

درمان رفتارهای ناهنجار



دقت کنید! چرا ما در اینجا درباره
"رفتارهای ناهنجار" حرف
می‌زنیم در حالیکه این بخش به
حالت‌ها و عادات ناهنجار ذهنی



خوب! یک دلیل وجود دارد! بیشتر
کودکان عقب‌مانده ذهنی دارای
رفتارهای ناهنجار هستند برای جزئیات
بیشتر مطالب زیر را مطالعه کنید!

- وجود رفتارهای ناهنجار در بین کودکان عقب مانده ذهنی خیلی شایع است.
- در واقع ، از هر چهار کودکی که دارای مشکلات شدید یادگیری هستند یک نفر رفتار ناهنجار شدید دارد. بنابراین این یکی از مواردی است که رای درمان آن باید بتوانیم به والدین توصیه‌هایی بکنیم.
- برخی از کودکان ناهنجاری‌های خفیف رفتاری دارند، در حالیکه برخی دیگر رفتارهای ناهنجار شدید و غیر قابل قبولی را از خود نشان می‌دهند.
- اگر چه نباید فراموش کنیم، آنچه را که یک خانواده رفتار غیر قابل قبول می‌دانند ممکن است برای سایر خانواده‌ها قابل قبول باشد. خانواده‌های مختلف با انواع رفتارهای متفاوت زندگی می‌کنند.
- هنگام کار با کودکان مبتلا به رفتارهای ناهنجار باید اعتراف کنیم که این خانواده است که باید دقیقاً درباره رفتار ناهنجار کودک خود شناخت پیدا کند.
- نقش ما این است که تعیین کنیم چه چیزهایی می‌تواند یا نمی‌تواند برای کمک به رفتار کودک انجام شود.
- به خاطر داشته باشید که همیشه نمی‌توانیم رفتار کودک را تغییر بدهیم، اما ما می‌توانیم خانواده را راهنمایی و حمایت کنیم، و با این کار زندگی با کودک را قابل تحمل تر کنیم.
- زندگی با کودکی که ناهنجاری رفتاری شدید دارد برای خانواده و جامعه می‌تواند خیلی تنش زا باشد. باید مواظب باشیم که هیچ وقت خانواده را مقصر ندانیم، و از آنها در مورد راه‌های مهار کردن رفتار کودکشان نظری نخواهیم. بسیار مهم است که سعی کنیم موقعیتی را که یک خانواده با آن مواجه هست به خوبی درک کنیم.



درسته! حالا فهمیدم چرا شما
می‌خواهید در مورد رفتار صحبت
کنید. اما واقعاً "رفتار ناهنجار" به چه
معنی است؟



خوب، به صفحه بعدی
نگاه کنید در این مورد
توضیح خواهیم داد.

در اینجا بعضی از انواع رفتارهای ناهنجار که اغلب خانواده با آن مواجه می‌شوند نشان داده شده است.

<p>پرخاش فیزیکی</p>  <p>برای مثال، ضربه زدن، لگد زدن، گاز گرفتن دیگران</p>	<p>تخریب اشیاء</p>  <p>برای مثال، پاره کردن لباس، شکستن اثاثیه، بشقاب و سایر اشیاء</p>
<p>بیش‌فعالی</p>  <p>برای مثال، راه رفتن و دویدن مداوم، عدم تمرکز روی یک فعالیت</p>	<p>خودآزاری</p>  <p>برای مثال ضربه زدن یا گاز گرفتن خود</p>
<p>جلب توجه</p>  <p>برای مثال: راه رفتن و دویدن مداوم، عدم تمرکز روی یک فعالیت</p>	<p>ایجاد سروصدا</p>  <p>برای مثال جیغ و فریاد زدن، زوزه کشیدن، نالیدن</p>
<p>خشمگین شدن</p>  <p>برای مثال عصبانی شدن به دلیل نرسیدن به خواسته خود</p>	<p>رفتارهای تکراری</p>  <p>برای مثال، تکرار بیش از اندازه یک حرکت، دست زدن، تکان دادن بدن، ضربه زدن به سر</p>
<p>عادات ناخوشایند</p>  <p>برای مثال لجبازی، توالیت کردن در اماکن عمومی.</p>	<p>اختلال در خواب</p>  <p>برای مثال، نخوابیدن در شب، قدم زدن و سرو صدا کردن در شب.</p>



