



راهبردهای کنار آمدن همشیره‌ها با کودک دارای اختلال نارسایی توجه/فزون جنبشی

● نائسی هستر
● مترجم: ساسان اسدیپور
کارشناس ارشد کودکان استثنایی

مقدمه

سرپرستی کودک دارای اختلال نارسایی توجه/فزون جنبشی تنش‌زا، نیازمند سخت‌کوشی و تحلیل‌برنده است. با این حال همشیره بودن با یک برادر یا خواهر دارای نارسایی توجه/فزون جنبشی، خود گروهی از مشکلات را به وجود می‌آورد که ایجادکننده تنش‌های دیگری است. همشیری که نارسایی توجه/فزون جنبشی ندارد، اغلب با احساسات نیرومند برخاسته از خشم و حسادت درگیر می‌شود، زیرا پدر و مادرش توجه و تمرکز خود را از او گرفته‌اند. تداوم آشفتگی فعالیت‌های خانواده آنها را می‌بوس می‌کند. موقعیت مزمن خانه که در هرج و مرج سپری می‌شود، ناکامی و اضطراب را به خانه فرامی‌خواند. چنین کودک سرخورده‌ای ارتباط‌هایی عصبی و پرتنش در مدرسه و خانه ایجاد می‌کند. بسیاری از کودکانی که دچار نارسایی توجه/فزون جنبشی نیستند، در باره سلامت همشیره خود نگران هستند، از وضعیت خویش اندیشناکند و ترس و فرسودگی را در پدر و مادرشان می‌بینند.

برخی کودکان نگرانند که جایگاه آنها در خانواده

کجاست و نمی‌دانند چه نقشی را باید بر عهده بگیرند. آیا در هر زمینه‌ای باید در حد مطلوب باشند و در اوج کمال برای جبران نقص‌های همشیران، یا آنقدر مستقل شوند که ناجی و کمک‌کننده خانواده باشند. برخی دیگر گمان می‌کنند، اگر یک «بچه خوب» باشند، بهترین کوشش خود را به کار بسته‌اند. پدر و مادر از کودک می‌خواهند که درخواستی از آنها نداشته باشد و با آنها همکاری کند، ولی در مقابل هیچ کاری برای او نمی‌کنند. رفتارهای نامناسب گرچه بار ارزشی منفی دارد، ولی گاهی برای جلب توجه پدر و مادر انتخاب می‌شود.

هرچند زندگی با یک همشیره دارای نارسایی توجه/فزون جنبشی مشکلات بسیاری را به همراه دارد، کمتر کسی سعی می‌کند، یاد بگیرد که به شکلی مؤثر با آن برخورد کند و حتی تعداد کمتری از پدران و مادران از

انعکاس دهید. اگر فرزندتان چیزی را با دقت ساخته و همشیرش آن را خراب کرده است، صحبت همدلانه شما می تواند چنین باشد؛ تو عصبانی و ناراحت به نظر می رسی، من مطمئن هستم که تو احساس خیلی بدی داشتی و وقتی خواهرت چنین کاری را کرد، باید خیلی سخت باشد.

از آنها اطلاعات بخواهید

از آنها بپرسید چگونه می توانید زندگی را با همشیر دارای نارسایی توجه/فزون جنبشی برایشان آسان تر کنید و در درک آنها کمکشان نمایید. پیشنهادهای آنها را بپذیرید. کودکان گاهی راه حل های خلاقانه ای دارند. اگر می دانید که فرزندتان آخر هفته چند تا از دوستانش را به خانه دعوت کرده است از او بپرسید چه کاری می توانید انجام دهید تا مهمانی او خوب برگزار شود.

اختلال نارسایی توجه / فزون جنبشی را برای او توضیح دهید

تنها درک درست از نارسایی توجه/فزون جنبشی در درک رفتار همشیرها و سازگاری با آنها مؤثر است. نداشتن اطلاعات خود ایجاد کننده ترس های غیرمنطقی و عدم درک و تفاهم است. بعضی از کودکان نسبت به برادر و خواهر خود احساس مسوولیت می کنند و گمان دارند حرفی زده اند یا کاری کرده اند که باعث مشکل او شده اند. برخی دیگر نگرانند که بیماری به آنها نیز سرایت کند. نشانه ها را توضیح دهید. بگویند این نشانه ها چگونه

چنین مشکلاتی آگاه هستند. توجه و تمرکز بیش از حد به نیازهای کودک دارای نارسایی توجه/فزون جنبشی باعث می شود که پدر یا مادر نتوانند تأثیر آن را برای اعضای دیگر خانواده باز شناسند. برای همشیران سالم این به معنای نادیده گرفتن نیازهای آنهاست. متأسفانه تلاش برای به دست آوردن توجه پدر و مادر ممکن است منجر به بحرانی در مشکلات آنها شود. برای پدر و مادر بسیار دردناک خواهد بود، اگر بدانند که فرزند دارای نارسایی توجه / فزون جنبشی تا چه حد ممکن است بر زندگی همشیرش اثر بگذارد. ولی پدر و مادر آگاه چنان زندگی خود را به دست می گیرند تا به فرزندانشان کمک کنند که با یکدیگر بهتر کنار بیایند. نگاهی به نیازهای همشیر دارای نارسایی توجه/فزون جنبشی باعث می شود پدر و مادر مهارت هایی را برای تأمین آنها یاد بگیرند. اگر پدر و مادر راهبردهای انطباق را به کار برند و کودکان سالم خود را با فنون و شیوه هایی تجهیز کنند که بتوانند با همشیر دارای نارسایی توجه / فزون جنبشی خود سازگاری یابند، آنها را توانمند ساخته اند. همشیرها به جای تلاش برای بقا سعی می کنند به طور مؤثری با هم کنار بیایند.

