



دانشگاه گیلان

فakولت آموزش

دهی درنگ

شماره ۲۲ . سال سوم . فرورد ماه ۱۴۰۱

در این شماره می خوانید :

فرزند پروری به چه معناست و اهمیت فرزند پروری صحیح

انواع سبک‌های تربیتی و فرزندپروری

روشهای نادرست فرزندپروری و پیامدهای منفی ناشی از آن

اصول صحیح فرزندپروری

روشهای تقویت رفتارهای صحیح فرزندان

انواع پاداش



فرزند پروری به چه معناست و اهمیت فرزند پروری صحیح

روش تربیتی والدین در شخصیت کودک و سازگاری اجتماعی او موثر است. در طی فرآیند جامعه‌پذیر شدن کودک، انتقال ارزش‌ها، هنجارها و سنت‌ها از طریق امر و نهی والدین، همانندسازی و تقلید انجام می‌شود. فرزند پروری مجموعه‌ای از نگرش‌های تربیتی والدین نسبت به کودکان است؛ این نگرش‌ها یک محیط هیجانی (عاطفی) ایجاد می‌کند و رفتار والدین در این محیط نمود پیدا می‌کند.

پایه و اساس فرزندپروری، تلاش‌های والدین برای کنترل و اجتماعی‌کردن فرزندان‌شان است. این کنش متقابل بین والدین و کودکان اساس تحول عاطفی و روانی کودک است چون تاثیر عمیقی بر او به جای می‌گذارد. والدینی که نقش پدر و مادری را به طور مطلوب و با موفقیت انجام می‌دهند، در کودک احساس ایمنی و دلبستگی و رفاقت ایجاد می‌کنند؛ و باعث احساس داشتن هدف و پیشرفت و ارزش فردی در کودک می‌شوند.

فرزند پروری صحیح به معنای ایجاد تعادل در دو مقوله‌ی محبت و کنترل است برای اینکه رشد شخصیت کودک سالم انجام گیرد. به طور مثال حمایت و محبت دائمی باعث گرفتن فرصت استقلال از کودک می‌شود در نتیجه او احساس بی‌کفایتی و عدم مقبولیت می‌کند. از طرفی کنترل‌گری بالای والدین و اقتدار غیرقابل نفوذ آنها نیز منجر به همین نتیجه در شخصیت کودک می‌شود. داشتن کنترل منعطف و محبت و پاسخدهی بالا برای والدین باعث می‌شود که کودکان به خوبی اجتماعی شوند و سطح پایین‌تری از مشکلات رفتاری را نشان دهند و انتظار معقولی از توانایی‌های خودشان داشته‌باشند.



انواع سبک‌های تربیتی و فرزندپروری

نوع سهل‌گیر

در شیوه فرزندپروری سهل‌گیرانه و آسان‌گیر پدر و مادر معتقدند که کودک باید آزاد باشد تا هرکاری دوست دارد انجام دهد. چنین پدر و مادری بدون اعمال کنترل بر فرزندان‌شان، آن‌ها را غرق در محبت خود می‌کنند. این والدین با تنبیه کودک مخالف هستند و اگر فرزندان‌شان کار اشتباهی کند، او را تنبیه نمی‌کنند. توجه داشته‌باشید که منظور از تنبیه، تنبیه بدنی و کتک‌زدن کودک نیست؛ کوکانی که با والدین سهل‌گیر پرورش می‌یابند صبور و گرم هستند اما تحکم کمی دارند عملکرد تحصیلی آن‌ها در مدرسه کمی بد است و احتمال دارد که پرخاشگر باشند و در مواجهه با همسالان و در مدرسه ممکن است تا حدودی ناپخته عمل‌کنند، احتمال کمی وجود دارد که قبول مسئولیت کنند و سطح استقلال آن‌ها پایین است.

نوع مستبدانه

مطالبه والدین مستبد از کودک‌شان خیلی بالاست. این نوع والدین تاکید زیادی بر انضباط دارند و قوانین سخت‌گیرانه‌ای برای کودکان‌شان وضع می‌کنند و دائما فرزندان‌شان را کنترل کرده و اهمیتی به احساسات آنها نمی‌دهند. کودکانی که در این خانواده‌ها بزرگ می‌شوند عملکردشان در مدرسه ضعیف است، معمولا در برخورد با همسالان مهارت پایینی دارند و نسبت به کودکان سایر انواع خانواده‌ها از عزت نفس پایین‌تری برخوردارند. برخی از این کودکان ظاهرا مطیع هستند؛ بقیه ممکن است سطح بالایی از پرخاشگری یا نشانه‌های خارج از کنترل بودن از خودشان نشان دهند.



