



تحسین، موثرترین راه آموزش رفتار مطلوب به کودک

کارشناس واحد سلامت روان شبکه بهداشت درمان البرز گفت: موثرترین راه برای آموزش رفتار صحیح به کودک، «تحسین» متناسب با رفتار خوب است که بلافاصله باید انجام شود.

کارشناس واحد سلامت روان شبکه بهداشت درمان البرز گفت: موثرترین راه برای آموزش رفتار صحیح به کودک، «تحسین» متناسب با رفتار خوب است که بلافاصله باید انجام شود.

سمیه سکندری، در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه قزوین، اظهار کرد: نادیده گرفتن رفتارهای بی ضرر کودک یکی از روش‌های برخورد با رفتارهای بد است.

وی در خصوص راهکارهای مقابله با رفتارهای بد کودک با اشاره به نقش موثر تحسین در مقابل رفتارهای خوب و نادیده گرفته کارهای بی ضرر و بد کودک افزود: گاهی اوقات می‌توان بدون توجه و اشاره به رفتار کودک، از رفتار مطلوب خواهر، برادر و یا همسالان کودک تعریف کرد که این عمل می‌تواند محرک خوبی برای اصلاح رفتار کودک باشد.

سکندری با اشاره به اینکه والدین باید در تربیت کودک همیشه خونسردی خود را حفظ کنند، پاداش را روش دیگر تربیتی معرفی کرد و تصریح کرد: پاداش باعث تکرار رفتار می‌شود و باید پاداش‌های گوناگون، روزانه، هفتگی و ماهانه تعیین شود.

این کارشناس با بیان اینکه پاداش می‌تواند هدیه‌ای کوچک، تفریح یا حق و امتیاز خاصی باشد، ادامه داد: همیشه باید به قول داده شده عمل کرد.

وی با تأکید بر اینکه تغییر رفتار، به وقت نیاز دارد، یادآور شد: باید به پیشرفت‌های آغازین، بدون معطلی و هر روز پاداش داده شود و با ادامه پیشرفت، شرایط پاداش گرفتن، سخت‌تر شود.

کارشناس واحد سلامت روان شبکه بهداشت درمان البرز اضافه کرد: بهتراست با گذشت زمان ملاک دریافت پاداش، سخت‌تر گردد و عملکرد ضعیف کودک پذیرفته شود.

سکندری با بیان اینکه در زمان اطمینان از تبدیل رفتار مطلوب کودک به یک عادت، باید پاداش‌ها قطع شود، خاطرنشان کرد: والدین نباید فراموش کنند که همچنان درباره رفتار خوب کودک به ویژه در جمع خانواده و حضور دیگران صحبت کنند.

تنبیه کودک، بدون روش‌های مثبت، آموزنده نیست

سکندری، با تأکید بر لزوم تشریح پیامدهای رفتار نادرست، برای کودک ادامه داد: در تنبیه نباید زیاده روی شود که به تنهایی آموزنده نیست و باید با روش‌های مثبت همراه باشد.

وی با اشاره به اینکه بهتر است والدین به جای تنبیه بدنی، از روش گرفتن امتیازات، محدود و محروم کردن موقتی استفاده کنند، افزود: والدین توجه داشته باشند در صورت تعیین تنبیه باید در انجام آن ثابت قدم باشند و بی دلیل، کودک را تهدید نکنند و برای اصلاح رفتار به کودک فرصت دهند.

سکندری بهترین روش تنبیه را محروم کردن موقتی دانست و توضیح داد: برای موثر بودن این روش باید کودک احساس کند که با اجرای این روش، موقتاً چیزی را از دست می‌دهد.

وی تأکید کرد: نباید از محروم کردن به دفعات زیاد و به یک روش استفاده کرد و مدت زمان محرومیت، بر حسب سن کودک تعیین و دلایل محرومیت، برای وی توضیح داده شود.

این کارشناس با تأکید به اینکه نباید دوره محرومیت، راهی برای دور ماندن از مسئولیت‌های کودک شود، انواع محرومیت‌های موقت را محروم کردن از اسباب بازی‌ها، تماشای تلویزیون و عدم حضور در مهمانی‌ها دانست.

سکندری اظهار کرد: متأسفانه کودکان نسل حاضر به علت فشارهای درس خواندن و رفتن به مدرسه دارای استرس زیادی هستند که باید به آنها خونسرد بودن را آموخت.

وی سردرد، دل درد، شب ادراری، ناراحتی‌های گوارشی، بی خوابی و ترس را نشانه‌های استرس در کودک دانست.