



تربیت بچه با جدول رفتاری و جدول جایزه

۲ روش جذاب برای ایجاد عادت‌های خوب رفتاری در کودکان و کم‌رنگ کردن رفتارهای نامناسب

ک‌ه‌برای‌والدین‌امروزی‌گره‌گشاست

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

محوری

این روزها که والدین به خاطر رعایت قرنطینه خانگی زمان بیشتری را با فرزندان‌شان می‌گذرانند، بهترین وقت برای پررنگ‌تر کردن رفتارهای مناسب در کودک و خود به خود کم‌رنگ شدن رفتارهای نامناسب در اوست. در خصوص ایجاد رفتارهای مطلوب و عادت‌های خوب رفتاری در کودکان، دو روش جدول رفتاری و جدول جایزه پیشنهاد می‌شود. این دو روش به دلیل زود بازده بودن و جذابیت، تأثیرگذاری زیادی بر کودکان دارد و کودکان با آن راحت‌تر باتباط برقرار می‌کنند و همراهی می‌شوند.

● پاداش فقط جایزه نیست

والدین باید توجه داشته باشند که طبق اصول رفتار در مانی هر چه یک رفتار، تقویت کننده‌های مثبت

کننده‌های مثبت که به عنوان پاداش و جایزه برای کودکان تأثیر دارد، عبارتند از:
پاداش کلامی، تحسین و تمجید (مثل گفتن آفرین، کارت عالی بود، دوست دارم و...)
پاداش عاطفی یا جسمانی (مانند در آغوش گرفتن، بوسیدن، نگاه محبت آمیز، نوازش و...)
پاداش‌های فعالیتی (مانند انجام فعالیت‌های لذت‌بخش با کودک مثل کتاب خواندن یا بازی همراه پدر و مادر و...)
پاداش‌های مادی (ماننده خرید جوایز دلخواه، خوراکی، پول دادن به او و...)

● اصول رسم جدول رفتاری و جدول جایزه

یکی از آرزوهای والدین، داشتن فرزندانی است که به حرف آن‌ها گوش دهند. فرزندانی که رفتارهای خوبشان را تکرار کنند و رفتارهای بد را نه تنها در خانه بلکه در جمع هم انجام ندهند. برای دست‌یابی به این هدف، تهیه جدول رفتاری و جدول جایزه به شدت توصیه می‌شود. در ادامه، آن‌چه والدین برای رسم این جدول‌ها باید مدنظر قرار دهند، بیان خواهد شد.

● جدول رفتاری با ۵ یا ۱۰ ستون

برای تهیه جدول رفتاری، روی یک مقوای بزرگ جدولی بکشید که پنج تا ۱۰ ستون داشته باشد. در هر ردیف، رفتارهای مدنظرتان را بنویسید یا برای کودک‌انی که مدرسه نمی‌روند و سواد خواندن ندارند، نقاشی کنید و در ستون مقابلش هر گاه آن رفتار در کودک بروز کرد، ستاره یا برچسب‌های آماده در بازار را بخرید و بچسبانید. با کودک‌تان قرار بگذارید که هر تعداد ستاره، چه جایزه‌ای دارد و برای عینیت داشتن قرارتان در کنار جدول ستاره، جدول جایزه تهیه کنید تا انگیزه کودک‌تان برای انجام رفتارهای درست بالاتر برود.

● جدول جایزه با تعدادی ستاره

در جدول جایزه یک ردیف تعداد ستاره و در مقابل آن جایزه مورد علاقه کودک نوشته یا نقاشی می‌شود. این جدول بنا به شناخت شما از علاقه‌مندی‌ها و دوست داشتن‌های فرزندان‌تان و امکانات شما شکل می‌گیرد. مثلاً برای یک ستاره بنویسید تشویق والدین، دو ستاره دریافت یادکنک، سه تا دریافت دسر، چهار تا توپ بازی با پدر، پنج تا ستاره هم دانلود فیلم مدنظر و

● نکته درباره این روش تربیتی

همان‌طور که گفته شد، جدول رفتاری کودک‌انی که از ساده‌ترین و سریع‌ترین ابزارهای اصلاح رفتار در

هر وقت شوهرم را می‌بینم، حالم بد می‌شود!

یک سری مشکلات خانوادگی و اختلاف سلیقه با شوهرم دارم که باعث شده هر وقت به خانه می‌آید او را می‌بینم، حالم بد شود. ۳۱ ساله‌ام و یک پسر هم دارم. شوهرم بی عرضه است و اصلا علاقه‌ای به او ندارم. راهنمایی‌ام کنید.

نسیم احمدی | روان‌شناس بالینی

عشق بین زوج‌ها سه جزء اصلی دارد: تعهد به یکدیگر، صمیمیت و جاذبه‌های زناشویی. در صورت متزلزل شدن هریک از این اجزا، همه آن‌ها، روابط بین زن و شوهر به سردی می‌گراید و میزان علاقه‌مندی بین آن‌ها کاهش می‌یابد. در ادامه، چند توصیه به شما دارم.

