

علی سفیدی - کارشناس پژوهش و تحقیقات
سلیمان کابینی مقدم - کارشناس مسئول آموزش استثنائی
سازمان آموزش و پرورش استان گیلان



اختلال‌های رفتاری در کودکان و نوجوانان

(تعریف، طبقه‌بندی و مهارت‌های پیشگیری)

چکیده

اصطلاح «اختلال‌های رفتاری»، تقریباً از ده سال پیش به حوزه روانشناسی وارد شده و از آن هنگام تاکنون بسیاری از متخصصان و افرادی که با این کودکان سر و کار دارند، این اصطلاح را در معانی و مقاصد متفاوتی به کار گرفته‌اند.

آنچه از دیرباز در خصوص اختلال‌های رفتاری کودکان پذیرفته شده است، این واقعیت می‌باشد که وجود چنین اختلال‌هایی در کودکان، به هر علتی که بر آن مترتب باشد، عده زیادی از اقشار و نهادهای جامعه را با مشکل روبرو می‌کند، چرا که نوع رفتاری که از کودکان دارای این اختلال ظهور پیدا می‌کند، در وهله اول خانواده و در یک سطح وسیع‌تر مربیان و متولیان امور آموزشی و سایر افرادی را که با چنین کودکانی در ارتباط تنگاتنگ هستند، تحت تأثیر قرار می‌دهد و این تحت تأثیر قرار دادن در حدی است که در نهایت بازنده اصلی این تأثیر و تأثرات، کودکان هستند.

تأثیرات اختلال‌های رفتاری بر خانواده از اهمیت زیادی برخوردار است. گاهی مشاهده می‌شود که افراد خانواده در خصوص این که چگونه با اختلال کودکان مواجه می‌شوند با یکدیگر مشاجره می‌کنند و برخی دیگر در تعامل با کودکی که دارای اختلال رفتاری است به صورت پر خاشاگری کلامی و گاه بدنی مواجه می‌شوند تا از این طریق به تخلیه هیجانی و احیانا پیشگیری از آن بپردازند. گاهی نیز می‌بینیم که بعضی از والدین به جای بروز رفتارهای پر خاشاگرانه، نسبت به فرزندان خود بی‌عاطفه و کم‌تحمل می‌شوند و ارتباط آنها سرد و خشک می‌شود. بدین وسیله کودکان توجه کمتری از والدین دریافت می‌کنند و برای جلب توجه بیشتر از والدین، به طور منفی رفتار می‌نمایند. والدینی که یاد نگرفته‌اند چگونه با مسایل فشارزای زندگی و ناامیدی‌ها کنار بیایند، همین روش را به کودکان خود می‌آموزند و در نتیجه کودک الگوی رفتاری آنها را سرمشق خود می‌سازد و چنانچه این الگوی رفتاری مخرب، همراه با پیامدهای مثبتی باشد، احتمال بروز آن افزایش می‌یابد. از این رو لازم است به برخی از شیوه‌های خاص زندگی این کودکان و نیز زندگی آنها با خانواده‌شان اشاره شود تا راهنمایی مناسبی جهت اقدامات آموزشی و تربیتی باشند.

در همین رابطه در این مقاله سعی شده است که ابتدا تعریفی از اختلال‌های رفتاری، ارایه و سپس نسبت به طبقه‌بندی آن اقدام نموده و در انتها به مهارت‌های لازم جهت پیشگیری از اختلال‌های رفتاری توسط والدین و مربیان اشاره شود.

