

کودک انفجاری

راهنمای کلاسیک فرزندپروری-

بیش از یک میلیون نسخه فروش رفته

نگاهی نو به درک و پرورش کودکان نامتعطف و زودرنج

ویراست ششم

مؤلف

دکتر راس دبلیو. گرین

ترجمه

دکتر امیر صالح دل آرا

دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی



فهرست

۷	تقدیر و تشکر
۹	پیشگفتار
۱۳	فصل ۱: داستان دونات صحابه
۱۸	فصل ۲: با لنزی جدید به فرزندتان نگاه کنید
۲۵	فصل ۳: مهارت‌های آموخته‌نشده
۳۹	فصل ۴: مشکلات حل نشده
۴۹	فصل ۵: حقایقی درباره پیامد رفتارهای مخرب
۵۵	فصل ۶: سه گزینه برای حل مشکل
۶۲	فصل ۷: طرح «ب»
۸۱	فصل ۸: موانع اجرای طرح «ب»
۹۷	فصل ۹: پرسش‌هایی درباره طرح «الف»، «ب» و «پ»
۱۱۶	فصل ۱۰: وضعیت منحصر به فرد خانه شما
۱۳۶	فصل ۱۱: مشکلات حل نشده در مدرسه
۱۵۴	فصل ۱۲: وضعیت بهتر می‌شود
۱۵۸	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۵۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۶۰	درباره نویسنده

تقدیر و تشکر

این ششمين ويرايش اين كتاب، و ششمين مرتبه اي است که بخشن تقدير و تشکر را می نویسم. و همچنان از همان کسانی که در ابتدا به کمک کردن سپاسگزارم. فرزندانم، تاليا و جکوب - که حالا بیست و سه ساله و بیست ساله هستند - هميشه کمک کرده‌اند تا آنچه را که می‌نویسم در زندگی خودم اجرا کنم. مادرم، که در سال‌های طلابی زندگی اش به سر می‌برد، هميشه منبع الهام و همدلی من بوده است. اين ويرايش را نيز مانند ويرايش‌های پيشين تقديم می‌کنم به پدرم که سال‌ها پيش از انتشار اين كتاب چشم از دنيا فرو بست.

اگر رهنماوهای و کمک‌های دوستان و همکارم، وندی لیپکیند، نبود اين كتاب هرگز منتشر نمی‌شد. متأسفانه در سال ۲۰۱۱ او را از دست دادم. اگرچه هنوز هم گاهی دلم برای صحبت با او تنگ می‌شود، هرگاه در دلم از او درخواست کمک می‌کنم صدایش را می‌شنوم.

تلاش من برای کمک به بهبود رابطه کودکان و والدین آنها الهام‌گرفته از تلاش والدین، معلمان و ناظرانم بوده است. مايه مبارات من است که در دوران دانشجویی ام در رشته روان‌شناسی بالینی در دانشگاه ویرجینا، زیر نظر دکتر توماس اولنديک فعالیت می‌کردم. او در سی سال گذشته دوست و همکار خوب من بوده است. از دو استاد سلامت روان که ناظر من در سال‌های تحصیل بوده‌اند نیز بسیار سپاسگزارم: دکتر جورج کلام (که اکنون از دانشگاه ویرجینا تک بازنشسته شده است) و دکتر مری آن مک‌کاب (که اکنون در مرکز پژوهشی ملی کودکان¹ (CNMC) در واشنگتن دی‌سی مشغول به کار است). لورین لوگی، مددکار اجتماعی در CNMC، به من آموخت که همیشه به یاد کودکانی که نیازمند کمک هستند باشم. و اگر زمانی که دانشجوی کارشناسی در دانشگاه کالیفرنا بودم به طور اتفاقی با دکتر الیزابت آلتمایر آشنا نمی‌شدم، هرگز به سراغ رشته روان‌شناسی نمی‌آمدم (ایشان به دانشگاه آیوا رفته‌اند و اکنون بازنشسته شده‌اند).

اگرچه افراد زیادی در نگارش اين كتاب سهم داشته‌اند، بيشترین کسانی که در تحول ايده‌های مطرح شده در اينجا نقش داشتند همانا کودکان، والدین، مربیان و کارمندانی بوده‌اند که افتخار کار با آنها در طول سالیان را داشته‌اند.

در اين دنيا افراد بسیار ارزشمندی هستند که صمیمانه برای کمک به بهبود زندگی کودکان تلاش می‌کنند؛ همان کسانی که مدل راه حل‌های همیارانه و پیشگیرانه² (CPS) را طراحی کرده‌اند و با نگاهی

1. Children's National Medical Center
2. Collaborative & Proactive Solutions

عمیق، انرژی فراوان و تلاش شبانه‌روزی می‌کوشند تا کودکان دارای رفتارهای مخرب را بهتر درکنند، و با اجرای مدل CPS در بافت خانواده‌ها، مدارس، کلینیک‌ها، بخش روان‌پزشکی بیمارستان‌ها، زندان‌ها و مراکز بهزیستی به این کودکان کمک کنند تا زندگی زیبایی خلق کنند. همراهی با همهٔ شما عزیزان باعث افتخار من است.

در نهایت، از جنی، دوست عزیزی که همیشه او را تحسین کرده‌ام، کمال تشکر را دارم.

پیشگفتار

از چاپ نسخه ۲۰۲۱ کودک انفجاری، که اولین بار بیست و سه سال پیش در سال ۱۹۹۸ منتشر شد، بسیار خوشحالم. از آن زمان تاکنون اتفاقات بسیار زیادی افتاده است. این کتاب اکنون به دهها زبان منتشر شده است. نام مدلی که در این کتاب توضیح داده شده است به طور کامل تغییر کرده است (این مدل در گذشته مدل حل مسئله همیارانه^۱ نامیده می‌شد، اما اکنون مدل راه حل‌های همیارانه و پیشگیرانه^۲ (CPS) نام دارد). صدها هزار خانواده و هزاران مدرسه، بیمارستان روانی، مراکز بهزیستی و ندامتگاه در سراسر جهان از مدل CPS بهره برده‌اند. مطالعات بسیار زیادی اثربخشی این مدل را تأیید کرده‌اند به طوری که CPS امروزه مداخله‌ای شواهد محور به شمار می‌آید. اصلاحات زیادی که در این سال‌ها صورت گرفته‌اند، درک و اجرای این مدل را راحت‌تر کرده‌اند. در این نسخه از کتاب، جدیدترین ویرایش CPS را توضیح داده‌ام. همچنین، برای توصیف کاربرد این مدل برای افراد مختلف، هم از جنسیت مؤنث و هم از مذکور استفاده کرده‌ام.

باید بگوییم که هرگز به طور جدی از عنوان کتاب طرفداری نکرده‌ام. انفجاری^۳ فقط اصطلاحی برای توصیف کودکانی است که خیلی راحت‌تر و بیشتر از کودکان «معمولی» می‌رنجدند و رنجش خود را به روش‌هایی بسیار شدیدتر (مثل فریاد زدن، ناسزا گفتن، تف کردن، ضربه زدن، پرت کردن، گاز گرفتن، آسیب زدن، تخریب کردن) بیان می‌کنند. با این حال، کلمه انفجاری به چند دلیل صفتی نادرست برای توصیف آنها است. اول اینکه، این کلمه نشان می‌دهد که طغيان‌های اين کودکان ناگهانی و غيرقابل پيش‌بياني است.اما- هرچند ابتدا غيرباور به نظر مي‌رسد -اغلب چنین نیست. دوم اينکه، اگرچه بسیاری از بچه‌ها وقتی دلخور هستند منفجر می‌شوند، بسیاری دیگر درون‌ريزی^۴ می‌کنند (گريه می‌کنند، چهره‌شان در هم می‌شود، نalle می‌کنند، زير لب غرغر می‌کنند، اجتناب می‌کنند، منزوی می‌شوند، يا نگرانی و اضطراب وجودشان را فرا می‌گيرد). اگرچه در عنوان کتاب کلمه انفجاری به چشم می‌خورد، راهبردهای توصیف شده هم برای کودکان انفجاری، هم برای کودکان درون‌ريز و هم برای کودکانی که ترکیبی از اين دو حالت را دارند مفید است.

اما توجه به رفتارها مهم‌ترین بخش کار ما نیست؛ آنچه برای ما اهمیت حیاتی دارد، پی بردن به معنای رفتارها است. و چیزی که رفتارهای مخرب به ما می‌گویند این است که فرزند شما در برآوردن

-
1. Collaborative Problem Solving
 2. Collaborative & Proactive Solutions
 3. Explosive
 4. implode

برخی انتظارات مشکل دارد. برخی کودکان وقتی در برآوردن انتظاراتی مشکل دارند منزوی می‌شوند (در غیر این صورت منزوی نمی‌شوند). برخی کودکان زمانی که برآوردن انتظاراتی مشکل دارند، لگد می‌زنند (در غیر این صورت لگد نمی‌زنند). هرچند دوست داریم روی رفتارهای کودکان تمرکز کنیم، در این کتاب روی انتظاراتی که کودک در برآوردن آنها با مشکل مواجه است و سبب بروز این رفتارها می‌شوند متمرکز می‌شویم. تمایز گذاشتن میان این دو، دنیایی تفاوت ایجاد می‌کند.

یکی از چیزهایی که در چند فصل اول این کتاب خواهید آموخت این است که اصطلاحاتی که معمولاً برای توصیف رفتارهای مخرب کودکان استفاده می‌شوند - مانند عمدی، دستکاری، توجه‌طلبی، آزمایش محدودیت‌ها، قانون‌نایپذیر، ناسازگار، بی‌انگیزه - نادرست هستند. همچنین متوجه خواهید شد که بسیاری از چیزهایی که ما درباره والدین این کودکان می‌گوییم - اینکه آنها منفعل، سهل‌گیر، ناسازگار، بی‌ثبات و ناتوان در آموزش انضباط هستند - صحبت ندارند. از سویی، خواهید دید که تشخیص‌های روان‌پژوهشکاری که چنین کودکانی دریافت می‌کنند نمی‌توانند اطلاعاتی را که برای درک دقیق مشکلات و کمک مؤثر به آنها نیاز دارید به شما ارائه دهند.

شاید عجیب به نظر برسد، اما هرگز زمانی بهتر از اکنون برای زندگی یا کار با کودکان دارای رفتارهای مخرب وجود نداشته است. دلیل این است که در پنجاه سال گذشته تحقیقات زیادی در مورد کودکان با رفتارهای مخرب انجام شده است. از این رو، اکنون در مورد دلیل رفتار آنها و زمان‌هایی که در حال کشمکش هستند، و نیز شیوه کمک به آنها بیشتر از هر مرحله دیگری در فرایند تکامل انسان اطلاعات داریم. نتایج این تحقیقات لزهای جدیدی در اختیار ما قرار می‌دهند که از طریق آنها می‌توانیم به شکلی متفاوت به مشکلات بنگریم. چنین لزهایی به شما کمک می‌کنند تا به شیوه‌ای همدانه، سازنده و مؤثرتر به این کودکان پاسخ دهید و به آنها کمک کنید. این خبر خیلی خوبی است. خبر بد این است که ممکن است کمی طول بکشد تا به این لزهای جدید عادت کنید (چون اغلب مدت زمانی طولانی است که از انواع لزهای مخرب برای دیدن فرزندتان استفاده می‌کنید). پس باید امیدوار باشید. از سوی دیگر، ممکن است راهبردهای توصیف شده در این کتاب به طور کامل از هنجرها و روشی که خودتان طبق آن پرورش یافته اید متفاوت باشد. بنابراین، برای اینکه شما و فرزندتان به روش‌های جدید تعامل و حل مشکلات عادت کنید احتمالاً به تمرین (و صبر) نیاز دارید.

اگر والد کودکی با چالش‌های اجتماعی، هیجانی و رفتاری هستید، این کتاب به شما کمک می‌کند نسبت به حل این مشکلات خوش‌بین باشید، اعتماد به نفس بیشتری برای حل آنها داشته باشید، از حالت دائمی «راه رفتن روی لبه تیغ» خارج شوید و سلامت روان خانواده را احیا کنید. همچنین، اگر پدربزرگ و مادربزرگ، معلم، همسایه، مریبی یا درمانگر کودک هستید، حداقل کمکی که این کتاب به

شما می‌کند این است که وضعیت این کودکان را درک کنید. حتی شاید تشویق شوید که در روند بهبود اوضاع مشارکت کنید.

واقعیت این است که هیچ نوشدارویی برای حل مشکلات وجود ندارد. مسیر سختی در پیش دارید. اما خوشبختانه شما همین حالا هم در حال طی کردن این مسیر دشوار هستید. تردید ندارم که اگر صبور باشید می‌توانید این مسیر را به پایان برسانید.

دکتر راس دبلیو گرین

فصل ۱

داستان دونات صبحانه

موقعیت: صبح روز یکشنبه است. جنیفر، یازده ساله، از خواب بیدار می‌شود، رختخوابش را مرتب می‌کند، با دقت به اتفاقش نگاه می‌کند تا مطمئن شود که همه چیز مرتب هست و بعد به آشپزخانه می‌رود تا صبحانه درست کند. در فریزر را باز می‌کند، ظرف دونات‌های یخ‌زده را بیرون می‌آورد و شش دونات برمی‌دارد. او به خودش می‌گوید: «امروز صبح سه تا و فردا صبح هم سه تا دونات می‌خورم». سپس سه دونات را برشهته کرده و می‌خورد. لحظاتی بعد، دبی، مادر جنیفر، و برادر هفت ساله‌اش، رایلی، وارد آشپزخانه می‌شوند. دبی از رایلی می‌پرسد که دوست دارد برای صبحانه چه بخورد. رایلی می‌گوید: «دونات». دبی در فریزر را باز می‌کند تا دونات برداد. جنیفر که با دقت به برادرش نگاه می‌کند، ناگهان از خشم منفجر می‌شود و فریاد می‌زند:

نه، دبی حق نداری دونات بخوری!