● **چرا به همسران بی‌علاقه شدید؟**

اگر زوج‌ها تعهد به یکدیگر را فراموش کنند یا به هم

کودکان است. کودکان بازخورد فوری ارائه شده توسط یک سیستم پاداش دهی را دوست دارند و جدول رفتاری کودکان می‌تواند به آن‌ها انگیزه‌ای برای ماندن در مسیر مطلوب را بدهد. باید توجه داشت که جدول رفتار کودکان نباید برای تمسخر یا خجالت دادن کودک استفاده شود. شنیدن جملاتی مانند «تو فقط یک ستاره در طول هفته دریافت کرده‌ای!»، کودک را برای انجام کار در ست تشویق نخواهد کرد اما شما می‌توانید با انجام اقداماتی ساده، جدول رفتار کودکان را به یک تجربه ارزشمند برای کودک تبدیل کنید.

- طبق مثال‌های مطرح شده در جدول جوایز، بهتر است جایزه‌ها در ابتدای آن ساده و در دسترس‌ترین امکانات باشد و تا انتهای جدول با تعداد ستاره خیلی بالا خرید لوازم و اسباب‌بازی‌های گران قیمت تدوین شود.
- رفتارهایی را که می‌خواهید کودک انجام دهد، انتخاب کنید. در ابتدا، کار را ساده و تنها سه رفتار را انتخاب کنید. انجام چند کار متفاوت در یک بازه زمانی برای کودک گیج‌کننده است.
- به‌طور مشخص صحبت کنید. نوشتن جمله «خوب باش» برای کودک گنگ است زیرا فرزند شما دقیقاً نمی‌داند خوب بودن به چه معناست.
- پس از این که رفتار مدنظر شما در کودک پررنگ‌شد، توجه کنید که استفاده از این جدول در بازه حداقل دو هفته و حداکثر چهار هفته باشد و سپس جدول جایزه را تغییر دهید تا بحث شرطی شدن فرزندان پیش نیاید و در قبال دریافت جایزه بی‌تفاوت نشوند.
- پاداش باید چیزی ارزشمند برای کودک‌تان باشد. برای برخی کودکان، زمان الکترونیک (زمان استفاده از تبلت، یانه، تلفن همراه و غیره) می‌تواند پاداشی موثر باشد. برای برخی دیگر، ۱۵ دقیقه بیشتر بیدار ماندن می‌تواند بهترین پاداش باشد. همچنین می‌توانید از کودکان بپرسید که دوست دارد چه چیزی پاداش بگیرد. بدین ترتیب، او به‌طور خاص انگیزه می‌گیرد که به سمت دریافت پاداش حرکت کند.
- همان‌طور که مهارت‌های فرزند شما بهبود می‌یابد، رفتار خاصی را که در حال کار روی آن هستید از جدول حذف و رفتار دیگری را اضافه کنید. رفتارهای زیادی وجود دارند که به سیستم پاداش دهی به خوبی پاسخ می‌دهند.
- از این روش می‌توانید برای تشویق کودکان در رفتارهایی مثل از پوشک گرفتن، مسواک کردن، سلام کردن کودک، غذا خوردن، انجام تکالیف، خوابیدن توی اتاق خواب خودش، مرتب کردن تخت و دیگر رفتارهای مدنظر استفاده کنید.

● مشکل از خودتان نیست؟

در یافتن دلایلی به علاقه شدن به همسرتان، اول از همه به خود و رفتارتان مراجعه کنید و ببینید ممکن است کدام خصوصیت و رفتار باعث دوری همسران از شما شده باشد تا حدی که دیگر هیچ علاقه‌ای به او نداشته باشید.
به‌طور مثال، مشکلات زندگی، کاری و مالی می‌تواند روی همسرتان تأثیر بگذارد. در مواقع بروز این مشکلات، مردان به دلیل بار مسئولیتی که دارند، دچار استرس می‌شوند و اگر همسرشان با آن‌ها همراه نشود و به آن‌ها سرگرفت و غر بزنند و سرزنش‌شان کند و این حس برایشان ایجاد شود که همسرشان در مواقع سختی و مشکلات همراه آن‌ها نیست، ممکن است از زندگی مشترک خود، زده و به همسرشان بی‌علاقه شوند و سپس همسرشان هم به آن‌ها بی‌علاقه شود.
زنان نیز در مواقع سختی و مشکلات، احتیاج به دلگرمی و همراهی دارند و اگر احساس کنند همسرشان از پذیرفتن مسئولیت شانه خالی می‌کند و نمی‌تواند تکیه‌گاه خوبی در مشکلات برای خانواده‌اش باشد و در واقع استحکام و قدرتی از او نبیند، ممکن است به او بی‌علاقه شود.

قرار و مدار

روز اجرای نمایش عروسکی

امروز یک نمایش عروسکی تو فون‌تون بر اساس یک داستان معروف یا متنی یک داستانی که از فودتون سافتین، امرا

کنین. در ضمن، سافت عروسک دستی فیلی هم سفت نیست و می‌تونین الگوهاش رو از اینترنت دانلود کنین.

