

تنبيه / تشويق، هيچڪدام؟

مرضيه جعفري
روانشناس کودک

تربيت فرزند يکي از بحث‌هاي مهم و چالش برانگيز بوده و هست. نظريه پردازان مختلف هريک از نگاهي به اين مقوله توجه کرده اند. در اين ميان نظريه رفتارگرایی مبتني بر پاداش و تنبيه در تربيت و رفع مشکلات رفتاري کودک، سال‌ها بر اذهان عمومي سيطره و حکمراني داشته است. اما با به بن بست خوردن اين شيوه‌ها، روش‌هاي مبتني بر انسان‌گرایی، احترام و پذيرش مورد توجه قرار گرفته است. در اين يادداشت ضمن نگاهي گذرا به چالش‌ها و اسباب‌هاي شيوه رفتاري مبتني بر پاداش و تنبيه، سعی در معرفي شيوه‌اي مفيدتر، کارا تر و کاربردي تر خواهيم داشت. اکثراً ما در مقابل هر عمل مثبت و منفي، پاداش يا تنبيه را مشخص می‌کنيم و در مواجهه با مشکلات رفتاري يا تکاليف کودک‌کان اين عبارت را به کار می‌بريم: اگر... آن‌گاه... بسياري از والدين يا معلمان از بي اثر شدن اين شيوه در گذر زمان و باج‌گيري کودک‌کان گلایه دارند.

پيامدهای منفي:

بياييد با مثالي به بررسی پيامدهای سوء اين روش بر بهداشت رواني کودک‌کان و نوجوانان پيردازيم تا ضرورت به کارگيري شيوه‌هاي جديدتر و مفيدتر برای ما روشن گردد. فرض کنيد، مادري تمايل دارد کودک را به مسواک‌زدن عادت دهد و برای هربار مسواک‌زدن او، جایزه‌اي تعيين می‌کند؛ به زودي مادر با دو چالش

مهم روبه‌رو خواهد شد. اول، با حذف جایزه امکان تکرار عمل به شدت کاهش می‌يابد و در ازاي حذف رفتار مسواک زدن، تنبيه جایگزین می‌گردد. چالش دوم که در ادامه به آن بيشتتر پرداخته خواهد شد، بحث اشباع يا بي تفاوتی کودک در مقابل پاداش يا تنبيهی است که دریافت می‌کند، مگر اينکه هربار ارزش آن‌ها افزايش يابد. اين وضعیت در نوجوانان وخيم‌تر بوده و حتی احتمال رفتار مقابله‌اي، پرخاشگري کلامي يا رفتاري وجود دارد.

اين سيستم حق آزادي و انتخاب را از کودک‌کان سلب می‌کند و باعث پيامدهای رفتاري و رواني زيان‌بار در دراز مدت می‌شود.

يک دسته از کودک‌کان و نوجوانان با الگوبرداری از منابع قدرت که عموماً والدين، معلمان و مربيان هستند در آینده مبتلا به رفتارهای زورگويانه خواهند شد و دسته ديگر، تن به انجام خواسته‌هاي دوستان زورمندتر از خود می‌دهند. ازسوي ديگر چون رفتارها در ازاي دریافت پاداش يا

«تئوري انتخاب» مبتني بر آزادي و حق انتخاب فرد در تمام جنبه‌هاي زندگي است. اگر اين رویکرد به درستي در زندگي و تربيت کودک به کار گرفته شود، باعث رواج اين تفکر در فرزندان ما می‌شود. بدین‌صورت که آن‌ها قرباني گذشته خود، ديگران و بازیچه هورمون‌ها نيستند و سرنوشتشان به انتخاب خودشان است.

زندگي او نتيجه انتخاب‌هاي خوب و بدی است که می‌کند، بنابراین بايد مسؤليت انتخاب‌هاي زندگي را به تنهائي بپذيرد.

در دستوردهی و دادن تکلیف، کودکان و نوجوانان را در معرض حداقل دو انتخاب قرار دهید، در حالی که پیامدهای هر دو تصمیم برای کودک کاملاً روشن و واضح است. این حق انتخاب به کودک حس آزادی می‌دهد.



سعی ما بر این خواهد بود که ضمن توجه به حفظ ارتباط مثبت، با اتخاذ شیوه‌های درست، حس مسئولیت‌پذیری و خودفرمانی را در افراد تقویت کرده و اطمینان یابیم که فرد در گذر زمان از بهترین راه‌کارها استفاده می‌کند. اما چگونه؟

با حذف تدریجی عادت‌های مخرب، افزایش رفتارهای پیوند دهنده و بهبود روابط عاطفی می‌توان زمینه لازم را برای ایجاد تغییرات بنیادی در سیستم فرمان‌دهی و فرمان‌پذیری ایجاد کرد. بنابراین یک تغییر کوچک اما کلیدی در بیان عبارات، ضمن دورشدن از سیستم پاداش و تنبیه، به کودک در پیش‌بینی پیامد رفتار و داشتن انتخاب‌های بهتر کمک می‌کند.

