



Famiped. N° 2 Noviembre 2008.

Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)



## ماذا يعجبنا أن تعرف عائلات الأطفال الذين يعانون من "خلل ناتج عن عدم أو نقص في الانتباه والتيقظ مع أو بدون زياده أو تطرف في النشاط" ؟

1- الدكتور ه ألفونسالورا إسبوسا ( طبيبة أطفال العناية الأولى في ملجا ( الاندلس )

2- مارييا خسوس ديات أغلار ( مدرسه في التعليم الخاص النفسي للاطفال وبرفسوره في قسم او فرع علم النفس المتنامي والتعليم في جامعة ملجا الاندلس )

3 - الدكتور ماجد حسين عبد الرزاق ( طبيب أطفال في اكسترامادورا - إسبانيا

كلمات أساسيه : زيادة النشاط ، الانتباه التصرف والسلوك

## ما هو الخلل بعدم الانتباه والتركيز مع زياده أو تطرف في النشاط ؟

إن هذا الخلل يمثل الازمه والاهتزاز النفسي أكثر تكراراً وانتشاراً بين الأطفال، يبدو ويظهر بمشاكل مثل التصرف والسلوك وكذلك التعليم . إن مؤشرات الثلاثه الرئيسيه هم : عدم الانتباه والتهور وزياده في النشاطات ، الذين يبدأوا في الظهور منذ بداية عمر الطفل ويؤثروا علي تطوره الشخصي والاجتماعي في البيت والمدرسه . إن أسباب هذا الخلل وتطوره نجده في العوامل الوراثيه ، العامل العصبي - البيولوجي - الكيميائي والبيئه الاجتماعيه .

إن سلوك وتصرف الطفل أو الطفله في اكثر الاوقات مزعج جداً ، وسيكون في وضع يرفضه الرفقاء والاصدقاء ويعاقبه المعلم وكذلك الاباء . قد يُظهر صعوبات في القراءة والكتابه ( أدوات وقاعده للتعليم في الاعمار التاليه ) . إن الوعي لهذه المشاكل يسبب له نقص في التقييم الذاتي والنفسي وفي بعض الحالات يُسبب له حالة خلل واهتزاز نفسي : قلق و/ أو إنقباض نفسي ( التعاسه ) . كذلك يجب ان نراقب إحتتمالات وجود خلل سلبي وتحدي في السلوك والتصرف ( خلل في السيره يتميز بتصرف غير تعاوني مع الاخرين بتحدي سلبي وسرعة الغضب مع الاباء ، الاصدقاء ، المعلمين واشخاص آخرين يملكون نوع من السلطه امام الولد . بكل ما شرحناه حتي الان ، من الضروري لمواجهة هذا الخلل المتطور القيام بعلاج سريع من كل الجوانب : الصحه ، المدرسه والعائله .

كل حاله يجب دراستها وتقييمها بشكل دقيق لاجل العلاج في الايام القادمه والمستقبل . إن العلاج للولاد الذين عمرهم أقل من ستة سنوات يتطلب قياسات نفسيه - تعليميه . إن الاولاد الذين

عمرهم اكبر من ستة سنوات عادة يحتاجوا الي علاج بالادويه . إن طبيب الاطفال سيكون المسؤول كي يشرح للعائله وفي المدرسه أهمية الادويه في الطفل بهذا الخلل . "المتلفند اتو" هو الدواء افضل اختياراً للاولاد الذين يشكو ا من هذا الخلل ( إن اسمه التجاري هو 1 ويدوم تأثيره مدة 4 ساعات ) . " المدكنت " ( إن اسمه التجاري هو 2 ويدوم تأثيره 8 ساعات ) . "كونثرتا" ويدوم تأثيره 12 ساعه ( 3 ) . الاتو موسيتنا ( 4 ) يُستعمل في حال أن المتلفند اتو ليس فعالاً أو يحدث تأثيرات ثانويه غير مرغوباً بها. من ناحيه اخرى يجب أن توجد تداخلات نفسيه - تعليميه من جهة المدرسين والعائله لتحسين سيره الطفل ورفع مستوى التعايش مع الاخرين في المدرسه وفي البيت .في النهايه من الضروري التعاون المتبادل والمنظم بين هذا المثلث الصحه ، المدرسه والعائله ، تواصل اساسي ، تعليم وإعلام اذا كان يوجد نقص بنوي .

في كل الحالات ، خاصة في داخل العائله ، من الضروري رؤية الامور بعيداً عن تصرف الابن بهذا المرض . إن الاباء يملكون حساسيه متزايدة من الناحيه الاكاديميه ، دائماً يركزوا قلقهم في الوضع المدرسي والذي يؤثر في حياتهم الاجتماعيه والعائليه ، دائماً يتخذوا القرارات لتجنب النقص في الاجتهاد المدرسي لابنائهم . إن علاج الاولاد بخلل عدم الانتباه مُعقده ، ويجب النظر الى كل إحتياجاته في هذا الاتجاه . المهم أن نتذكر أن عدم الانتباه ، التهور وازدياد في النشاطات متنافر ومتناقض مع الانتاج الاكاديمي ومع السيره والتصرف المطلوب في المدرسه ،المجتمع والعائله .

## ماذا تقدر أن تفعل العائله ؟

إن إحدى الاستراتيجيات العامه هي : وضع أنظمه للتعزيز والتقويه (عدم معاقبة التصرف السيئ ، مكافأة ومنح جوائز للسلوك الجيد ) ، الوقوف عن قصد أو عمدي عدة مرات في النشاطات المشتركه من اجل تجديد الانتباه . الاتفاق مُسبقاً على جوائز النشاط ومعاقبة الحالات السلبيه،تخطيط مع الولد أوامر ذاتيه لتحقيق نشاطات محددة ، الوقوف والتأكد من الفهم ، حذف أو الغاء حافز أو مُنشط غير واضح ،تقديم مساعده ودعم ثابتين له ،محادثه قصيره مفيده ودقيقه ، تكوين خبره من الامن واليقين في نفسه ، عدم الطلب إليه نشاطات تستلزم منه الانتباه وقتاً طويلاً ، وضع خطوط للتصرف في حدود محده ، عدم الالهانه والاعتداء كلامياً وابدأ وصفه ككسلان أو عديم الادب . أيضاً من المفيد أن يكون متسامحاً امام تصرف غير مناسب وقليل الاهميه . من المستحسن والمفضل وضع دوام ونمطيه (روتين) لنسهل تنظيم الاوقات والاماكن .

لمواجهة الصعوبات الاكاديميه يجب تعليمه الموارد من اجل التخطيط وتنظيم العمل في المدرسه . العمل من خلال اللعب ( ألعاب الذاكره الفعاله والادراك النظري ( أرى أرى) كلمات أو

التهجيه (المنتحر) حساب عقلي، إستعمال نصوص قصيره تنبه الولد أو ألفتاه ، قراءه مشتركه ، تدريب إستراتيجي على التعليم ( خطط النصوص واخراج الفكره الاساسيه ، عمل ملخصات أو جدول -رسوم ، وضع عنوان ، اختراع نهايه مختلفه الخ الخ)، تقديم وقت كافي للتفكير ،خلق عادات المراجعته والتي تسمح بتصحيح وتقويم نفسه ،استعمال أغراض محددده لالنتقاط مفهوم الرياضيات، بناء وتنظيم النشاطات المدرسيه اليوميه .

من ناحية الاستراتيجيه النفسيه : للسيطره على النفس ( تقوية الايجابيات ، التلاشي ، الوقت الخارجي ووضع الخطوط الحمراء للتصرف ) تجنب معاقبة وتأنيب الابن بشكل متكرر ،عدم تذكيره بعدم قدرته على فعل الاشياء ،مراقبه وضعه العاطفي ، تزويده بخبرات النجاح اكثر من خبرات الفشل وتقدير نشاطه . لا يجب أن نقول له "لا تعرف عمله " " لن تقدر أبداً " أنت وسخ " واستبدالها بعبارات اخرى مثلا " تقدرُ عمله اذا حاولت " "طاولتك وسخه وغير منظمه " .من الضروري أن نقول له بأنا نحبه ونقدره . كشف و تقدير صفاته النوعيه ومهارته، تدريبيه على علاقه جيده ووديه مع الاخرين ( المدرسه هي اول تجربه لتقييم الابن من الناحيه الشخصيه والاجتماعيه) ،منحه استراتيجيه لحل المشاكل : ( التفكير بصوتٍ عالٍ ،استلام تعليمات واتباع الخطوات وعدم الرد بشكل عنفواني اذا لم يجد الحل )، يجب أن نتأكد من أن الولد يعرف صعوباته ومشاكله وأن يعرف بأنه ليس هو المشكله .

المهم أن تعرف عائلات الاطفال وجود هذا الخلل وكذلك الاليات والموارد التي تملكها المؤسسات العامه للصحه والتعليم في المنطقه وكذلك جمعيات مؤلفه من أباء هذه الاولاد.

(1) RUBIFEN

(2) MEDIKINET

(3) CONCERTA

(4) ATOMOXETINA (STRATTERA)