

دانستنی‌هایی برای والدین (۱۷)

هیچ فردی نیست که دست‌انداها و تکان‌های موجود در جاده‌ی رشد، از نوزادی تا نوجوانی را تجربه نکرده باشد. هر چند که هر کودکی ویژگی‌های خاص خود را داشته و به عبارتی منحصر به فرد می‌باشد اما بعضی وقت‌ها کودکان احساس‌ها، هیجان‌ها و رفتارهایی دارند که سبب بروز مشکلاتی برای خود و اطرافیان‌شان می‌شود. مشاهده‌ی تغییرات ناگهانی در رفتار فرزندان مانند، اضطراب، شب‌اداری، افسردگی، تغییر عادت‌های مربوط به خوردن و خوابیدن، ناخن جویدن، کم‌توانی ذهنی، مشکلات یادگیری، کم‌توجهی، بی‌دقتی، بیقراری، دزدی، فرار از مدرسه، ناتوانی در برقراری روابط دوستانه با دیگران، عدم تفاهم با اعضای خانواده، گرایش به مواد مخدر و بسیاری از موارد دیگر، بیشتر وقت‌ها باعث نگرانی والدین می‌شود.

با توجه به رسالت نشریه‌ی تعلیم و تربیت استثنایی که همانا آشنا ساختن مخاطبان خود با مسایل علمی، آموزشی و توان بخشی کودکان و دانش‌آموزان با نیازهای ویژه است و با در نظر گرفتن این که قشر زیادی از خوانندگان این نشریه والدین هستند، بر آن شدیم که در هر شماره، اطلاعاتی در مورد یکی از مشکلات کودکان، به زبان ساده و فشرده در اختیار آنها قرار دهیم. هر چند معتقدیم این مطالب برای معلمان، مشاوران، مددکاران اجتماعی، مربیان بهداشت مدارس، دانش‌جویان و سایر علاقمندان به امور کودکان با نیازهای ویژه نیز مفید خواهد بود.

آنچه باید والدین درباره‌ی اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای کودکان بدانند

مترجم: زیبا میر عزیز / دبیر آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج

تمام کودکان گاهی نافرمانی می‌کنند. بخصوص زمانی که خسته، گرسنه، مضطرب یا ناراحت هستند. آنها ممکن است با والدین، معلمان، و سایر بزرگسالان بحث کنند، پیش‌گویی و یا از دستوره‌های آنان سرپیچی کنند. رفتارهای مقابله‌ای اغلب در سنین دو تا سه سالگی و اوایل نوجوانی جزء لاینفک و طبیعی رشد کودکان است. به هر حال، رفتار خصمانه و غیر همکارانه‌ی آشکار این کودکان وقتی بی‌درپی و مستمر شد به طوری که در مقایسه

اختلال نقش داشته باشند.

این کودکان باید مورد ارزیابی جامع قرار گیرند. معمولاً این اختلال با سایر اختلال‌های رفتاری مانند نارسایی توجه همراه با بیش‌فعالی^۱، ناتوانی‌های یادگیری^۳، اختلال‌های خلقی^۴ (افسردگی^۵ دو قطبی^۶) و اختلال‌های اضطرابی^۷ همراه می‌باشد که هنگام تشخیص، ضرورت توجه به آنها را بیشتر می‌کند. به نظر می‌رسد بدون توجه به و مداخله در اختلال‌های همبود، بهبود نشانه‌های اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای بسیار مشکل باشد. برخی از این کودکان مرتکب رفتارهایی می‌شوند که آنها را به سمت اختلال سلوک^۸ سوق می‌دهد.

درمان این اختلال شامل روش‌های زیر است:

✓ برنامه‌های آموزش والدین که به آنها کمک می‌کند تا بهتر رفتار کودک‌کانشان را مدیریت کنند.

✓ روان‌درمانی فردی که باعث مدیریت بهتر و موثرتر خشم می‌شود.

✓ روان‌درمانی خانواده (خانواده درمانی) که منجر به توسعه و بهبود روابط خانوادگی می‌شود.

✓ درمان شناختی-رفتاری که ضمن کاستن از منفی‌گرایی به حل مسایل کودک کمک می‌کند.

✓ آموزش مهارت‌های اجتماعی که باعث افزایش انعطاف‌پذیری و تحمل ناکامی‌ها می‌شود.

