

راهنمای پرورش کودک و نوجوان

به شیوه ABC

پیشایندها، رفتارها و پیامدها

www.ketab.ir

تألیف و گردآوری:

دکتر سعید اعظمی

دکتر زینب علی مددی

اعظمی، سعید - ۱۳۶۷	سرشناسه
راهنمای پرورش کودک و نوجوان به شیوهی ABC: پیشایندها، رفتارها و پیامدهاتالیف و گردآوری سعید اعظمی، زینب علی‌مددی.	عنوان و نام پدیدآور
ارومیه، انتشارات ییلگین - ۱۴۰۰	مشخصات نشر
وزیری - ۱۸۲ ص	مشخصات ظاهری
۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۸۰۹۸ - ۰۰۸	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
کودکان - سرپرستی Child rearing	موضوع
کودکان - سرپرستی - جنبه‌های روانشناسی Child rearing -- Psychological aspects	موضوع
تربیت خانوادگی Domestic education	موضوع
رفتار والدین Parenting	موضوع
علی‌مددی، زینب - ۱۳۵۸ -	شناسه افزوده
HQ۷۴۹	ردمبندی کنگره
۶۴۹/۱۳۳	رده بندی دیویی
۷۶۶۳۷۹۶	شماره کتبخنایی ملی

راهنمای پرورش کودک و نوجوان به شیوه ABC

پیشایندها، رفتارها و پیامدها



ناشر: انتشارات ییلگین

طراح جلد: سافیر پروین

ویراستار: زهرا علی‌مددی

نوبت چاپ: یکم، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۰۰ - ۹۸۰۹۸ - ۶۲۲ - ۸

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان



نقل و چاپ نوشته‌ها منوط به اجازه رسمی از ناشر است.

ارومیه، خیابان سرداران ساختمان سبحان ۳، طبقه ۳ واحد ۱۵

انتشارات ییلگین

Bilgin.pub@gmail.com

۰۴۴-۳۲۲۵۱۵۹۴

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: پیشایندها
۱۳	پیشایندها
۲۵	تشویق کارآمد
۲۶	راهکارهای افزایش تأثیر تشویق/تحسین
۲۹	فصل دوم: رفتارها
۳۱	الگوسازی
۳۳	مراحل الگوسازی هدفمند
۳۸	شکل دهی
۴۳	شبیه سازی
۴۷	فصل سوم: پیامدها
۴۹	توجه کردن و نادیده گرفتن برنامه ریزی شده
۵۶	برنامه ی امتیازدهی
۶۲	متضادهای مثبت
۶۵	اصول تنبیه کردن
۷۳	محروم سازی از تقویت کننده
۸۲	آردنگی زدن و جایگزین های آن
۸۹	فصل چهارم: نوجوانی
۹۱	تکنیک های مشترک دوران کودکی و نوجوانی

تکنیک اول، تشویق کردن.....	۹۶
تکنیک دوم، توجه کردن و نادیده گرفتن برنامه‌ریزی شده.....	۹۸
سومین تکنیک، تنبیه کردن.....	۹۹
تکنیک‌های اختصاصی دوران نوجوانی.....	۱۰۱
تکنیک مصالحه.....	۱۰۱
تکنیک مذاکره.....	۱۰۴
تکنیک حل مسئله.....	۱۰۷
فصل پنجم: کاربرد تکنیک‌های تغییر رفتار.....	
رفتار در مدرسه: برنامه تقویت خانه‌محور.....	۱۱۱
رفتار در مدرسه: رشد شایستگی در فرزند.....	۱۱۹
فصل ششم: کار با موارد دشوار.....	
عیب‌یابی اولیه.....	۱۲۷
عیب‌یابی پیشرفته.....	۱۳۷
دریافت کمک حرفه‌ای.....	۱۴۳
فصل هفتم: سخن پایانی.....	
اشتباه‌های رایج والدین.....	۱۶۱
عوامل مؤثر در فرزندپروری کارآمد.....	۱۷۲

مقدمه

از دیرباز که بشر پای بر عرصه هستی نهاد آفریدگار خصیصه‌ای را در او به امانت نهاد تا بشر بتواند با اختیاری که دارد و دانشی که فرا می‌گیرد تغییراتی را در خویش ایجاد نماید تا هر روز که می‌گذرد به کمال خویش نزدیک‌تر شود. اگر این پویایی و تغییر در نگرش و رفتار نبود آدمی در همان گام نخست می‌ماند و هرگز به تعالی دست نمی‌یافت. در تمامی مکاتب و اندیشه‌ها از شرق گرفته تا غرب، توجه ویژه‌ای بر روی تربیت کودک و فرزندپروری کارآمد شده است. آنچه که این کتاب را از دیگر آثار موجود متمایز می‌سازد، ارائه تکنیک‌های فرزندپروری به زبان ساده و به تفکیک ABC یا همان پیشایندها^۱ (A)، رفتارها^۲ (B) و پیامدها^۳ (C) است. مطالب این کتاب منطبق با نظرات پرفسور آلن کازدین^۴، رئیس مرکز فرزندپروری دانشگاه ییل^۵ است. این مجموعه شامل شش فصل

۱- antecedents

۲- behaviours

۳- consequences

۴- Alan Kazdin

۵- Yale University

است که در هر فصل تعدادی مهارت و راهکاری کاربردی در فرزندپروری آموزش داده می‌شود.

در گام نخست با مفهوم سه اصطلاح پیشایند، رفتار و پیامد آشنا می‌شویم. همچنین خواهیم آموخت که تهییج و برانگیختن و چیش مثبت و منفی رویدادها هر یک چگونه احتمال وقوع رفتار هدف را افزایش و کاهش می‌دهند. با خواندن این کتاب می‌آموزیم که تشویق برای مصارف کوتاه‌مدت مناسب است اما تغییرات پایدار ایجاد می‌کند. در بخش دیگری از این کتاب می‌بینید که در هنگام درماندگی برای ایجاد رفتار مورد نظر در فرزند چرا باید از تکنیک برعکس استفاده کرد؛ یعنی به‌طور موقت از تمام کارهایی که می‌کردید دست بکشید. شواهد حاکی از آن است که با این روش، یکی دو روز بعد کودک به‌طور خودجوش آن رفتار را انجام نخواهد داد.

در فصل دوم که به رفتار مربوط می‌شود در می‌یابیم که الگوسازی، یک روش یادگیری است و فرد طی آن از طریق مشاهده کردن رفتار دیگران، یاد می‌گیرد. اگرچه هیچ جایگزینی برای تمرین کردن وجود ندارد، اما الگوسازی می‌تواند نقش خیلی مفیدی در این زمینه داشته باشد چراکه از طریق آن می‌توان رفتارهای دشوارتری را آموزش داد. تکنیک الگوسازی، بسیار سیستماتیک‌تر از آن چیزی است که ما معمولاً در زندگی روزمره خود به کار می‌بریم. الگوسازی به همراه تشویق رفتار موردنظر، حقیقتاً یک ترکیب موفقیت‌آمیز است. میزان نفوذ و تأثیرگذاری الگوسازی بستگی به این دارد که شما آن رفتار را هرچند وقت یکبار نمایش دهید.

در گام بعدی مؤلفه‌های اصلی تکنیک شکل‌دهی و شبیه‌سازی ارائه می‌شود. در شروع شکل‌دهی، اگر لازم باشد، کمک کردن اشکالی ندارد. چراکه مهم‌ترین مسئله در گام نخست این است که فرد به حرف شما گوش کند و نافرمانی نکند (حتی با کمک کردن شما تکلیف مورد نظر را در گام نخست انجام دهد). تکنیک شبیه‌سازی به معنای انجام رفتار در شرایط غیرواقعی است. درواقع یک فرصت تمرین ایجاد می‌کند که در آن فرد،

درگیر انجام رفتار موردنظر در قالب نقش بازی کردن، می‌شود. شکل‌دهی و شبیه‌سازی، تکنیک‌های ایجاد و توسعه رفتار هستند. تمرین مکرر باعث ایجاد عادت رفتاری می‌شود. این تکنیک‌ها، روش‌هایی کوتاه‌مدت برای ایجاد تغییرات پایدار در رفتار کودکان می‌باشند. سرانجام در فصل سوم تکنیک‌های مرتبط با پیامدها ارائه می‌شود که شامل مباحثی چون توجه کردن و نادیده گرفتن برنامه‌ریزی شده است. توجه کردن ابزار مؤثری است که باعث تغییر رفتار از طریق ارائه توجه فوری و مکرر به رفتار هدف می‌شود. این درواقع نوعی رفتار متضاد مثبت است. بعلاوه نادیده گرفتن بدون توجه کردن کار نمی‌کند که دلایل آن ارائه خواهد شد. در بخش تنبیه خواهید دید که با تنبیه کردن یک رفتار، فقط برای مدت کوتاهی آن را متوقف کرده‌اید، اما در حقیقت به فرزندان مهارتی را که مدنظرتان هست، آموزش نداده‌اید. در یک برنامه تغییر رفتار اثربخش، به‌ویژه زمانی که هدف از بین بردن رفتار نامطلوب باشد، استراتژی اصلی ایجاد متضادهای مثبت است. رشد و ایجاد تضادهای مثبت به همراه تنبیه مختصر و خفیف، می‌تواند منجر به تغییرات پایدار شود؛ اما تأکید باید بر روی متضادهای مثبت باشد. هر قدم بعدی با محروم‌سازی از تقویت‌کننده آشنا می‌شویم. جنبه اساسی محروم‌سازی، آرام بودن، استفاده نکردن از فشار و زور برای محروم‌سازی است. و باید مدت آن کوتاه باشد.

نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که تنبیه فیزیکی، منجر به دائمی شدن رفتاری می‌شود که می‌خواهیم متوقفش کنیم. در هر تنبیه، در زمان ارائه رفتار به‌طور موقت متوقف می‌شود. اگرچه خیلی کوتاه‌مدت است. در چند روز یا هفته بعد، مشخص می‌شود که تنبیه (اردنگی زدن)، نتوانسته رفتار منفی کودک را کاهش دهد. تنبیه کردن معمولاً دارای عوارض جانبی منفی همچون، واکنش هیجانی، پرخاشگری، تلاش برای فرار و رهایی از دست فرد تنبیه‌گر است.