

روش‌های نوین در تربیت کودکان و نوجوانان

تألیف و ترجمه

دکتر سهیلا امامی

دکتر محمدرضا محمدی

اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



نسل فردا



نسل فردا

دکتر سهیلا امامی، دکتر محمدرضا محمدی
روش‌های نوین در تربیت کودکان و نوجوانان

فروست: ۶۳۹

ناشر: نسل فردا

صفحه‌آرا: فاطمه نویدی

مدیر هنری: احسان ارجمند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سمارینگ، صحافی: روشنگ

چاپ چهارم، آبان ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۷۹۵۷-۶۵-۳

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: امامی، سهیلا
شناسه افزوده: محمدی، محمدرضا، ۱۳۳۴-
عنوان و نام‌پدیدآور: روش‌های نوین در
تربیت کودکان و نوجوانان/ تألیف و ترجمه
سهیلا امامی، محمدرضا محمدی.
مشخصات نشر: تهران، نسل فردا، ۱۳۸۳.
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.: مصور،
جدول.
شابک: ۹۶۴-۷۹۵۷-۶۵-۳
موضوع: کودکان- روان‌شناسی، تربیت
خانوادگی، والدین و کودک.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۳ ۱۹ الف/۲۱/BF۷۲۱
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۴۸۷-۸۳م

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۹۹ ۰۹۹ ۰۵۹۹ ۱۰۰۰۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

مقدمه

بنام خدا

یکی از مهمترین نگرانی‌های والدین در جوامع امروزی، عدم اطاعت و رفتارهای پرخاشگرانه کودکان و نوجوانان است. روش‌های سنتی تأثیر خود را برای تربیت فرزندان از دست داده و ترویج آزادی بی‌حد و حصر سبب تشدید مشکلات رفتاری شده است. بزهکاری، رفتارهای ضداجتماعی و سوءمصرف مواد جزو معضلات نوجوانان و جوانان امروزی می‌باشد.

همانطور که کودکان بالغ می‌شوند تفکر و افکارشان هم تغییر می‌کند در سال‌های اولیه بخش زیادی از تفکر کودکان به‌وسیله والدین سپس معلمین و بعدها به‌وسیله خود آنها که همچنان به سوی استقلال بیشتر حرکت می‌کنند، کنترل می‌شود.

والدین کودک در سراسر سال‌های پیش‌دبستانی، مسئولیت بیشتری را برای حل مشکلات به عهده می‌گیرند. آنان در طول این مدت معمولاً درباره راهکارهای شناختی و روانی که در حل مسائل به کار می‌برند، صحبت می‌کنند و امید دارند کودکان شان از این طریق یاد بگیرند. کودکان و نوجوانان همان‌طور که بزرگ می‌شوند، مسئولیت بیشتری را به عهده می‌گیرند و سرانجام از نوجوانان انتظار داریم که تصمیمات صحیح بگیرند و مشکلات فعالیت‌های روزمره را خودشان حل کنند.

همانگونه که نوجوانان با تجربه تر می شوند، والدین و آموزگاران از اصلاحات مستقیم رفتاری آنها به سمت استدلال، مذاکره و تصمیم‌گیری مشترک حرکت می‌کنند. اگر آنها هنوز به کمک نیاز دارند به جای اینکه راه‌حل خودتان را به آنها تحمیل نمایید به‌عنوان میانجی مداخله کرده نوجوانان را به راه‌حل موفقیت‌آمیز مشکل‌شان راهنمایی کنید.

از آنجایی که کودکان و نوجوانان نیاز به کسب مهارت‌های جدید دارند، باید تلاش کنیم و سپس اطمینان یابیم که این مهارت‌ها در موقعیت‌های متفاوت به کار خواهند رفت. در شرایط جدید چالش‌ها و فرصت‌های ویژه‌ای وجود دارد و ممکن است این مهارت‌ها به‌آسانی از یک موقعیت به موقعیتی دیگر منتقل شوند. اصلاح الگوهای اطلاعات و تفکر کودکان و نوجوانان همراه تغییر در عادات او باید خویشتن‌داری بهتری را ایجاد کند.

رویکردهای متفاوت درمانی برای حل معضل نافرمانی و اختلالات رفتاری کودکان و نوجوانان ارائه شده و مطالعات متعددی بر روی آنها انجام شده است. از میان این رویکردها، روش آموزش والدین، به‌عنوان یکی از مهمترین شیوه‌ها برای کمک به کودکان و نوجوانان مبتلا به مشکلات رفتاری مطرح می‌باشد.

تصور عمومی مبنی بر آن است که والد بودن و تربیت فرزندان خصوصیتی است که پس از تولد فرزند به والدین اعطا می‌گردد. در حالی که والد بودن یک مهارت است و مثل هر مهارت دیگری، نیاز به فراگیری دارد. والدین در ابتدا نمی‌دانند در مقابل رفتارهای نامناسب فرزندان چه برخوردی بکنند و با تمسک به روش‌های سنتی، برخی اوقات حتی موجب تشدید آن می‌شوند و این مسأله خانواده را با بحران روبرو می‌کند. در همین راستا از روش‌های متعددی برای حل این مشکل استفاده شده است (از جمله گروه‌درمانی، روان‌درمانی فردی، بازی‌درمانی، شناخت‌درمانی و غیره).

مطالبی که در این کتاب مورد بحث قرار می‌گیرد عبارتند از: چگونه می‌توانیم به فرزندانمان کمک کنیم، امتحان و تغییر در تفکر والدین، کنترل استرس والدین، بهتر

کردن روابط والدین با فرزندان و بهبود ارتباطات خانواده، ارتقای مهارت‌های تحصیلی، بالا بردن توانایی کودکان برای فهم و بیان احساسات، تفکر مثبت و اعتماد به نفس آنها، کمک به والدین در جهت به کارگیری تکنیک‌ها و روش‌ها. روش‌هایی که در این کتاب ارائه می‌گردد به عنوان یکی از موفق‌ترین روش‌های تربیت مطرح می‌باشد. در این کتاب سعی ما شناساندن این روش به والدین برای حل مشکلات رفتاری فرزندان شان می‌باشد.

