

# بسم الله الرحمن الرحيم

منهج للتعريف بفرط الحركة وتشتت الانتباه

بعنوان: (ADHD)

إعداد

محمود السيد الديب

2015

السنة

التوحد أمانة بعنقي

## الفهرس

الصفحة	المحتوي
3	المقدمة .....
4	تعريف فرط الحركة وتشتت الانتباه .....
5	أنواع فرط الحركة وتشتت الانتباه .....
6	الأسباب .....
	1- العوامل البيولوجية الوراثية .....
	2- العوامل البيئية والاجتماعية .....
	3- الإكثار من السكريات وعلاقتها بفرط الحركة .....
	4- إصابات الدماغ .....
8	الأعراض .....
9	التشخيص .....
9	استبيان فرط الحركة وتشتت الانتباه .....
15	العلاج .....
17	إرشادات الأسرة للتعامل مع فرط الحركة وتشتت الانتباه .....

## مقدمة

لا شك أن موضوع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) أهم المواضيع الجديدة بالدراسة والتمحيص من قبل المتخصصين في التربية الخاصة في العالم العربي .على أية حال، يعتبر الاهتمام باضطراب نقص الانتباه والنشاط الحركي الزائد موضوع جديد نسبياً حتى في الدول الغربية المتقدمة مقارنة بفئات الإعاقة الأخرى كالإعاقة البصرية على سبيل المثال . ومع ذلك فبمراجعة الأدبيات والأبحاث الخاصة بهذا الاضطراب يجد الباحث كمًا هائل من الدراسات والأبحاث التي درست هذا الاضطراب من كل جوانبه بشيء من التفصيل مثل التعريف والأسباب والإعراض بالإضافة إلى كيفية ا لتشخيص وكيفية التعامل مع هذا الاضطراب والعلاج المقترح له بنوعيه الدوائي والسلوكي والتربوي. (Culatta, Tompkins, Wart, 2003).

يتناول منهج التعريف بفرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) تعريف فرط الحركة وتشتت الانتباه، وأيضاً أسباب هذا الإضرار، وأعراضه، والتشخيص، واستبيان لحالات فرط الحركة وتشتت الانتباه، والبرامج العلاجية، وأيضاً إرشادات الأسرة لكيفية التعامل مع أبنائهم المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

## ما هو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD):

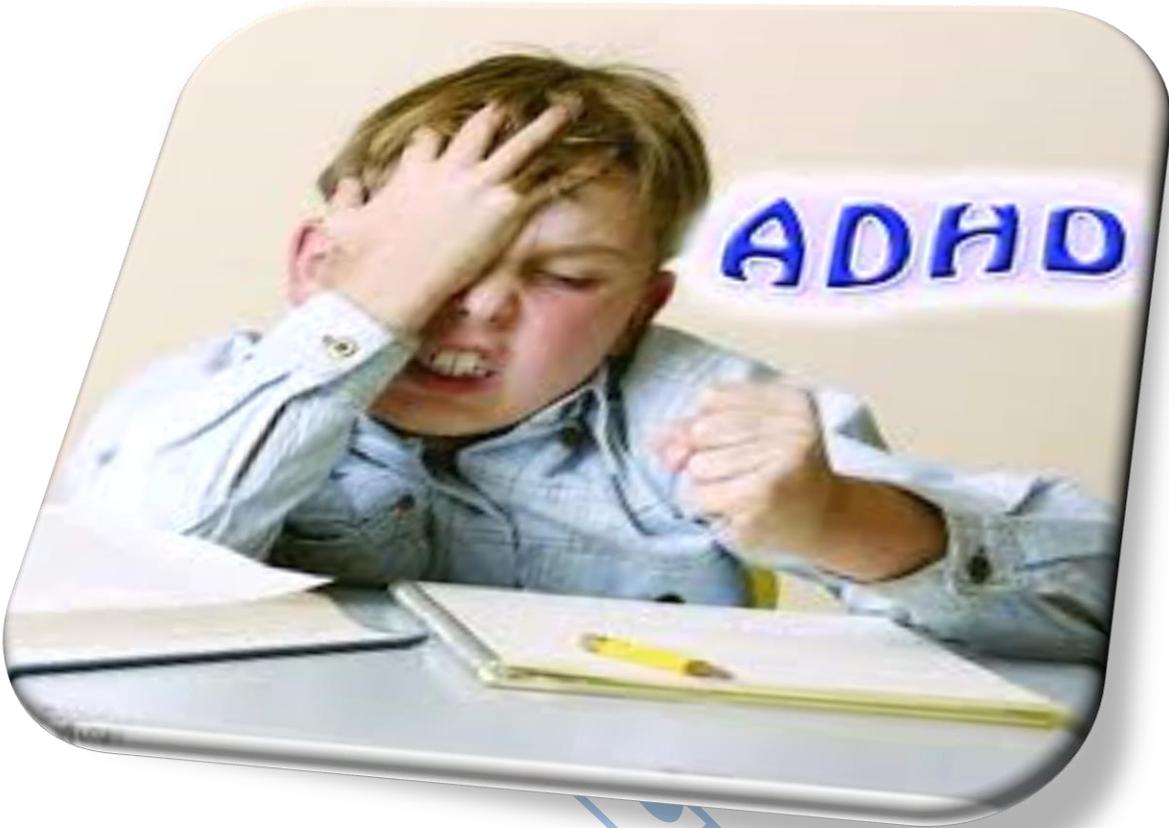
ما هو فرط الحركة وتشتت الانتباه: هو اضطراب عصبي سلوكي ناتج عن خلل في بنية ووظائف الدماغ.. يؤثر على السلوك والأفكار والعواطف، وهو اضطراب أكثر منه مرض مستقل وقائم بذاته، ويمكن التعامل معه وتخفيف حدة أعراضه بهدف مساعدة الطفل على التعلم والتكيف وضبط النفس، ويظهر في مرحلة الطفولة المبكرة ويمتد لسنوات طويلة 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.

