

## چگونه از نیروهای تشویقی استفاده کنیم؟

### نیروهای تشویقی چیست؟

• نیروهای تشویقی مواردی است که افراد آن را می خواهند یا به آنها احتیاج دارند و برای رسیدن به آنها کاری را انجام می دهند. مثلا: چراغ ها را روشن کنید تا از تاریکی خارج شوید یا نام کسی را صدا بزنید تا توجه او را جلب کنید. O نیروهای تشویقی می توانند قابل لمس باشند (مثل اشیاء ، اسباب بازی) ، اجتماعی باشند (مثل توجه ، لبخند ، تمجید ، دست زدن) ، و یا مبتنی بر فعالیت باشند (مثل بازی داخل خانه ، بازی در فضای باز)

### چطور آن را داشته باشیم؟

1. لیستی از چیزهایی که کودک شما می خواهد تهیه کنید.
2. برای این کار میتوانید از عکس ، تصاویر ، کشیدن نقاشی ، اشیاء یا کلمات نوشتاری استفاده کنید.
  - هنگام تهیه لیست از فرزندان کمک بگیرید. این لیست را نگه دارید و در آن یادداشت کنید. تمایلات فرزندان ممکن است به مرور زمان یا در طول هفته تغییر کند. می توانید مواردی را اضافه و یا حذف کنید.
3. چیزهایی را که در دسترس است انتخاب کنید. فرزند شما ممکن است چیزی بخواهد که در دسترس یا امکان شما نیست. از یک دلیل ثابت استفاده کنید (بعنوان مثال: اکنون در دسترس نیست. تنها این گزینه ها موجود است.)
- 4- مواردی را که فرزندان دوست دارد اما انتظار حاصل از آن را برآورده نمی کند، حذف کنید. (به عنوان مثال کامیون های اسباب بازی دوست دارد ، اما تکالیفش را انجام نمیدهد تا بعنوان تشویق برایش کامیون اسباب بازی بخرید، آن را از لیستش حذف کنید.)
- 5- اگر کودک چیزی را در لیست مشخص کرد که شما می دانید قادر به برآورده کردن آن نیستید ، برای آن تشویقی ننویسید.
  - مثلا: اگر می دانید که به زمان استفاده از اینترنت نیاز دارید تا بتوانید جلسات کاری روزانه را برگزار کنید ، ممکن است استفاده از تبلت بهترین تشویق کننده نباشد زیرا آنها به سرعت یاد می گیرند که بعدا می توانند آن را "رایگان" دریافت کنند.
6. اگر آنها "فقط برای کار با صفحه نمایش دیجیتال" کار می کنند و شما برای موارد دیگر نیز به آن نیاز دارید ، خلایق از خود نشان دهید:
  - مثلا: اگر یک تبلت و یک تلویزیون در خانه وجود دارد ، اما شما به چیزی نیاز دارید تا آنها را در حین کار مشغول نگه دارید ، ممکن است تلویزیون را برای مواقعی که مشغول کار هستید ، ارائه دهید و تبلت را فقط در صورت تکمیل "X" در دسترس آنها قرار دهید. یا کودک می تواند در حین کار به تلویزیون دسترسی داشته باشد ، اما نمایش تلویزیونی مورد علاقه آنها فقط پس از اتمام انتظار "X" در دسترس خواهد بود.
7. اگر مطمئن نیستید که چه تشویق کننده ای می توانید استفاده کنید ، هر کاری را که کودک شما در یک روز انجام می دهد ، در نظر بگیرید. کودک شما چه کاری غیر از غذا خوردن ، خوابیدن یا بهداشت شخصی می کند؟ آنها را به عنوان تقویت کننده بالقوه در نظر بگیرید.
  - مثلا: خواندن کتاب ، صحبت با دوستان ، رویاپردازی ، گوش دادن به موسیقی ، نقاشی ، تنها نشستن ، بازی با حیوان خانگی ، توجه دیگران
- 8- اطمینان حاصل کنید که تشویق کننده هایی را پیشنهاد می کنید که به طور مداوم در دسترس هستند. اگر فقط یک تبلت دارید و چندین بچه ، و همه آنها میخواهند از تبلت استفاده کنند در حالی که شما هم برای کار نیاز به آن دارید، پیشنهاد آن به عنوان تشویقی کار چندان خوبی نیست. نیروی تشویقی کارت هدیه رستوران نیز ممکن است ایده خوبی نباشد مگر اینکه وسایل خرید و مسافرت را داشته باشید.
- 9- خواسته ها را از دیدگاه کودک از مطلوب ترین تا کم خواسته ترین مرتب کنید.
10. اکنون که تشویق کننده های خود را انتخاب کرده اید ، "نحوه استفاده از تشویق کننده ها" را ببینید.