

« مهارت‌های فرزند پروری »

اختلالات و مشکلات رفتاری و هیجانی شایع کودکان



کودکان مبتلا به اختلاهای رفتاری باعث :

- به وجود آمدن چالش های فراوان برای والدین.

- تاثیر منفی بر اطرافیان.

- بازگشت واکنش های ناخوشایند در پاسخ به رفتار آنها به خودشان .

آشنایی والدین با این اختلالات به تشخیص زودرس و درمان آن کمک می کند.

- اختلال بیش فعالی-کم توجهی کودکان (ADHD)

- اختلال لجبازی - نافرمانی کودکان (ODD)

- اختلال سلوک (CD)

مشکلات رفتاري و هیجانی شایع در کودکان

- کج خلقي (نق زدن، جیغ زدن)
- پر خاشگري
- مشکلات رفتاري در هنگام غذا خوردن
- مشکلات رفتاري هنگام لباس پوشیدن
- مشکلات رفتاري زمان خواب
- مشکلات رفتاري مربوط به موفقیت هاي خاص
- ترس ها و اضطراب ها
- دروغگويي
- رقابت خواهر و برادرها

علل مشکلات رفتاري کودکان

الف) ساختار ژنيتيكي کودک

ب) محيط خانوادگي کودک

ج) عوامل موثر در خارج از خانه (جامعه)

الف) ساختار ژنتیکی کودک

احساس گناه

احساس خشم نسبت به همسر

تعدیل کردن اثرات ژنتیک توسط محیط

ب) محیط خانوادگی کودک

عوامل مؤثر در شکل گیری رفتار کودکان در محیط منزل :

- پاداش های اتفاقی برای بد رفتاری
- تله های نردبانی
- نادیده گرفتن رفتار مطلوب
- مشاهده دیگران
- دستور دادن
- پیام های هیجانی
- استفاده غیر مؤثر از تنبیه
- عقاید و انتظارات والدین
- سایر عوامل مؤثر بر خانواده

پاداش هاي اتفاقي براي بد رفتاري

- کودکان به سرعت مي آموزند که رفتارشان تأثیر گذار است و آنها قادر هستند اعمال ديگران را کنترل کنند.

پاداش هاي تصادفي عبارتند از

- توجه اجتماعي (لبخند زدن، ...)
- پاداشهاي مادري (اسباب بازي...)
- فعاليتها (پرت کردن حواس کودکان با بازي، ...)
- دادن مواد خوراكي (بيسکویت، ...)



تله هاي نردباني

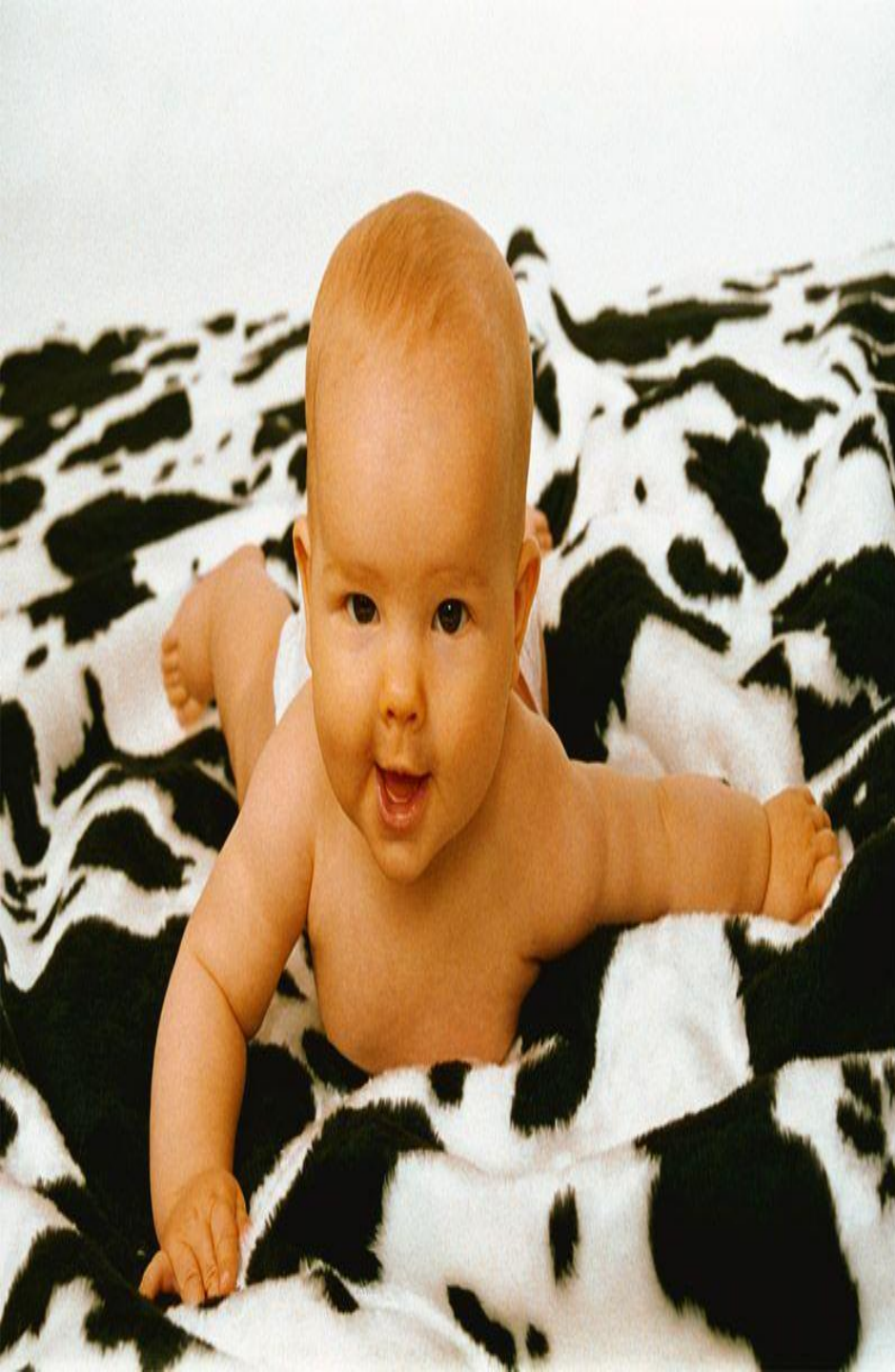
کودکان مي توانند بياموزند که اگر رفتارهاي مشکل دار خود را افزايش دهند، با احتمال بيشتري به خواسته هاي خود مي رسند.

پاداش دو طرفه



فرزندان
والدين





نادیده گرفتن رفتار مطلوب

- تکرار رفتار مطلوب با
احتمال کمتر

- بد رفتاری تنها
راه جلب توجه



مشاهده دیگران

رفتارهایی که از این طریق آموخته
می شوند :

فریاد زدن

با تندي جواب دیگران را دادن

از دست دادن کنترل

ناسزا گفتن

کتک زدن

بي نظمي

واکنش به چیز ترسناك



نحوه دستور دادن به کودکان

- دستور زیاد
- (افزایش احتمالی سرپیچی- احساس تنبیه)
- دستور کم
- (نافرمان به نظر رسیدن کودکان)
- دستورات خیلی سخت
- دستورات مبهم
- پیام غیر کلامی
- (غیر از دستور کلامی – دستور از اتاقي به اتاق دیگر)

پیامهای هیجانی

تقبیح خود کودک به جای تقبیح
رفتار نامطلوب :

- کاهش اعتماد به نفس
- عصبانیت
- رنجش
- کاهش همکاری



استفاده غیر مؤثر از تنبیه

کودکان ممکن است بعزت روشهای تنبیهی و یا انضباطی والدین مشکلات رفتاری پیدا کنند.

- تنبیه بصورت تهدیدی که **عملی نشود** یا انجام آن امکان پذیر نباشد . (تبدیل به روشی برای به مبارزه طلبیدن)
- تنبیه که در حالت **خشم** انجام شود.
- تنبیه به عنوان يك **پاسخ بحرانی** (با غیر قابل تحمل شدن رفتار کودک) .
- استفاده **غیر مستمر** از تنبیه.
- تغییر و **عدم ثبات** در تنبیه (عدم حمایت پدر و مادر از یکدیگر)



سایر عوامل مؤثر بر خانواده

- ارتباط والدین (تنش زیاد)

پرخاشگری در پسران
اضطراب و افسردگی در دختران

- هیجانات والدین

(مانع از ثبات و مدیریت مؤثر بر رفتارهای
کودکان)

- فشار روانی

(مسائل مالی - فشارهای کاری)



ج) عوامل مؤثر در خارج از خانه (جامعه)

- دوستان و همسالان
- مدرسه
- رسانه ها و فن آوري

این موضوع که مشکلات رفتاري روزانه چه مقدار رخ میدهند
مهمتر از رخ دادن مشکلات رفتاري است.

برخورد مناسب با مشکلات رفتاري و هيچاني کودکان

با استفاده از روشها و مهارتهاي که در بخشهاي قبلي
آموزش داده شده، ميتوانيم برخورد مناسب با مشکلات
رفتاري و هيچاني کودکان را به تربيت زير ارائه نمود :

کج خلقي

- - از مشکلات رفتاري شايع
بخصوص در کودکان لجباز
- - طيف از :
نق نق کردن و گريه کردن,
گاز گرفتن, پا کوبیدن روي
زمين, پرت کردن اشياء و افتادن
روي زمين
- - حبس نفس تا ضعف و بيهوشي
- - معمولاً هدف خاصي مد نظر
است



توصیه ها برای کاهش کج خلقی

- ۱- توجه به رفتار مطلوب کودک و تشویق آن.
- ۲- اطمینان از اینکه کودک خواب و غذای کافی و مرتب دارد.
- ۳- بدنبال الگویی در رفتار کج خلقی کودک.
- ۴- مداخله سریع.
- ۵- نایده گرفتن کج خلقی (قرارداشتن در میدان بینایی).
- ۶- عدم شانه خالی کردن کودک از هر گونه مسئولیت توسط رفتار کج خلقی.
- ۷- آرام بودن و خود کنترلی والدین و عدم تسلیم در مقابل حملات کج خلقی.
- ۸- پذیرفتن اینکه کودک ناراحت است و توضیح به کودک وقتی آرام شد.
- ۹- زندگی به سرعت مسیر خود را باز خواهد یافت.
- ۱۰- کمک به کودک تا احساسات خود را ابراز نماید.

پر خاشگري

- بسياري از کودکان لجباز به منظور به دست آوردن آنچه ميخواهند رفتار پر خاشگري نشان مي دهند

- اين رفتار بخصوص در کودکان ۲ تا ۳ ساله شايع است

- بتدريج با افزايش سن پر خاشگري فزيكي کاهش و پر خاشگري کلامي افزايش مي يابد



توصیه ها برای کاهش پرخاشگری

- ۱- توجه به کودک زمانیکه در برخورد با موقعیتهای مشکل رفتاری غیر از پرخاشگری نشان میدهد، و تشویق او
- ۲- یاد دادن روش های جایگزین به کودک وقتی درگیری پایان یافت
- ۳- محدود کردن تماشای تلویزیون
- ۴- محدود کردن قرار گرفتن کودک در معرض پرخاشگری در زندگی واقعی
- ۵- اطمینان از اینکه پرخاشگری کودک به او در رسیدن به هدف کمکی نمی کند.
- ۶- حفظ آرامش
- ۷- استفاده از محروم سازی موقتی (time – out) (نیاز به هشدار نیست) بلافاصله بعد از پرخاشگری
- ۸- شناخت احساسات کودک



مشکلات رفتاري هنگام غذا خوردن

- بالا و پايين پريدن روي صندلي سر ميز غذا
- ريختن غذا
- غذا خوردن با دهان باز
- صحبت كردن با دهان پر

- تکرار رفتارهاي فوق باعث پاسخ تهديدي والدين به كودك و ناخوشايند شدن زمان غذا خوردن براي والدين وكودك می شود

- مهم ترين قدم : مثبت كردن هرچه بيشتر فضايي كه به غذا خوردن اختصاص دارد.

توصیه ها برای کاهش مشکلات رفتاری هنگام غذا خوردن

- مشخص کردن روالی که همه اعضای خانواده در آن درگیر باشند.
- الگوی خوب بودن والدین و دیگر اعضای خانواده برای کودک.
- عدم تماشای تلویزیون هنگام غذا خوردن.
- عدم آوردن اسباب بازی سرمیز غذا توسط کودک.
- تجربه فوری پیامد رفتار نامناسب کودک سرمیز غذا (محروم سازی).
- **قانون کلی:** تمام شدن وعده غذایی برای کودک در صورتیکه در یک وعده بیش از سه بار از محروم سازی استفاده شود.
- تمرین اصول رفتاری صحیح هنگام غذا خوردن از طریق بازی
- سخت گیری و ایراد گرفتن کودکان هنگام غذا خوردن
- مقادیر کم غذا دادن و در صورت اتمام غذا و تمایل بیشتر داده می شود .
- دادن دسرها زمانی که غذا را تمام نکرده است.
- خوراکی بین وعده های غذایی حذف شود.
- محدود کردن زمان غذا خوردن.
- عدم گوشزد مداوم که غذا بخورد.
- مشکلات رفتاری در رستوران.
- پیش بینی از قبل در رستوران (آوردن کتاب یا اسباب بازی).
- **تشویق رفتار مناسب کودک.**

توصیه ها برای کاهش مشکلات در زمان لباس پوشیدن

- ۱- اگر لباس پوشیدن هنگام صبح يك مشکل است آنها را شب قبل بیرون بگذارید.
- ۲- قدرت انتخاب دادن به كودك ولي محدودیت وجود داشته باشد.
(قبل از مدرسه بین دو لباس امکان انتخاب يکي را بدهید)
- ۳- فرصت و زمان كافي دادن به كودك براي لباس پوشیدن
- ۴- همراه ساختن لباس پوشیدن با شوخي و تفریح
- ۵- استفاده زیاد از توجه كردن و توصیف
- ۶- برنامه منظم براي كودكاني كه صبح به مهد كودك، آمادگي و ... مي روند.
- ۷- براي كودك ۴ تا ۵ ساله، استفاده از ساعت روميزي
(اگر در زمان تعیین شده لباس را بطور کامل پوشید تشویق شود.)

مشکلات رفتاري داخل اتومبيل



- مطمئن بودن از صندلي و کمر بند ايمني.

- نق نق کردن داخل اتومبيل

- درگیری بچه ها با يکديگر

-

توصیه ها برای کاهش مشکلات رفتاری داخل اتومبیل

- ۱- داشتن فعالیتهای خاص بنام فعالیتهای اتومبیل (کیف اسباب بازی مخصوص).
- ۲- نوار موسیقی که کودک دوست دارد فقط داخل اتومبیل استفاده شود.
(به محض مشاهده رفتار نادرست ... موسیقی قطع شود)
- ۳- همراه بردن خوراکی، نوشیدنی، بازیهای خاص یا کتابهای مصور در مسافرتها طولانی.
- ۴- تشویق مکرر رفتار مناسب کودک.
- ۵- در صورت رفتار نامناسب آرام بودن... توقف کنار جاده... استفاده از محروم سازی موقت... بعد که آرام شد، تشکر کرده... ادامه مسیر
- ۶- اگر کودک دوست ندارد به مسیر ادامه داده شود، کودک را نادیده بگیرید
(اگر کودک بیشتر از ۴ سال دارد، امتیازاتش را از وی بگیرید)
- ۷- اگر دویا بیشتر کودک در اتومبیل هستند و با هم دعوا می کنند آنها را جدا از هم بنشانید.

مشکلات خوابیدن

سه مشکل اصلی در خوابیدن کودکان:

۱) مقاومت کردن در رفتن به رختخواب و خوابیدن .

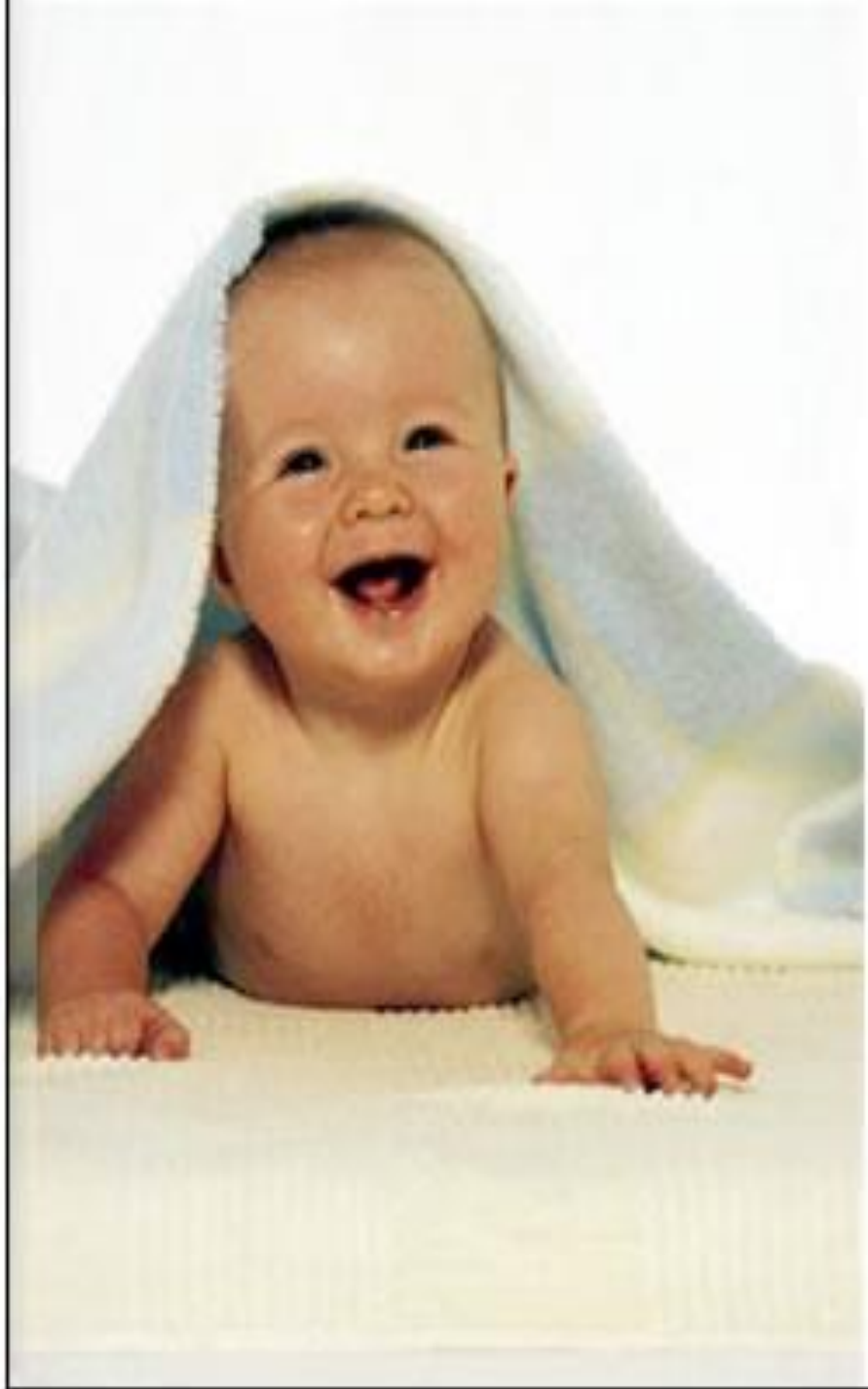
۲) بلند شدن مکرر در طول شب.

۳) کابوسهای شبانه .



میانگین الگوی خواب کودکان ۲ تا ۷ ساله

سن	خواب شب	خواب نیمروزی
۲ سال	۱۱/۵ ساعت	۱/۵ ساعت
۳ سال	۱۱ ساعت	۱ ساعت
۴ تا ۵ سال	۱۲ ساعت	بدون خواب نیمروزی
۶ تا ۷ سال	۱۰ تا ۱۱ ساعت	بدون خواب نیمروزی



مشکلات در رفتن به رختخواب

- امتناع از رفتن به رختخواب

- رفتن به رختخواب و صدا
کردن والدین بطور مکرر

- بیرون آمدن از اتاق خود

توصیه ها برای کاهش مشکلات رفتن به رختخواب

- شکل ثابت داشتن و قابل پیش بینی بودن زمان خواب
- بیدار شدن در ساعت معینی (حتی روزهای تعطیل)
- به رختخواب رفتن در ساعت معینی
- پایه گذاری کردن مراسم ثابت برای هنگام خواب (شامل ۴ تا ۷ فعالیت)

۱- استحمام

۲- غذای سبک خوردن

۳- تنقلات خوردن

۴- داستان زمان خواب

۵- بوسه شب بخیر برای همه اعضای خانواده

۶- قرار دادن حیوانات اسباب بازی در رختخواب، به راحتی گرفتن

انتقال وضعیت

۷- آب خوردن و دستشویی رفتن قبل از به رختخواب رفتن

(فعالیتها فوق بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد. اگر کودک همه فعالیتها را در زمان تعیین شده انجام داد و به رختخواب رفت، گوش دادن یک داستان اضافه)

توصیه ها برای کاهش مشکلات در به خواب رفتن

- اگر ۱ تا ۲ ساعت در رختخواب دراز می کشد تا خوابش ببرد
(به تاخیر انداختن رفتن به رختخواب)
به تدریج هر روز يك ربع زمان رفتن به رختخواب را جلو انداخته تا به زمان مناسب برسد
- اگر خواب روزانه او آخر بعد از ظهر است، زمان آن جلوتر آمده و مدت آن کوتاهتر شود
- اگر کودک از اتاق خود بیرون می آید، بدون صحبت کردن یا عصبانی شدن فوراً او را به اتاقش برگردانید.
- اگر عادت دارد در اتاقش باز باشد، هشدار دهید که اگر بیرون بیاید در اتاقش را می بندید.
(چراغ خواب در اتاق کودک حتماً وجود داشته باشد)

توصیه ها برای کاهش مشکلات رفتن به رختخواب

- شکل ثابت داشتن و قابل پیش بینی بودن زمان خواب
- بیدار شدن در ساعت معینی (حتی روزهای تعطیل)
- به رختخواب رفتن در ساعت معینی
- پایه گذاری کردن مراسم ثابت برای هنگام خواب (شامل ۴ تا ۷ فعالیت)

۱- استحمام

۲- غذای سبک خوردن

۳- تنقلات خوردن

۴- داستان زمان خواب

۵- بوسه شب بخیر برای همه اعضای خانواده

۶- قرار دادن حیوانات اسباب بازی در رختخواب، به راحتی گرفتن

انتقال وضعیت

۷- آب خوردن و دستشویی رفتن قبل از به رختخواب رفتن

(فعالیتها فوق بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد. اگر کودک همه فعالیتها را در زمان تعیین شده انجام داد و به رختخواب رفت، گوش دادن یک داستان اضافه)



مشکلات در به خواب رفتن

- مدتی در رختخواب بودن تا خواب رفتن
- از اتاق بیرون آمدن
- در اتاق باز ماندن

توصیه ها برای کاهش مشکلات در به خواب رفتن

- اگر ۱ تا ۲ ساعت در رختخواب دراز می کشد تا خوابش ببرد
(به تاخیر انداختن رفتن به رختخواب)
به تدریج هر روز يك ربع زمان رفتن به رختخواب را جلو انداخته تا به زمان مناسب برسد
- اگر خواب روزانه او آخر بعد از ظهر است، زمان آن جلوتر آمده و مدت آن کوتاهتر شود
- اگر کودک از اتاق خود بیرون می آید، بدون صحبت کردن یا عصبانی شدن فوراً او را به اتاقش برگردانید.
- اگر عادت دارد در اتاقش باز باشد، هشدار دهید که اگر بیرون بیاید در اتاقش را می بندید.
(چراغ خواب در اتاق کودک حتماً وجود داشته باشد)

ترس ها و اضطراب ها

- گاهی بچه ها از چیزی مثل جادوگر می ترسد

کودکان معمولاً تصورات و تخیلات فعال دارند و درجدا کردن آنها از واقعیت مشکل دارند

- ترس و اضطراب قابل توجه



توصیه ها برای کاهش ترس ها و اضطراب ها

- نگوئید چیزی به عنوان جادوگر وجود ندارد، بگوئید وظیفه من به عنوان پدر یا مادر این است که به تو اطمینان می دهم هیچ جادوگری به خانه ما نمی آید
- اگر کودک ترس و اضطراب قابل توجهی دارد، ارجاع به متخصص
- اگر کودک در ارتباط با جدایی از والدین هنگام خواب، مشغولیت ذهنی دارد، بگوئید مراقب او هستید و اگر آرام باشد به اتاقش بر می گردید ولی باید در اتاقش بماند

از اوایل زندگی خوابیدن در اتاقی دیگر را برای کودک به صورت عادت در بیاورید

بیدار شدن های مکرر

- بسیاری از کودکان در طول شب چند بار بیدار میشوند ولی به راحتی به خواب میروند

- بعضی کودکان در به خواب رفتن مجدد مشکل دارند

دلیل عمده : والدین در به خواب رفتن به آنها کمک می کنند و خودشان به تنهایی نمی توانند بخوابند



توصیه ها برای کاهش مشکلات بیدار شدن های مکرر

- بعد از بیدار شدن کودک نباید بلافاصله به او پاسخ داد
- بعد از ۳ تا ۵ دقیقه با اتاق رفته و به او پاسخ دهید
(کودک را از جای خود بلند نکرده و کنار او ن خوابید,يك دقیقه دراتاق بمانید)
- اگر مجدداً بیدار شده بعد از ۵ تا ۷ دقیقه پاسخ دهید
- بتدریج زمان پاسخ دادن را طولانی کنید.
- چند روز اول خسته کننده,بعد از يك هفته...نتیجه مؤثر



کابوسهای شبانه و وحشت شبانه

- بسیاری از کودکان (بویژه ۳ تا ۶ سالگی) کابوسهای شبانه را تجربه می کنند
- کابوسهای شبانه در سبک ترین قسمت خواب اتفاق می افتند
- وحشت شبانه در عمیق ترین قسمت خواب اتفاق می افتد (۴ تا ۵ سالگی)

توصیه ها برای کاهش کابوسهای شبانه و وحشت شبانه

- ۱- وقتی کودک به خاطر کابوس جیغ می زند (پاسخ سریع) اطمینان دادن که از او محافظت کرده و همراه او هستید
- ۲- آرام بودن و با صدای ملایم اطمینان دادن که جایش امن است
- ۳- تا زمان آرام شدن کنار او باشید
- ۴- اگر کاملاً بیدار نشده و به نظر می رسد که هنوز کابوس می بیند او را بیدار نکنید، کنارش باشید تا با صدای خودش بیدار شود
- ۵- اجازه ندهید بعد از کابوس به اتاق خواب شما بیاید
(عادت می شود - تخت خودش جای امنی نیست)
- ۶- در وحشت شبانه کودک ممکن است چشمانش باز باشد ولی هنوز در خواب است و وحشت زده به نظر می رسد
- ۷- هرچه سریعتر کنارش رفته، او را آرام نمائید تا به خود صدمه نزند
(چون وحشت شبانه زمانی که کودک خسته است اتفاق می افتد، سعی کنید کودک در طول روز استراحت کافی داشته باشد)

دروغگویی



- دروغ گفتن در بچه های كوچك شایع است (دلیل) :
(۱) هنوز یاد نگرفته اند که دروغ گفتن کار اشتباهی است
(۲) فکر می کنند مردم خوبند یا بدند و برای اینکه برای والدین خوب بمانند دورغ می گویند

- کودکان دو نوع دروغگویی دارند

الف) گفتن داستانهایی که حقیقت ندارند و از تصورات آنها منشاء می گیرد
ب) به دست آوردن چیزی یا اجتناب از کاری

توصیه ها برای کاهش دروغ‌گویی

- در لابلای داستان کودک حقایق تزریق شود
- آموزش اینکه دروغ گفتن اشتباه هست
- والدین الگویی از راستگویی باشند
- تشویق راستگویی کودک
- آرام بودن و کنترل کردن خود هنگامی که دروغ از فرزند خود می شنوند
- رفتار ثابت و قوانین ثابت در مقابل دروغ گفتن کودک
- در کودکان بزرگتر استفاده از محروم سازی موقت و گرفتن امتیازات

رقابت خواهر و برادرها



- امري طبيعي است
- هدف حذف کامل رقابتها نیست بلکه به حداقل رساند آنهاست
- رقابت در کودکان هم جنس که ۱ تا ۳ سال تفاوت سنی دارند شدیدتر است
- **دو زمان شایع برای این رقابت ها :**
- زمان به دنیا آمدن فرزند جدید
- زمانی که کودکان بزرگتر می شوند
- **اثرات :**
- حسادت و خشونت نسبت به نوزاد.
- پس روی کودکان بزرگتر
- کناره گیری کودکان بزرگتر
- نشان دادن رفتارهای توجه طلبانه (درخواست های مکرر)

توصیه ها برای به حداقل رساندن رقابت خواهرها و برادرها

الف) توصیه ها قبل از به دنیا آمدن نوزاد:

- ۱) آماده کردن کودک برای آنچه که قرار است اتفاق بیفتد.
- ۲) همراه آمدن کودک در ویزیت های قبل از زایمان و شنیدن صدای قلب نوزاد.
- ۳) از قبل تغییرات مهم در خانه را ایجاد کنند.
- ۴) از کودک سؤال نشود که دوست دارد نوزاد پسر باشد یا دختر.
- ۵) بهتر است تا سه ماهه دوم در مورد بارداری به کودک چیزی گفته نشود

(احتمال خطر بالاست - صدمه بارداری)

- ۶) در این مورد صحبت نشود که کودک به دنیا آمده یک همبازی برای او خواهد شد

(با گذشت زمان ناامیدی کودک)

- ۷) شروع کردن هرآموزش جدید به کودک

(چند ماه قبل یا چند ماه بعد از به دنیا آمدن فرزند جدید)

توصیه ها برای به حداقل رساندن رقابت خواهرها و برادرها

ب) توصیه ها بعد از به دنیا آمدن نوزاد

۱) اجازه دادن به کودک تا نوزاد را در بیمارستان ببیند.

(در صورت امکان)

۲) اجازه دادن در کمک کردن کودک در مراقبت از نوزاد

اگر انجام شد

تشویق

اگر تمایل نداشت

مجبورش نکنید

۳) نشان دادن آلبوم عکس کودک به او بعد از به دنیا آمدن فرزند جدید.

۴) وقت کافی با کودک بزرگتر به تنهایی بگذارید.

(بخصوص تکرار فعالیتهای که در گذشته با هم انجام می دادید)

۵) نادیده نگرفتن رفتار خشونت آمیز کودک نسبت به نوزاد.

(استفاده فوری از محروم سازی موقتی)

توصیه ها برای به حداقل رساندن رقابت خواهرها و برادرها

ج) توصیه ها وقتی کودکان بزرگتر می شوند:

- ۱) غیرممکن است که با همه فرزندان رفتار یکسانی داشت.
- توضیح دهید که هر کدام خصوصیات منحصر به فردی دارند که والدین همه این خصوصیات و پیشرفت های آنها را می شناسند و تشخیص می دهند .
- ۲) اختصاص دادن مدت زمانی به تنهایی با هر یک از فرزندان.
- ۳) تشویق زمانی که کودکان در شرایط دشوار با یکدیگر کنار می آیند.
- ۴) عدم مقایسه کودکان با یکدیگر.
- ۵) نادیده گرفتن تعارض های جزئی بین فرزندان

(تاجایی که بصورت فیزیکی و بیش از حد درنیاده)

- ۶) زمان دعوا با هر دو فرزند برخورد شود در ابتدا راجع به موضوع دعوا بحث نکنید. ابتدا از محروم سازی موقت در دو جای مختلف استفاده شود تا در آنجا آرام شوند.
- ۷) بعد از محروم سازی موقت، آموزش مهارت های حل مشکل را شروع کنید.
- ۸) سعی شود غیبت کردن و خبر چینی ها نادیده گرفته شود.

به ایده فرزندان خود احترام گذاشته و با یکدیگر مشاوره دوستانه داشته باشید
و از آنها بخواهید در کارهای خانه با پدر و مادر تشریک مساعی داشته باشند