ويعرف الدليل الموحد لمصطلحات الإعاقة والتربية الخاصة و التأهيل (2001) اضطراب الانتباه و فرط الحركة على أنه: عبارة على الصعوبة في التركيز والبقاء على المهمة، يصاحبه نشاط زائد والذي يعرف بأنه نشاط حركي غير هادف لا يتناسب مع الموقف أو المهمة ويسبب الإزعاج للآخرين.

وقد وردت الإشارة إلى حالة الأطفال الذين يعانون من مشكلات في الانتباه وفرط الحركة و عدم السيطرة على دوافعهم بشكل كافٍ لأول مرة في المراجع الطبية منذ مائة عام مضت .وفي ذلك الوقت كان هناك من يعزو هذه الحالات إلى أسباب بيولوجية .وقد أطلق العديد من الأسماء على هذه تلك المجموعة التي تعاني أساسًا من وجود مشاكل في الانتباه كما هو موضح أعلاه ولكن دون وجود مشاكل فرط الحركة/الاندفاع.

وأيضاً يركز مصطلح اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه أو ما يعرف اختصاراً ب ( ADHD ) على وصف الحالات التي تعاني من وجود مشاكل في الانتباه والتحكم في الدوافع بالإضافة إلى فرط الحركة .وقد تم استخدام مصطلح اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه ( ADHD ) كمصطلح جامع يشير إلى ثلاث مجموعات فرعية من المرضى، على وجه التحديد:

- 1- من يعانون بشكل رئيسي من مشاكل في الانتباه
- 2- من يعانون بشكل رئيسي من مشاكل فرط الحركة/ردود الفعل المبالغة والفجائية
- 3- من يعانون بشكل رئيسي من مشاكل الانتباه وفرط الحركة/ردود الفعل المبالغة والفجائية في ذات الوقت.



## أنواع فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD):

الأنواع الفرعية لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ثلاثة وهي كما يلي:

**النوع الأول:** يغلب عليه النشاط الحركي الزائد والاندفاع ويتسم بالأعراض التالية القلق والتلمل في المقاعد، التحدث بصورة مستمرة، التحرك المستمر في كل مكان، ملامسة أي شيء أو اللعب بكل شيء تقع عليه أيدي المريض، صعوبة الجلوس في سكون أثناء تناول الطعام وفي المدرسة ووقت الاستعداد للنوم، الحركة الدائمة، وصعوبة أداء المهام أو الأنشطة بهدوء.

**النوع الثاني:** يغلب عليه نقص الانتباه ولا يعاني الأطفال المصابون بهذا النوع من الاضطراب من عدم القدرة على أداء الأعمال الموكلة إليهم أو وجود صعوبة في مجازاة أقرانهم. فربما يجلسون في هدوء، ولكن من دون أن يكونوا منتبهين لما يفعلون. ولذلك، قد يهمل هذا الطفل، وقد لا يلاحظ أولياء الأمور والمدرسون أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه عليه. كما تظهر عليهم أعراض تشتت الذهن بسهولة وعدم الانتباه للتفاصيل والنسيان والانتقال الدائم من نشاط إلى آخر، صعوبة التركيز في أمر واحد، الشعور بالملل من أداء نشاط واحد بعد بضع

دقائق فقط، ما لم يكن هذا النشاط ممتعًا، صعوبة تركيز الانتباه على تنظيم واستكمال عمل ما أو تعلم شيء جديد ظهور المريض كأنه لا يصغي عند التحدث إليه، الاستغراق في أحلام اليقظة والارتباك بسهولة والتحرك ببطء، صعوبة معالجة المعلومات بسرعة وبدقة كالأخرين، وصعوبة إتباع التعليمات.

**النوع الثالث:** يجتمع فيه النشاط الحركي الزائد والاندفاع مع نقص الانتباه في آن واحد وتشير الأكاديمية الأمريكية لطب نفس الأطفال إلى ضرورة التزام المعايير التالية قبل تشخيص حالة الطفل على أنها اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه:

- 1- يجب أن تظهر السلوكيات الدالة على هذا الاضطراب قبل سن السابعة
- 2- يجب أن تستمر هذه السلوكيات لمدة ستة أشهر على الأقل
- 3- يجب أن تعوق الأعراض أيضًا الطفل إعاقه حقيقية عن مواصلة حياته بصورة طبيعية في مجالين على الأقل من المجالات التالية من حياته في الفصل، فناء اللعب، المنزل والمجتمع بشكل عام وإذا بدت على الطفل سمات نشاط زائد في مكان واحد من دون أي أماكن أخرى، فقد لا يكون مصابًا باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. فعلى سبيل المثال لو ظهرت الأعراض نفسها في الفصل من دون أي مكان آخر، فقد يُعزى السبب إلى إصابته بأي اضطراب آخر غير اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. فالطفل الذي تظهر عليه بعض الأعراض لا تشخص حالته على أنه مصاب بالمرض إذا لم يتأثر أداؤه الدراسي أو صداقاته بهذه السلوكيات.

### **أسباب فرط الحركة وتشنت الانتباه (ADHD):**

يعتقد العلماء أنه ينتج عن نقص في بعض الموصلات (الكيميائية) العصبية. أما الأسباب التي تؤدي إلى هذا الخلل فيشير العلماء إلى أنها قد تكون وراثية أو بيئية. فهناك على سبيل المثال أبحاث تربط بين الأم الحامل المدخنة وإصابة الطفل بهذا الاضطراب. كما تشير الأبحاث إلى تأثير نوع الغذاء على فرط والحركة. فقد أظهرت الدراسات أن إعطاء الطفل غذاء خالي من المنبهات والألوان والمواد الحافظة قد يساعد في التقليل من النشاط الزائد. ومسببات هذه الحالة غير معروفة تماما إلا أنه بالرجوع إلى الدراسات والأبحاث وما نشر في هذا الموضوع نجد أن الباحثين يرجعون سبب هذا الاضطراب إلى الآتي:

- 1- العوامل البيولوجية الوراثية .
- 2- العوامل البيئية والاجتماعية .
- 3- الإكثار من السكريات وعلاقتها بفرط الحركة .
- 4- إصابات الدماغ .

