

## ناهنجاری های رفتاری کودکان

### childrens "challenging" behaviour

این جزوه با این هدف نوشته شده که به شما اعتماد به نفس کافی برای برخورد کردن با شرایط دشواری را بدهد که در تربیت فرزندتان با آنها ممکن است مواجه شوید. هدف دیگر این نوشته این است که شما را راهنمایی کند که بتوانید درباره راه های مختلفی که در بهبود رابطه تان با فرزندان تان می توانند موثر واقع شوند فکر کنید. و بالاخره این جزوه سعی می کند به شما اطلاعاتی بدهد که بر اساس آن می توانید قضاوت کنید که چه زمان رفتار فرزندتان ممکن است مغایر با آنچه باشد که از نظر شما قابل قبول است.

مهم است که کودکان با رفتارشان به خود یا دیگران صدمه نزنند.

### درک توقعاتی که از شما بعنوان اولیاء وجود دارد

تربیت کودک برای هر فرد تحت هر شرایطی آسان نیست.

کمبود وقت و توان، امکانات مالی، می تواند باعث شود که در بسیاری مواقع احساس کنید قدری تحت فشار و دلواپس هستید. ولی اگر علاوه برای این مشکلات، فرزندتان هم از ناهنجاری های رفتاری رنج ببرد، این وضعیت شما را دشوارتر می کند.

وقتی که چنین وضعیتی پیش آید اساس خانواده تان ممکن است تضعیف شده و آتیه فرزندتان با خطر مواجه شود.

اگر شما در خود اعتماد به نفس کافی بعنوان پدر یا مادر احساس نمی کنید این ممکن است ناشی از چندین علت از جمله برخوردار نبودن از رابطه خوب با اولیاء خودتان در گذشته باشد.

همه اینها می تواند باعث شود که در برخورد با مسائل فرزندتان با دشواری بیشتر مواجه شوید.

## ناهنجاری های رفتاری کودکان

### فرزندتان حدود رفتار خود را همیشه محک می زند

کودکان در هر سنی حدودی که بر رفتارشان وجود دارد را محک می زنند. با محک زدن این حدود آنها به شما اعتماد می کنند و به حدودی که شما برای رفتارشان قائل می شوید اعتماد می کنند.

با بدخلقی کردن یا با "نه" گفتن و "من این را می خواهم" زیاد، کودکان حدود رفتار خود را محک می زنند. آنها با این کار مقرراتی را که شما تعیین می کنید به چالش می گیرند و نه اقتدار شما را بعنوان ولی خود.

### شما از فرزند خود چه می توانید توقع داشته باشید

شما از آنها چه می خواهید؟

شما می خواهید آنها چگونه رفتار کنند؟

فرزندان ما بخشی از خودمان و انعکاسی از ما هستند، ولی در عین حال آنها افرادی با حقوق خود هستند.

چه چیزی واقع بینانه است که از آنها توقع داشته باشیم؟

چه چیزی "عادی" است؟

کودکان در سنین مختلف رفتار متفاوتی دارند زیرا چیزهای مختلفی یاد می گیرند و از توانایی های مختلفی برخوردار می شوند، بعنوان مثال:

- یک کودک دو ساله نحوه هماهنگ کردن فیزیکی بدن اش را یاد می گیرد و شروع به یاد گرفتن زبان می کند؛
- یک کودک ده ساله یاد می گیرد که احساساتش را چگونه درک کند و همینطور چگونه رفتار کودکان هم سن خودش را بفهمد؛ و
- یک نوجوان پانزده ساله سعی می کند از عهده فعالیت های عمیق تر روانی برآید مانند اینکه چگونه باید حس فردیت خود را بسازد و از حس تعلق به جهان پیرامون خود برخوردار شود.

نحوه ای که شما بعنوان پدر و مادر رفتار می کنید باید انعطاف پذیر باشد و بسته به سن فرزندتان و شخصیت آنها شکل بگیرد. نحوه رفتار شما بعنوان پدر و مادر با توجه به چیزهای جدیدی که یاد می گیرید و با توجه به رشد فرزندتان تغییر خواهد کرد.

چرا ناهنجاری های رفتاری از فرزندتان سر می زند؟

برخی اوقات کودکان احساسات خود را از طریق رفتارشان ابراز می کنند زیرا این تنها روشی است که آنها می دانند که از طریق آن می توانند آنچه را که احساس می کنند بیان کنند.

حس خشم، سرخوردگی و بلا تکلیفی درباره چیزی، یا احساس گناه و یا شرم، می تواند باعث اشباع احساسات فرزند تان شود و یا به خستگی و ناخوشی فیزیکی آنها منجر شود؛ یا اینکه می تواند به طغیان احساسی یا رفتاری آنها بیانجامد.

اختلال تحرک بیش از حد ناشی از کمبود توجه

### **(Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD**

کودکانی که بی قرار و پر از تب و تاب هستند ممکن است بعنوان افراد "پر تحرک" توصیف شوند. در کودکانی که از اختلال تحرک بیش از حد ناشی از کمبود توجه (ADHD) رنج می برند این گونه رفتار در حالت افراطی وجود دارد و ممکن است باعث صدمه یا تشویش به خانواده کودک و افراد دیگری که در پیرامون او هستند شود.

کودکانی که از این اختلال رنج می برند از ظرفیت توجه بسیار کمی برخوردارند و بیش از حد فعال هستند، بویژه در زمانی که مایل هستید آنها آرام بگیرند. رفتار دشوار آنها می تواند شامل این باشد که آنها نمی توانند منتظر نوبت خود شوند، یا بدون آنکه فکر کنند دست به عملی بزنند و یا مقرراتی که وجود دارد را نقض کنند.

این کودکان همینطور به خودشان صدمه می زنند و از نظر درسی در مدرسه ممکن است از موفقیت کمتری برخوردار باشند و یا در یافتن دوست با دشواری مواجه شوند. آنها همینطور ممکن است باعث حوادث بیشتری شوند، بدخلقی بیشتری از خود نشان دهند و نتوانند خوب بخوابند.

اختلال تحرک بیش از حد ناشی از کمبود توجه (ADHD) یک وضعیت پزشکی است که از طریق  
معالجه و دارو قابل درمان است. دریافت کمک در مراحل اولیه این وضعیت می تواند به فرزند  
شما و خانواده تان کمک کند و زندگی را در خانه و محیط اجتماعی تان بیشتر مثمر به ثمر کند.  
برای اینکه دریابید که آیا این اختلال عامل رفتار کودک تان است، با دکتر خانوادگی تان (GP)  
تماس بگیرید.