

روشهای تعمیر رفتار

اسماعیل بیابان گرد

یک حرف زشت، باارائه یک محرک آزارنده، مثل سلی زدن به او، بخواهیم احتمال بروز رفتار نامطلوب را در او کاهش دهیم، او را تنبیه کرده ایم.

مشکلات و مسائل ناشی از تنبیه

۱ - هرچند مشاهدات روزانه و شواهد آزمایشی نشان داده اند که تنبیه در کاهش دادن رفتار نامطلوب به طور موقت مؤثر است، اما باید توجه داشت که تنبیه باعث نابودی رفتار تنبیه شده نمی شود، بلکه تنها اثر آن این است که رفتار نامطلوب را موقتا " واپس می زند. در واقع تنبیه عکس تقویت عمل نمی کند. تقویت رفتار تقویت شده را نیرومند می سازد، به ایجاد رفتار تازه کمک می کند و خزانه رفتار فرد را غنی می سازد، اما رفتار تنبیه شده، پس از تنبیه، همچنان در خزانه رفتاری فرد باقی می ماند و تا زمانی که عامل تنبیه کننده حاضر و ناظر است در حال کمون و نهفته باقی می ماند، ولی به مجرد این که عامل تنبیه کننده تضعیف شد یا از میان رفت، آن رفتار مجدداً ظاهر می گردد.

۲ - کودکان و نوجوانان دوست دارند تا آنجا که می توانند از تنبیه کنندگان دوری کنند.



تنبیه

تنبیه عبارت است از ارائه یک محرک آزارنده یا تنبیه کننده (تقویت کننده منفی) به دنبال یک رفتار (نامطلوب) برای کاهش دادن احتمال آن رفتار. برای مثال، اگر بعد از انجام رفتاری نامطلوب از سوی کودک، مثل گفتن

مداوم تنبیهی آموزشگاه قرار می گیرند ممکن است روزی به تخریب اموال آموزشگاه یا ایجاد مزاحمت برای معلمان و مسوولان مدرسه — بپردازند .

۵ - تنبیه می تواند در عمل نقش تقویت کننده رفتار نامطلوب را داشته باشد . مثلاً معلمی که شاگرد شلوغی را برای تنبیه جلوی کلاس می آورد ، یادارکنار خود می نشاند ، یا اسم او را به عنوان شلوغ کار یا بدها روی تخته کلاس می نویسد ، در واقع توجه همه را به سوی او جلب کرده است . چنین توجهی ممکن است منظور وهدف اصلی آن شاگرد باشد و معلم با ایمن روش رفتار شلوغ کردن را در او تقویت کرده است .

۶ - پرخاشگری عارضه دیگر تنبیه است . آزمایش با حیوانات نشان داده که وقتی به دو حیوان که با یکدیگر در صلح و صفا زندگی می کنند ضربه برقی وارد شود به جان هم می افتند و نسبت به یکدیگر رفتار خصمانه دارند . در کلاسهایی که معلم تنبیه می کند و یادار خانواده هایی که پدر و مادر از تنبیه استفاده می کنند ، پرخاشگری و جنگ و دعوا در می میان دانش آموزان آن کلاس با یکدیگر و با افراد خانواده بیشتر است .

۷ - تنبیه ممکن است سبب ترس و نگرانیهای شدید شود که گاه در سراسر زندگی آدمی رازها نمی کند .

۸ - اسکال دیگر تنبیه آن است که آثار آن مثل نتایج پاداش قابل پیش بینی نیست . پاداش می گوید : " آنچه را که انجام داده ای تکرار کن " تنبیه می گوید : " از آن دست بکش " اما نمی گوید به جای آن چه کار کن . در نتیجه رفتار نامطلوبتری ممکن است جایگزین رفتار تنبیه

کودک یا نوجوانی که پی در پی به وسیله مادر و پدر یا معلم خود تنبیه شود ، میل نخواهد داشت که درکنار آنها باشد . اینجاست که گاهی می — شنویم مادران و پدران پیرو سالخورده از اینکه فرزندان به آنها مهر نمی ورزند گله دارند و شکوه می کنند که فرزندان شان به آنها نمی رسند و از آنها گریزانند . این حالت دوری جستن و گریز از مادر و پدر و بزرگترهای دیگر ممکن است واکنش در برابر تنبیه های مکرر فرزندان به وسیله آنان باشد .

۳ - مشکل دیگر استفاده از تنبیه آن است که تنبیه کردن عملی مسری است . مطالعات نشان داده کسانی که شاهد تنبیه شدن افراد به توسط دیگران بوده اند در مواقع و مکانهای دیگر خود به تنبیه کسان دیگر اقدام کرده اند . کودکان می آموزند که از رفتار والدین به هنگام تنبیه آنان تقلید کنند . کودکی که سیلی خورده یا به پشت او زده اند به هنگامی که می کوشد در مورد دیگران اعمال قدرت کند می آموزد که پرخاشگری خود را به همین نحو ابراز کند . وقتی که والدین فرزندان خود را تنبیه می کنند در واقع به آنان می آموزند که در آینده چگونه والدینی باشند . بعضی از محققان معتقدند که به همین طریق بد رفتاری با کودک از نسلی به نسلی دیگر منتقل می شود . بسیاری از والدین که فرزندان خود را کتک می زنند خودشان در کودکی اذیت و آزار دیده اند .

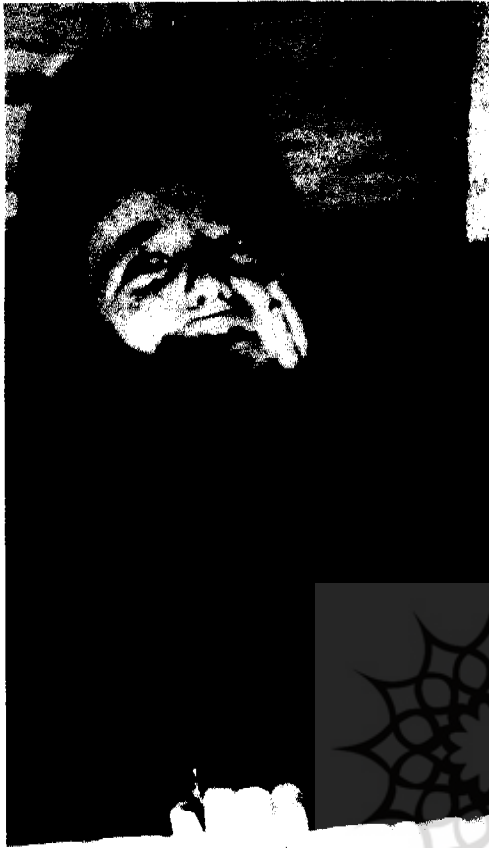
۴ - عارضه دیگر تنبیه این است که اگر این روش ادامه یابد شخص تنبیه شده ممکن است سرانجام به تنبیه کننده حملهور شود . مثلاً " نوجوانی که از کودکی مورد کتک کاری پدر قرار گرفته ممکن است سرانجام روزی در برابر او بایستد ، یا دانش آموزانی که تحت روشهای

شده بشود .

۹ - تنبیه کردن مبارزه با معلول است و نه مبارزه با علت . زمانی که کودک ، نوجوان یا حتی بزرگسال احساس خستگی ، کسالت و یا ناراحتی می کند ، بیش از سایر مواقع به عشق ، محبت ، تحمل و شکیبایی نیازمند است . هنگامی که کودکی برادر یا خواهر کوچکش را به علت حسادت می زند ، بدترین درمان و شیوه مقابله ، تنبیه اوست . با این عمل او مطمئن می شود که دوستش ندارند .

۱۰ - بسیاری از اعمالی که کودک به خاطر آن تنبیه می شود ، از ذهن ناخودآگاه او نشاءت می گیرند . عمل حسادت نمونه ای از آن است . تنبیه کودک به خاطر حسادت کاملاً بی معناست و می توان دقیقاً " تجربه کرد که اگر حسادت کودک را بیشتر نکند کمترش نمی کند . گاهی بسیاری از رفتارهایی که کودک به خاطر آنها تنبیه می شود به هیچ وجه غلط و نادرست نیست و ویژگی و صفت رشدی آن سن خاص کودک است و مشکل در والدین و شیوه هایی که به کسار می برند نهفته است .

بسیاری از تنبیه ها به دلیل عدم درک روان و ذهن کودک در حال رشد است . برای والدین و معلمان دشوار است که خود را به جای کودک قرار دهند . بزرگسالان غالباً " فراموش می کنند که کودکان نیز مانند آنها حساس هستند ، خسته می شوند ، بی حوصله و گرسنه می شوند و یا نسبت به بی مهری ، به گونه ای نامطلوب واکنش نشان می دهند . بیشتر اوقات والدین به کودکان خود می گویند که احساساتشان را کنترل کنند ، اما فکر نمی کنند که خودشان هم باید چنین کنند . خصومت باعث ایجاد خصومت می شود . مادری که کودکش او را گاز می گیرد ،



خشمگین می شود ، او تصویری کند برای درمان پرخاشگری کودک ، حتماً باید او را گاز بگیرد ، در صورتی که این عمل تاءثیر عکس می گذارد .

نکته آخر اینکه بسیاری از والدین و یا حتی معلمان برای باورند که تنبیه بدنی نادرست و نامطلوب است و به جای آن اغلب از تنبیه ذهنی و روانی که به مراتب خطرناکتر است ، استفاده می کنند . هیچ پدر و مادری هرگز نباید از شیوه ای که امنیت روانی و عاطفی کودک را متزلزل می سازد همانند توهین به شخصیت وی ، تهدید به ترک کودک یا دوست نداشتن وی یا فرستادن کودک به شبانه روزها ، استفاده کند . همچنین

تنبیه ملایم در ذهن کودک برقرار شود و در آینده تنها گفتن "نه" برای دست زدن به چیزهایی که نمی‌خواهیم او به آنها دست‌بزند کافی باشد.

۳ - ممکن است تنبیه تنها راهی باشد که کودک یا نوجوان را وادار به انجام دادن رفتار دیگری غیر از رفتار نامطلوب کند. امکان دارد که رفتار نامطلوبی در طول زمان آن قدر تحکیم یافته‌باشد که جز با تنبیه کردن نتوان کودک یا نوجوان را به انجام دادن رفتار دیگری وادار کرد.

۴ - تنبیه ممکن است اثر خیری داشته باشد. تصحیح‌هایی که معلم در ورقه دانش‌آموز به عمل می‌آورد ممکن است تنبیه تلقی شود، اما این تصحیح‌ها جنبه اطلاعاتی نیز دارند و ممکن است فرصتی برای یادگیری فراهم کنند. تنبیه اطلاعاتی می‌تواند رفتار را در مسیر تازه‌ای بیندازد و از این راه رفتار جدید با پاداش روبرو شود.

پدران و مادران اغلب نمی‌دانند چگونه وجه اندازه کودکان خود را تنبیه کنند. در عمل اغلب آنها گهگاه به نوعی محروم‌سازی و حتی ایجاد درد در کودکان متوسل می‌شوند. تنبیه خیری مؤثرترین نوع تنبیه است. چون از این راه کودک در می‌یابد که چه کارهایی مجاز و چه کارهایی غیر مجاز است. کودکان گاه "حد تحمل" رامی‌آزمایند تا ببینند تا چه اندازه می‌توانند بدون روبرو شدن با تنبیه در رفتار غیرمجاز خود پیش بروند. در این موارد بهتر است یک شیوه انضباطی محکم، اما نه خشن، اتخاذ شود و به صورتی همدان و بلافاصله به اجرا درآید. غرزدن به کودک برای وادار کردن او به اطاعت ممکن است نهایتاً "غیر انسانی‌تر از

کودک نباید در حضور خواهران و برادران و یا همکلاسیها تنبیه شود. احیاناً اگر تنبیه شد، پس از آن دیگر نباید با او حرف زد. هرگز نباید جرم زشت کودک در حضور خود او برای پدرش بازگو شود و یا نباید گزارش آن به گونه‌ای باشد که کودک احساس کند، مادر عمل او را در ظاهر محکوم می‌کند و بطور پنهانی آن را می‌ستاید. متأسفانه در بسیاری از خانواده‌ها، سرزنش و دشنام تنها ارتباط کلامی بزرگسالان با کودک است. بازخواست و سرزنش شدید را باید به حداقل رساند زیرا در صورتی که کودک به آنها توجه کند، به مرور مستأصل می‌شود و در نتیجه اثری کاملاً عکس آنچه که مورد نظر است، بر جای خواهد گذاشت.

گاهی استفاده از تنبیه لازم است

۱ - در موارد اضطراری به کار بردن تنبیه ممکن است تنها راه نجات کودک از خطری جدی باشد. مثلاً "واکسن زدن برای کودک ناخوشایند است، اما برای سلامت او ضروری است. زدن روی سینه کودک و پرتاب کردن او به کناری ممکن است در نظر او تنبیه تلقی شود، ولی اگر با این‌کار او را از زیر اتومبیل رفتن، یا برخورد چیسری مانند یک سنگ به سرش حفظ کنیم، چنانچه تنبیهی ضرورت دارد.

۲ - برای اینکه کودک خردسال معنی کلمه "نه" را به عنوان بازدارنده درک کند، همراه کردن تنبیه ملایمی با این کلمه ضروری است. مثلاً "وقتی که کودک به طرف چیزی با ارزش یا خطرناک دست دراز می‌کند گفتن "نه" یا "نه! نه!" با صدای تند و بلند یا زدن روی دست او، سبب می‌شود که ارتباط میان کلمه "نه" و آن

را می ترساند و خشم آنان را برمی انگیزد، از این رو کمتر احتمال دارد که آنها قاعده‌های را که به آنها تحمیل شده بپذیرند و درونی کنند.

۴ - باید توجه داشت که ناخوشایند بودن یک موقعیت امری نسبی است و باید آن را در دیدگاه نگرنده سنجید و شناخت. موقعیتی که در نظر یک بزرگسال ناخوشایند است، ممکن است از دیدگاه کودک پاداش دهنده باشد.

۵ - موقعیت ناخوشایند یا تنبیه زمانی بیشترین تأثیر را دارد که به طور مداوم اعمال شود و رفتار سرزنش شده به وضوح مشخص گردد. اگر به کودک بگوییم که بچه راست گویی نیست آن قدر تأثیر ندارد که شما " درباره دروغی که به مادرش گفته به او گوشزد کنیم.

۶ - تا آنجا که امکان دارد مادر و پدر و معلم باید از تهدیدهای غیر عملی پرهیز کنند. شاید بتوان با لاف زدن کودک را برای مدتی کوتاه گول زد، ولی کودک سرانجام به حقیقت پی خواهد برد. به کار بردن تهدیدهایی مانند: "اگر فلان کار را بکنی می‌کشم"، "اگر چنان کنی دستت را می‌شکنم"، "اگر درس نخوانی از خانه بیرون می‌کنم" یا "برونده ات رامی - دهم زیر بغلت و از مدرسه اخراجت می‌کنم" جز گزافه گویی چیز دیگری نیست. بنابراین، بهترین است این گونه تهدیدها به کار نروند، زیرا عمل به وعده از نکته‌های مهمی است که کودکان و نوجوانان به آن خیلی دقت می‌کنند.

۷ - سرانجام اینکه تنبیهات و ممنوعیتها موقعی بیشترین تأثیر را دارند که بزرگسال برای آنها دلیل منطقی و در حد فهم و شناخت کودک بیاورد. به این معنی که روشی استنتاجی همراه با تنبیه به کار برد. توضیح دادن علت تنبیه کردن کودک سبب می‌شود که کودکان

گوشمالی فوری او باشد. کودکی که به تنبیه مبهم و دیرآیند تهدید می‌شود (مثلاً "این طور که پیش می‌روی معلوم نیست چه آدمی خواهی شد") ممکن است کمتر چیز یاد بگیرد و بیشتر رنج ببرد تا کودکی که به شیوه‌ای همسان و یکنواخت تاوان تخلفات خود را پس می‌دهد و دوباره در محفل خانواده پذیرفته می‌شود.

موقعیت تنبیه کننده یا ناخوشایند چگونه باید باشد؟

۱ - از نظر زمانی تنبیه درست بعد از انجام رفتار نامطلوب مؤثرتر از تنبیه با تأخیر است (همچنانکه برای تشویق و تقویت نیز چنین بود). برای مثال، اگر کودک خردسال مرتباً "وسط خیابان بدود، بهترین زمان برای تنبیه کردن زمانی است که او می‌خواهد وارد خیابان شود یا بلافاصله بعد از گذشتن از آن.

۲ - موقعیت ناخوشایند یا تنبیه کننده باید طوری باشد که پایان دادن به آن برای کودک آسان باشد. اگر پایان دادن به موقعیتی ناخوشایند آن چنان دشوار باشد که کودک نتواند به آسانی با تغییر رفتار خود به آن پایان ببخشد، به احتمال زیاد ترجیح خواهد داد که به رفتار نامطلوب خود ادامه دهد و از تغییر دادن آن صرف نظر کند.

۳ - کودکان آن زمان قاعده‌ای را می‌پذیرند و درونی می‌کنند که شدت تنبیه صرفاً "به اندازه‌ای باشد که آنان را وادار به موافقت کند و خیلی شدید نباشد. اگر کودک را برای مدت ۱۵ دقیقه به اتاقش بفرستیم تا نوبت دیگری به مراتب بهتر از آن دارد که او را برای مدت یک ساعت در اتاق حبس کنیم. تنبیه بسیار شدید کودکان

بندد تا وقتی که صرفاً " به او گفته شود که نباید وسط خیابان برود. خلاصه اینکه اگر برای کودک یا نوجوان دلیل بیاوریم که چرا باید از قاعده معینی اطاعت کند تا اثربش به مراتب بیشتر از تنبیه او به خاطر عدم اطاعت است.

تربیت کودک"، تهران، انتشارات سهامی چهر
 ۵ - کریمی، یوسف (۱۳۶۸): "تغییر دادن رفتارهای کودکان و نوجوانان"، تهران، انتشارات فاطمی
 ۶ - نوایی نژاد - شکوه (۱۳۶۸): "کودک و مدرسه" (نوشته رونالد س. ایلینگورث)، تهران، انتشارات رشد.
 ۷ - یاسائی، مهشید (۱۳۶۸) "رشد و شخصیت کودک" (نوشته پاول هنری ماسن و همکاران)، تهران، انتشارات نشر مرکز

قواعد والدین را درونی کنند و به این ترتیب حتی وقتی که کسی نمی داند آنها چه می کنند آن قواعد را به کار بندند. برای مثال اگر بزرگسالی بگوید "تو نباید وسط خیابان بروی چون ممکن است ماشین تورا زیر بگیرد" کودک بیشتر احتمال دارد که این گفته را بدها به کار

منابع:

۱ - بدری مقدم، (۱۳۶۶): "کاربرد روان شناسی در آموزشگاه". تهران انتشارات صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران.
 ۲ - براهنی، محمد نفی و همکاران (۱۳۶۸): "زمینه روان شناسی" (نوشته هیلگارد واتکینسون) تهران انتشارات رشد.
 ۳ - سیف - علی اکبر (۱۳۶۸): "روان شناسی پرورشی"، تهران، انتشارات آگاه
 ۴ - شفیق آبادی. عبدالله (۱۳۶۶): "فنون

8- BANDURA, A. (1969): 'PRINCIPLES OF BEHAVIOR MODIFICATION.' NEW YORK: HOLT, RINEHART AND WINSTON.

9- MORGAN C.T, KING R.A, WEIS, J. (1986): 'INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY' PRINTED IN USA.

10- SULZER, B. & STAATS C.K: (1972): 'BEHAVIOR MODIFICATION PROCEDURES FOR SCHOOL PERSONNEL.' HINDSDALE, DRYDEN PRESS.

11- THARP. R.G & WETZEL R.J.: (1969): BEHAVIOR MODIFICATION IN THE NATURAL ENVIRONMENT, NEW YORK, ACADEMIC PRESS.

12- ULEMANN L.P & KRASNER L. (1969): A PSYCHOLOGICAL APPROACH TO ABNORMAL BEHAVIOR ENGLEWOOD CLIFFS, NEW JERSEY. PRENTISE-MALE.