

اسبب‌شناسی

مشکلات کودکان بیش فعال

آریا شیروانی

■ پژوهش‌های مختلف نشان داده که کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی/کمبود توجه با مشکلات و اختلالات گوناگونی روبه‌رو هستند که در زیر به بررسی هر کدام از این موارد و تأثیرشان بر این اختلال خواهیم پرداخت.

مشکلات اجتماعی

کودکان مبتلا به این اختلال با مشکلات اجتماعی فراوانی روبه‌رو هستند. آنها با رفتارهای تضادورزانه و برتری‌خواهانه سعی در آزار و اذیت همسالان و اطرافیان دارند که این امر موجب طرد شدن آنها می‌شود؛ طردشدگی توسط اطرافیان به عزت‌نفس کودک لطمه می‌زند و وی خود را فردی منفی تلقی می‌کند که بعدها باعث عدم رشد مناسب اجتماعی او می‌شود.

مشکلات شناختی و هوشی

کودکان مبتلا به بیش‌فعالی/کمبود توجه در زمینه حافظه کوتاه‌مدت، عملکردهای اجرایی و زبان، مشکلات بسیاری دارند. منظور از حافظه کوتاه‌مدت، حافظه‌ای است که بین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه کاربرد دارد. منظور از عملکردهای اجرایی یعنی برنامه‌ریزی، سازمان دادن، راهنمایی کردن، تجدیدنظر کردن در موضوعی خاص و همچنین نظارت بر رفتار خود جهت رسیدن به اهداف تعیین شده است. همچنین نیمی از این کودکان در زمینه زبان یعنی فهم و ادراک زبان، یادگیری حرف زدن در طول رشد، کند هستند و در زمینه‌های خواندن و نوشتن نیز مشکلاتی را از خود بروز می‌دهند.

مشکلات تحصیلی

موفقیت تحصیلی نیازمند عوامل گوناگونی است که از جمله آنها توانایی‌های شناختی سالم است. اما این دسته از کودکان دچار نواقص شناختی هستند و سه مشکل حافظه کوتاه‌مدت، زبان و عملکرد اجرایی، آنها را از پیشرفت تحصیلی بازمی‌دارد و در نتیجه شکست تحصیلی عاید کودک می‌شود و بیشتر مشکلات تحصیلی آنها در خواندن، نوشتن و ریاضیات است.

مشکلات هیجانی و عاطفی

این دسته از کودکان خلق نوسانی دارند. به‌این معنا که مدتی شاد و مدتی دیگر غمگین هستند. بعد از اینکه شدیداً به کاری علاقه پیدا کرده و با تمام انرژی به انجام آن می‌پردازند، بلافاصله از آن دست کشیده و دلسرد می‌شوند. این مسایل باعث می‌شود که پیش‌بینی رفتار آنها مشکل شود. تغییرپذیری هیجانی و خلقی این کودکان از لحاظ شدت متغیر در بیشترین حد خود قرار دارد. یعنی از لحاظ فراوانی در طی روز مکرر قابل مشاهده است و از لحاظ مدت می‌توان در چندین ماه و حتی سال‌ها این ویژگی را در آنها ببینیم. همچنین این کودکان تحمل ناکامی و سرخوردگی را ندارند. وقتی امور به دلخواهشان پیش نمی‌رود، سبب بدخلقی، طغیان خشم و دلخوری آنها می‌شود. اختلال اضطرابی و افسردگی نیز به وفور در آنها قابل مشاهده است.

اختلال نافرمانی مقابله‌ای

در ۴۰ تا ۶۰درصد از کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی/ کمبود توجه اختلال نافرمانی مقابله‌ای دیده می‌شود. این اختلال، اختلالی است که در آن، کودک رفتارهایی همراه با لجبازی، دشمنی، منفی کاری دارد. مجموع این رفتارها باعث می‌شود که کودک در عملکردهای تحصیلی و شغلی در آینده افت کند.

اختلال سلوک

در ۳۰ تا ۵۰درصد از کودکان مبتلا به این اختلال، اختلال سلوک، نمایان است. اختلال سلوک با الگوی رفتاری پیوسته و مداومی مشخص می‌شود که در آن حقوق اساسی دیگران را هنگامی اجتماعی و اصول عمده متناسب با سن زیر پا گذاشته می‌شود. کلماتی، خشونت جسمی یا کلامی، سلطه‌جویی، مسئولیت‌پذیری، فرار مکرر از خانه، برخاستگری و نقض جدی مقررات، مشخصه‌های کودکان مبتلا به این اختلال است.