در دستوردهی و دادن تکلیف، کودکان و نوجوانان را در معرض حداقل دو انتخاب قرار دهید، در حالی که پیامدهای هر دو تصمیم برای کودک کاملاً روشن و واضح است. این حق انتخاب به کودک حس آزادی می‌دهد و اغلب کودکان، انتخابی که پیامد بهتری را دارد انتخاب خواهند کرد. پیامدها معمولاً مرتبط با موضوع و تقویت‌های دریافتی کودک به صورت کلامی و روانی هستند. در این شیوه نیازی به باج‌دهی، باج‌گیری، عصبانیت و اعمال زور نیست.

بحث اشباع یا بی‌تفاوتی کودک در مقابل پاداش یا تنبیهی است که دریافت می‌کند، مگر اینکه هربار ارزش آن‌ها افزایش یابد. این وضعیت در نوجوانان وخیم‌تر بوده و حتی احتمال رفتار مقابله‌ای، پرخاشگری کلامی یا رفتاری وجود دارد.

تنها با هربار تصمیم‌گیری و انتخاب، فرد در معرض پیامدی کاملاً منطقی قرار می‌گیرد. همچنین در صورت انتخاب اشتباه، وظیفه والد، قاطعیت همراه با مهربانی در اجرای تصمیم کودک است. این بیان به کودک می‌آموزد، زندگی او نتیجه انتخاب‌های خوب و بدی است که می‌کند، بنابراین باید مسئولیت انتخاب‌های زندگی را به‌تنهایی بپذیرد. تغییر در شیوه تربیتی و اجرای این روش کمی سخت به نظر می‌رسد؛ اما در

واقع رشد در جامعه‌ای که مبتنی بر تسلط شیوه‌های کنترل بیرونی و استفاده از قدرت در خانه، مدرسه و اجتماع است، پذیرش و عمل به این شیوه را با موانع بسیاری روبه‌رو خواهد کرد. اما برای آموختن هر زبان جدید، باید قواعد آن را آموخت و واژگان را تکرار و تمرین کرد تا در سخن گفتن به آن زبان مسلط شد.

به‌طور خلاصه هر چند استفاده از شیوه‌های رفتارگرایانه در رویکردهای درمانی در اصلاح مشکلات رفتاری هنوز هم رایج است، اما همیشه با مقاومت روبه‌رو خواهد شد. شاید در چندین نبرد پیروزی از آن شما باشد، اما در نهایت شکست خواهید خورد. ولی استفاده از راهکارهای مبتنی بر انتخاب در تربیت باعث خلاقیت شما در آموزش و تربیت کودکان، بهبود روابط عاطفی‌تان با آن‌ها و در نهایت حرف شنوی بیشتر آن‌ها از شما می‌شود.

پرهیز از تنبیه صورت می‌گیرند، حس مسئولیت‌پذیری را در فرد ایجاد نمی‌کند و باعث می‌شود با چالش امروز جامعه یعنی مسئولیت‌گریزی روبه‌رو شویم. ضمن اینکه اگر پاداش و تنبیه با شکست مواجه شود، توأم با تحقیر، سرزنش و مقایسه کردن فرد خواهد بود. بی‌شک محصول سیستم کنترل بیرونی، شادبودن تا زمانی است که همه چیز خوب باشد.

راه‌کارهای تئوری انتخاب:

نظریه‌های روانشناختی نیمه دوم قرن بیستم به‌ویژه «تئوری انتخاب» مبتنی بر آزادی و حق انتخاب فرد در تمام جنبه‌های زندگی است. اگر این رویکرد به‌درستی در زندگی و تربیت کودک به کار گرفته شود، باعث رواج این تفکر در فرزندان ما می‌شود. بدین‌صورت که آن‌ها قربانی گذشته خود، دیگران و بازیچه هورمون‌ها نیستند و سرنوشتشان به انتخاب خودشان است.

بر این اساس، اگر روابط خوبی بین معلم-دانش‌آموز، والد-فرزند وجود نداشته باشد، اقدام به هیچ قاعده انضباطی، ثمره دایمی نخواهد داشت و مشکلات رفتاری را افزایش می‌دهد. تنبیه و سایر روش‌های منفی نیز هر روز این رابطه را تیره‌تر خواهد کرد.

برای بهبود رابطه با کودک، توصیه می‌شود هفت رفتار پیوند دهنده سرلوحه رفتار والدین و مربیان قرارگیرد.

- ۱- حمایت
- ۲- تشویق
- ۳- گوش سپردن
- ۴- پذیرش صد در صدی
- ۵- اعتماد
- ۶- احترام
- ۷- مذاکره درباره تفاوت‌ها و اختلاف‌ها، همچنین از هفت رفتار یا عادت کشنده ارتباط، شامل؛
- ۱- انتقاد
- ۲- سرزنش
- ۳- شکایت
- ۴- غر زدن
- ۵- تهدید
- ۶- تنبیه
- ۷- رشوه و باج‌دادن برای کنترل افراد اجتناب شود. در این حالت به‌جای تصمیم برای کنترل یا تغییر دیگران،