

والدين كافي باشيم يا كامل

مؤلف

تکتم امانعلی خانی



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	آموزش والدین
۱۳.....	برنامه‌های آموزش والدین از لحاظ اجرا
۱۴.....	ویژگی‌های آموزش والدین
۱۵.....	آموزش مدیریت والدین (PMT)
۲۱.....	فرآیندهای خانواده در رشد شخصیت کودک
۲۱.....	ویژگی‌های فرزندان
۲۲.....	منظومه خانواده
۲۳.....	خانواده شاد هم یک آرمان است و هم یک واقعیت
۲۳.....	سبک الگوهای تعاملی
۲۷.....	ترتیب تولد در نظریه آلفرد آدلر
۲۹.....	تعامل والدین و فرزندان از طریق بازی
۳۳.....	مراحل تشکیل یک رابطه مثبت میان والدین با فرزندان
۳۳.....	فلسفه والدین بودن را مستقیماً بگیرید
۳۴.....	پرورش کودکان به طور مستقل
۳۵.....	چه عواقبی وجود دارد و آیا به آنها عمل می‌شود؟
۳۵.....	موفقیت در قاعده قانون گذاری، این مراحل ساده را دنبال می‌کند:

روش‌هایی برای ارتباط مؤثر والدین با فرزندان.....۳۶
 اهمیت بازی در کودکان و نقش والدین در رشد تکامل ذهنی، اجتماعی و جسمی
 کودکان.....۳۶

فصل دوم: سبک‌های تعاملی والدینی ۳۷

عوامل مؤثر بر والدگری.....۳۹
 برنامه‌های والدگری.....۴۱
 آموزش والدگری مدل اورگون.....۴۱
 آموزش والدگری مدل گوردن.....۴۲
 برنامه والدگری برای کودکان ۳ تا ۸ ساله BASIC.....۴۳
 برنامه کمک به کودک ناشایست.....۴۴
 برنامه والدگری بارکلی برای کودکان ۱۲-۲ ساله.....۴۵
 درمان مسئولانه والدگری.....۴۵
 والدگری موقعیت‌مدار (آموزش خانواده موقعیت‌مدار):.....۴۶
 برنامه گروهی والدگری مثبت (P Triple).....۴۷
 اهداف برنامه آموزش والدگری مثبت.....۴۹
 کارکردهای آموزش والدگری.....۵۲
 دستورالعمل آموزش والدگری.....۵۲
 والدین هلی کوپتری یا بیش حمایت کننده:.....۵۵
 سبک‌های فرزند پروری ارزش‌گزاری درونی.....۵۶
 سبک والدینی ارزش‌گزاری بیرونی (القا کننده).....۵۷
 خودکارآمدی والدگری.....۶۰
 نکاتی برای والدگری بهتر.....۶۱
 پیامدهای منفی والدگری فرزندان.....۶۳
 چرا بعضی از والدین احساس گناه می‌کنند؟.....۶۴

- ۶۶..... مراقب خودتان باشید تا فرزندان بهتری تربیت کنید.....
- ۶۶..... اهمیت خودمراقبتی.....
- ۶۷..... نکات راهنما برای خودمراقبتی والدین.....
- ۶۸..... فرزندپروری بیش از حد محافظ (والدین برف روب).....
- ۶۹..... فرزندپروری برف روب دقیقاً به چه معناست؟.....
- ۶۹..... چرا بسیاری از والدین برف روب هستند؟.....
- ۷۱..... علائم و نشانه‌های فرزندپروری برف روب.....
- ۷۲..... نمونه‌هایی از فرزند پروری برف روب.....
- ۷۳..... تأثیر فرزند پروری برف روب بر سلامت روان کودک.....
- ۷۴..... مقایسه فرزندپروری هلیکوپتری با تربیت کودک برف روب.....
- ۷۴..... تربیت کودک به روش هلیکوپتری.....
- ۷۵..... تربیت کودک به روش برف روب.....
- ۷۵..... چگونه از این شیوه تربیت کودک جلوگیری کنیم؟.....
- ۷۷..... فصل سوم: والدین کافی یا کامل؟.....**
- ۷۸..... پدر و مادران قربانی.....
- ۷۹..... والد کامل یا والد کافی؟ ویژگی‌های هر کدام چیست؟.....
- ۷۹..... والد کامل:.....
- ۸۰..... پدر و مادر کامل بودن چه مشکلاتی را برای فرزندان ایجاد می‌کند؟.....
- ۸۰..... والد کامل بودن چه مشکلاتی را برای خود والدین به وجود می‌آورد؟.....
- ۸۱..... والد کافی.....
- ۸۲..... پدر یا مادر کافی بودن چه تاثیری در تربیت فرزندان دارد؟.....
- ۸۲..... کافی بودن چه امتیازاتی برای خود والد دارد؟.....
- ۸۲..... کودکان از تربیت فرزند غیر ایده آل نفع می‌برند.....
- ۸۳..... مادر کافی نه کامل.....
- ۸۴..... اولویت‌های زندگی زنان جابه‌جا شده.....

