**روشهای مثبت فرزند پروری :**

در سراسر دوران زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان نقش مهمی دارد. افزایش فشارهای روزمره زندگی بر خانواده ها، تطبیق سبک مثبت فرزند پروری را برای آنها بصورت چالش بزرگی مطرح نموده است . در نوشته ذیل نمونه هایی از تکنیکهای فرزندپروری مثبت ارائه می گردد:

* بهبود مهارتهای اجتماعی در فرزندان : بهترین عامل پیش بینی کننده عملکرد سالم دوران بزرگسالی، میزان صلاحیت اجتماعی کودکان است. صلاحیت اجتماعی یعنی کودک بتواند با دیگران کنار بیاید و با آنها با مسالمت زندگی کند. صلاحیت اجتماعی و عزت نفس در افراد با یکدیگر ارتباط مستقیم دارند. این موارد شامل همانندسازی، آموزش مهارتها و رفتارهای اجتماعی به کودکان و بکارگیری این آموزشها در گسترش تعاملات اجتماعی مثبت با دیگران می باشد.
* اختصاص فرصتی برای مکالمه با فرزندان : انباشت احساسات در درون کودک می تواند موجب طغیانهای خلقی، نوسانات یا حتی رفتارهای قلدرانه شود. کودکتان را تشویق کنید که کاملاً آزادانه درباره احساساتش با شما صحبت کنند. به او تفهیم کنید که یک روش سالم برای بیان خشم، ترس، اندوه یا درد، صحبت کردن درباره این احساسات است. تلاش کنید کودکتان عواطف خود را بصورت کلامی ابراز نماید و خود نیز بعنوان یک الگو، درباره احساساتتان با او صحبت کنید.
* تشویق در انجام امور : پاداش و تشویق کودکان بخاطر یک رفتار خوب و مناسب بسیار مهمتر از آنست که به انتقاد از بخشی از رفتار که ممکن است ناپخته بنظر برسد، بپردازیم. بعنوان مثال اگر کودک شما اتاقش را مرتب نمود اما توده عظیمی از
اسباب بازیهایش را در گوشه اتاق باقی گذاشته، به جای اینکه او را برای این غفلت مورد سرزنش قرار دهید، « بگویید چقدر خوب اتاقت را تمیز و مرتب نموده ای.»
* به جای تنبیه به برقراری نظم و انضباط اصرار نمایید: نظم عبارتست از ارائه رفتاری قابل قبول که موجب یادگیری اتخاذ تصمیمات عاقلانه توسط فرد می گردد. به کودکتان برای رفتار خوب پاداش بدهید، محدودیتهایی را بسته به سن و موقعیت برای او تعیین کنید، سعی کنید به آنها القا کنید که علاقمندید آنها خود ناظم خود باشند. تنبیه فیزیکی و حتی کلامی می تواند برای کودک مضر بوده و منجر به تنزل عزت نفس در وی شود.
* عدم انتقال استرسهای ناشی از محل کار به خانه و خانواده : وقتی که والدین در محیط کار با انواع استرس روبرو باشند ممکن است این استرس به زندگی خانوادگی آنها انتقال یابد و نهایتاً آنها بیشتر مستعد بحث و مجادله با فرزندان خود بوده و کمتر قادر به تحمل رفتارهای نامناسب از طرف آنها باشند. این مسئله ممکن است اثر سوئی بر روی عزت نفس کودک داشته باشد. ضروریست که نسبت به شناسایی عوامل استرس زا در مورد خود اقدام نموده و به نیازهای بهداشت روان خود توجه کنیم.
* عدم پرورش افراطی فرزندان : این سبک فرزند پروری شامل ثبت نام کودک در تعداد زیادی از فعالیتهای فوق برنامه، آموزشی ، ورزشی و مؤسسات اجتماعی است. کودکان نیاز به زمان و فضایی برای خلاقیت، فکرکردن و کشف اشیاء توسط خود دارند. فرزندپروری افراطی ممکن است به اعتماد بنفس کودک آسیب برساند، احتمالاً باعث ایجاد و گسترش افسردگی و سوء مصرف مواد شود.
* برای ایجاد و برقراری نظم و انضباط به شیوه های ذیل توجه نمایید:
* انتقاد سازنده : بجای سرزنش کودک به او بگویید که چه نیازهایی ضرورت اجرا دارند. روی عمل یا رفتار متمرکز شوید. بعنوان مثال بجای گفتن « تو باز شلوغ کاری کردی؟ اسباب بازیهایت را همه جا ولو کرده ای» تمرین کنید و بگویید « این اتاق آشفته است می خواهی آنرا مرتب کنی؟ »
* راهنمایی مجدد: به فرزندتان کمک کنید تا هر رفتار ناخواسته را با یک رفتار قابل قبول جایگزین نماید. بعنوان مثال اگر فرزند شما در داخل اتاق توپ بازی می کند و آنرا به اطراف پرت می کند، با او به داخل حیاط بروید و توپ بازی کنید.
* مکث : وقفه یا مکث بایستی بعنوان فرصتی برای کسب مجدد تسلط و کنترل خود توسط کودک، بکار گرفته شوند نه بعنوان فرصتی برای تربیت مجدد توسط بزرگسالان. مثلاً برای تمرکز حواس و پیشگیری از حواس پرتی کودک،
می توان یک فاصله زمانی کوتاه از وی خواست که روبروی دیوار بنشیند . بایستی توجه داشت که برای ثمربخشی هر چه بیشتر وقفه ها رعایت تناسب و امساک در اجرای این وضعیت توسط بزرگسالان ضروری است.

علائم سلامت روان در کودکان :

* دوستانی دارد و با سایر کودکان کنار می آید.
* می تواند تمرکز حواس داشته باشد و توجه اش را روی موضوعی جهت دهد.
* الگوهای نسبتاً ثابتی در تغذیه و خواب خود دارد.
* علاقه و پیشرفت منطقی ( با توجه به تواناییهای خود) در مدرسه نشان می دهد.
* بیشتر اوقات از جنبه های مختلف زندگی خود نظیر : خانواده، دوستان، مدرسه، ظاهرفیزیکی خود و ... احساس رضایت می نماید.
* از شکستها و ناسازگاریهای کوچک بیش از اندازه مضطرب یا عصبانی نمی شود.
* به سایرین احترام می گذارد.
* با انرژی است و در طول روز این انرژی را حفظ می کند.
* سرگرمی ها و تفریحات مختلف دارد.

**Children and adolescent’s mental health.**

ترجمه : سودابه ملک پور

كارشناس ارشد كودكان استثنايي