

فرزند پروری

رفتار

تعریف رفتار: رفتار پدیده‌های قابل مشاهده، قابل توصیف و قابل اندازه‌گیری و قابل شمارش، و البته قابل تغییر است.

رفتار ویژگی‌های خلقی یا شخصیتی نیست.

سه موضوع در رفتار: پیش درآمد، رفتار، پیامد

رفتار مشکل‌زا	زمان و مکان	موقعیت قبل از بروز رفتار	پیامدهای بعد از بروز رفتار	سایر توضیحات
سر مادر داد کشید و لیوان شیر را پرت کرد	۸ صبح در آشپزخانه	مادر در کیف مدرسه‌اش لقمه نان و پنیر گذاشت	مادر به او پول توییبی بیشتری داد	دوست نداشت در مدرسه نان و پنیر بفورد

روش های ثبت رفتار

- الف) نمودار توصیف رفتار

رفتار مشکل‌زا	زمان و مکان	موقعیت قبل از بروز رفتار	پیامدهای بعد از بروز رفتار	سایر توضیحات
سر مادر داد کشید و لیوان شیر را پرت کرد	۸ صبح در آشپزخانه	مادر در کیف مدرسه‌اش لقمه نان و پنیر گذاشت	مادر به او پول توییبی بیشتری داد	دوست نداشت در مدرسه نان و پنیر بفورد

ج) منحنی ترسیم رفتار:

رفتار: ماهان موقع بازی فوایدش را کتک می زند
تاریخ: مرداد ماه

تعداد دفعاتی که رفتار رخ می دهد

بعد از شروع برنامه رفتاری														قبل از شروع برنامه رفتاری						
																				۱۲
																				۱۱
																				۱۰
																				۹
																				۸
																				۷
																×	×			۶
															×					۵
										×	×						×			۴
		×				×	×	×		×			×	×					×	۳
				×	×				×									×		۲
	×		×																	۱
×																				۰
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

علل بروز مشکلات رفتاري کودکان

- ۱. سرشت يا خصوصيات ارثي کودکان(واکنش پذيري، قدرت سازگاري، پافشاري، هيجان پذيري)
- ۲. محیط خانواده: مشاهده رفتار بزرگترها(نظم)
- ۳. جامعه: رسانه ها

خطاهای فرزندپروری

بی توجهی به رفتارهای مطلوب

توجه اتفاقی به رفتارهای نامطلوب

تله نردبانی

انتظارات غیر واقع بینانه

الگوی نامناسب بودن

دستورهای نادرست: مبهم، نامشخص، بی موقع، متعدد، ناعادلانه، و غیر قابل پیگیری

تنبيه های غلط: با تأخیر، بیتناسب با رفتار، به صورت مبهم

تهدیدآمیز، خشن، شدید و ترسناک

پیام های هیجانی: تمامیت وجودی

بی ثباتی در واکنش والدین

راهکارهای طلایی تربیت فرزند

1-ارتباط مثبت با کودکان

فعالیت مشترک لذت بخش

زمان کافی و مناسبی را با فرزند خود صرف کنید.

با کودک خود صحبت کنید و حرف بزنید

احساسات خود را نشان دهید: ۵ زبان عشق

کودک را تحسین و تمجید کنید.

2- تقویت رفتارهای مطلوب کودکان

- نیاز به توجه و محبت: الگوسازی (نیاز به دوست داشته شدن از سوی والدین، نیاز به رفتار کردن مانند والدین)
سلسله مراتب نیازهای مزلو

سلسله نیازهای مزلو



پنج زبان عشق فرزندان

- زبان عشق شماره یک: تماس جسمی
- زبان عشق شماره دو: عبارات تأییدکننده
- زبان عشق شماره سه: وقت مفید گذاشتن
- زبان عشق شماره چهار: هدیه دادن
- زبان عشق شماره پنج: خدمت کردن

- اصول توجه:
- الف) رفتارهای مناسب کودک را توصیف کنید.
- ب) در بازیهای کودک شریک شوید.
- ج) احساس مثبت خود را در مورد فرزندتان به او منتقل کنید.

3- پاداش و تقویت رفتار

- تقویت کننده های مثبت و منفی
- نکته: پاداش، گرچه ابزاری قوی برای هدایت رفتار فرزندان است، تنها زمانی مؤثر واقع میگردد که با توجه و محبت صادقانه والدین نسبت به فرزندان همراه باشد.
- انواع پاداش: کلامی (به رفتار مناسب)

توصیف رفتار با اشتیاق و احساس درونی

پاداشهای عاطفی یا جسمانی

پاداشهای فعالیتی

پاداشهای مادی

جدول ستاره

روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
رفتار							
هر روز حداقل نیم ساعت تمرین پیانو را انجام بدهد	😊		😊			😊	😊
وقتی ظهر از مدرسه بر می‌گردد کیفش را در اتاق خودش بگذارد.	😊	😊		😊	😊		
عصرها پس از پایان بازی با لگوها آنها را در کمد مخصوص بگذارد.		😊		😊			

۳ ستاره = بستنی قیفی

۵ ستاره = همراه با مامان یک صفحه نقاشی بکشد

۱۰ ستاره = نیم ساعت بازی با رایانه

4-وضع قوانین

- قوانین را مشخص کنید و آن را به صورت جمله خبری مثبت بنویسید.
- جملات منفی: نباید داد بزنی. اگر اسباب بازیها را جمع نکنی از ستاره خبری نیست
- قوانین را به صورت روشن، واضح، مشخص و کوتاه بیان کنید.
- قوانین منصفانه و عادلانه وضع کنید.
- برای تمام وضعیتهای ممکن قانون داشته باشید.
- قبل از وارد کردن هر فعالیت یا وسیله جدید به زندگی کودک قوانین مربوط به آن را مشخص کنید.
- مواظب باشید که قانونها زیاد و خسته کننده نباشند.
- انعطاف پذیر باشید.
- اجرای قانون را با يك پاداش همراه کنید.
- در مواقع قانون شکنی از بحث مستقیم استفاده کنید.

