سبک فراغت

امین جلالی | ایرنا

یافتن تفریحات خوب و سالم که فراهم شدن اسباب آن به سادگی امکان‌پذیر باشد، یک دغدغه مهم برای بسیاری از خانواده‌های دارای فرزند گروه سنی نوجوان و جوان است. یکی از الگوهای تفریحی سالم و ارزان و در دسترس اکثر خانواده‌ها «طبیعت‌گردی» است. گردش در طبیعت یک تفریح سالم، جذاب و مهیج است. نهادینه شدن فرهنگ طبیعت‌گردی و نگهداری از محیط زیست موجب افزایش سلامت و شور و نشاط اجتماعی خواهد شد

طبیعت‌گردی به جای وب‌گردی

تفریح سالم خرج ندارد!

محمدرضا سهیلی‌فر

در چند سال گذشته خانواده‌ها، خویشان و دوستان کمتر یکدیگر را ملاقات می‌کنند و ارتباطات خانوادگی، فامیلی و دوستانه کمرنگ شده است. این روزها افراد بیشتر درگیر ارتباطات مجازی شده‌اند که به‌تدریج موجب تغییر سبک زندگی نسل جوان‌تر جامعه شده است. این مسئله شکاف عمیقی بین علایق نسل‌ها ایجاد کرده است. در این میان، تفریحات سالم و فعالیت‌های مفید اوقات فراغت مانند ورزش، مطالعه یا کارهای هنری که موجب شادابی، آسایش و آرامش روحی افراد و توسعه اجتماعی جامعه می‌شود، جای خود را به حضور طولانی‌مدت در فضای مجازی داده است که در بروز اختلالات روحی و روانی، افسردگی، استرس، اضطراب و کاهش اعتماد به نفس نقش مؤثری دارند. زمانی که اعضای خانواده از کنار هم بودن لذت نبرند، اینترنت و کانال‌های اجتماعی راه ساده لذت بردن افراد می‌شود و همین موضوع موجب دوری بیشتر اعضای خانواده و فامیل از یکدیگر خواهد شد. والدین زیادی هستند که به دلایل مختلف و از جمله اقتصادی فنون زندگی توأم با نشاط و رضایت در کنار هم را نمی‌دانند.

■ **خانواده و برنامه‌ریزی برای تفریحات سالم**

کارکرد اصلی خانواده فراهم آوردن زمینه برای رشد علمی، اجتماعی و روانشناختی فرزندان، کسب مهارت‌های اجتماعی و محافظت از آنها در برابر آسیب‌های گوناگون است تا به سنی برسند که خودشان مستقل شوند. انجام فعالیت‌های گروهی مانند تفریحات و بازی‌های پرتحرک در منزل - نه صرفاً بازی‌های فکری - موجب کاهش اضطراب و افسردگی اعضای خانواده می‌شود، از این رو والدین باید فرصتی ایجاد کنند تا اعضای خانواده حداکثر استفاده را از چنین موقعیت‌هایی ببرند. به عنوان مثال تعطیلات عید را در نظر بگیرید. این ایام فرصت مناسبی است تا از تک‌تک لحظات آن برای باهم بودن لذت ببریم. در واقع ایام عید زمان مناسبی برای تمرین باهم بودن و بازسازی روابط است. اما بسیاری از بچه‌ها تا نزدیک صبح در فضای مجازی وقت گذرانده و روزها را تا بعد از ظهر در خواب هستند! والدین هم مداخله‌ای در این روند نمی‌کنند. توجه داشته باشیم که وجود برنامه‌ریزی و تفریحات سالم در خانواده‌ها - که الزاماً به پول زیاد هم نیاز ندارد - یکی از شاخصه‌های سلامت روان محسوب می‌شود و خانواده‌ها به‌ویژه والدین باید نقش برنامه‌ریزانی را ایفا کنند که تجارب تفریحی زیادی را در طول سال برای بچه‌ها محقق کنند.

