

## کودک بیش فعال

شاید شما هم این موضوع را شنیده باشید که در گذشته های نه چندان دور بسیاری از کودکان به دلیل آنچه بی توجهی، شیطننت و یا بازیگوشی نامیده می شد در دوران دبستان کنار گذاشته می شدند.

والدین و آموزگاران نمی دانستند که با مشورت با یک متخصص می توانند به این بچه ها کمک کنند و آنها را با شرایطی عادی به گروه همسالان خود بازگردانند. آنچه این کودکان را از دیگر همسالان خود متمایز می کرد «اختلال بیش فعالی» خوانده می شود..

بیش فعالی که به اختصار نوعی اختلال شایع است که حدود هشت تا ۱۰ درصد کودکان را مبتلا می کند. این بیماری در پسران شایعتر از دختران است که هنوز دلیل اصلی آن مشخص نشده است. ویژگی های اولیه بیش فعالی از سال های اولیه رشد یعنی قبل از ورود به مدرسه شروع می شود.

بیش فعالی دارای ویژگی های بارزی است که شامل پرتحرکی، کمبود توجه و تمرکز، بروز اعمال ناگهانی و غیرقابل پیش بینی می شود. این اختلال سه نوع است؛ در گونه اول که کودک فقط در توجه و تمرکز مشکل دارد

در نوع دوم فقط پرتحرکی دیده می شود و بالاخره نوع ترکیبی که کودک هم پرتحرک است و هم مشکل توجه و تمرکز دارد این اختلال در کودکان دبستانی و در پسرها سه تا پنج برابر شایع تر از دختران است و بیشتر در پسران اول خانواده مشاهده می شود.

معمولا اختلال از سه سالگی به بعد تشخیص داده می شود. کودکان مبتلا در دوره شیرخواری اکثرا پرتحرک هستند و دست ها و پاهای خود را زیاد حرکت می دهند؛ کم خواب، کم غذا هستند و زیاد گریه می کنند.

### تشخیص بیش فعالی

برخی از والدین با دیدن پرتحرکی فرزندانشان خود به بیش فعالی آنها مشکوک می شوند اما باید دانست که جنب و جوش زیاد نشانه قانع کننده ای برای این اختلال نیست. ناتوانی در تمرکز و نداشتن صبر در گوش کردن، ناتوانی در توجه به جزئیات، ناتوانی در انجام تکالیف مدرسه و سایر وظایف محوله، بی دقتی و بی نظمی، گم کردن مدام وسایل، بی قراری (معمولا نشستن آرام در یک جا برای این کودکان مشکل است) و ناتوانی در انتظار کشیدن از دیگر علائم این اختلال است.

کودکان بیش فعال احساس خطر نمی کنند و به کارهای خطرناک علاقه نشان می دهند که گاهی اطرافیان این موضوع را نشانه شجاعت کودک به حساب می آورند در صورتی که این مورد یکی از علائم بیش فعالی به شمار می آید.

تشخیص بیش فعالی با یک آزمون خاص امکانپذیر نیست. مجموعه ای از این علائم باید (حداقل در مدت شش ماه) مورد بررسی قرار بگیرد. کودک این موارد را معمولاً قبل از هفت سالگی نشان می دهد. همچنین کودکی که دارای این نشانه هاست با رفتارهایش اطرافیان خود را در محیط های مختلفی مانند مدرسه یا خانه دچار مشکل می کند و حتی با گروه دوستان و همسالان خود نیز به راحتی کنار نمی آید.

در مقابل این دسته از پدر و مادرها، والدینی هستند که نمی خواهند مشکل کودک خود را بپذیرند و معمولاً با بهانه آوردن از هشدارهای معلمان و سایر اطرافیان طفره می روند. این افراد از درمان این اختلال واهمه دارند و گمان می کنند داروهایی که توسط پزشک تجویز می شود برای فرزندشان عوارض دارد. این در حالی است که اگر این کودکان در زمان مناسب درمان نشوند، نمی توانند در امور آموزشی و فعالیت های اجتماعی خود موفق عمل کنند و ممکن است برای خودو اطرافیانشان مشکل آفرین باشند.

