

راه های مقابله و درمان بیش فعالی در کودکان توسط خانواده

بزرگ کردن هر کودکی به آموزش والدین نیاز دارد اما کودکی بیش فعال نیروی ویژه ای را می طلبد. اگر به عنوان والدین کودک، نقش خود را به خوبی 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 حمایت ها و آموزش ها این است که می توانید به کودک بیش فعال خود کمک کنید به سوی موفقیت گام بردارد. در اینجا چند روش مناسب برای رفتار با این کودکان را بیان می کنیم:

توصیه هایی برای والدین کودکان بیش فعال

1- نگرش و افکار خود را تغییر دهید.

از آنجا که تعدادی از انتظارات، باورها و پیش داوری های خاص والدین باعث بروز مشکلات ارتباطی والد و کودک می شود، لازم است برخی از شناخت ها در نخستین مرحله اصلاح شوند. مثلا 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 مجموعه ای از توانایی های منحصر به فرد را دارد که این ویژگی ها ارزشمند هستند. به صورت خلاصه هر چقدر می توانید در مورد این بیماری بیاموزید؛ هر چقدر بیشتر بدانید می توانید به کودکتان بهتر کمک کنید.

2- گوش دادن و صحبت کردن درست را بیاموزید.

باز نگه داشتن پل ارتباطی میان والدین و کودک فوق العاده مهم است و موج بمی شود اختلاف ها و تعارض های میان والدین و کودک به شکل مؤثری از میان برداشته شود و از وخیم تر شدن روابط میان آنها جلوگیری کند. برای این مورد پیشنهاد می شود:

- 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 صحبت های کودک خود وقت بگذارید.

- آرام ولی محکم صحبت کنید. اگر معمولاً هنگامی که کاری از کودکان می خواهید صدایان را بلند می کنید، کودک می آموزد هنگامی که صدایان را به حداکثر رسانده اید، به شما بی توجهی کند.

-احساسات را به کودک بگویید. بدون اینکه مستقیم از کودک انتقاد کنید، به او بگویید در مورد اعمال و رفتارش چه احساسی دارید. برای مثال: «به خاطر اینکه موهایت را شانه نمی کنی واقعا ناراحتم» یا «وقتی به موقع نمی خوابی، واقعا نگران می شوم».

3-توجه مثبت به کودک نشان دهید.

فقط زمانی می توانید با موفقیت برای فرزند خود حد و مرز قوانین را تعیین کنید که به ویژگی های مثبت او توجه نشان دهید.

مؤثرترین راه برای آموزش رفتار خوب، شکل دادن رفتار یا تحسین است. اگر هنگام تحسین کودک خود، راهنمایی های زیر را به کار ببندید، متوجه خواهند شد این کار به عنوان یک روش تربیتی و انضباطی بسیار مؤثر است.

-به کودک خود بگویید که کدام صفات او را می پسندید. دست کم چند بار در روز کودک خود را تحسین کنید.

-به طور مناسب و مقتضی تحسین کنید. برای دریافت پاسخ های بهتر، نوع تحسین را با سن و اخلاق کودک متناسب کنید. برای نمونه در آغوش گرفتن، بوسیدن، نوازش کردن و دیگر نشانه های عملی محسبت همراه با کلمات مهر آمیز برای کودکان مناسبتر هستند. 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 می شود.

-بازخورد فوری نشان دهید و رفتار کودک را برای موفقیت های کوچکتر نادیده نگیرید.

-کودک را با افراد دیگر مقایسه نکنید.

-روزانه پانزده تا بیست 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.

4-دستورات مؤثر و مناسب بدهید

کودکان دچار اختلال بیش فعالی در کنترل حواس خود ناتوان هستند. بدین ترتیب وقتی می خواهید 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 می شود:

-محیط خانه را بازسازی کنید. فعالیت ها و شلوغی ها و تماس های تلفنی غیرضروری را کاهش دهید و تلویزیون را خاموش کنید.

-برای تقویت توجه کودک ابتدا از بازی «نگاهتو برنگردون» استفاده کنید. بدین ترتیب که شما و کودکان به چشمان یکدیگر خیره شوید، هر کس زودتر خسته شود و نگاهش را برگرداند، بازنده است. پس از اینکه کودک خیره شدن را به خوبی یاد گرفت، به او بیاموزید

حواسش را روی کسی که در حال صحبت کردن است، متمرکز کند یا به عبارتی «رادارش را روی او قفل کند». هنگام غذا خوردن به طور عمد ترتیبی بدهید تا افراد مختلف صحبت کنند و ببینند آیا کودک این بازی را درست انجام می دهد یا نه. فراموش نکنید در صورت انجام درست این تمرین، کودک را تحسین کنید.

-مطمئن شوید کودکان 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 مسئله ای از کودک خود خواهش کنید، باید انتظار جواب «نه» را داشته باشید.

توصیه هایی برای والدین کودکان بیش فعال

5-به کودکان نحوه انجام درست فعالیت ها را آموزش دهید.

