



موضوع:

مدیریت رفتار

در کودکان سندرم داون

استاد محترم:

سرکار خانم خدیجه خزائلی

دانشجو:

منا آزادی

مدیریت رفتار در کودکان سندرم داون برخی از چالش‌های رفتاری در افراد مبتلا به سندرم داون چیست؟

تعریف: "مشکل رفتار" متفاوت است، اما دستورالعمل‌های خاصی می‌تواند در تعیین اهمیت رفتار مهم باشد.

- ✓ آیا رفتار با پیشرفت و یادگیری تداخل دارد؟
- ✓ آیا رفتارها در خانواده، مدرسه یا محل کار اختلال ایجاد می‌کند؟
- ✓ آیا این رفتار برای کودک یا بزرگسال مبتلا به سندرم داون یا دیگران مضر است؟
- ✓ آیا رفتار با آنچه معمولاً در سن رشد قابل مقایسه است، متفاوت است؟

اولین قدم برای ارزیابی کودک یا بزرگسال مبتلا به سندرم داون که مشکلات رفتاری را نشان می‌دهد، تعیین این است که آیا مشکلات پزشکی در ایجاد این رفتارها نقش داشته‌اند یا خیر. در زیر لیستی از رایج‌ترین مشکلات پزشکی است که ممکن است با تغییرات رفتاری همراه باشد.

نقص بینایی یا شنوایی، عملکرد تیروئید، بیماری سلولک، آپنه خواب، کم‌خونی، رفلکس معده، یبوست، افسردگی، اضطراب.

ارزیابی توسط پزشک جزء مهمی از کار اولیه برای مشکلات رفتاری در کودکان یا بزرگسالان مبتلا به سندرم داون است. چالش‌های رفتاری در کودکان مبتلا به سندرم داون وجود دارد و نسبت به کودکان عادی دیرتر بروز می‌کند و ممکن است طولانی‌تر شود. به عنوان مثال، عصبانیت و خشم معمولاً در کودکان ۲-۳ ساله شایع است، اما برای کودک مبتلا به سندرم داون، ممکن است در ۳-۴ سالگی شروع شود.



هنگام ارزیابی رفتار در یک کودک یا بزرگسال مبتلا به سندرم داون، مهم است که به سن تکاملی کودک توجه کنیم و فقط سن او را در نظر نگیریم. همچنین دانستن سطوح مهارت‌های زبانی کودک بسیار مهم است، زیرا بسیاری از مشکلات رفتاری مربوط به ناامیدی از برقراری ارتباط است. در بسیاری از مواقع می‌توان با یافتن راهیایی برای ارتباط موثرتر افراد مبتلا به سندرم داون، مسائل رفتاری را حل کرد.

برخی از نگرانی‌های رفتاری رایج چیست؟ لجاجت / رفتار مخالف

توصیف رفتار کودک یا بزرگسال در یک روز معمولی در خانه یا مدرسه گاهی اوقات می‌تواند به شناسایی رویدادی که ممکن است باعث رفتارهای ناسازگار شده باشد، کمک‌کند. گاهی اوقات، رفتارهای مخالف و لجاجت کودک ممکن است به علت عدم ارتباط با دیگران یا عدم درک به دلیل مشکلات زبانی باشد.

مشکلات توجه

افراد مبتلا به سندرم داون می‌توانند دچار بیش‌فعالی نیز باشند، اما باید از نظر گستردگی توجه و تکانشگری براساس سن رشد و نه سن تقویمی، دقیق ارزیابی شوند. اختلالات اضطرابی، مشکلات پردازش زبان و کاهش شنوایی نیز می‌توانند به عنوان مشکل در توجه مطرح شوند.

رفتارهای وسواسی جبری

این رفتارها را می‌توان در طول روز در کودک مشاهده کرد به عنوان مثال، یک کودک همیشه همان صندلی یا همان وسیله را می‌خواهد. باین‌حال، رفتار وسواسی اجباری نیز می‌تواند به طرز ظریفی تکراری باشد و با عاداتی که کودک آن‌ها را تکرار می‌کند و به طور خاصی بر آن‌ها پایبند است همراه باشد این نوع رفتار بیشتر در کودکان کوچک‌تر مبتلا به سندرم داون دیده می‌شود. افزایش سطح بی‌قراری و اضطراب ممکن است کودک یا بزرگسال را به رفتار بسیار سفت و سخت سوق دهد.

والدین و مراقبان چگونه باید در افراد مبتلا به سندرم داون به مسائل مربوط به رفتار بپردازند؟

۱. اگر یک مشکل پزشکی باعث بروز این رفتار شده است باید مشکل پزشکی را برطرف کنند.

۲. استرس‌های موجود در خانه، مدرسه، محل کار را باید در نظر بگیرند.

۳. با یک متخصص (کاردرمانگر، روانشناس، متخصص اطفال) همکاری کنید تا یک برنامه درمان رفتار به شما ارائه دهند.

۴. با مشورت پزشک ممکن است درمان دارویی به شما توصیه شود.

استراتژی‌های مداخله برای درمان مشکلات رفتاری متغیر بوده و بستگی به سن فرد، شدت مشکل و محیطی دارد که رفتار در آن بیشتر دیده می‌شود.

