

با کودک بدقلق و ناآرام چه کنیم؟

مهارت‌های علمی برای والدین و مشاوران

فهرست

فصل ۱. کودک ناآرام و نق نقو.....	۱۱
فصل ۲. مقابله با انواع مختلف اضطراب.....	۵۳
فصل ۳. جنگ و دعوا بر سر غذا خوردن، بچه‌های بد غذا و بچه‌هایی که اصلاً غذا نمی‌خورند... ۹۱	۹۱
فصل ۴. کودکانی که تمام شب بیدارند، بی‌قرارند و گریه می‌کنند.....	۱۲۳
چگونه به کودکان کمک کنید به خواب بروند و در طول شب خواب بمانند.....	۱۲۳
فصل ۵. راز سیاه.....	۱۴۷
اسراری در مورد اختلال وسواسی- جبری.....	۱۴۷
فصل ۶. کودکی که گوش نمی‌دهد و نمی‌تواند هیچ کاری را تا آخر انجام دهد!.....	۱۷۷
چگونه می‌توان به کودک مبتلا به اختلال بیش‌فعالی- نقص توجه کمک کرد.....	۱۷۷
فصل ۷. کودک نافرمان.....	۱۹۹
تو رئیس من نیستی!.....	۱۹۹
فصل ۸. کودکانی که دچار اضافه‌بار حسی هستند.....	۲۳۳
فصل ۹. کودک کنجکاو، گیج و شلخته.....	۲۶۳
فصل ۱۰. افسردگی.....	۲۹۹
تلاش برای جلوگیری از وخیم‌شدن اوضاع.....	۲۹۹
فصل ۱۱. مسئولیت‌های مراقبت از یک کودک بدقلق.....	۳۳۳
وقت‌گذرانی با کودک برای بهترکردن شرایط.....	۳۳۳
فصل ۱۲. جعبه ابزار.....	۳۶۱
ابزارهایی برای آموزش خودآرام‌سازی به کودکان.....	۳۶۵
ابزارهایی برای ایجاد اعتمادبه‌نفس.....	۳۹۹
ابزارهایی برای کنترل کودکان غیرقابل کنترل.....	۴۰۶
ابزارهایی برای ایجاد ساختار.....	۴۲۶
ابزارهایی برای بهبود مهارت‌های بین‌فردی.....	۴۴۷

مقدمه

من به عنوان روان‌پزشک کودک، روزانه با تعدادی از والدین، به‌خصوص مادرانی مواجه می‌شوم که کودکان دشوار دارند. کودکان دشوار، بدقلق و بی‌قرار هستند. فریاد می‌کشند، گریه می‌کنند و غیرقابل پیش‌بینی هستند. به‌طور کلی مدیریت رفتار آن‌ها برای والدین به‌ویژه مادر، مشکل است. مادران اینگونه کودکان پس از مدتی کوتاه یا بلند، دچار احساس بی‌کفایتی در مورد نقش خود به‌عنوان مادر می‌گردند. اعتمادبه‌نفس آنان در خصوص بکارگیری روش‌های مؤثر فرزندپروری جهت تربیت فرزندشان مرتباً کمتر می‌شود؛ به‌ویژه که اطرافیان این باور غلط را در مادر تقویت می‌نمایند. جملاتی مانند: "تو بلد نیستی"، "تو کم حوصله‌ای"، "همه‌ی بچه‌ها همینطورند" و ...، به والد القاء می‌کند که او توانایی کنترل فرزندش را ندارد و به‌دنبال این، احساس بی‌کفایتی، ناامیدی، ناتوانی در والدین کودکان دشوار به‌وجود می‌آید و در خیلی از موارد نیز آن‌ها دچار اضطراب و افسردگی می‌گردند.

از ویژگی‌های مثبت این کتاب و ترجمه‌ی شیوا و رسای آن توسط سرکار خانم‌ها *سولماز جوکار* و *یاسمن بانکی* این است که به‌طور مفصل به‌ویژگی‌های سرشتی و ذاتی اینگونه کودکان و نیز راهکارهای کنترل و مدیریت رفتار کودکان دشوار و بدقلق پرداخته شده است. مطالب مفید این کتاب، آگاهی والدین و نیز افرادی که به‌نحوی با کودکان به‌کار می‌پردازند (روانشناسان کودک، مشاورین مدارس، مربیان مهدهای کودک، ...) را در مورد ویژگی‌های سرشتی کودکان دشوار افزایش می‌دهد. امیدوارم مادران عزیز با خواندن این کتاب احساس بهتری نسبت به توانمندی خود در مدیریت رفتار فرزندشان داشته باشند و مطالعه‌ی این کتاب را به والدین، درمانگران، مربیان کودک و ... توصیه کرده و پیشنهاد می‌کنم که از روش‌های کاربردی این کتاب استفاده‌ی لازم را ببرند.

