



إشراق

الجمعية السعودية لاضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

SAUDI ADHD SOCIETY

adhd

العلاج السلوكي
لاضطراب فرط الحركة
وتشتت الانتباه



#المعرفة بداية الحل



فهرس المحتويات

| | |
|----|---|
| ٤ | العلاج الناجح |
| ٦ | العلاج السلوكي |
| ١٣ | كيفية تطبيق خطة العلاج السلوكي |
| ١٥ | إرشادات مهمة للوالدين |
| ١٦ | أساليب تعديل سلوك الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه |
| ٢١ | استراتيجيات وتقنيات تفيد في العلاج السلوكي |
| ٢٥ | سلوكيات اجتماعية / نفسية قد تصاحب الاضطراب |
| ٣٣ | خاتمة |



العلاج الناجح

من أهم عوامل نجاح العلاج معرفة الأسرة والمجتمع المحيط بالأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وكذلك وعي المجتمع بشكل عام بجميع خصائص الاضطراب والطرق الصحيحة للتعامل معها.

لابد من أن تكون الثقافة المعرفية مستمرة ودائمة وشاملة بحيث تشمل كل أفراد المجتمع حول الطفل وتشمل الأسرة بتقديم المساعدة من الأخصائيين والتربويين. العلاج يركز على التخفيف من آثار الأعراض على وظيفة الشخص وأدائه في الجوانب المختلفة من حياته.





العلاج الناجح هو العلاج الشمولي ذو الجوانب المتعددة، ويشمل:

العلاج الطبي

أثبت العلاج الطبي نجاحه في ٨٠ - ٩٠ ٪ من الحالات. أكثر الأدوية المستخدمة في علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هي الأدوية المنشطة مثل رتالين أو دكسدرين أو ادراال أو كونسرتا وهناك أدوية أخرى تستخدم في العلاج منها الأدوية المضادة للاكتئاب أو الأدوية المخففة للضغط.

العلاج التربوي

يهدف إلى دعم الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للوصول إلى أقصى قدراتهم أكاديمياً واجتماعياً من خلال استراتيجيات تربوية فعالة.





العلاج السلوكي

يركز على استخدام استراتيجيات سلوكية مبنية على مبادئ علم النفس في فهم السلوك وفهم وظيفته ومن ثم تعديله وتعزيز السلوكيات المرغوبة. يتم تدريب الطفل على التخلص من السلوك الغير ملائم واستبداله بسلوك ملائم.

بالرغم من الفوائد المؤكدة للأدوية الطبية في علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلا أن العديد من الأطفال لا زالوا يعانون من صعوبات ومشاكل مصاحبة للأعراض الأساسية للاضطراب ويجب استهدافها علاجياً بوسائل أخرى.

أحد هذه الوسائل الغير دوائية الهامة في علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو ما يعرف بالعلاج السلوكي وهو مبني على عدة أفكار بسيطة ومحسوسة تؤدي إلى جعل الأطفال يتسمون بسلوك علاجي منضبط.

يركز العلاج السلوكي على فهم وظائف السلوك حتى نستطيع تقديم التدخل المناسب والحفاظ على بيئة إيجابية واستخدام الاستراتيجيات الإيجابية والتعزيز لدعم السلوك الإيجابي وتعلم المهارات، فالأطفال يتصرفون بشكل منضبط إذا كان هناك رد فعل إيجابي لتلك التصرفات والعكس صحيح.



أهداف العلاج السلوكي

يهدف العلاج السلوكي للأشخاص ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى:

تدريب الوالدين على إدارة السلوك السلبي وزيادة السلوك الإيجابي.

تزويد الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بمهارات فقدها بسبب الاضطراب بتدريبهم على السيطرة على أعراض الاضطراب وتخفيف حدتها والتخلص من السلوكيات غير الملائمة.

يعمل على تدريب الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على المهارات اللازمة للتعامل وزيادة الثقة بالنفس وزيادة التركيز وتطوير مفهوم الذات وضبط النفس.

تغيير السلوك السلبي واستبداله بالسلوك الإيجابي.

زيادة تكرار السلوك الإيجابي المطلوب بواسطة التعزيز المستمر.



الاستراتيجيات الداعمة لسلوك أطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه

أولاً: الفهم

إن أول أسس التعامل الناجح والفعال مع الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو فهم طبيعة الاضطراب وتأثيره على سلوكياتهم وأهم ما يجب معرفته حول ذلك:

أن الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه يحتاجون للدعم والتقبل مثل الأطفال الآخرين.
يستجيب الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للدعم والتعزيز الإيجابي أكثر من فرض استراتيجيات عقابية.

يظهر الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تحسناً ملحوظاً إذا ما قدم لهم التدخل المبكر واستخدم الآباء الاستراتيجيات السلوكية المناسبة.





ثانياً: إنشاء الروتين اليومي

يساعد وضع الروتين اليومي لأطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه على إنجاز المهام وتدريبهم على إدارة الوقت والتنظيم، ولإنشاء روتين يومي ناجح يلزم اتباع التالي:

- الحرص أن يكون الروتين ممتع قدر الإمكان ويتضمن أنشطة رياضية.
- كتابة جدول الروتين اليومي واستخدام الصور التوضيحية، بحيث يتضمن مواعيد الواجبات المنزلية، الأكل، وقت التدريب، وقت اللعب، ووقت النوم وتحديد وقت استخدام التلفزيون أو الأجهزة اللوحية.
- مشاركة الطفل ف وضع هذا الروتين مما يساعده على اتباعه.





ثالثاً: تنظيم البيئة المنزلية

إن تعليم الطفل مهارة التنظيم تبدأ من تنظيم البيئة المحيطة به وأهم ما يجب مراعاته التالي:

- تخصيص مكان ومساحة تسمح للطفل بالحركة واللعب وتفريغ الطاقة.
- تنظيم غرفة الطفل وتخصيص أماكن مناسبة للتخزين واستخدام الخزائن المغلقة.
- تخصيص مكان منظم وذلي من المشتتات للمذاكرة والدراسة.





رابعاً: التدريب على المهارات التنظيمية

- مساعدة الطفل على جدولة وقته ومهامه.
- توفير خزائن لحفظ ممتلكات الطفل وتقسيمها وتسميتها.
- فحص خزائن الطفل بشكل مستمر ومساعدته على التخلص من أي أدوات غير مستخدمة.
- تخصيص صندوق بالقرب من الباب لوضع أدوات المدرسة لليوم التالي.
- تدريب الطفل على استخدام الترميز بالألوان في تنظيم الجدول الدراسي أو تلخيص المهام.





خامسا: تحديد السلوكيات المتوقعة

يواجه الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه مشكلة في معرفة وامتثال السلوكيات المتوقعة منهم في مواقف معينة، فيما يلي بعض الخطوات المساعدة:

- حدد ثلاثة إلى خمسة قواعد لتكون قواعد البيت.
- يجب أن تكون هذه القواعد واضحة ومحددة.
- يلزم تعزيز امتثال الطفل لهذه القواعد ووضع عواقب لعدم امتثاله.
- ضع هذه القواعد في مكان بارز في المنزل للتذكير.
- استهدف قاعدة واحدة في البيت كل أسبوع.
- حدد للطفل ما هو متوقع منه عند الخروج من المنزل أو الذهاب للسوق.



كيفية تطبيق خطة العلاج السلوكي

أولاً: تحديد السلوكيات المستهدفة (غير المرغوبة)

مثلاً:

الفوضى على سفرة الطعام

الكتابة على الجدران

الاعتداء على الآخرين بالضرب والعض

استخدام ألفاظ نابية.



ثانياً: ترتيب الأهداف حسب الأولويات

مثلاً ترتيب السلوكيات السابقة:

الاعتداء على الآخرين بالضرب والعض.

استخدام ألفاظ نابية.

الكتابة على الجدران.

الفوضى على سفرة الطعام.



ثالثا: اختيار السلوك المستهدف وتحليله

الاعتداء على الآخرين بالضرب والعصا كان أهم الأولويات لذا سيتم البدء به وتحليله.

ما سببه؟

ما الهدف من تغييره؟

عدد مرات حدوثه؟

الوسيلة المستخدمة لتغييره؟

كم من الوقت يستغرق تطبيق الخطة؟



رابعا: الحوافز والتعزيز المستخدم.

خامسا: نوع العقاب وخطة تدرجه.



إرشادات مهمة للوالدين

يجب أن يراعي الوالدين الأولوية عند تحديد أهداف خطة تعديل سلوك الطفل، حيث يبدأ بالأهم ثم الأقل أهمية.

يجب أن يتعاون جميع من له دور في تربية الطفل في تطبيق أساليب تعديل السلوك لضمان فعاليتها؛ فعلى الأب والأم الاتفاق مسبقاً على الخطة السلوكية واتباعها وألا تتم مناقشة الاختلافات أمام الطفل.

لا بد من تهيئة الطفل وشرح طرق تعديل السلوك له وتبسيطها له بما يتناسب مع سنه وقدراته وأن يكون سقف التوقعات قابلاً للوصول.

يجب أن يكون الهدف هو الإصلاح والتقويم وليس العقاب في حد ذاته.

عند وضع الأهداف السلوكية لا بد وأن تكون أهداف إيجابية وذكية قابلة للقياس.





أساليب تعديل سلوك الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه

- 1 بناء علاقة إيجابية مع الطفل.
- 2 التركيز على التعزيز الإيجابي والثناء على السلوك الملائم.
- 3 اتباع جدول روتيني مبني على استراتيجيات تعديل السلوك.
- 4 العقاب كرد فعل على السلوكيات السلبية.
- 5 الإصرار وعدم التراجع عند اتباع استراتيجيات تعديل السلوك.



أولاً: بناء علاقة إيجابية

| | |
|--------------|---|
| الهدف | <ul style="list-style-type: none">تنشيط المشاعر الإيجابية بين الطفل وأبويه.خلق رابط متين بين الطفل وذويه.تعزيز الثقة بالنفس لدى الطفل.بناء المشاعر الايجابية وجعله مهتماً بإسعاد والديه. |
| كيفية تطبيقه | <ul style="list-style-type: none">تخصيص وقت يومي للطفل.تجنب إعطاء الأوامر واللوم والتوبيخ والمبالغة في انتقاد الطفل والتعويض عن ذلك بمشاركة اللعب مع الطفل ودعم ثقته بنفسه عبر الإشادة بعمله وتعظيمه بنظره مما سيسشعره بأهمية وقدر ما يقوم به. |
| مثال | <ul style="list-style-type: none">يقضي الأبوين مع الطفل مدة (٣٠ دقيقة) يختار خلالها النشاط ويركز فيها الأبوين على قضاء وقت جيد معه. |



ثانياً: التعزيز الإيجابي بأنواعه

| الهدف | |
|---|-----------------|
| زيادة تكرار حدوث السلوكيات الإيجابية تعزيز الثقة بالنفس لدى الطفل. | |
| تحديد السلوك المرغوب فيه. تحديد عدد من المحفزات المتنوعة عندما يتبع الطفل ما يتوجب عليه. توضيح السلوك المطلوب تعديله ونوع المحفز الذي سيحصل عليه والتأكد من فهم الطفل لذلك. التأكد من أن يكون سقف التوقعات لما يريده الأبوين من أطفالهم منطقياً ومناسباً لأعمارهم. من الأفضل أن يشارك الطفل بتحديد المحفزات التي سيحصل عليها للتأكد من حماسه في تعديل السلوك. من المهم أن تكون المحفزات محبوبة لدى طفلك وفورية لأن أطفال فرط الحركة عديمو الصبر. تتويج المحفزات والتأكد من إدراج المحفزات المعنوية ضمنها. | كيفية تطبيقه |
| المحفزات المعنوية: الثناء على الطفل - شكر الطفل أمام بقية أخته. المحفزات الاجتماعية: الخروج للأهل والأصدقاء- زيارة مدينة الملاهي. المحفزات المادية: ملصقات-هدايا - نقود-ألعاب الالكترونية. | مثال |



ثالثاً: العقاب كرد فعل على السلوكيات السلبية

| الهدف | |
|--|---|
| تقليل حدوث السلوكيات غير المرغوب بها وتقليل شدتها. | |
| الهدف | <ul style="list-style-type: none">أولا يجب أن يفهم الطفل بالتحديد ما هو السلوك الغير مرغوب عمله.يجب أن يكون العقاب واضح لدى الطفل.يجب أن يعطى الطفل فرصة للتعبير عن رأيه وعن سبب إقدامه على هذا التصرف وما هو العقاب المناسب من وجهة نظره ولماذا.يجب عدم المبالغة في رد الفعل السلبي " نوع العقاب"التذكير بالعقاب وما سيحصل عليه في حال أنجز المطلوب منه. |
| كيفية تطبيقه | |
| مثال | <ul style="list-style-type: none">الاقتراب من الطفل بلطف، الهمس والتذكير بالخطأ.الإشارات غير اللفظية (النظر أو التحديق بالطفل).الإشارات اللفظية البسيطة (أحمد، تكلم مع أخيك بلطف).إنقاص بعض الوقت من مشاهدة التلفاز أو اللعب بالكمبيوتر.منع الطفل من استخدام بعض الألعاب أو الوسائل المفضلة لفترة معينة.تصحيح السلوك مثال: إذا بعثر ألعابه نجعله يعيد ترتيبها. |



