

# چطور با بچه ها حرف بزنیم؟

گابریل دلا پیانا

ترجمه مهناز ملکی معیری





چطور با بچه‌ها

(و دیگران)

حرف بزنیم

نوشته گابریل دل‌اپیانا  
ترجمه مهناز ملکی معیری

نشر تندر

تهران، ۱۳۶۶

**Gabriel Della-Piana.**  
*How to Talk With Children*  
*[and other peop!e]*  
Published by John Wiley & Sons, Inc.  
New York, USA, 1973

دلاپيانا، گابریل ماریو، ۱۹۲۶ - Della-piana, Gabriel  
چطور با بچه‌ها (و دیگران) حرف بزیم  
۱. کودکان-سرپرستی ۲. کودکان-روانشناسی ۳. والدین و کودکان  
الف. عنوان  
۶ ج ۸ HQ۷۶۹/۵ ۶۴۹/۱

گابریل ماریو دلاپیانا  
چطور با بچه‌ها (و دیگران) حرف بزیم  
ترجمه مهناز ملکی معیری  
حروفچینی: رهنما فیلم وزینک: لیتوگرافی منشور  
چاپ اول ترجمه فارسی: ۱۳۶۶ : ۵۰۰۰ نخه، چاپ میخک  
حق چاپ برای نشر تندر محفوظ است

## فهرست مطالب

۷	یادداشت مترجم
۹	پیشگفتار
۱۳	چگونه از این کتاب استفاده کنید
۱۵	۱. بیشتر مشکلات ناپدید می‌شود
۲۳	۲. راههای حرف زدن با بچه‌ها
۲۹	۳. نامهایی برای روشهای حرف زدن با بچه‌ها
۳۹	۴. پرسش
۴۹	۵. حمایت و پذیرش
۶۰	۶. بازهم پذیرش
۷۳	۷. توضیح دادن و راهنمایی کردن
۸۳	۸. سرزنش کردن یا تنبیه
۹۱	۹. چاره‌های دیگر به جای تنبیه

۱۳۱	۱۰. شکل دادن
۱۴۹	۱۱. تسلط بر خود
۱۶۷	۱۲. روشها را ترکیب کنید
۱۶۸	تأثیر همسالها
۱۷۵	جا تر کردن
۱۸۰	یادگیری خواندن
۱۸۴	کتاب خواندن
۱۹۱	۱۳. تمرینهای مروری نهائی
۲۱۷	سخن آخر
۲۱۹	پیوست به دنیای تخیلات بچه‌ها بیایید: چطور برای بچه‌ها قصه بسازیم؟
۲۳۱	نمایه

ترجمه این کتاب را به  
مادر، بانو سودمند،  
تقدیم می‌کنم.





## یادداشت مترجم

تربیت آگاهانه فرزندان امروز نزد پدران و مادران ایرانی جای خود را باز کرده است. تعداد کتابهایی که در این زمینه، خصوصاً در سالهای اخیر، منتشر شده بخوبی گویای این مطلب است.

نویسنده این کتاب با فراهم آوردن و طبقه‌بندی تجربیات خود مجموعه‌ای از روشهای رفتار بابچه‌ها را پیش‌رو می‌گذارد. پایه نظری کتاب مکتب رفتارباوری<sup>۱</sup> است و به گفته نویسنده از آثار کارل راجرز<sup>۲</sup>، اسکینر<sup>۳</sup>، و توماس گیلبرت<sup>۴</sup>، متأثر است.

مطاب کتاب، با توجه به موضوع و هدف آن، به شیوه نمونه پژوهی و براساس تمرین و پرسش و پاسخ تنظیم شده و از خاصیت کتابهای خودآموز برخوردار است. همچنین، بیشتر این نمونه‌ها واقعی و حاصل کار نویسنده در کلاس والدین و مربیان در مرکز گوادالوپ واقع در شهر سالت‌لیک است.

1. Behaviorism
3. Skinner

2. Carl Rogers
4. Thomas F. Gilbert

۸ چطور با بچه‌ها حرف بزنیم

مطالعه این کتاب به والدین، معلم‌ها، مربیان مهد کودک‌ها و دانشجو یاز رشته‌های آموزش و پرورش و روانشناسی کودک توصیه می‌شود.

## پیشگفتار

حتماً برای بیش تر پسر و مادرها جستجوی راه حل مشکلات، تربیتی کار دلسردکننده‌ای است؛ زیرا بیشتر وقت‌ها جواب‌ها یا خیلی خاص است ولی به درد بچه آنها نمی‌خورد و یا خیلی کلی و آکنده از تپدهائی مثل «بستگی دارد» است. در واقع «بستگی دارد» درست است. هیچ کتابی نمی‌تواند به شما بگوید که در برابر ناخن خوردن، انگشت مکیدن، تر کردن جا، تندخوئی، نشان دادن عضو تناسلی، دعوا کردن، کمک نکردن، درس نخواندن، دلواپسی، پیشداوری، و غیره چه باید بکنید.

عجب آغازی برای کتابی درباره حرف زدن با بچه‌ها! و همین جا، بی‌پرده بگویم که این کتاب به سؤالهای عاجل شما پاسخ نخواهد داد. پس در این صورت کتاب به چه دردی می‌خورد؟ اول، این که چگونه سؤالهای بهتری بکنید. دوم، می‌تواند به شما در کشف جواب‌های خودتان به سؤال‌هایی که می‌کنید کمک کند. بنابراین از يك لحاظ، کتاب می‌گوید چه باید بکنید: باید با امتحان روشهای جدید و از کار در آوردن روش شخصی خود، حرف زدن با بچه‌ها را یاد بگیرید.

بسیاری از کتاب‌هایی که برای والدین نوشته شده درباره این است که کودکان چگونه رفتار می‌کنند و چرا آن‌گونه رفتار می‌کنند: دانستن این که بچه‌ها در سنین مختلف بطور نمونه‌وار چگونه رفتار می‌کنند برای آمادگی

در برابر تغییرات مفید است، به این ترتیب کمتر دلواپس می‌شوید و بهتر می‌توانید با تغییرات اجتناب ناپذیری که در طفل‌تان رخ می‌دهد روبرو شوید. بسیاری از نمونه‌های رفتاری‌ای که شما در كودك خود مشاهده می‌کنید به احتمال زیاد در سایر كودكان هم دیده می‌شود، هرچند که دقیقاً به همان شکل و در همان سن نباشند. وجود تفاوت طبیعی است. وقتی که والدین بدانند که دوساله‌ها معمولاً منفی‌هستند؛ چهارساله‌ها مستقل؛ و چهارده ساله‌ها از بی‌عدالتی‌های جهان عمیقاً رنج می‌برند، بهتر می‌توانند با این مراحل گوناگون روبرو شوند.

در پاره‌ای دیگر از کتاب‌ها، بحث اصلی این است که چرا كودكان به این یا آن شکل رفتار می‌کنند. این گونه کتاب‌ها بیش از آن که چگونگی رفتار بچه‌ها و تفاوت‌های آن را در مراحل مختلف نشان دهند، توجه اصلی را روی علل تفاوت‌ها متمرکز می‌کنند. منشأ کدام يك از تفاوت‌های میان بچه‌ها مربوط به زیست‌شناسی و کدام تحت تأثیر فرهنگ است؟ كودكان چگونه یاد می‌گیرند؟ پاسخهایی که به این سؤالات داده می‌شود سرنخ‌هایی را برای عوض کردن يك رفتار كودك یا تشخیص به موقع آنچه که احتمالاً مفید نیست به دست می‌دهد.

این کتاب در این باره که چه انتظاری از كودكان می‌توان داشت و چرا كودكان بدان گونه که می‌بینیم رفتار می‌کنند، معلوماتی به دست می‌دهد. لیکن روش ما این نیست که تنها از مطالب حرف بزنیم. شما یاد می‌گیرید که روش‌های گوناگون حرف زدن با بچه را مورد توجه قرار دهید. هر کدام را امتحان کنید، تحلیل کنید که چگونه بعضی روش‌ها در يك مورد کارگر می‌افتد و در جاهای دیگر به درد نمی‌خورد، و سپس، سبک شخصی خود را از کار در آورید. (برای آن‌که به بهترین نحو از این کتاب بهره‌برید یادداشت «چگونه می‌توان از این کتاب استفاده کرد» را بخوانید)

اسم این کتاب حرف زدن با بچه‌ها است. با این همه، علم گفتگو با كودكان وجود ندارد. نهایت چیزی که می‌توانم بگویم این است: «این روش‌ها برای

حرف زدن با بچه‌ها هست؛ آنها را امتحان کنید؛ اگر مؤثر بود، به کارشان بگیرید؛ واگر نه، آنها را عوض کنید یا دور بیندازید.» گذشته از این، علم یا تکنولوژی تنها می‌تواند محدوده‌ای که بعضی از قوانین در آن معتبر است را مشخص کند. همواره استثناها، نقاط کور، و احتمالات قوی‌تری وجود دارد. شاید بتوان گفته دیلان توماس در مورد شعر - در مفهوم کلی - را درباره حرف زدن با بچه‌ها نیز نقل کرد.

شما می‌توانید روش‌های حرف زدن خود با بچه‌ها را تحلیل کنید تا ببینید چه چیزی عملاً روی آنها اثر می‌گذارد و در حالی که همه فوت و فن‌های خود را (قبول کردن و سرزنش کردن و حمایت کردن و تشویق کردن و راهنمایی کردن و توضیح دادن) با همه جزئیات پیش‌رو قرار داده‌اید به خود بگوئید: «بله، خودش است. این‌طوری است که روش‌های من این قدر خوب از آب درمی‌آید. چون که کاملاً ماهر شده‌ام.» اما در واقع سر جای اول خود هستید زیرا که خواسته‌اید با راز کلمات کودک را تحت تأثیر قرار دهید. لیکن در ماهرانه‌ترین شیوه‌های گفته‌گو با کودکان نیز همواره جاهای خالی و امکان سوء برداشت وجود دارد به‌طوری که از آن چه می‌گوئید چیزهایی آرام آرام یا برق آسا به ذهن کودک خطور می‌کند که هرگز بر زبان شما جاری نشده است. مهم‌ترین چیز در گفته‌گو با کودکان، هر قدر هم که تلخ باشد، لذتی است که در آن نهفته است. مهم آن نهانی‌ترین نواهای شادی، اندوه، شرارت، خودنمایی یا جهالت بشری، آن‌آهنگ جاودانی است که در ورای آن نواخته می‌شود. اگر راهی که پیش گرفته‌اید منظورتان را تأمین نمی‌کند، روش

دیگری را امتحان کنید. و، دست آخر به احساس خود رجوع کنید .

۱. نویسنده این قطعه را از دیلان توماس، شاعر انگلیسی، اقتباس کرده است. به این ترتیب که هر جا در اثر اصلی حرف از سرودن شعر بوده. به جایش گفتگو با کودکان را قرار داده است. منبع نویسنده اثر زیر است:

«Poetic Manifesto» by Dylan Thomas, *The Texas Quarterly*, Winter 1961, Vol. IV, No.4 p.53

## چگونه از این کتاب استفاده کنید

يك كتاب را می‌توان به روشهای گوناگون خواند. پیشنهادهای زیر به شما كمك می‌کند، متناسب با انتظاری که از این کتاب دارید، آن را بخوانید.

اگر می‌خواهید که:

پس:

- \* چند موضوع را که به نظر تان جالب می‌رسد بدون خواندن تمام کتاب به طور نمونه بخوانید،
- \* فهرست مندرجات، نمایه و يك یا دو صفحه اول هر بخش را بخوانید تا تصمیم بگیرید کدام بخش را عمیق‌تر بخوانید.

- \* شناخت مختصری از آن موضوعها بیابید، در حدی که بتوانید پس از سنجیدن تصمیم بگیرید خواندن کتاب را در چه بخشهایی ادامه دهید،
- \* بخشهای ۱، ۲، ۵، ۹، ۱۰، نمودار بخش ۱۱، و مواردی را که در بخش ۱۲ به نظر تان جالب می‌رسد بخوانید.

- \* موضوعهای اصلی را که در این کتاب مطرح شده‌اند
- \* بخشهای ۱ تا ۱۲ را بخوانید ولی تمرینها را جا بگذارید.

در کوتاه‌ترین مدت دریابید  
و خود آنها را امتحان کنید،

\* راههای گوناگون حرف زدن  
و رفتار با کودکان را بفهمید  
و کاملاً آنها را بسنجید،

\* تمام بخشها را بخوانید و  
تمرینهایی را که به نظرتان  
جالب می‌رسد انجام دهید.

\* تمام راهها را یاد بگیرید و  
آنها را امتحان کنید و دریابید  
که دیگران چگونه با مشکلات  
مشابه شما مواجه می‌شوند،

\* گروهی تشکیل بدهید و  
از میان خود یک نفر را و طلب  
را انتخاب کنید و یا از یک  
مربی حرفه‌ای بخواهید تا  
خواندن مطالب و انجام  
تمرینهای کتاب را در جمع  
شما هدایت کند.



# ۱. بیشتر مشکلات ناپدید می شود

بچه بزرگ کردن آسان است، بیشتر مشکلات مثل جادو ناپدید می شود.

نویسنده

اولین کاری که در برابر يك مشکل باید انجام داد این است که فهمید چه پیش آمده است. گاهی در همان جریان تحقیق، مشکل خودش از بین می رود یا حل می شود. در انتظار جادو باشید، و خود آن را بیازمائید. آقای ویت<sup>۱</sup> از سرکار به خانه برگشته است و یکی از همسایه هایش به نام آقای نول<sup>۲</sup> به او تلفن می زند. گفتگوی زیر بین آنها می گذرد: آقای نول: امروز پسر شما و پسر من در فروشگاه دهکده دزدی کرده اند. حالا چه کار باید بکنیم؟

آقای ویت: چه کار کنیم! نمی دانم. حالا چه شده؟  
آقای نول: آنها دزدی کردند. چه چیز دیگری می خواهید بدانید؟  
دوست دارید بچه هایتان دزدی کنند؟

آقای ویت: نه، دلم نمی خواهد بچه هایم دزدی کنند. اما مطمئن نیستم که پسرم دزدی کرده. یا اگر کرده، جریان چه بوده است. این ها را به من بگوئید.

آقای نول: خیلی خوب، آنها به فروشگاه رفتند و يك قالب صابون دزدیدند. سه نفر بودند: اسپید<sup>۳</sup>، پسر من؛ برنز<sup>۴</sup>، پسر شما؛ و ریپ<sup>۵</sup> که یکی

1. Waite

2. Noall

3. Speed

4. Burns

5. Rip

از دوستانشان است. مدیر فروشگاه می‌بیندشان و آنها فرار می‌کنند. پسر من به دام افتاد و آن دو فرار کردند. مدیر فروشگاه به من تلفن کرد و ماجرا را گفت.

آقای ویت: پسر شما چه گفت؟

آقای نول: گفت که صابون را او نذر دیده. گفت که هرگز چیزی نذر دیده و من حرفش را باور می‌کنم. اما آنها با هم بودند و بنظر من ما در این باره باید حتماً کاری بکنیم. شما باید پسران را تنبیه کنید چون که دزدی را او کرده. چرا با پسران حرف نمی‌زنید که ببینید چه می‌گویند؟

به این ترتیب آقای ویت با پسرش حرف می‌زند. این هم گفتگوی آنها:  
آقای ویت: خب برنز، درباره‌ی ماجرای فروشگاه دهکده به من تلفن کردند. می‌گویند تو چندتا صابون دزدیدی. بگو ببینم چه شده؟  
برنز: آهان، آن! ما خواستیم يك بازی بکنیم. تصمیم گرفتیم توی فروشگاه دهکده کلکی سوار کنیم. من نگهبان شدم و قرار شد بیرون بمانم و مواظب باشم پلیس نیاید. ریپ و اسپید باهم رفتند توی فروشگاه و يك بسته صابون کش رفتند (یعنی، برداشتند پدر) ولی مدیر فروشگاه دید و دنبالشان کرد. وقتی بیرون پریدند ریپ صابون را به من رد کرد. همگی فرار کردیم ولی اسپید گیر افتاد.

آقای ویت: عجب کلکی زدید.

برنز: آره. اما خیلی هم آرتیستی نبود.

آقای ویت: پس ریپ صابون را برداشت، به تو داد، همه با هم فرار

کردید ولی ریپ گیر افتاد.

برنز: (می‌خندد) آره!

آقای ویت: صابون کجاست؟

برنز: تا آنجا که زورم می‌رسید پرتش کردم.

آقای ویت: حالا چه کار می‌خواهی بکنی؟

برنز: نمی‌دانم.

آقای ویت: خب، مال تو که نبوده، درست است؟ به نظر من تو باید برگردی و پولش را بدهی و یا بگویی برای جبران آن حاضری يك کار نظافتی چیزی بکنی. مایلی این کار را بکنی؟

برنز: البته.

آقای ویت: می‌خواهی که من هم باتو، اسپید، و ریپ بیایم یا تنهایی ترتیبش را می‌دهی؟

برنز: حرفش را هم نزن! ترجیح می‌دهم خودم بروم.

آقای ویت: خیلی خوب. این کار کاملاً منصفانه است. پس تو دیگر ترتیبش را بده.

بچه‌ها به فروشگاه رفتند و مدیر آنجا نظافت قسمتی از فروشگاه را به آنها سپرد. آقای ویت دو روز بعد با مدیر تماس گرفت و ماجرا در همین جا پایان یافت. شاید این روش مسأله دزدی را يك بار و برای همیشه حل نکرده باشد ولی قضاوت‌های عجولانه‌ای مثل: «تو دزدی کردی و باید تنبیه شوی»، یا «تو دزدی نکردی و من به تو افتخار می‌کنم»، می‌توانست بدتر باشد. آقای ویت ابتدا کوشید بداند دقیقاً چه پیش آمده است و به این طریق از قضاوت عجولانه خودداری کرد. با این کار حل هر مسأله‌ای آسان‌تر می‌شود. این هم يك مثال دیگر:

مارشا: (در حالی که دستش را روی دهانه گوشه‌اشی تلفن گذاشته است) مادر، جن<sup>۲</sup> می‌گوید همین الان برای بازی به خانه آنها بروم، اجازه می‌دهی؟  
مادر: (در حالی که با خود حساب می‌کند که غذا تاده دقیقه دیگر حاضر است) خب، خودت چه فکر می‌کنی؟ مشکلت چیست؟  
مارشا: ترجیح می‌دهم که بروم. بگو که اجازه نمی‌دهی.

مادر: باشد، تا چند دقیقه دیگر شام حاضر است.  
 مارشا: (به مادرش) چه خوب! (دستش را از روی دهانه گوشی برمی-  
 دارد) جن، من الان باید غذا بخورم.  
 این بار يك مشکل ناپدید شد اما مشکل دیگری نمودار شد. چرا مارشانمی-  
 خواست به دوستش بگوید که دلش نمی‌خواهد بازی کند؟ چرا می‌خواست  
 که مادرش به او بگوید که نرو؟  
 خیلی از مشکلات با تحقیق بیشتر در اطراف موقعیت، اساساً محوم می-  
 شوند و یا حداقل با آسانی بیشتری حل می‌شوند. حتی اگر مشکلات حل  
 نشوند، چون مساله مشخص می‌شود حل آن راحت‌تر می‌شود.  
 در این کتاب با راههای بسیاری در جهت محو کردن مشکلات آشنا  
 می‌شوید. اولین گام در راه حل يك مساله این است که توصیف مشخصی از  
 آن داشته باشید.

### توصیف خاص يك مساله

وقتی شرح می‌دهید فلانی چه گفت و چه کرد، چگونه فلان مشکل ایجاد شد  
 و به کجا کشید، و چه موقع می‌خواهید که طفل کاری سواى آنچه می‌کند انجام  
 دهد، در واقع توصیفی خاص به دست داده‌اید. به اختلاف دو عبارت زیر توجه  
 کنید:

يك توصیف عام:

روی این که جون آشغال‌ها را بیرون بردنمی‌شود حساب کرد.

يك توصیف خاص:

گفتم: «جون، آشغال را ببر بیرون». نبرد. ده دقیقه بعد با صدای بلندتری

1. Jon

داد کشیدم: «جون، همین الان آشغال را ببر بیرون!» گفت: «باشد، باشد، عصبانی نشو.» پنج دقیقه بعد یقه اش را چسبیدم، به طرف سطل آشغال کشاندمش، و او آشغال را برداشت و بیرون برد.

در توصیف خاص بالا روشن می شود که تحت چه شرایطی نمی شود روی جون حساب کرد؟<sup>۱</sup> در این مورد قابل حساب بودن یعنی این: آشغال را وقتی که به او می گویند خالی کند.

شاید از ابتدا به فکر بچه ها یا بچه خجالتی باشید که پدر، مادر، خواهر برادر، دایی، خاله، معلم، یا دوست او هستند. چند مورد که او به تازگی به روش دل خواه شما عمل کرده، و نیز چند مورد که به نظر شما ناپسند بوده است، را به یاد بیاورید. آن چه درباره هر مورد می توانید به خاطر آورید بنویسید - اینکه چگونه شروع شد، چه کسی چه گفت و چه کرد، بعد از آنکه هر کس فلان چیزها را گفت یا فلان کارها را کرد چه شد و همه اینها به کجا کشید.

وقتی این چیزها را روی کاغذ توصیف کنید، بهتر می توانید مشخص کنید که به طور دقیق خواهان چه تغییری در رفتار کودک هستید. ابتدا سه مورد از کارهایی که کودک انجام می دهد و شما می خواهید که دیگر نکند را شرح دهید. بعد سه مورد از کارهایی که کودک انجام می دهد و شما میل دارید که ادامه دهد را بنویسید. این موردها را در خلال خواندن کتاب به یاد بسپارید. برای امتحان روشهای نوینی که یاد می گیرید دوباره به آن برگردید.

مسئله ۱.

مسئله ۲.

۱. در واقع روی جون می شود حساب کرد. روی این که آشغال را بیرون نمی برد می توان حساب کرد.

۲۰ چطور با بچه‌ها حرف بزنیم

مسئله ۳.

مسئله ۴.

مسئله ۵.

مسئله ۶.

همه این شش مورد را در یک صفحه خلاصه کنید. برای این کار جدول صفحه بعد را نمونه قرار دهید. در ستون اول مشکلی را که والدین عنوان کرده‌اند می‌بینید: زیاد تلویزیون نگاه کردن. در ستون‌های بعدی پاسخ‌های والدین به سؤالاتی که دربارهٔ مسأله از آنها شده‌است را می‌بینید. حالا شما همین کار را در جدول بعدی روی شش مورد خود انجام دهید.

## جدول نمونه

برای عوض کردن رفتار چه کار می کنید؟  
 چه مواقعی این مشکل پیش می آید؟  
 به نظر شما چه چیزی باعث ادامه مشکل است؟  
 آیا می دانید چگونه این رفتار را عوض کنید؟ (بله یا نه)

می گویم: تلویزیون فقط روزی ۲ ساعت. نزدیک پنج ساعت در روز  
 من که کاری نمی کنم بازی را به کار تجیح می داد و من هم آن قدر در خانه نیستم که او را منع کنم.

رفتارها

مشکل ۱:  
 زیاد تلویزیون نگاه کردن

## شش مشکل من

برای عوض کردن این رفتار چه کار می کنید؟  
 چه مواقعی این مشکل پیش می آید؟  
 به نظر شما چه چیزی باعث ادامه مشکل است؟  
 آیا می دانید چگونه این رفتار را عوض کنید؟ (بله یا نه)

رفتارها

مشکل ۱:  
 مشکل ۲:  
 مشکل ۳:  
 مشکل ۴:  
 مشکل ۵:  
 مشکل ۶:





## ۰۲ راههای حرف زدن با بچه‌ها

قانون طلائی این است که هیچ  
قانون طلائی وجود ندارد.

جرج برنارد شاو

تازه پنجاه سال است که علم تربیت کودک صورتی به خود گرفته است. با این همه، پدر و مادرهایی بوده‌اند که - چه در قرن حاضر و چه سه قرن پیش‌تر - بی آن که از روان‌شناسی کودک و یا «علم» تکامل کودک چیزی شنیده باشند، والدینی خوب (و کارآمد) بوده‌اند. درست همانطور که افراد نادری پیدا می‌شوند که بی هیچ بهره‌ای از آموزش با قاعده موسیقی، موسیقی‌دان‌های خوبی به‌شمار می‌آیند؛ می‌توان پدر و مادرهایی را هم پیدا کرد، که بی هیچ آموزش منظمی در زمینه روان‌شناسی کودک، والدین شایسته‌ای محسوب می‌شوند.

لیکن مهارت‌ها را باید از طریق تقلید، آزمایش و خطا، و یا آموزش منظم - حالا در مدرسه یا بیرون - یاد گرفت. در این بخش به چند روش از روش‌های بی‌شمار حرف زدن با بچه‌ها که والدین عملاً با کودکان خود در پیش می‌گیرند نگاهی می‌اندازیم.

شاید بعضی وقتها در جریان تربیت کودک از این که احساس کنید کار احمقانه‌ای کرده‌اید خیلی ناراحت شوید. این جور وقتها شاید بد نباشد که به فوت و فن‌های خود بپردازید.<sup>۱</sup> آیا هیچ وقت درباره روش‌های گوناگونی

۱. پدری شرح می‌داد که چگونه «هنر عقب نشینی استراتژیک» را به کار می‌بندد.

که والدین عملاً در حرف زدن با بچه‌های خود به کار می‌برند تأمل کرده‌اید؟

### پدر و مادرها چطور با بچه‌هایشان حرف می‌زنند؟

فرض کنید شاهد گفتگوی والدین و فرزند در هشت خانواده همسایه خود هستید. هم چنین فرض کنید موضوع صحبت در هر هشت مورد یکی است و شما جوابهایی را که هر کدام از والدین می‌دهند می‌نویسید. گزارش شما چیزی مثل نوشته زیر می‌شود. هر هشت روش روبرو شدن با مسأله را بخوانید و برای هر کدام اسم یا اصطلاحی انتخاب کنید. در صفحه‌های بعد می‌توانید آن‌ها را با آن چه ما برگزیده‌ایم مقایسه کنید.

### هشت روش حرف زدن با بچه‌ها

کودک: (در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده از بازی بیس بال به خانه بر می‌گردد. پدرش نگاهی به او می‌اندازد. بغض بچه می‌ترکد) حتی یک گل هم نزدم.

پدر ۱: ترا به خدا زوزه نکش. این قدر نق نقو نباش. یاد بگیر که تحمل بکنی.

اصطلاح:

پدر ۲: درست مثل بچه‌گی‌های من. هر چه بزرگتر شوی بازیت بهتر

→

مثلاً سر میز غذا به ترتیب اینطور می‌گوید:

(الف) هر چه می‌خواهی بکش ولی همه‌اش را بخور.

(ب) خیلی خوب، مجبور نیستی گوشت را بخوری. ولی اگر سبزی‌ها را

نخوری از دسر خبری نیست.

(پ) خوب دیگر، این دفعه جلدی می‌گویم. دسر دومی در کاد نیست!

می‌شود.

اصطلاح:

پدر ۳: باعث شده احساس بدبختی بسکنی - انگار چیزی جلوی گلویت را گرفته.

اصطلاح:

پدر ۴: پسر بگذار يك چیزی پرسم. تو منتظر يك پاس خوب شدی یا این که هر تویی طرفت آمد زدی؟

اصطلاح:

پدر ۵: می‌دانی، به نظر من يك بازیکن خوب باید خونسرد باشد و به توپ هم نجسبد - خیلی راحت شوت کند. احتمالا تو خیلی هول شده بودی.

اصطلاح:

پدر ۶: حالا در بازی بعدی حواست به توپ باشد، چوب را صاف توی دست نگه‌دار و وقتی که توپ آمد درست نشانه بگیر و بزن.

اصطلاح:

پدر ۷: (بعد از مکث) راستی، بیا این جا بین. همین الان رادیویت را درست کردم.

اصطلاح:

پدر ۸: (روزنامه می‌خواند و حرکتی نمی‌کند و نگاهی هم نمی‌اندازد) اوف... و و و...

اصطلاح:

همان طور که می‌بینید راههای مختلفی برای حرف زدن با بچه‌ها وجود دارد. در بخش‌های آینده هشت روش بالا بحث و بررسی می‌شود. اما رایج‌ترین روش از میان آنها کدام است؟ واقعیت این است که نمی‌توان گفت کدام طریق حرف زدن با بچه‌ها از آن‌های دیگر متداول‌تر است. از يك محله به محله دیگر فرق می‌کند. اگر می‌خواهید بدانید رایج‌ترین روش

نزد همسایه‌هایتان کدام است، وقتی به خانه آنها می‌روید به طرز حرف زدنشان دقت کنید.<sup>۱</sup> اما بهترین روش کدام است؟

### بهترین روش حرف زدن با بچه‌ها

بهترین روش حرف زدن با بچه‌ها چیست؟ این پرسش دو پاسخ دارد، یکی ساده و دیگری مرکب. «بستگی دارد» پاسخ مرکب است. بستگی دارد به والدین؛ آن چه در مورد بعضی پدر و مادرها کارگر می‌شود در مورد دیگران فایده‌ای ندارد. یا بستگی دارد به کودک؛ آنچه در مورد يك بچه با زمینه و طبیعت خاص مؤثر است ممکن است برای بچه دیگری تأثیر باشد. بستگی دارد به این که چه انتظاری از رفتار کودک دارید؛ آن چه در واداشتن کودک به يك رفتار معین (مثلا استقلال) مؤثر است ممکن است مخالف رفتار دیگری که از او انتظار دارید (مثل حرف شنوی) باشد. و نیز بستگی دارد به اوضاع روز؛ آن چه در يك موقعیت یا دوره مؤثر است ممکن است در موقعیت یا دوره دیگر نافذ نباشد. در بخشهای بعدی شواهدی خواهید یافت که این پاسخ مرکب را برای شما روشن تر می‌کند.

حالا به پاسخ ساده که به تنهایی کاملا مؤثر است توجه کنید. می‌توان آن را در بخشی از فلسفه فرانکلین دلانو روزولت<sup>۲</sup> در سخنرانی ۱۹۳۲ بالتیمور خلاصه کرد:

کاری بکنید، و وقتی آن را انجام دادید، اگر مؤثر بود، ادامه‌اش بدهید و اگر تأثیری نداشت، کار دیگری انجام بدهید.

۱. و اگر آن قدر خوش اقبال (یا بد اقبال) هستید که در آرزوی پارتمانی با دیوارهای نازک زندگی می‌کنید. تنها کافی است بشینید و به حرف زدن همسایه‌هایتان با بچه‌ها گوش بدهید.

2. Franklin Delano Roosevelt

همین فلسفه را می‌توان عیناً در رفتار آن موجود تك سلوای پست، حیوان آبزی شیپوری شکلی به نام استنتور<sup>۱</sup> مشاهده کرد. استنتور معمولاً با دهانه شیپوری شکل خود به يك گیاه آبی یا يك جسم محکم دیگر می‌چسبد. هرگاه به دلیلی (مثلاً يك جریان آب) تکیه گاه خود را در خطر ببیند، دور لنگر خود می‌پیچد یا روی آن خم می‌شود. اگر با این همه، خطر رفع نشود، تدابیر خود را تغییر می‌دهد؛ تکیه گاه خود را رها می‌کند و پناهگاه جدیدی می‌جوید.

برای آن که طرز حرف زدن با بچه‌ها را یاد بگیرید، تدبیر استنتور را به کار ببرید. کافی است چند روش را یاد بگیرید و سپس آنها را امتحان کنید. اگر کارگر نشد، ناچار نیستید آنها را ادامه دهید. می‌توانید دور بزنید یا به سادگی راه دیگری در پیش بگیرید. در بخش‌های بعدی با روشهای حرف زدن با بچه‌ها بیشتر آشنا می‌شوید و برایتان روشن می‌شود که چرا يك روش در جایی مؤثر است و در جای دیگر تأثیری ندارد.



## ۳. نام‌هایی برای روش‌های حرف‌زدن با بچه‌ها

به ژاپنی چون مرجان در همهٔ باغهای  
اطراف می‌درخشید، و ما امروز به نام-  
گذاری آن می‌پردازیم.  
هنری رید<sup>۱</sup>

اصطلاح هر چند مفید است ولی در ضمن کامل هم نیست. يك گل را می‌توانید از روی گلبرگ‌ها، کاسبرگ‌ها، هاگدان، پرچم، و ساقه توصیف کنید. اما در حالی که فکر می‌کنید حق مطلب را ادا کرده‌اید، چیزی را از قلم انداخته‌اید که با زبان فنی قابل ادا کردن نبوده است. این است که باید گفت اسم در هر صورت حق مطلب را نمی‌تواند کاملاً ادا کند؛ حالا هر اسمی که می‌خواهید انتخاب کرده باشید. با این همه اصطلاح‌ها مفید هستند. اگر گوشت کباب شدهٔ آبدار دوست دارید گفتن «کباب راستهٔ آبدار» بهتر از «کباب راسته» مقصود شما را ادا می‌کند. به همین ترتیب تشخیص و نام‌گذاری راه‌های گوناگون بی‌شمار حرف‌زدن با بچه‌ها کمک می‌کند تا رفتار خود را تحلیل کنید و آن نتایجی را که می‌خواهید، در رفتار کودک خود به دست آورید.

در صفحه‌های قبل قرار شد که هشت روشی که والدین ممکن است در برابر يك بچه‌گريان در پیش بگیرند را نام‌گذاری کنید. اينك آن چه ما پیشنهاد می‌کنیم را می‌خوانید. اصطلاح‌های شما در مقایسه با آن‌ها چگونه است؟ اسم‌ها اهمیتی ندارد؛ ممکن است شما اصطلاح‌های بهتری یافته باشید.

1. Henry Reed

### هشت روش حرف زدن با بچه‌ها

کودک: (در حالیکه اشک در چشمانش حلقه زده از بازی بیس بال به خانه برمی‌گردد. پدرش نگاهی به او می‌اندازد. بغض بچه می‌ترکد.) حتی یک گل هم نزدم.

پدر ۱: ترا به خدا زوزه نکش. انقدر نق نقو نباش. یاد بگیر که تحمل بکنی.

اصطلاح: سرزنش

پدر ۲: درست مثل بچه‌گی‌های من. هر چه بزرگ‌تر شوی بازیبت بهتر می‌شود.

اصطلاح: حمایت کردن

پدر ۳: باعث شده احساس بدبختی بکنی - انگار چیزی جلوی گلویت را گرفته.

اصطلاح: پذیرش

پدر ۴: بگذار پسر یک چیزی بپرسم. تو منتظر یک پاس خوب شدی یا این که هر تویی طرفت آمد زدی؟

اصطلاح: پرسش

پدر ۵: می‌دانی، به نظر من یک بازیکن خوب باید خونسرد باشد و به توپ هم نچسبد - خیلی راحت شوت کند. احتمالاً تو خیلی هول شده بودی.

اصطلاح: توضیح دادن

پدر ۶: حالا در بازی بعدی حواست به توپ باشد. چوب را صاف نوی دست نگه‌دار و وقتی توپ آمد درست نشانه بگیر و بزنی.

اصطلاح: راهنمایی کردن

پدر ۷: (بعد از مکث) راستی، بیا این‌جا. ببین. همین الان رادیویت را درست کردم.



### اصطلاح: توجه را منحرف کردن

پدر ۸: (روزنامه می‌خواند و حرکتی نمی‌کند، نگاهی هم نمی‌اندازد)

اوف-وووو...

### اصطلاح: نادیده گرفتن (بی‌اعتنائی کردن)

اینک به توضیح هشت نوع پاسخ بالا می‌پردازیم. آیا با خواندن آن به یاد گفتگوهای خودتان با بچه‌ها نیفتادید؟ هر روش، حتی سرزنش، فایده‌ای مخصوص به خود دارد.<sup>۱</sup>

سرزنش: در این روش خوب، مناسب، مؤثر یا درست بودن طرز فکر، احساس یا عمل کودک مورد قضاوت قرار می‌گیرد. این روش مقصر می‌کند، خرده می‌گیرد، و اقتدار را روا می‌شمارد. هر چند می‌گوید که کودک چه کار باید بکند (مثل روش راهنمایی کردن) با این همه بیش از آن که روی خود عمل تأکید کند روی باید تکیه می‌کند. هدف در این روش ارزیابی یا قضاوت است.

حمایت کردن: در این روش با پشتیبانی که از او می‌کنید به او نشان می‌دهید طرف او هستید. تفسیرهایی مثل: «حق با تو است»، «بالاخره درست می‌شود» و «از این چیزها زیاد پیش می‌آید» به این مقصود کمک می‌کند. هدف رساندن این مطلب به کودک است که لازم نیست آن قدر ناراحت شود، چون زندگی همین است.

پذیرش: در این روش احساسات و افکار کودک را دوباره به سوی خودش منعکس می‌کنید یا به او باز می‌نمایانید. مثل این که بگوئید: «پس تو این طور احساس می‌کنی؟» هدف گفتن این نکته به طفل است که او را درک می‌کنید و قبولش دارید و از قضاوت در خوبی یا بدی احساس و عمل او خودداری می‌کنید. با این کار خود را شنونده‌ای به کودک معرفی

۱. سرزنش کردن چه فایده‌ای دارد؟ بچه‌ای در جواب گفت: «به من می‌فهماند که پدرم یک انسان است.» پدری در جواب همین سؤال گفت: «سرزنش؟ با این کار پدر شایسته‌تری می‌شوید - مخصوصاً وقتی که تأثیر بد نداشته باشد.»

می‌کنید که احساس ترس از تهدید و تنبیه را در او بر نمی‌انگیزد.  
 پرسش: در این روش در پی اطلاعات بیشتر هستید. هدف آن است  
 که از کودک بخواهید نکته‌ای را کمی روشن‌تر و گویاتر شرح بدهد.  
 توضیح دادن: در این روش عقیده‌ها یا رویدادهایی واقعی شرح داده  
 می‌شود. هدف آن است که چگونگی و چرایی پدیده‌ها به کودک آموخته  
 شود.

راهنمایی کردن: در این روش رهنمودها و توضیحاتی به کودک داده  
 می‌شود و از او انتظار می‌رود آن‌ها را دنبال کند. هدف، راهنمایی یا آموزش  
 طفل به انجام یک کار مشخص است.

توجه را منحرف کردن: در این روش از شوخی یا بر پا کردن امکانی  
 برای یک فعالیت دیگر استفاده می‌شود. هدف آن است که خاطر کودک از  
 اشتغال قبلی (احساس، فکر، یا فعالیت) منحرف شود.

نادیده گرفتن: در این روش یا سکوت پیش گرفته می‌شود یا از دلگرمی  
 دادن خودداری می‌شود. هدف آن است که به وسیله بی‌اعتنائی به کودک  
 فهمانده شود به فلان طرز رفتار نکند.<sup>۱</sup>

بیشتر والدین از هر هشت روش درباره فرزندانشان خود، بسته به  
 موقعیت استفاده می‌کنند. برای آن‌که بدانید در موقعیت‌های مختلف کدام  
 پاسخ «درست» است، قبلاً برای تشخیص انواع پاسخ‌ها تعدادی تمرین  
 انجام دهید.

### تمرین‌هایی درباره تشخیص روش‌های حرف زدن والدین

مکالمه‌های زیر که بین والدین و کودک صورت می‌گیرد را بخوانید و برای

۱. گاهی والدین ناآگاهانه بچه خود را نادیده می‌گیرند زیرا متوجه چیز دیگری  
 هستند. منظور ما این نوع بی‌اعتنائی نیست.

هر کدام از روش‌هایی که والدین در گفتگو پیش می‌گیرند مناسب‌ترین اصطلاح را انتخاب کنید. بعداً می‌توانید پاسخ‌های خود را با اصطلاح‌هایی که ما برگزیده‌ایم بسنجید.

۱- پدر به جیسون<sup>۱</sup> پسر شش ساله‌اش گفته است که برف دم در خانه را پارو کند.

جیسون: چرا من همیشه باید پارو کنم؟

پدر: به دو دلیل. اول این که اگر برف همان جا بماند ممکن است يك نفر روی آن لیز بخورد. دوم آن که انجام همین کارهای کوچک عادت‌های خوبی در تو به وجود می‌آورد که بعدها در زندگی به دردت می‌خورد. اصطلاح:

۲- جیل<sup>۲</sup> دوازده ساله سوپ خود را با سر و صدای زیاد هورت می‌کشد.

مادر: جیل مرا نگاه کن و ببین چطور می‌توانی سوپ را بدون آن همه سر و صدا بخوری (نشان می‌دهد) اصطلاح:

۳- بروس<sup>۳</sup> (ده ساله به پدرش): نگاه کن، این دفعه نمره‌هایم افتضاح شد.

پدر: (با صدای بلند) اگر به جای آن همه وقتی که پای تلفن یا تلویزیون می‌گذرانی درس می‌خواندی این طور نمی‌شد! اصطلاح:

۴- جولین<sup>۴</sup> سه ساله در مغازه خواروبار فروشی، هر آن چه که در قفسه‌های مغازه می‌بیند می‌خواهد و فریاد زنان می‌گوید از آن می‌خواهم. مادر: نگاه کن جولین. (بعد دست‌هایش را روی چشمانش می‌گذارد و با او دالی موشه می‌کند.) بیا، با این کلیدها بازی کن. (کلیدها

1. Jason  
3. Bruce

2. Jill  
4. Julian

را جرنگ و جرنگ به صدا در می‌آورد و به بچه می‌دهد.)  
اصطلاح:

۵- مارشا، شانزده ساله، از سر يك قرار که برای آن اجازه نگرفته در ساعت ۲/۵ صبح به خانه بر می‌گردد.

پدر: (غژغژ باز شدن در را می‌شنود) مارشا تو هستی؟ حالت خوب است؟ چیزی هست که بخوای درباره‌اش حرف بزنی؟  
اصطلاح:

۶- الیوت<sup>۱</sup> (پنج‌ساله، گریه‌کنان): مامان، کن<sup>۲</sup> به من گفت لاشخور، او گفت بابام هم لاشخور است!

مادر: کن می‌خواهد به تو ناسزا بگوید. هر وقت که از این چیزها به تو گفت او را بگذار و بیا. وقتی که دوباره بچه خوبی شد، برگرد و با او بازی کن.

اصطلاح:

۷- همساره (در حالی که دست پسر بچه هفت ساله‌ای را چسبیده) بفرمائید خانم، این هم پسر شما! او تمام باغچه مرا لگدمال کرد! حالا چه کار می‌کنید؟

مادر: (به بچه) هزار دفعه به تو گفتم که کله‌شقی‌ترین بچه خرابکاری هستی که تا به حال دیده‌ام! برو به اتاقت و تا روز عید بیرون نیا!  
اصطلاح:

۸- دیوید<sup>۳</sup> (یازده ساله) بابا، دیروز یکی از بچه‌ها گفت وقتی که آدم بمیرد دیگر مرده است نه جهنمی هست و نه بهشتی. او که راست نمی‌گوید، مگر نه؟

پدر: (در حال روزنامه خواندن)، هو م م م!  
اصطلاح:

1. Elliott  
3. David

2. Ken

۹- مینا<sup>۱</sup> (سیزده ساله) مامان من مانده‌ام که چه کار کنم! اگر لباسی را که دلم می‌خواهد بپوشم تو عصبانی می‌شوی. اگر لباسی را که تو می‌پسندی بپوشم، پسرها جوری به من نگاه می‌کنند که انگار می‌گویند: «بچه کوچولو شدی!»

مادر: خوب مینا، پس منظورت این است که تصمیم گرفتن برایت سخت است. اگر طرف مرا بگیرد، دوستانت ترا دلخور می‌کنند و اگر به سلیقه خودت رفتار کنی من باعث ناراحتی‌ات می‌شوم.  
اصطلاح:

۱۰- مری<sup>۲</sup> (سه ساله)، زمین می‌خورد و زانویش می‌خراشد، گریه کنان (مامان، زخمی شدم!)  
مادر: خب، خب، يك خوردی که بگذرد خوب می‌شود.  
اصطلاح:

### جواب‌ها

- |                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| ۱- توضیح دادن         | ۶- راهنمایی کردن                  |
| ۲- راهنمایی کردن      | ۷- سرزنش کردن                     |
| ۳- سرزنش کردن         | ۸- نادیده گرفتن (بی‌اعتنایی کردن) |
| ۴- توجه را منحرف کردن | ۹- پذیرش                          |
| ۵- سؤال کردن          | ۱۰- حمایت کردن                    |

پاسخ‌های شما در مقایسه با اصطلاح‌های ما چگونه است؟ هر جا که پاسخ شما با پیشنهاد ما نمی‌خواند، به مثال برگردید و دوباره آن را بخوانید و ببینید چرا این دو با هم فرق دارد. اگر هم چنان با پاسخ ما مخالف باشید ممکن است شما از مجموعه عوامل مؤثر در موقعیت گفتگو چیزی برداشت کرده‌اید که منظور نویسنده نبوده است (مثلا يك لحن بخصوص یا مفهومی

1. Mina

2. Mary

دوپهلو). بزحمت می‌توان دو نفر آدم را پیدا کرد که روی این گونه امور توافق کاملی داشته باشند. منظور شناخت انواع گوناگون واکنش‌های والدین است. حالا می‌توانید هر کدام را عمیق‌تر بررسی کنید. (احتمالاً موقعیت‌های بالا تصویری از دامنه‌ی مسائلی که بعدها در این کتاب با آنها سر و کار خواهید داشت ارائه می‌دهد.)

### چرا با کودکان حرف می‌زنیم؟

دست کم به خاطر چهارچیز با بچه‌ها حرف می‌زنیم. تمام روش‌هایی هم که در این کتاب آموخته می‌شوند با این چهار دلیل ارتباط دارند.

۱- برای آن که از حرف زدن با کودک لذت می‌بریم. در ضمیمه نمونه‌ای از این نوع گفتگو را خواهید دید. (البته حرف زدن با بچه‌ها، حتی اگر از نوع گفتگوی سرگرم کننده هم نباشد، می‌تواند لذت بخش باشد)

۲- برای آن با کودک حرف می‌زنیم که بفهمیم مسأله چیست. بخش‌های ۴، ۵، و ۹ با به‌کار بردن روش‌های پرسش (یا تحقیق کردن) حمایت (یا اطمینان دوباره دادن) و پذیرش (یا تفاهم و بازتاباندن مسأله) نشان می‌دهد که چگونه می‌توان اطلاعات بیشتری از کودک درباره‌ی مسأله کسب کرد و چطور با کم کردن وخامت اوضاع و کاهش حالت دفاعی و منفی بافی آماده‌ی رویارویی و حل مسأله شد.

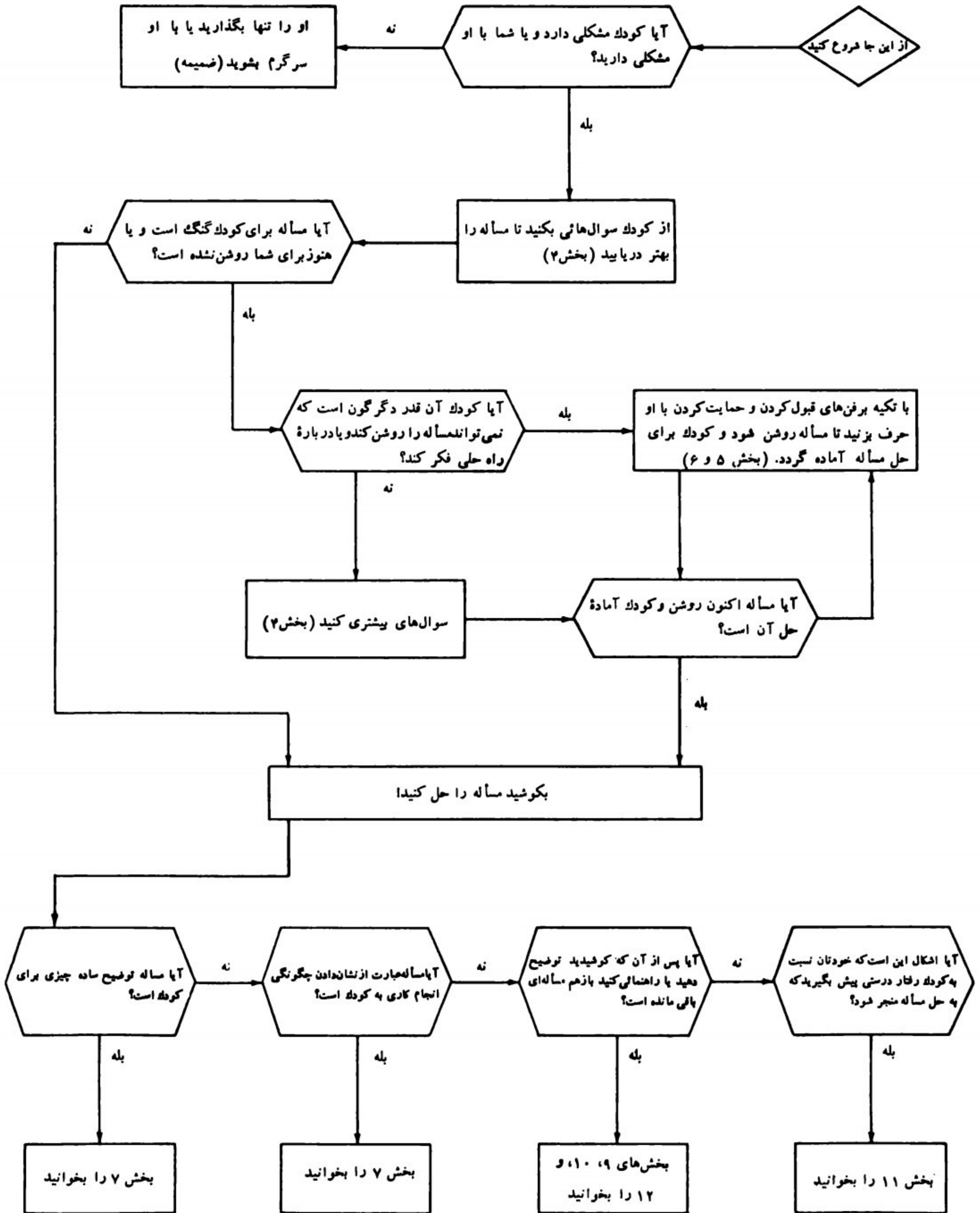
۳- برای آن با طفل حرف می‌زنیم تا جواب ساده یا سریعی به سؤال‌هایش بدهیم یا راه حلی برای مسأله‌اش پیشنهاد کنیم. این نوع گفتگو در بخش ۷ با به‌کار بردن فن‌های زیر مورد بحث قرار گرفته است: توضیح‌دادن (چگونه و چرا چیزی اتفاق می‌افتد). راهنمایی کردن (به وسیله دستورها یا رهنمودها یا نشان دادن به کودک یاد بدهیم چگونه کاری را انجام دهد). سرزنش (بخش ۸) که غالباً به نظر راه حل سریعی می‌آید نباید به کار برده

شود چون که بیشتر وقت‌ها (هرچند همیشه هم نه) خود اشکالات نوینی به وجود می‌آورد.