دکتر محمد رضا محمدی

خرداد ۱۳۸۳

فهرست مطالب

فصل ۱: کودکانی که رفتارهای مشکل‌آفرین دارند	۹
فصل ۲: آیا می‌توانم به فرزندم کمک کنم؟	۱۳
پرسشنامه بررسی مشکلات رفتاری کودک	۱۶
فصل ۳: فشارهای روانی والدین و نحوه کنترل آنها	۲۳
فصل ۴: بررسی افکار والدین و روش‌های تغییر آنها	۲۷
فصل ۵: توجه والدین به رفتارهای مثبت کودک و تشویق آنها	۳۳
برگه ارزیابی والدین	۳۹
فصل ۶: تعاملات و ارتباطات خانواده و روش‌های بهبود آنها	۴۱
برگه ارزیابی اهداف ارتباطی خانواده	۴۷
برگه کار حل مسأله خانواده	۴۸
سنجش استفاده از مراحل حل مسأله خانواده	۴۸
فصل ۷: مدیریت رفتاری و آموزش انضباط و اطاعت به کودکان و نوجوانان	۴۹
برگه ارزیابی رفتار اطاعت کردن و گوش کردن	۶۶
فصل ۸: کمک به کودکان و نوجوانان برای یادگیری قوانین	۶۷
مثال قرارداد رفتار روزانه	۷۸
قرارداد رفتار روزانه	۷۹

۸۰	مثال قرارداد رفتار روزانه
۸۱	فصل ۹: مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان
۸۷	مشاهدات والدین از رفتارهای اجتماعی کودک
۸۸	تمرین‌های مهارت رفتارهای اجتماعی
۸۹	فصل ۱۰: مهارت‌های حل مسأله برای کودکان و نوجوانان
۹۵	حل مسأله
۹۶	برگه کار حل مسأله
۹۷	استفاده از برگه کار حل مسأله
۹۹	فصل ۱۱: مهارت کنترل خشم در کودکان و نوجوانان
۱۰۳	برگه کار تطابق با خشم
۱۰۴	استفاده از برگه کار تطابق با خشم
۱۰۵	کنترل خشم
۱۰۷	فصل ۱۲: بالا بردن مهارت‌های تحصیلی
۱۱۱	برگه انجام تکالیف
۱۱۲	یادداشت خانه - مدرسه
۱۱۳	برگه کار: برنامه مشارکت والدین و مدرسه
۱۱۵	فصل ۱۳: توانایی کودکان و نوجوانان برای فهم و بیان احساسات‌شان
۱۱۸	یادداشت روزانه احساسات
۱۱۹	فصل ۱۴: توانایی تفکر مثبت در کودکان و نوجوانان
۱۲۱	تفکرات مضر برای بچه‌ها
۱۲۳	افکار مفید در مقابل تفکرات منفی و مضر
۱۲۶	برگه کار تغییر تفکرات منفی (مضر)
۱۲۷	ارزیابی برگه کار برای تغییر افکار منفی
۱۲۹	فصل ۱۵: افزایش اعتمادبه‌نفس کودکان و نوجوانان
۱۳۶	فصل ۱۶: کمک به والدین در جهت بکارگیری روش‌ها
۱۴۸	واژه‌نامه انگلیسی
۱۵۱	واژه‌نامه فارسی



کودکانی که رفتارهای مشکل آفرین دارند

کودکان پرخاشگر، درک متفاوتی از دنیا نسبت به بچه‌های غیرپرخاشگر دارند. آنها تصور می‌کنند، دنیا محل خشونت است و نگرش مردم نسبت به آنها همراه با طرد و بی‌اعتنائی است. آنها رفتارهای خشن را برای حل مسائل خود برمی‌گزینند. برای مثال یک پسر ۱۲ ساله خشونت طلب وقتی با پسریچه دیگری تصادم کند فکر نمی‌کند که این اتفاق تصادفی بوده است. او این کار را عمدی دانسته، به‌عنوان واکنش، طرف مقابل را هل می‌دهد.

بیشتر رفتارهای خشن از سرشت کودک و عوامل محیطی نشأت گرفته‌اند. در بسیاری از کودکانی که مشکلات رفتاری دارند، عوامل محیطی نقش بسزائی ایفا می‌کنند. عوامل محیطی مهم شامل برخوردهای خشن و بدرفتاری با کودکان توسط والدین (که به‌عنوان مدل یادگیری کودک درمی‌آید)، یا بی‌توجهی و بی‌اعتنائی والدین به کودکان و نوجوانان و عدم پاسخ به نیازهای هیجانی آنها می‌باشد.

اکثر این بچه‌ها مهارت‌های اجتماعی را فرا نگرفته‌اند. آنها نمی‌دانند چگونه با بچه‌های دیگر بازی و یا همکاری کنند، چگونه احساسات‌شان را بیان کنند و یا چطور مشکلات‌شان را حل کنند.

این خانواده‌ها برای کنترل رفتارهای یکدیگر از رفتارهای منفی استفاده کنند.

در چنین خانواده‌هایی والدین اغلب دستوردهنده، سرزنش‌کننده و انتقادگراند. از آن طرف بچه‌ها هم روش یکدندگی و قشقرق راه انداختن و انتقاد کردن را برای کنترل والدین خود پیش می‌گیرند.

مشکلات کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری

۱- مشکلات اجتماعی

این بچه‌ها در فهم و درک احساسات و افکار مردم دچار مشکل هستند و اغلب فکر می‌کنند دیگران آنها را طرد می‌کنند. به همین علت در روابطشان با خشونت رفتار می‌کنند که این خود باعث طرد بیشتر آنان می‌شود.

۲- مشکلات احساسی و هیجانی

این بچه‌ها در طول زندگی شان بیشتر بازخورد منفی^۱ از محیط دریافت کرده‌اند تا بازخورد مثبت، و این مسئله باعث می‌شود که اعتماد به نفس آنها پائین بیاید، و مایوس و ناامید شوند و به سمت افسردگی پیش روند.

۳- مشکلات تحصیلی

در این بچه‌ها، احتمال اختلالات یادگیری بیشتر است. آنها به دلیل مشکلات رفتاری که در مدرسه دارند در ارتباط با معلمین دچار مشکل می‌شوند، که این خود مشکلات تحصیلی را به دنبال دارد. در عین حال آنها در انجام تکالیف، برنامه‌ریزی دروس، مهارت‌های مطالعه و ارتباط با همکلاسی‌هایشان هم دچار مشکل می‌شوند. اینها نیز به نوبه خود سبب مشکلات تحصیلی می‌شود.

۴- مشکلات ارتباطی با خانواده

بچه‌هایی که اختلالات رفتاری دارند مشکلات عدیده‌ای در ارتباط با خانواده دارند.

