الطفل كثير الحركة و قليل الانتباه

كثرة حركة الطفل

نقص الانتباه عند الاطفال

Disorder Attention Deficit Hypractivity (ADHD)

يشكل التعامل مع الأطفال المصابين بكثرة الحركة ونقص الانتباه تحديا كبيرا لأهاليهم و لمدرسيهم في المرسة و حتى لطبيب الأطفال و للطفل نفسه احيانا

يكون عند الاطفال المصابين بهذه الحالة مشكلة في عدم قدرتهم على السيطرة على تصرفاتهم و أخطر ما في الموضوع هو تدهور الأداء المرسي لدى هؤلاء الأطفال بسبب عدم قدرتهم على التركيز وليس لأنهم غير أذكياء

ماهو ال ADHD :

هذه الحالة لا تعتبر من صعوبات التعلم و لكنها مشكلة سلوكية عند الطفل و يكون هؤلاء الأطفال عادة مفرطي النشاط و اندفاعيين و لا يستطيعون التركيز على امر ما لاكثر من دقائق فقط

يصاب من ثلاثة الى خمسة بالمئة من طلاب المدارس بهذه الحالة و الذكور اكثر اصابة من الاناث و يشكل وجود طفل مصاب بهذه الحالة مشكلة حقيقية احيانا للاهل و حتى الطفل المصاب يدرك احيانا مشكلته ولكنه لا يستطيع السيطرة على تصرفاته و يجب على الوالدين معرفة ذلك و منح الطفل المزيد من الحب و الحنان و الدعم و على الاهل كذلك التعاون مع طبيب الاطفال و المدرسين من اجل كيفية التعامل مع الطفل

كيف تتظاهر هذه الحالة :

احيانا يكون من الصعب جدا تشخيص هذه الحالة حيث انها تتشابه مع امراض كثيرة اخرى و تبدأ الأعراض عادة قبل ان يبلغ الطفل سن السابعة و يجب قبل وضع التشخيص استبعاد كل الأمراض و الأضطرابات العاطفية الأخرى

يجد هؤلاء الاطفال صعوبة في التركيز ويكونون عادة اندفاعيين و زائدي الحركة و بعض الاطفال يكون المرض على شكل نقص انتباه دون فرط الحركة و يجب التذكر ان اي طفل طبيعي يتصرف بهذه الطريقة احيانا اما الأطفال المصابين بكثرة الحركة ونقص الانتباه فهم دائما على نفس الحال من فرط النشاط

وتساعدك القائمة التالية لتعرف فيما اذا كان طفلك مصاب بهذه الحالة فبعد ان تستطلع هذه القائمة من الأعراض و وجدت ان قسما كبيرا منها ينطبق على حالة طفلك فيجب عليك استشارة طبيب الأطفال:

الأطفال ما بين سن الثلاث الى خمس سنوات :

1. الطفل في حالة حركة مستمرة ولا يهدأ أبدا
2. يجد صعوبة بالغة في البقاء جالسا حتى انتهاء وقت تناول الطعام

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

3. يلعب لفترة قصيرة بلعبه و ينتقل بسرعة من عمل الى آخر
4. يجد صعوبة في الاستجابة للطلبات البسيطة
5. يلعب بطريقة مزعجة اكثر من بقية الاطفال
6. لا يتوقف عن الكلام و يقاطع الآخرين
7. يجد صعوبة كبيرة في انتظار دوره في امر ما
8. يأخذ الاشياء من بقية الاطفال دون الاكتراث لمشاعرهم
9. يسيء التصرف دائما
10. يجد صعوبة في الحفاظ على اصدقائه
11. يصفه المدرسون بأنه صعب التعامل

الأطفال ما بين ستة الى اثني عشر سنة :

- يتورط هؤلاء الأطفال عادة بأعمال خطرة دون ان يحسبوا حساب النتائج
- يكون الطفل في هذا العمر متململا كثير التلوي والحركة ولا يستطيع البقاء في مقعده
- ويمكن ان يخرج من مقعده اثناء الدرس ويتجول في الصف
- من السهل شد انتباهه لاشياء اخرى غير التي يقوم بها
- لا ينجز ما يطلب منه بشكل كامل
- يجد صعوبة في اتباع التعليمات المعطاة له
- يلعب بطريقة عدوانية فظة
- يتكلم في اوقات غير ملائمة ويجيب على الاسئلة بسرعة دون تفكير
- يجد صعوبة في الانتظار في الدور
- مشوش دائما ويضيع اشياءه الشخصية
- يتردى أدائه الدراسي
- يكون الطفل غير ناضج اجتماعيا واصدقاءه قلائل و سمعته سيئة
- يصفه مدرسه بأنه غير متكيف او غارق بأحلام اليقظة

ما هي اسباب ADHD :

اسباب هذه الحالة غير معروفة تماما و يمكن لاي مما يلي ان يكون سببا للحالة :

1. اضطراب في المواد الكيماوية التي تحمل الرسائل الى الدماغ
2. اذا كان احد الوالدين مصابا فقد يصاب الابناء
3. قد ينجم المرض عن التسممات المزمنة
4. قد تترافق الحالة مع مشاكل سلوكية اخرى
5. قد ينجم المرض عن أذية دماغية قديمة
6. بعض الدراسات الحديثة تشير الى ان قلة النوم عند الطفل علىالمدى الطويل قد تكون سببا في هذه الحالة كما عند الاطفال المصابين بتضخم اللوزات

تشخيص ال ADHD :

