

رفتارهای اختلالی در کودکان مبتلا به اوتیسم و روشهای مقابله با آنها

این نوع رفتارها شاید یکی از مشکلترین موانع بر سر راه درمان کودکان اوتیستیک باشد. ممکن است تغییر آنها بسیار مشکل باشد و همینطور باعث بروز استرس و سردرگمی فراوان برای هر کسی شوند. شاید بزرگترین مانع، اکراه افراد در رابطه با اظهار و بیان این رفتارها باشد و هیچوقت این رفتارها به عنوان هدفی برای تغییر قرار نگیرند.

دلایل زیادی وجود دارند که چرا بیشتر برنامه ها این مبحث مهم را مورد بررسی قرار نمیدهند. مثلاً برای مبتدی ها تغییر رفتارهای اختلالی کار بسیار مشکلی می باشد. رفتارهای اختلالی تأثیرات غیر عادی بر روی یادگیری کودک دارند. همچنین بر قدرت تطابق و تقلید از دنیای اطراف تأثیر منفی قابل توجه دارند. این رفتارها مانند رفتارهایی که کودک طی سالیانی فرا گرفته است، بسیار مشکل تغییر پذیر هستند. وقتی که شما سعی میکنید این رفتارها را تغییر دهید ممکن است با افزایش این رفتارها به صورت هشداردهنده ای روبرو شوید. ممکن است که کودک بسیار ناراحت شود وقتی که می بیند شما سعی دارید رفتاری را که او عادت دارد و برای او مؤثر بوده است را از او بگیرید. همچنین آنها از گذشته یاد گرفته اند که رفتارهای اختلالی جدی، میتوانند باعث اطاعت دیگران از آنها شوند و یا اینکه دیگران از کار خواسته شده از آنها، منصرف شوند. از آنجائی که ما نمی خواهیم کودک ناراحت شود و نیز نمی خواهیم او را عصبانی کنیم پس در بیشتر مواقع تسلیم کودک و شرایط ایجاد شده می شویم. متأسفانه تسلیم شدن در برابر رفتارهای اختلالی کودک مانند مشوق برای او عمل کرده و راه از بین بردن این رفتارها را مشکل تر میکند.

علت دیگری که این مبحث مورد توجه قرار نمی گیرد این است که مردم فکر میکنند اگر کودک رفتارهای هوشیارانه خود را افزایش دهد کمتر به نظر میرسد که مشکل دارد. از نقطه نظر والدین و درمانگران آموختن مهارتهای تحصیلی و ارتباطی مهمتر از همه چیز است و نتایج آن بیشتر از هر چیز دیگر نمود داشته و آنها را هیجان زده میکند پس بنابراین بیشتر در مرکز توجه قرار می گیرند. عقیده بر این است که بدون مهارتهای کلامی فرصت یادگیری و موفقیت کودک کم میشود ولی برخلاف انتظار این رفتارهای اختلالی می باشند که بیشتر از هر چیزی مانع پیشرفت و یادگیری میشوند. گاهی اوقات تصور می شود که اگر کودک مهارت کلامی را بدست آورد رفتارهای اختلالی او از بین خواهد رفت و یا اینکه کم خواهد شد. متأسفانه نه تنها وجود رفتارهای اختلالی به صورت قابل توجهی فرصت یادگیری کودک را می گیرند بلکه سرعت یادگیری را نیز کم کرده و اثر منفی بر توانائی های کودک جهت یادگیری خواهند داشت. در نهایت ما باید به این رفتارها توجه خاصی داشته باشیم. متأسفانه در صورت تأخیر، اصلاح این رفتارها بسیار مشکل خواهند بود. رفتارهای اختلالی گاهی برای والدین و تراپیست مشهود نیستند و به آنها توجهی نمی شود. گاهی افراد به قدری با رفتارهای اختلالی انس گرفته اند که حتی به آن توجه نمی کنند و نمی فهمند که این رفتار کودک اختلالی بوده و چقدر مختل کننده پیشرفت کودک است. گاهی اوقات شرایط مطلوبی را جهت این رفتارها برای کودک فراهم میکنیم بدون آنکه متوجه آن باشیم. از آنجائی که کودک زحمت زیادی را برای کسب این رفتارها نمی کشد، اتفاق افتادن این رفتارها زیاد به چشم نمی آیند.

