

## ٨ نصائح تساعدك في التحدث مع طفلك عن افتا...

إذا كان طفلك يعاني من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من المهم جداً أن تحدثه عنه ، فلا تعتقدي أنه من المبكر بدء النقاش معه لكونه صغيراً على ذلك، فإن إخباره بالأمر وشرح الاضطراب له سيساعده على فهم حالته وسيستفاعل إيجابياً مع خطة العلاج ، إن التحدث مع الطفل الذي يعاني من افتا عن حالته هدفه واحد وهو أن يشعر أنه مميز ومحبوب وأنه ليس مختلفاً عن إخوته أو أصدقائه وبالتالي سيساعده على النجاح في حياته ولكن عند إخباره بالأمر يجب عليك مراعاة عمره وأمور أخرى أيضاً، وهذه بعض النصائح التي ستساعدك في التحدث مع طفلك عن افتا..



### اجعلي طفلك يشعر بالحب والاهتمام...

اشرحي له عن افتا وأخبريه أن ذلك ليس له علاقة بذكائه أو بقدراته العقلية ، وأن الدواء الذي يتناوله سيساعده على التركيز مثله مثل الذي يعاني من ضعف النظر ويرتدي النظارات لتساعده على الرؤية.



### ٢ اختاري الوقت المناسب لبدء النقاش....

إن اختيار الوقت المناسب لبدء النقاش مع طفلك عاملاً مهماً في تقبله للموضوع وفهمه الجيد له ، اختاري وقتاً مناسباً لك ولطفلك حيث تكوني فيه متفرغة ويكون طفلك مستعداً للنقاش وليس لديه شيئاً يشغل باله كاللعب في الخارج، واختاري المكان الذي تقل فيه نسبة مقاطعتكما.



### دعي طفلك يعرف أنه ليس وحيداً....

أخبريه أنه ليس وحيداً وأن هنالك أشخاص كثيرون لديهم افتا ، وأن الاضطراب لم يمنعهم من النجاح وأعطيه أمثلة على مشاهير ناجحين ، مثل والت ديزني مخرج سلسلة أفلام دزني المشهورة .

### ٤ لا تتوقعي اهتمامه الفوري بالأمر....

إذا لم يبدي لك طفلك أي ردة فعل فورية تدل على اهتمامه بالأمر فلا تجعلي ذلك يقلقك فإن بعض الأطفال خاصة الصغار جداً يستغرقون وقتاً لاستيعاب الأمر وسوف يسألك لاحقاً عن الموضوع ويبدأ بفهمه بالتدريج .



### ٦ ركزي على نقاط القوة عند طفلك...

ركزي على نقاط القوة عند طفلك وادعّميه واثني على إنجازاته فسيقوي ذلك ثقته بنفسه ويزيد نسبة نجاحه . بدلاً من المحاولة في تغيير نقاط ضعفه.



### ٥ تعلمي أكثر عن افتا...

تحدثي مع طبيب طفلك عن افتا وافهمي الاضطراب أكثر، اشتركي في الجمعيات المتوفرة للاضطراب كجمعية افتا لدعم فرط الحركة وتشتت الانتباه ، سيساعدك أيضاً التحدث مع أمهات أطفال افتا.

### ٧ تحدثي مع طفلك باستمرار..

لا تكثفي بمحادثة واحدة بل اتركي المجال مفتوحاً لطفلك للمناقشة والتحدث عن أي أمر يزعجه أو يقلقه .

### ٧ لاتدعي طفلك يستخدم افتا عذراً له ...

من السهل جداً على الطفل أن يجعل افتا عذراً يبرر كل أفعاله ، أخبري طفلك وفهميه أن افتا ليس عذراً يبرر عدم حله للواجب واستسلامه للمهام الصعبة وأنه لا يستطيع استخدام حالته للهروب من الأعمال والواجبات .