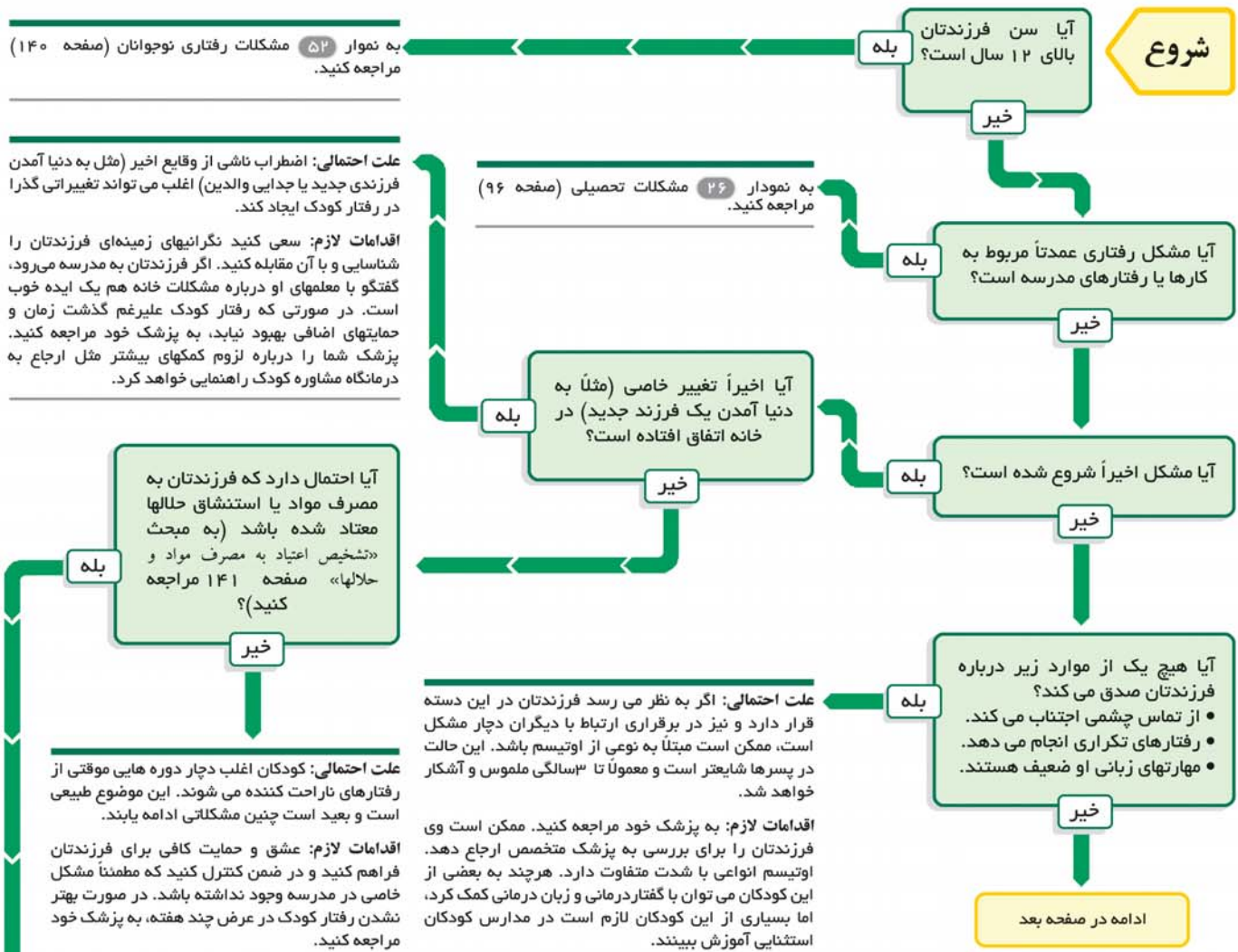


## ۲۵ مشکلات رفتاری

برداشت والدین از مشکلات رفتاری بسیار متفاوت است. بیشتر کودکان گاهی اوقات به صورتی رفتار می کنند که والدینشان نگران می شوند. حتی گاهی این نگرانی به علت مسایلی بی اهمیت مثل ناخن جویدن است (به بحث «رفتارهای عادی» در صفحه بعد مراجعه کنید). در این نمودار به بعضی از مشکلات رفتاری جدی یا شایع که والدین باید با آنها کنار بیایند، پرداخته شده است. این نمودار به شما کمک می کند که درباره لزوم کمک گرفتن از پزشک خود، تصمیم بگیرید.



به نمودار ۵۲ مشکلات رفتاری نوجوانان (صفحه ۱۴۰) مراجعه کنید.

علت احتمالی: اضطراب ناشی از وقایع اخیر (مثل به دنیا آمدن فرزند جدید یا جدایی والدین) اغلب می تواند تغییراتی گذرا در رفتار کودک ایجاد کند.

اقدامات لازم: سعی کنید نگرانیهای زمینهای فرزندتان را شناسایی و با آن مقابله کنید. اگر فرزندتان به مدرسه می رود، گفتگو با معلمان او درباره مشکلات خانه هم یک ایده خوب است. در صورتی که رفتار کودک علیرغم گذشت زمان و حمایت های اضافی بهبود نیابد، به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک شما را درباره لزوم کمک های بیشتر مثل ارجاع به درمانگاه مشاوره کودک راهنمایی خواهد کرد.

به نمودار ۲۶ مشکلات تحصیلی (صفحه ۹۶) مراجعه کنید.

آیا اخیراً تغییر خاصی (مثلاً به دنیا آمدن یک فرزند جدید) در خانه اتفاق افتاده است؟ **بله**

**خیر**

آیا احتمال دارد که فرزندتان به مصرف مواد یا استنشاق حلالها معتاد شده باشد (به بحث «تشخیص اعتیاد به مصرف مواد و حلالها» صفحه ۱۴۱ مراجعه کنید)؟ **بله**

**خیر**

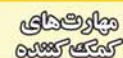
علت احتمالی: کودکان اغلب دچار دوره هایی موقتی از رفتارهای ناراحت کننده می شوند. این موضوع طبیعی است و بعید است چنین مشکلاتی ادامه یابند.

اقدامات لازم: عشق و حمایت کافی برای فرزندتان فراهم کنید و در ضمن کنترل کنید که مطمئناً مشکل خاصی در مدرسه وجود نداشته باشد. در صورت بهتر نشدن رفتار کودک در عرض چند هفته، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: اگر به نظر می رسد فرزندتان در این دسته قرار دارد و نیز در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل است، ممکن است مبتلاً به نوعی از اوتیسم باشد. این حالت در پسرها شایعتر است و معمولاً تا ۳ سالگی ملموس و آشکار خواهد شد.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. ممکن است وی فرزندتان را برای بررسی به پزشک متخصص ارجاع دهد. اوتیسم انواعی با شدت متفاوت دارد. هرچند به بعضی از این کودکان می توان با گفتاردرمانی و زبان درمانی کمک کرد، اما بسیاری از این کودکان لازم است در مدارس کودکان استثنایی آموزش ببینند.

### کنار آمدن با اخلاقیهای بد حول و حوش دو سالگی



دوره سنی حول و حوش دو سالگی، زمانی است که کودک کم درک می کند که هویت مستقلی دارد و قادر است بر محیط اطراف تأثیر بگذارد. این دوران اغلب دوران نوسان خلقی است. در این دوران کودک ممکن است گاهی به ابراز وجود بپردازد و اگر از پذیرش خواست او امتناع کنند، کج خلقی و تندمزاجی کند. گاهی هم ممکن است به جای این دوره ها، دوره هایی از احساس ناامنی وجود داشته باشد و کودک به هیچ وجه نخواهد از شما جدا شود. این رفتارهای کودکان دو ساله آزاردهنده هستند. به همین دلیل معمولاً این دوران برای والدین بسیار طاقت فرسا است.

اگر فرزندتان کج خلق باشد، سعی کنید آرام باشید و رفتار او را نادیده بگیرید، مگر آنکه احتمال آسیب به کودک وجود داشته باشد. همچنین سعی کنید افراد دیگری را هم که رفتار شما را تأیید نمی کنند نادیده بگیرید. اگر از کج خلقی فرزندتان عصبانی شده اید، بهتر است به جای آنکه علایم ناراحتی را از خود بروز دهید، اتاق را ترک کنید. از والدین دیگری که کودکی به سن و سال فرزند شما دارند، درخواست حمایت کنید. فرزندتان به تدریج این مرحله را پشت سر خواهد گذاشت، اما در عین حال اگر احساس می کنید که قادر به کنار آمدن با رفتارهای فرزندتان نیستید، برای مشاوره و حمایت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: اعتیاد به مصرف داروهای مواد، اغلب منجر به مشکلات رفتاری می شود.

اقدامات لازم: با فرزند خود صحبت کنید تا بفهمید که آیا مشکل زمینه ای خاصی وجود دارد یا خیر. سعی کنید عصبانی نشوید و خشن برخورد نکنید، بلکه با او مهربان باشید. حمایت از کودک می تواند موجب اعتماد به نفس او و ترک مصرف مواد شود. اگر فکر می کنید فرزندتان در حال وابسته شدن به مواد است، به پزشک خود مراجعه کنید. انجمنهای حمایت کننده مربوط به مشکلات نیز آماده ارائه راهنمایی در این زمینه هستند.

رفتارهای عاداتی



تاباندن و کشیدن مو

بچه ها در هر سنی که باشند با موهای خود بازی می کنند و اغلب در برخی موارد این امر موجب کنده شدن موها می شود.

عادات کودکی مثل جویدن ناخن شایعند و به ندرت موجب صدمه جدی می شوند. این کارها می توانند باعث رهایی از استرس شوند و یا روشی برای بیان عواطفی مثل خشم باشند. به ندرت هم ممکن است رفتارهایی از قبیل حملات نفس نکشیدن (صفحه ۸۷) برای گول زدن و فریب والدین به کار روند.

در حدود یک سوم از کودکان ناخن های خود را می چوند که این رفتار می تواند در بزرگسالی هم ادامه یابد. مکیدن شست در کودکان کوچک تر از ۳ سال شایع است. بعضی ممکن است این عادت را تا سن ۶ یا ۷ سالگی هم ادامه دهند که در این هنگام برای پیشگیری از جابه جا شدن دندان های دایمی باید آنها را متقاعد به ترک این عادت کرد.

کودکان اغلب از رفتارهای عاداتی خود آگاه نیستند. برای ترک یک عادت، هنگام مبادرت کودک به آن، او را متوجه عمل خود کنید اما عصبانی نشوید. در صورت نگرانی به پزشک خود مراجعه کنید.

ادامه از صفحه قبل

آیا فرزندتان گوشه گیر و منزوی شده است و دیگر به فعالیت هایی که قبلاً از آنها لذت می برد، علاقه ای ندارد؟

بله

خیر

آیا فرزندتان سرکش، شلوغ و نافرمان است؟

بله

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید هیچ توضیح مناسبی برای رفتار فرزندتان پیدا کنید و رفتارهایی که شما را نگران می کنند، ادامه پیدا کرده اند، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: هم افسردگی و هم اضطراب می توانند موجب این علایم شوند.

اقدامات لازم: با فرزند خود صحبت کنید و ببینید آیا اصلاً دلیلی برای رفتار خود دارد. او را تشویق و حمایت کنید و سعی کنید منابع احتمالی ایجاد استرس را حذف کنید. در صورت ادامه پیدا کردن علایم برای مدت بیش از ۲ هفته یا بدتر شدن آنها، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا سن فرزندتان کمتر از ۴ سال است؟

بله

خیر

آیا فرزندتان دروغ می گوید، دزدی می کند یا رفتاری خشن و پرخاشگر دارد؟

بله

خیر

آیا حوصله فرزندتان خیلی زود سر می رود، قادر به تمرکز نیست، بی قرار است، رفتار تکانه ای دارد یا اخلاص گر است؟

بله

خیر

اختلال کم توجهی - پرفعالیتی

کودکان خردسال به طور طبیعی بسیار فعال هستند، اما کودکی که بیش از حد بیقرار است، رفتار تکانه ای دارد و قادر به تمرکز نیست ممکن است به اختلال کم توجهی پرفعالیتی یا ADHD مبتلا باشد. کودکان مبتلا به این بیماری (معمولاً پسران) اخلاص گر، تحریک پذیر و پرخاشگرند و نیز ممکن است در دوست شدن با دیگران دچار مشکل باشند. مقابله با چنین رفتاری مشکل است و نیاز به صبر و تفاهم دارد.

کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی - پرفعالیتی به علت سرزنش ها و انتقادات مکرر دیگران، عزت نفس پایینی دارند. در صورتی که فکر می کنید احتمال دارد فرزندتان مبتلا به این بیماری باشد به پزشک خود مراجعه کنید. وی رفتار فرزندتان را بررسی خواهد کرد و ممکن است او را به روانشناس کودک، روانپزشک کودکان یا متخصص کودکان ارجاع دهد. به شما روش های گوناگونی آموزش داده خواهد شد تا رفتار فرزندتان را بهبود بخشید و برای فرزندتان هم داروهایی تجویز خواهد شد تا به آرام گرفتن او کمک کند. همچنین ممکن است آموزش در گروه های کوچک برای فرزندتان مفید باشد. هرچند که در اغلب مواقع این اختلال در نوجوانی نیز ادامه پیدا می کند، با درمان زودهنگام شاید بتوان شدت مشکلات رفتاری را در این بچه ها کاهش داد.

علت احتمالی: آزمون قوانین و نافرمانی از والدین در خردسالان طبیعی است. همچنین بسیاری از کودکان دورانی از رفتارهای مشکل ساز موسوم به «اخلاقهای بد حول و حوش دوسالگی» را پشت سر خواهند گذاشت.

اقدامات لازم: همه کودکان از این رفتارها دست خواهند کشید. در این مدت از مهارت های کمک کننده برای کنار آمدن با اخلاق های بد حول و حوش دو سالگی استفاده کنید (صفحه قبل). هر وقت احساس کردید که دیگر قادر به کنار آمدن با این رفتارها نیستید، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: کودکان اغلب نافرمان هستند. با وجود این، اگر کودک به صورت مداوم رفتارهای ضداجتماعی، اخلاص گر یا خشن داشته باشد، شاید به حالتی به نام اختلال سلوک مبتلا باشد.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. احتمالاً وی فرزندتان را برای بررسی به یک پزشک متخصص ارجاع خواهد داد. در این موارد احتمالاً مشاوره کودک یا خانواده درمانی ضرورت خواهد داشت. با این همه، ممکن است تغییر مشکلات رفتاری طول کشیده و قدیمی، مشکل باشد.

علت احتمالی: این نوع رفتار در کودکان خردسال طبیعی است. البته در کودکان سنین مدرسه به ویژه پسرای که مدام فعال و اخلاص گر هستند، باید به اختلال کم توجهی - بیش فعالیتی (همین صفحه) نیز فکر کرد.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک احتمالاً برای تأیید تشخیص فرزندتان را به یک پزشک متخصص ارجاع خواهد داد. کودکان مبتلا به این بیماری، به حمایت و کمک بیشتری هم در خانه و هم در مدرسه نیاز دارند. در بعضی از این کودکان لازم است درمان دارویی نیز انجام شود.

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید هیچ توضیحی برای رفتار فرزند خود پیدا کنید و رفتارهایی که شما را نگران می کنند، ادامه پیدا کرده اند، به پزشک خود مراجعه کنید.