

تحقیقات نشان می‌دهد که اختلالات رفتاری دوران کودکی پیش‌بینی‌کننده رفتارهای پرخاشگرانه و ضد اجتماعی در دوران نوجوانی است. همچنین همپوشی قابل ملاحظه‌ای بین مفاهیم بیش‌فعالی و اختلال رفتاری کودکان وجود دارد لانی^۱ و همکاران (۱۹۷۸) در یک مطالعه پی‌گیرانه کودکان بیش‌فعالی به این نتیجه رسیدند که پرخاشگری کودک پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار رفتار پرخاشگرانه و بزهکاری در نوجوانی است، در حالی که سطح فعالیت صرفاً پیش‌بینی‌کننده ضعیفی از عملکرد تحصیلی است. کانت ول^۲ (۱۹۷۷) تخمین زده است که در کشور آمریکا بین ۵ تا ۲۵ درصد از کودکان مقطع ابتدایی از اختلال بیش‌فعالی رنج می‌برند. این اختلال از دیدگاه رفتاری به عنوان بیماری‌ای توصیف می‌شود که شامل علائم بی‌قراری حرکتی، حواس‌پرتی، تکانشی بودن و تحریک‌پذیری است. مشکلات رفتاری از دیدگاه پیترسون^۳ (۱۹۶۱) عبارتند از: نافرمانی، عدم مسئولیت‌پذیری، خرابکاری، دعوا کردن، جلب توجه نمودن، قشقرق راه انداختن، بیش‌فعالی، بی‌قراری و بی‌توجهی. آموزش شیوه‌های صحیح مدیریت رفتار به والدین^۴ (PMT) به روشهایی اشاره می‌کند که در آن والدین برای اصلاح رفتار کودکانشان در منزل آموزش می‌بینند. والدین با یک درمانگر یا آموزش‌دهنده‌ای که استفاده از روش‌های خاص را برای اصلاح تعامل با کودکان، جهت‌بهبود رفتار اجتماع‌پسندانه و کاهش رفتارهای انحرافی آموزش می‌دهد ملاقات می‌کنند. آموزش بر مبنای این دیدگاه کلی است که مشکل اختلال رفتاری در نتیجه بی‌توجهی گسترش پیدا کرده و از طریق تعامل‌های غلط والدین و کودک در منزل باقی می‌ماند. به طور کلی خدمات آموزش والدین در طی ۶ تا ۱۲ جلسه در قالب گروهی و یا انفرادی به والدین آموزش داده می‌شود. در مراکز بالینی، اغلب آموزش‌های والدینی در قالب گروهی بیش از ۹ تا ۱۰ جلسه طول می‌کشد.

برنامه آموزش شیوه‌های صحیح مدیریت رفتار به

والدین

(۱)

نادر فتیحی



این برنامه به منظور افزایش مهارت والدین از تکالیف ویژه‌ای در بین جلسات برای استفاده از روشهای درمانی یاد گرفته شده استفاده می‌کند. در شروع هر جلسه چند دقیقه برای مرور تلاشهای والدین برای بکارگیری تکنیک‌ها در منزل اختصاص داده می‌شود. همچنین اگر لازم باشد والدین به خاطر به کارگیری این تکنیک‌ها تشویق هم می‌شوند. زمانی که درمانگر احساس کرد که والدین در یک سطح، توانایی لازم را به دست آورده‌اند، گام بعدی برنامه شروع می‌شود.

گامهای ویژه آموزش

آموزش والدین محدود به جلسه‌های درمانی غیرقابل انعطافی که توسط درمانگر ارائه می‌شود نیست. بلکه این فرصتی است برای درمانگر برای راهنمایی والدین از طریق یک دوره آموزشی گام به گام، که هدف از آن کسب مهارت و توانایی مسلط شدن والدین بر مهارت‌ها مورد نظر است. این مداخله درمانی در طی ۹ گام کامل می‌شود که عبارتند از:

۱- معرفی برنامه و مرور اختلال

رفتاری کودکان

هدف اصلی از این گام آشنا کردن والدین با مکانیزم برنامه درمانی و بالا بردن اطلاعات در مورد اختلال است. لذا محتویات جلسه متمرکز بر معرفی جزئیات اختلال رفتاری است.

