



شیوه‌های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب در کودکان

ابوالقاسم بشیری

بنابراین والدین باید محیط رشد و شکوفایی فرزندان خویش را به گونه‌ای مهیا کنند، تا بذر وجودی آن‌ها در بستری مناسب رشد کند و به بار بنشیند. از جمله موارد آماده‌سازی محیط، اصلاح رفتار و حرکات و سکناات والدین است. زیرا والدین جزو مهم‌ترین افرادی هستند که در شکل‌گیری شخصیت کودکان نقش به سزایی دارند. تا جایی که حتی صدای ضربان قلب مادر، هنگام شیرخوردن نوزادش در آرامش او تأثیر دارد. بنابراین وقتی حرکات غیر ارادی والدین روی فرزندانشان تأثیر می‌گذارد، طبیعی است که تأثیر رفتارهای ارادی و آگاهانه آن‌ها

مقدمه

شکی نیست که کودکان از طریق مشاهده و سایر ادراکات حسی خود از همان اوان کودکی دائماً اطلاعات دریافت کرده و آن‌ها را درون‌ریزی می‌کنند. پس مدتی کوتاه این اطلاعات دریافت شده جزء وجود آن‌ها می‌شود و رفته رفته براساس همین یافته‌ها شخصیت آن‌ها شکل می‌گیرد و در آینده نیز براساس آنچه شکل گرفته‌اند، عمل می‌کنند. چنانچه قرآن کریم می‌فرماید: «بگو هر کس به طریقه خویش عمل می‌کند و پروردگار تو بهتر می‌داند که کدام یک به هدایت نزدیک‌تر است» (اسراء: آیه ۸۴)





قبیل محله، مدرسه و... از توان و قدرت ما خارج است و از طرفی نیز نمی‌توانیم و نباید کودک را در خانه محبوس کنیم - زیرا همه این محیط‌ها می‌تواند به نوعی در رشد و بالندگی کودک اثر مثبت داشته باشد - این امکان وجود دارد که فرزند ما در بعضی از این محیط‌ها، رفتارهای نامطلوبی هم بیاموزد. همچنان که در محیط خانه نیز ممکن است برخی از رفتارهای والدین جنبه بدآموزی برای کودک داشته باشد.

این مقاله در صدد بررسی روش‌هایی است که به کاهش یا حذف رفتارهای نامطلوب کودکان بینجامد.

کابرد روش‌های مثبت و منفی در کاهش رفتار نامطلوب

رفتارهای نامطلوب را از دو راه می‌توان کاهش داد:

۱- جانشین ساختن رفتارهای مطلوب به جای رفتارهای نامطلوب و در نتیجه کاهش دادن غیر مستقیم رفتارهای نامطلوب؛

۲- کاهش دادن مستقیم رفتارهای نامطلوب.^(۳)

روشهای مثبت کاهش رفتار نامطلوب

۱- تقویت رفتارهای مطلوبی که به

مانند نحوه صحبت کردن، لباس پوشیدن، راه رفتن، برخورد با دیگران، و حتی رفتارهای هیجانی مثل خنده، گریه، ترس، افسردگی، شادابی، نشاط و... دوچندان خواهد بود. نتیجه آن‌که والدینی دارای فرزندان صالح خواهند بود که قبل از هرچیز به فکر اصلاح خویش و محیط زندگی خود برآمده باشند. چنانچه پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله به ابوذر فرمود: «وقتی انسان صالح و نیکوکار شد خدا به واسطه صالح بودن او، فرزندان و فرزندزادگانش را نیز به اصلاح خواهد آورد.»^(۱) و امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «اگر خواستی دیگران را اصلاح کنی ابتدا خودت را اصلاح کن؛ این که بخواهی دیگران را اصلاح کنی و خودت فاسد باشی بزرگترین عیب است.»^(۲)

از آنجایی که کنترل محیط‌هایی از

دفعات کم انجام می‌گیرد: گاهی اوقات نامطلوب بودن رفتار کودک یا بزرگسال ممکن است بدین خاطر باشد که آن رفتار را کودک خیلی زیاد و بیش از حد انجام می‌دهد. مثلاً کودکی در خانه یا در کلاس (در بحث‌های گروهی) زیاد حرف می‌زند و فرصت صحبت کردن را از دیگران می‌گیرد. رفتار مطلوب در این جا این است که این کودک کم‌تر و به نوبت حرف بزند. براساس این روش ما باید به کودک بگوییم اگر در مدت دو ساعت فقط پنج بار و هر بار فقط یک دقیقه صحبت کنی، جایزه می‌گیری یا می‌توانی به تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌ات پردازی. بدین وسیله این مقدار حرف زدن او را تقویت می‌کنیم نه بیش‌تر از آن‌را. البته ذکر این نکته ضروری است که ما در صدد خاموش کردن کودک نیستیم بلکه می‌خواهیم میزان صحبت کردن او را کنترل کنیم که هم به موقع حرف بزند و هم فرصت دیگران را ضایع نکند.

۲- تقویت رفتارهای مطلوب دیگر: در این روش همه رفتارهای مطلوب کودک تقویت می‌شود به جز رفتاری که نامطلوب تشخیص داده شده است. برای اجرای این روش موارد زیر را به کار می‌بریم:

الف - کودک را برای انجام ندادن رفتار نامطلوب برای یک مدت زمان معینی

تقویت می‌کنیم؛ مثلاً به او می‌گوییم اگر با برادرت دعوا نکردی یا اگر خواهرت را اذیت نکردی، بعد از ظهر تو را به پارک می‌برم.

ب - تقسیم مدت زمان معینی به فواصل کوچک‌تر: در این روش کاهش رفتار نامطلوب به تدریج انجام می‌گیرد لذا عملی‌تر و معقول‌تر به نظر می‌رسد. مثلاً یک روز را به تعداد ساعات آن تقسیم می‌کنیم سپس از کودک می‌خواهیم که اگر در هر یک ساعت رفتار خودش را کنترل کند و آن عمل نامطلوب را انجام ندهد، جایزه خواهد گرفت. در این جا کودک برای این که پاداش‌های بیش‌تری بگیرد، سعی می‌کند تا بیش‌تر خودش را کنترل کند.

ج - جنبه‌های مثبت رفتار کودک را تقویت می‌کنیم تا بقیه رفتارش را نیز تصحیح کند. مثلاً کودکی که تکلیف مدرسه‌اش را بد خط می‌نویسد به تکلیف او نگاه می‌کنیم هر جا یک کلمه یا جمله‌ای را خوش خط نوشته بود زیر آن خط می‌کشیم. بدین وسیله او را مورد تشویق قرار می‌دهیم. یا اگر کودکی برادر کوچکش را اذیت می‌کند ولی گاهی اوقات نیز کمک‌هایی به او می‌کند، ما همین رفتارهای مثبت را سریعاً تشویق می‌کنیم و رفتارهای نامطلوب او را نادیده

معمولاً



مطلوبش در صدد اصلاح رفتارهای نامطلوب برآید.



۳- تقویت رفتار مغایر با رفتار نامطلوب: در این روش هر رفتاری که با رفتار نامطلوب، ناهم ساز و مغایر است تقویت می شود. مثلاً برای از بین بردن رفتار نامطلوب کودکی که گوشه گیر و منزوی است و با هم سالان خود بازی نمی کند، باید هرگونه فعالیت گروهی و آمیزش با سایر کودکان رادر او تقویت کنیم، تا تمایل بیش تری به شرکت در فعالیت های گروهی پیدا کند. طبیعی است وقتی کودک وارد کوچک ترین فعالیت گروهی می شود، دیگر منزوی و گوشه گیر نیست. به عبارت دیگر انسان در یک زمان واحد نمی تواند دو رفتار متضاد را انجام دهد، یعنی هم گوشه گیر باشد و هم با بچه ها بازی کند. در چنین روشی علاوه بر این که رفتار نامطلوب کاهش پیدا می کند، رفتارهای مطلوب افزایش می یابد و جایگزین رفتارهای نامطلوب می شود.



ایمان

می گیریم. (البته در صورتی که رفتارهای نامطلوب او خطرناک باشد، باید جلوگیری کنیم.) مانند همان شیوه که حضرت عیسی علیه السلام برای تربیت حواریون انجام می داد؛ «ایشان روزی در یک مسیری عبور می کردند با یک لاشه بز که متعفن نیز شده بود برخورد کردند همه حواریون بینی و دهان خود را گرفتند و گفتند عجب بوی بدی می دهد ولی حضرت عیسی علیه السلام فرمودند به! این بز چه دندان های سفیدی دارد.»^(۴) بنابراین یکی از شیوه های تربیتی که بزرگان دین هم از آن استفاده می کنند و در روان شناسی تربیتی نیز روی آن تأکید می شود آن است که جنبه های مثبت را تقویت کنیم تا کودک خود بر اثر تشویق رفتارهای

۴- سیری یا اشباع: گاهی اوقات باید آن قدر یک تقویت کننده را به کار ببریم که اثر خودش را از دست بدهد. مثلاً کسی که گرسنه است و یک حالت ولع برای

خوردن غذا دارد، وقتی به اندازه کافی به او غذا داده شود دیگر آن غذا برای او جاذبه‌ای نخواهد داشت مگر این‌که در نوبت دیگری دوباره گرسنه شود. یک کودک نیز ممکن است نسبت به اسباب بازی‌های خودش زیاد حساسیت نشان داده و حتی اسباب بازی بچه‌های دیگر را هم برای خودش بخواهد و همه را احتکار کند. چون احتکار اسباب بازی یک رفتار نامطلوب است و ما می‌خواهیم رفتار کودک تعدیل شود، می‌توانیم با استفاده از این روش برای مدتی آن قدر اسباب بازی از خودش و دیگران جلوی او بریزیم تا اشباع شود به گونه‌ای که وقتی دوباره برای او اسباب بازی می‌بریم آن‌ها را از خودش دور کند. در واقع با این کار، کودک از بازی با اسباب بازی اشباع شده به طوری که از این به بعد اسباب بازی‌ها را بین خود و هم سالانش تقسیم می‌کند و رفتار او عادی می‌شود.