شما فقط می بینید که اگر همان شرایط را برای کودک فراهم نکنید او بسیار عصبانی خواهد شد و یا اینکه ایجاد دردسر برای افراد خانواده میکند پس بدون اطلاع شرایط رفتار اختلالی را برای کودک فراهم میکنیم. گاهی والدین و درمانگر فکر میکنند که این رفتارها به مرور زمان و به خودی خود برطرف خواهند شد که در این صورت به آن اهمیت نخواهند داد و بدتر از همه اینکه آنها فکر میکنند یادگیری مهارتهای جدید و مخصوصاً کلامی وجود این رفتارهای اختلالی را قابل بخشایش میکنند. متأسفانه این طرز فکرها فقط باعث کندتر شدن سرعت اصلاح رفتارها و یادگیری کودک میشوند.

همانطور که گفته شد ممکن است تلاش برای تغییر این رفتارها باعث ناراحتی و افسردگی کودک شود و این تجربه خوبی نخواهد بود. در کنار اینکه نمی خواهید کودک خود را عصبانی ببینید، همچنین برای شما مشکل است که او را ناراحت و افسرده کنید. اگرچه افزایش رفتارهای اختلالی در واقع نشانه مثبتی است (این نشان میدهد که کودک از تلاش برای تغییر رفتار آگاه است و می خواهد از خود مقاومت نشان بدهد) ولی هنوز احساس خوبی نمی توان داشت. شما مجبور هستید که قبول کنید هدف خوشحالی کوتاه مدت کودک نیست بلکه هدف درمان او، خوشحالی و استقلال دراز مدت است. ما میدانیم که چطور میتوانیم کودک را خوشحال کنیم، فقط کافی است که به او اجازه دهیم هر کاری را که دوست دارد انجام دهد حتی تحریک خود، ولی بسیاری از اوقات مجبور هستیم که بر خلاف خواسته کودک رفتار کنیم.

این کار به شما اجازه میدهد که رابطه مثبت خوبی با کودک برقرار کنید که این امر خود از مهمترین عوامل موفقیت در برنامه درمانی است .

فرصت خوبی را برای شما ایجاد می کند تا از نقاط ضعف و قوت خود و کودک اطلاع پیدا کنید .

با این شرایط می توانید مشوقهای دیگر را نیز شناخته و توسعه دهید .

باعث خواهد شد که کودک به محیط جلسه و وسایل آن دلبستگی پیدا کرده و اشتیاق داشته باشد تا هر چه زودتر دوباره به تمرین برگردد .

شما راحت تر می توانید روش و برنامه درمانی را پیاده کنید زیرا مقاومت کمتری از جانب کودک خواهد داشت .

محیط و استرس

محیط تأثیر فراوانی بر روی رفتار دارد. اگر در محیط عوامل ناراحت کننده ای مانند سروصدا، دمای نامناسب، ... وجود داشته باشند، می توانند باعث ناراحتی، عصبی بودن، خشم و غیره شوند. اگر این عوامل از محیط حذف شوند و شرایط بهتری فراهم شود باعث آرامش و احساس امنیت و راحتی کودک می شود. این امر برای همه افراد صادق است مخصوصاً کودکان مبتلا به اوتیسم. صحبت نرم و آرام می تواند تأثیر بسزائی بر روی رفتارهای اختلالی داشته باشد. البته به طور طبیعی خلاف این امر واقع می شود یعنی اغلب افراد با دیدن این رفتارها صدای خود را بالا برده و تند صحبت می کنند. این طرز برخورد نه تنها باعث پریشانی کودک می شود بلکه خود شما را هم آشفته تر می کند. مثلاً دقت کنید وقتی که کودک به چیزی چنگ میزند شما هم بلافاصله به همان چیز چنگ میزنید تا جلو این کار کودک را بگیرید. به هر حال این نوع رفتارهای ناخودآگاه فقط بهم ریختگی و پریشانی کودک را بیشتر کرده و او را تحریک می کنیم تا در کار و خواسته خود پافشاری کند. حتی تمرین کنترل استرس برای خود شما نیز مفید خواهد بود و بهتر است تکنیکهای آن را فرا بگیرید در این صورت می توانید آرامش خود را در مواقع مواجهه با رفتارهای اختلالی کودک حفظ کنید. تصور صحنه های خوب و لذت بخش، نفس عمیق کشیدن، استراحت کوتاهی داشتن و ... از تکنیکهایی هستند که می توان نام برد. با حفظ آرامش بهتر می توانید شرایط را کنترل کرده و کودک را نیز آرام کنید.

