

شرکت پادشاهی مشاوره

با این گونه تشویقها فرزندان متوجه می شود که شما دوست دارید او چه کارهایی را انجام دهد و احتمال افزایش آن رفتارها بیشتر خواهد شد. برای توجه به رفتارهای مثبت می توانید کارهای زیر را انجام دهید:

۱- فهرستی از کارهای مثبت فرزندان تهیه کنید.

سعی کنید از فرزند خود به خاطر ساده ترین چیزها مثل بدون سر و صدای بازی کردن، مهربانی با خواهر و برادر، صبر و شکیبایی او زمانی که شما با تلفن صحبت می کنید و همین طور بسیاری از کارهایی که برای شما عادی شده مثل انجام تکالیف مدرسه تشکر و قدردانی کنید. این کار سبب بهبود رابطه شما با فرزندان و همین طور افزایش عزت نفس او خواهد شد.

۲- تعیین تشویقها در قبال رفتار مثبت. مثلا جایزه دادن، بغل کردن کودک، لبخند زدن، حرف زدن با او و بازی کردن به پارک بردن و یا خرید وسیله مورد علاقه اش.

۳- بعضی از رفتارهای منفی را نادیده بگیرد.

مثلا دهن کجی ها، گریه، سر و صدا کردن، در در محکم بستن و یا پرت کردن اسباب بازی.

۴- تعیین اینکه چطور این رفتارها را نادیده می گیرید.

مثلا تمام توجهتان را از او متوقف می کنید، سرتان را برمی گردانید و از دور می شوید و مشغول کار خود می شوید. البته با او قهر نمی کنید و اگر او عذر خواهی کرد و یا با شما کاری داشت به او پاسخ می دهید. کودک باید متوجه شود که شما رفتار نا مطلوب او را دوست ندارید و نه خودش را.

نتیجه گیری: برای شکل گیری و ادامه رفتارهای مثبت در فرزندان سعی کنید با رابطه گرم و صمیمی داشته باشید و بیشتر رفتارهایی که دوست دارید انجام دهند و یا رفتارهای مثبت را ببینید و به این رفتارها توجه کنید تا رفتارهای غلط آنها را.

دادن پاداشی است که شما برای انجام کار غلط می پردازید. والدین باید به خاطر داشته باشند که کودکان تشنه توجه آنها هستند. زمانی که به رفتارهای مطلوب آنها توجه نمی شود، این رفتارها شکل نمی گیرند و ادامه پیدا نمی کنند و این در حالی است که توجه نشان دادن به رفتارهای نامطلوب حتی به شکل سرزنش، داد و فریاد و تنبیه بدنی، باعث تقویت این رفتارها خواهد شد. چون کودک شما یاد می گیرد که با انجام رفتارهای نامطلوب، توجه شما را به خود جلب کند. چون همان طور که گفتیم، فرزندان تشنه توجه شما است و دوست دارد این توجه را به هر قیمتی دریافت کند حتی با تنبیه شدن.

بنابراین اگر نگران رفتارهای نامطلوب فرزند خود هستید، باید سعی کنید تاجایی که می توانید رفتارهای مثبت و یا مطلوب او را ببینید و او را به خاطر همین رفتارهای مثبت تشویق کنید و بدانید که با



این کار احتمال تکرار رفتارهای مثبت فرزند خود را افزایش می دهد. مثلا اگر فرزند شما اتاقش را مرتب نمی کند هر وقت که کوچکترین تغییری در نظم اتاقش دیدید، او را به این کار تشویق کنید. مثلا بگویید: به به می بینم که امروز تخت را جمع کردی! آفرین، به دختر منظم خودم. یا بگویید: امروز چقدر مشقهايت را مرتب و به موقع نوشتی، آفرین به تو.

مشاره زنده

خانم بهاره شیروانی
دانشجوی دکتری روانشناسی
مهارتهای زندگی و فرزندپروری
مشاوره تلفنی روزهای چهارشنبه
از ساعت ۱۰ تا ۱۲

سوال: با سلام و با تشکر از پاسخی که دو هفته پیش در ارتباط با نحوه رفع مشکل بازیهای کامپیوتری کودکان داده بودید که بسیار مفید بود و برای فرزند من هم راه حل هایش تاثیر گذار شد و همین موضوع انگیزه ای شد تا من هم از شما کمک بخواهم که چطور فرزندم را به سمت کارهای مثبت سوق دهم و او را از گستاخی و پرتوقعی دور کنم. البته من و همسر من همیشه به رفتار مثبت پسرمان پاداشهای گوناگون می دهیم و فکر می کنم همین موضوع او را پرتوقع کرده است و تقاضا دارم راهنمایی مان کنید چطور رفتارهای منفی او را حذف کنیم.

سمیه ابوطالبی - نطنز

اهمیت توجه والدین به رفتارهای مثبت فرزندان

پاسخ: با سلام به شما خواننده خوب مجله، در بیشتر خانواده هایی که فرزندان مشکلات رفتاری دارند و والدین نمی توانند رفتارها و مشکلات بچه ها را مدیریت کنند، والدین زمان کمتری را با بچه های خود می گذرانند. همین طور در این خانواده ها پدر و مادر بیشتر به رفتارهای منفی فرزندان خود توجه می کنند تا به رفتارهای مثبت آنها. و این درست بر خلاف خانواده هایی است که سعی می کنند رفتارهای مثبت فرزندان خود را بیشتر ببینند و آنها را تشویق می کنند.

بعضی از خانواده ها تصور می کنند که اگر به رفتارهای مثبت فرزندان خود پاداش دهند این کار فرزند را گستاخ و پرتوقع می کند و یا اینکه فکر می کنند با توجه نشان دادن و تشویق، کودک یاد می گیرد که با گرفتن رشوه کاری را انجام دهند. در حالیکه این طرز فکر اصلا درست نیست و به کار بردن اصطلاح رشوه نامناسب است؛ رشوه

روانشناس بالینی

خانم محبوبه یلان
مشاوره پیش از ازدواج، زوج درمانی و مشاوره فردی
مشاوره تلفنی یکشنبه ها از ساعت ۱۰ تا ۱۳

حقوقی

خانم الهام سادات طباطبایی
وکیل پایه یک دادگستری
کارشناس ارشد حقوق خصوصی
مشاوره تلفنی یکشنبه ها
از ساعت ۱۴ تا ۱۵

شماره مشاوره تلفنی: ۲۹۹۹۳۲۳۸
مشاوره حضوری با تعیین وقت قبلی

طب سوزنی

آقای دکتر بیژن عمویان
مشاوره پزشکی، ترک اعتیاد
مشاوره تلفنی دوشنبه ها از ساعت ۱۴:۳۰ تا ۱۴:۳۰
مشاوره حضوری با تعیین وقت قبلی

حقوقی

آقای سعید مجیدی نژاد
وکیل پایه یک دادگستری و کارشناس ارشد حقوق خصوصی
مشاوره تلفنی چهارشنبه ها
از ساعت ۱۴/۳۰ تا ۱۶

حقوقی

آقای اکبر خوبکر دار
وکیل دادگستری
مشاوره تلفنی شنبه ها
از ساعت ۱۴/۳۰ تا ۱۵/۲۰