كثير من الاطفال الطبيعيين يمرون بفترات من فرط النشاط أما الحالة المرضية من فرط النشاط التي نتكلم عنها فهي تصيب طفل واحد من عشرين طفل تحت عمر اثني عشر عاما و على أية حال إذا وجدت أن طفلك قد يكون مصابا بهذه الحالة عليك استشارة طبيب الأطفال و غالبا ما تشخص الحالة في الصف الأول او الثاني الابتدائي و بشكل عام فالمرض ليس سهل التشخيص و هناك معايير للتشخيص يستخدمها الطبيب أهمها معايير DSM-IV ، قبل أن يؤكد

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

التشخيص إضافة لاستمرار الأعراض لمدة ستة أشهر على الأقل و تأثير الحالة على أداء الطفل المدرسي و حياته اليومية.

يمكن للجدول التالي أن يساعد الأهل و المدرس في الشك بإصابة الطفل و يجب على كل من الأم و المدرس القيام بوضع جدول منفصل ثم مقارنة النتائج فحاولي الإجابة على الأسئلة التالية في الجدول التالي أنت في المنزل و المدرس في المدرسة (جدول لكل منكما) بحيث يتم مقارنة النتائج في الأخير :

التصرف و السلوك عند الطفل	لا	قليلاً	كثيراً	كثيراً جداً
الهياج و عدم الاستقرار	0	1	2	3
يتحرش ببقية أخوته و رفاقه	0	1	2	3
يبدأ مهمة أو عملاً و لا يكمله و ينتقل لغيره	0	1	2	3
كثير الشرود ويصعب عليه تركيز انتباهه	0	1	2	3
يتحرك باستمرار، ولا يثبت في مكانه	0	1	2	3
يلح على أن يجاب إلى طلبه بسرعة	0	1	2	3
يبكي بسهولة	0	1	2	3
يقوم بتغيير ملامحه بسرعة من الفرح إلى الحزن وبالعكس	0	1	2	3
سريع الغضب و لا يمكن التنبؤ بسلوكه	0	1	2	3

إذا كان حاصل جمع الإجابات يزيد عن 15 لكل على حدة بشكل منفصل (يتم جمع العلامات من خلال جمع إجابات الأسئلة بشكل عمودي و تم وضع بعض الأرقام بالأحمر كمثال على علامات طفل ما و هي التي تجمع) فمن المرجح أن الطفل لديه حالة فرط نشاط و يجب عرضه على طبيب الاطفال أو الطبيب النفسي

معالجة ال ADHD :

يبقى الطفل اذا لم يعالج مصدر قلق للعائلة و دور الأهل في العلاج يكون بوضع جدول يومي لحياة الطفل يساعده على تنظيم حياته اليومية فمثلا حدد للطفل الوقت الذي يستيقظ فيه ومتى يجب عليه ان يعود من المدرسة ومتى وقت التلفاز و هكذا و لا تترك الطفل لوحده في اماكن يجدها مناسبة ليأخذ حريته مثل الحدائق العامة ومن الضروري منح الطفل المكافآت عن كل مرة يحسن التصرف فيها اضافة الى منح الطفل الحب والحنان اللازمين ويجب الابتعاد عن العقاب الجسدي و افضل ماتفعله كأب او كأم عندما يقوم طفلك بتصرف ما هو تجاهل الأمر و العودة لمناقشة الامر مع الطفل عندما يهدأ

الطفل المصاب في المدرسة :

يجد الطفل كثير الحركة صعوبة كبيرة في التأقلم مع قوانين المدرسة و يجب ان يشرح وضع الطفل للمدرس بحيث يقدم له المساعدة و يفضل ايقاء الطفل المصاب ضمن مجموعات صغيرة من الطلاب و ليس ضمن أعداد كبيرة و تذكر دوما ان الطفل المصاب بكثرة الحركة ونقص الانتباه ليس لديه نقص في الذكاء ويستفيد الطفل من الدروس

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

القصيرة اكثر مما يستفيد من الدروس الطويلة ويجب ان يتعاون كل من الاهل والطبيب والمدرس والمرشد الاجتماعي في العلاج

بشكل عام لا علاج شافي ونهائي للمرض ولكن هناك الكثير من الامور التي تساعد الطفل على العيش بشكل طبيعي واهم ما يمكن للاهل ان يقدموه للطفل مثلا السماح للطفل بالقيام بالكثير من التمارين الرياضية و بهذا يشعر الطفل بان قسما من فرط النشاط لديه يمكن ان يمارسه في الرياضة و يجد بعض الاهالي ان التخفيف من كمية السكر التي يتناولها الطفل قد تخفف من نشاطه و هذا غير مثبت علميا

العلاج الدوائي :

تفيد المنبهات العصبية وعلى عكس المتوقع كثيرا في علاج فرط النشاط الحركي عند الطفل فهي تؤدي الى هدوء الطفل وزيادة فترة التركيز عنده ولا تعطى هذه الادوية الا للأطفال ممن هم في سن المدرسة و اهمها الريتالين و الدكسيدرين و هي لا تعطى ولا تصرف الا تحت اشراف طبيب الاطفال واهم التاثيرات الجانبية لهذه الادوية هو الصداع والارق وقلة الشهية ويجب ان لايكون العلاج دوائيا لوحده وانما مع العلاج السلوكي السابق وتعالج حالات نقص الانتباه دون فرط الحركة بنفس الطريقة

الدكتور رضوان غزال

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً