

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

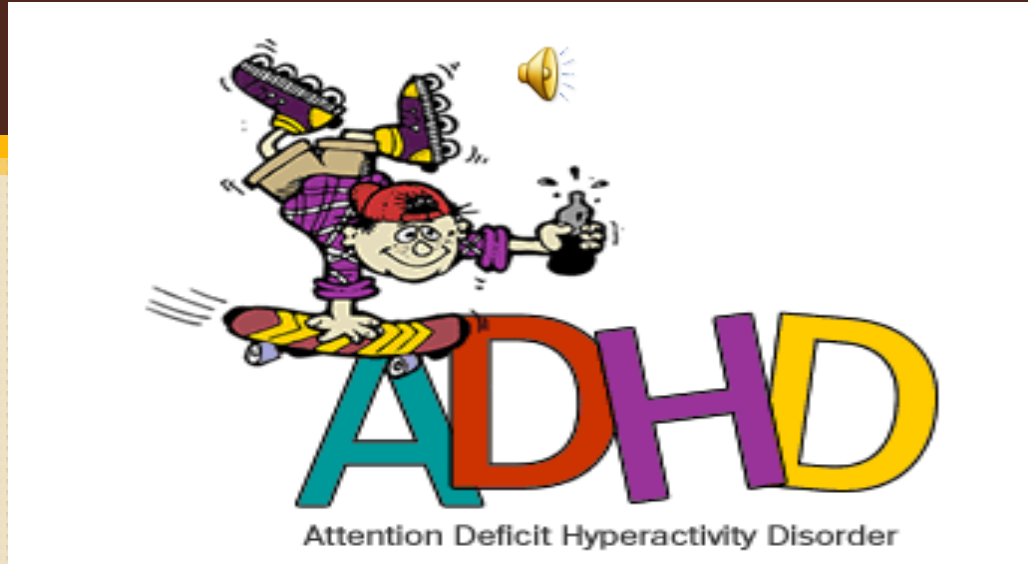
# فرط الحركة و تشتت الانتباه

فرط الحركة و تشتت الانتباه

العلاج التكاملي للمصابين باضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه

ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder



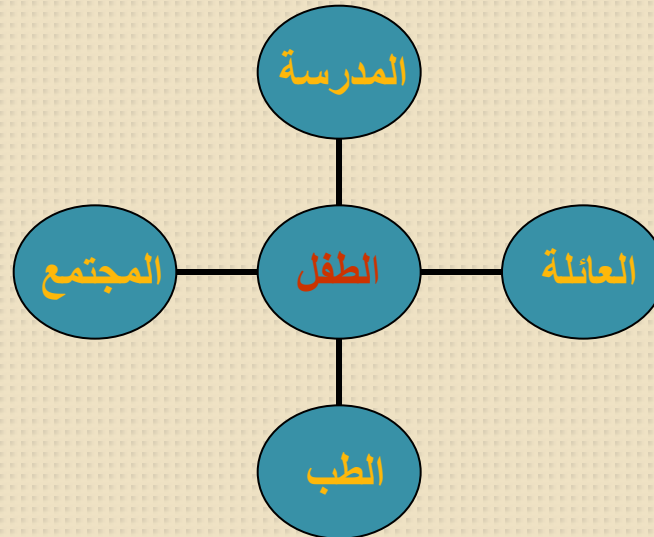
إعداد

سالم عبد الله الزبيدي

متخصص في الإرشاد النفسي وعضو الفريق الإرشادي بالوحدة الإرشادية

# العلاج التكاملي للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

العلاج التكاملي يشمل تدخل فريق متكامل بقدر المستطاع، لكن لا بد من وجود الطبيب النفسي كأساس لهذا الفريق. تشمل التدخلات العلاجية علاجات دوائية، سلوكية، ونفسية وتدريب الوالدين، تقنيات حديثة تأهيلية، مساندة تعليمية، تدخل علاجي للأضطرابات المصاحبة بحسب وجودها.



