

به نام خدا



فرزندپوری



نگاهی به فرزندپروری یا آموزش اصول مدیریت رفتار کودکان برای والدین

آموزش مدیریت رفتار کودکان (PMT^1) نوعی مداخله است که در آن تکنیک های اجتماعی برای تغییر رفتار کودکان و نوجوانان به والدین یاد داده می شود . بنابراین هر مداخله ای که والدین در آن درگیر باشند به خود خود PMT محسوب نمی گردد . PMT شامل چهار جزء اساسی می باشد :

الف) یک دیدگاه نظری که براساس نظریه یادگیری و پژوهش های مربوط به آن بنا شده است. در این میان PMT براساس اصول « شرطی سازی عامل » بنا شده که بر پیش درآمد ، رفتار ، و پیامد به منزله روشی برای شکل گیری و تغییر رفتار افراد در زندگی روزمره تأکید دارد. این روش در خانه و سایر موقعیت ها و شرایطی که رفتار کودک در آن رخ می دهد قابل استفاده است . از آنجایی که این تجربیات یادگیری در زمینه تعامل بین فردی میان افراد متعدد مانند خانواده ، آموزگاران ، درمانگران و غیره صورت می پذیرد آن را یادگیری اجتماعی نیز می نامند.

ب (PMT دربرگیرنده اصول گوناگونی در مورد ارتباط میان رفتار و وقایعی است که پیش یا پس از آن رخ می دهند..

ج (در PMT مهارت های اختصاصی مدیریت رفتار از طریق یادگیری فعال به والدین آموزش داده می شود. این هدف به کمک تمرین ، ایفای نقش ، بازخورد و الگوسازی توسط درمانگر صورت می گیرد تا والدین بیاموزند چگونه با کودک خود رفتار کنند ، چگونه رفتارش را تغییر دهند و چگونه مهارت های آموخته شده در جلسه را به کار ببندند . صرف این که به والدین بگوییم چه کنند مشکلی را حل نمی کند.

د (PMT روند ارزیابی و درمان را با هم در می آمیزد. یکی از اهداف درمانی تغییر رفتار کودک است. از آنجایی که این هدف در طول درمان تأمین می شود بنابراین کلید تصمیم گیری برای چگونگی ادامه درمان داشتن اطلاعات در مورد پیشرفت کار است . PMT این کار را از طریق ارزیابی منظم پیشبرد انجام می دهد.

گرچه درمان های تأیید شده تجربی در مورد کودکان فراوان هستند اما هیچ یک به اندازه PMT مورد تحقیق قرار نگرفته اند. این نکته به این معنی نیست که این مداخله همیشه موثر است یا به تمام سؤالات درمانی پاسخ می دهد.

مانند بهبود رفتار کلاسی و موفقیت تحصیلی ، شکل گیری رفتارهای PMT اثربخشی ا مطلوب اجتماعی در افراد مبتلا به ناتوانی های تکاملی و ذهنی ، پیشگیری از شکل گیری رفتارهای انحرافی در افراد در معرض خطر پرخاشگری یا سوء مصرف مواد



• پدر یا مادر بودن چه مشکلاتی دارد؟

اصول برنامه‌ریزی

- فراهم کردن محیط مناسب
- برقراری انضباط قاطع
- داشتن انتظار مناسب از کودک و دیگران
- رسیدگی به سلامت و نیازهای خودمان

اصول برنامه‌ریزی

- فراهم کردن محیط مناسب

—محیطی امن و خوشایند برای رشد و شکوفایی کودک

—مکانی دور از خطر همراه با رسیدگی و **نظارت** ما

—جالب و آموزنده

—به تعامل او برای ارتباط با دیگران پاسخ مناسب بدهد.

اصول برنامه‌ریزی

• برقراری انضباط قاطع

— چرا به نظام انضباطی نیاز داریم؟

- به فرزندان پیام‌های مسئولیت رفتارهای خود و پیامد آنها را بپذیرد.
- به نیازها و عقاید دیگران توجه داشته باشند.
- یاد بگیرند رفتارها و هیجانات خودشان را کنترل کنند.

اصول برنامه‌ریزی فرزندپروری

- برقراری انضباط قاطع

—اگر رفتار و واکنش‌های ما قابل پیش‌بینی باشد

- کودک تکلیف خود را بهتر متوجه می‌شود.

- راحت‌تر با محدودیت‌ها و انتظارات ما کنار می‌آید.

اصول برنامه فرزندپروری

• برقراری انضباط قاطع

—یعنی وفای کودک در رفتار نادرستی انجام می دهد

- مصمم رفتار کنیم

- ثبات عمل داشته باشیم

- به سرعت پاسخ نشان دهیم

- به او بیاموزیم که بهتر عمل کند.