رابعاً: الإصرار وعدم التراجع عند اتباع استراتيجيات تعديل السلوك

| | |
|--|---------------------|
| <p>تعليم الطفل أن العقاب أمر لا بد منه في حال إساءة التصرف.</p> <p>تفعيل دور الوالدين والتأكيد على أن من يعطي الأوامر ومن بيده التصرف هم ذوي</p> <p>الطفل ليس الطفل نفسه.</p> <p>أن يعرف الطفل بأن استمراره في السلوكيات السلبية يؤدي إلى التدرج في العقوبة</p> <p>وبالتالي يتأكد أن استمراره في السلوك السلبي مصحوباً بعقاب يزداد تدريجياً.</p> | <p>الهدف</p> |
| <p>وضع خطة عقاب تدريجية مسبقاً.</p> <p>الهدوء والتحكم بالانفعالات والتحفيز على تقويم السلوك.</p> <p>الثبات في التعامل مع الطفل وعدم التنازل ومسامحته على سلوك معين في يوم ومعاقبته في يوم آخر.</p> <p>لا تقومي بعمل المطلوب من طفلك بدلاً منه بتاتاً لأن الطفل بذلك يتعلم أن الإصرار على عدم الطاعة</p> <p>سيجعله يفوز.</p> <p>يجب أن ينتهي العقاب بنفس اليوم حيث يفضل أن يكون اليوم التالي هو صفحة جديدة.</p> | <p>كيفية تطبيقه</p> |
| <p>البدء باستقطاع دقائق من وقت مشاهدة التلفزيون وإذا استمر تزيد عدد الدقائق، ثم إلغاء الوقت كله.</p> <p>المهم أن يكون العقاب تدريجياً وعلى مراحل.</p> | <p>مثال</p> |



استراتيجيات وتقنيات تفيد في العلاج السلوكي

أولاً: النمذجة

هو تعلم الفرد سلوك معين من خلال ملاحظة سلوك فرد آخر كأن ننقل طالب إلى جوار طالب آخر مجد ومحيب له فيتعلم منه ويعتبره نموذجاً له أو وضع شخصية محبوبة كقدوة للطفل والاستمرار في تذكيره بها. أيضاً لابد أن يمثل الكبار المحيطين بالطفل نموذج حسن في السلوكيات. على سبيل المثال، من الصعب أن نطلب من الطفل ألا يقوم بضرب الآخرين عندما يكون هو نفسه يعنف جسدياً في المنزل أو المدرسة، عند تعرضه للعنف يتعلم أن الضرب هو الحل في مواقع الخلاف.

ثانياً: نظام الاقتصاد الرمزي

نظام الاقتصاد الرمزي من الطرق الفعالة لتمكين الأطفال من اتباع القواعد. حيث يجمع الأطفال الرموز أو النقاط عند اتباعهم للسلوك المرغوب ثم يتم استبدالها بمكافآت أكبر.

- اختر عدد سلوكيات محدد لا يزيد عن ٣ سلوكيات لإكسابها للطفل في وقت واحد.
- حدد السلوكيات المرغوبة للطفل واذكرها بصيغة إيجابية.
- ابدأ بسلوك سهل نسبياً لضمان نجاحه من البداية ولتحفيز الطفل على الإنجاز.
- أنشئ قائمة تتضمن المكافآت مقابل عدد النقاط اللازم جمعها.
- حدد وقت لقياس ورصد عدد مرات حدوث السلوك ومتابعته.



ثالثاً: التعاقد السلوكي

يقصد به عقد اتفاق واضح مع الطفل عند إتباعه لسلوكيات معينة، ويقابلها حوافز مادية محددة ويكون الهدف منها تعزيز السلوك الإيجابي. يجب أن تكون الحوافز المقدمة صغيرة ومباشرة وأن تكون مطابقة لما ذكر بالعقد وتم الاتفاق عليه وذلك لكي لا تفقد قيمتها، ويمكن تغيير مدة العقد مع الزمن كما يجب أن يكون العقد مكتوباً ويوقع عليه كلا الطرفين وهما الأب أو الأم والابن.

مثال: سأذهب إلى مدينة الملاهي نهاية الأسبوع إذا: خلدت للنوم في الوقت المحدد طوال أيام الأسبوع.

