



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

كيف تجعل

طالب افتا يستغل أوقات فراغه في المدرسة؟

نعلم أن طالب افتا يعاني من ضعف في بعض الوظائف مثل : التركيز ، الذاكرة ، السيطرة على الانفعالات ، وكما أن الوالدين يعانون من صعوبة التعامل مع الطفل في حل بعض واجباته المنزلية وكذلك المعلمين ، وذلك لأن طالب افتا لديه طاقة عالية بالمقابل يعاني من عدم القدرة على التركيز.

فعلى المعلم من إعطاء الطالب بعض الأنشطة اللاصفية لإفراغ كل طاقاته وتساوده على تحسين مهارة التركيز والاستيعاب ، فبذلك يكون المعلم أخرج الطفل من روتين الدراسة و استغل أوقات الفراغ بما يعود بالنفع والاستمتاع على طفل افتا.

إليك بعضاً من هذه الأنشطة:

أ- داخل الصف :

١- بعض الألعاب لتنمية التفكير البصري:

-لعبة الكلمات المتقاطعة: تساعد على تحسين التركيز في البحث عن الكلمات والقدرة على التسلسل.

-لعبة إيجاد الفروق بين صورتين: فإن الطالب سيبحث على خطأ في الصورة ويحاول العثور على كائنات فهذا يحسن التركيز.

٢- الاسترخاء والتصور الإيجابي: الجمع بين

أساليب الاسترخاء البسيطة كالتنفس العميق مع الصور المرئية الإيجابية فهذا يساعد الدماغ على تحسين وتعلم مهارات جديدة.

٣- النقاش الهادف: عمل فريق لمناقشة موضوع

مناسب للطلاب، حيث طالب افتا يشارك المجموعة لتحقيق هدف واحد مع إعطاء بعض المداخلات الشخصية المرتبطة بالموضوع لإكمال التحدي ضد الفريق الآخر، فهذا يكسب الطفل مهارات اتصال وتحسين مهارة التفكير لديه.

ب- خارج الصف:

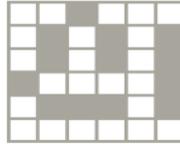
٤- المهارات الحركية:

-رياضة الجري: عمل فريق للجري في فناء المدرسة بانتظام على مسارات معينة، فالرياضة تهدئ العقل من روتين الدراسة و يساعد على زيادة الوعي الجسدي ويساعد على التركيز.

-الرياضة الجماعية: الرياضة كفريق واحد يكسب طالب افتا بعض العلاقات الاجتماعية ، وعلى المعلم من اختيار الألعاب الرياضية المفضلة لدى الطلاب مثل: كرة السلة، كرة القدم. فالمهارات الحركية ضرورية لجذب انتباه الطفل ، فإذا كان لديه القدرة على السيطرة على أوضاع جسمه فهذا يمكنه من التركيز والانتباه لأي نشاط.

٥- التلوين والرسم: من أكبر المهارات التي تحتاج للحركة والتركيز.

٦- الكشافة: فاستخدامها كنشاط لاصفي يساعد الطفل الملتحق بها على بناء شخصيته وتنمية روح القيادة وتحمل المسؤولية ويعزز الانتماء إلى الجماعة والتعاون بين أعضاء المجموعة الواحدة. حيث يتم فيه دمج الأنشطة التي تتطلب التركيز والانتباه والتنظيم معاً. وأيضاً تتميز بوجود مكافآت للطلاب وهذا يحفزهم للعمل بجد نحو الهدف.



"الأنشطة اللاصفية تساعد طالب افتا على تجربة أشياء جديدة وتحسين مهاراته"