان شود، گفت: «والدین باید به‌طور مداوم از گام‌های اساسی برای برخورد با رفتار پر خاشگرانه و خطرناک استفاده کنند که شامل پنج گام است که در زیر خلاصه‌وار ذکر می‌کنم.»

رفتار کودکان تان را متوقف کنید، او را مختصری سرزنش کنید و رفتار نامقبول او را نام ببرید:

گاهی اوقات پدر و مادر باید سریع‌ا رفتار و عمل پر خاشگرانه فرزندشان را متوقف کنند. مخصوصا در

زمانی که ایمنی کودک و دیگران به مخاطره می‌افتد. والدین باید پس از متوقف کردن رفتار، کودک را به صورت مختصر اما جدی سرزنش کنند و سوء رفتاری که مرتکب شده را نام ببرند. به‌عنوان مثال: «هرگز نباید دوستت را هل بدهی» **بلافاصله کودک را در محدودیت زمانمند قرار دهید:** بعد از نام بردن رفتار نامقبول کودک، والدین بدون اینکه وارد جر و بحث شده باید کودکان را در

محرومیت زمانمند قرار دهند و دکتر رستمی در پاسخ به اینکه محرومیت زمانمند چیست می‌گوید: «محرومیت زمانمند یعنی گذاشتن کودک در یک مکان کسل‌کننده و ملال‌آور، بلافاصله پس از اینکه رفتار بدی از خود نشان داد تا هنگامی که زمان‌سنج پایان زمان محرومیت را نشان می‌دهد و مدت زمان قرار گرفتن کودک در این محرومیت، یک دقیقه به ازای هر سال سن اوست.» والدین بهتر است از این گام مهم چشم‌پوشی نکنندو هنگامی که کودک در حال گذراندن محرومیت زمانمند است، خود را برای گفت‌وگو پس از این مرحله آماده و تمرین ذهنی کنند.

با کودک در مورد رفتار پر خاشگرانه یا خطرناکش گفت‌وگو کنید:

به کودک بعد از سپری شدن زمان محرومیتش

دوباره گوشه‌زد کنید که آنچه را انجام داده رفتاری پر خاشگرانه و نامناسب بوده است و از او بخواهند که رفتارش را توصیف کند و جایگزین‌های بی‌خطری را در آینده از آنها استفاده کند و ایمن و بی‌خطر رفتار را به والدینش می‌گوید باید او را تحسین و ایده‌هایش را تشویق کرد و چنانچه رفتار جایگزین بی‌خطری به ذهن کودک نرسید باید در یافتن چنین جایگزین‌هایی به فرزند کمک کرد و اگر کودک با عصبانیت به پدر و مادرش گفت: ولم کنید، باید صحبت کرد با او را به وقت دیگری موکول کرد یا اینکه بار دیگر او را به محرومیت زمانمند بفرستند. رفتاری را برای کودک در نظر بگیرید: به‌عنوان مثال چنانچه کودک با بچه بزرگ و قلدر همسایه رفتاری پر خاشگرانه از خود نشان دهد احتمالا با یک پیامد منفی مثل نبود شدن قسمتی از بدن یا چشمان

ورم‌کرده مواجه می‌شود و چنانچه از یک اسباب‌بازی یا شی برای رفتار پر خاشگرانه‌اش استفاده کرد، والدین باید اسباب‌بازی یا آن شی را به مدت طولانی توقیف کنند. ممکن است فرزندی با دوچرخه‌اش به سمت بچه‌های کوچک‌تر حرکت کند و آنها را بترساند اما مادر می‌تواند به مدت دو هفته دوچرخه او را توقیف کند که این نوع برخورد نشان می‌دهد که کودک آن رفتارش را برای همیشه کنار گذاشته است.

از گوش دادن انعکاسی استفاده کنید:

پس از پایان محرومیت زمانمند، کودک حالتی را دارد که می‌خواهد با والدینش صحبت کند و والدین باید در این مرحله از گوش دادن انعکاسی استفاده کنند تا کودک بتواند احساساتش را ابراز نماید چرا که کودکی که احساساتش را در قالب کلمات بیان می‌کند، کنترل بیشتری روی رفتار پر خاشگرانه و تکانش‌اش دارد. این متخصص اعصاب و روان برای مهارت‌های اساسی گوش دادن انعکاسی، پنج رهنمود را بیان می‌کند:
۱- والدین باید تمامی احساسات کودک خود را ببپذیرد و به آنها احترام بگذارد.
۲- به کودک نشان دهند که به آنچه می‌گوید گوش می‌دهند.
۳- والدین آنچه را که می‌شنوند و برداشتی که از احساس کودکان‌شان دارند برایشان بازگو کنند
۴- احساسات فرزندشان را نامگذاری کنند.
۵- توصیه‌ها و پیشنهادات و دیدگاه‌های جایگزین را به کودکان‌شان بگویند.»

