**العلاج السلوكي**

**للتخفيف من فرط الحركة وزيادة الانتباه والتركيز**

       إليكم بعض النصائح المعينة في تدريب الطفل على زيادة التركيز والتخفيف من فرط النشاط وتعديل سلوكه، وهذه التدريبات هي ما يعرف بالعلاج السلوكي، فعلاج اضطراب الانتباه يشبه علاج الاضطرابات النفسية الأخرى، والتركيز يكون غالبًا على الأعراض المرافقة له، وتستعمل فيه مختلف الأساليب السلوكية.

يعتمد العلاج السلوكي بالأساس على لفت نظر الطفل بشيء يحبه ويغريه على الصبر لتعديل سلوكه، وذلك بشكل تدريجي بحيث يتدرب الطفل على التركيز أولاً لمدة 10 دقائق، ثم بعد نجاحنا في جعله يركِّز لمدة 10 دقائق ننتقل إلى زيادتها إلى 15 دقيقة، وهكذا.. ولنجاح هذه الإستراتيجية في التعديل يشترط أمران:

**الأول:** الصبر عليه واحتماله إلى أقصى درجة، فلا للعنف معه؛ لأن استخدام العنف معه ممكن أن يتحول إلى عناد، ثم إلى عدوان مضاعف؛ ولهذا يجب أن يكون القائم بهذا التدريب مع الطفل على علاقة جيدة به، ويتصف بدرجة عالية من الصبر، والتحمل، والتفهم لحالته، فإذا لم تجدي ذلك في نفسك، فيمكن الاستعانة بمدرس لذوي الاحتياجات الخاصة ليقوم بذلك.
**الثاني:** يجب أن يعلم الطفل بالحافز (الجائزة)، وأن توضع أمامه لتذكِّره كلما نسي، وأن يعطى الجائزة فور تمكنه من أداء العمل ولا يقبل منه أي تقصير في الأداء، بمعنى يكون هناك ارتباط شرطي بين الجائزة والأداء على الوجه المتفق عليه (التركيز مثلاً حسب المدة المحددة...)، وإلا فلا جائزة ويخبر الطفل صراحة بذلك.

- وتدعيمًا لما ذكرنا من أساليب لتعديل السلوك للأطفال الذين يعانون من فرط الحركة نذكر لكم ما ورد بأحد الأبحاث العربية الحديثة المنشورة على الإنترنت:

**1- التدعيم اللفظي**
الدعم الإيجابي اللفظي للسلوك المناسب وكذلك المادي، وذلك بمنح الطفل مجموعة من النقاط عند التزامه بالتعليمات، تكون محصلتها النهائية الوصول إلى عدد من النقاط تؤهله للحصول على مكافأة، أو هدية، أو مشاركة في رحلة، أو غيرها، وهذه الأساليب لتعديل السلوك ناجحة ومجربة في كثير من السلوكيات السلبية، ومن ضمنها "النشاط الحركي الزائد"، ولكن يجب التعامل معها بجدية ووضوح حتى لا تفقد معناها وقيمتها عند الطفل، مع الأخذ في الاعتبار طبيعة الطفل، وأنه لا يمكنه الاستقرار والهدوء لفترة طويلة، ولذلك فتستخدم في الأمور التي تجاوز حد القبول إما لضررها أو لخطرها..!! مع توضيح ذلك للطفل وذكر الحدود التي لا يمكنه تجاوزها.

**2- جدولة المهام**جدولة المهام والأعمال والواجبات المطلوبة، والاهتمام بالإنجاز على مراحل مجزأة مع التدعيم والمكافأة.. ويمكن التعامل مع الطفل في مثل هذه الحالة عن طريق وضع برنامج يومي واضح يجب أن يطبقه بدقة، والإصرار على ذلك عن طريق ما يسمَّى بـ "تكلفة الاستجابة"، وهي إحدى فنيات تعديل السلوك، وتعني هذه الطريقة (فقدان الطفل لجزء من المعززات التي لديه نتيجة سلوكه غير المقبول، وهو ما سيؤدي إلى تقليل أو إيقاف ذلك السلوك) ومثل ذلك إلغاء بعض الألعاب، بل وسحبها مقابل كل تجاوز يقوم به الطفل خارج حدود التعليمات.

**3- التدريب المتكرر**
والتدريب المتكرر على القيام بنشاطات تزيد من التركيز والمثابرة، مثل تجميع الصور، وتصنيف الأشياء (حسب الشكل/ الحجم/ اللون/..)، والكتابة المتكررة، وألعاب الفك والتركيب، وغيرها.

