

روشهای ناهنجار (Challenging Behaviours)



روشهای ناهنجار

تقریباً همه ای اطفال، مخصوصاً کودکان نوپا مدتهای طولانی پرتوقع و سخت گیر می گردند. روشهای ناهنجار و یا از هم گسیخته عبارت است از به روشهایی که تداوم داشته و یا به حدی شدید باشد که سبب بروز مشکلات عمده برای اعضای خانواده و یا جامعه گردد.

روشهای از هم گسیخته و پرخاشگرانه بیش از حد را در هر سنی باید جدی گرفت. و نباید آن ها را به عنوان یک مرحله و یا چیزی که پایان می پذیرد، تلقی نمود. این گونه روش ها در اطفال و نوجوانان ممکن است با از دست دادن مکرر خلق و خوی طبیعی، تند مزاجی، روش های ناشی از قوه محرکه و یا به آسانی احساس عجز و ناتوانی کردن شروع گردد.

زمانی که یکی از والدین و یا سایر افراد بالغ در تماس مکرر با کودکی که نگران رفتارش میباشند، قرار بگیرد باید نصایح یک متخصص را جویا شوند. متخصصان صحت و سلامت منجمله مشاوران قادرند به والدین در جهت شناخت مشکلات و راه های کمک به اطفال شان در راه مقابله با مشکلات همکاری نمایند.

روشهای پرخاشگرانه ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اوقات تلخی و کج خلقی های انفجاری
- تهاجمات فیزیکی
- نزاع کردن، تهدید کردن و یا سعی در آسیب رساندن به دیگران
- استفاده از اسلحه
- بی رحمی و شقاوت نسبت به حیوانات خانگی و سایر حیوانات
- تخریب عمدی دارایی و
- وحشیگری و خرابکاری

تعلیم و تربیت باید در جهت آموزش و پرورش فرزندان باشد و نباید با خشونت و یا بی عدالتی برخورد نمود. تنبیه بدنی اغلب سبب بدتر شدن روش های کودکان می گردد. ممکن است که دیدن و یا شنیدن در مورد خشونت های خانوادگی، دقیقانه به اندازه ی مورد حمله و تجاوز قرار گرفتن بر کودکان و افراد بالغ تاثیر بگذارد. خشونت های تلویزیونی و یا بازی های ویدیویی نیز می تواند کودکان آسیب پذیر را تحت تاثیر خود قرار دهد. خشونت اغلب منجر به خشونت می گردد.

کج خلقی ها و اوقات تلخی ها

کج خلقی ها و اوقات تلخی ها زمانی بروز می کند که کودک احساس ناامیدی و یا فشار های روانی نماید. کج خلقی های موقتی، دوره طبیعی رشد را در اطفال جوان شامل می گردد. والدین باید در صورت تداوم و یا تشدید کج خلقی ها نگران شوند.

مواردی که والدین در جهت کمک به فرزندان خویش و در جهت غلبه بر کج خلقی ها می توانند انجام دهند عبارت است از:

- صرف زمان با آن ها به طور مرتب در مواقع آرامش و راحت.
- بیان این مطلب که شما متوجه کار های خوب آنان هستید
- مد نظر داشتن سایر موارد استرس آوری که کودکان را تحت تاثیر قرار می دهد مانند شروع مهد کودک، تولد نوزاد جدید در خانواده و جر و بحث والدین.
- روشهای نا هنجار ممکن است بر روی توانایی های کودک و یا نوجوان در حل مشکلات، مقابله با زندگی پر از استرس و لذت بردن از فعالیت های روزمره ارتباط با بستگان و دوستان تاثیر بگذارد. حتی ممکن است سبب بروز تاخیر در رفتن آنان به مدرسه گردد. روش های از هم گسیخته ممکن است برقراری ارتباط دوستی را برای فرد مشکل ساخته و حتی با ارتباطات خانوادگی فرد نیز تداخل نماید.
- در صورت عدم تداومی، اطفال و افراد جوان ممکن است با مقررات مکتب، موضوع استخدام و تشکیل خانواده به مشکلات مواجه گردند.

