

اصلاح عادت های بد کودک با رفتار خاموش!

حذف عادت های بد کودکانی که مثلا مدام فحش می دهند یا بد غذا هستند و ...

سخت اما شدنی است و روش «رفتار خاموش» یک راهکار جالب برای حل این مشکل است

حسین سلیمان پور | کارشناس مسائل تربیتی

تربیت
فرزند

کم نیستند والدینی که از عادت های نامناسب کودک شان گلایه دارند. بعضی ها می گویند کودک شان بد غذاست، دیگری می گوید که مدام جیغ می کشد، ناسزا می گوید و بعضی ها هم خسته شده اند از بس که به کودک شان تذکر داده اند تا انگشتش را مک نژند! باید پذیرفت که دنیای کودکی بسیار پیچیده است و هر رفتار پدر و مادر با فرزندشان، نتیجه های متفاوتی در پی خواهد داشت. به طور طبیعی و در کودکی، بعضی بچه ها دچار اختلالات عادی مانند جویدن ناخن، میکیدن شست دست یا پا و انگشت کردن در بینی می شوند یا رفتارهایی ناپسند همچون لجبازی، زدن حرف های بد و ... را تکرار می کنند. در این بین تلاش والدین برای حذف این رفتارها بی اثر است. در ادامه این مطلب، توصیه هایی کاربردی به والدین برای مدیریت این مشکل مطرح می شود.

رفتارهای نامناسب والدین

بعضی عکس العمل های والدین در برابر عادت های نامناسب کودک شان، شرایط را بدتر و اصلاح را سخت تر می کند. بعضی از این رفتار های نامناسب عبارت است از:

❖ مادر به طور مثال، با عصبانیت انگشت کودک را بیرون می کشد و به او می گوید، مگر نگفتم؛ نخور، باز هم که داری انگشتت را می خوری...

❖ پدر به محض مشاهده یک رفتار نامناسب با دلخوری به او می گوید: دیدگه دوست ندارم، من بابای تو نیستم و با تو قهرم ...

❖ به توصیه های اطرافیان روی انگشت کودک کف فل فل می ریزند، آن را می بندند، چسب می زنند یا لاک تلخ به انگشت هایش می زنند.

❖ او را تهدید می کنند که اگر دوباره این کار را انجام بدهد، او را به خانه مادر بزرگ نمی برند و او را به نمکی می دهند یا به دکتر می برند تا آمپول بزند.

راهکارهای درمان عادت های نامناسب

اگر فقط چند هفته است کودک تان رفتاری نامناسب را انجام می دهد، هیچ عکس العملی نشان ندهید و کاملا بی تفاوت باشید. این روش که کمتر به آن اشاره شده، کاربردی و تاثیراتش هم ثابت شده است.

❖ ۳ نکته مهم درباره روش «رفتار خاموش»

اگر به رفتار نامناسبی که کودک از خود بروز می دهد توجه و آن را تقویت نکنیم، آن رفتار خاموش و احتمال



تکرار آن کم می شود، به طور مثال اگر والدین به کودکی که بی اجازه صحبت و مرتب حرف دیگران را قطع می کند، توجهی نکنند، کم کم این رفتار خاموش می شود. البته اگر بخواییم از این روش برای کاهش رفتار نامطلوب استفاده کنیم باید به چند نکته توجه کنیم:

❶ رفتاری که کودک انجام می دهد، ضرر و زیان جسمانی و روانی نداشته باشد ولی اگر خطری او را تهدید می کند، خاموشی صحیح نیست؛ به طور مثال فرض کنیم کودک می خواهد میخی را درون پریز برق کند، در این جا باید فوراً جلوی او را گرفت.

❷ صرف این که مادر باره رفتار نامطلوبی تفاوت باشیم و به آن توجه نکنیم، کفایت نمی کند چرا که شاید دیگران توجه کنند و باعث تقویت رفتار شوند. به طور مثال، کودکی که دستش را در بینی اش می کند، اگر والدین بخوانند از این اصل استفاده کنند و توجه نکنند ولی فامیل به او بخندند، خاموشی کاربردی ندارد و حتی باعث ادامه رفتار می شود.

