

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- نقش مهارتهای فرزند پروری و بهسازی روابط والد \_ کودک در پیشگیری از کودک آزاری را شرح دهد.
- اصول تربیت سازنده را نام برده و هر کدام را توضیح دهید.
- مهارتهای اساسی تربیت سازنده را نام برده و توضیح دهد .

## نقش مهارتهای فرزند پروری و بهسازی روابط والد \_ کودک در پیشگیری از کودک آزاری

سلامت روان کودکان و نوجوانان بخشی اساسی از سلامت و رفاه عمومی است. هر اقدام جدی برای بهبود بهداشت روان کودکان مستلزم ارزیابی کیفیت تربیت کودک و روابط خانوادگی آنهاست. تربیت سازنده فرزندان شامل مهارتهایی برای مراقبت، حمایت، دوست داشتن و راهنمایی و ارشاد کودکان و نوجوانان می باشد. انتقال ارزشها و فرهنگ از طریق تربیت صورت می گیرد و این مهارتها برای اجتماعی شدن کودکان، اطاعت از قوانین، مسئولیت پذیری، ایجاد بردباری و تحمل در مواجهه با استرسهای زندگی و کمک به جامعه اساسی است.

تربیت سازنده روشی است که هدف آن تقویت رشد کودکان و مدیریت رفتار آنان به گونه ای سازنده و بی ضرر است. این شیوه براساس ارتباط خوب و توجه مثبت به کودکان برای رشد آنان پایه ریزی شده است. کودکانی که با شیوه تربیت سازنده پرورش می یابند، احتمال رشد مهارتها و ایجاد احساس خوب نسبت به خود در آنها بیشتر و احتمال بروز مشکلات رفتاری در آنها کمتر است. اصولی که در تربیت سازنده باید رعایت شوند عبارتند از:

## اصول تربیت سازنده فرزندان

۱- هماهنگی پدر و مادر

پدر و مادر در شیوه تربیتی که در خانواده پیاده می کنند باید هماهنگ باشند. به طور مثال اگر قرار است کودک به خاطر رفتار مثبتی، تشویق و به خاطر رفتار نادرستی، تنبیه شود، والدین باید در اجرای تشویق و تنبیه با یکدیگر به صورت هماهنگ رفتار کنند.

۲- وجود تفاوتهای فردی

والدین باید در نظر بگیرند که شخصیت هر کسی منحصر به فرد بوده و کودک آنها نیز نیازها، علائق، استعدادها و تواناییهای مخصوص به خود را دارد. در نظر گرفتن این امر به والدین کمک می کند تا هیچگاه کودک خود را با کودکان دیگر مقایسه نکنند.

۳- ایجاد محیط امن و مورد علاقه

کودکان کم سن به محیطی امن برای بازی نیاز دارد. حوادث خانوادگی یکی از علل آسیب در کودکان خردسال است. داشتن یک محیط امن بدین معنی است که شما آرامش بیشتری در زمینه تربیت فرزندان داشته باشید و کودک بتواند به جستجو پرداخته و در طول روز با آسیب دیدگی کمتری سرگرم باشد.

#### ۴- استفاده از انضباط قاطعانه

انضباط قاطعانه به معنای ثبات در رفتار با کودک، به هنگام بدرفتاری کودک و آموزش به کودکان برای ارایه رفتار قابل قبول است. وقتی والدین از انضباط قاطعانه استفاده می کنند، کودکان می آموزند که مسئولیت رفتار خود را بپذیرند، از نیازهای دیگران آگاه شوند و کنترل بر خویش را افزایش می دهند. اگر والدین در رفتار خود ثبات داشته باشند و از یک روز تا روز بعد قابل پیش بینی باشند، کودکان نیز با احتمال کمتری مشکلات رفتاری بروز خواهند داد.

#### ۵- داشتن انتظارات واقع بینانه

بسیاری از والدین انتظارات غیرواقع بینانه ای از کودکان خود دارند که با سطح رشد کودکانشان متناسب نیست. در چنین شرایطی کودکان نمی توانند متناسب با انتظارات والدین رفتار خود را کنترل کنند و والدین به اشتباه تصور می کنند که کودکانشان مشکل رفتاری دارد ( برای مثال : انتظار این که کودک زیر ۶ سال بتواند ساعتها در یک موقعیت خاص نظیر مهمانی یا مطب پزشک آرام بماند و یا کودک ۶ ساله بتواند احساسات و شریط دیگران را درک کند. مثل خستگی مادر ) این گونه انتظارات وقتی برآورده نمی شوند منجر به تنبیه کودک شده و از آنجائیکه توانایی لازم برای انجام رفتار مورد نظر وجود ندارد، اعتماد به نفس کودک به شدت آسیب می بیند و والدین دچار سرخوردگی و ناامیدی می شوند.

#### ۶- بودن الگوی مناسب برای فرزندان

والدین سعی کنند در حضور کودکان رفتارهای مناسب و مثبتی را انجام داده تا خود الگوی رفتاری مناسبی برای فرزندانیشان باشند.

