

بسته آموزشی

شناخت و مدیریت کودک نافرمان



موضوعاتی که شما در این بسته می آموزید:

➤ ویژگی های کودک دارای اختلال نافرمانی مقابله ای

➤ انواع کنترل

➤ علت نافرمانی

➤ کارهایی که اوضاع را بدتر می کند

➤ کارهایی که اوضاع را بهتر می کند

➤ تو نمیتونی من را مجبور کنی

➤ این احمقانه است

➤ برایم اهمیتی ندارد

➤ راه های برقرار ارتباط با کودک مقاوم

➤ ایجاد نگرش مثبت

➤ لغات را انتخاب کنید

➤ لغات موثر در کلاس درس

➤ روش های بیان کارت عالیه

➤ روش های کنار آمدن با کودکی که دنبال قدرت است

➤ نکات کلیدی

ویژگی های کودکی نافرمان

- این کودکان میل زیادی به **کنترل کردن دیگران** دارند.
 - آنها هرکاری می کنند که این کنترل را به دست بیاورند.
 - در پس زمینه حرف آنها این است که "تو رئیس من نیستی که به من دستور میدهی"
 - اگر بزرگسالی قانونی را تعیین یا محدودیتی را مشخص کند، این کودک احساس می کند که مجبورش کرده اند این قانون را انجام دهد و می خواهد بر خلاف آن کار کند.
- آنها معمولاً **مسئولیت خود را انکار** و دیگران را سرزنش می کنند.
 - آنها معمولاً باور دارند که رفتارشان منطقی است.
 - آنها دیگران را به خاطر اشتباهات و رفتار بد خود سرزنش می کنند.
 - آنها بینش و آگاهی کمی دارند از اینکه کار یا رفتارشان چه تاثیری بر دیگران می گذارد.
 - در واقع آنها اغلب احساس می کنند که قربانی شده اند.
- آنها حجم زیادی از **موضوعات منفی** را به راحتی تحمل می کنند.
 - وقتی حجم زیادی از تعارض، خشم و منفی گرایی از دیگران نسبت به آنها وجود دارد، احساس موفقیت می کنند و اغلب موقع بالاگرفتن جنگ بر سر موضوعات منفی، برنده هستند.
- آنها **خلق تحریک پذیری** دارند. حتی خارج از محدوده و فضای دعوا و اختلاف، اغلب خلق منفی نشان می دهند. (خیلی حساس و زود رنج هستند و عمداً دیگران را آزرده می کنند).
- بعضی از این کودکان ممکن است تشخیص اختلال نافرمانی مقابله ای داشته باشند و بعضی نه.

انواع کنترل

کنترل فیزیکی و بدنی (معمول ترین نوع جنگ)

- "تو نمیتونی من را مجبور کنی" یا "امتحان کن تا ببینی میتونی من رو مجبور کنی یا نه"
 - مقاومت فعالانه در برابر قوانین، زیر سوال بردن قوانین، به چالش کشیدن قوانینی که احساس می کنند نامعقول است، پیروی نکردن از قوانین.
 - اگر من را مجبور کنی این کار را بکنم، من انتقام می گیرم.
 - انتقام جویی، کینه جویی
- موضوع اصلی:** برنده شدن اغلب مهم ترین جنبه این کشمکش است. حاضر است امتیازاتی که دوست دارد از او گرفته شود ولی جنگ را نبازد و برنده شود.

کنترل شناختی (احتمالا خسته کننده ترین نوع جنگ قدرت)

- "بحث زیاده" انجام می دهند. هرچه که شما بگویید ، پاسخ آنها این است: "احمقانه است"
- و حتی می تواند تا حد "تو احمق هستی" هم پاسخ آنها بدتر شود.
- موضوع اصلی:** "من درست میگویم، تو غلط می گویی". آنها می توانند کل روز را در رابطه با موضوعات غیر مهم بحث کنند. در واقع این کودکان اغلب چیزهای غیر مهم را انتخاب می کنند تا از آنها نافرمانی کنند.
- کنترل کردن یک موضوع خیلی حیاتی است. آنها از بحث عقب نشینی نمی کنند. آنها نمی توانند موضوع را رها کنند.

کنترل هیجانی (کنترلی که ما اغلب آن را جنگ بر سر کنترل نمی دانیم).

- آنچه که در این نوع کنترل بیشتر از کودک شنیده می شود "اهمیتی ندارد" یا "هر چه که باشد"

موضوع اصلی: "تو نمیتونی هیجانات من را کنترل کنی، اما مطمئناً من میتونم"

گرفتن واکنش دیگر افراد (به خصوص بزرگسالانی که مسئول کودک هستند) یک سرگرمی اصلی برای آنها است. آنها دوست دارند که ما را به حالت دیوانه وار یا آشفته ببینند.

به نظر می رسد که او به طور غریزی می داند که ما چه زمانی خیلی آسیب پذیر هستیم و انرژیمان کم است. وقتی که این کودک سرانجام ما را تحریک و عصبانی می کند، در ذهن خودش کنترل احساسات ما را به دست آورده است. او از این کار لذت می برد و به او حس پیروزی می دهد.

www.adhdlogy.com

علت نافرمانی یا اختلال نافرمانی مقابله ای

یک علت واضح و روشن برای الگوهای رفتاری مقابله ای وجود ندارد. با این وجود بیشتر متخصصان اعتقاد دارند که ترکیبی از عوامل زیستی، خلق و خو و روانشناختی و اجتماعی در رشد اختلال نقش دارند.

• عوامل زیستی

کودکان و نوجوانانی بیشتر در معرض ابتلا به این اختلال هستند که والد آنها تاریخچه ای از :

- اختلال نقص توجه و بیش فعالی، اختلال نافرمانی مقابله ای و اختلال سلوک
- اختلال خلقی (افسردگی و دو قطبی)
- سوء مصرف مواد

داشته باشد.

- مادری که در طول بارداری زیاد سیگار می کشد
- نقص در قسمتی از مغز که مسئول استدلال، قضاوت و کنترل تکانه است
- عدم تعادل مواد شیمیایی مغز
- قرار گرفتن در معرض سموم

• خلق و خو

اغلب کودکان نافرمان با یک خلق و خو ذاتی متولد می شوند که مدیریت آن برای والدین سخت است.

خلق و خو جنبه ارثی شخصیت ما است. این روشی است که مغز ما شبکه بندی شده از وقتی که به دنیا آمده ایم.

کودکان معمولاً در یکی از این ۳ طبقه قرار می گیرند:

- ۱- خلق و خوی آسان و راحت
- ۲- متوسط تا کمی بالا (در آغاز خجالتی اند اما سرانجام تغییر مسیر می دهند)
- ۳- خلق و خوی سخت (مشکل در انجام روتین، مشکل در آرام شدن، تحریک پذیری – لجوج)

• عوامل روانشناختی

- ارتباط کم با یک یا هر دو والد
- والد مسامحه کار یا عدم حضور والد
- مشکل یا ناتوانی در ایجاد روابط یا پردازش نشانه های اجتماعی

• عوامل اجتماعی

- فقر
- محیط پر آشوب
- آزار
- غفلت
- عدم نظارت
- والدینی که درگیر ارتباط نمی شوند
- عدم ثبات خانواده (طلاق و ..)
- قوانین متغیر

کارهایی که اونها را بدتر می کند:

- کنترل خشم خود را از دست بدهید. (جیغ زدن و طعنه زدن هرگز اثر ندارد).
- برای زمان طولانی با او صحبت کنید یا سخنرانی طولانی برایش انجام دهید.
- درگیر ارتباط منفی با کودک شوید در حالیکه دیگران حضور دارند.
- برای متقاعد کردن کودک یا گول زدن او تلاش کنید.
- او را تهدید کنید.
- میزان مجازات ها و محرومیت ها را دایم افزایش دهید.
- تلاش کنید کودک را شرمنده و خجالت زده کنید.
- نتایج قرار داده شده برای قوانین را دنبال نکنید یا قوانین با ثباتی در برابر کودک ایجاد نکنید.
- بعد از انجام کار خطا، خطاهای گذشته او را هم دوباره مطرح کنید.
- به کودک اجازه دهید کارهای منفی او مدت زمان طولانی ادامه پیدا کند.
- از زبان بدن منفی استفاده کنید
- از هر کار کوچکی که کودک انجام می دهد، شما رنجیده شوید
- خودتان یا دیگران را سرزنش کنید.
- حدس هایی بزنید و به کودک بر چسب بزنید.

کارهایی که اونها را بهتر می کند:

- استفاده از یک تن صدای آرام و خنثی – مهم نیست که در رابطه با چه موضوعی صحبت می کنید.
- دادن دستورات واضح و استفاده از توضیحات کوتاه (بیش تر از ۱۰ لغت نباشد).
- صحبت کردن کوتاه و اختصاصی درباره موضوعات.
- تماس چشمی برقرار کردن، کنترل تظاهرات چهره ، مشاهده زبان بدن
- صحبت کردن درباره اینکه چه اتفاقی دارد می افتد.
- تمرکز بر راه حل ها به جای مشکلات
- سوال پرسیدن، گوش دادن به پاسخ ها و در نظر گرفتن آنچه که می گوید.
- مرزها و نتایج از پیش تعیین شده و مشخص برای رفتار او بگذارید.
- خودتان را از بازی که او راه انداخته دور کنید اگر دارید بازی را می بازید.
- کودک را به عنوان فردی ببینید که نقاط قوت و ضعفی دارد .

تو نمیتونی من را مجبور کنی

به شکل مثبت شروع کنید!

- تعاملات مثبت ایجاد کنید.
- چه چیزی برای کودکان مهم است؟
- آگاه باشید..... کودک نافرمان خیلی دانا و آگاه هست.
- باز خورد مثبت به او بدهید.

وقتی شما تصمیم گرفته اید که "موافقت کنید" (به جای اینکه نادیده بگیرید یا کنار بکشید)

- ۲ تا ۳ گزینه یا انتخاب به او پیشنهاد بدهید.
- انتخاب ها را کوتاه و روشن بیان کنید
- مریم تو میتونی مشق هایت را روی این میز بنویسی یا در گوشه پذیرایی بنویسی که ساکت است یا میتونی در اتاق تکمیل کنی. انتخاب با خودت هست.
- تو میتونی اولی را انجام بدی یا آخری را. هر کدام که خودت میخوای
- آرام و بدون هیجان صحبت کنید مثل یک نوار ضبط شده
- او را در حل مساله درگیر کنید.
- "تو نمیتونی این کار را بکنی. اما چه کار دیگه ای میتونی انجام بدی؟"
- "آیا چیزی وجود دارد که بتوانیم با هم انجام دهیم؟"

تلاش های او برای کشاندن شما به جنگ قدرت را نادیده بگیرید. دوباره از او بپرسید که آیا راهی برای حل

این موقعیت وجود دارد. این پاسخ او را برای گرفتن تصمیمات بهتر، قدرتمند تر می کند.

اگر او هر دو گزینه را رد کرد، از عواقب و نتایجی که برایش در قوانین رفتاری مشخص کردید،

استفاده کنید.

- "اگر هیچ گزینه ای را انتخاب نکنی، من فکر می کنم که تو را انتخاب کرده ای."
- نتایج رفتار را از قبل مشخص کنید. نتایج باید از قبل تعیین شده باشند نه وقتی که شما در وسط جنگ با کودکان هستید.
- بر نتایجی تمرکز کنید که نیاز به همکاری کودکان ندارد.
- اگر نمی خواهید کارش را تمام کند: "اکی، فردا دوباره این کار را انجام می دهیم" یا امتیاز و پاداش هایت را از دست می دهی.
- فعالیت ها یا امتیازاتی را حذف کنید که برای کودک مهم است و اجازه دهید که در مقابل یک رفتار مطلوب دوباره آنها را به دست بیاورد.
- همیشه به خودتان یک "فرصت" بدهید.
- "من نمی خواهم الان تصمیم بگیرم که چه چیزی درست است. باید کمی به آن فکر کنم."
- "من بهترین راه مدیریت این کار را نمی دانم. وقتی که زمان داشتم درباره اش فکر کنم دوباره در مورد این موضوع صحبت می کنیم."
- آرام بمانید. بدانید که شما در آینده می توانید برای این مشکل برنامه ای بریزید به جای اینکه الان عجلانه به آن بپردازید.

بدترین سناریو – وقتی که به انتهای خط رسیده اید.

- اگر متوجه شدید به جنگ قدرت کودک کشیده شده اید (صدایتان بالا رفته، او را در جمع تنبیه می کنید، انتقاد می کنید و ...) سریعاً خودتان را از آن موقعیت بیرون بکشید.
- از کودک دور شوید، "اجازه بده چند دقیقه فکر کنم و بعد میام پیشت"
- درخواستتان را با صدایی یکنواخت و بدون هیجان تکرار کنید.
- نتایجی از پیش تعیین شده برای اطاعت نکردن را به کار بگیرید.

این احقانه است

توانایی زیاد برای بحث کردن - این کودکان می توانند درباره هر چیزی بحث کنند.

در مقابل بیشتر دعوت نامه هایی که از سمت کودکان برای به چالش کشیده شدن شما ارسال می شود، نیاز است که این دعوت به جنگ ها را نادیده بگیرید یا از کنار آنها رد شوید.

هدف نهایی این است که برای کودک و خودتان راهی برای بیرون رفتن از جر و بحث با حالتی دلیپذیر و چهره ای آرام پیدا کنید.

- از خودتان دفاع نکنید.

- به جای آن از موارد زیر استفاده کنید.

- یا موضوع را عوض کنید.

- یا از کودک بخواهید از دیدگاه خودش آن موضوع را توضیح دهد.

- دور شدن از تعارض بخصوص وقتی انرژی شما کم است، یک راهبرد دیگر است.

اگر او می خواهد بحث را دوباره راه بیندازد، ۲ لغت قدرتمند می تواند هر مشاجره ای را قطع کند.

- "با این وجود"

- "علی رغم"

برای مثال کودک می گوید "تو مامان بدی هستی".

- ممکن است تو اینطوری فکر کنی اما با این وجود باز هم باید تکالیفت را انجام بدهی.

- درسته که تو این طوری فکر می کنی، علیرغم این، باز هم باید تکالیفت را کامل کنی.

بعد دور شوید.

برایم اهمیت ندارد

پیام اصلی این است که "برایم مهم نیست و تو هم نمی توانی من را مجبور کنی"

"تو نمی توانی هیجانات من را کنترل کنی اما مطمئنم که من می توانم مال تو را کنترل کنم"

• در مقابل بیشتر این دعوت نامه ها برای جنگ قدرت، شما باید کنار بکشید، دور شوید یا آنها را

نادیده بگیرید.

○ وقتی که هیجانات کودک خنثی یا مثبت هست، شما هم باید مثبت و درگیر در تعامل باشید.

○ وقتی هیجانات کودک منفی است، شما باید خنثی و منطقی باشید.

• دعوت به جنگ را نپذیرید.

○ از جنگ کلامی پرهیز کنید.

کودک: "اهمیتی برایم ندارد"

والد: "باشه، اما بیا فرض کنیم که اگر برایت مهم بود؛ اونوقت چه حالتی داشت؟"

• سعی کنید حواسش را پرت کنید. "من میدونم که وقتی آب می خوریم می تونیم خیلی بهتر فکر

کنی، پس سریع برو آب بخور."

• از قبل پیش بینی کنید که او دارد کنترل هیجانش را از دست می دهد:

• به حرف های آنها گوش کنید، نه اینکه آن را چطور می گویند. به خودمان کمک کنیم که آرام

بمانیم و روی آنچه که می گوید تمرکز کنیم.

• از او پرسید که آیا دادن زمان آرامش به او کمک خواهد کرد. اما اگر نخواست او را مجبور نکنید.

○ یک منطقه آرامش در محیط خانه ایجاد کنید.

○ این زمان های آرامش را برای همه افراد منزل استفاده کنید تا کودک احساس نکند این

منطقه فقط برای او هست .

- بعد از اینکه آرام شد، به او پیشنهاد صحبت کردن بدهید.
- به او کمک کنید که احساسات منفی خود را تبدیل به لغت کند - به او کمک کنید هیجاناتش را بخصوص ناکامی، ناامیدی و نحوه استفاده از این لغات هیجانی را بشناسد.
- به نظر می رسد که کمی ناکام شده ای (بیقرار، عصبی، ناراحت ، خجالت زده)
- از او بپرسید که چه چیزی این حالات هیجانی را ایجاد کرده است.
- من چه کاری کردم که باعث شد تو اینطوری صحبت کنی؟
- آیا من کاری کردم که تو احترام را رعایت نکنی؟ من چطور میتونم درستش کنم؟
- چه کار می توانم بکنم که روزت بهتر شود؟
- هدف اینجا این است که او را قادر کنیم چیزهایی مثل این را بگوید: من این درس را نمی فهمم، این کار برای من خیلی سخت است. و...
- خیلی مهم است که ارتباط مثبتی را ایجاد کنید.
- بدونید که مشکل کودک نیست، مشکل هست که مشکل هست.
- قدم های مثبت برای درگیر کردن کودک بردارید. برای مثال، هر روز موقع ورود به ماشین بعد از مدرسه به او خوش آمد بگویید
- جنبه غیر نافرمان شخصیت و زندگی او را بشناسید. سخت است که فکر کنیم وجود ندارد وقتی که شما با او زندگی می کنید.
- جنگ را شروع نکنید. نظراتی ندهید یا موقعیت هایی را ایجاد نکنید که منبع بحث برای آنها است.
- رفتار او را شخصی سازی نکنید.
- به یاد بیاورید که شما هدف مقاومت کودک هستید و نه علت مقاومت. مگر اینکه بحث کنید داد بزنید یا بخواهید او را با انتقاد کردن، کنترل کنید.
- کودکان مقام به بعضی از افراد بهتر از دیگر افراد پاسخ می دهند- این موضوع را شخصی سازی نکنید - این مشکل شما نیست. این موضوع مرتبط با آن چیزی است که برای کودک بهتر است.

راه های برقراری ارتباط با کودکی مقاوم

راه های ایجاد ارتباط:

- اوضاع چطور است؟
- امروز چطور بود؟ امروز چه کارهایی می کنی؟
- دوست داری در رابطه با چی صحبت کنیم؟
- داستان را برای من تعریف کن.
- به من در رابطه با... کمی اطلاعات بده.
- بگو چه اتفاقاتی داره میافته و اوضاع چطوره؟
- از دفعه قبل که صحبت کردیم، چه چیزهایی تغییر کرده؟

چیزهایی که برای آن ها انگیزه دارد هدفش است یا می خواهد را شناسایی کنید.

- دوست داری چه اتفاقی بیافتد؟ در این موقعیت چی دوست داری؟
- دوست داری این چطوری باشه؟ دوست داری این چه تفاوت هایی داشته باشه؟
- دوست داری دقیقا چه اتفاقی بیافته؟
- بعد از این کار میخوای چی کار کنی؟
- چه چیزی را فراموش کردی؟ چه چیزی را میخوای که الان نداری؟
- دوست داری نتیجه چطوری باشه؟
- چه چیزی را ترجیح می دهی؟
- انگیزه ات چیه؟
- چه آرزویی داری؟

درخواست ها و رفتار کودک را ارزیابی کنید:

- چه قدر این برایت اهمیت دارد؟ از ۱ تا ۱۰ آن را مشخص کن.
- چه قدر علاقه داری اونو داشته باشی؟
- آیا از هزینه ها و خطراتش اطلاعی داری؟
- آیا این کار تو رو به هدف میرسونه؟
- چه نتیجه ای برای تو داره؟ آیا اوضاع بهتر میشه یا بدتر؟
- بهترین چیزی که میتونه اتفاق بیافته چیه؟ بدترین چیزی که میتونه اتفاق بیافته چیه؟
- چه کسی میتونه به تو کمک کنه؟
- آیا این کار سختیش رو کمتر می کنه؟ آسان تر هست؟ یا مشکل تر می شود؟
- آیا واقع گرایانه است؟
- آیا تو این رو عاقلانه ترین کار میدونی؟
- آیا کافی هست؟ آیا تو رو خوشحال میکنه؟
- چطور اون کار رو انجام دادی؟

ایجاد نگرش مثبت

از یک دیدگاه مثبت تر به مشکلات فرزند خود نگاه کنید.

وقتی که کودک	او ممکن است
رئیس بازی در می آورد.	ویژگی های رهبری و مدیرتی داشته باشد.
حرف با عمل فردی را قطع می کند.	برای به اشتراک گذاشتن اطلاعات یا شرکت در بحث علاقه مند باشد.
حرف نمی زند.	به صورت مستقل کار می کند.
جایی که باید نمی نشیند.	فعال هست و انرژی زیادی دارد.
وسایل را پرتاب می کند.	هدفگیری خوبی دارد.
وسایلش به هم ریخته است.	راه های خلاقانه ای برای سازمان دهی بلد است.
دیگران را می رنجاند.	در ملاقات با افراد دیگر راحت است.
مشارکت نمی کند.	روشن یادگیری او انفرادی است.
می جنگد.	اعتماد به نف صدارد و می داند چه می خواهد.
آماده نیست و وسایلش همراهش نیست.	می تواند راحت سفر کند.
دستورالعمل ها را نادیده می گیرد.	توانایی بالایی برای تمرکز روی بعضی از موضوعات دارد که باعث می شود به سایر محرک ها نتواند توجه کند

لغات را انتخاب کنید

همانطور که در آموزش به کودکان دیده اید، ایجاد بازخوردهای اختصاصی و مرتبط با کار، اهمیت زیادی دارد. نحوه بیان بازخورد و تشویق از سمت ما، می تواند تفکر بهتری را در کودکان ایجاد کند.

