

# متشکرم، عزیزم لطفاً!

## راهکارهای تشویقی برای کودکان در انجام تکالیف روزمره



ترجمه: پرویز قراگوزلی  
رئی بچر / استفانی رازر

این راهکارهای بدون اجبار و مقاومت را امتحان کنید تا کودکان را به مرتب کردن، انجام تکالیف، مسواک زدن و کارهای دیگر تشویق کنید. متقاعد کردن فرزندان به انجام کارهایی که نمی‌خواهند انجام دهند می‌تواند چالش برانگیز باشد، اما بازداشتن آن‌ها از انجام کارهایی که نمی‌خواهد آن‌ها را انجام دهند، سخت‌تر است. متخصصانی که بررسی کرده‌اند چه کارهایی باعث اصلاح رفتار کودکان می‌شود یا نمی‌شود، اطلاعاتشان را به اشتراک گذاشته‌اند:

### جایزه در نظر بگیرید.

دکتر آیلین کندی مور، روان‌شناس-مربی و مشاور والدین هوشمند برای کودکان هوشمند، می‌گوید: بچه‌های باهوش غالباً می‌توانند در هر نظام پاداشی کار کنند؛ هر چند، اثرات مثبت پاداش کوتاه‌مدت است. جایزه دادن به کودکان گاهی می‌تواند به‌طور موقت مفید باشد؛ مثل ترغیب آن‌ها برای درک مطالب ریاضی. ادوارد دسی، استاد روان‌شناسی دانشگاه روچستر، می‌گوید: «جایزه افراد را برای انجام فعالیت‌ها ترغیب می‌کند»، «اما آنچه اتفاق می‌افتد این است که آن رفتار به پاداش وابسته می‌شود و هر زمان جایزه متوقف شد، رفتار هم متوقف می‌شود. بزرگ‌سالان برای گرفتن حقوق سر کار می‌روند، اما اگر دستمزد متوقف شود، آن‌ها از رفتن به کار خود دست می‌کشند».

این شرایط، حتی در صورتی که یک فعالیت لذت‌بخش هم باشد، صادق است. محققان دانشگاه استنفورد دریافته‌اند، حتی وقتی کودکانی که از نقاشی با ماژیک لذت می‌بردند، برای این

کار جایزه دریافت می‌کردند، وقتی دیگر جایزه‌ای در کار نبود، از این کار دست کشیدند. به عبارت دیگر، پاداش به‌نوعی اشتیاق آن‌ها را خاموش کرد. اگرچه پاداش در کوتاه‌مدت و مثلاً وقتی در هواپیما می‌خواهید مانع از نوزدن فرزندان شوید، مضر نیست، اما پاداش‌های خارجی شخصیت فرزند شما را نمی‌سازند. پس چه کاری شخصیت فرزند را می‌سازد؟ تشویق او به پیروی از آنچه باعث می‌شود احساس درونی خوبی داشته باشد، مانند احساس رضایت از مهارتی که تازه آموخته یا کاری که به‌خوبی انجام داده‌است. در این حالت، او نه تنها در درازمدت موفق‌تر است، بلکه در این راه خوشحال است و از آن الهام گرفته‌است. دکتر کندی مور می‌گوید: «وقتی کودکی یاد می‌گیرد دوچرخه‌سواری کند، معمولاً از مهارت جدید خود بسیار هیجان‌زده و مشتاق انجام آن است. متقاعد کردن او برای توقف سخت است.» این احساس تسلط، بسیار انگیزه‌بخش است.

