

درمان مشکلات رفتاری کودکان

فرشته گودرزی



سرشناسه: گودرزی، فرشته، ۱۳۵۷ =

عنوان و نام پدیدآور: درمان مشکلات رفتاری کودکان / فرشته گودرزی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۸۰ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۳۷-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: اضطراب در کودکان

موضوع: Anxiety in children

موضوع: اضطراب در کودکان -- درمان

موضوع: Anxiety in children -- Treatment

موضوع: خشونت در کودکان

موضوع: Violence in children

موضوع: خشونت در کودکان -- پیشگیری

موضوع: Violence in children-- Prevention

موضوع: اختلالات رفتاری در کودکان -- درمان

موضوع: Behavior disorders in children -- Treatment

رده‌بندی کنگره: RJ۵۰۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲

شماره ثبت: ۵۸۴۰۶۷۲ ملی: ۵۸۴۰۶۷۲

انتشارات
نخبگان

درمان مشکلات رفتاری کودکان

فرشته گودرزی

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۸

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۳۷-۵

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	کلیدهای رویارویی با اضطراب کودکان
۹	ریشه‌های حساسیت
۱۲	تشخیص اضطراب
۱۳	راهکارهای غلبه بر اضطراب کودک
۱۵	مواجهه با اضطراب
۲۰	حساسیت‌زدایی
۲۵	روش‌های حساسیت‌زدایی
۳۱	ایجاد انگیزه برای رفتارهای مناسب با کانه
۳۲	روش‌های ایجاد انگیزه
۳۹	کودک نگران
۴۰	تفکر کودک نگران
۴۱	راهکارهای غلبه بر نگرانی
۴۲	درمان نگرانی و اضطراب کودک
۴۵	اختلال فشار روانی پس از آسیب
۴۶	رفتار افراد خانواده در مقابله با اضطراب
۵۱	نگرش‌های متفاوت به حساسیت کودک
۵۲	نحوه رویارویی با نگرش‌های متفاوت
۶۰	کلیدهای رویارویی با خشونت کودکان
۶۴	نحوه مقابله با خشونت
۶۷	اقدام مناسب در مقابل ناسازگاری کودک
۶۹	الگوی رفتاری مناسب
۷۲	تشویق کودکان
۷۵	استفاده مؤثر از تنبیه
۸۰	منابع

مقدمه

از آنجایی که هر کودک خلق و خو، تمایلات، استعدادها، خواست‌ها و نیازهای متفاوتی دارد که برخی ناشی از عوامل وراثتی و برخی ناشی از اکتساب محیط زندگی او و اقتضای محیط است، با قطعیت نمی‌توان روشی واحد برای برخورد با همه کودکان ارائه داد که همیشه و در همه مکان‌ها اصولی ثابت و قطعی برای برخورد با آنها باشد، بلکه به هنگام تربیت فرزند باید به همه این عوامل توجه داشت. ولی درک شخصیت و خلق و خوی کودک یکی از اصلی‌ترین شیوه‌های تربیتی مناسب کودکان است که سبب شناسایی بهتر استعدادها و تمایلات آنها نیز می‌شود. بر این اساس روش‌های متفاوتی برای تربیت کودک وجود دارد که والدین می‌توانند با آگاهی از آنها کودکان خود را تربیت کنند. به طور کلی بر حسب دو عامل محبت و کنترل پدر و مادر چهار سبک فرزندپروری وجود دارد که شامل موارد زیر است:

- پدر و مادرهای مستبد (کنترل زیاد، محبت کم)
- پدر و مادرهای سهل‌گیر (کنترل کم، محبت زیاد)
- پدر و مادرهای بی‌توجه- سردکننده (کنترل کم، محبت کم)
- پدر و مادرهای مقتدر (کنترل زیاد، محبت زیاد).

از بین این چهار سبک، روانشناسان معتقدند بهترین سبک فرزندپروری، سبک والدگری مقتدرانه است. در این سبک فرزندپروری والدین با کنترل مناسب و محبت کافی است. والدین بین کودک به عنوان یک انسان با یک سو و رفتارهای کودکانه او از سوی دیگر تفاوت قایل می‌شوند. والدینی که محبت مقتدر را در پیش می‌گیرند، این تمایز را میان کودک و اعمال او قایل می‌شوند. در واقع، کودک از یک سو از محبت و دوستی والدین اطمینان دارد، اما از سوی دیگر می‌داند که رفتارهای نادرست وی، پیامدهایی را به دنبال خواهند داشت. او به خاطر رفتارهای پسندیده‌اش مورد تشویق قرار می‌گیرد و به خاطر اعمال ناپسندش تنبیه می‌شود. سبک تربیتی والدین، یک عامل مهم پیش‌بینی‌کننده سوءرفتار با کودکان و همچنین عاملی اساسی در شکل‌گیری اختلال و تداوم کودک‌آزاری از نسلی به نسل

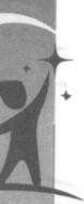


دیگر است. هماهنگی سبک فرزندپروری در میان والدین، نقش بسیار مهمی را در پرورش شخصیت سالم‌تر کودک و پیشگیری از بروز مشکلات مختلف در وی، ایفا می‌کند. برخورد های تربیتی والدین شامل میزان عشق و محبت و محدودیت‌هایی برای فرزندان است به طوری که محبتشان به آنها موجب ایجاد احساس آرامش و امنیت و برقراری ارتباط بهتر کودک - والد می‌شود. همچنین والدین با محدودیت‌های خاصی که برای فرزندان خود قایل می‌شوند، می‌توانند عکس‌العمل غیرمتعادل و تنشی در مقابل رفتار کودک خود نشان ندهند ولی در مقابل او قدرتمند ظاهر شوند. اعمال محدودیت‌های زیاد برای کودک روش صحیحی محسوب نمی‌شود و والدین را مانند نسل‌های گذشته، دیکتاتور مآبانه جلوه می‌دهد.

واکنش تند والدین در مقابل کودک سبب می‌شود والدین کودکان خود را تنبیه بدنی کنند و این امر هیچ پیشبرد تربیتی برای کودک ندارد، در حالی که واکنش متعادل باعث می‌شود تا والدین به تبع دلخواه خود برسند. هدف از تربیت کودک، باید آموزش احترام متقابل و آماده‌کردن او برای پیروی از قوانین اجتماعی باشد، در عین حال که به او محبت بی‌قید و شرط و آسودگی می‌شود.

گرچه نکات مهم و ریزی در تربیت فرزند وجود دارد که رعایت آنها اهمیت دارد، ولی با توجه به تفاوت بودن روش‌های تربیتی و انواع مسائل و مشکلات، اشاره به همه آنها در این کتاب و کتاب‌های متعاقب میسر نخواهد بود، ولی اصول کلی که در هر روش تربیتی باید کاملاً مدنظر قرار گیرند، شامل موارد زیر هستند:

- از اعمال اجبار و زور خودداری کنید مگر در مواردی که جان کودک در خطر باشد.
- اگر از یک شیوه نتیجه نگرفتید مأیوس نشوید و آن را ادامه دهید و هرگز قواعدتان را زیر پا نگذارید.
- به شخصیت کودک خود احترام بگذارید، زیرا احترام به شخصیت کودک سبب می‌شود، او این احترام را ببیند و در مقابل به شما احترام بگذارد.
- بعضی از رفتارهای او را ریشه‌یابی کنید تا مسایل و مشکلات او را به صورت عمیق و ریشه‌ای حل کنید.



- در استفاده از روش‌های تربیتی صبور باشید.
- شیوه تربیتی متناسب با کودک خود را بیابید.
- عشق و محبت بی‌قید و شرط خود را به کودک نشان دهید و به منظور ایجاد آرامش و امنیت، از او حمایت عاطفی، مادی و معنوی کنید.
- علت رفتار ناشایست کودکان را بشناسید، زیرا برخی کودکان اگر از واقعه یا حادثه‌ای متأثر شوند، در واکنش به آن دست به رفتارهای نادرست و غیرقابل توجیه می‌زنند.

قبل از تنبیه منظور خود را به کودکان بفهمانید زیرا گاهی اوقات والدین منظور خود را به درستی بیان نمی‌کنند و یا از کودکشان توقع فراوان دارند. البته موارد بسیار زیادی در زمینه تربیت فرزند و در مواجهه با مسائل گوناگون وجود دارد. در این کتاب به اضطراب و پرخاشگری (ناشی از خشونت) کودک پرداخته می‌شود و امید است در کتاب‌های بعدی سایر مسایل و مشکلات کودکان مورد توجه قرار گیرد. چرا که هر سال امروز، بزرگسالان و والدین فردا هستند و آینده کشور و نسل آینده به دست این رقم خواهد خورد و وظیفه ما به عنوان والد این است که از بهترین روش‌ها و تکنیک‌ها موجود بهره بگیریم تا انسان‌های سالمی به لحاظ روحی روانی و تربیتی به جامعه تحویل دهیم که همگان از آثار و فواید آن برخوردار گردند. امید است این تلاش مفید راجع به کودکان ما را به سر منزل مقصود برساند.

کلیدهای رویارویی با اضطراب کودکان

اضطراب چیست؟

اضطراب احساس ناخوشی، نگرانی یا تنش است که در پاسخ به شرایط تهدیدکننده یا پرفشار ایجاد می‌شود. توجه به این نکته لازم است که برخی از افراد بیش از دیگران مضطرب‌اند. اضطراب می‌تواند خفیف یا چنان شدید باشد که فرد را به هراس افکند. به طور طبیعی اضطراب گذراست، ولی هرگاه مدتی طولانی دوام

