

بسمه تعالی

تقویت انگیزه های درونی (تشویق فرزند)

در قرآن کریم به انسان‌های مومن دستور داده شده است که خود و خانواده خود را از آتش حفظ کنند. "یا ایها الذین امنوا قوا انفسکم واهلیکم نارا" (ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خود و خانواده خود را از آتش نگه دارید). از امام صادق (ع) نقل شده است که وقتی مردم از پیامبر اکرم (ص) سوال کردند که چگونه خود و خانواده‌مان را حفظ کنیم؟ ایشان فرمود: "عمل خیر انجام دهید و آن را به خانواده‌ی خود نیز یادآوری کنید و بر پایه فرمانبرداری از خدا پرورششان دهید."

پدر و مادر عزیز آیا برای تربیت فرزندان دانشی آموخته‌اید؟ آیا مهارتی کسب نموده‌اید؟ تقریباً همه ی والدین قطعاً یا تلویحاً می دانند که فرزندان‌شان را چگونه می خواهند تربیت کنند و برای رسیدن به آرمان های خود از روش های مختلفی استفاده می کنند، تنبیه و پاداش در آموزش مهارت های خاص و واکنش های اجتماعی مفید است. کودک نمی‌تواند عواطف و تمایلات خود را کنترل کند. والدین این مسئولیت را به عهده دارند که آداب صحیح زندگی را به فرزندان خود بیاموزند.

توجه داشته باشید: روشهای انضباطی را به گونه ای به کار ببرید تا کودکان با ارزش های خود و جامعه و معیار های قابل قبول هماهنگ باشد، به نحوی که کودک نه فقط در خانه و زیر نظر شما رفتار مناسب داشته باشد بلکه زمانی که تنها است نیز رفتار مطلوب از خود نشان دهد. "در حقیقت انتقال از اشکال خارجی کنترل به مکانیزم های درونی شده نشانه ی اجتماعی شدن موفقیت آمیز است" (لپر، ۱۹۸۳).

هدف نهایی: از روشهای انضباطی رسیدن به انگیزش درونی شده در کودک است.

(کودک میل درونی برای رفتار های قابل قبول اجتماعی پیدا کند)

تقویت کننده ها یا پاداش ها دوجنبه دارند:

۱. جنبه ی اجتماعی، مانند: تشویق یا محبت.
۲. جنبه غیر اجتماعی، مانند: مادی و امتیازات خاص.

موثر بودن تقویت های اجتماعی بستگی به، رابطه ی کودک با بزرگسال دارد، که این تشویق از سوی والدین گرم و پذیرا موثرتر از تشویق از سوی والدین سرد و طرد کننده است. اسکینر معتقد است که والدین برای اجتماعی کردن فرزندان خود می توانند کاملاً متکی به تقویت باشند و هرگز متوسل به تنبیه کودک نشوند. جهانگرد نیز، تشویق را به معنی ایجاد عشق و علاقه معرفی می کند که به صورت لبخند، تشکر و جایزه مشاهده می شود. والدین از طریق تأیید، تحسین و تشویق فرزندان، باعث می شوند که فرزندان خود پنداشت سالم داشته باشند. فقدان تشویق و تحسین در زندگی فرزندان، زمینه بروز بزهکاری در آن‌ها را فراهم می سازد.

چگونه انگیزه های درونی در کودکان تقویت کنیم؟

۱. پاداش و علاقه ی کودک خود را بشناسید: زمانی تقویت موثر نیست که والدین ندانند فرزندانشان چه چیز را بهترین پاداش می دانند. مثال: والدین در ازای کار کودک، به او پول می دهند، در حالی که او پاداش دیگری ترجیح می دهد مثلا با پدر به پارک برود.

۲. سن کودک: برای تقویت، سن کودک را در نظر داشته باشید. برای کودکان خردسال تقویت زمانی موثر است که فوراً نتیجه ی رفتار مطلوب خود را دریافت کند.

برای کودک خردسال: ارتباط بین عمل و پاداش آشکار باشد.

"پاداش های فوری"

اما پاداش های فوری برای کودکان بزرگتر اهمیت کمتری دارد، زیرا آنان بهتر می توانند ارضای نیاز خود را به تعویق بیندارند و بهتر می توانند ارتباط بین رفتارها و پاداش هایی را که بعداً در پی خواهد آمد درک کنند (مک کوبی و مارینی، ۱۹۸۳).

۳. پاداش های بیرونی برای رفتارهای خودانگیزخته و ذاتی: پاداش های بیرونی باید با احتیاط به کودک داده شود. بخصوص برای رفتارهای خودانگیزخته و ذاتی، زیرا در شرایط خاصی سبب می شود که کودک از انجام دادن رفتار خودانگیزخته سلب علاقه کند. مثال: این موضوع در آزمایشی نشان داده است، کودکان برای کار کردن با مداد رنگی، یعنی کاری که به آن علاقه ی بسیار زیادی داشتند جایزه دریافت کردند؛ کودکان پس از گرفتن جایزه علاقه شان به این کار سلب شد.



والدین گرامی: بیش از حد در برابر رفتار مطلوب کودکان واکنش نشان ندهید زیرا علاقه ی کودکان به آن رفتار مطلوب از بین می برید.

