

سلوكيات التحدي

(Challenging Behaviours)



سلوكيات التحدي

يصعب التعامل مع معظم الأولاد أو يكونون متطلبين في أوقات معينة، وخاصة الأطفال منهم. وتكون سلوكيات التحدي أو الفوضى ملازمة لهم أو تصبح شديدة بحيث تسبب مشاكل كبرى للعائلات أو للمجتمعات.

ينبغي أخذ سلوك الفوضى أو العدوانية الشديدة في أي مرحلة من العمر على محمل الجد. كما ينبغي عدم صرف النظر على أنها "مرحلة" أو شيء ما سيتخلصون منه مع الزمن. وقد يبدأ مثل هذا السلوك لدى الأولاد أو المراهقين بسرعة الإنفعال أو الغضب، أو التهور، أو الإصابة بالإحباط سريعاً.

حين يساور أحد الوالدين أو أحد الراشدين القلق حول سلوك الولد الذي يكونون على اتصال متكرر به، ينبغي طلب المساعدة من المختصين. فالمختصون في مجال الصحة بمن فيهم المرشدون يستطيعون مساعدة الأهل على تحديد المشاكل والطرق لمساعدة ولدهم على تجاوز الصعوبات. وقد يشمل السلوك العدواني ما يلي:

- نوبات غضب
- عدوانية جسدية
- الشجار أو التهديد أو محاولة لإيذاء الآخرين
- استخدام الأسلحة
- قسوة في التعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى
- تعمد تدمير الممتلكات، أو
- تخريب متعمد للممتلكات العامة أو الخاصة.

ينبغي أن يكون التأديب تعليمياً وتربوياً وألا يكون قاسياً أو ظالماً.

فالعقاب الجسدي سيزيد من سوء سلوك الولد في أغلب الأحيان. كما قد تؤثر مشاهدة أو سماع الولد أو المراهق للعنف في المنزل بمثابة تعرضه للإعتداء. وقد تؤثر مشاهدة الأفلام أو ألعاب الفيديو العنيفة على الأولاد الصغار الضعفاء. إذ غالباً ما يؤدي العنف إلى العنف.

نوبات الغضب عند الأطفال (Tantrums)

تحدث نوبات الغضب حين يشعر الأولاد بالإحباط أو بالضغط النفسي. إنّ نوبات الغضب العرضية هي مرحلة طبيعية من تطوّر الأولاد الصغار. ينبغي على الأهل الإهتمام بالأمر حين تصبح نوبات الغضب شديدة أو مستمرة.

من الأمور التي يستطيع الأهل القيام بها لمساعدة أولادهم على التخلص من سورات الغضب:

- قضاء وقت من الراحة معهم بشكل منتظم
 - إعلامهم بأنك تلاحظ الأعمال الجيدة التي يقومون بها، و
 - الإنتباه إلى الضغوط النفسية الأخرى التي تؤثر في الولد مثل البدء بالذهاب إلى دور الحضانة، ولادة طفل جديد في العائلة أو شجار بين الأهل.
- قد تؤثر المشاكل السلوكية في قدرة الطفل أو المراهق على حلّ المشاكل، وفي تجاوز ضغوط الحياة وفي الإستمتاع بالنشاطات المعتادة مع عائلاتهم وأصدقائهم. كما قد تتعطل شؤونهم المدرسية. من الممكن أن يسبب سلوك الفوضى صعوبة في بناء صداقات وقد يؤثر في العلاقات مع العائلة.
- في حال لم يخضع الأولاد أو الشباب للعلاج، قد تستمرّ مشاكلهم في المدرسة، ومع القانون وفي العمل وفي بناء عائلات خاصة بهم.

ما هو اضطراب نقص الإنتباه مع النشاط المفرط؟ (ADHD)

إنّ قدرة الأولاد الصغار على التركيز ضعيفة ويتصرفون بتهور ولكن عادةً ما تتحسن هذه الأمور مع العمر. أما إذا كانت هذه المشاكل شديدة أو دائمة، فقد يكون سببها اضطراب نقص الإنتباه مع النشاط المفرط.

