



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

فرزند شما نمی تواند خود را کنترل کند

و تکانه ای رفتار می کند ؟



گرد آورنده : ثریا قرباغی

ویژه آموزش خانواده

۹ از ۱۰: آنچه که میگویید دقیق و مختصر باشد.

کودکان که با برنامه ریزی و سازمان دهی مشکل دارند ممکن است با دستورالعمل های شفاهی مشکل داشته باشند. شما ممکن است فکر کنید فرزند شما دستور شما را برای تمیز کردن اتاقش پیگیری نمی کند. اما شاید او واقعا با این مسئله که چطور آنرا آغاز کند مشکل دارد.

برای حل این مشکل دستور را خاص تر نمایید. برای مثال بجای اینکه به کودک بگویید اتاق را مرتب کن؛ به کودک بگویید لباس های ت را داخل کمد بگذار، آشغال ها را از روی زمین بردار و داخل سطل زباله بینداز.

۱۰ از ۱۰: از اشارات دیداری استفاده نمایید:

کودکانی که مشکل در پردازش زبانی دارند ممکن است زمان سختی را برای دنبال کردن دستورات یا درخواست های شفاهی داشته باشند. برای مثال به آنچه که باید تمیز شود اشاره کنید. یا بگویید مانند من که آشغال ها را داخل سطل زباله میریزم شما هم آشغال های اتاق را داخل سطل زباله بریز.

۵ از ۱۰: مطمئن شوید کودکان متوجه درخواست شما شده است.

از کودک بخواهید تا دستور شما را تکرار کند و به شما برگرداند. یا دستور و درخواست شما را به زبان خود تکرار نماید. این مسئله به فرزند شما اجازه می دهد تا سوالاتی را بپرسد. همچنین در مواردی که کودک اشتباه متوجه درخواست شما شده باشد، به شما کمک خواهد کرد تا شانس این را داشته باشید تا چیزی را که گفته اید واضح نمایید.

۶ از ۱۰: بگویید، سوال نکنید.

بسیاری از والدین درخواست خود را بصورت سوال مطرح میکنند مانند: «میشه لطفا سفره را پهن کنی؟» در این حالت کودک فکر می کند که گزینه ای برای انتخاب دارد. این شیوه درخواست را مقایسه کنید با اینکه بجای سوال کردن از کودک درخواست نمایید: «بیا سفره را پهن کن.» این دو عبارت با هم بسیار متفاوت است. جملات که درخواست را مطرح می کنند برای کودک راحت تر قابل فهمیدن است نسبت به زمانی که سوالی مطرح می شود.

۷ از ۱۰: در یک زمان تنها یک دستورالعمل دهید:

کودکان مخصوصا کودکان کوچکتر معمولا با پیگیری چند دستور و درخواست بطور همزمان با هم مشکل دارند، یک توالی از گام ها را برای تکمیل درخواست شما نمی توانند دنبال کنند. تا جای ممکن در یک زمان تنها یک دستور را به کودک بدهید. برای مثال ممکن است به کودک بگویید: «دست را بشور، سفره را پهن کن و به خواهرت بگو وقت ناهار» کودک بعد از شستن دستها منتظر می ماند تنها بخش اول دستور را می تواند اجرا نماید. بهتر است این دستور را مرحله به مرحله بدهید. مثلا ابتدا به کودک دستور شستن دستها را بدهید، بعد از شستن دستها از کودک بخواهید سفره را پهن کند و بعد از پهن کردن سفره بخواهید خواهر را برای غذا خوردن صدا کند. اگر نمی توانید دستور خودتان را مرحله مرحله نمایید، بهتر است در حین انجام مراحل دستور را بدهید مثلا «زمانی که داری دستت را میشویی خواهرت را صدا بزن». در این عبارت می بینید که دو کار پیاپی وجود ندارد بلکه دو دستور همزمان با هم باید انجام بگیرد.

۸ از ۱۰: عددی نمودن دستورات

به فرزندتان کمک کنید تا چند دستورالعمل را با شماره دادن به آنها انجام دهد. افراد قادر هستند چهار چیز را بطور همزمان در حافظه خود نگه دارند. وقتی بین مراحل ارتباطی ایجاد نمایم و راهی برای بخاطر سپردن اطلاعات ایجاد نمایم، انجام دادن دستورات راحت تر می شود.

