

بهورز و بهبود مهارت‌های فرزند پروری در والدین

گروه هدف: والدین

آموزش دهنده: بهورز - ماما - کاردان و کارشناس بهداشتی مرد

اهداف آموزشی:

انتظار می رود با مطالعه ی این متن خوانندگان بتوانند:

نقش پدر و مادر را در بهبود مهارت‌های فرزندپروری توضیح دهند.

نکات مهم و اساسی در ارتقاء و بهبود روابط خانوادگی را بیان کنند.

مقدمه: رشد کودکان در سال های اول زندگی از نظر ذهنی - حرکتی - مهارت های دستی - اجتماعی - شخصیتی - گفتاری و رشد و همچنین از نظر کنترل ادرار و مدفوع اهمیت بسیاری دارد. یک بهورز بایستی ضمن داشتن اطلاعات کافی از مراحل رشد کودک به والدین راهنمایی های لازم را ارائه دهد و به آنها متذکر شود که حتی یک روز جلو انداختن کودک در مسیر رشد ممکن است منجر به ماهها جلوتر افتادن او از کودکان دیگر در سال های آینده شود. بهورز لازم است به والدین گوشزد کند که به عنوان پدر و مادر از شما انتظار می رود نقش های متعددی در زندگی کودک خود ایفا کنید. از مهم ترین نقش ها:

- ایجاد یک محیط پر مهر و تکاپو برای فرزندان
- نظارت منظم بر رشد سالم کودک
- کمک به کودک برای داشتن تصویر خوبی از خود

کودک از بدو تولد شروع به جذب اطلاعات می کند و قسمت اعظم این اطلاعات را از والدین می گیرد. بنابراین مسئولیت کامل یادگیری اولیه ی کودک بر عهده ی والدین بوده و نقش آن ها به عنوان معلم بسیار حائز اهمیت است.

راه کارهایی عملی برای کودکان دیروز - والدین امروز

درک و همکاری میان اعضای خانواده باعث ایجاد روابط شاد و دلنشین می شود. برای حل مشکلات معمول خانوادگی ۶ قدم (۶ مرحله) وجود دارد:

۱. تشخیص مشکل

۲. ارتباط با افراد مناسب

۳. ایجاد مجموعه ای از راه حل های جانشین

۴. تصمیم گیری در مورد یکی از راه حلها

۵. انجام تصمیمی که بیش از همه ما را به هدف برساند

۶. ارزیابی نهایی فرایند تصمیم گیری برای آن که ببینیم فعالیت انجام شده است یا خیر

چگونگی فرایند تصمیم گیری در خانواده از این که چه تصمیمی می گیریم مهمتر است. زیرا همان طور که گفته شد کار گروهی خوب و مناسب احساس مثبتی در فضای خانه به وجود می آورد و خانه را به محیطی دلنشین برای همه به ویژه کودکان تبدیل می کند.

چگونه با کودکان اوقات خوشی را بگذرانیم :

چند روش آسان برای ایجاد اوقات خوش در خانواده از این قرار است :

- ✓ در زمان های مفید خانواده مشارکت کنیم . از فرصت های که می توانیم کنار هم باشیم استفاده بکنیم و خانواده را دور هم جمع کنیم . مثلاً ۱۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شویم و با کودکان صبحانه بخوریم و یا برای صرف غذا همگی دور هم جمع شویم
- ✓ بچه ها را در انجام کارهای خانه مشارکت دهیم . بعضی کارها برای بچه ها جالب است . مثل شستن ماشین یا پختن کیک با بزرگترها
- ✓ زمانی را برای صحبت با کودک کنار بگذاریم . در مورد موضوعات مورد علاقه ی هر دو طرف یا وقایع روزانه و یا در مورد احساس کودک درباره آن صحبت کنیم.
- ✓ اوقات فراغتمان را با هم بگذرانیم . از برنامه هایی که همه ی اعضای خانواده از آن لذت می برند استفاده کنیم . با هم قدم بزنیم یا دوچرخه سواری کنیم . بازی هایی چون فوتبال و دویدن نیز برای بودن با بچه ها مناسب است .
- ✓ وقایع و موقعیت های فامیلی را مطرح کنیم . کودکان را در برنامه ریزیهای چون جشن تولد ، وقایع اجتماعی و برنامه های هفتگی و مهمانی ها درگیر کنیم . کودکان در این حالت احساس سهیم بودن می کنند .
- ✓ در مورد وقایع روز خودمان به صورت بازی با کودک صحبت کنیم.
- ✓ گاهی در تکلیف و برنامه های مدرسه به کودک کمک کنیم . بچه ها از حمایت و توجه ما همواره خوشحال می شوند . کمک ما به آن ها باعث دلگرمی و پشت گرمی می شود و گرفتاری ها و مسایل ذهنی شان را به شادی و خوشحالی تبدیل می کند .
- ✓ چگونه فضایی به وجود آوریم تا کودک بتواند مشکلاتش را بیان کند :

