



نه، کوتاه و فوری



با محروم‌سازی، پیشگیری از رفتار نامطلوب اتفاق می‌افتد

● اعظم فاضلی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

جلسه‌ی ششم: محروم‌سازی

توصیف مهارت: محروم‌سازی عبارت است از گذراندن چند دقیقه در گوشه و یا جای خلوتی که هیچ چیزی برای سرگرم شدن کودک وجود ندارد. در واقع، به معنی دور کردن هر چیز جالب یا لذت‌بخش از کودک است.

مزایای استفاده از روش محروم‌سازی

۱. زمانی که کودک رفتار خطرناکی انجام می‌دهد روش‌های نادیده گرفتن و یا تحسین نمی‌توانند بهترین راه مقابله باشند. بنابراین محروم‌سازی راه دیگری برای کاهش این‌گونه رفتارهاست.
۲. در محروم‌سازی به کودک یاد می‌دهیم که چه نباید بکند.
۳. محروم‌سازی فوری و کوتاه است و می‌توان رفتار مشکل‌دار را فوری متوقف ساخت. این روش محدود به چند دقیقه است و کیفیت طوری است که به والدین کمک می‌کند در آن ثبات داشته باشند.
۴. عوارض جانبی منفی این نوع تنبیه بسیار کمتر می‌باشد.

اشاره

رسیدن به کردار و کنش مطلوب رفتاری و اخلاقی در فرزندان از وظایف آموزگاران و والدین است. البته گاهی شیوه‌های نامناسب باعث از دست رفتن فرصت‌ها می‌شود. در شماره‌ی قبل از روش تحسین و سایر مهارت‌ها در کاهش رفتارهای نامطلوب سخن گفتیم. در این شماره به اصول دیگری پرداخته می‌شود.

همراه با روش نادیده گرفتن باید از تحسین اشاره‌کننده نیز استفاده کرد:

زمانی که والدین از تحسین‌های اشاره‌کننده استفاده کنند روش نادیده گرفتن آسان‌تر و مؤثرتر خواهد بود. اولین قدم در این فرایند این است که والدین کاملاً رفتار نامطلوب را نادیده بگیرند و زمانی که رفتار نامطلوب متوقف شد با مختصری فاصله از تحسین اشاره‌کننده استفاده کنند.



مزیت دیگر محروم‌سازی کوتاه این است که والدین دیگر ممکن نیست که به کار دیگری مشغول شوند و ساعت اتمام تنبیه را فراموش کنند. بعضی اوقات والدین می‌توانند مدت محروم‌سازی را به کودک بگویند یعنی زمانی که مشکل را توضیح می‌دهند مدت محروم‌سازی را هم به کودک بگویند. زمانی که مدت محروم‌سازی تمام شد، والدین باید به کودک بگویند که زمان تنبیه تمام شده است و او می‌تواند از محل خارج شود. نگه داشتن زمان تعیین شده توسط والدین بسیار اهمیت دارد.

● **در مواردی که کودک گریه و سروصدا می‌کند و یا سر جای خود نمی‌ماند بهتر است بدون هیچ‌گونه بحثی او را به جای اولیه‌ی خود برگرداند و با جملاتی کوتاه توضیح داد که تنبیه وی از زمانی شروع خواهد شد که وی ساکت و آرام بماند.**

● **دلیل محروم شدن را همیشه به کودک توضیح دهید:**

به عنوان مثال «به دلیل آنکه خواهرت را هل دادی، باید مدتی اینجا بمانی». مواظب باشید که از هرگونه بحثی بپرهیزید.

● **اگر کودک به صورت کلامی به محل محروم‌سازی نرفت می‌توان او را به صورت فیزیکی برد:**

در این زمان والدین بازوی کودک را بگیرند و او را به محل ببرند. البته نباید به سختی بازوی وی را فشار داد. کودک باید آگاه شود که مشکل جدی وجود دارد و والدین در این امر قاطعیت دارند.

