

انضباط مثبت

(اصول عملی انضباط مثبت در کودکان)

مؤلف:

آیدا انصاری گیلوان



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۳.....	خانواده
۱۳.....	نقش خانواده
۱۵.....	نقش والدین در مسئولیت پذیری فرزندان
۱۵.....	ارزش‌ها و جو خانوادگی
۱۶.....	مسئولیت‌های والدین
۱۷.....	تأکیدات اسلام در مورد وظایف والدین
۱۸.....	نقش الگویی والدین
۱۸.....	اصل ثبات عاطفی والدین
۱۹.....	جو عاطفی خانواده و تأثیر آن بر مهارت آموزی
۲۰.....	جو دموکراسی
۲۰.....	شیوه آزادی مطلق
۲۱.....	شیوهی دیکتاتوری
۲۱.....	جایگاه مادر در تربیت عاطفی فرزندان
۲۲.....	مادر سازنده شخصیت کودک
۲۲.....	الگوهای فرزند پروری و تعامل والدین و کودک
۲۵.....	الگوهای فرزند پروری

- ۲۶.....الگوی آدلر.....
- ۲۸.....الگوی شیفر.....
- ۲۹.....الگوی وینتر باتم.....
- ۲۹.....نظریه بامریند.....
- ۳۰.....سبک‌های فرزند پروری بامریند.....
- ۳۴.....تعامل با کودک؛ چه روش‌هایی را به کار ببریم؟.....
- ۳۵.....اصلاح سبک فرزندپروری والدین.....
- ۳۸.....کلیدهای تأثیرگذار در تعامل والدین با فرزندان.....
- ۴۰.....آغوش همیشه باز برای کودک.....

۴۳..... فصل دوم: والدگری مثبت

- ۴۵.....والدگری مثبت (P Triple).....
- ۴۷.....اهداف برنامه آموزش والدگری مثبت.....
- ۴۹.....کارکردهای آموزش والدگری.....
- ۵۱.....دستورالعمل آموزش والدگری.....
- ۵۲.....فرزندپروری مثبت گرا.....
- ۵۲.....مطمئن شدن از ایجاد محیطی امن و جالب.....
- ۵۲.....ایجاد محیط مثبت آموزنده.....
- ۵۳.....استفاده از دیسپلین قاطع.....
- ۵۳.....داشتن انتظار واقع بینانه.....
- ۵۴.....به عنوان والد از خود مراقبت کنید.....
- ۵۴.....علل مشکلات رفتاری کودکان.....
- ۵۵.....ترکیب ژنتیک.....
- ۵۵.....محیط خانواده.....
- ۵۵.....پاداش‌های تصادفی برای رفتار نادرست.....
- ۵۶.....تله‌های کنترل کننده.....

- نادیده گرفتن رفتار مناسب..... ۵۷
- نگاه کردن به دیگران..... ۵۷
- خواستن انجام کار..... ۵۷
- فصل سوم: انضباط مثبت کودکان در خانواده..... ۶۱**
- انضباط مثبت چیست؟..... ۶۱
- مزایای انضباط مثبت..... ۶۲
- رابطه نزدیک والدین و فرزند..... ۶۲
- عزت نفس بهتر و رفاه روانی در نتیجه استفاده از انضباط مثبت..... ۶۳
- راهنمای انضباط مثبت..... ۶۳
۱. روی دلایل پشت رفتارها تمرکز کنید..... ۶۳
۲. مهربان و محکم باشید..... ۶۴
۳. نظم و انضباط آرام..... ۶۵
۴. به صورت واضح رفتار کنید و ثبات داشته باشید..... ۶۶
۵. رفتار متناسب با سن و رشد مغز..... ۶۶
۶. زود شروع کنید..... ۶۷
۷. به خودتان استراحت بدهید..... ۶۷
۸. چالش‌ها را به یک فرصت یادگیری تبدیل کنید..... ۶۸
۹. صبور باشید و ناامید نشوید..... ۶۸
- آموزش نظم و روش انضباط مثبت..... ۶۹
- درست تنبیه کردن کودکان..... ۶۹
- پس وقتی کودک اشتباه می‌کند چگونه او را تنبیه کنم؟..... ۷۰
- درست تنبیه کردن یا آموزش نظم و انضباط به کودک..... ۷۰
- اهمیت انتخاب بهترین تنبیه برای کودکان..... ۷۱
- رویکرد انضباط مثبت بهترین تنبیه برای کودکان..... ۷۱
- چگونه به نظم و انضباط مثبت برسیم؟..... ۷۴