نوع مقتدرانه

در این نوع روش، سطح گرمی و کنترل والدین بالاست، والدین محدودیت‌های مشخصی وضع می‌کنند، از فرزندان انتظار رفتارهای اجتماعی پخته دارند و آن‌ها را تقویت می‌کنند و در همین حال به نیازهای فردی کودک جواب می‌دهند. در این سبک، والدین اجازه نمی‌دهند تا کودکان مسلط باشند اگر از فرزندان رفتار اشتباهی سر بزند والدین مقتدر آماده هستند تا به درستی کودک را آموزش دهند. آن‌ها نسبت به والدین مستبد به ندرت از تنبیه جسمی استفاده می‌کنند و معمولا از روش محروم‌سازی یا سایر تنبیهات سبک استفاده می‌کنند. این نوع والدین بلاتصمیم نیستند. کودکانی که در اینچنین خانواده هایی رشد می‌کنند عزت نفس بالایی داشته و در مدرسه اهل پیشرفت هستند و نمرات بهتری کسب می‌کنند. آن‌ها از استقلال بیشتری برخوردارند اما در همین حال احتمال بیشتری هم وجود دارد درخواست والدین را برآورده کنند همچنین ممکن است این کودکان رفتارهای بشر دوستانه بیشتری نشان بدهند.

نوع بی‌اعتنا

این سبک فرزند پروری پیامدهای منفی را به همراه دارد. معمولا در این نوع خانواده‌ها دلبستگی ناایمن با کودک شکل‌گرفته و عدم حضور روان‌شناختی مادر مانند افسردگی یا مشکلات زندگی باعث شده هیچ رابطه هیجانی عمیقی با کودک شکل نگیرد. در این سبک قوانین کمی برای کودک وجود دارد و والدین از کارهای کودک کم اطلاع هستند. این نوع کودکان در روابطشان با همسالان و بزرگسالان برای سال‌ها دچار اختلال هستند. در نوجوانی تکانشی‌تر و ضداجتماعی‌تر هستند و پیشرفت آن‌ها در مدرسه کم است. فرزندان والدین بی‌اعتنا به احتمال خیلی بیشتری بزهکار و در اوایل نوجوانی وارد فعالیت‌های جنسی می‌شوند چون والدین آن‌ها پایش ضعیفی بر عملکرد فرزندشان دارند.



روشهای نادرست فرزندپروری و پیامدهای منفی ناشی از آن

یافته‌های تحقیقات گوناگون نشان داده‌است که تجارب خانوادگی در همه جنبه‌های زندگی نوجوانان مانند گرایش‌های رفتاری یا بزهکاری تاثیر می‌گذارد.

تحقیقاتی که در زمینه اختلال‌های رفتاری صورت گرفته، اغلب این نتیجه را در بر داشته است که اختلال‌های رفتاری اغلب حاصل نحوه ارتباط والدین با کودکان و شیوه‌های تربیتی آنهاست تا عوامل ارثی و زیستی. این موضوع نشان می‌دهد که خانواده و به ویژه رفتار والدین و شیوه‌های موثر در بروز اختلالات رفتاری در فرزندان و حتی بزرگسالی آنان دارد.

به عنوان مثال: شیوه فرزندپروری استبدادی والدین روی از همگسختگی خانواده و مصرف دخانیات در اعضای خانواده و بروز رفتارهای ضداجتماعی دختران نوجوان تاثیر می‌گذارد، والدین سختگیر و دیکتاتور با استفاده از شیوه‌های تنبیهی نامناسب مانع پیشرفت و خالقیت کودک می‌شوند.

والدینی که از روش‌های مستبدانه در تربیت فرزندان خود بهره گرفته‌اند با توجه به اینکه الگوی ارتباطی کمتر آرمانی بوده و اغلب با سختگیری و خشونت بیش از حد و تنبیه همراه است و هر خطایی که از فرزند سر میزند با حمله به شخصیت کودک و ایجاد احساس شرمساری و گناه در او همراه است، این امر زمینه را برای ایجاد تصویری ضعیف از شخصیت خود و کاهش اعتماد به نفس و رفتارهای مخرب در کودک فراهم می‌سازد. در چنین خانواده‌هایی کودک نمی‌تواند میان تنبیه و خشونت که علیه او اعمال شده و رفتارهای خود ارتباط منطقی برقرار سازد و این تصور را در ذهن کودک تثبیت می‌کند که والدین او حقیقت محض اند و در نتیجه زمینه را برای کودک برای انجام دادن رفتارهای مهارگسیخته و اختلال سلوک، تصور بی‌احترامی و غیرمنطقی، فراهم می‌نماید. از سویی هم تنبیه‌های کینه‌توزانه و خشونت‌های بی‌توجهی را در ذهن کودک شکل می‌دهد و چنین تصویری سبب بروز برخی از رفتارهای ضداجتماعی مانند فرار از منزل، پرخاشگری و رفتارهای ضد هنجارهای اجتماعی و مشکلات رفتاری خواهد شد.



اصول صحیح فرزندپروری

خانواده نخستین پایگاه تربیتی و قطعا مهمترین کانون پرورش صحیح احیاء و شکوفایی استعدادهای کودکان است. بخش عمده‌ای از پرورش صحیح عقل و عاطفه که پایه اساسی سعادت انسان را تشکیل می‌دهد بر عهده والدین می‌باشد که باید از کودکی شروع شود.

- حالا اصولی برای فرزند پروری وجود دارد که آنها را ذکر می‌کنیم:

*** هر سنی یک روش تربیتی خاص خودش را دارد***

برای اینکه بتوانید به خوبی کودک‌تان را تربیت کنید، باید با اهمیت فرزندپروری آشنا باشید و سعی کنید در هر سنی، کاملا مطابق با روحیات و شخصیات فرزندتان، او را تربیت کنید. قطعا تربیت یک کودک یک ساله با کودک چهار ساله بسیار متفاوت است.

جنسیت کودک را در نظر بگیرید

شاید برایتان جالب باشد تا بدانید در نظر گرفتن جنسیت کودک یکی از موارد مهمی است که برای فرزند پروری باید آن را در نظر بگیرید. معمولا پسر بچه‌ها، سر به هوا تر، بازیگوش‌تر و نافرمان‌تر از دختر بچه‌ها هستند. این موضوع به دلیل تفاوت‌های جنسیتی و شخصیتی آنها است. پس هیچگاه در تربیت کودک، دختر و پسر را با یکدیگر مقایسه نکنید.

از بدو تولد تربیت را آغاز کنید

اهمیت فرزندپروری برای بعضی از والدین در حدی است که تربیت فرزند از نوزادی را شروع می‌کنند. شما باید از همان بدو تولد و نقطه شروع زندگی، تربیت را آغاز کنید.

از کودک خود به اندازه توانایی‌هایی که دارد از او انتظار داشته باشید.

برخی والدین توقع دارند کودک یکسری رفتارها که طبق میل آنها است انجام‌دهد مثلا بدون کمک یا به‌تنهایی دستشویی رود، تنها درس بخواند، چنین مسائلی باید با توجه به رشد روانی و جسمی کودک در نظر گرفته شود.

فراهم کردن محیط مناسب

باید محیطی امن و خوشایند را برای رشد و شکوفایی کودک فراهم کرد ، مکانی دور از خطر و همراه با رسیدگی و نظارت والدین.

به کودک خود به اندازه محبت کنیم نه زیاد نه کم

برخی والدین محبت و توجه زیادی به کودک دارند که می‌تواند مانع پیشرفت کودک شود در مقابل توجه کم هم خوب نیست و می‌تواند عزت نفس کودک را با مشکل مواجه کند.

روشهای تقویت رفتارهای صحیح فرزندان

برای تقویت رفتارهای صحیح در فرزندان ابتدا والدین نیاز دارند که به صورت آگاهانه در خصوص این روشها مطالعه کنند و از تاثیر این روشها مطلع باشند. نکته بعد در خصوص نگه داشتن اثر تقویت بر روی رفتار صحیح کودکان، کنترل والد بر روی شرایط حاکم در رابطه والد فرزندی است.

