

تعديل السلوك

أسلوب التقدير أو المكافأة (التعزيز)

التعزيز مصطلح عام يشير إلى عملية التعلم عن طريق تقديم أو إزالة مثير معين بعد حدوث الاستجابة (السلوك)، الأمر الذي يؤدي إلى تقوية تلك الاستجابة. فمثلاً إذا ضحكت في وجه طفلك ورددت عليه التحية بأحسن منها كلما ألقى السلام عندما يدخل، يسمى إلقاء التحية (السلوك) والضحك في وجه الطفل ورد التحية عليه (مثير)، فيؤدي ذلك إلى تقوية السلوك أو الاستجابة، والمعزز نوعان: معزز إيجابي ومعزز سلبي؛ أما المعزز الإيجابي، فهو المثير الذي يؤدي ظهوره إلى تقوية السلوك، كأن تعطي طفلك قطعة نقد كلما حصل على علامة كاملة في الامتحان، أما المعزز السلبي فهو المثير الذي يؤدي اختفاؤه إلى تقوية السلوك، كأن تختفي ابتسامتك كلما تفوه ابنك بكلمة نابية.

كافئ السلوك الجيد بسرعة واستمرار

أفضل أسلوب لتعليم الطفل النظام هو مكافأة السلوك المرغوب فيه ومنع المكافآت عند السلوك غير المرغوب فيه. وذلك لأن الأطفال يتعلمون الكلام وارتداء الملابس والحذاء والمشاركة بالأعمال المنزلية لأنهم لاقوا التشجيع والاهتمام الشديد والابتسامات والعناق والتربيت على الكتف وكلمات الاستحسان. إن المكافآت فعالة جداً في تقوية السلوك المرغوب فيه لكل من الأطفال والبالغين.

امدح السلوك الجيد

إن مدح السلوك الجيد الذي قام به الطفل أكثر فاعلية من مدح شخص الطفل نفسه. فإذا قام الولد بتلبية نداء أمه فقولك له: إن طاعتك لأمر عمل صالح يثيبك الله عليه، أفضل من قولك له: إنك جيد وإنك رائع، يجب أن نطور في أنفسنا عادة مدح السلوك أكثر من مدح الطفل نفسه.

أنواع المكافآت

في البداية كافئ الطفل بمكافآت مادية كإعطائه نقوداً أو كرة أو كتاباً أو بالوناً أو حلوى أو مصباحاً أو سي دي أو كمبيوتراً أو ألعاباً، ثم خفف المكافآت المادية وأعطه مكافآت معنوية كالمدح والاهتمام واللمس والابتسام والقبلة أو الاحتضان، أو اللعب معه.

بعض القواعد التي يجب اتباعها في أسلوب المكافآت

كافئ بعد أداء السلوك الجيد بسرعة

احذر الفشل في مكافأة السلوك الجيد

احذر معاقبة السلوك الجيد من غير قصد

لا تكافئ السلوك السيئ من غير قصد

استعمال العلامات

الأسلوب الثاني من أساليب تعديل السلوك أسلوب الخو (التجاهل المقصود للأخطاء)

التجاهل المقصود هو إزالة كل انتباه لطفلك سيئ التصرف، بحيث تتأكد من أنك لا تعزز بالصدفة السلوك السيئ بالاهتمام. يستعمل هذا الأسلوب في حالة ارتكاب الطفل لسلوك سيئ بشرط ألا يكون خطراً أو مدمراً، لأنه في هذه الحالة لا بد من التدخل بشكل مباشر من أجل ردع الطفل عند ارتكابه أي شيء خطر.

كافي السلوك البديل

إذا كانت العصبية والصراخ العالي هو السلوك السيئ، وقمت بتجاهل هذا السلوك، فانتظر حتى يقوم الطفل بسلوك بديل حسن، والسلوك الحسن البديل للغضب والصراخ هو الهدوء، فإذا سكنت نوبة الغضب عنه وتوقف عن الصراخ أعطه اهتماماً كبيراً.

مساعدة الطفل على معرفة السلوك البديل

إذا لم يتمكن الطفل من معرفة السلوك الجيد الذي تود أن تستبدله فعلمه إياه عن طريق التلقين، وإذا كان طفلك يضايق إخوانه وهم يؤدون الصلاة أو يقومون بحل واجباتهم المدرسية ليحصل على اهتمامهم. فعلمه كيف يؤدي الصلاة معهم، وأعطه حقيبة وقلماً ودفترًا وكتباً ليشارك إخوانه في دراستهم ويقلدهم وهم يقومون بالكتابة أو القراءة أو أداء نشيد أو ترتيل آية.

استعمل الترغيب

إذا طلبت من الطفل القيام بعمل لا يحبه ولا يرغب في أدائه، وكان العمل مهماً أن يتعلم القيام به ويعمله، استخدم معه أسلوب الترغيب، كأن تقول للطفل إذا أكملت واجباتك المدرسية سأسمح لك باللعب بكرة القدم، إن ذلك يوجد لدى الطفل دافعا للقيام بمهام لا يهواها، وذلك للحصول على المكافأة بشرط أن تشد المكافأة اهتمامه، وتلبي حاجته، فإذا لم تكن المكافأة تعني له شيئاً فلن ينفذ كل ما تريد، فلا تقل لطفل يخاف الماء: إذا فعلت كذا سنذهب للسباحة، ولكن اختر مكافأة يحبها.

الأسلوب الثالث في تعديل السلوك أسلوب العقاب

من أساليب العقاب: الإقصاء والتوبيخ وإظهار عدم الرضا والنتائج الطبيعية للسلوك السيئ في حالة عدم وجود خطورة فإذا كانت النتائج خطيرة ينتقل إلى اتباع النتائج المنطقية للسلوك السيئ وجزاء السلوك وإبرام العقود للكف عن سلوك معين والضرب كآخر العلاج ولا يضرب الطفل إلا بعد سن العاشرة.

كتيبته للمكتب الإعلامي المركزي لحزب التحرير

نجاح السباتين - ولاية الأردن