- ۸۵.....بچه‌ها نباید تنها اولویت زندگی مادران باشند.
- ۸۶.....زن بودن را فدای مادر بودن نکنید.
- ۸۷.....بین زن بودن و همسر بودن تعادل برقرار کنید.
- ۸۷.....تفریح و کار هم باید جزو اولویت‌های زندگی مادر باشند.
- ۸۸.....پدر کافی یا کامل؟

۹۱..... فصل چهارم: والدین به اندازه کافی خوب

- ۹۳.....والد به اندازه کافی خوب.
- ۹۴.....ایده‌آل‌گرایی غیرواقع‌گرایانه.
- ۹۴.....مادر به اندازه کافی خوب.
- ۹۵.....اصل به اندازه کافی خوب بودن.
- ۹۵.....مزایای «به اندازه کافی خوب بودن».
- خودِ کاذب: آیا خود واقعی تان هستید یا وانمود می‌کنید کسی هستید که باید باشید؟
- ۹۶.....
- ۹۷.....کمال به مثابه یک هذیان.
- ۹۸.....گام‌هایی برای پذیرش کامل نبودن.
- ۹۸.....تامل کنید.
- ۹۹.....ده ویژگی والد «به اندازه کافی خوب».
- ۱۰۲.....آغاز رابطه مادر و کودک.
- ۱۰۲.....شکل‌گیری مفهوم مادر نسبتاً خوب.
- ۱۰۳.....از خیال تا واقعیت.
- ۱۰۴.....ایجاد تعادل.
- ۱۰۵.....منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

برگزاری کلاس‌های آموزشی والدین برای معلمان گزینه بسیار خوبی برای بسیاری از افرادی است که قبل از اینکه دیر شود، راهی برای رسیدن به فرزندان خود پیدا کنند؛ بنابراین مدارس مکان‌های بسیار مهمی هستند که به غیر از بهبود عملکرد تحصیلی، به کودکان روش‌های زندگی با دیگران را از طریق اجتماعی کردن آن‌ها که توسط معلمان برای کودکان طراحی شده است، می‌آموزند. معلمان مدرسه و حتی مدارس خارج از خانه در هدایت فرزندان به سعادت، مشارکت فعال در اجتماعات و موفق شدن در چیزهایی که از ارزش برخوردار است، کمک می‌کنند. چه راهی بهتر از بردن فرزندانمان به مدارس برای یادگیری و هدایت آنها به معادن طلا و یادگیری هنر رهبری و مهارت مدیریت زندگی است؟ درحالی‌که کودکان در مدرسه مشکلات زیادی دارند که شامل تطبیق اجتماعی تا سازگاری تحصیلی است و این امر بر عهده والدین، معلمان و کل جامعه‌ای است که کودک در آن زندگی می‌کند و باید محیط لازم را برای کودک برقرار کند تا بتواند به طرز مثبتی در آن جامعه تعامل داشته باشد. مدرسه می‌تواند از طریق اجرای برنامه‌های آموزشی/تدریسی، از طریق تعامل با همسالان در مدرسه و از طریق تعامل معلم و دانش آموز، توسعه رفتار خوب در کودکان را شکل یا تغییر شکل دهد.

قوانین و مقررات سخت‌گیرانه مدرسه درحالی‌که توسط مدیرانی اجرا می‌شوند که فراموش می‌کنند که با کودکان سروکار دارند و این کار می‌تواند در رشد رفتار کودکان بسیار سخت‌گیرانه باشد. اگر به دلیل این قوانین و مقررات و مجریانی که نمی‌توانند متوجه شوند که با انسان‌ها سروکار دارند که یادگیری آنها منوط به کشف آنها می‌باشد، سعی می‌کند نتایجی داشته باشد و البته انسانی که شورش علیه قوانین را تحسین می‌کند، در آن صورت بیشتر زمان صرف کنترل فعالیت‌های رفتاری کودکان خواهد تا اینکه آنها را به شکلی بهتر انداخت. از این‌رو برای معلمان مهم است که ماهیت و نوع کسانی که دانش‌آموزان آنها هستند را درک کنند (آبلین^۱، ۲۰۲۰).