محتوای این مرحله عبارت است از: تاریخچه اختلال، علائم اولیه، مقیاسهای بالینی قابل قبول در جهت فرموله کردن و تشخیص، شیوع آن در هر دو جمعیت بالینی و عمومی، خصوصیات خانواده، علل اختلال و دیدگاههای اثبات شده و نشده در مورد درمان.

۲- آموزش ثبات و هماهنگی در رفتار

واصول کنترل رفتار

هدف اولیه این جلسه آموزش ثبات است. بنابراین کودکان بایستی بدانند که در برابر یک رفتار معین انتظار چه نوع واکنشی از سوی والدین بایستی داشته

باشند.

اغلب، پادشاهای لذت بخشی که کودکان از جانب والدین دریافت می‌کنند مستقل از رفتار آنهاست. کودک یک هدیه یا پاداشی را از طرف مادر دریافت می‌کند (زیرا مادر در وضعیت عاطفی خوبی است) نه اینکه کودک رفتار خوبی داشته است. تعجب آور نیست که در این شرایط کودک فکر خواهد کرد که رفتار او مهم نیست. این موضوع را می‌توان با یک مثال مشابه برای والدین توضیح داد، فرض کنید شما شروع به کار در یک کارخانه جدید کرده‌اید و در همان ابتدای کار یکی از همکاران به شما گفته است که شما چیزی را تولید نکنید و یا نکنید در پایان هفته مزد خود را خواهید گرفت.

بنابراین در هفته اول شما هیچ کاری را انجام نمی‌دهید و مطمئن هستید که در پایان هفته مزد خود را دریافت خواهید کرد. در وسط هفته کارفرما از راه می‌رسد و سر شما داد می‌کشد و شما را تهدید می‌کند. اگر کار نکنید در این هفته از مزد خبری نیست. این موضوع شما را کمی نگران می‌کند تا اینکه همکار شما از راه می‌رسد و با گفتن این جمله که کارفرما زمانی که شما را تهدید می‌کرد در حال عصبانیت بود، به شما اطمینان مجدد می‌دهد که در پایان هفته حقوق شما را پرداخت خواهد کرد. در وسط هفته آینده دوباره کارفرما می‌آید و مجدداً سر شما داد می‌کشد. در این زمان شما از جر و بحث کردن با کارفرما لذت خواهید برد. بالاخره آن هفته با سر درگمی و ابهام به پایان خواهد رسید و شما خواهید فهمید که کارفرما تهدیدهایش را هیچ وقت عملی نخواهد کرد. بنابراین شما به این نتیجه خواهید رسید که رفتار شما از طریق کارفرما کنترل نمی‌شود و یواز وی تأثیر نمی‌پذیرد.

در هر حال مدیر خوب کسی است که رفتار کارگران را با پیامدها و نتایج کار آنها ارزیابی کرده و از قانون «هرگاه... آن وقت» استفاده کند. برای مثال هر گاه در طول یک هفته ۵ عدد پیراهن بدوزید آن وقت پنج هزار تومان دریافت خواهید کرد. در منزل نیز

اگر والدین بخواهند برای کودکان خود مدیر خوبی باشند، در هر زمان که شرایط آماده است باید از قانون مشابهی استفاده کنند. اگر این کار را انجام بدهید آن پاداش را دریافت خواهید کرد. هر چند که والدین در بعضی مواقع از این قانون به صورت ناهموسسته و نامنظم استفاده می‌کنند دقیقاً به همین دلیل هم کارایی ندارد. باید از اعضای گروه سؤال کرد که اگر آنها مثلهایی در مورد شیوه‌های استفاده از این قانون دارند بیان بکنند. خیلی مهم است که صبر کنیم تا اعضای گروه مثلهایی در زمینه این قانون بیان بکنند. احتمال دارد این قانون شامل موارد زیر باشد:

۱- هرگاه شما لباس خوابتان را بپوشید و به رختخواب بروید آن وقت یک داستان خوب برایتان تعریف خواهم کرد.

۲- هرگاه به موقع و بدون ریخت و پاش ناهارتان را بخورید آن وقت یک دسر خوب هم به شما خواهم داد.

