



مشخص کردن محدوده‌ی سالم با فرزندانمان: تربیت مثبت

تئیه بدنی برای کودکان ابزار تربیت نیست.

تئیه بدنی، یعنی استفاده آگاهانه از قدرت بدنی (سیلی زدن، کتک زدن، گرفتن و محکم تکان دادن، و حرکت‌های فیزیکی مختلف دیگر که بدن کودک را هدف قرار می‌دهد). این رفتار در قبال کودک پذیرفته نیست و روابطمان را با فرزندانمان به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

5- اگر می‌خواهیم او را تشویق به مسواک زدن کنید به جای گفتن «ندادن هایت را مسواک بزن»، هر شب قبل از خواب با فرزندانمان به اتفاق برویم و مسواک بزنیم. الگوی خوبی برای او می‌شویم.

6- با صدای بلند و یا داد زدن حرف نزنیم بلکه با احترام و آرام صحبت کنیم. کودکان وقتی آرام صحبت می‌کنیم می‌شنوند. یا حتی تن صدا پایین باشد با دقت بیشتری گوش می‌دهند. امتحان کنید.

کلام آخر

کودکان هم مانند هر کسی می‌توانند ناامید یا ناراحت باشند. این حالت‌های روحی بخشی از فرایند رشد است. وظیفه‌ی والدین پیشگیری از ناراحتی و ناامیدی کودک نیست. وظیفه‌ی ما محافظت از آنها تا حد امکان و کمک برای گذرکردن از دوران سخت و دوباره برخاستن اوست.

می‌توانیم خطا کنیم. ما از خطاهای خودمان می‌توانیم خیلی چیزها یاد بگیریم. این نشان دهنده‌ی انسان بدون و جایز الخطا بودن است. کودکان هم خیلی چیزها را با خطا کردن یاد می‌گیرند. به کودکان اجازه خطا کردن و یادگرفتن زندگی را بدهیم

اگر تمایل دارید از خدمات بهداشت روانی ما بهره‌مند شوید، می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به نزدیک‌ترین دفتر آسام مراجعه نمایید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل رازداری برگزار می‌شود.



[sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org](mailto:info@sgdd-asam.org)

 asamsgdd
  sgdd_asam
  sgdd_asam
  sgdd-asam
  ASAM



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می‌کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه‌ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می‌شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده آسام می‌باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.

5- هنگامی که انتظارات را شفاف بیان کنیم و فرزندانمان بدانند دقیقاً چه کاری باید انجام بدهد، می‌تواند رفتار مناسبی را بروز دهد. برای مثال اگر بگوییم «کل روز خوه رو تمیز کردم. ریخت و پاش نکن» فرزند دقیقاً متوجه نمی‌شود از او چه می‌خواهیم. به جای آن می‌توان گفت: «بعد از انجام تکالیف کتابها را داخل کیف بگذار» و یا «غذایت را به خودت این طرف آن طرف نبر، در آشپزخانه بخور». در این صورت او کامل متوجه می‌شود از او چه می‌خواهید. بیان اینکه دقیقاً از او چه می‌خواهیم موثرتر است از گفتن این کار را نکن، آن کار را نکن.

6- ثبات رفتاری و گفتاری در همه‌ی زمینه‌ها مهم است. در رشد فرزندانمان هم به همین صورت. وقتی از فرزند رفتار نامناسبی سر می‌زند مثلاً فحش می‌دهد. به جای اینکه او را منع کنید بکنید و روز بعد در مقابل رفتار مشابه عصبی شوید و واکنش نشان دهید یعنی ثبات رفتاری و گفتاری ندارید. با ثبات بودن یکی از عوامل مهم پدر و مادر مثبت بودن است.

7- یکی دیگر از عوامل مهم، نادیده نگرفتن رفتارهای صحیح و تقدیر است. معمولاً والدین رفتار نامناسب فرزندان را می‌بینند و سعی در تغییر آن می‌کنند. اما نباید فراموش کرد که تقدیر از رفتار مناسب فرزندانمان به آنها حس خوبی می‌دهد و در روند رشد موثر است. کودکان دوست دارند در مرکز توجه قرار بگیرند و دوست داشته شدن و خاص بودن را حس کنند. تقدیر از رفتار صحیح فرزند باعث تکرار رفتارهای درست او می‌شود.

8- خراب نکردن احساسات کودکان و فراهم کردن امکان بیان بسیار مهم است. روند رشد سالم کودک در گرو بیان احساسات و اتفاقات اطرافش است. همچنین باعث تقویت مهارت سخن گفتن و خوداظهاری می‌شود.

سرنخ‌هایی برای پدر و مادر

- 1- در مورد قوانین و رفتار صحیح با فرزندانمان صحبت کنیم. حتی از آنها برای وضع قوانین مشورت بگیریم.
- 2- به حرف‌های فرزندانمان گوش دهیم. فرصت بیان به او بدهیم.
- 3- برای یادآوری و یا هشدار در مورد قوانین می‌توان بدون کلام هم عمل کرد. آنچه باید انجام شود را با اشاره دست، موارد کوچک را با نگاه یا حرکاتمان نشان دهیم. با لبخند و آرامش بدون عصبی شدن می‌توانیم عمل کنیم.
- 4- می‌توان کودک را به سمت رفتاری که می‌خواهیم سوق دهیم. مثلاً، دست کودکمان را بگیریم و خیلی محرمانه اما حدی کنار کیف و کتابش ببریم و بگوییم: «خوب دیگه وقت تکالیفه».



Hollanda Kraliyeti



والدین احساس می کنند با تنبیه بدنی می توانند رفتار فرزندانشان را کنترل کنند اما این تفکر بسیار اشتباه است. شاید فکر کنیم با تنبیه بدنی می توانیم به کودکان آموزش دهیم اما آنچه آنها یا می گیرند، ترس، خجالت و کم رویی است.

کودک با تنبیه بدنی رفتار شایسته یعنی آنچه ما از او می خواهیم را یاد نمی گیرد.

کودک با تنبیه بدنی رفتار شایسته یعنی آنچه ما از او می خواهیم را یاد نمی گیرد.

با یک مثال وضعیت را بررسی می کنیم. دو فرزند دارید. فرزند بزرگتر در حال انجام تکالیفش هست و فرزند کوچک، از برادرش پاک کن می خااهد و برادر بزرگ پاک کن را از دور برایش پرت می کند و ناخودآگاه به صورت بچه ی کوچک برخورد می کند و گریه می کند. در این وضعیت عصبانی می شوید و دوست دارید فرزند بزرگتر را تنبیه بدنی کنید. اگر تنبیه کنید فرزند بزرگتر، ناراحت و عصبانی می شود. تکالیفش را رها می کند و دیگر دوست ندارد به برادر کوچکترش کمک کند.

هدف فرزند بزرگتر گریاندن برادرش نبوده. ناخودآگاه بوده. اما اگر در نتیجه این کار تنبیه بدنی بشود، ای رفتار را ناحق می بیند و نسبت به شما و برادر کوچکش حس بدی پیدا می کند. از سوی دیگر، فرزند بزرگتر در این صورت یاد نمی گیرد که در چنین شرایطی چه راه کاری برای حل مسئله می تواند داشته باشد. اگر از نگاه فرزند بزرگتر نگاه کنیم، او خواسته به برادر کوچکترش کمک کند اما احساس می کند که محکوم شده است. حتی شاید به خاطر گریه کردن برادر کوچکش عصبانی هم شود. در چنین شرایطی، می توانید برای آرام شدن فرزند بزرگتر زمان قائل شوید و بعد کنارش بروید. برای مثال، به او بگویید به جای پرتاب پاک کن می شود بلند شد و رفت و از نزدیک پاک کن را به او داد تا این اتفاق نیوفتد. اگر یک پاک کن داریم بهتر بود یکی دیگه هم می خریدیم. برای تولید راه کارهای این چنینی می توان با فرزندمان صحبت کنیم و به اتفاق یگدیگر به راه حل ها فکر کنیم.

در این صورت، شما به فرزندانتان برای پیدا کردن راه حل و رفتار درست و رشد آنها کمک می کنید.

باید این موارد را با تن صدای آرام و به شکلی قابل فهم با فرزندانتان توضیح دهیم.



اگر عصبی شدید و با حمله به کودک او را تنبیه کردید می توانید بعد از آرام شدن کنارش بروید و به او بگویید که حقتش نبوده و عذرخواهی کنید. در این حین در مورد اتفاق با کودکان باید صحبت کنید. در این موارد، شاید شما هم ناراحت شوید و احساس پشیمانی کنید. به جای پنهان کردن احساسات خود آن را با فرزندانتان به اشتراک بگذارید و نشان دهید که متأسف هستید تا فرزندتان حس شما را درک کند و احترام، علاقه و اطمینان بین شما خراب نشود.

عذر خواهی به کودک یاد می دهد که امکان دارد گاهی پدر و مادر هم عصبانی شوند و اقدام بی منطق انجام دهند و همچنین به اوتشان می دهد که هنوز برایش ارزش قائل هستید، و به شخصیت اش احترام می گذارید.

آموزش رفتار صحیح و ایجاد محدوده ی درست می تواند به رشد کودک کمک کند و نتایج مثبتی را همراه داشته باشد. و مسیر مساعدی برای اعتماد، احترام و علاقه ی متقابل ایجاد می کند.

برای ایجاد محدوده ی سالم و نشان دادن رفتار صحیح چه کارهایی باید انجام داد؟

وقتی روابط میان مادر و پدر و فرزند برپایه ی احترام، علاقه و اعتماد باشد، روابط سالم ایجاد می شود. برای سالم بود روابط پدر-مادر-فرزند باید قوانین هم وضع شود و همه این قوانین خانوداگی را به خوبی درک و انجام دهد.

قوانین باید مفید و منطقی باشند. ساعت برگشتن به خانه در تابستان و زمستان یا فصل مدارس باید متفاوت باشد. برخی از خانواده ها ساعت برگشتن فرزندان به خانه را قبل غروب آفتاب در نظر می گیرند.

قوانین باید واضح و نت باشند به طوری که کودکان را سردرگم نکنند و بتوانند در کنار پدر و مادر حس امنیت کنند.

تربیت مثبت، روشی برای آموزش تشخیص رفتار صحیح از رفتار نامناسب در فضایی محترمانه و تشویقی است تا کودک بتواند در زندگی اجتماعی مهارت های بهتری فرا بگیرد. هدف نخست تربیت مثبت، ایجاد روابط ایمن با کودکان است.

اساس تربیت مثبت زمان و صبر است.

راه کارهای اجرای تربیت مثبت:

1- در گام نخست، مهم است که همیشه باید با فرزندمان به احترام رفتار و او را تشویق کنیم.

2- تربیت مثبت، حس تعلق و اهمیت را در کودکان تقویت می کند. و به ایجاد روابط بر پایه ی احترام، علاقه و اعتماد متقابل کمک می کند. وقتی فرزندمان با ما صحبت می کند، به جای اینکه به کارمان ادامه دهیم و بدون نگاه کردن به صورتش بگوییم: «چه خوب»، اگر ممکن بود آن کار را رها کنیم و با نگاه کردن به او حرف هایش را گوش کنیم. اگر ممکن نبود از او کمی زمان بخواهید و بعد از انجام کارتان به او بپردازید. در این صورت کودک حس اهمیت می کند.

3- حین تعیین محدوده، قوانین را باید واضح و نت با کودکان در میان گذاشت. قوانین نباید به دلایل شخصی یا سلیقه ای تغییر کنند. در شرایط خاص شاید قوانین تغییر جزعی کند اما نباید از وضعیتی به وضع دیگر در تغییر باشد. پدر و مادر هم باید به قوانین احترام بگذارند و آنها را انجام دهند.

4- پدر مادر باید بر اجرا قوانین بر کودکان نظارت داشته باشند، و اگر متوجه شدند که فرزندشان تابع نیست به جای اینکه نادیده بگیرند، با فرزندشان به نیمی اجرای قوانین را گوش زد کنند.