

حسابگران کوچک

امام صادق(ع) می‌فرماید: «بر هر مسلمانی که ما را می‌شناسد، سزاوار است که هر روز و هر شب، رفتارش را نزد خود مورد بررسی قرار دهد، اگر آن را نیک یافت بر آن بیفزاید و اگر آن را گناه یافت، آن عمل را ترک کند و استغفار کند»، این حدیث و احادیث فراوان دیگر بر اهمیت مدیریت رفتار و محاسبه و کنترل رفتارهای ما توسط خودمان تأکید دارد.



همشهری دو - محمد علی شاطری: امام صادق(ع) می‌فرماید: «بر هر مسلمانی که ما را می‌شناسد، سزاوار است که هر روز و هر شب، رفتارش را نزد خود مورد بررسی قرار دهد، اگر آن را نیک یافت بر آن بیفزاید و اگر آن را گناه یافت، آن عمل را ترک کند و استغفار کند»، این حدیث و احادیث فراوان دیگر بر اهمیت مدیریت رفتار و محاسبه و کنترل رفتارهای ما توسط خودمان تأکید دارد.

از نظر علم روانشناسی هم انسانی سالم و خودشکوفاست که شناخت کاملی از خود و رفتارهایش داشته باشد و بتواند با اشراف بر رفتارهای خود، آنها را مدیریت و کنترل کند. حالا در نظر بگیرید که شما به‌عنوان پدر و مادر چه وظیفه مهمی در قبال آموزش این رفتار به فرزندانتان بر دوش دارید و با عادت دادن فرزندتان به چنین کاری چه خدمتی به زندگی و آینده او می‌توانید بکنید. مثلاً اینکه به بچه‌ها یاد بدهیم در مقابل کارهایی که انجام می‌دهند مسئول و پاسخگو باشند. اینکه یادشان بدهیم هر روز یا هر شب کارهای روزشان را مرور کنند و به‌اصطلاح کارهایی را که انجام داده‌اند روی دایره بریزند و بررسی‌اش کنند، نقدش کنند. اینکه خودشان را محاسبه کنند. اینکه «حاسبو قبل ان تحاسبو» باشند. با ما همراه باشید تا راهکارهای آموزش این مسائل به بچه‌ها را با هم مرور کنیم.

از چه سنی شروع کنیم؟

از قدیم گفته‌اند، چیزی که با شیر بیاید، با مرگ می‌رود، حالا در این ضرب‌المثل کمی اغراق شده و به نوزاد شیرخوار اطلاعات زیادی را نمی‌توان منتقل کرد، منظور اما این است که تربیت در سال‌های ابتدایی تولد فرزندان اثرات بلندمدت و مانایی بر ذهن و رفتار آنها در آینده می‌گذارد. توصیه ما برای آغاز برنامه‌هایی که در ادامه مرور می‌کنیم سنین 3 تا 4 سالگی است. بچه‌ها توانایی‌های متفاوتی دارند و از نوع رفتار و کردار آنها می‌توانید حدس بزنید که برای وارد شدن به چنین مسائلی آماده هستند یا نه. کودکی که سیستم پاداش و تنبیه را درک کند، بتواند صحبت کند و ارزیابی‌های ساده در درک موقعیت‌ها داشته باشد، در سن مناسبی برای شروع آموزش‌های ماست.

نقد رفتار به جای نقد شخصیت کودک

در این مجموعه‌ای که ما قرار است به کودک بیاموزیم، ارزیابی و قضاوت نقش مهمی دارد. طبیعتاً باید رفتار و گفتار کودک، توسط شما و به‌خصوص خود او مورد ارزیابی و قضاوت قرار بگیرد. از همین اول با خودتان قرار بگذارید که هدف در این پروژه رفتار کودک باشد، نه شخصیت او. مورد قضاوت قرار دادن شخصیت کودک در این سنین پایین می‌تواند لطمه‌های جبران‌ناپذیری به چارچوب هویتی و شخصیتی او وارد کند. رفتار را نقد کنید نه شخصیت را. مثلاً بگویید: «علی پسر، تو دیروز با خواهرت درگیر شدی یا او را کتک زدی، این رفتار تو خیلی بد بود و من از تو چنین انتظاری نداشتم». درحالی‌که اگر بگویید: «علی پسر، تو خیلی پسر بدی شدی، یک پسر خوب که خواهرش را کتک نمی‌زند». این جمله دوم دقیقاً شخصیت کودک را هدف می‌گیرد و در مدت کوتاهی او را به این نتیجه می‌رساند که آدم بدی است و دیگر نمی‌تواند خوب باشد.