او جیغ می‌کشد و صورتش کاملاً قرمز می‌شود.

دبی با فریاد می‌پرسد:

چرا نمی‌تونه دونات بخوره؟!

جنیفر جیغ می‌کشد و در حالی که از روی صندلی پایین می‌پردم می‌گوید،

چون قراره من فردا صبح اونها رو بخورم!

دبی با صدای بلند جواب می‌دهد،

انتظار نداشته باش که به برادرت بگم نمی‌تونه دونات بخوره!

جنیفر که اکنون رو در روی مادرش ایستاده است فریاد می‌کشد:

رایلی حق نداره امروز دونات بخوره! همین که گفتم!

دبی که از پرخاشگری فیزیکی و کلامی دخترش بسیار آشفته شده است، نالمیدانه از رایلی می‌پرسد که

مقدور هست امروز صبحانه چیز دیگری بخورد؟

رایلی که پشت مادرش پنهان شده است زیرلب می‌گوید:

ای بابا، من هم دونات می‌خوام!

جنیفر در اوج نالمیدی و آشفتگی، دبی را هل می‌دهد و به سمت فریزر می‌رود. ظرف دونات‌های یخ‌زده را زیر بغلش می‌زند، در فریزر را می‌بندد، بشقاب دونات‌های برشهته‌اش را برمی‌دارد و به اتفاقش برمی‌گردد. دبی و رایلی شروع می‌کنند به گریستن.

مشابه این اتفاق صدها بار برای خانواده جنیفر رخ داده است. این اتفاقات اغلب طولانی‌تر، شدیدتر و با پرخاشگری فیزیکی یا کلامی بیشتری همراه هستند (مثلاً وقتی جنیفر هشت ساله بود، یک بار خودش را از ماشین در حال حرکت پایین انداخت). پزشکان تشخیص‌های بی‌شماری به جنیفر داده‌اند، از جمله اختلال مقابله‌ای – نافرمانی، اختلال دوقطبی، اختلال انفجاری متناوب، و نقص در تنظیم هیجان. اما یک برچسب ساده نه تنها به خانواده جنیفر کمک نمی‌کند که به دلیل طغیان‌های او پی‌برند یا زمان آنها را پیش‌بینی کنند، بلکه برای کاهش نارامی، آشفتگی و آسیب‌های ناشی از طغیان‌های جنیفر هم مفید نیست.

دبی و رایلی از جنیفر می‌ترسند. به خاطر نوسانات و انعطاف‌ناپذیری شدید جنیفر، والدین او همیشه باید هوشیار باشند، و دبی نمی‌تواند به اندازه کافی به رایلی توجه کند. دبی و همسرش، کوین، اغلب در مورد اینکه چطور می‌توانند به بهترین شکل رفتارهای پرخاشگرانه جنیفر را مدیریت کنند با هم بحث می‌کنند، اما هر دو عقیده دارند که جنیفر فشار زیادی به زندگی زناشویی آنها وارد می‌کند. جنیفر هیچ دوست صمیمی‌ای ندارد. بچه‌هایی که با او دوست می‌شوند بعد از مدتی رهایش می‌کنند چون نمی‌توانند شخصیت نامعطف و رئیس‌آبانه او را تحمل کنند.

دبی و کوین از متخصصان سلامت روان بی‌شماری در خواست کمک کرده‌اند. اغلب آنها از این زوج خواسته‌اند محدودیت‌های سخت‌تری برای جنیفر تعیین کنند و در مدیریت رفتار او ثابت‌قدم‌تر باشند. آنها شیوه اجرای راهبردهای رسمی پاداش و تنبیه را در قالب نمودارهای برچسبی و تایم‌اوست به والدین جنیفر آموزش دادند، اما وقتی هیچ‌کدام از این راهبردها مؤثر واقع نشد، جنیفر تحت درمان با ترکیبات متعددی از داروها قرار گرفت.

از همان دوران کودکی کاملاً مشهود بود که جنیفر با کودکان دیگر «متفاوت» است. اگرچه هشت سال از تعیین محدودیت‌های محکم‌تر، تشویق‌های چشمگیر و حتی استفاده از دارو گذشته است، تغییر چندانی در رفتار او به وجود نیامده است؛ حتی می‌توان گفت وضعیت جنیفر بدتر هم شده است: طغیان‌های او از قبل هم بیشتر و شدیدتر شده‌اند.

دبی می‌گوید:

خیلی تحریرآمیز است که مادری از دختر خودش بترسد. کسانی که فرزندی مثل جنیفر ندارند، مرا در کنمی کنند. باور کنید، هرگز تصور نمی‌کردم که وقتی مادر شوم چنین روزهایی را تجربه کنم. احساس می‌کنم در قعر جهنم فرو رفته‌ام!

نمی‌توانید تصور کنید که وقتی جنیفر جلوی غریبه‌ها فریاد می‌کشد چقدر خجالت می‌کشم. دلم می‌خواهد به آنها بگویم: «من فرزند دیگری هم دارم که این‌طور رفتار نمی‌کند؛ من واقعاً مادر خوبی هستم و توanstه‌ام پسر خوبی تربیت کنم!».

می‌دانم که مردم فکر می‌کنند جنیفر حتماً پدر و مادر بداخل‌الاقی دارد... یا تنها کاری که لازم است انجام دهیم این است که او را کنک بزنیم تا دست از کارهایش بردارد. باور کنید ما همه روش‌ها را امتحان کرده‌ایم. اما هیچ‌کس نتوانسته شیوه‌رftar کردن با جنیفر را به ما بیاموزد. هیچ‌کس نتوانسته به ما بگویید که مشکل جنیفر چیست! من قبلاً خودم را زنی مهریان، صبور و دلسوز می‌دانستم، ولی جنیفر باعث شده طوری رفتار کنم که هرگز تصورش را هم نمی‌کردم. احساس می‌کنم عواطفم را از دست داده‌ام. دیگر نمی‌توانم ادامه دهم. وضعیت ما همیشه بحرانی است.

هر بار که امیدم را تقویت می‌کنم، هر بار که با جنیفر ارتباط خوبی دارم، به خودم اجازه می‌دهم که کمی خوشبین باشم و دوباره او را دوست داشته باشم... اما با انفجار بعدی او همه چیز خراب می‌شود و امیدم بر باد میرود. من والدین زیادی را می‌شناسم که بچه‌هایشان گاهی کمی دردرس درست می‌کنند، اما وضعیت جنیفر واقعاً متفاوت است! به همین دلیل احساس تنهایی می‌کنم، گویی تنها مادری هستم که اینقدر اذیت می‌شوم.

