

# کاهش رفتارهای نامطلوب

## ● اعظم فاضلی

آن را بکوبی» و یا «آفرین تو بندهای کفشت را بدون آنکه من به تو کمک کنم، بستی».

### مزایای استفاده از تحسین اشاره کننده

۱. می تواند مشکل را قبل از اینکه شروع یا بدتر شود، متوقف سازد.
۲. به والدین کمک می کند تا به کودکان از طریق مثبت یاد دهند که چه نباید بکنند.
۳. به همراهی مهارت های مثبت دیگر برای یاد دادن رفتارهای مطلوب است.

۴. کودک را قبل از اینکه رفتار نامطلوبی انجام دهد، به ادامه ی رفتار مطلوب تشویق می کند.

این نوع تحسین روش جدیدی برای والدین و مهارتی است که بسیاری از والدین تا به حال از آن استفاده نکرده اند. والدین با مهارت پیدا کردن در دادن توجه، تحسین و پاداش به کودکان به خوبی می توانند این شیوه را نیز بیاموزند. تحسین اشاره کننده به خصوص برای والدینی که همیشه شکایت دارند که هیچ چیز قابل تحسینی در کودکان وجود ندارد، مهم است. چراکه با این نوع

## اشاره

در شماره های قبل به پیش گیری از رفتارهای نامطلوب و راه های رسیدن به کردار و کنش مطلوب در فرزندان به وسیله والدین و آموزگاران پرداختیم. در این شماره به شیوه های عملی دیگری از مهارت های تحسین و موارد مقابل آن اشاره می شود.

### جلسه ی چهارم: تحسین اشاره کننده

**توصیف مهارت:** این نوع تحسین به انجام ندادن رفتار نامطلوب اشاره می کند. یعنی کودک برای انجام ندادن رفتار نامطلوب مورد ستایش و تحسین قرار گیرد. در این نوع تحسین به کودک نشان داده می شود که چه رفتار مناسبی انجام داده و از چه رفتار نامطلوبی اجتناب ورزیده است. همچنین از کلماتی مانند: «برای اینکه»، «به جای اینکه» و «بدون» استفاده می شود. مثال هایی در این مورد عبارت اند از: «متشکرم برای اینکه شما بشقاب ها را روی میز جا گذاشتی»، «عالی است! تو در را به آرامی بستی به جای آنکه



را روی میز بریزد، می گوید: «امروز شیرت را نریختی! معلوم است دست از دست و پاچلفتگی برداشته‌ای.» این توصیف بیشتر انتقادی است. یک تحسین خالصانه می‌تواند این‌گونه باشد: «آفرین، تو شیرت را بدون آنکه روی میز بریزی نوشیدی.»

### • می‌توان تحسین اشاره‌کننده را با توجه مثبت و پاداش و امتیاز همراه کرد

والدین زمانی که از کودکشان، برای اینکه رفتار نامطلوبی انجام نداده است، خشنودند می‌توانند همراه با این تحسین از پاداش و امتیاز نیز استفاده کنند

### • می‌توان تحسین اشاره‌کننده را با محبت فیزیکی همراه کرد:

والدین می‌توانند برای به نمایش درآوردن خشنودی‌شان از محبت فیزیکی استفاده کنند؛ چراکه محبت فیزیکی از قبیل بغل کردن یا بوسیدن سبب نزدیک‌تر شدن کودک و والد می‌شود.

### • تحسین اشاره‌کننده باید مطابق خواسته و علایق کودک باشد:

والدین باید شیوه‌ای را انتخاب کنند که بهترین تأثیر را داشته باشد.

### • والدین باید برای تحسین از کلمات متنوع استفاده کنند.

### کاهش رفتارهای نامطلوب

در این مقوله شیوه‌های متفاوتی برای کاهش رفتارهای نامطلوب کودک آموزش داده می‌شود اما باید در نظر داشت که این شیوه‌ها فقط زمانی باید عملی شوند که ارتباط خوب و مثبتی بین والد و کودک برقرار شده باشد و همچنین اطمینان حاصل کنیم که والدین به‌خوبی بر مهارت‌های مثبت تسلط پیدا کرده‌اند.

والدین معمولاً شیوه‌های تنبیهی را وسیله‌ای برای حذف مشکل می‌دانند و بر نتایج مثبت شیوه‌های مثبت تکیه نمی‌کنند. باید به والدین توضیح داد که آن‌ها با تنبیه فقط به کودک یاد می‌دهند که چه نباید بکنند اما دقیقاً یاد نمی‌دهند که چه باید بکنند. در صورتی که شیوه‌های مثبت دقیقاً آن را به کودک نشان می‌دهد.

### جلسه پنجم: نادیده گرفتن

نادیده گرفتن مهارتی است که کمتر دخالت‌کننده بوده و می‌توان گفت که یکی از مشکل‌ترین مهارت‌ها می‌باشد. معمولاً زمانی که والدین با کودکان خود مشکلاتی دارند معتقدند که برای توقف این مشکلات هر کاری را باید انجام دهند. به دلیل تلاش‌های مداخله‌گرانه‌ای که والدین در گذشته داشته‌اند، نادیده گرفتن می‌تواند مفهومی بیگانه و مهارتی دشوار

تحسین یاد می‌گیرند که کودکان همیشه رفتار نامطلوب انجام نمی‌دهند.

### اصول استفاده از روش تحسین اشاره‌کننده

برای به کار بردن مؤثرتر این روش باید اصول زیر را رعایت کرد:

- این نوع تحسین با عبارتهایی چون «برای اینکه»، «به جای اینکه» و «بدون» همراه است. والدین با استفاده از این عبارات به کودک یادآوری می‌کنند که از چه رفتار نامطلوبی پرهیز کرده است. به‌طور مثال، «تو اسباب‌بازی‌هایت را سرجای خود گذاشتی بدون آنکه نق بزنی».

- این نوع تحسین زمانی باید استفاده شود که کودکان رفتار نامطلوب انجام نمی‌دهند. والدین می‌توانند زمانی که کودک رفتاری را به‌طور نامطلوب انجام نمی‌دهد وی را تحسین کنند. آن‌ها می‌توانند با تشخیص موقعیتی که کودک مکرراً در آن رفتار نامطلوبی انجام می‌دهد، وی را زمانی که در آن موقعیت رفتار نامطلوب از خود نشان نمی‌دهد تحسین و تشویق نمایند.

می‌توان به والدین توضیح داد که کودکان اغلب پیش از آنکه رفتار نامطلوبی انجام دهند، رفتار مطلوبی دارند و این بهترین زمان برای تحسین آنان است. برای مثال، کودکان ممکن است قبل از اینکه با هم دعوا کنند، با هم به آرامی بازی کنند یا یک کودک ممکن است با آب‌رنگ خود قبل از اینکه روی میز را کثیف نماید، به پاکیزگی کار کند. بنابراین، والدین باید دقیق باشند و در مناسب‌ترین زمان از این نوع تحسین استفاده کنند؛ قبل از اینکه رفتاری نامطلوب رخ دهد.

### • توضیح و تشریح تحسین

جملات تحسینی باید طوری باشند که کودک از اینکه چه رفتاری را انجام نداده است و باعث خشنودی والدینش شده است، آگاه شود. اگر والدین تحسین خود را به‌وضوح توصیف نکنند، کودکان رفتار مطلوبی را که انجام داده‌اند به‌درستی تشخیص نمی‌دهند و در این صورت، مشکل کاهش نخواهد یافت. برای مثال، مادری به دختر خود می‌گوید: «خوب است تو امروز مثل روزهای قبل غذا نمی‌خوری» در اینجا ممکن است کودک اصلاً هیچ دربارهی آن چه مادر از آن صحبت می‌کند، ایده‌ای نداشته باشد. بنابراین، بهتر است گفته شود: «امروز از قاشق و چنگال استفاده می‌کنی، به جای آنکه دست‌هایت را در غذا فرو ببری».

### • صادقانه و خالصانه بودن تحسین

زمانی که مشکل جدی و طولانی‌ای وجود دارد، والدین از کودکان خود ناراحت و دلگیر می‌شوند و ممکن است برایشان مشکل باشد که با خلوص نیت آنان را تحسین کنند. برای مثال پدری به پسرش، که عادت دارد شیر

جهت یادگیری باشد.

نگاه کردن نیز نوعی توجه است. باید کوشید که هیچ گونه حالت عاطفی - هیجانی قابل مشاهده برای کودک در چهره‌ی والدین نشان داده نشود. بعضی والدین به اشتباه از نشانه‌های نافذ و ظریفی در جواب رفتارهای نامطلوب کودکان استفاده می‌کنند. مثلاً ممکن است آه عمیقی بکشند، اسم کودک را با تنی زمخت بگویند و سرشان را تکان دهند. این پاسخها در واقع نوعی توجه است و در جهت افزایش رفتار است تا توقف آن.

• از نادیده گرفتن باید به‌طور مداوم و هر زمان که رفتار نامطلوبی اتفاق می‌افتد، استفاده کرد. اگر به رفتار نامطلوب گاه‌گاهی بی‌توجهی شود، تصادفاً کودک یاد می‌گیرد که اگر رفتار نامطلوب را به اندازه‌ی کافی ادامه دهد بالاخره توجه والدین را جلب خواهد کرد. این توجه گاه‌گاهی رفتار نامطلوب را قوی‌تر می‌کند و نه ضعیف‌تر. عدم ثبات والدین در نادیده گرفتن به کودکان یاد می‌دهد که رفتار نامطلوب را برای دوره‌های طولانی انجام دهند تا توجه بعدی را کسب کنند. در واقع، کودکان یاد می‌گیرند که برای توجه بعدی تحمل داشته باشند. نق‌نق و گریه‌ی کودکان مثال خوبی است، اگر این رفتار به‌طور بی‌ثبات نادیده گرفته شود، اغلب تا سطوح تحمل‌ناپذیر می‌رسد. چراکه زمانی که نق‌نق یا گریه‌ی کودک به درجه‌ی شدت جدیدی می‌رسد و در نتیجه والدین جواب می‌دهند، به‌طور غیرعمد به کودکان یاد می‌دهند که به‌شدت مؤثر کنونی گریه کنند.

• **وقتی رفتاری را نادیده می‌گیرید، ممکن است قبل از بهتر شدن بدتر شود:**

اگر کودکان به‌طور مرتب برای رفتار نامطلوبشان توجه کسب نموده باشند، با نادیده گرفتن متوجه می‌شوند که کنترل بر موقعیت را از دست داده‌اند و ممکن است برای برگرداندن موقعیت رفتار را شدیدتر کنند. بنابراین، باید به والدین تذکر داد که برای به نتیجه رسیدن وقت لازم است.

• **از هرگونه بحث و گفت‌وگو با کودک بپرهیزید:**

در موقع استفاده از نادیده گرفتن هیچ‌گونه توجهی، چه مثبت چه منفی، به کودک نمی‌شود. به هیچ‌وجه با وی وارد بحث نباید شد؛ چراکه بحث کردن یعنی توجه والدین جلب شده است. اگر کودک صحبتی کند که منطقی به‌نظر برسد، به او گفته می‌شود که هرگاه آرام گرفت با وی درباره‌ی آن موضوع صحبت خواهد شد.

• **برای کمک به کنترل نادیده گرفتن می‌توان کارهایی را جهت منحرف کردن توجه انجام داد:**

مسلماً نادیده گرفتن کودکی که رفتار نامطلوبی دارد، بسیار مشکل است. بنابراین، برای انحراف توجه می‌توان کارهایی چون صحبت با همسر، ترک اتاق و آواز خواندن انجام داد.

نادیده گرفتن برای اغلب والدین بیگانه است ولی ما در تمام مهارت‌های قبلی آن را معرفی نموده‌ایم. در مهارت اول ما بحث کردیم که والدین باید توجه خود را تا زمانی که کودک رفتار نامطلوبی نشان نداده است، باز دارند. در مهارت دوم توضیح دادیم که والدین نباید زمانی که کودک رفتار نامطلوبی انجام می‌دهد، پاداش یا امتیازی به وی بدهند. در مهارت سوم نیز به والدین یاد دادیم که تحسین اشاره‌کننده را فقط زمانی به کار برند که کودکانشان رفتار نامطلوبی انجام نمی‌دهند.

اساس ایده‌ی نادیده گرفتن در این است که والدین توجه خود را از تمام رفتارهایی که میل به توقف آنان دارند بازدارند و فقط به رفتارهایی توجه کنند که می‌خواهند مجدداً تکرار شوند.

**توصیف مهارت:** نادیده گرفتن عبارت است از توجه نکردن به رفتارهای نامطلوب کودک به شیوه‌ای خاص.

### مزایای استفاده از نادیده گرفتن

۱. نادیده گرفتن هیچ کاری نکردن نیست بلکه روش و مهارت مؤثری است برای حل مشکل و نیازمند ثبات و کنترل بسیار می‌باشد.
۲. روش مؤثری است که به کودک یاد می‌دهد رفتارهای نامطلوبش توجه شما را جلب نمی‌کند.
۳. وقتی شما رفتار نامطلوبی را نادیده می‌گیرید، کودکان را در انجام دوباره‌ی آن دلسرد می‌کنید.
۴. نادیده گرفتن فقط یکی از روش‌های کاهش رفتارهای نامطلوب است. در جلسات بعدی روش‌های دیگری برای توقف رفتارهای نامطلوب جدی‌تر یاد خواهیم گرفت.

### اصول استفاده از روش نادیده گرفتن

برای استفاده مؤثر از نادیده گرفتن رعایت نکات زیر ضروری است:

- **استفاده از روش نادیده گرفتن برای رفتارهای نامطلوب خفیف:**

این روش را می‌توان در برابر رفتارهای نامطلوبی چون ناله کردن، قشقرق و عصبانیت نشان دادن به کار برد اما در برابر رفتارهای نامطلوب شدیدتر و خطرناک چون کتک زدن خواهر کوچک به کار گرفته نمی‌شود.

- هر زمان که کودک رفتار نامطلوبی از خود نشان می‌دهد و به‌نظر می‌رسد که این رفتار برای جلب توجه شماست، آن را نادیده بگیرید و به آن بی‌توجه باشید. این بدان معنی است که هیچ توجهی از هیچ نوعی نباید داده شود. خیره نگاه کردن، اظهار دادن، نچ‌نچ کردن یا چپ‌چپ