**4 - العقود**ويعني بذلك عقد اتفاق واضح مع الطفل على أساس قيامه بسلوكيات معينة، ويقابلها جوائز معينة، والهدف هنا تعزيز السلوك الإيجابي وتدريب الطفل عليه، ويمكننا إطالة مدة العقد مع الوقت، ويجب هنا أن تكون الجوائز المقدمة صغيرة ومباشرة، وتقدم على أساس عمل حقيقي متوافق مع الشرط والعقد المتفق عليه، ومثال ذلك العقد:
سأحصل كل يوم على "ريال، ريالان" –مثلاً حسب الظروف– إضافية إذا التزَمْت بالتالي:
- الجلوس بشكل هادئ أثناء تناول العشاء.
- ترتيب غرفتي الخاصة قبل خروجي منها.
- إكمال واجباتي اليومية في الوقت المحدد لها.

ويوقع على هذا العقد الأب والابن، ويلتزم الطرفان بما فيه، ويمكن للأب أن يقدم للطفل أو المراهق بعض المفاجآت الأخرى في نهاية الأسبوع، كاصطحابه في نزهة أو رحلة، أو أي عمل آخر محبب للابن إذا التزم ببنود العقد بشكل كامل، وتكون هذه المفاجآت معززًا آخر يضاف لما اتفق عليه في العقد.

هناك أفكار وطرق عديدة تدعم هذا العلاج السلوكي للطفل المصاب بفرط النشاط وتشتت الانتباه منها احتساب نظام النقطة والتركيز على طريقة إيصال المطلوب من الطفل أداءه عن طريق وضوح اللغة وإيصال الرسالة.. وهذا ما سأشرحه بالتفصيل.

**نظام النقطة:**
- ويعني به أن يضع الأب أو المعلم جدولاً يوميًّا مقسمًا إلى خانات مربعة صغيرة أمام كل يوم، ويوضع في هذه المربعات إشارة أو نقطة عن كل عمل إيجابي يقوم به الابن سواء إكماله لعمله أو جلوسه بشكل هادئ أو مشاركته لأقرانه في اللعب بلا مشاكل، ثم تحتسب له النقاط في نهاية الأسبوع، فإذا وصلت إلى عدد معين متفق عليه مع الطفل فإنه يكافأ على ذلك مكافأة رمزية.

- ويمكننا إضافة النقطة السلبية التي تسجل في نفس الجدول عن أي سلوك سلبي يقوم به، وكل نقطة سلبية تزيل واحدة إيجابية، وبالتالي تجمع النقاط الإيجابية المتبقية ويحاسب عليها..!!!
- ومن المهم جدًّا أن تكون هذه اللوحة في مكان واضح ومشاهد للطفل حتى يراها في كل وقت، ونظام النقط ذلك مفيد للأطفال الذين لا يستجيبون للمديح أو الإطراء..!! وهي مفيدة لأنها تتتبع للسلوك بشكل مباشر، ولكن يجب فيها المبادرة بتقديم الجوائز المتفق عليها على ألا تكون مكلفة للأسرة، وأن تقدم بشكل واضح ودقيق حسب الاتفاق حتى لا تفقد معناها.

**- وضوح اللغة وإيصال الرسالة:**والمعنى هنا أن يعرف الطفل ما هو متوقع منه بوضوح وبدون غضب، وعلى والده أن يذكر له السلوك اللائق في ذلك الوقت، فيقول الأب مثلاً: "إن القفز من مكان إلى آخر يمنعك من إتمام رسمك لهذه اللوحة الجميلة"، أو "إن استكمالك لهذه الواجبات سيكون أمراً رائعًا".
- والمهم هنا هو وضوح العبارة والهدف للطفل، وتهيئته لما ينتظر منه، وتشجيعه على القيام والالتزام بذلك.

- أما إذا فشلت كل هذه الطرق في تحقيق النتيجة المأمولة، فيجب الأهتمام والتركيز على الوسائل العلاجية الأخرى التي ذكرتها سابقاً وخصوصاً مسألة الغذاء والتركيز على الأطعمة الخاصة المناسبة، من أجل حدوث الاسترخاء العضلي عندهم، وتدريبهم على التنفس العميق وممارسة بعض التدريبات العضلية التي لها تأثير إيجابي على الأطفال ذوي النشاط الحركي الزائد".

