

بسم پر علیهم

سلام

غیر لران مایه

کتاب ارزشمند ترین هدیه ای است

که می توان به نفع بلندمان پیوستش کرد.

تقدیم با احترام

امضا



چرخ

اینجا خانه
شماست

نقدیم به :

آرامش طوفانها

مهارت‌های مدیریت ناهنجاری‌های
کودکان و نوجوانان در خانواده

سیدعلیرضا تراشیون
به کوشش محمد رضا بهشادمتد



آن‌که با جان خود کشتی طوفان زده پاره تنش
را به ساحل آرامش می‌رساند.

سخن‌آغازین	۱۲
مقدمه	۱۴
فصل اول: رفتارهای غیرطبیعی کودک کدام‌اند؟	۱۷
چه زمانی رفتار کودک غیرطبیعی محسوب می‌شود؟	۱۹
منظور از «اختلال رفتاری» چیست؟	۲۰
چگونه والدین می‌توانند اختلال رفتاری را در کودکان شناسایی کنند؟	۲۱
عوامل تشدیدکننده اختلالات رفتاری در کودکان چیست؟	۲۲
۱. بی‌توجهی به کودک	۲۳
۲. تنبیه بدنی	۲۴
۳. الگوگیری از رفتارهای غلط والدین	۲۴
این نکات را در تربیت کودکان به یاد داشته باشید:	۲۵
نگاهی کوتاه به رفتارهای غیرطبیعی کودکان	۲۸
فصل دوم: بیش‌فعالی / نارسایی توجه (ADHD)	۲۹
تعریف بیش‌فعالی / نارسایی توجه چیست؟	۳۴
نشانه‌های اختلال بیش‌فعالی / نارسایی توجه چیست؟	۳۶
چه عواملی باعث ایجاد بیش‌فعالی (نارسایی توجه) در کودکان می‌شود؟	۴۰
بیش‌فعالی یا نارسایی توجه، برای کودکان چه آثار و پیامدهایی دارد؟	۴۲
چگونه می‌توان اختلال بیش‌فعالی یا نارسایی توجه را در کودکان تشخیص داد؟	۴۴

چه راه‌هایی برای کنترل و درمان بیش‌فعالی (نارسایی توجه) در کودکان وجود دارد؟	۴۵
تخلیه انرژی	۴۷
پرهیز از برجسب‌زنی به کودک بیش‌فعال	۴۸
آرامش رفتاری	۴۸
پردن فرزند به مکان‌های مناسب	۴۹
تشکر و دیدن خوبی‌ها	۵۰
نوازش و محبت	۵۰
افزایش اعتماد به نفس	۵۱
آرامش رنگ‌ها	۵۲
تغذیه و رژیم درمانی	۵۲
تقویت روابط اجتماعی	۵۵
آماده‌سازی شرایط محیطی	۵۶
محدودیت استفاده از رسانه‌ها	۵۶
فعالیت‌های گروهی	۵۷
روابط مثبت و دوستانه	۵۷
بازی درمانی	۵۷
تجسم	۵۸
بازی‌های لاک‌پستی	۶۰
مجسمه شدن	۶۱
تمرین توجه و تمرکز	۶۱
فعالیت‌های هنری	۶۱
حدس زدن	۶۲
تنوع دادن به یادگیری	۶۲
دارودرمانی	۶۳
دستگاه نوروفیدبک	۶۳
نگاهی کوتاه به بیش‌فعالی در کودکان	۶۴

