

کودکم پیش فعال است، چه کنم؟



اشاره

صفحه‌ی «پای صحبت مادران»، صفحه‌ی مشاوره‌ی مجله با مادران است. در این صفحه، به پرسش‌های مادران و نیز مربیان مراکز پیش‌دبستانی درباره‌ی پرسش‌هایی که مادران کودکان از آن‌ها می‌پرسند، پاسخ می‌دهیم.

در شماره‌ی قبل، پرسش یکی از مادران پاسخ داده شد. در این شماره نیز، پرسشی را که توسط یک مادر تبریزی به دفتر مجله واصل شده است، پاسخ داده‌ایم. کماکان منتظر پرسش‌های شما هستیم.

سردبیر

پرسش

کودک پسر ۵/۵ ساله‌ای دارم که بیش از حد تحرک دارد. یک‌جا بند نمی‌شود، از سروکول همه بالا می‌رود و رفتارش همه را می‌آزارد. در مهدکودک به من گفته‌اند او بیش‌فعال و کم‌توجه است، ولی توضیح دیگری به من نمی‌دهند. بگوئید مشکل پسرم چیست، چه باید بکنم؟

معصومه. الف - از تبریز

مادر عزیز، سلام!
من ناراحتی و تشویش شما را در قبال فرزندتان احساس می‌کنم. سؤالات و نگرانی شما نشان از توجه دقیق به رفتار پسران دارد. من هم می‌کوشم راهنمایی خوبی فراهم آورم.

اختلاف توجه همراه با افزایش حرکتی که به اصطلاح **فزون‌کنشی** و یا بیش‌فعالی خوانده می‌شود، به دلایلی متعددی هم‌چون ژنتیکی و قبل از تولد، زمان تولد و بعد از تولد و نیز به دلایل محیطی و تغذیه‌ای شکل می‌گیرد. ولی در همه حال، این کودکان، معمولاً در سنین پیش از دبستان با ویژگی‌های حرکات زیاد و پیش‌بینی نشده، بی‌توجهی، بی‌قراری و تندگی در واکنش‌ها شناخته می‌شوند. آنچه معمولاً اطرافیان، مادر، خانواده و هم‌چنین مربیان در مراکز آموزشی را آزار می‌دهد، نداشتن تمرکز، بی‌قراری، انجام اعمال غیرقابل کنترل، حتی خطرزای آنان است.

به‌طور طبیعی، این کودکان در سنین بالاتر نیز به خاطر مشکلات یادگیری، حالات هیجانی، و بی‌نظمی و ضعف در کنترل رفتار خود، درون و بیرون خانواده مشکلاتی را برای خود و دیگران پدید می‌آورند. ممکن است از نظر جسمانی و کلامی پرخاشگر شوند و این، روابط کودک با دیگران را تحت تأثیر و از نظر اجتماعی او را در انزوا قرار می‌دهد. خانواده را نیز به استرس دچار می‌کند. اما در مورد کنترل رفتار و راه‌های درمانی باید بگوئیم، در موارد حاد، دارو درمانی تحت نظارت روان‌پزشک و رفتاردرمانی تحت نظارت مشاوره و روان‌شناس و متخصصان تعلیم و تربیت لازم است. مهم این است که تشخیص درست صورت گیرد و از برچسب زدن بی‌مورد پرهیز شود.

هم در مهدکودک و مراکز پیش از دبستان و هم در خانواده، باید به توسعه و پرورش مهارت‌های خود **نظم‌بخشی** و کنترل هیجانات و سازمان‌دهی رفتار کودک کمک شود. والدین نیز ضمن کنترل اضطراب و استرس خود، باید از خشونت با کودک پرهیزند. لازم است تکالیف و انتظارات را از کودک کم‌تر کرد و برای ایجاد انگیزه و توجه بیشتر او، از داستان‌ها و قصه‌های مناسب بهره برد. ضمناً به رفتارهای مثبت و آرامش او، هرچند برای لحظاتی کوتاه، بیش‌تر توجه شود.

تحقیقات به اهمیت الگو و روش سرمشق‌های مناسب رفتاری برای این قبیل کودکان اشاره دارند. در مواردی که هیجانات کودک به علت مشکلات سوخت و ساز و تغذیه‌ی نامناسب است، باید توجه کرد که غذاها و تنقلات محرک مانند شکلات، شیرینی، کاکائو، چیپس، پفک و غذاهایی که مواد افزودنی دارند، در برنامه‌ی غذایی کودک کنترل شوند. در هر حال، باید نسبت به آن‌ها نگرش منفی داشته باشیم و نیز باید بکوشیم، ضمن دور کردن خطرات و ایمن‌سازی محیط، آرامش و فنون آرام‌بخشی را در کنترل رفتارهایشان مورد استفاده قرار دهیم. ان‌شاءالله با حوصله و آگاهی بیش‌تر نسبت به نیازهای کودکان، اوقات خوبی را با او در خانواده داشته باشید.

زیرنویس

1. Hyperactivity (AD.HD)