واژه‌های کلیدی: اختلال‌های رفتاری، پیشگیری، کودکان و نوجوانان، والدین، مربیان

تعریف اختلال های رفتاری

اصطلاح اختلال های رفتاری^۱ که نتیجه بارز آشفستگی هیجانی است، معمولاً برای کودکانی که دچار تضاد هستند، به کار می رود. امروزه این اصطلاح با نام انجمن کودکان مبتلا به اختلال های رفتاری به عنوان بخشی از انجمن کودکان استثنایی پیوند خورده است و دارای مزیت تمرکز توجه بر آشکارترین مشکلات این کودکان یعنی رفتار مختل می باشد (هانتز^۲، ۱۹۸۵). با این حال در باب این کودکان، تعریفی که قابل قبول همگان باشد وجود ندارد، چرا که گروه های تخصصی و کارشناسانی که با این کودکان کار می کنند خود را از جهت ابداع تعریف کارآمدی که با اهداف حرفه ای شان، منطبق باشد آزاد حس نمی کنند. اما این که چرا در خصوص تعریف این اختلال ها، اجماع وجود ندارد می توان به عواملی همچون نبود تعریفی کامل از بهداشت روانی و رفتار ناهنجار، تفاوت بین مدل های مفهومی، مشکلات در اندازه گیری هیجانات و رفتار، ارتباط بین اختلال های هیجانی و رفتاری و دیگر شرایط معلول ساز و تفاوت های موجود در کنش های «عوامل اجتماعی شدن» اشاره نمود (هالاها و کافمن^۳، ۱۹۸۸).

امروزه تعریف فدرال در I.D.E.A^۴ که در مورد اختلال های رفتاری، اصلاح «آشفستگی هیجانی» را به کار می برد و اغلب از سوی متخصصان، مفید و معقول تلقی می شود، پنج ملاک مورد تأکید قرار گرفته است: (۱) ناتوانی یادگیری به واسطه عواملی مثل هوش و احساس.

(۲) ناتوانی در ایجاد و ادامه ارتباطات بین فردی رضایت بخش با گروه همسالان و معلمان.

(۳) انواع نامناسب احساسات یا رفتارها تحت شرایط طبیعی.

(۴) یک خلق و خوی فراگیر کلی ناخشنودی یا افسردگی.

(۵) تمایل به توسعه نشانه جسمانی یا ترس های تداعی شده با مشکلات مدرسه ای یا شخصی.

با این وجود باید اشاره کرد که تعریف اختلال های رفتاری به لحاظ انفجار ایده ها که توسط متخصصان رشته های گوناگون مطرح می باشد، روشنی و صراحت خود را از دست داده است، چرا که هر یک از گروه های تخصصی بر اساس معیار خاصی به تعریف این اختلال ها پرداخته اند و در این میان می توان، تفاوت تعاریف عرضه شده توسط روان پزشکان، روانشناسان بالینی، روانشناسان استثنایی و روانشناسان اجتماعی را مشاهده کرد (ردز و پال^۵، ۱۹۷۸).

طبقه بندی اختلال های رفتاری

درباره چگونگی طبقه بندی اختلال های رفتاری نیز، اختلاف نظرها و بحث های گوناگونی موجود است و این اختلافات ناشی از این عوامل است:

(۱) عللی که زیر بنای اختلال های رفتاری فرض می شود.

(۲) فراوانی و گوناگونی رفتارهای ناسازگار

(۳) تفاوت در چگونگی شروع و کیفیت

رشد و پیشرفت این رفتارها

(۴) اختلاف نظر در مورد میزان و درجه رشد آنها

(۵) اختلاف در چگونگی پاسخ دهی این گونه رفتارها به روش های درمانی گوناگون (سیف نراقی و نادری، ۱۳۷۰).

در عین حال طبقه بندی اختلال های رفتاری را می توان به شرح ذیل بیان نمود:

الف) طبقه بندی بر اساس مزاج:

این شیوه طبقه بندی که از بقراط حکیم بوده و شیوه قدیمی است شامل چهار گروه دموی، صفراوی، سوداوی و بلغمی است. بقراط معتقد است که تفاوت ها بین رفتارهای انسان طبیعی و غیرطبیعی در ماهیت و کیفیت رفتارهای آنان نیست بلکه تنها در میزان و کمیت آن نوع رفتار می باشد.

