

شما تعیین‌کننده هستید

معمولا خانواده‌ها در برخورد با فرزندان‌شان با مشکلات متعددی مواجه هستند؛ مشکلاتی از قبیل پرخاشگری، بی‌نظمی، بدغذایی، بدخواهی و



معمولا خانواده‌ها در برخورد با فرزندان‌شان با مشکلات متعددی مواجه هستند؛ مشکلاتی از قبیل پرخاشگری، بی‌نظمی، بدغذایی، بدخواهی و

رفتار درمانی یکی از تکنیک‌هایی است که برای مواجهه با این مشکلات و فائق آمدن بر آنها کاربرد زیادی دارد. این تکنیک‌ها به دلیل سهولت به‌کارگیری و اثرمندی بالا، موجب می‌شوند تا والدین به طریق مناسب و صحیح بتوانند مشکلات رفتاری فرزندان‌شان را برطرف کرده و رفتارهای نامطلوب آنها را به سمت رفتارهای مطلوب سوق دهند. با استفاده از روش‌های تغییر رفتار و رفتار درمانی، والدین می‌توانند مجموعه‌ای از فنون یادگیری را که هدف آن اصلاح رفتار است در مورد فرزندان خود به کار بندند، لذا بهتر است ابتدا نوع رفتار و رفتار هدف مشخص شده و سپس راه حل مناسبی برای تغییر آن تعیین شود. در برخی موارد دیده شده است که کودک رفتاری را آموخته اما به حد کافی آن رفتار را تکرار نمی‌کند؛ برای مثال کودکی را در نظر بگیرید که مشق نوشتن، غذا خوردن و سلام کردن را آموخته است اما به میزان کافی و مطلوب این رفتارها را انجام نمی‌دهد.

در این موارد می‌توان به یکی از روش‌های ذیل عمل کرد:

الف) تقویت مثبت:

در تقویت مثبت زمانی که رفتار مطلوب را در کودک مشاهده کردیم، محرکی را که برای کودک مطلوب است ارائه می‌کنیم؛ برای مثال از تشویق، جایزه دادن، لبخند زدن، توجه کردن، در آغوش گرفتن و ... استفاده می‌کنیم. تقویت مثبت یکی از بهترین روش‌ها برای افزایش رفتار مطلوب است. اما چیزی که در اینجا اهمیت دارد نوع تقویتی است که به کودک ارائه می‌شود. ممکن است برخی از محرک‌ها برای کودک تقویت‌کننده باشند حال آنکه برای کودک دیگر تقویت‌کننده نباشند؛ برای مثال ممکن است که انواع خوراکی‌ها برای کودکی خوشایند باشد، در صورتی که کودکی دیگر هیچ‌گونه تمایلی به آن خوراکی‌ها نداشته باشد؛ بنابراین باید توجه داشته باشیم که محرک‌های خوشایند کودکان را شناسایی کرده و در موارد مناسب به کار بندیم. مورد دیگری که باید در نظر گرفت، تعداد و زمان ارائه تقویت‌کننده است. تقویت مداوم و زیادی از حد برای هر نوع فعالیتی که کودک انجام می‌دهد باعث می‌شود که کودک رشوه‌گیر و پرتوقع بارآمده و علاوه بر آن خودجوشی و خودانگیختگی‌اش از بین برود.

ب) تقویت منفی:

در این روش، در صورت ارائه رفتار مطلوب از جانب کودک، محرکی که برای او نامطلوب و آزاردهنده است را حذف می‌کنیم. مثال: کودکی را در نظر بگیرید که برای جلب توجه و اینکه او را در آغوش بگیرند، جیغ و داد راه انداخته و گریه می‌کند، در صورتی که والدین کودک در این زمان به خواسته او توجه کنند این رفتار کودک تقویت و در موارد مشابه تکرار خواهد شد. حال اگر در این زمان به کودک بی‌توجهی کنند، رفتار کودک به مرور از بین خواهد رفت چراکه متوجه می‌شود این روش برای کارساز نبوده است. در این صورت اگر والدین زمانی که کودک رفتار مطلوبی از خود نشان داد او را در آغوش بگیرند و به او توجه کنند (بی‌توجهی را حذف کنند)، رفتار مطلوب جایگزین رفتار نامطلوب خواهد شد. روش‌های ایجاد رفتار مطلوب زمانی به کار می‌رود که کودک رفتاری را نیاموخته باشد و ما درصدد باشیم تا این رفتار را به او بیاموزیم. مانند آموزش توالی رفتن، غذا خوردن و ... که برای این کار می‌توانیم از روش‌های ذیل استفاده کنیم:

الف) قرار دادن الگو یا سرمشق اجتماعی:

والدین بهترین الگو و سرمشق برای کودکان‌شان هستند چراکه کودکان در بسیاری از موارد از والدین خود تقلید می‌کنند. چنانچه کودکی شاهد دروغ گفتن پدر خود باشد چه بسا در موارد مشابه دست به دروغ گفتن بزند؛ بنابراین همان قدر که مشاهده رفتار مطلوب در رفتار کودک مؤثر خواهد بود، مشاهده رفتار نامطلوب نیز در رفتار او اثر دارد؛ بنابراین یکی از بهترین روش‌ها برای ایجاد رفتار نامناسب (آموزش رفتار نامناسب). همراه شدن والدین با کودک است که در این صورت می‌توان برای تحکیم این رفتار آموخته‌شده از تقویت‌کننده‌ها استفاده کرد. مثال: در صورتی که والدین بخواهند رفتار مسواک زدن را به کودک خود بیاموزند می‌توانند ابتدا برای انجام این عمل با کودک خود همراه شوند و بعد از اینکه کودک این عمل را آموخت، جهت تحکیم آن از روش‌های

تقویت استفاده کنند. مورد دیگری که باید در نظر داشته باشیم این است که برای الگو قرار دادن، داستان‌ها و افسانه‌ها نیز تأثیر بسزایی در رفتار کودک خواهند داشت. با شنیدن داستان‌ها کودکان با شخصیت اصلی داستان همانندسازی کرده و رفتارهای او را می‌آموزند.

علاوه بر داستان‌ها، فیلم‌ها و کارتون‌هایی که کودکان مشاهده می‌کنند و همچنین بازی‌های کامپیوتری که انجام می‌دهند نیز در عملکرد و رفتار آنها بی‌اندازه مؤثر است. لذا انتخاب داستان‌ها، کارتون‌ها، فیلم‌ها و بازی‌های کامپیوتری مناسب برای کودک از اهمیت بسزایی برخوردار است.

ب) شکل‌دهی گام به گام رفتار:

در این روش، رفتار هدف به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم شده و هر بخش برای تثبیت شدن تقویت می‌شود. در اینجا والدین برای تقویت کردن نباید منتظر بمانند که رفتار به‌طور کامل نمایان شود؛ حتی در برخی موارد باید رفتاری را که کاملاً درست نیست تقویت کرد. این روش برای استفاده مناسب از توالی بسیار مؤثر است. مثال: برای آموزش استفاده از توالی ابتدا به محض اینکه کودک اعلام کرد که آماده رفتن به توالی است، حتی اگر پوشک خود را کثیف کرده بود، با دادن پاداش، این رفتار تقویت می‌شود. بعد از اینکه این رفتار به‌طور کامل شکل گرفت و کودک در هر نوبت اعلام کرد که آماده رفتن به توالی است، با دادن پاداشی، این رفتار تقویت را کاهش داده و در نهایت حذف می‌کنیم و تنها در صورتی که کودک زمان توالی رفتن خود را اعلام کرد و پوشک خود را کثیف نکرده بود، او را تقویت می‌کنیم. این مراحل را تا جایی ادامه می‌دهیم که رفتار به‌طور کامل شکل بگیرد؛ البته باید توجه داشته باشیم که در پایان، زمانی که کودک کاملاً آموزش دید، تقویت باید به مرور و به‌طور کامل حذف شود تا رفتار به‌صورت خودانگیخته صورت گیرد.

ج) نشان دادن علامتی برای رفتار مطلوب:

نشان دادن علامتی برای انجام رفتار مطلوب، یکی از روش‌هایی است که کارایی بسیار بالایی دارد. به وسیله این روش جهت یادآوری به کودک قبل از اینکه رفتاری را انجام دهد، علامتی را نشان می‌دهیم؛ بدین ترتیب دیگر از گفتار برای تأکید به کودک جهت انجام رفتار مورد نظر استفاده نمی‌کنیم. مزیت این روش بر گفتار این است که اگر از گفتار استفاده کنیم حالتی مانند غر زدن پیش خواهد آمد و در مواردی کودک آزاده خواهد شد، در صورتی که استفاده از علائم از آنجایی که حالتی مانند بازی دارد، کودک را مشتاق به انجام رفتار مورد نظر می‌کند.

مثال: کودکی را در نظر بگیرید که قبل از غذا خوردن دست‌های خود را نمی‌شوید. قبلاً به او آموخته‌ایم که قبل از خوردن غذا باید دست‌های خود را بشوید، اما گاهی اوقات کودک این رفتار را فراموش می‌کند. در این هنگام هر روز در کنار ظرف غذای او برچسبی به نشانه شستن دست می‌چسبانیم تا کودک به محض دیدن آن به یاد شستن دست‌هایش بیفتد.

راهکارهای افزایش تقویت مثبت

رفتاری که قصد افزایش آن را داریم شناسایی کنیم. ابتدای اجرای برنامه تغییر رفتار، در مقابل هر رفتار مطلوب، کودک را تقویت کنیم. زمانی که رفتار مطلوب افزایش پیدا کرد، به مرور تعداد تقویت‌ها را کاهش دهیم، در نهایت بعد از مدتی که رفتار به‌طور کامل و مداوم انجام شد، تقویت را حذف کنیم. مثال: کودکی را در نظر بگیرید که فقط در برخی موارد سلام می‌کند. هدف ما این است که کودک رفتار سلام کردن را افزایش دهد، لذا ابتدای امر، در هر زمانی که سلام کرد او را تقویت می‌کنیم.

حال ممکن است که این تقویت به‌صورت بوسیدن، تحسین کردن، لبخند زدن و... باشد. بعد از مدتی تنها در بعضی از موارد او را تقویت کرده و در نهایت تقویت را حذف می‌کنیم تا رفتار به‌صورت درونی و خودانگیخته انجام شود. همیشه از یک نوع تقویت‌کننده خاص استفاده نکنیم چرا که اثربخشی آن به مرور زمان از بین خواهد رفت. تنها در صورتی رفتار را تقویت کنیم که پیشرفتی در رفتار مشاهده کنیم. در غیراین صورت رفتار نامطلوب کودک نیز تقویت خواهد شد. تقویت باید بلافاصله بعد از ارائه رفتار مطلوب صورت گیرد چرا که اگر تأخیری در ارائه تقویت انجام شود تأثیر اندکی در افزایش رفتار مناسب خواهد داشت. این حالت در مورد کودکان خردسال اهمیت بیشتری دارد.