

روش‌های اصلاح

روش‌های اصلاح رفتار کودکان

دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

مشخص‌کننده و تعیین‌کننده رفتار در شرایط و موقعیت‌های گوناگون، توجه خاص و بیشتری شده است.

مبانی رفتارشناسی

انسان، اصولاً تمام رفتارها را یاد می‌گیرد، پس باید همه رفتارها را به او آموزش داد. از این رو، در مقابل این سؤال که کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ باید پاسخ گفت: همان‌گونه که به آنان یاد داده می‌شود و با آن‌ها رفتار می‌شود (به‌پژوه، ۱۳۶۰).

- همواره به رابطه علت و معلولی در بروز ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی باید توجه کرد (گندم از گندم برود، جوز جوی).
- هیچ رفتاری خودبه‌خود، یک شبه و ناگهانی رخ نمی‌دهد.
- هیچ رفتاری بدون علت به وجود نمی‌آید.



چند سؤال

- هر یک از شما خبرهای تکان دهنده‌ای درباره مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان شنیده یا خوانده‌اید؛ به نظر شما چگونه می‌توان از بروز آن‌ها پیشگیری کرد؟ و علل آن چیست؟
- عدم آگاهی مادران و پدران نسبت به نقش‌ها و وظایف خود؟
- عدم توجه مادران و پدران به روان‌شناسی کودک و نوجوان؟
- عدم توانایی مادران و پدران در برقراری رابطه درست با فرزندشان؟
- تکرار کور کورانه روش‌های تربیتی نادرست؟
- عدم توجه به نیازهای همه‌جانبه کودک؟
- وجود خانواده‌های ناسالم و بحران زده؟

مقدمه

هدف از نگارش مقاله حاضر، آشنا کردن اولیا و مربیان با کاربرد اصول روان‌شناسی در شکل دادن و اصلاح رفتار کودکان است. توجه به مطالعات و بررسی‌های انجام شده، که تاکنون با عنوان "روش‌های اصلاح رفتار" نامیده شده است، به اولیا و مربیان کمک می‌کند تا بتوانند مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان را اصلاح و آنان را بهتر و آسان‌تر تعلیم دهند و تربیت کنند.

رفتار، بنا بر تعاریف گوناگون، پدیده‌ای انسانی است که قابل مطالعه، پیش‌بینی، تغییر و اصلاح باشد، به‌ویژه آنکه براساس مکتب «رفتارگرایی»، رفتار، آموختنی است و می‌توان آن را یاد داد، کنترل کرد و رفتار مشخصی را در فردی خاص به وجود آورد و خلق کرد. اگر چه عللی که رفتار را به وجود می‌آورند، پیچیده و بی‌شمارند (از جمله عوامل ارثی و بیولوژیکی)، در حال حاضر به تأثیر «محیط» به عنوان عامل

- در بروز مشکلات رفتاری، مجموعه‌ای از عوامل (شبکه‌ای از عوامل) دخالت دارند.
- همواره در بررسی علل بروز مشکلات رفتاری باید به رابطه متقابل تن و روان توجه کرد (تن ز جان و جان ز تن مستور نیست).
- مشکلات رفتاری را می‌توان با استفاده از روش‌های اصلاح رفتار، پیشگیری، مدیریت و مرتفع کرد.
- علت‌ها از مرحله همسرگزینی، بدو انعقاد نطفه، دوران بارداری مادر، شرایط وضع حمل و دوران شیرخوارگی آغاز می‌شود و در طول گستره رشد استمرار می‌یابد.
- واکنش‌های اولیه والدین، به ویژه مادر، به رفتار کودک، موجب شکل‌گیری رفتار کودک می‌شود (تخم مرغ دزد، شتر دزد می‌شود).

رفتار کودکان

روش‌های اصلاح رفتار کودکان

همه افراد به یک اندازه مؤثر و بامعنا باشد، به قول معروف، موضوع "دو ضرب در دو می شود چهار!" در این جا مطرح نیست و روش‌ها و اصول گفته شده انعطاف ناپذیر نیستند، بلکه در موقعیت‌های گوناگون برای افراد مختلف با ابتکار و خلاقیت اصلاح‌گر رفتار قابل انعطاف و تغییرند. اگرچه باید اعتراف کرد که آگاهی از اصول کلی امری است حتمی که از آن گریزی نیست و پیش‌درآمد برنامه‌های اصلاح رفتار به شمار می‌آید.