اختلال یادگیری

همان‌طور که گفته شد این اختلال در سه دسته خواندن، نوشتن و ریاضیات تقسیم‌بندی می‌شود که برخی از کودکان ممکن است تنها به یکی از این موارد یا دو و حتی هر سه مورد مبتلا باشند. این دسته کودکان در هنگام خواندن مطلب، بخشی از کلمات را حذف می‌کنند یا به کلمه، جزیی می‌افزایند و در واقع دست به دگرگون‌سازی متن می‌زنند، منظور از اختلال در نوشتن، یعنی اینکه نوشته‌های آنها بدون سازمان، درهم برهم، به هم ریخته و بدون نظم و ترتیب و پر از اشتباهات دستوری و ساخت‌بندی جملات و پاراگراف است. اختلال در ریاضی که شامل نقایصی در محاسبات می‌شود و در فهم رابطه‌هایی مثل چپ- راست، کوچک- بزرگ، بیشتر- کمتر و ... مشکل دارند و اعداد را به یاد نمی‌آورند.

اختلال مصرف مواد

کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی/ کمبود توجه در آینده متأسفانه به سوی مصرف مواد روانگردان چون خشیش، کراک، شیشه و ... روی می‌آورند. تحقیقات گوناگون حاکی از آن است که ۲۵درصد نوجوانان بستری، مبتلا به اختلال مصرف مواد، در کودکی، بیش‌فعال بوده‌اند.

برگرفته از ارزیابی، تشخیص و درمان کودکان مبتلا به بیش‌فعالی

اسبب‌شناسی

مشکلات کودکان بیش فعال

آریا شیروانی

مشکلات اجتماعی

کودکان مبتلا به این اختلال با مشکلات اجتماعی فراوانی روبه‌رو هستند. آنها با رفتارهای تضادورزانه و برتری‌خواهانه سعی در آزار و اذیت همسالان و اطرافیان دارند که این امر موجب طرد شدن آنها می‌شود؛ طردشدگی توسط اطرافیان به عزت‌نفس کودک لطمه می‌زند و وی خود را فردی منفی تلقی می‌کند که بعدها باعث عدم رشد مناسب اجتماعی او می‌شود.

مشکلات شناختی و هوشی

کودکان مبتلا به بیش‌فعالی/کمبود توجه در زمینه حافظه کوتاه‌مدت، عملکردهای اجرایی و زبان، مشکلات بسیاری دارند. منظور از حافظه کوتاه‌مدت، حافظه‌ای است که بین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه کاربرد دارد. منظور از عملکردهای اجرایی یعنی برنامه‌ریزی، سازمان دادن، راهنمایی کردن، تجدیدنظر کردن در موضوعی خاص و همچنین نظارت بر رفتار خود جهت رسیدن به اهداف تعیین شده است. همچنین نیمی از این کودکان در زمینه زبان یعنی فهم و ادراک زبان، یادگیری حرف زدن در طول رشد، کند هستند و در زمینه‌های خواندن و نوشتن نیز مشکلاتی را از خود بروز می‌دهند.

مشکلات تحصیلی

موفقیت تحصیلی نیازمند عوامل گوناگونی است که از جمله آنها توانایی‌های شناختی سالم است. اما این دسته از کودکان دچار نواقص شناختی هستند و سه مشکل حافظه کوتاه‌مدت، زبان و عملکرد اجرایی، آنها را از پیشرفت تحصیلی بازمی‌دارد و در نتیجه شکست تحصیلی عاید کودک می‌شود و بیشتر مشکلات تحصیلی آنها در خواندن، نوشتن و ریاضیات است.

مشکلات هیجانی و عاطفی

این دسته از کودکان خلق نوسانی دارند. به‌این معنا که مدتی شاد و مدتی دیگر غمگین هستند. بعد از اینکه شدیداً به کاری علاقه پیدا کرده و با تمام انرژی به انجام آن می‌پردازند، بلافاصله از آن دست کشیده و دلسرد می‌شوند. این مسایل باعث می‌شود که پیش‌بینی رفتار آنها مشکل شود. تغییرپذیری هیجانی و خلقی این کودکان از لحاظ شدت متغیر در بیشترین حد خود قرار دارد. یعنی از لحاظ فراوانی در طی روز مکرر قابل مشاهده است و از لحاظ مدت می‌توان در چندین ماه و حتی سال‌ها این ویژگی را در آنها ببینیم. همچنین این کودکان تحمل ناکامی و سرخوردگی را ندارند. وقتی امور به دلخواهشان پیش نمی‌رود، سبب بدخلقی، طغیان خشم و دلخوری آنها می‌شود. اختلال اضطرابی و افسردگی نیز به وفور در آنها قابل مشاهده است.