توجه! رفتارهای شرح داده شده در بالا فقط رفتارهای شایعی هستند که خانواده‌ها اغلب با آن مواجه می‌شوند. اما باید فراموش نکنیم که همه کودکان با هم تفاوت دارند و رفتارهای مختلفی خواهند داشت که خانواده را ناراحت می‌کند. این وظیفه ما است که دقیقاً آن رفتاری را که خانواده را دچار مشکل کرده است پیدا کنیم.

علل رفتارهای ناهنجار



بیائید ببینیم چرا گاهی کودک مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی رفتارهای ناهنجار دارد ...

بعضی اوقات کودک بدون دلیل خاصی یک رفتار ناهنجار را از خود نشان می‌دهد. بنظر می‌رسد که این رفتار فقط بخشی از عقب‌ماندگی او می‌باشد.

عدم توانایی در برقراری ارتباط ممکن است باعث رفتارهای ناهنجار شود. چرا که درک و بیان خویش برای کودک عقب‌مانده ذهنی دشوار است و او ممکن است سرخورده شود و نفهمد که چگونه باید رفتار کند. ممکن است اطرافیان از دست او عصبانی شوند و این خود عصبانیت کودک را به دنبال دارد و منجر به بروز رفتار ناهنجار می‌شود. به این ترتیب یک رفتار ناهنجار شکل می‌گیرد.

دشواری در تمرکز بر روی یک فعالیت می‌تواند دلیل رفتار ناهنجار باشد. ممکن است کودک بجای تمرکز بر روی یک کار مدام از یک فعالیت به سراغ فعالیت دیگری برود. این امر منجر به بی‌قراری و بیش‌فعالی کودک می‌شود.

یک رابطه فیزیکی یا اجتماعی ناخوشایند هنگامی که کودک درباره تعامل اجتماعی و افراد شناخت کافی ندارد ممکن است دلیل رفتار ناهنجار باشد.

رفتار نامناسب با سن کودک باعث ایجاد مشکل می‌شود. مثلاً بی‌تابی از خشم در یک کودک سه ساله قابل قبول است، اما برای یک کودک ده ساله اینطور نیست، یک نوزاد ۶ ماهه ممکن است با مدفوع بازی کند یا خودش را به آن آغشته کند، اما انجام این کار برای یک کودک ۴ ساله یک رفتار ناهنجار محسوب می‌شود.

کمبود محرکات و ملالت ممکن است باعث شود که کودک برای یافتن محرکات دست به رفتارهای نامناسبی، از قبیل، بازی کردن با مدفوع، جیغ زدن، تکان دادن بدن و یا خودآزاری بزند.

دریافت توجه ممکن است دلیل رفتار ناهنجار باشد. کودک ممکن است یاد بگیرد که می‌تواند با انجام کارهای خاصی توجه والدین خود را جلب کند. حتی اگر این توجه بروز خشم والدین نسبت به او باشد، کودک این عمل را برای اینکه مطمئن شود والدین به او توجه می‌کنند و یا به او نگاه می‌کنند، تکرار خواهد کرد.

ارزیابی رفتار ناهنجار

<p>خوب، قبلاً به توافق رسیدیم که لازم است به کودکانی که رفتار ناهنجار دارند توصیه‌هایی به والدینشان بکنیم. برای انجام این کار لازم است مشکلات والدین را درک کنیم. این بدان معنا است که نیازمند برنامه‌ریزی هدف هستیم. همچنین با اطلاعات حاصل از ارزیابی می‌توانیم به والدین و کودک کمک کنیم.</p> 	<p>چرا می‌بایست رفتار کودک را ارزیابی کنیم؟</p> 
<p>اکنون می‌خواهیم به تفصیل اطلاعاتی را که لازمه یک ارزیابی است بررسی نماییم و اساساً مشکلی را که والدین مشکل اصلی فرزند خود میدانند پیدا کنیم. همچنین باید دریابیم کودک چه کاری را می‌تواند یا نمی‌تواند انجام دهد تا اطمینان حاصل نمائیم اهداف واقع‌گرایانه‌ای را برای او در نظر گرفته‌ایم.</p> 	<p>در یک ارزیابی لازم است چه چیز پیدا کنیم؟</p> 
<p>اینکار را می‌توانیم از طریق سعی در شناختن والدین و کودک انجام دهیم. باید به آنچه والدین می‌گویند گوش دهیم و سؤال‌های معینی را از آنها بپرسیم. همچنین مهم است که برای تعامل با کودک وقت صرف کنیم.</p> 	<p>چگونه می‌توانیم اطلاعات مورد نیاز را به دست آوریم؟</p> 



در ارزیابی، اطلاعات مهمی وجود دارد که لازم است آنها را پیدا کنیم ولی باید مراقب باشیم والدین را با سوالات زیاد دچار دردسر نکنیم. مهمترین مسئله این است که برای ارتباط با خانواده کودک؛ وقت صرف کنیم. از این طریق می‌توانیم وضعیت آنان و مشکلاتی را که با آن مواجه هستند را درک کنیم در این جا بطور خاص مروری خواهیم داشت بر اطلاعاتی که لازم است بدست آوریم. ولی نخست، بگذارید در مورد نحوه‌ی برقراری ارتباط با خانواده بیشتر ببیندیشیم....

چگونگی برقراری ارتباط با خانواده و کودک



- حاصل کنید که وقت زیادی برای گذراندن با خانواده دارید و اینکه به چیز دیگری فکر نمی کنید.
- نخست به آنچه خانواده می خواهد درباره آن سخن بگویند گوش دهید. بعد از آن می توانید درباره آنچه که می خواهید بدانید سوال کنید.
- خوب است تا حد ممکن یا بیشتر با افراد خانواده صحبت کنید ولی اغلب مادر در دسترس است.
- درباره آنچه درون خانواده روی می دهد حساس باشید. سوالاتی نپرسید که آنها را ناراحت کند. برای دریافت اطلاعات آنان را تحت فشار قرار ندهید.
- سعی نکنید خیلی سریع از خانواده انتقاد کنید، حتی اگر آنها به گونه ای رفتار کردند که احساس می کنید اشتباه است نهایت سعی خود را برای درک دیدگاه های آنان بکنید.
- به خانواده نشان دهید که به آنان علاقه مند هستید و به آنها توجه دارید. بگذارید بدانند که برای شما مشکلات آنها مهم است و می خواهید به آنها کمک کنید.
- ایجاد اعتماد بین شما و خانواده امری بسیار اساسی است.
- علاوه بر صحبت با والدین برای تعامل با کودک وقت صرف کنید.
- اطمینان حاصل نمائید که احساس آرامش و خاطر جمعی می کند.
- مطمئن شوید محیطی را که برای بازی انتخاب کرده اید آرام و بدون تشویش است.
- فعالیتی که به گفته والدین مورد علاقه کودک است را انتخاب کنید.
- خود را به کودک معرفی کنید. او را تشویق کنید که به شما نگاه کند ولی او را مجبور نکنید.
- لبخند بزنید و آرام و مطمئن صحبت کنید.
- خود را به کودک تحمیل نکنید. اگر از شما دوری می کند و هراسناک به نظر می رسد شما هم از او دور شوید و به او وقت بدهید. درحالی که منتظر هستید خودتان فعالیت را ادامه دهید.
- حرکتهای ناگهانی انجام ندهید زیرا کودک به سختی آنها را درک می کند و ممکن است باعث ناراحتی او شود.
- اگر کودک قادر به انجام فعالیت نیست، کمی آن را تغییر دهید تا به موفقیت او کمک شود.
- سعی کنید بر کاری که کودک می تواند آن را انجام دهد تاکید کنید نه به کاری که در انجام آن مشکل دارد.

هدف گزارى:

والدين مى‌بايست درباره رفتارهاى كه مايلند مورد تشويق يا عدم تشويق قرار گيرند فكر كنند.

به منظور تشويق رفتار مثبت...

والدين مى‌بايست:	مثال:
● رفتار مناسب کودک را با جزئیات توصیف کنند. این مسئله جزء اهداف بلند مدت برای کودک خواهد بود.	کودک خودش به توالی برود.
● مراحل کوچکتری را که کودک برای دستیابی به رفتار مورد نظر نیاز دارد را در نظر بگیرید. اینها جزء اهداف کوتاه مدت شما خواهند بود.	۱- نشان دادن آگاهی از نیاز به توالی رفتن. ۲- نشان دادن اشاره‌ای مبنی بر قصد کودک برای توالی رفتن. ۳- حرکت به سمت توالی. ۴- حرکت به سمت توالی و درآوردن شلوار. ۵- رفتن به توالی به تنهایی
● چیزهایی را که برای کودک به منزله پاداش محسوب می‌شوند را در نظر بگیرید و در مواقعی که یک قدم مثبت برای رسیدن به هدف بر می‌دارد؛ از آنها استفاده کنید. کودک بتدریج بین رفتار مطلوب و چیزهایی که دوست دارد بدست بیاورد پیوند برقرار می‌کند.	چیزهایی که کودک دوست دارد: در آغوش کشیدن، یک کلمه محبت آمیز، یک لیخند. (از خوراکی‌های شیرین برای تشویق استفاده نکنید)
● هدف‌گذاری را مکتوب نمائید. بطوری که نشان دهد والدین چه رفتار کودک را می‌بايست تشويق کنند، چگونه آنها می‌توانند برای دستیابی به اهداف مورد نظر به کودک کمک نمایند و چگونه او را تشويق نمایند.	به صفحه ۹۸ مراجعه کنید. نمونه‌ای از هدف‌گذاری تکمیل شده آمده است.
● کوچکترین جزئیات در مورد تغییرات کودک را همیشه ثبت کنید. بخاطر داشته باشید این موارد حتی کوچکترین تغییر را نیز شامل می‌شوند.	

به منظور تشويق رفتار ناخواسته

والدين مى‌بايست :	مثال:
به تفضیل رفتاری را که می‌خواهند از آن ممانعت کنند توصیف نمایند. عدم تشويق این رفتار دومین هدف بلندمدت شماست.	ممانعت از پرتاب اجسام به سمت دیگران
مراحل کوچکتری را که کودک قبل از عدم تشويق رفتار مورد نظر به آن نیاز دارد در نظر بگیرید.	۱- پرتاب کردن اجسام به نحوه آرام تر ۲- پرتاب نکردن اجسام به طرف مردم ۳- پرت کردن اجسام به درون جعبه ۴- توقف پرتاب اجسام به طور کلی، به جزء در حین بازی

● والدین لازم است راه‌های عدم تشويق رفتار مورد نظر را مد نظر قرار دهند.

توجه! راه‌های مختلفی برای عدم تشويق رفتار ناخواسته وجود دارد. باید سعی کنیم از سیلی زدن

یا تنبیه شدید استفاده نکنیم. در عوض، نخست به آرامی سعی کنید کودک را از انجام آن رفتار بازدارید و تنها در صورتی که لازم است؛ از تنبیه استفاده نمایید. برای اطلاع بیشتر به کادر زیر رجوع کنید.

راه‌های عدم تشویق رفتار ناخواسته

- ۱- وضعیتی را که باعث بروز رفتار می‌شود پیدا کنید (مثلاً گرسنگی، تغییر ناگهانی محیط، خستگی) و سپس سعی کنید از این وضعیت اجتناب کنید، همچنین سعی کنید حواس کودک را قبل از شروع رفتار به چیز دیگری معطوف کنید.
- ۲- اگر راهی برای اجتناب از رفتار یا پرت کردن حواس کودک وجود ندارد، سعی کنید وقتی رفتار بروز می‌کند، آن را نادیده بگیرید.
- ۳- اگر کودک همچنان به رفتار خود ادامه دهد، علی‌رغم اینکه سعی کرده اید آن را نادیده بگیرید، یا اگر رفتار به حدی رسیده است که دیگر نمی‌توانید آن را نادیده بگیرید، با نگاه و صدای بلند و حالت جدی صورت، کودک را منع کنید. همچنین می‌توانید شی را از دستش بگیرید یا بطور فیزیکی کودک را از موقعیت دور نمایید.
- ۴- اگر مراحل بالا را امتحان کرده‌اید ولی کودک رفتار ناهنجار را ترک نکرده است ممکن است لازم باشد کودک را از طریق نگره داشتن او منع کنید. او را نگره می‌دارید، ولی این کار را بیشتر از ۵ دقیقه ادامه ندهید. آرام باشید و کودک را کتک نزنید.

و اکنون...

• علاوه بر هدف‌گذاری فردی، توصیه‌های کلی و مهمی وجود دارد که کودکان مبتلا به ناهنجاریهای رفتاری می‌توانند از آن بهره‌مند شوند.

توصیه‌های کلی برای کمک به کودک

✓ آنچه باید انجام

✗ آنچه نباید انجام دهید

	<ul style="list-style-type: none"> • اهداف منطقی داشته باشید از کودک انتظار نداشته باشید کاری را انجام دهد که تاکنون موفق به انجام آن نشده است. 	
<p>حالا، بیایید ببینیم چطور می‌توانیم علی را بهتر کنیم...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • مانند یک خانواده با یکدیگر کار کنید. تمام اعضای خانواده را برای تنظیم اهداف و کمک برای رسیدن به اهداف مورد نظر درگیر نمایید. 	
 <p>بین! امیر تغییر کرده! دو ماه قبل اصلاً تماشای چشمی</p>	<ul style="list-style-type: none"> • یک برنامه معین در مورد آنچه با کودک می‌خواهید انجام دهید طراحی نمایید و چگونگی پیشرفت او 	 <p>من مطمئن هستم که او تغییر کرده اما ما</p>



<p>نداشت. امروز به من نگاه کرد!</p>	<p>را ثبت نمائید. به این ترتیب متوجه پیشرفت‌های او خواهید شد.</p>	<p>وضعیت قبلی او را فراموش کرده‌ایم و متوجه تغییرات او نیستیم.</p>
<p>مریم یادگرفته که غذایش را پرت نکند! این کار یکسال طول کشید، اما ارزش آن را داشت.</p>	<p>• انتظار نداشته باشید که کودک سریعاً تغییر کند. اغلب ماهها طول می‌کشد که یک تغییر کوچک را ببینید. برخی اوقات ممکن است کودک تغییری نکند اما انتظار والدین از کودک به مقدار زیادی تغییر می‌کنند.</p>	<p>دو هفته است سعی می‌کنم که مریم پرت کردن غذا را ترک کند اما او اصلاً یاد نمی‌گیرد!</p> 
<p>دوشنبه نه</p>  <p>سه شنبه نه</p>  <p>چهارشنبه نه</p>  <p>پنج شنبه نه</p> 	<p>• مقاوم و پایدار باشید. اگر یک روز کودک عدم رضایت خود را برای عملی نشان می‌دهد، اجازه ندهید روز بعد هم از آن کار امتناع کند. اگر یک روز برای رفتاری او را تشویق می‌کنید، روز بعد برای همان رفتار با او غرولند نکنید، هر وقت او کار خاصی را انجام می‌دهد باید با او به یک شیوه یکسان رفتار کنید.</p>	<p>سه شنبه دوشنبه من خیلی خسته‌ام</p>   <p>بیا اینجا</p>  <p>بس کن غذا پرت نکند</p> 