### أولاً: العوامل البيولوجية الوراثية :

يشير الباحثين إلى أن عامل الوراثة يلعب دوراً كبيراً في هذا الاضطراب والدليل على ذلك أن ما يزيد على ( ٩٠ % ) من الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب يوجد بين أفراد أسرهم عضو مصاب بهذا الاضطراب (ADHD) ودراسات أخرى ذكرت أن ( ٢٥ % ) من والدي هؤلاء الأطفال كانوا يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة في طفولتهم، ويقول الباحث أن التوائم لهم قابلية فيما بينهم لنقل الجينات لهذا الاضطراب تتراوح نسبته ما بين (92%)

### ثانياً: العوامل البيئية والاجتماعية:

بدأ الباحثون يخلون بيئة الطفل المصاب بهذا الاضطراب فوجدوا أنها تمتاز بالتفكك الأسري وسوء التربية والخصومات داخل الأسرة وغالباً تفتقد هذه البيئة للاستقرار والأمن النفسي. بعض الباحثين ربط هذا الاضطراب بالتسمم ببعض السموم والمعادن مثل معدن الرصاص الذي يستخدم في طلاء ألعاب الأطفال ولا تزال هذه العوامل موضع بحث وخلاف بين المختصين في هذا المجال.

### ثالثاً: الإكثار من السكريات وعلاقتها بفرط الحركة:

تم دراسة تناول بعض السكريات مثل (الشيكولاته، والاييس كريم والمشروبات الغازية ) التي تحتوي على مادة الكافيين المنبهة للأطفال والبالغين وتبين من نتائج معظم الأبحاث عدم تأثير هذه السكريات على سلوكيات الأطفال بشكل أكيد.

### رابعاً: إصابات الدماغ:

حيث ينخفض النشاط المخي، خصوصاً الفص الأمامي أو تلف بعض خلايا المخ نتيجة نقص الأكسجين بسبب تعسر الولادة. وفي دراسة أجراها المعهد القومي الأميركي للصحة العقلية للأطفال، شملت ( ١٥٢ ) فتى وفتاة يعانون من الاضطراب، ظهر أن ٣ % - 4% منهم كان حجم المخ لديهم أقل من الطبيعي .

## أعراض فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD):

- 1- قلة الانتباه .
- 2- قلة التركيز .
- 3- الاندفاعية .

### أولاً: قلة الانتباه:

- 1- صعوبة المحافظة على التركيز.
- 2- كثرة النسيان.
- 3- عدم الانتباه للتفاصيل.
- 4- ارتكاب أخطاء ناجمة عن الإهمال.
- 5- عدم القدرة على إنهاء ما بدأه.
- 6- الفوضوية.
- 7- فقدان الأشياء الخاصة.
- 8- تجنب الواجبات المدرسية.
- 9- عدم المقدرة على أتباع التعليمات

### ثانياً: قلة التركيز:

- 1- عدم القدرة علي البقاء ساكناً.
- 2- عدم القدرة علي اللعب بهدوء.
- 3- كثرة الكلام.
- 4- كثرة التسلق.
- 5- عدم وضع أهداف.
- 6- العشوائية وعدم التفكير.

### ثالثاً: الاندفاعية:

- 1- عدم الصبر.
- 2- مقاطعه الآخرين.
- 3- التسرع في الإجابة.
- 4- عدم القدرة علي انتظار الدور.

## التشخيص:

يتم التشخيص عن طريق المتخصصين طيب المخ والأعصاب أو الطبيب النفسي وعمل اختبار لقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه واليك الاستبيان الخاص بفرط الحركة وتشتت الانتباه، عن طريق الأسرة والأخصائي :

أولاً: الاستبيان الخاص بالأخصائي:

### أعراض ضعف الانتباه لدى الطفل

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلًا	غالبا	دائما
1	ضعف مدى الانتباه				
2	يحتاج إلى جهد للانتباه إلى تعليمات المعلم				
3	يعاني من الذهول والحيرة أو الارتباك .				
4	الفشل في إتمام المهام أو الأنشطة التي يبدأ بها .				
5	انتقال الطفل من شيء لآخر أو من نشاط لآخر بشكل مزعج وغير هادف				
6	لا يصغي أو يستمع للآخرين				
7	ليس لديه القدرة على متابعة التفاصيل				
8	ليس لديه القدرة على الفهم والاستيعاب وإدراك العلاقات				
9	ليس لديه القدرة على التركيز				
10	يعاني من تخلف دراسي أو صعوبة في مجال التعلم				
11	يعاني من الشرود وأحلام اليقظة				
12	كثير ما ينشغل بذاته				
13	تشتت انتباهه بسرعة بفعل المثيرات وبشكل غير عادي				
14	ينسى الأشياء الهامة لإنهاء المهام				
15	يفشل في تنظيم المهام وتنفيذها .				

