افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

افتا في الصف

كيف تكتشفه وماهي طرق التعامل معه

الفهرس

كيف تستطيع اكتشاف طالب افتا في الصف..... ٥

أنوع الاستراتيجيات ٧

استراتيجيات التعليم..... ٨

نصائح إضافية (الرياضيات) ١٣

نصائح إضافية (القراءة)..... ١٥

تطوير الكتابة..... ١٧

الواجبات المدرسية..... ١٩

أداء الاختبارات..... ٢٠

كيف تفعّل التعلّم التعاوني في الصف..... ٢٢

استراتيجيات تعديل السلوك..... ٢٣

تشكيل سلوكيات طفل افتا..... ٢٦

كيف تستطيع الحفاظ على تركيز طالب من ذوي افتا..... ٢٨

إدارة الغضب عند المراهقين في المدرسة..... ٢٩

استراتيجيات تعديل البيئة الصفية..... ٣١

كيف تستطيع اكتشاف طالب افتا في الصف

كما عرفنا في الجزء الأول من هذه الحقيبة، تشكل نسبة إصابة الأطفال في المملكة العربية السعودية بافتا ١٥%، هذا يعني أنه هناك احتمالية لوجود طالب واحد على الأقل مصاب بافتا في الصف. يُظهر طلاب افتا بعض السلوكيات التي لو لاحظها المعلم قد يكون أول من يكتشف حالة هذا الطالب ومن ثم يلفت انتباه ذويه للجوء إلى المساعدة الطبية. ومن هذه السلوكيات:

يجد صعوبة في البقاء بمكانه لفترة طويلة (يتحرك من مكانه اثناء الدرس).

كثير التململ تلاحظه يحرك (يهز) قدمه أو يديه باستمرار.

يجد صعوبة في الإنتظار حتى يحين دوره.

يجد صعوبة في الحفاظ على تركيزة.

ينتقل من مهمة الى أخرى دون إنهاء الأولى.

يجيب على السؤال المطروح باندفاعية حتى قبل اكتمال السؤال.

يفشل في الاهتمام بالتفاصيل المهمة ويجد صعوبة في تجنب أخطاء الإهمال.

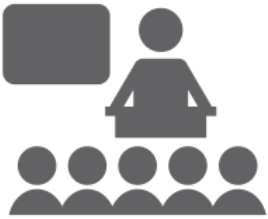
يجد صعوبة في الاستماع للآخرين دون تجاهلهم أو مقاطعتهم.

يفقد الأشياء اللازمة لمهمة أو نشاط معين.

يجد صعوبة في إتباع التعليمات وتنظيم المهام.

هناك ثلاث استراتيجيات مختلفة يجب على المعلم اتباعها لمساعدة طلاب افتا في التخلص من تأثير هذا الاضطراب على حياتهم الدراسية وهي:

- استراتيجيات التعليم



- استراتيجيات تعديل السلوك

- استراتيجيات تعديل البيئة الصفية

استراتيجيات التعليم

أهم هذه الاستراتيجيات وأعظمها تأثيراً على حياة الطالب هي استراتيجيات التعليم فمن خلال تطبيقها يستطيع المعلم مساعدة طلابة للوصول لأهدافهم الأكاديمية والتغلب على تأثير اضطراب افتا على حياتهم الأكاديمية.

وتنقسم استراتيجيات التعليم إلى ثلاثة أقسام:

- ✓ بدء الدرس
- ✓ أثناء الدرس
- ✓ إنهاء الدرس

بدء الدرس

١ جهز الطلاب للدرس الجديد. أذكر ملخص سريع عن خطتك لهذا الدرس مثلاً " سنبدأ درس اليوم بمراجعة الدرس السابق ثم بنشاط جماعي بعدها سننتقل إلى عرض توضيحي ثم.....".

٢ راجع الدرس السابق. اذكر أهم النقاط التي تم شرحها في الدرس السابق.

٣ ضع أهدافك التعليمية. أخبر الطلاب ما الذي سيتعلمونه وما هي توقعاتك منهم. مثلاً "أتوقع منكم في نهاية الدرس أن تعددوا مكونات الخلية الحية، أن تعَرفوا الغشاء البلازمي.....".

٤ أشرح للطلاب توقعاتك بالنسبة لسلوكياتهم. مثلاً "أتوقع منكم أن ترفعوا أيديكم قبل الإجابة على أي سؤال".

٥ أخبر الطلاب عن المواد التي يحتاجونها في هذا الدرس. مثلاً "ستحتاجون الى كراسة رسم و ألوان" (يفضل ذلك قبل موعد الدرس).

٦ بسط التعليمات والإرشادات للطلاب و حافظ على التواصل البصري مع ذوي افتا عند إعطائك أي تعليمات جديدة.

أثناء الدرس

١ لتكن تعليماتك بسيطة ومحددة جيداً بحيث يسهل على طالب افتا استيعابها بشكل جيد و من ثم تذكرها.

٢ نوّع في طرق التدريس وأدخِل فيها أنشطة منوعة، فكثير منهم يبلون جيداً في ألعاب المنافسة و الأنشطة الحركية.

٣ استخدم الصور التوضيحية، الرسوم البيانية، وغيرها من الوسائل البصرية.

٤ لا تطلب من طالب افتا فجأةً الإجابة عن سؤال صعب أو أداء مهمة صعبة أمام الآخرين.

٥ حاول استعادة تركيز طالب افتا أثناء الشرح من خلال إشارات غير مسموعة كأن تلمسه على كتفه أو تضع ملصقاً تذكيرياً على طاولته.

٦ امنح طالب افتا فترات استراحة متكررة.

٧ اسمح لطالب افتا بتفريغ طاقته بالضغط على كرة مطاطية مثلاً أو باستخدام شيء لا يحدث إزعاجاً حتى ينفس عن نشاطه الحركي بحيث لا يشتت تركيز الطلاب الآخرين.

إنهاء الدرس

١ راجع الدرس وقم بتلخيصه في نقاط رئيسية أساسية.

٢ عند تحديد الواجب، اطلب من ثلاثة طلاب مثلاً أن يقولوا ماهو الواجب المحدد، ثم اطلب من الصف كاملا ترديد ذلك، واكتبه على السبورة.

٣ استعرض الدرس القادم، وأرشد الطلاب حول كيفية الاستعداد للدرس القادم، وإحضار الأدوات إن لزم .

نصائح إضافية

نصائح لمساعدة طلاب افتا للإبداع في الرياضيات

شجع طلابك على التعلم الفعال:

بحيث أن تقوم بعرض مسألة حسابية وقبل أن تريهم طريقة الحل اطلب منهم الجلوس في مجموعات وحلها؛ ومن ثم مناقشتها.

أنشئ متجراً صغيراً في الفصل:

تقوم الفكرة على استخدام الرياضيات في الواقع، بحيث يقوم الطلاب باستخدام المال في الطرح والجمع وباقي العمليات الحسابية عند شراء وبيع بعض المنتجات.

قم بإضافة الأناشيد في التدريس:

فالكثير من الطلاب يجيدون حفظ جداول الضرب على سبيل المثال إذا كانت مغناة بلحن سلس.

اعرض عليهم استراتيجيات حل مسائل الرياضيات:

- قراءة أولية للمسألة.
- قراءة وعي وفهم للمسألة بحيث يستطيع الطالب بعدها أن يعبر عن مضمون المسألة بلغته الخاصة.
- تحليل المسألة إلى معطيات ومطلوب.
- رسم شكل توضيحي للمسألة، الرسم التوضيحي يساعد كثيراً في حل المسألة.

شجع وساعد الطلبة على التفكير بصوت عال:

عندما يضعون أو يبتكرون خطة حل مسألة معينة، عليك ان تكون انت نفسك قدوة لطلابك في هذا المجال، فتفكر أمامهم بصوت عال وتحول عمليات التفكير الداخلية إلى عمليات مسموعة.

تأكّد من فهم الطلاب للشرح:

اطلب من الطلاب أن يقوموا بالشرح لباقي الفصل.

