

## شیوه صحیح تشویق و تنبیه کودکان

در میان اصول تربیتی تشویق و تنبیه جایگاه ویژه ای دارد. همه ما چه به عنوان والدین و چه به عنوان فرزند، تشویق و تنبیه را تجربه کرده ایم ...



سلامت نیوز: در میان اصول تربیتی تشویق و تنبیه جایگاه ویژه ای دارد. همه ما چه به عنوان والدین و چه به عنوان فرزند، تشویق و تنبیه را تجربه کرده ایم و باید اذعان کرد که این ۲ شیوه از رایج ترین اصول تربیتی است که به کار گرفته می شود. بیشتر والدین این ۲ ابزار تربیتی را طبق آن چه از بزرگ ترها تجربه کرده یا دیده اند، برای فرزندان خود به کار می گیرند و تصور می کنند به کسب اطلاعات و افزایش آگاهی در این باره نیازی ندارند، غافل از این که نادیده گرفتن اصول این دو شیوه تربیتی تبعاتی دارد و باعث می شود والدین در موارد بسیاری سرخورده و ناامید شوند. آن ها اغلب شکایت می کنند که بچه های این دوره و زمانه فرق کرده اند غافل از این که بچه ها فرق نکرده اند و این والدین هستند که باید شیوه های برخورد صحیح با کودکان را بیاموزند.

محرک خوشایند، محرک ناخوشایند

تنبیه یا تشویق از جمله الگوهای تربیتی است که برای آگاه کردن فرد نسبت به کارهای منفی یا مثبت اش انجام می شود و در شکل گیری هنجارها نقش مهمی دارد. حامد سیامکی خوشان کارشناس ارشد روان شناسی بالینی و عضو سازمان نظام مشاوره و روان شناسی با بیان این مطلب به خراسان می گوید: هدف از تنبیه، کاهش رفتار منفی و در مقابل هدف از تشویق تکرار رفتار مثبت است. ارائه محرک ناخوشایند یا حذف محرک خوشایند رایج ترین شیوه تنبیه و تشویق است این ۲ راهکار لازمه رشد شخصیت فرد است و حذف تنبیه و افراط در تشویق یا افراط در تنبیه و حذف تشویق شخصیت فرد را به شدت متزلزل می کند.

آن چه بسیاری از والدین نمی دانند این است که تنبیه و تشویق باید طبق اصول انجام شود تا اثر بخش باشد.

متأسفانه والدین تنبیه را به عنوان یک شیوه تربیتی دم دست، راحت و آسان تلقی می کنند غافل از این که بی اعتنائی به ظرافت های تنبیه و تشویق کل نظام تربیتی خانواده را تحت تأثیر قرار می دهد. بسیاری از والدین به علت ناآشنایی با مهارت های فرزند پروری و الگوهای تربیتی بیش از حد بر اجرای برخی شیوه های تنبیهی و یا تشویق های افراطی اصرار می ورزند و متأسفانه اطلاعات چندانی درباره شیوه های صحیح تنبیه و تشویق ندارند و با آزمون و خطا این شیوه ها را اجرا می کنند.

بعضی والدین حاضر نیستند ساختار فکری خود را به نفع کودک تغییر دهند و تغییر رفتار برای آن ها کار بسیار دشواری قلمداد می شود. بنابراین پس از مدتی به بی اثر بودن شیوه های تنبیهی و تشویقی خود پی می برند و به جای این که درصدد علت این موضوع برآیند کودک را مقصر جلوه می دهند و می گویند فرزندشان با بقیه فرق دارد. در صورتی که علت اصلی مشکل از عملکرد آن ها ناشی می شود.

## اصول اساسی تنبیه و تشویق

رعایت اصول تنبیه و تشویق در افزایش اثربخشی آن موثر است. هر گونه تنبیه و تشویقی که اعمال می شود باید هدفمند باشد. سیامکی خوشان ادامه می دهد: تشویق و تنبیه باید بلافاصله انجام شود و مشروط نباشد. باید متناسب با سن، جنس و کاری که کودک انجام داده است، باشد. موقعیت شناسی در اثر بخشی تنبیه نقش مهمی دارد. مهم تر از همه این که تنبیه نباید جسمی و تشویق نباید مادی باشد. هماهنگی والدین در تشویق و تنبیه با یکدیگر، قاطعیت داشتن و انجام آن پس از عمل از دیگر اصولی است که حتما باید رعایت شود. والدین باید در نظر داشته باشند تنبیه و تشویق باید بر اساس مطلوب بودن یا نبودن رفتارها و نه احساسات، عواطف و هیجانات مقطعی انجام شود. از طرف دیگر استفاده مکرر از تنبیه و تشویق آن ها را بی اثر می کند و حتی به پرتوقعی و جهت گیری منفی در کودک منجر می شود. کودک به این ترتیب در طول زمان می تواند اعمال والدین را پیش بینی کند و برای دریافت پاداش یا باج گیری والدین را تحت فشار قرار دهد.

بسیاری از والدین تصور می کنند فقط با گفتار یا کردار می توانند شیوه های تربیتی را اعمال کنند در صورتی که گاه با خاموشی می توان پیام های زیادی را به کودک داد. این کارشناس ارشد روان شناسی بالینی با اشاره به این موضوع می گوید: خاموشی یعنی پس از بروز رفتار، اتفاقی در محیط نمی افتد و ارائه نکردن یک تقویت کننده مثبت خود به خود باعث تغییر رفتار می شود.

