



## الطرق التربوية في علاج فرط الانتباه



8

إعداد : د. واصف العايد  
جامعة الطائف - قسم التربية الخاصة

EM:WASEF71@YAHOO.COM

MO:0558701531

مقدمه:

حاولت نظريات متعددة تفسير النشاط الزائد وتحديد أسبابه وتشير تلك النظريات إلى جملة من الأسباب المفترضة للنشاط الزائد .. ويميل الباحثون إلى الاعتقاد بأن النشاط الزائد ليس نتيجة عامل واحد بل هو نتاج عدة عوامل تتفاعل مع بعضها .

ومهما يكن سبب سلوك النشاط الزائد عند الطفل فإن هذه الحالة كثيراً ما تعيق النشاط الصفي ، وتؤثر بشكل مباشر على أداء الطلبة ، وعلى مقدرة المعلم على تسيير أمور صفه على الوجه الأكمل .

تشير الدراسات إلى أن هذه الظاهرة تحتاج إلى تدخل علاجي سريع ومباشر من قبل المعلم وذلك بإتباعه أساليب تعديل السلوك المختلفة بدلاً من اللجوء إلى الأدوية والعقاقير والعلاجات المختلفة (يحيى، ٢٠٠٧).

### العلاج التربوي

،ويؤكد يحيى، (٢٠٠٧) يجب على القائمين على عملية التربية توفير نوع من الدراسة الخاصة لهؤلاء الاطفال ، وتجهيز قاعات الدرس بالامكانيات التي تناسبهم ، بحيث تبتعد عن كل ما يسبب تشتت انتباه الطفل من ضوضاء ومؤثرات خارجية ، كما يجب أن تكون واسعة حيث أن معظم هؤلاء الاطفال يقلقون من مجرد وجودهم في أماكن ضيقة ، فيكثرون من الحركة واختلاق الأعدار للخروج من الفصل ، كما يجب توفير مدرسين وخصائيين اجتماعيين و نفسيين مدربين جيداً للتعامل مع الاحتياجات الخاصة للأطفال ذوي النشاط الزائد (يحيى، ٢٠٠٧)

وسائل علاج فرط النشاط وتشتت الانتباه عند الاطفال :

ويؤكد الزارع ، (٢٠٠٧) لقد حاولت يوم وضع ابنك تحت مراقبتك الأبوية التربوية أثناء دراسته وتأدية واجباته المدرسية؟؟ وهل سالت نفسك : لماذا يستجيب هذا الابن لكل ما يحدث حوله حتى لو كان خارج المنزل ، في الحديقة مثلا؟؟ إن حفيف الأشجار أو صوت أخ أو أخت كفيلا أن يشتت انتباهه ، فيترك دراسته ليلعب بإحدى لعبه وفي أثناء عودته للدراسة يداعب أخاه الصغير ، لماذا لا يبقى فترة كافية لإنهاء واجباته ؟ تبدو مشكلة فترة الانتباه القصير ، أنها صعبة الحل ولكن الخبراء يقولون : أن هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك وتحسين تركيزه نوجزها في التالي:

١/ التشاور والتباحث مع المدرس :

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك فقط في المدرسة فقد يكون هناك مشكلة مع المدرس في أسلوب شرحه للدرس ، وفي هذه الحالة لا بد من مقابلة المدرس ومشاورته ومناقشة المشكلة والحلول الممكنة

٢/ مراقبة الضغوطات داخل المنزل:

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك في المنزل فقد يكون ذلك رد فعل لضغوط معينه في المنزل ، فإذا لاحظنا تشتت الانتباه أو النشاط الزائد أو الاندفاع " التهور " لدى طفلك وأنت تمر بظروف انفصال أو طلاق أو أحوال غير مستقرة ، فان هذا السلوك قد يكون مؤقتاً ، ويقترح الأخصائيون هنا زيادة الوقت الذي تقضيه مع الطفل حتى تزيد فرصته في التعبير عن مشاعره

٣/ فحص حاسة السمع :

إذا كان طفلك قليل الانتباه وسهل التشتت ولكن غير مندفع أو كثير الحركة ، فعليك فحص حاسة السمع عنده للتأكد من سلامته وعدم وجود أي مشكلات به وبعمليات الاستماع ، ففي بعض الأحيان رغم أنه يسمع جيداً يحتمل أن المعلومات لاتصل كلها بشكل تام للمخ.

٤/ زيادة التسلية والترفيه:

يجب أن تحتوي أنشطة الطفل على الحركة والإبداع ، والتنوع ، والألوان والتماس الجسدي والإثارة فمثلا عند مساعدة الطفل في هجاء الكلمات يمكن للطفل كتابة الكلمات على بطاقات بقلم ألوان وهذه البطاقات تستخدم للتكرار والمراجعة والتدريب

٥/ تغيير مكان الطفل:

الطفل الذي يتشتت انتباهه بسرعة يستطيع التركيز أكثر في الواجبات ولفترات أطول إذا كان

كرسي المكتب يواجه حائطاً بدلاً من حجرة مفتوحة أو شبك

٦/ تركيز انتباه الطفل :

اقطع قطعة كبيره من الورق المقوى على شكل صورة ما وضعها على مساحة أو منطقة تركيز الانتباه أمام مكتب الطفل واطلب منه التركيز والنظر داخل الإطار وذلك أثناء عمل الواجبات وهذا يساعده على زيادة التركيز.

٧/الاتصال البصري :

لتحسين التواصل مع طفلك قليل الانتباه عليك دائماً بالاتصال البصري معه قبل الحديث والكلام  
٨/ابتعد عن الأسئلة المملة

تعود على استخدام الجمل والعبارات بدلاً من الأسئلة والأوامر البسيطة القصيرة أسهل على الطفل في التنفيذ .. فلا تقل للطفل ألا تستطيع أن تجد كتابك ؟) فبدلاً من ذلك قل له : ( اذهب واحضر كتابك الآن وعد قل له أرني ذلك)

٩/ حدد كلامك جيداً :

يقول د . جولد شتاين .. الخبير بشؤون الأطفال : دائماً أعط تعليمات إيجابية لطفلك فبدلاً من أن تقول لا تفعل كذا ، اخبره أن يفعل كذا وكذا ، فلا تقل ( ابعد قدك عن الكرسي ) وبدلاً من ذلك قل له ( ضع قدمك على الأرض ) وإلا سوف يبعد الطفل قدميه عن الكرسي ويقوم بعمل آخر كأن يضع قدميه على المكتبة.

١٠/ إعداد قائمة الواجبات :

عليك إعداد قائمة بالأعمال والواجبات التي يجب على الطفل أن يقوم بها ووضع علامة (صح ) أمام كل عمل يكمله الطفل وبهذا لا تكرر نفسك وتعمل هذه القائمة كمفكرة ، والأعمال التي لا تكتمل أخبر الطفل أن يتعرف عليها في القائمة

١١/تقدير وتحفيز الطفل على المحاولة :

كن صبوراً مع طفلك قليل الانتباه فقد يكون يبذل أقصى ما في وسعه فكثيراً من الأطفال لديهم صعوبة في البدء بعمل ما والاستمرار به

١٢/ حدد اتجاهك جيداً :

خبراء نمو الأطفال ينصحون دائماً بتجاهل الطفل عندما يقوم بسلوك غير مرغوب فيه ، ومع تكرار ذلك سيتوقف الطفل عن ذلك لأنه لا يلقى أي انتباه لذلك والمهم هو إعارة الطفل كل انتباه عندما

يتوقف عن السلوك الغير مرغوب ويبداً في السلوك الجيد

١٣ / ضع نظاماً محدداً والتزم به :

التزم بالأعمال والمواعيد الموضوعة ، فالأطفال الذين يعانون من مشكلات الانتباه يستفيدون غالباً من الأعمال المواظب عليها والمنظمة كأداء الواجبات ومشاهدة التلفاز وتناول الأكل وغيره ويوصى بتقليل فترات الانقطاع والتوقف حتى لا يشعر الطفل بتغيير الجدول أو النظام وعدم ثباته .

١٤ / أعط الطفل فرصة للتنفيس :

لكي يبقى طفلك مستمراً في عمله فترة أطول يقترح الخبراء السماح بالطفل ببعض الحركة أثناء العمل .. فمثلاً: أن يعطى كرة إسفنجية من الخيط الملون أو المطاط يلعب بها أثناء عمله

١٥ / التقليل من السكر :

كثير من الأبحاث لا تحذر من السكر كثيراً ولكن يرى بعض المختصين أنه يجب على الأباء تقليل كمية السكر التي يتناولها الطفل فبعد تشخيص ما يقرب من ١٤٠٠ طفل وجد حوالي ثلث الأطفال يتدهور سلوكهم بشكل واضح عند تناولهم الأطعمة مرتفعه السكريات ، وأثبتت بعض البحوث أيضاً أن الطعام الغني بالبروتين يمكن ان يبطل مفعول السكر لدى الأطفال الحساسين له .. لذلك إذا كان طفلك يتناول طعاما يحتوي على السكر فقدم له مصدر بروتين كاللبن ، أو البيض ، والجبن ..(الزارع، ٢٠٠٧)

إذا كان طفلك ذو نشاط زائد .. فعليك اتباع التوصيات التالية في التعامل معه ..