درمان‌های رایج

- ۱- خانواده درمانی
- ۲- گروه درمانی برای کسب مهارت‌های اجتماعی و حل مسئله
- ۳- مصاحبه خاص با اعضای مدرسه
- ۴- روان‌درمانی فردی
- ۵- دارو درمانی
- ۶- مداخله چند جانبه
- ۷- بستری
- ۸- آموزش والدگری

آموزش والدگری^۱

در این روش بر مهارت‌های شناختی - رفتاری والدین و کودکان تأکید می‌شود. این روش به آنها کمک می‌کند تا قدرت انطباق بهتری کسب کنند. اگرچه نظریه‌های متعددی در شکل‌گیری این روش نقش داشته‌اند اما دو ایده مهم نقش برجسته‌تری داشته‌اند.

اول: نظریه شرطی شدن عامل^۲ که توسط اسکینر^۳ در سال ۱۹۸۳ مطرح شد. این نظریه، چگونگی کسب یک رفتار و تأثیر محرک‌ها و نتایج بعدی را بر رفتار توضیح می‌دهد. در این روش کودک برای به‌دست آوردن پاداش، رفتار مناسبی را باید ارائه دهد. شرطی شدن عامل، پایه تکنیک‌های والدگری است. به این معنا که با اداره کردن نتایج رفتارها، باعث تغییرات درمانی می‌شویم.

دوم: تحقیقات ۳۰ ساله اخیر، نقش روش انضباطی غلط والدین در شکل‌گیری رفتار پرخاشگرانه کودک را مورد تأکید قرار داده است. این روش‌های غلط عبارت‌اند از: ۱- توجه والدین به رفتار نادرست و برخورد غلط با آن. ۲- بی‌توجهی به رفتارهای مثبت و اجتماعی. ۳- تنبیه خشن. ۴- نظارت ضعیف بر روی فعالیت‌های کودک. ۵- ناتوانی برای ایجاد یک سیستم تعیین

1. Parent Management training (PMT)

2. Operant conditioning

3. Skinner

حدود^۱، مجموعاً باعث به کارگیری روش انضباطی غلط شده که نادانسته سبب تشدید رفتارهای پرخاشگرانه کودک می شود.

در برنامه آموزش والدگری از اصول عمومی تقویت^۲، تنبیه و خاموش سازی^۳ استفاده می گردد. این اصول برای برنامه ریزی نتایج، میزان دخالت کودک در برنامه ریزی و برنامه های فردی و گروهی کمک می کند.

چگونگی اجرای روش های فوق نیز بسیار مهم است. برای مثال تقویت مثبت در یک برنامه تغییر رفتار، فقط وقتی مؤثر است که همزمان^۴ با رفتار مورد نظر داده می شود و به طور فوری و مکرر برای هر جزء کوچک رفتار باشد. برای اجرای روش های تغییر رفتار باید قدم به قدم جلو رفت. ابتدا باید رفتارهای ساده انتخاب شوند (مانند اطاعت کودک در موقعیت های غیر تحریک کننده)، بعداً این رفتارها پیچیده تر می شوند و به سایر موقعیت ها هم تعمیم داده شوند. تقویت هایی که برای تغییر رفتار داده می شوند، به تدریج که رفتارها ثابت و مداوم می شوند کم کم حذف می گردند.

روش هایی که در این کتاب ارائه می گردد برگرفته از شیوه های رفتاردرمانی شناختی - رفتاری^۵ و خانواده درمانی^۶ است و شامل تکنیک های زیر می باشند: کاهش استرس والدین، تغییر افکار منفی و تحریف شده والدین، آموزش والدین برای رسیدگی و توجه مثبت به کودکان، آموزش تعاملات مثبت در خانواده، شکل گیری انضباط همراه با اطاعت در بچه ها، آموزش مهارت های اجتماعی و حل مسأله، توانایی مدارا با خشم، توانایی اداره کردن مسائل تحصیلی، آموزش بیان احساسات به کودکان و افزایش اعتماد به نفس.

1. Limit setting

2. Reinforcement

3. Extinction

4. Contingently

5. Cognitive-behavioral therapy-(CBT)

6. Family therapy



آیا می‌توانم به فرزندم کمک کنم؟

اهداف و ایده‌هایی که در این کتاب بحث می‌شود بر روند رشد طبیعی کودک تأکید دارد و مشکلات رفتاری کودک را ناشی از تأخیرهای رشدی در بعضی زمینه‌ها و مهارت می‌داند. به‌همین خاطر آشنا بودن به روند رشد طبیعی در این مورد کمک‌کننده است. برای مثال خطاست از کودک نوپا انتظار داشته باشیم توانایی حل مسأله را داشته باشد چون این مهارت در سنین مدرسه کسب می‌شود. کودکان با طی کردن مراحل رشدی متفاوت در امور مختلف تسلط پیدا می‌کنند و در نتیجه به درجه بالایی از کفایت دست می‌یابند. اگر یک کودک نتواند با موفقیت مراحل اولیه رشد را طی کند، احتمالاً در مراحل بعدی مشکل خواهد داشت و نهایتاً در زندگی آینده‌اش شایستگی‌های کمتری خواهد داشت. جدول ۱-۲ رشد طبیعی کودک در جنبه‌های خودگردانی، اجتماعی، تحصیلی و عاطفی را نشان می‌دهد. یک کودک هنگامی می‌تواند با موفقیت وارد مرحله بعدی بشود که تسلط و کفایت لازم را در مرحله قبل کسب کرده باشد.

مواردی که در جدول ۱-۲ ارائه شده‌اند یک رشد نمونه‌وار را نشان می‌دهند، اما تمام کودکان همسال ممکن است همگی این تکالیف را انجام ندهند.

شناسایی زمینه‌هایی که والدین در تربیت کودکان خویش مشکل دارند گام نخست برای حصول تغییر و تحول است.

