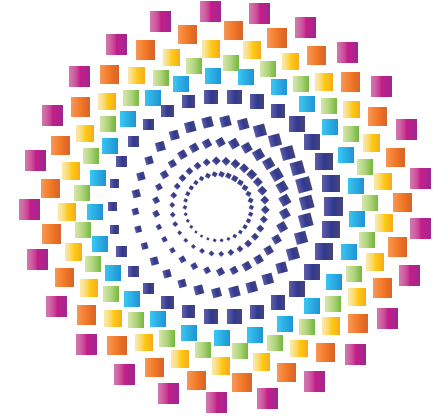




# إشراق

الجمعية السعودية لاضطراب  
فرط الحركة وتشتت الانتباه

SAUDI ADHD SOCIETY

## حقيقية أدوات الأهالي

إعداد اخصائيات التثقيف الصحي:

ريم العمير، نورة السعدون، عائشة خيرالله، فاطمة الربيعي

عام ٢٠١٥م

## الجزء (١)

### مقدمة:

- جدول المهام (٩-١٢ سنة).
- إدارة الوقت (٦-٨ سنوات).
- إدارة الوقت (٩-١٢ سنة).
- إدارة الوقت (١٣-١٧ سنة).
- صندوق الاسترخاء (١٣-١٧ سنة).
- عقد اتفاقية (٦-٨ سنوات).

## الجزء (٣)

### افتا في المدرسة :

- كيفية التعامل مع أطفال افتا في الصف
- كيف ترشدين ابنك المراهق لاداء واجباته المدرسية
- ١٠ نصائح تساعدك بها طفلك افتا لحل واجباته المدرسية.
- مالذي يجب أن تحتويه حقيبة الطفل المدرسية.
- اختيار المدرسة المناسبة لطفلك افتا.
- مساعد في الواجبات والمذاكرة .
- جدول التنظيم الدراسي (١٣-١٧ سنة).
- جدول المتابعة الشهرية لطالب (٦-٨ سنة).

## الجزء (٤)

### افتا خارج المنزل:

- السفر مع ذوي افتا.
- التعامل مع نوبات طفلك خارج المنزل.



- تعريف اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.
- كيف يؤثر افتا على عائلة الطفل .
- الأسئلة الشائعة .
- معتقدات خاطئة.
- الأعراض .
- الاضطرابات المتشابهة.
- الاضطرابات المصاحبة.
- التشخيص .
- العلاج.
- حقوق ذوي افتا.

## الجزء (٢)

### افتا في المنزل:

- التغيرات المنزلية والروتينية لتكوين بيئة مناسبة لطفلك افتا.
- مشاعري بالألوان (٩-١٢ سنة)
- التحكم بالمشاعر. (٩-١٢ سنة)
- جدول المكافآت (٦-٨ سنوات)
- جدول المكافآت والعقوبات (٩-١٢ سنة).
- كيف أتصرف وقت الشجار (٦-٨ سنوات)
- جدول المهام (٣-٥ سنوات)
- عقد اتفاقية (٩-١٢ سنة)
- نصائح في تربية أشقاء افتا.



### اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه "افتا"

إن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه له تأثيرات سلبية على نواحي عديدة من حياة الفرد أكاديمياً – سلوكياً – اجتماعياً وفي حال عدم توفر التشخيص والعلاج المناسب تزداد المشاكل الاجتماعية الناتجة عن الاضطراب وأخطرها الإدمان وغيرها من المشاكل ، وإجمالاً فإن المصاب بهذا الاضطراب يرتكب أفعال وسلوكيات تخالف القانون. مع اضطراب افتا يمكن التعامل وتخفيف حدة أعراضه وقد أثبتت الأبحاث أن الأطفال الذين يحصلون على العلاج المناسب لهم مبكراً لا يكون هناك فرق بينهم وبين أقرانهم بعد سنة من العلاج المنتظم ، كما أثبتت الدراسات إمكانية تحقيق نقص في نسبة الإدمان لـ ٨٥% .

### تعريف اضطراب افتا

اضطراب عصبي حيوي يولد به الأطفال ويؤدي إلى فرط الحركة وتشتت الانتباه والاندفاعية.

### كيف يؤثر اضطراب افتا على عائلة الطفل:

عندما يكون لديك طفل لديه افتا فإن ذلك قد يكون بالشيء المقلق لجميع أفراد الأسرة ، حيث يجعلهم ذلك يواجهون بعضاً من التحديات ، فبالنظر إلى هناك بعضاً من الآثار السلبية التي تظهر على والدي الطفل المصاب بافتا:

- ١- الشعور بالإحباط عند معرفة أن الابن مصاب بافتا.
- ٢- بعضاً من أعراض الاكتئاب.
- ٣- الشعور بالإرهاق وعدم القدرة على تحمل تصرفات الابن.
- ٤- فقد القدرة على التعامل مع الابن المصاب بالطريقة الصحيحة.
- ٥- ظهور الإجهاد على الوالدين أثناء تعاملهم مع الطفل .
- ٦- تجنب المواقف الاجتماعية أملاً في تجنب سلوكيات الطفل حتى لا يزعج الآخرين ، مما ينتج ذلك عزلة الوالدين عن المجتمع الخارجي.

الأطفال الذين يعانون من افتا يحتاجون إلى كثير من الاهتمام، وربما يحتاجون إلى أن يعاملوا بشكل مختلف عن الأطفال الآخرين في الأسرة. هذا يمكن أن يسبب الاستياء والغيرة من قبل أشقاء الطفل العاديين الذين لا يعانون من افتا.

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن يجهد العلاقات بين الآباء والأبناء ، ولكن على أولياء الأمور أن يكونوا يقظين باستمرار لمراقبة سلوك أبنائهم وتقييم ما هو مقبول فعله وما ليس بمقبول، و أن يحاول ألا يمتد القلق الناتج إلى بقية أفراد الأسرة.

## التفسير البيولوجي لافتا

أثبتت الدراسات الفسيولوجية العصبية و الدوائية ودراسات تخطيط الدماغ وتصويره أن أنظمة الناقلات العصبية ( الدوبامين و النورأدرينالين) في القسم الجبهي الأمامي اللذان يلعبان دوراً هاماً في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بوجود اختلالاً كيميائياً في هذه الناقلات العصبية من حيث نقص كمية الموصلات الكيميائية التي تسهل للخلايا تنفيذ عملها والتواصل بين أطراف الدماغ المسؤولة .



**س: هل تختلف الأعراض عند نفس الشخص المصاب باضطراب افتا مع مرور الوقت؟**

ج: نعم، تتغير الأعراض من يوم لآخر

**س: هل عدد الذكور المصابين بافتا يفوق عدد الإناث؟**

ج: نعم، نسبة إصابة الذكور بالمقارنة مع الإناث قد تصل إلى ٤:١

**س: هل الاضطراب ينتهي عند سن معينة أم يستمر؟**

ج: في دراسات عديدة استمر الاضطراب بعد سن البلوغ في ثلث إلى ثلاثة أرباع الحالات.

**س: هل هناك علاقة مباشرة بين تناول السكريات والمشروبات الغازية وبين افتا؟**

ج: من المعروف أن الغذاء الجيد والمتوازن يساعد في محاربة العديد من الأمراض والاضطرابات ولكن لا يوجد هناك علاقة مباشرة بين تناول السكريات والمشروبات الغازية وبين الإصابة بافتا.

**س: هل هناك سبل للوقاية من افتا؟**

ج: طرق الوقاية من افتا ما زالت غير معروفة.

**س: هل اضطراب افتا ناتج عن تدليل الزائد من قبل الوالدين؟**

ج: هنالك القليل من الأدلة على أن اضطراب افتا ينشأ من العوامل الاجتماعية أو أساليب تربية الأطفال فقط، بينما أكثر مسببات اضطراب افتا هي كالتالي:

- أسباب وراثية لها دور كبير في الإصابة قد يصل إلى ٩٢% .
- أسباب عصبية .
- مثل الإصابات أثناء الحمل أو الولادة أو الشهور الأولى بعد الولادة .





|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه افتا هو اضطراب عصبي بيولوجي ذكر في التاريخ من أيام المسيح في ١٨٠٠م حيث ذكرت حالات أطفال تظهر عليهم أعراض افتا بعد تعرضهم لحوادث أدت إلى إصابة الدماغ ، ليس فقط حالات شخضت على أساس الأعراض هناك دلائل بيولوجية أظهرت فرق بين الأطفال المصابين بافتا وبين الأطفال الطبيعيين وذلك من خلال أبحاث عديدة.</p> | <p><b>فرط الحركة وتشتت الانتباه هو موضه اجتماعية أو فكرة تسويقية من شركات الأدوية وهو مجرد مرض عصري حديث الاكتشاف فلم يعرفه التاريخ.</b></p> |
| <p>هناك عدة دلائل أن افتا ليس نتيجة للتدليل الزائد وأهمها أن هناك أطفال لنفس الوالدين لا تظهر عليهم أعراض افتا بالرغم من أن معاملة الأهل لهم واحدة . وهناك أبحاث درست حالة أطفال متبنين ولكن أحد الوالدين البيولوجيين مصاب بافتا وعلى الرغم من تربيتهم وتواجدهم مع أهالي غير مصابين إلا أن الأعراض ظهرت عليهم .</p>                          | <p><b>فرط الحركة وتشتت الانتباه ليس باضطراب حقيقي وإنما مجرد عذر للوالدين في حال التدليل الزائد</b></p>                                      |
| <p>لا يؤدي دواء الريتالين إلى زيادة الإدمان و قد درست الأبحاث العلاقة بين الأدوية المنشطة و الإدمان وتوصلت أن الأطفال اللذين تم علاجهم بنجاح نقصت نسبة الإدمان لديهم إلى حد ٨٥% .</p>                                                                                                                                                        | <p><b>دواء الريتالين المستخدم في علاج افتا يؤدي إلى الإدمان</b></p>                                                                          |
| <p>يؤدي العلاج إلى مساعدة الشخص المصاب على السيطرة على الأعراض مع تعلم استراتيجيات ناجحة تمكنه من الوصول إلى أقصى قدراته .</p>                                                                                                                                                                                                               | <p><b>الاضطراب مرض ممكن علاجه ويشفى الشخص منه تماماً</b></p>                                                                                 |
| <p>افتا اضطراب عصبي بيولوجي سلوكي والعلاج السلوكي يؤدي إلى نتائج إيجابية كثيرة منها تحسين علاقة الطفل مع والديه و معلميه.</p>                                                                                                                                                                                                                | <p><b>الاضطراب مرض سلوكي نفسي فلا يفيد معه إلا العلاج الدوائي</b></p>                                                                        |
| <p>العلاج الدوائي فعال للسيطرة على أعراض افتا الرئيسية ولكن العلاج السلوكي والتربوي يؤدي إلى نتائج إيجابية كثيرة.</p>                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>العلاج الدوائي كافي للسيطرة على الاضطراب وأعراضه</b></p>                                                                               |
| <p>إن العلاج الدوائي لاقتا كمعظم الأدوية الموجودة لها فوائد عديدة مع وجود إمكانية أعراض جانبية ولكن إمكانية حدوثها أقل بكثير من الفائدة وعلى العموم قرار المعالجة يعتمد دائماً على الموازنة بين إمكانية الاستفادة والضرر.</p>                                                                                                                | <p><b>إن العلاج الطبي يسبب أعراض جانبية خطيرة فالأفضل الاستغناء عنه</b></p>                                                                  |
| <p>قد تحدث أعراض افتا عند الأشخاص الطبيعيين ولكن بصورة بسيطة ودون تأثيرات سلبية وهناك أمراض أخرى ممكن أن تتشابه في أعراضها مع افتا كاضطرابات النوم أو أعراض اضطراب الغدة الدرقية أو الصرع الغيابي</p>                                                                                                                                        | <p><b>أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه خاصة ومميزة، ولا تشبه أي أمراض أو حالات أخرى</b></p>                                            |

# الأعراض

هناك بعض الأعراض الشائعة لافتنا والتي تنقسم

## ثانياً : فرط الحركة:

### أعراض أخرى ثانوية

- الفوضى وعدم النظام
- ضعف العلاقات الاجتماعية (الأصدقاء، الأخوة، الأقارب)
- ضعف الثقة في النفس
- حب الإبهار و الإثارة
- الإصرار و الإلحاح
- لا يهتم بمظهره الخارجي و لا بنظافته .
- يفقد أدواته و أشياءه الخاصة باستمرار .



- يعبث بيده أو رجليه أو بتأرجح على المقعد
- يجد صعوبة في المشاركة أو اللعب مع الأشخاص بهدوء
- يجري و يقفز و يتسلق في أماكن غير مناسبة
- درجة عالية من الحركات غير الملائمة (نقر الأصابع)
- لا يستطيع أن يجلس في مكان واحد و لفترة طويلة .
- يتململ و يتلوى في أثناء جلوسه في المقعد و قد يترك مقعده .
- دائم التحدث مع من حوله داخل الفصل .
- تصفه أمه بأن حركته غير عادية حتى قبل أن يولد .
- دائم الحركة وعند زيارة الأصدقاء فالوالدين دائماً مشغولين به فهو يلمس ويخرب كل ما حوله
- يطلب منه المدرس باستمرار أن يتوقف عن الكلام .

## ثالثاً : الاندفاعية

- صعوبة في انتظار الدور
- يجيب على الأسئلة دون تفكير
- لا يستطيع الانتظار أو تأجيل مهمته
- لديه صعوبة في رفع يديه وانتظار مناداته
- لا يفكر في العواقب لذا يميل إلى أن يكون عديم الخوف
- يخوض في النشاطات الجسدية الخطرة دون اعتبار للنتائج أو العواقب
- صعوبة في كبت ما يريد قوله
- لا يستطيع الانتظار حتى يسمح له المدرس بالإجابة فهو ينطق بها قبل أن أن يُسمح له .



## أولاً : أعراض تشتت الانتباه

- صعوبة في التركيز و إنجاز المهمة.
- سهولة التشتت بالمؤثرات الخارجية، فهو يبدو كأنه لا يستمع عند مخاطبته.
- يضجر بسهولة .
- كثير النسيان و خصوصاً لأعماله اليومية .
- يبدو و كأنه في عالم آخر، فعندما يطلب منه معلمه القراءة فإنه لا يعرف أين وصل زميله من قبله.
- لديه مشاكل في إتباع التعليمات و أداء الواجبات التي تُطلب منه .
- لا يتمكن من إنجاز العمل المطلوب منه فهو ينتقل من نشاط لآخر دون إكمال النشاط السابق.
- لديه صعوبة في التخطيط و التنظيم لأداء الواجب ، و في إتباع الخطوات اللازمة لذلك .
- يبدو و كأنه لا يستمع إليك ، و لا يتذكر ما قلته له قبل دقائق .
- الملل من الألعاب التي تستدعي تركيزاً ذهنياً و الميل للألعاب التي لا تستدعي التركيز .



## من أنواع الاضطراب:

فرط نشاط الغدة الدرقية :

فعندما يكون الشخص يعاني من فرط نشاط الغدة الدرقية فهذا يؤدي إلى إنتاج الكميات زائدة من الهرمونات الدرقية في الجسم.

فهذه الكميات تكون أكثر مما يجب وتجعل المعدل الايضي لجميع أعضاء الجسم زائداً، وهكذا فإن الغدة الدرقية زائدة النشاط تجعل كل شيء في الجسم زائد النشاط أيضاً ، فتبعاً لذلك سيزيد معدل النشاط والحركة للشخص فيُشتبه بإصابته بافتا.

وهناك اضطرابات مشابهة أخرى، مثل:

- ١- صعوبات التعلم.
- ٢- صعوبات في النطق والسمع.
- ٣- ضعف النظر

## في حال سلامتك من افتا ، فما يمكن أن يكون ؟

إن هناك اضطرابات مشابهة لافتا من الممكن أن تتشابه بأعراضها مع افتا، منها:

### ١- اضطرابات النوم .

اضطرابات النوم تعد مشكلة صحية قد يعاني منها الأطفال وأيضاً الكبار ، وذلك عندما يحدث خللاً في الساعة البيولوجية في الجسم فإن ذلك يؤدي إلى اضطرابات في أوقات النوم ، حيث منهم من تقل ساعات نومه ومنهم من تطول ومنهم من يحرم من النوم.

أكد أطباء أن ثلث الأطفال وربع البالغين الذين تشخص حالتهم على أنها زيادة نشاط مع قلة الانتباه تعود إلى مشاكل في النوم، فالحرمان من النوم، وخاصة عند الأطفال لا يسبب الخمول كما هو متوقع دائماً بل قد يسبب فرط النشاط، وعدم القدرة على التركيز، والعُدوان والنسيان.

حيث خلصت دراسة طبية حديثة إلى سبب جديد لإصابة الطفل بحالة زيادة النشاط مع قلة الانتباه بعيداً عن اضطراب السلوك، وهو الحرمان من النوم بشكل جيد.

### ٤- اضطرابات الغدة الدرقية.

هو زيادة أو قلة إنتاج الغدة الدرقية لهرمونها



# الاضطرابات المصاحبة

## الاضطراب السلوكي..

تتفاوت نسبة حدوث هذا الاضطراب في الفترات العمرية المختلفة، حيث يتواجد في ٢٥% من الأطفال، و ٤٥-٥٠% من المراهقين، و ٢٠-٢٥% من الكبار، ويحصل عند الطفل أو المراهق الذي يعاني من الاضطراب السلوكي نمط من السلوك العدواني أو الفوضوي لأكثر من ستة أشهر، حيث يبدأ الطفل بالكذب والسرقة وتهديد وإيذاء الآخرين، وقد يؤدي ذلك إلى تراجع في الأداء الدراسي والهروب من المدرسة والتدخين في سن مبكر.

## الاكتئاب..

تزداد عرضة الإصابة بالاكتئاب لدى المصابين بافتا عند التقدم بالعمر حيث تصل نسبته لدى الكبار من ذوي افتا إلى ٤٧%، وعادة ما يصاب الشخص باضطراب افتا أولاً ويأتي الاكتئاب بعده كاضطراب مصاحب وغالبًا ما يكون سببه وراثيًا أو بيئيًا.

قد يواجه جميع الأشخاص أوقاتًا محبطة تشعرهم بالحزن والقلق ولكن بالنسبة للمصابين بالاكتئاب فهذه المشاعر تكون ملازمة لهم في معظم الوقت.

عندما يبدأ الطفل بالنمو يبدأ الشعور بالوحدة بالازدياد خاصة إذا كانت البيئة المحيطة به غير متفهمة لحالته، فيتوقف أصحابه عن اللعب معه ودعوته في المناسبات، فتهتز ثقته بنفسه وبالآخرين، وتبدأ هذه الأمور التي قد يعتبرها البعض هامشية بالتراكم على عاتق هذا الطفل، وتزداد الخطورة عند عدم مداركة الأمر وتركه يتفاقم دون علاج.



## الاضطرابات المصاحبة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

قد تصاحب معظم حالات اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (افتا) بعض الاضطرابات، حيث تشكل نسبتها ثلثي الحالات، وقد تغطي بعض السلوكيات لديهم (مثل التملل والحركة المستمرين والتحدث دون تفكير ومقاطعة الآخرين أثناء تحدثهم والحاجة لتذكيرهم بالمهام البسيطة) على ملاحظة هذه الاضطرابات المصاحبة.

## كيف تتعرف على الاضطرابات المصاحبة أو المشابهة لافتا عند طفلك؟

إلى جانب تشخيص افتا فعلى الطبيب المختص أن يحدد فيما إذا كانت الأعراض بسبب افتا أو بسبب اضطراب آخر، أو ما إذا كان الطفل يحمل الاضطرابين في الوقت ذاته عن طريق الاختبارات والمقاييس المعيارية للتشخيص.

## الاضطرابات المصاحبة الأكثر شيوعًا:

قد يصاحب افتا اضطراب واحد أو أكثر، ومن هذه الاضطرابات: اضطراب العناد الشارد، الاضطراب السلوكي، الاكتئاب، الاضطراب الوجداني ثنائي القطب، القلق، متلازمة توريت.

## اضطراب العناد الشارد

حوالي ٤٠% من ذوي افتا يحملون هذا الاضطراب، ويتصف الأطفال المصابون بهذا الاضطراب بأنهم كثيرون المجادلة والغضب والعناد وتقلب المزاج وغالبًا ما يفقدون أعصابهم، كما يرفضون الاتصال بالآخرين ويتضايقون منهم بسهولة ويستفزونهم ويؤذونهم بتعمد، بل وكثيرًا ما يخالفون الأوامر والقوانين، وتختلف ملامح هذا الاضطراب إلى حد بعيد، فقد تظهر بالبيت وتختفي في المدرسة أو تظهر مع والديهم والبالغين الآخرين وتختفي مع رفاقهم.

## الاضطراب الوجداني ثنائي القطب..

قد يتواجد الاضطراب الوجداني ثنائي القطب في ٢٠% من الحالات، وفي وجود هذا الاضطراب يتعرض الشخص لحالات مختلفة من المزاج المتقلب وبشكل غير متوقع، فقد يمر الشخص بفترة من المزاج العالي والسعادة والهستيريا تمتد لأيام أو أسابيع، ثم يحدث انقلاب لهذا المزاج فيتحول من سعادة غامرة إلى اكتئاب شديد قد يستمر لنفس الفترة أو أكثر.

وقد يعتقد البعض أن فترة السعادة التي يمر بها الشخص المصاب مشابهة لسعادة الشخص الطبيعي، ولكن الفرق بينها وبين الوضع الطبيعي أن الشخص في هذه الفترة يظهر حماساً مفرطاً في كافة الأمور التي يفعلها، وقد يقوم بصرف أمواله بشكل مريب ودون تفكير لدرجة قد توقعه في الديون، كما قد يواجه فيها الشخص أياماً متواصلة دون القدرة على النوم ولو لساعات قليلة.

## القلق..

يصيب القلق نسبة تصل إلى ٣٠% من الأطفال و ٢٥-٤٠% من الكبار من ذوي افتا.

والأعراض المصاحبة للقلق يصعب على الآخرين تمييزها؛ بسبب مشابهتها للأثار الجانبية للعلاج الدوائي من فقدان للشهية وصعوبات في النوم، ف٥٠% من الحالات لم يستطع فيها أهل الطفل ملاحظة الأمر إلا بعد مرور فترات طويلة جداً من بدء حدوثها أو عندما يصل طفلهم لمرحلة حرجية وشديدة من القلق، فالطفل أو شخص المصاب يفكر ويقلق في الشؤون المدرسية أو في العمل أو غيرهما بصورة مبالغ بها، فيبدأ لديهم الشعور بالضغط والأرق، وقد يتعرض بعضهم في الحالات الشديدة إلى نوبات من الذعر يصاحبها آلام شديدة في المعدة وتعرق شديد وخفقان في القلب والاختناق وقد تستمر لمدة عشر دقائق.

## متلازمة توريت..

تعد ٦٠% من حالات متلازمة توريت من ذوي افتا، وهي أكثر شيوعاً بين الصبيان.

وفي حال إصابة الشخص يبدأ بإظهار حركات أو أصوات لا إرادية تسمى (العرات) ويصعب التحكم بها من قبل المصاب، حيث يقوم الشخص بها بهز الكتفين أو القفز أو حركات لا إرادية للعين، والصراخ أو السعال أو تكرار الكلمات والعبارات أو استخدام الكلمات البذيئة، وعادة ما يبدأ المصاب بالعرات الصوتية قبل الحركية وتتطور بمرور الوقت، وعادة ما يشفى منها عندما يكبر، ولكن بالنسبة للعرات الشديدة فإنها قد تعيق الشخص عن أداء أعماله اليومية وتؤثر سلباً على نفسيته.

## ما الذي يجب فعله كأب أو كمعلم ؟

في حال ملاحظتك لأي أمر أو فعل خارج المعتاد على الطفل، قم بمراقبته بشكل مكثف وتسجيل هذه الأعراض أو الأفعال ومدتها وحدتها وأبلغ الطبيب المختص عنها.





# التشخيص

## ماذا تفعل في موعدك الأول مع الطبيب ؟

- اكتب قائمة بالأعراض والمشاكل التي يعاني منها طفلك والنتائج المترتبة عليها (مثل: مشاكل في المدرسة أو في المنزل )
- اكتب المعلومات الشخصية التي تخص طفلك "كتغيرات عاطفية حدثت مؤخراً في حياته"
- اكتب قائمة بالأدوية التي يتناولها طفلك حالياً إضافة إلى الفيتامينات والمكملات الغذائية .
- حضر الأسئلة التي تريد أن تسألها الطبيب في الموعد.

## الأسئلة التي تتوقعها من الطبيب:

- منذ متى اكتشفت أن لدى طفلك مشاكل في التركيز أو الانتباه أو الجلوس هادئاً ؟
- هل كانت مدة أعراض فرط الحركة أو الاندفاعية أو تشتت الانتباه تظهر على طفلك باستمرار أم بعض الأحيان ؟
- ماهو أكثر عرض يقلقك وجوده في طفلك وماهي المشاكل الناتجة عنه؟
- في أي مكان لاحظت الأعراض على طفلك (المنزل، المدرسة) ؟
- كيف هو مستوى طفلك في المدرسة ؟
- كم عدسات نوم طفلك عادة ؟
- هل هناك شي يجعل أعراضه أسوأ؟
- هل هناك شي يجعله يشعر بتحسن ؟
- ماهي الأدوية التي يتناولها حالياً؟



## مقاييس التشخيص:

لها عدة أنواع وربما لا تستخدم جميعها وعادة لا تكون دقيقة وهنا بعض الأمثلة على المقاييس :

### مقاييس فاندربيلت

- مقياس كونر Conner's Parents

- مقياس تقدير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

- الاختبار الذاتي لافتا لدى الكبار هو التقرير الذاتي لمقياس افتا لدى الكبار وتعليمات عن أعراضه

## التشخيص

في حالة الشك بإصابة طفلك باضطراب افتا يجب أن تتوفر فيه جميع الصفات التالية:

١. أن تحدث الأعراض في مكانين مختلفين على الأقل (المنزل، العمل، المدرسة..).
٢. أن تؤثر بشكل سلبي وكبير في جوانب متعددة من حياته ( اجتماعياً، مهنيّاً، تعليمياً).
٣. أن تظهر عليه الأعراض قبل سن ١٢.
٤. أن تستمر الأعراض لأكثر من ستة أشهر وأن لا يكون ظهورها نتيجة لحالة عاطفية مرضية أو عقلي.

## مصادر التشخيص الرئيسية

- معلومات وملاحظات أولياء الأمور
- السجلات الطبية
- ملاحظات المدرسين التي تبين الخصائص السلوكية للطفل
- الفحص العصبي الأكلينيكي
- الملاحظة المباشرة للسلوك
- الاختبارات النفسية والعصبية
- استخدام مقاييس متعددة.



- كيف تعمل هذه الأدوية؟ وماهي آثارها الجانبية؟ وهل استخدام هذه الأدوية على المدى الطويل ضار؟ وهل هناك بعض الفحوصات التي يجب القيام بها قبل البدء بأخذ الأدوية؟
- ما هي مخاطر أخذ الأدوية المنشطة بجرعات كبيرة؟
- كيف سيؤثر اضطراب افتنا علي (أو على طفلي)؟ وأين يمكنني معرفة المزيد عن كيفية التعايش مع اضطراب افتنا؟
- كم عدد زيارات الطبيب التي احتاجها (أو يحتاجها طفلي)؟ وهل أنا (أو طفلي) بحاجة إلى مراجعة الطبيب لتجديد الوصفة الطبية؟
- هل اضطراب افتنا يعرضني (أو طفلي) لخطر الإصابة باضطرابات عقلية في المستقبل؟

## الأسئلة الممكن سؤالها للطبيب

يبدأ اضطراب افتنا قبل سن ١٢  
إذا أنت أو طفلك قد تم تشخيصكم باضطراب افتنا، فعليك أن تسأل طبيبك هذه الأسئلة التالية:

- هل يمكن أن يكون اضطراب آخر له نفس الأعراض؟
- مالذي يمكن أن يسبب هذا الاضطراب؟ وهل يمكن أن ينتقل هذا الاضطراب لإطفالي؟
- هل أخذ العلاج الدوائي لاضطراب افتنا ضروري؟ أم هناك طرق أخرى للعلاج؟ وماهي سلبيات و إيجابيات الأدوية المنشطة والغير المنشطة؟



## علاج افتنا

### العلاج متعدد الجوانب

يمكن علاج أعراض افتنا بالعلاج الدوائي والسلوكي والتربوي ، وقد تتغير أعراض افتنا مع التقدم في العمر أي بعد سن البلوغ. وفي دراسات عديدة استمر الاضطراب بعد سن البلوغ في ثلث إلى ثلاثة أرباع الحالات. ويتضمن : الثقافة المعرفية ،العلاج الدوائي ، العلاج السلوكي، العلاج التربوي والاجتماعي.



### فوائد العلاج الدوائي

- زيادة الانتباه والتركيز والمحافظة عليهم لمدة أطول
- تحسين مهارات الاستماع
- التحكم بالاضطرابات السلوكية
- القدرة على تنظيم الأعمال بشكل أفضل
- التقليل من الحركة والاندفاعية والعنف

### الآثار الجانبية

الأدوية المنشطة تعتبر من العلاجات الأمانة نسبياً ولا تسبب الإدمان، فمن الآثار الجانبية:

- الغثيان
- الدوخة وصداع
- صعوبات في النوم

### معوقات العلاج الدوائي

هناك عدد من المعوقات أهمها:

- خوف الأهل من ادمان أطفالهم على هذه الأدوية
- عدم وعي الأهل بفعالية العلاج الدوائي
- الآثار الجانبية للأدوية
- التكلفة المرتفعة

### ٢- العلاج السلوكي

هو تعديل سلوكيات الطفل بواسطة أساليب وإستراتيجيات تستعمل من قبل الأهل داخل البيت وخارجة للتحسين من سلوكياته وتصرفاته.

### أهداف العلاج السلوكي

- تغيير السلوك السلبي واستبداله بالسلوك الإيجابي
- تدريب الطفل على اكتساب مهارات مختلفة
- استمرار السلوك الإيجابي



### ١- العلاج الدوائي

يلعب دوراً هاماً في السيطرة على الأعراض

### أنواع الأدوية:

- الأدوية المنشطة ( ريتالين، كونسرتا)
- الأدوية الغير المنشطة ( المثبطات )

كيف تعمل؟

**الأدوية المنشطة:** تعمل على تنشيط عمل الموصلات العصبية المنتجة للدوبامين والنورادرينالين والتي تلعب دوراً هاماً في التحكم بالتركيز والسلوكيات.

**الأدوية الغير منشطة:** تعمل على تقوية المستقبلات الكيميائية خلايا الدماغ كما يزيد من فعالية الموصلات العصبية لتحسين التركيز في الدماغ.





## دور الأهل في العلاج السلوكي

- أن يتفهموا أنه لا بأس من طلب المساعدة من الغير عند الحاجة
- يتدربوا على التعديل السلوكي واساليبه واستراتيجياته
- حضور المحاضرات وورش العمل عن الاضطراب
- إعطاء الطفل المحبة دون مقابل والفخر بهم وإنجازاتهم
- إيجاد نقاط القوة لدى الطفل والعمل على تنميتها
- الدفاع عن حقوق الطفل مع تشجيعه ودعمه المستمر
- إشعارهم بالراحة والأمان
- التواصل الفعال مع المدرسة

## ٣- العلاج التربوي

هو تحسين قدرات الطفل على التحصيل العلمي والاكاديمي وعلاقاته في المجتمع من خلال استراتيجيات تربوية فعالة.

## الهدف من العلاج التربوي

دعم الطفل إلى الوصول إلى أقصى قدراته أكاديمياً واجتماعياً من خلال استراتيجيات تربوية فعالة.



## ب- وزارة التعليم العالي والجامعات:-

### -التعليم العالي:

تخصيص بعض البعثات على مستوى البكالوريوس ، والماجستير ، والدكتوراه ، للتخصص في مجال اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة ، وذلك في مجال الرعاية (على مستوى البكالوريوس والدبلومات التخصصية بعد الجامعية) وفي مجال التشخيص ، والتأهيل التربوي ، السلوكي ، والطبي (على مستوى الماجستير والدكتوراه) بالتنسيق مع وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم ووزارة الشؤون الاجتماعية.

### الجامعات :

- 1- فتح مسارات في أقسام التربية الخاصة بالجامعات للتخصص في مجال رعاية ذوي اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة من الطلاب والطالبات .
- 2- فتح مسارات في أقسام علم النفس تهتم بتشخيص الطلاب من هذه الفئة وإعداد البرامج النفسية والسلوكية للتعامل معهم سواء من قبل المدرسين أو الأسرة .
- 3- دعم البحث العلمي في مجال اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة ، وحث أساتذة الجامعات لإعداد دراسات وأبحاث في مجال الاكتشاف والرعاية لهذه الفئة .
- 4- قيام كليات التربية وكليات المعلمين بتضمين خططها الدراسية بمقررات حول اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة .
- 5- إعداد وتقنين وتطوير أدوات التشخيص والتقويم الملائمة للكشف عن ذوي اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة بالكليات والجامعات في التخصصات المناسبة ، ومنحهم التسهيلات اللازمة .

## المشروع الوطني :

يتم الإستمرار في تقديم الخدمات في المؤسسات والهيئات الحكومية والخيرية والخاصة وتحسين مستوى الأداء في التعامل مع الذين يعانون من فرط الحركة وتشتت الانتباه وتنسيق الخدمات ، وتقييمها ، والعمل على زيادة فاعليتها على النحو التالي :



## أ- وزارة الصحة:

- 1- تخصيص مراكز وعيادات شاملة لتشخيص وعلاج حالات اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة مع توفير الكوادر المتخصصة اللازمة لذلك .
- 2- استقطاب الخبرات العالمية المتخصصة في هذا المجال والعمل على تدريب العاملين بهذه المراكز .
- 3- إعداد وتطوير وتقنين أدوات التشخيص والتقويم لأفراد هذه الفئة .
- 4- دعم الدراسات الميدانية لمعرفة مدى إنتشار هذه الاضطرابات .
- 5- إعداد الخطط المستقبلية لرعاية هذه الفئة في ضوء نتائج الدراسات الميدانية .
- 6- تعريف الأسر بطبيعة هذه الاضطرابات وتثقيفهم بكيفية التعامل معها .
- 7- العمل على التحكم في بعض الأعراض المصاحبة لاضطرابات النمو الشامل، سواء بالتدخل العلاجي أو السلوكي .
- 8- تحويل الحالات التي يتم إكتشافها إلى جهة الاختصاص (وزارة التربية والتعليم أو وزارة الشؤون الاجتماعية) بحسب الحالة ودرجة الإعاقة ، ويشتمل التحويل على تقرير طبي ونفسي وإجتماعي ونتائج المقاييس اللازمة والتشخيص حسب التصنيف الدولي للاضطرابات النفسية (ICD-10) مدعماً بتوصيات الطبيب المعالج .
- 9- عقد المؤتمرات والندوات المحلية والإقليمية للتعريف بهذه الاضطرابات وطرق التشخيص والعلاج لها .



## ج- وزارة التربية والتعليم :

- ١- اعتماد برامج التدخل المبكر لخدمة الأطفال من ذوي اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة ، على أن يتولى هذا البرنامج قطاع التعليم في الوزارة ، ويبدأ التدخل المبكر إعتباراً من سن القبول في رياض الأطفال
- ٢- قبول الأطفال من ذوي اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة من الجنسين في برامج التعليم العام بتعليم البنات بالنسبة للإناث ، وفي تعليم البنين بالنسبة للذكور ، ويتم تشخيصهم من قبل فريق متعدد التخصصات وتعليمهم مع زملائهم العاديين مالم تكن لديهم إعاقات أخرى مصاحبة ، وفق خطة تربوية فردية يحدد فيها البرنامج الملائم لكل طالب ويراعى فيها قدراته واحتياجاته.
- ٣- منح الطلاب المقبولين في برامج التعليم العام من هذه الفئة كل التسهيلات اللازمة لضمان نجاحهم في برامجهم الدراسية ، وبخاصة مايتعلق منها بموضوع الاختبارات ، ومراعاة قدراتهم العقلية الاستيعابية ، والتعبيرية ، والكتابية.
- ٤- تبني إعداد وتقديم ورش عمل ومحاضرات تثقيفية وتوعوية وإرشادات للعامة وللمعلمين والمعلمات ، لتوعيتهم بهذه الفئة من الطلاب والطالبات ، والتعامل مع أفرادها في الفصل والمدرسة.
- ٥- إضافة برامج للتواصل بين المدرسة والأسرة ، لمتابعة أوضاع تلك الفئة ومسارها التعليمي.
- ٦- إيجاد معايير لقياس النجاح والتميز الدراسي.

## د- وزارة الشؤون الاجتماعية :

- ١- رعاية فئة ذوي اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة من الجنسين بمراكز التأهيل المهني والشامل بحسب ضوابط القبول المتبعة بتلك المراكز.
- ٢- صرف إعانة لكل حالة بحسب الشروط المحددة لصرف الإعانات بالوزارة.
- ٣- حث الجمعيات الخيرية وتشجيعها على توفير الخدمات الخاصة لفئة ذوي اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة.
- ٤- تشجيع إنشاء الجمعيات الأهلية التي تعني بفئة ذوي اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة.

## و- القطاع الخاص :

- ١- تقديم الدعم المالي للجمعيات والمؤسسات المعنية بذوي اضطرابات تشتت الانتباه وفرط الحركة وتمويل الأبحاث والدراسات الخاصة بها.
- ٢- تشجيع القائمين على خدمة هذه الفئة من خلال رعاية ودعم المؤتمرات والملتقيات العلمية التي تنظم بهذا الخصوص.
- ٣- قيام الغرف التجارية بالمملكة بتعريف رجال الأعمال .



## افتا في المنزل





## التغييرات المنزلية والروتينية لتكوين بيئة إيجابية لطفل افتا عليك أن تلتزم بالآتي :

| م  | التغييرات اللازمة                                                                                                               | X-√ |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ١  | اجعلي غرفة طفلك بعيدة عن الضوضاء والمؤثرات الخارجية.                                                                            |     |
| ٢  | اجعلي غرفة طفلك منظمة وتخلو من الفوضى والمشتتات.                                                                                |     |
| ٤  | ضعي جدول منظم لمهام طفلك اليومية.                                                                                               |     |
| ٥  | أعدي ورقة لقواعد وقوانين المنزل وضعيها في مكان واضح على مرأى طفلك مبنية على مبدأ الثواب والعقاب.                                |     |
| ٦  | ضعي في المنزل ساعات حائط كبيرة بالإضافة لغرفة طفلك حتى يتسنى له تتبع الوقت لإنهاء واجباته المدرسية، و معرفة أوقات الصلاة.       |     |
| ٧  | خصصي لطفلك مؤقت بين فترات نشاطاته ، وعند الاستعداد للمدرسة، أو الخلود إلى النوم.                                                |     |
| ٨  | اشغلي طفلك بأنشطة رياضية ، فنية ، أو تطوعية حتى يفرغ طاقاته بشكل إيجابي بعيداً عن افتعال المشاكل.                               |     |
| ٩  | استخدمي الثناء اللفظي بشكل متكرر لطفلك أثناء قيامه بمهامه ، أو عند تصرفه بشكل صحيح.                                             |     |
| ١٠ | قللي من أوقات مشاهدة طفلك للتلفاز واستثمريها بالأنشطة الرياضية.                                                                 |     |
| ١١ | اتبعي نظام غذائي جيد لطفلك مع التقليل من كميات الكافيين.                                                                        |     |
| ١٢ | أنشئي علاقة جيدة بينك وبين طفلك لتشعريه بالحب والأمان بدون مقابل.                                                               |     |
| ١٣ | هئي لطفلك بيئة مناسبة للنوم تساعد على الاسترخاء التام ، حيث اجعلي الإضاءة خافتة بالإضافة إلى جعل درجة التكيف مناسبة.            |     |
| ١٤ | امنعي طفلك من العادات الغذائية الغير صحية و ضعِي جدولاً يشمل الوجبات الغذائية الرئيسية والوجبات الخفيفة بينها مع توضيح أوقاتها. |     |
| ١٥ | اجعلي لطفلك مساحة للعب وتفرغ طاقاته داخل المنزل وحاولي قدر الإمكان أن تشاركيه في أوقات لعبه لتقوية العلاقة بينكما.              |     |
| ١٦ | حاولي أن تقوي من العلاقات الاجتماعية لطفلك عن طريق دعوة صديق أو صديقين للمنزل للعب مع طفلك مع إشرافك عليهم.                     |     |
| ١٧ | كوني قدوة حسنة لطفلك في التنظيم والترتيب داخل المنزل، وتأكدي من أن طفلك يعلم أن كل شيء في المنزل له مكانه المخصص.               |     |
| ١٨ | علمي طفلك المسؤولية عن طريق إحضار حيوان أليف إلى المنزل، فعلى طفلك الاعتناء به مع إشرافك عليه.                                  |     |



## التغيرات المنزلية والروتينية لتكوين بيئة إيجابية لطفل افتا عليك أن تلتزم بالآتي :

| م  | التغيرات اللازمة                                                                                                                | X-√ |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ١  | اجعلي غرفة طفلك بعيدة عن الضوضاء والمؤثرات الخارجية.                                                                            |     |
| ٢  | اجعلي غرفة طفلك منظمة وتخلو من الفوضى والمشتتات.                                                                                |     |
| ٤  | ضعي جدول منظم لمهام طفلك اليومية.                                                                                               |     |
| ٥  | أعدي ورقة لقواعد وقوانين المنزل وضعيها في مكان واضح على مرأى طفلك مبنية على مبدأ الثواب والعقاب.                                |     |
| ٦  | ضعي في المنزل ساعات حائط كبيرة بالإضافة لغرفة طفلك حتى يتسنى له تتبع الوقت لإنهاء واجباته المدرسية، و معرفة أوقات الصلاة.       |     |
| ٧  | خصصي لطفلك مؤقت بين فترات نشاطاته ، وعند الاستعداد للمدرسة، أو الخلود إلى النوم.                                                |     |
| ٨  | اشغلي طفلك بأنشطة رياضية ، فنية ، أو تطوعية حتى يفرغ طاقاته بشكل إيجابي بعيداً عن افتعال المشاكل.                               |     |
| ٩  | استخدمي الثناء اللفظي بشكل متكرر لطفلك أثناء قيامه بمهامه ، أو عند تصرفه بشكل صحيح.                                             |     |
| ١٠ | قللي من أوقات مشاهدة طفلك للتلفاز واستثمريها بالأنشطة الرياضية.                                                                 |     |
| ١١ | اتبعي نظام غذائي جيد لطفلك مع التقليل من كميات الكافيين.                                                                        |     |
| ١٢ | أنشئي علاقة جيدة بينك وبين طفلك لتشعريه بالحب والأمان بدون مقابل.                                                               |     |
| ١٣ | هيئي لطفلك بيئة مناسبة للنوم تساعده على الاسترخاء التام ، حيث اجعلي الإضاءة خافتة بالإضافة إلى جعل درجة التكييف مناسبة.         |     |
| ١٤ | امنعي طفلك من العادات الغذائية الغير صحية و ضعِي جدولاً يشمل الوجبات الغذائية الرئيسية والوجبات الخفيفة بينها مع توضيح أوقاتها. |     |
| ١٥ | اجعلي لطفلك مساحة للعب وتفرغ طاقاته داخل المنزل وحاولي قدر الإمكان أن تشاركه في أوقات لعبه لتقوية العلاقة بينكما.               |     |
| ١٦ | حاولي أن تقوي من العلاقات الاجتماعية لطفلك عن طريق دعوة صديق أو صديقين للمنزل للعب مع طفلك مع إشرافك عليهم.                     |     |
| ١٧ | كوني قدوة حسنة لطفلك في التنظيم والترتيب داخل المنزل، وتأكدي من أن طفلك يعلم أن كل شيء في المنزل له مكانه المخصص.               |     |
| ١٨ | علمي طفلك المسؤولية عن طريق إحضار حيوان أليف إلى المنزل، فعلى طفلك الاعتناء به مع إشرافك عليه.                                  |     |



# مشاعري بالألوان

الفئة العمرية: ٩-١٢

## الهدف:

تعليم الطفل كيفية التصرف حيال المشاعر التي يحملها وكيفية توظيفها فيما ينفعه أو مساعدته على التغلب على المشاعر التي قد تؤذيه أو تؤذي غيره.