فصل سوم: بی‌نظمی و شلختگی

۶۵

بی‌نظمی و تنبلی چیست؟

۶۸

نشانه‌های افراد تنبل چیست؟	۶۹
دختران تنبل ترند یا پسران؟	۷۲
بی‌نظمی و تنبلی در کودکان چه آثار و پیامدهایی دارد؟	۷۲
ایجاد هرج و مرج	۷۳
خداشه‌دار شدن شخصیت اجتماعی	۷۳
پایمال شدن حقوق دیگران	۷۴
هدر رفتن سرمایه‌ها	۷۴
عوامل بروز بی‌نظمی و تنبلی در کودکان چیست و چگونه رفع می‌شود؟	۷۵
عوامل جسمی	۷۶
عوامل روانی	۷۹
عوامل ذهنی	۸۵
عوامل محیطی	۸۸
نگاهی کوتاه به موضوع بی‌نظمی و شلختگی کودکان	۹۲

فصل چهارم: ضعف در اراده

۹۳

اراده چیست؟	۹۸
اراده چه آثاری دارد؟	۹۹
اراده؛ پادزهری علیه تنبلی و بی‌نظمی	۹۹
اراده؛ رشددهنده جسم	۹۹
اراده؛ شرط رسیدن به هدف	۱۰۰
اراده؛ راهکاری برای حل مشکلات	۱۰۰
اراده؛ کنترل‌کننده رفتار	۱۰۱
اراده؛ مشوق تصمیمات درست	۱۰۱
اراده؛ راهکار رسیدن به صبر	۱۰۱
عوامل تضعیف اراده کودکان چیست؟	۱۰۲
افسردگی	۱۰۲
سرکوفت	۱۰۳
شکست‌های تکرارشونده	۱۰۴
بی‌انگیزگی	۱۰۴

رفاه بیش از حد	۱۰۵
ترس	۱۰۶
محیط نامناسب	۱۰۶
خستگی جسمی و فکری	۱۰۷
گوش دادن به موسیقی	۱۰۷
چه راه‌هایی برای تقویت ارادهٔ کودکان وجود دارد؟	۱۰۸
انجام دادن فعالیت‌های بدنی	۱۱۰
داستان‌گویی	۱۱۰
دوستی با افراد با اراده	۱۱۱
نظم‌دهی به کارها	۱۱۲
مثبت‌اندیشی	۱۱۲
داشتن تمرکز و توجه	۱۱۲
به پایان رساندن فعالیت‌ها	۱۱۳
برآورده نکردن بعضی خواسته‌های کودک	۱۱۴
داشتن ارتباط مؤثر یا هم‌سالان	۱۱۴
نگاهی کوتاه به موضوع اراده و ضعف اراده در کودکان	۱۱۵

فصل پنجم: اضطراب

۱۱۷

اضطراب چیست؟	۱۲۴
اضطراب بازدارنده یا ناتوان‌کننده	۱۲۴
اضطراب تسهیل‌کننده	۱۲۵
نشانه‌های اضطراب در کودکان کدام است؟	۱۲۵
الف) نشانه‌های جسمی	۱۲۶
ب) نشانه‌های روحی‌روانی و عاطفی	۱۲۸
چه عواملی باعث ایجاد اضطراب در کودکان می‌شود؟	۱۳۰
عوامل پیش از تولد	۱۳۱
عوامل پس از تولد	۱۳۱
چه وضعیت‌هایی اضطراب را در کودکان تشدید می‌کند؟	۱۳۸
راهکارها	۱۳۹

اضطراب کودکان چگونه کنترل و درمان می‌شود؟	۱۴۰
کنترل تغذیه	۱۴۰
نوشیدن دمنوش‌های گیاهی	۱۴۱
استنشاق بوه‌های آرامش‌بخش	۱۴۱
استفاده از رنگ‌های آرامش‌بخش	۱۴۱
آموختن مهارت‌های ارتباط با کودکان	۱۴۲
درمان‌های دارویی	۱۴۳
نگاهی کوتاه به اضطراب کودکان	۱۴۳