				يفشل في متابعة التعليمات التي توجه إليه .	16
				يتجنب المهام التي تتطلب جهدا عقليا وانتباها وإدراكا وغير ذلك	17
				التعرض للحوادث بسبب نقص الانتباه .	18
				يفقد بعض الأشياء والأدوات	19
				عدم الاهتمام أو اللامبالاة بعملية التعلم .	20

### أعراض فرط الحركة

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
1	الخروج من الصف عدة مرات دون مبرر				
2	سلوكيات متكررة لدرجة الإزعاج				
3	عدم الراحة مع الإحساس بالملل والتلوي أثناء الجلوس على المقعد				
4	يسبب صخبا وضوضاء داخل الصف				
5	يزعج الأطفال الآخرين في الصف ولا ينسجم معهم				
6	غير متعاون مع معلميه أو المشرفين عليه				
7	لا يستجيب لتعليمات متمرّد أو خارج عن الطاعة				
8	يظهر سلوك العناد والمعارضة				
9	تظهر عليه أعراض اللامبالاة أو الإهمال				
10	يمكن أن يدفع الآخرين في الصف				
11	عدم ممارسة الأنشطة				
12	التواصل الاجتماعي مع الآخرين ضعيف				
13	يتهم الآخرين باستمرار				
14	تغيب عن المدرسة دون عذر				

15	يخالف الأنظمة والمواعيد ويكره أن تقيد النظم أو القواعد			
16	يتجنب الأعداء			
17	سلوكه لا يمكن توقعه			
18	من السهل قيادته من الأطفال الآخرين			
19	يتكلم كثيرا بشكل مختلف عن الأطفال الآخرين من نفس العمر ( كلام ، طفلي ، تهته ) .			

### الأعراض الاندفاعية

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
1	لا يستطيع السيطرة على أفعاله				
2	يجب أن تؤدي مطالبه في الحال				
3	انفجار المزاج والقيام بسلوك غير متوقع				
4	حساس بشدة لعملية النقد				
5	يبكي كثيرا وبسهوله				
6	صعوبة إرجاء رد الفعل أو الاستجابة .				
7	يجيب عن السؤال قبل أتمامه				
8	محب للعراك ودائما في حالة غضب واستياء .				
9	إقحام نفسه في أمور لا مبرر لها				
10	مقاطعة الآخرين في الحديث				
11	غير قادر على إيقاف حركاته المتكررة .				
12	ينكر الأخطاء ولوم الآخرين له				
13	مطيع باستياء وبامتعاض .				
14	وقاحة مع قلة الحياء في أفعاله				

15	ضرب الآخرين بعنف			
16	يركض ويقفز بسرعة			

### ثانيا: الاستبيان الخاص بالأسرة:

#### أعراض ضعف الانتباه لدى الطفل

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
1	ضعف القدرة على الانتباه والتركيز				
2	ضعف القدرة على الإدراك التفاصيل والعلاقات				
3	يعاني من الشرود وأحلام اليقظة .				
4	يفشل في إتمام المهام التي يبدأها .				
5	يعاني من الذهول والحيرة أو الارتباك				
6	ينتقل من نشاط لآخر دون مبرر				
7	يروى قصصا غير حقيقية أو كاذبة				
8	لا يستمع أو يصغي إلى التعليمات التي تقدم إليه				
9	كثيرا ما ينشغل بذاته بأصابعه ، ملابسه ، بشعره ....				
10	من السهل قيادته من الغير				
11	يتشتت انتباهه بسرعة بسبب المثيرات وبشكل غير عادي				
12	ينسى أشياء أو أدوات هامه				
13	التعرض إلى حوادث بسبب نقص الانتباه .				
14	يتجنب المهام الصعبة التي تتطلب جهدا عقليا .				
15	يفشل في تنظيم المهام أو الأشياء في حياته				

