

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه اول: ۲۴ آبان ماه ۱۴۰۰

موضوع نشست: نقش والدین در اصلاح رفتار کودکان!

اگر تغییر نگرش در شما ایجاد شد، لطفاً به تدریج این تغییر را پیاده کنید. تغییر ناگهانی، باعث نگرانی فرزندان و شکل گیری رفتار های دفاعی در آنها می شود.  
هر بازخوردی که شما به فرزند خود می دهید، می تواند در جهت پیشرفت او باشد، یا در مسیر پیشرفت او سنگ اندازی کند.

دوست دارید در آینده فرزند شما دارای چه ویژگی هایی باشد؟

وضعیت مطلوبی که تصور کردید را با وضعیت فعلی او مقایسه کنید.

کسی که می گوید میخوام فرزند مستقلی داشته باشم، آیا الان در مسیر استقلال فرزندش تلاش می کند؟ یا معتقد است مستقل شدن کودکش در آینده، ربطی به رفتار های اکنون او ندارد؟  
من اگر عادت های رفتاری بدی دارم، باید آنها را اصلاح کنم. نه اینکه مشکل را گردن وراثت و محیط بیندازم.

### ۳ دسته رفتار در بچه ها وجود دارد:

۱. رفتار باعث بروز مشکل برای خود کودک شده

۲. رفتار مشکلی به وجود نیآورده است. (فضای بدون مشکل)

۳. رفتار کودک باعث بروز مشکل برای والدین می شود.

رفتار من به عنوان والد، برای کودک پیام دارد. و این پیام ها رفتار بعدی او را شکل می دهد.

وقتی فرزندم نقاشی می کشد و به من نشان می دهد، چه واکنشی نشان می دهم؟

آیا این واکنش من، قضاوت است؟ این قضاوت بر اساس ارزیابی است؟

پیامی که در اثر بازخورد من به کودک داده می شود، سالم است؟



پس از تعریف و تمجید فراوان من، در ذهن فرزندم چه می گذرد؟

عجب حيله گر و مكار هستی!

تو از من تعریف می کنی، تا باز هم نقاشی بکشم تا تو حس خوبی داشته باشی!!

در بازخورد، نباید از خود بچه و از کارش تعریف و تمجید بکنیم.

ما لازم داریم اطلاعات مفیدی در اختیار او بگذاریم، تا او با استفاده از این اطلاعات پیشرفت کند.

بیان احساس بدون نقشه ی قبلی، اشکالی ندارد. چون واقعیست و کودک این را می فهمد.

### حد تشویق واقعی و درست:

مثال ۱: دخترم در حال نماز خواندن است به انتخاب خودش. به برادرش می گویم، خواهرت مشغول صحبت با خداوند است. اگر کمی آرامتر بازی کنی، حواسش پرت نمی شود.

مثال ۲: پسرم در حال مطالعه است. به او میگویم: عزیزم، اگر نور برای مطالعه کم است، من یک چراغ مطالعه در اتاقم دارم.

در این مثال ها، فرزند من متوجه حمایتی که از انتخاب او کرده ایم، می شود.

می توانیم بدون شرط گذاشتن کادو بدهیم. مثلاً من خوشحال بودم و دوست داشتم برایت هدیه ای بخرم تا تو هم خوشحال شوی!

اگر احتمال دادید که فرزند این کادو را به عنوان پاداش تلقی می کند، هرگز این کادو را به او ندهید!

این پاداش دادن و تشویق کردن نیست، شرطی کردن بچه است!

همیشه جزای شرط از خود شرط محبوب تر است!

اگه نقاشی بکشی، برات چلوکباب میخرم!



دیگر این کودک برای لذت خود نقاشی، نقاشی نمی کشد، فقط برای خوردن چلوکباب نقاشی می کشد. ما با پاداش دادن، شوق او را به پاداش تقویت می کنیم، نه به انجام کار! کادوهایی که ما می دهیم، انگیزه ی درونی ایجاد نمی کنند و فقط محرک بیرونی هستند. با قطع شدن این محرک بیرونی، عمل هم قطع می شود. در تشویق و تنبیه، ما کودک را مجبور به انجام کاری می کنیم. فقط در ظاهر پیدا نیست. او را شرطی می کنیم و به او باج می دهیم.

باز خورد صحیح به نقاشی فرزندم:

رودخونه کشیدی؟ چه جالب! میتونی بهم بگی چرا کشیدیش؟ فکر میکنم خیلی دقیق رنگ کردی و از خط بیرون نزدی!

میدونی رنگ گلبهی ای که استفاده کردی رو من خیلی دوست دارم؟

وقتی داشتی نقاشی می کردی، چه احساسی داشتی؟ وقتی تموم شد، به خودت افتخار کردی؟