# العلاج التكاملي للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

ليس هناك علاج شاف يزيل الحالة، ولكن الطرق العلاجية يمكن من خلالها التحكم في الأعراض المرضية ومنها:

١- برامج تعديل السلوك

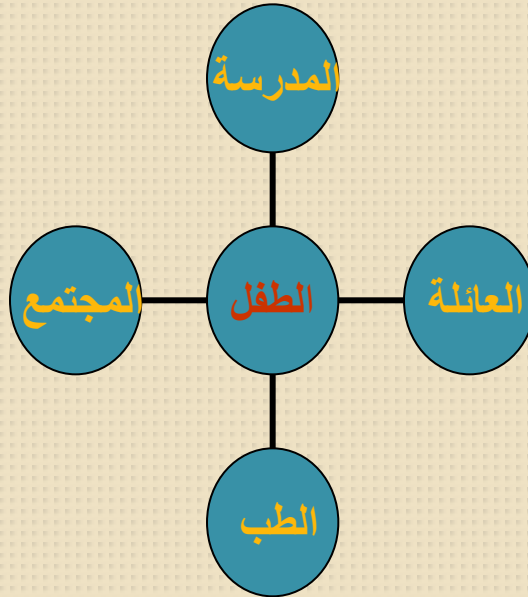
٢- العلاج الدوائي

٣- العلاج النفسي

٤- العلاج الغذائي

٥- البرامج التربوية

٦- برامج الإرشاد الأسري



# العلاج السلوكي

# العلاج التكاملي للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

## النظرية السلوكية

• العلاقة بين السلوك والبيئة المحيطة



• يمكن تغيير السلوك عبر تحليل العوامل السابق ذكرها والتحكم بها .

• تصميم برنامج فعال يعتمد على فهم المثيرات والنتائج التي تؤثر على السلوك .

• يمكن تغيير السلوك أو تعليم مختلف المهارات الأكاديمية والاجتماعية ومهارات أخرى عديدة .

## النظرية السلوكية

المثير	السلوك	النتائج
طلب الأم من الطفل ترتيب لعبه	يرتب الطفل لعبه	تقديم الثناء والمكافأة
تعليمات الأب للطفل بحل واجباته	ينتحب ويشتكى / يؤجل	تم تأجيل حل الواجب

- أغلب البرامج تلجأ لتعديل النتائج لتغيير السلوك
- أحياناً تعديل المثير (البيئه) لإحداث تغيير في السلوك

# مفاهيم ومبادئ أساسية لتعديل السلوك

الإشراط: تعديل السلوك بتغيير العوامل المرتبطة بالسلوك  
(التعزيز، العقاب، الإطفاء)

- التعزيز: (reinforcement) يزيد من احتمالية تكرار الاستجابة**
- تعزيز ايجابي: ما يقدم بعد السلوك ويزيد من احتمالية حدوث السلوك (مكافاه؟)
  - تعزيز سلبي: ما يزال بعد السلوك ويزيد من احتمالية حدوث السلوك

**العقاب: تقديم ما يكره الطفل أو حرمانه مما يحبه**  
(الفرق بين العقاب والتعزيز السلبي)

**الإطفاء: سحب التعزيز من الإستجابة**

# العلاج التكاملي للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

## العلاج السلوكي:

- أفضل طريقة للتأثير على أي سلوك هي أن توليه اهتمامك ولهذا فإن أفضل طريقة لزيادة السلوك المرغوب فيه هي أن تولي الطفل اهتمامك بينما هو يسلك هذا السلوك .
- لذلك يعتبر العلاج السلوكي من العلاجات الناجحة والفعالة في علاج اضطراب الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال .
- عادة يتلقى أطفال تشتت الانتباه وزيادة النشاط الحركي كمية هائلة من التغذية السلبية كاللوم والعقاب وربما الإهانة وهذا له اثر عكسي كبير على سلوك الطفل ، ومن هذا المنطلق نشأ وبدأ العلاج السلوكي الذي يقوم على نظرية التعلم .



# العلاج التكاملي للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

## العلاج السلوكي:

- يقوم المعالج على تحديد السلوكيات الغير مرغوبة لدى الطفل وتعديلها بسلوكيات أخرى مرغوبة من خلال تدريب الطفل عليها في مواقف تعليمية .
- عادة ما يستخدم التعزيز الايجابي مع هذا النوع من العلاج وهو يعني مكافأة الطفل بعد قيامه بالسلوك الصحيح الذي تدرب عليه ، وقد يكون هذا التعزيز الايجابي اما مادي او معنوي كالتقبيل من قبل الأم والأب وعبارات المدح والثناء او الهدايا . وبهذا يكون المعالج السلوكي قد استبدل التغذية السلبية التي تؤدي إلى نتائج سيئة لا حصر لها بالاهتمام والتغذية الايجابية التي ترفع من مستوى تعلم الطفل الذي يعاني من مرض تشتت الانتباه و فرط الحركة و تضعه رويدا على الطريق الصحيح .

# العلاج السلوكي للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

## العلاج السلوكي:

- يحتاج الطفل إلى بعض الوقت لتعلم السلوك الصحيح، ومن ثم سيبدأ بإدراك أي السلوك المتوقع منه وماهي العواقب الايجابية ان هو سلك السلوك الصحيح وماهي العواقب التعليمية ان هو كسر اللوائح وخالف السلوك الصحيح .
- يفضل منح التعزيز الايجابي مبكرا قدر المستطاع فهذا يسهم في سرعة التصحيح الايجابي لسلوك الطفل كما يفضل ان يكون الجزاء الايجابي والجوائز أكثر من العقاب، فالاطفال الذين يتعرضون للكثير من التغذية السلبية ( اللوم، التأنيب ) غالبا ما يصبحون معارضين او مكتئبين .
- فإدارة السلوك بعقلانية دون المزيد من التفاعل المبالغ فيه ( خصوصا العقاب والنقد ) يساعد في منع التأثيرات الجانبية لسوء ادارة اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة
- يعتمد العلاج السلوكي بالأساس على لفت نظر الطفل بشيء يجبه ويفرجه على الصبر لتعديل سلوكه، وذلك بشكل تدريجي بحيث يتدرب الطفل على التركيز أو لأمددة ١٠ دقائق، ثم بعد زجاحنا في جعله يركز لمدة ١٠ دقائق ننتقل إلى زيادتها إلى ١٥ دقيقة وهكذا.....

# العلاج التكاملي للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

العلاج السلوكي:

لكن يشترط لنجاح هذه الإستراتيجية في التعديل أمران:

- **الأول: الصبر عليه واحتماله إلى أقصى درجة،** فلا للعنف معه؛ لأن استخدام العنف معه ممكن أن يتحول إلى عناد، ثم إلى عدوان مضاعف؛ ولهذا يجب أن يكون القائم بهذا التدريب مع الطفل على علاقة جيدة به، ويتصف بدرجة عالية من الصبر، والتحمل، والتفهم لحالته، فإذا لم تجدي ذلك في نفسك، فيمكن الاستعانة بمدرس لذوي الاحتياجات الخاصة ليقوم بذلك.

- **الثاني: يجب أن يعلم الطفل بالحقاقز (الجائزة)،** وأن توضع أمامه لتذكّره كلما نسي، وأن يعطى الجائزة فور تمكنه من أداء العمل ولا يقبل منه أي تقصير في الأداء، بمعنى يكون هناك ارتباط شرطي بين الجائزة والأداء على الوجه المتفق عليه (التركيز مثلاً حسب المدة المحددة...)، وإلا فلا جائزة ويخسر صراحة بذلك.

# العلاج التكاملي للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

## العلاج السلوكي:

• فيما يلي بعض الأساليب التي يمكن أن إتباعها في تعديل سلوك الطفل:

- ١- التأكيد على الإيجابي اللفظي للسلوك المناسب، وكذلك المادي .
- ٢- جدولة المهام، والأعمال، والواجبات المطلوبة، والاهتمام بالإنجاز على مراحل مجزأة مع التأكيد على المكافأة.
- ٣- والتدريب المتكرر على القيام بنشاطات تزيد من التركيز والمثابرة
- ٤- العقود: ويعني بذلك عقد اتفاق واضح مع الطفل على أساس قيامه بسلوكيات معينة، ويقابلها جوائز معينة .
- ٥- وضوح اللغة وإيصال الرسالة:

## دور المدرسة في علاج حالات الـ ADHD

إن كل عملية تدخل يقوم بها الفريق التربوي في المدرسة لن تحقق الأهداف المرجوة إذا لم تلحظ العوامل التالية :

- إعادة ترتيب البيئة الصفية .
- استخدام استراتيجيات تعلم خاصة ( بما فيها امتحان خاص ) .
- العمل مع الأهل .
- استخدام تقنيات تعديل السلوك .

