

کودکان را چگونه پاداش دهیم؟

لعیا علی پور

کارشناس روان‌شناسی بالینی - مشاور

در پیوند شماره ۳۰۳- دی ماه ۸۳ مقاله‌ای تحت عنوان «رفتار کودکان را چگونه تحسین کنیم؟» از نظر شما خوانندگان محترم گذشت که در آن راه کارهای عملی برای نحوه مناسب تحسین رفتار کودک ارائه شد. اکنون در ادامه همان مطلب، روش‌های صحیح استفاده از پاداش، یعنی تقویت‌کننده‌ها، برای شما عزیزان توضیح داده می‌شود. امید است که این شیوه‌ها، شما را در تربیت صحیح فرزندانتان یاری دهد.

پاداش چیست؟ کودکان را چگونه پاداش دهیم؟

پاداش را معمولاً رویدادی می‌دانند که بلافاصله بعد از رفتار اتفاق می‌افتد و سبب افزایش اجزای آن رفتار می‌شود. (موریس، ۱۹۷۶)

پاداش برای رفتار مطلوب، یک تقویت‌کننده محسوب می‌شود. کودک نسبت به کاری که انجام داده، احساس خوبی پیدا می‌کند و در نتیجه این میل در او به وجود می‌آید که آن را تکرار کند. یک تقویت‌کننده می‌تواند هر چیزی باشد و خاصیت آن این است که در پی یک رفتار به کودک عرضه می‌شود و او را برمی‌انگیزد تا آن رفتار را تکرار کند. در واقع پاداش یک تحریک‌کننده است.

اولین باری که بچه کوچکتان می‌گوید: «مامان یا بابا»، شما با لبخند زدن یا در آغوش گرفتن او، حرف زدنش را

تقویت می‌کنید. شما از خوشحالی در پوستتان نمی‌گنجید و بچه شما این را به خوبی حس می‌کند. در مقابل، اولین باری که کودکان از کابینت آشپزخانه بالا می‌روند و شیشه مربا را پیدا می‌کنند، بالا رفتنش از کابینت بامزه مربا تقویت می‌شود. در هر دو مورد، رفتار اولیه کودک با نتایج آن رفتار تقویت می‌گردد.

انتخاب یک پاداش مناسب برای رفتار شایسته کودک، همیشه آسان نیست (گاربر، ۱۹۴۸) ممکن است چیزی که برای یک کودک پاداش به حساب می‌آید برای دیگری



یک کودک، به ویژه اگر خیلی کوچک باشد، نسبت به تکمیل نشدن یا به تأخیر افتادن یک پاداش وعده داده شده بسیار حساس است. کاری را که از عهده انجامش بر نمی آید، تعهد نکنید و در عین حال چیزی دیگر را جایگزین پاداشی که قولش را داده اید، نکنید.



وقت یک بار، خواست‌های کودکان را بررسی کنید. از فرزند خود پرسید:

- ۱- اگر بتواند سه آرزو کند، آن‌ها چه هستند؟
- ۲- اگر قرار باشد چیز خاصی از مامان بخواهد، آن چیز چیست؟
- ۳- اگر به اندازه ۱۰۰۰، ۲۰۰۰ یا... تومان پول داشته باشد، با آن چه کار می‌کند؟
- ...

● به پاداش‌ها تنوع ببخشید.

متنوع کردن پاداش یکی از راهبردهایی است که سبب می‌شود پاداش جاذبه خود را از دست ندهد. برای نمونه گاهی یک هدیه بدهید، گاهی یک برنامه تفریحی برای کودک تنظیم کنید یا حق و امتیاز خاصی به او بدهید. در مواقعی که امکانش برایتان هست، پاداش‌ها را طوری انتخاب کنید که با رفتارهایی که قصد تقویت آن‌ها را دارید، متناسب باشد. برای مثال، برای کودکی که صبح برای رفتن به مدرسه سر موقع حاضر می‌شود و با خوشحالی از خانه به مدرسه می‌رود، یک پاداش خوب آن است که اجازه بدهیم شب نیم ساعت دیرتر بخوابد.

● همیشه به قولتان عمل کنید.