❸ اصل خاموشی در دو جهت مثبت و منفی مؤثر است یعنی اگر به رفتاری توجه نکنیم چه آن رفتار مطلوب باشد چه نامطلوب، آن رفتار خاموش می شود. بنابراین باید سعی کنیم رفتار های نامطلوب را با بی توجهی کاهش دهیم و به رفتار های مطلوب توجه کنیم تا تقویت و تکرار شود.

❖ با کودک همدلی کنید

گاهی لازم است که با کودک همدلی کنید و به

نگاهی روان شناختی به ما جرای درخواست مضحک یک بیننده شبکه آموزش برای جدایی از همسرش

درخواست طلاق از همسر به خاطر پرسپولیسی بودن!

دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

سؤژه روز

«همسرم به دروغ گفته استقلال است و بعد معلوم شده هوادار پرسپولیس است. این موضوع برای من خیلی مهم است و می خواهم طلاق بگیرم!»، این متن پیامک ارسالی یکی از بیننده های شبکه آموزش برای کارشناس حقوقی یکی از برنامه های این شبکه است تا راهکاری برای طلاق به آن ها معرفی کند. در ادامه و به همین بهانه، نگاهی خواهیم داشت به ویژگی های یک ازدواج مطلوب و این که داشتن تفاوت با همسر در بعضی مسائل غیر مهم، چرا و چطور باید مدیریت شود؟

❖ ۳ ضلعی یک ازدواج مطلوب

در خصوص موضوع پر اهمیت ازدواج، سه

مؤلفه اساسی قابل بررسی است که می توان آن را

سه ضلعی ازدواج مطلوب نامید.

ضلع اول: داشتن آمادگی برای ازدواج: اولین ضلع یک ازدواج مطلوب این است که من چقدر خودشناسی دارم؟ چقدر خواسته های خودم را می دانم؟ نیازهای من کدام اند؟ و ... در همین خصوص چقدر نیاز به آموزش دارم؟ به چه میزان این آموزش را دریافت کرده ام و چقدر در باره جنس مخالفم دانش و آگاهی دارم و در نهایت چه درکی از رابطه و زوجیت دارم؟

ضلع دوم: انتخاب: ضلع دوم می گوید اگر من دوره آمادگی را به شکل مطلوب پشت سر گذاشته باشم، می توانم به یک انتخاب سالم و مطلوب برسم اما داستان این جاست که با انتخاب، ازدواج تمام نمی شود بلکه تازه شروع می شود و این شروع قدم گذاشتن در ضلع سوم است.

ضلع سوم: مراقبت از رابطه: سومین ضلع هم به عبارتی مراقبت از انتخاب است. همه ما با عبور از دو مرحله قبل

به مرحله سوم یا ضلع سوم توجهی نداریم. توجه نداشتن به ضلع سوم به مرور زمان به کاهش ارتباط زوج ها و سردی رابطه تبدیل می شود.

مؤلفه های زیادی در بحث درک زوجیت و مراقبت از رابطه دخیل است اما به دلیل گستردگی موضوعات مجال پرداختن به آن ها در این جامیس نیست و مابه یکی از مواردی اشاره خواهیم کرد که مرتبط با ویدئوی پخش شده در شبکه های اجتماعی است و ظاهر از شبکه آموزش پخش شده است.

با اسکن این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید

❖ زوج ها معمولا ۳۰ تا ۴۰ درصد تفاوت دارند

بعضی از مازن و شوهرها، دقیقا از فردای روزی که از دواج می کنیم به دنبال تغییر همسرمان هستیم در حالی که در بحث مراقبت از رابطه، یکی از موضوعات اساسی درک تفاوت هاست. به عبارتی در بهترین حالت واگر بخوایم ایده آل نگاه کنیم بین زوج ها ۶۰ تا ۷۰ درصد تفاهم است و ۳۰ تا ۴۰ درصد تفاوت. یعنی شما با هر فردی که بخواید ازدواج کنید با شما متفاوت است، تفاوت در شخصیت، الگوهای تربیتی، الگوهای تعاملی، خواسته ها و نیازها و ... بنابراین برای داشتن یک ازدواج موفق، باید درک متقابل تفاوت ها را یاد بگیریم نه این که برای اولین گزین، به طلاق فکر کنیم!