مراکز توانبخشی وابسته به مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج):

- * مرکز جامع توانبخشی امید عصر : تهران، میدان رسالت، بزرگراه رسالت شرق به غرب، خیابان اردکانی، پلاک ۱۴۴. تلفن : ۰۲۱۸۸۸۱۱۰۰
- * مرکز جامع توانبخشی نوید عصر: تهران، خیابان ولیعصر، چهار راه مولوی، نبش کوچه عرفانیان، پلاک ۴۳۴. تلفن : ۰۲۱۵۵۳۶۳۹۰۳-۵
- * مرکز جامع توانبخشی نگار عصر : کاشان، خیابان شهید بهشتی، بن بست آزادی ۲۵. تلفن : ۰۵۴۶۵۵۱۱
- * مرکز جامع توانبخشی فروغ عصر : شیراز ، خیابان قصرالدشت، روبروی دانشکده دندانپزشکی، پلاک ۲۲۴. تلفن : ۰۷۹۸-۹۸۳۶۲۹۰۰
- * مرکز توانبخشی روزانه نگین عصر : مشهد ، چهار راه خیام، بلوار سجاده، روبروی خیابان میلاد، پلاک ۷۰. تلفن : ۰۵۳۷۶۱۴۵۰۸
- * مرکز توانبخشی ندای عصر (ویژه کودکان اتیسم) : تهران، بزرگراه رسالت، خیابان بنی هاشم، میدان بنی هاشم، ۱۲ متری حافظ شرقی، پلاک ۷، تلفن : ۰۲۱۲۵۱۳۸۹۱
- * مرکز حرفه آموزی ارمغان عصر : تهران، خیابان ولیعصر، روبروی توانیر، بن بست شمسی، پلاک ۹. تلفن : ۰۲۱۸۸۷۸۱۰۵۲

ده راه برای کاهش حواس پرتی در فرزندان

۱ از ۱۰: در رابطه با توجه فرزندان از اوبخواید تا توجه کند.

زمانی که فرزند شما به شما توجه نمی‌کند به او دستورالعمل دهید. سپس در مورد توجه کودک از او بخواهید: «خواست به من باشد لطفا! الان باید به من گوش بدهی»؛ بعضی کودکان با جنبه‌های غیر کلامی زبان مشکل دارند. بجای اینکه شما در چشم‌های کودک نگاه کنید، از فرزندان بخواهید تا به شما نگاه کند. جلب کردن توجه و نگاه کودک دشوار است. شما می‌توانید خود را در مسیر دید و نگاه فرزندان قرار دهید.

۲ از ۱۰: عوامل حواس پرتی فرزندان را به حداقل برسانید.

همین که توجه فرزندان جلب شد شما می‌خواهید این توجه را حفظ نمایید. درحالی که دارد بازی می‌کند یا تلویزیون روشن است برای کودک دشوار است که دستورالعمل را بشنود و آنرا دنبال کند. قبل از اینکه بخواهید به کودک دستوری بدهید، هر عامل که باعث حواس پرتی کودک می‌شود را باید به حداقل برسانید؛ تلویزیون را خاموش کنید. از کودک بخواهید کتاب یا بازی خود را زمین بگذارد، و مطمئن شوید که به شما توجه می‌کند.

می‌توانید این رفتار را برای کودک مدلسازی کنید به این طریق که هنگام دستورالعمل دادن به کودک تمام توجه شما به او باشد. همچنین اینکه شما چه چیزی به او می‌گویید را نشان می‌دهد.

۳ از ۱۰: آرام صحبت کنید.

ممکن است برای شما عادت شده باشد که هنگامی که می‌خواهید به فرزندان چیزی را بگویید با صدای بلند با او صحبت نمایید، چون تصور می‌کنید با این کار حواس کودک را به خودتان جلب می‌کنید. اما دستور دادن و صحبت کردن به آرامی توجه را بهتر می‌تواند افزایش دهد. زمانی که فرزند شما مجبور نباشد تون صدا و بلندی صدای شما را پردازش نماید، بهتر قادر خواهد بود به محتوای کلام شما متمرکز شود.

۴ از ۱۰: از زمان انتظار استفاده کنید.

به این معنی است که بعد از اینکه چیزی را گفتید یا سوالی را پرسیدید، ۳ تا ۷ ثانیه به کودک فرصت دهید. زمانی که به فرزندان اجازه می‌دهید کمی فکر کند، آنچه که شما می‌گویید را بهتر پردازش می‌کند و مناسب‌تر پاسخ می‌دهد.

