

بسم الله الرحمن الرحيم

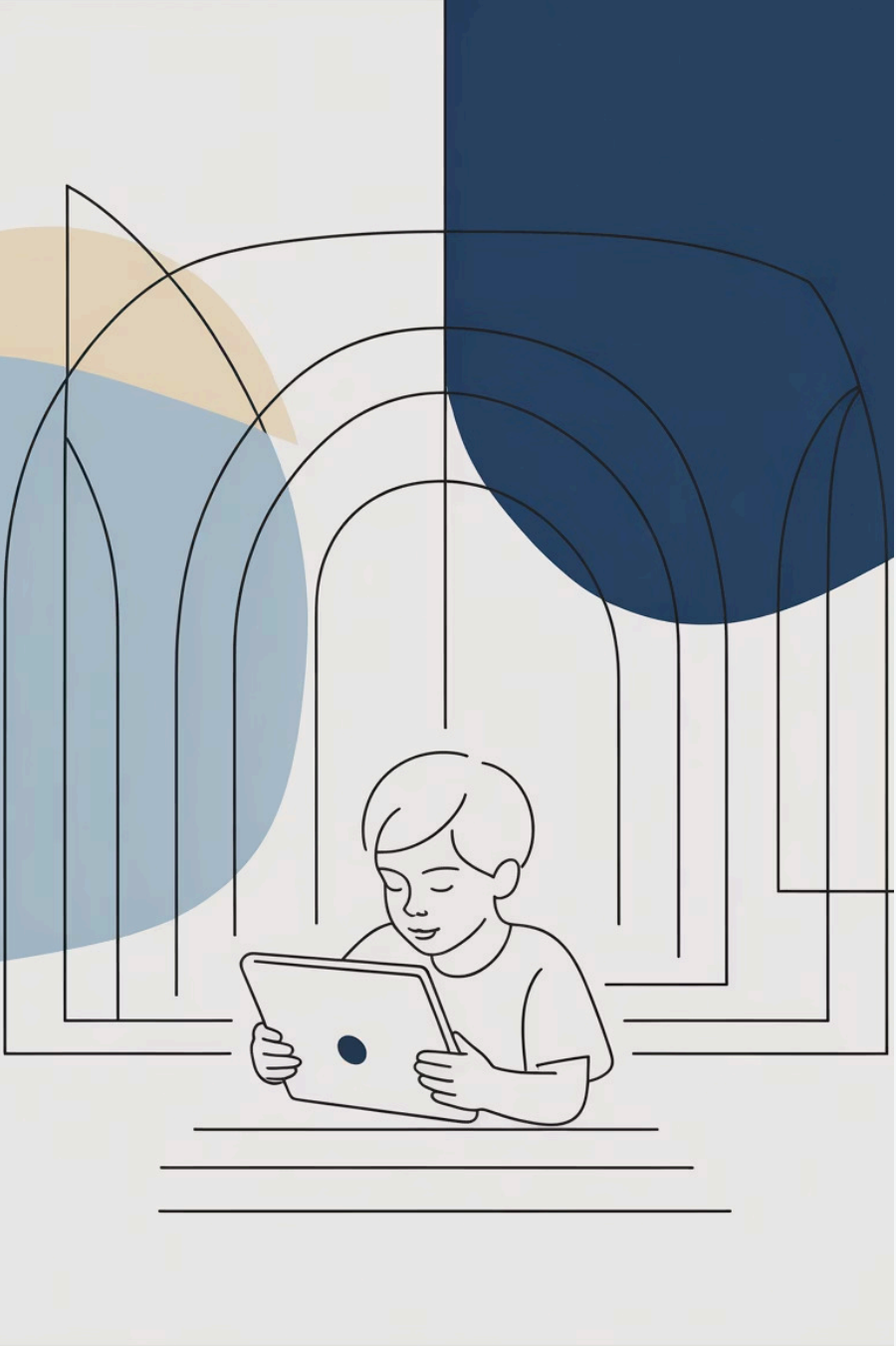
تکنیک‌های نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده برای مدیریت استفاده از صفحات الکترونیک در کودکان مبتلا به اوتیسم

علی عشقی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی سلامت / دانشگاه تهران

Alieshghi1378@gmail.com

عنوان اصلی: تکنیک‌های نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده برای مدیریت استفاده از صفحات
الکترونیک در کودکان مبتلا به ASD





تکنیک‌های نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده برای مدیریت استفاده از صفحات الکترونیک در کودکان مبتلا به اوتیسم

این ارائه به بررسی استراتژی‌های عملی برای کمک به والدین و مراقبان کودکان مبتلا به اوتیسم می‌پردازد تا بتوانند استفاده از صفحات الکترونیک را به طور مؤثر مدیریت کنند. هدف ما کاهش رفتارهای نامناسب مرتبط با اسکرین‌ها و تقویت تعاملات مثبت است.

چالش‌های وابستگی به اسکرین‌ها

کودکان مبتلا به اوتیسم اغلب با چالش‌های جدی در مدیریت استفاده از دستگاه‌های الکترونیک مواجه هستند. این وابستگی می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی روزمره کودک و خانواده داشته باشد.



اختلال در برنامه روزانه

استفاده بیش از حد از صفحات الکترونیک منجر به اختلال در خواب، تغذیه و برنامه روزانه یا به طور کلی تشدید علائم می‌شود



رفتارهای شدید

کودکان برای گرفتن موبایل یا تبلت رفتارهای شدیدی نشان می‌دهند؛ جیغ، گریه، قشقرق و مقاومت در برابر قوانین محدودیت زمانی



چرخه وابستگی

والدین برای آرام کردن کودک سریعاً موبایل را می‌دهند؛ این رفتار باعث تقویت چرخه وابستگی و تشدید مشکل می‌شود



کاهش تعامل اجتماعی

کودک ترجیح می‌دهد با موبایل بازی کند تا با همسالان ارتباط برقرار کند؛ تعامل اجتماعی به شدت کاهش می‌یابد

معرفی مفهوم نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده

نقش نادیده‌گیری

رفتارهایی که نادیده گرفته می‌شوند (برای مثال، والد ناله کردن کودک برای گرفتن موبایل را نادیده می‌گیرد)، نیز رفتار را کاهش می‌دهد، چون کودک نمی‌تواند واکنشی را دریافت کند.

امروز ما می‌خواهیم راجع به پیامدها صحبت کنیم که رویدادهایی هستند که پس از رفتارها رخ می‌دهند. درک این مفهوم کلید موفقیت در مدیریت رفتار کودکان است.

پیامدهای تقویت‌کننده

پیامدی که لذت‌بخش یا تقویت‌کننده باشد، از جمله تحسین کردن یا دسترسی پیدا کردن به یک فعالیت ترجیحی (برای مثال، زمان استفاده از موبایل یا تبلت)، رفتار هدف را افزایش خواهد داد.

پیامدهای ناخوشایند

پیامدی که ناخوشایند باشد، رفتار را کاهش خواهد داد.



شناسایی پیامدهایی که رفتارهای نامناسب را تقویت می‌کنند

گاهی اوقات والدین پیامدی را انتخاب می‌کنند که در همان لحظه رفتار مشکل‌ساز کودک را متوقف می‌کند اما در طولانی‌مدت، آن را تشدید می‌کند. این موضوع به این دلیل است که پیامد به طور ناخواسته رفتار نامناسب کودک را تقویت می‌کند.



اعتراض کودک

کودک شروع به فریاد زدن و اعتراض شدید می‌کند



درخواست والد

مادر به کودک می‌گوید باید موبایل را کنار بگذارد



یادگیری نادرست

کودک یاد می‌گیرد مبارزه طولانی منجر به فرار از خواسته می‌شود



عقب‌نشینی والد

مادر عقب‌نشینی می‌کند و می‌گوید فردا موبایل را کنار بگذارد

نکته کلیدی: کودک اکنون ساکت است (فریاد زدن متوقف شده است!) و مادر دیگر با کودکش مبارزه نمی‌کند. این در همان لحظه معنادار است، اما در طولانی‌مدت رفتار نامناسب را تقویت کرده است.

