



## میل انفجاری کودکان را دریابید

برای بسیاری از افراد که بتازگی نام بیش‌فعالی را شنیده‌اند یا والدینی که به کودک آنها برچسب بیش‌فعالی و نقص توجه خورده است، سوالات زیادی ممکن است به‌وجود آمده باشد.

برای بسیاری از افراد که بتازگی نام بیش‌فعالی را شنیده‌اند یا والدینی که به کودک آنها برچسب بیش‌فعالی و نقص توجه خورده است، سوالات زیادی ممکن است به‌وجود آمده باشد. از جمله این‌که اصلاً بیش‌فعالی یعنی چه؟ چه تعداد از کودکان به این بیماری مبتلا می‌شوند؟ آیا این بیماری انواع مختلفی دارد؟ علائم این بیماری چیست؟ چگونه تشخیص داده می‌شود؟ و درمان آن چگونه است؟

اختلال بیش‌فعالی همراه با نقص توجه یکی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی در کودکان است که به اختصار ADHD نامیده می‌شود.

این اختلال پدیده‌ای نیست که صرفاً در سال‌های اخیر ظهور کرده باشد، بلکه دارای تاریخچه‌ای نسبتاً طولانی است.

در طول زمان، متخصصان این اختلال را با نام‌های میل انفجاری، بازداری اراده و ناتوانی از مهار اخلاقی، فزون‌جنبشی، اختلال نارسایی توجه و اختلال نارسایی توجه با فزون‌کنشی یا بدون آن خوانده‌اند.

در یک تعریف جامع، این اختلال عبارت است از #171؛ الگوی پایدار بیش‌فعالی یا نقص توجه، به طوری که شدت آن بیش از حد طبیعی یک کودک طی روند رشد باشد. برای تشخیص این اختلال لازم است دست‌کم برخی از علائم تا قبل از سن هفت سالگی بروز کند. علائم باید حداقل شش ماه باقی بماند و علائم این اختلال دست‌کم در دو محل از بین مدرسه، خانه و... مشاهده شود.»

حدود هشت تا 10 درصد کودکان به این اختلال مبتلا می‌شوند. احتمال تشخیص این اختلال در پسران سه برابر دختران است (در برخی منابع تا 9 برابر ذکر کرده‌اند) اما علت این تفاوت هنوز مشخص نشده است.

دخترهای مبتلا به این اختلال بیشتر از پسران بی‌توجهی نشان می‌دهند، اما در رابطه با دیگران مشکلات کمتری دارند و همچنین بیشتر از پسران دچار انزوای اجتماعی، اضطراب و افسردگی می‌شوند و کمتر از پسران دارای مشکلات رفتاری هستند.

به والدین دارای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی توصیه می‌کنیم از آنجایی که دارودرمانی برای کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی به تنهایی پاسخگو نیست، بهتر است روش‌های تربیتی و برخورد مناسب با این کودکان را فرا بگیرند اما براستی چگونه باید با این کودکان برخورد کرد؟ روش‌های تربیتی مناسب این کودکان کدام است؟

بزرگ کردن هر کودکی به آموزش والدین نیاز دارد، اما کودک بیش‌فعال نیروی ویژه‌ای را می‌طلبد. اگر به عنوان والدین کودک، نقش خود را بخوبی در مقابل همه کسانی که در درمان کودک شرکت دارند - مانند معلمان، پزشک، روان‌شناس و حتی سایر اعضای خانواده - ایفا کنید، مهم‌ترین و بهترین مدافع کودک هستید.

نتیجه این حمایت‌ها و آموزش‌ها این است که می‌توانید به کودک بیش‌فعال خود کمک کنید به سوی موفقیت گام بردارد. در اینجا چند روش مناسب برای رفتار با این کودکان را بیان می‌کنیم:

نگرش و افکار خود را تغییر دهید

از آنجا که تعدادی از انتظارات، باورها و پیشداوری‌های خاص والدین باعث بروز مشکلات ارتباطی والد و کودک می‌شود، لازم است برخی از شناخت‌ها در نخستین مرحله اصلاح شود.

مثلاً به عنوان والد باید بدانید: رفتار کودک مربوط به یک اختلال است و از روی قصد و عمد نیست، کودک توانایی یادگیری و موفقیت دارد، کودک مجموعه‌ای از توانایی‌های منحصر به فرد را دارد که این ویژگی‌ها ارزشمند است. به صورت خلاصه هر چقدر می‌توانید در مورد این بیماری بیاموزید؛ هر چقدر بیشتر بدانید می‌توانید به کودکان بهتر کمک کنید.