۴- برای آن با کودک حرف می‌زنیم که به کمک یک دیگر مساله‌ای را حل کنیم. بخش‌های ۹ (چاره‌های دیگر به جای تنبیه)، ۱۰ (شکل دادن)، ۱۱ (تسلط بر خود یا حل مسأله)، و ۱۲ (ترکیب روش‌ها) در حل عمقی‌تر مشکلات به شما کمک می‌کند. نمودار گردش‌شی<sup>۱</sup> صفحه بعد چگونگی استفاده‌ای را که ما در کتاب حاضر از این چهار نوع حرف زدن با بچه‌ها برای حل مشکلات کرده‌ایم به صورت نمودار نشان می‌دهد. از گوشه بالای سمت راست شروع کنید. در چهار ضلعی‌ها آن چه که شما انجام می‌دهید و در شش ضلعی‌ها آن‌جا که تصمیمی می‌گیرید مشخص شده‌اند. از هر یک از خانه‌های تصمیم‌گیری دو پیکان «بله» و «نه» خارج می‌شود. هر دو پیکان را دنبال کنید. ابتدا پیکان «نه» و سپس پیکان «بله». پس از خواندن این نمودار می‌توانید یک تصور کلی از ارتباط و تناسب بین بخش‌های کتاب به دست آورید. سپس به خواندن بخش ۴ پردازید.

۱. Flow chart، نمودار گردش‌شی یا روند نما؛ نمایش تصویری یا نموداری شماتیک که در آن مراحل عملیات با نمادهائی نشان داده می‌شود. -م.

## نمودار گردش کتاب





## ۰۴ پرسش

پدر: بگو ببینم پسر، چرا همیشه جواب  
سؤال را با سؤال می‌دهی؟  
پسر: چرا ندهم؟

منظور از سؤال به دست آوردن اطلاعات بیشتر از کودک است<sup>۱</sup>. جمله «بعد از مدرسه چه کار می‌کنی؟» نمونه‌ای از يك جمله سؤالی است. تمام جمله-هائی که به علامت سؤال ختم می‌شود پرسش به شمار نمی‌آید. برخ از آنها جنبه تأکیدی دارد یعنی نیازی به پاسخ ندارد. وقتی می‌گوئید: «یادت می‌آید وقتی برای مرخصی به کالیفرنیا می‌رفتیم چقدر طول کشید تا رسیدیم؟» می‌توانید با لحن گفتار خود روشن کنید که در انتظار پاسخی نیستید. منظور از سؤال هائی مانند: «ترا می‌ترساند، نه؟» این است که به بچه بفهمانید احساس او را درك می‌کنید نه این که از او اطلاعات بیشتری می‌خواهید. اما منظور ما در این بخش آن سؤالی است که برای دریافت پاسخ و کسب اطلاعات بیشتر صورت می‌گیرد.

پرسش جویای اطلاعات بیشتر است. قصد این است که بدین وسیله کودک به بحث، توضیح، یا پروراندن بیشتر يك مطلب وادار شود. در گفتگوی زیر پاسخ کدام يك از مادرها به بهترین نحو نمونه يك سؤال را نشان می‌دهد؟

۱. نتیجه عادی سؤال کردن از کودک این است که چیزی دستگیرتان نشود؛ به این ترتیب عنوان نزدیک به عنوان کتاب ما می‌تواند این باشد: وقتی که به نتیجه‌ای نرسیدید چه کار کردید؟ هیچ‌کار.

کودک: مامان، چه کار کنم که دیگر خواب بد نبینم؟  
 مادر: (الف) بالاخره خودش از بین می‌رود. می‌دانی؟  
 (ب) منظورت این است که می‌خواهی راهی پیدا کنی که دیگر خواب بد نبینی؟

(پ) چرا فکر می‌کنی دوباره خواب بد می‌بینی؟  
 آیا (الف) یا (ب) را انتخاب کردید؟ این پاسخ‌ها هر چند دارای علامت سؤال است اما جویای اطلاعات بیشتر نیست، در نتیجه سؤال خواننده نمی‌شود. مورد (الف) حتی در پی دریافت پاسخی هم نیست. مادر (ب) هم به جای آن که خواهان اطلاعات بیشتر باشد در واقع می‌پرسد: «آیا منظور تو را درست فهمیده‌ام؟» او گفته‌ی کودک را به او برمی‌گرداند. پاسخ (پ) انتخاب درست است. این نمونه‌ای از پرسش است زیرا از کودک می‌طلبد که کمی بیشتر روی مطلب بحث کند و آن را شرح بدهد.  
 وقتی که از کودک سؤال می‌کنید می‌خواهید اطلاعات بیشتری از او به دست آورید. البته راه‌های دیگری هم برای گرفتن اطلاعات هست. بعضی وقت‌ها تنها گفتن «هوم»، یا «خوب» و یا سرتکان دادن کافی است.

### چه وقت باید از سؤال استفاده کرد؟

این که از سؤال باید استفاده کرد یا نه بستگی به نظر والدین دارد. گاهی سؤال کردن کار به جایی است. اما غالباً کار غیرعاقولانه‌ای است.  
 خیلی وقتها پرسش به جایی نمی‌رسد چون یا پاسخ اهمیتی ندارد، زیرا خود آن را از پیش می‌دانید، و یا جواب هر چه باشد قبلاً تصمیم خود را برای چگونگی روبرو شدن با اوضاع گرفته‌اید.  
 پرسش: کی پول توی این کیف را دزدیده؟

اگر می‌دانید، پاسخ اهمیتی ندارد.

پرسش: کی رنگ‌ها را روی زمین ریخت؟  
اگر قصد دارید یکی یا همهٔ بچه‌ها را به کمک هم وادار به پاک کردن رنگ‌ها کنید، این که چه کسی آن را ریخته اهمیتی ندارد. پرسیدن این سؤال تنها شما را وارد یک بحث و بازجویی بی‌فایده می‌کند.

از آنجا که بچه‌ها میل ندارند دربارهٔ بعضی چیزها حرف بزنند، زیاد سؤال کردن ممکن است در آنها حالت دفاعی یا مخالفت برانگیزد. گاهی سؤال‌های زیاد والدین باعث «بسته شدن» و سکوت کودک می‌شود. به مثال زیر توجه کنید:

مادر بزرگ یک پاکت آب نبات به کودک می‌دهد تا با برادر و خواهر-هایش قسمت کند. بعد از ناهار او به هر یک از بچه‌ها یک آب نبات داد به طوری که دو آب نبات در پاکت باقی ماند. کودک به سمت در می‌رود.

مادر: بقیهٔ آب نبات‌ها را چه کار می‌کنی؟

بچه: (سکوت)

مادر: بقیهٔ آب نبات‌ها را چه کار می‌کنی؟

بچه: هیچی!

مادر: چرا یکی را به وات نمی‌دهی و دیگری را خودت برداری؟

بچه: (سکوت)

مادر: لاری، می‌شنوی ماما چه می‌گوید؟

بچه: چی؟

سؤال‌های زیاد ممکن است در کودک حالت دفاعی به وجود آورد و او نتواند آزادانه حرف بزند. اگر سؤال‌های باعث نگرانی، ترس، یا دلخوری بچه شود و یا جواب او برای خودش دردسری فراهم کند، خاموشی پیش می‌گیرد. در این گونه موارد بهتر است بچه را قبول کنید و به گونه‌ای حمایت آمیز با او رفتار کنید. در بخش بعدی می‌بینید که چگونه دو شیوهٔ رفتار والدین، کودک را تشویق می‌کند تا به راحتی حرف بزند.

البته در موقعیت‌های بسیاری يك سؤال مستقیم نه تنها مناسب بلکه ضروری است، زیرا باب گفتگو را باز نگه می‌دارد. از طرفی چون سؤال کردن مستقیم‌ترین راه برای به‌دست آوردن اطلاعات درباره يك مشکل است، در اولین تلاش خود برای آن که بفهمید مساله چیست، از آن استفاده کنید. اگر نتیجه‌ای نبخشید راه‌های دیگر که در بخش‌های بعدی بحث شده را امتحان کنید.

### چطور سوال می‌کنید؟

اگر می‌خواهید در پرسشی که می‌کنید اطلاعات به‌دست آورید باید دو نکته را رعایت کنید: سوال را باز و دوستانه بکنید.

#### پرسش‌های باز

بعضی سوال‌ها چنان «بسته» است که پاسخ آن‌ها تنها می‌تواند چند کلمه کوتاه مانند «بله»، «نه»، یا «نمی‌دانم» باشد. پرسش‌های دیگر «باز» است و شما را به اطلاعات پیش‌تر رهنمون می‌شود. به فرق این دو گونه سؤال نگاه کنید:

#### پرسش‌های بسته (و جواب‌هایش)

امروز مدرسه چطور بود؟ (خوب.)

خوش گذشت؟ (آهان.)

چیزی یاد گرفتی؟ (نوج)

#### پرسش‌های باز (و جواب‌هایش)

امروز سر کلاس قرائت چه کردید؟ (از کتابی که خوانده بودیم امتحان

داشتیم) یادت می‌آید چه سوال‌هایی داده بودند؟ (سؤال شده بود که کدام قسمت را بهتر به یاد داریم و در آن قسمت چه‌ها پیش آمده بود.)  
تو کدام قسمت را بهتر از قسمت‌های دیگر به یاد داشتی، برایم تعریف کن در آن قسمت چه پیش آمد؟ کی چه کار کرد و چه گفت و آخرش چه شد؟ (من از آن قسمت خوشم نیامد چون که بد بود. در آن کولیا به سگ خود تکه‌ای گوشت داد که وسط آن سوزن گذاشته بود. سگ خورد و زخمی شد.)

#### تمرین‌هایی درباره سؤال کردن

فرض کنید می‌خواهید بدانید در مهمانی‌ای که فرزندان تازه از آن برگشته چه گذشته است. دو پرسش بسته و دو پرسش باز با پاسخ‌های متناسب آنها بنویسید.

#### سؤال‌های بسته (و جواب‌هایش)

-۱

-۲

#### سؤال‌های باز (و جواب‌هایش)

-۱

-۲

حال آن‌ها را با مثال‌های زیر مقایسه کنید. یکسان نیستند. ولی اگر پرسش‌های بسته شما خواستار اطلاعات اندکی است و جواب‌هایش هم به همان کمی و کوتاهی است و نیز اگر پرسش‌های باز خواهان اطلاعات بیش‌تر است و به همان گونه نیز پاسخ دریافت کرده در آن صورت مهارت لازم را پیدا کرده‌اید. طبیعتاً همیشه چنین نخواهد بود. همراه این فن، سایر فنون را نیز تجربه کنید به طوری که اگر از یکی استفاده کردید و

کاری پیش نبردید، دیگری را به کار بندید.

پرسش‌های بسته (و جواب‌های آنها)

مهمانی چطور بود؟ (خیلی خوب!)  
چه کار کردید؟ (بازی کردیم و خوراکی خوردیم.)

پرسش‌های باز (و جواب‌های آنها)

در مهمانی از چه چیز بیش‌تر خوشت آمد؟ (خوب، يك بازی را شروع کردیم که در آن دوبه‌دو یار شدیم. من و جیل با هم افتادیم، يك آهنگی هم نواخته می‌شد. جیل داستانی برایم گفت و قبل از آن از من پرسید فکر کن چه کنیم که دیگر دشمنی نباشد. بعد از سه دقیقه او ساکت شد و من بایستی به یاد می‌آوردم که چه آهنگی پخش می‌شد (۱)، در جواب سؤال او چه فکری کرده بودم (۲)، داستانی که برایم گفته بود چه بود (۳) و باضافه آن هرچه که در اطراف‌مان می‌گذشت را برای او تعریف می‌کردم. می‌دانی، مثل يك بازی حافظه بود.)

پرسش‌های دوستانه

هنگامی که کودک کاری بر خلاف میل شما می‌کند، احتمالاً دیگر نمی‌توانید به طرزی دوستانه درباره کار نادرست او از وی سؤال کنید. با این همه، پاره‌ای راه‌ها از بقیه دوستانه تر است. به تفاوت این دو نوع سوال توجه کنید:

پرسش‌های دوستانه (و جواب‌های آنها)

کارلو، می‌بینم آن تکه شیرینی که در یخچال گذاشته بودم دیگر نیست. اگر قبل از شام زیاد بخوری دیگر نمی‌توانی آن قدر

که باید گوشت یا سبزی بخوری. حالا دوست داری چه کار کنم؟  
دیگر شیرینی دور و بر تو نگذارم که برای خوردن آن وسوسه  
نشوی یا برای چنچه خوردن هویج، کرفس، و پنیر برایت  
نگذارم؟ (خب، اگر کرفس و هویج می گذاشتی گمانم خوب  
بود)

در این سوال تهدید به تنبیه وجود ندارد. موقعیت پذیرفته می شود و برای  
حل مساله يك چاره پیش رو گذاشته می شود.

پس نمره امتحان حسابت تك شده؟ بگذار ببینم. این را درست  
حل کرده ای و آن را غلط. می خواهی به من نشان بدهی چطور  
این ها را حل کرده ای؟ (البته، نگاه کن...)

خب دان، گمانم بدانم مشکل از کجاست. آیا تو تا پیش از  
امتحان نظیر این مساله را حل کرده بودی؟ (بله، ولی مثال های  
توی کتاب را خودت می توانی ببینی.)

پاسخ این پرسش ها اطلاعات بیشتری به دست می دهد. گرفتن نمره تك در آن ها  
قاید نمی شود لیکن تهدید به تنبیه هم وجود ندارد. این پرسش ها به یافتن  
راه چاره کمک می کند.

پرسش های غیر دوستانه (و جواب های آن ها)

کارلو، شیرینی توی یخچال را تو خوردی؟ حتماً اشتهايت هم  
کور شده اگر غذايت را نخوری بين چطور به حسابت  
می رسم! (دیشب يك کم خوردم، امروز نخوردم.)

در این پرسش نوعی تهدید به تنبیه وجود دارد. جواب کارلو هر چه باشد  
در هر حال موقعیت بدی دارد.

پس نمره امتحان حسابت تك شده؟ درس نخواندی، این طور  
نیست؟ چنه قدر برای امتحان خواندی؟ موضوع چیست؟ طرز  
درس خواندن را بلد نیستی؟ (من خواندم. سوال ها بد هستند)

و معلم هم هیچ توضیح نمی‌دهد.)  
 این پرسش‌ها این طور می‌رساند که بچه تنبل یا کودن است. در بیشتر این موارد كودك یا دروغ می‌گوید یا گریه می‌کند و یا بی‌اعتنائی می‌کند.  
 در پرسش غیر دوستانه حقیقت‌گوئی تهدید به تنبیه را به دنبال دارد و اگر هم حقیقت معلوم باشد باز كودك را به باد سرزنش می‌گیرد و یا به‌طور ضمنی او را احمق می‌خواند. گذشته از این هر گاه از پیش تصمیم خود را گرفته‌اید که چه کار کنید و پاسخ كودك تغییری در آن نمی‌دهد پرسش غیر دوستانه هیچ فایده‌ای ندارد. به كمك سؤالات دوستانه می‌توانید مشکل را بهتر بفهمید و بنابراین برایش چاره بیاندیشید. در این گونه پرسش‌ها خبری از تهدید به تنبیه نیست.

#### تمرین درباره سوال کردن

فرض کنید به خانه آمده‌اید و می‌بینید طبقه پائین یکسره به هم ریخته و رنگ‌ها همه جا روی زمین پاشیده است. بچه‌ها بالا هستند و خودشان هم رنگی شده‌اند. يك پرسش دوستانه و يك پرسش غیر دوستانه با جواب‌های متناسب آن، بنویسید.

پرسش دوستانه (و جواب آن):

---



---

پرسش غیر دوستانه (و جواب آن):

---



---

حالا آن‌ها را با پرسش و پاسخ‌های ما بسنجید.



پرسش دوستانه (و جواب آن):

تامی و روبرتا، پائین دیدم رنگ‌ها روی زمین ریخته. می-  
خواهید حالا آنها را پاک کنید یا بعد از شام؟ (بعد از شام.)  
بسیار خوب، اگر در وقت پاک کردن کمکی، پیشنهادی خواستید  
مرا خبر کنید، خوب؟ (باشد!)

پرسش غیر دوستانه (و جواب آن)

هر وقت که من از خانه بیرون می‌روم شما يك گندی بالا می-  
آورید. کی این کار را کرده؟ می‌دانید پاک کردن يك همچو کثافت  
کاری چه قدر سخت است؟ هر کس این کار را کرده امروز و  
فردا حق ندارد بیرون برود و تلویزیون تماشا کند. کی کرده؟  
(تامی کرده! نه، روبرتا کرده!)

حالا اگر در اثر دیدن رنگ‌هایی که روی زمین ریخته «از جا در  
رفتید»، ناراحت نشوید. همان‌طور که در بخش‌های بعدی خواهید دید پدر  
و مادرها حق «بشدت عصبانی شدن» را دارند. در حال حاضر بهتر است  
یکی یکی جلو بروید. فعلا يك فن را یاد بگیرید اگر ثمری را که می‌خواهید  
نمی‌گیرید، تدابیر جدید بسیاری برای امتحان در اختیار خواهید داشت.



## ۵. حمایت و پذیرش

من... کسی را یافته‌ام که سراب را  
آب می‌کند.

ادوارد شلدان<sup>۱</sup>

بعضی وقت‌ها حتی يك سؤال باز، دوستانه و مستقیم هم به جایی نمی‌رسد (یعنی اطلاعاتی به شما نمی‌دهد). حتی ممکن است باعث سکوت، گریه، یا منفی بافی کودک شود. ممکن است طفل دستخوش آشفتگی باشد، موضوع سؤال برایش مبهم باشد، یا از پی آمده‌های پاسخ دادن بیمناک باشد. در چنین مواردی باید به گفتگوی بر مبنای حمایت و پذیرش روی آورد. در آن صورت کودک حداقل برای پرسش‌های مستقیم‌تر آماده می‌شود و احتمالاً در پاسخ اطلاعاتی هم می‌دهد. ببینیم گفتگوی مبتنی بر حمایت و پذیرش چیست.

گفتگوی مبتنی بر حمایت به بچه نشان می‌دهد که شما طرف او هستید. در این شیوه گفتگو کلمات دلگرم کننده‌ای مانند: «کارت را خوب انجام می‌دهی»، «بالاخره همه چیز درست می‌شود»، و «این چیزها زیاد پیش می‌آید»، به کار می‌رود و منظور آن است که به بچه فهمانده شود نباید آن قدر ناراحت شود چون که زندگی همین است. نمونه‌های زیر، سه روش به کارگیری گفتگوی مبتنی بر حمایت را نشان می‌دهد.

کودک: (گریه کنان) جمی<sup>۲</sup> مرا زدا!

مادر: خب، خب، الان خوب می‌شود.

۱. Edward sheldon

2. Jamie

در نمونه بالا مادر با گفتن این که بالاخره خوب می‌شود از کودک حمایت می‌کند.

کودک: (گیج و ناراحت) جداً نمی‌دانم چطور می‌توانم پروژه درس علوم را سر وقت تمام کنم.

پدر: سخت نگیر. خیلی وقت‌ها برای آدم کارهای دیگر پیش می‌آید. یا پروژه را تمام می‌کنی یا نمی‌کنی. نگران نباش.

در مثال بالا پدر با گفتن این که: «این يك مسأله معمولی است و اگر از عهده بر نیامدی نباید خیلی ناراحت بشوی» از کودک حمایت می‌کند.

کودک: (ناراحت) کارلوا، امروز حسابی خراب کردم. از شش تا پاسی که گرفتم فقط سه تا را گل کردم.

برادر: خوب دیگر، آدم بعضی روزها بد می‌آورد. تازه، تو سه تا گل زدی و بقیه بازیات هم خیلی خوب بود.

در این جا برادر با گفتن اینکه، «خوب، زندگی همین است و کار تو هم خوب است» از بچه پشتیبانی می‌کند.

در گفتگوی مبتنی بر پذیرش احساسات یا افکار کودک به خودش منعکس می‌شود انگار به او می‌گوئید: «این طور احساس می‌کنی؟» مراد آن است که از قضاوت در باب خوبی یا بدی پرهیز کنید. در این شیوه حرف زدن، مخاطب کودک را تهدید یا تنبیه نمی‌کند. نمونه‌های زیر گفتگوی مبتنی بر پذیرش والدین را نشان می‌دهند.

کودک: (گریه کنان) جمی مرا زدا!

مادر: حتماً خیلی دردت گرفت.

در این نمونه مادر احساسی را که کودک بیان می‌کند به خودش باز می‌نمایاند و به این ترتیب او را قبول می‌کند و نشان می‌دهد که بچه را درک می‌کند.

کودک: (گیج و ناراحت) جداً نمی‌دانم چطور می‌توانم پروژه درس علوم را سر وقت تمام کنم.

پدر: وای! خیلی بد شد نه؟ انگار نمی‌توانی آنرا سر وقت تمام کنی.

در این جا پدر به وسیله منعکس کردن احساس کودک («خیلی بد») و افکار او («نمی‌توانم از پس آن برآیم») او را قبول می‌کند.

کودک: (ناراحت) کارلو، امروز حسابی خراب کردم. از شش تا پاسی که گرفتم فقط سه تا را گل کردم.

برادر: انگار از این که همه پاس‌ها را گل نکرده‌ای خیلی ناراحتی، هان؟

در این جا برادر به وسیله منعکس کردن احساس کودک («خیلی ناراحتی») و افکار او («همه‌شان را گل نکرده‌ای») وی را می‌پذیرد.

به‌کار بردن شیوه گفتگوی مبتنی بر حمایت و پذیرش از طرف والدین کمک می‌کند تا نگرانی طفل کاهش یابد و او را برای رریاروئی با اشکالات عملی که با آنها روبرو است آماده می‌کند. حمایت و پذیرش کودک را برای سؤال‌ها و پیشنهادهایی که در قبال مسأله‌اش می‌دهند آماده می‌کند.

### تمرین درباره تشخیص شیوه‌های حرف زدن والدین

معلوم کنید پاسخ‌های زیر در کدام يك از شیوه‌های پرسش، پذیرش، حمایت، و چیزهایی دیگر می‌گنجد.

پدر همراه دو تا برادرهای بزرگتر راهی تماشای مسابقه بسکتبال است. بچه کوچک‌تر از این که به او اجازه رفتن نداده‌اند خیلی غمگین است.

کودک: چرا من هم نمی‌توانم به تماشای مسابقه بروم؟  
(الف) می‌دانی که واقعاً هنوز کوچک‌تر از آن هستی که از

بسکتبال سر در بیاوری؟

اصطلاح:

(ب) اصلا چرا می‌خواهی بروی؟

اصطلاح:

(پ) چند دقیقه بعد دیگر این قدر غصه نمی‌خوری. اصلا روز

شنبه تو را به تئاتر بچه‌ها می‌بریم و به تو خیلی خوش می‌گذرد.

اصطلاح:

(ت) از این که نمی‌توانی بروی خیلی ناراحتی - انگار هیچ

وقت نمی‌توانی جایی بروی.

اصطلاح:

### پاسخ‌ها

(الف) چیزهایی دیگر (پرسش، پذیرش، یا حمایت نیست. در حقیقت توضیح

دادن است. هر چند حالت سؤالی دارد ولی در واقع خواهان اطلاعات

بیشتر نیست.)

(ب) پرسش

(پ) حمایت

(ت) پذیرش

اگر با طبقه بندی بالا موافق نیستید بار دیگر مطالب صفحه‌های ۳۶ تا ۳۲ را

بخوانید.

و اما پذیرفتن طفل موضوعی مهم‌تر از آن است که با گفتن چند کلمه معین

صورت بگیرد. احساسات شما از راه‌های گوناگونی به کودک منتقل می‌شود.

۱. اگر همچنان با ما موافق نبودید ناراحت نشوید ممکن است حق با شما باشد

(حمایت، نه؟)

هر اشاره، حرکت، حالت صورت، یا آهنگ صدا گویای احساسات شماست. در این کتاب روی حالت حرف زدن با بچه‌ها تکیه می‌شود. اگر کودکی را حقیقتاً نمی‌پذیرید، اگر احساسات شما برای پذیرش او جاری نمی‌شود، صرف‌نظر از آن چه که بر زبان می‌آورید، حالت شما ناگفته‌ها را به کودک می‌گوید. هرگاه کودکی را واقعاً قبول می‌کنید، صرف‌نظر از آن چه که بر زبان می‌آورید، احساسات شما آن چه را که باید بیان می‌کند. بیشتر والدین وقتی دشواری‌های زمان کودکی خود را به یاد می‌آورند، بهتر می‌توانند با کودکان خود همفکری کنند. آن‌ها که در زندگی زیاد رنج کشیده‌اند خیلی خوب می‌توانند احساس همدردی را در خود پرورش دهند. خوب است به توصیفی که آن مورولیندبرگ<sup>۱</sup> درباره ادوارد شلدان<sup>۲</sup> کرده نگاه کنید:

... مردی که در زندگی خود بر دشواری‌های فوق‌بشری چیره شده و با این همه، شورایثار برای دیگرانی که با آنان می‌آمیخت هم‌چنان در او باقی بود. ادوارد شلدان با قلب خود می‌نگریست. وی مردم را، همه‌شان را، با عشق نگاه می‌کرد. آن‌ها را می‌دید... نه تنها همان‌طور که بودند، بلکه بدان‌گونه که برای شدن می‌کوشیدند، بدان‌گونه که می‌خواستند باشند. نظاره‌گری آفریننده در زندگی کسانی بسیار بود... نظاره‌گری خلاق که زندگی انسان‌ها را به آنان باز می‌نمایاند، لیکن به گونه‌ای بسامان، شکل گرفته، نقشه‌مند و حتی، زیبا...<sup>۳</sup>

ظاهراً شلدان هر جا که نیازمند بود از حمایت‌های دیگران می‌توانست برخوردار شود؛ او این ویژگی را همان‌طور در دیگران باز می‌یافت. عبارت:

1. Anne Morrow Lindberg
2. Edward sheldoff
3. Eric W. Barnes, *The Man Who Lived Twice*, New York, Charles Scribner & Sons, 1965, p.8-9

من کسی را یافته‌ام که سراب را آب می‌کند را. در واقع در نامه‌ای خطاب به شخصی که بدین طریق به وی یاری رسانده بود نوشت. و اما این آرزوئی بزرگ و تقریباً دست‌نیافتنی است. تا آن‌جا که به بخش «احساسی» آن مربوط می‌شود تنها می‌توان به تجربه یا جادو یا تصادف و یا ارتباط با دیگران رو کرد. اما آن‌جائی که «رمز» و «فن» کار مطرح است، عنوان بخش ما گویای مطلب است.

وقتی از روش پذیرش در حرف زدن استفاده می‌کنید، انگار آینه‌ای را جلوی کودک می‌گیرید که به او می‌گویید: «این چیزی است که من از گفته‌تو می‌فهمم.» مثل آن‌که آینه‌ای وجود دارد که می‌تواند آن‌چه را که از گفته‌تو شخصی احساس یا درک می‌کند منعکس کند. آینه بسیار نافذ است. لیکن پاسخی نمی‌دهد، قضاوتی نمی‌کند، تعبیر و تفسیر نمی‌کند، نمی‌گوید چه باید بکنید، و یا سؤالی از شما نمی‌کند. آینه فقط آن‌چه را که روبروی آن می‌گذارید باز می‌نماید. شما به خود می‌نگرید، از خویشتن پرسش کرده و به داوری خود می‌نشینید. آینه شما را بسادگی به خودتان باز می‌نماید.

### تمرین‌هایی درباره استفاده از گفتگوی مبتنی بر پذیرش و حمایت

#### تمرین ۱

راب: چهارده ساله، بغض‌آلود: دلم نمی‌خواهد توی مهمانی رقص کراوات ببندم!

مادر: چرا؟ مگر چطور می‌شود؟

راب: (با پافشاری) نمی‌خواهم دیگر! مهم نیست چرا!

مادر: یعنی به نظرت هیچ فرقی نمی‌کند، به هر حال دلت نمی‌خواهد

کراوات ببندی.



راب: همین طور است!

مادر: او... هوم

راب: آخر، موضوع این است که... از پسرانی که توی مهمانی‌های رقص عصر جمعه کراوات می‌بندند خوشم نمی‌آید. و تازه، بیشتر بچه‌ها هم نمی‌بندند!

(الف) این نکته که راب برای سؤال آماده نبود را چطور بیان می‌کنید؟

---

(ب) هنگامی که مادر فهمید که راب برای سؤال آماده نیست از چه شیوه گفتگویی استفاده کرد؟

---

(پ) پس از آن که مادر طرز عذر زدن خود را از سؤال کردن به سیرت دیگر برگرداند چه پیش آمد؟ واکنش راب چطور بود؟

---

### پاسخ‌های تمرین ۱:

(الف) این که راب برای سؤال آماده نبود را از آن جا می‌توان گفت که آن چه را که مادرش می‌خواست بداند نگفت. او منفی بود.

(ب) مادر از شیوه پذیرش استفاده کرد. افکار و احساسات راب را به خودش باز نمایاند.

(پ) نتیجه روشن بود. راب سبک شد و بی آنکه مادرش دوباره پرسد به او گفت که چرا دلش نمی‌خواهد کراوات ببندد.

### تمرین ۲

مارشای یازده ساله، در حالی که دستش را روی دهانه گوشی تلفن گذاشته، به مادرش می‌گوید: مادر، دنیا می‌پرسد امشب می‌توانم برای آن

1. Donna

که با هم تکالیف‌مان را انجام دهیم به خانه آنها بروم.  
 مادر: خودت می‌خواهی بروی؟ (مادر سؤال می‌کند)  
 مارشا: نمی‌دانم. به نظر تو می‌توانم بروم؟  
 مادر: اگر دلت می‌خواهد، می‌توانی بروی. اگر خواستی بمانی که  
 بمان. (مادر با نشان دادن دو راه به او پند می‌دهد.)  
 مارشا: بالاخره چه کار کنم؟  
 مادر: بستگی دارد که خودت چه بخواهی. چرا این برایت مساله  
 شده است؟ چه چیزی تصمیم‌گیری را این قدر برایت سخت کرده است؟  
 (مادر دوباره سؤال می‌کند)  
 مارشا: فقط به من بگو که می‌توانم بروم.  
 مادر: گاهی تصمیم‌گیری برایت جداً سخت می‌شود، نه؟ انگار  
 بگوئی: «خدا یا، چه باید بکنم؟» (مادر از سؤال کردن به روش دیگری رو  
 می‌کند)  
 مارشا: آره. چون که دنا از من زرنگ‌تر است و مرا مسخره می‌کند.  
 اما کمک هم می‌کند.  
 مادر: پس می‌گوئی: «اگر بروم ممکن است مسخره‌ام کند. اگر هم  
 نروم از کمک او محروم می‌شوم.» (دوباره مادر به جای سؤال کردن به شیوه  
 دیگری رو می‌کند)  
 مارشا: آره. خوب، گمانم بروم. اگر مسخره‌ام کند من هم می‌خندم  
 یا برمی‌گردم. (دستش را از روی دهانه گوشه برمی‌دارد و می‌گوید: «همین  
 الان می‌آیم.»)  
 (الف) مارشا برای پرسش‌های مادرش آماده نبود. این را چطور می‌توان  
 بیان کرد؟

---

(ب) وقتی که مادر فهمید مارشا برای سؤال‌های او آماده نیست از چه  
 شیوه‌ای استفاده کرد؟

(ب) تأثیر آن روی مارشا چه بود؟ مارشا چه واکنشی نشان داد؟

---

### پاسخ‌های تمرین ۲:

(الف) مارشا به یقین برای شوالیات مادرش آماده نبود. این را از پاسخ‌هایی که می‌داد می‌توان معلوم کرد. برای پاسخ دادن خیلی به مادرش وابسته بود. ممکن بود هر چه که مادرش می‌گفت بکند مارشا اطلاعاتی را که مادر در سؤال‌های خود می‌جست به او نمی‌داد. به چیزهای دیگر توجهی نمی‌کرد. تنها يك جواب می‌خواست.

(ب) مادر از شیوه پذیرش در حرف زدن بهره‌گرفت و دوبار دقیقاً آنچه را که از احساسات و افکار مارشا دریافته بود به خودش منعکس کرد.

(پ) در نتیجه این شیوه حرف زدن، مارشا احساس آزادی بیشتری کرد که درباره مشکل خود بدون خجالت حرف بزند. سپس به سؤالات پاسخ داد و سرانجام تصمیم خود را گرفت.

### تمرین ۳

لیسای پانزده ساله: پدر، امروز جمعه است و من باید دوشنبه درباره يك پرونده قضائی مربوط به مسأله «بازرسی و توقیف» توی کلاس صحبت کنم. ولی وقت ندارم که خودم را حاضر کنم. او... این است که... نمی‌توانم در جلسه شرکت کنم. غیر ممکن است.

پدر: چرا درباره مسأله بیشتر حرف نمی‌زنی. شاید بتوانیم با هم قدری مطلب درباره‌اش جمع کنیم. (پدر پرسش مستقیم را امتحان می‌کند.)  
لیسا: (دیوانه‌وار) وقت نیست! ترجیح می‌دهم حتی به مدرسه نروم!  
پدر: درست می‌شود. حتی اگر هم موفق نشوی خیلی بد نیست.

موضوع سختی است. شاید هم موفق شوی! (پدر از سؤال کردن به شیوه دیگری از حرف زدن رو می‌کند)

لیسا: با این همه، وقت خیلی کمی مانده. ولی يك نسخه از پرونده پیش من است و اگر می‌توانستم نسخه‌ای از پرونده‌های دیگر هم پیدا کنم و يك نفر باشد که بتوانم جلوی او بحث کنم و عکس‌العمل او را بسنجم... پدر: انگار هنوز فکرت دنبال کمبود وقت است. باید مطلب بیشتری جمع کنی، کسی را پیدا کنی که نظرات خود را با او محک بزنی و عکس‌العمل او را بسنجی. (پدر دوباره شیوه حرف زدن خود را عوض می‌کند)

لیسا: آره! می‌شود در مورد عکس‌العمل، خودت به من کمک کنی؟ و اگر وقت داری فردا مرا به کتابخانه برسانی تا ببینیم می‌توانیم نسخه‌ای از پرونده‌های دیگری که اینجا ذکر شده پیدا کنیم؟ (الف) چرا لیسای برای سؤال پدرش آماده نبود؟ این را از کجا می‌توان گفت؟

(ب) پس از آن که بار اول سؤال پدر به نتیجه‌ای نرسید، او کدام شیوه حرف زدن والدین را به کار برد؟

(پ) پس از آن از کدام شیوه استفاده کرد؟ واکنش لیسای نسبت به آن چه بود؟

### پاسخ‌های تمرین ۳:

(الف) آماده نبودن لیسای را از آنجا می‌شد تشخیص داد که او نگران بود و فکری کرد با وظیفه‌ای نشدنی روبرو است. مسأله برای خودش گنگ بود از

## حمایت و پذیرش ۵۹

این رو سوال پدرش کمکی نکرد. به جای پاسخ دادن به سوال گفت «وقت نیست» و «ترجیح می‌دهم مدرسه نروم» او از ترس شکست دست به امتحان نزد؛ بنابراین صرف نظر کرد.

(ب) پدرش ابتدا از شیوه حمایت در حرف زدن استفاده کرد («درست می‌شود») احتمالاً همین باعث شد که لیساً آسودگی خاطری بیابد و در سایه آن ببیند که امکانش هست که کارش را به انجام برساند و احتمال شکست آن قدر او را نترساند.

(پ) پدر بعد از آن به نرمی شیوه پذیرش را به کار گرفت. احساسات و افکار دخترش را به خود او منعکس کرد. احتمالاً همین کار باعث شد حواس لیساً به مسأله و چگونگی حل آن متمرکز شود و به این ترتیب بیم شکست در او کاهش یابد.



## ۶. بازهم پذیرش

اگر به حرف دیگران بموقع گوش کنید، مجبور نمی‌شوید فریادشان را بشنوید.

باب دیلان<sup>۱</sup>

در بخش پیش آموختید که چگونه از شیوه پذیرش در حرف زدن استفاده کنید. یاد گرفتید بیشتر وقت‌ها که پرسش مستقیم یا اظهار عقیده مستقیم مؤثر نیست این شیوه کارگرمی شود. وقتی کودک قدری نگران است، طالب یاری شماست، یا احساسات و افکارش برای خودش گنگ است، این بهترین شیوه است. این روش بخصوص در مورد کودکی مؤثر است که در صورت چیره شدن بر بیم از شکست، منفی بافی، یا پریشان‌خاطری توانائی حل مشکلات خویش را داراست. ولی بازتاب درست احساسات و افکار کودک کار آسانی نیست.

### پاسخ مبتنی بر پذیرش و خطاهای آن

پاسخ مبتنی بر پذیرش ممکن است منظور و احساسات کودک را به درستی منعکس نکند.<sup>۲</sup> گاهی احساسات و افکار به تمامی و روشنی بیان نمی‌شود و

#### 1. Bob Dylan

۲. گاهی والدین به عمد حرف بچه را غلط تعبیر می‌کنند تا او را نرنجانند و دلش

←

از این رو وظیفهٔ بازتاب آن‌ها نیز دشوار می‌شود. اگر والدین مسلم بپندارند که کودک به روشنی احساسات خود را بیان کرده ممکن است در استفاده از شیوهٔ پذیرش به سادگی احساسات یا افکاری سوای آن چه بچه واقعاً ابراز داشته را به او منتقل کنند. چهارگونه اشتباه در این راه وجود دارد:

۱. خطای بیانی: تنها گفته او را تکرار کردن [و نه احساس و فکرش را. - م.].
۲. خطای زبانی: به کاربردن زبان بسیار سخت یا عامیانه [غیر قابل فهم برای کودک. - م.].
۳. خطای سنجش عمق: ارزیابی زیادتر یا کم‌تر از واقعیت احساسات کودک.
۴. خطا در فهمیدن منظور: کاستن یا افزودن به منظور کودک.

### خطای بیانی یا اشتباه کلامی

به زبان ساده، اشتباه کلامی عبارت از تکرار کلمات کودک است. مثلاً کودک می‌گوید: «می‌ترسم» و مادر پاسخ می‌دهد: «می‌ترسی». این پاسخ احساسات کودک را آن طور که باید منعکس نمی‌کند زیرا تنها طوطی‌وار همان چه را که او گفته تکرار می‌کند. جواب مبتنی بر پذیرش مناسب آن است که احساسات کودک را باز نمایاند نه اینکه تنها گفته‌اش را نقل کند. اگر احساس و فکر او را به زبانی قدری متفاوت تر از گفته خودش برایش بیان نکنید او چطور بفهمد که شما او را درک می‌کنید و قبولش دارید،



را به دست آورند. به مثال زیر توجه کنید [نویسنده در این جا به وسیله بازی با کلمات و استفاده از کلمهٔ match به معانی «کبریت» و «نظیر تو» مفهوم فوق را را می‌رساند. - م.]:

کودک: (شیر اجاق گاز را باز می‌کند) ماما، یک کبریت به من می‌دهی؟  
مادر: (در حالی که او را بغل می‌کند) نظیر تو توی دنیا پیدا نمی‌شود!



فرض کنید بچه‌ای می‌گوید: «بابا، این که تصمیم بگیرم چه کاره شوم برای من جداً خیلی سخت است.» در کدام يك از پاسخ‌های مبتنی بر پذیرش زیر خطای کلامی می‌بینید؟

(الف) خوب پسرم، جداً تصمیم‌گیری درباره این که چه کاره شوی برایت سخت است.

(ب) خوب پسرم، به نظر... تصمیم سختی است، هوم، مثل این که... توی چه زمینه کاری بخواهی وارد شوی؟

مورد (الف) مرتکب خطای کلامی می‌شود زیرا به سادگی و طوطی‌وار گفته خود کودک را تکرار می‌کند. در این جا بچه نمی‌تواند تشخیص دهد که پدرش او را درك و قبول می‌کند یا نه. مورد (ب) با گفتن («به نظر... تصمیم سختی است») و («توی چه زمینه کاری بخواهی وارد شوی») به ترتیب احساس و اندیشه او را منعکس می‌کند. در این مورد پدر برای بازگوئی آن چه کودک گفته از کلمات دیگری استفاده کرده است.

### خطای زبانی

گاهی پدر و مادر به زبانی که یکسره با زبان کودک فرق می‌کند با او حرف می‌زنند. اگر احساسات و افکار کودک را با زبانی پیچیده‌تر از زبان خود او و یا به غیر از سبک گفتار معمولی‌تان منعکس کنید، در واقع به زبانی دیگر حرف زده‌اید و بدین ترتیب نتوانسته‌اید به بچه نشان دهید که او را درك و قبول می‌کنید. مثلاً:

کودک: جیمی عصبانیم کرد.

مادر: قدری خشمگین شدی.

در این جا زبان مادر از زبان بچه پیچیده‌تر است و بنابراین در بیان پذیرش کودک مرتکب خطای زبانی می‌شود. (مگر آن که زبان معمولی مادر همین است و فرزندش به آن خو کرده و آن را می‌فهمد یا این که مادر اصلاً بخواهد شوخی کند)

از طرف دیگر زبان مادر نباید در جهت دیگر، یعنی سادگی مفرط و عامیانه بودن، از زبان کودک خیلی دور باشد. مثلاً:

کودک: از خواب بعد از ظهر متنفرم م!

مادر: این چرت زدن لعنتی هم کفرت رو بالا می‌آره‌ها!

باز هم زبان مادر با زبان طفل هماهنگ نیست. ولی اگر زبان معمولی مادر همین است یا وی قصد دارد دل کودک را به دست آورد یا حواسش را پرت کند در آن صورت خطای زبانی را می‌توان روا شمرد.

با فرض اینکه در گفتگوی زیر پدر قصد خوشمزگی ندارد و نیز طرز حرف زدنش هم با فرزندش خیلی فرق ندارد ببینید در کدام يك از پاسخ‌های زیر خطای زبانی وجود دارد.

کودک: پدر، هر وقت من لباسم را روی زمین می‌گذارم ماما برش می‌دارد و يك هفته قایم می‌کند. آخر من يك وقت لازمشان دارم.

پدر (الف): یعنی می‌گوئی... «خدایا، من چطور می‌توانم لباسی را که روی زمین گذاشتم و مادر برداشته و قایم کرده بپوشم؟»

(ب): بنابراین منظورت این است که... اگر آخرین منزلگاه لباس تو زمین باشد ماما با آن به پرواز در می‌آید و تو هم چون يك نوزاد برهنه می‌مانی.

(پ): یعنی می‌گوئی... این کار ماما که هر وقت تو لباس‌هایت را روی زمین پرت می‌کنی آنها را کش می‌رود، خیلی حرصت را در می‌آورد.

هر دو جواب (ب) و (پ) دارای اشتباه زبانی است. اما به خاطر داشته باشید که خطای زبانی می‌تواند آگاهانه و به قصد شوخی به کار رود. هم چنین هر گاه طرز حرف زدن والدین با کودک خیلی فرق داشته باشد ولی طرز طبیعی حرف زدن آنها همان باشد و کودک به آن خو کرده و آن را درک کند باز نمی‌توان گفت که والدین دچار خطای زبانی هستند.

### خطای سنجش عمق

احساسات كودك ممكن است شديد يا ضعيف باشد. احتمال دارد والدین در ارزیابی عمق احساسات بچه به هنگام انعکاس آن در شیوه پذیرش دچار اشتباه شوند. مثلاً:

كودك: (گریه کنان) آن قدر احساس بدبختی می کنم که دلم می خواهد خودم را بکشم.  
مادر: تو در آن مورد کمی ناراحتی.

بیان پذیرش مادر بسیار سطحی و از عمق احساسات كودك غافل است (مگر آنکه مادر با آهنگ صدا و حرکات خود نشان دهد که قصد شوخی دارد و یا خونسردی و آسان گیری انگلیسی ها را در پیش گرفته است)  
مثال زیر خطای سنجش عمق را در جهت عکس نمونه بالا، یعنی بازتاب احساس كودك با شدتی بسیار بیشتر از آنچه طفل واقعاً داشته است را نشان می دهد:

كودك: خدایا! بعضی وقت ها چقدر از دست داداش عصبانی می شوم.

پدر: یعنی می گوئی بعضی وقت ها آن قدر از او بدت می آید که می خواهی کله اش را بکنی.

این پاسخ عمق احساسات كودك را بیشتر از واقع ارزیابی کرده است و ابدأ درك و پذیرش پدر را نسبت به بچه نشان نمی دهد اما گاهی والدین برای شوخی و خنده این کار را می کنند. در این گونه موارد فن خوبی هم هست.

با در نظر گرفتن این که پدر در مثال های زیر قصد شوخی ندارد و نیز سبک گفتار او هم با فرزندش چندان فرق ندارد به نظر شما در کدام يك از پاسخ ها خطای سنجش عمق وجود دارد؟

كودك: يك ذره این جا آرامش لعنتی پیدا نمی شود که درس خواندا! همه اش صدای گریه بچه ها می آید!

پدر: (الف) یعنی می گوئی شنیدن صدای گریه بچه کمی حواس  
را پرت می کند.

(ب) یعنی می گوئی وقتی بچه يك ریز گریه کند به کلی حواس  
آدم پرت می شود..

(پ) انگار... صدای گریه بچه آن قدر اذیت کرده که اعصاب  
داغان شده.

هر دو مورد (الف) و (پ) دارای خطای سنجش عمق است. مورد (ب)  
نمونه درستی از پاسخ مبتنی بر پذیرش است.

#### خطا در فهمیدن منظور

هر گاه در پاسخ مبتنی بر پذیرش مضمون گفته کودک به غلط منعکس شود  
معنی آن فهمیده نشده است. این خطا یا به صورت افزودن به منظور کودک  
است یا کم کردن از آن، مثلاً:

کودک: پدر، من هشت دلار می خواهم که يك جفت کفش  
بخرم.

پدر: یعنی پول می خواهی که کفش بخری تا مثل دخترهای  
دیگر بشوی.

«تا مثل دخترهای دیگر بشوی» الزاماً جزو منظور کودک نیست. شاید درست  
باشد، ولی يك تفسیر است و از پذیرش فراتر می رود. هم چنین ممکن است  
والدین يك قصد منفی را به مفهوم گفته کودک اضافه کنند، مثلاً:

کودک: جدی یادم نمی آید جارو را کجا گذاشتم.

مادر: آره. امروز نمی خواستی کار کنی برای همین خیلی راحت  
یادت رفت جارو را کجا گذاشتی.

حذف موضوع هم يك جور خطا در فهمیدن منظور کودک است و به نوبه  
خود در رسانیدن حالت پذیرش شما به کودک ناکام می ماند، مثلاً:

کودک: من اصلاً از موسیقی مجلسی خوشم نمی آید. انگار سر

يك سفره بزرگ نشسته‌ام ولی غذاهای توی سفره را دوست ندارم یا گرسنه‌ام نیست.

مادر: (که درست به بچه گوش نمی‌دهد) آره، بعضی وقت‌ها آدم گرسنه‌اش نیست.

در کدام يك از پاسخ‌های مبتنی بر پذیرش زیر خطا در فهمیدن منظور وجود دارد.

پسر: بابا، من با این دختر به‌گوش می‌روم ولی پدرش همیشه يك موعظه سر می‌دهد که چرا قبل از آن که وارد خانه بشود آن قدر زیاد توی ماشین می‌مانیم.

پدر: (الف) یعنی می‌گوئی... می‌ترسی داخل خانه شوی چون پدرش درباره این که زیاد توی ماشین نگهش داشته‌ای موعظه سر می‌دهد.

(ب) می‌گوئی که... پدرش فکر می‌کند قبل از آن‌که او را توی خانه ببری خیلی توی ماشین نگهش می‌داری.

(پ) یعنی می‌گوئی هر وقت او را به خانه می‌بری... سخنرانی دیگری درباره این که زیاد توی ماشین معطل می‌شوید، در کار است.

پدر (الف) به مفهوم گفته‌ی کودک چیزهایی اضافه کرده است. پسر ننگت از این که به خانه دختر برود می‌ترسد. شاید می‌ترسید، اما اگر پدر می‌خواست گفته‌ی خود پسر را به او منعکس کند یا به او بفهماند که او را قبول دارد، در این کارها ناکام ماند زیرا به مفهوم گفته‌ی او اضافه کرده بود. پدر (ب) از منظور گفته‌ی پسر کم کرد؛ پدر دختر درباره طول دادن توی ماشین سخنرانی می‌کرد. مورد (پ) انعکاس بسیار دقیق گفته‌ی پسر است.

### خلاصه خطاها

در انعکاس دقیق احساس و فکر کودک ممکن است چهار جور اشتباه بکنید:

- ۱- خطای بیانی (کلامی): گفته خودش را از نو بگوئید.
- ۲- خطای زبانی: به کار بردن زبانی که برای کودک پیچیده یا بسیار عامیانه است.
- ۳- خطای سنجش عمق: ارزیابی زیادتر یا کمتر از واقعیت احساسات کودک.
- ۴- خطا در فهمیدن منظور: کاستن یا افزودن به منظور کودک.

تمرین‌هایی درباره تشخیص خطاهای پاسخ مبتنی بر پذیرش معلوم کنید کدام يك از پاسخ‌های زیر درست است و کدام دارای اشتباه بیانی، زبانی، سنجش عمق یا فهمیدن منظور است.

کودک: برای این معرفی کتاب که باید هفته دیگر سر کلاس بکنم يك کم نگرانم.

مادر: (الف) مواعی که باید گزارش شفاهی بدهی برای تولبریز از دلهره است.

نوع:

(ب) باید به زودی گزارشی بدهی.

نوع:

(پ) وقتی یاد این گزارش می‌افتی، کمی دلواپس می‌شوی.

نوع:

(ت) می‌فهمم سر این قضیه به کلی سرسام گرفته‌ای.

نوع:

(ث) برای این نگرانی که هفته آینده باید جلوی همه کتابی را معرفی بکنی.

نوع:

## پاسخ‌ها

- (الف) خطای زبانی
- (ب) خطا در فهمیدن منظور
- (پ) يك پاسخ خوب مبتنی بر پذیرش
- (ت) خطای سنجش عمق
- (ث) خطای بیانی

## تنوع و سبک در پاسخ مبتنی بر پذیرش

عادت ممکن است کوششی را که برای انعکاس احساسات و افکار کودک می‌کنید با اشکال روبرو کند. اگر در پذیرش او همواره به يك شیوه عکس‌العمل نشان دهید، کودک در خلوص شما تردید می‌کند. ببینید به چه روش‌های گوناگونی می‌توانید پاسخی مبتنی بر پذیرش بدهید.

بچه: (پسر، دوازده ساله) پدر، این داداش (شش ساله) را ببین، همه‌اش موقع درس خواندن مرا اذیت می‌کند! اگر او را بزنم زوزه‌اش بلند می‌شود، اگر هم نزنم هی اذیت می‌کند (اخم‌هایش را در هم می‌کشد و با حالتی تنفر آمیز) نمی‌دانم با او چه کار کنم.

پدر: (الف) مثل این که بگوئی... لعنتی، چه کار می‌توانی بکنی؟ اگر او را گوشمالی بدهی گریه می‌کند و اگر تنبیهش نکنی همین طور آزارت می‌دهد.

(ب) باعث می‌شود احساس کنی که: «خدایا، برادرها چه آفت‌هایی هستند! به هر دری که بزنم باز هم مایه دردسر است.

(پ) انگار بگوئی که... «خدایا! با همچو برادری چه کار باید کرد؟»

(ت) آدم می‌ماند که چه کار کند، در هر حال به ستوه می‌آید.  
 (ث) آدم را درمانده می‌کند! نمی‌شود هم فهمید که باید با او چه کار کرد انگار دیگر حسابی از دست او جوش آورده‌ای!  
 همه این پنج مورد پاسخ‌های مبتنی بر پذیرش خوبی از طرف پدر هستند، زیرا احساس و فکری که کودک ابراز کرده در آنها منعکس شده است، بدون آن که خطای سنجش عمق، بیانی، فهمیدن منظور یا زبانی صورت گرفته باشد. حتماً لازم نیست کلمه‌های بخصوصی به کار رود. بنابراین راه‌های بسیار (و شاید بی شماری) هست که بوسیله آن‌ها می‌توانید پذیرش خود را به کودک برسانید.

تمرین درباره استفاده از پاسخ مبتنی بر پذیرش

پنج روش گوناگونی را که می‌توان پاسخی مبتنی بر پذیرش داد در مثال زیر نشان دهید. به یاد داشته باشید هم فکر و هم احساس کودک را منعکس کنید.

کودک: (به پدر) می‌دانم که نمره حسابم در کارنامه امسال خوب نیست. ولی نمره امتحانم بین دو سه نفری بود که در کلاس بهترین نمره‌ها را گرفتند. فقط به خاطر این معدل کم شد که تکالیف بی معنی را انجام ندادم.

پدر (الف):

(ب):

(پ):

(ت):

(ث):

پاسخ‌ها:

این‌ها الزاماً جواب «درست» نیستند. هدف این تمرین آن است که بتوانید



سبک شخصی خودتان را پرورش دهید. در این جا پنج پاسخ مبتنی بر پذیرش را که در چنین موقعیتی می توان داد می بینید:

(الف) یعنی... نمره امتحانت جزو بهترین نمره های کلاس بود ولی معدلت در کارنامه به خاطر انجام ندادن تکالیف احمقانه خوب نشد.

(ب) پس می گوئی که نمره کم حسابت به خاطر این نیست که آن را بلد نیستی. نمره امتحانت زیاد بود ولی تکالیف را انجام نداده ای.

(پ) پس یعنی... نمره امتحانت خوب شد ولی تکالیف را انجام ندادی، بنابراین نمره کارنامه ات پائین آمد.

(ت) آره، یعنی... نمره کم حساب در کارنامه مساوی است با نمره بالا در امتحان به اضافه انجام ندادن تکالیف.

(ث) پس به خاطر ننوشتن تکالیف بود که نمره حسابت کم شد با وجود این که نمره امتحانت خوب بود.



## ۰۷ توضیح دادن و راهنمایی کردن

دخترم می گوید: «من از کجا آمده‌ام؟»  
و من يك سخنرانی دوساعته با عکس  
و تفصیلات درباره دستگاه تولید مثل  
انسان تحویلش می‌دهم که او درمی آید:  
«آره، همه این‌ها را می‌دانم. اما  
منظورم این است که من از کجا آمده‌ام؟  
پم ۱ از فیکس ۲ آمده، ولی من از کجا  
آمده‌ام؟»<sup>۳</sup>

ناشناس

بارها پیش می‌آید که والدین باید چیزهایی را برای کودکان خود تشریح کنند یا به آنان بگویند که چه بکنند. اگر والدین مسأله را فهمیده باشند و بچه نیز در مورد مسأله‌اش چندان نگران و گیج نباشد بهترین راه انجام کارها توضیح دادن و راهنمایی کردن است. تا این‌جا عمدتاً با شیوه‌های گفتگوئی سر و کار داشته‌اید که قصد راهنمایی در آن‌ها نبوده: سوال کردن، حمایت کردن، و قبول کردن. در این بخش با شیوه‌ای آمرانه‌تر و راهنمون‌تر آشنا می‌شوید. هنگامی که مسأله به خوبی روشن است و کودک برای حل مسأله آماده است (یعنی *بیمناک* و منفی نیست) *یک* توضیح یا اشاره ساده کار را پیش می‌برد.

### 1. Pam

### 2. Phoenix

۳. نویسنده عبارت *Where did I come from* را به دو معنی من از کجا [به دنیا] آمده‌ام؟ و اهل کجا هستم؟ به کار برده است، پیداست منظور کودک معنی دوم بوده است. = ۴.

## توضیح دادن

توضیح دادن یعنی ارائه عقاید یا حقایق. هدف این است که به کودک بیاموزید چیزها چگونه‌اند و چرا بدان‌گونه هستند. یعنی گفتن: «این است چگونگی یا چرایی فلان امر.» اما به این معنی نیست که کودک باید فلان جور باشد یا بدان‌گونه احساس یا عمل کند. بلکه تنها نشان می‌دهد که چیزها چطور است و امور چگونه رخ می‌دهد. می‌توانید به او توضیح دهید چرا بام را شیب‌دار می‌سازند یا اگر يك قطعه فلز را به پرز برق بزنند او را می‌گیرد یا می‌توانید توضیح دهید چرا اگر آدم به اندازه لازم نخواهد خلش تنگ می‌شود. بیائید به چند مثال نگاه کنیم:

کودک: (به سختی می‌کوشد که يك بام بکشد) نمی‌توانم بکشم. چطور می‌کشند؟ (مادر نشان می‌دهد چگونه باید بام را کشید و کودک رسم می‌کند) چرا سرش تیز است؟

مادر: می‌دانی، نیروی جاذبه برف یا باران را به سمت زمین می‌کشد. بناها هم بام را شیب‌دار می‌سازند طوری که باران از روی آن به آسانی پائین بریزد و برف آن قدر روی هم جمع نشود که بام را خراب کند. جاهائی که برف و باران زیاد نمی‌بارد بام بیشتر خانه‌ها را صاف می‌سازند.

مادر توضیح می‌دهد که چرا بعضی بام‌ها شیب‌دار و بعضی دیگر صاف است و بچه راضی می‌شود.

بعضی وقت‌ها والدین به جای توضیح درباره چگونگی چیزها (مثل بام‌ها) نیازمند توضیح درباره آدم‌ها و دلیل کارهایشان هستند. به دو مثال از این جور توضیح دادن نگاه کنید:

پسر: برای این از مدرسه دیر برمی‌گردم و يك راست به خانه نمی‌آیم که بچه‌ها به من نگویند بچه ننه یا پیرزن و مسخره‌ام کنند. حالا خودت بگو، چطور می‌توانم زود به خانه بیایم؟

پدر: بچه‌ها این را می‌گویند که تو پیش آن‌ها بمانی. ممکن است معنی‌اش این باشد که تو را دوست دارند. اگر در هر صورت به خانه بیایی ممکن است باز هم با تو بازی کنند. در این جا پدر توضیح می‌دهد که چرا دوستان پسرش به او بچه ننه می‌گویند و اگر استنباط او درست باشد امور چگونه پیش خواهد رفت. در این نمونه، پسر مستقیماً خواهان توضیح نیست ولی پدرش این کار را می‌کند.

پسر: پدر، جیم، دوست من همیشه برای آن که بیاید دنبالم تا به مدرسه برویم دیر می‌کند. من دلم نمی‌خواهد منتظر شوم. پدر: ممکن است دیر کردن او تا اندازه‌ای به این خاطر باشد که هر بار دیر می‌کند تو منتظرش می‌مانی. اگر وقتی دیر کند تو نباشی، دفعه بعد شاید زودتر برسد.

این جا هم پدر توضیح یا دلیل قابل قبولی درباره چگونگی رفتار يك شخص می‌آورد.

بعضی وقت‌ها توضیح به تنهایی کافی است (مثل صاف یا شیب‌دار بودن بام‌ها) اما بیشتر وقت‌ها اگر راهنمایی به دنبال آن بیاید خیلی بهتر است مثلاً در مورد «دیر برگشتن از مدرسه» و «انتظار پسر برای دوستی که دنبالش می‌آید» حالا به پاسخ مبتنی بر راهنمایی توجه کنید و ببیند که چگونه به دنبال توضیح اضافه می‌شود.

## راهنمایی کردن

راهنمایی کردن نشان دادن راه یا نمایش چگونگی انجام کاری است. هدف این است که کودک کار بخصوصی را بکند یا به روش معینی رفتار کند. پسری را در نظر بگیرید که دیر به خانه بر می‌گشت به خاطر آنکه

دوستانش به او می‌گفتند اگر سر وقت به خانه برود بچه‌ننه است و با او بازی نمی‌کنند. پدرش توضیح داد که احتمالاً بچه‌ها او را دوست دارند و از این رو می‌کوشند او را نگه دارند و با او بازی کنند. اگر حرف او درست باشد، حتی اگر پسر زود به خانه برود، با وجودی که بچه‌ها او را بچه‌ننه می‌خوانند روز بعد با او بازی خواهند کرد. این توضیح کمک می‌کند ولی ممکن است پسر این طور احساس نکند و چنین پاسخی بدهد:

پسر: ولی من نمی‌توانم این کار را بکنم. آنها با من بازی نمی‌کنند. چه کار کنم؟

در این حالت پسر جویای راهنمایی است و پدر می‌تواند بدین گونه او را راهنمایی کند:

پدر: دفعه دیگر که به تو گفتند بچه‌ننه و گفتند که با تو بازی نمی‌کنند، سعی کن به هر ترتیب به خانه بیایی. به آنها بگو روزهای دوشنبه و چهارشنبه ساعت چهار بعد از ظهر باید خانه باشی و روز بعد پیش آنها می‌روی و روز بعد صبر کن که برای بازی صدایت کنند. بین چه پیش می‌آید. شرط می‌بندم خیلی زود برای بازی صدایت می‌کنند. اگر این کار را نکنند دوستان خوبی نیستند، نه؟

پسر: باز هم فکر می‌کنم نمی‌توانم این کار را بکنم و شرط می‌بندم اثر ندارد.

پدر: خب بیا امتحانش کنیم. تو توتی و من یکی از دوستانم. (نمایش می‌دهند.)

یا همان پسری را در نظر بگیرید که از انتظار کشیدن برای دوستش که پی او می‌آمد تا با هم به مدرسه بروند به این خاطر که او همیشه دیر می‌کرد خسته شده بود. پدر برای پسرش توضیح داد که ممکن است علت دیر کردن دوستش این باشد که هر ساعت بیاید او به انتظارش می‌ماند. این پاسخ می‌توانست همراه یک راهنمایی مثل این گفته شود:

پدر: دفعه دیگر به او بگو سر ساعت معینی از خانه بیرون می-روی و سر همان وقت برو. اگر بعداً او را دیدی بگو که متاسفانه که نتوانستید با هم بروید. شرط می‌بندم از آن به بعد سر وقت بیاید. اگر نیامد هم دست کم تو سر وقت می‌رسی. امتحان کن.

پسر: باشد. امتحان می‌کنم. این کار را خیلی خوب می‌توانم بکنم.

وقتی که توضیح به تنهایی برای پیش گرفتن يك رفتار جدید کافی نیست راه را به بچه نشان دهید. اگر رهنمودها کافی نبود (كودك بگوید که باز هم نمی‌تواند آن کار را بکند یا خودتان ببینید که او نمی‌تواند) نحوه اجرای کار را نشان دهید (نمایش دهید) اگر هم چنان پس از آن که دانست می‌تواند آن کار را بکند خودداری کرد، بردبار باشید. با گذشت زمان و تغییر شرایط مشکل همچو افسونی ناپدید می‌شود.

## تمرین درباره استفاده از توضیح دادن و راهنمایی کردن

### تمرین ۱

گفته‌گوی زیر را بخوانید و چهار جواب مادر را طبقه‌بندی کنید.

دختر: (خیلی گرفته) مامان، چه طوری است که با وجودی که به پسرک می‌گویم تلفن نکن باز هم پشت سر هم به من زنگ می‌زند؟  
مادر: (الف) این موضوع تو را جداً نگران کرده، نه؟ یعنی می‌گوئی...  
اصلاً چرا وقتی تو به او می‌گوئی تلفن نکن زنگ می‌زند؟  
اصطلاح:

دختر: آره، واقعاً دلم می‌خواهد بدانم چرا.

مادر: (ب) خب حداقل دو احتمال وجود دارد. یکی این‌گه وقتی زنگ می‌زند تو کمی با او حرف می‌زنی و همین برای او ارزش دارد. وقتی با تو حرف می‌زند امیدش زیاد می‌شود. یکی دیگر این‌گه ممکن است چون دستیابی به تو برای او سخت است بیشتر به طرفت کشیده می‌شود.  
اصطلاح:

دختر: به نظرم حرف تو منطقی است. حالا من چه باید بکنم؟  
مادر: (پ) خب بستگی دارد. به نظر من (اول) روشن کن که احساست در این باره چیست. آیا می‌خواهی تلفن‌ها کاملاً قطع شود؟ یا بخاطر چیزهای خاصی می‌خواهی به آن‌ها جواب بدهی؟ (دوم) احساس خودت را برای آن پسر شرح بده. (سوم) بعد از آن وقتی زنگ زد، دقیقاً همان طور که تصمیم گرفته‌ای - البته محترمانه - عمل کن.  
اصطلاح:

دختر: خب، سعی می‌کنم اما مطمئن نیستم تمام این چیزها یادم بماند.  
مادر: (ت) می‌توانی یادداشت کنی یا اگر بخوای تمرین کنی می‌توانیم با هم امتحان کنیم. من نقش پسری که به تو تلفن می‌زند را به عهده می‌گیرم و تو می‌توانی آن‌چه را که می‌خواهی بکنی تمرین کنی.  
اصطلاح

دختر: فکر خوبی است. بیا تمرین کنیم!

### پاسخ تمرین‌های ۱

(الف) پاسخ مبتنی بر پذیرش (مادر مطمئن است که مسأله برای دخترش روشن است و از پیش کشیدن آن چندان نگران و بیمناک نیست.)  
(ب) پاسخ توضیح دهنده (مادر می‌گوید: «به این خاطر است که پسر، همچنان زنگ می‌زند، با وجودی که تو او را منع می‌کنی.»)  
(پ) پاسخ راهنمون (مادر به دخترش دقیقاً آن‌چه را که می‌تواند بکند پیشنهاد می‌کند.)



(ت) پاسخ راهنمون (مادر جمله قبل را پیگیرانه با راهنمایی بیشتر دنبال می کند و این کار را با تمرین آن چه پیشنهاد کرده است انجام می دهد.)

### تمرین ۲

(الف) بچه: (پسر دوازده ساله) بابا، این داداش (شش ساله) را ببین، همه اش موقع درس خواندن اذیتم می کند! اگر او را بزخم زوزه اش بلند می شود، اگر هم بزخم می اذیتم می کند.

يك پاسخ مبتنی بر توضیح بنویسید:

يك پاسخ مبتنی بر راهنمایی بنویسید:

(ب) بچه: برای این معرفی کتاب که باید هفته دیگر سر کلاس بکنم يك كم نگرانم.

يك پاسخ مبتنی بر توضیح بنویسید:

يك پاسخ مبتنی بر راهنمایی بنویسید:

(پ) بچه: مامان، من يك چیزی باید در مورد قطار به مدرسه ببرم ولی یادم رفته که آن چیست.

يك پاسخ مبتنی بر توضیح بنویسید:

يك پاسخ مبتنی بر راهنمایی بنویسید:

(ت) راب: (چهارده ساله، بغض کرده) دلم نمی خواهد توی مهمانی رقص کراوات ببندم!

يك پاسخ مبتنی بر توضیح بنویسید:

يك پاسخ مبتنی بر راهنمایی بنویسید:

### پاسخ تمرین های ۲

پاسخ های خود را، با آن چه در زیر می آید، بسنجید. یادتان باشد که پاسخ های بسیاری می تواند درست باشند.

(الف) توضیح: خب، شاید احساس تنهایی می کند و قدری توجه

می‌خواهد.

راهنمایی؛ چرا چند دقیقه با او بازی نمی‌کنی و بعد بروی سر کارت؟  
(ب) توضیح: معمولا وقتی آدم آماده باشد، خیلی نگران نمی‌شود.  
اما پیش از آماده شدن خیلی عصبی می‌شود.

راهنمایی: چرا آن را در خانه حاضر نمی‌کنی و قبل از آن که سر کلاس  
بخوانی پیش من تمرین کنی.

(پ) توضیح: بعضی وقت‌ها اگر به چیزی خوب گوش ندهی یا  
یادداشت نکنی به راحتی یادت می‌رود.

راهنمایی: اسم چندتا از همکلاسی‌هایت را به من بگو. می‌توانیم به  
مادرهایشان تلفن کنیم و از آنها پرسیم که تکلیفتان چه بوده.

(ت) توضیح: مهمانی رقص مجلس رسمی است. در آنجا از پسرها  
انتظار دارند که کراوات ببندند. اما بعضی پسرها با آن راحت نیستند چون  
که فکر می‌کنند بچه‌های دیگر که کراوات نمی‌بندند آنها را به چشم بچه  
سوسول نگاه می‌کنند.

راهنمایی: چرا به مسئول سالن تلفن نمی‌کنی پرسشی که لباسی که برای  
مجلس پیش‌بینی کرده‌اند چیست؟ یا به یکی دیگر از بچه‌ها زنگ بزنی. اگر  
کراوات لازم است و تو می‌خواهی بروی، آن وقت ببند.

### چه وقت باید توضیح و راهنمایی را به کار بست

استفاده مفرد یا غیر عاقلانه از توضیح و راهنمایی ممکن است نتیجه‌ای  
عکس آن چه می‌خواهید برای کودکان بکنید به بار بیاورد. وقت مناسب  
توضیح و راهنمایی کدام است؟ پاسخ حتی برای اشخاص کارگشته هم دشوار  
است. در شرایط زیر مناسب است که از توضیح و راهنمایی استفاده کنید:  
\* هنگامی که کودک نیازمند فهمیدن یا انجام کاری است و يك

توضیح، راهنمایی، یا نشان دادن ساده مسأله را حل می کند؛  
\* هنگامی که کودک آنقدر ناراحت نباشد که نتواند گوش کند،  
حرف بزند، یا فکر بکند.

\* هنگامی که کودک در برابر هر توضیح یا پیشنهاد شما دلیل تراش  
نکند.

\* هنگامی که کودک بدون سؤال، توضیحات یا پیشنهادات شما  
رانمی پذیرد.

این آخری شاید برای بسیاری از والدین تعجب آور باشد. اما در موردش  
فکر کنید! اگر کودک در همه چیز وابسته به والدین خود بسازد، آن  
استقلالی را که شما می خواهید به دست نخواهد آورد. پسری را در نظر  
بگیرید که همواره آن چه را که مادرش می گفت انجام می داد؛  
پسر زیر چشمانش کبود شده، وارد می شود.

مادر: به تو نگفتم هر وقت از کوره در رفتی تا صد بشمار؟  
پسر: چرا، ولی مادر آن پسر بهش گفته بود تا پنجاه بشمارد.  
توضیحات و راهنمایی های خیلی زیاد، پیشنهادات و دستورات بسیار زیاد  
تنها به مسائل جدیدی منجر می شود که تازه باید به آنها رسیدگی کنید. و  
گاهی باعث می شود در بچه حالت مقاومت ایجاد شود که او را به یافتن راهی  
برای سرپیچی از دستور می کشاند.<sup>۱</sup>

۱. اولین درسی که از دستور دادن گرفتم را برایتان بگویم. داشتم مالیات بر  
درآمد را حساب می کردم. و علاوه بر آن که به تمرکز احتیاج داشتم بطور  
کلی از این کار خیلی ناراحت بودم. بچه شش ساله ام لگدپران و دست افشان  
هی در پی توی اتاق می دوید و بیرون می رفت. به او گفتم: «رالف، لطفاً توی  
اتاق راه برو، توخانه شلنگ نمی اندازند. راه می روند». کمی بعد صدای گوش  
خراش خش و خشی به گوشم رسید. پسر دیگر لگد نمی انداخت، راه می-  
رفت - اما بی آن که پاهایش را از روی زمین بردارد، آنها را روی زمین  
می کشید!



## ۸. سرزنش کردن یا تنبیه

بچه‌هایی بهترین تربیت را داشته‌اند که  
والدین خود را به دور از دو دنگی  
- همان طور که بوده‌اند - دیده‌اند.

جرج برنارد شاو

«بد است!»، «احمقانه است!»، «خدایا، چرا نمی‌بینی داری چه کار می‌کنی»،  
«این راهش نیست.» «وای، نه!»، «چنان درسی به تو بدهد!»، «اگر زودتر  
نجنبی، پشیمان می‌شوی.» تمام این گفته‌ها در مقوله سرزنش یا تنبیه می‌گنجد.  
بنابراین مثل کتک زدن است با این فرق که آدم کتک را از سر دفاع از خود  
یا يك خشم مهار نشدنی می‌زند. چنان که برنارد شاو می‌گوید: «اگر بچه‌ای  
را می‌زنید مواظب باشید که از روی خشم او را بزنید.» شاید منظور او این  
باشد که هیچ‌گاه بچه‌ها را از سر تدبیر کتک نزنید. اگر پیش آمد و زدید، بهتر  
همان که از سر خشم مهار نشده باشد.

در این بخش بطور کوتاه به شرح سرزنش و تنبیه می‌پردازیم. بکوشید  
که از این فنون به عنوان روشهای همیشگی برقراری انضباط پرهیز کنید  
زیرا اتخاذ آنها خود مسائل جدیدی را ایجاد می‌کند که باید حلشان کنید.  
سرزنش یا تنبیه به داوری خوبی، مناسبت، نتیجه بخشی یا درستی فکر،  
احساس، یا کار يك بچه می‌نشیند. این روش کودک را به باد ملامت می‌گیرد  
و نقد می‌کند، و به کاربردن قدرت را روا می‌شمارد. سرزنش و تنبیه به خاطر  
انجام کار معینی از طرف طفل، اعمال می‌شود (مثل راهنمایی) اما در همان  
اثنا تأکید اصلی بیش از آن که روی انجام کار باشد روی وجوب آن است.

قصد ارزیابی یا قضاوت است.

تصور تربیت کودک بدون استفاده از پاره‌ای روش‌های تنبیهی کاری دشوار است. درحقیقت بعضی روانشناسان عقیده دارند که تنبیه ملایم برای رشد شخصیت کودک در طول دوران کودکی که بیشتر نیازهای او را والدین بر آورده می‌کنند امری ضروری است. همزمان با سپری شدن يك دوره طولانی بر خورداری کودک از توجهات پدر و مادر که در آن والدین صدها و هزارها بار به گرسنگی، تشنگی، درد، سرما، و نخیس کردن او رسیدگی می‌کنند، يك همانند سازی<sup>۱</sup> قوی در کودک نیرو می‌گیرد. کودک به قدری از بودن با پدر و مادرش تأثیر می‌پذیرد که می‌کوشد از کوچک‌ترین رفتار آنها مثل حرف زدن، حالت‌های صورت، راه رفتن، به کار بردن ریش تراش پدر، یا پوشیدن کفش پاشنه بلند مادر تقلید کند. کودک به دنبال تنبیه ملایم، به قدری از جدائی (روحی) از پدر و مادرش وحشت می‌کند که رفتار موافق میل آنها را در پیش می‌گیرد. برخی روانشناسان عقیده دارند ارزش‌ها، تصورات و تعهدات کودک درباره «خوب» و «بد»، از این طریق آموخته می‌شود. نکته این جا است که وقتی کودک (یا نوجوانی) را که با عشق و دلسوزی بار آمده به طور ملایم تنبیه کنید زیانش کم است و شاید اثر نیکوئی در رشد شخصیت او داشته باشد و به هر حال بسیاری از پدر و مادرها نمی‌توانند از آن پرهیز کنند.

بسیاری از کتاب‌هایی که بتازگی در زمینه تربیت کودکان منتشر می‌شود والدین را بخاطر تندی کردن با بچه محکوم می‌کند.<sup>۲</sup> به هر حال برای گرایش

### 1. Identification

۲. پدر من از تنبیه کردن گناه و بی‌گامی ما رو گردان نبود. او در سر به راه کردن پسر بچه‌ها به اثر جادویی «دست» عقیده داشت. يك بار مشاور مدرسه ما به او گفت که به جای تنبیه بچه‌ها آنها را وارد کند (نویسنده با کلمات بازی کرده، منظور این است که روشن کند، بفهماند - مترجم) و او با انگلیسی دست و پاشکسته‌اش پاسخ داد: «تو آنها را وارد کن، من آنها را بیرون می‌کنم.»

به پرهیز از تنبیه، دلایل مثبت زیادی وجود دارد. از تنبیه کردن به عنوان یک روش دائمی یا ترجیحی برای حل مسائل به خاطر سه اثر جنبی بد آن باید دوری جست:

۱- تأثیر تنبیه موقت است. تا وقتی که تنبیه، یا تهدید آن، وجود دارد نافذ است. کودکان یاد می‌گیرند آن جایی که احتمال تنبیه وجود دارد فحش ندهند، دروغ نگویند، یا دزدی نکنند اما وقتی ببینند خطر تنبیه رفع شده ممکن است باز این کارها را بکنند.

۲- کودک برای جلوگیری از خطر تنبیه هر آن چه که بتواند می‌کند. منتها مسأله این است که این کار را به شیوه دلخواه شما نمی‌کند. مثلاً پسری غالباً دیر از مدرسه به خانه بر می‌گردد و مادرش با او اوقات تلخی می‌کند. او چه می‌کند؟ چه می‌تواند بکند؟ اگر سرزنش برایش ناخوشایند باشد، قطعاً برای پیشگیری یا محدود کردن آن بالاخره کاری می‌کند. مادرش ابرو وار است که سر وقت بیاید. اما همیشه امکانات دیگری هست. او می‌تواند بیشتر بیرون بماند و اوقات تلخی مادر را عقب بیندازد. می‌تواند حساب کند چه وقت امکان سرزنش یا اوقات تلخی به حداقل می‌رسد و آن وقت به خانه بیاید. یا می‌تواند نسبت به سرزنش بی‌اعتنائی پیش بگیرد. بزرگترها معمولاً نمی‌توانند از آن چه که از کودکان برای پایان دادن به سرزنش یا تنبیه سر می‌زند جلوگیری کنند.<sup>۱</sup>

۳- کودک می‌آموزد نسبت به موقعیتی که در آن به باد سرزنش گرفته شده است واکنش‌های عاطفی نشان دهد. فرض کنید کودکی غذا نمی‌خورد. او را به شدت سرزنش کردند و کودک مضطرب شد. در نتیجه، دیگر بزاقش روان نمی‌شد، و آهنگ ترشح شیره معدی در معده‌اش کند شد. بعدها، هر

۱. شخصی که با کودکان ناسازگار کار می‌کرد، می‌گفت: «من دیگر برای این بچه‌ها موعظه‌های طولانی نمی‌کنم یا ملامت‌شان نمی‌کنم. چون که چند تا از آنها تهدید کردند که گلویم را می‌برند.»

وقت سر غذا می‌نشست دهانش خشک می‌شد و بسختی غذا را جویده و فرو می‌داد. هم چنین با کم شدن ترشح شیرهٔ معده نمی‌توانست آنطور که باید غذایش را هضم کند. تنبیه یا سرزنش به کودک یاد داد غذا بخورد ولی با نگرانی بخورد، و در نتیجه دچار سوء هاضمه بشود، مفت و مسلم!

در آثار آنتون سمیونیویچ ماکارنکو<sup>۱</sup> به تاریخچهٔ جالبی از به‌کاربردن تنبیه بر می‌خوریم. او دانشجوی ممتاز (فارغ التحصیل انستیتوی تربیتی پولتاوا با نشان طلا) نویسنده‌ای خلاق (با بیش از یک صد اثر) و یک معلم موفق بود. کار او در شخصیت‌سازی دختران و پسرانی که سابقه‌های طولانی در دزدی و آدمکشی داشتند، آوازه‌ای ملی برایش به وجود آورد. ماکارنکو در خلال سالهائی که با دختران و پسران مجرم‌کار می‌کرد نظامی‌را از کار در آورد که اینک بنیاد آموزش و پرورش شوروی است.

اما ماکارنکو راهی دشوار طی کرد. اولین گروهی که برای تربیت در اردوگاه خود پذیرفت چهار پسر حدود هیجده ساله با سابقهٔ دزدی با اسلحه و دو پسر کوچک‌تر متهم به دزدی بودند. ماه‌های نخستین دلسرد کننده و ناموفق بود. هر چه می‌کرد ظاهرآکارگر نمی‌شد. ابتدا پسرها نه تنها دست به سیاه و سفید نمی‌زدند بلکه اثانهٔ اردوگاه را می‌شکستند و حتی به سرقت می‌بردند. روزی ماکارنکو به یکی از آنها به نام زاداروف<sup>۲</sup> گفت که برو و برای آشپزخانه هیزم بشکند. در این جا پاسخ زاداروف و واکنش ماکارنکو را می‌بینید:

[زاداروف گفت:] «خودت بکن! عدهٔ شما در این جا زیاد است!»  
نخستین بار بود که یکی از آنها به من «تو» خطاب می‌کرد. با خشم و آزرده‌گی که طی این چند ماه به مرز جنون رسیده بود، دست بلند کردم و کشیده‌ای به صورتش زدم. ضربهٔ شدیدی بود

1. Anton Semyonivich Makarenko, (1888-1939)

2. Zadorov



و او نتوانست روی پا بند شود و به روی بخاری افتاد. کشیده دوم را زدم، یقه‌اش را گرفتم بلندش کردم و سیلی سوم را زدم. ماکارنکو از این که پس از آن حادثه پسران در جمع آوری چوب کمک کردند در شگفت ماند. کمی پس از آن، حادثه دیگری رخ داد که باز ماکارنکو از زور استفاده کرد. این بار یکی دیگر از پسران به نام وولوخوف هنگامی که مسئول خوابگاه بود از تمیز کردن آن جا سرباز زده بود. ماکارنکو به او تذکره داد اما وی باز هم از روفت وروب امتناع کرد. گفتگوی زیر بین آنها رخ داد:

«آن روی مرا بالا نیاور،» در حالی که عبوسانه نگاهش می‌کردم  
گفتم: «خوابگاه را تمیز کن!»

«و اگر نکنم مرا سیلی می‌زنید، بله؟ حق ندارید!»

یقه‌اش را گرفتم و به سمت خود کشیدم، و در عین صداقت بگویم، توی صورتش فش و فش کردم: «گوش کن! برای آخرین بار به تو هشدار می‌دهم! کشیده نمی‌زنم - کاری می‌کنم که علیل شوی! بعداً برو و از دست من شکایت کن. اگر بخاطر این کار مرا به زندان بیندازند به تو ربطی ندارد.»

وولوخوف خودش را از دستم خلاص کرد و ناله کنان داد کشید: «لازم نیست برای همچو چیز بی‌اهمیتی به زندان بیفتید! اتاق را مرتب می‌کنم، لعنت به شما!» من داد کشیدم: «چطور جرأت می‌کنی اینطوری با من حرف بزنی!»  
«خب چطور می‌خواهید با شما حرف بزنم؟ برو به...!»  
«بقیه‌اش را بگو! یا الله!»

1. A. S. Makarenko, *The Road To Life*, part one (Moscow: Foreign Language Pub. House, 1955) PP. 43-44

مقابله با متن فارسی کتاب بالا: آ. س. ماکارنکو داستان پداگوژیک. ترجمه گامایون. مسکو، پروگرس، ۱۹۷۳، جلد اول صفحه ۱۹ - ۴۰.

ناگهان با حالتی گیج زد زیر خنده و نالید: «ببین عجب آدمی است! خیلی خوب بابا جمع و جور می‌کنم، سرم داد نکشید!»<sup>۱</sup>

به این ترتیب در ماه‌های اول دو بار شدت عمل به کار برد و مؤثر شد. اما خودش مسرور نبود. از آن بیمناک بود که این برایش عادت شود و روش حداقل مقاومت را پیش بگیرد. هم چنین می‌دانست که زاداروف آنقدر قدرت دارد که بتواند با يك ضربه او را زمین گیر کند. ماکارنکو می‌دانست تنبیه او از آن روی‌کاری شده که وی برای بچه‌ها کارهای زیادی کرده بود. و آنها هم می‌دانستند که او می‌تواند پاسبان مسلح بیاورد یا آنهایی را که نافرمانی می‌کنند به عنوان غیرقابل اصلاح به کمیسیون بازگرداند.

ماکارنکو مخالفت خود را با استفاده از این نوع تنبیه به طرزی مؤثر و نافذ در کتابی برای پسران و مادرها بیان کرده است.

اگر بچه‌تان را بزنید، برای او يك فاجعه است... خودتان... بطرز تحمل‌ناپذیری خنده‌دار می‌شوید... در بهترین حالت، در بهترین حالت، شبیه میمونی هستید که بچه‌اش را تربیت می‌کند.<sup>۲</sup>

ماکارنکو می‌دانست که باید روشهای دیگر را هم پیش برد. آن روشها را به سبکی شاعرانه در کتاب، شاهراه زندگی پرورانیده است.

بطور خلاصه، استفاده از تنبیه اجتناب‌ناپذیر است، لیکن استفاده مؤثر از آن کاری است دشوار. اگر تنبیه‌گاه به‌گاه به کار برده شود احتمالاً زیانی نخواهد داشت. به هر حال در بیشتر موارد (و نه همه موارد) از سایر روشها تأثیر کمتری دارد. به این دلیل در این جا برای چگونگی استفاده از

1. Ibid, p. 48

2. A.S. Makarenko, *A Book for Parents*, Moscow, Foreign Languages Publishing House, p.258-259.

سرزنش کردن یا تنبیه ۸۹

تنبیه تمرینی نمی آوریم. در عوض باقی کتاب صرف کشف چاره‌های دیگری به جای تنبیه می‌شود.



## ۹. چاره‌های دیگر به جای تنبیه

اگر در «متمدن بودن» چیز جالبی وجود داشته باشد همانا اشتیاق به سنجیدن کلیه امکانات انسانی نهفته در تمدن بشری عصر ما به مثابه نمونه‌هایی آموزنده است، حتی آن‌هایی که به حکم عقل دیگر قابل استفاده نیست.

تئودور روزاک<sup>۱</sup>

اگر با روش‌های گذشته نتوانستید رابطه خود با کودکان را تنظیم کنید، معلوم است که باید راه‌های جدیدی پیدا کنید. در بخش پیش مشکلاتی را که بر تنبیه مترتب است شمردیم، لیکن گفتیم پاره‌ای تنبیه‌ها می‌تواند بی‌زیان باشد و حتی بخشی ضروری در تربیت کودک به‌شمار آید. اگر تنبیه فن اصلی تربیت نیست، پس چه چیزی جانشین آن است؟

بقیه این کتاب به تمامی، با همین جانشین‌ها سروکار دارد.<sup>۲</sup> تنبیه راهی برای از میان بردن يك رفتار ناپسندیده یا ناخواسته است. چاره‌های دیگر نیز باید همین کار را انجام بدهند. از جمله این چاره‌ها توضیح دادن و راهنمایی کردن است. در این بخش چاره‌های دیگر به جای تنبیه معرفی می‌شود. در بخش ده به شکل دادن رفتارهای جدید به مثابه یکی دیگر از

### 1. Theodore Roszak

۲. این کتاب شامل روش‌های کاملاً تجربی تربیت کودک است. قاعده این است که فن‌های گوناگون را به کار بندید تا یکی از آن‌ها کارگر شود. آخر سر یا مشکل را حل می‌کنید و یا آن قدر طول داده‌اید که مشکل از بین رفته است.

جانشین‌های تنبیه که در خور رسیدگی جداگانه است می‌پردازیم.

## نادیده گرفتن

یکی از بهترین راه‌هایی که به کمک آن می‌توان برای همیشه يك رفتار ناخواسته<sup>۲</sup> را در كودك از میان برد این است که آن را نادیده بگیرید. اصل این واژه [در انگلیسی] از دو واژه کهن به معنای «ندانستن» است. هرگاه رفتاری را نادیده می‌گیرید، در واقع نشان می‌دهید که از رخ دادن آن بی‌خبرید.

نادیده گرفتن یعنی پیش گرفتن يك دوره سکوت، خودداری از توجه، تمجید، حمایت، یا تشویق. قصد آن است که كودك را در هنگامی که دارد کاری می‌کند (یا جوری حرف می‌زند یا گمان می‌کند) به وسیله بی‌اعتنائی کردن وادارید که از آن دست بکشد. (در این جا منظور آن نادیده انگاری غیر عمدی والدین نیست که زمانی رخ می‌دهد که آن‌ها مجذوب چیز دیگری هستند). یکی از جدی‌ترین مسائلی که در استفاده از چشم پوشی (یا نادیده انگاری) برای از میان بردن رفتار ناخواسته كودك مطرح است، شکیبائی است.

فرض کنید که كودکی در قسمت آب نبات فروشی يك فروشگاه بد قلقی راه می‌اندازد. مادر می‌کوشد نادیده بگیرد، اما بچه بازهم می‌گوید آب نبات می‌خواهم. (احتمالا مادر باید ۳۶۰۰ بار بگوید «نه» تا كودك را

### 1. Ignoring

۲- توجه کنید که نه کلمه «بد» بلکه کلمه «ناخواسته» را به کار بردیم. یکی از روانشناسان اصطلاح ملایم‌تری آورده و آن «قابل تغییر» است: **Changeworthy** معنی آیا در بچه شما هیچ رفتار «قابل تغییری» وجود دارد؟ در فرهنگ روانشناسان این است: هیچ رفتار «بدی» دارد؟

از خواسته‌اش باز دارد: اگر در هر دقیقه ۲۰ بار بتوان گفت «نه» برای گفتن ۳۶۰۰ نه به قدر ۱۸۰ دقیقه یا سه ساعت وقت لازم است که تا آن وقت فروشگاه هم می‌بندد!) با این اوصاف برای آن که مادر بتواند همچنان به چشم پوشی ادامه دهد باید بسیار صبور باشد.

برای بیشتر والدین شنیدن شیون بچه به قدری ناگوار است که قبل از آن که تأثیر چشم پوشی را آزمایش کنند آن را کنار می‌گذارند؛ یا تسلیم می‌شوند و یا به سرزنش بچه می‌پردازند.

اگر چیزی که بچه به خاطرش گریه کرده است را در صورتی به او بدهید که تصمیم‌تان را عوض کرده باشید و یا «صلح و آرامش» برایتان مهم باشد، این کار خیلی بد نیست. ولی اگر چیزی را که بچه به خاطرش گریه کرده به او دادید دیگر غرولند نکنید که او برای همه چیز گریه می‌کند. تکلیف خودتان را روشن کنید!

يك روانشناس حکایت بچه‌ای را تعریف می‌کرد که از هنگام تولد تا هیجده ماهگی دچار آسم شدیدی بود. سرانجام خوب شد اما هر وقت مادر و پدرش او را برخلاف میلش در رختخواب می‌گذاشتند، شیون سر می‌داد. والدین بچه (بعد از آن که او را برای معاینه کامل پزشکی بردند) گذاشتند که او در رختخواب جیغ بزند. شب اول به مدت چهل و پنج دقیقه جیغ زد. شب دهم بعد از آن که او را در رختخواب گذاشتند دیگر نه ناله کرد، نه داد و بیداد راه انداخت و نه گریه کرد. نزدیک يك هفته بعد خاله‌اش او را در تخت گذاشت و بچه جاروجنجال راه انداخت خاله‌اش او را برداشت. شب بعد که پدر و مادرش او را به بستر بردند پنجاه و پنج دقیقه گریه کرد. مواردی وجود دارد که در آن يك رفتار بچه گاهی مورد توجه و تشویق قرار می‌گیرد (در این مورد جیغ زدن) و گاهی هم به آن توجه نمی‌شود؛ در يك چنین مواردی از بین بردن رفتار ناخواسته به وسیله نادیده گرفتن به مراتب دشوارتر است.

بیشتر والدین کاسه صبرشان لبریز می‌شود و تسلیم می‌شوند. بکوشید

اصولی را که پایبندی به آنها را حتمی می‌شمارید تعیین کنید. بهتر است که شمار آنها اندك باشد. اگر اصول زیادی داشته باشید يك دسته شرباز برای اجرای آنها لازم دارید و چون کار عملی نیست اصولتان نقض می‌شود. بنابراین چشم‌پوشی مؤثر است لیکن وقت و حوصله می‌خواهد. گاهی می‌بینید که همراه نادیده گرفتن کار دیگری هم باید بکنید. شاید بچه به يك نشانه كوچك پذیرش - مثلاً لحظه‌ای او در آغوش گرفتن - نیازمند باشد. البته نمی‌توان از آن رفتار كودك كه بطور جدی كودك یا شخصی دیگر یا دارائی را به مخاطره بیاندازد و اسباب زحمت را فراهم کند چشم‌پوشی کرد. در این گونه موارد باید چاره‌های دیگری جست.

مشکل دیگر استفاده از چشم‌پوشی برای از میان بردن يك رفتار ناخواسته این است که غالباً این روش مؤثر نمی‌افتد. گاهی که به حساب خود دارید کار طفل را نادیده می‌گیرید او می‌تواند به شما ثابت کند که پریشان شده‌اید. اگر كودك نشانه‌های تسلیم شدن را در شما ببیند، احتمالاً در کار خود پافشاری می‌کند. برای پیش‌گیری از این وضع بکوشید طوری عمل کنید که انگار آن کار شما را ناراحت نمی‌کند. در حالی که به آرامی و راست قوی صورتش نگاه می‌کنید به او بگوئید که این رفتارش را دوست ندارید. و نمی‌توانید آنچه را که می‌خواهد به او بدهید. هم‌چنین اگر ندانید که چه چیز كودك را دلگرم می‌کند که به رفتارش ادامه دهد، چشم‌پوشی شما تأثیری نمی‌کند.

اگر می‌خواهید با چشم‌پوشی و عدم تقویت او بر رفتارش مسلط شوید. باید بدانید که چه چیزی او را بر ادامه آن رفتار تشویق می‌کند. در اثنائی که شما دلگرمی را از او دریغ می‌کنید ممکن است آن را در حالت چهره سایرین بیابد و تشویق شود که رفتارش را ادامه دهد. یا از آن

۱. بعضی‌ها فکر می‌کنند که روانشناسی برخطا است. روانشناسان چنین فکر نمی‌کنند. بعضی‌ها می‌اندیشند که بچه‌ها نمی‌فهمند. بچه‌ها این طور فکر نمی‌کنند. شاید خواه والدین نمی‌فهمند بچه‌ها معمولاً این طور حس می‌کنند.



که ببیند شما را ناراحت می‌کند خشنود شود. اگر بدانید که چه چیزی به او دل و جرأت می‌دهد یا در ادامه رفتارش دنبال چه پاداشی است، می‌توانید آن را از او دریغ کنید. سرانجام اگر کودک جداً خواهان حمایت یا توجه شماست، چشم‌پوشی مؤثر نیست.

قاعده ۹: نادیده گرفتن رفتار ناخواسته.

برای آن که از یک رفتار ناشایسته کودک خلاص شوید، می‌توانید آن را نادیده بگیرید یا به آن توجه نکنید. مثلاً:

کودک: اجازه می‌دهی بروم بیرون بازی کنم؟

مادر: یک دقیقه دیگر ناهار را حاضر می‌کنم، بخور و بعد برو.

کودک: اجازه می‌دهی الان بروم بیرون بازی کنم؟

مادر: نه، الان نه، کمی صبر کن، بعد از آن که غذا خوردی.

کودک: من الان می‌خواهم بروم!

مادر: (خرده‌گیری نمی‌کند)

کودک: من می‌خواهم بروم بیرون!

مادر: (نه خرده می‌گیرد، نه به او نگاه می‌کند، و نه کوچکترین

ناراحتی نشان می‌دهد)

کودک: او هوی، او هوی الاغ، من همین الان می‌خواهم بروم بیرون!

مادر: (خرده‌ای نمی‌گیرد، برای یک آن، بدون این که در نگاهش

حالت مشخصی باشد، به بچه نگاه می‌کند و به کارش ادامه می‌دهد. کودک

پس از آن به کار دیگری می‌پردازد و مادر در طول مدتی که بچه سر آن کار

دیگر رفته به او توجه نشان می‌دهد.)

تمرین درباره استفاده کردن از چشم‌پوشی

بچه‌ای میان حرف پدر می‌دود (بی آن که کار واجبی داشته باشد). بنویسید

که اگر پدر بخواهد از چشم‌پوشی برای از میان بردن این رفتار استفاده کند چه چیزهایی ممکن است پیش بیاید.

کودک: بابا، ممکن است درباره چیزی که می‌خواهم بخرم باتو حرف بزنم؟

پدر: دو دقیقه صبر کن عزیزم، بعد از آن که حرفم با مامان تمام شود.

کودک: بابا، الان می‌خواهم باتو حرف بزنم!

پدر:

کودک:

پدر:

کودک:

پدر:

کودک:

پدر:

حالا نوشته خود را با آن چه در زیر آمده است بسنجید.

پدر: (به آرامی) به تو که گفتم، دو دقیقه دیگر. همین که صحبت با

مامان تمام شود.

کودک: اما بابا!

پدر: (خرده نمی‌گیرد، اما گاه‌گاهی به سمت بچه نگاه می‌کند بی آن

که در نگاهش خشم یا ناراحتی دیده شود)

کودک: گفتم دو دقیقه، ولی الان بیشتر شده.

پدر: (به گفتگو با همسرش ادامه می‌دهد)

کودک: بابا!

پدر: (پس از آن که گفتگو با همسرش را تمام می‌کند، و به هنگامی

که بچه صدایش نمی‌کند یا غر نمی‌زند، نزدیک سه دقیقه بعد) خیلی خوب

حالا بیا درباره این چیزی که می‌خواهی بخری حرف بزنیم.

چه وقت نباید از چشم‌پوشی استفاده کرد

گاهی به کار بردن يك فن مشخص برای رویارویی با رفتار ناخواسته بچه نامناسب یا ناکافی است. استفاده از رویه چشم‌پوشی به تنهایی و بدون بهره‌گیری از سایر فن‌ها در سه وضعیت زیر غیر مؤثر است:

۱- رفتار ناخواسته چنان جاافتاده که برای تضعیف آن به وسیله چشم‌پوشی مدت زمانی طولانی لازم است.

۲- رفتار ناخواسته موجب دردسر شود، احتمال صدمه زدن به کودک یا شخص دیگر یا دارائی‌تان وجود داشته باشد، یا چنان توی چشم می‌زند که نادیده گرفتن آن‌هم دشوار و هم غیر عاقلانه است.

۳- رفتار ناخواسته کودک توجه یا خشنودی شدید شخص دیگری غیر از شما را فراهم کند.

### چند تمرین درباره استفاده از نادیده گرفتن

#### تمرین ۱

کودکی یکریز به میان صحبت بزرگترها می‌دود و با صدای بلند سوال‌هایی می‌کند که معمولاً والدین او یا دیگران به آن‌ها جواب می‌دهند.

آیا از چشم‌پوشی استفاده می‌کنید؟ بله. نه.

چرا؟ (به سه وضعیتی که در بالا شمردیم استناد کنید.)

پاسخ ممکن است بله یا نه باشد. بنا به اوضاع زیر پاسخ نه ترجیح دارد.

(الف) از آن‌جا که به سوال‌هایی که به صدای بلند می‌شود معمولاً پاسخ می‌دهند، این رفتار در کودک به قدری جاافتاده که تضعیف آن به این طریق ممکن نیست.

(ب) رفتار كودك بدون ترديد ناراحت كننده است و بنا بر اين نادیده گرفتن آن آسان نیست.

(پ) كودك توجه ساير بزرگترها به غير از والدين خود را جلب می‌کند. تا زمانی که دیگران همکاری نکنند و كودك همچنان آنها را متوجه خود ببیند، والدين او نمی‌توانند بر اين رفتار مسلط شوند. در اين جا بايد از فن ديگری، حياالا به تنهائی يا همراه چشم‌پوشی، استفاده كرد. رويه‌های وقفه‌ای که اندکی بعد درباره آنها بحث می‌کنیم می‌تواند مؤثر باشد.

اگر پاسخ شما اين بود که در اين شرايط می‌توان از چشم‌پوشی استفاده کرد، بايد اول برای كودك توضیح می‌دادید که اگر با صدای بلند وسط گفتگوی دیگران بدود و سوال کند به او جواب نخواهید داد. پس از آن در تمام طول گفتگو بايد يکریز سؤالات او را نادیده بگیرید و از دیگران هم نخواهید همین کار را بکنند.

## تمرین ۲

بچه‌ای در مهمانی انگشتش را توی دماغش می‌کند و حتی بعد از آن که آهسته به او می‌گوئید اين کار را نکند و از دستمال استفاده کند، باز هم می‌کند. غالباً همین‌طور می‌شود.

آیا از چشم‌پوشی استفاده می‌کنید؟ بله. نه.

چرا؟ (به سه وضعیتی که پیش‌تر شمردیم استناد کنید.)

در اين مورد هم مثل تمرین اول، هر سه وضعیتی که چشم‌پوشی در آن‌ها غير مؤثر است صادق می‌باشد.

(الف) اين رفتار احتمالاً به قوت دراو جا افتاده و تضعیف آن به اين روش وقت خیلی زیادی می‌خواهد.

(ب) اين رفتار به قدری مزاحم بزرگترها است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

(پ) در خود این رفتار احتمالاً خشنودی زیادی نهفته است، بخصوص که بنظر بچه‌های دیگر کاری خنده‌دار است.  
درچنین موقعیتی وقفه یا شکل دادن (که هر دو را بعداً شرح می‌دهیم) احتمالاً بیشتر مؤثر است.

### تمرین ۳

بچه‌ای حدود پنج دقیقه قبل از شام برای يك آب نبات گریه می‌کند. این اولین بار است که چنین رفتاری از او سر می‌زند.  
آیا از چشم‌پوشی استفاده می‌کنید؟ بله. نه.  
چرا؟ (به سه وضعیت که پیش‌تر شمردیم استناد کنید.)

پاسخ مثبت است. احتمالاً چشم‌پوشی در این مورد کاملاً مؤثر می‌شود.  
(الف) اگر اولین بار است، پس احتمالاً این رفتار عادت نشده است.  
(ب) این رفتار ناراحت‌کننده است اما آن قدر بد نیست که نتوان نادیده گرفت. مطمئناً این رفتار به کسی یا چیزی صدمه نمی‌زند.  
(پ) گریه برای جلب توجه کس دیگری نیست.

### تمرین ۴

کودکی پشت سر هم بچه دیگری را هل می‌دهد. تا کنون چنین رفتارنهاجمی از او سر نزده بود. خیلی هم محکم هل نمی‌دهد.  
آیا از چشم‌پوشی می‌توان استفاده کرد؟ بله. نه.  
چرا؟ (به سه وضعیت که پیش‌تر شمردیم استناد کنید)

پاسخ مثبت است. از چشم‌پوشی می‌توان استفاده کرد.  
(الف) این رفتار در او به قوت پابرجا نشده است.  
(ب) اگر بشدت هل نمی‌دهد، به کسی آسیب جلدی نمی‌زند و

ناراحت کننده نیست. اما اگر بچه دیگر را ناراحت می‌کند، نمی‌توان از این رفتار چشم‌پوشی کرد.

(پ) بعید است که هل دادن برای جلب توجه دیگران باشد.

### انگیزه را از میان بردارید

وقتی که دانش‌آموز دوره اول دبیرستان بودم مثل خیلی‌های دیگر با دوست صمیمی‌ام در یک کلاس اسم‌نویسی کردیم. هر وقت ما به یکدیگر نگاه می‌کردیم خنده‌مان می‌گرفت. بلند می‌خندیدیم و معلم‌مان ناراحت می‌شد. چنین مزاحمت‌هایی را می‌شد با جابه‌جا کردن ما در کلاس‌های جداگانه و در نتیجه با از بین بردن انگیزه یا موقعیتی که به‌خنده منجر می‌شد از بین برد. (در مورد ماتنها دیدن دیگری موجب خنده می‌شد). این کار احتمالاً سریع‌ترین راه حل مسأله بود ولی در هر صورت شدنی نبود زیرا جابه‌جایی هر کدام از ما مشکلاتی قانونی و اداری پیش می‌آورد.

به جای آن فرض کنید معلم تصمیم می‌گرفت که جلوی بروز آن حالت رضایت و دلگرمی را که ما باخنده به دست می‌آوردیم بگیرد. اگر دلگرمی ما به جانبداری بچه‌های کلاس بود، او می‌بایست حمایت کلاس را به سمت خود جلب می‌کرد. اگر ما با ناراحت کردن او احساس رضایت می‌کردیم، وی می‌بایست بر رنجش خود چیره می‌شد. شاید بارها بخاطر استفاده از رویه دروغ کردن حمایت برای جلوگیری از خنده ما کلاس مختل می‌شد. البته چاره‌های دیگر هم هست ولی هر راه حل یک‌رشته مشکلات دارد.

حالا بگوئید چطور می‌توان این فن از میان بردن انگیزه یا عامل بروز یک رفتار را در مثال مادر و کودک در قسمت آب‌نبات فروشی فروشگاه به کار

۱. فکر می‌کنم معلم به‌طور جدی درباره این که چطوری خود ما را از بین ببرد فکر می‌کرد منتها قانون مانعش بود.

برد؟ خیلی ساده، فقط کافی است به قسمت آب نبات‌ها نزدیک نشوید. این‌جا هم بستگی دارد به این که چه انتظاری از بچه‌تان دارید. اگر شما صاف و پوست‌کنده دلتان نمی‌خواهد جیغ و داد بچه دربیاید، باید به قسمت آب نبات‌ها نروید. اگر بخواهید بچه‌تان خویشتن‌داری<sup>۱</sup> بیاموزد باید از فن‌های دیگر استفاده کنید (مثلاً چشم‌پوشی کنید و یا در طول مدتی که در فروشگاه هستید کاری کنید که او به جیغ کشیدن تشویق نشود) و یا می‌توانید پیش از آن که به فروشگاه بروید به او خوراکی بدهید و کم‌کم او را آماده کنید و به فروشگاه ببرید؛ به طوری که در آن‌جا دیگر تقریباً سیر باشد (این کار در واقع همان به‌کارگیری عناصر شکل‌دادن است که در بخش بعدی می‌خوانید).

اگر برای از بین بردن یک رفتار ناخواسته مشخص، انگیزه (یا بهانه یا عامل محرک) بروز آن رفتار را از میان بردارید در واقع به یک راه حل عالی دست یافته‌اید. منتها به شرط آن که این کار عملی باشد و احتمال این که کودک دوباره در آن موقعیت قرار بگیرد نباشد. در جایی که بچه باید یاد بگیرد که جور دیگری با موقعیت روبرو شود، و یا در شرایطی که از بین بردن عامل بهانه‌ساز کارگر نمی‌شود یا عملی نباشد، راه دیگری را آزمایش کنید. و یا این اقدام موقت را با فنون پر دوام‌تری از قبیل آن‌ها که در بخش شکل‌دادن شرح می‌دهیم ترکیب کنید.

قاعده ۲: بهانه یا انگیزه بروز یک رفتار را از میان بردارید.

برای از بین بردن یک رفتار ناخواسته کودک، بهانه یا انگیزه بروز آن رفتار را حذف کنید. یعنی موقعیت کودک را طوری دست‌کاری کنید که آن بخشی که فلان رفتار را در وی برمی‌انگیزد حذف شود. مثلاً:

بچه‌ای دو ساله یک جلد کتاب اطلاعات عمومی از قفسه برداشته است

۱. می‌دانید که خویشتن‌داری یعنی چه؟ وقتی که بچه مشتاقانه به آن طریقی که شما مایلید کاری را می‌کند.

ورق می‌زند، برحسب تصادف يك صفحه را پاره می‌کند.  
 مادر: این‌طوری ورق بزن (نشان می‌دهد)  
 بچه دوباره ورق می‌زند و يك صفحه دیگر را پاره می‌کند.  
 مادر کتاب را از بچه می‌گیرد و به جای آن يك کتاب با صفحه‌های  
 پاره‌ای به او می‌دهد. مادر انگیزه یا بخشی از موقعیت که موجب و بانی  
 پاره کردن صفحه‌های کتاب می‌شد - یعنی خود کتاب - را حذف کرد. بدون  
 تردید در این مثال چشم‌پوشی جایز نبود. هم‌چنین كودك كوچك‌تر از آن است  
 که مادر بخواهد عادت جدید (درست ورق زدن) را در او پیرو راند یا به او  
 بیاموزد.

#### تمرین برای ازمیان بردن انگیزه

در موقعیت‌های زیر شرح دهید که اگر مادر بخواهد بهانه یا انگیزه رفتار  
 ناخواسته را از میان ببرد چه پیش می‌آید.

کودکی دوساله بایک دسته کاغذ و مداد روی مبل نشسته است و هر چند  
 وقت يك بار مداد را توی مبل فرو می‌کند.

مادر: روی کاغذ بنویس، تیم، فقط روی کاغذ.

کودك همچنان مداد را توی مبل فرو می‌کند.

مادر:

کودك:

مادر:

کودك:

مکالمه‌ای را که نوشته‌اید با آن‌چه که در زیر آمده مقایسه کنید.

مادر: تیم بگذار بگویم چه می‌شود، بین، وقتی تو مداد را توی مبل  
 می‌کنی، آنرا سوراخ می‌کنی. نه! نه! ما نمی‌خواهیم مبل مان سوراخ شود.  
 روی کاغذ بنویس.



کودك يك لحظه روی کاغذ خط می کشد، بعد دوباره مداد را توی مبل فرو می کند.

مادر مداد را از او می گیرد.

کودك جیغ می زند و جنجال به پا می کند.

در راه حل بالا مادر ابتدا کوشید برای بچه توضیح دهد که چه اتفاقی می افتد (مبل سوراخ می شود) و به او نشان دهد که چه کار کند (روی کاغذ بنویسد). این راه کارگر نشد بنابراین او بخشی از موقعیت را که زمینه بروز این رفتار یعنی سوراخ کردن مبل بود حذف کرد: مداد را برداشت. هیاهوی بعد از آن واکنشی طبیعی است که باید نادیده گرفت. راه دیگر این است که کودك، مداد، و کاغذ را روی زمین بگذارید به طوری که بتواند همچنان با کاغذ و مداد مشغول شود. این راه حل مبل را به عنوان پاره‌ای دیگر از موقعیت که زمینه بروز رفتار سوراخ کردن مبل بود حذف می کند در اثنائی که به او اجازه می دهد به سرگرمی خود ادامه دهد.

## وقفه ۱

یکی دیگر از شکل‌های از میان بردن انگیزه آن است که شخص را از موقعیت دور کنید. يك چند دور شدن فرصتی است، برای فراموشی، تغییری در اوضاع، یا امکانی که شاید پس از آن شخص با دیدی تازه و واکنشی دیگر با اوضاع روبرو شود. اما گذشت زمان بخودی خود باعث دگرگونی نمی‌شود. مهم آن است که با سپری شدن زمان چه چیزها رخ می دهد. دور کردن طفل از اوضاع و احوالی که زمینه بروز رفتار خاصی در او می شود بویژه در مواردی مفید است که از رفتار ناخواسته کودك نتوان چشم پوشی کرد. امتیازهای این روش روشن است.

### 1. Time-out

### فایده وقفه‌های درازمدت (بیش از چند روز)

- ۱- با گذشت زمان کودک سرگرمی‌های دیگری می‌یابد و از نظر ذهنی، جسمی، اجتماعی، و عاطفی پخته می‌شود.
- ۲- وقتی که کودک مجبور نباشد با اوضاع و احوالی که او را ناراحت می‌کند یا او را از آن ترسانده‌اند روبرو شود، شدت احساسش کم می‌شود. شاید خیلی وقت‌ها از بین نرود ولی آن قدر کم می‌شود که به‌شما امکان‌دهد در شرایط جدید اقدامی بکنید. البته اگر کودک در ذهن خود رویدادها را تکرار کند گذشت زمان از شدت احساس او نخواهد کاست.
- ۳- با گذشت زمان ممکن است تمامی اوضاع، از جمله سایر افراد درگیر در ماجرا، تغییر کنند. خیلی وقت‌ها زمان حلال مشکلات یک دوره سخت موقت بوده است.

### فایده وقفه‌های کوتاه مدت (چند لحظه یا دقیقه)

- ۱- کودک نمی‌آموزد که در موقعیت معینی نباید کارهای معینی بکند.
- ۲- وقتی که بازگشت، فرصت دارد تا بارائه رفتار جدید مقبول بشود.

دور کردن کودک از موقعیت به وسیله ایجاد وقفه، باید به آرامی هر چه تمام‌تر باشد؛ بطوری که از آن آثار جانبی ناشی از تنبیه‌های مستقیم‌تر یا خشن‌تر برکنار باشد. گاهی نمی‌توان از این فن استفاده کرد. در مواردی که ترس از عملی وجود دارد، وقفه به‌مثابه یک اقدام موقت غالباً مفید است. یک مثل قدیمی می‌گوید اگر بچه‌ای از روی اسب افتاد باید فوری او را دوباره روی اسب بگذارید. همین کار را می‌توان در مورد کودکی هم که از آب می‌ترسد انجام داد. اما حرف سر آن است که بعضی وقت‌ها نمی‌توانید بی آن که لگدی از او بخورید یا دندان‌تان را بشکنند او را روی اسب یا

توی آب بگذارید ( یا بخاطر حاضر نبودن بچه یا مهارت نداشتن شما). در چنین مواردی اگر بخواهید گذشت زمان باعث شود که ترس بچه بریزد، تنها يك اقدام موقت کرده‌اید. سرانجام ناچارید روی موضوع باز آموزی کودک از راه گام‌های تدریجی دقیقاً حساب شده کار کنید.

واکنش مبتنی بر پذیرش يك جور درنگ کردن و خود از انواع فنون ایجاد وقفه است. این فن به والدین امکان می‌دهد که خشم یا احساس مشابه دیگر را از خود دور کنند و بنابراین اوضاع را روشن‌تر دیده و درباره آن تدبیر کنند. بیشتر وقت‌ها عین این فرصت برای بچه هم به وجود می‌آید به طوری که مشکل یا محو می‌شود یا دستکم تغییر می‌یابد. بچه از نظر مادی در همان موقعیت است اما وقتی احساسات و افکار او را برایش منعکس می‌کنید، موقعیت دگرگون می‌شود. این روش هم تنها به مثابه يك اقدام موقت سودمند است و به دنبال آن باید مستقیماً با مساله روبرو شد. چهار نوع رویهٔ ایجاد وقفه وجود دارد که هر کدام را مثل يك قاعده شرح می‌دهیم.

**قاعده ۳:** کودک را برای مدتی کوتاه از موقعیت دور کنید.

اگر رفتار ناخواسته کودک غیر قابل چشم‌پوشی باشد، چنانچه عملی باشد، کودک را برای مدتی کوتاه (چند لحظه یا دقیقه) از موقعیت دور کنید.

فرض کنید خانواده‌ای سر میز شام نشسته‌اند. باب کوچولو (دو سال و نیمه) سبزی‌های غذایش را نشان می‌دهد و می‌نالد: «نمی‌خواهم. من بستنی می‌خواهم.» مادر به او می‌گوید لطفاً ناله نکند و اگر دلش بخواهد می‌تواند از سر میز غذا برود. باب به کارش ادامه می‌دهد و بسا جیغ زدن مزاحم بقیهٔ افراد خانواده که سر میز هستند می‌شود. سپس پدر به طریق زیر از فن وقفه کوتاه مدت - دور کردن از موقعیت - استفاده می‌کند:

۱- کودک را از موقعیت دور کنید.

پدر باب را بلند می‌کند و به اتاق خواب می‌برد و بسا ملایمت در رختخواب می‌گذارد.

۲- شرایط پایان وقفه را برای بچه شرح دهید.  
 پدر می‌گوید: «به تو می‌گویم کی می‌توانی برگردی، وقتی که آرام شدی.» بعد سر میز برمی‌گردد.

۳- ده ثانیه پس از آن که کودک آرام شد به او اجازه دهید بازگردد.  
 ده ثانیه بعد از آرام شدن باب (سی‌ثانیه جیغ کشید) پدر به اتاق رفت، دل سوزانه دستش را پیش برد و گفت: «حالا دلت می‌خواهد بیائی سر میز بنشینی؟»

۴- او را مجبور نکنید برگردد. نتایج چنین کاری را در نظر بگیرید.  
 اگر کودک بازگردد از او به آرامی و گرمی پیشواز کنید. اگر زود بازنگشت به او بگوئید هر وقت دلش بخواهد می‌تواند برگردد. او را نترسانید یا فریب ندهید. اگر بازگشت و مساله هم چنان ادامه داشت، چهار مرحله بالا را تکرار کنید.

باب دست پدرش را گرفت، سر میز رفت و بی‌آن که به او بگویند سبزی‌هایش را خورد.

چهار مرحله بالا را در يك مورد وقفه کوتاه مدت به وسیله دور کردن طفل از موقعیت طرح و تمرین کنید. در مثال بالا اگر بچه می‌گفت: «نه، دلم نمی‌خواهد برگردم»، یا اگر هیچ نمی‌گفت پدر می‌توانست بگوید: «باشد. هر وقت خواستی می‌توانی برگردی. ما خوشحال می‌شویم.» بعد اگر بچه نرم نرمک به سمت میز آمد، پدر باید به گرمی از او استقبال کند.

تمرین برای استفاده از وقفه کوتاه مدت

در موقعیت زیر ایجاد وقفه کوتاه مدت را به وسیله دور کردن از محیط تمرین کنید.

مادر با بیل (سه سال و نیمه) خرید می‌کند. بیل یکسریز چیزهائی را که برای نمایش توی قفسه‌ها گذاشته‌اند برمی‌دارد و از مادرش می‌خواهد که این یا آن را برایش بخرد. مادر می-

گوید: «وقتی به قسمت کلوچه‌ها رسیدیم اجازه داری یکی برداری ولی فقط همین. به چیزهای تو قفسه‌ها دست نزن. فقط نگاه کن.» بیل دوباره با بسته‌های جدید پیدا شد. مادر تصمیم گرفت بیل را توی چرخ حمل جنس یا جای دیگری که بچه بتواند منتظر شود بگذارد و به این طریق از وقفه کوتاه مدت - دور کردن از محیط - استفاده کند.

دقیقاً مراحلی را که مادر باید طی کند بنویسید.

۱- دور کردن از موقعیت:

۲- راهنمایی‌ها:

۳- حق برگشت به موقعیت:

۴- پس از بازگشت چه باید کرد:

پاسخ‌های خود را با آنچه که در زیر آمده بسنجید.

۱- مادر به آرامی بیل را به گوشه خلوتی از فروشگاه می‌برد و می‌

گوید: «حالا همین جا بایست.»

۲- مادر می‌گوید: «حالا ببین، بعد از آن که کمی آرام و قرار گرفتی

به تو اجازه می‌دهم از نو با من در فروشگاه بگردی. می‌آیم و تو را برمی‌

دارم.»

۳- مادر از فاصله‌ای نه‌چندان دور، بطوری که بچه او را ببیند، گوش

به‌زنگ است. ده‌ثانیه پس از آن که ساکت شد و دیگر به چیزهای توی قفسه

دست نزد، مادر پیش او رفت (دستش را به سمت او دراز کرد) و گفت:

«حالا می‌توانی بامن بیایی یا اگر دلت خواست همین جا بمان، اگر بیایی من

خوشحال می‌شوم.»

۴- اگر بیل بیاید مادر باخوش‌روئی می‌گوید: «بیا برویم کمی شکر

بخریم و بعد تو چندتا کلوچه برایمان بردار.»

اگر وقتی مادر کودک را از محیط قفسه‌ها دور کرد سروصدای بچه آن‌قدر

بلند بود که نمی‌شد در داخل فروشگاه او را نگه داشت، مادر می‌توانست او

راز فروشگاه بیرون ببرد. اگر با اتومبیل شخصی آمده بود او را به درون آن ببرد و آن قدر بایستد تا بچه آرام شود.

قاعده ۴: در موقعیت باقی بمانید اما به کودک بی‌محلی کنید.

اگر نخواهید یا نتوانید کودک را از موقعیت دور کنید، با او بمانید اما بطرزی آشکار از توجه کردن به او خودداری کنید.

فرض کنید مادری برای دختر چهار ساله‌اش باربی<sup>۱</sup> داستان می‌خواند. در ابتدا حواس باربی کاملاً به کتاب است. یک مرتبه سرش را به طرف پنجره برمی‌گرداند و با یک کمر بند پلاستیکی به بازی می‌پردازد. مادر تصمیم می‌گیرد که به طریق زیر یک وقفه کوتاه مدت ایجاد کند ولی همچنان در اتاق بماند:

۱- آشکارا به کودک کم محلی کنید و کارتان را تعطیل کنید.

مادر از قصه‌خوانی باز می‌ایستد و بی‌اعتنا رویش را از باربی به سمت دیگر برمی‌گرداند.

۲- وقتی که کودک متوجه تغییر اوضاع می‌شود، توضیح‌های روشنی درباره شرایط این وقفه به او بدهید.

کودک این‌طور واکنش نشان داد: «مامان، باز هم بخوان.» مادر راست توی صورت باربی نگاه می‌کند و می‌گوید: «من دلم می‌خواهد وقتی می‌خوانم باربی گوش کند.»

۳- وقتی که کودک از نو به شما رو آورد به او توجه کنید و کار را از سر بگیرید.

باربی ساکت است و به نظر حواسش جمع است و با چیز دیگری هم بازی نمی‌کند. حتی ممکن است زمزمه کند: «گوش

1. Barbie

می‌کنم.» آن وقت مادر به خواندن ادامه می‌دهد.

۴- کودک را مجبور نکنید. واکنش کودک را مشاهده کنید. اگر توجه نشان داد، شما هم به گرمی پیشواز کنید.

باربی توجه می‌کند و مادر با رضایت می‌گوید: «متشکرم باربی. خوشم می‌آید که گوش می‌کنی.»

اگر باز هم حواس باربی پرت شد مادر چهارگام بالا را تکرار می‌کند.

تمرین درباره استفاده از وقفه کوتاه مدت

در موقعیتی که پائین‌تر شرح می‌دهیم يك وقفه کوتاه مدت را - با به جا ماندن در موقعیت - انجام دهید.

جیم به برادر کوچکترش لوئی کمک می‌کند تا يك هواپیمای ساده بسازد. لوئی چون به بچه‌های دیگر نگاه می‌کند حواسش پرت می‌شود و راهنمایی‌های برادرش را فراموش می‌کند. جیم می‌گوید: «ببین لوئی، تو باید نگاه کنی.» اما لوئی لحظه‌ای نگاه می‌کند و از نو حواسش پرت می‌شود. بنابراین جیم يك وقفه کوتاه مدت - با به جا ماندن در محیط - ایجاد می‌کند.

بنویسید دقیقاً چه گام‌هایی باید بردارد.

۱- آشکارا به کودک بی‌مחلی کنید:

۲- به او توضیح دهید:

۳- هر وقت کودک آماده شد کارتان را از سر بگیرید و به او توجه

کنید:

۴- وقتی که کودک توجه نشان داد چه می‌کنید:

پاسخ‌های خود را با آنچه که در زیر آمده بسنجید.

۱- جیم رویش را از لوئی برمی‌گرداند و ساختن هواپیمای کاغذی را

تعطیل می‌کند.

۲- لوئی می‌گوید: «جیم درست کن. به من کمک کن یکی بسازم.» جیم برایش توضیح می‌دهد که در صورتی که لوئی به جای آن که به دیگران نگاه کند به او توجه کند کمک می‌کند تا یکی درست کند.

۳- وقتی که لوئی به جیم و کارش نگاه می‌کند، جیم از نوپرز ساختن هواپیما را نشان می‌دهد.

۴- جیم وقتی که می‌بیند لوئی همچنان توجه نشان می‌دهد به او می‌گوید: «لوئی، خیلی خوب درست می‌کنی آن قسمت کاملا درست است. خیلی خوب شد.»

قاعده ۵: کودک را برای مدتی دراز از موقعیت دور کنید.

وقتی که کودک رفتار ناپسندیده‌ای می‌کند او را برای چند روز یا بیشتر کاملاً از موقعیت (بروز آن رفتار) دور کنید. این فن را هنگامی بیازمائید که نادیده گرفتن رفتار ناپسند به خاطر آن که خیلی ناپسند است ناممکن باشد؛ فن ایجاد وقفه کوتاه مدت نیز عملی نباشد چون که برای اجرای آن کسی که دارای نفوذ و قدرت نظارت کافی باشد در دسترس نداشته باشید؛ هم‌چنین وقتی که فن شکل دادن به دلیل آن که کسی برای اجرای آن وقت ندارد ممکن نباشد.

برای مثال، فرض کنید لنی<sup>۱</sup> دوازده ساله، به خاطر آن که دنبال دخترها می‌کند، پسرها را کتک می‌زند و چشم‌زهر می‌گیرد، و چیزهای بچه‌ها را از دستشان می‌قاپد، در مدرسه، به دردسر افتاده است. او تنها وقتی این کارها را می‌کند که با بنی<sup>۲</sup> است. از بنی هم فقط وقتی که با لنی است این کارها سر می‌زند. معلم‌ها، والدین، و مشاورهای مدرسه آنها را تنبیه کرده‌اند، از امتیازات محروم کرده‌اند، و برایشان استدلال کرده‌اند. هیچ کدام کارگر نشده‌است.

1. Lenny

2. Bennie



به این ترتیب مادرهای این دوپسر دربارهٔ يك وقفه درازمدت در موقعیت باهم گفتگو می‌کنند. مادر لنی به ترتیب زیر رویهٔ خود را شرح می‌دهد و مادر پسردیگر با او همکاری می‌کند:

۱- از موقعیت دورش کنید. اگر نمی‌توانید او را جسماً دور کنید، خیلی ساده به او بگوئید که شما اینطور می‌خواهید. روی چیزی که از عهدهٔ نظارت شما خارج است پافشاری نکنید. بسادگی به او بگوئید که چه انتظاری دارید.

مادرها لنی و بنی را صدا می‌کنند و به آنها می‌گویند: «ما می‌خواهیم که شما دو نفر تا يك ماه با هم بازی نکنید. بین بنی، اگر به خانهٔ ما بیائی، تو را راه نمی‌دهیم. تو هم لنی اگر به خانهٔ بنی بروی راحت نمی‌دهند. طبیعتاً ما نمی‌توانیم مانع آن شویم که پشت سر ما شما پیش هم بروید بنابراین حتی امتحان هم نمی‌کنیم.»

۲- شرایط وقفه را برای کودک شرح دهید و بگوئید کی و چگونه وقفه تمام می‌شود. برای نظارت بر اجرای شرایط قواعدی برقرار کنید.

مادرها برای لنی و بنی این طور توضیح می‌دهند: «پس از گذشت يك ماه اگر شما خواستید می‌توانید از نو باهم بازی کنید ولی به شرطی که در تمام این مدت ما از هیچ‌جا نشویم که شما باهم بوده‌اید. ما این را به معلم‌های شما و همسایه‌هایمان می‌گوئیم.»

۳- اگر شرایط رعایت شوند وقفه به کلی تمام می‌شود و کودک ستوده یا تشویق می‌شود.

پس از يك ماه که هیچ گزارش بدی از بنی و لنی نرسید به آنها اجازه دادند که بار دیگر باهم بازی کنند.

در بسیاری موارد مسأله خود به خود حل می‌شود. در این جا بنی و لنی دیگر در دسری نداشتند و پس از گذشت يك ماه حق داشتند با هم بازی کنند. اما تا سپری شدن این مدت هر کدام دوستان جدید پیدا کرده بودند و دیگر برای بازی کردن پیش یکدیگر برنگشتند.

تمرین درباره استفاده از وقفه بلند مدت

در مورد زیر وقفه بلند مدت - دور کردن از موقعیت - را اجرا کنید.

ویلی<sup>۱</sup> سیزده ساله در سالن سرسره روی یخ بچه‌های دیگر را هل می‌دهد. مسئول سالن از رویه ایجاد وقفه کوتاه مدت استفاده می‌کند. اما تنها فرقی که می‌کند این است که این بار دیگر در وقت هل دادن بچه‌ها بیشتر گوش به زنگ است که کسی او را نبیند. به این ترتیب مسئول سالن و مادر ویلی با یکدیگر روی يك وقفه بلند مدت توافق می‌کنند.

با استفاده از سه مرحله‌ای که در صفحه پیش برشمردیم رویه دقیقی را که باید طی شود بنویسید.

۱-

۲-

۳-

پاسخ‌های خود را با آنچه در زیر آمده بسنجید.

۱- مسئول سالن یادداشتی بر در سالن می‌گذارد که ویلی اجازه ورود به سالن را ندارد. او با مادر ویلی قرار گذاشته‌اند که ویلی برای دو هفته از سرسره بازی در این سالن محروم باشد.

۲- هم مسئول سالن و هم مادر ویلی شرایط این محرومیت را برای او شرح می‌دهند. بعد از دو هفته اگر درست رفتار کند می‌تواند به سالن برود

1. Willie

و سرسره بازی کند.

۳- پس از دو هفته او برمی‌گردد و (باقول آن که بچه‌های دیگر را هل ندهد) تشویق می‌شود.

قاعده ۶: از گفتگوی مبتنی بر پذیرش به مثابه يك وقفه کوتاه مدت بهره بگیرید.

وقتی که نمی‌توان رفتار بچه را قبول کرد، یا جا ندارد که آن را نادیده بگیرید، یا وقتی که دور کردن او از موقعیت امری نشدنی یا ناخوشایند باشد، در موقعیت بمانید و از گفتگوی مبتنی بر پذیرش استفاده کنید.

برای مثال، فرض کنید مادر لنی شش ساله مهمانی‌ای برای او داده است. در طول بازی و پیش از بریدن کیک، مهمانی بخوبی بر گزار می‌شود. ناگهان تامی<sup>۱</sup> و مو<sup>۲</sup> به جان یکدیگر می‌افتند. کتک کاری می‌کنند و ناسزا می‌گویند. در این میان بچه‌های دیگر هم تنه می‌زنند و بازی آن‌ها را بهم می‌زنند. مادر سعی می‌کند آن‌ها را آشتی دهد ولی موفق نمی‌شود. او فکر کرد اگر بخواهد آن‌ها را از مهمانی بیرون کند و به این ترتیب وقفه‌ای ایجاد کند ممکن است مهمانی تباه شود. از طرفی نادیده گرفتن هم درست نیست. بنابراین تصمیم گرفت که آن‌ها را نگاه بدارد و بر اساس يك گفتگوی مبتنی بر پذیرش - باز- نمایاندن گفته‌ها و احساسات آن‌ها به یکدیگر - وقفه کوتاه مدت ایجاد کند.

۱- وقتی میانجی‌گری می‌کنید احساسات شخص را به خودش منعکس کنید.

تامی: (مشت زنان به مو می‌گوید) سگ احمق

مادر: تامی از دست مو عصبانی هستی، هان؟

تامی: (دوباره می‌زند) او يك سگ احمق است. وسط بازی من را

هل داد.

۲- با کارهایی مثل سر تکان دادن یا گفتن هوم، آهان، و مثل آن يك حالت پذیرش عمومی به خود بگیرید و بگذارید گفتگو ادامه پیدا کند.  
 مو: (برمی‌گردد که) اول او به من فحش داد، من هم او را هل دادم.  
 ۳- وقتی جریان دستگیرتان شد، آن را به بچه بازنمایانید.  
 مادر: موم. و بنابراین شما از هم عصبانی شدید و یکدیگر را هل دادید.

تامی: آره!

مو: (خنده کنان) آره!

۴- وقتی که احساس کردید بچه‌ها دیگر حالت منفی یا دفاعی ندارند از آن‌ها جویا شوید که می‌خواهند چه کار کنند.

مادر: حالا چی؟

تامی: می‌خواهیم باز هم بازی کنیم. بیا، مو.

۵- اگر مسأله حل شد، استقبال کنید و بگوئید که برای هر کمکی حاضرید. بعد یکر است صحبت را به کارهایی که در پیش است بکشانید.  
 مادر: خیلی خوب. اگر چیزی خواستید صدایم کنید. همین الان کیک و بستنی را می‌آورم.

تمرین درباره استفاده از گفتگوی مبتنی بر پذیرش به مثابه يك وقفه کوتاه مدت در مورد زیر از گفتگوی مبتنی بر پذیرش به عنوان يك وقفه کوتاه مدت استفاده کنید.

بنجی و جودی<sup>۲</sup> دارند به سگ لگد می‌زنند که پدرشان به اتاق می‌آید و می‌بیند. او قبلاً هم این کار را از بچه‌ها دیده و با توضیح دادن، شوخی کردن، وقفه طولانی (برای مدتی سگ را از خانه بیرون برد) کوشیده بود آن‌ها را از آزار دادن سگ بازدارد. لیکن

1. Benjie

2. Jodie

باز هم هر وقت این دو با هم هستند و کسی بالای سرشان نیست با سگ بد رفتاری می‌کنند. پدر می‌کوشد این بار به وسیلهٔ يك گفتگوی مبتنی بر پذیرش، وقفهٔ کوتاه مدت ایجاد کند.

رویهٔ دقیقی را که پدر از بدو ورود به اتاق باید پیش بگیرد بنویسید. اگر خواستید از مراحل حل‌ی که در صفحهٔ پیش آمده است پیروی کنید. وقتی پدر داخل می‌شود پسرها لگد زنان به سگ می‌گویند: «سگ احمق.»

۱- (الف) احساسات بچه‌ها را منعکس کنید:

(ب) واکنش آنها:

۲- (الف) با نشان دادن يك حالت پذیرش عمومی، بگذارید بیشتر صحبت کنند:

(ب) واکنش آنها:

۳- (الف) وقتی مطلب دستگیرتان شد، آن را به بچه‌ها منعکس کنید:

(ب) واکنش آنها:

۴- (الف) ببینید پس از آن می‌خواهند چه بکنند:

۵- استقبال کنید و صحبت را عوض کنید:

پاسخهای خود را با آن‌چه در زیر آمده است بسنجید. به یاد داشته باشید که پاسخهای بیشماری وجود دارد. نکته مهم آن است که روش را بیاموزید.

۱- (الف) پدر می‌گوید: «بچه‌ها، خیلی از دست سگ عصبانی هستید،

آره؟»

(ب) بنجی می گوید: «آره، کفشهای مرا می جود و هر وقت می خواهم با جودی حرف بز نیم رویم می پرد.»

۲- (الف) پدر می گوید: «هوم، آهان...»

(ب) جودی می گوید: «آره، سگ احمق.»

۳- (الف) پدر می گوید: «پس وقتی که می خواهی با جودی حرف

بزنی او همین طور رویت می پرد و مزاحمت می شود و بنابراین تو را عصبانی می کند و توهم لگدش می زنی.»

(ب) جودی می گوید: «آره. شاید او هم می خواهد بازی کند. با،

همچو سگی چه کار می شود کرد؟»

۴- (الف) پدر جويا می شود: «خب، به نظرت چه کار باید کرد؟»

(ب) بنجی جواب می دهد: «خب ما می توانیم کمی با او بازی کنیم

یا به يك جای دیگر برویم، یا او را از اتاق بیرون بگذاریم تا بعداً با او بازی کنیم.»

۵- پدر جواب می دهد: «به نظر من هم همین کار خوب است. اگر

کمی هم خواستید من هستم. وقتی که گرسنه شدید بیاید آشپزخانه کمی نان قندی و شیر بخورید.»

### منحرف کردن توجه ۱

یکی دیگر از راه‌هایی که بخوبی می توان به جای تنبیه از آن استفاده کرد، این است که کودک را به درپیش گرفتن رفتاری دعوت کنید که با آن رفتاری که شما نمی پسندید مغایر و مانع‌الجمع است. برای آن که حواس کودک را پرت کنید می توانید برایش لطیفه بگوئید، او را به فعالیتی دیگر بکشانید، از او سوال کنید یا چیزی را برایش شرح بدهید. اگر آنچه که برای

انحراف توجه کودک پیدا می‌کنید چیزی لذت بخش باشد و بتواند به صورت يك سرگرمی درست و حسابی دریابد، در واقع روشی پیش گرفته‌اید که به سوی آموزش رفتارهای جدید حرکت می‌کند. یعنی هر چند انحراف توجه معمولاً موقت است ولی می‌تواند شرایطی فراهم کند که در آن بتوانید روش‌های رفتاری جدید را در کودک شکل دهید یا به او بیاموزید. (در این باره در بخش بعد بحث می‌کنیم)

**قاعده ۷۵:** چیزی بیابید که توجه کودک را منحرف کند.

برای آنکه توجه را منحرف کنید می‌توانید با او شوخی کنید، یا او را به فعالیت دیگری سرگرم کنید. قصد آن است که توجه او به طور موقت از يك اشتغال (احساسی، فکری، یا عملی) منحرف شود. این شیوه در بیشتر خانواده‌ها رواج دارد ولی عموماً در مورد بچه‌های کوچک به کار می‌رود و موثر می‌شود.

ریسا (يك سال و نیمه، داشت کتاب برادرش را پاره می‌کرد که اورسید و آن را از دست خواهرش بیرون کشید.) هق‌هق...  
هق‌هق... مال! مال!... مال منه!

پدر: بابا را نگاه کن. (گوش‌هایش را تکان می‌دهد) ریسا بین؟ (و شكلك در می‌آورد)  
ریسا: (می‌خندد)

هر کسی می‌تواند يك بچه را به خنده بیاندازد. اگر می‌شد از این حالت طبیعی در رفتار با بچه‌های بزرگ‌تر هم بهره برد، امر تربیت آسان می‌شد. اگر کودکی دلتنگ باشد، شوخی معمولاً او را سر حال می‌آورد. اما اگر خیلی دلتنگ یا خیلی عصبانی است، اول بگذارید قدری زمان بگذرد و یا از گفتگوی مبتنی بر پذیرش استفاده کنید و بعد از آن بکوشید با شوخی

خلقش را باز کنید. اگر بچه چیزی را که برایش خیلی عزیز بوده از دست داده است (عروسك، كامیون، پول، یا حتی نمره درس) ممکن است خیلی به شوخی شما محل نگذارد. اگر خیلی عصبانی یا جریحه‌دار باشد احتمالاً آنقدر آمادگی ندارد که به شوخی‌تان پاسخ دهد و به شما نزدیک شود.

تشخیص این که چه وقت می‌توان باشوخی خلق و خوی بچه را عوض کرد، کاری دشوار است. بعضی وقت‌ها، حتی در اوضاع و احوالی که خیلی حاد و جدی است، شوخی کارگر می‌شود. يك چنین تجربه‌ای در خانواده‌ای رخ داد: پدر پس از يك عمل جراحی از بیمارستان به خانه بازگشته بود. سمت راست بدنش بی‌حس بود. وقت شام بود و به پدر كمك كردند سر میز غذا بیايد. با قاشقی که به دست چپ گرفته بود می‌کوشید سوپ بخورد؛ منتها نمی‌توانست حتی جرعه‌ای بنوشد و سوپ روی چانه‌اش می‌ریخت. فضای اتاق ساکت و سنگین بود و چیزی نمانده بود اشک مادر سر از پر شود. قبل از این، همیشه سرشام خنده و شادی در فضا موج می‌زد. بعد یکی از بچه‌ها سر جایش ایستاد، روی میز خم شد، سرش را نزدیک صورت پدر برد و اندکی با حیرت به او نگاه کرد و بعد سرش را تکان داد و گفت: «ای بابای شلخته!» دهان پدر از يك سمت به خنده باز شد و قهقهه بلندی سر داد و کودک رفت نزدیک پدرش نشست تا به او كمك کند. با شوخی يك بچه، اندوه و سردی جای خود را به گرمی بخشید.

این رویداد را نیز - مثالی دیگر از انصراف خاطر - معلمی تعریف می‌کرد. وقتی وارد کلاس شد دید روی تخته کاریکاتور او را کشیده‌اند؛ مردی طاس با دماغی بزرگ و زیرش نوشته بودند: «آقای بل.» معلم به کلاس نگاه کرد. آنها منتظر شدند. او دوباره به سردی و ترش رویی به آنها نگاه کرد، به سمت تخته رفت، در حالی که سرش را تکان می‌داد و همچنان به کلاس نگاه می‌کرد دماغ کاریکاتور را پاك کرد. بعد با يك حرکت تند گچ را برداشت و يك دماغ که به وضوح تمام تخته را می‌گرفت رسم کرد. همه کلاس خندیدند. او تصویر را پاك کرد و درس روزانه را شروع کرد.



معلم بدون آن که حالت تدافعی بگیرد، احساس بچه‌های کلاس را «قبول کرد»، انگار به آن‌ها بگوید: «منظورتان این است!» توانائی خندیدن به خویشتن، آسیب‌پذیری شما را نسبت به آنچه کودکان یا بزرگ‌ترهای دمدمی مزاج دستاویز قرار می‌دهند، کم‌تر می‌کند - و این خود جلوی بسیاری پشیمانی‌ها را می‌گیرد.

در موقعیت‌های معمولی دیگر هم می‌توان از انصراف خاطر - ایجاد حرکت و واکنشی مغایر با واکنش موجود - به عنوان راه حل موقت يك مشکل رفتاری، بطرزی مؤثر استفاده کرد. مربی يك مشت زن جوان برای خاطر آن که برای چیره شدن بر ترسش به او کمک کند او را خشمگین می‌کند (به او می‌گوید حریفش او را فکسنی فرض کرده)؛ مادری هنگام غذا دادن به بچه‌اش تکه‌ای زنجیر به او می‌دهد که با آن بازی کند؛ پدری به هنگام دعوای دوبچه سر يك اسباب‌بازی می‌رود و يك اسباب‌بازی دیگر می‌آورد؛ بچه‌ای به خاطر آن که لیوان شیرش نصفه است گریه می‌کند و مادرش می‌گوید: «مگر نصفش پر نیست؟».

به عنوان نمونه آخر، کودکی را در نظر بگیرید که در انتخابات مدرسه رأی نیاورده و به خانه بازگشته است. گله می‌کند که احمق است و دیگران دوستش ندارند. پدرش می‌گوید: «دلیل این احساس تو این است که فکر می‌کنی شناخت عمومی از تو بد بوده و به خاطر همین رأی نیاورده‌ای. اما آنچه حقیقتاً در يك انتخابات مطرح است این است که اشخاصی که شایستگی لازم را دارند نامزد می‌شوند و رفقا و دوستان آن‌ها بهشان رأی می‌دهند، که این نشان دهنده اعتماد آن‌ها است. اگر تو در انتخابات برنده نشوی به این معنی نیست که مورد علاقه یا احترام نیستی، بلکه به این معنا است که شخص دیگری هواداران بیشتری داشته است.»

بنابراین به وسیله استفاده از شوخی، راهنمایی، سؤال، یا توضیح می‌توان کودک را از احساس یا فعالیتی غیر مولد یا ناپسند منصرف کرد. اگر این کارها قدرت اقناع کافی داشته باشد می‌توان آن‌ها را راه‌های

تعدیل مساله دانست. حتی اگر تأثیر روش‌های انحراف توجه گذرا باشد، باز از این جهت که راه را برای حل واقعی مشکل هموار می‌کند قابل توجه است.

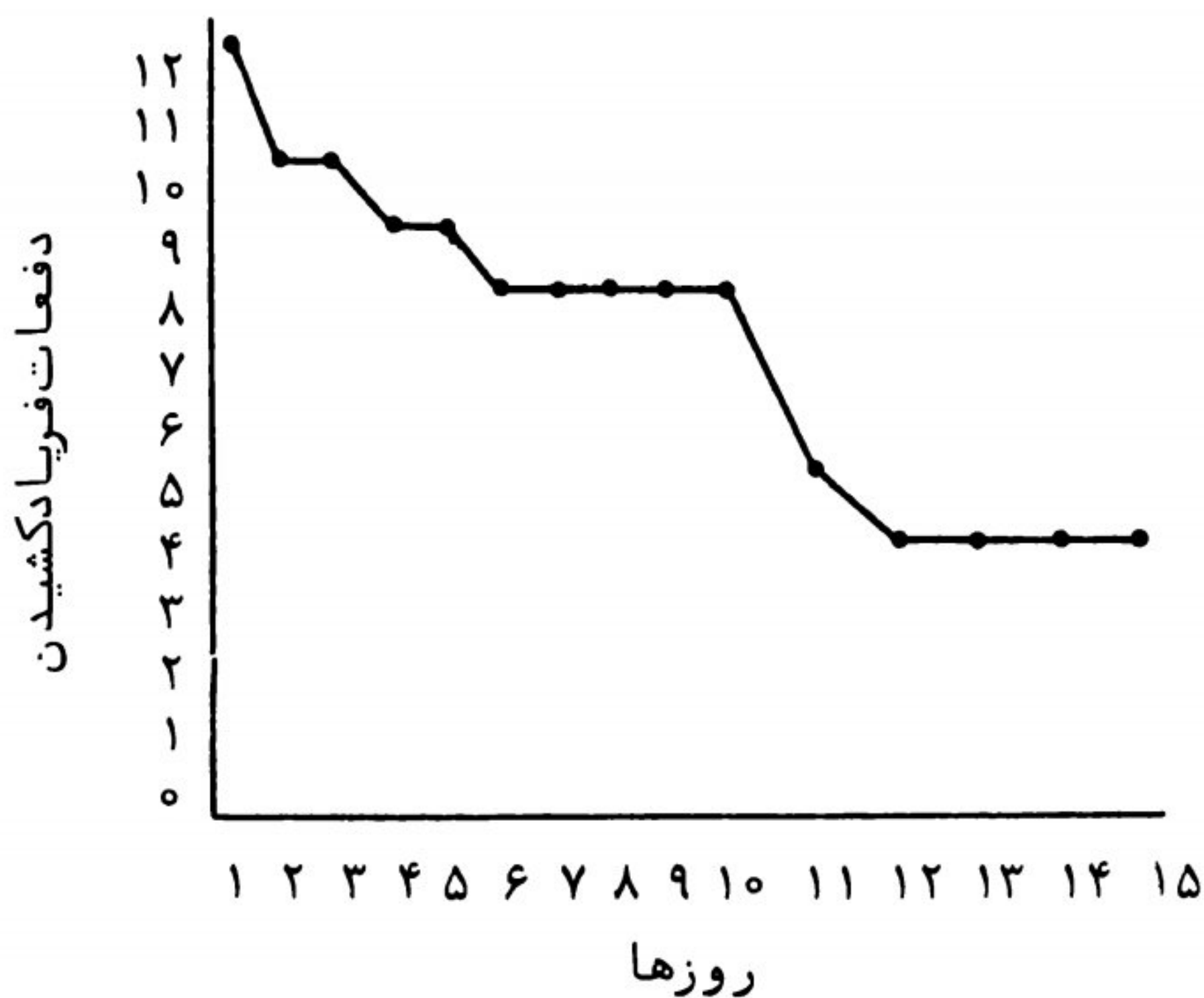
### تعداد دفعات را بشمارید

«بیشتر مشکلات محو می‌شوند.» البته منظور اصلی همه فن‌هائی که شرح می‌دهیم این است که مشکلات را محو کند. اما یکی از جادوئی‌ترین آن‌ها، فن مشاهده رفتار خودتان است. به عنوان يك پدر، مادر، معلم، برادر، یا خواهر بزرگتر یا دوست، می‌توانید همه فنون را در مورد يك مشکل رفتاری بچه به کار ببندید. اما اگر در رفتار خودتان دقیق شوید چه بسا به این نکته برسید که رفتار بچه اشکالی ندارد. گاهی می‌توانید تنها با مراقبت یا توجه به واکنش‌های خودتان قابلیت رویارویی و حل يك مشکل را دگرگون کنید. (مخصوصاً اگر واکنش‌های شما دل بچه را خنک می‌کند و احتمالاً رفتار ناپسند را در او تقویت می‌کند.)

قاعده ۸: تعداد دفعاتی را که با بچه به طرز ناخوشایند حرف می‌زنید بشمارید.

برای مثال، فرض کنید مادری از این که هر بار بچه‌اش با يك مشکل (کفش‌هایش را خیس کرده، اسباب بازی‌ش را شکسته، يك نفر او را زده...) پیش او می‌آید بی‌درنگ سر بچه داد می‌کشد، از دست خودش عصبانی است. به جای آن دلش می‌خواهد که با پیش گرفتن شیوه گفتگوی حمایت آمیز و همراه با پذیرش، وضعیت روحی آرام و راحتی برای بچه فراهم کند؛ به طوری که بتواند دریابد واقعاً چه اتفاقی افتاده است. او تصمیم می‌گیرد تعداد دفعاتی را که در هر روز کودک با يك مشکل نزد او می‌آید و او سرش داد می‌کشد یادداشت کند. يك نوار به میچ خود می‌بندد و هر بار که

به جای حمایت یا پذیرش داد می‌کشد يك علامت روی آن می‌گذارد. پس از پانزده روز یادداشت او نمودار زیر را به دست می‌دهد. تنها تهیه يك یادداشت از تعداد دفعاتی که داد می‌کشید توانست به طرز سی‌درصدی سحر آمیز دفعات فریاد کشیدن او را کم‌تر کند.

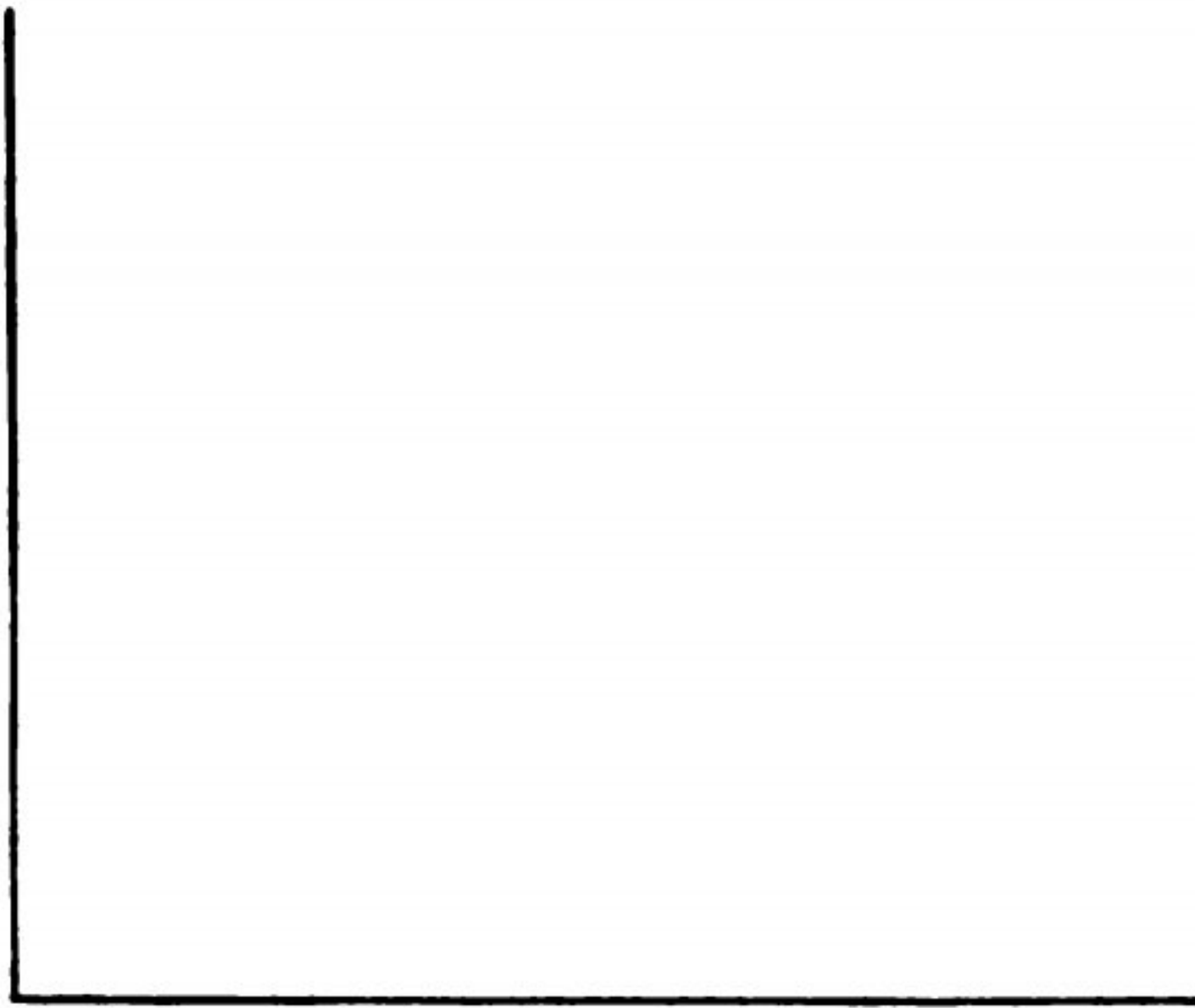


### تمرین در باره مشاهده رفتار خودتان

یکی از رفتارهای خودتان را که میل دارید کنار بگذارید شرح دهید و آن را به صورت نمودار نمایش دهید. می‌توانید موقعیت خودتان را در نظر بگیرید و یا از موقعیت زیر استفاده کنید: هر وقت که بچه سوالی می‌کند قبل از آن که درباره‌اش با او بحث بکنید یا چیز بیشتری درباره‌آن بفهمید می‌گوئید نه.