افکار و احساس های فرزندتان را شناخته و به آنها احترام بگذارید

اجازه بدهید فرزندتان در باره زندگی با خواهر یا برادرش که دارای نارسایی توجه / فزون جنبشی است با شما صحبت کند و بگذارد ترس ها، خشم، صدمات و نگرانی های خود را به زبان بیاورد و بی آنکه در باره گفته هایشان داوری کنید به آنها ارزش بدهید. اگر برای صحبت کردن راحت نیستید، بگذارید اندیشه هایشان را بنویسند یا نقاشی کنند. نیازی نیست که توضیح بدهند چرا چنین احساسی دارند؛ تنها باید بفهمند که شما احساسات آنها را می پذیرید. با این احساس خود مبارزه کنید که باید به میان فرزندانتان بپرید و از کودک دارای نارسایی توجه / فزون جنبشی دفاع کنید. به یاد داشته باشید که کار شما فقط گوش دادن است.

همدل او باشید

بکوشید زندگی را از دیدگاه فرزندتان ببینید. دقت کنید او در زندگی روزانه با یک همشیر دارای نارسایی توجه / فزون جنبشی چه احساسی دارد، احساسات خود را به آنها

بسیاری از کودکانی که دچار نارسایی توجه / فزون جنبشی نیستند، در باره سلامت همشیر خود نگران هستند، از وضعیت خویش اندیشناکند و ترس و فرسودگی را در پدر و مادرشان می بینند.



هنگام بروز مشکلات رفتاری
ممکن است کودکان شما برای
انطباق با مشکلات،
رفتارهای مثبت و نیروهای
درونی خود را به کار گیرند، آنها
را نادیده نگیرید

توسعه پیدا می کنند و درمان بر آنها چگونه عمل می کند. در باره چیزهایی توضیح دهید که خانواده شما می تواند برای کمک به فرزند دارای نارسایی توجه/فزون جنبشی انجام دهد. در این صورت ممکن است آنها با همشیر خود احساس همدردی و همدلی کنند و برخی رفتارهای مشکل زای خود را تغییر دهند، شما شاید شگفت زده شوید اگر از فرزند خود بشنوید «پس این چنین است که او این قدر انجام تکلیفش طول می کشد. نارسایی توجه/فزون جنبشی او باعث می شود که به سختی بر کارش تمرکز کند، من گمان می کردم او فقط تنبل است».

انتظارهای خود را از ارتباط برادرها و خواهرها ارزیابی کنید

منصفانه نگاه کنید. ببینید آیا انتظارهای شما در باره برخورد کودکان باهم واقع بینانه است. آیا شما اصرار دارید که کودکان شما همیشه با هم دوست باشند. آیا کودکی که نارسایی توجه/فزون جنبشی ندارد، همیشه دارای رفتار مسالمت جویانه ای است؟ آیا از کودک انتظار رفتاری کامل دارید؟ آیا او این تصور را از خواست شما دارد که می خواهید کودک خوبی باشد؟ آیا همه افراد خانواده رفتاری ملاحظه جویانه دارند؟ یا این کودک دارای نارسایی توجه/فزون جنبشی است که رفتاری تحمل ناپذیر دارد؟ شما باید مشخص کنید که از هر کدام از کودکان چه انتظاری دارید؟

به کودکان کمک کنید که راهبردهای لازم را در خود رشد دهد

به کودک سالم خود یاد دهید، هنگامی که مشکلی بروز می کند، در پاسخ به آن از راهبردهای مؤثری استفاده کند، احساس توانمندی را در او تشویق کنید. پاسخ های مناسبی را در برابر پرخاشگری، بی تفاوتی، بی تابی و خرابکاری های برادر یا خواهرش به او یاد دهید و آنها را تمرین کنید. عبارت هایی را تمرین کنید که «من» در آنها به کار رفته است. مانند «من احساس می کنم ... وقتی ...»، مرحله های حل مسأله را تمرین کنید این مرحله ها شامل این موارد می شود: ۱- تعریف مسأله ۲- یافتن همه راه حل های ممکن ۳- انتخاب بهترین گزینه ۴- امتحان پاسخ انتخابی ۵- اگر درست عمل کرد پاسخ مسأله است، اگر نبود گزینه دیگری را امتحان کنید.

