



إشراق

الجمعية السعودية لاضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

SAUDI ADHD SOCIETY

adhd

العلاج السلوكي
لاضطراب فرط الحركة
وتشتت الانتباه



#المعرفةبدايةالحل



فهرس المحتويات

٤	العلاج الناجح
٦	العلاج السلوكي
١٣	كيفية تطبيق خطة العلاج السلوكي
١٥	إرشادات مهمة للوالدين
١٦	أساليب تعديل سلوك الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه
٢١	استراتيجيات وتقنيات تفيد في العلاج السلوكي
٢٥	سلوكيات اجتماعية/ نفسية قد تصاحب الاضطراب
٣٣	خاتمة



العلاج الناجح

من أهم عوامل نجاح العلاج معرفة الأسرة والمجتمع المحيط بالأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وكذلك وعي المجتمع بشكل عام بجميع خصائص الاضطراب والطرق الصحيحة للتعامل معها.

لابد من أن تكون الثقافة المعرفية مستمرة ودائمة وشاملة بحيث تشمل كل أفراد المجتمع حول الطفل وتشمل الأسرة تقديم المساعدة من الأخصائيين والتربويين. العلاج يركز على التخفيف من آثار الأعراض على وظيفة الشخص وأدائه في الجوانب المختلفة من حياته.





العلاج الناجح هو العلاج الشمولي ذو الجوانب المتعددة، ويشمل:

العلاج الطبي

أثبتت العلاج الطبي نجاحه في ٨٠ - ٩٠ % من الحالات. أكثر الأدوية المستخدمة في علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هي الأدوية المنشطة مثل رتالين أو دكسدررين أو ادرايل أو كونسربتا وهناك أدوية أخرى تستخدم في العلاج منها الأدوية المضادة للاكتئاب أو الأدوية المخفضة للضغط.

العلاج التربوي

يهدف إلى دعم الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للوصول إلى أقصى قدراتهم أكاديمياً واجتماعياً من خلال استراتيجيات تربوية فعالة.





العلاج السلوكي

يركز على استخدام استراتيجيات سلوكية مبنية على مبادئ علم النفس في فهم السلوك وفهم وظيفته ومن ثم تعديله وتعزيز السلوكيات المرغوبة. يتم تدريب الطفل على التخلص من السلوك الغير ملائم واستبداله بسلوك ملائم.

بالرغم من الفوائد المؤكدة للأدوية الطبية في علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلا أن العديد من الأطفال لا زالوا يعانون من صعوبات ومشاكل مصاحبة للأعراض الأساسية للاضطراب ويجب استهدافها علاجيًّا بوسائل أخرى.

أحد هذه الوسائل الغير دوائية الهامة في علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو ما يعرف بالعلاج السلوكي وهو مبني على عدة أفكار بسيطة ومحسوسة تؤدي إلى جعل الأطفال يتسمون بسلوك علاجي منضبط.

يركز العلاج السلوكي على فهم وظائف السلوك حتى نستطيع تقديم التدخل المناسب والحفاظ على بيئة إيجابية واستخدام الاستراتيجيات الإيجابية والتعزيز لدعم السلوك الإيجابي وتعلم المهارات، فالأطفال يتصرفون بشكل منضبط إذا كان هناك رد فعل إيجابي لتلك التصرفات والعكس صحيح.



أهداف العلاج السلوكي

يهدف العلاج السلوكي للأشخاص ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى:

- تدريب الوالدين على إدارة السلوك السلبي وزيادة السلوك الإيجابي.
- ترويد الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بمهارات فقدوها بسبب الاضطراب بتدرییهم على السيطرة على أعراض الاضطراب وتخفيف حدتها والتخلص من السلوكيات غير الملائمة.
- يعمل على تدريب الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على المهارات الازمة للتعامل وزيادة الثقة بالنفس وزيادة التركيز وتطوير مفهوم الذات وضبط النفس.
- تغيير السلوك السلبي واستبداله بالسلوك الإيجابي.
- زيادة تكرار السلوك الإيجابي المطلوب بواسطة التعزيز المستمر.



الاستراتيجيات الداعمة لسلوك أطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه

أولاً: الفهم

إن أول أساس التعامل الناجح والفعال مع الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو فهم طبيعة الاضطراب وتأثيره على سلوكياتهم وأهم ما يجب معرفته حول ذلك:

- أن الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه يحتاجون للدعم والتقبيل مثل الأطفال الآخرين.
- يستجيب الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للدعم والتعزيز الإيجابي أكثر من فرض استراتيجيات عقابية.

