www.takbook.com

آیا می خواهید بدانید برای تربیت فرزندتان به چه مهارت های نیاز دارید؟

هشت مهارت مهم که برای تربیت فرزندتان نیاز دارید

WWW.KODAKYAR.COM

www.takbook.com

با گروه آموزش سایت کودک یار بیشتر آشنا شوید

گروه آموزش سایت کودک یار در زمینه آموزش و ارتقاءِ مهارت های فرزند پروری و نگهداری کودک، با هدف افزایش دانش و مهارت های تربیتی والدین تشکیل گردیده و با توجه به تخصصی بودن موضوع تربیت کودک از نظارت و همراهی روانشناسان مجرب و کار آزموده و محققین وپژوهشگران حوزه رشد و تربیت کودک و نوجوان بهره مند است.

آدرس سایت : www.kodakyar.com

ایمیل :news@kodakyar.com

www.takbook.com

فهرست مطالب

مقدمه 3

مهارت شناخت از دوران رشد و توانایی های کودک..... 5

لطفا توقع و انتظارات خود را مدیریت کنید

مهارت بهبود رابطه با فرزندان..... 7

گذراندن اوقات خوب با فرزندان

صحبت کردن با کودکان

نشان دادن احساسات خود به کودکان

مهارت تشویق رفتار مناسب در کودک..... 10

اصول تقویت مثبت

روش تقویت منفی برای افزایش رفتارهای مطلوب

مهارت آموزش رفتارها ی اجتماعی به کودک..... 14

مهارت‌های اجتماعی چیست؟

مهارت مدیریت رفتار نا مطلوب..... 16

نکات کلیدی وضع قوانین

مهارت پیشگیری از وقوع خطر..... 17

مهارت های خود تنظیمی و مدیریت احساسات..... 18

مهارت ارتباط و جلب حمایت همسر..... 19

سخن پایانی

www.takbook.com

مقدمه

کودکان بخش مهمی از جامعه ما را تشکیل می دهند، به همین دلیل توجه به سلامت جسمی و روانی آنان اهمیت زیادی دارد این امر هنگامی بیشتر مورد توجه قرار می گیرد که وجود کودکان سالم برای داشتن جامعه ای سالم در آینده مطرح شود بدون شک داشتن فرزندانی سالم و با نشاط، آرزوی هر پدر و مادری است اما رسیدن به این هدف با اهمال کاری و عدم برنامه ریزی صحیح و نداشتن مهارت های لازم امکان پذیر نیست و بویژه عدم آگاهی از مهارت های تربیتی می تواند خساراتی جبران ناپذیر به بار آورد. در این کتاب ما سعی کردیم شما را با مهارت های مهم تربیتی آشنا کنیم.

تربیت سازنده فرزندان شامل مهارت هایی برای مراقبت، حمایت، دوست داشتن و راهنمایی و ارشاد کودکان و نوجوانان می باشد . که در این کتاب به هشت مهارت اصلی تقسیم بندی گردیده است

یاد گیری و بکار گیری این هشت مهارت موجب می شود که :

- ✓ تعامل مثبت والدین با کودکان افزایش پیدا کند
- ✓ سوء رفتار با کودکان کاهش یابد
- ✓ تغییرات مثبت در درک و رفتار والدین از والد بودنشان حاصل شود
- ✓ افسردگی و استرس مادران کاهش پیدا کند

www.takbook.com

- ✓ و همچنین باعث افزایش رضایت والدین و کاهش تعارض والدین در مورد روش تربیت کودکان می شود

با توجه به نکات فوق ضرورت آموختن این 8 مهارت اساسی و اصلی برای والدین مشخص می شود که در این فایل آموزشی به بررسی آنها می پردازیم.

www.takbook.com

1–مهارت شناخت از دوران رشد و توانایی های کودک :

مهم ترین نکته ای که باید در مورد رشد و تکامل کودک خود به یاد داشته باشیم این است که کودکان با سرعت های متفاوتی رشد می کنند . کودک شما یک انسان منحصر به فرد است . او اعمال خود را صرفا به این دلیل که در کتابی بیان شده یا شما از او می خواهید و انتظار دارید، انجام نمی دهد.

زمان مناسب برای او هنگامی است که آمادگی انجام کاری را پیدا کرده باشد. ما نمی توانیم سرعت رشد و تکامل کودک را بیشتر کنیم،اما اگر به اندازه کافی عشق و محبت وتوجه به او نشان دهیم، دقیقا چیزی را به او داده ایم که احتیاج دارد.

تکامل کودک جدا از جهان پیرامون او اتفاق نمی افتد، او زمانی درس های لازم برای زندگی را می آموزد که بخشی از این جهان باشد . حضور شما، والدین شما ، خواهران و برادران دیگر، دوستان و اعضای فامیل همه برای آموزش و تکامل او اساسی هستند . او نه تنها به آموزش ، بلکه به عشق و تشویق و حمایت اطرافیان نیز نیازمند است تا هرچه بیشتر شکوفا شود . همچنان که کودک بیشتر و بیشتر رشد و تکامل می یابد، مهارت های شما نیز به عنوان والدین ، متناسب با نیازها و احتیاجات او افزایش می یابد.

www.takbook.com

لطفا توقع و انتظارات خود را مدیریت کنید

همه والدین دوست دارند با فرزندانشان روابط خوشایند و رضایت بخشی داشته باشند، بدین منظور لازم است توانایی های متناسب با سن فرزند خود را بشناسند. بسیاری از سوء تفاهم ها و برخوردها به این دلیل بروز می کنند که والدین توقعی بیش از توانایی فرزندشان دارند، به طور مثال انتظار دارند که یک کودک دو ساله با آنها همکاری کند و یا یک کودک سه ساله ، سریع و دقیق کارها را انجام دهد، در حالی که هیچ یک از آنها نمی توانند چنین باشند.

بیشتر والدین توقع دارند که فرزندانشان پیش از آنکه آمادگی کافی را کسب نمایند فرد مسئولی باشند. از فرزندانشان می خواهند که خوش اخلاق و مؤدب باشند، با بچه های دیگر مشغول بازی شوند، همکاری داشته باشند، مفید باشند، سریع راه بروند، سریع صحبت کنند و ... و بالاخره به سرعت رشد کنند و بزرگ شوند. در حالی که کسب همه مهارت های فوق نیاز به فرصت کافی دارند. دانشمندان معتقدند که بزرگ شدن فرآیندی آرام تر و پربارتر از آن چیزی است که واقعاً به نظر می رسد. بهتر است که فشارها را از روی فرزندانمان برداریم و به آنها فرصت کافی بدهیم تا بتوانند به آرامی و با کاردانی مراحل رشد خود طی کنند.

www.takbook.com

2–مهارت بهبود رابطه با فرزندان

برقراری ارتباط مناسب با فرزندان مهارتی تربیتی است. تربیت کردن فرزندان در صورتی که ارتباط مناسبی بین والدین و فرزندان ایجاد شود، امری موثر و لذت بخش است. برقراری ارتباط مناسب یکی از عوامل افزایش اعتماد به نفس و احترام دو طرفه است. در این مطلب به بخشی از اصول صحیح ارتباط بین والدین و کودک اشاره شده است که می تواند آموزنده باشد

1–گذراندن اوقات خوب با فرزندان

گذراندن زمان های کوتاه و مکرر با کودکان سود مندتر از زمان های طولانی با دفعات کمتر است . سعی کنید زمان های کوتاهی (10–5 دقیقه) را به طور مکرر در طی روز با فرزندان خود بگذرانید.

www.takbook.com

2- صحبت کردن با کودکان:

صحبت کردن با کودکان به او کمک می کند که سخن گفتن و مهارت های اجتماعی را یاد بگیرد و اعتماد به نفسش افزایش یابد.

تحقیقات نشان داده، صحبت کردن با کودک از سنین پایین حتی قبل از آن‌که کودک شروع به صحبت کند در آینده باعث بهبود مهارت‌های روابط عمومی، خواندن، نوشتن و ریاضی آنها می‌شود. شروع و ادامه یک مکالمه عمیق باعث تقویت و گسترش شخصیت کودک می‌شود. وقتی به فرزندانتان توجه می‌کنید، آنها ارزش خود را درک می‌کنند.

www.takbook.com

3- نشان دادن احساسات خود به کودکان:

روش دیگری که نشان می دهد والدین علاقه مند به کودکانشان هستند و به آنها توجه دارند این است که به صورت عملی نشان دهند. بغل کردن ،لمس کردن ، در آغوش گرفتن ، ماساژدادن، قلقلک دادن به کودکان کمک می کند همچنان که بزرگ می شوند با مورد محبت واقع شدن و محبت کردن احساس آرامش و مورد توجه واقع بودن را تجربه کنند.

www.takbook.com

3–مهارت تشویق رفتار مناسب در کودک:

اینکه چه طور می توان فرزندان را به انجام و تکرار رفتارهای خوب علاقه مند کرد و رفتارهای شایسته را در آن ها به صورت عادت در آورد، سوالی است که ذهن اغلب والدین را به خود مشغول می کند.

گاه دیده می‌شود که فرزند شما از عهده انجام کاری برمی‌آید اما آن کار را به دفعات لازم انجام نمی‌دهد. مثلا سلام کردن را یاد گرفته است اما به ندرت به افراد بزرگتر از خود سلام می‌کند یا می‌تواند تکالیفش را انجام دهد اما در این کار سستی نشان می‌دهد. در این گونه موارد با استفاده از روشهای تقویت رفتار می‌توان رفتار دلخواه را در او پر رنگ کرد.

روش تقویت مثبت تقریبا همان روش متداول پاداش است که همه با آن آشنا هستند و غالبا آن را مورد استفاده قرار می‌دهند. با این حال بین پاداش و تقویت مثبت اندک تفاوتی وجود دارد که روان شناسان را بر آن داشته است تا به جای پاداش از اصطلاح دقیق‌تر تقویت مثبت استفاده کنند.

در پاداش دادن افراد هدف ما بطور عمده قدردانی و سپاسگذاری از اعمال گذشته آنهاست و گرچه پاداش یک رفتار معمولا به تکرار آن می‌انجامد هدف ما از پاداش دادن رفتار ضرورتا تکرار آن رفتار در آینده نیست.

www.takbook.com

اما در تقویت مثبت هدف دقیقا تکرار رفتار است یعنی اگر پس از تقویت یک رفتار احتمال وقوع آن رفتار در شرایط مشابه افزایش نیابد گفته می‌شود که تقویت صورت نگرفته است. تقویت مثبت بهترین و موثرترین روش افزایش رفتار است . فرایندی که در آن ارائه تقویت کننده مثبت بعد از رفتار منجر به نیرومند شدن آن رفتار می‌شود. وقتی والدی تصمیم می‌گیرد هر وقت فرزندش سلام کند با لبخند زدن به هنگام جواب دادن به سلام او رفتار سلام کردن آنها را تقویت کند در واقع از تقویت مثبت استفاده می‌کند.

اصول تقویت مثبت

اصل اول : از تقویت کننده مناسب استفاده کنید. تقویت کننده‌های مختلف بر افراد مختلف تاثیرات متفاوتی دارند. همچنین تاثیر یک تقویت کننده واحد بر یک فرد معین در شرایط مختلف متفاوت است. بنابراین لازم است در استفاده از تقویت کننده‌ها در شرایط گوناگون و با افراد مختلف این نکته به خوبی مورد توجه قرار گیرد.

اصل دوم : فوریت تقویت یک عامل مهم است. تقویت فوری اثر بخشی بیشتری از تقویت همراه با تاخیر دارد و گاه تقویتی که با تاخیر انجام شده هیچ فایده‌ای ندارد.

www.takbook.com

اصل سوم : تکرار مناسب تقویت مثبت؛ اصل مهمی در نتیجه بخشی آن است. کودکان اگر ببینند والدین همیشه و در هر مورد با دلیل و بی‌دلیل همه را مورد تشویق و تمجید قرار می‌دهند. رفتار تقویت کننده اثر تقویتی‌اش را از دست می‌دهد بنابراین لازم است مقدار و میزان مناسب تقویت رعایت گردد.