به عنوان مثال برای کاهش گریه های کودک به هنگام خواب، بهترین کار خاموشی و بی اعتنائی است. خاموشی باعث می شود کودک دریابد که با روشی که برای تغییر رفتار والدین در پیش گرفته است به نتیجه نمی رسد بنابراین پس از اندکی مقاومت، تسلیم می شود. البته گاه این والدین هستند که با رفتارهای خود باعث بروز رفتارهای نادرست کودک می شوند. آن ها در واقع با سکوت و خاموشی در مقابل رفتارهای مثبت باعث می شوند که کودک سرخورده و ناامید شود. به عنوان مثال وقتی رفتار مثبتی از کودک سر می زند باید گاه و بیگاه آن را یادآوری کرد و تشویق کلامی انجام داد. در غیر این صورت کودک در طول زمان، رفتار مثبت را کنار می گذارد زیرا می بیند با رفتارهای منفی بیشتر قادر به جلب توجه والدین است. بنابراین باید در مجموعه رفتارهایی که کودک انجام می دهد رفتارهای مثبت را شناسایی و آن ها را تقویت کرد و در مقابل رفتارهای منفی را اگر لازم است با خاموشی و گرنه با شیوه صحیح تنبیهی تذکر و هشدار داد.

### دیگر شیوه های تنبیهی

باید دانست که الگوگیری نیز یکی دیگر از شیوه های اساسی مواجهه کودک با رفتارهاست. تعامل و تماس مستقیم با افرادی که رفتارهای مطلوب زیادی دارند، در شاکله رفتاری کودک تاثیر چشم گیری دارد، به ویژه این که به طور غیرمستقیم ارائه می شود. وی از تاثیر محیط پیرامون در شکل گیری رفتارهای نامطلوب در کودک به عنوان یکی از شاخص های اصلی یاد می کند و می گوید: در بسیاری از مواقع والدین از پرخاشگری فرزندشان، در مراجعه به مراکز مشاوره شکایت می کنند در حالی که در بررسی بیشتر معلوم می شود والدین پرخاشگر هستند و این الگو در محیط منزل وجود داشته است. بنابراین پرخاشگر شدن کودک در این شرایط امری طبیعی است و تغییر این الگو می تواند حلال مشکل باشد. گاهی تغییر شرایط محیطی در رفع یک رفتار نادرست تاثیر دارد به عنوان مثال کودکی که دایم در یخچال را باز می کند که شکلات بخورد با گفتن شکلات نخور دست از کارش بر نمی دارد. در این موارد بهتر است شکلاتی در یخچال نباشد که نیازی به تذکر هم وجود نداشته باشد. یادآوری می شود که اعمال کردن صحیح این اصول نیاز به مداومت و صبر و حوصله فراوان و تمرین و تکرار دارد اما متأسفانه خانواده ها همواره به دنبال آسان ترین، راحت ترین و ارزان ترین شیوه های تربیتی هستند و ایجاد تغییر و تفاوت در رفتارها را دشوار می بینند.

کودکان این دسته از خانواده ها هم در طول زمان دقیقاً همین گونه رفتار می کنند و برای رسیدن به هدف کوتاه ترین راه را انتخاب می کنند یعنی آن چه که در خانواده یاد گرفته اند، قهر کردن، گریه کردن، داد زدن و تنبیه بدنی معمول ترین شیوه های تنبیهی در بسیاری از خانواده هاست که هم والدین و هم کودکان علیه یکدیگر به کار می برند. سیامکی خوشان با تایید این نکته که تغییر در رفتار و کنار گذاشتن شیوه های تنبیهی غلط از سوی والدین بسیار دشوار است، می گوید: برای کودکان این تغییر رفتار چندان دشوار نیست در حالی که برای والدین دشوار است زیرا روحیات و شخصیت آن ها شکل گرفته و هرگونه تغییری در آن زمان بر است اما در مورد کودکان این اصل رایج است که هر چیزی را که تکرار کنند، تبدیل به عادت می شود. به علاوه کودکان در دست والدین موم هستند و به هر شکلی که بخواهند تغییر می کنند. اطلاع داشتن کودک از دلیل تشویق یا تنبیهی که برایش در نظر گرفته ایم، حذف تشویق های افراطی مادی، کنار گذاشتن رفتارهای مستبدگونه، احترام گذاشتن به استقلال کودک و شخصیت وی، هدیه دادن به کودک بدون دلیل و ابراز محبت به وی بدون پیش شرط از دیگر راهکارهای موثر اثربخشی تشویق یا تنبیه است.

تشویق و تنبیه روانی در کودکان زیر ۷ سال بیشترین اثربخشی را دارد

تنبیه و تشویق باید بر اساس شخصیت کودک تنظیم شود و بر اساس سن، جنس و موقعیت می تواند اجتماعی، مادی و روانی باشد. اجتماعی بودن تنبیه یا تشویق به این معناست که محرک مثبت یا منفی از سوی گروه اعمال شود. تنبیه و تشویق روانی که به ۲ دسته کلامی و غیرکلامی تقسیم می شود، می تواند بسیار موثر باشد. تشویق کلامی می تواند گفتن احسنت، آفرین و غیرکلامی می تواند حرکات چهره یا تماس لمسی با کودک باشد. این موارد در کودکان زیر ۷ سال بسیار موثر است زیرا اثربخشی فراوانی روی شخصیت کودک می گذارد. برخلاف تصور عموم تنبیه و تشویق روانی حتی بیش از نوع مادی تاثیرگذار است و به طور کلی شاکله شخصیت کودک را دستخوش تغییر می کند.

منبع: روزنامه خراسان