

اختلال سکوت یا لالی انتخابی در کودکان؟

«موتیسیم» یک اختلال اضطرابی است که در صورت درمان نشدن به تأخیر یا اختلال در زبان، انزوای اجتماعی، ضعف در اعتماد به نفس و... برای کودکان منجر می‌شود

فاطمه قاسمی | روزنامه‌نگار - منبع: parenting

فرزند پروری

«موتیسیم» یا سکوت انتخابی یک اختلال اضطرابی است که منجر به ناتوانی کودک در برقراری ارتباط در برخی محیط‌های اجتماعی می‌شود. اغلب این کودکان از سیستم شنوایی و گفتاری سالمی برخوردارند یعنی در برقراری ارتباط کلامی در شرایط دلخواه‌شان مشکلی ندارند اما با قرار گرفتن در موقعیت‌ها و مکان‌های خاص هیچ ارتباط کلامی و چشمی برقرار نمی‌کنند. این اختلال از حدود پنج سالگی آغاز و اغلب در زمان مدرسه رفتن کودک تشخیص داده می‌شود. کودک مبتلا در صورت درمان نشدن به اختلال‌های دیگری همچون اضطراب شدید، تأخیر یا اختلال در زبان، انزوای اجتماعی، ضعف در اعتماد به نفس و... دچار می‌شود. وجود یک والد خجالتی یا سرد و بدون ارتباط، دوزبانه بودن خانواده، مهاجرت، جدایی پدر و مادر و رفتار افرای والدین در مراقبت و محافظت بیش از حد کودک از جمله عواملی است که زمینه‌ساز اضطراب اجتماعی و در نهایت سکوت یا لالی انتخابی در او می‌شود. در این مطلب به اختصار به نشانه‌ها و راه‌های درمان آن می‌پردازیم.

کودک مبتلا به موتیسیم چه نشانه‌هایی دارد؟

۱- به‌رغم توانایی در صحبت کردن از حرکات دست یا صورت برای پرسیدن یا گفتن منظورش و هل دادن یا کشیدن طرف مقابل استفاده می‌کند. ۲- ممکن است در برابر سوالات و درخواست‌ناگهانی افراد ناآشنا، مات و میوهت به نظر برسد. ۳- در جمع بیش از حد خجالتی و منزوی است و از همه کناره‌گیری می‌کند. ۴- در موفقیت‌های آموزشی و ارتباطات اجتماعی عملکردضعیفی دارد. ۵- اغلب اوقات به‌شما می‌چسبد و نگران تنهار هاشدن است.

روش‌های درمان تخصصی‌اش چیست؟

گفتار درمانی | گفتار درمانگر با بررسی سابقه آموزشی، غربالگری شنوایی، معاینه حرکت دهان، ارزیابی گفتار و زبان و صحبت با والدین کودک مبتلا، علل بروز این اختلال را شناسایی می‌کند و براساس آن راهکاری مناسب برای درمان ارائه می‌دهد.

درمان اضطراب اجتماعی | اغلب سطح اضطراب کودک ممکن است بسته به موقعیت‌ها و افرادی که با او ارتباط برقرار می‌کنند، متفاوت باشد. با این روش تیمی متشکل از کودک، والدین، مدرسه و افراد متخصص در این زمینه با به‌کارگیری تکنیک‌های مختلف برای غلبه بر سطح اضطراب باهم همکاری می‌کنند.

رفتار درمانی شناختی یا سی.بی.تی | درمانگر به کودک کمک می‌کند تا از افکار و نگرانی‌های منفی خلاص شود و افکار مثبت و اعتماد به نفس رادر او تقویت می‌کند. درواقع کودکانی که به این اختلال اضطرابی مبتلا هستند، از مواجهه با غریبه‌ها می‌ترسند.

دارو درمانی | در انواع خیلی شدیدتر و در مواردی که رفتار درمانی در کنترل یا کاهش سطح استرس کودک اثرگذار نباشد، ترکیبی از داروها و رفتار درمانی تجویز می‌شود.



چند توصیه به والدین کودک مبتلا به سکوت انتخابی

- ✓ کودک را مجبور به صحبت یا انجام کاری در جمعی که راحت نیست نکنید چون منجر به اضطراب و استرس در او می‌شوید.
- ✓ از بردن او به مکان‌هایی که دوست ندارد خودداری کنید و حلقه افرادی را که قرار است با آن‌ها ارتباط برقرار کند، به تدریج افزایش دهید.
- ✓ والدین با پذیرش اختلال و پیگیری درمان کودک البته همراه با صبوری و همدلی، سرعت درمان را بالا می‌برند. در طول درمان به کودک اطمینان دهید که شرایطش را درک می‌کنید و در برابر حرکات دست و صورتش به جای ارتباط کلامی حساسیت نشان ندهید.
- ✓ اگر شاهد تلاش فرزندتان برای صحبت کردن در جمعی بودید، او را همان لحظه تحسین نکنید شاید باعث خجالتش شوید، تشویق را به وقتی دیگر موکول کنید.

می‌کنه، کی بوده. این قدر که دفتر پاره

کردم برای پاک کردن نوشته‌ها!

* لطفا در زندگی سلام از آثار سوء استفاده مداوم از گوشی و تبلت توسط کودکان بنویسید. بچه خواهر من ۲ ساله است ولی مثل معناده‌ها یک لحظه

از گوشی جدانی‌شود.

* درباره اثر نمک روی سکنه نوشته بودید، آیا این موضوع برای نمک دریا

عذر خواهی خود تأکید کنید که برای جبران خطای خود، پوشش دادن خسارت‌ها (تا حد امکان) و ترمیم رابطه آماده‌اید. عذر خواهی خوب باید پرهزینه باشد، البته هزینه صرفاً به معنای هزینه مادی نیست. وقتی شما در صفحات خود در شبکه‌های اجتماعی یا در کامنت‌های خود به کسی توهین می‌کنید یا درباره او قضاوت اشتباهی انجام می‌دهید، نمی‌توانید با تماس تلفنی یا ارسال پیامک یا پیام مستقیم، از او عذر خواهی کنید. چون با این کار هزینه خود را کاهش داده‌اید.

شما باید به شکل عمومی عذر خواهی خود را مطرح کنید تا مشخص شود که حاضرید هزینه اشتباه خود را بپردازید. هر قدر برای عذر خواهی بیشتر هزینه کنید، طرف مقابل صداقت شما را راحت‌تر خواهد پذیرفت.

گام ششم: طلب بخشش کردن

از طرف مقابل صریحاً بخواهید که شما را ببخشد. «من معذرت می‌خواهم» جمله خوبی است اما کافی نیست. «تقاضا می‌کنم / انتظار دارم / خواهش می‌کنم من را ببخشید»، جمله دیگری است که باید بر زبان بیاورید. درخواست بخشش می‌تواند این پیام را بدهد که شما «طرف مقابل را در جایگاه بالایی می‌بینید و برایش ارزش قائل هستید» و حاضرید از او «درخواست» داشته باشید.

و از شما فاصله بگیرد. شاید همان کلافه شدن شوهرتان از رفتارهای شما باعث سردی در رابطه و دوری از شما و در نتیجه صحبت نکردن با شما و همان قانع نکردن شما باشد.

• **توقع ذهن خوانی ممنوع** | نه تنها در این گونه موارد بلکه در هر مورد دیگری نباید خانم‌ها از همسرشان انتظار ذهن خوانی داشته باشند زیرا به علت تفاوت‌های جنسیتی، آقایان نمی‌توانند از پس ذهن خوانی به‌خصوص همسرشان برآیند و نیاز است تا در مواردی آن‌ها را که خانم‌ها از شوهران خود می‌خواهند به صورت مستقیم و قابل فهم بدون هیچ گونه توضیح اضافی به آن‌ها گوشزد کنند. البته که بعد از گذشت سال‌های سال شاید با یک سری از خصوصیات اخلاقی خانم‌ها آشنایی پیدا کنند. در پایان لازم است کمی بیشتر به این موضوع پیش آمده از جانب خود فکر کنید و آن چه طی این سال‌ها اتفاقی افتاده، به علاوه توجه به رفتارهای مثبت همسر خود را کنار هم قرار دهید تا به نتیجه‌گیری درستی دست یابید و ذهن خود را صرف چراهای بیهوده نکنید.

برگ سبز، سند کمپانی، برگ بیمه نامه موتورسیکلت تیز تک به شماره پلاک ۷۶۱-۵۵۶۳۶ به شماره موتور 123\532026804 و شماره شاسی 125T8936961 NCR نام ناصر جلیلی طرفی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۸۷۹۸۰/

کارت ماشین- شناسنامه مالکیت- و سند کمپانی خودرو سواری پژو ۴۰۵ SLX مدل ۱۴۰۰ رنگ خاکستری به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۱۱ ی ۲۸ موتور 139B0206225 به شماره شاسی 1430 NAMC2S8KFM نام تسیردریس علوانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۱۸۷۹۸۴/

کارت دانشجویی دانشگاه ملی زابل- سیستان و بلوچستان رشته معماری به نام محمد هدایتی پور به شماره دانشجویی ۴۰۰۱۱۴۰۱۱۴ به شماره ملی ۰۹۲۶۷۳۴۶۶۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۸۷۹۴۲/

گام تامعذرت خواهی اصولی

از ابراز پشیمانی و پذیرش مسئولیت تا جبران و تأکید بر تکرار نشدن، جزو مراحل اصلی یک عذر خواهی کامل است

زهره متقی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی

عذر خواهی کردن به هنگامی که ماصراحتاً به کسی صدمه

رسانده‌ایم، قانونی را نقض کرده‌ایم یا کاری را انجام می‌دهیم که می‌دانیم اشتباه است، گاهی ضروری در جهت ترمیم ساختار جامعه‌ای است که با آن ارتباط داریم. حفظ رابطه یکی دیگر از انگیزه‌های عذر خواهی است. رابطه‌ها چه از نوع دوستانه و عاطفی و چه رابطه کاری از مهم‌ترین سرمایه‌های ما هستند و حفظ بسیاری از این رابطه‌ها آن قدر ارزش دارد که فشار معذرت خواهی را تحمل کنیم. به جرئت می‌توان گفت «حفظ هر نوعی از روابط» بدون توانایی «عذر خواهی» عملاً غیر ممکن است. در این بین، معذرت خواهی اصولی یکی از مهارت‌هایی است که بیشتر ما با آن ناآشنا هستیم.

اول حرف‌های طرف مقابل را بشنوید

گاهی اوقات در رابطه عاطفی (زندگی شخصی) یا رابطه با مشتری (کسب و کار) رفتار اشتباهی انجام می‌دهید و طرف مقابل از رفتار شما آسیب می‌بیند. اوممكن است علاقه داشته باشد درباره این آسیب حرف بزند و بگوید که چه لطمه‌هایی خورده است. اگر سریع حرف او را قطع کنید و بگویید: «بله، بله. درست می‌گوییم. من اشتباه کردم» ممکن است چنین تلقی کند که حتی حوصله یا تحمل شنیدن تبعات اشتباه خود را ندارید، بنابراین با گوش دادن، طرف مقابل را آرام می‌کنید و اجازه می‌دهید که از نگاه خودش تصویری از خطای شما و تبعات آن ترسیم کند. می‌توانید عذر خواهی کنید و نشان دهید که از آن چه در اثر اشتباه شما روی داده متأسف هستید.