بی‌تر دید دبی و کوین تنها والدینی نیستند که چنین کودکی دارند. بچه‌های زیادی مثل جنیفر هستند. والدین این کودکان اغلب به این نتیجه می‌رسند که راهبردهایی که معمولاً برای تربیت بچه‌های کمتر چالش‌برانگیز استفاده می‌شوند - مثل توضیح دادن، استدلال کردن، تغییر جهت دادن، اصرار کردن، اطمینان دادن، پرورش دادن، نادیده گرفتن، پاداش دادن و تنبیه کردن - اثر چندانی روی کودک انفجاری آنها ندارد (و به دلایلی که به زودی توضیح می‌دهم، حتی وضعیت را بدتر هم می‌کند). اگر خواندن این کتاب را به این دلیل شروع کرده‌اید که شما هم کودکی مثل جنیفر دارید، احتمالاً با احساس نامیدی، سردرگمی، عصبانیت، تلخی، احساس گناه و غوطه‌ور شدن در ترس و نامیدی والدین جنیفر آشنا هستید.

اگرچه وضعیت چنین والدینی دشوار است، اگر آنها به بازنگری عقاید خود در مورد عوامل مؤثر بر تربیت کودک مایل باشند و نخواهند به استفاده از روش‌های غیرمؤثر ادامه دهنند، می‌توان به آینده و بهبود کودک امیدوار بود. به عبارت دیگر، برخورد مؤثرتر با این کودکان، قبل از هر چیز نیازمند این است که بدانیم چرا آنها به شکلی ضعیف به مشکلات و نامیدی‌ها پاسخ می‌دهند. گاهی درک همین مسئله به تنهایی، حتی پیش از اجرای هرگونه راهبرد علمی، منجر به بهبود کیفیت تعامل شما با فرزندتان می‌شود. در فصل بعد شیوه درک فرزندتان، و در فضول بعدی راهبردهای مناسب برای کمک به او را می‌آموزید.

وقتی دعوا تمام شد، دبی با ناراحتی پشت میز آشپزخانه نشست و به فنجان قهوه‌اش که سرد شده بود نگاه می‌کرد. رایلی به خانه یکی از دوستانش رفت. جنیفر در اتفاقش مشغول تماسای فیلم بود و فعلاً حرفی نمی‌زد. دبی از اینکه زمان زیادی است که جنیفر جلوی تلویزیون نشسته است ناراحت بود اما به نظرش این بهترین راه برای برقراری آرامش در خانه بود.

چالش دبی: آیا لازم است درباره دعوایی که به خاطر دونات راه افتاده بود به کوین بگوید؟ کوین دبیر است و بعد از ظهرها در فروشگاه لوام جانبی رایانه کار می‌کند. او پیش‌تر مردی آرام و صبور بود. اما از زمانی که جنیفر جو زندگی خانواده را آشفته کرده بود، او هم به فردی کاملاً متفاوت تبدیل شده بود - مردی که فریاد می‌کشید و تهدید می‌کرد. کوین هرگز کنترلش را به طور کامل از دست نداده بود، اما دبی نگران این بود که اگر چنین اتفاقی بیفتد، چه کار باید بکند (گاهی که کوین و دبی سعی می‌کردنند جنیفر را مهار کنند و او را به عنوان تنبیه به اتفاق بفرستند، کوین به قدری بازوی جنیفر را محکم فشار می‌داد که اثر انگشتانش تا چند ساعت باقی می‌ماند. البته دبی او را متقدعاً کرده بود که مهار فیزیکی جنیفر اصلاً صحیح نیست).

کوین اغلب عصبانی می‌شد و فریاد می‌کشید: «جازاه نمی‌دهم این بچه همه زندگی ما را کنترل کندا». دبی با خودش فکر کرد چقدر این جمله تکرار می‌شود. پس اگر در مورد دعوایی دونات به کوین می‌گفت، ممکن بود کوین به اتفاق جنیفر هجوم برد و او را تنبیه کند - ظاهراً رایج ترین تنبیه این بود که لپتاپش را از او بگیرد - در حالی که این تنبیه هم خیلی سریع باعث طغیان دیگری می‌شد. اما اگر به او نمی‌گفت، احتمالاً رایلی به کوین می‌گفت و کوین هم از اینکه جنیفر قدرت پدری او را نادیده گرفته است عصبانی می‌شد.

وقتی جو خانه آرام بود، دبی به جنیفر فکر می‌کرد. جنیفر از همان روزی که به دنیا آمد بود کودک سرسختی بود. دبی به خاطر آورد که وقتی پرستاران دبی را دیده بودند، به او و کوین گفته بودند که روزهای سختی پیش رو دارند؛ دبی هنوز لبخندی را که بر چهره آنها نقش بسته بود به خاطر داشت. با خودش زمزمه کرد: «چقدر هیستریک و وحشتتاک بود»، او ساعتها بی‌شماری صرف تلاش برای متوقف کردن گریه‌های جنیفر کرده بود (که اغلب هم بی‌فایده بودند). سه کودکستان به این نتیجه رسیده بودند که توانایی نگهداری از جنیفر را ندارند. معلمان مختلف به دبی گفته بودند که چون جنیفر نامنطف است، رئیس‌آبانه رفتار می‌کند و اغلب هر مشکلی را با فریاد کشیدن و کتک زدن حل می‌کند، بچه‌ها دوست ندارند با او دوست شوند.

برخی معلمان جنیفر به دبی پیشنهاد کردنده که او را نزد روان‌شناس ببرد. اینگونه بود که جنیفر با بازی درمانگران و اسباب‌بازی‌هایشان، با رفتار درمانگران و برنامه‌های تنبیه‌ی و تشویقی‌شان، و با روان‌پزشکان و داروهایشان آشنا شد اما همچنان نمی‌توانست با بچه‌ها دوست شود و تشخیص‌ها و آزمایش‌های مختلفی که دریافت کرده بود، همه بی‌نتیجه بودند.

او همچنان مثل بمب منفجر می‌شد!

درمانگری از دبی خواست تا زمانی را هم به خودش اختصاص دهد. کوین وقتی این پیشنهاد را شنید با پوز خند گفت: «تنها کاری که دبی در اوقات فراغتش می‌کند این است که به جنیفر فکر کند. به نظرم وسوس فکری گرفته است». حق با کوین بود.

دبی صدای باز شدن در ورودی را شنید. کوین با صدای بلند گفت: «سلام، کجا بی دبی؟». همیشه وقتی به محل کارش می‌رفت حالت خوب می‌شد.
من اینجام.

کوین در حالی که به آشپزخانه می‌آمد پرسید:

قهوه داریم؟

بله، یه فنجون داریم.

و سعی کرد صدایش طوری باشد که خوشحال به نظر رسد. اما کوین متوجه لحن ساختگی او شد:
چیزی شده؟
نه، چیزی نشده.

دوباره جنیفر کاری کرده؟

دبی با خودش گفت: «دوباره شروع شد!»
وقتی نبودی به خاطر دونات کمی دعوا کردیم.
به خاطر دونات؟

آره، جنیفر و رالی هر دوتا شون دونات می خواستن. چیز خاصی نبود. کمی سرو صدا شد.
الان جنیفر داره دونات درست می کنه؟ خدای من! قراره چه اتفاقی بیفته؟ الان کجاست?
کوین احساس کرد خون در رگهایش منجمد شده است.