باید والدین را تشویق کرد تا خودشان برخی تکالیف ویژه را که در آنها می‌شود از قانون «هرگاه... آن وقت» استفاده کرد، انتخاب کرده و انجام بدهند. برخی از والدین ممکن است اعتراض بکنند و بگویند، که این یک نوع رشوه دادن است. در پاسخ باید گفت که رشوه دادن یک عمل غیرقانونی است. در حالی که این روشی که به والدین پیشنهاد می‌شود، همانند روش مدیری است که پاداش را مشروط به رفتار معینی می‌کند. خیلی مهم است که والدین به طور دقیق رفتاری را که از کودک انتظار دارند و همچنین پاداشی را که می‌خواهند در مقابل رفتار معینی به او بدهند مشخص کنند. در این صورت جایی برای بحث وجود ندارد. مهم بودن شرایط است که موجب بحث می‌شود، رمز موفقیت در این است که والدین بلافاصله بعد از بروز رفتار مورد نظر پاداش را ارائه کنند. ممکن است قانون «هرگاه... آن وقت» برای تغییر رفتار کودکی که قشقرق راه می‌اندازد مناسب نباشد و کودک از این قانون سوء استفاده بکند. در این صورت باید والدین را تشویق کرد تا برنامه

نادیده گرفتن را در مقابل رفتارهایی مانند قشقرق به پا کردن، ناله و فغان کردن و رفتارهای مشابه به کار بگیرند.

نادیده گرفتن^۵:

برنامه نادیده گرفتن شامل چشمپوشی از رفتارهای نامطلوب کودک در یک موقعیت ویژه است. این برنامه برای رفتارهای ناسازگاری همچون ناله و زاری کردن، قشقرق به پا کردن و رفتارهای مشابه به کار می‌رود نه برای رفتارهای شدیدتری همچون دعوا کردن و کتک زدن والدین و برادر و خواهرها. آنچه که در مورد برنامه نادیده گرفتن اهمیت دارد این است که کودک در شرایطی که رفتار نامطلوب خفیفی از خود نشان می‌دهد به طور کامل نادیده گرفته شود. برای مثال زمانی که کودک رفتار قشقرق آمیز از خود نشان می‌دهد، والدین به جای اینکه رفتار او را کاملاً نادیده بگیرند شروع به جر و بحث با کودک می‌کنند. اگر والدین به این گونه رفتارهای تحریک کننده کودک با جر و بحث پاسخ بدهند، به زودی بازیچه دست کودک خود خواهند شد. چون کودک با رفتارهای خود به دنبال جلب توجه دیگران است، هر چند که این رفتارها پیامدهای دردناک داشته باشند. چیزی که برای کودک اهمیت دارد توجه کردن به او است، حالا اگر کودک نتواند از طریق رفتارهای خوب توجه دیگران را جلب کند، دست به رفتارهای نامطلوب خواهد زد تا نیاز به جلب توجه خود را ارضا کند. کودک از طریق درگیر کردن والدین خود با رفتار نامطلوب و قشقرق به پا کردن یاد می‌گیرد که قشقرق به پا کردن توجه به دنبال دارد و لذا به این رفتار خود ادامه خواهد داد، چون از این طریق می‌تواند والدین خود را کنترل کند.

بهترین شیوه‌های کنار آمدن با رفتار قشقرق آمیز و ناله و زاری کودک پیروی از گام‌های زیر است:

۱- به محض اینکه بدر رفتاری کودک شروع می‌شود، حداقل ۲ متر از کودک دور شوید.

زمانی که برنامه نادیده گرفتن با کودک شروع می‌شود، در ابتدا معمولاً رفتار کودک به جای بهتر شدن بدتر می‌شود. این به این علت است که کودک احساس می‌کند که کنترل موقعیت از دست او خارج می‌شود، لذا به صورت مایوسانه‌ای سعی می‌کند کنترل از دست رفته را به دست آورد. برنامه نادیده گرفتن وقتی ثمر می‌دهد که به طور پایدار و مستمری تا آخر ادامه یابد. والدین گام‌های مسدود را باید به وقت یادداشت کرده و مطالعه بکنند و صحنه‌های زیسر نیز ابتدا توسط درمانگر و کمک درمانگر و سپس به وسیله تک تک اعضای گروه به صورت نقش بازی کردن تمرین شود.

۱- حمید در مسیر راهش به مدرسه شکایت می‌کند که کیفش خیلی سنگین است و نمی‌تواند حملش کند، لذا شروع به گریه می‌کند و از مادرش می‌خواهد که آن را حمل کند، مادر هم اصرار می‌کند که آن سنگین نیست و خودش باید آن را حمل کند.

