

مشکلات شایع بهداشتی در کودکان

- هدف های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :
- ۱- مشکلات شایع بهداشتی در کودکان را نام ببرد.
 - ۲- علایم و نشانه های هر یک از این اختلالات را بیان کند.
 - ۳- راه های برخورد با این اختلالات را توضیح دهد.
 - ۴- علت به وجود آمدن این اختلالات را بیان کند.

مقدمه

کودکان از بدو تولد تا نوجوانی، مراحل از رشد را طی می کنند. هر مرحله، خصوصیات حرکتی، کلامی، اجتماعی، رفتاری و عاطفی خاص خود را دارد. این مراحل به ترتیب، در جریان رشد، توانایی هایی مثل راه رفتن، حرف زدن، شیرین کاری ها و... ایجاد می کند که کودک در مرحله قبل فاقد آنها بوده است. در هر یک از این مراحل نکاتی اهمیت اساسی دارند که موجب رشد طبیعی کودک شوند و باید به خوبی به آنها توجه کرد. بی توجهی به هر یک از این نکات، باعث بروز اختلالات رفتاری و عاداتی در کودک می شود. در این فصل به بعضی از آنها می پردازیم.

مراحل رشد کودک

اریکسون^۱ مراحل رشد رفتاری کودکان را به صورت زیر طبقه بندی کرده است :

مرحله اول (یک سال اول عمر) : کودک برای رفع نیازهایش کاملاً وابسته به مراقبت مادر است و مادر باید به طور صحیح و به موقع، به تمامی نیازهای وی، بدون قید و شرط پاسخ دهد. رفع نیاز،

^۱-Erickson

در پی پاسخ به درخواست کودک (که غالباً به صورت گریه ظاهر می‌شود)، عملی می‌شود. در پایان سال اول کودک باید با مراقبت خود (مادر) رابطه نزدیک و امنی داشته باشد. الگوی منظمی از خواب و تغذیه در او شکل گرفته باشد. بین او با پدر و سایر خواهران و برادران، با توجه به میزان ارتباطی که داشته‌اند نیز، ارتباط عاطفی ایجاد شده باشد.

مرحله دوم (یک تا سه سالگی): در این مرحله کودکان به طور طبیعی لج‌باز می‌شوند. باید ضمن تحمل «نه» گفتن آنها، اجازه داد کارهایی را به عهده گیرند و والدین به کارشان نظارت و از آنان مراقبت کنند.

توالی رفتن باید در این مرحله، با برنامه‌ای تدریجی و ملایم، به آنان آموزش داده شود. جدا کردن محل خواب کودکان از والدین در این مرحله ضرورت دارد.

ترس از جدایی، ترس از تنهایی و تاریکی در کودکانی که وابسته نگه داشته شده‌اند و محل خواب آنها جدا نشده است بیشتر دیده می‌شود. به علاوه، چون حد و مرز کودکان از والدین مخدوش می‌شود در مسئله تربیت کودکان تأثیر منفی خواهد داشت.

مرحله سوم (سه تا پنج سالگی): کودکان در این مرحله، آمادگی رفتن به مهدکودک را دارند. روابط با هم‌سالان برایشان لذت بخش است. آموزش مهارت‌ها، خوردن، لباس پوشیدن و توالی رفتن به تنهایی در این مرحله باید اجرا شود.

بازی‌ها در این مرحله به صورت مشترک صورت می‌گیرد. آموزش اخلاقیات و مذهب در این مرحله صورت می‌گیرد.

مرحله چهارم (شش تا یازده سالگی): کودکانی که وارد دبستان می‌شوند از نظر به عهده گرفتن کارهای شخصی (لباس پوشیدن، کفش پوشیدن، نظافت و...)، شمردن پول، رعایت انضباط و... توانایی پیدا کرده‌اند. در این مرحله اطاعت و رعایت انضباط مهم است و باید فعالیت‌های جمعی و حس همکاری مورد تشویق قرار گیرد.

مرحله پنجم (یازده سالگی تا اثنای نوجوانی): در این مرحله رشد جسمی و روانی بسیار سریع است. لج‌بازی در این مرحله به طور طبیعی دیده می‌شود و نوجوانان به گروه هم‌سالان گرایش پیدا می‌کنند. والدین نیز باید در نحوه برخوردشان با نوجوانان تغییر ایجاد کنند. امر و نهی را کم کنند و از نوجوانان، به عنوان مشاور در تصمیم‌گیری‌ها، کمک بگیرند. اجازه دهند با هم‌سالان خود فعالیت‌های گروهی و تفریحات سالم داشته باشند. به خواسته‌های به جای آنها رسیدگی کنند و در مواردی مانند انتخاب لباس، تفریحات و... اجازه دهند خودشان تصمیم بگیرند.

اختلالات رفتاری کودکان

کودکی که سالم به دنیا می‌آید در بهترین حالت خود آفریده می‌شود. وی آمادگی و ظرفیت آن‌را دارد که به شایسته‌ترین وجه پرورش یابد و برترین کمالات را کسب کند. اما زندگی خانوادگی و محیط بهداشتی، آموزشی، اجتماعی و فرهنگی بسیاری از مردم چنان است که دست‌یابی به چنین مقصودی را دشوار و گاه امکان‌ناپذیر می‌سازد. مشکلات رفتاری کودکان نیز، که نتیجه اجتناب‌ناپذیر فقر، بیماری، جهل، بدرفتاری، نابه‌سامانی‌های خانوادگی و کاستی‌های آموزشی و فرهنگی و اجتماعی است، مانع رشد و بالندگی و وصول به کمالاتی است که در خلقتشان مقدر شده است. از اختلالات رفتاری شایع نزد کودکان می‌توان موارد زیر را ذکر نمود:

● **مشکلات کنترل ادرار:** مشکل بی‌اختیاری ادرار کودکان، معمولاً پس از ۳ تا ۴ سالگی، که انتظار می‌رود استفاده از توالت را آموخته باشند، مورد توجه قرار می‌گیرد. این مشکل در شب شایع‌تر از روز است و در بین پسران بیش از دختران دیده می‌شود. اغلب اوقات، بی‌اختیاری ادرار را چنانچه اختلالات دستگاه ادراری در میان نباشد، نشانه‌ی ناراحتی‌های عاطفی و روانی می‌دانند. گاه نیز بی‌اختیاری ادرار، نشانه‌ی اختلالات عصبی است. روش‌هایی که جهت اصلاح بی‌اختیاری ادرار و شب‌ادراری به کار می‌روند، به قرار زیر است:

✓ استفاده از روش جایزه و تشویق برای شب‌هایی که کودک شب‌ادراری ندارد.
✓ محدودیت مصرف مایعات در شب و عادت دادن به توالت رفتن قبل از خوابیدن
✓ استفاده از زنگ‌های خبرکننده
✓ تقویت زمان نگه‌داری ادرار (در این روش به کودک توصیه می‌شود که وقتی احساس تخلیه ادرار می‌کند ۲-۳ دقیقه آن‌را نگه دارد و بعداً تخلیه نماید. به تدریج این زمان را باید طولانی‌تر کند و به حدود ۳۰ دقیقه برساند. اساس درمان بر این اصل استوار است که مثانه قابلیت اتساع بیشتری پیدا کند و مقدار زیادتری از ادرار را در خود نگه دارد).

✓ بیدار کردن منظم کودک در ساعاتی خاص از شب توسط والدین و به توالت بردن
✓ بررسی توسط پزشک، در صورت ادامه یافتن (بررسی از نظر صرع، دیابت، عفونت ادراری و...)

● **اختلالات خواب:** خواب از نظر پزشکی عبارت است از دوره‌ای نسبتاً بی‌حرکت و طولانی، که در آن آستانه واکنش به محرک‌ها افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر موجود زنده که خوابیده است به بسیاری از محرک‌های پیرامون خود که در زمان بیداری واکنش سریع نشان می‌داد، پاسخی نمی‌دهد.

خواب و رؤیا از اولین پدیده‌هایی است که در اثر فشارهای روانی و مشکلات عاطفی فرد، دچار اختلال می‌گردد. مهم‌ترین این اختلالات عبارت‌اند از:

✓ **دیدن کابوس‌های ترسناک:** دیدن کابوس‌های شبانه در بین کودکان نسبتاً رایج است و معمولاً با افزایش سن از تعداد موارد آن کاسته می‌شود. کودک، با دیدن کابوس‌های شبانه ممکن است بیدار شود، فریاد بکشد یا گریه کند. این کابوس‌ها اغلب شامل تعقیب شدن، مورد حمله قرار گرفتن، دیدن حیوانات وحشی و دزدان و آسیب دیدن فرد مورد علاقه کودک است. کودک بیدار می‌شود و از والدین می‌خواهد که لحظاتی در اتاق خواب یا نزد او بمانند یا به رختخواب آنان برود. معمولاً این ترس با اطمینان دادن والدین به کودک برطرف می‌شود. والدین اگرچه می‌توانند لحظاتی نزد کودک بمانند تا آرامش یابد یا مجدداً بخوابد اما هرگز نباید کودک را به رختخواب خود منتقل کنند یا برای مدت طولانی در رختخواب او بمانند، زیرا موجب بدآموزی و وابستگی کودک به والدین می‌شود.