● **تحسین کودک با اولین رفتار مطلوب بعد از محروم‌سازی:**

محروم‌سازی، زمانی مؤثرتر خواهد بود که والدین رفتارهای مطلوب کودک را تحسین نمایند. آن‌ها با استفاده از تحسین بعد از محروم‌سازی به کودکشان نشان می‌دهند که چگونه می‌تواند توجه والدین را به خود جلب کند. زمانی که والدین از مهارت‌های مثبت استفاده نکنند اغلب به کودکان یاد می‌دهند که به رفتار نامطلوب ادامه دهند؛ چرا که تنها راه جلب توجه محروم‌سازی است.

در آخر باید گفت زمانی که والدین از محروم‌سازی استفاده می‌کنند نباید به کودک توجه زیادی نشان دهند. بعضی والدین اشتباه می‌کنند و به خاطر محروم‌سازی از کودک معذرت می‌خواهند. گفتن جملاتی از قبیل «متأسفم که مجبورم این کار را انجام دهم عزیزم» و یا «می‌دانم تو محروم‌سازی را دوست نداری ولی فقط چند دقیقه کوتاه اینجا می‌مانی» سبب می‌شود که کودکان تداعی مثبتی از محروم‌سازی داشته باشند و بدین ترتیب رفتار نامطلوب متوقف نخواهد شد.

اصول استفاده از روش محروم‌سازی

● **از این مهارت برای کاهش رفتارهای نامطلوب جدی و خطرناک استفاده کنید.**

برای مثال دعوا کردن، فحش دادن و خراب کردن وسایل.

● **همیشه از یک قسمت کسل‌کننده برای محروم‌سازی استفاده کنید:**

والدین باید جایی را که در آن هیچ چیز سرگرم‌کننده‌ای برای کودک وجود ندارد انتخاب کنند. بعضی از والدین اتاق کودک را انتخاب می‌کنند که این کار را نباید انجام داد. اولین مشکل این است که در اتاق وسایل بسیاری برای سرگرمی وجود دارد و محروم‌سازی به‌عنوان تنبیه نمی‌تواند بر آن‌ها تأثیر بگذارد. دومین مشکل این است که اتاق کودک باید مکان خوشایندی برای کودک باشد و نباید با تنبیه و خاطرات ناخوشایند تداعی گردد. همین‌طور مکان‌هایی چون کنار پنجره و یا کنار تابلوهای نقاشی دیوار برای این منظور مناسب نیستند.

● **محروم‌سازی را فقط در حین رفتار نامطلوب و یا بلافاصله بعد از آن انجام دهید:**

برای اینکه محروم‌سازی رفتار خاصی را متوقف سازد والدین باید زمانی که رفتار نامطلوب اتفاق می‌افتد آن را به کار گیرند. هرچه فاصله‌ی بین رفتار مشکل‌دار و محروم‌سازی بیشتر باشد کودکان رابطه‌ی بین محروم‌سازی و رفتار نامطلوبشان را کمتر متوجه خواهند شد. برای مؤثرتر بودن این روش آن را هرچه زودتر و نزدیک‌تر به رفتار انجام دهید.

● **در حین محروم‌سازی باید توجه به کودک را به حداقل رساند:**

به هیچ دلیلی با کودک وارد بحث نشوید. هر نوع بحثی با کودک به منزله‌ی توجه به اوست. جملاتی نظیر «شما ظالم هستید» یا «این منصفانه نیست» باید بدون جواب بماند. فقط باید با جمله‌های واضح، کوتاه و مختصر در مورد رفتار مشکل‌دار توضیح داد.

● **مدت محروم‌سازی ۳ تا ۵ دقیقه باشد:**

مدت محروم‌سازی باید کوتاه باشد. زمانی که کودک بیش از ۵ دقیقه در محروم‌سازی قرار گیرد حتماً چیزی برای سرگرم شدن پیدا می‌کند. بعضی کودکان خرابی‌های روی دیوار را می‌شمارند، برخی دیگر به خواب می‌روند و غیره.