

# ناهنجاری های رفتاری (Challenging Behaviours)



## ناهنجاری های رفتاری

تقریباً همه ی کودکان، مخصوصاً کودکان نوپا زمان هایی بسیار پر توقع و سخت گیر می گردند. رفتارهای ناهنجار و یا از هم گسیخته به رفتار هایی گفته می شود که تداوم داشته و یا به حدی شدید باشند که سبب بروز مشکلات عمده برای اعضای خانواده و یا جامعه گردد.

رفتارهای از هم گسیخته و پرخاشگرانه بیش از حد را در هر سنی باید جدی گرفت. و نباید آن ها را به عنوان یک مرحله و یا چیزی که پایان می پذیرد، تلقی نمود. این گونه رفتار ها در کودکان و نوجوانان ممکن است با از دست دادن مکرر خلق و خو، تند مزاجی، رفتار های ناشی از قوه ی محرکه ی آنی، و یا به آسانی احساس عجز و ناتوانی کردن شروع گردد.

زمانی که یکی از والدین و یا سایر افراد بالغ در تماس مکرر با کودکی که در مورد رفتارش نگران می باشند، قرار بگیرد باید نصایح یک متخصص را جویا شوند. متخصصان بهداشت و سلامت منجمله مشاوران قادرند به والدین در جهت شناخت مشکلات و راه های کمک به کودکان خویش برای مقابله با مشکلات کمک نمایند.

رفتارهای پرخاشگرانه ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اوقات تلخی و کج خلقی های انفجاری
- تهاجمات فیزیکی
- نزاع کردن، تهدید کردن و یا سعی در آسیب رساندن به دیگران
- استفاده از اسلحه
- بی رحمی و شقاوت نسبت به حیوانات خانگی و سایر حیوانات
- تخریب عمدی دارایی، و
- وحشیگری و خرابکاری

تعلیم و تربیت باید در جهت آموزش و پرورش باشد و نباید با خشونت و یا بی عدالتی همراه باشد. تنبیه بدنی اغلب سبب بدتر شدن رفتار های کودکان می گردد. ممکن است که دیدن و یا شنیدن در مورد خشونت های خانوادگی، دقیقاً به اندازه ی مورد حمله و تجاوز قرار گرفتن بر روی کودکان و افراد بالغ تاثیر بگذارد. خشونت های تلویزیونی و یا بازی های ویدیویی نیز می تواند کودکان آسیب پذیر را تحت تاثیر خود قرار دهد. خشونت اغلب منجر به خشونت می گردد.

## کج خلقی ها و اوقات تلخی ها

کج خلقی ها و اوقات تلخی ها زمانی بروز می کند که کودک احساس نا امیدی و یا تحت فشار های عصبی بودن نماید. کج خلقی های موقتی، دوره ای طبیعی از رشد را در کودکان جوان شامل می گردد. والدین باید در صورت تداوم و یا تشدید کج خلقی ها نگران شوند.

مواردی که والدین در جهت کمک به فرزندان خویش و در جهت غلبه بر کج خلقی ها می توانند انجام دهند:

- صرف زمان با آن ها به طور مرتب در جهت تمدد اعصاب
- بیان این مطلب که شما متوجه کار های خوب آنان هستید
- در مد نظر داشتن سایر موارد استرس آوری که کودکان را

تحت تاثیر قرار می دهد مانند شروع مهد کودک، تولد نوزاد جدید در خانواده و جر و بحث والدین.

مشکلات رفتاری ممکن است بر روی توانایی های کودک و یا نوجوان در حل مشکلات، مقابله با زندگی پر از استرس و لذت بردن از فعالیت های روزمره ای مرتبط با بستگان و دوستان تاثیر بگذارد. و حتی ممکن است سبب بروز تاخیر در رفتن آنان به مدرسه گردد. رفتار های از هم گسیخته ممکن است برقراری ارتباط دوستی را برای فرد مشکل ساخته و حتی با ارتباطات خانوادگی فرد نیز تداخل نماید.

بدون درمان، کودکان و افراد جوان ممکن است در مدرسه، با قانون، در امر استخدام و تشکیل خانواده با مشکلات مواجه گردند.

## ADHD چیست؟

کودکان جوان دارای دامنه ای تمرکز و دقتی کمی می باشند و از روی انگیزه ی آنی تصمیم می گیرند، اما این مورد با بزرگ تر شدن آنان معمولا بهتر می گردد. اما تشدید و یا تداوم این مشکلات، ممکن است به علت نوعی اختلال به نام اختلال بیش فعالی با کمبود توجه باشد.

کودکانی مبتلا به (ADHD)؛ اختلال بیش فعالی با کمبود توجه، اغلب در توجه نمودن به دستورالعمل ها، اتمام فعالیت ها، ارتباط با دیگران و آرام و قرار داشتن دچار مشکلاتی می باشند.

در صورت تداوم علایم زیر برای مدت زمان بیش تر از شش ماه در فرزندان، باید نظر متخصص را جویا شوید:

- به آسانی توسط محیط اطراف و یا دیگران گیج شدن
- عدم توانایی در تمرکز حواس بر روی فعالیت ها برای مدت زمان طولانی
- فعال بودن بیش از حد، عدم توانایی در آرام بودن و یا حرف زدن
- عمل کردن از روی انگیزه ی آنی و بدون فکر در مورد عواقب آن.

چنین کودکانی در پیدا کردن دوست اغلب دچار مشکل می گردند، در مدرسه به دلیل وجود مشکلات به طور غلط با عنوان افرادی بد نامیده می گردند. اگر شما فکر می کنید که فرزند شما نیاز به کمک دارد، بدون درنگ برای دریافت راهنمایی های متخصصان اقدام نمایید.

## مقابله با ناهنجاری های رفتاری

اینکه فرزند شما چگونه رفتاری دارد مهم نیست، آنان باید متوجه شوند که شما نه به آنان آسیب می رسانید و نه قصد ترک کردن آنان را دارید. کودکان نیاز دارند که بفهمند که والدین آنان در جهت کنترل و اداره ی احساساتشان آنان را کمک می نمایند.

سعی کنید بفهمید که استرس ها (فشارهای عصبی) عمده چه می باشند و در مورد آنان کاری بکنید. به فرزندان خویش بیاموزید که احساسات را می توان کنترل نمود و به روش های مفید بیان نمود.

ممکن است که فرزند شما در مواجهه با مشکلات روزمره ی مرتبط با خانواده، دوستان و مدرسه نیاز به کمک داشته باشد. درمان اولیه مشکلات رفتاری می تواند در موارد زیر به کودک کمک نماید:

- یادگیری کنترل رفتار خود
- یادگیری چگونگی بیان خشم و ناامیدی به روش های غیر مضر
- احساس مسئولیت در برابر اعمال خود داشتن، و
- قبول عواقب ناشی از اعمال خود.

برنامه های متنوعی برای والدین در هر ایالت و سرزمین در اطراف استرالیا برگزار می گردد. این برنامه ها اطلاعات و خدمات مشاوره را در جهت افزایش مهارت های والدین و رضایت و خوشنودی، و بهبود هماهنگی بین اعضای خانواده فراهم می نماید.

این برنامه ها هم چنین می تواند به والدین راه های اداره و کنترل رفتار های فرزندان خود را به روش های سازنده آموزش دهد. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد این برنامه ها و سایر کمک های موجود در منطقه ی خویش، با خدمات سلامت و بهداشت محلی خود تماس بگیرید.

## جهت دریافت کمک به کجا می توان مراجعه نمود

- دکتر خانوادگی خود
- مرکز خدمات بهداشت و سلامت محلی خود (در طول ساعات اداری) شامل مراکز بهداشت و درمان، یا خدمات بهداشت و متخصصان سلامت روحی و روانی کودکان و افراد بالغ.
- سایر متخصصانی که با کودکان و بزرگسالان در ارتباط می باشند مانند دکتر متخصص اطفال، روان شناسان کودکان و مشاوران مدرسه.

کپی های اضافی این جزوه را می توانید از شعبه ی برنامه های جلوگیری از خودکشی و بهداشت و سلامت روح و روان، سازمان دولتی سلامت و بهداشت و کهنسالی استرالیا از طریق شماره تلفن 1800066247 و یا فکس 1800634400 بگیرید.

Website: [www.mentalhealth.gov.au](http://www.mentalhealth.gov.au)

این بروشور بر اساس کیت کمکی سازمان سلامت و بهداشت خانواده ها تهیه شده است. شماره ی تاییدیه ی شماره ی 2782

اگر شما به مترجم احتیاج داشتید با شماره تلفن 131450 با خدمات ترجمه تلفنی (TIS) تماس بگیرید. جهت دریافت کپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان سلامت و بهداشت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس بگیرید:

(Multicultural Mental Health Australia)

**(02)98403333**

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