محیط خانه را برای ارتباط با دوستان آماده کنید

مطمئن شوید که کودک عادی شما در خانه جایی را دارد که بتواند از آسیب همشیر خود در امان بماند، برای دیدار کودکان با دوستانش برنامه ریزی کنید که کجا و چگونه می تواند آنها را ببیند. برنامه نشان می دهد که شما چه زمانی از کودک دارای نارسایی توجه/فزون جنبشی نگهداری می کنید یا چه زمان هایی او در خانه نیست. فرصت هایی به کودک و دیگر دوستانش بدهید که از خانه خارج شوند: به پارک، سینما یا بازار بروند. پیش از آنکه دوستان فرزندتان به خانه شما بیایند او باید با آنها یا خانواده شان در باره رفتار همشیر خود صحبت کند. ممکن است بچه ها راحت تر باشند وقتی بدانند چرا برادر دوستشان دور آنها می چرخد، مدام صحبت کند و همیشه در حال خراب کردن چیزهاست.

مفهوم عملکرد خانواده را دوباره تعریف کنید

از این دید سنتی بیرون آید که افراد خانواده شما باید همکاری را باهم انجام دهند. کارهای افراد را مطابق با نیازهای خانواده برنامه ریزی کنید. انعطاف پذیر و خلاق باشید. درست نیست که همه در یک زمان کار یکسانی انجام دهند. زمان رفت و آمد در خانه را تغییر دهید و اگر امکان دارد با خودروهایی جداگانه بیرون بروید. هرکسی برای فعالیت های خانواده سهمی دارد. به کودک دارای نارسایی توجه/فزون جنبشی اجازه

حمایت‌هایی را جستجو کنید و از آنها استقبال نمایید

شما ممکن است به منابع دیگری برای کمک و حمایت نیاز داشته باشید. سازمان‌های دولتی و خصوصی می‌توانند خدماتی را برای کمک و حمایت از خانواده ارائه کنند. گاهی درمان فردی یا مشاوره خانواده مفید است. روان‌پزشک شما یا دیگر متخصصان می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند.

انعطاف مثبت را تحسین کنید

هنگام بروز مشکلات رفتاری ممکن است کودکان شما برای انطباق با مشکلات، رفتارهای مثبت و نیروهای درونی خود را به کار گیرند، آنها را نادیده نگیرید. نشان دهید که دلسوزی‌ها، پذیرش و تحمل آنها را می‌بینید و از آنها آگاه هستید. این ویژگی‌ها با داشتن یک همشیر مبتلا به نارسایی توجه/فزون جنبشی به دست می‌آید و چنین رفتارهای مثبتی ممکن است به موقعیت‌های دیگر زندگی نیز تعمیم یابد. کودکان با شیوه‌های خود می‌توانند هم صحبت خوبی برای برادر یا خواهر خود باشند. در این باره با آنها صحبت کنید. بدین ترتیب می‌توانید از احساس خجالت بچه‌های سالم و داغ غیرارتباط بودن بچه‌ها جلوگیری کنید. من مادر سه فرزند هستم. معتقدم که من یک کودک دارای نارسایی توجه/فزون جنبشی یا نیازهای ویژه‌اش ندارم. من سه کودک ویژه دارم، هر کدام با نیازهای خاص خودشان.

ندهید، همیشه تعیین کننده باشد. هنگامی که با بچه‌های دیگر خود کار می‌کنید، برای کودک مشکل دار خود برنامه‌ای در نظر بگیرید، اینکه از او بخواهید ساکت و آرام روبه روی برادر یا خواهرش بنشیند کاری است که به شکست می‌انجامد.

با پاداش دادن محبوبیت ایجاد کنید

آیا هرگز صدای اعتراضی را شنیده‌اید که می‌گوید این اصلاً درست نیست، او برای نوشتن تکلیفش پول می‌گیرد ولی من چیزی نمی‌گیرم؟ اگر شما از برنامه‌های تشویقی رفتارگرایی استفاده می‌کنید، برای فرزند دیگران نیز شیوه‌های مشابهی به کار برید، اگر مشکل آنها انجام تکلیف نیست، کمکشان کنید رفتار دیگری را در نظر بگیرید و برای عمل کردن به آن پاداشی معین کنید.

فرصت‌هایی برای ابراز نظر ایجاد کنید

کودکان را تشویق کنید در حد توانشان کار کنند و نیرو و استعداد فردی آنها را بپذیرید، وقت خاصی را برای ارتباط با فرزند سالم‌تان در نظر بگیرید. یک روز در هفته برای غذا خوردن با هم بیرون بروید. باهم به گردش یا سینما بروید، در خانه کاری باهم انجام دهید. واقعاً به بچه‌هایتان توجه کنید و به حرف‌های معمولی آنها گوش کنید. مشکلات آنها شاید در مقایسه با برادر یا خواهرشان چندان مهم نباشد ولی باور کنید که نیازهایشان به همان اندازه مهم است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

کودکان با شیوه‌های خود
می‌توانند هم صحبت خوبی
برای برادر یا خواهر خود
باشند

منبع:

