

## برگه اطلاعاتی برای والدین

# اختلالات ایدائی در کودکان - بعنوان پدر و مادر چه باید بدانیم؟

### اختلالات ایدائی چه هستند؟

کارشناسان بهداشت، واژه اختلالات ایدائی را موقعی بکار می برند که بچه های ما در رابطه با اجرای قوانینی که مورد قبول کودکان دیگر می باشد، دچار مشکل می باشند.

نمونه هایی از این مشکلات به شرح زیر هستند:

- انجام ندادن آنچه که از طرف ما بعنوان والدین یا سایر بزرگسالان مثل آموزگاران به آنها گفته میشود. بسیاری از کودکان برخی اوقات سرپیچی می کنند ولی کودکان ناآرام تقریباً در همه اوقات سرپیچی می کنند حتی در شرایطی که تنبیه سخت در کار باشد.
- بدخلقی مکرر و جدی که بیش از حد متوسط کودکان همسن باشد.
- تهاجم و نشان دادن رفتار مخرب. این میتواند شامل تخریب اموال مردم، تهدید یا رفتار خطرناک مثل دزدی باشد.
- جواب جوابی کردن شامل همیشه مخالفت کردن، مجادله، دیدن مسائل بزرگتر از آنچه هستند و حرف آخر را زدن
- خودداری از انجام کارهای روزمره نظیر تکلیف مدرسه و نضافت شخصی. بسیاری از جوانان به احتمال زیاد اتاق نامرتب دارند و نسبت به کمک در کار خانه اکراه دارند. باوجود این، خودداری مداوم از کمک و بی توجهی به پاکیزگی و بهداشت اولیه کمتر رایج هستند.
- همه کودکان دروغ می گویند مخصوصاً زمانیکه از افتادن به دردرس بترسند یا خواهان جدی چیزی باشند. اما برخی از کودکان مکرراً و بدون دلیل دروغ می گویند.
- سایر رفتارهای غیر اجتماعی مثل خشم بیش از حد و فحاشی، رفتار توهین آمیز مانند پرتاب آب دهان به مردم و بی توجهی مکرر به احساسات دیگران.

اصطلاحاتی که کارشناسان درحالات شدید این گونه رفتارها بکار می برند، عبارتند از:

**اختلال بی اعتنائی و مخالفت ورزی**، این واژه زمانی بکار می ورد که کودکان ما زود رنج، خشمگین و اهل مجادله باشند. این حالت در کودکان جوانتر و به قصد آزار والدین و آموزگاران رایج است. آنها معمولاً بیرحم، زورگو، حقه باز و غیراجتماعی نیستند اما در صورت عدم رسیدگی به مشکلاتشان ممکن است به این رفتار روی آورند.

**اختلال سلوکی**، این واژه زمانی بکار برده می شود که فرزندان ما تمایل به شکستن تمام مقررات دارند.

**اختلال پرتحرکی و کمبود توجه**، این مشکلات ممکن است همراه با مشکلات یادگیری و تمرکز باشند. این واژه برای توصیف کودکانی بکار برده می شود که نسبت به اکثریت کودکان دیگر فعالیت بیش از حد دارند و بصورت ضربانی از خود عکس العمل نشان می دهند.

باید توجه داشت که تمام کودکان و نوجوانان برخی اوقات دچار مشکل می شوند. در برخی کودکان این رفتارها ناشی از واکنش به فشارهایی است که به آنها وارد می شود. در شرایطی مانند جدایی والدین، یا وارد شدن به دوره دبیرستان، بسیار امکان دارد که آنها متحمل استرس فراوان شده و زندگی با آنان دشوار گردد. ولی ما از انواع مشکلاتی اینجا صحبت می کنیم که مدت زیادی دوام پیدا می کنند و بسیار دشوار هستند. همچنین این نوع مشکلات همیشه با درمان و توجه از جانب ما یا دیگران برطرف نمی شوند.

**زمانیکه کودکان ما دچار اینگونه مشکلات هستند بهتر است به موارد زیر که موجب بدتر شدن اوضاع می شوند فکر کنیم:**

#### ۱- مشکلات خانوادگی

- زمانیکه ما خود دچار مشکلات هستیم و برایمان دشوار است که به مسائل فرزندانمان توجه کنیم.
- زمانیکه ما به عنوان والدین با یکدیگر در مورد برخورد با مشکلات فرزندانمان توافق نداشته باشیم.
- زمانیکه فرزندان را در مشاجرات خود دخالت دهیم.
- زمانیکه ما به عنوان والدین با یکدیگر مشاجره کنیم.
- زمانیکه فرزندان ما نگران امنیت و خشنودی ما باشند.

#### ۲- استفاده از مواد مخدر و الکل

- زمانیکه فرزندان ما الکل و مواد مخدر استفاده می کنند و این باعث بدتر شدن اوضاع آنها می شود.
- زمانیکه ما از الکل و مواد مخدر استفاده کنیم و مصرف آنها باعث وخیم شدن اوضاع ما می شود.
- زمانیکه بجای درخواست کمک مناسب به الکل و مواد مخدر پناه ببریم.

#### ۳- فشار از طرف کودکان و نوجوانان هم سن و سال

- زمانیکه سایر جوانان فرزند ما را برای مصرف الکل و مواد مخدر تحت فشار قرار می دهند.
- زمانیکه انتظار ما از رفتار فرزندانمان با انتظارات دوستانشان از آنها متفاوت می باشد.
- زمانیکه روی فرزندان ما فشار برای انجام کارهای نادرست هست.

#### ۴- فشارهای مدرسه

- زمانیکه آموزگاران بدون توجه به میزان تکالیف داده شده به فرزند ما از طرف سایر معلمان از او انتظار بیش از حد دارند.
- زمانیکه ما از فرزند خود توقع بیش از حد معمول داشته باشیم و باعث اضطراب او شویم.
- زمانیکه ما از خودمان توقع زیاد داشته باشیم و فرزند ما این رفتار را سر مشق خود قرار دهد.
- زمانیکه فرزند ما بوسیله کودکان دیگر مورد تمسخر واقع شده یا مشکلی با کودکان دیگر داشته باشد.

#### ۵- فشار از جانب خود کودک

- زمانیکه فرزندان ما حساس باشند باید به آنان بیاموزیم که چگونه از خود مواظبت کنند تا به دردمس نیافتند.
- برخی از جوانان خیلی حساس برای مواظبت از خود سعی می کنند خود را زورگو جلوه دهند. کودکان افسرده، برخی اوقات آسیب پذیر و پرخاشگر می شوند،

برخی اوقات سر و کله زدن با فرزندان مشکل دار برای ما بتنهایی بسیار دشوار است. مسلماً ما قصد داریم که بهترین روش را برای کمک به فرزندانمان بکار گیریم، اما در برخی شرایط نمی دانیم به چه صورت می توانیم فرزند خود را یاری دهیم.

در طول زمانیکه در انتظار کمک از کارشناسان هستیم، راهنمائیهای زیر می توانند برای

کنترل بچه های ناآرام مؤثر واقع شوند:

- ۱- برجسته کردن نکات مثبت و قوی فرزندانمان و نادیده گرفتن نقاط ضعف آنها .
- ۲- تمجید از فرزندانمان برای کارهای درست بجای فقط تنبیه کردن به خاطر انجام کارهای نادرست
- ۳- سعی کنیم کارهایی را انجام دهیم که مورد علاقه آنها است نه آنچه ما علاقه داریم که آنها انجام دهند.
- ۴- به حرفهای کودکمان گوش فرادهیم. اگر می خواهیم کودکمان به صحبتهای ما گوش دهند باید یاد بگیریم که چگونه به حرفهای آنها گوش فرادهیم.
- ۵- صادق و منصف باشیم. اگر فکری کنیم که فرزندانمان بهترین هستند ولی همچنین زمانیکه آنها کار اشتباهی انجام دادند و یا قانون شکنی کردند باید ضمن پشتیبانی، راه صداقت را به آنها نشان بدهیم.
- ۶- به فرزندانمان نشان دهیم که وقتی ما کار اشتباهی می کنیم یا کارها از روی بد شانسی غلط از کار در می آیند ما دیگران را سرزنش نمی کنیم.
- ۷- به فرزندانمان نشان دهیم که چگونه بجای آنکه دیگران را مقصر بشمارند، به دنبال یافتن راه حل باشند.
- ۸- با دلیل و نه با فشار فرزندانمان را به انجام کارهای درست تشویق کنیم.
- ۹- پیش از آنکه با کودکمان در مورد اشتباهی که از آنها سر زده است صحبت کنیم، احساسات خود را آرام سازیم.
- ۱۰- با همسر خود بگونه ای بحث و مشاجره نکنیم که باعث نگرانی و ناراحتی تمام افراد خانواده گردد.
- ۱۱- بدون آنکه عصبانی و ناراحت شویم بگذاریم فرزندانمان ناراحتی هایشان را بیان کنند. این رفتار ما به کودکان می آموزد که چگونه در جستجوی روشی مفید در مورد مسائل خود گفتگو کنند.
- ۱۲- تعیین قوانین عادلانه و هماهنگ برای فرزندانمان

### چه زمانی به کمک کارشناس احتیاج دارید؟

- هنگامیکه خانواده قادر به برخورد مناسب با مشکلات نباشد و ما بعنوان والدین اعتماد خود را از دست داده و نمی دانیم که قدم بعدی چه باید باشد.
- زمانیکه رفتارهای ناآرام و ایدائی مخل آموزش فرزندانمان هست، منجر به آسیب او یا فرد دیگری بشود، یا گرفتاری با پلیس پیش آید.

### وقتی که فرزندانمان به کمک احتیاج دارند و ما پاسخی برایشان نداریم، چه باید بکنیم؟

- با سازمان / مرکز بهداشت روانی چند فرهنگی Transcultural Mental Health Centre برای مشاوره به زبان خود تماس بگیرید.
- با بیمارستان کودکان Children's Hospital at Westmead برای مشاوره و اطلاعات تماس بگیرید.
- با مشاور مدرسه فرزندانمان صحبت کنید.
- با مرکز بهداشت محله خود تماس بگیرید.
- با پزشک عمومی در مورد خدمات موجود نظیر متخصص کودکان یا روانشناس کودک مشورت کنید.

#### **Transcultural Mental Health Centre**

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

#### **Kids Help Line Free Call**

Tel: 24hr 1800 55 1800

ited August 2002