رابعاً: لوحة الألوان

هي طريقة فعالة لتقييم سلوك الطفل داخل الصف، فإذا حافظ الطالب على السلوك الجيد والانضباط واتباع التعليمات لمدة ٣٠ دقيقة فإنه يُعطى الكرت الأحمر (الأفضل). وإذا ترك الطالب بعض الأنظمة أو أساء التصرف لمرة واحدة فقط خلال ٣٠ دقيقة فإنه يُعطى الكرت الأصفر. وإذا أساء التصرف أو تصرف بطريقة مزعجة جداً ومتكررة يُعطى الكرت الأزرق.

ليس اللون هو ما يشجع الطفل على الانضباط إنما ما يمثله اللون من معنى لديه. وفي حال استطاع الطالب جمع ثلاث كروت حمراء خلال الحصة/اليوم فإنه يكافأ بإعطائه حرية اختيار أي نشاط يريده أما إذا جمع الطفل ٣ كروت زرقاء فإنه يعاقب بمنعه من المشاركة في أي نشاط يحبه، ومن المهم أن يعرف الطفل لماذا استحق هذا العقاب.



خامساً: طريقة الإقضاء (الوقت المستقطع)

الوقت المستقطع هو أحد استراتيجيات تعديل السلوك غير المرغوب، إذا أساء الطفل التصرف يعزل عن النشاط ويطلب منه الجلوس على كرسي أو مكان محدد حيث لا يمكنه مشاهدة أو التواصل مع بقية أسرته (لا يعطى الانتباه) وذلك لمدة زمنية لا تتجاوز عدة دقائق ويجب الحذر من نسيان الطفل ولا يتحدث مع الطفل خلالها إنما يطلب منه الجلوس والتفكير بالتصرف الخاطئ الذي صدر منه.

سادساً: التجاهل التام

قد يعزز إعطاء الانتباه لبعض السلوكيات الخاطئة من قوة السلوك ويؤدي إلى استمراره. استراتيجية التجاهل تعني أن نتجاهل السلوك غير المرغوب فيه من الطفل ما لم يكن سلوكاً مؤذياً أو فيه تعدياً على الآخرين أو ممتلكاتهم حتى يضعف ويتوقف نهائياً. على سبيل المثال، بعض الأطفال يعمل على لفت انتباه والدته بالبكاء الذي ليس له سبب سوى الرغبة في حمله مثلاً وعندما تتجاهل هذا السلوك من الطفل فإنه ينطفئ تدريجياً. وفي بداية تطبيق هذه الاستراتيجية السلوك غير المرغوب سيزداد ثم ينخفض تدريجياً.



سابعاً: تصحيح الأخطاء

عندما يقوم الطفل بعمل سلوك غير مقبول نوجهه لتصحيح خطأه بنفسه مثلاً عندما يسكب الماء لابد أن ينظف المكان وهكذا. نقوم بداية بتوجيهه إلى ما ينبغي عليه فعله وإذا لم يستمع نساعدته يدوياً على التنفيذ ولو جزء من المهمة المطلوبة ولا ننسى التعزيز في نهاية الأمر "ممتاز، قمت بتنظيف المكان".

ثامناً: تعديل البيئة

بعض السلوكيات السلبية تحدث بظروف بيئية معينة لذا نلجأ لتغيير وتعديل الظروف البيئية التي تحدث فيها. مثل الطفلان اللذان يتشاجران بجانب بعضهما البعض يفصل بينهما بطفل آخر. أيضاً قد نخفف من تأثير المؤثرات الخارجية والمشتتات عند قيام الطفل بواجباته المدرسية. أيضاً إثراء البيئة وتنظيمها بما يجعلها تحفز تعلم الطفل وتخفف من السلوك الغير مرغوب.



سلوكيات اجتماعية / نفسية قد تصاحب الاضطراب

أولاً: الخوف عند الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه

يظهر الخوف بصورة واضحة في سن الثالثة من العمر، وتتراوح درجاته بين: الحذر، والهلع، والرعب.

