



راهکارهای اساسی در کمک به کودکان با اختلال نارسایی توجه/فزون جنبشی

نویسنده: مری فاوولر
ترجمه: منصوره قربانی روچی

فعالیت بیش از اندازه، شایع ترین علامت مشاهده شده در اختلال نارسایی توجه/فزون جنبشی است. یک کودک نوپا یا کودکستانی بیش فعال، معمولاً به عنوان کودکی همیشه در حرکت، یا ممتد همیشه روشن توصیف می شود. با افزایش سن، میزان فعالیت کمتر می شود، در نوجوانی و بزرگسالی بیش فعالی ممکن است به صورت بی قراری و عصبانیت ظاهر شود. نخستین ویژگی های همراه با این اختلال از جمله بی توجهی، بیش فعالی و تکانشگری، سبب می شود این کودکان خارج از نوبت صحبت کنند سخن، دیگران را قطع کنند و درگیر چیزی می شوند که مخاطره آمیز به نظر می آید. این کودکان معمولاً نسبت به محرومیت تحمل کمی دارند. برافروخته می شوند، حالت ریاست مآبی دارند، در پیروی از قوانین مشکل دارند، ناسامان هستند، مطرود اجتماع هستند، خودباوری ضعیفی دارند، در تحصیل ناموفق هستند و به حد کافی خود پذیرشی ندارد.

نکته قابل توجه این است که تقریباً به طور مشخص کودکان دارای این اختلال، اغلب در موقعیت های جدید خوب رفتار می کنند، به ویژه در مواردی که تنها باشند. بنابراین یک متخصص کارآموده می داند که نباید تنها بر اساس رفتار کودک در زمانی که نزدی حضور دارد، تشخیص قطعی بدهد.

علت اصلی این اختلال به درستی مشخص نیست. شواهد علمی نشان می‌دهند که در بسیاری موارد، رنیک نقش مهمی در این زمینه دارد. از سوی دیگر ناهماهنگی شیمیایی یا نقص در انتقال دهنده‌های عصبی ویژه‌ای که شیمیایی هستند و به کار طبیعی مغز کمک می‌کنند، احتمالاً در این رابطه دخالت دارند. والدین و معلمان باعث این اختلال نمی‌شوند. حتی موارد زیادی وجود دارد که معلم و والدین می‌توانند به کنترل مشکلات مربوط به این اختلال در کودک کمک کنند. اگر چه در برخی موارد بر شدت مشکل می‌افزایند.

برای درمان این اختلال، شیوه‌ای ثابت و مشخص وجود ندارد. به هر حال، علایم را می‌توان با ترکیبی از تلاش‌ها و برنامه‌ها کنترل کرد. شیوه‌های رفتاری، دارو درمانی، مشاوره و آموزش والدین مهم‌ترین راه‌های درمانی مورد استفاده برای این اختلال است. کنترل رفتار، مهارتی است که تمرین و حوصله می‌طلبد و زمان می‌برد. تأکید بیشتر این روش بر تقویت و یا پاداش می‌باشد. می‌توان از نمودار تغییر رفتار استفاده کرد.

فهرستی از رفتارهای مشکل‌دار یا رفتارهایی که احتیاج به اصلاح دارند تهیه نمایید. رفتارهایی که باید تغییر یابند انتخاب کنید. رفتارهای مشخص شده باید مواردی باشند که به طور روزانه اتفاق می‌افتند مثل سریع به رختخواب رفتن، به موقع انجام دادن تکلیف یا آماده شدن برای مدرسه. یک نظام جایزه‌ای (مثل ژتون و جریمه کردن یا ترکیبی از این دو) طراحی نمایید.

لازم است والدین یا معلمان به تداوم رفتار کودک در یک روز توجه کنند و همواره هنگامی که کودک رفتار مناسبی انجام می‌دهد، جوایزی را برای او فراهم نمایند. در پایان روز ژتون‌ها می‌توانند به جایزه تبدیل شوند، مثل بیشتر شدن زمان خواب، بازی با مامان و بابا و یا خوراکی دلخواه کودک. به خاطر داشته باشید که جایزه فقط زمانی می‌تواند مؤثر باشد که برای کودک ارزش داشته باشد و جوایز باید همواره تغییر کنند. به طور کلی کودک دارای این اختلال، به محرک و تقویت مثبت بهتر پاسخ می‌دهد. از تنبیه کردن پرهیزید. اگر تنبیه لازم باشد، آن را بسیار اندک به کار ببرید و ظریف عمل کنید. کودکان نیاز دارند بیاموزند که رفتار مناسب را جایگزین رفتار نامناسب کنند. هنگامی که کودک نادرست رفتار می‌کند و کنترل ندارد، می‌توان از محروم سازی برای کنترل مسأله استفاده

