

تربیت کودک، وظیفه‌ای یک
روزه نیست و انضباط، با یک
بار آموزش دادن حاصل
نمی‌شود. پدر و مادر باید
پایدار و جدی باشند تا
روش‌های تربیتی‌شان مؤثر
واقع شود.



لمیا علی پور

کارشناس روان‌شناسی بالینی - مشاور

آیا می‌دانید چگونه رفتار کودک کانتان را

تحسین کنید؟

ژورنال گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

یک بار آموزش دادن حاصل نمی‌شود. پدر و مادر باید پایدار و جدی باشند تا روش‌های تربیتی‌شان مؤثر واقع شود. (گاربر، ۱۹۴۸)

در این مقاله سعی می‌شود برخی از شگردهای تربیتی در زمینه نحوه تحسین کردن کودکان، برای والدین علاقه‌مند به شیوه صحیح برخورد با کودک، تشریح شود. ولی قبل از ارائه راه کارهای عملی، نظری کوتاه به کاربرد بعضی از فرض‌های کلی در زمینه مشکلات رفتاری کودکان می‌افکنیم.

۱- مشکلات رفتاری، آموختنی است. با این که بیش‌تر دانشمندان پیرو اصلاح رفتار، این واقعیت را می‌پذیرند که برخی از اختلالات رفتاری کودکان، علت زیست

تربیت در نظر والدین چیزی جز تنبیه نیست؛ ولی واژه تربیت، در واقع به معنای تعلیم دادن یا پرورش، شامل مجموعه‌ای از روش‌های مثبت و منفی است. وقتی کودکان خود را تربیت می‌کنند، به آن‌ها می‌آموزید که چگونه رفتار کنند. یعنی پیش از آن که انجام کاری را از آن‌ها بخواهید، به آن‌ها آموزش می‌دهید. پیوسته به آن‌ها می‌گویید که انجام چه کاری درست است و در صورت لزوم به آن‌ها یادآور می‌شوید که کدام عملشان شایسته نیست. تربیت کودک، وظیفه‌ای یک روزه نیست و انضباط، با



والدین آن چنان در تعلیم و تربیت و مراقبت از فرزندانشان غرق می‌شوند که وقتی عمل خوبی از آن‌ها سر می‌زند آن را به سادگی بدیهی تلقی می‌کنند، اما وقتی اشکالی در رفتار آنان رخ می‌دهد، همه اشتباهاتشان را به رخشان می‌کشند، در نتیجه کودکان در توری از انتقاد به دام می‌افتند.

قشقرق به راه اندازد تا آن چه را می‌خواهد از مادرش بگیرد، اما در مقابل پدرش هرگز چنین کاری نکند. بنابراین فرض بر این است که مشکل رفتاری کودک خاص شرایطی است که به هنگام آموختن داشته است و قابل تعمیم به موقعیت‌های دیگر نیست. (ریچارد، جی. موریس، ۱۹۷۶)

• چگونه تحسین کنیم؟

برای والدین آسان است که فقط به رفتارهای نادرست کودک خود توجه کنند و اعمال درست آن‌ها را در نظر نگیرند. برای مثال علی و پروین بدون سر و صدا در اتاق مشغول بازی کردن‌اند و هیچ کس آن‌ها را به خاطر آن که بسیار دوستانه اسباب‌بازی‌ها را تقسیم می‌کنند، تحسین نمی‌کند؛ اما چند دقیقه بعد که بین بچه‌ها دعوا می‌شود، پدر عصبانی شده، سر آن‌ها داد می‌کشد.

والدین آن چنان در تعلیم و تربیت و مراقبت از فرزندانشان غرق می‌شوند که وقتی عمل خوبی از آن‌ها سر می‌زند آن را به سادگی بدیهی تلقی می‌کنند، اما وقتی

شناختی یا ژنتیکی دارند، ولی این بدان معنا نیست که تمام مشکلات رفتاری‌یی که در کودکان مشاهده می‌شود، دارای علت ژنتیکی باشد. بنابراین فرض بر این است که کودک قشقرق به راه‌انداختن‌ها و مشکلات مربوط به خواب، غذا خوردن، لباس پوشیدن، پرت کردن اشیاء، تنها بازی کردن، ترس‌ها و غیره را در محیط زندگی خود می‌آموزد.

۲- مشکلات رفتاری، یک به یک آموخته می‌شوند. بسیاری از کودکان بیش از یک مشکل رفتاری دارند. رفتار درمانگران معتقدند که کودک هر یک از مشکلات رفتاری را آموخته است و هر مشکل رفتاری جدا از مشکلات دیگر آموخته شده و مستقلاً رشد کرده است.