### گفت‌وگویی معنی‌دار داشته باشید.

دکتر دسی معتقد است: گفت‌وگوی رودر رو با کودک برای ایجاد انگیزه‌ی ذاتی در او بسیار مهم است. کودکان به‌طور طبیعی کنجکاوند و اینکه از آن‌ها دعوت شود درباره‌ی علت موضوعی برایشان توضیح دهید، ممکن است برایشان جذاب باشد. یک پدر می‌گوید، او معمولاً در هنگام خرید مواد غذایی، با دادن قول خرید یک اسباب‌بازی، از فرزندانش قول می‌گیرد رفتار مناسبی داشته باشند. اما او اعتراف می‌کند، بچه‌ها با مادرشان که قول چنین پاداشی را به آن‌ها نمی‌دهد، اما در عوض همه‌چیز را به درس زندگی تبدیل می‌کند، رفتار بهتری دارند. او می‌گوید، بعد از اینکه بچه‌ها اتاق خود را مرتب کردند، همسرش همیشه عنوان می‌کند چقدر اتاق زیبا شده است! بسیار مهم است که آن‌ها بدانند چگونه اتاق خود را تمیز و مرتب نگاه دارند.

اگر فرزندان شما از ابتدا در انجام وظیفه کوتاهی می‌کنند، دکتر دسی به والدین توصیه می‌کند از دیدگاه

فرزندشان موضوع را ببینند. سپس بسیار محترمانه درباره‌ی اهمیت آن کار صحبت کنند. اگر فرزند شما به دلیل خستگی ناشی از بازی فوتبال، از مرتب کردن اتاقش امتناع می‌کند، به او بگویید: «چطور است کمی استراحت کنی و بعد از صرف شام اتاق خود را مرتب کنی تا بتوانی وسایل مورد نیاز خود را برای انجام تکالیف پیدا کنی؟» دکتر دسی توصیه می‌کند، از کلماتی مانند «باید» و «حتماً» استفاده نکنید و وقتی کودکان به شما نیاز دارند، به آن‌ها کمک کنید.

سؤال کردن از فرزندان، در شرایطی که در حال انجام یک کار مشخص است، می‌تواند فضایی شاد ایجاد کند که در آن کودک به همکاری تمایل پیدا کند. سؤالاتی مانند «ظرت چیست خودت تکالیف را انجام بدهی» و «اینکه همین الان تکالیف را انجام بدهی چه حسی به تو می‌دهد»، می‌تواند دیدی به بچه‌ها بدهد که در غیر این صورت ممکن است در مورد دستاوردهای خود نداشته باشند.

یکی دیگر از راهکارهای مؤثر برای ترک عادت‌های بد کودکان، ابزار همدلی و طرح چنین سؤالی است که من چگونه می‌توانم به تو کمک کنم. دکتر کندی مور می‌گوید: «به این ترتیب، والدین و کودک به جای بحث و درگیری، به سمتی می‌روند که با یکدیگر هم‌جهت باشند».

دکتر کندی مور می‌گوید، دخترش در کلاس اول، تکالیف پس از مدرسه را طبق روالی مشخص انجام می‌داد: آمدن به خانه، بازی و در مواردی بحث با برادرش، و گذراندن اوقات فراغت و بعد تکالیف. وقتی او از دخترش پرسید آیا می‌تواند راه‌حلی برای این موضوع بیابد، کودک میان وعده‌ای در ماشین، هنگام برگشت از مدرسه به خانه، را پیشنهاد داد. دکتر کندی مور می‌گوید: «نمی‌دانم او به دلیل گرسنگی این پیشنهاد را داد یا اینکه غذا خوردن برای او فعالیتی آرامش‌بخش بود، اما قطعاً کمک‌کننده بود.» «راه‌حل‌های کودکان برای حل رفتارهای مشکل‌زا معمولاً بهتر از روشهای پیشنهادی والدین است، زیرا کودکان روی جواب دادن راه‌حل‌های خود حساب می‌کنند.»

دادن بازخورد به فرزندان در طول گفت‌وگو و در مورد نحوه‌ی انجام مسئولیت‌هایشان، همچنین می‌تواند انگیزه‌بخش باشد. به جای بردن کودکان به پارک، به‌عنوان پاداش انجام تکالیفشان، سعی کنید روزی را که تکالیفشان را سر ساعت انجام دادند، به آن‌ها یادآوری کنید. همان‌طور که به پارک می‌روید، اشاره کنید پیامد طبیعی انجام تکالیف در زمان مناسب، داشتن تفریح بعد از آن است.

