

## فصل ۳

### راههای افزایش رفتار خوب



«خیلی خوب است! آفرین! داری یاد می‌گیری که بند کفش‌هایت را ببندی!»

تشویق، تحسین و کشیدن دستی مهربانانه بر سر کودک، رفتار خوب او را تقویت می‌کند.

آیا به یاد دارید که بستن بند کفش‌ها را به کودکی آموخته باشید. شما نخست به او نشان دادید که این کار را چگونه انجام دهد. سپس از او خواستید که برای نخستین بار این کار را امتحان کند. هنگامی که او مشغول این کار شد شما توجه و تشویق زیادی را نثار او کردید. و او این رفتارهای شما را با تلاش جدی‌تری برای انجام این کار، پاسخ داد.

تشویق، توجه، لبخند، بوسیدن، نوازش و تأییدهای شما برای کودک و برای تقویت رفتار او اهمیت بسیار زیادی دارند. این فصل روش‌های مختلف پاداش دادن به کودک به منظور برانگیختن رفتار خوب در او را به شما نشان می‌دهد. درست به همان اندازه ای که پاداش دادن به رفتار خوب کودک اهمیت دارد،

پاداش ندادن به رفتار بد هم مهم تلقی می‌شود. هنگامی که شما رفتاری را می‌بینید و نمی‌خواهید کودکان به آن ادامه دهد، یک گزینه موثر که شما در اختیار دارید، بی‌توجهی فعال آن است.

### از بی‌توجهی فعال استفاده کنید.

#### بی‌توجهی فعال



«من خوشحال خواهم بود اگر او از قشقرق دست بردارد. خسته شدم

از بس به این گل خیره شدم...»

آفرین به این مادر! او دارد از بی‌توجهی فعال استفاده می‌کند - خود

و توجه‌اش را از سوء رفتار کودک کنار کشیده است.

بی‌توجهی فعال برگرفتن تمام توجه خود، از کودکی است که رفتار سوء را از خود نشان می‌دهد. بی‌توجهی فعال، حصول اطمینان از عدم پاداش دادن

ناخواسته به رفتار بد کودک از طریق بذل توجه است\* . این روش مدیریت کودک، خاصه برای کاهش قشقرق‌های کودکان نوپا و کودکان در سنین پیش از مدرسه موثر است. چنانچه شما به کودک خود که در حال قشقرق و بدخلقی است توجه نشان داده و یا او را سرزنش کنید، ناخواسته این رفتار او را پاداش داده اید. از بی‌توجهی فعال به منظور تضعیف قشقرق‌های کودک خود استفاده کنید. در صورتی که کودک در محل ایمنی حضور دارد، از اتاق بیرون بروید و تا زمانی که او ساکت نشده است، به اتاق برنگردید. می‌توانید به او پشت کرده و وانمود کنید که توجهتان به چیز دیگری جلب شده است. هنگامی که رفتار بد کودک متوقف شده توجه خود را به او معطوف کنید. همچنین مواظب باشید که رفتار بد کودک پاداش شما را به دادن پاداش مادی (مانند شیرینی قبل از شام) و یا یک پاداش فعالیتی (مانند تماشای فیلم آخر شب تلویزیون در حالی که او فردا صبح باید به مدرسه برود)، وادار نکند.

شما به چه صورت از بی‌توجهی فعال استفاده می‌کنید؟ از شیوه ارائه شده در جدول زیر پیروی کنید.

---

\* بی‌توجهی فعال نسبت به رفتار نامناسب شما را قادر می‌سازد تا از قانون #۲ تربیت کودک، یعنی «رفتار بد را ناخواسته پاداش ندهید.» تبعیت نمایید. این قانون در فصل ۱ توصیف شده است. پاداش ندادن به رفتار بد کودک، «خاموش سازی» نامیده می‌شود و موجب تضعیف آن رفتار نامطلوب می‌گردد.

### از بی توجهی فعال در مورد برخی از سوء رفتارها استفاده کنید.

- از این رهنمودها پیروی کنید:
- ۱. به طور مختصر تمام توجه خود را از کودک برگیرید.
  - ۲. از جر و بحث، سرزنش یا صحبت کردن با کودک بپرهیزید.
  - ۳. سر خود را برگردانید و از تماس چشمی با کودک خودداری کنید.
  - ۴. در رفتار و یا حرکات خود، خشم را نشان ندهید.
  - ۵. وانمود کنید که توجهتان به یک فعالیت دیگر جلب شده است یا اتاق را ترک کنید.
  - ۶. مواظب باشید که رفتار بد کودکتان، یک پاداش مادی یا فعالیتی برای او به همراه نیاورد.
  - ۷. هنگامی که کودکتان از رفتار بد خود دست برداشت، تمام توجه خود را به او معطوف کنید.

از بی توجهی فعال به منظور تضعیف این سوء رفتارها استفاده کنید:

- نق زدن و سروصدا به راه انداختن
  - لب ورچیدن و اخم کردن
  - گریه کردن با صدای بلند به منظور تحت تأثیر قرار دادن والدین
  - اصرار و مطالبه مداوم
  - حبس تنفس و قشقرق ملایم
- بی توجهی فعال اغلب به کاهش سوء رفتار کمک می‌کند. با این وجود، هنگامی که این شیوه موثر واقع نمی‌شود، از یکی دیگر از روش‌های توصیف شده در فصل حاضر و فصل‌های بعدی، استفاده کنید.

### رفتار خوب جایگزین را پاداش بدهید

در صورتی که «رفتار هدف» نامطلوب کودک شما، نق زدن است، رفتار جایگزین آن می‌تواند صحبت کردن به شیوه معمولی و طبیعی باشد. اگر دختر شما به طور معمول برای طرح خواسته‌هایش شیوه نق زدن را در پیش می‌گیرد، شما باید هنگامی که او بدون نق زدن درخواستی را مطرح می‌کند، او را تحسین کنید. رفتار جایگزین را به منظور تقویت آن پاداش دهید\*.