۵-خودمشاهده گری

- مشاهده رفتار کودک تا خود را بدون قضاوت بشناسد
- در موقعیت های مختلف خودمون را رویت کنیم
- مقدمه آن شفقت به خود (تشکر از خود)

۶- بازی های دلبستگی محور

- بازیهای دلبستگی محور برای فرزندان و بزرگسالانی که محرومیت هیجانی دارند
- ایجاد فضای شاد در محیط خانواده
- کم کردن اضطراب بچه ها
- بهبود روابط والد و فرزندان
- کمک به شناخت بهتر بچه ها
- ایجاد روابط نزدیک تر بین والد و فرزند

انواع بازی

- بازی لی لی کردن، بازی با لی لی کردن بیان بغل پدر و مادر
- بازی ترکوندن حباب ها
- بازی پخش آهنگ و رقصیدن تا موقع پخش آهنگ
- بازی رفتن روی پشت پدر و مادر و سوار و پیاده کردن همراه با هیجان
- بازی نون بیار کباب ببر
- بازی گل یا پوچ
- داشتن لحظات آرام با بچه ها با لی لی لی حوضک
- لی لی لی حوضک
- گنجشکه اومد آب بخوره افتاد تو حوضک
- بازی برچسب چسباندن روی دست بچه
- بازی ماست خوری یعنی بدون دست ماست بخورید و ببینیم کی برنده میشه
- بازی با بادکنک،
- یک بادکنک رو داخل سینی یا روسری و با فوت دنبالش کنیم
- دو بادکنک را با فوت نذاریم پایین بیفته
- برای بچه ها آواز بخوانید (در مورد خودش باشه بهتره)
- - لمس کردن همیشه با مهربانی باشه مثلا شانه کردن سر
- برای کم کردن استرس بچه های حتی دبیرستانی شانه کردن موها
- داستان خواندن ، خواباندن با لالایی ، خاطرات کودکی او را گفتن
- با موسیقی مورد علاقه او برقصید
- کف پاشو به کف پاتون بچسبانید

مدیریت رفتارهای نامناسب

- ۱-تنبيه: محروم کردن از چیز لذت بخش، اعمال یک جریمه(جبران)
- با نوع و شدت رفتار مناسب، بلافاصله، عادلانه، در راستای رشد اخلاقی، عملی و قابل اجرا و پیگیری، واقعی نه تهدید، مشخص، در حالت عصبانیت و هیجانی نباشد

- ۲- نادیده گرفتن برنامه ریزی شده رفتار: توجه نکردن به کودک هنگام انجام رفتارهای نامناسب
- ۳- پیامدهای طبیعی و منطقی رفتار
- ۴- جریمه رفتاری (محروم کردن از چیز لذت بخش)، محروم سازی موقت (زمان یا اتاق خلوت)

مدیریت موقعیت های دشوار

- کودک نمی داند چگونه خود را سرگرم کند
- والدین تحت فشار قراردارند و در زمانی اندک باید وظایف و مسئولیت های زیادی را انجام دهند
- موقعیت هایی که با نیازهای فیزیولوژیک کودک مانند خواب و تغذیه او تداخل می کند
- موقعیت هایی که کودک در محیط ناآشنا قرار م یگیرد یا با افراد ناآشنا ملاقات م یکند یا با فعالیت هایی مواجه می شود که برایش خسته کننده و نامتناسب است
- موقعیت هایی که برای کودک بسیار جالب و هیجان آور است
- موقعیت هایی که فضا محدود است و کودک مجبور می شود حرکت نکند
- موقعیت هایی که در آن محرک درد آوری به کودک وارد می شود
- موقعیت هایی که کودک به نوعی از حضور آنها اکراه دارد

- سن: برآورده ساختن نیازهای مربوط به سن
- شرایط خاص کودک
- انتظارات و قوانین والدین
- شرایط تأثیرگذار بر والدین و خانواده: روحیه، اخلاق، میزان تحمل، و برخورد والدین در موقعیتهای مختلف، تأثیر وجود دیگران

برنامه ریزی برای موقعیت های دشوار

- ابتدا موقعیت های دشوار را در مورد کودک خود بشناسید.
- رفتار مشکل زای کودک را در این شرایط تعیین کنید تا بتوانید از قبل برای آن آماده باشید: با توجه به دلیلی که با رفتار کودک مرتبط می یابید راه حل مناسب را برگزینید .
- با کودک درمورد قوانین صحبت کنید: قبل از قرار گرفتن در یک موقعیت دشوار، شرایط آن موقعیت را برای کودک توضیح دهید و به او بگویید چه انتظاری از او دارید .
- بلافاصله قبل از قرار گرفتن در موقعیت دشوار قوانین و پیامدها را یادآوری کنید.
- برای کودک فعالیت هایی سرگرم کننده یا دوست داشتنی فراهم کنید.
- تشویق هایی را که از قبل برای رفتار مناسب کودک در نظر گرفته اید اجرا کنید.
- پیامدهایی را که از قبل برای رفتارهای نامطلوب کودک در نظر گرفته اید اجرا کنید.
- پس از به پایان رسیدن موقعیت دشوار یک گفتگوی ساده با کودک داشته باشید و در مورد رفتارهای او صحبت کنید.