دکتر کتابیون خوشابی

روان‌پزشک و فلوشیپ روان‌پزشکی کودک

چه کسانی باید از این کتاب استفاده کنند؟

این کتاب به‌طور خاص برای والدین کودکان بدقلق نوشته شده است، به‌علاوه، معلمان و درمانگرانی که با چنین کودکانی کار می‌کنند نیز می‌توانند از این کتاب استفاده کنند.

آیا والدین به کمک احتیاج دارند؟

داشتن فرزندی مانند آنچه در این کتاب توصیف شده است برای هر کسی دشوار است؛ چرا که این کودکان اغلب پرخاشگرند و حس همکاری ندارند. این کتاب به شما کمک می‌کند شرایط فرزندان را درک کنید تا بتوانید به‌نحو شایسته‌تری از او مراقبت کنید و والد مؤثرتری باشید.

در فصل ۱۱ راهبردی کلی ارائه شده است که به شما کمک می‌کند ارتباط نزدیک خود با کودکان را حفظ کنید و به شما یادآوری می‌کند که لازم نیست به‌عنوان یک والد از هر لحاظ کامل و ایده‌آل باشید، بلکه تنها باید یک والد "به قدر کافی خوب" باشید.

کودکان بدقلق چه کودکانی هستند؟

کودکان بدقلق که در این کتاب به‌شرح آنها می‌پردازیم همگی کودکانی منحصربه‌فرد هستند. با این‌حال، این کودکان در ویژگی‌هایی چون داشتن سیستم عصبی نابالغ به‌یکدیگر شبیه‌اند که باعث می‌شود در برابر حداقل فشار، واکنش افراطی نشان دهند. این ویژگی نیز به‌نوبه‌ی خود این کودکان را در برابر مشکلات هیجانی، اجتماعی، و تحصیلی آسیب‌پذیر می‌کند. این کودکان در کنترل خود مشکل دارند و پیروی از خواسته‌های معلمان یا والدین برایشان دشوار است. با این حال خبر خوب این است که می‌توان به این کودکان کمک کرد. در فصل‌های مختلف این کتاب به توصیف چالش‌های پیش روی این کودکان پرداخته‌ایم و ابزارهای کمک به این کودکان را نیز ارائه کرده‌ایم.

آیا رفتارهای زیر در کودک شما نیز وجود دارد؟

- فصل اول: کودک ناآرام و تق‌تقو
- فصل دوم: مقابله با انواع مختلف اضطراب
- فصل سوم: جنگ و دعوا بر سر غذا خوردن، بچه‌های بد غذا و بچه‌هایی که اصلاً غذا نمی‌خورند

- فصل ششم: کودکی که گوش نمی‌دهد و نمی‌تواند هیچ‌کاری را تا آخر انجام دهد!
- فصل هفتم: کودک نافرمان
- فصل هشتم: کودکانی که دچار اضافه بار حسی هستند
- فصل نهم: کودکان کنجکاو، گیج و شلخته
- فصل دهم: افسردگی
- فصل یازدهم: مسئولیتهای مراقبت از یک کودک بدقلق
- فصل دوازدهم: جعبه ابزار

چرا من به ابزارهایی برای مدیریت کودکم احتیاج دارم؟

تعداد کمی از افراد برای مهمترین کار زندگی، یعنی فرزندپروری، آموزش دیده‌اند. اگر شما دارای فرزندی باشید که سیستم عصبی او با کوچکترین تحریکی بیش برانگیخته می‌شود و آرام شدن و آرام ماندن برایش دشوار است، یا در مقابل کوچکترین ناکامی، تمایل به کناره‌گیری و انفعال دارد، در این شرایط فرزندپروری دشوارتر هم می‌شود. در این کتاب ابزارهایی ارائه شده که به تجربه و تحقیق در تربیت مناسب کودکان موثر شناخته شده‌اند. احتمالاً شما هم‌اکنون نیز از برخی از این ابزارها استفاده می‌کنید. هدف ما این است که مهارت‌های شما را در این زمینه افزایش دهیم. این ابزارها در پنج مقوله طبقه‌بندی شده‌اند که در سرتاسر کتاب با شکل-های تصویری خاص به آنها اشاره شده است. این جعبه ابزار به طور کامل در انتهای کتاب آمده است.

