

دور الأخصائي النفسي في المدرسة والبيت



د/ علي التهامي

إستشاري نفسي إكلينيكي

قسم الطب النفسي / مؤسسة حمد الطبية

المستشفى

المدرسة

المنزل

* تكامل الأدوار

العلاج السلوكي



- تعريف العلاج السلوكي
- المبادئ الأساسية والأهداف
- التعزيز الإيجابي
- التعزيز السلبي
- تصميم برنامج العلاج السلوكي
- العلاج السلوكي وإضطراب فرط النشاط ونقص الإنتباه

تعريف العلاج السلوكي



- هو ببساطة استخدام طرق وأساليب محددة لتثبيت أو زيادة وتيرة الإستجابات المرغوب فيها وإطفاء أو تقليل حدوث الإستجابات غير المرغوبة.

المبادئ الأساسية والأهداف



- تشجيع وإستغلال رغبة الطفل في إرضاء الوالدين والمعلمين.
- تشجيع الطفل على التصرف بشكل مناسب للحصول على نتائج إيجابية تتبع السلوك المرغوب.
- تشجيع الطفل على التصرف بشكل مناسب لتجنب الآثار السلبية التي تتبع السلوك غير المرغوب.

رغبة الطفل في إرضاء الآباء والمعلمين



- إن إستثمار هذا المصدر الإيجابي له أهمية كبرى في تعديل سلوك الطفل لأن فقدان الرغبة في إرضاء الوالدين أو المعلمين ينجم عنه صراع ومشاعر غضب ظاهرة. فإن هذه الرغبة لا تأتي إذا كان الطفل في حالة جدال مستمر مع أحد المربين. ولسوء الحظ عند إختفاء هذا المصدر المهم لتحسين السلوك يضطر الآباء أو المعلمون إلى إستخدام التهديد بالعقاب للحث على الإمتثال وهذا عموماً يجعل الصراع والنضال مستمر.

أهمية تخصيص وقت للطفل



- تعتبر هذه الخطوة أول خطوة في العلاج السلوكي وهي إعطاء طفلك وقتاً خاصاً به وليكن ثلاثين دقيقة يومياً. واتركه يختار النشاط المعقول الذي يناسبه وفي هذه الأثناء لا تعطيه أوامر ولا تسأله أسئلة كثيرة. فمثلاً إذا قام الطفل ببناء برج فإن التعليق على هذا البرج بطريقة معينة له تأثير على نفسية الطفل. والهدف من هذا الوقت المخصص للطفل هو بناء مشاعر إيجابية بينك وبينه وبالتالي يكون الطفل أكثر رغبة في إرضائك وفقدان هذا الوقت المخصص سيؤدي حقيقةً إلى خسارة كبيرة لكلٍ من الآباء والأمهات والمعلمين والطفل على حدٍ سواء.

إستخدام التعزيز الإيجابي في العلاج السلوكي



يعتمد العلاج السلوكي في الأساس على لفت نظر الطفل بشيء يحبه ويغريه على الصبر لتعديل سلوكه و من بين هذه الاشياء التعزيز المعنوي والمادي ومن أمثلة ذلك نظام النقاط ويعنى به أن يضع الأب أو المعلم جدولاً يومياً مقسماً إلى خانات صغيرة أمام كل يوم ويوضع في هذه المربعات إشارة أو نقطة أو نجمة أو صورة عن كل عمل إيجابي يقوم به الطفل سواء إكماله لعمله أو جلوسه بشكل هادئ أو مشاركته في أقرانه في اللعب بلا مشاكل, ثم تحسب له النقاط في نهاية الأسبوع فإذا وصلت إلى عدد معين متفق عليه مع الطفل فإنه يكافأ على ذلك مكافأة رمزية.

تابع التعزيز الإيجابي



- ويمكننا إضافة النقطة السلبية التي تسجل في نفس الجدول عن أي سلوك سلبي يقوم به وكل نقطة تزيل واحدة إيجابية وبالتالي تجمع النقاط الإيجابية المتبقية ويحاسب عليها . ومن المهم جداً أن تكون هذه اللوحة في مكان واضح ومشاهد للطفل حتى يراها في كل وقت وهذا النظام مفيد للأطفال الذين لا يستجيبون للمدح والإطراء. وهو مفيد أيضاً لأنه يتتبع السلوك بشكل مباشر.

التعزيز السلبي للسلوك



- الهدف منه هو الحد من السلوك غير المرغوب فيه باستخدام عواقب سلبية. فمثلاً إذا كان السلوك المستهدف في البرنامج العلاجي هو رد الكلام فهناك طرق عامة للتعامل مع هذا السلوك :
- أولاً : لا بد أن يفهم الطفل ما المقصود برد الكلام وأنه سلوك غير مرغوب فيه.
- ثانياً : تعليم الطفل الطريقة المقبولة للتعبير عن المعارضة.
- ثالثاً : التذكير بالمكافأة المتفق عليها في حالة عدم رد الكلام. رابعاً : إعلام الطفل بأنه سيفقد الإمتيازات في كل مرة ير فيها الكلام مثلاً الحرمان من مشاهدة التلفاز- عدم اللعب مع الاطفال إلى آخر ذلك أو إستخدام نظام النقاط.
- خامساً عدم إستخدام التعزيز السلبي بإسراف أو تطرف لأن ذلك يؤدي إلى عدم تشجيع الطفل للمشاركة في البرنامج وإذا حدث ذلك فلا بد من النظر في إعادة تصميم البرنامج.

لا تعلم طفلك سوء السلوك



طريقة تصرفنا أحياناً تعلم أطفالنا تعلم أطفالنا سلوكيات غير مرغوب فيه. فمثلاً إذا أمرت الطفل بفعل شيء معين (خذ هذه الألعاب وأبعدها من هذا المكان) وتجاهل الطفل هذا الأمر واستمر في اللعب. وقمت بتكرار الأمر مرة أخرى فتجاهلك أيضاً. فإنك ستغضب وتتشدد في الطلب وبالتالي يغضب الطفل أيضاً وأخيراً ستقوم أنت بسحب طلبك وإبعاد الطفل وأخذ الألعاب بنفسك وإبعادها من المكان لأن الأمر في نظرك لا يستحق كل هذه المشاجرة والتفاهة.

فكثير من الآباء و الأمهات يقع في هذه المشكلة فيتعلم الطفل أنه يمكن أن يكسب من العناد وعدم الطاعة فيصبح سلوك العناد متبوعاً بالمكافأة.

تصميم برنامج العلاج السلوكي



- 1- كن واضحاً في تحديد السلوك المتوقع من الطفل لكي يحصل على الثواب وتأكد من أن الطفل فهم ذلك.
- 2- تأكد من أن السلوك المتوقع من الطفل معقول وفي إستطاعته ومناسب لعمره.
- 3- لا تحاول العمل على أشياء كثيرة في وقت واحد.
- 4- حث الطفل على المشاركة في إختيار نوع المكافأة أو الثواب الذي يريده.
- 5- صمم البرنامج بحيث يتيح للطفل فرص نجاح أولية.

تابع تصميم البرنامج



6- تأكد من تقديم العديد من المكافآت المعنوية مثل الثناء والمدح بالإضافة إلى المكافآت المادية.

7- ينبغي أن يكون البرنامج متسقاً.

العلاج السلوكي وأطفال فرط النشاط ونقص الإنتباه



- الإستخدام المتكامل لكل من طريقة تخصيص وقت للطفل والتعزيز الإيجابي و التعزيز السلبي لتشجيع السلوك المرغوب فيه وإطفاء السلوك غير المرغوب تقنية مفيدة لكل الأطفال. ومع التشابه في الأساسيات إلا أن هناك بعض التعديلات ينبغي مراعاتها في برنامج الأطفال الذين يعانون من فرط النشاط ونقص الإنتباه.

1- إستخدام التغذية الراجعة بصورة متكررة :



- دلت البحوث والتجارب على أن الأطفال الذين يعانون من هذا الإضطراب ينجزون أكثر عند إعطائهم معلومات عن إنجازاتهم. فإذا كان السلوك المستهدف مثلاً هو اتباع التعليمات فمن الأفضل تذكيرهم بكيف أنهم اتبعوا التعليمات في كل ساعة بدلاً عن أن تكون المعلومة في آخر اليوم.

2- التركيز على الأهداف قصيرة المدى



يحتاج أطفال فرط النشاط ونقص الإنتباه إلى فاصل قصير بين الفعل وثوابه. فمثلاً الوعد بالحصول على المكافأة في آخر الأسبوع ربما تكون بعيدة جداً لكي تعمل بمثابة الدافع أو المحفز الفعال. لذلك الثواب اليومي أو المتكرر أثناء اليوم له فاعلية أكثر كنظام النقاط مثلاً أو أي مكافآت يمكن أن تقدم بين كل لحظة أو ساعة لأنها تكون مرتبطة بالنشاطات المرغوبة.

3-التذكير المتكرر بالسلوك المتوقع والمكافأة



- لكي تكون هذه الطريقة فعالة فإن الإستجابة المرغوبة تحتاج لأن تحتل مكانة بارزة في عقل الطفل لأن الأطفال الذين ينسون أهداف سلوكهم من غير المرجح أن ينجحوا في إنجاز هذه الأهداف. ولذلك يحتاج أطفال الفرط النشاط ونقص الإنتباه إلى تذكير دائم بالأهداف والكافآت.

4-التغيير المتكرر لمحتوى البرنامج لإبقاء إهتمام الطفل به



- محاولة تغيير البرنامج للحفاظ على الشعور بالحدثاثة وسيلة مهمة في المحافظة على الإهتمام والدافعية. ويمكن القيام بذلك عن طريق تغيير نوع المكافآت مثل الحصول على وقت لمشاهدة التلفزيون في اليوم الأول ثم زيادة هذا الوقت في الأيام التالية أو تغيير ارموز في نظام النقاط من نجوم إلى وجوه باسمه. وهذا كله يتوقف على عمر الطفل وميوله وإهتماماته. ويحتاج ذلك إلى نوع من الإبداع والعمل الشاق.

أنواع السلوكيات التي يمكن إستهدافها



الأعراض الأولية لإضطراب فرط النشاط ونقص الإنتباه مثل عدم إكمال المهام والمقاطعة أثناء الحديث قبل مجيء فرصته وأيضاً الصعوبات المرتبطة بعدم الطاعة المتعمد.

وبغض النظر عن السلوك المستهدف فمن الضروري التأكد من الآتي:

أ- أن يفهم الطفل ما هو المتوقع منه.

ب- أن تكون التوقعات معقولة وفي مقدور الطفل.

ج- أن يفهم الطفل ماهي المكافأة التي يمكن الحصول عليها في حالة تلبيةه للتوقعات.

تابع أنواع السلوك المستهدف



- د- أن يفهم الطفل ما هي العواقب السلبية التي ستكون في حالة عدم تلبيةه للتوقعات.
- هـ - متابعته من خلال ما نقوله سنقوم بفعله.

تذكر دائماً



لا تأخذ المهام كلها مرة واحدة
ضع المهام بحيث تتيح للطفل فرصة للنجاح المبكر
لا تتوقع أو تطلب الكمال فالتحسن الطفيف يعتبر تحسن

وبالله التوفيق

