

سلسلة ما هو وكيف تتعامل معه

اضطراب تششت الانتباه وفرط النشاط لدى الاطفال



الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم (كالد)

مركز تقويم وتعليم الطفل
مكتب رقم 9 و 10 | الدور الثاني
السرة قطعة 4 | شارع 14
الكويت

هاتف: 2535896/7/8 | 25353681/2/3 - داخلي 300
فاكس: 253538914 | موبايل: 94427262
البريد الإلكتروني: kaldkt@gmail.com
الموقع الإلكتروني: www.kaldkuwait.com



يعتبر اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط ADHD أكثر الاضطرابات العصبية السلوكية شيوعاً عند الأطفال. وهو أحد الاضطرابات المزمنة التي تظهر في مرحلة الطفولة وعادة ما تستمر خلال الحياة إلا أنها قد تخفي حداثتها وتتغير في بعض مظاهرها مع مرور السنوات.

لكن الكثيرين لا يدركون أنه اضطراب، ويتم التعامل مع الطفل على أساس أنه شقي ومشاغب مما يترك ذلك آثار سلبية على نفسية وحياة الطفل وأسرته.

ويؤثر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على نمو مهارات الحياة اليومية للطفل في المنزل والمدرسة والمجتمع وخصوصاً تلك التي تتطلب عمليات معقدة مثل التنظيم والتخطيط والانتباه والتركيز. ولهذا فإن تشخيص وعلاج هذا الاضطراب يتطلب مهنية متخصصة يرافقها رفع لقدرات المعلمين والأهالي للتعامل مع لطفل وتوعية للمجتمع حتى يقوم الجميع بدوره في مساعدة من لديهم هذا الاضطراب.

وقد أثبتت الدراسات أن عدم حصول هؤلاء الأطفال و المراهقين على الخدمات التشخيصية والعلاجية يؤدي إلى ضعف في التحصيل الأكاديمي ومشاكل نفسية كانهخفاض الثقة بالنفس وفشل في العلاقات الاجتماعية وأحياناً ارتكاب مخالفات قانونية.



الاعراض الرئيسية للاضطراب

١
تششت الانتباه
(صعوبة التركيز)

٢
الاندفاعية

٣
فرط النشاط

المظاهر السلوكية لتششت الانتباه

١

- القدرة على التركيز فقط على الأشياء التي يجدها ممتعة ولكن هذا لا يمنع من ان يفقده فجأة
- القدرة على التركيز لفترات زمنية قصيرة (ليس بمقدوره مواصلة القيام بنشاط واحد لفترة زمنية طويلة، نسبيا)
- صعوبة التركيز واحيانا عدم القدرة تماما (يصبح اصعب واحيانا مستحيل مع تكرار المحاولات) فيبدو الطفل كأنه غير منصت لما يقال له، حتى عندما يتم التوجه اليه بشكل مباشر
- التردد بسبب عدم القدرة على تنظيم العمل والوقت والخوف من الفشل
- يظهر الطفل صعوبة في التنظيم اثناء تحضير الواجبات المدرسية او خلال تنفيذ مهام اخرى
- عدم الاهتمام بالتفاصيل مما يؤدي به الى ارتكاب اخطاء غير مقصودة
- صعوبة التقييد بالمواعيد (يتأخر دائما) وصعوبة تتبع التعليمات وتنفيذ
- الميل الى النسيان (يفقد اشياءه - ينسى المواعيد - يتوه بسهولة الخ)
- عدم القدرة على انهاء المهمات التي يبدأ القيام بها
- انقطاع تسلسل الافكار فجأة وفقدانها تماما

الاندفاعية: (التصرف او الكلام قبل التفكير)

٢

- التدخل المفاجئ في المحادثة بين الآخرين
- الكلام لا يتناسب مع موضوع المحادثة
- التصرف بدون التفكير بالنتائج
- الميل الى القيام بأعمال خطيرة من اجل الحصول على الاثارة
- التفوه بكلام غير مناسب من ناحية المحتوى او التوقيت
- التسرع في الإجابة على الأسئلة قبل الانتهاء من سماعها
- الاصرار على تلبية حاجاته فورا
- عدم القدرة على الصبر ويظهر ذلك واضحا في عدم قدرته على الوقوف مكانه فتجده قلق و كثير الحركة

فرط النشاط (كثرة الحركة)

٣

- كثرة الكلام والانتقال من موضوع الى اخر بسرعة بدون وجود أي رابط بينها
- كثرة الحركة وعدم القدرة على البقاء في مكان واحد لمدة طويلة
- عدم القدرة، في معظم الاحيان، اللعب بهدوء وسكينة
- الرغبة في الركض او التسلق واحيانا يقوم بهذه التصرفات بشكل مبالغ فيه وبشكل لا يتناسب مع الوضع
- التملل المستمر اثناء الجلوس



اعراض ثانوية للاضطراب تشكل مشكلة اكبر لدى المراهقين والبالغين مقارنة بالاطفال

- توقع الفشل بسبب تكرار التجارب السلبية في الماضي
- الشعور بالإحباط بسبب عدم القدرة على التحكم بالتركيز او التصرفات او الكلام
- الضجر فهؤلاء الاشخاص في بحث دائم عن وسائل تعطيهم الشعور بالإثارة ولهذا فقد يلجؤون الى افتعال المشادات الكلامية والصراع مع الآخرين وكثيرا ما يلجؤون الى نشاطات خطيرة كقيادة السيارة بسرعة او انفاق المال بإسراف.
- القلق الشديد الذي يكون عارض ووسيلة. يستعمل الشخص القلق كوسيلة للسيطرة على كيفية عمل دماغه. فعندما يلجئ الى القلق على موضوع تافه يمنعه ذلك من ان يفقد التركيز تماما.
- انخفاض الثقة بالنفس وفقدان الدافع والشعور باليأس مما قد يؤدي الى الاكتئاب. يجب التعامل مع الاكتئاب عند هؤلاء الاشخاص بجدية ومن قبل اخصائي.
- مشاكل متنوعة في النوم كقلة النوم او كثرته كما تختلف نوعية هذه المشاكل من شخص الى اخر ومن فترة الى اخرى في حياة الشخص ذاته.
- الادمان على السجائر أو الكحول أوالمخدرات والسبب هو وجود ارتباط بيولوجي بين الميل الى الادمان مع هذا الاضطراب.

وبناء على هذه الاعراض قسم الاضطراب الى ثلاثة انواع ولكل واحد منها مظاهر سلوكية خاصة به:



السلوكيات العادية مقابل السلوكيات في اطار ADHD

يظهر معظم الاطفال من نقص في الانتباه او من فرط في النشاط او من سلوكيات اندفاعية في مرحلة ما من حياتهم. فمعظم الاطفال يميلون الى التركيز لفترات زمنية قصيرة يتمتعون بحيوية عالية بشكل طبيعي، اذ يسبون لآبائهم الاجهاد والتعب قبل ان يصابوا هم انفسهم بالتعب. ولذلك، لا ينبغي تصنيف اي طفل على انه مصاب باضطراب ADHD لمجرد كونه يختلف، من حيث التصرفات، عن شقيقه او عن اقرانه، فقط.

ولا يصح تصنيف الاطفال الذين يظهرون بعض الاشكاليات في تصرفاتهم في اطار المدرسة، فقط، بينما تكون تصرفاتهم اعتيادية في المنزل او عند اللعب مع اصدقائهم، على انهم مصابون باضطراب ADHD. وينطبق هذا الامر على كلا النوعين، اي الاطفال المصابين باضطراب فرط النشاط، وكذلك المصابين باضطراب نقص الانتباه، طالما لا تلحق تصرفاتهم الضرر بعلاقاتهم مع اصدقائهم او بأداء واجباتهم المدرسية.

