

موسسه فرهنگی پژوهندگان دانشورز
مجموعه علوم، شماره ۵

انضباط هوشمند

شیوه های اصلاح مشکلات رفتار و اعتماد به نفس فرزندان و دانش آموزان

تألیف و ترجمه

حمید رهباردار حسن ظاهری

انتشارات کتابخانه رایانه ای

۱۳۹۰

رهباردار، حمید، ۱۳۴۶ -

انضباط هوشمند: شیوه های اصلاح رفتار و اعتماد به نفس فرزندان و دانش
آموزان / تالیف و ترجمه حمید رهباردار و حسن طاهری . - مشهد: انتشارات
کتابخانه رایانه ای، ۱۳۹۰
۱۹۲ ص. - مصور.

ISBN : ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۹۶-۲۸-۹

۱. کودکان - سرپرستی ۲. والدین و کودک ۳. کودکان - انضباط ۴.
کودکان - سرپرستی ۵. اعتماد به نفس الف. طاهری، حسن ب. عنوان
HQ ۷۶۹۷/۹

انتشارات کتابخانه رایانه ای

انضباط هوشمند

شیوه های اصلاح رفتار و اعتماد به نفس فرزندان و دانش آموزان

۱۹۲ ص. ۱۵۰۰ نسخه، ۴۸۰۰۰ ریال، چاپ اول ۱۳۹۰

مشهد: سید رضی ۲۷، پلاک ۲۰۲؛ ۶۰۵۳۸۶۹، ۹۱۵۱۱۰۱۱۴۱

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱

بخش ۱

سیستم انضباط هوشمند

آغاز انضباط هوشمند	۲۵
گام ۱: شناسایی رفتارهای اشتباه نیازمند تغییر	۲۶
پاسخ به پرسش‌های والدین	۳۲
گام ۲: وضع کردن قوانین	۳۸
«مؤدبانه صحبت کنید»	۳۹
پاسخ به پرسش‌های والدین	۴۵
گام ۳: انتخاب پیامد مناسب	۵۲
گام ۴: تنظیم نمودار انضباط هوشمند	۶۲
گام ۵: توصیف طرز کار انضباط هوشمند	۷۰
گام ۶: راهنمایی برای استفاده از انضباط هوشمند	۷۶

بخش ۲

اهدای بهترین‌ها برای کودکان

گام ۷: ایجاد باورهای مثبت	۸۴
عزت نفس در کودکان	۸۴
تعریف عزت نفس	۸۵
ابعاد عزت نفس	۸۶
ارزش داشتن برای دیگران	۸۶
روشهای پرورش عزت نفس	۸۶
فرایند گام به گام ایجاد باورهای مثبت در کودکان	۸۹
چگونه عضو این گروه باشیم	۹۵

- سه روش برای اهدای بهترین‌ها به کودکانمان ۹۸
- اثبات درست بودن ۱۰۱
- گام ۸: شناسایی هوش و استعداد فرزندان ۱۰۳
- چرا یافتن هوش و استعداد فرزندان این قدر مهم است؟ ۱۰۴
- هوش‌های چندگانه‌ی گاردنر ۱۰۹
- هوش جنبشی - حرکتی ۱۱۰
- هوش کلامی - زبانی ۱۱۰
- هوش احساسی و معنوی ۱۱۰
- هوش موسیقایی ۱۱۱
- هوش تصویری و سبب‌بندی (گرافیکی) ۱۱۱
- هوش منطقی - ریاضی ۱۱۲
- هوش مردمی (میل فردی) ۱۱۲
- هوش درون فردی ۱۱۲
- هوش طبیعت گرا ۱۱۳
- سیاهه واری هوش و استعداد برای کودکان ۱۱۳
- پرسشنامه‌ی هوش‌های چندگانه و استعداد برای فرزندان ۱۱۶
- چگونه به کودکانمان در زمینه یافتن (و باور نمودن) هوش و استعداد کمک کنیم ۱۱۸
- پرسشنامه‌ی هوش‌های چندگانه و استعداد برای بزرگسالان ۱۱۹
- برگه امتیازات مرکز هوش و استعداد برای بزرگسالان ۱۲۲
- پاسخ به پرسش‌های والدین ۱۲۶

بخش ۳

راه حل سیستم انضباط هوشمند در مورد تکالیف خانه و مدرسه

- گام ۹: استفاده از انضباط هوشمند برای اصلاح مشکلات رفتاری در مدرسه ۱۳۰
- گزارش روزانه مدرسه ۱۳۳
- گزارش هفتگی مدرسه ۱۳۳
- پاسخ به پرسش‌های والدین ۱۳۴
- گام ۱۰: سه راهنمایی مؤثر برای تکالیف منزل ۱۳۸
- چرا تکالیف مهم هستند؟ ۱۳۹
- ضرورت انجام تکالیف ۱۳۹
- دلیل شماره ۱ ۱۳۹
- دلیل شماره ۲ ۱۴۰

دلیل شماره ۳.....	۱۴۰
دلیل شماره ۴.....	۱۴۱
دلیل شماره ۵.....	۱۴۱
دلیل شماره ۶.....	۱۴۲
سه قانونی که والدین باید بر آن تأکید کنند.....	۱۴۲
پاسخ به پرسش‌های والدین.....	۱۴۶

بخش ۴

اشتباهات والدین برای جلوگیری از مشکلات و نگرانی‌ها

گام ۱۱: پانزده مشکل رایج برای انجام تکالیف (و راه‌حل‌های غیرمعمول).....	۱۵۲
مشکل شماره ۱ «من تکلیف ندارم - معلم من تکلیف نداده است».....	۱۵۲
مشکل شماره ۲ «تکالیفم خیلی سخت هستند».....	۱۵۳
مشکل شماره ۳ «تکالیفم را بعداً انجام می‌دهم».....	۱۵۵
مشکل شماره ۴ «آیا به من کمک می‌کنی؟».....	۱۵۶
مشکل شماره ۵ «تکالیفم عالی نیست».....	۱۵۷
مشکل شماره ۶ «مشکل تکالیفم چیست؟ به نظر من خوب است».....	۱۵۸
مشکل شماره ۷ «من در خوب نیستم».....	۱۵۹
مشکل شماره ۸ «مهلت انجام پروژه اصلی به پایان رسیده است».....	۱۶۰
مشکل شماره ۹ «تکالیفم را در مدرسه جا گذاشتم».....	۱۶۱
مشکل شماره ۱۰ «تکالیف احمقانه است».....	۱۶۲
مشکل شماره ۱۱ «وقتی شما به خانه بیایید تکالیفم را انجام می‌دهم».....	۱۶۴
مشکل شماره ۱۲ «تکالیف من همیشه تا شب طول می‌کشد».....	۱۶۴
مشکل شماره ۱۳ «معلم من این‌طور نگفته است».....	۱۶۵
مشکل شماره ۱۴ «چرا نمی‌توانم تکالیفم را در مقابل تلویزیون انجام دهم؟».....	۱۶۵
مشکل شماره ۱۵ «معلم من بی‌انصاف است».....	۱۶۶
پاسخ به پرسش‌های والدین.....	۱۶۸
گام ۱۲: هفت اشتباه متداول والدین.....	۱۷۱
اشتباه شماره ۱ «از اشتباهاتتان درس نمی‌گیرید».....	۱۷۲
اشتباه شماره ۲ «می‌گویید نه و سپس نظرتان را عوض می‌کنید».....	۱۷۵
اشتباه شماره ۳ «هنگامی که به بیرون از شهر می‌روید، نوجوانان را در خانه تنها می‌گذارید».....	۱۷۸
اشتباه شماره ۴ «با دقت گوش نمی‌دهید».....	۱۷۹
اشتباه شماره ۵ «بر روی شرکت در فعالیت‌های مدرسه و کلاس‌های فوق برنامه اصرار نمی‌کنید».....	۱۸۲

اشتباه شماره ۶ «رفتار کودکان را بررسی نمی‌کنید» ۱۸۴

اشتباه شماره ۷ «وارد جنگ بر سر قدرت می‌شوید» ۱۸۵

پاسخ به پرسش‌های والدین ۱۸۷

فهرست منابع ۱۹۱

فرم ۱۹۲

پیشگفتار

هدف از نوشتن این مطالب این است که به والدین و معلمان کمک کنیم تا با روش‌های راهنمایی و مشاوره کودکان خود را آشنا شوند. این روش‌ها بر این اصل مبتنی است که ارتباط مؤثر با کودکان در صورتی ممکن می‌شود که بزرگترها راجع به وظایف خود احساس مسئولیت کرده و نکات زیر را رعایت کنند:

- در رابطه با کودکان قبول مسئولیت کنند.
- روش‌های راهنمایی کودکان را به صورتی مؤثر فرا گیرند.
- انتظاراتی که از خود و کودکان دارند، واقع‌بینانه باشد.
- به این نکته واقف باشند، که کودک در موقعیت‌های متفاوت زندگی می‌کند و هر یک از این موقعیت‌ها بر رفتار او تأثیر می‌گذارد.
- فرزندان خود را مسئول و پاسخگو تربیت نمایند.
- با بکارگیری درست انضباط هوشمند، موجب افزایش اعتماد به نفس کودکانشان شوند.

هنگام کار کردن با بچه‌ها، با کودکانی برخورد می‌کنید که قدرت کنترل خود را ندارند، بنابراین مجبورید که در این رابطه برخوردی مناسب از خود نشان دهید، مثلاً باید ترتیبی اتخاذ کنید که آنها آزار رسانیدن به خود و دیگران را متوقف سازند و یا از آسیب رساندن به وسایل خودداری نمایند. باز داشتن کودک از ارتکاب به این اعمال که جنبه روزمره دارد، هدف کوتاه مدت انضباط هوشمند به حساب می‌آید. اما هدف دراز مدت انضباط هوشمند جنبه خود رهبری دارد. تعدادی از این هدف‌ها عبارتند از:

- کمک به کودکان تا خود را دوست بدارند و برای خویشتن ارزش قایل شوند.
- کمک به کودکان که به صورتی انسانی رفتار کنند.
- کمک به کودکان که برخوردی مناسب با افراد داشته باشند.
- کمک به کودکان تا افرادی مستقل و مسئول باشند.

- کمک به کودکان تا از حق خود دفاع کنند و سعی نمایند کشمکش‌های خود را با دیگران به جای آسیب‌رساندن به آنان از طریق گفتگو حل کنند.
- کمک به کودکان تا به دیگران همکاری و مساعدت نمایند.
- خلاصه این که شهروندی آگاه و مسئولیت‌پذیر باشند و تفاوت‌های فرهنگی، قومی، مذهبی و... یکدیگر را درک کنند.

مقدمه

یکی از برنامه‌های راهبردی و مشاوره آموزش کودکان برای کنترل رفتارهای خود (خود گردانی و خود رهبری) استفاده از روش‌ها و تکنیک‌هایی است که ما نام آن را انضباط هوشمند نامیده‌ایم. برای درک و اجرای بهتر این شیوهی کنترل رفتار، لازم است قبل از آن با مفاهیم انضباط مثبت و منفی و پیامدها و نتایج آن آشنا شویم.

مفاهیم انضباط:

- آیا باید بهزاد را به خاطر انجام ندادن تکالیفش سرزنش و تنبیه کنم؟
- چگونه می‌توانم حامد را وادار کنم که سر سفره آرام بنشیند؟
- آیا نادیده گرفتن حرف‌های زشت مهرداد روش درستی است؟
- اینها پرسش‌هایی هستند که معمولاً از طرف بزرگترها درباره انضباط مطرح می‌شود. انضباط موضوعی است که مشکل است راجع به آن بی تفاوت بمانیم.

انضباط چیست؟

انضباط فعالیت‌هایی از طرف یک بزرگسال است که برای کنترل رفتار و ایجاد تغییراتی در رفتار کودک، صورت می‌گیرد. روش‌های اعمال انضباط متنوع است. تعدادی از این روش‌ها عبارتند از:

بی‌اعتنایی، محبوس کردن، توضیح دادن مقررات، محروم کردن کودک از چیزهای مورد علاقه و تکنیک‌های انضباط هوشمند.

به طور کلی این روش‌ها را می‌توان در دو گروه انضباط مثبت و منفی طبقه بندی کرد:

انضباط منفی

زدن، مسخره کردن و سرزنش از انواع انضباط منفی به حساب می‌آیند. در واقع در انضباط منفی کودک را مجبور می‌کنیم تا رفتارش را تغییر دهد. برخی از بزرگترها نمی‌دانند که آنها

حق ندارند به کودک آسیب برسانند. بزرگترها به علت برخورداری از توانایی جسمانی بیشتر کودک را وادار می‌سازند تا رفتاراش را بهبود بخشد. مثلاً رومینا را هل می‌دهیم، بنفشه را نیشگون می‌گیریم، به صورت بهزاد سیلی می‌زنیم و بهرام را کتک می‌زنیم. برخی از والدین برای تنبیه، کودک را از جایگاهش محروم می‌سازند. در این کار اگرچه از اعمالی نظیر کتک زدن، سیلی زدن، فریاد زدن و مسخره کردن خبری نیست، با وجود این محروم ساختن کودک، امتناع از صحبت کردن با کودک، عدم توجه به صحبت‌های کودک، تهدید کودک به اینکه مادر او را ترک خواهد کرد را می‌توان نوعی انضباط منفی به حساب آورد.

اثرات انضباط منفی

زیانهای ناشی از انضباط منفی عبارتند از:

- انضباط منفی به رشد کنترل شخصی نمی‌انجامد.

کودکانی که با آنها از طریق تنبیه بدنی، تهدید و تمسخر برخورد می‌شود، از نظر کنترل شخصی ضعیف می‌باشند. بزرگسالی که از تنبیه‌های شدید استفاده می‌کند، بر ایجاد ترس در کودک تکیه می‌کند، در حالی که هدف باید این باشد که در کودک حسی همدلی به وجود آید. والدین و معلمانی که از تنبیه بدنی استفاده می‌کنند، اطلاعاتی درباره اینکه چه رفتاری قابل قبول است به کودک نمی‌دهند. چنین تنبیهی جنبه خارجی دارد و به کودک فرصت نمی‌دهد تا کنترل شخصی را عملاً تمرین کند.

- انضباط منفی رفتارهای غیرقابل قبول را از میان بر نمی‌دارد.

ظاهراً تنبیه سخت، رفتارهای نامناسب را فقط برای مدتی کوتاه سرکوب می‌کند، و در بیشتر موارد حتی کارها را خراب‌تر می‌کند.

مثال: در یک کلاس در کودکانستان، بنفشه یکی از مهره‌های بهاره را برمی‌دارد. معلم با خشونت از بنفشه می‌خواهد تا مهره را پس دهد. بنفشه به حرف می‌کند. اما همین که معلم چند قدم دور می‌شود، بنفشه جعبه محتوی مهره‌ها را از دست بهاره می‌قاچد.

- رفتار منفی بزرگترها بر اثر کاربرد انضباط منفی تقویت می‌شود.

مثال: پدر، داریوش را به خاطر رفتاری غیرقابل قبول کتک می‌زند. داریوش چند لحظه ساکت می‌نشیند، و چنین به نظر می‌رسد، تنبیه مفید واقع شده است. پدر ممکن است بادی در غیب بیندازد و چنین استدلال کند که کاری موفقیت‌آمیز انجام داده است. اما آنچه در اینجا

شایسته توجه است، این است که رفتار پدر در برابر این کار تقویت می‌شود که خود انگیزه‌ای است برای تکرار عمل تنبیه.

• انضباط منفی به پرخاشگری منجر می‌شود.

مثال: مادر، پسر ۷ ساله خود را سیلی می‌زند و از او می‌خواهد تا گور خود را گم کند. چند لحظه بعد در غیاب مادر، پسر عمداً روی کیک که مادر روی آن بسیار زحمت کشیده است پا می‌گذارد و آن را خراب می‌کند. او به مادر می‌گوید، که این کار تصادفی انجام شده است. بعد پشت خود را به مادر کرده و در حالی که لبخند می‌زند، دور می‌شود.

• کودکان از کسانی که آنها را به سختی تنبیه می‌کنند، گریزانند.

واکنش افراد در برابر کسانی که آنها را مورد تمسخر قرار می‌دهند این است که از آنها دوری می‌کنند. و یا از تلفن کردن به آنها امتناع می‌ورزند. کودکان نیز از چنین افرادی فرار می‌کنند.

• انضباط منفی عزت نفس را کاهش می‌دهد.

ارزشی که کودکان برای خود قایل‌اند، نمایانگر رفتاری است که بزرگترها در برخورد با آنان از خود نشان می‌دهند. کودکانی که با روشی قاطع (اقتدارانه) اما با مهربانی و مثبت تنبیه می‌شوند، عزت نفس در آنها رشد می‌کند. برعکس کودکانی که از نظر روانی یا جسمی مورد تحقیر قرار می‌گیرند، به صورتی منفی به خود نگاه می‌کنند، و ارزشی برای خود قایل نیستند.

انضباط مثبت

امروزه سعی بر این است تا به جای انضباط منفی از انضباط مثبت استفاده شود. روشهای انضباط مثبت متعدد است که برخی از شایعترین آنها چنین است:

• محدودیتهای معقول و منصفانه به وجود آورید.

یکی از راه‌های مهمی که از طریق آن بزرگترها در کودکان اثر می‌گذارند، این است که کارهایی را که از آنان انتظار داریم به خوبی روشن سازیم و سپس ابلاغ آن به کودکان که در واقع کلید اصلی انضباط مثبت به حساب می‌آید.

• کودکان را از موقعیتهایی که خطر آفرین است دور کنید.

به عنوان مثال بهرام ده ماهه، نمی‌تواند این نکته را که دست زدن به سیم برق خطرناک است درک کند. بنابراین پدر، سیم‌ها را از دسترس او دور می‌کند. روی پریشها سرپوش

می‌گذارد و بهرام را از دست زدن به وسایل برقی برحذر می‌سازد، و یا خواهر ۳ ساله بهرام، در مهمانی آرام ندارد. مادرش او را با خود به اتاقی می‌برد و از او می‌خواهد تا از پشت شیشه به دیگران نگاه کند.

• توجه کودک را به چیز دیگری جلب کنید.

مثال: عباس با چکشی که در دست دارد می‌خواهد روی مبلی، میخ بکوبد. مادر تخته‌ای در اختیار عباس می‌گذارد و از او می‌خواهد تا روی تخته میخ بکوبد.

• رفتارهای کودک را ندیده بگیرید.

به برخی از رفتارها باید توجه کنیم و به برخی دیگر می‌توان بی‌توجهی کرد. به فهرست زیر نگاه کنید و ببینید کدامیک قابل توجه کردن و کدامیک می‌تواند مورد توجه واقع نشود:

ردیف	رفتار	قابل توجه	عدم توجه
۱	فریدون در جریان کلاس سوت می‌زند.		
۲	هدا در ساعت مطالعه مدام با دوستش دست خود به صحبت مشغول است.		
۳	سارا، رهام را گاز می‌گیرد.		
۴	پویا، گیاه‌ها را باغچه را که تازه سبز شده‌اند، از ریشه می‌آورد.		
۵	افرا روی نقاشی خود که دقایقی روی آن کار کرده است خط می‌کشد.		
۶	کوروش در ساعت قصه‌گویی به داریوش لی‌خند می‌زند.		

بزرگترها نباید در مقابل رفتارهایی که برای دیگران مزاحمت ایجاد می‌کند، بی‌اعتنایی از خود نشان دهند. به جز موارد ۵ و ۶ که می‌توان آن را ندیده گرفت، زیرا که انجام آنها مزاحمتی برای دیگران ایجاد نمی‌کند.

در زیر چند روش را که برای خاموش ساختن رفتارهای نامطلوب از طریق عدم توجه مفیدند، ذکر می‌کنیم.

الف) توجه داشته باشید که بهبود رفتار کودک از طریق عدم توجه کاری است که به وقت نیاز دارد. ابتدا کودک از این کار شما تعجب خواهد کرد و چه بسا برای توجه شما کارهای بد خود

را تشدید خواهد نمود. اما سرانجام همین که منظور شما را دریافت کند، رفتار نادرستش را متوقف خواهد ساخت.

مثال: اگر کودکی بی‌جهت گریه می‌کند، رفتارش را مورد بی‌اعتنایی قرار دهید. خود را به کاری مشغول کنید و حتی به او نگاه نکنید. این کار را به مدت ۳ روز متوالی انجام دهید. روز اول ۲۰ دقیقه، روز دوم ۱۰ دقیقه و روز سوم ۵ دقیقه به این دستور عمل کنید، می‌توانید مطمئن شوید که از روز چهارم گریه نابجای او قطع می‌شود.

ب) تصمیم بگیرید که بصورتی واقعی رفتار کودک را مورد بی‌اعتنایی قرار دهید. همان‌طور که در مثال بالا گفتیم طوری وانمود کنید که گویی کودک در اتاق وجود ندارد. با خودتان حرف نزنید، به کودک نگاه نکنید و حتی از اشارات لفظی برای ایجاد ارتباط با او استفاده ننمایید.

ج) رفتار مورد قبول‌تر کودک را تقویت کنید. اگر کودک حرف بدی بر زبان می‌آورد و شما به آن بی‌اعتنایی می‌کنید، بهتر است هنگامی که کلمات خوبی را به کار می‌برد، آن را تقویت کنید.

محروم‌سازی

یکی از روشهای انضباط مثبت استفاده از محروم کردن^۱ است. در این روش کودک را در اتاقی که کسالت‌آور، اما از خطرات ایمن است نگه می‌دارند.

مثال: مهران در کلاس جیغ می‌کشد، معلم به او می‌گوید، این کار خدغن است و باید به خاطر این کار دو دقیقه روی صندلی که در پشت پرده‌ای به همین منظور گذاشته شده است بنشیند. آنگاه دست مهران را می‌گیرد و او را روی صندلی می‌نشانند. در پایان وقت مهران اجازه دارد به گروه ملحق شود.

بعدها موقعی که مهران آرام صحبت می‌کند، معلم خطاب به او می‌گوید: «مهران تو در خلال ساعت قبل بدون جیغ زدن، صحبت کردی، متشکرم».

استفاده از بازداشت غیر تنبیهی در صورتی مفید است که اصول آن رعایت شود. این اصول عبارتند از:

۱. رفتاری را که می‌خواهید عوض کنید به خوبی روشن سازید. و آن را برای کودکان توضیح دهید.

۲. هر زمان که کودک رفتار موردنظر را از خود نشان داد، از روش محروم سازی استفاده کنید.
۳. موقعی که کودک رفتار نامناسب را از خود نشان می‌دهد بگویید: «این یک جیع کشیدن است؛ بازداشت». به اختصار سخن بگویید و از سخنرانی پرهیز کنید.
۴. کودک را به محل بازداشتگاه ببرید. محل بازداشتگاه باید مطمئن و خالی از ترس باشد. و باید قدری خسته‌کننده‌تر از کلاس باشد. اگر کودک مقاومت کرد، تسلیم نشوید.
۵. وقت کوتاهی برای این کار در نظر بگیرید. ۳ تا ۵ دقیقه کافی است. اگر زمان بیش از این مقدار باشد، می‌توان آن را نوعی تنبیه منفی و شدید به حساب آورد. از کاربرد جملاتی از قبیل: «حالا آنجا بنشین و به کاری که کرده‌ای فکر کن»، خودداری کنید.
۶. اگر کودک جنجال به پا می‌کند، یک دقیقه دیگر بر وقت قبلی اضافه کنید. برخی از بزرگترها مدت بازداشت را تا نیم ساعت افزایش می‌دهند. اما چنین کاری نوعی انتقام‌جویی است (نه یک روش انضباطی مثبت).
۷. در مراجعت کردن کودک از بازداشتگاه سعی کنید برخی رفتارهای مثبت او را تقویت کنید.

جریمه

اگر به درستی از این روش استفاده شود، می‌تواند مؤثر باشد. مانند هر روش انضباطی دیگر نباید بیش از اندازه آن را به کار برد. در این روش کارتهایی تهیه می‌شود و هر بار که کودک رفتاری مناسب از خود نشان می‌دهد، چند کارت به عنوان تشویق داده می‌شود. برعکس هرگاه که مرتکب رفتار بدی می‌شود چند کارت از او پس گرفته می‌شود (اقتصاد پنهانی). به عنوان مثال، به کودک می‌گوییم برای هر روزی که در مدرسه حاضر می‌شود، ۳ کارت تشویق به او داده خواهد شد و اگر روزی غیبت کند، ۲ کارت تشویق از او گرفته خواهد شد. هرگاه تعداد کارت هایش به ۱۰ رسید، می‌تواند آن را با شیئی مورد علاقه‌اش که در اختیار ما است معاوضه کند.

تنبیه طبیعی و منطقی

در یک کودکان، مقررات این است که کودکان باید قبل از خوردن غذای خود را شستشو دهند. آرش، با دست‌های کثیف سر سفره می‌نشیند. مربی در حالی که غذا را از جلوی

او برمی دارد، می گوید: «تو در صورتی می توانی غذایت را بخوری که دست هایت تمیز باشد.»
آرش حاضر نمی شود که دست هایش را بشوید. مربی می گوید: «معلوم است که تو امروز
تصمیم گرفته ای غذایت را نخوری.»

مربی در اینجا از روش تنبیه طبیعی و منطقی استفاده کرده است. منظور از اجرای این
روش این است که کودک از نتایج طبیعی و منطقی رفتار خود برخوردار شود. کودکی که قهر
می کند و غذایش را نمی خورد، بدیهی است باید گرسنه بماند. یک وعده غذا نخوردن به کودک
آسیبی نمی رساند.

اثرات انضباط مثبت

- انضباط مثبت در کودک ترس به وجود نمی آورد و اساساً کودکانی که نترسند، رفتارهای خود
را بهتر کنترل می کنند.

- انضباط مثبت در کودک مسئولیت شخصی ایجاد می کند.

معلم درباره نتایج رفتار کودکان بصورتی غیرداورانه بحث می کند و به آنها خاطر نشان
می سازد که مسئول رفتار خویش باشند.

مثال: در ساعت تفریح رومینا، اسباب بازیهایش را زیر محلی که سرسره در آنجاست قرار می دهد.
معلم به او می گوید: «رومینا، موقعی که تو اسباب بازیهایت را آنجا می گذاری، برخی از کودکان ممکن
است هنگام فرود آمدن از سرسره روی آن بیفتند، از تو می خواهیم آن را از آنجا برداری.»

- انضباط مثبت کنترل شخصی را در کودک رشد می دهد.

توانایی کنترل خود، در محیطی به وجود می آید، که روابط در آن گرم و دوستانه باشد.

- انضباط مثبت، کودکان را تشویق می کند تا فکر کنند و به این ترتیب حس همدلی در آنان
به وجود می آید.

هدف از انضباط مثبت این است که به کودک کمک شود تا خود را در جای دیگران قرار
داده و دنیا را از دریچه چشم آنها ببیند. کودکان در ابتدای زندگی، خود محورند یعنی دنیا را از
چشم خود می بینند و مدت ها طول می کشد تا حس همدلی با دیگران را فرا گیرند.

- انضباط مثبت عزت نفس در کودکان به وجود می آورد.

برخلاف انضباط منفی، در انضباط مثبت به کودک کمک می شود تا احساس خوبی نسبت
به خود پیدا کند.

• انضباط مثبت به کودکان کمک می‌کند تا احساس شایستگی کنند.

کودکان مانند بزرگترها این احساس را که می‌توانند کاری انجام دهند، دوست دارند. این کار چه نقاشی با انگشتان باشد، و چه پیدا کردن دوستانی برای خود، باعث می‌شود که آنها احساس شایستگی نمایند. ما در این کتاب نوعی خاص از انضباط مثبت را معرفی می‌کنیم. این روش به سیستم انضباط هوشمند معروف است. ویژگی اصلی سیستم انضباط هوشمند، سادگی استفاده و مؤثر بودن آن است. می‌توانید در عرض یک ساعت این سیستم را به کار ببرید. و بسیاری از شما متوجه خواهید شد که حتی فرزندان، پس از کمی مشاجره و شکایت، ساختار و پیش‌بینی که سیستم انضباط هوشمند ارائه می‌دهد را قبول خواهد نمود.

www.ketaboo.ir