### پاداش دادن رفتار خوب جایگزین

#### مثال‌هایی برای والدین

رفتار هدف، که باید کاهش	رفتار خوب، که باید افزایش
داده شود (از بی توجهی فعال یا تنبیه ملایم استفاده کنید)	داده شود (از تحسین و توجه استفاده کنید)
۱- نق زدن	۱- صحبت کردن با تن صدای معمولی
۲- غضب کردن اسباب بازی‌ها	۲- به اشتراک گذاشتن / معاوضه کردن اسباب بازی‌ها
۳- به راه انداختن قشقرق در زمان ناکامی	۳- خود کنترلی به هنگام ناکامی
۴- اذیت کردن‌های خصمانه	۴- بازی به صورت مشارکتی
۵- ناسزا گفتن	۵- حرف زدن بدون ناسزا گفتن
۶- کتک زدن	۶- حل مسایل از طریق گفتگو

تصور کنید که کریستوفر<sup>۱</sup>، پسر چهار ساله شما، هر گاه آنچه را که می‌خواهد دریافت نکند، (مانند زمانی که شما قبل از شام به او شیرینی نمی‌دهید) قشقرق به پا می‌کند دفعه‌ی بعدی که شما درخواست او را نادیده می‌گیرید و او خود را کنترل کرده کرده و با آرامش می‌پذیرد، حتماً او را پاداش بدهید. به او بگویید

\* استفاده از پاداش‌ها به منظور افزایش رفتار خوبی که به عنوان جایگزین رفتار هدف نامطلوب تلقی می‌شود، «تقویت رفتار جایگزین» یا «تقویت افتراقی رفتاری دیگر» نامیده می‌شود.

«کریستوفر، من به تو شیرینی ندادم، اما تو رفتار درستی از خود نشان دادی. من به این رشد تو افتخار می‌کنم. پس از شام، دو شیرینی خوشمزه به تو می‌دهم!»

کدام رفتار باید کنار گذاشته شود؟ رفتار مورد نظر شما کدام است؟ منتظر بروز رفتار خوب و مطلوب بمانید. آنگاه «مچ کودک خود را در حین انجام رفتار خوب بگیرید!» و او را پاداش بدهید. چنانچه به نظر می‌رسد که کودک شما نمی‌داند چگونه باید رفتار مطلوب را انجام دهد (مثلاً به اشتراک گذاشتن یا معاوضه کردن اسباب بازی با همبازی‌هایش) این رفتار را به او آموزش دهید. آموزش دادن رفتار مطلوب به کودک، در ادامه مورد بحث قرار خواهد گرفت.

### کودک خود را برای انجام رفتار خوب، یاری دهید

کودک خود را برای انجام رفتار خوبی که می‌خواهید آن را بیاموزد، یاری دهید. به عنوان مثال، چنانچه کودک شما اسباب بازی را از دست همبازی‌هایش در می‌آورد، به او بگویید که به جای این کار، اسباب بازی خود را با او معاوضه کند. سپس خودتان نحوه معاوضه کردن اسباب بازی را به او نشان دهید و به او کمک کنید تا به طور واقعی این رفتار را تمرین کنید.

گلوریا<sup>۱</sup>، اسباب بازی‌ها را غصب می‌کند

هنگامی که گلوریای سه ساله، اسباب بازی خواهر خردسال خود را می‌خواست، اغلب آن را به زور از چنگش در می‌آورد. والدین گلوریا، اجازه نمی‌دادند که او این اسباب بازی را پیش خود نگه داشته و با آن بازی کند، زیرا این امر موجب می‌شد که او برای غصب کردن اسباب بازی پاداش دریافت کند. با وجود این، گلوریا بر این کار اصرار داشت.

آقای اسکات<sup>۲</sup>، برای کمک به تغییر رفتار دخترش، یک طرح دو بخشی تهیه کرد. در بخش نخست، گلوریا در صورت غصب کردن اسباب بازی یا سرزنش می‌شد و یا تحت محرومیت زمان‌مند قرار می‌گرفت.

- 
1. Gloria
  2. Scott

در بخش دوم، آقای اسکات به گلوریا کمک کرد تا معاوضه کردن اسباب بازی‌ها را یاد بگیرد. اگر گلوریا می‌خواست که یک ماشین اسباب بازی را از خواهرش بگیرد، او اسباب بازی دیگری به او نشان داده و از او می‌خواست اسباب بازی خود را با آن عوض کند. گاهی اوقات گلوریا چهار تا پنج اسباب بازی را به خواهر خود پیشنهاد می‌کرد تا اینکه او می‌پذیرفت، اسباب بازی خود را با یکی از آنها معاوضه کند.

آقای اسکات، مهارت معاوضه اسباب بازی‌ها را با نشان دادن این مهارت به گلوریا و در خواست از او برای تماشای این کار به او آموخت. او خودش اسباب بازی‌ها را با خواهر گلوریا معاوضه می‌کرد و گلوریا این کار را انجام می‌داد و آقای اسکات نظارت می‌کرد. هنگامی که گلوریا این مهارت را با موفقیت یاد گرفت، آقای اسکات او را تحسین می‌کرد. اما هر گاه که گلوریا اسباب بازی را به زور از خواهرش می‌گرفت، آقای اسکات او را دعوا می‌کرد و یا او را با محرومیت زمان‌مند مواجه می‌ساخت.

گلوریا به خوبی معاوضه کردن اسباب بازی را یاد گرفت و علاوه بر این، زمان زیادی را هم صرف به اشتراک گذاشتن اسباب بازی‌ها و بازی کردن با خواهرش می‌کرد. آقای اسکات رفتار غضب کردن اسباب بازی را به وسیله تنبیه ملایم تضعیف کرد. او معاوضه کردن اسباب بازی را هم به عنوان جایگزینی برای غضب کردن آن، به گلوریا آموخت.

