

روش‌های سالم و اصولی تشویق و تنبیه کودک

تنبیه بدنی ممنوع!



یکتا فراهانی
در کودکی شنیدن کلمه تنبیه و حتی تهدید به آن، دلبران را به درد می‌آورد، می‌ترسیدیم و فکر می‌کردیم حتما کار بدی انجام داده‌ایم و خطایی از ما سر زده که این‌گونه مستحق تنبیه هستیم، بعضی احساس گناه می‌کردیم و بعضی دیگر هم احساس خشم و تعجب از اینکه چرا وقتی مطابق میل و خواست والدین مان رفتار نمی‌کنیم این‌گونه با ما رفتار می‌کنند. به راستی جایگاه تشویق و تنبیه در تربیت فرزندان مان کیجاست؟ چه تاثیر و عواقبی به دنبال دارد و چگونه می‌توان از آنها به درستی و بجا استفاده کرد؟ در این خصوص با دکتر کتابون خوشابی، فلوشیپ روان‌پزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت‌وگو کرده‌ایم.

سلامت: خانم دکتر، چه روش‌هایی برای تشویق کودکان وجود دارد؟

در روش‌های فرزندپروری از روش‌های رفتاری برای شکل‌گیری رفتارهای درست و کم کردن یا خاموش کردن رفتارهای نامطلوب یا نادرست استفاده می‌شود. این روش‌های رفتاری معمولا از ابتدای تولد تا ۱۰ سالگی جواب می‌دهند، اما هر چه سن بچه‌ها بالاتر می‌رود استفاده از روش‌های رفتاری جای خود را به روش‌هایی مانند گفت‌وگو، استفاده منطقی از تفکر کودکان و صحبت کردن منطقی با آنها می‌دهد. به همین خاطر در کودکان زیر ۱۰ سال استفاده از چنین روش‌هایی می‌تواند به شکل‌دهی رفتار آنها کمک کند. معمولا برای برقراری ارتباط خوب با کودکان از روش‌های تشویقی استفاده می‌کنیم که متناسفانه خیلی از مواقع تشویق بر ایمان به معنای دادن جایزه مادی چون خانواده‌ها فکر می‌کنند کودکان فقط با گرفتن جایزه‌های مادی بزرگ خوشحال خواهند شد که البته این‌گونه نیست، مگر اینکه خود ما آنها را به این روش عادت دهیم.

در واقع تشویق‌های مختلفی وجود دارند که فقط یک نوع آن می‌تواند دادن هدیه و جایزه مادی باشد. در حالی که تاثیر تشویق‌های کلامی و رفتاری کمتر از دادن هدیه و پاداش نیست. ضمن اینکه هنگام تهیه هدیه باید نکات بسیار مهمی را در نظر داشته باشیم، مثلا باید توجه کنیم هدیه دادن پس از مدتی نباید تبدیل به باج دادن شود تشویق غیر کلامی هم می‌تواند فقط یک نگاه‌مهربان باشد، نگاهی توأم با لبخند که به کودک احساس امنیت و دوست داشته شدن بدهد. گفتن کلماتی

مانند: «آفرین، به تو افتخار می‌کنم، می‌دونستم می‌تونی از عهده‌اش بریایی و...» هم نوعی از تشویق به حساب می‌آیند که باعث تقویت رفتار مثبت و درست کودکان خواهند شد.

سلامت: تنبیه در تربیت کودکان چه جایگاهی دارد؟

همان‌گونه که باید با تشویق، رفتارهای خوب و پسندیده کودکان را تقویت کرد با تنبیه هم باید رفتارهای بدو اشتباه‌انهار کاهش داد. البته نخستین موضوع در مورد تنبیه که بسیار مهم هم هست این است که استفاده از تنبیهات بدنی به هیچ‌وجه جایی در روش‌های تربیتی ندارد و نباید از آن استفاده شود. تنبیه فیزیکی عزت‌نفس و اعتماد به نفس کودک را هدف می‌گیرد و اغلب افرادی که در کودکی تجربه تنبیه فیزیکی به‌خصوص در سحر و صورت را داشته‌اند در آینده اعتماد به نفس کمتری نسبت به دیگران دارند.

سلامت: تنبیه چگونه باید انجام شود؟ بهترین کار، محروم کردن یا نادیده گرفتن است. مثلا اگر کودک در سنین لجبازی است و گریه کردن مستمر را شیوه‌ای برای جلب توجه شما در نظر گرفته، بهتر است از شیوه تنبیهی محروم کردن نادیده گرفتن استفاده کنید. به این صورت که اگر هنگام گریه بی‌دلیل و بیش از اندازه، کودک را بغل گرفته‌اید برای لحظاتی او را از آغوش خود

محروم کنید. این روش به نوعی باعث کاهش یا خاموش کردن رفتار منفی کودک می‌شود. اما کنار آن هم می‌توانیم از روش‌های دیگری استفاده کنیم مانند محروم کردن کودک از حضور داشتن در جمع. متناسفانه این روش شاید برای بعضی والدین یادآور خاطرات حبس یا زندانی شدن خودشان در کودکی باشد، در صورتی که چنین محرومیتی اصلا به این معنا نیست.

