



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

۶ راه که بدون فریاد زدن فرزندتان را تربیت کنید



کردآورنده: ثریا قرباغی

ویژه آموزش خانواده

مراکز توانبخشی وابسته به مؤسسه توانبخشی ولیعصر(عج):

* مرکز جامع توانبخشی امید عصر: تهران، میدان رسالت، بزرگراه رسالت شرق به غرب، خیابان اردکانی، پلاک ۱۴۴. تلفن: ۸۸۸۸۱۱۰۰

* مرکز جامع توانبخشی نوید عصر: تهران، خیابان ولیعصر، چهار راه مولوی، نبش کوچه عرفانیان، پلاک ۴۳۴. تلفن: ۵۵۳۳۹۰۳-۵

* مرکز جامع توانبخشی نگار عصر: کاشان، خیابان شهید بهشتی، بن بست آزادی ۲۵.

تلفن: ۵۵۴۶۵۵۱۱

* مرکز جامع توانبخشی فروغ عصر: شیراز، خیابان قصرالدشت، روبروی دانشکده دندانپزشکی، پلاک ۲۲۴. تلفن: ۳۶۲۹۰۰۹۸-۹

* مرکز توانبخشی روزانه نگین عصر: مشهد، چهار راه خیام، بلوار سجاد، روبروی خیابان میلاد، پلاک ۷۰. تلفن: ۳۷۶۱۴۵۰۸

* مرکز توانبخشی ندای عصر (ویژه کودکان اتیسم): تهران، بزرگراه رسالت، خیابان بنی هاشم، میدان بنی هاشم، ۱۲ متری حافظ شرقی، پلاک ۷. تلفن: ۲۲۵۱۳۸۹۱

* مرکز حرفه آموزی ارمان عصر: تهران، خیابان ولیعصر، روبروی توانیر، بن بست شمس، پلاک ۹. تلفن: ۸۸۷۸۱۰۵۲

www.vrf.ir

۵- یک نتیجه را دنبال کنید:

از سرزنش کردن و تکرار بیشتر و بیشتر یک تهدید اجتناب کنید. به جای آن نتیجه حاصل از رفتار نامناسب را دنبال کنید تا معنی آنچه را که می‌خواهید بگویید را تفهیم نمایید. در پیگیری نتیجه رفتارها باید پایدار باشید. پایدار بودن کلیدی است که به فرزند شما این پیام را منتقل می‌کند که شما در تصمیم خود جدی هستید. تا کودک راهی برای تغییر رفتار خود بیابد.

یکی از راهبردهای اشتباهی که رفتار کودک را تشدید میکند فریاد کشیدن است. فریاد کشیدن هیچگاه به فرزند شما این پیام را منتقل نمی‌کند که چطور می‌تواند رفتار خود را بهتر مدیریت نماید. اما به جای آن این شش راه را امتحان کنید:

۱- قوانین واضح و روشنی را

تعیین کنید:

برای خانه قوانین واضحی را تعیین نمایید و برای اینکه کودک آنرا بخاطر بیاورد قوانین را نوشته و در جایی که در مقابل دید کودک است نصب نمایید. در طول روز بارها این قوانین را به فرزندتان یادآوری کنید.

۲- در رابطه با نتایج و پیامدهای رفتار

قبل از وقوع آن صحبت کنید:

برای کودک توضیح دهید که عواقب عدم رعایت قوانین چیست. حذف کردن جوایز و تشویق‌ها یا استفاده از عواقب منطقی می‌تواند کمک کند تا رفتار نامناسب و اشتباه را درک نماید. برنامه‌ای را طراحی کنید تا رفتار نامناسب فرزندتان را مدیریت نمایید.

۳- تقویت مثبت فراهم کنید:

برای تشویق کودک جهت پیگیری قوانین از تقویت مثبت استفاده نمایید. اگر پیامدهای منفی در مقابل شکستن قانون وجود دارد باید پیامدهای مثبت هم در مقابل اجرای قانون وجود داشته باشد. دریافت جایزه در مقابل پیگیری و اجرای قانون می‌تواند به فرزندتان کمک کند تا از مشکلات رفتاری اجتناب نماید. اگر کودکان با مشکلات رفتاری خاص چالش دارد یک سیستم تشویق ایجاد نمایید. جدول بندی برچسب برای کودکان کوچکتر اثربخش خواهد بود. سیستم تشویقی می‌تواند مشکلات رفتاری را سریع‌تر برطرف نماید.

۴- دلایل فریاد زدن را بیابید:

* اگر شما سر فرزندتان فریاد می‌کشید دلیل آنرا بیابید. اگر علت فریادتان این است که عصبانی هستید، راهبردهایی را بیابید که خود را آرام کنید و بدین طریق الگوی خوبی برای کنترل خشم فرزندتان خواهید بود. برای خود زمانی را در نظر بگیرید و از محل دور شوید و صبر کنید تا بتوانید خودتان را آرام کنید. * اگر فریاد کشیدنتان به این خاطر است که فرزندتان گوش نمی‌دهد، راهبرد جدیدی را برای جلب توجه فرزندتان بیابید. و مطمئن شوید که دستورالعمل شما صحیح است. بخاطر داشته باشید تکرار همان دستورالعمل قبلی باعث تکرار همان رفتار کودک می‌شود.