پیامدهای ناخواسته

در این مورد، پیامد منجر به توقف رفتار شد، اما به طور ناخواسته‌ای رفتار نامناسب کودک را تقویت کرد. کودک مبتلا به ASD، همانند کودکان با رشد معمولی به روش‌هایی رفتار می‌کنند که برای آن‌ها کارساز باشد.

یادگیری از طریق پیامد


اگر دروغ گفتن منجر به تنبیه نشدن یک کودک می‌شود، او ممکن است یاد بگیرد که دروغ بگوید.

تقویت رفتار نامناسب

اگر قشقرق به پا کردن کودک موجب در رفتن از زیر تکالیف یا کنار گذاشتن موبایل شود، او ممکن است یاد بگیرد که قشقرق مؤثر است.

چرخه تکرار

کودکان به سرعت یاد می‌گیرند که کدام رفتارها برای آن‌ها کارساز است و آن‌ها را تکرار می‌کنند، حتی اگر نامناسب باشند.

اصل اساسی: کودکان مبتلا به اوتیسم دقیقاً مانند سایر کودکان، رفتارهایی را یاد می‌گیرند که برای آن‌ها نتیجه مثبت دارد. مسئولیت ما این است که اطمینان حاصل کنیم رفتارهای مناسب تقویت می‌شوند، نه رفتارهای نامناسب. 

قوانین پایه نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده

نادیده‌گرفتن برنامه‌ریزی‌شده، اغلب برای رفتارهایی به کار می‌رود که به دنبال جلب توجه هستند. این یک پیامد قوی است اما اعمال کردنش دشوار است. زمانی که رفتاری را شناسایی می‌کنید که می‌خواهید آن را نادیده بگیرید، موارد زیر را انجام دهید:

01	02	03
از تماس چشمی پرهیز کنید	کودک را لمس نکنید	از حالت چهره‌ای خنثی استفاده کنید
به کودک نگاه نکنید؛ نگاه خود را به جای دیگری معطوف کنید	اگر ضروری باشد از آن مکان دور شوید؛ هیچ تماس فیزیکی نداشته باشید	واکنش نشان ندهید؛ چهره خود را بی‌حالت نگه دارید
04	05	
با کودک صحبت نکنید	نادیده‌گرفتن واضح و ناگهانی	
به درخواست یا نیاز او به هیچ روشی پاسخ ندهید	اطمینان حاصل کنید که نادیده‌گرفتن شما واضح، ناگهانی و اغراق‌شده است	

نکته مهم: ثبات و پایداری در اجرای این قوانین کلید موفقیت است. هرگونه انحراف از این اصول می‌تواند اثربخشی تکنیک را کاهش دهد. 

چالش شماره ۱: تشدید رفتار

گاهی اوقات رفتار نادیده گرفته شده تشدید می شود. رفتارهایی که نادیده گرفته می شوند، اغلب قبل از این که بهتر شوند تشدید خواهند شد. این یک واکنش طبیعی و قابل پیش بینی است که والدین باید برای آن آماده باشند.



تفسیر علمی: این تشدید رفتار نشان می دهد که قشقرق، یک رفتار برای جلب توجه است. همچنین نیازمند کار شدن روی نقش والد است تا نادیده گرفتن را ادامه دهد!



چالش شماره ۲: رفتارهای غیرقابل نادیده‌گیری

برخی از رفتارها را نمی‌توان همیشه نادیده گرفت. برخی از رفتارها بسیار مخرب یا خطرناک هستند برای این که نادیده گرفته شوند. در این موارد، نیاز به استفاده از نسخه‌های تعدیل‌شده نادیده‌گیری داریم.

راهکار


این موقعیت‌ها مستلزم یک فرم تعدیل‌شده از نادیده‌گرفتن هستند که کمی جلوتر راجع به آن صحبت خواهیم کرد.

مثال دوم: رفتار خطرناک

سایر رفتارها، از جمله کوبیدن سر هنگام گرفتن موبایل، ممکن است بسیار خطرناک باشد اگر کاملاً نادیده گرفته شود.

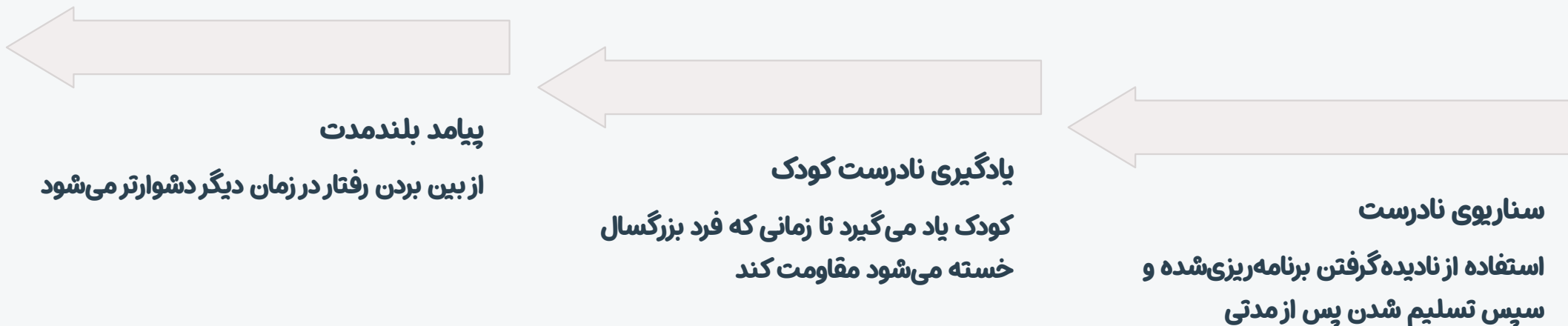
مثال اول: گریه شبانه

ممکن است منطقی باشد که کودکی را که در نیمه‌شب گریه می‌کند تا موبایل بگیرد نادیده گرفت. اما اجازه دادن به کودک برای گریه کردن با صدای بلند برای مدت زمان طولانی در شب، ممکن است سایر کودکان را در خانواده بیدار کند.

هشدار ایمنی: ایمنی کودک و دیگران همیشه در اولویت است. در موقعیت‌های خطرناک، باید مداخله کنید، اما به شیوه‌ای خنثی و بدون تقویت رفتار نامناسب. 

چالش شماره ۳: مقاومت کودک و تسلیم والد

کودکان می‌توانند یاد بگیرند که مقاومت کنند. اگر در موقعیتی قرار گرفتید که فکر نمی‌کنید بتوانید از نادیده گرفتن برنامه‌ریزی شده استفاده کنید، در زودترین زمان ممکن "تسلیم شوید".



سناریوی صحیح

تلاش برای استفاده گاهگاهی از نادیده گرفتن برنامه‌ریزی شده و بلافاصله شکستن آن و توجه کردن به کودک یا اجازه دادن به او برای گرفتن موبایل ارجح است.

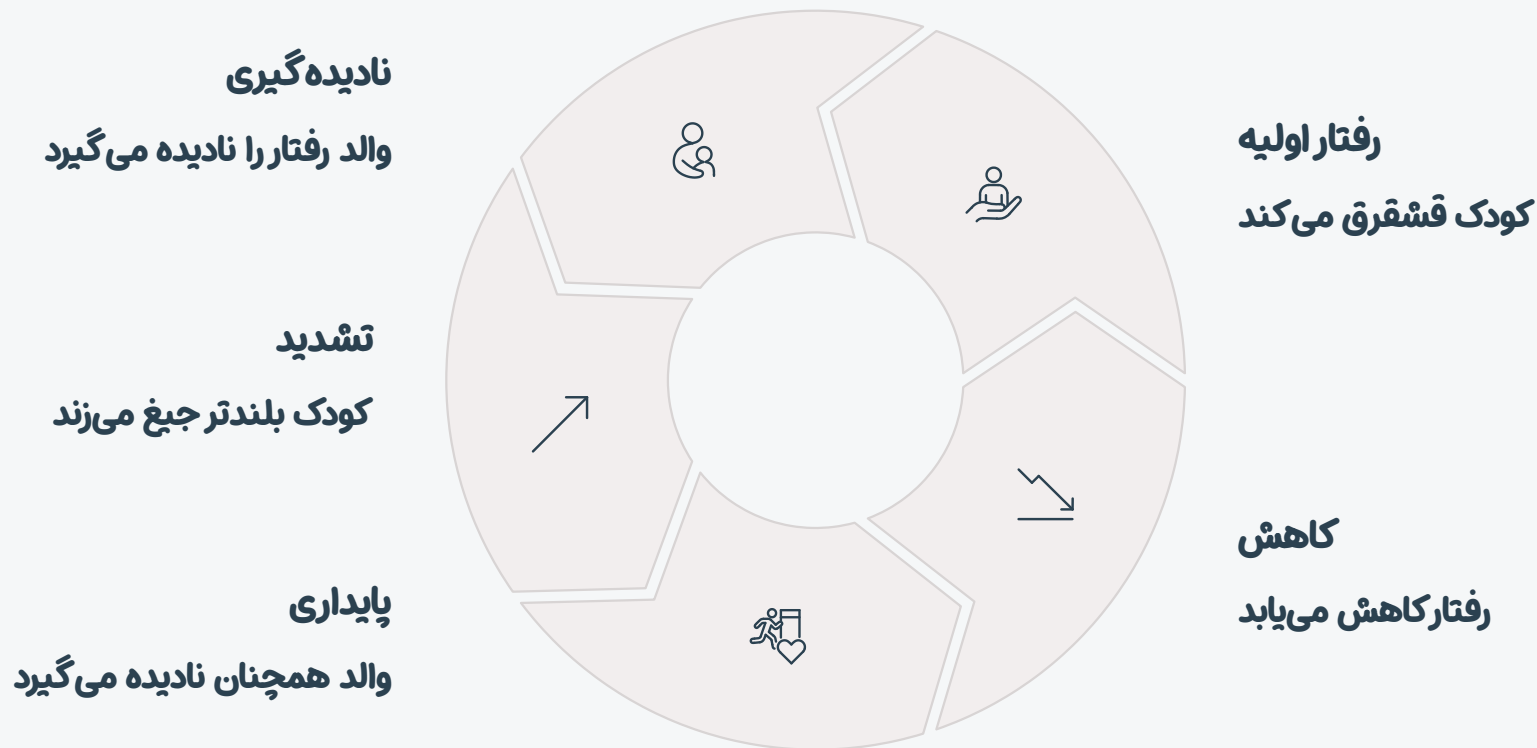
نکته کاربردی: زندگی همیشه قابل پیش‌بینی نیست و موقعیت‌هایی پیش می‌آیند که نادیده گرفتن رفتار ممکن نیست (برای مثال، در کلیسا، در یک اتوبوس شلوغ).

اصل طلایی: بهتر است آن کاری را که برای مدیریت رفتار لازم است بلافاصله انجام داد به جای آن که به کودک یاد داد که مقاومت و پافشاری در نهایت کارساز خواهد شد.

چالش شماره ۴: زمان بر بودن فرآیند

نادیده گرفتن برنامه ریزی شده ممکن است مدتی طول بکشد که عمل کند. والدین اغلب می پرسند که چه مدت باید رفتار جلب توجه کودک را نادیده بگیرند.

هر چه قدر طول بکشد!



یادآوری مهم: رفتار کودک احتمالاً در اولین باری که نادیده گرفته شود بدتر می شود. اگر شما فکر می کنید که استفاده از نادیده گرفتن برنامه ریزی شده در یک موقعیت مشخص امکان پذیر نخواهد بود، رفتار را هر چه سریع تر و هر چه بهتر مدیریت کنید به جای آن که به کودکان بیاموزید که در نهایت پافشاری او مؤثر خواهد بود.

سه روش نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده

نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده سه شکل اصلی دارد که هر کدام برای موقعیت‌های خاصی مناسب است. درک تفاوت این روش‌ها برای استفاده مؤثر از این تکنیک ضروری است.

3

نادیده گرفتن رفتار و نه کودک

در این روش، رفتار نادیده گرفته می‌شود اما با کودک تعامل مثبت ادامه می‌یابد.

مثال: کودکی که بارها و بارها می‌پرسد: «می‌تونم تبلت بگیرم؟» والدین به پرسش‌های تکراری پاسخ نمی‌دهند اما همچنان با کودک تعامل مثبت دارند.

2

نادیده گرفتن کودک و نه رفتار او

در این روش، به رفتار توجه می‌شود (برای ایمنی) اما کودک نادیده گرفته می‌شود.

مثال: کودکی که با موبایل به سمت خیابان می‌دود؛ باید خنثی و بدون هیجان او را متوقف کرد.

1

نادیده گرفتن کودک و رفتار او

در این روش، هم کودک و هم رفتار او به طور کامل نادیده گرفته می‌شود.

مثال: کودکی که برای گرفتن موبایل قشقرق به پا می‌کند.

روش دوم: نادیده گرفتن کودک و نه رفتار او

ما اغلب ملزم می‌شویم که برخی از قوانین پایه‌ای نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده را در موقعیت‌هایی که شامل رفتار خطرناک می‌شود، رعایت نکنیم. این روش برای موقعیت‌هایی است که ایمنی در خطر است.

مثال اول: خطر در خیابان


برخی از کودکان برای جلب توجه با موبایل به اطراف می‌دوند. اگر کودک با موبایل به سمت خیابان بدود، نمی‌توان او را به طور واضح نادیده گرفت.

مثال دوم: خروج از کلاس

اگر کودک با موبایل از کلاس خارج شود، والد یا معلم باید مداخله کند. این کار باید به صورت "خنثی" انجام شود؛ بدون هیچ صحبتی و هیچ هیجانی.

مثال سوم: قشقرق در مکان عمومی

کودکی که در وسط مکان عمومی با موبایل قشقرق به پا می‌کند. لازم است که کودک به کنار راهرو منتقل شود تا نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده به کار رود.

اصول اجرایی: اگرچه تماس فیزیکی لازم است، اصول نداشتن تماس چشمی و صحبت نکردن با کودک باید حفظ شود. ما این را "نادیده گرفتن کودک" (صحبت نکردن و نداشتن تماس چشمی با کودک) اما "توجه کردن به رفتار" (اشاره به رفتار خنثی) می‌نامیم. 

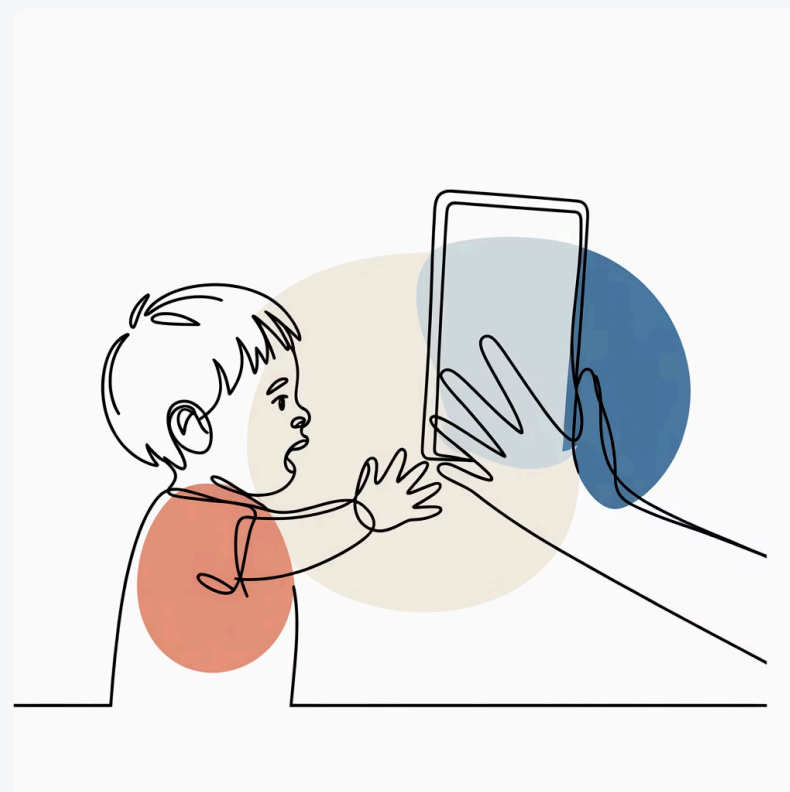
روش سوم: نادیده گرفتن رفتار و نه کودک (بخش اول)

گاهی اوقات ما مجبور می‌شویم قوانین نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده را رعایت نکنیم چون یک رفتار متوقف نمی‌شود یا چندین بار در طول روز اتفاق می‌افتد. این روش برای رفتارهای تکراری و مداوم مناسب است.

مثال: پرسش مکرر

برای مثال، کودکی بارها یک سؤال را می‌پرسد و تکرار می‌کند: «می‌تونم موبایل بگیرم؟» حتی اگر به سؤال پاسخ داده شود.

در صورتی که بخواهیم قوانین نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده را دنبال کنیم، باید کودک را در تمام مدت روز نادیده بگیریم.



3

نادیده‌گیری انتخابی

به پرسش مکرر پاسخ ندهید اما به کودک توجه کنید

2

ادامه تعامل

با کودک صحبت کوتاه کنید یا درخواست دیگری مطرح کنید

1

شناسایی رفتار تکراری

کودک بارها سؤال یکسانی می‌پرسد

نکته کلیدی: به جای آن، شما می‌توانید تعامل با کودک را با مشغول کردن او در یک "صحبت کوتاه" یا بیان درخواست‌های دیگر ادامه دهید. (برای مثال: «باشه، علی، بیا میز شام را بچینیم.»)

روش سوم: نادیده گرفتن رفتار و نه کودک (بخش دوم)


در این حالت شما به "پرسیدن مکرر" پاسخ نمی‌دهید. به عبارت دیگر، شما "رفتار را نادیده می‌گیرید" (و انمود می‌کنید که پرسش‌های مکرر اصلاً رخ نداده‌اند)، اما "به کودک توجه می‌کنید" (از طریق تعامل با کودک و توجه کردن به او).

مزایای این روش

- حفظ رابطه مثبت با کودک
- جلوگیری از نادیده‌گیری کامل در طول روز
- کاهش رفتار نامناسب بدون قطع ارتباط
- امکان هدایت کودک به فعالیت‌های مناسب

نکات اجرایی

- به سؤال تکراری هیچ پاسخی ندهید
- بلافاصله موضوع را عوض کنید
- کودک را به فعالیت دیگری دعوت کنید
- لحن صدای خود را مثبت و گرم نگه دارید

راهکار عملی: به جای آن که کودک را در تمام روز نادیده بگیرید، با او تعامل مثبت داشته باشید اما به رفتار تکراری پاسخ ندهید. این روش تعادلی بین نادیده‌گیری و حفظ رابطه ایجاد می‌کند. 

جمع‌بندی نهایی

3

روش اصلی

سه روش نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده برای موقعیت‌های مختلف

ابزاری مؤثر

نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده ابزاری مؤثر برای کاهش رفتارهای جلب توجه و وابسته به اسکرین است.

نیاز به صبر و ثبات

این تکنیک نیازمند صبر، ثبات و هماهنگی والدین و مراقبان است.

انعطاف‌پذیری

در برخی موقعیت‌ها (رفتارهای خطرناک یا محیط‌های عمومی) باید از نسخه‌های تعدیل‌شده استفاده کرد.

اصل طلایی

اگر نمی‌توانید نادیده‌گیری را کامل اجرا کنید، بهتر است از ابتدا تسلیم شوید تا کودک یاد نگیرد که پافشاری در نهایت مؤثر است.

کلید موفقیت

آموزش والدین، تمرین عملی، و استفاده از فیلم‌ها و مثال‌های واقعی، کلید موفقیت در اجرای این تکنیک است.

4

چالش اصلی

چهار چالش اساسی که والدین باید برای آن‌ها آماده باشند

5

قانون پایه

پنج قانون اساسی برای اجرای صحیح نادیده‌گیری برنامه‌ریزی‌شده

ممنونم از توجه شما

علی عشقی | دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی سلامت