



# چطور در دنیای بی ادب امروزی کودکانی مودب تربیت کنیم؟

ترجمه: دکتر ماندانا ناصری

شام‌شان بودند. به آنها گفتم: «خانواده من چند شب است که به خاطر سر و صدا و بازیگوشی بچه‌های شما نمی‌توانند از فیلم‌ها لذت ببرند. فکر نمی‌کنید اگر این فیلم برای آنها جذاب نیست بهتر نیست طور دیگری آنها را سرگرم کنید؟» پدر با بی‌اعتنایی به من نگاه کرد و گفت: «ما پول استفاده از تمام امکانات این هتل را داده‌ایم. بچه‌های ما می‌توانند هر جا دوست دارند بروند!»

زبان من بند آمده بود. چه می‌توانستم به والدینی بگویم که از چنین رفتارهای بی‌ادبانه‌ای چشم‌پوشی می‌کنند؟ آیا ما دنیایی پیدا کرده‌ایم که تمایلات ما و کودکانمان باعث نادیده گرفتن عقاید و خواسته‌های دیگران می‌شود؟

مقایسه مطالعات انجام شده روی کودکان آمریکایی در دهه‌های ۷۰ و ۸۰ میلادی نشان می‌دهد کودکان

هنوز هم وقتی یاد خاطره تابستان گذشته می‌افتم عصبانی می‌شوم؛ ما برای استراحت به هتلی کوچک در یکی از شهرستان‌ها رفته بودیم که هر شب یک فیلم نمایش می‌داد. قبل از شروع فیلم من و همسر من به پسر سه‌ساله‌مان تاکید کردیم که آرام روی صندلی بنشیند و سر و صدا نکند. بجز چند دفعه‌ای که او در گوش من و پدرش چیزی را زمزمه کرد، تمام مدت با سکوت و آرامش سرچاپش نشسته بود ولی صدای فیلم قابل شنیدن نبود و آن هم به دلیل سروصدای دو بچه‌ای بود که روی صندلی‌شان وول می‌خورند، بلندبلند صحبت می‌کردند و یا مادام در راهروی بین صندلی‌ها می‌دویدند. در طی چند شب، من حتی یک بار هم والدین آنها را ندیدم. بعد از چند شب بچه‌ها را تا رستوران تعقیب کردم. آنها نزد آقا و خانمی رفتند که با خونسردی تمام مشغول صرف

با شرایط مختلف زندگی تطبیق پیدا کند». والدینی که نمی‌توانند بپذیرند فرزند آنها «نفر اول» نباشد این پیام را منتقل می‌کنند که وقتی شما احساس محرومیت کردید باید بجای یافتن راهی برای غلبه بر آن، منبع محرومیت را سرزنش کنید. برخی والدین به جای این‌که به کودک اصرار و تاکید کنند بیشتر مطالعه کند تا نمرات بهتری بگیرد، معلم او را سرزنش می‌کنند. آنها به جای تنبیه کودکی که قوانین مدرسه را زیر پا می‌گذارند، به قوانین خرده می‌گیرند. متخصصان می‌گویند پیام بهتر این است که به کودکان آموزش دهیم آنها همیشه نمی‌توانند نتایج و پیامدهای یک موقعیت یا رخداد را کنترل کنند ولی می‌توانند چگونگی پاسخ دادن خود به آن موقعیت را کنترل کنند. آنها می‌گویند کودکان بایستی بیاموزند به معنای واقعی کلمه مودب و مبادی آداب باشند و این تنها به معنای گفتن «لطفاً» و «متشکرم» نیست بلکه نوعی مبادی اخلاق بودن اصیل و همیشگی است و شامل بدگویی نکردن پشت سر دیگران، ناسزا نگفتن به افرادی که حضور ندارند،

گروه دوم بطورکلی نافرمان‌تر و سرکش‌تر از گروه اول بودند. اضمحلال خانواده‌های سنتی و نیاز مبرم والدین به کار کردن، نسلی از کودکان را تربیت کرده است که قادرند هر برنامه کامپیوتری را به راحتی اجرا کنند ولی نمی‌دانند یک یادداشت تشکر را چگونه باید نوشت.

حتی والدینی که تلاش می‌کنند به کودکان خود آداب معاشرت بیاموزند، می‌بینند که درس‌های آنها، به راحتی توسط اتفاقات خارج از خانه خنثی می‌شود. خانم Aykut از دانشگاه آریزونا این مطلب را تجربه کرده است: یک روز که پسر ۱۱ ساله‌اش فهمید خواهرش تلفن او را برداشته، بر سر خواهر فریاد کشید «تلفن مرا بده» و او را با عنوان زشتی صدا کرد. خانم Aykut وارد اطاق پسرش شد و به او گفت: «تو حق نداری با خواهر خودت این‌طور حرف بزنی» پسر توضیح داد یکی از دوستانش با مادرش بحث می‌کرده و او را این‌طور صدا کرده‌است. خانم Aykut محکم گفت: «ولی ما هیچ وقت در این خانه با این لحن صحبت نمی‌کنیم».