اصل چهارم : توصیه می‌شود که از موقعیتها و تقویت کننده‌های تازه‌تر استفاده کنید. افراد موقعیتهای جدید یادگیری و انجام فعالیتهای تازه را به موقعیتها و فعالیتهای تکراری ترجیح می‌دهند.

www.takbook.com

روش تقویت منفی برای افزایش رفتارهای مطلوب

تقویت منفی نیز سبب افزایش رفتار می‌شود. تفاوت این روش با تقویت مثبت در آن است که در تقویت مثبت ارائه یک تقویت کننده مثبت مثل یک جایزه ، یک آفرین و ... رفتار مطلوب را نیرومند می‌سازد. در حالی که در تقویت منفی حذف یک عامل منفی یا فرار از آن منجر به نیرومندی رفتار می‌شود. نام دیگر تقویت کننده منفی محرک آزاردهنده است زیرا حضور آن در موقعیت موجب آزار فرد می‌شود و لذا حذف آن از موقعیت یا به تعویق افتادن آن سبب تقویت رفتاری از فرد می‌شود که به حذف یا به تعویق افتادن آن منجر شده است.

تقویت منفی مانند تقویت مثبت از پدیده‌های معمولی زندگی روزانه است .کودکی که تازه راه رفتن را آموخته است اگر هنگام راه رفتن قدم اشتباهی بردارد زمین خواهد خورد و بخصوص عضوی از بدنش درد خواهد گرفت و بعد برای احتراز از زمین خوردن خواهد کوشید تا از انجام حرکت غلط جلوگیری به عمل آورد.

www.takbook.com

4– مهارت آموزش رفتارها ی اجتماعی به کودک :

بسیاری از کودکان با رفتارهای خاصی که دارند نیازمند آموزش‌های مداوم رفتارهای اجتماعی هستند. با کمی دقت می‌بینید بیشتر مشکلات کلاس درس یا حیاط مدرسه، نتیجه مستقیم مهارت‌های اجتماعی نامناسب است.

مهارت‌های اجتماعی در هر سنی قابل آموزش دادن هستند و باید به کودکان به خوبی اهمیت استفاده از مهارت‌های اجتماعی تاثیرگذار را آموزش داد. همانطور که دانش آموزان باید تحت آموزش‌های مهارت‌های اجتماعی قرار گیرند بزرگسالان هم نیاز دارند این آموزش‌ها برای‌شان یادآوری شود.

www.takbook.com

مهارت‌های اجتماعی چیست؟

کودکان برای آنکه بتوانند خودشان را با اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند، سازگارتر کنند، باید مهارت‌های اجتماعی گوناگون را بیاموزند .

این مهارت‌ها در برگیرنده طیف وسیعی از توانایی‌های گروهی، از آغاز، حفظ و پایان یک مکالمه ساده تا تشخیص علائم ارتباط اجتماعی و حتی پیچیده‌ترین آنها مثل، فرایند حل مشکل و تعارض است .

والدین می‌توانند این مهارت‌ها را با استفاده از روش‌های گوناگون مثل مدل‌سازی، نقش بازی کردن و اجرای نمایش و تمرین به فرزندانشان بیاموزند . در مورد آموزش مهارت های اجتماعی بیشتر بدانید

برخی از این مهارت ها عبارتند از:

صبر و شکیبایی داشتن، به دیگران کمک کردن ، دوست بودن، مشارکت در امور، بخشش ، همکاری داشتن، پیروی از قوانین، وظیفه شناسی، آبرومند و مورد احترام بودن، پذیرش اختلاف نظرها

تحسین دیگران و خودداری از تحقیر دیگران، خوب گوش دادن، نوبت را رعایت کردن

کاربرد رفتار مناسب، مودب و فروتن بودن، برقراری رابطه مثبت و متقابل

www.takbook.com

5– مهارت مدیریت رفتار نا مطلوب :

همه کودکان لازم است یاد بگیرند که حدود و قوانین را بپذیرند و ناکامی خود را هنگامی که به خواسته های خود نمی رسند کنترل کنند .والدین می توانند روش های مختلفی برای اداره مشکلات رفتاری کودکان به کار گیرند

نکات کلیدی وضع قوانین:

1)در ابتدا برای شروع، تعداد کمی قانون در نظر بگیرید و قوانین اساسی و واضحی را وضع کنید.

2) اطاعت از قوانین باید ساده و آسان باشد.

3) قوانین باید به صورت مثبت بیان شود.

4) قوانین باید قابل تقویت شدن باشد.

5) ا ز بحث مستقیم برای برخورد با قانون شکنی استفاده کنید.