يظهر الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تحسناً ملحوظاً إذا ما قدم لهم التدخل المبكر واستخدم الآباء الاستراتيجيات السلوكية المناسبة.





ثانياً: إنشاء الروتين اليومي

يساعد وضع الروتين اليومي لأطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه على إنجاز المهام وتدريبهم على إدارة الوقت والتنظيم، ولإنشاء روتين يومي ناجح يلزم اتباع التالي:

- الحرص أن يكون الروتين ممتع قدر الإمكان ويتضمن أنشطة رياضية.
- كتابة جدول الروتين اليومي واستخدام الصور التوضيحية، بحيث يتضمن مواعيد الواجبات المنزلية، الأكل، وقت التدريب، وقت اللعب، وقت النوم وتحديد وقت استخدام التلفزيون أو الأجهزة اللوحية.
- مشاركة الطفل في وضع هذا الروتين مما يساعدته على اتباعه.





ثالثاً: تنظيم البيئة المنزلية

إن تعليم الطفل مهارة التنظيم تبدأ من تنظيم البيئة المحيطة به وأهم ما يجب مراعاته التالي:

- تخصيص مكان ومساحة تسمح للطفل بالحركة واللعب وتفرigh الطاقة.
- تنظيم غرفة الطفل وتخصيص أماكن مناسبة للتخزين واستخدام الخزائن المغلقة.
- تخصيص مكان منظم وخالي من المشتتات للمذاكرة والدراسة.





رابعاً: التدريب على المهارات التنظيمية

- مساعدة الطفل على جدولة وقته ومهامه.
- توفير خزائن لحفظ ممتلكات الطفل وتقسيمها وتسميتها.
- فحص خرائط الطفل بشكل مستمر ومساعدته على التخلص من أي أدوات غير مستخدمة.
- تخصيص صندوق بالقرب من الباب لوضع أدوات المدرسة لليوم التالي.
- تدريب الطفل على استخدام الترميز بالألوان في تنظيم الجدول الدراسي أو تلخيص المهام.





خامساً: تحديد السلوكيات المتوقعة

يواجه الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه مشكلة في معرفة وامتثال السلوكيات المتوقعة منهم في مواقف معينة، فيما يلي بعض الخطوات المساعدة:

- حدد ثلاثة إلى خمسة قواعد لتكون قواعد البيت.
- يجب أن تكون هذه القواعد واضحة ومحددة.
- يلزم تعزيز امتثال الطفل لهذه القواعد ووضع عواقب لعدم امتثاله.
- ضع هذه القواعد في مكان بارز في المنزل للتذكير.
- استهدف قاعدة واحدة في البيت كل أسبوع.
- حدد للطفل ما هو متوقع منه عند الخروج من المنزل أو الذهاب للسوق.



كيفية تطبيق خطة العلاج السلوكي

أولاً: تحديد السلوكيات المستهدفة (غير المرغوبة)

مثلاً:

الفوضى على سفرة الطعام

الكتابة على الجدران

الاعتداء على الآخرين بالضرب والعض

استخدام ألفاظ نابية.



ثانياً: ترتيب الأهداف حسب الأولويات

مثلاً ترتيب السلوكيات السابقة:

الاعتداء على الآخرين بالضرب والعض.

استخدام ألفاظ نابية.

الكتابة على الجدران.

الفوضى على سفرة الطعام.



ثالثاً: اختيار السلوك المستهدف وتحليله

الاعتداء على الآخرين بالضرب والعض كان أهم الأولويات لذا سيتم البدء به وتحليله.



- _____
- _____
- _____
- _____

ما سببه؟

ما الهدف من تعديه؟

عدد مرات حدوثه؟

الوسيلة المستخدمة للتغيير؟

كم من الوقت يستغرق تطبيق الخطة؟

رابعاً: الحواجز والتعزيز المستخدم.

خامساً: نوع العقاب وخطة تدرجها.



إرشادات مهمة للوالدين

يجب أن يراعي الوالدين الأولوية عند تحديد أهداف خطة تعديل سلوك الطفل، حيث يبدأ بالأهم ثم الأقل أهمية.

يجب أن يتعاون جميع من له دور في تربية الطفل في تطبيق أساليب تعديل السلوك لضمان فعاليتها: فعلى الأب والأم الاتفاق مسبقاً على الخطة السلوكية واتباعها وألا تتم مناقشة الاختلافات أمام الطفل.

