

مدیریت اداره آموزش و پرورش شهرستان سبزوار
مجتمع مشاوره و خدمات روانشناختی سبزوار
سلسه بروشورهای آموزشی ویژه اولیاء

بروشور شمار : ۵

شب ادراي و تشويق و تنبيه در کودکان

بهمن ۹۵ - ۹۴

شب ادراي که به معنای ادرار کردن در خواب میباشد از جمله مشکلات اصلی اطفال به حساب می آید . معمولاً این عمل به عمد نبوده و بخاطر تنبلی کودک نمی باشد یادگیری دستشویی رفتن معمولاً در حوالی سن ۴ سالگی رخ می دهد و این امر معمولاً با دوره ای از خیس کردن در طول روز یا شب دنبال می شود . اگر خیس کردن رختخواب در سن ۶ یا ۷ رخ میدهد باید حتماً به با پزشک مشورت شود اگر خیس کردن در طول روز باشد و یا همراه با اختلالات روده ای باشد می تواند نشانگر یک مشکل جدی بوده و باید حتماً در این زمینه با پزشک مشورت نمود .

علل شب ادراي چیست ؟

علل شب ادراي می تواند یکی از مسائل زیر باشد :

- ۱- زمانی که مثانه پر و کودک بیدار نشود .
- ۲- تولید مقادیر زیاد ادرار در مثانه ای که در مقایسه با سایر کودکان مقدار کمتری ادرار در خود جای میدهد . در اکثر موارد این اختلال یک مشکل ذهنی نمی باشد و تنبیه کودک راه حل آن نیست و حتی ممکن است سبب مشکلات عاطفی نیز شود .

آیا برای این مشکل راه حلی وجود دارد؟

بله . پزشک بهترین منبع کسب اطلاع بوده و در این بین متخصصین اطفال از همه مجرب تر می باشند . روشهای درمان شامل موارد زیر میباشد :

- ۱- محدود کردن آب خوردن قبل از خواب : در بعضی موارد بخصوص محدود کردن مایعاتی که حاوی کافئین میباشد .

۲- بیدار کردن کودک از خواب : در صورت انجام این کار در طول شب میتوان رختخواب کودک را خشک نگه داشت اما به ندرت این کار شب ادراي کودک را متوقف می کند .

۳- تمرینات خاص : از این تمرینات میتوان برای مطیع کردن مثانه استفاده نمود . اما معمولاً این روشها نیز بیفایده می باشند . این تمرینات بخصوص در مواردی که کودک در طول روز خود را خیس میکند هرگز نباید بکار گرفته شود .

۴- داروها : از چندین نوع مختلف دارو میتوان جهت درمان این اختلال استفاده کرد اما بعضی از انواع آنها دارای عوارض جانبی خاص خود میباشند . ممکن است پزشک ترکیبی از چند درمان را توصیه نماید تمامی کودکان به داروها پاسخ نمی دهند .

چگونه میتوان با کودک خود در این رابطه صحبت نمود؟

صحبت آزادانه و راحت با کودک در ارتباط با این مشکل میتواند به محدود ساختن مشکلات عاطفی که در رابطه با این اختلال وجود دارد کمک کند . باید به کودک اطمینان داد که وجود این مشکل تقصیر او نیست و این اختلال به مرور زمان بهبود می یابد . حتی میتوانید به کودک خود در ارتباط با نحوه ی ایجاد ادرار توسط اعضای بدن آموزش دهید به این صورت که توضیح دهید کلیه ها باید مقدار کافی ادرار تولید کنند و مثانه باید مثل یک بادکنک پر از آب این ادرار را در خود نگه دارد و هر موقع که پر شد به مغز اطلاع دهد . مغز نیز باید تا صبح مثانه را بسته نگه دارد یا اینکه به کودک بگوئید که از خواب بیدار شود و به دستشویی برود .

نکات قابل توجه :

اگر والدین کودک هر دو در زمان کودکی خود را خیس می کردند شانس بروز این حالت در کودک ۷۰ درصد خواهد بود. و اگر یکی مبتلا بوده است شانس بروز ۴۰ درصد خواهد بود.