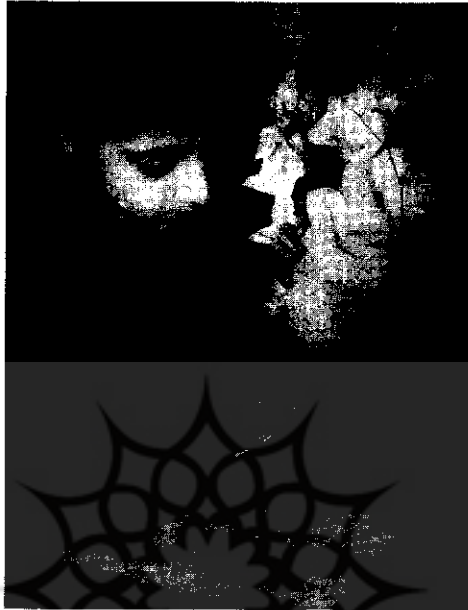
۳- مشکلات رفتاری را می‌توان با استفاده از شیوه‌های اصلاح رفتار از میان برد.

۴- مشکلات رفتاری کودک در موقعیتی معین، فقط نشانگر این است که کودک در آن موقعیت خاص این گونه رفتار می‌کند.

۵- این واقعیت روشن است که کودکان در شرایط مختلف، رفتارهای متفاوت بروز می‌دهند. ممکن است در خانه اصلاً نتوان از پس کودکی برآمد، ولی همان کودک در مدرسه، یک «فرشته بی نقص» باشد. امکان دارد کودک

کودک، خود را آن گونه که ما توصیف می‌کنیم، می‌بیند و سعی می‌کند رفتارش را با دید ما وفق دهد. پس، از القاب و صفات منفی برای توصیف شخصیت کودک استفاده نکنیم، حتی اگر رفتارش چنین باشد.

که ما از اعمال و رفتارش به وی می‌دهیم، شکل می‌گیرد. یعنی کودک خود را آن گونه که ما توصیف می‌کنیم، می‌بیند و سعی می‌کند رفتارش را با دید ما وفق دهد. پس، از القاب و صفات منفی برای توصیف شخصیت کودک استفاده نکنیم، حتی اگر رفتارش چنین باشد.



اشکالی در رفتار آنان رخ می‌دهد، همه اشتباهاتشان را به رخشان می‌کشند، در نتیجه کودکان در توری از انتقاد به دام می‌افتند. کودک شما می‌خواهد که به او توجه کنید و تلاش می‌کند این توجه را از هر طریقی که می‌تواند، به دست آورد. اگر دیدگاه شما منفی باشد، او از راه‌های منفی به هدف خود می‌رسد، اما اگر روی نکات مثبت تمرکز کنید، در مقابل، رفتارهای خوب بیش‌تری دریافت خواهید کرد، زیرا در این حالت

(۲) از تحسین‌های ویژه استفاده کنید.
هر چه تحسین شما اختصاصی‌تر باشد، کودک درست بودن کارش را بهتر درک می‌کند و احتمال این که آن عمل را

تکرار کند، بیش‌تر می‌شود. برای نمونه یک روز صبح متوجه می‌شوید که فرزندتان رختخوابش را مرتب کرده و مشغول شانه زدن موهایش است. اگر به سادگی بگویید: «آفرین عزیزم»، او نمی‌فهمد که تحسین شما به خاطر مرتب کردن رختخوابش است یا شانه زدن موهایش. پس بگویید: از این که امروز صبح رختخوابت رو جمع کردی، خیلی خوشم اومد، ممنونم.»

شما می‌توانید از رفتارهای خوب فرزندتان یادداشتی تهیه کنید و در پایان روز آن را برای فرزندتان بخوانید. با این کار هر دوی شما احساس خوبی خواهید داشت.

(۳) هر پیشرفت‌ی را تحسین کنید.
مراقب باشید تا به تمام رفتارهای خوب کودکان توجه کرده، آن‌ها را تحسین کنید. اگر به فرزند خردسالتان گفته‌اید که باید اسباب بازی‌هایش را پس از بازی کردن با آن‌ها مرتب کند، ولی او قبلاً هیچ‌گاه این کار را انجام نداده است، پیشرفت‌های کوچک او را نیز ستایش کنید. دفعه اول به خاطر جمع کردن یک قطعه اسباب بازی، دفعه دوم، به خاطر

کودک با رفتارهای مثبت خود سعی در جلب توجه شما خواهد داشت.

اگر در هنگام تحسین کردن کودک خود، راهنمایی‌های زیر را به کار ببندید، به زودی خواهید دید که این کار، یک روش تربیتی و انضباطی بسیار مؤثر است.

(۱) رفتار کودک را تحسین کنید، نه شخصیت او را.
والدین به خاطر مشکلاتی که در مواجهه با رفتار کودک خود دارند، شخصیت کودک را با کلماتی نظیر لجباز، تنبل و خودخواه توصیف می‌کنند. این یک حلقه معیوب است و راه به جایی نمی‌برد. تغییر شخصیت به مراتب مشکل‌تر است. وقتی برای تغییر دادن رفتار کودک تلاش می‌کنید، احتمال موفقیت شما بیش‌تر است. به بچه نگویید: چه «دختر خوبی» یا چه «پسر خوبی». گفتن این عبارات کلی نمی‌تواند احساس مشخصی را به کودک القا کند. به جای آن می‌توانید بگویید: «من از طرز حرف زدن با علی خوشم آمد.» (کاربر، ۱۹۴۸).

تصویری که هر کودک از خود دارد، براساس بازخوردی

۶) تحسین را با علاقه بی قید و شرط بیامیزید.

در مواردی که کودک فقط هنگام تحسین شدن مورد توجه والدینش قرار می‌گیرد، به تدریج نسبت به آن احساس نیاز می‌کند. برخی والدین نگران آن‌اند که مبادا کودکانشان فقط هنگامی که مورد توجه قرار می‌گیرند و تشویق می‌شوند، خوب رفتار کنند. برای رفع این مشکل، بهترین کار این است که پس از جا افتادن یک رفتار جدید، رفته رفته از میزان تعریف و تمجید بکاهیم و آن را به طور موردی انجام دهیم، زیرا هر وقت کودک عملی شایسته انجام می‌دهد، والدینش برای تشویق کردن او حضور ندارند.

مواقعی که به طور اختصاصی و با دید مثبت درباره رفتار فرزندان نظر می‌دهید، به کودک کمک می‌کنید تا دیدی مثبت نسبت به خود به دست آورد و مراقب اعمالش باشد. در همین موقع به کودک نشان دهید حتی وقتی که در حال بررسی رفتارش نیستید نیز برای او ارزش قائل‌اید و بدون هیچ گونه قید و شرطی دوستش دارید. بغلش کنید، به او توجه کنید، به حرف‌هایش گوش دهید، برایش ارزش قائل شوید و به او اطمینان دهید که لازم نیست برای به دست آوردن علاقه شما نگران باشد، چون در هر حال و همیشه از آن برخوردار است. (گاربر، ۱۹۴۸)

اگر کودکان احساس کنند که دوست‌داشتنی و باارزش‌اند، تصویری که از خود می‌یابند، مثبت خواهد بود و در مورد توانایی‌های خود احساس اعتماد به نفس خواهند کرد.

تأثیر تقویت‌های اجتماعی مانند تشویق و تحسین، تا حدودی بستگی به رابطه کودک با بزرگسال نیز دارد. تشویق از طرف والدینی که رابطه گرم و پذیرایی با کودک دارند، معمولاً مؤثرتر از تشویق از طرف والدینی است که سرد و بی‌اعتنا هستند. (ماسن و همکاران، ۱۳۶۸)

منابع:

- موریس، ریچارد، جی: اصلاح رفتار کودکان، ترجمه ناهید کسائیان، مرکز نشر دانشگاهی، تهران ۱۳۶۸.
- گاربر، استفن، گاربر، ماریان دانلیز، فریدمن اسپیزمن، روبین: چگونه با کودک رفتار کنیم، ترجمه دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک و دکتر احمد شریف تبریزی، انتشارات مروارید، تهران ۱۳۷۸.
- ماسن، هنری و همکاران: رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، نشر مرکز، تهران ۱۳۶۸.

مواقعی که به طور اختصاصی و با دید مثبت درباره رفتار فرزندان نظر می‌دهید، به کودک کمک می‌کنید تا دیدی مثبت نسبت به خود به دست آورد و مراقب اعمالش باشد.

جمع کردن دو قطعه اسباب بازی و همین طور ادامه دهید تا رفتار کودک اصلاح گردد.

۴) به طور مناسب و مقتضی تحسین کنید.

برای دریافت پاسخ‌های بهتر، نوع تحسین را با سن و اخلاق کودک متناسب کنید. برای نمونه در آغوش گرفتن، بوسیدن و دیگر نشانه‌های عملی محبت همراه با کلمات محبت‌آمیز، برای کودکان خردسال مؤثرند، اما در مورد کودکان بزرگ‌تر، بهتر آن است که از پیام‌های سری استفاده کنیم، زیرا این کودکان بیش‌تر دوست دارند به طور اختصاصی تشویق شوند. برای نمونه، می‌توانید با یک چشمک یا اشاره دست نشان دهید که به عمل خویش توجه کرده‌اید و بعداً می‌توانید در مورد رفتار پسندیده‌اش با یکدیگر صحبت کنید.

به نظر ما باید در مورد واکنش‌های فرزندان نسبت به تحسین، قضاوت کنید تا ببینید به هدف زده‌اید یا نه. اگر کودک تعریف‌های شما را نادیده می‌گیرد، ولی بعداً آن رفتار خوب را تکرار می‌کند، در می‌یابید که ستایش مؤثر بوده است.

برای تقویت اثرهای تحسین می‌توانید یک جایزه را نیز با آن همراه کنید. (در این مورد بعداً بیش‌تر صحبت خواهیم کرد.)

۵) بلافاصله تحسین کنید.

تحسین کردن، به خصوص در مورد کودکان خردسال، وقتی مؤثرتر است که بدون معطلی صورت گیرد. نگذارید بین رفتار پسندیده او و پاسخ شما فاصله زیادی بیفتد.