

مشکلات رفتاری کودکان

راهنمای کاربردی برای والدین

دکتر مهرناز سعادت



۱۳۹۸

سرشناسه	: سعادت، مهرناز، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: مشکلات رفتاری کودکان : راهنمای کاربردی برای والدین /تالیف مهرناز سعادت.
مشخصات نشر	: تهران: بوی کاغذ، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص.
شابک	: 978-622-6070-21-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اختلالات رفتاری در کودکان
موضوع	: Behavior disorders in children
موضوع	: اختلالات رفتاری در کودکان -- درمان
موضوع	: Behavior disorders in children -- Treatment
موضوع	: کودکان -- روان شناسی
موضوع	: Child psychology
موضوع	: نوجوانان -- روان شناسی
موضوع	: Adolescent psychology
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ س ۷ الف ۵۰۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۸۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۳۰۵۳۲

تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر شمالی، کوچه مجد، شماره ۵،

واحد یکم غربی، کدپستی ۱۴۱۸۹۴۵۸۵۱

تلفن: ۰۲۱-۶۶۱۲۸۴۹۱ تلفن همراه: ۰۹۲۱۲۵۷۶۵۹۳

رایانامه: info@booka.ir تارنما: www.booka.ir



مشکلات رفتاری کودکان

راهنمای کاربردی برای والدین

تألیف: دکتر مهرناز سعادت

چاپ: اول، ۱۳۹۸ مدیر تولید: احمد رمضانی ناظر فنی چاپ: رضا جعفری

تیراژ: ۵۰۰ نسخه چاپ و صحافی: چاپ سفیر قلم

قیمت: ۳۲۵.۰۰۰ ریال شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۷۰-۲۱-۸

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه	۵
مشکلات رفتاری درون نمود	۱۵
اضطراب کودکان	۱۵
کنترل اضطراب در کودکان با روش فرندز "FRIENDS"	۲۲
کنترل اضطراب در کودکان با روش توانمندسازی والدین "EP"	۳۰
اضطراب بازگشت به مدرسه	۳۷
مشکلات رفتاری برون نمود	۴۵
کودکان با اختلال نافرمانی-لجبازی	۴۵
کودکان دارای اختلال سلوک	۵۲
اختلال نارسایی توجه همراه با بیش‌فعالی	۵۷
خشم کودکان و نحوه برخورد با آن	۸۳
عصبانیت طولانی مدت	۸۵
بی‌اعتنایی کودک	۱۰۳
اختلال منفعل-مهاجم یا خشم پنهان کودک	۱۰۴
خشم زاویه‌دار	۱۱۱
جنگ‌های قدرتی	۱۲۷
قالب‌های رفتاری نوجوانان	۱۳۳
قالب تانک ویرانگر	۱۳۳
قالب مین زمینی	۱۳۴
قالب غُر زَن حرفه‌ای	۱۳۵
قالب سکوت	۱۳۶
قالب عقل کل	۱۳۷
قالب منفی‌باف ناراضی	۱۳۸
قالب تیرانداز در کمین نشسته	۱۳۸

۱۴۰	کودک بی انگیزه
۱۶۴	القاب منفی
۱۶۹	اعتماد به نفس پایین در کودکان
۱۸۱	فهرست منابع

مقدمه

موقعیت‌های چالش‌برانگیز زیادی وجود دارد که می‌تواند رشد کودکان را تحت تأثیر قرار دهد. به نظر می‌رسد مبارزه با این چالش‌ها نه تنها باعث رشد و پیشرفت کودک می‌شود، بلکه به رشد خانواده نیز کمک می‌کند. عدم برخورد مناسب و بهنگام با این قبیل مشکلات می‌تواند به قسمت‌های مختلف زندگی فردی مانند مدرسه، ارتباطات و گروه‌های اجتماعی گسترش یابد و اثرات مخربی بر زندگی کودک و خانواده‌اش بگذارد. این آسیب‌ها می‌تواند در عرصه‌های مختلف از قبیل تأخیر در رشد و یا عدم توانایی برای بروز قابلیت‌ها باشد (بریس میستر و شفر، ۲۰۰۷).

این کتاب از طریق بحث درباره چالش‌های فرزندپروری و سعی در تغییر دیدگاه‌ها و عکس‌العمل‌های والدین در رفتار با فرزندانشان، در تلاش است تا مشکلات رفتاری کودکان را کاهش داده و فرزندپروری صحیح را به خانواده‌ها آموزش دهد. کیفیت فرزندپروری عامل عمده‌ای در رشد و تکامل کودکان است و نامناسب بودن آن در کنار تعارضات خانوادگی و فقدان رابطه گرم و مثبت با فرزندان عامل پیش‌بینی‌کننده قوی در بروز مشکلات هیجانی- رفتاری در کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود. انسان از بدو تولد می‌آموزد که به صورت اجتماعی زندگی کند تا نیازهای جسمی و روانی‌اش بهتر برآورده شود و از امنیت مناسبی نیز برخوردار شود. از آنجاکه سلامت روانی فرد متأثر از عوامل اجتماعی است، پس موفقیت‌ها یا ناکامی‌های او در سازش‌یافتگی‌های اجتماعی و لذت بردن از زندگی گروهی در گرو زندگی خانوادگی و اجتماعی اوست. زندگی در صورتی برای فرد رضایت‌بخش خواهد بود که احتیاجاتش به طور نسبی برآورده شود و با توجه به مراحل رشد و تکاملش، به احساسات و عواطف او به شیوه منطقی پاسخ داده شود. مسلماً این مسائل تنها به خود کودک مربوط نمی‌شود؛ بلکه محیط خانوادگی، فرهنگی و اجتماعی و تمام عواملی که بر او تأثیر می‌گذارد باید مساعد باشد. کودکی که

۶ ▲ مشکلات رفتاری کودکان: راهنمای کاربردی برای والدین

نیازهای جسمی و روانی‌اش به‌اعتدال ارضاء شود و از امنیت خانوادگی مطلوبی برخوردار باشد، یقیناً دارای سلامت روانی بیشتری خواهد بود (حیدری، ۱۳۸۷).

