

The Most Effective Tool to
Discipline Children

موثرترین ابزار تربیت کودکان
قدرت تشویق

ایزابت ہر تلی بروئر

امید ہدایت پور



- مقدمه ۱۱
- فصل ۱ درک معنای تحسین و واکنش دخترها به آن ۱۹
- فصل ۲ هدف از تحسین چیست؟ ۲۹
- فصل ۳ ده اصل بنیادین در مؤثر واقع شدن تحسین ۶۷
- فصل ۴ مقاطع و مراحل سنه: سازش با فرایند رشد و تغییر بچه‌ها ۱۰۳
- فصل ۵ به‌کارگیری ابتکار و نوآوری در تشخیص خصوصیات در خور تشویق و توجه ۱۴۵
- فصل ۶ زبان تحسین: چگونه به زبان بیاوریم و چگونه در عمل رفتار کنیم ۱۸۳
- فصل ۷ خطاهای رایج و راه‌های جلوگیری از آنها ۲۱۱
- فصل ۸ رشوه‌ها، جوایز و مشوق‌ها ۲۴۵
- فصل ۹ استفاده از تحسین برای تشویق به یادگیری بهتر و رفتار مناسب‌تر ۲۷۹
- فصل ۱۰ دوری جستن از خطرات کمال‌گرایی ۳۱۹
- فصل ۱۱ تحسین و تأثیر آن بر زندگی والدین ۳۵۳

مقدمه

این کتاب برای آن دسته از والدین که دارای فرزندی در سنین مختلف (از شیرخوارگی تا نوجوانی) هستند و همچنین آموزگاران تألیف شده است. اکثر نکات و راه‌کارهای ذکرشده در این کتاب جزئی از اصول تربیتی جامع و کلی هستند. اما تعدادی از آنها مربوط به مقاطع سنی مختلف است که نشان می‌دهند روش به‌کار بردن تحسین چطور متناسب با رشد و بزرگ‌تر شدن دخترها دستخوش تغییر خواهد شد. یکی از مهم‌ترین درس‌هایی که در طی دو الی سه دهه‌ی اخیر آموخته‌ایم این است که بچه‌ها تا چه حد از تحسین والدین و معلمان خود بهره می‌گیرند. واکنش و عکس‌العمل بچه‌ها به بازخورد مثبت و تشویق به مراتب بهتر از واکنش آنها به تهدید، انتقاد و تنبیه است. در گذشته برای بسیاری از والدین و همچنین آموزگاران استفاده از کلمات تحسین‌آمیز که شاید اندکی رنگ چاپلوسانه به خود داشت، کار مشکلی بود

و با اینکه هنوز هم برای تعدادی از آنها به زبان آوردن این کلمات ناخوشایند است، اما امروزه اکثریت، آگاهی کافی در رابطه با فواید تحسین را دارند و راحت‌تر می‌توانند جملات و اصطلاحات تحسین‌آمیز را در رابطه با فرزندشان به زبان بیاورند.

تحسین همواره به عنوان راه‌کار و روشی برای افزایش اعتماد به نفس در بچه‌ها و همچنین کمک به آنها در شکوفا کردن استعدادها و توانایی‌هایشان و همچنین ایجاد حس اطمینان و آسودگی خاطر نسبت به آنچه هستند، شناخته شده است. اما متأسفانه عده‌ای این موضوع را فراموش می‌کنند که تحسین می‌تواند فواید بسیار وسیع‌تری در زندگی فردی و اجتماعی داشته باشد. زیرا استفاده از آن در طی مراحل مختلف رشد و تربیت به نوبه‌ی خود موجب ترغیب و تشویق به نظم و همچنین اخلاقیات در زندگی فردی و اجتماعی خواهد شد. با این وجود، باید خاطرنشان شد که هیچ یک از مسائل تربیتی بین والدین و فرزندان روشن و مشخص شده نیستند و نمی‌توان در این زمینه روشی تضمین‌شده ارائه داد. به عنوان مثال، در بین فرزندان دختر و پسر معمولاً واکنش‌های متفاوتی نسبت به تحسین دیده می‌شود و ممکن است که هر گروه در زمینه‌ای خاص نیاز به تأیید و تقویت اعتماد به نفس داشته باشند. همچنین امروزه به این نتیجه رسیده‌ایم که افراط در تحسین، یا استفاده از آن برای رسیدن به منافع شخصی و همچنین به‌کار بردن آن در رابطه با یک عملکرد ناصحیح، می‌تواند مضر باشد. افراط در تحسین به‌گونه‌ای اغراق‌آمیز و

دور از واقعیت، موجب می‌شود که کودک به تحسین والدینش وابسته شود و مدام به دنبال گرفتن تأیید و تعریف آنها باشد، یا برعکس نسبت به تعریف و تمجید آنها بی‌تفاوت بشود. از طرف دیگر این احتمال نیز وجود دارد که کودک دچار سوءاعتماد نسبت به جملات تحسین‌آمیز و حتی شخصی که او را مورد تحسین قرار می‌دهد بشود، که در این صورت راهنمایی شما بی‌ثمر خواهد شد. یا ممکن است فرزندان تحسین شما را حمل بر باهوش و استثنایی بودن خود کند و در این صورت با خود برتری‌بینی موجب ناراحتی اطرافیان بشود. در حالی که در واقعیت امر همانند بچه‌های دیگر انسانی عادی است. باید در نظر داشت که اظهار نظر مثبت، یا منفی مداوم نسبت به تک‌تک کارها و رفتارهای کودک، می‌تواند مانع رشد و پیشرفت او شود، که در این حالت، کودک با بروز رفتارهای نامناسب و جسارت‌آمیز سعی می‌کند نگاه ذره‌بینی و قضاوت‌کننده‌ی والدین را از روی خود بردارد.

جدا از مسائل ذکرشده، امروزه این نگرانی نیز وجود دارد که تحسین بیش از حد عواقبی همچون حرف‌شجوی فقط در قبال دریافت جایزه، لوس و تبیل بار آمدن و عدم توانایی ناشی از دلهره و نگرانی در کودکان را در بر خواهد داشت، یا در خفیف‌ترین حالت، غافلگیر شدن و عدم توانایی در هنگام رویارویی با چالش‌های واقعی زندگی را برای فرزندان به دنبال دارد. برای اینکه بتوان از فواید تحسین به‌طور کامل بهره‌جست، باید با احتیاط بیشتر، روشکافانه‌تر و آگاهانه‌تر از مزایا و معایب آن قدم برداشت و روش‌هایی را که با روحیات خاص

دخترها سازگارتر هستند، در این زمینه شناخت. کتاب حاضر به منظور رسیدن به هدف فوق تألیف شده است. فصول اولیه (فصل یک الی شش) اصول پایه‌ای، تکنیک‌ها، تأثیرات و اهداف تحسین را معرفی می‌کنند. مطالعه‌ی فصل اول این کتاب، نوعی آگاهی اولیه در رابطه با تحسین به شما خواهد داد، که می‌تواند شما را در فهم صد نکته‌ی ارائه‌شده، که در بین ده فصل باقی‌مانده‌ی کتاب تقسیم شده‌اند، یاری کند. چهارمین فصل به خواننده این اجازه را می‌دهد که روی اصول و قواعد مهم رشد و پیشرفت کودک تعمق کند و در نتیجه به رابطه‌ی بین این اصول، راه‌کارها و مقاطع سنی مختلف در دخترها پی ببرد. فصل‌های انتهایی کتاب (فصل هفت الی ده) نکات ریز و خطرات احتمالی تحسین را مورد بررسی قرار می‌دهد و در نهایت آخرین فصل کتاب خواننده را دعوت می‌کند تا روی رفتار و واکنش‌های خود در این حیطه تمرکز کند. در عمل می‌توان هر یک از نکته‌های نوشته‌شده در این کتاب را به‌تنهایی پیاده‌سازی کرد. اما در ابتدای امر مطالعه منسجم و به‌هم‌پیوسته‌ی فصول، می‌توانند این کتاب را برای خواننده مفیدتر و کاربردی‌تر کنند. به‌ویژه با مطالعه‌ی مقدمه‌ی هر فصل، می‌توانید یک دید کلی نسبت به موضوع مورد بحث و مسیر فکری مد نظر پیدا کنید. این کتاب جزو آن دسته از کتاب‌هایی است که لازم می‌شود در موقعیت‌ها و شرایط مختلف مجدداً به آن مراجعه کنید.

اکنون به منظور نشان دادن تنها جنبه‌ای از اهداف اصلی تألیف این کتاب

و اینکه مطالعه‌ی آن شما را در درک چه مسائلی کمک خواهد کرد، با دقت بر روی سوالات زیر، سعی کنید تفاوت کلیدی بین پاسخ‌های احتمالی ذکرشده را پیدا کنید:

- هنگامی که دختر شما در زمینه‌ای خاص عملکرد خوب و موفقیت‌آمیز از خود نشان می‌دهد، به او چه می‌گویید؟
- من واقعاً از اینکه توانستی این کار را انجام بدهی به تو افتخار می‌کنم!
- امیدوارم که به خودت افتخار کنی... با این کاری که کردی، باید هم احساس افتخار کنی!
- حتماً از اینکه توانستی موفق بشوی به خودت افتخار می‌کنی.
- من به تو و اینکه فرزند من هستی افتخار می‌کنم.

اگر دختر شما بتواند وارد تیم شنای مدرسه بشود، شما...

- می‌گویید: آفرین! چند نفر دیگر هم برای چند جای خالی در تیم درخواست داده بودند؟
- قول می‌دهید که از این به بعد برای تمرین و تقویت استعدادهايش در شنا او را به استخر ببرید؟
- به منظور حمایت و پشتیبانی از او به‌صورت خانوادگی در تمام مسابقات شنای مدرسه حضور پیدا خواهید کرد؟
- در مسابقات شنای مدرسه فقط خودتان شرکت می‌کنید و از جایگاه