فرصت این را پیدا کنید که بتوانید

به فرزند خود لبخند بزنید، اورا

تحسین کنید، بغلش کنید یا از او

تشکر نما بید. همه ما محس بهتری

خواهیم داشت اگر از کارمان قدر دانی

یا تعریف شود

ب) طبقه بندی بر اساس رفتارهای اولیه و ثانویه:

تقسیم اختلال های رفتاری به انواع اولیه و ثانویه بدین معنی است که کودکان دارای اختلال های رفتاری اولیه از اوان زندگی رفتارهایی از خود نشان داده اند که متناسب با سن تقویمی و سن عقلی آنان نمی باشد. به عبارت دیگر توانایی سازش و تطبیق با محیط و تغییرات محیطی را ندارند و چنین به نظر می رسد که رشد رفتاری آنان در مراحل پایین تری متوقف شده است. کودکان با اختلال های رفتاری ثانویه، کودکانی هستند که در ابتدای زندگی به لحاظ رشدی دارای رفتاری طبیعی بوده اند، اما در مقطعی از زمان، به دلایل مختلف جسمی یا فشارهای روانی، رفتارهای آنان به مراحل پایین تر از رشد بازگشت می کند و نشانه هایی از مشکلات رفتاری تظاهر می نماید.

ج) طبقه بندی بر اساس سن:

این طبقه بندی پنج دوره سنی را شامل می شود: ۱- اختلال های رفتاری دوره اول کودکی (تولد تا سه سالگی) ۲- اختلال های رفتاری دوره دوم کودکی (۴ تا ۶ سالگی) ۳- اختلال های رفتاری دوره سوم کودکی (۷ تا ۱۱ سالگی) ۴- اختلال های رفتاری دوره نوجوانی (۱۲ تا ۱۴ سالگی) ۵- اختلال های رفتاری در دوره بلوغ و نوجوانی (۱۵ تا ۲۰ سالگی).

د) طبقه بندی بر اساس سبب شناسی:

بر این اساس اختلال های رفتاری به دو دسته تقسیم می شوند: ۱- اختلال های رفتاری با زیر بنای ارگانیک یا جسمی ۲- اختلال های رفتاری با زیر بنای روانی و بدون مشکل جسمی.

ه) طبقه بندی از دیدگاه روان پزشکان و

پزشکان:

این طبقه بندی در کتاب «راهنمای آماری و تشخیص بیماری های روانی» بر بنیاد پنج زمینه زیر که در بر گیرنده عوامل شخصی و محیطی می باشد، بنا شده است: ۱- نشانه های مرضی روانی ۲- اختلال های شخصیت و اختلال های ویژه رشد ۳- اختلال های جسمی و چگونگی کم و کیف آن ۴- شدت مسایل فشارزای روانی- اجتماعی ۵- بالاترین سطح عملکرد انطباقی یا رفتارهای سازش یافته فرد در سال گذشته. در هر یک از زمینه های یاد شده، گروه های متعددی وجود دارند که مشکلاتی به جز اختلال های رفتاری را در بر می گیرند.

و) طبقه بندی اختلال های رفتاری کودکان توسط گروه ترویج روان پزشکی:

این گروه، اختلال های رفتاری کودکان را در چهار دسته فرعی ارایه کرده اند. گروه های اصلی این طبقه بندی بر اساس مفاهیم و فرآیندهای روان کاوی می باشد که عبارت است: ۱- پاسخ های سالم متناسب با مسایل شخصی- اجتماعی ۲- اختلال های واکنشی یا واکنش های زودگذر تطابقی ۳- اختلال های سایکونورتیک ۴- اختلال های روان تنی ۵- اختلال های شخصیتی ۶- اختلال های سایکوتیک ۷- انحرافات رشدی ۸- سندرم های مغزی ۹- عقب ماندگی های ذهنی ۱۰- سایر اختلالات.