با این‌که شما نمی‌توانید کودکان خود را در مقابل آنچه خارج از منزلتان اتفاق می‌افتد محافظت کنید ولی والدین می‌توانند با صبر و استقامت، کارهای زیادی انجام دهند تا فرزندانشان در این دنیای پر از زشتی، زیبا باشند.

### یک الگو باشید Be a Model

دختر دبیرستانی ۱۶ ساله‌ای که ناراحت از مدرسه به خانه بازگشته بود برای مادرش توضیح داد که مربی والیبال مدرسه، دوست او را برای عضویت در تیم انتخاب نکرده و دانش‌آموز دیگری را برای مسابقات دعوت کرده است و هنگامی که دو همکلاسی با اتومبیل مادر دوستش از مدرسه برمی‌گشتند، این مادر به شدت عصبانی بوده، فریاد می‌زده و هرچه ناسزا بلد بوده نثار مربی والیبال می‌کرده است! اکثر والدین اعتقاد دارند: «فقط فرزند من! چه درست و چه نادرست»؛ در حقیقت «پدر و مادر بودن یعنی به این اندازه از بلوغ رسیدن که به فرزند کمک کنند



خوشحال می‌شوم اگر تو با عمه‌خانم دست بدهی و موقع شام صندلی را برایش عقب بکشی.» Kazdin تاکید می‌کند «آنقدر این روش را ادامه دهید تا این‌که شما از مرحله توضیح عمل عبور کرده و فقط مرحله پاداش و ستایش را اجرا کنید.»

اما زمانی که یک کودک رفتار ناپسندی از خود نشان می‌دهد چه باید کرد؟ Hopper- مشاور تربیتی- اعتقاد دارد «رفتار کودک را بوسیله توجه دادن او به قوانین خانه تصحیح کنید» هر خانواده باید قوانین اولیه‌ای داشته باشد که همه افراد خانواده بدانند، با آن موافق بوده و اجرا کنند. بنابراین بجای گفتن این‌که «تو چقدر بی ادبی، آنجاست را از روی میز بردار» پدر و مادر می‌توانند بگویند «قانون خانه ما این است که موقع غذا خوردن، آنجاست را روی میز قرار نمی‌گیرد» بوسیله «تصحیح رفتار» به جای «تصحیح کودک»، شما فرزندان را به حالت تلافی سوق نداده و فرم اصلاح خطای او را از حالت دستوری خارج کرده‌اید. انتقادهایی به این شکل معمولاً به نتایج خوبی می‌رسند، همانطور که در مورد آن این اتفاق افتاد: هر روز صبح والدین آن را یکی از دوستانش، گروهی از دانش‌آموزان را به مدرسه می‌رسانند. وقتی اتومبیل می‌رسد آن بدون هیچ کلامی خودش را روی صندلی عقب می‌انداخت، تا مقصد ساکت می‌ماند و جلوی مدرسه از اتومبیل بیرون می‌پرید. یک روز صبح که آن خودش را به داخل اتومبیل انداخت، راننده که پدر یکی از دوستانش بود، رو به او کرد و با صدای بلند از خودش پرسید: «چه احساسی دارم وقتی هیچ کس بمن صبح بخیر نمی‌گوید؟» آن توضیح داد: «من هرگز به نظر او فکر نکرده بودم و خوشحالم که او احساسش را به ما گفت». اکنون آن و دوستانش هر روز صبح با نشستن در اتومبیل صبح بخیر می‌گویند.

### مراسم خاص ترتیب دهید

#### Develop Rituals

خانم جفرسون مثل خیلی از خانم‌های خانه، انرژی کافی برای هماهنگ کردن برنامه اعضای خانواده

خوب بردن و خوب باختن و رفتار محترمانه با سایرین نیز می‌شود. مطمئناً تمام روش‌های تربیتی کودکان هم نمی‌توانند چنین فرزندی پرورش دهند اگر والدین او خشن، بی ادب و در موقعیت‌های حساس بی‌نزاکت باشند. به همین دلیل متخصصان معتقدند بهترین راه برای این‌که والدین رفتار کودکانشان را بهبود بخشند این است که ابتدا رفتار خود را تصحیح کنند. والدین خصوصاً باید گوش به زنگ باشند که بی‌اختیار کلماتی را نگویند که دوست ندارند بعداً فرزندان‌شان بر زبان جاری کنند. مادری که بر سر شوهرش فریاد می‌کشد «خفه شو» و پداری که به همسایه دشنام می‌دهد باید منتظر باشند تا فرزندان‌شان نیز با آنان همین گونه سخن بگویند. وقتی مارتاها می‌درست را انجام نمی‌دهیم چطور انتظار داریم کودکانمان اینگونه باشند؟

### توضیح عمل و پاداش آن

#### Prompt and Praise

«تو چقدر شلخته‌ای، هیچ وقت اطاعت را مرتب نمی‌کنی»، «تا مشق‌ها را تمام نکنی حق نداری تلویزیون ببینی»، «صدایت را برای من بلند نکن...» اکثر والدین جملاتی از این قبیل را به فرزندان خود گفته‌اند و هدف همگی آنها هم تصحیح رفتار ایشان است، ولی چرا در این کار موفق نبوده‌اند؟ رفتارهای بی‌ادبانه کودکان بیشتر نتیجه بی‌قیدی و بی‌توجهی آنهاست تا پرخاشگری عمدی آنها. انتقاد، برچسب‌زدن به کودکان و دستور دادن به آنها، تنها کودک را عصبانی کرده و در موقعیت تلافی قرار می‌دهد. در حالیکه این والدین معتقدند کودک بدون تهدید و تا زور بالای سرش نباشد قادر به ارائه رفتار خوب نیست!

روش مناسب دیگری که توسط Alan Kazdin روانشناس دانشگاه Yale پیشنهاد شده «توضیح عمل و پاداش آن» نام دارد. قبل از این‌که یک رخداد اتفاق بیفتد والدین رفتاری را که از کودک انتظار دارند، بدون لحن سرزنش‌آمیز و تهاجمی به او می‌گویند: «امشب وقتی ما عمه خانم را می‌بینیم من

برای ارائه ندارد. همه چیز حالت نمایش خواهد داشت مگر آنکه کودک نسبت به «کیست»ی و اصلیت خود حس مناسبی پیدا کند.

مادری پنج‌شنبه شب‌ها را «شب خانواده» می‌نامید. در این شب، خانواده بازی‌های خارج از منزل و قایم‌موشک بازی می‌کنند. این مادر معتقد است «سه فرزند من عاشق این شب‌ها هستند» آیا واقعاً قایم‌موشک می‌تواند رفتار درست را به کودکان آموزش دهد؟ پاسخ مثبت است، چون این بازی به کودک می‌آموزد که والدین‌اش برای توجه به او و بودن با او وقت کافی صرف می‌کنند، او را دوست دارند و او نیز می‌آموزد دیگران را دوست داشته باشد.

آداب و رفتارهای درست فقط این نیست که چگونه چنگال در دست بگیریم، بلکه آداب مهربان بودن، کمپلیمان دادن، بازی در جمع و انجام فداکاری‌های کوچک نیز هست. فرزندان این نکات را از والدین‌شان می‌آموزند.

دلیلی ندارد کودکان به آداب و رفتار درست به عنوان محدودیت‌های دست و پاگیر بنگرند. هدف مربی و والدین ساختن بلوک‌های آموزش و پرورشی کودک است. میچل می‌گوید: «وقتی یک قاعده و قانون ملکه ذهن شود، دیگر از دست آن رها می‌شویم، چطور می‌توان به خوبی گلف بازی کرد و در عین حال به قواعد بازی هم فکر کرد؟»

یک کودک مؤدب قادر است در آینده در دوست‌یابی، ازدواج و مصاحبه‌های شغلی موفق باشد، چرا که مردم به منش نیک و رفتار شایسته، پاسخ مناسب می‌دهند. ادب، زبان بیان تمام رفتارهای انسانی است. □

یکی از دو برای با هم دور میز نشستن را ندارد. فرزند او که پسر ۷ ساله است فوتبال بازی می‌کند و همسرش دو شب در هفته در تمرین مسابقات شنا شرکت می‌کند، او می‌گوید «جمع کردن خانواده برای با هم شام خوردن خیلی مهم است ولی ما به ندرت موفق به انجام این کار می‌شویم». متخصصان می‌گویند نیم تا یک ساعت نشست فامیلی در روز مهم‌ترین کاری است که والدین می‌توانند برای فرزندان‌شان انجام دهند. «همکاری، ادب، مهارت‌های سخن گفتن و احترام، همگی در طی صرف شام آموزش داده می‌شوند» خانم Francis - مربی تربیتی - اعتقاد دارد حتی اگر خانواده‌ای امکان این که هر شب با هم شام بخورند را ندارند باید حداقل هفته‌ای یک یا دوبار دور هم جمع شوند. این بدان معناست که تلفن را روی منشی تلفنی بگذارند و ساعات خود را فقط با خانواده بگذرانند. این زمان، هنگامی است که والدین می‌توانند قوانین و ارزش‌های موردنظر خود را به آرامی ملکه ذهن فرزندان‌شان کنند بدون این که برای آنها سخنرانی کنند.

نگرش مثبت به مقوله‌های احترام، فروتنی و رفتار درست فقط بوسیله مهارت‌های یاد گرفته شده در طول زمان به دست می‌آید، مهارت‌هایی که والدین طی سال‌ها توسط تقسیم تجارب و خاطرات خود با فرزندان‌شان به آنها آموزش داده‌اند.

در حقیقت اگر کودکی به سن بلوغ برسد و کوله‌بار تجربیاتش، تنها آموخته‌های او از تلویزیون، دوستان و مهمانی‌های تولد باشد، زمانی که از او تست شخصیت به عمل آید، چیزی

