

مهارت‌های لازم در برخورد
با کودکان ناسازگار

مهارت‌های لازم در برخورد با کودکان ناسازگار

تقویت تکامل رفتاری، احساسی، آکادمیک و اجتماعی فرزندان

تألیف

مایکل ل. بلوم کویست

ترجمه

دکتر سهیلا امامی

فوق تخصص روان‌پزشکی از دانشگاه تهران

شقایق یوسفزاده

دانشجوی رشته ژنتیک دانشگاه تهران



مایکل ل. بلوم کویت
مهارت‌های لازم در برخورد با کودکان ناسازگار
 تقویت تکامل رفتاری، احساسی، آکادمیک و اجتماعی فرزندان
 ترجمه: دکتر سهیلا امامی، شقایق یوسف‌زاده
 فرست: ۸۶۶

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند
 صفحه‌آرا: معصومه دلنواز
 مدیر هنری: احسان ارجمند
 سرپرست تولید: پروین عبدی
 ناظر چاپ: سعید خانکشلو
 چاپ: سامان، صحافی: روشنگر
 چاپ اول، فروردین ۱۳۹۵، ۱۱۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۵۰-۵

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: بلوم کویت، مایکل
 Bloomquist, Michael L
 عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های لازم در برخورد با کودکان ناسازگار: تقویت تکامل رفتاری، احساسی، آکادمیک و اجتماعی فرزندان / تألیف مایکل ل. بلوم کویت؛ ترجمه سهیلا امامی، شقایق یوسف‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۵۰-۵

عنوان اصلی: Skills Training for Struggling Kids:
 Promoting Your Child's Behavioral, Emotional
 Academic, and Social Development

عنوان دیگر: تقویت تکامل رفتاری، احساسی، آکادمیک و اجتماعی فرزندان.

موضوع: کودکان ناسازگار - تغییر رفتار، کودکان ناسازگار، آموزش و پرورش، اختلالات رفتاری در کودکان - درمان رفتار والدین شناسه افزوده: امامی، سهیلا. -۱۳۴۵، مترجم، یوسف‌زاده، شقایق، -۱۳۷۳، مترجم.

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۷۳/م ۹ ۱۳۹۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۴۴۶۷۳

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
 شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
 شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶
 شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
 شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
 شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
 ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
 ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
 ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

به همسر، ریکا

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۱	نحوه استفاده از این کتاب
۱۲	کودک ناسازگار
۱۵	برنامه مهارت‌سازی برای «کودکان ناسازگار»
۱۶	روش‌های استفاده‌شده در برنامه «کودکان ناسازگار»
۱۷	طراحی این کتاب برای والدین
۱۸	نکاتی برای استفاده از این کتاب
۱۹	آرزوی نویسنده

دست به کار شوید و مسیر را دنبال کنید

۲۳	۱/ کودکان ناسازگار
۲۳	درک اختلالات رفتاری- احساسی فرزندان
۲۳	درک کردن اختلالات رفتاری- احساسی فرزندان
۲۵	درک مشکلات تکاملی فرزندان
۲۸	آشنایی با نقش فاکتورهای حفاظتی
۲۹	قدم بعدی چیست؟
۳۰	۲/ بازگشت به مسیر صحیح
۳۰	طراحی یک برنامه برای مهارت‌سازی در فرزند و خانواده‌تان
۳۰	وضعیت فرزند و خانواده‌تان را بررسی کنید
۳۰	انتخاب استراتژی‌های مهارت‌سازی برای قوی‌تر شدن
۳۶	درک روش مهارت‌سازی
۳۹	قدم بعدی چیست؟
۴۳	۳/ مراقبت از برنامه
۴۳	به راه‌تان ادامه داده و کارتان را تا آخر دنبال کنید
۴۴	برای ادامه راه و به پایان رساندن کارتان روی بخش خاصی تمرکز کنید
۴۴	مراحل تغییر را در نظر داشته باشید
۴۵	هدف‌گذاری برای تربیت فرزندان، ایجاد انگیزه و نظارت بر پیشرفت
۴۹	به کودکان کمک کنید تا هدف‌های شخصی‌اش را تعیین کند، با انگیزه باشد و بر پیشرفتش نظارت داشته باشد

تقویت تکامل رفتاری فرزندان

۶۵	۴/ انجام دادن آنچه که از شما خواسته‌شده است
۶۵	به کودکان بیاموزید که از دستورات والدین پیروی کند
۶۶	برای پیروی از دستورات روی بخش خاصی تمرکز کنید
۶۶	استراتژی ۱: میزان پیروی کردن فرزندان را به روشی مؤثر افزایش دهید
۶۹	استراتژی ۲: با روشی قاطعانه مانع پیروی نکردن فرزندان شوید
۷۴	استراتژی ۳: اعتراض‌های فرزندان را نسبت به اطاق خلوت یا حذف امتیاز مدیریت کنید

- در زمینه پیروی از دستورات به موفقیت دست یابید ۷۵
- ۵ / انجام دادن آنچه که انتظار می‌رود** ۸۲
- پایبندی به قوانین را به کودکان بیاموزید ۸۲
- برای پایبندی به قوانین روی بخش خاصی تمرکز کنید ۸۲
- استراتژی ۱: میزان پایبندی به قوانین فرزندان را به روشی مؤثر افزایش دهید ۸۳
- استراتژی ۲: قوانین خانه را یادداشت کرده و در مورد آنها با فرزندان صحبت کنید ۸۳
- استراتژی ۳: عملی کردن قوانین خانه ۸۷
- استراتژی ۴: اعتراض‌های فرزندان را نسبت به اتاق خلوت یا حذف امتیاز مدیریت کنید ۹۳
- در زمینه پایبندی به قوانین به موفقیت دست یابید ۹۳
- ۶ / انجام دادن کار درست** ۹۷
- رفتار صادقانه را به کودکان بیاموزید ۹۷
- برای ارتقای صداقت روی بخش خاصی تمرکز کنید ۹۸
- استراتژی ۱: میزان صداقت فرزندان را به روشی مؤثر افزایش دهید ۹۸
- استراتژی ۲: با روشی قاطعانه مانع ناصداق بودن فرزندان شوید ۹۹
- استراتژی ۳: تقویت صداقت در فرزندان ۱۰۲
- استراتژی ۴: اعتراض‌های فرزندان را نسبت به اتاق خلوت یا حذف امتیاز مدیریت کنید ۱۰۴
- در زمینه صداقت به موفقیت دست یابید ۱۰۴
- ۷ / در زیر آتش آرام بمانید** ۱۰۶
- اعتراض‌های کودکان به قوانین را مدیریت کرده و از فوران خشم او جلوگیری کنید ۱۰۶
- برای مقابله با اعتراض و فوران خشم روی بخش خاصی تمرکز کنید ۱۰۶
- استراتژی ۱: میزان آرامش فرزندان را به روشی مؤثر افزایش دهید ۱۰۷
- استراتژی ۲: هنگام تنبیه کردن کودکان اعتراض‌های او را مدیریت کنید ۱۰۸
- استراتژی ۳: وقتی که فرزندان تحریک‌پذیر است با او همراه نشوید و خشمش را تشدید نکنید ۱۱۲
- استراتژی ۴: از فوران خشم جلوگیری کنید ۱۱۳
- در زمینه مدیریت اعتراض و فوران خشم به موفقیت دست یابید ۱۱۶
- تقویت تکامل اجتماعی فرزندان**
- ۸ / دوست‌یابی** ۱۲۱
- مهارت‌های رفتار اجتماعی را به کودکان بیاموزید** ۱۲۱
- برای رفتارهای اجتماعی کودکان روی بخش خاصی تمرکز کنید ۱۲۱
- استراتژی ۱: مهارت‌های رفتار اجتماعی را به فرزندان آموزش دهید ۱۲۱
- استراتژی ۲: برای فرزندان فرصت‌های اجتماعی فراهم کنید ۱۲۵
- در زمینه رفتار اجتماعی به موفقیت دست یابید ۱۲۵
- ۹ / حفظ دوستان** ۱۲۸
- مهارت‌های اجتماعی حل مسئله را به کودکان بیاموزید** ۱۲۸
- برای حل مسائل اجتماعی روی بخش خاصی تمرکز کنید ۱۲۸
- استراتژی ۱: مهارت‌های حل مسائل اجتماعی را به فرزندان بیاموزید ۱۲۸
- استراتژی ۲: برای فرزندان فرصت‌های اجتماعی فراهم کنید ۱۳۵
- در زمینه حل مسائل اجتماعی به موفقیت دست یابید ۱۳۵
- ۱۰ / این دردناک است** ۱۴۲
- کمک به کودکان در برابر قلدرها** ۱۴۲