راه هایی برای گوش دادن فعال :

- ✓ علاقه مند و با توجه باشیم . در هنگام صحبت با کودک علاقمندی و توجه خود را نشان دهیم و با برقراری تماس چشمی او را مطمئن کنیم که متوجه اش هستیم. برای این کار لازم است که محرک های محیطی مانند تلفن ، موبایل ، تلویزیون و غیره را فراموش کنیم .
- ✓ صحبت کردن را تشویق کنیم . بعضی از کودکان نیاز دارند که برای شروع صحبت از آنها دعوت شود .
- ✓ صبورانه گوش دهیم . همه ی ما سریع تر از حرف زدنمان فکر می کنیم . اما کودکان به دلیل ذخیره ی لغات محدودتر نسبت به ما و تجربه و تمرین کمتر در حرف زدن ، وقت بیشتری را صرف پیدا کردن کلمه های مناسب می کنند . طوری به حرف شان گوش دهیم که مطمئن شوند برای همه ی حرف هایشان وقت کافی داریم . قبل از اتمام صحبت آن ها ، حرف شان را نبریم . قطع کردن حرف کودکان ، رد کردن نظریات آن ها و پند دادن و نصیحت کردن را کنار بگذاریم . به حقوق کودکان احترام بگذاریم و اجازه دهیم تا عقایدشان را بیان کنند .
- ✓ به اشارات غیر کلامی شان توجه کنیم :

- ✓ کودکان پیام های زیادی را به صورت غیر کلامی می فرستند . مثل اخم کردن ، مشت کردن دست ها هنگام عصبانیت ، ناخن جویدن موقع نگرانی . ما از نشانه هایی که کودک هنگام بیان مسئله بروز می دهد می توانیم نکات بیشتری درک کنیم.
- ✓ از سوال های بسته بپرهیزیم :
- ✓ سوال هایی که جواب شان بله یا خیر است جلوی گفت و شنود را می گیرند و مکالمه را زود می بندند .
- ✓ احساساتش را بازنمایی کنیم و کمکش کنیم تا تجاربش را تصریح کند :
- ✓ خودمان را جای او بگذاریم و به او نشان دهیم که مسئله اش را درک می کنیم و با او همدردیم . کمکش کنیم تا افکارش را تشریح کند . برای این کار سعی کنیم احساسات کودک را با کلمات خودمان واضح کنیم و دوباره به آنها برگردانیم .
- ✓ احساسات کودک را منکر نشویم :
- ✓ احساسات کودک برای خودش حقیقی اند . مثلاً به کودکی که از سوزش دستش شاکی است نگوییم : چیز مهمی نیست ، خوب میشه . بلکه درست این است که بگوییم مثل اینکه بدجوری سوخته خیلی می سوزه .
- ✓ هنگام صحبت با او از کلمات سخت استفاده نکنیم :
- ✓ کلمات باید با فهم کودک متناسب باشند . مثلاً اگر کودک گفت : امروز ناظم بین من و سعید فرق گذاشت نگوییم : تو فکر می کنی ناظم آدم عادل و منصفی نیست .
- ✓ گفت و گو را در زمان مناسبی انجام دهیم :

گاهی کودک نمی خواهد درباره ی مسئله اش صحبت کند یا می خواهد مدتی با احساساتش تنها باشد . در آن لحظه به خلوت کودک احترام بگذاریم و به قول معروف پيله اش نشویم . اما متوجه او باشیم و در زمان مناسب پای صحبتش بنشینیم . گاهی نیز والدین فرصت مناسبی برای گوش دادن ندارند . فراموش نکنیم که این کار را در بهترین مکان و زودترین زمان مناسب انجام دهیم و به تاخیر نیندازیم .