در صورت داشتن آرامش نه تنها مشکلات بعدی را کم می کنید بلکه امید و انگیزه خود را برای رسیدن به اهداف برنامه درمانی تقویت می کنید. همچنین با این کار هر گونه توجه منفی که میتواند باعث افزایش و ادامه رفتارهای اختلالی کودک می شود را نیز کم می کنید. کم شدن احتمال انجام این نوع برخوردها و عصبانیت ها خود باعث کم شدن رفتارهای اختلالی نیز می شود. شما می توانید گاهی با دادن فرصت انتخاب به کودک، تأثیر خوبی بر رفتار او بگذارید. مثلاً انتخاب اینکه روی صندلی کار بکنید و یا روی زمین. با این کار به آرامش کودک نیز کمک می کنید. از کودک تقاضا و کاری را نخواهید که باعث شروع درگیری و عصبانیت او شود مگر اینکه شما آماده این شرایط باشید. بنابراین شما باید تشخیص دهید که آیا این کار و تقاضا لازم است و آیا شما آماده عواقب آن هستید؟

گاهی اوقات خستگی و کسلی می تواند باعث بروز رفتارهای اختلالی شوند. لازم است که در مورد کودک بررسی کنید تا ببینید در چه مواردی کودک خسته و کسل می شود و عوامل آن چیست. ولی به یاد داشته باشید که گاهی خستگی و کسلی لازم است چون کودک باید یاد بگیرد که چگونه با آنها کنار بیاید. ما می توانیم تلاش کنیم تا از خستگی های غیر ضروری بکاهیم. موارد زیر فاکتورهایی هستند که ما می توانیم از آنها جهت کم کردن احتمالی خستگی کودک استفاده کنیم :

- از شن صدای تشویق کننده و اشتیاق دار استفاده کنیم
- تغییر دکوراسیون محل تمرین و جایجائی وسایل
- دستورات متفاوت برای یک کار خواسته شده
- استفاده از وسایل جالب و مورد علاقه کودک
- کودک را با تمرین و مهارتی که در حال حاضر یاد گرفته است خسته نکنید .
- اگر می بینید که کودک تمرینی را بخوبی یاد گرفته است و از انجام دادن آن لذت می برد برای تنبیه او آن کار را از او نگیرید.
- دقت کنید که زمان جلسه طولانی نشود.
- سعی کنید که سطح موفقیت را بالا نگاه دارید.
- از چیزهایی که کودک دوست دارد (حتی تحریک خود) جهت مشوق استفاده کنید.
- کارها و تمرینات را لابلای هم و بصورت متنوع انجام دهید.

- مشوق ها را گاه به گاه تغییر دهید و از نوع طبیعی انها استفاده کنید.
- سعی شود که از تنوع حتی در نوع و نحوه تمرین استفاده شود.
- از کلام بصورت طبیعی و ساده استفاده شود.

در طول جلسات از مهارت‌های مختلف استفاده کنید (کلامی بازی، اجتماعی و ...)

وقتی که رفتارهای اختلالی اتفاق می افتند، باید تا جائیکه ممکن است به آن توجه نشود و شاید بتوان گفت که کاملاً آنرا نادیده بگیرید. البته اگر رفتار مورد نظر باعث آسیب رساندن به خود کودک و یا دیگران میشود باید به آن توجه کرده و مقابله نمود. در صورت توجه بی جهت به رفتار اختلالی بطور ناخود آگاه مشوقی را برای ادامه آن برای کودک فراهم کرده ایم. توجه داشته باشید در صورت کم شدن رفتارهای اختلالی و یا حذف آنها توسط برنامه درمانی، ممکن است کودک به عوامل بیرونی جهت اجتناب از رفتار اختلالی وابسته شود. با کم توجهی نسبت به این رفتارها می توانید از این مشکل جلوگیری کنید. البته کم توجهی که کودک دریابد نتیجه رفتار نادرست او بوده است و الا این رفتارها همیشه باید مورد توجه شما و برنامه درمانی قرار بگیرند. در قسمتهای بعدی طرز برخورد و تصحیح این نوع رفتارها را خواهیم خواند.

برنامه های رفتار درمانی اصولاً بر پایه اینکه: رفتارها در نتیجه پیامد آنها آموخته میشوند، بنیان گذاشته شده اند. اگر یک رفتار پیامد مثبت داشته باشد به احتمال زیاد در آینده اتفاق خواهد افتاد و اگر پیامد یک رفتار منفی باشد احتمال وقوع آن بسیار کمتر خواهد بود. برای مثال اگر خشونت و عصبانیت کودک برای او نتیجه ای مثبت به همراه داشته باشد (مانند توجه، فرار از کار محول شده، ...) به احتمال زیاد کودک در آینده، همان رفتار را در جهت بدست آوردن همان نتیجه از خود بروز خواهد داد. نکته مهم این است که اگر کودک بفهمد که در اثر رفتار خود از چیز دلخواه و مطلوبی محروم شده است احتمال زیادی دارد که در آینده آن رفتار را تکرار نکند.

رفتار درمانی در مورد رفتارهای اختلالی را می توان به دو دسته تقسیم کرد: روشهای کم کردن رفتار مانند: بیرون بردن کودک از محیطی که کودک در آن رفتار اختلالی را از خود بروز داده و یا چند روش دیگر که در آینده درباره آنها توضیح خواهیم داد.

روشهای بهبود بخشیدن به رفتار مانند: تشویق کردن برای رفتار مناسب و عدم تشویق برای رفتار نامناسب. برنامه ها اغلب ترکیبی از هر دو روش هستند. مطلوبترین و مؤثر ترین نوع رفتار آن است که مشوقی طبیعی مانند بازی، ارتباط و... داشته باشد. از آنجائی که کودک مشوق خود را از طریق رفتار خود به صورت طبیعی حس کرده است (رفتار مطلوب آموخته شده) او تمایل کمتری خواهد داشت تا از طریق رفتار اختلالی به همان مشوق (مانند سابق) دست پیدا کند.

تصحیح رفتاری و رفتار درمانی در کاهش رفتارهای شدید اختلالی مانند خودآزاری، عصبانیت شدید،... بسیار مؤثر و موفق بوده است. بعلاوه کودکان تحت درمان با این برنامه ها مهارت‌های خوبی در زمینه های مختلف مانند ارتباط، بازی، استقلال فردی و اجتماعی شدن بدست آورده اند. اگر چه بسیاری از برنامه های رفتار درمانی باعث کاهش رفتارهای اختلالی می شوند ولی مهم این است که در دراز مدت دوباره این رفتارها به سراغ کودک برنگردند و همینطور رفتارهای مناسبی را جایگزین آنها بکنیم. عوامل زیادی هستند که در تأثیر و مطلوب بودن برنامه در دراز مدت مؤثر هستند. اگر در برنامه فهم و بررسی درستی از رفتارهای اختلالی و علل آنها نشده باشد عوامل لازم برای مقابله با این رفتارها به درستی فراهم نشده و در نتیجه اهداف مطلوب در برخورد با این معضل بزرگ بدست نمی آیند. برنامه های درمانی اغلب با فرض اینکه تمام تلاش باید در راه حذف رفتارهای غیر قابل قبول باشند، طرح شده اند. متأسفانه اگر مثلاً کودکی هنگام عصبانیت به صورت خود سیلی بزند فقط با مانع شدن از این کار نمی توان این مشکل را تصحیح کرد. اگر برنامه درمانی راه و برنامه درستی برای تصحیح این رفتار خود آزاری نداشته باشد بعید نیست که به زودی کوبیدن سر به دیوار جای سیلی زدن را بگیرد. اگر برنامه درمانی بر پایه یک سری بررسی های عملی از رفتار و عصبانیت و همچنین خودآزاری کودک پایه گذاری شده باشد برنامه به طور مطمئن بسیار مؤثرتر خواهد بود.