یک کودک، به ویژه اگر خیلی کوچک باشد، نسبت به تکمیل نشدن یا به تأخیر افتادن یک پاداش وعده داده شده بسیار حساس است. کاری را که از عهده انجامش بر نمی آید، تعهد نکنید و در عین حال چیزی دیگر را جایگزین پاداشی که قولش را داده اید، نکنید.

پاداش به حساب نیاید. (ریچارد، ۱۹۷۶) حتی تأثیر یک پاداش یا تقویت کننده واحد ممکن است بر یک فرد معین در شرایط مختلف، متفاوت باشد. (سیف، ۱۳۷۳)

در این جا فهرست انواع مختلف پاداش‌هایی را که مورد علاقه اغلب کودکان است، ملاحظه می‌کنید. شناسایی انواع تقویت کننده‌ها، والدین را در استفاده درست و مؤثر از آن‌ها یاری می‌دهد.

- ۱- خوراکی‌ها
- ۲- انواع نوشابه‌ها
- ۳- اشیاء، مثل: انواع اسباب بازی‌ها
- ۴- فعالیت‌ها، مثل: تاب بازی، چرخ و فلک سواری، دویدن، توپ بازی و...
- ۵- تحسین کلامی، مانند: بسیار خوب، آفرین، عالی است، خیلی به تو افتخار می‌کنم و...
- ۶- ابراز احساسات بی کلام، مثل: لبخند زدن، غلغلک دادن، در آغوش گرفتن، بوسیدن و نوازش کردن. (موریس، ۱۹۷۶)

در مورد انتخاب نوع پاداش و روش اعمال آن، پیش‌نهادهای زیر را بخوانید:

● بررسی کنید.

از آن جا که تمایلات کودکان دائماً تغییر می‌کند، هر چند

● به خاطر داشته باشید که تغییر رفتار کودک وقت می‌گیرد.

تغییر دادن رفتار کودک نیازمند صرف وقت و ایجاد انگیزه‌های صحیح است. عوض کردن هر چیزی در تلاش اول غیرممکن است و پافشاری برای انجام آن، افراد دیگر را به ستوه می‌آورد، ولی نباید از کوشش خود ناامید شوید. (گاربر، ۱۹۴۸)

تا این‌جا درباره استفاده مداوم از پاداش (در هر بار که کودک رفتار صحیح انجام می‌دهد) صحبت کردیم، لیکن در مواردی استفاده مداوم از پاداش کار خوبی نیست. در بعضی موارد ممکن است کودک از گرفتن پاداش خسته شود و بنابراین رفتار مطلوب را کم‌تر انجام دهد، یا ممکن است والدین وقت نداشته باشند هر بار که رفتار صحیح بروز می‌کند به کودک پاداش دهند. ولو این امکان وجود داشته باشد، ممکن است این روش، مطلوب‌ترین روش نباشد. (موریس، ۱۹۷۶)

بنابراین والدین می‌توانند برای پر کردن فاصله بین وقوع رفتار و ارائه پاداش، از توضیحات کلامی یا پته (ژتون) استفاده کنند. وقتی که پدر به کودک بگوید: «اگر صبح پس از بیدار شدن، اتاقت را مرتب و تمیز کنی، عصر که به منزل بر می‌گردم، اسباب بازی دلخواهت را برایت خواهم آورد، غالباً مؤثر می‌افتد. (مارتین و پیپر، ۱۹۹۲)

تقویت کننده پته‌ای به یک تکه کاغذ، ستاره، ژتون، مهر و... گفته می‌شود که پس از رفتار مطلوب شخص، به عنوان تقویت کننده به او داده می‌شود و شخص می‌تواند آن را با سایر تقویت کننده‌های مورد علاقه‌اش معاوضه کند. معلم کلاس می‌تواند علاوه بر توضیحات کلامی، از نوعی پته نیز استفاده کند، برای مثال در پایان جلسات درس روزانه به هر یک از دانش‌آموزانی که وظایف را به خوبی انجام داده است یک ستاره بدهد و به کلاس بگوید که هر کس تمام ستاره‌های سهمیه روزانه را در طول هفته دریافت کند، می‌تواند در برنامه گردش علمی روز جمعه شرکت کند. (سیف، ۱۳۷۳)

