



تشويق فرزندان 3 تا 5 برابر تذکرهاى منفى باشد فرزند

فوق تخصص روانپزشكى کودکان و نوجوانان با بيان اينکه تشويق فرزندان بايد همواره سه تا پنج برابر تذکرهاى منفى باشد، افزود:

فوق تخصص روانپزشكى کودکان و نوجوانان با بيان اينکه تشويق فرزندان بايد همواره سه تا پنج برابر تذکرهاى منفى باشد، افزود: بسيارى از لجبازى‌هاى فرزندان به اين علت است که والدين در هنگام انجام رفتارهاى مناسب، فرزندان خود را تشويق نمى‌کنند. آنها نيز تشخيص نمى‌دهند که رفتار مناسب چيست.

به گزارش ايسنا، تشويق؛ از وسايل و ابزار فوق العاده مهمى است که در تربيت، بهره بسيار از آن مى‌توان برد، عاملى است بسيار قوى براى به حرکت انداختن فرد و گاهى گروه‌ها، حاصل تشويق ممکن است فايده‌اى براى آدمى نداشته باشد ولى همين که حس خودپسندى او را افناع مى‌کند و به او اطمينان مى‌دهد که عملش عاقلانه و مورد تاييد بوده است موجب دلگرمى و نشاط او مى‌شود.

از طريق تشويق مى‌توان از نيروى يک فرد يا جامعه حداکثر فايده را برد و تمام خواسته‌هاى خود را با دست ديگران برآورده ساخت. در تربيت، والدين مى‌توانند با تشويق فرزند را به کارى وا دارند که مورد نظر آنهاست و از کارى باز دارند که بدان راضى نيستند.

شک نيست که والدين براى فرزند خود چيز بدى را نمى‌خواهند، آنچه را که آرزو مى‌کنند در مسير خير و سعادت اوست، ولى فرزند آن را درک نمى‌کند. بدین نظر محرکى چون تشويق و گاهى هم تنبيه براى به حرکت در آوردن او به سوى هدف مورد نظر الزامى است. ما در تشويق با تکیه بر نقطه‌اى مثبت که در فرزندمان يافته‌ايم او را به تلاش و کوشش وادار مى‌کنيم تا همان رفتار مثبت را تکرار کنند.

فرزندان هنگام عصبانيت احساس مى‌کنند که حقشان ضايع شده و والدين نسبت به آنها بى تفاوت بوده‌اند، در اين شرايط حتى پرخاشگرى مى‌کنند، اما والدين نبايد اين حرف‌ها را به دل بگيرند و اصولاً ردشدن از کنار اين رفتارها بهترين واکنش است.

تربيت فرزندان و اصولاً پدر و مادر بودن، وظيفه‌اى دشوار و حساس است. اگر فرزند شما در برابر ساده‌ترين درخواست‌ها و معمولى‌ها، ترين حرف‌هاى شما حاضر جوابى کرد، از سر لجبازى حرف نزد، با سر جواب منفى داد و شانه بالا انداخت، چه کار مى‌کنيد؟

وقتى خواسته‌هاى فرزندان با نظر و اقتدار والدين تعارض پيدا مى‌کند، آنها احساس نااميدى مى‌کنند و استفاده از واژه‌هاى هائى که ديگران را عصبانى يا ناراحت مى‌کند، به بچه‌ها احساس غرور مى‌دهد، اما با اين حال نبايد تمام رفتارهاى گستاخانه آنها را، مبارزه طلبى تلقى کرد.

متخصصان علوم تربيتى معتقدند يکى از مؤثرترين راه‌هاى آموختن رفتار درست به فرزندان، تشويق آنها هنگامى است که مطابق نظر شما حرف مى‌زنند يا عمل مى‌کنند.

سن ۱۵ ماهگى به بعد، اصولاً مشهور به سن ۱۵ تا ۲۰ سالگى به نافرمانى و لجاجت متهم مى‌شوند. درحالى که اين رفتار نشان دهنده سير تکاملى فرزندان و واکنش طبيعى براى کسب شخصيتى مستقل از والدين است.

البته در هنگام تلاش فرزندان براى رسيدن به استقلال در اين سنين، آنها با محدوديت‌هاى در توانايى خود براى انجام بخشى از کارها روبه رو و در نتيجه دچار نوعى تضاد و تناقض مى‌شوند که اين مسأله نيز به نوبه خود کودکان را دچار اضطراب مى‌کند. کتاب روانشناسى تربيتى، على شريعتمدارى

نباید بگذاریم فرزندان با لجابت به خواسته خود برسند

اعظم عاشوری، فوق تخصص زنج؛ روانپزشکی کودکان و نوجوانان در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، اظهار کرد: والدین اصولاً در سنین ۱۵ ماهگی تا ۳ سالگی فرزندان، آنان را بدخلق و لجباز می‌خوانند. از این رو بهترین راهکار در این شرایط درگیر نشدن با کودکان و ساده گذشتن از کنار مسائل است.

وی با تأکید بر این که در سنین مذکور نمی‌توان با تحلیل و منطق با فرزندان کنار آمد، افزود: در صورت رفتار مناسب والدین در این شرایط، نوع برخوردهای کودکان نیز به مرور زمان تغییر می‌کند.

مشاور و مددکار اجتماعی نیروی انتظامی گیلان با بیان اینکه فرزندان خواسته‌هایی داشته و خواهان تسلیم والدین به انجام آن‌ها هستند، را مسأله‌ای عادی دانست و گفت: اگر والدین تسلیم رفتارهایی چون پای کوبیدن فرزندان برای رسیدن به خواسته‌های خود شوند، بچه‌ها احساس می‌کنند راه رسیدن به هدف‌هایشان از طریق همین رفتارهاست و در این صورت دیگر نمی‌توان از فرزندان در این مورد ایرادی گرفت.

این فوق تخصص زنج؛ روانپزشکی کودکان و نوجوانان تأکید کرد: نباید بگذاریم فرزندان با لجابت به خواسته خود برسند، در ضمن، مقابله با آن‌ها نیز کار درستی نیست. در این شرایط بهترین عملکرد، بی‌محل‌ی نسبت به رفتارهای لجبازانه فرزندان است. در این شرایط کج خلقی‌ها کاهش یافته و رفع می‌شود.

جریمه کودکان را با شکسته شدن خط قرمزها شروع کنید

عاشوری با بیان اینکه تنها باید نافرمانی‌هایی در حد جیغ و داد کودکان را نادیده گرفت، تصریح کرد: اگر بچه‌ها از حد خود فراتر رفته و شروع به زدن، پرت کردن وسایل، توهین و در اصل شکستن خط قرمزها کردند، باید بدون توجه به سن، آنها را جریمه کرد.

وی ادامه داد: در هنگام جریمه، باید فرزندان را در محلی مشابه قرنطینه که تاریک و ترسناک نبوده و در عین حال امن باشد، به نحوی که با ماندن در آن محل، حوصله‌وی سر رود، قرار دهیم و زمان ماندن در آن محل را هنگام قطع لجابت، محاسبه کنیم. البته بسیاری از والدین در این شرایط به پزشکان شکایت می‌کنند که در هنگام تنبیه کودکان به این شیوه، آنها از محل بیرون آمده یا اینکه آن قدر جیغ و داد می‌کنند که والدین نگران آن‌ها می‌شوند. اما روانپزشکان توصیه می‌کنند والدین در این شرایط باید در این محل را ببندند و به هیچ وجه نگران سرو صدای زیاد آن‌ها نشوند.

این فوق تخصص زنج؛ روانپزشکی کودکان و نوجوانان اضافه کرد: عده‌ای از والدین نیز در هنگام تنبیه فرزندان خود در شرایطی که از آنها ناراضی هستند، با عذرخواهی فرزندان روبه‌رو می‌شوند و در این شرایط گاهی با عذرخواهی، از تنبیه آن‌ها منصرف شده یا به تنبیه ادامه می‌دهند.

عاشوری بیان کرد: توصیه می‌شود جریمه فرزندان با گذشتن آن‌ها از خط قرمزهای تعیین شده، باید حتما صورت گیرد، حتی اگر فرزندان از عمل خود معذرت خواهی کنند.

مشاور و مددکار اجتماعی نیروی انتظامی گیلان گفت: با عذرخواهی فرزندان می‌توان جریمه را کاهش داد، اما باید توجه داشت عذرخواهی کلامی کافی نیست، بلکه باید در قبال آن از فرزندان خواست برای جبران، کاری را انجام دهند.

تشویق فرزندان باید همواره ۳ تا ۵ برابر تذکرات منفی باشد

وی با اشاره به این موضوع که تشویق فرزندان باید همواره ۳ تا ۵ برابر تذکرات منفی باشد، افزود: بسیاری از لجبازی‌های فرزندان به این علت است که والدین در هنگام انجام رفتارهای مناسب، فرزندان خود را تشویق نمی‌کنند. آنها نیز تشخیص نمی‌دهند که رفتار مناسب چیست، بنابراین باید رضایت خود را در برابر رفتار صحیح فرزندانمان نشان دهیم.

عاشوری خاطرنشان کرد: اغلب پیش می‌آید که والدین متوجه دروغگویی فرزندان خود می‌شوند؛ البته به عقیده کارشناسان این حالت بسیار طبیعی است. دروغگویی فرزندان همواره به یک صورت نیست، گاهی آنها حرف‌هایی خلاف واقع می‌گویند و تخیلات خود را در قالب داستان سرایی غیر واقعی بیان می‌کنند. گاهی نیز دروغگویی فرزندان برای سرگرم کردن والدین است. در هر دو مورد، والدین باید به خوبی به حرف فرزندان گوش دهند و حرف‌های خلاف واقع آنها را به هر نحو اصلاح کنند.

هماهنگ عمل کردن والدین در تربیت فرزندان ضروری است

این فوق تخصص روانشناسی کودکان و نوجوانان با اشاره به اینکه گاهی فرزندان برای جلب رضایت والدین دروغ می‌گویند، تصریح کرد: گاهی والدین زمینه دروغگویی فرزندان خود را فراهم می‌کنند. در شرایطی که مطمئن هستیم فرزندمان کار خلافی انجام داده است، لزومی ندارد در آن مورد از وی سؤال کنیم تا او نیز به ما دروغ بگوید.

وی ادامه داد: البته جریمه کودکان با دروغگویی باید ۲ برابر شود، هم به علت عمل خلاف انجام شده و هم به علت حرف‌های دروغ فرزندان.

عاشوری، با بیان اینکه بسیاری از والدین نیز در هنگام واکنش به اعمال خلاف فرزندان خود، دچار اختلاف نظر می‌شوند و آن را در حضور فرزندان بروز می‌دهند، هماهنگ عمل کردن والدین در تربیت فرزندان ضروری است، والدین نباید فرزندان را در اختلاف نظرهای خود در زمینه تربیت آنها دخالت دهند. در این شرایط، هرکدام که طرف مخالف محسوب شود با واکنش فرزندان برای پناه گرفتن روبه رو خواهد شد. بنابراین باید بی‌طرفانه فقط نقش گزارشگر را در اتفاق روی داده ایفا کند.

تشویق فرزندان باعث تقویت و پرورش رفتارهای مثبت می‌شود؛

وی گفت: والدین برای تربیت صحیح فرزندان خود به یاد داشته باشند که هماهنگ عمل کنند، توجه لازم به رفتارهای مناسب فرزندان داشته باشند، یا بلکه؛ یا نه؛ های خود را با اصرارهای کودک تغییر ندهند، برای رفتارهای نامناسب حتما جریمه را لحاظ کنند و قوانین خود را با اصرار کودک تغییر ندهند، قوانین تربیتی را برای فرزندان روشن کنند، توقعات زیادی از فرزندان نداشته باشند، تشویق را بیشتر از تنبیه لحاظ کنند.

مشاور و مددکار اجتماعی نیروی انتظامی گیلان در خصوص اصول تشویق و تنبیه، گفت: یکی از مهمترین و کارآمدترین ابزارهای تربیتی، تشویق کردن است. از آنجا که کودک تمایل بسیار زیادی به جلب توجه و تایید شدن دارد، به تشویق و تحسین واکنش مثبت نشان می‌دهد و به او اطمینان خاطر می‌دهد که مورد توجه قرار گرفته است. از این رو تشویق کردن، نه تنها موجب تقویت و پرورش رفتارهای مثبت می‌شود بلکه آرامش و نشاط کودک را در پی خواهد داشت.