## ■ نقایص آن‌ها را بپذیرید.

اگر می‌توانید، استانداردهای خود را در مورد چگونگی کار و چگونگی سرعت انجام آن‌ها کمی منعطف کنید. بیشتر کودکان از انجام کارهای متفرقه لذت می‌برند. بر این واقعیت تمرکز کنید که فرزند شما وسایل خود را از کف زمین بردارد. تلاش او را ستایش کنید و اگر کارهای خاصی وجود دارد که فرزند شما دوست دارد آن‌ها را انجام دهد، اطمینان حاصل کنید که این کارها را به او واگذار می‌کنید. در مورد کارهایی که فرزندان شما از آن‌ها بیزارند، کمی خلاقیت می‌تواند جذابیت بیشتری داشته باشد. به وسیله‌ی یک عروسک، از فرزندان بخواهید کفش خود را تمیز کند. گزینه‌ی او را در صورت امکان، حتی موارد محدود، مانند مسواک زدن قبل از حمام یا بعد از آن، پیشنهاد دهید. این کار به بچه‌ها احساس استقلال می‌دهد، یکی از مؤلفه‌های مهم بهره‌برداری از انگیزه‌ی داخلی است. تلاش سخت برای کنترل کودکان، گاه به مبارزات غیرضروری قدرت منجر می‌شود که با ادای جملاتی مانند تو نمی‌توانی مرا مجبور کنی و به دنبال آن، اوه بله من می‌توانم! در پی است. کودکان دوست دارند اعتقاد داشته باشند کاری که انجام می‌دهند انتخاب خودشان بوده نه اجبار!

## ۴. توانایی‌های آن‌ها را در نظر بگیرید.

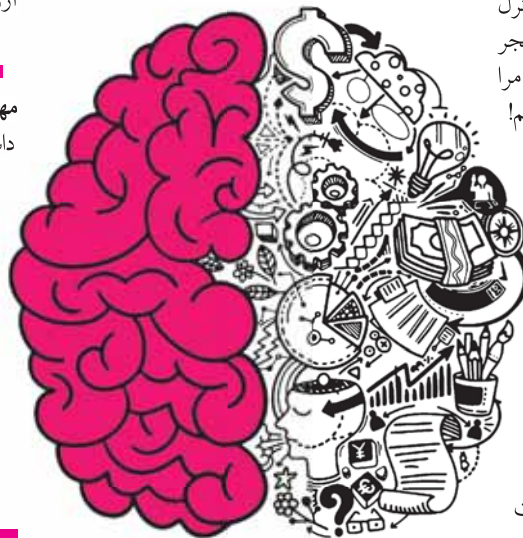
یکی از محققان نشان می‌دهد که چگونه پاداش‌های خارجی تحریک برانگیز نیستند. او می‌گوید، برای مثال به کودک مبلغ زیادی می‌دهد تا یک پشتک وارو بزند. وقتی کودک این درخواست غیرممکن را رد می‌کند، او می‌گوید: «بین چقدر سرسخت است! به گمانم باید با او محکم‌تر باشم. پیام اخلاقی این برخورد این است: اگر کودک توان انجام آنچه را ما می‌خواهیم نداشته باشد، پاداش و مجازات فایده‌ای ندارد.» در مورد آنچه ممکن است سر راه کودک قرار بگیرد، با خود او گفت‌وگو کنید. اگر به پاسخ‌های بیشتری نیاز دارید، با معلم، متخصص اطفال یا مشاور صحبت کنید.

## ■ قدردانی خود را ابراز کنید.

بباید فرض کنیم کودک شما با زنگ ساعت از خواب بیدار و به تنهایی برای رفتن به مدرسه آماده شد. در این شرایط، حتماً به

او بگویید چقدر متوجه تلاش‌های او هستید. اضافه کنید چقدر خوب است که می‌توانید او را بدون عجله به مدرسه برسانید، یا اینکه چقدر از خواب امشب احساس آرامش کرده‌اید. دکتر کندی مور می‌گوید: «بچه‌ها می‌خواهند والدین خود را راضی نگاه‌دارند. این حس پیوند به شدت انگیزه‌بخش است.»

