

نگاهی اجمالی به رفتار درمانی برای کودکان دارای اختلال نارسایی توجه/فزون جنبشی

نویسنده: دیوید رابینر
ترجمه: منا خاطری / دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته
مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی



مقدمه

هدف از ارایه این اطلاعات ایجاد دیدی کلی راجع به رویکرد رفتاری برای بهبود بخشیدن به رفتار کودکان می باشد. طرح ریزی و ایجاد یک برنامه رفتاری مؤثر از کودکی به کودک دیگر متفاوت است و هر کودک برنامه رفتاری خاص خود را لازم دارد. به هر حال برای این کار به والدین پیشنهاد می شود که با یک متخصص در زمینه بهداشت روانی کودک مشورت کنند.

بعضی از کودکان کاملاً در برابر مصرف دارو از خود مقاومت نشان می دهند که این مسئله بیشتر در نوجوانان مشاهده می شود. در چنین شرایطی تلاش برای وادار کردن کودک به مصرف دارو به جای حل مسئله آنها بالمعکس مشکلاتی را به وجود خواهد آورد. با توجه به تمام دلایل ذکر شده روشهای درمانی دیگری نیز ضروری به نظر می رسند که گفته می شود برای درمان اختلال نارسایی توجه/فزون جنبشی مؤثر واقع خواهند شد.

استفاده از تقویت مثبت:

نکته مهم در رفتار درمانی در رابطه با آماده سازی فرزندان برای پیامدهای مثبت برای رفتارهای مناسب می باشد. منطق ساده این است که شما می توانید باعث افزایش رفتار مطلوب گردید (مثل جمع کردن و کنار گذاشتن اسباب بازیها) برای تقویت این عمل شما می بایست هرگاه رفتار مطلوب را مشاهده کردید به آن پاداش دهید. در ساده ترین سطح تنها چیزی که لازم به نظر می رسد این است که وقتی فرزند شما کاری انجام می دهد که شما از او می خواهید آن را تشویق و ترغیب کنید (مثل آرام بازی کردن) و اطمینان حاصل کنید که حتماً آن کار را انجام می دهد و عملی را که انجام می دهد به او بگوییم (مثلاً چه کار خوبی می کنی آرام بازی می کنی واقعاً از این کارت متشکرم).

راجع به رفتاری که می خواهید تقویت کنید قدری تفکر و تأمل کنید. اطمینان حاصل کنید آنچه را که از فرزندان توقع دارید انجام دهند متوجه شده است، حتماً پس از انجام آن کار می بایست به او جایزه بدهید. به والدین پیشنهاد می شود هوشیار باشند و رفتار مطلوب انجام شده در فرزندان را حداقل پنج بار در طول روز شناسایی کنند و این رفتار را به فرزندان خاطر نشان کنند. وقتی کودکان متوجه می شوند که والدین آنها را برای انجام کارهای خوبشان تشویق می کنند تمایل

و رغبت آنها برای انجام کار خوب افزایش پیدا می کند.

به علاوه اقتصاد پته ای (ژتون) یا پاداشهای اجتماعی باعث می گردد ایجاد رفتار مطلوب و کسب پاداشهای مادی و یا امتیاز انجام گیرد. به عنوان مثال فرض کنید فرزند شما عادت به حاضر جوابی داشته باشد شما از او خواهش می کنید که اسباب بازیهایش را جمع کند و او در پاسخ به شما می گوید حالا بعداً این کار را انجام می دهم.

یک راه برای اینکه فرزند شما این کار را انجام دهد پاداشهای مادی هستند که پس از خواهش شما ارایه می شوند. برای مثال باید برای فرزندتان توضیح دهید که هر وقت آنچه را به او گفته شده انجام دهد یک امتیاز کسب خواهد کرد و با این امتیازات می تواند برای خودش چیزی بخرد یا اینکه کارهایی مثل تلویزیون تماشا کردن و بازی با کامپیوتر و غیره را می تواند با این امتیاز انجام دهد. طرح ریزی یک برنامه رفتاری مؤثر و اجرا کردن آن به طور مؤثر کار ساده ای نیست و اغلب موارد والدین برای موفقیت در این کار کمکهای حرفه ای از سوی متخصصین دریافت می کنند. اگر چه تعریف رفتار خوب از کودکی به کودک دیگر و از والدینی به والدین دیگر تغییر خواهد کرد.

در اینجا چند اصل کلی بیان شده که لازم است آنها را به خاطر بسپاریم: کاملاً برای کودک خود روشن

سازید که چه رفتاری را از او توقع دارید تا در عوض آن پاداش دریافت کند و اطمینان حاصل کنید که او متوجه منظور شما گردیده است. برای مثال، اگر بگوییم "هر چیزی که می گوئیم گوش کنی" این جمله بسیار مبهم و کلی است. می بایست خواهش خود را بدین صورت بیان کنیم "من از تو می خواهم که فقط با یکبار درخواست اسباب بازیهایت را جمع کنی و آنها را به کناری بگذاری" این جمله مشخص تر از درخواست قبلی است.