کودک ناآرام و نق نقو

سام: کودک ناآرام و نق نقو

"دیگر یک لحظه هم نمی‌توانم گریه‌های این بچه را تحمل کنم! سام همیشه گریه می‌کند و فقط موقع غذاخوردن دست از گریه برمی‌دارد. از لحظه‌ای که به دنیا آمد همین‌طور بود. رفتار این بچه غیرقابل تحمل است. شوهرم مرا تهدید کرده که اگر راه‌حلی برای ساکت کردن گریه‌های سام پیدا نکنم، خانه را ترک می‌کند. دیگر عقلم به جایی نمی‌رسد، هر کاری که به فکرم رسید برای ساکت کردنش انجام دادم، اما هیچ‌کدام برای مدت طولانی، مؤثر نیست. روش‌های زیادی را امتحان کردیم، مثل ماشین‌سواری، تاب‌بازی، موسیقی ملایم، صندلی گهواره‌ای و سرگرم کردن او با اسباب‌بازی‌های تازه؛ با این حال گریه‌های او تمامی ندارد و تمام روش‌ها بی‌فایده بوده است. من نمی‌توانم مانند سایر مادرها، فرزندم را بغل بگیرم و نوازش کنم تا آرام شود، چون این کار بیشتر باعث عصبانیت سام می‌شود و ناآرامی او را تشدید می‌کند. خیلی عذاب می‌کشم وقتی می‌بینم فرزندم گریه می‌کند و من حتی نمی‌توانم او را بغل بگیرم. به خاطر ناآرامی و گریه‌های مداوم سام، نمی‌توانم برای او پرستار بگیرم چون نگران هستم که پرستار با او بدرفتاری کند و تحمل رفتارهای او را نداشته باشد. احساس می‌کنم که مادر بدی هستم و روز به روز بیشتر احساس افسردگی می‌کنم. انرژی‌ام تحلیل رفته و دیگر فکرم به جایی نمی‌رسد!"



این سخنان که توسط مادر یک کودک نق‌نقو بیان شده است، نشان‌دهنده تأثیرات چشمگیری است که یک کودک ناآرام و غیرقابل کنترل، بر رشد خود، رابطه‌ی والد-فرزندی و زندگی خانوادگی دارد. والدین در تلاش برای آرام کردن کودکشان، عصبی می‌شوند و از کوره درمی‌روند. وقتی هر روشی برای آرام کردن کودک بی‌فایده است، والدین احساس بی‌کفایتی می‌کنند. آنان ممکن است از این موضوع نگران باشند که چرا کودکشان اکثر اوقات ناراحت است. به علاوه وقتی کودک

ناآرام و غیرقابل کنترل است، انجام کارهایی مانند تغییر یک فعالیت به فعالیت دیگر، حمام کردن، و لباس پوشیدن، با قشقرق همراه می‌شود و این فعالیت‌ها به تجربه‌های پرتنش برای والدین و کودک تبدیل می‌شود. معمولاً چنین کودکانی به تدریج عادت می‌کنند که برای آرام کردن خود به والدین وابسته باشند زیرا روش‌های لازم برای آرام نمودن خود را یاد نگرفته‌اند و از آنجایی که این کودکان اکثر مواقع بیقرار و ناآرام هستند، نمی‌توانند روابط لذت‌بخشی با دیگران داشته باشند.

دلایل بسیاری برای بیقراری یا دشواری در کنترل خلق کودک وجود دارد. اگر والدین دلایل بیقراری کودکشان را بفهمند و روش‌هایی را یاد بگیرند تا بتوانند به کودکشان یاد دهند که چگونه خودش را در شرایط ناکامی یا آشفتگی آرام کند، گام بزرگی در جهت کنترل بیقراری کودک برداشته‌اند. سام از ابتدای زندگی‌اش یک کودک ناآرام و بیقرار بوده است. در این فصل به داستان سام می‌پردازیم و خواهیم دید که چگونه بیقراری او در طول زمان کمتر شد و بالاخره از میان رفت. سام موردی است که نشان می‌دهد بیقراری کودک چگونه می‌تواند بر روی زندگی وی و خانواده‌اش تأثیر بگذارد. همچنین در این فصل برای کمک به والدین در جهت حل مشکلات رایج مربوط به کنترل خلق و بیقراری شدید، پیشنهادات عینی ارائه خواهیم کرد.

دلایل بیقراری کودکان

چندین دلیل برای بیقراری کودکان وجود دارد. گاهی دلایل پزشکی مانند عفونت مزمن گوش، بازگشت غذا به مری^۱، حساسیت‌های شدید یا عفونت‌های مجاری ادراری وجود دارد که می‌تواند سبب ناراحتی و درد در کودکان شود. یکی از مشکلات رایج که اغلب نادیده گرفته می‌شود، عدم تحمل نسبت به شیر^۲ است. کودکانی که دارای رژیم غذایی حاوی مقدار بالای گلوٲین^۳ (فراورده‌های دارای گندم) یا شکر هستند، ممکن است بدخلق شوند یا نوسانات خلقی داشته باشند. سام در رابطه با غذا بسیار سخت‌گیر و انتخاب‌گر بود. علی‌رغم تمام تلاش‌ها برای متنوع کردن لیست غذایی سام، او در بیشتر عمر خود تنها سه نوع غذا را خورده بود. او از اکثر غذاها متنفر بود و فقط مرغ‌سوخاری، ماکارونی با پنیر، و ذرت بوداده می‌خورد. گاهی ساعت‌های طولانی را بدون غذاخوردن سپری می‌کرد و سپس به شدت ناآرام و بیقرار می‌شد. البته این تنها دلیل بیقراری او نبود اما مطمئناً یکی از عوامل مؤثر در این زمینه بوده است.