رشد شخصیت سالم کودک به بلندی روابطش با والدین بستگی دارد. کودک نیازهای عاطفی مانند عشق و محبت، محافظت با گرمی، پذیرش، شناخت امنیت را از والدین می‌خواهد. اگر از آنها محروم شود، مشکل ایجاد می‌کند. از طرف دیگر، امنیت و حمایت بیش‌ازحد ممکن است کودک را وابسته کند. مسائل مربوط به مهارت‌های والدین یا افسردگی والدین یا سایر مشکلات ممکن است یک عامل خطر باشد. به نظر می‌رسد طلاق والدین، شاید تنها در صورت بروز اختلافات خانوادگی یا بی‌نظمی خطر را افزایش می‌دهد، اگرچه یک رابطه گرم حمایتی با یک والدین هم ممکن است این خطرات را جبران کند. به نظر نمی‌رسد که جزئیات مربوط به تغذیه نوزاد، از شیر گرفتن، آموزش توالت و غیره به‌طور عمده با روانشناسی مرتبط باشد. حریم خصوصی اجتماعی اولیه، یا فقدان روابط مداوم، هماهنگی، ایمنی، تعهد، در بروز اختلالات روانی نقش داشته است (نظری و بخشی، ۱۴۰۱).

مهم است که خانواده‌ها را برای بهره‌مندی از کودک در حال رشد در کنار هم نگه دارید تا کودک را با ارزش‌های خانواده و اخلاقی غنی‌تر کند. همچنین حائز اهمیت است که هنجارها و ارزش‌های جامعه برای اجتماعی شدن مناسب کودک بسیار مورد توجه همه اعضای جامعه قرار گیرد. سرانجام اهمیت مدرسه در شکل دادن به کودک به نفع

۱ Abelin

کل جامعه و ملت به‌طور کلی باید مورد حمایت همه باشد زیرا بدون اینکه همه به مدرسه احترام بگذارند به‌عنوان سیستمی که باید فرزندان برای توسعه از آن عبور کنند، آنچه خانواده‌ها و جامعه در کودک شکل داده‌اند نابود خواهد شد. در زمان کودکی، کودکان باید نزدیک والدین باشند و رفتار آنها مشاهده شود و در صورت لزوم با روش‌های مختلفی اصلاح شود که به رشد کودکان در جهت مطلوب کمک می‌کند. روش‌های مختلف اطمینان از نزدیکی خانواده، به‌عنوان مثال با ایجاد رسم و رسوم خانوادگی ویژه‌ای که برای رفاه کودک و هر یک از اعضای آن خانواده فراهم باشد، خواهد بود. لازم است پدران و مادران با همکاری از رفاه کودک در حال رشد مراقبت کنند و مانند پدر «پدری» و مادر «مادری» کنند؛ بنابراین، ادغام کودک با خانواده تأثیر منفی یا مثبتی بر میزان عاطفی خانواده، اندازه خانواده و موقعیت کودک در آن روابط خانوادگی و والدین دارد. نگرش والدین از قبیل محافظت بیش‌ازحد، مجاز بودن و غیره همه تأثیراتی در رفتار کودک دارد (موزرم پور، ۱۴۰۲).

برنامه آموزش مدیریت والدین توسط بارکلی^۱ (۲۰۰۵)، برای کودکان دارای مشکلات رفتاری نظیر کودکان بیش‌فعال، کودکان دچار اختلال نافرمانی مقابله‌ای و نظایر آن، طراحی شده است. راهبردهای شناختی نهفته در این برنامه باعث تغییر نگرش افراد خانواده نسبت به کودک دارای اختلال نارسایی توجه-بیش‌فعالی می‌شود؛ یعنی تحمل و پذیرش را در والدین این کودکان افزایش می‌دهد. برنامه آموزش مدیریت والدین به والدین می‌آموزد چگونه مقدماتی مانند قوانین و دستورات را و عواقبی مانند تنبیه و پاداش را برای رفتارهای هدف، مانند فرمان‌برداری و نافرمانی در محیط کودک اصلاح نمایند. سپس والدین این روش‌ها را در خانه به منظور کاهش رفتارهای مشکل‌ساز و افزایش رفتارهای مناسب به کار می‌گیرند. پژوهش‌های مختلفی نشان می‌دهد که آموزش مدیریت والدین تأثیر مطلوبی بر اصلاح رفتار کودکان دارای مشکل دارد و منجر به کاهش علائم بیش‌فعالی-نقص توجه کودکان و بهبود کارآمدی والدین آنها می‌شود (فامینی، ۱۳۹۱).

