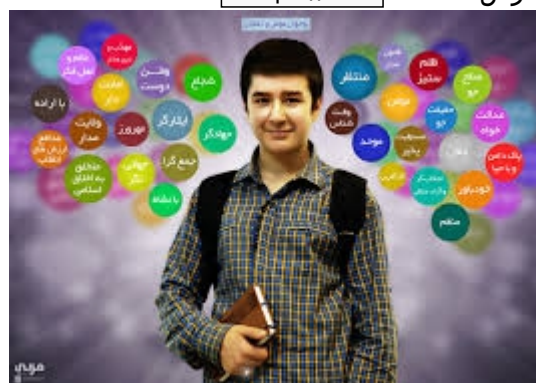


آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

* □□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□

(عصبی است، همکاری نمی‌کند، نپخته است، عجل است، ...) نمی‌توانند در ادامه متوجه بهبودی جزئی در رفتار فرزند خود شوند. بنابراین، برای مثال اگر اشکال شما آن است که نوجوان تان عصبی است، لازم است مشخص سازید که او دقیقا چه می‌کند، آیا اهل غر غر کردن است؟ آیا وقتی با او صحبت می‌کنید صورت برمی‌گرداند؟ آیا هنگام خروج از اتاق در را محکم به هم می‌کوبد؟ آیا در مقابل کمترین مخالفتی که با خواسته بیرون رفتن او می‌کنید به سرعت صدایش بالا می‌رود و حرف‌های زشت می‌زند؟ و یا آیاهای دیگری در میان است؟

پیشایند، رفتار، واکنش، نتیجه

- برای عملی کردن گام تحلیل رفتار، بعد از مشخص کردن جزئی رفتار مشکل‌دار نوجوان، لازم است یک جدول هفتگی بکشید و در آن مشخص کنید قبل از آنکه نوجوان شما آن رفتار نادرست را انجام دهد، درست ده تا پانزده دقیقه قبل، چه اتفاقی در خانه شما می‌افتد (پیشینه) و نیز بعد از آنکه آن رفتار نادرست از نوجوان شما سر می‌زند، شما چه واکنشی به آن رفتار بد نشان می‌دهید و نوجوان شما سرانجام چه می‌کند (نتیجه).

برای مثال ممکن است ناراحتی شما از فرزند نوجوان خود این باشد که او در انجام درخواست شما برای انجام کارهای خانه غر می‌کند، در اینجا لازم است از یک تاریخ مشخص، یک جدول هفتگی بکشید و در آن چهار ستون قرار دهید؛ در ستون اول که همان ستون پیشینه است، بنویسید هر روز از هفته، قبل از انجام گرفتن رفتار نامناسب نوجوان تان، دقیقا چه اتفاقی در منزل بین شما افتاده است، مثلا روز شنبه وقتی شما خواسته‌اید او سطل زباله را آخر شب به بیرون از منزل منتقل کند، او شروع به رفتار غر غر کردن (رفتار نامناسب) کرده است؛ سپس در ستون دوم رفتار نامناسب فرزند خود را ثبت کنید و در ستون سوم، که ستون واکنش است، واکنش رفتاری خود را مشخص کنید یعنی روشن کنید واکنش شما به غر غر او چه بوده (عصبانی شدن، تکرار دستور، اینکه خودتان کار را انجام دهید، ...) و در نهایت در ستون آخر، که همان ستون نتیجه است، مشخص کنید رفتاری که نوجوان انجام داده چه بوده است (مثلا خودش برده است، یا به اتاقش رفته، یا با غر غر زدن کار را انجام داده است یا ...).

بنابراین برای تحلیل درست یک رفتار اشتباه در فرزند نوجوان خود، نه تنها باید آن رفتار اشتباه را دقیقا مشخص و تعیین کنیم، بلکه باید پیشینه، واکنش و نیز نتیجه رفتار را مشخص کنیم. وقتی جدول هفتگی شما کامل شد، لازم است آن را بررسی کنید تا تعداد تکرار کارهای اشتباه او در طول هفته گذشته را مشخص کنید و نیز الگوی مشترک پیشینه، واکنش و نتیجه در رفتارهای نامناسی او را دریابید. الگوی مشترک یعنی تعداد موارد مشابهی که در طول هفته قبل در بررسی این جدول می‌توان آنها را مشخص کرد و فهمید، مثلا از مجموع بیست مورد غر غر کردن او، پنج مورد به بردن سطل زباله‌ها، پنج مورد به خاموش کردن تلویزیون، و ده مورد به مرتب کردن اتاق شخصی او برمی‌گردد.

این جدول فواید متعددی دارد از جمله آنکه:

- خیلی از والدین وقتی این جدول را تهیه می‌کنند، و سپس به این جدول نگاهی می‌اندازند متوجه می‌شوند که آنچه از رفتار منفی نوجوان خود در ذهن دارند، به آن بدی هم که فکر می‌کنند نیست و آنقدر هم که تصور می‌کنند اوضاع رفتاری نوجوانان شان وخیم نیست! برای مثال مادری می‌گفت قبلا من فکر می‌کردم فرزند نوجوانم همیشه با بردار کوچکتر خود در حال دعواست ولی بعد از کشیدن جدول تحلیل رفتار متوجه شدم که این دو برادر گاهی با هم دعوا می‌کنند و نه همیشه!
- از سویی چون تهیه جدول تحلیل رفتار نوجوان باید هفتگی ادامه یابد، در هفته‌های آینده که گام‌های بعدی مدیریت رفتار نوجوان را برمی‌داریم این جدول مشخص می‌کند که آیا وضعیت رفتاری نوجوان ما در حال بهتر شدن است یا فرقی نکرده و یا آنکه دارد بدتر می‌شود. هر چه مشخصات مشکل رفتاری جزئی‌تر مشخص شده باشد، در ادامه تغییرات جزئی رفتاری نوجوان را بهتر می‌توان متوجه شد و سمت و سوی ارتباط را مدیریت کرد.
- تجربه نشان داده است که ثبت این جدول خود به بخشی از اصلاح رفتارهای نوجوان منجر می‌شود زیرا والدین با بررسی این جدول بدون نیاز به مشاوره متوجه برخی از اشکالات رفتاری خود با نوجوان می‌شوند و حتی بدون توجه به گام‌های بعدی، بخشی از مشکلات رفتاری نوجوان حل می‌شود.

در مقاله آینده، ان شاءالله درباره گام‌های بعدی مدیریت رفتاری نامناسب نوجوانان مطالبی را تقدیم خواهیم نمود.

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/753>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/123456789.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D9%85%D8%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D8%AA-%D9%86%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%8C-%D8%B5%D8%A7%D8%AF%D9%82%DB%8C-%D8%B3%D8%B1%D8%B4%D8%AA>