

# آموزش فنون فرزندپروری مثبت

امروزه فراگیری فنون فرزندپروری (Parent Management Training) از اصول مهم تعلیم و تربیت قلمداد می‌شود. امروزه این فنون را با تدریس دروسی در دبیرستان و نیز با تشکیل جلسات و گروه‌های آموزشی به زوجین جوان منتقل می‌کنند. این فنون والدین را مجهز می‌سازد تا با آرامش و بدون توسل به خشونت یا تهدید، رفتارهای مناسب را به کودکان خود بیاموزند.

همراه با تحولات تکنولوژیک در عصر حاضر، انفجار اطلاعات در سطح بین‌المللی و امتزاج فرهنگی، خانواده به نظم نوین و روش‌های تربیتی کاراتری نیاز دارد تا از یکطرف به استحکام کانون خانواده بیفزاید و از سوی دیگر بتواند شرایط منعطف و آزادی را در مناسبات خانوادگی ایجاد نماید تا فضایی آکنده از احترام، محبت و صمیمیت در خانواده حاکم گردد. والدین با کسب تجربیات لازم از نحوه رفتار و تربیت فرزند اول، مهارت بیشتری را برای تعلیم و تربیت فرزندان دوم به بعد را کسب می‌کنند و گاهی نیز چنین تجربیاتی حاصل نمی‌گردد و بحران‌های خانوادگی پی در پی بروز می‌کنند.

اکنون زمان استفاده از روش "آزمایش و خطا" برای تربیت فرزندان سپری شده است. فراگیری روش‌های علمی از بدو ازدواج، آمادگی لازم برای مواجهه با اختلال رفتاری کودکان، که کما بیش در تمام بچه‌ها وجود دارد، را برای والدین فراهم می‌سازد. نتایج تحقیقات نشان داده است که فنون فرزندپروری از عاری از ویژگی‌های فرهنگی بوده و این تکنیک‌های رفتاری را می‌توان با ایجاد فضای مناسب آموزشی و فرهنگی مورد استفاده قرار داد.

از فنون ضروری دیگر برای زندگی امروزه، مهارت‌های زندگی (Life Skills) است که در بسیاری از کشورها به آن پرداخته می‌شود. آموزش این مهارت‌ها از دوران ابتدایی و راهنمایی آغاز می‌گردد و کودکان و نوجوانان را به رفتارهایی مجهز می‌سازد تا بتوانند خود را از گزند انحرافات اجتماعی محافظت نمایند. تحقیقات نشان داده است که فراگیری مهارت‌های زندگی گام موثری در پیشگیری از اعتیاد، انحرافات جنسی، پیشگیری از رفتارهای بزهکارانه در نوجوانان و جوانان است.

تجهیز والدین به فنون فرزندپروری و کودکان به مهارت‌های زندگی خانواده و جامعه‌ای پویا را نوید می‌دهد.

## انتظارات ما از این جلسات چیست؟

اعضاء به علل مختلف در این جلسات شرکت نموده‌اند. می‌توان وجه مشترک همه آنها را وجود برخی مشکلات رفتاری در فرزندانشان بیان نمود. احتمالاً برای بسیاری از شما عزیزان تاکنون سوالاتی از این دست پیش آمده است:

- چرا فرزند ما اینگونه رفتار میکند؟
- چرا با وجود اینکه بارها و بارها به او توضیح می‌دهیم باز هم به انجام رفتارهای غلط خود پافشاری می‌کند؟
- ما برای تغییر رفتار او چه روشی را بایستی بکار گیریم؟
- چرا برادر یا خواهر او چنین رفتارهای بدی را ندارد؟
- و بسیاری سوالات دیگر.....

### هدف از شرکت در این جلسات:

۱. یافتن پاسخ تمامی سوالات شما عزیزان
۲. فراگیری و به کار بستن روش‌های رفتاری تا در اثر آن رفتار فرزندان ما به نحو مطلوبی تغییر یابد.

### چرا جلسات گروهی برگزار می‌گردد؟ جلسات گروهی باعث:

۱. تعامل والدین با یکدیگر می‌شود
۲. این تعاملات روند فراگیری تکنیک‌های رفتاری را تسهیل می‌نماید.
۳. آشنایی با مشکلات مشابه در سایرین، احساس تنهایی و نا مطلوبی که معمولاً در والدین وجود دارد را کمتر می‌کند.
۴. شرایط لازم برای تمرین تکنیک‌ها را فراهم می‌کند.
۵. الگویی از نحوه برگزاری جلسات خانوادگی را به نمایش می‌گذارد.

## شیوه کار چگونه است؟

برای استفاده بهتر از وقت جلسات ضروری است قواعد آن رعایت شود. ما در جلسات سعی خواهیم نمود:

۱. نظرات خود را کوتاه و مفید بیان کنیم
۲. نوبت را در ابراز نظرات خود رعایت نماییم
۳. تمامی اعضاء گروه را به مشارکت فعال در بحث‌های گروهی ترغیب کنیم
۴. از نتایج به دست آمده یادداشت برداریم
۵. در آخر هر جلسه نتیجه‌گیری داشته باشیم
۶. زمان شروع و ختم جلسه را رعایت کنیم

ما در جلسات از روش‌های زیر استفاده خواهیم نمود:

۱. گفتگو اعضاء با یکدیگر و انتقال تجربیات
۲. تمرین تکنیک‌ها در جلسه با استفاده از روش "تمرین نقش"
۳. ارایه مباحث نظری به منظور افزایش دانش و اطلاعات مربوط به مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان
۴. تعیین تکلیف برای منزل، تمرین تکنیک‌ها در منزل
۵. ارایه نتایج حاصله از تمرینات و نیز مشکلات ناشی از آنها در منزل

موفق باشید

دکتر سید کاظم ملکوتی



## اهداف جلسه .....

۱. آشنایی با فرزند پروری مثبت
۲. شناسایی عوامل موثر و تعیین کننده رفتار کودک
۳. تعیین رفتارهای هدف برای تغییر در کودک و والدین
۴. ثبت رفتارهای هدف

## قوانین جلسات گروهی ما

- تمام اعضاء متعهد میشوند که در ساعت مقرر در جلسه حاضر گردند

- جلسات راس ساعت ..... شروع و در ساعت..... اتمام می یابد

- اطلاعات مربوط به هر یک از اعضاء گروه کاملا محرمانه است و هیچیک از ما مجاز به طرح آن در خارج از این جلسات نمی باشیم

- اعضاء گروه یکدیگر را در حل مشکلات یاری خواهند نمود

..... -

..... -

..... -

..... -

## فرزندپروری مثبت چیست؟

فرزندپروری مثبت رویکردی است که هدف آن رشد و پرورش کودکان به روشی سازنده و هدفدار است. این روش والدین را به مهارتهایی مجهز می‌سازد که با توانایی بیشتری مدیریت رفتاری کودکان خود را به انجام برسانند و از روش تجربه و خطا پرهیز نمایند. فرزندان که با این شیوه بزرگ میشوند ذخایر رفتاری بیشتری داشته و خود به مهارت‌های لازم برای زندگی در کنار دیگران دست می‌یابند. فرزندپروری مثبت دارای پنج ویژگی زیر است:

### ۱. تامین محیطی امن همراه با محرک‌های لازم برای رشد

- کودکان برای رشد، نیاز به محیطی دارند که بتوانند آزادانه در حرکت بوده و از بروز صدمات جسمانی در امان باشند.
- محیط زندگی کودکان باید به گونه‌ای منظم گردد تا آنها از بازی با محرک‌های لازم محروم نگردند.
- در تمام مدتی که کودک در محیط منزل در حال بازی است، والدین در صورت لزوم می‌بایست در دسترس او قرار داشته باشند.

### ۲. محیط آموزشی مثبتی را برای کودکان خود فراهم نمایید

- در دسترس او باشید تا در صورت لزوم بتوانید مدتی را با او صرف کنید. منظور این نیست لحظه به لحظه او را همراهی کنید.
- کودک را به انجام کارهای جدید تشویق کنید و با مشاهده او به اشتغال به کارهای جدید به او توجه کرده و واکنش مثبت نشان دهید.



