

رفتار درمانی

روش‌هایی برای تغییر سریع رفتار

کودکان ۴ تا ۱۱ ساله

شعبه

روانشناسی

با مقدمه‌ای از

دکتر مصطفی تبریزی



انتشارات فراوان

روانشناسی، فراوان‌شناسی و عرفان

سرنشانه	: تیریزی، علیرضا، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: رفتاردرمانی؛ روش‌هایی برای تغییر سریع رفتار کودکان ۱۱ تا ۴ ساله / نوشته علیرضا تیریزی؛ با مقدمه‌ای از مصطفی تیریزی.
مشخصات نشر	: تهران: فراروان، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ص: مصور، نمودار.
شابک	: ۳۰ - ۸۰ - ۲۸۴۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت	: کتابخانه
موضوع	: رفتاردرمانی کودکان
شناسه افزوده	: تیریزی، مصطفی، ۱۳۲۴ -، مقدمه‌نویس
ردیابی کنگره	: ۱۳۹۲ ت ۲ ۷ ر، ۶۱۸/ RJ
ردیابی دیوبی	: ۳۷۰ / ۱۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۷۴۲۸۰

رفتاردرمانی
روش‌هایی برای تغییر سریع رفتار
کودکان ۱۱ تا ۴ ساله

نوشته‌ی علیرضا تیریزی
ویراسته‌ی فرزاد خوند

طراح تصاویر متن پریچهر عرب‌زاده‌حمیدی
چاپ اول ۱۳۹۳، شمارگان ۲۰۰۰، چاپ دوم
شابک ۳۰ - ۸۰ - ۲۸۴۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸

تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۰۲۹۹-۶۶۹۰۰
کتابخانه فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸
تلفن ۰۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ تا ۴۴۲۴۶۷۱۴ نمابر

www.fararavan.com

قیمت ۶۵۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	مقدمه - سبک
	✱ بخش اول
۱۵	فصل اول
۲۱	فصل دوم: توجه
۲۷	فصل سوم: بازی
۳۵	فصل چهارم: دستور
۴۱	فصل پنجم: اقتدار
۴۵	فصل ششم: پیامد رفتار
۵۵	فصل هفتم: لیست تغییرات موردنظر
۵۹	فصل هشتم: تغییر قدم به قدم
۶۳	فصل نهم: تشویق
۷۳	فصل دهم: تنبیه
۸۵	فصل یازدهم: دو اشتباه رایج پدرها و مادرها
۸۷	فصل دوازدهم: جعبه‌ی جمعه‌ی روشی برای منظم شدن خانه
۸۹	فصل سیزدهم: پول تو جیبی نوع خاصی از تشویق

فصل چهاردهم: گوش دادن به کودک ۹۱

فصل پانزدهم: خواسته‌های کودک ۹۵

فصل شانزدهم: نه قانون لازم برای همه‌ی کودکان ۹۷

فصل هفدهم: برخی نکات مهم در تربیت کودک ۹۹

فصل هجدهم: چرا کودکم دروغ می‌گوید؟ ۱۰۳

فصل نوزدهم: برنامه‌ریزی جلسات آموزش والدین ۱۱۱

☆ بخش دوم

فصل بیست و یکم: توصیه‌های تربیتی ۱۱۵

منابع ۱۵۱

مقدمه

علاقه به تغییر رفتار آدمی، تاریخی به قدمت پدید آمدن انسان دارد. انسان‌های اولیه نیز می‌خواستند بر موجودی دیگر، یا انسانی دیگر سلطه یابند، و در صورت غلبه مهرورزی انسان‌های دیگر بودند. گستره‌ی تجربیات آنان گاه باعث می‌شد تا پدیدآیی هم‌زمان دو پدیده، به رابطه‌ی علیت بین آن دو معتقد شوند. تئوری‌های خرافاتی به همین صورت شکل گرفت. اگر روزی کلاغی دیده می‌شد و به سبب اتفاق همان روز حادثه‌ی بدی پیش می‌آمد، از آن پس نمایان شدن کلاغ نشانه‌ی وقوع حادثه‌ای بد می‌دانستند.

بعد از رنسانس در اروپا تئوری‌هایی پدید آمد که در روش درک صحیح آدمی از پدیده‌ها آغاز شد. بعدها مکاتب، نظریه‌ها و رویکردهایی ظهور کردند که هر کدام به نحوی فرایند تغییر رفتار را تبیین کردند و درک این فرایند، روش‌ها و فنون تغییر رفتار را عرضه نمودند.

معمولاً پاولوف و واتسون را آغازگر رویکردهای رفتارشناسی معرفی می‌کنند. اما اصطلاح «رفتارگرایی» یا «رفتاردرمانی» یا «تغییر رفتار» به یون محققان متعددی مثل اسکینر، هال، گاتری و... است. با این همه می‌توان به سه اولیه‌ی انسان از رفتاردرمانی را در گذشته‌های دور در داستان مستخدمی یافت که پس‌مانده‌ی غذای ارباب را به زیرزمین منزل می‌برد و می‌خورد. بسیاری از اوقات هنگام صرف غذا یکی دو گربه به غذایش دست‌درازی می‌کردند و وی را خشمگین می‌ساختند. مستخدم کشتن گربه‌ها را عملی نادرست می‌دانست، اما روزی که سرمای شدیدی خورده بود و پی‌درپی سرفه می‌کرد، تصمیم گرفت گربه‌ها را داخل کیسه‌ای ببندازد و کتک مفصلی به آن‌ها بزند. او این

مقدمه‌ی نویسنده

سال‌هاست وقتی در محیط‌های اجتماعی مختلف حضور دارم، والدینی را می‌بینم که با روش‌های بسیار غلط کودکان خود را تربیت می‌کنند. به‌طور مثال در مطب دکتر یا در مکانی آرام نشسته‌اید که خانم و آقای با کودک خود می‌نشینند. کودک ابتدا ساکت نشسته و اطراف را نگاه می‌کند. بعد از مدت کوتاهی صندلی خود بلند می‌شود و شروع می‌کند به قدم زدن، چند دقیقه بعد دوباره می‌نشیند و می‌کشد که سر و صدای کودک بلند می‌شود و شروع می‌کند به بازی با اسباب و خودکار و میز و صندلی و گلدان و خلاصه با هر وسیله‌ای که در دسترس دارد. تقریباً همه مشغول نگاه کردن به کودک می‌شوند و زیر لب حرف‌ها را به زن می‌آورند. والدین با خشم نگاهی به فرزند خود می‌اندازند، اما ظاهراً کسی به آن‌ها را جدی نمی‌گیرد. پدر او را صدا می‌زند تا سر جایش بنشیند، اما حاضر نمی‌شود. در نهایت مادر از کیف خود یک کیک بیرون می‌آورد و به فرزندش می‌دهد. سر جایش بنشیند و خوراکی‌اش را بخورد، اما کودک کیک را گرفته و به سمت شروع به قدم زدن و شیطنت می‌کند. پدر و مادر که می‌بینند او با هیچ روشی ساکت و آرام نمی‌نشیند، با تنبیه بدنی سعی می‌کنند او را سر جای خود بنشیند. بالاخره صدای گریه و فریاد کودک بلند می‌شود و والدین مجبور می‌شوند او را از مطب بیرون ببرند. بعد از دقایقی آن‌ها با کودک خود بازمی‌گردند. این بار دست کودک یک بستنی است و چشمانش قرمز از اشک. کاملاً مشخص است که او را با بستنی آرام کرده‌اند تا گریه‌اش تمام شود. نوبت ویزیت آن‌ها می‌شود، به داخل اتاق پزشک می‌روند و در لحظه خارج شدن از مطب، کودک بستنی خود را روی زمین می‌اندازد و سپس از مطب خارج می‌شود.

حتماً شما نیز چنین تجربه‌ای داشته‌اید. در این شرایط چه کاری صحیح است؟ چه رفتاری باید انجام دهیم تا کودک از رفتار نامطلوب خود دست بردارد؟ آیا تنبیه کودک روشی صحیح برای کنترل رفتار اوست؟ آیا چنین کودکانی قابل کنترل هستند؟ جواب این سؤال مثبت است. به‌طور حتم این کودکان قابل کنترل هستند، اما با روش‌های صحیحی که ما برخی از آن‌ها را سعی می‌کنیم در این کتاب به شما آموزش دهیم.

از سال‌ها پیش تاکنون روان‌شناسان مطرح و بزرگی درخصوص مسائل تعلیم و تربیت تحقیق و بررسی کرده و نظریه‌های مختلفی را ارائه داده‌اند که هر کدام در این کتاب، مزایا و معایب خود را دارند. ما در این کتاب سعی نموده‌ایم که بهترین روش رفتاردرمانی افرادی مانند واتسون، پاولوف، ترندایک و اسکینر، استفاده نمایم و ریشه و پایه‌ی اصلی درخت تربیتی خود را مبنای رفتاردرمانی قرار دهیم. هر چند شاخ و برگ‌های زیادی به این درخت اضافه نموده‌ایم که تا حد امکان این درخت پرکار شود.

اصل کلی تربیتی در این کتاب مبنای کاربرد تشویق و تنبیه است که برای کودکان بین ۴ تا ۱۲ سال مناسب است. سعی کرده‌ایم این اصول را به قدری ساده مطرح کنیم تا هر پدر و مادری که میسر میهن عزیزمان حتی با کمترین تحصیلات بتوانند از آن استفاده نمایند. در این کتاب منظور ما از تشویق ارائه‌ی یک محرک خوشایند و منظور از تنبیه ارائه‌ی یک محرک و پیامد ناخوشایند و یا حذف یک محرک خوشایند است و تنبیه را به معنی پرخاش کردن یا کتک زدن به کار نمی‌بریم.

امیدوارم این کتاب برای شما والدین و مربیان مؤثر واقع شده باشد و شما را هر چه بیشتر برای تربیت کودکان یاری کند.

علیرضا تبریزی

کارشناس ارشد روان‌شناسی