هدف از اصلاح رفتار چیست؟

همان‌طور که گفته شد، اصولاً انسان تمام رفتارها را یاد می‌گیرد و اغلب کتاب‌ها، یادگیری را به صورت تغییر یا تغییرات کم و بیش ثابت در رفتار، تعریف کرده‌اند. برخی از عواملی که در یادگیری دخالت دارند "عوامل داخلی" نامیده می‌شوند که تغییر آن‌ها در اختیار ما نیست. دسته‌ای دیگر "عوامل خارجی" گفته می‌شوند که به "محیط خانوادگی، اجتماعی و فیزیکی" موسوم‌اند که تا حدی کنترل و دست‌کاری آن‌ها در اختیار و در حیطه توانایی ماست.



- رفتارها ابتدا در درون نخستین شبکه ارتباطی، یعنی خانواده شکل می‌گیرند (مثلث مقدس پدر، مادر و فرزند).
- رفتارها سپس در دومین شبکه ارتباطی، یعنی مدرسه، شکل می‌گیرند و استمرار می‌یابند (مثلث مدیریت مدرسه، معلمان و دانش‌آموزان).
- رفتارها آن‌گاه در سومین شبکه ارتباطی، یعنی جامعه، استمرار می‌یابند و تقویت می‌شوند (مثلث خانواده، مدرسه و جامعه).

هدف چیست؟

در این سلسله مقاله‌ها سعی داریم اصول عملی اصلاح رفتار کودکان را مورد بررسی قرار دهیم و یاد بگیریم که چگونه می‌توان روش‌های اصلاح رفتار را به کار برد. یکی از ویژگی‌های قرن حاضر، وجود اضطراب و استرس در افراد و "ستیزه‌کاری" بین آنان است (بین والدین و فرزند- بین زن و شوهر و شوهر و زن- بین معلم و شاگرد- بین کارگر و کارفرما و...). معلم به خاطر اینکه شاگرد، توجه کافی به کلاس ندارد، ناراحت است، عصبانی می‌شود و داد می‌زند. همچنین دعوای رایج بین والدین و فرزندان و ده‌ها مسئله دیگر که مربوط به "چگونگی رفتار ما و رفتار کودکان" می‌شود. مشکلات رفتاری غالباً ناشی از عدم برقراری رابطه مطلوب، فهمیده نشدن، درک نشدن و پذیرفته نشدن می‌باشد. حال چگونه می‌توان از بروز این‌گونه مشکلات، حداقل بین والدین و کودک، پیشگیری کرد؟
آیا دلتان می‌خواهد مورد احترام کودکان باشید؟ آیا دلتان می‌خواهد فرزند یا فرزندان‌تان به دست‌ورهای شما گوش دهند؟ آیا دلتان می‌خواهد...؟ پس باید اصول برقراری رابطه انسانی با کودکان و نوجوانان و روش‌های اصلاح رفتار آنان را بشناسید و آن‌ها را به کار برید. در این راه روان‌شناسان، به‌ویژه پیروان مکتب رفتارگرایی، کمک‌های شایان به‌بیشرفت دانش و شناخت ما کرده‌اند. از آن جمله "واتسون"، "اسکینر" و "تورن‌دایک" را می‌توان نام برد که پژوهش‌ها و آزمایش‌های متعددی انجام داده‌اند (برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به نوردی و هال، ۱۹۷۴، ترجمه به پژوه و دولتی، ۱۳۸۶).

اصلاح رفتار چیست؟

زمانی که روش‌های علوم رفتاری و نتایج آزمایش‌های روان‌شناختی را به طور منظم و حساب شده به‌منظور تغییر رفتار به کار می‌بریم، آن را "اصلاح رفتار" گویند. هدف‌های به کارگیری و استفاده از این روش‌ها و تکنیک‌ها متفاوت است، مانند افزایش وقوع رفتار، محدود کردن رفتار، ایجاد و آموزش رفتار، حفظ و نگهداری رفتار مطلوب و کاهش وقوع رفتار نامطلوب.
از سوی دیگر، در رفتار و رفتارشناسی قاعده یا قانون خاص وجود ندارد که برای

رسوایی مان پیشه کنیم؟!

مسئله چگونه آغاز می شود؟

موضوع اصلاح کردن یا اصلاح نکردن رفتار مطرح نیست، بلکه مسئله این است که چه کسی باید رفتار کودک را اصلاح کند؟ رفتار به سوی چه هدف‌هایی باید اصلاح شود و چه برنامه‌هایی را باید به کار برد؟ و سؤال‌اتی از این قبیل.

گاهی والدین، مسئله اصلاح رفتار را لازم می‌بینند، زمانی خود کودک، گاهی کودک دیگر و گاهی نیز کارکنان مدرسه تقاضای اصلاح رفتار کودک مورد نظر را دارند. برای مثال، مادر در مرکز مشاوره اظهار می‌کند که علی کودک لجوجی شده، هر چه دم دستش بیاید، پرت می‌کند یا اینکه خود کودک با مربی صحبت می‌کند و می‌گوید: «چه کار کنم که شب‌ها جایم را خیس نکنم؟ یا اینکه کودک پیش مربی می‌آید و از کودک دیگر شکایت می‌کند» و می‌گوید: «خانم، شما یک کاری بکنید یا یک چیزی به شهین بگویید، او مرتب مرا مسخره می‌کند!».

گفتنی است که شما به عنوان مادر یا پدر و نیز در مقام اصلاح‌گر رفتار، وظایف چند جانبه‌ای دارید، به طوری که یکی از وظایف شما کسب دانایی‌های لازم درباره رفتار انسان می‌باشد، چرا که توانایی شما در امر اصلاح رفتار بستگی به دانش و دانایی شما نسبت به کم و کیف رفتار انسان دارد.

شایان ذکر است که برخی از مشکلات رفتاری در شرایط و موقعیتی خاص بروز می‌کند. برای مثال، ممکن است نتوان از پس کودکی در خانه برآمد، اما همان کودک در مدرسه یک فرشته بی‌نقص! باشد. همچنین امکان دارد کودکی با قشقرق به راه انداختن، آنچه را که می‌خواهد از مادرش بگیرد، اما در مقابل پدرش هرگز چنین کاری نکند (موریس، ۱۹۷۶، ترجمه کساتیان، ۱۳۶۸).

برنامه اصلاح رفتار

پس از شناخت مشکل رفتاری کودک و علت شناسی آن، نوبت برنامه‌ریزی است. روش‌ها و قدم‌های گوناگون وجود دارد که شما می‌توانید با توجه به ویژگی‌های جسمانی و روانی فرزندتان اقدام به برنامه‌ریزی کنید.

در این بخش، یک برنامه اصلاح رفتار ارائه می‌شود. این برنامه شامل کلیه قدم‌ها و اقدام‌های لازم برای اصلاح رفتار می‌باشد. مادران، پدران و مربیان باید قادر باشند با توجه به این الگو، کودکی را که دارای مشکل رفتاری است، اصلاح کنند.

۱- مشخص کردن هدف‌های رفتاری

اصلاح رفتار، دارای هدف‌های خاص است، پس اولین قدم در یک برنامه اصلاح رفتار مشخص کردن هدف نهایی از اجرای برنامه می‌باشد. یعنی پاسخ دادن به این سؤال که در پایان برنامه انتظار ما از فرد چیست؟ این برنامه را اجرا می‌کنیم که چه بشود؟

هدف‌ها با توجه به موقعیتی که فرد در آن قرار دارد، متغیر است. هدف‌ها ممکن است مربوط به رفتار کودک در خانه، کلاس درس یا مربوط به رفتار کودک در پرورشگاه باشد. مشکلات رفتاری نیز متنوع‌اند، مانند بدون اجازه چیزی را برداشتن، درس نخواندن، ناتوانی در خواندن، کناره‌گیری و خجول بودن، بهانه‌گیری، پرخاشگری و نظایر آن.

۲- قابلیت اجرایی هدف‌های رفتاری

برخی از هدف‌های رفتاری با توجه به محدودیت‌های محیطی و زمانی یا نبودن شرایط مورد نیاز، عملی نیستند، پس حتی المقدور باید هدف‌های قابل اجرا و عملی انتخاب کرد.

بدیهی است ما زورمان به خودمان و رفتارمان بیشتر می‌چربد تا به محیط، در اغلب موارد که نمی‌توان محیط نامطلوب را ترک کرد یا تغییر داد، باید به اصلاح خود پرداخت. انکار نمی‌کنیم که محیط نامناسب در بروز رفتارهایی از قبیل فحشاء، اعتیاد، شراب‌خواری و بزهکاری تأثیر می‌گذارد، اما نقش خانواده چه می‌شود؟ آیا باید خود را در برابر اثرهای محیطی رها سازیم و هم‌رنگی با اجتماع را برای پیشگیری از رسوایی‌مان پیشه کنیم؟!

روش‌های اصلاح رفتار، براساس نظریه‌های یادگیری قرار دارد. از این‌رو، در مبحث اصلاح رفتار سعی می‌شود برخی از روش‌ها و راه‌هایی که مادران، پدران و معلمان بتوانند به‌طور عملی برای ایجاد، تقویت، تغییر و اصلاح رفتاری خاص به کار ببرند، آموخته و به بحث گذاشته شود. همچنین، سعی می‌شود درباره قانون‌هایی که حاکم بر رفتار است، صحبت شود.

