

## استفاده نکردن از تنبیه بدنی

والدین باید به این نکته توجه کنند که بیش فعالی یک بیماری است و می توان با درمان دارویی و استفاده از روش های تشویقی بیش فعالی را مداوا کرد.

✚ اختلال کم توجهی - پرفعالیتی معمولا از سن 3 سالگی به بعد قابل تشخیص است و در سن مدرسه آمار خود را نمایان می کند.

✚ بیش فعالی معمولا به سه صورت بروز می کند و ممکن است موجب فعالیت بیش از حد کودک، کم توجهی و حواس پرتی او و یا بروز حرکات تکانه ای مانند پریدن از ارتفاع شود.

✚ این کودکان معمولا در مدرسه دچار افت تحصیلی می شوند زیرا نمی توانند تمرکز داشته باشند.

✚ معمولا دیکته آنها پراز اشتباه است، والدین نباید به هیچ وجه کودکان بیش فعال را تنبیه بدنی کنند.

✚ تنبیه بدنی و سرزنش کردن این کودکان موجب اختلالاتی مانند لجبازی، افسردگی، اضطراب و تمایل به اعتیاد در سنین نوجوانی و جوانی می شود و درمان این اختلالات به مراتب دشوارتر است.

والدین می توانند با تشویق کودک و تعیین مزایای کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت کودک را به انجام کارهای خوب تشویق کنند. بیش فعالی معمولا تا سن 12 سالگی

کاهش می یابد ولی اختلال کم توجهی ممکن است تا بزرگسالی در فرد باقی بماند.

## آیا تنبیه بدنی کودکان موثر است؟

✚ تحقیقات نشان می دهد کودکانی که در سنین پایین تنبیه می شوند از سن 5 سالگی به بعد رفتاری تهاجمی از خود نشان می دهند.

✚ پرخاشگری، فریاد زدن، تهدید به خرابکاری و بد رفتاری با دیگران از نشانه های رفتار تهاجمی کودکانی است که کتک می خورند.

والدین باید به جای تنبیه بدنی از روش موثر راندن کودک به گوشه دیوار استفاده کنند.

زیرا این شیوه به کودک فرصت می دهد به رفتار خود و عواقب آن فکر کند.

✚ اگر والدین از تنبیه بدنی پرهیز و روش های غیربدنی استفاده کنند کودکان نیز در سنین بالا بهتر رفتار خواهند کرد.



امروزه یکی از منسوخ ترین روشهای تربیت اطفال کتک زدن یا تنبیه بدنی است.

✚ راههای بهتر و علمی تر و موثرتری برای تربیت فرزندان وجود دارد.

✚ پدر و مادر باید در ایجاد انضباط در طفل همسو باشند. هنگامی که طفل عمل ناهنجار انجام می دهد باید هر دو یک جور قیافه بگیرند.

✚ موثرترین و بحرانی ترین زمان ایجاد انضباط در اطفال بین 3-5 سالگی است.

هرگز نباید به قصد رهایی از جیغ زدن طفل سعی در برآوردن خواسته های وی به نحو فوری نمائیم.

✚ اصل تربیت رفتار بالینی بر مداومت و تکرار استوار است. طفل باید درک کند که پاسخ ما به رفتار ناهنجار وی ثابت است. هرگاه پدر و مادر خود را عصبانی حس می کنند باید هر وسیله ای که در دستشان است بر زمین بگذارند.

✚ اکثر صدماتی که در طی مراحل خشم بر اطفال وارد می شود ناشی از ابزار و وسایلی مانند کمر بند خط کش و امثالهم می باشد.

✚ نباید کودک را بخاطر انجام عملی زشت در حضور دیگران خجالت بدهیم زیرا این روش نوعی سوء رفتار به حساب می آید.

✚ تنبیه جسمانی خیلی زود اثر آگاه کننده خود را از دست می دهد. مجازاتگر که در غالب موارد مادر و پدر طفل می باشند مجبور است هر بار بر شدت آن بیافزاید.



مرکز آموزشی درمانی امین

## استفاده نکردن از تنبیه بدنی



- ✓ در برابر عصبانیت کودک، پرخاشگری و رفتار نادرست نداشته باشید.
- ✓ در رفع ناکامی ها، گرفتاری ها و محرومیت های کودک و نوجوان تلاش نمایید.

در اثر این تشدید مجازات در اکثر موارد مجازاتگر عنان اختیار را از دست داده و ولطمت شدیدی در حین حمله خشم بر طفل وارد می سازد که در بسیاری از موارد بچه آنچنان صدمه خواهد دید که دیگر قابل جبران نخواهد بود.

### توصیه ها

با شناسایی علل و عوامل موثر در پرخاشگری کودک سعی می شود در جهت تعدیل این رفتار و سوق دادن آن به سوی اعمال مناسب گام برداریم.

مهمترین علل پرخاشگری کودکان:

- ✓ هیجانات دوران بارداری که بر جنین اثر می گذارد.
- ✓ الگو قرار دادن رفتار بزرگترها و همسالان
- ✓ توجهات بیش از حد والدین
- ✓ تبعیض بین فرزندان
- ✓ اختلاف کشمکش بین زن و شوهر، جدایی
- ✓ برنامه های خشن تلویزیونی

- ✓ در صورتیکه پرخاشگری ناشی از علل فیزیولوژیکی است، به پزشک مراجعه کنید و از روش دارو درمانی استفاده کنید.
- ✓ اگر پرخاشگری به عوامل روانی-محیطی مربوط می شود به روانشناس مراجعه کنید.
- ✓ رفتار پرخاشگرانه کودک را از همان دوران کودکی کنترل نمایید.
- ✓ رفتار پرخاشگرانه کودک را آگاهانه یا ناآگاهانه مورد تشویق قرار ندهید.
- ✓ در محبت کردن به کودک و نوجوان اعتدال را رعایت نمایید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	استفاده نکردن از تنبیه بدنی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر حق شناس
سمت	روان پزشک
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت	PE-PSY-05

منبع: خلاصه روان پزشکی کاپلان

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان

مراجعه نمایید. [www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)