جدول ۱-۲. تکالیف رشدی در چهار جنبه رشد کودک

سن	رشد خودگردانی	رشد اجتماعی	رشد تحصیلی	رشد عاطفی
طولیت (۲ تا یک سالگی)	با استفاده از مراقبش در پیرامون خویش به جستجو می پردازد.	به اولین مراقبش نزدیک می شود و گر به و خنده می کند.	با استفاده از مراقبش به کاهش پیرامون خویش می پردازد.	احساسات ابتدایی را از خود نشان می دهد.
نوبایی (۱ تا ۳ سالگی)	به کتیرلهای خارجی بزرگسالان پاسخ می دهد. درخواست بزرگترها را انجام می دهد.	ارتباط برقرار کند. به صورت موثری با همسالان خود بازی می کند.	نسبت به دنیا کنجگار است.	احساسات پشیمنده تری را نشان می دهد. با رفتار و بازی از خود ابراز احساسات می کند.
پیش دبستانی (۳ تا ۶ سالگی)	قوان را اطاعت می کند. هنگام بازی برای کنترل رفتارش بلند با خودش صحبت می کند.	بازی می کند. با دیگران شریک می شود. همکاری می کند. به دیگران کمک می کند.	خودش را با دوری از خانواده تطبیق می دهد از یادگیری چیزها همچنان نشان می دهد.	احساساتش را به صورت کلامی ابراز می کند. با دیگران همدردی می کند.
سالهای دبستان (۶ تا ۱۲ سالگی)	برای درست رفتار کردن فکر می کند. مهارتهای مسأله گسائی را شروع می کند. تکانه هایش را کنترل می کند. سعی می کند از رفتارهای خودش آگاه بشود.	افکار دیگران را درک می کند. معیارها و هنجارهای گروهی را رعایت می کند. مشکلات اجتماعی را حل می کند. مستعقانه سازی می کند. دوستان همجنس خودش را پیدا می کند.	تکالیفش را تا آخر انجام می دهد. تکالیف و سواد درسی اش را برنامهریزی می کند. شروع به رشد مهارت ها و علائق خاص می کند.	بر ترس خود فائق می شود. احساسات قوی مثل خشم، خستگی، نگرانی و ناراحتی را تعدیل می کند.
نوجوانی (۱۶ تا ۲۰ سالگی)	مساهمتهای پیچیده تر مسأله گسائی را گسترش می دهد. از رفتارهای خودش بیشتر آگاهی پیدا می کند.	با گروه های کوچکتر بسط برقرار می کند. دوستان همجنس و مخالف جنس خویش پیدا می کند. از خانواده دور می شود.	علائق و مساهمتهای خاص را استحکام می بخشید. در برنامه ریزی شغلی و آماده گی برای آنها شرکت می کند.	رابطه بین افکار، رفتار و عواطف را درک می کند. در مورد خوشبختی و زندگی پیرامونش به دقت و عاقلانه فکر می کند.

پیش از شروع هر اقدام درمانی باید حوزه‌هایی که مشکل دارند مشخص شود و با توجه به آنها، هدفهای درمانی مناسب انتخاب شوند. به این منظور می‌توان از یک پرسشنامه جامع استفاده کرد. قبل از آن لازم است حوزه‌های اصلی که توسط پرسشنامه مورد بررسی قرار می‌گیرند را بیان کنیم. پرسشنامه کلاً ده زمینه را بررسی می‌کند که به قرار زیر می‌باشند:

- ۱- استرس والدین
 - ۲- افکار والدین
 - ۳- توجه والدین به رفتارهای مثبت کودک و تشویق آنها
 - ۴- تعاملات خانواده
 - ۵- ایجاد انضباط همراه با یاد دادن مهارت اطاعت به کودک
 - ۶- مهارت‌های اجتماعی کودک
 - ۷- مهارت‌های کودک برای حل مسأله
 - ۸- مهارت‌های کودک برای کنترل خشم
 - ۹- توانایی کودک در اداره کردن مسائل تحصیلی اش
 - ۱۰- احساس خوب بودن و سطح اعتماد به نفس
- باید تأکید کنیم که روش‌های مطرح شده در این کتاب برای مشکلات خفیف تا متوسط رفتاری کودکان است. در مواردی که اختلالات رفتاری شدید باشد مشاوره با متخصص ضروری است.

پرسشنامه بررسی مشکلات رفتاری کودک

این پرسشنامه، شامل یکصد پرسش است و افکار و رفتار والدین و خانواده و کودک را در ده زمینه مورد تحلیل قرار می‌دهد. پدر و مادر هر دو می‌توانند به این سؤالات پاسخ دهند. هنگامی که هر دو با هم به آن پاسخ می‌دهند، می‌توانند در مورد هر سؤال با هم بحث کنند و با تبادل نظر به آن پاسخ دهند. این پرسشها جواب درست و غلط ندارد. آزمودنی می‌تواند در پاسخ هر پرسش عددی بین ۱ تا ۵ را انتخاب کند که این اعداد مخالفت یا موافقت او را با پرسش نشان می‌دهد. معنای اعداد ۱ تا ۵ به شرح زیر است:

۵	۴	۳	۲	۱
کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم

پرسشنامه بررسی مشکلات رفتاری کودک

پرسشنامه در ده قسمت تنظیم شده است. برای هر یک از مواد زیر، مخالف یا موافقت خود را با عددی بین ۱ تا ۵ معین کنید و آن را در مقابل پرسش بنویسید.

الف - فشارهای روانی والدین

۵	۴	۳	۲	۱
کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم

- ۱- احساس می‌کنم در مسئولیت‌هایم غوطه‌ورم.
- ۲- احساس می‌کنم افسرده و غمگین‌ام.
- ۳- جسماً سالم نیستم.
- ۴- این‌طور به نظر می‌رسد که نمی‌توانم از خودم مراقبت کنم.
- ۵- اغلب از مواد مخدر و الکل استفاده می‌کنم.
- ۶- اخیراً حوادث استرس‌آمیز در زندگی‌ام داشته‌ام (مانند از دست دادن شغل، مرگ اطرافیان، طلاق و غیره).
- ۷- همسرم برای من وقتی ندارد و با من حرف نمی‌زند.
- ۸- انضباط دادن به کودکم بسیار مشکل است.
- ۹- من و همسرم در زمینه‌های مختلف تربیتی با هم موافق نیستیم.
- ۱۰- احساس می‌کنم هیچ پشتیبانی ندارم و تنها هستم.

جمع:

ب - افکار والدین

- ۱۱- اغلب فکر می‌کنم بچه‌ام بد اخلاق و لوس است.
- ۱۲- اغلب فکر می‌کنم بچه‌ام عمداً مرتکب اشتباه می‌شود.
- ۱۳- اغلب فکر می‌کنم بچه‌ام من عامل مشکلات خانوادگی است.
- ۱۴- اغلب فکر می‌کنم اگر من چنین پدر یا مادر بدی نبودم بچه من بهتر می‌شد.
- ۱۵- اغلب فکر می‌کنم که این تقصیر همسر (زن یا شوهر) است که فرزندمان اینگونه است.

- ۱۶- اغلب فکر می‌کنم بچه‌ام بالاخره تنها و بی‌پناه خواهد شد و احتمالاً وقتی بزرگ شود، فردی بی‌مسئولیت و خرابکار بار خواهد آمد و با مشکلات زیادی در مدرسه روبرو خواهد شد.
- ۱۷- اغلب فکر می‌کنم که بچه‌ام باید شبیه سایر بچه‌ها رفتار کند و نباید من به او یاد بدهم که چگونه رفتار کند.
- ۱۸- اغلب فکر می‌کنم که خانواده من وضع آشفته‌ای دارد.
- ۱۹- اغلب فکر می‌کنم که مایوس شده‌ام و هیچ کاری بیشتر از این برای بچه‌ام نمی‌توانم بکنم.
- ۲۰- اغلب فکر می‌کنم که هیچ کنترلی بر روی فرزندم ندارم، برای هر چیزی تلاش می‌کنم، هیچ چیز درست نمی‌شود.

جمع:

ج - توجه والدین به رفتارهای مثبت کودک و تشویق آنها

- ۲۱- به رفتار مثبت فرزندم توجه نمی‌کنم.
- ۲۲- فرزندم را تا آنجائی که می‌توانم تشویق و تمجید نمی‌کنم.
- ۲۳- با فرزندم اکثر اوقات ارتباط منفی دارم تا مثبت.
- ۲۴- بیشتر به اعمال منفی فرزندم توجه می‌کنم تا مثبت.
- ۲۵- همیشه سرم شلوغ است و وقت کمی را با فرزندم می‌گذرانم.
- ۲۶- وقتی که با فرزندم هستم معمولاً کارهای دیگر هم انجام می‌دهم (مثلاً خرید، تمیز کردن منزل،...) و به‌طور واقعی توجه‌ام به او نیست.
- ۲۷- خودم را با فعالیت‌های فرزندم درگیر نمی‌کنم (مدرسه، ورزش و...).
- ۲۸- من و فرزندم به‌ندرت با همدیگر گفتگو می‌کنیم.
- ۲۹- من و فرزندم رابطه عاطفی نزدیکی نداریم.
- ۳۰- برای آنکه ساعتی خوش را با فرزندم بگذرانم باید به خودم فشار بیاورم.

جمع:

د - تعاملات خانواده

- ۳۱- ما به‌ندرت از مشکلات ارتباطی خودمان آگاه می‌شویم.

- ۳۲- ما مسائل خودمان را به صورت منفی بیان می‌کنیم (مثلاً سرزنش، مجادله و مقصر جلوه دادن همدیگر).
- ۳۳- ما شنونده خوبی برای همدیگر نیستیم (مثلاً تماس چشمی ضعیف، وقتی که صحبت می‌کند ما به چیز دیگری فکر می‌کنیم).
- ۳۴- ما اغلب از پیام‌های دوپهلوی و کنایه‌آمیز در ارتباط‌هایمان استفاده می‌کنیم.
- ۳۵- ما در شناسایی و تعیین مسائل خانواده دچار مشکل هستیم.
- ۳۶- در خانواده ما، همیشه برای حل مسائل از راه‌حل‌های قبلی استفاده می‌کنیم و به راه‌های جدید فکر نمی‌کنیم.
- ۳۷- ما نمی‌توانیم از قبل ببینیم که این راه‌حل به درد مشکل ما می‌خورد یا نه (از قبل).
- ۳۸- ما ممکن است راه‌حل خوبی پیدا کنیم ولی معمولاً نمی‌توانیم آن را اجرا کنیم.
- ۳۹- ما معمولاً از خشم و تضادی که بین ما وجود دارد آگاه نیستیم.
- ۴۰- ما به ندرت می‌توانیم خشم و تعارض خودمان را کنترل کنیم و از کنترل خارج می‌شویم.
- جمع:**

ه- ایجاد انضباط همراه با یاد دادن مهارت و اطاعت به کودک

- ۴۱- به فرزندم اجازه می‌دهم که راه خودش را برود چون او بچه شرور و لجبازی است.
- ۴۲- این برایم راحت‌تر است که کارها را خودم انجام بدهم تا از فرزندانم درخواست کنم.
- ۴۳- من بچه‌ام را برای انجام هر کاری با فریاد و تهدید می‌ترسانم.
- ۴۴- من و فرزندم بر سر قدرت درگیری داریم.
- ۴۵- من و همسر برای تربیت بچه‌ها توافق نداریم.
- ۴۶- من در تربیت فرزندم پافشاری و پیگیری لازم را ندارم.
- ۴۷- وقتی بچه‌ام به طور منفی عمل می‌کند من هم با او هماهنگ می‌شوم و منفی عمل می‌کنم.

- ۴۸- اغلب اوقات نمی دانم بچه‌ام کجاست و چه می‌کند.
 ۴۹- من قوانین روشن و واضحی در منزل ندارم.
 ۵۰- هیچ زمان خاصی برای خواب، انجام تکالیف و ساعت خروج از منزل وجود ندارد.

جمع:

و- مهارت‌های اجتماعی کودکان

- ۵۱- فرزندم تماس چشمی مناسب با سایر بچه‌ها برقرار نمی‌کند.
 ۵۲- فرزندم در بیان احساساتش مشکل دارد.
 ۵۳- فرزندم با سایر بچه‌ها همکاری و شراکت ندارد.
 ۵۴- فرزندم نمی‌داند چگونه با سایر بچه‌ها به خوبی همکاری کند.
 ۵۵- فرزندم نمی‌داند چگونه با سایر بچه‌ها آغاز به صحبت کند.
 ۵۶- فرزندم نسبت به سایر بچه‌ها منفعل است.
 ۵۷- فرزندم نسبت به سایر بچه‌ها مهاجم و خشمگین است.
 ۵۸- فرزندم نمی‌تواند از سایر بچه‌ها چیزی بخواهد.
 ۵۹- فرزندم نمی‌تواند به حرف سایر بچه‌ها گوش دهد.
 ۶۰- فرزندم سایر بچه‌ها را نادیده می‌گیرد.

جمع:

ز- مهارت‌های حل مسئله (مسئله‌گشایی)

- ۶۱- فرزندم نمی‌تواند در مورد آنچه که انجام می‌دهد فکر کند.
 ۶۲- فرزندم مرتب به دردمس می‌افتد چون به عواقب اعمال خود آگاه نیست.
 ۶۳- فرزندم با هدف کاری را انجام نمی‌دهد.
 ۶۴- فرزندم به نظر می‌رسد وقتی مشکلی دارد از آن غافل و ناآگاه است.
 ۶۵- فرزندم برای حل هر مشکلی همان راه حل قبلی را انجام می‌دهد بدون آنکه مشکل حل شود.
 ۶۶- فرزندم برای حل مشکلاتش برنامه مشخصی ندارد.
 ۶۷- فرزندم وقتی مشکل اجتماعی دارد از آن آگاه نیست.

- ۶۸- فرزندم از تأثیرش بر دیگران غافل است.
- ۶۹- فرزندم برای رفع مشکلات فردی، برنامه‌ریزی و طرح خوبی دارد.
- ۷۰- فرزندم از راه‌حل‌های خشونت‌آمیز برای حل عدم توفیق با دیگران استفاده می‌کند.

جمع:

ح - مهارت‌های کودک برای کنترل خشم

- ۷۱- فرزندم مشکل عصبی بودن دارد.
- ۷۲- فرزندم به آسانی دچار آشفتگی می‌شود.
- ۷۳- فرزندم وقتی عصبانی می‌شود از وضعیت خود آگاه نیست.
- ۷۴- فرزندم به دیگران یا اموالشان آسیب وارد می‌کند.
- ۷۵- فرزندم نسبت به دیگران خشن است.
- ۷۶- فرزندم به راحتی و به آسانی دچار ناکامی می‌شود.
- ۷۷- فرزندم خشمش از حد بیرون و غیرقابل کنترل است.
- ۷۸- فرزندم تحریک‌پذیر و دمدمی مزاج است.
- ۷۹- من زیاد به فرزندم خشم می‌گیرم.
- ۸۰- من مشکل عصبی بودن دارم.

جمع:

ط - توانایی کودک در اداره کردن مسائل تحصیلی اش

- ۸۱- فرزندم قادر نیست تکالیف مدرسه‌اش را سازماندهی کند.
- ۸۲- فرزندم زمان‌بندی مفیدی برای کارهایش ندارد.
- ۸۳- فرزندم اغلب نمی‌داند تکالیف منزل چیست تا انجامش دهد.
- ۸۴- فرزندم اغلب تکالیف مدرسه‌اش را انجام نمی‌دهد.
- ۸۵- فرزندم اغلب تکالیف منزلش را دیر انجام می‌دهد.
- ۸۶- فرزندم مهارت‌های مطالعه و خواندنش ضعیف است.
- ۸۷- فرزندم زمان و مکان خاصی برای انجام تکالیف در خانه ندارد.
- ۸۸- در مسائل مدرسه فرزندم، دخالتی ندارم.

۸۹- با معلم فرزندم ارتباطی ندارم.

۹۰- در فعالیتهای فوق برنامه فرزندم دخالتی ندارم.

جمع:

ی - سطح اعتماد به نفس و احساس خوب بودن در کودک

۹۱- فرزندم از تجارب هیجانی خودش آگاه نیست.

۹۲- فرزندم احساسات خودش را انکار می‌کند.

۹۳- فرزندم احساسات خودش را خوب بیان نمی‌کند.

۹۴- فرزندم هیچ چیز در مورد مشکلاتش بیان نمی‌کند.

۹۵- فرزندم افکار منفی دارد.

۹۶- فرزندم خودش را دوست ندارد.

۹۷- فرزندم مسائل را بد و ترسناک می‌بیند.

۹۸- فرزندم به مسائل منفی توجه می‌کند و مسائل مثبت را نادیده می‌گیرد.

۹۹- فرزندم خودش را برای بسیاری از مسائل سرزنش می‌کند.

۱۰۰- فرزندم خودش را دست‌کم می‌گیرد و در مورد خودش صفات منفی به کار

می‌برد.

جمع:

حالا با توجه به نمرات به دست آمده مهمترین مشکلات خود را در ۱۰ زمینه به ترتیب از ۱ تا ۱۰ ردیف کنید. اکنون با این نگاه جدید بهتر است ابتدا مشکلات ناشی از والدین و خانواده (البته اگر این مشکلات وجود دارد) را بررسی کنید و بعد مشکلات فرزندتان را دومرتبه برشمارید. اکنون می‌دانید که چه زمینه‌هایی مورد تأکید هستند. هر بخش را بخوانید و بعد به سراغ بخش دیگر بروید و در هر زمینه تلاش خود را انجام دهید.

در واقع مشکلات فرزند شما مثل یک کوه یخ است که رفتارهای ناهنجار فرزندتان قسمت قابل رؤیت آن است. ولی قسمت ناپیدا و عمده آن شامل چیزهای دیگری است که با این پرسشنامه از آنها مطلع می‌شوید. برای برطرف کردن مشکلات رفتاری کودکان این مسائل نیز باید حل شوند. در فصل‌های بعدی کتاب به تفصیل به این ده جنبه از مسائل تربیتی کودکان خواهیم پرداخت.



فشارهای روانی والدین و نحوه کنترل آنها

اگر والدین دچار فشار روانی (استرس) و مشکلات خاصی باشند احتمال بروز مشکلات رفتاری در بچه‌ها بالا می‌رود. بدین لحاظ ابتدا فشارهای روانی شایع والدین را شناسایی و سپس روشهای اداره و کنترل آنها را می‌آموزیم.

فشار روانی والدین

۱- استرس‌های شخصی

اگر شخص تحت استرس زیادی باشد، احساس بیچارگی و در نتیجه احساس افسردگی و اضطراب می‌کند.

۲- استرس‌های زناشویی

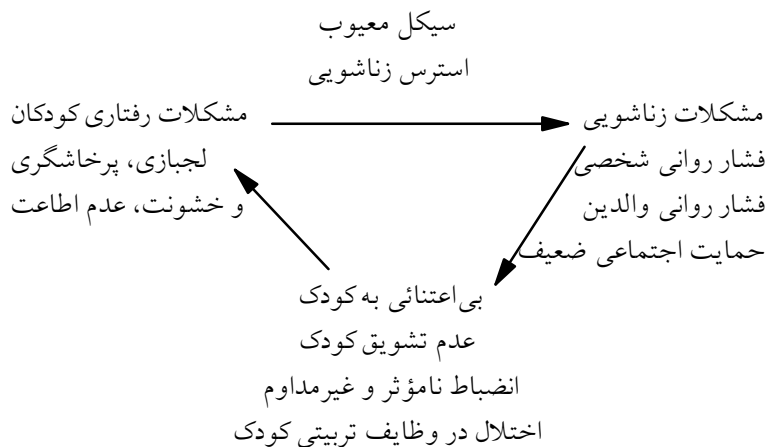
وقتی زن و شوهر با هم مشکل دارند، نمی‌توانند نیازهای فرزندشان را برآورده کنند و بچه‌ها دچار مشکلات تطابق می‌شوند.