کوین، مسئله خاصی نبود. باور کن حل شد. لازم نیست کاری کنی.
جنیفر تو رو کتک زد؟

نه، کوین، جنیفر منو کتک نزد. قضیه تموم شد.
قسم می خوری که تو رو کتک نزد؟

کوین متوجه شده بود که همسرش می خواهد شدت مشکلی را که در نبود او رخ داده است کمتر از حد
واقعی نشان دهد.

کوین در حالی که با ناراحتی پشت میز آشپزخانه نشسته بود، آه بلندی کشید. دبی فنجانی قهوه برایش ریخت.
رایلی کجاست؟

رفت خونه دوستش، استنلی.
جنیفر کنکش زد؟

نه، کوین، هیچ کتکی در کار نبود. فقط یه جیغ کشید و تموم شد.
تو اتفاقش چه کار می کنه؟
فیلم نگاه می کنه.

پس مثل همیشه وقتی قشرش به راه انداخت ما بهش اجازه دادیم بعدش فیلم مورد علاقه ش رو ببینه، و
بهش پاداش دادیم!

کوین، به نظرم محروم کردن اون از تلویزیون هیچ وقت باعث نشده دفعه بعد عصبانی نشه. من واقعاً نیاز
داشتم خونه آروم بشه.

کوین با پوز خند گفت:
خونه آروم!

اشک در چشمان دبی حلقه زد، اما نگذاشت روی گونه هایش بلغزند.
کوین، بیا سعی کنیم روز خوبی داشته باشیم.
تو این خانواده روز خوب معنا نداره.

فصل ۲

با لنزی جدید به فرزندتان نگاه کنید

به احتمال زیاد چیزهایی در مورد کودکانی که رفتارهای مخرب دارند شنیده‌اید: آنها اطرافیانشان را فریب می‌دهند و بچه‌هایی توجه‌طلب، بسیانگیزه، لجباز، خودسر، ناسازگار، بداخل‌الاق، بدرفتار، کنترل کننده، مقاوم، و سرکش هستند. البته آنها ویژگی‌های دیگری هم دارند: چنین کودکانی در آزمایش محدودیت‌ها، فشار دادن دکمه اعصاب، و ادار کردن والدین به تسليم شدن، و در نهایت، رسیدن به خواسته‌هایشان مهارت دارند. ممکن است (بر حسب تجربه خودتان) برخی ویژگی‌هایی را که در مورد والدین آنها گفته می‌شود شنیده باشید: این والدین منفعل، سهل‌گیر، ناسازگار، و بی‌عرضه هستند. آنها هستند که کار را خراب کرده‌اند.

اگر چنین واژه‌هایی را شنیده‌اید، به شما توصیه می‌کنم که هیچ‌کدام را باور نکنید. اول اینکه، اغلب والدین کودکانی که رفتارهای مخرب دارند، فرزندان دیگری دارند که رفتار خوبی دارند؛ بنابراین، سرزنش کردن والدین به خاطر داشتن کودکی با رفتارهای مخرب فقط زمانی منصفانه است که آنها به عمد تصمیم گرفته باشند که با یکی از فرزندانشان رفتار خوب و با دیگری رفتاری نادرست داشته باشند. دوم اینکه، بچه‌هایی که رفتارهای مخرب دارند، نه همیشه بلکه فقط گاهی چنین رفتارهایی نشان می‌دهند. توجه به این نکته بسیار مهم است زیرا به ما کمک می‌کند به شرایط خاصی که پیشاپنداشتنی رفتارهایی هستند نگاه دقیق‌تری داشته باشیم.

کودک در چه شرایطی رفتار مخربی دارد؟ خیلی ساده است: وقتی انتظاراتی وجود دارد که در برآوردن آنها با مشکل مواجه می‌شود. اگر کودک در مسوک زدن پیش از خواب مشکل دارد، رفتارهای مخرب بروز می‌دهد. اما اگر در برآوردن این انتظار مشکلی نداشته باشد، پس رفتار مخربی نیز نخواهد داشت. اگر کودک در شروع یا تکمیل تکلیفی خاص مشکل دارد، شاهد رفتارهای مخرب او خواهد بود اما اگر در برآوردن این انتظار مشکلی نداشته باشد، از رفتار مخرب هم خبری نیست.

چرا رفتارهای مخرب فرزند شما بیشتر و گاهی شدیدتر از سایر کودکان است؟ تحقیقاتی که در پنجاه سال گذشته روی بچه‌هایی با رفتارهای مخرب انجام شده‌اند به این سؤال پاسخ داده‌اند: چنین کودکی فاقد مهارت‌های حیاتی^۱ است.

چه گفتید؟ او فاقد چه چیزی است؟

او فاقد مهارت‌های حیاتی است. کودکانی که رفتارهای مخرب از خود نشان می‌دهند، در مهارت‌های جهانی انعطاف‌پذیری^۱، سازگاری^۲، تحمل ناامیدی^۳، تنظیم احساسات^۴ و حل مسئله^۵ ضعف دارند. اینها مهارت‌هایی هستند که اکثر ما آنها را بدیهی می‌دانیم. اغلب کودکان دارای سطوح کافی از این مهارت‌ها هستند. اما ظاهراً فرزند شما در یادگیری این مهارت‌ها چندان خوش‌شانس نبوده است.

پس کودک من بی‌انگیزه نیست؟ نه، نیست. اما بسیاری از مردم هنوز این‌طور فکر می‌کنند. شاید از خودتان بپرسید چرا تلاش‌هایتان برای ایجاد انگیزه در فرزندتان برای داشتن رفتار سازگارتر – از طریق پاداش دادن و تنبیه کردن – بی‌نتیجه بوده است؟ چون مشکل این نیست که او بی‌انگیزه است. اگر کودک شما می‌توانست به مشکلات و ناامیدی‌ها پاسخ سازگار دهد، این کار را می‌کرد. کودکان رفتار مخرب دارند چون نمی‌توانند رفتار سالمی داشته باشند. به عبارت دیگر، کودکان اگر بتوانند رفتار خوبی داشته باشند، این کار را می‌کنند؛ این نگرش بی‌تردید مهم‌ترین درونمایه این کتاب است.

پس کودک من به‌عمد رفتارهای مخرب نشان نمی‌دهد؟ خیر، او به‌عمد چنین نمی‌کند. بچه‌هایی که این کتاب درباره آنها نوشته شده است، به همان اندازه/انتخاب می‌کنند رفتار مخرب داشته باشد که یک کودک مبتلا به ناتوانی خواندن انتخاب می‌کند متنی را درست نخواند. به نظرم این مقایسه مناسب است: کودکانی که در خواندن مشکل دارند، فاقد مهارت‌های لازم برای مهارت خواندن هستند. به‌همین ترتیب، کودکانی که از نظر سازگاری با مشکلات و ناامیدی‌ها مشکل دارند، فاقد مهارت‌های لازم برای مقابله با این مشکلات هستند. سال‌ها پیش بچه‌هایی را که در خواندن مشکل داشتند، تنبیل یا احمق می‌نامیدند. خوشبختانه، دیگر این‌طور نیست. اما اغلب ما هنوز به کودکانی که رفتارهای مخرب دارند القابی نامنصفانه می‌دهیم.

پس رفتارهای مخرب کودک من از سر لجیازی هم نیست؟ خوب واقعیت این است که همهٔ ما گاهی لجیازی می‌کنیم و دوست داریم دیگران به حرف‌مان گوش دهند. کودک شما هم استثنای نیست. رسیدن به خواسته‌ها به شیوه‌ای سازگار نیازمند یادگیری مهارت‌های بسیار مهمی است.

دست یافتن به ذهنیت بچه‌ها اگر بتوانند، خوب رفتار می‌کنند^۶ به دلیل دیگری نیز اهمیت دارد. سال‌های طولانی ذهنیت بچه‌ها اگر بخواهند، خوب عمل می‌کنند^۷، بر والدین حاکم بوده است و به

1. flexibility
2. adaptability
3. frustration tolerance
4. emotion regulation
5. problem solving
6. kids do well if they can
7. kids do well if they want to

خاطر همین ذهنیت، امروزه بسیاری از مردم باور دارند که انگیزه ضعیف نیروی محركه رفتارهای مخرب است. اما نتایج تحقیقات این دیدگاه را تأیید نکرده است. از سویی، اگر این ذهنیت و راهبردهای همراه با آن کمکی به حل مشکل شما کرده بود، در حال مطالعه این کتاب نبودید. پس بهتر است از لز دیگری به مسئله نگاه کنید.

بنابراین، اگر روی رفتارهای کودک متمرکز نباشید - پاداش دادن به رفتارهایی که دوست دارید و تنبیه کردن آنها بی که دوست ندارید - چطور می توانید آنها را اصلاح کنید؟ با متمرکز شدن روی انتظاراتی که فرزندتان در برآوردن آن مشکل دارد. در ادامه این کتاب، انتظارات برآورده شده را مشکلات حل شده می نامیم و شیوه حل کردن آنها را به شما می آموزم. مهم است بدانیم که محروم سازی، برچسب زدن، سرزنش کردن، نصیحت کردن، نادیده گرفتن، سلب امتیازات، فرستادن کودک به اتفاقش، کنک زدن او و بسیاری از کارهایی که مراقبان با هدف خیر انجام می دهند، کمکی به حل مشکل نمی کند. وقتی مشکلی حل شد، دیگر باعث ایجاد رفتار مخرب نمی شود.

شاید بارها از خودتان پرسیده باشید که چرا کودک شما به مشکلات و نامیدی ها به شیوه ای ناسازگار پاسخ می دهد؟ چرا این ناسازگاری به وجود آمده است؟ تفصیر طبیعت او هست یا تربیت شما؟ اگرچه حق دارید که این سؤالات را پرسید، باید بدانید که پرداختن به آنها هدف اصلی نگارش این کتاب نیست. در اینجا ذکر دو نکته ضروری است. اول اینکه، هم طبیعت و هم تربیت همیشه در رشد کودک نقش دارند. و دوم اینکه، ابعاد زیادی از طبیعت و تربیت بر مهارت های کودک شما در زمینه انعطاف پذیری، سازگاری، تحمل نامیدی، تنظیم احساسات و حل مسئله تأثیر می گذارند. شاید این ضعف ناشی از مشکلات ژنتیکی، تولید زودهنگام یا حتی قرار گرفتن در معرض مواد خطرناک در دوران جنینی باشد. سخت مزاجی، سابقه ضربه، آسیب مغزی یا تشنج هم ممکن است در بروز مشکل نقش داشته باشند. اگر تأثیر بالقوه هر یک از این عوامل را نادیده بگیریم نمی توانیم علت رفتارهای آزاردهنده کودکتان را با دقت بالا مشخص کنیم. اما به هر حال، می توانیم مهارت هایی را که فرزند شما فاقد آن است و انتظاراتی که در برآوردن آنها با مشکل مواجه است شناسایی کنیم (در دو فصل آینده در این مورد صحبت خواهیم کرد). این دو همان چیزی هستند که می توانید کاری در موردشان انجام دهید.

به نظر شما دریافت تشخیص روانپزشکی اطلاعات دقیقی در مورد مهارت های ضعیف و مشکلات حل شده کودک در اختیار شما قرار می دهد؟ اگر چنین فکر می کنید باید بگوییم که نه، واقعیت این نیست. اگرچه دریافت تشخیص - مانند تشخیص اختلال بیش فعالی و نقص توجه، اختلال مقابله ای - نافرمانی، اختلال دوقطبی، افسردگی، اختلالات طیف اوتیسم، اختلال دلستگی واکنشی، و اختلال در تنظیم خلق و خو - از برخی جهات مفید هستند (مثلًا «تأیید می کنند») که کودک شما تفاوتی با سایر کودکان دارد، نیاز هست خدمات ویژه ای دریافت کند، و حتی گاهی برای متلاعده کردن شرکت

بیمه برای پرداخت هزینه خدمات سلامت روان مورد نیاز هستند، به شما نمی‌گویند که کودکتان کدام مهارت‌ها را نیاموخته است و کدام مشکلات او حل نشده باقی مانده‌اند. گاهی تشخیص مضر هم هست زیرا به شما القا می‌کند مشکل در درون کودک شما است و این کودک است که باید اصلاح شود. در نهایت، چون تشخیص‌های بالینی صرفاً طبقاتی شامل فهرستی از رفتارهای مخرب هستند، شاید هیچ اطلاعاتی در مورد کودکتان که شما از آن بی‌خبر باشید به شما ندهد.

آیا برخی رفتارهای کودکان شدیدتر از سایر کودکان هستند؟ بله، بی‌تردید همین‌طور است. برخی بجهه‌ها همان خوش‌شانس‌ها - وقتی با مشکل یا اتفاق نامید‌کننده‌ای مواجه می‌شوند شروع می‌کنند به گریه کردن، غر زدن، ناله کردن یا کناره‌گیری کردن. آنها خوش‌شانس هستند چون معمولاً واکنش والدین به این رفتارها حالت حمایتی و همدلانه دارد. اما برخی بجهه‌ها - همان بدشانس‌ها - وقتی با مشکلی مواجه یا نامید می‌شوند فریاد می‌زنند، فحش می‌دهند، لگد می‌گیرند، گاز می‌گیرند، تنفس می‌کنند، به وسایل آسیب می‌زنند و حتی کارهای بدتری می‌کنند. بی‌تردید این رفتارها در مقایسه با رفتار بجهه‌های گروه اول شدیدتر هستند، و ما والدین معمولاً با همدلی بسیار کمتر و با حالتی بسیار خشن‌تر به آنها پاسخ می‌دهیم. به هر حال، رفتار آزاردهنده کودک - چه خوش‌شانس باشد و چه بدشانس - دقیقاً یک چیز را بیان می‌کند: من گیر کرده ام ... انتظاری از من هست که در برآوردن آن مشکل دارم.

اگر والد کودکی هستید که با رفتارهای مخرب نشان می‌دهد که در برآوردن انتظارات مشکل مواجه شده است، بی‌تردید وضعیت بغرنجی دارند. اما اگر همچنان عقیده داشته باشید که رفتار فرزندتان به خاطر توجه‌طلبی، بی‌انگیزگی، و از روی عمد و بی‌رحمی است و او قصد آسیب زدن و کتrol کردن شما را دارد، به‌طوری که شما از کتrol او ناتوان هستید وضعیت از این هم بدتر خواهد شد.

پس، لازم است چیزهای زیادی در مورد فرزندتان بیاموزید. برای مثال، باید از خودتان بپرسید: فرزندم فاقد چه مهارت‌هایی است؟ اگر این مهارت‌ها را بشناسید بهتر متوجه می‌شوید که چرا فرزندتان به مشکلات و نامیدی‌ها به شیوه‌ای ضعیف پاسخ می‌دهد. فرزندم چه انتظاراتی را نمی‌تواند برآورده کند؟ در صورت دانستن پاسخ این سئوالات، متوجه می‌شوید که کودکتان چه زمانی این رفتارهای مخرب را از خود نشان می‌دهد. اگر این مشکلات حل نشده را به‌طور صحیح شناسایی کنید، آنگاه بسیار قابل پیش‌بینی می‌شوند. می‌دانیم که وقتی مشکلی بسیار قابل پیش‌بینی باشد، می‌توان آن را به‌طور صحیح حل کرد و نیازی به بروز رفتارهای مخرب نخواهد بود.

تا این بخش از کتاب توانستیم تنها در چند صفحه، برخی نکات بسیار مهم را در مورد رفتارهای مخرب مطرح کنیم. در ادامه، نکات کلیدی این فصل را می‌خوانیم:

- اگر فرزند شما می‌توانست اعطا‌پذیرتر باشد، به شیوه‌ای سازگارتر نامیدی‌هایش را مدیریت کند و با مهارت بهتری مشکلاتش را حل کند، حتماً این کار را نجام می‌داد، چون بچه‌ها اگر بتوانند خوب عمل می‌کنند.
- مقابله با مشکلات و نامیدی‌ها به مهارت‌های مهمی نیاز دارد، مهارت‌هایی که فرزند شما فاقد آنها است. بسیار مهم است که رفتارهای مخرب فرزندتان را به مهارت‌های آموخته‌نشده نسبت دهید نه بی‌انگیزگی او.
- رفتارهای مخرب فرزند شما - چه جزو کودکان خوش‌شانس باشد و چه نباشد - نشان می‌دهد که او در برآوردن برخی انتظارات مشکل دارد.
- این انتظارات - که مشکلات حل نشده نامیده می‌شوند - قابل پیش‌بینی هستند و می‌توان آنها را شناسایی و حل کرد.
- فرآیند حل مسئله^۱ (که در فصل‌های بعدی می‌آموزید) نه تنها مشکلاتی را که باعث بروز رفتارهای مخرب می‌شوند حل می‌کند، بلکه این رفتارها را کاهش می‌دهد و مهارت‌هایی را که کودک شما فاقد آن است تقویت خواهد کرد. در نتیجه، به شما و فرزندتان کمک می‌کند که متحد باشید، نه متفق. دوست باشید، نه دشمن.

درک این مسئله برایتان دشوار است؟ کاملاً قبول دارم. چون مدت زمان زیادی است که به شیوه‌ای خاص در مورد فرزندپروری فکر می‌کنید، تغییر دیدگاه و روش‌های فرزندپروری برایتان دشوار است. در فصول بعدی در مورد این تغییرات دقیق‌تر صحبت می‌کنیم.

دبی در اتاق خواب جنیفر را زد و آن را اندکی باز کرد: جنیفر، من می‌رم قدم بزنم. همان‌طور که انتظار می‌رفت، جنیفر همچنان مشغول تماشای فیلم بود و هدفون به سر داشت. او توجهی به حرف‌های دبی نکرد.

دبی در را کمی بیشتر باز کرد - حرکتی پرخطر - و با صدایی بلندتر (یک حرکت پرخطر دیگر) گفت: می‌رم قدم بزنم.

جنیفر که ظاهرًاً عصبانی شده بود، فیلمش را متوقف کرد و یکی از گوشی‌های هدفون را برداشت: چرا همیشه سر من فریاد می‌زنی؟ او اخم کرد، اما دبی احساس می‌کرد سطح آشفتگی‌اش فعلًاً شدید نیست. فریاد نزدم، مطمئن نبودم شنیدی چه گفتم یا نه.

شنیدم. می‌تونیم بعد از تماشای فیلم به فروشگاه بروم؟ باید یه جفت چکمه‌های نو بخرم. چکمه‌های کوچیک شدن. شاید بروم.

جنیفر از جواب مبهم بدش می‌آمد:
خوب، واضح بگو می‌تونیم بروم یا نه؟

به نظرم می‌تونیم بروم، اما قبیل از اینکه با اطمینان جواب مثبت بدم باید بدونم برنامه پدرت و رایلی چیه؟
جنفیر فریاد کشید:

گفتم من باید چکمه بخرم!

شنیدم چی گفتی! منم تمام تلاشم رو می‌کنم که امروز با هم به فروشگاه بروم.
این پاسخ هم مبهم بود، اما حواس جنیفر دوباره معطوف فیلم شد و فیوز رفتارهای مخربش اتصالی نکرد.
دبی و سوسه شد از جنیفر بپرسد که در حال تماشای چه فیلمی است، اما خیلی زود نظرش عوض شد و تصمیم گرفت از اتفاق بیرون برود.

وقتی کوین از خانه بیرون رفت، دبی با دوستش ساندرا تماس گرفت. آنها چند سال پیش در یک گروه پشتیبانی با هم آشنا شده بودند و از آن زمان به بعد تقریباً هر روز با هم صحبت می‌کردند. دبی و ساندرا اغلب به اینکه چقدر دور از انتظار با هم دوست شده بودند، و چقدر «مسیرهای متفاوتی» از هم را در زندگی پیموده بودند می‌خندیدند. دبی پیشینه‌ای کاملاً طبیعی داشت: او بدون دردرس خاصی از کالج فارغ‌التحصیل شده بود، با معمشوق دبیرستانی اش ازدواج کرده بود و آماده شده بود تا زندگی خواندنگی طبیعی اش را آغاز کند (هرچند جنیفر طرح زندگی ساده او را بهم ریخته بود). اما شرایط زندگی ساندرا سخت‌تر بود. مادر ساندرا در نوجوانی باردار شده بود و حتی در این دوران هم به مصرف مواد مخدر ادامه می‌داد. ساندرا هرگز پدر بیولوژیکی اش را ندیده بود، و در مقاطع مختلف کودکی و نوجوانی اش با اقوام مختلف مادرش زندگی کرده بود. بارها دوستان مادرش رفتارهای خشونت‌آمیز با او داشتند به طوری که چندین بار از خانه گریخته و به خیابان‌های ناآشنا پناه برده بود. ساندرا فقط شانزده سال داشت که فرانکی را باردار شد. سپس در بیست سالگی دیپلم گرفت و پرستار خانه سالم‌مندان شد. آنچه ساندرا و دبی را به هم پیوند می‌داد، طرح «الف» فرزندشان بود. فرانکی، که اکنون سیزده ساله است، گاهی رفتارهای مخربی شدیدتر از جنیفر نشان می‌داد به طوری که لازم بود «درمان‌های مکمل» دریافت کند (او پیش‌تر چندین بار در بخش روان‌پزشکی بستری شده بود و در یک برنامه آموزشی تخصصی برای نوجوانان مبتلا به مشکلات هیجانی و رفتاری شرکت می‌کرد).