إلى هنا تنتهي الأساليب المقترحة ليبقى تذكرينا للوالدين بنتائج اختبار الذكاء وبضرورة التواصل مع مدرِّسيه بالمدرسة؛ ليتم التعاون فيما بينكما، نحو تحفيز الطفل على أن يخرج أحسن ما عنده بإذن الله تعالى، بالإضافة إلى ضرورة عرضه على اختصاصي تخاطب وتنمية قدرات ليسير العلاج جنبًا إلى جنب نحو الأفضل بالنسبة له.

**التعريف**

فرط الحركة ونقص الانتباه يُشار له بالإنجليزية بـ (ADHD) اختصاراُ للمصطلح:

"Attention-Deficit Hyperactivity Disorder"

وهو اضطراب عصبي سلوكي ناتج عن خلل في بنية ووظائف الدماغ.. يؤثر على السلوك والأفكار والعواطف، وهو اضطراب أكثر منه مرض مستقل وقائم بذاته، ويمكن التعامل معه وتخفيف حدة أعراضه بهدف مساعدة الطفل على التعلم والتكيف وضبط النفس، ويظهر في مرحلة الطفولة المبكرة ويمتد لسنوات طويلة مما يميزه عن الاضطرابات السلوكية التي قد تصيب بعض الأطفال العاديين، لكن قد يترافق معه عدد من الاضطرابات النفسية كما أن بعض الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم قد يعانون بشكل أو بآخر من فرط الحركة ونقص الانتباه.. كما قد يعاني قلة منهم من اضطرابات ومشاكل في اللغة فينسى الطفل إكمال الجمل التي بدأها.

****

**للأهمية:**هذا الموقع وما يحتويه نتاج جهد متواصل وطويل لذلك، لطفاً لا أمراً في حالة نسخك أو نقلك أي بيانات فعليك ذكر المصدر كالتالي:

**الأنــواع**

       لأن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) من المواضيع الطبية والنفسية التي تشابهت واختلطت بها الكثير من الأمـــراض والاضطرابات النفسية كالقلق والتوحد وحتى بعض الأمراض الاجتماعية والسلوكية الأخرى، ولكي استطيع تحديد (ADHD) موضوع حديثي وبحثي هنا، فأنني يجب قبل وضع التشخيص استبعاد الأمراض والاضطرابات العاطفية الأخرى، كذلك كان لزاماً عليّ أنا أشير إليه وإلى الأنواع الأقرب له.. وهي ثلاثة أنواع:

**1- النوع الأول (HD).**

وتغلب عليه سمات فرط الحركة والاندفاع.

Hyperactivity Disorder

(ويمكن علاجه عن طريق معرفة نوع الطعام الذي يتناوله الطفل والتقليل من الأنواع التي تحتوي على الجلاتين والملونات والإضافات المميزة للطعم).

**2- النوع الثاني (ADD).**

وتغلب عليه سمات نقص الانتباه فقط.

Attention Deficit Disorder

(علاجه يعتمد على الجانب النفسي في أغلبه ولا يحتاج الطفل لأدوية وعلاجات كيماوية ويمكن للأبوين التركيز على الغذاء أيضاً. نصائح علاجية).

**3- النوع الثالث (ADHD).**

وتظهر فيه سمات فرط الحركة ونقص الانتباه معاً.

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

(وعلاجه يحتاج لتضافر الجهود بين المنزل والمدرسة وهو ما سأتحدث عن باستفاضة).

كذلك يجب التأكيد بأنه: عن طريق محاولة معرفة وتحري الأسباب الدقيقة والكثيرة والمتداخلة لفرط النشاط الحركي لدى الأطفال، وكذلك التشخيص الدقيق "والمضني حتماً"؛ يمكن أن نصل لاستمارة استبيان عامة تساعدنا كثيراً في التفريق بين أنواع فرط الحركة المرضي وبين الأمراض والاضطرابات السلوكية والوجدانية المشابهة له، والعكس صحيح تماماً؛ أي أنه.. وعن طريق استمارة خاصة ودقيقة.. (موجودة عند أغلب الأخصائيين النفسيين وأطباء الأطفال ومرفقة في طيات هذا الموقع)؛ نستطيع عن طريقها تشخيص الاضطراب بدقة وحتى التوصل للسبب الأقرب والأدق لحدوث هذا الاضطراب.

****

**نصائح مهمة**

**إلى كل أب وأم لديهم طفل مصاب بالاضطراب أتوجه إليهم بالنصائح التالية:**

**  توظيف حركة الطفل الزائدة في أنشطة هادفة كالرياضة أو ممارسة بعض الهوايات كالرسم وغيره وإتاحة فرصة اللعب لينفس عن الطاقة التي بداخله.**

**  ضرورة توفير الجو الهادئ في المنزل وإحاطته بالحنان وتهيئة الطفل قبل حدوث أي تغيير ودون أن نفاجئه بهذا التغيير.**

**  وضع حدود قليلة واضحة سهلة التذكر وتجنب استخدام أسلوب "الأمر" فمثلاً يمكن وضع اليد على كتفة والطلب منه بنبرة هادئة إعادة ما سمع من توجيه، وامتداح الطفل عندما يتقيد بها..**

**    تجزئة النشاط المطلوب من الطفل إلى أنشطة صغيرة متتالية.**

**  الإجابة عن تساؤلات الطفل الكثيرة؛ هذه الإجابة يجب أن تكون منطقية بعيده عن الإجابات الناقصة أو الخاطئة.**

**  على الأم أن تحاول تدريبه وتعويده على تناول وجباته الغذائية في مواعيد ثابتة، واستذكار دروسه واللعب في الأوقات التي خصصتها له، كذلك يجب أن تكثر من القراءة له وسرد الحكايات له لتشجيعه على الإنصات والانتباه الجيد.**

**  دور الأب مهم جداً في مساعدته على التحكم في سلوكه وتصرفاته، والطريقة التي يعامل بها طفله تترك أثرا بالغا في نفسه.. ويجب أن يعلم أن تصرف طفله بهذه الطريقة الشاذة ليس لكون الأب سيئاً أو مقصراً في تربية طفله؛ بل لأنه مريض ويعاني من اضطراب عصبي يحتاج كثيراً من التفهم لمساعدته.**

**  على الأب أن يحاول أن يتعرف أكثر على حالة طفله، ويتعلم كيفية التخاطب والتعامل معه، ويعمل على كسب ثقته، وتذكر "عزيز الأب" دائماً أنك قدوته وسنده وأمله الوحيد في العلاج.**

**  عدم عقاب الطفل بتوجيه اللوم والكلمات الجارحة أو إتباع أسلوب الضرب والعنف فذلك حتماً يقود لانعكاسات سلبية مؤثرة كما جاء في أخر الأبحاث العلمية.**

**  كما بينت أخر الدراسات البحثية فأن؛ التشخيص المُبكر.. والعلاج السريع والمناسب.. يعطي أفضل النتائج ويساعد الطفل على التأقلم والتكيف في ممارسة حياته اليومية الطبيعية.**

** عزيزي الأب.. عزيزتي الأم.. لستما وحدكما..! ابحثا دائماً عن المساعدة والمساندة والاستشارة من الغير.. كونا صبورين.. لا توجد عصا سحرية تعالج طفلكما في فترة زمنية بسيطة.**

****

**العـــلاج**

**• العلاج السلوكي:**
وهو غاية في الأهمية، ويستخدم لعلاج سلوك معين في الطفل المصاب مثل تحسين الأداء في المدرسة، أو تعليم الآداب الاجتماعية حيث يوضع برنامج خاص للطفل ينفذ في البيت بالتعاون مع الأهل، وكذلك في المدرسة بالتعاون مع المعلم كما سأفصل وأبين لاحقاً في دور المدرسة.. ويعتمد العلاج السلوكي على نظام التعزيز للتصرفات الجيدة، وهو جداً فعال كما أسلفنا إذا نفذ بطريقة صحيحة. [للمزيد عن العلاج السلوكي أقرأ..](http://www.al3laj.com/ADHD/streat.htm)

**• العلاج الدوائي:**يكون اضطرارياً في حالات عدم الاستجابة من الطفل أو البطء الشديد، وعادة يبدأ العلاج بالأدوية والعقاقير عندما يتجاوز عمر الطفل ست سنوات.. وتحدّ الأدوية من النشاط المفرط والعدوانية وتساعد الطفل على الهدوء وبالتالي زيادة التركيز، وأنا لا أنصح الآباء بهذه الأدوية أبداً، فكما أظهرت أخر الدراسات أن الأدوية قد تساعد الطفل (في الغالب مؤقتاً) على العودة لممارسة حياته الطبيعية لكنها –وكما أشارت الدراسة- تسبب له آثار جانبية ليس أولها الأرق وفقدان الشهية وبطبيعة الحال ليس أخرها الصداع والعصبية.