دکتر رضا رستمی در نهایت معتقد است بسیاری از کودکان که در خانه پر خاشگرند در مدرسه نیز چنین رفتاری دارند و والدین برای کاهش این نوع رفتار باید با معلم و اولیای مدرسه هماهنگ باشند.

رویتان در مسیر رسیدن به اهداف‌تان را نداشته باشید و به علاوه این نوع طرز فکر احتمال شکست شما را افزایش خواهد داد.

۵- به جای خوب بودن، روی بهتر شدن متمرکز شوید. همان‌قدر که اعتقاد داشتن به توانایی‌های خود برای رسیدن به هدف‌تان مهم است، باور داشتن به کسب توانایی‌های جدید نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. بسیاری از ما اعتقاد داریم استعدادها، شخصیت و توانایی‌های فیزیکی ما ثابت هستند و هر کاری هم که انجام بدهیم، پیشرفت نخواهیم کرد. از این رو ما روی اهدافی متمرکز می‌شویم تا بتوانیم خودمان را به اثبات برسانیم و هرگز دنبال کسب مهارت‌های جدید نیستیم. ۶- عزم راسخ داشته باشید. عزم راسخ یعنی با کمال میل متعهد ماندن به اهداف بلندمدت و ایستادگی کردن در مقابله با مشکلات، مطالعات نشان می‌دهند افرادی که عزم راسخی دارند مدارج علمی بالاتری را در زندگی‌شان طی می‌کنند. عزم راسخ نیرویی است که انسان را در مقابله با مشکلات بر سر راه رسیدن به موفقیت یاری می‌رساند و باعث می‌شود انسان در این مسیر انگیزه خود را دست ندهد.

۷- عضله خود را تقویت کنید. عضله کنترل بر خود یا همان عضله اراده درست مانند بقیه عضلات بدن شمامست؛ یعنی وقتی کار زیادی از آن کشیده نشود به مرور ضعیف و ضعیف‌تر خواهد شد. اما زمانی که نرمش‌های منظم به آن می‌دهید؛ یعنی به درستی از آن کار می‌کشید باعث خواهید شد تا عضله‌تان قوی‌تر شده و شما را در به موفقیت رسیدن به اهداف‌تان یاری برساند. برای تقویت نیروی اراده‌تان باید خودتان را درگیر چالش‌هایی بکنید که شما را ملزم به انجام کارهایی می‌کند که ترجیح می‌دهید آنها را انجام ندهید.روانه صد تا تمرین دراز و نشست انجام دهید، هر وقت متوجه شدید که پشت خود را قوز کرده‌اید همان لحظه پشت خودتان را صاف کرده و درست بایستید، سعی کنید تا یک مهارت تازه بیاموزید. هر وقت متوجه شدید که می‌خواهید از ادامه کار دست بکشید یا دوست ندارید ادامه دهید یا خسته شده‌اید با تمام قوا مقابله کنید. فقط با یک فعالیت شروع کنید و برنامه‌ریزی کنید که اگر منی سر راه‌تان ایجاد شد برای مقابله با آن چه‌کاری باید بکنید.

پیشنهاد

راهکارهای افزایش اعتماد به نفس

زهرا خالقی صفا

■ تا به حال شده که در پذیرش تعریف و تمجید دیگران از خودتان یا مشکل روبه‌رو شوید؟ در درون خود احساس خلأ و پوچی کنید؟ دچار نوعی هراس اجتماعی شوید و از رفتن در میان جمع بترسید؟ یا خودتان را مورد انتقاد و سرزنش قرار دهید؟ اگر به یکی از این حالت‌ها دچار شده‌اید، بدانید که اعتماد به نفس شما بسیار پایین است و اینکه خود را باور ندارید.