مانند کودکی که به طور خودجوش اسباب بازی را با کودک دیگر سهیم شده است و از والدین خود پاداش بزرگی می گیرد، پاداش، بیش از رفتار خودجوش به نظرش مهم می آید، در این حالت انگیزش درونی کودک کمرنگ شده و در موقعیتی این کار را مجدداً انجام می دهد که مطمئن شود برای آن پاداش دریافت می کند.

۴. پاداش با اصل حداقل و کافی:

➤ **اصل حداقل:** پاداش بیرونی باید در حد لازم باشد تا رفتار کودک را تغییر دهد و نباید چندان چشمگیر و بزرگ باشد، که نگرش های کودک و رفتار او برای همیشه دگرگون شود، زیرا کودک معیارهای تازه ای را درونی می کند.

➤ **اصل کافی:** اگر کودکان به خاطر هر کاری که انجام می دهند تشویق بسیار شوند کمتر احتمال دارد که جایزه را به عنوان نشانه ی با ارزشی برای موفقیت یا تایید، تفسیر کنند. کودک در جهت رسیدن به خود مختاری تلاش می کند زمانی که برای کمک کردن به خواهر کوچکتر به آن جایزه داده شود فکر می کند که می خواهند کنترلش کنند و به همین دلیل انگیزه ی رفتار مطلوب درونی نمی شود.

تقویت برتر:

گفتن عبارتی که حاکی از تایید بر ابتکار و انگیزش درونی کودک باشد. مانند: "چه خوب به دیگران کمک می کنی." این جمله تاثیرش به مراتب بیش از تشویق بیش از حد و پاداش مادی است. همانگونه که در دین اسلام نیز امام علی (ع) اثر تشویق را این-گونه مطرح می نمایند: "کارهای خوب افراد را، زیاده متذکر شدن و تحسین نمودن باعث می شود که افراد شجاع و فعال به جنبش و تلاش بیشتر وادار شوند و افراد سستی که تن به کار نمی دهند، تحریک شده، وادار به کار و تلاش گردند."

به خاطر بسپارید که در تعریف و تمجید از کودک، حد و مرزی قایل نشوید. تعریف از فرزندتان بخاطر رفتار خوب، او را پرو یا لوس نمی کند و کار خوب هم فقط شکستن شاخ غول نیست بلکه همین که رفتار بدی انجام نمی دهد، نوعی رفتار خوب و پسندیده به حساب می آید.

بسیاری از والدین وقتی رفتار بچه ها خوب و مورد پسندشان می باشد؛ با خود می گویند: تا کودکم

اشتباه والدین:

سرگرم بازی است بهتر است به کارهایم برسم؛ اگر چه آنان متوجه رفتار خوب فرزندشان شده اند ولی این رفتار کودک مورد تعریف و توجه مثبت قرار نگرفت. برعکس زمانی که کودک رفتار نامطلوب انجام می دهد، توجه ی منفی شما (مانند: فریاد زدن، عصبانی بودن) از نظر کودک بهتر از بی توجهی است. بنابراین اگر کودک نتواند توجه مثبت شما را جلب کند در نتیجه به دنبال توجه منفی شما است و بطور حتم شیوه ای را انتخاب می کند که نتیجه ی بهتری برایش در پی خواهد داشت.

توجه و تقویت مثبت یکی از اساسی ترین ارکان آموزش تربیت است.

نکته: تقویت گاهی غیرعمدی است. زمانی که کودکان بخاطر بد رفتاری توجه می بینند. مثل: دویدن و شلوغ کردن در منزل. مادری که مدام فریاد بزند که کافی است. فایده ندارد. بلکه مدام با توجه کردن به رفتار کودک آن رفتار را به طور غیر عمد تقویت

می کند. از روش هایی که گاهی کارساز است **خاموشی** است. نادیده گرفتن رفتار نامطلوب آن را متوقف می سازد. اما اگر کودکان به وسیله ای در منزل آسیب می رسانند، بگویند: اگر دست از دویدن بردارید من نیز با شما در مدت معینی بازی خواهم کرد.

پیامبر اکرم (ص) بر گرامی داشتن فرزندان تاکید نموده اند. رعایت این موضوع اختلال افسردگی را از آنان دور می کند و اعتماد به نفس فرزندان را افزایش می دهد.

خواهشمند است نظرات خود را در جهت تکمیل و ارتقاء مطالب، به ایمیل ذیل ارسال نمایید.

Hs.tavakolih@gmail.com

حمیده توکلی حامد، کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

نعیمه مهدی پور، کارشناس شورای برنامه ریزی درسی

برگرفته از منابع ذیل:

- ۱- جهانگرد، یداله. تشویق و تنبیه از لحاظ تعلیم و تربیت، ماهنامه پیوند.
- ۲- سایت مرکز تعلیمات اسلامی واشنگتن، آیین زندگی از دیدگاه امام رضا (علیه السلام).
- ۳- فراست، جی. مادر کافی. ترجمه: مهبد ابراهیمی.
- ۴- فقیهی، علی نقی. هدف های تربیتی در ارتباط با والدین و فرزندان، ماهنامه پیوند.
- ۵- محمدی ری شهری، محمد. منتخب میزان الحکمه، ترجمه: حمید رضا شیخی، تلخیص: حمید، حسینی.
- ۶- هنری ماسن، پاول. رشد و شخصیت کودک. ترجمه: مهشید یاسایی.