<p>هیس ... هیس ساکت....</p> 	<p>• با کودک خونسرد باشید. خشمگین نشوید در این صورت اوضاع برای هر دو شما بدتر خواهد شد.</p>	
<p>بی‌اعتنا</p>  <p>نه این کار را نکن</p>  <p>من این را</p>  <p>می‌دارم نه</p> 	<p>• وقتی کودک کار نامطلوبی انجام می‌دهد، او را کتک نزنید. واکنش‌های ملایم‌تری را نشان دهید، ابتدا سعی کنید آن رفتار را نادیده بگیرید؛ سپس با ملایمت به او هشدار دهید بعد او را متوقف بکنید؛ یا شی را از مقابل او بردارید.</p>	
<p>پرتاب کردن سنگ به مردم و شیشه می‌تواند پرتاب کردن سنگ در داخل جعبه تبدیل شود.</p>  <p>حالا اینها را داخل جعبه پرتاب کن</p> 	<p>• سعی کنید توجه کودک به رفتارهای برتر از طریق دادن فعالیت‌های مثبت‌تر منحرف کنید. اما نباید به او غذا یا یک وسیله سرگرم‌کننده و یا هر چیز دیگری که جنبه پاداش برای رفتار بدتر را داشته باشد، بدهید.</p>	<p>اگر مانع انجام عملی در کودک شوید، و جایگزینی برای آن نداشته باشید کودک خسته خواهد شد و دوباره آن کار را شروع خواهد کرد.</p> 
	<p>• به کودک عشق بورزید و او را بپذیرید.</p>	
<p>فروردین</p>  <p>فروردین</p>  <p>خرداد</p>  <p>شهریور</p> 	<p>• ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا کودک تغییر کند، اما نباید تسلیم شوید.</p>	<p>فروردین</p>  <p>خرداد</p>  <p>دیگه طاقت ندارم</p>  <p>شهریور</p> 

نکات مهمی که باید برای کمک به کودکان دارای ناهنجاری‌های

رفتاری به خاطر داشته باشیم

- دلایل بسیاری برای ناهنجاریهای رفتاری در کودکان مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی شدید وجود دارد که غالباً علت آن را نمی‌دانیم.
- ناهنجاریهای رفتاری به سختی تغییر می‌کنند و یک "دستور العمل" ساده برای شیوه پاسخ‌دهی به آن وجود ندارد.
- ما باید بطور تنگاتنگ به همراه خانواده و کودک کار کنیم و هر هدفی که تعیین می‌شود باید برای هر دو طرف واقع‌گرایانه باشد.
- همیشه به همان اندازه که درباره جنبه‌هایی که کودک با آن مشکل دارد صحبت می‌کنید، در مورد آنچه می‌تواند انجام دهد نیز صحبت کنید.
- همه اعضای خانواده کودک را تشویق کنید تا درباره مشکلات کودک بحث کنند و درباره نحوه کمک به بهترین وجه به نتیجه برسند. همه باید به طور یکسان با کودک رفتار کنند.
- در کی زمان هیچ وقت بیش از دو هدف تعیین نکنید. هدف دیگر باید رفتاری باشد که قرار است که مورد عدم تشویق قرار گیرد.
- تعیین کنید چه چیزهایی می‌تواند برای پاداش دادن و چه چیزهایی برای تنبیه کردن کودک مورد استفاده قرار گیرد.
- لازم است دو هدف طراحی شود، یکی در مورد رفتاری که باید تشویق شود و دیگری در مورد رفتاری که باید مورد عدم تشویق قرار گیرد. برای هر کدام باید به دقت در مورد نحوه اجرای اهداف، افراد درگیر و زمان انجام آن فکر کنیم.
- حتماً جزئیات برنامه کودک را ثبت نمائید و کوچکترین تغییرات را یادداشت کنید.
- تغییر ممکن است خیلی کند باشد ولی ضروری است که به پشتیبانی و کمک خانواده ادامه دهیم.
- تشکیل گروه‌هایی برای والدین کودکان مبتلا به ناهنجاری‌های رفتاری می‌تواند کمک بسیار مؤثری برای آنان باشد.