کرد. محروم سازی بدین معناست که کودک را مدت زمان کوتاهی به مکانی خارج از جریان اصلی کار ببریم. مسأله مهم در محروم سازی این است که کودک برای انتخاب جایی که باید باشد یا اینکه اوقاتش را چگونه بگذرانند، حقی ندارد. دارو درمانی نیز اثر خود را نشان داده است، اما نباید به عنوان تنها راه درمان در نظر گرفته شود. بیشترین داروهای مورد استفاده ریتالین و دکسدرین می‌باشد که درهای دارویی معمولاً کم‌کم داده می‌شود تا حدی که کودک پایین‌ترین دُزی را که برای رسیدن به مفیدترین درمان نیاز دارد دریافت می‌نماید. والدین باید داروی تجویز شده را به کودک بدهند و چگونگی واکنش کودک به دارو از جمله اثرات جانبی آن را به درستی اطلاع دهند.

بسیاری از کودکان دارای این اختلال بیشترین مشکلات را در مدرسه یعنی جایی که کنترل حرکت و نکانش و توجه برای موفقیت نیاز حیاتی به شمار می‌رود تجربه می‌کنند. گرچه این اختلال دخالتی در توانایی یادگیری ندارد اما بر عملکرد کودک اثر تخریبی آشکاری دارد. بنابراین این اختلال در مدرسه یک مشکل کارکرد آموزشی است. به طور کلی این اختلال در یک یا چند زمینه عملکردی دانش آموز مثل شروع، تداوم و تکمیل کار، انتقال

برای درمان این اختلال، شیوه‌ای ثابت و مشخص وجود ندارد. به هر حال، علایم را می‌توان با ترکیبی از تلاش‌ها و برنامه‌ها کنترل کرد. شیوه‌های رفتاری، دارو درمانی، مشاوره و آموزش والدین مهم‌ترین راه‌های درمانی مورد استفاده برای این اختلال است

دادن و تعامل با دیگران تأثیر خواهد گذاشت. نوع خدمات آموزشی ویژه‌ای که کودک دریافت می‌کند، به ماهیت و شدت مشکلات وی بستگی دارد. نکاتی را در مورد مداخله آموزشی می‌توان مطرح نمود: کودک را در کلاس معلمانی که مثبت، شاد و حل‌کننده خوب مشکلات سازمان بندی هستند قرار دهید. معلمانی که از پاداش و جایزه آزادانه استفاده می‌کنند و برای کمک به موفقیت کودک گامی فراتر می‌نهند، می‌توانند فواید متعددی





دیداری برای آموزش شنیداری استفاده کنید. یک فعالیت را به صورت یک راه قابل طرح ریزی کنید. کار را به عنوان پاداش بکار برید. برای مثال به عنوان جایزه به رفتار مناسب کودک با افزایش آن، معلم می تواند اجازه دهد که کودک به دنبال فرمان برود. تخته را پاک کند. میز معلم را مرتب کند و... آموزش و پاسخ های عملی داشته باشید. آموزش عملی که پاسخ های عملی و فعالیتی مثل صحبت کردن، حرکت کردن، سازمان دادن یا کار روی تخته را ترغیب می نمایند. برای بسیاری از این دانش آموزان مفید است. فعالیت هایی مثل نوشتن در دفتر خاطرات روزانه یا نقاشی کردن. هنگامی که کودک نمی تواند منتظر بماند و بی قراری و ریاست مآبی می کند. ریاست و رهبری را تشویق کنید. وانمود نکنید که حالت های تکانشی یا رفتارهای تهاجمی جدی هستند. راه و روش های جانشین را پیشنهاد کنید. برای ناتوانی در تمرکز توجه بر فعالیت ها و تکلیف های روزمره می توانید. طول تکلیف را کم کنید. تکلیف ها را جالب جلوه دهید. وظایف را کاملاً متناسب با توانایی های یادگیری دانش آموز و شیوه پاسخگویی ای که ترجیح می دهد تعیین کنید دانش آموزان زمانی که اجازه داشته باشند تکلیف ها را از راههای گوناگون (مثل تایپ کردن، کامپیوتر، نوار و...) و یا وقتی دشواری تکلیف ها متنوع است و همه از نظر سطح دشواری یکسان نمانند) پاسخ بدهند، بیشتر دوست دارند که تکلیف ها را کامل کنند. برای مشکل در شروع تکلیف در این کودکان می توانید ساختار تکلیف ها را بهبود بخشید و قسمت های مهم را برجسته کنید. برای به موقع کامل کردن تکلیف ها می توانید به دانش آموز اجازه دهید از فهرست ها و دفتر یادداشت و پوشه ها که به تکلیف ها نظم می دهند استفاده کند. تکلیف ها را روی تخته بنویسید و اطمینان یابید که دانش آموز آنها را کپی کرده باشد. جای دادن چیزهای مشخص در خانه مانند کتاب ها و تکلیف ها را تشویق کنید، به دانش آموز این آموزش را بدهید که به محض رفتن از مکانی به مکان دیگر این سؤال را از خود داشته باشد که آیا هر چیزی را که لازم است در اختیار دارم؟ برای بهبود زندگی و احترام به نفس در این کودکان می توان به نکات زیر اشاره کرد: فعال باشید و فعالیت کنید، در مورد اختلال اطلاعات کسب کنید، سپس خواهید فهمید چرا و چگونه کمبود توجه بر کودک در خانه، مدرسه،

در مورد اختلال، اطلاعات کسب کنید، سپس خواهید فهمید چرا و چگونه کمبود توجه بر کودک در خانه، مدرسه، موقعیت های اجتماعی و کل نظام خانواده تأثیر می گذارد. نگرش خود را تغییر دهید. کودک را از رفتارش و سپس از این اختلال جدا بدانید. عمل کنید نه اینکه عکس العمل نشان دهید.

برای این دانش آموزان داشته باشند. برای دانش آموز یک محیط قابل پیش بینی و ساختارمند فراهم نسایید و به عنوان بخشی از این محیط، قوانین را نشان دهید. به تغییرات برنامه توجه کنید. زمان های مشخصی را برای تکلیف های معینی در نظر بگیرید. یک فضای کاری آرام برای استفاده از تقاضا طراحی کنید. الگوهای دوتایی مثبت با کودک داشته باشید، موضوع های آموزشی را برای ساعت صبح طرح ریزی کنید. برنامه های منظم و استراحت های فراوان ایجاد کنید. از شیوه های توجه (مثل علائم و نشانه های پنهانی، رمزهای رنگی) استفاده کنید. برنامه درسی را تغییر دهید. فعالیت های مورد علاقه کودک را با مواردی که کمتر به آنها علاقه دارد ترکیب کنید. یادگیری با کامپیوتر را فراهم نمایید. نمادهای بینایی را ساده کنید و افزایش دهید. برنامه را آموزش دهید و مهارت ها را بررسی نمایید. از راهکارهای یادگیری مانند روش های تقویت حافظه و منابع

کودک را مشخص کنید. انتظارهای منطقی کودک را برآورید. با نقاط قوت کودک از طریق ایجاد فرصت برای موفقیت در محیط بازی کنید.

به خاطر داشته باشید که شما باید برای دستیابی به موفقیت موقعیت‌ها را به دقت ایجاد نمایید. علاقه‌های خاص کودک را تقویت کنید. شغل‌های خاصی را مطرح نمایید. کودک را در فعالیت‌های فوق برنامه (ورزش، هنرهای نمایشی) ثبت نام نمایید. پیدا کردن مناسب‌ترین فعالیت برای کودک شما ممکن است نیاز به آزمایش و خطا داشته باشد. همراهی کردن تمرین‌ها و اجراهای کودک را تشویق کنید. با کودک خودبازی کنید. اجازه دهید کودک فعالیت یا بازی را انتخاب و هدایت کند و به طوری که آشکار نباشد اجازه دهید او برنده شود.

موقعیت‌های اجتماعی و کل نظام خانواده تأثیر می‌گذارد. نگرش خود را تغییر دهید. کودک را از رفتارش و سس از این اختلال جدا بدانید. عمل کنید نه اینکه عکس العمل نشان دهید. پاسخ‌های هیجانی مثل انتقاد کردن و عصبانی شدن در زمانی که شما باید نگاه کنید. گوش کنید و بعد پاسخ دهید کاهش خواهد یافت. به عبارت دیگر تا ۱۰ بشمارید. خود را تربیت کنید. زمانی را تنها با همسران باشید و یک عادت یا علاقه را توسعه دهید و برنامه‌ریزی تمرینی منظم را ایجاد نمایید. با خودتان خوب باشید. چیزهای خوب برای کودک بگیرید. به کودک حایزه. تشویق و توجه مثبت فراوان بدهید. به کودک برای برآورده کردن انتظارها جایزه دهید. کمتر از تنبیه استفاده کنید و کودک را مسخره نکنید. نقاط قوت و ضعف

بسیاری از کودکان دارای این اختلال بیشترین مشکلات را در مدرسه یعنی جایی که کنترل حرکت و تکانش و توجه برای موفقیت نیاز حیاتی به شمار می‌رود تجربه می‌کنند.



Forster, M. (1984). Maybe you know my kid: A parent's guide to identifying, understanding, and helping your child with ADHD (2nd ed.). New York, Birch Lane press.

