



پیام روانشناس

تئیه کودکان و اثرات آن (۱)

دکتر سروش

کد: ۰۷/۱۴۰۱/آ س س ر/۴۳

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



جانشین های تنبیه:

از افعال مثبت استفاده کنید. به جای داد زدن بگویید آرام باش، به جای ندو بگویید آرامتر راه برو، به جای جیغ زدن بگویید آرامتر حرف بزن.

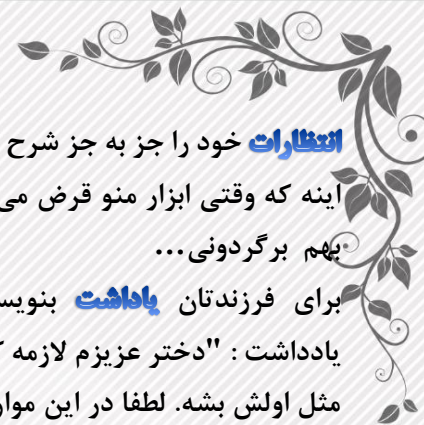
تشویق کردن و جایزه دادن و جدول ستاره ها تا هفت سالگی بهترین روش برای آموختن کار خوب است. با اینکا به مرور کودک شرطی میشود و کار خوب در او نهادینه میشود.

به او **حق انتخاب** دهید. تا در تصمیم گیری شما سهیم باشد. "الان حمام میری یا قبل از خواب؟"

در انجام کارهایش به او کمک کنید تا **همکاری** را بیاموزد. و به او اجازه دهید از همکاری با شما لذت ببرد.

به او بیاموزید **احساساتش** درست است اما **رفتارش** بر پایه آن احساسات صحیح نیست "حق داری ناراحت شدی؛ اما اجازه نداری کتک بزنی."

بدون حمله به شخصیت کودک، **تلقیح شدید خود** را بیان کنید: دوست ندارم جریان از این قرار باشد، دویدن بچه ها توی فروشگاه دیگران رو اذیت می کند... از این... رفتار شما من واقعا عصبانی ام.



انتظارات خود را جز به جز شرح دهید... انتظار من اینه که وقتی ابزار منو قرض می گیری، مثل اولش بهم برگردونی...

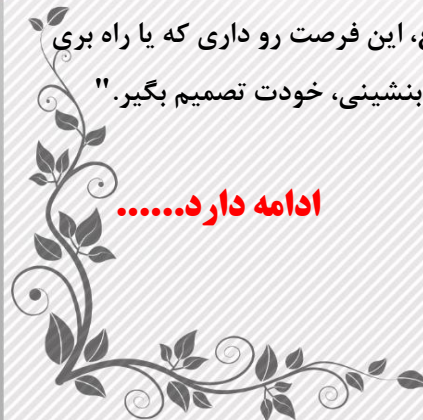
برای فرزندتان **یادداشت** بنویسید. نمونه ای از یادداشت: "دختر عزیزم لازمه که این خونه دوباره مثل اولش بشه. لطفا در این موارد کاری انجام بده: کتاب های روی میز/کفش های توی راهرو/لباس های کف اتاق. قبلا از زحمات متشکرم، مادرت"

"توجه توجه: زمان برنامه قصه و کتاب ساعت ۷:۳۰ عصر. از همه کودکانی که لباس خواب پوشیده و مسواک زده اند دعوت بعمل می آید. دوستدار شما، پدر"

به کودک نشان دهید چگونه می تواند خطای خود را **جبران** کند... به دنبال خط خطی کردن دیوار.. "کاری که باید الان انجام بدیم، تمیز کردن دیوار هست."

به کودک فرصت دهید **خودش تصمیم** بگیرد "دویدن ممنوع، این فرصت رو داری که یا راه بری یا روی صندلی بنشینی، خودت تصمیم بگیر."

ادامه دارد.....



چه اتفاقی می افتد که والدین تلپیرشم میل درونی شان تنبیه می کنند!!!

عموما والدین چنین پاسخ می گویند: احساس ناکامی و شکست می کنم ، و می خواهم ثابت کنم قدرت در دست من است. احساس می کنم به من بی توجهی می کند و مرا نادیده انگاشته و یا بدتر مرا به مبارزه می طلبد. اگر تنبیه نکنم بچه ها پررو می شوند. اگر تنبیه نکنم جایگاهم را از دست میدهم. اگر بچه ام را تنبیه نکنم از کجا بداند که کار بدی کرده است و دیگر نباید آن کار را بکند...

والدینی که تنبیه می کنند دچار احساس اندوه و پشیمانی ، احساس گناه و تقصیر و عذاب وجدان ، خشم و سرزنش خود و... می شوند.

از کودکان میپرسم وقتی والدین شما را تنبیه می کنند چه احساسی دارید ؟ : از آنها متنفر می شوم. آنها خیلی بد هستند. احساس گناه و تقصیر میکنم. فکر می کنم دوستم ندارند. فکر می کنم من بد هستم و مستحق تنبیه هستم. فکر می کنم باید حالشان را بگیرم و تلافی کنم .ای کاش حتی وقتی اذیت می کنم با من مهربان بودند . فکر می کنم کاش این ها من را به دنیا نیاورده بودند ، کاش من دختر / پسر این ها نبودم..

آیا کودک با تنبیه پیامد رفتار خود را متوجه می شود ؟ آیا رفتار بد را تکرار نمی کند؟ :

دکتر جینات می گوید تنبیه کارساز نیست زیرا موجب حواسی پرتی میشود به جای اینکه کودک پشیمان شده و رفتارش را اصلاح کند ، گرفتار انتقام های خیالی میشود. در واقع کودک از مواجهه درونی با اعمال بدش ، محروم میشود. و تربیتی که مد نظر ماست حاصل نمیشود.

تنبیه چه اثراتی در کودکان ایجاد می کند؟

تنبیه منجر به ترس تعمیم یافته می شود ، یعنی باعث می شود کودک از هر شرایطی بترسد. مانند: دستشویی رفتن ، تنها خوابیدن در اتاقش ، تاریکی ، موجودات خیالی ...

تنبیه منجر به تقویت منفی رفتار اشتباه کودک می شود . لذا لازم است والدین به جای تاکید بر رفتار اشتباه ، رفتار جایگزین را به کودک آموزش و یا یادآوری کنند.

تنبیه با یادگیری مشاهده ای ، صدمه زدن به دیگران را توجیه می کند و کودک خود را مجاز می داند به دیگران (خواهر / برادر و دوستان و...) آسیب برساند.

تنبیه منجر به پنهان کاری در کودک می شود ممکن است کودک در غیاب تنبیه کننده دوباره رفتارهای بد خود را تکرار کند.

تنبیه باعث احساس خشم و تنفر و پرخاشگری نسبت به تنبیه کننده میشود.

تنبیه منجر به تسلسل منفی رفتار های نامناسب متعددی میشود. مثلا کودکی که برای ریخت و پاش تنبیه میشود ، مدام گریه می کند و بهانه جو می شود ، یا خواهر و برادرش را کتک می زند و... کودکانی که تنبیه می شوند دچار احساس تنفر، کینه جویی ، سرکشی و... می شوند .

کودکانی که تنبیه می شوند احساس گناه و تقصیر، بی ارزشی و ترحم به خود پیدا می کنند لذا عزت نفس آنها کاهش یافته و مستعد بیماریهای روانپزشکی همچون اضطراب و افسردگی و به دنبال آن مشکلاتی همچون شب ادراری ، ناخن جویدن ، انگشت مکیدن ، کاپوس شبانه ، افت تحصیلی و... می شوند.

اکنون بیشتر متوجه می شویم چرا تنبیه کارساز نیست و نتایج عکس ایجاد می کند. لذا لازم است راهکارهای جایگزین برای تنبیه را بیاموزیم.