۱- بیشتر از آنچه که ممکن است بیاموزید :

رفتارهای تکانه‌ای فرزندان را بشناسید. این مسئله به شما کمک می‌کند راحت‌تر بتوانید از متخصصین در این زمینه کمک بگیرید. همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا همیشه بخاطر داشته باشید که رفتارهای فرزندان بدون قصد و نیت و غیر عمد است.

۲- مشاهده و یادداشت برداری

مشاهده کنید که چه زمانهایی رفتار تکانه‌ای را در فرزندان مشاهده می‌نمایید. این اطلاعات می‌تواند به متخصص کمک کند تا علت بروز رفتار و راهبردهای پیشگیری از بروز رفتار را اجرا نماید.

۳- به رفتارهای ناگهانی و ناخواسته فرزندان اشاره کنید :

کودک شما ممکن است متوجه نشود که رفتارش تکانه‌ای بوده است. به آرامی به رفتار وی درجایی خصوصی و بدون حضور دیگران اشاره کنید. این مسئله کمک می‌کند کودک رفتار خود را ببیند حتی اگر پس از وقوع رفتار باشد. پس از مدتی کودک قادر خواهد بود قبل از انجام عمل به نتیجه آن فکر کند (البته بخاطر داشته باشید تمامی کودکان قادر نیستند به تنهایی و بدون آموزش لازم به این مرحله برسند)

۴- فرزندان را نوازش و تشویق کنید :

بیشتر کودکانی که کنترل تکانه ضعیفی دارند در اصل نمی‌خواهند اینطور رفتار کنند. جوایزی را برای فرزندان در نظر بگیرید و هر زمان که دیدید فرزندان تکانه‌های خود را کنترل می‌کنند به او پاداش دهید.

۵- با والدین دیگر در ارتباط باشید :

تعداد زیادی از والدین که کودک مبتلا به بیش فعالی دارند شرایط مشابه شما را دارند و شما تنها نیستید. می‌توانید با آنها صحبت کنید و تجارب شان را در برخورد با موقعیت موجود دریافت نمایید.

کودکانی که کنترل تکانه ندارند، قبل از فکر کردن عمل می‌کنند. ممکن است این کودکان اشیا را پرت کنند، مرتب حرف دیگران را قطع کنند، با منتظر ماندن برای نوبت مشکل داشته باشند و کارهای ناامن و خطرناک انجام دهند. رفتار تکانه‌ای در همه کودکان به یک شکل دیده نمی‌شود. علائم می‌تواند با بزرگتر شدن کودک کمتر شود یا شکل آن تغییر نماید. بعضی از مواردی که ممکن است شما در فرزندان مشاهده کنید:

* انجام دادن کارهای نامناسب برای جلب توجه دیگران انجام می‌دهند.

* با پیروی از قوانین مشکل دارند.

* در مقابل کودکان دیگر پرخاشگر هستند (با زدن، هول دادن و ... این رفتارها را نشان می‌دهند)

* در مکالمات، برای منتظر نوبت ماندن مشکل دارند.

* وقتی اشتباه می‌کنند یا ناامید می‌شوند واکنش شدیدی نشان می‌دهند.

* می‌خواهند اولین نفر در مکالمه باشند و اولین نوبت را داشته باشند.

* نمی‌دانند که با رفتار و کلمات آنها در دیگران چه اتفاقی رخ می‌دهد.

* نتایج و پیامدهای رفتار خود را درک نمی‌کنند.

این کودکان به گونه‌ای رفتار می‌کنند که نسبت به همسالان خود بنظر می‌رسد کمتر بالغ شده باشند.

علت رفتارهای تکانه‌ای در کودکان چیست ؟

* از شایع‌ترین علت‌های داشتن رفتار تکانه‌ای در کودکان، ابتلای کودک به اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه (ای دی ایچ دی) می‌باشد.

* اختلالات ارتباطی و زبانی یا تاخیر در رشد زبان: بعلمت اینکه این کودکان دستورالعمل‌ها را درک نمی‌کنند و منتظر دریافت آن نیستند و بنابراین ممکن است بطور تکانه‌ای رفتار کنند. یا گاهی این کودکان به این دلیل که دیگران متوجه درخواستهایشان نیستند ناامید می‌شوند.

در ابتدا لازم است با پزشک، معلم و درمانگران در این زمینه صحبت شود و راهنمایی‌های لازم را دریافت نمایید. اما والدین بطور همزمان می‌توانند اصولی را پیاده کنند: