

نگاهی جامع بر برنامه فرزندپروری مثبت:

اصول، اهداف، سطوح و محتوا

**Comprehensive view to positive parenting program:
principle, goals, levels and content**

Ali Akbar Arjmandnia,
Associate of Professor,
University of Tehran
**Mohammad Ashori, Seyedeh
Somayeh Jalil-Abkenar**

دکتر علی اکبر ارجمندنیا
دانشیار دانشگاه تهران
دکتر محمد عاشوری
سیده سمیه جلیل آبکنار

Abstract

Conducting parenting role is to enter to social role, which reflects a significant change in person life and identity. In recent years, many programs are designed in field of parents training that are different in philosophy, method and effectiveness. In this article, positive parenting program is introduced that is based on social learning theory and behavioral, cognitive and emotional principles. Also, it emphasizes on efficacy of mothers in behavior management and control. This program is based on five principles: healthy and attractive environment, positive learning environment, strict discipline, realistic expectations and pay attention to their role as parents. Increase of knowledge and skill, problem solving instruction, entertainment and safety development, enhance of behavioral, intellectual,

چکیده

ایفای نقش فرزندپروری، وارد شدن به یک نقش اجتماعی است که نشان دهنده یک تغییر قابل توجه در زندگی و هویت فرد است. در سال‌های اخیر، برنامه‌های بسیاری در زمینه آموزش والدین طراحی شده‌اند که هر یک از نظر فلسفه، روش و اثربخشی متفاوت هستند. در این مقاله به معرفی برنامه فرزندپروری مثبت پرداخته شده است که مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی و اصول رفتاری، شناختی و عاطفی است. همچنین بر خودکارآمدی مادران در مدیریت و کنترل رفتار تأکید دارد. این برنامه بر پنج اصل محیط سالم و جذاب، محیط یادگیری مثبت، انضباط قاطع، انتظارات واقع‌بینانه و توجه به نقش خود به عنوان والدین مبتنی است. افزایش دانش و مهارت، آموزش حل مسئله، گسترش سرگرمی و ایمنی، افزایش کارآمدی رفتاری، هوشی، زبانی، عاطفی و اجتماعی از اهداف اختصاصی برنامه فرزندپروری مثبت

نگاهی جامع بر برنامه فرزندپروری مثبت: اصول، اهداف، سطوح و محت

linguistic, emotional and social effectiveness are specific objectives of positive parenting programs. This program has five levels, which had formed based on different levels of performance and behavior disorder of children, as well as different needs in their parents. In this paper, after introducing parenting programs, it had paid to positive parenting programs and have been investigated principles, goals, levels and its contents thoroughly.

Keywords: Positive parenting, strict discipline, Realistic expectations

محسوب می‌شوند. برنامه مذکور پنج سطح دارد که این سطوح بر اساس سطوح متفاوت اختلال در عملکرد و رفتار کودکان و همچنین نیازهای گوناگون والدین آنها شکل گرفته است. در این مقاله پس از معرفی برنامه‌های فرزندپروری، به برنامه فرزندپروری مثبت پرداخته شده است و اصول، اهداف، سطوح و محتوای آن به‌طور جامع مورد بررسی گرفته است.

کلیدواژه‌ها: فرزندپروری مثبت، انضباط قاطع، انتظارات واقع‌بینانه

دریافت مقاله: اسفند ۹۴ پذیرش: تیر ۹۵

مقدمه

متخصصان برای بهبود رابطه والد-کودک، پیشگیری از مشکلات شایع دوران کودکی یا پیشگیری از تشدید این مشکلات سعی کرده‌اند والدین را با رشد کودک و فنون مدیریت رفتار آشنا کنند. برنامه‌های آموزش والدین روز به روز رایج‌تر می‌شوند و روان‌شناسان می‌توانند با اجرا کردن این برنامه‌ها نقش مهمی را در این خصوص ایفا کنند. به‌طور کلی، برنامه‌های آموزش والدین عمدتاً بر درمان رفتار نابهنجار کودکان متمرکز شده‌اند. در این برنامه‌ها، والدین هستند که باید برنامه‌ها را اجرا کنند یا رفتار خود و محیط را تغییر دهند تا فرزندانشان مهارت‌های جدید را بهتر یاد بگیرند و رفتارهای منفی را راحت‌تر کنترل کنند (فوجیوارا، کاتو و ساندرز، ۲۰۱۱).

برنامه‌های بسیاری در زمینه آموزش والدین وجود دارند که هر یک از نظر فلسفه، روش و اثربخشی متفاوت هستند. از جمله برنامه‌های آموزش والدین، می‌توان به این موارد اشاره کرد: زندگی کردن با برنامه کودکان، بحث گروهی به همراه الگوسازی از طریق پخش فیلم ویدئویی، درمان تعامل والد-کودک، آموزش رفتاری والدین، برنامه درمانی تابستانی، برنامه آموزش رفتاری مهارت‌های اجتماعی، برنامه آموزشی سال‌های باورنکردنی، برنامه آموزش جمعی والدین، مدیریت رفتاری والدین، برنامه آموزش والدین و پروراندن مهارت‌ها و برنامه فرزندپروری مثبت (عاشوری، افروز، ارجمندنیا، پورمحمدرضای تجریشی و غباری‌بناب، ۱۳۹۴).

برنامه فرزندپروری مثبت مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی و اصول رفتاری، شناختی و عاطفی است که در دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ شکل گرفته است. در حقیقت، این برنامه نوعی برنامه آموزش والدین است که بر خودکارآمدی مادران در مدیریت و کنترل رفتار تأکید دارد و از طریق آموزش والدین در جهت ارتقا تحول کودک، دستیابی به حس شایستگی اجتماعی و خویشتنداری را در والدین هموار می‌سازد (اسپیچکرز، جانسن و ریچنولد، ۲۰۱۳). برنامه فرزندپروری مثبت یک برنامه راهبردی چند سطحی و درباره فرزندپروری و با رویکرد پیشگیرانه و حمایتی نسبت به خانواده‌ها است که توسط ساندرز و همکاران در دانشگاه کویینزلند در استرالیا تدوین شده است (ساندرز، بیکر و ترنر، ۲۰۱۲).

اصول برنامه فرزندپروری مثبت

تغییراتی که در نقش افراد در گستره عمر آنها اتفاق می‌افتد گاهی خوشایند و گاهی ناخوشایند است. نقش والدینی می‌تواند خوشایند و ارضاءکننده باشد. برای بسیاری از والدین، کودک نشانه عشق و اشتراک برای زوجها است (هالاها، کافمن و پولین، ۲۰۱۵) که حاکی از اهمیت فرزندپروری و برنامه‌های طراحی شده در این حوزه است. پایه‌های اساسی برنامه فرزندپروری مثبت را پنج اصل تشکیل می‌دهد (به شکل ۱ نگاه

1. Spijkers, Jansen & Reijneveld
2. Sanders, Baker & Turner
3. Hallahan, Kauffman & Pullen

نگاهی جامع بر برنامه فرزندپروری مثبت: اصول، اهداف، سطوح و محت

کنید). این اصول که در ادامه می آید عوامل خطرزا و در عین حال عوامل حمایتی خاصی که جهت پیش‌بینی پیامدهای رشدی و سلامت روانی در کودکان شناخته نشده‌اند را مشخص می‌کند:

۱- اصل اول ایجاد محیط سالم و جذاب است. کودکان در تمام سنین نیازمند یک محیط سالم، امن و حمایتی هستند تا برای آنها فرصت‌هایی برای کشف، آزمون و بازی فراهم گردد. این اصل، برای بهبود بخشیدن به رشد سالم و پیشگیری از آسیب‌ها و برخوردهای نامناسب در محیط خانه به عنوان اصل اساسی به حساب می‌آید. همچنین این اصل کارایی بسیار بالایی برای کودکان و نوجوانانی دارد که نیازمند حمایت بیشتر و عملکرد بهتر در محیط‌های مناسب رشدی هستند.

۲- اصل دوم محیط یادگیری مثبت است. اگرچه این اصل شامل آموزش نقش فرزندپروری به والدین به عنوان اولین معلم کودک است اما اهداف برنامه، بر این مبتنی است که والدین چگونه می‌توانند به صورت مثبت و ساختارمند به تعامل کودک به عنوان آغازگر (به طور مثال کمک خواستن، کنجکاوی‌ها، راهنمایی‌ها و خواستن توجه) در خلال آموزش اتفاقی^۱ و تکنیک‌های دیگر پاسخ دهند و مشکلات خود را حل کنند. آموزش اتفاقی شامل استقبال والدین از تعاملاتی است که آغازگر آن کودک است. این روش به صورت فشرده در آموزش زبان، مهارت‌های اجتماعی و حل مساله اجتماعی استفاده می‌شود. برای مثال تکنیک «بپرس، بگو، انجام بده»^۲ به این صورت است که والدین مهارت‌های پیچیده را به اجزاء کوچک‌تر تقسیم می‌کنند.

۳- اصل سوم انضباط قاطع است. برنامه فرزندپروری مثبت راهکارهای ویژه جهت تغییر رفتار و مدیریت کودک را به والدین آموزش می‌دهد که این راهکارها جایگزین‌هایی برای روش‌های تربیتی غیرمؤثر و پرخاشگرانه (از قبیل فریاد کشیدن، تهدید، تنبیه بدنی) هستند. این راهکارها شامل اصول بحث با کودکان، تأیید کردن، آرامش، دستورالعمل‌های

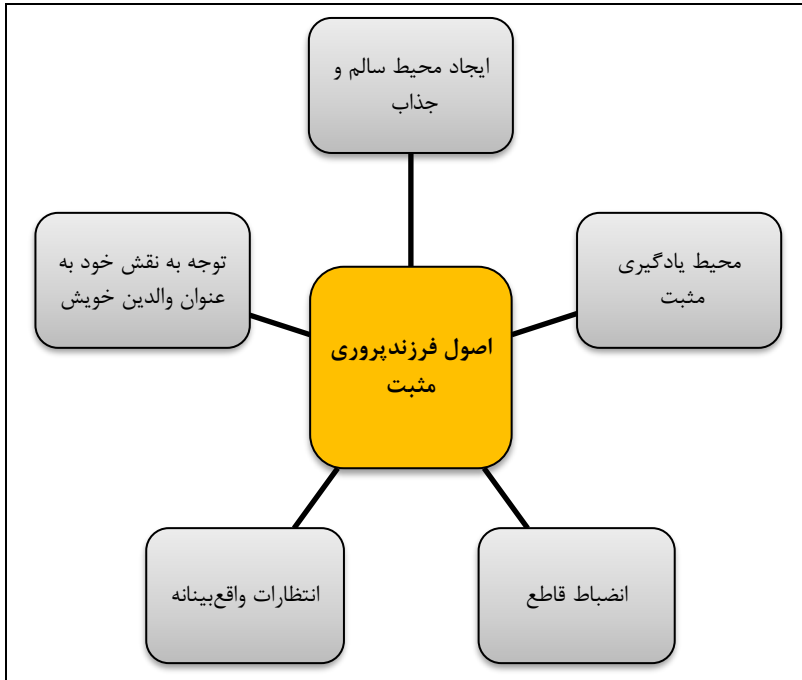
1. Incidental teaching
2. Ask, Say, Do.

متناسب با سن و متناسب با درخواست کودک، استفاده از زمان سکوت، محروم کردن موقت و بی‌توجهی برنامه‌ریزی شده است. این تکنیک‌ها به والدین آموزش داده می‌شود تا در موقعیت‌ها و محیط‌های خانه و اجتماع آنها را به کار ببرند.

۴- اصل چهارم انتظارات واقع‌بینانه است. این اصل شامل کشف انتظارات والدین، فرضیه‌ها و اعتقادهای آنها درباره دلایل رفتار کودکان و همچنین انتخاب اهدافی است که از لحاظ رشدی برای کودک مناسب و برای والد واقعی هستند. شواهد بیانگر این است والدینی که در معرض خطر کودک‌آزاری قرار دارند اغلب انتظارات غیرواقع‌بینانه و دانش ناکافی از فرزند خویش دارند.

۵- اصل پنجم توجه به نقش خود به عنوان والدین است. فرزندپروری تحت تأثیر دامنه‌ای از عوامل که بر روی حرمت خود و احساس سلامت روانی والدین اثرگذار هستند قرار می‌گیرد. تمام سطوح برنامه فرزندپروری مثبت به صورت خاصی این اصل را با تشویق والدین جهت مشاهده فرزندپروری به عنوان بخشی از یک بافت خودمراقبتی وسیع، چاره‌اندیشی و بهزیستی مشخص می‌کنند و به وسیله آموزش مهارت‌های فرزندپروری عملی به والدین به گونه‌ای می‌فهمانند که هر دو والد (هم پدر و هم مادر) قادر هستند این نقش و مهارت‌ها را به نحو مناسبی انجام دهند. در سطوح بسیار شدید مداخلات یا سطح پنجم برنامه فرزندپروری مثبت، زوج‌ها همچنین مهارت‌های مؤثر برقراری ارتباط با یکدیگر را آموزش می‌بینند و جهت کشف چگونگی بیان عاطفی و هیجانی نقش فرزندپروری خود تشویق می‌شوند در نتیجه بر رفتار کودک خود تأثیر می‌گذارند. والدین راهکارهای مقابله‌ای ویژه‌ای را برای مدیریت عواطف منفی شامل افسردگی، خشم، اضطراب و سطح بالای استرس فرزندپروری می‌آموزند و به این ترتیب این برنامه متضمن پیامدهای مثبت رشد و تکامل و سلامت روانی کودکان است (عاشوری و همکاران، ۱۳۹۴).

شکل ۱. اصول فرزندپروری مثبت



اهداف اختصاصی برنامه فرزندپروری مثبت

تولد کودک و بعد از آن امر خطیر فرزندپروری می‌تواند تأثیر عمیقی بر خانواده داشته باشد اما همیشه ماهیت دقیق این اثر، قطعی نیست. از طرف دیگر، دوران کودکی از مهم‌ترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد پایه‌ریزی شده و شکل می‌گیرد (گاهل، ماخرجی و چادهاری^۱، ۲۰۱۱). بنابراین، فرزندپروری اهمیت بسیار زیادی داشته و به دنبال آن یک برنامه فرزندپروری باید بر اساس اهداف اختصاصی طراحی شود. به‌طور کلی، چهار هدف اختصاصی برای برنامه فرزندپروری مثبت در نظر گرفته شده که عبارت هستند از:

1. Gohel, Mukherjee & Choudhary

۱- افزایش دانش، مهارت، اعتماد به نفس، خودکارآمدی و خوش فکری والدین در تربیت کودک.

۲- ارائه درمان با رویکرد آموزشی، حل مسأله به واسطه الگوبرداری و درمانگری ساختاریافته مشکلات.

۳- افزایش سرگرمی، ایمنی، پرورش و ایجاد محیطی با حداقل تعارض برای کودکان.

۴- افزایش کارآمدی رفتاری، هوشی، زبانی، عاطفی و اجتماعی کودکان از طریق مهارت‌های فرزندپروری مثبت.

این برنامه راهبردهای عملی و موثر پرورش مهارت‌های اجتماعی و زبانی کودک، خودتنظیمی هیجانی، استقلال و قابلیت حل مسأله را به والدین می‌آموزد. دستیابی به این مهارت‌ها نیز سبب ارتقاء هماهنگی خانواده، کاهش تعارض کودک و والدین، توسعه روابط موفقیت آمیز با همسالان و آماده سازی کودک جهت موفقیت تحصیلی می‌گردد (اسپچکرز و همکاران، ۲۰۱۳؛ ساندرز و همکاران، ۲۰۱۴).

