

برنامج لعلاج فرط الحركة وتشتت الانتباه

عندما تكون فرط الحركة في كل مكان في البيت والمدرسه والمطعم والسوق وتكون غير محتمله وتسبب ارباك شديد للابوين والمعلمين او تسبب تشتت في التركيز والانتباه الامر الذي ينعكس سالباً على التحصيل الدراسي والعلاقات الاجتماعيه للطفل مع الاخرين * باختصار يعالج فرط الحركة اذا تآثرت الحياه الاسريه للطفل والحياه المدرسيه والحياه الاجتماعيه.

** اذا كان الطفل مشخص فرط حركه سلوكي يتبع معاه البرنامج
** اما اذا كان الطفل مشخص فرط حركه مرضي يتبع معاه البرنامج بالاضافه الى علاج دوائي

* اذا كان هناك علاج دوائي يكون الشغل بعد انتهاء مفعول الدواء (أثناء الهيبيره)

المده الزمنيه المتوقعه

- * المده المتوقعه للبرنامج / ٣ شهور
- * عدد الجلسات الاسبوعيه / ٣ جلسات
- * المده الزمنيه للجلسه / ساعه
- * عدد الجلسات / ٣٦ جلسه

فنيات تعديل السلوك المقترحه

- ١ - التشكيل والتقريب التدريجي
- ٢ - التدعيم الايجابي (التدعيم المستمر ثم المتقطع الثابت ثم المتقطع المتغير)
- ٣ - التصحيح المستمر
- ٤ - الكوينز

الادوات المقترحه أثناء الجلسه

- ١ - أنشطة المتاهات (انتباه بصري)
- ٢ - أنشطة الشطب (انتباه بصري)
- ٣ - أنشطة التلوين (انتباه بصري)
- ٤ - أنشطة الاصوات (انتباه سمعي)
- ٥ - أنشطة الحروف (انتباه سمعي)
- ٦ - أنشطة الكلمات (انتباه سمعي)
- ٧ - أنشطة الارقام (انتباه سمعي)
- ٨ - اي أدوات يحبها الطفل ويتقنها ويحب اللعب بها (بازل - تركيب خرز كبير وصغير - لوحة الدبابيس - المخترع الصغير.....)

مقترحات العلاج السلوكي لمشكله فرط الحركة

- ١ - تفرغ طاقه الطفل من خلال ممارسه الرياضه مثل السباحه وألعاب القوي والجري ويجب أن تكون ممارسه الرياضه تحت اشراف المتخصصين
- ٢ - يجب الابتعاد عن ألعاب العنف مثل الالعاب القتاليه مثل ألعاب الكارتيه والكونغو فو وغيرها حتى لا يتعلم الطفل العنف
- ٣ - عدم معامله الطفل بعنف
- ٤ - الامتناع عن مشاهده أفلام العنف والحركه (الامتناع تماما)

- ٥- الامتناع عن مشاهدته أفلام الكرتون العنيفه(توم جيرى -سوبر مان-المغامرون الخمسه)
- ٦- يجب أن يبتعد الطفل عن شاشه التلفزيون مسافه قدرها ٦ أضعاف مساحه التلفزيون بالعرض
- ٧- يجب تقليل مده تعامل الطفل مع اجهزه الانترنت المختلفحتى نقلل من تعرضه للترددات المضره
- ٨- يجب أن يدعم الطفل فى كل محاوله ناجحه حتي لو كان النجاح بسيط
- ٩- من المهم جدا عدم تناول الطفل للمأكولات أو المشروبات الجاهزه التى تحتوي علي المواد الحافظه
- ١٠- مشاهدته التلفزيون او الكمبيوتر او التاب او الموبايل لاتتعدى ٤٥ دقيقه فى اليوم علي الاكثرحتى لاتتسبب فى تشتت الانتباه للطفل

من اسباب تشتت الانتباه وفرط الحركة :أولا التغذية

- الفينيل الانين :هو حمض امينى يؤثر على نمو المخ فى الجنين ويسبب للاطفال وبالغين تشتت انتباه وفرط حركة
أى منتجات تحتوي على الفينيل الانين ممنوع على :
١- الاطفال أقل من ٣سنوات
٢- الحوامل

٣- مرضى (pku)وهو اضطراب فى الاحماض الامينية المنتجات الممنوعة والتي تحتوي على الفينيل الانين :

- *لبان كلورتس
- *لبان ترايدنت*منتوس
- *تانج -فروتى
- *كل المشروبات الغازية
- *الشيبسى -العصائر المحفوظة

البدائل

- *لبان تشكلس :بس مرة واحدة فى اليوم
- *ممكن مولتو مثلا
- *ممنوع أى مشروبات تحتوي على الكافيين مثل القهوة النسكافيه
- *Coffee-mix -ali cafe- coffee break

4g -3g

- *هرمون الدوبامين والسيرنولين هى نواقل عصبية ومسئولة عن الانتباه والتركيز فى المخ
- *واذا حدث خلل فى هذه الهرمونات فى المخ فأن هذا الخلل يؤدى الى نقص الانتباه وعدم التركيز
- *الاشعة التى تخرج من الاجهزة الالكترونية مثل التابلت -الكمبيوتر -psp- راوتر
- *تسبب خلل فى افراز هذه الهرمونات وبالتالي يحدث اضطراب فى جسم الانسان مثل نقص الانتباه والتركيز

*لذلك اوصت منظمة الصحة العالمية على الاستخدام الامن لاجهزة الانترنت كالاتى :

- ١- المدة المسموح بها للطفل = عمر الطفل مضروب في ٦
أى ان المدة المسموح بها لمشاهدة التلفاز والتابلت والكمبيوتر لطفل عمره ٥ سنوات = ٣٠ دقيقة فى اليوم كله
على سبيل المثال
- ٢- يجب أن يبتعد الطفل عن شاشة التليفزيون مسافة قدرها ٦ اضعاف عرض الشاشة
مثال - عرض الشاشة ٨سم مضروب فى ٦ = ٤٨سم = ٤٨.٨ متر
طريقه الشغل داخل الجلسة
(تراييزه -الطفل وراءه حيطه والاحصائي جنب الولد والتراييزه قدمهم وصندوق الالعب جنب الاحصائي)

***تمر مرحله العلاج بأربع مراحل**

المرحلة الاولى/ (الهدف الوصول الى ٢٠دقيقة)

- الهدف الاول انه يقعد على الكرسي لمدة ٥دقائق (كل لعبه دقيقه) بعدذلك يتمشي الطفل والاحصائي داخل الاوضه لمدة ٣دقايق ثم يرجع يقعد تانى لمدة ٥دقايق وهكذا حتى انتهاء الجلسة الاولى
- الجلسه الثانيه الهدف انه يقعد ٧ دقايق وهكذا مع انتهاء المرحله الاولى هيكون وصل الى ٢٠ دقيقه مع تكرار نفس اللي عملته فى الجلسة الاولى يقعد ٢٠دقيقه وبعدين يتحرك لمدة ٣دقايق ويرجع يقعد ويشغل أنشطه
- (خلال المرحله الاولى التدعيم بيكون مستمر يعنى شيكولاته اوبسكوت يكون مفضله لى الطفل بقسمها ١٠ قطع كل استجابته اعطيله قطعه)
- *لو الطفل رفض الجلوس بجبره على الجلوس والاحصائي هادي
- *لو وقع البازل على الارض بجبره انه يلمه واحده واحده ويرجعه مكانه فى كل مره (تصحيح متكرر)

المرحلة الثانيه

- ١- بسيب الكرسي اللي جنب الطفل فاضي
- ١-الهدف الوصول الى ٣٠ دقيقه
- ٣- نشغل على التدعيم المتقطع الثابت
(بمعنى أديله المعزز مره ومرتين معزز معنوي بس والمره الثالثه اعطيه)

المرحلة الثالثه

- الهدف الوصول الى ٤٠ دقيقه
التدعيم المتقطع الثابت ثم متقطع متغير
المرحلة الرابعه
الهدف الوصول الى ساعه كامله