



مؤسسه تخصصی سلامت کودک

آموزش رفتار مناسب هنگام قشقرق کودکان اتیسم



گرد آورنده: نریا قره باغی

ویژه آموزش خانواده

قشقرق یکی از شکل‌های برقراری ارتباط است. راهی که کودک از طریق آن می‌گوید: «بمن نگاه کنید! والدینم، شما به من آنچیزی را که می‌خواهم بهتر خواهید داد!». قشقرق واکنش عادی به ناامیدی است ولی می‌تواند تبدیل به یک رفتار منفی گردد.

به این مسئله به خوبی توجه کنید!!

وقتی کودک خشم خود را بیان می‌کند؛ اولین واکنش والدین پذیرش این رفتار است، به این دلیل که عصبانی شدن کودک نوپا جذاب است. واکنش دوم، دادن آنچیزی که کودک درخواست آنرا داشته است. که یک رفتار عادی خشم تبدیل به قشقرق می‌گردد. کودک سریعاً می‌آموزد که این ابزاری است که نقش جادوگر را برای کودک بازی می‌کند و کمک می‌کند تا کودک بوسیله آن چیزی که می‌خواهد را بدست آورد. با ادامه یافتن این رفتار والدین خشمگین می‌شوند و شروع می‌کنند به تنبیه کردن کودک، نادیده گرفتن وی و در نهایت دوباره تسلیم خواسته کودک می‌شوند.

نادیده گرفتن رفتار نامناسب کودک باید در تمام زمانها باشد و تمام افراد که با کودک در ارتباط هستند به رفتار قشقرق کودک نباید پاسخ دهند.

این یکی از دلایلی است که والدین می‌گویند: «تمام تلاشم رو کردم تا نادیده بگیرم اما کارساز نبود». برای اینکه این روش اثربخش باشد باید نادیده گرفتن در تمام زمانها باشد. کودک باید بیاموزد که شما هرگز تسلیم نمی‌شوید. کودک می‌آموزد که برای قشقرق باید صدا بلندتر و مدت زمان بیشتری این کار را تکرار کند. برای کنترل آن شما و تمام افرادی که با کودک در ارتباط هستید باید بپذیرید که نباید به قشقرق کودک پاسخ دهید. این کار بسیار دشوار است. **اگر فکر می‌کنید قادر به اینکار نیستید ادامه مطلب را مطالعه نکنید!** از عمومی‌ترین مشکلاتی که اغلب در کودکان مبتلا به اتیسم مشاهده می‌شود قشقرق یا کج خلقی است. که شامل رفتارهایی از جمله جیغ زدن، گریه کردن، مقاومت در مقابل تماس و ارتباط با دیگران و یا حول دادن دیگران می‌باشد. برای والدین اغلب دشوار است که قادر به کنترل اینگونه رفتارها باشند. گاهی طول دوره این رفتارها بسیار طولانی می‌گردد و گاهی همراه با پرخاشگری مانند ضربه زدن، گاز گرفتن، نیشگون گرفتن می‌باشد.

یکی از راه‌های موثر برای مواجهه با اینگونه رفتارها، نادیده گرفتن این رفتارها و کمک به کودک است تا چگونگی کنترل و بیان خشم و ناامیدی خود را بیاموزد. همچنین توجه به آنچیزی که تحریک کننده بروز این رفتارها می‌باشد می‌تواند به شما کمک کند تا بیش از اینکه رفتار بوقوع بپیوندد از بروز آن جلوگیری نمایید. قشقرق و اتیسم اغلب دست به دست هم می‌دهند. معمولاً تمام والدین با این رفتارها در کودکان مواجه می‌شوند اما شدت این رفتارها در کودک مبتلا به اتیسم بیشتر است.

* برای مدیریت این رفتارها در کودک ابتدا باید علت آن را بشناسیم

چرا کودکان مخصوصاً کودکان مبتلا به اتیسم کج خلقی می‌کنند؟

در حالیکه هر کودک متفاوت از کودک دیگر است معمولاً علت‌های واحدی باعث بروز تمامی آنها می‌گردد.

۱) در کودکان کوچکتر **خستگی، اضطراب، خشم و غم** می‌تواند باعث آن بشود. زمانی که کودک متوجه می‌شود والدین به او توجه نمی‌کنند رخ می‌دهد. در کودکان مبتلا به اتیسم قشقرق افزایش می‌یابد و شدت می‌گیرد. کودک مبتلا به اتیسم اغلب بخاطر نمی‌آورد که چرا غمگین شده است و رفتار قشقرق آنها وقتی نادیده گرفته شود کاهش نمی‌یابد. این کودکان اغلب احساس از دست دادن کنترل را بیشتر از کودکان دیگر تجربه می‌کنند.

