

فرزندپروری بدون فریاد

(روش‌های تربیتی مؤثر بدون تنبیه و داد زدن)

نویسنده:

بهاره شاه محمدی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
جو عاطفی خانواده و تأثیر آن بر مهارت آموزی.....	۱۳
جایگاه مادر در تربیت عاطفی فرزندان.....	۱۵
روان‌شناسی ارتباط کودک و والدین.....	۱۷
اصول فرزندپروری والدین.....	۱۷
مساعده‌های تحقیقات انجام شده روی تعامل والد-نوزاد.....	۲۱
واکنش انجماد در کودک ۱۱ ماهه.....	۲۲
دانستن رابطه‌ای ضمنی.....	۲۳
گام برداشتن و حساسیت حسی در کودک ۱۰ ماهه.....	۲۴
صدا و رفتار هم‌زمان.....	۲۵
فرایند درمانی والد-نوزاد.....	۲۵
مجری گروه موسیقی.....	۲۶
تعامل والدین براساس اصول روانشناسی.....	۲۷
فصل دوم: کنترل خشم و عصبانیت با کودکان و در کودکان	۳۱
مراحل تشکیل یک رابطه مثبت میان والدین با فرزندان.....	۳۵
چه عواقبی وجود دارد و آیا به آنها عمل می‌شود؟.....	۳۷
روش‌هایی برای ارتباط مؤثر والدین با فرزندان.....	۳۷
مشکلات رفتاری رایج در کودکان چیست؟.....	۳۸

- ۴۰ چه زمانی می‌توان گفت که کودک لجباز است؟
- ۴۱ اضطراب و افسردگی کودکان
- ۴۱ دروغگویی کودکان
- ۴۲ خجالت و کمرویی کودکان
- ۴۳ نق زدن و بهانه‌گیری کودکان
- ۴۳ پرخاشگری و عصبانیت در کودکان
- ۴۳ معرفی اختلالات بالینی در کودکان
- ۴۶ اضطراب کودکان
- ۴۶ علائم مهم بروز اضطراب در کودکان
- ۴۹ اختلال اضطراب کودکان

فصل سوم: فرزندپروری بدون فریاد ۵۳

- ۵۷ وقتی سر فرزندتان فریاد می‌زنید چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۵۷ فریاد زدن ترس را آموزش می‌دهد، نه درک را
- ۵۸ فرزندپروری بدون فریاد چیست؟
- ۵۸ ستون اول: تنظیم هیجان والد
- ۶۱ راهکارهای برقراری ارتباط بدون فریاد زدن در یک نگاه
- ۶۱ چگونه بدون فریاد زدن با کودک ارتباط برقرار کنیم؟
- ۶۲ به جای «نه» جملات مثبت به کار ببرید:
- ۶۲ قوانین شفاف و از پیش تعیین شده تعیین کنید:
- ۶۲ گزینه‌های محدود پیش رویش بگذارید:
- ۶۳ به احساسات کودک توجه کنید و آن‌ها را بازتاب دهید:
- ۶۳ خودتان الگوی کنترل هیجان باشید:
- ۶۳ زمان اختصاصی برای ارتباط مثبت تعیین کنید:
- ۶۴ به جای تهدید جملات کوتاه و مشخص بگویید:
- ۶۴ با لحن آرام اما محکم صحبت کنید:

محیط خانه چه تاثیری بر رفتار کودک دارد؟.....	۶۴
اضطراب جمعی و نحوه مراقبت کودکان.....	۶۵
ذهن کودک در مواجهه با ناامنی جمعی.....	۶۵
سازوکارهای محافظت روانی.....	۶۶
چگونه از ذهن کودک در شرایط جنگی محافظت کنیم؟.....	۶۶
نقش جامعه و سیاست‌های حمایتی.....	۶۸
تنش‌های عاطفی والدین منزوی شده.....	۶۹
ظهور صدای والدین در شبکه‌های اجتماعی.....	۶۹
۱. قشقرق در فروشگاه.....	۷۴
۲. گوش ندادن به درخواست تکراری.....	۷۴
۳. دعوی خواهر و برادر.....	۷۵
۴. مقاومت در برابر خوابیدن.....	۷۵
۵. انجام ندادن تکالیف مدرسه.....	۷۶
۶. بی‌احترامی کلامی کودک.....	۷۶
۷. انجام رفتار خطرناک.....	۷۷
کودکان نوپا (حدود ۲ تا ۴ سال).....	۷۸
کودکان دبستانی (حدود ۶ تا ۱۱ سال).....	۷۹
نوجوانان (حدود ۱۲ سال به بالا).....	۸۰
روش‌های تربیتی مؤثر بدون تنبیه و داد زدن.....	۸۱
راهکارهای تقویت رابطه عاطفی والد و کودک.....	۸۴

منابع.....	۸۷
------------	----

فصل اول

کلیات و مفاهیم

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 پردازیم. 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 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 این‌رو برای معلمان مهم است که ماهیت و نوع کسانی که دانش‌آموزان آن‌ها هستند را درک کنند (هولمز^۱، ۲۰۲۰؛ ترجمه قنواتی، ۱۴۰۲).

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، 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 (محمدی و همکاران، ۱۳۹۷).

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

^۱ Barkley

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. 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، ۱۴۰۲).

والدین غیر مسئول نمی‌توانند مسئولیت‌پذیری را به کودکان خویش بیاموزند والدینی که سایرین را مسبب خویش می‌دانند، متزلزلند، فراموش‌کارند، بازیچه دیگران قرار می‌گیرند و از سایرین می‌خواهند که به جایشان تصمیم بگیرند، برای کودکان خویش الگوی بی‌مسئولیتی محسوب می‌شوند به هیچ‌وجه نمی‌توان مسئولیت را به کودکانی که والدینشان غیر مسئولانه عمل می‌کنند آموخت. کودکان زمان بسیاری را برای مشاهده رفتار والدین و الگوبرداری از آن صرف می‌کنند. هنگامی که والدین با اشتیاق تعهد و قاطعیت معقولی به وظایف روی می‌آورند کودکان تمایل پیدا می‌کنند که خود را با این جنبه از منش آنان وفق دهند. الگوی مسئولیت‌پذیری زمانی برای والدین اهمیتی ویژه پیدا می‌کند که آنان مستقیماً با کودکان رویارو می‌شوند. زیرا کودکان در این واکنشهای متقابل نکات بسیاری را در مورد مسئولیت فرامی‌گیرند. کودکان با مشاهده طرز رفتار پدر و مادر با یکدیگر مسئولیت‌پذیری را فرا می‌گیرند چنانچه والدین در قبال کودکان خود هم احساس مسئولیت کنند و هم روشی آزادانه صادقانه و صریح در خانواده حکم‌فرما نمایند فرزندان آنان بسیار آسان‌تر عهده‌دار مسئولیت خواهند شد. کودکانی که مشاهده می‌کنند والدینشان تعارض‌ها را به شیوه‌ای مسالمت‌آمیز حل می‌کنند همان رفتار را الگوی خویش قرار می‌دهند. اگر انتظارات والدین

از کودکان قاطع و صریح باشد پیوسته بر حسب نتایج رفتار آنان عکس‌العمل نشان دهند، رفتار شایسته‌شان را با پاداشی تقویت کنند و به وعده‌های خویش وفا نمایند کودکان معتقد خواهند شد که مسئولیت‌پذیر بودن نوعی فضیلت محسوب می‌شود.