وسیله کار چیست؟

برای آگاهی از "قانون‌های رفتار" و به کار بردن آن‌ها در تماس با کودک نیازمند، احتیاج به وسیله یا ابزاری خاص نیست. آنچه لازم داریم فقط فهمیدن و ادراک این قانون‌ها و به کار بردن و عملی ساختن آن‌ها می‌باشد؛ به قول معروف، "ملکه ذهن ساختن" این قانون‌ها مورد نظر است.

قابل یادآوری است که گل‌ها، مشکلی ندارند، باغبان‌ها اشکال دارند (به‌بژه، ۱۳۹۲) و بنا بر مثل معروف «از ماست که بر ماست»، یعنی علت‌های رفتار دیگران (کودکان) را اغلب باید در رفتارهای خودمان (مربیان) جست‌وجو کنیم، به طوری که ما به عنوان مربی همواره باید از واکنش و تأثیر متقابل رفتارمان روی کودکان آگاه باشیم. از سوی دیگر، تأیید، عدم تأیید، محبت کردن یا مورد محبت واقع شدن توسط دیگران، به رفتار ما شکل می‌دهد یا اینکه رفتار ما حاصل کل ارزیابی‌های دیگران از ماست. لذا نتیجه‌ای که می‌توان گرفت این است که شخصیت ما و چگونگی رفتار ما بستگی مستقیم به میزان آگاهی از رفتار خودمان و رفتار دیگران دارد. به بیان دیگر، توانایی شناخت رفتار خود و دیگران، پدیده‌ای نیست که به سرعت کسب شود، بلکه به تدریج از طریق تجربه، مطالعه، مشورت و تفکر حاصل می‌گردد. به همین لحاظ ما می‌توانیم با برنامه و به تدریج از وقوع و تکرار یک رفتار نامطلوب پیشگیری کنیم، عوامل «نامطلوب» و «ناخوشایند» را، که سبب پدیدآیی رفتار نامطلوب می‌شود، از محیط دور کنیم یا اثر آن‌ها را به طریقی کاهش داده، خنثی نماییم. ده‌ها روش برای اصلاح و تعدیل رفتار وجود دارد که در شماره‌های بعدی، یکایک آن‌ها از نظر شما می‌گذرد و به‌طور مفصل درباره آن‌ها بحث خواهد شد.

بدیهی است ما زورمان به خودمان و رفتارمان بیشتر می‌چربد تا به محیط، در اغلب موارد که نمی‌توان محیط نامطلوب را ترک کرد یا تغییر داد، باید به اصلاح خود پرداخت. انکار نمی‌کنیم که محیط نامناسب در بروز رفتارهایی از قبیل فحشاء، اعتیاد، شراب‌خواری و بزهکاری تأثیر می‌گذارد، اما نقش خانواده چه می‌شود؟ آیا باید خود را در برابر اثرهای محیطی رها سازیم و هم‌رنگی با اجتماع را برای پیشگیری از

در هر حال، همواره باید نیازهای واقعی کودک را شناسایی کرد و تشخیص داد و به اندازه‌ای که نیازها برآورده شود، با او رفتار کرد. از سوی دیگر، از دنبال کردن نظریه شخصی خودمان احتراز بجوییم و بیشتر به هدف‌های تربیتی بیندیشیم و این سؤال اساسی را از خود بکنیم که فلسفه تعلیم و تربیت یا آموزش و پرورش چیست؟ آیا صرفاً نگهداری و پرورش جسم کودکان و ارضای نیازهای جسمانی آنان مورد نظر است یا چیزی بالاتر از آن؟ از این رو، از زبان فرزندمان می‌شنویم که می‌گویند: ای پدر، ای مادر؛ احتیاجم، همه پوشاک و غذا تنها نیست، من به امنیت خاطر چو غذا محتاجم. من محبت ز شما می‌خواهم، دل پاک من از عاطفه لبریز کنید (نگاه کنید به پیام فرزندمان به پدران و مادران در کتاب ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ به‌پژوه، ۱۳۸۹).

پدران و مادران، از لحاظ فکری، نظریات گوناگون دارند. بعضی فکر می‌کنند که کودکان در خانه و کلاس درس باید آرام بنشینند، مطیع و فرمان‌بردار باشند و دستورهای بزرگترها را بدون معطلی و بی‌چون و چرا بپذیرند. عده‌ای بر این باورند که کودکان باید آزاد باشند و هر کاری که دوست دارند، انجام دهند، آزادانه سؤال کنند و در جنب و جوش باشند.

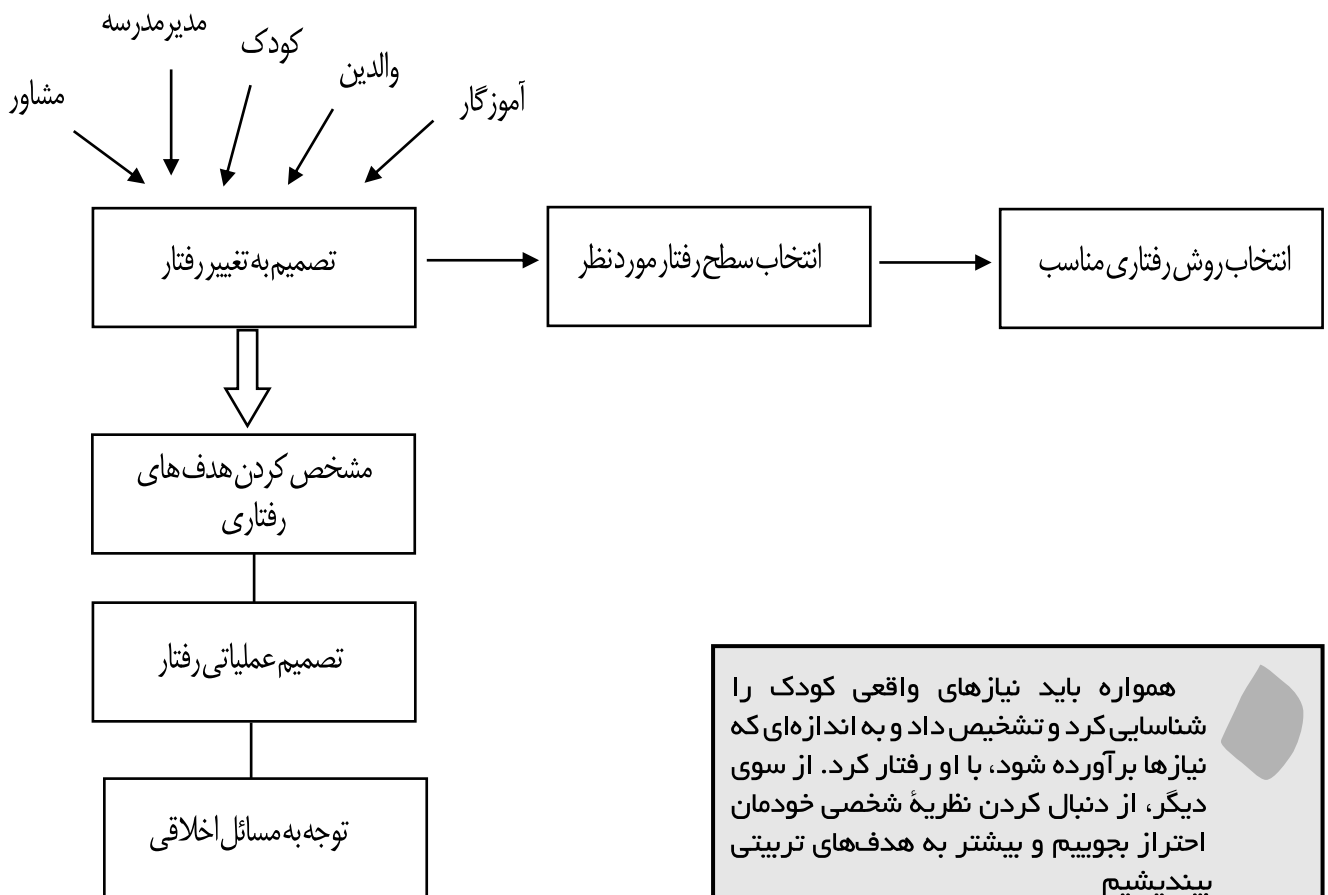
به طور معمول هدف‌های رفتاری این‌طور بیان می‌شوند:

- ۱- افزایش یا حفظ سرعت انجام کاری، برای مثال، انجام تکلیف یا خواندن درسی خاص.
- ۲- پیشبرد میزان مهارت‌های لازم برای شرکت در فعالیت‌های کلاسی و مشارکت در بحث‌های کلاسی.
- ۳- کاهش یک رفتار، برای مثال، فریاد کشیدن یا حمله به دیگران.