### ۳. قواعد و مقررات محکمی داشته باشید

- در اجرای مقررات منزل، ثابت قدم باشید.
- در صورت بروز رفتار نامناسب در کودک، واکنش فوری نشان دهید.
- در مقابل رفتار مناسب را به کودک نشان دهید.
- وجود قواعد محکم به معنی داد زدن، فریاد کشیدن، توهین کردن و تهدید کردن کودک در برابر رفتار غلط وی نیست.
- با این روش کودکان مسئولیت رفتار خود را می‌پذیرند، با احساس دیگران آشنا می‌شوند، بر رفتار خود کنترل پیدا می‌کنند.

### ۴. توقع خود را از کودک واقع‌بینانه نمایید

- توقعات والدین از کودکان بستگی به چیزهایی دارد که والدین آنها را رفتار طبیعی می‌پندارند.
- ابتدا باید مطمئن شد که کودک شما از نظر رشدی مراحل طبیعی را طی نموده باشد مانند راه رفتن، نشستن، توالیت رفتن.....
- کودکان والدین کمال‌گرا در فشار قرار دارند.
- شرایط و زمینه‌های رشدی بچه‌ها با یکدیگر متفاوت است.
- والدین نیز از خود نبایستی توقع کمال‌گرایانه داشته باشند. در این صورت به محرومیت و احساس بی‌کفایتی منجر می‌گردد. به خود خیلی سخت نگیرید.

### ۵. از خود به عنوان والدین کودک مراقبت نمایید.

به نیازهای مادی و معنوی خود در حد معقول رسیدگی نمایید، از اینکه  
فرزندان بر زندگی شما غالب گردند پرهیز نمایید. با تامین نیازهای خود بهتر  
می‌توانید به کودکان خود رسیدگی کنید.

# علت اختلال رفتاری کودکان چیست؟

چرا برخی از کودکان مشکلات رفتاری دارند؟ چرا میان فرزندان یک خانواده با وجود روش تربیتی مشترک، در رفتار و منش آنها تفاوت جدی دیده می‌شود؟ در شکل‌گیری رفتار کودکان سه عامل دخالت دارند: علل ژنتیک، محیط خانوادگی، محیط اجتماعی. این سه عامل در ایجاد رفتار، نگرش، تواناییهای کودک و حتی بروز اختلالات رفتاری نقش عمده‌ای دارند.

## I عوامل ژنتیکی

ویژگی‌های ارثی نه تنها مشخصات جسمانی افراد را تعیین می‌کنند، مانند رنگ پوست و مو..... بلکه در واکنش‌های هیجانی و رفتاری کودک نیز سهم زیادی دارند. مانند کودکانی که از بدو تولد پر تحرک هستند و یا گوشه‌گیر بوده و ارتباط کمی با همکلاسیها برقرار می‌کنند. عده‌ای ممکن است زودرنج باشند و یا سریع از کوره در بروند و عصبانی شوند.

## II محیط خانوادگی

هماندسازی، یادگیری از طریق مشاهده رفتار والدین و یا سایر افرادی که با کودک در یک مکان زندگی می‌کنند، منبع مهم یادگیری دیگری است که به شکل‌گیری رفتار کودک کمک می‌کند و ذخایر رفتاری او را تکمیل می‌سازد. این دسته یادگیری‌های رفتاری را با بکارگیری روش‌های صحیح تربیتی راحتتر می‌توان تغییر داد. یادگیری در محیط خانواده چگونه شکل می‌گیرد:

### ۱. دریافت پاداش‌های تصادفی برای رفتار غلط

توجه به کودک: صحبت کردن، خندیدن، .....

جوایز نقدی یا جنسی: اسباب بازی.....

فعالیت‌ها: قطع انجام کارهای جاری، دادن خوراکی: بستنی.....

