

والدین و پیشگیری از اختلالات رفتاری

بازگیری امتیاز و پاداش نمی تواند رفتارهای مطلوب را به کودک یاد دهد

● اعظم فاضلی
کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

کمتر خواهد بود. تأخیر در قطع مزایا باعث می شود کودکان فراموش کنند که برای چه رفتاری تنبیه شده اند.

● تناسب بین رفتار نامطلوب و جریمه

والدین باید تناسب بین رفتار نامطلوب و جریمه را رعایت کنند. یعنی نباید امتیاز بسیار مهم و بزرگی را برای یک رفتار نامطلوب کوچک از کودک بگیرند و به عکس.

● همیشه از یک نوع امتیاز یا پاداش برای جریمه و بازگیری استفاده نکنند

اگر در استفاده از جریمه تنوع نداشته باشیم، کودکان به نبودن امتیاز گرفته شده عادت می کنند و در این صورت جنبه تنبیهی نخواهد داشت. برای مثال، پدری به پسر ده ساله اش می گوید: «چون یک ساعت دیر کرده ای بدون آنکه ما را مطلع سازی، نمی توانی از دوچرخه ات به مدت دو هفته استفاده کنی» و از آنجا که پسر به مدت چند ماه اجازه ای دوچرخه سواری نداشته است جواب می دهد: «برای من مهم نیست، چون اصلاً دوچرخه سواری را فراموش کرده ام».

● چیزی را از کودک بازگیرید که برای او با ارزش باشد

والدین باید مطمئن باشند که مزیتی را که از کودک می گیرند برای او دارای اهمیت است. همان طور که در مبحث پاداش نیز گفتیم، والدین باید سلیقه و خواست کودک خود را بدانند. بعضی اوقات والدین چیزی را به عنوان جریمه تعیین می کنند که واقعاً برای کودک ارزش و اهمیتی ندارد. بنابراین، با دیدن عکس العمل کودکان در مقابل بازگیری یک مزیت می توان به اهمیت و ارزش آن نزد آن ها پی برد. در صورتی که بازگیری مزیتی باعث ناراحتی کودک نمی شود، نباید از آن استفاده کرد. برای مثال، مادری به دختر خود می گوید: «چون تو برای رفتن به خانه ی مادربزرگ عمداً به موقع آماده نشدی، نمی توانی از مدارنگی هایت استفاده کنی» و دختر در جواب می گوید: «چه خوب چون من از این نوع مدارنگی متنفرم».

● زمانی که به کودک می گوئید به دلیل انجام رفتار نامطلوبی امتیاز و پاداشی را از دست خواهد داد، حتماً گفته تان را عملی کنید

هرگز تهدیدهایی را که مایل به انجام آن ها نیستید یا نمی توانید انجام دهید، ابراز نکنید زیرا کودکان به زودی یاد می گیرند که منظور والدین واقعاً آن نیست که می گویند. بنابراین، برای رفتارشان، اگر چه به طور شفاهی تهدید

اشاره

پس از آشنایی با مطالبی در ارتباط با کنش های مطلوب و روش های تثبیت آن ها در کودکان، اینک به آخرین مباحث با نگاهی به روش های دیگر از جمله جریمه ی رفتار نامطلوب و یا تثبیت مهارت های مثبت در رفتارهای مناسب می پردازیم.

جلسه ی هفتم: جریمه و بازپس گیری پاداش

توصیف مهارت: بازگیری پاداش یا جریمه به معنی قطع مزایایی چون فرصت فعالیت و یا شیء محسوس به دلیل انجام یک رفتار نامطلوب جدی، خطرناک و یا تحمل ناپذیر است مانند محروم کردن کودک از تماشای تلویزیون به خاطر کتک زدن خواهر یا برادر کوچک ترش.

مزایای استفاده از روش بازگیری پاداش و جریمه

۱. گاهی کودک رفتاری انجام می دهد که برای دیگران یا خودش خطرناک است. برای توقف چنین رفتاری یا جلوگیری از بدتر شدن آن از این روش استفاده می شود. در این روش به کودک یاد می دهیم چه کاری را نباید انجام دهد.

۲. نوع مؤثری از تنبیه که انسانی تر و عوارض جانبی و منفی آن کمتر است.

۳. بعضی کودکان برای توقف یک رفتار نامطلوب به روش نادیده گرفتن پاسخ می دهند؛ بعضی دیگر به روش محروم سازی و برخی به روش بازگیری. بنابراین، هرچه والدین روش های بیشتری یاد بگیرند، انعطاف بیشتری در به کارگیری آن ها خواهند داشت. اگر روشی در کودکی مؤثر نبود، می توانند از روش های دیگر استفاده کنند و تشخیص دهند که کدام روش در کدام موقعیت بهترین و مؤثرترین است.

اصول استفاده از روش جریمه و بازگیری پاداش

● کودک را بلافاصله بعد از انجام رفتار نامطلوب و یا در حین آن رفتار جریمه کنید.

هرچه فاصله بین رفتار نامطلوب و جریمه طولانی تر باشد اثر آن



شده‌اند، در عمل تنبیه نخواهند شد.

● ثبات در انجام این روش

بعضی کودکان، مخصوصاً آن‌هایی که فکر می‌کنند والدینشان با دیدن چشم‌های اشک‌آلود زود نرم می‌شوند، ممکن است در برابر این روش به گریه متوسل شوند. اگر والدین در استفاده از این روش مطمئن هستند باید آن را با ثبات انجام دهند و تسلیم گریه‌های کودک نشوند. چراکه به کودک یاد می‌دهند در مواقع تنبیه می‌تواند با این رفتار از تنبیه بگریزد.

بعضی والدین مایل‌اند قبل از بازگیری امتیاز از کودک به او اخطار دهند. در این زمان باید تن صدای آنان جدی باشد، جدیت اخطار را مشخص کنند و به کودک یاد دهند که بعد از این اخطار در صورت ادامه‌ی رفتار نامطلوب حتماً تهدید عملی و تنبیه اعمال می‌شود.

● استفاده‌ی بیش از حد این مهارت اثر آن را از بین می‌برد

بعضی از والدین وقتی درمی‌یابند که این روش، رفتار نامطلوب کودک را متوقف می‌سازد آن را برای بسیاری از رفتارهای نامطلوب خرد و غیرجدی استفاده می‌کنند. در صورتی که برای هر رفتار نامطلوب جزئی نباید آن را به کار برد. به‌علاوه، استفاده‌ی مکرر از آن تأثیر خود را از دست می‌دهد.

● ادامه‌ی مهارت‌های مثبت برای رفتارهای مطلوب کودک

بازگیری مکرر امتیازات از کودک نشان‌دهنده‌ی این است که والدین از مهارت‌های مثبت برای تشویق و تحسین رفتارهای مطلوب کودکشان استفاده نمی‌کنند. در صورتی که والدین مهارت‌های تنبیه‌ی را متوقف سازند و بر تنبیه تکیه کنند، این مهارت‌ها کارایی ندارند. بازگیری امتیاز و پاداش می‌تواند رفتارهای نامطلوب را متوقف سازد اما نمی‌تواند رفتارهای مطلوب را به کودک یاد دهد. والدین باید به رفتارهای مطلوب کودک توجه کنند، چراکه اگر استفاده از مهارت‌های مثبت را متوقف سازیم کودک برای جلب توجه والدین ممکن است از رفتارهای نامطلوب استفاده کند. بدین ترتیب، به‌جای کاهش رفتارهای نامطلوب، افزایش این رفتارها رخ می‌دهد. باید بدانیم که بدون استفاده از مهارت‌های مثبت، این مهارت عوارض جانبی منفی خواهد داشت. پس نباید با یادگیری این روش‌ها شیوه‌های مثبت را از یاد ببریم.

اگر والدین برای کنترل کودکانشان، زمانی که آنان کوچک هستند، به تنبیهات سخت متوسل شوند، وقتی کودکان بزرگ شوند این شیوه کارایی خود را از دست می‌دهد. بسیاری از والدین کودکان خود را کتک می‌زنند؛ چون آن‌ها کوچک‌اند و نمی‌توانند آن‌چنان که اگر بزرگ بودند، تلافی کنند. در بعضی خانواده‌ها که از تنبیه بدنی به‌طور مکرر استفاده می‌شود، کودکان به نوجوانانی غیر مطیع در برابر والدین خود تبدیل می‌شوند.

در صورت برخورد با رفتارهای نامطلوب جدید به نکات زیر توجه کنید.

الف. دقیقاً نوع رفتار نامطلوب را تشخیص دهید و مشخص کنید.

ب. نوع روش تشویقی را انتخاب کنید. ببینید دقیقاً چه نوع رفتاری را ترجیح می‌دهید تا مشوق رفتار مطلوب کودک باشد.

ج. ببینید چه نوع شیوه‌ی تنبیه‌ی برای رفتار نامطلوب کودک مناسب است.

هـ. پیش از اینکه یک راهبرد اصلاح رفتار را ارزیابی کنید، دست کم آن را به مدت دو هفته ادامه دهید. اگر رفتار نامطلوب هنوز به اندازه‌ی گذشته اتفاق افتاد، در برنامه‌های خود تجدیدنظر و راهبرد خود را اصلاح نمایید.

جلسه‌ی هشتم: شیوه‌های کنار آمدن با رفتارهای نامطلوب در درازمدت

قبل از جمع‌بندی و اتمام جلسات ضروری به‌نظر می‌رسد در مورد تنبیه بدنی که برخی والدین از آن استفاده می‌کنند، توضیحاتی داده شود. بسیاری از والدین تنبیه بدنی را طریقه‌ی اصلی تربیت و آموزش انضباط می‌دانند. باید توضیح داده شود که تنبیه بدنی نوعی بدرفتاری با کودک است و محققان آن را غیرانسانی، غیرمؤثر و غیرضروری می‌دانند؛ چراکه عوارض جانبی منفی آن بسیار است.

یکی از معمول‌ترین این عوارض ناراحتی و آشفتگی روانی والد و کودک است و در واقع، تنبیه باعث می‌شود که هر دو طرف نسبت به خود احساس بدی پیدا کنند. یکی دیگر از عوارض تنبیه بدنی اجتناب، ترس و انزوای کودک از والدین است و این خود باعث دوری هرچه بیشتر کودک و والدین می‌شود. زمانی که والدین از تنبیه بدنی استفاده می‌کنند در واقع به کودکان خود یاد می‌دهند که مسائل و مشکلات را با خشونت و پرخاشگری حل کنند. جای تعجب ندارد که این‌گونه کودکان در مدرسه قلدر شوند و یا با خواهر و برادر خود با خشونت برخورد کنند.

منابع

۱. راهنمای آموزش والدین دنگل و پولستر (۱۹۸۸) و اسکات (۱۹۸۹)
2. Patterson, G., Dishion, T.J., and Chamberlin, P. (1993). *Outcome and Methodological Issues Relating to Treatment of Antisocial Children. A chapter in Giles, T.R. (Ed). Handbook of effective psychotherapy, plenum, New York.*
3. Patterson, G.R. (1994). Some alternatives to seven myths about treating families of antisocial children. In C. Henricson (Ed), *Crime and the Family: conference report: Proceeding of an International conference, Occasional paper 20 (pp. 26-49). London, United Kingdom: family policy studies center.*