



شکل‌گیری عادات و یادگیری در کودکان پیش‌دبستانی

اشاره

شاکلهٔ شخصیت انسان در بزرگسالی، ریشه در رفتارها و انواع عادات‌های مطلوب و نامطلوبی دارد که در دوران کودکی و بعد از آن شکل گرفته‌اند. رفتارها و عادات در طول زندگی کودکان شکل می‌گیرند؛ برای مثال، کودک بانظم متولد نمی‌شود و این یادگیری و عادت است که او را در آینده فردی منظم یا نامنظم نشان می‌دهد. در این مقاله، عوامل تأثیرگذار در چگونگی شکل‌گیری شخصیت و یادگیری عادات مطلوب در چند بخش به‌اختصار بررسی شده‌اند. در بخش اول، به چگونگی یادگیری عادات‌های رفتاری از طریق کسب دانش، در بخش دوم به تأثیرگذاران در یادگیری و ایجاد عادات مطلوب، در بخش بعدی به لزوم داشتن دانش اولیا و مربیان و در بخش آخر به نتیجه‌گیری پرداخته شده است. همان‌طور که شواهد نشان می‌دهند، آموزش کودکان خردسال دانش رفتاری (پند و اندرز) نیست و پند و اندرز به‌خودی‌خود در شکل دادن به رفتار آن‌ها یا تغییر این رفتارها تأثیری چندانی ندارد. آموزش کودکان بسیار زمان‌بر و نیازمند تکرار و تمرین مداوم و مستمر است.

کلیدواژه‌ها: عادات‌های مطلوب، تقلید، ابعاد رشدی، انگیزه، یادگیری، رسانه

یادگیری عادات‌های رفتاری از طریق کسب دانش

شکل‌گیری عادات و یادگیری در کودکان با تقلید، ابعاد رشدی، انگیزه و تقویت صورت می‌گیرد. عادت کاری است که شما آن قدر آن را به دفعات زیاد انجام می‌دهید که آسان می‌شود. در واقع، رفتاری است که شما آن را تکرار می‌کنید. چنانچه در به وجود آمدن یک رفتار جدید اصرار بورزید، سرانجام آن رفتار به‌صورت خودکار در وجود شما تکرار می‌شود. عادات دو نوع‌اند: عادات مطلوب و عادات نامطلوب. عادات‌های مطلوب



که فعالیت‌های دیگر را نیز انجام دهد. پس این انگیزه‌ای می‌شود تا او مفاهیم بیشتری را یاد بگیرد.

• ابعاد رشد

در شکل‌گیری عادت و رفتار جدید، توجه به رشد و مطالعه مجموعه‌ای از تحولات و تغییرات جسمانی و روانی فرد ضروری است. بنابراین، در ایجاد هر رفتاری باید به رشد همه‌جانبه کودک مانند رشد ذهنی، شناختی، اجتماعی که در شکل‌گیری شخصیت او تأثیر متقابل دارد، پرداخته شود و به پختگی هر دوره سنی در ابعاد مختلف توجه ویژه شود.

تأثیر گذاران در ایجاد عادت‌های مطلوب

عوامل گوناگونی همچون اولیا، مراکز پیش‌دبستانی و مربیان، رسانه (تلویزیون و تبلیغات) و همسالان در ایجاد عادت‌های مطلوب و نامطلوب تأثیر گذارند.

• خانواده

هیچ بستری از نظر قدرت تأثیرگذاری، با خانواده برابری نمی‌کند. خانواده میان افراد پیوندهایی منحصربه‌فرد برقرار می‌سازد. خانواده اولین و مهم‌ترین محیطی است که شرایط یادگیری، و تشکیل رفتارها و عادت‌ها در آن مهیاست. اعضای خانواده می‌توانند فرصت‌های یادگیری فراوانی برای کودک فراهم کنند. شخصیت کودک بیشتر به آنچه از طرق مختلف از خانواده یاد می‌گیرد، بستگی دارد.

• مربیان، همسالان و محیط آموزشی

یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در ایجاد رفتارها و عادات در کودکان، مربیان و مراکز آموزشی (مهدکودک و پیش‌دبستانی) است. مراکز آموزشی محیط‌های اجتماعی جدید برای رشد کودکند و فرصت‌های زیادی برای یادگیری او فراهم می‌سازند. مراکز آموزشی بسیاری از رفتارهایی را که در خانواده یاد گرفته شده‌اند، تقویت یا تعدیل می‌کنند. حتی می‌توان بسیاری از رفتارهای نامطلوب را که احتمالاً در خانواده شکل گرفته‌اند، در این مراکز اصلاح کرد و یا از بین برد. در این

پاداش‌های مثبت به همراه دارند؛ درحالی‌که عادات نامطلوب عواقب منفی به بار می‌آورند. گفتنی است که ایجاد عادت‌های مطلوب و موفقیت‌آمیز به زمان نیاز دارد. تا ۹۰ درصد از رفتار طبیعی ما بر مبنای عادت‌ها استوار است. هنگامی که یک عادت تازه کاملاً جا بیفتد، به رفتار طبیعی جدیدی شکل می‌دهد و حتی تغییرات جزئی، تغییرات شگفت‌انگیزی در رفتار و عملکرد به وجود می‌آورد. این تغییرات در کودکان واضح‌تر است؛ زیرا آن‌ها نسبت به تلقین و تغییر دادن باورها حساس‌ترند.

• تقلید

کودکان خردسال از همان سنین پایین از طریق تقلید، رفتار یا عادت‌ها را فرا می‌گیرند، به‌عنوان مثال الگوبرداری حرکات، (زبان درآوردن کودک چندماهه بعد از چند بار تکرار از طرف مادر و یا صحبت کردن کودک دوساله).

الگوبرداری از رفتارهای بزرگسالان ابزاری قدرتمند برای پشتیبانی از یادگیری کودکان است. علاوه بر این، انسان قادر به تقلید از رفتارهای مشاهده شده فعلی است و می‌تواند بازتولید رفتار را تا مقطع بعدی به تعویق بیندازد؛ زیرا ما قادر به نمایش اشیاء و وقایع در حافظه خود هستیم. به نظر می‌رسد که این توانایی از سنین پایین وجود دارد و به سرعت رشد می‌کند. توانایی انتقال یادگیری یا تعمیم دادن آن از یک وضعیت به وضعیت دیگر نیز جزء فرایندهای شناختی کودکان است.

• یادگیری و تقویت

بر اساس دیدگاه رفتاری، یادگیری تغییری نسبتاً پایدار در رفتار است که در نتیجه تمرین به وجود می‌آید. یکی دیگر از راه‌های کسب دانش برای یادگیری عادت‌های مطلوب، تقویت مثبت است. در تقویت مثبت، هدف الزاماً تکرار رفتار است؛ یعنی اگر پس از تقویت یک رفتار احتمال وقوع آن در شرایط همسان آتی افزایش یابد، تقویت مثبت صورت گرفته است. فرایندی که در آن ارائه تقویت‌کننده مثبت بعد از رفتار به نیرومند شدن آن رفتار منجر می‌گردد. وقتی والدی تصمیم می‌گیرد هر وقت فرزندش سلام کرد با لبخند به او پاسخ دهد، رفتار سلام کردن کودک را تقویت می‌کند و درواقع از تقویت مثبت استفاده می‌کند.

• انگیزه

انگیزه مجموعه شرایطی است که به رفتار نیرو می‌بخشد و به آن جهت می‌دهد. آدمی انگیزش را به‌صورت میل آگاهانه تجربه می‌کند و انگیزش معمولاً رفتار را به‌سوی مشوقی همچون آب، غذا و ... سوق می‌دهد و موجب کسب لذت یا رفع حالتی ناخوشایند می‌گردد.

