

علائم بیش‌فعالی در کودکان چیست؟

عمولا والدین به دنبال شناخت راه‌های شناسایی و کنترل بیش‌فعالی در کودکان خود هستند.



سلامت نیوز: عمولا والدین به دنبال شناخت راه‌های شناسایی و کنترل بیش‌فعالی در کودکان خود هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام نیوز؛ رزیتا داوری آشتیانی، یک پزشک فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان درباره اختلال نقص توجه در کودکان یا بیش‌فعالی است. به گفته ایشان، بیش‌فعالی شایع‌ترین اختلال روانپزشکی کودکان و نوجوانان است که به صورت سرپایی با مراجعه به درمانگاه‌ها، درمان می‌شوند.

این اختلال در میان کودکان و نوجوانان حدود ۵ تا ۸ درصد شیوع داشته و شامل سه نوع پرتحرکی، کمبود توجه و کم‌توجهی و رفتارهای تکانه‌ای می‌شود. بچه‌هایی که دچار بیش‌فعالی از نوع پرتحرکی هستند بچه‌هایی بی‌قرار و ناآرام‌اند، که هیچگاه در یک جا به شکل ثابت نمی‌نشینند و دائم در حال راه رفتن هستند.

این مشکلات در مدرسه نمود بیشتری پیدا می‌کند چرا که با رفتارهای خود موجب برهم زدن نظم کلاس شده و یا اگر بتوانند خود را کنترل کنند، دائم بر روی صندلی خود در حال حرکت هستند.

اصطلاحی که معمولا در مورد این گروه از بچه‌ها به کار می‌برند این است که گویا موتوری به پای این کودکان وصل شده که از ابتدای روز تا اواخر شب دائم روشن بوده و خاموشی ندارد. این کودکان از انجام رفتارهای پرخطر لذت می‌برند و پرحرفی مشخصه دیگر این گروه از کودکان بیش‌فعال است.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان گفت: "کودکان بیش‌فعال، از نوع کم‌توجه، کودکانی هستند که دائما در حال رویا پردازی بوده و این موجب تمرکز نداشتن در این کودکان می‌شود که این مشکل هم در مدرسه بیشتر خود را نشان می‌دهد. این کودکان علاقه‌ای به انجام تکالیفی که نیاز به دقت زیادی دارد، نداشته و برای درس خواندن مشکل دارند.

برای نمونه زمانی که در کلاس درس معلم در حال دیکته گفتن به بچه‌ها است، کودک بیش‌فعال ممکن است به سبب نداشتن تمرکز و توجه، کلماتی را که نوشتن آن را هم بلد است، جا بیندازد.

در حالی که در خانه، زمانی که مادر به او متنی را دیکته می‌کند، به خاطر توجه مادر بر روی او و این که کودک تنها است و کسی در اطرافش نیست به خوبی دیکته را نوشته و نمره خوبی هم به دست می‌آورد. این کودکان در نوشتن تکالیف در منزل مشکل دارند و با گوشه‌های پشت سر هم پدر و مادر و با تاخیر زیاد تکالیف خود را انجام می‌دهند.

مشخصه دیگر کودکان بیش‌فعال نوع کم‌توجه، فراموشکاری آنان است به طوری که ممکن است دائما وسایل خود را در مکانی گم کرده و یا جا بگذارند. همچنین این کودکان در برنامه‌ریزی برای کارهای خود مشکل دارند برای نمونه، اگر قرار باشد سه تا کار را در روز انجام دهد نمی‌داند اول کدام یک را در اولویت قرار دهد و نمی‌تواند از پس آن برآید. معمولا پدر و مادر باید برایش برنامه‌ریزی می‌کنند و همیشه باید کسی او را در برنامه‌ریزی برای کارهایش کمک کند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه گفت: "نوع دیگر بیش‌فعالی، رفتارهای تکانه‌ای کودک است و مشخصه بارز کودکان بیش‌فعال با رفتارهای تکانه‌ای، این است که صبر و تحمل کمی دارند و میان صحبت‌های دیگران می‌پرند و نمی‌توانند صبر کنند که صحبت‌های طرف مقابل تمام شود و یا حوصله ایستادن داخل صف در حیاط مدرسه ندارند."

این مخصص تاکید کرد: "ممکن است که کودکان بیش فعال تمام نشانه های گفته شده را نداشته باشند، اما این کودکان باید حداقل معیارها را داشته باشند و با تشخیص روانپزشک کودک است که مشخص می شود کودکی طبیعت پرتحرکی دارد و یا دچار بیش فعالی است."

