

# پاداش

## یکی از اجزاء موثر در آموزش رفتارهای مطلوب به کودکان است

تهیه و تنظیم: معصومه برجاسی  
دانشجوی کاردانی (مربی بهداشت مدارس)  
شاغل در مرکز بهداشت جنوب تهران

### مقدمه:

مرسوم است که در مقابل انجام کارها پاداشی در نظر گرفته می شود که برخی از این پاداش ها معنوی است و برخی مادی، دادن این پاداش ها به روحیه و عادات انسان ها بستگی دارد. بعضی از انسان ها منتظر پاداش معنوی و برخی منتظر پاداش مادی هستند در مقابل بسیاری از انسان ها نیز خود در پاداش دادن های مادی پیش قدم بوده و برخی نیز پاداش های مادی را صحیح ندانسته به پاداش معنوی اکتفا می کنند در حقیقت

ریشه ی این عادات پسندیده و یا ناپسند در تربیت پدر و مادر و الگوهای دوران کودکی نهفته است.

### پاداش چیست؟

پاداش را معمولاً رویدادی می دانند که بلافاصله بعد از بروز یک رفتار اتفاق می افتد و سبب تکرار آن رفتار می شود، در حقیقت پاداش چیزی است که به دنبال رفتاری خاص انجام می شود و سبب نیرومندی یا افزایش تعداد دفعات و تکرار آن رفتار می شود.



و بازی با همسالان را ترجیح می دهند. بنابراین بسیار اهمیت دارد که پدر و مادر بدانند که چه چیزی برای کودکشان پاداش به حساب می آید.

### انواع پاداش:

- خوراکی ها
- اشیاء (مثل اسباب بازی)
- فعالیتها (مثل بازی با دوستان و..)
- پاداش مادی
- پاداش معنوی (مثل گفتن کلام های تحسین آمیز)

### عوامل موثر بر پاداش:

#### ۱- در جای مناسب پاداش دهید:

بهتر است که پاداش های خود را برای به دست آوردن پاسخ های بهتر نسبت به سن و اخلاق خود انتخاب کنید مثلا در آغوش گرفتن، بوسیدن و دیگر پاداش هایی از این قبیل برای کودکان خصوصا خردسالان مفید می باشند. همچنین بهتر است رفتارها و واکنش های فرزندتان را نسبت به پاداش، تجزیه و تحلیل نمایید تا بفهمید که آیا رفتارتان درست بوده است یا خیر.

اگر کودک پاداش شما را نادیده می گیرد زود قضاوت نکنید، کمی منتظر بمانید و به محض اینکه مشاهده کردید کودک آن رفتار خوب را تکرار می کند باید درک کنید که پاداش شما موثر بوده است البته باید خاطر نشان کرد که شدیداً از پاداش های تکراری بپرهیزید زیرا پاداش های تکراری و مشابه در مدت کوتاهی تاثیر خود را از دست داده و بی نتیجه می شوند.

#### پیشنهاد:

حالت خلاقیت به خود گرفته و بطور مداوم نحوه پاداش دادن را تغییر دهید.



### پاداش را با توجه به مقاصد و بنا بر تاثیری که در کودک می گذارد تعریف می کنند:

ممکن است چیزی که برای یک کودک پاداش به حساب می آید برای دیگران پاداش به حساب نیاید، به عنوان مثال برخی از کودکان خوردن پفک نمکی، چیپس، لواشک، آب بنات و از این قبیل خوراکی ها را دوست دارند و برخی دیگر از کودکان اسباب بازی، کتاب، مداد رنگی و گروهی دیگر نیز رفتن به کوچه

## ۲- بلافاصله پاداش بدهید:

در اکثر مواقع پاداش، زمانی می تواند موفق باشد که بلافاصله بعد از انجام کار یا رفتار مثبت صورت می گیرد لذا نباید بین رفتار خوب و تحسین فاصله زیادی ایجاد شود لازم به یاد آوری است که کودکان بزرگتر این فاصله زمانی را درک می کنند.

به همین منظور پیشنهاد می شود تا همیشه پاداش هایی متناسب با روحیه و ویژگی شخصیتی کودک به همراه داشته باشید تا در صورت لزوم استفاده نمایید.

## ۳- پاداش را با علاقه بی قید و شرط بیامیزید:

هنگامی که صحبت از تشویق و تحسین کودکان به میان می آید، پدر و مادر از این امر نگران می شوند که مبادا این حالت برای کودک ثابت شود به همین دلیل برای رفع این مشکل بهتر است تا پس از درک یک رفتار خوب از طرف کودک به تدریج آن پاداش قطع گردد و از میزان تعریف و تحسین به کار رفته کاسته شود تا کودک درک کند که این رفتار خوب، صرفاً یک رفتار خوب می باشد و نیاز به تشویق ندارد و توجه کند که هر وقت کار خوبی انجام می دهد لزوماً پدر و مادرش در تمام مدت برای تشویق حضور ندارند.