6) از نادیده گرفتن برنامه ریزی شده برای مواجهه با مشکل رفتاری استفاده کنید.(7–1 سا ل)

7) دستورات آرام وواضح بدهید.(12–2 سال)

8) دستورات خود را با پیامد های منطقی تقویت کنید.(12–2 سال)

9) در برخورد با بد رفتاری ازاتاق خلوت استفاده کنید .

www.takbook.com

6– مهارت پیشگیری از وقوع خطر :

- از قبل آماده باشید و موقعیت های پر خطر را در داخل و خارج از خانه تعیین کنید.
- در مورد قوانین با کودک خود صحبت کنید.
- رفتارهای مناسب کودک هنگام بروز خطر را تشویق کنید.

در صورت رعایت اصول اولیه ایمنی، بسیاری از حوادث قابل پیشگیری هستند. به این منظور باید به کودکان خود بیاموزید که چگونه از خطرات و حوادث مربوط به خیابانها و زمین بازی دوری کنند. همچنین احتمال بروز حوادث و سوانح خانگی را تا حد امکان کاهش دهید. تصادفات رانندگی، مسئول اکثریت مرگ و میرهاست. استفاده از وسایل حفاظتی داخل اتومبیل برای پیشگیری از مرگ و صدمات شدید در مواقع بروز تصادفات بسیار مؤثرند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره این موضوع بر روی لینک زیر کلیک کنید.

http://kodakyar.com/مهارت-پیشگیری-وقوع-خطر/

www.takbook.com

7– مهارت های خود تنظیمی و مدیریت احساسات :

خود تنظیمی فرآیندی است که فرد از طریق آن یاد می گیرد رفتار خود را تعدیل کند. همه ما به مهارت کنترل و مدیریت رفتار و احساسات نیاز داریم مخصوصا در امر تربیت فرزند توانایی کنترل گفتار و رفتار اهمیتی دو چندان می یابد و برای دستیابی به آن لازم است:

1- مهارت های لازم برای موقعیت های دشوار را تمرین کنیم.

2- از توانایی هاو ضعف های خود ، ارزیابی داشته باشیم.

3- اهدافی را که قصد تغییر آن را داریم تعیین کنیم.

همچنین برای کنترل احساسات نکات زیر کاربردی هستند :

- افکار منفی را شناسایی کنید.
- در گفتگو با خود از عبارات مثبت در جهت سازگاری بیشتر استفاده کنید.
- با افکار منفی مقابله مثبت کنید.
- از آرام سازی و روش های مدیریت استرس استفاده کنید.
- برنامه ریزی مناسب جهت موقعیت های پر خطرداشته باشید.

www.takbook.com

8– مهارت ارتباط و جلب حمایت همسر:

روش های تربیتی در خانواده وقتی موثر واقع می شوند که پدر و مادر با هم هماهنگ و همگام باشند برای جلب حمایت همسرتان پیشنهاد میکنیم نکات زیر را بکار گیرید

- مهارتهای ارتباطی خودتان را بهبود ببخشید
- دادن و گرفتن باز تاب های سازنده را فراموش نکنید
- گفتگو های سازنده و هماهنگ کننده با همسر تان را بیشتر کنید
- ارتباطات شاد و لذت بخش و حمایت از یکدیگر در زمان ایجاد مشکل را بصورت عادت درآورید
- از روش های حل مسئله هنگام بروز موارد پیش بینی نشده استفاده کنید

www.takbook.com

سخن پایانی

امیدواریم از خواندن این کتاب آموزشی لذت برده باشید.

دوست گرامی اگر مطالب این کتاب برایتان مفید بود لطفا آن را با یک نفر دیگر به اشتراک بگذارید (البته با ذکر منبع)

ودر پایان پیشنهاد ویژه ای برای شما داریم

شما می توانید در دوره آنلاین تربیت کودک سایت کودک یار شرکت کنید در این دوره به صورت آنلاین و رایگان مطالب جالب و مفیدی را در رابطه با تربیت کودک دریافت خواهید کرد.

بر روی لینک آدرس این دوره کلیک کنید

ویا آدرس زیر را انتخاب ودر آدرس بار مرور گر خود کپی کرده و اینتر کنید

http://kodakyar.com/ثبت-نام-دوره-اینترنتی-تربیت-کودک /