## أعراض فرط الحركة

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلا	غالبا	دائما
1	أعمال وسلوكيات كثيرة مزعجة وغير هادفة				
2	الجرى والقفز والتسلق .....				
3	إتلاف الأشياء وبعثرتها .....				
4	القفز على الأثاث والأشياء .				
5	الهروب من المنزل ...				
6	القيام بأعمال مرفوضة من الآخرين				
7	محب للعراك مع الآخرين				
8	يجلس خارج المنزل ..				
9	قاسي على الحيوانات				
10	لا ينسجم مع أخواته أو الآخرين				
11	لا يتمتع بعملية اللعب				
12	سلوكه طفلي وغير ناضج .				
13	غير متعاون مع الآخرين				
14	يبعث بعدة أشياء وقد يركز على ذاته .				
15	يقلب عدة أشياء متتابعة				
16	يمص أو يمضغ الإبهام أو الملابس أو البطانية				
17	ينقل أشياء على كتفه من مكان لآخر				
18	يقاوم النظم والقواعد ويخالف المواعيد				
19	يقوم بسرقة الأشياء				
20	مطيع باستياء أو بامتعاض				
21	قاسي وتصرفاته وحشية				
22	متمرد وعنيد وغير مطيع				
23	من الصعب تكزين صداقات أو التواصل مع الآخرين				

24	ينكر الأخطاء ولوم الآخرين له .			
25	كلامه غير واضح ويكون بشكل مختلف عن الأطفال الآخرين			
26	يمكن أن يقوم بسلوك مضاد للمجتمع مثل إشعال النار			
27	يمكن أن يمارس الجنس مع الآخرين			
28	يتجنب الاعتذار			

### الأعراض الاندفاعية

الرقم	بنود الاستبيان	نادرا	قليلًا	غالبًا	دائمًا
1	إفراط حركي اندفاعي لا يهدأ .				
2	عناد ومعارضه				
3	لا يستطيع السيطرة على أفعاله				
4	يصعب عليه الانتظار				
5	يلامس أحيانا أشياء غير متوقعة				
6	سرعان ما تتجرح مشاعره				
7	يتغير المزاج بسرعة وبشدة أو صراحة				
8	دائم الشجار ومولع بالعراك مع الآخرين				
9	يضجر بسرعة ويعاني من الملل				
10	يتعرض بسرعة للإحباط في الجهود التي يقوم بها				
11	من السهل أن يصرخ أو يبكي				
12	غير قادر على إيقاف حركاته				
13	نجدته متجهما عبوسا مستاء				
14	ممكن أن يفضح السر بسرعة وسهولة				
15	يقحم نفسه في أمور لا علاقة له بها .				
16	ضرب الآخرين بعنف				
17	أتلاف الأشياء				

## علاج فرط الحركة :

في البداية لا بد من التنكير بأنه لا يوجد علاج شافي ونهائي لتلك الحالات، ولكن التدخلات العلاجية يمكن أن تفعل الكثير في تقليل الأعراض المرضية ، ومن ثم تساعد الطفل على العيش بشكل طبيعي.

لقد حاول الباحثون من الأطباء والمتخصصين في العلوم النفسية والتربوية استخدام أساليب متنوعة لعلاج حالات اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، ، منها العلاجات الدوائية والنفسية السلوكية والتربوية، وظهرت برامج متعددة في التربية الخاصة، وبرامج تدريبية للوالدين، ولكن لم يثبت نجاح إحدى هذه الطرق منفرداً، بل يحتاج الطفل إلى هذه الطرق العلاجية مجتمعة، كما أثبتت الدراسات الحديثة أن الدواء العلاجي الفعال هو العلاج الأساسي تضاف له البرامج النفسية السلوكية والتربوية.

## ما هي الطرق العلاجية المتاحة ؟

- 1- العلاج الدوائي
- 2- العلاج الغذائي
- 3- برامج تعديل السلوك
- 4- البرامج التربوية
- 5- برامج الإرشاد الأسري

## العلاج الدوائي :

هناك الكثير من الأدوية التي تم استخدامها ، ومن أهم هذه الأدوية:

**أولاً :** المنبهات العصبية:

ميثيل فينيدات -methylphenidate- من أمثله: ريتالين -Ritalin- كونسيرتا Concerta

مركبات أمفيتامين المخدر -Amphetamine- من أمثله: ديكسدرين -Dexedrine-

ادريا Adderall

**ثانياً :** الأدوية المضادة للاكتئاب

المركبات ثلاثية الحلقات المضادة للاكتئاب Tricyclic Antidepressant مثل :

إمبيرامين Imepamine اسمه التجاري توفرانيل - Tofranil

بيرتوفرين Pertoferane الاسم التجاري - ديسبرامين - Desipramine

بيروبيون Periopeon:

