

با کودک خود چه کار کنم؟

ادامه از شماره‌ی قبل

پرسش‌نامه‌ی سنجش و تشخیص بیش‌فعالی در کودکان

مربیان عزیز و پدران و مادران گرامی، به هر یک از پرسش‌های زیر که به‌طور دقیق حالت کودک شما را بیان می‌کند، پاسخ «بله» یا «خیر» بدهید:

- همیشه بی‌قرار و در حال جنب‌وجوش است؟
بله خیر
- به‌طور تقریبی تمام مدت در حرکت است؟
بله خیر
- خیلی زود حواسش پرت می‌شود؟ بله خیر
- خیلی زود از همه‌چیز دل‌زده می‌شود؟
بله خیر
- می‌خواهد تمام مدت، مورد توجه باشد؟ بله خیر
- خیلی زود حوصله‌اش سر می‌رود؟
بله خیر
- کودکان دیگر را آزار می‌دهد و بازی‌شان را بهم می‌زند؟
بله خیر
- کارهایش قابل پیش‌بینی نیست؟ بله خیر
- تغییر حالت‌هایش سریع، غیر قابل پیش‌بینی و بیشتر وقت‌ها بی‌موقع و نابه‌جاست؟ بله خیر
- خیلی زود، هیجان‌زده و برانگیخته می‌شود؟ بله خیر
- چشم‌ها و نگاه‌هایش بی‌حالت است؟ بله خیر
- همیشه تشنه است؟ بله خیر

نمره‌گذاری و تفسیر پرسش‌نامه

برای هر پاسخ «بله» دو نمره منظور کنید و به پاسخ‌های «خیر» نمره‌ای ندهید؛ سپس همه‌ی نمره‌ها را با هم جمع کنید.

- اگر نمره بین صفر تا شش باشد، احتمال بیش‌فعالی در کودک، کم است.
- اگر نمره بین هفت تا بیست باشد، احتمال وجود بیش‌فعالی کودک، زیاد و نیازمند مشورت با متخصص است.
- اگر نمره بین بیست‌ویک تا بیست‌وچهار باشد، به‌طور قطع کودک، بیش‌فعال است و بی‌درنگ باید دست به کار درمان شد.

دلایل‌های بیش‌فعالی کودکان چیست؟

دلایل‌های ارثی: ممکن است یکی از اقوام نزدیک (مانند دایی، خاله، عمه، و... مادر و پدر، مادر بزرگ و پدر بزرگ) در کودکی همانند کودک ما شیطان و بیش‌فعال بوده باشند؛ پس دلایل‌های ارثی تا حدودی در بیش‌فعالی مؤثرند.

کمبود ویتامین «ب ۱»: کودک را تحریک‌پذیرتر، بی‌حوصله، تندخو و



به هر کس که دوستش دارید، یک «شادکامی» هدیه دهید. «دکتر صداقت»

را سخت و حتی غیرعادلانه بدانند، ولی مؤثرترین راه توصیه‌شده از طرف متخصصان، همین است.

مراجعه به روان‌پزشک کودک

روان‌پزشک کودک، پزشکی است که در زمینه‌ی اختلال‌های کودکان تخصص دارد؛ اگرچه بیشتر روان‌پزشکان از دارو استفاده می‌کنند، اما عده‌ای از پزشکان وجود دارند که ترجیح می‌دهند به روان‌درمانی بپردازند تا کودک به طرزى مطمئن‌تر آرام شود.

مراجعه به پزشک اطفال

پزشکی که در بیماری‌های کودکان، تخصص داشته، اگرچه بیشتر با بیماری‌های جسمی، سروکار دارد، ولی در مشکل‌هایی مانند بیش‌فعالی، اختلال‌های یادگیری و رفتارهای غیرعادی نیز می‌تواند تأثیر به‌سزایی در بهبودی کودک بیش‌فعال داشته باشد.

مراجعه به روان‌شناس بالینی

روان‌شناسی بالینی، رفتار انسان را با مشاهده و روش‌های تجزیه و تحلیل عمیق مورد‌های فردی در نظر می‌گیرد و رفتار او را در مورد‌های عادی و غیرعادی مورد مطالعه، بررسی و درمان قرارمی‌دهد. این روان‌شناس، اغلب از تست برای بررسی وضعیت فردی و تشخیص درمان استفاده می‌کند. او هم به علامت‌های فرد بزرگ‌سال یا کودک توجه می‌کند و هم با خود شخص و نزدیکان او مصاحبه کرده تا تصویر درستی از شدت مشکل، به‌دست آورد و درمان مؤثرتری داشته باشد. این نوع روان‌شناسان، در درمان عمیق بیش‌فعالی کودکان، بسیار مؤثرند.

مراجعه به روان‌شناس امور تربیتی

روان‌شناس امور تربیتی، روان‌شناسی است که به بررسی و مطالعه‌ی مسأله‌های روان‌شناختی مربوط به تربیت و چگونگی کاربرد یافته‌های روان‌شناسی در امر آموزش و پرورش می‌پردازد. این‌گونه روان‌شناسان می‌توانند به حل مشکل‌ها و نیازهای کودکان بیش‌فعال، با استفاده از روش‌های رفتاردرمانی، خانواده‌درمانی و... به‌طور قابل توجهی کمک کنند.

نکته‌های مهم

- انتظار یک‌دفعه خوب شدن را از بیش‌فعالان نداشته باشید.
- با این فرشتگان کوچک با صبوری و مهربانی برخورد کنید.
- توصیه‌های پزشکان و روان‌شناسان را دربارهی این کودکان با دقت و موبه‌مو اجرا کنید.
- اگر خودتان عصبی هستید و صبرتان سر آمده است، به‌طورحتم برای دریافت توصیه‌های بهداشت روانی به مشاور و روان‌شناس مراجعه فرمایید. این روش به شما کمک می‌کند که با آرامش همه‌جانبه، به خود و کودک بیش‌فعال تان کمک کنید.

منابع:

- «زمینه روان‌شناسی» «محمدرضا برهانی و همکاران»
«راهنمای آموزش لوحه‌های علوم» «منوچهر ترکمان»
«با بچه‌های شیطان و بی‌قرار چه کار کنیم؟» «هنگامه شهریار»
«دارو، درمان، عوارض شامل کلیه داروهای ژنریک» «محمدرضا کاظم‌موسوی»
«کلیات روان‌شناسی کودک و نوجوان» «علی‌رضا ماهوتی»



دکتر فرزانه صداقت

روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه

عصبی می‌کند.

کمبود ویتامین «ب۳»: بچه‌ها را دچار تشویش، دلهره، دلشوره و اضطراب می‌کند.

کمبود آهن: سبب عدم تمرکز ذهنی، برانگیختگی و کم‌تحملی می‌شود. مصرف خوراکی‌های مشکل‌آفرین

خوراکی‌های مشکل‌آفرین کدام‌اند؟

خوراکی‌هایی که در آن‌ها رنگ‌های مصنوعی و مواد شیمیایی به کار می‌رود: انواع چیپس، پفک، آدامس، شکلات، آب‌نبات، پاستیل، کیک، نوشابه، آب‌میوه‌های بسته‌بندی‌شده، انواع سس، سوسیس و کالباس، انواع کنسرو، بستنی، مرباهای کارخانه‌ای، سوپ‌های حضری، زله‌های پودری و... از کودکی که روزی چندتا از این‌ها را بخورد، توقع آرامش و یک‌جا نشستن را نداشته باشید.

پدر و مادری که برای آرام کردن کودک بیش‌فعال خود، انواع خوراکی‌های مضر بالا را تهیه می‌کنند، باید بدانند که این کارشان درست مانند ریختن بنزین بر روی آتش است.

خوراکی‌هایی که به‌طور طبیعی ماده‌ای به نام «سالیسیلات» در خود دارند، زیاد خوردن آن‌ها تولید بیش‌فعالی و بی‌قراری می‌کند مانند انواع خشکبار، مرکبات، زردآلو، خیار، آناناس، خیارشور، سس گوجه‌فرنگی، زیتون، انگور، بادام، عسل، شیرین‌بیان، نعناع و پونه

خوراکی‌هایی که کم‌ویش تولید حساسیت می‌کنند مانند گوجه‌فرنگی، تخم‌مرغ، فلفل، بادمجان و...

خوراکی‌هایی که برخی از بدن‌ها به آن‌ها حساس هستند مانند شیر و مشتقات آن از جمله کره، پنیر، خامه، ماست، نان‌های سبوس‌دار مانند نان سنگک و نان جو و برخی از نان‌های جدید و فانتزی

گوشت گاو و گوساله

حبوبات و به‌خصوص پوست آن‌ها

رخی از انواع ماهی

اگر کودکی برای بیست‌مین بار است که کلم‌معلق می‌زند و یک آواز را آن‌قدر تکرار کرده که دیگر صدایش گرفته، شاید به یکی از مواد بالا که در نهار یا صبحانه‌ی امروزش بوده، حساسیت دارد.

آسم، اگزما، گرفتگی بینی، کبیر، عرق‌سوز و سوزش ادرار، شکم‌درد، سینه‌درد، کج‌خلقی، اسهال یا یبوست، استفراغ‌های پی‌درپی، همه محصول زیاد خوردن خوراکی‌های یادشده است.

راه‌های درمان بیش‌فعالی

رژیم غذایی یک هفته‌ای

برای یک هفته، بهتر است همه‌ی افراد خانواده به همراه کودک بیش‌فعال از غذاهای حساسیت‌زا و خوراکی‌های شیمیایی و مضر پرهیز کنند تا هم کودک احساس تنه‌بودن نکند و هم بزرگ‌ترها، خلق تنگی و بی‌قراری‌های حاصل از این مواد را تجربه نکنند.

پس از یک هفته، کودک بیش‌فعال و حتی همه‌ی خانواده می‌توانند خوراکی‌های مضر، شیمیایی و غذاهای حساسیت‌زا را به مقدار بسیار کم بخورند تا بیش‌فعالی و بی‌قراری برنگردد. ممکن است برخی‌ها این رژیم