فصل چهارم: آموزش تکنیک نظم به کودکان.....	۷۷
تکنیک نظم چیست؟.....	۷۷
نقش والدین در آموزش تکنیک نظم به فرزندان.....	۷۸
تکنیک‌های نظم و انضباط.....	۷۹
تکنیک تایم‌اوت.....	۸۰
نکاتی برای حفظ نظم و انضباط.....	۸۱
آگاهی از زمان و مکان مناسب برای بهره‌گیری از تکنیک.....	۸۳
چند روش آموزشی نظم و انضباط مثبت.....	۸۳
آموزش نظم و انضباط به کودک با راهکارهای اصولی.....	۸۶
راهکارهای اصولی برای آموزش نظم و انضباط به کودک.....	۸۷
کاربرد مدل انضباط مثبت در کلاس درس.....	۸۸
تنبیه و انضباط مثبت.....	۸۹
سیستم پاداش و انضباط مثبت.....	۹۰
مزایای کاربرد انضباط مثبت در کلاس درس.....	۹۰
مولفه‌های مدل انضباط مثبت در کلاس درس.....	۹۱
چگونه از تکنیک‌های انضباط مثبت استفاده کنیم؟.....	۹۲
رفتارها در برابر انضباط مثبت.....	۹۲
انضباط مثبت ممکن است گاهی شبیه یک نبرد سخت باشد.....	۹۳
رفتار معمولی و انضباط مثبت.....	۹۳
نکته‌ای در ارتباط با این زمینه.....	۹۳
اصطلاح نظم و انضباط مثبت ممکن است کمی عجیب به نظر برسد.....	۹۴
چه زمانی از انضباط مثبت استفاده کنیم؟.....	۹۶
منابع.....	۹۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

کودکی یکی از مراحل مهم زندگی است که در آن شخصیت فرد ایجاد و تأسیس می‌شود. بیشتر تناقض‌ها و اختلالات رفتاری در دوران بلوغ و بزرگسالی، از سهل‌انگاری در رابطه با مشکلات عاطفی و رفتاری کودکی مثل فقدان راهنمایی مناسب در فرآیند رشد و تحول نشأت می‌گیرد. مشکلات رفتاری معمولاً در سال‌های نخستین دوره کودکی مشاهده می‌شوند و بین سنین ۸ تا ۱۵ سالگی به اوج خود می‌رسند. هر جامعه‌ای وظیفه دارد فرزندان را در جامعه ملزم به معاشرت کند. هر چند بیشتر اوقات، عوامل مدرنیزاسیون و شهرنشینی از بسیاری جهات این تلاش را ناتوان کرده‌اند و کار جامعه‌پذیری کودک در مدارس واگذار شده است. با وجود همین عوامل، مدارس به جای آگاهی اجتماعی کودک، خود را به نوع دیگری از مؤسسات علاقه‌مند به عملکرد تحصیلی کودک تبدیل کرده‌اند. تا حدودی، جوامع روستایی نقش خود را از طریق رویدادهای مختلف اجتماعی انجام داده‌اند و کودک در این مناطق از یک کودک شهری بهتر اجتماعی می‌شود. مدارس تنها مؤسساتی هستند که می‌توانند به اندازه کافی به طور مؤثر در جامعه‌پذیری کودکان کمک کنند. یک معلم خردمند و آگاه از ارزش والای همکاری معلم و والدین در تربیت فرزند خوب به نام یک دانش‌آموز غافل نخواهد شد و او باید هر وقت لازم و ممکن باشد این همکاری را مشتاقانه دنبال کند. والدین نیز باید به دنبال همکاری مشابه از معلم باشند و فقط یک معلم سهل‌انگار از چنین همکاری