قانون مندی ، محیطی دلنشین و قابل پیش بینی در خانواده فراهم می کند .

- ✓ برای داشتن یک محیط امن ، سالم ، صمیمانه و قابل پیش بینی برای کودک و والدین به قانون و اجرای آن نیاز داریم . لازم است که کودک یاد بگیرد که محدودیت هایی را قبول کرده و هنگامی که چیزهایی را که می خواهند به دست نمی آورند ، نارضایتی اش را کنترل کند . گرچه مدیریت این موقعیت ها برای والدین دشوار است اما روشی مثبت برای آموزش کنترل خود به کودک است . کودکان باید بدانند که از آن ها چه انتظاری داریم و چه رفتاری را باید بکنند .
- ✓ قوانین پایه ای در خانه به تعداد کم (۳ یا ۴ عدد) در این مورد بسیار کمک می کنند . قوانین خانه در اصل مجموعه ای هستند از انتظاراتی که والدین از کودک شان دارند . این قوانین به کودک می آموزد که شکستن قوانین عواقبی در بر خواهد داشت . همچنین این قوانین می آموزند چگونه در کنار هم برای حل مشکلات راه حل پیدا کنیم و اختلافات را به حداقل برسانیم .
- ✓ بهتر است قوانین در خانه به جای این که به بچه ها بگویند چه کار نباید بکنند ، بگویند که چه کاری را باید بکنند . مثلاً قوانینی مانند " در خانه آرام راه برو " بهتر از قوانین " داد زن یا ندو " است .

در کل قوانینی که برای کودکان می گذاریم باید :

- ✓ کم باشد :
- ✓ هنگامی که کودک با تعداد زیادی قانون دست و پا گیر رو به رو می شود معمولاً قادر به انجام آن ها نخواهد بود و در نتیجه دچار یاس یا تمرد خواهد شد . پس بهتر است نهایتاً ۵ رفتار مشکل دار را که فکر می کنید نیاز است بهبود یابند ، انتخاب کنید .
- ✓ منصفانه باشد:
- ✓ مثلاً قانون نباید برای یک کودک در نظر گرفته شود بلکه باید شامل تمام کودکان خانه شود .
- ✓ آسان باشد:
- ✓ مثلاً در کودک کوچکی که صبر و تحمل کمی دارد توقع این است که آرام به تماشای تلویزیون بنشیند کار دشواری است .
- ✓ واضح و بدون ابهام باشد :
- ✓ مثلاً به جای جمله ی "فرد مرتبی باش " باید گفت " اتاقت باید مرتب باشد " . یا " هر روز صبح باید تخت خوابت جمع شده باشد " .
- ✓ اما آنچه مهم است این مسئله است که عواقب ناشی از قانون شکنی یا عدم تعقیب قوانین باید واضح و مشخص باشد . گاهی کودک قوانین خانه را فراموش می کند . مثلاً بدون توجه در خانه می دود . در این مواقع بهتر است توجه او را به خود جلب کنیم و به طور مختصر به او توضیح دهیم که چرا این رفتار مشکل دارد و رفتار صحیح را یادآوری کنیم . مثلاً بگوییم : تو در خانه می دوی . با این کارت احتمال دارد زمین بخوری و آسیب ببینی . قانون ما در مورد حرکت در خانه چی بود ؟ حالا به من درست راه رفتن را نشان بده . حالا به طرف در برو و از اول شروع کن .

