



افتا

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة وتشتت الانتباه

# المهارات التي قد تتأثر باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

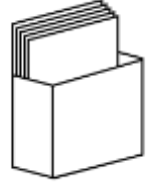
## التركيز:



يؤثر افتا على التركيز من ناحية القدرة على:

- الحفاظ والبقاء على سلسلة من الأفكار.
- متابعة المشاريع حتى النهاية.
- اتباع التعليمات.

## التنظيم:



أما تأثيره على التنظيم يكون على شكل:

- تذكر واسترجاع المعلومات والتفاصيل المهمة.
- المحافظة على الأدوات التي يحتاجها لإنجاز مهمة.
- تنظيم الوقت بشكل فعال.

## السيطرة على الأنفعالات:



يؤثر في القدرة على:

- التخلص من الأفكار الغير مناسبة قبل التحدث بها.
- الحكم بأحكام صحيحة وجيدة.

## السيطرة والتحكم بالجسد:



يكون في تأثيره على القدرة على:

- تقدير المسافة الصحيحة التي يتركها بينه وبين الآخرين.
- البقاء هادئاً وعدم لمس الأشياء.
- التوقف عن الحديث، ومقاطعة الآخرين، وانتظار دوره للتحدث.