**پیشنهاد:** سعی کنید پاداش ها به طور نامنظم صورت گیرد تا از ثابت شدن جلوگیری شود.

## ۴- نادیده گرفتن رفتارهای نامطلوب:

یکی دیگر از راه هایی که می تواند رفتارهای نامطلوب را از بین ببرد و یا به حداقل برساند نادیده گرفتن رفتار نامطلوب است، شاید پدر و مادر فکر کنند که این روش، کار آیی مثبتی ندارد، ولی بعداً با صبر و حوصله می توان دید که با نادیده گرفتن به موقع و حساب شده و مداوم، رفتارهای نامطلوب ترک شده و نتیجه آن حیرت انگیز است، اما باید به یاد داشته باشیم که در برخی مواقع کودکان برای اینکه توجه دیگران را به خود معطوف دارند دست به اعمالی می زنند که برای بزرگترها، زنده و یا بده هستند.

برخلاف تصور بزرگترها، کودکان به خوبی می دانند که چه رفتاری انجام دهند و در چه مواقعی پدر و مادرشان بیشتر آزار می بینند. **به عنوان مثال:** در زمانی که پدر و مادرشان با تلفن صحبت می کنند، مهمان مورد علاقه به منزل آمده و یا به خرید رفته و می خواهند جنس های خریداری شده را حساب کنند.

حال اگر تحمل نادیده گرفتن این رفتارها را دارید و می توانید خوب تحمل کنید کودک از آن رفتارها دست خواهد کشید چون به هدف خود نخواهد رسید، بنابراین دیگر آن رفتارهای ناشایست را انجام نخواهد داد.

**پیشنهاد:** اگر احساس می کنید که قادر به صبر تحمل زیادی نیستید هرگز دست به این عمل نزنید چون نه تنها موفق نخواهید بود بلکه وضع بدتر خواهد شد و وقتی برای اولین بار اقدام به نادیده







انجام کاری به کودک خود قول می دهید بلافاصله آن را انجام دهید و اگر از عهده انجام کاری بر نمی آید بهتر است تا قولی ندهید.

کودک باید بفهمد که پدر و مادر در تصمیم گیری هایشان ثابت قدم هستند و به حرفی که می زنند احترام می گذارند.

### سخن آخر:

استفاده صحیح از پاداش، یکی از اجزاء موثر در آموزش رفتار مطلوب به کودکان است اما پاداش هم محدودیت هایی دارد به طوری که اگر کودک از لحاظ رشدی و جسمانی آماده اجرای رفتار مورد نظر نباشد، پاداش هر قدر هم که برای کودک جذاب باشد فایده ای نخواهد داشت.

به خاطر داشته باشید تغییر دادن رفتار کودک نیازمند به وقت، حوصله و انگیزه کافی و صحیح است بنابراین در صورت انجام موارد فوق، باید قبلاً خود را از نظر روانی آماده نمایید، زیرا اصلاح رفتار کودک زمان زیادی را می طلبد.

### منابع:

ماهنامه طبیب- سال ششم شماره ۵۵+۱ بهمن و اسفند ۱۳۸۴ نشاط و فرزندان خود را با تربیت غیر صحیح از بین نبریم. همایون رضوانی. روانشناس بالینی  
ماهنامه کودک - شماره ۲۵ خرداد ۱۳۸۶ به کودکان چگونه پاداش بدهیم؟. ناز خند صبحی

گرفتن یک رفتار بد می کنید کودک تمامی سعی خود را می کند تا توجه قبلی را به دست بیاورد به همین دلیل بر شدت رفتار نامطلوب می افزاید که در این رابطه تحمل شما حرف اول را می زند.

### چگونه پاداش بدهیم:

پاداش برای یک رفتار مطلوب کودک، خود یک نوع تقویت کننده به حساب می آید. و باعث می شود تا کودک به کاری که انجام داده است به دیده خوب بنگرد و به همین دلیل سعی می کند تا آن را مجدداً تکرار نماید. یک تشویق کننده می تواند هر چیزی باشد، انتخاب یک پاداش مناسب برای کودک همیشه آسان نیست و باید بسیار عاقلانه و باهوشیاری عمل کرد.

یکی از مواردی که می تواند به سرعت به این امر کمک کند پرسیدن از کودک است البته به صورتی که خود او متوجه موضوع نشود در این جامی توان به چند نوع از این سوالات اشاره کرد:

۱- اگر بتوانی سه آرزو بکنی آن سه آرزو کدام است؟  
۲- اگر مثلاً ۱۰۰ تومان یا ۲۰۰ تومان یا ۵۰۰ تومان پول داشته باشی با آن ها چکار می کنی؟

۳- اگر فقط یک چیز از بابا بخواهی آن چیست؟

۴- اگر فقط یک چیز از مامان بخواهی آن چیست؟

البته باید همیشه به قول خود عمل کنید:

**پیشنهاد:** سعی کنید از کودک سوال هایی را پرسید که در ازای پاسخ کودک، توانایی انجام آن را داشته باشید.

پدر و مادرها باید بدانند که ذهن کودک پاک و خالی از هرگونه سوءظن و تردید است در این صورت بهتر است چنانچه برای