



## کودک‌تان رفتارهای نامناسب دارد؟ این راهکارها را بخوانید!

یک روان‌شناس کودک و نوجوان گفت: در مسیر اصلاح رفتار لازم است که انتظارات خود را از فرزندتان را به صورت واضح تعریف کنید.

یک روان‌شناس کودک و نوجوان گفت: در مسیر اصلاح رفتار لازم است که انتظارات خود را از فرزندتان را به صورت واضح تعریف کنید.

به گزارش سلامت نیوز، باشگاه خبرنگاران جوان نوشت: سید شهرام علیزاده روان‌شناس کودک و نوجوان گفت: در صورتی که برخی از رفتارهای فرزندتان را نامطلوب می‌دانید پیش از هر اقدامی آنها را به صورت واضح بر روی تکه ای کاغذ یادداشت کنید؛ به طور مثال «اسباب بازی هایش را پس از بازی جمع نمی‌کند»؛ یا «در هنگام خشم اطرافیان را کتک می‌زند»؛ او با بیان اینکه به کار بردن برچسب‌هایی چون لجباز، بی‌نظم، و لوس رفتار نامطلوب را توصیف نمی‌کند و موجب ابهام هر چه بیشتر مسئله می‌شود، عنوان کرد: سعی کنید تا حد ممکن رفتارهای نامطلوب فرزندتان را دقیق و کاملاً اختصاصی تعریف کنید و آن‌ها را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید تا تغییر و اصلاح امکان‌پذیر شود.

علیزاده ادامه داد: حال یک مشکل را انتخاب کنید و سعی کنید هر بار یک گام برای اصلاح آن پیش بروید. سعی نکنید که مشکلات کودک را یک شبه حل کنید و این نکته را در نظر بگیرید که تغییرات تدریجی ماندگارتر خواهند بود، چرا که یکی از ضروریات تغییر رفتارهای نامطلوب کودکان، هماهنگی والدین است. لازم است که پدر و مادر در مورد مشکل و راه حل انتخابی هم نظر باشند و هر دو به توافقات انجام شده در مورد نحوه حل مشکل پایبند باشند. او افزود: در مسیر اصلاح رفتار لازم است که انتظارات خود از فرزندتان را به صورت واضح تعریف کنید. به طور مثال بنویسید «من می‌خواهم فرزندم پس از ورود به هر مکانی سلام کند»؛ در این شرایط پس از نوشتن انتظاراتتان به صورت انتقادی درخواست‌های خود را بخوانید و با توجه به شرایط سنی و عقلی فرزندتان انتظاراتتان را تغییر دهید.

این روان‌شناس کودک و نوجوان مطرح کرد: برای مثال باید بدانیم که انتظار اینکه کودکی ۲ ساله در بدو ورود به هر مکانی سلام کند، انتظاری نامعقول به شمار می‌رود؛ اما توصیه می‌شود که با دید مثبت به فرزندتان بنگرید و شخصیت فرزندتان را بطور کلی زیر سوال نبرید. شما رفتار نامطلوب فرزندتان را نمی‌پسندید، اما خود او را دوست دارید. اگر فرزندتان روی میبل بالا و پایین می‌پرد به او بگویید که رفتارش مورد پسند شما نیست. علیزاده ادامه داد: در مورد انتظاراتتان با فرزندتان صحبت کنید و از به کار بردن کلمات کلی و مبهم بپرهیزید، چرا که به کار بردن جمله «من می‌خواهم که تو با ادب تر باشی»؛ برای کودک کاملاً مبهم است. انتظار خود را بصورت واضح توصیف کنید و به فرزندتان بگویید که دقیقاً چه می‌خواهید؛ مثلاً به او بگویید که «من می‌خواهم وقتی که به خانه دیگران می‌رویم به محض ورود سلام کنی»؛