۳- استرس مسئولیت پدر و مادر بودن

اگر برای تربیت دچار مشکل شوند احساس عاجز بودن می‌کنند و از تربیت فرزندان صرف‌نظر کرده و باعث تشدید مسائل می‌شوند.

۴- حمایت اجتماعی ضعیف

اگر پدر و مادر تنها و بدون حامی باشند، استرس بیشتری را احساس می‌کنند که این خود باعث افزایش مشکلات بذر رفتاری بچه‌ها می‌باشد.



شکل ۱- فشار روانی والدین و مشکلات رفتاری کودک

اگر والدین تحت فشارهای روانی هستند، برای اینکه بتوانند از عهده مسؤولیت خود برآیند، در ابتدا راه کاهش و یا سازگاری با این فشارها را باید بیاموزند تا بتوانند نقش خویش را بهتر ایفا کنند.

تکنیک‌های ویژه کاهش استرس

این تکنیک‌ها برای مواردی است که استرس ملایم تا متوسط باشد.

۱- آرام‌سازی: یادگیری روش‌های آرام‌سازی (شل کردن عضلات).

۲- تخصیص زمانی برای خود: یعنی زمانی را دور از بچه و خانواده بودن، برای این کار می‌توانید بچه را پیش پرستار یا همسر بگذارید. جالب است بدانید برای اینکه عملکرد بهتری داشته باشید، می‌باید زمانی را به خود تخصیص دهید حتی در سالهای اولیه زندگی کودک.

۳- زمانی را با همسران بدون حضور بچه بگذرانید: سعی کنید اوقاتی را با همسران باشید و رابطه شما و فرزندتان، جایگزین رابطه شما و همسران نگردد. بدین

ترتیب فشارهای زناشویی و در نتیجه مشکلات رفتاری فرزندان نیز کمتر می‌گردد.
 ۴- از دوستان و فامیل و حتی متخصصین کمک بگیرید: از حمایت اطرافیان برای کاهش فشار کمک بگیرید. مثلاً گاهی اوقات کودکان را برای ساعتی نزد والدین یا اقوامتان بگذارید و در صورتی که احساس می‌کنید تحت فشار شدید هستید از متخصصین امر کمک بخواهید.

۵- برای فعالیت تفریحی برنامه‌ریزی کنید.

۶- بر روی عادات خوب و سلامت‌بخش برنامه‌ریزی کنید (مثل ورزش، تغذیه سالم و استراحت).

۷- یادگیری روش‌های حل مسأله (در فصل ۶ و ۱۰).

۸- یادگیری تفکر منطقی درباره خود و فرزندان (فصل ۴).

۹- یادگیری کنترل خشم (فصل ۱۱).

۱۰- گذراندن زمانی با فرزندان (فصل ۵).

۱۱- پیوستن به گروه‌های درمانی والدین که دارای فرزندان با مشکلات رفتاری هستند.

۱۲- برنامه‌ریزی برای تغییر سبک زندگی: برای بهتر کردن روال زندگیتان با همسران، روزهای جمعه برای هفته بعد برنامه‌ریزی کنید.

روش‌های آرام ماندن در برابر کودک بدرفتار

اکثر مواقع، وقتی والدین با رفتارهای پرخاشگرانه و نامناسب کودکان مواجه می‌شوند، دچار هیجان، خشم و تفکرات منفی در مورد کودک خود می‌شوند. این واکنش‌های درونی منجر به رفتارهای نامطلوب بیرونی به شکل داد زدن، تهدید کردن، تنبیه و غیره می‌شود. این رفتارها در عمل سبب تشدید رفتارهای نامناسب کودکان خواهد شد. جایگزین کردن واکنش‌های درونی صحیح در این موارد، به خصوص تنفس عمیق و شل کردن عضلات و تفکر منطقی و مثبت و به دنبال آن، رفتار مطلوب و سنجیده توسط والدین، سبب کاهش رفتارهای نامناسب کودکان خواهد شد. در ابتدا بیا بیا واکنش‌های غلط را بررسی کنیم.

برای اینکه بتوانید در لحظات بحرانی با کودک خود رفتار مناسب داشته باشید، روشهای آرام‌سازی را در مواقع استراحت تمرین کنید. در حقیقت توسط

این روش حالتی در بدن ایجاد می‌گردد که متضاد هیجان، اضطراب و خشم

واکنش‌های درونی و رفتاری غلط در مقابل کودکان شلوغ

واکنش‌های رفتاری	واکنش‌های فکری	واکنش‌های بدنی
تنبیه داد زدن و تهدید گریه کردن کناره‌گیری	این بچه لوس و نر است. قادر به کاری نیستم من پدر یا مادر بی‌ارزشی هستم. نمی‌توانم او را کنترل کنم. من از او متنفرم من گیر کرده‌ام	افزایش تعداد تنفس و ضربان قلب انقباض عضلات افزایش تعریق فرمز شدن گرم شدن

واکنش‌های صحیح

واکنش‌های رفتاری	واکنش‌های فکری	واکنش‌های بدنی
قدم زدن نادیده گرفتن سعی برای بحث در مورد مسأله بیان احساسات استفاده از روش‌های حل مشکل	من در آرامشم. سعی می‌کنم او را کنترل کنم. من خوب هستم.	تنفس عمیق شل کردن عضلات شمردن تا ۱۰

است. یعنی باعث کاهش تعداد تنفس، کندی ضربان قلب و شل کردن عضلات می‌گردد.

برای تمرین بهتر است ابتدا در محلی آرام دراز بکشید و بعد از چند تنفس عمیق شروع به شل کردن عضلات بدن (از پایین به بالا یا بالا به پایین) بکنید، بعد تفکرات مثبت در ذهنتان ایجاد کنید. بعد از چندین بار تمرین، (حداقل به مدت ۱ هفته و روزانه ۲ بار و هر بار به مدت بیست دقیقه) سعی کنید در مواقع بحرانی نیز از این تکنیک استفاده کنید.



بررسی افکار والدین و روشهای تغییر آنها

رفتار والدین براساس روش تفکر آنها نسبت به فرزندشان تعیین می‌شود. تغییر رفتارهای نامطلوب درگرو تغییر در افکار والدین است. در اینجا به توضیح این مطلب می‌پردازیم.