کلید و راز تغییر مؤثر رفتارهای اختلالی، به مرور زمان، فهمیدن عملکرد رفتار مورد نظر است. چیزی که مشهود است این است که این نوع رفتارها تصادفی نیستند. آنها به منظور خاصی از طرف کودک انجام می شوند. برای مثال عصبانیت و خشونت می تواند در جهت کم کردن استرس باشند و یا برای اجتناب از کاری که کودک دلش نمی خواهد آنرا انجام دهد و یا برای جلب توجه. رفتارهای اختلالی می توانند به صورت عادت شوند زیرا آنها راهی هستند برای ارتباط، تأثیر گذاری بر محیط اطراف، و برآورده کردن احتیاجات. از آنجائی که رفتارهای اختلالی می توانند راهی برای رفع احتیاجات باشند، برنامه درمانی مؤثر باید به کودک رفتارهای دیگری بیاموزد که به صورت موققی همان احتیاجات کودک را برآورده کند. در صورتی که کودک رفتار مناسب جایگزین را نیاموزد ممکن است رفتارهای نامناسب دیگری را نیز کسب

کرده و یا اینکه در آینده دوباره رفتارهای اختلالی را از خود بروز دهد. کودک باید به دقت آموزش داده شود تا به وسیله راه مناسبتری احتیاجات خود را به طور مطلوب بدست آورد. پیدا کردن یک جایگزین رفتاری اغلب از مشکلات این نوع برنامه ها می باشد. خیلی آسان است که شما بفهمید کودک چه چیزی را نباید انجام دهد ولی بسیار مشکل است که بفهمید چه چیزی را باید به جای آن انجام بدهد . جایگزینی رفتاری نه تنها احتیاج به بررسی، تحلیل عملکرد و چگونگی رفتار نامناسب دارد بلکه باید مشخص شود که چه رفتار جایگزینی می تواند همان اهداف را برای کودک داشته باشد و چه رفتاری را کودک قادر به یادگیری آن است.

علاوه بر آن باید همان رفتار جایگزین به قسمتهای کوچکتر تقسیم شود. کمبود صبر و تحمل از عوامل دیگری است که بر مشکلات برنامه می افزاید. آموختن مهارتهای جایگزینی کاری درازمدت است. رفتارهای اختلالی در طول سالها برای کودک بدست آمده اند، بنابراین منطقی است که فکر کنید جایگزین کردن آنها و حذف رفتارهای اختلالی به یک برنامه درازمدت، دقیق و عمیق نیاز دارد که خود مستلزم زمان زیاد است. متأسفانه بسیاری تلاش می کنند که همه مهارتها را به یکباره به کودک بیاموزند. این روش مناسب و خوبی نیست. باید در هر زمان یک مرحله سعی شود و وقتی از آن موفق بیرون آمدید به سراغ مرحله بعد بروید .

زمان بندی مراحل آموزش نیز از مشکلات دیگر در برنامه رفتار درمانی است. بسیار مهم است که برنامه در نهایت خوبی و تأثیر مثبت ممکن انجام شود. این بدین معنی است که کودک و درمانگر هر دو در بهترین شرایط جهت آموزش و آموختن باشند. معمولاً آموزش رفتارهای جایگزین بلافاصله بعد از بروز این رفتارها از طرف کودک انجام می شود که این روش مناسب نیست و کاملاً غلط است زیرا در این هنگام کودک عصبانی و ناراحت است و سطح یادگیری او مناسب آموزش نیست. همچنین ممکن است درمانگر نیز عصبانی شده و هر دو آنها شرایط مناسب آموزش و یادگیری را از دست بدهند. باید دقت کنید که آموزش زمانی باشد که کودک آرام و شاد باشد و رفتارهای اختلالی را از خود نشان نمی دهد و در نهایت اینکه آماده یادگیری یک رفتار جایگزین است.