البته شاید خیلی از والدینی که چنین فرزندی دارند، هنوز نمی دانند که در برابر بیش فعالی کودک خود چه عکس العملی را باید نشان دهند. راهکارهای زیر ممکن است در این مورد به شما کمک کنند:

۱) فرزند شما همان کاری را انجام می دهد که شما انجام می دهید فرزندان شما برای این که چگونه در دنیای بیرون رفتار کنند، از رفتار شما الگو می گیرند. شما باید از رفتار خودتان برای راهنمایی فرزندان کمک بگیرید.

اگر می خواهید فرزندان کلمه "لطفاً" را به کار برد، خودتان نباید استفاده از این کلمه را فراموش کنید. اگر می خواهید فرزندان با صدای بلند صحبت نکنند، باید صدای خود را همیشه در حد معقول نگه دارید. فراموش نکنید آنچه که در عمل ثابت می کنید، بسیار مهم تر از آن است که حرفش را می زنید.

۲) احساسات را به فرزندان نشان دهید صادقانه به فرزندان نشان دهید که رفتار او چه تاثیری در شما می گذارد. احساسات فرزند شما از خود شما تاثیر می پذیرد. شما برای فرزندان شبیه یک آینه هستید. او احساسات و رفتار شما را دریافت می کند و بازتاب می دهد.

در سن ۳ سالگی کودک می تواند احساسات خود را به صورت واقعی نشان دهد. یک مثال ساده؛ وقتی شما می گوئید: "من از این زندگی خسته شده ام" و با ضمیر "من"؛ و با ضمیر "من"؛ جمله را آغاز می کنید، به فرزندان این امکان را می دهید که زندگی را از دیدگاه شما ببینند. بنابراین در انتخاب جملات بسیار دقیق باشید.

۳) فرزندان را به کار خوب تشویق کنید وقتی فرزندان به گونه ای رفتار می کند که شما می پسندید، می توانید او را با جملاتی مثبت تشویق کنید. وقتی فرزندان تکالیفش را به موقع انجام می دهد، به او بگویید: "من به داشتن پسر یا دختری مثل تو افتخار می کنم".

۴) دوستانه در مقابل فرزندان زانو بزنید زانو زدن روی زمین به طوری که در مقابل فرزندان قرار بگیرید، یکی از قوی ترین راه های ارتباط مثبت با او است. وقتی به فرزندان نزدیک می شوید، به او اجازه می دهید تا از آهنگ صدای شما آنچه را که فکر می کنید دریافت کند و بر آنچه مورد نظر شماست تمرکز کند. وقتی توجه او را به خود جلب کنید، دیگر لازم نیست با اجبار او را وادار به این کار کنید.

۵) برای فرزندان یک شنونده خوب باشید گوش کردن به عقاید فرزندان یکی از راه های کنترل کردن آنهاست. فرزند شما برای این که نمی تواند عقاید خود را خوب مطرح کند، دچار ناامیدی می شود. شما می توانید با یک جمله ساده از بروز این ناامیدی جلوگیری کنید؛ مثل "من می دونم تو چه احساسی داری و کاملاً درکت می کنم". با این جمله به او کمک می کنید که بر کشمکش های درونی خود غلبه کند. به او ثابت می کنید عقاید او مورد احترام شماست.

۶) به قولتان عمل کنید زمانی که بر اساس قول هایی که داده اید عمل می کنید، چه خوب و چه بد، فرزندان به شما اعتماد خواهد کرد و به شما احترام می گذارد. بنابراین وقتی به او قول می دهید پس از مرتب کردن اتاقش او را به پارک می برید، باید به قولتان عمل کنید.

یا وقتی قول می دهید موقعی که با شما به کتابخانه می آید اگر آرام باشد او را به شهر بازی می برید، ولی او برخلاف نظر شما عمل می کند، اصلاً لازم نیست به او اعتراض کنید. فقط به آنچه که قول داده بودید، عمل نکنید. همیشه عمل کردن بسیار مهم تر از حرف زدن در مورد چیزی است.

۷) وسایل با ارزش را از دسترس فرزندان دور نگه دارید وقتی عینک شما وسیله جالبی برای بازی در نظر فرزندان است، فراموش نکنید که او نمی داند نباید با خیلی از وسایل ضروری بازی کند. کافی است این وسایل را از دسترس فرزندان دور کنید.

۸) مرزهای مشخص بین خودتان و فرزندان قرار دهید قبل از این که در امور شخصی فرزندان دخالت کنید، بهتر است از خود بپرسید آیا این دخالت واقعاً لازم است؟ بهتر است درخواست ها و دستورالعمل ها و پاسخ های منفی را به حداقل ممکن برسانید تا از بروز کشمکش های درونی و احساسات نا هنجار جلوگیری کنید.

۹) فرزند شما باید بداند که با داد و فریاد کاری از پیش نمی برد فرزند شما با داد و فریاد چیزی را از شما می خواهد ولی با توجه کردن به داد و فریادهایش او را بیشتر به این کار تشویق می کنید.

در این مواقع به او بگویید نه! یعنی نه! و تحت هیچ شرایطی این کار را برای او انجام نمی دهید. اگر به او بگویید نه یعنی نه، ولی آن کار را برای او انجام دهید، او عادت می کند برای درخواست کوچک ترین چیزی ناله و شکایت کند و می داند در نهایت موفق می شود. باید از ایجاد این حس در فرزندان جلوگیری کنید و به او یاد دهید که باید قوی باشد.

۱۰) خواسته هایتان را مثبت و آسان با فرزندان مطرح کنید اگر خواسته ها یتان را واضح و ساده با فرزندان در میان بگذارید، او می داند که شما از او چه انتظاراتی دارید و تفکر او را در یک مسیر مثبت قرار می دهید. برای مثال به جای استفاده از حالت منفی جمله «در را باز نگذار!« از حالت مثبت «لطفا در را ببند!« استفاده کنید.

۱۱) به فرزندان مسئولیت و فرصت تجربه دهید وقتی فرزندان رو به رشد می رود، مسئولیت رفتارشان را به خود او واگذار کنید و به او اجازه دهید تا مراحل طبیعی رشد رفتاری را خودش تجربه کند. لازم نیست که همیشه شما مسئولیت هایش را به او گوشزد کنید. با توجه زیاد به فرزندان حس مسئولیت پذیری را از او سلب می کنید. شما باید به فرزندان فرصت دهید تا خودش به نتایج منطقی برسد.

۱۲) هر چیزی را یک بار به فرزندان بگویید و به او فرصت حرکت دهید انتقاد دائم از فرزندان نه تنها کاری از پیش نمی برد بلکه فقط باعث خستگی خود شما می شود. اگر می خواهید فرزندان با شما همکاری کند، بهتر است با یک بازی ساده از او بخواهید کاری را که می خواهید، انجام دهد.

در این بازی شما از فرزندان در انجام کاری کمک می گیرید، از شماره یک تا شماره ۳ بشمارید، با توجه به کاری که به او سپرده اید زمان بین شماره یک تا ۳ را در نظر بگیرید. اهمیت بازی را به او یادآوری کنید و شروع به شمارش کنید. در این فاصله او باید آن کار را انجام دهد.

۱۳) به فرزندان ارزش دهید و به او نشان دهید که فرد مهمی است فرزند شما دوست دارد که در امور خانواده سهیم باشد. شما می توانید با واگذار کردن کارهای خیلی ساده منزل یا کارهایی که فرزندان می تواند به سادگی از پس آنها بر بیاید، به او فرصت دهید تا نقش خود را به عنوان یک فرد مهم در امور خانه بازی کند.

این باعث می شود که فرزندان اهمیت نقش خود را در خانه احساس کند. هر چه کارهای بیشتری به او بسپارید، او بیشتر تلاش می کند. سپردن کارهای بی خطر منزل به فرزندان باعث می شود او تبدیل به فردی مسئول شود اعتماد به نفس در او به وجود آید به خود شما هم کمک کند.

۱۴) به فرزندان فرصت دهید خودش از حقوقش دفاع کند در زندگی فرزند شما موقعیت هایی پیش می آید که او باید بتواند از حقوق خود دفاع کند. شما باید این موقعیت ها را به صورت ساده برای او فراهم کنید تا در صورت لزوم خود او بتواند از حقوقش بدون کمک شما دفاع کند.

۱۵) لبخند را به چهره فرزندان هدیه دهید یکی دیگر از راه های کاهش تنش روانی و کشمکش های درونی فرزندان این است که با او شوخی کنید. می توانید وانمود کنید که یک هیولای ضعیف هستید که او می تواند شما را شکست دهد یا صدای حیوانات را تقلید کنید. یک شوخی ساده لبخند را برای شما و فرزندان به ارمغان می آورد.