گوش دادن و صحبت کردن را بیاموزید

باز نگه داشتن پل ارتباطی میان والدین و کودک فوق‌العاده مهم است و موجب می‌شود اختلاف‌ها و تعارض‌های میان والدین و کودک به شکل موثری از میان برداشته شود و از وخیم‌تر شدن روابط میان آنها جلوگیری کند. برای این مورد پیشنهاد می‌شود:

\* رفتار خود را با سن کودک متناسب کنید.

\* در هنگام صحبت با کودک ارتباط چشمی با او داشته باشید.

\* با جملات ساده صحبت کنید.

\* خود را به جای کودک بگذارید.

\* سعی کنید هدف او را از بروز چنین رفتارهایی کشف کنید و برای گوش دادن به صحبت‌های کودک خود وقت بگذارید.

\* آرام ولی محکم صحبت کنید. اگر معمولاً هنگامی که کاری از کودکان می‌خواهید صداپتان را بلند می‌کنید، کودک می‌آموزد هنگامی که صداپتان را به حداکثر نرسانده‌اید، به شما بی‌توجهی کند.

\* احساسات را به کودک بگویید. بدون این که مستقیم از کودک انتقاد کنید، به او بگویید در مورد اعمال و رفتارش چه احساسی دارید. برای مثال: «&#171; به خاطر این که موهایت را شانه نمی‌کنی واقعا ناراحتم» یا «&#171; وقتی بموقع نمی‌خوابی، واقعا نگران می‌شوم.»

توجه مثبت به کودک نشان دهید

فقط زمانی می‌توانید با موفقیت برای فرزند خود حد و مرز قوانین را تعیین کنید که به ویژگی‌های مثبت او توجه نشان دهید.

موثرترین راه برای آموزش رفتار خوب، شکل دادن رفتار یا تحسین است. اگر هنگام تحسین کودک خود، راهنمایی‌های زیر را به کار بیندید، متوجه خواهید شد این کار به عنوان یک روش تربیتی و انضباطی بسیار موثر است.

به کودک خود بگویید که کدام صفات او را می‌پسندید. دست‌کم چندبار در روز کودک خود را به طور مناسب و مقتضی تحسین کنید.

برای دریافت پاسخ‌های بهتر، نوع تحسین را با سن و اخلاق کودک متناسب کنید. برای نمونه در آغوش گرفتن، بوسیدن، نوازش کردن و دیگر نشانه‌های عملی محبت همراه با کلمات مهرآمیز برای کودکان مناسب‌تر است.

به این نکته توجه داشته باشید که همیشه از جملات متنوعی برای این کار استفاده کنید، زیرا کودک بعد از مدتی از جملات تکراری خسته می‌شود. بازخورد فوری نشان دهید و رفتار کودک را برای موفقیت‌های کوچک‌تر نادیده نگیرید.

کودک را با افراد دیگر مقایسه نکنید

روزانه 15 تا 20 دقیقه از وقت خود را به کودک اختصاص دهید تا روابط والد - فرزند نزدیک‌تری ایجاد شود و زمینه برای تخلیه هیجانات نیز صورت گیرد.

در این اوقات به کودکان در انتخاب فعالیت یا تکلیف، حق انتخاب بدهید و کودک نقش اصلی را بر عهده بگیرد.

دستورات موثر و مناسب بدهید

کودکان دچار اختلال بیش‌فعالی در کنترل حواس خود ناتوان هستند. به این ترتیب وقتی می‌خواهید کودک رفتار خاصی داشته باشد یا کار خاصی انجام دهد، باید حواس خود را متمرکز کند.

برای آموزش این مرحله از مداخله موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

\* محیط خانه را بازسازی کنید. فعالیت‌ها و شلوغی‌ها و تماس‌های تلفنی غیرضروری را کاهش دهید و تلویزیون را خاموش کنید.