۱۴۵ فصل ششم: ترس

ترس چیست؟	۱۵۱
ترس در کودکان طی چه مراحل ایجاد می‌شود؟	۱۵۳
چه عواملی باعث ایجاد و تشدید ترس در کودکان می‌شود؟	۱۵۴
ترساندن کودک	۱۵۴
حساسیت‌های والدین	۱۵۴
بنیه ضعیف کودک	۱۵۵
سخت‌گیری‌های بیش از حد	۱۵۵
محبت نکردن به فرزندان	۱۵۵
بیان خاطرات و داستان‌های تخیلی و ترسناک	۱۵۶
تماشای فیلم‌های وحشتناک	۱۵۶
مصادیق ترس در کودکان چیست؟	۱۵۷
ترس از غریبه	۱۵۷
ترس از صداها	۱۵۸
ترس از تنهایی	۱۵۸
ترس از حیوانات و حشرات	۱۵۹
ترس از تاریکی	۱۵۹
ترس از افراد خاص	۱۶۰
ترس از امور ماورایی	۱۶۰
ترس از مرگ	۱۶۱

ترس از مدرسه	۱۶۱
ترس‌هایی از بلاهای طبیعی	۱۶۱
ترس از بیماری‌های خاص	۱۶۲
ترس از لمس شدن	۱۶۲
ترس در کودکان چه آثار و پیامدهایی دارد؟	۱۶۲
مشکلات جسمی	۱۶۴
مشکلات رفتاری	۱۶۴
مشکلات روحی و روانی	۱۶۵
چگونه می‌توان ترس کودکان را کنترل و درمان کرد؟	۱۶۶
درمان ریشه‌ای و نه ظاهری ترس	۱۶۷
کنترل اضطراب	۱۶۷
خودداری از تهدید و مجازات و تنبیه	۱۶۸
درک کردن کودک	۱۶۹
حمایت کردن و امنیت بخشی به کودک	۱۶۹
همراهی با کودک	۱۷۱
توضیح دادن موقعیت‌های ترسناک برای کودک	۱۷۲
تقویت اعتماد به نفس کودک	۱۷۲
ایجاد فرصت بیان ترس برای کودک	۱۷۳
نگاهی کوتاه به ترس در کودکان	۱۷۳

فصل هفتم: لج بازی ۱۷۵

لج بازی چیست؟	۱۸۲
کودکان با چه شیوه‌هایی لج بازی می‌کنند؟	۱۸۳
بهانه تراشی	۱۸۳
سرکشی	۱۸۴
عصبانیت	۱۸۴
نشانه‌های کودک لج باز چیست؟	۱۸۵
چه عواملی باعث لج بازی کودکان می‌شود؟	۱۸۶
بی توجهی	۱۸۶

مخرومیت	۱۸۷
برآورده نشدن نیازهای اساسی کودکان	۱۸۸
بدآموزی	۱۸۸
موفقیت کودک در آزمودن والدین	۱۸۹
شکست‌های متوالی	۱۸۹
ناراحتی‌های خُلقی	۱۹۰
بیماری‌های مداوم و متوالی	۱۹۰
تولد فرزند جدید	۱۹۰
کم‌تحمل بودن کودک	۱۹۱
امرونی‌ی بیش‌ازحد	۱۹۲
«ت»های اختلال‌زا	۱۹۲
لج‌بازی چه آثار و پیامدهایی دارد؟	۱۹۳
چه راه‌هایی برای کنترل و درمان لج‌بازی کودکان وجود دارد؟	۱۹۴
برطرف کردن عوامل لج‌بازی	۱۹۴
تکریم کودک	۱۹۴
دادن اجازه تصمیم‌گیری به کودک	۱۹۵
واگذاری مسئولیت به کودک	۱۹۵
مراقبت از رفتارهای خود در برابر کودک	۱۹۶
خودداری از تحقیر و سرزنش کودک	۱۹۶
توجه به کودک و تحسین کارهای مثبت او	۱۹۶
خودداری از توجه افراطی به رفتارهای غلط	۱۹۷
به‌کارگیری روش «خاموشی»	۱۹۷
گوش دادن به خواسته کودکان	۱۹۸
نگاهی کوتاه به موضوع لج‌بازی کودکان	۱۹۸

فصل هشتم: بد خوابی

۲۰۱

خواب چیست؟	۲۰۸
چه اطلاعاتی را بهتر است والدین درباره خواب بدانند؟	۲۰۸
خواب برای کودکان چه فوایدی دارد؟	۲۱۳

رفع خستگی	۲۱۳
تقویت انرژی	۲۱۳
تقویت حافظه	۲۱۳
کمک به رشد جسمی	۲۱۴
تقویت اعصاب و روان	۲۱۴
چه عواملی باعث ایجاد اختلال در خواب کودکان می‌شود؟	۲۱۵
اضطراب	۲۱۵
خواب عصرگاهی	۲۱۵
برنامه‌های تلویزیون و دیگر رسانه‌ها	۲۱۵
بیدار ماندن سایر اعضای خانواده	۲۱۶
بد غذایی کودکان	۲۱۷
بیش‌فعالی	۲۱۸
فعالیت‌ها و هیجانات قبل از خواب	۲۱۸
تخلیه نشدن روده و مثانه	۲۱۹
شب‌ادراری	۲۱۹
ابتلا به بیماری‌ها	۲۱۹
اختلالات خواب کودکان چه آثار و پیامدهایی دارد؟	۲۲۰
چه راه‌های درمانی برای اختلال خواب کودکان وجود دارد؟	۲۲۱
دارودرمانی	۲۲۲
کنترل رفتار کودکان، حداقل سه ساعت قبل از خواب شبانه	۲۲۲
نگاهی کوتاه به بد خوابی در کودکان	۲۲۲

سخن‌آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

تمرکز ما بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت مهارت‌آموزی به خانواده‌ها. از این رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست؛ بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم و ار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و براین باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون‌آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! خوشبختانه این یار مهربان، همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است.

به دنبال کار خیر زمین مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان در این عرصه را معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده‌محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

مشتاقانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس mehr@mehrestan.ir بیش از پیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فرود می‌آوریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دوره امانت داده‌شده در مزرعه دنیا را به خوشه چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، ما را وامدار فضل بی‌کرانش کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولاتی فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار بر گردن بیاویزیم. از تک‌به‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پروری کردند و گام به گام مسیر را هم‌شانه ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

مهرستان

اینجا خانه شماست

مقدمه

کودکان شیوه‌های رفتاری متفاوتی نسبت به هم دارند: برخی پرخاش‌گرند و برخی بیش‌ازحد سازش‌گرند. بعضی مؤدب و بعضی بی‌ادب هستند. بعضی کمرو و بعضی جسورند. عده‌ای زبل‌اند و عده‌ای تنبل. برخی شجاع‌اند و برخی ترسو. بعضی از این رفتارها ممکن است با مقطع سنی کودک مرتبط باشد و بعضی دیگر اختلالاتی است که در خلق و خوی وی به وجود آمده است. در واقع، کودک با رفتارهای متفاوت خود سعی می‌کند از دیگران کمک بگیرد.

در منابع علمی، برای اختلال‌های رفتاری تعاریف گوناگونی مطرح شده است و هر تعریفی بر جنبه‌های ویژه‌ای تأکید می‌کند. اما تمام این تعاریف در جنبه‌های زیر توافق نسبی دارند:

- رفتارهایی که به علت ناهماهنگی با انتظارات اجتماعی فرهنگی، مقبول جامعه قرار نگیرد و غیرعادی به شمار رود، جزو اختلالات رفتاری است؛
- رفتارهای اختلال‌گونه، که ناشی از اختلالات ذهنی فردند، افراطی هستند.



البته رفتارهایی که با هنجارها تفاوت اندکی دارند، جزو این اختلال‌ها محسوب نمی‌شوند؛

• این‌گونه رفتارها مزمن‌اند و به سرعت برطرف نمی‌شوند.

