

افزایش رفتارهای مطلوب

والدین و پیش‌گیری از اختلالات رفتاری فرزندان

● اعظم فاضلی

اشاره

مجله‌ی رشد آموزش ابتدایی از زوایای گونه‌گونی به مسائل آموزش و پرورش، آموزگاران و هر چه در این زمینه است، می‌پردازد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به مسائل و تکالیف والدین (و به نوعی پدران و مادران آموزگار) در مقابل دانش‌آموزان خود اشاره کرد. از جمله مشکلات پیش روی پدران و مادران وجود اختلالات رفتاری در کودکان آن‌هاست و البته نظریه‌های بسیاری در این زمینه مطرح شده و در جامعه‌ی علمی مورد نقادی قرار گرفته است. این کودکان گاه دارای هوش مطلوب و حتی بالا هستند که در کنار اختلالات رفتاری مشکلات آن‌ها را بیشتر نمایان می‌کند. معمولاً سهل‌انگاری در شناسایی یا درمان این مسائل باعث ناسازگاری، افت تحصیلی و نیز بزهکاری‌های سبک تا سنگین در جامعه می‌شود و هزینه‌هایی برجای می‌گذارد. بنابراین، بر خانواده‌هاست که در صورت روبه‌رو شدن با اختلالات رفتاری فرزندان، به سرعت در صدد استفاده از خدمات مشاوره‌ای و نیز آموزش و درمان صحیح برآیند و فرصت زندگی مطلوب را به کودکان خود بدهند. از نگاه کارشناسان، آموزش والدین یکی از رویکردها و الزامات در بهداشت روانی است و چنانچه زمان طلایی درمان سپری شود، بر این اختلالات، اضطراب‌ها و مشکلات تحصیلی نیز افزوده می‌شود. به نظر می‌رسد که هر چه آموزش والدین زودتر آغاز شود، احتمال موفقیت درمان بیشتر خواهد شد. آموزش‌ها باید از زمانی آغاز شود که شخصیت کودکان به‌طور کامل شکل نگرفته است و احتمال اصلاح الگوهای رفتاری بیشتر است. در همین زمینه می‌خواهیم در چند شماره به معرفی برنامه‌ی آموزش مدیریت والدین در رفع اختلالات رفتاری، با استفاده از معرفی یک پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی از خانم اعظم فاضلی بپردازیم.

این پژوهش بر پیش‌گیری تکیه دارد و می‌گوید کودکان رفتارهای پرخاشگرانه را در سال‌های پیش از دبستان می‌آموزند. بنابراین، بهتر است آموزش والدین نیز از سال‌های قبل از دبستان آغاز شود.

آموزش مدیریت والدین (PMT)^۱ براساس الگوهای یادگیری اجتماعی، برنامه‌ای است که به‌واسطه‌ی آن والدین روش‌های لازم رفتاری را در رابطه با کودکان و نوجوانان خود می‌آموزند. بدیهی است که افزایش مهارت‌های فرزندپروری و تربیتی والدین و اصلاح رفتارهای آنان در برخورد با کودکان و آموزش شیوه‌ی مقابله‌ی صحیح و کارآمد گام‌هایی مؤثر در جهت حل مشکلات کنونی و پیش‌گیری از مشکلات اجتماعی آینده خواهد بود.

معرفی برنامه‌ی آموزش مدیریت والدین جلسه‌ی اول

دکتر گینوت در کتاب «رابطه‌ی میان والدین و کودکان» می‌گوید که هیچ پدری به هنگام صبح بیدار نمی‌شود تا زندگی فرزندش را تیره سازد و هیچ مادری با خود نمی‌گوید که «امروز اگر فرصتی پیش آید، بر سر بچه‌ام داد خواهم زد، یا او را تحقیر خواهم کرد.» به‌عکس، بسیاری از والدین می‌خواهند که روزی صلح‌آمیز و پر از صمیمیت داشته باشند؛ روزی که نه داد و فریادی باشد، و نه زد و خوردی. با وجود این و البته برخلاف نیات و مقاصد خوب، جنگ ناخواسته درمی‌گیرد و والد درمی‌یابد که سخنانی ناخواسته بر زبان آورده و با لحنی حرف زده که دوست نداشته است. تمامی والدین خواستار خوشبختی و رفاه و امنیت

کودکانشان هستند. هیچ فردی به عمد کودک خود را ترسو، کمرو، سهل‌انگار یا بی‌نزاکت بار نمی‌آورد. با این حال، بسیاری از کودکان در مرحله‌ی رشدشان ویژگی‌هایی نامطلوب کسب می‌کنند و از داشتن احساس امنیت باز می‌مانند و نمی‌توانند برای خود و دیگران احترام قائل شوند و مشکلاتی از این قبیل. وقتی هم والدین قصد دارند این‌گونه رفتارهای کودکان را اصلاح کنند، تنها مسئله‌ی پیچیده‌تر می‌کنند و بس. در این زمان است که اغلب والدین می‌پرسند: «پس چه باید کرد؟» از آنجا که راه‌های بسیار مختلفی برای تربیت فرزند وجود دارد، والدین باید راهی را انتخاب کنند که مؤثرتر از راه‌های دیگر باشد اما باز سؤال این است که کدام راه؟ اکثر زوج‌ها بر این باورند که تربیت فرزند امری ذاتی و طبیعی

است اما با اطمینان می‌توان گفت که این امر مانند هر عمل تخصصی دیگری نیازمند آموزش، مهارت و تخصص است. کودکی که در محیطی پر از تشویق زندگی می‌کند، به سادگی سازگاری مناسبی کسب می‌کند. به‌عکس، کودکی که در محیطی دل‌سردکننده و پر از تشویب زندگی می‌کند، احتمالاً سازگاری ضعیفی نشان می‌دهد و در نتیجه، سلامت روانی ضعیف‌تری خواهد داشت. کودکی که در شرایط انتقاد رشد می‌کند، یاد می‌گیرد که خود را محکوم کند. اگر او در محیطی از خصومت زندگی کند، پرخاشگری و خشونت را فرا می‌گیرد. آموزش براساس این نظریه‌ی کلی است که مشکلات رفتاری کودکان به شکل غیرعمد به علت تعاملات نامناسب والدین با کودک شکل می‌گیرد و سبب حفظ و تداوم آن نیز

قاطعیت داشته باشند. همان‌طور که رفتارها طی سال‌ها در کودک ایجاد شده و تداوم یافته‌اند، تغییر آن‌ها نیز نیازمند زمان، وقت، انرژی و حوصله است. بنابراین، انتظار والدین نباید این باشد که به محض عملی کردن شیوه‌ای، رفتارهای کودک کاملاً بهبود یابد بلکه با داشتن ثبات در عملی ساختن آن شیوه‌ها و داشتن حوصله است که می‌توانند به نتیجه برسند.

این برنامه از دو مقوله‌ی کلی تشکیل شده است: ۱. افزایش رفتارهای مطلوب در کودکان، ۲. کاهش رفتارهای نامطلوب در کودکان.

افزایش رفتارهای مطلوب

تحسین و توجه، پاداش و امتیاز و تحسین اشاره‌کننده جزو مقوله‌ی روش‌های مثبت تربیتی هستند. این روش‌ها برای افزایش رفتارهای مطلوب کودکان به کار می‌روند. برای این کار والدین باید به رفتارهای نامناسب و مطلوبی که کودک از خود نشان می‌دهد، توجه داشته باشند؛ یعنی توجه آن‌ها فقط معطوف رفتارهایی باشد که مایل‌اند اتفاق بیفتد. زمانی که والدین از این روش‌های مثبت استفاده می‌کنند، کودکان هم رفتارهای مطلوبی را آغاز می‌کنند. در نتیجه، والدین شیوه‌های مناسب‌تر و رضایت‌بخش‌تری را برای کنترل می‌شناسند و نگرششان در مورد خود و کودکانشان بهبود می‌یابد و انگیزه‌ی بیشتری برای به کار بردن مهارت‌ها از خود نشان می‌دهند. بعضی والدین فکر می‌کنند که انضباط و تربیت فرزندان فقط به وسیله‌ی تنبیه میسر می‌شود و معتقدند که تمام رفتارها را می‌توان با تنبیه، حذف و یا ایجاد کرد. بنابراین مهارت‌های مثبت اغلب نادیده گرفته می‌شود. لازمه‌ی مهارت‌های مثبت این است که والدین به رفتارهای مطلوب کودک توجه داشته باشند. رفتارهایی که شاید تا این زمان در نظر گرفته نمی‌شدند. مثلاً زمانی که کودکی بی‌سر و صدا و ساکت بازی می‌کند، بهترین زمان برای تحسین و پاداش است. البته در ابتدا مشکل است که والدین این رفتارها را پیدا کنند؛ چراکه وقتی کودک به آرامی بازی می‌کند، تصورشان این است که مشکلی وجود ندارد و نباید مزاحم رفتار او بشوند.

پی‌نوشت‌ها

1. Parent Management Training
2. Praise and Attention
3. Rewards and Privileges
4. Suggestive Praise



معین انتظار چه واکنشی از سوی والدین داشته باشد. بسیاری چیزهای مطبوع و خوش‌آیند در زندگی کودک از سوی والدین می‌رسد که تقریباً مستقل از رفتار خود کودک است. کودک چیز خوبی از والدین دریافت می‌کند؛ زیرا مادر امروز حالش خوب است، نه به‌خاطر آنکه وی رفتار خوبی داشته است.

لازم است والدین به کودکان کاملاً بفهمانند که خواهان چه نوع رفتاری هستند و اگر او آن رفتار را نشان دهد، چگونه بازخوردی دریافت خواهند کرد. برای مثال، آن‌ها می‌توانند این شیوه را این‌گونه اعمال کنند که اگر شما این کار را انجام ندهید، می‌توانید امتیاز خاصی در اختیار داشته باشید. احتمالاً بیشتر والدین این راهبرد را قبلاً به کار برده‌اند اما به شیوه‌ی غیرسیستماتیک و بی‌ثبات. والدین باید در عملی کردن هر شیوه‌ی ثبات و

می‌گردد. بنابراین، والدین برای مؤثر واقع شدن، به آموزش‌های مخصوصی نیاز دارند و کمک به آنان از این طریق باعث درمان کودکانشان یا پیش‌گیری از مشکلات آن‌ها می‌شود و تعاملات خانوادگی سالم‌تری را ایجاد می‌کند. دیدگاه برنامه‌ی آموزش والدین این است که هر رفتاری یاد گرفته می‌شود؛ نه تنها رفتارهایی چون سلام و تشکر کردن بلکه رفتارهایی چون گریه، نق‌نق کردن، حرف گوش ندادن و غیره. بنابراین، والدین می‌توانند از طریق شیوه‌های خاصی رفتارهای نامطلوب را در کودکان خاموش و رفتارهای مطلوبی را در آنان ایجاد کنند.

آموزش ثبات والدین

قبل از پرداختن به مهارت‌های اصلی، والدین باید بیاموزند که در رفتار خود ثبات داشته باشند. کودک باید بداند که همیشه در برابر یک رفتار