**« [مهارتهای اساسی تربیت سازنده فرزندان](http://jadeomid.blogfa.com/post-5.aspx) »**

اولین گام برای تغییر یک رفتار نامطلوب و یا ایجاد یک رفتار مطلوب ثبت رفتار میباشد که ممکن است به اشکال مختلفی صورت بگیرد.

(مثال: ثبت دفعات رفتار در طول روز مکان بروز رفتاررویدادهای پیش از بروز رفتار و نحوه عملکرد شما در پاسخ به بروزرفتار)ثبت رفتار به دلائل متعددی کمک کننده است:

* به شما کمک می کند که واکنش های خود را نسبت به رفتار کودک خود ارزیابی نمائید و تعیین کنید که در چه زمانی و چرا این رفتار رخ می دهد؟
* به شما فرصت می دهد که بررسی کنید آیا آنچه درباره رفتار کودک خود فکر می کنید واقعا درست است( مثلا آیا کودک از همه دستورات سر پیچی می کند؟)
* به شما کمک میکند که ارزیابی کنید آیا رفتار کودک تغییرمی کند.
* به شما میگوید که چه زمانی به هدف خود رسیده اید.

۲) مهارتهای ارتقاء ارتباط والد ـ کودک

* گذراندن اوقات خود با فرزندان :سعی کنید زمان های کوتاهی زمان های  کوتاهی (۱ـ۲ دقیقه)را به طور مکرر در

طی  روز با فرزند خود بگذرانید.

* صحبت کردن با کودکان: صحبت با کودک به او کمک می کند که سخن گفتن را یاد بگیرد و  اعتماد به نفسش افزایش می یابد. در مورد چیز هایی که کودکان علاقه مندند با آنها صحبت کنید .

 نظرات و اطلاعات خود را با فرزند خود در میان بگذارید و به او نشان دهید که به آنچه او می گوید علاقه مند هستید.

* نشان دادن احساسات خود به کودکان احساسات خود را به صورت عملی نشان دهید. بغل کردن /لمس کردن/ در آغوش گرفتن/بوسیدن/ ماساژ دادن و....... کمک میکند همچنان که بزرگ می شوند با مورد محبت واقع شدن و محبت کردن احساس آرامش و مورد توجه بودن را بکنند.

۳) مهارت تشویق رفتار مطلوب در کودکان:

تشویق کلامی کودکان همراه با توصیف رفتار به کودک خود در حالی که رفتار خوب انجام میدهد توجه کنید.او را برای انجام رفتاری که مورد تائید شماست تحسین کنید .تحسین کردن ممکن است فقط تائید کلامی شما باشد (چه دختر خوبی) یا تحسین همراه با توصیف رفتار مطلوب (من واقعا از اینکه بعد از اتمامبازی لوازم خود را مرتب کردی خوشحالم)

* نشان دادن توجهات غیر کلامی

یک لبخند / چشمک/ بغل کردن و.... انواع مختلف توجه هستندکه کودکان از آن  لذت می برند و می توانند برای تشویق رفتاری که دوست دارید استفاده شوند.

* فراهم آوردن فعالیتهای لذتبخش برای کودک :فراهم آوردن فعالیتهای جالب و سرگرم کننده  برای کودکان آنان راکه کودکان از آن به مستقل بازی کردن تشویق می کند.

۴) مهارت آموزش رفتارها و مهارتهای جدید به کودکان:

* مشخص کردن اهداف متناسب با مر حله رشد کودک: قبل از اینکه مهارتی را به کودک خود بیاموزید از توانایی او برانجام ان فعالیت اطمینان حاصل کنید. از روند رشد طبیعی کودکان آگاه شوید و بر آن اساس  اهداف خود را تنظیم نمائید.
* الگوی خوبی باشید

برای تشویق کودک به انجام رفتارهای جدید به او اجازه دهید که شما را تماشا کند. آنچه را که انجام می دهید توصیف کنیدوبه کودک اجازه دهید از عمل شما تقلید کند. الگوی خوبی باشیدتا به فرزند خود نشان دهید که چگونه رفتار کند.

* فراهم نمودن محیط برای آموزش یک رفتار یا مهارت
* استفاده از آموزش های اتفاقی

وقتی کودکان برای گرفتن اطلاعات و توجه نزد شما می آیند آنها معمولا با انگیزه و آماده یادگیری هستند . شما در موقعیتی هستید که می توانید چیز جدیدی را به کودک خود آموزش دهید این کار آموزش اتفاقی خوانده می شود.