اختلال‌های رفتاری کودکان گستره وسیعی از اختلالات را شامل می‌شود، مانند بیش‌فعالی، پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، ناسازگاری اجتماعی و اختلال سلوک. این اختلالات رفتاری، علاوه بر اطرافیان، خود کودک را نیز ناتوان می‌کند. اغلب کودکان دارای این اختلالات، احساسات منفی دارند و با دیگران بدرفتاری می‌کنند. اغلب، معلمان و هم‌کلاسی‌ها طردشان می‌کنند و در نتیجه فرصت‌های آموزشی آنان کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، انزوای اجتماعی این کودکان زمینه‌های پرخاشگری‌های هرچه بیشترشان را به وجود می‌آورد. مجموعه این عوامل آنان را به شدت در معرض خطر بروز رفتارهای ضد اجتماعی قرار می‌دهد. پژوهش‌های گوناگون درباره اختلالات رفتاری کودکان نشان می‌دهد بیشتر بزرگسالانی که رفتارهای ضد اجتماعی دارند، سرگذشتی پر از مشکلات رفتاری در دوران کودکی خود داشته‌اند. بنابراین، برای اینکه کودکان کمتر با مشکلات جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی مواجه شوند، لازم است پدر و مادرها و مربیان به این نکات توجه کنند:

• رفتارهای غیرعادی و نشانه‌های آن‌ها را بشناسند؛

• این رفتارها را، با توجه به تفاوت‌های فردی کودکشان در میان گروه هم‌سالان، شناسایی کنند؛

- در میان عوامل ایجادکننده اختلالات رفتاری، متوجه نقش خود باشند؛
 - با کمک گرفتن از دیگران، به خصوص روان‌شناسان و کارشناسان تربیتی، سعی کنند این رفتارها را کنترل یا درمان کنند.
- در اینجا، سه نکته مهم درباره کنترل و اصلاح و درمان این اختلالات وجود دارد:
- توجه داشتن و احترام گذاشتن به هر کودک، با توجه به تفاوت‌هایی باشد که او با دیگران دارد؛
 - هر رفتار غیرعادی کودک اختلال نیست؛ پس بی دلیل به فرزند خود برچسب «کودک ناهنجار» نزنید؛
 - فرایندهای سازگاری با رفتارهای غیرعادی را یاد بگیرید. اول خودتان با این‌گونه رفتارها کنار بیایید، تا با تسلط بر خود به کودکان هم کمک کنید.
- در این کتاب سعی می‌شود نشانه‌ها و عوامل ایجادکننده برخی از اختلالات شایع در میان کودکان، که والدین و مربیان بسیاری با آن‌ها درگیرند، بیان شود. همچنین تلاش می‌شود آثار اختلال در زندگی کودک و راه‌های کنترل و درمان آن، در حدی که خانواده و مربیان بتوانند از عهده آن برآیند، بازگو شود.



فصل اول: رفتارهای غیرطبیعی کودک

کدام‌اند؟



دریچه‌ای به مباحث این فصل

- چه زمانی رفتار کودک غیرطبیعی محسوب می‌شود؟
- منظور از «اختلال رفتاری» چیست؟
- چگونه والدین می‌توانند اختلال رفتاری کودکشان را شناسایی کنند؟
- عوامل تشدیدکننده اختلال رفتاری در کودکان چیست؟

◀ چه زمانی رفتار کودک غیرطبیعی محسوب می‌شود؟

آیا کودکی که در برابر دیگر کودکان، پرخاشگر و ناآرام است غیرطبیعی است، یا کودکی که همیشه کوتاه می‌آید؟ اگر کودک شما ده دقیقه هم نتواند ساکت بنشیند یا همیشه اتاقش نامرتب باشد یا از لج بازی‌هایش کلافه شوید، آیا می‌شود گفت رفتارش غیرعادی است؟

