

Specialist Clinics

Supporting children with developmental and behavioural problems



Centre for Community Child Health

طرق لمساعدة الأطفال في المدرسة والمنزل مع مرض تشتت الانتباه وفرط الحركة ADHD

يمكن أن يؤثر اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) على تعلم الأطفال ومهاراتهم الاجتماعية، وطريقة عمل الأسرة. تشمل طرق مساعدة طفلك المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه تعديل السلوك، واستراتيجيات المنزل والفصول الدراسية، وفي بعض الأحيان تقديم المشورة.

استراتيجيات المدرسة والواجبات المنزلية

تعليمات شفوية

- اجعل التعليمات موجزة وواضحة.
- قل اسم الطفل أو اضغط على كتفه لإجراء اتصال بالعين والحفاظ عليه عند تقديم معلومات مهمة.
- اطلب من الطفل أن يكرر التعليمات للتأكد من فهمه لها.
- قد يحتاج الطفل إلى التحفيز والمراقبة والتشجيع لإبقائه مركزاً على المهام.

عمل مكتوب

- قم بتمييز النقاط المهمة في المعلومات المكتوبة باستخدام العلامات النجمية (*) أو الأحرف الكبيرة أو النص الغامق.
- حدد كمية المعلومات التي يجب نسخها من اللوحة كمثال السبورة بدلاً من ذلك، أعط الملخص المكتوب لهذه المعلومات.

تخطيط البيئة الفيزيائية للعمل والدراسة

- حافظ على منطقة العمل مرتبة بقدر الإمكان.
- اجلس الطفل بالقرب من مقدمة الفصل.
- خطط للجلوس والأثاث بعناية لتقليل الإلهاء، على سبيل المثال اجعل الطفل بالقرب من زملائه الذين سيكونون قدوة جيدة.

استراتيجيات التعلم الأخرى

- قدم التعليمات بشكل فردي بقدر الإمكان.
- يمكن أن يكون زميل الفصل، الذي يتماشى جيداً مع الطفل، مفيداً في تعزيز التعليمات والتوجيهات.
- تأكد من أن الأنشطة بها قدر كبير من المشاركة العملية.
- ضع جدولاً لأهم عملية تعلم على أن يتم إجراؤها خلال أفضل وقت (أوقات) تركيز للطفل. هذا عادة في الصباح.
- أعط الطفل قائمة مرجعية لما يحتاج إلى القيام به.
- حافظ على الخيارات إلى الحد الأدنى.

التقليل من الإفراط في النشاط والإرهاق

- بناء فترات راحة في الأنشطة، على سبيل المثال استراحة لمدة خمس دقائق لكل 30 دقيقة من النشاط.
- قم بمهام أكاديمية بالتعاقب والتناوب مع تمارين بدنية قصيرة، على سبيل المثال. يمكن للطفل القيام بمهام منظمة أو مهام مثل تسليم الملاحظات.
- قم بإعداد عدد من الأنشطة الترفيهية السهلة، عندما يحتاج الطفل إلى قضاء بضع دقائق بعيداً عن المهمة.
- اسمح باستخدام لعبة تملل غير مزعجة يمكن الاحتفاظ بها في مكتب الطفل.

Contact

Telephone: (03) 9345 6180

www.rch.org.au/ccch/paediatric_services

Melbourne
Children's

Excellence in
clinical care,
research and
education



Murdoch
Childrens
Research
Institute



حفظ روتين الأنشطة

يمكن أن يعاني الأطفال المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه من التغييرات في الروتين ويحتاجون إلى معرفة ما يمكن توقعه. يمكن أن تساعد الاستراتيجيات التالية:

- حصل على روتين ثابت وحافظ على تنظيم أنشطة الفصل الدراسي بشكل جيد ومتوقع.
- أعط الطفل تحذيرًا مسبقًا عندما تتغير روتين الأنشطة، على سبيل المثال "في خمس دقائق عليك أن تترك عملك جانبا، وقم بتذكيرهم أكثر من مرة.
- اعرض الجدول اليومي وقواعد الفصل الدراسي، على سبيل المثال إرفاق مخطط انسيابي داخل مكتب أو كتاب الطفل.
- أخبر الطفل مسبقًا بتغيير الجدول كلما أمكن ذلك.

احترام الذات

- ضع أهدافًا قابلة للتحقيق وشجع الطفل على المشاركة في الأنشطة التي سيختبر فيها النجاح.
- اعترف بإنجازات الطفل من خلال تهنئته شفهيًا وكتابيًا مثل المذكرات أو الشهادات.
- ركز انتباههم على الأجزاء الجيدة من عملهم المكتوب، على سبيل المثال استخدم قلم التحديد في تسليط الضوء على أفضل أعمال الطفل.
- ساعدهم على الشعور بأهميتهم في الفصل، على سبيل المثال الاعتراف بجهودهم للقيام بمهمة حتى لو لم ينجحوا.
- قرب نهاية اليوم، راجع مع الطفل إنجازاته في ذلك اليوم.
- اهتم بصعوبات التعلم في أسرع وقت ممكن لاستعادة الثقة بالنفس.

مهارات اجتماعية

- أشرك الطفل في مجموعات أصغر لا تزيد عن طفلين آخرين، بدلاً من مجموعات أكبر، كلما أمكن ذلك.
- مكافأة السلوك المناسب مثل المشاركة والتعاون.
- علم الطفل الاستجابات المناسبة عندما يشعر بالاستفزاز. على سبيل المثال، علمهم الابتعاد أو التحدث إلى المعلم.
- شجع الطفل على الانضمام إلى الأنشطة التي يتوفر فيها "التنشئة الاجتماعية الخاضعة للإشراف"، مثل الكشافة أو المجموعات الرياضية.
- تحدث مع الطفل عن عواقب أفعاله على نفسه وعلى الآخرين.
- استخدم التوجيهات المرئية لتذكير الطفل بالتفكير قبل أن يتصرف، على سبيل المثال "توقف، فكر، اعمل".

التواصل بين البيت والمدرسة

- استخدم كتاب التواصل اليومي بين المدرسة والمنزل. تواصل وأبلغ عن السلوكيات الإيجابية وغير اللائقة أيضا.
- أيها المدرسون، كونوا حساسون لمشاعر الوالدين. ابحث عن أشياء إيجابية لمشاركتها معهم عن طفلكم بشكل منتظم. يمكن القيام بذلك أمام الطفل.

الواجب المنزلي

- اجعل بيئة العمل جذابة، ولكن يجب أن تكون مكانًا هادئًا خالي من الفوضى حتى لا تشتت الانتباه كثيرًا.
- اجعل لديك وقت منتظم مجدول للواجب المنزلي.

استراتيجيات للمنزل

- غالبًا ما يكون من السهل التركيز على الجوانب السلبية لسلوك الطفل، وقد تشعر أنه في بعض الأحيان يكون سلوك طفلك خارج نطاق السيطرة. من المرجح أن يتحسن سلوكهم في المنزل من خلال مجموعة من المكافآت والتعزيز للسلوكيات الإيجابية "الجيدة" وعواقب السلوكيات السلبية.
- ضع في اعتبارك تطبيق نظام السلوك الإيجابي في منزلك. يمكن أن يضيف مخطط المكافأة للأطفال الأصغر سنًا أو الاقتصاد الرمزي للأطفال الأكبر سنًا حافزًا لطفلك لزيادة السلوكيات المرغوبة. غير المكافآت بشكل متكرر حتى لا يشعر طفلك بالملل. يمكن أن تساعد هذه الاستراتيجيات في تحويل تركيزك إلى الأوقات التي يتصرف فيها طفلك بشكل جيد.
- اجعل لديك مجموعة من القواعد العائلية التي يتم تدوينها. كن صريحًا بشأن ما يحدث عند اتباع هذه القواعد (مثل المكافآت) وما يحدث عندما لا يتم اتباعها (مثل العواقب) وحاول أن تكون متسقًا مع هذا النهج.
- حاول "الإمساك" بطفلك وهو مفيد أو ودود أو محترم وامنحه الاهتمام الإيجابي والثناء على هذا السلوك. تأكد من أنك محدد بشأن السلوكيات التي تحبها حقًا وتريد تشجيعها. من المهم لمقدمي الرعاية المختلفين استخدام نفس مجموعة القواعد.
- تجاهل السلوكيات البسيطة الشائعة التي تطلب الانتباه. ابتعد عن طفلك، أو ابتعد ولا تستجيب إلا عندما يتحدث بشكل مناسب. التعليق بشكل مستمر على التصرفات السلبية يمكن أن يعلم الطفل أن هذه السلوكيات السلبية هي أفضل طريقة لجذب انتباهك الكامل.

- استخدم العواقب المنطقية للسلوكيات السيئة، على سبيل المثال يجب إكمال الواجب المنزلي قبل التلفزيون، وإذا استغرق الأمر وقتاً طويلاً لإكمال الواجب المنزلي، فقد يفوتهم مشاهدة برنامجهم المفضل.
- حاول أن تجعل العواقب فورية لأي سلوك، وتأكد من أنها عواقب يمكنك متابعتها. بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، يجب أن ترتبط العواقب بشيء يحدث في ذلك اليوم، وليس في عطلة نهاية الأسبوع. إذا كانت العواقب هي إزالة الامتيازات، فتأكد من أنها لم تدم طويلاً وأن الطفل على علم بموعد إعادتها إليه.
- خصص جلسات صغيرة ومنتظمة من الوقت الفردي مع طفلك للقيام بنشاط يريد طفلك القيام به. يساعد هذا في إرسال الرسالة التي تحبها وتستمتع بقضاء الوقت معهم.

النقاط الرئيسية التي يجب تذكرها

- الاعتراف وتعزيز الإنجازات والسلوك الإيجابي في كثير من الأحيان.
- الاهتمام بصعوبات التعلم في أسرع وقت ممكن.
- وجود مكان هادئ خالي من الفوضى مهم للواجب المنزلي.
- تحدث مع الطفل عن عواقب أفعاله.
- يمكن لنظام السلوك الإيجابي في المنزل أن يساعد في زيادة السلوكيات المرغوبة.
- تجاهل السلوكيات السلبية الأصغر، واستخدم العواقب المنطقية والفورية للسلوكيات السيئة.