

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

آموزش توصیه‌هایی برای پدر و مادر بهتر بودن

مدول آموزشی توصیه هایی برای پدر و مادر بهتر بودن کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف رفتار و پیامد (۱۰ دقیقه)

۴- ثبت رفتار چگونه است؟ (۵ دقیقه)

۵- روش های ثبت رفتار (۲ دقیقه)

۶- الگوهای مهم ثبت رفتار (۱۰ دقیقه)

۷- نکات مهم در ثبت رفتار (۵ دقیقه)

۸- قوانین رفتاری (۱۰ دقیقه)

۹- برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک (۵ دقیقه)

۱۰- سناریو (۵ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدول آموزشی توصیه هایی برای پدر و مادر بهتر بودن کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- **تعریف رفتار و پیامد (۱۰ دقیقه)**
- ۴- ثبت رفتار چگونه است؟ (۵ دقیقه)
- ۵- روش های ثبت رفتار (۲ دقیقه)
- ۶- الگوهای مهم ثبت رفتار (۱۰ دقیقه)
- ۷- نکات مهم در ثبت رفتار (۵ دقیقه)
- ۸- قوانین رفتاری (۱۰ دقیقه)
- ۹- برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک (۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو (۵ دقیقه)

رفتار چیست

آن قسمت از واکنش کودک است که قابل مشاهده می باشد.

پیامد

آن چه پس از رفتار می آید

مدول آموزشی توصیه هایی برای پدر و مادر بهتر بودن کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف رفتار و پیامد (۱۰ دقیقه)
- ۴- **ثبت رفتار چگونه است؟ (۵ دقیقه)**
- ۵- روش های ثبت رفتار (۲ دقیقه)
- ۶- الگوهای مهم ثبت رفتار (۱۰ دقیقه)
- ۷- نکات مهم در ثبت رفتار (۵ دقیقه)
- ۸- قوانین رفتاری (۱۰ دقیقه)
- ۹- برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک (۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو (۵ دقیقه)

چرا ثبت رفتار مفید است؟

مدول آموزشی توصیه هایی برای پدر و مادر بهتر بودن کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف رفتار و پیامد (۱۰ دقیقه)
- ۴- ثبت رفتار چگونه است؟ (۵ دقیقه)
- ۵- **روش های ثبت رفتار (۲ دقیقه)**
- ۶- الگوهای مهم ثبت رفتار (۱۰ دقیقه)
- ۷- نکات مهم در ثبت رفتار (۵ دقیقه)
- ۸- قوانین رفتاری (۱۰ دقیقه)
- ۹- برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک (۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو (۵ دقیقه)

روش های ثبت رفتار

در ثبت رفتار باید به زمان و مکان بروز رفتار اشاره کرد یعنی قبل از بروز رفتار چه اتفاقی رخ می دهد و پس از آن چه می شود. با این کار والدین متوجه می شوند که چه شرایطی موجب بروز رفتار می شود و کودک در ازای انجام آن رفتار خاص با چه پیامدی مواجه می شود یا واکنش آنان در برابر رفتار کودک چیست. هم چنین موقعیت های پرخطر و آن دسته از رفتارهای والدین که منجر به تقویت رفتار کودک شده اند با این کار مشخص می شوند.

مدول آموزشی توصیه هایی برای پدر و مادر بهتر بودن کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف رفتار و پیامد (۱۰ دقیقه)
- ۴- ثبت رفتار چگونه است؟ (۵ دقیقه)
- ۵- روش های ثبت رفتار (۲ دقیقه)
- ۶- **الگوهای مهم ثبت رفتار (۱۰ دقیقه)**
- ۷- نکات مهم در ثبت رفتار (۵ دقیقه)
- ۸- قوانین رفتاری (۱۰ دقیقه)
- ۹- برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک (۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو (۵ دقیقه)

ثبت رفتار

الف) نمودار توصیف رفتار

ب) جدول هفتگی ثبت رفتار

ج) منحنی ترسیم رفتار

مدول آموزشی توصیه هایی برای پدر و مادر بهتر بودن کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف رفتار و پیامد (۱۰ دقیقه)

۴- ثبت رفتار چگونه است؟ (۵ دقیقه)

۵- روش های ثبت رفتار (۲ دقیقه)

۶- الگوهای مهم ثبت رفتار (۱۰ دقیقه)

۷- نکات مهم در ثبت رفتار (۵ دقیقه)

۸- قوانین رفتاری (۱۰ دقیقه)

۹- برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک (۵ دقیقه)

۱۰- سناریو (۵ دقیقه)

نکته های مهم در ثبت رفتار

۱. بلافاصله پس از انجام رفتار باید آن را ثبت کرد. به حافظه، حدس و گمان یا یادآوری نباید اتکا نمود.
۲. موقع ثبت رفتار نباید به کودک چسبید یا او را تعقیب کرد. باید ضمن ادامه کار جاری، از گوشه چشم رفتار او را پایید.
۳. در شروع برنامه رفتاری بهتر است وقتی از شبانه روز را به ثبت رفتار اختصاص داد که مزاحمی وجود ندارد(مهمان، مراجع، ..).
۴. بهتر است ثبت رفتار به صورت هفتگی انجام گیرد برای مثال هر روز در مدت زمان یک ساعت پس از بازگشت کودک از مدرسه رفتارش را مورد ارزیابی قرار داد. هر روز باید همان ساعت و مدت زمان خاص موردنظر باشد.
۵. فقط وقتی باید در نمودار علامت زده شود که والد مطمئن است در آن زمان، رفتار را مشاهده کرده است.
۶. ثبت برخی رفتارها سخت است مانند «محل نگذاشتن» یا «رعایت نکردن» یا «حرف گوش نکردن». در این موارد می توان تعداد دفعه هایی را که از کودک کاری خواسته شده و او آن را انجام نداده است مشخص کرد.

مدول آموزشی توصیه هایی برای پدر و مادر بهتر بودن کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف رفتار و پیامد (۱۰ دقیقه)
- ۴- ثبت رفتار چگونه است؟ (۵ دقیقه)
- ۵- روش های ثبت رفتار (۲ دقیقه)
- ۶- الگوهای مهم ثبت رفتار (۱۰ دقیقه)
- ۷- نکات مهم در ثبت رفتار (۵ دقیقه)
- ۸- قوانین رفتاری (۱۰ دقیقه)
- ۹- برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک (۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو (۵ دقیقه)

قوانین رفتاری

ما نیاز داریم در خانه، مدرسه، اداره، شهر و اجتماع خود قوانینی داشته باشیم. خانه ما یک جامعه کوچک است و افرادی که این جامعه کوچک را تشکیل می دهند باید به اصولی پایبند باشند و قوانین و مقرراتی را رعایت کنند. در صورتی که در خانه خود برای هر چیزی قانون داشته باشیم بسیاری از مشکلات رفتاری اصلا رخ نمی دهند، مثل زمان خواب، زمان غذا، ساعات مجاز بیرون بودن از منزل، ساعات برگشت به خانه، نحوه استفاده از تلویزیون، رایانه و اینترنت، چگونگی معاشرت با دوستان، نحوه استفاده از دوچرخه، چگونگی استفاده از تلفن همراه و ...

مدول آموزشی توصیه هایی برای پدر و مادر بهتر بودن کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف رفتار و پیامد (۱۰ دقیقه)
- ۴- ثبت رفتار چگونه است؟ (۵ دقیقه)
- ۵- روش های ثبت رفتار (۲ دقیقه)
- ۶- الگوهای مهم ثبت رفتار (۱۰ دقیقه)
- ۷- نکات مهم در ثبت رفتار (۵ دقیقه)
- ۸- قوانین رفتاری (۱۰ دقیقه)
- ۹- برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک (۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو (۵ دقیقه)

برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک

ما به کسی علاقه پیدا می‌کنیم که ارتباط خوبی با ما داشته باشد، از دستورات کسی اطاعت می‌کنیم که او را دوست داشته باشیم. اگر می‌خواهید فرزندانان از شما اطاعت کنند، دستورات شما را گوش دهند و ارزشهای اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آنها ارتباط خوبی برقرار کنید.

برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک

به کودک کمک کنید که احساس توانمندی داشته باشد

آداب و رسوم خانوادگی را حفظ کنید

در خانه قوانین و ساختار داشته باشید

مدول آموزشی توصیه هایی برای پدر و مادر بهتر بودن کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف رفتار و پیامد (۱۰ دقیقه)
- ۴- ثبت رفتار چگونه است؟ (۵ دقیقه)
- ۵- روش های ثبت رفتار (۲ دقیقه)
- ۶- الگوهای مهم ثبت رفتار (۱۰ دقیقه)
- ۷- نکات مهم در ثبت رفتار (۵ دقیقه)
- ۸- قوانین رفتاری (۱۰ دقیقه)
- ۹- برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک (۵ دقیقه)
- ۱۰- سناریو (۵ دقیقه)

سناریو

امیر پسر ۱۰ ساله ای است که به تازگی پدرش برای او یک تبلت خریده است. از آن زمان او هر روز بیشتر زمانش را برای بازی با تبلتش صرف می کند. هنگام ناهار والدینش او را بارها صدا می زنند تا برای غذا خوردن بیاید. والدین به این فکر میکنند که کار اشتباهی کردند که برای او تبلت خریدند و نگران افت تحصیلی او نیز هستند. مدام با او بدرفتاری می کنند و او را تهدید می کنند که تبلتش را از او می گیرند. میزان استفاده امیر از تبلت روز به روز بیشتر می شود. امیر حتی در حین انجام تکلیف نیز به فکر بازی است و آنها را با بی دقتی انجام می دهد. پدر و مادر او ناراحت هستند و نمی دانند چه تصمیمی برای این اوضاع بگیرند.

نکات مهم

- ما همیشه می اندیشیم که کودکان ما قوانین را می دانند و نیازی به توضیح و تذکر ما نیست و از سوی دیگر فکر می کنیم که قوانین مجموعه ای از باید هاست.
- اگر برای استفاده از کامپیوتر و تلویزیون قانونی نداشته باشیم، نمی توانیم به فرزندمان بگوییم زیاد از کامپیوتر استفاده کرده و به همین خاطر تصمیم داریم او را از کامپیوتر محروم کنیم.
- اگر برای کودک خود تلفن همراه، کامپیوتر یا دوچرخه می خریم باید از قبل قوانین مربوط به کاربرد آن ها را مشخص کنیم. در غیر اینصورت باید انتظار بی نظمی و مشکلات رفتاری را هم داشته باشیم.

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم