

شیوه‌های ایجاد رفتارهای مطلوب در کودکان

<?xml encoding="UTF-8">

شیوه‌های ایجاد رفتارهای مطلوب در کودکان

ابوالقاسم بشیری

اشاره

در شماره قبل، شیوه‌های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب در کودکان مورد بررسی قرار گرفت. در این شماره به شیوه‌های ایجاد رفتارهای مطلوب در کودکان می‌پردازیم.

مقدمه

کودکان در واقع امانت‌هایی هستند که خداوند در اختیار والدین قرار داده و وظیفه هر پدر و مادری در مرحله اول، حفظ و نگهداری از این امانت‌های الهی و در مرحله بعد، ایجاد زمینه برای رشد و شکوفایی استعدادهای آنهاست. به عبارت دیگر، یکی از مهمترین وظایف والدین تعلیم و تربیت فرزندان است. امام سجاد علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: "حق فرزندت این است که به این مطلب توجه داشته باشی که اگر خوب باشد یا بد، از تو به وجود آمده و در این دنیا با تو نسبت دارد و در تادیب او سؤولیت‌خواهی داشت. و در خداشناسی باید او را راهنمایی کنی و در اطاعت پروردگارت یاری‌اش نمایی. رفتار تو با فرزندت باید رفتار شخصی باشد که یقین دارد که در مورد احسان به او، پاداش نیک خواهد داشت و با بدرفتاری با او، به کیفر خواهد رسید." (1) و امام علی علیه السلام می‌فرماید: "چنان نباشد که به واسطه تو خانواده و خویشانت بدبخت‌ترین و شقی‌ترین مردم باشند." (2) و پیامبر بزرگوار اسلام صلی الله علیه و آله نیز در این زمینه می‌فرماید: "هر کس دختری داشته باشد و او را خوب تادیب کند و در تعلیم او کوشش کند و اسباب رفاه و آسایش او را فراهم سازد، آن دختر او را از آتش دوزخ نجات خواهد داد." (3)

این مقاله در صدد بیان راهکارهایی برای ایجاد رفتارهای مطلوب در کودکان است. امید آن‌که والدین بتوانند با به کار بستن آن‌ها، بخشی از مسؤولیت خود را در قبال فرزندان انجام دهند.

ایجاد رفتار با استفاده از اصل اکتساب (4)

کودکان، بسیاری از رفتارهای بد و خوب، بهنجار و نابهنجار، سازگار و ناسازگار را از راه مشاهده اعمال دیگران کسب می‌کنند. به عبارت دیگر، رفتارهای کودک شبیه به رفتار والدین و کسانی است که امر تعلیم و تربیت آن‌ها را به عهده دارند؛ طرز راه رفتن، لباس پوشیدن، صحبت کردن، اعتقادات، باورها، ترس‌ها، و... را کودکان از بزرگ‌ترها به ویژه از والدین خود می‌آموزند. پس از والدین، معلمان سال‌های نخست تحصیل، نقش مهمی در شکل‌گیری رفتار کودکان دارند. از این‌رو، رفتار والدین و معلمان، به عنوان الگوهای قابل مشاهده برای کودک، مهم‌ترین نقش را در اکتساب رفتارهای جدید دارد. در واقع، کودکان آینه تمام نمای رفتار اطرافیان خود هستند.

با توجه به اصل اکتساب، اگر والدین بخواهند رفتار مطلوبی مانند: سلام کردن یا مسواک زدن و... را در فرزند خود ایجاد کنند، باید در صحنه‌های مختلف که کودک رفتار آن‌ها را مشاهده می‌کند، این عمل را به صورت طبیعی انجام دهند. مثلاً اگر کودک، هنگام برخورد پدر و مادر با یکدیگر و نیز در برخورد با دوستان در کوچه و خیابان و در مهمانی‌ها چندین بار عمل سلام کردن را مشاهده کند، طبیعی است که بر اساس همین الگوهای مشاهده‌ای،

"سلام کردن" را یاد خواهد گرفت. برای تعمیم این رفتار به موقعیت‌های زمانی و مکانی و با افراد دیگر، می‌توان از تشویق‌های مناسب و به جا استفاده کرد تا این عمل مطلوب، ملکه کودک شده به گونه‌ای که با قطع تشویق‌ها نیز آن عمل را انجام دهد و خود عمل پسندیده، مشوق او باشد.

ایجاد رفتار با استفاده از اصل بازداری زدایی (5)

بازداری هنگامی اتفاق می‌افتد که فرد، الگویی را مشاهده کند که بدون هیچ پیامد نامطلوبی، رفتاری را که مشاهده کننده از انجام آن ترس دارد، انجام دهد. به عبارت دیگر، کودک باید رفتاری را که از انجام آن ترس دارد، ببیند دیگران انجام می‌دهند و هیچ حادثه ناگواری نیز برایشان اتفاق نمی‌افتد. مثلاً کودکی را در نظر بگیرید که از رفتن به یک محیط خلوت یا از نزدیک شدن به گربه خانگی وحشت دارد، برای از بین بردن ترس و ایجاد جرات ورزی و شهامت در او می‌توان از اصل بازداری زدایی استفاده کرد؛ بدین‌گونه که از کودک الگو - کودک دیگری که از گربه خانگی نمی‌ترسد یا از رفتن به یک اتاق خلوت هیچ وحشتی ندارد - می‌خواهیم در مقابل کودک ترسو به گربه خانگی نزدیک شود یا به اتاق خلوت برود. با چند بار انجام دادن این رفتار، کودک ترسو به تدریج بازداری زدایی می‌شود؛ یعنی ترس او از بین می‌رود و رفتار مورد نظر را یاد می‌گیرد. در مرحله بعد، از خود او می‌خواهیم تا این عمل را انجام دهد، البته در انجام این عمل با او مشارکت می‌کنیم تا این‌که انجام آن رفتار برای او عادی شود و به تنهایی نیز قادر به انجام آن گردد. قابل ذکر است که عمل بازداری زدایی را خود والدین و مربیان کودک نیز می‌توانند انجام دهند، لکن به کارگیری یک کودک هم سن و سال کودک مشاهده کننده، اثر بهتری دارد.

افزایش رفتار مطلوب با استفاده از اصل آسان‌سازی (6)

یکی دیگر از فواید الگوبرداری، آسان‌سازی رفتار است؛ یعنی کسی که قبلاً رفتاری را آموخته ولی بنا به دلایلی از انجام آن امتناع می‌ورزد، اگر شاهد انجام آن از سوی دیگران باشد، به انجام آن رفتار ترغیب خواهد شد. مثلاً اگر ما کسی را که شنا بلد است ولی جرات انجام آن را ندارد، در کنار استخر شنا ببریم، انجام این عمل (شنا کردن) برای او آسان می‌شود، زیرا، مشاهده استخر و شنا کردن دیگران و لذت بردن از این ورزش سالم و مفید، او را به این رفتار مطلوب ترغیب خواهد نمود. و یا به عنوان مثال، برای ایجاد رفتاری مطلوب در کودکی که از سؤال کردن سر کلاس یا صحبت کردن در بین جمع خجالت می‌کشد و به کم‌رویی که یکی از مشکلات روان‌شناختی است، مبتلا شده و در نتیجه، نمی‌تواند از توانایی‌های خود به خوبی استفاده کند، می‌توان از اصل آسان‌سازی کمک گرفت؛ یعنی کودک را باید در موقعیت‌هایی قرار دهیم که شاهد صحبت کردن کودکان دیگر در حضور جمع باشد. یا فیلم‌هایی که این صحنه‌ها را به خوبی نمایش می‌دهد، به او نشان دهیم. وقتی این عمل چندین بار تکرار شود، فرزند ما نیز به تدریج جرات صحبت کردن میان جمع و یا سؤال کردن سر کلاس را پیدا خواهد کرد. گفتنی است که در استفاده کردن از سه اصل مذکور برای ایجاد رفتار مطلوب در کودکان، از عنصر تشویق نیز نباید غفلت کنیم. گرچه بحث تشویق‌ها و تقویت‌ها یک مبحث گسترده‌ای است و از حوصله این مقاله خارج است، ولی اجمالاً توجه دادن والدین و مربیان به بهترین نوع برنامه تشویق و تقویت، خالی از فایده نیست. از میان چندین برنامه تقویتی که روان‌شناسان به تفصیل پیرامون آن بحث و پژوهش کرده‌اند، "برنامه تقویت ناپیایی با نسبت متغیر"، بهترین میزان پاسخ دهی را به دنبال دارد؛ یعنی این‌که اولاً، تشویق‌ها باید به صورت ناپیوسته بوده و این طور نباشد که به دنبال هر پاسخی، حتماً یک تشویق و تقویت باشد، زیرا در این صورت، کودک (آزمودنی) انتظار دارد که بعد از هر رفتاری، تقویت بشود و اگر زمانی این تشویق‌ها نباشد، رفتار یاد گرفته شده خاموش می‌گردد. بنابراین، تشویق نباید پیایی باشد. ثانیاً، تشویق‌ها باید با نسبت متغیر باشد؛ یعنی هر از

چندگهی پس از انجام چند پاسخ، يك بار تقویت شود. مثلاً، گاهی بعد از دو بار پاسخ دادن تقویت می شود و گاه پس از 8، 10، و یا 4 بار پاسخ تقویت می شود. این برنامه تقویت بیشترین اثر را هم در یادگیری و هم در استمرار و بقای رفتار آموخته شده دارد. (7)

روش های تعمیم یا گسترش رفتار

از این که با بعضی از روش های ایجاد رفتار آشنا شدیم، اینک جای این سؤال باقی است که چگونه رفتار آموخته شده را حفظ و نگهداری کنیم، به عبارت دیگر، روش های تعمیم یا گسترش رفتار چیست؟
مهم ترین اصل روان شناسی یادگیری که طبق آن، رفتار از موقعیت های خاص یادگیری به موقعیت های دیگر گسترش می یابد، اصل تعمیم است. اصل تعمیم یعنی این که وقتی فردی، رفتاری را در زمان و مکان مشخصی تحت نظارت مربی خاصی - والدین یا معلمان و مربیان - یاد گرفت و انجام داد، همین رفتار را در زمان ها و مکان های دیگر و در حضور افرادی جدید نیز بتواند انجام دهد. مثلاً، اگر کودکی در محیط خانه رفتارهایی از قبیل سلام کردن، رعایت حقوق دیگران، بهداشت، نظم و انضباط و تعاون را آموخته و به خوبی آن ها را انجام می دهد، چه باید کرد تا همین رفتارهای مطلوب را در موقعیت های دیگر و هم چنین در برخورد با افراد جدید مثلاً در مهمانی ها، در مسافرت ها، در مدرسه و در اجتماعاتی غیر از خانواده نیز به راحتی و به صورت خودکار انجام دهد؟ در این باره روان شناسان یادگیری معتقدند که باید از مهم ترین اصل روان شناسی یادگیری یعنی اصل تعمیم استفاده کرد.

در تعمیم، ما بادو موقعیت روبرو هستیم: موقعیت آموزش و موقعیت تعمیم. موقعیت آموزش، موقعیتی است که رفتار، در آن یاد گرفته می شود. موقعیت تعمیم موقعیتی است که رفتار تغییر یافته باید در آن گسترش یابد؛ یعنی موقعیت طبیعی زندگی. یکی از عوامل مهمی که تعمیم از موقعیت اول به موقعیت دوم را سبب می شود، شباهت فیزیکی بین این دو موقعیت است. مارتین و پیپر (1992) برای افزایش شباهت بین این دو موقعیت های پیشنهادی زیر را مطرح کرده اند:

- 1- در حین آموزش، موقعیت های طبیعی زندگی را مورد توجه قرار دهید؛ یعنی سعی کنید مراحل آخر موقعیت آموزش را شبیه موقعیت طبیعی سازید تا بخشی از آموزش را در شرایط طبیعی انجام دهید.
- 2- شرایط آموزش را متنوع سازید یعنی سعی کنید تعداد محرک هایی را که رفتار باید در حضور آن ها انجام شود، افزایش دهید.
- 3- هنگام آموزش، سعی کنید از محرک هایی که در موقعیت طبیعی یافت می شود، استفاده کنید.
- 4- از برنامه های تقویت ناپایایی استفاده کنید؛ یعنی هر از چند گاهی به صورت اتفاقی رفتار آموخته شده را تقویت کنید.

- 5- در حین آموزش، از نمونه ها و مثال های فراوان استفاده کنید.
- به عنوان مثال، کودک کمرو و خجولی را در نظر بگیرید که از سؤال کردن سر کلاس یا از صحبت کردن در حضور جمع پرهیز می کند. برای از بین بردن کمرویی چنین کودکی می توان از "بازی" که یکی از نیازهای طبیعی کودکان است، استفاده کرد. سعی کنید چند بچه هم سن و سال او را به خانه آورده و ابتدا يك صحنه بازی در خانه به وجود بیاورید، کم کم این صحنه را به بیرون از خانه یعنی کوچه و محیط های پرجمعیت دیگر که هم موقعیت طبیعی است و هم محرک های زیادی وجود دارد، ببرید. البته، در انتخاب نوع بازی باید ابتدا از بازی هایی استفاده کرد که به افراد کمتری نیاز دارد ولی می توان به تدریج بازی هایی را که معیت بیشتری نیاز دارد طراحی کرد. در این

بازی‌ها به بچه‌های کم‌رو مسئولیت‌هایی نیز می‌دهیم تا مجبور شوند با دیگران حرف بزنند و امر و نهی کنند و اعتماد به نفس بیشتری در آن‌ها ایجاد شود. طبیعی است که اگر ما بتوانیم چنین برنامه‌ای را به خوبی برای چنین کودکی اجرا کنیم و از تشویق‌های مناسب نیز استفاده نماییم، هم علت‌های کم‌رویی او را از بین می‌بریم و هم شهامت سؤال کردن یا صحبت کردن در حضور جمع را در او ایجاد می‌کنیم. ناگفته نماند که انجام چنین کارهایی نیاز به تمرین زیاد و هم‌چنین مطالعه بیشتر و علاقه وافر به ایجاد رفتارهای مطلوب در کودکان دارد. پی‌نوشت‌ها:

1- مکارم اخلاق، ص 484

2- غررالحکم، ص 802

3- مجمع‌الزوائد، ج 8، ص 146

4. Acquisition

5. Disinhibition

6. Facilitation

7- روش‌های شناختی نیز برای تغییر یا ایجاد رفتار وجود دارد، اما به دلیل این‌که ما در این مقاله فرض بر خود را بر ایجاد رفتارهای مطلوب در کودکان خردسال گذاشتیم، روش‌هایی را که بیش‌تر جنبه عملی دارد، مطرح کردیم.