* استفاده از روش" بپرسید  / بگوئید/ انجام دهید"

این شیوه روش خوبی است برای اینکه به کودک کمک کند تا در انجام  مهارتهایی مثل پوشیدن ویا آمادگی برای خواب مستقل باشدوقتی یک تکلیف طولانی و مشکل است به کودک در هر زمان یک مرحله را آموزش دهید

* استفاده از چارت رفتاری

گاهی اوقات کودکان نیاز به انگیزه بیشتری برای تغیر رفتار و تمرین یک مهارت جدید یا انجام تکالیف دارند. نمودارهای رفتاری در این گونه شرایط مفید می باشند. کودک می تواند برای رفتار مطلوب خود تمبر/ ستاره/ عکس برگردان یا امتیزاتی را روی یک نمودار به دست اورد . این کار به کودک احساس خوبی در رابطه با موفقیت و شناختن تلاشهایش را می دهد.

جوایز کوچک دیگر شامل چیز های کوچک و جالب مثل کرایه کردن یک فیلم ویدیویی / انتخاب شا م یا اسباب بازی کوچک می باشد.می توان با کودک در مورد جوائز

مذاکره کرد از انها سوال کنید برای چه پاداشی مایلند تلاش کنند و دلیل خود را بیان کنند.در اینجا به چند نکته در مورد استفاده از نمودار رفتاری اشاره می شود:

    ـ همه چیز های مورد نیاز را آماده کنید. نمودار را بر اساس روز ترسیم کنید.

    ـ رفتاری را که برای آن نمودار را استفاده می کنید توصیف نمائید.

رفتار را به صورت مثبت بیان کنید . مثل خوب نشستن روی میز (درست)به جای ترک کردن میز شام( نادرست)

     ـ تصمیم بگیرید و توضیح که چند وقت یکبار کودک می تواند عکس برگردان یا تمبر به دست آورد.

      ـ برای تعداد تمبر ها یا عکس برگردان ها یی که کودک باید قبل از دریافت جایزه به دست اورد هدفی را تنظیم کنید. ابتدا یک هدف آسان را تعیین کنید به طوری که کودک قبل از اینکه هدف مشکل ترشود حداقل دو روز موفقیت داشته باشد.

      ـ در  مورد جوائزی که کودک می تواند بعد از تعدادی تمبر یا عکس برگردان به دست آورد تصمیم بگیرید و توضیح.

     ـ در مورد  پیامدهای زیر پا گذاشتن قوانین یا نرسیدن به هدف  تصمیم گیری کنید و توضیح دهید.

     ـ هر دفعه که کودک تمبر یا عکس برگردان به دست می اورد او را تحسین کنید.

      ـ وقتی کودک به هدف خود می رسد به او پاداش دهید. اگر کودک به هدف نرسید از او انتقاد نکنید.

     ـ وقتی کودک هر روز به هدف خود می رسد شروع به کم کردن جوائز باسخت تر  کردن مراحل به دست آوردن آنها نمائید.(مثال: فقط هر دو روز  یک بار جایزه بدهیدو سپس در پایان هفتگی جائزه دهید.

      ـ به تدریج نمودار را کنار گذاشه و با دادن جایزه به صورت گاهگاهی پیش بین ان را کمتر کنید.

۵) مدیریت رفتار نامطلوب:

هنگامی که والدین برای بد رفتاری کودکان از پیامد های فوری مستمر و قاطع استفاده کنند  کودکان کنترل بر خود را می آموزند.روش های مختلفی برای اداره مشکلات رفتاری کودکان وجود دارد:

* قوانین اساسی واضحی را را وضع کنید

کودکان نیاز به تعیین حدود دارند تا بتوانند که از آنها چه انتظاری دارندو چگونه باید رفتار کنند. چند قانون اصلی در خانه میتواند کمک کننده باشد. قوانین بایدبه  کودکان بگویند" چه کاری انجام دهند" به جای اینکه" چکاری انجام ندهند".

 برای مثال" در خانه آرام راه برو " یا " آرام صحبت کن" بهتر از اینکه بگوییم " ندو/ داد نزن و دعوا نکن".

* از بحث مستقیم برای برخورد با قانون شکنی استفاده کنید

بهترین مورد بحث مستقیم هنگامی است که کودک گاهگاهی یکی از قوانین اساسی خانه را فراموش می کند. این کار شامل جلب توجه کردن/ گفتن  مشکل به کودک/توضیح مختصر که چرا این یک مشکل است و  توضیح یا در خواست از کودک برای انجام یک رفتار مناسب است. سپس رفتار مناسب تمرین شود.

* نادیده گرفتن برنامه ریزی شده برای مواجهه با مشکل رفتاری استفاده کنید .(۱ـ۷ سال)

نادیده گرفتن برنامه ریزی شده به معنی توجه نکردن عمدی به کودک به هنگام بروز مشکلات رفتاری کوچک است. مشکلات خفیف شامل: گریه کردن/ استفاده ازصداهای بچه گانه و نابهنجارهنگامی که یک رفتا را نادیده می گیرید به کودک نگاهنکنید و با او صحبت نمائید. کودک ممکن است در ابتدا شلوغ کند و سعی در جلب توجه شما داشته باشد . در صورت لزوم روی خود را برگردانید و دور شوید . سعی کنیدآرام باشید و مطمئن شوید که اشارات غیر کلامی (زبان بدن) شما خنثی باشد .

 در صورت نیازچند نفس آرام و عمیق بکشید تا به شما در جهت آرام بودن کمک کند نادیده گرفتن را تا زمانی که مشکل رفتاری ادامه دارد ادامه دهید . هر زمان که کودک مشکل رفتاری را متوقف کرد او را تحسین کنید.

* دستورات آرام و واضح بدهید (۲ـ۱۲ سال)

ـ نزدیک شوید و توجه کودک را جلب کنید. کاری را که انجام می دهید متوقف کنیدو به فاصله یک بازو از کودک قرار بگیرید. تا حد چشم های او خم شوید و با بکاربردن نام کودک توجه او را به خود جلب کنید.

ـ به کودک بگوئید که چکار باید بکند . به طور اختصاصی و دقیق آنچه را که کودک باید انجام دهد بگوئید.

ـ زمان لازم  برای همکاری کردن به کودک بدهید . توقف کوتاهی کنیدتا کودک زمان برای انجام آنچه خواسته اید داشته باشید.

ـ همکاری کودک را تحسین کنید.

ـ دستور خود را تکرار کنید. اگر کودک در طی ۵ ثانیه همکاری نکرد دستور را یکبار دیگر تکرار کنید..

ـ دستور خود را تقویت کنید . اگر کودک با شما همکاری نمی کنددرخواست خود را با یک پیامد( مثل محروم کردن از یک برنامه تفریحی)تقویت کنید.

-دستورات خود را با پیامد های منطقی تقویت کنید(۲ـ۱۲ سال)

ـ فعالیت( رفتار نامطلوب کودک ) را قطع کنید. با کودک بحث یا  مشاجره در مورد موضوع (رفتار نامطلوبی که کودک انجام داده)

 نکنید. توضیح دهید که چرا اسباب بازی رابر می دارید و یا فعالیت را قطع می کنید.

ـ فعالیت یا وسیله گرفته شده را باز گردانید.

ـ اگر بعد از بازگرداندن آن فعالیت به کودک مشکل دوباره پیش آمد فعالیت را به مدت طولانی تری بردارید و یا از زمان خلوت استفاده کنید.

* در برخورد با بد رفتاری از زمان خلوت استفاده کنید.

**(محدوده سنی ۱۸ ماه تا ۱۰ سال)**

زمان خلوت یک روش کوتاه و خفیف و موثر برای کمک به کودکان است که رفتارهای مورد قبول را یاد بگیرند.زمان خلوت یعنی دور کردن از فعالیتی که مشکل ایجاد کرده است و وادار ساختن او به ساکت نشستن برای مدت کوتاه. او در این زمان باید ساکت باشد نه اینکه صحبت کند یا توجه دیگران را به خودجلب نمایند. زمانی کودک در زمان تعیین شده ساکت ماند می تواند مجدد به فعالیت قبلی برگردد. زمان خلوت معمولا در همان اتاقی است که مشکل رخ داده است. برای کودکان تا ۱۸ ماه تختخواب یا جایگاه بازی کودک می تواند به عنوان محل ساکت استفاده شود. کودکان بزرگتر می توانند روی صندلی یا زمین بنشینند. دوره های کوتاه در زمان خلوت موثرتر از دورههای طولانی می باشد.مهم است کودک قبل از استفاده از زمان خلوت بداند چه انتظاری از او دارید . برای کودک در یک زمان مناسب  توضیح دهید که چه رفتارهای خاصی زمان خلوت را به دنبال خواهد داشت و به کودک نشان دهید که با زیر پا گذاشتن این قواعد چه اتفاقاتی خواهد افتاد.