الأدوية المضادة للاكتئاب الأخرى مثل : فلوكستين Flouxetine

وأسمه التجاري بروزاك - Prozac باروكستين Paroxetine وأسمه التجاري بأكسل Paxil

### العلاج الغذائي :

- 1- الأغذية التكميلية.
- 2- المعالجات العشبية.
- 3- المعالجة المثلية.
- 4- الحمية الخاصة.
- 5- السكر والمحليات.
- 6- دور الخميرة في مشكلات السلوك والصحة.
- 7- التغذية الرجعية الحيوية المتصلة بالتخطيط الكهربائي للدماغ >
- 8- الاختلال الوظيفي الدهليزي.

### العلاج السلوكي :

برنامج خاص للطفل يعتمد على تدريب الوالدين على تعديل السلوك في المنزل، كما أن هناك برامج للمدرسة، وأخرى يقوم بها المعالج النفسي وأخصائي التخاطب، وتهدف هذه البرامج إلى تزويد الطفل بالمهارات التي فقدها بسبب هذا الاضطراب، من خلال النقاط التالية:

- 1- زيادة الوضوح فيما هو مطلوب من الطفل.
- 2- معرفة الأوامر بدقة وتوابعها من حيث العواقب والمكافأة.
- 3- مساعدة الطفل على معرفة الخطوات التي تتكون منها الأشياء المطلوب إنجازها.
- 4- زيادة النظام في حياة الطفل - ترتيب أغراضه
- 5- استخدام محفزات للتنبيه بالجرس والساعة.
- 6- زيادة قدرته على توقع ما يمكن أن يحدث مثل : وضع جدول للإنجاز والمهام - إزالة الأشياء التي تسبب تشتت الانتباه.

### البرامج التربوية :

يشكل الصف المدرسي بما يتطلبه من انضباط ونظام وواجبات مهما كانت بسيطة عبئاً على

هؤلاء الأطفال، ليس لأنهم لا يفهمون المطلوب فدرجة الذكاء غالباً طبيعية، بل لأنهم لا يستطيعون التركيز والثبات في مكان والانتباه لفترة مناسبة لتدخل هذه المعلومة أو تلك إلى أذهانهم، وبالتالي تحليلها والاستفادة منها بشكل مناسب وهو ما نسميه التعلم، لذي فإن البرامج التربوية تركز على:

- 1- يجب أن يشرح وضع الطفل للمدرس بحيث يقدم له المساعدة.
- 2- بعض الأطفال يعانون من مشاكل صعوبات التعلم صعوبة في القراءة، الكتابة، الحساب.
- 3- يفضل إبقاء الطفل المصاب ضمن مجموعات صغيرة من الطلاب.
- 4- يستفيد الطفل من الدروس القصيرة أكثر مما يستفيد من الدروس الطويلة.
- 5- برامج تعديل السلوك.

### برامج الإرشاد الأسري :

حالة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه حالة مزمنة، تحتاج إلى رعاية خاصة من قبل الوالدين، هذه الرعاية تحتاج إلى دعم من المجتمع ومؤسساته ، من خلال برامج الإرشاد الأسري، وهي تعتمد على النقاط التالية:

- 1- توعية الوالدين والعائلة بحجم المشكلة.
- 2- تثقيف الوالدين عن الحالة وكيفية التعامل معها.
- 3- التوجيه لمراكز العلاجية الطبية والتربوية.
- 4- الدعم النفسي والمعنوي.

### إرشادات عامة للأسرة للتعيش مع الطفل كثير الحركة مع نقص الانتباه:

وجود طفل مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في المنزل ليس بالشيء اليسير على الوالدين، ولكن عند معرفة الوالدين لحالة الطفل فلا بد من تقبل محدودية قدراته، وأعراض حالته، فالنشاط الزائد ليس شقاوة منه، وعدم أطاعة الأوامر ليس عنادا، واستخدام أساليب العنف قد تؤدي إلى نتائج عكسية، ومن خلال معرفة الوالدين للطفل وحالته، فإنه يمكن من خلال الصبر والبرامج السلوكية من تعديل الكثير من تلك السلوكيات.