به طور خلاصه میتوان گفت، بیشتر افراد معتقدند سر و کار داشتن با رفتارهای اختلالی در مقایسه با مثلاً آموزش کلامی به صبر و تلاش زیادی نیاز دارد مخصوصاً اگر تیم درمانی این مهارت و تخصص را نداشته باشند، ترس و نبود پشتیبانی تجربی و علمی باعث میشوند که به راحتی تیم درمانی از درگیر شدن با این نوع اختلالات طفره برونند .چه موقع رفتارها را مخرب فرض میکنیم رفتارهایی مانند بدرفتاری، خشونت و نافرمانی را به راحتی میتوان به عنوان رفتارهای مخرب توصیف کرد. رفتارهای دیگری که طبیعتاً مجهول و نامشخص هستند، مانند بی توجهی، شرکت نکردن در کارها، انجام ندادن کار محول شده، و گوشه گیری ممکن است مخرب نباشند ولی به هر حال در امر یادگیری اختلال ایجاد می کنند. همه آنها باید مورد توجه قرار گیرند و هدفی برای تصحیح باشند. اگر چه این دسته دوم ممکن است مانند دسته اول واضح نباشند ولی به طور مساوی (اگر بیشتر نباشند) میتوانند مانع یادگیری و پیشرفت کودک باشند و به طور خلاصه می توان گفت هر رفتاری که مانع یادگیری و پیشرفت شود رفتار مخرب است.

ایجاد بهترین محیط قبل از اینکه یک برنامه رسمی شروع شود، بسیار سودمند و مفید خواهد بود اگر یک محیط و شرایط آموزش مثبت ایجاد شود، این کار نه تنها باعث افزایش تأثیر مثبت برنامه می شود بلکه برنامه را هم برای کودک و هم برای درمانگر خیلی لذت بخش تر و قابل قبول تر می کند. این منظور را می توان به وسیله فراهم کردن شرایطی که کودک در آن احساس آرامش و راحتی می کند، فراهم کرد. در این صورت همکاری کودک بیشتر خواهد بود. برای شروع بهتر است ابتدا با کودک بنشینید و با اسباب بازی هایی که او دوست دارد با هم شروع به بازی کنید و در ضمن از او هیچ تقاضائی نکنید. هنگامیکه حس کردید کودک راحت است و حضور شما را نیز قبول کرده است دستور العمل ها را میتوانید شروع کنید. البته بهتر است با دستورهائی شروع کنید که احتمال میدهد کودک از آنها پیروی خواهد کرد. مثلاً می توانید به کودک بگوئید (با صدائی جذاب و بازی گونه) "بیسکوئیت را بخور" ، "مرا نگاه کن" ، "توپ را بیانداز".

ایجاد شرایط مثبت یادگیری نه تنها رفتارهای اختلالی و مخرب را کم و یا حذف می کند بلکه خود مشوق خوبی برای رفتار مثبت و درست کودک است. توجه داشته باشید که مشوق در ابتدا نباید فقط به صورت کلامی باشد بلکه باید شامل چیزهای قابل حس مانند اسباب بازی، بازی و خوراکی هم باشد. در صورت تشویق کلامی باید نام فعالیت مطلوب انجام شده نیز ذکر شود مانند: آفرین چه در بستن خوبی. البته از عباراتی استفاده کنید که علاوه بر سادگی برای کودک قابل درک باشند .

در کنار کاهش مشکلات رفتاری و در نتیجه ایجاد فرصت بیشتر جهت یادگیری و رفتار درست، منافع بسیار دیگری نیز وجود خواهند داشت اگر برنامه و جلسات را با چنین شرایط محیطی مثبتی آغاز کنید :