

# رفتارهای نامطلوب کودکان را چگونه تنبیه کنیم؟

لمیا علی پور

کارشناس روان‌شناسی بالینی - تبریز

می‌خواهد، اما شما می‌گویید: «نه، حالا نه.» ولی او گریه می‌کند، خودش را روی زمین می‌اندازد و جیغ می‌زند. در ابتدا سعی می‌کنید مقاومت کنید، ولی در نهایت، تحمل خود را از دست می‌دهید و تسلیم می‌شوید و برای از بین بردن بد اخلاقی‌اش به او شکلات می‌دهید. گریه‌ی فرزندتان تمام می‌شود، اما شگرد او به نتیجه رسیده است و شما رفتار کودک را تقویت کرده‌اید. بار دیگر، سعی کنید به جای دادن شکلات از اتاق خارج شده، قدم بزنید. در این صورت ممکن است از این که به زودی گریه‌اش بند می‌آید، متعجب شوید. (گاربر، ۱۹۴۸)

باید گفت بعضی از رفتارهایی که باعث نگرانی والدین در دوره‌ی نوپایی فرزندشان می‌شود، در صورتی که نادیده گرفته شود، خود به خود از بین می‌رود. کودکان بین یک تا سه سالگی غالباً قشقرق به راه می‌اندازند، خود را به زمین می‌اندازند، گریه می‌کنند، چیزی را می‌زنند و از این قبیل. در بسیاری موارد در صورتی که بزرگسالان این نوع رفتار آنان را نادیده بگیرند، دست از آن بر می‌دارند. (ماسن و همکاران، ۱۳۶۸).

در هر صورت وقتی تصمیم گرفتید از این روش استفاده کنید، به هیچ وجه در برابر رفتار نامطلوب کودک واکنش نشان ندهید، چه زبانی و چه غیرزبانی. وانمود کنید که مشغول انجام کاری هستید. رادیو را روشن کنید، نگاهی به پنجره

اگر می‌توانستیم کودکان را فقط با استفاده از روش‌های مثبت تربیت کنیم خیلی عالی بود، اما نمی‌توانیم. برای آموختن الگوهای رفتاری شایسته، هم روش‌های مثبت و هم روش‌های منفی لازم‌اند. ما قصد نداریم تنبیه را بپذیریم یا رد کنیم، بلکه می‌خواهیم روش‌های آن را بیاموزیم. همه‌ی والدین از تنبیه به عنوان یک روش آموزشی مناسب برای کودکانشان استفاده می‌کنند. وقتی که کودکان را به اتاقش می‌فرستید، زمان تماشا کردن تلویزیون را محدود می‌کنید و به او اجازه‌ی بازی کردن با اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌اش را نمی‌دهید، یا وقتی که کودکان به احراق گاز نزدیک می‌شود و شما فریاد می‌کشید: «نکن!» در واقع برای اصلاح رفتارها از اصول تنبیه استفاده کرده‌اید. اکنون راه‌ها یا روش‌های تنبیهی مؤثر برای برطرف کردن رفتارهای آزار دهنده‌ی کودکان را توضیح می‌دهیم.

## ۱- روش نادیده گرفتن

یک روش بسیار مؤثر برای کاهش رفتارهای نامطلوب کودک این است که آن‌ها را به سادگی نادیده بگیریم. نادیده گرفتن معمولاً برای متوقف کردن رفتارهایی به کار می‌رود که همیشه مورد توجه بوده‌اند و همیشه به کودک اجازه داده شده که به هدفش برسد. برای مثال کودک شما شکلات


ببیندازید یا در مورد کارهای روزانه با خود صحبت کنید. همه‌ی این‌ها راه‌هایی مؤثر برای تداوم بی‌توجهی‌اند. (گاربر، ۱۹۴۸)

البته انتظار نداشته باشید که رفتار نامطلوب کودک از این طریق فوراً کاهش پیدا کند. در واقع، باید ابتدا قبل از این که کاهشی را ملاحظه کنید، افزایشی را در بروز رفتار نامطلوب انتظار داشته باشید. همه‌ی ما بنا به تجربه‌ی زندگی خود می‌دانیم که این مسئله حقیقت دارد. برای مثال، اگر من شب به اتاق مطالعه‌ام بروم و کلید برق را بزنم، اما پاداش خود را که همان روشن شدن چراغ است نگیرم، اولین واکنش من این است که کلید چراغ را به طور مکرر بالا و پایین بزنم تا مطمئن شوم که چراغ روشن نمی‌شود. بعد دیگر کلید را بالا و پایین نمی‌زنم (رفتار رو به خاموشی است) و می‌روم که لامپ


است. بعد از این که تعیین کردید چه چیزی به منزله‌ی پاداش رفتار مورد نظر است، حتماً وقتی کودک آن رفتار را انجام می‌دهد، این پاداش را ندهید. البته انتظار نداشته باشید که رفتارش فوراً کاهش یابد. (ریچارد جی، موریس، ۱۹۷۶)

**۳- روش پاداش دادن به رفتار مطلوب ناهم‌ساز یا مغایر**

اغلب در می‌یابیم که هر رفتار نامطلوب را که از کودک سر می‌زند، می‌توان با رفتار مطلوب کاملاً متضاد با آن یا مناسب‌تر از آن جایگزین کرد. برای مثال، بلند شدن از سرجا و دویدن را با نشستن سرجا، مکیدن شست را با وادار کردن کودک به اجرای فعالیت‌های دیگر با دستانش و...



یک روش بسیار مؤثر برای کاهش رفتارهای نامطلوب کودک این است که آن‌ها را به سادگی نادیده بگیریم. نادیده گرفتن معمولاً برای متوقف کردن رفتارهایی به کار می‌رود که همیشه مورد توجه بوده‌اند و همیشه به کودک اجازه داده شده که به هدفش برسد.



جدیدی پیدا کنم. (ریچارد، جی، موریس، ۱۹۷۶)

برای بعضی از والدین، به علت پایین بودن ظرفیت تحملشان، این روش فقط فشار روانی و تنش را زیاد می‌کند. اگر شما هم چنین احساسی داشتید یکی دیگر از راه‌حل‌های ما را به کار ببندید.

## ۲- روش خاموشی

کودکان به اجرای برخی از رفتارهای نامطلوب تمایل دارند چون در قبال اجرای آن پاداش می‌گیرند (یاد گرفته‌اند). بنابراین، درست همان طور که می‌توان با پاداش دادن به کودک در هر زمان که رفتار مطلوب را انجام می‌دهد آن رفتار را نیرومند کرد، با پاداش ندادن قاطعانه به کودک هنگام اجرای رفتار نامطلوب نیز می‌توان این رفتار را در او کاهش داد.

یکی از معمول‌ترین پیامدهای پاداش دهنده برای رفتار نامطلوب کودک، جلب توجه بزرگسال یا همسال به خود

## ۴- محروم کردن از پاداش

یکی دیگر از طرق بسیار مؤثر در کاهش رفتارهای نامطلوب کودک این است که بلافاصله بعد از اجرای رفتار مورد نظر او را به مدت زمان مشخصی، از یک موقعیت جالب و پاداش دهنده محروم کنیم. نوع موقعیتی که کودک در آن قرار داده می‌شود خیلی مهم است. برای مثال اگر رفتار مورد نظر را انجام دهد و شما او را به اتاقش بفرستید، ممکن است فکر کنید که همین کافی است؛ ولی اگر در اتاق کودک، اسباب‌بازی‌های زیاد و جالب، تلویزیونی که هر وقت بخواهد، بتواند نگاه کند، کتاب و رادیو یا ضبط صوتی که گوش دهد، وجود داشته باشد، انتقال به این اتاق تأثیری در رفتار نامطلوب وی نخواهد داشت.

بنابراین جنبه‌های مثبت همراه با «محیط محروم کردن» باید به مراتب کم‌تر از محیطی باشد که پاداش دهنده است. البته محروم کردن نباید بیش از چند دقیقه باشد. (ریچارد جی، موریس، ۱۹۷۶)

تنبيه به تنهائى رفتار خوب را به كودك نمى آموزد. بايد تفهيمش كنيد و در صورت اصلاح رفتار مزبور، پاداشى برايش در نظر بگيريد.

تنبيه را به تعويق نيندازيد.

اگر قصد داريد كودكتان را تنبيه كنيد، درست پس از رفتار ناپسندش اين كار را انجام دهيد. هر تنبيهى اثرش را با گذشت زمان از دست مى دهد و ممكن است كودك نتواند ارتباط تنبيه را با عمل ناپسندش درك كند. ثابت قدم باشيد.

تنبيه بايد در تمام مواردى انجام شود كه آن رفتار ناپسند سر مى زند. به وعدهى خود عمل كنيد تا كودك هميشه منتظر پيامدهاى رفتار ناپسند خود باشد.

اگر قصد داريد كودكتان

را تنبيه كنيد، درست پس از رفتار ناپسندش اين كار را انجام دهيد. هر تنبيهى اثرش را با گذشت زمان از دست مى دهد و ممكن است كودك نتواند ارتباط تنبيه را با عمل ناپسندش درك كند.

## ۵- جریمه کردن

به حذف مقدارى از تقويت كننده هاى يك فرد در ازاي رفتار نامطلوبى كه انجام داده است، جریمه كردن گفته مى شود. براى مثال كسر كردن نمرات دانش آموزان به سبب كارهاى غلطى كه انجام داده اند، نمونه اى از كاربرد روش جریمه كردن است. (سيف، ۱۳۷۳)

## اصول استفاده از روش هاى تنبيهى

درباره ي چگونگى استفاده از تنبيه به عنوان يك روش تربيتى، اين اصول را حتماً رعايت كنيد: تنبيهى را انتخاب كنيد كه رفتار ناخواسته را كاهش دهد. تنبيه بدنى، ايجاد محدوديت و گرفتن اسباب بازى ها يا امتيازات خاص (مانند تماشاي كارتون) در صورتى تنبيه تلقى مى شوند، كه مؤثر واقع شوند. در تنبيه زياده روى نكنيد.

اگر بيش از حد از تنبيه استفاده كنيد، كودك شما به آن عادت خواهد كرد و تنبيه تأثير خود را به تدريج از دست خواهد داد.

از تنبيه در کنار روش هاى مثبت استفاده كنيد.

وقتى تنبيه را به عنوان يك روش انتخاب مى كنيد، بايد به كودك آموزش نيز بدهيد.





از تهدیدات بی پایه و پوچ پرهیز کنید.

تهدیدهای پوچ و ناپایدار، به رفتارهای نادرستی می‌انجامد که تثبیت شده، در برابر تغییر مقاوم‌تر می‌شوند. (کاربر، ۱۹۴۸)

از تنبیه جسمانی (کتک زدن) کودک خودداری کنید.

تنبیه جسمانی عوارض نامطلوبی ممکن است در کودک ایجاد کند، از جمله این که احساس ناخوشایند حاصل از تنبیه در لحظه‌ی تنبیه شدن، با شرایط تنبیهی و شخص یا اشخاص تنبیه‌کننده تداومی می‌شوند و سبب انزجار و نفرت تنبیه‌شونده از شخص تنبیه‌کننده و شرایط و موقعیتی می‌شوند که در آن تنبیه صورت گرفته است. هم چنین فرد تنبیه شده، برای احتراز از تنبیه، ممکن است به رفتاری که تنبیه به دنبال دارد نپردازد، اما رفتارهای دیگری را جانشین آن کند که ممکن است مخرب یا ناسازگارانه باشند. (سیف، ۱۳۷۳) بهترین و مؤثرترین شیوه‌ی تربیت اجتماعی عمل کردن به صورت یک سرمشق با ثبات از رفتار مطلوب و ایجاد

رابطه‌ای گرم و عاطفی با کودک است.

والدین وقتی می‌بینند از فرزندانشان رفتارهایی سر می‌زند که باید اصلاح شود، باید به دقت و خوب فکر کنند و ببینند چه رفتارهای از فرزندانشان انتظار دارند و چه رفتارهایی نمی‌خواهند از آنان سر بزنند. آن گاه می‌توانند با حرف زدن، تأیید یا تکذیب خود را نشان دهند و دلایل سختگیری خود را ابراز کنند. (ماسن و همکاران، ۱۳۶۸)

قاطعیت، ثبات و تداوم، سه عنصر مهم و اساسی اند که والدین باید در رفتار خود با فرزندان، آن‌ها را رعایت کنند.

منابع:

— سیف، علی اکبر: تغییر رفتار و رفتار درمانی، نظریه‌ها و روش‌ها، نشر دانا، تهران، ۱۳۷۳.

— موریس، ریچارد، جی: اصلاح رفتار کودکان، ترجمه‌ی ناهید کسایان، مرکز نشر دانشگاهی، تهران، ۱۳۶۸.

— ماسن، هنری و همکاران: رشد و شخصیت کودک، ترجمه‌ی مهشید یاسایی، نشر مرکز، تهران، ۱۳۶۸.

— گاربر، استفن؛ گاربر، ماریان دانلیز؛ فریدمن اسپیزمن، روبین: چگونه با کودکم رفتار کنم، ترجمه‌ی دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک و دکتر احمد شریف تبریزی، انتشارات مروارید، تهران، ۱۳۷۸.

تنبیه جسمانی عوارض

نامطلوبی ممکن است در کودک

ایجاد کند، از جمله این که

احساس ناخوشایند حاصل از

تنبیه در لحظه‌ی تنبیه شدن، با

شرایط تنبیهی و شخص یا

اشخاص تنبیه‌کننده تداومی

می‌شوند و سبب انزجار و نفرت

تنبیه‌شونده از شخص تنبیه

کننده و شرایط و موقعیتی

می‌شوند که در آن تنبیه صورت

گرفته است.