شیوه‌های فرزندپروری^۱

سبک فرزندپروری به عنوان مجموعه‌ای از نگرش‌ها نسبت به کودک در نظر گرفته می‌شود که منجر به ایجاد جو هیجانی خاصی می‌شود و رفتارهای والدین در آن جو بروز می‌نماید. در این رابطه، والدین به سه گروه مختلف تقسیم می‌شوند:

گروه اول، والدین دیکتاتور هستند که فرزندان خود را مجبور به اطاعت کورکورانه می‌کنند. این گروه، فرزندان خود را محدود کرده، اختیار و آزادی کمتری به آنها می‌دهند و معتقدند که رفتار کودکان بایستی زیر نظر آنان باشد. در نتیجه، ضوابط رفتاری آنها انعطاف‌پذیر نبوده و یک‌جانبه است و گاهی اوقات برای اجرای همان ضوابط رفتاری، کودکان را تنبیه می‌کنند.

گروه دوم، والدین بااقتدار هستند که با فرزندان خود با اقتدار رفتار کرده و برخلاف گروه اول معتقد به انعطاف‌پذیری در رفتار هستند. این والدین به فرزندان خود فرصت می‌دهند تا در صورت لزوم اعتراض کنند و تربیت خاصی را با دلیل به آنها تفهیم می‌کنند.

گروه سوم، والدین سهل‌گیر هستند که نسبت به رفتار فرزندان تحمل‌پذیرند و در برابر اعمال خلاف، چشم‌پوشی می‌کنند. این والدین، معیارهای مشخصی را جهت رفتار کودکان در نظر می‌گیرند و سایر رفتار آنان را با دیده اغماض می‌نگرند، جز رفتارهایی که باعث صدمه و آسیب بدنی به آنها می‌شود.

ابعاد شیوه‌های فرزندپروری

شیوه‌های مختلف فرزندپروری در دو بُعد با هم تفاوت دارد (دارلینگ و استینبرگ، ۱۹۹۳).

الف. بُعد پذیرندگی - پاسخ‌دهندگی: این بُعد، اشاره به میزانی دارد که والدین به نیازهای فرزندان‌شان حساس‌اند، پاسخ می‌دهند و حمایت‌کننده هستند (مکوی و مارتین، ۱۹۸۳). آنها محبت و تحسین و تمجید را هنگامی که فرزندان نیاز دارند، برایشان فراهم می‌کنند. والدین پذیرنده - پاسخ‌دهنده، خونگرم و مهربان بوده و همواره لبخند می‌زنند.

1. parenting

این گروه از والدین بچه‌ها را تشویق می‌کنند و در صورت لزوم، وقتی فرزندشان بدرفتاری می‌کند، با آنها به طور انتقادی برخورد می‌کنند. اما والدینی که کمتر پذیرنده و پاسخ‌دهنده هستند، اغلب به سرعت انتقاد می‌کنند، فرزندانشان را تنبیه و تحقیر کرده، ارتباط کمتری با آنها دارند و به طور کلی آنها را نادیده می‌گیرند.

ب. **بعد توقع داشتن - کنترل:** توقع داشتن اشاره به میزانی می‌کند که والدین انتظارات و درخواست‌هایی از فرزندان خود دارند (مکوبی و مارتین، ۱۹۸۳). این والدین استانداردهای زیادی برای کودکان تعیین می‌کنند و انتظار دارند فرزندان به آن استانداردها دست یابند. در مقابل، والدینی که توقع و کنترل کمتری دارند، والدین سهل‌گیر نامیده می‌شوند. خواسته‌ها و تقاضای آنها از فرزندانشان کم است و به آنها اجازه می‌دهند عقاید و نظرات خود را آزادانه بیان نمایند (برجلی، ۱۳۸۰).

والدین با توجه به سبک‌های تربیتی یادشده و نوع نگاهشان نسبت به فرزند یا جایگاه فرزند در خانواده، رابطه‌شان را مشخص و هدایت می‌کنند. طبیعتاً، فرزندان نیز نسبت به کنش‌های والدین واکنش نشان می‌دهند. این واکنش‌ها در طی زمان و به‌مرور در قالب شخصیت آنان انعکاس می‌یابد؛ یعنی حرکت اصلی و اولیه توسط والدین آغاز و به اجرا گذاشته می‌شود. لازم به ذکر است که حرکت والدین نیز تحت تأثیر جهان‌بینی یا سرمایه‌های فرهنگی آنان است (ورکر و همکاران، ۱۹۹۴).

در اینجا لازم است به واژه شخصیت و چگونگی شکل‌گیری آن در انسان اشاره شود: به مجموعه ویژگی‌های فکری، ذهنی، ذوقی و رفتاری انسان که اغلب در گفتار، رفتار و عکس‌العمل‌های او در فعالیت‌ها و برخوردهای روزمره قابل مشاهده است، شخصیت گفته می‌شود. شخصیت به‌مانند وجدان که امری اجتماعی است (لوفور، ۱۹۷۶)، محصول محیط اجتماعی و فرهنگی است که فرد در آن متولد شده و بزرگ می‌شود. پُر واضح است که خانواده، فرهنگ حاکم بر جامعه، رسانه‌ها و نهاد آموزش و پرورش هر یک به‌نوعی در ساختن ویژگی‌های شخصیت فرد سهیم هستند. ولی تأثیر خانواده بر شخصیت افراد از امتیاز خاصی برخوردار است (پروین، ۱۳۷۴).