محاسبه روزانه رفتار

يك بازي دسته‌جمعي شيرين راه بيندازيد. هر شب موقع خواب، پدر و مادر و بچه‌ها، دور هم جمع بشويد و چند دقيقه‌اي صحبت كنيد. در اين جلسه از هر کدام از اعضاي خانواده بخواهيد كارهايي را كه از صبح و آغاز روز انجام داده بيان كنند. بعد كمي درباره حواشي هر رفتاري صحبت كنيد و سعي كنيد به جمع‌بندي برسيد كه اين رفتار مناسب بوده يا نامناسب. براي رفتارهاي خوب يك تشويق ساده شيرين مشخص كنيد. مثلاً مي‌توانيد يك سرود دسته جمعي را بخوانيد يا حتي با دست زدن رفتار خوب را مورد تشويق قرار دهيد. اين كار را به‌خصوص ابتدا از رفتارهاي خود و همسران شروع كنيد و اجازه بدهيد بچه‌ها كارهاي شما را نقد كنند. سپس رفتار بچه‌ها را بررسي كنيد و آنها را نقد كنيد. با انجام چنين كاري، شما نقد و بررسي رفتارهاي روزانه را جزو اعمال و آداب روزانه زندگي خود و خانواده‌تان قرار مي‌دهيد. توجه كنيد كه اگر كودكي كار بد يي کرده، نبايد حتما جلوي خواهر و برادرش اعتراف كند. حتي اعتراف پيش والدين هم فقط براي انتخاب روش بهتر تربيتي توسط والدين است. خودش هم بايد بداند كه اقرار به اشتباه نزد شما، براي اين است كه مي‌خواهيد به او كمك كنيد. پس اگر كار بد يي کرده كه از بيان آن خجالت مي‌كشد، خوشحال باشيد و نگذاريد اين حس تنفر از گناه و به عبارتي قبح كار زشت براي او بين برود. به او اجازه بدهيد كه در خلوت، با شما درباره كار بدش و نحوه جبران آن صحبت كند. حتي بهتر است گاهي به او فرصت بدهيد خودش به بد يي كارش فكر كند، بدون هيچ اعترافي.

مراقب عكس‌العمل‌هايتان باشيد

اينكه كودك در جلسه بررسي خانوادگي، دست به‌خودافشايي بزند يا نه كاملاً به رفتار و عكس‌العمل‌هاي شما بستگي دارد. اگر شما بتوانيد يك فضاي صميمي دوستانه و امن در جلسه خانوادگي برقرار كنيد، كودك شما هم به اين فضاي امن اعتماد خواهد كرد و رفتارهاي نامناسبي را كه گاه حتي شما از آنها خبر هم نداريد، در گروه مطرح خواهد كرد. اما اگر در برابر خودافشايي‌ها و مطرح كردن مسائل، عكس‌العمل تند نشان دهيد و مثلاً كودك را مواخذه و توبيخ كنيد، به‌صورت غيرمستقيم اين پيام را به كودك منتقل کرده‌ايد كه براي آسيب كمتر، پنهان‌كاري بيشتري بكند. اين علاوه بر اينكه هدف جلسه، مبني بر آموزش ارزشي و كنترل رفتارها به كودك را تحت‌الشعاع قرار مي‌دهد، باعث خطرات ديگر، ناشي از پنهان‌كاري كودك نيز خواهد شد. پس لطفاً هرچقدر هم بابت رفتاري ناراحت شديد، در برابر اعتراف و خودافشايي كودك رفتاري متعادل را در پيش گرفته و با او تند برخورد نكنيد. البته دقت كنيد كه كودكان بسيار باهوشند و اگر شما كاملاً هم منفعل و بدون عكس‌العمل در برابر رفتارهاي آنها موضع بگيريد، ممكن است از اين موقعيت سوءاستفاده كنند. پس سعي كنيد رفتاري متعادل را در پيش بگيريد. گاهي اعتراف‌هاي كودك را با ديد رافت در نظر بگيريد و گاهي هم در برابر رفتارهاي نامناسب‌تر، او را نقد كنيد و حتي براي تنبيه او تصميم بگيريد. فراموش نكنيد كه شما مي‌خواهيد «خودمحاسبه‌گري» را به فرزندتان بياموزيد. پس اگر كار بد يي کرده كه خودش متوجه آن شده و در صدد جبران اشتباهش برآمده، حتماً لازم نيست آن را به شما بگويد. حتي شما مي‌توانيد بعداً از او به خاطر جبران اشتباهش تشكر كنيد.