اختلال نقص توجه و اوتیسم اختلال شایع دیگری است که ممکن است در کودکان دیده شود البته این دو مشکل ربطی به هم ندارند. کودکانی مبتلا به نقایص تکاملی هستند نهایتاً بهبود میابند. اکثر کودکانی که خود را خیس میکنند مشکلی در کلیه ی خود ندارند. گاهی اوقات اضافه شدن یک استرس مثل مدرسه ی جدید / تولد نوزاد جدید یا بحرانهای خاص خانوادگی میتواند سبب شب ادراری شود. به این حالت شب ادراری ثانویه میگویند. در این مورد والدین باید کودکان را از نظر عاطفی حمایت کرده و به آنها اطمینان دهند و در صورت ادامه به پزشک مراجعه کنند استفاده از مواد جاذب که از رختخواب محافظت می کنند میتوانند تا حدی از نگرانیهای کودک و والدین بکاهند. البته بعضی متخصصین اعتقاد دارند استفاده از آنها ممکن است خیس کردن را طولانی تر کند اما این امر در تحقیقات ثابت نشده است.

نکاتی که در تشویق باید رعایت شود :

۱ - علت تشویق بایستی مشخص باشد تا کودک بفهمد که به چه سببی مورد تشویق قرار گرفته است .

۲ - نفس عملکرد کودک باید مورد تشویق قرار گیرد (مستقیماً به رفتار کودک باشد) نه شخصیت او .

۳ - تشویق باید با تقویت درونی کودک همسو باشد (اول تقویت درونی و بعد تشویق) .

۴ - تشویق باید گاه به گاه و در برابر کارهای ممتاز باشد نه به صورت دایم و برای هر کار ؛ زیرا اگر چنین شد ارزش و تأثیر تربیتی خود را از دست خواهد داد.

۵ - وقتی کودک را تشویق و تحسین می کنیم نباید او را با بچه های دیگری مقایسه کنیم . مثلاً صحیح نیست که پدری به فرزندش بگوید آفرین بر تو که خوب درس می خوانی و مانند حسن تنبل نیستی ، زیرا در این صورت کودک دیگر تحقیر و مذمت می شود . از سوی دیگر این عمل مضر است و بد آموزی دارد .

معایب تشویق بیجا و بیش از حد :

۱ - وابستگی کودک به عوامل کنترل بیرون از خود ، کند شدن محرک های درونی (از بین رفتن رغبت های خود به خودی و جایگزینی رغبت های مصنوعی).

۲ - تشویق بدون دقت ممکن است به صورت رشوه درآید و اعمال کودک به پاداش وابسته شود و پرتوقع و طلبکار پرورش یابد و در همه جا انتظار پاداش عملی یا معنوی داشته باشد ، از همه کس طلبکار شود ولی خودش احساس مسئولیت نکند . گاهی حتی در برابر انجام وظایف قانونی یا اجتماعی یا شرعی خود نیز توقع پاداش خواهد داشت .

۳ - تشویق و تحسین بیش از حد ، کودک را به غرور و خود بینی مبتلا می سازد . "امیر المؤمنین می فرماید : چه بسا افرادی که به سبب تعریف و تمجید مغرور میشوند و در مدح کسی زیاده روی و مبالغه مکن ". نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است که اگر رفتار کودک و رشد او را از طریق عوامل

تشویق بیرونی مانند جایز ، پول ، کارت صد آفرین ، تحسین های لفظی مکرر و سایر عوامل بیرونی شرطی کنیم ، آزادی و رشد طبیعی را از او سلب و رفتار او را با ضوابط و معیار های از پیش تعیین شده قالب سازی کرده ایم

۴ - تشویق بیش از حد در دراز مدت مانع پیشرفت خود به خودی کودک می شود .

۵ — تکیه بر تشویق بیرونی بدون همسویی با تقویت های درونی کودک مانع تحول طبیعی او می شود .