تغییرات رفتاری در بزرگسالان چگونه است؟

این عوامل می‌توانند به دلایل مختلفی ایجاد شوند: مشکل در انتقال به نوجوانی یا بزرگسالی، از دست دادن ارتباطات اجتماعی، ازدواج خواهر و برادرهای بزرگ‌تر، مرگ عزیزان، خروج از خانه یا انتقال از محیط مدرسه، وضعیت کار، محرومیت‌های حسی، بینایی (به عنوان مثال آب مروارید) یا شنوایی (کم شنوایی)، ضربه روحی، کم‌کاری تیروئید، آپنه انسدادی خواب، افسردگی، و بیماری آلزایمر.

راهکارهایی برای مقابله با مسائل رفتاری

(۱) روتین و عادت

روال و عادت‌ها برای هر کودکی مهم است، اما این امر بویژه در مورد کودکان مبتلا به سندرم داون اهمیت ویژه‌ای دارد، افراد مبتلا به سندرم داون اغلب در دریافت و به خاطر سپردن دستورات کلامی که پیچیده هستند دچار مشکل می‌شوند. معمولاً نظم و ساختار دادن به فعالیت‌های کوچک روزانه مانند لباس پوشیدن، حمام و زمان غذا خوردن به کودکان کمک می‌کند تا این کارهای ساده را بیاموزند.

همچنین با آماده‌سازی فرزند خود برای کارهای بعدی که باید انجام دهند، به کودک کمک می‌کنید که بهتر فعالیت مورد نظر را انجام دهد همچنین پیش‌بینی برای آن فعالیت برای کودک شما اسان‌تر می‌شود.

باید فعالیت‌ها رو برای کودک خود عادی‌سازی کنید و از تکرار استفاده کنید تا برای او یک روتین و عادت شود شما می‌توانید از برنامه‌های بصری که شامل تصاویری از فعالیت‌ها است استفاده کنید.



(۲) پاداش

تقویت مثبت رفتار خوب یک انگیزه قوی برای کودکان و بویژه برای کودکان مبتلا به سندرم داون است. پاداش می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد.



یک چیزی را وعده دهید تا بتوانید کودک را متقاعد کنید که در صورت رفتار درست از شما پاداش می‌گیرد این پاداش می‌تواند شکل یک رفتار یا فعالیتی باشد که کودک دوست دارد. اینها لحظه‌ای است که می‌توان با کودک معامله کرد، اما بسیاری از کارشناسان رفتار کودک یک سیستم پاداش ساختار یافته‌تر مانند پاداش نمادین را توصیه می‌کنند.

پاداش نمادین یک سیستم پاداش ساختار یافته است که معمولاً از یک نمودار ساده با تصاویر رفتار مثبت تشکیل شده است. هنگامی که رفتارهای خوب نشان داده می‌شود،

این نمودار علامت‌گذاری می‌شود و سپس پاداش معقولی برای تقویت و تشویق رفتار برای ادامه دادن داده می‌شود.

دو شکل دیگری که می‌تواند اثرات ماندگاری در طول زمان داشته باشد، ستایش از رفتار خوب است. این امر مهم و قدرتمند است زیرا تحسین بلافاصله به کودک احساس مثبتی می‌دهد که می‌تواند با رفتاری که به تازگی نشان داده است ارتباط برقرار کند. هنگامی که کودک رفتار مثبتی از خود نشان می‌دهد، مانند برداشتن اسباب بازی هنگام پایان بازی یا حتی خوردن تغذیه، مهم است که به او بگویید که کار خوبی انجام داده است.

انعطاف‌پذیری در نظم و انضباط نیز مهم است. کودکان مبتلا به سندرم داون اغلب برای جلب توجه و عکس‌العمل شما بد رفتار می‌کنند، بنابراین مهم است که واکنشی اعم از خشم یا خنده نشان ندهید و رفتارهای نامناسب او را که خیلی جزیی هستند نادیده بگیرید. درواکنش به رفتار بسیار نامناسب که می‌خواهید متوقف کنید، پاداش مثبت بدهید.

(۳) انتخاب

در صورت امکان، به فرزند خود حق انتخاب بدهید. این به آنها کمک می‌کند احساس قدرت کنند و همچنین محرک‌های منفی رفتار را به حداقل می‌رساند. با اجازه دادن به کودک برای انتخاب بین مواردی که قبلاً تأیید کرده‌اید، مجبور نیستید آنها را به انتخابی وادار کنید. اینها می‌توانند انتخاب‌های ساده‌ای باشند، مانند اینکه چه چیزی را برای صبحانه بخورید یا چه پیراهنی را در مدرسه بپوشید.

(۴) ثبات

ثبات واکنش‌ها برای اصلاح رفتار کودک مهم است. کودکان بطور طبیعی آزمون و خطا می‌کنند و ناخودآگاه واکنشی را که نسبت به رفتارشان می‌بینند و احساسی که در آنها ایجاد می‌کند را به خاطر می‌سپارد. پس بهتر است همیشه نسبت به رفتارهای کودک واکنش‌های ثابتی نشان دهید. این بدان معناست که خواهران و برادران، معلمان و سایر مراقبین باید در مورد استراتژی‌های هماهنگ باشند.