



تاثیر تشویق بر خود آگاهی فرزندان / چگونه فرزند خود را تشویق کنیم

تشویق فرزندان برای آنکه موثراًند، باید خالص باشد و خالصانه بیان شود، اما اگر می‌خواهیم وقت بچه‌ها را هدر دهیم و با رشد آنها مقابله کنیم...

تشویق فرزندان برای آنکه موثراًند، باید خالص باشد و خالصانه بیان شود، اما اگر می‌خواهیم وقت بچه‌ها را هدر دهیم و با رشد آنها مقابله کنیم از نوعی تشویق توأم با ریاکاری و تعاریف غیر واقعی و تعارفی استفاده کنیم. به گزارش خبرگزاری مهر، یکی از راههای رشد شخصیت در انسانها تشویق است. تصور اینکه چگونه انسانها می‌توانند بدون تایید موفقیت‌ها و تواناییهایشان برای خود ارزش قائل شوند، تصویری بیهوده است. اگر چه همه ما از قدرت تشویق و اهمیت آن بر سلامت روان آگاهی داریم، ولی در بعضی خانواده‌ها تشویق تبدیل به کالایی نایاب شده است.

بچه‌ها باید تشویق شوند تا احساس خوبی نسبت به خویش داشته باشند، طی یادگیریهای جدید به انجام فعالیت مورد نظر دلگرم و تحریک شوند، حس لیاقت و داشتن کفایت در آنها رشد کند و اطرافیان را از توانیهایشان که جزئی از کل خود آگاهی آنهاست مطلع سازند.

بچه‌ها در حالی که برای انجام کاری کوشش می‌کنند و مهارت‌های جدید در آنها رشد می‌یابد، نیاز به توجه بزرگسالان دارند. به این رفتار مورد انتظار آنها در اصطلاح "باز خورد" می‌گویند. برای انجام کارهایی مثل شناکردن، دوچرخه سواری، خواندن و نقاشی کردن اگر تلاش کودک شناخته شده و تایید گردد و برای بهبود کارهایش به او کمک شود، به هنگام سخت تر شدن همین تمرین‌ها، باز هم احساس خوبی در زمینه ادامه آنها دارد. هر توفیق جدید باعث رشد تدریجی احساس اعتماد به نفس در آنان می‌شود و آنها را از توانیهایشان آگاه می‌سازد. تشویق غذایی روح و روان است و برای پیش بردن کار، بسیار ضروری است.

اگر کودک ما در حوزه‌ای خاص توانایی و استعداد دارد، حتماً آن را شناسایی کنیم. تشویق، باعث ایجاد پشتکار و میل به تمرین بیشتر در او شده و کودک را نسبت به رشد توانایی‌اش دلگرم تر می‌کند تا حدی که آن توانایی جزئی از خود آگاه او می‌شود. برخی از والدین تا اندازه‌ای با این عقیده مخالفند، ولی دست کم باید به آنها گفت که شناخت توانایی بچه‌ها کار غلطی نیست. ما به عنوان یک انسان نیاز داریم که ضعف‌ها و توانایی‌های خود را بشناسیم و بتوانیم از طریق شناخت آنها شخصیت خود را با آگاهی واقع بینانه‌تری رشد دهیم.

چگونه تشویق کنیم

اولین قانون تشویق این است که این کار را به طور واقعی و حقیقی انجام دهیم، نه ظاهری و دروغین. تلخ‌ترین واقعیت موجود این است که گاهی تشویق در پرده غیبت فرو می‌رود و به ندرت به یاد استفاده از آن می‌افتیم. مثلاً هنوز هم جامعه برای کارهای سخت و سرویس‌های خدماتی و کمک‌رسانی ارزشی قائل نیست و کسی ارائه‌کنندگان این خدمات را تشویق نمی‌کند. ممکن است در جامعه این احساس شود که زیاد هم نباید خود را مدیون مسائلی خاص دانست، زیرا آنها نیز به ازای انجام خدمات خود پول دریافت می‌کنند.

واقعیت این امر این است که حتی اگر این گونه فکری کنیم دست کم می‌بایستی سعی کنیم که این طرز فکر را در خانواده به فعلیت نرسانیم، چرا که در غیر این صورت باید بدانیم هزینه سنگین آن از دست رفتن خود آگاهی فرزندانمان است.

برای آنکه تشویق موثراًند، باید خالص باشد و خالصانه بیان شود. اگر می‌خواهیم وقت بچه‌ها را هدر دهیم و با رشد آنها مقابله کنیم از نوعی تشویق توأم با ریاکاری و تعاریف غیر واقعی و تعارفی استفاده کنیم.

اگر بچه‌ها متوجه شوند که جمله "کارت خوب است عزیزم!" را به شکلی غیر ارادی و بدون هرگونه احساس واقعی بر زبان آورده‌ایم، دچار ناامیدی و ناراحتی شدیدی می‌شوند. کودکان در این مواقع فکر می‌کنند که واقعا از موفقیت‌هایشان خوشحال نشده و به آنها توجهی نداریم. اگر هنگام تشویق، احساس کنند که منظور واقعی ما تشویق آنها نبوده است، رفتارمان را این گونه تعبیر می‌کنند که تلاش کرده‌ایم با این حرف‌ها احساس خوبی نسبت به کاری که حتی خودش هم مطمئن نبوده که بتواند درست انجام دهد، در او ایجاد کنیم. این تشویق به جای اینکه منجر تقویت اعتماد به نفس در او بشود، آن را از بین خواهد برد. برای اینکه کودکان را ریاکارانه تشویق نکنیم جملاتی را به کار ببریم که با من شروع می‌شود، مثل من فکر می‌کنم واقعا تمام تلاش خودت را برای تحقیق

مدرسه ات انجام داده اي. يا من دوست دارم وقتي امروز دوستت براي بازي با تو آمد، اسباب بازهائيت را به او بدهي.

در نتیجه وقتي صحبت هاي خود را با "من" شروع مي كنيم تشويق ما بيشتر جنبه واقعي پيدا مي كند. زيرا واقعي بودن اساس تشويق درست است و دلایل مهم و عمدتاً دقيق استفاده با جملاتي كه با "من" شروع مي شود اين است كه اين نوع جملات مشخص مي كنند ما در حال بيان نظر و احساس شخصي خود نسبت به رفتار كودك هستيم و بر اساس ارزشهايي كه نزد خودمان اعتبار دارد آن را تفسير مي كنيم و وقتي مي گوييم عالي است!، كارت را بسيار عالي انجام دادې در واقع نشان داده ايم كه بچه هايمان را با معيار هايي قطعي و عمومي، مثل خوب بودن و يا بد بودن و موفق شدن يا شكست خوردن مي سنجيم.