



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

از این رفتارها اجتناب کنید!



۸ راهبردی که مشکلات رفتاری فرزندتان

را بیشتر می کند

گردآورنده: 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، نیش کوچه عرفانیان،
پلاک ۴۳۴. تلفن: ۵۵۳۶۳۹۰۳-۵

* 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 شمسی، پلاک ۹.
تلفن: ۸۸۷۸۱۰۵۲

www.vrf.ir

۷. **تنبیه سخت:** خیلی از والدین تهدیدهای سختی که ناشی از خشم آنهاست تعیین می کنند. اگر فرزند شما تمام امتیازات را از دست بدهد یا یک امتیاز را مدت طولانی از دست بدهد دیگر انگیزه‌ای برای تغییر رفتار نخواهد داشت. دادن امتیازات منفی و پیامدهای رفتار نامناسب باید نسبت به زمان حساس باشد کودک باید بداند چه کاری انجام دهد تا بتواند دوباره جایزه را دریافت کند.

داشتن امتیازات منفی را برای کودک طوری انتخاب نمایید که کودک انگیزه برای تغییر رفتار داشته باشد.

۸. **کتک زدن:** زدن کودک نشان دهنده خشم شماست. اگر شما کودکتان را کتک بزنید به این خاطر که برادر کوچکترش را زده است فرزند شما پیام دوگانه‌ای را دریافت می کند: کودک می آموزد که کتک زدن رفتار قابل قبولی است چون پدر و مادر این رفتار را انجام می دهند.

با کتک زدن کودک فرزندتان می آموزد که کتک زدن رفتار قابل قبولی است.

از این رفتارها اجتناب کنید :

۱. فریاد زدن: روی کره زمین پدر و مادری وجود ندارد که حداقل یکبار صدای خود را برای فرزندش بلند نکرده باشد و سر فرزند خودش فریاد نزده باشد. این به این معنی است که صدای والدین بالا می‌رود و فریاد می‌زنند اما کمتر احتمال دارد که کودک دستورالعمل را درک کرده باشد. کودکان حساسیت خود را به فریاد زدن سریعاً از دست می‌دهند. اگر شما مرتب فریاد بزنید اثر خودش را از دست خواهد داد و حتی باعث می‌شود کودک نسبت به آن ایمنی پیدا کند. بنابراین کودک پیامی که شما تلاش می‌کنید منتقل کنید را نمی‌شنود بنابراین رفتار را تکرار می‌کند.

با فریاد زدن پیامی که سعی دارید به فرزندتان منتقل کنید، منتقل نخواهد شد بنابراین رفتار کودک تکرار می‌شود.

۲. سرزنش : سرزنش کردن به کودک آموزش می‌دهد که مسئول رفتار خود نیست. زمانی که کودکان می‌دانند نیازی ندارند کاری که باید انجام دهد را بخاطر بیاورد؛ به این خاطر که والدین آنها را بطور مداوم سرزنش می‌کنند و بنابراین هیچ تلاشی برای رفتار مسئولانه نخواهند داشت. و گاهی حتی سرزنش کردن کودک باعث می‌شود کودک رفتار را دیرتر از زمان خواسته شده انجام دهد.

سرزنش کودک، احساس مسئولیت کودک را کاهش خواهد داد.

۳. تهدید کردن مداوم کودک: اگر شما مداوم فرزندتان را تهدید کنید بدون اینکه آنرا پیگیری کنید و انجام دهید، سریعاً فرزند شما می‌آموزد که چیزی که شما می‌گویید جدی نیست. تنها زمانی کودک را تهدید کنید که پاداش را دریافت نمی‌کند یا از چیزی محروم می‌گردد که مطمئن هستید این تهدید را دنبال خواهید

تهدید کردن بدون عمل به آن باعث میشود فرزند شما بیاموزد که شما در آنچه که می‌گویید جدی نیستید.

۴. صحبت کردن: من تابحال نشنیدم که کودک از طریق صحبت کردن‌های طولانی والدین خطای خود را متوجه شده باشد. بجای اینکه کودک به پیام شما توجه کند آنها بیشتر به این فکر می‌کنند که چقدر گوش دادن به حرفهای طولانی شما خسته کننده است. توضیحات خودتان را برای کودک باید کوتاه کنید. دلیلی که می‌خواهید رفتار تغییر کند را توضیح دهید و انتظارات بعدی خود را مشخص کنید. بجای اینکه مدام به فرزندتان بگویید انتخاب اشتباهی داشته است به کودک فرصت دهید مشکل را حل کند از این طریق که از او بپرسید دفعه بعد در این شرایط چه کاری می‌تواند انجام دهد.

به کودک فرصت دهید تا مشکل را حل کنید. و توضیحات خود را برای فرزندتان کوتاه نمایید.

۵. شرمنده کردن: شرمنده کردن با تنبیه به این معنی است که شما او را خجالت زده کرده‌اید که این روش کمک کننده نیست. اگرچه والدین زمانی که فرزندشان غیر قابل کنترل می‌شود هر راهی را امتحان می‌کنند اما این روش کمکی نمی‌کند بلکه شرایط را بدتر خواهد کرد. تنبیه‌هایی که کودک را شرمنده

فرزندتان را بخاطر اشتباهی که مرتکب شده است شرمنده نکنید. شرمنده شدن در کودک باعث ایجاد خشم می‌گردد.

۶. عواقب نامربوط: عواقبی که کاملاً نامربوط به رفتار نامناسب کودک باشد می‌تواند کودک را سردرگم نماید. مثلاً کودکی که برادر خود را می‌زند عواقبش این باشد که ۱۰۰ بار تمرین بنویسد. این نتیجه به کودک نشان نخواهد داد که چطور چالش را حل نماید بجای آن ممکن است باعث بشود کودک از نوشتن بیزار شود. باید نتایج منطقی باشد. نتایج و عواقب منطقی به کودک کمک می‌کند تا از تکرار رفتار نامناسب در آینده اجتناب نماید.

عواقب و نتایج ناشی از مشکل رفتاری فرزندتان را متناسب با رفتار انتخاب نمایید.