توافق والدین بر روش تربیتی واحد :

- ✓ اگر می خواهیم در تربیت کودکان مان پدر و مادر خوبی موثری باشیم و دلبندانمان با رفتارهای پسندیده و درست پرورش پیدا کنند باید در مواجهه با رفتارشان ثابت قدم باشیم . کودکان ما برای این که قواعد زندگی اجتماعی را یاد بگیرند نیاز به ثبات از طرف ما دارند . وقتی شرایط یادگیری باثبات باشد، آموختن رفتارهای مناسب راحت تر است . این ثبات در چند حوزه تعریف می شود:
- ✓ ثبات بین والدین :
- ✓ برای اجرای قوانین و دستورات باید با هم هماهنگ باشیم . باید قوانین را به صورت مشترک وضع کنیم . ضمن این که هر دو در مورد روش انضباطی کودک به توافق برسیم و در موقعیت های مشابه با هم هماهنگ باشیم . برای اجتناب از این حالت که به ذهنیت کودک در مورد پدر و مادر آسیب می بیند اختلاف والدین باید در غیاب کودک حل شود . حتی دیده شده است که گاهی عدم هماهنگی بین والدین باعث شده کودک یکی از والدین را در برابر دیگری به بازی گرفته است . نباید فراموش کنیم که تخریب تصویر ذهنی کودک از پدر یا مادر باعث بدبینی او نسبت به کل خانواده می شود. بنابراین جنگ میان والدین هیچ برنده یا بازنده ای ندارد و تمام اعضای خانواده بازنده این میدان هستند .
- ✓ ثبات بین قانون گذاشته شده و اعمال والدین :

✓ وقتی ما برای کودک قوانینی می گذاریم و یا می خواهیم رفتاری را به آن ها یاد بدهیم ، باید خودمان مدل خوبی برای آن ها باشیم . چون کودکانمان از رفتارمان بیش تر از گفتارمان یاد می گیرند . مثلاً اگر کودکمان داد می زند ، خودمان هم سر او داد نزنیم و او را مجبور به آرام حرف زدن نکنیم بلکه خودمان باید با آرامش با او صحبت کنیم تا او یاد بگیرد در این شرایط بر خود مسلط شود.

به علایق بچه ها احترام بگذاریم :

- ✓ منظور از احترام گذاشتن به فکر بودن ، توجه کردن ، نشان دادن علاقه ، خشن نبودن و حمله نکردن به دیگران است .
- ✓ بدون احترام گذاشتن ، چه به خودمان چه به دیگران و به خصوص فرزندانمان ، همه چیز در در دنیا ارزش واقعی را از دست می دهد . وقتی فردی مورد احترام واقع نشود دچار افسردگی ، دلسردی ، اضطراب ، خود کم بینی ، اعتماد به نفس پایین و گاه رفتارهای ایدایی و پرخاشگرانه می شود . این مسئله در مورد کودکان تاثیرات بیشتری می گذارد .
- ✓ به عکس هنگامی که فردی احساس کند مورد احترام واقع شده است و خصوصیت های او هر چند متفاوت از دیگران مورد پذیرش دیگران است ، احساس اعتماد به نفس می کند و در روابط شغلی و اجتماعی موفق خواهد بود .
- ✓ راه های مختلفی برای نمایش احترام به کودکان وجود دارد :
- ✓ اجازه دهیم تجارب جدید را امتحان کند و به او اطمینان کنیم
- ✓ اجازه دهیم حرف هایش را بزند و حرف هایش را نبریم
- ✓ اجازه بدهیم اشتباه کند
- ✓ اجازه بدهیم با ما موافقت نکند
- ✓ به نظرات او احترام بگذاریم و از نظرهای او در مورد مسائل جویا شویم
- ✓ او را با دیگران مقایسه نکنیم
- ✓ در کل وقتی کودک اجازه داشته باشد در یک چارچوب قابل قبول انتخاب هایی کند و این انتخاب ها مورد قبول واقع شود مورد احترام واقع شده است . در این صورت او می فهمد که چه کسی است و چه نقاط قوت و نقاط ضعفی دارد ، چه کارهایی می تواند انجام دهد و از پس چه کارهایی بر نمی آید . نتیجه ی بسیار مهم این امر ، تقویت فردیت کودک و رشد بیش تر شخصیت اوست .