اعتماد به نفس یک ضرورت حیاتی و مطلق برای هر فرد است که از اعتقاد و باوری که فرد نسبت به خود دارد نشان می‌گیرد و به بیان دیگر اعتماد به نفس، قبول داشتن و تکیه بر توانایی و استعدادهاست. برخلاف تصور عامه اعتماد به نفس در درون هر فرد تولید می‌شود نه از محیط جهان خارج. روان‌شناسان برای افزایش و تقویت اعتماد به نفس راهکارهایی را پیشنهاد داده‌اند که در زیر آنها را بیان می‌کنیم:
۱- **عشق‌ورزی به خود:**مهم‌ترین شرط تحقق اعتماد به نفس خودشیفتگی و عشق‌ورزی به خود است به عبارتی دیگر بدبینی و داشتن تصویر منفی از خود مهم‌ترین مانع از عشق‌ورزی به خود است. البته باید توجه داشت که خودشیفتگی در اینجا به معنی خودپرستی نیست، چون که فرد خودپرست تنها به خود و نیازهایش اهمیت می‌دهد و ارزشی برای دیگران قابل نیست اما فرد خودشیفته هم به خود و هم به دیگران عشق می‌ورزد.
۲- **تفکر مثبت:** هیچ‌چیز به اندازه تکرار، تلقین و به کار بردن عبارت‌های مثبت و تأکیدی نمی‌تواند ضمیر ناخودآگاه فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد. سعی کنید عبارات تأکیدی که دارای انرژی زیادی هستند را به کار ببرید، به عنوان مثال با خود تکرار کنید: «اعتماد به نفس من عالی است».

۳- **مراقبت از سلامتی:** فکر سالم در بدن سالم است. مراقب بدن خود باشید و از آن به خوبی نگهداری کنید. رژیم غذایی مناسبی داشته باشید و



از پرخوری، کم‌خوری، سریع غذا خوردن، کم‌خوابی و پرخوابی بپرهیزید.

۴- **توجه به ظاهر خود:** افرادی که به وضعیت ظاهری خود می‌رسند و لباس‌های مرتب و مناسب بر تن می‌کنند، احساس شایستگی نسبت به خود دارند. فردی که حس شایستگی ندارد، اهمیتی هم به آراستگی ظاهر خود نمی‌دهد. به خاطر داشته باشید که شما خیلی زود می‌توانید یک منبع جاذبه باشید اگر ظاهر مثبت و برازنده‌ای داشته باشید.
۵- **نسیسم:** اولین نماد درونی اعتماد به نفس، رضایت خاطر است. افراد دارای اعتماد به نفس بالا، با لیخند می‌توانند رضایت خاطر درونی خود را نشان دهند.

۶- **تنفس عمیق:** هنگامی که شما مد یا بازدم عمیقی دارید، اکسیژن بیشتری به مغز خود می‌رسانید که این باعث کارایی بیشتر مغز به همراه تدبیر و خلاقیت می‌شود. تجربه ثابت کرده که افراد آفسرده، کم‌روحیه و فاقد اعتماد به نفس، تنفس سطحی دارند.

۷- **ورزش:** به دست آوردن اعتماد به نفس نیازمند تسلط بر خود است و یکی از ضروریات تسلط بر جسم از طریق ورزش‌های جسمانی است. اغلب ورزش‌های جسمی با کاهش انرژی مقابله می‌کند و کاهش انرژی منجر به ضعف روحی می‌شود.
۸- **راسخ بودن:** فردی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است، نیازی به تایید نظر دیگران ندارد. کسانی که می‌خواهند همه از آنها راضی باشند، در واقع از خود رضایت ندارند، بنابراین آن را در بیرون از خود می‌جویند.

۹- **تشویق خود:** هر وقت کار خوبی انجام دادید، خود را مورد تشویق و تحسین قرار دهید و به خود افرین بگویید. حتی اگر این کار، پختن غذا یا شستن ماشین‌تان باشد.

۱۰- **مطالعه کتاب:** یکی دیگر از راه‌های تقویت اعتماد به نفس، مطالعه کتاب‌های سودمند و الهام‌بخش است؛ چراکه احساس معاشرت با افراد موفق را القا می‌کند. وقتی با افراد موفق نشست و برخاست می‌کنید، در حقیقت اعتماد به نفس در شما به‌وجود می‌آید.

۱۱- **احترام به خود:** افرادی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند، محتاج مورد احترام قرار گرفتن از طرف دیگران هستند، حال آنکه افراد خودباور به خودشان احترام می‌گذارند. حرمت به خود، موجب جلب احترام دیگران می‌شود.
۱۲- **تسکُل به خدا:** از آنجا که توکل به خدا می‌تواند بسیاری از ترس‌ها را نابود کند، بنابراین در جهت افزایش اعتماد به نفس متمرثم خواهد بود. هر چقدر ارتباط با خدا محدودتر باشد، ترس و اضطراب بیشتری بر شما چهره می‌شود. ارتباط با خدا به شما نیرو و توان می‌دهد. هر روز حداقل ۱۵ دقیقه را به تجسم شرایطی که در آن دارای حس اعتماد به نفس هستید، اختصاص دهید و به آن فکر کنید؛ چراکه در مورد هر چیزی که فرد به آن بیندیشد، ذهنیتش جذب می‌شود و پس از مدتی این احساس برای شما به شکل یک عادت در می‌آید.