اضطراب المعارضة والتحدي واضطراب السلوك او التصرف (Oppositional Defiant Disorder (ODD) and Conduct Disorder (CD)

من اعراض هذين الاضطرابين العناد والعصية الشديدة واعمال التحدي وخرق القوانين الا ان ODD اشد حدة من ناحية العداء والتعدي وكثيرا ما يؤدي بالطالب الى مشاكل مع السلطة والقانون.

ان نسبة ترافق ODD النوع الاول مع ADHD عالية نسبيا وخصوصا مع النوع المختلط من ADHD (تشتت الانتباه + فرط النشاط)

صعوبات التعلم Learning Disabilities

مع ان ADHD لا يصنف كصعوبة تعلم، الا ان اثره على التركيز والانتباه يمنع الطالب من الاداء الجيد في المدرسة.

٤٠% ممن لديهم ADHD لديهم صعوبة تعلم معينة وخصوصا صعوبة القراءة (dyslexia) و صعوبة الكتابة (dysgraphia) و ٢٠% ممن لديهم صعوبات تعلم لديهم هذا اضطراب.



اضطرابات النوم Sleep Disorders

عادة ما يعاني من لديه ADHD مشاكل متنوعة في النوم ولكن بعضهم يكون لديهم احد اضطرابات النوم ايضا.

حالات مرضية اخرى قد ترافق مع ADHD

تصبح عملية التشخيص صعبة عندما يترافق ADHD مع مشاكل نفسية وسلوكية اخرى. ومن اكثر هذه المشاكل شيوعا:

الاضطرابات النفسية Mental Disorders

١ الاكتئاب | Depression

يصعب التفريق بين الاكتئاب كاضطراب نفسي وبين الاكتئاب كاحد اعراض ADHD بسبب:

- تشابه الكثير من الاعراض كالنسيان وعدم وفقدان التركيز وغيرها
- كثيرا ما يترافق الاضطرابان لدى الطفل الواحد

٢ الاضطراب الوجداني ثنائي القطب | Bipolar Mood Disorder (BMD)

يقدر ان 20% من من لديه الاضطراب الاول (ADHD) يكون لديه الاضطراب الثاني (BMD) وتكون عملية التشخيص صعبة جدا حيث انهما يتشاركان بكثير من الاعراض كتقلب المزاج ودفعات من الطاقة وكثرة الكلام وقلة الصبر.

٣ اضطراب الوسواسي القهري | Obsessive - Compulsive Disorder

هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق (Anxiety)، تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية (وسواسية) تؤدي الى تصرفات قهرية. يشترك هذا الاضطراب و ADHD بمشاكل التركيز والنسيان وكثرة الحركة ويظهران سويا عند الكثيرين حيث انهما مرتبطان بيولوجيا ويظهران عند افراد من العائلة ذاتها.

٤ اضطرابات القلق | Anxiety Disorder



الاسباب

لا تزال الاسباب غير مفهومة تماما الا ان الباحثين قد تمكنوا من تحديد بعض العوامل التي يمكن ان يكون لها تأثير على ان يصاب الطفل بهذا الاضطراب:

١ العوامل الجينية:

هي السبب الاكثر شيوعا حيث ان ADHD ينتقل وراثيا، من جيل الى جيل. فقد دلت الابحاث على ان واحدا من كل اربعين طفلا يعانون من الاضطراب لديه قريب عائلي واحد، على الاقل، يعاني من الاضطراب ذاته وان احتمال وراثة الطفل لهذا الاضطراب تبلغ اربع الى خمس مرات اكثر اذا كان كلا الوالدين لديهم هذا الاضطراب.

٢ العوامل البيئية:

وهي عوامل خطر تزيد احتمال الإصابة

- تعرض الجنين او الطفل وخصوصا في الثلاث سنوات الاولى من عمره الى مواد سامة كالرصاص
- تدخين الام الحامل وتناولها الكحول والمخدرات يزيد من احتمال ان يكون لدى طفلها ADHD
- تاريخ عائلي من الإصابة باضطراب ADHD او باضطرابات سلوكية او نفسية اخرى
- تلف دماغي اثناء وجود الطفل في الرحم او في السنوات الاولى من العمر نتيجة صدمات او امراض
- الولادة المبكرة (قبل 37 اسبوع)

اضطراب ADHD عند المراهقين

تختلف المظاهر السلوكية لفرط النشاط عند المراهقين عن الاطفال بحيث تتحول الطاقة من الخارج الى الداخل فتستبدل كثرة الحركة *hyperactivity* مثل الركض بالقلق وعدم القدرة على الجلوس بهدوء *restlessness fidgeting* على الجلوس بهدوء.

تزداد مشاكل من لديهم هذا الاضطراب حدة في فترة المراهقة للأسباب التالية:

- ١ الهرمونات التي يبدأ افرازها عند البلوغ تزيد من حدة الاضطراب عند اكثر المراهقين (عند البعض يكون العكس) وقد يرفض المراهق اخذ الادوية او الالتزام بها مما يزيد من المشكلة
- ٢ تصبح الاندفاعية اكثر خطورة باتساع عالم المراهق
- ٣ تغيير طبيعة البيئة المدرسية ومتطلباتها حيث يطلب من المراهق التعامل مع عدة معلمين والانتقال من صف الى اخر وغيرها بعد ان اعتاد على البيئة المحدودة في المرحلة الابتدائية.

اثبتت الدراسات التي قام بها د. رسل باركلي واخرين بان الكثيرين من الطلبة الذين لديهم ADHD يعانون من تاخر بنسبة 30% في التطور العاطفي عن من هم في سنهم بالرغم من معدل ذكاءهم المتوسط او فوق المتوسط. هذا يعني تأخر هذا المراهق عاطفيا بمعدل 3 الى اربع سنوات عن من هم في عمره وينعكس ذلك سلبا على تصرفاته وعلى مختلف نواحي حياته.

عندما تلاحظ بان لدى طفلك عدد من الاعراض التي سبق ذكرها, عليك ان تبحث عن الشخص المناسب لعمل التشخيص الذي يعتبر الخطوة الاولى في الطريق الى مساعدته ولكن:

قبل ارسال الطفل الى التشخيص يجب ان تتوفر الشروط التالية:

- ظهور تصرفات تعكس اعراض احد انواع الاضطراب الثلاث قبل عمر ٧ سنوات
- ان تكون هذه التصرفات اكثر حدة لدى الطفل مقارنة بمن هم في سنه
- استمرار هذه التصرفات لمدة زمنية تزيد عن الستة اشهر
- ظهور هذه التصرفات في اكثر من اطار او بيئة واحدة مثل المدرسة والبيت

الاشخاص المؤهلين لعمل التشخيص

يستطيع طبيب اطفال او اختصاصي في الطب التطوري او طبيب اعصاب او طبيب النفسي او المرشد النفسي في المدرسة الكشف اذا كان ما لدى طفلك اضطراب ADHD ام حالة اخرى نتيجة عارض صحي او ظروف نفسية او غيرها.

يستطيع عدد من المهنيين القيام بالتشخيص ولكن المهم بالأمر ان تختار من لديه اختصاص باضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط بالذات وان يكون شخص يشعرك بالارتياح عند التعامل معه.

عملية التشخيص

ان عملية تشخيص ADHD ليست بالعملية السهلة لسببان:

- ١ من السهل الخلط بين اعراض ADHD ومشاكل اخرى كصعوبات التعلم واضطرابات نفسية والتي تطلب طرق علاج مختلفة تماما
- ٢ لا يوجد هنالك اختبار طبي محدد لتشخيص هذا الاضطراب

ولهذا يلجأ المشخص الى وسائل مختلفة:

١ اجراء فحص طبي شامل للطفل لاستبعاد اسباب اخرى للأعراض كالقلق والاكتئاب ومشاكل النوم ومشاكل النظر والسمع وغيرها

٢ جمع معلومات عن الصحة العامة للطفل والمشاكل الطبية وتاريخ الطبي للعائلة او اي ظروف عائلية قد تكون السبب في سلوك الطفل وعن بداية ظهور الاعراض وحدتها وغيرها من الامور. وذلك عن طريق:

● المقابلات مع الطفل واولياء امره وقد يطلب الطبيب التحدث الى معلمي الطفل او الى اشخاص اخرين على معرفة جيدة بالطفل, مثل الحاضنة التي تعتني به او المدرسين او المرشدين الذين يقابلهم الطفل دائماً.

● استبيانات (استمارات الاسئلة) ليتعرف المشخص اكثر على سلوكيات الطفل. وقد يستعين ايضا بسلم تدريج خاص لجمع وتقييم المعلومات الخاصة بالطفل

● مراجعة التقارير الطبية وتقارير المدرسة

دور ولي الامر في عملية التشخيص

● كولي امر انت محامي الدفاع والداعم الرئيس لطفلك ولهذا تقع عليك مسؤولية البحث عن الشخص المؤهل للقيام بالتشخيص ولا تشعر بالحرَج ان تسأل عن مؤهلاته وان تتحدث مع مرضاه او زبائنه السابقين للاطلاع على تجاربهم معه.

● قد تضطر الى مقابلة الكثيرين قبل ان تختار من ترضى بمؤهلاته ومن تستطيع التعامل معه براحة ولكن من حقك ايضا ان تطلب رأي اخر لتأكيد النتائج.

● تكون صادقا ومنفتحا حتى يستطيع المشخص ان يصل الى نتائج صحيحة ودقيقة.



ما بعد ظهور نتائج التشخيص

يمكنك التقرير المكتوب عن نتائج التشخيص

- البدء في البحث عن الاختصاصيين الواجب مراجعتهم في حالة التأكد من وجود الاضطراب لدى الطفل للبدء بالعلاج.
- إعطيك التقرير الصادر من جهة معتمدة المطالبة بحقوق طفلك التي توفرها الجهات الرسمية في بلدك.
- إطلاع المعلمين وإدارة المدرسة على التوصيات الخاصة بطرق التدريس ووضع الخطة الدراسية الفردية وبتطبيق التكيفات والتعديلات الصفية.
- البدء بالمرحلة الثانية من العلم والمعرفة عن كيفية التعامل مع الاضطراب وتقديم الدعم لطفلك وذلك عن طريق الكتب والمحاضرات والآنترنت وغيرها.

طرق العلاج الاساسية لاضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط

العلاج الدوائي

١ الادوية المنشطة

مثل ريتالين (Ritalin)، كونسيرتا (Concerta) وغيرها والتي تعمل على تنشيط الدماغ وموازنة مستويات/ تركيز المواد الكيميائية في الدماغ، والمعروفة باسم الناقلات الكيميائية بين الاعصاب (الناقلات / النواقل العصبية - Neurotransmitters).

تساهم هذه الادوية في تحسين الاعراض المصاحبة لاضطراب ADHD، كنقص الانتباه، الاندفاعية وفرط النشاط، بدرجة كبيرة جداً، احياناً. ومع ذلك، فان تأثير هذه الادوية يدوم لوقت قصير (8 ساعات).

٢ الادوية المهدئة

التي تستخدم للأطفال الذين يعانون من اضطراب ADHD ولا يجدي معهم نفعا العلاج بالأدوية المنشطة، او للأطفال الذين تظهر لديهم اعراض واثار جانبية من جراء تناول الادوية المنشطة.

العلاج بالاستشارة

ضرورية من اجل التخلص من الاحباط والشعور بالغضب وانخفاض الثقة بالنفس التي تراكمت مع الوقت ومن اجل تعلم الطفل والاسرة طرق واساليب للتعامل والسيطرة على اعراض الاضطراب.

ان التعرف على ما تقدمه كل نوع من انواع الاستشارات تساعد الاهل في اختيار الاستشارة التي تناسب حاجات طفلهم.

١ المعالجة النفسية | (Psychotherapy)

تعطي الفرصة للأطفال الأكبر سناً والمراهقين بان يتحدثوا عن الامور التي تزعجهم ويكتشفوا تصرفاتهم السلبية بهدف الوصول الى تقبل انفسهم ومعرفة كيف يتعاملون مع الاضطراب والتحديات التي يفرضها.

٢ المعالجة السلوكية | (Behavior therapy / Behavior modification)

تهدف الى مساعدة الطفل ليطور طرق فعالة للتعامل مع الامور الملحة وذلك بواسطة احداث تغييرات في طريقة التفكير تؤدي الى تغييرات في السلوكيات. ويأتي الدعم بأشكال عملية كتعليم الطفل كيفية تنظيم الاعمال المدرسية او عاطفية كالسيطرة على الغضب او التفكير قبل التصرف.

٣ التدريب على اكتساب المهارات الاجتماعية | (Social skill training)

يُدرَّب المعالج الطفل على المهارات الاجتماعية كالمشاركة وطلب المساعدة وانتظار الدور وغيرها من المهارات التي تساعد الطفل على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.

٤ المعالجة العائلية | (Family Therapy or Counseling)

تهدف الى تعليم افراد الاسرة كيفية التعايش مع الضغوط النفسية الناتجة عن الحياة مع طفل لديه ADHD والى تحسين سبل التواصل بينهم.

٥ التدريب على اكتساب مهارات ابوية

يقوم المعالج بتدريب اولياء الامور على اساليب وادوات للتعديل سلوك اطفالهم كاستعمال نظام المكافآت او النقاط للتصرف السليم او العقاب كعزل الطفل لبضع دقائق "Time out".

"فشلتني. الكل يشكون منك...."

من المهم جدا ان تتذكر بان الاطفال لديهم ADHD ليسوا اطفال "سيئين" او "كسالى" او "مشاغبين" بل هم اطفال لديهم صعوبة بالتحكم بتصرفاتهم ولهذا هم بحاجة الى العلاج المناسب سواء الدوائي منه او العلاج السلوكي.

أحكام خاطئة يطلقها الأهل والمعلمون:

"الطول طول نخلة والعقل عقل سخلة"

أثبتت الدراسات التي قام بها د. رسل باركلي وآخرين بان الكثيرين من الطلبة الذين لديهم ADHD يعانون من تاخر بنسبة 30% في التطور العاطفي عن من هم في سنهم بالرغم من معدل ذكاءهم المتوسط او فوق المتوسط هذا يعني تأخر هذا المراهق عاطفيا بمعدل 3 الى اربع سنوات عن من هم في عمره وينعكس ذلك سلبا على تصرفاته وعلى مختلف نواحي حياته.

"الشرهة علي: انا عطيتك وجه وايد"

يميل كثيرون من الاهالي الى القاء اللوم على انفسهم عند تشخيص اصابة طفلهم باضطراب ADHD , الا ان لباحثين يزدادون اقتناعا، مع مرور الوقت، بان العوامل المسببة للاضطراب تعود الى الصفات الوراثية، لا الى الاختيارات السيئة، او المغلوطة، التي يقررها الاهل. ولكن وفي الوقت ذاته، هنالك عوامل بيئية معينة قد تؤثر على تصرفات الطفل او قد تفاقم حداثها.

"امس شحلاتك واليوم سلامتك"

صعوبة التركيز لا تعني صعوبة مطلقة بالتركيز ولكنها صعوبة التحكم بالتركيز من حيث "متى" و "على ماذا". فالأعراض تظهر لفترة ثم تختفي لتظهر ثانية كما يستطيع الطفل الجلوس بهدوء احيانا ولا يستطيع ذلك معظم الوقت. وبسبب هذا التركيز لفترة قصيرة يعتقد البعض ان الطفل قادر على ان يتحكم بتصرفاته اذا اراد ذلك.

"لو عندك شوية ارادة بتصير تركيز"

لا يمكن التخلص من هذا الاضطراب من خلال الارادة او عن طريق تجاهل الاعراض على امل ان يختفي الاضطراب بمرور السنوات. الحل هو العلاج المناسب الذي يساعد الطفل على التعامل مع مشاكله كما على الأهل انتقاء معاركهم بحكمة والتعامل اولا مع التحديات والتصرفات التي لها تأثير كبير على جميع نواحي حياته.

ويمكن تحقيق افضل النتائج من هذه العلاجات شرط ضمان التعاون المشترك والتام بين المدرسين، الاهل، المعالجين والمستشارين او الطبيب النفسي، بحيث يعمل هؤلاء جميعا كمجموعة واحدة من اجل تحقيق هدف مشترك. ويستطيع الاهل ان يلعبوا دورا مركزيا وحاسما من خلال بذل الجهود لتنسيق العمل المشترك والتعاون مع المعلمين، ومن خلال توجيههم الى المصادر المؤهلة والموثوق بها لتلقي المعلومات والدعم اللازمين من اجل تحسين وضع طفلهم اثناء الدراسة.

كلمة اخيرة للوالدين وخاصة الام

ان تربية طفل لديه هذا الاضطراب يجعل الحياة كالجلوس على الارجوحة: يوم تشعرين فيه بالسعادة عندما تلاحظين كرم هو مبدع ولدك ويوم اخر تشعرين بالقلق بسبب العزلة الاجتماعية التي يعاني منها او بسبب تدمير المعلمين من تصرفاته.

هناك اربع استراتيجيات وضعها الخبير العالمي الدكتور ادوارد هولويل والتي يمكن اتباعها لخلق بيئة تساعد طفلك الرائع من تخطي العقبات:

- اعلمي على خلق تواصل جيد معه واحدى هذه الطرق قراءة قصة له قبل النوم او تربية حيوان اليف او القيام بزيارة الاهل والاصدقاء سويا وقد اثبتت الدراسات بان اهم مؤشر للسعادة لدى عدد كبير من البالغين هو ان عائلتهم كانت تجتمع يوميا على او العشاء.
- تحلي بالإيجابية بالتركيز على ما هو جميل في ولدك او ابنتك وعلى ما يميزهم. فقد روت احدي الامهات بان ابنتها لم تكن كباقي الاطفال فلم تتب له لون او عدد السمك في الحوض الموجود في عيادة الطبيب بل لاحظت وركزت على بيوض السمك الصغيرة جدا والعالقة على النباتات. هذه الفتاة اصبحت من اهم مصممي الازياء.
- كوني مرشدة وساعدي طفلك ليحقق النجاح والثقة بالعلاقات والنشاطات التي يستمتع بها. ساعديه في الامور العملية كالخطيط والتنظيم والتعامل مع الآخرين وعلى ان يبقى متحفزا ومتفائلا.
- اعطيه فسحة كافية للعب الغير منظم فكثير من الامهات يعتقدن ان الطريق الوحيد لقضاء وقت ممتع هو بالاشتراك في عدة نشاطات جماعية منظمة كالنادي والفرق الرياضية. ان اللعب الغير منظم يعلم الطفل كيف يخلق الفرحة بنفسه مما يساعده في الحفاظ على الطاقة الايجابية للطفولة واستعمالها في كل مراحل حياته.