- ۱۴۲ برای قلدری کردن روی بخش خاصی تمرکز کنید.....
- ۱۴۲ استراتژی ۱: نظارت بزرگسالان و مداخله آنها.....
- ۱۴۴ استراتژی ۲: مهارت‌های مقابله با قلدرها را به فرزندان بیاموزید.....
- ۱۴۷ در زمینه قلدرها به موفقیت دست یابید.....
- ۱۱ / گشتن با گروه مناسب**.....
- ۱۵۰ تأثیر گذاری بر ارتباط بین کودکان و هم‌سن‌وسالانش.....
- ۱۵۱ برای روابط با هم‌سن‌وسالان روی بخش خاصی تمرکز کنید.....
- ۱۵۱ استراتژی ۱: هدایت و نظارت روابط فرزندان با هم‌سن‌وسالانش.....
- ۱۵۴ استراتژی ۲: راه‌های مقابله با فشار از طرف هم‌سن‌وسالان را به فرزندان بیاموزید.....
- ۱۵۸ در زمینه روابط بین هم‌سن‌وسالان به موفقیت دست یابید.....

تقویت تکامل احساسی فرزندان

- ۱۲ / احساسات را بیرون بریز**.....
- ۱۶۳ درک و بیان احساسات را به کودکان بیاموزید.....
- ۱۶۳ برای احساسات روی بخش خاصی تمرکز کنید.....
- ۱۶۳ استراتژی ۱: درک احساسات را به فرزندان بیاموزید.....
- ۱۶۶ استراتژی ۲: ابراز احساسات را به فرزندان بیاموزید.....
- ۱۶۷ در زمینه احساسات به موفقیت دست یابید.....
- ۱۳ / شما همانی هستید که فکر می‌کنید**.....
- ۱۷۴ فکر کردن به افکار سودمند را به کودکان بیاموزید.....
- ۱۷۴ برای افکار سودمند روی بخش خاصی تمرکز کنید.....
- ۱۷۵ استراتژی ۱: آگاهی کودکان را نسبت به افکارش افزایش دهید.....
- ۱۷۶ استراتژی ۲: اندیشیدن به افکار سودمند را به فرزندان بیاموزید.....
- ۱۷۹ قدم ۲: کودکان را در مهارت‌های تفکر سودمند راهنمایی کنید.....
- ۱۸۰ در زمینه تفکر سودمند به موفقیت دست یابید.....
- ۱۴ / انفجار از استرس**.....
- ۱۹۰ مدیریت استرس را به کودکان بیاموزید.....
- ۱۹۰ برای مدیریت استرس روی بخش خاصی تمرکز کنید.....
- ۱۹۰ استراتژی ۱: آگاهی فرزندان را نسبت به استرس افزایش دهید.....
- ۱۹۱ استراتژی ۲: در یادگیری مهارت‌های کاهش استرس به فرزندان کمک کنید.....
- ۱۹۴ استراتژی ۳: مهارت‌های مقابله با استرس ناگهانی را به فرزندان بیاموزید.....

تقویت تکامل آکادمیک فرزندان

- ۱۵ / سپری کردن مدرسه**.....
- ۲۱۱ زمان، نظم، برنامه‌ریزی، دوره و تمرکز روی کارها را به کودکان بیاموزید.....
- ۲۱۲ برای مهارت‌های سپری کردن مدرسه روی بخش خاصی تمرکز کنید.....
- ۲۱۲ استراتژی ۱: زمانی اجباری را برای انجام دادن تکالیف تعیین کنید.....
- ۲۱۳ استراتژی ۲: مدیریت زمان را به فرزندان بیاموزید.....
- ۲۱۵ استراتژی ۳: مهارت‌های نظم و برنامه‌ریزی را به فرزندان بیاموزید.....
- ۲۱۶ استراتژی ۴: مهارت‌های مرور و دوره را به فرزندان بیاموزید.....
- ۲۱۷ استراتژی ۵: تمرکز در حین کار را به فرزندان بیاموزید.....
- ۲۱۸ در زمینه مهارت‌های سپری کردن مدرسه به موفقیت دست یابید.....

۲۲۱ ۱۶ / کار گروهی
۲۲۱ حمایت و همکاری با مدرسه به خاطر کودکان
۲۲۱ برای کار گروهی در مدرسه روی بخش خاصی تمرکز کنید
۲۲۱ استراتژی ۱: همکاری مؤثر با مدرسه
۲۲۵ استراتژی ۲: دفاع از حقوقتان در مدرسه
۲۲۶ در زمینه کار گروهی در مدرسه به موفقیت دست یابید

تقویت سلامت خودتان به‌عنوان والدین

۲۳۵ ۱۷ / طرز تفکر شما پدر و مادرها
۲۳۵ فکر کردن به افکار سودمند، توانایی شما را در تربیت فرزند تقویت می‌کند
۲۳۵ برای افکار سودمند والدی روی بخش خاصی تمرکز کنید
۲۳۵ استراتژی ۱: به‌عنوان والد آگاهیتان را در مورد طرز تفکرشان افزایش دهید
۲۳۶ استراتژی ۲: در زمینه افکار سودمند والدی کار کنید
۲۳۸ استراتژی ۳: میانه رو باشید
۲۳۹ در زمینه افکار سودمند والدی به موفقیت دست یابید
۴۴ ۱۸ / والدین خونسرد
۲۴۴ برای تقویت توانایی تربیت فرزند، استرس خودتان را مدیریت کنید
۲۴۴ برای مدیریت استرس والدین روی بخش خاصی تمرکز کنید
۲۴۵ استراتژی ۱: با تغییر در شیوه زندگی استرستان را کاهش دهید
۲۴۷ استراتژی ۲: به‌عنوان یک والد «توجه آگاهی» داشته باشید
۲۴۹ استراتژی ۳: زمانی که کودکان به شما استرس وارد می‌کند آرامش خود را حفظ کنید
۲۵۰ در زمینه مدیریت استرس والدین به موفقیت دست یابید

تقویت سلامت خانواده

۲۵۵ ۱۹ / بیابید دور هم جمع شویم
۲۵۵ تقویت صمیمیت و نظم خانواده
۲۵۵ برای تقویت صمیمیت و نظم خانواده روی بخش خاصی تمرکز کنید
۲۵۵ استراتژی ۱: افزایش صمیمیت والد- کودک از طریق فعالیت‌ها
۲۵۸ استراتژی ۲: تقویت روابط خانوادگی از طریق مناسبت‌های خانوادگی
۲۵۹ استراتژی ۳: افزایش نظم خانواده از طریق عادت‌ها
۲۶۳ ۲۰ / ما می‌توانیم حلش کنیم
۲۶۳ تقویت مهارت‌های ارتباطی در خانواده
۲۶۳ برای تقویت مهارت‌های ارتباطی در خانواده روی بخش خاصی تمرکز کنید
۲۶۴ استراتژی ۱: کار کردن در زمینه مهارت‌های ارتباطی خانوادگی
۲۶۶ استراتژی ۲: کار کردن در زمینه مهارت‌های حل مسئله خانوادگی
۲۶۷ استراتژی ۳: مدیریت درگیری‌های خانوادگی
۲۶۹ در زمینه تقویت مهارت‌های ارتباطی در خانواده به موفقیت دست یابید
۲۷۶ منابع
۲۷۷ واژه‌نامه
۲۷۹ درباره نویسنده

مقدمه

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب برای والدینی است که به دنبال استراتژی‌های مفید و مؤثر برای کمک به کودکی^۱ هستند که دارای اختلالات رفتاری-احساسی است. در صورتی که کودک‌تان در خانه، مدرسه یا با دوستانش مشکل دارد، این کتاب برای شما مناسب است. در صورتی که کودک‌تان با احساسات شدید یا منفی درگیر است و اعتمادبه‌نفس ندارد نیز کتاب مناسبی را انتخاب کرده‌اید. اگر کودک‌تان ناسازگار است، بی‌شک شما نیز تحت فشار هستید و نگرانید. حتی ممکن است از آن‌جا که نتوانسته‌اید او را به مسیر صحیح بازگردانید، عصبی یا ناامید باشید. شما به راه‌حلهایی امتحان‌شده و درست نیاز دارید تا بتوانید به کودک‌تان که تا این حد برایش ارزش قائل هستید، کمک کنید.

در صفحات این کتاب با راه‌حل‌های متعددی روبه‌رو می‌شوید که برای رفع مشکلات زیادی که کودکان بین ۵ تا ۱۷ سال ممکن است با آنها مواجه شوند، مناسب است. استراتژی‌ها و ایده‌های این کتاب که حاصل ۲۵ سال کار عملی و تحقیقاتی من با کودکان و خانواده‌ها هستند، به کودک کمک می‌کنند تا در مهارت‌های لازم برای یک کودک، پیشرفت کرده و در مسیر تکاملی مناسبی حرکت کند. هرچند که ایده‌ها و اقدامات این کتاب الزاماً همه چیز را درست نمی‌کنند، بهتر است خوش‌بین و امیدوار باشید: تحقیقات نشان داده است که با یادگیری این مهارت‌ها و استفاده درست از استراتژی‌ها نتیجه بسیار خوبی حاصل می‌شود. من شخصاً خانواده‌های بسیاری را دیده‌ام که پیشرفت خیلی خوبی داشته‌اند.

البته لازم است که دستورالعمل‌ها را اجرا کنید و به برنامه پایبند باشید. به‌همین دلیل اگر با مشاوره که با این متدها آشنایی دارد کار کنید، بیشترین بهره را از این کتاب می‌برید. مشاوره با تجربه می‌تواند به شما کمک کند برای ساختن مهارت‌ها در کودک‌تان برنامه‌ریزی کنید، تا او بتواند بر همه مشکلاتش غلبه کند. در ضمن مشاور می‌تواند به شما در یادگیری استراتژی‌های این کتاب کمک کند. توضیحات، دستورالعمل‌ها و نکته‌هایی که در فصل‌های بعدی آمده‌اند به شما کمک می‌کنند که حتی در زمانی که مشاور در کنار شما نیست، آموزه‌های او را به یاد بیاورید

و از این استراتژی‌ها در خانه استفاده کنید. درواقع، بسیاری از والدین اعتقاد دارند که روش‌های این کتاب به قدری واضح است که به کمک مشاور نیازی نیست. اگر کتاب را ورق زدید و حس کردید که خودتان می‌توانید از پس این کار برآید، آن‌گاه بهترین وجه این کتاب برای شما وجود استراتژی‌های متنوع است که می‌توانید متناسب با نیازتان از بین آنها انتخاب کنید. البته اگر به مشکلی برخوردید همواره می‌توانید از فردی حرفه‌ای کمک بگیرید. حضور مشاور به شما اطمینان خاطر می‌دهد که همگی دارید با یک روش، به سمت هدفی مشترک حرکت می‌کنید.

کودک ناسازگار

در این جا داستان دو کودک^۱ و والدین‌شان را ذکر کرده‌ایم. این افراد واقعی، کودکان و خانواده‌هایی را نشان می‌دهند که هر روز نهایت تلاش‌شان را می‌کنند. ممکن است شما نیز با برخی از مشکلات و سختی‌های آنها آشنا باشید.

داستان ویلیام

ویلیام ۱۰ ساله است و گاهی اوقات حرف‌هایی که به او زده می‌شود را فراموش می‌کند. البته اغلب با یادآوری، از دستورات پیروی می‌کند. چه دستورات مادرش - شانا- در خانه باشد، چه دستورات پدرش- ریک- در آپارتمان او و یا در کلاس درسش در سال پنجم. خوشبختانه اختلالات یادگیری او در سنین پایین کشف شد و از طریق کلاس‌های آموزشی مخصوص خواندن و ریاضیات از هم‌سن‌وسالانش عقب نماند.

اوایل هم کلاسی‌هایش او را مسخره می‌کردند، چرا که مجبور بود کلاسش را ترک کند و به گروه آموزش خواندن "احمق‌ها" برود. ولی والدینش به او گفتند که هم کلاسی‌هایش را نادیده بگیرد و یا از خودش دفاع کند.

با وجود این‌که ویلیام مشکلات زیادی داشته، به پیروزی‌های بسیاری نیز دست یافته است. امسال او به‌عنوان نماینده کلاس انتخاب شد. بسیاری از کودکان وقتی دچار مشکلی می‌شوند، نزد ویلیام می‌روند. زیرا او همیشه به‌آنها می‌گوید که آرام باشند و سعی کنند مشکلاتشان را با منطق حل کنند.

ویلیام برای توانایی‌های ورزشی‌اش جایزه‌ای دریافت نمی‌کند، ولی مربی ورزش‌اش می‌گوید که او لنگر تیم است- او بازیکنی است که از همه حمایت کرده و همیشه هم گروهی‌هایش را از بقیه بلندتر تشویق می‌کند. یک‌بار هیجان‌زده شد و فریاد زد "با همکاری با یکدیگر بازی را باختیم." بعد از آن به قدری خجالت کشید که به پدرش زنگ زد و قصد داشت که به تمرین بعدی نرود!

۱. در این کتاب به‌طور کلی از واژه کودک استفاده شده و منظور کودکان و نوجوانان است.

ویلیام به شدت دوست دارد که همراه با گروه کر کلیسا بخواند. در آنجا، گاهی او نمی‌تواند با گروه همراه شود و به‌همین دلیل بقیه او را دلچک گروه صدا می‌کنند. او یاد گرفته که هرگاه نمی‌تواند یک لحظه دیگر هم با گروه همراه شود، آنجا را ترک کند تا دیگر اجرا خراب نشود. در اولین جلسه ملاقات اولیا- مریبان، معلم کلاس پنجم ویلیام گفت که "حضور او در کلاسش بسیار لذت‌بخش است" و "او ایده‌های بسیار جالبی دارد." شانا و ریک همچنان نگران هستند که نمرات او در حد متوسط رو به پایین است. آنها موافقت کردند که با معلم او در تماس باشند و قصد دارند که تکالیف اضافه‌ای به ویلیام بدهند تا در مفاهیم ریاضی به او کمک کند و کتاب‌هایی که برای پسران سن او مناسب است را از کتابخانه امانت بگیرند تا مطالعه کند. از زمانی که شانا و ریک طلاق گرفتند، به این توافق رسیدند که با احترام به یکدیگر برنامه را پیش ببرند و با هم همکاری کنند.

داستان جسیکا

جسیکا از قوانین پیروی نمی‌کند و والدینش بسیار ناامید شده‌اند. این‌که مرتباً کارهایی که باید انجام دهد را به او گوشزد کنند، خسته‌کننده است. چه رفتن به تخت‌خواب باشد، چه نوشتن تکالیف یا مرتب کردن چیزهایی که به هم ریخته و یا حتی خاموش کردن تلویزیون. با جسیکا تقریباً همه چیز به بحث کردن ختم می‌شود و این درست نیست. بالأخره او ۱۴ سالش شده.

این مشکل فقط محدود به خانه نیست. الان باب و سامانتا با تماس‌هایی از طرف معلم جسیکا رویه‌رو شده‌اند که چندین اعتراض دارد: جسیکا نمی‌تواند تمرکز کند، مگر این‌که هر لحظه به او یادآوری شود که حواسش را جمع کند؛ او همواره حرف می‌زند و کلاس را به هم می‌ریزد؛ و به جای انجام دادن کار کلاسی از پنجره به بیرون نگاه می‌کند. معلم به آنها هشدار داد که نمرات جسیکا نیز در حال افت کردن هستند.

مشکلات جسیکا جدید نیستند. او همیشه یک «کودک سخت» بوده است. حتی به‌عنوان یک نوزاد هم پر سر و صدا و تحریک‌پذیر بود. در سنین نوپایی و در مهدکودک نیز با هم‌سن‌وسالانش کنار نمی‌آمد. از وقتی که به مدرسه می‌رود معلم‌هایش گفته‌اند که او حواس‌پرت است و کلاس را به هم می‌ریزد. اگرچه زمان‌هایی بوده که اوضاع جسیکا بهتر شده، ولی باب و سامانتا متوجه شده‌اند که در مجموع او در حال پسرفت است.

اخیراً سامانتا و باب تلاش کرده‌اند که با جسیکا صحبت کنند تا شاید بتوانند به او کمک بکنند. ولی جسیکا فقط با کج‌خلقی یک‌جا می‌نشیند و حرفی نمی‌زند. وقتی از او می‌پرسند که آیا به حرف‌هایشان گوش می‌دهد، او عصبانی می‌شود یا گریه‌اش می‌گیرد و از اتاق بیرون می‌رود. سامانتا و باب حتی تلاش کرده‌اند که از برادرش - که بسیار دوست داشتنی‌تر است - کمک بگیرند، ولی جسیکا او را به درون زندگی یا حتی اتاقش راه نمی‌دهد. جسیکا با خساست برخورد

می‌کند. بر سر میز شام، به سؤالات والدین و برادرش با یک کلمه پاسخ می‌دهد و هر وقت که بتواند از دیدن خانواده‌اش اجتناب می‌کند. دختری که روزی بسیار پرحرف بود، اکنون به ندرت افکار و احساساتش را در میان می‌گذارد یا ماجراهایی در مورد این‌که در زندگی‌اش چه می‌گذرد، تعریف می‌کند. او اغلب غمگین و پریشان‌حواس به نظر می‌رسد.

والدین جسیکا با فکر کردن به این‌که این رفتارها در نوجوانان عادی است و او دوستانش را جایگزین خانواده‌اش کرده است، خود را آرام می‌کنند. آنها به یکدیگر می‌گویند که این کاملاً طبیعی است. ولی می‌دانند که چنین نیست. وقتی تلفن خانه زنگ می‌خورد، همیشه با دنی کار دارند. وقتی فرزندانشان را می‌بینند که منتظر سرویس مدرسه هستند، جسیکا همیشه تنهاست. همه تست‌ها نشان می‌دهند که هوش جسیکا از حالت معمول فراتر است. ولی از آن‌جا که در مدرسه عملکرد ضعیفی دارد، قصد دارند او را بیازمایند تا ببینند آیا به کلاس‌های فردی نیاز دارد یا نه.

سامانتا و باب می‌دانند که دخترشان توانایی‌های زیادی دارد. او به‌خوبی نقاشی می‌کشد و بازیکن فوتبال قابلی است. ولی اخیراً تخته‌شاسی‌اش در گوشه اتاق خاک می‌خورد و دیگر در جایگاه اول فوتبال قرار نمی‌گیرد، چرا که رهبری کردن او کار مشکلی است. او در همه جوانب زندگی‌اش با مشکل مواجه است و والدینش ناامید هستند. آنها با تمام وجود می‌خواهند که جسیکا را به مسیر درست هدایت کنند.

از جنبه‌های زیادی، ویلیام و جسیکا، شکل عادی کودکانی هستند که در طول تکامل‌شان به مشکل برمی‌خورند. به نظر می‌رسد که مشکلات ویلیام به شدت جسیکا نباشد، احتمالاً به این دلیل که او از مهارت‌ها برای غلبه بر مشکلاتش استفاده می‌کند و با وجود اختلالات یادگیری‌اش، در بسیاری از مهارت‌های تکاملی خبره شده است. او چندین مهارت برای کنترل احساساتش و حل مشکلات اجتماعی‌اش آموخته است و والدینش توانایی همکاری با یکدیگر را دارند تا او بتواند در همه جنبه‌های زندگی‌اش مهارت‌هایی کسب کند. این کتاب روی کودکانی با اختلالات رفتاری-احساسی تمرکز می‌کند که مشابه ویلیام و جسیکا هستند و به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید در آموزش مهارت‌ها به کودک‌تان کمک کنید تا بر این اختلالات غلبه کنند، درست مثل ویلیام.

خصوصیات یک کودک ناسازگار

ویلیام و جسیکا هر دو نمونه‌هایی از کودکی ناسازگار بودند. در این کتاب، کودک ناسازگار به فرد جوانی اطلاق می‌شود که رفتارها و پاسخ‌های احساسی‌اش آزاردهنده، خشن، ناگهانی، همراه با نوسان و نگران‌کننده هستند. متأسفانه این مشکلات رفتاری-احساسی عملکرد روزانه کودک را مختل می‌کنند و در نتیجه باعث نگرانی والدین و دیگر اعضای خانواده می‌شوند. کودک ناسازگار

عموماً در زمینه‌های رفتاری، اجتماعی، احساسی و آکادمیک تکامل روان‌شناختی عقب‌تر است. با حضور یک کودک ناسازگار سلامت والدین و خانواده نیز کاهش می‌یابد. در صورتی که به مشکلات یک کودک ناسازگار توجه نشود، با گذر زمان اوضاع او بدتر می‌شود که روی خانواده نیز تأثیر منفی بلندمدت دارد. جزئیات خصوصیت‌های یک کودک ناسازگار در فصل ۱ آورده شده است.

چگونه به یک کودک ناسازگار کمک کنیم

مشکلات کودکان ناسازگار در زمان‌هایی طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند، همان‌طور که برای والدین جسیکا غیرقابل تحمل شده بودند. با این همه راه‌های زیادی برای تغییر دادن کودکان ناسازگار وجود دارد. روشی براساس ایجاد و تقویت مهارت‌ها، مانند آنچه که در این کتاب آورده شده، برای کمک به کودک مفید است و او را از نظر تکاملی و روان‌شناختی به هم‌سن‌وسالانش نزدیک‌تر می‌کند. این پیشرفت منجر به کسب موفقیت‌های بیشتر در خانه، مدرسه و با هم‌سن‌وسالان می‌شود و باعث می‌شود که فرد حس بهتری نسبت به خودش داشته باشد. علاوه‌براین اعضای خانواده نیز می‌توانند مهارت‌هایی را یاد بگیرند تا بتوانند بهتر با هم همکاری داشته باشند که باعث تقویت عملکرد والدین و خانواده می‌شود.

برای درک این‌که چگونه این روش‌ها عملی هستند به نحوه طبیعی یادگیری مهارت‌ها در کودکان در حین رشدشان فکر کنید و اینکه این یادگیری چگونه روی والدین و دیگر اعضای خانواده تأثیر دارد. اغلب کودکان مهارت‌های رفتاری، اجتماعی، احساسی و آکادمیک را در اثر تجربه‌های زندگی روزانه یاد می‌گیرند. به هر دلیلی، کودکان ناسازگار این مهارت‌های مهم را به‌خوبی یاد نگرفته‌اند که مانع موفقیت آنها در خانه، مدرسه و با دوستانشان می‌شود. مهارت‌سازی کودک و پیشرفت او در روند تکاملی، با داشتن والدینی که توانایی مدیریت استرس دارند، زندگی شخصی و خانوادگی‌شان را کنترل می‌کنند و در زمینه مهارت‌های رفتاری و احساسی الگوهای مناسبی هستند، تقویت می‌شود. کودک ناسازگاری که دستورالعمل صریحی برای مهارت‌سازی دریافت می‌کند و تمام کمک و حمایت مورد نیازش را از والدین می‌گیرد، به احتمال زیاد راه جدیدی به سمت موفقیت روزانه کشف می‌کند. ویلیام و جسیکا، و خانواده‌های‌شان از آموختن مهارت‌های تکاملی لازم برای بازگشت به مسیر صحیح سود می‌برند. اصول اولیه روش مهارت‌سازی در فصل‌های ۱ و ۲ کتاب و جزئیات آن در بقیه فصل‌ها آمده است.

برنامه مهارت‌سازی برای «کودکان ناسازگار»

«مهارت‌های لازم در برخورد با کودکان ناسازگار» و همراهی یک مشاور شکل اصلاح‌شده کتاب

«مهارت‌های لازم برای کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری» است که در سال ۲۰۰۶ چاپ شد. جلد جدید، به‌روزرسانی شده و تمرینات لازم برای مهارت‌سازی در آن افزایش یافته است تا والدین و کودکان شروع خوبی داشته باشند، به راه‌شان ادامه دهند و کارشان با کمک مشاور آسان‌تر شود. امیدوارم که این تغییرات، مطالب کتاب را هم برای والدین و هم مشاوران راحت‌تر کند.

