

پیشگیری و درمان اختلالات رفتاری کودکان

با رویکرد P.M.T

www.ketab.ir

مؤلف

الهام یعقوبی

سرشناسه	: یعقوبی، الهام، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: پیشگیری و درمان اختلالات رفتاری کودکان با رویکرد P.M.T./ مولف الهام یعقوبی.
مشخصات نشر	: تهران: تفکر آینده‌ساز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۶ص.
شابک	: 978-622-7081-08-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: اختلالات رفتاری در کودکان
موضوع	: Behavior disorders in children
موضوع	: اختلالات رفتاری در کودکان — تشخیص
موضوع	: Behavior disorders in children — Diagnosis
موضوع	: اختلالات رفتاری در کودکان — درمان
موضوع	: Behavior disorders in children — Treatment
موضوع	: کودکان — روان‌شناسی
موضوع	: Child psychology
رده بندی کنگره	: ۵۰۶RJ
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۸۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۶۳۱۲۶

آدرس: تهران- میدان انقلاب- خیابان کرمانشاهی - خیابان شهدای ژاندارمری
پلاک ۱۲۷- واحد ۲
۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳
www.chapketab.com



۱۳۹۸

عنوان کتاب: پیشگیری و درمان اختلالات رفتاری کودکان با رویکرد P.M.T

مؤلف: الهام یعقوبی

صفحه آرا: هاجر اسفندیاری

ناشر: تفکر آینده‌ساز

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۱-۰۸-۴

ISBN: 978-622-7081-08-4

فهرست مطالب

۱۹	 مقدمه
۲۱	 فصل اول / خصوصیات یک خانواده متعادل
۲۱	 نقش خانواده در سلامت روان
۲۲	 نگرشها و رفتار والدین
۲۳	 محیط خانه
۲۳	 مشکلات محیط های نامساعد خانوادگی
۲۴	 آنچه پدر و مادرها باید بدانند
۲۵	 مهارتهای ارتباطی در خانواده
۲۸	 * مشکل را تشریح کنید
۲۸	 * توجه و علاقه مدام والدین
۲۸	 * همخوانی در رفتار والدین
۲۹	 * تشویق
۲۹	 * سخت نگیرید
۲۹	 * ثابت قدم باشید
۳۰	 خصوصیات یک خانواده متعادل چیست؟
۳۰	 ۱. ارتباطات روشن بین والدین
۳۰	 ۲. همخوانی در رفتار والدین
۳۱	 ۳. گفت و گوی روشن میان والدین و کودک
۳۱	 ۴. داشتن انتظار مناسب از کودکشان
۳۱	 ۵. رسیدگی به سلامت و نیازهای خودشان
۳۳	 فصل دوم / آموزش اصول مدیریت رفتار والدین (PMT)
۳۴	 آموزش مدیریت رفتار کودکان

- ۳۴ پیش درآمد
- ۳۴ رفتار
- ۳۴ پیامد
- ۳۵ علت ثبت رفتار چیست؟
- ۳۶ روش های ثبت رفتار
- ۳۶ الگوهای ثبت رفتار
- ۳۷ رفتار مثبت و معکوس
- ۳۷ ✓ تکالیفی که بعد از خواندن این بخش باید انجام دهید
- ۳۸ علت بروز مشکلات رفتاری در کودکان چیست؟
- ۳۸ ❖ سرشت یا خصوصیات ارثی کودکان
- ۳۸ ❖ محیط خانواده
- ۳۹ خطاهای شایع فرزندپروری
- ۳۹ ۱. بی توجهی به رفتارهای مطلوب
- ۳۹ ۲. توجه اتفاقی به رفتارهای نامطلوب
- ۳۹ ۳. تله نردبانی
- ۴۰ ۴. انتظارات غیر واقع بینانه
- ۴۱ ۵. الگوی نامناسب بودن
- ۴۱ ۶. دستورهای نادرست
- ۴۱ ۷. تنبیه های غلط
- ۴۱ ۸. پیام های هیجانی
- ۴۲ ۹. بی ثباتی در واکنش والدین
- ۴۳ ❖ جامعه
- ۴۳ ❖ ارتباط مثبت با کودکان
- ۴۴ چگونه یک ارتباط خوب و مثبت با فرزندمان برقرار کنیم؟