روش‌های منفی کاهش رفتار نامطلوب
قبل از بیان روش‌های منفی، ذکر این نکته ضروری است که چون روش‌های منفی خاصیت انزجاری و آزاردهنده و جنبه تنبیهی دارند، ممکن است عوارض ناخوشایندی را نیز به دنبال داشته باشند. لذا تا آنجایی که امکان به کارگیری

روش‌های مثبت وجود دارد باید از روش‌های منفی برای کاهش رفتار نامطلوب خودداری نموده و فقط در هنگام ضرورت، آن‌هم با احتیاط کامل از این روش استفاده کرد.

۱- خاموشی: خاموشی به فرآیندی گفته می‌شود که در آن وقوع رفتار بدون تقویت می‌ماند و تکرار بدون تقویت یک رفتار سرانجام منجر به توقف کامل آن رفتار می‌شود.^(۵) برای مثال معلم در کلاس درس سؤالی را طرح می‌کند، یکی از بچه‌ها بلند می‌شود و با سر و صدای زیاد می‌گوید: من بldم، من بldم. معلم بدون توجه به آن دانش‌آموز جواب سؤال را از دانش‌آموز دیگری که دستش را بلند کرده و آرام سر جایش نشسته می‌خواهد که توضیح دهد. در این جا بی توجهی معلم به دانش‌آموز شلوغ و پرسیدن سؤال از دانش‌آموز مؤدب، باعث خاموشی رفتار دانش‌آموز شلوغ می‌شود، در صورتی که اگر معلم عکس‌العمل دیگری نشان داده بود و با صدای بلند به آن دانش‌آموز شلوغ گفته بود: سر جایت بنشین و حرف زن، اثر معکوس داشت. همین کار را می‌توان در خانه نیز انجام داد و رفتار نامطلوب کودکان را خاموش کرد.

۲- محروم کردن: بسیاری اوقات می‌توان با محروم کردن کودک از تقویت

کننده‌هایی که برای او خیلی مهم است، رفتار او را کنترل کرد؛ مثل دیدن برنامه کارتن یا برنامه کودک یا بازی فوتبال.

مثلاً برای حذف رفتار کودکی که عادت به مکیدن انگشت خود دارد، می‌توانیم هنگامی که او مشغول تماشای برنامه کودک تلویزیون است، هر وقت دستش را به طرف دهانش برد، تلویزیون را خاموش و هنگامی که دستش را بیرون آورد، دوباره تلویزیون را روشن کنیم. یا معلم ورزش، دانش‌آموزی را که در بازی رفتار خلاف انجام می‌دهد، برای مدتی از بازی محروم کند. این روش را داوران مسابقات ورزشی در مورد ورزشکاران متخلف انجام می‌دهند و با این کار تا حدود زیادی از تخلفات دیگر بازیکنان و خود این بازیکن خاطی جلوگیری می‌کنند.

۳- جبران کردن: در این روش وقتی فرد مرتکب رفتار نامطلوبی می‌شود، او را وادار می‌سازند تا آن عمل خلاف را جبران یا اصلاح کند. زیرا هدف این روش آن است که فرد مسئولیت عمل خودش را بپذیرد. طبیعی است هنگامی که فرد احساس مسئولیت نسبت به عمل خود نماید، رفتار خودش را بیش‌تر کنترل خواهد کرد. مثلاً کودکی که خانه یا کلاس

را با ریختن خرده کاغذ یا چیزهای دیگر کثیف می‌کند، والدین یا معلم باید او را وادار کنند تا خرده کاغذهایی را که کف اتاق ریخته جمع کند و حتی بعضی اوقات از شخص خاطی خواسته می‌شود علاوه بر جبران عمل خلاف خود، به انجام اعمال اضافی نیز بپردازد. مثلاً از کودکی که به یکی از هم‌کلاسی‌های خود یا به یکی از اعضای خانه توهین کرده، خواسته می‌شود که از همه هم‌کلاسی‌های خود و اعضای خانه عذرخواهی کند.

هنگام استفاده از این روش به نکات زیر باید توجه کرد:

- ۱- به کودک یا دانش‌آموز بگویید این رفتار تو بد بود؛
- ۲- او را از انجام کاری که مشغول آن است باز دارید؛
- ۳- با توضیحات شفاهی، کار جبرانی او را برایش مشخص کنید.

پی‌نوشت:

- ۱- مکارم الاخلاق، ص ۵۴۶، به نقل از کتاب آیین تربیت ابراهیم امینی، ص ۲۳
- ۲- غررالحکم، ص ۲۷۸، به نقل از کتاب آیین تربیت ابراهیم امینی، ص ۲۳
- ۳- رفتار درمانی دکتر سیف، فصل پانزدهم
- ۴- اصول کافی
- ۵- رفتار درمانی دکتر سیف