کودک دارای اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای یقیناً مشکل‌های زیادی را برای والدین خود به وجود می‌آورد. والدین این کودکان به توجه و

با کودکان هم‌سن با سطح تحولی یکسان، بیشتر شد و برزندگی اجتماعی و تحصیلی آنان تأثیر گذاشت، جدی شده و باید مورد توجه بیشتر قرار گیرد.

در کودکان مبتلا به اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای^۱ الگوی پیشرونده‌ای از عدم همکاری، نافرمانی، رفتار ستیزشی و خصمانه نسبت به منابع قدرت (بزرگسالان) دیده می‌شود که روز به روز به طور جدی بر اعمال آنان تأثیر می‌گذارد. نشانه‌های این اختلال عبارت‌اند از:

✓ بدخلقی و اوقات تلخی‌های پی‌در پی
✓ بحث‌های بیش از حد با بزرگترها
✓ سرپیچی و عدم پیروی فعالانه از مقررات و خواسته‌های بزرگترها

✓ اقدام آگاهانه و عمدی برای اذیت کردن و آزار رساندن به مردم

✓ سرزنش دیگران به خاطر بدرفتاری و اشتباه‌های خود

✓ زودرنجی و حساسیت بیش از حد
✓ دلخوری و خشم دائمی

✓ تند و زنده صحبت کردن هنگام عصبانیت
✓ کینه جویی

نشانه‌های فوق معمولاً در موقعیت‌های مختلف دیده می‌شود اما بیش از همه در منزل و مدرسه قابل توجه است. برآورد می‌شود حدود ۵ تا ۱۵ درصد کودکان سنین مدرسه به این اختلال دچار باشند. علل اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای به طور مشخص شناخته شده نیست اما بسیاری از والدین اظهار می‌دارند که فرزندان‌شان به نسبت خواهران و برادرانشان در کودکی بسیار پردردس‌تر بودند. به نظر می‌رسد عوامل زیستی و محیطی هر دو در بروز این

✓ محدودیت‌هایی منطقی و متناسب با سن کودک که پیامدهای مثبت داشته و می‌توانید آنها را مرتب اجرا کنید، برایش وضع نمایید.

✓ تمام توجه و دلبستگی‌های خود را صرف کودک دارای اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای تان نکنید بلکه آن را برای دیگران نیز نگه دارید. تربیتی اتخاذ کنید که او تمام وقت و انرژی شما را نگیرد. سعی کنید از کمک‌ها و حمایت‌های سایر افرادی که با کودک در تماس هستند مثل معلمان و مربیان حداکثر استفاده را بنمایید.

✓ با تمرین و آرامش دهی فشارهای روانی بر خودتان را مدیریت کنید.

بیشتر کودکان دارای اختلال بی‌اعتنایی به روش‌های مثبت فرزندپروری به خوبی پاسخ می‌دهند. والدین می‌توانند از پزشک خانواده‌گی خود بخواهند تا آنان را به متخصصی که می‌تواند اختلال فرزندشان را در کنار سایر اختلال‌های همبود با آن تشخیص و درمان کند، معرفی نماید.

حمایت بسیار نیاز دارند. شما به روش‌های زیر می‌توانید به فرزندانتان کمک کنید:

✓ همیشه به جنبه‌های مثبت او تکیه کرده و مشارکت و انعطاف‌پذیری او را تقویت کنید.

✓ وقتی با کودکان به اختلاف رسیدید بلافاصله از وقت استراحت استفاده کنید و با این کار به غائله خاتمه دهید. این روش سرمشق خوبی برای کودکان خواهد بود. وقتی کودکان نیز تصمیم گرفت در این مواقع مثل شما به غائله خاتمه دهد او را تشویق کنید.

✓ روش‌های اصلاحی خود را انتخاب کنید. مادامی که کودکان نمی‌توانند از کشمکش جلوگیری کنند، کارهایی که می‌خواهید او انجام دهد را اولویت بندی کنید. اگر قرار است کودک به دلیل بدرفتاری برای مدت مشخصی به اتاقش رفته و آنجا تنها بماند مدت زمان بحث و جدل را به حساب این زمان نگذارید. بگویید، "وقت تو درست از زمانی که به اتاق رفتی محاسبه خواهد شد."

زیر نویس‌ها:

1. Oppositional Defiant Disorder (ODD)
2. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)
3. Learning Disabilities (LD)
4. mood disorders
5. depression
6. bipolar disorder
7. anxiety disorders
8. Conduct Disorder (CD)

منبع:

American Academy of child & Adolescent Psychiatry.