ـ به کودک آنچه را که باید انجام دهد بگوئید. وقتی مشکل رفتاری رخ می دهد سریع عمل کنید. به کودک خود نزدیک شوید و توجه او را به خود جلب کنید و به او آنچه را که باید انجام دهد بگوئید ـ دستورات خود را با زمان خلوت تقویت کنید . اگر مشکل رفتاری ادامه پیدا کرد یا در طول ساعت بعد مجدد تکرار شد به کودک آنچه را که اشتباه انجام داده است بگوئید و آرام و قاطع باشید.

ـ به کودک قوانین را یاد آوری کنید همان طور که کودک را در زمان خلوت قرارمی دهید به او یاد آوری کنید که اگر برای مدت تعین شده ساکت بماند می تواند به فعالیت قبلی اش باز گردد و اگر کودک از زمان خلوت آرام نمی نشیند از زمان محرومیت استفاده کنید.

ـ وقتی زمان خلوت تمام شد موضوع را یاد آوری نکنید. کودک را تشویق کنید که کاری انجام دهد یا به فعالیت قبلی اش برگردد و بعد از زمان خلوت کودک را برای انجام رفتار مطلوبش تحسین کنید.

مشکلات شایع به دنبال استفاده از اتاق خلوت:

برخی از والدین که گونه ای از اتاق خلوت را تجربه کرده اند ممکن است به این نتیجه رسیده باشند که این روش موثر نیست. این نتیجه گیری به یکی از دلائل زیر می باشد:

* به کودک اجازه داده شده است که تصمیم بگیرد چه موقع بیرون بیاید.
* اتاق خلوت به طور مستمر استفاده نشده است .

اتاق خلوت هنگامی بیشترین تاثیر را دارد که والدین در هر زمانی که مشکل رفتاری بروز  می کند از آن استفاده کنند به جای اینکه تهدید به استفاده از آن بکنند و یا گاهگاهی آن را بکار ببرند.

* کودک وقتی هنوز ناراحت است از اتاق خلوت بیرون می آید .

این یک مشکل بزرگ است زیرا کودک یاد می گیرد که اگر با صدای بلند و به مدت طولانی جیغ بزند بیرون خواهد آمد . بیرون آمدن از اتاق خلوت باید واقعا به ساکت بودن او بستگی داشته باشد تا قول دادن به اینکه خوب باشد یا فقط یک مدت خاصی در اتاق بماند.

۶) مهارت پیشگیری از وقوع مشکل در موقعیتهای پر خطر:

* از قبل اماده باشید و موقعیتهای پر خطر را در خانه و در خارج از خانه تعیین کنید.

برنامه اصلی اینست که یک سری فعالیتهای جالب و سرگرم کننده برای کودک در مواقعی که امکان دارد برای او خسته کننده و آزاردهنده باشد  تدارک دیده شود. با روشن بودن انچه می خواهید انجام دهدمی توانید از ایجاد مشکلات پیشگیری کنید.

* در مورد قوانین با کودک خود صحبت کنید

در مورد قوانین مربوط به رفتار مناسب در ان  موقعیت  تصمیم بگیرید و قوانین را در یک شرایط آرام با کودک مطرح کنید(مثلا قوانین مربوط به مسافرت با ماشین ممکن است شامل موارد بستن کمربند ایمنی باشد یا اینکه در طول مسافرت از من جدا نشو).

* فراهم کردن  فعالیتهای سرگرم کننده برای کودک در ان موقعیت خاص

در موقعیتهای پر خطر کودک را علاقه مند و مشغول به فعالیتهایی نگه دارید .  فهرستی از فعالیتهای مورد علاقه کودک که در آن موقعیت می توانید از آنها استفاده کنید تا کودک سرگرم بماند . کودک را تشویق کنید که از فعالیتهای خودش  چندتایی را انتخاب کند.

* رفتارهای مناسب کودک را تشویق نمائید

جوائزی را که کودک می تواند برای اطاعات از قوانین دریافت دارد فهرست کنید.  مطمئن باشید که جوائز عملی و فوری باشد. وقتی قوانین را برای کودک توضیح می دهید در مورد جوائز صحبت نمائید.

