

چگونه تحسین کنیم؟

برای والدین آسان است که فقط به رفتارهای نادرست کودکان خود توجه کنند و اعمال درست آن‌ها را در نظر نگیرند. برای ثال مایک و لیزا بدون سر و صدا در اتاق مشغول بازی کردن هستند و هیچ کس به خاطر آن که بسیار دوستانه اسباب بازی‌ها را تقسیم می‌کنند، آن‌ها را تحسین نمی‌کند. اما چند دقیقه بعد که بین بچه‌ها دعوا می‌شود، پدر عصبانی شده، سر آن‌ها داد می‌کشد.

والدین آن چنان در تعلیم و مراقبت از فرزندانشان غرق هستند که وقتی عمل خوبی از آن‌ها سر می‌زند، آن را به سادگی بدیهی تلقی می‌کنند؛ اما وقتی اشکالی در رفتار آن‌ها رخ می‌دهد، همه اشتباهات شان را به رخشان می‌کشند. در نتیجه کودکان در توری از انتقاد به دام می‌افتند.

انتقاد همراه با کمی ستایش، نتایج بهتری به بار می‌آورد. کودک شما می‌خواهد که به او توجه کنید و می‌خواهد این توجه را از هر طریقی که می‌تواند، به دست آورد. اگر دیدگاه شما منفی باشد، او از راه‌های منفی به هدف خود می‌رسد. اما اگر شما روی نکات مثبت تمرکز کنید، در مقابل، رفتارهای خوب بیشتری دریافت خواهید کرد؛ زیرا در این حالت کودک با رفتارهای مثبت خود، سعی در جلب توجه شما خواهد داشت.

اگر به تشویق و تحسین کودکان عادت ندارید، ممکن است انجام آن برای اولین بار دشوار باشد. اما ه چه بیشتر آن را انجام دهید، برایتان طبیعی تر و آسان تر خواهد شد. شما به زودی درمی‌یابید که تعریف و تمجید تأثیر قدرتمندی دارد که فقط شماری از آن می‌تواند یک رفتار جدید را شکل دهد و با مقداری کمتر، تغییر ایجاد شده را حفظ کند.

بعضی پدر و مادرها از وابسته شدن کودکان خود به تحسین، نگرانند. در مورد کودکی که بسیار کم مورد توجه والدین قرار می‌گیرد و یا همیشه در کانون توجه آن‌ها بوده است، نوع نادرستی از ستایش می‌تواند به چنین مشکلی (وابستگی) بینجامد، ولی ما به تجربه دریافته ایم که بیشتر کودکان، مابین دو وضعیت ذکر شده قرار دارند و در نتیجه، همان تحسین مختصر می‌تواند معجزه کند.

اگر در هنگام تحسین کردن راهنمایی‌های زیر را بکار ببندید، به زودی خواهید دید که این کار به عنوان یک روش تربیتی و انضباطی بسیار مؤثر است.

رفتار کودک را تحسین کنید نه شخصیت او را

چگونه تحسین کنیم؟

وقتی والدین به خاطر مشکلاتی که در مواجهه با رفتار کودک خود دارند، با ما مشورت می کنند، اغلب آنقدر درمانده اند که حتی نکته ی مثبتی هم برای گفتن ندارند. آن ها شخصیت کودک را با کلماتی نظیر: لجباز، تنبل و خودخواه توصیف می کنند. این یک حلقه ی معیوب است و راه به جایی نمی برد. تغییر دادن شخصیت به مراتب از تغییر دادن رفتار مشکل تر است. وقتی برای تغییر دادن رفتار کودک تلاش می کنید، احتمال موفقیت شما بیشتر است.

به بچه نگویید، "چه دختر خوبی!" زیرا این جمله بدین معناست که هدف، عبارت است از خوب بودن در تمام اوقات؛ مسلم است که این انتظار غیر ممکن است. به جای آن می توانید بگویید: "من از طرز حرف زدن با مایکل خوشم آمد." گفتن عبارت «پسر خوب» یا «دختر خوب» نمی تواند احساس مشخصی را به کودک القاء کند؛ مگر آن که کودک بتواند آن را با رفتارهای خویش ارتباط دهد؛ زیرا تصور هر کس از خود، بر پایه ی تصویری که از اعمالش دارد، استوار است.

مؤثرترین راه برای آموزش رفتار خوب، شکل دادن رفتار با تحسین است. این روش تربیتی، باید به طور مداوم مورد استفاده قرار گیرد تا رضایت شما را از رفتارهای جدید فرزندتان نشان دهد.

