

سلسلة ما هو وكيف نتعامل معه

بدعم من



الامانة العامة للاوقاف

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

# اضطراب تشنت الانتباه وفرط النشاط لدى الاطفال



KALD  
KALD



الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم  
Kuwaiti Association for Learning Differences

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 الا انها قد تخفي حدتها وتتغير في بعض مظاهرها مع مرور السنوات.

لكن الكثيرين لا يدركون أنه اضطراب، ويتم التعامل مع الطفل على أساس انه شقي ومشاغب مما يترك ذلك أثراً سلبية على نفسية و حياة الطفل وأسرته.

يؤثر 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 فإنّ تشخيص وعلاج هذا الاضطراب يتطلب مهنية متخصصة يرافقها رفع لقدرات المعلمين والأهالي للتعامل مع الطفل وتوعية للمجتمع حتى يقوم الجميع بدورهم في مساعدة من لديهم هذا الاضطراب.

وقد أثبتت الدراسات أنّ 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.



المدرسة  
المجتمع  
المنزل

## الأعراض الرئيسية للاضطراب

٣  
فرط النشاط

٢  
الاندفاعية

١  
تششت الانتباه  
(صعوبة التركيز)

### المظاهر السلوكية لتششت الانتباه

- القدرة على التركيز فقط على الأشياء التي يجدها ممتعة ولكن هذا لا يمنع من أن يفقده فجأة
- القدرة على التركيز لفترات زمنية قصيرة (ليس بمقدوره مواصلة القيام بنشاط واحد لفترة زمنية طويلة، نسبياً)
- التهرب من تنفيذ الواجبات التي لا يحبها والتي تتطلب بذل مجهود فكري، مثل الواجبات المدرسية
- صعوبة التركيز وأحياناً عدم القدرة تماماً (يصبح أصعب وأحياناً مستحيلًا مع تكرار المحاولات) فيبدو الطفل كأنه غير منصت لما يقال له، حتى عندما يتم التوجه إليه بشكل مباشر
- التردد: بسبب عدم القدرة على تنظيم العمل، الوقت والخوف من الفشل.
- صعوبة في التنظيم اثناء تحضير الواجبات المدرسية أو خلال تنفيذ مهام أخرى.
- عدم الاهتمام بالتفاصيل مما يؤدي به إلى ارتكاب أخطاء غير مقصودة.
- صعوبة التقييد بالمواعيد (يتأخر دائماً) وصعوبة تتبع التعليمات وتنفيذها
- الميل الى النسيان (يفقد اشياءه – ينسى المواعيد – يتوه بسهولة الخ
- عدم القدرة على إنهاء المهمات التي يبدأ القيام بها.
- انقطاع تسلسل الأفكار فجأة وفقدانها تماماً.

## الاندفاعية: (التصرف او الكلام قبل التفكير)

٢

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

## 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



وبناءً على هذه الأعراض قُسم الاضطراب الى ثلاثة أنواع ولكل واحد منها مظاهر سلوكية خاصة به:

٣

تشتت الانتباه  
+  
فرط نشاط  
+  
اندفاعية  
(النوع المختلط)

ADHD combined type  
(a combination of both  
hyperactivity and  
inattention)

٢

تشتت انتباه  
(بدون فرط نشاط)

ADHD inattentive type  
(schools call it ADD)

١

فرط نشاط  
+  
اندفاعية

ADHD  
(predominately  
hyperactive-impulsive)

## السلوكيات العادية مقابل السلوكيات في إطار (ADHD)

يُظهر معظم الأطفال من نقص في الانتباه أو من فرط في النشاط أو من سلوكيات اندفاعية في مرحلة ما من حياتهم. فمعظم الأطفال يميلون الى التركيز لفترات زمنية قصيرة يتمتعون بحيوية عالية بشكل طبيعي, مما يسببون لآبائهم الإجهاد قبل ان يصابوا هم أنفسهم بالتعب. ولذلك, لا ينبغي تصنيف أي طفل على أنه مصاب باضطراب (ADHD) لمجرد كونه يختلف، من حيث التصرفات، عن شقيقه أو عن اقرانه، فقط.

ولا يصح تصنيف الأطفال الذين يظهرون بعض الإشكاليات في تصرفاتهم في إطار المدرسة، فقط، بينما تكون تصرفاتهم اعتيادية في المنزل او عند اللعب مع أصدقائهم، على أنهم مصابون باضطراب ADHD. وينطبق هذا الأمر على كلا النوعين؛ أي الأطفال المصابين باضطراب فرط النشاط، وكذلك المصابين باضطراب نقص الانتباه، طالما لا تلحق تصرفاتهم الضرر بعلاقاتهم مع أصدقائهم او بأداء واجباتهم المدرسية.

## أعراض ثانوية للاضطراب تشكل مشكلة أكبر لدى المراهقين والبالغين مقارنة بالأطفال

- توقع الفشل بسبب تكرار التجارب السلبية في الماضي.
- الشعور بالإحباط بسبب عدم القدرة على التحكم بالتركيز أو التصرفات أو الكلام.
- الضجر فهؤلاء الأطفال في بحث دائم عن وسائل تعطيهم الشعور بالإثارة ولهذا فقد يلجؤون إلى افتعال المشادات الكلامية والصراع مع الآخرين وكثيرا ما يلجؤون الى نشاطات خطيرة كقيادة السيارة بسرعة او إنفاق المال بإسراف.
- القلق الشديد الذي يكون عارض ووسيلة. يستعمل الشخص القلق كوسيلة للسيطرة على كيفية عمل دماغه. فعندما يلجأ الى القلق على موضوع تافه يمنعه ذلك من ان يفقد التركيز تماما.
- انخفاض الثقة بالنفس، فقدان 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 أو كثرتة كما تختلف نوعية هذه المشاكل من شخص إلى آخر ومن فترة الى أخرى في حياة الشخص ذاته.
- الادمان على السجائر أو الكحول أوالمخدرات والسبب هو جود ارتباط بيولوجي بين الميل إلى الإدمان وهذا الاضطراب.



## حالات مرضية أخرى قد تترافق مع ADHD

تصبح عملية التشخيص صعبة عندما يترافق ADHD مع مشاكل نفسية وسلوكية أخرى. ومن أكثر هذه المشاكل شيوعاً:

### الاضطرابات النفسية Mental Disorders

#### 1 الاكتئاب | Depression

يصعب التفريق بين الاكتئاب كاضطراب نفسي وبين الاكتئاب كأحد أعراض ADHD بسبب:

- تشابه الكثير من الأعراض كالنسيان وفقدان التركيز وغيرها.
- كثيراً ما يترافق الاضطرابان لدى الطفل الواحد.

#### 2 الاضطراب الوجداني ثنائي القطب | Bipolar Mood Disorder (BMD)

يقدر أن 20% ممن لديهم الاضطراب الاول (ADHD) يكون لديهم الاضطراب الثاني (BMD) وتكون عملية التشخيص صعبة جداً حيث إنهما يتشاركان بكثير من الأعراض كتقلب المزاج ودفعات من الطاقة وكثرة الكلام وقلة الصبر.

#### 3 اضطراب الوسواسي القهري | (Obsessive - Compulsive Disorder)

هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق (Anxiety)، تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية (وسواسية) تؤدي إلى تصرفات قهرية. يشترك هذا الاضطراب و ADHD بمشاكل التركيز والنسيان وكثرة الحركة ويظهران سوياً عند الكثيرين حيث إنهما مرتبطان بيولوجياً ويظهران عند أفراد من العائلة ذاتها.

#### 4 اضطرابات القلق | (Anxiety Disorder)

وهي أنواع ومن أعراضها: القلق المفرط والخوف غير مبرر والذي قد يؤدي الى تسارع في دقات القلب والتعرق وآلم في المعدة والإسهال. يمكن التفريق بين النوعين من خلال طول المدة الزمنية التي يظهر فيها الاضطراب. اضطرابات القلق يظهر لفترات متباعدة بينما تبقى أعراض القلق بصورة مستمرة لدى الشخص الذي لديه (ADHD).



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

من أعراض هذين الاضطرابين العناد والعصبية الشديدة وأعمال التحدي وخرق القوانين الا أنَّ (ODD) أشد حدة من ناحية العداء والتعدي وكثيرا ما يؤدي بالطالب الى مشاكل مع السلطة والقانون.

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

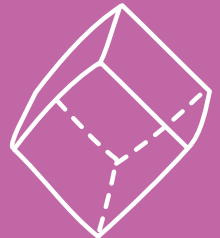
## صعوبات التعلم (Learning Disability)

مع أنَّ (ADHD) لا يصنف كصعوبة تعلم, إلا أنَّ أثره على التركيز والانتباه يمنع الطالب من الأداء الجيد في المدرسة.

40% ممَّن لديهم (ADHD) لديهم صعوبة تعلم معينة وخصوصا صعوبة القراءة (dyslexia) و صعوبة الكتابة (dysgraphi) و 20% 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 أحد اضطرابات النوم أيضاً.



## الأسباب

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

### ١ العوامل الجينية:

هي السبب الأكثر شيوعا حيث ان (ADHD) ينتقل وراثيا، من جيل الى جيل. فقد دلت الأبحاث على أن واحداً 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 تزيد احتمال الاصابة:

- تعرض الجنين أو الطفل وخصوصا في الثلاث سنوات الأولى من عمرة الى مواد سامة كالرصاص.
- تدخين الام الحامل وتناولها الكحول والمخدرات يزيد من احتمال أن يكون لدى طفلها (ADHD)
- تاريخ عائلي من الاصابة باضطراب (ADHD) أو باضطرابات سلوكية او نفسية أخرى.
- تلف دماغي أثناء وجود الطفل في الرحم أو في السنوات الاولى من العمر نتيجة صدمات أو أمراض.
- 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، القلق وعدم القدرة على الجلوس بهدوء (fidgeting) تطغى الأعراض الثانوية (الثقة بالنفس المتدنية، الإحباط، الاكتئاب) على الاعراض الرئيسية وتصبح أكثر وضوحا والحاحا وتتطلب معالجة متخصصة لأنها قد تؤدي بالمراهق الى مشاكل أكبر كالإدمان.

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

- الهرمونات التي يبدأ إفرازها عند البلوغ تزيد من حدة الاضطراب عند أكثر المراهقين (عند البعض يكون العكس) وقد يرفض المراهق أخذ الادوية او الالتزام بها مما يزيد من المشكلة.
- تصبح الاندفاعية أكثر خطورة باتساع عالم المراهق.
- 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 وآخرون بأن الكثيرين من الطلبة الذين لديهم (ADHD) يعانون من تاخر بنسبة 30% في التطور العاطفي عمّن هم في سنهم بالرغم من معدل ذكائهم المتوسط أو فوق المتوسط. هذا يعني تأخر هذا المراهق عاطفيا بمعدل ثلاث الى اربع سنوات عمّن هم في عمره وينعكس ذلك سلباً على تصرفاته وعلى مختلف نواحي حياته.

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

### قبل إرسال الطفل الى التشخيص يجب أن تتوفر الشروط التالية:

- ظهور تصرفات تعكس أعراض أحد أنواع الاضطراب الثلاث قبل عمر 7 سنوات.
- ان تكون هذه التصرفات أكثر حدة لدى الطفل مقارنة بمن هم في سنه.
- استمرار هذه التصرفات لمدة زمنية تزيد عن الستة أشهر.
- ظهور هذه التصرفات في أكثر من إطار أو بيئة واحدة مثل المدرسة والبيت.

## الاشخاص المؤهلون لعمل التشخيص

يستطيع طبيب اطفال او اختصاصي في الطب التطوري أو طبيب أعصاب أو طبيب نفسي أو المرشد النفسي في المدرسة الكشف اذا كان ما لدى طفلك اضطراب (ADHD) أم حالة اخرى نتيجة عارض صحي أو ظروف نفسية أو غيرها.

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

## عملية التشخيص

ان عملية تشخيص (ADHD) ليست بالعملية السهلة لسببين:

- 1 من السهل الخلط بين أعراض (ADHD) ومشاكل أخرى كصعوبات التعلم واضطرابات نفسية التي تطلب طرق علاج مختلفة تماما.
- 2 لا يوجد هناك اختبار طبي محدد لتشخيص هذا الاضطراب.

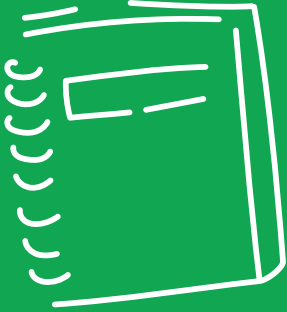
## ولهذا يلجأ المشخص الى وسائل مختلفة:

- 1 إجراء فحص طبي شامل للطفل لاستبعاد أسباب أخرى للأعراض كالقلق والاكتئاب ومشاكل النوم ومشاكل النظر والسمع وغيرها.
- 2 جمع معلومات عن الصحة العامة للطفل والمشاكل الطبية والتاريخ الطبي للعائلة أو أي ظروف عائلية قد تكون السبب في سلوك الطفل وعن بداية ظهور الأعراض وحدتها وغيرها من الامور. وذلك عن طريق:

- المقابلات مع الطفل وأولياء أمره وقد يطلب الطبيب التحدث الى معلمي الطفل أو إلى أشخاص اخرين على معرفة جيدة بالطفل, مثل الحاضنة التي تعنتي به أو المدرسين أو المرشدين الذين يقابلهم الطفل دائماً.
- استبيانات (استمارات الاسئلة) ليتعرف المشخص أكثر على سلوكيات الطفل. وقد يستعين أيضاً بسلم تدرج 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 بالحرج أن تسأل عن مؤهلاته وأن تتحدث مع مرضاه أو زبائنه السابقين للاطلاع على تجاربهم معه.
- قد تضطر الى مقابلة الكثيرين قبل أن تختار من ترضى بمؤهلاته ومن تستطيع التعامل معه براحة ولكن من حقه أيضاً أن تطلب رايًا اخرًا لتأكيد النتائج.
- عليك أن تتحلى بروح الفريق كما عليك أن تكون صادقًا ومنفتحًا حتى يستطيع المشخص أن يصل إلى 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.
- اطلاع المعلمين وإدارة المدرسة على التوصيات الخاصة بطرق التدريس ووضع الخطة الدراسية الفردية وبتطبيق التكييفات والتعديلات الصفية.
- يعطيك التقرير الصادر من جهة معتمدة المطالبة بحقوق طفلك التي توفرها الجهات الرسمية في بلدك.
- البدء بالمرحلة الثانية من العلم والمعرفة عن كيفية التعامل مع الاضطراب وتقديم الدعم لطفلك وذلك عن طريق الكتب والمحاضرات والشبكية وغيرها.

## طرق العلاج الأساسية لاضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط

العلاج الدوائي:

### 1 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 الأعصاب (الناقلات / النواقل العصبية - Neurotransmitters). تساهم هذه الادوية في تحسين الأعراض المصاحبة لاضطراب (ADHD), كنقص الانتباه, الاندفاعية وفرط النشاط، بدرجة كبيرة جداً، أحياناً. ومع ذلك، فإن تأثير هذه الادوية يدوم لوقت قصير (8 ساعات).

### 2 الادوية المهدئة

التي تستخدم للأطفال الذين يعانون من اضطراب (ADHD) ولا يجدي معهم نفعا العلاج بالأدوية المنشطة، او للأطفال الذين تظهر لديهم أعراض وآثار جانبية من جراء تناول الأدوية المنشطة.

## العلاج من قبل متخصصين

ضرورية من أجل التخلص من الأعباء والشعور بالغضب وانخفاض الثقة بالنفس التي تراكمت مع الوقت ومن أجل تعلم الطفل والأسرة طرق وأساليب للتعامل والسيطرة على أعراض الاضطراب.

إن التعرف على ما تقدمه كل نوع من أنواع الاستشارات تساعد الأهل في اختيار الاستشارة التي تناسب حاجات طفلهم.

### ١ المعالجة النفسية | (Psychotherapy)

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

### ٢ المعالجة السلوكية | (Behavior therapy / Behavior modification)

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

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

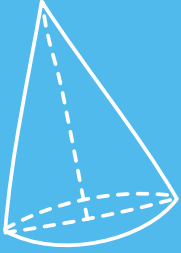
يدرّب المعالج الطفل على المهارات الاجتماعية كالمشاركة وطلب المساعدة وانتظار الدور وغيرها من المهارات التي تساعد الطفل على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.

### ٤ المعالجة العائلية | (Family Therapy or Counseling)

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

### ٤ التدريب على اكتساب مهارات أبوية

يقوم المعالج بتدريب أولياء الأمور على أساليب وأدوات لتعديل سلوك اطفالهم كاستعمال نظام المكافآت أو النقاط للتصرف السليم أو العقاب كعزل الطفل لبضع دقائق "Time out".



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

## كلمة أخيرة للوالدين وخاصة الأم

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

هناك أربع استراتيجيات وضعها الخبير العالمي الدكتور ادوارد هولويل والتي يمكن اتباعها لخلق بيئة تساعد طفلك الرائع تخصي العقبات:

- اعلمي على خلق تواصل جيد معه وإحدى هذه الطرق قراءة قصة له قبل النوم او تربية حيوان أليف او القيام بزيارة الأهل والأصدقاء معاً وقد أثبتت الدراسات بأن أهم مؤشر للسعادة لدى عدد كبير من البالغين هو أن عائلتهم كانت تجتمع يومياً على العشاء.
- تحلي بالإيجابية بالتركيز على ما هو جميل في ولدك او ابنتك وعلى ما يميزهم. فقد روت إحدى الأمهات بان ابنتها لم تكن كباقي الأطفال فلم تنتبه للون او عدد السمك في الحوض الموجود في عيادة الطبيب بل لاحظت وركزت على بيوض السمك الصغيرة جداً والعالقة على النباتات. هذه الفتاة أصبحت من أهم مصممي الأزياء.
- كوني مرشدة وساعدي طفلك ليحقق النجاح والثقة بالعلاقات والنشاطات التي يستمتع بها. ساعديه في الأمور العملية كالخطيط والتنظيم والتعامل مع الآخرين وعلى ان يبقى متحفزاً ومتفائلاً.
- اعطيه فسحة كافية للعب غير المنظم فكثير من الأمهات يعتقدن أن الطريق الوحيدة لقضاء وقت ممتع هو الاشتراك في عدة نشاطات جماعية منظمة كالنادي والفرق الرياضية. أن اللعب غير المنظم يعلم الطفل كيف يخلق الفرح بنفسه مما يساعده في الحفاظ على الطاقة الإيجابية للطفولة واستعمالها في كل مراحل حياته.



## أحكام خاطئة يطلقها الأهل والمعلمون:

### " الطول طول نخلة والعقل عقل سخلة "

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 ذكائهم 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.

### " فشلتني. الكل يشتكون منك.... "

من المهم جدا ان نتذكر 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.

### " الشربة 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، هناك عوامل بيئية معينة قد تؤثر على تصرفات الطفل او قد تفارق حدتها.

### " امس شحلاتك واليوم سلامتك "

صعوبة التركيز لا تعني صعوبة مطلقة بالتركيز ولكنها صعوبة التحكم بالتركيز من حيث "متى" و" على ماذا." فالاعراض 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 بنصير تركيز "

لا يمكن التخلص من هذا الاضطراب من خلال الإرادة 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.







**KALD**

الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم  
Kuwaiti Association for Learning Differences



الخالدية, قطعة 3, شارع 33, مبنى رقم 15  
تلفون: +965 24912963  
موبايل: +965 95560877  
info@kaldkuwait.org  
www.kaldkuwait.org

@kaldkuwait  
@kaldkt