❖ ۳ توصیه به زوج های جوان در همین باره

این روزها، مشاوران با چنین دلایل عجیب و غریبی که توسط بعضی زوج ها برای طلاق مطرح می شود، روبه رو هستند. به نظر می رسد بر خلاف گذشته، تحمل زن و شوهرها کمتر شده و دوست دارند که همه چیز در زندگی مشترک، طبق نظر آن ها باشد. طبیعتا نتیجه چنین رویکردی، خوشبختی نخواهد بود. بنابراین به این سه جمله فکر کنید:

۱- قرار نیست همسرم دقیقاً مثل من فکر کند، نیاز داشته باشد و رفتار کند.

۲- قرار نیست به تمام خواسته های من در ازدواج، همان گونه که من انتظار دارم، پاسخ داده شود زیرا فرد دیگری با خواسته های مربوط به خود نیز در این رابطه هست. بنابراین در این حالت باید با همسرم به توافق برسیم.

۳- تفاوت ها را بپذیرم، ذات همسرم را دوست داشته باشم نه عمل او را.

۶۹ ساله ام و احساس می کنم دیگر در این دنیا کاری ندارم!

مردی ۶۹ ساله ام و سواد آن چنانی ندارم. این روزها، آماده مرگ هستم و دیگر هیچ آرزویی در زندگی ام ندارم. مشکل خاصی هم ندارم یعنی از زن و بچه هایم راضی هستم اما کاری هم در این دنیا ندارم. قبلا که با دوستانم بیشتر رفت و آمد داشتم، حالم بهتر بود اما الان حوصله دیدن آن ها را هم ندارم.



رضایابی | روان شناس



در بیشتر افراد برخی کنش ها و رفتارهای عینی و ذهنی به اثر کھولت سن، آرام آرام نمایان می شود از جمله کاهش خلق، کاهش میل به زندگی در قیاس با سال های جوانی، بی حوصلگی و تمایل زیاد به تنهایی و به اصطلاح نداشتن حوصله دیگران و در برخی موارد خلق افسرده و حساس و زودرنج. در مجموع رضایت از خود در دوره پیری رابطه مستقیمی با میزان رضایت مندی درونی و بیرونی فرد از خود و محیط پیرامون کنونی اش دارد. این که چقدر احساس رضایت از گذشته و کارهای خود دارد و این که هم اکنون چه شرایط جسمی و روانی دارد، در مجموع نمره حال روانی وی را مشخص خواهد کرد. پدر و مادر پیری که به اندازه کافی سلامت جسمی دارند و از سویی فرزندان آن ها نیز زندگی خوبی داشته و مراقبت و ملاحظت کافی را به آن ها روا می دارند، بی شک حال بهتری خواهند داشت. اما شما چه کنید تا امید به زندگی بیشتر و بهتری داشته باشید؟

❖ برای زندگی تان معنایابی

افسردگی و غم زندگی دوران پیری، هسته هایی دارد با این نام: من دیگر به دردهیج کاری نمی خورم، من کارم تمام است، احساس مفید نبودن و اضافه بودن و سر بار بودن، داشتن افکار و نگرش های به شدت ناامید کننده و کاهش میل به زندگی و متاسفانه سوق دادن فرد به مرگ. اما واقعیت چیز دیگری است، اگر دقت کنید در بین دوستان مسن تان برخی بسیار سرزنده، مرتب، اهل پیادمروری و مطالعه و انجام کارها و وظایف روزمره در حد توان و انرژی شان هستند، علت چیست؟ باورهای مخربی که ذکر شد در آن ها اثری ندارد یا بهتر بگویم شاید در ذهن شان هست ولی به آن بهایی نمی دهند چرا که برای زندگی خود حتی در این سال ها، معنی و دلیلی دارند و آن را بی معنا و تمام شده نمی دانند.



قرار و مدار

روز گذاشتن آب برای پرندگان



مواستون هست که
هقدر هوا گرم شده
و این روزها هر قدر
آب می فوری د، باز هم
تشنه اید؟ پس امروز
یه ظرف آب کوچیک
توی مطاب یا پشت
پنجره واسه پرندوها
بذارید...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۵۷۶

❖ کاش همه مسئولان از این پاکبان اهل حمیدیه، تعهد شغلی را یاد بگیرند تا هیچ شکلی روی زمین نماند.

❖ الان من و داداشم به بام زنگ زدیم که ایرها کی برامون بخره. گفت برو قیمت بگیر. گفتم زندگی سلام گرفته، تقریبا ۳ تومن. گفت باشه. با با جون ممنون!

مهمین ورضا، مشهد

❖ برای شام امشب کو کوی درنگ می فرم و فردا عکسش را به تلگرام زندگی سلام می فرستم تا دست پختم را ببینید. فقط می شود بعدش با اسم خودم، چاپش کنید؟

نازنین سهروردی

❖ خواهری دارم که به تازگی صاحب یک پسر شده. واقعا بی حوصله و بی انگیزه است. عکس مطلب افسردگی پس از ایمان را برایش فرستادم. گفت پس یاشو بریم دکتر.

زینب، مشهد

❖ در عکس صفحه سلامت، ساعت ۷ است. آیا منظور از زود خوابیدن، ساعت ۷ شب است؟ خودتان ساعت ۷ می خوابید؟

❖ زندگی سلام امروز که در باره بینگ بنگ بود، عالی بود. لطفا به جای مطالب طولانی، از این پرونده های خوشگل کار کنید.

کلا یک ربع و قتم را گرفت و حس خوبی از خواندنش دارم.

❖ این رفتارگر با این خونه داغون، چطور دلش میاد بره سر کار و تازه با انگیزه کار کنه؟ باور نمیشه. من کارمندم و این ماه ۱۰ درصد از حقوق همه بچه های ادارم مون کم شده، همه دارن از کار می زنن.

❖ تو در تیر ماه به دنیا آمدی و عشق ات مانند تیری بر قلب صاف و ساده من نشست. ممنون که دارم ت، مریم عزیزم.

مسعود

بانوان

آن چه یک مادر برای سرگرم کردن کودک زیر ۲ سال باید بداند

بازی با کف دست و رقص انگشتان!

راشیه قلی زاده

بر فردی پوشیده نیست که نوزاد تازه متولد شده تا دو سالگی بیشترین زمان را مهمان آغوش مادر است. حتی اگر مادری کارمند هست یا وجود مشغله های فراوان، باید توجه کنید که کودک شما تا قبل از دو سالگی ترجیح می دهد بیشترین زمان را با شما سپری کند. اگر تا پیش از این فکر می کردید نیاز کودک خواب و خوراک اوست، شما سبزی او را و رودش به شما نشان می دهد تا چه حد تشنه توجه و بازی است. این نیاز شدید او از شما یک همه فن حریف می سازد. اگر به اندازه کافی وسایل مختلف در آستین خود نداشته باشید تا در زمان لازم مثل سفرهای کوتاه یا صفت انتظار دکتر آن ها را به کار بگیرید، بازنده ای هستید که یا بر سر خود فریادی می زند یا کودک، بازی چاشنی قدر تمند و هدفمند احساس امنیت است. شما با به آغوش گرفتن فرزند خود حس امنیت را در او تقویت می کنید، حسی که او برای ادامه زندگی به آن نیاز دارد. در ادامه می بینید چطور آستین های شما پر از ابزارهایی است که برای این ارتباط لازم است.

❖ بازی کف دست و رقص انگشتان:

دست عضوی بسیار گیرا برای کودکان زیر دو سال است. شما از همان نوزادی چشمان او را با رقص انگشتان تان جادو می کنید و هم زمان با حرکت دستان خود، با لحنی آرام و آهنگین این عمل را برای او انعکاس می دهید. دست را باز و بسته می کنید یا انگشت اشاره را با ۱۰ شماره از نوک بینی کودک دور و دوباره نزدیک می کنید و به همین آرمی تکرار می کنید دور، نزدیک.

❖ ضربه و ریتم: هر کجا که هستید

هم زمان که ترانه مورد علاقه کودک را برایش می خوانید یا دست ضربات ملایمی روی شکم یا پای او می زنید و با تند و کند شدن آهنگ، ریتم ضربات را هماهنگ می کنید. این کار به تکامل مهارت های شنیداری و همچنین درک ریتم کودک کمک می کند.

❖ به همراه داشتن اسباب بازی هایی

سبک، چرخ دار و ترجیحا از چوب: اگر کودک شما زیر یک سال است با تقلید