وی اضافه کرد: تشویق به جا و به موقع باعث رشد اعتماد به نفس در کودکان می‌شود. تشویق بر خلاف تنبیه از عوامل باز دارنده می‌باشد و از عواملی است که به کودکان نیرو می‌دهد. کودکی که تشویق می‌شود از کار خود احساس رضایت می‌کند. اصولا تشویق در نهاد کودک تاثیر فوق العاده‌ای دارد و او را به انجام کارهای نیکوتر و بهتر سوق می‌دهد. اگر کودک با انجام دادن کارهای خوب مورد تحسین قرار گیرد به آن کارها متمایل می‌شود و بر عکس .

این فوق تخصص روانشناسی کودکان و نوجوانان با بیان اینکه والدین باید در تشویق نکاتی را منظر قرار دهند، ادامه داد: علت تشویق باید برای کودک مشخص باشد، یعنی کودک شما باید بفهمد که به چه علت مورد تحسین والدین قرار گرفته است. تشویق باید هر چند وقت یکبار و در برابر کارهای برجسته کودک باشد، نه به صورت همیشگی و برای هر کاری زیرا در این صورت تاثیر خود را از دست می‌دهد و برای کودک مثل رشوه گرفتن است نه پاداش. همچنین به استعدادها و کودکتان توجه کنید اگر کودکتان در زمینه خاصی توانایی دارد حتما آن را شناسایی کنید و با تشویق آن باعث ایجاد پشتکار و میل به تمرین بیشتر او شوید.

تنبیه‌های قهری از بهترین روش‌های تربیتی کودک هستند

این روانپزشک در خصوص شیوه صحیح تشویق و تنبیه کودکان، بیان کرد: تنبیه در لغت به معنی آگاه کردن و در اصطلاح نوعی تحریک عاطفی از غیر راه مهرورزی و گاهی با خشونت و امری قابل تشویق است. این تحریک که صورت هشدار و در نهایت نتیجه بازدارندگی از انجام و ادامه یک عمل را دارد ممکن است به ZWNJ و صورت نشان دادن حالت ناراضایتی و غم و اندوه و تأسف از عمل باشد و یا به ZWNJ و صورت وارد آوردن ضربه بر بدن یا با وسیله ZWNJ ای دیگر. همچنین ممکن است به صورت اجرای برنامه ZWNJ ای آزاردهنده باشد بدین گونه که او را از شیی مورد علاقه ZWNJ اش محروم کرده و از دستیابی به هدف دوست ZWNJ داشتنی او را باز دارند.

وی اضافه کرد: فرزند تنبیه را برای خود، برخوردی ناروا می ZWNJ شناسد و آن را برای خود هشدار یا خطری به ZWNJ حساب می ZWNJ آورد. تنبیه همه گاه بدنی نیست در موارد بسیار می ZWNJ تواند صورت اخلاقی، روانی و عاطفی داشته باشد، این سخن بدان خاطر است که برخی از والدین و مربیان تصور دارند که تنها با چوب و فلک و شلاق باید فرزند پیش رفت کند و فرزند حتما باید کتک بخورد تا آن کار تنبیه به ZWNJ حساب می ZWNJ آید.

عاشوری بیان کرد: باید توجه داشته باشید که تنبیه ZWNJ های قهری و راهنمایی به دور از نصیحت، از بهترین روش ZWNJ های تربیتی کودک هستند. برای مثال اگر کودکی رفتار ضد ارزشی از خود نشان داد، والدین بدون اینکه از تنبیه بدنی استفاده کنند می ZWNJ توانند با روش ZWNJ های قهری مانند محرومیت کودک از چیزهایی که به آن علاقه دارد استفاده کنند.

بهترین روش تربیتی در نوجوانان، برقراری رابطه دوستانه است

مشاور و مددکار اجتماعی نیروی انتظامی گیلان خاطرنشان کرد: در نوجوانان نیز بهترین روش تربیتی، برقراری رابطه دوستانه است طوری که فضایی آماده باشد تا فرزند مشکلات خود را به والدین بگوید و پدر و مادر با مشارکت فرزند بدون تحمیل نظر خودشان راه ZWNJ هایی برای رفع مشکل پیش روی او بگذارند.