ولا تقتصر هذه التوصيات على ذوي النشاط الزائد، بل تفيد في تربية جميع الاطفال لتحقيق الوقاية من النشاط الزائد ، ومن تعرضهم لأي مشكلات سلوكية اخرى أو اضطرابات انفعالية تنشأ من الاساليب الخاطئة في التربية....

المديفر، (٢٠٠٦) ولا تقتصر هذه التوصيات على ذوي النشاط الزائد، بل تفيد في تربية جميع الاطفال لتحقيق الوقاية من النشاط الزائد ، ومن تعرضهم لأي مشكلات سلوكية اخرى أو اضطرابات انفعالية تنشأ من الاساليب الخاطئة في التربية....

لا تحقر الطفل ولا تعنفه.

كلف الطفل بأعمال بسيطة ينجح في ادائها ، ثم شجعه على الأداء الناجح فوراً بمكافأته

بشيء يحبه..

- ابتسم في وجه الطفل كلما التزم الهدوء ولو لدقائق..
- تجاهل حركات الطفل التي تضايقك.
- لا تستخدم التعليمات مع الطفل. واشعره بالمسؤولية في حدود قدراته .
- ابتعد عن اسلوب الأمر في التعامل معه.
- ابتعد عن اسلوب المناقشات الطويلة
- لا تستخدم اسلوب التهديد والوعيد مع الطفل ، واستبدل هذا باسلوب الترغيب.
- ابتعد عن الطفل اذا انتابته نوبة غضب ولا توجه له أي حديث الا عندما يهدأ تماماً.
- لا توبخ الطفل أمام الآخرين مهما كانوا صغاراً أو كباراً .
- لا تذكر السلوكيات غير المرغوبة للطفل له أو لغيره ، فذلك ان تم امام الآخرين ..أدى الى عناد الطفل اكثر ، واذا تم للطفل ..فانك تذكره بها تعمل على تثبيتها .
- يمكن الاشارة الى الخطأ في نفس لحظة وقوعه من الطفل وأنه سلوك غير مرغوب . واذا كرره ...تجاهل ذلك.
- لا تقدم للطفل نماذج للسلوك الغير مرغوب ثم تحذره منها، فهذا يثبت عنده السلوك ، ولكن قدم اليه نماذج للسلوك المرغوب فقط وحببه اليه.
- اشعر الطفل بالثقة في قدراته مهما كانت محدودة.
- لا تكلف الطفل بشيء يصعب عليه عمله مما يسبب له احباط، وتكرار هذا الامر يفاقم المشكلات التي لديه ويتسبب في مشكلات جديدة .
- لا تقارن الطفل بغيره ، ولكن قارنه بنفسه ومن وقت لآخر .
- يجب ان يكون لديك بدائل لما تكلف به الطفل، فاذا عجز عن عمل اسرع بتقديم عمل آخر ابسط منه ، حتى لا يشعر بالعجز والفشل ويفقد الثقة في نفسه وفي قدراته ، حيث ان تكرار الفشل للطفل يعجز الطفل عن اداء اي عمل مهما كان بسيطاً ويحجم عن الاستجابات رغم معرفته بها .
- اذا تسبب الطفل في تحطيم شيء ، فلا تظهر غضبك أو تثور ولكن دعه يزيل آثار ما حطم بل وساعده ، ثم وضح له في هدوء كيفية المحافظة على مثل هذا الشيء ..باداء عملي امامه
- لا تطلب من الطفل اكثر من عمل في وقت واحد.
- اذا وعدت الطفل فاحترم وعدك اما بالوفاء ، او بتقديم عذر يفهمه .

شجعه على القيام بالعباب رياضية يحبها وقدم له بدائل ودعه يختار. مع مشاركة الوالدين اللعب.

خصص له اشياء يمتلكها مهما كانت بسيطة ، فهذا يشعره بالاهمية والخصوصية. اجعل له ركناً خاصاً به في المنزل \_ حسب الامكانيات \_ ولو ركن في حجرة مشتركة مع اخوته.

وأخيراً... اذا كان لابد أن توبخ الطفل على سلوك أو فعل سيء، فوجه عبارات النقد للسلوك والفعل وليس للطفل نفسه (المديفر، ٢٠٠٦)

المراجع :

يحيى ، خوله ( ٢٠٠٧) الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، ط٣، دار الفكر  
الزارع، نايف . ( ٢٠٠٧ ) اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد ، ط١ ، دار الفكر  
المديفر، عمر. ( ٢٠٠٦) تشتت الانتباه وفرط الحركة ، ط١ ، دار المسلم للنشر والتوزيع