از تحسین ویژه استفاده کنید

هدف از تحسین کردن، افزایش رفتارهای شایسته است پس شما باید بر رفتارهای خاصی که مورد قبولتان هستند، تأکید کنید. هر چه تحسین شما اختصاصی تر باشد، کودک درست بودن کارش را بهتر درک می کند و احتمال اینکه آن عمل را تکرار کند نیز بیشتر می شود. برای نمونه یک روز صبح متوجه می شوید که فرزندتان رختخوابش را مرتب کرده است، در همان حال نیز مشغول شانه زدن موهایش است. اگر به سادگی بگویید: "آفرین عزیزم" او نمی فهمد که منظور شما رختخوابش است یا موهایش. پس بگویید: "از اینکه امروز صبح رختخوابت را جمع کردی خیلی خوشم آمد ممنونم."

وقتی والدین برای یافتن نکته مثبتی در رفتار کودکانشان دچار مشکل می شوند ما از آنان می خواهیم که از رفتارهای پسندیده ی کودکان خود یادداشتی تهیه کنند. ما والدینی را دیده ایم که فریاد می زدند: «هیچی برای نوشتن نبود!» اما بیشتر پدر و مادرها از مشاهده ی آن همه رفتارهای خوبی که نوشته بودند و از نقشی که این یادداشت ها در یادگیری روش تحسین داشت، شگفت زده می شدند.

چگونه تحسین کنیم؟

وقتی شما از این روش استفاده می کنید، در پایان هر روز، یادداشت ها را به کودکان هم نشان دهید. این کار، روش خوبی برای صحبت کردن در مورد وقایع هر روز است و با این کار هر دو شما احساس خوبی خواهید داشت.

هر پیشرفتی را تحسین کنید

مراقب باشید تا به رفتارهای خوب کودکان توجه کرده، آن ها را تحسین کنید و بدین وسیله قدمی کوچک در جهت تربیت کودک بردارید. اگر به فرزند خردسالان گفته اید که باید اسباب بازی هایش را پس از بازی کردن با آن ها مرتب کند ولی او قبلاً هیچ گاه این کار را انجام نداده است، پیشرفت های کوچک او را نیز ستایش کنید. برای نمونه، دفعه اول به خاطر برداشتن یکی از اسباب بازی ها از کف اتاق و گذاشتن آن در کمد (در حالی که سه یا چهارتای دیگر را رها کرده است) از کودکان تعریف کنید و به او آفرین بگویید: «چه کار خوبی کردی که کامیونت را توی کمد اسباب بازی ها گذاشتی. بگذار کمکت کنم تا بقیه رو هم جمع کنی». دفعه بعد به خاطر جمع کردن دو قطعه از اسباب بازی هایش از او تعریف کنید و همین طور ادامه دهید تا رفتار کودک اصلاح شود.

تصور کنید که فرزندتان می خواهد همیشه مورد توجه باشد و تا وسط حرف شما نپرد نمی گذارد که مکالمه تلفنی خود را تمام کنید. بار اول که سی ثانیه منتظر شد، صحبت کردن را متوقف کنید و به خاطر این کارش از او تشکر کنید و قبل از آن که دوباره شروع به صحبت کنید، جوابش را بدهید. در فرصت مناسب بعدی برای زمان طولانی تری صبر کنید و سپس جوابش را بدهید. در واقع با این کار انتظار را در او شکل دهید. شاید مجبور باشید که کارتان را با توقعات کمتری آغاز کنید تا به هدفتان برسید.

هنگامی که رفتار جدیدی تثبیت شده است، برای حفظ آن به تحسین کمتری نیاز داریم و لازم نیست کودک در مورد آن رفتار بخصوص به طور مداوم تمجید شود. در عوض، به طور اتفاقی این کار را انجام دهید؛ مثلاً هر پنج یا ده باری که کودک آن را انجام می دهد، از او تعریف کنید. این روش برای تقویت رفتار مزبور کافی است و به زودی برای هر دوی شما طبیعی خواهد شد. توجه داشته باشید که در مورد هر رفتاری ستایش را هرگز به طور کامل متوقف نکنید.

به طور مناسب و مقتضی تحسین کنید

برای دریافت پاسخ های بهتر، نوع تحسین را با سن و اخلاق کودک متناسب کنید. برای نمونه در آغوش گرفتن، بوسیدن و دیگر نشانه های عملی محبت همراه با کلمات مهرآمیز، برای کودکان خردسال مؤثرند. اما در مورد کودکان بزرگ تر بهتر آن است که از پیام های سری استفاده کنیم. زیرا این کودکان بیشتر دوست دارند به طور

چگونه تحسین کنیم؟

خصوصی تشویق شوند. برای نمونه، می توانید با یک چشمک یا اشاره دست نشان دهید که به عمل خوبش توجه کرده اید. بعداً می توانید در مورد رفتار پسندیده اش، با یکدیگر صحبت کنید.