## الخطوات:

١. قم بقص المربع الملون.
٢. أطلب من ابنك كتابة المشاعر والحلول المناسبة لها في المثلث الأبيض تحت الرقم المناسب له تبعًا للتعليمات في الأسفل.
٣. دعه يعلقها في غرفته أو يضعها على مكتبه حتى تكون أمامه عند حاجته إليها.



١- المشاعر: السعادة، الهدوء، الاسترخاء.....

٢- الحل: القيام بالأمور التي تحب فعلها.....



٣- المشاعر: القلق، الملل، التوتر.....

٤- الحل: الانعزال بنفسك قليلاً، التنفس العميق، استخدام الكرة المضادة للتوتر.....



٥- المشاعر: الغضب، فقدان السيطرة على الذات.....

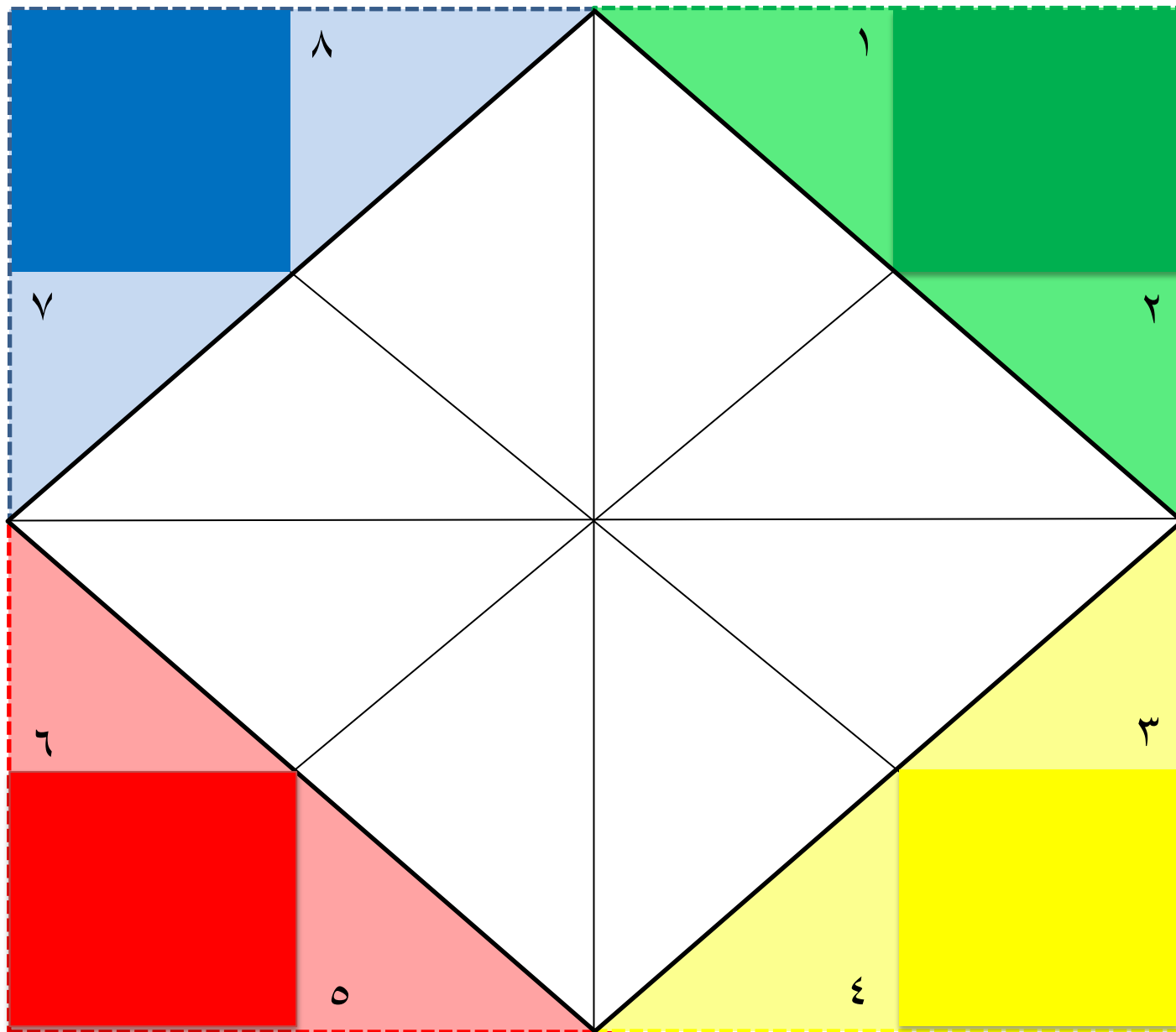
٦- الحل: الابتعاد عن الآخرين لفترة بسيطة، غسل الوجه بماء بارد، شرب الماء، الجري.....



٧- المشاعر: الحزن، الكآبة، التعب، اليأس.....

٨- الحل: التنفس العميق، اليوغا، المشي، شرب الشاي أو العصير الطازج، الكتابة في مذكراتك

الخاصة.....



# مقياس التحكم بالمشاعر



- الفئة العمرية المستهدفة: هذه الأداة لذوي افتا من عمر ٩-١٢ سنة.
- الهدف: أن يفرغ فيها الابن مشاعره المختلفة من الغضب حتى الشعور بالسعادة، ويعرف كيفية التعامل معها.
- الخطوات:

١. ضعها في مكان يفضل ابنك اللجوء إليه كغرفته.
  ٢. عندما تخالطه مشاعر معينة عليه أن يحدد ماهي نوع تلك المشاعر بوضع علامة عند اللون المخصص لها ويكتب ماهو سببها ويحاول التحكم بها.
- مثلا: -أنا سعيد لأنني حصلت على الدرجة الكاملة في الاختبار.  
-أنا حزين لأنني أغضبت صديقي مني.

الخوف والتوتر



الإحباط



الغضب



فقدان السيطرة على  
الذات



الحماس



السعادة



الهدوء

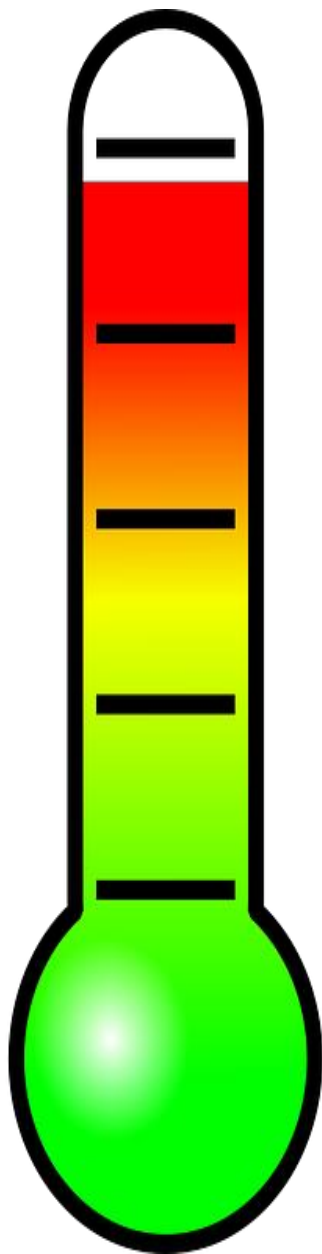


الخجل



## بماذا تشعرون؟ ولماذا؟

## كيف تتصرف؟



### -الابتعاد عن الآخرين لفترة بسيطة

### - غسل الوجه بماء بارد

### -شرب الماء، غسل الوجه بماء بارد

## -التنفس العميق

## المشي، شرب الشاي أو العصير الطازج

**-الانعزال بنفسك قليلاً، التنفس العميق، استخدام الكرة المضادة للتوتر**

### -واجه الموقف ولا تتهرب منه

### -ممارسة الرياضة،الاسترخاء

## القيام بالأمور التي تحب فعلها

تكرار النشاطات التي تشعرك  
بهذا الشعور

فرغ طاقتك في نشاطات تحبها  
ساعد الآخرين

[illegible]

# جدول المكافآت

## الفئة العمرية: ٦-٨

### الهدف:

تعديل سلوك السلبي وتعزيز السلوك الإيجابي للطفل.

### الخطوات:

١. قومي بكتابة اسم طفلك بالجدول واحضري ملصقات النجوم لاستخدامها في تعزيز السلوك.
٢. قومي بقص عجلة الألوان وثبتها على ورق مقوى أو ورق كرتوني، ثم اصنعي ثقب في مركز الدائرة حتى يمكنك إدخال خيط من خلالها وتعليقها في المنزل، وقومي بكتابة مكافآت مختلفة على كل لون بقلم رصاص حتى تتمكني من تغيير المكافآت من فترة لأخرى.
٣. اشرحي لطفلك نظام المكافآت، وحاولي مراقبة تصرفات طفلك في المنزل خلال اليوم.
٤. عند انتهاء اليوم ضعي نجمة لكل تصرف قام به طفلك واستمر عليه خلال اليوم (نجمة واحدة لرمي الأوساخ في سلة القمامة خلال اليوم الواحد بأكمله).
٥. في نهاية الأسبوع، عندما يجمع طفلك أكثر من ١٥ نجمة (وحاولي رفع عدد النجمات بمقدار ٥ نجمات في كل شهر)، دعيه يدير عجلة الألوان، وحسب اللون الموجود أسفل الخيط عند توقف العجلة يحصل الطفل على مكافئته الأسبوعية.
٦. لك الحرية الكاملة باستبدال السلوكيات الموضوعة حسب رغبتك أو معرفتك الخاصة بطفلك.
٧. في حال أردتي إضافة سلوك جديد تريدين تعديله، انتظري فترة من الزمن (شهرين مثلاً) حتى يعتاد على السلوكيات الموجودة، ولا تضيفي أكثر من سلوك واحد في كل مرة.



سلوكيات تستطيعين إضافتها



أرمي الأوساخ في سلة القمامة

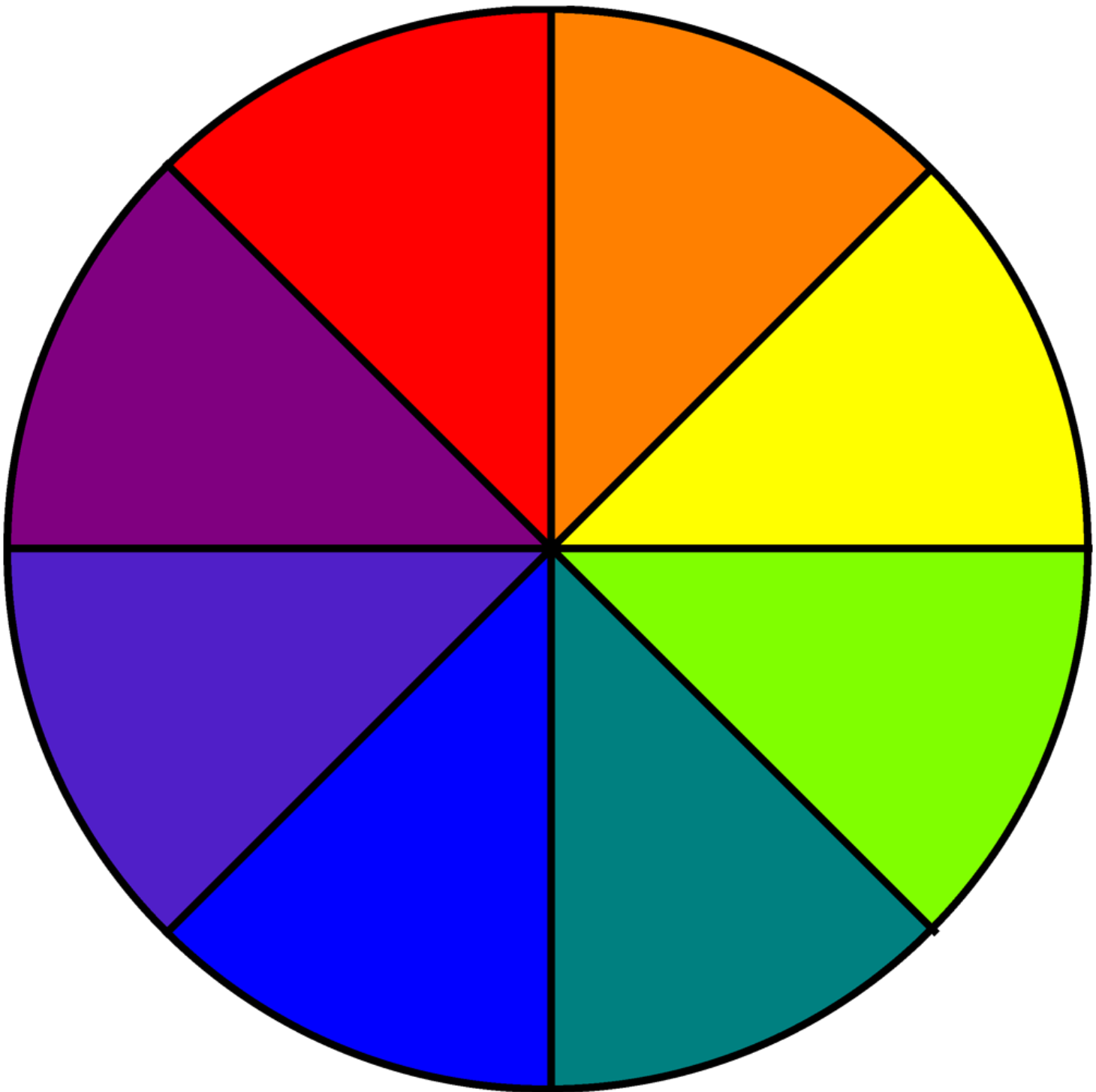


أشارك إخوتي وألعب  
معهم بلطف



أتناول فطوري كاملاً

| اسم الطفل<br>.....                                                                                              | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | مجموع النقاط |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|--------------|
| أطيع أمي وأبي<br>            |       |       |         |          |          |        |        |              |
| أحل واجباتي<br>المدرسية<br> |       |       |         |          |          |        |        |              |
| أنام مبكرًا<br>            |       |       |         |          |          |        |        |              |



# جدول المكافآت و العقوبات

الفئة العمرية المستهدفة: ٩-١٢ سنة

**الهدف :**

تعديل السلوك السيء وتعزيز السلوك الإيجابي لدى طفلك .

**الخطوات :**

**١. جدول رقم (١) :**

- يوضح السلوكيات الإيجابية التي على طفلك أن يتبعها وعدد التذاكر المستحقة لكل سلوك ، وأيضاً السلوكيات السلبية التي يجب على طفلك أن يتجنبها وإلا سيتم خصم عدد من التذاكر من رصيده «أشرحي لطفلك ذلك»

- ثم علق الجدول على حائط المطبخ .

**٢. جدول رقم (٢):**

- يوضح عدد التذاكر التي سوف يحصل عليها طفلك أو تخصم منه بشكل يومي لمدة شهر .

- اكتب اسم الشهر وعدد التذاكر المستحقة (+) والمخصومة (-) في كل يوم.

**ملحوظة:**

- قصي التذاكر المرفقة واستخدمها مع طفلك بشكل يومي ووضحي له جيداً سلوكه السلبي الذي تسبب بخصم التذكرة أو سلوكه الإيجابي الذي استحق به التذكرة .

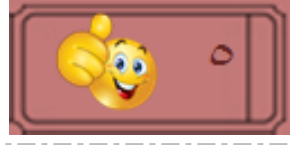
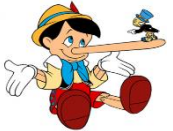
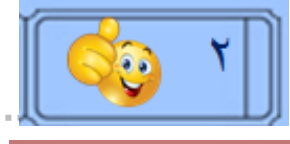
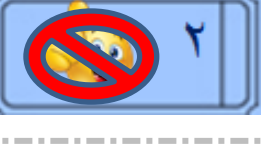
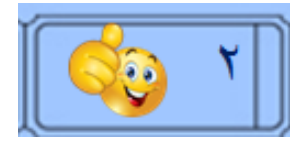
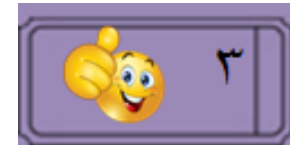
**٣. عدد التذاكر وتحديد المكافأة بالمشاركة مع طفلك**

إذا كنا مجموع التذاكر في الشهر الواحد :

٢٥ - ٥٠ = مكافأة صغيرة « هدية بسيطة»

٥١ - ٧٥ = مكافأة متوسطة « الذهاب في رحلة إلى مكانه المفضل »

٧٦ - ١٠٠ = مكافأة كبيرة .

| العواقب                                                                            | السلوك السلبي                                                                                                              | المكافأة                                                                             | السلوك الإيجابي                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <br><b>ضرب الآخرين</b>                    |    | <br><b>حل واجبات الأسبوع<br/>والمذاكرة المستمرة</b> |
|    | <br><b>الكذب</b>                          |    | <br><b>التصرف بشكل جيد مع الآخرين</b>               |
|    | <br><b>التصرف بشكل سيء<br/>مع الآخرين</b> |    | <br><b>قراءة كتاب جديد</b>                          |
|    | <br><b>النوم المتأخر</b>                  |    | <br><b>التنظيم والترتيب</b>                         |
|   | <br><b>إهمال الواجبات المدرسية</b>        |   | <br><b>طاعة الوالدين</b>                            |
|  | <br><b>التلفظ بألفاظ سيئة</b>           |  | <br><b>التصرف بشكل مهذب<br/>خارج المنزل</b>       |
|  | <br><b>رفع الصوت والصراخ</b>            |  | <br><b>الأدب والإحترام</b>                        |

الشهر .....

الإسم .....

| الأسبوع | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت | مجموع التذاكر |
|---------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|-------|---------------|
| ١       | +     |         |          |          |        |        |       |               |
|         | -     |         |          |          |        |        |       |               |
| ٢       | +     |         |          |          |        |        |       |               |
|         | -     |         |          |          |        |        |       |               |
| ٣       | +     |         |          |          |        |        |       |               |
|         | -     |         |          |          |        |        |       |               |
| ٤       | +     |         |          |          |        |        |       |               |
|         | -     |         |          |          |        |        |       |               |

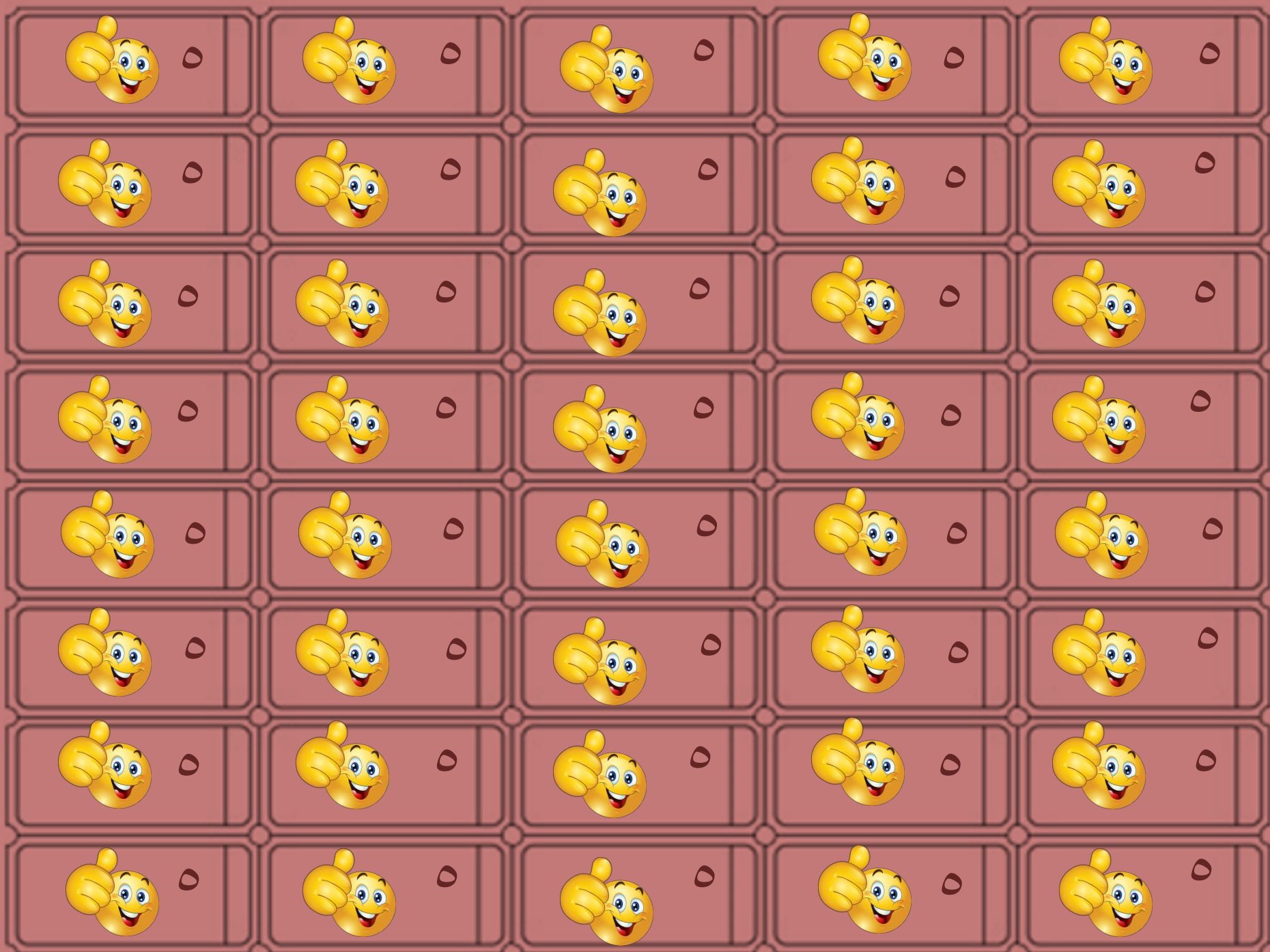
مجموع التذاكر النهائي = .....











# كيف أتصرف وقت الشجار...

الفئة العمرية: ٦-٨

الهدف:

تعديل سلوك الطفل وتعليمه كيف يتصرف عند الغضب أو التوتر.

الخطوات:

١. أكتب اسم طفلك في الفراغ أسفل الصورة.
٢. قم بتعليقها في غرفته أو في مكان يمكن لطفلك رؤيتها وقرائنها بسهولة.
٣. اشرح لطفلك كيفية التصرف، وحاولي أن تشرحي له الفرق بين التصرف السليم والخاطئ.
٤. قومي بتذكيره باستمرار لمدة شهر أو أكثر إذا ما احتاج الأمر حتى يبدأ بالاعتماد عليها لوحده.

# كيف أتصرف وقت الشجار؟



الفأر

- أتجاهل الآخرين
- أختبئ عندما أخطئ
- أتذمر كثيرًا
- أتحدث عن الآخرين بشكل سيء
- أتصنع البكاء حتى يرحمني الآخرون



الوحش

- أرفع صوتي
- أهدد الآخرين وأضربهم
- أتشاجر مع الآخرين
- أحطم الأشياء
- أغلق الأبواب بقوة



- أعتذر عن أخطائي
- أخبر أمي وأبي أو معلمي
- أستمع إلى أصدقائي وأسامحهم
- أحترم الآخرين ولا أؤذيهم بكلامي

# كيف أتصرف وقت الشجار؟



الفأر

- أتجاهل الآخرين
- أختبئ عندما أخطئ
- أتذمر كثيرًا
- أتحدث عن الآخرين بشكل سيء
- أتصنع البكاء حتى يرحمني الآخرون



الوحش

- أرفع صوتي
- أهدد الآخرين وأضربهم
- أتشاجر مع الآخرين
- أحطم الأشياء
- أغلق الأبواب بقوة



- أعترف عن أخطائي
- أخبر أمي وأبي أو معلمي
- أستمع إلى أصدقائي وأسامحهم
- أحترم الآخرين ولا أؤذيهم بكلامي

# جدول المهام

الفئة العمرية: ٣-٥

الهدف:

تعويد الطفل على الروتين اليومي

الخطوات:

١. قومي بتعليقها في غرفة نوم طفلك
٢. اشرحي له جدول المهام وقومي بمتابعته معه بشكل دائم حتى يبدأ بالاعتقاد على هذا الروتين.

## المساء

|                                                                                     |                          |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
|    | أرتب ألعابي              |  |
|    | ألبس ملابس النوم         |  |
|    | استخدم دورة المياه       |  |
|   | اغسل يدي بالماء والصابون |  |
|  | أنظف أسناني              |  |
|  | أذهب إلى فراشي           |  |

## الصباح

|                                                                                       |                          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
|    | استخدم دورات المياه      |  |
|    | اغسل يدي بالماء والصابون |  |
|    | أرتدي ملابسني            |  |
|   | أتناول فطوري             |  |
|  | أنظف أسناني              |  |
|  | أجهز للروضة              |  |



## المساء

|                                                                                     |                          |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
|    | أرتب ألعابي              |  |
|    | ألبس ملابس النوم         |  |
|    | استخدم دورة المياه       |  |
|   | اغسل يدي بالماء والصابون |  |
|  | أنظف أسناني              |  |
|  | أذهب إلى فراشي           |  |

## الصباح

|                                                                                       |                          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
|    | استخدم دورات المياه      |  |
|    | اغسل يدي بالماء والصابون |  |
|    | أرتدي ملابسني            |  |
|   | أتناول فطوري             |  |
|  | أنظف أسناني              |  |
|  | أجهز للروضة              |  |

# جدول المهام

الفئة العمرية: ٩-١٢

## الهدف:

تعويد الطفل على الروتين اليومي وتذكيره بالمهام اليومية

## الخطوات:

- اشرح لطفلك حاجته لاستخدام جدول المهام اليومية لجعل حياته ناجحة ولتعلم تنظيم الوقت ويساعده في عدم النسيان المهام.
- اخبري ابنك أن يقوم بتعليقها في غرفة نومه.
- وقومي بمتابعته لفترة قليلة حتى يبدأ بالاعتياد على هذا الروتين والاعتماد على نفسه.



# المهام اليومية



## أولوياتي



## ملاحظاتي

مهامي...

- ..... ○
- ..... ○
- ..... ○
- ..... ○
- ..... ○
- ..... ○
- ..... ○

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## تحذائي

الغداء ☐



الفاطور ☐



العشاء ☐



تناول الخضار ☐

والفواكه



شرب ٨ أكواب من ☐

الماء



النوم المبكر ☐



الرياضة ☐



القراءة وحل الواجبات ☐



الاستيقاظ المبكر ☐



حققت سعادتي اليوم بـ

■ مساعدتي للآخرين .

■ طاعتي لوالدي .

■ تأدية صلاتي في وقتها .

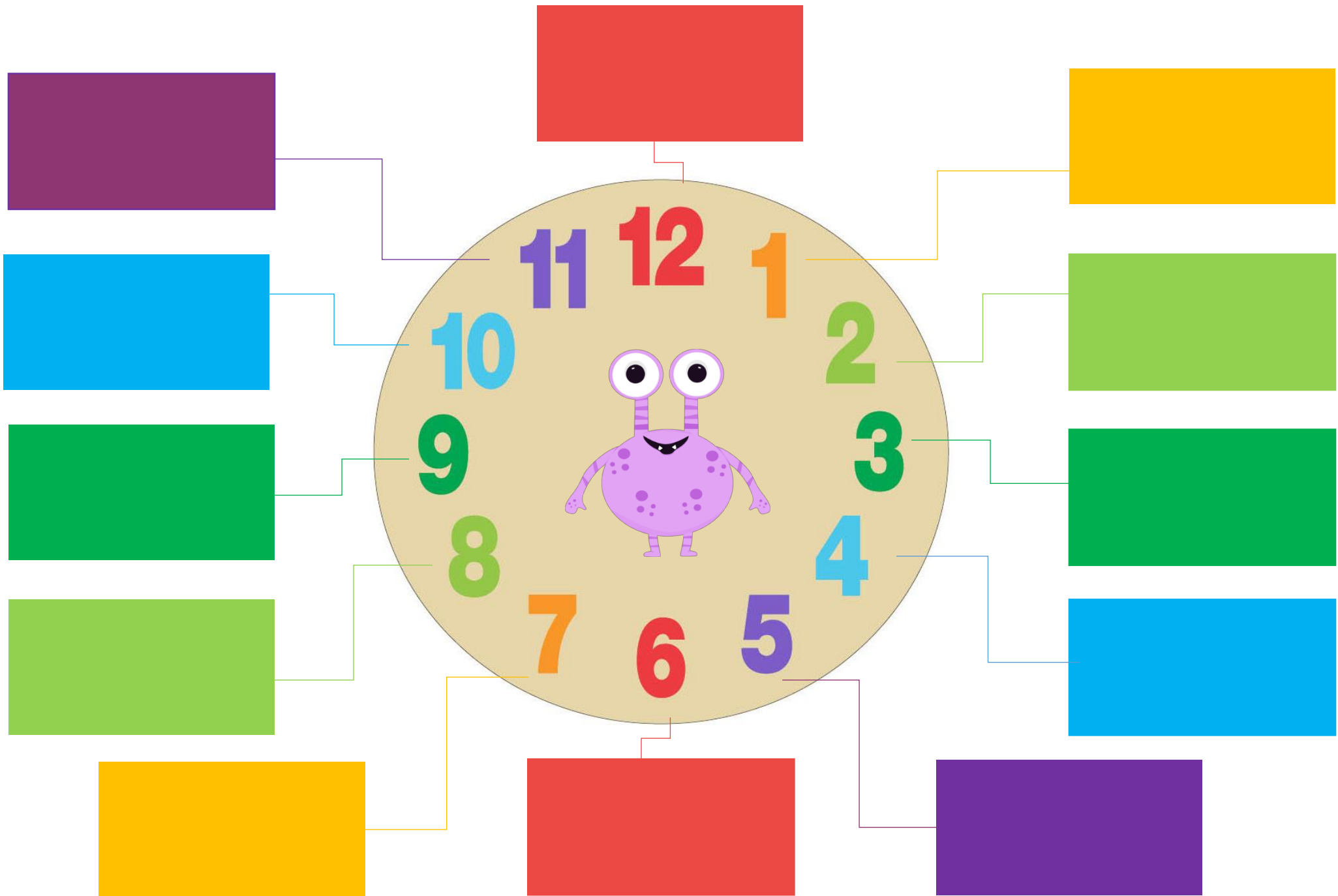




# إدارة الوقت

- الفئة العمرية المستهدفة: ٦-٨ سنوات.
- الهدف: إدارة الوقت بشكل ناجح لطفل افتنا.
- الخطوات:

١. ضعي الأداة في غرفة طفلكِ على مرأى قريب من نظره.
٢. اجعلي طفلكِ يملئ المربعات الفارغة بالمهام والواجبات المطلوبة منه حسب الأولوية مع كتابة وقت البدء والانتهاء من كل مهمة.
٣. تابعي تقدم طفلكِ وإنجازه للمهام ساعة بساعة.





# إدارة الوقت

- الفئة العمرية المستهدفة: ٩-١٢ سنة

- الهدف: إدارة الوقت بشكل ناجح لطفل افتراضي.

- الخطوات:

١. ضعي الأداة في غرفة طفلكِ على مرأى قريب من نظره.
٢. اجعلي طفلكِ يملأ المربعات الفارغة بالمهام والواجبات المطلوبة منه حسب الأولوية مع كتابة وقت البدء والانتهاء من كل مهمة.
٣. تابعي تقدم طفلكِ وإنجازه للمهام ساعة بساعة.



الاسم:

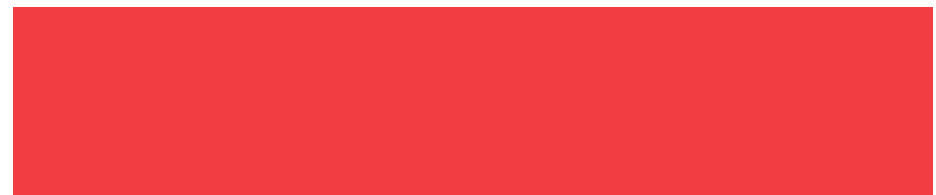
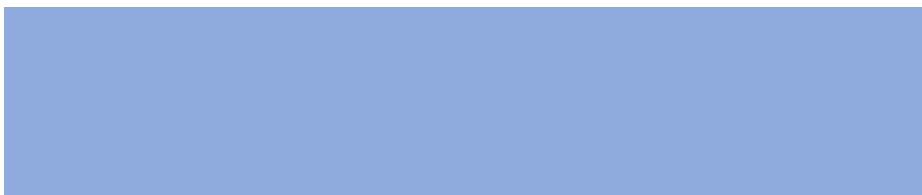
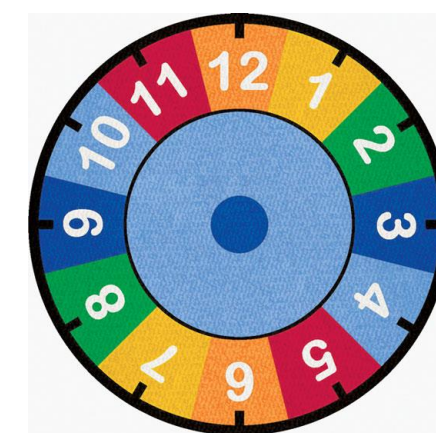
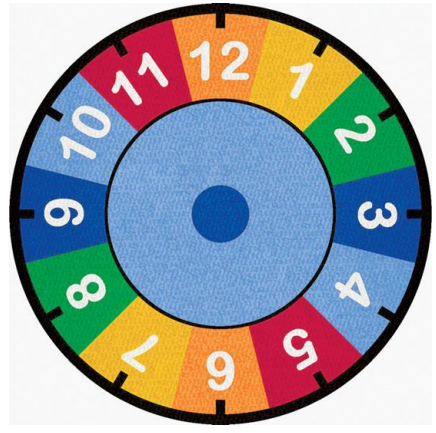
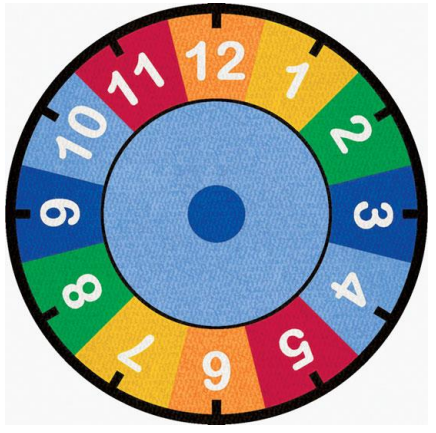
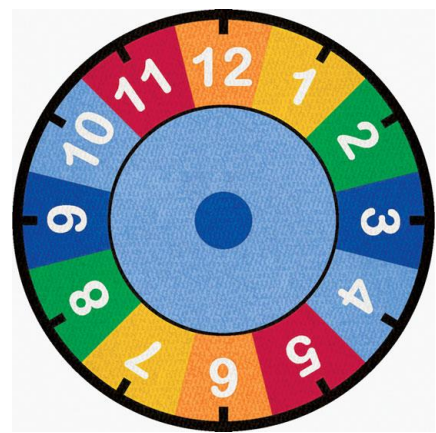
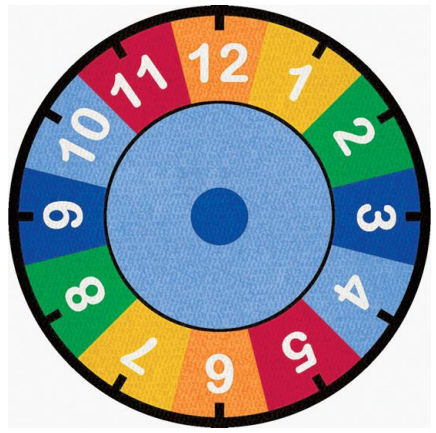
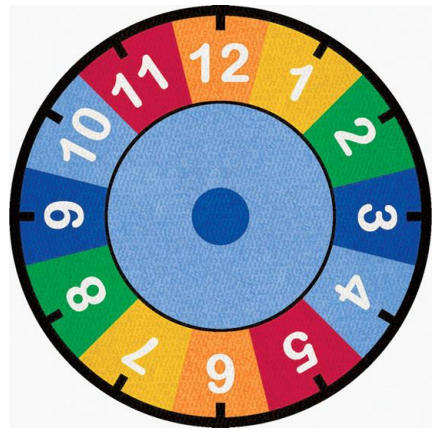
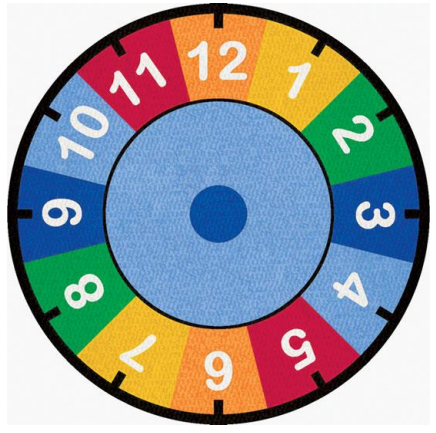
اليوم:

التاريخ:



افتتاح

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة و تشتت الانتباه



قائمة المهام



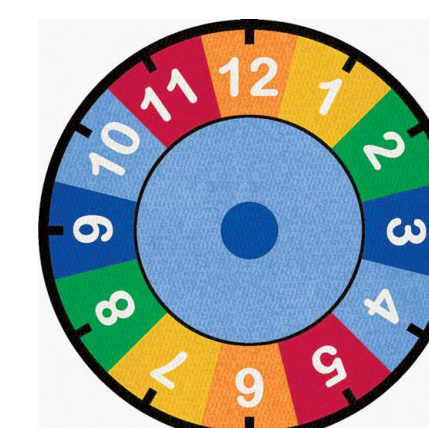
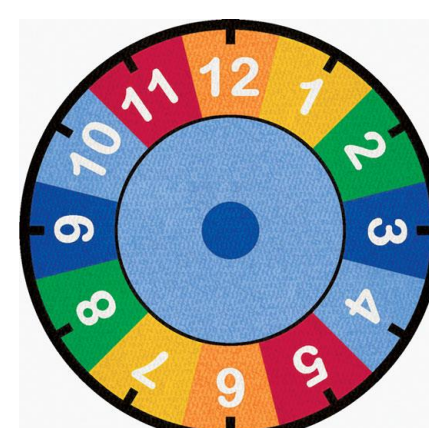
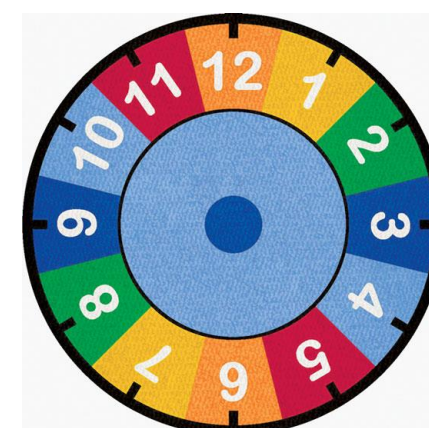
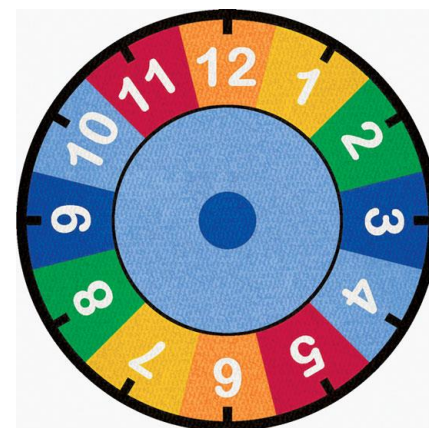
الاسم:

اليوم:

التاريخ:



افتتاح

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة و تشتت الانتباه

قائمة المهام

# صندوق الاسترخاء

الفئة العمرية المستهدفة: الفتيات من ١٣-١٧

## الهدف:

تعليم ابنتك كيفية التحكم بمشاعر الغضب والتوتر والقلق والاكتئاب، والترويح عن النفس عند المرور بالمواقف التي تسبب هذه المشاعر.

## الخطوات:

١. اشترى لابنتك صندوق باللون الذي تفضله.
٢. دعيها تضع حاجياتها التي تساعد على الاسترخاء، مثل: كوبها المفضل، علبة من الشاي الذي تفضله، مذكراتها الخاصة، الكتب أو الروايات التي تحبها، صورة عائلية تفضلها، شموع، بطانيته المفضلة، نوع الشوكولاتة التي تحبها، لعبة ورق تستمتع بها، كيس معطر برائحة تحبها كالليمون، كرة الضغط أو التوتر ... أو غيرها وضعيه في غرفتها.
٣. عند مرور ابنتك بوقت يشعرها بالتوتر (الاختبارات الدراسية، شجارها مع إحدى صديقتها) قومي بتهديتها قليلاً وأعطها الصندوق وشرحي لها أهمية أخذ فترة من الراحة الذهنية باستخدام الأشياء المتواجدة فيه لمدة معينة (نصف ساعة-ساعة) وبعدها تعود لتفكر بحل للموضوع الذي أزعجها، وجربي معها هذه الطريقة لمدة شهر أو شهرين حتى تعتاد عليها بنفسها.





# صندوق الاسترخاء

الفئة العمرية المستهدفة: الفتيات من ١٣-١٧

## الهدف:

تعليم ابنتك كيفية التحكم بمشاعر الغضب والتوتر والقلق والاكتئاب، والترويح عن النفس عند المرور بالمواقف التي تسبب هذه المشاعر.

## الخطوات:

١. اشترى لابنتك صندوق باللون الذي تفضله.
٢. دعيها تضع حاجياتها التي تساعد على الاسترخاء، مثل: كوبها المفضل، علبة من الشاي الذي تفضله، مذكراتها الخاصة، الكتب أو الروايات التي تحبها، صورة عائلية تفضلها، شموع، بطانيته المفضلة، نوع الشوكولاتة التي تحبها، لعبة ورق تستمتع بها، كيس معطر برائحة تحبها كالليمون، كرة الضغط أو التوتر ... أو غيرها وضعيه في غرفتها.
٣. عند مرور ابنتك بوقت يشعرها بالتوتر (الاختبارات الدراسية، شجارها مع إحدى صديقتها) قومي بتهديتها قليلاً وأعطها الصندوق وشرحي لها أهمية أخذ فترة من الراحة الذهنية باستخدام الأشياء المتواجدة فيه لمدة معينة (نصف ساعة-ساعة) وبعدها تعود لتفكر بحل للموضوع الذي أزعجها، وجربي معها هذه الطريقة لمدة شهر أو شهرين حتى تعتاد عليها بنفسها.





افتا

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة و تشتت الانتباه

# عقد اتفاقية

( لتعديل السلوك داخل المنزل )

الفئة العمرية: (٦-٨ سنوات)

الهدف من العقد:

١- تحديد طريقة للتواصل بينك وبين طفلك ومناقشة سلوكه باستمرار.

٢- الوصول إلى اتفاقية بينك وبين طفلك على الأهداف والتوقعات المفترضة، وما سيكون له بعد تحقيق أهدافه.

٣- مساعدة طفلك على تحمل مسؤولية أفعاله وتحديد العواقب والنتائج المترتبة بوضوح.

يستخدم من قبل من؟

يستخدم هذا العقد من قبل الآباء كأداة قصيرة المدى، لاستهداف سلوك سلبي معين قد يزعج الطفل ويجد صعوبة في تغييره وتعديله إلى سلوك إيجابي.

ويجب أن يكون موقعاً من قبلك وقبل طفلك.

طريقة الاستخدام:

١- قبل أن تبدأي بمناقشة طفلك عما يجب عليه فعله لتغيير سلوك ما، عليك أن تناقشيه عن السلوكيات التي يود تغييرها ويجد صعوبة في تعديلها والتعامل معها، (مثلاً: إذا كان طفلك يواجه بعض الصعوبات في تكوين صداقات مع الآخرين، أو أنه يجد صعوبة في مشاركة أقرانه اللعب وذلك بسبب انزعاجهم من اندفاعيته وضعف تركيزه باللعب) على سبيل المثال لا الحصر.

٢- حددي معه السلوك المستهدف للتعديل ثم ابدأي بمناقشته عن توقعاته من التعديل وأهدافه التي يريد الوصول إليها ، ثم اتفقا على خطة ملموسة لمعالجة السلوك المستهدف.

٣- اتفقي معه على مكافأة معينة تعطى له بعد الوصول للأهداف المرجوة.

٤- ناقشي العقد مع طفلك أسبوعياً مع ملاحظة التغييرات والتقدمات نحو تحقيق الأهداف.

٥- أجري تعديلات على العقد إن لزم الأمر، (مثلاً: إن كانت الأهداف المرجوة صُعب على طفلك الوصول إليها، فحاولي تغييرها إلى أهداف مرنة يستطيع طفلك تحقيقها).





# عقد اتفاقية



أنا.....، أوافق على عمل الآتي وسأحقق هذه الأهداف:

.....

.....

إذا حققت الأهداف المطلوبة مني في هذا العقد، سوف أحصل على هذه المكافأة:

.....

.....

.....

هذا العقد صالح من تاريخ ..... إلى تاريخ.....

وسيتم مراجعته (يوميًا ..... ، أسبوعيًا ..... ، أخرى .....).

التوقيع:

الأم/الأب:

الطفل:

.....

.....



افتا

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة و تشتت الانتباه

## عقد اتفاقيه

(لتعديل السلوك داخل المنزل)

الفئة العمرية: (٩-١٢ سنوات)

### أهدافه:

- ١- تحديد طريقة للتواصل بينك وبين ابنك ومناقشة سلوكه باستمرار.
- ٢- الوصول إلى اتفاقية بينك وبين ابنك على الأهداف والتوقعات المفترضة، وماسيكون له بعد تحقيق أهدافه.
- ٣- مساعدة ابنك على تحمل مسؤولية أفعاله وتحديد العواقب والنتائج المترتبة بوضوح.

### يستخدم من قبل من؟

يستخدم هذا العقد من قبل الآباء كأداة قصيرة المدى، لاستهداف سلوك سلبي معين قد يزجج ابنك ويجد صعوبة في تغييره وتعديله إلى سلوك إيجابي. ويجب أن يكون موقعاً من قبلك وقبل ابنك.

### طريقة الاستخدام:

- ١- قبل أن تبدأ بمناقشة ابنك عما يجب عليه فعله لتغيير سلوك ما، عليك أن تناقشيه عن السلوكيات التي يود تغييرها ويجد صعوبة في تعديلها والتعامل معها، (مثلاً: إذا كان ابنك يواجه بعض الصعوبات في تكوين صداقات مع الآخرين، أو أنه يجد صعوبة في مشاركة أقرانه اللعب وذلك بسبب انزعاجهم من اندفاعيته وضعف تركيزه باللعب) على سبيل المثال لا الحصر.
- ٢- حددي معه السلوك المستهدف للتعديل ثم ابدأي بمناقشته عن توقعاته من التعديل وأهدافه التي يريد الوصول إليها ، ثم اتفقا على خطة ملموسة لمعالجة السلوك المستهدف.
- ٣- اتفقي معه على مكافأة معينة تعطى له بعد الوصول للأهداف المرجوة.
- ٤- ناقشي العقد مع ابنك أسبوعياً مع ملاحظة التغييرات والتقدمات نحو تحقيق الأهداف.
- ٥- أجري تعديلات على العقد إن لزم الأمر، (مثلاً: إن كانت الأهداف المرجوة يصعب على ابنك الوصول إليها، فحاولي تغييرها إلى أهداف مرنة يستطيع ابنك تحقيقها).





# عقد اتفاقية



أنا.....، أوافق على عمل الآتي وسأحقق هذه الأهداف:

.....

.....

إذا حققت الأهداف المطلوبة مني في هذا العقد، سوف أحصل على هذه المكافأة:

.....

.....

.....

هذا العقد صالح من تاريخ ..... إلى تاريخ.....  
وسيتم مراجعته (يوميًا ..... ، أسبوعيًا ..... ، أخرى .....).

التوقيع:

الأم/الأب:

الابن:

.....

.....



## ١٠ نصائح في تربية أشقاء أطفال افتا ..



عندما يكون أحد أطفالك يعاني من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه "افتا" سيصعب عليك رعاية أطفالك الآخرين وذلك لانشغالك بتربيته وتعليمه، فإنه من المهم جداً للآباء والأمهات أن يظهروا المحبة والاهتمام لجميع أطفالهم بالتساوي، وهنا بعض النصائح التي ستساعدك في تحقيق ذلك :

### ١ تحكم بتوقعاتك

كأب أو أم لطفل افتا فإنك تتوقع من أطفالك الآخرين أن يطيعوك مباشرة وبدون أي مجهود ، فأنت تتوقع منهم أن يحسنوا التصرف لأنهم لا يعانون من افتا ولكن تذكر أنهم مجرد أطفال يحتاجون منك أن تساعدهم على فهم القوانين وأن تعلمهم حدود التصرف، فإن ذلك مهم لهم كأهميته لطفلك الذي يعاني من افتا .

### ٢ كن عادلاً

كن واضحاً في وضع قوانين المنزل والزم جميع أطفالك بها وكن عادلاً في التعامل مع من يخالف القوانين سواء طفلك الذي لديه افتا أو أشقائه الآخرين .

### ٣ اجعل تعاملك شخصي

تعامل مع كل طفل من أطفالك بما يناسب شخصيته واحتياجاته مثلما تتعامل مع طفلك الذي يعاني من افتا ولا يعني ذلك التفاوت وعدم العدل في التربية بل يعني التحكم بطريقة المعاملة بما يناسب شخصية كل طفل على حدى.

### ٤ خصص لهم جزءاً من وقتك

خصص جزءاً من وقتك يومياً لكل طفل من أطفالك واجعله يشعر أنه مميز ومهم إن قضائك جزءاً من اليوم مع أطفالك سيحافظ على توازن علاقتك مع كل طفل و أيضاً سيقبل إحساسهم بالإهمال بسبب التربية المميزة لشقيقهم ذي افتا .

### ٥ استغل أوقات فراغهم

سجل أطفالك في النشاطات اللامنهجية والأندية الرياضية وادعم هواياتهم كما تفعل مع طفلك الذي يعاني من افتا فذلك سيشعرهم بالاهتمام والتقدير .

### ٦ اترك مجالاً للحوار المستمر

اترك المجال مفتوحاً للنقاش والحوار المستمر مع أطفالك دائماً . ولا تخفي عنهم مايعانیه شقيقهم بل اشرح لهم عن افتا بطريقة تناسب أعمارهم وجاوب عن جميع أسئلتهم المطروحة فذلك سيحسن من تعاملهم مع شقيقهم وسيشعرهم بالمسؤولية والاهتمام .

### ٧ تابع مستواهم الدراسي

لا تضع جميع تركيزك على الأداء الدراسي لطفلك الذي يعاني من افتا وتهمل مستوى أطفالك الآخرين، تابع مستوى أطفالك الدراسي بالتواصل الفعال مع المدرسة وتابع درجاتهم باستمرار.

### ٨ ودد العلاقات بين أبنائك

ساعد أطفالك على قضاء الوقت معاً وابن الثقة بينهم بتعليمهم المشاركة واللعب معاً.

### ٩ نمي التعاطف بينهم

البيئة المنزلية الصحية لطفل افتا من الممكن أن تنمي حس التعاطف والتفهم في نفوس أشقائه، عند توفيرك البيئة الصحية المناسبة لطفلك الذي يعاني من افتا وتشارك أطفالك الآخرين في الأمر سوف تنمي فيهم حس التعاطف والتفهم .

### ١٠ اللحظات الصعبة

سيكون هناك لحظات صعبة ستواجه جميع أفراد العائلة بسبب طفل افتا ولكن تلك اللحظات ليست سيئة بالكامل ستعلم أفراد العائلة الصبر والتكيف وستطور طريقة تعاملهم مع الأوضاع الصعبة.

# افتتاح المدرسة



# كيف أتعامل مع طالب افتا في الصف..



جلوس الطالب بالقرب من المعلم وبعيدا عن الأبواب والنوافذ، مما يساعد الطالب على التركيز مع المعلم.



أنشئ لائحة قواعد وقوانين وضعها في الصف، بحيث يجب أن تكون واضحة لطالب افتا ما الذي يتوقعه منه معلمه، وتقديمها له عن طريق روتين يومي تبدئه معه في الصف كل يوم حتى يشعر بالراحة داخل الصف.

التأكد من أن باب الصف مغلق، خصوصاً خلال فترة الاختبارات.



إعطاء الطفل الخيار والفرصة حتى يتصرف بطريقة صحيحة فإذا استمر في إساءة التصرف فعليه ان يواجه عواقب محددة سلفاً.

كرر الإرشادات، أكتبه ثم أكد ما قالته مرة أخرى مثلاً: ( إجعل طالب افتا يكررها عليك).

إتاحة الوقت لكتابة الواجبات المنزلية، فعلى المعلم كتابة الواجبات المطلوبة على السبورة وقراءتها بصوت عالي لتأكد من وصول المعلومة، أو إعطاء الطلاب ورقة التكليف ، التي تحتوي على كل المعلومات المطلوبة ليأخذوها معهم إلى المنزل.



استفد من طاقة طالب افتا الزائدة وذلك عن طريق جعله: يسمح السبورة متى ما احتجت، أو يوصل بعض الأوراق لمكتب المدير، أو حتى يوزع ورق الواجبات على زملائه.



عين زميل دراسة لطالب افتا لتدوين الملاحظات وحل الواجبات معاً، فقد يعاني الطالب من صعوبة في مواكبة أصدقائه في اخذ الملاحظات وحتى في حل الواجبات.

الأنضباط يعني التعليم لا المعاقبة، فعادةً طالب افتا يتصرف بالاندفاعية، وهو ما يعني غالباً انه سوف يقع في ورطة حتى عندما يحاول التصرف بشكل جيد، فهو فقط يحتاج للدعم.

السماح لطالب افتا بتسجيل الواجبات على آلة تسجيل، فطالب افتا قد يكون لديه مشكلة في تذكر التعليمات التي توجه له المباشرة.



افتا

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة وتشتت الانتباه

# كيف

## ترشدين ابنك المراهق لأداء واجباته المدرسية؟



إليك بعضاً من النصائح لتشجيع وتوجيه مراهق ذوي افتا في مرحلته المتوسطة والثانوية للاهتمام بواجباته الدراسية، وجعل هذه العملية أكثر يسر وسهولة :

١ تواصل مع معلميه وتأكد من أنه يسجل كل المهام المفروضة من قبل المعلم بدقة محدداً تواريخها ومتطلباتها.

٢ اجلس مع ابنك، واقترح جدول يومي فيه وقت محدد لإنجاز المهام المدرسية، والتأكيد عليه بالمحافظة على الوقت المحدد على أن يكون هذا الوقت مناسباً له، ولا يتعارض مع اهتماماته الأخرى.

٣ اختاري الأماكن المناسبة التي تشجع ابنك على الدراسة بشكل جيد داخل المنزل، واحرصي على أن تكون هذه الأماكن مضاءة جيداً ، وخالية من الملهيات، ولها مقاعد مريحة، ومساحة كافية لوضع الطاولة وعليها الأوراق والكتب، بعيدة عن الملهيات الأخرى.

٤ وفري جميع المستلزمات التي تخص الطالب وتساعد على إنجاز وعمل واجبه، حتى لا يتحجج بعدم القدرة على الدراسة، أو يطلب الذهاب للدراسة عند أحد زملائه.

٥ إذا كنت ممن يساعدون الابن في شرح بعض النقاط عندما يحين الوقت للقيام بالواجب المنزلي، فيجب أداء هذه المهمة بتفرغ تام، وتجنبي التحدث في الهاتف أو مشاهدة التلفاز عند مساعدته، وبيني مقدار اهتمامك به.

٦ إذا كان ابنك لديه الكثير من الواجبات المدرسية، انصحيه أن يفصل بين كل واجب وآخر، وأخذ فترة استراحة قصيرة يتخللها بعض من الترفيه البسيط أو الأكل، وممارسة بعض الرياضة، لمدة لا تتجاوز الربع ساعة، كي لا يصاب بالملل.

٧ بعد الانتهاء من كل واجب دراسي، تأكدي من أنه قد فهم تماماً ما قام بكتابته وكل ما يدور حول دروسه.

٨ من الممكن أن تنصحيه بمتابعة البرامج التلفزيونية التعليمية أو قراءة الكتب، التي تساعد على التوسع في الواجبات المدرسية ، فهذا سيساعده على جعله مثقفاً ومتميزاً بين أقرانه، ويوسع مدى فهمه وإدراكه للدروس والواجبات التي يقوم بها، فيخرج عن إطار التقليدية في الدراسة وحل الواجبات.

٩ طمئني ابنك باستمرار، ففي السنوات الصعبة التي تتراكم فيها المواد العلمية كالثانوية العامة أو المتوسطة، قد يعاني المراهق من التوتر والضغوطات، وقد يعاني من صعوبة أو خوف من بعض المواد، فلا تدع الخوف يتغلب عليه.

١٠ إذا كان ابنك يؤدي واجباته المدرسية بالشكل المطلوب، يمكنك مكافأته وإظهار الاهتمام والحب والمتابعة الدائمة له، فهذا الأمر سيزيد من ثقته بنفسه، كما أن أسلوب المكافأة سيزيد من إنتاجيته في المدرسة وتفوقه.

## تساعدن بها طفل افتا لحل واجباته المدرسية

افتا

جمعية دعم اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

١/ ساعدي طفلك في التخطيط لبرنامج يومي، ولا تفرصيه عليه بين الراحة والدراسة واللعب.

٢/ لا تغضي إن كانت أولى أولويات برنامجك هي اللعب، فهو بحاجة للتنفيس عن نفسه بعد الجلوس لساعات في الفصل.

٣/ لا تطلي منه حل الواجبات إطلاقاً قبل أن يتناول طعام الغداء.

٥/ راجعي حقيته المدرسية؛ لتعرفي حجم الواجبات كل يوم، وبناء عليها يكون برنامجك إن كنت تخططين للخروج أو استقبال ضيوف.

٤/ إذا كان ابنك ممن يحبون النوم نهاراً، فخصصي له ساعة يومياً للنوم بعد العودة من المدرسة.

٦/ إذا كان ابنك سيتقدم لاختبار في اليوم التالي، فيجب تأجيل حل الواجبات للنهاية حين ينهي استعداداً للاختبار.

٧/ اختاري مكاناً مريحاً لحل الواجبات، وضعي كل أدواته حوله؛ حتى لا يحتاج بأنه سيذهب لإحضار بعضها فيضيع وقته ويتشتت انتباهه، وقد يذهب ولا يعود.

٨/ راجعي معه الكلمات الجديدة، التي تعلمها قبل حل المسائل الرياضية؛ حتى لا ينساها، واطلبي منه أن يكتبها غيباً وبسرعة بطريقة فكاهية مثل أن تغمضي عينيك، ويكتبها على ورقة كبيرة بالوان زاهية.

٩/ وفري جواً من الهدوء في البيت، ولا تطلي منه حل الواجبات، وباقي اخوته يشاهدون التلفاز مثلاً.

١٠/ لا تغفلي دور الهدايا والجوائز التشجيعية، وخصصي يوماً للنزهة أحد الأسبوع، وقدمي له هدية مميزة مكافأة له على حل واجباته خلال الأسبوع دون كسل.



ضعي علامة ✓ أمام النقطة التي تتوفر في حقيبة طفلك وعلامة X أمام النقطة التي سوف تعملين على توفيرها في حقيبة طفلك

## ما الذي يجب أن تحتويه حقيبة طفلك المدرسية؟



■ ساعدي طفلك على ترتيب الحقيبة المدرسية قبل النوم بشكل يومي، وذلك حتى يتجنب نسيان أغراضه الشخصية ومسلزماته المدرسية.

■ أحضري له ملفات ملونة ومقسمة من الداخل، بحيث يستطيع الطفل تنظيم أوراقه على حسب نوع المادة مثل: التاريخ باللون الأزرق، والجغرافيا باللون الأحمر وهكذا.

■ وفري له تقويم شهري واجعليه يضع أوقات الاختبارات الشهرية، ومواعيد تسليم المشاريع الكبيرة فقط حتى يستوعب طفلك أهمية الوقت.

■ أحضري له أوراق ملحوظات لاصقة بعدة ألوان حتي يتسنى له كتابة الأمور الهامة عليها حسب نوع المادة.

■ أحضري له مجموعة من اللوازم المدرسية التي يضيعها طفلك باستمرار وقسميها إلى عدة أقسام: لوازم يجب أن توضع في الحقيبة، ولوازم يجب أن توضع في خزانة المدرسة، ولوازم يجب أن توضع في البيت، مثل: المسطرة، قلم الرصاص، براية وغيرها.

■ أعدي جدول أو لائحة على باب منزلك الداخلي بحيث يحتوي على كل الاحتياجات المدرسية والشخصية التي يجب على طفلك أخذه معه يومياً للمدرسة، واجعليه يتأكد بأن كل أغراضه معه وذلك عن طريق ترديدها بصوت عالي (مثل: مصروفه اليومي، الشماع أو العقل، الحقيبة، المستلزمات المدرسية المطلوبة).

■ أحضري له كل ما يحتاجه من أقلام رصاص إلى الملفات لتنظيم أوراقه، حتى تقللي من كثرة التشتتات التي يتعرض لها طفلك نتيجة لنقص اللوازم المدرسية.

افتا

جمعية دعم اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه

# مساعدتي في واجباتي ومذاكرتي

الفئة العمرية: ٩-١٢

الهدف:

مساعدة طفلك على حل واجباته ومذاكرة دروسه.

الخطوات:

١. اشرح لابنك أهمية الترتيب وتنظيم الوقت والأولويات في تسهيل حل واجباته ومذاكرة دروسه عليه وتوفير الوقت له للقيام بأمور أخرى يحبها.
٢. علق الورقة أمام مكتبه أو المكان الذي يستخدمه طفلك في المذاكرة.
٣. اقرئي الخطوات معه بتمهل وشرحيها له.
٤. تابعي معه الخطوات لمدة شهر من بداية دراسته أو حتى يعتاد طفلك على استخدامها.



١- أقرأ المثال أو التمرين بتمعن حتى أتمكن من معرفة المطلوب فيه.

٢- إذا كان واجبي طويلاً أو معقداً، أقسمه إلى أجزاء، وأختار الوقت المناسب لحل كل جزء.

٣- أطلب من والديّ أو إخوتي مساعدتي في ترتيب واجباتي ودروسي حسب الأولوية، وأبدأ بالأهم أولاً.

٤- استخدم الملصقات الملونة أثناء حل واجباتي أو مذاكرتي لدروسي.

٥- آخذ استراحة لمدة ٥ دقائق بين واجباتي المختلفة.

٦- عند انتهائي من واجباتي كلها، أكافئ نفسي بالقيام بالأمور التي أحبها.



يمكنك ترتيبها حسب:

- ما تحتاج مذاكرته اليوم .
- ما تحتاج مذاكرته خلال هذا الأسبوع.
- ما تحتاج تسليمه للمعلم.
- المذاكرة للاختبارات.



احتاج للمساعدة في حلها.

لست متأكدًا من فهمي لهذا السؤال.

واثق تمامًا من فهمي وحلي.



# جدول التنظيم الدراسي

الفئة العمرية: ١٣-١٧

## الهدف:

مساعدة طفلك على الاعتماد الذاتي في حل واجباته ومذاكرة دروسه وتنظيم وقته و أولوياته بنفسه.

## الخطوات:

١. اشرح لابنك أهمية التنظيم في تسهيل حل الواجبات والمذاكرة
٢. وضح له أن باستخدام هذه الطريقة سيبدأ بالاعتماد على نفسه كونه قد كبر ولا يحتاج إلى مساعدة الآخرين بشكل كبير كما كان يفعل من قبل، ولكن دون أن تشعره أن أسئلته غير مرحب بها أو أنك لن تساعد في حال احتاج إليك.
٣. أخبره أنه يستطيع أخذ الورقة معه في المدرسة أو تركها على مكتبه في غرفته إذا كان بمقدوره تذكر الأشياء أو كتابتها على دفتر ملاحظات ثم تسجيلها في الجدول.
٤. لا تشعره أن استخدام الجدول أمر إجباري يجب عليه فعله، بل على العكس هو مجرد مساعد له في تنظيم وتسهيل حياته الدراسية.

الاسم:

الشهر:

السنة:

الملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

| الأحد                    |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| الأول                    | الثاني                   | الثالث                   | الرابع                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| الاثنين                  |                          |                          |                          |
| الأول                    | الثاني                   | الثالث                   | الرابع                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| الثلاثاء                 |                          |                          |                          |
| الأول                    | الثاني                   | الثالث                   | الرابع                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| الأربعاء                 |                          |                          |                          |
| الأول                    | الثاني                   | الثالث                   | الرابع                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| الأربعاء                 |                          |                          |                          |
| الأول                    | الثاني                   | الثالث                   | الرابع                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## متابعة الطالبة/الطالب الشهري

الفئة العمرية المستهدفة: ٦-٨ سنة.

الهدف: متابعة الآباء لمستوى الدراسي لأطفالهم وخلق حلقة تواصل بين الوالدين.

الخطوات:

- اعط سجل المتابعة لمعلم طفلك.
- اجعل معلم طفلك يقيم مستواه الدراسي بشكل يومي.
- اطلع على سجل متابعة طفلك بشكل يومي أو أسبوعي لتتبع مستواه الدراسي.

## سجل متابعة الطالبة/الطالب الشهري

| الأسابيع       | الايام   | التاريخ | تقييم الطالبة/الطالب | درجة طالبة/الطالب | ملاحظات معلمة/معلم | الواجبات |
|----------------|----------|---------|----------------------|-------------------|--------------------|----------|
| الأسبوع الأول  | الاحد    |         |                      |                   |                    |          |
|                | الاثنين  |         |                      |                   |                    |          |
|                | الثلاثاء |         |                      |                   |                    |          |
|                | الأربعاء |         |                      |                   |                    |          |
|                | الخميس   |         |                      |                   |                    |          |
| الأسبوع الثاني | الاحد    |         |                      |                   |                    |          |
|                | الاثنين  |         |                      |                   |                    |          |
|                | الثلاثاء |         |                      |                   |                    |          |
|                | الأربعاء |         |                      |                   |                    |          |
|                | الخميس   |         |                      |                   |                    |          |

توقيع المعلمة/المعلم:

توقيع ولي الأمر:

## سجل متابعة الطالبة/الطالب الشهري



| الأسابيع       | الايام   | التاريخ | تقييم الطالبة/الطالب | درجة الطالبة/الطالب | ملاحظات المعلمة/المعلم | الواجبات |
|----------------|----------|---------|----------------------|---------------------|------------------------|----------|
| الأسبوع الثالث | الاحد    |         |                      |                     |                        |          |
|                | الاثنين  |         |                      |                     |                        |          |
|                | الثلاثاء |         |                      |                     |                        |          |
|                | الأربعاء |         |                      |                     |                        |          |
|                | الخميس   |         |                      |                     |                        |          |
| الأسبوع الرابع | الاحد    |         |                      |                     |                        |          |
|                | الاثنين  |         |                      |                     |                        |          |
|                | الثلاثاء |         |                      |                     |                        |          |
|                | الأربعاء |         |                      |                     |                        |          |
|                | الخميس   |         |                      |                     |                        |          |

توقيع المعلمة/المعلم:

توقيع ولي الأمر:

# افتتاح خارج المنزل





# نصائح للتعامل مع نوبات غضب طفلك خارج المنزل



## ١- سيطري على مشاعرك



عندما تتعرضين لمواقف صعبة خارج المنزل يجب عليك أن لا تتفعلي أكثر من اللازم وحاولي السيطرة على مشاعرك ، حالما تخبرين طفلك بالتوقف عما يفعل.

## ٢- الوقت الكافي



خذي وقتك عند التعامل مع المواقف الصعبة، مثلاً: عندما يسيء طفلك التصرف أخبريه بكل هدوء ( سوف نتحدث عما فعلته في وقت لاحق) أو ( أنا منفعلة الآن، أحتاج إلى وقت للتفكير في عقوبات مناسبة لتصرفك السبلي، سأخبرك بها لاحقاً).

## ٣- الحزم



كوني حازمة، فالأطفال يحتاجون إلى الحزم، فمن المربك عند الطفل أن تكون ردة فعلك على سلوكه بطريقة معينة أحد الأيام، وبطريقة مختلفة في اليوم التالي، ومن المهم أيضاً أن يتعامل جميع المقربين من طفلك مع المشكلة

## ٤- ارخي جسدك



حاولي أن ترخي جسدك وتبقي هادئة قبل التعامل مع طفلك في المواقف الصعبة خصوصاً خارج المنزل، لأن طفلك يستطيع الإحساس بردة الفعل الانفعالية والسلبية تجاهه.

## ٥- مساعدتك في التسوق



حاولي أن تجعله يساعدك عند تسوقك أو ذهابك إلى المطعم أو أي من الأماكن العامة، فمثلاً) عند ذهابك إلى إحدى المطاعم أخبريه بلطف أن يحضر لك ٦ ملاعق أو ٣ مناديل وهكذا).

## ٦- الصرامة



كوني قوية وصارمة أمام طفلك ولا تتعاطفي معه أثناء نوبة الغضب ولا تدخل معي في مناقشات مطولة حول ما يضايقه.

## ٧- المنطق



كوني عمليه واستعملي المنطق والعقل حتى لو أثار طفلك نوبة غضب في مكان عام، وسارعي بإخراجه إلى منطقة أهدأ مما يساعدك في السيطرة على الموقف بشكل كبير وسريع.

# نصائح تساعدك في السفر مع طفل افتا

"العطلة مع صغار ذوي افتا متعة إذا علمنا كيفية تحضيرهم لها"

لا شك أن فرحة العائلة أثناء القيام برحلة سفر تكمن في لمّ الشمل مع جميع أفرادها. وصحيح أن اصطحاب الأطفال فيها قد يتسبب للأهل بالتوتر والانزعاج، إن على متن الطائرة أو أي وسيلة سفر أخرى، إلا أن هناك أساليب وقائية تركز على نصائح طبية واجتماعية قد تكون أفضل ما يمكننا القيام به لمنع حدوث ذلك. ويعد وضع أطفال ذوي افتا في مكان ضيق ولساعات طويلة وذهابهم لأماكن غير معتادين عليها السبب الأول لقيامهم بتصرفات تزج الأهل والأشخاص الآخرين الموجودين على متن الطائرة أو داخل السيارة أثناء السفر أو عند وصولهم للبلد المتوجه له.

## نصائح لتفادي توتر الأطفال أثناء السفر

1. عليك الالتزام باللقاحات التي تفرضها سفارة البلد الذي ستوجهون إليه، كما يجب التأكد من كل اللقاحات المطلوبة كي لا تقعين أثناء سفرك في متاهات أنتي بغنى عنها.
2. اشركي طفلك في الإعداد والتخطيط للرحلة، وعرفيه ماذا سيحدث خلالها وتكلمي معه على السلوك الذي تنتظرينه منه عندها.
3. اجعليه يجهز حقيبة ظهره بنفسه، ليحضر ما قد يسليه ويشغله، فقط ذكره أن يبتعد عن الأشياء المزعجة التي تحدث فوضى.
4. إذا كنت تعلمين مسبقاً بردود فعل طفلك حين وجوده في أماكن مغلقة لساعات طويلة أو بأماكن جديدة، فعليك أن تهينيه لها وأن تحدّثه عن الرحلة وعما ينتظره من متعة وتسلية فيها لينتظر حدوثها بشغف.
5. تخصيص حقيبة صغيرة تحتوي على أدوية افتا حيث تكون كافية للفترة التي ستقضونها في السفر، وأدوية للعوارض الصحية المفاجئة التي قد تحدث مع الأطفال، كالتي تكون علاج للدوخة أو التقيؤ أو وجع البطن والرأس وما شابهها.
6. ينصح في حال وجود ألعاب إلكترونية لدى طفلك أو كتب مفضلة لديه أن يحملها معه ليمضي وقته كما اعتاد دائماً في المنزل، لكي لا يشعر بأي تغيير ملحوظ.
7. عليك أن تهتمي أنت وزوجك كوالدي لطفلك باختيار البلد المناسب الذي ستزورانه، من حيث اللعب والتسلية ودرجة الحرارة هناك. وقدمي لطفلك أثناء السفر الاهتمام الكافي لكي يكون السفر عامل للارتياح النفسي، و عليك ألا تتماذي في التدليل وتفيذ كل طلبات طفلك.
8. عليك أن ترتبي له جدولاً يحتوي على الوجبات التي سيتناولها وأوقات الأدوية وأوقات الخروج للتنزه والعودة للمنزل وأوقات النوم حيث علينا أن نسلّك نفس العادات التي كان يتبعها في المنزل حتى لا يكون السفر عامل في كسب السلوكيات السلبية من اختلال في النظام الغذائي واضطراب النوم لديه.