لابد من تهيئة الطفل وشرح طرق تعديل السلوك له وتبسيطها له بما يتناسب مع سنه وقدراته وأن يكون سقف التوقعات قابلاً للوصول.

يجب أن يكون الهدف هو الإصلاح والتقويم وليس العقاب في حد ذاته. عند وضع الأهداف السلوكية لابد وأن تكون أهداف إيجابية وذكية قابلة للقياس.





أساليب تعديل سلوك الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه

- 1 بناء علاقة إيجابية مع الطفل.
- 2 التركيز على التعزيز الإيجابي والثناء على السلوك الملائم.
- 3 اتباع جدول روتيني مبني على استراتيجيات تعديل السلوك.
- 4 العقاب كرد فعل على السلوكيات السلبية.
- 5 الإصرار وعدم التراجع عند اتباع استراتيجيات تعديل السلوك.



أولاً: بناء علاقة إيجابية

<ul style="list-style-type: none">• تشجيع المشاعر الإيجابية بين الطفل وأبويه.• خلق رابط متنبٍ بين الطفل وذويه.• تعزيز الثقة بالنفس لدى الطفل.• بناء المشاعر الإيجابية وجعله مهتماً بإسعاد والديه.	الهدف
<ul style="list-style-type: none">• تخصيص وقت يومي للطفل.• تجنب إعطاء الأوامر واللوم والتوبيخ والmbالغة في انتقاد الطفل والتعويض عن ذلك بمشاركة اللعب مع الطفل ودعم ثقته بنفسه عبر الإشادة بعمله وتعظيمه بنظره مما سيشعره بأهمية وقدر ما يقوم به.	كيفية تطبيقه
<ul style="list-style-type: none">• يقضى الآباء مع الطفل مدة (٣٠ دقيقة) يختار خلالها النشاط ويركز فيها الآباء على قضاء وقت جيد معه.	مثال



ثانياً: التعزيز الإيجابي بأنواعه

الهدف	كيفية تطبيقه	مثال
<ul style="list-style-type: none">زيادة تكرار حدوث السلوكيات الإيجابيةتعزيز الثقة بالنفس لدى الطفل.		
<ul style="list-style-type: none">تحديد السلوك المرغوب فيه.تحديد عدد من المحفزات المتعددة عندما يتبع الطفل ما يتوجب عليه.توضيح السلوك المطلوب تعديله ونوع المحفز الذي سيحصل عليه والتأكد من فهم الطفل لذلك.التأكد من أن يكون سقف التوقعات لما يريد الأبوين من أطفالهم منطقياً ومناسباً لأعمارهم.من الأفضل أن يشارك الطفل بتحديد المحفزات التي سيحصل عليها للتأكد من حماسه في تعديل السلوك.من المهم أن تكون المحفزات محبوبة لدى طفلك وفورية لأن أطفال فرط الحركة عديمو الصبر.تتوسيع المحفزات والتأكد من إدراج المحفزات المعنوية ضمنها.	كيفية تطبيقه	
<ul style="list-style-type: none">المحفزات المعنوية: الثناء على الطفل - شكر الطفل أمام بقية أخوته.المحفزات الاجتماعية: الخروج للأهل والأصدقاء - زيارة مدينة الملاهي.المحفزات المادية: ملصقات- هدايا - نقود-ألعاب الالكترونية.		مثال



ثالثاً: العقاب كرد فعل على السلوكات السلبية

الهدف	كيفية تطبيقه	مثال
• تقليل حدوث السلوكات غير المرغوب بها وتقليل شدتها.	• يجب أن يفهم الطفل بالتحديد ما هو السلوك الغير مرغوب عمله. • يجب أن يكون العقاب واضح لدى الطفل. • يجب أن يعطي الطفل فرصة للتعبير عن رأيه وعن سبب إقدامه على هذا التصرف وما هو العقاب المناسب من وجهة نظره ولماذا. • يجب عدم المبالغة في رد الفعل السلبي "نوع العقاب" • التذكير بالعقاب وما سيحصل عليه في حال ألا جز المطلوب منه.	
• الاقتراب من الطفل بلطف، الهدوء والتذكير بالخطأ. • الإشارات غير اللغوية (النظر أو التحديق بالطفل). • الإشارات اللغوية البسيطة (أحمد، تكلم مع أخيك بلطف). • إنقاذه بعض الوقت من مشاهدة التلفاز أو اللعب بالكمبيوتر. • منع الطفل من استخدام بعض الألعاب أو الوسائل المفضضة لفترة معينة. • تصحيح السلوك مثلاً: إذا بعثر ألعابه نجعله يعيد ترتيبها.		



رابعاً: الإصرار وعدم التراجع عند اتباع استراتيجيات تعديل السلوك

<ul style="list-style-type: none">تعليم الطفل أن العقاب أمر لابد منه في حال إساءة التصرف.تفعيل دور الوالدين والتأكيد على أن من يعطي الأوامر ومن بيده التصرف هم ذوي الطفلى ليس الطفل نفسه.أن يعرف الطفل بأن استمراره في السلوكات السلبية يؤدي إلى التدرج في العقوبةوبالتالي يتتأكد أن استمراريته في السلوك السالب مصحوباً بعقاب يزداد تدريجياً.	الهدف
<ul style="list-style-type: none">وضع خطة عقاب تدريجية مسبقاً.الهدوء والتحكم بالانفعالات والتحفيز على تقويم السلوك.الثبات في التعامل مع الطفل وعدم التنازل ومساهمته على سلوك معين في يوم ومعاقبته في يوم آخر.لا تقويمي بعمل المطلوب من طفلك بدلاً منه بتاتاً لأن الطفل بذلك يتعلم أن الإصرار على عدم الطاعة سيجعله يفوت.يجب أن ينتهي العقاب بنفس اليوم حيث يفضل أن يكون اليوم التالي هو صفة جديدة.	كيفية تطبيقه
<ul style="list-style-type: none">البدء باستقطاع دقائق من وقت مشاهدة التلفزيون وإذا استمر تزيد عدد الدقائق، ثم إلغاء الوقت كله.المهم أن يكون العقاب تدريجياً وعلى مراحل.	مثال



استراتيجيات وتقنيات تفيد في العلاج السلوكي

أولاً: النمذجة

هو تعلم الفرد سلوك معين من خلال ملاحظة سلوك فرد آخر كان نقل طالب إلى جوار طالب آخر مجد ومحبب له فيتعلم منه ويعتبره نموذجاً له أو وضع شخصية محبوبة كقدوة للطفل والاستمرار في تذكيره بها. أيضاً لابد أن يمثل الكبار المحيطين بالطفل نموذج حسن في السلوكيات. على سبيل المثال، من الصعب أن يتطلب من الطفل ألا يقوم بضرب الآخرين عندما يكون هو نفسه يعنف جسدياً في المنزل أو المدرسة، عند تعرضه للعنف يتعلم أن الضرب هو الحل في موقع الخلاف.

ثانياً: نظام الاقتصاد الرمزي

نظام الاقتصاد الرمزي من الطرق الفعالة لتمكين الأطفال من اتباع القواعد. حيث يجمع الأطفال الرموز أو النقاط عند اتباعهم للسلوك المرغوب ثم يتم استبدالها بمكافآت أكبر.

- اختر عدد سلوكيات محدد لا يزيد عن 3 سلوكيات لإكسابها للطفل في وقت واحد.
- حدد السلوكيات المرغوبة للطفل واذكرها بصيغة إيجابية.
- ابدأ بسلوك سهل نسبياً لضمان نجاحه من البداية ولتحفيز الطفل على الإنجاز.
- أنشئ قائمة تتضمن المكافآت مقابل عدد النقاط اللازم جمعها.
- حدد وقت لقياس ورصد عدد مرات حدوث السلوك ومتابعته.



ثالثاً: التعاقد السلوكي

يقصد به عقد اتفاق واضح مع الطفل عند إتباعه لسلوكيات معينة، ويقابلها حواجز مادية محددة ويكون الهدف منها تعزيز السلوك الإيجابي. يجب أن تكون الحواجز المقدمة صغيرة ومتباشرة وأن تكون مطابقة لما ذكر بالعقد وتم الاتفاق عليه وذلك لكي لا تفقد قيمتها، ويمكن تغيير مدة العقد مع الزمن كما يجب أن يكون العقد مكتوباً ويوقع عليه كلا الطرفين وهما الأب أو الأم والابن.

مثال: سأذهب إلى مدينة الملاهي نهاية الأسبوع إذا: خلدت للنوم في الوقت المحدد طوال أيام الأسبوع.

رابعاً: لوحة الألوان

هي طريقة فعالة لتقدير سلوك الطفل داخل الصف، فإذا حافظ الطالب على السلوك الجيد والانضباط وابتاع التعليمات لمدة ٣ دقائق فإنه يعطى الكرت الأحمر (الأفضل). وإذا ترك الطالب بعض الأنظمة أو أساء التصرف لمرة واحدة فقط خلال ٣ دقائق فإنه يعطى الكرت الأصفر. وإذا أساء التصرف أو تصرف بطريقة مزعجة جداً ومتكررة يعطى الكرت الأزرق.

ليس اللون هو ما يشجع الطفل على الانضباط إنما ما يمثله اللون من معنى لديه. وفي حال استطاع الطالب جمع ثلاثة كروت حمراء خلال الدورة/اليوم فإنه يكافأ بإعطائه حرية اختيار أي نشاط يريد أنه إذا جمع الطفل ٣ كروت زرقاء فإنه يعاقب بمنعه من المشاركة في أي نشاط يحبه، ومن المهم أن يعرف الطفل لماذا استدقة هذا العقاب.



خامساً: طريقة الإقصاء (الوقت المستقطع)

الوقت المستقطع هو أحد استراتيجيات تعديل السلوك غير المرغوب، إذا أساء الطفل التصرف يعزل عن النشاط ويطلب منه الجلوس على كرسي أو مكان محدد حيث لا يمكنه مشاهدة أو التواصل مع بقية أسرته (لا يعطي الانتباه) وذلك لمدة زمنية لا تتجاوز عدة دقائق ويجب الحذر من نسيان الطفل ولا يتحدث مع الطفل خلالها إنما يطلب منه الجلوس والتفكير بالتصرف الخاطئ الذي صدر منه.

سادساً: التجاهل التام

قد يعزز إعطاء الانتباه لبعض السلوكيات الخاطئة من قوة السلوك ويؤدي إلى استمراره. استراتيجية التجاهل تعني أن تتجاهل السلوك غير المرغوب فيه من الطفل ما لم يكن سلوكاً مؤذياً أو فيه تعدياً على الآخرين أو ممتلكاتهم حتى يضعف ويتوقف نهائياً. على سبيل المثال، بعض الأطفال يعمل على لفت انتباه والدته بالبكاء الذي ليس له سبب سوى الرغبة في حمله مثلاً وعندما تتجاهل هذا السلوك من الطفل فإنه ينطفئ تدريجياً. وفي بداية تطبيق هذه الاستراتيجية السلوك غير المرغوب سيزداد ثم ينخفض تدريجياً.



سابعاً: تصحيح الأخطاء

عندما يقوم الطفل بعمل سلوك غير مقبول نوجهه لتصحيح خطأه بنفسه مثلاً عندما يسكب الماء لابد أن ينظف المكان وهكذا. نقوم بداية بتوجيهه إلى ما ينبغي عليه فعله وإذا لم يستمع نساعده يدوياً على التنفيذ ولو جزء من المهمة المطلوبة ولا ننسى التعرير في نهاية الأمر "ممتناز، قمت بتنظيف المكان".

ثامناً: تعديل البيئة

بعض السلوكيات السلبية تحدث بظروف بيئية معينة لذا نلجأ للتغيير وتعديل الظروف البيئية التي تحدث فيها. مثل الطفلان اللذان يتشارحان بجانب بعضهما البعض يفصل بينهما بطفل آخر. أيضاً قد تخفف من تأثير المؤثرات الخارجية والمشتتات عند قيام الطفل بواجباته المدرسية. أيضاً إثراء البيئة وتنظيمها بما يجعلها تحفز تعلم الطفل وتحفف من السلوك الغير مرغوب.



سلوكيات اجتماعية/ نفسية قد تصاحب الاضطراب

أولاً: الخوف عند الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه

يظهر الخوف بصورة واضحة في سن الثالثة من العمر، وتتراوح درجاته بين: الحذر، والهلع، والرعب.

أسباب نشأة الخوف عند الأطفال

- ينشأ الخوف عند الطفل عن طريق المشاركة الوجدانية ، كأن تنتقل حالة خوف الوالدين إلى الطفل مثل خوف الألم من الحيوانات الأليفة.
- مبالغة بعض الآباء في الخوف على أبنائهم والقلق عليهم، إذا جرح الطفل جرحاً صغيراً، أو وقع على الأرض؛ فإنه سيصاب بالذعر والخوف، وبهذا ينشأ الطفل شديد الخوف على نفسه.
- تهديد الآباء للطفل وتخويفه باستمرار مما يعرضه لمخاوف كثيرة.
- مشاهدة الطفل للمناظر العنيفة أو الممرعبة، واستماعه إلى القصص المخيفة.
- فقد الحب والرعاية، حيث تكثر مخاوف الأطفال من فقد أمه أو أبيه، أو فقد الأم من بهجر والده له، أو انفصال أمه عن أبيه، وكيفية التعامل من قبل الوالدين لموضوع الانفصال.
- البيئة العائلية المليئة بالتهديدات والمساجرات، تفقد الطفل الشعور بالأمن وتزرعه ثقته بنفسه وبمن حوله.
- خوف الأطفال من شخصيات معينة حقيقة أو غير حقيقة على حسب التجارب التي مر بها: مثل الخوف من العسكري أو الطبيب أو الوحش الذيقرأ أو سمع عنه.
- تخويف الطفل بهدف الضحك والتسلية، مما يتربّ عليه اضطراب شخصية الطفل وسوء العلاقة بينه وبين والديه.
- الصدمات النفسية التي قد يتعرض لها الطفل تشعره بالخوف الذي يمتد لفترات طويلة، مثل تعرضه لهجوم قط أو كلب، أو خوف الطفل من الاستخدام أو الدش لأنه انزلق في الماء فجأة.
- الخوف الذي يولد في نفس الطفل الضعيف جسمياً يجعل حالة الضعف لديه تتطور إلى ضعف المقاومة والشعور بالعجز.



أساليب للوقاية والعلاج

- هدوء واستقرار الوالدين في تصرفاتهم أمام أطفالهم وأن تكون مخاوفهم بعيدة عن مرأى الأطفال وسماعهم.
- أن يحرص الوالدين على الأمان والطمأنينة داخل الأسرة وعدم التحدث أمام الطفل عن المخاطر والأهوال التي ستتحدث.
- أن يحرص الوالدين على غرس الشعور بالأمان في نفس الطفل من خلال التعاطف معه، وفهم أفكاره ومشاعره ومشاركته فيها.
- استغلال طاقات الطفل استغلاً حسناً في اللعب والرياضة والقيام بالأعمال التي تروق له وحثه على تنظيم وقت فراغه.
- مناقشة الطفل أهمية التعبير عن مشاعره ونمذجة ذلك للطفل بطريقة وسطية صحية، وأيضاً مناقشة ما يمكن أن يقوم به الطفل ليتعامل مع مشاعر الخوف والقلق التي من الممكن أن تنتابه.
- عدم مناقشة سلوك الطفل مع الآخرين على مسمع منه، لأنه إما أن يستسهل هذا الأسلوب ويراه طريقاً سهلاً للحصول على إشباع حاجاته المختلفة، وإما يشعر بالنقص ويرى أنه غير جدير بعطاف الوالدين ورعايتها، وفي كلتا الحالتين خطر بالغ على الطفل.
- إذا تعرض الطفل لموقف مخيف يجب مناقشة الطفل فيها بهدوء وبواقعية، وشرحه للأسباب في حدود قدراته وإمكانياته.



- عدم تجاهل أسئلة الطفل أياً كان نوعها أو عدم السخرية منها بحلها بعبارات مبسطة ومختصرة.
- مساعدة الطفل التعامل مع الخوف عن طريق اللعب، فهو وسيلة جيدة لتعليم الطفل كيفية التعامل مع الخوف؛ مثلاً إذا كان الطفل يخاف من المياه فاللعب في المياه ومشاهدة الأطفال يلعبون فيه يؤدي إلى الفة الطفل للمياه ومن ثم تزول مخاوفه منها.
- عدم تخويف الطفل وقت النوم وتهديده بأشياء غير محببة، واستغلال الوقت في سرد بعض الحكايات والروايات الإيجابية المتضمنة قيمًا دينية واجتماعية.
- من أهم أسباب الوقاية التي ينبغي اتباعها، أن نساعد الطفل على تجاوز أي حادثة خوف يتعرض لها بهدوء وتعقل شديدين، فلا نترك الطفل دون مناقشة فيما حدث.
- على الوالدين مراعاة طبيعة نمو الطفل ورغبته في استطلاع ما حوله واستكشاف الأشياء المحيطة به، والتقليل من الأوامر والنواهي التي تقييد حرية الطفل وتجعله يدرك أن الأشياء التي نأمره بالابتعاد عنها هي أشياء مخيفة.
- على الوالدين أن يقدموا القدوة والمثل للطفل، فلا يظهرها الخوف أمام الطفل ولا يشعره بالقلق عليه قلقاً شديداً إذا تأخر أو مرض أو جرح وغيره.
- تذكير الطفل أن ديننا يأمرنا بالإيمان بالله وعبادته والخوف منه، لكي لا يخاف إذا ابتلي ولا يهمل إذا أصيب وتحفيظه أدعية وأيات التدصين.



ثانياً: الكذب

أهم أسباب الكذب عند أطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه

قد تتعدد الأسباب التي تدفع الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه إلى الكذب بشأن أمور الحياة اليومية. وتنعلق معظم هذه الأسباب بنقاط الضعف في الوظائف التنفيذية. فمن المحتمل أن يواجه الطفل صعوبة في:



- الربط بين الحاضر والمستقبل
- التفكير في العواقب أو تذكرها
- تنظيم الوقت وتخطيشه
- إدراك أن الكذب في حد ذاته سبب تورطه في المشكلات (وليس ما يكذب ب شأنه)
- تعلم كيفية حل المشكلة الأصلية التي تدفعه للكذب.

أهم أسباب الكذب عند أطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه

تحديد الصعوبات التي يواجهها الطفل وتقديم المساعدة:

فقد يلجأ الطفل للكذب أحياناً للتهرب من أداء مهام صعبة عليه، مثلاً: حين يواجه الطفل صعوبة في تنفيذ المهام المسلسلة مثل ترتيب المائدة يمكن وضع قائمة تتضمن الخطوات الازمة لتنفيذ المهمة. بالإضافة إلى تحديد أنماط الكذب لتحديد النقاط التي يواجه فيها المشكلة.



- يجب التفكير في الأسباب التي دفعت الطفل للكذب ومعالجتها.
- مساعدة الطفل لتعزيز التواصل: من خلال مناقشة الطفل بشأن ما حدث، ومساعدته على تحديد الخطأ ويشمل ذلك ما حدث حين لجأ إلى الكذب ومن ثم مساعدته على طرح الأفكار للتعامل مع الأمور بشكل مختلف في المرة القادمة.
- تعزيز سلوك الطفل ومكافئته عندما ينطق بالصدق، والحرص على العفو عن عقوبته أو تخفيفها حين يصدق حتى يعتاد الصدق.
 - التروي في الصاق تهمة الكذب بالطفل قبل التأكد لئلا يألف اللفظة ويستهين بإطلاقها.
 - مراعاة سن الطفل فالطفل في السن المبكرة لا يفرق بين الحقيقة والخيال.
- البعض عن استحسان الكذب لدى الطفل أو الضحك من ذلك، فقد يجدون في أحد مواقف الطفل التي يكذب فيها ما يثير إعجاب الوالدين أو ضحكتهما، فيعزز هذا الاستحسان لدى الطفل الاتجاه نحو الكذب ليحظى بإعجاب الآخرين.
- تلبية حاجات الطفل سواء أكانت جسدية أم نفسية أم اجتماعية، فكثير من مواقف الكذب تتضاًن نتيجة فقده لهذه الحاجات وعدم تلبيتها له.
- التحدث عن قيمتنا وديننا الإسلامي وتعريفه بأخلاقي نبينا العظيم وكيف أنه كان من الصديقين ومساوئ الكذب وآثاره.
- النبذة الوالدية والقدوة الصالحة لها دور فعال في معالجة سلوك الطفل، حيث أنه لابد وأن يتتجنب الوالدان الكذب أمام الطفل أو أمره بذلك، كما يحصل من بعض الوالدين حين يأمره بالاعتذار بأعذار غير صادقة لمن يطرق الباب أو يتصل بالهاتف.
- الالتزام بالوفاء لما يوعده الطفل، فالطفل لا يفرق بين الخبر والإنشاء، وقد لا يقدر عذر الوالدين في عدم وفائهما بما وعدهما به ويعد ذلك كذباً منهما.



ثالثاً: السرقة

أهم أسباب السرقة



- أن يكون عند الطفل نقصاً في أي شيء فيضطر للسرقة لتلبية الاحتياجات الشخصية.
- العوامل المحيطة تؤثر بشكل كبير في السرقة عند الأطفال.
- الاندفاعية وصعوبة ضبط الذات وعدم التفكير في العواقب.

طرق لعلاج السرقة عند الأطفال

- تحديد الأسباب التي دفعت الطفل للسرقة.
- توفير الضروريات التي يحتاجها الطفل في حياته اليومية.
- مساعدة الطفل على الشعور بالاندماج في أصدقاء صالحين حتى لا يتسلب منهم الأخلاق والسلوكيات الحسنة وإبعاده عن أصحاب السوء، حتى لا يتسلب منهم سلوكيات خاطئة وأبرزها سلوك السرقة.
- التحدث مع الطفل بشكل ودي وتعريفه بمخاطر السرقة، وعواقبها سواء عليه وعلى المجتمع ككل من حوله. ويمكن الاستعانة بالقصص الاجتماعية لتعزيز القيم وتعديل السلوك.
- عدم التصرف بعصبية، فيجب الاعتبر السرقة فشل لدى الطفل، ولا تعتبر أنها ماصبية حلت بالأسرة، بل يجب اعتبارها حالة خاصة يجب التعامل معه بحذر ومعرفة أسبابها، وحلها وإحسان طريقة علاجها، ولكن دون المبالغة في رد الفعل.
- الاتكonz هناك مبالغة في وصف السرقة، والمهم في هذه الحالة أن تخفف من الشعور السيئ لدى الطفل بحيث يجعله يشعر بأننا متفهمون لوضعه تماماً، وألا توجه تهمة السرقة للطفل مباشرة.
- تشجيع الطفل على تحديد الأشياء التي يرغب الحصول عليها ووضع خطة سلوكية إيجابية يستطيع من خلالها الحصول على نقاط تؤهله لجمع نقود عن طريق القيام بسلوكيات ومهام محددة من قبل الأهل وبذلك نضع الحل في يد الطفل.

رابعاً: العزلة الاجتماعية

تعرف العزلة الاجتماعية بأنها شكل متطرف من الاضطراب في العلاقات مع الآخرين، حيث ينفصل الطفل عن رفاقه ويبقى منفرداً معظم الوقت ولا يشارك أقرانه بالنشاطات الاجتماعية المختلفة.

أسباب العزلة الاجتماعية

- الخوف من الآخرين.
- رفض الآخرين له بسبب سلوكياته وادفاعه.
- نقص المهارات الاجتماعية.
- عدم تدريب الطفل على مهارة التواصل مع الآخرين.
- رفض الوالدين للأصدقاء أو عدم تشجيعهم على تكوين صداقات خارج إطار المدرسة أو الأسرة خوفاً عليهم أو لأنشغالهم.
- عدم توفير فرص كافية للطفل ليتربّع على كيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة.
- أساليب للوقاية أو العلاج من العزلة الاجتماعية عند الأطفال.
- تعليم الطفل الخبرات الاجتماعية كالإشراف على الأطفال وهم يلعبون مما يشعرهم بالأمان أثناء اللعب وتجنيبهم الخبرات السلبية مثل الخوف، الإحراج، تجنب الآخرين.
- تعليم الطفل مهارات الاتصال أهمها كيفية الإصغاء والاستماع وكيفية إقامة صداقات مع الزملاء وكيفية توجيه التحية والسلام والسؤال عن المعلومات ويمكن الاستعانة بالقصص الاجتماعية في ذلك.





- مشاركة الوالدين لأطفالهم بين الحين والآخر وتشجيعهم مما يساعد على تنمية المشاركة لديهم وتدريبهم على الاختلاط بغيرهم وتعزيز الشعور لديهم بالارتياح أثناء وجودهم مع مجموعات كبيرة.
- تقديم نماذج من خلال الحديث أو التمثيل أمام الطفل عن التصرفات الاجتماعية السلبية.
- تنمية ثقة الطفل بنفسه وذلك عن طريق مكافأة الطفل عند قيامه بأي شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي أمام الآخرين وتنمية قدراته ومواهبه من خلال ملاحظة هواياته واهتماماته وتقديم المدعايات.
- إشراك الطفل في النوادي والأنشطة الاجتماعية وتشجيعه على المشاركة في المسيرات المدرسية.
- عدم توجيه النقد للطفل بسبب عزلته الاجتماعية ومدحه ومكافأته عندما يتحدث مع الآخرين أو يوجه الأسئلة لهم أو عندما يلعب مع الآخرين أو يشاركهم الأنشطة.
- دمج الطفل في مجموعات لأقران أصغر منه في العمر.
- استخدام اللعب بالدمى مع الطفل لتمثيل بعض المشكلات الاجتماعية التي قد يواجهها واقتراح ومناقشة الحلول.





أعضاء اللجنة الدائمة



الخاتمة

جميع المعلومات المذكورة وضعت لتأمين المساعدة لكم
بعد استشارة اللجنة الطبية والنفسية.

إشراق

الجمعية السعودية لاضطراب
فرط الحركة ونشتت الانتباه
SAUDI ADHD SOCIETY



920009973

www.adhd.org.sa
info@adhd.org.sa

@adhdarabia