تغییر افکار غیر مفید والدین

این قسمت سه مرحله دارد:

الف - شناسایی افکار غیر مفید (توسط پرسشنامه انجام می‌شود).
ب - آگاهی از طبیعت و ماهیت مضر این تفکرات که با طرح ۳ سؤال زیر انجام می‌شود.

۱- مضرات اینگونه تفکرات چیست؟ مثلاً شما تصور می‌کنید که فرزندان به طور عمد اعمال و رفتاری را از خود بروز می‌دهد. در حالی که امکان دارد فرزند شما اساساً از بدبودن کار خود آگاه نباشد و شما با این تفکر اشتباه، رفتار غلطی را در پیش بگیرید.

۲- چطور این تفکر بر روی رفتار من اثر می‌گذارد؟ مثلاً اگر فکر کنید فرزند شما کاری را از روی عمد کرده است، رفتاری همراه با سرزنش و خشم در پیش می‌گیرید.

۳- این رفتار من چه تأثیری بر روی فرزندم دارد؟ رفتار همراه با خشم و سرزنش باعث کاهش اعتماد به نفس کودکم می شود.

ج- جابجا کردن افکار مضر با افکار مفید.

آگاهی از مراحل رشد طبیعی باعث می شود که توقعات والدین در حد واقعی و طبیعی باشد. به همین دلیل مراحل رشد را به صورت جدولی قبلاً ارائه کرده ایم (جدول ۱-۲).

پرسشنامه تفکرات غیرمفید والدین

این پرسشنامه در مورد تفکرات منفی و غیرمفیدی است که والدین در مورد بچه های دارای مشکلات رفتاری دارند. هر یک از آنها را بخوانید و ببینید در طول یک هفته چندبار در ذهن شما خطور می کند. این پرسشنامه معمولاً هفته ای یکبار برای این دسته از والدین تکرار می شود. این پرسشنامه در سه بخش و ۲۳ سؤال تنظیم شده است.

جواب صحیح و غلط وجود ندارد. برای هر سؤال یکی از نمرات ۱ تا ۵ را در نظر بگیرید.

۵	۴	۳	۲	۱
همیشه	اغلب	گاهی	بندرت	هرگز

الف - افکار منفی در مورد کودک

- ۱- فرزندم نتر و لوس است.
- ۲- فرزندم از روی عمد کاری را می‌کند.
- ۳- فرزندم مسبب اکثر مشکلات خانواده است.
- ۴- فرزندم فقط می‌خواهد جلب توجه کند.
- ۵- فرزندم وقتی بزرگ شود احتمالاً فردی بی مسئولیت و خرابکار خواهد بود و باعث مشکلاتی در مدرسه خواهد شد.
- ۶- فرزندم باید مثل سایر بچه‌ها رفتار کند.
- ۷- فرزندم باید در مدرسه، در ورزش و فعالیت‌های فوق برنامه خوب باشد.
- ۸- فرزندم مشکلات زیادی دارد و نمی‌تواند با بچه‌های دیگر هم بازی شود.

ب - افکار منفی در مورد خود، همسر و معلم

- ۹- تقصیر من است اگر فرزندم مشکل دارد.
- ۱۰- اگر چنین پدر یا مادر ضعیفی نبودم فرزندم بهتر از اینها می‌شد.
- ۱۱- این تقصیر همسر من است که فرزندم اینگونه شده است.
- ۱۲- اگر همسرم آدم ضعیفی نبود فرزندم بهتر از اینها می‌شد.
- ۱۳- خانواده‌ام آشفته و درهم و برهم است.
- ۱۴- نمی‌توانم اشتباهات خود را تصحیح کنم.
- ۱۵- مایوس شده‌ام، هیچ کاری بیشتر از این نمی‌توانم بکنم.
- ۱۶- هیچ کنترلی بر فرزندم ندارم، از همه چیز خسته شده‌ام.
- ۱۷- معلم فرزندم بیش از فرزندم مشکل دارد.
- ۱۸- معلم بیش از حد از بچه‌ام شکایت می‌کند.

ج - افکار منفی درباره نیاز به تغییر

- ۱۹- بچه‌ام باید تغییر کند و اگر او تغییر کند همه ما راحت می‌شویم.

- ۲۰- من باید تغییر کنم، اگر تغییر کنم خانواده‌ام راحت می‌شوند.
- ۲۱- همسرم نیاز به تغییر دارد و اگر تغییر کند همه ما راحت می‌شویم.
- ۲۲- معلم باید تغییر کند تا مشکلات ما حل شود.
- ۲۳- دارو درمانی راه‌حل اصلی است و می‌تواند بچه‌ام را زیرورو کند.

بعد از آنکه پرسشنامه تکمیل و افکار منفی مهم مشخص شدند، باید میزان تأثیر آن فکر بر رفتار کودک ارزیابی شود. برای این کار به سه سوال زیر در مورد تفکرات منفی مهم پاسخ دهید:

- ۱- در این فکر چه چیز مضری هست؟
- ۲- چطور این فکر بر رفتار من (با فرزندم) تأثیر می‌گذارد؟
- ۳- چگونه رفتار من بر رفتار فرزندم تأثیر می‌گذارد؟

برای رهایی از شرّ تفکرات مضر و غیرمفید، باید افکار مفید و مثبت را جایگزین آنها نمود افکار مثبت را نیز در سه بخش ارائه کرده‌ایم که متناظر با افکار منفی ذکر شده می‌باشند. برای ۲۳ فکر منفی، ۲۳ فکر مثبت ارائه شده است.

الف - افکار مثبت در مورد کودک

- ۱- فرزندم رفتارهای مثبت هم دارد.
- ۲- این مسئله‌ای نیست که مقصر چه کسی است، بلکه مهم راه‌حل مشکل است.
- ۳- این عادلانه نیست (براساس تفکر شماره ۳)، من هم در این مشکلات نقش دارم.
- ۴- بچه‌ام ممکن است سعی کند مورد توجه قرار بگیرد.
- ۵- این تفکر غیرمنطقی است (براساس تفکر شماره ۵)، من دلیلی ندارم که بچه به این مشکلات ادامه بدهد، باید بیشتر صبر کنم.
- ۶- نمی‌توانم انتظار داشته باشم که فرزندم بداند چگونه رفتار کند. فرزندم نیاز دارد که بیاموزد که چطور رفتار کند.
- ۷- فرزندم را قبول دارم. او خوب است، هرچند ممکن است در تمام زمینه‌ها