



## مشكلات رفتاري خاص



# کج خلقي Temper Tantrums

طيف آن از نق نق کردن و گريه کردن تا گاز گرفتن ، پا کوبیدن روي زمين ، پرت کردن اشياء و افتادن روي زمين متنوع مي باشد

۱- به رفتار مطلوب کودک توجه کرده و تشويق کنيم

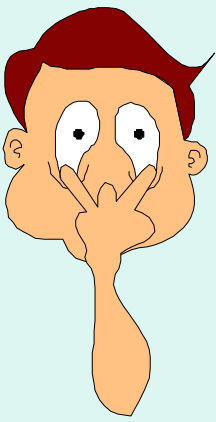
۲- حملات کج خلقي بيشتر در زمانهايي که کودک گرسنه يا خسته است اتفاق مي افتند

۳- بدنبال الگويي در رفتار کج خلقي کودک باشيد

۴- سريعاً مداخله کنيد (يا قبل از اينکه رفتار شروع شود يا به محض شروع شدن آن)

۵- کج خلقي را نادیده بگيريد

۶- اجازه ندهيد کودک از هر گونه مسؤليتتي توسط رفتار کج خلقي شانه خالي کند



## مشکلات رفتاري خاص (۲)

# کج خلقي Temper Tantrums

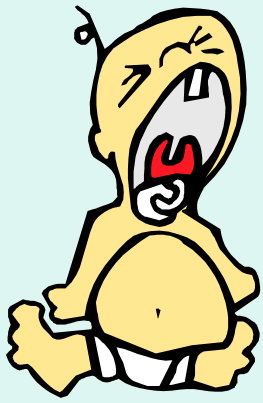
۷- سعی کنید که آرام باشید و خود را کنترل کنید و هیچگاه تسلیم حملات کج خلقي نشوید

۸- پذیرید که کودک شما ناراحت است ولي بعد از اینکه او آرام شد میتوانید بگوئید متأسفم که تو آنقدر عصباني بودي ولي کج خلقي کردن کار اشتباهي است

۹- زندگي میسر خود را به سرعت باز خواهد یافت

۱۰- به کودک کمک کنید تا با گفتن کلمات احساسات خود را ابراز کند





## مشکلات رفتاري خاص (۳)

# پرخاشگری Aggression

کتک کاری می کنند ، گاز می گیرند ، اشیاء را پرت و یا آنها را خراب می کنند

۱- زمانیکه کودک در برخورد با موقعیت های مشکل ، رفتاري غیر از پرخاشگری نشان می دهد به او توجه کرده و او را تشویق کنید

۲- بعد از اینکه درگیری پایان یافت. سعی کنید به کودک روشهای جایگزین دیگری را یاد بدهید

۳- تماشای تلویزیون را محدود کنید زیرا پرخاشگری در کارتونها ، فیلمها و بازیهای ویدئویی فراوان است

۴- قرار گرفتن کودک در معرض پرخاشگری در زندگی واقعي را محدود کنید

۵- مطمئن باشید که پرخاشگری کودک به او در راه رسیدن به مقصد کمکی نمی کند

## مشکلات رفتاري خاص (۴)

# پرخاشگری Aggression

۶- سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید

۷- از محروم سازی موقتي (Time – out) بلافاصله بعد از پرخاشگری استفاده کنید

۸- احساسات کودک خود را بشناسید ولي مطمئن شوید که او می داند پرخاشگری قابل قبول نیست





## مشکلات رفتاري خاص (۵)

### مشکلات رفتاري هنگام غذا خوردن

سر ميز غذا ، در صندلي بالا و پايين مي پرند ، غذا مي ريزند ، با دهان باز غذا مي خورند يا با دهان پر صحبت مي کنند

۱- روالي را مشخص کنید که همه اعضاي خانواده در آن درگير باشند مثلاً هر کس سر ميز غذا راجع به روز خود صحبت کند

۲- والدين و ديگر اعضاي خانواده بايد الگوي خوبي براي کودک باشند

۳- سعي کنید به هنگام تماشاي تلويزيون غذا نخوريد ، زيرا تلويزيون مانع تعامل اعضاي خانواده مي گردد

۴- اجازه ندهيد کودک اسباب بازي خود را سر ميز غذا بياورد

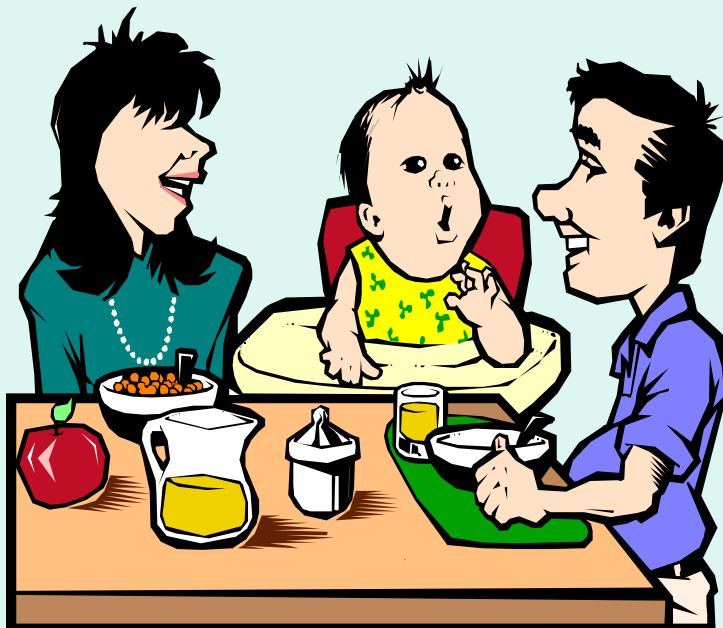
۵- اگر کودک رفتار نامناسب سر ميز غذا نشان داد ، بايد پيامد آن را فوراً تجربه کند

## مشکلات رفتاري خاص (۶)

### مشکلات رفتاري هنگام غذا خوردن

۶- به عنوان يك قانون كلي در صورتیکه ، بیش از سه بار در طول يك وعده غذا مجبور شدید از محروم سازي موقتي استفاده کنید ، آن وعده براي كودك تمام شده خواهد بود و تا زمان وعده بعدي هیچگونه خوراكي دريافت نخواهد کرد

۷- مي توانيد از طريق بازي ، اصول رفتاري صحيح را هنگام غذا خوردن با كودك تمرين کنید





## مشکلات رفتاري خاص (۵)

### مشکلات رفتاري هنگام غذا خوردن

سر ميز غذا ، در صندلي بالا و پايين مي پرند ، غذا مي ريزند ، با دهان باز غذا مي خورند يا با دهان پر صحبت مي کنند

۱- روالي را مشخص کنید که همه اعضاي خانواده در آن درگير باشند مثلاً هر کس سر ميز غذا راجع به روز خود صحبت کند

۲- والدين و ديگر اعضاي خانواده بايد الگوي خوبي براي کودک باشند

۳- سعي کنید به هنگام تماشاي تلويزيون غذا نخوريد ، زيرا تلويزيون مانع تعامل اعضاي خانواده مي گردد

۴- اجازه ندهيد کودک اسباب بازي خود را سر ميز غذا بياورد

۵- اگر کودک رفتار نامناسب سر ميز غذا نشان داد ، بايد پيامد آن را فوراً تجربه کند



## مشكلات رفتاري خاص (۷)

### مشكلات در زمان لباس پوشیدن

در لباس پوشیدن مقاومت مي کنند و يا در پوشیدن يك لباس نا متناسب پافشاري مي نمايند

۱- اگر لباس پوشیدن هنگام صبح يك مشكل است ، لباسها را شب قبل بيرون بگذاريد

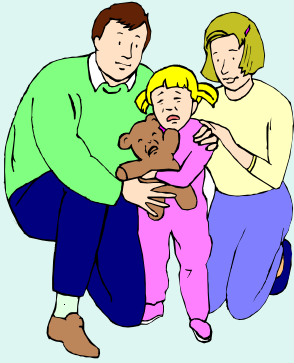
۲- به كودك قدرت انتخاب بدهيد ولي محدوديت داشته باشيد

۳- فرصت و زمان كافي براي لباس پوشیدن به كودك بدهيد

۴- لباس پوشیدن را با شوخي و تفریح همراه كنيد. آواز بخوانيد و با نگاه كردن به پنجره او را منحرف نماييد



## مشکلات رفتاري خاص (۸)



### مشکلات در زمان لباس پوشیدن

۵- از توجه کردن و توصیف ، زیاد استفاده کنید. مثلاً بگویید ما جوراب را روی پا می کشیم ، حالا جوراب دیگر را پا می کنیم

۶- در کودکانی که صبحها به مهد کودک ، آمادگی و ... می روند يك برنامه منظم باید داشته باشیم. مثلاً بعد از بیدار شدن ، مسواک زدن ، شانه کردن و لباس پوشیدن انجام گیرد

۷- برای کودک ۴ تا ۵ ساله ، يك ساعت رومیزی در معرض دید بگذارید تا مدت زمانی را که برای لباس پوشیدن نیاز دارد به او نشان دهد. اگر در مدت زمان تعیین شده لباس را به طور کامل پوشید ، تشویق گردد.

