

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

۱۰ روز تا داشتن
کودکی سازگارتر و آرام‌تر

برنامه‌ای برای از بین بردن مشکلات رفتاری کودکان

دکتر جفری برنشتاین

مترجم: ویدا لطفی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه: فکر نمی‌کردم پدر و مادر بودن دوست داشتنی باشد
۱۵	روز اول: درک علت رفتار بی‌قرار کودک
۳۸	روز دوم: درک رفتار ناآرام کودک
۶۱	روز سوم: گذر از تله فریاد زدن
۹۸	روز چهارم: از جنگ قدرت اجتناب کنید
۱۲۸	روز پنجم: تغییرات مثبت را در کودکان تقویت کنید
۱۶۰	روز ششم: انضباط قابل اطمینان
۱۸۹	روز هفتم: رقابت در حمایت خانوادگی (جلب حمایت خانواده)
۲۲۴	روز هشتم: کم کردن ناآرامی و بی‌قراری در مدرسه
۲۵۰	روز نهم: غلبه بر محدودیت‌های خودسری و لجاجت
۲۹۳	روز دهم: کاهش بی‌قراری و ناآرامی برای طولانی مدت
	ضمیمه: راهنمایی‌هایی برای تعامل و رفتار مناسب با دانش‌آموزان
۳۰۸	ناآرام و سرکش

روز اول:

درک علت رفتار بی‌قرار کودک

برای اینکه به کودکان کمک کنید تا کمتر بی‌قرار و ناآرام باشند، ابتدا، باید بفهمید چرا این‌گونه رفتار می‌کند. بنابراین امروز باید در مورد انگیزه‌های بی‌قراری کودک چیزهایی بیاموزید. امروز همچنین می‌آموزید چگونه رفتارهای خود شما بر بی‌قراری و ناآرامی کودکان تأثیر می‌گذارد؛ البته این تأثیر می‌تواند بی‌قراری را کمتر یا بیشتر کند. تربیت فرزندان مجموعه توانمندی‌های ذاتی نیست که از بدو تولد در خود داشته‌اید، بلکه مجموعه‌ای از توانمندی‌هایی است که باید کسب کنید. به علاوه باید توانمندی‌های خاص‌تری هم کسب کنید تا کودک بی‌قرارتان را آرام سازید.

این، یک مرحله نیست

در دوران کودکی، نوجوانی و حتی بزرگسالی، مراحل وجود دارند که با آن‌ها در جنگیم، اما اگر منتظر باشید تا با بزرگ شدن کودکان رفتارهای بی‌قراری و ناآرامی او رفع شود، مشکل بدتر می‌شود و حل نخواهد شد. وظیفه ما به عنوان پدر و مادر این است که به کودکان کمک کنیم تا رفتار مناسب را بیاموزد، نه اینکه برای رفتارهای نادرستش معذرت‌خواهی کند. این کار از طریق فهماندن ارزش‌های ناب با مدل‌سازی، تدریس صبورانه و ارائه مثال انجام می‌شود. اگر لازم باشد، ما باید پیامدهای

مناسب کاری را که قبلاً به کودک آموزش داده شده است، یادآوری کنیم. در مورد کودکان بی‌قرار و ناآرام که به واکنش و حالت تدافعی تمایل زیادی دارند، در روز ششم یاد می‌گیرید که چگونه پیامد مؤثر در برابر یک کار را ارائه کنید. از این طریق کودک می‌آموزد که در برابر هر رفتار بدی پیامدی وجود دارد. این پیامد می‌تواند جمع کردن وسایل، وقفه (رفتن به اتاق دیگر برای مدتی کوتاه) یا زود رفتن به رختخواب باشد. همان‌طور که در روز ششم خواهید دید، استفاده از پیامد در مورد کودکان بی‌قرار، نیازمند توجه فوق‌العاده است.

ریشه بی‌قراری

جاش^۱ در مدرسه و با دوستانش، درست مانند یک کودک ده ساله معمولی رفتار می‌کرد. در خانه، داستان جور دیگری بود. جاش همه محدودیت‌ها را می‌شکست. او به پدر و مادرش ناسزا می‌گفت و خواهر و برادرش را به ستوه می‌آورد. اصلاً انجام کارهای خانه را که فراموش کنید، او حتی کارهای معمول و روزمره را هم بدون پافشاری و اصرار از طرف پدر و مادرش انجام نمی‌داد. گفت‌وگوهای بین جاش و والدینش، درگیری، عصبانیت و خستگی به همراه داشت.

اگرچه پدر و مادر جاش چندین سال از ازدواجشان می‌گذشت، اما اخیراً آن‌ها در مورد فرزندشان با هم بگومگو داشتند و درگیر می‌شدند و یکدیگر را سرزنش می‌کردند. آن‌ها از اینکه دوستان صمیمی‌شان مرتب به آن‌ها می‌گفتند «باید برخورد شدیدتری با جاش صورت گیرد»، خسته شده بودند.

مادر جسیکا که بسیار هم مضطرب بود، می‌گفت: «جسیکا

1. Josh

طوری به من نگاه می‌کند که گویی از من متنفر است.» مادر جسیکا یک شاگرد خوب در کلاس ششم بود و جسیکای چهارده ساله در کلاس هشتم واقعاً روزگار را بر مادرش سخت کرده بود. جسیکا مادرش را مجبور می‌کرد تا او را به دیدن دوستانش ببرد و به مادرش می‌گفت اگر این کار را نکند زندگی را به کامش تلخ خواهد کرد.

وقتی جسیکا و مادرش نزد من آمدند، در مورد مشاجره‌ها و دعواهایشان بسیار ابراز ناراحتی می‌کردند. معلم جسیکا هم در مورد بی‌قراری‌های جسیکا بسیار ناراحت بود. جسیکا از کلاس‌ها فرار می‌کرد و تکالیفش را طبق انتظار معلم انجام نمی‌داد.

مثال‌های بالا نمونه‌هایی از مواردی هستند که پدر و مادرها فرزندانشان را نزد من می‌آوردند. در خانه همه چیز به حد انفجار می‌رسد (معمولاً مثل یک نمونه از همان مشاجره‌ها) و والدین تصمیم می‌گیرند که از کسی کمک بگیرند.

هیچ‌کس با قطعیت تمام نمی‌تواند بگوید چه عاملی باعث ایجاد بی‌قراری در کودکان می‌شود. این بی‌قراری ممکن است ارثی باشد یا شاید در اثر فعل و انفعالات شیمیایی در مغز پدید آمده باشد. چگونگی برخورد خانواده با کودک بی‌قرار و ناآرام و نحوه تربیت و تنبیه کودک هم نقش بسیار مهمی در گسترش ناآرامی و بی‌قراری دارد. حقیقت این است که بسیاری از کودکان، به‌ویژه وقتی خسته، گرسنه یا ناراحت‌اند، تمایل دارند نافرمانی کنند، مشاجره کنند و با قدرت برتر از خود مبارزه کنند.

زمانی که بزرگ می‌شوند، می‌آموزند که رفتار درست اجتماعی برای دریافت آنچه می‌خواهند چیست. در هر صورت کودکان ناآرام و بی‌قرار با روش‌های نادرست خو می‌گیرند و از آن‌ها پیروی می‌کنند و همین امر