شخصیت انسان به طور شگفت‌انگیزی پیچیده است (گلدارد، ۱۳۷۴) و به سادگی نمی‌توان تمام صفات شخصیت یک انسان را شناسایی کرد. از میان ویژگی‌های متعدد شخصیت افراد، یک ویژگی بیشتر قابل توجه است و آن، اجتماعی بودن انسان یا چگونگی

۸ مشکلات رفتاری کودکان: راهنمای کاربردی برای والدین

رابطه وی با محیط اطراف خود اعم از والدین، دوستان و اولیای مدرسه است. برای شناسایی بهتر این رابطه بهتر است به اندیشه ژاک اردوآنو روان‌شناس اجتماعی معاصر فرانسوی اشاره کرد. اردوآنو، رفتار و رابطه انسان را با هر نظامی که در آن قرار دارد (خانه، مدرسه، محیط کار و غیره) در سه حالت معرفی می‌کند. وی معتقد است وقتی انسان در مقابل قوانین، هنجارها و آداب آشکار و پنهان نوشتاری و گفتاری یک نظام قرار می‌گیرد، امکان انتخاب یکی از سه حالت مختلف را دارد. این سه حالت که هرکدام ویژگی خاص خود را دارند، عبارتند از: رفتاری مجریانه، بازیگریانه و خالق‌گرایانه. هر یک از این سه حالت محصول یکی از شیوه‌های فرزندپروری است (اردوآنو، ۱۹۹۴). براساس تفکر اردوآنو، این سه حالت و ویژگی در تمام محیط‌ها قابل مشاهده است. در اینجا، آنها را در محیط خانواده مورد بررسی قرار می‌دهیم.

شخصیت مجری، بازیگر، خالق^۱

انسان‌ها دارای ویژگی‌های شخصیتی و هویت‌های اجتماعی و فرهنگی متفاوتی می‌باشند، یعنی دارای «خود» های متفاوتی هستند (مید، ۱۹۶۳) و خود نیز دربرگیرنده دو بخش «فاعلی» و «مفعولی» است. خود مفعولی، حاصل محیطی است که فرد در آن رشد می‌کند و یکسان نخواهد بود؛ چون محیط‌ها برای همه افراد یکسان نیست.

مجری: فرزندان هستند که مطیع بدون چون‌وچرای دستورات و خواسته‌های والدین خود بوده و هیچ‌گونه مخالفتی نسبت به اوامر آنها نداشته و خود را مسئول کارهای خود نمی‌دانند. این افراد متعلق به خانواده‌هایی هستند که والدین رابطه‌ای مستبدانه با فرزندان دارند. البته نمونه‌ای از پدر مستبد (استبداد استدلالی) و فرزند مجری نیز وجود دارد که فرزند بعد از رسیدن به مرز نوجوانی از حالت مجری خارج شده و به رفتار بازیگر دست می‌زند. والدینی که رابطه‌ای بر اساس دمکراسی و آزادی دارند، فرزندشان رفتاری مجریانه ندارد.

بازیگر: فرزندان هستند که هرچند مسئولیتی در قبال اعمال خود ندارند، ولی سعی می‌کنند دستورات والدین را با توجه به شرایط خودشان تا حدودی تغییر دهند و شرایط را بر وفق مراد خود مهیا کنند. این نوع فرزندان مانند بازیگران نقش‌های مختلفی را ایفا

1. agent, acteur, auteur

می‌کنند. به عبارت دیگر، بازیگران بر اساس محیط‌هایی که در آن قرار می‌گیرند، برداشت خاصی از آن محیط کرده و رفتاری مشابه آن انجام می‌دهند (فرزاد و دولابار، ۱۹۹۰). نمونه بارز این‌گونه فرزندان در سنین بعد از نوجوانی، مربوط به خانواده‌هایی است که رابطه‌ای استبدادی دارند.

خالق: فرزندان که حرف‌ها و دستورات والدین را گوش می‌کنند، شرایطی را به وجود می‌آورند که هم رضایت والدینشان را به دست آورده و هم به عقاید و خواسته‌های خودشان برسند. در واقع، آنها بر اساس خواسته‌های والدین و امکانات موجود، شرایط جدیدی را به وجود می‌آورند که مطابق رضایت خود و والدینشان باشند. این‌گونه فرزندان متعلق به خانواده‌هایی هستند که دمکراسی و آزادی در محیط خانواده‌شان حاکم است.

همان‌طور که در ابتدای فصل ذکر شد، کودکی که نیازهای جسمی و روانی‌اش به‌اعتدال ارضاء شود و از امنیت یک خانواده سالم برخوردار باشد، دارای سلامت روانی بیشتری خواهد بود. اما کودکانی هستند که به دلایل مختلف محیطی، خانوادگی و یا ارثی دارای مشکلات رفتاری هستند و باید ضمن ارزیابی، تشخیص و مداخله بهنگام، نسبت به اصلاح آن اقدام کرد (حیدری، ۱۳۸۷).

مشکلات رفتاری

مشکلات رفتاری به رفتارهایی اطلاق می‌شود که با نظر پدر و مادر، مربیان، اطرافیان و جامعه سازگاری ندارد. مشکلات رفتاری کودکان احساس نامطلوبی را در اطرافیان ایجاد می‌کند و با واکنش‌های ناخوشایندی از سوی دیگران مواجه می‌شود. در روان‌شناسی به رفتاری «مشکل‌ساز» گفته می‌شود که فرد قادر نیست خود را با محیط اجتماعی یا خانوادگی به‌گونه‌ای مناسب، هماهنگ یا سازگار نماید و معمولاً این ناسازگاری بر رفتار و حالات عاطفی او تأثیر می‌گذارد. در مورد این‌گونه کودکان می‌توان گفت که هر میل خود را حق دانسته و برای ارضای آن یا دستیابی به خواسته خود به گریه کردن، جیغ زدن، کتک زدن و مانند آن متوسل می‌شوند. البته باید به خاطر داشت که گاهی این رفتارها، طغیانی علیه استثمار، سلطه‌جویی، بی‌اعتنایی، سرزنش و سرکوب شدن امیال برحق کودکان است که بدین وسیله از خود مقاومت نشان می‌دهند. رفتار مشکل‌ساز عبارت است از هر فعالیتی که از لحاظ مهارت فردی برای مقابله با مشکلات و استرس‌های زندگی جنبه ضدسازندگی

۱۰ مشکلات رفتاری کودکان: راهنمای کاربردی برای والدین

داشته باشد. با وجود مشکلات بسیاری که این کودکان با آن مواجه‌اند، ولی بیشتر آنها تا سال‌ها پس از ورود به مدرسه شناسایی نمی‌شوند و تحت آموزش صحیح قرار نمی‌گیرند، مگر اینکه مشکلات رفتاری و تحصیلی آنان شدید شود (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۸).

فهم علل مشکلاتی که مانع اصلاح و سازگاری و یادگیری کودکان می‌شود به همان اندازه برای والدین اهمیت دارد که برای معلمان و کسانی که با او سروکار دارند. مشکلات رفتاری، بسیار شایع و ناتوان‌کننده‌اند و برای معلمان، خانواده و خود کودک معضلات بسیاری را ایجاد کرده و با آسیب‌های اجتماعی همراه است. تاکنون تعاریف گوناگونی از مشکلات رفتاری ارائه شده و هر تعریف بر جنبه‌های ویژه‌ای تأکید می‌کند، اما همه تعاریف بر روی موارد زیر توافق نسبی دارد:

- این رفتارها افراطی هستند، البته رفتارهایی که تفاوت اندکی با هنجارها دارند جزء این دسته محسوب نمی‌شوند.

- مشکلات رفتاری مزمن هستند و به سرعت برطرف نمی‌شوند.

- این رفتارها به دلیل ناهماهنگی با انتظارات اجتماعی-فرهنگی، موردقبول جامعه قرار نمی‌گیرند (شکوهی یکتا و پرنده، ۱۳۸۴).

علل مشکلات رفتاری در کودکان

برخی موارد که می‌توان به عنوان دلایل مشکلات رفتاری به آن اشاره کرد، عبارتند از:

۱. **علل ارثی:** گروهی معتقدند بسیاری از مشکلات رفتاری کودکان ریشه در وراثت دارد که به همراه ژن از طریق والدین به آنها منتقل می‌شود.

۲. **علل زیستی:** مانند هر اختلال دیگری نقص در عملکرد مغز نیز می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند.

۳. **علل روانی:** مانند وجود فشارهای درونی، وجود تعارض و کشمکش در زندگی روزمره، خصوصاً زمانی که کودک خود را تنها، بی‌پناه و بدون پشتوانه می‌پندارد.

۴. **علل عاطفی:** احساس محرومیت از محبت والدین، ناکامی از دستیابی به اهداف موردعلاقه، تولد کودک جدید در خانواده، عدم امنیت عاطفی به هردلیل ممکن.

۵. **علل اجتماعی:** مانند نابسامانی و اختلاف و درگیری بین اعضای خانواده، جدایی

والدین، بدآموزی از الگوهای خانه و مدرسه و جامعه، عدم مقبولیت در بین افراد پیرامون، یادگیری رفتارهای نامطلوب از گروه همسالان، عدم نظارت کافی والدین، نبود قانون منصفانه و قاطع در خانه و مدرسه، مشکلات اقتصادی.

۶. علل تربیتی: مانند عدم یا افراط محبت، ناهماهنگی بین عاملان تربیتی در خانه و مدرسه و جامعه؛ برآورده کردن تمام خواسته‌های کودک بدون چون و چرا و یا بالعکس، تنبیه بدنی و آزارهای روانی، مقایسه و تحقیر و سرزنش کودک.

پژوهشگران دریافته‌اند که مشکلات رفتاری معمولاً نخستین بار در سال‌های آغازین دوره ابتدایی مشاهده می‌شود و بین هشت تا پانزده سالگی به اوج خود می‌رسد (مک‌گی، ویلیامز و فیهان، ۱۹۹۲؛ انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۹۹۴؛ ایزر، اشمیت و وومر، ۱۹۹۰). مشکلات رفتاری به طرز چشمگیری بر عملکرد تحصیلی، اجتماعی و حرفه‌ای کودکان و نوجوانان تأثیر منفی می‌گذارد و احتمال ابتلا به بیماری‌های روانی در دوره بزرگسالی را افزایش می‌دهد (پاندینا و همکاران، ۲۰۰۷). مشکلات رفتاری احتمال ابتلا افراد به سوء مصرف مواد، فعالیت‌های بزهکارانه، اختلالات اضطرابی و خلقی، ناتوانی یادگیری، اختلالات عصب روان‌شناختی و اختلال شخصیت مرزی را افزایش می‌دهد (بومیستر و سوین، ۱۹۹۰).

کودکان دارای مشکلات رفتاری، محدودیت‌های گوناگونی دارند. این کودکان دارای فراخنای (دامنه) توجه کوتاهی هستند، عزت‌نفس پائینی دارند، در ارتباط با اعضای خانواده، اطرافیان و مردم مشکل دارند و به آسانی ناکام می‌شوند (سوزر و والر، ۲۰۰۶). تکانشگری (عمل یا اقدام بدون فکر)، بی‌قراری، بیش‌فعالی، پرخاشگری، دروغ‌گویی، دزدی، عملکرد تحصیلی ضعیف و ادراک ضعیف از خودکارآمدی و شایستگی اجتماعی نیز از ویژگی‌های بارز کودکان و نوجوانان دارای مشکلات رفتاری است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۹۹۴). همچنین، خودآزاری، دیگرآزاری، تخریب محیط، نافرمانی، حرکات و گفتار کلیشه‌ای و گوشه‌گیری از دیگر ویژگی‌های کودکان و نوجوانان دارای اختلالات رفتاری است (فارل، ۲۰۰۶). این قبیل الگوهای رفتاری در کودکان مبتلا به مشکلات رفتاری در خانه، مدرسه و در برخورد با همسالان دیده می‌شود. اگر این الگوها تداوم یابد ممکن است منجر به مشکلات عمده‌ای در سازگاری کودکان شود و از کیفیت زندگی آنها بکاهد. وضعیت اقتصادی-اجتماعی ضعیف، عدم شایستگی اجتماعی،

۱۲ ▲ مشکلات رفتاری کودکان: راهنمای کاربردی برای والدین

سوءاستفاده از کودک، تعداد زیاد اعضای خانواده، مشکلات زناشویی از قبیل جدایی، طلاق، اختلافات خانوادگی، ناسازگاری والدین، خشونت خانوادگی و مشکلات والدین مانند مشکلات و بیماری‌های روانی، جسمانی و رفتارهای بزهکارانه از جمله عوامل خطر ساز ابتلای کودکان و نوجوانان به مشکلات رفتاری محسوب می‌شود (گونی، بلک و بالدوین، ۱۹۹۸).

اگرچه از نتایج تحقیقات چنین برمی‌آید که مشکلات رفتاری پنهان یا درون‌نمود مانند افسردگی و اضطراب در دختران شیوع بیشتری دارد (کافمن، ۲۰۰۵؛ کیس و لیدلی، ۲۰۰۷). بالعکس، مشکلات رفتاری آشکار یا برون‌نمود مانند اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی، اختلال سلوک، پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی در پسران شایع‌تر است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۰۰؛ کاپلان و سادوک، ۲۰۰۳؛ براست-هارکنت و باتلر، ۲۰۰۷). با این حال، شیوع مشکلات رفتاری در پسران بیشتر از دختران است (گونی، بلک و بالدوین، ۱۹۹۸).

مشکلات هیجانی-رفتاری

مشکلات هیجانی-رفتاری^۱ به شرایطی اطلاق می‌شود که در آن پاسخ‌های هیجانی و رفتاری کودک یا نوجوان در مدرسه، خانه و محیط‌های دیگر با هنجارهای فرهنگی، سنی و قومی تفاوت داشته باشد، به طوری که بر عملکرد تحصیلی فرد، مراقبت از خود، روابط اجتماعی و سازگاری فردی تأثیر منفی بگذارد. (براون و پرسی، ۲۰۰۷)

تاکنون طبقه‌بندی‌های مختلفی برای مشکلات هیجانی-رفتاری صورت گرفته است. در اینجا به مدلی که در آن افراد به دو دسته بزرگ تقسیم‌بندی می‌شوند اشاره می‌گردد:

۱. مشکلات پنهان یا درون‌نمود^۲: مانند گوشه‌گیری، افسردگی و اضطراب که با دنیای درونی فرد سروکار دارد و با تعارض‌های روانی و هیجانی همراه است.

۲. مشکلات آشکار یا برون‌نمود^۳: شامل مواردی که به مشکلات فرد با دیگران ارتباط دارد؛ مانند اختلال نافرمانی مقابله‌ای، اختلال سلوک و اختلال نارسایی توجه همراه با بیش‌فعالی (آخن‌باخ، هاول، کوای و کانرز، ۱۹۹۱).

1. emotional-behavioral disorder
2. internalizing behavior
3. xternalizing behavior

علاوه بر این، گاهی کودکان از خود رفتارهایی همچون مشکلات خواب، تغذیه و مشکلات مربوط به آداب توالت رفتن نشان می‌دهند که در هیچ‌یک از این دو گروه قرار نمی‌گیرند.

در گروه دارای رفتارهای برون‌نمود، شباهت‌هایی به‌چشم می‌خورد و در عین حال، ویژگی‌های متمایزکننده‌ای نیز وجود دارد. نشانه‌های برون‌سازی از دومین سال زندگی قابل مشاهده است و به‌صورت بی‌قراری، گریه زیاد و لجبازی ظاهر می‌شود (دنیتا و ویلیام، ۲۰۰۵). در سال‌های بعد، پرخاشگری جسمانی، تضادورزی و نخستین شکل‌های نقض قوانین در محیط خانواده و مدرسه بروز می‌کند. درنهایت، در نوجوانی پرخاشگری کلامی و اشکال پنهان‌تر پرخاشگری مانند سرقت، تقلب، تخریب‌گری، سوء‌مصرف مواد و رفتارهای ضداجتماعی جدی غلبه می‌یابد که گاه در تضاد آشکار با قوانین جامعه قرار می‌گیرد و نوجوان را به سمت بزهکاری سوق می‌دهد (لئو، ۲۰۰۴).

گاهی ممکن است علائم هر سه طبقه در یک کودک دیده شود و کار تشخیص را دشوار نماید؛ بنابراین، لازم است به علل هر مشکل جداگانه اشاره شود.

مشکلات رفتاری درون‌نمود

تقسیم‌بندی مشکلات رفتاری کودکان به دو نوع درون‌نمود و برون‌نمود باعث می‌شود تا این مشکلات را براساس علائم روان‌شناختی طبقه‌بندی کرد. مشکلات درون‌نمود در دوران کودکی شامل رفتارهای به شدت بازدارنده، افسردگی و اضطراب است. متأسفانه، مشکلات درون‌نمود مانند اضطراب و افسردگی در مقایسه با مشکلات برون‌نمود که محیط خود را به شدت مختل می‌کند، کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و معمولاً در کودک ناشناخته باقی می‌ماند (بریس میستر و شفر، ۲۰۰۷).

اضطراب کودکان

اضطراب با میزان شیوع ده تا بیست درصد، یکی از شایع‌ترین مشکلات کودکان و نوجوانان است (کاستلو و آنگولد، ۱۹۹۵). این بدان معناست که از هر پنج کودک و نوجوان، یک نفر در معرض خطر است. متأسفانه، اغلب این کودکان به متخصصان سلامت مراجعه نمی‌کنند (الفسون، گامراف، مارکوز و واسلیک، ۲۰۰۳). بیشتر کودکان مضطرب در انجام وظایف و امور تحصیلی کمال‌گرا بوده و دائماً به دنبال کسب تأیید از همکلاسی‌ها و معلمان خود می‌باشند. رفتارهای سازش‌نایافته به علت ایجاد مزاحمت در محیط‌های مختلف مانند مدرسه و خانه خیلی زود شناسایی می‌شود و برای از بین بردن آنها نیز تلاش می‌شود، درحالی‌که اضطراب علی‌رغم شیوع بالای آن و تأثیرات مخرب روان‌شناختی زیادی که بر فرد دارد، اغلب نادیده گرفته می‌شود (کول و همکاران، ۱۹۹۸).

تشخیص زودهنگام اضطراب^۱ و درمان آن در کودکان و نوجوانان بسیار اهمیت دارد، زیرا شخصیت آنان در این دوره شکل می‌گیرد. بسیاری از کودکان هنگامی که در شرایط جدیدی قرار می‌گیرند، دچار اضطراب می‌شوند و واکنش‌های متعددی را از خود بروز می‌دهند؛ مانند لکنت زبان، آویزان شدن به پدر و مادر، خجالتی شدن و جویدن ناخن. در

1. anxiety

۱۶ ▲ مشکلات رفتاری کودکان: راهنمای کاربردی برای والدین

این شرایط، وظیفه والدین آن است که با کودک خود با صبر و حوصله برخورد کنند و به او اعتماد به نفس لازم را برای مواجهه با شرایط جدید بدهند. تشویق والدین در ارتباط برقرار کردن فرزندان با محیط خارج از خانه و افراد غیرفامیل بسیار مؤثر است.

آگاه باشید، هنگامی که از فرزند خود می‌پرسید مشکل چیست؟ آنچه ممکن است به شما بگوید همیشه منبع اصلی اضطراب او نیست.

آیا فرزند شما عصبی، پرخاشگر، گوشه‌گیر و یا افسرده است؟ آیا فرزندان علائمی از ترسی که منجر به خشم شود نشان می‌دهد؟ اضطراب در کودکان از آنچه که تصور می‌شود، شایع‌تر است. تقریباً از هر ده کودک، یک نفر از اضطراب رنج می‌برد. والدین به دلیل برنامه‌های روزمره و غیرقابل‌تغییر خود، اغلب در مدیریت اضطراب فرزندان با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستند. اختلالات مربوط به اضطراب که به مدت حداقل شش ماه ادامه داشته باشد بر کودکان تأثیر زیادی می‌گذارد. فعالیت‌های ساده‌ای مانند سوار اتوبوس شدن، امتحان دادن و یا حتی رفتن به مدرسه برای بسیاری از کودکان می‌تواند موجب اضطراب شود. فعالیت‌های اجتماعی همچون شرکت در جشن‌های تولد، مهمانی‌های مختلف، فعالیت‌های گروهی و حتی قرارملاقات‌های دوستانه نیز در این کودکان ایجاد اضطراب می‌کند. اضطراب یکی از بدترین احساسات تجربه‌شده است و این احساس می‌تواند فرد را کاملاً ناتوان سازد. کودکان هنگامی که کار اشتباهی انجام داده‌اند و یا منتظر اتفاق بدی هستند، این احساس را به‌شدت تجربه می‌کنند. بسیاری از نوجوانان اضطراب را به عنوان چیزی توصیف می‌کنند که آنها را می‌خورد، به طوری که نمی‌توانند جلوی آن را بگیرند و از آن وحشت دارند (ژانت و لیمن، ۲۰۱۳).

توجه داشته باشید که هنگام برخورد با اضطراب شدید باید مطمئن باشید که پزشک اطفال از کودک معاینه به عمل آورده است و این مشکل منشأ فیزیکی و جسمی ندارد.

همان‌طور که گفته شد، اضطراب احساسی است که افراد در طیف گسترده‌ای با آن روبه‌رو می‌شوند. این احساس هنگامی که فرد فکر کند مورد تهدید واقع شده و یا نسبت به عاقبت اتفاقی که در حال وقوع است، ناآگاه است و یا احساس می‌کند نمی‌تواند وقایع

مشکلات رفتاری درون‌نمود ۱۷

اطراف خود را کنترل کند، بیشتر می‌شود. خوشبختانه، اکثر بزرگسالان چگونگی مدیریت اضطراب را می‌دانند و در رابطه با آن عملکرد مفیدی داشته و با موفقیت در جامعه زندگی می‌کنند. در واقع، واژه اضطراب جایگزین ترس در قرن بیست و یکم است. این ترس می‌تواند ترس از دست دادن جایگاه، امکانات و غیره باشد.

حفظ بقاء^۱ یکی از قوی‌ترین غرایز^۲ اصلی انسان است و این غرایز هستند که انرژی را به شکل احساسات در ما ایجاد می‌کنند. یکی از روش‌های درک احساس اضطراب آن است که حس بقاء را به عنوان سازوکار (مکانیزم) «مقابله یا گریز»^۳ در نظر بگیریم. انگیزش بقاء، موتور و اضطراب، سوخت آن است که انرژی مقابله یا اجرای آن را به شما می‌دهد. به همین دلیل است که این افراد معمولاً درباره احساسات عصبی، متلاطم، خشمناک و یا خارج از کنترل صحبت می‌کنند. مشکل اینجاست که بیشتر کودکان نمی‌دانند چطور اضطراب خود را پیش ببرند؛ بنابراین، احساس ناخوشایند ناشی از اضطراب همچنان کنترل‌نشده باقی مانده و در اغلب مواقع بیشتر و بیشتر می‌شود (ژانت و لیمن، ۲۰۱۳).

چگونه فرزند شما دچار اضطراب می‌شود؟

شما اغلب می‌توانید از رفتار کودکان، سطح اضطراب آنان و چگونگی مقابله مؤثر با آن را دریابید. کودکان کم‌سن و سال معمولاً می‌گویند: «نمی‌خواهم»، «دوست ندارم» و یا «نه!». آنها گاهی اوقات منبعی برای رؤیاهای کابوس‌ها و زندگی خیالی خود تعیین می‌کنند. گاهی تصویر «غول»، «جادوگر» یا «حیوانات وحشی» را نقاشی می‌کنند. گاهی بدون اینکه بدانند چرا، روی بعضی چیزها در مدرسه، خانه و یا اتوبوس اسم می‌گذارند. لازم به ذکر است هنگامی که کودک اضطراب خود را در مورد شخص، مکان و یا چیزی نشان می‌دهد و نمی‌تواند دلیل آن را بیان کند، والدین باید بسیار هوشیار باشند. تجربه نشان داده است که کودکان هنگام روبه‌رو شدن با فردی سوءاستفاده‌گر و یا رفتن به جایی که قبلاً در آن مورد آزار قرار گرفته‌اند، بسیار مضطرب می‌شوند و از نظر احساسی ضربه زیادی به آنان وارد می‌شود. همچنین، در کودکانی که اضطراب را بارها تجربه کرده‌اند، می‌توانید مشکلات

-
1. survival
 2. instinct
 3. fight or flight

بارزی را در توانایی آرام نشستن و تمرکز مشاهده کنید. شما می‌توانید در مواردی متوجه گوشه‌گیری آنها شوید: اگر کودک شما دنیا را مکانی تهدیدآمیز ببیند، بسیار گوشه‌گیر و منزوی خواهد شد. از این واقعیت آگاه باشید که وقتی از آنها می‌پرسید که مشکلشان چیست؟ دلیلی که بیان می‌کنند همیشه منبع اصلی نگرانی و اضطرابشان نیست. به این دلیل است که آنها نمی‌دانند چگونه اضطراب خود را بیان و تعریف کنند و مهارت‌های حل مشکل برای مقابله با آن را ندارند. بسیاری از کودکان نمی‌دانند چگونه بگویند: «من واقعاً می‌ترسم و دلیل آن را هم نمی‌دانم.»

در حقیقت، هنگامی که کودکان اضطراب را تجربه می‌کنند، اغلب نمی‌دانند دلیل آن چیست و شخص، شیء یا مکانی را برای این اضطراب سرزنش می‌کنند. باید این موضوع را کاملاً درک کنید که وقتی کلمه اضطراب استفاده می‌شود، در حقیقت درباره اضطراب‌های مشکل‌ساز و شدید سخن می‌گوییم. حال، چه زمانی اضطراب مفید و چه زمانی مشکل‌آفرین است؟

اضطراب وقتی موجب رفتارهای نامناسب می‌شود یا زمانی که فرزند شما بیش‌ازحد مضطرب بوده، وظیفه خود را به‌خوبی انجام نمی‌دهد و یا از شرکت در فعالیت‌های متناسب با سن خود سرباز می‌زند، مضر و مشکل‌ساز است. بنابراین، اگر فرزند شما از رفتن به مدرسه خودداری می‌کند، تمایلی به امتحان دادن ندارد و یا در فعالیت‌های متداول دوران کودکی شرکت نمی‌کند، باید به این بیاندیشید که چگونه با این مشکل برخورد کنید. در اینجا، با چگونگی بروز اضطراب بهتر آشنا می‌شوید.

تصور کنید چهار بزرگسال در صف طولانی اتوبوس ایستاده‌اند. همه آنها از برنامه خود عقب‌افتاده و بسیار مضطرب هستند و این شرایط بی‌صبری و ناامیدی را نیز به همراه دارد. اما هرکدام به‌نوعی با این احساس روبه‌رو می‌شوند. اولین نفر به خود می‌گوید: «به نظر می‌رسد نمی‌توانم کاری کنم تا دیر نرسم، فقط می‌توانم وقتی به محل کارم رسیدم به آنها توضیح دهم که چرا دیر کرده‌ام. حتماً درک می‌کنند.» نفر دوم با خود این‌گونه تصمیم می‌گیرد: «بهتر است با تاکسی بروم. درست نیست دیر کنم.» نفر سوم ممکن است رو به فرد دیگری کرده و بگوید: «اتوبوس‌ها چرا دیر به دیر می‌آیند؟ اینجا خیلی شلوغ شده است!» اما نفر چهارم فریاد می‌زند: «اینجا چه خبر است؟ تکان بخورید. من دیرم شده. نمی‌توانم تمام روز را اینجا بایستم.» همان‌طور که می‌بینید، همه این افراد از اینکه دیر به

سر کاری که برایشان مهم است برسند، احساس نگرانی می‌کنند؛ اما اضطراب خود را به روش‌های مختلفی ابراز می‌کنند و اعمال هرکدام از آنها نتایج متفاوتی را به دنبال دارد. یکی از صف خارج می‌شود، فرد دیگری دیر رسیدن را می‌پذیرد، دیگری این موقعیت را با فرد کناری خود شریک می‌شود و نفر آخر شروع به فریاد و سرزنش دیگران می‌کند که آخرین روش مقابله با یک مشکل است.

مهم است به خاطر داشته باشید که همه این افراد از اینکه دیر برسند اضطراب دارند، اما سه نفر از آنها به نحوی با شرایط برخورد می‌کنند که بیش از این تحریک نشده و رفتار نامناسبی بروز ندهند. هدف ما دربارهٔ کودکان این است که مهارت‌هایی را به آنها بیاموزیم تا بتوانند اضطراب خود را به طور مثبت مدیریت کنند. این تأثیرگذاری را با بررسی اینکه تا چه حد اجازه می‌دهند اضطراب، آنها را آزار داده و بر عملکردشان اثر بگذارد، می‌سنجیم (ژانت و لیمن، ۲۰۱۳).

چرا کودکان اضطراب خود را از والدین پنهان می‌کنند؟

به خاطر داشته باشید کودکان حتی در سنین پایین هم ناخودآگاه از اینکه والدین خود را مأیوس کنند، بسیار می‌ترسند. آنها یاد گرفته‌اند وقتی کاری را که پدر و یا مادرشان انتظار دارند، انجام نمی‌دهند، نگاهی خشمگین^۱، مضطرب^۲، ناامید^۳، غمگین^۴ و دردمند^۵ در چهره والدینشان نمایان می‌شود. اگرچه ممکن است کودکان معنای این نگاه‌ها را نفهمند، اما از سنین پایین می‌آموزند چگونه کلمات و نگاه‌ها را با احساسات ارتباط دهند. برای مثال اگر کودکی همراه مادر خود در آشپزخانه باشد و ناگهان سوسکی ببیند، نگاهی منزجرکننده بر چهرهٔ مادر پدیدار خواهد شد. ممکن است او صدایی که نشان‌دهندهٔ خشم و تنفر وی باشد نیز ایجاد کند و یا مثلاً بگوید: «وای، نه!» کودک بلافاصله حالت چهرهٔ مادر را به چیزی که دردناک و یا افتضاح باشد ارتباط می‌دهد. روز بعد وقتی او زمین می‌خورد، دستش آسیب می‌بیند و به شدت خونریزی می‌کند، دوباره همان نگاه را در چهرهٔ مادر خود دیده و می‌شنود که او باز هم می‌گوید: «وای، نه!». کودک ممکن است احساس کند که مادرش از

-
1. anger
 2. distress
 3. disappointment
 4. unhappiness
 5. pain

۲۰ مشکلات رفتاری کودکان: راهنمای کاربردی برای والدین

او عصبانی و بیزار است. به همین دلیل است که اغلب می‌بینید کودکان می‌گویند: «متأسفم»، «معذرت می‌خواهم».

هنگامی که کودکان آسیب می‌بینند، حالت چهره و لحن صدای پدر و مادرشان به آنها می‌گوید کار اشتباهی انجام داده‌اند. در آینده، ممکن است وقتی کودک اتاق خود را مرتب نکرده و یا با پدرش بحث کرده است همان نگاه را باز هم در چهره مادر ببیند. او آن نگاه‌ها و کلمات را با تجارب قبلی خود و احساساتی که واقعاً آزارش می‌دهند، ارتباط می‌دهد. این نوع یادگیری، کاملاً طبیعی و درست است. تحقیقات نشان داده‌اند که کودکان بیشتر بین نگاه افراد و لحن صدای آنها ارتباط برقرار می‌کنند. در یک تحقیق، کودکان کمتر از ده درصد کلماتی را که بزرگسالان مورد استفاده قرار می‌دادند، درک کردند؛ در حالی که نود درصد معنا را از چهره و لحن صدای آنها تشخیص می‌دادند. بنابراین، آنچه اتفاق می‌افتد این است که کودکان هم‌زمان با رشد، ناخودآگاه سعی می‌کنند احساسات خود و یا آنچه را رخ داده است پنهان کنند. زیرا آنها یاد گرفته‌اند که همه این احساسات نگاه پریشان پدر یا مادر را در پی خواهد داشت. یکی از احساساتی که کودکان سعی در پنهان کردن آن دارند، اضطراب است. به همین دلیل آنها اغلب این احساس را از والدین خود مخفی نگه می‌دارند. والدین بیشتر مواقع متوجه اضطراب کودک خود می‌شوند، اما نمی‌دانند چطور به او کمک کنند تا آن را به‌خوبی مدیریت کند. در اینجا لازم به ذکر است که گاهی والدین درباره چگونگی کمک به فرزند خود در مدیریت اضطراب به کمک‌هایی بیش از آنچه در این کتاب بیان شده است نیاز دارند؛ مانند کمک گرفتن از روان‌شناس^۱ یا روان‌پزشک^۲.

آیا کودکان همیشه می‌توانند اضطراب خود را کنترل کنند؟

تجربه نشان داده است که همه کودکان می‌توانند کنترل اضطراب را یاد بگیرند، البته اگر والدین با آنها کار کنند. به یاد داشته باشید که رسیدن کودکان به بلوغ عاطفی در شرایطی که والدین هنوز به آن حد نرسیده‌اند، کار بسیار سختی است. راه‌های مختلفی وجود دارد تا کودکان بیاموزند چگونه بطور مستقل با اضطرابشان برخورد کنند. اولین راه آن است که کودکان، حرف‌های خود را بی‌پرده بیان کرده و در برابر چیزهایی که قبلاً آنها را آزار می‌داده، مقاوم شوند. وقتی سنگی به اندازه کافی ساییده می‌شود تبدیل به یک سنگواره زیبا

1. psychologist
2. psychiatrist