### 1- تنظيم المنزل جيداً:

- الفوضى وعد التنظيم من أكثر المؤثرات في حالة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، لذي فإن وجود النظام والهدوء يخفف من أعراض الحالة ، لذي ننصح بما يلي:
- أ- جعل جو المنزل هادئاً ما أمكن.
  - ب- عدم تشغيل الراديو والتلفزيون بشكل مستمر.
  - ج- تنظيم الأعمال اليومية للطفل.
  - د- تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ.

### 2- تقبل محدودية قدرات الطفل:

عدم الضغط عليه فهناك أشياء محده يفعلها لا يجن أن تزيد الحمل والعبء عليه فله هنا قدرات خاصة يفعلها لا يجب أن يحمل أكثر منها.

### 3- مساعدة الطفل نقص الانتباه:

نقص الانتباه قد يكون من الصعوبة اكتشافه في المراحل المبكرة من العمر، وغالباً ما تكون واضحة في الثالثة من العمر، وفي تلك الحالة فعلى الوالدين البدء في برامج تعديل السلوك لمحاولة السيطرة على فرط الحركة، تتبعها برامج خاصة لزيادة مدة التركيز والانتباه.

### 4- مساعدة الطفل فرط الحركة:

الطفل المصاب بفرط الحركة لديه طاقة حركية، لا يمكن كبحها، فعليك بمساعدته على أخرجها من خلال ممارسة الركض والألعاب الرياضية خارج المنزل، مكان آمن مع القليل من القيود، مع مراقبة من بعيد لكي لا يؤدي نفسه.

### 5- مساعدة الطفل في اللعب:

ساعدي الطفل على اللعب والاستمتاع، ولكن يجب أن تكون هذه الألعاب خالية من الخطورة، غير قابلة للكسر، وان يكون عددها قليل، فوجود عدد كبير قد يصرف النظر عنها جميعاً أو ينتقل من واحدة لأخرى بدون أكمال لعبته الأولى.

## 6- مراقبة صحة الطفل:

فرط الحركة يؤدي إلى الإرهاق والتعب، وعدم النوم وقلّة الأكل لها انعكاسات سلبية على الطفل، فقد تؤدي إلى زيادة الأعراض وعدم السيطرة عليها، لذا ننصح بتنظيم مواعيد الأكل والنوم، ومساعدته على الاسترخاء بعد المجهود الحركي.

## 7- عدم اصطحاب الطفل للأماكن العامة:

فرط الحركة لدى الطفل قد يكون له انعكاسات سيئة على الوالدين والمجتمع من حولهم، فقد تكون تحركاته غير ملائمة ومزعجة في بعض الأماكن مثل المساجد والمطاعم، ولكن بعد أن يكون قادراً على التحكم النسبي في حركته يمكن للوالدين اصطحابه للأسواق ( مكافئة ) ، كما يمكن تواجده في بعض المناسبات الخاصة وليست العامة.

## نشاط عملي لعلاج فرط الحركة

تابع فيما يلي،

- 1- الجلوس أمام الطفل مباشرة لمدة ربع ساعة.
- 2- الجلوس أمام الطفل مباشرة لمدة نصف ساعة.
- 3- الجلوس أمام الطفل لمدة ربع ساعة مع بعد المسافة.
- 4- الجلوس أمام الطفل نصف ساعة بنفس المسافة السابقة.
- 5- وضع الطفل وأمامه مباشرة كرسي نصف ساعة.
- 6- وضع الطفل وأمامه كرسي مع بعد المسافة نصف ساعة.
- 7- ترك الطفل جالسا بعد أمره بالجلوس لمدة لا تقل عن نصف ساعة أو ساعة.
- 8- المشي علي شئ محدد بوضع شريط لاصق يمشي عليه.
- 9- المشي فوق الكراسي بان تكون هناك مسافات متفاوتة بينهما.
- 10- المشي علي كراسي متدرجة اعلي وأسفل.
- 11- المشي علي اليدين بان ترفع رجليه وتتركه يمش علي يديه.

وفي النهاية أحب أشكركم وادعوا الله أن يشفي أبنائكم وارجوا أن تستفيدوا من هذه المادة العلمية علي قدر المستطاع. مع تحياتي: محمود الديب .

فيس بوك: التوحد أمانة بعنقي

البريد الإلكتروني: mahmoud.vv73@gmail.com