سطوح برنامه فرزندپروری مثبت

برنامه آموزش فرزندپروری مثبت بر حسب شدت و قدرت مداخله در پنج سطح برای والدین کودکان و نوجوانان از بدو تولد تا ۱۶ سالگی تدوین شده است. دلیل منطقی برای سطح‌بندی این برنامه، سطوح متفاوت اختلال در عملکرد و رفتار کودکان و نیز نیازهای گوناگون والدین آنها است. به گونه‌ای که این برنامه حداقل، سطح کافی از حمایت مورد نیاز والدین را در اختیار آنها قرار می‌دهد. علاوه بر این، در طراحی این برنامه به حداکثر رساندن کارائی، محدود کردن هزینه‌ها، جلوگیری از اسراف، خدمات‌رسانی گسترده و اطمینان از دسترسی گسترده به خدمات در سطح جامعه نیز منظور شده است. اهداف تمام سطوح درمانی این روش بر افزایش خودکفایی و خودکارآمدی والدین در کنترل رفتار مبتنی است که از طریق آموزش والدین به منظور ارتقاء تحول کودک، حس صلاحیت اجتماعی و خودکنترلی میسر می‌شود. سطوح برنامه فرزندپروری مثبت عبارت است از:

۱- سطح اول یک راهکار آگاهی‌دهنده همگانی است که اطلاعات مفیدی در مورد فرزندپروری از طریق رسانه‌ها برای همه والدین علاقمند فراهم می‌کند. این سطح شامل رسانه‌های نوشتاری، رسانه‌های الکترونیکی و نوارهای ویدئویی است که راهکارهای فرزندپروری را توضیح می‌دهند و همچنین این سطح شامل سمینارهای حرفه‌ای و تخصصی است. هدف از این سطح درمانی، افزایش آگاهی جامعه از نتایج فرزندپروری و ایجاد احساس خوش‌بینانه به وسیله شرح راه‌حل‌ها برای رفع نگرانی‌های رایج والدین است.

۲- سطح دوم یک مداخله مراقبتی و بهداشتی اولیه است که راهنمای رشدی پیشگیرانه را برای والدین کودکان دارای مشکلات رفتاری خفیف فراهم می‌کند. این سطح از مداخله می‌تواند به صورت فردی در ۱ الی ۲ جلسه ارائه شود و یا برای گروه بزرگی از والدین به صورت سه سمینار ۹۰ دقیقه‌ای ارائه گردد.

۳- سطح سوم که کودکان دارای مشکلات رفتاری خفیف تا متوسط را مورد هدف قرار می‌دهد شامل الگویی است که جهت مدیریت یک رفتار خاص یا نگرانی رشدی به صورت انفرادی طرح‌ریزی شده است. این سطح شامل ۳ جلسه است و آموزش مهارت‌های فعال برای والدین، به این جلسات افزوده می‌شود.

۴- سطح چهارم شامل ۸ تا ۱۰ جلسه مداخله است که کودکان هدف در این سطح دارای مشکلات شدید رفتاری هستند. شیوه آموزش آن به صورت گروهی است که عوامل محافظتی کودکان را غنا می‌بخشد و عوامل خطرسازی را که با مشکلات رفتاری و هیجانی کودکان در ارتباط است کاهش می‌دهد.

۵- سطح پنجم یک برنامه مداخله‌ای رفتاری است که در ۱۲ تا ۱۶ جلسه اجرا می‌گردد. این سطح برای والدینی در نظر گرفته می‌شود که علاوه بر مشکلات فرزندپروری، دچار سایر مشکلات خانوادگی مثل تعارض زوجین، افسردگی والدینی و سطح بالای استرس نیز هستند. به طور کلی می‌توان گفت که برنامه فرزندپروری مثبت، برنامه چند سطحی است که در شرایط متفاوت به‌طور مؤثر قابل استفاده است.

در خلال جلسات، محتوی آموزشی از راه مشاهده، بحث و تمرین و بازخورد در اختیار والدین قرار داده می‌شود. در نتیجه والدین می‌آموزند که چگونه مهارت‌های فرزندپروری ارائه شده در این برنامه را که مبتنی بر تحقیقات معاصر در زمینه روش‌های مؤثر تربیتی است برای طیف وسیعی از رفتارهای هدف، چه در خانه و چه در سطح جامعه به کار گیرند. این مهارت‌ها را می‌توان به چهار گروه عمده مهارت‌های تقویت ارتباط والد-کودک، تشویق رفتارهای پسندیده، آموزش رفتار و مهارت‌های جدید به کودک و سرانجام کنترل بدررفتاری وی طبقه‌بندی کرد. علاوه بر این، والدین می‌آموزند تا از مهارت‌های آموخته شده با انعطاف‌پذیری بیشتری در موقعیت‌های مختلف، در ارتباط با کودک موردنظر و نیز سایر کودکان خانواده استفاده کنند. به این ترتیب، با پیدایش ظرفیت خودتنظیمی در والدین به عنوان یک مهارت اصلی، آنها به‌طور مستقل به حل مشکلات خود می‌پردازند، در نتیجه چرخه فزاینده و منفی تعاملات والدین-کودک شکسته می‌شود.

در ادامه جلسات برنامه فرزندپروری مثبت، از بخش فیلم‌های ویدئویی در جهت آشنایی با مهارت‌های فرزندپروری استفاده می‌شود. سپس این مهارت‌های آموخته شده در گروه‌های کوچک‌تر تمرین می‌شوند. پس از این تمرین، والدین در محیطی سرشار از حمایت عاطفی، انتقادات سازنده‌ای را درباره نحوه کاربرد مهارت‌های آموخته شده ارائه می‌دهند. در فواصل جلسات نیز والدین جهت تحکیم آموخته‌هایشان تکالیف خانگی را انجام می‌دهند. متعاقب جلسات گروهی، تماس‌های تلفنی که فواید بسیاری در پی دارد (از جمله دریافت حمایت، دوستی و بازخوردهای سازنده از والدین دیگر) را دریافت می‌کنند. با وجود این که اجرای برنامه فرزندپروری به صورت گروهی باعث می‌شود که به تک‌تک حاضرین توجه و زمان کمتری اختصاص داده شود اما فواید متعددی در گروه نصیب شرکت‌کنندگان می‌گردد. این فواید شامل حمایت، دوستی‌ها و بازخوردهای اساسی‌تر از والدین دیگر هستند، به گونه‌ای که در نهایت فرصتی مهیا

می‌شود که والدین شیوه‌های فرزندپروری خود را با در نظر گرفتن تجربیات سایر والدین، هنجارتر و متعادل‌تر کنند (ساندرز و همکاران، ۲۰۱۲).

محتوای برنامه فرزندپروری مثبت

این برنامه بر پایه الگوها و تحقیق‌های گسترده‌ای شکل گرفته است که در ادامه به آنها اشاره می‌شود:

۱- الگوی یادگیری اجتماعی تعاملات والد-کودک تاکید بر ماهیت متقابل بودن و دوطرفه بودن این نوع تعاملات دارد. این الگو، مکانیزم یادگیری را که سبب بروز دور باطل در تعامل والد-کودک و بروز احتمالی رفتارهای ضداجتماعی کودک در آینده می‌شود روشن می‌سازد. این برنامه به والدین، مهارت‌های مدیریت مثبت رفتارهای کودکان را آموزش می‌دهد تا بتوانند با تکیه بر آموزش‌های جدید، رفتارهای ناکافی و اشتباهی را که سازنده دور باطل و منفی در تعامل با فرزندانشان بوده‌اند را خنثی سازند.

۲- تحقیقات پیرامون رفتاردرمانی خانواده و کودک و تجزیه و تحلیل رفتار، سبب ایجاد تغییرات راهبردی سودمند و متعددی در نظام برنامه فرزندپروری شده است. به خصوص که تحقیقات بر سازماندهی پیش درآمدهای رفتاری از طریق طراحی یک محیط جذاب و مثبت برای کودکان تاکید زیادی کرده است.

۳- تحقیقات زیادی در خصوص شیوه‌های فرزندپروری بر اساس برنامه فرزندپروری مثبت انجام شده که به تحلیل جزء به جزء رفتارهای کودک در محیط خانواده و در ارتباط روزمره او با والدین پرداخته‌اند و برای چالش‌های به وجود آمده با توجه به ظرفیت ذهنی و عاطفی و اجتماعی والدین، راه‌حل‌های مبتکرانه و مفیدی ارائه شده است. احتمال بروز رفتارهای شدید و خطرناک و مشکلات عاطفی از طریق آموزش والدین در موقعیت‌های حقیقی روزمره و تعامل والد-کودک در راستای آموزش زبان، مهارت‌های اجتماعی، قابلیت‌های رشدی و مهارت‌های حل مشکل در یک محیط برخوردار از حمایت عاطفی، تاکید اساسی بر رفتارهای خودجوش کودک به عنوان آغاز یادگیری است. در صورت عدم اعمال مداخله رفتاری صحیح و ناتوانی در استفاده از

تمامی قابلیت‌های بالقوه زبانی و همچنین کنترل رفتارهای ناگهانی، کودکان بیشتری در معرض خطرهای گوناگون از جمله مشکلات رفتاری قرار می‌گیرند.

۴- الگوهای پردازش اطلاعات اجتماعی بر اهمیت نقش شناخت والدین تأکید دارند. این شناخت شامل قضاوت‌ها، توقعات و عقایدی است که زمینه‌ساز احساس خودکارآمدی، تصمیم‌گیری، و مدیریت رفتاری می‌شود. قضاوت‌ها و تعبیرهای والدین از رفتار فرزندان‌شان به طور ویژه مورد بررسی قرار می‌گیرد و روش‌های جایگزینی برای تبیین و تعبیر رفتارهای فرزندان، رفتارهای خود، اتفاقات و تعاملات رخ داده، به آنها ارائه می‌شود.

۵- تحقیقات مبتنی بر آسیب‌شناسی روانی و تحولی به توضیح عوامل خطر ساز و حفاظت‌کننده مرتبط با بازده رشدی کودکان می‌پردازد. به خصوص عامل خطر سازی مانند روش‌های ناصحیح مدیریت رفتار کودکان، تعارضات خانوادگی و زوجی، استرس و درماندگی در فرزندپروری. برای مثال جدایی و طلاق والدین یکی از عوامل خطر ساز برای ابتلا کودکان و نوجوانان به بسیاری از آسیب‌های روانی به حساب می‌آیند. برنامه فرزندپروری مثبت، تعاون و همکاری مشترک بین والدین در جهت ارتقاء وضعیت کودک را تسهیل و تسریع می‌کند. بهبود کمی و کیفی ارتباط زوجین یک ابزار بسیار مهم برای کاهش تعارضات خانوادگی و افزایش سلامت روانی در خانواده بر سر مسائل تربیتی کودکان است و سبب کاهش استرس والدین و کودک در هنگام بروز تعارض و تضاد در روابط می‌شود. برنامه فرزندپروری مثبت همچنین واکنش‌های عاطفی و ناخوشایند والدین که شامل افسردگی خشم، اضطراب و سطوح بالایی از فشار روانی خصوصاً در هنگام ایفای نقش فرزندپروری می‌شود را هدف قرار می‌دهد. بهبود مهارت‌های فرزندپروری باعث کاهش احساس درماندگی، افسردگی و استرس می‌شود و از این طریق خستگی و اضطراب والدین تعدیل و تخفیف می‌یابد. استفاده از مداخلات تکمیلی در کنار برنامه فرزندپروری مثبت از دیگر راهکارهای سودمند است که سبب افزایش بازده درمانی و همچنین پایدارتر شدن این مداخله می‌گردد. از جمله برنامه‌های

تکمیلی می‌توان به درمان رفتاری شناختی برای درک و نمایش حالات عاطفی چهره و همچنین آموزش مهارت‌های مقابله با مشکل در جهت به چالش کشیدن شناخت‌ها، تعبیرها و قضاوت‌های اشتباه، غیرسودمند و استرس‌زای والدین در موقعیت‌های پراسترس فرزندپروری اشاره کرد.

۶- ایجاد یک دورنمای سلامت عمومی از طریق اعمال مداخلات روانی و اجتماعی بر روی خانواده‌ها در این راه، یکی از مهم‌ترین اهداف شناساندن نقش و اهمیت بافت محیطی وسیع‌تری است که سبب رشد انسان می‌شود و کاهش رفتارهای ضداجتماعی در کودکان مستلزم تغییرات پایه و عظیمی است که در بافت جامعه باید روی دهد تا فرزندپروری به تبع آن دستخوش تغییراتی گردد. برنامه فرزندپروری مثبت با در خدمت گرفتن رسانه‌های صوتی و تصویری قصد نیل به چنین هدفی را دارد. این امر میسر نمی‌شود مگر، هنجارسازی انتظارات والدین یک جامعه خصوصاً در هنگام مشارکت والدین در زمینه آموزشی، شکستن و فروریختن احساس انزوای اجتماعی والدین، افزایش حمایت‌های عاطفی و اجتماعی و معتبر ساختن و قدردانی علمی از والدین به جهت ایفای نقش بسیار دشوار فرزندپروری عملیاتی گردد. همچنین این برنامه سعی دارد تمام مولفه‌های تاثیرگذار جامعه از جمله مسئولان جامعه، اقتصاد، مدارس و سازمان‌های داوطلب را برای ارائه حمایت‌های اجتماعی درگیر کند (ساندرز و همکاران، ۲۰۱۴).

موارد کاربرد برنامه فرزندپروری مثبت

برنامه فرزندپروری مثبت به تمامی والدین می‌آموزد که چگونه می‌توان تعامل مثبت‌تری با فرزند خویش برقرار کرد و از رفتارهای منفی و تعارضات داخل نظام خانواده کاست. هدف از این برنامه پیشگیری از بروز اختلال‌های رفتاری، رشدی و عاطفی در کودکان از طریق بالا بردن سطح دانش، مهارت و اعتماد به نفس والدین است. این برنامه بر اساس اصول یادگیری اجتماعی بنا شده و پایه‌های تجربی آن در مجامع علمی متعددی ذکر گردیده است. پژوهش‌هایی در رابطه با اثربخشی آموزش فرزندپروری مثبت در

سنین مختلف و حوزه‌های مختلف انجام شده است. در این راستا، نتایج پژوهش موللی، دوستی و عابدی‌شاپورآبادی (۱۳۹۴) حاکی از تاثیر معنادار برنامه فرزندپروری بر کاهش نشانه‌های جسمانی، اضطراب، بدکارکردی اجتماعی و افسردگی مادران کودکان آسیب‌دیده شنوایی و افزایش سلامت روانی آنها بود. یافته‌های پژوهش عابدی‌شاپورآبادی، پورمحمدرضای‌تجریشی، محمدخانی و فرضی (۱۳۹۱) و روشن‌بین، پوراعتماد و خوشایبی (۱۳۸۶) به ترتیب نشانگر تاثیر چشمگیر برنامه فرزندپروری در بهبود رابطه مادر و کودک و کاهش استرس فرزندپروری در والدین دارای کودکان با اختلال نارسایی توجه بیش‌فعالی بود. نتایج پژوهش جلالی، پوراحمدی، طهماسیان و شعیری (۱۳۸۷) نیز نشان داد که برنامه فرزندپروری مثبت بر سلامت روان‌شناختی مادران کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای، اثر مثبت و معناداری دارد.

ساندرز و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی فراتحلیلی به بررسی نظامدار و فراتحلیلی ۱۱۶ پژوهش درباره نظام چندسطحی برنامه‌های فرزندپروری مثبت در طی ۳۳ سال گذشته پرداختند. این برنامه در بهبود مهارت‌های اجتماعی، هیجانی و رفتاری کودکان؛ رضامندی والدینی و خودکارآمدی مانند شادکامی والدینی و کاهش تعارض بین آنها؛ سازگاری والدینی، ارتباط والدین و مشاهده مستقل رفتارهای مطلوب و نامطلوب کودک تاثیر قابل توجهی داشت. علاوه‌براین، نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که برنامه‌های چندسطحی فرزندپروری مثبت از در سراسر دنیا از حمایت تجربی بالایی برخوردار است و به‌طور کلی بهزیستی کودک، والدین و خانواده را افزایش می‌دهد. نتایج پژوهش تلگن و ساندرز (۲۰۱۴) حاکی از اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر مشکلات رفتاری کودک و شیوه‌های فرزندپروری والدین کودکان طیف اوتیسم بود. تلگن و ساندرز (۲۰۱۲) در پژوهشی دیگر به اثربخش بودن آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر مشکلات رفتاری کودکان با ناتوانی‌های تحولی دست یافتند.

با توجه به پیشینه‌های پژوهشی که ذکر شد برنامه فرزندپروری مثبت برای والدینی که دارای کودکان با اختلال طیف اوتیسم، کودکان آهسته‌گام یا کودکان با آسیب شنوایی

نگاهی جامع بر برنامه فرزندپروری مثبت: اصول، اهداف، سطوح و محت

دارند اثربخشی قابل توجهی در حوزه‌های گوناگون از جمله کاهش مشکلات رفتاری کودکان و بهبود رابطه والد-کودک و سلامت روانی والدین دارد. علاوه بر این، کارایی برنامه فرزندپروری مثبت در مقایسه با سایر تکنیک‌های مداخله رفتاری مخصوصاً برای کودکان با تشخیص بالینی و مشکلات رفتاری شدید از جمله اختلال نافرمانی مقابله‌ای^۱، اختلال سلوک^۲ و اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی مستند به قوی‌ترین شواهد و حمایت‌های علمی است (ساندرز، کربی، تلگن و دای^۳، ۲۰۱۴).

نتیجه‌گیری

خانواده تنها نهاد فطری، طبیعی، بی‌بدیل، جاودانه و اصلی‌ترین بستر تحول شخصیت کودک است و در جهان‌بینی الهی و بستر ارزش‌های فرهنگ اسلامی، فرزند به مثابه امانت هدیه‌گونه و هدیه امانت‌گونه‌ای است که از لطف و کرم خداوندی به والدین هبه می‌شود (افروز، ۱۳۹۴). در این راستا، روابط والد-کودک می‌تواند از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر رشد روانی و اجتماعی هر کودکی محسوب شود. بنابراین کیفیت نحوه فرزندپروری در سال‌های اولیه کودکی، اساس رشد شناختی، اجتماعی و هیجانی آینده او را پایه‌گذاری می‌کند (گاهل و همکاران، ۲۰۱۱). در حقیقت مراقبت عاطفی مادر از کودک موقعیتی را فراهم می‌کند که کودک احساس دوست داشتنی بودن کرده و از دیگران انتظار دارد که به عنوان فردی شایسته به او توجه کنند. بیشتر والدین در مدیریت مؤثر و کارآمد رفتار فرزندان خود با مشکل مواجه هستند و سطوح بالایی از تعارضات را تجربه می‌کنند. در این راستا، آموزش والدین و بهبود مهارت‌های فرزندپروری یک ضرورت بنیادی قلمداد می‌شود (کرک، گالاگر و کولمن^۴، ۲۰۱۵). از طرف دیگر، خانواده نیز

-
1. Oppositional defiant disorder
 2. Conduct disorder
 3. Kirby, Tellegen & Day
 4. Kirk, Gallagher & Coleman

مهم‌ترین بستر رشد همه‌جانبه انسان محسوب می‌شود و از دیرباز نقش‌ها و کارکردهای خانواده مورد توجه روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است (به‌پژوه و عاشوری، ۱۳۹۴). اغلب ناسازگاری‌ها و اختلالات رفتاری در نوجوانی و بزرگسالی، از بی‌توجهی به مسائل و مشکلات عاطفی و رفتاری دوران کودکی و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تکامل ناشی می‌شود. با توجه به موارد بحث شده، چیزی که بیش از پیش اهمیت می‌یابد فرزندپروری است. یکی از غنی‌ترین برنامه‌های فرزندپروری، برنامه فرزندپروری مثبت است. در این برنامه بر پنج اصل محیط سالم و جذاب، محیط یادگیری مثبت، انضباط قاطع، انتظارات واقع‌بینانه و توجه به نقش خود به عنوان والدین تأکید شده است. برنامه فرزندپروری مثبت چهار هدف اختصاصی افزایش دانش و مهارت، آموزش حل مسأله، گسترش سرگرمی و ایمنی و افزایش کارآمدی رفتاری، هوشی، زبانی، عاطفی و اجتماعی را دنبال می‌کند که در پرورش کودک از نقش و اهمیت بسزایی برخوردار هستند. علاوه بر این، سطوح برنامه مذکور که بر اساس میزان مشکلات رفتاری کودکان و نیازهای والدین آنها به وجود آمده است مورد بررسی قرار گرفت.

به هر حال، از این برنامه مداخلاتی انتقادهایی هم شده است که به برخی از مهم‌ترین آنها عبارتند از: برنامه مذکور با این که مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی بندورا است ولی بیشتر از اصول نظریه رفتارگرایی و روش‌های آن (مانند روش‌های ایجاد رفتارهای مطلوب، افزایش رفتارهای مطلوب، کاهش رفتارهای نامطلوب، حفظ و نگهداری رفتارهای مطلوب) بهره گرفته است؛ در این برنامه به نظریه شناخت‌گرایی و تکنیک‌های مهمی در حوزه شناخت (از جمله تمرین، تکرار و سازماندهی) و فراشناخت (همچون برنامه‌ریزی، نظارت و خودنظم‌بخشی) توجه نشده است؛ همچنین، به نظریه انسان‌گرایی توجه ناچیزی شده و به مفاهیم مهمی همچون همدلی، صمیمیت و پذیرش مثبت نامشروط پرداخته نشده است. علاوه بر این، با توجه به این که برنامه فرزندپروری مثبت چندسطحی و چندکاربردی است ولی محتوای جلسات آن به نحو دقیقی بر اساس

نگاهی جامع بر برنامه فرزندپروری مثبت: اصول، اهداف، سطوح و محت

نیازهای هر گروه از کودکان استثنایی و والدین آنها و حتی به تفکیک جلسات طراحی نشده است یا کلی می‌باشد که در این راستا، هر پژوهشگری ناگزیر است بر اساس اصول کلی که ساندرز مطرح کرده است با توجه به دانش خود و نیازسنجی در مورد گروه مداخلاتی و ویژگی‌های آنها، محتوای جلسات را به تفکیک جلسات طراحی کرده و در برخی موارد با توجه به ویژگی‌های فرهنگی گروه نمونه خود متناسب‌سازی نماید.

در هر صورت، قابل ذکر است که این برنامه بر خودکارآمدی والدین در کنترل رفتار فرزندان، ارتباط دوجانبه و مطلوب والد-کودک، مداخله‌های رفتاری در خانواده و آموزش والدین تأکید دارد و مبتنی بر اصول یادگیری اجتماعی است که به والدین می‌آموزد چگونه می‌توان تعامل مثبت‌تری با کودک برقرار کرد و از رفتارهای منفی و تعارضات داخل نظام خانواده را به حداقل رساند. بنابراین دور از انتظار نیست که با مطالعه اصول، اهداف، سطوح و محتوای برنامه فرزندپروری مثبت و اجرای گام به گام آن بتوان به جهت تعامل دوسویه والد-کودک و والد-والد به نتایج مطلوب و مؤثری دست یافت.

منابع

افروز، غلامعلی (۱۳۹۴). روان‌شناسی ازدواج و شکوه همسری (چاپ سوم). تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

به‌پژوه، احمد و عاشوری، محمد (۱۳۹۴). والدین و اختلال اضطرابی. ماهنامه آموزشی تربیتی پیوند، ۴۳۲، ۸-۱۱.

جلالی، محسن؛ پوراحمدی، الناز؛ طهماسیان، کارینه و شعیری، محمدرضا (۱۳۸۷). اثر آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر سلامت روان‌شناختی مادران کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۶، ۴، ۳۲-۴۵.

رویش روان شناسی، سال ششم، شماره ۲، شماره پیاپی ۱۹، تابستان ۱۳۹۶

روشن بین، مهدیه؛ پوراعتماد، حمیدرضا و خوشایبی، کتایون (۱۳۸۶). تاثیر آموزش برنامه گروهی فرزندپروری مثبت بر استرس والدینی مادران کودکان ۴-۱۰ساله مبتلا به اختلال بیش فعالی- کمبود توجه. فصلنامه خانواده پژوهی، ۳، ۱۰، ۵۵۵-۵۷۲.

عابدی شاپورآبادی، ثریا؛ پورمحمدرضای تجربی، معصومه؛ محمدخانی، پروانه و فرضی، مرجان (۱۳۹۱). اثربخشی برنامه فرزندپروری مثبت بر رابطه مادر- کودک در کودکان با اختلال بیش فعالی/ نارسایی توجه. مجله روان شناسی بالینی، ۳، ۱۵، ۶۳-۷۵.

عاشوری، محمد؛ افروز، غلامعلی؛ ارجمندنیا، علی اکبر؛ پورمحمدرضای تجربی، معصومه و غباری بناب، باقر (۱۳۹۴). متناسب سازی برنامه آموزش فرزندپروری با نگاه مثبت در بستر ارزش های فرهنگی و ارزیابی اثربخشی آن بر رضامندی زوجیت و سلامت روانی والدین کودکان آهسته گام. رساله دکتری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

موللی، گیتا؛ دوستی، مرضیه و عابدی شاپورآبادی، ثریا (۱۳۹۴). اثربخشی برنامه فرزندپروری مثبت بر سلامت روانی مادران کودکان آسیب دیده شنوایی. فصلنامه علوم محیطی و زیستی کاربردی، ۵، ۵، ۲۸۶-۲۹۰.

Fujiwara, T., Kato, N. & Sanders, M.R. (2011). Effectiveness of group positive parenting program (Triple P) in changing child behavior, parenting style, and parental adjustment: An intervention study in Japan. **Journal of Child and Family Studies**, 20, 6, 804-813.

Gohel, M., Mukherjee, S. & Choudhary, S.K. (2011). Psychosocial impact on the parents of mentally retarded children in Anand District. **Healthline Journal**, 2, 2, 62-66.

Hallahan, D.P., Kauffman, J.M. & Pullen, P.C. (2015). **Exceptional Learners**. Pearson/Allyn & Bacon, Inc.

Kirk, S., Gallagher, G. & Coleman, M.R. (2015). **Educating Exceptional Children** (14th Ed). Cengage Learning, Printed in the United States of America.

Sanders, M.R., Baker, S. & Turner, K.M.T. (2012). A randomized controlled trial evaluating the efficacy of Triple P Online with parents of children with

early onset conduct problems. **Behaviour Research and Therapy**, 50, 675-684.

Sanders, M.R., Kirby, J.N., Tellegen, C.L. & Day, J.J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. **Clinical Psychology Review**, 34, 4, 337-357.

Spijkers, W., Jansen, D.E. & Reijneveld, S.A. (2013). Effectiveness of primary care triple P on child psychosocial problems in preventive child healthcare: a randomized controlled trial. **Bio Med Central Medicine**, 11, 240, 1-8.

Tellegen, C.L. & Sanders, M.R. (2012). Using primary care parenting interventions to improve outcomes in children with developmental disabilities: A case report. **Case Reports in Pediatrics**.

Tellegen, C.L. & Sanders, M.R. (2014). A randomized controlled trial of primary care stepping stones Triple P with parents of children with autism spectrum disorders. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 82, 6, 1193-1200.