ابراز احساسات و عواطف

در جامعه ی ما متأسفانه خیلی رسم نیست احساسات مان را بیان کنیم و یا حداقل به روش صحیح نمایش دهیم . در نتیجه کودکانی پرورش می دهیم که آن ها نیز فاقد این مهارت هستند . حاصل مستقیم این رفتار این است که کودک مان مشکلاتی در روابط با والدین ، همسالان و کلاً اجتماع پیدا می کند . بیشتر بچه ها از خانه هایی می آیند که شعار اصلی شان این است ” با کسی حرف نزن ، به کسی اعتماد نکن و احساسات را مخفی کن ” .

موارد زیر برای بیان احساسات مورد توجه قرار می گیرد :

یاد بگیریم چگونه عواطف کودکان را تفسیر کنیم .

هر حرف یا فعالیت ما احساسی در کودک ایجاد می کند که لزوماً مشابه احساس ما نیست. کودکان نیز طیفی از هیجانات دارند مثل: ناامیدی، خشم، شادی، غمگینی و غیره. اگر ما نتوانیم نشانه های احساسی آن ها را یاد بگیریم ارتباط مان با آن ها کم می شود.

باید دقت کنیم که کودکان هویت خودشان را دارند و ما باید کشف کنیم که فرزندمان در شرایط مختلف چه احساسی دارد. نباید فکر کنیم حتماً چیزی که ما را خوشحال می کند، لزوماً او را هم خوشحال می کند و برعکس.

موقعیت هایی فراهم کنیم که با کودک صحبت کنیم:

زمانی را کنار بگذاریم و کودک را تشویق کنیم تا احساساتش را در مورد واقعه ی پیش آمده بیان کند. این می تواند در هر زمانی باشد. مثلاً در ماشین یا بعد از غذا و یا.....

بگذاریم کودکان به راحتی بیان کنند چه احساسی دارند و چرا: ذخیره ی لغات کودکان قوی نیست و همیشه نمی توانند با کلمه های مناسب احساس خود را بیان کنند. آن ها امکان دارد احساس شان را با خنده، گریه یا عصبانیت بیان کنند (غیر کلامی). اگر ما از آن ها سوال کنیم و به احساساتشان گوش کنیم، آن ها علت احساس خوب یا بدشان را درک می کنند. این کار باید به طور منظم باشد تا برای کودکان طبیعی باشد. سعی می کنیم برای هر احساس آن ها برجسی بزنییم تا کودک معنی آن را بفهمد.

تشویق شان کنیم که احساسات منفی شان را هم بیان کنند:

ما معمولاً این کار را منع می کنیم. در حالی که این احساسات بسیار قوی اند و باید به روش مناسبی تخلیه شوند. مثلاً در مورد کودکان کوچک هنگام ناراحتی هیچ اشکالی ندارد بگذاریم گریه کنند، داد بزنند، بیرون قدم بزنند یا با مشت به بالش بکوبند. برای بچه های بزرگتر می توان از آنها خواست که در دفترچه خاطرات شان بنویسند یا با صدای بلند به موسیقی گوش کنند یا حتی ورزش های خشن تر انجام دهند.

امور را به زمان واگذار نکنیم:

از گفتن اینکه خیلی خوب، همه چیز با گذشت زمان خوب می شود و به صورت اولش برمی گردد اجتناب کنیم. وقتی بچه ها ناراحت می شوند ممکن است کناره گیری کنند یا ساکت شوند. این حال شان را نادیده نگیریم یا انکار نکنیم. بلکه این دقیقاً همان زمانی است که آنها به صحبت کردن نیاز دارند.

پس به طور خلاصه برای داشتن روابطی سالم چه در بزرگسالی و چه در کودکی باید یاد بگیریم که احساساتی داریم و داشتن این احساسات اشکالی ندارد (چه غم، چه ترس و چه شرم) باید این احساسات را درک کنیم و در مورد آن ها حرف بزنییم. در عین حال باید بدانیم که هر کسی نمی تواند به احساسات ما گوش دهد. بلکه باید افراد مطمئنی در دسترس باشند (مثلاً پدر و مادر برای کودک) و فراموش نکنیم که با گفتن احساسات، حال همگی ما بهتر خواهد شد.

استفاده از روش بی اعتنایی به جای تنبیه، برای ایجاد تغییر رفتار

در بسیاری از مواقع بی اعتنایی روشی مناسب است برای کاهش ان دسته از رفتارهای منفی کودکان که قابل چشم پوشی اند. کودکان بسیار توجه طلب هستند و هر رفتاری از آن ها که توجه والدین را به خود جلب می کند، تقویت شده، در آنها تکرار می شود حتی اگر این توجه منفی باشد. نباید فراموش کنیم که وقتی کودک مان کار خوبی را انجام می دهد حتماً به آن توجه کنیم تا آن رفتار تقویت شود.

بنا بر این قبل از برنامه ریزی برای این کار، باید یک لیست از رفتارهای مثبت و منفی فرزند خود تهیه کنیم. هنگامی که کودک رفتار مثبتی انجام می دهد، به او توجه کرده، نوازشش می کنیم. از کلمات مثبتی مثل پسر، دخترم، آفرین، چه کار جالبی کردی و... استفاده کنیم و هنگام انجام کار منفی به او بی اعتنای کنیم.

بی‌اعتنایی سه جزء دارد :

- قطع تماس چشمی یا غیر کلامی با کودک :

برای مثال وقتی کودک حرف بدی می‌زند ، به جای زل زدن به او یا اخم کردن یا لبخند زدن ، اصلاً به او نگاه نکنیم و عکس‌العملی به او نشان ندهیم ، انگار که هیچ چیزی نشنیدیم .

- قطع تماس کلامی :

هیچ چیز به کودک نگوئیم . مثلاً نگوئیم این حرف را از کجا یاد گرفتی ؟ چه حرف بدی . یا این قدر غر نزن و ... به خصوص وقتی اصرار دارد بداند که چرا به او بی‌اعتنایی می‌کنیم ، هیچ چیز به او نگوئیم .

- قطع تماس فیزیکی :

اگر کودک هنگام بی‌اعتنایی سعی می‌کند ما را بغل کند ، به ما بچسباند یا ما را بیوسد اصلاً جواب او را نمی‌دهیم . حتی اگر لازم باشد اتاق را ترک کنیم تا کودک نتواند تماس فیزیکی برقرار کند . مثلاً از اتاق کودک به آشپزخانه یا اتاق دیگر برویم .

همچنین برای مثال اگر کودک مان در بقالی درخواست شکلات کند و ما به او بی‌اعتنایی کنیم ، احتمال زیادی دارد که به ما آویزان شود یا ما را بزند و یا ... در این جا هم باید بی‌اعتنایی را ادامه داد .

- مسئله ی مهم ، تلفیق توجه نکردن با توجه کردن است . یعنی وقتی کودک آن کار منفی را قطع کرد و مشغول کار دیگری شد ، ما باید به آن کارش توجه مثبت کنیم . مثلاً وقتی کودک دست از غر زدن و نق زدن برداشت و سراغ عروسک هایش رفت تا با آن ها بازی کند باید سراغ او برویم و مثلاً بگوئیم : به به دخترم . چه خوب با عروسکت بازی می‌کنی . می‌خواهی یک کم با هم بازی کنیم .

اصلاً نباید به رفتار منفی گذشته اشاره کنیم . مثلاً نباید بگوئیم : ببین چقدر خوبه که تو غر نمی‌زنی . چون این طوری کودک می‌فهمد که به رفتار گذشته ی وی توجه کرده ایم و به این ترتیب رفتار قدیم او تقویت می‌شود .

در اولین دفعات استفاده از بی‌اعتنایی ، معمولاً رفتار منفی کودک افزایش می‌یابد . مثلاً اگر کودک در خیابان از ما شکلات خواسته حالا به طور مداوم درخواست شکلات می‌کند و حتی ممکن است کف خیابان بخوابد با ما را بزند یا داد بزند ، چون به هر طریقی دلش می‌خواهد به هدفش برسد . ولی وقتی ببیند ما در تصمیمی که گرفته ایم ثابت قدم هستیم و کوتاه نمی‌آئیم ، به تدریج این رفتار او کم تر می‌شود و به یک بار نه گفتن ما دیگر ماجرا را ادامه نمی‌دهد .

بی‌اعتنایی برای رفتارهای قابل چشم پوشی و غیر خطرناک کودک است . بدیهی است که از این روش به طور مثال برای کودکی که در خیابان دست ما را رها می‌کند و یا کودکی که دوست دارد با کبریت بازی کند مناسب نیست .

استفاده از جدول رفتاری :

شاید شما هم دیده یا شنیده اید که بچه ها در مدرسه کارت های آفرین ، صد آفرین ها را با کلی خوشحالی جمع می‌کنند و حتماً این را هم می‌دانید که معلم به بچه ها می‌گوید وقتی مثلاً ۱۰ تا صد آفرین گرفتید یک جایزه خوب به شما می‌دهم .

این دقیقاً همان چیزی است که هنگام استفاده از جدول رفتاری انجام می دهیم . این جداول برای تغییر یک رفتار ناپسند و ایجاد یک رفتار خوب در کودک بسیار مفید است . این جداول باعث می شود رفتارهای کودک به سادگی و به وضوح نمایش داده شود . که در نتیجه کودک احساس موفقیت و کنترل می کند .

راهنمایی های لازم برای ایجاد جدول :

- تمام وسایل لازم برای تهیه جدول را فراهم کنیم. در این مورد بهتر است با خود کودک به بازر برویم . مقوای رنگی مورد علاقه کودک و برچسب هایی را که او دوست دارد خریداری کنیم . و از او بخواهیم جدول را به شکل مورد علاقه خود طراحی کند .
- هر بار باید تنها روی یک رفتار کودک تمرکز کنیم . حتماً شما هم می دانید که در یک لحظه نمی توان هم غذا نخوردن کودک ، هم داد زدنش ، هم درس نخواندنش را با هم حل کرد . در هر زمان باید یک مشکل را در نظر بگیریم . و در مورد آن با کودک صحبت کنیم .
- جدول را باید ساده طراحی کنیم تا واضح باشد و از جملات منفی استفاده نکنیم . مثلاً می توان نوشت جدول برای مسواک زدن .
- جدول را باید با فواصل زمانی مناسب طراحی کنیم . مثلاً اگر کودک مان هر صبح دیر از خواب بلند می شود جدول باید صبحگاهی باشد و شامل روزهای هفته شود . اما اگر کودکی هر ساعت با برادر بزرگترش درگیر می شود و سر به سر او می گذارد این جدول را باید ساعتی تنظیم کنیم .

....	۹-۱۰ صبح	۸-۹ صبح	۷-۸ صبح	
				شنبه
				یک شنبه

- با کودکانمان درمورد جدول صحبت کنیم . برای کودکانمان شرح دهیم که باید برای به دست آوردن پاداش هایش چند بار برچسب بگیرد . پاداش ها نباید گران یا بی ربط باشند .
- هر بار که کودک برچسبی گرفت او را تشویق کنید . وقتی کودک به هدفش رسید پاداش از پیش تعیین شده را به او بدهید . در صورتی که به هدفش نرسید از او انتقاد نکنید و برچسب هایش را برندارید . بلکه مجدداً با صبر شروع کنید .
- به تدریج جدول را از دور خارج کنید . زمانی که کودک به خوبی طبق جدول پیش رفت آن را از دور خارج کنید و جایزه ها را اتفای تر به او بدهید . اگر آن رفتار نامناسب باز هم دیده شد می توانیم دوباره از جدول استفاده کنیم .