* از پیامد ها برای بدرفتاری استفاده کنید

فهرستی از پیامدهایی که کودک به هنگام اطاعت نکردن از قوانین می تواند انتظار آنها را داشته باشد تهیه کنید. هنگامی که قوانین را برای کودک شرح می دهید این پیامدها را برای او توضیح دهید مطمئن شوید که پیامدها عملی و فوری باشند.

* جهت پیگیری یک بحث داشته باشید

بعد از یک موقعیت پر خطر با کودک مرور کنید که چطور سپری شد.و در صورت لزوم یک قانون را که کودک پیروی از آن را فراموش کرده بود توضیح دهید و در مورد هر چه که شما یا کودک احساس میکنید نیاز به تغییر دارد بحث کنید.

۷) مهارتهای خود تنظیمی:

خود تنظمی عبارتست از فرایند هایی درونی و بیرونی در تعامل با محیط که فرد را قادر  میسازد فعالیتهای هدفمند خود را در هر زمان ودر هر شرایطی از محیط زندگی هدایت کند. خود تنظیمی شامل تعدیل فکر/ احساس / رفتار و توجه از طریق استفاده آگاهانه

 یا خودکار از مکانیسم های خاص. از دیدگاه درمانی خودتنظیمی فرایندی است که فرد از  آن طریق می آموزد رفتار خود را تعدیل کند.

ـ مهارتهای لازم برای موقعیت های دشوار را تمرین کنید.

ـ ارزیابی از توانایی ها و ضعف ها داشته باشید

ـ اهدافی را که قصد تغییر آن را دارید تعیین کنید

۸) مهارتهای مدیریت خلق:

* افکار منفی را شناسایی کنید

در زمان استرس افکار منفی از ذهن شما میگذرند و احساس میکنید بطور غیر منتظره ای به شما هجوم آورده اند. نمونه ای از این افکار:

1. او این کار را کرد برای اینکه حال من را بگیرد
2. من مادر یا پدر بدی هستم
3. همه اش تقصیر من بود.

یک راه اینست که احساساتتان را یادداشت و بعد ببینید کدام یک از آنها در شما حالات ناخوشایند ایجاد میکند.

* در گفتگو با خود از عبارات مثبت در جهت سازگاری بیشتر استفاده کنید

قطعا برای کنار آمدن با موقعیت های پر تنش فکر کردن به جنبه های مثبت مفیدتر خواهد بود. بکار بردن واژه های مثبت و سازنده کمک بسیاری به شما خواهد کرد.

نمونه هایی از این عبارات:

1. می توانم / قبلا هم این اتفاق افتاده و چیزی نیست
2. خیلی طبیعی است که آدم اشتباه کنه
3. چیزی نیست میگذره
4. تونستم با این مشکل کنار بیام و چه احساس خوبی دارم.

خوب است که شما خودتان هم واژه های مثبتی داشته باشیدکه اولا به آنها اعتقاد داشته باشید و بتوانید در موارد استرس زااز آنها استفاده کنید. فکر کنید و نکاتی را پیدا کنید که بتوانید قبل ازیک موقعیت تنش زا در حین و بعد از آن به خودتان یاد آوری کرده وخودتان را آرام کنید.

ـ با افکار منفی مقابله کنید

وقتی شما افکار منفی  و مبالغه آمیزی را که در شما ایجاد استرس کرده و احساس بدی به شما داده شناختید آنگاه میتوانید با خودتان مبارزه کنید و با افکارتان بجنگید تا آنجا که بتوانید در مورد مسائل و موقعیتها مثبت تر و واقع بینانه تر بیندیشید.

ـ از آرامسازی و روشهای مدیریت استرس استفاده کنید.

ـ برنامه ریزی مناسب برای موقعیت های پر خطر داشته باشید

۹) مهارتهای ارتباطی و جلب حمایت همسر:

ـ مهارتهای ارتباطی خودتان را بهبود ببخشید

ـ  پسخوراند های سازنده به اطرافیان بدهید و بگیرید

ـ با همسر خود گفتگو کنید

ـ زمانی که یک مشکل رفتاری اتفاق می افتد همدیگر را حمایت کنید

ـ از روشهای حل مسئله استفاده کنید

ـ ارتباطات شاد و لذت بخش را گسترش دهید.