۱- موقعیت را توصیف کنید و رفتاری را که می‌خواهید تغییر دهید مشخص کنید.

۲- برای شمارش تکرر این رفتار چه طرحی دارید؟ نتیجه نظارت بر خودتان را به صورت نمودار در آورید.



۳- نتایج را شرح دهید.

**مروری بر هشت چاره دیگر به جای تنبیه**

راه حل ۱: رفتار ناپسند را نادیده بگیرید.

راه حل ۲: انگیزه یا زمینه بروز رفتار ناپسند را از میان بردارید.

راه حل ۳: بچه را برای مدتی کوتاه (چند لحظه یا دقیقه) از موقعیت

دور کنید.

راه حل ۴: همراه کودک در موقعیت باقی بمانید اما به او بی محلی کنید.

راه حل ۵: کودک را برای مدتی دراز (چند روز یا بیشتر) از موقعیت دور کنید.

راه حل ۶: از گفتگوی مبتنی بر پذیرش به مثابه یک وقفه کوتاه مدت استفاده کنید.

راه حل ۷: چیزی برای منحرف کردن توجه کودک بیابید (لطیفه گوئی، ایجاد سرگرمی جدید، سوال کردن یا توضیح دادن).

راه حل ۸: تعداد دفعاتی را که به طریق ناخوشایند با کودک حرف می‌زنید بشمارید.

### تمرین درباره چاره‌های دیگر به جای تنبیه

مشخص کنید در هر کدام از موقعیت‌های زیر چه فنی برای ترك یا تخفیف يك رفتار ناپسند مؤثر است. (به غیر از فنون بالا فن‌های دیگر هم هست که بعداً می‌گوئیم.) شماره فنی را که انتخاب می‌کنید مشخص کنید و بگوئید چگونه آن را به کار می‌بندید. سپس پاسخهای خود را با کتاب مقایسه کنید.

#### تمرین ۱

وقتی که روزها بچه چهار ساله‌تان را از مهد کودک بر می‌دارید تا به خانه ببرید از کنار مغازه بستنی فروشی رد می‌شوید. هر روز او شما را به زور می‌کشد و جیغ می‌زند: «من بستنی می‌خواهم!»

شماره راه حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

#### تمرین ۲

هر وقت بچه دو ساله‌تان را توی رختخواب می‌گذارید جیغ و داد راه می‌-

اندازد. هیچ مسأله جدی هم مثل گرسنگی، تشنگی، سرما، یا گرما ندارد.  
شماره راه حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

### تمرین ۳

وقتی که دارید با کس دیگری حرف می‌زنید یا پای تلفن هستید، بچه چهار-ساله‌تان یکریز مزاحم می‌شود. به نظر نمی‌رسد هیچ مسأله فوری هم داشته باشد.

شماره راه حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

### تمرین ۴

کودک شش ساله‌تان جیغ می‌زند، انگشت توی دماغش می‌کند، و جلوی دیگران خودش را می‌خاراند. این رفتار او شما را ناراحت می‌کند.  
شماره راه حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

### تمرین ۵

کودک هشت ساله‌تان مرتب با بچه‌های دیگر سر به سر می‌گذارد و دعوا راه می‌اندازد. کسی بطور جدی صدمه نمی‌بیند و ظاهراً هیچ مسأله جدی پیش نمی‌آید جز آن که این کارها شما را ناراحت می‌کند.  
شماره راه حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

### تمرین ۶

بچه يك سال و نیمه‌تان همیشه کتاب‌ها را از قفسه بیرون می‌آورد، گلدان‌های

نفیس را می‌اندازد می‌شکند و از این جور کارها می‌کند.  
شماره راه‌حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

#### تمرین ۷

کودک یازده ساله هر روز بعد از مدرسه با یکی از دوستانش بیرون می‌رود.  
آنها هیچ کار بدی نمی‌کنند ولی کودک شما به این ترتیب به وظایف  
روزمره‌اش، تکالیف درسی، تمرین ورزشی، و مثل آن نمی‌رسد.  
شماره راه‌حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

#### تمرین ۸

کودک ده‌ساله از این که تنها به مهمانی برود کمی گریان، مردد، و پریشان  
است. شما از این رفتار او راضی نیستید.  
شماره راه‌حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

#### تمرین ۹

هر وقت به دختر چهارده ساله‌تان در انجام تکالیف‌های مدرسه‌اش کمک  
می‌کنید، آخر سر او را به‌گریه می‌اندازید. چون [به‌نظر خودتان] به هر  
کاری که او می‌کند ایراد می‌گیرید. حتی وقتی هم از او تعریف می‌کنید،  
يك ایراد اضافه می‌کنید. دلتان می‌خواهد از این موضع ایرادگیر خلاص  
شوید.

شماره راه‌حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

### تمرین ۱۰

کودکی یازده ساله همیشه سر غذا آدامس خود را زیر میز یا صندلی می‌چسباند و بعد هم در همان محل جا می‌گذارد.  
شماره راه حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

پاسخ‌های خود را با آن چه که در زیر آمده بسنجید. به یاد داشته باشید که برای حل هر مشکل تنها يك راه وجود ندارد.

### تمرین ۱

راه حل ۱ (نا دیده گرفتن)، راه حل ۴ (وقفه کوتاه مدت - با ماندن در موقعیت) یا راه حل ۷ (انحراف توجه) را به کار ببندید. از آن جایی که گریزی از موقعیت ندارید به رفتار ناپسند بچه توجه نکنید؛ وقتی که جنجال را بس کرد به او توجه نشان بدهید. راه‌حلهای ۱ و ۴ راه‌حلهای مشابهی هستند. راه حل ۷ نیز در صورتی که چیز دیگری بیابید که توجه‌اش را جلب کند احتمالاً بطور موقت حواس بچه را پرت می‌کند (مثلاً گفتگو درباره يك چیز دیگر، اشاره به يك ماشین آتشنشانی که دارد نزدیک می‌شود، بذله‌گوئی درباره آن، و مثل آن).

### تمرین ۲

راه حل ۱ (نادیده گرفتن) یا راه حل ۴ (وقفه کوتاه مدت - با ماندن در موقعیت) را به کار ببندید. راه حل ۱ دشوار است ولی می‌تواند مؤثر شود. راه حل ۴ را می‌توانید به این صورت به کار ببندید که بالای سر بچه بنشینید و وقتی که ساکت است او را نوازش کنید یا برایش لالائی بخوانید و هر وقت شروع به نق زدن کرد، روی خود را برگردانید. (در بخش ۱۰ با ترکیب فنهای مختلف بهتر آشنا می‌شوید.)



### تمرین ۳

راه حل ۱ (نادیده گرفتن)، راه حل ۳ (وقفه کوتاه مدت - دور کردن از موقعیت)، یا راه حل ۶ (وقفه کوتاه مدت با استفاده از گفتگوی مبتنی بر پذیرش) را به کار بندید. اگر نمی‌توانید چشم پوشی کنید و این حرکت مانع کار شما است، دور کردن او بطور موقت احتمالاً نتیجه مطلوب را به دست می‌دهد. هم‌چنین اگر چند لحظه با او به شیوه مبتنی بر پذیرش حرف بزنید مؤثر خواهد بود.

### تمرین ۴

از راه حل ۷ (انحراف توجه) یا راه حل ۳ (وقفه کوتاه مدت - دور کردن از موقعیت) همراه با راه حل ۷ استفاده کنید. اگر قبلاً با گفتگو نتوانسته‌اید مساله را حل کنید، يك وقفه کوتاه مدت را همراه با توضیح دادن یا جلب توجهش به چیزی دیگر اجرا کنید. مثلاً اگر در فروشگاه خواروبار هستید او را بیرون ببرید و به او بگوئید دلتان می‌خواهد در داخل فروشگاه چه رفتاری داشته باشد و بگذارید چند دقیقه‌ای بیرون بماند. وقتی که آرام شد بگوئید: «حالا می‌خواهی بیائی تو؟» درباره چیزهای دیگر حرف بزنید و احیاناً به او کاری بدهید که در فروشگاه انجام بدهد.

### تمرین ۵

راه حل ۳ (وقفه کوتاه مدت - دور کردن از موقعیت) را همراه راه حل ۷ (انحراف توجه) به کار بندید. او را برای چند دقیقه به اتاق دیگر ببرید یا تنها بفرستید یا همراه فرستادن به اتاق دیگر برایش توضیح بدهید که رفتار او شما را ناراحت می‌کند. و به این ترتیب يك وقفه کوتاه مدت را درموردش اجرا کنید.

## تمرین ۶

راه‌حل ۲ (حذف زمینه بروز رفتار ناپسند)، راه‌حل ۳ (وقفه کوتاه مدت - دور کردن از موقعیت)، یا راه‌حل ۶ (وقفه کوتاه مدت با استفاده از گفتگوی مبتنی بر پذیرش) را به کار بندید. این رفتار را نمی‌توان نادیده گرفت و وقفه هم احتمالاً در این سن مؤثر نیست. بنابراین اشیاء را از اتاق بیرون ببرید یا بچه را به اتاق راه ندهید. می‌توانید يك وقفه کوتاه مدت همراه با توضیح دادن را نیز آزمایش کنید. اگر در موارد دیگر نیز سرفرصت از این روش استفاده کرده باشید، شاید در این جا مؤثر شود.

## تمرین ۷

راه‌حل ۵ (وقفه بلند مدت) را به کار بندید. درباره راه‌حلهای دیگری که برای این مشکل وجود دارد در بخشهای بعدی بحث شده است. به هر حال اگر وقتی که با دوستش به سر نمی‌برد تکالیفش را انجام می‌دهد (و بازی‌اش را هم می‌کند) و راه‌حلهای دیگر هم به نتیجه نرسیده است يك وقفه سه روزه تا دو هفته‌ای بهترین نتیجه را به بار می‌آورد.

## تمرین ۸

راه‌حل ۶ (وقفه کوتاه مدت با استفاده از گفتگوی مبتنی بر پذیرش) یا راه‌حل ۷ (انحراف توجه) را به کار بندید. ابتدا بگذارید بچه همه احساسات خود را بیرون بریزد بطوری که برای حل مشکل آماده شود. با او در باره کارهای مشخصی که می‌تواند انجام دهد حرف بزنید (مثلاً: «وقتی که رسیدی، برو پیش يك نفر که با او آشنا هستی و با او درباره فیلمی که دیشب دیدیم حرف بزن.»). او را وادار کنید که به چیزهای دیگر فکر کند یا به کارهای دیگر پردازد (مثلاً: «راستی آخر آن فیلم چه شد؟» یا: «ممکن است گیره حوله را تا وقتی که من آن را وصل می‌کنم نگاهداری.») با او شوخی کنید (مثلاً: «راستی خنده دار نیست که تو بروی تو و هیچ کس «با تو حرف

نزند - انگار که تو نامرئی شده باشی؟»

#### تمرین ۹

راه حل ۶ (وقفه کوتاه مدت با استفاده از گفتگوی مبتنی بر پذیرش) یا راه حل ۸ (مشاهده رفتار خودتان) را به کار بندید. احتمالاً این مشکل مربوط به خود شما است و چون از نظر احساسی درگیر هستید نمی‌توانید به خودتان کمک کنید. تنظیم و نگهداری یک سیاهه شاید آن قدر شما را سر عقل بیاورد که بتوانید این رفتار را ترک کنید. به هر حال هرگاه به جای انتقاد کردن از گفتگوی مبتنی بر پذیرش استفاده کنید، مؤثر می‌شود. مثلاً، پس از آن که دخترتان مساله‌ای را حل کرد عیناً و بسادگی آن را تکرار کنید: «می‌بینم این و این و این را حل کرده‌ای و آن در آمده است.» اگر به جای ایراد گرفتن از گفتگوی مبتنی بر پذیرش استفاده کنید احتمالاً بهتر می‌توانید او را ارزیابی کنید و به او کمک نمایید (هم چنین به بخش ۱۱ مراجعه کنید)

#### تمرین ۱۰

عجبا! احتمالاً بهترین راه حل این مشکل آن است که خوش خلقی‌تان را حفظ کنید و بچه را وادار کنید آدامس را بردارد.



## ۱۰. شکل دادن

برنامه‌ریزی مانع بروز تصادفات سودمند نیست... سرشت اتفاقی حوادث جای گریزی باقی نمی‌گذارد. فرهنگ با پیدایش و به‌گزینی تجربه‌های نوین تکامل می‌یابد و ما نمی‌توانیم دست روی دست بگذاریم که تصادف این کارها را بکند.

ب. ف. اسکینر

راه‌حلهایی که در بخش پیش به عنوان هشت چاره دیگر به جای تنبیه شرح دادیم، در بیش‌تر جاها تأثیر موقت یا ناتمامی روی حل مساله دارد. منظور اصلی از به‌کار بردن آن‌ها کنار گذاشتن یا تخفیف یک رفتار ناپسندیده است. اگر دوست ندارید کودک فلان کار را بکند باید زحمت بیش‌تری از آنچه که برای تخفیف یا کنار گذاشتن آن رفتار ناپسند انجام می‌دهید صرف کنید. هم شما و هم بچه باید روشهای نوین رفتاری را آزمایش کنید. یکی از راههای کنار گذاشتن یک عادت ناپسند، جایگزین کردن آن با عادات دیگر است. در این بخش شرح می‌دهیم که چگونه، باید رفتارهای جدید را، نه تنها به‌مثابه جانشینی برای رفتار کنونی کودک، که شما دوست ندارید؛ بلکه به‌مثابه راهی برای یادگرفتن چیزهای نو، به او آموخت.

شکل دادن به این معنی است که به‌که دک کمک کنید تا شیوه جدید

1. B. F. Skinner

انجام کارها را یاد بگیرد و در ازای هر گامی که به جلو برمی‌دارد او را تشویق کنید.

گاهی اشخاص خودشان رفتارهای جدید را به خود می‌آموزند. مرد جوانی را می‌شناسم که احساس می‌کرد بیش‌تر وقت آزاد خود را تلف می‌کند. بیش‌تر شب‌ها به کاباره‌ها می‌رفت. استفاده از فن نادیده گرفتن یا رفتار سرد برای آن که او را از کاباره رفتن باز دارد تقریباً غیر ممکن بود.<sup>۱</sup> از میان برداشتن انگیزه یا فرصت کاباره رفتن هم کار مشکلی بود مگر آن که از همکاری دوستانش برخوردار می‌شدید.

در عوض اگر راهی پیدا می‌شد که یک سرگرمی شبانه دیگر را برای او ایجاد کند که بتواند جای کاباره رفتن‌های هر شب را بگیرد عملی‌تر بود. در این مورد دست بر قضا درست همین طور شد. یک شب او با یکی از دوستانش به هنرستان موسیقی که در نزدیکی محل آنها بود رفتند و دوست ما برای کلاس‌های شبانه نام نویسی کرد و به این ترتیب وقتی برای کاباره رفتن برایش باقی نماند. البته در این مورد این فن به خاطر آن مؤثر شد که مرد جوان ذوق سرشاری در موسیقی داشت و استادان هنرستان او را خیلی تشویق کردند. در واقع او به خاطر محیط جمعی و موسیقی کاباره از رفتن به آن جا لذت می‌برد و به این ترتیب هنرستان موسیقی به خوبی جایگزین سرگرمی سابق او می‌شد.

وقتی که دو برادر همیشه با هم دعوا می‌کنند استفاده از رویه وقفه برای از میان بردن بهانه و زمینه بروز دعوا به وسیله مثلاً محدود کردن ارتباط آنها اقدامی موقت است. اما اگر دریابید که چه چیزی موجب و تقویت‌کننده اختلاف آنها است می‌توانید بکوشید که آن را از میان بردارید. به هر حال اگر به جای استفاده از «چاره‌های دیگر به جای تنبیه» که در بخش

۱. اگر شما بودید چه می‌کردید؟ به صاحب کاباره می‌گفتید به او مشروب ندهد، نگذارد نمایش تماشا کند، یا به کسانی که دوست ما با آنها در آن جا نشست و برخاست می‌کرد اجازه نمی‌دادید با او اختلاط کنند؟

گفته شد به فرزندان خود بیاموزید که چه کارهای دیگری بیا هم می‌توانند بکنند، احتمالاً - در بلند مدت - مؤثرتر خواهد بود. آموزش و شکل دادن رفتار جدید، هم يك راه حل بسیار خوب برای از میان بردن رفتار ناپسند است و هم به كودك می‌آموزد كه رفتاری پسندیده یا سازنده داشته باشد. وقتی كه حرفی هم از رفتار ناپسند نیست باز شكل دادن راهی بسیار خوب برای ایجاد رفتار پسندیده است.

اولین باری كه شنیدم اصطلاح شكل دادن را درباره رفتار به كار ببرند وقتی بود كه به خدمت نظام رفته بودم. روزی گروهبانی فریادزد: «شكل بگیریدا!» منظور او این بود كه: «آن طور كه من می‌گویم بكنید آن هم همین الان!» ضمن آن كه به خوبی امکان سوء استفاده از این قدرت و این شیوة رویارویی وجود دارد، نمی‌توان منكر تأثیر قابل ملاحظه آن شد. در مراحل آن «شكل دادن» كه موضوع این بخش است بر پایه تهدید و ترس بنا نشده است. این رویه‌ای تدریجی برای آموزش یا شكل دادن رفتارهای نوین است كه می‌آید تا جای رفتارهای ناخواسته را بگیرد.

برای شكل دادن رفتار پسندیده در كودك باید چهار گام اصلی برداشته شود. در این بخش این گام‌ها را بطور کوتاه شرح می‌دهیم و همراه با آن جزئیات مربوط به مثالها و تمرینها را می‌آوریم.

### شكل دادن: يك تعريف کوتاه

در این جا شكل دادن رفتار پسندیده را در كودك به صورت توصیفی چهار مرحله‌ای می‌بینید. مثالهایی كه به كار برده‌ایم هر چه بیش‌تر مفهوم شكل دادن را روشن می‌کند.

مرحله اول: آن چه را كه میل دارید بچه انجام دهد و حداقل گام‌هایی را كه وی باید از جای فعلی خود تا جای مورد نظر شما بردارد روشن کنید.

بعضی از چیزهایی که می‌خواهید بچه انجام بدهد سخت‌تر از آن است که بتوانید در یک مرحله آن را به او یاد بدهید. کودک برای آن که یاد بگیرد چگونه اتاقش را خودش تمیز کند، کتابی را بخواند و برای شما بازگو کند، از تجربه‌ای که داشته پیش گروهی حرف بزند، لاستیک دوچرخه‌ای را باد بکند، ظرف بشوید، میز بچیند، کفش واکس بزند، و ریشه دوم عددی را پیدا کند باید چند مرحله را بگذراند. اگر می‌خواهید که او بتواند کتابی را که خوانده در برابر جمعی از بزرگترها تعریف کند باید به او بگوئید که این مراحل را طی کند:

(الف) از تعریف يك صفحه جذاب شروع کن.

(ب) يك كم درباره شخصیت‌های اصلی بگو.

(پ) طرح اصلی را بگو.

(ت) يك یا دو رویداد هیجان‌انگیز را تعریف کن.

(ث) بی آن که پایان کتاب را فاش کنی يك برخورد اصلی یا نقطه

اوج را تعریف کن.

(ج) روشن و بلند بگو، طوری که همه بشنوند.

مرحله دوم: روشن کنید که اگر کودک رفتار دلخواه را پیش بگیرد چطور می‌خواهید او را تشویق کنید. اگر کودک کاری را که شما می‌پسندید انجام داد شما به عنوان پاداش به او اجازه می‌دهید که چه کارهایی بکند و یا از انجام چه کارهایی معذور شود؟ مثلاً اگر او رفتاری پسندیده پیش گرفت به او جایزه بدهید یا اجازه دهید نیم‌ساعت دیگر تلویزیون نگاه کند یا با تلفن حرف بزند یا مجبور نباشد ظرف‌ها را بشوید، روز تعطیل هم صبح زود بیدار شود، یا به خانه خاله‌اش برود.

مرحله سوم: به کودک برای هر گامی که برای تکمیل رفتار پسندیده برمی‌دارد کمک کنید و این کار را با اشاره، ترغیب، یا تذکر پیش از برداشتن هر گام و تشویق و جایزه پس از برداشتن موفقیت‌آمیز آن انجام دهید.



می‌توانید فهرستی از کارهایی که باید بکند تهیه کنید و هر کدام را که انجام داد علامت بزنید. در موردی که بچه باید کتابی را معرفی کند برای آن که به او کمک کنید تا برخی چیزها را شرح بدهد شاید ناچار شوید همراه او کتاب را بخوانید. ممکن است مجبور شوید نمونه‌ای از یک رویداد را شما بگوئید و به او هم بگوئید رویداد دیگری را که برایش جالب است انتخاب کند. ممکن است ناچار شوید «قله کوه» را شرح دهید و تصویر آن را بکشید. در هر مرحله کودک را به ازای کارهای مشخصی که به درستی انجام می‌دهد تشویق کنید و تا زمانی که می‌فهمد روی چه چیزی باید بیش‌تر کار کند، نقاط ضعف او را نادیده بگیرید.

مرحله چهارم: به کودک یاد دهید که کارش را بدون یادآوری‌های غیر ضروری انجام بدهد.

به کودک یاد دهید که معرفی کتابش را بدون کمک شما بنویسد. البته برای این که بتواند بدون کمک کارش را بدرستی به انجام رساند، باید با او تمرین کنید. مثلاً برای بلند و شمرده حرف زدن به کودک تمرین بدهید، اول از او تمرین‌اش را پس بگیرید، بعد باز هم تمرین بدهید، بدون آن که پس بگیرید، لیکن نظارت کنید که تمرین را انجام بدهد. هم‌چنین می‌توانید به کودک بگوئید که ابتدا کارش را از تنظیم یادداشتهای کلی شروع کند. بعد تنها از روی یک رشته کلمات کلیدی یادداشتهای او را مرور کند. و سرانجام (اگر خواستید) بی آن که به یادداشتهای نگاه کند کتاب را معرفی کند. به عبارت دیگر راهنمایی شما باید، رفته رفته که کودک قادر می‌شود رفتار مورد نظر را بدون کمک درپیش بگیرد، کم شود.

### چه وقت باید از شکل دادن استفاده کنید؟

وقتی رفتاری را در کودک شکل می‌دهید در واقع آگاهانه بچه را وامی-

دارید کاری را که شما می‌خواهید انجام دهد. در این نوع تدبیر مستقیم خطراتی وجود دارد. بنیاد آن بر این فرض است که شما می‌دانید که طفل باید چه بکند. چنین چیزی همیشه صادق نیست. گذشته از آن، وقتی از شکل دادن به طرزی افراطی استفاده شود، بچه عادت می‌کند تنها در برابر پاداش‌های مادی مشخص کار کند. برای آن که روش بار آوردن بچه‌تان او را از صفات انسانی بیگانه نکند، نکات زیر را به یاد بسپارید. اول آن که هنگامی به سراغ فنون خاص بروید که روش «طبیعی» تربیت و رابطه‌تان با کودک لنگ مانده باشد. دوم، وقتی که از شکل دادن استفاده می‌کنید سعی کنید که برنامه آن را با کودک بریزید، گوئی که کاری مشترک می‌کنید. سوم، برای انتخاب فنون جدید به غرایز و نتیجه تلاش‌های خود تکیه کنید. و سرانجام، تنها برای مسائل واقعاً مبرم، آن هم تازه به طور موقت از پاداش‌های مخصوص (مثل پول، چیزهای مختلف، تماشای تلویزیون، و...) استفاده کنید. در موارد دیگر به پاداش‌های طبیعی مثل تحسین و صمیمیت نشان دادن روی بیاورید.

### شکل دادن: مرور و آزمایش قواعد

اینک، به کمک مثال‌های عملی زیر، روند شکل دادن را با جزئیات بیش‌تری بررسی می‌کنیم.

مرحله اول: آن چه را که میل دارید کودک انجام دهد و حداقل گام‌هایی را که وی باید از جای فعلی خود تا جای مورد نظر شما بردارد روشن کنید. برای تقسیم یک کار به اجزاء و تعیین حداقل گام‌هایی که برای انجام آن باید برداشت، نمی‌توان یک نسخه جادویی نوشت. باید از خودتان مایه بگذارید و مراحل انجام آن کار را به روی کاغذ بیاورید و اگر خودتان نمی‌توانید، بایک فرد با تجربه برای تجزیه و تعیین حداقل گام‌ها مشورت

کنید.

فرض کنید که می‌خواهید طرز بریدن و خوردن گوشت به وسیله کارد و چنگال را به بچه یاد بدهید. اگر بخواهید با يك بار نشان دادن آن را یاد بدهید، خیلی سخت است. بنابراین باید آن را به مراحل زیر تقسیم کنید.<sup>۱</sup>

(الف) چنگال را به دست چپ بگیر و توی گوشت فرو کن.

(ب) کارد را به دست راست بگیر و يك تکه از گوشت را به اندازه‌ای

که بتوانی بجوی ببر.

(پ) تکه‌ای که بریدی را با چنگالی که تو دست چپ داری به دهانت

ببر. کارد را تو دست راست نگه‌دار.

(ت) همانطور که داری می‌جوی (الف)، (ب)، و (پ) را تکرار کن

اما تا لقمه قبلی را فرو ندادی، تکه بعدی را تو دهانت نگذار.

### تمرین درباره مرحله اول

حالا گام‌هایی را بنویسید که برای آموزش طرز دسته کردن و شستن ظرف‌ها به کودکان لازم است. در این جاشش جای خالی در نظر گرفته شده ولی شما می‌توانید این کار را در سه یا چهار مرحله به او یاد بدهید. بستگی دارد که بچه در هر مرحله چقدر پیش برود.

(الف)

(ب)

(پ)

(ت)

(ث)

(ج)

۱. منظور این نیست که گوشت را تنها به این طریق باید خورد. فقط خواسته‌ایم طرز تقسیم يك کار را مثال زده باشیم. در مورد نحوه غذا خوردن هر کس راه و رسم خودش را دارد.

حالا پاسخ‌هایتان را با آنچه در زیر آمده است بسنجید. (در این جاستشوی ظرف‌ها با دست مورد نظر است و نه ماشین ظرف‌شوئی):

(الف) ته مانده‌های غذا را از بشقاب‌ها، لیوان‌ها، ماهی تابه و غیره بیرون بریز. هر دسته ظرف را يك جا بگذار. مثلا بشقاب‌ها يك جا، لیوان‌ها يك جا و همینطور بقیه.

(ب) يك ظرف توگود را پراز آب داغ کن، آنقدر که ظرف‌ها را تمیز کند ولی خیلی داغ نباشد که نتوانی دست‌هایت را تویش بکنی. دو تا سر بطری پراز مایع ظرف‌شوئی را توی آن بریز.

(پ) اول لیوان‌ها را بشور، بعد بشقاب‌ها، بعد ظروف نقره، بعد پارچه‌ها و کاسه‌ها، و بعد قابلمه و ماهی تابه‌ها را بشور. ابر ظرف‌شوئی را روی همه قسمت‌های ظرف‌ها بمال. دقت کن که همه ظرف‌ها تمیز شده باشد.

(ت) هر ظرفی را با آب گرم آب‌کشی کن.

(ث) لیوان‌ها را سر و ته در قسمت مخصوص لیوان‌ها تو آب چکان جا ظرفی یا سبد ظرف‌ها بگذار. هر بشقاب را ایستاده و جداگانه در قسمت بشقاب‌ها بگذار. ظروف نقره را تو جای مخصوص بگذار. قابلمه‌ها و ماهی تابه‌ها را سر و ته روی هم بگذار. دقت کن که ظرف‌ها را جوری نگذاری که بیافتند.

مرحله دوم: روشن کنید که اگر كودك رفتار دلخواه را در پیش بگیرد چطور می‌خواهید او را تشویق کنید.

برای اتخاذ يك نظام تشویقی سه کار باید انجام دهید،

(الف) ببینید چه چیزهایی باعث تقویت و تشویق او در پیش گرفتن رفتار دلخواه می‌شود. مثلا ببینید وقتی که با خودش باشد دوست دارد چه کارهایی بکند (مثلا کتاب بخواند، برنامه ورزشی تلویزیون را تماشا کند، با دوستش تلفنی حرف بزند، به موسیقی گوش کند، و...) ببینید وقتی که

## 1. Support system

خیلی خوشحال است چه می گوید: «این را انجام می دهم تا فلان کار را بکنم.» یا: «آن کار را نمی کنم تا فلان کار را بکنم.» آن کار یا چیزی که برای تشویق کودک به رفتار دلخواه در نظر می گیرید باید این خاصیت را داشته باشد که بچه را وادارد تا آن چه را که مورد نظر شماست انجام دهد. یعنی بعد از آن که طفل کاری را انجام داد (مثلاً اگر شما خواسته باشید که او چنگال را درست به دست بگیرد.) او را تشویق کنید. اگر بخواهید تشویق موجب تقویت رفتار دلخواه در کودک شود باید او آن را به عنوان تشویق درک کند و در آینده هم کاری را که از او خواسته‌اید بدرستی انجام دهد. برای آن که بفهمید چه چیزی موجب تقویت رفتار دلخواه در بچه می شود می توانید از خود او سؤال کنید و یا به تمایلات او دقت کنید. می توانید با کمک او فهرستی تهیه کنید. این فهرست برای کودکی دو ساله می تواند شامل یک دسر مخصوص، اسباب بازی جدید، یا تعریف و تشویق باشد. برای بچه بزرگ تر شامل اجازه تماشای برنامه ورزشی تلویزیون، اجازه یک ساعت بیشتر بیرون ماندن، تعلق روز تعطیل به خودش، یا تعریف و تمجید باشد.

(ب) از میان چیزهای بیشماری که بچه را در پیش گرفتن رفتار جدید تقویت می کند یک یا دو چیز را انتخاب کنید. اگر می خواهید او از کار و چنگال بدرستی استفاده کند وقتی که دیدید در عمل این کار را بدرستی انجام داد، می توانید او را تشویق کنید و یک اسباب بازی تازه برایش بگیرید.

(پ) دقیقاً تعیین کنید که چه کاری را انتظار دارید بچه انجام بدهد. مثلاً قرار بگذارید که اگر دو روز پشت سر هم از کار و چنگال بدرستی استفاده کرد، اجازه دارد یک اسباب بازی به قیمت فلان انتخاب کند. یا می توانید به جای آن به او نمره بدهید، یا پلاک و یا تمیر که با هر چه دلش خواست مبادنه کند. مادری در مقابل مرتب کردن رختخواب به کودکش دو امتیاز، خالی کردن زباله دو امتیاز، و شستن ظرف ها چهار امتیاز می داد. بعد جدولی داشت که نشان می داد هر بچه در مقابل چند امتیاز اجازه انجام

چه کارهایی را دارد، مثلاً برای يك مکالمه تلفنی نیم ساعته در هفته، بیست امتیاز لازم بود یا برای دو ساعت تماشای اضافی برنامه ورزشی تلویزیون به پنجاه امتیاز احتیاج بود.

### تمرین دربارهٔ مرحله ۲

با توجه به مثال شستن ظرف‌ها در صفحه‌های قبل، ببینید که شما چگونه بچه را در ازای درست انجام دادن کار تشویق می‌کنید.

(الف) برای آن که بفهمید چه چیزهایی بچه را تشویق می‌کند، فهرستی از چیزهایی که به نظرتان برای تشویق او به شستن ظرف‌ها مؤثر است تهیه کنید.

(ب) از این فهرست يك یا دو چیز را انتخاب کنید.

(پ) بچه باید دقیقاً چه کاری را انجام بدهد تا تشویق شود؟

حالا پاسخ‌های خود را با آن چه که در زیر آمده بسنجید.

(الف) برای شناختن مشوق‌های کودک می‌توانید صورتی از آن چه که او در وقت فراغت خود انجام می‌دهد تهیه کنید، و از او بپرسید که اگر مجال، محل، و پولش را داشت چه کارهایی می‌کرد. فرض کنید تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو و موسیقی، و بازی شطرنج سه مورد از آن کارها است.

(ب) مثلاً می‌توانید نوار ضبط صوت را به عنوان مشوق تعیین کنید. می‌شود يك جدول امتیازی درست کرد که او بتواند در يك ماه، از فهرستی که شما تهیه می‌کنید، يك نوار آهنگ جدید انتخاب کند.

(پ) برای آن که بتواند هر ماه يك نوار جدید انتخاب کند باید پنجاه امتیاز به ترتیب زیر به دست آورد: اگر ظرف‌ها را هر روز تمیز بشوید پنج امتیاز دریافت می‌کند. می‌توانید بعضی وقت‌ها کار او را واریسی کنید که ببینید تمیز شسته است یا نه. اگر نوار برای او جنبه تشویقی نداشت، به او اجازه بدهید با امتیازهای خود چیز مورد علاقه‌اش را انتخاب کند.

مرحله سوم: به کودک برای هر گامی که به سمت رفتار پسندیده برمی‌دارد کمک کنید و این کار را با اشاره<sup>۱</sup>، ترغیب<sup>۲</sup>، و تذکر<sup>۳</sup> پیش از برداشتن هر گام، و تشویق و جایزه، پس از برداشتن موفقیت‌آمیز آن، انجام دهید.

معمولاً آدم وقتی نمی‌تواند کاری را انجام بدهد اگر نمونه یا راهنمایی داشته باشد در انجام آن موفق می‌شود. مثلاً اگر نتوانید عددی را به توان دو برسانید، وقتی قانون آن را به این صورت به شما بگویند: «برای مربع کردن هر عدد آن را در خود ضرب کنید.» دیگر می‌توانید این کار را بکنید و مساله‌ای را حل بکنید. ترغیب کردن به معنی پیشنهاد، سرمشق، یا نمایش دادن است. فرض کنید می‌خواهید کودک را به ازای هر قدم که در جهت استفاده درست از کارد و چنگال در بریدن و خوردن گوشت برمی‌دارد ترغیب و تشویق کنید. اگر کودک بتواند یک مرتبه این کار را بدرستی انجام بدهد می‌توانید به طریق زیر او را ترغیب کنید:

(الف) ببینید چه کاری را می‌تواند بکند و کدام را نمی‌تواند. فرض کنید او می‌تواند در حالی که چنگال را به دست چپ دارد گوشت را نگاه- دارد ولی نمی‌تواند آن را ببرد.

(ب) با یاد آوری، اشاره، یا نمایش طرز کار به او نشان دهید که چگونه کار را که نمی‌داند انجام دهد. می‌توانید در خلال آن که طرز بریدن گوشت را به او نشان می‌دهید بگوئید: «کارد را فشار نده، با آن ببر، مثل اره. به من نگاه کن.» بعد بگذارید او انجام بدهد.

(پ) از آن بخش که خوب انجام می‌دهد تعریف کنید. او را به خاطر بخش‌هایی که درست انجام نمی‌دهد سرزنش نکنید. آن‌ها را نادیده بگیرید، مثلاً بگوئید: «آن جوری نه، این جور. آفرین. خیلی خوب است.»

(ت) به او در برداشتن قدم بعدی با نمایش طرز انجام آن کمک کنید و اگر درست انجام داد او را تحسین کنید. فرض کنید که او تا گوشت را

می‌برد کارد را زمین می‌گذارد و چنگال را به دست راست می‌گیرد و با آن گوشت را می‌خورد. به این ترتیب، وقتی دوباره می‌خواهد شروع کند، گنج می‌شود. به او نشان دهید که چگونه این گام را بردارد و وقتی که درست انجام داد از او تعریف کنید. وقتی که گوشت را برید با گفتن چیزهایی مثل: «صبر کن» به او یادآوری کنید که کارد را زمین نگذارد (یادتان باشد که این تنها یکی از روش‌های بریدن و خوردن گوشت است).

### تمرین دربارهٔ مرحله سوم

شرح دهید که در مثال ظرف شستن چگونه کودک را ترغیب و تشویق می‌کنید. (الف) فرض کنید کودک دو یا چند گام از پنج مرحلهٔ شستن ظرف‌ها را نمی‌تواند انجام بدهد. آن مراحل را این‌جا بنویسید.

(ب) برای آن که یکی از گام‌ها را بدرستی بردارد چگونه او را ترغیب می‌کنید؟

(پ) وقتی يك قدم به جلو برداشت چگونه او را تشویق می‌کنید؟

(ت) برای برداشتن گام‌های بعدی چگونه او را ترغیب و تشویق می‌کنید؟

حالا پاسخ‌های خود را با آن چه که در زیر آمده بسنجید.

(الف) او دو اشتباه کرد. اول این که قابلمه و ماهی‌تابه‌ها را پیش از لیوان‌ها شست. و دوم این که آب را به اندازه کافی گرم نکرد.

(ب) برای آن که ترغیب شود که کار را بدرستی انجام دهد یادداشتی از مراحل شستشوی ظرف‌ها به دیوار کنار ظرف شوئی بچسبانید.

(پ) کار او را در وقت شستن و ارسی کنید، و در برابر هر قدم درستی



که برداشت از او تمجید کنید.

(ت) شیر آب را باز کنید و او را ترغیب کنید که انگشت خود را زیر آن بگیرد و بگوید چه وقت گرمای آن مناسب شستن می شود. می توانید دو تا کاسه به او بدهید و از او بپرسید گرمای کدام یک برای شستن مناسب است. برای هر پیشرفتی او را تحسین کنید.

مرحله چهارم: به کودک بیاموزید که کارش را بدون یادآوری های غیر ضروری انجام دهد.

رفته رفته از تعداد یادآوری ها و ترغیب او کم کنید تا خودش آنچه را که شما می خواهید انجام دهد. مثلا اگر بخواهید بچه یاد بگیرد که چگونه اعداد را به توان دو برساند، ابتدا قاعده این کار را به او بگوئید. سپس یک مثال حل شده با یک مساله که او حل کند طرح کنید. سرانجام یک عدد به او بدهید که بدون کمک به توان دو برساند.

تمرین در باره مرحله چهارم

حالا بنویسید در مورد تشخیص درست گرمای لازم برای شستن ظرف ها در مثال صفحه های قبل، چگونه رفته رفته یادآوری های خود را کم می کنید. (الف) ابتدا به طور کامل طرز کار را به او نشان بدهید. چگونه این کار را می کنید؟

(ب) سپس از یادآوری های خود کم کنید (مثلا موقع نشان دادن طرز کار، بعضی جاها را حذف کنید) و کودک را وادارید خودش انجام بدهد. چگونه این کار را می کنید؟

(پ) سرانجام او را وادارید خودش کار را انجام بدهد. چگونه این کار را می کنید؟

حالا پاسخ‌های خود را با آن چه که در زیر آمده مقایسه کنید.

(الف) ابتدا راه‌کار را به او بگوئید مثلاً این که: «آب را آن قدر گرم کن که بتوانی سه ثانیه دستت را توی آن نگه‌داری، بعد کمی آب سرد اضافه کن طوری که حرارت آب به قدری شود که بتوانی دستت را برای شستن ظرف‌ها توی آن نگه‌داری.» سپس تمام این کارها را خودتان بکنید تا او ببیند. در يك کاسه آب خیلی گرم بریزید. انگشت خود را در آن کنید و تا سه بشمارید. بعد انگشت‌تان را به تندی بیرون بکشید که نشان دهید آب خیلی گرم است و او را هم وادارید این کار را بکند. بعد کمی آب سرد اضافه کنید تا حرارت آب داخل کاسه مناسب شود. او را هم به امتحان وادارید.

(ب) سپس این عمل را تکرار کنید. منتها این بار دیگر روش کار را توضیح ندهید. بعد از او بخواهید که همان کارها را بکند و در خلال آن با کلماتی مثل: «همه‌اش داغ»، «کمی سرد»، «خیلی خوب» او را راهنمایی کنید. او اینک با یاد آوری‌های کمتری کاری را که شما می‌خواهید انجام می‌دهد.

(پ) سرانجام بچه را وادارید بدون تذکرها و شما کارش را بکند. اگر توانست که چه بهتر، اگر نتوانست از بند (الف) دوباره شروع کنید.

#### تمرین درباره شکل دادن رفتار

فرض کنید هر وقت که از کودکان درباره رویدادهائی که او و بچه‌های دیگر در مدرسه داشته‌اند، می‌پرسید وی خبرهای ناقصی برای شما نقل می‌کند و میل دارید پاسخ‌های کامل تری به شما بدهد. شرح دهید که چگونه این کار را گام به گام پیش می‌برید. اگر خواستید از قسمت گذشته کمک بگیرید.

۱- آن چه را که می‌خواهید طفل انجام بدهد چیست؟ در این نمونه، می‌خواهید که وقایع مدرسه‌اش را به طور کامل شرح بدهد. حداقل گام‌هائی را که برای آموزش این کار به کودک لازم است تعیین کنید. فکر می‌کنید

گزارش کامل از يك رویداد شامل چه چیزهایی است؟  
پاسخ خود را با آن چه در زیر آمده است بسنجید:

توانائی شرح کامل از يك رویداد را در سه گام می‌توان آمیخت: (الف)  
از او بخواهید که بگوید چطور شروع شد، چه کسی چه گفت و چه کرد.  
(ب) او را وادارید تعریف کند بعد از آن که شروع شد چه پیش آمد، چه  
کسی چه گفت و چه کرد. (پ) او را وادارید تعریف کند که ماجرا چطور  
ادامه یافت، نظرش دربارهٔ ادامهٔ آن چیست و قصد دارد در آن مورد چه  
بکند.

۲- اگر كودك ماجراهایش را به طور کامل تعریف کند چگونه می-  
خواهید او را تشویق کنید؟

(الف) چطور می‌فهمید که چه چیزهایی وسیلهٔ تشویق بچه است؟  
(ب) کدام يك از آن چیزها را برای تشویق او به در پیش گرفتن  
رفتار دلخواه به کار می‌گیرید؟

(پ) میل دارید كودك دقیقاً چه کاری انجام دهد تا تشویق شود؟  
پاسخهای خود را با آن چه در زیر آمده است مقایسه کنید.

(الف) برای آن که بدانید چه چیز او را تشویق می‌کند از خودش  
پرسید و او را هنگامی که وقت فراغت زیادی دارد زیر نظر بگیرید. ممکن  
است برایتان آشکار شود که دو چیزی که خیلی دوست دارد یکی خریدن  
لباس جدید و یکی گذراندن تمام روز تعطیلی به بازی است.  
(ب) از هر دوی این چیزها برای تشویق او به خاطر «تعریف کامل  
ماجرایش» بهره بگیرید.

(پ) می‌توانید این طور عمل کنید: هر وقت او ماجرایش را به طوری  
تعریف کند که روشن باشد چطور شروع شد، جزئیاتی که روی داد چه بود،  
چگونه ادامه یافت، نظر او در بارهٔ آن چیست، و او بعد از آن قصد دارد  
چه بکند، بیست و پنج امتیاز می‌گیرد. هر وقت که دو بیست امتیاز گرفت  
می‌تواند تمام يك روز تعطیل را به میل خودش سر کند و یا يك لباس تا فلان

قیمت برایش بخرید. در هر حال می‌توانید وقتی که دیگر توانست به خوبی ماجراهایش را بازگو کند این قرار را به هم بزنید.

۳- چگونه به کودک کمک می‌کنید تا گام به گام قادر شود کارش را بدرستی انجام دهد؟ چه تذکرها یادآوری‌ها، اشاره‌ها، و تشویق‌هایی به کار می‌برید؟

(الف) يك قسمت از ماجرای او را که خودش نمی‌تواند بخوبی نقل کند تعریف کنید.

(ب) چه می‌کنید که نشان دهد این قسمت چگونه انجام می‌شود؟

(پ) چگونه او را در هر گام تشویق می‌کنید؟

(ت) چگونه طرز نقل قسمت دیگری از ماجرای او را توضیح می‌دهید؟ پاسخهای خود را با آن چه در زیر آمده است بسنجید.

(الف) فرض کنید که او جزئیات ماجرائی را که روی داده، و نیز نظر خود را درباره آن، نقل نکرد.

(ب) اگر هنگام تعریف يك دعوا، جزئیات وسط آن را جا انداخت می‌توانید بگوئید «برایم بتفصیل بگو که بعد از شروع دعوا چه شد هر کس چه کار کرد و پیش از آن که تمام شود چه کسی چه گفت.» اگر لازم بود يك مثال بزنید.

(پ) با نشان دادن علاقه و تحسین او را تشویق کنید. بخشهایی از آن چه را که می‌گوید تکرار کنید و با گفتن عبارتهایی مانند: «آهان»، یا «چه جالب» افکار و احساسات او را برایش باز نمایانید.

(ت) او را ترغیب کنید نظر خود را درباره ماجراهایش بگوید. مثلاً بگوئید «حالا بگو تو از این ماجرا چه نتیجه‌ای گرفتی و درباره آن چه فکر می‌کنی. می‌توانی آن را از بعضی جنبه‌ها يك تجربه خوب تلقی کنی؟ چطور؟» و اگر لازم بود مثالهایی بزنید.

۴- حالا شرح دهید که چگونه از راهنمایی‌های خود کم می‌کنید به طوری که کودک بتواند در آینده بدون کمک ماجراهایش را به طور کامل

تعریف کند.

(الف) چطور برای كودك بطور كامل توضیح می دهید که می خواهید او چه بکند؟

(ب) چطور او را با كمك كمتری ترغیب می کنید (با حذف بعضی از كمك ها یا نمایش طرز کار)؟

(پ) چطور او را وامی دارید تا خودش، بدون هیچ كمك و ترغیبی كارش را انجام دهد؟

پاسخهای خود را با آن چه در زیر آمده است بسنجید.

(الف) می توانید بگوئید: «برایم تعریف کن بعد از آن که شروع شد چه پیش آمد. قبل از آن که تمام شود چه کسی چه گفت و چه کرد؟»

(ب) می توانید بگوئید: «بعد از آن که شروع شد، چه پیش آمد؟ مفصل تعریف کن.»

(پ) می توانید بگوئید: «تعریف کن.»

تمرینی برای مرور

مراحل شکل دادن را مرور کنید: (۱) رفتار مورد نظر را به چند بخش كوچك تقسیم کنید، (۲) مشوق را انتخاب کنید، (۳) ترغیب و تشویق کنید، و (۴) ترغیب های خود را کم کنید.

يك رفتار را که مایل هستید در كودك شكل دهید بر اساس چهار گامی که ذکر شد بطور کوتاه شرح دهید. می توانید یکی از مسائلی که در فصل اول ذکر شده را انتخاب کنید. (می توانید این مثال ها را هم در نظر بگیرید: چیدن میز، جفت کردن کفش ها، واکس زدن کفش ها، اره کردن با اره کند و تیز، رنگ کردن دیوار، شست و شوی کف زمین، سیم کشی يك پریز، پرتاب آزاد بسکتبال، دوختن دکمه.) اگر خواستید می توانید به مثال هائی که در همین فصل آمده است رجوع کنید.

## رفتار دلخواه

### رویه شکل دادن

- ۱- رفتار دلخواه را به چند بخش کوچک تقسیم کنید.
- ۲- مشوق را انتخاب کنید.
- ۳- ترغیب و تشویقی را که به کار می‌برید تعیین کنید.
- ۴- رویه کم کردن ترغیب و راهنمایی را شرح دهید.

## ۱۱. تسلط بر خود

«تجربه این را به من آموخته است که اگر انسان جسورانه به دنبال آرزوهای خود برود و بکوشد زندگی را بدان گونه که در خیال خود پرورانده بگذراند، به چنان کامیابی خواهد رسید که هیچ گاه در شرایط معمولی نمی تواند انتظارش را داشته باشد.»

هنری دیوید ثورو

در این بخش سخن از این است که چطور می توانید رفتار خودتان را تغییر بدهید. اگر می خواهید که رفتار کودکان را تغییر دهید، برای آن که نتیجه دلخواه را بگیرید باید رفتار خودتان را هم عوض کنید. شاید شما هم روزهایی را گذرانده باشید که ترجیح می دهید آن ها را به یاد بیاورید؛ چون در آن روزها کارهایی از شما سرزده است که دلتان می خواهد مرتکب نشده بودید. در فهرست زیر نمونه هایی از روش های رفتار والدین با فرزندانشان را می بینید که مایل هستند آنرا تغییر دهند:

- ۱- دیگر بر سر دو بچه بزرگم داد نکشم که تماشای تلویزیون را کنار بگذارند و سرشام بیایند.
- ۲- در مقابل جنجال بچه کوچکم، وقتی می خواهد درست قبل از غذا چیزی بخورد، تسلیم نشوم.
- ۳- با بچه هایم وقت بگذرانم. دو هفته است که قول داده ام آنها را به سینما و کتابخانه ببرم؛ اما هنوز به هیچکدام عمل

1. Henry David Thoreau

نکرده‌ام.

۴- بروم با همسایه‌مان صحبت کنم که موقتا مدتی پسرهایمان را از هم جدا نگه داریم، چون هر وقت با هم هستند در دسر درست می‌کنند.

۵- به جای آنکه همیشه به بچه‌هایم بگویم دقیقاً چه کاری بکنند به خودشان هم امکان انتخاب و تصمیم‌گیری بدهم.

۶- موعظه کردن برای پسر - که هنگام تلفظ کلمه‌ای اشتباه می‌کند - را بس کنم. معمولاً وقتی او اشتباه می‌کند به جای آنکه تنها تلفظ درست آن را به او بگویم و از او بخواهم تکرار کند، چگونگی تلفظ، معنی و ریشه آن، تلفظ خودم را وقتی که دانش-آموز بودم، اهمیت تلفظ درست کلمه و اینکه چقدر تلفظ غلط او مرا ناراحت می‌کند و يك ميليون چیزهای دیگر را برای او ردیف می‌کنم.

پنج مورد از کارهایی را که دلتان می‌خواهد در رفتار خود با بچه‌تان

تغییر دهید بشمارید:

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

برای آنکه بتوانید خود را وادارید که کارها را جور دیگری بکنید می-توانید از بسیاری از فن‌هایی که در بخش‌های پیشین شرح دادیم استفاده کنید. در هر حال اینک شما می‌کوشید رفتار خودتان را عوض کنید یا به روش



اداره کودکتان تسلط بیابید.<sup>۱</sup> در نمودار گردشی تصمیم گیری که در صفحه بعد می آید گام‌هایی را که دریت برنامه تسلط بر خویشتن باید برداشت می بینید. (این جدول از یک برنامه فنی درباره چگونگی حل مسائل با این مشخصات اقتباس شده است: «The Performance Audit.» Praxis Corporation)

اینک با چند مثال طرز کار این نمودار را به کمک مراحل حل که در برنامه تسلط بر خود یاد شد بررسی می کنیم. این گام‌ها در حل بسیاری از مسائل ساده می تواند مؤثر باشد، شما هم می توانید پس از خواندن پنج مثال زیر مسائل خود را با کمک آنها حل کنید.

تسلط بر خود، مساله ۱: مساله نتیجه و عادت.  
رفتار نادرست چیست؟

دیگر بر سر دو بچه بزرگم داد نکشم که تماشای تلویزیون را کنار بگذارند و سر شام بیایند.

ناراحت هستید؟

بله: از داد کشیدن خسته شده‌ام! این کار خلق همه را هم تنگ می کند! [اگر جواب نه بود نمودار چه می گفت؟ به آن نگاه کنید. مساله حل می شود، نه؟]

مساله را شرح دهید.

خب، موضوع از این قرار است. من آنها را صدا می کنم که سر شام بیایند. آنها می گویند فقط پانزده دقیقه به آخر برنامه

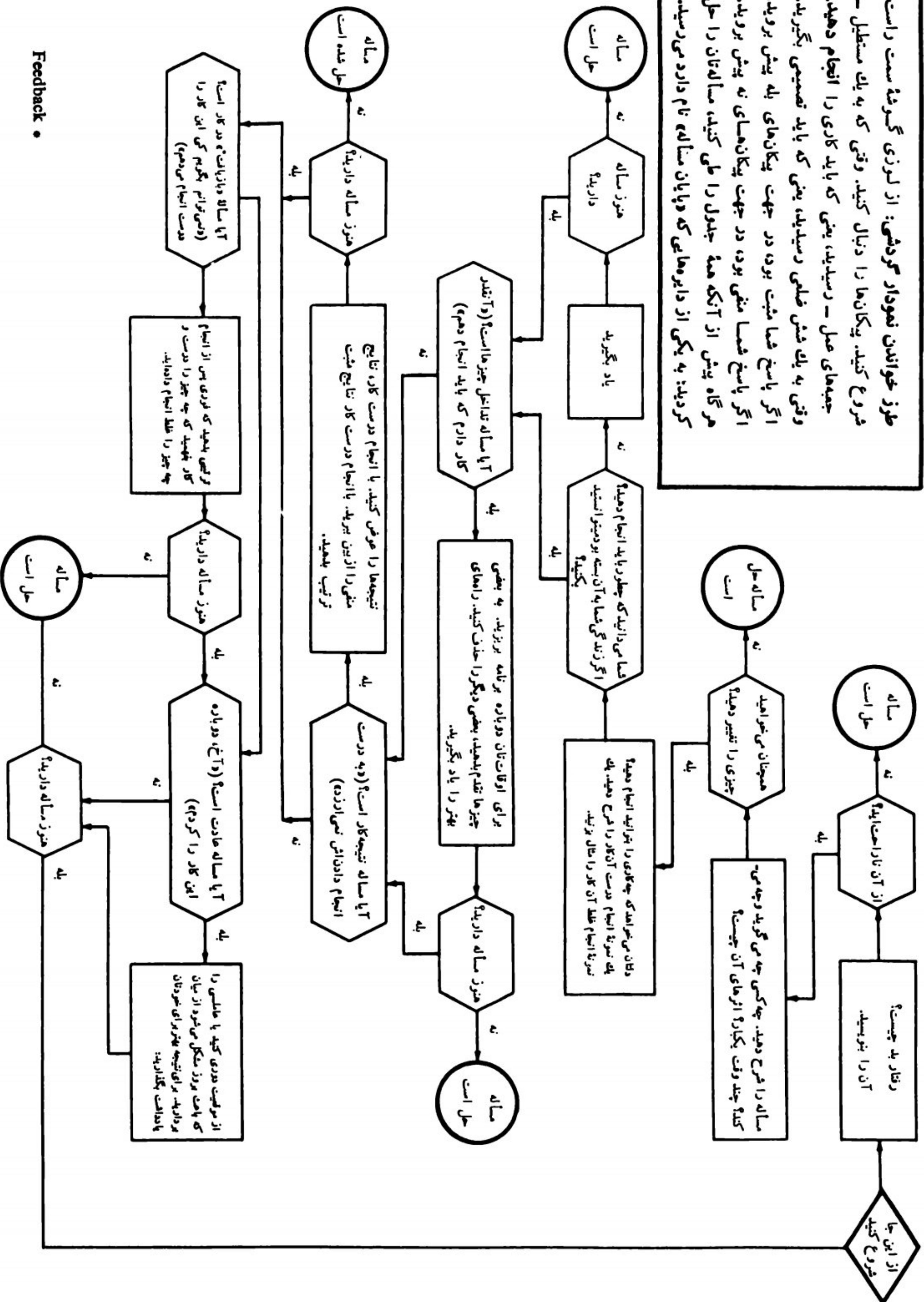
۱. فلسفه پسری که همیشه آن کاری را که می خواست می کرد را دوست دارم:  
پسر: مادر، من تصمیم گرفته‌ام از حالا به بعد تنها کارهایی را بکنم که دلم می خواهد.

مادر: خفه شو و زمین را بشورا

پسر: چه جوری است که تو همیشه می دانی من می خواهم چه کار کنم؟

### بونا مه تسلط بر خود

طرز خواندن نمودار گردشگی: از لوزی گسره سمت راست شروع کنید. یکان‌ها را دنبال کنید. وقتی که به يك مستطیل - جمله‌های عمل - رسیدید، یعنی که باید کاری را انجام دهید. وقتی به يك شش ضلعی رسیدید، یعنی که باید تصمیمی بگیرید. اگر پاسخ شما مثبت بوده در جهت یکان‌های بله پیش بروید. اگر پاسخ شما منفی بوده، در جهت یکان‌های نه پیش بروید. هر گاه پیش از آنکه همه جدول را طی کنید، مساله‌تان را حل کرده‌ید: به یکی از دایره‌هایی که در پایان مساله نام دارد می‌رسید.



Feedback •

مانده. من می گویم شام سرد می شود و آنها باید بیایند. آنها سی گویند «نه» یا «باشد» ولی باز نمی آیند. بنابراین من داد می کشم و منتظرشان می شوم. تقریباً هر شب همین طور می شود و همه ناراحت می شوند. بالاخره می آیند، با عجله می خورند و بی آنکه يك کلمه حرف بزنند می روند.

هنوز می خواهید اوضاع را تغییر بدهید؟

البته.

دلتان می خواهد که بتوانید چه کار کنید؟

دلم می خواهد وقتی صدایشان می کنم بیایند. اما آنها نمی آیند و این مایه ناراحتی است. بعضی وقت ها که می گویم پنج دقیقه دیگر غذا حاضر است و بعد از آن صدایشان می کنم، می آیند. می خواهم این طور باشد.

می دانید چطور باید این کار را بکنید؟ اگر مساله ای است که روی زندگی تان تأثیر می گذارد، می توانید؟

بله، می توانم! می دانم چه اشتباهی می کنم! بعضی روزها خیلی خوب می شود. شام درست نزدیک تمام شدن يك برنامه حاضر می شود. تقریباً پنج دقیقه قبل از آن به آنها يك ندا می دهم و وقتی صدایشان می کنم، می آیند. لازم نیست درباره این مساله کتابی بخوانم. وقتی خیلی عصبانی می شوم، زود می آیند. [به جدول توجه کنید که اگر جواب نه بود، گام بعدی فرق می کرد.]

آیا مساله تداخل کارها است؟ («آن قدر کار دارم»)

نه! این نیست. خب، شاید قسمتی هم این باشد. از این عصبانیت می شوم که به غیر از آنکه منتظر آنها شوم کلی کارهای دیگر هم دارم. اما مساله واقعاً مساله کار زیاد نیست. [اگر جواب به

جای بله، نه بود قدم بعدی جدول چه بود، به آن نگاه کنند.

آیا مساله نتیجه کار است؟ («نمی‌ارزد که درست انجام دهم»)

تا اندازه‌ای بله. وقتی کارم را غلط انجام می‌دهم (وقتی واقعاً جیغ می‌کشم)، دوان دوان می‌آیند. اگر درست انجام دهم (وقتی جوری ترتیب شام‌رامی دهم که با تمام شدن برنامه تلویزیون غذا حاضر باشد)، آنها می‌آیند و درست عین ماست سر میز می‌نشینند. این جوری نمی‌ارزد.

نتیجه‌ها را تغییر دهید.

باشد! می‌دانم چه کار کنم. به آنها می‌گویم وقتی جیغ می‌کشم که بیائید، نباید بجنبند. اما وقتی به ملایمت صدایشان کردم باید بیایند. و آنها باید گرم و خوشرو باشند و سرشام از چیزهای خوب حرف بزنند. راهش این است. [این کار مؤثر است چون که مادر به جای داد کشیدن به آرامی صدا کرده است  
ر به این ترتیب نتیجه‌ها را مساعد کرده است.]

هنوز مساله‌ای هست؟

بله، می‌دانم که این کار کاملاً مشکل‌را حل نمی‌کند. [اگر در این جا جواب نه باشد قدم بعدی طبق جدول چیست؟ چیزی نیست. پایان مساله است] آیا مساله باز یافت است؟ («نمی‌توانم بگویم چه وقت درست انجام می‌دهم.») شوخی می‌کنید؟ نه! حرف سر آن نیست. من و بقیه می‌دانیم که چه وقت طرز صدا کردنم درست و چه وقت غلط است. [اگر جواب نه بود قدم بعدی نمودار چه بود؟]

آیا مساله حرکت انعکاسی و عادت است؟ («آخ، دوباره کردم.»)

بله، این است! هر وقت چنین موقعیتی پیش می‌آید، مخصوصاً اگر بخواهم زودتر قال‌شام را بکنم و به کار دیگری برسم، یا بیش از ده دقیقه به پایان برنامه تلویزیونی مورد علاقه آنها مانده باشد جیغ و دادم در می‌آید. [اگر جواب نه بود قدم بعدی جدول چه بود؟ به جدول نگاه کنید.]

از موقعیت پرهیز کنید، آنرا تغییر دهید، و یا یادداشت بگذارید.

خب، بیایید ببینیم چه می‌توانم بکنم. از موقعیت نمی‌توانم اجتناب کنم. اول اینکه می‌توانم شام را طوری ترتیب بدهم که پس از پایان برنامه آماده باشد. بعضی وقت‌ها این کار را نمی‌کنم. باید برای خودم یادداشت بگذارم که ساعت معینی به درست کردن غذا پردازم که سر وقت حاضر باشد. برنامه‌ام را منظم می‌کنم و به بچه‌ها می‌گویم اگر تلویزیون برنامه جالبی داشته باشد، باید قبلاً به من خبر بدهند و یا در بعضی موارد حتی به آنها اجازه می‌دهم که همزمان با تماشای تلویزیون غذا بخورند.

آیا هنوز مساله‌ای هست؟

فکر نمی‌کنم. امتحان می‌کنم ببینم درست می‌شود. [توجه داشته باشید که برای حل نهائی مساله باید سرتاسر نمودار را طی کنیم.]

تسلط بر خود، مساله ۲: مساله حرکت انعکاسی و عادت

رفتار نادرست چیست؟

درست پیش از غذا پسر کوچکم گریه را سر می‌دهد که یک چیزی بدهم تا بخورد. من معمولاً تاب‌گریه او را نمی‌آورم و چیزی به او می‌دهم - به این ترتیب اشتهايش کور می‌شود.

ناراحت هستید؟

البته. این کار اشتهايش را کور می‌کند و من احساس حماقت می‌کنم.

مساله را شرح دهید.

خب، درست همانطور که گفتم: جیغ می‌زند که يك شیرینی می‌خواهد. من می‌گویم نه! او باز هم بلندتر جیغ می‌زند. بعد من يك شیرینی به او می‌دهم!

هنوز می‌خواهید اوضاع را تغییر دهید.

البته. این مساله برای من وحشتناک است.

دل‌تان می‌خواهد بتوانید چه کار کنید؟

ای بابا! معلوم است. دلم می‌خواهد شام را در آرامش بکشم. دلم نمی‌خواهد بچه سر من جیغ بکشد.

می‌دانید چطور باید این کار را بکنید؟

البته. در کتابی خواندم که نباید به اوقات تلخی بچه محل گذاشت و بچه هم مدت زیادی داد و بیداد نمی‌کند. اما من نمی‌توانم محل نگذارم. [اگر جواب نه بود قدم بعدی چه بود؟ به نمودار نگاه کنید.]

آیا مساله تداخل امور است؟ («آن قدر کار دارم.»)

نه، موضوع این نیست. [اگر جواب بله بود گام بعدی نمودار چه بود؟]

آیا مساله نتیجه کار است؟ («نمی‌ارزد که درست انجام بدهم.»)

نه، این طور نیست. هر چند اگر کار غلط را بکنم، به نفع تمام می‌شود: وقتی بچه شیرینی را می‌گیرد گریه را بس می‌کند. ولی من نمی‌توانم جلوی این کارم را بگیرم. همیشه آخر کار

شیرینی را می‌دهم. شاید مساله همین باشد. باید راه‌حل دیگری باشد چون من که طاقت جنجال او را ندارم مگر که او یاد بگیرد جنجال راه نیندازد.

آیا مساله بازیافت است؟ («نمی‌توانم بگویم که کارم درست است یا غلط.»)  
نه، البته که نه. من دقیقاً به آن چه که می‌گذرد آگاه هستم.

آیا مساله عمل انعکاسی و عادت است؟ («هروقت چنین اوضاعی پیش می‌آید نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم و این کار را می‌کنم.»)

همین است. می‌دانم چه باید بکنم ولی هرگز نمی‌کنم. همیشه می‌گویم: «آخ! دوباره این کار را کردم.»

از موقعیت اجتناب کنید، آن را تغییر دهید و یا یادداشت بگذارید.

بسیار خوب، بیایید ببینیم. او وقتی گرسنه است گریه می‌کند و من وقتی گریه می‌کند به او شیرینی می‌دهم. پس اگر او گریه نکند من هم به او شیرینی نمی‌دهم. چطور می‌توانم جلوی گریه او را بگیرم؟ می‌توانم کمی زودتر به او غذا بدهم. اگر بعد از غذا شیرینی خواست، دیگر اهمیتی ندارد. خوب شد. اما فرض کنید من برای این کار وقت نداشتم؟ بعضی وقت‌ها نمی‌توانم زودتر غذایش را بدهم. در آن صورت می‌توانم از کس دیگری بخواهم این کار را بکند. اما شاید نتوانم کسی را پیدا کنم. فهمیدم، می‌توانم یاد خودم بیندازم که هر وقت او گریه می‌کند من یک کار دیگر بکنم. مثلاً می‌توانم یک یادداشت با مضمون: «گریه - آواز» بنویسم. بعد هر وقت او گریه کرد به جای آن که به او گوش کنم به آرامی برای خودم آواز بخوانم یا رادیو را باز کنم.

هنوز مساله‌ای هست؟

نه، فکر کنم همین راه حل خوب باشد. ندادن شیرینی یا گوش ندادن به گریه او کار مشکلی است اما به جای آن آواز خواندن یا موسیقی گوش کردن را می‌توانم انجام دهم.<sup>۱</sup>

تسلط بر خود، مسالهٔ ۳: يك مسالهٔ تداخل کارها.  
رفتار نادرست چیست؟

من به کارهایم، مخصوصاً به بچه‌هایم، نمی‌رسم. مثلاً نمی‌توانم آنها را به کتابخانه ببرم که چند کتاب برای خواندن امانت بگیرند. یا آنها را به سینما ببرم. یا شبها برایشان کتاب بخوانم.

ناراحت هستید؟

گفتم که مشکل من است، پس ناراحتم.

مساله را شرح دهید.

خب، الان چهار هفته است که قرار است، باهم به سینما برویم، اما همیشه يك چیز دیگر پیش می‌آید. چهارشنبه پیش که من وقت داشتم، فیلم خوبی روی پرده نبود. بچه‌ها بعد از تعطیل شدن مدرسه به کلاس موسیقی و غیره می‌روند و بعد از آن هم من باید شام درست کنم. ما حتی نمی‌توانیم به کتابخانه برویم، بقیه وقت‌ها هم همین طور است:

دلتان می‌خواهد چه کار بتوانید بکنید؟

از کارهایی که دلم می‌خواهد برای بچه‌ها انجام بدهم وازمانم،

می‌دانید چطور باید این کار را بکنید؟

چطور را می‌دانم، چه وقت را نمی‌دانم.

۱. البته می‌توانید يك تو گوشی بخرید که اصلاً صدای او را نشنوید.



آیا مساله تداخل کارها است؟ («آنقدر کار دارم»)

فکر نمی‌کنم کارم آنقدرها زیاد باشد. البته آنقدر هست که تمام وقتم را بگیرد. مساله همین است. منظورم این بود.

برای وقتتان دوباره برنامه ریزی کنید. به بعضی چیزها تقدم بدهید و بعضی دیگر را حذف کنید. وسایل و اطلاعات بهتر به دست بیاورید.

حالا دارید حرف می‌زنید. اینها که گفتید به نظر فکر خوبی است. بگذارید یکی یکی بررسی کنیم. «اطلاعات بهتر.» بله، اگر از پیش برنامه‌سینماها را بگیرم نمی‌گذارم شبی که فیلم بدی نمایش می‌دهند وقت من آزاد باشد. «چیزی را حذف کنم.» نه، نمی‌خواهم هیچ چیزی را حذف کنم. «برنامه ریزی دوباره برای وقتم.» بله، این کار را می‌توانم بکنم این طور قرار می‌گذارم که ده تا پانزده دقیقه پیش از خواب بچه‌ها بدون توجه به هر چیز که پیش آید (جز موارد خیلی فوری) برای آنها کتاب بخوانم. اگر کسی تلفن بزند، می‌تواند پیغام بگذارد. اگر کسی برای سرزدن بیاید، می‌تواند منتظر شود. همین جور برای رفتن به کتابخانه هم فقط کافی است تقویم را نگاه کنم. می‌توانیم یک روز را که بچه‌ها برنامه کلاس و چیز دیگر نداشته باشند قرار بگذاریم. می‌توانم شام را از پیش تهیه کنم. یا حاضری بخوریم، یا برویم بیرون ساندویچی بخوریم.

هنوز مساله‌ای هست؟

نه، فکر کنم این کار مساله را حل کند. امتحان کنیم و ببینم. [این مساله پیش از طی تمام جدول حل شد. اگر مساله هنوز به جا بود، قدم بعدی چه بود؟]

تسلط بر خود، مساله ۴: مساله نتیجه کار.

## رفتار نادرست چیست؟

خب، موضوع از این قرار است. من میل دارم با همسایه‌ام درباره پسرهایمان حرف بزنم. هر وقت که باهم باشند در دسری درست می‌کنند. فکر می‌کنم يك یا دو ماه جدائی مساله را حل می‌کند. بعد، اگر باهم ساختند که چه بهتر. مساله این است که من نمی‌توانم خودم را راضی کنم که بروم پیش او و بگویم: «من نمی‌خواهم که پسر من با پسر تو بازی کند».

ناراحت هستید؟

خیلی ناراحتم. باید این کار را بکنم.

مساله را شرح دهید.

خب، همان‌طور که گفتم. اگر به او بگویم که می‌خواهم پسرهایمان را دو ماه از هم جدا نگه داریم او خواهد گفت: «پس تامی<sup>۱</sup> به درد پسر تو نمی‌خورد؟» و یا سعی می‌کند مرا منصرف سازد. اما من نمی‌خواهم منصرف شوم!، همچنین ممکن است يك دوست خوبم را از دست بدهم. آخر مادر تامی دوست من است.

هنوز می‌خواهید چیزی را تغییر دهید؟

تقریباً منصرف شده‌ام. می‌توانم مدتی صبر کنم بینم چطور می‌شود. ولی خب، باید اقدام کنم. [اگر جواب در اینجا نه بود قدم بعدی نمودار چه بود؟]

دلتان می‌خواهد بتوانید چه کار کنید؟

دلم می‌خواهد پیش او بروم و نقشه‌ام را به او بگویم و او هم خوشش بیاید. اما اگر خوشش هم نیاید مایلم نقشه جدا نگه-

1. Tommie

داشتن بچه‌ها را برای دو ماه قبول کند. چیزی که هست اصلاً نمی‌خواهم او در این باره بحث مفصلی را با من شروع کند، یا من ناچار شوم نقشه را به‌تنهایی اجرا کنم، یا دوستیمان قطع شود.

می‌دانید چطور این کار را بکنید؟

بله. می‌دانم به او چه بگویم. نمی‌دانم که خوشش بیاید یا نه. ولی خب، اگر هم خوشش نیاید کاری نمی‌توان کرد.

آیا مساله تداخل کارها است؟ («آن قدر کار دارم»)

نه؛ برای آن نیست که به او نگفتم. وقت آنرا داشته‌ام.

مساله نتیجه کار است؟

بله، به‌طور عمده این است. اگر کار درست را بکنم و تصمیم خود را به او بگویم، او سعی می‌کند مرا منصرف سازد. و اگر او بدون توجه به احساس من اصرار کند، دوستیمان از بین می‌رود. همین مرا از گفتگو با او باز می‌دارد.

نتیجه‌ها را عوض کنید.

خب، من نمی‌دانم که چطور نتیجه‌های منفی این کار را از بین ببرم. جداً نمیتوانم. می‌توانم امتحان کنم. می‌توانم به او بگویم که فکر نکند دارم به پسر او ایراد می‌گیرم؛ تنها وقتی که این دو با هم می‌افتند با خراب کردن وسایل و آزار بچه‌های دیگر در دسر درست می‌کنند. می‌توانم به او بگویم بعد از دو ماه اگر اوضاع عوض شد و اگر بچه‌ها می‌خواستند، دوباره به آنها اجازه می‌دهیم با هم بازی کنند. می‌توانم به او بگویم که من تصمیم خودم را گرفته‌ام و او با من بحث نکند. و می‌توانم چندی بعد از او بخواهم کاری برایش بکنم تا بفهمد هنوز به دوستی

با او علاقه‌مند هستیم. این چیزها ممکن است اثرهای منفی گفتگو مان را از بین ببرد. اما چون مسأله بچه‌ها بیش از دوستی ما برای من مهم است، در صورت لزوم، من می‌توانم خودم را مجاب کنم که بدون دوستی با او سرکنم. اگر از این بابت متقاعد شوم، هر آنچه را که برای از بین بردن آثار منفی این گفتگو از دستم برآمده انجام داده‌ام. چیزی که می‌گویم این است که من سعی خود را برای حفظ دوستیمان می‌کنم ولی اگر گفتگو درباره بچه‌ها آن را قطع می‌کند، دیگر کاری نمی‌توان کرد.

هنوز مسأله‌ای هست؟

نه، فکر کنم همین مسأله را حل کند. فرصتی می‌خواهم که امتحان کنم. [این مسأله پیش از آن‌که همه جدول را طی کنیم حل شد.]

تسلط بر خود، . له ۵: يك مسأله باز یافت  
رفتار نادرست چیست؟

معلم پسر من می‌گوید در تلفظ کلمات به او کمک کنم. من هم می‌کنم، ولی وقت زیادی صرف می‌کنم و شاید بیش از آن‌که به او کمک کنم خسته‌اش می‌کنم.

ناراحت هستید؟

بله. این اصلا يك عیب کلسی من است. همیشه روده درازی می‌کنم.

مسأله را شرح دهید.

خب، فرض کنید پسر من مشغول نوشتن هجی کلمات است. به من می‌گوید طوری کلمه‌ها را بخوانم که او بتواند بنویسد. من هم می‌خوانم. او در نوشتن اشتباه می‌کند من تلفظ و نوشتن درست

آن را به او می‌گویم و همین‌طور ادامه می‌دهم. اول ریشه و  
و نسب کلمه و این جور چیزها را می‌گویم. بعد از تجربه خودم  
وقتی محصل بودم حرف می‌زنم.

هنوز می‌خواهید قضیه را تغییر دهید؟

خب بله، البته.

دل‌تان می‌خواهد بتوانید چه کار کنید؟

دلم می‌خواهد تنها بسادگی کلمه را بخوانم و او را به تلفظ آن  
وادارم. می‌خواهم وقتی اشتباه کرد روش درست تلفظ کلمه را  
به او نشان دهم و او را نیز به تلفظ درست تشویق کنم. دلم نمی-  
خواهد يك سخنرانی درباره آن به راه بیندازم.

می‌دانید چگونه این کار را بکنید؟

خب، من می‌دانم چه باید بکنم. وقتی که روی زندگی اثر می-  
گذارد، می‌کنم. اما هر بار قاتی می‌کنم.

آیا مسأله تداخل کارها است؟ («آن قدر کار دارم».)

نه!

آیا مسأله نتیجه کار است؟ («فرقی نمی‌کند که درست یا غلط انجام بدهم».)

نه، اصلاً. البته درست است که قدری از سخنرانی‌های خودم  
لذت می‌برم. اما در واقع فقط به خودم گوش می‌کنم. فکر نمی-  
کنم این کار خوبی باشد.

آیا مسأله بازیافت است؟ («نمی‌توانم بگویم که چه وقت به درستی انجام  
داده‌ام».)

تا حدودی بله. وقتی که به جای تلفظ درست کلمه، يك سخنرانی  
طولانی برایش می‌کنم، واقعاً متوجه نیستم که چه کار می‌کنم

ترتیبی بدهید که فوری پس از انجام کار دریابید که چه چیز درست و چه چیز غلط بوده است.

فکر خوبی است. فهمیدم! می‌توانم از پسرم بخواهم که به من بگوید. می‌توانم به او بگویم هر وقت شروع به روده درازی کردم، او روی میز سه بار ضربه بزند. آن وقت من بس می‌کنم.

آیا هنوز مساله‌ای هست؟

گمان نمی‌کنم. فکر کنم همین مساله را حل کند. عالی شد! هر وقت دهان بزرگم را باز کنم پسرم با مشت‌اش می‌کوبد، می‌کوبد، و می‌کوبد!

### تمرین درباره برنامه تسلط بر خود

در این بخش به معرفی نمودار گردشی يك برنامه تسلط بر خود پرداختیم و مراحل آن را به کمک پنج مثال نشان دادیم. این روش از برکردنی نیست. به یاد داشته باشید هنگامی از يك برنامه تسلط بر خود استفاده می‌کنید که اساساً می‌دانید می‌خواهید چه کنید ولی ظاهراً قادر نیستید آن را انجام دهید. حالا برای يك یا چند مشکلی که پیشتر نوشتید از نمودار گردشی استفاده کنید و مراحل آنرا بنویسید.

آیا برنامه تسلط بر خود را در مورد یکی از مسایل خودتان باطنی مراحل نمودار گردشی امتحان کردید؟ اگر قدم به قدم پیش رفتید و فقط پس از حل

۱. اینک شما می‌دانید چه کنید که شما را وادارد، آنچه قصد انجامش را دارید بکنید. اما بدست آوردن تسلط بر خود برای انجام دادن آنچه به شما توان انجام آنچه که قدرت اعمال آنچه را که قصد دارید انجام دهید می‌دهد، مساله‌ای است که هنوز روانشناسان نتوانسته‌اند حل کنند.

مشکل توقف کردید، درست انجام داده‌اید. البته يك پاسخ درست وجود ندارد. هر آن چیزی که مساله را حل کرد، همان درست است! اگر دربارۀ این شیوۀ حل مسائل اشکال دارید از يك معلم، دوست یا مادر یا پدر با تجربه برای طی این گام‌ها کمک بگیرید.





## ۱۲. روش‌ها را ترکیب کنید

«زندگی ما با خرده‌کاری‌ها تلف می‌شود... سادگی، سادگی، سادگی! به جای آن که صد هزار مشغله برای خود بتراشید، دویا سه‌کار را به عهده بگیرید؛ نه یک میلیون، بلکه نیم‌دوجین بشمارید، این طوری حساب از دستتان در نمی‌دود.»

هنری دیوید تورو

در بخش‌های گذشته با فنون مختلفی درباره طرز حرف زدن با بچه‌ها و اداره کردن آنها، آشنا شدید. بیشتر این فنون را جدا جدا و هر کدام را مناسب حل مسائل معینی معرفی کردیم. در این بخش چند مساله را طرح می‌کنیم که به وسیله ترکیب این فنون حل شده‌اند. البته طرح‌های ترکیبی بسیار متنوعی می‌توان ساخت. اما آنچه که ما در این جا طرح می‌کنیم نمونه‌های ساده و گزارش گونه است. از آنجائی که روش‌های بسیار متنوع تربیت کودک ممکن است به طور مساوی به نظر تان خوب برسد، تنها آن روش‌هایی را امتحان کنید که به شما و روش‌های خودتان می‌خورد و آنها را بهتر هم می‌کند. آنچه که در آمیختن و ترکیب روش‌ها از هر چیز دیگر مهمتر است رعایت سادگی است. رفتار، پیچیده است. اما هر سیستم پیچیده را می‌توان به اجزاء آن تجزیه کرد. با امتحان کردن و ترکیب تعداد کمی از فنون می‌توانید سرانجام روش خودتان را از کار در آورید. روشی که به آن می‌رسید

ممکن است پیچیده باشد ولی از نظر خودتان ساده است زیرا که خود آن را پرورانیده‌اید.

### تأثیر همسالها

یکی از موضوعات معمول در میان جوانان (همین‌طور در میان سایر گروه‌های سنی) تأثیر همسالها است. خیلی وقت‌ها پیش می‌آید که يك نوجوان در انجام آنچه که خودش درست می‌داند و آنچه که در میان همسن و سالهایش مقبول است با خود کشمکش دارد. در این جا خلاصه‌ای از يك پروژه<sup>۱</sup> که به چنین مواردی مربوط است را می‌بینید.

### مساله

تعدادی از نوجوانان يك گروه بررسی جوانان، مسائل شخصی خود را با مدیر گروه در میان می‌گذاشتند. وی از آنها خواست تا بدون ذکر نام، یکی از تجربه‌های خود را که در آن تحت تأثیر گروه دست به کاری زده‌اند که خود شخصاً آنرا نادرست یا غیر عاقلانه می‌دانستند، بنویسند. وی همچنین از آنها خواست شرح دهند که ماجرا به کجا کشید. سه نمونه از آن گزارش‌ها را در زیر می‌بینید.

یادم می‌آید که چند روز پیش با دو تا از دوستانم به دوچرخه سواری رفته بودیم. بعد از مدتی تشنه‌مان شد و کنار فروشگاه‌های ایستادیم تا از آب سردکن آن آب بخوریم. وقتی که بیرون می‌آمدیم از قسمت شکلات‌ها گذشتیم و البته همه‌مان دلمان

۱. این گزارش‌ها به وسیله يك گروه مطالعه جوانان زیر نظر نویسنده در يك دبیرستان تهیه شده است.

می‌خواست کمی پول داشتیم. یکی از بچه‌ها به خوردن آب‌خالی قانع نبود و خواست که آب نبات هم بخورد، پس يك بسته آب نبات برداشت و آنرا زیر بلوزش قایم کرد. من جاخوردم ولی آن دوست دیگرم خندید و گفت برای ماهم بردارد. او هم برداشت همین طور که دوپرخه سواری کردیم آب نبات‌ها را خوردیم و چون گرسنه بودیم خیلی مزه کرد، اما بعداً من خیلی احساس گناه کردم و آب نبات روی دلم سنگینی کرد.

چندتا از بچه‌ها داشتند سیگار می‌کشیدند. به من هم گفتند بکشم. من دلم نمی‌خواست. پرسیدند چرا؟ گفتم تا به حال نکشیده‌ام. نمی‌دانستم چه کار کنم. احساس بی‌زاری می‌کردم. بعد آنها گفتند بیا بابا، همیشه يك بار اول هست. گفتم نکشم بهتر است. آنها شروع به اسم گذاشتن روی من کردند. گفتند تو پخمه و نی‌نی کوچولو هستی. من هم ناراحت شدم و به همین خاطر سیگاری کشیدم. بعد از آن که سیگار را کشیدم حالم بد شد و گفتم می‌خواهم به‌خانه بروم. ولی چون بی‌موقع بود و من هم ناخوش بودم به‌خانه یکی از بچه‌ها رفتم و همان‌جا ماندم تا مادرم ببیند که حالم بد شده است. بعداً به‌خانه رفتم و به این ترتیب مادرم نفهمید.

با پسری به اسب سواری رفته بودم. او به من گفت برو از فروشگاه چندتا آب نبات برای من بردار و بیاور و گرنه ترا سوار اسبم نمی‌کنم. گفتم نه. او گفت اگر بروم، اوهم به کمک من می‌آید. و آمد. چندتا آب نبات و يك مشت آدامس بادکنکی دزدیدم. بعد او اجازه داد همراهش روی اسب بنشینم. من دلم نمی‌خواست آب نبات بدزدم. ما گیر نیفتادیم اما فکر می‌کنم که ممکن بود توی دردمس بیفتیم. آب نبات‌هایی را که

دزدیده بودیم خوردیم. ما نباید این کار را می‌کردیم.

### استراتژی راه حل

مدیر گروه استراتژی زیر را تعیین کرد:

(الف) به بچه‌ها بگوید که هر کس میل دارد خودش را معرفی کند. از آن جایی که گزارش‌ها خیلی فاجعه‌آمیز نبود، شاید جوانان بدشان نمی‌آمد بگویند که نویسنده هر گزارش که بوده است.

(ب) يك جلسه گفتگو ترتیب دهد که فن اصلی که در آن به کار می‌برد فن پذیرش (بخش‌های ۵ و ۶) باشد. استفاده از این فن را تا زمانی که گروه برای يك رویکرد جمعی جهت حل مسائل آمادگی نشان بدهد ادامه دهد؛ یعنی تا زمانی که جوانان خیلی تابع یا منفی نباشند از فن پذیرش استفاده کند. هدف از گفتگو روشن کردن و توضیح مساله است.

(پ) با استفاده از مراحل يك برنامه تسلط بر خود (بخش ۱۱) وضع گروه را از مرحله روشن کردن مساله به مرحله گزارش دادن و برنامه‌ریزی برای حل آن تغییر دهد. هر کس باید مسئولیت برنامه‌ریزی حل مساله خودش را به عهده بگیرد و در این راه از مدیر گروه راهنمایی بخواهد.

### يك راه حل نمونه

برای نشان دادن استراتژی راه حل، نمونه سوم (مورد دزدی) را به عنوان مثال بررسی می‌کنیم در این ماجرا دوتن درگیر بودند که یکی از آنها عضو گروه بررسی نبود. مدیر گروه گفتگوئی با دختری که عضو گروه بود داشت که قسمتی از آنرا در پائین می‌بینید:

مدیر: تو می‌گویی: «خب، من این آب نبات را دزدیدم. جداً دلم نمی‌خواست اما دزدیدم.»

دختر: آره! چیزی که هست، اگر در حال انجام همچو کاری گیر بیفتید، شما را به بازداشتگاه می‌برند.

مدیر: پس اگر این کار را بکنی، ممکن است دستگیر شوی. و دربارهاات بگویند: «مدتی حبسش کردند.»

دختر: اوهوم. من دلم نمی‌خواست این کار را بکنم، ولی این را نمی‌توانید به دوستانتان بفهمانید.

گفتگوی مبتنی بر پذیرش مدیر به روشن شدن مساله كمك كرد. او دریافت که دختر نمی‌خواسته دزدی بکند و یکی از نگرانی‌های اصلیش این بوده که: «این را نمی‌توانی به دوستانت بگوئی.»

سپس مدیر از جمع خواست تا با استفاده از مراحل برنامه تسلط بر خود این مساله را حل کنند. خلاصه‌ای از شرح خود دختر را در پائین می‌بینید همراه با خواندن آن به نمودار گردشی صفحه ۱۵۲ نگاه کنید.

#### رفتار نادرست چیست؟

دختر: خب، الان گفتم. دلم می‌خواست با دوستانم بروم، ولی نمی‌خواستم دزدی کنم. دوستم گفت یا باید آب نبات بدزدم و یا او نمی‌گذارد سوار اسب شوم. گفتم نه! ولی بالاخره تسلیم شدم و آب نبات را دزدیدم. قبلا هم دزدی کرده‌ام. تا به حال جسته‌ایم، ولی من احساس گناه می‌کنم. هنوز مایلی اوضاع را تغییر بدهی؟

دختر: بله

دلت می‌خواهد بتوانی چه کار کنی؟

دختر: هیچی. اینکه با دوستانم بیرون بروم و دزدی نکنم. اگر خودم را اصلاح کنم بازهم با آنها بیرون می‌روم و دزدی نمی‌کنم. اگر نه، باز دزدی می‌کنم.

می‌دانی که چطور باید این کار را بکنی؟

دختر: البته. فقط کافی است که اراده کنم. ولی ظاهراً نمی‌توانم. لمی ندارد. کافی است که کاری نکنم، دزدی نکنم. (از مدیر می‌پرسد)

منظور شما این بود؟

مدیر: بله، به نظرم درست است.

آیا مساله تداخل کارها است؟ («آن قدر کار دارم...»)

دختر: نه، مشکل این نیست. شاید اگر به قدر کافی سرم گرم بود وقتی برای دزدی پیدا نمی‌کردم.

آیا مساله نتیجه کار است؟ («به زحمتهش نمی‌ارزد که خودم را اصلاح کنم»)

دختر: گمانم مساله این باشد. اگر دزدی نکنم، چه فرقی می‌کند؟ ولی اگر دزدی بکنم، دوستم به من اجازه سواری یا چیز دیگری را می‌دهد. در واقع، اگر من دزدی نکنم، او هم گدا بازی درمی‌آورد. (رو به مدیر می‌کند) درست است؟

مدیر: خب، بگذار ببینم. چیزی که تو تا به حال گفته‌ای این است که واقعاً دلت نمی‌خواهد دزدی کنی. ولی اگر نکنی، دوستت نسبت به تو خسیس می‌شود. اگر بکنی، اول به نظرت خیلی هم خوب است چون که دوستت چیزی به تو می‌دهد، ولی بعداً پشیمان می‌شوی.

دختر: آره، جداً که همین طوره.

مدیر: خب، به نظر من تو خیلی خوب موضوع را تجزیه و تحلیل می‌کنی. چرا ادامه نمی‌دهی.

چطور نتایج را تغییر می‌دهید؟

دختر: خدایا، خیلی سخت است. من نمی‌دانم اگر حرف دوستم را گوش نکنم چه طوری جلوی ناخن خشکی او را بگیرم و نمی‌دانم چه طوری می‌توانم سواری بکنم یا يك چیزی از او بگیرم. ضمناً نمی‌دانم اگر دزدی بکنم چه طور جلوی احساس گناه-م را بگیرم. جداً دلم نمی‌خواهد دزدی بکنم. (از مدیر گروه می‌پرسد) نمی‌دانم چه طور نتیجه را تغییر بدهم، شما بودید چطور این کار را می‌کردید؟

مدیر: خب، اگر تو بگوئی نه چه می‌شود؟

دختر: او به من اخم می‌کند و نمی‌گذارد سوار اسبش بشوم.

مدیر: و اگر تو پابرجا بمانی و دزدی نکنی چه می‌شود؟

دختر: نمی‌دانم.

مدیر: خوب، شاید اونرم شود شاید هم نشود ولی تو باید امتحان کنی. ممکن است از ترشروئی و آزار تو دست بردارد. و این یکی از نتایج منفی اقدام به کاری که خودت فکر می‌کنی درست است را از بیس می‌برد.

دختر: شاید.

مدیر: خوب، تو چند نتیجه عملی هم از دزدی می‌گیری. این که سواری می‌کنی، خوراکی‌گیری می‌آید و با دوست هستی. آیا راه دیگری برای داشتن این چیزها نیست؟

دختر: البته که هست. می‌توانیم کارهای دیگری بکنیم و من می‌توانم دوستان دیگری پیدا کنم.

مدیر: حتماً برایت آسان نیست ولی الان تو سه راه برای تغییر نتایج جلوی خودت داری. چرا آنها را امتحان نمی‌کنی؟

دختر: به نظرم امتحان کنم. واقعاً چیز بزرگی را جز دوستم از دست نمی‌دهم، و او هم برای من مهم است. ولی اگر این روش را عوض نکنم هم به هر حال او را از دست می‌دهم.

آیا هنوز مساله‌ای مانده است؟

دختر: خوب، می‌گویم. قبلاً سعی کرده‌ام که نتایج را تغییر بدهم بعضی وقت‌ها می‌توانم به او جواب رد بدهم. بعضی وقت‌ها نمی‌توانم. چون که اگر قاطعانه بگویم نه، او اذیت می‌کند. اما بعضی وقت‌ها هم هست که یکهو یادم می‌آید: «آخ! دوباره کردم.» با بعضی دیگر از دوستانم به سواری رفته‌ام. و با او هم کارهای دیگر کرده‌ام مثلاً به سرسره روی بخ رفته‌ایم. به این ترتیب، بعضی وقت‌ها مساله حل نشده می‌ماند.

آیا مساله‌ای باز یافت است؟ (نمی‌توانم بگویم که چه وقت درست انجام داده‌ام.)

دختر: نه.

آیا مسأله حرکت انعکاسی و عادت است؟ («هر وقت اوضاع و احوال بخصوصی پیش می‌آید، نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم و این کار را می‌کنم»)

دختر: بله، موضوع همین است. بعضی وقت‌ها او جوری به من نگاه می‌کند و يك طوری از این که کمی دزدی آن قدرها هم بد نیست حرف می‌زند که من نمی‌توانم بگویم نه. و شاید هم فقط دلم می‌خواهد که با او باشم.

از اوضاع و احوال پرهیز کنید و یاد آورهای را تدارك ببینید.

دختر: شاید این کار مؤثر باشد. فقط بگویم که مجبورم به خانه یا کتابخانه بروم و خودم را خلاص کنم. اگر او هم دلش بخواهد بیاید که چه بهتر. به یاد آورهایم فکر نکرده بودم. مثلاً می‌توانم همیشه يك حلقه به دست کنم. اما این آدم را یاد افسانه‌ها می‌اندازد. ولی خب، این کار را می‌کنم. این چیزها را امتحان می‌کنم. عقیده خوبی است چون که وقتی جمع به آدم فشار می‌آورد فکر کردن خیلی سخت است.

هنوز مسأله‌ای هست؟

دختر: نه، راهش همین است. اگر او به من تلفن کند که بیا به دزدی برویم، به کارهای دیگری که باید انجام دهم فکر می‌کنم. یا اگر وقتی با او هستم این پیشنهاد را بکند می‌گویم نه، من مجبورم یا دلم می‌خواهد به خانه یا این جا و آن جا بروم. و حلقه، این چیز جادویی به من کمک می‌کند حالا دوستم می‌خواهد که کارهای دیگری بکنم و دوستان جدیدی هم دارم. من دلم نمی‌خواهد که او را به عنوان يك دوست از دست بدهم. ولی اگر دزدی نکردن من به قیمت از دست دادن او تمام شود. خب، شاید این کار ارزش آن را داشته باشد.



## جاتر کردن

چند سال پیش مادری که پسر هفت ساله‌اش شب‌ها جای خود را ترمی کرد برای مشورت درباره این مشکل (چیزی که در اصطلاح علمی به آن شب‌ادراری می‌گویند) پیش من آمد او راه‌های مختلف را امتحان کرده بود، شب‌ها بعد از شام دیگر به او آشامیدنی نمی‌داد، چند بار در طول شب او را بیدار می‌کرد، به هر حرکت او از جا می‌جست، برایش سخنرانی می‌کرد، و سرزنشش می‌کرد. اما کودک تقریباً هر شب جایش را ترمی کرد. مادر از این اوضاع ناراحت بود. او نباید ناراحت می‌شد. بیشتر روش‌هایی که به کار می‌برد کاملاً درست بود.

تعداد روش‌هایی که برای حل مشکل شب‌ادراری پیشنهاد و به کار برده شده رقمی حیرت‌انگیز است. در گذشته برای جاتر کردن چاره‌های مختلفی به کار می‌بردند. مثلاً این که در وقت غسل تعمید در حالی که والدین تعمیدی کودک را وادار می‌کردند پول‌هایشان را در جیب بگذارند، یک لباس زیر تمیز به تن کودک می‌کردند، شپشک درخت یا ادرار خوک اخته شده را به بچه می‌خوراندند، دارو یا هورمون به او می‌دادند، پائین رختخواب بچه را بالا می‌آوردند، او را در یک وضعیت مخصوص یا روی یک رختخواب مخصوص می‌خوابانند، و کارهای مختلف دیگری مثل ختنه، عمل لوزه، یا نقاط دیگری از بدنش را عمل می‌کردند در میان آشنائی‌ها<sup>۱</sup> اگر پسر بچه‌ای سه‌ساله و سه‌ساله و نیمه (زمانی که کودک می‌تواند بر ادرار خود مسلط شود) هنوز جایش را ترمی کرد، پدر یا مسخره کردن به تربیت او می‌پرداخت. دسته‌ای از دختران و پسران همسن او را می‌آورد و در حالی که کودک را به رختخواب بسته بود آنها را وامی‌داشت رقص کنان دور او بگردند و رویش آب بریزند و این طور بخوانند: «شب‌ها رختخوابت را می‌شوئی، شب‌ها لباست را می‌شوئی.»

۱. Ashanti، ساکنین آشانئی واقع در غرب آفریقا. -م.

جا تر کردن نیز مثل خیلی رفتارهای دیگر، ریشه‌های بی‌شماری دارد. سختی درمان آن غالباً به خاطر تشخیص غلط ریشه آن است. یکی از علت‌های جاتر کردن می‌تواند مشکلات جسمی باشد، ولی نزدیک به ۹۵ درصد کودکانی که جای خود را ترمی کنند مسأله جسمی ندارند. با وجود این قدم اول در معالجه شب‌ادراری معاینه کودک توسط یک پزشک است.

ریشه‌های دیگر جا تر کردن چیست؟ گاهی جاتر کردن واکنش در برابر سخت‌گیری مفرط و انضباط شدید است. چرا این طور می‌شود، به‌طور مشخص روشن نیست، ولی بیشتر، وقت‌هایی که در پرورشگاه‌ها، مدرسه‌ها، یا سر بازخانه‌ها انضباط شدیدی برقرار بوده نمونه‌های همه‌گیر شب‌ادراری دیده شده است. در این موارد پیش از آنکه جاتر کردن کودک را ترکش بدهید، باید حالت مبارزه جوئی و دشمنی او را کم کنید.

بعضی وقت‌ها کودک به خاطر ترس از تاریکی یا فکر نامطبوع بلند شدن در یک اتاق سرد در جایش می‌ماند و آنرا ترمی کند. در چنین مواردی، کودک غالباً دچار «رویای راحتی» است و عملاً خیال می‌کند در حمام است. اگر این بخشی از علت جاتر کردن باشد، با روشن کردن چراغ خواب و گرم نگاه داشتن اتاق بهانه در رختخواب ماندن به خاطر تاریکی و سرما را از بین ببرید.

مادر که پیشتر از او صحبت شد، ابتدا پسرش را نزد دکتر برد و مطمئن شد جا تر کردن او علت‌های جسمی ندارد. پس از چند بار ملاقات و مشورت با روانشناس، تصمیم گرفت دیگر او را سرزنش نکند و سرش نق‌نزند ضمن آنکه نیازهای روزمره کودک را رفع کند و کارهای عادی خانه را نیز انجام دهد. برای اتاق بچه یک چراغ خواب هم خرید. این تغییرات باعث شد که تعداد دفعه‌های جا تر کردن کم شود. اما تا حل کامل مسأله راه درازی مانده بود. اگر بچه دچار ناراحتی جسمانی نباشد و هم چنین هیچ مسأله جدی روانی یا عاطفی نداشته باشد، می‌توان جا تر کردن را هم مثل یک مسأله ساده تربیتی حل کرد. ولی اگر طفل دچار مشکلات جسمی باشد، پزشک

باید او را درمان کند. اگر مسائل عاطفی غیر معمولی<sup>۱</sup> داشته باشد باید به نزد روانشناس یا روانپزشک برده شود. در مثال مورد بحث، مساله جا-تر-کردن ناشی از مشکلات پزشکی یا روانی نبود، به این ترتیب پس از اجرای تغییراتی که شرح آن آمد، برنامه تربیتی آغاز شد.

روانشناسی<sup>۲</sup> دستگاهی<sup>۳</sup> اختراع کرده است که در صورتی که با رویه‌های معینی از آن استفاده شود عادت جاتر کردن را ترک می‌دهد. دستگاه وسیله‌ای است که به محضی که کودک شروع به ادرار کردن می‌کند و پیش از آن که او مثانه‌اش را کاملاً خالی کند او را بیدار می‌کند. این وسیله یک نوار پارچه‌ای است که وقتی با چند قطره ادرار خیس شود یک جریان برق ایجاد می‌کند (این جریان ضعیف است و با بچه هیچ تماسی پیدا نمی‌کند و به او صدمه‌ای نمی‌رساند) که در اثر آن زنگی به صدا در می‌آید (در بعضی شکل‌ها یک چراغ هم روشن می‌شود)<sup>۴</sup>. از صدای زنگ، بچه بیدار می‌شود یا والدین اول بیدار می‌شوند تا کودک را بلند کنند و او جایش را تر نکند.

نظریه‌ای که این وسیله بر پایه آن ساخته شده به سادگی از این قرار است: وقتی که مثانه پر می‌شود (بزرگ می‌شود) صدای زنگ بلند می‌شود. حتی احساس پر شدن مثانه (با تداعی صدای زنگ) کافی است تا کودک را بیدار کند. این وسیله تنها وقتی که مثانه پر می‌شود صدای زنگ را در می‌آورد و بنابراین موجب تداعی می‌شود که کودک را بیدار می‌کند - به همان

۱. هر کسی مسئله عاطفی دارد. اگر شما همواره ناشاد هستید، دچار یک ناراحتی جدی هستید. اما اگر همواره شاد باشید هم حتماً یک چیزتان هست.