والدین همیشه مشتاق هستند کودک بتواند از خودش مراقبت کند، رفتارش را کنترل کند و رفتاری مسئولان داشته باشد. برای اینکه به طور مؤثر والدین این کودکان باشید، باید یک مدیر مؤثر باشید؛ زیرا شما در حال اداره فردی هستید که سطح خود کنترلی اش پایین است. تعامل شما با کودک باید ثابت و قابل پیش بینی باشد. برای آموزش این مرحله از مداخله، موارد زیر پیشنهاد می شود:

-فعالیت هایی را انتخاب کنید که کودک قادر به انجام آنها باشد.

-قوانین باید به صورت شفاف و خلاصه شده باشد. کودک باید به طور 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 بهمانند 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 انرژی های اضافی خود را با انجام بعضی از ورزش های فیزیکی تخلیه کند.

-تکالیف مدرسه را به طور 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، شنبه ها: ریاضی و فارسی.

-یک مکان آرام تعیین کنید که کودک تکالیف مدرسه را در آنجا انجام و کتاب ها و دفترهای مدرسه اش 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 می دهید. کودک را در انجام تکالیفش راهنمایی کنید. ولی خودتان تکالیف را انجام ندهید.

-با ایفای نقش، کودکان را آموزش دهید. این موقعیت ها می تواند شامل دعوت یک دوست به بازی، صحبت با تلفن، خوشامدگویی به میهمان، گفتگو با کودکان و ... باشد.

-کودک را مکلف کنید کارهای خانه را انجام دهد؛ مانند چیدن سفره، مرتب کردن اتاق، کمک در آشپزی و ... از این طریق اعتماد خود به توانایی او در مسئولیت پذیری را نشان دهید.

6-در زمان مناسب تشویق و تنبیه کنید

پاداش و تشویق برای رفتار مطلوب، یک تقویت کننده محسوب می شود. کودک نسبت به کاری که انجام داده است، احساس خوبی پیدا می کند و در نتیجه آن کار را تکرار خواهد کرد. برای این مورد نیز بهتر است موارد زیر رعایت شود.

-به پاداش ها تنوع ببخشید. برای کمک به تصمیم گیری در مورد پاداش، خواسته های کودکان را بررسی کنید. می توانید از کودک خود پرسش های زیر را بپرسید «اگر بتوانی سه آرزو بکنی، آنها کدامند؟» «اگر بنا باشد فقط یک چیز از بابا بخواهی، آن چیست؟»

-پاداش ها و امتیازها را فقط در جریان یا بلافاصله پس از بروز رفتار مطلوب ارائه کنید.

-هنگامی که پاداش یا امتیاز می دهید، از کلمات مثبت و تشویق کننده و نیز از ناز و نوازش استفاده کنید.

-گاهی اوقات جلوتر به کودک بگویید برای گرفتن پاداش و امتیاز از او چه رفتار مطلوبی را انتظار دارید.

-برچسب های ستاره دار 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 مثلا، در ازای جمع آوری پنج ژتون یک هدیه به او بدهید.

-از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. بر اساس این روش، از کودک می خواهید رفتار ناشایست خود را اصلاح کند. مثلا کودک شما روی دیوار نقاشی می کشد. به او بگویید «دیوار کثیف شده است و باید آن را تمیز کنی تا دوباره قشنگ شود».

-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 کودکان بخواهید سه تا پنج الگوی نقش یا قهرمان را نام ببرد. بعد از او بپرسید الگوها یا قهرمانان او برای غلبه بر مشکلات کنترل تکانه چه خواهند کرد. پاسخ های کودک را بررسی و او را در برداشتن گام های مشابه در راستای تمرین افزایش خویشتنداری تشویق کنید.

-رویدادها یا عوامل استرس زایی را که در افزایش بیش فعالی، رفتارهای تکانشی و حواس پرتی کودک نقش دارند، مشخص کنید.

7- به رژیم غذایی و مصرف داروها توجه کنید.

توصیه هایی برای والدین کودکان بیش فعال

اختلال بیش فعالی با رژیم غذایی در ارتباط است. تغذیه نامناسب و حساسیت های غذایی ممکن است این اختلال را افزایش دهد. در این مورد به یاد داشته باشید :

-در وعده های غذایی نظم زمانی ایجاد کنید؛ اندازه گیری دقیق وزن و قد کودک را دنبال کنید.

-از مواد غذایی پروتئینی از قبیل میوه های خشک شده، تخمه گل آفتاب گردان، میوه های مغز دار (پسته، گردو، فندق)، غذاهای بدون نمک، میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید؛ از قرار دادن چیپس و نوشابه های گازدار در دسترس کودک خودداری و خوردن پیتزا را برای خانواده محدود کنید.

-برای بسیاری از کودکان مبتلا، دارو درمانی جزء جدایی ناپذیر برنامه درمانی است. دارو درمانی برای این استفاده می شود تا علائم این اختلال را بهبود بخشد و کودک بتواند به طور مؤثری به فعالیت ادامه دهد، بنابراین مصرف او را پیگیری کنید.

-8 به یک گروه حمایتی پیوندید.

برخورد و اتخاذ شیوه های تربیتی با کودکان بیش فعال بسیار توانفرساست. در این گروه های حمایتی شما با سایر مادران دارای فرزند بیش فعال آشنا خواهید شد که ضمن احساس همدردی کردن با آنان، می توانید از تجارب موفق آنان نیز استفاده کنید.