

موضوع تحقیق:

بدخلقی در کودکان و نوجوانان

استاد مربوطه:

جناب آقای دکتر مومنی

گردآورنده:

سیده رقیه نقی زاده

1394

اغلب کودکان روش دیگری را برای نشان دادن عصبانیت و ناامیدی بلد نیستند. از این‌رو این بدخلقی‌ها هنگام عصبانی شدن کودک و یا ناامیدی او رخ می‌دهند…

بدخلقی در کودکان به‌طور کلی یک ابراز خشم ناگهانی و غیرمنتظره است و تمایل به جلب توجه در آن نقشی ندارد. هنگام بدخلقی اغلب کودکان به اعمالی مانند گریه کردن، فریاد زدن، چرخاندن و حرکت دادن دست‌ها و پاها دست می‌زنند.

این حالت معمولاً بین ۳۰ ثانیه تا دو دقیقه طول می‌کشد و هنگام شروع نیز بیشترین شدت را داراست. شدت و زمان این واکنش در بین کودکان متفاوت است و گاهی از شدت بیشتری برخوردار است و زمان بیشتری نیز طول می‌کشد.

در موارد شدید بدخلقی، کودک اشیا را پرتاب می‌کند و از اطرافیان گاز یا نیشگون می‌گیرد. این رفتارهای خشن که در آن کودک به خود یا دیگران آسیب می‌رساند، گاهی نشانه‌ای از مشکلات جدی‌تر است. این مشکل در میان کودکان یک تا چهار سال رایج‌تر است اما امکان درگیر کردن کودکان در تمام سنین و حتی بزرگسالان نیز وجود دارد.

کج‌خلقی در کودکان خصوصاً کودکان یک تا چهار ساله مسئله‌ای رایج است که تقریباً روزی یک‌بار اتفاق می‌افتد. این رفتار، واکنش و عکس‌العمل طبیعی است که کودک در برابر ممانعت بزرگسالان از کسب استقلال و یا فراگیری یک مهارت نشان می‌دهد زیرا اغلب کودکان روش دیگری را برای نشان دادن عصبانیت و ناامیدی بلد نیستند. از این‌رواین بدخلقی‌ها هنگام عصبانی شدن کودک و یا ناامیدی او رخ می‌دهند. برای مثال کودکی که قادر نیست دکمه لباسش را ببندد و یا والدین به او می‌گویند که زمان خواب فرارسیده احساس نامطلوب خود را با کج‌خلقی به اطرافیان نشان می‌دهد.

کج‌خلقی در بین برخی از کودکان نسبت به سایرین بیشتر است. به گفته متخصصان،خستگی کودک، سن، سطح استرس، مشکلات فیزیکی، روحی – روانی و احساسی و همچنین نحوه رفتار والدین در برابر تقاضاهای کودک بر شدت کج‌خلقی تأثیرگذار است.

نادیده گرفتن کج خلقی و کمک کردن و آموزش دادن نحوه غلبه بر خشم و ناامیدی اغلب از بهترین راه‌های مقابله با کج‌خلقی است. توجه به علل آغاز کج‌خلقی و شناخت عوامل محرک به والدین کمک می‌کند تا قبل از خارج‌شدن کنترل رفتاری و احساسی کودک از دست والدین رفتار او را تعدیل کنند.

در صورت ادامه کج‌خلقی تا بعد از چهار سالگی، والدین باید با مراجعه به مشاور از تکنیک‌های خاصی برای غلبه بر این رفتار و آرام کردن کودک استفاده کنند. این در حالی است که اغلب کودکان به تدریج پس از سه سالگی روش کنترل احساسات عمیق و ابراز آنها را فرامی‌گیرند.

ادامه کج‌خلقی تا سنین مدرسه گاهی نشان‌دهنده مشکلات آموزشی و یا مشکل در تعامل کودک با سایر کودکان است. در این صورت والدین باید به پزشک متخصص مراجعه کنند و در رابطه با کج‌خلقی کودک، رفتارهایی که هنگام کج‌خلقی از خود نشان می‌دهد (مانند صدمه زدن به خود، دیگران و یا اشیا) و مشکلات تعاملی او با سایر کودکان با متخصص مشورت کنند.

آشنایی با علل کج‌خلقی یا بدخلقی کودکان

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند اغلب کودکان هنگام گرسنه و خسته شدن شلوغ می کنند اما این ناآرامی می تواند علل دیگری نیز داشته باشد . این محققین می گویند اگر بدخلقی کودکان همه روزه ادامه داشته باشد غیر طبیعی می باشد .

اگر چه شواهدی برای شناسایی و ظهور مشکلات ذهنی در دوران کودکی وجود دارند، اما شناسایی این معضل فقط در کودکان بزرگ و بزرگسالان امکانپذیر است.

این تحقیقات توسط موسسه ملی سلامت ذهنی در آمریکا بودجه گذاری شد. محققان از والدین ۱۵۰۰ کودک ۳ تا ۵ ساله درخواست کردند که فقط ۵ سوال در مورد رفتار کودکشان در ماه گذشته پاسخ بدهند.

"لورن واکسچلاگ” سرپرست گروه مطالعه و معاون اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی در دانشگاه نورث وسترن فینبرگ در شیکاگو گفت: برای کودکان بسیارغیر معمول است که هر روز کج خلق باشند.

واکسچلاگ گفت: باید رفتارهای عادی و غیر عادی کودکان را در سنین پایین در نظر گرفت و تشخیص داد که به درمان جدی نیازمندند یا خیر.

با توجه به اطلاعات داده شده توسط والدین بیشتر کودکان (در حدود ۸۳٫۷ درصد) هر چند وقت یکبار کج‌خلقی می‌کنند اما فقط ۸٫۶ درصدشان هرروز بدرفتاری دارند.بیشتر این کج‌خلقی‌ها از خستگی و ناامیدی شکل می‌گیرد.

کمترین و نگران کننده‌ترین کج خلقی‌ها، بدرفتاریهای غیر منتظره‌ای بودند که فقط برای ۵ دقیقه به طول انجامیدند که در کودکان بدون والدین یا کسانی که درگیر رفتار پرخاشگرانه هستند، دیده می‌شد.

راحیل بریگز، روانشناس کودک در بیمارستان مونته فیور در نیویورک گفت: رفتارهای خاصی مانند پرخاشگری وجود دارند که بسیار قابل تجزیه تحلیل و نگران کننده هستند.بریگز گفت: به طور کلی متخصصان و والدین باید شدت و طول مدت این کج خلقیها را درنظر بگیرند.

به گفته واکسچلاگ همچنان به دنبال این هستیم که بدانیم این رفتار چه مدت به طول می‌انجامد. بعضی مواقع تولد یک خواهر یا برادر جدید باعث اختلال عمده‌ای در خانواده و افزایش این نوع رفتارها می‌شود و مانند همیشه هر رفتاری باید در چارچوب خودش سنجیده شود.

او گفت: ما به دنبال ارائه راههایی برای تشخیص زمانهای خاص نگرانی هستیم، زیرا نباید هر بد خلقی ای موجب نگرانی شود.

علل شایع بدخلقی کودکان :

۱ – گرسنگی و خستگی؛ بعضی کودکان هنگام احساس گرسنگی و خستگی بدخلق می شوند بنابراین بهتر است هنگام بیرون رفتن، تنقلات مورد علاقه آن ها را همراه داشته باشید. هنگام منتظرماندن در رستوران و برای جلوگیری از شلوغ کاری به کودکان کمی تنقلات بدهید. برای جلوگیری از خستگی و شلوغ کردن برنامه روزانه ای برای آنان در نظر بگیرید و زمان استراحت آنان را تعیین کنید. سرگرمی هایی را که مورد علاقه آنان است مشخص کنید. برخی کودکان پارک های شلوغ را ترجیح می دهند در حالی که بعضی دیگر مکان های ساکت تر را دوست دارند.

۲ – بی برنامگی: بی کارماندن به مدت طولانی فرصت مناسبی برای شلوغ کاری است. اگر برای کودکان برنامه ای تعیین نکنید، کودکان برای خود برنامه ریزی می کنند مانند درگیرشدن با سایر بچه ها و بدخلقی. برای وقت آزاد آن ها بازی، نقاشی، خواندن کتاب و تماشای فیلم را در نظر بگیرید.

۳ – طفره رفتن: بیشتر کودکان از انجام تکالیف مدرسه و مشق، کار منزل و یا انجام فعالیت جدید طفره می روند. بنابراین مشق و انجام دادن کار منزل را به یک مسابقه همراه جایزه تبدیل کنید. اگر برای انجام دادن یا شرکت کردن در فعالیت جدید، بی میلی نشان می دهند، آن ها را مجبور نکنید و بگذارید فعالیت را تماشا کنند و خودشان تصمیم بگیرند.

۴ – انتظارات: برآورده نشدن خواسته ها یا تمام شدن یک سرگرمی می تواند باعث ناراحتی و بدخلقی کودک شود. انتظار برای شرکت و یا انجام کار مورد علاقه که وقت آن تعیین شده، برای کودکان آسان تر است، اگر قرار است به محلی بروید که او اجازه خرید ندارد از قبل موضوع را روشن کنید و به وی بگویید که اگر بدون شلوغ کاری و نق زدن شما را همراهی کند، جایزه می گیرد. به عنوان مثال اگر بدون بدخلقی شهربازی را ترک کند برای او بستنی می خرید.

۵ – تهدید اعتماد به نفس: برخی کودکان حاضر به قبول اشتباه خود در انجام مشق و یا باختن در بازی نمی شوند. قبل از شروع هر کاری برایشان شرح دهید که تلاش آن ها از نتیجه کار برای شما با ارزش تر است.

۶ – بی توجهی: بی توجهی والدینی که سرگرم کودک دیگری هستند می تواند تاثیر سوء بر بعضی کودکان بگذارد تعیین کردن وقت خالی و مخصوص برای آن ها می تواند موثر باشد. به عنوان مثال از او بخواهید کنار شما بماند تا کار خود را تمام کنید و به او بپردازید. به کودک خود یاد دهید چگونه با روش درست و باصبر، از شما بخواهد که به او توجه کنید. اگر به طور مودبانه از شما بخواهد با او بازی کنید، جواب رد ندهید. این باارزش ترین هدیه ای است که می توانید به کودک خود تقدیم کنید.

منبع: پزشکان بدون مرز