برای مثال وقتی کودکی برای باهوش بودن تشویق می شود، معمولاً از تکالیف خسته کننده دست می کشد چون باور کرده که یادگیری آسان است. وقتی که کودک به خاطر تلاش و پایداری برای انجام کاری تشویق می شود، تمرکزش را بیشتر حفظ می کند چون باور او این است که تلاش او منجر به نتایجی می شود.

به جای	بگویید
با گروهت خیلی خوب همکاری کردی.	گروه به من گفت که تو خیلی در پیدا کردن پاسخ مشکل کمک کردی
خیلی انشاء رو عالی شروع کردی	خط های اول انشاء تو مثل کارهایی بود که سایر نویسندگان انجام می دهند. به عنوان یک خواننده خیلی از خواندن خطوط اول لذت بردم.
حل مساله خلاقانه ای کردی	راه های زیادی برای حل این مشکل هست. و من میدونم که تو به دو شیوه مختلف حلش کردی. من می دونم که ریاضی دانان از چند روش مختلف برای حل مثل استفاده می کنند. جالب بود که هر دو روش سودمند بود.
تو تقریباً تمومش کردی	بعدش میخوای چیکار کنی؟
روش کار	تو انجامش دادی. حالا به من بگو چطوری. من علاقه دارم بدونم چه چیزی مفید بود و چه چیزی نبود.

لغات موثر در کلاس درس

لغات باید مثبت باشند:

- من نیاز دارم که تو تکالیف را انجام بدی.
- وقتی تکالیف تموم شد راحت میتونی حرف بزنی.
- راحت میتونی مدادت رو تیز کنی و قیکه درس دادن من تموم شد.
- وقتیکه میزت رو مرتب کردی، راحت میتونی از کلاس بری بیرون.
- من به حرف اونایی گوش میدم که دستشون رو بالا میارن.
- اونهایی که برگه هاشون رو قبل از عید بدهند، من تصحیح میکنم. برگه های با تاخیر رو بعد از عید تصحیح می کنم.
- متشکرم که نشسته ای.
- هر وقت که به صندلیت برگردی، من برای کمک بهت در تکالیف میام.

لغات حواس پرت کن

- دانش آموزان وقتی که آب میخورند بهتر یاد می گیرند. چرا کمی آب نمیخوری؟
- می دونستی که من بلیط رو برنده شدم؟
- می نیاز دارم که یک کاری برام انجام بدی.

لغات متوقف کننده زمان

- من دوست ندارم وقتی ناراحتم تصمیم بگیرم. تا موقعی که آرام شوم منتظر میمانم تا بتوانم تصمیم بگیرم چه چیزی به ما کمک خواهد کرد.
- مطمئن نیستم که چطور موقعیت را مدیریت کنم. زمان میخواهم که بهش فکر کنم.
- اگر اینکار ادامه پیدا کنه، نمیدونم چه رفتاری نشون میدم.
- فکر میکنی چه کاری رو باید انجام بدی؟

لغات دارای گزینه برای انتخاب

- کدوم برای تو بهتر است؟ یا.....
- ترجیح میدهی یا؟ (ترجیح میدهی مشقت رو تو کلاس تموم کنی یا توی خونه؟)
- وقتیکه من انجام میدم دوست داری اینجا بشینی یا اونجا؟ (مثال: وقتیکه من علوم درس میدم، دوستداری کنار میز من بنشینی یا کنار علی؟)
- دوست داری اول مشقت رو بنویسی یا اول ریاضیت رو؟

لغات همراه با چهره حافظت کننده

"من نمیدونم کی حرف میزد اما نیاز دارم موقع انجام کار ساکت باشید."

لغات حفظ آرامش

- با این وجود
- با توجه به
- اگرچه
- من چه کاری کردم که تو را ناراحت کرده؟
- آیا به تو احترام نگذاشتم؟
- چه کار کنم که روز بهتری داشته باشی؟

روش های بیان کارت عالی:

- حیرت آورده
- ادامه بده
- خوب داری انجام میدی
- عالی
- هوشمندانه است
- خیلی بهتره
- دقیقا درسته
- تو انجامش دادی
- خیلی خلاقانه است
- کارت عالی
- فکر خوبی کردی
- خیلی جذابه
- چه کار تمیزی
- ازت خیلی ممنونم
- جوابت درسته. پیسشرفتت کاملا مشهوده
- روش که انجام دادی رو دسوت دارن
- خیل یخوب مشاهده کردی
- این کار خیلی منو خوشحال میکنه
- خیلی خوب فهمیدیش
- ممنونم از کمکت

راهبردهای کنار آمدن با کودکی که دنبال قدرت است

- یکی از مهم ترین چیزهایی که باید بدانیم این است که نمی توان کودک را مجبور کرد کاری را انجام دهد. می شود کودک را تهدید کرد، امتیازاتش را از او گرفت و ... اما تازمانی که نخواهد، کاری را انجام نخواهد داد.
- وقتی که ما از قدرتمان دست بکشیم، کودک هم چیزی برای مقاومت کردن ندارد. کودکانی که فکر می کنند دیگران روی آنها مسلط شده اند، اغلب با مقاومت کردن در برابر افراد مسئول پاسخ می دهند.
- مهم تر از همه این است که با تن صدای خنثی و حالت نوار ضبط شده با او صحبت کنیم. هر کاری که انجام می دهیم باید یادمان باشد که اعمال و کلام کودک را شخصی سازی نکنیم.
- یک کار دیگر این است که محیط را خالی کنیم. اگر افراد دیگری مانند مهمان یا خواهر و برادرهای کودک انجا هستند، از آنها بخواهیم موقعیت را ترک کنند و به جای دیگری بروند. آن وقت دیگر کسی نیست که با نگاهی به کودک تقویت بدهد. تعارض ها در حضور دیگران افزایش می یابد. چون کودک نمی خواهد بازی را ببازد و هرکاری را برای حفظ اعتبار خودش انجام می دهد.
- به کودک بگویید که به خاطر رفتارش در یک بازه زمانی مشخص با او صحبت خواهید کرد.
- از تکنیک نادیده گرفتن استفاده کنید که انگار نظرات منفی تو ارزش کمی برای من دارد یا ارزشی ندارد. در واقع یعنی شما به کودک اجازه نداده اید که شما را دستکاری کند. وقتی که او ببیند نتوانسته شما را دستکاری کند، پس دلیلی هم برای ادامه دادن ندارد.
- از جملات وقتی که آنگاه استفاده کنید. وقتی که تو این رفتار را انجام دهی..... این اتفاق خواهد افتاد.

- تا جایی که امکان دارد با کودک همراه شوید. پس موضوعی برای مخالف ایجاد نمی شود. برای مثال اگر گفت نمی خواهد تکالیفش را انجام دهد چون احمقانه است و او علاقه مند نیست. به او بگویید: "من قطعاً میدانم که این کار برای تو جالب نیست و تو ارزشی رو تو انجام این کار نمی بینی با این وجود سوال ۴ را حل کن و من چند دقیقه بعد اونو چک می کنم."
- نتایج رفتار کودک باید واضح و روشن باشند، مرتبط با رفتار نادرست باشند، معقولانه انتخاب شوند، احترام آمیز باشند و نه خرد کننده و تنبیهی نباشند. تنبیه ها خشم و پرخاشگری را رواج می دهند.

کودک نافرمان نیاز به آموزش مدیریت رفتار، آموزش مهارت های اجتماعی و آموزش تنظیم هیجان دارد.

نکات کلیدی:

استرسورها را حذف کنید: والدین پیش از این که تصمیم به کمک به کودکشان بگیرند باید استرس های خود را کم و مشکلات خود را مدیریت کنند. برای مثال والدین افسرده توانایی استفاده از راهبردهای رفتاری مدیریت کودک را ندارند. خود مشکلات والدین نیز بر مشکلات رفتاری کودک اثر گذار خواهد بود. پدر و مادری که رابطه اشفته ای دارند و با یکدیگر مناسب رفتار نمی کنند، به مشکلات رفتاری کودک خود دامن می زنند.

خانه را خانه نگه دارید. در یک خانه آشفته، به هم ریخته، بی نظم و شلوغ محیط مناسبی برای کودک نافرمان است که که بخواهد بذره های آشوب و نافرمانی را بکارد.

برای روز یک کودک برنامه داشته باشید. بدین معنا که وقتی کودک از خواب بیدار می شود، هم شما و هم کودک بدانید که چه فعالیت هایی را و تا چه مدت زمانی می تواند انجام دهد. این برنامه را تصویری تهیه کنید و به دیوار خانه بچسبانید.

کودک نافرمان دوست ندارد مستقیم بشنود که چه کاری را باید انجام دهد. اگر به او بگویید وقت این کار تمام شد حالا باید کار دیگری را انجام دهی، در واقع پرچم جنگ را برای او بالا برده اید. بهتر است به شیوه های غیر مستقیم و غیر کلامی این کار را بکنید. "می خوام خودت ساعت که زمان پایان بازی رو نشون میدی، کوک کنی؟"

قرار گرفتن در معرض پرخاشگری را کم کنید. کودک نافرمان معمولاً پرخاشگر است. محتوای برنامه های تلویزیون یا سی دی هایی که نگاه می کند را کنترل کنید. جلوی کودک با دیگران پرخاشگری نکنید.

وسایل بازی که محتوای پرخاشگرانه دارند استفاده نکنید. به صورت کلی خانه باید عاری از وسایل یا ارتباطاتی باشد که خشونت یا پرخاشگری را ترویج می دهد.

حس ارزشمندی و مورد تایید واقع شدن را به کودکان بدهید. ایجاد حس ارزشمندی راز اصلی

کمک به کودک نافرمان است. اگرچه کودک نافرمان ممکن است در طول روز کار مطلوب یا خوشایندی انجام ندهد که شایسته تقدیر و تایید باشد اما شما باید ملاک های خود را پایین تر بیاورید و بریا کارهای ساده تر و کوچک او را تایید و تشویق کنید. برای خودتان یک جدول درست کنید تا هر وقت کودک را تایید کردید و به او بازخورد مثبت دادید روی آن علامت بزنید. همچنین این جدول به شما کمک می کند ببینید که آیا به اندازه کافی این احساس را به کودکان منتقل کرده اید؟

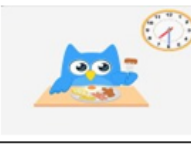
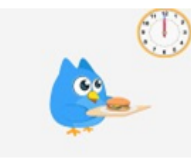
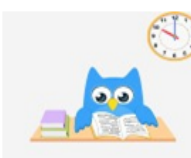
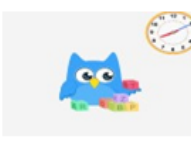
جملات مقابل را دیگر به کار نندید: "بسه دیگه، تمومش کن، متناسب با سنت رفتار کن، کافیه". این

دستورات نه تنها موثر نیستند بلکه بیان چنین جملاتی رابطه بین شما و کودک را تضعیف می کند. بهتر است بعضی از رفتارهای پرخاشگرانه کودک را نادیده بگیرید، به جای اینکه چنین واکنش هایی نشان دهید. رفتارهای یکه نمی توان نادیده گرفت شامل رفتارهایی می شود که به فردی آسیب می زنند یا فردی را از حقوق قانونی خودش محروم می کند.

روتین های روزانه یک راه مفید و کاربردی کمک به این کودکان است. جدول کارهای روزانه

درست کنید. به دیوار اتاق کودک بچسبانید. کلیه کارهای جدول زمان پایدی دارند که مقابل آنها نوشته شده است. لیست کارها یروزانه باید منطبق با سن کودک تهیه شود و در آن انتظارات خیلی بالایی از کودک وجود نداشته باشد. در انجام بعضی یاز کارهای موجود در لیست باید به کودک کمک شود. حمایتگر و همراه بودن شما با کودک خیلی اهمیت دارد.

نمونه جدول روتین های روزانه در ادامه آمده است:

انجام شد ✓	زمان شروع / زمان پایان	نوع فعالیت
	ساعت ۷	بیدار شدن از خواب 
	۷:۱۵ - ۷:۳۰	صبحانه خوردن 
	۷:۴۵ - ۱۲:۳۰	مدرسه رفتن 
	۱ - ۱:۳۰	ناهار خوردن 
	۲ - ۴	انجام تکالیف 
	۴:۳۰ - ۶	بازی کردن 

www

محرومیت ها، مجازات ها و تنبیه
های مداوم کودک را مقاوم تر می
کند.