در اغلب مواردی که پاداش به طور مداوم داده شده است، وقتی پاداش قطع شود، رفتار به سرعت کاهش می‌یابد

یا متوقف می‌شود. هم چنین تقویت یا پاداش دهی پیاپی ممکن است سریعاً به حالت اشباع یا سبیری منجر شود و در نتیجه انگیزه یادگیری از بین برود و از طرفی از لحاظ اقتصادی نیز به صرفه نیست. بنابراین اگر بعد از این که کودک در یادگیری رفتار مورد نظر تا حدودی پیش رفت، کم کم به جای پاداش مداوم، باید به صورت متغیر یا سهمی به او پاداش داد.

برنامه پاداش نسبی متغیر، به این معنی است که کودک همواره بعد از رفتار مورد نظر به صورت ثابت پاسخ نمی‌گیرد. زمانی ممکن است بعد از یک مورد رفتار صحیح و زمانی ممکن است بعد از سه مورد رفتار صحیح پاداش دریافت کند. به عبارت ساده‌تر، هراز چند گاهی یک بار و به صورت تصادفی پاداش می‌گیرد. البته باید کاری کنید که برنامه تان چندان کم مایه نباشد.

به هر حال رفتار کودک را باید به برنامه متغیر پاداش منتقل کرد و کم کم از تعداد تقویت‌ها کاست تا این که رفتار زیر کنترل محرکات محیط طبیعی در آید. (موریس، ۱۹۷۶)

مارتین پیپر (۱۹۹۲) نکات زیر را برای ادامه و نگاه‌داری رفتار آموخته شده توضیح داده‌اند:

۱- محیط طبیعی می‌تواند تقویت‌های فراوانی برای رفتار تازه تدارک ببیند و باید از آن‌ها حداکثر استفاده را به عمل آورد. برای مثال صحبت کردن یکی از رفتارهایی است که در محیط‌های طبیعی زندگی همواره مورد تقویت قرار می‌گیرد. اگر به کودکی که زبان نیاموخته، آموزش زبان داده شود، به محض زبان باز کردن، در حضور دیگران مورد تقویت واقع خواهد شد.

۲- تغییر رفتار را در محیط طبیعی کودک انجام دهید.

۳- از برنامه‌های تقویت ناپیایی استفاده کنید.

منابع:

- گاربر، استفن؛ گاربر، ماریان دانیلز و فرید من اسپیرمن، روبین: با کودک چگونه رفتار کنیم، ترجمه دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک و دکتر احمد شریف تبریزی، انتشارات مروارید، تهران ۱۳۷۸.
- سیف، علی اکبر: تغییر رفتار و رفتار درمانی، نظریه‌ها و روش‌ها، نشر دانا، تهران ۱۳۷۳.
- موریس، ریچارد، جی: اصلاح رفتار کودکان، ترجمه ناهید کسانیان، مرکز نشر دانشگاهی، تهران ۱۳۶۸.



شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی:

سن :

شغل :

میزان تحصیلات :

* قبلاً مشترک این نشریه :
 بوده ام
 نبوده ام
شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : استان :

شهرستان :

کد پستی :

تلفن :

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.



خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مستولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره‌گیری از دیدگاه‌ها و پیشنهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش‌نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تاهل: مجرد متأهل

میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

- ۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می‌کنید؟
- ۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟ از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:
- ۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می‌گیرد؟ از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:
- ۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می‌کند؟ بلی خیر چند نفر؟
- ۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می‌فرمایید؟ همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب
- ۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟ ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم
- ۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟ کافی و مناسب است کم است زیاد است
- ۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکس‌ها و طرح‌ها رضایت دارید؟ بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟ بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق‌اید؟ بلی خیر
- ۱۱- آیا مایل‌اید درباره مشکلات خانواده‌ها، روش‌های تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟ بلی خیر
- ۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟ بلی خیر
- ۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش‌آموزان مؤثر است؟ بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد
- ۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می‌کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می‌بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۶- در چه زمینه‌هایی می‌توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.
- ۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش‌نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.
- ۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.