وقتی کودکی با تلاش یاد می‌گیرد دکمه لباسش را باز کند، نتیجه تلاشش کسب لذت است و این توانایی را پیدا می‌کند

وقتی کودکی با تلاش یاد می‌گیرد دکمه لباسش را باز کند، نتیجه تلاشش کسب لذت است



آشنایی اولیا و مربیان با ابعاد مختلف رشدی برای یادگیری و ایجاد عادات و توجه به بازه زمانی شکل‌گیری رفتار و عادات ضروری است

کارتونی مانند بن‌تن و باربی، پهلوانان، و شکرستان در ایجاد رفتارها و عادات مطلوب و نامطلوب توجه ویژه‌ای شود. تبلیغات رسانه‌ای نیز تأثیرات مثبت و منفی در یادگیری کودکان دارد. رسانه‌ها، به‌ویژه تلویزیون، به‌عنوان یک منبع قدرتمند دیگر در ایجاد رفتارها و عادات مطلوب و نامطلوب در کودکان بسیار مؤثر است.

نقش دانش اولیا و مربیان در ایجاد رفتار مطلوب

اگر زمان شکل‌گیری اساس شخصیت انسان را، آن‌چنان که پژوهش‌ها نشان می‌دهند، همان سال‌های نخست زندگی او یعنی دوران کودکی‌اش بدانیم، هم‌زمان باید در جهت آموزش مهارت‌های اولیه و ضروری به کودک

مراکز علاوه بر مربی، گروه همسالان نقش عمده‌ای در رشد کودک دارند. بنا بر مطالعات انجام شده، خانواده بیشترین نقش را در شکل‌گیری شخصیت کودکان دارد اما مربیان و همسالان نیز در ایجاد الگوی شخصیتی آنان تأثیرگذارند. کودک به‌زودی درمی‌یابد که در مراکز آموزشی باید روش دیگری را در پیش گیرد که با خانواده متفاوت است. مراکز آموزشی دریچه‌ی دنیای جدید و متفاوتی را به روی کودک می‌گشایند و تغییرات عمده‌ای در رفتار او به وجود می‌آورند.

• رسانه‌های جمعی

یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری رفتارها و عادات مطلوب و نامطلوب، رسانه‌های جمعی و فضای مجازی است. به دلیل گستردگی و تنوع فراوان، در اینجا فقط به معرفی یک نمونه از آن‌ها، یعنی تلویزیون، بسنده می‌کنیم. کودکان امروز در خانواده‌هایی پا به دنیا می‌گذارند که اعضای آن‌ها روزانه به‌طور متوسط ۷ تا ۸ ساعت را صرف تماشای تلویزیون و حضور در فضای مجازی می‌کنند. تأثیرات رسانه بر کودکان و همچنین رفتار مطلوب و نامطلوب یکی از مباحث پر مناقشه در این زمانه است. دوری از تلویزیون و تماشا نکردن آن برای کودک کار سختی است. فرض کنید در خانه و مراکز آموزش کودکان، بزرگ‌ترها بیشتر اوقات خود را صرف رسانه یا فضای مجازی می‌کنند. در چنین وضعی کودک هم بیشتر راغب به استفاده از رسانه، از جمله تماشای تلویزیون، خواهد بود. تأثیر رسانه‌ها در ابعاد مثبت و منفی، در ایجاد رفتار و عادات انکارناپذیر است. بنابراین، باید به الگوگیری از شخصیت‌های



نظم آشنایی پیدا می‌کند.