تابع النصائح الإضافية

كيف تساعد طلاب افتا في القراءة

التأشير أو التتبع بالإصبع أو استخدام أداة القراءة التي توضع على سطور النص:

تساعد هذه العملية على عدم تخطي السطور أو بعض الكلمات أو تكرارها.

استخدام الملاحظات الملصقة:

استخدام الملاحظات أو الرموز أثناء القراءة يساعد الطالب على تحديد الأفكار المهمة، وبالتالي يستطيع الرجوع لها بسهولة.

القراءة بتأنٍّي:

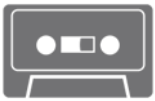
أخذ النفس بين الجمل وعند نهاية الفقرة يساعد على الفهم والاحتفاظ بالمعلومة لوقتٍ أطول.

البحث عن أدوات الاستفهام الخمسة:

(أين – ماذا – مَن – متى – لماذا) تساعد على تلخيص النص وبالتالي يؤدي إلى رسوخ المعلومة.

ربط أحداث القصة أو النص بالواقع:

بحيث يبدوا كالفيلم في مخيلة الطفل، وهذا يساعد على فهم وتذكر الكلمات و الأفكار المهمة.



التسجيلات الصوتية تساعد في معالجة الضعف في القراءة:

تسجيل صوت التلميذ أثناء القراءة في الصف أو المنزل تشجُعه على حب القراءة وتعلمها.

إرشادات لتطوير الكتابة وأخذ الملاحظات لدى طالب افتا

تعليمهم الاختصار :

ساعد الطالب بإنشاء الإختصارات الخاصة بهم للكلمات الشائعة لتساعدهم في الإسراع في الكتابة وأخذ الملاحظات ، ولكن إذا شعرت أن هذه الطريقة صعبة ومعقدة وتشتت انتباه الطفل يجب التوقف عن استخدامها.

الكلمة	اختصارها	الكلمة	اختصارها
الجمع أو الزيادة	+	الطرح أو النقصان	-
النسبة المئوية	%	كتاب	ك
الصفحة	ص	السؤال	؟

تدريبهم على أخذ الملاحظات في عمودين :

تسهل هذه الطريقة طفل افتا على الفهم وذلك عن طريق عمل عمودين في الورقة أحد الأعمدة للأفكار الرئيسية والآخر تفاصيل الفكرة الرئيسية .

قلّل من أخذ الملاحظات :

أطفال افتا معرضون لتشتت الإنتباه داخل الصف عن ما يقال من معلومات بسبب حاجتهم للكتابة.

- قم باختيار طالب يقوم بالكتابة لجميع الصف ، اختار أحد الطلاب المتفوقين ليقوم بكتابة النقاط المهمة والملاحظات وثم قم بتصوير هذه الملاحظات وتوزيعها على الطلاب ومن ضمنهم طالب افتا .
- قم بإعطاء ملاحظات ترشدهم : يمكن أن تقوم بتوزيع أوراق تحتوي على المعلومات المهمة المتضمنة لكل درس وإعطائها للطلاب.

إقبل الواجبات الغير مكتملة أحياناً:

إذا رأيت أن الطالب قد فهم المفاهيم الأساسية ، إقبل واجباته الغير مكتملة ولا تقم بمعاقبته بواجب آخر ، لأنه قد يكون بذل جهده قدر المستطاع ووصل إلى حد لايمكنه الإكمال .

الواجبات المدرسية و طالب افتا

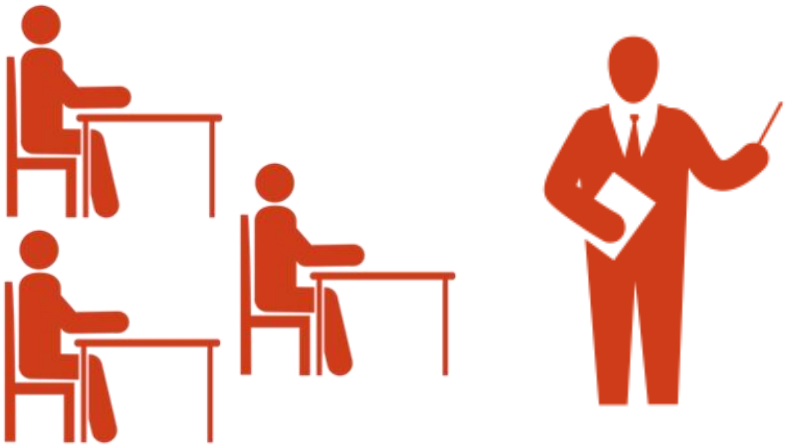
- √ ضع لوح بجانب لوح السبورة لتدوين الواجبات عليه بعد نهاية كل حصة.
- √ خصص وقت لحل الواجبات قبل مغادرة المدرسة.
- √ قلل الواجبات التي تتطلب كتابة.
- √ إستبدل الواجبات المكتوبة بأخرى أكثر إبداعية : صنع نموذج، تسجيل فيديو أو شرح الإجابة شفهيًا أمام الطلاب.
- √ للمشاريع التي تطلب كتابة تقرير طويل حول موضوع معين، يفضل أن تحدد للطالب مواضيع معينة هو مهتم لها حتى لا يشعر بالملل .

نصائح لمساعدة ذوي افتا على أداء الاختبارات

- قلل من عدد الاختبارات المحددة بزمن معين. وفر له فترة كافية للدراسة قبل الاختبار.
- قبل بداية الاختبار إقرأ الأسئلة للطالب واعطه تعليمات واضحة وبسيطة.
- اختبر الطالب بالطريقة التي يفضلها، كالاختبارات الشفوية أو إكمال الفراغات.
- اسمح للطالب بوقت اضافي فبدلا من ٤٥ دقيقه اجعلها ساعة مثلاً وذكره بالوقت قبل انتهائه.
- ابتعد عن الأسئلة الطويلة واكتفي بأسئلة بسيطة وواضحة. و ابتعد عن الأسئلة المقالية أو اسمح للطالب بالإجابة الشفهية عليها.
- اسمح للطالب بإعادة الاختبار أو الإجابة على سؤال تجاوزة دون إجابة.

- حضر للطلاب أوراق عمل واختبارات قليلة الأسئلة، وأعطهم اختبارات قصيرة متكررة أكثر من الامتحانات الطويلة لتحسين المعدل المتوسط.
- لاتقيم إملاء الطالب كجزء من مضمون الإجابة في مادة العلوم مثلاً.

- اختر للطالب مكان مناسب للاختبار بشرط أن يكون هادئ وخالي من المشتتات لمساعدته على التركيز. كأن تسمح له بأداء الاختبار بمفردة في فصل أو مكتب (تحت إشراف أحد المعلمين).



كيف تفعّل التعلّم التعاوني في الصف

التعلّم التعاوني هو أسلوب تعليمي يتفاعل فيه مجموعة من الطلاب تختلف الفروق الفردية بينهم داخل بيئة تعليمية لتحقيق هدف محدد تحت إشراف وتوجيه المعلم، و هو فعّال جداً بالنسبة لطلاب افتا في تطويرهم إجتماعياً و أكاديمياً.

وزّع الطلاب على حسب احتياجاتهم التعليمية وأساليب تعلمهم أو على حسب مستوياتهم قبل البدء في التطبيق.

حدّد الهدف كتابيا وذهنيا .

وزّع الأدوار بين الطلاب في كل مجموعة.

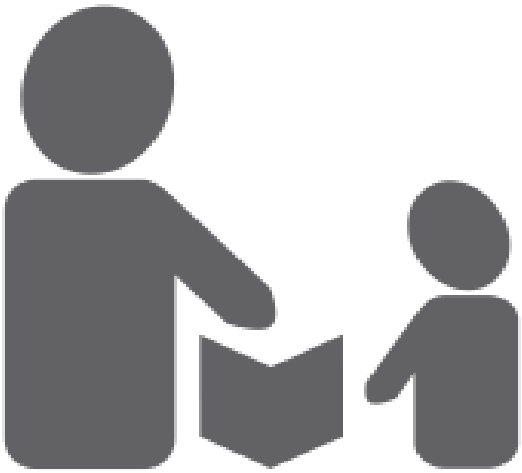
حدّد الوقت العام والوقت المخصص لكل هدف أو مسألة.

شجّع الطلاب في كل مجموعة على حلّ المشكلة التي يواجهونها.

اشكر وكافئ المجتهدين من المجموعات.

استراتيجيات تعديل السلوك

العلاقة بين المعلم والطالب تجسد واقعاً يؤثر في حياة الطالب وفي بناء شخصيته. هنا سنعرض بعض الأساليب التي يمكن استخدامها في تعديل سلوك طالب من ذوي افتا.



استراتيجيات تعديل السلوك

اعط الطالب رد فعل مباشرة بعد سلوكه الإيجابي. رد الفعل يجب أن يكون واضح ومحدد تجاه سلوك معين كأن تعطي الطالب جائزة بسيطة لإنجازه مهامه المطلوبة بالوقت المحدد.

اعط الطالب رد الفعل الإيجابي بدلاً من السلبي. فبدلاً من قولك "أنت فاشل في هذه المادة ودرجاتك سيئة" قل "يبدو أن هذه المادة صعبة قليلاً عليك هل تحتاج للمساعدة؟".

استخدم ردود فعل قوية وذات معنى. ردود الفعل القوية تؤثر بشكل أفضل على الطالب فمثلاً بدلاً من أن تكتفي بقول أحسنت قدم للطالب جائزة بسيطة أو اجعل الطلاب يصفقون له.

عاقب الطالب على سلوكه السلبي بشكل مفيد. العقاب لوحدة عادةً لايؤثر في ذوي افتا لذلك يجب عليك ذكر سبب العقاب وايجاد حلول لهذا السلوك السلبي كأن تقول "أنت معاقب لأنك لم تنهي واجبك في الوقت المحدد ولكن في المرة القادمة اذا كنت تحتاج المزيد من الوقت أخبرني بذلك".

اعط طالب افتا ردود فعل أكثر من بقية الطلاب، لتكون فعالة في تعديل سلوكه.

تجاهل الأخطاء البسيطة في سلوك الطالب. وركز على السلوك الايجابي وكافئه عليه.

تشكيل سلوكيات طفل افتا

يعد التشكيل أحد أهم أساليب وطرق إكساب الطفل سلوك جديد جيد ومحبذ، وهو أسلوب يستخدم التعزيز الإيجابي المنظم للإستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إيجاد سلوك غير موجود حالياً. وهذا لا يعني خلق سلوكيات جديدة عند الطفل، بالرغم من أن السلوك المستهدف ليس موجود لدى الطفل إلا أنه غالباً ما يكون لدية سلوكيات قريبة منه. لهذا يجب على المعلم أن يعمل على تعزيز تلك السلوكيات ليصل في النهاية إلى السلوك المستهدف.

خطوات تشكيل السلوك

١. تحديد السلوك النهائي المطلوب من الطفل بدقة متناهية ،وذلك بهدف تعزيز التقارب التدريجي من السلوك المستهدف بشكل منظم،وتجنب السلوكات التي لا علاقة لها بالسلوك المطلوب.

مثل (الانتباه والاستماع للمعلم)

٢. تحديد قائمة في السلوكيات التي تؤدي إلى السلوك النهائي المطلوب.

مثل (الجلوس هادئاً، وعدم التحدث مع الأخرين أثناء الدرس، النظر والانتباه للمعلم، الإجابة على أسئلة المعلم)

٣. اختيار أحد هذه السلوكيات كسلوك مدخلي، يعرف السلوك المدخلي بأنه السلوك الذي يجب أن نبدأ به التشكيل.

مثل (الجلوس هادئاً)

٤. البدء خطوة بخطوة في تعزيز كل من هذه السلوكيات لنصل في النهاية للسلوك النهائي. يجب على المعلم تحديد المعززات والحوافز مع الطالب قبل البدء بالتشكيل.

مثل (المشاركة في رحلة مدرسية)

كيف تستطيع الحفاظ على تركيز طالب من ذوي افتا؟

- انتظر حتى يهدأ جميع الطلاب ثم حاول جذب انتباههم جميعاً قبل إعطاء أي تعليمات.
- إقرأ التعليمات المكتوبة للطلاب ثم اجعلهم يؤشرون (برسم دائرة أو خط) على الكلمات الرئيسية في التعليمات.
- درب الطلاب على التوقف عن أي عمل والتركيز مع المعلم عند إعطائك أي تعليمات هامة لهم.
- تأكد من أنك مواجه للطلاب عند اعطاء أي تعليمات مهمة لهم. يمكنك السير في الفصل أو إعطاء تلميحات جسدية للطالب المتشتت. أو محاولة الحصول على تواصل بصري عن طريق مناداته باسمه
- اعط التعليمات بشكل موجز وواضح . تكلم بجمل بسيطة وقصيرة وتجنب الكلام بشيء غير ضروري.
- استعن بطالب منتبه ليوضح التعليمات لجميع الطلاب بشرط ان يكون قريب من المتشتت كأن تقول للمنتبه "أخبر الطلاب بما نقوم به في صفحة ٤٣".

إدارة الغضب عند المراهقين في المدرسة

الغضب شعور طبيعي يصيب أي شخص ولكن تزيد حدته عند الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (افتا) وذلك بسبب صعوبة التحكم بالاندفاعية مما يجعل المشاعر القوية كالغضب تتحكم بتصرفات الشخص. فتجد الطالب يصرخ و يرفع صوته أو يشتم و يرمي الكتب.

هنا بعض الخطوات لمساعدة الطالب على إدارة الغضب

إجتمع مع والديه لوضع خطه للتعامل مع غضب الطالب.

إطلب منه الذهاب إلى مكتب الإشراف عندما تبدأ أزمة الغضب ليهدأ و يتحدث أو يجلس بهدوء كي تمر الأزمة بسلام.

تفهم سبب غضب الطالب (هل هو بسبب الفشل في إختبار / تنمر بعض الزملاء عليه/ التخاصم مع أصدقائه).

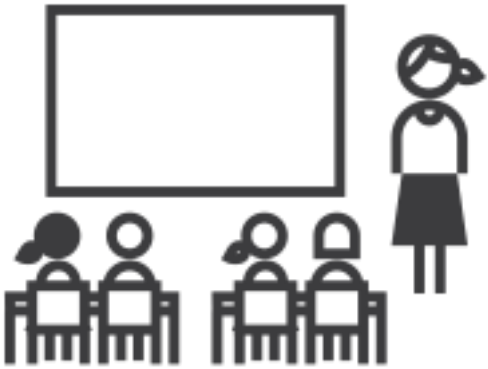
أشرك الطالب مع زملائه في جلسات تأمل و تدريب لإدارة الغضب.

اجعل الطالب يسأل نفسه ماللذي جعله يغضب فبهذا يستطيع حل المشكلة.

أظهر للطالب بعضً من الإهتمام و الإحترام و من ثم إسأله إذا كان يريد الحديث عن سبب غضبه.

استراتيجيات تعديل البيئة الصفية

يمكنك كمعلم أن تجري عدداً من التغييرات في غرفة الصف أو أسلوب التدريس كي تخفف من التشتت،وفرط الحركة، والاندفاعية التي يواجهها طلاب افتا.



اختر مكان الجلوس الذي يكون قريبا من المعلم وبعيدا عن الأبواب والنوافذ، بهذا تساعد الطالب على أن يركز معه.

اسمح للطالب بتسجيل الواجبات صوتيا، فذلك يسهل عليه تذكر الواجبات.

قم بوضع طالب متفوق دراسيا بجانب طالب افتا ودعه يقوم بالكتابة وأخذ الملاحظات، ثم يقوم طالب افتا بتصويرها أو نقلها بخط يده.

قم بزيادة النشاطات البدنية، بهذا تساعد ذوي افتا بالحركة وحرق الطاقة.

امنح الطالب وقت إضافي أثناء الاختبار، من باب العدل وحتى يتمكن الطالب من تذكر مايعرفه.

قم بمدح الطالب وإعطائه محفزات، لرفع معنوياته وتشجيعه على الاستمرار في الانضباط.

"التعليم

هو أقوى سلاح يمكن أن

نغير فيه العالم للأفضل"

نيلسون مانديلا

افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

WWW.ADHD.ORG.SA

@ADHDarabia