## دور المدرسة في علاج حالات الـ ADHD

### استراتيجيات لمساعدة الطالب:

- وضع مكتب الطالب عند مقدمة الفصل أو بالقرب من المدرس.
- الحرص على إبقاء التواصل البصري.
- استخدام الإشارات لتوضيح نقط معينة.
- إزالة الوسائل والأدوات الزائدة في وقت حل المسائل وكل ما قد يلفت نظر الطالب.
- اطلب من الطالب (أو الفصل بكامله لعدم التفرقة) بإدخال الأدوات إلى حقائبهم عند عدم استخدامها.
- تحديد مكان لوضع أدوات الفصل والكتب.

## دور المدرسة في علاج حالات الـ ADHD

### استراتيجيات لمساعدة الطالب:

- قد يحتاج الطلبة إلى توجيه شفوي ومرئي.
- تمهيد التغييرات أو التنقل من نشاط إلى آخر.
- عند السؤال: افظ اسم الطالب ثم انتظر عدة ثوان ثم اسأل السؤال بطريقة مختصرة واضحة.
- تنوع أساليب التدريس أو إدخال أنشطة إلى المادة يجعلها أكثر إثارة.
- تعديل نوع التمارين المطلوبة أو الواجبات أو حتى لون الأوراق المستخدمة.

## دور المدرسة في علاج حالات الـ ADHD

### الاختبارات:

- إعطاء وقت إضافي .
- السماح للطالب بالجلوس في مكان هادي .
- زيادة عدد الاختبارات لتحسين المعدل المتوسط .
- السماح للطالب بإعادة الاختبار أو الإجابة على سؤال تجاوزه دون إجابة .
- إعطاء التوجيهات وقراءتها .



## دور المدرسة في علاج حالات الـ ADHD

### الاختبارات:

- تدريب الطالب على أخذ الامتحانات ( كيف يقرأ السؤال ويجزئه المراجعة ).
- السماح بالإجابة الشفهية.
- توفير نموذج من الاختبار مجزأ إلى أجزاء صغيرة واضحة.
- استخدام أسئلة تكون إجابتها علامة ( / - X ) واختيار الجواب الصحيح.
- لا تقيّم الإملاء كجزء من مضمون الإجابة ( مثلاً في مادة العلوم ).
- طباعة الأسئلة ( لا تكون مكتوبة بخط اليد ).

# كيفية إعطاء توجيهات

هذه الاستراتيجيات لمساعدة الأهل والتربويين على فهم الطفل ومتابعة توجيهاتهم:

## إعطاء أوامر فعالة:

١. لا بد للوالدين والمعلمين من إصدار أوامر تكون معنية ويكون لديهم الاستعداد لمتابعتها.
٢. إعطاء الأمر بطريقة مباشرة وليس بصيغة سؤال أو عمل معروف.
٣. لا يصدر بطريقة سلبية.
٤. لا بد أن يكون واضح ومحدد.
٥. لا يكون عدة أوامر في أمر واحد.



# كيفية إعطاء توجيهات

## لتحسين استجابة الأطفال وتنفيذ المطلوب

- احصل على انتباه طفلك قبل إعطاء أي طلبات أو أوامر (تواصل بصري).
- ممكن أن يكون هناك حاجة إلى أن تلمس أو تشير إلى طفلك قبل أن تعطي له أي توجيهات.
- تجنب إعطاء أوامر إذا كان هناك أي مؤثرات صوتية.
- اجعل الطفل يرى ما هو المطلوب منه (نمذجة) مع شرح الخطوات والتأكد من فهمه.

# كيفية إعطاء توجيهات

## لتحسين استجابة الأطفال وتنفيذ المطلوب

- التأكد من فهم الطفل لما هو مطلوب عن طريق إعادة الطفل للتعليمات المطلوبة.
  - تعدد الوسائل عند تقديم التوجيهات:
- مثال على ذلك الاستعانة بجدول للصلاة يتطلب من الطفل الإشارة على الصلوات التي قام بأدائها
- تحويل المهام الغير ممتعه إلى مهام ممتعة قدر الإمكان عن طريق الألعاب والمسابقات: "من منكم سيعيد الألعاب إلى مكانها أسرع".
  - التركيز على السلوك المرغوب بدلاً من إيقاف السلوك الغير مرغوب.
  - التأكد من تقديم الثناء والتعزيز مباشرة بعد أداء العمل.