همکاری والدین و مشاور در کنار این کتاب برنامه‌ای آموزشی را ایجاد می‌کند که از این‌جا به بعد با نام برنامه «کودکان ناسازگار» به آن اشاره می‌شود. این برنامه برای کمک به والدین و مشاورانی طراحی شده است که قصد دارند با همکاری با یکدیگر کودکی ناسازگار و خانواده‌ای نگران را به مسیر صحیح بازگردانند. در صورتی که اعتمادبه‌نفس لازم را دارید می‌توانید خودتان به تنهایی روی این کتاب کار کنید و از دستورالعمل‌ها پیروی کرده و به روش آن پایبند باشید. یا این‌که همان‌طور که کلیت این کتاب طراحی شده، آن را به‌طور فردی یا گروهی، با کمک فردی حرفه‌ای مطالعه کنید و در خانه هنگام آموزش و تمرین کردن مهارتی جدید، آن را دوباره مرور کنید.

نقطه تمرکز برنامه «کودکان ناسازگار»

با این‌که این برنامه بیشتر برای کودکان و نوجوانان (سن ۵ تا ۱۷ سال) طراحی شده، شما به‌عنوان والد، مخاطب اصلی این روش مهارت‌سازی هستید، چرا که بیشترین تأثیر را بر تکامل فرزندتان دارید. در این برنامه شما مهارت‌های جدیدی یاد می‌گیرید و درک می‌کنید که چگونه باید کودک و خانواده‌تان را در استفاده از این مهارت‌ها هدایت کنید. بسیاری از ایده‌ها و اقدامات وصف‌شده در برنامه «کودکان ناسازگار» شامل والدینی می‌شوند که رفتارشان را تغییر می‌دهند یا به کودک‌شان کمک می‌کنند تا رفتارشان را تغییر دهد. تحقیقات، تجربه و اطلاعات مربوط به تکامل کودکان تأیید می‌کنند که کمک والدین در ایجاد تغییر در کودک مؤثرترین راه است.

روش‌های استفاده‌شده در برنامه «کودکان ناسازگار»

ایده‌ها و اقدامات موجود در برنامه «کودکان ناسازگار» بر پایه تحقیقاتی هستند که نشان می‌دهند روش‌های مهارت‌سازی کارساز هستند. آنها از تکنیک‌های رفتاردرمانی مشتق شده‌اند و بارها آزمایش شده و مؤثر بودن‌شان، در صورت اجرای صحیح، اثبات گردیده است. بنابراین براساس تحقیقات انجام شده، زمانی‌که خانواده‌ها با مشاوران آموزش‌دیده و دارای صلاحیت همکاری می‌کنند، این روش مؤثر واقع می‌شود. به‌همین دلیل و از آن‌جا که افراد حرفه‌ای و آموزش‌دیده می‌توانند در سختی‌ها و مشکلات به شما کمک کنند، همراه شدن با دیگر اعضای خانواده و همکاری با مشاور با تجربه و متخصص در زمینه رفتاردرمانی کودک و خانواده نهایت تأثیرگذاری را دارد.

طراحی این کتاب برای والدین

این کتاب در اصل برای یک والد به معنای هر بزرگسالی با نقش محافظت از کودک، یا یک خانواده به معنای افراد اولیه حاضر در زندگی یک کودک، نوشته شده است. واژه کودک به طور کلی برای افراد بین ۵ تا ۱۷ سال استفاده می‌شود. در این کتاب استراتژی‌ها متناسب با سن کودک، برای کودکی کم‌سن‌وسال، کودکی بزرگ‌تر و یا یک نوجوان تغییر می‌کند. همه ایده‌ها و مهارت‌های گفته شده هم برای پسران و هم برای دختران قابل استفاده است. از آن‌جا که هر خانواده منحصر به فرد است، از یک روش همگانی استفاده نشده است. در عوض شما تشویق می‌شوید که خودتان تلاش کنید و استراتژی‌های مهارت‌سازی مناسب با سن کودک‌تان، شرایط خاص خانوادگی‌تان و اهدافی که قصد رسیدن به آنها را دارید را انتخاب کنید- یا فقط با راهنمایی‌های کتاب و یا با همکاری یک مشاور.

محتویات این کتاب

در این کتاب استراتژی‌های مهارت‌سازی و اطلاعات لازم برای موفق شدن فرزندان و ارتقای توانایی همکاری در خانواده‌تان وجود دارد. به طور خلاصه این موضوعات در این کتاب پوشش داده شده‌اند:

- اطلاعاتی به روز در مورد اختلالات رفتاری- احساسی در کودکان.
- مشکلاتی در کودکان که رشد و تکامل آنها را به تعویق می‌اندازد.
- مشکلاتی در والدین و خانواده که مانع رویارویی آنها با شرایط پر استرس می‌شود.
- ایجاد انگیزه و ادامه دادن راه تا زمانی که تغییرات قابل توجهی حاصل شود.
- استراتژی‌های مهارت‌سازی که مهارت‌های رفتاری، اجتماعی، احساسی و آکادمیک کودک را ارتقا می‌دهد.
- استراتژی‌های مهارت‌سازی که تحمل والدین را افزایش داده و روابط خانوادگی را گسترده‌تر می‌کند.

تمامی مطالب بالا به طور خلاصه در فصل‌های ۱ تا ۳ آمده‌اند و سپس در ادامه کتاب به طور کامل بررسی شده‌اند. فصل‌های ۴ تا ۲۰ شامل دستورالعمل‌هایی قدم‌به‌قدم است که در استفاده صحیح از استراتژی‌های مهارت‌سازی به شما کمک می‌کنند. برای یادگیری این استراتژی‌ها، دستورالعمل‌ها را مطالعه کنید و برای تمرین این روش‌ها ایفای نقش‌هایی انجام دهید تا نتیجه آنها را در خانواده‌تان مشاهده کنید. آن‌گاه می‌توانید آنها را به طور مستمر در زندگی‌تان به کار ببرید تا این مهارت‌ها در شما به وجود آیند. در کنار اینها کمک یک مشاور می‌تواند در یادگیری استراتژی‌ها به شما کمک کند، روش تمرین آنها در خانه را به شما آموزش دهد و در مواجهه با مشکلات شما را یاری کند. فصل‌های مهارت‌سازی، اختلالات رفتاری- احساسی را نشان می‌دهند و استراتژی‌های خاصی را به شما می‌آموزند که زمانی که پیشرفت مورد نظرتان را ندارید، به کار می‌آیند. هر یک از این فصل‌ها اطلاعات و استراتژی‌های عملی مناسبی در اختیار شما می‌گذارند که در حل

مشکلات تان به شما کمک می‌کند، بر تکامل کودک تان تأثیر دارد و روابط خانوادگی تان را تقویت می‌کند. این برنامه «کودکان ناسازگار» از روشی مثبت و خوش‌بینانه استفاده می‌کند و اعتقاد دارد که کودک تان می‌تواند این مهارت‌ها را یاد بگیرد و توانایی‌اش را ارتقا دهد و شما نیز می‌توانید این مهارت‌ها را یاد بگیرید و سلامت خانواده تان را افزایش دهید.

روش جعبه ابزار

با این که من «کودکان ناسازگار» را به‌عنوان یک برنامه آموزشی وصف کردم، بهتر آن است که آن را جعبه ابزاری پر از ابزارهای لازم برای بازگرداندن کودک و خانواده تان به مسیر صحیح در نظر بگیرید. در هر فصل بررسی‌لیست‌ها، جداول و کاربرگ‌هایی وجود دارند که به شما در یادگیری، تمرین و نظارت بر پیشرفت تان در مهارت‌سازی کمک می‌کند. بعضی از جدول‌ها با عکس‌هایی تزئین شده‌اند تا برای کودکان در همه سنین مناسب باشند. به خواننده اجازه می‌دهم و آنها را تشویق می‌کنم که کپی‌هایی از این جدول‌ها تهیه کرده و از آنها استفاده کنند.