ز) طبقه بندی از دیدگاه متخصصان آموزش و پرورش:

بر این اساس که یک دیدگاه تربیتی و آموزشی دارد، اختلال های رفتاری شامل چهار دسته بی نظمی در سلوک، اضطراب و گوشه گیری، رفتارهای نامناسب و ناپخته و رفتارهای ضد اجتماعی است.

آن چه که در توضیح و تفسیر اختلال های رفتاری، بر پیچیدگی موضوع می افزاید، بحث سبب شناسی این اختلال ها است. چرا که علل اکثر اختلال های رفتاری چنان پیچیده و متنوع است که نمی توان آن ها را در چارچوبی مشخص قرار داد و به روشن شدن مسئله کمک نمود. هر چند که در مورد بسیاری از کودکان که دارای اختلال های رفتاری هستند، عوامل مشخصی را به عنوان علل رفتاری شان نمی توانیم مشخص کنیم، با این حال یک سری مهارت هایی وجود دارند که توجه و به کارگیری آن ها کمک شایانی در پیشگیری از بروز یا کاهش اختلال های رفتاری را موجب خواهند شد. اکنون به شرح هر یک از این مهارت ها اشاره می شود.

مهارت هایی برای پیشگیری از اختلال های رفتاری

برخی مواقع مشکل بتوان قبول کرد که مشکلی وجود دارد. ممکن است وقتی که احساس می کنید رفتار فرزندان تهدید کننده است، وسوسه شوید که آن را انکار کنید. به این امید که آن رفتار تمام شود و یا ممکن است امیدوار باشید که با بزرگ شدن فرزندان این دوره پشت سر گذاشته خواهد شد. به رسمیت شناختن این که مشکلی وجود دارد، قدم اول برای این است که تصمیم بگیرید

مثال با هم کتاب بخوانید، بازی بکنید، نوعی ورزش انجام دهید یا با هم خرید کنید.

- فرزند خود را تحسین کنید

فرصت این را پیدا کنید که بتوانید به فرزند خود لبخند بزنید، او را تحسین کنید، بغلش کنید یا از او تشکر نمایید. همه ما حس بهتری خواهیم داشت اگر از کارمان قدردانی یا تعریف شود. اگر شما از فرزندتان به خاطر رفتار خوبش یا کیفیات و توانایی های شخصی اش قدردانی کنید، در آن صورت به او کمک خواهید کرد که اعتماد به نفس بیشتری به دست آورد. به جای این که آنها را قضاوت کنید، سعی کنید با آنها درباره آنچه می بینید یا احساس می کنید صحبت نمایید. به این ترتیب فرزند شما احساس می کند که شما چه چیزهایی را متوجه می شوید و تجارب آنها را به رسمیت می شناسید. به عنوان مثال: "من تو را دیدم وقتی کسی که به تو حرف های زشت می زد، از زمین بازی خارج شدی... من از این رفتار تو احساس غرور می کنم که به جای درگیری، رفتی و با کس دیگری بازی کردی."

- سعی کنید احساسات هر یک از

فرزندان را تشخیص دهید

حس سرخوردگی کودکان و ابراز وجود فیزیکی آنها ممکن است از این ناشی بشود که نمی توانند به دقت آنچه را که احساس می کنند، ابراز نمایند. یادگیری تشخیص و بیان احساسات شان یکی از اجزای رشد آنها است و باعث می شود که در ابراز احساسات خود کمتر به تندی عمل کنند. به دقت به آنچه فرزند شما می گوید گوش کنید. سعی کنید از زاویه دید آنها به مسایل نگاه کنید. سعی کنید به آنها کمک کنید که آنچه را احساس می کنند ابراز کنند و این کمک خواهد کرد که آنها بتوانند احساسات خود را درک و کنترل کنند. به عنوان مثال: به آنها یاد دهید که بر روی احساسات خود عنوان بگذارند: "من حدس می زنم که تو داد زدی، چون عصبانی بودی."

- به فرزند خود کمک کنید یاد بگیرد

چگونه همکاری کند

به فرزند خود کمک کنید که مسایل را از زاویه دید دیگران ببیند. به عنوان مثال شما ممکن است به او بگویید، "تو فکر می کنی خواهرت در این باره چه احساسی دارد؟"، یا دادن اطلاعات ساده به او کمک کنید، مثلاً به جای این که بگویید "چند بار باید به تو بگویم که بیغ زنی؟" بگویید "صدایت بیش از حد بلند است. این گوش مرا اذیت می کند."

- کودکان کارهای بقیه را نگاه می کنند و

از آنها یاد می گیرند

اگر فرزندتان شما داد می زند و فحش می دهند و شما سعی می کنید با صدای بلندتری همان کار را بکنید در آن صورت شما به آنها دارید این را نشان می دهید که زور و قدرت، روشی است که می توان با آن مسایل را حل کرد. سعی کنید در عوض با آرامی و با منطق عمل کنید. به آنها نشان بدهید که متوجه هستید چه احساسی دارند: "بله، می فهمم که چرا

مشابه همکاری کنید. دکتر خانوادگی تان نیز ممکن است بتواند شما را در ارتباط با روان کار یا روانشناس کودک کمک کند. برای یک کودک خردسال، مددکار درمانی^۶ ممکن است بتواند کمک کننده باشد.

- با نهادهای اجتماعی محل تان صحبت کنید

مدرسه فرزندتان، اداره خدمات اجتماعی یا پلیس ممکن است بتوانند در ارائه کمک و حمایت



دیگر نمی خواهید یا آن کنار بیاید. به یاد داشته باشید که شما آنچه برای فرزندتان خوب است را می خواهید. از این رو لازم نیست که احساس گناه بکنید. فشار روزانه پدر یا مادر بودن ممکن است باعث تضعیف روحیه شود و جسارت زیادی می خواهد که کسی بتواند از وضعیت موجود فاصله بگیرد و مسایل را به شکل متفاوتی انجام دهد.

- کمک گرفتن

وقتی که احساس می کنید فشار افکار نگران کننده بیش از حد برایتان زیاد شده است یا کارهای روزانه و سلامتی تان به شکلی از آنها متأثر می شوند، ایده خوبی است که کمک بخواهید. اگر سایر فرزندتان هم از مشاهده یا تجربه این رفتار آزار دهنده رنج می برند در آن صورت این هم علت دیگری است که نشان می دهد باید سراغ کمک بگردید. تقاضای کمک کردن کار آسانی نیست، به ویژه برای پدر یا مادری که تنها است. شما ممکن است به سادگی به این عادت تمکین کنید که باید خودکفاو متکی به خود باشید. ولی به یاد داشته باشید که وقتی تقاضای کمک می کنید شما حدود خودتان را به رسمیت می شناسید، و دارید به طور مسئولانه عمل می کنید و نمونه خوبی برای فرزندتان درست می کنید.

- از کجا می توانید برای

فرزندتان کمک بگیرید

با کسانی که اعتماد دارید صحبت کنید: وقتی که احساس راحتی می کنید، با دوستی که نظرش برایتان مهم است درباره نگرانی هایتان صحبت کنید یا با کسی که وضعیت مشابهی را از سر گذرانده، حرف بزنید. سعی کنید که دیگران را در حمایت از نقش تان به عنوان پدر یا مادر درگیر کنید. به عنوان مثال سایر اولیایی که می شناسید یا گروه های محلی و پدر و مادرهایی که در کتابخانه محل زندگی تان می توانند به شما در تماس با فرزندتان کمک کنند.

افرادی که درباره فرزندتان مسئولیت دارند، در محیط اجتماعی شما، افراد دیگری هستند که یا از فرزندتان مراقبت می کنند یا نسبت به او نوعی مسئولیت دارند. اگر آنها کارکنان کودکستان، معلم مدرسه، مربی تیم ورزشی یا مسئولان باشگاه های جوانان هستند، در آن صورت می توانند به شما درباره رفتار فرزندتان، وقتی که تحت نظر آنها هستند، اطلاعات بیشتری بدهند و شما را درباره تغییراتی که در رفتار آنها رخ داده و درباره نحوه برخوردشان به شرایط دیگر، مطلع کنند. آنها کسانی هستند که مسئولیت مراقبت از فرزندتان را دارند و می توانند با زدن مثال به شما یاد بدهند که چگونه با او رفتار کنید و به شما بگویند که چه مقرراتی در کودکستان، مدرسه و باشگاه بر رفتار او ناظر است. آنها ممکن است بتوانند به شما توصیه های عملی یا راهنمایی بکنند. شما ممکن است بتوانید با همدیگر برای تعیین حدود رفتار فرزندتان و استفاده از مقررات

به شما مؤثر باشند - به ویژه

وقتی که با آنها تماس بگیرید که رفتار فرزندتان مایه نگرانی است، ولی هنوز تهدید کننده نشده است.

- قابلیت هایی که دارید و قابلیت هایی که باید به دست آورید

امید این است که ایده هایی که در این مقاله مطرح شده اند به شما یادآوری کنند که چه اقداماتی را می توانید به خوبی انجام دهید تا بتوانید اعتماد به نفس به دست آورید. برخی از این ایده ها را ممکن است به علت فشار زندگی از یاد برده و برخی دیگر را ممکن است از طریق تجربه یا از طرف دوستان و خانواده فرا گرفته باشید. به یاد دیگری می شناسید و به خوبی می دانید که چه کاری مفید است.

- برای فرزند خود وقت و توجه کافی اختصاص دهید

هر کدام از فرزندتان شما به وقت شما احتیاج دارند و شما لازم است برای گوش کردن به آنها وقت بگذارید. اگر شما به طور واقعی نسبت به آنچه آنها می گویند، انجام می دهند یا احساس می کنند توجه نشان بدهید - و نه فقط وقتی که رفتارشان دشوار است، بلکه وقتی به طور معقول رفتار می کنند - در آن صورت شما می توانید مشکلات را در مراحل اولیه تشخیص دهید. عشق و علاقه آن چیزی است که فرزند شما بیش از هر چیز برای ساختن اعتماد به نفس به آن احتیاج دارد. به هر کدام از فرزندتان خود نشان دهید که برای آنها به عنوان یک فرد ارزش قابل هستید. وقت بگذارید که با هر کدام از آنها به تنهایی کاری بکنید، به عنوان

عصبانی هستی" ولی هم زمان به آنها عواقب رفتارشان را هم گوشزد کنید.

برای تلاش های آنها احترام قایل شوید

اگر، به عنوان مثال، آنها در یافتن دوست با مشکل مواجه هستند شما می توانید از آنها در این باره سؤال کنید و به آنها اجازه بدهید که هم کلاسی هایشان را به خانه دعوت کنند. بیش از حد از آنها سؤال نکنید. به عنوان مثال فقط بگویید، "خوشحالم که تو را می بینم"، به جای این که بگویید، "چه مشکلی پیش آمد؟"، یا "دوباره برای خودت در دسر درست کردی؟". فرصت بدهید که به شما پاسخ بدهد، به عنوان مثال، "چه سؤال خوبی، نظر تو چیست؟". فرزندتان را تشویق کنید از دیگران هم پرسد. به عنوان مثال، بگویید، "من در این باره مطمئن نیستم؛ چرا از معلم نمی پرسی؟". به فرزندتان امیدواری بدهید. به عنوان مثال، بگویید "خوب، این برایت مهم است؟"، به جای این که بگویید "فراموش کن" یا بگویید "نمی دانم شاید راه حلی وجود داشته باشد"، به جای این که بگویید "غیرممکن است".

از ضوابط واقع بینانه و یکدست استفاده کنید

کودکان از طریق اشتباه کردن یاد می گیرند و به طور طبیعی ضوابطی که وجود دارد را آزمایش می کنند که این هم بخشی از یادگیری آنها است. در عین حال آنها مایلند بدانند که چه حدود و ضوابطی برایشان وجود دارد. در خانه هم ضوابط باید به همان اندازه روشن باشند که در کلاس درس یا در یک بازی و ورزش وجود دارد. سعی کنید که این ضوابط واقع بینانه باشند و متناسب با سن کودک تعیین شوند. شما می توانید ضوابط خانه را نوشته و در جایی بگذارید تا فرزندان تان ببینند. عواقب رفتار بد را هم ساده و روشن تعیین کنید. اگر شما قرار است امتیازی را از کسی به خاطر رفتار بدش بگیرید به این تعهد خود پایبند بمانید. در این رابطه، برای کودکان خردسال هر چه پاداش یا عواقب رفتارشان بلافاصل باشد، به همان اندازه بهتر است.

به رفتار خوب پاداش بدهید

توجه کنید که فرزندتان چه زمانی رفتار خوب دارد. به رفتاری که شما مایلید باز هم انجام دهد، توجه کرده و به او به خاطر آن پاداش بدهید. هم زمان توجه کمتری به رفتاری بکنید که نمی خواهید از او سر بزند. هر چه زمان بیشتری صرف توجه و یادآوری یک رفتار می کنید، به همان میزان امکان این که آن رفتار از طرف فرزندتان دوباره سر بزند بیشتر خواهد شد. بنابراین روی رفتاری که مایلید رخ بدهد، متمرکز شوید.

انضباط

انضباط به نفع فرزند خودتان است. انضباط، او را در مقابل خطرات محافظت می کند و مانع از آن می شود که دست به رفتاری مغایر عرف اجتماعی بزند. خیلی افراد برایشان انضباط با انضباط فیزیکی یعنی تنبیه بدنی تداعی می شود. ولی شما می توانید به فرزندتان انضباط را یاد بدهید بدون آنکه به خشونت متوسل شوید.

ضوابط و پاداش

در هر خانه ای باید ضوابطی وجود داشته باشد تا هر عضو خانواده بتواند به راحتی با بقیه زندگی کند. ولی این ضوابط و نحوه ای که خانواده شما عمل می کند با رشد فرزندانتان تغییر می نماید. شما می توانید با نوشتن ضوابط و نصب آن در جایی از خانه، آنها را به فرزندتان تان یادآوری کنید. همین طور با فهرست کردن نوبت آنها، برای کارهایی که قرار است در خانه انجام بدهند، می توانید وظایف شان را نیز به آنها یادآوری نمایید. همین طور شما می توانید یک سیستم پاداش داشته باشید که متناسب با کارهای خوبی که آنها انجام می دهند، بر اساس آن به فرزندانتان پاداش دهید تا به بقیه نشان دهید که چگونه رفتار خوب از طرف شما قدر دانی می شود.

دیگران را در تجارب خودتان شریک کنید

منظر یک وضعیت بحرانی نشوید. وقتی موضوعی پیش می آید، اگر در همان آغاز درباره آن صحبت کنید، بحرانی که ممکن است رخ دهد، احتمالاً اتفاق نخواهد افتاد. سعی کنید به گروه های اولیا در منطقه محل زندگی خود پیوندید یا کتاب های مناسب درباره آنچه به عنوان اولیا باید انجام دهید را بخوانید. همین طور می توانید خیرنامه ها و سایت های اینترنتی مفیدی پیدا کنید یا با خط تلفنی مشاوره با اولیا تماس بگیرید. سعی کنید در یابید که در منطقه شما چه گروه های حمایتی برای خانواده ها وجود دارد. ممکن است در این گروه ها، فرد متخصصی وجود داشته باشد که بتواند به شما درباره مسایل مشخص کمک کند؛ در سایر گروه ها ممکن است روابط غیررسمی تری

وجود داشته باشد. این گروه ها ممکن است در مدرسه، زمین بازی کودکان، مراکز فرهنگی، مساجد و اماکن تفریحی شکل گرفته باشند. کتابخانه محلی یا مرکز مشاوره شهروندان محل شما، ممکن است اطلاعات بیشتری درباره این گروه ها داشته باشند. درباره این که چه چیزی برای شما بهتر است، با این گروه ها صحبت کنید و از آنها بپرسید. شما می توانید گروه غیررسمی حمایتی خودتان را با دعوت از کسانی که حول و حوش خانه تان زندگی می کنند، تشکیل دهید و با آنها درباره مشکلاتی که اولیا درگیر هستند و ایده هایی که وجود دارد، گفتگو کنید.

به محدودیت های خود واقف باشید و بدانید چه زمانی باید از بیرون کمک بگیرید

وقتی که سرتان بیش از حد شلوغ است و نمی دانید که چگونه از پس کارها بر آید، یا وقتی متوجه می شوید که دارید حس سرخوردگی تان را، سر فرزندان تان خالی می کنید، زمانی است که باید از بیرون کمک بگیرید. به هر کدام از خط های تلفنی مشاوره برای اولیا بدون دادن اسم تان تماس بگیرید، یا این که از دوست و عضو خانواده ای که به او اعتماد دارید، بخواهید به شما ایده بدهد. دکترا خانوادگی تان می تواند فرد خوبی برای صحبت کردن باشد. آنها همین طور می توانند شما را به متخصصان امور خانوادگی معرفی کنند. لیست همه شماره تلفن هایی که ممکن است در مواقع اضطراری برای تماس به آنها احتیاج داشته باشید را تهیه کنید. در این لیست دوستان، مدرسه، دکترتان و گروه حمایتی را منظور کنید و این لیست را جایی نصب کنید که بتوانید به سرعت به آن ها دسترسی داشته باشید.

وضعیت قضایی را برای جوانان گوشزد کنید

افراد جوان هم زمان با رشدشان ممکن است برای درک حقوق و مسئولیت های شان به کمک احتیاج داشته باشند. حقوقی که متناسب با سن شان به آنها تعلق می گیرد کاملاً به روشنی عنوان می شوند، ولی موضوع مسئولیت آنها در قبال جرمی که اتفاق افتاده، ممکن است به آن روشنی برایشان معلوم نباشد. از سن ده سالگی، کودکان از نظر قانون به آن اندازه بالغ محسوب می شوند که بتوانند عواقب یک جرم را بفهمند و در قبال ارتکاب آن مسئول شناخته شوند؛ ولی از نظر قانون، آنها به عنوان کودک محسوب می شوند که باید از آنها در مقابل سوء استفاده جنسی و استثمار در محل کار حمایت شود. اگر شما فکر می کنید این خطر وجود دارد که رفتار خشونت آمیز و توهین آمیز فرزندتان در خارج از خانه هم رخ دهد، در آن صورت می توانید به او کمک کنید تا متوجه شود که مسئولیت او و عواقب احتمالی رفتار مخمل نظم عمومی، چیست؟

منابع:

- هالاهان و کافمن. (۱۳۷۱). کودکان استثنایی، ترجمه: مجتبی جوادیان، تهران: انتشارات آستان قدس رضوی.
- استروسکایا، ل. ف. (۱۳۷۲). تأثیر تعلیم و تربیت در شخصیت کودک، ترجمه: نازی اصغرزاده، تهران: نشر دنیای نو.
- زارع، حسین و هاشمی، تورج. (۱۳۸۰). آموزش و پرورش تطبیقی کودکان دارای اختلال های رفتاری، تهران: انتشارات پژوهشکده کودکان استثنایی.
- www.multikulti.org.uk/fa/education/childrens.

- Behavioral Disorders
- Huntze
- Halahan & Kauffman
- Individual With Disabilites Education Act
- Rhodes & Pall
- Visitor Health

پی نوشت:

۱. Behavioral Disorders
۲. Huntze
۳. Halahan & Kauffman
۴. Individual With Disabilites Education Act
۵. Rhodes & Pall
۶. Visitor Health