این موضوعی طبیعی و مسلّم است که کودکان رفتارهایی متفاوت از بزرگسالان بروز دهند؛ زیرا در حال شناخت و رشد هستند. پس چه رفتارهایی غیرعادی و ناهنجار است؟ اصولاً هنجارهای مهم زندگی از عادت‌ها و سنت‌ها و رسوم فرهنگی خانواده و جامعه ناشی می‌شود و رفتار صحیح و طبیعی و بهنجار را به وجود می‌آورد. رفتارهایی که از کودک انتظار می‌رود، در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است؛ بنابراین ممکن است رفتاری در فرهنگی ناهنجار تلقی شود، اما در فرهنگ دیگری این‌گونه نباشد. رفتار غیرعادی به رفتاری گفته می‌شود که با رفتارهای عادی و صحیح متفاوت باشد و آن قدر پیش رفته باشد که مهارناپذیر شده باشد.

چنین رفتارهایی پس از مدتی به عادت‌های رفتاری و در نهایت به نوعی اختلال تبدیل می‌شوند.

◀ منظور از «اختلال رفتاری» چیست؟

برای «اختلال رفتاری» تعریف دقیقی وجود ندارد. اما برخی از روان‌شناسان، با تعریفی ساده، اختلال رفتاری را نوعی ناهنجاری و خروج از حد معمول و گریز از مرز اعتدال می‌دانند. البته تشخیص این اختلال همیشه آسان نیست. رفتار کودکی که همواره پرخاشگر و ناآرام است و برای خود و دیگران مشکلاتی ایجاد می‌کند، به راحتی غیرطبیعی تشخیص داده می‌شود؛ اما معمولاً کسی متوجه غیرطبیعی بودن رفتار کودکی نمی‌شود که همیشه در برابر دیگران کوتاه می‌آید. در واقع، تفاوت‌هایی که آشکارند، مشکلی برای تعریف «اختلال رفتاری» به وجود نمی‌آورند؛ اما قضاوت درباره‌ی شواهدی که کمتر به چشم می‌آیند، مشکل است.

- اختلالات رفتاری، علامت کمک خواستن کودک است.

اختلالات رفتاری غالباً در مواقعی به وجود می‌آیند که فرد تحت فشار باشد و وضعیت زندگی برایش تحمل‌ناپذیر باشد. کودکان در چنین وضعیتی احساسات خود را با رفتارشان ابراز می‌کنند؛ زیرا این تنها روشی است که می‌شناسند. حس خشم و سرخوردگی از چیزی و بلا تکلیفی در برابر آن یا احساس گناه و شرم ممکن است باعث فوران احساسات کودک شود یا به

ناخوشی و خستگی جسمی اش بینجامد یا به طغیان احساسی یا رفتاری او منجر شود. در حقیقت می توان گفت اختلالات رفتاری، علامت درخواست کمک کودک از اطرافیان است.

◀ چگونه والدین می توانند اختلال رفتاری را در کودکشان شناسایی کنند؟

مشاهده رفتار کودک و قضاوت درباره آن بسیار دشوار است؛ زیرا باید به خصوصیات شخصی هر کودک و نیز وضعیتی که در آن قرار دارد توجه کرد. اما هیچ یک از این دو ثابت نیست. با این حال، بهترین شیوه شناسایی اختلال رفتاری این است که کودک را زیر نظر بگیرید و خلاصه مهم ترین رفتارهایش را برای خودتان بنویسید. البته حتماً باید در کنار رفتارها، وضعیتی را هم که کودک در آن قرار داشته است، یادداشت کنید. برای اینکه دچار برداشت شخصی نشوید، از دیگران کمک بخواهید. در محیط اجتماعی شما، افرادی هستند که از فرزندان مراقبت می کنند یا در برابر او به نوعی مسئولیت دارند. آنان می توانند به شما درباره رفتار فرزندان در زمان هایی که تحت نظرشان است، اطلاعات بیشتری بدهند یا شما را از تغییراتی که در رفتار او به وجود آمده مطلع سازند یا درباره نحوه برخورد او در موقعیت های گوناگون، اظهار نظر کنند. از آنان بخواهید فرزندان را زیر نظر بگیرند و در موقعیت های مختلف، رفتارشان را ثبت کنند تا یادداشت های خودتان و آنان را با هم مقایسه کنید. مطالعه چنین یادداشت هایی نمی گذارد برخی رفتارهای کودکان شما را به اشتباه بیندازد؛

بنابراین بی‌دلیل رفتاری را به او نسبت نمی‌دهید و مثلاً نمی‌گویید پسرم تمرکز ندارد. فایده‌دیگر این نوشته‌ها این است که در هنگام مشورت گرفتن از مشاور، می‌توانید رفتارهای کودک‌تان را بهتر شرح دهید تا مشاور هم برای درمان فرزندتان تصمیم به موقع و بهتری بگیرد.

- با دیدن چند نشانه، سریع به کودک‌تان برچسب «غیرطبیعی» و «غیرعادی» و «ناهنجار» نزنید. قبل از مراجعه به روان‌پزشک، با یک مشاور کودک و نوجوان مشورت کنید.

◀ عوامل تشدیدکننده اختلالات رفتاری در کودکان چیست؟

بعضی اوقات، رفتارهایی به صورت ناخواسته (و حتی گاهی عمدی) از والدین سر می‌زند که در روند تربیت کودک بسیار مخرب است. این رفتارها عبارت‌اند از: کم‌توجهی، تنبیه‌های جسمی، مقایسه کردن، برچسب زنی، تحقیر، تمسخر و... به نظر کارشناسان تربیتی، این رفتارها (چه کلامی باشند، چه غیرکلامی) با اینکه درخصوص بعضی کودکان مسکن تربیتی هستند، در درازمدت قطعاً آفت تربیتی‌شان خواهند بود.

بعضی از این عوامل باعث می‌شوند رفتارهای ناهنجار کودک، در طول دوران کودکی‌اش به حالت حداکثری برسد و ممکن است ناهنجاری‌های رفتاری پدیدآمده، به علت نبود آگاهی کافی در والدین، به عادت کودک تبدیل شود و تا بزرگسالی نیز همراه فرد باشد. سه عامل مهم در این زمینه عبارت‌اند از:

۱. بی توجهی به کودک

یکی از عواملی که اختلالات رفتاری کودک را تشدید می کند، «کم توجهی» است. غفلت و بی توجهی والدین به درست بودن رفتارهای کودکشان، خیلی متداول تر از مواقعی است که فرزند رفتار نادرستی مرتکب می شود؛ زیرا در صورت بد رفتاری کودک، والدین سریعاً در برابر او واکنش نشان می دهند. بیشتر کودکان و همچنین نوجوانان به توجه زیاد والدینشان نیاز دارند و به نحوی رفتار می کنند که این توجه را به دست آورند. شاید تعجب آور باشد؛ ولی بیشتر کودکان عصبانی کردن یا توجه منفی والدین را به غفلت آنان ترجیح می دهند.

کودکانی که از اختلال تحرک، ناشی از کمبود توجه دیگران، بیش از حد رنج می برند، به طور افراطی در جنب و جوش و تب و تاب اند؛ به نحوی که ممکن است باعث صدمه زدن به خانواده و اطرافیان یا تشویش آنان شوند. چنین کودکانی بیش از حد فعال اند؛ به ویژه وقتی که دیگران از آنان می خواهند آرام بگیرند. این بچه ها معمولاً نمی توانند منتظر نوبت خود شوند، بدون فکر کردن به عملی دست می زنند، مقررات موجود را نقض می کنند، احتمالاً به خودشان صدمه می زنند، به موفقیت درسی چندانی نایل نمی شوند و دریافتن دوست هم با دشواری مواجه می شوند. آنان ممکن است بیشتر بد خلقی کنند و حتی نتوانند خوب بخوابند.