ما و شما

راه‌راه تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* راه‌های اجرایی کردن دستورالعمل‌های نبوی، مطلب متفاوتی بود و راهکارهای جالبی داشت. خداوند حاج آقای نطافت را حفظ کند ان شاء....

* در صفحه مشاوره زندگی سلام در مطلب با شریکم به دلیل اوضاع بد بازار مدر و بحث داریم، بهتر بود از یک کارشناس زنده اقتصادی استفاده می‌شد تا یک روان‌شناس زنده چرا که ریشه مشکل اقتصادی است.

* درباره اهانت سحر قریب‌ریشی به مرد پاکبان، من که به عنوان یک شهروند از امثال ایشون توقعی بیشتر از این ندارم. تعجب هم نکردم.

* حالا که این روزها امکان حضور در جلسات مذهبی وجود ندارد، از صحبت‌های حاج آقای نطافت در صفحه اول زندگی سلام خیلی استفاده کردیم و یک منبر عالی بود.

* به اون خانومی که از سر و وضع شوهرش ایراد گرفته بگید، باید قدر دان شوهرش باشه با این اوضاع بیکاری تو جامعه.

* در پاسخ به مخاطبی که گفته در زندگی سلام یک نظرسنجی بذارید تا ببینیم که کدام ستون، پر خواننده‌ترین ستون است؟ پیشنهاد من اینکه صفحه کودک رو حذف کنین و به جاش صفحه نوجوان، هر روز چاپ بشه.

* بر هر نفست اشاره دارد، مردان / بر عشق و عطش نظاره دار در مضان / در ظلمت بیکرانه شب‌هامان / در یادربا ستاره دار در مضان. شروع ماه ضیافت الهی بر خوانندگان زندگی سلام مبارک. **مبارک‌ه، مشهد**

● ۳ توصیه به شما

باتوجه به بی‌علاقگی شما به ایشان، سه توصیه به شما دارم.

۱ در قدم اول باید مشکلات زندگی‌تان را رفع کنید. وقتی در برقراری رابطه با همسرتان، مشکلی را احساس می‌کنید از آن‌نگذرید و در رفع آن بکوشید. اولین قدم در رفع مشکل، پذیرش آن است.

۲ زندگی را برای خود و همسرتان شیرین کنید. زندگی تماشش مشکل و سختی نیست و نباید باشد و این دست شماست. برای همسرتان وقت بگذارید و با هم تفريح کنید. گاهی استرس و نگرانی‌های خود را کنار بگذارید و آن‌را به همسرتان منتقل نکنید.

۳ به یکدیگر احترام بگذارید و حریم همدیگر را رعایت کنید. احترام کلامی و قلبی به همسرتان و هر آن‌چه به او مربوط می‌شود اعم از خانواده، کار، علاق و... در چارچوب زندگی مشترک می‌تواند نهال عشق شما را به درختی تنومند تبدیل کند و برعکس بی‌احترامی و تجاوز به حریم همسرتان و گرفتن استقلال او در زندگی مشترک، وی را از شما دورتر می‌کند.

باتوان

می‌تواند به شما در زمان بندی کارها کمک کند. وقتی مشغول تمیز کردن نقطه‌ای یا اتاقی هستید، تمام وسایل پاک‌کننده و مورد نیاز خود را یک جا قرار دهید تا زمان زیادی برای آوردن آن‌ها هدر ندهید و تنهاری تمیز کاری تمرکز کنید.

● انجام هم‌زمان بعضی کارها

اگر شاغل هستید و زمان زیادی برای انجام کارها ندارید، سعی کنید هم‌زمان با کارهای دیگر مانند تماشای تلویزیون، گردگیری یا جارو کنید. لباس‌ها را سریع پس از شست‌وشو از ماشین لباس شویی خارج کنید، این کار علاوه بر این که مانع از چروک شدن بیش از حد لباس‌ها می‌شود، زمان خشک شدن آن‌ها را هم پایین می‌آورد. اگر از ماشین ظرف شویی استفاده می‌کنید، قبل از غذا آن را خالی کنید تا بلافاصله بعد از اتمام غذا، ظرف‌ها را داخل ماشین بگذارید. این کار در وقت شما صرفه جویی می‌کند. یکی از رازهای شستن قابلمه این است که بعد از طبخ غذا، داخل قابلمه آب بریزید تا موادی که به کف آن چسبیده است، خیس بخورد تا راحت‌تر تمیز شود.

منبع: سیمرغ، جام‌جم آنلاین



● دم‌دست گذاشتن وسایل پاک‌کننده

برای این که بیشتر و سریع‌تر کارهایتان را انجام دهید، زمان تعیین کنید تا بیش از حد برای انجام کاری زمان نگذارید. استفاده از یک زمان‌سنج



زندگی سلام
شنبه
۶ اردیبهشت ۱۳۹۹
شماره ۱۵۸۲

خانواده و مشاوره