



به نام خداوند

بخشنده و

مهربان

فرزندان

از ارکان سعادت
خانواده به حساب می
آیند که با همه
شرآفرینی ها و
مزاحمت ها
و رنج دادن ها،
موجبات سازگاری زن
و شوهر را فراهم
کرده و جلوی بسیاری
از تزلزل ها



مقدمه

نقش مهارت‌های فرزند پروری و
بهسازی روابط والد - کودک

در

پیشگیری از سوء رفتار با کودکان



بالاترین حق
فرزندان
نسبت به
والدین
چیست ؟

تربیت



چند درصد خود را برای تربیت
فرزند توانمند می بینید ؟

بالاترین دغدغه والدین چیست ؟
فرزندانشان، آینده شان، تربیتشان،.....

تربیت چیست ؟

هدایت فرد به سوی مقصودی که برای آن
متولد شده است

(انسان سالم در ابعاد جسمی، روان شناختی، اجتماعی و معنوی)

تربیت سازنده فرزندان شامل مهارتهایی
است برای مراقبت، حمایت، دوست
داشتن، راهنمایی و ارشاد کودکان و
نوجوانان



فرزندان :

حاصل عواطف و احساسات

دو انسانند ،

**نتیجه و ثمره مهرورزی و
عشق**

به یکدیگرند.



فصل اول

اصول تربیت سازنده فرزندان

تربیت سازنده

روشی که هدف آن
تقویت رشد کودکان
و مدیریت رفتار آنان
به گونه ای سازنده و
بی ضرر است



اصول تربیت سازنده فرزندان

- × آماده کردن یک محیط امن و مورد علاقه
- × ایجاد محیط سازنده برای یادگیری
- × استفاده از انضباط قاطعانه
- × داشتن انتظارات واقع بینانه
- × حفظ آداب و رسوم خانوادگی
- × مراقبت از خود به عنوان پدر یا مادر
- × شبکه ارتباطی جامعه



آماده کردن یک محیط امن و مورد علاقه

- × نیاز کودکان کم سن به محیطی امن برای بازی
- × حوادث خانگی یکی از علل آسیب در کودکان خردسال
- × **محیط امن یعنی:** والدین آرامش بیشتری در زمینه تربیت فرزندان داشته باشند و کودک بتواند به جست و جو پرداخته و در طول روز با آسیب دیدگی کمتری سرگرم باشد
- × **نظارت مناسب یعنی:** بدانید کودک کجاست و چه کاری انجام میدهد؟



ایجاد محیط سازنده برای یادگیری

- ✖ والدین لازم است در دسترس کودکان باشند
- ✖ تشویق کودکان برای اینکه بعضی چیزها را در محیط پیرامون بیازمایند
- ✖ نشان دادن به فرزند که آنچه را انجام می دهد دوست دارید

استفاده از انضباط قاطعانه

- × ثبات در رفتار با کودک
- × به سرعت عمل کردن هنگام بدرفتاری کودکان
- × آموزش به کودک برای ادامه رفتار قابل قبول
- × انضباط قاطعانه والدین باعث میشود:

- کودکان بیاموزند که مسئولیت رفتار خود را بپذیرند
- از نیازهای دیگران آگاه شوند
- کنترل بر خویش را افزایش دهند
- مشکلات رفتاری با احتمال کمتری بروز کند



داشتن انتظارات واقع بینانه



- ✖ در نظر گرفتن سنین مختلف کودک
- ✖ انتظارات واقع بینانه از کودک
- ✖ انتظارات واقع بینانه از خود



حفظ آداب و رسوم خانوادگی

- × حفظ سنت های خوب فضای خانه را مثبت تر میکند
- × میهمانی های خانوادگی در تعطیلات
- × دور هم جمع شدن خانواده



مراقبت از خود بعنوان پدر یا مادر

- × صرف زمان برای فعالیتهای تفریحی
- × برآورده شدن نیازهای شخصی والدین بعنوان یک بزرگسال
- × لیست کردن فعالیتهای مورد علاقه و مشترک هر دو نفر
- × فعال بودن پدران در زندگی کودک
- × عدم تعارضات و کشمکش های والدین در حضور فرزندان



شبکه ارتباطی جامعه

- × حامی بودن خانواده ها
برای یکدیگر
- × به هم نزدیک بودن خانواده
از نظر هیجانی



✕ اطفالی که هم اکنون در محیط
کوچک خانه پرورش می یابند
مردان و زنان آینده اجتماع
خواهند بود. هر درسی که
در محیط خانه و در دامن
پدر و مادر
فرا گیرند، در اجتماع فردا به
مرحله عمل خواهند رسانید



خدا قوت

فصل دوم

سبک های فرزند پروری
(انواع خانواده سالم - غیر سالم)

اهمیت خانواده

- × کوچکترین واحد اجتماعی
- × اساس تشکیل جامعه و حفظ عواطف انسانی
- × نخستین و بادوام ترین عامل تاثیر گذار در رشد شخصیت افراد
- × نقش مهم در آشنایی کودک با زندگی جمعی و فرهنگ جامعه





عواملی که در خانواده در رفتار کودکان نفوذ فراوان دارد:

- × موقعیت اجتماعی خانواده
- × وضع اقتصادی خانواده
- × افکار و عقاید
- × آداب و رسوم
- × ایده آل ها
- × آرزوهای والدین و سطح تربیت آنها



نقش خانه در مهارت آموزی کودک

- × فرا گرفتن کارهای گوناگون
- × کسب تجارب فراوان
- × آشنا شدن با دنیای بیرون
- × فرا گرفتن راه و رسم زندگی و مهارت‌های زیستی با تقلید از اعمال والدین



جو عاطفی خانواده و تاثیر بر مهارت آموزی کودک

- × نحوه ارتباط و طرز برخورد افراد خانواده با یکدیگر
- × نظر افراد خانواده نسبت به هم
- × احساسات و علاقه آنها به یکدیگر
- × چگونگی دخالت یا عدم دخالت در کارهای هم
- × همکاری یا رقابت با یکدیگر

رابطه اعضای خانواده

نحوه ارتباط اعضای خانواده را مشخص
می سازد

در طرز ارتباط اعضای خانواده با هم تاثیر
می گذارد

× دموکراسی

× آزاد مطلق

× دیکتاتوری



شیوه ی دموکراسی

- × عاقلانه ترین و انسانی ترین راه زندگی با رعایت شرع
- × حق دخالت در امور خانه
- × حق اظهار نظر در باره ی مسائل مختلف
- × "حق" همراه با "مسئولیت"
- × پیروی از روش عقلانی
- × خانواده منظومه ای از افراد انسانی است نه فقط مجموعه ای از افراد

مهارت‌های اساسی در خانواده دموکراتیک

- (۱) تمامی افراد خانواده قابل احترام هستند
- (۲) اعضای خانواده شایستگی اظهار نظر در باره ی مسائل و مشکلات مربوط به خود را دارند
- (۳) همه افراد حق دارند در تصمیماتی که در باره آنها یا کار مربوط به آنها گرفته می شود شرکت کنند و در عین حال مسئولیت دارند
- (۴) در تمامی شئون زندگی خانواده "روش عقلانی" نفوذ د دارد
- (۵) همکاری , اساس زندگی و فعالیت افراد این خانواده را تشکیل می دهد

شیوه ی آزادی مطلق

- × شعار " کسی را با کسی کاری نباشد "
- × هر کس می تواند هر کاری را که میل دارد انجام دهد و دیگری حق دخالت در کار او را ندارد (بر هم زدن قاعده ی منظومه بودن خانواده)
- × افراد خانواده به شکل: بی بند و بار، لالابالی، سهل انگار، خودخواه و بی هدف
- × میزانی حاکم بر اعمال و افکار افراد خانواده نیست
- × احساس مسئولیت وجود ندارد
- × قادر به زندگی اجتماعی نبوده و نمی توانند با یکدیگر کنار بیایند
- × اغلب در زندگی با شکست روبرو می شوند



شیوه دیکتاتوری

- × محدود کردن رشد کودکان
- × معمولاً مهارت‌های خاصی آموخته نمی شود
- × یک نفر حاکم بر اعمال و رفتار دیگران است (پدر، مادر، خواهر و یا برادر بزرگتر)
- × یک نفر تصمیم می گیرد، هدف تعیین می کند، راه زندگی را نشان می دهد، وظیفه افراد را مشخص می کند و امور زندگی را ترتیب می دهد
- × یک نفر حق اظهار نظر دارد و دستور او بدون چون و چرا باید اجرا شود
- × مهارت‌های مناسبی آموخته نمی شود





فصل سوم

مهارت های اساسی
تربیت سازنده فرزندان

مهارت‌های اساسی تربیت سازنده فرزندان

- × مهارت‌های مشاهده و نظارت
- × مهارت‌های ارتقاء ارتباط والد - کودک
- × مهارت تشویق رفتار مطلوب در کودکان
- × مهارت آموزش رفتارها و مهارت‌های جدید به کودکان
- × مهارت مدیریت رفتار نامطلوب
- × مهارت پیشگیری از وقوع مشکل در موقعیت‌های پر خطر
- × مهارت‌های خودتنظیمی
- × مهارت‌های مدیریت خلق
- × مهارت‌های ارتباطی و جلب حمایت همسر



