

کودک انفجاری

نگاهی نوبه درک و پرورش کودکان نامنطف و زودرنج

ویراست ششم

مؤلف

دکتر راس دبلیو. گرین

ترجمه

دکتر امیر صالح دل آرا

دکترای تخصصی روان شناسی بالینی



فهرست

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

تقدیر و تشکر

این ششمین ویرایش این کتاب، و ششمین مرتبه‌ای است که بخش تقدیر و تشکر را می‌نویسم. و همچنان از همان کسانی که در ابتدا به من کمک کردند سپاسگزارم. فرزندانم، تالیا و جکوب – که حالا بیست‌وسه ساله و بیست ساله هستند – همیشه کمک کرده‌اند تا آنچه را که می‌نویسم در زندگی خودم اجرا کنم. مادرم، که در سال‌های طلایی زندگی‌اش به سر می‌برد، همیشه منبع الهام و همدلی من بوده است. این ویرایش را نیز مانند ویرایش‌های پیشین تقدیم می‌کنم به پدرم که سال‌ها پیش از انتشار این کتاب چشم از دنیا فرو بست.

اگر رهنمودها و کمک‌های دوستان و همکارم، وندی لپکیند، نبود این کتاب 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 رابطهٔ کودکان و والدین آنها الهام‌گرفته از تلاش والدین، معلمان و ناظرانم بوده است. مایهٔ مباحثات من است که در دوران دانشجویی‌ام در رشتهٔ روان‌شناسی بالینی در دانشگاه ویرجینا، زیر نظر دکتر توماس اولندیک فعالیت می‌کردم. او در سی سال گذشته دوست و همکار خوب من بوده است. از دو استاد سلامت روان که ناظر من در سال‌های تحصیلم بوده‌اند نیز بسیار سپاسگزارم: دکتر جورج کلام (که اکنون از دانشگاه ویرجینا ٲک بازنشسته شده است) و دکتر مری آن مک‌کاب (که اکنون در مرکز پزشکی ملی کودکان^۱ (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 کالیفرنیا بودم به طور اتفاقی با دکتر الیزابت آلتمایر آشنا نمی‌شدم، هرگز به سراغ رشتهٔ روان‌شناسی نمی‌آمدم (ایشان به دانشگاه آیوا رفتند و اکنون بازنشسته شده‌اند).

اگرچه افراد زیادی در نگارش این کتاب سهم داشته‌اند، بیشترین کسانی که در تحول ایده‌های مطرح‌شده در اینجا نقش داشتند همانا کودکان، والدین، مربیان و کارمندانی بوده‌اند که افتخار کار با آنها در طول سالیان را داشته‌ام.

در این دنیا افراد بسیار ارزشمندی هستند که صمیمانه برای کمک به بهبود زندگی کودکان تلاش می‌کنند؛ همان کسانی که مدل راه‌حل‌های همیارانه و پیشگیرانه^۲ (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 درک کنند، 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 همه 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 ده ها 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 می شد، اما اکنون مدل راه حل های 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 برده اند. مطالعات بسیار زیادی اثربخشی این مدل را تأیید کرده اند به طوری که CPS امروزه مداخله ای شواهدمحور به شمار می آید. اصلاحات زیادی که در این سال ها صورت گرفته اند، درک و اجرای این مدل را راحت تر کرده اند. در این نسخه از کتاب، جدیدترین ویرایش CPS را توضیح داده ام. همچنین، برای توصیف کاربرد این مدل برای افراد مختلف، هم از جنسیت مؤنث و هم از مذکر استفاده کرده ام.

باید بگویم که هرگز به طور جدی از عنوان کتاب طرفداری نکرده ام. انفجاری^۳ فقط اصطلاحی برای توصیف کودکانی است که خیلی راحت تر و بیشتر از کودکان «معمولی» می رنجند و رنجش خود را به روش هایی بسیار شدیدتر (مثل فریاد زدن، ناسزا گفتن، تف کردن، ضربه زدن، پرت کردن، گاز گرفتن، آسیب زدن، تخریب کردن) بیان می کنند. با این حال، کلمه انفجاری به چند دلیل صفتی نادرست برای توصیف آنها است. اول اینکه، این کلمه نشان می دهد که طغیان های این کودکان ناگهانی و غیرقابل پیش بینی است. اما—هرچند ابتدا غیرباور به نظر می رسد—اغلب چنین نیست. دوم اینکه، اگرچه بسیاری از بچه ها وقتی دلخور هستند منفجر می شوند، بسیاری دیگر درون ریزی^۴ می کنند (گریه می کنند، چهره شان درهم می شود، ناله می کنند، زیر لب غرغر می کنند، اجتناب می کنند، منزوی می شوند، یا نگرانی و اضطراب وجودشان را فرا می گیرد). اگرچه در عنوان کتاب کلمه انفجاری به چشم می خورد، راهبردهای توصیف شده هم برای کودکان انفجاری، هم برای کودکان درون ریز و هم برای کودکانی که ترکیبی از این دو حالت را دارند مفید است.

اما توجه به رفتارها مهم ترین بخش کار ما نیست؛ آنچه برای ما اهمیت حیاتی دارد، پی بردن به معنای رفتارها است. و چیزی که رفتارهای مخرب به ما می گویند 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، قانون‌ناپذیر، 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 روان‌پزشکی‌ای 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 لنزهای جدیدی در اختیار ما قرار می‌دهند که از طریق آنها می‌توانیم به شکلی متفاوت به مشکلات بنگریم. چنین لنزهایی به شما کمک می‌کنند تا به شیوه‌ای همدلانه، 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 لنزهای جدید عادت کنید (چون اغلب مدت زمانی طولانی است که از انواع لنزهای مخرب برای دیدن فرزندان استفاده می‌کنید). پس باید امیدوار باشید. از سوی دیگر، ممکن است راهبردهای توصیف‌شده در این کتاب به طور کامل از هنجارها و روشی که خودتان طبق آن پرورش یافته‌اید متفاوت باشد. بنابراین، برای اینکه شما و فرزندان 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، مربی 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 می شود، رختخوابش را مرتب می کند، با دقت به اتاقش نگاه می کند تا مطمئن شود که همه چیز مرتب هست و بعد به آشپزخانه می رود تا صبحانه درست کند. در فریزر را باز می کند، ظرف دونات های یخ زده را بیرون می آورد و شش دونات برمی دارد. او به خودش می گوید: «امروز صبح سه تا و فردا صبح هم سه تا دونات می خورم». سپس سه دونات را برشته کرده و می خورد. لحظاتی بعد، دبی، مادر جنیفر، و برادر هفت ساله اش، رایلی، وارد آشپزخانه می شوند. دبی از رایلی می پرسد که دوست دارد برای صبحانه چه بخورد. رایلی می گوید: «دونات». دبی در فریزر را باز می کند تا دونات بردارد. جنیفر که با دقت به برادرش نگاه می کند، ناگهان از خشم منفجر می شود و فریاد می زند:

نه، دبی حق نداری دونات بخوری!

او جیغ می کشد و صورتش کاملاً قرمز می شود.

دبی با فریاد می پرسد:

چرا نمی تونه دونات بخوره؟!

جنیفر جیغ می کشد و در حالی که از روی صندلی پایین می پرد می گوید،

چون قراره من فردا صبح اونها رو بخورم!

دبی با صدای بلند جواب می دهد،

انتظار نداشته باش که به برادرت بگم نمی تونه دونات بخوره!

جنیفر که اکنون رو در روی مادرش ایستاده است فریاد می کشد:

رایلی حق نداره امروز دونات بخوره! همین که گفتم!

دبی که از پرخاشگری فیزیکی و کلامی دخترش بسیار آشفته شده است، ناامیدانه از رایلی می پرسد که

مقدور هست امروز صبحانه چیز دیگری بخورد؟

رایلی که پشت مادرش پنهان شده است زیر لب می گوید:

ای بابا، من هم دونات می خوام!

جنیفر در اوج ناامیدی و آشفتگی، دبی را هل می دهد و به سمت فریزر می رود. ظرف دونات های

یخ زده را زیر بغلش می زند، در فریزر را می بندد، بشقاب دونات های برشته اش را برمی دارد و به اتاقش

برمی گردد. دبی و رایلی شروع می کنند به گریستن.

