



موضوع والدین را وسوسه می‌کند تنبیه جسمی را شدیدتر کنند و به این ترتیب خطر بدرفتاری با کودک افزایش می‌یابد. شاید زیانبارترین راه کنترل کودک آن است که والدین تهدید کنند کودک را رها و یا از او صرف‌نظر می‌کنند. کودکان در هر سنی ممکن است تا مدت‌ها پس از تهدید، در ترس و اضطراب باشند که مبادا والدین را از دست بدهند.

بسیاری از والدین نیز، به علت ترس از سرکوب شدن کودک، او را تحت هیچ انضباطی قرار نمی‌دهند. در صورتی که انضباط قاطع و سرشار از مهر و محبت، بدون سخت‌گیری‌های زائد، بهتر از هر روش تنبیهی بر روحیه کودک اثر می‌گذارد. به او کمک می‌کند تا در رابطه با دیگران، احساس امنیت بیشتری داشته باشد و با هرگونه تغییر و تحولی با اعتماد بیشتری مقابله کند. پرورش کودکانی منضبط، مهارت مهمی است که والدین باید آن را فراگیرند. انضباط مترادف با مجازات نیست. برعکس، انضباط یعنی نشان دادن راه درست، احترام به حقوق دیگران و تشخیص رفتار مناسب. هدف از انضباط پرورش کودکانی است که احساس محبوب بودن و امنیت می‌کنند، دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، می‌دانند چگونه خشم خود را کنترل کنند و با هر مسئله کوچکی خود را نمی‌بازند.

به عقیده ماکارانکو: «انضباط به مفهوم وسیع کلمه عبارت است از در نظر گرفتن همه جانبه مجموعه رفتار و اعمال فرد نسبت به جامعه».

در نهایت انضباط پایه و اساس کامل جامعه است. اگر انسان‌ها دروغ بگویند، یکدیگر را بیازارند، تقلب کنند و... نمی‌توانند با هم زندگی

سرآغاز

خانواده

یکی از بسترهای

اساسی شکل‌گیری کیان

تربیتی، نقش‌پذیری اجتماعی،

شاکله شخصیتی و عادات لازم برای

زندگی در کودکان است. خانواده اولین

پایه‌های رشد اجتماعی و بنای شخصیت را شکل

می‌دهد، زیرا کودک در بیشتر حالات خود مقلد پدر

و مادر در خوی‌ها و رفتارهای آنان است. مسئله انضباط،

مطلب تازه‌ای نیست و تاریخی به قدمت زندگی بشر در

کره خاکی دارد. از دیر باز با طرح مسئله انضباط، همواره پای

مسائل روش‌های تربیتی نیز به میان کشیده شده که در نهایت

با اجبار، گرفتن و تنبیه کردن از طرف اعمال‌کننده و گریه و

زاری و اندوه از طرف دریافت‌کننده همراه بوده است. اصول

انضباطی والدین که اساساً برای تنظیم و تعدیل رفتارهای

کودکان شامل مسائل رفتاری و رفتارهای ضد اجتماعی به کار

گرفته می‌شود، در میان والدین مختلف، متفاوت است.

روش‌های شایع و مؤثر در کنترل رفتار نامطلوب کودکان عبارت‌اند

از: سرزنش، تنبیه بدنی و تهدید کردن که آثار جانبی زیانبار بالقوه‌ای

بر احساس امنیت و اعتماد به نفس کودکان دارند. هر چه از سرزنش

بیشتر استفاده شود، اثر بخشی آن بیشتر تقلیل می‌یابد. تأثیر تنبیه

بدنی چندان نیست و با تکرار آن نیز به تدریج تأثیرش کم می‌شود. این

کلید واژه‌ها: انضباط، تنبیه، تشویق.

آموزش انضباط به کودکان

جمیله حدادزاده



جدول ۱. تفاوت‌های عمده بین تنبیه و انضباط

انضباط	تنبیه
- هدف آن آموزشی است. - توأم با همدلی و محبت بزرگسال است - بزرگسال به موقعیت موجود و نتایج آن علاقه‌مند است. - کودک را قوی می‌کند. - فرایند یادگیری است. - بدون قضاوت اخلاقی است. - به کودک فرصت می‌دهد، رفتار و نتیجه عمل خود را انتخاب کند. - بزرگسال محکم، جدی و منصفانه عمل می‌کند. - مناسب محیط دموکراتیک است. - نیروی بازدارنده دائمی است.	- هدف آن توهین آمیز است. - حاصل خشم بزرگسال است. - رفتار بزرگسال احساسی و متکی بر انتقام است. - تحقیر آمیز است. - بزرگسال در نقش پلیس و زندانبان است. - توأم با قضاوت است. - هیچ‌گونه حق انتخاب به کودک نمی‌دهد. - بزرگسال به گذشته توجه می‌کند. - تنها به محیط استبدادی تعلق دارد. - اثر موقتی دارد.

آموزش انضباط به کودک

وقتی برای انضباط کار می‌کنید، باید حس کنید که بهترین دوست بچه هستید. در این کار کمی متواضع باشید. باید بدانید که تعلیم انضباط سخت است. «اهمیتش را ببین، اما پیچیدگی‌اش را هم ببین». اهمیت انضباط به این دلیل است که سبب یادگیری بهتر و رشد شخصیت سالم در فرد می‌شود. همهٔ کودکان باید با استقلال و ابراز وجود رشد یابند و از حمایت و مراقبت بیش از حد در مورد آن‌ها باید خودداری شود. این سخن با لزوم وجود انضباط متناقض نیست. زیرا منظور از انضباط رفتارهایی است که در چارچوب ضوابط و مقرراتی مطرح می‌شوند که مورد قبول اعضای خانواده هستند. کودکان باید فرق بین درست و غلط را فرا گیرند و به این منظور، انضباط یک اصل است.

البته نباید پیش از آن که کودک مفهوم و معلول را دریابد یا معنای تنبیه را بفهمد و یا آمادگی لازم را داشته باشد، انضباط را به او معرفی کرد. او باید بیاموزد که چگونه خود را کنترل کند. این کار از نظر پیشرفت و رشد و نمو سخت‌ترین نوع یادگیری است. کمک بزرگ شما عبارت است از مواجه کردن کودکان با رفتارشان. شخصیت و قدرت یادگیری کودکان با یکدیگر تفاوت دارد و باید در مقابل هر کدام از آن‌ها به روش خاصی متوسل شد. در آموزش انضباط، ماهرانه‌ترین نقشی که شما بازی می‌کنید، تصمیمی است که در مورد علت رفتار کودک می‌گیرید. این عمل مستلزم تمام بصیرت شماست. باید بدانید طریقهٔ رفتار شما بر رفتار کودکان تأثیر زیادی دارد. اگر

کنند. این امر همیشه حقیقت داشته است؛ چه در عصر حجر و چه اکنون که بیش از همیشه به هم نزدیک‌تر و هزار مرتبه بیشتر یک جامعه هستیم و هر چه بیشتر به این سو روانیم، ساده بگویم، عصر ما به انضباط نیاز دارد.

تنبیه یا انضباط

تنبیه ممکن است عمل توقف و انجام ندادن کاری را به کودکان آموزش دهد، ولی به او یاد نمی‌دهد که به جای کار نادرست، چه کاری انجام دهد.

تحقیقات اخیر در زمینهٔ تعلیم و تربیت و روابط کودک-بزرگسال نشان می‌دهد که تنبیه صرفاً بازدارنده‌ای موقت برای رفتارهای نابه‌هنجار و مکرر کودک است. در حالی که اطاعت باید در برگیرندهٔ آگاهی کامل کودک از آن چه که می‌خواهد انجام دهد، باشد. کودک باید بداند که برای چه و چرا فرمان و یا خواهشی را اجرا می‌کند. در این صورت، انضباط نشانه‌ای از نیروی ارادهٔ فردی است، نه اجبار برای انجام کاری. کودک را باید طوری به انضباط واداشت که نه تنها خود را در دایرهٔ تنگ پیرامون کار و خانواده‌اش محدود نکند، بلکه خودش هم فعالانه خواهد کوشید تا حتی المقدور آن‌ها را به مقصد نهایی برساند. انضباط اساساً به این اصل اشاره می‌کند که هر ارگانیزم یاد می‌گیرد رفتار خود را در درجات و حالات متفاوت کنترل کند و آن را با نیروها و ضوابطی که وی در پیرامون و محیطش می‌شناسد، هماهنگ و منطبق سازد.

انضباط در معانی مختلف به کار می‌رود؛ از جمله: اطاعت کورکورانه، محدودیت، نظم و قاعده و قانون. گاهی هم انضباط مترادف با تنبیه است و ترس از تنبیه کودک را به اجرای وظایف معین وامی‌دارد و مانع از این می‌شود که او به انجام کاری که مخالف مقررات است، مبادرت کند. انضباط به معنی قانون و قاعده، از نظر این که مقررات و قانون به وسیله چه مقام و موقعیتی به فرد تحمیل شود، به چند صورت قابل تصور است. هم چنین، انضباط به معنای عمل کردن بر اساس ارتباطات خوب، گوش کردن به صحبت‌های بچه‌ها، تعیین استانداردهای بالا و توقع رفتار درست است. با این کار در واقع به کودک این پیام را القا می‌کنیم که: «به نظر من تو قادر به انجام این کار هستی».

سن ۰ تا ۲ سال

• شیرخواران و کودکان نوپا به طور طبیعی کنجکاو هستند. بنابراین به از بین بردن مواردی علاقه مند هستند که وسوسه برانگیزند یا خلاف عقیده ایشان هستند. کلمه مورد علاقه ایشان «نه» است و جهت مورد پسندشان، دور شدن و فاصله گرفتن. چیزهایی مثل تلویزیون، ویدیو، استریو، جواهرات و خصوصاً داروها و مواد شوینده، باید از دسترس ایشان دور نگه داشته شوند.

• زمانی که شیرخوار یا نوپای شما کار غیر قابل قبول یا بازی خطرناکی می کند، به آرامی «نه» بگویید و او را از منطقه دور کنید یا این که حواس او را با یک فعالیت مناسب پرت کنید. از صدور فرمان های صریح و مستقیم مانند «بیا این جا» خودداری کنید. هنگام صحبت با او از جملات بسیار ساده استفاده کنید. تا جایی که می توانید از مشورت با او خودداری کنید.

• «طرد کردن» شیوه انضباطی مؤثری برای کودکان نوپاست. برای مثال، کودکی که می زند، گاز می گیرد یا غذا را پرت می کند، باید دلیل غیر قابل قبول بودن رفتارش به او گفته شود، به مکان طرد شده برود (صندلی غذا یا زیر راه پله) و برای یک یا دو دقیقه آرام بنشیند (طرد شدن بیش از حد برای کودکان نوپا مؤثر نیست).

• مهم است بدانیم به باسن زدن، کتک زدن و تودهنی، برای هیچ سنی مناسب نیست. خصوصاً بعید است شیر خواران و کودکان نوپا ارتباط بین رفتارشان و تنبیه فیزیکی را درک کنند. آن ها فقط درد حاصل از کتک را احساس می کنند.

• فراموش نکنید که کودکان با مشاهده بزرگسالان خصوصاً والدینشان می آموزند. مطمئن باشید رفتار شما برای کودکان نقش الگو را دارد. شما با مرتب کردن وسایلتان تأثیر عمیق تری بر او می گذارید تا این که فقط فرمان دهید که اسباب بازی هایش را جمع کند؛ در حالی که خودتان وسایلتان را در اطراف پهن کرده اید.

سن ۳ تا ۵ سال

• همان طور که فرزند شما رشد می کند و شروع به فهم ارتباط بین اعمال و عواقب آن ها می کند، اطمینان حاصل کنید که او درک ارتباط بین قوانین خانوادگی تان را آغاز کرده است.

• قبل از آن که کودکان تان را به خاطر رفتار معینی که از آن ها سر می زند، تنبیه کنید، آن چه را که از ایشان انتظار دارید، برایشان توضیح دهید. مثلاً زمانی که برای اولین بار کودک سه ساله شما از مداد شمعی برای نقاشی روی دیوار اتاق استفاده می کند، به او توضیح دهید که چرا اجازه این کار را ندارد و چه اتفاقی می افتد اگر که این کار را دوباره انجام دهد (مثلاً کودک باید دیوار را تمیز کند، وگرنه مجاز به استفاده از مداد شمعی ها در تمام طول روز نخواهد بود). اگر

در مقابل رفتار پرخاشگرانه فرزند خود تسلیم شوید، او دست از رفتارش بر نمی دارد؛ زیرا می داند شما سرانجام تسلیم او خواهید شد (حتی اگر به ندرت تسلیم شده باشید). در عوض اگر قاطعیت و ثبات داشته باشید، کودکان متوجه می شود که مقاومت فایده ای ندارد؛ زیرا سرانجام باید کار مورد نظر را انجام دهد. بعضی از اشخاص بسیار مشتاق اند که دقیقاً کار صحیح را برای بچه ها انجام دهند؛ به حدی که یکدیگر را مورد انتقاد قرار می دهند. وقتی با بچه ها زندگی می کنند، تمام هیجان ها، یأس ها و لحظات کوچک عصبی را که احساس می کنند، در خود می ریزند. به خاطر محبت زیادی که به بچه ها دارند، آن ها را تحمل می کنند و آنچه عایدشان می شود، لبخندی است بیمارگونه با قیافه خسته یک آدم رنج دیده. والدین را بر حسب این که چه میزانی از قاطعیت و محبت را در ارتباط با کودکان خود نشان می دهند، می توان به چهار طبقه دسته بندی کرد:

۱. والدین قاطع و محبت کننده
۲. والدین قاطع طردکننده
۳. والدین بامحبت فاقد قاطعیت
۴. والدین فاقد قاطعیت و بی محبت

راهکارهای عملی

هر چند که راهکارهای کاربردی زیر، بارها مؤثر واقع شده اند، اما به خاطر بسپارید که به طور کلی هیچ روشی همیشه خوب یا همیشه بد نیست. فقط یک قانون همیشگی وجود دارد: باید علت را تشخیص بدهی و عملت هماهنگ با علت باشد. انضباط بهتر نتیجه دست های سنگین تر یا زبان ملایم تر نیست، انضباط بهتر ناشی از روشن تر فکر کردن است.



گفتن «روی نیمکت نپ»، جمله «روی مبل بشین» را امتحان کنیم.

سن ۶ تا ۸ سال

• داشتن ثبات تعیین کننده است. در هر تعهد انضباطی خوب عمل کنید، و گرنه احتمال تضعیف اقتدارتان را بالا می برید. کودکان باید باور کنند، آن چه منظور شماست، همان چیزی است که می گویند. البته نه این که نمی توانید فرصت دوباره یا اجازه انجام حد معینی از اشتباه را بدهید، اما بیشتر اوقات شایسته است به آن چه می گویند، عمل کنید

• دقت کنید که هنگام عصبانیت تهدیدهای غیر واقعی را برای تنبیه به کار نبرید. (مثلاً: در را به شدت به هم زد! دیگر هرگز نباید تلویزیون ببینی!) چون به آن عمل نمی کنید و می تواند همه تهدیدهای شما را تضعیف کند. اگر تهدید می کنید که تا زمانی که جر و بحث در صندلی پشتی ماشین ادامه پیدا کند، دور خیابان ها می چرخید و به خانه نمی روید، مطمئن باشید که دقیقاً همان را انجام می دهید. اعتباری که به این شکل نزد فرزندانتان کسب می کنید، با ارزش تر است تا از دست دادن یک روز کنار ساحل.

• مجازات شدید ممکن است قدرتان را به عنوان پدر یا مادر از شما بگیرد. اگر مجازات فرزندتان برای یک ماه ادامه پیدا کند، ممکن است او احساس کند، انگیزه ای برای تغییر رفتارش ندارد؛ زیرا تقریباً همه چیز قبلاً از او گرفته شده است.

طی چند روز بعد، دوباره دیوارها را نقاشی کرد، یادآوری کنید که مدد شمع فقط برای کاغذ است و عواقب را اجرا کنید.

• اوایل که والدین قوانین را برقرار می سازند، این استاندارد که: «من این قانون را وضع کردم و انتظار دارم گوش کنی یا عواقب آن را بپذیری» برای همه بهتر است. اگر چه گاهی برای والدین راحت تر است از رفتار بدی که گاه به گاه اتفاق می افتد، چشم پوشی کنند یا دنبال هر چه را که به تنبیه منجر می شود، نگیرند. این رویه بدی را ایجاد می کند. ثبات، کلید انضباط مؤثر است و برای والدین تصمیم گرفتن (با یکدیگر، اگر تک والد نیستید) درباره این که قوانین چه هستند و سپس حفظ آن ها، مهم است.

• پیشنهادهای مثبت بدهید. مثلاً به جای این که بگویید: «ما روی میز نمی ایستیم»، به او بگویید: «ما روی زمین می ایستیم».

• همان گونه که در ارتباط با رفتارهایی که به تنبیه منجر می شوند، شفاف هستید، پاداش برای رفتارهای خوب را فراموش نکنید. تأثیر مثبتی را که تحسین شما می تواند داشته باشد، دست کم نگیرید. انضباط تنها تنبیه نیست، بلکه تشخیص رفتار خوب نیز هست.

• به کودکان بگویید که چه چیز شما را ارضی و خشنود می کند. آن چه را که انجام داده و باعث رضایت شما شده است، توضیح دهید. مثلاً گفتن «وقتی تو بازی، اسباب بازی های ت را با بقیه سهیم می شوی، به تو افتخار می کنم»، مؤثرتر است تا تنبیه کودک برای رفتار منفی عدم مشارکت. هنگام تشویق شور و شوق نشان دهید و فقط نگویید «کار خوبی بود!»