### از «قانون مادر بزرگ» استفاده کنید.

با استفاده از «قانون مادر بزرگ»<sup>\*</sup> کودکان خود را برای انجام وظایف ناخوشایند، یاری دهید. قانون مادر بزرگ می‌گوید: «پس از اینکه کار خود را انجام دادی، می‌توانی به بازی بپردازی». شروع و به پایان بردن یک وظیفه دشوار، هنگامی که پس از آن لذتی در انتظار داشته باشید، آسان تر خواهد بود.

<sup>\*</sup> «قانون مادر بزرگ»، اصل پریماک هم نامیده می‌شود.



استفاده از قانون مادر بزرگ -

نمونه‌هایی برای والدین

می توانی:	پس از اینکه:
۱- تلویزیون تماشا کنی.	۱- تمرینات ریاضی را انجام دادی.
۲- بیرون رفته و توپ بازی کنی.	۲- ظرف‌های شام را شستی.
۳- بازی ویدئویی انجام دهی.	۳- اتاق را مرتب کردی.
۴- به شنا بروی.	۴- چرت زدی.
۵- دسر بخوری.	۵- کلم بروکلی خوردی.
۶- پیش دوست خود بروی.	۶- به مدت بیست دقیقه پیانو
	تمرین کردی.

«قانون مادر بزرگ» را بر عکس نکنید. یک نمونه از برعکس نمودن قانون مادر بزرگ این است که بگوییم «می‌توانی اکنون تلویزیون تماشا کنی، به شرط اینکه قول بدهی بعداً تکالیف ریاضی را انجام دهی». چنانچه دختر شما به این دلیل که از ریاضی بیزار است، همیشه در انجام تکالیف ریاضی تعلل می‌کند، تماشای تلویزیون قبل از انجام تکالیف نمی‌تواند انگیزه‌ای جهت اتمام آنها فراهم آورد. او به اجتناب خود از تکالیف ریاضی ادامه خواهد داد. همچنین او به دلیل کوتاهی در انجام تکلیفش، دچار احساس گناه و ناراحتی هم خواهد شد. قول دادن برای شروع یک کار و احساس گناه پس از آن، نمی‌تواند کودکان را برای انجام کارهایی که برایشان ناخوشایند است یاری دهد. اما لذت آینده می‌تواند یک انگیزه خوب باشد.



و داشتن کودک به انجام کاری که برایش ناخوشایند است، از طریق برعکس نمودن قانون مادر بزرگ، دشوار است. (تقریباً چیزی شبیه به رانندگی با دنده عقب). قانون مادر بزرگ را به شیوه صحیح آن مورد استفاده قرار دهید.

### یک الگوی خوب را ارائه دهید

والدین پیوسته در حال نشان دادن و عرضه «الگو»های رفتاری به کودکان خود هستند. کودک شما حسن رفتار و سوء رفتار را با مشاهده و تقلید رفتار شما و رفتار دیگران، می‌آموزد. مراقب باشید که ناخواسته یک الگوی رفتاری را به کودک خود ارائه ندهید که نمی‌خواهید آن را در رفتار او ببینید.

اشتباهات فرزند پروری که والدین مرتکب می‌شوند



شما برای کودک خود الگو هستید

تنها الگوی رفتاری را به کودک خود عرضه کنید که تقلید آن از سوی کودکان برای شما پذیرفتنی است.

کودک شما به ویژه در مواقعی که شما با ناکامی ناشی از یک مشکل مواجه شده و یا با شخص دیگری دچار تعارض شده اید، به رفتار شما توجهی خاص

دارد. او با مشاهده شما یاد می‌گیرد که در آینده با ناکامی‌ها و تعارضاتی که برایش پیش می‌آیند، چگونه برخورد نماید.

چنانچه شما در برخورد با سایر مردم از طعنه و انتقاد فراوان استفاده کنید، در واقع به کودک خود می‌آموزید که در گفتار خود بددهن باشد. برخی از کودکان با مشاهده والدین خود می‌آموزند که افراد در صورت صدمه دیدن، بد و بیراه و فحش بر زبان می‌آورند. گاهی اوقات کودکان قشقرق به پا کردن را با مشاهده والدین خود در حالاتی که کنترل هیجانات و رفتار خود را از دست داده‌اند، می‌آموزند. شما چه بخواهید چه نخواهید برای کودکان خود الگو هستید! پس الگوی خوبی باشید!

همچنین، کودکان نحوه رفتار را از مشاهده افراد در تلویزیون و در فیلم‌ها، می‌آموزند. بسیاری از برنامه‌ها، افراد را در حالاتی نشان می‌دهند که سعی دارند مشکلات و تعارضات با دیگران را با استفاده از پرخاشگری و خشونت، حل و فصل نمایند. بر روی نوع برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌هایی که کودکان می‌بینند، نظارت داشته باشید. سعی کنید هر چه کمتر شاهد الگوهای خشونت باشد.

### یک والد منظم باشید

منظم باشید و برای موثر بودن، از قبل برنامه‌ریزی کنید. نیازهای کودک خود را قبل از اینکه رفتار بد او وادار به برآورده ساختن آنها نماید، پیش‌بینی نمایید. هنگامی که اجازه می‌دهید رفتار بد کودکان، شما را به تأمین نیازهایش وادارد، شما ناخواسته آن رفتار بد را پاداش داده‌اید.

## سردرگمی در کارهای خانه



«گوش کن جولی، من باید تلفن را قطع کنم، بچه‌هایم دارند خانه را روی سرشان می‌گذارند!»

گاهی اوقات موقعیت کل خانواده آشفته می‌شود. در چنین موقعیت‌هایی، سوء رفتار کودکان سریعاً افزایش پیدا می‌کند. هر چه سریع‌تر، موقعیت خانواده را نظم ببخشید. یک والد موثر بودن، نه فقط مستلزم عشق و انضباط بلکه نیازمند صرف زمان فراوان و برنامه‌ریزی هم هست.