أسباب نشأة الخوف عند الأطفال

- ينشأ الخوف عند الطفل عن طريق المشاركة الوجدانية ، كأن تنتقل حالة خوف الوالدين إلى الطفل مثل خوف الأم من الحيوانات الأليفة.
- مبالغة بعض الآباء في الخوف على أبنائهم والقلق عليهم، إذا جرح الطفل جرحاً صغيراً، أو وقع على الأرض؛ فإنه سيصاب بالذعر والخوف، وبهذا ينشأ الطفل شديد الخوف علي نفسه.
- تهديد الأبوين للطفل وتخويفه باستمرار مما يعرضه لمخاوف كثيرة.
- مشاهدة الطفل للمناظر العنيفة أو المرعبة، واستماعه إلى القصص المخيفة.
- فقد الحب والرعاية، حيث تكثر مخاوف الأطفال من فقد أمه أو أبيه، أو فقد الأمن بهجر والده له، أو انفصال أمه عن أبيه، وكيفية التعامل من قبل الوالدين لموضوع الانفصال.
- البيئة العائلية المليئة بالتهديدات والمشاجرات ، تفقد الطفل الشعور بالأمن وتزعزع ثقته بنفسه وبمن حوله.
- خوف الأطفال من شخصيات معينة حقيقية أو غير حقيقية على حسب التجارب التي مر بها؛ مثل الخوف من العسكري أو الطبيب أو الوحش الذي قرأ أو سمع عنه.
- تخويف الطفل بهدف الضحك والتسلية، مما يترتب عليه اضطراب شخصية الطفل وسوء العلاقة بينه وبين والديه.
- الصدمات النفسية التي قد يتعرض لها الطفل تشعره بالخوف الذي يمتد لفترات طويلة، مثل تعرضه لهجوم قط أو كلب، أو خوف الطفل من الاستحمام أو الدش لأنه انزلق في الماء فجأة.
- الخوف الذي يولد في نفس الطفل الضعيف جسماً يجعل حالة الضعف لديه تتطور إلى ضعف المقاومة والشعور بالعجز.



أساليب للوقاية والعلاج

- هدوء واستقرار الوالدين في تصرفاتهم أمام أطفالهم وأن تكون مخاوفهم بعيدة عن مرأى الأطفال وسمعهم.
- أن يحرص الوالدين على الأمن والطمأنينة داخل الأسرة وعدم التحدث أمام الطفل عن المخاطر والأهوال التي ستحدث.
- أن يحرص الوالدين على غرس الشعور بالأمن في نفس الطفل من خلال التعاطف معه، وفهم أفكاره ومشاعره ومشاركته فيها.
- استغلال طاقات الطفل استغلالاً حسناً في اللعب والرياضة والقيام بالأعمال التي تروق له وحثه على تنظيم وقت فراغه.
- مناقشة الطفل أهمية التعبير عن مشاعره ونمذجة ذلك للطفل بطريقة وسطية صحية، وأيضاً مناقشة ما يمكن أن يقوم به الطفل ليتعامل مع مشاعر الخوف والقلق التي من الممكن أن تنتابه.
- عدم مناقشة سلوك الطفل مع الآخرين على مسمع منه، لأنه إما أن يستسهل هذا الأسلوب ويراه طريقاً سهلاً للحصول على إشباع حاجاته المختلفة، وإما يشعر بالنقص ويرى أنه غير جدير بعطف الوالدين ورعايتهما، وفي كلتا الحالتين خطر بالغ على الطفل.
- إذا تعرض الطفل لموقف مخيف يجب مناقشة الطفل فيها بهدوء وبواقعية، وشرحه للأسباب في حدود قدراته وإمكانياته.



- عدم تجاهل أسئلة الطفل أيا كان نوعها أو عدم السخرية منها بل يجب الإجابة عليها بعبارات مبسطة ومختصرة.
- مساعدة الطفل التعامل مع الخوف عن طريق اللعب، فهو وسيلة جيدة لتعليم الطفل كيفية التعامل مع الخوف؛ مثلاً إذا كان الطفل يخاف من المياه فاللعب في المياه ومشاهدة الأطفال يلعبون فيه يؤدي إلى الفة الطفل للمياه ومن ثم تزول مخاوفه منها.
- عدم تخويف الطفل وقت النوم وتهديده بأشياء غير محببة، واستغلال الوقت في سرد بعض الحكايات والروايات الإيجابية المتضمنة قيماً دينية واجتماعية.
- من أهم أسباب الوقاية التي ينبغي اتباعها، أن نساعد الطفل على تجاوز أي حادثة خوف يتعرض لها بهدوء وتعقل شديدين، فلا نترك الطفل دون مناقشة فيما حدث.
- على الوالدين مراعاة طبيعة نمو الطفل ورغبته في استطلاع ما حوله واستكشاف الأشياء المحيطة به، والتقليل من الأوامر والنواهي التي تقيد حرية الطفل وتجعله يدرك أن الأشياء التي نأمره بالابتعاد عنها هي أشياء مخيفة.
- على الوالدين أن يقدموا القدوة والمثال للطفل، فلا يظهر الخوف أمام الطفل ولا يشعراه بالقلق عليه قلقاً شديداً إذا تأخر أو مرض أو جرح وغيره.
- تذكير الطفل أن ديننا يأمرنا بالإيمان بالله وعبادته والخوف منه، لكي لا يخاف إذا ابتلي ولا يهلع إذا أصيب وتحفيظه أدعية وآيات التحصين.



ثانياً: الكذب

أهم أسباب الكذب عند أطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه

قد تتعدد الأسباب التي تدفع الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه إلى الكذب بشأن أمور الحياة اليومية. وتتعلق معظم هذه الأسباب بنقاط الضعف في الوظائف التنفيذية. فمن المحتمل أن يواجه الطفل صعوبة في:



الربط بين الحاضر والمستقبل

التفكير في العواقب أو تذكرها

تنظيم الوقت وتخطيطه

إدراك أن الكذب في حد ذاته سبب تورطه في المشكلات (وليس ما يكذب بشأنه)

تعلم كيفية حل المشكلة الأصلية التي تدفعه للكذب.

أهم أسباب الكذب عند أطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه

تحديد الصعوبات التي يواجهها الطفل وتقديم المساعدة:

فقد يلجأ الطفل للكذب أحياناً للتهرب من أداء مهام صعبة عليه، مثلاً: حين يواجه الطفل صعوبة في تنفيذ المهام المسلسلة مثل ترتيب المائدة يمكن وضع قائمة تتضمن الخطوات اللازمة لتنفيذ المهمة. بالإضافة إلى تحديد أنماط الكذب لتحديد النقاط التي يواجه فيها المشكلة.



- ✦ يجب التفكير في الأسباب التي دفعت الطفل للكذب ومعالجتها.
- ✦ مساعدة الطفل لتعزيز التواصل: من خلال مناقشة الطفل بشأن ما حدث، ومساعدته على تحديد الخطأ ويشمل ذلك ما حدث حين لجأ إلى الكذب ومن ثم مساعدته على طرح الأفكار للتعامل مع الأمور بشكل مختلف في المرة القادمة.
- ✦ تعزيز سلوك الطفل ومكافئته عندما ينطق بالصدق، والحرص على العفو عن عقوبته أو تخفيفها حين يصدق حتى يعتاد الصدق.
- ✦ التروي في الصاق تهمة الكذب بالطفل قبل التأكد لئلا يألف اللفظة ويستهن بإطلاقها.
- ✦ مراعاة سن الطفل فالطفل في السن المبكرة لا يفرق بين الحقيقة والخيال.
- ✦ البعد عن استحسان الكذب لدى الطفل أو الضحك من ذلك، فقد يبدو في أحد مواقف الطفل التي يكذب فيها ما يثير إعجاب الوالدين أو ضحكهما، فيعزز هذا الاستحسان لدى الطفل الاتجاه نحو الكذب ليحظى بإعجاب الآخرين.
- ✦ تلبية حاجات الطفل سواء أكانت جسدية أم نفسية أم اجتماعية، فكل من مواقف الكذب تنشأ نتيجة فقدته لهذه الحاجات وعدم تلبيةها له.
- ✦ التحدث عن قيمنا وديننا الإسلامي وتعريفه بأخلاق نبينا العظيم وكيف أنه كان من الصديقين ومساوئ الكذب وآثاره.
- ✦ النمذجة الوالدية والقوة الصالحة لها دور فعال في معالجة سلوك الطفل، حيث أنه لا بد وأن يتجنب الوالدان الكذب أمام الطفل أو أمره بذلك، كما يحصل من بعض الوالدين حين يأمره بالاعتذار بأعذار غير صادقة لمن يطرُق الباب أو يتصل بالهاتف.
- ✦ الالتزام بالوفاء لما يوعد به الطفل، فالطفل لا يفرق بين الخبر والإنشاء، وقد لا يقدر عذر الوالدين في عدم وفائهما بما وعده به ويعد ذلك كذبا منهما.



ثالثاً: السرقة

أهم أسباب السرقة

- أن يكون عند الطفل نقصاً في أي شيء فيضطر للسرقة لتلبية الاحتياجات الشخصية.
- العوامل المحيطة تؤثر بشكل كبير في السرقة عند الأطفال.
- الاندفاعية وصعوبة ضبط الذات وعدم التفكير في العواقب.



طرق لعلاج السرقة عند الأطفال

- تحديد الأسباب التي دفعت الطفل للسرقة.
- توفير الضروريات التي يحتاجها الطفل في حياته اليومية.
- مساعدة الطفل على الشعور بالاندماج في أصدقاء صالحين حتى يكتسب منهم الأخلاق والسلوكيات الحسنة وإيعاده عن أصحاب السوء، حتى لا يكتسب منهم سلوكيات خاطئة وأبرزها سلوك السرقة.
- التحدث مع الطفل بشكل ودي وتعريفه بمخاطر السرقة، وعواقبها سواء عليه وعلى المجتمع ككل من حوله. ويمكن الاستعانة بالقصص الاجتماعية لتعزيز القيم وتعديل السلوك.
- عدم التصرف بعصبية، فيجب ألا تعتبر السرقة فشلاً لدى الطفل، ولا تعتبر أنها مصيبة حلت بالأسرة، بل يجب اعتبارها حالة خاصة يجب التعامل معه بحذر ومعرفة أسبابها، وحلها وإحسان طريقة علاجها، ولكن دون المبالغة في رد الفعل.
- ألا تكون هناك مبالغة في وصف السرقة، والمهم في هذه الحالة أن نخفف من الشعور السيئ لدى الطفل بحيث نجعله يشعر بأننا متفهمون لوضعه تماماً، وألا توجه تهمة السرقة للطفل مباشرة.
- تشجيع الطفل على تحديد الأشياء التي يرغب الحصول عليها ووضع خطة سلوكية إيجابية يستطيع من خلالها الحصول على نقاط تؤهله لجمع نقود عن طريق القيام بسلوكيات ومهام محددة من قبل الأهل وبذلك نضع الحل في يد الطفل.



رابعاً: العزلة الاجتماعية

تعرف العزلة الاجتماعية بأنها شكل متطرف من الاضطراب في العلاقات مع الآخرين، حيث ينفصل الطفل عن رفاقه ويبقى منفرداً معظم الوقت ولا يشارك أقرانه بالنشاطات الاجتماعية المختلفة.

أسباب العزلة الاجتماعية

- الخوف من الآخرين.
- رفض الآخرين له بسبب سلوكياته واندفاعه.
- نقص المهارات الاجتماعية.
- عدم تدريب الطفل على مهارة التواصل مع الآخرين.
- رفض الوالدين لأصدقاء أو عدم تشجيعهم على تكوين صداقات خارج إطار المدرسة أو الأسرة خوفاً عليهم أو لانشغالهم.
- عدم توفير فرص كافية للطفل ليتدرب على كيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة.
- أساليب للوقاية أو العلاج من العزلة الاجتماعية عند الأطفال.
- تعليم الطفل الخبرات الاجتماعية كالإشراف على الأطفال وهم يلعبون مما يشعروهم بالأمن أثناء اللعب وتجنبيهم الخبرات السلبية مثل الخوف، الإحراج، تجنب الآخرين.
- تعليم الطفل مهارات الاتصال أهمها كيفية الإصغاء والاستماع وكيفية إقامة صداقات مع الزملاء وكيفية توجيه التحية والسلام والسؤال عن المعلومات ويمكن الاستعانة بالقصص الاجتماعية في ذلك.





- مشاركة الوالدين لأطفالهم بين الحين والآخر وتشجيعهم مما يساعد على تنمية المشاركة لديهم وتدريبهم على الاختلاط بغيرهم وتعزيز الشعور لديهم بالارتياح أثناء وجودهم مع مجموعات كبيرة.
- تقديم نماذج من خلال الحديث أو التمثيل أمام الطفل عن التصرفات الاجتماعية السلبية.
- تنمية ثقة الطفل بنفسه وذلك عن طريق مكافأة الطفل عند قيامه بأي شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي أمام الآخرين وتنمية قدراته ومواهبه من خلال ملاحظة هواياته ومهاراته واهتماماته وتقديم الهدايا له.
- إشراك الطفل في النوادي والأنشطة الاجتماعية وتشجيعه على المشاركة في المسرح المدرسي.
- عدم توجيه النقد للطفل بسبب عزلته الاجتماعية ومدحه ومكافأته عندما يتحدث مع الآخرين أو يوجه الأسئلة لهم أو عندما يلعب مع الآخرين أو يشاركونهم الأنشطة.
- دمج الطفل في مجموعات لأقران أصغر منه في العمر.
- استخدام اللعب بالدمى مع الطفل لتمثيل بعض المشكلات الاجتماعية التي قد يواجهها واقتراح ومناقشة الحلول.





أعضاء اللجنة الدائمة



الخاتمة

جميع المعلومات المذكورة وضعت لتأمين المساعدة لكم بعد استشارة اللجنة الطبية والنفسية.

إشراق

الجمعية السعودية لاضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

SAUDI ADHD SOCIETY



920009973

www.adhd.org.sa

info@adhd.org.sa



@adhdarabia