بعضی از بچه‌ها از همان ابتدای تولد پر سروصدا و نق‌نقو هستند و به اصطلاح **خلق‌وخوی دشوار**^۴ دارند. مادر سام نیز او را به عنوان کودکی توصیف کرد که از ابتدای تولد خیلی زیاد گریه می‌کرده است. کودکان دارای خلق‌وخوی دشوار معمولاً سخت‌گیرتر هستند، نسبت به تغییرات تحمل کمتری دارند و به راحتی آشفته می‌شوند. برای این کودکان دشوار است که برای مدت طولانی شاد و راضی بمانند. آن‌ها در مقابل تغییر موقعیت و شرایط، انعطاف‌پذیری و انطباق‌پذیری اندکی دارند. در نتیجه اغلب سعی می‌کنند موقعیت را کنترل کنند و اصرار دارند همه چیز دقیقاً مطابق خواست آن‌ها انجام شود. سام نیز این چنین بود. اگر همه چیز مطابق میل او پیش نمی‌رفت، قشقرق به راه می‌انداخت. حتی در رابطه با همسالان نیز سام باید موقعیت را کنترل می‌کرد و به آن‌ها می‌گفت یا به شیوهٔ او بازی کنند یا اصلاً بازی نکنند.

شاید یکی از متداول‌ترین دلایل بیقراری کودکان این است که آن‌ها در پاسخ به تحریکات حسی به شدت برانگیخته می‌شوند. تجربیات ابتدایی مثل شستن صورت، لباس پوشیدن، سروصدای زمین بازی یا خانواده شلوغ می‌تواند به سیستم عصبی آن‌ها فشار وارد کند و یک حالت درونی در کودک به وجود آورد که برایش بسیار آشفته‌کننده است. سام کودک فوق‌العاده حساسی بود. او نشانه‌هایی از **مقاومت لمسی**^۵ را از خود نشان می‌داد؛

1. Reflux

2. Milk Intolerance

3. Gluten

4. Difficult Temperament

5. Tactile defensiveness

مانند نفرت از کوتاه کردن مو، اجتناب از خوردن غذاهای جدید و ترجیح دادن لباس‌های آستین‌بلند و شلوار حتی در هوای گرم. در جمع کودکان دیگر، سام تمایل داشت که گوشه‌گیری کند. در کلاس اگر یکی از بچه‌ها تصادفاً به سام تنه می‌زد او واکنش شدیدی نشان می‌داد در حالی که در محیط کلاس این اتفاقی معمولی است. به مرور زمان معلوم شد که سیستم عصبی سام به سرعت با تحریکات حسی برانگیخته می‌شود. وقتی که تحریک از حد آستانه می‌گذشت، آن زمانی بود که آشوب اتفاق می‌افتاد.

یک کودک انعطاف‌ناپذیر، اکثر اوقات ناآرام و بیقرار است. کودکانی که در سازمان‌دهی^۱ و برنامه‌ریزی مشکل دارند، اغلب زمانی که از آن‌ها خواسته می‌شود کارها را به شیوه جدیدی انجام دهند، کنترل هیجانی خود را از دست می‌دهند. علاوه بر تحریک‌پذیری شدید، کودکان بیقرار اکثراً در مواردی که باید خودشان را برای انجام یک تکلیف پیچیده سازمان‌دهی کنند، کنترل خود را از دست می‌دهند. این مشکل معمولاً با اختلال نقص توجه^۲، مشکلات عملکرد اجرایی^۳ و مسائل مربوط به برنامه‌ریزی حرکتی^۴ ارتباط دارد. در نهایت باید بررسی کنیم که آیا مشکل کودک در حفظ حالت شادی و رضایت ناشی از یک اختلال زیربنایی در زمینه‌ی تنظیم خلق است یا مشکل دیگری وجود دارد. بسیاری از والدین نگران این هستند که وقتی کودکشان بزرگ‌تر شد، این مشکل چه عواقبی برای او خواهد داشت. تشخیص اختلال خلقی در کودکان کم سن، بسیار دشوار است اما ناآرامی و بیقراری از جمله نشانه‌هایی است که در اختلالاتی چون اضطراب، افسردگی، نقص توجه/بیش‌فعالی^۵ و نافرمانی مقابله‌ای^۶ به چشم می‌خورد. همین‌طور که کودک شما بزرگ‌تر می‌شود ممکن است متوجه نکاتی شوید که به شما اخطار می‌دهد یک مشکل خلقی زیربنایی وجود دارد که فراتر از خلق‌وخوی بیقرار است. اگر اقداماتی که در این کتاب ارائه می‌شود در درمان مشکلات خلقی مؤثر نبود حتماً باید با یک متخصص اختلالات رشدی یا رفتاری کودک، روانشناس یا روانپزشک کودک مشورت کنید. آن‌ها در تشخیص بهتر و فرایند صحیح درمان به شما کمک می‌کنند. با این وجود، والدین باید این اصل مهم را به خاطر داشته باشند که ضروری‌ترین نیاز کودک ناآرام این است که یاد بگیرد چگونه به تنهایی خودش را آرام کند و آشفتگی و ناکامی را تحمل کند. راهبردهای ارائه شده در این فصل در جهت همین اصل مهم قرار دارد.

1. Organizational
2. Attention Deficit Disorder
3. Executive functioning problems
4. Motor planning
5. Attention Deficit and Hyperactivity Disorder
6. Oppositional Disorder



گاهی اوقات کودک در نتیجه فقدان سازمان‌دهی یا ساختار محیطی یا سبک فرزندپروری والدین دچار ناآرامی می‌شود. مثلاً فرض کنید که شما از آن دسته والدینی هستید که علاقه‌ای به اعمال محدودیت ندارید و کودکان آزاد است تا هر وقت و هر کجا که خواست، هر کاری را انجام دهد. این کار باعث می‌شود که کودک در مواجهه با محدودیت و ساختارها، شوکه شود و ضربه سختی بخورد. این اتفاق است که قطعاً در زمان ورود کودک به مدرسه رخ خواهد داد. فرزندپروری ناهماهنگ و متناقض والدین می‌تواند کودک را از کنترل خارج کند. فرض کنید شما و همسرتان سبک‌های بسیار متفاوتی برای اعمال محدودیت و تعیین کارهای روزمره دارید. کودک شما نمی‌داند که از

کدام برنامه باید پیروی کند یا ممکن است که یک والد را نادیده بگیرد و از روش والد دیگر پیروی کند. یک خانه آشفته و بی‌نظم نیز می‌تواند باعث ناآرامی کودک شود. در این شرایط ممکن است کودک احساس کند که مکان مناسبی برای بازی کردن، آرام و ساکت بودن و انجام دادن فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده‌اش (مانند تکالیف مدرسه)، ندارد.

چه چیزی باعث بیقراری کودک شما می‌شود؟

جدول ۱-۱ خلاصه‌ای از مواردی را نشان می‌دهد که می‌تواند در بیقراری کودک شما نقش داشته باشد.

تأثیر خلق والدین بر کودک را نیز نباید نادیده گرفت. معمولاً کودکان دارای مشکلات خلقی، دارای والدینی هستند که خود آن‌ها نیز دچار مشکلات خلقی هستند.

جدول ۱-۱ مشکلات رایجی که در بیقراری کودک نقش دارند

مشکل در خواب و ماندن	تحریک بیش از اندازه توسط محرک‌های حسی	محدودیت‌ها و تغییراتی که باعث آشفته‌گی می‌شود	حساسیت‌ها، مشکلات پزشکی خوردن	برگشت غذا به مری، مشکلات خوردن
مهارت‌های ضعیف در سازمان‌دهی	خلق بسیار بیقرار؛ به راحتی آشفته شدن	انعطاف‌ناپذیری؛ ناتوانی در سازگار شدن	محیط خانگی بی‌نظم و پر هرج و مرج	خشیم، افسردگی یا بیقراری والد

اغلب یک عامل ژنتیکی در ایجاد چنین شرایطی نقش دارد. امکان دارد پدربزرگ یا مادر بزرگ دچار اختلال دوقطبی^۱ (افسردگی - شیدایی) باشند، عمو یا خاله افسرده باشند یا این که خود والدین در تمام طول زندگی با افسردگی یا اضطراب درگیر بوده باشند. در چنین شرایطی، مشاوره با یک متخصص سلامت روان برای بررسی این که آیا ناآرامی کودک می‌تواند ناشی از یک اختلال خلقی باشد یا نه، از اهمیت بیشتری برخوردار است. زمانی که کودکان با والدینی سروکار دارند که مدام عصبانی، ناراحت، بیقرار یا افسرده هستند، یاد می‌گیرند که به این هیجانات قوی واکنش نشان دهند. حتی اگر کودک شما دچار اختلال خلقی هم نباشد، می‌تواند آن را به عنوان یک رفتار از شما یاد بگیرد و الگوبرداری کند. بسیار مهم است که والدین به خوبی مراقب رفتارشان باشند و روش‌هایی

1. Bipolar Disorder

برای خودآرامسازی^۱ بیابند، احساس انسجام و سازمان‌یافتگی کنند و برای وظایف دشوار فرزندپروری آماده باشند.

بیقراری کودک چه تأثیری بر رابطه والد- فرزند دارد؟

نکته: به خاطر داشته باشید اگر کودک شما نق نقو و دارای خلق‌وخوی سخت‌گیر است به این معنی نیست که در تمام زندگی خود ناشاد و بیقرار باقی می‌ماند. نکته‌ی مهم این است که کودکان یاد بگیرد چگونه بیقراری خود را کنترل نماید و برای تسکین خودش در مقابل ناکامی، استرس، و آشفتگی روش‌هایی پیدا کند.

حتی اگر برای چند دقیقه هم با یک کودک بیقرار و نق نقو سروکار داشته باشید، متوجه می‌شوید که در نحوه تعامل و ارتباطات با این کودک تغییراتی به وجود می‌آید. اگر کودکی دائماً بیقرار باشد، در سبک ارتباطی والدین و فرزند تغییراتی به وجود می‌آید و این الگوها در طول زمان، تثبیت می‌شوند. در این جا بعضی تغییراتی که ممکن است رخ دهد، عنوان شده است.



گاهی والدین متوجه می‌شوند که بیش از حد در مورد کودک بیقرار خود احتیاط به خرج می‌دهند و به اصطلاح پا روی دم او نمی‌گذارند. ممکن است که از اعمال محدودیت یا ایجاد تغییر در فعالیت کودک بترسند چون می‌دانند کودکان ممکن است از کوره دربرود و ساعت‌ها قشقرق راه بیانند. برخی والدین برای تمام لحظه‌های روزانه کودک برنامه‌ریزی می‌کنند تا نظم آن‌ها را حفظ نمایند. نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که شاید شما بیش از اندازه برای آرام و منظم کردن کودکان تلاش می‌کنید. گرایش به تحریک بیش از اندازه کودک از طریق زیاد صحبت کردن با او یا دادن تکالیف پشت سرهم به کودک برای هدایت کردن یا

پرت کردن حواس او، یک دام یا تله است. این کار ممکن است نتیجه‌ی معکوس دهد و باعث شود که کودک با تحریکات بسیار زیادی مواجه شود. تجربه‌ی بالینی ما نشان می‌دهد که بسیاری از کودکان بیقرار با انجام بعضی از روش‌های مراقبه تا حدی بهبود می‌یابند. کودکان بیقراری که هم‌زمان دچار حساسیت مفرط در مراکز حسی خود نیز هستند، ویژگی‌هایی دارند که باعث می‌شود والدین کمتر به کودکان دست بزنند یا خیلی او را جابه‌جا نکنند چون این کارها اوضاع را بدتر می‌کند. به همین دلیل این والدین برای سازمان‌دهی و نظم‌دادن به کودکان، صحبت کردن را به استفاده از حرکات بدنی یا تجربه‌های حسی ترجیح می‌دهند.

نکته: هر بار تنها یک راهبرد را به کودک خود آموزش دهید. قبل از امتحان کردن یک راهبرد جدید، به اندازه کافی صبر کنید تا کودک بتواند راهبرد قبلی را پردازش کند و به آن پاسخ دهد.

کوچک‌ترین جابجایی یا تغییر در کارهای روزمره مدرسه، باعث می‌شد که سام از کوره در برود. پاسخ معمول او به تغییرات، لگد و کتک‌زدن به اطرافیان، پرتاب کتاب‌ها، سرنگون کردن میزها و پاره کردن کتاب و دفترهایی بود که در دسترس او قرار داشتند. تمام مدت جیغ می‌کشید، فحش می‌داد و قلدری می‌کرد، مشت‌هایش را گره می‌کرد و همین‌طور که عصبانی‌تر می‌گشت، مثل لبو قرمز می‌شد. گاهی در هنگام عصبانیت مثل فشنگ از اتاق یا کلاس خارج می‌شد. معمولاً او را در حالی پیدا می‌کردند که زیر صندلی‌های ورزشگاه مدرسه مخفی شده بود. مادرش با ترس شدید از این دوره‌ها زندگی می‌کرد و حس می‌نمود که در تمام طول زندگی‌اش باید منتظر این فوران‌های خشم باشد. او اغلب احساس ناامیدی داشت و به دنبال راهی بود که به پسرش کمک کند. گاهی احساس می‌کرد که کاملاً از پا در آمده است و حتی یک روز دیگر هم نمی‌تواند پسر غیرقابل کنترلش را تحمل کند.

تصور کنید که شکست سام در مدرسه چه تأثیری بر او و خانواده‌اش گذاشته بود. در مدرسه او را به عنوان یک کودک خشن و "بچه نق‌نقو" می‌شناختند. سام از اینکه هیچ‌کس او را دوست نداشت ناراحت بود. کودکان دیگر از ترس این که مبادا باعث ناراحتی او شوند، با احتیاط بسیار از کنارش رد می‌شدند. در خانه نیز خواهر و برادر کوچک‌تر سام، درست مانند والدینشان، در رابطه با او بسیار محتاط بودند. سام به خوبی می‌دانست که از

کوره در رفتن های مداوم او برای خود و خانواده اش بسیار نگران کننده است اما این را هم می دانست که صاحب چه قدرتی است. زندگی کل خانواده بر محور خلق او می چرخید.



نکته: وقتی سعی می کنید مهارت های خودآرام سازی را به کودکان یاد دهید، به جای این که خودتان راهبردهای آرامش بخش را برایش انجام دهید، او را به سمت استفاده از این راهبردها هدایت و ترغیب کنید.

در بررسی هایی که در رابطه با کودکان دچار مشکلات سازمان دهی انجام دادیم، به این نکته پی بردیم که کودکان بیقرار اساساً از طریق نشانه های پریشانی که از خود نشان می دهند، با دیگران ارتباط برقرار می کنند. آن ها لگد می زنند، جیغ می کشند، گاز می گیرند، هل می دهند و داد می زنند تا به شما بفهمانند که چه احساسی دارند. ممکن است بحث آرام در مورد مسائل یا فعالیت های شاد و رضایت بخش، فقط بخش اندکی از وقت آن ها را پر کند. این آشوب ها و بدخلقی ها سبب می شود که روابط والد- فرزند از حالت منطقی خارج شود و بیشتر بر مسائل منفی به جای مسائل مثبت تمرکز شود. به علاوه ممکن است که والدین در زمانی که کودکان شاد و راضی است، او را رها کنند تا به تنهایی بازی کند و به این ترتیب بهترین زمان برای تعامل با کودک را از دست بدهند.

چگونه یک کودک، آرام و کنترل‌پذیر می‌شود؟

هر کودکی باید یاد بگیرد که در کنترل آشفتگی خودش، به صورت مستقل عمل کند. در ابتدا والدین باید خودشان کودک را آرام کنند. بعد از اینکه آن‌ها قلق‌های کودکشان را پیدا کردند و فهمیدند چه چیزی برای آرام کردن او مناسب‌تر است، مجموعه‌ای از راهبردهای آرامسازی مؤثر برای کودک را می‌سازند. کودک شروع به درونی‌ساختن این راهبردها می‌کند و به تدریج مسئولیت آرام کردن خود را برعهده می‌گیرد. این یک عامل کلیدی در روند تعدیل هیجانات است. فرایند تبدیل شدن به یک فرد کنترل‌پذیر، به مهارت‌های خاصی نیاز دارد. همچنین برای این که کودک بیاموزد که خودآرام‌ساز خوبی باشد، به افرادی در پیرامون خود نیاز دارد که برای او مانند الگو باشند. در این جا تکنیک‌ها و فنونی برای کمک به کنترل‌پذیری کودک، ارائه شده است:

۱. زمانی که کودکان مدام گریه می‌کنند و آرام نمی‌شوند، وجود یک **والد پاسخ‌گو، مهربان، مراقبت‌کننده و حساس** که به آن‌ها کمک می‌کند تا آرام شوند، بسیار سودمند است. در این شرایط، به کودک این پیام داده می‌شود که نیازهای اساسی او برآورده می‌شوند و برای کنترل آشفتگی‌اش، روش‌های خاصی وجود دارد. لازمه این گام آن است که والدین بدانند چگونه نشانه‌ها و حرکات بدنی کودکشان را بخوانند و چند راهبرد آرام‌کننده در دسترس خود داشته باشند.

نکته: حفظ ظاهر آرام در هنگام مواجهه با ناامیدی و آشفتگی، به کودک شما یاد می‌دهد که چگونه خودتنظیم‌گر باشد و بتواند خودش را کنترل کند.

۲. درحالی‌که کودک بزرگتر می‌شود، یاد می‌گیرد که راهبردهای خودآرامسازی را درونی کند. استفاده مداوم از راهبردهای آرامسازی مناسب، به کودک کمک می‌کند که یاد بگیرد در شرایط مختلف به کدام راهبرد متوسل شود. همچنین کودک با مشاهده دیگرانی که مشکلات مشابهی را حل می‌کنند، می‌آموزد که چه راهبردی را چه موقع و در کجا به کار گیرد.

یکی از مشکلات سام این بود که دامنه‌ی بسیار محدودی از راهبردهای خودآرامسازی را در اختیار داشت. در سال‌های نخستین زندگی سام، والدین او برای اینکه او را آرام نگه دارند، بیشتر اوقات از پستانک استفاده می‌کردند. وقتی که سام چهار ساله شد، او را متقاعد

نمودند که به دلیل تأثیر بد پستانک روی دندان‌هایش، آن را کنار بگذارد. در این زمان سام فقط شب‌ها و برای این که بخوابد از پستانک استفاده می‌کرد. از آنجایی که او هیچ راهبرد دیگری برای آرام کردن خود نداشت، در کنترل خلقش دچار مشکل بود و به راحتی عصبانی می‌شد. اغلب به والدینش فحش و ناسزا می‌گفت و قلدربازی درمی‌آورد. سام می‌خواست همه چیز را کنترل کند و مرکز توجه همه باشد.

این مثال نشان می‌دهد که تا چه اندازه مهم است کودکان دارای راهبردهای متنوع آرامسازی باشند تا بتوانند در شرایط مختلف آنها را به کار بندند. والدین باید در سه مرحله کودکانشان را راهنمایی کنند:

۱. کارهایی که کودک می‌تواند برای آرام نمودن و کنترل خود در مواقع آشفتگی انجام دهد.
۲. کارهایی که والدین و معلمان می‌توانند انجام دهند تا کودک بتواند در مواقعی که آشفته است تمرکزش را دوباره به دست آورد.
۳. تغییراتی که می‌توان در محیط به وجود آورد تا از یک کودک آرام و سازمان‌یافته، حمایت کرد.