چنانچه شما به همراه کودکان خود در حال خرید هستید، پیش از آنکه آنها به طور کامل مستأصل شوند، به خانه برگردید. چنانچه کودکان شما در حین مراسم مذهبی، قشقرق به پا می‌کنند، آنها را سرزنش یا تهدید نکنید. درست قبل از موقع صرف شام، هنگامی که کودکان شما گرسنه هستند و دارند جار و جنجال راه می‌اندازند، زمان مناسبی برای انجام یک مکالمه تلفنی طولانی نیست. چنانچه شما هنگام شب به اتفاق فرزند خود به ملاقات یکی از دوستان رفته اید، از اینکه ساعتها بعد از فرا رسیدن زمان معمول خواب کودکان در آنجا بمانید، خودداری کنید.

قوانین خانوادگی روشن، امور روزمره قابل پیش‌بینی و ثبات در فعالیتهای روزانه، کودکان شما را در رسیدن به یک رفتار پخته کمک می‌کنند. زمان بیداری منظم، تنقلات و غذاهای سالم و زمان خواب مناسب، کودک شما را در پیش‌بینی آنچه که از او انتظار می‌رود، یاری خواهد داد و در نتیجه او رفتار بهتری خواهد داشت. محدود کردن مصرف تنقلات فرزندتان در طول روز، او را تشویق خواهد کرد تا غذای خود را در هر وعده غذایی میل نماید.

کودکان شما، بویژه در خردسالی، به مراقبت و نظارت فراوانی نیاز دارند. مسئولیت مراقبتی ما به عنوان والدین حتی در زمانی که کودکان در خواب هستند، پیوسته ادامه دارد و حتی در آن زمان هم باید آماده و گوش به زنگ باشیم.

#### این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- رفتار خوب کودک خود را تشویق و تحسین نمایید.
- نسبت به برخی از سوء رفتارهای کودک، به طور فعال بی توجهی کنید.
- پس از اینکه یک رفتار نا مطلوب را به عنوان هدف در نظر گرفتید، رفتار خوب جایگزین آن را پاداش دهید.
- کودک خود را برای تمرین نمودن رفتاری که از او می‌خواهید یاد بگیرد، کمک نمایید.
- از «قانون مادر بزرگ» برای کمک به فرزندتان جهت انجام کارهای ناخوشایند، استفاده نمایید.
- والد منظمی باشید. قوانین خانوادگی روشن، امور روزمره قابل پیش‌بینی را وضع کرده و در فعالیتهای روزانه کودک خود، ثبات ایجاد کنید.
- برای کودک خود، الگوی مناسبی باشید.

خشم به عنوان یک ابزار جهت دست یافتن به خواسته



«من شیرینی می‌خوام! من همین الان شیرینی می‌خوام».

(برگرفته از نوار ویدئویی SOS)

خشم ابزاری، خشمی است که کودک از آن به عنوان یک ابزار یا اهرم، جهت تحت فشار قرار دادن دیگران برای برآوردن خواسته اش، استفاده می‌کند. متأسفانه، برخی از والدین در مقابل این خشم، تسلیم شده و ناخواسته کودک خود را برای استفاده از خشم، عصبانیت یا ناراحتی هیجانی به عنوان یک ابزار جهت کنترل خانواده و دیگران، پاداش می‌دهند.

به عنوان مثال، تنها هنگامی که مایکل خشم فزاینده خود را بروز می‌دهد، مادرش در مقابل او تسلیم شده و به او بستنی و شیرینی می‌دهد. قبلاً، مادر به او گفته بود که «از دسر خبری نیست.» چون مایکل هنوز شام نخورده بود.

مایکل چه باوری دارد و به خود چه می‌گوید که باعث می‌شود چنین پرخاشگرانه رفتار کند؟ مایکل با سطحی پایین از خود آگاهی، به خود می‌گوید: «مادر باید آن شیرینی را به من بدهد و

اگر چنین نکند، این وحشتناک خواهد بود و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم! من باید آن شیرینی را داشته باشم! من باید واقعا عصبانی شوم تا اینکه او آن را به من بدهد!»

مایکل ناخواسته آموخته است که از ناراحتی هیجانی و خشم برای بدست آوردن آنچه که می‌خواهد، استفاده نماید. چنانچه این شیوه تفکر و رفتار تبدیل به عادت شود، او در نوجوانی و بزرگسالی در معرض ریسک بالای تجربه مشکلات هیجانی و رفتاری خواهد بود.

به منظور مشاهده یک ویدئو کلیپ مختصر در این زمینه ( به زبان انگلیسی یا اسپانیایی)، به همراه راه‌حل‌هایی که والدین می‌توانند در این زمینه به کار ببندند، به بخش « Rewarding Bad Behavior» در آدرس [www.sosprograms.com](http://www.sosprograms.com) مراجعه نمایید.

## فصل ۴

محرومیت زمان مند چیست؟  
والدین چه زمانی از آن استفاده می کنند؟



یک «قشقرق» معمول

محرومیت زمان مند، به ویژه برای مدیریت رفتارهای تکانشی و دشوار  
مانند قشقرق و کج خلقی ها موثر است.

### سئوالاتی که والدین می پرسند؟

- «محرومیت زمان مند چیست؟»
- «آیا محرومیت زمان مند می تواند به لحاظ هیجانی به کودک من آسیب برساند؟»
- «از چه سنی می توانم استفاده از محرومیت زمان مند را در مورد کودک نو پای خود آغاز کنم؟»
- «کدامیک از رفتارهای بد کودک من، می توانند به وسیله روش محرومیت

زمان مند، کاهش پیدا کند؟»

- «آیا سایر روش‌های مدیریت کودک در برخی موقعیت‌های خاص، بهتر عمل می‌کنند؟ اگر چنین است، آن روش‌ها کدامند؟»

محرومیت زمان مند، قبل از شام

مری<sup>۱</sup> که روزی طولانی و خسته کننده را در اداره سپری کرده، جیسون<sup>۲</sup> کودک چهار ساله خود را از کودکستان گرفته و اکنون در حال آماده شدن برای صرف شام بود. مری و جیسون هر دو خسته و گرسنه بودند. جیسون که چشمش به جعبه شیرینی داخل کابینت افتاده بود، بهانه آن را گرفت و بی وقفه می‌گفت: «آن جعبه شیرینی را به من بده». مری گفت «تا شام آماده بشه، یک لیوان شیر و دو عدد بیسکویت بهت می‌دهم. شام تا ۳۰ دقیقه دیگر آماده است...»

مری شیر و بیسکویت‌ها را پیش روی جیسون گذاشت. اما او بلافاصله گفت: «من شیر نمی‌خوام.» و با پشت دست ضربه ای به لیوان شیر زد و آن را بر زمین ریخت. مری که به شدت احساس عصبانیت می‌کرد، با تحکم به جیسون گفت: «پاشو برو تو اون اتاق بشین! جریمه اینکه شیر را زمین ریختی باید بری توی اون اتاق بشینی.» جیسون عصبانی و گریان از صندلی پایین آمد و به آرامی به سمت اتاق تأسیسات که در انتهای هال بود رفت. مری ساعت کوچک آشپزخانه را برداشت و زنگ آن را برای چهار دقیقه بعد تنظیم کرد و آن را کنار در اتاق گذاشت. سپس به آشپزخانه برگشت. پس از ۴ دقیقه ساعت زنگ خورد. جیسون از اتاق بیرون آمده وارد آشپزخانه شد و به سراغ بیسکویت‌هایش که همچنان روی میز بودند، رفت. سپس تلویزیون آشپزخانه را روشن کرد. او گفت «حدس بزن چی شده مامان؟! خانواده روبرت یک سگ جدید گرفته اند...»

به دنبال استفاده مری از محرومیت زمان مند، رابطه مادر- پسر به سرعت به حالت عادی برگشت. مری «خونسردی» اش را حفظ کرده و به سرعت هم

---

1. Marry  
2. Jason



با رفتار کج خلقی متوقعانه پسرش، برخورد کرده بود.

جیسون



«چندبار بگم شیر نمی خوام.»

### محرومیت زمان مند چیست؟

«محرومیت زمان مند» به عنوان یک روش تربیتی عبارت است از: یک وفقه مختصر در فعالیتهای کودک شما. محرومیت زمان مند، یعنی گذاشتن کودک در یک مکان کسل کننده و ملال آور بلافاصله پس از اینکه رفتار بدی را از خود نشان می دهد. کودک تا زمانی که زنگ ساعت یا زمان سنج پایان زمان محرومیت او را نشان می دهد، باید در آنجا بماند. مدت زمان قرار گرفتن کودک در محرومیت زمان مند، یک دقیقه به ازای هر سال سن اوست.

محرومیت زمان مند به معنای محروم کردن کودک از پاداشها، تقویتها، توجه و فعالیتهای جالب برای او است. شما سریعاً کودکان را از تقویت یا موقعیت لذت بخشی که سوء رفتار در آن موقعیت بروز کرده است دور ساخته و او را در یک مکان ساکت و کسل کننده که اصلاً برای او تقویت کننده یا لذت

بخش نیست، قرار می‌دهید. با قرار دادن کودک در محرومیت زمان مند، مانع از آن می‌شوید که او توجه و یا سایر پاداش‌ها را به دنبال رفتار نامطلوبش دریافت نماید\*.

### مزایای استفاده از روش محرومیت زمان مند

- محرومیت زمان مند، بسیاری از انواع رفتارهای بد را سریعاً تضعیف می‌کند.
- محرومیت زمان مند، به متوقف شدن دائمی برخی از سوء رفتارها کمک می‌کند. سپس رفتارهای بهبود یافته، جایگزین آنها می‌شوند.
- یادگیری استفاده از این روش برای والدین آسان است.
- والدین گزارش می‌کنند که آنها احساس خشم و ناراحتی کمتری را تجربه می‌کنند. زیرا طرح موثری در اختیار دارند.
- والدین یک الگوی منطقی و غیر پرخاشگر برای کودکانشان هستند.
- رابطه والد - فرزندی به دنبال استفاده از روش محرومیت زمان مند با سرعت به حالت عادی باز می‌گردد.

روش تربیتی محرومیت زمان مند، دو هدف را دنبال می‌کند. هدف فوری عبارت است از: توقف سریع رفتار مشکل ساز و هدف بلند مدت هم کمک به کودک برای دستیابی به خود - انضباطی است.

\* - محرومیت زمان مند یک روش عدم تقویت برای رفتار نامطلوب و همچنین یک شیوه تنبیهی ملایم است. محرومیت زمان مند به عنوان یک روش موثر در جهت دنبال کردن قانون #۲ فرزند پروری یعنی؛ «رفتار بد را نخواستید پاداش ندهید» و قانون #۳ فرزند پروری یعنی؛ «در مورد برخی از رفتارهای بد، تنبیه اعمال کنید.» می‌باشد که در فصل ۱ توصیف شدند.

## محرومیت زمان‌مند از دیدگاه کودک شما

سامی<sup>۱</sup>

«من کتک خوردن را ترجیح می‌دهم.»

آقای گوردون<sup>۲</sup>، به مدت چندین ماه از روش محرومیت زمان‌مند استفاده می‌کرد و در کاهش دادن کتک زدن‌ها و هل دادن‌های پسر پنج ساله‌اش، سامی، موفق بود. آقای گوردون تا حد زیادی، استفاده پسرش از ضربه زدن‌ها، کتک کاری‌ها و بد دهنی‌های شدید را کاهش داده بود. او علاقمند بود تا از احساسات پسرش در مورد محرومیت زمان‌مند در مقایسه با سایر اشکال تهاجمی‌تر انضباط‌دهی آگاه شود.

آقای گوردون در یک بعدازظهر یکشنبه آرام، به طور اتفاقی از پسرش پرسید: «سامی، هنگامی که تو برادر کوچکت را کتک می‌زنی، پدر باید با تو چکار بکند؟ تو را کتک بزند و یا تو را با محرومیت مواجه کند» سامی پاسخ داد «من ترجیح می‌دهم که کتک بزنی! من می‌خواهم که تنبیه زود تمام شود. در زمان محروم شدن من کاری برای انجام دادن ندارم، حوصله‌ام سر می‌رود. من محرومیت را دوست ندارم!»

روش محرومیت زمان‌مند در اصلاح رفتارهای بد موثر است، زیرا کودکان از

- 
1. Sammie
  2. Girton

آن متنفر هستند. بسیاری از کودکان، ترجیح می‌دهند که کتک بخورند و یا به شدت سرزنش شوند تا اینکه هر چند برای مدتی کوتاه با محرومیت زمان‌مند مواجه شوند.

کودکان، محرومیت زمان‌مند را دوست ندارند، زیرا سبب می‌شود که آنها تعدادی از فقدان‌های فوری را هر چند به صورت مختصر و خفیف، تجربه نمایند. کودکان هنگامی که در محرومیت زمان‌مند قرار می‌گیرند، توجه خانواده را از دست می‌دهند. آنها قدرت، کنترل و توانایی خشمگین ساختن و ناراحت کردن والدین خود را هم از دست می‌دهند. آنها آزادی برای بازی کردن با اسباب بازی‌ها و بازی‌ها و شرکت در فعالیت‌های جذاب را هم از دست رفته می‌بینند. از آنجایی که روش محرومیت زمان‌مند، فوری و قاطع است، کودکان از امکان کمتری برای اجتناب کردن از آن برخوردارند. معمولاً کودک شما در زمان فرستاده شدن به محرومیت زمان‌مند و در طول زمان محرومیت نسبت به شما برافروخته است. به طور معمول، این آزرده‌گی، پس از اتمام زمان محرومیت، به سرعت از بین می‌رود.

هم کودکان و هم بزرگسالان در مقابل تغییر رفتارشان از خود مقاومت نشان می‌دهند. کودکان دوست ندارند که رفتار مشکل‌آفرین خود را متوقف سازند. با این وجود، در صورتیکه آنها این رفتارهای دشوار را ادامه دهند، آنها به طور مکرر با محرومیت‌های زمان‌مند مواجه می‌شوند. در نتیجه، آنها کنار گذاشتن این رفتارهای دشوار را آسان‌تر می‌یابند! سپس کودکان راه‌های مختلف را برای برآوردن نیازهایشان مورد بررسی قرار می‌دهند. هنگامی که این رفتارهای جدید پاداش داده می‌شوند، آنها تقویت شده و احتمال وقوع آنها در آینده افزایش می‌یابد. محرومیت زمان‌مند، رفتارهای دشوار مزمن کودک شما را تضعیف کرده و ظهور رفتارهای پذیرفتنی جدید را تشویق می‌کند.

### محرومیت زمان مند به لحاظ هیجانی به کودک شما صدمه نمی زند

محرومیت زمان مند، هنگامی که به درستی مورد استفاده قرار می گیرد، شیوه‌ای ایمن و موثر برای متوقف ساختن رفتار بد کودک شماست. این شیوه به کودک کمک می کند تا به دور از مشکلات هیجانی رشد کنند. هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد محرومیت زمان مند، در صورتی که به درستی مورد استفاده قرار گیرد، به لحاظ هیجانی به کودکان آسیب می رساند. در برنامه صوتی (بر روی CD و نوار صوتی) با عنوان «چگونه از محرومیت زمان مند به صورت موثر استفاده کنیم؟» تد (۹ ساله) و لیزا (یازده ساله)، احساسات شخصی و واکنش‌های خود را در رابطه با محرومیت زمان مند توصیف می کنند. بسیاری از والدین گزارش می کنند که گوش دادن به این کودکان، دغدغه‌های آنها را در مورد محرومیت زمان مند، کاهش داده است.

با این وجود، والدین اغلب در استفاده از محرومیت زمان مند، مرتکب اشتباهاتی می شوند. فصل ۶ مراحل دقیق استفاده صحیح از محرومیت زمان مند را توضیح می دهد.

### وقتی سن کودک شما بین ۲ تا ۱۲ سالگی است

شما می توانید روش محرومیت زمان مند را با موفقیت در مورد کودکان سنین بین ۲ تا ۱۲ سالگی به کار ببرید. با این وجود، هنگامی که شما استفاده از روش محرومیت زمان مند را در مورد کودک خود آغاز می کنید، او نباید بیش از یازده سال داشته باشد. در مورد کودکان مسن تر از سایر روش‌های مدیریت کودک که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند، استفاده کنید.

### خودتان، رفتار بد را مشاهده کنید

ایده آل این است که شما خودتان شاهد رفتار بد کودک باشید و بلافاصله از محرومیت زمان مند در مورد او استفاده کنید. به منظور اثربخشی بیشتر، کودک

خود را در عرض ۱۰ ثانیه پس از وقوع رفتار بد، به مکان مورد نظر برای سپری کردن زمان محرومیت بفرستید. فوریت در استفاده از این روش برای کودکان ۲ تا ۴ ساله از اهمیت زیادی برخوردار است.

چنانچه شما فرصتی را برای استفاده از محرومیت زمان‌مند به دلیل رفتار بد از دست داده باشید، آن رفتار خودبه‌خود تکرار می‌شود، در اینصورت صبور باشید. سوء رفتار دیگری به زودی روی خواهد داد.

### چه نوع سوء رفتاری مستحق محرومیت زمان‌مند است؟

محرومیت زمان‌مند در کمک به اصلاح سوء رفتارهای مداوم کودک شما که رفتارهای تکانشی، پرخاشگرانه، هیجانی و خصمانه هستند، موثر است. هنگامی که محرومیت زمان‌مند با سایر روش‌های انضباطی مقایسه می‌شود، یکی از موثرترین روش‌های موجود برای حذف رفتارهای دشوار، خفیف و شدید است. با این وجود، آگاه باشید که محرومیت زمان‌مند، تنها روش انضباطی نیست که می‌تواند رفتارهای طبقه A را که در پایین ذکر می‌شوند، کاهش دهد.



