

حقائق ومعلومات للأهل

الإضطرابات الفوضوية عند الأطفال- ماذا علينا أن نعرف عنه كوالدين؟

الإضطرابات الفوضوية Disruptive Disorders هي التي يرى الأخصائيون في المجال الصحي أنها المشاكل التي يعاني منها أطفالنا عندما يجدون صعوبة في الخضوع للأنظمة التي يخضع لها الأطفال الآخرون.

تشتمل بعض الأمثلة لهذه المشاكل على ما يلي:

- عندما لا يعملون ما نقوله لهم كوالدين أو كبالغين آخرين أو كمعلمين. والواقع أن معظم الأطفال لا يطيعون أحيانا ولكن الأطفال الذين نتحدث عنهم هنا لا يطيعون في جميع الاوقات تقريبا وفي حالات تكون فيها العقوبة شديدة.
- عندما تصيبهم نوبات غضب تتكرر كثيرا وتكون أكثر حدة من تلك التي تصيب الأطفال العاديين الآخرين الذين هم من الاعمار ذاتها.
- عندما يصبحون عدوانيين ويقومون بتصرفات تخريبية أو عدوانية، وقد يشمل ذلك تدمير ممتلكات الآخرين وإطلاق التهديدات والأعمال الخطيرة مثل السرقة.
- عندما ينطوي ردهم الكلامي على المعارضة والجدل وتصوير المسائل الصغيرة وكأنها أكبر من حجمها، بالإضافة إلى أنهم يريدون دائما أن تكون لهم الكلمة الأخيرة.
- عندما يرفضون عمل المهمات اليومية مثل الفرض المنزلي والنظافة الشخصية. وعلى الأرجح، فإن معظم المراهقين لديهم غرف غير نظيفة وقد يمتنعون عن المساعدة في العمل المنزلي، ولكن ليس شائعا بينهم الرفض المتواصل لعمل أي شيء من أجل المساعدة وتجاهل ما هو أساسي في النظافة والصحة الشخصية.
- بالرغم من أن جميع الأطفال يكذبون، خاصة إذا كانوا يخافون من الوقوع في مشكلة أو إذا كانوا بحاجة شديدة إلى شيء ما، فإن هناك أطفال يكذبون بشكل متكرر حتى عندما لا يكونوا في حاجة للكذب.
- عندما تكون هناك تصرفات أخرى مناهضة للمجتمع مثل الغضب المفرط والشتم، والتصرف المسيء، مثل البصق على الناس والتجاهل المتكرر لمشاعر الآخرين.

بعض التعابير التي تُعطى للشكل المفرط (اي الحالات الشديدة) لهذه التصرفات هي:

- اضطراب التحدي والمعارضة- Oppositional Defiant Disorder : يُستخدم هذا التعبير لوصف أطفالنا اذا كانت لديهم حساسية, وغازبون ومثيرون للجدل. وهذا الاضطراب شائع كثيرا بين الأطفال الأصغر سنا الذين يتحدثون والديهم ومعلميهم ويهدفون للإزعاج. وبالرغم أنهم عادة ليسوا بالقساة وغير عدوانيين وغير مخادعين وغير معادين للمجتمع. فإنهم قد يصبحون ذلك اذا لم يتم التعامل مع مشاكلهم.
- الاضطراب السلبي- Conduct Disorder : يُستخدم هذا التعبير لأطفالنا اذا كانت لديهم مشكلة إنتهاك جميع الأنظمة.
- اضطراب النشاط المفرط والتقصير في الإلتباه - Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) : قد ترتبط هذه المشاكل مع التركيز في الدراسة ومشاكل التعلم الأخرى. يُستخدم هذا التعبير لوصف أطفالنا إذا كانوا مفرطين في النشاط ومتهورين على نحو أكثر من الأطفال الآخرين.

بإمكان جميع أطفالنا والشباب أن يكونوا صعبين أحيانا, وقد يكون سبب ذلك رد فعل لضغوط ناجمة عن أمور تحدث لهم. إذا كنا نحن كوالدين نمر في مرحلة طلاق او اذا كانوا على وشك الانتقال من المدرسة الابتدائية الى المدرسة الثانوية, فقد يتعرضون لضغوط شديدة وتصبح الحياة معهم صعبة. ولكن أنواع المشاكل التي نتحدث عنها هنا تبقى الى وقت أطول وهي أكثر صعوبة. وكذلك فهم لا يتجاوبون دائما مع الرعاية والإهتمام التي نظهرها لهم نحن والآخرون ممن يريدون مساعدتهم, وغالبا ما يرددون أولئك الذين يريدون مساعدتهم.

عندما يعاني أطفالنا من هذه المشاكل فمن المفيد التفكير بالأشياء التي ستجعل من المشكلة اسوأ:

١ - المشاكل العائلية

- عندما تكون لدينا مشاكل كثيرة أخرى فمن الصعب التركيز على مشاكل أطفالنا؛
- عندما نختلف كوالدين حول كيفية مساعدتهم في حل مشاكلهم؛
- عندما نتشاجر مع بعضنا كوالدين؛
- عندما نشركهم معنا في مشاجراتنا؛
- عندما يكونون قلقين على سلامتنا وسعادتنا.

٢ - استخدام المخدرات والكحول

- عندما يستخدم أطفالنا الكحول والمخدرات مما يؤدي الى ظهور ما هو اسوأ في تصرفاتهم؛
- عندما نستخدم الكحول والمخدرات مما يؤدي الى ظهور ما هو اسوأ في تصرفاتنا؛
- عندما نستخدم الكحول والمخدرات بدلا من طلب المساعدة الصحيحة.

٣ - ضغوط الزملاء (او الرفاق)

- عندما يضع الشبان أو الشابات الآخرين الضغوط على أطفالنا لشرب الكحول وتعاطي المخدرات؛
- عندما نتوقع من أطفالنا أن يتصرفوا على نحو مختلف عما يتوقعه أصدقائهم منهم
- عندما يكون هناك ضغوط على أطفالنا لعمل الشيء الخاطئ.

٤ - الضغوط المدرسية

- عندما يتوقع كل معلم الكثير من أطفالنا بدون أن يعرف كل معلم ما الذي يتوقعه المعلم الآخر من هؤلاء الأطفال؛
- عندما نتوقع الكثير من أطفالنا فنجعلهم قلقين أكثر؛
- عندما نتوقع الكثير من أنفسنا فيلجأ أطفالنا الى تقليدنا؛
- عندما يتعرض أطفالنا الى المضايقات أو عندما يمرون في أوقات صعبة مع الأطفال الآخرين.

٥ - الضغوط الشخصية للطفل

- عندما تكون لدى أطفالنا حساسية للامور, علينا أن نعلمهم على حماية أنفسهم بطرق لا تجعلهم يقعون في مشاكل. بعض الأطفال الحساسين جدا يحاولون التصرف بقساوة لحماية أنفسهم, وقد يكونوا أيضا من العدوانيين. وأحيانا, قد يتهيج الأطفال المكتئبون ويصبحون عدوانيين.

عندما يعاني أطفالنا من هذه المشاكل فمن الصعب أحيانا التعامل معهم لوحدها, وبالرغم أننا نريد الأفضل لهم فقد لا نعرف كيف نفعل ذلك.

في ما يلي بعض الطرق للتعامل مع الأطفال المضطربين في الوقت الذي ننتظر فيه المساعدة:

- ١- الإعتراف بنقاط القوة في أطفالنا وتجاهل نقاط الضعف.
- ٢- إمتداح أطفالنا عندما يقومون بالشيء الصحيح بدلا من معاقبتهم عندما يفعلون الشيء الخطأ.
- ٣- محاولة عمل الأشياء التي هم يريدون عملها وليس الأشياء التي نحن نريد منهم أن يقومون بها؛ كما أن قضاء الأوقات الممتعة سوية يجعل أطفالنا ينتبهون أكثر إلينا في أوقات الإختلاف.
- ٤- الإستماع الى أطفالنا؛ لأنه إذا كنا نريد من أطفالنا الإستماع إلينا فعلينا أن نتعلم الإستماع لهم.
- ٥- أن نكون منفتحين وعادلين. إذا كنا ننظر إليهم على أنهم افضل الأطفال ولكن في الوقت ذاته نتحدث معهم عن الأشياء الخاطئة التي يفعلونها في المدرسة او المخالفة للقانون, فإننا بذلك نظهر لأطفالنا الدعم والصدق.
- ٦- أن نظهر لأطفالنا أننا لا نلوم الآخرين عندما نفعل الشيء الخاطئ او عندما تسير الامور بشكل خاطئ نتيجة للحظ السيء.
- ٧- أن نظهر لأطفالنا كيفية التركيز على ايجاد الحلول بدلا من تحميل اللوم للآخرين.

- ٨- أن نحاول تشجيعهم عبر مثالنا أن يفعلوا الشيء الصحيح بدلا من إجبارهم لفعل الشيء الصحيح بواسطة الضغط عليهم.
- ٩- أن ندع مشاعر الإستياء التي نشعر بها تزول قبل أن نحاول التحدث مع أطفالنا حول الأخطاء التي إقترفوها.
- ١٠- أن لا ننتاجر مع شريك حياتنا على نحو يزعج العائلة بأسرها ويقلق الأطفال.
- ١١- أن ندع الأطفال يتحدثون عن الوقت الذين يشعرون فيه بالإنزعاج، ولكن بدون أن ننزعج نحن. هذا يساعدهم على معرفة أن الشعور بالإنزعاج أمر سليم وبالإمكان التحدث عنه بطريقة تؤدي الى مساعدتهم.
- ١٢- وضع الأنظمة العادلة والثابتة لأطفالنا

متى تكون بحاجة الى طلب المساعدة من أخصائي؟

- عندما تجد العائلة أنه من الصعب تحمل الواقع وأنها كوالدين قد فقدنا الثقة في الخطوات الأخرى التي يجب علينا أن نفعليها.
- عندما يعرقل التصرف المضطرب تعليم طفلكم ويؤدي الى تعرضه أو تعرضها وتعرض الآخرين للأذى، أو إذا تورط أو تورطت في مشاكل مع الشرطة.

ماذا نستطيع أن نفعل عندما يحتاج أطفالنا للمساعدة ولكن ليس لدينا الأجوبة؟

- إتصل مع مركز الصحة العقلية المتعدد للثقافات Transcultural Mental Health Centre للحصول على المشورة في لغتك؛
- إتصل مع مستشفى الأطفال في ويستميد للمشورة والمعلومات؛
- تحدث مع المرشد المدرسي للطفل؛
- إتصل مع مركز الصحة الاجتماعي المحلي؛
- تشاور مع طبيب عمومي للحصول على النصيحة حول الإختصاصيين المحليين مثل أخصائي علم النفس للأطفال أو أخصائي الأطفال.

يرجى الاتصال بـ

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