

جزوه والدین – مجموعه مشارکت خانواده کمیته تعامل خانواده‌های هیئت مدیره مدارس منطقه واترلو (WRDSB PIC) سال ۲۰۲۲ جلسه ۱: عزیزم، از دست بچه‌ها به ستوه آمده‌ام! به قلم: الیسون شیفر

چهار هدف پدرفتاری

هدف کودک	حس والد	واکنش والد	پاسخ کودک	باور کودک در پشت رفتار	پیام واقعی	آنچه والد می‌تواند انجام دهد
توجه بی‌مورد (که سر دیگران را گرم نگه دارد یا خدماتی ویژه دریافت کند)	• ناراحتی • عصبانیت • نگرانی • گناه	• یادآوری • متقاعدسازی • انجام کارهایی برای کودک که خود می‌تواند برای خودش انجام دهد	• به طور موقت دست برمی‌دارد، اما بعداً همان رفتار یا رفتار آزادهنده دیگری را ادامه می‌دهد	من تنها وقتی که کسی به من توجه می‌کند یا خدمات ویژه دریافت می‌کنم به حساب می‌آیم (تعلق دارم) من تنها وقتی مهم هستم که تو را با خود سرگرم می‌کنم	• به من توجه کن، با من تعامل کن • با محور کردن وظیفه‌های توجه کودک را به چیزی دیگر تغییر دهید تا کودک بتواند توجهی مفید دریافت کند	• از ارائه خدمات ویژه پرهیز کنید • برای گذران وقت مخصوص برنامه‌ریزی کنید • برنامه‌های روزانه طراحی کنید • از مهارت حل مسئله استفاده کنید • از برگزاری جلسات خانوادگی حمایت کنید • بدون حرف لمس کنید • نادیده بگیرید • علانم غیرکلامی تعیین کنید
قدرت نادرست (می‌خواهد ریبیس باشد)	• از کوره به در برده شدن • به چالش کشیده شدن • تهدید شدن • شکست خوردن	• دعوا کردن • تسلیم شدن • فکر کردن به اینکه «نمی‌توانی قسر در بروی» • «مجبورت می‌کنم» • می‌خواهد حق با خودش باشد	• رفتار را تشدید می‌کند • نافرمانی در عین پذیرش • وقتی والد ناراحت است، احساس می‌کند برنده شده است • قدرت منفعل	تنها وقتی تعلق دارم که ریبیس هستم، اختیار را به دست دارم یا ثابت می‌کنم کسی نمی‌تواند به من دستور دهد «نمی‌توانی مجبورم کنی»	• بگذار کمک کنم، به من حق انتخاب بده • دعوا نکنید و تسلیم نشوید • تصمیم بگیرید می‌خواهید چه کار کنید • از مشاجره عقب‌نشینی کنید (طناب را رها کنید)	• قاطع و مهربان باشید • عمل کنید، حرف نزنید • بگذارید برنامه‌ها ریبیس باشند • موقعیت را ترک کنید و آرام شوید (این وقت تنفس مثبت خود شماسات) • احترام متقابل ایجاد کنید • محدودیت‌های منطقی تعیین کنید • کار را تا آخر انجام دهید • تشویق کنید • از جلسات خانوادگی استفاده کنید
انتقام (تلافی کردن)	• رنجش • ناامیدی • ناپاوری • انزجار	• انتقام گرفتن • تلافی کردن • فکر می‌کند: «چطور توانستی این کار را با من بکنی؟»	• تلافی می‌کند • رفتار را تشدید می‌کند • همان رفتار را بدتر می‌کند یا سلاحی دیگر انتخاب می‌کند	وقتی خودم می‌رنجم بقیه را می‌رنجام نمی‌شود کسی من را دوست داشته باشد یا به من عشق بورزد	• به من کمک کن، احساساتم جریحه‌دار شده است • احساساتم را به رسمیت بشناس	• از مهارت گوش سپردن همراه با تفکر استفاده کنید • احساسات خود را در میان بگذارید • جبران کنید • نشان دهید که اهمیت می‌دهید • عمل کنید، حرف نزنید • نقاط قوت را تشویق کنید • کودکان را در شرایطی مشابه قرار دهید • از جلسات خانوادگی استفاده کنید
بی‌کفایتی فرض‌گرفته‌شده (تسلیم شدن و تنها ماندن)	• یأس • ناامیدی • عجز • بی‌کفایتی	• تسلیم شدن • به جای کودک انجام دادن • کمک کردن بیش از حد	• بیشتر فاصله می‌گیرد • منفعل است • بهبود نشان نمی‌دهد، پاسخ نشان نمی‌دهد	چون کامل نیستم تعلق ندارم، پس دیگران را متقاعد می‌کنم از من هیچ انتظاری نداشته باشند من عاجز و ناتوان هستم تلاش کردن فایده‌ای ندارد چون کار را درست انجام نخواهم داد	• وظایف را به گام‌های کوچک تقسیم کنید • همه انتقادات را تمام کنید • هرگونه تلاش مثبت را تشویق کنید • به توانایی کودک ایمان داشته باشید • روی توانایی‌ها تمرکز کنید • تسلیم نشوید	• فرصت‌هایی برای موفقیت ایجاد کنید • مهارت‌ها را آموزش دهید/نحوه انجام را نشان دهید، اما به جای کودک انجام ندهید • از کودک لذت ببرید • علاقه‌های کودک را مبنای پیشرفت قرار دهید • تشویق کنید، تشویق کنید، تشویق کنید • از جلسات خانوادگی استفاده کنید