۲- زری درخواست بیسکویت می‌کند و پدر از این درخواست امتناع می‌کند، چون او چند دقیقه پیش یک وعده غذایی کامل خورده است. شروع به بد اخلاقی می‌کند.

تکلیف

در پایان جلسه دوم، ۲۰ دقیقه مانده به پایان جلسه، هریک از والدین بایستی تکالیف ویژه‌ای را که مربوط به دوبرنامه‌ای که در طی جلسه دوم آموزش داده شده انجام بدهند. تا آنجایی که ممکن است تکالیف باید ویژه باشند. بنابراین خانم الف به جای اینکه در هنگام سرکشی کودک از برنامه نادیده گرفتن استفاده کند، باید زمانی از آن استفاده کند که دختر او در راه مدرسه جلوی شیرینی فروشی توقف کند و شروع به قشقرق و ناله و زاری بکند. تکالیف هرچه ویژه‌تر باشد به همان اندازه والدین در انجام آن موفق‌تر خواهند بود. اگر ممکن است، تکالیف برنامه نادیده گرفتن و قانون «هرگاه... آن وقت» مشترکاً به کار گرفته شوند. قبل از آغاز جلسه رهبر گروه



۲- سعی کنید هیچگونه حالت هیجانی قابل مشاهده برای کودک از خود نشان ندهید.

۳- تازمانی که کودک در وضعیت قشقرق است با او هیچ صحبتی نکنید.

۴- اگر فکر می‌کنید که کودک یک دلیل درستی برای رفتار خود دارد به او بگویید «هرگاه آرام شدید آن وقت درباره آن صحبت خواهیم کرد.»

بایستی تکلیف ویژه‌ای به هریک از والدین واگذار کند. این کار اساسی است. برای بحث با والدین در ۲۰ دقیقه پایانی جلسه. اگر رهبر گروه کاری را انجام ندهد، جلسه‌ها به طور غیر معمول طول خواهد کشید. به طور معمول جلسه‌ها در هر هفته یک بار و به مدت یک ساعت و سی دقیقه (۱/۲۰) طول می‌کشد. در حال بایستی تأکید شود که تفاوت‌های ذاتی و سرشتی در میان کودکان وجود دارد که تأثیر زیادی می‌تواند بر والدین داشته باشند. بنابراین والدین نباید اینطور فکر کنند که آنها کفایت و شایستگی مدیریت رفتار کودک را ندارند. این گونه طرز فکر خودش منجر به مشکلات رفتاری دیگر می‌شود.

اگر والدین فکر کنند که آنها مسئول قطعی مشکلات کودکان خود هستند، این طرز فکر ممکن است منجر به افسردگی آنها شود و جلوی هر گونه تغییر را بگیرد. در حال والدین بایستی تشویق بشوند تا این برنامه‌ها را که روش‌های ساده و صرفه جویانه نیز هستند به عنوان اولین کمک در جهت تغییر و اصلاح رفتار کودکان تمرین کنند.

۳- جلسه سوم: برنامه‌های تشویق کردن و آموزش مهارت‌های جدید

۱- مرور تکالیف هفته قبل:

۲۰ دقیقه اول این جلسه بایستی صرف مرور و بررسی تکالیف تعیین شده جلسه قبلی باشد. به محض اینکه اعضای گروه جمع شدند، بایستی والدین را که در اجرای تکالیف موفق بوده‌اند، انتخاب کرد، بنابراین، زمانی که جلسه شروع می‌شود، می‌توان از این والدین درخواست کرد تا تجربیات خود را برای گروه بیان بکنند. این کار جو مثبتی را بر جلسه حاکم می‌کند. معمولاً برای والدینی که در انجام تکالیف موفق نبوده‌اند یا اشتباه کرده‌اند ضرورت دارد که تکالیف ویژه‌تر به آنها واگذار شود. اغلب آنها می‌گویند (تکالیف قابل انجام دادن نیستند) و این نیاز به آزمایش دارد برای مثال آبرفتار کودک به جای بهتر شدن،

بدتر شده؟ (پیامد اولیه برنامه نادیده گرفتن و این چیزی است که در ابتدای جلسه دوم به والدین گفته شد!)، یا والدین سعی کرده‌اند، برنامه نادیده گرفتن را برای موقعیت‌های نامناسب به کار گیرند (به عنوان مثال، حسین خواهر کوچکترش را کتک می‌زند). برای این مورد تکنیک‌های لازم بعداً توضیح داده خواهد شد.

۲- تشویق کردن:

ماده و موضوع جدید برای این جلسه مربوط به تشویق کردن کودک است. اغلب، والدینی که سرشان شلوغ است، تنها زمانی به کودک توجه می‌کنند که او رفتار مخربی از خود بروز دهد و در این مواقع نیز برخورد والدین با کودک کاملاً منفی است. اگر این گونه برخوردهای منفی برای مدت طولانی ادامه یابد کودک والدین خود را به دیده افراد گله‌مند نگاه خواهد کرد و از هر گونه درخواست آنها، چه معقول و چه نامعقول اجتناب خواهد کرد در روش تشویق هدف این است که کودک را به مرحله‌ای برساند که رفتارهای مطلوب باشد و به خاطر خوب بودن رفتارهایش پاداش دریافت کند. برای مثال، اگر والدین مشکل بزرگی درباره کودکی که خواهرش را کتک می‌زند دارند، در آن صورت باید مراقب موقعیت‌هایی باشند که کودک به آرامی و بدون پرخاشگری با خواهرش بازی می‌کند و در این موقعیت بایستی بلافاصله کودک را تشویق کرده و به او پاداش بدهند. در حقیقت کودک باید در شرایطی تقویت بشود که هیچگونه مشکلی با دیگران ندارد. تکنیک‌های مربوط به تنبیه بعداً بحث خواهد شد تنها کاری که در به کارگیری تکنیک تشویق کردن و پاداش دادن وجود دارد ایجاد رابطه دوستانه میان کودک و والدین است. همچنین توسعه ارتباط دو جانبه مثبت در واقع بهترین نوع تشویق و تشویق است. روش تشویق کردن نیز به اندازه خود تکنیک تشویق مهم است. اگر والدین گام‌های ویژه تشویق کردن را بلد نباشند، در آن صورت تغییری در رفتار

کودک، در نتیجه تشویق و تحسین حاصل نخواهد شد. گام‌های ویژه تحسین کردن عبارتند از:

۱- نگاه کردن به کودک

۲- نزدیک شدن به کودک حداقل به فاصله ۳ متر

۳- لبخند زدن به کودک.

۴- نشان دادن علائم غیر کلامی پذیرش مانند انداختن دست نوربازوهای کودک، بغل کردن و یا قرار دادن دست‌ها روی شانه‌های کودک

۵- تشویق بلافاصله کودک بعد از مشاهده رفتار مطلوب از جانب کودک. اگر در تشویق کردن کودک تأخیر یا فاصله بیفتد در آن صورت ارتباطی بین رفتار و تشویق ایجاد نخواهد شد.

۶- تشویق کردن رفتار کودک نه خود کودک. به عنوان مثال به جای اینکه صرفاً بگویید «پسر خوب» به او توضیح بدهید که چرا پسر خوبی است به عنوان مثال، چون در زمان آشپزی کردن مادر به آرامی با عروسک خود بازی می‌کردی، پسر خوبی هستی.

استفاده از این عناصر تشویق و به دنبال نقش بازی کردن صحنه‌ها خیلی مؤثر خواهد بود. مثل جلسه دوم، توصیه می‌شود که رهبر گروه و کمک رهبر در ابتدا نقش بازی بکنند و سپس آن را تکرار بکنند، اشتباه‌های عمدی بکنند و از گروه بخواهند که تصحیح کنند. سپس والدین تشویق می‌شوند تا بقیه نقش‌ها را به طور فعال اجرا بکنند. صحنه‌هایی که باید اجرای نقش بشوند عبارتند از:

۱- حسن از مدرسه برمی‌گردد، جمیع غذای خود را از کیفش درمی‌آورد و آن را همان طور که قبلاً به او گفته شده است در یخچال قرار می‌دهد

۲- عباس و علی با خوشحالی به مدت ۵ دقیقه با یکدیگر جنول معما بازی می‌کنند

۳- حسین به جای تماشای تلویزیون کتاب مطالعه می‌کند

۴- مریم شکلاتهای خود را بین خواهر و برادرها و والدینش تقسیم می‌کند