

## كن ايجابيا

حدد عشرة أشياء تحبها في الطفل.

تعرف إلى بعض نقاط القوة لديه وأبرزها.

حدّد وأبرز السلوكيات الإيجابية المحددة لديه.

استثمر طاقته.

عزز التفاعلات الإيجابية .

مهّد الطريق أمام نجاحه.

### بعض الصفات الجيدة التي يمتاز بها الطفل ذي اضرار نقص الانتباه فرط الحركة

- لديه طاقة متدفقة.
- ينسجم تماماً مع الراشدين (البالغين).
- يمكنه القيام بعدة أشياء في وقت واحد.
- ذكي.
- لديه إحساس جيد بالفكاهة أو الدعابة.
- ممتاز في رعايته الأولاد الأصغر عمراً.
- عفوي وتلقائي.
- بإمكانه التفكير بطرق مختلفة وجديدة لعمل الأشياء.
- يتطوع لمساعدة الآخرين .
- مبتكر، ومبدع.
- متحدث جيد، وبلوغ.
- جريء وشجاع



المؤسسة البحرينية للتربية الخاصة  
Bahrain Institute for Special Education

P.O. Box 21522, Manama, Bahrain  
Phone: 973-17556613, Fax: 973-17556614  
Email: info@bised.org

## اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة

# ADHD

المؤسسة البحرينية للتربية الخاصة  
Bahrain Institute for Special Education



بطريقة بناءة. فاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لا يزال موجوداً، لكنه أدير على نحو أفضل.

■ أن فرط الحركة موجود لدى جميع الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه.

■ فرط الحركة غير موجود لدى جميع الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. وإن عدم القدرة على توجيه الانتباه لا يكون دائماً مرئياً بصورة حسيّة وقد يظهر نقص الانتباه لدى طفل يلقي برأسه على المقعد ويظنه الآخرون نعساناً أو كسلاناً، وقد يكون هذا العيب في الانتباه موجوداً لدى مهرج الصف الذي يمثل أمام زملائه كي يغطي الإحراج الذي يواجهه لأنه لا يعي ما يتحدث عنه المعلم.

■ أن اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة يحدث لدى الذكور فقط.

■ يحدث اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الذكور على نحو أكثر من الإناث، ولكن هذا لا يعني بأنه لا يحدث لدى البنات. وتكمن الحقيقة في إنه لا يشخص كثيراً لدى البنات. كما هو لدى الذكور لأنهن قد لا يظهرن المشكلات السلوكية الرئيسية التي يظهرها الذكور. فإلطالبات أحياناً أكثر نكاه في تغطية الخصائص اجتماعياً بحيث لا يلاحظ المعلمون والآباء والمختصون الآخرون ملامح هذا الاضطراب مباشرة.

■ ان اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ناتج عن سوء التغذية ، وإساءة التأديب.. الخ.

■ بينما يمكن أن تسهم التغذية والغذاء في زيادة أعراض معينة لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، إلا أن عوامل أخرى مثل أخذ كمية كبيرة من السكر أو أساليب التأديب السيئة لا تشكل في حد ذاتها سبباً لهذا الاضطراب . فأكثر من ٥٠٪ من الأطفال المشخصين بإن لديهم اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أحد والديه هو أيضاً لديه صعوبة ، سواء شخص أم لم يشخص. وتوحي الأبحاث بأن هناك صلة وراثية، وأن الأسباب العصبية مرمزة في المادة الوراثية DNA التي تؤدي إلى العيوب الملاحظة.

## ما هو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة؟

”اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ADHD هو المصطلح المستخدم ليقال على الطفل الذي يعاني من هذا الاضطراب سواء كان لديه قصور انتباه غير مصحوب بنشاط زائد واندفاعية أو كان لديه الملامح الأساسية الثلاثة من نقص انتباه واندفاعية وفرط حركة.“

ومع أن هذا المصطلح هو المستخدم حالياً على نطاق واسع، إلا أن مصطلح ADD اضطراب نقص الانتباه لا يزال مستخدماً، وإن كان على نطاق ضيق لدى بعض المختصين، ليشيروا إلى أن الطفل يعاني من قصور الانتباه فقط، وكما يستخدمون مصطلح ADHD ليشيروا إلى أن الطفل يعاني من قصور انتباه واندفاعية وفرط الحركة على حد سواء.

## ويتصف هذا الاضطراب عادة بصعوبة كبيرة ومستمرة تؤدي إلى:

- ١ سعة انتباه ضعيفة.
- ٢ ضعف التحكم بالاندفاعية.
- ٣ فرط حركة (ليس في جميع الحالات).

وتظهر هذه الخصائص خلال فترة الطفولة المبكرة (قبل سن السابعة)، وتكون مزمنة، وتستمر لستة أشهر على الأقل. وعادة ما يؤدي هذا الاضطراب إلى مشكلات لاحقة في المهارات الاجتماعية، وتقدير الذات، والسلوك.