۲. تنبیه بدنی

خشونت راه حل مناسبی برای توقف کشمکش و رفع سرخوردگی و فرونشاندن عصبانیت نیست. اگر کودکان را کتک بزنید، این تصور در او به وجود می‌آید که می‌تواند همین کار را با کودکانی که دوستشان دارد انجام دهد. او یاد می‌گیرد وقتی از دست کودکان کوچک‌تر از خود عصبانی است، خشونت به خرج دهد. کتک زدن کودک شیطان به او نمی‌آموزد چه کاری را غلط انجام داده است و باعث نمی‌شود رفتار غلطش را ترک کند؛ بلکه عزت نفسش را کم می‌کند و ممکن است به صدمه‌ای دائمی به روانش منجر شود. از این رو، در برخی کشورها این کار غیرقانونی است.

بایسته است با دور کردن فرزندان از موقعیت‌های خشونت‌آمیز و با مانع شدن از اینکه دست به رفتارهای خشن بزنند، به او بیاموزید استفاده از خشونت درست نیست و با هیچ‌کس نباید با آن روش برخورد کرد.

۳. الگوگیری از رفتارهای غلط والدین

الگوگیری از رفتار والدین، مهم‌ترین عامل شکل‌گیری رفتار کودک است. او از محیط و از رفتار والدینش بیشتر می‌آموزد تا از توصیه‌ها و سفارش‌هایشان. کودکان با تقلید کردن یاد می‌گیرند. اگر فرزندان داد می‌زنند و شما سعی می‌کنید با صدای بلندتری جوابش را بدهید، ناخواسته به او القا می‌کنید که زور و قدرت روشی است که با آن می‌توان مسائل را حل کرد. اگر به محض رسیدن به منزل

هرتکه از وسایلتان و اسباب و لوازمی را که همسرتان جمع و جور کرده جایی پرت کنید و بعد هم انتظار داشته باشید او با شما بسازد و بی‌نظمی‌تان را نادیده بگیرد، ناخواسته به کودک‌تان یاد می‌دهید که می‌شود شلخته بود و دیگران را وادار کرد با این شلختگی کنار بیایند. در مقابل، اگر باور داشته باشید که نظم بر رشد تحصیلی و پیشرفت شغلی و آرامش زندگی اثر می‌گذارد، این باور در فرزندتان هم به وجود می‌آید که منظم بودن موفقیت‌های زندگی‌اش را بیشتر می‌کند. اگر بابت نسنجیده‌گویی به کسی از او معذرت بخواهید، کودک‌تان از عذرخواهی شما یاد می‌گیرد باید مسئولیت اشتباه خود را بپذیرد. رفتارهای شما هنجارها و ناهنجارهای رفتاری زیادی را به فرزندانتان منتقل می‌کند و آن رفتارها نیز به عادات رفتاری‌شان تبدیل می‌شود.

◀ این نکات را در تربیت کودکان به یاد داشته باشید:

- همهٔ کودکان یکسان نیستند؛ پس توقع یکسان بودن رفتار کودک با کودکان دیگر، انتظار بسیار اشتباهی است.
- به عنوان یک قاعده، باید دانست پیشگیری از مشکلات رفتاری و روانی و خلقی بسیار راحت‌تر از درمان آن‌هاست. به عبارتی، ایجاد مشکل آسان و رفع آن دشوار است. برای مثال، در کمتر از چند دقیقه می‌توان ترس را در کودک ایجاد کرد و در عمق وجودش نهادینه ساخت؛ اما برای درمان کودک ترسو و برای آنکه این ضعف را از وجودش خارج کنید، باید ماه‌ها یا حتی سال‌ها روی او کار کنید. پس هرگز برای رساندن کودک به نفعی کوتاه‌مدت