## ۲. تشدید رفتار

- تشدید رفتار کودک

- تشدید رفتار والدین

- رفتار ← پاداش ← تقویت رفتار

- بی تفاوتی نسبت به رفتار مطلوب

- بچه لوس می‌شود

- باید یاد بگیرد که این وظیفه اوست

- .....

## ۳. مشاهده رفتار سایرین

- رفتار والدین با یکدیگر

- والدین با سایر فرزندان منزل

- .....

## ۴. نصیحت کردن

- نصیحت زیاد

- نصیحت کم

- دستور برای انجام کارهای سخت

- دستور انجام کاری در وقت نامناسب

- نصایح مبهم و گنگ

- زبان غیر کلامی: لبخند زدن همراه با باز داشتن کودک از کاری

- .....

- .....

## ۵. پیام‌های هیجانی

- تحقیر کردن
- با اسم بد خطاب کردن
- بجای اشاره به رفتار ناپسند، کودک را سرزنش کردن
- .....

## ۶. تنبیه کردن

- تهدید به تنبیه
- ابراز خشم و بروز رفتار خشونت‌بار
- تنبیه به عنوان رفتار انفجاری
- عدم ثبات در رفتار تنبیهی
- عدم هماهنگی در رفتار والدین
- .....

## ۷. برخی اعتقادات غلط والدین

- رفتارهای مشکل‌دار بچه موقتی است، دورانی دارد و می‌گذرد
- بچه من این کارها را برای عصبانی کردن من می‌کند
- این تقصیر من است که بچه من اینطور رفتار می‌کند
- توقع کامل بودن از فرزندان و نیز از خودشان
- .....

## ۸. سایر موارد که فضای خانه را متاثر و متشنج می‌سازد

- جر و بحث میان والدین

- مشکلات هیجانی والدین
- فشارهای موقتی یا طولانی خانواده
- .....

### (III) محیط اجتماعی

- دوستان و همکلاسیها: طرد، آموزش‌های رفتار نامناسب
- مدرسه: نگرفتن جایزه
- رسانه‌های گروهی
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## می خواهید چه رفتارهایی حذف شوند؟ می خواهید چه رفتارهایی ایجاد شوند؟

برای پاسخ به این سوالها سعی کنید تا جایی که مقدور است به رفتارهای مشخصی از کودک اشاره کنید. پس از آن بر حسب اهمیتی که آن رفتارها برای شما دارند آنها را در یک مقیاس ۱-۲۰ نمره گذاری نمایید.

رفتارهایی که مایلید حذف شوند	اهمیت رفتار ۱-۲۰	رفتارهایی که مایلید ایجاد شوند	اهمیت رفتار ۱-۲۰

--	--	--	--



--	--	--	--

می‌خواهید چه رفتارهایی در شما حذف گردند؟ می‌خواهید چه رفتارهایی در شما ایجاد شوند؟

کودک در چارچوب خانواده و در درون مناسبات آن زندگی می‌کند. در شکل‌گیری رفتارهای کودک، نوع روابط بین اعضاء خانواده نقش بسزایی دارد. بدیهی است که یک رابطه میان دو نفر شکل می‌گیرد لذا در پیدایش و کیفیت آن، هر دو موثر می‌باشند. از این رو اگر می‌خواهیم که در رفتار کودک ما تغییراتی ایجاد شود بهتر است به فکر تغییر مناسبات درون خانواده یعنی روابط میان اعضاء خانواده باشیم. در این تغییر و تحول والدین سهم مهمتری دارند.

اهمیت رفتار ۱-۲۰	رفتارهایی که مایلید ایجاد شوند	اهمیت رفتار ۱-۲۰	رفتارهایی که مایلید حذف شوند

--	--	--	--

--	--	--	--

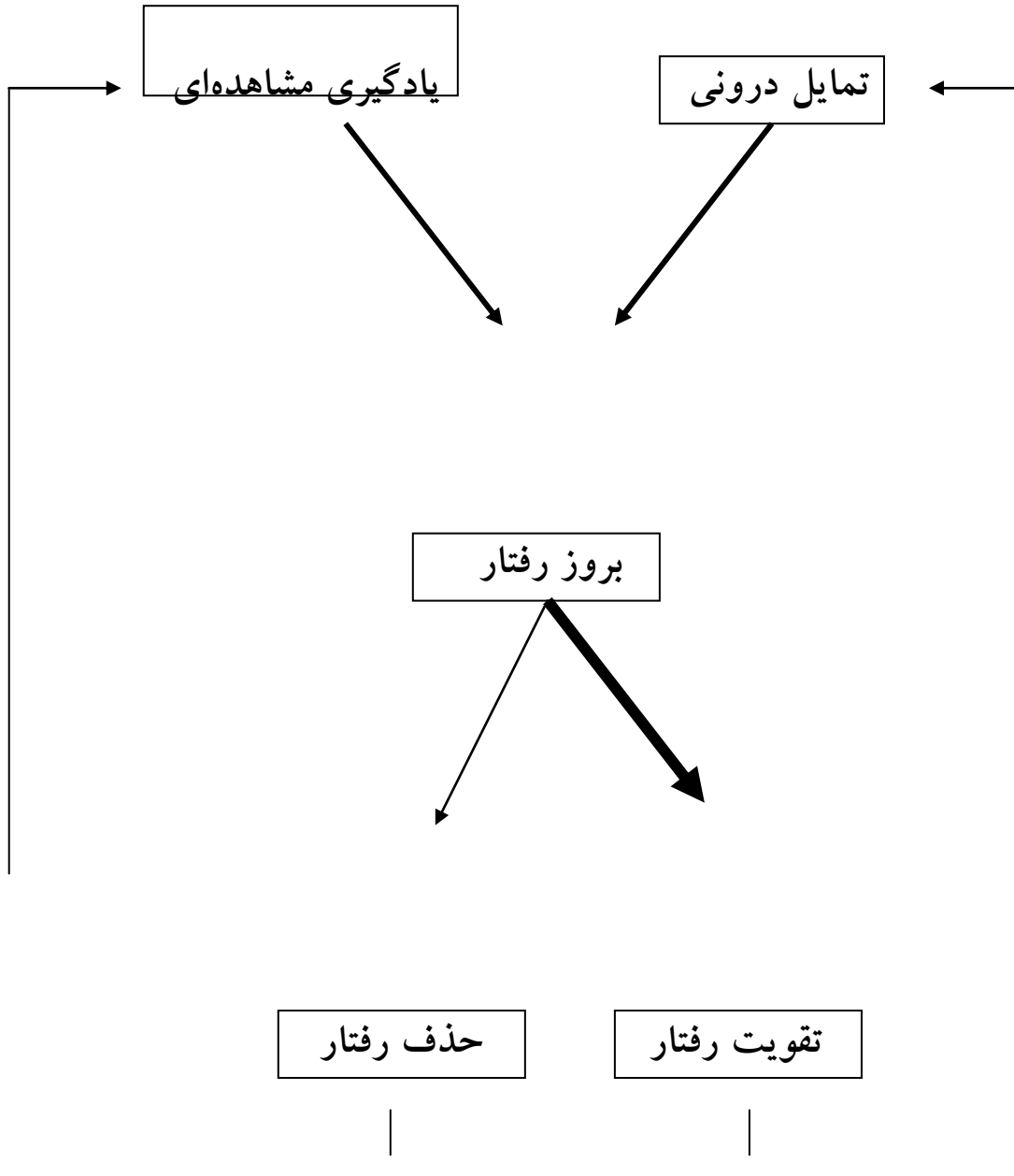
### تعریف عملیاتی یک رفتار چیست؟

- رفتار مورد نظر را به اجزاء قابل اندازه‌گیری تقسیم کنید
- تعریف و برداشت مشابهی از آن رفتار داشته باشید

### چگونه رفتار را اندازه‌گیری کنیم؟

- اندازه‌گیری طول مدت زمانی که یک رفتار رخ می‌دهد: تکلیف نوشتن
- ثبت دفعات بروز یک رفتار: دشنام دادن
- اندازه‌گیری شدت یک رفتار: پرخاشگری

روند شکل‌گیری یا حذف یک رفتار چگونه است؟



جدول ثبت دفعات تکرار رفتار .....

ماه ..... هفته .....

روز	دفعات	جمع
شنبه		
یکشنبه		
دوشنبه		
سه شنبه		
چهارشنبه		
پنجشنبه		
جمعه		



## جدول ثبت روزانه رفتار

چه حادثه‌ای رخ داد؟	زمان و مکان بروز حادثه	چه واقعه‌ای قبل از حادثه رخ داد؟	چه واقعه‌ای بعد از حادثه رخ داد؟






## جدول نمونه برای یافتن تقویت کننده‌های رفتاری

**الف.** تقویت کننده‌های مصرف کردنی : این شخص چه چیزی را برای خوردن یا آشامیدن دوست

دارد:

۱ - این شخص چه نوع خوردنی‌ها را بیشتر دوست دارد؟

الف - غذاهای معمولی ، . . . .

ب - غذاهای بهداشتی - غذاهای خشک، آجیل، سریال، و غیره . . . .

پ - غذاهای آشغال - پاپ کورن، چیپس ، و غیره . . . .

ت - شیرینی جات - شکلات، بستنی، نان‌فندی، و غیره . . . .

**ث.** فعالیت‌های تقویتی: این شخص انجام چه کارهایی را دوست دارد؟

۲ - فعالیت‌های داخلی خانه یا محل سکونت

الف - سرگرمی‌ها . . .

ب - دکوراسیون خانه . . .

ت - آماده کردن غذا . . .

ث - کارهای خانه . . .

ج - کارهای غیر معمول . . .

چ - فعالیت‌های دیگر . . .

۳ - فعالیت‌های داخل حیاط یا بیرون از منزل

الف - ورزش . . .

ب - باغبانی . . .

پ - غذا پختن بیرون از خانه . . .

ت - کار توی حیاط . . .

ث - فعالیت‌های دیگر . . .

۴ - فعالیت‌های آزاد در اطراف منزل ( خرید، قدم زدن، دویدن، تفریح کردن و غیره )

۵ - فعالیت‌های بدور از خانه ( شنا کردن، اسکی کردن، پیاده‌روی، و غیره )

۶ - فعالیت‌هایی که برای آن پول پرداخت می‌شود (رفتن به سینما و تئاتر، دیدن مسابقات ورزشی

و غیره )

۷ - سرگرمی‌های غیر فعال ( تماشای تلویزیون، صحبت کردن، حمام گرفتن، و غیره )

ب. تقویت کننده‌های دستکاری کردنی: چه نوع بازی یا اسباب بازی مورد علاقه این شخص است؟

- ۱ - اسباب بازی‌های ماشینی ...
- ۲ - عروسک‌ها ...
- ۳ - اسباب بازی‌های کوکی ...
- ۴ - بادکنک ...
- ۵ - سوت ...
- ۶ - طناب بازی ...
- ۷ - دفتر نقاشی و مواد رنگی ...
- ۸ - وسایل رنگ‌کاری ...
- ۹ - چیزهای دیگر ...

پ. تقویت کننده‌های تملکی: این شخص دوست دارد چه چیزهایی را صاحب شود؟

- ۱ - مسواک ...
- ۲ - وسایل آرایشی ...
- ۳ - ادکلن ...
- ۴ - کمربند ...
- ۵ - دستکش ...
- ۶ - بند کفش ...
- ۷ - چیزهای دیگر ...

ت. تقویت کننده‌های تملکی: این شخص دوست دارد چه چیزهایی را صاحب شود؟

- ۱ - مسواک ..
- ۲ - وسایل آرایشی ...
- ۳ - ادکلن ...
- ۴ - کمربند ...
- ۵ - دستکش ...
- ۶ - بند کفش ...
- ۷ - چیزهای دیگر ...

ث. تقویت کننده‌های اجتماعی : این چه نوع تشویق‌های کلامی یا جسمی را دوست دارد که از دیگران دریافت کند (شخص را مشخص کنید)

۱ - تشویق‌های کلامی

الف . دختر ( پسر ) خوب . . .

ب . چه کار خوبی . . .

پ . عالی . . .

ت . این کار خوب را ادامه بده . . .

ث . و غیره . . .

۲ - تماس جسمی

الف . در آغوش گرفتن . . .

ب . بوسیدن . . .

پ . کشتی گرفتن . . .

ت . و غیره . . .

## ایجاد روابط مثبت و سازنده با فرزندان

۱. در طول روز زمانی را با فرزند خود سپری نمایید  
زمان در نظر گرفته شده در طول هفته تکرار شود  
الزامی به اختصاص مدت طولانی نیست  
چگونه میتوانید فرصت‌های مناسبی را پیدا کنید:

.....

.....

۲. با فرزند خود صحبت کنید  
به موضوعاتی که او صحبت می‌کند، توجه و علاقه‌مندی نشان دهید  
با نظرات او مخالفت نکنید  
نظرات خود را با وی در میان بگذارید  
در چه موضوعاتی میتوانید با فرزند خود گفتگو نمایید:

.....

.....

۳. عواطف خود را به فرزند خود نشان دهید

.....

.....

## ترغیب رفتارهای مطلوب در فرزندان

فرزند خود را تشویق کنید

مثال:

.....

.....

.....

به فرزند خود توجه کنید

مثال:

.....

.....

.....

فرزند خود را در برخی فعالیت‌ها مشغول نمایید

داخل خانه:

.....

.....

خارج از خانه:

.....

.....

جدول تشویق رفتار .....  
 .....

روزهای هفته	ثبت جایزه	مشکلات اجرایی - تجربیات مثبت
شنبه		
یکشنبه		
دوشنبه		
سه شنبه		
چهارشنبه		
پنجشنبه		
جمعه		



## اصلاح رفتارهای نامطلوب

تعیین قوانین و ضوابط خانه. برای تعیین این ضوابط بهتر است نکات زیر در نظر گرفته شود:

- انتخاب ضوابطی محدود
- ضوابط می‌بایست منصفانه باشد
- رعایت ضوابط سخت و دشوار نباشد
- ضوابط می‌بایست قابلیت اجراء داشته باشد
- جنبه‌های مثبت ضوابط بیان گردد

برگزاری جلسات خانوادگی. رعایت نکات زیر ضروریست:

- از ابراز هیجانات منفی مانند عصبانیت، بی‌حوصلگی..... خودداری نمایید
- با شوخی کردن مناسب و کوتاه مانع از خستگی اعضاء و کسالت‌آور شدن جلسه شوید. البته شوخی زیاد باعث لوث شدن اهداف جلسه می‌گردد
- پذیرایی مختصری در جلسه محفل را گرم‌تر می‌کند
- لحن مکالمه با طعنه، نیش‌زبان، سرزنش ..... همراه نباشد
- در ضمن گفتگو یکدیگر را مقصر خطاب نکنیم
- جلسه طولانی نباشد، بهتر است از قبل زمان شروع و پایان آن تعیین گردد
- در پایان از یکدیگر به خاطر همکاری در برگزاری جلسه تشکر کنیم

## جلسات خانوادگی را برای بحث بر موضوع مشترک و رسیدن به راه حل چگونه اداره کنیم؟

۱. دور یک میز بنشینیم
۲. موضوع جلسه را به روشنی بیان کنیم
۳. مطمئن شویم که تمامی اعضای موضوع جلسه را متوجه شده‌اند
۴. از اعضای راه حل پیشنهادی آنها را جویا شویم
۵. نظر تک تک افراد را بپرسیم و پیشنهادات را یادداشت کنیم
۶. پس از اتمام نظرات مروری سریع به تمام آنها داشته باشیم و در صورت لزوم اصلاحات لازم انجام گیرد
۷. منافع و مضرات هر یک از راه‌حل‌ها را بررسی کنیم
۸. در نهایت بهترین راه‌حل را با نظر اکثریت انتخاب کرده و به مورد اجراء گذاریم
۹. پس از اجراء جوانب مثبت و منفی آن را یادداشت نماییم