وتشير التقديرات إلى أن نحو ٣-٥٪ من الأطفال الذين هم في العمر المدرسي لديهم اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.

## أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة

لاعتبار هذه الأعراض دالة على وجود اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لابد من توفر المحكات الأربعة التالية :

- ١ أن تكون الأعراض أكثر شدة وتكراراً وتنوعاً مما يظهر عادة على الأطفال من نفس العمر بحيث نتج عنها إضرار بالوظائف الأكاديمية والاجتماعية وأن تظهر هذه الأعراض في البيت والمدرسة.
- ٢ الظهور المبكر للعرض، حيث لا بد أن تكون بعض الأعراض قد ظهرت قبل السابعة من العمر بالرغم من أن نقص

- الانتباه لا يصبح مشكلة ظاهرة إلا عند الحاجة إلى تركيز الانتباه في نشاطات عقلية كالقراءة والكتابة مثلاً.
- ٣ مدة ظهور العرض، إذ لا بد من استمرار ظهوره مدة ستة أشهر على الأقل.
- ٤ ألا ينسب العرض إلى اضطرابات عقلية أو انفعالية أو حسية.

## النمط الأول:

### اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة الذي يتميز مبدئياً بقصور الانتباه:

إن الأطفال الذين يعانون من نقص الانتباه فقط تتفاقم مشكلتهم أكثر من الذين يعانون من النمط الثاني (فرط الحركة) وذلك لأن النمط الأول لا يسبب إزعاجاً للآخرين بل على العكس فهؤلاء الأطفال يتصفون بالهدوء، إضافة إلى الأعراض التالية.

## أهم الأعراض السلوكية التي تظهر على الطفل وتدل على هذا الاضطراب هي:

- يفشل في صرف انتباه وثيق إلى التفاصيل ويقع في أخطاء أساسها عدم الاهتمام.
- يواجه صعوبة في الحفاظ على الانتباه.
- لا يظهر عليه أنه يصغي.
- لا يتبع التعليمات ولا ينهي المهمات.
- يواجه صعوبة في تنظيم المهمات والنشاطات.
- يتجنب أو يكره المهمات التي تحتاج إلى تركيز الانتباه.
- يفقد الأشياء اللازمة لإنجاز المهمات.
- يتشتت انتباهه بسهولة بالمنبهات الخارجية.
- ينسى على الأغلب نشاطاته اليومية.

## النمط الثاني:

### اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة الذي يتميز مبدئياً بالنشاط المفرط والاندفاعية:

- أعراض للنشاط المفرط (فرط الحركة) :
- يحرك بعصبية يديه أو قدميه ويتلملم باستمرار في مقعده.
- يترك مقعده في الصف أو في المواقف الأخرى.
- يفرط في الركض حول الأشياء أو صعودها.

- يواجه صعوبة في اللعب بهدوء أو الانتظام في نشاط ترفيهي.
- يفرط في الكلام.
- يتصرف كما أن هناك آلة تحركه ولا يستطيع الجلوس هادئاً.

## أعراض للاندفاعية:

- يجيب قبل اكتمال السؤال.
- يواجه صعوبة في الانتظار في صف أو انتظار الدور في الألعاب والنشاطات.
- يقاطع الآخرين أو يتطفل عليهم.

## النمط الثالث:

### اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة الذي يتميز بظهور أعراض النمطين السابقين (النمط المشترك)

## لا تستعجل

ينبغي ألا يتعجل الوالدان في وصف الطفل باضطراب نقص الانتباه، ذلك أن ثمة أسباباً أخرى كثيرة يمكن أن تؤدي إلى ضعف القدرة على الانتباه والتركيز، كأن يعاني الطفل من أمراض معينة أو حساسيات، أو من مشكلات غير مكتشفة في الرؤية أو السمع فلا يعرف الطفل ما إذا كان ثمة شيء ينبغي الانتباه إليه. وينتج الجوع وسوء التغذية كثرة التلملم وعدم الانتباه، وكذلك الحال إذا كان الطالب يعيش ظروفاً قاسية غير مواتية تدعوه للانشغال بها أكثر من انشغاله بحل تمرين في الحساب أو تهجئة كلمة. ويقال مثل ذلك بالنسبة للطلبة المتفوقين أو المتأخرين ذهنياً عندما يوضعون في صفوف عادية حيث يمل المتفوقون ولا يعي المتأخرون ذهنياً فينصرف الطرفان عن الانتباه للدرس.

## بعض الاعتقادات الخاطئة وتصحيحها بالحقائق عن حالة اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة

### أن الطفل سيتجاوز اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة مع التقدم في العمر

إن ٨٠٪ من الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه لن يتخلصوا من هذا الاضطراب مع التقدم في العمر، إن ما يحدث هو أنه مع الوقت والنضج يتعلم كثير من الأطفال تصريف طاقتهم الزائدة