نتیجه‌گیری

کودکان در دوران رشد حرکاتی انجام می‌دهند و آن‌ها را تکرار می‌کنند. در حقیقت، می‌توان گفت که به آن کارها عادت کرده‌اند. بعضی از مواقع، کودک عملی را از کانال‌های مختلف یاد می‌گیرد و تقلید می‌کند. بعدها این عادت تکرار می‌شود و به صورت رفتار در می‌آید؛ برای مثال، آداب صحیح غذا خوردن. می‌بینیم که وقتی کودک از نظر رشد عقلی آماده است، خواه‌ناخواه از خانواده و محیط پیرامون یاد می‌گیرد. به‌طور خلاصه، شواهد نشان می‌دهد که آموزش کودکان خردسال به صورت دانش رفتاری (پند و اندرز) به خودی خود در شکل دادن به رفتارها یا تغییر آن‌ها بی‌اثر است. از آنجا که کودکان خردسال به والدین وابسته‌اند، الگوبرداری از آنان به عنوان اهرم تأثیرگذار و الهام‌بخش عادات از شیوه‌های کارآمد است. توجه والدین و مربیان به حمایت از ظرفیت‌های کودک، به ارمغان آوردن رضایت، درک آینده به‌طور خاص، و صحبت کردن در مورد دانش جدید او همه و همه به پیشرفت عملکرد اجرایی کودک در آینده منجر می‌شود. در نهایت، هیچ بستری از نظر قدرت و گستره تأثیر، با خانواده برابری نمی‌کند. خانواده بین افراد پیوندهایی منحصر به فرد برقرار می‌کند و دلبستگی به والدین و خواهران و برادرها معمولاً مادام‌العمر است. بستر خانواده وظیفه الگویی برای روابط در دنیای وسیع‌تر، مانند محیط آموزشی و جامعه، را بر عهده دارد.

منابع

۱. کهن، الفی. (۱۳۹۴). نه تنبیه نه تشویق؛ چگونه انگیزه‌های درونی را پرورش دهیم. مترجم: اکرم کرمی. انتشارات صابرین.
۲. کول، ونیتا. (۱۳۸۰). برنامه آموزش و پرورش در دوره پیش از دبستان. مترجم: فرخنده مفیدی. تهران: سمت.
۳. سیف، علی‌اکبر. (۱۳۸۱). روان‌شناسی پرورشی. انتشارات آگاه.
۴. احدی، حسن و بنی‌جمالی، شکوه‌السادات. (۱۳۷۹). روان‌شناسی رشد: مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی. تهران: شرکت پردیس کودک.
۵. برک، لورای. (۱۳۸۵). روان‌شناسی رشد (جلد اول). مترجم: یحیی سید محمدی. ناشر: ارسباران.
۶. نوایی‌نژاد، شکوه. (۱۳۹۶). رفتارهای بهنجار کودکان و نوجوانان و راه‌های پیشگیری و درمان ناهنجاری‌ها. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۷. کیتفیلد، مک و هانسن، مارک ویکتور. (۱۳۹۰). قدرت تمرکز. مترجم: داود نعمت‌اللهی. نشر معیار علم.
۸. بالسن، ماریس. (۱۳۹۷). والدین آگاه، فرزندان مسئولیت‌پذیر. مترجم: مهدی حاجی اسماعیلی. انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۹. فیض، جواد. (۱۳۸۹). رفتار من با کودک من. انتشارات اساطیر.
10. Habit Formation and Learning in Young Children Dr. David Whitebread and Dr. Sue Bingham University of Cambridge.



به نحوی شایسته، منطقی و دور از تحمیل و اجبار گام برداریم.

یکی از عوامل مهم یادگیری و ایجاد رفتار مطلوب، آشنایی اولیا و مربیان با انواع فعالیت‌های یاددهی و یادگیری در قالب شعر، قصه، بازی و ... می‌باشد.

در مقوله دیگر، آشنایی اولیا و مربیان با ابعاد مختلف رشدی برای یادگیری و ایجاد عادات و توجه به بازه زمانی شکل‌گیری رفتار و عادات، ضروری است. برای مثال، آشنایی با ویژگی‌های رشد شناختی کودک ۴ تا ۵ ساله یا ۵ تا ۶ ساله الزامی است. در ادامه، نحوه رفتارها یا عادات خاص مانند مسواک زدن و پس‌انداز کردن آموزش داده می‌شوند تا کودک با شکل صحیح آن‌ها آشنا شود. در آخر نیز با مفاهیم جدیدی مثل رعایت نوبت و

**باید به
الگوگیری از
شخصیت‌های
کارتنی
مانند بن‌تن
و باربی،
پهلوانان، و
شکرستان
در ایجاد
رفتارها
و عادات
مطلوب و
نامطلوب
توجه ویژه‌ای
شود**