### رفتارهای طبقه A-

سوء رفتاری که مستحق محرومیت زمان‌مند است

کتک زدن

قشقرق و کج خلقی

اذیت کردن خصمانه سایر کودکان، آزار دیگران

بددهنی یا یکی به دو کردن با والدین و سایر بزرگسالان

جیغ کشیدن توام با عصبانیت و صدای گوشخراش  
 غضب کردن اسباب بازی‌های کودکان دیگر  
 پرت کردن اسباب بازی‌ها  
 خراب کردن اسباب بازی‌ها  
 لگزدن به دیگران  
 گاز گرفتن یا تهدید به گاز گرفتن  
 کشیدن مو  
 گرفتن یقه دیگران  
 تف انداختن یا تهدید به تف انداختن به دیگران  
 پرت کردن آشغال، سنگ یا چوب به سمت دیگران  
 بد رفتاری یا صدمه زدن به حیوانات خانگی یا سایر حیوانات  
 گریه کردن به شیوه ای زننده و با صدای بلند «به قصد» تنبیه والدین  
 سیلی زدن  
 نیشگون گرفتن  
 پنجه کشیدن  
 دو به هم زنی کردن  
 انجام کارهای خطرناک مانند وارد شدن به خیابان  
 جیغ کشیدن با صدای بلند  
 زدن دیگران با یک شیء  
 تهدید لفظی و یا ژست زدن یا صدمه رساندن به دیگران  
 فحش دادن  
 هل دادن دیگران  
 پرتاب کردن غذا بر سر میز شام  
 صدمه رساندن عمدی به مبلمان یا خانه

مسخره کردن یا تلاش برای تحقیر دیگران  
شکوه کردن با صدای بلند یا رفتار متوقعانه پس از اینکه به او اخطار داده شده است.

لقب دادن به دیگران یا «ادا در آوردن» در مقابل دیگران  
قطع کردن مکرر صحبت‌های بزرگسالان پس از اینکه به او اخطار داده شده است.

نافرمانی از «دستور» مبنی بر قطع فوری یک سوء رفتار  
در بررسی این لیست از رفتارهای بد، آیا هیچکدام از رفتارهای فرزند خود را یافتید که خواهان حذف آن باشید؟ والدینی که از روش محرومیت زمان‌مند استفاده کرده‌اند، قادر بوده‌اند هر کدام از سوء رفتارهای ذکر شده در طبقه A را حذف کرده و یا کاهش دهند. اینکه شما رفتاری را بد و یا مستحق محرومیت زمان‌مند تلقی کنید یا خیر، به ارزش‌ها و اهدافی بستگی دارد که شما و همسران در مورد فرزند خود آنها را در نظر دارید.  
با این وجود، محرومیت زمان‌مند راه حل تمامی رفتارهای دشوار کودکان نیست. محرومیت زمان‌مند نباید در مورد مشکلات رفتاری طبقه B مورد استفاده قرار گیرد.

### رفتار طبقه B

از محرومیت زمان‌مند در مورد این رفتار دشوار، استفاده نکنید.

لب ورچیدن، عنق بودن

تحریک پذیری، خلق بد، بد اخلاقی

ناتوانی در انجام کارها یا فراموش کردن انجام آنها

قصور در جمع آوری لباس‌ها و اسباب بازی‌ها

عدم انجام تکالیف یا تمرین پیانو



رفتار بیش فعالانه (اما در مورد رفتارهای پرخاشگرانه و مخرب، از روش محرومیت زمان مند استفاده نمایید).

هراسان بودن

وابسته، ترسو یا منفعل بودن

گوشه گیری، میل به تنها بودن

رفتارهایی که والدین شاهد آنها نبوده‌اند

از سایر روش‌های مدیریت کودک به منظور کمک در مورد این مشکلات رفتاری استفاده نمایید. محرومیت زمان مند، برای رفتارهای طبقه B، موثر نیست. در مورد لب ورچیدن، گریه کردن ملایم و ناله کردن از بی توجهی فعال، استفاده نمایید (فصل ۳).

والدین اغلب این سؤال را مطرح می‌کنند که آیا آنها می‌توانند از محرومیت زمان مند برای واداشتن کودک خود به آغاز انجام کاری نسبتاً پیچیده مانند «اتاق را مرتب کن» یا «تکالیف را انجام بده» استفاده نمایند؟ محرومیت زمان مند در متوقف ساختن رفتار بد موثر است. تهدید کودک به محروم ساختن، او را تشویق به آغاز نمودن انجام کاری نمی‌کند که هم پیچیده است و هم ناخوشایند. محرومیت زمان مند برای متوقف ساختن رفتار است نه برای آغاز کردن رفتار. به منظور وادار ساختن کودک به انجام یک کار ناخوشایند، از «قانون مادر بزرگ» (فصل ۵)، پاداشهای ژتونی (فصل ۱۴) و یا در مورد کودکان سنین بالاتر، از قرارداد والد - فرزند (فصل ۱۴) استفاده کنید.

هنگامی که شما کودک خود را برای انجام یک کار ناخوشایند تحت فشار قرار می‌دهید ممکن است او به شما بد و بیراه گفته و یا قشقرق به پا کند. از محرومیت زمان مند در مورد یکی به دو کردن یا قشقرق به پا کردن‌ها، استفاده نمایید. هنگامی که شما این رفتار تداخل کننده را متوقف ساختید، واداشتن کودک به انجام وظایف ناخوشایندش، آسان تر خواهد بود. فراموش نکنید که

تلاش‌های او را برای آغاز و به انجام رساندن وظایف ناخوشایند، تحسین نمایید.