۳- تعریف عملیاتی رفتار

وقتی مفهومی وسیع، مانند "پرخاشگری" را به اجزای کوچک‌تر تبدیل می‌کنیم که تا حدی قابل اندازه‌گیری و قابل مشاهده است، در واقع آن مفهوم را به طور عملیاتی تعریف کرده‌ایم. برای نمونه، برای تعریف عملیاتی پرخاشگری کودک در خانه یا در کلاس باید به پرسش‌های زیر پاسخ دهیم:

- کودک مورد نظر در یک ساعت، چند بار بلند می‌شود و می‌نشیند؟
- چه مدت طول می‌کشد تا کودک از جایش خارج شود؟
- کودک هر چند وقت یک بار، داد می‌زند؟
- کودک چند بار در روز، این رفتار خاص را انجام می‌دهد؟



۴- توجه به مسائل اخلاقی

بلکه معلم آگاهانه یاد گرفته است که در مقابل پاسخ درست علی، او را تشویق کند. مثال دیگر: هنگامی که فرزند شما پس از نوشیدن آب، لیوان خود را سر جایش قرار می‌دهد و شما با مشاهده این رفتار او را تشویق می‌کنید و می‌گویید "آفرین" و در نتیجه، رفتار مطلوب در فرزند شما تقویت می‌شود.

پیامد رفتار اثری قابل توجه روی تقویت، حفظ یا تضعیف آن رفتار دارد. در روان‌شناسی هر محرکی که به دنبال رفتاری بیاید و سبب افزایش و تکرار آن رفتار شود و احتمال وقوع آن را افزایش دهد، تقویت کننده نامیده می‌شود. در مثال‌های مذکور گفتن کلمه "آفرین"، موجب تقویت پاسخ درست می‌شود.

آفرین S R پاسخ درست

بدین منوال، زمانی که مادر یا پدر به سؤال یا سؤال‌های فرزندشان توجه و به‌درستی برخورد می‌کنند، اشتیاق کودکان به سؤال کردن تقویت می‌شود.

۵- انتخاب روش رفتاری مناسب

پس از مشخص کردن هدف یا هدف‌های رفتاری و انتخاب سطح رفتار مورد نظر، مبنی بر اینکه به چه حدی از رفتار می‌خواهیم برسیم، قدم بعدی، انتخاب یک روش رفتاری مناسب و معین کردن جهت اصلاح آن است.

۷- آماده کردن محیط مناسب

قدم بعدی پس از مشخص کردن نوع پیامد رفتار، معین کردن شرایط و چگونگی محیط مناسب برای اجرای برنامه اصلاح رفتار می‌باشد. منظور از آماده کردن محیط مناسب، محیطی است که احتمال وقوع رفتار در آن بیشتر است. برای مثال، اگر هدف نهایی افزایش تعداد ساعات مطالعه خارج از مدرسه است، بهتر است یک محیط ساکت و آرام تدارک دید، یا اگر هدف نهایی این است که به کودک "تشکر کردن و لطفاً گفتن" را یاد بدهیم، محیط به یک شخص دیگر احتیاج دارد تا به طور عملی تشکر کردن و لطفاً گفتن (درخواست مؤدبانه) را نشان دهیم. بدین منوال، اگر هدف نهایی جلب توجه شاگرد به سخنان معلم است، بهتر است او را جدا از دوستش که همیشه با او حرف می‌زند، بنشانیم. در واقع با آماده کردن محیط و کنترل آن، امکان وقوع یا عدم وقوع پیامدهای رفتاری را افزایش می‌دهیم و در نتیجه امکان رسیدن به هدف نهایی را زیادتر می‌کنیم.

منظور از آماده کردن محیط مناسب، محیطی است که احتمال وقوع رفتار در آن بیشتر است. برای مثال، اگر هدف نهایی افزایش تعداد ساعات مطالعه خارج از مدرسه است، بهتر است یک محیط ساکت و آرام تدارک دید، یا اگر هدف نهایی این است که به کودک "تشکر کردن و لطفاً گفتن" را یاد بدهیم، محیط به یک شخص دیگر احتیاج دارد تا به طور عملی تشکر کردن و لطفاً گفتن (درخواست مؤدبانه) را نشان دهیم.

الف: رفتارهای مطلوب

افزایش، تقویت، گسترش یا تعمیم و تکرار یک رفتار مطلوب در موقعیت خاص و ایجاد رفتار جدید.
مثال: دانش‌آموزی که از سر جایش بر می‌خیزد و دور کلاس یا اتاق می‌دود، باید به روشی برای تقویت نشستن او روی صندلی فکر کرد.
مثال دیگر: کودکی که برای دیدن یک فیلم کارتون، مدت‌ها روی صندلی می‌نشاند، باید روشی برای تعمیم این رفتار به هنگام سخنرانی به کار برد.

ب: رفتارهای نامطلوب

از بین بردن، محدود کردن و تضعیف یک رفتار نامطلوب در موقعیت خاص.

مثال: دعوی کودکی با کودک دیگر، رفتاری است که شما می‌خواهید آن را از بین ببرید یا می‌خواهید آن را به هنگام ساعت ورزش، به صورت کشتی گرفتن، محدود کنید.

۶- بررسی پیامد رفتار

چند توصیه

اگر کودک را باور دارید و می‌پذیرید که "داشتن یک رابطه خوب" اساسی‌ترین و مهم‌ترین مرحله اصلاح رفتار است، رعایت این چند توصیه، به شما کمک می‌کند تا میان شما و فرزندتان رابطه مطلوب برقرار شود. البته ناگفته نماند که هر یک از این توصیه‌ها، به بحث و بررسی بیشتری نیاز دارد - چرا که مطالب مربوط به انسان مثل دو تا چهار تا نیست - لیکن برای کسانی که با کودک سر و کار دارند می‌تواند چون "سرنخ‌هایی" راهنما باشد و آن‌ها را به اندیشیدن درباره کودک دعوت کند (برای کسب اطلاعات بیشتر به کتاب اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان مراجعه فرمایید) (به‌نژوه، ۱۳۹۲).

توصیه اول: در کار کردن با کودکان سعی کنید مساوات و عدالت را رعایت کنید. چنانچه کودکی زیبا آفریده شده است، یا از امتیاز دیگری برخوردار است، اجازه ندهید این گونه امور احساسات آن را تحت تأثیر قرار دهد و تبعیض قائل شوید و به او توجه بیش از حد معمول ابراز دارید (اصل مهار احساسات).

بررسی پیامد رفتار، یعنی بررسی رابطه بین یک رفتار یا یک پاسخ داده شده با پیامدهایی که در محیط رخ می‌دهد. گاهی پیامد رفتار به طور "طبیعی" و "خودکار" حادث می‌شود. برای مثال، اگر شما داخل آب بیفتید یا شما را داخل آب بیندازند، خود به خود خیس می‌شوید. در این مثال، خیس شدن پیامدی است که به دنبال داخل آب شدن یا داخل آب افتادن، در برنامه اصلاح رفتار نیز پیامد پاسخ‌ها بسیار مهم‌اند. برای مثال، علی به سؤال معلم در دست می‌دهد، معلم به‌عنوان پیامد این پاسخ درست، تبسم می‌کند و می‌گوید "آفرین". ملاحظه می‌کنید که آفرین گفتن، پیامد "طبیعی" نیست،

تمرین

۱- به منزل یکی از آشنایان بروید و رفتار مادر با فرزندش را مورد مشاهده قرار دهید (بدون آنکه مادر از هدف شما با خبر شود). پس از پایان مشاهده سه پیامدی را که مادر به دنبال رفتار فرزندش انجام داد، یادداشت کنید. برای مثال، کودک دست‌هایش را می‌شوید و به مادر نشان می‌دهد، مادر می‌گوید: "آفرین، پسر خوبم."

۲- برای هر یک از مثال‌های زیر محیط مناسب پیشنهاد و دلایل خود را ذکر کنید:

الف- آموزش به یک کودک کودکستانی که با کودک‌های دیگر بازی کند.

ب- آموزش به یک کودک در کتابخانه که آهسته صحبت کند.

ج- آموزش به یک دانش‌آموز دبیرستانی برای مشارکت در "بحث‌های

گروهی".

۳- کودکی را در نظر بگیرید که یک یا چند مشکل رفتاری دارد و سعی کنید

بفهمید که احتمالاً چطور این رفتار را یاد گرفته است؟ آیا موقعیت‌هایی هست که در

آنها گاهی این رفتار بروز کند یا بروز نکند؟

اگر چنین موقعیت‌هایی وجود دارد، چرا او

یاد گرفته است این رفتار را در بعضی

موقعیت‌ها بروز دهد و در بعضی بروز

ندهد؟

منابع

- اکسلاين، ویرجینیا (۱۹۷۵). بازی درمانی. ترجمه احمد حجازان (۱۳۶۹). تهران: انتشارات کیهان.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۶۰). کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ (پوستر آموزشی). تهران: انتشارات

انجمن اولیا و مربیان.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۸۹). از دواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ دوم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ نهم). تهران: نشر دانه.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۱). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه. تهران: انتشارات آوای نور.

- فیتز پاتریک، کرول و شری، جان (۲۰۰۴). روش‌های مقابله با افسردگی نوجوانان: راهنمای والدین (چاپ دوم). ترجمه احمد به‌پژوه و فریده نوری (۱۳۹۰). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

- کرومبولتز، جان و کرومبولتز، هلن (۱۹۸۹).

- تغییر دادن رفتارهای کودکان و نوجوانان (چاپ هفدهم). ترجمه و تألیف یوسف کریمی (۱۳۸۹). تهران: انتشارات فاطمی.

- موریس، ریچارد (۱۹۷۶). اصلاح رفتار

کودکان. ترجمه: ناهید کسانیان (۱۳۶۸).

- تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

- نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۷). اصول اخلاقی و ارزش‌های فرهنگی در مشاوره. تهران: انتشارات مهدی رضایی.

- نوردبی، ورنون و هال، کالوین (۱۹۷۴). راهنمای زندگی‌نامه و نظریه‌های روان‌شناسان بزرگ، ترجمه احمد به‌پژوه و رمضان دولتی (۱۳۸۶). تهران: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.

توصیه دوم: هیچ‌گاه به کودک نگوئید: "حالا دیگه توبچه نیستی!!"، چون که او "بزرگ هم نیست!!" و بدین ترتیب با گفتن این جمله در او ایجاد اضطراب می‌کنید. به جای همه این حرف‌ها بهتر است دلیل انجام دادن کاری یا انجام ندادن کاری را برایش توضیح دهید.

توصیه سوم: اگر کودکی کاری نادرست انجام داد، دلیل نادرستی آن کار را برایش توضیح دهید، نه این که بگوئید: "دوست ندارم" و با این گفته در او ایجاد ناامنی و اضطراب کنید.

توصیه چهارم: بهترین روش ایجاد، توسعه، استمرار و تکرار رفتارهای مطلوب و مورد نظر، تقویت، تشویق و مورد توجه قرار دادن آن رفتار است. بدیهی است هر رفتار مطلوب باید نتیجه‌ای خوشایند به دنبال داشته باشد.

توصیه پنجم: از تنبیه بدنی، سرزنش و تحقیر کردن و خجالت دادن کودک جداً و قویاً خودداری کنید.

توصیه ششم: یادتان باشد که تقویت‌کننده‌ها برای همه یکسان نیستند. برای

کودکی تکان دادن سر به نشانه

تأیید و برای کودکی لیخند زدن و

دست زدن روی شانه او نوعی

تقویت‌کننده است. سعی کنید در

تماس بین خود و کودک، فضایی

امن ایجاد شود که کودک بتواند

آزادانه، احساسات خود را بازگو کند.

بدانید که با ترس و خشونت

نمی‌توان کودک را تربیت کرد.

توصیه هفتم: یادتان باشد که

میان بروز رفتار مطلوب و عرضه

تقویت‌کننده فاصله زمانی زیاد

نباشد و تقویت‌کننده را به تأخیر

نیندازید. هر فرصتی که دست داد

به رفتارهای مطلوب کودک توجه کنید و با او ارتباط عاطفی و کلامی برقرار نمایید و سعی کنید با فرهنگ لغات کودک آشنا شوید. کودکان خردسال را به خودتان بچسبانید یا بغل کنید تا گرمای بدن شمار احساس کنند.

توصیه هشتم: سعی کنید نسبت به نیازها، خواست‌ها، علاقه‌مندی‌ها و مسایل و مشکلات کودک حساس باشید و اقدام مناسب به عمل آورید. برای مثال، راستی آن اسباب‌بازی‌بی که به دنبالش بودی، پیدا کردی؟ راستی عروسکت را پیدا کردی؟

توصیه نهم: سعی کنید درباره دلایل و فواید انجام دادن رفتارهای مطلوب برای فرزندان خود صحبت کنید. برای کاهش اضطراب و حفظ ثبات عاطفی در کودکان، باید بین والدین، مربیان و کلیه کسانی که با کودک سر و کار دارند، هماهنگی وجود داشته باشد (اصل هماهنگی میان کلیه عوامل تربیتی).

توصیه دهم: سعی کنید درباره زبان‌های انجام دادن رفتارهای نامطلوب برای فرزندان خود صحبت کنید. برای مثال، زیاد خوردن شیرینی و بی‌نظمی در زندگی.

در کار با کودک از تعصب و پیش‌داوری بپرهیزید و از "برچسب زدن" به کودک خودداری کنید.