وقتی تماس برقرار شد، دبی گفت: «سلام ساندرا، یک دقیقه وقت داری؟»

بله، حتماً. کنار فرانکی هستم. همان پسر کوچولوی در دسرسازم!

آهان! پس مزاحم نمی‌شم؛ به فرانکی برس.

نه اصلاً مزاحم نیستی. فرانکی مریض شده و داره تلویزیون نگاه می‌کنه. وقتی مریض هست خیلی دوست‌داشتنی‌تر می‌شه!

خدای من، چه بامزه! منم گاهی همین نظر رو در مورد جنیفر دارم. فقط وقتی مریض می‌شه اجازه می‌ده برash مادری کنم.

خوب، چه خبر؟

دبي لحظه‌اي به اين فكر کرد که چقدر عجيب است که مشتاقانه دوست دارد جديدترين رفتارهای مخرب جنifer را برای ساندرا تعريف کند- و داستان‌های ساندرا در مورد فرانکي را بشنود. ظاهراً با اين کار كمتر احساس تنهايی می‌کرد.

باور می‌کني امروز به خاطر دونات جنگ راه افتاد؟
برای دونات؟ چرا؟

چون جنifer می‌خواست همه دونات‌ها رو خودش تنهايی بخوره. ولی همون لحظه رايلى هم دلش دونات خواست. بعدش رو هم که می‌دوني...غوغما به پا شد.
خدای من! سروصدا خيلي بالا گرفت؟

خوب، الان که دارم بهش فکر می‌کنم به نظرم خيلي بدتر هم می‌تونست باشه. البته خندهدار هم بود... نمي‌دوني چه جوري طرف دونات‌ها رو بغل کرده بود و به اتاقش می‌برد. هرچند اون موقع من و رايلى اصلاً به اين صحنه نمي‌خنديديم... بچه بیچاره من.

به خاطر همين چيزهاش که خوشحالم که به جز فرانکي بچه‌اي ندارم. هيچ‌کس جز من نباید رنج بکشه. دلم برای رايلى می‌سوزه. از خواهر شناس نياورده. ولی به نظرم داشتن يه بچه خوب خيلي حس خوبی داره، کمک می‌کنه بدونم می‌تونم بچه خوب هم تربیت کنم.
من که واقعاً گير يه بچه غيرقابل‌کنترل افتادم. نمي‌دوني چه مادر مجرد بدی هستم... باید از معلم‌هاش پرسی.

به نظرم لازمه به خاطر زحمت‌هایي که برای اين بچه می‌کشی بہت م DAL بدن.

تو هم تو مراسم اهدای DAL به من شرکت می‌کني؟

به نظرم باید به والدين همه بچه‌هایي که رفتارهای عصبي دارن DAL بدن.

آره، نه تنها به خاطر بچه‌اي که باهاش زندگي می‌کنيم، بلکه به خاطر تحمل حرف‌هایي که ديگران در مورد ما می‌زنن هم شایسته DAL هستيم! راستي، در مورد جنگ دونات به کوين گفتی؟

آره، گفتم.

عصبانی شد؟

آره.

خوب، می‌خواي به درمانگر جنifer هم بگي امروز چه کار کرده؟
بهش ايميل فرستادم، ولی فکر نمي‌کنم راهنمایي‌های مؤثری بکنه. هيچ وقت کمک مؤثری نکرده. اون و جنifer فقط در مورد يه سري مسائل تکراری صحبت می‌کنن. گاهي به اين فکر می‌کنم که وقتی جنifer از کوره درمی‌رها، رايلى سردرگم می‌شه و کوين هم از شدت عصبانيت عقلش رو از دست می‌ده، باید تنهايی چه کار کنم. جنifer دوست نداره با اون ملاقات کنه. تنها دليلي که مجبورش می‌کنم جلسات رو ادامه بده اينه که می‌خواه احساس کنم دارم يه کاري انجام می‌دهم، و گرنه اصلاً اصرار نمي‌کرم.

فصل ۳

مهارت‌های آموخته‌نشده

شما با طرح «الف» فرزندتان آشنا هستید، و حتی ممکن است بدانید که بر اساس این رفتارها، ممکن است کدام تشخیص روانپزشکی را دریافت کند. احتمالاً ساعت‌های زیادی هم به عوامل بالقوه‌ای که باعث این رفتارها شده‌اند، فکر کرده‌اید (و شاید در حین فکر کردن، عذاب هم کشیده باشید). ما در ادامه این کتاب در مورد هیچ یک از آن چیزها صحبت نمی‌کنیم، بلکه در این فصل و فصل بعدی روی اطلاعاتی که صحبتی از آنها به میان نیامده است، یعنی مهارت‌های آموخته‌نشده و مشکلات حل نشده متمرکز می‌شویم.

وقتی مهارت‌های آموخته‌نشده کودکتان را شناسایی کنید، بهتر درک می‌کنید که چرا به مشکلات و نامیدی‌ها به شکلی ضعیف پاسخ می‌دهد. علاوه بر این، رفتارهای فرزندتان را کمتر عملی تصور می‌کنید، بیشتر با او با همدلی می‌کنید، و موقعیت‌هایی را که احتمال بروز طرح «الف» بیشتر است راحت‌تر پیش‌بینی کنید. از سوی دیگر، وقتی انتظاراتی را که فرزندتان در برآوردن آن با مشکل مواجه است شناسایی کنید – این انتظارات برآورده نشده را هم مشکلات حل نشده می‌نامیم – به طور دقیق خواهید دانست که برای کاهش احتمال بروز رفتارهای مخرب باید چه مشکلاتی حل شوند. در این فصل به بررسی مهارت‌هایی که کودک شما نیامدخته است می‌پردازیم. در فصل بعد نیز مشکلات حل نشده را بررسی خواهیم کرد.

پرسشنامه سنجش مهارت‌های آموخته‌نشده و مشکلات حل نشده¹ (ALSUP) برای شناسایی هر دو مؤلفه به کار می‌رود. شما می‌توانید فرم قابل ویرایش/پرکردن این پرسشنامه را به صورت رایگان از وبسایت سازمان غیرانتفاعی «زنگی متعادل» که خودم تأسیس کرده‌ام دانلود کنید (www.livesinthebalance.org)

اولین کار شما در تکمیل این پرسشنامه این است که مهارت‌هایی را که تصور می‌کنید کودکتان فاقد آنها است شناسایی کنید. نیازی نیست که به طور وسوس‌گونه تک‌تک این مهارت‌ها را بررسی کنید. فقط آنها را که به نظر می‌رسد کودکتان نیامدخته است مطالعه کنید. شناسایی این مهارت‌ها برای بسیاری از والدین با اطلاعات جدیدی همراه است. گاهی این