مسئولیت پذیری و پاسخ گویی

امروزه در علم روانشناسی کودک اهمیت زیادی به مسئولیت پذیری کودکان می دهند . یک کودک مسئول بر اساس شناخت ، هیجان و قضاوتش برای تصمیم گیری استفاده می کند و در عین حال به اثر رفتارش روی دیگران توجه می کند . ضمن اینکه او به نیازهای خودش (بدون تداخل با حقوق دیگران) اهمیت می دهد .

مسئولیت پذیری یک کودک امری ذاتی نیست و هیچ کودکی به صورت کودک مسئول به دنیا نمی آید بلکه این امری است که باید کودک از ابتدا و خیلی زود در کنار والدین و مراقبینش یاد بگیرد. مثل شیر خواری که سعی می کند خودش قاشق را به دهان بگذارد.

کودک تنها وقتی می تواند رفتار مسئولانه از خود نشان دهد که ما به عنوان والدین این فرصت را به او بدهیم. باید به کودکانمان اجازه بدهیم که آزادانه بعضی قضاوتها و انتخابها را بکنند و از اشتباهاتشان درس بگیرند.

البته هنگام دادن مسئولیت به آنها باید دقت کنیم توقعات ما با سطح رشدی و فیزیکی شان مناسب باشد. مثلاً از یک کودک دو ساله نمی توانیم بخواهیم که به تنهایی اتاق را جمع و جور کند. یا ساعتها بی صدا پای تلویزیون بنشیند.

ما به عنوان پدر و مادر چه کارهایی می توانیم برای پرورش آن ها انجام دهیم؟

■ الگو باشیم:

مثلاً هنگام ملاقاتهایمان سر ساعت برسیم. پول اضافه فروشنده را به او برگردانیم. به موقع کارهای لازم را انجام دهیم. با کودکانمان و دیگران محترمانه صحبت کنیم و نسبتاً به اشتباهاتمان صادق باشیم و مسئولیت آنها را بپذیریم.

■ توقعات خود و قوانین را به وضوح شرح دهیم.

مثلاً نگوئیم ” پسر مرتب باش ” بلکه به وضوح برایش شرح دهیم که انتظار داریم پس از بازی وسایل بازی اش را در کمدهش قرار دهد.

■ اجازه دهیم کودکان اهدافی برای خود تعیین کنند، انتخاب کنند و مشکلات را حل کنند:

آنها نیاز دارند به عنوان یک تصمیم گیرنده مسایل را تجربه کنند. کودکان را در برنامه های خانه و خانواده درگیر کنید. مثلاً آنها را تشویق کنید برای مسایلی مثل دکوراسیون خانه یا اتاق خود یا اوقات فراغت و تصمیم گیری کنند.

زمانی که به کودکی مسئولیتی می دهیم (حتی وقتی نمی دهیم) اجازه دهیم اعمال کودکان به طور منطقی و طبیعی رخ دهد و حین عمل آن را تصحیح نکنیم. این موضوع شامل همه بچه ها می شود. چه آن دسته از کودکانی که مسئولیت کاری را می پذیرند ولی آن را درست انجام نمی دهند و چه آنهایی که اصلاً مسئولیت کاری را نمی پذیرند (مانند کودکانی که هر صبح برای رفتن به مدرسه تا وقتی که مادر بیدارشان نکند بیدار نمی شود).

هر دو گروه باید نتیجه رفتارشان را ببینند. مانند کودکی که به انتخاب خود کفش تنگی می خرد و در پایش احساس ناراحتی می کند. بنابراین خود او متوجه می شود هنگامی که مسئولیتی را پذیرفته باید در برابر آن پاسخگو باشد.

آشنایی و عمل به هر کدام از روشهای عنوان شده در بالا تاثیر شگرفی در بهبود روابطمان با فرزندان و دیگر اعضای خانواده مان خواهد گذاشت. تاثیری که در صورت تداوم، محیطی مناسب در خانواده و اجتماع به وجود می آورد که در سایه آن هم بزرگسالان و هم کودکان زندگی شادتر و سعادتمندتری خواهند داشت.

منبع: کتاب این طوری هم می شود داستانهایی برای کودکان دیروز و والدین امروز (بهبود روابط والدین با فرزندان)