مهارت‌های مشاهده و نظارت

× ارزیابی دقیق والدین از خود، خانواده و فرزندان

× **انجام ثبت رفتار:**

- فرصت برای بررسی اینکه آیا آنچه در باره رفتار کودک فکر میشود درست است؟
- کمک به ارزیابی واکنشهای والدین نسبت به رفتار کودک
- ارزیابی اینکه آیا رفتار کودک تغییر کرده است؟
- مشخص کردن اینکه والدین چه زمانی به هدف خود رسیده اند



مهارت‌های ارتقاء ارتباط والد - کودک

- × **گذراندن اوقات خوب با فرزندان**
(زمانهای کوتاه و مکرر)
- × **صحبت کردن با کودکان:**
(صحبت کردن در مورد مسائل مورد
علاقه کودک، در میان گذاشتن نظرات
و اطلاعات با فرزند، علاقمندی به آنچه
کودک میگوید)
- × **صحبت کردن با کودک باعث:**
کمک به یادگیری سخن
گفتن، یادگیری مهارت‌های اجتماعی و
گفتگو کردن و افزایش اعتماد به نفس
کودک
- × **نشان دادن احساسات به کودکان**
- × **نشان دادن علاقمندی والدین به
توجه به کودک**
- × **نشان دادن احساسات بصورت عملی**
- × **کمک در جهت ایجاد پیوند امن
کودکان با والدین**

مهارت تشویق رفتار مطلوب در کودکان

× تشویق کلامی کودکان همراه با توصیف رفتار

- توجه به کودک در حالی که رفتار خوب انجام می دهد
- تحسین کردن (فقط تأیید کلامی یا همراه با توصیف رفتار مطلوب)
- پرهیز از بیان صحبت هایی که مشکل رفتاری ایجاد میکند

× نشان دادن توجهات غیر کلامی

- مخصوصاً برای تشویق رفتار خوب فرزندان در موقعیت هایی که قادر به تحسین کلامی او نیستید

× فراهم آوردن فعالیتهای لذت بخش برای کودک

- کودکان را به مستقل بازی کردن تشویق میکند
- محیط ایمن و پر از چیزهای جالب برای انجام دادن و جستجو، رشد کودکان را تحریک و آنان را سرگرم میکند



✱ **مشخص کردن اهداف متناسب با مرحله رشد کودک**

= حصول اطمینان از توانایی کودک برای انجام فعالیت خاص قبل از آموزش مهارت به وی

✱ **الگوی خوبی بودن**

= الگوی خوب به فرزند نشان می دهد که چگونه رفتار کند

= اجازه به کودک میدهد تا فعالیت والدین را تماشا کند

= والدین آنچه را انجام میدهند توصیف کنند و به فرزند اجازه دهند از عمل آنها تقلید کند

✱ **فراهم نمودن محیط برای آموزش یک رفتار یا مهارت**

= برنامه ریزی از قبل برای آموزش یک مهارت

= آماده کردن محیط از جهت ایمن بودن، سرگرم کننده بودن و امکانات



مهارت آموزش رفتارها و مهارتهای جدید به کودکان



- × استفاده از آموزش های اتفاقی
 - وقتی کودک برای گرفتن اطلاعات، کمک یا توجه نزد والدین می آید
 - تنها گفتن پاسخ یک سئوال به کودک، به او کمک نمیکند که چگونه فکر کند
- × استفاده از روش (پرسید، بگوئید، انجام دهید)
 - روش خوب برای کمک به کودک در جهت استقلال در انجام مهارتهایی مثل پوشیدن لباس و یا آمادگی برای خواب
- × استفاده از چارت رفتاری
 - در شرایطی مفید است که کودکان نیاز به انگیزه بیشتری برای تغییر رفتار، تمرین یک مهارت جدید یا انجام تکالیف دارند
 - روش کوتاه مدت و موثر که برای چند هفته استفاده می شود و سپس بصورت تدریجی کنار گذاشته می شود
 - کودک برای رفتار مطلوب خود امتیازاتی به دست می آورد (تمبر، ستاره، ...)

چند نکته در مورد استفاده از نمودار رفتاری

- × آماده کردن وسائل مورد نیاز، ترسیم نمودار بر اساس روز
- × توصیف رفتاری که برای آن نمودار استفاده میشود (مثبت)
- × توضیح مدت زمانی که کودک میتواند امتیاز کسب نماید
- × تنظیم هدف برای تعداد ستاره هایی که کودک باید قبل از دریافت جایزه بدست آورد
- × تصمیم گیری در مورد جوایز
- × تصمیم گیری و توضیح پیامدهای زیر پا گذاشتن قوانین
- × تحسین کودک در زمان بدست آوردن امتیاز
- × پاداش به کودک وقتی که به هدف خود رسید (اگر به هدف نرسید انتقاد نشود و امتیازات کسب شده پس گرفته نشود)
- × اگر کودک هر روز به هدف خود می رسد (جوایز کمتر و یا مراحل بدست آوردن آنها سخت تر شود)
- × به تدریج باید نمودار را کنار گذاشته و با دادن جایزه بصورت گاه گاهی پیش بینی آن را کمتر نمود