### دلایل بیش فعالی

علت به وجود آمدن بیش فعالی احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است. احتمالاً این کودکان در بخش های مربوط به توجه و تمرکز در مغز دچار نقص جزئی هستند. از عواملی که می توانند در بروز این اختلال موثر باشند سیگار کشیدن و یا مصرف الکل در دوران بار داری توسط مادر است.

حتی استنشاق تحمیلی دود سیگار توسط مادر باردار، باعث اختلال در رفتار کودک می شود. استرس مادر هم با این موضوع ارتباط دارد. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده باینگر این است که این اختلال معمولاً در خویشاوندان نزدیکان افراد هم وجود دارد.

مسمومیت ناشی از سرب حاصل از دود اتومبیل و آلودگی هوا، غذاهای محتوی مواد افزودنی مثل شیرین کننده های مصنوعی و یا رنگ دهنده های خوراکی، مواد جلوگیری کننده از فاسد شدن غذا که در بعضی از غذاهای آماده وجود دارد، نیز در ایجاد این اختلال سهیم هستند.

در صورت بی توجهی به کودکان بیش فعال و معالجه نشدن آنها احتمال اینکه این افراد در آینده به افسردگی مبتلا شوند یا در نوجوانی رفتارهای ضد اجتماعی و گاه بزهکارانه داشته باشند زیاد است. بنابراین به والدین توصیه می شود که حتماً در دوران کودکی برای معالجه فرزند خود اقدام کنند. این بیماری در دوران مدرسه بیشتر مشکل آفرین می شود زیرا کودک تمرکز کافی برای گوش دادن به درس ندارد و مدام برای بیرون رفتن از کلاس اجازه می خواهد. این بچه ها نمی توانند آرام روی صندلی بنشینند، معمولاً پرحرف هستند و مدام سر کلاس با دوستان خود حرف می زنند و این موضوع باعث می شود از لحاظ تحصیلی با مشکل مواجه باشند.

والدین باید به رفتار کودکان خود دقت داشته باشند و تنها در صورتی که مجموعه از این نشانه ها را در مدت طولانی مشاهده کردند با یک متخصص مشورت کنند. در غیر اینصورت نمی توان به هر کودک پرتحرک برچسب بیش فعالی زد

حتما دیگر همه می دانیم که بیش فعالی در کودکان چه بیماری ای است و کودکان بیش فعال چه علائمی را از خود نشان می دهند؛ بی قراری، کم توجهی، بی دقتی و خیلی از علائم مشابه که البته اگر تا سن خاصی ادامه یافته و درمان نشوند، حتما کودک را در بزرگسالی به سمت رفتارهای پرخطر سوق می دهند.

البته شاید خیلی از والدینی که چنین فرزندانی دارند، هنوز نمی دانند که در برابر بیش فعالی کودک خود چه عکس العملی را باید نشان دهند. راهکارهای زیر ممکن است در این مورد به شما کمک کنند:

۱) فرزند شما همان کاری را انجام می دهد که شما انجام می دهید فرزندان شما برای این که چگونه در دنیای بیرون رفتار کنند، از رفتار شما الگو می گیرند. شما باید از رفتار خودتان برای راهنمایی فرزندان کمک بگیرید.

اگر می خواهید فرزندان کلمه «لطفا» را به کار برد، خودتان نباید استفاده از این کلمه را فراموش کنید. اگر می خواهید فرزندان با صدای بلند صحبت نکنند، باید صدای خود را همیشه در حد معقول نگه دارید. فراموش نکنید آنچه که در عمل ثابت می کنید، بسیار مهم تر از آن است که حرفش را می زنید.

۲) احساسات را به فرزندان نشان دهید صادقانه به فرزندان نشان دهید که رفتار او چه تاثیری در شما می گذارد. احساسات فرزند شما از خود شما تاثیر می پذیرد. شما برای فرزندان شبیه یک آینه هستید. او احساسات و رفتار شما را دریافت می کند و بازتاب می دهد.

در سن ۳ سالگی کودک می تواند احساسات خود را به صورت واقعی نشان دهد. یک مثال ساده؛ وقتی شما می گوئید: «من از این زندگی خسته شده ام» و با ضمیر «من» جمله را آغاز می کنید، به فرزندان این امکان را می دهید که زندگی را از دیدگاه شما ببینند. بنابراین در انتخاب جملات بسیار دقیق باشید.

۳) فرزندان را به کار خوب تشویق کنید وقتی فرزندان به گونه ای رفتار می کند که شما می پسندید، می توانید او را با جملاتی مثبت تشویق کنید. وقتی فرزندان تکالیفش را به موقع انجام می دهد، به او بگویید: «من به داشتن پسر یا دختری مثل تو افتخار می کنم».

۴) دوستانه در مقابل فرزندان زانو بزنید زانو زدن روی زمین به طوری که در مقابل فرزندان قرار بگیرید، یکی از قوی ترین راه های ارتباط مثبت با او است. وقتی به فرزندان نزدیک می شوید، به او اجازه می دهید تا از آهنگ صدای شما آنچه را که فکر می کنید، دریافت کند و بر آنچه مورد نظر شماست تمرکز کند. وقتی توجه او را به خود جلب کنید، دیگر لازم نیست با اجبار او را وادار به این کار کنید.

۵) برای فرزندان یک شنونده خوب باشید گوش کردن به عقاید فرزندان یکی از راه های کنترل کردن آنهاست. فرزند شما برای این که نمی تواند عقاید خود را خوب مطرح کند، دچار ناامیدی می شود. شما می توانید با یک جمله ساده از بروز این ناامیدی جلوگیری کنید؛ مثل «من می دونم تو چه احساسی داری و کاملا درکت می کنم». با این جمله به او کمک می کنید که بر کشمکش های درونی خود غلبه کند. به او ثابت می کنید عقاید او مورد احترام شماست.

۶) به قولتان عمل کنید زمانی که بر اساس قول هایی که داده اید عمل می کنید، چه خوب و چه بد، فرزندتان به شما اعتماد خواهد کرد و به شما احترام می گذارد. بنابراین وقتی به او قول می دهید پس از مرتب کردن اتاقتش او را به پارک می برید، باید به قولتان عمل کنید.

یا وقتی قول می دهید موقعی که با شما به کتابخانه می آید اگر آرام باشد او را به شهر بازی می برید، ولی او بر خلاف نظر شما عمل می کند، اصلا لازم نیست به او اعتراض کنید. فقط به آنچه که قول داده بودید، عمل نکنید. همیشه عمل کردن بسیار مهم تر از حرف زدن در مورد چیزی است.

۷) وسایل با ارزش را از دسترس فرزندتان دور نگه دارید وقتی عینک شما وسیله جالبی برای بازی در نظر فرزندتان است، فراموش نکنید که او نمی داند نباید با خیلی از وسایل ضروری بازی کند. کافی است این وسایل را از دسترس فرزندتان دور کنید.

۸) مرزهای مشخص بین خودتان و فرزندتان قرار دهید قبل از این که در امور شخصی فرزندتان دخالت کنید، بهتر است از خود بپرسید آیا این دخالت واقعا لازم است؟ بهتر است درخواست ها و دستورالعمل ها و پاسخ های منفی را به حداقل ممکن برسانید تا از بروز کشمکش های درونی و احساسات نا هنجار جلوگیری کنید.

۹) فرزند شما باید بداند که با داد و فریاد کاری از پیش نمی برد فرزند شما با داد و فریاد چیزی را از شما می خواهد ولی با توجه کردن به داد و فریادهایش او را بیشتر به این کار تشویق می کنید.

در این مواقع به او بگویید نه! یعنی نه! و تحت هیچ شرایطی این کار را برای او انجام نمی دهید. اگر به او بگویید نه یعنی نه، ولی آن کار را برای او انجام دهید، او عادت می کند برای درخواست کوچک ترین چیزی ناله و شکایت کند و می داند در نهایت موفق می شود. باید از ایجاد این حس در فرزندتان جلوگیری کنید و به او یاد دهید که باید قوی باشد.

۱۰) خواسته هایتان را مثبت و آسان با فرزندتان مطرح کنید اگر خواسته ها یتان را واضح و ساده با فرزندتان در میان بگذارید، او می داند که شما از او چه انتظاراتی دارید و تفکر او را در یک مسیر مثبت قرار می دهید. برای مثال به جای استفاده از حالت منفی جمله «در را باز نگذار» از حالت مثبت «لطفا در را ببند» استفاده کنید.

۱۱) به فرزندتان مسئولیت و فرصت تجربه دهید وقتی فرزندتان رو به رشد می رود، مسئولیت رفتارش را به خود او واگذار کنید و به او اجازه دهید تا مراحل طبیعی رشد رفتاری را خودش تجربه کند. لازم نیست که همیشه شما مسئولیت هایش را به او گوشزد کنید. با توجه زیاد به فرزندتان حس مسئولیت پذیری را از او سلب می کنید. شما باید به فرزندتان فرصت دهید تا خودش به نتایج منطقی برسد.

۱۲) هر چیزی را یک بار به فرزندتان بگویید و به او فرصت حرکت دهید انتقاد دائم از فرزندتان نه تنها کاری از پیش نمی برد بلکه باعث خستگی خود شما می شود. اگر می خواهید فرزندتان با شما همکاری کند، بهتر است با یک بازی ساده از او بخواهید کاری را که می خواهید، انجام دهد.

در این بازی شما از فرزندتان در انجام کاری کمک می‌گیرید، از شماره یک تا شماره ۳ بشمارید، با توجه به کاری که به او سپرده‌اید زمان بین شماره یک تا ۳ را در نظر بگیرید. اهمیت بازی را به او یادآوری کنید و شروع به شمارش کنید. در این فاصله او باید آن کار را انجام دهد.

۱۳) به فرزندتان ارزش دهید و به او نشان دهید که فرد مهمی است فرزند شما دوست دارد که در امور خانواده سهیم باشد. شما می‌توانید با واگذار کردن کارهای خیلی ساده منزل یا کارهایی که فرزندتان می‌تواند به سادگی از پس آنها بر بیاید، به او فرصت دهید تا نقش خود را به عنوان یک فرد مهم در امور خانه بازی کند.

این باعث می‌شود که فرزندتان اهمیت نقش خود را در خانه احساس کند. هر چه کارهای بیشتری به او بسپارید، او بیشتر تلاش می‌کند. سپردن کارهای بی‌خطر منزل به فرزندتان باعث می‌شود

▪ او تبدیل به فردی مسئول شود

▪ اعتماد به نفس در او به وجود آید

▪ به خود شما هم کمک کند.

۱۴) به فرزندتان فرصت دهید خودش از حقوقش دفاع کند در زندگی فرزند شما موقعیت‌هایی پیش می‌آید که او باید بتواند از حقوق خود دفاع کند. شما باید این موقعیت‌ها را به صورت ساده برای او فراهم کنید تا در صورت لزوم خود او بتواند از حقوقش بدون کمک شما دفاع کند.

۱۵) لبخند را به چهره فرزندتان هدیه دهید یکی دیگر از راه‌های کاهش تنش روانی و کشمکش‌های درونی فرزندتان این است که با او شوخی کنید. می‌توانید وانمود کنید که یک هیولای ضعیف هستید که او می‌تواند شما را شکست دهد یا صدای حیوانات را تقلید کنید. یک شوخی ساده لبخند را برای شما و فرزندتان به ارمغان می‌آورد.

گردآورنده: زهرا شکیب ، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی