

## توجيهات عامة للآباء والمعلمين لتعديل سلوك النشاط الزائد:

- ١- عدم الحكم على الطفل بأنه مصاب باضطراب نشاط حركي زائد إلا بعد ملاحظته ومراقبته (مدة لا تقل عن ستة أشهر) للتأكد من وجود التشتت والعدوانية والسلوك المندفع المصحوب بنشاط مفرط ( غير عادي) يمارسه الطفل وذلك من قبل الوالدين والمعلمين والمرشد الطلابي .
- ٢- الأخذ في الاعتبار أنه قد يصاب بعض الأطفال بتشتت وضعف تركيز دون النشاط الحركي الزائد لأسباب متعددة.
- ٣- يجب على الآباء مراجعة الطبيب المختص .وعلى المرشدين تحويل الطفل إلى وحدة الخدمات الإرشادية في حال الشك بأنه يعاني من هذا الاضطراب بعد الملاحظة الدقيقة للوقت الكافي.
- ٤- عدم استثارة الطفل المضطرب حتى لا تزيد عدوانيته ، حيث أن العدوانية هي السلوك الغالب عليه.
- ٥- إبعاد الممتلكات الثمينة والقابلة للكسر والمواد الخطرة عن الطفل وأن يكون المنزل خاليا منها قدر الإمكان.
- ٦- توجيه سلوك الطفل باستخدام التعزيز اللفظي والمادي بالثناء والمدح وتقديم مكافأة مادية له عندما يقوم بنشاط مقبول وهادف ، (وهذا يناسب الأطفال الأصغر سنا ) .
- ٧- تعديل السلوك عن طريق التعاقب التبادلي ، حيث يتم الاتفاق مع الشخص المضطرب ووالده أو معلمه على تقديم مكافآت في مقابل التقليل من النشاط الزائد (وهذا يناسب الأطفال الأكبر سنا والمراهقين ) .
- ٨- يمتاز هذا الطفل بالذكاء في الغالب . فينبغي تعزيز أدائه بشكل مستمر.
- ٩- تكثيف الجهود بين المدرسة والمنزل لرفع المستوى التحصيلي للطفل الذي يعاني من النشاط الزائد.
- ١٠- تدريب الطفل الذي يعاني من النشاط الزائد تدريجياً على الجلوس في الكرسي دون حركة مفرطة أطول فترة ممكنة ، ويفضل في البداية أن تكون الفترة ما بين ٥-١٠ دقائق .
- يجب ألا تزيد فترة الاستذكار عن عشرين دقيقة في بداية الأمر، ثم يمكن زيادتها تدريجياً بعد فترة ، مع أهمية تهيئة الطفل لذلك مسبقاً .
- ١٢- من الأفضل تجنب التشويش والمقاطعة أثناء الاستذكار .مع أهمية الهدوء التام في المنزل لزيادة التركيز ولسرعة الانجاز، مع الحرص على الهدوء قبل موعد النوم بمدة كافية .
- ١٣- تقسيم المهارات المطلوبة والواجبات إلى وحدات أصغر لإنجازها وفق جدول منظم، والبدء بالمهام الأسهل.
- ١٤- الاتفاق على تطبيق نظام ثابت في المنزل والمدرسة لينفذه الطفل وفق خطوات سهلة وواضحة وقليلة، مع ضرورة التعزيز الفوري.
- ١٥- التأكيد على المراقبة المستمرة لسلوك الطفل بشكل عام ، ووضعه على إحدى المقاعد الأمامية بالفصل، لأن ذلك يساعد على ضبطه بدرجة أكبر .
- ١٦- مراعاة أن يلعب الطفل مع شخص أو شخصين في البداية ثم يتم تهيئته الطفل تدريجياً للعب مع المجموعة.
- ١٧- توجيه الطفل إلى الألعاب الهادئة والمفيدة التي تفرغ طاقته ونشاطه.
- ١٨- خفض سلوك النشاط الزائد باستخدام طرق تعديل السلوك دون عنف، واستبدال السلوك السلبي بسلوك آخر إيجابي.
- ١٩- عدم تكليف الطفل بأكثر من طلبين في نفس الوقت لأن ذلك يشتت انتباهه .
- ٢٠- تطبيق الإرشادات العلاجية بدقة(العلاج السلوكي، والدوائي والغذائي، والتعليمي) والابتعاد عن الأغذية التي تسبب النشاط الزائد مثل تناول السكريات والمنبهات والمشروبات الغازية التي تحتوي مادة الكافيين.

### المصدر:

جمال الحامد (٢٠٠٠ م) : نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال. جامعة الملك فيصل .  
<http://www.arabnet.ws/vb/showthread.php?t=9547>



## وسائل علاج تشتت الانتباه عند الأطفال

تتمثل وسائل تحسين تركيز الأطفال في أمور كثيرة ومن أهمها :

### 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 لابد 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 معينة في المنزل ، فإذا لاحظنا تشتت الانتباه أو النشاط الزائد أو الاندفاع " التهور" لدى طفلك وأنت تمر بطروف انفصال أو طلاق أو أحوال غير مستقرة ، فإن 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 وعمليات 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 فمثلاً 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 كبيرة من الورق المقوى على شكل صورة ما وضعها على منبحة أو منطقة تركيز الانتباه أمام مكتب الطفل واطلب منه التركيز والنظر داخل الإطار وذلك أثناء عمل الواجبات وهذا يساعده على زيادة التركيز .

### \*٧الاتصال 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 فالأوامر البسيطة القصيرة أسهل على الطفل في التنفيذ .. فلا تقل للطفل : ( ألا تستطيع أن تجد كتابك ؟ ) بدلاً من ذلك قل له : ( اذهب واحضر كتابك الآن وعد قل له أرتي ذلك )

### \*٩ حدد كلامك جيداً:

يقول د . جولد شتاين .. الخبير بشؤون الأطفال : دائماً أعط تعليمات إيجابية لطفلك بدلاً من أن تقول لا تفعل كذا ، أخبره أن يفعل كذا وكذا ، فلا تقل ( ابعد قدمك عن الكرسي ) وبدلاً من ذلك قل له ( ضع قدمك على الأرض ) ولا 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 إغارة الطفل كل انتباه عندما يتوقف عن السلوك الغير مرغوب ويبدأ في السلوك الجيد

### \*١٣ ضع نظاماً محدداً والتزم به :

التزم بالأعمال والمواعيد الموضوعية ، 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 يركز 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 مرتفعة السكريات ، وأثبتت بعض البحوث أيضاً أن الطعام الغني بالبروتين يمكن أن يبطل مفعول السكر لدى الأطفال الحساسين له .. لذلك إذا كان طفلك يتناول طعاما يحتوي على السكر فقدم له مصدر بروتين كاللبن ، أو البيض ، والجبن ..  
-المصدر: مجلة ولدي:العدد الثلاثون.المصدر (شبكة الخليج)

<http://www.arabnet.ws/vb/showthread.php?t=1443> -