2. O. Hobart Mower, University of Illinois

۳. یک نمونه از این دستگاه‌ها را می‌توان در کاتالوگ Sears - Roebuck پیدا کرد.

۴. در یک شکل قدیمی‌تر این دستگاه، به بستر کودک هم ضربت آهسته‌ای می‌خورد که به بیدار شدن او کمک کند. بعدها معلوم شد این کار زیادی است.

سادگی که صدای زنگ وقت پر شدن مئانه، کودك را بيدار می کند. علی‌رغم ظاهر ساده این نظریه، در استفاده از دستگاه به خاطر پیچیدگی رفتار انسان باید احتیاط کرد. این مطلب را به خاطر اهمیتی که چگونگی صحبت با کودك در چنین موقعیت‌هایی دارد در این جا ذکر می کنیم. در مثال مورد بحث وقتی مطمئن شدند که کودك از لحاظ جسمی و روانی سالم است، آموزش به طریق زیر دنبال شد.

۲۰ ژانویه. قرار شد پدر طرز کار را به کودك یاد بدهد. این نشان می‌دهد که کودك پدرش را دوست دارد و به او اعتماد دارد. اگر این طور نبود شخص دیگری باید آموزش را به عهده می‌گرفت. به عبارت دیگر هرگاه کودك مربی خود را دوست نداشته باشد، برای تلافی، به تر کردن جایش ادامه می‌دهد. اگر به مربی خود اعتماد نداشته باشد، وقتی صدای زنگ بلند شد فوراً از جا بلند نمی‌شود یا جلوی ادرارش را نمی‌گیرد؛ و وقتی هم که دستگاه را بردارند باز جلوی ادرارش را نمی‌گیرد.

۲۱ ژانویه. پدر به پسرش نشان می‌دهد که چگونه از دستگاه استفاده کند. کودك با شام خود به اندازه معمول نوشیدنی می‌خورد. بعد از شام، پدر طرز عمل را نشان می‌دهد.

پدر: یادت هست که چقدر برایت سخت بوده که جایت را تر نکنی؟  
خب، حالا ما يك چیزی گرفته‌ایم که به تو در این کار کمک کند. بیا برویم يك نگاهی به آن بکنیم.  
پسر: باشد.

پدر: این رختخواب تو است. این نوار را بین. آن را زیر ملافه تو می‌گذاریم. حالا، اگر تو حتی يك ذره ملافه‌ات را خیس کنی. نم روی نوار صدای این زنگ را در می‌آورد (اشاره می‌کند) و تو را بيدار می‌کند - و من را هم. (می‌خندد)

پسر: صدایش بلند است؟

پدر: امتحان می‌کنیم. يك کم ملافه را تر می‌کنیم. (چند قطره آب از

لیوان به روی ملافه می‌پاشد - صدای زنگ در می‌آید) زین... گگ... کار می‌کند.

پسر: آره! درد نمی‌آورد؟

پدر: نه، درد نمی‌آورد. روی رختخوابت دراز بکش و فکر کن خوابیده‌ای و بین آن وقت چکار می‌کنیم.

پسر: (دراز می‌کشد) خب، من خوابیده‌ام.

پدر: (با چند قطره آب ملافه را تر می‌کند و صدای زنگ بلند می‌شود) خیلی خوب، پسر بلند شو. حالا بیا به توالت برویم. (دست او را می‌گیرد و به توالت می‌برد. پسر ادرار می‌کند، پدر او را بر می‌گرداند و می‌گوید) حالا من ملافه را عوض می‌کنم و تو می‌خوابی. ساده است نه؟

پسر: (چند لحظه سکوت) مجبورم از آن استفاده کنم؟

پدر: (با حالت قبولی) کمی برایت عجیب است، نه؟

پسر: (مکث می‌کند) فکر کنم خوب باشد. می‌شود از فردا شروع

کنیم؟

پدر: البته. از فردا شروع می‌کنیم.

۲۲ ژانویه. شب بعد پدر دوباره به طور کوتاه طرز کار دستگاه را نشان داد و او را از کمر به پائین لخت خواباند به طوری که با اولین قطره‌های ادرار - پیش از آن که مثانه خالی شود - صدای زنگ بلند شود

پدر: شب بخیر.

پسر: شب بخیر.

نیمه‌های شب صدای زنگ در آمد. پدر بلند شد و بالای سر پسرش رفت پدر: بیدار شده‌ای! خوب است! حالا بلند شو برو به توالت. (اگر خواب آلوده باشد کمکش می‌کند) چه پسری! حالا صبر کن ملافات را عوض کنم. خب جایب مرتب است؟ شب بخیر.

پسر: شب بخیر.

این رویه را باید تا زمانی که طفل هفت شب پی‌درپی مایعات به اندازه

معمول بخورد و جایش را خشک نگه‌دارد ادامه داد. بعد مقدار نوشیدنی او را يك تا دو فنجان اضافه کرد (در مورد بچه‌های پنج سال و به بالا) و صبر کرد تا يك هفته دیگر به همان شکل بگذرد. این به بچه یاد می‌دهد که حتی با مثانه خیلی پر خودش را نگه دارد.

این رویه را برای بچه‌های زیر سه سال نباید به کار برد مگر آنکه پزشک، روان‌شناس یا روان‌پزشک تجویز کند. در مورد بچه‌های زیر سه سال تدبیرهای رایج (مثل کم دادن مایعات و بلند کردن بچه سر يك ساعت معین در شب) کاملاً مؤثر است. یادتان باشد که از ایراد گرفتن و نق زدن و مسخره کردن باید خود داری کنید. فن اصلی که در این مورد به کار گرفته شد تداعی ساده بود، که رفتار جدید را که با رفتار قبلی کاملاً فرق داشت به آرامی در کودک شکل داد. مثانه پر نوعاً نشانه‌ای است که واکنش تخلیه مثانه با آن صورت می‌گیرد. حال اگر این نشانه را با يك صدای بلند تداعی کنند (زنگ)، مثانه پر به عنوان يك نشانه عمل می‌کند و کودک را بیدار می‌کند. تاریکی نوعاً نشانه‌ای است که طفل به خاطر آن از رختخواب بیرون نمی‌آید، پس آن را از میان برداشتند (با استفاده از يك چراغ خواب) پدر از موضع قبول کردن طفل و با مهربانی و خودداری از ایرادگیری و ریشخند موجبات (بهانه) پرخاش یا دلشوره را در کودک از میان برداشت؛ و به این ترتیب زمینه پیدایش رفتار جدید را در او فراهم کرد.

## یادگیری خواندن

نمونه دیگری از پیچیدگی تغییر يك رفتار، مورد مادر جوانی است که می‌خواست به دخترش که کلاس اول است در خواندن کمک کند. در مدرسه خواندن را با استفاده از روش هجی کردن<sup>۱</sup> به بچه‌ها یاد می‌دادند. کودک

۱. phonic approach، جدا کردن هجاهاى يك کلمه. -م.

خوشحال بود و هر روز مشتاقانه به مدرسه می‌رفت. معمولاً تمام راه را نرمش می‌کرد که از معلم ورزش یاد گرفته بود. وقتی که مدرسه اولین گزارش کودک را می‌داد، مادر برای مشاوره به آن جا رفت. روال این بود که مادر یک برگه گزارش پرمی‌کرد که در رفتار بچه چه چیزها می‌بیند. بعد آنرا بابرگه‌ای که نظرات معلم را نشان می‌داد مقایسه می‌کردند. نظر معلم دربارهٔ کودک این بود که وضع او در همه زمینه‌ها خوب است و به این ترتیب مادر بسیار خوشحال به خانه بازگشت. آن شب مادر برای اولین بار از دخترش خواست که از روی کتابش بخواند. این گفتگو بین آنها گذشت:

مادر: معلم تو به من گفت که شاگرد خوبی هستی و حس همکاری خیلی خوب است.

دختر: هو - م

مادر: از روی این کتاب برای من می‌خوانی؟

دختر: باشد. «بچه‌ها با هم به پارک...»

مادر: صدای اول چیست؟ (با دستش همه حرفهای «رفتند» را بجز

«ر» پوشانید)

دختر: نمی‌دانم

مادر: صدای ر - ر - ر می‌دهد، پس حرف ر - ر - ر است...؟

دختر: نمی‌دانم

مادر: این کلمه رفتند است. خب. «بچه‌ها با هم به پارک رفتند...»

دختر: «بچه‌ها با هم به پارک رفتند. در راه به...»

مادر: (همه حروف «دوست» را جز «د» با دستش می‌پوشاند) صدای

اول چیست؟

دختر: (با گریه و فریاد) نمی‌دانم!

مادر: (یادش می‌آید که معلم دخترش گفته که او شاگرد خوبی است و

روش آموزش خواندن هم در مدرسه روش هجی کردن است) وقتی معلمت

در مدرسه به تو می‌گوید هجی کنی چه کار می‌کنی؟

دختر: به او می‌گوئیم دلم نمی‌خواهد این کار را بکنم و او هم مجبورم نمی‌کند.

روز بعد مادر در این باره از معلم دخترش پرسید و دریافت که دخترش کاملاً حق داشته است. او کلمات را برای معلم هجی نمی‌کرد و معلم هم وی را مجبور نمی‌ساخت. شب بعد پدر کوشید تا با بخش کردن و هجی کردن در یادگیری خواندن به او کمک کند. اما دختر بلندتر از بار پیش فریاد کشید و گریه کرد.

دختر: نمی‌خواهم! نمی‌خواهم! نمی‌خواهم هجی کنم! هیچ تفریحی ندارد!

پدر: چرا؟

دختر: برای این که!

پدر: برای این که چه؟

(دختر: دهانش را می‌بندد و با نگاهی آتشین راست به بالا نگاه می‌کند) طی چند روز بعد والدین کودک دیگر برای خواندن هیچ فشاری به او نیاوردند. امیدوار بودند با گذشت زمان مساله حل شود. شاید سرسختیش کم شود. (این کمتر ممکن بود زیرا هر روز در مدرسه به نوعی باید روخوانی می‌کرد.) شاید راه حل بهتری پیدا می‌کردند. یا شاید علت سرسختی او در برابر این گونه تمرین برای خواندن روشن‌تر شود. چندی که گذشت علت این سرسختی را کشف کردند.

یک روز مادر با همسایه‌اش دربارهٔ مساله حرف می‌زد و همسایه‌اش در جواب خاطر نشان کرد: «نمی‌دانی چرا دخترت سر خواندن لج می‌کند؟ او تمام تابستان با دختر من که پارسال کلاس اول بود بازی می‌کرد. او بود که به دختر تو گفت هجی کردن هیچ تفریحی ندارد.»

وقتی والدین سابقهٔ مساله را فهمیدند تصمیم گرفتند دو کار بکنند: (۱) هجی کردن کلمات را رفته رفته و با جایزه دادن جایگزین رفتار قبلی او که سر باز زدن از خواندن بود بکنند. (۲) برای آن که سرسختی او را در مقابل



خواندن از بین ببرند این بار در روش خود برای آموزش خواندن، از آن بهانه‌ای که او را به مخالفت و می‌داشت پرهیز کنند: اینکه او را مجبور کنند هجی کند.

پدر: ممکن است امشب برای من کمی از روی کتاب بخوانی؟

دختر: باشد... «پسر کوچک به...»

پدر: «باغچه...»

دختر: «... باغچه آمد و...»

پدر: «... ناگهان...»

دختر: «... ناگهان چشمش به گربه بزرگی افتاد.»

پدر به این ترتیب چند روز به دخترش برای خواندن کمک کرد. بعد پدر روش خود را عوض کرد. تا به حال هر جا که دختر کلمه‌ای را نمی‌دانست پدر آن را می‌گفت و دخترش را به خواندن تشویق می‌کرد. اما بالاخره می‌خواست او حداقل وقتی به کلمات جدید می‌رسد آن‌ها را هجی کند. به این ترتیب او نشان می‌داد هجی کردن چطور است بی‌آنکه دختر را مجبور کند که او هم تکرار کند.

دختر: (می‌خواند) «آنها برای بازی به پارک...»

پدر: صبر کن. (ابتدا آخر کلمه را با دستش می‌پوشاند و بعد اول آنرا) رف... تند که می‌شود رفتند.

چند روز به این ترتیب گذشت. در ابتدا که پدر خودش شروع به هجی کرد، دختر قدری خشمگین می‌شد. اما به زودی وضع عوض شد. پدر به همان طریق ادامه داد اما حالا بین وصل کردن بخش‌های کلمه کمی مکث می‌کرد.

دختر: «هوا...»

پدر: «تا... ریک» (مکث) تاریک.

دختر: «هوا تاریک شد. بچه‌ها کمی...»

پدر: «تر... سیدند». (مکث) ترسیدند.

بنابراین عادت هجی کردن تا زمانی که دختر شروع کرد به اینکه آن-چه را که یاد می‌گیرد به کار بندد، رفته رفته در او شکل گرفت. جریان عادت دادن دختر به هجی کردن کلمات (متناسب با همان روشی که معلم در مدرسه به کار می‌برد) شش هفته طول کشید که در طی آن پدر هر شب یا یک شب در-میان به روش بالا با او کار می‌کرد.

بیشتر وقت‌ها پدر و مادرها در سر و کله زدن با بچه‌ها بی‌حوصله می-شوند و می‌خواهند نتیجه‌های فوری به دست آورند. در حالی که اگر فرصت بیشتری بدهند و در خلالی که مسأله حل می‌شود بسا شوخی یا فنون دیگر وقفه ایجاد کنند بسیار مؤثر می‌شود.<sup>۱</sup> هاری گولدن می‌گوید در میان یهودی-های جنوب شرقی نیویورک مثلی رایج است که: «مادر یا معلمت روی اولین کتابی که روبرویت گذاشتند قدری عسل ریختند. عسل را لیسیدی تا همیشه شیرینی یادگرفتن را به خاطر بسپاری»<sup>۲</sup> بی‌گمان فرزندان پدر و مادری که زیاد چیز بخوانند و دور و بر خود کتاب‌های زیادی داشته باشند اگر تشویق شوند اهل مطالعه می‌شوند یا دست کم امتحان می‌کنند تا ببینند خوششان می‌آید.

## کتاب خواندن

کتاب خواندن فایده‌های زیادی دارد. تا آن جا که مربوط به درس خواندن، انجام تکلیف‌های درسی، سر وقت کارها را تمام کردن، درک آنچه که خوانده

۱. پدری سخت در بند تکلیف درسی بچه‌اش بود و ظاهرآ خود بچه هیچ توجهی نداشت. یکبار پدر که سخت ناراحت شده بود، تشر زد: «خیلی خوب! می‌خواهی چیزی یاد بگیری؟» بچه که هم چنان توی دنیای خودش بود گفت: «نه پدر، حواسم به شماست.»

2. Harry Golden, *Only in America* (New York, The World Publishing Co, 1858) p. 181

شده، و پس دادن درس می‌شود اهمیت آن به خوبی روشن است. موردی را که در این جا بررسی می‌کنیم مربوط به جیم دوازده ساله است. هدف این است که او وقتی را که صرف کتاب خواندن می‌کند - چه برای درس و چه برای سرگرمی - زیادتر کند. در ابتدا که والدین او قصد کردند این مساله را حل کنند او نه کتاب‌های درسی مدرسه‌اش را می‌خواند و نه سراغ کتابهای سرگرم کننده دیگر می‌رفت. يك رشته کارهائی با کودک انجام شد که در این جا می‌خوانید. فکرها، نقشه‌ها و یا کارهائی که پدر به طور خصوصی صورت می‌دهد در هلال آمده‌اند.

#### چه چیز را بخواند

پدر: (خب، به جیم می‌گویم فهرست تکلیف خواندنی‌اش را به خانه بیاورد تا من بدانم چه کار باید بکنم. به معلمش هم تلفن می‌کنم که او هم بداند چون ممکن است جیم یادش برود ببینیم چه می‌شود.)

پدر: جیم تکلیف امشب چیست؟

جیم: این‌ها هستند. باید قدری تمرین موسیقی بکنم. این داستان را بخوانم، به طوری که فردا بتوانم سر کلاس درباره‌اش بحث کنیم، و پنج صفحه از این درس تاریخ را بخوانم. همین.

پدر: (قبلا باید بدانم که او می‌تواند این کتاب‌ها را بخواند. فکر کنم اول باید به او بگویم قدری برای من بخواند و بعد برایم تعریف کند.)

پدر: جیم، چند خط برای من می‌خوانی؟

جیم: باشد (می‌خواند)

پدر: خیلی خوب است. حالا می‌توانی آنچه را که در کتاب نوشته با زبان خودت برایم تعریف کنی؟

جیم: (تعریف می‌کند)

پدر: برداشت من هم همین بود.

پدر: (حالا بگذار ببینم، او باید ساز خود را تمرین کند و دو تا

تکلیف درسی‌اش را بخواند. دلم می‌خواهد کمی هم کتابهای غیر درسی  
 بخواند)

پدر: آیا در مدرسه‌تان به شما امکان می‌دهند درباره کتاب‌هایی هم که  
 خودشان تکلیف نکرده‌اند گزارش بنویسید؟

جیم: آره! می‌توانیم درباره آن حرف بزنیم و یا گزارش بنویسیم.  
 یا از سبک آن تقلید کنیم یا نقدش بکنیم.

پدر: خب، من فهرستی از کتابهای مناسب تو دارم. آن را نگاه  
 کن و جلوی کتاب‌هایی که جداً دلت می‌خواهد بخوانی ستاره بزن و جلوی  
 آنهایی که جداً نمی‌خواهی بخوانی ضربدر بزن. بین این دو را خالی  
 بگذار.

جیم: خب. (فهرست را می‌خواند و علامت می‌گذارد)

### جای کتاب خواندن

پدر: (حالا باید مطمئن شوم که جای کتاب خواندن جیم نورخوب و گرمای  
 مناسب داشته باشد، صندلی‌اش راحت و مداد و کاغذ در دسترسش باشد.  
 باید جایی برایش درست کنم که تنها برای کتاب خواندن از آن استفاده کند،  
 گوشه‌ای که در آن نه بخورد، نه کار دستی کند، نه موسیقی گوش کند، و نه  
 با تلفن حرف بزند. هر وقت خواست کتاب بخواند به آنجا برود. خیلی  
 خوب می‌شد اگر يك اتاق جداگانه داشتیم ولی خب نمی‌شود. به هر حال  
 تنها راه همین است. يك کاری می‌کنم.)

پدر: جیم، بیا از حالا به بعد این گوشه اتاق را جای مخصوص درس  
 و کتاب خواندن بکن. من به این میز يك تخته سه‌لا چسبانده‌ام تا بزرگ‌تر  
 شود. نور هم خوب است. حالا هر وقت اینجا بنشینی، برای چیز خواندن  
 است و هر وقت که دیدی داری کسل می‌شوی از این جا برو. شرط می‌بندم  
 اگر اینجا بنشینی می‌بینی که نمی‌توانی از چیز خواندن بگذری.

جیم: اگر بتوانم که خیلی عالی است، پدر!

اختصاص يك جا برای فعالیت معین فنی سودمند است. بیشتر وقت‌ها فعالیت زیر نفوذ آن جای مشخص قرار می‌گیرد: هر وقت به آن محل مشخص می‌روید فعالیت باسانی شروع می‌شود.

طرح زمان‌بندی شده برای خواندن

پدر: (حالا برای برنامه).

پدر: بسیار خوب. بگذار برایت بگویم که چطور می‌شود این جا کار کرد. تو که تا به حال هیچ کدام از خواندنی‌هایت را نخوانده‌ای، نه؟ (جیم سرش را به نشانه قبول تکان می‌دهد) و تو جداً دلت می‌خواهد قدری از آن‌ها را بخوانی؟ (جیم می‌گوید بله) خوب بیا این کار را بکنیم. برای کتاب‌های غیر درسی که در آن فهرست علامت زده‌ای، تنها روزی ده دقیقه وقت بگذار. برای کتابهایی که تکلیف مدرسه هستند، آن قدر وقت بگذار که بتوانی آنها را تمام بکنی. برای خواندن، فقط از همین گوشه مخصوص اناقت استفاده کن. اگر خسته شدی از این جا برو به طوری که این میز تحریر جایی باشد که هیچ کاری به جز چیز خواندن در آن جا انجام ندهی، باشد؟

جیم: می‌خواهم امتحان کنم، پدر.

بر آورد موفقیت

پدر (حالا باید ببینم که چه طوری می‌توانم بدانم که او تکلیف‌های مدرسه و کتابهای غیردرسیش را می‌خواند یا نه. وقتی که خودم یا کس دیگری نباشد ناگزیرم که حرف خودش را قبول کنم. وقتی که خودم هستم گاه گاهی به او سر می‌زنم و سوال ساده‌ای از چیزهایی که خوانده از او می‌کنم. اگر تکلیف‌هایش را انجام داده و ده دقیقه هم کتاب غیر درسی خوانده باشد به او امتیاز می‌دهم. اگر نخوانده باشد هم امتیازی نمی‌گیرد. اما کشیک او را نمی‌کشم. حتی اگر به گوشه مطالعه‌اش هم نرفته باشد، چون دلش نمی‌خواسته

برود، یا کتاب نداشت، یا اصلاً کتابها را جای دیگری خوانده، اهمیتی نخواهم داد.)

پدر: گاه‌گاهی خودم تکلیف‌هایت را بازبینی می‌کنم یا فقط از خودت می‌پرسم که انجام داده‌ای یا نه. هر وقت کارهای مدرسه‌ات را انجام بدهی و ده دقیقه هم کتاب‌های دیگر بخوانی به تو يك امتیاز خواهم داد. حالا بیا ببینیم چه کار دیگری می‌توانیم بکنیم که به تو برای انجام کارهایت کمک کند. (پس قبول می‌کند)

این شیوه پاداش یا امتیاز دادن را نباید به صورت يك کار همیشگی انجام داد. تنها گاه‌گاهی، آن هم برای مشکلات خاصی که با روش‌های طبیعی خودتان نتوانسته باشید آنها را حل کنید. می‌توانید وقتی که کاری را آن طوری که از او خواسته‌اید انجام داد، به او جایزه‌های خاصی بدهید. اما معمولاً همان تحسین ساده، تعریف و تمجید و تکمیل خود کار، پاداش‌هایی مقبول و کافی است.

### انگیزه دادن

پدر: بیشتر کارهایی که می‌بینم در خانه می‌کنی تماشا می‌کنی تلویزیون، صحبت با تلفن، و گوش کردن به موسیقی است. اینها حتماً برای تو به قدریک پاداش اهمیت دارد، این طور نیست؟ چیز دیگری هم هست که مثل جایزه دوست داشته باشی در وقت آزاد خود انجام بدهی؟

جیم: نه، همین‌ها است. البته دوست دارم با بچه‌های دیگر بیرون

هم بروم.

پدر: خوب بیا این کار را بکنیم. ما حالا قرار می‌گذاریم که تو هر روز نزدیک يك ساعت تلویزیون تماشا کنی و برای هر صحبت تلفنی که خودت شماره بگیری یا تو را بخواهند، پنج دقیقه بتوانی حرف بزنی. برای هفته دیگر يك قرار جدید می‌گذاریم. هر روزی که تکلیف‌های مدرسه‌ات را

انجام دادی و ده دقیقه هم کتاب‌های غیردرسی را خواندی، به عنوان پاداش، روز بعد می‌توانی يك ساعت تلویزیون ببینی و سه تا صحبت تلفنی پنج دقیقه‌ای داشته باشی.

جیم: باشد. ببینیم می‌شود.

### از میان برداشتن عوامل تداخل

پدر: بگذار چیزهایی پیشنهاد کنم که کار تو را راحت‌تر می‌کند. يك واژه نامه روی میزت بگذار. وقتی سؤالی داری از من یا يك نفر دیگر بپرس. وقت چیزخواندن را طوری ترتیب بده که پیش از پاداش‌های خود آن را انجام داده باشی. مثلاً بگو خیال داری سه تا تلفن بزنی و دو تا نیم ساعت برنامه تلویزیون را تماشا کنی. اگر پیش از هر کدام آنها کتاب‌هایت را بخوانی، به احتمال زیاد در يك مدت زمان کوتاه کار بسیار زیادتری را انجام می‌دهی. امتحان کن!

جیم: جدآ که تا به حال وقت زیادی را هدر داده‌ام. این طوری بهتر می‌توانم کارهایم را برنامه‌ریزی کنم. چون که من بعضی وقت‌ها درحالی که وسط این پاداش‌ها نشسته‌ام، دنبالشان می‌گردم. بعدش هم هیچ پاداشی نمی‌گیرم چونکه نتوانسته‌ام برای گرفتن آنها کاری انجام بدهم.

بعضی وقت‌ها تهیه جدولی از پیشرفت کار مؤثر است. همین طور نوع پاداش‌ها و میزان کتاب خواندن ممکن است تغییر کند. در مورد بالا يك برنامه مفصل لازم نبود زیرا توافق خصوصی و بدون تشریفات براحتی تأثیر کرد.





## ۱۳. تمرینهای مروری نهائی

همانطور که دیدید هر بخش این کتاب دارای تعدادی تمرین با جواب هایشان بود. در این بخش تمرینهای جدیدی می بینید که آموخته های شما را استوار می کند. این تمرینها همچنین توانائی شما را در درك و توانائی به کار بستن فنونی که تا به حال خوانده اید به محك سنجش می گذارد. سعی کنید ابتدا بخش های مربوط به هر تمرین را در کتاب به طور کامل بخوانید و سپس به حل تمرینها پردازید.

### تمرینهای درباره بخش های ۱ تا ۸

روش کار

تمرین های ۱ تا ۵ را بر اساس نوع پاسخ مادر (یا پدر) که با نشانه های زیر مشخص شده است طبقه بندی کنید:

پ: پاسخ بر پایه پذیرش

س: پاسخ بر پایه سوال کردن

ح: پاسخ بر پایه حمایت کردن

ر: پاسخ بر پایه راهنمایی کردن

### تمرین ۱

جن (سیزده ساله): مادر، می‌شود تنهائی باتو حرف بز نیم؟ (نمی‌تواند صحبت کند. رنگ به رنگ می‌شود، دستهایش را سفت به هم گرفته، و بیمناک به دیوار خیره شده است.)

مادر: (يك) موضوع چیست؟

(دو) همیشه شروعش سخت و، خب، کمی ناراحت کننده است.

(سه) هرچه هست، نگران نباش. بیشتر مردم وقتی می‌خواهند درباره

مشکلی حرف برنند همین احساس را دارند.

(چهار) خب، حتماً کار غلط یا احمقانه‌ای کرده‌ای.

### تمرین ۲

جن (سیزده ساله): وضع درسی‌ام در مدرسه بد شده اما خودم می‌دانم چرا این طور شده است. چون درست گوش نکرده‌ام. در هر حال مشاور مدرسه گفته که با تو در این باره حرف بز نیم. برای همین پیش تو آمده‌ام.

پدر: (يك) به نظرت دلیلی دارد که تو نتوانسته‌ای به درس‌ها توجه کنی؟ چیزی ترا دلواپس می‌کند؟

(دو) یقین دارم درست می‌شود. راهی برایش پیدا می‌کنیم.

(سه) پس به خاطر درس‌هایت توی دردرس افتاده‌ای و خودت می‌دانی

چرا. ولی مشاور گفت با من صحبت کنی.

(چهار) اگر به خاطر درسها توی دردرس افتاده‌ای، حتماً يك جای کارت

غلط است و باید دقیقاً بررسی کنی که چرا این طور شده است.

### تمرین ۳

كودك: پدر، دلم می‌خواهد با تو حرف بز نیم. اما سردرگم مانده‌ام که تو کی

من هستی - دوست، كمك، مشاور، یا مدیر؟

پدر: (يك) چرا می‌پرسی؟

(دو) من پدر تو هستم. و آن قدر تجربه و علاقه دارم که به تو در حل مسائلی که ناراحت می‌کند کمک کنم.

(سه) چه، احمق شده‌ای؟

(چهار) به نظرت مهم است که قبل از آنکه دربارهٔ مسأله خاصی با من حرف بزنی بفهمی من چه جور آدمی هستم و چه جور رابطه‌ای با تو دارم.

#### تمرین ۴

زن: (به شوهرش) دل‌واپس دخترمان هستم. به کلی اداره‌اش از دستم در رفته است. به نظرم بهتر است در این باره حرف بزنیم. شاید تو بتوانی راهی پیش پایم بگذاری.

شوهر: (يك). به کلی احساس درماندگی می‌کنی، نه؟

(دو) باز هم حرف بزن. چه عکس‌العمل‌هایی در مقابل تو دارد و چه جور چیزهایی پیش می‌آید؟

(سه) معمولاً این جور چیزها جدی نیست. من فکر می‌کنم این طور که درباره‌اش صحبت کنیم، روشن می‌شود چه طور این وضع پیش آمده و چه طور می‌توانیم درستش کنیم.

(چهار) ممکن است تو بیش از اندازه نگران او باشی. شاید اصلاً رفتار او اشکالی نداشته باشد. شاید تو داری اشکال‌های خودت - یا ما - را روی او منعکس می‌کنی.

#### تمرین ۵

كودك: (با پدرش) سعی می‌کنم نمره‌های خوب بگیرم. وضع نمره‌هایم در ثلث گذشته خیلی بد نبود، ولی مثل سابق هم نبود. فکر می‌کردم این ثلث وضعم بهتر بشود، ولی اصلاً درس نمی‌خوانم. خیلی برایم مهم است که این

ثلث بهتر شوم. مخصوصاً در زمینه عادت به مطالعه به کمک احتیاج دارم. شاید تو بتوانی کمک کنی که این سد را بشکنم.

پدر: (يك) نگرانی تو به خاطر این است که فکر می‌کنی می‌توانستی بهتر از این باشی.

(دو) مگر برنامه درس خواندنت چطور است؛ چرا فکر می‌کنی در این زمینه ضعیف هستی؟

(سه) حتماً برنامه درس خواندنت بد بوده است. شاید قوه تمرکزت به خاطر هیجان کم شده باشد.

(چهار) فکر می‌کنم باید برنامه درس خواندنت را بررسی کنیم ببینیم چرا اعتماد به نفس نداری، و شاید چاره‌ای پیدا کنیم.

#### پاسخ تمرین‌های ۱ تا ۵

۱- (يك) س؛ (دو) پ؛ (سه) ح؛ (چهار) تن

۲- (يك) س؛ (دو) ح؛ (سه) پ؛ (چهار) تن

۳- (يك) س؛ (دو) تو؛ (سه) تن؛ (چهار) پ

۴- (يك) پ؛ (دو) س؛ (سه) ح؛ (چهار) تو

۵- (يك) پ؛ (دو) س؛ (سه) تو؛ (چهار) ر

اگر در تمرین‌های ۱ تا ۵ اشکال داشته‌اید بد نیست که بخش‌های ۳،

۴، ۵ و ۷ را مرور کنید.

روش کار: بعضی از آنها درست و بجا و بعضی دیگر به خاطر آنکه دچار خطاهای سنجش عمق، معنی یا زبانی است، غلط است. تمام پاسخ‌های والدین در تمرین‌های ۶، ۷، و ۸، پاسخ بر پایه پذیرش است. با استفاده از نشانه‌های زیر نوع پاسخ بر پایه پذیرش را معلوم کنید.

د: پاسخ بر پایه پذیرش درست و بجا

ع: خطای سنجش عمق

ز: خطای زبانی

## م: خطای فهم معنی

### تمرین ۶

دختر: (به پدرش) پدر، من می‌دانم که مسائلی دارم. و همیشه پیش تو می‌آیم که درباره‌اش حرف بزنیم. ولی، به نظرم درست نیست که درباره امور چنین احساساتی داشته باشم. منظورم این است که آدم‌های زیادی هستند که مشکلات واقعی دارند. دخترهای زیادی را دیده‌ام که پدر و مادرشان را از دست داده‌اند یا سلامتی درستی ندارند یا والدینشان بیکار شده‌اند. با این همه آنها چیزیشان نیست در حالی که من اینجا غصه خودم را می‌خورم. آه، نمی‌دانم. فایده این که بیشتر درباره خودم فکر کنم چیست؟ به هر صورت مشکلم این است.

پدر: (یک) به نظرت مساله این است که به خودت خیلی زیاد فکر می‌کنی. (دو) از این ناراحتی که چرا باید مساله تو که در مقایسه با مسائل دیگران نا چیز و بی معنی است، این قدر تو را مشغول خود کند؟ (سه) برای این از دست خودت عصبانی هستی که مساله تو در مقایسه با مسائل دیگران بی اهمیت است و با این همه، تو را عذاب می‌دهد. (چهار) این موضوع واقعاً ترا بشدت ناراحت کرده به طوری که احساس می‌کنی دیگر نمی‌توانی تاب بیاوری.

### تمرین ۷

پسر: (به پدرش) خب پدر، دوباره با هم نشسته‌ایم. گمانم بتوانیم سر آن قضیه برویم. از کجا باید شروع کرد، نمی‌دانم اما امروز احساس می‌کنم راحت‌ترم. دیروز کاملاً حالت دفاعی داشتم، نه؟ یعنی، من این طور احساس می‌کردم.

پدر: (یک) امروز احساس می‌کنی که راحت‌تری و حالت قبولی بیشتری برای حرف زدن درباره مساله داری. به نظرت دفعه قبل که می‌خواستیم

حرف بزیم خیلی حس همکاری نداشتی، نه؟

(دو) امروز کاملاً راحتی. به نظرت دفعه قبل که می‌خواستیم سر قضیه با هم حرف بزیم هیچ حس همکاری نداشتی و کوچک‌ترین کمکی نکردی. (سه) منظورت این است که دفعه قبل تو هیچ چیز بیش‌تر از آن چه که مطلقاً لازم بود بگوئی به من نگفتی چون که فکر می‌کردی فایده‌ای ندارد؟

(چهار) دفعه قبل تو نمی‌توانستی مسائل خود را بگوئی و خودت را خالی کنی. به خودت می‌پیچیدی، جوش آورده بودی و خودت را می‌خوردی.

تمرین ۸

دختر: (به مادرش) باور نمی‌کنی. این دختره که خیلی هم قشنگ نیست، يك خواهر خیلی قشنگ دارد. اما خواهر زشت خیلی محبوب است. او به من گفت هیچ احساس کمبود از دخترهای دیگر نمی‌کند. اما این خودش باعث می‌شود من احساس کمبود بیشتری بکنم. من با وجودی که قشنگ هم هستم هرگز زهی‌توانم این قدر از خودم مطمئن باشم. مادر: (يك) به نظر تو این دختر به زیبایی خواهرش نیست؛ در واقع، باید گفت زشت است. و تو نمی‌فهمی که چه طور او با دخترانی که از او قشنگ‌تر هم هستند می‌گردد. تو فکر می‌کنی اگر جای او بودی نمی‌توانستی این کار را بکنی.

(دو) تو احساس می‌کنی چنین دختر زشتی نباید بتواند این قدر از خودش مطمئن باشد. و خوشحالی که به جای جسور بودن زیبا هستی. (سه) از عکس‌العمل‌های دختری که گفتی، خیلی دلخور شدی؟ (چهار) با خودت می‌گوئی: «اوف، وقتی فکر می‌کنم که چه طور چنین دختر زشتی می‌تواند این قدر محبوب و این قدر از خود راضی باشد از فرط عصبانیت دیوانه می‌شوم.»

### پاسخ تمرین‌های ۶ تا ۸

۶- (يك) م؛ (دو) ز؛ (سه) د؛ (چهار) ع

۷- (يك) د؛ (دو) م؛ (سه) م؛ (چهار) ز

۸- (يك) د؛ (دوم) م؛ (سه) ع؛ (چهار) ز

اگر در حل تمرین‌های بالا اشکال داشتید بخش ۶ را مرور کنید.

### روش کار

به هر يك از تمرین‌های ۹ تا ۱۴ يك پاسخ بدهید. در زیر هر تمرین نوع پاسخی که باید بدهید تعیین شده است. روشن است که نمی‌توان گفت تنها يك پاسخ درست منحصر به فرد وجود دارد. می‌توانید پاسخ‌های خود را با آنچه که بعداً می‌آید مقایسه کنید.

### تمرین ۹

پسر (سیزده ساله): پدر، انگار که من نمی‌توانم هیچ دوستی را برای خودم نگه دارم. در سال گذشته سیزده تا دوست مختلف داشتم. (اسامی آنها را می‌گویند) يك پاسخ مبتنی بر حمایت بنویسید.

### تمرین ۱۰

دختر (شانزده ساله): (به او گفته‌اند که با مادرش درباره این که چرا حرف معلم‌هایش را گوش نمی‌دهد و چرا فکر می‌کند که آنها مرتب از او ایراد بیجا می‌گیرند، حرف بزند) من هیچ دلیلی نمی‌بینم که در این باره حرف بزنم؛ به تو که گفته‌ام چه طوری است. خوشم نمی‌آید و معلم‌ها هم خوششان نمی‌آید، همین.

يك پاسخ بر پایه پذیرش بنویسید.

### تمرین ۱۱

كودك: (ده‌ساله) پدر، دلم برای نمره‌های این ثلث شور می‌زند.  
يك پاسخ مبتنی بر سوال کردن بنویسید.

### تمرین ۱۲

دختر (هفده ساله): پدر، مدرسه که تمام شود جو' به خدمت نظام می‌رود.  
او هیجده سالش تمام می‌شود و من تازه هفده سال دارم. ولی ما فکر می-  
کنیم، قبل از آن که او به خدمت برود، باید با هم ازدواج کنیم. هر وقت با  
مادر در این باره حرف می‌زنم بشدت از جا در می‌رود. من فکر می‌کنم  
بهترین کار این است که همین الان از خانه بروم.  
يك پاسخ مبتنی بر راهنمایی بنویسید که در آن اثری از سرزنش و توضیح  
نباشد.

### تمرین ۱۳

(دو برادر هفت و ده‌ساله دارند بازی می‌کنند. برادر کوچکتر نوبت را  
رعایت نمی‌کند. به او می‌گویند باید قواعد بازی را رعایت کند)  
برادر کوچکتر: اما همیشه تو می‌بری!  
يك پاسخ مبتنی بر توضیح که مثلا ممکن است برادر بزرگتر، شانزده ساله،  
بدهد بنویسید.

۱. Joe



### تمرین ۱۴

خانم جونز<sup>۱</sup> با اتومبیل خود از خیابان می گذرد. یکی از بچه‌های همسایه يك گلوله برف از پنجرهٔ باز اتومبیل به داخل آن پرت می کند و خانم جونز را می ترساند به طوری که او برای يك آن تسلط خود را بر رانندگی از دست می دهد.

يك پاسخ مبتنی بر سرزنش بنویسید.

### پاسخ تمرین‌های ۹ تا ۱۴

پاسخ‌های خود را با آنچه که در زیر آمده مقایسه کنید. به یاد داشته باشید که پاسخ درست منحصر به فردی وجود ندارد. و این پاسخها الزاماً بهترین جوابهای ممکن نیستند. تمام انواع پاسخها و شرایطی که آن پاسخها را ایجاد می کنند، یاد بگیرید. بعد آنها را آزمایش کنید و آنهایی را که به درد شما می خورد اختیار کنید.

۹- پدر: پسر، داشتن دوستان بی شمار برای من تو يك چیز غیر عادی نیست. تعداد دوستانی که از دست داده‌ای يك کم بیشتر از معمول است ولی طی یکی دو سال به روال ثابتی می افتد.

مادام که پاسخ شما در بردارنده این مفاهیم باشد: «درست می شود.» یا «این موضوع خیلی پیش می آید» یا «زندگی همین است، پس چه اهمیتی دارد.» يك پاسخ مبتنی بر حمایت درست داده اید.

۱۰- مادر: دختر، آیا درست فهمیدم؟ چیزی که تو می گوئی این است که چرا در این باره حرف بزیم. یعنی مساله برای تو تمام شده است. ظاهراً هیچ کس از این وضع خوشش نمی آید ولی چه می توان کرد. بله؟ مادام که پاسخ شما احساس اصلی کودک (کاری نمی توان کرد) و فکر

اصلی او (هیچ کس این وضع را دوست ندارد ولی هیچ تغییری هم نمی‌کند) را منعکس کند، پاسخ مبتنی بر پذیرش درستی است.

۱۱- پدر: چرا دلش شور می‌زند؟ فکر می‌کنی نمره‌هایت چه طور بشود؟ چرا این طور احساس می‌کنی؟

مادامی که سوال شما ناتمام باشد (خواهان اطلاعات بیشتر از بله یا نه) و دوستانه (در صورتی که بچه جواب دلخواه را ندهد به تنبیه یا ناسزا تهدید نکند) يك سوال قابل قبول است.

۱۲- پدر: هر چند که او سوال نکردی، ولی من جوابی به تو می‌دهم. اولاً، آن کاری را بکن که به نظرت بهترین کار است. ثانیاً، به تو توصیه می‌کنم زود ازدواج نکن. ثالثاً، بنشین و صورتی از فایده‌ها و ضررهای این که الان یا يك سال دیگر از دواج کنی بنویس.

تازمانی که جواب شما، بی‌آنکه به سرزنش یا توضیح آمیخته باشد، کودک را به انجام کار مشخصی بکشاند یا راهنمایی کند، يك پاسخ درست مبتنی بر راهنمایی است. اگر سرزنش و توضیح را اضافه کردید (چنانچه بیشتر آدم‌ها وقتی می‌خواهند دیگران را راهنمایی کنند مرتکب می‌شوند) در آن صورت پاسخ شما راهنمایی به علاوه سرزنش یا توضیح است.

۱۳- برادر بزرگتر: خیلی خوب، يك دقیقه صبر کن. ببین، اگر تو مقررات بازی را رعایت نکنی او با تو بازی نمی‌کند. اگر درست بازی کنی بعضی وقتها می‌بازی و بعضی وقتها می‌بری. می‌فهمی؟

تا وقتی که شما حقایق یا عقاید خود را درباره چگونگی و چرایی امور و اشیاء بگوئید، پاسخ شما مبتنی بر توضیح است. اگر به کودک بگوئید چه بکند پاسخ توضیح دهنده نیست، راهنمایی کننده است. و اگر جوابی که به او می‌دهید حاوی این نکته باشد که این طرز بازی کردن بد است، او را سرزنش کرده‌اید.

۱۴- خانم جونز: ... از دست شما بچه‌ها! می‌دانید که فرمان از دستم در رفت؟ باید صورتتان را توی برف بمالم! دیگر چنین کاری نکنید و الا

مجبور می‌شوم به مادر پدرتان بگویم!

تا وقتی که در پاسخ خود به داوری کردن کودک می‌پردازید (که خوب یا بد است) تهدیدش می‌کنید، یا به او می‌گوئید چه رفتاری باید بکند، جواب سرزنش کننده داده‌اید. (بیشتر ما به تمرین در این زمینه نیازی نداریم!) اگر در تمرین‌های ۹ تا ۱۴ اشکال داشتید، بخش‌های ۴ تا ۸ را مرور کنید.

### تمرین ۱۵

در این تمرین باید تعیین کنید که کودک چه هنگام برای سؤال، توضیح، یا راهنمایی آمادگی دارد. در گفتگوی زیر نوع پاسخ‌ها را معلوم کنید و سپس جواب سؤال‌هایی را که در پایان آمده بدهید.

دیک<sup>۱</sup> (دوازده ساله): پدر بین، من دارم رادیو ترانزیستوری را سوار می‌کنم و برادرم یکریز مزاحم من است. اگر بزَنَمَش، شروع می‌کند به زوزه کشیدن. اگر هم نزنم او مرا به ستوه می‌آورد.

پدر (۱): خب، می‌خواهی من چه کار کنم؟

#### (الف) نوع پاسخ

دیک: (داد می‌کشد) چه کار؟ من چه می‌دانم! یک کاری بکن!  
پدر (۲): خب، تو می‌دانی که بچه‌های کوچک، نسبت به هر چیزی که می‌بینند، کنجکاو هستند و برای همین به همه چیز دست می‌زنند.

#### (ب) نوع پاسخ

دیک: به من چه که او کنجکاو است، به نظر من او فضول است. (برادر کوچک‌گریه می‌کند)

پدر (۳): بین دیک، چرا یک کمی وقت نمی‌گذاری که به او نشان دهی که داری چه کار می‌کنی؟

#### (ج) نوع پاسخ

دیک: وقت ندارم. اگر هم وقتی داشتم، صرف او نمی‌کردم!  
 پدر (۴): انگار که می‌گوئی: «خدایا، این برادر کوچکترها چه قدر  
 مایه دردسرند. اگر آنها را بزنی، گریه را سر می‌دهند. اگر زنی، تو را به  
 ستوه می‌آورند.» با دیک چنان برادری چه کار می‌کنی؟ تو می‌خواهی من  
 ترتیب کار را بدهم؟

(د) نوع پاسخ

دیک: خب، گمانم او کمی توجه می‌خواهد. فکر کنم بتوانم گاه‌گاهی  
 به او نشان دهم که دارم چه کار می‌کنم و به او بگویم به چیزی دست نزنند و  
 زیاد هم حرف نزنند. آره، خودم ترتیب آن را می‌دهم.

(ه) آیا دیک برای پاسخ‌های اول، دوم، و سوم پدرش آمادگی  
 داشت؟

بله خیر

(و) چگونگی آمادگی او را برای این پاسخ‌ها شرح دهید.

(ز) تأثیر پاسخ چهارم پدر بر دیک چطور بود؟

پاسخ تمرین ۱۵

(الف) سوال کردن

(ب) توضیح دادن

(ج) راهنمایی کردن

(د) قبول کردن

(ه) نه

(و) دیک برای آن پاسخها آمادگی نداشت. در جواب اولی حرف پدرش  
 هیچ اطلاعی نداد و مطلب خاصی نگفت. توضیح دوم پدرش را قبول نکرد

و حتی رویش فکر هم نکرد. حرف پدرش را در سومین پاسخ نیز پس زد. به عبارت دیگر، او از اطلاعات و مطالب برای اتخاذ روشی جهت حل مساله سود نمی جست. یکسره همه را پس می زد. بیش از آن ناراحت و دلخور بود که بتواند از اطلاعات و مطالبی که پدرش در شکل سوال، توضیح، یا راهنمایی می گفت استفاده بکند.

(ز) ظاهراً پاسخ چهارم دیک را آرام کرد، حالت تدافعیش را تخفیف داد، و به او امکان داد از مطالبی که پدرش گفت به طرز سازنده سود ببرد (تصمیمی بگیرد که احتمالاً مساله را حل کند)

اگر سر تمرین ۱۵ اشکال داشتید بخش های ۴ تا ۸ را مرور کنید.

## تمرین هائی درباره بخش ۹

### روش کار

در بخش ۹ با چاره های دیگر به جای تنبیه که فهرست آن را در زیر می بینید آشنا شدید. اینها فوت و فن هائی است که در جائی که راهنمایی، توضیح، یا سوال ساده برای از بین بردن یا تخفیف يك رفتار ناپسند کارگر نمی شود می توان به کار برد.

چاره ۱: رفتار ناپسند را نادیده بگیرید.

چاره ۲: انگیزه یا زمینه بروز رفتار ناپسند را از بین ببرید.

چاره ۳: كودك را برای مدتی کوتاه از موقعیت دور نگه دارید (چند لحظه یا دقیقه).

چاره ۴: با كودك در موقعیت باقی بمانید ولی نشان دهید که به او بی اعتنا هستید.

چاره ۵: كودك را برای مدتی طولانی از موقعیت دور کنید (چند روز یا

بیشتر).

چاره ۶: از گفتگوی مبتنی بر پذیرش به مثابه يك وقفه کوتاه مدت استفاده کنید.

چاره ۷: حواس او را پرت کنید (مثلا برایش لطیفه بگوئید، او را به فعالیت دیگری بکشانید، از او سؤال کنید یا برایش توضیح بدهید).

چاره ۸: تعداد دفعاتی را که خودتان به طرزی ناخوشایند با بچه‌ها حرف می‌زنید بشمارید.

برای تمرین‌های ۱۶ تا ۲۳ شماره راه‌حلی را که، برای پایان دادن یا کم کردن رفتار ناپسند، به نظر از همه مؤثرتر می‌آید یادداشت کنید. (البته روش‌های دیگری هم هست، اما از همین‌ها بهترین را انتخاب کنید.) آنگاه توضیح بدهید که چگونه آن روش را به کار می‌بندید.

### تمرین ۱۶

کارلوس خیس از مدرسه برمی‌گردد. هر چقدر که به او می‌گوییم خودش را خیس نکند، انگار نه انگار، باز هم می‌کند.  
شماره راه حل: چگونه از این راه استفاده می‌کنید؟

### تمرین ۱۷

دخترم عادت دارد که خیلی تند غذا بخورد به طوری که بتواند زود از سر میز برود. من به او گفته‌ام که آهسته‌تر غذا بخورد، اما گوش نمی‌کند. آن وقت هم‌اش غر می‌زند که از سر میز برود.  
شماره راه حل: چگونه از این فن استفاده می‌کنید؟

تمرین ۱۸

پسر من همیشه، حتی وقتی دیگران دارند تلویزیون تماشا می کنند، کانال تلویزیون را عوض می کند. ما به او می گوئیم که این کار را نکند، ولی باز هم يك مرتبه می پرد و کانال را عوض می کند.

شماره راه حل: چگونه این فن را به کار می برید؟

تمرین ۱۹

پسر من به اتومبیل هائی که رد می شوند، گلوله برف پرت می کند. بارها به او گفته ام که خطرناك است ولی باز هم این کار را می کند.

شماره راه حل: چگونه این فن را به کار می برید؟

تمرین ۲۰

دختر من وقتی لباس هایش را در می آورد، چه تمیز باشد چه کثیف، آنها را روی زمین می اندازد. من به او می گویم که لباس های تمیز را آویزان کند و آنهایی را که کثیف است در سبد لباس های چرك بریزد. اما هیچ تأثیری نکرده است.

شماره راه حل: چگونه این فن را به کار می برید؟

تمرین ۲۱

دخترم همیشه وقتی بازی می کند ادای اسب را در می آورد و مثل يك اسب از روی نیمکت اتاق نشیمن می پرد، یا مثل يك قایق خودش را روی آن تکان می دهد. من عیب این کار را به او گفته ام، اما تأثیری نکرده است. هر

هر کس نگاهش می‌کند به او می‌خندد. گاهی خودم هم همین طور.

### تمرین ۲۲

پسرم دو یا سه نوار را که خیلی دوست دارد، دائماً گوش می‌کند. دیگر از شنیدن آن‌ها خسته شده‌ام.

شماره راه‌حل: چگونه این فن را به کار می‌برید؟

### تمرین ۲۳

من اهمیتی نمی‌دهم که پسرم خیلی زیاد به خانه یکی از دوستانش می‌رود منتها به او گفته‌ام هر وقت مادر و پدر دوستش خانه نیستند، داخل خانه‌شان نشود. اما او باز هم می‌رود و حسابی کفر مرا در می‌آورد به طوری که وقتی می‌بینمش، سرش جیغ می‌کشم. خودم بهتر می‌دانم. می‌دانم که فقط لازم است با او، دوستش و مادر و پدر او حرف بزنم. اما، دلم می‌خواهد وقتی به خانه می‌آید سرش داد نکشم. هر روز کارم همین است، نه فقط برای آن قضیه، برای هر چیزی سرش داد می‌کشم.

شماره راه‌حل: چگونه این فن را به کار می‌بندید؟

### جواب تمرین‌های ۱۶ تا ۲۳

#### تمرین ۱۶

راه حل ۲ (انگیزه یا زمینه بروز رفتار ناپسند را از بین ببرید)، راه حل ۵ (وقفه بلند مدت)، یا راه حل ۶ (وقفه کوتاه مدت با استفاده از گفتگوی مبتنی بر پذیرش) را به کار ببرید. در این جا بهترین راه، برکنارنگه داشتن کودک



از منوقیعت برای مدتی طولانی، یا از میان برداشتن زمینه بروز رفتار در اوست. اگر ترتیبی بدهید که بچه به تنهایی از مدرسه به خانه برگردد، به آسانی نمی تواند خودش را خیس کند. پتن، برای مدتی، شما برای برگرداندن او از مدرسه به دنبالش بروید. اگر غرغر کرد، از گفتگوی مبتنی بر پذیرش استفاده کنید. و مطالبی شبیه این به او بگوئید: «جداً خیلی بد نما است که به جای آن که خودت به تنهایی از مدرسه برگردی من باید دنبالت بیایم، نه؟»

#### تمرین ۱۷

راه حل ۱ (چشم پوشی)، ۲ (از میان برداشتن انگیزه)، ۴ (وقفه کوتاه مدت - و ماندن در موقعیت)، یا ۷ (انحراف توجه) را به کار بندید. در این جا راه‌حلهای بسیاری را می توان به کار برد. اگر غرولند او را نادیده بگیرید، کم کم از بین می رود و دیگر يك دختر غرغرو نخواهید داشت. اگر گاهی يك کم غذا در بشقابش بگذارید، تا اندازه‌ای جلوی بهانه تند غذا خوردن او را گرفته‌اید. این یکی از نمونه‌های مسائلی است که بهترین راه حلشان، انحراف توجه است. اگر او را سر میز زیاد به حرف بگیرید، نمی تواند خیلی تند غذا بخورد.

#### تمرین ۱۸

راه حل ۲ (انگیزه را از بین ببرید) یا ۳ (وقفه کوتاه مدت - با دور کردن از موقعیت) را به کار بندید. اگر کودک را به ترتیب‌های زیر از تلویزیون برکنار نگه دارید احتمالاً سریع نتیجه می گیرید:

وقتی که دارد پی در پی کانال‌ها را عوض می کند، تلویزیون را خاموش کنید و یا او را برای يك وقفه کوتاه مدت به اتاقی دیگر ببرید ضمن آنکه به او توضیح می‌دهید چرا این کار را می‌کنید.

### تمرین ۱۹

از راه حل‌های ۲ (از بین بردن انگیزه)، ۳ (وقفه کوتاه مدت - با دور کردن از موقعیت)، ۵ (وقفه بلند مدت)، یا ۶ (وقفه کوتاه مدت همراه با گفتگوی مبتنی بر پذیرش) استفاده کنید. فرصت و موقعیت ساختن گلوله برف را از کودک، با نگره داشتن او در خانه برای مدتی کوتاه (چند دقیقه) یا اگر لازم بود طولانی (چند روز)، بگیرید. اگر قضیه پیچیدگی‌های بیشتری داشت، برای آن‌که دریابید موضوع چیست، با او به گفتگوی مبتنی بر پذیرش بپردازید: «خب، پسر، یعنی می‌گوئی دست خودت نیست؛ ماشین سر می‌رسد و بچه‌ها می‌گویند پرت کن، و تو پرت می‌کنی.»

### تمرین ۱۰

از راه حل ۱ (چشم‌پوشی) استفاده کنید. خوشنودی و پاداش کودک در این سهولت است که لباسی را که در یک جا در می‌آورد، روز بعد از همان جا برمی‌دارد. اگر شما نگذارید لباسها همان‌جا ول بماند این رفتار در او تقویت نمی‌شود و احتمالاً از بین می‌رود. مثلاً، می‌توانید همه لباسهایی را که روی زمین افتاده‌اند جمع کنید و توی سبد لباس‌های چرك بریزید به طوری که تا يك هفته قابل پوشیدن نباشند.

### تمرین ۲۱

از راه حل ۱ (چشم‌پوشی)، ۳ (وقفه کوتاه مدت - با دور کردن از موقعیت)، یا ۴ (وقفه کوتاه مدت - و ماندن در موقعیت) استفاده کنید. پریدن بچه از روی نیمکت به منظور جلب توجه و خنده (اگر خنده و توجه از طرف دیگران او را تشویق می‌کند) با نادیده گرفتن یا توجه به او هنگامی که از روی نیمکت نمی‌پرد و بی‌اعتنائی به او هنگامی که این کار را می‌کند، ممکن است متوقف شود. اگر لازم شود می‌توانید او را برای چند دقیقه به اتاق دیگری ببرید و بعد اجازه دهید به اتاق نشیمن برگردد.

### تمرین ۲۲

از راه حل ۵ (وقفه بلند مدت - با دور کردن از موقعیت) یا ۷ (انحراف توجه) استفاده کنید. در این جا بهترین فن این است که لطیفه بگوئید. همراه نوار بخوانید و به كودك بگوئید چیزهای دیگر بگذارد چون که شما به قدری خوب اینها را یاد گرفته اید که می توانید بخوانید. اگر لازم شود، ممکن است ناگزیر شوید يك وقفه بلند مدت بدهید که طی آن او نتواند برای دو روز یا يك هفته هیچ نواری را بگذارد.

### تمرین ۲۳

از راه حل ۸ (مشاهده رفتار خودتان) استفاده کنید. وقتی که جداً دلتان می-خواهد عادت را ترك کنید (مثلاً جیغ کشیدن سربچه) از تعداد دفعه هائی که آن را تکرار می کنید صورت بردارید. در این مورد، چون ممکن است چندبار در روز پیش بیاید که سربچه داد بکشید می توانید روی يك نوار کلاغی که به مچتان می بندید علامت بگذارید. تنها نگاهی به تعداد این علامتها کافی است که جلوی شما را بگیرد.

## تمرین هائی پیرامون بخش ۱۰

### روش کار

در تمرین های ۲۴ تا ۲۶ باید طرز شکل دادن يك رفتار جدید یا مهارت در انجام کار خاصی را در كودك تان شرح دهید. با فرض این که كودك علاقه ای به یاد گرفتن مهارت جدید ندارد و روش های معمولی هم مؤثر نبوده اند شرح دهید که چگونه به پسری (ده ساله) توانائی چیدن میز غذا را به طور کامل با گذاشتن زیر بشقاب، بشقاب، لیوان، کارد، قاشق، چنگال، و دستمال سفره یاد می دهید.

به پرسش‌های زیر پاسخ دهید، سپس جوابهای خود را بازبینی کنید.

### تمرین ۲۴

چگونه رفتار را به بخش‌های کوچک قسمت می‌کنید؟

### تمرین ۲۵

چگونه می‌خواهید او را تشویق کنید؟

### تمرین ۲۶

شرح دهید که چگونه او را ترغیب و تشویق می‌کنید؟

### تمرین ۲۷

چگونه رفته رفته از ترغیب و یادآوری خود کم می‌کنید؟

## پاسخ تمرین‌های ۲۴ تا ۲۷

۲۴- مرحله‌های چیدن میز (نه الزاماً در ترتیبی که ما گفته‌ایم) می‌تواند چنین باشد: (یک) برای هر کس یک زیر بشقابی گذاشته شود؛ (دو) بشقاب غذا وسط هر زیر بشقابی قرار بگیرد؛ (سه) یک دستمال سفره در سمت چپ هر بشقاب گذاشته شود؛ (چهار) یک چنگال در سمت چپ هر بشقاب قرار گیرد؛ (پنج) یک کارد سمت راست بشقاب و یک قاشق سمت راست کارد گذاشته شود؛ (شش) یک بشقاب سالاد بالای دستمال سفره قرار داده شود؛

(هفت) يك لیوان بالای کارد و قاشق گذاشته شود. (طبیعتاً، راه‌های دیگر هم هست. اگر چنگال، کارد و قاشق‌های اضافی لازم باشند، ترتیب فرق می‌کند.)

۲۵- این کار شامل سه قسمت است: (يك): به وسیله سؤال از کودک و نیز دقت در مشاهده این که چگونه وی وقت فراغت خود را می‌گذراند، بفهمید که چه چیزهایی او را خوشحال می‌کند. ممکن است بعد از این کار فهرستی از مشوق‌ها و جایزه‌ها، شبیه این، بدست آورید: خریدن يك بلوز نو، صبح روز تعطیلی برای ورزش به بیرون رفتن، خریدن يك نوار ضبط صوت جدید. (دو) یکی از این مشوق‌ها را برای تقویت جریان شکل‌گیری مهارت جدید (مثلاً خریدن نوار جدید) انتخاب کنید. (سه) هر وقت، در سه روز مختلف و در هر بار، میز را به درستی و بی‌هیچ‌گونه یادآوری و کمک چید، ترتیبی بدهید که کودک به انتخاب خودش يك نوار جدید بخرد.

۲۶- اگر همیشه کارهایی را جا می‌اندازد، در حالی که او هم مشغول چیدن است، شما هم طرز چیدن درست را در يك قسمت دیگر نشان دهید. حتی می‌توانید برای راهنمایی او يك تصویر رسم کنید. وقتی که يك کار را به درستی انجام داد به او بگوئید: «فوق العاده است» یا «بی نظیر است».

۲۷- اگر او با وجود کمک یا راهنمایی شما نتوانست میز را بچیند، مردود را قطع کنید و بگذارید، وقتی که درماند، خودش از شما سؤال کند. بعد، وقتی که درست انجام داد بگوئید: خیلی خوب، حالا توئی و خودت. دیگر سؤال نکن». البته اگر به کمک احتیاج داشت می‌توانید دوباره به یادآوری کردن پردازید و باز رفته رفته از یادآوری‌ها کم کنید.

## تمرین درباره بخش ۱۱

تمرین ۲۸

با مراجعه به نمودار گردشی صفحه ۱۵۲ این تمرین را انجام دهید. حالت زیر

و با یکی از حالت‌هایی که در بخش ۱ خودتان شرح داده‌اید را در نظر بگیرید.

وقتی که بچه‌هایم پیش من می‌آیند تا برایشان مشکلی را حل کنم یا تصمیمی بگیرم، من همیشه يك جواب دست‌به‌نقد به آنها می‌دهم. این کار را نکن. آن کار را نکن. به نظر من این روش درست نیست. چیزی که دلم می‌خواهد این است که خود آنها را به فکر کردن و تصمیم گرفتن وادار کنم. مثلاً، اگر دخترم بگوید: «چه لباسی را باید بپوشم؟» من همیشه فوری می‌گویم «لباس آبی را.» در عوض دوست دارم عادت کنم که چنین چیزهایی بگویم: «این را بیشتر دوست داری یا آن را؟» یا «خب، فکر می‌کنی بسته به نوع فعالیتت که می‌خواهی بکنی، کدام لباس مناسب تر است؟»

با دنبال کردن مراحل برنامه تسلط بر خود نمودارگردشی، جواب‌های خود را روی صفحه‌ای بنویسید. برای هر مرحله يك شماره بگذارید. سپس پاسخ‌های خود را باز بینی کنید.

### پاسخ تمرین ۲۸

#### ۱- رفتار نادرست چیست؟

در سوال خود آن را بیان کرده‌ام. به طور خلاصه، وقتی که بچه‌هایم پیشم می‌آیند که تصمیمی برایشان بگیرم، دلم می‌خواهد که به جای جوابی مثل: الان می‌کنم، خود آنها را به تصمیم گرفتن وادارم یا به آنها فرصت بدهم خودشان تصمیم‌گیری کنند.

#### ۲- برایتان مهم است؟

بله، برایم مهم است. دلم می‌خواهد تغییر کنم. [یادداشت: اگر

اینجا جواب منفی بود، به «پایان مساله» در نمودار می‌رسیدیم.]

۳- دربارهٔ مساله توضیح دهید.

خب، دخترم پیشم می‌آید و می‌پرسد چه باید بپوشد و من به او می‌گویم. یا پسر می‌آید و می‌پرسد که به کدام سینما برود و من به او می‌گویم. یا پسر بزرگم می‌آید و می‌پرسد که با این یا آن دوستش بیرون برود و من به او می‌گویم. هر روز این چیزها پیشم می‌آید. نتیجه این است که بچه‌ها یاد نمی‌گیرند مستقل شوند. [در این جا پاسخ شما باید حاوی مثال‌هایی باشد از این که فلان کس چه چیزها می‌گوید و چه کارها می‌کند، چند بار اتفاق می‌افتد، و عواقب آن چیست.]

۴- همچنان مایل به تغییر این چیزها هستید؟

بله. حتی الان که به آن فکر می‌کنم، بیشتر هم مایل هستم. [یادداشت: اگر جواب در اینجا نه باشد به «پایان مساله» می‌رسید.]

۵- دلتان می‌خواهد بتوانید چه کاری انجام دهید؟

وقتی پسر می‌گوید: «با این دوستم یا با آن دیگری به گردش بروم؟» دلم می‌خواهد به جای آن که طبق روش همیشگی‌ام (که دلم می‌خواهد آن را ترک کنم) بگویم: «با گلوریا. او خوب است»، به او بگویم: «پسر، فکر کن که با هر کدام آنها برای چه کاری بیرون می‌روی و در مورد هر کدام چه پیش خواهد آمد. با کدام يك بیشتر دوست‌داری باشی؟ بعد از برگشتن در بارهٔ آن چطور احساس می‌کنی؟»

۶- می‌دانید چگونه باید این کار را بکنید؟

بله، می‌دانم چطور باید این کار را بکنم. اگر قبل از جواب دادن فکر کنم، به طریقی که دلم می‌خواهد می‌توانم رفتار کنم.

[یادداشت: اگر جواب منفی بود. طبق نمودار باید چیزهائی را تعلیم گرفت؛ باید برنامه آموزش را تدارك ببیند.]

۷- آیا مساله تداخل کارها است («آن قدر کار دارم»)

نه، فکر نمی‌کنم. جواب دادن به يك سوال چه قدر وقت می‌خواهد؟ نه، وقت دارم. [یادداشت: اگر در این جا جواب مثبت بود، طبق نمودار باید برنامه زمانی خود را دوباره تنظیم کنید، جواب شما باید نشان دهد که چگونه دوباره برنامه وقتی خود را تنظیم می‌کنید. بعد نمودار می‌پرسد هنوز مساله‌ای هست و اگر نبود، به «پایان مساله» می‌رسید]

۸- آیا مساله نتیجه کار است؟ (آن قدر نمی‌ارزد که درست انجام بدهم)

نه، این طور نیست. هر وقت که این اشتباه را می‌کنم، احساس خیلی بدی پیدا می‌کنم و همیشه هم این اشتباه را می‌کنم. [یادداشت: اگر در این جا جواب مثبت بود بنا به نمودار باید نتایج را تغییر دهید. جواب شما باید نشان دهد که چگونه برای درست انجام دادن کار باید نتایج منفی را از بین ببرید و نتایج مثبتی را به وجود آورید. بعد نمودار می‌پرسد هنوز مساله‌ای هست و اگر نبود به «پایان مساله» می‌رسید.

۹- آیا مساله بازیافت است؟ «من نمی‌توانم بگویم که چه وقت درست انجام داده‌ام.»

خب، تا حدی این طور است. می‌بینید که وقتی من به جای کمک به بچه‌ها، برای آن که خودشان تصمیم بگیرند، به آنها جواب می‌دهم، می‌خندند و بیرون می‌دوند. تازه بعد از رفتن آنها می‌فهمم که اشتباه کرده‌ام. [یادداشت: اگر پاسخ منفی بود، باید به سوال بعدی بروید. حالا جواب مثبت است، پس باید



سراغ فعالیتی بروید که مساله باز یافت را حل کند.]

۱۰- ترتیبی بدهید که به طور آنی پس از جواب دادن، بفهمید چه چیز درست و چه چیز نادرست بوده است.

خیلی خوب، فکر می‌کنم عقیده خوبی است. این طوری ترتیب کار را می‌دهم. به بچه‌هایم می‌گویم که به من کمک کنند. وقتی آنها می‌خواهند که من برایشان تصمیمی بگیرم و من به جای آن که سؤال‌های بیشتری بکنم در يك آن جوابی به آنها می‌دهم، از خودشان خواهم خواست که جلوی مرا بگیرند و بگویند: «مامان تو تصمیم گرفتی. تو نمی‌خواستی که این کار را بکنی. باز هم می‌خواهی امتحان کنی؟» بعد من خودم را نگه می‌دارم و راه درست را پیش می‌گیرم. [یادداشت: در این مرحله باید راه حلی برای مسأله باز یافت ارائه کرد. این راه حل باید نشان دهد که چه ترتیبی می‌دهید که تشخیص دهید چگونه عمل کرده‌اید. مادام که پاسخ شما از عهده این کاربر آید، درست است.]

۱۱- هنوز مساله‌ای باقی است؟

نه، همین کاملاً مؤثر می‌شود. بچه‌ها به من می‌گویند چه وقت اشتباه می‌کنم و بعد من کار درست را می‌کنم. [یادداشت: اگر جواب مثبت بود، قدم بعدی در نمودار، پاسخ دادن به این سؤال بود: «آیا مسأله عمل انعکاسی یا عادت است؟» اما جواب نه بود و بنابراین به «پایان مسأله» رسیدید.]

البته، راه حل شما ممکن است غیر از آن چه که گذشت باشد. اما در هر حال باید از مراحل جدول پیروی کند. اگر در انجام این تمرین اشکال داشتید، باید بخش ۱۱ را مرور کنید.



# سخن آخر

«... در حالی که داریم از روش‌های امروزی [تعلیم و تربیت] چیز می‌نویسیم، زندگی ما را در می‌نوردد و این‌طور می‌شود که در پایان، نوشته‌ها درباره روش‌های گذشته خواهد بود.»

آ. س. ماکارنتو

جیمز ب. کنانت<sup>۱</sup> در بخش اول کتابش به نام کودک، والدین، و دولت خاطر نشان می‌کند که نظارت روزافزون دولت بر امر آموزش و پرورش و اجرای سیاست‌هایی که بر زندگی خانوادگی تأثیر می‌گذارد، صفت مشخصه فرهنگ امریکائی است. دولت هزینه ناهار و برنامه‌های آزمایشی و تجربی مدارس را بر عهده دارد، قوانین کار کودکان فعالیت‌های شغلی کودک را محدود می‌کند، قوانین فروش توتون و نوشابه‌های الکلی را به افراد زیر سن بلوغ ممنوع می‌شمارد، قوانین دادن گواهینامه رانندگی را محدود می‌کند، قوانین آموزش اجباری، حداقلی از تحصیل را مقرر می‌دارد، و قوانین منع رفت و آمد وقت‌هایی را تعیین می‌کند که بچه‌ها نباید در خیابان باشند. تأکیدی که در آموزش و پرورش امریکا طی سال‌های ۲۰ وجود داشت این بود که شهر-وندانی معتقد به دموکراسی که آگاهانه رأی بدهند، تربیت کند. در حالی که در تعلیم و تربیت سال‌های اخیر (از جنگ جهانی دوم به بعد) گرایش صریحی که دیده می‌شود، تربیت متخصصین فنی است که برای کار در يك مجموعه نظامی صنعتی پرورش می‌یابند. رابطه بین خانواده و دولت موضوعی پیچیده

1. James B. Conant

است. نظارت اجتناب‌ناپذیر است. اما سؤال این است که ما چه نوع آزادی‌ها و نظارت‌هایی را، و برای چه نتایجی، می‌خواهیم؟ هر گاه قانونی را نخواستیم، چه ابزارهای تضمین‌کننده‌ای برای عوض کردن آن‌ها وجود دارد؟ زمانی می‌توان دست به تجربه‌های نوین زد که ابزارهای لازم جهت تغییر قوانین وجود داشته باشد.

ما همیشه با این مساله روبرو هستیم که در مدرسه و در خانه بچه‌ها را به کارهایی واداریم که بخودی خود رضایت بخش نیست. برای آن‌ها که بتوانند بر رفتاری مسلط شوید باید مطالب زیادی درباره استفاده خردمندانه از حساب بردن، تهدید آرام، یا بی‌اعتنائی دست جمعی یاد بگیرید. همچنان که باید درباره چگونگی به اصطلاح نظارت ملاحظت‌آمیز بر رفتار خویشان چیزها یاد بگیرید؛ نظارتی مثبت بر آن‌ها که خود از آن بی‌خبرید.

این کتاب فن‌هایی را به شما آموخته تا به کار ببرید. در هر رشته‌ای، به آن کسی خبره می‌گویند که هم اصول و نظرات را بداند و هم فوت و فن‌ها را. هر وقت به مسأله سخنی برخورد که بخواهد حل کند، سر توبره ابزارش می‌رود؛ یکی را بیرون می‌کشد و امتحان می‌کند. اگر مؤثر بود، باز هم آن را به کار می‌بندد. در غیر آن صورت، چیز دیگری را امتحان می‌کند. این کتاب تعداد زیادی ابزار جدید به شما معرفی کرده که در سروکله زدن با بچه‌ها به کارتان می‌آید. هیچ حرفی از فرمول‌های ثابتی که به کار حل همه مسائل بیایند گفته نشده است. اما فنونی ارائه شده است که به کار ببندید. به این ترتیب شما می‌توانید هماهنگ با خلق و خو، تربیت، خانواده و جامعه خودتان نظام تربیتی بچه‌های خود را از کار در آورید. و خانواده، خانواده شما، ممکن است تا آن جایی که دلتان می‌خواهد گسترش یابد و معلم‌ها، مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها، عموها و دایی‌ها، خاله‌ها و عمه‌ها و بچه‌های آنها، برادرها و خواهرها، و آن دوستانی که کمک والدین هستند یا جانشین آن‌ها می‌شوند را دربرگیرد زیرا آن‌ها الگوهای آن حوزه وسیع رفتاری هستند که می‌خواهید بچه‌های شما به کار ببرند.

## به دنیای تخیلات بچه‌ها بیایید

### چطور برای بچه‌ها قصه بسازیم

«يك قصه بگو». معمولا بچه وقتی که می‌خواهد کمی بیشتر پیش او بماند، یا خواهان توجه بیشتری است، یا دلش نمی‌خواهد که چراغ‌ها را قبل از خوابیدن او خاموش کنید به شما می‌گوید که برایش قصه بگوئید. شما هم این کار را می‌کنید. گاهی از روی کتاب می‌خوانید، گاهی قصه‌ای را که به خاطر دارید می‌گوئید، و گاهی از خودتان قصه می‌سازید. وقتی از خودتان قصه می‌سازید، بچه می‌گوید: «یکی دیگر هم بگو»، و شما هم این کار را می‌کنید. شاید برای آن که بتوانید برای بچه‌ها از خودتان قصه درست کنید، لازم باشد که ذهنیت خود را - یا دست کم ذهنیت بزرگسالی خود را - کنار بگذارید و به دنیای تخیلات بچه‌ها قدم بگذارید. در این بخش با تعدادی رهنمود برای ساختن قصه‌های کودکان آشنا می‌شوید. اگر این رهنمودها را به کار ببندید، پس از چندی می‌توانید قصه‌های زیادی از خود حکایت کنید. بچه‌ها هم می‌توانند قصه بسازند. شما می‌توانید قصه‌هایی را که خود یا بچه‌تان ساخته‌اید بنویسید و بعدها بدهید فرزندتان بخواند.

بعضی از قصه‌هایی که می‌سازید به شما و فرزندتان می‌آموزد که بهتر یکدیگر را بشناسید. بعضی دیگر شناخت کودک را دربارهٔ طبیعت، مردم، و

ساخته‌های انسان زیاد می‌کند. پاره‌ای دیگر تمایل جستجوگری در کتاب‌ها را در فرزندتان برمی‌انگیزد و برخی دیگر تنها نشاط‌انگیز است، زیرا حوادثی که در قصه پیش می‌آید همه شادی بخش است. شاید برای ساختن يك قصه خیلی هم مجبور نشوید داخل عوالم ذهنی بچه‌ها بشوید. شما و كودك هر دو از آن لذت می‌برید و كودك می‌تواند برای خودش (و شما) قصه‌هایی بسازد که بعدها آنها را بخواند.

حالا داستان «روزی قورباغه‌ای را دیدم» را بخوانید.

### روزی قورباغه‌ای را دیدم

يك روز بهاری کنار دریاچه‌ای نشسته بودم و به زنبق‌های آبی نگاه می‌کردم. قورباغه سبزی را دیدم که سوار بر يك زنبق روی آب شناور بود. طول آن تقریباً پنج سانتی‌متر بود و از قورباغه‌گاوی‌های بزرگ که بیست سانتی‌متر می‌شوند خیلی کوچک‌تر بود. يك قورباغه سبز تقریباً این قدری است:



درحالی که قورباغه گاوی به این بزرگی است:



بله، قورباغه به طرف من آمد و به راحتی آب خوردن گفت: «صبح به خیر آقا.» من که تا آن وقت با هیچ قورباغهای حرف نزده بودم به دور و بر خود نگاهی کردم تا مطمئن شوم کس دیگری آنجا نیست. بعد انگار که واقعاً يك نفر دارد گوش می کند، بلند گفتم: «سلام، قورباغه سبز.»

قورباغه سبز سرش را به آهستگی برگرداند، با چشمان برآمده اش نگاهم کرد و بعد انگار که من کار خیلی احمقانه ای کرده باشم، پشت چشمی نازک کرد. بعد يك خنده نخودی سرداد، مثل این: «اك - اك - اك - اك.» به او گفتم: «راستی آقا قورباغه، تو الان داشتی می خندیدی؟ صدای خنده تو این جور است؟» قورباغه مرا خاطر جمع کرد که داشت می خندید و راست توی چشم من نگاه کرد و گفت: «حالا گوش کن. می خواستم تا وقتی که این جا هستی لطفی در حق من بکنی.» می دانی چه خواهشی از من داشت؟ بله، راستش قورباغه سبز از این که بچه ها خوب بلد نیستند صدای قورباغه ها را تقلید کنند، خیلی ناراحت بود. می گفت: «بچه ها صدای ما را این طوری تقلید می کنند: «ری وت، ری وت» در حالی که این غلط است و من را خیلی ناراحت می کند. درست مثل این است که اسم شما «سام» باشد و به شما بگویند «سامی.» بعد سه جور از صداهای قورباغه ها را برای من ادا کرد که همه مثل وقتی که آدم خرناس

بکشد (ر — ر — ر) آهنگ بمی داشت:

اول گفت: «ر — ر — ر ری وت.»

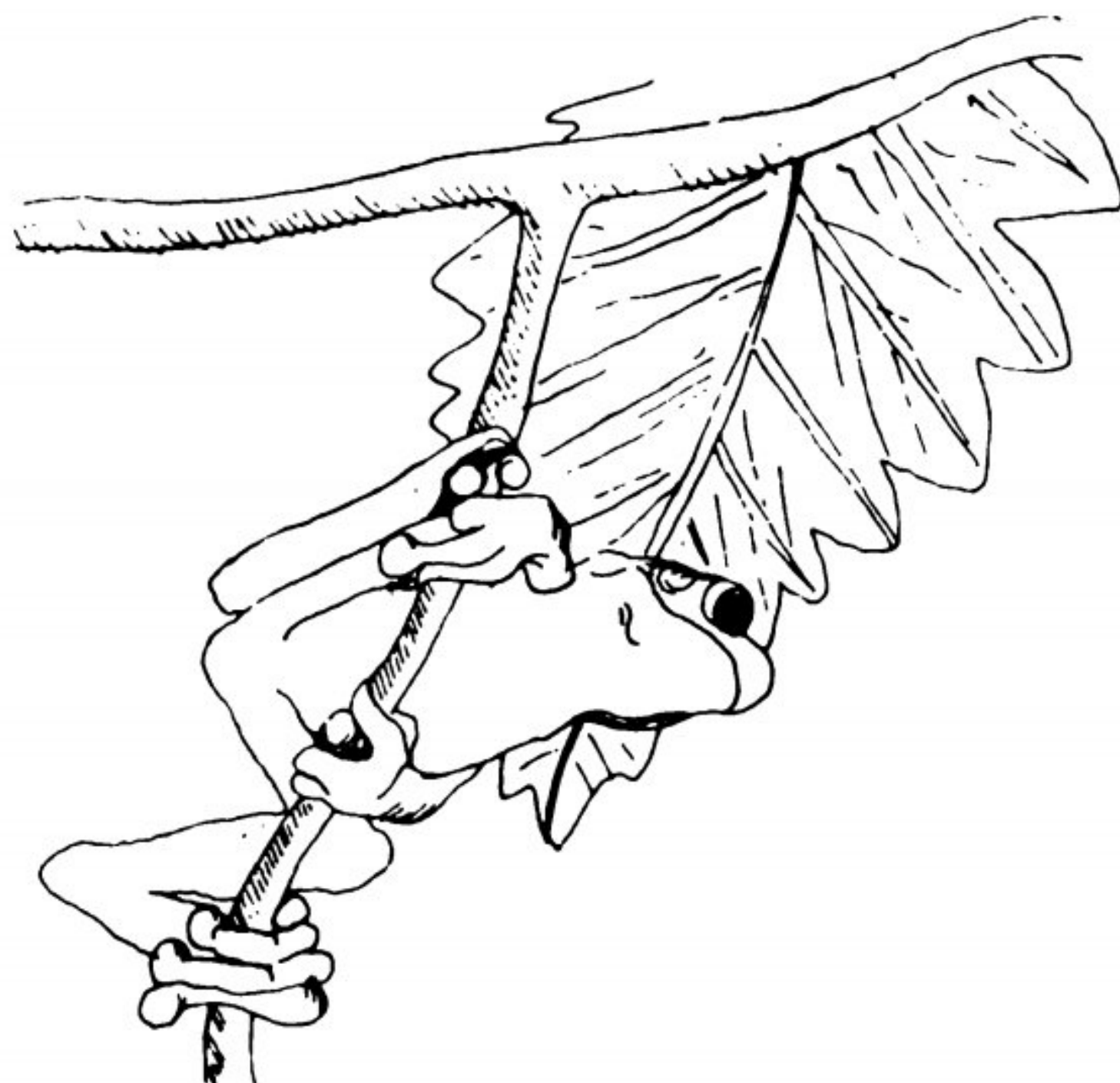
بعد گفت: «ج — اگ — روم.»

و بعد: «هیک — آپ.»

و از من خواست که به دیگران یاد بدهم صدای قورباغه‌ها را درست ادا کنند. حالا می‌خواهی با هم تمرین کنیم؟ (این کار را با بچه‌تان بکنید)  
حالا دیگر با هم دوست شده بودیم این بود که من تصمیم گرفتم چند سوال از او بکنم:

من: آقا قورباغه، قورباغه‌ها از کجا می‌آیند؟ شنیده‌ام که مثل باران از آسمان به زمین می‌ریزند.

قورباغه سبز: نه دقیقاً. بعضی وقت‌ها که هوا طوفانی است، باد قورباغه‌ها را بلند می‌کند و با خود می‌برد و بعد به زمین می‌زند درست مثل این که بارانی از قورباغه از آسمان می‌بارد! ولی قورباغه‌ها از تخم بیرون می‌آیند. قورباغه ماده تخم می‌گذارد و قورباغه نر تخم‌ها را به بچه قورباغه تبدیل می‌کند.





من: بگو ببینم، تو واقعاً می‌توانی روی درخت زندگی کنی؟  
قورباغه سبز: بله، در انتهای پاهای من لوله‌های مکنده‌ای است که  
به وسیله آنها خودم را روی درخت نگه می‌دارم.

من: پریدن چپی، بلدی؟

قورباغه: بله، قورباغه‌ها بیست برابر قد خود می‌توانند بپرند. مثلاً قد  
من پنج سانتی‌متر است، به این ترتیب من می‌توانم به اندازه صد سانتی‌متر  
یعنی یک متر بپریم. حالا قد خودتان را اندازه بگیرید، ببینید بیست برابر آن  
چه قدر می‌شود، شما می‌توانید آن قدر بپرید؟

من: نه، مطمئناً نمی‌توانم. آقا قورباغه، یک سؤال دیگر. من می‌دانم  
که زبان تو چسبناک است و می‌توانی آن را سیخکی بیرون بیاوری و  
حشره‌هایی را که روی آن می‌نشینند ببلعی. تو خودت چطوری از دست  
حیواناتی که دنبال تو می‌کنند تا ترا بخورند فرار می‌کنی؟

قورباغه سبز: هر کس برای حفظ خودش کلک‌هایی دارد. من می‌-  
توانم توی آب بپریم و با پاهای تارمانند خیلی تند شنا کنم. اگر بخواهم  
به راست بچرخم، پای چپم را محکم فشار می‌دهم و به راست می‌گردم. یا  
اگر بخواهم به چپ بچرخم، پای راستم را محکم فشار می‌دهم و به چپ  
می‌گردم. اما درخشکی بعضی از حیوانات می‌توانند مرا شکار کنند مگر آن  
که پنهان شوم. برای این کار دو تا کلک می‌توانم بزنم. من می‌توانم با عوض  
کردن رنگم پنهان شوم. توی علف‌ها سبز و در میان درخت‌ها قهوه‌ای می‌-  
شوم. اگر بخواهم پنهان شوم کسی نمی‌تواند مرا میان علف‌ها یا درخت‌ها  
پیدا کند. کلک دیگر این است که یک مایع خیلی قوی از خودم پس می‌-  
دهم. مایعی که یک وزغ بزرگ پس می‌دهد آن قدر قوی است که می‌تواند  
یک سگ را تا فرار آن وزغ بی‌هوش کند.

من: آقا قورباغه. از حرف زدن با تو خیلی خوش حال شدم. می‌شود  
گاهی برای حرف زدن درباره پرنده‌ها و گل‌ها و ماهی‌ها پیش تو بیایم؟

همین طور دربارهٔ این که قورباغه‌ها چطور باهم زندگی می‌کنند؟  
قورباغه سبز: ر.. ر.. ر.. ثیوت، ج..خ..اگ..ا..روم. هیک..آپ،  
هیک..آپ.

من: آقا قورباغه گوش‌ات با من است؟  
قورباغه سبز: ج..ج..اگ..ا..روم، ج..ج..اگ..ا..روم، ج..ج..  
ج..اگ..ا..روم.

آیا شما هم می‌خواهید خودتان دربارهٔ یک حیوان قصه‌ای بسازید؟ به خواندن  
ادامه بدهید، راه این کار را می‌بینید.

### چطور می‌توانید قصه بسازید

لینک با روش ساختن قصه‌ای مانند روزی قورباغه‌ای را دیدم آشنایمی‌شوید. شما  
می‌توانید دربارهٔ هر حیوان یا جزء دیگری از طبیعت مثل کوه، درخت، آتش  
فشان، رعد و برق، و غیره قصه بسازید.  
۱- تصمیم بگیرید که دربارهٔ چه چیزی در طبیعت می‌خواهید قصه  
بسازید.

این داستان درباره قورباغه‌ها است زیرا بچه‌ها معمولا از آنها  
خوششان می‌آید.  
۲- یک کتاب معلومات عمومی از کتابخانه بگیرید و دربارهٔ موضوع  
انتخابی خود اطلاعات جمع کنید.  
اطلاعاتی که درباره قورباغه‌ها در داستان قورباغه سبز به کار  
رفت این‌ها بود:

(الف) قورباغه‌های سبز بین پنج تا ده سانتی متر هستند؛ غول‌ها (قورباغه

گاوی) خیلی بزرگتر از آنها هستند.

(ب) قورباغه‌ها می‌توانند چشمان خود را با يك سپر گوشتی نازك که زیر پلك چشمان چسبیده پوشانند.

(پ) قورباغه‌ها چنین صداهائی از خود درمی‌آورند: اك.. اك.. اك.. اك ر.. ر.. ر.. ر.. ئی وت، ج.. ج.. ج.. اك، ا.. روم و هيك آپ. برای آن که این صداها را ادا کنید باید، مثل وقتی که می‌خواهید از پارس کردن سگ تقلید کنید، صدای خود را بم کنید.

(ت) قورباغه از تخمی که قورباغه ماده می‌گذارد و توسط قورباغه نر بارور می‌شود تولید می‌گردد. بعضی‌ها فکر می‌کنند که قورباغه‌ها همراه باران از آسمان به زمین می‌ریزند. این فکر به خاطر آن است که بعضی وقت‌ها بادهای شدید قورباغه‌ها را از جا می‌کند و بعد از آن که مسافتی آنها را برد به زمین می‌زند.

(ث) قورباغه‌ها روی زمین یا روی درختان زندگی می‌کنند. روی پاهای آنها لوله‌های مکنده‌ای است که به وسیله آنها خود را روی درخت نگه می‌دارند.

(ج) قورباغه‌ها زبانی دراز و چسبناك دارند که با آن حشره‌ها را می‌گیرند و می‌خورند.

(چ) بیشتر قورباغه‌ها بیست برابر جثه خود می‌توانند به جلو بپرند.  
(ح) بعضی قورباغه‌ها برای حفظ خود در مقابل دشمنان، از پوستشان زهری جاری می‌کنند و یا رنگ خود را عوض می‌کنند.

۳- آن حقایقی را که می‌خواهید از آنها در قصبه‌تان استفاده کنید انتخاب کنید. سعی کنید دست کم یکی از آنها مفهوم شخصی خاصی برای بچه داشته باشد.

مثلا در داستان قورباغه پسری هست که دلش می‌خواهد او را به اسم سام صدا کنند ولی خواهرش همیشه به او می‌گوید سامی. درست به همان شکل، قورباغه دوست ندارد، وقتی بچه‌ها صدای

او را تقلید می‌کنند، بگویند: «ری‌وت» و از این‌کار عصبانی می‌شود.

۴- قصه را بسازید.

در قصه مورد بحث نویسنده وانمود می‌کند که يك قورباغه را می‌بیند و با او به گفتگو می‌نشیند. چنین چیزی به نظر طبیعی است.

۵- قصه را برای بچه بازگوئید و به این ترتیب آن را امتحان کنید. هر چه بیشتر آن را بگوئید جالب‌تر می‌شود.

۶- سرانجام قصه را بنویسید. بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند آن را برای خود یا بچه‌های کوچک‌تر از خود بخوانند. شاید بعضی از بچه‌های بزرگ‌تر بخواهند خود نیز داستانی بسازند.

حالا قواعد داستان سازی در مورد طبیعت را مرور می‌کنیم:

۱- تصمیم بگیرید که درباره چه چیزی در طبیعت می‌خواهید قصه بسازید. (مثلاً قورباغه، خوک، اسب، کوه، آتش‌فشان، رعد، برق، برف، زلزله، گل، رودخانه، و غیره.)

۲- آن چه را که از آن بخش طبیعت می‌دانید بنویسید. اگر چیز زیادی درباره آن نمی‌دانید به کتاب دایرةالمعارف یا امثال آن را نگاه کنید.

۳- تصمیم بگیرید از کدام بخش از اطلاعاتی که یافته‌اید می‌خواهید در قصه خود استفاده کنید. آن بخش از حقایق را که ممکن است دارای مفهوم شخصی خاصی برای بچه باشد در داستان به کار ببندید. این طور چیزها برای بچه‌ها لذت و هیجان پنهانی زیادی دارد مخصوصاً اگر به آنها نگوئید چرا در قصه نقل شده است.

۴- قصه را به طور طبیعی درست کنید. جوری وانمود کنید که واقعاً دارید با فلان حیوان و یا گل حرف می‌زنید. (اگر داستان درباره حیوان یا گل باشد.) اگر داستان مربوط به يك موجود غیرزنده طبیعت است، وانمود

کنید که با حیوانی که نزدیک آن موجود زندگی می کند، حرف می زنید. (مثلا گوزنی که نزدیک يك رودخانه زندگی می کند، یا خرسی که نزدیک يك دریاچه است و یا پرندهای که نزدیک گل ها است.) البته هیچ اشکالی هم ندارد که نشان بدهید دارید با خود آتش فشان یا رودخانه، یا کوه حرف می زنید.

۵- قصه را برای بچه بازگو کنید. آن را بارها برای همان بچه، یا بچه های دیگر بگوئید. تا زمانی که هم خودتان و هم بچه، از آن لذت می برید آن را تغییر ندهید. ممکن است بخواهید که از این جا جلوتر نروید. اگر دلتان خواست می توانید گام بعدی را هم بردارید.

۶- قصه را بنویسید تا بچه آن را بخواند یا براساس آن نقاشی کند. اگر بچه آن قدر بزرگ هست که مراحل ۱ تا ۵ را دنبال کند و خودش قصه ای بسازد او را به انجام این کار جلب کنید.

حالا با دنبال کردن قواعد بالا يك قصه بسازید و خورد را آزمایش کنید.

## پیشنهادهایی برای ساختن انواع دیگر قصه ها

### قصه های «بچه ای بود...»

این ها قصه های «شخصیتی» است. مراحل آن این ها است:

۱- آن جزء از شخصیت بچه را که مایل به تغییر و تربیت آن هستید در نظر بگیرید. مثلا می توانید درباره خوب غذا خوردن، سر به راه بودن، یا آرام بودن، قصه ای بسازید.

۲- قصه را با پروراندن شخصیتی ضد آن خصوصیت مورد نظر خود، در كودك قهرمان داستان شروع کنید. مثلا اگر دلتان می خواهد درباره زیاد کردن وزن صحبت کنید، كودك داستان خود را روی ترازو ببرید. عقبه

ترازو جلو و عقب می‌رود، سپس کمتر و کمتر می‌شود تا سرانجام ناپدید می‌شود، و پسرک داستان هم خود ناپدید می‌شود. او اکنون يك پسر نامرئی است. یا اگر می‌خواهید دربارهٔ يك پسر آرام حرف بزنید، پسرک داستان خود را در قالب بچه خیلی پر حرفی بپرو رانید.

۳- قصه را برای آن بچه‌ای که داستان را به خاطر او ساخته‌اید بازگو کنید. اگر داستان دربارهٔ بچه سبك وزنی است، چنین بگوئید که پسرک صبح از خواب بیدار می‌شود و يك روز معمولی را شروع می‌کند - اما انگار که هیچ وزنی ندارد و هیچ کس او را نمی‌بیند و محالش نمی‌گذارد. دربارهٔ چاقتر شدن بچه هیچ نگوئید. درباره او قضاوت نکنید. تنها با ردیف کردن وقایع مختلف گاهی قصه را حزن‌آور و گاهی نشاط‌انگیز کنید.

#### داستان‌های «چطور ساخته می‌شود»

این داستان‌ها دربارهٔ ساخته‌های انسان است مثل بطری، نقاشی، پیانو، صندلی، هواپیما، قطار، جاده، ساعت، خانه. کلیسا، آسمان‌خراش، کشتی فضائی، دارو، اتومبیل، و غیره. مراحل ساختن این جور داستان‌ها این‌ها است:

- ۱- چیزی را که ساخته دست یا ذهن آدمی است در نظر بگیرید.
- ۲- دربارهٔ آن از يك کتاب معلومات عمومی یا مثل آن اطلاعاتی به دست آورید.
- ۳- آن حقایق را که می‌خواهید در قصه‌تان به کار برید انتخاب کنید. سعی کنید بخشی از حقایق را که دارای مفهوم شخصی برای بچه است انتخاب کنید.
- ۴- با یکی از «آغازگر»هایی که در پائین شرح می‌دهیم داستان را شروع کنید.
- ۵- درست از حرف زدن درباره شیئی شروع کنید و داستان را به شیوه‌ای طبیعی پردازید.

۶- آن را بارها و بارها- تا زمانی که برای بچه و شما، هردو، جالب است - بازگو کنید.

## آغازگرهائی برای انواع مختلف قصه

وقتی که شروع به قصه گفتن کردید؛ چیزها پشت سرهم می آیند و بزودی داستان شکل می گیرد. اماگاهی شروع کردن دشوار است. بسیاری اشخاص می گویند: «من نمی توانم قصه بسازم» یا بعضی ها وقتی که خسته هستند می-گویند: «خیلی خسته ام و امروز نمی توانم قصه بسازم.» در این جا سه آغازگر ساده ای را که برای کلیه قصه ها مناسب است معرفی می کنیم.

### «حیوانی را دیدم»

داستان «قورباغه ای را دیدم» مثالی از این جور آغازگرهاست. پیدا است که شما می توانید در هر قصه ای يك نقش کلیدی به حیوانی بدهید. يك حیوان سخنگو برای بچه ها خیلی سرگرم کننده است و مرزهای بین نسل ها نژادها، و اقلیت ها را برداشته و آنها را به هم پیوند می دهد. می توانید لهجه او را عوض کنید یا او را در حال حرف زدن با برادری از کشوری دیگر نشان دهید. و می توانید او را هر جا به دنبال خود بکشانید تا شما را در گفتن داستان های شخصیتی، داستان های راجع به طبیعت یا راجع به ساخته های بشری یاری کند.

### «سه کلمه به من بگو»

وقتی که حقیقتاً خسته و کسل هستید، این آغازگر ساده ای است. از بچه یا بچه ها بخواهید که سه کلمه به شما بگویند. بعد از این سه کلمه در داستان «طبیعت»، «شخصیت»، یا «چگونه ساخته می شود» خود استفاده کنید. بیشتر

وقت‌ها بچه‌ها می‌گویند: «مامان، بابا، و دختر کوچولو» یا «عید، دختر کوچولو، و هدیه». این‌ها کلمات ساده‌ای است که می‌توان داستان را با آن‌ها شروع کرد و وقتی بچه‌ها کلماتی را که خود گفته‌اند در داستان باز می‌شنوند خیلی خوشحال می‌شوند. اگر از کلماتی که آن‌ها می‌گویند خسته شده‌اید می‌توانید از يك واژه‌نامه یا کتاب دیگری کلمه انتخاب کنید.

### «قصه... یادت می‌آید؟»

یکی از قصه‌های معروف بچه‌ها، مثلاً سیندرلا، را که برای بچه آشنا است انتخاب کنید. بعد داستانی بسازید که همان شخصیت‌ها را دارد ولی آن‌ها کارهایی می‌کنند که شما می‌خواهید. بچه‌ها این جور قصه‌ها را خیلی دوست دارند چون که شخصیت‌ها را می‌شناسند اما کارهایی از آن‌ها سر می‌زند که انتظارش را ندارند. این نوع آغازگر را می‌توانید در قصه‌های راجع به طبیعت یا قصه‌های شخصیتی یا قصه‌هایی که تنها به شکلی ساده نشاط‌انگیز است به کار ببرید.



## نمایه

- انگیزه، از میان برداشتن، ۱۰۰  
پاداش، ۱۳۴  
پذیرش، تعریف، ۴۹  
تنوع، ۶۹  
چه وقت باید به کار برد، ۳۶  
۴۹، ۵۰، ۵۱  
خطای بیانی، ۶۲  
خطای زبانی ۶۳  
خطای سبجش عمق، ۶۵  
خطای فهمیدن منظور، ۶۶  
پرسش باز، ۴۲  
بسته ۴۲  
تعریف ۳۹  
چطور باید سوال کرد، ۴۲  
چه وقت باید به کار برد، ۳۶، ۴۰  
دوستانه، ۴۴  
تأثیر همسالها :نگگ. به: همسالها، تأثیر  
توغیب، ۱۳۴، ۱۴۱  
تنبيه (یا سرزنش)، اثرهای جنبی، ۸۵
- تعریف، ۸۳  
چاره‌های دیگر به جای، ۱۲۳، ۹۱  
توضیح دادن، تعریف، ۷۴  
چه وقت باید به کار برد، ۳۶، ۸۰  
تسلط بر خود، مساله بازیافت، ۱۶۲  
مساله تداخل کارها، ۱۵۸  
مساله حرکت انعکاسی ۱۵۵  
مساله عادت، ۱۵۵  
مساله نتیجه، ۱۵۲، ۱۶۰  
نمودار گردشی، ۱۵۲  
تشویق، چگونگی، ۱۳۴، ۱۳۸  
جایگزین کردن، ۱۷۵  
چاره‌های دیگر به جای تنبیه، انگیزه  
را از میان بردارید، (راه حل ۲)، ۱۰۱  
دفعات را بشمارید (راه حل ۸)  
۱۲۰  
منحرف کردن توجه (راه حل ۷)،  
۱۱۶  
نادیده گرفتن (راه حل ۱) ۹۵

- نمودار گردش کتاب، ۳۸  
وقفه، ۱۰۳  
وقفه بلند مدت، ۱۰۴، ۱۱۰  
وقفه کوتاه مدت، ۱۰۴، ۱۱۳  
همسالها، تأثیر، ۱۶۸
- وقفه بلندمدت (راه حل ۵)، ۱۰۴، ۱۱۰  
وقفه کوتاه مدت (راه حل ۳، ۴)، ۱۱۳ (۶)، ۱۰۵، ۱۱۳  
حمایت، تعریف، ۵۰  
چگونگی ۱۳۴  
خواندن، ۱۸۰  
درس خواندن ۱۸۵  
دزدی، ۱۵۴، ۱۶۹  
راهنمایی، تعریف، ۷۵  
چه وقت باید به کاربرد، ۳۶، ۸۰  
شمارش دفعات (رفتار نادرست)، ۱۲۰  
زمینه بروز رفتار، از میان برداشتن، نگه. به: انگیزه، از میان برداشتن  
ساختن قصه: نگه. به: قصه ساختن  
سرزنش: نگه. به: تنبیه  
شب‌ادرازی: نگه. به: جاتر کردن  
شکل دادن، ترغیب، ۱۳۴، ۱۴۱  
تشویق (پاداش‌ها)، ۱۳۴، ۱۳۸  
تعریف، ۱۳۱  
چه وقت باید به کار برد، ۱۳۵  
کم کردن یادآوری‌ها، ۱۳۵، ۱۴۳  
مراحل، ۱۳۳، ۱۳۶  
قصه ساختن، ۲۱۹  
کتاب خواندن، ۱۸۴  
مروری، تمرین‌های، ۱۹۱  
منحرف کردن توجه، ۱۱۶  
نادیده گرفتن، ۹۲





...ریال