مطمئن شوید آنچه را که از کودک خود می خواهید معقول و منطقی است. خودتان را در اثر توقعات بیش از حد از فرزندتان صدمه پذیر نکنید و همچنین با این عمل خود را در معرض شکست قرار ندهید. این عقیده خوبی است که توقعات خود را انعکاس دهید و در نظر داشته باشید که انتظارات شما معقول و منطقی باشند. برای مثال، اگر فرزند شما پنج ساله باشد و نتواند برای یک ساعت بر سر میز بشیند تنبیه کردن او کار نادرستی است و مشکلات بیشتری را ایجاد خواهد کرد. چون هیچ کودک پنج ساله ای قادر به انجام این کار نیست. در کودکانی که اختلال نارسایی توجه/فزون جنشی دارند علاوه بر در نظر داشتن سن آنها باید اختلال آنان را نیز مد نظر قرار داشت.

سعی نکنید در یک زمان بر روی

چند مسئله تمرکز داشته باشید. عموماً بهتر است به نکاتی توجه داشته باشیم که واقعاً مهم هستند نه اینکه به یکباره راجع به همه خواسته ها با هم صحبت کنیم.

هر آنچه را که قصد دارید انجام دهید با وقت و حساسیت کامل انتخاب کنید.

اجازه دهید فرزندتان در انتخاب نوع پاداشی که قرار است دریافت کند مشارکت داشته باشد.

عموماً بچه ها دوست دارند در چنین برنامه هایی شرکت داشته باشند. سعی کنید چنین احساسی را در آن ها ایجاد کنید که شما این کار را به همراه آنها انجام می دهید نه اینکه فقط شما هستید که به تنهایی این کار را برای آنها انجام می دهید.

برنامه ای طرح ریزی کنید تا فرزند شما فرصتی داشته باشد در آن موقعیتهای اولیه و ابتدایی را تجربه کند.

این نکته بسیار مهمی است که کودک بتواند موفقیتهای اولیه را خودش تجربه کند چون با این کار همیشه انگیزه ای برای انجام رفتار مطلوب در او وجود خواهد داشت و می تواند رفتارهایش را بهبود بخشد. شما نیز می توانید به تدریج معیارهای لازم برای بدست آوردن پاداش را بالا ببرید.

علاوه بر پاداشهای مادی که فرزندتان دریافت می کند پاداشهای اجتماعی مثل تحسین و تمجید را نیز بر برنامه خود اضافه کنید. این





فرزندان کاهش دهید و آن را در برنامه درمانی خود قرار داده اید. در اینجا به چند شیوه کلی در این زمینه اشاره می‌کنیم.

می‌کنند فرصتی را برای فرزندشان ایجاد کنند تا بتواند امتیازات بیشتری را برای یک رفتار پخته‌تر و اجتماعی کسب کند. یک مقایسه راجع به محیط کار بزرگسالان ممکن است در اینجا مفید واقع شود. اگر رئیس شما برای انجام کاری به شما ارتقا درجه بدهد آیا این یک نوع رشوه دادن است؟ و یا اینکه اگر به شما فرصتی داده شود تا پاداشی را که درخور شما بوده کسب کنید آیا باز هم این یک نوع رشوه دادن است؟ اگر فرزند شما رفتار خود را بهبود بخشد آیا بهتر نیست که به امتیازات



یکی از بهترین شیوه‌ها برای افزایش تمایل کودکان به خوشحالی و رضای کردن والدین و همچنین بالا بردن میزان احساسات مثبت بین والدین و



اول، کودک شما احتیاج دارد تا کاملاً مفهوم حاضر جوابی را بفهمد و سپس برای او روشن شود که چه کاری را نباید انجام داد.

دوم، شما باید یک روش مناسب و قابل قبول را به فرزندتان برای مخالفت با شما بیاموزید تا بتواند اجازه داشته باشد مخالفت خود را به گونه‌ای صحیح ابراز کند و همچنین به چه طریقی نباید این کار را انجام دهد.

سوم، که در بالا مطرح شد شما دوباره مسئله پاداش را با فرزندتان مرور خواهید کرد که چگونه بر اثر حاضر جوابی نکردن و همچنین بیان

بیشتری نسبت به زمانی که عملکردش ضعیف بوده است دست پیدا کند؟

استفاده از پیامدهای منفی برای کاهش رفتار نامطلوب

علاوه بر استفاده از تقویت مثبت برای تشویق به انجام رفتار مطلوب در رفتار درمانی به پیامدهای منفی و تنبیه نیز برای کاهش رفتار نامطلوب اشاره می‌شود. به طور ساده وقتی یک رفتار خاص مرتباً پیامدهای منفی با خود به همراه داشته باشد باعث کاهش شدت و دفعات تکرار آن می‌شود. برای مثال فرض کنید که شما می‌خواهید حاضر جوابی را در

فرزندان است.