۲) یکی دیگر از علت‌ها، **بهم ریختن روتین‌های کودک** است. هر تغییر کوچکی می‌تواند منجر به ایجاد قشقرق گردد. کودکان اتیسم به ساختارها و روتین‌های روزمره وابسته هستند. این ساختار به افراد کمک می‌کند تا دنیای اطراف خود را با مجموعه‌ای از قوانین بشناسد و عملکرد بهتری داشته باشد. کودکان این طیف روشهای خاص خود را برای حفظ روتین‌های خود دارند. آنها نیازمند ساختار در محیط هستند چون دنیای اطراف بسیار گیج کننده است. نشان‌ها پیچیده هستند و درکشان گاهی غیر ممکن است. اطلاعاتی که کودکان از سیستم‌های حسی خود دریافت می‌کنند خیلی زیاد است. روتین‌ها و چارچوب‌های روزمره به کودک مبتلا به اتیسم اجازه می‌دهد که احساس امنیت داشته باشد و منجر به احساس کنترل داشتن بر محیط می‌گردد. این نکات را بخاطر داشته باشید: زمان ته‌بندی یا خوردن خوراکی بعد از خواب عصرانه؛ یا درمان هر بعد از ظهر قبل از شام انجام گیرد می‌تواند منجر به کاهش اضطراب و افزایش راحتی و آرامش در کودک گردد.

۳) عامل دیگر مشکلات حسی این کودکان است. حساسیت به نور، صدا و بافتهای مختلف. محرکات حسی مانند مارک پشت لباس، موکت‌های سخت، اتاق خیلی گرم، وغ وغ کرن سگ می‌تواند باعث بروز رفتار شود.

۴) یکی دیگر از علت‌های شایع بروز اینگونه رفتارها **نیازهای ارتباطی کودک** است. در واقع این رفتارها یکی از شیوه‌های برقراری ارتباط است. کودکان مثلا به اتیسم با فهم و درک دستورالعمل‌ها، بیان افکار و احساساتشان، شکل‌دهی ارتباط بین کلمات، حروف و معنای آنها مشکل دارند. در نتیجه ناتوانی برای ارتباط، این کودکان به آسانی ناامید می‌شوند و رفتارهای قشقرق را بیشتر نشان می‌دهند. پرسش از کودک برای تعیین منبع ناامیدی رفتار اشتباهی است حتی ممکن است ناامیدی را افزایش دهد و باعث رفتار قشقرق شود. چون کودک مبتلا به اتیسم به دلایل مختلفی مبتلا به رفتارهای قشقرق می‌گردند و چون قادر نیستند خودشان را بیان نمایند مدیریت کردن بحران‌هایشان دشوار است. کودکان مبتلا به اتیسم به ندرت با دستکاری افراد بالغ کنار می‌آیند یا پاسخ‌های هیجانی را از بزرگترها بیرون می‌کشند بهمین خاطر تنبیه روش مناسبی نیست.

جلوگیری از بروز رفتار قشقرق مهم است، همانطور که توقف آن غیر ممکن است. این رفتار سریع‌تر بدتر می‌شود و شدت می‌گیرد طوری که خطرناک شده و شدت می‌گیرد. مواجه شدن با رفتارهای قشقرق برای والدین استرس‌زا است اما با راهکارهایی می‌توان این رفتارها را کاهش داد.

*** راهکارهای کاهش بروز رفتار قشقرق:**

۱) یک برنامه زمان‌بندی شده و محکم تعیین کنید: یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای کاهش رفتارهای قشقرق تعیین روتین است. در ابتدا چند روز وقت بگذارید روی تعیین ساعت‌های فیزیولوژیکی و طبیعی فرزندتان. اگر هر روز سر ساعت مشخصی بیدار می‌شود آن ساعت را یادداشت کنید و زمانی که خسته شده و به خواب می‌رود را در نظر بگیرید و آن زمان را زمان استراحت خود در نظر بگیرید. همین که شما در خانه خود یک روتین مشخص کردید، رفتار قشقرق باید به مقدار زیادی کاهش یابد.

۲) کاهش محرکات محیطی: اگر کودک شما به صورت منفی به صدا پاسخ می‌دهد، به شدت نور یا حتی درجه حرارت حساسیت زیاد دارد طی ساعت‌هایی که کودک در خانه و بیدار است، تغییراتی را در خانه خود ایجاد کنید تا این رفتارها را کاهش دهید. فضای آرامی را ایجاد کنید تا زمانی که کودک احساس تحریک بیش از حد نمود یا ناامید شد فضایی را برای کاهش سطح فعالیت کلی داخل خانه داشته باشد. موسیقی آرام سازی، صدای مخزن ماهی‌ها بعضی کودکان مبتلا به اتیسم را آرامتر می‌کند. ممکن است مقداری زمان ببرد تا بهترین کار را برای فرزندتان انتخاب کنید؛ اگر تلاش‌های شما زود به نتیجه نرسید، دلسرد نشوید.

۳) وقتی احساس می‌کنید یک بحران در حال وقوع است: ممکن است بتوانید توجه کودک را دوباره متمرکز کنید تا از قشقرق جلوگیری کنید. حواس کودک را پرت کنید یا با متوجه کردن او به یک فعالیت آرام سازی، یا معرفی کردن یک شی راحتی برای آرام کردن وی حواسش را پرت کنید. اگر تمایل دارد تنها باشد اتاق او را ترک کنید. در محدوده‌ای باشید تا بتوانید بشنوید که اگر کودک کنترل خود را از دست داد و عصبانی شد به خود آسیب نرساند. اغلب تغییر در محیط برای جلوگیری از بروز رفتار قشقرق مناسب است.

۴) مسئله امنیت باید در ابتدا مورد توجه قرار گیرد: کودکان مبتلا به اتیسم خیلی سریع کنترل هیجانی و فیزیکی خود را از دست می‌دهند و ممکن است اسباب و اثاثیه منزل را بشکنند یا به خود آسیب برسانند. باید فرزندتان را به محل امن منتقل کنید یا وسایل را از دسترسی نزدیک کودک بردارید. برنامه امنیت را طراحی کنید.

۵) الگوهای رفتاری را ثبت کنید: بخشی از چالش تعیین علت رفتار است. به رفتارها دقت کنید تا عاملی که باعث بروز رفتار می‌گردد را تعیین کنید. وقتی رفتارهای منفی بطور منظم رخ می‌دهد والدین این رفتارها را ثبت کنند. چارت آ-ب-ث را استفاده کنید:

ا: فوراً قبل از وقوع رفتار چه چیزی رخ می‌دهد؟

ب: جزئیات رفتار در رابطه با زمان وقوع

ث: فوراً بعد از وقوع رفتار قشقرق چه رخ می‌دهد (چطور رفتار قشقرق فرزند دلبندتان را متوقف می‌کنید).

۶) **راهنمایی‌های بینایی:** می‌توانید از کارتهایی استفاده کنید که روی آنها نوشته است ساکت، توقف و ... تا کودک بداند از او چه انتظاری دارید.

از راهنمای دیداری استفاده کنید.

۷) **نتایج را معنادار و مشخص کنید:** خواسته‌های خود را برای فرزندتان کاملاً شفاف کنید تا کودک اطمینان داشته باشد و بازشناسی کند که رفتاری که از او انتظار می‌رود را انجام داده و آنچه که خود می‌خواهد حاصل نشده است.

خواسته‌هایتان از فرزندتان را شفاف بیان نمایید.

۸) **شمارش:** به بعضی کودکان کمک می‌کند تا برآرام شدن تا سه بشمارد. با تمرین فوراً کودک ممکن است رفتار خود را متوقف کند. هنگام تمرین این راهبرد از کلمات دیگر استفاده نکنید.

از کلمات یا شمارش واحدی برای توقف رفتار استفاده کنید.

۹) **استفاده از اشیاء آشنا:** برای جلب مجدد توجه، بعضی کودکان موضوعات حسی دارند که نیاز است در نظر گرفته شود. یک شیء مورد علاقه را پیدا کنید و موقعی که کودک دچار استرس می‌شود آنها را در آغوش بگیرید یا در اختیارش باشند. مهمترین نکته این است که برای رفتارهای مثبت و مناسب فرزندتان تشویق و جایزه در نظر بگیرید تا برای رفتارهای مثبت ارزشگذاری شود.

برای آرام کردن کودک از اشیاء یا فعالیت‌های مورد علاقه کودک استفاده کنید.

در زمانی که فرزندتان در حال آسیب رساندن به خود است نادیده گرفتن کودک روش مناسبی نیست در این موارد باید از متخصص کمک بگیرید.

در چه مواردی باید از متخصص در این زمینه کمک گرفت:

الف) زمانی که رفتار فرزند شما بیشتر از ۱۵ دقیقه طول می‌کشد و بیشتر از ۳ بار در روز تکرار می‌شود. یا زمانی که رفتار کودک منجر به آسیب زدن به خود و دیگران می‌گردد.
ب) طی چهار سال اخیر بهبودی در رفتار کودک مشاهده نشده باشد.
ج) اگر قادر نیستید رفتار قشقرق کودک را کنترل کنید.

تعیین زمان روز و مکانی که رفتار رخ می‌دهد و افرادی که در آن مکان حضور دارند و رویدادهای موجود در رفتار. برای مثال: کودک ممکن است ۲۰ دقیقه بعد از شام رفتار قشقرق داشته باشد. والدین می‌توانند عامل ایجاد کننده را تعیین نمایند. کودک چه چیزی خورده و آیا قشقرق بعد از خوردن غذای خاص ایجاد شده است؟ در زمانهایی که کودک در محلی عمومی است یا بحرانی رخ داده است الگو قابل شناسایی نخواهید بود. البته گاهی این رفتارها هیچ دلیل بیرونی ندارد بهمین علت قادر به شناسایی علت آن نخواهید بود.

* این موارد را به خاطر بسپارید:

۱) **ممانعت از توجه:** نادیده گرفتن برنامه ریزی شده، والدین به کار خود ادامه می‌دهند طوری که انگار هیچ چیزی رخ ن داده است و به کودک در رابطه با رفتارش بازخوردی داده نمی‌شود. نیازمند چندین بار آزمودن دارد تا موثر باشد. در ذهن داشته باشید شما تنها رفتار کودک را نادیده می‌گیرید نه کودک را.

رفتار فرزندتان را نادیده بگیرید.

۲) **آرام باشید و ثابت قدم:** اگرچه بنظر می‌رسد غیر ممکن باشد. پاسخ‌های هیجانی والدین (عصبانیت و استرس و ...) می‌تواند رفتار را تشدید کند.

آرام و ثابت قدیم باشید.

۳) **محیطی امن را ایجاد کنید،** تا مطمئن شوید کودک شما به خود یا بقیه آسیبی نخواهد رساند.

محیط امنی برای کودک ایجاد نمایید.

۴) **جلب مجدد توجه:** همین که متوجه شدید یک بحران در حال رخداد است سرعت حواس کودک را پرت کنید.

حواس کودک را پرت کنید.

۵) **از عبارات پیامی (خبری) برای آرامسازی فرزندتان استفاده کنید:** می‌تواند شامل عباراتی از جمله من منتظرم استفاده کنید تا دستورالعمل را درونی کنید. عبارات بیشتر از اینکه آنها را کنترل کنند به کودک اختیار می‌دهند. بین اینکه به کودک بگویید باید صبر کند تا اینکه او به خود بگوید که زمان منتظر ماندن است تفاوت است.

از عبارات پیامی به جای عبارات دستوری استفاده کنید.



د) اگر فرزندان بیشتر از چهار سال دارد و رفتار قشقرق را ادامه می‌دهد. در مواردی هم درمان دارویی پیشنهاد می‌شود که نیاز به مراجعه به پزشک متخصص می‌باشد: کودکانی که رفتار قشقرق و کج خلقی مداوم دارند. به طور متوالی و چهار سال این رفتار را بروز می‌دهد. منجر به آسیب جدی به خود و دیگران می‌گردد.

اگر فرزند شما بیش از سه سال دارد و رفتارهای قشقرق را نشان می‌دهد یکی از روش‌های مورد استفاده این است که فرزندان را از موقعیت دور کنید و به او اجازه دهید تا خود را آرام نماید و به او آموزش دهید که رفتار وی قابل قبول نیست. این روش بیشتر برای کودکانی کاربرد دارد که متوجه می‌شوند که چرا محروم شده‌اند. این کودکان راه‌های سالم‌تری را برای کنترل هیجان‌اتشون خواهند آموخت. همچنین این کودکان توانایی ارتباط مستقل شدن و مزیت‌های داشتن رفتار مثبت را می‌آموزند. اگر این رفتار در سن مدرسه بروز می‌دهد ممکن است ناشی از مسائل مربوط به یادگیری فرزندان باشد.

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: ۸۸۸۸۱۱۰۰
- * مرکز جامع توانبخشی نوید عصر: تهران، خیابان ولیعصر، چهار راه مولوی، نبش کوچه عرفانیان، پلاک ۴۳۴. تلفن: ۵۵۳۶۳۹۰۳-۵
- * مرکز جامع توانبخشی نگار عصر : کاشان، خیابان شهید بهشتی، بن بست آزادی ۲۵. تلفن: ۵۵۴۶۵۵۱۱
- * مرکز جامع توانبخشی فروغ عصر : شیراز، خیابان قصرالدشت، روبروی دانشکده دندانپزشکی، پلاک ۲۲۴. تلفن: ۳۶۳۹۰۰۹۸-۹
- * مرکز توانبخشی روزانه نگین عصر : مشهد، چهار راه خیام، بلوار سجاد، روبروی خیابان میلاد، پلاک ۷۰. تلفن: ۳۷۶۱۴۵۰۸
- * مرکز توانبخشی ندای عصر (ویژه کودکان اتیسم) : تهران، بزرگراه رسالت، خیابان بنی هاشم، میدان بنی هاشم، ۱۲ متری حافظ شرقی، پلاک ۷، تلفن: ۲۲۵۱۳۸۹۱
- * مرکز حرفه آموزی ارمغان عصر : تهران، خیابان ولیعصر، روبروی توانیر، بن بست شمس، پلاک ۹. تلفن: ۸۸۷۸۱۰۵۲