



بنیان غنائی سفر پدری

جلسه ششم

بجای پاداش از چه چیزی استفاده کنیم؟

همه‌ی ما وقتی از اطرافیان مهم زندگی مان بازخورد می‌گیریم، انگیزه‌ی بیشتری پیدا می‌کنیم و بهتر رشد می‌کنیم. در واقع ما همه نیاز داریم که بدانیم فرد مهمی هستیم. اما بازخورد دو شکل مختلف دارد که هر کدام اثر متفاوتی بر روی مخاطبش می‌گذارد: بازخورد قضاوتی و بازخورد آگاهی‌دهنده

وقتی کسی عملکرد ما را قضاوت می‌کند، تمام فکرمان به این معطوف می‌شود که رضایت او را جلب کنیم. اگر از تاییدش مطمئن نباشیم، بیشتر از آنکه به چگونگی انجام آن کار فکر کنیم، به فکر ترمیم عزت‌نفس خود می‌افتیم. حتی قضاوت‌های مثبت ما در مورد خردسالان (مثلاً: آفرین پسر/دختر خوب؛ تو باهوشی؛ چه کار خوبی کردی)، این پیام را به او می‌دهد که فقط برای انجام دادن کاری خاص، خوب است. و در نقطه‌ی مقابل اگر آن کار را خوب انجام ندهد، بچه‌ی بدی است. این وضعیت عزت‌نفس کودک را شدیداً تهدید می‌کند.

عزت‌نفس از دو جنبه تشکیل می‌شود: (۱) چقدر خودمان را فردی ارزشمند و دوست‌داشتنی می‌دانیم (۲) چقدر خودمان را برای انجام کارها شایسته و ماهر می‌دانیم. آنچه انجام می‌دهیم نباید تعیین‌کننده‌ی آنچه هستیم باشد و بنابراین، وصل کردن توانایی به احساس ارزشمندی، خطای بزرگی است.

در عوض، دادن اطلاعات ما را برای انجام کار مورد نظر بهتر راهنمایی می‌کند. من از اصطلاح «به‌رسمیت شناختن» استفاده می‌کنم که با تحسین یا بقیه‌ی بازخوردهای قضاوتی تفاوت دارد. به جدول زیر دقت کنید.

تفاوت تحسین و به رسمیت شناختن

تحسین کردن

- عملکردی را خوب می داند که با توقعات و معیارهای بزرگسالان همخوانی داشته باشد.
- خود کودک یا تلاشش را قضاوت می کند.
- از کودک توقع دارد کاری کند تا رضایت ما جلب شود.
- جمله‌ی تحسین‌آمیز در جمع ارائه می‌شود تا کودک مجبور باشد رفتاری که دلخواه ماست را برای دفعات بعدی هم تکرار کند؛ یا از سایر حاضرین خجالت بکشد و اینگونه رفتار مطلوب را یاد بگیرد.

به رسمیت شناختن

- کودک را با انگیزه می کند تا عملکرد خودش را مورد بررسی قرار دهد.
- صرفاً نظر شخصی ما را بیان می کند و حکم کلی نمی دهد.
- از کودک متوقع نیست و فقط کیفیت رفتار او را توصیف می کند.
- به طور شخصی و فرد به فرد ارائه می شود؛ نمی خواهد کودک را در جمع انگشت‌نما کند یا او را با کودک دیگری مقایسه کند؛ در خلوت از دست آوردها و موفقیت‌های کودک تقدیر می کند.

چطور موفقیت‌های کودک را به رسمیت بشناسیم؟

از او بپرسید درباره‌ی موفقیتش چه احساسی دارد:

- این اتفاق راضیات می‌کند؟
- نظرت درباره‌اش چیه؟
- از این بابت خوشحالی؟

وقتی کودک با کلام یا رفتارهای غیرکلامی رضایتش را ابراز می‌کند، بازخورد بدهید:

- چقدر سرحالی!
- به نظرم حسابی به خودت افتخار می‌کنی.
- خیلی راضی به نظر می‌رسی.

نظر کودک درباره‌ی موفقیتش را تایید کنید؛ به موفقیتش اشاره کنید تا توجهش به آن جلب شود؛ درباره‌ی ابعاد و جزئیات موفقیتش صحبت کنید.

- تایید کردن: به نظر منم کار خیلی مهمی انجام دادی.
- برجسته کردن: بهش فکر کرده بودی که می‌تونی از پس این کار بر بیای؟
- بسط دادن: کارت فقط تموم نشد؛ بلکه این حاصل تلاش چند هفته‌ای تو بود.

بنیان
غنای سفر پدری



بجای نتیجه، به فرآیند و راهبردی که کودک از آن استفاده کرده توجه کنید:

- آفرین که قبل از شروع کردن، بهش فکر کردی.
- خیلی خوشحالم که می‌خوای یه بار دیگه تلاش کنی.
- چقدر خوب که حالا می‌خوای یه کار جدید رو امتحان کنی.

در زمان مناسب نظر خودتان را هم ابراز کنید؛ البته محدود و کنترل‌شده. کودک اینگونه یاد می‌گیرد بجای اتکا به ارزش‌یابی دیگران، روی ارزیابی خودش حساب باز کند.

- اوهوم. باهات موافقم!
- من هم جای تو بودم همین‌قدر خوشحال می‌شدم.
- به‌نظر منم خیلی خاصه.

در قالب جملاتی که با «من...» شروع می‌شود به کودک بازخورد بدهید (حتی کودکانی که هنوز حرف نمی‌زنند):

- من این کارت رو تحسین می‌کنم...
- من برای این کارت احترام قائلم...
- به نظر من کار باارزشی انجام دادی...
- من از این کارت تحت تاثیر قرار گرفتم...

موفقیت کودک را جشن بگیرید:

- مبارکت باشه!
- اینجا رو ببین! تو تونستی!
- خدای من! عجب چیزی ساختی!

تشکر و قدردانی تان را ابراز کنید:

- ازت ممنونم.
- ممنون که این کار رو انجام دادی...
- بهت افتخار می کنم چون...

طبیعی رفتار کنید؛ بدون نگاه از بالا به پایین. مثلاً وقتی کودک تشکر می کند در جواب بگویید:

- خواهش می کنم!
- خوشحالم که این کار رو برات انجام دادم.
- امیدوارم دوستش داشته باشی.

بنیان
غناي سفر پدری



تمرین جلسه ششم:

1. کجا ارزش هایتان را زندگی کردید؟ کجا حضور ارزش هایتان را در خانواده دیدید؟ چه موانعی برای جاری شدن ارزش دارید؟
2. دو نمونه از اعمال خود برای تحقق ارزش ها و تعهدهایتان را بنویسد.
3. برای موضوعات تان با راهبرد حل مساله مشارکتی تمرین کنید.
4. با مطالعه تمایز تحسین و به رسمیت شناختن، آنها در موقعیت های مختلف با فرزندان تمرین کنید.