- **ارزش‌ها و جو خانوادگی:** الگوی روابط انسانی را که خانواده پایه‌گذاری می‌کند «جو خانوادگی» می‌گویند. جو خانوادگی ممکن است رقابتی یا همکارانه دوستانه یا خصمانه استبدادی یا اختیاردهنده منظم یا توأم با هرج و مرج باشد. جو خانوادگی مدلی از روابط انسانی را به کودکان عرضه می‌دارد. ارزش‌های خانوادگی اغلب به علاقه‌ها و سلیقه‌های مشابه موجود میان فرزندان خانواده اطلاق می‌شود. اگر والدین کودکان ورزشکار اهل موزیک و یا دارای تحصیلات عالی باشند این خصوصیات ممکن است به صورت ارزش‌های خانوادگی درآید اعضای خانواده ممکن است بعضی از این روش‌ها را تشخیص دهند ولی از تعدادی از آن‌ها بی‌اطلاع می‌مانند. پول دستی، انباشت وسایل، کار زیاد و توجه به تعلیم و تربیت ارزش‌هایی هستند که به سادگی قابل تشخیص‌اند درحالی که قدرت‌طلبی کنترل کردن شرایط، تمایل به برنده شدن و صداقت داشتن ارزش‌هایی هستند که اغلب تشخیص داده نمی‌شوند کودکان نمی‌توانند در برابر ارزش‌هایی که والدین پایه‌گذاری کرده‌اند بی‌تفاوت بمانند و هر یک باید تصمیم بگیرند که با این ارزش‌ها برخورد کنند. مثلاً در خانواده‌ای که به مذهب اهمیت فراوان داده می‌شود ممکن است یکی فرزندان بسیار مؤمن شود در حالی که دیگری یاغی یا مشرک از کار درآید. قبل از آن که باوری بتواند به یک ارزش خانوادگی تبدیل شود پدر و مادر باید در مورد آن به توافق رسیده باشند. در خانواده‌هایی با باورهای متضاد هر یک از فرزندان باید تصمیم بگیرند که با چه کسی باید موافق باشند و باورهای چه کسی را باید کنار بزنند.

- **مسئولیت‌های والدین:** در نظام خانواده مسئولیت والدین پس از مسئولیت زن و شوهر مهم‌ترین رکن به شمار می‌رود. با تولد اولین فرزند تحول اساسی در مسئولیت

زن و شوهر پدید می‌آید آنان در روابط و مسائل خصوصی خود باید حضور فرد دیگری را در نظر بگیرند چگونگی روابط آنها الگویی برای روابط بین دو جنس مخالف به کودکان ارائه می‌دهد. کودک از آنان وجوه متفاوت ابراز عواطف، ارتباط با شریک زندگی در حال تنیدگی یا در زمان تعارض را می‌آموزد. با تولد کودک زن و شوهر باید به تدریج بین مسئولیت‌های زن و شوهری و والدینی سازگاری ایجاد کنند. وظیفه‌ی والدین پرورش کودک و اجتماعی کردن او طی مراحل مختلف است در نوزادی و کودکی تغذیه و حفاظت غالب وظایف والدین را تشکیل می‌دهد. در سنین میانی کودکی کنترل و راهنمایی اهمیت بیشتری دارد و در نوجوانی فراهم آوردن زمینه استقلال آنان از نکات مهم است. از آنجا که کودک تا جوانی بیشتر مدت زندگی خود را با خانواده می‌گذراند و معمولاً نزدیک‌ترین روابط را با خانواده دارد مهم‌ترین عامل رشد و تحول او در ابعاد مختلف جسمانی، شناختی، رفتاری و عاطفی، خانواده است. روانشناسان در مورد تأثیر خانواده در تحول کودک، پژوهش‌های بسیاری در باب نقش تربیتی پدر و مادر، تأثیر متقابل خواهران و برادران، تربیت تولد تعداد فرزندان، شغل مادر و سبک‌های خانواده انجام داده‌اند.

- **ثبات عاطفی والدین:** نوجوان نیاز به آرامش دارد. نوجوان نیاز دارد که پدر و مادری با عواطف کم و بیش پایدار داشته باشند. هر قدر روابط پدر و مادر با یکدیگر و روابط پدر و مادر با نوجوان از ثبات و استحکام برخوردار باشد نوجوان احساس آرامش بیشتر می‌کند. زمانی که پدر و مادر براساس اصل ثبات عاطفی با فرزندان خود رابطه برقرار کنند و دارای شخصیت سالم و استواری باشند نوجوان بهتر می‌تواند روی آن‌ها حساب باز کند و مطمئن‌تر به آن‌ها تکیه نماید. در مقابل در خانواده‌هایی که پدر و مادر از نظر عاطفی متزلزل ناپایدار به اصطلاح دمدمی مزاج هستند نوجوان قادر نیست به آن‌ها تکیه کند و در نتیجه تلاش می‌کند پناهگاه دیگری جست‌وجو کند و به محل امن و یا شخص امن دیگری پناه ببرد. اینکه نوجوان با چه کسی همانند سازی می‌کند سوال مهمی است که از نظر