اصول برنامه فرزندپروری

• داشتن انتظار مناسب از کودک و دیگران

— موفقیت روش های تربیتی به میزان انتظار ما از کودک و خودمان بستگی دارد

— اگر انتظار ما بیشتر از توان کودک باشد:

• در معرض آسیب و آزار قرار می گیرد

— اگر انتظار ما ناچیز باشد:

• غفلت کرده ایم

— از خودمان توقع بی نقص بودن نداشته باشیم.

اصول برنامه‌ریزی

• رسیدگی به سلامت و نیازهای خودمان

— لازمه موفقیت در برنامه‌ریزی

— مدیریت رفتار کودکان روندی طولانی و فراگیر

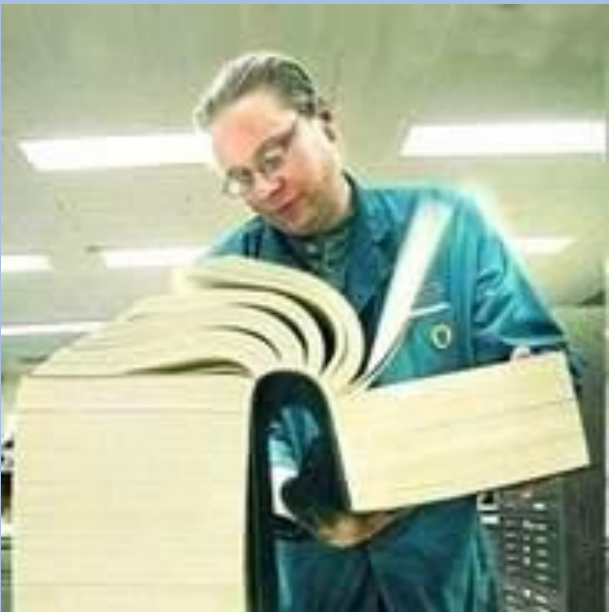
— نیاز به صبر، تحمل، خوش خلقی، اشتیاق و خلاقیت

— همه اینها زمانی امکان دارد که به سلامت خودمان توجه کنیم و از آنچه که در دسترس داریم بیشترین استفاده را ببریم.

اصلاح رفتار کودکان

رفتار؟

- عملی که قابل دیدن یا شنیدن است.
– مثال آن مرد کتاب می خواند.
- قابل تجسم کردن است.
- توصیف عینی.



رفتار؟

- مثال

- خودش را لوس می کند.

- لجبازی می کند.

- کم حوصله است.

- کله شق است.

- یعنی چه کار می کند؟

- باید بتوانیم یک تعریف دقیق و مشخص از رفتار کودک بیان کنیم.

- آزمون تست غریبه



• کدامیک رفتار محسوب می شود؟

—دویدن

—قسم خوردن

—کتک کاری با بچه ها

—دید بدی داشتن

—نگران بودن

1- مشاهده و توصیف رفتار

- برای مشخص ساختن مشکل رفتاری کودک اول باید بتوانید رفتار او را مشاهده و توصیف کنید .
- مثال: گریه می کند.



- اشک می ریزد. ابروهایش جمع می شود. لبهایش را ور می چیند. هق هق می کند.
- یک توصیف دقیق که جای حدس و گمان باقی نمی گذارد.



• رفتار ناخن جویدن یک کودک را توصیف کنید.

— دست راستش را به سمت دهان می برد

— سرش را به پایین خم می کند

— ناخن تک تک انگشتها را با دندان می جود

— ناخن های جویده شده را قورت می دهد.



- پسر م حرف گوش کن نیست.

- آیا رفتار مشخصی را توصیف می کند؟

- می توان گفت:

—کاری را که از او می خواهم با یک بار گفتن انجام نمی دهد.

—وقتی کاری به او می گویم جر و بحث می کند.

—کاری را که به او می گویم در زمان خودش انجام نمی دهد.

عوامل مرتبط با رفتار

- در توصیف رفتار باید به شرایط قبل و بعد از رفتار هم توجه کرد.
- پیامد: پس از رفتار چه رخ می دهد؟
 - واکنشی که والدین به رفتار کودک نشان می دهند.
 - یا کودک در نتیجه عملکرد خودش با آنها مواجه می شود.
- پیامد می تواند موجب تقویت یا کاهش یک رفتار شود.



- یک رفتار مناسب و اجتماعی و یک رفتار نامطلوب کودک را توصیف کنید.
- هر وقت کسی به خانه مان می آید، جلو می رود و سلام می دهد.
- اگر کودکی اسباب بازی اش را به او ندهد او را کتک می زند.



• چرا باید رفتار را ثبت کنیم؟

فواید ثبت رفتار

- برداشت ما از مشکل رفتاری کودک تا چه اندازه درست است؟
 - مثال: مریم از صبح تا شب جیغ می زند.
- متوجه زمان و دلیل بروز رفتار می شویم.
 - مثال: بی قراری و پاکوبیدن آرش ظهرها قبل از نهار است
- پی بردن به نوع و شدت واکنش خودمان نسبت به رفتار
 - مثال: وقتی از سرکار برمی گردیم و خسته هستیم در برابر درخواست کودک زود تسلیم می شویم.
- تعیین سیر رفتار کودک در طی زمان
 - مثال : قشقرق های او دارد کمتر می شود یا بیشتر
- بفهمیم مداخلاتمان چه فایده ای داشته است.
 - مثال: وقتی به دادو فریاد مینا توجه نمی کنند آرام تر می شود

2- ثبت رفتار

- برای اینکه یک رفتار در کودک شکل بگیرد یا تغییر کند باید ثبت شود.
- رفتاری که کودک قادر به انجام آن است و گاهی نیز آنرا انجام می دهد.
- روش های ثبت رفتار
 - نمودار توصیف رفتار
 - جدول هفتگی ثبت رفتار
 - منحنی ترسیم رفتار

نمودار توصیف رفتار

رفتار مشکل را	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	8 صبح در آشپزخانه	مادر در کیف مدرسه اش لقمه نان و پنیر گذاشت	مادر به او پول توجیبی بیشتری داد	دوست نداشت در مدرسه نان و پنیر بخورد

نمودار توصیف رفتار

رفتار مشکل زا	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	8 صبح در آشپزخانه	مادر در کیف مدرسه اش لقمه نان و پنیر گذاشت	مادر به او پول توجیبی بیشتری داد	دوست نداشت در مدرسه نان و پنیر بخورد

علت و شرایط بروز یک
رفتار مشخص را
بشناسیم.

دقت کنیم که چه واکنشی
در برابر آن رفتار انجام
می دهیم

برای تغییر شرایطی که
منجر به بروز رفتار می
شوند یا پیامدهایی که آن
را تقویت می کنند برنامه
ریزی کنیم.



- دو نمونه از رفتارهای کودک خود را در نمودار توصیف رفتار وارد کنید.

رفتار مشکل را	زمان و مکان	موقعیت قبل از بروز رفتار	پیامدهای بعد از بروز رفتار	سایر توضیحات

جدول هفتگی ثبت رفتار

روزهای هفته	1بار	2بار	3بار	4بار	5بار	6 بار	7بار	8بار	9بار	رفتار : بیخ زدن
شنبه									✓	
یکشنبه							✓			
دوشنبه								✓		
سه شنبه									✓	
چهارشنبه								✓		
پنج شنبه					✓					
جمعه					✓					

جدول هفتگی ثبت رفتار

- تعداد دفعات بروز رفتار را علامت می زنیم
- برای رفتارهایی که بطور مستمر رخ می دهد مناسب است.
- بعد از اصلاح رفتار متوجه می شویم که رفتار مورد نظر تا چه حد کاهش یافته

منحنی ترسیم رفتار

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		
روز																						

تعداد دفعاتی که رفتار رخ می دهد

نکته های مهم در ثبت رفتار

- بلافاصله پس از انجام رفتار و نباید به حدس و گمان و حافظه و یاد آوری اتکا کرد
- نباید کودک را تعقیب کرد باید ضمن اجرای کار از گوشه چشم او را پایید
- زمانی از شبانه روز که مزاحمی وجود ندارد (مهمان و مراجع و...)
- بهتر است هفتگی باشد یعنی هر روز یک ساعت معین (مثلا زمانی که از مدرسه میاید) هر روز و همان ساعت
- فقط باید زمانی علامت زده باشیم که از مشاهده رفتار اطمینان وجود دارد

منحنی ترسیم رفتار

- شروع برنامه جدید / حداقل 15 روز ثبت رفتار و بعد قضاوت نتیجه
- بهترین راه برای تغییر دادن رفتار انجام تدریجی آن است
- توقف ثبت / زمانی که والدین از پیشرفت کودک در انجام آن رفتار خاص کاملاً راضی می شوند.

رفتار مثبت و معکوس

- برای کاهش یک رفتار منفی، رفتار مثبت مقابل آن را تشویق کنید.
- رفتار مثبت در تقابل با رفتار نامطلوب تعیین میشود
- بیشتر والدین عادت دارند کودکان را از انجام کارهای ناپسند منع کنند در عوض آنان باید به کودک بگویند:
- رفتاری را در جهت عکس رفتار نامطلوب انجام دهد
- و اگر فقط به کودک بگوییم کاری را متوقف مند ممکن است او متوجه نشود در عوض چه کاری را باید انجام دهد
- و باید رفتار جایگزین مطلوب به کودک پیشنهاد شود
- مثال:

– اینقدر کتاب و دفترها تو ولو نکن. (رفتار منفی)

– کتاب و دفترها تو از روی زمین جمع کن و بزار روی میزت . (رفتار مثبت)



- برای هر یک از رفتارهای زیر رفتار معکوسی که مطلوب است به صورت مثبت بیان کنید.

- روی مبل نپر
- داد نزن
- اینقدر وول نخور
- فحش نده
- دستم را ول نکن
- مدادش را نگیر

پدر و مادر خوب بودن، اکتسابی است نه ذاتی