✓ **راه رفتن در خواب:** سن شروع راه رفتن در خواب معمولاً بین ۶ تا ۱۲ سالگی است گاهی این حالت بهبود می‌یابد. اما در بعضی مواقع برای مدتی متوقف می‌شود و سپس در ۲۰ تا ۳۰ سالگی مجدداً بروز می‌کند و ممکن است در این صورت مزمن گردد. معمولاً مدت راه رفتن در خواب، یعنی از لحظه‌ای که از جایش بلند می‌شود و مشغول راه رفتن می‌شود یا به فعالیت‌های دیگری، مانند لباس پوشیدن، توالت رفتن، غذا خوردن، باز کردن در و بیرون رفتن و بازگشتن می‌پردازد، چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد و پس از آن کودک به یک خواب آرام فرو می‌رود. گاهی فقط در بستر خود می‌نشیند و به حرکات یک‌نواخت و کلیشه‌ای، مانند مرتب کردن تکراری رختخواب مبادرت می‌کند. سپس مجدداً دراز می‌کشد. به نظر می‌رسد راه رفتن در خواب هیچ‌گونه اختلالی در قدرت‌های شناختی و رفتار زمان بیداری کودک ایجاد نمی‌کند و سیر آن معمولاً خوش‌خیم است مگر فرد در اثر تصادف با چیزی یا پرت شدن، جراحاتی بردارد.

✓ **فشردن دندان‌ها در خواب:** در این وضعیت کودک دندان‌هایش را به هم می‌ساید یا آن را محکم به هم می‌فشارد. گاهی این عمل آن قدر شدید می‌گردد که به دندان‌های فرد صدمه می‌زند. گاهی علت فشردن دندان‌ها در خواب اشکالی است که در جفت شدن دندان‌ها به هم وجود دارد. در چنین شرایطی دندان‌پزشک می‌تواند آن را درمان کند. گاهی نیز علت آن اضطراب و خشم فرو خورده است که روان‌درمانی، در بهبودش می‌تواند مفید باشد.

✓ **گفتار در خواب:** این اختلال، که در بین کودکان و بزرگسالان کاملاً شایع است، ممکن است شامل چند واژه‌ای شود که معمولاً تشخیص آنها از یکدیگر برای فردی که آنها را می‌شنود دشوار

است. گاهی نیز شامل شرح حال زندگی فرد و علایق اوست. اما رؤیاهای وی و نیز اسرار مهم زندگی غالباً آشکار نمی‌گردد. گفتار در خواب ممکن است همراه با وحشت زدگی شبانه و راه رفتن در خواب تظاهر کند. اغلب اختلالات خواب با تغییر مشکلات محیطی برطرف می‌گردند. به‌عنوان مثال استفاده از چراغ خواب، برای کودکانی که از تاریکی هراس دارند، آرامش خاطر کودک را تأمین می‌کند. در نظر گرفتن وقت مناسب برای استراحت کودک، پوشش نرم و سبک و هوای مطبوع از جمله مواردی هستند که در درمان اختلالات خواب مفید و مؤثرند.

● **اختلالات تکلم و زبان:** به دلیل پیچیدگی عوامل گوناگونی که در کسب زبان و ایجاد قدرت تکلم وجود دارد، شناسایی و طبقه‌بندی آن دسته از کودکانی که در این خصوص مشکل دارند و به خدمات و برنامه‌های خاص نیازمندند، آسان نیست. یکی از معیارهایی که در این مورد به کار می‌رود معمولاً قضاوتی است که براساس مقیاس بین تکلم کودک و زبان استاندارد شدهٔ جامعه صورت می‌گیرد. معیار دیگر قضاوتی است که براساس مقایسهٔ تکلم کودک با تکلم کودکان هم‌سن دیگر او برداشت می‌شود. از عمده‌ترین اختلالاتی که کودکان ممکن است به آن دچار شوند تأخیر تکلم و لکنت زبان است.

✓ **تأخیر در تکلم:** این اختلال به علل مختلفی از قبیل پایین بودن بهرهٔ هوشی، فلج عضلانی، نقایص شنوایی، انحرافات و ناهنجاری‌های دستگاه تکلم و نیز امراض و ضایعات دیگر مغز ظاهر می‌شود و چنانچه بیش از سه و نیم سالگی طول کشیده باشد غیرعادی تلقی می‌شود و برای کشف علل و درمان آن باید اقدام کرد.

✓ **لکنت زبان:** لکنت زبان عبارت است از مکث در بیان واژه و تکرار آنها. فردی که لکنت زبان دارد گاهی در بیان هرگونه واژه‌ای درمی‌ماند و سپس با کسب آرامش و برطرف شدن انقباض ماهیچه‌ها، چندین واژه را به‌تندی بیان می‌کند و بار دیگر کلام وی قطع می‌گردد. این اختلال در اکثر موارد با عواملی چون تشویش، عدم اعتماد، اختلالات روانی و غیره مربوط می‌شود. برای درمان لکنت زبان دو روش توصیه می‌شود. روش اول روان‌درمانی است و به این طریق مشکلات کودک تسکین می‌یابد. روش دوم درجه‌ای از گفتار درمانی است. هرگاه شخص طرح‌های آموخته شده را در مورد لکنت زبان از دست بدهد، با این شیوه درمان می‌شود. گاهی لازم است از هر دو روش «گفتار درمانی» و «روان‌درمانی» با یکدیگر استفاده نمود. بعضی از کودکان با وجود بهره‌گیری از این روش‌ها، باز هم تحت تأثیر حالات هیجانی، مختصری لکنت زبان در آنها باقی می‌ماند، درحالی که لکنت زبان بعضی از کودکان با این روش‌ها به کلی اصلاح می‌شود.

● **دست‌کاری‌های قسمت‌های مختلف بدن:** شرایط نامساعد محیطی گاهی موجب می‌شود که

کودکان به دست کاری قسمت های مختلف بدن پردازند. این کودکان ممکن است قسمت های مختلفی از بدن را جهت دست کاری انتخاب کنند که مهم ترین آنها عبارت اند از :

✓ **مکیدن/انگشت :** عادت به مکیدن انگشت در کودکان معمولاً از ۴-۳ ماهگی شروع می شود و تا چند سالگی ادامه می یابد. وقتی کودک کوچک تر است اغلب بلافاصله بعد از غذا خوردن، شست خود را می مکد. بعضی از کودکان به محض آن که پستان یا پستانک را از دهانشان بیرون بیاورند، شروع به مکیدن انگشت خود می کنند ولی بعدها قبل از شیر خوردن هم انگشت خود را به دهان می برند و بالأخره در مواقع دیگر روز هم این عمل مشاهده خواهد شد. در سنین بالاتر حدود ۴-۳ سالگی نیز بیشتر کودکان شب ها به مکیدن انگشت شست خود می پردازند. ناپختگی عاطفی و وجود عوارض حالات عصبی در کودک از جمله عوامل مؤثر در بروز این عادت به شمار می روند. درمان این عادت از طریق تلخ کردن یا بستن شست و یا تمسخر، تهدید و تنبیه مؤثر نخواهد شد. بلکه بهترین روش آن است که به طور غیرمستقیم، کودک را به کار دیگری که مورد علاقه او باشد، وادار نمود تا به تدریج این عادت را ترک نماید. درمان مستقیم در این زمینه کمتر مؤثر واقع می شود.

✓ **جویدن ناخن :** این واکنش در همه گروه های اجتماعی دیده می شود. ولی بیشتر در سنین کودکی و اوایل بلوغ اتفاق می افتد. بسیاری از کودکان فقط مواقعی نظیر عصبانیت، زمان امتحان و یا هنگام مشاهده فیلم های مهیج، که فشار درونیشان خیلی زیاد است، ناخن خود را می جویند. ولی بعضی ها هم بدون دلیل خاصی مرتباً به این کار اقدام می کنند. ناخن جویدن عکس العملی است که غالب اوقات با انگشت مکیدن کاملاً تفاوت دارد. زیرا برخلاف انگشت مکیدن، یک عادت نیست بلکه وسیله ای است که کودک برای پایین آوردن فشار درونی خود به کار می برد و نشانه حالات عصبی، خصوصاً پرخاشگری است. ناخن جویدن نه تنها یک عادت ناپسند بین نوجوانان و کودکان است، که شخص با مبادرت به آن احساس ناخشنودی و رنج می کند و بسیاری از این گونه افراد می کوشند که بر خوی خود فایز آیند. گرچه در بسیاری موارد تلاش آنان بی ثمر است. درمان های علامتی ناخن جویدن، از قبیل تلخ کردن، بستن ناخن به تمسخر و تهدید شخص، چندان اثر و ارزش درمانی ندارد بلکه درمان باید شامل درک مسائل، تحمل و کمک به شخصی باشد که ناخن خود را می جود تا بتواند سازش شخصیتی کافی و راه های مناسب تری برای خالی کردن فشار روحی خود به دست آورد.