## مهارتهای اساسی تربیت سازنده فرزندان

### (۱) مهارت مشاهده و نظارت

والدین قبل از اینکه هر اقدامی در جهت بهبود رفتار کودک خود انجام دهند و پیش از اینکه اهداف خودشان را برای تغییر تعیین کنند، لازم است از خود، خانواده و فرزندشان ارزیابی دقیقی داشته باشند. ( ثبت دفعات رفتار در طول روز، مکان بروز رفتار، رویدادهای پیش از بروز رفتار و نحوه عملکرد شما در پاسخ به بروز رفتار ).

## ۲) توجه کردن

الف) گذراندن اوقات خوب با فرزندان: گذراندن زمانهای کوتاه و مکرر با کودکان سودمندتر از زمانهای طولانی با دفعات کمتر است. (ب) صحبت کردن با کودکان: در خصوص چیزهایی که کودکان دوست دارند، با آنها صحبت کنید. زیرا صحبت کردن باعث می شود که کودک سخن گفتن و مهارتهای اجتماعی را یاد گرفته و اعتماد به نفسش افزایش یابد.

ج) نشان دادن احساسات خود به کودکان: بغل کردن، بوسیدن، ماساژ دادن، قلقلک دادن به کودکان کمک می کند همچنان که بزرگ می شوند با مورد محبت واقع شدن و محبت کردن احساس آرامش بکنند. عواطف و احساسات در سالهای اول زندگی کودک به او در جهت پیوند امن با والدین کمک می کند.

## ۳) پاداش دادن

والدین باید رفتار مثبت کودک خود را توصیف کنند، ولی در بعضی موارد از تمجید و پاداش نیز علاوه بر آن باید استفاده شود.

الف) پاداشهای کلامی: در کودکان خردسال پاداشهای کلامی مهمترین پاداشها می باشد. (مثال: از اینکه اسباب بازیهایت را جمع کردی از تو متشکرم. آفرین دختر خوبم، چه پسر زرنگی دارم و ...)

ب) پاداشهای فیزیکی: نظیر با دست به پشت کودک زدن، در آغوش کشیدن، بوسیدن، بازو روی شانه کودک گذاشتن یا چشمک زدن و ...

ج) پاداشهای فعالیتی: به صورت انجام فعالیتی با کودک است که وی واقعاً به انجام آن علاقه دارد.

د) پاداشهای غیر اجتماعی: شامل اشیاء دلخواه مانند اسباب بازی، خوراکی مورد علاقه و ... می باشد.

## ۴) نادیده گرفتن

نادیده گرفتن برای کاهش رفتارهایی است که می خواهید کمتر انجام شوند، بکار می رود و سه جزء اصلی دارد:

۱) هیچ تماس فیزیکی نباید برقرار شود.

۲) هیچ تماس یا ارتباط کلامی نباید برقرار شود.

۳) هیچ تماس چشمی با کودک برقرار نشود.

البته در مواردی که کودک کارهای خطرناک انجام می دهد، مجبور به واکنش هستید و نمی توانید رفتارهای نظیر دویدن در خیابان و انجام ندادن

دستورات و ضایع کردن حقوق دیگران را نادیده بگیرید. رفتارهایی را که می توان نادیده گرفت عبارتند از:

- جلب توجه به شکل نامناسب - پافشاری بر انجام کاری که والدین موافق نیستند. - گریه کردن برای جلب توجه

- قشوق راه انداختن - جیغ زدن - بحث کردن - تحریک پذیری

شواهد قوی وجود دارد که نشان می دهد روش تربیتی کودک و عوامل خطر مرتبط با خانواده در ایجاد اختلالهای رفتاری در کودکان نقش اساسی دارد. عواملی نظیر: فقدان رابطه مثبت و گرم با والدین؛ دلبستگی نایمن؛ انضباط سخت، شدید، نامتناسب و بی ثبات؛ نظارت ناکافی؛ تعارضهای خانوادگی و طلاق؛ اختلالهای روانی والدین و بویژه اختلال افسردگی در مادر همه در ایجاد اختلالهای رفتاری و هیجانی در کودکان موثر است.

مطالعات متعدد نشان می دهد که آموزش مهارتهای فرزند پروری موجب افزایش تعامل مثبت والدین با کودکان؛ کاهش سوء رفتار با کودکان ( کودک آزاری)؛ تغییرات مثبت در درک و رفتار والدین از ولد بودنشان ( که خود منجر به بهبود رفتار کودک می شود)؛ کاهش افسردگی و استرس مادران؛ افزایش رضایت والدین و کاهش تعارض والدین در مورد روش تربیتی کودکان می شود.

#### منابع:

- مهارتهای فرزند پروری تألیف دکتر عزیزه ابراهیم پور، دکتر نیلوفر مهدوی، شهناز باشتی

- اصول و روشهای کارامو فرزند پروری تألیف دکتر رزیتا داوری، دکتر جواد علاقبندراد