نکاتی برای استفاده از این کتاب

زمانی که کسی یک جعبه ابزار به شما می‌دهد، از کجا می‌فهمید که چگونه و کجا از ابزارهای درون آن استفاده کنید؟ این کتاب به این قصد نوشته نشده که خط‌به‌خط آن را بخوانید. در حقیقت، مطالعه و انجام دادن همه چیزهایی که گفته شده غیرضروری و ناممکن است. پس شما باید مهارت‌هایی که برای خود و خانواده تان لازم است را پیدا کرده و به نسبت اهمیت آنها را مرتب کنید. اگر پس از خواندن ۳ فصل اول نتوانستید مهارت‌های لازم را مشخص کرده یا ترتیب آنها را تعیین کنید، یک مشاور قابل که در رفتاردرمانی کودک و خانواده تجربه دارد، می‌تواند به شما کمک کند. به این ترتیب شما و مشاور خانوادگی تان می‌توانید در برنامه‌ریزی با یکدیگر همکاری کنید و سپس از روش‌های مهارت‌سازی استفاده کنید.

من همچنین شما را تشویق می‌کنم که این کتاب را با دیدی کاوشگرانه بخوانید تا بخش‌های مورد نیازتان را بیابید. فصل‌های ۱ تا ۳ را که بر پایه اطلاعات هستند مطالعه کنید تا بهترین روش برای برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری و ایجاد انگیزه را یاد بگیرید. آن‌گاه می‌توانید ابتدا یک یا چند فصل از فصل‌های بر پایه مهارت‌سازی را انتخاب کنید و در ادامه به تعداد این فصل‌ها بیافزایید. از آن‌جا که هر یک از استراتژی‌های مهارت‌سازی به اختلالات متفاوتی می‌پردازند که در طول زمان آشکار می‌شوند، می‌توانید از این کتاب در طول رشد و تکامل کودک تان استفاده کنید و هم‌چنین در صورت نیاز می‌توانید آن را در مورد چندین کودک در خانواده به کار بگیرید. لطفاً به یاد داشته باشید که حتی در صورتی که شما نهایت تلاش تان را در استفاده از

استراتژی‌های مهارت‌سازی این کتاب بکنید، ممکن است کودک‌تان به کمکی مضاعف نیاز داشته باشد. برخی از اختلالات رفتاری- احساسی کودکان به قدری جدی هستند که از نظر سلامت ذهنی، آموزشی یا دیگر برخوردهای اجتماعی نیز باید بررسی شوند. درواقع تحقیقات نشان داده است که کمک به کودک از طرق مختلف مؤثرتر از فقط یک راه است. مشاوره قابل می‌تواند در رفع بقیه مسائل شما مفید باشد.

مهارت‌های لازم در برخورد با کودکان ناسازگار نمی‌تواند جایگزین درمان و ارزیابی درمانگران حرفه‌ای و قابل شود.

آرزوی نویسنده

آرزو دارم که این کتاب و استراتژی‌های مهارت‌سازی وصف‌شده در آن، به کودک و خانواده‌تان در رسیدن به اهدافی مهم و موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی کمک کند. برای شما و خانواده‌تان بهترین‌ها را آرزومندم!

دست به کار شوید
و مسیر را دنبال کنید

کودکان ناسازگار

درک اختلالات رفتاری - احساسی فرزندان

مشکلات کودکان مانند به هم ریختن کلاس، بحث کردن با بزرگسالان، دعوا کردن با خواهران و برادران خود، نوسان خلق، نگرانی بیش از حد، طردشدگی از دوستان و یا کم کاری در مدرسه نشان دهنده اختلالات رفتاری - احساسی است. این گونه رفتارها و نشانه های احساسی می توانند به عملکرد روزانه فرزندان آسیب برسانند، در نتیجه باعث می شوند که شما دچار استرس شوید که به احتمال زیاد تأثیر نامطلوبی بر زندگی خانوادگی تان می گذارد.

احتمالاً شما به دلیل نگرانی های مشابه و به قصد این که کودک و خانواده خود را به مسیر درست بازگردانید، این کتاب را می خوانید و شاید از یک مشاور نیز کمک می گیرید. برای انجام دادن این کار شما باید برنامه ای بریزید تا دقیقاً کارهایی را که دختر یا پسر تان برای موفق شدن به آنها نیاز دارد، مشخص کنید (به فصل ۲ مراجعه کنید). اما قبل از آن باید اختلالات رفتاری - احساسی فرزندان را درک کرده و با دید پیشرفت گرا به آنها بنگرید.

درک کردن اختلالات رفتاری - احساسی فرزندان

تقریباً تمام کودکان تاحدی مشکلاتی را که در این بخش به آنها اشاره می شود، نشان می دهند. مقدار و تعداد دفعات تکرار این اختلالات است که بین یک دست انداز در جاده و مسئله ای نگران کننده تفاوت ایجاد می کند. به عنوان مثال وقتی که مخالفت، دائمی و از حالت معمول بیشتر باشد، مایه نگرانی است. کودکی که برای مخالفت صندلی پرت می کند، اختلال بسیار بزرگتری را به نسبت یک کودک حاضر جواب نشان می دهد. متأسفانه اغلب والدین نمی توانند به راحتی در مورد شدت اختلالات فرزندشان قضاوت کنند. این جاست که یک مشاور دارای صلاحیت می تواند کمک کند. مشاوران باتجربه، کودکان زیادی را با این اختلالات دیده اند و به خوبی می توانند علائم اختلالات رفتاری - احساسی را درک کرده و به آنها رسیدگی کنند.

در لیست زیر به خصوصیات اشاره می‌شود که در صورت بروز به مقدار و دفعات زیاد مشکل سازند:

- بیش‌فعالی: نمی‌تواند آرام بنشیند و پیوسته در حال حرکت است.
 - تکانشگری: قبل از عمل کردن فکر نمی‌کند. بروز رفتارهایی مانند لودادن، ایجاد بی‌نظمی در صف و دزدیدن یک شیء وسوسه‌انگیز.
 - کم‌توجهی: حواس‌پرت است، به سختی تمرکز می‌کند، و تلاش و انگیزه کمی برای به پایان رساندن کارها و متمرکز ماندن روی آنها دارد.
 - مخالفت: بحث می‌کند و برای دستورات بزرگسالان ارزشی قائل نیست.
 - نقض قوانین: مرتباً استانداردهای پذیرفته‌شده رفتاری را نقض می‌کند، مانند تخریب‌گری، دزدی کردن، دیرتر از ساعت مقرر به خانه رفتن، فرار از خانه و نرفتن به مدرسه.
 - پرخاشگری: بروز رفتارهایی که باعث آسیب دیدن یا ترسیدن دیگری می‌شود- پرخاشگری فیزیکی مثل مشت زدن، ضربه زدن و لگد زدن. یا پرخاشگری باطنی مثل شایعه پراکنی یا طرد کردن کسی از گروه- هر دو حالت می‌توانند به شکل واکنشی (در لحظه) یا فعال (برنامه‌ریزی شده) بروز پیدا کنند.
 - نوسان خلق: بروز غم، دل‌سردی و ناامیدی ناشی از افسردگی؛ و یا هیجان، شادی و تحریک‌پذیری سرخوشانه.
 - اضطراب: نگران و از نظر جسمی عصبی است و به خاطر اضطراب، از مکان‌ها، افراد و وقایع خاصی پرهیز می‌کند.
 - زیاد پاسخ‌دهی هیجانی: سراسیمه و تحریک‌پذیر بوده و همیشه آماده عمل است.
 - کم پاسخ‌دهی هیجانی: با آرامش برخورد می‌کند و احساس گناه یا نگرانی کمی نسبت به دیگران دارد (گاهی همراه با احساس همدلی کم).
 - بی‌ثمری: خواندن، ریاضیات، نوشتن و دیگر مهارت‌های آکادمیک را با تأخیر می‌آموزد.
 - مشکلات اجتماعی: در برقراری ارتباط با دوستان و همکلاسی‌هایش مشکل دارد. احتمالاً مزاحمت‌های اجتماعی ایجاد می‌کند یا خجالتی و گوشه‌گیر است.
- این اختلالات رفتاری- احساسی می‌توانند در حد خفیف یا شدید باشند و برخی از کودکان ممکن است بیشتر از یکی از آنها را بروز دهند. متأسفانه بسیار عادی است که کودکی یکی یا دو تا از این اختلالات را نشان دهد و در زندگی روزانه‌اش عقب بیفتد، سپس آن اختلالات در گذر زمان مشکلات بیشتری را ایجاد کنند. اگرچه در بروز برخی از این اختلالات تفاوت‌های جنسیتی وجود دارد، ولی هم پسران و هم دختران می‌توانند هر یک از آنها را بروز دهند.
- مشابه بسیاری از خانواده‌ها، این اختلالات رفتاری- احساسی می‌توانند دلیل نیاز شما به کمک باشند. در اغلب موارد این اختلالات مورد هدف یک مداخله قرار می‌گیرند. تشخیص نوع اختلال

فرزندتان قبل از این که تصمیم بگیرید به چه نوع کمکی نیاز دارد، الزامی است. در این جا نیز یک مشاور می تواند کمک کند.

