

مهارت های فرزند پروری

پیامبر اکرم (ص) میفرماید :

مهر خداوندی از آن بنده ای باد که فرزند خود را با نیکی کردن به وی و دمسازی با او و آموزش و ادب کردن وی ، در نیکو شدنش یاری دهد

بیان اصول مهارت های فرزند پروری ، تدریس محتوا نیست. به عبارت دیگر نمی‌توان برای والدین دستورالعمل صادر نمود زیرا هر رفتاری زاینده موقعیت خاصی است. می‌توان گفت آموزش مهارت های فرزند پروری فراگیری روش‌ها می‌باشد. بدین معنی که از طریق آموزش مهارت های فرزند پروری کلیه مهارت‌ها و روش‌های مختلف کار کردن با کودکان به والدین آموخته می‌شود تا بدان وسیله والدین بتوانند در موارد مختلف در برابر رفتارهای گوناگون کودکان خود واکنش‌های مناسبی نشان دهند. در زیر به برخی از مهارت های فرزند پروری اشاره می شود.

۱) به رفتارهای کودکان با دقت توجه کنید

بسیاری از والدین توجه کمی به آنچه که در خانه اتفاق می‌افتد دارند و به همین دلیل ممکن است مشکلات را بیشتر و مهم‌تر و بالعکس کمتر و کم اهمیت‌تر از آنچه که هست ارزیابی کنند. برای مثال: کودکان گاه‌گاهی نق می‌زنند به‌ویژه، در زمان خستگی، بیماری و یا تغییرات محیط، اگر والدین خود خسته و ناراحت باشند ممکن است این مشکل را خیلی بزرگ جلوه دهند. گاهی بالعکس، کودکی که مرتباً با همسالانش دعوا می‌کند والدین بی‌توجهی کرده و آن را طبیعی می‌دانند و هیچ اقدامی نمی‌کنند.

با توجه نمودن به رفتارها و یادداشت کردن آن‌ها و اینکه چند بار در روز اتفاق می‌افتد بهتر می‌توانید بفهمید که آیا کودکان مشکل دارد و آیا نحوه برخورد شما برای حل مشکل مفید است یا نه؟

۲) چگونه می‌شود رابطه بهتری با فرزندان داشته باشید؟

•اوقات خوبی را با فرزندان بگذرانید

معمولاً والدین زمان بسیار کمی را با فرزندان می‌گذرانند و بیشتر مواقعی که به ظاهر با بچه‌ها هستند، اغلب به فعالیت دیگری مشغول هستند. بهتر است در طول روز و به‌طور مکرر زمان‌هایی را با کودکان بگذرانید. زمان‌های کوتاه (برای مثال تا ۱۰ دقیقه) مفیدتر است. مثلاً وقتی که کودک به شما مراجعه می‌کند تا چیزی بپرسد و یا چیزی می‌خواهد، بهترین زمان برای توجه به کودک است.

•با کودکان صحبت کنید

در مورد چیزهایی که فرزند شما به آن علاقه دارد صحبت کنید. صحبت با کودک به او کمک می‌کند که سخن گفتن را یاد بگیرد، مهارت‌های اجتماعی و گفتگو کردن را بیاموزد و اعتماد به نفسش افزایش می‌یابد.

•احساسات خود را به کودکان نشان بدهید

فرزندان را بغل کنید، لمس کنید، در آغوش بگیرید، ببوسید، ماساژ دهید، قفلک بدهید. این کارها به کودکان کمک می‌کند که از مورد توجه بودن و مورد محبت واقع شدن احساس آرامش کنند و رابطه عاطفی آن‌ها محکم‌تر شود.

۳) اگر مایلید فرزند شما رفتار مطلوبی انجام دهد، مهارت‌های تشویق کردن را بیاموزید

رفتار مطلوبی را که می‌خواهید کودکان انجام دهد دقیقاً مشخص کنید (برای مثال «داشتن نظم») برای کودک مبهم است، به جای آن می‌توانید از کودک خود بخواهید مثلاً اسباب‌بازی‌ها را در محل خودش قرار دهد).

در هر نوبت یک رفتار را انتخاب کنید و وقتی فرزند شما آن رفتار را به‌صورت خودکار انجام می‌داد روی رفتار دیگری تمرکز کنید.

از روش‌های گوناگون تشویق کردن استفاده کنید. تشویق‌های شما می‌تواند کلامی باشد (برای مثال: آفرین دخترم من واقعاً از این که بعد از اتمام بازی اسباب‌بازی‌هایت را مرتب کردی، خوشحالم) یا تشویق‌های غیر کلامی مثل لبخند زدن، چشمک زدن، بغل کردن، و ... که کودکان از آن لذت می‌برند. اگر از تشویق مادی (خرید یک وسیله) استفاده می‌کنید دقت کنید آن وسیله گران نباشد ولی مورد علاقه فرزندان باشد. حتماً بعد از اینکه کودکان رفتار مطلوب را انجام داد آن را تهیه کنید و به وعده خود عمل کنید.

اگر در تشویق کردن فرزندان برای انجام یک رفتار مطلوب ناموفق هستید با متخصص مشورت کنید.

۴) رفتار و مهارت‌های جدید را به کودکانتان آموزش دهید

برخی از والدین تصور می‌کنند کودکان با گذشت زمان و وقتی بزرگتر می‌شوند یاد می‌گیرند چگونه در هر موقعیتی رفتار کنند. در حالی‌که برای یادگیری هر مهارت جدید لازم است والدین آموزش دهند، با فرزندشان تمرین کنند، کودک خود را تشویق نمایند و خود الگوی خوبی در این زمینه باشند.

۵) چگونگی برخورد با رفتار نامطلوب فرزند

کودکان خواسته‌های زیادی دارند که انجام همه آن‌ها مقدور نیست و یا برخی از این خواسته‌ها پسندیده نیستند. بنابراین همه کودکان لازم است که حدود و قوانین را یاد بگیرند و ناکامی و ناراحتی خود را هنگامی که به خواسته‌هایشان نمی‌رسند کنترل کنند. مدیریت این رفتارها برای والدین ممکن است پردردسر باشد، اما روش‌های مثبت و موثری وجود دارد که به کودکان کمک می‌کند کنترل بر خویش (خویشتنداری) را یاد بگیرند.

روش‌های مختلفی برای اداره مشکلات رفتاری کودکان وجود دارد. والدین با تمرین این شیوه‌ها فرصت خواهند یافت که در هر شرایطی روش مناسب را برگزینند.

۶) چگونگی مدیریت رفتارهای نامطلوب کودکان در خارج از خانه

مهارت های فرزند پروری



خانه کودک جهان اندیش

کودکان ممکن است در خانه مشکلی نداشته باشند ولی در موقعیت های دیگری مثل مهمانی، فروشگاه، مطب پزشک و یا مسافرت مشکلاتی را به وجود آورند.

از قبل آماده باشید و چنین موقعیت هایی را در خانه و خارج از خانه تمرین کنید.

انتظاراتی را که از کودک خود دارید از قبل مشخص کنید و برای او توضیح دهید (برای مثال امروز که می رویم فروشگاه می خواهیم که دست منو بگیرد و از من دور نشود)

فعالیت های سرگرم کننده ای برای کودک در آن موقعیت خاص فراهم کنید (مثلاً بردن اسباب بازی مورد علاقه کودک).

(۷) تسلط بیشتر بر اوضاع

والدین عزیز هر روز حوادث و مسائلی در زندگی شما پیش می آید که ممکن است تعادل شما را دچار اشکال کند. نمی توانیم از وقوع بعضی حوادث جلوگیری کنیم ولی می توانیم خود را برای مقابله با چنین حوادثی آماده کنیم. می توانیم فکر، احساس و رفتارمان را طوری تنظیم کنیم که آسیب کمتری ببینیم. ابتدا موقعیت های دشوار را مرور کنید و مهارت هایی که برای برخورد با آن ها لازم است تمرین کنید. توانایی ها و ضعف های خود را بشناسید. اگر مشکلاتی در زندگی شما هست همین امروز برای حل آن اقدام کنید.

(۸) دستیابی به روحیه بهتر

هنگامی که یک اتفاق ناگوار برای شما می افتد، افکار منفی از ذهن تان می گذرد. این افکار ممکن است در همان موقع باور کردنی باشند اما اگر بعداً راجع به آن فکر کنید به نظرتان غیر واقعی، مبالغه آمیز و حتی خنده دار بیایند. اما در همان زمان این افکار باعث ناراحتی و نگرانی بیشتر شما می شود و موجب می شود که شما تصمیمات درستی نگیرید و حتی مشکل تان بدتر شود. افکار منفی را شناسایی کنید (مثل من همیشه خراب می کنم). در گفتگو با خود عبارت مثبت در جهت سازگاری بیشتر استفاده کنید. (مثل می توانم این مشکل را حل کنم) و با افکار منفی مبارزه کنید (گاهی خراب می کنم ولی بیشتر اوقات خوب عمل کرده ام) یاد بگیرید که چگونه خودتان را در شرایط سخت آرام نگه دارید. برای موقعیت هایی که احتمال دارد مشکلی پیش بیاید برنامه ریزی کنید و آماده باشید.

(۹) تقسیم مسئولیت ها

پدر یا مادر بودن وظیفه دشواری است و اگر پدر یا مادر هر کدام بخواهند به تنهایی این مسئولیت را بپذیرند دچار خستگی و ناامیدی خواهند شد. یاد بگیرید از دیگران کمک بخواهید با همسر تان کارها را تقسیم کنید در مورد مشکلات پیش آمده حرف بزنید. اگر تا حالا چنین کاری نکرده اید ممکن است در ابتدا همسر و سایر اطرافیان به راحتی تقاضای شما را نپذیرند چون آنان عادت کرده اند که شما به تنهایی همه کارها را انجام دهید.