هنگامی که قصد تعریف از فرزندان خود را دارید، این کار را انجام دهید، اما مراقب نحوه‌ی ستایش باشید. روی تلاش و رشد بیشتر از نتیجه تمرکز کنید. او می‌گوید: «همچنین، هنگامی که به خانه آمدند، یا برای بازی در مدرسه ماندند، مراقب باشید لذت شما لذت آن‌ها را نابود نکند. ما می‌خواهیم هیجان برای آن‌ها باشد. همه چیز در مورد ما نیست!»



## ■ با مثال هدایت کنید.

اگر می‌خواهید فرزندان با خواهر یا برادر خود دعوا نکنند، به جای دادن آب‌نبات یا جوایز دیگر به آن‌ها، سعی کنید مشکلات خود را به روشی بسیار صمیمی با همسران رفع کنید. برای کمک به آن‌ها در یادآوری رفتارهای خود، اطمینان حاصل کنید که از الفاظ «لطفاً» و «متشکرم» نیز برای آن‌ها استفاده کنید. هنگامی که در حال صحبت با تلفن هستید و کودکان توجه شما را می‌خواهد، اگر صحبت شما بیشتر از ۲۰ دقیقه طول خواهد کشید، مدام به او نگویید

«فقط کمی صبر کن». انجام این کار به فرزندان شما می‌آموزد که شما می‌خواهید از دست آن‌ها خلاص شوید و روی حرف خود نمی‌مانید. این بازی با گذشت زمان احتمالاً به این می‌انجامد که بچه‌های شما هم مانند شما رفتار کنند.

## ■ رایج‌ترین تصور غلط در مورد کودکان و انگیزه چیست؟

تا همین اواخر، محققان معتقد بودند عامل اصلی موفقیت کودک، مهارت‌های شناختی است؛ نوعی هوش که در تست‌های ضریب هوشی سنجیده می‌شود، از جمله توانایی تشخیص حروف و کلمات. اما در دیدار با روان‌شناسان، پزشکان و اقتصاددانان سراسر کشور یاد گرفتیم، آن‌ها درباره‌ی رسیدن به موفقیت، ویژگی‌های مهم‌تری را شناسایی کرده‌اند: پایداری، خودکنترلی، کنجکاوی، آزردن، وجدان، اعتماد به نفس و خوش‌بینی.

## ■ چگونه می‌توانیم به بچه‌ها کمک کنیم این مهارت‌ها را کسب کنند؟

داشتن رابطه‌ی قوی با فرزند ممکن است حتی از آنچه فکر می‌کنیم مهم‌تر باشد. بررسی‌ها نشان می‌دهند، کودکانی که دل‌بستگی مستقیمی به والدین خود دارند، حتی کودکان سه و چهار ساله، به خود متکی هستند. می‌توان نقاط قوت شخصیتی مانند کنجکاوی و خودکنترلی را به آن‌ها آموزش داد. این ویژگی‌ها به‌طور جادویی و در ژن‌های خوب پدیدار نمی‌شوند! برای تأثیرگذاری بر تقویت کودکان در این ویژگی‌ها، کارهای زیادی می‌توان انجام داد.

## ■ بچه‌ها باید با شکست روبه‌رو شوند؟

آن‌ها باید فرایند اشتباه‌کردن و شکست را تجربه کنند و سپس بازگردند و بهبود پیدا کنند. بچه‌ها هرچه بزرگ‌تر می‌شوند، بهتر با مشکلات و شکست‌ها روبه‌رو می‌شوند. من آموخته‌ام، اما می‌توان اجازه داد بچه‌ها شکست بخورند، اما همچنان از لحاظ احساسی کنارشان حضور داشت. رسیدن به این تعادل سخت است، اما دقیقاً همان چیزی است که بچه‌ها به آن نیاز دارند.

(مصاحبه با کریسان گریس، توسط رنی بچر)

منبع: مجله والدین

www.parents.com/parents-magazine