غالباً ما يواجه الأولاد المصابون باضطراب نقص الإنتباه مع النشاط المفرط صعوبة في الإصغاء إلى التوجيهات، وإتمام الواجبات، واستيعاب الآخرين والإستقرار.

في حال دامت الأعراض التالية لولدك لأكثر من ستة أشهر، ينبغي طلب نصيحة المختصين:

- فقدان التركيز بسهولة بسبب الأجواء المحيطة به أو بسبب انشغاله بأفكار أخرى
- عدم القدرة على التركيز في أي نشاط لفترة طويلة من الوقت
- فرط النشاط، أو عدم القدرة على البقاء دون حراك أو التوقف عن الكلام، أو
- التصرف بتهور دون التفكير بالعواقب.

قد يواجه هؤلاء الأولاد صعوبة في بناء صداقات لهم، وقد يواجهون مشاكل في المدرسة وقد يوصمون بشكل خاطيء على أنّهم "اشخاص سيئون". إن كنت تظن أنّ ولدك بحاجة للمساعدة، لا تتردد في طلب النصيحة من مختصين.

التغلب على سلوكيات التحدي

مهما كان تصرف أولادك، إنهم بحاجة ليفهموا أنك لن تؤذهم أو تتخلى عنهم. فالأولاد بحاجة لمعرفة أنّ أهلهم يستطيعون مساعدتهم في التغلب على مشاعرهم. حاول تحديد الضغوطات الكبرى التي تواجهها واعمل على حلها. يمكنك إيفهام ولدك أنّ المشاعر يمكن التغلب عليها والتعبير عنها بطرق مفيدة. قد يحتاج ولدك للمساعدة في التغلب على المشاكل اليومية التي تواجهه مع أفراد العائلة، والأصدقاء وفي المدرسة. إنّ العلاج المبكر لمشاكل السلوك يمكن أن يساعد ولدك على:

- تعلم كيفية السيطرة على سلوكه
- تعلم كيفية التعبير عن غضبه وإباطه بطرق غير مؤذية
- تحمّل مسؤولية أعماله، و
- تقبّل عواقب أعماله.

تُقام برامج مختلفة حول تربية الأولاد في كلّ ولاية ومقاطعة في كافة أرجاء أستراليا. وتقدّم هذه البرامج المعلومات والإرشادات التي من شأنها تعزيز مهارات تربية الأولاد وتحقيق الرضا والإنسجام بين أفراد العائلة.

وتقوم هذه البرامج أيضاً بتعليم الأهل كيفية تدبير سلوك أولادهم بطريقة بناءة. للمزيد من المعلومات حول البرامج والمساعدة المتوفرة في منطقتك، يمكنك الإتصال بخدمة الصحة المحلية.

أين تجد المساعدة

- طبيب الصحة العامّة
 - خدمة الصحة المحلية (خلال دوام العمل) بما فيها مراكز الصحة الإجتماعية أو خدمات الصحة المتخصصة للأولاد والمراهقين.
 - متخصصون آخرون يعملون مع الأولاد والمراهقين مثال أطباء الأطفال وعلماء النفس الخاصين بالأولاد والمرشدون الاجتماعيون في المدرسة.
- تتوفر نسخ إضافية من هذه الكراسة في قسم الصحة النفسية وفروع برامج الوقاية من الانتحار، دائرة الحكومة الأسترالية لشؤون الصحة والشيخوخة عبر الإتصال بالهاتف

رقم: 1800 066 247 أو فاكس رقم 1800 634 400 .

الموقع الإلكتروني: www.mentalhealth.gov.au

ترتكز هذه الكراسة على مجموعة مساعدة العائلة في دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز.

للحصول على نسخات بلغات أخرى اتصلوا بمركز الصحة العقلية الأسترالي المتعدد الثقافات

(Multicultural Mental Health Australia) Tel (02) 9840 3333

www.mmha.org.au

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم/ة اتصلوا بـ (TIS) على الرقم 131450.

موافقة على النشر رقم 2782

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here