سلامت: روش محروم کردن به چه صورت موثر خواهد بود؟

گاهی دیده می‌شود وقتی کودک کار اشتباهی انجام می‌دهد خود مادر او را ترک می‌کند و مثلا به اتاق دیگری می‌رود. یعنی محروم کردن به صورت ترک مادر از محیطی که فرزندش در آن است انجام می‌شود، در صورتی که بر عکس؛ این خود کودک است که باید محیط را ترک کند. مدت زمان ماندن کودک در اتاق هم با توجه به سن او تغییر می‌کند و به ازای هر سال، یک دقیقه به آن اضافه می‌شود. مثلا برای بچه ۵ ساله می‌توان ۵ دقیقه در نظر گرفت که داخل اتاق بماند. توجه داشته باشیم بهتر است در اتاق هم باز باشد. در بسیاری مواقع وقتی زمان محروم کردن (time out) کودک تمام می‌شود و مادر به او می‌گوید می‌تواند از اتاق خارج شود کودک از اتاق خارج نمی‌شود؛ چون می‌خواهد مادر را به چالش بکشد،



استفاده از تنبیهات بدنی به هیچ‌وجه جایز در روش‌های تربیتی ندارد و نباید از آن استفاده شود. تنبیه فیزیکی عزت‌نفس و اعتماد به نفس کودک را هدف می‌گیرد و اغلب افرادی که در کودکی تجربه تنبیه فیزیکی به‌خصوص در ناحیه سر و صورت را داشته‌اند در آینده از اعتماد به نفس کمتری نسبت به دیگران برخوردارند

محروم کردن کودک از علائقش هم روش تنبیهی مناسب و موثری است. مثلا با توجه به شدت رفتار اشتباهی که کودکان مرتکب شده‌اند می‌توان آنها را از انجام بازی مورد علاقه، استفاده از اینترنت، رایانه و... محروم کرد. معمولا چند ساعت محروم کردن کودک از علائقش کافی است. در صورتی که گاهی تنبیه‌های در نظر گرفته شده والدین با شدت رفتار نامطلوب آنها همخوانی ندارد، بنابراین توجه به تناسب شدت تنبیه‌های در نظر گرفته شده توسط والدین با رفتار نامطلوب بسیار مهم است. اغلب والدین مستعد از تنبیه‌های متعددی برای یک کار اشتباه استفاده می‌کنند و به همین دلیل نه تنها به نتیجه نمی‌رسند، بلکه بر عکس باعث بروز خشم و کینه در فرزندانشان هم می‌شوند. توجه داشته باشید شاید در روش محروم کردن، کودک مثلا پس از دو ساعت محروم شدن از بازی با وسیله مورد علاقه‌اش، دیگر آن را نخواهد، پرش کند و با ناسازگاری به گونه‌ای با شما مخالفت کند. در این هنگام هم والدین باید قاطعانه و بدون توجه به مخالفت‌های فرزندشان مغلوب او نشوند. ضمن اینکه بلافاصله بعد از تنبیه هم رفتارشان را تغییر ندهید تا کودک قاطعیت شما را جدی بگیرد.

سلامت: نادیده گرفتن، چه جایگاهی در روش تنبیهی دارد؟

لازم به ذکر است که هر رفتاری را نمی‌توان نادیده گرفت. مثلا وقتی کودک پر خاشاگری می‌کند به هیچ‌وجه نادیده گرفتن موثر نخواهد بود. در این هنگام دست کودک باید گرفته و به او این پیام داده شود که «باید بتوانی خودت را کنترل کنی و آرام باشی. بعد از آن هم که دستت را رها کردم دیگر پر خاشاگری نمی‌کنی و رفتار اشتباه خودت ادامه نمی‌دهی». در نظر داشته باشیم روش تربیتی ما حتما باید به گونه‌ای باشد که هم شامل تنبیه شود و هم تشویق. برای تشویق هم روش‌های مختلفی وجود دارد که باید متناسب با کاری باشد که کودک انجام داده. مثلا استفاده از استیکر یا برجسب‌های کارتون می‌تواند مفید باشد. البته می‌توان با زیاد شدن تعداد استیکرها هم دوباره پاداش بزرگ‌تری برای کودک در نظر گرفت. به این ترتیب کودکان وقتی چند روز صبر می‌کنند تا تعداد برجسب‌ها یا استیکر هایشان به حد مورد نظر برسد می‌توانند متوجه معنی صبر و تحمل هم بشوند. والدین باید بدانند بالا بودن ارزش مادی جایزه اصلا به معنای موثر بودن آن نیست. در واقع بهتر است بچه‌ها بدانند منبع مالی والدینشان محدود است و قرار نیست که همیشه بخش بزرگی از بودجه خانواده صرف خرید جایزه‌های متعدد و گران برای فرزندانشان شود. ■

او را در تنگنا قرار دهد و به او نشان دهد کاری که کرده‌ی فایده‌ی نبوده است. در این هنگام فقط باید به کودک گفته شود که می‌تواند از اتاق خارج شود ولی اگر کودک چنین کاری نکند نباید توجهی به خواست‌هاش داشته باشیم، بنابراین کودک هر زمان دلش خواست می‌تواند از اتاق خارج شود گاهی هم بچه‌ها می‌خواهند نشان دهند اتفاقا زمانی که مجبور بودند در اتاق بمانند خیلی هم برایشان لذت‌بخش بوده، ضمن اینکه این تنبیه‌ها برایشان مهم نبوده و تاثیری هم نداشته است. توجه داشته باشید با توجه به اینکه تفکر کودکان منطقی نیست نباید با آنها وارد بحث شوید.

سلامت: چه نوع تنبیهی می‌تواند موثر واقع شود؟

تنبیهی موثر است که کودک متوجه درد و بار عاطفی تنبیه بشود. به همین دلیل وقتی مثلا کودک می‌گوید ماندن در اتاق برایش مهم نبوده حتما متوجه هدف شما شده و در واقع تنبیه برایش موثر بوده است، بنابراین اگر به روش تنبیهی خود اطمینان دارید با این‌گونه برخوردهای کودک به روش خود شک نکنید و حتما در اجرای هدفی که دارید مصمم و مقتدر باشید. البته روش‌های تربیتی و این‌گونه تنبیه‌ها برای کودکان آسان و خوش‌قلق خیلی زودتر به نتیجه می‌رسد چون او خیلی زود متوجه می‌شود که

سلامت: روش‌های دیگر تنبیه کدامند؟

در خانه دکتر نباشیم



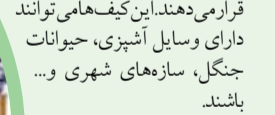
دکتر متیرا حکیم‌شوشتری
فوق‌تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

بدون وقفه حرف می‌زد. رسم بر این است که اول نسبت افرادی را که همراه کودک آمده‌اند از آنها می‌پرسم، اما به نظر من خانم آن‌قدر حرف برای گفتن داشت که مهلت هیچ پرسشی را نمی‌داد. «دکتر هیچ وقت خانه نیست، البته شما هم اگر یک جراح زبردست بودید، احتمالا سعی می‌کردید که از هنر تان استفاده کنید. هر وقت صحبت مسافرت می‌شود می‌گوید خودتان بروید، من تا وقتی لرزش دست نگر فتم باید از مهارت‌م استفاده کنم، با طعنه می‌گوید مهارت پول در آوردن. دریغ از یک محبت و یک لبخند، همه کار را به عهده من گذاشته است. مطمئنم اگر چند روز تنها در خانه بماند از گرسنگی خواهد مرد. هیچ کاری به جز طبابت بلد نیست. البته از حق نگذریم در کارش بسیار خیره است. راستی من اسم دیگری به عنوان اسم مستعار بالای پرونده نوشته‌ام تا ایشان شناسایی نشود. من به تنهایی بارها برای مشاوره مراجعه کرده‌ام ولی دکتر مشاوره را قبول ندارد. او معتقد است که خودمان باید اوضاع را بهتر کنیم. در دوران کرونا مشکلات ما چند برابر شده و من با زحمت بسیار دکتر را راضی کرده‌ام تا امروز با من بیاید. اگر می‌بینید که حرفی نمی‌زند نشانه عدم رضایت اوست. راستی او به بچه‌ها هم کاری ندارد و جای خودش را با دو کارت خودپرداز پر کرده است، چون دکتر می‌گوید...»

ناچار می‌شوم حرف خانم را قطع کنم و از همسرشان بخواهم صحبت کنند و نظرشان را در مورد پدر بودن بگویند. ایشان می‌گوید: «همسر هم هیچ وقت جایی برای این نمی‌گذارد که من در خانه به نقش خود عمل کنم.» خانم می‌گوید: «دکتر جان تو به اندازه کافی در اتاق عمل، عمل می‌کنی اینجا (خانه) حوزه عملکرد من است.» همسر می‌گوید: «بین داری باز هم عقده خودت را نشان



والدین، کودک نوپا و دورکاری از خانه



ترجمه: یوسف صالحی
امروزه تعداد بیشتری از والدین به دنبال شغل‌هایی هستند که با دورکاری از خانه تناسب دارند. دورکاری از خانه این فرصت را به بسیاری از والدین می‌دهد که هم در دسترس فرزندان‌شان باشند و هم برای کسب درآمد تلاش کنند. با این حال، دورکاری از خانه همیشه بدون در دسترس بودن و خصوصا برای افراد دارای کودک نوپا با مشکلات بیشتری همراه می‌شود. کودکان نوپا به توجیه تقریباً همیشه والدین نیاز دارند و برخلاف نوزادان می‌توانند حرکت کنند و در مسافت‌های بیشتری برای والدین بسازند. با این حال، ترفندهای زیر به والدین کمک می‌کنند تا دورکاری از خانه در کنار کودک نوپا را به تجربه راحت‌تری تبدیل کنند.

زود از خواب بیدار شوید

بهترین راه برای دورکاری در خانه با حضور کودک نوپا، انجام دادن امور کاری در ساعات خواب کودک است، بنابراین شما می‌توانید حدود ۲ ساعت قبل از بیدار شدن کودک از خواب بیدار شوید و رسیدگی به کارهایتان را شروع کنید. اگر بهترین حالت تمرکزی شما در ساعات صبح است، مهم‌ترین کارها را نیز به ساعات صبح اختصاص دهید. اما اگر از نظر ذهنی صبح‌ها برای کار کردن آماده نیستید، باز هم زودتر بیدار شدن می‌تواند برای شما مفید باشد. زودتر بیدار می‌شوید، همراه با صبحانه چای یا قهوه می‌نوشید، اوضاع ذهنی خودتان را مرتب می‌کنید و بعد برای باقی روز برنامه‌ریزی می‌کنید.

کودک را به بازی مستقل تشویق کنید

بازی مستقل برای رشد و تکامل کودک نوپا بسیار مهم است و باید از سوی والدین جدی گرفته شود، بنابراین تصور نکنید که کودک نوپا هیچ وقت نباید به تنهایی بازی کند. خو گرفتن کودک نوپا به بازی مستقل می‌تواند وقت مناسبی را در اختیار والدین شاغل قرار دهد تا راحت‌تر به امور کاری‌شان رسیدگی کنند. امروزه کیف‌های اسباب‌بازی مختلفی برای کودکان نوپا تولید می‌شوند که امکانات جذاب و متنوعی را برای بازی کردن در اختیار کودکان

قرار می‌دهند. این کیف‌ها می‌توانند دارای وسایل آشپزی، حیوانات جنگل، سازه‌های شهری و... باشند.

چرت زدن را فراموش نکنید

چرت زدن در ساعات ظهر برای سلامت و تکامل کودکان نوپا بسیار مهم است و البته برای والدینی که از خانه دورکاری انجام می‌دهند نیز ضروری محسوب می‌شود. کودکان نوپا در ساعات ظهر حدود ۲ تا ۳ ساعت چرت می‌زنند و این مدت اصلا برای آنها زیاد نیست، اما شما می‌توانید بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه چرت بزنید و در ادامه تا بیدار شدن کودک به امور کاری‌تان رسیدگی کنید. اگر این برنامه را به خوبی پیگیری کنید، چرت زدن به بخشی از برنامه روزانه کودک تبدیل می‌شود.

توجه به کودک را به درستی پیگیری کنید

دورکاری از خانه برای بسیاری از والدین دارای مزیت‌های قابل توجهی است، اما از همه جنبه‌های بی‌زودرس نیست. یکی از نیازهای مهم کودکان نوپا، توجه کامل و متناسب والدین به آنها است. بسیاری از والدین نمی‌توانند پاسخ خوبی به این نیاز کودک نوپا بدهند و در نتیجه خصوصا در ساعات رسیدگی به امور شخصی و کاری با کودک به مشکلات مختلفی برمی‌خورند، بنابراین اگر به خوبی به کودک نوپا توجه و این نیاز او را تامین کنید، احتمال مداخله او در امور کاری شما نیز تا حدود زیادی کاهش می‌یابد. در ساعات رسیدگی به کودک باید از رایانه یا لپ‌تاپ دور شوید، کاغذها و دیگر وسایل امور شغلی را کنار بگذارید و همچنین حواس‌تان به تلفن همراه یا زنگ پیام و ایمیل هم نباشد. ■

منبع: Verywell Family