جايزه‌هاي كوچك

در طول هفته، بدون اينكه قول يي بدهيد يا حرفي از قبل بزنيد رفتارهاي كودك را بررسي كنيد مثلاً يكي دوبار در طول ماه، يك جايزه كوچك براي او بخريد و در جلسه ارزشي خانوادگي پايان روز، به او بدهيد و بگوييد: «زهراجان، در مهماني‌اي كه برگزار شد، رفتار تو خيلي خوب و پسنديده بود و اين جايزه را بابت تلاشت براي خوب بودن و بهتر شدن رفتارهايت براي تو گرفته‌ام». دقت كنيد كه چنين كاري نبايد يك رسم ثابت و مشخص شود. يعني كودك نبايد تصور كند كه براي خوب بودن، هميشه بايد مورد تشويق قرار بگيرد. خوب بودن و خوب رفتار كردن وظيفه كودك است و شما صرفاً گاهي اوقات و به‌صورت تصادفي تلاش او را براي بهتر بودن، مورد قدرداني قرار مي‌دهيد.

تابلوي پيشرفت

خروجي جلسه ارزشي خانوادگي شما علاوه بر صحبت‌هايي كه در آن مطرح مي‌شود مي‌تواند به‌صورت يك تابلو تعيين وضعيت مشخص شود. يك صفحه مقوايي بزرگ تهيه كنيد و آن را در بخشي از اتاق كودك نصب كنيد. بنا بر علاقه كودك و سليقه خودتان با نقاشي و چسباندن كاغذهاي رنگي، يك جاده در اين مقوا رسم كنيد. هر كدام از فرزندان خانه بايد روي اين جاده كه مي‌توانيد آن را تابلوي پيشرفت يا تابلوي موفقيت نامگذاري كنيد، يك نشانه داشته باشند، اين نشانه مي‌تواند شكل يك عروسك يا حتي عكس يك ماشين يا موتور باشد كه نام فرزند شما روي آن نوشته شده. به ازاي كارهاي خوبي كه كودك در طول روز انجام مي‌دهد، نشانه مخصوص به او را به جلو و به سمت هدف و انتهاي مسير ببريد و در قبال هر رفتار نامناسبي كه از او سر زد و ارزشي كرديد، نشانه او را يك خانه به عقب بياوريد. براي رسيدن به مرحله پاياني و هدف مشخص شده روي تابلو، يك جايزه شيرين اما غيرمادي در نظر بگيريد. اين جايزه مي‌تواند رفتن به مسافرت يا ديدن يك فيلم مورد علاقه كودك در سينما يا گذراندن يك عصر تعطيل در پارک بازي باشد. دقت كنيد كه جلو و عقب بردن نشانه كودك روي تابلو، تبديل به ابزاري براي

تهدید یا تطمیع کودک نشود و دائما در طول روز و در برابر هر رفتاری که از کودک سر زد، او را تهدید به عقب بردن نشانه نکنید. چنین کاری باعث از بین رفتن حساسیت او نسبت به تابلوی پیشرفت و بی‌انگیزه شدن او می‌شود. تابلوی پیشرفت می‌تواند هر شب، بعد از جلسه خانوادگی ارزیابی رفتارها تنظیم شود.

هدف را گم نکنید

دقت کنید هدف کلی ما از آموزش خود محاسبه‌گری به کودک چه چیزی است. گاهی ما در طول رفتارهایمان هدف اصلی را گم می‌کنیم و از مسیر اصلی منحرف می‌شویم. قرار نیست ما روش‌های اعتراف گرفتن از کودک و افشاگری او را به کاری نرم و جذاب تبدیل کنیم. هدف ما اساسا این است که کودک رفتارهای خود را مورد بررسی و نقد قرار دهد تا وجدان او بیدار شود و با مشخص شدن رفتارهای نامناسب، برای جبران و اصلاح آنها تلاش کند و ما هم به‌عنوان پدر و مادر در این راه به او کمک کنیم. پس دقت کنید در مسیر رسیدن به این هدف دچار انحراف نشوید و هدف را گم نکنید. همواره پس از اعتراف کودک به رفتاری نامناسب، او را بابت صداقت و شجاعتش بابت بیان این مسئله تشویق کنید. می‌توانید به او بگویید: «من بسیار خوشحالم که پسر/ دختری به شجاعت و شهامت تو دارم که اینطور صادقانه حرف می‌زنه حتی اگر به ضررش باشه و به بابا، مامان می‌گه، این راستگویی تو برای من خیلی مهم و ارزشمنده». همچنین دقت داشته باشید که در برابر رفتارهای نامناسب کودک همیشه رفتاری مثبت و پذیرا داشته باشید و سعی کنید کودک را به سمت جبران رفتار نامناسب، یا لااقل عدم تکرار آن در آینده هدایت کنید. سعی کنید راهکارهای عملی برای جبران خطاها را به کودک یاد بدهید. مثلا اگر دیروز همکلاسی خود را در مدرسه اذیت کرده یا او را کتک زده، سعی کنید برای روز بعد و پس از اینکه کودک این مسئله را به شما گفت، او را قانع کنید که رفتار نامناسبی داشته و مثلا با بردن یک خوراکی یا هدیه کوچک و عذرخواهی کردن می‌تواند رفتار دیروز خود را جبران کند.