بیشتر کودکان بزرگ تر یک لحن آمیخته با شوخی را به تعریف و تمجید مستقیم ترجیح می دهند. گفتن این جمله که "عجب مستخدم با سلیقه ای اینجا بوده است!" پاسخ بهتری را در یک کودک دوازده ساله برمی انگیزد تا این جمله که "واقعا رختخوابت را خیلی خوب مرتب کرده ای".

به نظر ما باید در مورد واکنش های فرزندتان نسبت به تحسین، قضاوت کنید تا ببینید به هدف زده اید یا خیر. اگر کودک تعریف های شما را نادیده می گیرد، ولی بعداً آن رفتار خوب را تکرار می کند، درمی یابید که ستایش مؤثر بوده است.

توجه: به خاطر داشته باشید که جملات تکراری خسته کننده می شوند. عبارات مشابهی که پشت سر هم استفاده می شوند، تأثیر خود را از دست می دهند؛ خلاق باشید. گاهی بهتر است یک یادداشت زیر بالش یا در کیف فرزندتان بگذارید و در آن از یک رفتار ناپسندش به طور خاص شکایت کنید. یا اجازه دهید در حالی که با عصبانیت در مورد اعمال نادرستش با یک دوست صحبت کنید، به طور تصادفی حرف های شما را بشنود.

برای تقویت اثرات تحسین می توانید یک جایزه را نیز با آن همراه کنید. به کودک بگویید که از کدام کارش خوشحال شده اید و به او وعده یک هدیه کوچک بدهید، ولی هدیه دادن را برای زمان های خاص بگذارید تا همیشه منتظر آن نباشد.

بلافاصله تحسین کنید

تحسین کردن بخصوص در مورد کودکان خردسال وقتی مؤثر است که بدون معطلی صورت گیرد. نگذارید تا بین رفتار پسندیده ی او و پاسخ شما فاصله زیادی بیفتد، اگر چه کودکان بزرگ تر قادرند این فاصله زمانی را درک کنند.

معمولاً فاصله ی بین عمل کودک و واکنش ما می تواند با یک اشاره کوچک به موضوع پر شود. سپس در یادداشت روزانه رفتارهای خوب نوشته شود. وقتی این یادداشت را به او نشان می دهید، چیزی هم به عنوان تحسین بگویید. مثلاً: «وقتی می بینم به خواهرت هم کاغذ نقاشی میدی، خیلی خوشحال میشم.» البته لازم نیست که در

چگونه تحسین کنیم؟

یادداشتان توضیحات کاملی بنویسید، بلکه رفته رفته عادت می کنید علامتی بگذارید که فقط برای خودتان معنی داشته باشد.

تحسین را با علاقه ی بی قید و شرط بیامیزید

در مواردی که کودک فقط هنگام تحسین شدن مورد توجه والدینش قرار می گیرد، به تدریج نسبت به آن احساس نیاز می کند. برخی از والدین نگران آنند که مبادا کودکانشان فقط هنگامی که مورد توجه قرار می گیرند و تشویق می شوند، خوب رفتار کنند. برای رفع این مشکل، بهترین کار این است که پس از جا افتادن یک رفتار جدید رفته رفته از میزان تعریف و تمجید بکاهیم و آن را به طور موردی انجام دهیم. زیرا هر وقت کودک عملی شایسته انجام می دهد، والدینش برای تشویق کردن او حضور ندارند. مواقعی که به طور اختصاصی و با دید مثبت روی رفتار فرزندتان نظر می دهید، به کودک کمک می کنید تا یک دید مثبت نسبت به خود به دست آورد و مراقب اعمالش باشد.

در همین موقع به کودک نشان دهید که حتی وقتی در حال بررسی رفتارش نیستید نیز به او ارزش می دهید و بدون هر گونه قید و شرطی دوستش دارید. بغلش کنید، به او توجه کنید، به حرفهایش گوش دهید، برایش ارزش قائل شوید و به او اطمینان بدهید که لازم نیست برای به دست آوردن علاقه ی شما نگران باشد، چون در هر حال و همیشه از آن برخوردار است.

منبع: چگونه با کودک رفتار کنیم. نویسنده استفن گاربر. مترجمتن دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی نیک و دکتر احمد شریف تبریزی. چاپ چهارم 1393.