### تنها یک یا دو رفتار را به عنوان هدف، انتخاب نمایید

شما و همسرتان باید یک یا دو رفتار را برگزیده و استفاده از روش محرومیت زمان‌مند را با آنها آغاز کنید. به این رفتارها، رفتارهای هدف‌مند می‌گویند، زیرا هدف شما، تغییر دادن آنهاست. به صورت مداوم و مکرر، روش محرومیت زمان‌مند را در مورد این رفتارهای هدف، مورد استفاده قرار دهید. استفاده از روش محرومیت زمان‌مند را با کاربرد آن در مورد تمامی رفتارهای نامناسب یا غیر قابل قبول کودکان، شروع ننمایید. زیرا در آن صورت ممکن است او تمام طول روز را در محرومیت سپری کند! پس از کسب موفقیت در کاهش نخستین رفتار هدف، شما می‌توانید رفتار دیگری را برای کاهش، انتخاب نمایید.

یک رفتار هدف را چگونه انتخاب می‌کنید؟ لیست سوء رفتار طبقه A را مرور کرده و یکی از آن سوء رفتارها و یا سوء رفتار مشابهی را انتخاب کنید. این رفتار باید قابل شمارش باشد. به عنوان مثال، باید قادر باشید که تعداد دفعاتی را که کودکان به شما فحش داده و یا خواهر یا برادرش را اذیت می‌کند، بشمارید. همچنین مراقب باشید که رفتار هدفی را که انتخاب کرده اید، رفتاری باشد که به طور مکرر اتفاق می‌افتد. در صورتی که آن رفتار حداقل یک بار در روز، روی ندهد، شما نمی‌توانید تجربه کافی را در مورد نحوه استفاده از شیوه محرومیت زمان‌مند به دست بیاورید.

یک رفتار هدف را انتخاب کرده

۹

به طور مکرر از شیوه محرومیت زمان مند در مورد آن رفتار هدف

استفاده نمایید.



«لعنتی! دوباره حبسم کردند! من باید از اذیت کردن برادرم دست بردارم. من باید سرگرمی دیگری غیر از اذیت کردن برادرم برای خود پیدا کنم. شاید بهتر باشد که با CDهایم بازی کنم و یا پیش دوستانم بروم....»

روش محرومیت زمان مند به این دلیل موثر است که موجب متوقف شدن رفتار بد («اذیت کردن برادرم»)، می شود و بنابراین امکان بروز یافتن یک رفتار خوب («با CDهایم بازی کنم یا پیش دوستانم بروم») را فراهم می آورد. از این روش به طور مکرر به منظور متوقف ساختن رفتار هدف انتخاب شده، استفاده نمایید. هنگامی که رفتار خوب به جای آن بروز می کند، آن را پاداش بدهید.

شما می توانید به هنگام شروع استفاده از روش محرومیت زمان مند، دو رفتار را به عنوان هدف انتخاب کنید که یکی از آنها یک رفتار دشوار جزئی و دیگری یک رفتار دشوار عمده باشد. استفاده از این روش را با رفتار هدف جزئی مثلا فحش دادن یا اذیت کردن، آغاز کنید. کنترل کردن این رفتارهای هدف آسان

است. زیرا کودکان معمولاً به هنگام فحش دادن یا اذیت کردن، به لحاظ هیجانی، بیش از حد برافروخته نیستند.

سپس، به دنبال کسب تجربه در زمینه استفاده از روش محرومیت زمان مند، به سراغ رفتارهای هدف عمده تر، مانند کتک زدن یا قشقرق و کج خلقی بروید. این سوء رفتارها، معمولاً چالش برانگیز تر هستند، زیرا کودکان در زمان نشان دادن اینگونه رفتارها، هیجانی تر یا عصبانی تر هستند.

به طور مکرر از روش محرومیت زمان مند در مورد رفتار هدف استفاده نمایید. به هنگام شروع استفاده از این روش، هر بار که رفتار هدف روی می‌دهد، این روش را به کار بگیرید. شما باید در عرض یک یا دو هفته شاهد ۵۰ تا ۹۰ درصد کاهش در رفتار هدف باشید.

### دفعات وقوع رفتار هدف را بشمارید

پیش از شروع استفاده از روش محرومیت زمان مند، شمارش واقعی و ثبت تعداد دفعات وقوع رفتار هدف یک ایده بسیار خوب است.

برخی از والدین، این کار را با گذاشتن علامت بر روی یک تقویم دیواری انجام می‌دهند. این شیوه بسیار مناسبی برای ثبت دفعات بروز رفتار هدف است. به عنوان مثال، مادری، هر بار که دخترش حرف زشت بر زبان می‌آورد، یک علامت بر روی تقویم ثبت می‌کند و دیگر مجبور نیست که در طول روز حساب تعداد دفعات را نگه دارد.

گاهی اوقات، کودک با مشاهده ثبت علامت‌ها توسط والدینش، دچار کنجکاوی می‌شود. گاهی اوقات رفتار هدف در کودک حتی بدون استفاده والدین از روش محرومیت زمان مند، به شدت کاهش می‌یابد.

ممکن است شما فکر کنید که ثبت دفعات بروز رفتار هدف، کار پر زحمتی است. اما این کار به شما می‌گوید که در کاهش سوء رفتار فرزندتان تا چه اندازه

موثر بوده‌اید.

### این نکات عمده را به یاد داشته باشیم:

- محرومیت زمان‌مند، به معنای محرومیت کودک از پاداش‌ها، تقویت‌ها، توجه و فعالیت‌هایی است که برایش جذابیت دارند.
- محرومیت زمان‌مند در صورتی که به درستی مورد استفاده قرار گیرد، به لحاظ هیجانی به کودک صدمه نمی‌زند.
- یک یا دو رفتار هدف ناخوشایند را برای کاهش، انتخاب نمایید.
- روش محرومیت زمان‌مند را به صورت فوری و مکرر پس از وقوع رفتار هدف، مورد استفاده قرار دهید.
- در استفاده از روش محرومیت زمان‌مند، مراحل آن را به شیوه‌ای که در فصل ۶ تا ۱۱ آمده است، دنبال کنید.