

راهنمای تشویقی

ویژه والدین



سخنی با والدین

یادگیری مهارت‌های خودیاری یکی از مهم‌ترین جنبه‌های آموزش کودکان با تأخیر تکامل است، چراکه برای ورود به زندگی اجتماعی، رسیدن به استقلال شخصی، ورود به مدرسه و دیگر فعالیت‌های اجتماعی لازم و ضروری هستند. مهارت‌های خودیاری زیرمجموعه‌های از یک مجموعه بزرگتر به نام مهارت‌های زندگی است که گاهی اوقات به نام فعالیت روزمره زندگی نام‌گذاری می‌شوند. این مهارت‌ها که مهارت‌های اولیه در ده سال ابتدایی زندگی هر انسان هستند، پایه و اساس سایر مهارت‌های زندگی را تشکیل می‌دهند. برخی کودکان در یادگیری مهارت‌های خودیاری مشکلات فراوانی دارند. برخی از آن‌ها با توجه به کسب مبانی و اصول اولیه یادگیری (توجه، تمرکز، تقلید، تطابق و...) بازم ممکن است برای یادگیری این فعالیت‌ها نیاز به تمرین و تلاش بیشتری داشته باشند. از این‌رو آموزش مهارت‌های خودیاری اهمیت بسیاری دارد.

در هر یک از کتابچه‌های مهارت‌های خودیاری، هر مهارت به‌درستی تعریف و به‌جزئی‌ترین رفتارهای قابل مشاهده تقسیم‌بندی گردیده و برای هر رفتار تصاویری متوالی در نظر گرفته شده است. برخی از کودکان در درک ترتیب و توالی دچار مشکل هستند، پس بهتر است با استفاده از تصاویر و مشخص کردن مراحل با عدد، ترتیب اجرایی کردن هر مرحله را با او تمرین کنید. معمولاً کودکان آموزش‌های تصویری را بهتر فرامی‌گیرند پس تلاش کنید از تصاویر در بخش‌های مختلف آموزش استفاده کنید و در جاهای مختلف خانه به فراخور آن مهارت این تصاویر را با توالی نصب کنید.

بهتر است ستاره و ژتون‌ها را بر روی صفحه‌ی بزرگ مقوایی یا کارتی بر روی دیوار اتاق درجایی که جلوی چشم کودک باشد نصب کنید تا کودک هم انگیزه‌ای برای جمع کردن بیشتر ستاره‌ها داشته باشد و هم اینکه بداند با جمع کردن چند ستاره دیگر می‌تواند جایزه دوست‌داشتنی خود را دریافت کند. این سبک از تشویق و انگیزه دادن به این دلیل پیشنهاد می‌شود که کودک شما بلافاصله جایزه خود را دریافت نمی‌کند و به‌نوعی صبر کردن و به تعویق انداختن خواسته‌هایش را تمرین می‌کند.

حتماً این نکته را به یاد داشته باشید از وعده‌های اصلی به‌عنوان وسیله‌ای برای تشویق یا تنبیه استفاده نکنید، بدن کودک نیاز به مقدار مشخصی غذا دارد و مصرف بیشتر از حد نیاز می‌تواند منجر به چاقی شود یا حذف غذا می‌تواند به سلامت جسمانی او آسیب بزند که این کار خلاف قوانین آموزشی است و غیراخلاقی می‌باشد.

نکته کلیدی ۱: قبل از جایزه دادن و استفاده از مشوق‌ها، لیستی از چیزهای موردعلاقه، فعالیت‌های موردعلاقه، خوردنی‌های دوست‌داشتنی فرزندتان تهیه کنید و در دسترس داشته باشید، به دلیل اینکه اولاً بتوانید در فواصل زمانی مختلف تشویق‌ها را جایجا کنید و در تشویق‌ها تنوع لازم را ایجاد کنید. باوجوداینکه تشویق‌ها حس خوبی در کودک ایجاد می‌کنند اگر در یک بازه زمانی بخواهند تکرار شوند، خاصیت مشوق بودن خود را از دست می‌دهند و کودک شما دیگر آن فعالیت را ممکن است انجام ندهد. به همین دلیل بهتر است هرچند وقت یک‌بار مشوقی را که استفاده کرده‌اید با دیگر مشوق‌ها عوض کنید تا انگیزه برای انجام فعالیت جدید در کودک وجود داشته باشد.

نکته کلیدی ۲: به‌مرورزمان از میزان مشوق‌های غیرکلامی (خوراکی و هدیه) به سمت مشوق‌های کلامی، ستاره‌ای و ژتونی پیش بروید تا این رفتارهای ایجادشده جدید به‌عنوان یک عادت رفتاری روتین در طول زندگی به کار گرفته شوند.

www.iraotism.org

IC@iraotism.org

۰۲۱۴۸۰۸۵۰۰۰

iraotism

با توجه به اینکه کودکان در مهارت‌های مختلف توانمندی‌های متفاوتی دارند، برای آگاه شدن شما از اینکه فرزندتان چقدر در هر مهارت توانمند است، در انتهای هر بخش چک‌لیست مرتبط با آن مهارت قرار داده شده که با مشخص کردن و علامت‌گذاری این فرم‌ها متوجه می‌شوید از چه مرحله‌ای آموزش را آغاز کنید. بهتر است در هنگام تکمیل چک‌لیست اولیه از کار درمانگر یا رفتار درمانگری که با کودک شما کار می‌کند، راهنمایی بگیرید و با او مشورت کنید.

در این کتابچه‌ها مهارت‌های مسواک زدن، حمام رفتن، دستشویی رفتن، غذا خوردن و نوشیدن، لباس و کفش پوشیدن، شانه زدن و ناخن گرفتن به شما والد محترم آموزش داده می‌شود که شامل ریز کردن مهارت به رفتارهای قابل‌مشاهده، زمان مناسب برای آموزش، اقدامات لازم محیطی برای آموزش، پاداش دادن و تشویق کردن، ابزارهای آموزشی مورد استفاده، توصیه‌های ایمنی و استفاده از راهنمایی و مشاوره از کار درمانگر و رفتار درمانگر می‌باشد.

همیشه این موضوع را در بحث آموزش مهارت‌های جدید به فرزند خود به یاد داشته باشید که هرچه او نسبت به محیط جدید، فعالیت جدید، مدت‌زمان انجام فعالیت و از همه مهم‌تر نتیجه انجام آن فعالیت (تشویق) آشناتر باشد، با شما همکاری بیشتری خواهد داشت، پس با روش‌هایی که به شما آموزش داده می‌شود، در مورد مهارت مورد نظر اطلاعات کافی به کودک بدهید و تصاویر را به او نشان دهید تا راحت‌تر فعالیت را درک کند و وارد همکاری با شما شود.

نکات کلیدی: برای همه‌ی آموزش‌هایی که به فرزندتان می‌دهید این موارد را به خاطر داشته باشید:

۱. جملاتتان کوتاه، ساده و مستقیم، دقیق و مشخص باشند.

۲. به فرزندتان زمان کافی برای انجام دادن بدهید و اصلاً عجله نکنید.

۳. از تصاویر برای آموزش استفاده کنید.

۴. حتماً از روش‌های تشویق کردن و جایزه دادن استفاده کنید.

تشویق‌ها:

موضوع بسیار مهمی که شما والدین عزیز باید حتماً در بحث آموزش به یاد داشته باشید، استفاده از روش‌های تشویق کردن و جایزه دادن به فرزندتان برای ایجاد انگیزه در جهت انجام یک فعالیت و ایجاد رفتار است. ما در این بخش به صورت خلاصه انواع جایزه‌ها، باید‌ها و نباید‌های تشویقی و همچنین روش‌های مختلف آن را با شما مرور خواهیم کرد.

کودکان جایزه گرفتن و تشویق شدن را دوست دارند، این کار در آن‌ها ایجاد انگیزه و خوشحالی می‌کند تا فعالیت‌های یاد گرفته شده را بیشتر گسترش دهند و به کار ببندند. این روش یادگیری فقط مختص کودکان نیست و نوجوانان و بزرگسالان نیز در محیط‌های دوستانه و کاری به دنبال دریافت تشویق و جوایز هستند.

انواع تشویق و جایزه

تشویق‌های کلامی

لزوماً همیشه جایزه نباید به صورت شیء قابل دیدن (اسباب‌بازی) یا از خوردنی‌ها (خوراکی) باشد، گاهی اوقات استفاده از مشقوق‌های کلامی و استفاده از کلمات محبت‌آمیز نیز می‌تواند همان اندازه برای فرزندتان جذاب باشد. از همین رو این نوع تشویق‌ها و کلمات را بعد از انجام هر فعالیت و کار درست توسط فرزندتان، به او بگویید. نمونه‌های این نوع تشویق‌ها عبارتند از:

۱. آفرین دختر خوبم / پسر خوبم
۲. تو چقدر خوب (عالی) تونستی این کار رو انجام بدی
۳. من به تو افتخار می‌کنم
۴. عالی بودی، بزن قدش

این موضوع را به خاطر داشته باشید که استفاده از کلمات محبت‌آمیز و ابراز دوست داشتن به فرزندتان نباید فقط منوط به انجام یک کار درست و صحیح باشد، دریافت محبت و ابراز علاقه جز نیازهای اولیه هر کودک محسوب می‌گردد.

تشویق‌های غیرکلامی

این نوع تشویق‌ها عموماً به دو صورت هستند که یا با دادن یک هدیه همراه است یا از طریق نوازش کردن و دست زدن است. قابلیت کاربرد این دو گزینه (هدیه دادن یا نوازش کردن) بستگی به میزان علاقه او به مدل تشویق و میزان توانمندی او در انجام آن فعالیت دارد.

توصیه: لازم به ذکر است که عموماً هدیه نباید گران‌قیمت و بزرگ باشد، بلکه می‌تواند کوچک و دم‌دستی باشد.

نمونه‌هایی از تشویق‌های غیرکلامی عبارت‌اند از:

- بوسیدن
- دست زدن
- نوازش کردن سروصورت
- در آغوش کشیدن
- لبخند زدن به کودک
- دادن خوراکی‌های سالم و موردعلاقه کودک

- دادن لباس موردعلاقه کودک
- دادن اسباب‌بازی موردعلاقه کودک
- انجام بازی موردعلاقه با کودک

در بخش تشویق‌های غیرکلامی، انجام دادن فعالیت یا بازی موردعلاقه فرزندتان نیز می‌تواند جز تشویق‌ها و جوایز به حساب بیاید. به این صورت که پس از انجام آن فعالیتی که مدنظر شماست، او می‌تواند فعالیت موردعلاقه‌اش را انجام دهد.

شما می‌توانید از روش‌های دیگری نیز برای تقویت رفتارهای مثبت و همچنین ایجاد رفتارهای جدید در او استفاده کنید. این روش عموماً دریافت هدیه و جایزه بزرگ را به تأخیر می‌اندازد، به این صورت که پس از انجام یک کار درست، به فرزندتان ستاره یا ژتون بدهید و پس از رسیدن به تعداد مشخص (به‌طور مثال ۶ ستاره) کودک می‌تواند آن ستاره‌ها یا ژتون را با یک هدیه عوض کند.