

نظم و انضباط در کودکان مدرسه رو

چگونه می توان بدون ایجاد مجادله
و بحث، نظم و انضباط را برقرار کرد؟

یکی از دلایل مباحثات کودکان با والدین و پافشاری های آن ها، آزمایش محدوده و قدرت تصمیم گیری والدین است. آن ها فکر می کنند اگر به حد کافی اصرار و پافشاری کنند و به اعتراض ادامه بدهند، والدینشان، بالاخره تسلیم می شوند. آن ها بحث می کنند، چون معتقدند که حداقل گاهی مؤثر است. زمانی که بچه ها کوچک اند، کنترل و سخت گیری باعث فرمان برداری (ولی نه احترام) می شود، ولی اطاعت، سبب همکاری نخواهد شد. وقتی بچه ها بزرگ تر می شوند و قرار است نظم و انضباطی دائمی برقرار شود، مؤثرترین راه کنترل اوضاع، قاطعیت توأم با مهر و ملامت است.

والدین موفق، به احساسات کودکانشان گوش فرا می دهند و هر وقت ممکن باشد خواست ها و تمایلاتشان را در نظر می گیرند. پدران و مادران باید خواست های منطقی خود را نیز کاملاً مطرح کنند و آماده حمایت و دفاع از دیدگاه های قابل قبول و قابل اجرای خود باشند.

نظم و انضباط مؤثر با برقراری تفاهم و تضمین حدود انتظارات و پشتیبانی از آن‌ها ایجاد می‌شود. یکی از دلایل ایجاد جدال و منازعه در خانواده، این است که مقررات خانواده به روشنی تعریف نشده است یا حمایت قاطعی از آن به عمل نمی‌آید.

لازم نیست شما یا بد و سخت‌گیر باشید یا خوب و سهل‌گیر. بلکه فقط باید «به حد کافی» خوب باشید. یعنی با توجه و محبت به صحبت‌ها و نظریات کودک گوش داده، تا حد امکان و تاجایی که از اصول مهم مورد توافق خانواده عدول نکنید، خود را با کودک وفق دهید.

منظورستان را از انجام یک کار، کاملاً توضیح دهید. وقتی به یک کودک هفت ساله می‌گویید «اتاق را تمیز کن»، شاید او نداند که تمیز کردن اتاق شامل جمع‌آوری لباس‌ها هم هست! باید انتظار خود را به گونه‌ای واضح، قاطع و آرام توضیح دهید. واضح و روشن تا کودک بداند شما دقیقاً چه انتظاری از او دارید و قاطع، به این جهت که او اهمیت موضوع را درک کند و بداند که در تصمیم شما خللی وارد نمی‌شود و بالاخره آرام، تا فرزندتان با آرامش پیامتان را بشنود و بفهمد که عصبانیت کانال‌های ارتباطی را مسدود می‌کند. به جای این که باغیظ به فرزندتان بگویید: «بالاخره کی این اتاق رو تمیز می‌کنی؟» بگویید: «عزیزم، ازت می‌خوام که قبل از شام، اتاق رو کاملاً مرتب کنی و همه چیز رو از کف اتاق برداری و سرچاش بگذاری.» به جای این که با عصبانیت و اخم به او نزدیک بشوید و بگویید: «سه دیگه گوشی را بگذار!» بگویید: «یک دقیقه دیگه فرصت‌داری تا حرفت رو تموم کنی، لطفاً تا یک دقیقه دیگه، گوشی رو قطع کن!» به یاد داشته باشید که یک ارتباط مؤثر همیشه دو طرفه است.

باز هم تکرار می‌کنیم وقتی کودکان فرصت داشته باشند تا آن چه را که در ذهنشان می‌گذرد، بیان کنند، خواه ناخواه این تمایل در آن‌ها ایجاد می‌شود که به صحبت‌های والدینشان هم با دقت گوش کنند. به خاطر داشته باشید:

تا کسی متقاعد نشود که به او گوش می‌دهند، حاضر نیست به حرف کسی گوش کند.

هیچ وقت به کودک با عجله جواب ندهید، مکث کنید، گوش کنید، توضیح بیش‌تری بخواهید، سعی کنید اول بفهمید او واقعاً چه می‌خواهد و چرا می‌خواهد. این روش بسیار

مطمئن‌تر از این است که با عجله جوابی بدهید و بعداً پشیمان شوید. بچه‌ها گاهی می‌توانند منتظر جواب ما بمانند، «باید راجع بهش فکر کنم» جواب بدی نیست، امتحان کنید. لازم نیست همیشه «نه» بگویید،^۱ جواب‌های دیگری هم وجود دارد که احساسات و هیجانات بچه را تحریک نمی‌کند.

وقتی عادت کرده‌اید که به یک کودک ۷ تا ۱۲ ساله (سنین مدرسه)، «نه» بگویید، او می‌خواهد بداند «چرا نه؟» و تصور می‌کند که «والدینم هیچ وقت به من اجازه نمی‌دهند که...» یا «مادرم، پدرم خیلی بد است...» و...

در جواب به کودکی که می‌پرسد «می‌تونم برم دوچرخه‌سواری؟» به جای «نه» بگویید: «عزیزم تا ده دقیقه دیگه غذا آماده است.» یا «فکر می‌کنم امروز روز مناسبی برای دوچرخه‌سواری نیست، چون...» وقتی فرزندتان به شدت مشغول بازی در پارک است و شما واقعاً باید بروید و با اصرار او برای ماندن روبه‌رو می‌شوید، مجبور نیستید بگویید «نخیر دیگه سه، باید برگردیم»، می‌توانید بگویید «می‌فهمم که دوست نداری الان بازی رو تموم کنی و بریم خونه، ولی واقعاً دیر شده و باید برگردیم عزیزم.» حداقل کودک می‌فهمد که شما دشمن او نیستید و او را درک می‌کنید. وقتی با کودک‌تان به خرید می‌روید، قبلاً به او توضیح بدهید که چقدر بودجه دارید و محدوده انتخاب او برای خرید مثلاً یک جفت کفش ورزشی چیست. به کودک‌تان بگویید که در قبال امتحانات و انجام تکالیف مدرسه چه انتظاری از او دارید، بگویید که دقیقاً انتظار چه رفتاری را در مقابل دیگران از او دارید، بگویید که منظورتان از درست غذا خوردن، تمیز کردن اتاق، مؤدب بودن و... چیست.

عدم سرزنش و توهین

وقتی لازم می‌بینید که انجام کاری یا نکته‌ای را به فرزندتان یادآوری کنید، مواظب باشید که این یادآوری به سرزنش و توهین تبدیل نشود. وقتی شما از لحنی ناخوشایند استفاده کنید و فریاد بکشید، بحث به درازا می‌کشد و مجبورید هر حرفی را چند بار تکرار کنید. هیچ کس لحن ملامت‌بار و اهانت‌آمیز را دوست ندارد و این طور صحبت کردن علاوه بر این که باعث آزدگی و حتی نفرت کودک‌تان می‌شود، او را به این فکر و آرزو دارد که شما آدم بدعققی هستید که دائماً نق می‌زنند.

از طرف دیگر خود شما هم تحت این شرایط نمی‌توانید احساس خوبی داشته باشید، چون از این همه تکرار و تأکید و سفارش پیاپی و سرو صدا راه انداختن خسته می‌شوید و ممکن است فکر کنید که کودک پر در دسر و بدقلقی دارید.

اجتناب از سخت‌گیری افراطی

یادتان باشد که نمی‌شود برای هر چیز مقررات وضع کرد یا هر کار کوچک و جزیی کودک را کنترل کرد. زیاد به دست و پای کودک پیچیدن و دائماً دستور دادن، کودک را عاصی می‌کند.

پدران کم‌حوصله و خسته را دیده‌اید؟ پدرانی که در خانه فقط طالب آرامش و سکوت‌اند، کسی اجازه ندارد در حضور آن‌ها موسیقی گوش کند، در اتاق بدود، صحبت کند یا کانال تلویزیون مورد علاقه‌اش را تماشا کند، چون همه چیز باید مطابق میل آن‌ها پیش برود. کودکان چنین پدرانی به تدریج با آن‌ها فاصله می‌گیرند. آنان می‌آموزند که وقتی پدر در خانه است دقایق به سختی می‌گذرند و این که باید اغلب گفته‌هایش را نشنیده بگیرند.

مادرانی که دائماً از بچه‌ها ایراد می‌گیرند و مراقب کوچک‌ترین حرکات آنان‌اند را چطور؟ تا به حال با آنان برخورد کرده‌اید؟ «توپ را طرف بزرگ‌ترها نینداز!» «نوشابه را روی پیراهنت نریز!» «با کفش نیا تو!» «شلوارت را کثیف نکن!» «با دهن پر حرف نزن»، «ندوا»، «آروم باش، داد نزن!» و...

کودک چنین مادری هم، برای این که بتواند زندگی کند، بیش‌تر حرف‌های او را نشنیده می‌گیرد، بنابراین، به نظر می‌آید که روز به روز بر رفتارهای شیطنت‌آمیز و غیرقابل کنترل او اضافه می‌شود. گاهی در شرایط به‌خصوصی، مثلاً گذراندن یک روز در طبیعت یا پارک یا وقتی بچه‌ها مشغول شیطنت‌های کودکانه‌اند و به خودشان یا کس دیگر صدمه‌ای نمی‌زنند، می‌توان چشم‌پوشی کرد و از تماشای بازی کودکان لذت برد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که حاضر نیستند به حرف‌های پدر و مادرشان گوش کنند، اغلب دارای پدر و مادری‌اند که مرتباً آن‌ها را کنترل و سرزنش می‌کنند (فرهند، ولز و استارگیز، ۱۹۷۸، ص ۴۶). سرزنش بی‌وقفه والدین به تدریج شبیه امواج پرممانه موسیقی می‌شود که دائماً حضور دارند، ولی به ندرت شنیده می‌شوند یا مورد توجه قرار می‌گیرند.

قوانین و مقررات بیش از حد و غیرضروری وضع نکنید، ولی آن‌چه را تعیین می‌کنید، به اجرا درآورید. به عبارت دیگر، قانونی را وضع نکنید، مگر آن که قصد داشته باشید آن را اجرا کنید. وقتی برداشت والدین از وضع مقررات یا ایجاد نظم و انضباط در خانواده، فقط پرخاش‌گری و سرزنش کردن باشد، کودکان تفاوت بین آن‌چه باعث تنبیه می‌شود و آن‌چه درست و به جاست را تشخیص نمی‌دهند و تنها چیزی که می‌آموزند این است که تفاوت زیادی بین اطاعت و عدم اطاعت وجود ندارد.

پیامدهای رفتار

کودکان، قبل از این که والدینشان تصمیمی اتخاذ کنند، شروع به مجادله می‌کنند و با بیان احساسشان امیدوارند که آن‌ها رایشان را عوض کنند و به‌خصوص زمانی که از آن‌ها خطایی سر می‌زند، مجبورند کاری کنند که از تنبیه بربهند. توبیخ شدن، سرگرمی نیست، ولی اگر زیاد رخ دهد، کودکان به آن عادت می‌کنند، چرا که در اکثر مواقع، فقط حرف است.

پاداش دادن

به‌طور معمول، وقتی مردم راجع به نتایج و اثرها یا عواقب رفتارهای کودکان صحبت می‌کنند، مقصودشان تنبیه و مؤاخذه است. اما باید دانست که وقتی صحبت از برقراری نظم و ایجاد عملکرد صحیح است، پاداش دادن به کودکان برای کارهای خوبشان، بسیار بیش‌تر از تنبیه آن‌ها به خاطر کارهای بدشان، تأثیر دارد. انگیزه دهنده و مشوقی بزرگ‌تر از تقویت مثبت یا پاداش دادن وجود ندارد.

به احتمال زیاد، رفتاری که منجر به گرفتن پاداش شده، در آینده باز هم تکرار می‌شود. پاداش‌ها می‌تواند شامل چیزهایی از قبیل: خریدن یا تهیه خوراکی‌های مورد علاقه، هدایا یا جوایز و اسباب‌بازی، پول، ستاره‌ها یا امتیازها، مسافرت‌ها و حمایت‌های اجتماعی و عاطفی مثل نوازش، در آغوش کشیدن، لبخند زدن، تشویق کلامی، نگاه محبت‌آمیز، بوسیدن و تحسین کودک باشد. شاید این کارها آن قدر ساده‌اند که مردم تأثیر عمیقشان را باور نمی‌کنند یا طبیعت بشر طوری است که به چیزهایی که خوب پیش می‌روند، کم‌تر توجه می‌کند تا چیزهایی که درست پیش نمی‌روند.

عدم توجه و سرزنش

کودکی را تجسم کنید که بی‌سرو صدا و آرام تکالیف مدرسه‌اش را انجام می‌دهد، در حالی که پدرش نزدیک او نشسته، به حساب‌های مالی شرکت رسیدگی می‌کند. کودک تکالیفش را به پایان می‌رساند و اعلام می‌کند: «من تکالیفم را نوشتم!» پدر بدون این که سرش را از روی کاغذها بلند کند، زیر لب می‌گوید: «آفرین». طفل به اتاقش می‌رود، توپ فوتبال را بر می‌دارد و با سر و صدا شروع به بازی می‌کند، بعد از چند لحظه توپ را به سمت پدرش شوت می‌کند، پدر از کوره در می‌رود و با داد و فریاد او را مورد خطاب قرار می‌دهد که نباید موقع کار مزاحم پدرش شود. خوب، کودک از این ماجرا چه می‌آموزد؟ می‌آموزد که اگر به حد کافی سرو صدا کند، باعث جلب توجه پدر می‌شود. حتی بیش‌تر از زمانی که کاری را درست انجام می‌دهد.

متأسفانه اغلب والدین به مشکلات رفتاری کودکانشان با سرزنش و عتاب پاسخ می‌دهند. این قبیل عکس‌العمل‌ها ممکن است به نظر آن‌ها تنبیه باشد، ولی می‌تواند بر عکس باعث تقویت رفتار بد کودکان شود. چرا که کودک نیازمند «جلب توجه» والدین و اطرافیان است، حتی اگر این توجه از جانب والدینی عصبانی و توأم با خشم باشد، باز هم نوعی تقویت اجتماعی قوی محسوب می‌شود (اسکینر، ۱۹۵۳^۲). مصداق این سخن در عبارت عامیانه «محلش نگذار، خودش می‌رود پی کارش» نهفته است. واقعاً برخی رفتارهای جزئی با نادیده گرفتن از میان می‌رود، ولی مشکل بسیاری از پدر و مادرها این است که نمی‌توانند حتی در برابر رفتارهای آزاردهنده بسیار جزئی ساکت باشند یا بدتر از همه این که همیشه نمی‌توانند، یعنی گاهی چشم‌پوشی می‌کنند و گاهی نه. همان طور که قبلاً هم گفتیم تقویت غیرمداوم و نامستمر بدترین نوع تقویت رفتار است و بیش‌ترین میزان مقاومت در برابر ترک رفتار بد را در کودک ایجاد می‌کند. (فرستر، ۱۹۶۳^۳).

تقویت رفتارهای مثبت

بهترین روش برای تقویت نکات مثبت در کودک، توجه و مشاهده رفتارهای صحیح و قابل قبول وی و تشویق و اظهار نظر مثبت در مورد آن‌ها و تدارک پاداش‌های مناسب و منطقی است. بیش‌تر والدین تصور می‌کنند که نیازی به این کار نیست یا

تحسین و تشویق به صورت کلی کافی است و دقت و وسواس و تمرکز بیش‌تر روی نکات منفی دارند. این امر طبیعی است، چون توجه ما بیش‌تر وقتی معطوف به موضوعی می‌شود که مطابق میلمان پیش نمی‌رود.

این تمرین کوچک، ولی مفید را انجام دهید. دفترچه یادداشت کوچکی بردارید و به مدت یک هفته هر بار که از کودکان انتقاد کردید، در آن بنویسید. اگر بیش از یک کودک دارید، دفترچه‌ای جداگانه برای هر کدام در نظر بگیرید. حتی مواردی را که با کلامی مثبت شروع شده، ولی به منفی ختم می‌شوند را هم یادداشت کنید، مثل چنین موردی: «ممنون که ظرف‌ها را شستی (مثبت)، اما دفعه بعد یادت باشد که خوب آن‌ها را آب بکشی تا کف روی آن‌ها نماند! (منفی)».

نتیجه این که: همانند گوش دادن به صورت مؤثر و دقیق، تقویت نکات مثبت هم می‌تواند باعث کاهش مجادلات و منازعات شود، چرا که از ایجاد روابط نامطلوب بین کودکان و والدین جلوگیری می‌کند. به جای تمرکز بر کارهای منفی جزئی و بی‌اهمیت، بر کارهای مثبت و قابل قبول کودک توجه کنید و به جای این که دائماً آن‌ها را در حال انجام کارهای ناشایست غافل گیر کنید، سعی کنید کارهای خوبشان را هم ببینید و به آن‌ها پاداشی مناسب بدهید.

ادامه دارد

پی‌نوشت‌ها:

۱- جالب است بدانید که در نشست‌های تجاری ژاپنی، به جای گفتن «نه» به طرف مقابل می‌گویند «من جداً راجع به این موضوع فکر می‌کنم» و این نوعی احترام برای طرف مقابل و تشویق او به بیان پیشنهادهای دیگر است.

2-Forehand , Wells, Sturgis E.

3- Skinner, B.F.

4-Ferester.C.B.

منابع :

- Nichols, Michael (2004) Stop Arguing With Your Kids. Newyork: The Guilford Press.
- Show,C. And Ferguson. A (2001) Talking To Children, Cambridge University Press.
- Weber , Olsen (2002) The Language Of Parent To Child , Newyork : Norton.