مهارت مدیریت رفتار نامطلوب



مهارت پیشگیری از وقوع مشکل در موقعیت های پر خطر

۱- آمادگی از قبل و تعیین موقعیت های پرخطر در خانه و خارج از خانه

- روشن بودن آنچه از کودک
خواسته می شود
 - تدارک یک سری فعالیت های
جالب و سرگرم کننده در
موقعی که امکان دارد برای او
خسته کننده و ازاردهنده باشد
- ### ۲- صحبت کردن با کودک در مورد قوانین

- تصمیم در مورد قوانین مربوط
به رفتار مناسب و مطرح کردن
انها با کودک در یک شرایط آرام
- خواستن از کودک برای تکرار
قوانین
- یادآوری قوانین در جایی که
ضروری است و بلافاصله قبل از
ورود به موقعیت پرخطر

مهارت پیشگیری از وقوع مشکل در موقعیت های پر خطر

- × ۳- فراهم کردن فعالیتهای سر گرم کننده
در موقعیت خاص
 - علاقمند و مشغول نگه داشتن کودک
 - در موقعیتهای پرخطر
 - تهیه فهرستی از فعالیتهای مورد علاقه کودک
 - تشویق کودک برای انتخاب یک فعالیت
- ۴- تشویق رفتارهای مناسب کودک
 - تهیه فهرست جوایز
 - فوری و عملی بودن جوایز
 - صحبت در مورد جوایز در زمان صحبت در مورد قوانین
 - سوال کردن از کودک در مورد جوایز
 - تشویق کودک در بخاطر مشارکت در برنامه ریزی
 - تحسین کودک برای رفتار مناسب در موقعیتهای پر خطر



مهارت پیشگیری از وقوع مشکل در موقعیت های پر خطر

× ۵- استفاده از پیامدها برای بدرفتاری

- تهیه فهرستی از پیامدهایی که کودک در زمان اطاعت نکردن باید انتظار آنها را داشته باشد
- توضیح پیامدها هنگام شرح قوانین

× ۶- داشتن یک بحث جهت پیگیری

- مرور نحوه سپری شدن موقعیت پرخطر با کودک

- بحث در مورد هر چیزی که والدین یا کودک احساس می کنند نیاز به تغییر دارد
- تنظیم هدف برای دفعه بعد که همان موقعیت پرخطر رخ می دهد





مهارت‌های خود تنظیمی

- × **تعریف:** فرآیندهای درونی و بیرونی (در تعامل با محیط) که فرد را قادر می‌سازد فعالیت‌های هدفمند خود را در هر زمان و هر شرایطی از محیط زندگی هدایت کند
- × **خود تنظیمی شامل:** تعدیل فکر، احساس، رفتار و توجه از طریق استفاده آگاهانه با خودکار از مکانیسم‌های خاص و نیز استفاده از امکانات حمایتی محیط پیرامون
- × **چگونگی بکار بردن مهارت خود تنظیمی**
 - ۱- تمرین مهارت‌های لازم برای موقعیت‌های دشوار
 - ۲- ارزیابی از توانایی‌ها و ضعف‌ها
 - ۳- تعیین اهدافی که قصد تغییر آن وجود دارد

مهارت‌های مدیریت خلق

× شناسایی افکار منفی

- ۱- افکار منفی در زمان استرس ممکن است باورکردنی باشند
- ۲- شناسایی افکار منفی که ناراحتی بیشتری ایجاد می کند و بطور کلی استرس را میباشد (یادداشت احساسات)

× استفاده از عبارات مثبت در جهت سازگاری بیشتر در گفتگو با خود

- ۱- بکاربردن واژه های مثبت و سازنده

۲- مقابله با افکار منفی

- ۳- استفاده از آرام سازی و روشهای مدیریت استرس (فصل پنجم)

- ۴- برنامه ریزی مناسب برای موقعیتهای پر خطر (مهارت ششم)





مهارت‌های ارتباطی و جلب حمایت همسر

- ✖ مهارت‌های ارتباطی خودتان را بهبود ببخشید
- ✖ پسخورانده‌های سازنده به اطرافیان بدهید و بگیرید
- ✖ با همسر خود گفتگو کنید
- ✖ زمانی که یک مشکل رفتاری اتفاق می‌افتد همدیگر را حمایت کنید
- ✖ از روش‌های حل مسئله استفاده کنید
- ✖ ارتباطات شاد و لذت بخش را گسترش دهید



مراقب تربیت مردان و زنان آینده اجتماع باشیم





التَّعَاسُ دَعَا

www.ipbunny.com