



پیام روانشناس

کمک به فرزندان در پراپرو رفتارهای تکانه‌ای

خانم دهقان: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۸/۱۴۰۱/آ س ر/ ۵۴

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

یا به او بیاموزید نیازهای مالی خود را برنامه ریزی کند مثلاً
امسال مهمترین و اصلی ترین خرید او چیست و حالا او برای
رسیدن به این هدف اصلی جلوی سایر تکانه های خرید که جز
برنامه او نیست را بگیرد و خویشتن دارانه تر رفتار کند.

وقتی می خواهد خریدی خارج از هدف سالیانه و یا ماهیانه
خود داشته باشد از خود بپرسد آیا این خرید من را از هدفم دور
می کند یا نزدیک؟

و سپس شما به عنوان والد از این رفتار فرزندتان پشتیبانی و
حمایت کنید یعنی بجا او را تشویق و تحسین کنید .

این مسئله را به شکل بازی در خانه تبدیل کنید (بازی صبر)
هر کس که اجازه داد فردی که در حال صحبت است صحبتش
تمام شود و سپس سخن بگوید پاداش می گیرد

و یا به کودک یاد دهید تا اتمام صحبت طرف مقابل در ذهن
خود مشغول شمردن شود

همچنین کودکان باید با قوانین فضای شخصی آشنا شوند

یاد بگیرند باید صف و نوبت را رعایت کنند و برای افزایش
تحمل در صف حل مسئله کنند مثلاً کتاب جیبی همراه داشته
باشند یا یک بیت شعر حفظ کنند و

وقتی با دیگران صحبت می کنند سعی کنند فاصله را حفظ
کنند این مسئله مخصوصاً در افراد پرخاشگر باعث کم شدن
تحریک و افزایش خونسردی در گفتگو می شود

از دیگر موارد مشکلات تکانه ای خرید کردن است ممکن است
کودک از شما وسیله ای را طلب کند که فعلاً خرید آن برای
شما امکان پذیر نیست و یا وقت مناسبی برای خرید نمی
باشد(شب و دیر وقت) باید از قبل با کودک خود درباره این
موقعیتهای صحبت کنید و قاطعیت خود را حفظ کنید

و از پیامدهای این رفتار، کودک را آگاه کنید به او یاد دهید
قبل از هر گونه خریدی کمی تحقیق کند(مثلاً در مورد
بهترین کیفیت با حداقل قیمت)

یاد گرفتن کنترل رفتارهای تکانه ای

هدف: بازداری پاسخ، کنترل عاطفی

الف- موقعیتهایی که در آن رفتارهای تکانه ای (بدون فکر) اتفاق می افتد را مشخص کنید (در زمین بازی، در کلاس، در مهمانی و یا هنگام داشتن یک درخواست برای خرید چیزی و)

ب- روی یک قانون برای موقعیتهایی که رفتار تکانه ای در آن اتفاق می افتد، توافق کنید قانون باید روی چیزی که دانش آموز می تواند انجام دهد تا آن رفتار تکانه ای را کنترل کند متمرکز شود (بالا آوردن دست، صدای آرام تر، بالا نگه داشتن دستها). به عبارت دیگر تلاش کنید تا یک سری از کارهای مختلف را کنار هم قرار دهد تا پاسخ های تکانه ای ناخواسته را کنترل کنید.

حفظ خود کنترلی:

کارهایی که من بدون تفکر انجام می دهم عبارتند از
موقعیتهای مشابهی که من در آنها بدون تفکر عمل می کنم عبارتند از
چکار کنم تا بتوانم کنترل خود را حفظ کنم؟

ج- به کودکان و نوجوانان سرخ دهید تا انتظارات را تکرار کند. در مورد چیزی که به دانش آموزان علامت بدهد تا در آینده که در آستانه ای از دست دادن کنترل است تصمیم بگیرد و به وی یادآور شوید که می تواند به عقب برگردد یا از استراتژی ها یا

وقتی این کارها بهتر انجام می شود که علامت به کار گرفته شده، یک علامت بصری نسبتاً مجزا باشد (مثل حرکت دست) که می تواند کودک را از موقعیت مشکل احتمالی آگاه کند.

د- روش را تمرین کنید. بازی وانمود سازی را انجام دهید: بیا وانمود کنیم که در یک زمان محدود باید فعالیتی مشترک انجام دهیم اما شش نفر از بچه ها جلوی تو هستند. به من بگو باید چکار کنی تا بتوانی صبر کنی، یا نوبت را رعایت کنی؟

ه- همگام با مهارتهای دیگر تنظیم رفتار، روش را هر روز یا چندبار در هفته (به مدت دو هفته) تمرین کنید.

و- وقتی شما و کودک یا نوجوان آماده ی انجام روش در زندگی واقعی هستید به او یادآور شوید که روش را باید درست قبل از موقعیت برانگیزاننده به کار گیرد (مثلا یادآوری طرح،) به من بگو چکار می خواهی انجام دهی؟

ز- بعد از به کار گیری فرایند، آن را مرور و بررسی نمایید. ممکن است بخواهید مقیاسی ایجاد کنید که شما کودک بتوانید چگونگی پیشرفت وی را ارزیابی کنید (مثلا ۱ تا ۵، که ۵ یعنی بدون مانع خوب پیش رفته است تا یک که واقعا خوب پیش نرفته است).

تعدیل و اصلاح

۱- اگر فکر می کنید اثر بخشی فرایند بیشتر و موثرتر می شود یک رفتار جایگزین یا تقویت کننده اثر بخش را به آن متصل کنید، اینکار با بکارگیری روش بهای پاسخ بهتر انجام می شود. برای مثال به یک دانش آموز ۷۰ نمره در آغار روز می دهید هر زمان او رفتار تکانه ای داشت ۱۰ نمره از او کم کنید همچنین اگر دانش آموز یک دوره زمانی خاص را بدون از دست دادن هیچ نمره ای طی نمود، می توانید به او نمره بیشتری دهید.

۲- اگر تکانشگری یک مشکل قابل ملاحظه کودک است، زمان خاصی از روز را برای اصلاح رفتار تکانه ای صرف کنید تا با احتمال بیشتری به رفتار هدف مورد نظر برسید.

۳- مطمئن شوید که به کودک برای خودکنترلی پاداش می دهید. حتی اگر از پاداش های ملموس یا پاداش اجتماعی استفاده می کنید، همیشه باید استفاده از انواع دیگر تقویت کننده ها را هم مدنظر داشته باشید.

تعدیل و اصلاح رفتارها:

در خانه هنگامی که صحبت می کنید به کودکان بیاموزید پس از مکث فردی که مشغول صحبت بوده حرف بزند