■ **گشت مجازی جای طبیعت‌گردی را گرفته است**

اصولاً تفریح سالم چه ویژگی‌هایی دارد و چه اثری باید داشته باشد؟ تفریح سالم فعالیتی است که انسان را برای زندگی و انجام وظایفش پس از زمان تفریح به بهترین شکل و روحیه آماده کند. بسیاری از ما باور داریم که سرپیچی از فرامین پروردگار یا ناسپاسی او، نشاط درونی را از ما خواهد گرفت، با این حال تفریح خود را با کارهای آمیخته با گناه ناسالم نمی‌کنیم. خود من وقتی جوان‌تر بودم هر هفته جمعه‌ها صبح زود با دوستانم به کوه می‌رفتیم. فضای آنجا موجب می‌شد تا کل هفته حالت نشاط و سرزندگی در من باقی بماند، به‌ویژه آنکه انتظار برای فرارسیدن جمعه بعد بسیار شیرین بود. این حالت ناخودآگاه بر روحیه من و خروجی کارهایم در طول هفته تأثیر می‌گذاشت. بنابراین، تفریح سالم یعنی فرح و شادی که به انسان انرژی و انگیزه بدهد تا بتواند وظایف دیگرش را بهتر انجام دهد. امّا شاهدیم که در حال حاضر به علت وابستگی اکثر جوانان به اینترنت و وسایل ارتباط جمعی، الگوی تفریح کردن معنای خود را از دست داده است. این روزها گشت اینترنتی جای گشت و گذار در طبیعت را گرفته است.

■ **الگوسازی تفریح سالم برای کودکان**

تفریح بچه‌ها باید سالم و گامی مؤثر در راستای رشد و شکوفایی استعداد و روحیه آنها باشد و از کسالت و لختی آنها جلوگیری کند. والدین ضمن توجه به تفریح فرزندان خود، تفریحی را برای آنها فراهم کنند که حلال و بابرکت بوده و موجب تحرک و رشد آنها شود. تفریحاتی مانند بازی‌های کامپیوتری در گروه سرگرمی‌های بی‌ثمر قرار می‌گیرند. این تفریحات هر چند حلالند اما سبب جُمود و عدم تحرک بچه‌ها می‌شوند. تفریحات مفید زمینه رشد و توسعه قدرت تفکر و آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان را فراهم کرده و حتی تمرینی برای ورود به زندگی بزرگسالی محسوب می‌شوند. کودکان و نوجوانان با تفریحات سازنده و بابرکت مسئولیت‌پذیر و قدردان می‌شوند. مثلاً حضور و همراهی فرزندان در زمان طبیعت‌گردی و دیدن رودخانه و فضای سبز، صله رحم با فامیل، شرکت در مجالس و اعیاد مذهبی و... به‌عنوان تفریحات حلال و بابرکت توصیه می‌شود. وقتی بچه‌ها به تفریحات سالم مشغول شوند و لذت تفریحات با برکت را بچشند، از تفریحات غیرمفید کم‌کم رویگردان شده یا تمام وقت خود را صرف آن نمی‌کنند. باید اذعان کرد، در حال حاضر آشنایی با این اصول در جامعه در سطح پایینی قرار دارد، بنابراین لازم است همراه با ترویج و فرهنگ‌سازی بیشتر در مدارس و رسانه‌ها، والدین نیز فضای سالم را برای رشد کودکان خود مهیا کرده و با همراهی و دوستی آنها بذر وجودی‌شان را به حداکثر رشد ممکن برسانند.

■ **۲ شیوه تفریح سالم و ارزان برای خانواده‌ها**

یافتن تفریحات خوب و سالم که فراهم شدن اسباب آن به سادگی امکان‌پذیر باشد، یک دغدغه مهم برای بسیاری از خانواده‌های دارای فرزند گروه سنی نوجوان و جوان است که این نیاز در فصل تابستان و ایام اوقات فراغت بیش از پیش پدیدار می‌شود. یکی از الگوهای تفریحی سالم و ارزان و در دسترس اکثر خانواده‌ها «طبیعت‌گردی» است. گردش در طبیعت یک تفریح سالم، جذاب و مهیج است. نهادینه شدن فرهنگ طبیعت‌گردی و نگهداری از محیط زیست موجب افزایش سلامت و شور و نشاط اجتماعی خواهد شد. حفظ سلامت، نشاط‌آوری و تکامل فردی و اجتماعی بخشی از شاخصه‌های یک تفریح خوب محسوب می‌شود. ارزان بودن، در دسترس بودن و خانوادگی بودن از مزیت‌های مهم طبیعت‌گردی است. بدون شک حضور در طبیعت علاوه بر تفرج باید همراه با تفکر و عبرت‌آموزی باشد. حضور در پارک و فضاهای سبز شهری به عنوان مصداقی از گردش در طبیعت و تفریح خوب، پیشنهاد می‌شود. استفاده از «امکانات فرهنگی تفریحی شهری» الگوی دیگر تفریحات سالم است که به خانواده‌ها پیشنهاد می‌شود. در سال‌های گذشته مکان‌های متنوع تفریحی اعم از فرهنگسراها، مراکز ورزشی، بوستان‌های شهری و محلی، پارک‌های بازی و... در راستای تأمین امکانات و خدمات تفریحی، فرهنگی، علمی و مذهبی مناسب برای شهروندان فراهم شده است.

■ **تفریح سالم برای سالمندان**

فعالیت‌های اوقات فراغت و تفریحی از اجزای اصلی کیفیت زندگی فردی است و از آنجا که سلامت روحی جسمی انسان را نیز به حداکثر می‌رساند، ممکن است این فعالیت‌ها برای افراد مسن اهمیت بیشتری پیدا کند. در برخی شرایط، وضعیت رو به افول تندرستی فرد می‌تواند توانایی‌های جسمی، شناختی، عاطفی یا اجتماعی او را محدود کرده و دسترسی و مشارکت در فعالیت‌های تفریحی برایش دشوار شود. تمرکز سالمندان باید یافتن الگوهای سالم تفریحی باشد که بتوانند از آنها بهره‌مند شده و بدون در نظر گرفتن هرگونه شرایط محدودکننده سلامتی، با خیالی آسوده و ایمن در آن فعالیت‌ها شرکت کنند. به عنوان مثال، عدم تعادل و زمین خوردن، علت ۹۰ درصد شکستگی استخوان ران در سالمندان است. برنامه‌های تفریحی درمانی، قدرت تحرک سالمندان را به طور قابل توجهی بهبود می‌بخشد. الگوهای تفریحی سالم باعث بهبود عملکرد و وضعیت قلب و عروق، کاهش فشار خون، افزایش انعطاف‌پذیری و قدرت و افزایش مهارت‌های سرپایی در بزرگسالان بازنشسته و سالمندان می‌شود. ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی و شنا در بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان، دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های مختلف روحی اثر مثبت زیادی دارند. علاوه بر این، مطالعات نشان داده برنامه‌های تفریحی برای سالمندان، تنهایی و افسردگی را کاهش می‌دهد و به بهبود قابل توجه روحیه آنها کمک می‌کند. برای تقویت حافظه و آرامش، قرائت قرآن، شعرخوانی و حل جدول را نیز فراموش نکنیم. بسیاری از تفریحات سالم در رده تفریحات کم‌خرج یا حتی بدون هزینه محسوب می‌شود.

