

العقاب السلبي في التربية: أشكاله وعيوبه

يعد العقاب واحدًا من أقدم أشكال التأديب التي ابتكرها البشر، لذلك ليس من الغريب أن يلجأ إليها العديد من الآباء كشكل من أشكال ضبط طباع وسلوكيات أطفالهم وضبطها في حال اختلالها. ولكن هل تؤدي العقوبة دائمًا العرض المراد منها؟ وهل هذا هو أفضل نهج لغرس مفهوم الالتزام بداخل طفلك؟

هناك جانب سلبي لكل شيء، وكذلك هو الأمر بالنسبة للعقاب، قد يكون إيجابيًا يأتي بمحصلات تربوية مرضية، وقد يكون سلبيًا يعرقل جهودك التربوية ويزيد مهمتك تعقيدًا. إليك أهم أشكال العقاب السلبي وعيوبه و الطرق البديلة له.

ما هي أشكال العقاب السلبي؟

هنالك العديد من أشكال العقاب السلبي غير التربوي الذي يأتي بنتائج عكسية تضر العلاقة بين الأبوين وطفلهما، إليك أكثرها شيوعًا:

1- الصراخ

استخدام الصراخ كوسيلة عقاب يعزز السلوك السلبي الذي يقابلك به طفلك، لأن الأطفال يفسرون الصراخ على أنه شكل من أشكال الاهتمام حتى وإن كان سلبيًا، ولأن طبيعة طفلك قد تقتضي بجذب الانتباه في معظم الأحيان، فإن الاهتمام سواء أكان إيجابيًا أو سلبيًا كالصراخ سيُشعره بالراحة أكثر، وحتماً لن يمنعه عن ارتكاب سلوك سيء ما.

عيوب هذا العقاب: قد يستجيب طفلك للمرة الأولى لصراخك ولكنه مع الوقت سيعتاد على هذا الأسلوب على أنه اهتمام لا أكثر مما سيفقد الرغبة في تصحيح سلوكه لإرضائك.

2- تأخير العقاب

يرتبط العقاب في ذهن طفلك بالسلوك السيء، لهذا تطبق العقاب متأخرًا لن يحل المسألة. احرص على خلق رابطًا يفهمه طفلك بين العقاب والمسبب، وذلك بجعل عقابك فوراً في لحظة ارتكابه للخطأ.

عيوب هذا العقاب: لن يربط طفلك بين العقاب ومسببه ولن يفهم المغزى من عقابك وبالتالي لن يتوقف عن سلوكياته المرفوضة.

3- العقاب المبالغ فيه

عقابك المبالغ فيه يأتي بردة فعل عكسية ويُشعر طفلك بالإحباط في كل مرة سيحاول فيها إصلاح موقفه والتصرف بشكل جيد، لذلك كن دائماً منطقيًا في اختيار العقاب الذي يتناسب والموقف الذي يتصرف به طفلك.

عيوب هذا العقاب: شعور طفلك باليأس من أفعاله وبالتالي تكرار أخطائه وعدم التعلم منها.

4- العقاب البدني

نعلم أن العديد من الآباء يلجأون لهذا النوع من العقاب لإجبار طفلهم على الاستماع لأوامرهم وتنفيذها، ولكن ما لا يعرفونه هو أن هذا النوع من العقاب السلبي لا يفيد بقدر ما يضر، لأن نتائج السلبية تظهر على البعيد عندما يكبر طفلك رابطاً في ذهنه الضرب بالسلوك السيء. وإلى جانب كونه أسلوباً غير حضارياً في التربية

عيوب هذا العقاب: يقلل من تقدير طفلك لذاته ويزيد بالتالي شعوره بالذنب وجلده المستمر لذاته، لأنّ هذا النوع من العقاب يعزز من مشاعر الخوف التي ستتمو بداخل طفلك تجاهك.

لماذا لا ينفع العقاب السلبي؟

في كثير من الأحيان، يتوقف طفلك عن فعل السلوك الذي لا يعجبك نتيجة للعقاب الذي تقوم بتطبيقه، مما يمنحك افتراضًا خاطئًا بأن العقوبة الشديدة السلبية تعمل حقًا. لكن هل فكرت في التأثير طويل المدى على الأطفال؟

هناك الكثير من الدراسات السلوكية التي أثبتت أن العقاب يعزز الطاعة ولكنه لا يساعد في تحسين السلوك أخلاقيًا. فصدمة العقوبة تتلاشى بمرور الوقت حتى يطور طفلك انفصالًا عن عواقب أفعاله، وبالتالي انخراطه من جديد في نفس السلوك إذا علم أنه لا يخضع للمراقبة.

ما هي بدائل العقاب السلبي؟

هناك حالات يصبح فيها العقاب ضروريًا، خاصةً عندما يتعلق الأمر بسلامة طفلك. حتى ذلك الحين، لا يزال من الممكن استخدام التعزيز الإيجابي كنهج بديل، تعرّف على أهم هذه البدائل:

1- استخدم نهج الصراحة

لا تقلل من قدرة طفلك على الفهم، وحاول بشكل صريح إخباره بنوع السلوك الذي تتوقعه منه، حيث سيساعد هذا في توجيه سلوكه في اتجاه أكثر إيجابية، ولن تضطر إلى اللجوء إلى معاقبته لأغراض تأديبية.

2- استخدم لغة صارمة

إن جعل طفلك يستمع لأوامرك لا يتطلب سوى لغة بسيطة وحازمة في ذات الوقت مدعومة بتواصل غير لفظي مثل الإيماءات الحازمة والتواصل البصري، فهذه حتمًا تأثيرها أقوى بكثير من وسائل العقاب السلبية التي سبق ذكرها.

3- دع طفلك يرى عواقب أفعاله بنفسه

لا يجب طفلك تحمّل المسؤولية، لذلك يمكنك أن تتبّع معه أسلوب عدم تحمّل المسؤولية تجاه عواقبه. لنفرض مثلاً أنّ طفلك معتاد على إلقاء ألعابه على الأرض، فمن المنطقي أن تتعرض للضيق أو التلف الناتج عن الإهمال، يمكن أنت في هذه الحالة أن تريه انسحابك من الموقف وتذكيره أنك نصحته مرارًا وتكرارًا بعدم رميهم على الأرض.

عندما يدرك طفلك أنه لا يستطيع تحمل عواقب أفعاله، ينغرس في ذهنه أن الانخراط في مثل هذه السلوكيات سيجلب له وحده عواقبًا لا تحتملها، فيتوقف عن فعل السلوكيات السلبية.

أخطاء طفلك فرصة لتقوي علاقتك به

هناك أشكال مختلفة من التأديب والعقاب، ومع ذلك، فإن الأبوة والأمومة الفعّالة والتأديب يتعلّقان ببناء علاقة احترام قوية مع طفلك وليس علاقة خوف، لذلك استغل المواقف التي يُخطئ فيها طفلك لصالحكم معًا، بحيث أنت تفهم أسباب ارتكاب طفلك الأخطاء، ويفهم هو لماذا أنت ترفضها.

Resources:

<https://www.aljazeera.net/women/2022/5/25/%D8%B9%D9%82%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84>

<https://www.stepsforwardcounselingcenter.com/why-punishment-ineffective/>

<https://www.parentingforbrain.com/negative-punishment/>