

## محاضرات في منهجية التدخل التربوي سنة ثالثة مدرسي

"قسم علم النفس"

جامعة الجزائر 2

^الاستاذة زلوف منيرة ^

الدرس6:

### فرط الحركة و تشتت الانتباه

يُعدّ فرط الحركة وتشتت الانتباه، المعروف أيضًا بقصور الانتباه وفرط الحركة، أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، أو فرط الحركة عند الأطفال أحد أكثر اضطرابات النمو العصبي شيوعاً عند الأطفال، وعادةً ما يتمّ تشخيصه لأول مرةٍ خلال مرحلة الطفولة، ويستمرّ المُصاب به بالمعاناة منه حتّى مرحلة البلوغ، ونستنتج من تسمياته المختلفة أنّ المُصابين به عادة ما يُعانون من تشتت الانتباه، وصعوبات في السيطرة على سلوكياتهم الانفعالية؛ أي أنّهم يتصرفون دون التفكير بعواقب الأمور، بالإضافة إلى أنّ نشاطهم الحركي يكون أعلى من الحد الطبيعي، وفي معظم الحالات تتحسنّ هذه الأعراض مع تقدّم العمر، وقد تستمر في حالاتٍ أخرى، وتجدر الإشارة إلى أهمية اتخاذ السبل التي تُمكن من السيطرة على المرض؛ ومن الجدير ذكره أنّه لا يُمكن تحقيق التعافي التامّ من مرض فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولكن تتوفر الطُرق التي تُمكن من تخفيف أعراضه والسيطرة عليه، ويُمكن وضع خطة علاجية مناسبة لكلّ حالة، وتتضمّن عادةً تلقي الدعم التعليمي المُناسب، وتقديم النَّصح والمشورة للأطفال المصابين بالحالة وأهاليهم، بالإضافة إلى استخدام الأدوية المُناسبة إذا ما استدعت الحاجة ذلك، وتُعتبر الأدوية خطّ العلاج الأول في حالات البالغين المُصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، بالإضافة إلى ذلك يُمكن الاستعانة بالعلاجات النفسية، مثل؛ العلاج السلوكي المعرفي

### علاج فرط الحركة وتشتت الانتباه

تتضمّن الخطة العلاجية المُتبعة في حالات الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في العادة مزيجاً من العلاج الدوائي والعلاج السلوكي، وتبدأ عملية علاج الأطفال المُصابين

والذين هم في مرحلة ما قبل المدرسة -أي من تتراوح أعمارهم بين 4-5 سنوات- باستخدام العلاج السلوكي وحده قبل اللجوء إلى الأدوية، ويعتمد العلاج السلوكي في هذه الحالة على تدريب الأهالي بصورة أساسية، وتجدر الإشارة إلى أنّ

3-

خطة العلاج الأكثر فعالية تعتمد بشكلٍ رئيسي على الطفل المُصاب وأسرته، وقد يتم تغييرها في بعض الأحيان

خاصة في حال توقف استجابة الفرد المُصاب للعلاج المُتبع؛ فينتقل عندها الطبيب المُختص إلى

خيار علاجي آخر، وقد تمّت الإشارة سابقاً إلى أنّ أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد تتحسن في مرحلة البلوغ، وقد تتلاشى في بعض الحالات، فيستطيع حينها الطبيب إيقاف العلاج، وعليه يُمكن القول أنّ العديد من الأشخاص المُصابين بهذا الاضطراب يستطيعون عيش حياتهم بسعادة ونجاح، خاصة عند الالتزام بالعلاج المُناسب، والخضوع للمراقبة الدقيقة والمتابعة الدورية مع الطبيب المُختص.

### العلاج النفسي و التدخل التربوي

يُمكن الاستعانة بالعلاج النفسي بأنواعه المُختلفة في علاج حالات اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فعلى سبيل المثال؛ يهدف العلاج السلوكي المعرفي كغيره من العلاجات النفسية المُتاحة إلى مُساعدة المُصاب على التعايش مع تغيرات الحياة المُختلفة التي تُرافق رحلة العلاج، بالإضافة إلى العمل على تحسين صورة الشخص أمام نفسه عن طريق مراجعة التجارب التي مرّ بها الفرد، وقد يتضمن العلاج السلوكي الحاجة لنقلي مساعدة عملية من الآخرين بما يُمكن المُصاب من تأدية مهامه ومُراقبة تصرفاته وسلوكياته بنفسه، وتغيير بعضها، وقد يتمّ تحقيق ذلك عن طريق توجيه الشخص إلى أن يقوم بمكافأة نفسه

ومدحها عند نجاحه بتغيير هذه السلوكيات؛ كالسيطرة على الغضب، أو التفكير بعواقب أفعاله قبل القيام بها، كما يهدف العلاج السلوكي إلى تنظيم المهمّات وإنجاز الواجبات الموكلة إليه، ويُساعده على تجاوز مصاعب الحياة العاطفية، ويُحقّق المُختص هذه الأهداف عن طريق الاستعانة بعدّة وسائل؛ منها: استخدام تقويم أو مُفكّرة خاصّة بتدوين المواعيد الهامّة، واستخدام قوائم معينة وملاحظات تذكيرية، وتخصيص مكان مُعيّن لوضع الأشياء المهمة لتجنّب فقدانها؛ كالمفاتيح، والفواتير، والملفات الورقية، إضافةً إلى العمل على تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام بسيطة وصغيرة للقيام بها تدريجيّاً وبسهولة؛ مما يُعزّز الشعور بالإنجاز عند تحقيق كل منها. [١٠]

### التعليم والتدريب

يحتاج المُصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى تفهّم ومساعدة الأشخاص المحيطين بهم؛ كالوالدين، والعائلة أجمع، والمعلمين، لتحقيق نجاح علاجهم، فمن المعروف أنّ أطفال المدارس المُصابين بهذا الاضطراب قد يُعانون من مشاعر الإحباط، والغضب، واللوم، والتي تُبنى عادةً داخل العائلة قبل حتى معرفتهم بالتشخيص المُحدد لطفلهم، وبالتالي يحتاج كل من المُصاب وعائلته إلى المساعدة لتجاوز هذه

المشاعر السلبية، وهُنا يأتي دور المُختصين بالصحة النفسية في تعليم الوالدين وتثقيفهم حول طبيعة هذا الاضطراب وتأثيره في المُصاب وعائلته، بالإضافة إلى تدريبهم من أجل اكتساب مهارات جديدة، وطرق مختلفة للتواصل مع الآخرين، ويُمكن تلخيص طرق التعليم والتدريب إلى ثلاثة أقسام، وهي:

\* تدريب الوالدين على التحكم بالسلوكيات: من المهم تدريب الوالدين على الاستجابة الإيجابية لسلوكيات المُصاب، وإمامهم بكافة الحقائق حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ويعود السبب في ذلك إلى

دورهم الكبير في العلاج السلوكي لكونهم يُمثلون مقدّم الرعاية الأول للطفل، ويُمكن تحقيق هذه التدريبات عن طريق أخذ دروس خاصة مع غيرهم من الأهالي الذين يعانون من نفس المشاكل، ولكن في حال وجود مجموعة من التحديات، فقد يستلزم الأمر الاستعانة باستشاري مُختص لتحقيق أهداف التدريب، وتحسّن حالة المُصاب، وتجدر الإشارة إلى

ضرورة قيام الوالدين بالاهتمام بأنفسهم أيضاً؛ لأنّ مهمّتهم كوالدين قد تكون مُتعبة جداً، لذلك يجب عليهم طلب الاستشارة في حال الشعور بفقدان الأمل أو الإرهاق تجاه ذلك.

\* **التعامل مع الضغوط:** توجد العديد من الأساليب التي يُمكن تعليمها للأهالي لمساعدتهم على زيادة قدرتهم على التعامل مع أيّ إحباط يمرّون به، مما يؤدي إلى تحقيق استجابة هادئة منهم تجاه تصرّفات طفلهم المُصاب بحالة فرط الحركة وتشتت الانتباه.

يقوم مبدأ مجموعات الدعم على ربط العائلات التي تتشابه بالاهتمامات والمشاكل معاً، بحيث يلتقي أفراد المجموعات بشكلٍ دوريّ لمشاركة تجاربهم الخاصة معاً، ولتبادل أيّ معلومات متعلقة بهذه المشكلة، بالإضافة إلى الاطلاع والتشاور بشأن التوصيات أو طرق العلاج، كما يُمكن من خلال هذه المجموعات تأمين تواصل العائلات مع أهل الاختصاص.