\* برای تقویت توجه کودک ابتدا از بازی «نگاه‌تو برنگردون» استفاده کنید. به این ترتیب که شما و کودکتان به چشمان یکدیگر خیره شوید، هرکس زودتر خسته شود و نگاهش را برگرداند، بازنده است. پس از این‌که کودک خیره شدن را بخوبی یاد گرفت، به او بیاموزید حواسش را روی کسی که در حال صحبت کردن است، متمرکز کند یا به عبارتی «نگاه‌تو برنگردون» را یاد او قفل کند. هنگام غذا خوردن به‌طور عمد ترتیبی بدهید تا افراد مختلف صحبت کنند و ببینند آیا کودک این بازی را درست انجام می‌دهد یا نه. فراموش نکنید در صورت انجام درست این تمرین، کودک را تحسین کنید.

\* مطمئن شوید کودکتان وظایفش را متوجه شده است و از او بخواهید دستور را با صدای بلند تکرار کند.

\* برای انجام کارها از کودک خواهش نکنید. اگر شما در مورد مساله‌ای از کودک خود خواهش کنید، باید انتظار جواب «نگاه‌تو برنگردون» را داشته باشید.

نحوه انجام درست فعالیت‌ها را آموزش دهید

والدین همیشه مشتاق هستند کودک بتواند از خودش مراقبت کند، رفتارش را کنترل کند و رفتاری مسئولانه داشته باشد. برای این‌که والدین موثری برای این کودکان باشید، باید یک مدیر موثر باشید؛ زیرا شما در حال اداره فردی هستید که سطح خودکنترلی‌اش پایین است. تعامل شما با کودک باید ثابت و قابل پیش‌بینی باشد.

برای آموزش این مرحله از مداخله، موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

\* فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که کودک قادر به انجام آنها باشد.

\* قوانین باید به صورت شفاف و خلاصه شده باشد. کودک باید به‌طور دقیق بداند شما چه انتظاری از او دارید.

\* وظایف را به مراحل کوچک‌تر تقسیم کنید.

\* به کودک خود بگویید چه کاری را باید انجام بدهد، نه این‌که چه کاری را نباید انجام بدهد، زیرا باید به این کودکان شروع راه را نشان دهیم، نه این‌که آنها را متوقف کنیم.

\* به کودک علامتی نشان دهید که به او بفهماند زمان شروع کارش است؛ از کودک بخواهید به شما بگوید در شروع، وسط و پایان چه کارهایی را انجام داده است.

\* یک ساختار زمانی ثابت را برای غذا خوردن، انجام تکالیف، تلویزیون نگاه کردن، بیدار شدن و به رختخواب رفتن تنظیم کنید.

\* برای انجام کارهایی که به توجه و یادگیری نیاز دارد، وقت استراحتی تعیین کنید.

\* به کودک اجازه دهید انرژی‌های اضافی خود را با انجام بعضی از ورزش‌های فیزیکی تخلیه کند.

\* تکالیف مدرسه را به‌طور روزمره مرور کنید و از آموزگار بخواهید کارهای کلاسی کودک را برای شما بفرستد. همچنین زمان مشخصی را برای انجام تکالیف انتخاب و برای انجام تکالیف روزمره جدولی تهیه کنید. به عنوان مثال، شنبه‌ها: ریاضی و فارسی.

\* یک مکان آرام تعیین کنید که کودک تکالیف مدرسه را در آنجا انجام و کتاب‌ها و دفترهای مدرسه‌اش را هر شب پیش از خواب در آنجا قرار دهد و صبح، هنگام رفتن به مدرسه آنها را فراموش نکند؛ تکالیف را بازبینی کنید. صحت و نظم و ترتیب آنها را بررسی کنید و به کودک خود تذکر دهید اگر تکالیفش را انجام دهد، به او پاداش می‌دهید. کودک را در انجام تکالیفش راهنمایی کنید. ولی خودتان تکالیف را انجام ندهید.

\* با ایفای نقش، کودکتان را آموزش دهید. این موقعیت‌ها می‌تواند شامل دعوت یک دوست به بازی، صحبت با تلفن، خوشامدگویی به مهمان، گفت‌وگو با کودکان و... باشد.

- \* کودک را مکلف کنید کارهای خانه مانند چیدن سفره، مرتب کردن اتاق، کمک در آشپزی و... را انجام دهد؛ از این طریق اعتماد خود به توانایی او در مسئولیت‌پذیری را نشان دهید. \*\* در زمان مناسب تشویق و تنبیه کنید
- پاداش و تشویق برای رفتار مطلوب، یک تقویت‌کننده محسوب می‌شود. کودک نسبت به کاری که انجام داده است، احساس خوبی پیدا می‌کند و در نتیجه آن کار را تکرار خواهد کرد. برای این مورد نیز بهتر است موارد زیر رعایت شود.
- \* به پاداش‌ها تنوع ببخشید. برای کمک به تصمیم‌گیری در مورد پاداش، خواسته‌های کودک‌تان را بررسی کنید. می‌توانید از کودک خود پرسش‌های زیر را بپرسید &#171؛اگر بتوانی سه آرزو بکنی، آنها کدام‌اند؟&#171؛ اگر بنا باشد فقط یک چیز از بابا بخواهی، آن چیست؟»
- \* پاداش‌ها و امتیازها را فقط در جریان یا بلافاصله پس از بروز رفتار مطلوب ارائه کنید.
- \* هنگامی که پاداش یا امتیاز می‌دهید، از کلمات مثبت و تشویق‌کننده و نیز از ناز و نوازش استفاده کنید.
- \* گاهی به کودک بگویید برای گرفتن پاداش و امتیاز از او چه رفتار مطلوبی را انتظار دارید.
- \* برچسب‌های ستاره‌دار یا اشیاء رنگی را انتخاب کنید و در مقابل انجام کار درست یک ژتون به کودک بدهید و در مقابل انجام کار اشتباه، یک ژتون از او بگیرید و مثلاً، در ازای جمع‌آوری پنج ژتون یک هدیه به او بدهید.
- \* از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. براساس این روش، از کودک می‌خواهید رفتار ناشایست خود را اصلاح کند. مثلاً کودک شما روی دیوار نقاشی می‌کشد. به او بگویید &#171؛دیوار کثیف شده است و باید آن را تمیز کنی تا دوباره قشنگ شود.&#171;
- \* از روش محروم کردن استفاده کنید، البته در استفاده از این مورد محل محرومیت را به دقت انتخاب و از امنیت و سلامت آن اطمینان حاصل کنید و مدت زمان محرومیت را برحسب سن کودک تعیین کنید.
- \* از کودک‌تان بخواهید سه تا پنج الگوی نقش یا قهرمان را نام ببرد. بعداً از او بپرسید الگوها یا قهرمانان او برای غلبه بر مشکلات کنترل‌تکانه چه خواهند کرد. پاسخ‌های کودک را بررسی و او را در برداشتن گام‌های مشابه در راستای تمرین افزایش خویشتنداری تشویق کنید.
- \* رویدادها یا عوامل استرس‌زایی را که در افزایش بیش‌فعالی، رفتارهای تکانشی و حواس‌پرتی کودک نقش دارد، مشخص کنید.
- به یک گروه حمایتی بپیوندید
- برخورد و اتخاذ شیوه‌های تربیتی با کودکان بیش‌فعال بسیار توانفرساست. در این گروه‌های حمایتی شما با سایر مادران دارای فرزند بیش‌فعال آشنا خواهید شد که ضمن احساس همدردی کردن با آنان، می‌توانید از تجارب موفق آنان نیز استفاده کنید.
- تشخیص اختلال
- معمولاً اختلال از سه سالگی به بعد تشخیص داده می‌شود، اما بیشتر کودکان در سنین مدرسه و با تشخیص معلم به مراکز درمانی ارجاع داده می‌شوند.
- تشخیص، به یک ارزیابی کامل نیاز دارد. اگر تشخیص قطعی نشده باشد تشخیص‌های دیگر مانند ناتوانی در یادگیری یا افسردگی مطرح می‌شود.
- سابقه پزشکی کودک و خانواده بسیار مهم است. برخی از بیماری‌های دیگر مانند استرس، افسردگی و اضطراب می‌تواند مانند بیش‌فعالی تظاهر کنند.
- ممکن است از والدین سوالاتی در مورد این بیماری‌ها و نیز در مورد سیر رشد و تکامل کودک، رفتار کودک در خانه، در مدرسه و در بین دوستان پرسیده شود. از سایر افرادی که کودک شما را مرتب می‌بینند نیز باید در این موارد سوال شود.

عامل اصلی بیش‌فعالی شناخته‌شده نیست، اما عوامل متعدد ژنتیکی، صدمات مغزی، عوامل عصبی شیمیایی، عوامل عصبی فیزیولوژیکی و عوامل اجتماعی روان‌شناختی را موثر می‌دانند.

حمید امیری - روان‌شناس