مشابه این اتفاق صدها بار برای خانواده جنیفر رخ داده است. این اتفاقات اغلب طولانی تر، 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 تشخیص های بی شماری به جنیفر داده اند، از جمله اختلال مقابله ای - نافرمانی، اختلال دوقطبی، اختلال انفجاری متناوب، و نقص در تنظیم هیجان. اما یک برچسب ساده نه تنها به خانواده جنیفر کمک نمی کند که به دلیل طغیان های او پی برند یا زمان آنها را پیش بینی کنند، بلکه برای کاهش نا آرامی، آشفتگی و آسیب های ناشی از طغیان های جنیفر هم مفید نیست.

دبی و رایلی از جنیفر می ترسند. به خاطر نوسانات و انعطاف ناپذیری شدید جنیفر، والدین او همیشه باید هوشیار باشند، و دبی نمی تواند به اندازه کافی به رایلی توجه کند. دبی و همسرش، کوین، اغلب در مورد اینکه چطور می توانند به بهترین شکل رفتارهای پرخاشگرانه جنیفر را مدیریت کنند با هم بحث می کنند، اما هر دو عقیده دارند که جنیفر فشار زیادی به زندگی زناشویی آنها وارد می کند. جنیفر هیچ دوست صمیمی ای ندارد. بچه هایی که با او دوست می شوند بعد از مدتی رهایش می کنند چون نمی توانند شخصیت نامنعطف و رئیس مآبانه او را تحمل کنند.

دبی و کوین از متخصصان سلامت روان بی شماری درخواست کمک کرده اند. اغلب آنها از این زوج خواسته اند محدودیت های سخت تری برای جنیفر تعیین کنند و در مدیریت رفتار او ثابت قدم تر باشند. آنها شیوه اجرای راهبردهای رسمی پاداش و تنبیه را در قالب نمودارهای برچسبی و تایم اوت به والدین جنیفر آموزش دادند، اما وقتی هیچ کدام 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 محدودیت های محکم تر، تشویق های چشمگیر و حتی استفاده از دارو گذشته است، تغییر چندان در رفتار او به وجود نیامده است؛ حتی می توان گفت وضعیت جنیفر بدتر هم شده است: طغیان های او از قبل هم بیشتر و شدیدتر شده اند.

دبی می گوید:

خیلی تحقیرآمیز است که مادری از دختر خودش بترسد. کسانی که فرزندی مثل جنیفر ندارند، مرا درک نمی کنند. باور کنید، هرگز تصور نمی کردم که وقتی مادر شوم چنین روزهایی را تجربه کنم. احساس می کنم در قعر جهنم فرو رفته ام!

نمی توانید تصور کنید که وقتی جنیفر جلوی غریبه ها فریاد می کشد چقدر خجالت می کشم. دلم می خواهد به آنها بگویم: «من فرزند دیگری هم دارم که این طور رفتار نمی کند؛ من واقعاً مادر خوبی هستم و توانسته ام پسر خوبی تربیت کنم!».

می‌دانم که مردم فکر می‌کنند جنیفر حتماً پدر و مادر بداخلاقی دارد... یا تنها کاری که لازم است انجام دهیم این است که او را کتک بزنیم تا دست از کارهایش بردارد. باور کنید ما همهٔ روش‌ها را امتحان کرده‌ایم. اما هیچ‌کس نتوانسته شیوهٔ رفتار کردن با جنیفر را به ما بیاموزد. هیچ‌کس نتوانسته به ما بگوید که مشکل جنیفر چیست! من قبلاً خودم را زنی مهربان، 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.

بی‌تردید 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 ناامیدی، سردرگمی، عصبانیت، تلخی، احساس گناه و غوطه‌ور شدن در ترس و ناامیدی 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 دهند، 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 ناامیدی‌ها پاسخ می‌دهند. گاهی درک همین مسئله به‌تنهایی، حتی پیش از اجرای هرگونه راهبرد علمی، منجر به بهبود کیفیت تعامل شما با فرزندتان می‌شود. در فصل بعد شیوهٔ درک فرزندتان، و در فصول 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 اتاقش مشغول تماشای فیلم بود و فعلاً حرفی نمی‌زد. دبی از اینکه زمان زیادی است که که جنیفر جلوی تلویزیون نشسته است ناراحت بود اما به نظرش این بهترین راه برای برقراری آرامش در خانه بود.