## مشکلات رفتاري خاص (۹)

### مشکلات رفتاري داخل اتومبيل

۱- فعاليتهاي خاصي بنام فعاليتهاي اتومبيل داشته باشید مثلاً يك ساک پر از اسباب بازي داشته باشید که کودک فقط در اتومبيل مي تواند از آنها استفاده کند

۲- نوار موسيقي را که کودک دوست دارد خریده و فقط داخل اتومبيل از آن استفاده کنید و به محض اينکه رفتار نادرست مشاهده گرديد موسيقي را قطع کنید

۳- در مسافرتهاي طولاني ، خوراكي ، نوشيدني ، بازي هاي خاص يا کتابهاي مصور همراه خود ببريد

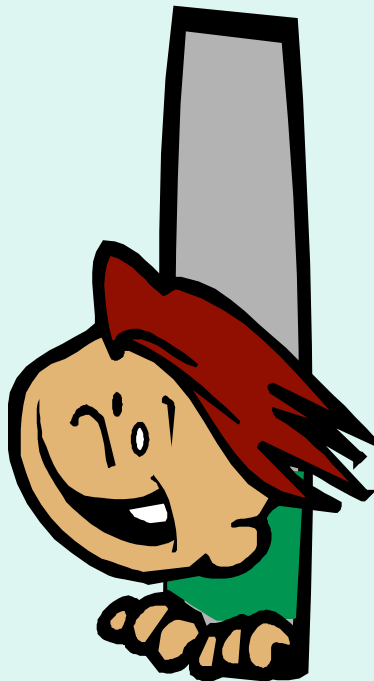
۴- مکرراً زمانیکه رفتار مناسب دارد او را تشويق کنید



## مشکلات رفتاري خاص (۱۰)

### مشکلات رفتاري داخل اتومبيل

۵- اگر رفتار نامناسب داشت ، آرام باشید ، کنار جاده توقف کنید و از محروم سازي موقتي در صندلي خودش استفاده کنید. بعد از اینکه آرام شد (به مدت زماني که لازم است) از او تشکر کنید که آرام شده و مسیر را ادامه دهید. اگر کودک دوست ندارد این مسیر را بروید ، این تکنیک مؤثر نیست بلکه از اول باید به مسیر خود ادامه دهید و او را نادیده بگیرید و اگر سن کودک بیش از ۴ سال است امتیازات او را از وی بگیرید. اگر دو یا بیشتر کودک در اتومبیل هستند و با هم دعوا می کنند ، آنها را جدا از هم بنشانید





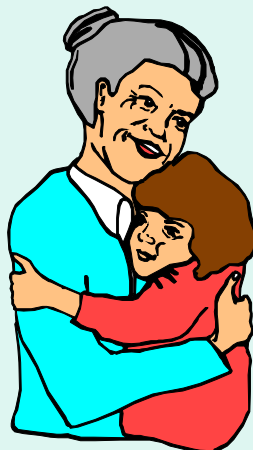
## مشکلات رفتاري خاص (۱۱)

### مشکلات خوابیدن

مقاومت کردن در رفتن به رختخواب و خوابیدن ،  
بلند شدن مکرر در طول شب ، کابوسهاي شبانه

میانگین الگوی خواب کودکان 2-7 ساله به این شکل می باشد:  
سن ۲ سال : ۵ / ۱۱ ساعت در شب + ۵ / ۱ ساعت در روز (nap)  
سن ۳ سال : ۱۱ ساعت در شب + ۱ ساعت در روز  
سن ۴ - ۵ سال : ۱۲ ساعت در شب + (no nap)  
سن ۶-۷ سال : ۱۱ - ۱۰ ساعت در شب (no nap)

بعضي کودکان نیازشان به خواب کمتر از مقادیر فوق است و  
بعضي بیشتر از آن نیاز به خواب دارند.



## مشکلات رفتاري خاص (۱۲)



مشکلات خوابیدن

مشکلات در رفتن به رختخواب

مشکلات در به خواب رفتن

ترسها و اضطرابها

بیدار شدن هاي مکرر

کابوسهاي شبانه و وحشت شبانه

## مشکلات رفتاري خاص (۱۳)



### مشکلات خوابیدن

#### مشکلات در رفتن به رختخواب

- ۱- زمان خواب به شکل ثابت و قابل پیش‌بینی باشد
- ۲- مراسم ثابتی نیز برای هنگام خواب پایه‌گذاری کنید مثلاً استحمام ، یک غذای سبک یا تنقلات خوردن ، مسواک زدن ، داستان زمان خواب ، بوسه شب بخیر برای همه اعضای خانواده و قرار دادن حیوانات اسباب‌بازی در رختخواب
- ۳- بازی‌ها قبل از زمان خواب پایان گیرند
- ۴- زمان خواب باید یک زمان دوست داشتنی برای کودک باشد

#### مشکلات در به خواب رفتن

- ۱- سعی کنید زمان خواب روزانه او را جلوتر بیندازید و مدت آن را کوتاه کنید

#### ترسها و اضطرابها

- ۱- اگر کودک ترس و اضطراب قابل توجهی نشان می‌دهد ممکن است نیاز باشد از افراد متخصص کمک بگیرید

#### بیدار شدن‌های مکرر

#### کابوسها و وحشت شبانه



## مشکلات رفتاري خاص (۱۴)

### مشکلات خوابیدن

#### کابوسهاي شبانه و وحشت شبانه

- ۱- وقتي کودک شما به خاطر کابوس جیغ می زند ، به او سریعاً پاسخ دهید و اطمینان دهید که از او محافظت می کنید و همراه او هستید
- ۲- تاجایی که ممکن است آرام باشید و با يك صدای ملایم به او اطمینان بدهید که جایش امن است.
- ۳- تا زمانی که آرام شود کنار او بمانید
- ۴- اگر کاملاً بیدار نشده و به نظر می رسد که هنوز کابوس می بیند ، او را بیدار نکنید. کنار او باشید تا با صدای خودش بیدار شود.
- ۵- اجازه ندهید که کودک بعد از کابوس به اتاق خواب شما بیاید ، زیرا نه تنها بشکل يك عادت در می آید ، بلکه این پیام را به کودک می دهد که تخت خودش جای امنی نیست.

## مشکلات رفتاري خاص (۱۵)

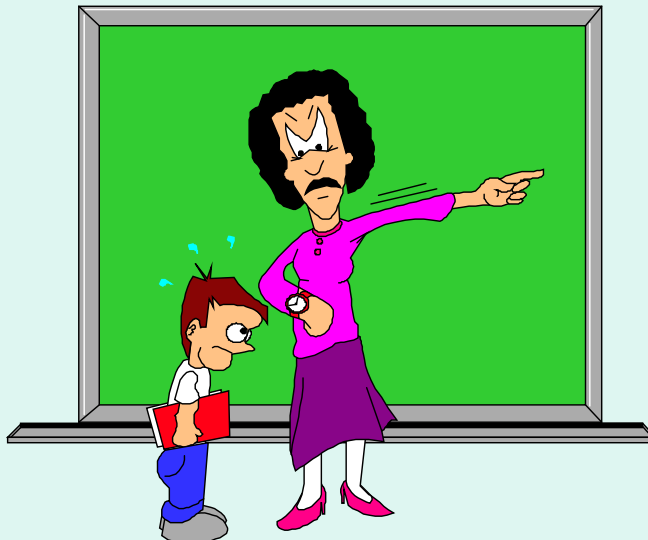
### درغگويي

براي اينکه در چشمان والدين خوب بمانند ، ممکن است دروغ بگویند

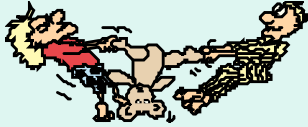
کودکان دو نوع درغگويي دارند:

۱- نوع اول گفتن داستانهايي است که حقيقت ندارند و از تصورات آنها منشاء مي گيرد و در واقع چيزهايي را بيان مي کنند که آرزو دارند حقيقت داشته باشند

۲- نوع دوم دروغ گفتن ، در واقع براي بدست آوردن چيزي يا اجتناب از کاري صورت مي گيرد







## مشکلات رفتاري خاص (۱۶)

### رقابت خواهر و برادرها

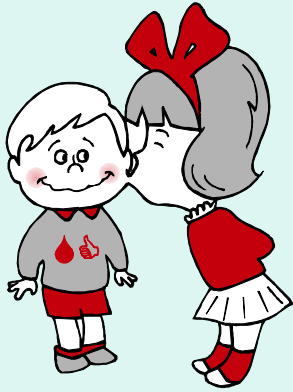
دو زمان شایع برای این رقابت‌ها یکی بدنیا آمدن فرزند جدید و دیگری زمانیکه کودکان بزرگتر می‌شوند ، می‌باشد

### قبل از بدنیا آمدن کودک باید توصیه‌هاي زیر را بکار گرفت:

۱- کودک را برای آنچه که قرار است اتفاق بیفتد آماده کنید ، اینک شما به بیمارستان می‌روید در خانه چه کسی از او مراقبت می‌کند

۲- اجازه بدهید که کودک همراه شما برای ویزیت‌هاي قبل از زایمان بیاید و صدای نوزاد را بشنود

۳- اگر امکان دارد ، هرگونه تغییرات مهم در خانه را چند ماه قبل از بدنیا آمدن کودک ایجاد کنید. مثلاً اگر قرار است نوزاد از گهواره خواهر یا برادرش استفاده کند ، در مورد خرید يك تخت بزرگتر با فرزند خود صحبت کنید.



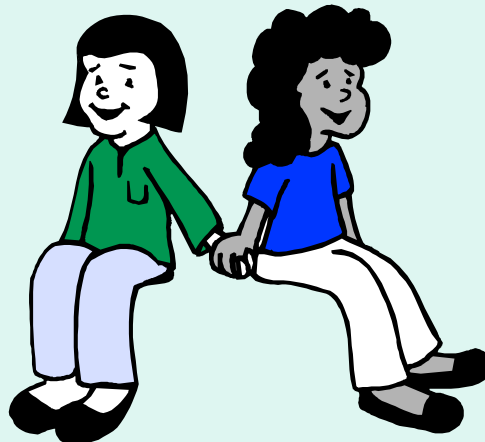
## مشكلات رفتاري خاص (۱۷)

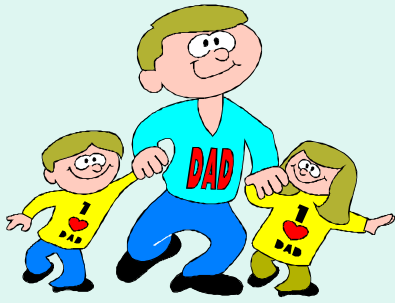
### رقابت خواهر و برادرها

۴- از کودک نپرسید که دوست دارد نوزاد پسر باشد یا دختر بهتر است تا سه ماهه دوم در مورد بارداری خود به کودک چیزی نگوئید زیرا تا آن زمان احتمال خطر بالاست (از نظر صدمه بارداری)

۵- در این مورد که کودک بدنیا آمده يك همبازي براي او خواهد شد صحبت نکنید ، زیرا مدت زمان طولاني لازم است تا او بتواند بازي کند. در نتیجه کودک ناامید مي شود

۶- سعی کنید هر آموزش جدیدي را نظیر تواليت رفتن يا چند ماه قبل از بدنیا آمدن فرزند جدید و يا چند ماه بعد از تولد شروع کنید.





## مشکلات رفتاري خاص (۱۸)

### رقابت خواهر و برادرها

پس از بدنیا آمدن كودك باید توصیه‌هاي زیر را بكار گرفت:

۱- در صورت امکان ، به كودك ، اجازه دهید نوزاد را در بیمارستان ببیند

۲- اجازه دهید در مراقبت از نوزاد به شما كمك كند و در اینصورت او را تشویق کنید . ولي اگر تمایل به كمك ندارد ، او را مجبور نكنید

