

نگاه به دو مسئله مهم در سلامت روان کودکان: "پرخاشگری" و "تولد فرزند جدید"

A Brief Look at Two Important Mental Health Issues in Children: "Aggression" and "Birth of New Child in the Family"

نویسنده مسئول:
دکتر فاطمه محرریFatemeh Moharari; MD
E-mail: mohararifi@mums.ac.ir

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

خود را عملی سازید. ۷. به کودک کمک نمایید که با استفاده از کلمات، احساسات خود را ابراز کند. ۸. در نظر داشته باشید که به تدریج که کودکان از مهارت‌های زبانی بهتر بهره می‌گیرند، حملات کج خلقی کمتر می‌شود.

تولد فرزند جدید در خانواده: معمولاً فرزندان دیگر خانواده، پس از به دنیا آمدن فرزند جدید حسادت می‌کنند و اکثراً آنان ممکن است به صورت پس روی ظاهر شود. مثلاً کودکی که کنترل ادرار را آموخته، مجدداً خودش را خیس کند. بعضی کودکان ممکن است گوشه‌گیر شوند و بعضی دیگر رفتارهای توجه طلبانه نشان دهند یا نسبت به نوزاد خشونت داشته باشند. چگونه می‌توان فرزندان بزرگتر را برای به دنیا آمدن کودک بعدی آماده کرد: ۱. به کودک اطلاعات لازم در مورد آنچه که قرار است اتفاق بیفتد را بدهید، مثلاً زمانی که مادر به بیمارستان می‌رود، در خانه چه کسی از وی مراقبت خواهد کرد. ۲. بهتر است تا سه ماهه دوم در مورد بارداری خود به کودک چیزی نگویید زیرا احتمال خطر سقط تا آن زمان زیاد است. ۳. کودک را همراه خود برای ویزیت‌های قبل از زایمان ببرید تا صدای قلب جنین را بشنود. ۴. از کودک نپرسید که دوست دارد نوزاد پسر باشد یا دختر، چون نمی‌توانید تغییری در جنسیت نوزاد ایجاد نمایید. ۵. برای کودکان کم سن سعی کنید آموزش‌های جدید مانند توالیت رفتن را چند ماه قبل از تولد نوزاد جدید یا چند ماه پس از آن، شروع کنید.

بعد از تولد نوزاد، توصیه‌های زیر به تقویت ارتباط کودکان بزرگتر با فرزند جدید کمک می‌کنند: ۱. در صورت امکان به کودک اجازه دهید نوزاد را در بیمارستان ببیند. ۲. در صورتی که کودک به مراقبت از نوزاد تمایل دارد، برای انجام محتاطانه این کار وی را تشویق کنید ولی اگر تمایلی به کمک ندارد، او را مجبور نکنید. ۳. آلبوم عکس یا فیلم‌های کودک بزرگتر را بیرون بیاورید و فیلم و عکس‌های زمان تولد وی را به او نشان دهید و در این مورد با او صحبت کنید. ۴. زمان کافی را برای بازی یا فعالیت‌های لذت‌بخش دیگر، به کودک بزرگتر اختصاص دهید. ۵. در صورت لزوم از کمک دیگران برای مراقبت از نوزاد یا انجام کارهای منزل بهره بگیرید. ۶. رفتار خشن کودک را نسبت به نوزاد نادیده بگیرید و فوراً از محروم‌سازی موقتی برای تنبیه استفاده کنید. ۷. نقش پدر، بعد از تولد نوزاد جدید بسیار مهم است. همسران را در انجام امور نوزاد مشارکت دهید و برای تعامل با فرزند بزرگتر تشویق کنید.

پرخاشگری: بسیاری از کودکان لجباز برای به دست آوردن آنچه می‌خواهند کتک کاری می‌کنند، گاز می‌گیرند، اشیاء را پرت و یا آن‌ها را خراب می‌کنند. این رفتارها به خصوص در کودکان ۲ تا ۳ ساله شایع است اما به تدریج با افزایش سن، پرخاشگری فیزیکی کاهش و پرخاشگری کلامی افزایش می‌یابد. برای کاهش پرخاشگری می‌توان از توصیه‌های زیر کمک گرفت: ۱. زمانی که کودک در برخورد با موقعیت‌های سخت، رفتاری غیر از پرخاشگری نشان می‌دهد، به او توجه و او را تشویق کنید. ۲. پس از اتمام پرخاشگری، سعی کنید به کودک روش‌های جایگزین دیگری را یاد بدهید. مثلاً به کودک ۲ تا ۴ ساله خود بگویید: وقتی عصبانی هستی، نفس عمیق بکش و سپس با من صحبت کن. ۳. کودک بزرگتر از ۴ سال را به فکر کردن در مورد راه‌های کنترل موقعیت، به جز پرخاشگری، تشویق کنید. ۴. تماشای تلویزیون را محدود کنید زیرا پرخاشگری در کارتون‌ها، فیلم‌ها و بازی‌های ویدیویی فراوان است. ۵. در زندگی واقعی سعی نمایید، کودک در معرض پرخاشگری قرار نگیرد. مثلاً رفت و آمد با کودکان و بزرگسالان پرخاشگر را محدود کنید. ۶. در هنگام پرخاشگری کودک، سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. ۷. از محروم سازی موقتی، بلافاصله پس از پرخاشگری استفاده کنید. ۸. در هنگام پرخاشگری نیاز به هشدار دادن نیست زیرا با هشدار دادن این پیام را می‌دهید که همیشه یک فرصت قبل از تنبیه می‌تواند داشته باشد. ۹. احساسات کودک خود را بشناسید و او را متوجه نمایید که پرخاشگری قابل قبول نیست و او را در راه رسیدن به مقصودش کمک نمی‌کند.

چطور می‌توان از پرخاشگری پیشگیری کرد: ۱. تا حد امکان چیزهای خاصی را که نمی‌خواهید کودک شما به آن‌ها دست بزند، از دسترس او دور کنید و از گفتن کلمه "نه" و همچنین از بکارگیری زیاد جمله "دست نزن" خودداری کنید. ۲. سعی کنید زمان‌های خوابیدن و غذا خوردن کودک منظم باشد. ۳. اجازه بدهید کودک شما بداند که در طی روز در حال انجام چه کاری هستید تا از آنچه قرار است اتفاق بیفتد، آگاهی یابد. بنابراین، از آنچه شما انتظار داشته‌اید اطلاع می‌یابد. ۴. کودک خود را مشغول فعالیت‌های متنوع کنید و در مکان‌هایی که به دلایل مختلف ممکن است کم‌حوصله، شلوغ و مخرب شود، او را سرگرم کنید. ۵. به کودک توجه کنید و برای رفتار خوبش او را تشویق نمایید. ۶. در مورد نیازهای قابل قبول کودک، قبل از گفتن "بله یا نه" تصمیم‌گیری کنید و تصمیم

لطفاً به این مقاله از ۱ تا ۲۰ امتیاز دهید.

کد این مقاله: ۶۷۰۹

شماره پیامک مجله: ۳۰۰۷۸۳۸

نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله
نمونه صحیح امتیازدهی (چنانچه امتیاز شما ۲۰ باشد): ۶۷۰۹-۲۰

منابع:

محرری، فاطمه؛ اساتید انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان، اصول و روش‌های کاربردی در فرزندپروری، تهران: انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر؛ زمستان ۱۳۸۷.