**تحسین و تشویق کودک**

فرقی نمی‌کند که فرزندان شما در چه سنی باشند، تحسین و تشویق شما می‌ تواند به آن ها کمک کند حس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند. این کار باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس آن ها نیز می شود. گاهی اوقات پاداش دادن به کودک نیز می‌ تواند موثر باشد، به ویژه زمانی که قصد دارید یک رفتار خوب را تشویق کرده و آن را در کودک رشد دهید.

**تحسین و ستایش کودک**

**تحسین کردن کودک چگونه می تواند موثر واقع شود**

تحسین کردن کودک زمانی اتفاق می‌ افتد که به او می‌ گویید دقیقا کدام رفتار او را دوست داشته و آن را تایید می‌ کنید. تحسین کودک و تعریف کردن از او باعث پرورش عزت نفس و اعتماد به نفس و حس ارزشمند بودن در او می‌ شود. در واقع با به کار گرفتن این روش شما به کودکتان نشان می دهید که چگونه درباره خودش مثبت فکر کند و یا حتی مثبت حرف بزند و به او کمک می‌ کنید که یاد بگیرد چگونه تشخیص بدهد که کاری را درست انجام داده و به خودش امیدوار شود.

**چه زمانی می توانیم کودک را تحسین کنیم**

شما می توانید از کودکان در سنین مختلف و برای کارهای متفاوتی که انجام می‌ دهند قدردانی کنید، برای مثال می‌ توانید یک کودک در سن پایین تر را برای ترک کردن پارک زمانی که اولین بار از او درخواست کردید، یا حتی زمانی که برای بستن کفش هایش به تنهایی تلاش می‌ کند تحسین کنید. می توانید در سنین بالاتر از فرزندتان برای اینکه به موقع و در زمانی که توافق کرده بودید به خانه بر می گردد و یا برای انجام دادن تکالیفش بدون یادآوری شما قدردانی کنید.

**تعریف کردن از کودک به شیوه توصیفی**

این روش به کودکتان کمک می کند که منظور دقیق شما را متوجه شود همچنین خیلی واقعی تر و قابل درک تر از تعاریف غیر مشخصی مانند "تو پسر خوبی هستی" می باشد. به عنوان مثال برای اینکه از رفتار خوب کودک با دوستش تعریف کنید می توانید بگویی " از اینکه به دوستت در کشیدن نقاشی اش کمک کردی خیلی خوشحالم".

شما می توانید خیلی از کودکتان تعریف کرده و او را تحسین کنید، اما تعریف کردن شما اگر مشخص و با جزئیات نباشد (مانند روش توصیفی) و یا اگر زمانی آن ها را به کار ببرید که کودک هیچ کار خاصی انجام نداده است، تاثیر خود را از دست خواهد داد. در نتیجه ممکن است کودکتان به این نتیجه برسد که لازم نیست کار خاصی انجام دهد و به هر حال مورد ستایش شما قرار خواهد گرفت و به طور کلی تعریف کردن شما نتیجه عکس در تربیت فرزندتان خواهد داشت.

**استفاده از روش تعریف و تحسین کودک برای بهبود رفتار او**

کودکان تمایل بیشتری به تکرار کارها و رفتارهایی دارند که بابتشان مورد قدردانی و تعریف قرار می‌ گیرند. این بدان معنا می باشد که شما می توانید برای تغییر رفتارهای نادرست کودک و جایگزین کردن رفتارهای مطلوب از روش تحسین و تمجید استفاده کنید.

اولین گام برای دستیابی به این هدف تماشا کردن کودک می باشد تا زمان هایی که او به گونه‌ای مطلوب رفتار می‌ کند وارد عمل شوید. با دیدن رفتاری مطلوب از او بلافاصله توجه کودک را جلب کرده و به او بگویید که دقیقاً چه چیزی را در رفتارش پسندیده اید. در ابتدا می توانید هر بار که این رفتار را می بینید از او تعریف کنید. زمانی که کودک شروع به انجام بیشتر آن کرد به تدریج میزان تعاریف خود را کاهش دهید و ببینید که چگونه این رفتار در کودکتان ثابت شده است.

**تشویق کردن کودک**

تشویق به معنای تحسین تلاش کودک برای انجام کاری است، به عنوان مثال وقتی می گویید: " می دانم که برای انجام تکالیف ریاضی به سختی تلاش کرده ای". تحسین تلاش کودک می تواند او را تشویق به تلاش بیشتر در آینده کند، در واقع باعث ایجاد انگیزه در او می شود. اما شما می توانید قبل و در حین انجام یک فعالیت نیز برای کمک به کودک در انجام آن کار یا رفتار، او را تشویق کنید. برای مثال: "به من نشان بده که چقدر خوب می توانی اسباب بازی هایت را جمع کنی" یا "می دانم که برای امتحان استرس داری، اما درست را خوب خوانده ای و نتیجه هر چیزی که باشد مهم نیست، مهم این است که تو تلاشت را کرده ای". بعضی از کودکان به ویژه آن هایی که با کمبود اعتماد به نفس مواجه هستند، نسبت به دیگران به تشویق بیشتری نیاز دارند. زمانی که تعریف کردن شما روی تلاش کودک متمرکز باشد و جنبه تشویق به خود بگیرد، احتمال بیشتری وجود دارد که کودک تلاش کردن را به عنوان یک صفت خوب و مثبت در خود ببینند و سعی در پرورش آن داشته باشد. همچنین در این صورت تمایل بیشتری دارد که خوش بینانه و با تلاش بیشتری با چالش‌های زندگی مقابله کند.

**جایزه و پاداش**

پاداش در واقع نتیجه رفتار خوب کودک است. راهی برای گفتن "آفرین" بعد از اینکه کودک کار خوبی انجام داده یا رفتار درستی از خودش نشان داده است. پاداش می تواند یک فعالیت لذت بخش، یک سورپرایز و یا یک امتیاز ویژه برای کودک باشد. برای مثال به عنوان پاداش اینکه کودک اتاقش را مرتب نگه داشته است می توانید به او اجازه دهید وعده بعدی غذا را انتخاب کند.

پاداش ها و جایزه ها می توانند تاثیرات تشویق و تحسین کودک را بیشتر کنند. اغلب رفتارهای کودک تحت تاثیر عکس العمل ها و پاسخ هایی است که شما برای آن ها دارید؛ بنابراین زمانی که از رفتار کودکتان تعریف کرده و به او پاداش می دهید بیشتر احتمال دارد که کودک آن رفتار را دوباره تکرار کند.

جایزه دادن به کودک می‌ تواند در ابتدا تاثیر بسیار خوبی داشته و نتیجه مورد نظر شما را در پی داشته باشد، اما بهتر است که بیش از اندازه این کار را نکنید. اگر به نظرتان نیاز است که مدام از این روش استفاده کنید بهتر است که شرایط را دوباره بررسی کنید -آیا استراتژی های دیگری برای تشویق کودک به انجام رفتاری که می خواهید وجود دارد؟ یا اینکه آیا کار یا رفتاری که از کودک انتظار دارید در حال حاضر بیش از توان او می باشد؟-

توجه داشته باشید که رشوه دادن به کودک با جایزه و پاداش کاملا متفاوت است. رشوه پیش از انجام رفتاری که می خواهید به کودک داده می‌ شود، اما پاداش بعد از انجام آن، و به عنوان راهی برای تشویق و تکرار دوباره به کودک داده می شود. پاداش می تواند رفتارهای خوب را در کودک تقویت کند اما رشوه دادن تاثیر عکسی خواهد داشت.

**مزایای تشویق کودکان**

استفاده از کلمات درست برای تشویق کودکان می تواند تاثیرات مثبتی روی شخصیت کودک داشته باشد، از جمله:

* بهبود عزت نفس کودک - افرادی که عزت نفس بالایی دارند معمولاً از لحاظ روانی سالم تر بوده و به طور کلی شادتر هستند، در حالی که افرادی که عزت نفس کمتری دارند بیشتر در معرض فشارهای روانی و افسردگی می باشند.
* افزایش انگیزه های ذاتی کودک برای رسیدن به اهداف
* افزایش تلاش و پشتکار کودک در انجام کارها

**چرا تشویق کردن کودک موثر تر از تحسین اوست**

در اینجا به چند دلیل اشاره می کنیم که چرا متخصصین تشویق کردن کودک را ترجیح می دهند:

* همانطور که گفته شد تشویق کردن کودک بر تلاش او تمرکز می‌ کند. متخصصین مراقبت از کودکان توصیه می‌ کنند که کودک را برای تلاشی که کرده و یا پیشرفتی که داشته است تشویق کنید. این کار می‌ تواند به رشد اعتماد به نفس او در کاری که انجام می دهد کمک کند.
* تشویق کردن کودک او را برای رسیدن به موفقیت آماده می‌ کند. هیچ وقت برچسب های مطلق به کودک نزنید، چه خوب و چه بد. همواره جایی برای رشد او باقی بگذارید و از جملاتی استفاده کنید که او را در مسیر پیشرفت کمک می کند.
* تشویق کردن کودکان به آن ها می آموزد که نکات مثبت شخصیتی و رفتاری شان را با خودشان ارزیابی کنند و هیچگاه سعی در مقایسه نداشته باشند. زمانی که بزرگترها درباره کاری که کودک انجام می دهد نظرات و انتقادات سازنده و البته انگیزه دهنده داشته باشند، کودک یاد می گیرد که می‌ تواند توانایی‌ هایش را بدون مقایسه با توانایی‌ ها و موفقیت‌ های دیگران ارزیابی کند. کودکانی که تشویق می‌ شوند یاد می‌ گیرند که تفکری که درباره خودشان دارند بسیار مهم تر از نظرات دیگران درباره آن هاست.

**کلمات تشویق کننده در مقابل تعریف کردن**

تمامی کلمات تشویق کننده برای کودکان یکسان و برابر نیستند؛ پس مراقب تفاوت بین تشویق کردن و ستایش کودک باشید. برخی از انواع تعریف و تحسین می تواند بسیار آسیب زننده باشد. کلید موفقیت این روش برای والدین و معلمین این است که درباره اینکه چقدر کلمات انگیزه دهنده آن ها می تواند تاثیر مثبت روی عملکرد کودک داشته باشد، فکر کنند.

در اینجا به شش نکته که می تواند به شما در ایجاد کلمات انگیزه دهنده موثرتری کمک کند اشاره می کنیم:

1. صادق باشید

زمانی که کلمات شما صادقانه نباشد کودکان اول از همه آن را تشخیص خواهند داد. کودک باور می کند که شما برای اینکه حس بهتری در او ایجاد کنید، یا مشوق رفتاری در او باشید، یا از احساسات او محافظت کنید او را تشویق کرده و از او تعریف می کنید. پس حرف های شما می تواند تاثیرات بدی نیز روی کودک داشته باشد. در نتیجه تعریف و تشویق باید مداوم و صادقانه باشد تا کودک آن را بپذیرد.

1. بر تلاش کودک تمرکز کنید نه توانایی او

زمانی که حرف های انگیزشی که به کودک می زنیم بر تلاش های او تاکید داشته باشد نه بر توانایی‌ هایش، به او کمک می‌ کنیم تا ذهنیت خود را رشد دهد. کودکانی که برای تلاش هایی که انجام می دهند تشویق می‌ شوند یاد می‌ گیرند که موفقیت آن ها به تلاششان بستگی دارد، همچنین درک می کنند که توانایی بهبود مهارت هایشان را دارند و زمانی که شکست می خورند بسیار انعطاف پذیرتر بوده و می دانند که با تلاش می توانند رشد کنند.

1. منظورتان را مشخص کنید

احتمالاً بزرگترین خطایی که بزرگسالان در تعریف کردن از کودک مرتکب آن می‌ شوند، بیش از حد کلی‌گویی نظراتشان است. نظراتی مثل "کارت خوب بود" یا "خیلی باهوشی" به کودک برای فهمیدن اینکه چطور تلاشش را به موفقیت تبدیل کند، هیچ کمکی نمی‌ کند. بهتر است که همیشه به طور مشخص و با توصیف درباره کارها و رفتارهای او صحبت کنید.

1. از مقایسه کردن اجتناب کنید.

امروزه بچه ها در حال رشد در دنیایی مقایسه ای هستند. آن ها خودشان را تقریباً در هر کاری که انجام می دهند با هم سن و سال هایشان مقایسه می کنند، از جمله در نمره ها، فعالیت های خارج از مدرسه، ورزش. گاهی اوقات مقایسه ای که خود آن ها می کنند، می‌ تواند برایشان انگیزه ای باشد تا سخت تر تلاش کنند، به ویژه اگر به هدف گذاری علاقه داشته باشند. اما زمانی که بزرگترها برای تشویق کودکان آن ها را با هم سن و سال هایشان مقایسه می‌ کنند فشار زیادی به آن ها وارد می‌شود. درواقع این کار باعث می‌ شود که کودک تلاش مثبت و هدف رشد را فراموش کند.

1. کودک را بیش از اندازه تشویق نکنید.

کودکان را برای هر کاری که انجام می‌ دهند تشویق نکنید. تحقیقات نشان داده است که تعریف زیاد از کودک، یک پاداش بیرونی است نه یک تشویق ذاتی و شخصیتی؛ در نتیجه می‌ تواند باعث کاهش انگیزه کودک نیز شود و در او احساس خودشیفتگی ایجاد کند.

1. از تشویق کردن برای کنترل کودک استفاده نکنید.

استفاده کردن از حرف های انگیزشی و تشویق کودک می‌ تواند گاهی برای والدین وسوسه انگیز باشد تا کودک را به وسیله پاداش ها و تشویق ها کنترل کنند. برای مثال زمانی که می گویید "نتیجه خوبی از امتحان گرفته ای اما می دانم که می توانی بهتر از این عمل کنی"، کودک احساس می کند که رضایت شما بستگی به عملکرد خوب او دارد. هر زمان که تشویق کردن با قید و شرط همراه باشد، نه تنها مفید نبوده بلکه ضرر هایی را نیز به همراه خواهد داشت.

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/praise>

<https://articles.extension.org/pages/25701/encouragement-is-more-effective-than-praise-in-guiding-childrens-behavior>

<https://www.rootsofaction.com/encouraging-words-for-kids/>