1 Barkley

این تکنیک‌ها براساس اصول شرطی‌سازی عامل کار می‌کند و از پیش‌درآمد و پیامد رفتار برای شکل‌گیری آن استفاده می‌شود. در این مهارت به والدین به‌صورت فعالانه آموزش داده می‌شود که رفتار خود با کودک را مدیریت کنند. این مهارت از طریق تمرین، ایفای نقش، بازخورد و الگوسازی که توسط درمانگر صورت می‌گیرد آموزش داده می‌شود. هدف این است که والدین به شیوه عملی بیاموزند چگونه با کودک خود رفتار کنند.

آموزش والدین^۱

مداخلات رفتاری خانواده (BFIs)^۲ در زمره مداخلاتی هستند که به‌طور گسترده ارزیابی شده و برای کمک به کودکان با مشکلات سلامت روان به‌خصوص آنهایی که مشکلات سلوک دارند در دسترس می‌باشد (ساندرز^۳ و ترنر، ۲۰۰۵). منظور از آموزش والدین مداخلات آموزشی می‌باشد که هدف آن کمک به والدین جهت مقابله بهتر با مشکلاتی است که آنان در رابطه با کودکشان دارند و به منظور اصلاح الگوی تعاملی میان والدین و کودک طرح‌ریزی شده است. اساس آموزش والدین بر این دیدگاه استوار است که تمامی رفتارها یاد گرفته شده توسط کودک و در واقع هر رفتاری که به‌عنوان نتیجه مقاومت کودک و مسائلی که در محیط کودک می‌باشد را کنترل نمایند. هدف از آموزش به آنان این است که کنترل خود را در جهت بالا بردن رشد سالم رابطه والد فرزندی به کار برند. این برنامه‌های آموزش به والدین در مورد کودکان با اختلالات رفتاری در سنین مختلف و شدت متفاوت توسط مطالعات متعددی مورد ارزیابی قرار گرفته است. بر اساس گزارش کازدین، آموزش رفتاری والدین موفق‌ترین مداخله در کودکان مبتلا به اختلال برون‌ریزی بوده است (بخشی و درودی، ۱۴۰۲).

1 parents training

2 Behavioral Family Interventions

3 Sanders

اساس آموزش والدین بر این دیدگاه استوار است:

۱. تمامی رفتار کودک یاد گرفته شده است، نه تنها رفتارهایی چون گفتن سلام و متشکر، بلکه رفتارهای مطلوبی چون گریه کردن و قشقرق راه انداختن. در واقع هر رفتاری نتیجه تعاملات بین کودک و مسائلی که در محیطش اتفاق می افتد می باشد

۲. والدین می توانند مسائلی را که در محیط کودک می باشند و در رفتارهای کنونی وی دخالت دارند کنترل نمایند. هدف از آموزش به آنان این است که قدرت کنترل خود را به منظور رشد سالم رابطه والد و فرزندی به کار برند؛ بنابراین لازم است که والدین به (الف) دانشی که آنها را قادر می سازد تا رفتار کودکان و نوجوانان را درک کنند و (ب) به مهارت و فنونی که آنها را در زمینه کنترل رفتارهایشان کارآمد سازد، مجهز شوند (فراست^۱، ۲۰۰۵؛ ترجمه اکبری، ۱۴۰۱).

برنامه های آموزش والدین از لحاظ اجرا

آموزش رفتاری والدین در دو شکل گروهی و فردی رودررو به صورت موفقیت آمیز ارائه شده است:

برنامه آموزش والدین به صورت فردی: در آموزش فردی درمان هم روی والد و هم روی کودک متمرکز است. این روش این مزیت را دارد که فرد مداخله کننده می تواند با والدین گام به گام جلو رود. به دقت مشاهده کند که آنها چگونه با کودک ارتباط برقرار می کنند و بنابراین مداخله را اصلاح یا تغییر نماید. در برنامه فردی، فرد مداخله کننده می تواند علاوه بر درمان مهارت های مدیریتی والدین و کاهش رفتارهای منفی کودک، سازگاری بین والدین را نیز افزایش دهد.

برنامه آموزش والدین به صورت گروهی: در دو دهه اخیر پیشرفت اساسی در

^۱ Frost