



افتا

جمعية دعم اضطراب  
التحريك الحركي لدى الأطفال

# كيف تساعد طفلك على اختيار الطريقة المناسبة للتحكم بالأعراض؟

تنتج أعراض افتا لطفلك بسبب عدم قدرة الفص الأمامي من الدماغ في التحكم والمحافظة على المستوى المناسب للتركيز والنشاط والانفعالية، مما قد يدفع طفلك لمحاولة تخفيف هذه الأعراض بطرق غير مناسبة.



## الالتزام بالدواء

يقلل الدواء من حدة الأعراض لدى طفلك بنسبة تتراوح ما بين ٨٠-٩٠٪ ويستمر مفعوله لمدة أطول وبآثار جانبية أقل من الكافيين.



## الكافيين

مفعوله قصير المدى في المساعدة على التركيز، ولكن يصاحبه بعض الآثار الجانبية بعد توقف مفعوله (الصداع، الغثيان).



## التحكم باللزمات

وَفَر كَرَة الضَّغْط لطفلك وساعده بالانشغال عن اللزمات بتزويده ببعض الأنشطة المفيدة التي تساعده في التغلب على الملل (تعليمه بعض الأنشطة اليدوية كالتشكيل بالطين أو الرسم).



## اللزمات المزعجة

تفريغ النشاط الزائد باللزمات مثل نقر الأصابع وفرقتها، فتح بالقلم وإغلاقه بصورة متكررة، مضغ العلكة بصورة مزعجة، وغيرها مما قد يزعج الأشخاص المحيطين به، وتكثر اللزمات لديه عند شعوره بالملل أو التوتر.



## الرياضة

مفعوله قصير المدى في المساعدة على التركيز، ولكن يصاحبه بعض الآثار الجانبية بعد توقف مفعوله (الصداع، الغثيان).



## افتعال الشجارات

مضايقة إخوته وأصدقائه لافتعال الشجار أو إيذاء الحيوانات الأليفة في المنزل ومجادلة الآخرين في أتفه الأمور جميعها تزيد من نشاط الفص الأمامي للدماغ ولكن تعكر الهدوء في البيئة المحيطة به.



## اللعب

تساعد الألعاب التي تطلب الحركة الجسدية (الملاحقة، محاكاة شخصياته الكرتونية المفضلة) على تحسين العلاقة بينه وبين إخوته مما يقلل من نسبة التوتر لديه في المنزل، بالإضافة إلى الألعاب التي تتطلب التفكير كالأحجيات وألعاب الألواح (شطرنج).



## التلفاز وألعاب الفيديو

كلاهما يساعد الدماغ على الانخراط بالتفكير والتركيز، ولكن إذا لم تحدد لطفلك وقت محدد لهما (نصف إلى ساعة باليوم) وأهمتي مراقبته خلال هذه الفترة فذلك قد يعود سلبًا على طفلك.