درک مشکلات تکاملی فرزندتان

فرض اصلی برنامه «کودکان ناسازگار» این است که کودکی که دارای اختلالات رفتاری- احساسی مانند موارد بالا است، در تکاپو با تکامل روان شناختی نیز هست. یعنی کودک در مهارت‌ها یا صلاحیت‌های عادی در زمینه‌های رفتاری، اجتماعی، احساسی و آکادمیک از بقیه عقب تر است. به همین دلیل برنامه «کودکان ناسازگار» روی مهارت‌سازی تمرکز می کند. کودک ناسازگار برای موفق شدن باید توانایی پیشرفت در کارهایی را به دست آورد که برای تکامل او لازم هستند. برای این که موقعیت فرزندتان را در تکامل روان شناختی بهتر درک کنید، نگاهی به جدول تکامل روان شناختی کودک بیندازید. در هر قسمت، کودک ناسازگار را با کودک موفق مقایسه کنید. سعی کنید پیشرفت روان شناختی فرزندتان را بسنجید. آیا کودک شما ناسازگار و عقب تر از حالت عادی است یا موفق و در جای درست است؟ در نظر داشته باشید که اگرچه ممکن است کودک شما در رده سنی خاصی باشد (مثلاً دبستان)، ممکن است در رده تکاملی متفاوتی قرار بگیرد (مثلاً پیش دبستانی). در چنین حالتی کودک شما از وضعیت عادی عقب تر است. اگر در هر یک از موارد مطمئن نبودید فرزندتان به کدام رده تعلق دارد، سعی کنید مثال‌هایی از رفتار فرزندتان را به خاطر بیاورید که باعث شد فکر کنید که او ناسازگار است. اگر در این زمینه به کمک اضافی تخصصی نیاز دارید، مشاور می تواند به شما کمک کند.

تکامل روان شناختی کودک

تکامل رفتاری کودک: پیروی از راهنمایی‌ها و قوانین خارجی و درونی کردن رفتارهای اخلاقی و صادقانه.

سن	کودک ناسازگار	کودک موفق
نوزاد/کودک نوپا	کج خلق است و نسبت به والدینش عکس العمل نشان نمی دهد. اغلب عصبی است و نق می زند.	راحت است و نسبت به والدینش عکس العمل نشان می دهد. قابل مدیریت است.
پیش دبستانی	اغلب از دستورات والد پیروی نمی کند. اغلب قوانین خانه را نقض می کند.	عموماً از دستورات والد پیروی می کند. عموماً به قوانین خانه پایبند است.
دبستان	اغلب قوانین مدرسه را نقض می کند؛ اغلب بدون فکر عمل می کند. اغلب رفتارهای نادرست بروز می دهد.	عموماً به قوانین مدرسه پایبند است؛ قبل از عمل فکر می کند. رفتارهای درست در او درونی شده اند.

نوجوان	اغلب قوانین اجتماعی را نقض می‌کند. متوجه رفتارهای خودش و تأثیر آنها بر دیگران نیست.	عموماً به قوانین اجتماعی پایبند است. متوجه رفتارهای خودش و تأثیر آنها بر دیگران هست.
--------	---	--

تکامل اجتماعی کودک: برقراری ارتباط با دیگران و یاد گرفتن مهارت‌های اجتماعی.

سن	کودک ناسازگار	کودک موفق
نوزاد/کودک نوپا	رابطهٔ متزلزل با والد.	رابطهٔ مستحکم با والد.
پیش‌دبستانی	اغلب با والدین و هم‌سن‌وسالان برخوردی منفی دارد. توانایی‌های اجتماعی محدود.	اغلب با والدین و هم‌سن‌وسالان برخوردی مثبت دارد. توانایی‌های اجتماعی مناسب.
دبستان	اغلب با هم‌سن‌وسالان و معلم‌ها برخورد منفی و تداومی دارد. اغلب با هم‌سن‌وسالان منفی همراه می‌شود. در حل مسائل اجتماعی ناتوان است.	اغلب با هم‌سن‌وسالان و معلم‌ها برخورد مثبت دارد. اغلب با هم‌سن‌وسالان مثبت همراه می‌شود. در حل مسائل اجتماعی توانمند است.
نوجوان	اغلب با هم‌سن‌وسالانش در فعالیت‌های منفی دخالت داشته و به سمت آنها جذب می‌شود. خانواده را طرد کرده و با خانواده روابط محدودی دارد.	با هم‌سن‌وسالانش در فعالیت‌های مثبت دخالت دارد. به خانواده وابسته نیست ولی رابطهٔ مستحکمی با آن دارد.

تکامل احساسی کودک: یاد گرفتن نحوهٔ درک و بیان احساسات، فکر کردن منطقی و کارآمد، تنظیم احساسات اضطراب‌آور.

سن	کودک ناسازگار	کودک موفق
نوزاد/کودک نوپا	احساسات ابتدایی منفی را بروز می‌دهد. در بازی، احساسات منفی را نشان می‌دهد.	همهٔ احساسات ابتدایی را بروز می‌دهد. در بازی، گسترهٔ وسیعی از احساسات را نشان می‌دهد.
پیش‌دبستانی	احساساتش را در درونش نگه داشته و نمی‌تواند آنها را به صورت شفاهی بیان کند.	احساسات ساده را به صورت شفاهی بیان می‌کند.
دبستان	ترسو است. نمی‌تواند احساسات شدید را درک، بیان یا کنترل کند. اغلب دربارهٔ خودش و دیگران افکار منفی و غیرسودمند دارد.	بر اغلب ترس‌ها غلبه کرده است. می‌تواند احساسات شدید را درک، بیان یا کنترل کند. اغلب در بارهٔ خودش و دیگران افکار مثبت و سودمند دارد.
نوجوان	در او هویت منفی و ناسالم پدیدار می‌شود. اغلب افسرده، نگران یا عصبی است.	در او هویت مثبت و سالم پدیدار می‌شود. اغلب خوشحال و راضی است.

تکامل آکادمیک کودک: بروز رفتارهای آکادمیک به‌طور خود به خودی و دنبال کردن فرصت‌های آموزشی.

سن	کودک ناسازگار	کودک موفق
نوزاد/کودک نوپا	از محیط اطرافش اجتناب می‌کند. از موقعیت‌های جدید پرهیز می‌کند.	به بررسی محیط اطراف می‌پردازد. کنجکاو و ماجراجو است.
پیش‌دبستانی	بیشتر مشغول تلویزیون و بازی‌های ویدیویی است و اهل کتاب نیست. با برنامه‌ی مدرسه تطبیق پیدا نمی‌کند. نسبت به یاد گرفتن بی‌تفاوت است.	از نگاه کردن به کتاب لذت می‌برد. با برنامه‌ی مدرسه به‌خوبی تطبیق پیدا می‌کند. نسبت به یاد گرفتن هیجان‌زده است.
دبستان	حواس‌پرت است، روی یک کار تمرکز نمی‌کند، کار را تا آخر انجام نمی‌دهد. نمی‌تواند زمان را مدیریت کند، برنامه‌ریزی کند و برای انجام دادن تکالیف مدرسه برنامه بریزد.	متمرکز است، کار را ادامه می‌دهد و آن را به پایان می‌رساند. مدیریت زمان دارد، با برنامه است و می‌تواند برای انجام دادن تکالیف مدرسه برنامه بریزد.
نوجوان	هیچ علاقه یا مهارت خاصی ندارد. هیچ کار و شغل ماندگاری ندارد.	علاقه و مهارت‌های خاصی دارد. کار می‌کند یا برای آینده برنامه دارد.

آزآن‌جاکه رشد کودکان به محیط اطراف نیز وابسته است، نقش والدین در تکامل کودک نیز بسیار مهم است. در این کتاب سلامت والدین و خانواده نیز بررسی شده است تا هر مشکل استرس‌زایی که ممکن است بر کودک تأثیر بگذارد، مشخص شود. بنابراین شما به‌عنوان والدین و خانواده، لازم است بدانید که آیا دچار مشکلات روزانه زندگی هستید؟ مبتلا به استرس هستید یا از عهده مسائل بر می‌آید؟ برای این‌که درک بهتری پیدا کنید، نگاهی به جدول سلامت والدین و خانواده بیندازید.

سلامت والدین و خانواده

سلامت والدین: عملکرد شخصی والدین

والدین توانمند	والدین پراسترس
توانمند در مدیریت مشکلات و مسائل روزانه. رابطه‌ی زناشویی رضایت‌بخش. از عهده‌ی مسئولیت تربیت فرزندان بر می‌آید. خانواده و دوستان حامی.	خسته از مشکلات و مسائل روزانه. مشکلات زناشویی. درگیر مسئولیت تربیت فرزندان. حمایت محدود از خانواده و دوستان.

سلامت خانواده: کارآمد بودن روابط خانواده

خانواده پراسترس	خانواده توانمند
والدین و کودکان از هم دور هستند. برنامه و مناسبت‌های خانوادگی ندارند. برخورد والد- کودک منفی. روابط خانوادگی نامناسب و ناتوانی در حل مشکلات.	والدین و کودکان به هم نزدیک هستند. برنامه و مناسبت‌های خانوادگی قابل پیش‌بینی دارند. برخورد والد- کودک مثبت. روابط خانوادگی مناسب و توانمند در حل مشکلات.

آشنایی با نقش فاکتورهای حفاظتی

خیلی از پدر و مادرها دوست دارند بدانند چه چیزی اختلالات تکاملی را به وجود می‌آورد، و برای بهتر کردن اوضاع چه باید کرد. ترکیبی از آسیب‌پذیری ژنتیکی و استرس‌های محیطی باعث می‌شود که تکامل روان‌شناختی کودک مختل شود. در اثر این عوامل ژنتیکی و محیطی سیستم عصبی مرکزی یک کودک ناسازگار ممکن است با یک کودک موفق متفاوت باشد. خوشبختانه تأثیرات آسیب‌پذیری ژنتیکی و استرس‌های محیطی در سنگ حک نشده‌اند. فاکتورهای حفاظتی، مانند آن‌هایی که در جدول صفحه بعد نوشته شده‌اند، می‌توانند در برابر آسیب‌های ژنتیکی و محیطی از کودک محافظت کنند. به عبارتی دیگر، این فاکتورهای حفاظتی احتمال موفقیت یک کودک در معرض آسیب را افزایش می‌دهند. هر چه تعداد این فاکتورهای حفاظتی بیشتر باشد، شانس کودک برای رسیدن به تکامل نرمال بیشتر می‌شود.

فاکتورهای حفاظتی در تکامل کودک تأثیر می‌گذارند

عامل تأثیرگذار	فاکتورهای حفاظتی مؤثر در تکامل موفقیت‌آمیز
کودک	مهارت‌های تنظیم رفتار و احساسات مهارت‌های اجتماعی توانایی ذهنی مهارت و موفقیت آکادمیک خودکفایی و خودنگری مثبت ایمان، امید و حس پرمعنی بودن زندگی
والدین/خانواده	رابطه نزدیک با یک بزرگسال بالغ تربیت فرزندان با اقتدار و حمایت خانواده‌ای با برنامه‌ها و مناسبت‌های خانوادگی قابل پیش‌بینی برخورد مثبت والد - کودک محیط خانوادگی مثبت و منظم

<p>پذیرفته شدن توسط کودکانی که تأثیر مثبت دارند همکاری با کودکانی که تأثیر مثبت دارند</p>	<p>هم‌سن‌وسالان</p>
<p>رفتن به مدرسه و پایبندی به آن زندگی در محله‌ای امن و تمیز داشتن فرصت شرکت در فعالیت‌های مدرسه‌ای، مذهبی و خدماتی که تأثیر مثبت می‌گذارند</p>	<p>محیط خارجی</p>

استراتژی‌های مهارت‌سازی علاوه‌براین که باعث ارتقای زندگی روزانه او می‌شوند، فاکتورهای حفاظتی را نیز تقویت می‌کنند. بسیاری از فاکتورهای حفاظتی ذکر شده در جدول در اصل، نوعی مهارت هستند (مثلاً مهارت‌های تنظیم رفتار و احساسات). یا این‌که محصول جانبی حاصل از آن مهارت هستند (مثلاً روابط مثبت بین والدین و فرزندان). منظور اصلی این است که مهارت‌سازی می‌تواند باعث پیشرفت و موفقیت یک کودک ناسازگار شود. با کمک به فرزندان در ایجاد مهارت‌های تکاملی جا برای خوش‌بینی و امید وجود دارد!

قدم بعدی چیست؟

با خواندن این فصل باید درک بهتری از کودک ناسازگارتان پیدا کرده باشید. به هر دلیلی کودک شما ممکن است در مهارت‌های تکاملی از بقیه عقب‌تر بوده و دچار مشکل شده باشد. بیشتر کودکان مهارت‌های تکاملی را در طول برخوردهای روزانه با والدین و دیگران می‌آموزند. ولی کودکی که دچار مشکل است باید این مهارت‌ها را به شکل جداگانه بیاموزد. می‌توان به کودک مهارت‌هایی را یاد داد تا از ناسازگاری به موفقیت برسد. هم‌چنین می‌توان به والدین و خانواده مهارت‌هایی را یاد داد تا به جای ابتلا به استرس با مسائل رویه‌رو شوند. در این فرایند فاکتورهای حفاظتی مسیر درست را به فرزند شما و خانواده‌تان نشان می‌دهند. فصل بعدی شما را در ایجاد یک برنامه مهارت‌سازی عملی برای کودک و خانوادتان راهنمایی می‌کند.

بازگشت به مسیر صحیح

طراحی یک برنامه برای مهارت‌سازی در فرزند و خانواده‌تان

در فصل ۱، کودکی ناسازگار که از مسیر تکاملی خارج شده بود را به تصویر کشیدیم. خبر خوب این بود که با مهارت‌سازی می‌توان او را به راه درست بازگرداند. در این فصل شما با استراتژی‌های تربیت فرزند آشنا می‌شوید که مهارت‌های مورد نیاز فرزند و خانواده‌تان را بهبود می‌بخشند. وقتش است که برنامه‌ریزی کرده و حرکت کنید!

وضعیت فرزند و خانواده‌تان را بررسی کنید

بباید نگاه دقیق‌تری به مشکلات تکاملی فرزندتان بیندازیم و نگرانی‌های والدین و خانواده را که در فصل ۱ با آنها آشنا شدید، بررسی کنیم. برای ارزیابی فرزند، خانواده و خودتان از جدول **بررسی وضعیت فرزند و خانواده** (در پایان این فصل) استفاده کنید. اگر نزد مشاور می‌روید، او می‌تواند نگرش با ارزشی در شما ایجاد کرده و کمک کند تا روی مهم‌ترین مسائل کار کنید.

انتخاب استراتژی‌های مهارت‌سازی برای قوی‌تر شدن

قدم بعدی تشخیص مسائلی است که به آنها رتبه ۱، ۲ یا ۳ دادید: شما باید این مسائل را برای مهارت‌سازی مورد هدف قرار دهید. فصل‌های مهارت‌سازی در کتاب (فصل‌های ۴ تا ۲۰) به ۶ بخش تقسیم شده‌اند که به‌خوبی ۴ حوزه تکامل کودک و ۲ حوزه سلامت والدین و خانواده را در بر می‌گیرند. خلاصه فصل‌ها که در ادامه آمده است به شما کمک می‌کند که تک فصل‌هایی را که بیشتر به نگرانی‌های شما مرتبط هستند و آنها را با ۱، ۲ و ۳ رتبه بندی کردید، پیدا کنید. در نظر داشته باشید که اطلاعات موجود در تمام فصل‌های این کتاب برای همه کودکان بین ۵ تا ۱۷ سال