- زمان کافی و مناسبی را با فرزند خود صرف کنید..... ۴۴
- فعالیت مشترک لذت بخشی را با کودکتان انجام دهید..... ۴۴
- فعالیت های مشترک کودک و والدین..... ۴۵
- با کودک خود صحبت کنید و بازی کنید..... ۴۶
- احساسات خود را نشان دهید..... ۴۶
- کودک را تحسین و تمجید کنید..... ۴۶
- ۲) انواع پاداش ها..... ۴۷
۱. پاداش های کلامی..... ۴۷
- ب) توصیف رفتار را با اشتیاق و احساس درونی واقعی خود همراه کنید..... ۴۷
۲. پاداش های عاطفی یا جسمانی..... ۴۸
- هنگام استفاده از پاداش های عاطفی به نکات زیر توجه کنید..... ۴۸
۳. پاداش های فعالیتی..... ۴۸
- نکات زیر را درباره پاداش های فعالیتی در نظر داشته باشید..... ۴۹
۴. پاداش های مادی..... ۵۰
- اصول کلی زیر را در دادن پاداش رعایت کنید..... ۵۰
- سوالات شایع در مورد پاداش دادن..... ۵۱
- ❖ جدول ستاره..... ۵۴
- توجه به نکته های عملی زیر برای افزایش موفقیت این نمودار اساسی است..... ۵۵
- نمونه ای از جدول ستاره..... ۵۷
- * مدیریت رفتارهای نامناسب..... ۵۷
- * انواع تنبیه..... ۵۹
- ویژگی های تنبیه مناسب..... ۶۰
- اشتباه های شایع والدین در به کار بردن تنبیه..... ۶۱
- * تنبیه جسمی..... ۶۱

- ۶۳..... * روش های مناسب در مدیریت رفتارهای نامناسب کودکان.....
- ۶۳..... * مهارت نادیده گرفتن برنامه ریزی شده رفتار.....
- ۶۵..... * روش نادیده گرفتن برای چه رفتارهایی مناسب است؟.....
- ۶۵..... * چه رفتارهایی را نمی توان نادیده گرفت؟.....
- ۶۶..... اصولی که در به کار گیری مهارت نادیده گرفتن باید به خاطر داشت عبارتند از.....
- ۶۶..... * در چه شرایطی باید به نادیده گرفتن رفتار خاتمه دهید؟.....
- ۶۷..... * مهارت کاربرد پیامد رفتار برای کاهش رخدادهای آن.....
- ۶۸..... * به کار گیری پیامد منطقی رفتار.....
- ۶۹..... * جریمه رفتاری.....
- ۶۹..... هنگام انجام جریمه رفتاری نکات زیر را باید رعایت کنید.....
- ۷۱..... * محروم سازی موقت.....
- ۷۲..... * چه مکانی برای اتاق محروم سازی موقت مناسب است؟.....
- ۷۳..... * مراحل انجام محروم سازی موقت.....
- ۷۴..... * سوال های رایج والدین در مورد محروم سازی.....
- ۷۷..... * آمادگی برای موقعیت های دشوار.....
- ۷۸..... * موقعیت هایی که به طور معمول والدین را با نوعی چالش مواجه می کنند شامل موارد زیر است.....
- ۷۹..... * سن کودک.....
- ۸۰..... * شرایط خاص کودک.....
- ۸۰..... * انتظارات و قوانین والدین.....
- ۸۱..... * شرایط تاثیر گذار برای والدین و خانواده.....
- ۸۱..... * برنامه ریزی برای موقعیت دشوار.....
- ۸۷..... * نحوه دستور دادن و قانون گذاری.....
- ۸۷..... نکات زیر را هنگام وضع قانون و مقررات در نظر بگیرید.....

- ❖ دستور دادن..... ۹۱
- ❑ دستورهای مکرر و متعدد..... ۹۱
- ❑ دستورهای محدود و کم..... ۹۲
- ❑ دستورهای نامشخص و مبهم..... ۹۲
- ❑ دستور دادن در زمان نامناسب..... ۹۳
- ❑ دستورهای متناقض و دو پهلو..... ۹۳
- ❑ دستورهایی که با حالت سوالی مطرح می شوند..... ۹۴
- ❑ دستورهایی که با توضیح زیاد همراه هستند..... ۹۴
- ❑ دستورهایی که با خشونت و پرخاشگری همراه هستند..... ۹۴
- ❖ روش صحیح دستور دادن..... ۹۵
- فصل سوم / اصول و مهارت های ضروری که هر مادری باید بداند..... ۹۷**
- افزایش اعتماد به نفس در کودکان..... ۹۸
- نظرات مشترک در بالا بردن اعتماد به نفس توسط والدین..... ۹۸
- افزایش مهارت های اجتماعی در کودکان..... ۱۰۳
- مرحله اول: شناسایی رفتارهای مثبت و منفی اجتماعی در کودکان..... ۱۰۴
- ❖ رفتارهای منفی شامل..... ۱۰۴
- ❖ رفتاری مثبت..... ۱۰۵
- مرحله دوم: کمک به فرزندان برای فهمیدن و درک مشکلاتی که در روابط اجتماعی دارند و انتخاب رفتارهای هدف..... ۱۰۵
- مرحله سوم: یاد دادن مهارت های اجتماعی به کودک..... ۱۰۷
- مرحله چهارم: شروع و تشویق رفتارهای اجتماعی مورد پسند در موقعیت های واقعی..... ۱۰۷
- ❖ راهکارهای افزایش مهارت های ارتباطی در کودکان..... ۱۰۸
- افزایش انگیزه و بالا بردن مهارت های تحصیلی کودکان..... ۱۰۹
- ❖ چگونه می توان فرزندان را به انجام تکالیف درسی تشویق کرد؟..... ۱۰۹

مقدمه

بدون شک خانواده، نخستین و مهمترین آموزشگاه و پرورشگاه انسان به شمار می آید و یکی از نهادهای اصلی و مقدس هر جامعه است، این خانواده است که فرآیند شدن انسان را از قوه به فعل فراهم می کند و تسهیل می سازد و بعد از وجود یک زمینه مناسب وراثتی، ضروریترین نیاز برای رشد و نمو افراد محسوب می شود بنابراین از این حیث خانواده، اساسی ترین و حیاتی ترین نقش را بر عهده دارد، حساس ترین ایام زندگی یک فرد در خانه، در خانواده و دامن مادر سپری می شود، از این رو جای تعجب نیست که ریشه اکثر اختلالات رفتاری و ناهنجاریهای عاطفی، اقتصادی، اجتماعی و روحی و روانی را باید در خانواده جست و جو کرد. کافی است که کودک در شرایط عادی متولد شود و خانواده و بستر مناسبی در اختیارش باشد تا رشد و نمو کند و به جایگاه والا و ارزشمند خود برسد ولی زندگی خانوادگی، شرایط اجتماعی و آموزشی و فرهنگی بسیاری از افراد چنان است که تحقق چنین هدفی را دشوار و گاهی امکان ناپذیر می سازد.

ما در اکثر مواقع کودکان خود را به دلیل ارتکاب به خطاها و اختلالها سرزنش می کنیم، یا آنها را به باد دشنام و تنبیه می گیریم و فراموش می کنیم که به جای آن باید اشتباهات و ندانم کاریهای خودمان را علت بروز مشکلات به وجود آمده آنها بدانیم. در نتیجه، تعدادی از کودکان در فرآیند رشد خود با مشکلات هیجانی و رفتاری خاصی روبرو می شوند که معلول فشارهای رشد با توقعات خانواده و اجتماع است. حفظ و نگه داشتن پل ارتباطی بین والدین و کودک بسیار حائز اهمیت است و سبب میشود که تعارضات و اختلافات میان والدین و کودک به صورت مؤثری از بین برود، بنابراین صرف کردن هزینه و وقت در این میان نه تنها به نفع والدین و کودکان است، حتی جامعه نیز به شکل غیرمستقیم از این فرآیند بهره مند می شود.

می شود گفت که در میان روابط خانوادگی، رابطه مادر و کودک تاکنون بیشتر از سایر روابط مورد بررسی قرار گرفته است، به این دلیل که در سالهای اولیه زندگی کودک، تنها ارتباط موجود رابطه با والدینش است و چون مادر اولین مراقبت کننده است پس طبیعی است که زمان بیشتری را با کودک میگذرانند، بنابراین نحوه ارتباط مادر با کودک، در تمامی مراحل

قبل و بعد از تولد حائز اهمیت هست و تأثیر به سزایی در سلامت و رشد و نمو کودک دارد و حتی میتوان به جرأت گفت که نابسامانی عاطفی و روحی مادر بیشتر از پریشانیهای عاطفی پدر، باعث بروز اختلالات رفتاری فرزندان میشود.

بنابراین با توجه به اهمیت دوران کودکی، لزوم آموزش مادران در زمینه برخورد مناسب با فرزندان و به کارگیری مجموعه مهارتهای ارتباطی ضروری به نظر میرسد.

پژوهشها حاکی از آن است که آموزش اصول رفتاری به والدین، اولین راهبرد پیشگیرانه درمان کودکان مبتلا به مشکلات رفتاری محسوب میشود و استفاده از این درمان در حال افزایش است، زیرا همانطور که اصول فرزند پروری منجر به رشد و نمو مهارتهای خویشتنداری میشود، همچنین ناتوانی و کوتاهی والدین در تنظیم کردن رفتارهایشان با نیازهای فرزندان، منجر به بروز رفتارهای بازدارنده میشود و ممکن است که والدین در روابط و تعاملهای خود با کودک احساس یأس و ناامیدی کنند.

اصولاً برنامه های آموزش اصول رفتاری در تعامل روابط والد و کودک، جزو موفق ترین و متداول ترین رویکرد درمانی در ارتباط با رفتارهای مخل کودکان است و بیشتر والدین نیز از این برنامه ها رضایت دارند.

نوع برخورد و رفتار والدین می تواند کودک را آماده کسب و فراگیری انواع مهارتهایی برای مقابله با ناراحتی ها و هیجانات منفی کند، مهارتهایی که منجر به افزایش انعطاف پذیری کودک می شود و در شرایط معکوس کودک را بیشتر از پیش در معرض مشکلات و آسیب ها قرار میدهد.