

استفاده درست از محروم سازی موقت (تنبيه کردن)

استفاده درست از محروم سازی موقت – تکنیک محروم سازی موقت در اصل نوعی روش صحیح تنبيه کردن کودک می باشد.

استفاده درست از محروم سازی موقت (تنبيه کردن)

استفاده درست از محروم سازی موقت

روشی که برای عدم اطاعت از دستورات توسط کودکان توصیه می شود، استفاده از اتاق خلوت یا محروم سازی موقت یا زمان اخراج میباشد.

یعنی گذاشتن کودک در یک مکان بدون سرگرمی به مدت چندین دقیقه و گرفتن هر گونه توجه از فرزند.

در این نوع تنبيه هیچ روش دردناک و زجرآوری استفاده نمیشود بلکه فرصت برای دریافت توجه از کودک گرفته می شود.

محروم سازی موقت و موثر چگونه اجرا می شود؟

ابتدا یک مکان خلوت باید در خانه انتخاب شود. این مکان باید دور از اسباب بازی، کامپیوتر، تبلت، موبایل، پنجره، تلویزیون، رادیو، وسیله شکستنی و هر چیز دیگری باشد که کودک از آن لذت میبرد.

این امر چند فایده دارد:

یکی اینکه به خاطر کودک می آورد که در اتاق خلوت روی صندلی است. پاهای کودک روی زمین نیست و کمتر احتمال دارد که در طول این مدت از جایش بلند شود.

باید توجه داشت که صندلی نزدیک به دیوار نباشد که دیوار را خراب کند.

مکان هایی که اصلاً برای استفاده به منظور اتاق خلوت مناسب نیستند: حمام، صندوقخانه، اتاق تاریک.

بطور کلی هر محلی را که انتخاب می کنید، چراغش را خاموشی نکنید زیرا کودک را خواهد ترساند. در اینجا هدف، گرفتن توجه از کودک است نه ترساندن بچه.

نحوه انجام محروم سازی موقت کودک

یک سلسله مراتب برای موثر بودن محروم سازی باید انجام شود که عبارتند از:

۱- یک دستور خوب (ساده و واضح) به کودک بدهید.

۳- اگر بعد از ۵ ثانیه دستور را انجام نداد یک اخطار بدهید (اگر این کار را انجام ندهی، به اتاق خلوت خواهی رفت) و دوباره دستور را تکرار کنید.

۳- اگر بعد از ۵ ثانیه باز هم اطاعت نکرد، می گوئید چون این کار را نکردی باید به اتاق خلوت بروی.

- ۴- بدون بحث کردن، سخنرانی کردن و سرزنش کردن، دست کودک را گرفته و به سمت اتاق خلوت ببرید.
- ۵- هرگونه فریاد زدن، اعتراض کردن و قول دادن به اطاعت کردن کودک را نادیده بگیرید.
- ۶- به او بگویید که روی صندلی بنشیند.
- ۷- وقتی که او ساکت نشست، زمان را شروع کنید (یک دقیقه برای هر سال سن کافی است)
- ۸- زمانی که مدت زمان به اتمام رسید (البته به شرطی که ۳۰ ثانیه آخر را آرام بوده باشد) به طرف وی برگردید و بگویید زمان اتاق خلوت تمام شده.
- ۹- مجدداً دستور اولیه را از وی بخواهید که انجام دهد.
- ۱۰- اگر کودک باز هم اطاعت نکرد مجدداً او را به اتاق خلوت ببرید.

با چه مشکلاتی در انجام محروم سازی موقت روبرو می شویم؟

اول اینکه، زمانی که به کودک می گوئید باید به اتاق خلوت برود ممکن است بلافاصله دستور اولیه مورد نظر شما را انجام ندهد.

با این وجود شما تسلیم نشوید، بلکه او را به اتاق خلوت بفرستید زیرا در غیر این صورت باعث بدآموزی کودک می شود.

دوم اینکه، ممکن است کودک برای رفتن به اتاق خلوت مقاومت نشان دهد. در این صورت، پشت کودک بایستید، دستها را روی بازوهایش قرار داده و او را از زمین بلند کنید و او را روی صندلی بنشانید.

مدت زمان اتاق خلوت بطور کلی یک دقیقه برای هر سال سن است ولی بستگی به آرام بودن کودک در این مدت نیز دارد.

زمانی که تازه استفاده از اتاق خلوت را شروع کرده اید، کودک باید برای ۳۰ ثانیه آخر ساکت بوده باشد.

اگر هنوز مشغول جیغ زدن است صبر کنید تا آرام بشود. بتدریج مدت زمان آرام بودن قبل از اتمام محروم سازی را زیادتر کنید.

منبع: کتاب مهارتهای فرزند پروری نوشته فاطمه زارع ، طاهره صادقیه ، اعظم عربی