• اگر کودکان رفتارهای غیر قابل قبول را بدون توجه به آن چه شما انجام می دهید، ادامه می دهد، ساخت یک نمودار ستونی برای هر روز هفته را امتحان کنید. تصمیم بگیرید که قبل از تنبیه کودک، او تا چه حد می تواند بد رفتاری کند یا این که چه مدت باید رفتار مناسب را به نمایش بگذارد تا پاداش بگیرد. نمودار را روی یخچال نصب کنید و سپس هر روز رفتارهای غیر قابل قبول و خوب را علامت بزنید. این درک روشنی، از آن چه که در جریان است هم به شما و هم به کودکان می دهد. یک بار که این روش کارآمد شد، کودکان را برای یادگیری کنترل بد رفتاری اش تشویق کنید.

• طرد کردن برای کودکان این سن هم می تواند خوب به کار آید. مکان مناسبی را برای طرد کردن برگزینید که مانع حواس پرتی شود و کودکان را وادار به فکر کردن در مورد رفتارشان کند. به خاطر بسپارید، فرستادن کودک به اتاقش، اگر که رایانه، تلویزیون و یا بازی های ویدیویی در آن جاست، او را تحت فشار قرار نمی دهد. در نظر گرفتن طول زمان مناسب برای این کار را فراموش نکنید. کارشناسان یک دقیقه برای هر سال سن را، قاعده خوب و مناسبی می دانند. دیگران استفاده از طرد کردن را تا زمانی که کودک آرام بگیرد (آموزش خودگردانی)، توصیه می کنند.

• مهم است که به بچه ها بگوییم چه چیزی درست است که انجام دهند، نه این که فقط آن را که غلط است، متذکر شویم. مثلاً به جای

منابع

۱. ایلگ، فرانسیس، سیدنی، بیکر، لوئیس، باتس آمر (۱۳۸۷). رفتار کودک از تولد تا ۹ سالگی. ترجمه مهدی قراچه داغی. نشر شباهنگ.
۲. دریکوس، رولد و پرل، کاسل (۱۳۷۸). انضباط بدون اشک. ترجمه مینو واتقی و مریم داداش زاده. انتشارات رشد.
۳. راجرز، بیل (۱۳۸۳). رهبری معلم در کلاس درس / مدیریت رفتار. مترجم سیدرضا افتخاری. نشر قو
۴. گاربر، (۱۳۸۳). چگونه با کودک رفتار کنیم. ترجمه شاهین خزعلی، هومن حسینی نیک و احمد شریف تیریزی. نشر مروارید.
۵. مفیدی، فرخنده (۱۳۸۳). آموزش خانواده. ناشر پیام پویا.
۶. نجاتی، حسین (۱۳۸۴). روان شناسی رشد کودک و نوجوان. ناشر بیکران.
۷. هاینز، جیمز (۱۳۸۷). رفتار بهنجار و نابهنجار کودکان. ترجمه علی اکبر محمدی حسین پور. نشر محمد.
۸. زحمتکش، زهرا (۱۳۸۸). روش های مؤثر در آموزش انضباط به کودکان. نشریه قدس.
۹. سعدی پور، اسماعیل (۱۳۸۸). نظم و انضباط در کودکان. نشریه کودک.
۱۰. معین، زهرا (۱۳۸۸). بررسی دیدگاه معلمان و معاونان مدارس دخترانه در باره انضباط و مقایسه بین دیدگاه ها.
۱۱. معتمدی، زهرا (۱۳۸۸). انضباط. نشریه کودک.
۱۲. مفیدی، فرخنده (۱۳۸۹). الگوهای فرزندپروری والدین و تأثیر آن ها بر کودکان. رشد آموزش پیش دبستانی. شماره ۳.
13. Houck, Gm & l ecyer-Maus, E.A. (2004). Maternal limit-setting during toddlerhood delay of gratification and behavior problems at age 5. journal of infant mental health.
14. shroff pendley jennifer (2008). Deciplining your child <http://kidshealth.org>.
15. <http://forum.iransalamat.com>
16. <http://ylym.wordpress.com>
17. <http://www.tafahomnews.com>
18. <http://www.tebyan-ardebil.ir/description>
19. <http://javanemrooz.com/articles/lifestyle/ejtemaii/farzandan>