الأدوية المعروفة باسم (psychostimulants) أو المنبهات هي الأكثر شيوعاً وهي توصف للتخفيف من أعراض الاضطراب في الأطفال والبالغين وتشمل هذه الأدوية المنبهات وأيضاً مضادات الاكتئاب التي تستخدم في الأغلب للبالغين والأطفال الذين لا يستجيبون للمنبهات، هذه الأدوية متوفرة على هيئة مركبات قصيرة المدى حيث يستغرق مفعولها أربع ساعات وأخرى طويلة المفعول حيث يستمر عملها من ست ساعات إلى اثنتي عشرة ساعة ورغم أن العلماء لا يفهمون لماذا بالضبط هذه العقاقير تساعد في التخلص من بعض الأعراض.

ظهرت أدوية كثيرة لمحاولة علاج الاضطراب أو حتى التخفيف من أعراضه.. ولعل أشهر الأدوية الكيماوية المنبهة والمنشطة والتي ظهرت في الآونة الأخيرة دواء "الريتالين Ritalin" واسمه العلمي "ميثايل فينديت Methylphenidate".. الذي يهدئ (ولا يعالج) اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه عن طريق تقليل الحركة الزائدة ورفع مستوى الأداء العقلي لزيادة التركيز وكبح تشتت الانتباه.. ورغم أن هذا الدواء يستخدم بشكل واسع، لكنه كذلك لديه آثار جانبية كنقص الوزن وفي بعض الأطفال تسبب بحدوث تشنجات وقد يدمن عليه الطفل.



**• الغذاء:**الدراسات والأبحاث العلمية لا تحذر كثيراً من السكر والمحليات الصناعية وكذلك الصبغات (الألوان الصناعية).. وعلى الرغم من عدم وجود إثبات قاطع أو دليل علمي ملموس (خصوصاً للأطفال دون سن السادسة)، إلا أنه قد يكون من المفيد جداً تجنب الأغذية المحتوية عليها.. السبب في هذا لأنه توجد علاقة شبة واضحة بين أعراض فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) وبين الغذاء الذي يتناوله الطفل. [للمزيد عن علاقة الغذاء ودوره كعلاج..](http://www.al3laj.com/ADHD/nutrition.htm)

**العسل وأهميته للمصابين بـ (ADHD):**
نظراً لأهمية العسل بالنسبة للمصابين بالاضطراب فأني كنت قد فكرت وصممت بتخصيص جزء كبير من موضوع العلاج الغذائي، خصصته بالحديث باستفاضة عن العسل ودوره وتأثيره على الأطفال المصابين بالاضطراب.. ومن خلال حديثي مع أولياء أمور أطفال مصابين بالاضطراب وجدت منهم رضى وراحة من خلال استخدامهم للعسل حتى أن احدهم قال لي قاطعاً بأن طفله تعالج من الاضطراب بنسبة تتجاوز التسعين بالمائة. [المزيد عن أهمية العسل..](http://www.al3laj.com/ADHD/hony.htm)

**• العلاج الإسلامي:**لأننا مسلمين فيجب علينا اليقين والإيمان بدور وتأثير القرآن الكريم والسنة النبوية ولا يجب إغفال أهميتهما أبداً.. وكم من حالات رأيت فيها الأطفال يستفيدون بمجرد قراءة القرآن عليهم أو استخدام الرقية الشرعية. [الرقية الشرعية في قسم العلاج بالقرآن..](http://www.al3laj.com/Quran/index.html)

**• العلاج بالأعشاب الطبية:**
لان تخصصي وخبرتي الأساسية في الأعشاب الطبية.. كان واجباً عليّ التطرق لموضوع علاج (أو حتى تخفيف) اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، لكني وبالفعل وجدت نفسي أمام فراغ رهيب بهذا الجانب كونه لا يوجد تقريباً إشارة ولو من بعيد للاضطراب في أي من أمهات كتب الأعشاب الطبية العربية القديمة.. وكان أمامي جهد متعب ومضني في البحث والقراءة والتنقيب سواء في الكتب القديمة الأجنبية أو العربية وكذلك في الكتب والأبحاث الأخيرة..

وخلال بحثي وفقني الله أن وجدت عالم يوناني أسمه "ديسقوريدس Disokurides" حيث أشار لنبات يدعى "شقائق النعمان"، وقد استخدمت لأغراض عديدة في طب الأعشاب الأوروبي منذ وقت طويل وقال عنها: " إذا دقت جذورها واخرج ماؤها واستعط به نقى الرأس.." في توضيح منه أن شقائق النعمان يهدئ ويكبح النشاطات الزائدة في الدماغ.. ونبات شقائق النعمان تعرف علمياً باسم (Papaven thoeos) وهي نبات حولي ذات ساق نحيل مغطى بشعر يصل ارتفاعه إلى حوالي المتر.. له أوراق قاعدية مميزة مغمدة للساق (تلتف على الساق) ومحززة وأزهار حمراء رباعية البتلات ملفتة للعيان.. ويسمى في الشام كثيرة أشهرها "الدحنون أو الحنون".. والجزء المستعمل منها عادتاً الأزهار والأوراق.. وقد أدرجت في دستور الأدوية البريطانية لعام 1949م.

كذلك أشار ابن البيطار في جامعه لشقائق النعمان وقال بأن: "عصارته تنقي الدماغ من المنخرين..".
واستكمالاً لجزئية شقائق النعمان فأنه حديثاً وجد أن العُشبة تستخدم في علاج الأرق والعصبية الطارئة كما تساعد في خفض فرط الحركة والنشاط عند الأطفال، ويجب التركيز على كلمة خفض فالأبحاث والدراسات الحديثة لم تـُثبت حتى الآن أن شقائق النعمان تعالج الاضطراب وأنا قمت بتجريبها وتدوين نتائج استخدمها واستطيع القول بأنها أفضل بكثير من دواء "الريتالين" ذائع الصيت. [المزيد عن شقائق النعمان..](http://www.al3laj.com/ADHD/papaven.htm)

**دراسة ونتائج مبشرة:**
يجب أن ابشر كل من يهمه موضوع هذا الاضطراب بأننا انتهينا من إعداد دراسة موسعة تحت الشروط العلمية والأكاديمية، مستخدمين طريقة دراسة الحالة أو ما نسميه بالانجليزية (Case Study) والتي تقوم على البحث والتقصي وتسجيل نتائج اختبارات وتحاليل أجريت كلها على عُشبتين بريتين من النباتات الطبية القديمة واكتشفنا فيهما قدرة علاجية مبشرة جداً، بدون ظهور أي أعراض أو آثار جانبية خطيرة أو تثير القلق.. ولمن يرغب بهذا العلاج سنحاول شرح الطريقة العلاجية أو توفيرها وأرسالها لمن أراد ذلك.

**• العلاج التعليمي:**
أولاً بتوجيه الوالدين لكيفية التعامل مع الطفل وفهم طبيعة المرض وثانياً بعمل برنامج يخدم حاجات الطفل في المدرسة ضمن قدراته أو إدخاله مدرسه تحوي فصولاً للتعليم الخاص.



**دور المدرسة في العلاج:**
المدرسة لها أهمية ودور وتأثير قوي وفعال في مساعدة الطفل، وكما قلت في مقدمة الموضوع بأنه قد تكون المدرسة والمعلم على وجه التخصيص أول من يلاحظ ويكتشف الاضطراب ويقوم بتحويل الطفل إلى المختص النفسي أو طبيب الأطفال بعد التحدث مع الأهل.. لذا فمعرفة المعلم باضطراب الطفل غاية في الأهمية.. حيث رد ة فعله وتعامله مع الطفل سيختلف بكل تأكيد عند معرفة سبب هذا السلوك، وعندها سيناط به دور كبير في تغير مسار هذا الطفل الذي يواجه صعوبات تختلف عن أقرانه من الأطفال الطبيعيين، ويجب على المعلم أن يدرك أنه يُعتبر الأساس في خطة العلاج، ولأن رسالة المعلم دائماً وأبداً عظيمة وراقية.. فبكل تأكيد سيضاف له دور إنساني رائع بكل معنى الكلمة، وعندما يقوم به ويتفهمه ويتعلم خطة العلاج السلوكي بالمساعدة مع الأهل.. سنستطيع بسهولة وسرعة التعجيل بعلاج الطفل المصاب بالاضطراب والاستغناء عن العلاج بالأدوية الكيماوية نهائياً.

****

**العلاقة بين (ADHD) والتغذية**

       لا يمكن تجاهل العلاقة بين فرط النشاط وسوء الانتباه والتركيز وبين الغذاء الذي يتناوله الأطفال، فقد لوحظ أن أعراض الاضطراب قد ترتبط بالإفراط في تناول السكر والمحليات الصناعية، وكذلك الإفراط في تناول الأغذية الحاوية على ألوان صناعية وحتى التي يُشار على العبوات بكونها مصرح بها غذائياً.

بناءً على دراسة حديثة أوصى بعض المختصين أنه يجب على الآباء تقليل كمية السكر التي يتناولها الطفل.. فبعد تشخيص ما يقرب من (1400) طفل وجد حوالي ثلث الأطفال يتدهور سلوكهم بشكل واضح عند تناولهم الأطعمة مرتفعه السكريات، وعلى نفس السياق أثبتت البحوث أيضاً أن الطعام الغني بالبروتين يمكن أن يبطل مفعول السكر لدى الأطفال الحساسين له أو المتأثرين به.. لذلك إذا كان طفلك يُكثر من تناول أطعمة محتوية على سكريات ويرفض تجنبها.. كل ما عليك أن تقدم له مصدر غني بالبروتين كاللبن أو البيض والجبن.

ونتيجة ارتباط أعراض (ADHD) ببعض المؤثرات لو كانت طفيفة.. يجب التحذير مما يلي:
· تناول المواد الحافظة وبكثرة في الأغذية المطهوة والمعلبة خاصة وأن أطفالنا معرضون لمواد سامة تدمر الخلايا العصبية.. ومن الملاحظ في هذه الأيام أنهم معرضون لمعدل كبير جدا من السموم المؤثرة على الجهاز العصبي والتي توجد في الأغذية والمشروبات المحفوظة.
· كذلك يُحتمل أن يتعرض الأطفال لنوع أخر من السموم من خلال عنصر الرصاص الموجود في الأبخرة المنبعثة من السيارات ومن مواسير المياه حيث تمر بها مياه الشرب وتعلق فيها نسبة ما قلت أو زادت فهي موجودة غالباً ومستمرة.
· ولا ننسى أيضاً عوامل مرتبطة أخرى مثل الحساسية لبعض المواد التي أعتدنا عليها في استخداماتنا اليومية مثل معطر الجو بكافة أنواعه والعطور ومعجون الأسنان ومنتجات الاستحمام مثل الجـِل (Gel) والشامبو والصابون وغيرها فهي كلها تعتبر من العوامل المرتبطة التي قد يكون لها تأثير.

**الحلول الغذائية الناجحة.. والأدوية المرهقة**
في مأكل ومشرب أطفالنا لا يجب علينا بتاتاً إهمال عناصر غذائية أساسية مثل الزنك والكروم والأحماض الدهنية، ومن الواضح أن الكثير من الأطفال قد يكون أكثر هدوءاً وأكثر انتباهاً وتركيزاً في حالة عدم تجريد جسمه من هذه العناصر الغذائية الأساسية الواجب توفرها في غذائه.. والتي يرتبط نقصها بالمشكلات السلوكية.

الأدوية والعقاقير ليست هي الحل.. وإذا ذهب الوالدان للطبيب وابدوا إحباطهم واشتكوا من طفلهم، فأن المختص يصف في هذه الحالة عقارات تتضمن محفزات ومثيرات للانتباه والتي تتمثل في عقار "Ritalin"، ورغم أن العقار يترك أثراً إيجابياً (لدى بعض الأطفال) ويسيطر على الموقف بشكل واضح (وغير مفهوم)، لكن يبقى الأعراض الجانبية الكثيرة فمع المدى الطويل ولدى بعض الأطفال الذي يتعاطونه، قد يسبب لهم نوعا من القلق والتهيج بالإضافة إلى ذلك فأن دراسات حديثة جداً في طريقها لإثبات ماهية آثار مثل هذه العقاقير المحفزة على النمو الطبيعي حيث تسبب كثيراً من المخاطر وخاصة إن تم تناولها على المدى الطويل.

**حلول بديلة.. وممارسات داعمة**
هذه المخاوف السابقة بالإضافة إلى زيادة التشخيص بشكل مأساوي لهذه العقارات المحفزة قد دعت عددا كبيرا من الآباء للبحث عن علاجات جديدة لهذه الحالة، وأول خطوة في هذه الحلول هي النظر إلى الوجبة التي يتناولها الطفل.

أوضح الكثير من الباحثين أن حالات كثيرة قد نجح تعديل الوجبة الغذائية في علاجها، فالحل الغذائي لتحسين حالة (ADHD) هو إزالة الأغذية التي يؤدي تناولها لحدوث زيادة في أعراض الاضطراب, ويتأتى ذلك بالمراجعة الدائمة للأغذية المفضلة التي يتناولها الطفل وملاحظة تأثيرها على الأعراض الحالية, وهل تؤدي لزيادتها أم لا.

دارسات أخرى أوضحت دور بعض الممارسات الداعمة والمهدئة في علاج (ADHD) فلقد بينت آخر البحوث التمهيدية التي أجريت على الأطفال أن العلاج بالمساج (التدليك) والتدريب على الاسترخاء يمكن إضافتها للتوفيق بين رغبات الطفل ومراعاة التعديل من الوجبة الغذائية، فحالات فرط النشاط وضعف الانتباه والتركيز هي حالات صعبة التعريف ومن الصعب التعود عليها والتكيف معها ومتابعة علاجها.. كما انه قد يكون من المستحيل على الكبار تحمل الطفل عندما يكون زائد الحركة فاقداً للتركيز.

**قائمة غذائية للطفل صاحب أعراض (ADHD)
\* يفضل تجنب الأغذية التالية:**
1 أي أطعمة مضاف إليها مواد حافظة أو محسنات غذائية.
2 المياه الغازية وأي مادة غذائية تحتوي على المحليات الصناعية كالأسبارتام.
3 الأطعمة المضاف إليها السكر المحسن.

**\* يفضل زيادة تناول ما يلي:**
1 الأطعمة العضوية كلما كان هناك إمكانية لذلك.
2 الأرز والعدس والذرة.
3 الحبوب الكاملة والخضراوات غير المقشورة.
4 أي حليب بديل لحليب البقر.
5 الماء.
6 البروتينات عالية الجودة مثل الدواجن والأسماك والعدس والفول.
7 الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في زيت السمك والمكسرات والبذور.
8 الزيوت غير المكررة وتمثل زيت عباد الشمس وزيت الزيتون وزيت السمسم.
9 المغنيسيوم وهو من أكثر المواد الغذائية الطبيعية تهدئة والتي منحتها لنا الطبيعة، بالإضافة إلى تناول الخس.

**وصفات غذائية مهدئة**
**1- الخس مع التفاح:** يعتبر الخس من المهدئات الطبيعية حيث يحتوي على كميات بسيطة من اللاكتو والذي يعرف بكونه محققا حالة من الاسترخاء. وكائنة التفاح حيث يكون غنيا بالمواد الغذائية، فيمكن وضع الخس مع التفاح في المعصرة لعمل العصير وبعد ذالك يمكن وضع مكعبات الثلج مع السكر أو العسل ولكن يفضل أن يشرب في الحال.

**2- البطاطس:** يعتبر تناول البطاطس من العوامل المهدئة جدا لنظام الجسم وتناول نوع من الخضراوات معها مثل الكرنب ذي اللون الأخضر الداكن فسيكون له أيضاً أثر مهدئ حيث يحتوي على نسبة معقولة من الكالسيوم، لذا يمكن إضافة مكعبات البطاطس مع بعض أوراق الكرنب الى طبق السلطة خاصة في المساء.
ومن الأفضل تناول الخبز الأسمر معها حيث يحتوي على نسبة عالية من الماغنسيوم وهو من الأملاح المعدنية المعروفة بخواصها المهدئة.

**3- الكيك المحتوي على الخروب والمكسرات بدلا من كيك الشيكولاتة:** يفضل الأطفال تناول الكيك وخاصة كيك الشيكولاتة ولكن من المعروف أن الشيكولاتة تحتوي على الكافيين لذا يجب عدم تناولهم لها في المساء بل تناول الكيك المضاف إليه قطع من الخروب والمكسرات بدلا من قطع الشيكولاتة، وإذا لم يكن الطفل يفضل المكسرات مع الكيك لذا يمكن إضافة بعض البلح إلى الكيك بدلا من المكسرات، فهو معروف بخواصه المهدئة كما سبق ذكره.

**4- صدور الطيور:** يعتبر اختيار صدور الطيور مثل الدجاج والبط كوجبة للأطفال اختيارا جيدا للغاية، حيث تعتبر هذه الوجبة غنية بعنصر الحديد، ومعها بعض أوراق الخس وقالباً من الأرز وهذا جيد للأطفال في المساء.

نقل وتجميع..........

**مـجــــدي عبد الجــواد**

أخصائي التخاطب وتنمية المهارات

