

## مهارت فرزندپروری

رویگردی است که هدف آن ارتقای رشد کودک و اداره کردن رفتار کودک به روشی سازنده و غیر آسیب زنده است . فرزندپروری مثبت بر اساس ارتباط خوب و توجه مثبت بنا شده تا بتوان به کودک کمک کرد که رشد کند . میزان موفقیت های اجتماعی و تحصیلی و احساس ارزشمندی در کودکان و همچ نین میزان رضایت زناشویی در والدین با آموزش این مهارت ها به والدین افزایش می یابد . این مهارت همچون سایر مهارت ها، به طور اکتسابی بدست می آید و آموزش، تمرین و صرف وقت در میزان موفقیت آن نقش مهمی ایفا می کند



### داشتن باورهای صحیح درباره تربیت کودکان

- انتظار شما از فرزندتان باید با سن او مطابقت داشته باشد.
- کودکان با یکدیگر متفاوت هستند و توانایی های آنها مشابه هم نیست.
- بروز خشم در مقابل اشتباهات کودکان روشی نامناسب است.
- باید به نقش آموزش در یادگیری کودکان توجه داشت.



## ایجاد محیط امن و سازنده برای کودکان

- ایجاد یک محیط امن و به حداقل رساندن آسیب های فیزیکی در محیط
- ایجاد یک محیط جالب و سرگرم کننده در جهت افزایش فرصت های بازی و یادگیری برای کودک
- گذراندن یک زمان اختصاصی با کودک
- تقویت عزت نفس کودکان در محیط های حمایت کننده مثبت



## مهارت برقراری رابطه مثبت و لذتبخش با کودک

- ایجاد فضای لذت بخش سرشار از دوست داشته شدن و پذیرش
- مورد توجه قرار دادن جنبه های مثبت رفتارهای کودک
- عدم سرزنش، تحقیر و تنبیه بدنی در ارتباط با رفتارهای نا مطلوب کودکان



### مهارت توجه کردن و تشویق رفتارهای مطلوب

منظور از توجه کردن، توصیف رفتارهای مناسب کودک و در بعضی مواقع تقلید یا تکرار آنچه کودک انجام می دهد . با توجه کردن مناسب والدین موافقت خود را با رفتار مثبتی که کودک انجام داده، نشان می دهند و کودک متوجه می شود که والدین رفتار او را تایید کرده و قبول دارند.

نادیده گرفتن یعنی بی توجهی کامل و عدم نشان دادن هیچ گونه عکس العملی در برابر رفتارهای نامطلوب کودک. این مهارت یکی از روش هایی است که در برابر رفتارهای نامطلوبی که باعث نقض قانون و یا ایجاد خطر برای کودک و دیگران نمی شود، استفاده می گردد. در مهارت نادیده گرفتن سه اصل زیر باید مد نظر قرار بگیرند:



دستورها نباید زنجیره ای (پشت سر هم)، مبهم و پرسشی باشند. هر چه تعداد دستورها کمتر باشد، موثرتر خواهد بود. دستورها باید به شکل مثبت باشد (مثلا به جا گفتن: بلند صحبت نکن، بگوییم: آرام صحبت کن) دستورها باید در حد سن، فهم و توانایی کودک باشد.



### مراقبت از خود به عنوان پدر و مادر

عدم داشتن انتظارات بیش از حد از خود  
اصلاح باورهای نامعقول خود  
مقابله با افکار منفی  
توجه به نیازهای شخصی و انجام فعالیت های لذت بخش



تهران ، انتهای بلوار کشاورز ، خیابان دکتر قریب، جنب بیمارستان امام خمینی(ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان. تلفن: ۰۲۱۶۱۴۷۵  
وب سایت بیمارستان: آموزش به بیمار مرکز طبی

<http://chmc.tums.ac.ir>



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
مرکز طبی کودکان  
قطب علمی اطفال کشور

راهنمای والدین

## مهارت فرزندپروری