راهبردهای آرام‌سازی و تغییرات محیطی، زمانی بیشترین اثربخشی را دارد که فرد بتواند پیش‌بینی کند اشکال کار کجاست؛ تا بتواند همه چیز را در زمانی که کودک احتیاج دارد و وسامان ببخشد. بنابراین نکته‌ی مهم این است که به کودک آموزش دهیم عوامل پیش‌بینی را که قبل از بیقرار شدن او رخ می‌دهند شناسایی کند، شروع ناکامی یا پریشانی خود را پیش‌بینی نماید و از راهبردهای مناسبی که در اختیار دارد استفاده کند.

خودآرام‌سازی به توانایی فرد برای حل مسئله، قبل، بعد و در طی رویداد پریشان‌کننده، بستگی دارد. کودک به تدریج برای سازمان‌دهی خود، نظارت بر کارهای خویش و تحمل کردن هیجانات منفی مختلف، روش‌های متفاوتی را یاد می‌گیرد. برای این که به کودک کمک کنید تا کودکی باشعور و اهل تفکر شود، یک روش مناسب این است که به او کمک کنید از حالت‌های هیجانی که تجربه می‌کند، خارج شود و به توالی رویدادهایی که رخ داده، فکر کند. می‌توانید این کار را به یک بازی مفرح تبدیل کنید؛ مثلاً در حین خوردن یک میان‌وعده یا عصرانه‌ی صمیمانه با فرزندتان، یک "جلسه استراتژی" ترتیب دهید و با هم به دنبال یک راهبرد مؤثرتر بگردید. کودک بی‌نظم برای پیدا کردن یک روش بهتر برای مواجهه با ناکامی‌اش، اغلب به زمان احتیاج دارد. در "جلسه استراتژی" می‌توانید در مورد گزینه‌های دیگری مثل انحراف توجه از رویداد آشفته‌کننده، بحث کنید.

ضمیمه دو، صفحه ابزار ۶، توجه‌برگردانی، پیشنهاداتی برای خودآرامسازی از طریق تکنیک‌های بدنی مانند فشار دادن گوی‌های آرامش، ارائه می‌دهد. صفحه ابزار ۱، خودآرامسازی، پیشنهادات دیگری در این زمینه ارائه می‌دهد.



بسیاری از والدین شکایت می‌کنند که "هزار بار به او گفته‌ام که وقتی از کوره در می‌رود باید به اتاقش برود و آرام باشد، اما او هیچ وقت این کار را نمی‌کند. اگر او را بلند کنم و داخل اتاقش بگذارم، بیشتر جیغ می‌کشد". مشکل اینجاست که وقتی کودک آشفته می‌شود، مغز متفکر او از کار می‌افتد و دیگر نمی‌تواند راهبردی را که والدینش سعی می‌کنند به او یاد دهند، انجام دهد. به همین خاطر، بهتر است که راهبردها را به گام‌های کوچک‌تری تقسیم کنیم تا کودک بتواند توالی موفق‌تری از راهبرد مؤثر را بیاموزد. مثلاً به جای این که از کودک انتظار داشته باشیم مستقیماً به اتاق خواب برود، والد می‌تواند به کودک بگوید که به گوشه‌ی اتاق برود و در حالی که یک آهنگ آرامش‌بخش می‌خواند، خودش را محکم در آغوش بگیرد. هدف این است که به کودکان بیاموزید که چگونه در آن موقعیت و لحظه، توقف و فکر کند، سپس به تدریج به سمت پیش‌بینی مشکل، یادآوری راهبرد و استفاده از آن، پیش رود. کودکان قبل از این که ظرفیت آن را پیدا کنند که رویدادهای گذشته را به خاطر بیاورند و درمورد آن‌چه رخ داده، فکر کنند، قادرند که راهبردهای مؤثر را درونی کنند و به کار گیرند. این ظرفیت زمانی به وجود می‌آید که کودک نسبت به رفتار خودش، بینش پیدا می‌کند.

قبل از وقوع آشفتگی	در طول قشقرق	بعد از انفجار عصبانیت
چیزی را که ممکن است کودکان را از کنترل خارج کند، پیش‌بینی کنید. در مورد آن چیزی که پیش رو دارید، فکر کنید. برنامه‌ریزی کنید!	تدابیر و راهبردهای آرامسازی را در دسترس داشته باشید تا بتوانید آنها را سریع به کار گیرید.	آنچه کودکان انجام داده است، موفقیت او در خودآرامسازی و آن‌چه را که او باید دفعه بعد که این اتفاق رخ داد، انجام دهد، با همدیگر مرور کنید.

لازمه خودآرامسازی این است که کودک بتواند حالت برانگیختگی ناشی از آشفتگی را کاهش دهد. کودکی که انطباق‌پذیر و سازگار است یاد می‌گیرد تا حالت درونی آشفتگی و برانگیختگی بیش از حد خودش را شناسایی کند و سپس با استفاده از راهبردهایی مانند