

تنبيه مثبت و منفى چيست و آيا روش موثرى براى تربيت کودک مى باشد؟

تنبيه مثبت و منفى چيست ، اما قبل از بررسى تنبيه مثبت بهتر است در ابتدا بدانيم «تنبيه» چيست؟
تنبيه اصطلاحى است كه به هر تغييرى كه بعد از رفتارى رخ دهد و احتمال تكرر آن رفتار را در آينده کاهش دهد اطلاق مى شود.
تنبيه در حقيقت نوعى جريره بازدارنده براى افراد مى باشد. تنبيه بر کاهش و حذف رفتارهاى ناخواسته تمرکز دارد و گاهى با تقويت
منفى (تلاش براى تأثير بر رفتار با برداشتن محركى ناخوشايند) اشتباه گرفته مى شود.



.تنبيه به دودسته اساسى تقسيم مى گردد

تنبيه منفى:

يعنى برداشتن يك محرک مطلوب بعد از وقوع رفتارى نامناسب است مثلاً هنگامى كه فرزند اشتباهى مى کند مادر او را از ديدن

.تلويزيون منع کرده و اجازه ديدن برنامه مورد علاقه را به او نمى دهد

تنبيه مثبت:

يعنى ارائه محرکى منفور بعد از وقوع رفتارى نامناسب است مانند سرزنش کردن فرزند توسط مادر بعد از گوش ندادن به حرفهاى او .

در حقيقت تنبيه مثبت تلاشى است براى تاثيرگذارى بر رفتار با افزودن محرکى ناخوشايند و نوعى روش انضباطى است که براى کاهش رفتار غير مطلوب در کودکان تمرکز دارد. البته زمانى تنبيه مثبت موثر است که پايدار باشد يعنى با هر رفتار منفي کودک همان نتيجۀ مشابه براى او تکرار شود.



چند نمونه تنبيه مثبت:

1- سرزنش

در صورتى که کودک ناخوشايند انجام دهد والدين گاهى از سرزنش کردن استفاده مى کنند. البته اين سرزنش بايد مداوم بوده و در محيطى خصوصى انجام شود سرزنش در ملاء عام و در حضور ديگران اثرات منفي به جا گذاشته و مناسب نمى باشد

2- محروم کردن کودک از فعاليت دلخواهش

در این نوع تنبیه والدین فرزند خود را از فعالیتی که مورد دلخواه او بوده من می کنند مثلاً اجازه تماشای برنامه کودک را به او نمی دهند.



1.

3- تنبیه بدنی

از دیرباز تنبیه بدنی جزو لاینفکی از تربیت کودک بوده و والدین همواره معتقد بوده اند کارسازترین روش تربیتی تنبیه بدنی می باشد. اما امروزه روانشناسان تربیتی و رفتارگرایان معتقدند تنبیه بدنی مختصر علاوه بر اینکه در تربیت کودک بی اثر می باشد . تاثیرات منفی بر روح و روان او می گذارد .

4- سیستم مثبت رفتار

در این روش کودک نام خود را مینویسد و هر بار که رفتار منفی نشان میدهد علامتی روی نام خود می گذارد و اگر رفتار مثبت از خود نشان دهد علامت منفی حذف می شود. سپس در آخر روز علامت ها بررسی می شوند و اگر علامت منفی وجود نداشت به کودک پاداش داده می شود این روش همان روش خوبیها و بدها در دوران مدرسه می باشد .



5- تکنیک وقفه کوتاه

برخی از روانشناسان این نوع تنبیه مثبت که به معنای محروم سازی یا جدا کردن موقت کودک از محیطی است که او مرتکب خطا شده است را به والدین پیشنهاد می کنند.

البته این تنبیه باید متناسب با سن کودک باشد. قاعده کلی برای هر سال سن کودک، یک دقیقه محروم سازی است. میزان اثربخشی این روش بستگی به پیگیری و پایداری والدین در انجام این تنبیه دارد. این روش بدین صورت است که به صورت مثال اگر فرزند کار خطایی انجام داد برای تنبیه او را به اتاق دیگری فرستاده در اتاق را باز می گذارند و کودک را به صورت نامحسوس زیر نظر میگیرند اما کودک والدین را نمی بیند و متناسب با سن او از کودک خواسته می شود که روی صندلی بنشیند. مثلاً اگر کودک ۵ ساله است از او خواسته می شود به مدت ۵ دقیقه در اتاق روی صندلی بنشیند.

6- نوشتن جملات

این روش در مدارس از گذشته های دور مورد استفاده قرار می گرفته در این روش از کودک خواسته می شود جملاتی تربیتی را «چندین بار دیکته کرده و بنویسد مثلاً بنویسد:» من به نظم و ترتیب اتاقم اهمیت می دهم



خرید کنید مناسب و خوب با قیمت عالی داشته باشید . میتونید از [فروشگاه بلوط](#) اگر دوست دارید [لباس کودک](#)

7- سپردن مسئولیت اضافه به کودکان

در این روش کارهایی اضافه تر به لیست وظایف کودک اضافه میشود مثلاً مرتب کردن فضای خانه، رنگ کردن نرده های حیاط، تمیز کردن محوطه پارکینگ، شستن خودرو و ... این روش کودک را فعال و با تحرک کرده و همچنین کار منزل نیز انجام می شود.

8- پیامدهای طبیعی

سه نوع پیامد برای روش های تربیتی وجود دارد پیامدهای منطقی، پیامد های کاربردی و پیامد های طبیعی که بهترین این نوع پیامد پیامدهای طبیعی است در این نوع پیامد وقتی کودک کار اشتباهی می کند نیاز به اقدامی از جانب والدین نمی باشد بلکه کار کودک خود عواقبی دارد که به طور طبیعی در نتیجه رفتار بد او اتفاق می افتد مثلاً در صورتی که کودک اتاق خود را مرتب نکند بعدها وسایل بازی خود را نمی تواند به راحتی پیدا کند و این نتیجه مرتب نکردن وسایل شخصی خودش می باشد.



با اینکه تنبیه‌ها دسته‌بندی شده و به دو دسته مثبت و منفی تقسیم شده‌اند و سعی شده نوع مثبت و کارآمد آن شناسایی شده
معرفی گردد اما با این حال روانشناسان خیلی با تنبیه موافق نیستند و تشویق را موثرتر از تنبیه میدانند. زیرا

۱- تنبیه مبتنی بر ترس است و این ترس در کودک نهادینه می‌شود-

۲- در تنبیه سرعت عمل حرف اول را می‌زند یعنی بلافاصله بعد از انجام کار خطا، کودک باید تنبیه شود. اما گاهی والدین اصلاً متوجه
خطای کودک نمی‌شوند و همچنین ممکن است زمان و مکان مناسب برای تنبیه آنی وجود نداشته باشد

۳- تنبیه باید به صورت پلکانی باشد و هر پله باید تنبیه شدیدتر باشد در صورتی که اکثراً احتمال شدیدتر کردن تنبیه وجود
ندارد یعنی در هر روش تنبیه کودک پس از مدتی به شدت و مقدار تنبیه عادت می‌کند و در صورت تکرار تنبیه باید هر مرحله
شدیدتر شود که این امر غیر ممکن است

۴- رفتار مجازات شده لزوماً فراموش نمیشود بلکه فقط سرکوب می‌شود و ممکن است پس از مدتی که مجازات اجرا نشود
رفتار مجدداً باز گردد

۵- تنبیه گیاهان باعث شکل‌گیری خشکی و خشونت در کودک شده و به او می‌آموزد که پرخاشگری روش خوبی برای حل مشکلات
می‌باشد

تنبيه هميشه كودك را به سمت رفتار مطلوب راهنمايي نمي كند مجازات فقط به كودك مي گويد كه چه كاري را نبايد انجام دهد - ۶

.اما به او نمي گويد در عوض چه كاري را بايد انجام دهد.

نتيجه : تنبيه يكي از مهم ترين مسئله براي تربيت كودك هستش و اين رو بايد جدي گرفت . تنبيه هم خوبه هم بد دليلش هم اينه

كه شما چجوري كودك رو ميخوايد تنبيه كنيد آيا اين تنبيه و يا تشويق درسته؟ و ميتونه كودك مارو به راه درست هدايت كنه يا ن؟

باعث ميشه كه رفتار و آينده كودك ما به خطر بي افته ، آيا تنبيه و يا تشويق ما تو ذهن كودك ما ميمونه؟ پس بايد ياد گرفت اصولي

و درست تشويق ويا تنبيه كرد

balotshop.com