● **حسادت :** حسادت واکنشی است که کودک نسبت به از دست دادن محبت واقعی، فرضی و یا تهدید به آن، از خود نشان می دهد. در کودکان حسادت یک تجربه عاطفی معمولی است، که غالباً از تولد خواهر یا برادر جدید سرچشمه می گیرد. حسادت به ویژه هنگامی که کودک بزرگ تر، نخستین

فرزند خانواده است و بین ۲ تا ۵ سال دارد، بیشتر دیده می‌شود. گاهی اوقات نیز حسادت در نتیجه تفاوت سنی برادر و خواهر به وجود می‌آید. گاهی کودک کوچک‌تر نسبت به امتیازات کودک بزرگ‌تر و گاهی کودک بزرگ‌تر به سبب محبت و توجه فوق‌العاده به کودک کوچک‌تر حسادت می‌ورزد. گاه کودک نسبت به یکی از والدین، به ویژه پدر حسادت می‌ورزد. این احساس احتمالاً به سبب تماس دائم با مادر و احساس تملک او به وجود می‌آید. حتی زمانی که کودک به مدرسه می‌رود و به رغبت‌های خارج از محیط خانه گرایش می‌یابد، حسادتش نسبت به خانواده الزاماً کاسته نمی‌شود. زیرا کودک نگران است که مبادا خواهر یا برادر کوچک‌تر او در خانه تمام محبت مادر را در غیبت او به خود اختصاص دهد. در بین کودکان کوچک‌تر واکنش حسادت مستقیم یا غیرمستقیم است. واکنش مستقیم عبارت است از پرخاشگری، که شامل لگد زدن، گاز گرفتن، ناخن کشیدن و کتک زدن رقیب و یا شخصی است که کودک آرزوی جلب توجه او را دارد. واکنش غیرمستقیم شامل بازگشت به رفتار کودکانه چون شب‌اداری، مکیدن انگشتان، جلب توجه با ترس‌های تازه، دل‌به‌هم خوردگی، خرابکاری، بدزبانی و فحاشی و گاه ابراز محبت غیرعادی است. در بین کودکان بزرگ‌تر پاسخ‌های حسادت‌آمیز متنوع‌تر و غیرمستقیم‌تر است. پرخاشگری در مدرسه و زمین بازی، آزارسانی به بچه‌های کوچک‌تر و حیوانات، خرابکاری، مخالفت کردن، بدخلقی، بی‌ادبی، دروغ‌گویی، تقلب، به کار بردن کلمات زشت و بدگویی دیگران، از جمله واکنش‌های احتمالی این‌گونه کودکان است. دو نقطه اوج حسادت در کودکان یکی در سه سالگی و دیگری دقیقاً قبل از بلوغ است. حسادت اغلب محصول موقعیت خانوادگی، به ویژه نگرش مادر و روش‌های انضباطی اوست. لذا مادران باید از توجه بیش از حد نسبت به فرزندان خویش احتراز جویند و از به کار گرفتن شیوه‌های انضباطی ناهماهنگ و ناهم‌خوان، که هر دو از عوامل تشدیدکننده حسادت‌اند، بپرهیزند.

● **لجاجت و کج‌خلقی:** سرکشی و لج‌بازی از حالات و رفتارهای ناسازگارانه‌ای است که در بسیاری از کودکان دیده می‌شود و نوعی نمایش احساس نفرت و خصومت نسبت به والدین و اطرافیان است. کودکان لج‌باز، سرکش و عصبانی‌اند و در برابر خواسته‌های والدین خود حالت سرپیچی و مقاومت نشان می‌دهند. در مواردی می‌توان ریشه لج‌بازی‌ها و سرکشی‌ها را در تضاد عواطف، هیجان و اضطراب شدید جست‌وجو کرد. می‌توان گفت موارد ناشناخته در زندگی کودکان لج‌باز بسیار است و این که چه عاملی آنها را به سوی عصبان سوق می‌دهد دقیقاً معلوم نیست. مهم‌ترین امر در درمان و جلوگیری رفتار ناهنجار کودکان لج‌باز، این است که باید در مرحله اول دریاپیم چه عاملی سبب پیدایش این لجبازی‌ها در کودکان شده است؟ زمان پیدایش این حالت کی و چه هنگامی بوده است؟ چه ساعات

و مواردی تشدید می‌شود؟ کودکان برای چه امری بیشتر عاصی می‌شوند و چه عاملی آنها را از این حالات دور خواهد داشت؟ و در کل چه باید کرد که این حالات در آنان تکرار نشود؟ این که اصرار به شناخت ریشه‌ها، علل و انگیزه‌های این کجروی داریم، به این دلیل است که در مورد هر حالتی، نیاز به تصمیم‌گیری خاصی است و شاید در موارد دیگر همان تصمیم‌گیری چندان کارایی نداشته باشد.

● **بددهنی:** کودکان بددهن و ناسزاگو افراد کم‌حوصله و حساس و زودرنج‌اند و به اندک بهانه‌ای خود را می‌بازند و هرچه در دل دارند به صورت فحش و ناسزاگویی بیرون می‌ریزند. بددهنی می‌تواند نشانه‌ای از بیان خشم، تحقیر و تمسخر دیگران، انتقام، عقده‌گشایی، شرارت و بدکرداری در آنان باشد. این مشکل بیشتر در کودکانی دیده می‌شود که یا در خانواده‌های نابه‌سامان تربیت می‌شوند، یا اطرافیان و کسان کودک، بددهن و ناسزاگو هستند، یا خود کودکان عصبی، بی‌قرار، ضعیف‌البینه و کم‌توان‌اند و یا با دوستان بددهن معاشر هستند.

آموزش‌های لازم از طریق صحبت و معاشرت و کنترل دیده‌ها و شنیده‌های کودک، دادن اعتماد به نفس به وی، بی‌اعتنایی به کودک و خودداری از خنده در مواقعی که ناسزاگویی و بددهنی می‌کند، ابراز خشم، ممانعت از معاشرت کودک با دوستان نالایق و بالاخره اخطار و تهدید، از جمله راه‌های اصلاح این‌گونه از کودکان به‌شمار می‌روند.

● **ترس، نگرانی، اضطراب**

✓ **ترس:** ترس کودک از پدیده‌های مختلف به عوامل متعددی بستگی دارد، از جمله سن، جنس، تجارب گذشته، میزان رشد ذهنی، ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی‌ای که کودک از والدین و هم‌سالان خویش آموخته و بالاخره درجه‌امنیتی که کودک از آن برخوردار است. در اوایل کودکی ترس جنبه‌ موقعیتی دارد. بعضی افراد، اشیا و حیوانات موجود در محیط کودک و ترس از تاریکی، موارد ترس او را تشکیل می‌دهند. درحالی که در سال‌های پیش از نوجوانی، ترس بیشتر جنبه‌تعمیمی دارد. یعنی کودک زمانی از چیزی ترسیده است و از آن به بعد آن را تعمیم می‌دهد. این نوع ترس غالباً با اضطراب و نگرانی همراه است.

به‌طور کلی اکثر ترس‌ها و اضطراب‌های کودکان در سنین مختلف، ناشی از یادگیری است. کودک می‌آموزد که از اشیا، اشخاص و فرصت‌های ترسناک در زمینه‌های مختلف بترسد. درواقع بسیاری از ترس‌ها براساس «شرطی شدن عامل» به‌وجود می‌آید. به این معنی که اگر کودکی تجارب ترسناک و ناموفقی از شیء یا مکان و یا شخصی داشته باشد، در آینده نیز از آنها خواهد ترسید. مثلاً کودکی که دارای ترسی غیرمنطقی از سگ است ممکن است زمانی سگی به‌طرف او حمله برده و یا در

موقعیتی مورد تهدید سگ واقع شده باشد. کودکی که از معلمان مدرسه می‌ترسد، احتمالاً مورد تحقیق یک معلم در یک زمان قرار گرفته است و از آن به بعد حالت ترس خود را نسبت به همه معلمان تعمیم می‌دهد. در درمان این مشکل و غلبه بر ترس کودکان، معلم یا والدین باید از شیوه‌ها و وسایل مختلف خود استفاده نمایند. برای از بین بردن ترس کودکان باید شیء یا موقعیت ترسناک را با دیگر حالات رفاهی و خوشحال‌کننده کودک همراه نمود. مثلاً کودکی که ترس شدیدی از گربه دارد باید به تدریج و در شرایطی که احساس امنیت و شادی کند و دور از هرگونه تهدید باشد، در نزدیکی و مجاورت گربه قرار گیرد. به طور خلاصه باید به کودک کمک نمود تا مهارت و شایستگی لازم را کسب کند و در موقعیت‌های ترسناک شیوه‌های عملی مناسب بیابد و آن‌گاه به تجربه فعال دست بزند.

✓ **نگرانی:** نگرانی گونه‌ای ترس خیالی است که با انگیزه‌های موجود در محیط کودک رابطه‌ای مستقیم ندارد. منشأ نگرانی کودکان ممکن است تصور پدیده‌ها و موقعیت‌هایی باشند که در صورت تحقق، زیان‌آور و خطرناک‌اند. نگرانی ممکن است از شنیدن یا خواندن داستان‌ها و شنیدن و یا دیدن برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی ناشی گردد.

نگرانی در مراحل خردسالی وجود ندارد. تنها پس از آن که کودک توانایی به تصور آوردن پدیده‌ها و موقعیت‌ها را کسب کرد، نگرانی در او ظهور پیدا می‌کند. مسائل خانوادگی و تحصیلی، شامل بیماری افراد خانواده، تخیل مردن یا کشته شدن، فکر تنبیه احتمالی از سوی والدین، دیر رسیدن به سر کلاس، تنبیه یا سرزنش معلم، گزارش مدرسه، شکست در امتحانات، عقب ماندن از هم کلاسی و... از علل عمده نگرانی همین کودکان است. ایجاد انگیزه برای یادگیری مهارت‌هایی که به هنگام داشتن نگرانی، به درد کودک می‌خورد و او را به کار می‌آید و سعی در کشف تمایلات و استعداد‌های وی و انصراف خاطرش از امور نگران‌کننده، از جمله اقدامات مؤثر در مبارزه با این نوع مشکل رفتاری است.

✓ **اضطراب:** زمانی که نگرانی‌های فرد شدت یابد فرد دچار اضطراب می‌گردد. اضطراب عبارت است از یک ناراحتی دردناک ذهنی درباره پیش‌بینی یک تهدید و یا ناخوشی در آینده است. از جمله ویژگی‌های اضطراب، ترس و ناراحتی و پیش‌بینی مهلکه‌ای است که از آن راه فرار ندارد و معمولاً همراه با احساس درماندگی به دنبال چاره‌جویی و راه‌حل است. با آن که اضطراب از ترس و نگرانی ناشی می‌شود ولی تفاوت‌های مشخصی با آن دارد. اضطراب از ترس مبهم‌تر است و برخلاف ترس که از یک موقعیت در زمان حال ناشی می‌شود و براساس یک موقعیت پیش‌بینی شده به وجود می‌آید، فرد مضطرب اغلب از اضطراب خویش آگاهی ندارد و نمی‌داند که اضطراب، ناشی از احساس ناامنی در درون اوست و یا از موقعیتی خارجی است که وی ترس خود را در آن می‌افکند.

اضطراب، مانند نگرانی بیشتر معلول تخیل است ولی در عین حال از دو جهت با نگرانی تفاوت دارد. از یک جهت نگرانی مربوط به موقعیت‌های خاص، مانند امتحانات و مشکل مالی و غیره است، در حالی که اضطراب یک حالت عاطفی تعمیم‌یافته است. از جهت دیگر نگرانی در مورد مشکلات عینی است، حال آن که اضطراب ناشی از یک مشکل ذهنی است. اضطراب در خلال سال‌های کودکی، مخصوصاً از ۴ تا ۶ سالگی افزایش می‌یابد و از لحاظ کمی و کیفی در کودکان، مختلف و حتی در یک کودک، در زمان‌های مختلف، متفاوت است. دختران بیش از پسران اضطراب را تجربه می‌کنند و کودکان ناموفق‌تر و ناامن‌تر که احساس می‌کنند توان مواجهه با مشکلات و حل آنها را ندارند، بیش از بقیه دچار اضطراب می‌شوند. رفتار فرد مضطرب شبیه رفتار فرد نگران است. کودک مضطرب ممکن است ناراحتی خود را در درون بریزد و با این کار، آن را تشدید کند و یا بیرون بریزد و به زبان آورد و با این کار، توجه و دل‌سوزی دیگران را جلب کند و یا گناه را به گردن دیگری بیندازد و موقتاً از احساس بی‌کفایتی و ناامنی خود را برهاند. در آشکال معتدل‌تر، اضطراب ممکن است به صورت رفتاری چون افسردگی، حساسیت شدید و عصبانیت، ناآرامی و بی‌قراری، زود عصبانی شدن، بی‌خوابی و بدخوابی بیان شود و در موارد شدیدتر به صورت احساس گناه تجلی نماید. یکی از علائم مشخصه فرد مضطرب کم‌کاری و یا پرکاری است. اضطراب بی‌شک نشانه‌ی مقدماتی عدم سازگاری فرد است.

● **دروغ‌گویی:** دروغ، سه تا چهار سالگی به مفهومی که برای بالغین مطرح است در کودکان وجود ندارد. بنابراین، هرگاه در این سال‌ها واقعیات به‌طور وارونه یا منحرف ارائه شود، هدف کودک کسب امتیاز و فریب دیگران نیست اما از چهار سالگی به بعد تدریجاً بر اثر دخالت‌های عوامل محیطی و تربیت نادرست، دروغ و دروغ‌گویی در کودک شکل می‌گیرد و گاه آن قدر شدید می‌شود که به صورت مرضی درمی‌آید. این قبیل از کودکان به منظور جلب تحسین و تمجید، فرار از تنبیه یا نارضایتی والدین، مخصوصاً نسبت به کارهای مدرسه، به دروغ متوسل می‌شوند. هم‌چنین احساس ناامنی در منزل و فقدان محبت والدین، سخت‌گیری‌های زیاد و مشکلات خانوادگی نیز از جمله عواملی هستند که کودکان را به گفتن دروغ وامی‌دارند. درمان دروغ‌گویی در توجه به تربیت صحیح کودکان نهفته است. اگر والدین فرزندان خود را با اصول مهر و محبت و دوستی پرورش دهند، اگر خانواده کانون عطف و مهری باشد، اگر اولیای کودکان، در قبال فرزندان خود، به وظایف شرعی خود عمل نمایند و همواره راستی و صداقت، محور توجهات قرار گیرد، بچه‌ها در برابر تخلفات خود به دروغ متوسل نمی‌شوند و مشکلی در این زمینه وجود نخواهد داشت.

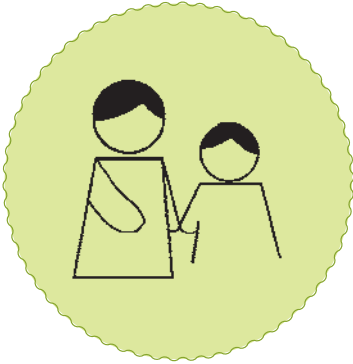
● **دزدی:** دزدی در کودکان کمتر از ۴ تا ۵ ساله نسبتاً نادر است. اما از هنگامی که مفهوم مالکیت و هم‌چنین مفهوم من و تو، یعنی جدایی شخص از دیگری برای کودک معنا می‌یابد، دزدی نیز تدریجاً به وجود می‌آید و به لحاظ شرایط محیطی ممکن است تقویت یا خاموش گردد. دزدی انواع مختلفی دارد. این انواع عبارت‌اند از: دزدی هشیارانه، دزدی احمقانه، دزدی انتخابی، دزدی بی‌قید و شرط، دزدی تنها یا دسته‌جمعی و... به هر جهت دزدی علل گوناگونی دارد که بیش از همه وضعیت و شرایط زندگی محیطی و یادگیری را می‌توان مسئول آن دانست. گاه دزدی برای تملک اشیاء، به‌ویژه هنگامی که شخص به آنها نیاز داشته باشد، صورت می‌گیرد. اما در بسیاری از موارد دزدی یک عمل انتقامی است و ممکن است اصولاً نیازی به شیء دزدیده شده نباشد. گاه نیز دزدی برای کسب وجهه و ریاست کردن بر عده‌ای دیگر صورت می‌گیرد. به لحاظ آن که دزدی معمولاً همراه با اختلالات دیگر رفتاری است، لذا برای درمان آن لازم است شخصیت کلی و محیط تربیتی کودک را مورد توجه و دقت کافی قرار داد و در جهت رشد شخصیت و سازگاری هرچه بیشتر وی با محیط، اقدامات لازم به عمل آورد.