گام‌های عذر خواهی کامل

گام اول: ابراز پشیمانی

ابر از پشیمانی فقط یک کلمه یا یک جمله نیست. این که بگوییم «من پشیمانم» اثر چندانی ندارد. منظور از پشیمانی این است که اگر به گذشته برگردم و دوباره آن تصمیم پیش روی من باشد، به شکل دیگری فکر می‌کنم و گزینه متفاوتی را انتخاب خواهم کرد. این دقیقاً همان حرفی است که باید صریح و شفاف به طرف مقابل بگویید.

گام سوم: این اتفاق چطور رقم خورد؟

در هر ماجرا با دو وجه روبه‌رو هستیم: * آن چه در ذهن من می‌گذشته و باعث شده که چنان تصمیمی بگیرم یا چنان حرفی بزنم و چنان رفتاری نشان بدهم. * آثار و تبعاتی که رفتار و گفتار من داشته است. ممکن است بخواهید درباره

شوهرم می‌داند که به او شک کردم اما واکنشی نشان نمی‌دهد

شوهری دارم خوش اخلاق و درست و حسابی، چند وقتی است به او به دلیل تماس‌هایش شک کردم، من حساس و زودرنج هستم. نکته‌ای که برایم عجیب است، این است که شوهرم متوجه شده به او شک کرده‌ام اما دست روی دست گذاشته و هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد. باید کاری کند که من قانع شوم اما این طور نیست. چه کنم؟



مهسا جعفری نسب | روان شناس بالینی

مشکوک شده‌اید، بهتر است اول درباره این قضیه اطمینان حاصل کنید. شاید این فقط نتیجه سوء تفاهم‌ها و برداشت‌های اشتباهی است که برای شما پیش آمده که ایشان حتی خودش خبر ندارد ولی باعث شده شما ذهن خود را درگیر آن کنید. از طرفی شما بیان

مخاطب گرامی، در بحث شک و تردید و احساساتی از این قبیل بین زوج‌ها اتفاق می‌افتد، اولین نکته صحت و سقم این گونه تردیدها و بعد از آن علت و پیدا کردن راه حل مناسب است. اگر به شوهر خود

فراخوان طراحی المان شهری و بهسازی میادین متناسب با طراحی المان
شهرداری قاین به استناد مصوبه شماره ۸۰۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۰
شورای محترم اسلامی شهر قاین در نظر دارد به منظور ارتقاء نماو منظر شهری و زیباسازی و ساخت المان های دائمی
فراخوان طراحی المان شهری
میادین شهید حاج قاسم سلیمانی، زعفران و شهدا

را برابر فراخوان اولین جشنواره هنرهای شهر قاین (به پیوست نقشه و ابعاد میادین) از طریق برگزاری فراخوان طراحی به مسابقه بگذارد و از نظرات و پیشنهادات صاحب نظران و هنرمندان بهره گیری نماید لذا از کلیه علاقمندان دعوت به عمل می آید تا با ارائه آثار و طرح های حجمی یاری گر ما باشند.

یاد آور می شود، دبیرخانه کمیته زیباسازی شهرداری قاین جهت استفاده از آثار ارائه شده مختار بوده و پس از بررسی آثار و امتیازبندی داوران با آثار هنرمندان برگزیده ی قرارداد ساخت پس از رعایت تشریفات قانونی منعقد خواهد شد.

علاقمندان می توانند آثار خود را پس از تکمیل فرم ثبت نام و ثبت اطلاعات در مورد تکنیک اجرا ساخت المان تا مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۳۱ به واحد روابط عمومی شهرداری ارائه و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۵۶۶۲۰۱ - ۳۲۵۶۶۲۲۱ - ۰۵۶ حوزه روابط عمومی تماس حاصل یا به آدرس سایت شهرداری قاین www.ghayencyty.ir مراجعه نمایند. همچنین هنرمندان میتوانند آثار خویش را از طریق ایمیل شهرداری قاین به آدرس ghayencyty@gmail.com ارسال نمایند .

یداله غلام پور-شهردار قاین