# كيفية إعطاء توجيهات

- تجنب أن يحتد مزاجك عندما لا يتبع الطفل التعليمات لوجود الصعوبات التالية:



١. صعوبة في ترك نشاط ممتع ومحبب (تلفاز).
٢. صعوبة في التنفيذ بدون متابعة.
٣. صعوبة في الانتباه والتذكر.

- على الرغم من أن هؤلاء الأطفال والمراهقين في عمر يؤهلهم لأداء واجباتهم باستقلالية، لكنهم بحاجة لنفس الدعم الذي يحتاجه طفل أصغر.

# كيفية إعطاء توجيهات

- تجنب التهديد، السخرية، التصغير، أو نقد الطفل في سماته الشخصية.
- تجنب إعادة الأوامر أو الاستمرار في التفصيل.
- تجنب ردة الفعل الحادة أو إعطاء عقوبات عندما تكون منفعلة. من الممكن إخبار الطفل أنك مستاء جداً وتحتاج أن تهدأ قبل التحدث في الموضوع.

# كيفية إعطاء توجيهات

## توفير فترات تدريبية:

- ❖ ٣-٥ دقائق مرتين أو ثلاث مرات يومياً
- ❖ خلال هذه الفترات يقوم الوالدين والمعلم بسؤال الطفل القيام بعدة طلبات بسيطة تتطلب جهداً محدوداً جداً مثل: "أعطيني المجله" "قم بترتيب حجرتك"
- ❖ استخدام هذا الوقت لتوفير الانتباه، المدح، ومكافأة الطفل على الاستجابة.
- ❖ تطبيق الفترات التدريبية عندما لا يكون الطفل مشغول في أنشطة محببة.



# العلاج الدوائي





## العلاج الدوائي

يجب الإشارة إلى أنه لا توجد فحوصات تجرى من أجل التشخيص مع العلم إن لدى الطفل المصاب سمات معينة في تخطيط المخ وكذلك في الرنين المغناطيسي للمخ لكنها ليست تشخيصية ولهذا غالبا ما يتم التشخيص بدون أي تحاليل أو فحوصات معينة ولكن عادة يمر الطفل على طبيب الأطفال العام للتأكد من عدم وجود أسباب عضوية لهذا الاضطراب.

وينبغي التذكير أن هناك مجموعة من المقاييس والاستبيانات وكذلك بعض الاختبارات النفسية التي يتم من خلالها التشخيص أحيانا أو قياس شدة تشتت الانتباه أو غيرها من الأعراض أو مدى التحسن بعد العلاج... لكن التشخيص يكون عيادي في الأغلب بحسب قصة المرض والشكوى وليس بالضرورة بالمقاييس.

# العلاج الدوائي

## كيف تعمل الأدوية العلاجية:

- **التقليل من فرط الحركة** ، حيث يبقى الطفل جالساً مدة أطول ، يقل لديه الجري والقفز
- **زيادة التركيز** ، لكي يستطيع القيام بالعمل الموكل له وانجازه ، يستمتع للتعليمات المعطاة له من الوالدين وغيرهم ، لكي يستطيع التجاوب بشكل أفضل
- **تقليل الاندفاعية** ، لكي يستطيع التفكير في الأمر قبل التصرف
- **التقليل من فرط الحركة والاندفاعية** سيؤدي إلى التقليل من العنف المصاحب .
- **تخفيف القلق والاكتئاب** .

# العلاج الدوائي

ما هي مدة العلاج ؟

نظراً لأن اضطراب فرط الحركة وضعف التركيز حالة مزمنة فإنه يعطي العلاج لسنوات حتى ينمو الجهاز العصبي للطفل، ويقوم الأطباء كل سنة أو سنتين بمحاولة إيقاف الدواء واختبار أداء الطفل بدونه وتكرر هذه المحاولة عدة مرات حسب الحالة ورأي الطبيب المعالج

# العلاج الدوائي

ما هو العلاج المثبت نجاحه علميا لهذا الاضطراب؟

اجتمع الخبراء من الأطباء والأخصائيين النفسيين العياديين وكذلك مختصين في التعليم الخاص لأجراء دراسة ضخمة طويلة الأمد بدعه مباشر من المركز الوطني للصحة النفسية في الولايات المتحدة الأمريكية.

# العلاج الدوائي

ما هو العلاج المثبت نجاحه علميا لهذا الاضطراب؟

**سبب هذه الدراسة :**

ضغط الآباء والأمهات المعترضين على العلاج الدوائي.

**محتوى الدراسة :**

حظيت الدراسة بعدد كبير من الأطفال والأهالي المشاركين،  
وقد قسم الأطفال المشاركين إلى ٤ فرق:

# العلاج الدوائي

ما هو العلاج المثبت نجاحه علميا لهذا الاضطراب؟

**الأولى:** فقط تتابع عن بعد وتحول للعلاج المعتاد في تلك المدينة بدون أي تدخل من الباحثين.

**الثانية:** مجموعة تتلقى علاج سلوكي مكثف للغاية داخل مدرسة مخصصة لهذا الغرض وكذلك برامج صيفية خارج المدرسة وتدريب للوالدين لمدة ١٢ جلسة على الأقل.

**الثالثة:** مجموعة تتلقى علاج دوائي مكثف ومقنن.

**الرابعة:** مجموعة تتلقى العلاج السلوكي والدوائي.

# العلاج الدوائي

**ما هو العلاج المثبت نجاحه علميا لهذا الاضطراب؟**

تم رصد النتائج بشكل دقيق لمدة اثنا عشر شهرا وتبين إن المجموعة الدوائية فقط ومجموعة الدواء مع العلاج السلوكي كانت الأكثر تحسنا واستجابة.

توبعت الحالات لمدة ٣ سنوات أخرى فقط بعلاج دوائي وتبين أن العلاج السلوكي اختفى مفعوله بعد إيقافه.

وبذلك نثبت أن **العلاج الدوائي** ضروري للطفل وأنه يساعد على تحسن كثير من المهارات والوظائف المعرفية والاجتماعية عند الطفل وكذلك برامج تعديل السلوك أيضا مهمة كعلاج تكاملي لكل طفل بحسب اصابته.

# العلاج النفسي



## ثالثاً: - العلاج النفسي

استعمال الأدوية نادراً ما يكفي كعلاج لذوي اضطرابات الانتباه و فرط النشاط لذلك يجب أن يصاحب بالعلاج النفسي و على الأقل هذا العلاج النفسي يجب أن يعطي للطفل الفرصة ليتبين الغرض من استعماله للعقاقير حتى يمكن إزالة اعتقاده الخاطئ لأن العلاج بالعقاقير يستخدم كعامل مساعد ليس إلا و عندما تساعد هؤلاء الأطفال لمعايشة بيئتهم يقل قلقهم لذلك يجب على مدرسيهم و آبائهم إتباع نظام الثواب و العقاب مستخدمين نموذج محدد للسلوك بحيث أنه عند إتباعه يكافأ و عند الخروج عنه يعاقب و هناك مطلب لا بد من معرفة أن التساهل مع الأبناء ليس فيه مصلحتهم فلا بد من مساعدتهم و لا بد وأن يواجه الأطفال ذوي النشاط الزائد واجبهم الطبيعي في النضوج و ألا يستفيدوا من كونهم مميزين عن الأطفال الآخرين

## ثالثا :- العلاج النفسي

ويشمل العلاج النفسي ما يلي :-

- العلاج بالاسترخاء
- العلاج بالتدريب على جلسات العائد البيولوجي
- العلاج من خلال التدريب على برنامج التحكم الذاتي

# وأخيراً

المدرسة لها تأثير قوى وفعال في مساعدة الطفل ، كما ذكرنا قد يكون المرشد الطلابي أول من يحول الطفل الى العيادة بعد موافقة الاهل فى بعض الدول . دراية المعلم والمرشد الطلابي بهذا الموضوع جدا مهمة .... حيث ردة فعله وتعامله مع الطفل يختلف عند معرفة سبب هذا السلوك .

عزيزي المرشد الطلابي لا احد ينكر المجهود الجبار الذي تقوم فيه .. فعملك شاق يستنفذ كل الطاقات .. ولكن مهارتك وإبداعك وتميزك عن الآخرين تكمن هنا في تغيير مسار هذا الطفل الذي يواجه صعوبات مختلفة .. فأنت تعتبر الأساس فى خطة العلاج ... ففي بعض الأحيان وبسبب تعاون المعلم وتفهمه خطة العلاج السلوكي .. نستغني عن العلاج بالأدوية .



سبحانك اللهم وبحمدك استغفرُك وانوب اليك

صلى الله  
عليه  
وسلم