از دیگر اختلالات می‌توان از دست‌کاری آلت تناسلی، اختلالات تغذیه‌ای (خوردن مواد غیرخوراکی، بی‌اشتهایی روانی، چاقی و...) فرار از مدرسه، کم‌رویی و انزواطلبی، زودرنجی و حساسیت فوق‌العاده، خشم، پرخاشگری، تقلب و... را نام برد.

روش‌های درمانی در اختلالات رفتاری: به‌طور کلی روش‌های درمانی اختلالات رفتاری ناهنجار به دو گروه تقسیم می‌شوند. گروه اول درمان‌های جسمی است که کوششی است در جهت کاهش و یا برطرف ساختن نشانه‌های ناهنجاری، به‌ویژه جنبه‌هایی از رفتار که در عملکرد اجتماعی، حرفه‌ای و ذهنی بیمار اختلالاتی ایجاد کرده است. روش‌هایی چون دارو درمانی و الکتروشوک در این گروه قرار دارند. گروه دوم روان‌درمانی است که کوشش می‌کند تا با ایجاد تغییراتی در شخصیت بیمار رفتار او را تغییر دهد. هدف بهبود کیفی سازگاری کلی بیمار از طریق ایجاد یک سازماندهی بهتر در عوامل شخصیتی و محیطی اوست. فنون شرطی کردن کلاسیک و شرطی کردن عامل، که سعی در جایگزین کردن پاسخ‌های عاطفی مناسب به جای پاسخ‌های نامناسب و استفاده از پاداش‌ها و برنامه‌های تقویت دارد (به‌عنوان وسایلی جهت شکل دادن به رفتار بیمار)، از جمله روش‌هایی هستند که در رفتاردرمانی کاربرد وسیعی دارند.

فود آزمایی

- ۱- نه گفتن در چه سنی در کودکان شروع می‌شود؟ والدین باید چگونه با آن برخورد کنند؟
- ۲- اختلالات شایع دوران کودکی را نام ببرید.
- ۳- با فردی که لکنت زبان دارد، چگونه باید برخورد کنیم؟
- ۴- چگونه می‌توان با روش تشویق، شب‌ادراری را در کودکان درمان کرد؟ و چه روش‌های تشویقی را پیشنهاد می‌کنید؟
- ۵- تفاوت‌های ترس، نگرانی و اضطراب را بیان نمایید.
- ۶- تحقیق کنید در محلی که زندگی می‌کنید چه روش‌های سنتی برای درمان ناخن جویدن وجود دارد؟ و کدام یک به نظر شما درست است؟



یاری کودک به کودک و بهداشت کودکان معلول

هدف های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- اهمیت موضوع و ضرورت یاری کودکان به یکدیگر را شرح دهد.
- ۲- مواردی را که کودکان می توانند به کودکان دیگر کمک کنند را نام ببرد.
- ۳- نقش کودکان در نگهداری و آموزش کودکان دیگر را توضیح دهد.
- ۴- مشارکت کودکان را در مواقع بیماری و حوادث و همچنین نقش آنها را در این موارد شرح دهد.
- ۵- اهمیت یاری کودکان را در رشد روانی و رشد اجتماعی کودکان دیگر تشریح نماید.
- ۶- شیوه های آماده سازی کودکان را برای یاری به کودکان دیگر توضیح دهد.
- ۷- معلولیت را تعریف کند و انواع آن را نام ببرد.
- ۸- علل معلولیت ها را به طور خلاصه شرح دهد.
- ۹- راه های پیشگیری از معلولیت ها را توضیح دهد.
- ۱۰- طرز برخورد با معلولیت در خانواده را بیان کند.

مقدمه

اغلب اوقات، کودکان کوچک تر وقت خود را بیشتر از آن که با بزرگ سالان بگذرانند، با کودکان بزرگ تر می گذرانند. آنها کودکان بزرگ تر را تحسین می کنند؛ از آنها تقلید می کنند و کاری را که آنها می گویند اجرا می کنند. کودکان بزرگ تر گاه با نفوذ خود می توانند بر کودکان کوچک تر اثراتی بگذارند

که بزرگ سالان هیچ‌گاه نمی‌توانند چنین تأثیری داشته باشند.

کشور ما کشور جوانی است و اکثر جمعیت آن را کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند. از این رو، جلب مشارکت کودکان برای یاری و کمک به کودکان دیگر، در حقیقت جلب مشارکت قشر وسیعی از جمعیت کشور است. از طرف دیگر، همین بچه‌ها هستند که مادران و پدران نسل آینده را تشکیل می‌دهند و آموزش آنها برای انتقال دانش‌های خود به دیگران، آنها را برای ایفای نقش آینده خود آماده‌تر می‌نماید. در این فصل، به برخی از مواردی که کودکان می‌توانند به یکدیگر کمک کنند و نیز روش‌های آماده‌سازی آنها برای این مهم، می‌پردازیم.

نگهداری از کودکان کوچک‌تر

در بسیاری موارد، زمانی که مادر در خانه حضور ندارد یا مشغول کار دیگری است، بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند از بچه‌های کوچک‌تر مراقبت و نگهداری کنند. آنها، در صورتی که به‌خوبی آموزش دیده باشند، می‌دانند که چگونه :

- ۱- به او غذا بدهند.
- ۲- با او بازی کنند.
- ۳- صورتش را تمیز کنند.
- ۴- در مواقع لزوم او را به توالت ببرند و پس از توالت دست‌هایش را با آب و صابون بشویند.
- ۵- او را از خطرات و حوادث دور نگاه‌دارند.
- ۶- دندان‌های کوچولو را تمیز کنند و ...

مشارکت دادن کودکان بزرگ‌تر در هریک از فعالیت‌های ذکر شده، در مواقع عادی و هنگامی که مادر حضور دارد، و تشویق آنها به قبول مسئولیت نگهداری از کودک کوچک‌تر، کودکان را برای به‌دوش کشیدن بار مسئولیت‌های خود آماده می‌سازد.

پیام‌های اساسی و مهمی که به کودکان بزرگ‌تر داده می‌شود در اجرای صحیح این فعالیت‌ها به وی کمک می‌کند. در مورد غذا دادن به بچه‌های کوچک‌تر، کودکان باید بدانند که :

— کودکان و شیرخواران، برای قوی شدن، به مقدار کافی از غذای مناسب احتیاج دارند و باید تعداد دفعات تغذیه آنها زیاد باشد.

— رعایت نظافت و تمیز بودن غذا و ظروفی که با آن به طفل غذا می‌دهند در پیشگیری از بیماری‌ها و مخصوصاً اسهال کودکان، فوق‌العاده اهمیت دارد.

– شیرخواران و کودکان خردسال نیاز به تغذیه مکرر دارند، زیرا معده آنها کوچک تر از معده بزرگ سالان است.

– بچه های کوچک تر در موقع صرف غذا بازگوشی می کنند و غذا دادن به آنها نیازمند صرف وقت و حوصله بیشتر است.

انتقال این پیام ها، نه فقط از طریق گفتن و به صورت شفاهی بلکه با اجرای آنها از سوی والدین و الگو واقع شدن آنها برای کودکان بزرگ تر صورت می گیرد.

نشان دادن منحنی رشد طفل به بچه های بزرگ تر و یادآوری نقش آنان در روند صعودی آن (رشد) و تشویقشان به چنین مشارکت هایی، اغلب سودمند است.

مادران می توانند در جریان تهیه غذا و تغذیه طفل، کودکان بزرگ تر را در این امر شرکت دهند و با نظرخواهی از آنها در این مورد و اصلاح باورهاشان، آنها را برای کمک به خواهر یا برادر خود آماده سازند.

توصیه می شود غذا دادن به طفل ابتدا در حضور مادر تمرین شود. مادران باید بدانند کودکان بزرگ تر برای غذا دادن، در دفعات نخستین، مشکلات زیادی دارند و در نهایت نیز آن را به خوبی انجام نمی دهند. بنابراین، با صرف حوصله و تشویق کودک و به خصوص خودداری از سرزنش وی در این مورد، می توانند کودک را در اجرای بهتر آن کمک نمایند.

کودکان برای آن که به خوبی از عهده کار برآیند، به آگاهی و فرصت کافی برای تمرین نیاز دارند. والدین باید وسایلی را که کودکان برای غذا دادن به طفل نیاز دارند در دسترس آنها قرار دهند. این وسایل باید به گونه ای باشند که کودکان به راحتی از آنها استفاده کنند و کارکردن با آنها خطری برای طفل به همراه نداشته باشد.

ظروفی که برای تغذیه طفل به کار می رود باید سبک باشد و به راحتی تمیز شود. بهتر است در این موارد از ظروف نشکن استفاده شود. در صورتی که غذا دادن به طفل مستلزم گرم کردن مجدد آن است باید قبلاً این کار را به خواهر یا برادر بزرگ تر وی آموزش دهیم و همچنین دمای مناسب غذا و نحوه تشخیص آن را به وی یادآوری کنیم.

اگر کودکان بزرگ تر بدانند که بسیاری از بیماری ها از راه دست های آلوده منتقل می شوند و بچه های کوچک اغلب دست خود را به دهانشان می برند، اهمیت شستن دست ها قبل از غذا دادن به بچه های کوچک تر را درک می کنند. صورت کودک نیز باید حداقل روزی یک بار شسته شود. این کار باعث دور شدن مگس از صورت کودک می شود و از عفونت چشم کودک پیشگیری می کند.

کودکان بزرگ تر باید بدانند که مدفوع انسان آلوده است و آلوده شدن به آن سبب بیماری های مختلف می شود. بنابراین آنها می توانند بهداشت توال رفتن خواهر و برادر کوچک تر خود را رعایت کنند و به آنها در این مورد یاری رسانند. قرار دادن آب و صابون در دسترس بچه ها و فراهم کردن آن، به شکلی که بچه ها با توجه به اندازه جنه خود به راحتی از آن استفاده کنند، به آنها در این مورد کمک می کند.

برخلاف اعتقاد عمومی، مدفوع شیرخواران و کودکان خردسال حتی از مدفوع بزرگ سالان خطرناک تر است. بنابراین، بچه های کوچک نیز باید از توال های بهداشتی استفاده کنند. اگر کودکان خارج از توال اجابت مزاج کنند باید بلافاصله مدفوع آنها را پاک کرد و به توال ریخت یا مدفون کرد.

کودکان بزرگ تر باید بدانند با استفاده از آب آشامیدنی سالم می توان از بیماری ها جلوگیری کرد. بنابراین، در صورت تشنه بودن خواهر یا برادر کوچک تر باید حتماً از آب آشامیدنی تمیز و سالم به او بخوراند. منظور از آب آشامیدنی سالم فقط زلال بودن آن نیست، بلکه منظور آن است که آب، از طریق کلرزدن یا جوشاندن، از میکروب ها پاک شده باشد. با برخورداری از این اطلاعات، کودکان بزرگ تر می دانند که آب آبیاری چمن در پارک ها، و آب های جاری، برای کودکان (و همچنین برای بزرگ ترها) مناسب نیست و نباید از آن برای رفع تشنگی خود و کودکان کوچک تر استفاده کنند.

پیشگیری از حوادث

بچه ها می توانند به کمک یکدیگر، در مورد راه های جلوگیری از سوانح و پیشامدهای ناگوار تصمیم گیری کنند.

آنها می توانند برادران و خواهران کوچک تر خود را یاری دهند تا مواظب آتش و چیزهای داغ باشند. بچه ها باید بدانند که هنگام آشپزی، کتری یا قابلمه باید به طور صحیح روی اجاق قرار گیرد، و گر نه احتمال افتادن آن و ایجاد سوختگی زیاد است. بچه های بزرگ تر می توانند در هنگام آشپزی مادر و یا در فصل زمستان، کوچک ترها را از نزدیک شدن به وسایل گرماساز دور نگه دارند.

در خارج از خانه و در نقاط شلوغ و پرترافیک، بچه های بزرگ تر می توانند مواظب بچه های کوچک تر باشند و آنها را از خطر تصادف در هنگام عبور از عرض خیابان حفظ کنند. هم چنین لزوم مراقبت از خود و پرهیز از بازی کردن در خیابان و محل عبور و مرور وسایل نقلیه را به آنان تفهیم کنند.

بزرگ ترها می توانند به بچه ها درباره محل هایی که حیوانات موزی، مانند مار و زنبور وجود دارد هشدار دهند و می توانند به بچه ها در مورد بالارفتن از شاخه های پوسیده، پرتاب کردن سنگ، شنا کردن در رودخانه، افتادن در چاه و غیره تذکر دهند.

در صورتی که بچه‌ها، جای مطمئنی برای بازی داشته باشند، بسیاری از اتفاقات ناگوار برایشان پیش نخواهد آمد. بچه‌ها می‌توانند در منزل برای برادران و خواهران کوچک‌تر خود اسباب‌بازی بسازند و جاهای بی‌خطری برای بازی آنها فراهم کنند.

وقتی سانحه‌ای اتفاق افتد، بچه‌ها می‌توانند بسیاری از کمک‌های اولیه را فراگیرند و بچه‌های مدرسه می‌توانند با کمک والدین و معلمان خود جعبه کمک‌های اولیه برای درمان جراحات و بریدگی‌ها فراهم کنند.

هریک از بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند مسئولیت یک بچه کوچک‌تر از خود را برعهده گیرند و ببینند او در راه خانه، مدرسه و برعکس اصول ایمنی را رعایت می‌کند یا نه؟

هنگام بیماری

در بسیاری از اوقات، وقتی بچه‌های کوچک بیمار می‌شوند، بچه‌های بزرگ خانواده می‌توانند در مراقبت از آنان به والدینشان کمک کنند. بچه‌های بزرگ می‌توانند در کاستن درد و ناراحتی‌های بچه‌های کوچک‌تر سهیم باشند و چنانچه شیوه‌های ساده مراقبت و پرستاری را فراگیرند می‌توانند در مواقعی جان برادران و خواهران خود را نجات دهند.

بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند چگونگی تأمین آسایش کوچک‌ترها و کمک به بهبود آنها را فراگیرند؛ علائم خطر بیماری را بازشناسند و در صورت مشاهده آنها به والدین خود خبر دهند.

یکی از کارهای مهم که در این مورد به بچه‌ها کمک می‌کند دقت و توجه کردن به بچه‌های سالم است. می‌توان بچه‌ها را تشویق کرد تا به یک بچه سالم نگاه کنند و با آنها در مورد این که «بچه سالم به چه کسی گفته می‌شود» بحث کنیم.

مثلاً می‌توانیم پرسش‌ها را این‌طور شروع کنیم: آیا این بچه سر حال است؟ آیا خوب رشد می‌کند؟ آیا پر جنب و جوش است؟

می‌توانیم در مورد اندام‌های بدن، مانند دست و پا، چشم، گوش، بینی و ... با بچه‌ها بحث کنیم. برای مثال وضع ظاهری، حرکات و عملکرد این اندام‌ها در یک بچه سالم چگونه است؟ بچه‌ها می‌توانند از خواهران و برادران خود که قبلاً بیمار شده‌اند حرف بزنند و این که آنها در زمان بیماری چگونه بوده‌اند و ... به این ترتیب بچه‌ها به علائم بیماری در کودکان کوچک‌تر حساس می‌شوند و می‌توانند در مواقع لزوم این علائم را شناسایی کنند.

بچه‌های شیرخوار و بچه‌های کمی بزرگ‌تر از آنها، وقتی بیمار می‌شوند، احتیاج دارند که کسی مرتباً

کنار بالین آنها حاضر باشد. در مواقعی که کودک تب دارد می‌توان برای پایین آوردن تب او از خواهر یا برادر بزرگ‌تر او کمک گرفت. اشتباهی بچه‌ها در مواقع بیماری کم می‌شود. در حالی که در آن حالت نیاز بیشتری به غذا دارند و می‌توان در تغذیهٔ طفل از خواهر یا برادر بزرگ‌تر او کمک گرفت. معمولاً بچه‌های کوچک‌تر در این موارد از دست خواهر یا برادر خود راحت‌تر غذا دریافت می‌کنند.

از شایع‌ترین بیماری‌های کودکان می‌توان به بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های اسهالی اشاره کرد. در این خصوص بهتر است بچه‌های بزرگ‌تر را آموزش داد. از جمله علائم خطر را در مورد بیماری‌های تنفسی، شامل تنفس تند و مشکل و در مورد اسهال، علائم از دست دادن آب بدن، یعنی چشم‌های تورفته، پوست چروکیده و دهان خشک را بشناسند. گاه می‌توانند، قبل از بزرگ‌ترها، این علائم را شناسایی و موارد را به والدین و معلمان گوشزد نمایند.

بازی با بچه‌های کوچک‌تر

کودکان از طریق بازی می‌آموزند که چگونه زندگی کنند و از این راه توانایی‌ها و حواس خود را پرورش می‌دهند. آنها وقت زیادی را با برادران و خواهران خود می‌گذرانند و در صورتی که بچه‌های بزرگ‌تر بدانند، ضمن این که با کوچک‌ترها بازی می‌کنند، به رشد حواس خودشان نیز کمک می‌کنند. در نتیجه این کار را با علاقه و مسئولیت بیشتری ادامه می‌دهند. در این مورد می‌توان از کودکان خواست که اطفال خردسال خانواده را مورد توجه قرار دهند. همچنین می‌توان با آنها در مورد «بازی با بچه‌های



شکل ۱-۹

کوچک» بحث نمود. سؤالاتی از این قبیل را می‌توان در صحبت با بچه‌ها مطرح نمود: کودکان در سنین مختلف به انجام چه کارهایی توانا هستند؟ چه چیزهایی باعث خنده و تفریح آنها می‌شود؟ چه چیزهایی آنها را وادار می‌کند دست، سر و پای خود را حرکت دهند؟ چه باید کرد تا این اطفال چیزهای بیشتری بیاموزند؟

بچه‌ها می‌توانند برای کوچک‌ترها اسباب‌بازی بسازند؛ برای آنها داستان بخوانند؛ آنها را در بازی‌های دسته‌جمعی شرکت دهند و در استفاده از وسایل بازی به آنها کمک کنند. تشویق شدن کودکان، قرار دادن وسایل متنوع و بی‌خطر در اختیار آنها و حمایت شدنشان از طریق والدین و معلمان، از عواملی است که می‌توانند آنها را برای این وظیفه آماده سازند.

بهداشت کودکان معلول

مقدمه

با وجود تمامی پیشرفت‌هایی که در علم پزشکی و بهداشت حاصل شده است سالانه شاهد تولد میلیون‌ها کودک با معلولیت‌های مختلف هستیم.

امروزه در کشورهای در حال توسعه، از هر ۱۰۰ کودکی که متولد می‌شود ۷ نفر آنها دارای یکی از انواع معلولیت‌هاست. گرچه عوامل مختلفی در بروز این معلولیت‌ها نقش دارند اما وجود آگاهی درخصوص عوامل معلولیت‌زا و گسترش فرهنگ پیشگیری در خانواده، یکی از راه‌های مؤثر در جلوگیری از بروز معلولیت‌هاست. از سوی دیگر وجود کودکان معلول در خانواده‌ها نیز واقعیتی است که باید با آن برخورد صحیح و منطقی داشت.

آگاهی در زمینه راه‌های استفاده از توانایی‌های افراد معلول و کمک به آنها در داشتن زندگی مستقل و مولد می‌تواند به سلامت روحی و جسمی این افراد کمک نماید. در فصل حاضر به این موارد پرداخته می‌شود.

تعریف معلولیت

معلولیت به وجود اختلال در رابطه بین فرد و محیط تعبیر می‌شود. از این رو، می‌توان گفت: «معلولیت، به ناتوانی فرد در اجرای تمام یا قسمتی از فعالیت‌های عادی زندگی فردی یا اجتماعی، به

علت وجود نقصی مادرزادی یا اکتسابی در قوای جسمانی یا روانی، اطلاق می‌شود».

انواع معلولیت‌ها

معلولیت‌ها را به‌طور کلی به دو دسته معلولیت جسمی و ذهنی تقسیم می‌کنند.

۱- معلولیت‌های جسمی شامل موارد زیر است :

الف : معلولیت‌های حواسی مانند نابینایی و ناشنوایی

ب : معلولیت‌های حرکتی شامل انواع نقص عضوها، ضایعات نخاعی و ناهنجاری‌های مربوط

به اسکلت و عضلات است.

ج : معلولیت احشای داخلی : شامل ناهنجاری‌های قلبی- عروقی، تنفسی، کلیوی و غیره.

۲- معلولیت ذهنی شامل موارد زیر است :

الف : عقب‌ماندگی ذهنی

ب : بیماری روانی

علل معلولیت‌ها

علل معلولیت‌ها را به‌طور کلی به دو دسته مادرزادی و اکتسابی تقسیم‌بندی می‌کنند.

معلولیت‌های اکتسابی : در اثر تصادفات، حوادث یا بلاهای طبیعی، جنگ، آتش‌سوزی،

مسمومیت‌ها و یا بیماری‌های مزمن و عوارض ناشی از آنها، فرد ممکن است دچار این نوع معلولیت گردد. هرچند بروز برخی از این مسائل اجتناب‌ناپذیر است ولی از بسیاری علل معلولیت اکتسابی می‌توان پیشگیری کرد.

معلولیت‌های مادرزادی : علل معلولیت مادرزادی را به‌طور کلی به دو دسته تقسیم می‌کنند :

عوامل دوران بارداری و عوامل هنگام زایمان

عوامل دوران بارداری : نظیر عوامل ژنتیکی، سوء تغذیه مادر، سن بالای مادر، رعایت نکردن

بهداشت دوران بارداری، اشعه، دارو، بیماری مادر، استعمال دخانیات و مواد مخدر و مشروبات الکلی.

عوامل هنگام زایمان : زایمان مشکل و طولانی، زایمان‌های غیربهداشتی، ضربات وارده به نوزاد

هنگام تولد.

با توجه به عوامل مادرزادی معلولیت، درمی‌یابیم که بسیاری از آنها را می‌توان کنترل کرد

و بدین ترتیب از بروز معلولیت پیشگیری نمود. پرهیز از ازدواج‌های فامیلی، مراقبت‌های دوران

بارداری، تغذیه صحیح مادر، اجتناب از باردارشدن در سنین بالای ۳۵ سال و زیر ۱۸ سال، مصرف نکردن دارو و همچنین در معرض اشعه قرار نگرفتن در هنگام بارداری، و اقدام به زایمان در شرایط کاملاً بهداشتی و تحت نظر فرد دوره دیده، از جمله اقداماتی است که می تواند از بسیاری از معلولیت ها پیشگیری نماید.

از طرف دیگر، درمان به موقع بیماری های کودکان، فنداق نکردن آنها، تغذیه مناسب کودک به ویژه در ۲ سال اول زندگی و نیز پیشگیری از حوادث و تصادفات نیز، از بسیاری دیگر از معلولیت ها پیشگیری خواهد کرد.

برخورد با معلولیت ها در خانواده

آنچه در برخورد با فرد معلول یا هر نوع معلولیت مهم است درک این نکته اساسی است که اگرچه ممکن است فرد معلول با دیگران تفاوت داشته باشد ولی تکیه بر ناتوانی فرد نه تنها کمکی به وی نمی کند بلکه بر مشکلات وی خواهد افزود.

افراد معلول غالباً مشکلاتی دارند که مانع اجرای برخی از فعالیت های آنها می شود یا احتمالاً آنها بعضی از کارها را به شکل دیگری انجام می دهند. اما اکثر افراد معلول نیز می توانند، پس از آموزش لازم، به بسیاری از فعالیت های عادی زندگی، با اندک تفاوت یا آهسته تر از دیگران، بپردازند. آنچه یک معلول نیاز دارد پذیرفتن و باور کردن توانایی های اوست، نه غصه خوردن برای ناتوانی وی.

کمک کردن به افراد معلول برای کسب استقلال در حوزه توانایی های آنها برایشان دل پذیرتر و سودمندتر است از این که تمام کارهایشان را ما به عهده بگیریم.

امروزه مراکز توان بخشی به خانواده ها کمک می کنند تا با بکارگیری روش های مؤثر بازتوانی، فرد معلول را در اجرای کارهای روزمره اش آموزش دهند.

معلولیت های جسمی — حرکتی

معلولیت های جسمی — حرکتی، از نظر نوع و کیفیت، گستره وسیعی دارد. افراد مبتلا به ضایعات نخاعی معمولاً از ناحیه پا دچار ناتوانی می شوند. فلج های مغزی نیز می توانند هر یک از اندام ها یا همه آنها را مبتلا سازند. بیماری ها، حوادث و تصادفات نیز می توانند در فرد سبب بروز نوعی نارسایی حرکتی گردند.



شکل ۲-۹

در برخورد با معلول جسمی باید، ضمن توجه به محدودیت‌های حرکتی فرد، دیگر توانایی‌های او را در حدی تقویت کرد که حتی الامکان بتواند نارسایی‌های خود را جبران کند. به عنوان مثال استفاده از دست‌ها برای به حرکت درآوردن صندلی چرخدار در معلولی که از هر دو پا فلج است، از این موارد به‌شمار می‌رود.

نابینایی

اختلال بینایی مادرزادی غالباً در ماه چهارم تا هشتم پس از تولد، براساس حدس والدین، تشخیص داده می‌شود. والدین متوجه می‌شوند که کودک رفتاری غیرعادی دارد و به عنوان مثال به خوبی به محرک‌ها پاسخ نمی‌دهد یا هنگامی که شیء را در مقابلش حرکت می‌دهند به آن توجه نمی‌کند. عوامل ارثی، بیماری‌ها و ... در بروز این معلولیت نقش دارند.

اختلالات بینایی، با توجه به نابینایی مطلق افراد تا ضعف بینایی و ... دارای طیف وسیعی است. در برخورد با فرد نابینا باید تلاش نمود تا در صورت وجود بینایی، حتی به صورت جزئی، با استفاده از روش‌های مناسب، مهارت‌های فرد را در استفاده از آن بالا برد. تقویت حواس دیگر فرد، وی را در مواجهه با عوامل محیطی موفق‌تر می‌سازد. وضعیت زندگی و اثاتیة منزل باید به نحوی چیده شود تا نابینا بتواند به راحتی وسایل مورد نیاز خود را پیدا کند. هرگونه تغییر و جابه‌جایی در وسایل منزل باید

به اطلاع فرد نابینا رسانده شود.

خوش بختانه امروزه با استفاده از الفبای بریل^۱ نابینایان می‌توانند باسواد شوند و بخوانند و بنویسند. ابزارهای کامپیوتری، که روزبه‌روز بر تعداد آنها افزوده می‌شود، می‌توانند امکان ارتباط هرچه بیشتر فرد نابینا را با دنیای خارج میسر سازند.

ناشنوایی

فرزند آدمی، از بدو تولد، به کمک حس شنوایی گفتار اطرافیان را می‌شنود و به تدریج آنچه را شنیده است به خاطر می‌سپارد و سپس آن را بازگو می‌کند. بنابراین، در صورتی که حس شنوایی فردی دچار اختلال باشد تکلم وی نیز مختل می‌گردد و در روند یادگیری فرد، مشکل پدید می‌آید. ناشنوایی درجات مختلفی دارد. این درجات از ناشنوایی خفیف، که در شنیدن نجوا و پچ‌پچ مشکل دارد، تا ناشنوایی عمیق، که صدای تقویت شده را نیز درک نمی‌کند، متفاوت است. در برخورد با فرد ناشنوا باید از باقی مانده شنوایی فرد با وسایلی نظیر سمعک، حداکثر استفاده به عمل آید. گفتارخوانی یا لب‌خوانی و صحبت با حرکت انگشتان دست از روش‌های مؤثر توان بخشی کودکان ناشنواست.

در برخورد با افراد کم‌شنوا باید آرام و شمرده صحبت کرد و موقع صحبت روی خود را به سمت فرد نگه داشت تا بتواند با لب‌خوانی منظور ما را درک کند. صحبت با صدای بلند باعث می‌شود که وی نتواند منظور ما را به خوبی درک کند. چون در این حالت لب‌خوانی مشکل می‌شود.

عقب‌ماندگان ذهنی

عقب‌ماندگان ذهنی افرادی هستند که از نظر فعالیت‌های ذهنی، نسبت به هم‌سالان خود نارسایی دارند و عقب‌مانده‌اند. در نتیجه از نظر توانایی یادگیری، هم‌سازی با محیط، بهره‌برداری از تجربیات، درک مفاهیم، قضاوت و استدلال صحیح، به درجات مختلف محروم‌اند.

نارسایی فعالیت‌های ذهنی این گروه از معلولان تحت تأثیر عوامل مختلف، از بدو تولد، وجود داشته یا در اثر بیماری‌ها، سوء تغذیه و حوادث مختلف در مراحل اولیه کودکی حادث شده است.

بر اساس اهداف آموزشی، عقب‌ماندگان ذهنی به سه گروه زیر تقسیم می‌شوند.

۱- آموزش پذیر، ۲- تربیت پذیر، ۳- حمایت پذیر.

۱- عقب‌ماندگان ذهنی آموزش‌پذیر: بهره‌هوشی^۱ این افراد بین ۷۰-۵۰ است. این گروه به‌طور کلی، چه به لحاظ حرکات و حواس و چه به لحاظ روانی، از کودکان عادی کندترند. سازگاری اجتماعی این افراد، به شرایط محیطی آنها بستگی دارد. اگر آنها به‌درستی آموزش ببینند و در شرایط مناسبی قرار گیرند می‌توانند تا حدّ زیادی استقلال شخصی و اقتصادی را به‌دست آورند.

در برخورد با این افراد باید متوجه محدودیت‌های ذهنی آنها بود. انتظارات والدین نیز باید با توجه به شرایط ذهنی آنها باشد. اگر در برخورد با مسائل، سرعت و دقت لازم را ندارند، برخوردهای خشن و توأم با عصبانیت، اعتمادبه‌نفس را در وجود آنها از بین می‌برد و توانایی استفاده از باقی‌مانده قوای ذهنی را نیز از آنها سلب می‌کند.

۲- عقب‌ماندگان ذهنی تربیت‌پذیر: بهره‌هوشی این گروه بین ۵۰-۲۵ است. اینان، به لحاظ عاطفی، وضع بسیار متغیری دارند. معمولاً وقتی چیزی را طلب می‌کنند مهربان و مطیع‌اند، لیکن در مقابل مخالفت‌های دیگران حملات خشم، غضب و عصبانیت شدید از خود بروز می‌دهند. آنها خیلی زود تحت تأثیر قرار می‌گیرند و از حضور افراد بیگانه بی‌مناک و وحشت‌زده می‌شوند.

این افراد، در شرایط اجتماعی مناسب، قادرند فعالیت‌های ساده‌ای داشته باشند و کارهای شخصی خود را به‌عهده گیرند، ولی به‌رحال نیاز به سرپرست و قیم دارند. توانایی ذهنی این افراد در هر سنّی که باشند در حد توانایی‌های ذهنی کودک ۶-۷ ساله باقی می‌ماند.

والدین در برخورد با آنها باید به توانایی ذهنی آنها توجه نمایند و در هر حال توجه داشته باشند که اگرچه از لحاظ جسمی روزبه‌روز بزرگ‌تر می‌شوند ولی در توانایی‌های ذهنی هم چنان محدودیت دارند.

۳- عقب‌ماندگان ذهنی حمایت‌پذیر: بهره‌هوشی این گروه در حد ۲۵ و کمتر از آن است. این کودکان، به‌لحاظ ظاهر وضع چهره اغلب غیرعادی هستند و توانایی کنترل خود را ندارند. در اکثر موارد آب دهانشان از گوشه لب‌ها به طرف خارج سرازیر است. بسیاری از آنها از لحاظ ایستادن و راه‌رفتن مشکل دارند. کنترل مدفوع و ادرار در این افراد به‌ندرت امکان‌پذیر است. این افراد تکلم را فرا نمی‌گیرند و قادر نیستند ارتباط برقرار کنند. به لحاظ عاطفی نیز حالت بی‌تفاوت دارند.

با آموزش‌های مناسب از طریق بکارگیری مکانیسم شرطی در بعضی از این افراد، آنها می‌توانند در برخی امور شخصی، مانند لباس پوشیدن یا غذا خوردن همکاری کنند ولی در هر حال در اکثر موارد برای زنده ماندن محتاج حمایت دیگران‌اند.

۱- Intelligence quotient (I.Q)

خودآزمایی

- ۱- به نظر شما بچه‌ها در چه مواردی می‌توانند به خواهر و برادر کوچک‌تر خود یاری برسانند؟
- ۲- در هنگام بروز بیماری، چه کمک‌هایی از دست خواهر و یا برادر بزرگ‌تر برمی‌آید؟
- ۳- به نظر شما چرا کودکان بزرگ‌تر گاهی می‌توانند نشانه‌های بیماری را زودتر از والدین در کودکان کوچک‌ترها تشخیص دهند؟
- ۴- به نظر شما والدین و معلمان چگونه می‌توانند کودکان را برای یاری رساندن به بچه‌های کوچک‌تر آماده نمایند؟
- ۵- تحقیق کنید چرا، با توجه به پیشرفت‌های علم پزشکی، هنوز تعداد معلولان در جوامع بشری زیاد است؟
- ۶- علل کلی معلولیت‌ها چیست؟ توضیح دهید.
- ۷- تحقیق کنید از نظر فرهنگی چه باورهایی در خانواده‌ها در مورد تولد کودک معلول وجود دارد؟
- ۸- قنடاق کردن کودکان چگونه باعث معلولیت می‌شود؟
- ۹- در برخورد با فرزند نابینا در خانواده چه نکاتی را باید رعایت کرد؟
- ۱۰- آیا شما معلولی را می‌شناسید که کارهای مربوط به دستش را با پا انجام دهد؟ به نظر شما این کار چگونه ممکن است؟
- ۱۱- کدام گروه از عقب‌ماندگان ذهنی می‌توانند زندگی مستقلی داشته باشند؟
- ۱۲- چرا اکثر افراد ناشنوا لال هم هستند؟