وی اضافه کرد: از نظر تربیتی تنبیه وسیله ZWNJ ای است حساس و خطرناک و باید سعی شود تا حدود امکان آن را به کار نگیرند، مگر آنگاه که فرد در مسیر لغزش و انحراف باشد و سد راه او جز از آن طریق امکان ZWNJ پذیر نباشد و یا می ZWNJ خواهیم طفلی را به راه صلاح آوریم و شیوه ZWNJ ای جز این شیوه در اختیار نباشد. آنگاه که از تنبیه برای اصلاح و بازداشتن فرد از کاری استفاده می ZWNJ شود باز هم باید اندیشید و از روی حساب باشد. درباره کیفیت و میزان و شیوه عمل باید فکر کنید که صدمه جدیدی بر کودک وارد نیاید و وضع او را از بد، بدتر نکند.

این روانپزشک گیلانی با بیان اینکه در طول زندگی همه رفتارها و عملکرد کودکانمان مناسب و مورد رضایت ما نیست، گفت: گاهی رفتارهایی از کودکانمان سر می ZWNJ زند که لازم است با آن برخورد جدی صورت گیرد اما نکته مهم این است که چگونه باید کودکان را از یک عمل باز داشت. کودکان باید بیاموزند که کردارشان توأم با نتایج و عواقبی است. بدون این عواقب کودکان افرادی خودخواه بار می ZWNJ آیند و این وظیفه والدین است که به یک کودک بیاموزد که شخصی مهربان، منصف، صادق و درستکار باشد. از آن ZWNJ جایی که بیشترین یادگیری کودکان از طریق الگوها و نمونه ZWNJ هاست اینکه ما از به کار بردن کلمات خشن و تنبیه ZWNJ های غیر انسانی استفاده نکنیم، بسیار حایز اهمیت است.

وی اضافه کرد: مرزها و محدودیت ZWNJ هایی را مقرر کنید. والدین باید بدانند که چه نوع محدودیت ZWNJ هایی ختم به چالش همیشگی و دائمی کودک می ZWNJ شود. والدین لازم است به حرف خودشان عمل کنند آنچه که حالا خوب و پسندیده نیست فردا و پس فردا هم نباید پسندیده باشد. هیچگونه انحرافی از مقررات نباید داشته باشید و الا کودک گیج و سردر گم می ZWNJ شود.

تنبیه باید متناسب با عمل باشد

مشاور و مددکار اجتماعی نیروی انتظامی گیلان با تاکید بر اینکه تنبیه باید متناسب با عمل باشد، افزود: تنبیه ZWNJ های کوچک برای بد رفتاری ZWNJ های کوچک و تنبیه ZWNJ های بزرگ برای بی ادبی ZWNJ های بزرگ باشد، خونسرد و آرام باشید، والدین باید بسیار تلاش کنند که تعادل خود را از دست ندهند زیرا ممکن است حرف ZWNJ ها و یا کارهایی انجام دهند که در آینده ختم به پشیمانی گردد. از همه اینها گذشته آنها فقط کودک هستند و کودکان اشتباهات زیادی مرتکب می ZWNJ شوند و البته گاه ارتکاب این رفتارها صرفا برای آزمایش اطرافیان است.

وی ادامه داد: امتیازات و حقوق ویژه را قطع کنید، اگر فرزندی کاری بسیار ناشایست را انجام داد، امتیازات خاصی مانند حق تماشای تلویزیون و بازی‌ها کامپیوتری و ... را از او سلب کنید، مدت تنبیه از روی میزان نادرستی عمل انجام شده مشخص می‌شود. تذکر دادن؛ برخی از اشتباهات در حد تنبیه نیستند بلکه لازم است به کودک اخطار داده شود که اگر به این رفتار ادامه دهد تنبیه خواهد شد. اطمینان حاصل کنید که به طور واضح و با لحنی قاطع به کودک تذکر داده‌اید که اگر ادامه دهد تنبیه‌اش خواهد کرد مثلاً اگر کودکتان موقع صرف شام خودسری می‌کند به او بگویید که اگر ادامه دهی تو را به اتاق انزوا خواهیم برد و اجازه شام خوردن دسته جمعی را نداری. اطمینان حاصل کنید که متوجه تذکر شما هست و گرنه در آینده هم، شما را جدی نمی‌گیرد.