خودداری می‌کند. با این حال، همه والدین یا معلمان برای این همکاری نیستند. فروید، روانکاو، می‌گوید از آنجا که انسان با دو احساس اساسی متولد می‌شود، احساس عشق و سازندگی و احساس بیزاری و نابودی، هدف مدرسه از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. نوع صحیح آموزش بسیار مهم‌تر از هر نوع ثروت است؛ بنابراین، تدریس به معنای خو گرفتن و حتی از بین بردن خصوصیات شیطانی ریاضت است. علاوه بر این آموزش بدنی و آموزش و پرورش مغز به حداکثر ظرفیت در جهت صحیح نه تنها برای کودک بلکه برای رفاه و منافع کل جامعه است؛ بنابراین مدرسه قرار است کودک را به هر معنی و به هر قیمتی ملزم به معاشرت کند (کازدین^۱، ۲۰۱۸).

کودکان در خانه به مشکلات خانواده واکنش نشان می‌دهند و این نوع رفتارها به مدرسه منتقل می‌شود. والدین می‌دانند که پرورش کودک یک دوره آسان نیست. کودکان عصیان می‌کنند، پشیمان می‌شوند و هر کاری که می‌کنند تا گاهی مقابل والدین خود قرار بگیرند. این یک واقعیت زندگی است و همه ما می‌توانیم به روزهای جوانی خودمان فکر کنیم و به مسائل مختلف در درون خود بپردازیم. 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

1 Kazdin

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 دانش‌آموز، 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 این رو برای معلمان مهم است که ماهیت و نوع کسانی که دانش‌آموزان آن‌ها هستند را درک کنند (احمدی دریاکناری، ۱۴۰۰).

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 بیش از حد 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، اگر چه 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 به طور عمده با روانشناسی مرتبط باشد. حریم خصوصی اجتماعی اولیه، یا فقدان روابط مداوم، هماهنگی، ایمنی، تعهد، در بروز اختلالات روانی نقش داشته است. 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 کل جامعه و ملت به طور کلی باید مورد حمایت همه باشد زیرا بدون اینکه همه به مدرسه احترام بگذارند به عنوان 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، به عنوان 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 (دانشوری فرد، ۱۴۰۰).

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

1 Barkley

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. این تکنیک‌ها بر اساس اصول شرطی‌سازی عامل کار می‌کند و از پیش‌درآمد و پیامد رفتار برای شکل‌گیری آن استفاده می‌شود. در این مهارت به والدین به صورت 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 (بخشی و درودی، ۱۴۰۳).

خانواده

خانواده یکی از نهادهای مهم جامعه‌ی بشری است که زیر بنایی‌ترین و اولین نهاد اجتماع به شمار می‌رود تأثیر خانواده بر رشد تعادل و شکوفایی افراد و جامعه، به حدی است که هیچ صاحب‌نظری نمی‌تواند آن را انکار کند از این رو همه‌ی فلاسفه، و صاحب‌نظران علوم انسانی از ابتدای تاریخ مکتوب علمی، درباره خانواده توصیه‌های داشته‌اند. ادیان الهی نیز به جهت نقش مهم خانواده در اخلاق و معنویت انسان‌ها آموزه‌های مهمی در این زمینه ارائه کرده‌اند و در همین راستا آخرین دین الهی یعنی اسلام در ابعاد مختلف زندگی خانوادگی دستورها و آموزه‌های مفیدی ارائه کرده‌است. در این دین ازدواج و خانواده محبوب‌ترین و عزیزترین نهاد بشری نزد خداوند اعلام شده‌است. در حدیثی از پیامبر گرامی اسلام (ص) آمده است درهای آسمان هنگام بروز چهار پدیده گشوده می‌شود (کنایه از نزول برکات و رحمت خداوند) که دو مورد از آنها مربوط به خانواده است وقتی عقد ازدواج برگزار می‌شود و هنگامی که فرزند به چهره والدین خود نگاه می‌کند:

نقش خانواده

از میان عوامل مؤثر در رشد اجتماعی نقش خانواده از همه بزرگتر و بیشتر است هر چند چگونگی تأثیرات خانواده نیز در فرهنگ‌ها و خرده فرهنگ‌های گوناگون در جوامع