ADHD چیست؟

کودکان جوان داری خصوصیت دقت و تمرکز فکری کمتر می باشند و از روی انگیزه آبی تصمیم می گیرند، این خاصیت با بزرگتر شدن آنان معمولاً بهتر می گردد. اما تشدید و یا تداوم این مشکلات، ممکن است به علت اختلال کمبود توجه و به دلیل فعالیت بیشتر باشد. کودکان مبتلا به (ADHD) اختلال کمبود توجه به دلیل فعالیت بیشتر، اغلب کودکان در توجه نمودن به دستورالعمل ها، اتمام فعالیتها ارتباط با دیگران و آرام و قرار داشتن دچار مشکلاتی می باشند.

در صورت تداوم علائم زیر برای مدت زمان بیش تر از شش ماه در فرزندان، باید نظر متخصص را جویا شوید:

- به آسانی توسط محیط و یا دیگران گیج شدن
 - عدم توانایی در تمرکز حواس بر روی فعالیت ها برای مدت زمان طولانی
 - فعال بودن بیش از حد، عدم توانایی در آرام بودن و یا حرف نزدن
 - عمل کردن از روی انگیزه آبی و بدون فکر در مورد عواقب آن.
- چنین کودکانی در پیدا کردن دوست اغلب دچار مشکل می گردند، در مدرسه به دلیل وجود مشکلات به طور غلط با عنوان افرادی بد نامیده می گردند. اگر شما فکر می کنید که فرزند شما نیاز به کمک دارد، بدون درنگ برای دریافت راهنمایی های متخصصان اقدام نمایید.

مقابله با روش ها

اینکه فرزند شما چگونه روشی دارد مهم نیست، آنان باید متوجه شوند که شما نه به آنان آسیب می رسانید و نه قصد ترک کردن آنان را دارید. کودکان نیاز دارند که بفهمند که والدین آنان در جهت کنترل و اداره احساسات شان آنان را کمک می نمایند.

سعی کنید بفهمید که استرس ها (فشارهای روانی) عمده چه می باشد و در مورد آن کاری بکنید. به فرزندان خویش بیاموزید که احساسات را می توان کنترل نمود و به روش های مفید بیان نمود.

ممکن است که فرزند شما حین روبرو شدن با مشکلات روزمره ای مربوط به خانواده، دوستان و مدرسه نیاز به کمک داشته باشد. درمان اولیه بیماری روشها می تواند در موارد زیر به کودک کمک نماید:

- یادگیری کنترل روش خودش
 - یادگیری چگونگی بیان خشم و ناامیدی به روش های غیر مضر
 - احساس مسئولیت در برابر اعمال خود، و
 - قبول عواقب ناشی از اعمال خود.
- برنامه های متنوع برای والدین در هر ایالت، مناطق و اطراف استرالیا برگزار می گردد. این برنامه ها اطلاعات و خدمات مشورتی را در جهت افزایش مهارت های والدین، رضایت و خوشنودی و بهبود هماهنگی بین اعضای خانواده فراهم می نماید.
- این برنامه ها همچنین می تواند به والدین راه های اداره و کنترل روش های فرزندان شان را به اشکال سازنده ای آموزش دهد.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد این برنامه ها و سایر کمک های موجود در منطقه خویش با مرکز صحتی محلی خود تماس بگیرید.

جهت دریافت کمک به کجا می توان مراجعه نمود

- داکتر خانوادگی تان
 - مرکز خدمات صحتی محلی تان (در طول ساعات اداری) شامل مراکز صحت و تداوی، یا خدمات صحتی متخصصان صحت روانی کودکان و افراد بالغ.
 - سایر متخصصانی که با کودکان و بزرگسالان در ارتباط می باشند، مانند داکتر متخصص اطفال، روان شناسان کودکان و مشاوران مدرسه.
- کاپی های بیشتر این رساله را می توانید از شعبه برنامه های جلوگیری از خودکشی و صحت دماغی، وزارت صحت و امور کهنسالی استرالیا از طریق شماره تلفن 1800066247 و یا فکس 1800634400 بدست آرید.

وب سایت: www.mentalhealth.gov.au

این رساله به کمک بودجه سازمان صحت خانواده ها تهیه شده است.

شماره ی پذیرش نشرات 2782

اگر شما به ترجمان احتیاج داشتید با شماره تلفن 131450 با خدمات ترجمان تلفنی (TIS) تماس بگیرید. جهت دریافت کپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان صحت و سلامت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس بگیرید: **(02)98403333**

(Multicultural Mental Health Australia) Website: www.mmha.org.au

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here