۱- شما در ابتدا نیاز دارید که رفتار مثبت دیده شده از سمت کودک خود را تقویت کنید.

برای این کار شما باید به صورت فعال و جدی نسبت به رفتارهای منفی از سمت کودک بی‌توجهی نشان دهید تا در نظر کودک هم توجه شما به سمت رفتار مثبت او مشخص‌تر باشد. فرض کنید که کودک با جیغ و گریه در حال طلب یک شی یا وسیله‌ای از شماست در این موقعیت شما باید نسبت به رفتار منفی کودک یعنی جیغ و گریه کاملاً بی‌توجه باشید تا زمانی که آرام شود و با صحبت کردن سعی در طلب آن وسیله از شما کند، در این مواقع کودکان یاد می‌گیرند با گریه که رفتاری منفی است به خواسته‌هایشان نمی‌رسند و شما رفتار مثبت مخالف گریه را در آنها تقویت کرده‌اید. هنگامی که یک رفتار را نادیده می‌گیرید باید به کودک نگاه نکنید و با او صحبت نکنید چون ممکن است کودک در ابتدا شلوغ کند و سعی کند جلب توجه کند، در صورت لزوم باید روی خود را برگردانید و دور شوید و سعی کنید آرام باشید. باید دقت داشته باشید که مهارت نادیده گرفتن در صورتی موثر واقع می‌شود که همراه با نشان دادن توجه به پاداش دادن به رفتارهای مطلوب باشد و به رفتار مناسبی که کودک نشان می‌دهد باید توجه و پاداش داده شود.



۲- می‌توانید به کارهای مثبت کودک خود پاداش دهید، پاداش یک عامل تقویت کننده قوی در تثبیت رفتار است.

پاداش می‌تواند کلامی باشد یا حتی هدیه‌ای کوچک از سمت شما برای رفتار مثبت مشخصی که از کودک بروز داده شده است. می‌توانید او را تشویق کلامی کنید **مثلا :** "خوشحالم که توانستی خشم خود را کنترل کنی، شاید این کار برای تو کمی دشوار بود ولی از پس آن برآمدی" یا چیزی را که طلب کرده‌است به عنوان هدیه‌ای برای رفتار خوب او بخرید و این نکته را بازگو کنید که چون توانستی بر خشم و عصبانیت خود مسلط شوی برای تو هدیه‌ای خریدم.

۳- نکته بسیار مهمی که در رابطه با یادگیری رفتارها در کودکان وجود دارد الگو بودن والدین آنهاست.

شما نمی‌توانید از کودک انتظار داشته‌باشید که خشم خود را کنترل کند زمانی که خودتان مدام بر سر او داد می‌زنید. طبق نظریه یادگیری اجتماعی، ما الگوهای رفتاری دیگران را درونی می‌کنیم، پس خیلی مهم است اگر والدین انتظار رفتاری مثبت از سمت کودک را دارند سعی در انجام و به نمایش گذاشتن آن رفتار در مقابل کودک بکنند.

نکته آخر : یادمان باشد کودکان را برای انجام رفتارهای منفی سرزنش نکنیم چرا که راه‌های بهتری وجود دارد که با استفاده از آنها می‌توانیم رفتار منفی را کاهش، رفتار مثبت را افزایش و در کنار تقویت رفتار، باعث حفظ عزت نفس کودکان شویم.

انواع پاداش

پاداش و تشویق کلامی

پاداش کلامی یکی از مهم‌ترین و موثرترین نوع تشویق و پاداش است. کودک یا به طور کلی انسان‌ها در هر سنی نیاز به شنیدن تعریف و تایید دیگران دارند. این مورد، به اعتماد به نفس و عزت نفس کودک بسیار کمک می‌کند و باعث ایجاد حس مفید بودن و احساس ارزشمندی در او می‌شود.

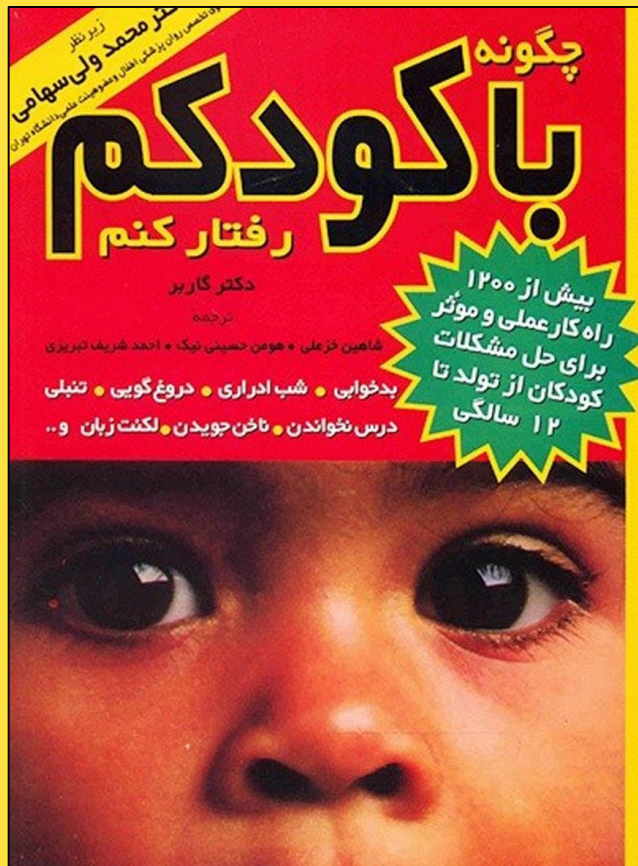
پاداش و تشویق تفریحی یا فعالیتی

تفریحات مورد علاقه کودک نیز می‌تواند به عنوان پاداش استفاده شود. در این مورد باید تفریحاتی که برای کودک لذت بخش است، مد نظر قرار بگیرد نه چیزهایی که والدین فکر می‌کنند لذت بخش است. برای مثال؛ پارک بردن، بازی مورد علاقه و یا خوردن یک بستنی می‌توانند به عنوان تشویق کودک استفاده شوند. همچنین باید در نظر داشت که افراط و تفریط در تشویق کودکان می‌تواند اثرات مخربی در تربیت آن‌ها داشته باشد. بنابراین ضروری است حد اعتدال رعایت شود و تشویق و پاداش‌ها دارای قانون و قاعده‌ای باشند.

پاداش و تشویق مادی به کودکان

این نوع پاداش شامل وسایلی است که کودک به آنها علاقه دارد. اسباب بازی مناسب کودک، لوازم تحریر، لباس، خوراکی و حتی پول. ترجیحا در این روش پاداش‌دهی لوازم و چیزهایی که کودک نیاز دارد به عنوان پاداش داده می‌شود. کودک باید برای رسیدن به این پاداش تلاش کند و بهترین شیوه جدول ستاره‌ها یا پاداش ژتونی است.

**** جدول ستاره‌ها یا پاداش ژتونی:** روی یک کاغذ یا تخته، جدولی بکشید و با ستاره (می‌توانید از برچسب استفاده کنید یا روی تخته یک ستاره بکشید) به کارهای خوب، کودک را تشویق کنید. کارهای خوب معمولا رفتار صحیح و تکالیفی است که لازم است انجام دهد (مثلا زمانی که از مدرسه می‌آید لباس‌هایش را آویزان کند). هر رفتار درست می‌تواند با یک ستاره پاداش داده شود. سپس برای استفاده از این ستاره‌ها یا ژتون‌ها چهارچوبی مشخص شود. به عنوان مثال با او قرارداد ببندید که هر **۵ ستاره** یک پارک جایزه دارد. هر ۱۰ ستاره بازی با رایانه یا درست کردن غذای مورد علاقه‌ی کودک یا خرید اسباب بازی. طبیعی است که کودک با رفتار اشتباه، ستاره از دست می‌دهد.



شاید یکی از بزرگترین دغدغه‌های والدین تربیت فرزندانشان به شیوه‌ای مطلوب هست، مطالب کتاب پیش رو به کمک پدرها و مادرها می‌شتابد تا به شیوه‌ای اصولی با کودکشان برخورد کنند، مشکلاتی را که در رفتار او مشاهده می‌کنند تعریف و مشخص کنند و به رفع تدریجی آن‌ها بپردازند. ترس، ناسازگاری با خواهر و برادر، بی‌اشتهایی، عادت‌های عصبی، بدخلقی، مشکلات رفتاری خاص و... از مباحثی است که مجموعه حاضر به آن اختصاص یافته، به‌علاوه لیستی از مشکلاتی که برای برطرف‌سازی آن‌ها، نیاز به روان‌درمانی است و تنها با بهره‌گیری از کتاب قابل برطرف‌سازی نیستند نیز ارائه شده‌است.

منابع:

السون؛ متیو، هرگنهان؛ بی آر. (۱۳۸۹). مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه-ی علی اکبر سیف، نشر دوران.

بوید، دنیس؛ بی، هلن. (۱۴۰۰). کودک در حال رشد. ترجمه ی مترجمان سید محمد حسین موسوی نسب، حدیث سعیدی و محمود علی پور. انتشاران جهاد دانشگاهی کرمان.

زارع، فاطمه؛ صادقیه، طاهره و عربی، اعظم. (۱۳۹۳). مهارتهای فرزند پروری، قم، ناشر: موسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تیان.

شهیدی، شهریار؛ صریحی، نفیسه. (۱۳۸۷). رابطه روش های فرزندپروری با توانایی ابراز وجود و بررسی تاثیر برنامه آموزشی ابراز وجود در دانش آموزان. روانشناسی معاصر، دوره ۳، شماره ۱، ۱۴-۲۲.

طاهری، نوراله؛ شیرزادگان، راضیه؛ الهامی، سعیده؛ محمودی، ناهید؛ بان، مریم و سرونیدیان، سارا. (۱۳۹۶). سبک های فرزند پروری والدین با کمال گرایی در دانشجویان خانواده های تک فرزند و چند فرزند، فصلنامه ی پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، دوره ۳، شماره ۲.

گرمسیری، مهوار؛ شکر زاده، شهره. (۱۳۹۷). اثرات شیوه فرزند پروری بر نشانگان اختلال سلوک دانش آموزان دوره متوسطه منطقه پاکدشت. فصلنامه خانواده و دانش، دوره ۱۶، شماره ۴، ۱۲۳-۱۴۲.

لوییس، جان فیلیپ؛ مک دونالد لویسکتاب، کارن. (۱۴۰۰). فرزندپروری باکفایت (با رویکرد طرحواره درمانی) نگاهی عمیق به تأمین نیازهای عاطفی اساسی و پیشگیری از خشم. ترجمه دکتر سید مهدی موسوی موحد، انتشارات ارجمند.

مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن؛ بحرینی، شهناز. (۱۳۷۹). رابطه شیوه های فرزند پروری با سلامت روانی و هماهنگی مولفه های خودپنداشت. مجله روانشناسی، دوره ۴، شماره ۱.

مهرابی، مهناز؛ نجاریان، بهمن؛ بحرینی، شهناز. (۱۳۷۹). رابطه شیوه های فرزند پروری با سلامت روانی و هماهنگی مولفه های خود پنداشت، مجله روانشناسی، دوره ۴، شماره ۱، ۸۳-۹۷.

میرزایی، مشهدی؛ چهارزاد، مینو؛ یعقوبی، یاسین. (۱۳۸۸). سبک های فرزند پروری والدین شهر رشت. دوره ۱۹، شماره ۶۱.

میرمعینی؛ یلدا، سرلک؛ حمید، نورمحمدی؛ شیما، نخستین؛ افروز، سلیمی، زهره. (۱۳۹۹). مقایسه تاثیر روش های مختلف آگاهی بخشی بر پذیرش روش های کنترل رفتاری کودکان توسط والدین. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، دوره ۲۳، شماره ۲، ۲۱۰-۲۲۱.

یعقوبی راد، فرزانه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه میان شیوه های فرزند پروری والدین و میزان اضطراب دانش آموزان. فصلنامه خانواده و پژوهش، دوره ۱۱، شماره ۱، ۱۱۱-۱۲۸.



دهی درنگ

www.moshaver.uk.ac.ir

مرکز مشاوره دانشگاه باهنر کرمان

دکتر عباس رحمتی

زهرا زمانی

سوده باغخانی

امیرعباس محمدزاده ، ریحانه تشکری ، فاطمه سلمانی

نرجس مهدوی فر ، فاطمه لشکری، پرستو حاج محمدی

زهرا محمود آبادی

شیما منصوری

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر

سرپرست نویسندگان

نویسندگان

ویراستار

طراح گرافیک