مداومت (پیوستگی) و استمرار داشته باشید

برای موفقیت در این شیوه می‌بایست آن را مدام انجام دهید. اگر یک روز یا یکبار آن را انجام دهید و یا پس از اینکه فرزندتان عمل مطلوب را انجام داده به او پاداش ندهید مطمئناً این کار شما به ضرر بهبود روابط خواهد بود.

تشویق یا رشوه؟

اغلب والدین فکر می‌کنند که اگر به فرزندشان برای درست رفتار کردن پاداش دهند این چیزی نیست مگر رشوه دادن به او. اما در واقع، والدین با این روش سعی

کردن مخالفت خود به روش قابل قبول پاداش دریافت می کند.

سرانجام به او می گوید که به ازای هربار حاضر جوابی کردن چه امتیازی را از دست خواهد داد. برای مثال ممکن است به خاطر حاضر جوابی مجبور شود تماشای تلویزیون را از دست بدهد یا اینکه زودتر از همیشه برای خوابیدن به رختخواب برود و مواردی از این قبیل.

می توانید از روش اقتصاد ژتونی استفاده کنید. به این صورت که فرزندان به تدریج ژتونهای دریافت کنند تا بتوانند به ازای چند تا از آنها چیزی بخرند. وقتی او حاضر جوابی می کند می بایست مقدار معینی از ژتونها را پس بدهد. با این روش شما سعی دارید به فرزندان پیام دهید که برای رفتار بد هیچ چیز دریافت نخواهد کرد. در عوض اگر رفتار مطلوب داشته باشد نتیجه خوب به همراه خواهد داشت. در مقابل همیشه وقتی انتظاراتی که از فرزندان دارید برآورده نمی شوند عواقب و پیامدهای کار منفی خواهد بود.

نکته:

از پیامدهای منفی زیاد استفاده نکنید. اگر از این روش استفاده کنید فرزند شما میل و رغبت خود را برای انجام رفتار مطلوب از دست خواهد داد. اگر مشاهده کردید که زیاد از این روش استفاده می کنید، بهتر است دوباره مروری به برنامه ریزی خود داشته باشید تا متوجه مشکل شوید.

رفتار بد و نامطلوب را به

فرزندان خود آموزش ندهید!

در اینجا الگویی در رابطه با افزایش

رفتار نامطلوب و غیر قابل قبول در فرزندان وجود دارد که به سادگی می تواند جزو عادات قرار گیرد. شما از فرزندان می خواهید کاری مثل جمع کردن اسباب بازیهای انجام دهد او حرف شمارا نشنیده می گیرد و به بازی ادامه می دهد. شما دوباره خواهش خود را تکرار می کنید و او همچنان به شما بی توجهی می کند شما عصبانی می شوید و خواهش خود را با تندی مطرح می کنید. فرزند شما هم به یکباره عصبانی می شود و با عصبانیت و تندی پاسخ شما را می دهد. و پس از چند بار تکرار این عمل هر دو یک احساس تضاد خواهید داشت، هم خوب و هم عصبانی هستید احساس خوبی دارید چون مقاومت کرده اید و عصبانی هستید چون به نتیجه نرسیده اید.

برای جلوگیری از بدتر شدن وضعیت، شما از خواهش خود صرف نظر می کنید و فرزندان را بیرون می فرستید و خودتان اسباب بازیها را جمع و جور می کنید، مجبور کردن او برای این کار ارزش این همه چارو جنگال را ندارد.

این اتفاق برای اکثر والدین اتفاق افتاده است. این ماجرا در کودکانی که دارای این اختلال هستند برعکس عمل می کند و در آنان سربچی کردن را تقویت می کند و غالباً هم این وضعیت پیش می آید. متأسفانه آنچه را که کودک از این تعامل می آموزد این است که اگر بر خواسته خود پافشاری کند و از خواسته والدینش

سرباز زند به تدریج به هر آنچه را که می خواهد دست پیدا می کند. به هر حال در اینجا هر آنچه که اتفاق می افتد این است که به نافرمانی کودک پاداش داده می شود. و همین باعث می شود که همه چیز سیر نزولی پیدا کند و فرزند شما به فردی انعطاف ناپذیر تبدیل گردد.

به همین دلیل مهم است با دقت کامل آنچه را باید بر سر آن با فرزندان خود جدال کنید، انتخاب نمایید. وقتی خواهشی را برای اولین بار از فرزند خود می خواهید، اطمینان حاصل کنید که تمام مراحل را قدم به قدم اجرا خواهد کرد و آن را تا پایان دنبال می کنید. اگر فرزندان اصرار به سربچی داشت از روش هایی که قبلاً راجع به آن ها صحبت شد استفاده کنید. برای فرزندان باید روشن گردد که شما دقیقاً چه منظوری دارید و حتماً باید به آنچه می گوید عمل کنید و به طور قطع از کار خود نتیجه مثبتی بدست نخواهید آورد.

به نظر می رسد اعمال این شیوه رفتاری برای تمام کودکان نتیجه مثبت به همراه دارد ولی آیا تفاوتی برای استفاده از این رویکرد برای کودکان دارای این اختلال وجود دارد؟

البته استفاده ترکیبی از وقت مخصوص، تقویت مثبت و پیامدهای منفی برای ترغیب کودک به انجام کار خوب و مطلوب یک هنر است که می تواند برای تمام کودکان موثر واقع شود. اصول اولیه برای کودکان عادی و ADHD یکسان است ولی عموماً برای گروه دوم تفاوتی وجود دارد که به ذکر آنها می پردازیم:





این کودکان به پس خوراند^(۱) بیشتری برای برآورده کردن انتظارات والدین و حتی معلمان خود احتیاج دارند. مطالعات نشان داده وقتی این کودکان راجع به عملکردشان پس خوراند دریافت می کنند، بازدهی بهتری دارند. در نتیجه اگر رفتار مورد نظر شما دنبال کردن و فهمیدن دستورالعمل باشد، بهتر است هر ساعت به او پس خوراند اعمال کنیم تا دستورالعمل را بهتر متوجه شود. این روش بهتر از وقتی است که یکبار در روز به او وظایفش را گوشزد کنیم. باید بین فاصله زمانی هر آنچه می خواهد تجربه کند، مرتباً به او پس خوراند اعمال کنیم. این مهمترین نکته ای است که باید در تعامل با این کودکان رعایت شود. یعنی برای مؤثر بودن برنامه ریزی می بایست مرتباً پس خوراند دریافت کنند. این کودکان اهداف کوتاه مدت را بهتر از اهداف بلند مدت انجام می دهند. اینگونه کودکان، به وقفه های کوتاه مدت بین فرصتهایی که پاداش دریافت

می کنند، احتیاج دارند. برای مثال اگر برای انجام یک عمل مطلوب به آنها وعده پاداش آخر هفته را بدهیم خیلی دیر است و این وعده ها انگیزه مؤثر برای رفتار مطلوب را از بین می برند. برای این افراد پاداشهای روزانه و یا حتی فرصتهای مکرر برای کسب امتیاز لازم است. روش اقتصاد ژتونی نیز می تواند شیوه مؤثر باشد تا بتوانند با ژتونهای خود پاداش مادی دریافت کنند (مثل دیدن تلویزیون، بازی با کامپیوتر، کرایه کردن فیلم ویدئو و غیره). این پاداشها را به آسانی می توان به فرزندمان بدهیم و در رابطه با فعالیت کودک دارای ارزش هستند. این کودکان باید به طور مرتب راجع به کاری که از آنها انتظار داریم و آنچه که با کار مطلوب دریافت خواهند کرد، صحبت کنیم و این موضوع را به آنها یادآوری کنیم. برای این دسته از کودکان اغلب باید تغییرات دائم و پیوسته در برنامه ایجاد کرد تا همیشه به انجام کار علاقمند باشند. افرادی که قبلاً از برنامه های متنوع استفاده کرده اند، ممکن است از نتایج این روش آگاهی داشته باشند.

اغلب پیش می آید که کودک با یک شروع خوب کارش را آغاز می کند و پس از مدتی علاقه اش را برای دریافت پاداش از دست می دهد. بهترین راه مقابله با این مشکل تغییر مداوم برنامه ها است تا کودک همیشه حس جدیدی را نسبت به عمل و پاداش داشته باشد (مثلاً یک روز پاداش تلویزیون تماشا کردن باشد و روز دیگر اجازه داشته باشد نیم ساعت بیشتر بیدار بماند). اگر از اقتصاد ژتونی استفاده می کنید تغییر نوع ژتون می تواند مؤثر باشد (برای مثال: یک هفته پول توجیبی، هفته دیگر دریافت جایزه و هفته بعد دریافت عکس برگردان). البته تمام این موارد بستگی به سن کودک و علایق او دارد. این روش بسیار مشکل است که به خلاقیت والدین نیز بستگی دارد.

زیرنویس:

۱- Feed back

منبع:

<http://www.helpforadd.com>