اختلال نافرمانی مقابله‌ای

در ۴۰ تا ۶۰درصد از کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی/ کمبود توجه اختلال نافرمانی مقابله‌ای دیده می‌شود. این اختلال، اختلالی است که در آن، کودک رفتارهایی همراه با لجبازی، دشمنی، منفی کاری دارد. مجموع این رفتارها باعث می‌شود که کودک در عملکردهای تحصیلی و شغلی در آینده افت کند.

اختلال سلوک

در ۳۰ تا ۵۰درصد از کودکان مبتلا به این اختلال، اختلال سلوک، نمایان است. اختلال سلوک با الگوی رفتاری پیوسته و مداومی مشخص می‌شود که در آن حقوق اساسی دیگران را هنگامی اجتماعی و اصول عمده متناسب با سن زیر پا گذاشته می‌شود. کلماتی، خشونت جسمی یا کلامی، سلطه‌جویی، مسئولیت‌پذیری، فرار مکرر از خانه، برخاستگری و نقض جدی مقررات، مشخصه‌های کودکان مبتلا به این اختلال است.

اختلال یادگیری

همان‌طور که گفته شد این اختلال در سه دسته خواندن، نوشتن و ریاضیات تقسیم‌بندی می‌شود که برخی از کودکان ممکن است تنها به یکی از این موارد یا دو و حتی هر سه مورد مبتلا باشند. این دسته کودکان در هنگام خواندن مطلب، بخشی از کلمات را حذف می‌کنند یا به کلمه، جزیی می‌افزایند و در واقع دست به دگرگون‌سازی متن می‌زنند، منظور از اختلال در نوشتن، یعنی اینکه نوشته‌های آنها بدون سازمان، درهم برهم، به هم ریخته و بدون نظم و ترتیب و پر از اشتباهات دستوری و ساخت‌بندی جملات و پاراگراف است. اختلال در ریاضی که شامل نقایصی در محاسبات می‌شود و در فهم رابطه‌هایی مثل چپ- راست، کوچک- بزرگ، بیشتر- کمتر و ... مشکل دارند و اعداد را به یاد نمی‌آورند.

اختلال مصرف مواد

کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی/ کمبود توجه در آینده متأسفانه به سوی مصرف مواد روانگردان چون خشیش، کراک، شیشه و ... روی می‌آورند. تحقیقات گوناگون حاکی از آن است که ۲۵درصد نوجوانان بستری، مبتلا به اختلال مصرف مواد، در کودکی، بیش‌فعال بوده‌اند.

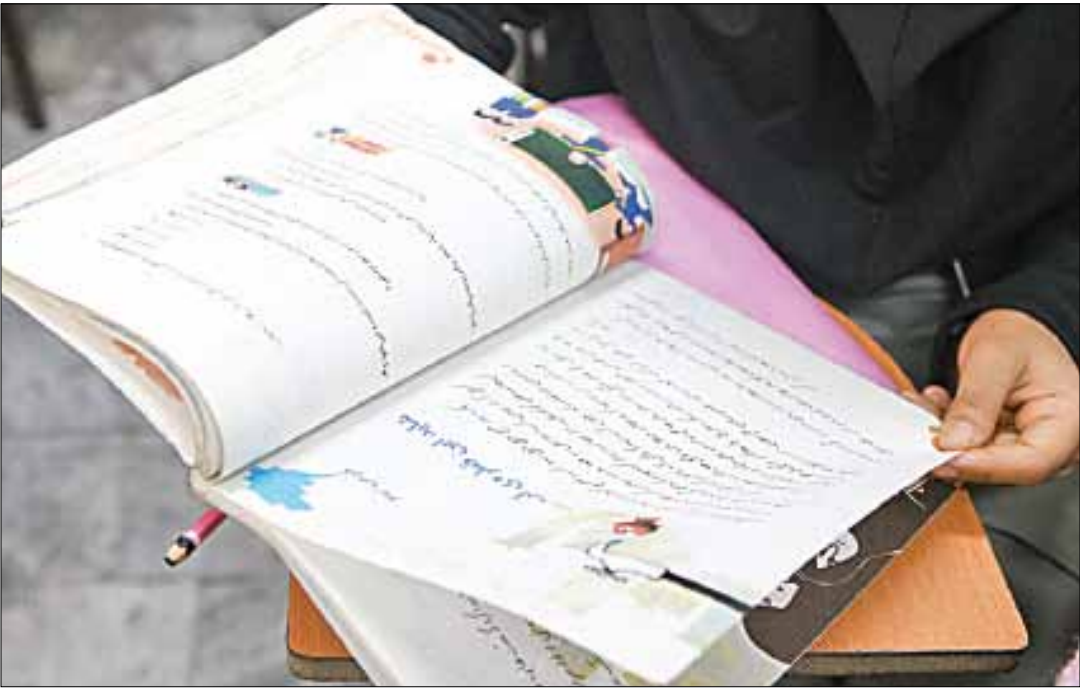
برگرفته از ارزیابی، تشخیص و درمان کودکان مبتلا به بیش‌فعالی

روانشناسی

گفت‌وگو با نسیم رضوی کارشناس ارشد روان‌شناسی

چگونه فرزندان را به درس خواندن تشویق کنید؟

شیوا بامداد



خودپاداشی را در فرزندتان بگویید: «اگر امسال شاگرد اول شوی آن چیزی که دوست‌داری را برایت می‌خرم» قولی طولانی مدت است و ایجاد انگیزه بالا نمی‌کند، بنابراین به خاطر داشته باشید که برای ایجاد انگیزه در کودکان ابتدا باید خرده هدف ایجاد کنید مثلاً «اگر امروز درست را خوب بخوانی این کار را برایت انجام می‌دهم». این روش تشویقی در کلاس‌های درس هم می‌تواند انجام شود از این رو والدین باید ارتباطی فعال با معلمان داشته باشند چون حرکت هم سبوی آنها تأثیر بیشتری روی دانش‌آموزان می‌گذارد. یکی از نکات مهمی که والدین باید رعایت کنند این است که هیچ موقع از درس خواندن به عنوان وسیله‌ای برای تهدید استفاده نکنند چون این پیام را به دنبال دارد که درس خواندن ذاتاً یک مساله منفی است و اگر کودک مرتب بخواهد درس خواندن را با کاری مثل کارتون تماشا کردن مقایسه کند درس خواندن به موضوعی بسیار انزجارآور تبدیل می‌شود. بدین‌ترتیب درس خواندن باید در بهترین شرایط انجام شود تا خود یادگیری درس باعث لذت بردن کودک شود و تنها به جهت رفع تکلیف انجام نشود.

اهمیت زمان را به کودکان بیاموزید

سعی کنید تا به کودکان مدیریت زمان را بیاموزید تا از طولانی شدن انجام تکالیف جلوگیری کند و زمان‌هایی را نیز در بین درس خواندن استراحت کند تا خسته نشود. والدین می‌توانند زمان‌هایی در بین درس خواندن کودک و موقع استراحت به او انرژی دهند، برای مثال ۱۰ دقیقه استراحت ما بین درس خواندن از ایجاد خستگی و انزجار کودک جلوگیری می‌کند.

انگیزه درونی و بیرونی

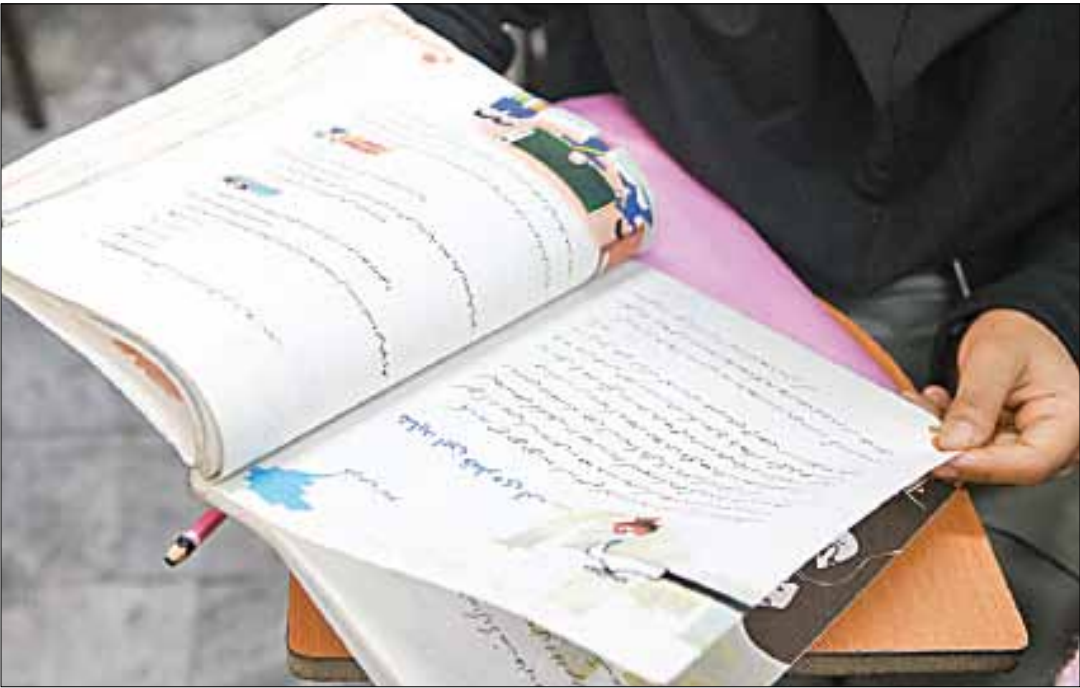
شما باید بسته به انگیزه درونی فرزندتان او را تشویق کنید، اگر کودکی به صورت خودکار و خودجوش علاقه وافری به درس خواندن دارد تشویق زیاد والدین انگیزه درونی فرزندشان را کم می‌کند و او را وابسته به چنین

روانشناسی

گفت‌وگو با نسیم رضوی کارشناس ارشد روان‌شناسی

چگونه فرزندان را به درس خواندن تشویق کنید؟

شیوا بامداد



تشویق‌هایی می‌سازد ولی اگر کودک انگیزه درونی کمی دارد باید در انگیزه بیرونی بیشتری ایجاد کنید که همان تشویق‌ها و پاداش‌ها هستند. زمانی که کودک در مسیر درست درس خواندن، قرار گرفت سعی کنید تا انگیزه درونی را افزایش دهید تا کودک خود از درس خواندن و یادگیری لذت ببرد بنابراین تشویق و پاداش برای همه کودکان به یک شکل و اندازه نیست.

برای فرزندان برنامه‌ریزی کنید

درگیر بودن والدین در فرآیند آموزش کودکان مساله‌ای پیوسته است و باید همیشه برقرار باشد. با توجه به نیاز ذاتی کودکان به نظم، مساله درس خواندن نیز باید با برنامه خاصی انجام شود. محیط آرام و بدون سسرو صدا اولین گام برای فراهم آوردن فضای سالم برای درس خواندن فرزندان است که باید از هر گونه تنش و مسایل که تمرکز کودک را به هم می‌زند و حواسش را پرت می‌کند به دور باشد. دومین قدم ایجاد یک برنامه روزانه مطالعه و دیگر فعالیت‌هاست. درس خواندن، تماشای تلویزیون، ورزش کردن و دیگر فعالیت‌ها باید دارای نظم و روال خاص و البته ساعت مشخص باشند. به فرزندان اجازه دهید تا در انتخاب خواندن درس‌ها کنترل داشته باشد و از او بخواهید تا به عنوان معلم درس را به شما آموزش دهد.

راهکارهای ویژه برای کودکان خاص

اگر کودکان با مشکل یادگیری روبه‌رو است از برخورد عاطفی و هیجانی پرهیز کنید و با متخصص و معلمش مشورت کنید. والدین کودکانی که دچار اختلال یادگیری یا پیش‌فعالی هستند باید با مراجعه به مراکز این مشکلات را رفع کنند. روان‌شناسان برای کودکان راهکارها و اصلاحات رفتاری را آموزش می‌دهند تا این کودکان بتوانند در کنار دیگر دانش‌آموزان به تحصیل ادامه دهند. این راهکارها بعد از آموزش توسط والدین نیز قابل اجرا است. از جمله روش‌هایی که به کودکان پیش فعال آموزش داده می‌شود روش خودسنخوری است به

روانشناسی

مشکلات کودکان بیش فعال

آریا شیروانی

مشکلات اجتماعی

این صورت که کودکان با صدای بلند همراه با متخصص نحوه انجام کارها را تمرین می‌کنند و بعد این راهکار را خودشان به تنهایی اجرا می‌کنند. روش خودسنخ‌نوری به صورت گام به گام انجام می‌شود و کودکان این راهکار را می‌آموزند.

همه کودکان مثل هم نیستند

مساله تنظیم فعالیت کودک از جمله مسایل مورد اهمیت دیگر است، تمام کودکان به یک زمان مشخص برای درس خواندن نیاز ندارند ولی همه کودکان به بازی، خواب، استراحت کافی و فعالیت‌های مفرح نیاز دارند. تعیین زمان کلیه فعالیت‌های کودکان موضوعی است که به دقت کافی نیاز دارد. کودکان در سنین مختلف به زمان خواب متفاوت احتیاج دارند ولی معمولاً در یک محدوده سنی بعضی از کودکان به خواب بیشتری یا کمتر احتیاج دارند. علاوه بر نیاز خواب که در همه کودکان به یک اندازه نیست مدت زمان درس خواندن هم در همه کودکان یکسان نیست، هر کودکی با توجه به خلیقت، شخصیت، هوش و دیگر فاکتورها زمان خاصی برای درس خواندن لازم دارد که باید در نظر گرفته شود. اگر کودکی به اندازه خاص زمان درس خواندن دارای عملکرد خوبی است، این زمان نیاز به اصلاح ندارد ولی اگر عملکرد خوبی ندارد این زمان باید تغییر کند.

فعالیت بدنی را فراموش نکنید

والدین می‌توانند فعالیت‌های دیگر را بسته به علاقه کودک تنظیم کنند ولی باید به این نکته توجه کنند که زمان کافسی از فعالیت‌های بدنی در برنامه کودک در نظر گرفته شود. تمامی وقت استراحت نباید به تماشای تلویزیون اختصاص داده شود چون کودکان فعالیت بدنی کافی نخواهند داشت بنابراین در رشد بدنی دچار مشکل خواهند شد. از جمله اصلاحات رفتاری کودکان که توسط والدین قابل اجرا است اصلاح تغذیه کودک است. هر گونه اصلاح رفتاری از تشویق و پاداش مجزا نیست، در مورد تغذیه چون والدین آن را تهیه می‌کنند باید این مساله را در نظر بگیرند که کودکان از چیزهایی تغذیه می‌کنند که در دسترس‌شان وجود دارد به همین دلیل توصیه می‌کنیم تا از خرید خوراکی‌هایی که ارزش غذایی ندارند و باعث بروز چاقی در کودکان می‌شود جلوگیری کنند.

نحوه تغذیه یک عادت است که از ابتدای تولد باید به آن توجه داشت، اگر کودکان را عادت دهید که تغذیه سالم و درست داشته باشند آنها این عادت را در درونی می‌کنند و احتیاجی به اصلاح تغذیه و رژیم‌های غذایی پیدا نمی‌کنند. الگوبرداری کودکان از نحوه تغذیه والدین اهمیت بسیاری دارد. در مورد مضرات تنقلات غیرسالم با فرزندان‌تان صحبت کنید و عواقب تغذیه ناسالم را برایشان توضیح دهید. رفتارهای فرزندان را که مورد نظر شما نیست نادیده بگیرید و در مواقعی که لازم است با محرومیت فرزندان از انجام فعالیت مورد علاقه‌شان مدت زمانی خاص او را تنبیه کنید.

۱- کودکان به یک شکل و اندازه نیستند.
۲- کودکان به یک زمان کافسی از فعالیت‌های بدنی در برنامه کودک در نظر گرفته شود.
۳- تمامی وقت استراحت نباید به تماشای تلویزیون اختصاص داده شود چون کودکان فعالیت بدنی کافی نخواهند داشت بنابراین در رشد بدنی دچار مشکل خواهند شد.
۴- از جمله اصلاحات رفتاری کودکان که توسط والدین قابل اجرا است اصلاح تغذیه کودک است.
۵- هر گونه اصلاح رفتاری از تشویق و پاداش مجزا نیست، در مورد تغذیه چون والدین آن را تهیه می‌کنند باید این مساله را در نظر بگیرند که کودکان از چیزهایی تغذیه می‌کنند که در دسترس‌شان وجود دارد به همین دلیل توصیه می‌کنیم تا از خرید خوراکی‌هایی که ارزش غذایی ندارند و باعث بروز چاقی در کودکان می‌شود جلوگیری کنند.

نحوه تغذیه یک عادت است که از ابتدای تولد باید به آن توجه داشت، اگر کودکان را عادت دهید که تغذیه سالم و درست داشته باشند آنها این عادت را در درونی می‌کنند و احتیاجی به اصلاح تغذیه و رژیم‌های غذایی پیدا نمی‌کنند. الگوبرداری کودکان از نحوه تغذیه والدین اهمیت بسیاری دارد. در مورد مضرات تنقلات غیرسالم با فرزندان‌تان صحبت کنید و عواقب تغذیه ناسالم را برایشان توضیح دهید. رفتارهای فرزندان را که مورد نظر شما نیست نادیده بگیرید و در مواقعی که لازم است با محرومیت فرزندان از انجام فعالیت مورد علاقه‌شان مدت زمانی خاص او را تنبیه کنید.

۱- کودکان به یک شکل و اندازه نیستند.
۲- کودکان به یک زمان کافسی از فعالیت‌های بدنی در برنامه کودک در نظر گرفته شود.
۳- تمامی وقت استراحت نباید به تماشای تلویزیون اختصاص داده شود چون کودکان فعالیت بدنی کافی نخواهند داشت بنابراین در رشد بدنی دچار مشکل خواهند شد.
۴- از جمله اصلاحات رفتاری کودکان که توسط والدین قابل اجرا است اصلاح تغذیه کودک است.
۵- هر گونه اصلاح رفتاری از تشویق و پاداش مجزا نیست، در مورد تغذیه چون والدین آن را تهیه می‌کنند باید این مساله را در نظر بگیرند که کودکان از چیزهایی تغذیه می‌کنند که در دسترس‌شان وجود دارد به همین دلیل توصیه می‌کنیم تا از خرید خوراکی‌هایی که ارزش غذایی ندارند و باعث بروز چاقی در کودکان می‌شود جلوگیری کنند.

نحوه تغذیه یک عادت است که از ابتدای تولد باید به آن توجه داشت، اگر کودکان را عادت دهید که تغذیه سالم و درست داشته باشند آنها این عادت را در درونی می‌کنند و احتیاجی به اصلاح تغذیه و رژیم‌های غذایی پیدا نمی‌کنند. الگوبرداری کودکان از نحوه تغذیه والدین اهمیت بسیاری دارد. در مورد مضرات تنقلات غیرسالم با فرزندان‌تان صحبت کنید و عواقب تغذیه ناسالم را برایشان توضیح دهید. رفتارهای فرزندان را که مورد نظر شما نیست نادیده بگیرید و در مواقعی که لازم است با محرومیت فرزندان از انجام فعالیت مورد علاقه‌شان مدت زمانی خاص او را تنبیه کنید.

راه‌های متفاوتی وجود دارد که می‌تواند پایه‌های سست یک زندگی مشترک را تومند کرده و طول عمر آن را به سال‌های متمایز افزایش دهد اما اغلب مشکلات زندگی زوج‌های جوان به علت عدم تجربه و اطلاعات کافی از نحوه کنترل زندگی مشترک است و اینکه دختر و پسر جوان نیاموخته‌اند چگونه همسر داری کنند و چگونه بر مشکلات پیش آمده غالب شوند یا چگونه ایجاد علاقه کنند.

برای هر کاری، داشتن تجربه و راهنمایی شدن، مهم‌ترین ملزوماتی است که موجب رسیدن به نتایج مطلوب در آن کار می‌شود و عدم آگاهی و ندانستن راهنمای مناسب هم متقابلاً بزرگ‌ترین ضربه‌ای است که می‌توان بر پیکره اهداف خود وارد کرد. در این موارد بهترین راه مشاوره و کمک گرفتن از متخصصان دارای این علم است. مشاور و نابجربه و متخصص، حکم یک راهنمای مناسب و کوله‌باری از تجربه را دارد که مشکلات پیش‌آمده را چنان نرم و کم‌رنج می‌کند که دیگر جای هیچ اختلافی باقی نمی‌ماند.

روانشناسی

مشکلات کودکان بیش فعال

آریا شیروانی

مشکلات اجتماعی

اشتباهاتی که دعوای کودک زوجها را بزرگ می‌کند

ترجمه: علی پیرا

■ تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن ارتباط خوب، روابط بین زوج‌ها را ارتقا می‌بخشد، همچنین صمیمیت، اعتماد و حمایت بین طرفین را نیز بیشتر می‌کند. عکس این مساله نیز صادق است؛ ارتباط بد، صمیمیت را از بین برده، عدم اعتماد و اطمینان ایجاد می‌کند و حتی موجب تحقیر و اهانت بین دو طرف می‌شود. در زیر به چند نمونه از رفتارها و الگوهای ارتباطی ضعیف، منفی و حتی مخرب اشاره می‌کنیم که هر دعوای و مرافعه‌ای میان زوج‌ها را بدتر می‌کند.

۱- اجتناب از دعوای به طور کلی: به جای صحبت کردن در مورد مشکلات در یک جو آرام و توأم با احترام برخی افراد سعی می‌کنند هیچ چیز در مورد مشکلات و دلیل ناراحتی خود را به طرف مقابل نگویند و بعد آن را یک‌باره به صورت عصبانیتی وحشتناک بروز می‌دهند. این به نظر راهی کم استرس‌تر می‌آید-که بخواهید به طور کل از بحث و مشاجره دوری کنید- اما معمولاً استرس بیشتری برای هر دو طرف ایجاد می‌کند چون با آن انفجار عصبانیت، تنش خشم و مشاجره بیشتری بین دو نفر ایجاد خواهد شد. پس بهتر این است که به راحتی با آرامش خاطر در مورد مشکلات خود با هم بحث کنید

۲- همیشه حالت دفاعی گرفتن: بعضی‌ها به جای اینکه شکایت‌های طرف مقابل را با دیدی منتقدانه و با میل شخصی مورد توجه قرار دهندو نقطه نظرات او را درک کنند، سعی می‌کنند هرگونه اشتباه و خطای خود را انکار کنند و به هیچ طریق زیر بار نمی‌روند که ممکن است خودشان موجب بروز مشکل شده باشند. شاید به نظر برسد که انکار مسؤولیت، استرس را در کوتاه زمان، کمتر می‌کند اما در طولانی مدت موجب بروز مشکلات بسیاری خواهد شد.

۳- تعمیم افراطی: بعضی‌ها وقتی اتفاقی می‌افتد که چندان به مذاق‌شان خوش نیست با عمومیت دادن آن مشکل را بیرون می‌دهند.هیچ‌وقت جملات خود را با «تو همیشه...» یا «تو هیچ‌وقت...» مثل «تو همیشه در میای خونه» یا «تو هیچ‌وقت کارایی که من دوست دارم رو انجام نمیدی» شروع نکنید. کمی مکث کنید، فکر کنید و ببینید آیا این جملها واقعا صحت دارد. همچنین هیچ‌وقت با پیش کشیدن مشکلات قدیمی سعی نکنید که مشاجره را بدتر کنید

۴- همیشه حق را به خود دانن: اگر بخواهید فکر کنید که برای هر کاری روش «درست» و



«غلط» وجود دارد و روش شما همیشه «درست» است، رابطه‌تان خراب خواهد شد. هرگز نخواهید که طرف‌تان هم مثل شما به قضایا نگاه کند و اگر دیدگاه او متفاوت بود، جنگ و جدال راه نیندازید. همیشه به دنبال مصالحه باشید و یادتان باشد که هیچ‌وقت یک روش «درست» یا «غلط» محض وجود ندارد و ممکن است هر دو نقطه نظر کاملاً صحیح باشند.

۵- تلاش برای روانکاری طرف مقابل: بعضی‌ها به جای اینکه در مورد افکار و احساسات طرف مقابل‌شان سوال کنند، فکر می‌کنند که می‌دانند که طرف‌شان به چه چیز فکر می‌کند یا در مورد یک مساله خاص چه احساسی دارد و معمولاً این تفهیرها منفی است. مثلاً وقتی طرف‌شان در سر قرار می‌آید، پیش خودشان فکر می‌کنند که برای او اهمیت ندارد؛ این کار دشمنی و سوءتفاهم بین دو طرف ایجاد می‌کند.

۶- گوش ندادن: بعضی افراد به جای اینکه خوب به حرف‌های طرف مقابل‌شان گوش و حرف‌های او را درک کنند، موقعی که طرف‌شان مشغول صحبت کردن است، حرف او را قطع می‌کنند، چشمان‌شان را این‌طرف و آن‌طرف می‌گردانند یا به آنچه خودشان می‌خواهند در جواب بگویند فکر می‌کنند. این کار باعث می‌شود نتوانید به خوبی از نقطه نظرات طرف مقابل‌تان مطلع شوید.هیچ‌وقت اهمیت گوش دادن به حرف‌های هم‌دیگر را دست‌کم نگیرید.

۷- تقصیر را گردن دیگری انداختن: بعضی افراد باانتقاد از طرف مقابل و مقصر دانستن او برای موقعیت حاضر با مشکل برخورد می‌کنند.هیچ‌وقت ضعیف‌های خود را قبول نمی‌کنند و به هر قیمتی که شده در برابر آن ایستادگی می‌کنند چون فکر می‌کنند با قبول ضعف‌هایشان از اعتبارشان کم می‌شود. به جای این رفتارها باید سعی کنید هر دعوای و مشاجره را فرصتی بدانید برای بررسی منتقدانه وضعیت، ارزیابی نیازهای هر دو طرف و رسیدن به یک راه‌حل که به هر دو کمک کند.

۸- سعی در برنده شدن در دعوای: هدف از بحث بین دو نفر باید درک متقابل و رسیدن به توافق نظر یا راه‌حل باشد که نیازهای هر دو طرف در آن ملاحظه شود. اگر سعی دارید، نشان دهید که طرف مقابل‌تان چه اشتباهاتی انجام داده است، احساسات او را دست‌کم بگیرید و محکم روی نظر خودتان بایستید، بدانید که مسیر اشتباهی را انتخاب کرده‌اید.