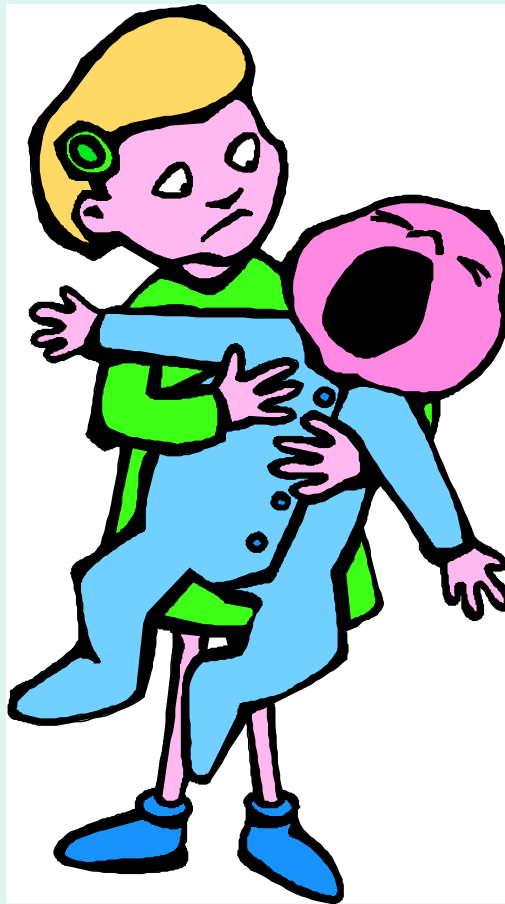
۳- آلبوم عكس كودك بزرگتر را بیرون بیاورید و بعد از بدنیا آمدن فرزند جدید به او نشان دهید

۴- مطمئن باشید که وقت كافي با كودك بزرگتر خود به تنهائي مي گذرانید ، بخصوص فعاليتهايي را که در گذشته با هم انجام مي دادید تکرار کنید

## مشکلات رفتاري خاص (۱۹)

### رقابت خواهر و برادرها

۵- رفتار خشونت آمیز نسبت به نوزاد را نادیده نگیرید و فوراً از محروم سازی موقتي استفاده نماييد





## مشکلات رفتاري خاص (۲۰)

### رقابت خواهر و برادرها

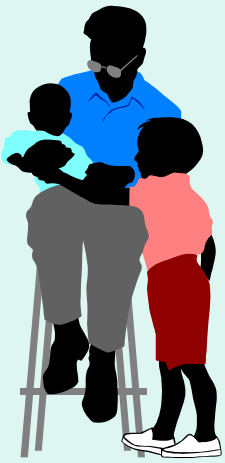
توصيه‌هاي زير براي کاهش اثرات منفي رقابت کودکان بزرگتر  
مي‌توانند سودمند باشند :

۱- اين غير ممکن است که با همه فرزندان خود رفتار یکساني داشته باشید. به همین دليل بايد به آنها توضيح دهید که هر کدام خصوصيات منحصر به فردي دارند و شما همه اين خصوصيات و پیشرفت‌هاي آنها را مي‌شناسيد و تشخيص مي‌دهيد

۲- سعي کنيد با هر يك از فرزندان خود مدت زماني را به تنهائي اختصاص دهید

۳- هنگامي که کودکان شما در شرايط دشوار با همدیگر کنار مي‌آيند آنها را تشويق کنيد

۴- کودکان را با یکدیگر مقايسه نکنيد



## مشکلات رفتاري خاص (۲۱)

### رقابت خواهر و برادرها

توصيه‌هاي زير براي کاهش اثرات منفي رقابت کودکان بزرگتر  
مي‌توانند سودمند باشند :

۵- سعي کنيد تعارض‌هاي جزئي بين فرزندان را تا جايي که  
بصورت فزيکي و بيش از حد در نيامده ناپديده بگيريد

۶- زمانیکه کودکان با هم دعوا مي‌کنند معمولاً غير ممکن است  
که بفهميد چه کسي دعوا را شروع کرده بنا بر اين با هر دو فرزند  
برخورد داشته باشيد. زمانیکه دعوا روي مي‌دهد در آن زمان  
راجع به موضوع دعوا بحث نکنيد. ابتدا براي هر دو کودک بطور  
جداگانه از محروم سازي موقتي در دو جاي مختلف استفاده  
کنيد تا در آنجا آرام شوند

۷- بعد از محروم سازي موقتي ، از همين مشکلی که پيش آمد  
براي آموزش مهارت‌هاي حل مشکل استفاده کنيد

## مشکلات رفتاري خاص (۲۲)

### رقابت خواهر و برادرها

توصيه‌هاي زير براي کاهش اثرات منفي رقابت کودکان بزرگتر  
مي‌توانند سودمند باشند :

- ۸- سعي کنید که غيبت کردن و خبر چيني‌ها را نادیده بگیرید.  
گاهی يکي از فرزندان از خواهر يا برادرش نزد والدين شکايت  
مي‌کند. در اين زمان به فرزند خود بگويد نزد خواهر يا  
برادرش برگردد و سعي کند روي موضوع مورد اختلافشان  
کار کنند. يا مي‌توانيد از او بپرسيد فکر مي‌کني براي سازگاري  
با اين مسئله بهتر است چه کاري بکني ؟