سبک آموزش

مصائب آموزش مجازی برای من و فرزند ۵ساله‌ام

با کودک خشمگین در برابر معلم مجازی چه کنیم؟

بچه‌های نسل امروز را به درستی بومی دیجیتال می‌نامند. آنها در میان اسکرین‌ها به دنیا آمده‌اند و بزرگ شده‌اند. هر قدر شبکه‌های اجتماعی و هیاهوی دنیای مجازی برای ما بزرگ‌ترها جدید و غریب بوده، برای آنها طبیعی و عادی است. اما شرایط جدید، آنها را گرفتار وضعیت تازه‌ای کرده است. اگر تا قبل از این، روی گوشی انیمیشن می‌دیده‌اند یا با پدربزرگ و مادربزرگشان تماس تصویری می‌گرفته‌اند، حالا مجبورند ساعت‌ها ساکت و گوش به فرمان به معلم‌هایشان نگاه کنند. پس حق دارند خشمگین باشند و فریاد بکشند. این مطلب را امیلی گُلد، رمان‌نویس، ویراستار و بلاگر، نوشته و در وب‌سایت آتلانتیک منتشر و وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه‌فاطمه زلیکانی منتشر کرده است. مطلب را با اندکی تلخیص می‌خوانید.

یکی از نکات هیجان‌انگیز زیستن در این لحظه خطیر تاریخی این است که دم به دم عقیده‌های سفت و محکمی در خودم پیدا می‌کنم که تا پیش از این از وجودشان خبر نداشتم. اگر پیش از نیمه مارس ۲۰۲۰، نظرم را درباره ویدئوکنفرانس می‌پرسیدید، احتمالاً شانه‌هایم را بالا می‌انداختم و می‌گفتم: «چیز خوبی است». اما حالا باید عقیده‌ام را کمی اصلاح کنم. اصلاً خوب نیست. وحشتناک است، نوعی شکنجه روانی است و من آن‌قدر از آن متنفرم که تنفرم شکلی فیزیکی به خود گرفته است، چیزی مانند واکنش آلرژیک. این آلرژی را تجارب حرفه‌ای دوران بزرگسالی‌ام ایجاد نکرده است؛ می‌توانم خودم را مجبور کنم در میزگردهای آنلاین و نشست‌ها و رخدادهای ادبی شرکت کنم (که البته، با کمال تأسف، با حضور در آنها از ساعات خوشی محروم می‌شوم که هر هفته به یمن نرم‌افزار زوم با اقوامم سپری می‌کنم). می‌توانم از قبل برنامه‌ریزی کنم و با خستگی مفرطی کنار بیایم که بعد از یک روز پر از زوم سراغم می‌آید و شیره جانم را می‌کشد و مغزم را از کار می‌اندازد؛ اما تنفرم بیشتر از آنجا ناشی می‌شود که در دوران آموزش مجازی در بهار مجبور بودم به رافی، پسر پنج‌ساله‌ام، آموزش بدهم. من از شروع پاییز می‌ترسم؛ وقتی که کلاس‌های مهدکودکش تا اندازه‌ای، و شاید به‌کلی، از راه دور برگزار خواهد شد. دوست دارم خلافش ثابت شود اما احتمال می‌دهم مهدکودک زومیِ برای او و خانواده‌ام بدتر از آن باشد که اصلاً مدرسه‌ای در کار نباشد. اگر بگویم کلاس‌های پیش‌آمادگی مجازی خوب پیش نرفت، حق مطلب را ادا نکرده‌ام. روز اول، رافی گریه کرد، جیغ کشید، من و پدرش را زد، برادرش را زد، وسایل خانه را شکست و یک فنجان آب‌میوه روی لپ‌تاپم خالی کرد. روز بعد، من و همسرم دوباره تلاش کردیم اما اوضاع به همان قرار بود. ما به تلاش‌مان ادامه دادیم چون نمی‌دانستیم چه کار دیگری باید انجام دهیم. مدرسه رویدادی عادی و مرسوم در مسیر زندگی بود که ما به آن پایبند بودیم. در نهایت، به این قانع شدیم که رافی، صبح‌ها، قبل از رفتن به پارک، اسمش و چند حرف و عدد را، حتی بدخط، بنویسد. ما فقط وقت‌هایی که حرف گوش کن بود، پای کلاس‌های زومی می‌نشستیم اما این کلاس‌ها، حتی وقتی خوب پیش می‌رفتند، به‌شدت از او، و از همه ما، انرژی می‌گرفتند. به نظر می‌رسید این کلاس‌ها همه انرژی لازم برای خوش‌خلقی در طول روز را از رافی می‌گرفتند و بعد ما می‌ماندیم و او که دیگر حالی برایش باقی نمانده بود. با اتمام سال تحصیلی، توانستم کمی دورتر بایستم و شکست‌هایمان را ارزیابی کنم. فکر کنم، اولین اشتباه ما آن بود که انتظار داشتیم رافی به اندازه ما برای مدرسه آنلاین هیجان‌زده باشد. ما آن‌قدر مشتاق دیدن هم‌کلاسی‌ها و معلم فوق‌العاده‌اش بودیم که حتی یک لحظه هم فکر نکردیم این تجربه چقدر می‌تواند برای رافی عذاب‌آور باشد، آن‌هم برای او که تا همین چند وقت پیش تصور می‌کرد آدم‌هایی که در تلویزیون می‌بیند، عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی‌اند. قبل از این، تجربه او از تعامل آنلاین به فیس‌تایم محدود می‌شد که از آن برای ملاقات‌های تک‌نفره با پدربزرگ و مادربزرگ صبور و باحوصله‌اش استفاده می‌کرد. بنابراین، توقع ما از توانایی‌های رافی واقع‌بینانه نبود. نباید انتظار می‌داشتیم مقابل صفحه‌ای بنشیند که انیمیشن جست‌وجوگران را پخش نمی‌کند.

برای برخی کودکان آموزش آنلاین فرق چندانی با آموزش حضوری ندارد یا حتی خوب است. هیچ‌کس این شیوه را برای تدریس یا یادگیری نمی‌پسندد اما می‌دانم که معلم‌ها تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا برنامه‌های درسی را در این قالب بگنجانند

انتظارات رافی هم واقع‌بینانه نبود؛ او عادت داشت با دوستانش رودررو صحبت کند، بغلشان کند، دستشان را بگیرد و با آنها دعوا کند. بهار گذشته، بارها به ما گفت «فلان بچه توی زمین بازی به‌عمد دستش را لگد کرده است». البته این را با عصبانیت نمی‌گفت، بلکه لحنش بیشتر شبیه فردِ متعجبی بود که کینه‌ای را به دل گرفته که قرار است روزی سر باز کند. این لحن اما رفته رفته حالت نوستالژیک به خود گرفت؛ اصلاً کاش دوباره می‌شد فلان بچه بتواند دستش را لگد کند! رافی عادت داشت در گروه کر هم‌نوایی و صحبت کند. تا قبل از این، بستن صدایش را در زوم تجربه نکرده بود. می‌توان گفت فرصت خوبی بود که این مهارت ارزشمند را یاد بگیرد اما رافی نظر دیگری داشت. کاملاً مطمئن شدم که بر سر هر چیزی که فکر می‌کرد حواستان را پرت می‌کند، دعوا راه می‌انداخت تا دیگر نتوانید او را به انجام کاری مجبور کنید که نمی‌خواهد. از بهار تا حالا، رافی کمی بزرگ‌تر شده است؛ برای مثال، اخیراً دیگر برادر کوچکش را به گریه نمی‌اندازد، چون می‌داند من و همسرم شیوه خودمان را پیش می‌گیریم: «اگر برادرت گریه کند، بتمن در کار نیست!» او به جای چند روز پرالتهاب، همه تابستان را فرصت دارد خودش را آماده کند و من خوشبینم که معلمش بر فعالیت‌های کلاس و همه آنچه امید دارد از طریق ویدئو به آن برسد، کنترل بهتری خواهد داشت. برای برخی کودکان آموزش آنلاین فرق چندانی با آموزش حضوری ندارد یا حتی خوب است. هیچ‌کس این شیوه را برای تدریس یا یادگیری نمی‌پسندد اما می‌دانم که معلم‌ها تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا برنامه‌های درسی را در این قالب بگنجانند. حتی فکر می‌کنم رافی بتواند ادب دیجیتالش را بهتر کند، مثلاً چون حوصله‌اش سر رفته، کامپیوتر را با عصبانیت خاموش نکند، یا یاد بگیرد منتظر نوبتش شود و بعد صحبت کند، یا بدون جیغ و ناله، تمام وقت کلاس، سر جایش بنشیند. اما آیا ادب دیجیتال چیزی است که خواسته باشم رافی در پنج‌سالگی یاد بگیرد؟ او باقی زندگی‌اش فرصت دارد تا ظرافت‌های رفتار با دیگران از دریچه صفحه کامپیوتر را یاد بگیرد. نمی‌توانم بپذیرم که باید به این شکل از مدرسه عادت کند. وقتی من بعد از یک میزگرد آنلاین چنین حس و حال بدی دارم و همه انرژی‌ام را از دست می‌دهم، چطور به این فکر نکنم که این کلاس‌ها چه بر سر مغز تأثیرپذیر کودکم می‌آورد؟ وقتی بدترین حالت ممکن را برای رافی و پاییز تصور می‌کنم، قشقرقی نمایشی را می‌بینم که آپارتمان را درب و داغان کرده و اعصاب همه را به‌هم ریخته است، مانند آنچه هر روز در بهار اتفاق می‌افتاد. وقتی بهترین حالت ممکن را تصور می‌کنم، کودکی را می‌بینم که جنگیده اما باخته است، کودکی که سختی انجام دادن تمرینی را که موظف به انجامش است، تحمل می‌کند، چون به او قول داده‌ایم بعد از تمرین، خوراکی می‌خورد. ترسناک نیست، اما قطعاً ناراحت‌کننده است. هیچ‌کس شرایط خوبی ندارد. کودکانی مانند رافی - که به نظر می‌رسد پیش از موعد در معرض آموزش آنلاین قرار گرفته‌اند - پاییز را به یک نبرد تبدیل خواهند کرد. تا آنجا پیش نمی‌روم که از قبل شکست خودم را اعلام کنم و دست از مبارزه بردارم، اما مطمئن نیستم چقدر و تا چه مدت آماده جنگیدنم.

سبک تربیت

با تنبیه کودکان اشتباه والدین خود را تکرار نکنیم

کتک مامان گُله!

سُها سپهری

تنبیه بدنی کودک اثرات نامطلوب بسیار چشمگیری در بزرگسالی او دارد. تنبیه علاوه بر جسم، تأثیر وحشتناکی بر روان انسان می‌گذارد و شخصیت و هوش کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. «کتک مامان گله، هر کی نخوره خله» جمله مشهوری بود که بچه‌ها با آن خودشان را گول می‌زدند تا کینه والدین‌شان را دل خود نکارند. اما واقعیت تلخی که با آن روبه‌رو هستیم این است که از ذهن هیچ یک از انسان‌ها، تنبیهی را که در دوران کودکی به آنها شده است نمی‌توان پاک کرد. حتی می‌توان به اطمینان گفت تنبیه باعث بروز مشکلات بسیاری در کودک می‌شود که برخی نشانه‌هایش را در بزرگسالی نمایان می‌سازد.

تنبیه کودکان احساس تنفر را در آنها شعله‌ور می‌کند و برخلاف تصور، تنبیه نه تنها موجب کاهش رفتارهای نامطلوب نشده بلکه رفتار نامطلوب آنها را نیز افزایش می‌دهد و همین امر منجر به ازدیاد خشونت و سوءاستفاده‌های جدی جسمی و روانی از کودکان می‌شود. به قول استاد بزرگوار، ما هر جوری بود، بزرگ شدیم اما بچه‌های نسل امروز نباید مثل بچه‌های دیروز صدمه ببینند چراکه دنیای امروز دریای اطلاعاتی است که قدیمی‌ها از آن بی‌بهره بودند. شاید امروزه والدین به دلیل مشکلات اقتصادی، اجتماعی و... صبر و تحمل والدین دیروز را نداشته باشند اما منطقی یا انصاف نیست اگر پا جای پای والدین خود بگذارند و اشتباه آنان را تکرار کنند چون هم آگاه‌ترند و هم داناتر. اما متأسفانه هنوز هم هستند پدر و مادرهایی که به کودک معصوم خود به دلیل بی‌مسئولیتی و عدم آگاهی یا...

لطمه وارد می‌کنند. دردناک است حال کودکی که نمی‌داند به خاطر کدام اشتباه دارد تنبیه می‌شود و دردناک‌تر حال آن کودکی است که بی‌آنکه حتی مرتکب اشتباهی شده باشد، به دلیل عصبانیت مادر از جوانب دیگر زندگی، مورد تنبیه قرار گرفته است. خیلی از مادرها را به عینه دیده‌ام که بلافاصله بعد از تنبیه پشیمان شده و کودک باز هم بی‌آنکه دلیلش را بداند به آغوش کشیده می‌شود و او را دچار تعارض می‌کنند. تنبیه به معنای حذف رفتار اشتباه نیست بلکه به معنای افزایش رفتار اشتباه است. یکی از مؤلفه‌های مهم تربیت درست، به‌کارگیری ابزار تربیتی است. یکی از این ابزارها، استفاده از تشویق و به معنای دیگر تقویت رفتار صحیح است. یعنی لازم است تشویق و تقویت جایگزین تنبیه شود. تقویت مثبت و تقویت منفی از انواع تقویت هستند. تقویت مثبت یعنی رفتار کودک توسط پیامدهای خوشایند از محیط (والدین) تقویت شود و رفتار مطلوب افزایش یابد. برای مثال هرگونه تأیید یا تشویق معلم برای دانش‌آموز، تقویت مثبت محسوب می‌شود و تقویت منفی یعنی حذف محرک ناخوشایند به منظور افزایش رفتار مطلوب. برای مثال تصور کنید دانش‌آموزی که تکالیف مدرسه‌اش را انجام نمی‌دهد و هر بار که سر کلاس می‌رود با انتقاد و برخورد سرد معلمش روبه‌رو می‌شود. پس از مدتی دانش‌آموز تصمیم می‌گیرد تکالیف خود را به درستی و کامل انجام دهد. بعد از آن معلم به رفتار نادیده گرفتن دانش‌آموز پایان می‌دهد و پس از این دانش‌آموز به انجام به‌موقع و درست تکالیف خود رو می‌آورد. از وظایفی که در تربیت کودک خود باید به آن عمل کنید، این است که چرایی اشتباهش را به او توضیح دهید. با کودکان به اندازه جرم‌شان صحبت کنید. پیام‌ها را ساده انتقال دهید. شیوه سالم به کار ببرید و فراموش نکنید مقابل شما فقط یک کودک است که شاید آنچه را که شما می‌بینید، او نبیند و آنچه را که شما درک می‌کنید، او درک نکند. زبان بچگانه، لوس حرف زدن یا با صدای نازک حرف زدن با بچه نیست. بلکه زبان بچگانه یعنی در حد دایره لغات و درک‌شان با آنان صحبت کنیم نه درک خودمان! باید همان‌گونه که نگران رشد جسمانی کودکان‌مان هستیم، نگران تحول روانی آنان نیز باشیم. یادمان باشد گاهی ممکن است ما پدر و مادرها با برخی رفتارهای غلطی که فکر می‌کنیم درست است، به جای خوشبختی، یک زندگی غلط به بچه‌مان هدیه دهیم. پس لازم است برای تربیت یک فرزند سالم و خوب، سطح مطالعه خود را در زمینه تربیت کودک افزایش دهیم.

دردناک است حال کودکی که نمی‌داند به خاطر کدام اشتباه دارد تنبیه می‌شود و دردناک‌تر حال آن کودکی است که بی‌آنکه حتی مرتکب اشتباهی شده باشد، به دلیل عصبانیت مادر از جوانب دیگر زندگی، مورد تنبیه قرار گرفته است