

هیولای اتاق من

(اختلال رفتاری کابوس‌های شبانه کودکان)

مؤلف:

رضوانه کوزه‌گران



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: اختلال‌های رفتاری در کودکان
۱۲.....	عوامل خانوادگی و اجتماعی.....
۱۲.....	وقایع زندگی، استرس عاطفی و روابط.....
۱۳.....	همسایگی، جامعه و فرهنگ.....
۱۸.....	نقش خانواده در جامعه‌پذیری کودک.....
۱۸.....	نقش جامعه و نقش مدرسه در جامعه‌پذیری کودک.....
۱۹.....	تأثیر رسانه در توسعه رفتار کودک.....
۲۱.....	اثرات عوامل بیولوژیکی.....
۲۲.....	(۱) عوامل ساختاری.....
۲۲.....	(۲) عوامل فیزیولوژیکی.....
۲۳.....	عوامل بیولوژیکی به‌عنوان عوامل تسریع‌کننده.....
۲۳.....	(۱) عوامل مضر.....
۲۴.....	(۲) محرومیت از طبیعت بیولوژیکی.....
۲۵.....	عوامل مدرسه و اصلاح رفتار.....
۲۶.....	اختلال خواب.....
۲۸.....	بی‌خوابی.....

- ۲۸..... دلایلی که نمی‌توانید بخوابید.....
- ۳۰..... عادت‌های بد خواب.....
- ۳۳..... عوارض عدم خوابیدن.....
- ۳۴..... چگونه خوب بخوابیم.....
- ۳۶..... علت اختلال خواب چیست؟.....
- ۳۸..... استرس در خواب نشانه چیست؟.....
- ۳۸..... انواع اختلالات خواب کدامند؟.....
- ۳۹..... علائم و نشانه‌های اختلالات خواب.....
- ۳۹..... عوامل مؤثر در اختلال خواب چیست.....
- ۳۹..... راه‌های تشخیص اختلالات خواب.....
- فصل دوم: مولفه‌های اختلال‌های رفتاری**..... ۴۱.....
- ۴۱..... مشکلات روانی و اختلالات در کودکان.....
- ۴۲..... اختلالات اضطراب.....
- ۴۵..... اختلالات کودکی.....
- ۴۶..... افسردگی.....
- ۴۷..... هنگام افسردگی.....
- ۴۸..... اختلال افسردگی چیست.....
- ۴۹..... تأثیر افسردگی.....
- ۴۹..... اختلال دوقطبی.....
- ۵۰..... اختلال کمبود توجه بیش‌فعالی (ADHD).....
- ۵۰..... اختلال رفتاری.....
- ۵۱..... ویژگی‌ها اختلالات رفتاری.....
- ۵۱..... ویژگی‌ها علامت‌دار رفتار غیرطبیعی.....
- ۵۲..... (۱) علائم جسمی.....

- ۲) علائم روان‌شناختی مربوط به ناهنجاری در رفتار انسان..... ۵۲
- الف) علائم مربوط به اختلال در احساس..... ۵۲
- ب) علائم مربوط به اختلالات ادراک..... ۵۳
- ج) علائم مربوط به اختلال حافظه..... ۵۳
- د) علائم مربوط به اختلالات فکر..... ۵۳
- هذیان انواع مختلفی دارد..... ۵۵
- الف) توهم عظمت..... ۵۵
- ب) توهم آزار و اذیت..... ۵۵
- ج) توهم خودبیمارانگاری..... ۵۵
- د) هذیان مالیخولیا..... ۵۵
- علائم حرکتی..... ۵۵
- الف) اختلالات فعالیت عضلانی..... ۵۶
- ب) اختلال در عادت حرکتی زبان..... ۵۶
- ج) اختلال در اعمال داوطلبانه یا رفتار حرکتی..... ۵۶
- علائم عاطفی..... ۵۷
- الف) افسردگی..... ۵۸
- ب) بی‌تفاوتی..... ۵۸
- ج) اضطراب..... ۵۸
- د) خشم..... ۵۸
- ه) ترس..... ۵۸
- علائم کل رفتار..... ۶۰
- روابط بین علائم و سندروم‌ها..... ۶۰
- خصوصیات علائم..... ۶۱
- ویژگی‌ها سلامت روانی خوب..... ۶۳
- ویژگی‌ها یک شخصیت سالم..... ۶۳

ویژگی‌ها حاکی از افسردگی در کودکان و نوجوانان..... ۶۶

فصل سوم: اختلال ترس و کابوس کودکان..... ۶۹

علت ترس کودکان هنگام خواب..... ۷۰

سیستم ترس در کودکان..... ۷۱

عواقب تماشای فیلم ترسناک برای کودکان..... ۷۱

چرا کودکان نباید فیلم ترسناک ببینند؟..... ۷۳

نکات مهم درباره دیدن فیلم ترسناک برای کودکان..... ۷۸

کابوس و وحشت شبانه..... ۷۹

چطور می‌توان از وحشت‌های شبانه جلوگیری کرد؟..... ۸۰

توصیه‌هایی در مورد خواب، کابوس‌های شبانه و خوابگردی کودکان..... ۸۱

کابوس دیدن کودکان..... ۸۲

چرا کودکان کابوس می‌بینند؟..... ۸۲

شایع‌ترین علل کابوس در کودکان..... ۸۴

سایر علل کابوس کودکان..... ۸۵

علائم کابوس در نوزادان..... ۸۶

چگونه با کابوس کودکان کنار بیاییم؟..... ۸۶

کابوس دیدن کودک و اشتباهات رایج والدین..... ۸۷

چگونه کودک را بعد از کابوس دیدن آرام کنیم؟..... ۸۸

چگونه کابوس‌های شبانه کودک را کاهش دهیم؟..... ۸۹

جلوگیری از کابوس کودکان..... ۹۰

فصل چهارم: راهبردهای درمان کابوسها و ترسهای شبانه کودکان..... ۹۳

برخورد با وحشت‌های شبانه..... ۹۷

چگونه پس از کابوس به کودک خود کمک کنید؟..... ۹۷

- ۹۹.....درمان کابوس‌های شبانه در کودکان.....
- ۱۰۱.....والدین در هنگام کابوس دیدن کودک چه کنند؟.....
- ۱۰۲.....برای پیشگیری از کابوس دیدن کودک چه کنیم؟.....
- ۱۰۳.....پس از کابوس.....
- ۱۰۵.....منابع.....

فصل اول

اختلال‌های رفتاری در کودکان

عوامل بسیاری عامل اختلالات رفتاری مشاهده شده در کودکان هستند. این موارد شامل عوامل خانوادگی و اجتماعی است که بیشترین نقش را در شکل دادن به اختلالات رفتاری کودکان دارند. فاکتورهای بیولوژیکی تعیین کننده میزان بد یا خوب بودن تعامل کودک با محیط است. دسته سوم عوامل مؤثر بر رفتار کودکان، مدرسه و محیط آن است. به غیر از کار در کتاب، افراد بیگانه نیز وجود دارند که کودک مجبور است خود را با آنها وفق دهد و مجموعه جدیدی از قوانین و مقررات حاکم بر رفتار کودک را در خود تنظیم کند. از آنجا که این کودکان از پیشینه‌های خانوادگی و فرهنگی مختلفی کنار هم گرد می‌آیند، کودک تحت تأثیر این عوامل محیطی مدرسه است و برخی از اختلالات سازگاری رفتاری ممکن است در کودکی ظاهر شود که روزی چنین اختلالات رفتاری نداشته است؛ بنابراین خانواده‌ها، معلمان و جوامع مدارس باید فوراً هماهنگی را ایجاد کنند تا رفتار کودک را از نظر اخلاقی، اجتماعی و دانشگاهی برای رفاه در آینده شکل دهند (آقائی و همکاران، ۱۳۹۳).

عوامل خانوادگی و اجتماعی

کودک در ابتدا با اعضای خانواده در تعامل است. کودک خود را به شکلی ارائه می‌کند که به او امکان می‌دهد در ابتدا والدین و سپس در صورت وجود خواهران و برادران خود را خوشحال کند. کودکی که والدین را خوشحال نمی‌کند از والدین احساس ترس می‌کند و به همین دلیل ممکن است والدین به نگرش منفی نسبت به کودک پایان دهند. چنین نگرش منفی از طرف والدین ممکن است بر رفتار کودک تأثیر منفی یا مثبتی بگذارد.

وقایع زندگی، استرس عاطفی و روابط

گزارش شده است که شواهد خوبی در مورد اهمیت تأثیرات روانی اجتماعی بر روان‌پزشکی به‌طور کلی، حتی در مورد ریسک خاص و مکانیسم‌های محافظتی کمتر شناخته‌شده وجود دارد. بدرفتاری با کودک در کودکی و بزرگسالی، از جمله سوءاستفاده جنسی، سوءاستفاده جسمی، سوءاستفاده عاطفی، خشونت خانگی و زورگویی، از طریق تعامل پیچیده عوامل اجتماعی، خانوادگی، روانی و بیولوژیکی به رشد اختلالات روانی مرتبط است. وقایع زندگی منفی یا استرس‌زا عموماً در ایجاد طیف وسیعی از اختلالات از جمله اختلالات خلقی و اضطرابی نقش دارد. به نظر می‌رسد خطرات اصلی ناشی از تجمیع چنین تجربیاتی در طول زمان است، اگرچه قرار گرفتن در معرض یک آسیب بزرگ تنها ممکن است بعضی اوقات منجر به روانشناسی از جمله PTSD شود. مقاومت در برابر چنین تجربیاتی متفاوت است و فرد ممکن است نسبت به برخی از انواع تجربه‌ها مقاوم باشد اما نسبت به تجربیات دیگر مستعد باشد. ویژگی‌ها مرتبط با تغییرات در مقاومت شامل آسیب‌پذیری ژنتیکی، ویژگی‌ها مزاج، مجموعه شناختی، الگوهای مقابله و سایر تجربیات است. مباحث مربوط به رابطه به‌طور مداوم با بروز اختلالات روانی همراه بوده است و بحث در مورد اهمیت نسبی محیط خانه یا محل کار / مدرسه و همسالان ادامه دارد. مسائل مربوط به مهارت‌های والدین یا افسردگی والدین یا سایر مشکلات ممکن است یک عامل خطر باشد. به نظر می‌رسد طلاق والدین،

شاید تنها در صورت بروز اختلافات خانوادگی یا بی‌نظمی خطر را افزایش می‌دهد، اگرچه یک رابطه گرم حمایتی با یک والدین هم ممکن است این خطرات را جبران کند. به نظر نمی‌رسد که جزئیات مربوط به تغذیه نوزاد، از شیر گرفتن، آموزش توالت و غیره به‌طور عمده با روانشناسی مرتبط باشد. حریم خصوصی اجتماعی اولیه، یا فقدان روابط مداوم، هماهنگی، ایمنی، تعهد، در بروز اختلالات روانی نقش داشته است. برخی از رویکردها، مانند نظریه‌های خاص مشاوره، ممکن است همه‌ی اختلالات روانی غیرعصبی را ناشی از مکانیسم‌های خود تنظیم ذهن بدانند (که همراه با بیان جسمی احساسات هستند) که اجازه فعالیت ندارند (ابیکاف^۱، ۲۰۲۱).

همسایگی، جامعه و فرهنگ

مشکلات موجود در جوامع یا فرهنگ‌ها، از جمله فقر، بیکاری یا کم‌کاری، عدم انسجام اجتماعی و مهاجرت، در بروز اختلالات روانی نقش داشته است. استرس‌ها و فشارهای مرتبط با موقعیت اقتصادی اجتماعی (وضعیت اقتصادی اجتماعی (SES) یا طبقه اجتماعی)، با وضعیت بد یا ناامن تحصیلی، شغلی، اقتصادی یا اجتماعی عموماً با اختلالات روانی مرتبط است. یافته‌های مختصری در مورد ماهیت پیوندها و میزان تأثیرگذاری خصوصیات شخصی موجود در پیوندها وجود دارد. هم منابع شخصی و هم عوامل جامعه و همچنین تعامل بین سطح درآمدی فردی و سطح منطقه‌ای نقش دارند. نقش علی عوامل مختلف اقتصادی اجتماعی ممکن است در هر کشور متفاوت باشد. محرومیت اجتماعی اقتصادی در محلات حتی بعد از در نظر گرفتن عوامل ژنتیکی می‌تواند باعث سلامت روانی بدتری شود. علاوه بر این، گروه‌های قومی اقلیت، از جمله مهاجران نسل اول یا دوم، در معرض خطر بیشتر ابتلا به اختلالات روانی هستند که به انواع مختلفی از ناامنی‌ها و معایب زندگی از جمله نژادپرستی نسبت داده شده است. جهت علیت بعضی اوقات نامشخص است و فرضیه‌های جایگزین مانند فرضیه Drift گاه باید کم‌اهمیت جلوه کنند. اختلالات روانی نیز با سیستم فراگیر اجتماعی، اقتصادی و

¹ Abikoff

فرهنگی مرتبط بوده است. سیستم ارزشی که فردگرایی را ترویج می‌کند، روابط اجتماعی را تضعیف می‌کند و باعث ایجاد دودستگی در کودکان می‌شود، از طریق جهانی‌سازی گسترش می‌یابد یا تحمیل می‌شود، اما می‌تواند بر سلامت روان کودکان تأثیر منفی بگذارد.

برخی از عوامل با چهره خانواده و اجتماعی مرتبطاند و تأثیر منفی بر رفتار کودک دارند:

(۱) روابط والدین و فرزند: رشد شخصیت سالم کودک به بلندی روابطش با والدین بستگی دارد. کودک نیازهای عاطفی مانند عشق و محبت، محافظت با گرمی، پذیرش، شناخت امنیت را از والدین می‌خواهد. اگر از آنها محروم شود، مشکل ایجاد می‌کند. از طرف دیگر، امنیت و حمایت بیش از حد ممکن است کودک را وابسته کند

(۲) خانه خراب: خانه خراب ممکن است در اثر مرگ، جدایی یا طلاق والدین ایجاد شود. همچنین یک خانه می‌تواند از نظر روانی یا عاطفی خراب شود و در چنین حالت کسی به سلامتی کودک اهمیتی نمی‌دهد. کودکان در چنین خانه‌هایی فاقد راهنمایی برای پرورش سالم از والدین هستند. در زیر نکاتی درباره پرورش کودکان سالم آورده شده است. تربیت موفقیت‌آمیز کودکان نیازمند درک این است که کودک چه چیزی نیاز دارد تا به کودکی با اعتماد به نفس، خوشحال و خوبی تبدیل شود. در زیر شش نکته ذکر شده است که به شما در دستیابی به این هدف کمک می‌کند.

الف) به عنوان مثال آموزش دهید: شما می‌خواهید فرزندان سالم، شاد، جذاب، اجتماعی و مهربان باشند. به خودتان و همسرتان اطمینان دهید که ارتباطات سالم و دوست‌داشتنی را به اشتراک بگذارید، درست بخورید، درست لباس بپوشید و خانه‌ای داشته باشید که یک فضای امن و مطمئن باشد. کودک شما با تماشای شما یاد می‌گیرد.

ب) قدرت لمس: لمس کردن فرزندان با عشق، احساس پذیرش و دوست داشتن را به شما القا می‌کند. با فرزند خود ارتباط جسمی داشته باشید. کودکان از دانستن

جذابیت و دوست داشتنشان، قدرت و اعتمادبه‌نفس بالایی به دست می‌آورند. کودکان خود را غالباً نگه دارید، آنها را لمس کنید، آنها را ببوسید و احساس خوبی نسبت به خودشان در آنها ایجاد کنید. اگر آنها بدانند که موردعلاقه شما هستند، یاد می‌گیرند که خودشان را دوست داشته باشند؛ و این یک روش مطمئنی برای رشد و نمو آنها در بزرگسالی است که از نظر عاطفی قوی، پایدار و به خوبی تنظیم می‌شوند.

ج) گوش دهید: هنگام برقراری ارتباط با شما، به فرزندانتان گوش دهید. از یک چیز، آنها احساس تأیید می‌کنند و احساس ارزشمندی بیشتری دارند. همچنین، آنها در عوض به شما گوش می‌دهند. شما می‌خواهید توسط فرزندانتان شنیده شوید، یاد بگیرید که به آنها گوش دهید.

د) صداقت: اهمیت صداقت را به فرزندان خود بیاموزید. این کار آنها را به انسان خوبی تبدیل می‌کند. به همین منظور، شما باید صادق باشید و با همه آنها با صداقت رفتار کنید. آنها می‌خواهند از شما تقلید کنند.

ه) به آنها یاد دهید که از یادگیری لذت ببرند: این یک جنبه بسیار مهم برای آماده‌سازی فرزندتان برای مقابله با زندگی است. یادگیری یک فرایند مداوم است و در هر کاری که انجام می‌شود مهم است؛ بنابراین، به آنها یاد دهید که بخوانند. با خواندن آنها شروع کنید و سپس آنها را به خواندن علاقه‌مند کنید. همچنین، با هر کاری که به آن علاقه‌مند باشد، درگیر شوید. به آنها نشان دهید که چگونه در هر کاری که علاقه آنها را به خود جلب کند یاد بگیرند و تعالی داشته باشند. این ممکن است موارد بسیار ساده‌ای مانند نقاشی، یا بازی توپ باشد؛ اما با شرکت در کنار آنها و بهتر شدن خود، به آنها می‌آموزید که به استانداردهای بهتری دست پیدا کنند.

ی) آنها را تشویق کنید که مشارکت کنند: فرزندان خود را تشویق کنید که دوست داشته باشند و مهربان و دوستانه باشند. شما می‌توانید قبل از هر چیز این کار را انجام دهید، با دوستان و آشنایان مؤدب و معاشرت باشید. اعتمادبه‌نفس فرزند خود را در مورد خودشان بسازید تا در مشارکت با دیگران راحت باشد.