

إعادة النظر في الكيفية التي نري من خلالها اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط (AD/HD)

التلاميذ الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، غالبا ما يمرون بالقليل من التجارب الايجابية خلال يومهم، مما يؤدي الي تدني نسبة احترام الذات، وعدم وجود الحافز، والشعور بالضعف والاجهاد. ان الكيفية التي يري بها المعلم الاطفال من ذوي الاصابة بهذه الاضطراب تحدث فرقا كبيرا في طريقة تعاملهم مع هؤلاء الطلاب ومن ثم في الطريقة التي يشعر بها هؤلاء الطلاب حيال انفسهم. ان تفهمنا للصعوبات الاساسية التي يواجهها هؤلاء الطلاب، تجعل المعلمين اكثر تعاطفا وبالتالي اكثر تركيزا علي توفير الدعم والعون المناسب، فاعادة الصياغة للطريقة التي نري بها الطلاب ممن يعانون من هذا الاضطراب، يمكنها ان تعود بالكثير من النجاحات علي للمعلمين والطلاب علي حد سواء

التحول في كيفية فهم اضطراب نقص الانتباه و فرط النشاط (HD/AD)

من رؤية الطفل كما يلي :	الي فهم الطفل كما يلي :
كثير الازعاج	بالاتقان التغلب عليه، قليل القدرة علي تحمل الاحباط
غير راغب	غير قادر
كسول وغير متحمس	اصيب بالتعب جراء تكرار الفشل بحس بان ليس لديه القدرة، لا يعرف كيف ولا من اين يبدا
يحاول لفت الانتباه	يجتاج الي التواصل والمساندة والتكرار والتذكير
سلوكيات غير مناسبة	غير مدرك
لا يقوم بالمحاولة	لا يمكنه البدء، لا يستطيع ادامة الانتباه، سهل التشوش ويمكن ان تختلط عليه الامور بسهولة
غير مهتم	لا يستطيع اظهار مشاعره بسبب ضعف الادراك
يرفض الجلوس في مكان واحد	متحفز بشكل كبير
مقاوم	مصاب بالاحباط ومرحج وقلق
يحاول ازعاجي	لا يستطيع التذكر
يجب الاستعراض	قدرته علي اصدار الاحكام ضعيفة مع عدم ادراكه لتاثير ذلك علي الاخرين

لماذا يعتبر التعامل مع الاشخاص من ذوي الاصابة باضطراب HD/AD نوعا من التحدي :

من اكبر التحديات التي تواجه اولياء الامور والمعلمين، انه ينبغي عدم اضعاف الطابع الشخصي علي سلوكيات الطلاب المصابين بهذا الاضطراب، اذ ان هؤلاء الطلاب لا يقصدون عرقلة الفصل الدراسي او ان يكونوا صعبين المراس. لسوء الحظ ان اعاقه هؤلاء الطلاب تعتبر غير مرئية في معظم الاحوال لذلك فانه من الصعب الاخذ في الاعتبار الظروف المتسببة في هذه السلوكيات واستبعاد تعمدهم

الانتباه يمثل هذه السلوكيات، فمثلا لا يمكنك معاقبة شخص في كرسي متحرك علي عدم المشي. لذلك لا بد من ان نغير طريقة تفكيرنا عند التعامل مع الاطفال من ذوي هذا النوع من الاعاقة. فالتركيز علي تقديم الدعم و الاستراتيجيات المتعلقة بالتعامل مع المسائل الاساسية لهؤلاء الطلاب سوف يزيد من فرص النجاح الاكاديمي لهؤلاء الطلاب علي الارجح وسيجد ايضا من اظهارهم لاشكالات سلوكية .

اعادة التفكير في اضطراب (AD/HD) يمكن ان يساعد علي تغيير الطريقة التي يري خلالها المعلمون مسؤولياتهم تجاه طلابهم مما يمكن معه احداث طفره مهنية في هذا المضمار، مثل ما هو وارد في الامثلة الاتية :

- التحول من اسلوب ايقاف وقمع السلوكيات غير المناسبة الي العمل علي تفادي ومنع حدوث الاشكالات وتقليل فرص الاختيارات الضعيفة
- التحول من اسلوب تغيير السلوك الي نمذجة و استخدام الاشارات البصرية
- التحول من اسلوب تغيير الطلاب الي تغيير البيئة وتغيير الاستراتيجيات

ماذا يعني اضطراب ضعف الانتباه و فرط النشاط (AD/HD) :

هو حالة عصبية تتسبب في ضعف الانتباه وفرط النشاط والاندفاع بجانب عدد من الصعوبات ذات الصلة مما يعتبر غير مناسب لعمر الفرد.

السمة المميزة لهذه الحالة هي وجود صعوبات تتعلق بوظائف الدماغ عالية المستوى والمطلوبة لاداء ما يلي من المهام:

- تنظيم عملية اليقظة والانتباه والجهود المستدامة ومعالجة المعلومات علي نسق منتظم ومناسب
- التركيز و استدامة الانتباه
- تنظيم المهام وترتيب الاولويات
- التخطيط وبعد النظر
- الرصد الذاتي وتنظيم الاحداث
- تذكر التفاصيل واستخدام الذاكرة قصيرة المدى
- التمييز بين التفاصيل الضرورية وغير الضرورية
- التوسع والاسهاب في تناول كل من النقاط الاساسية
- تاخير تلبية الطلبات وبالتالي الوصول الي مرحلة الاشباع والاكتفاء
- تثبيط السلوكيات
- التحكم في الاحباط وغيرها من الاحاسيس والمشاعر
- تقييم المعلومات والتقييم الذاتي للاداء

من المهم تذكر انه لا توجد حالتين متشابهتين ممن يعانون من اضطراب ضعف الانتباه و فرط النشاط AD/HD . ومن ثم لا يوجد حل واحد يناسب جميع الحالات.

حقائق عن ضعف الانتباه واضطراب فرط النشاط AD/HD :

- هنالك مجموعة من الاعراض يمكن ان يستدل بها علي وجود المرض وهي: ضعف الانتباه المفرط، فرط النشاط، السرعة المفرطة في الاستجابة (التسرع)
- يعتقد انها تعكس الفروقات العصبية في الدماغ
- لا يوجد سبب واضح لحدوث ضعف الانتباه و فرط النشاط AD/HD ولكن من الراجح وجود عدة اليات

- لديه عنصر الوراثي،فهو موروث بنسبة 80%
- يصيب اربعة الي اثني عشر بالمائة من الاطفال
- يتم تشخيص المرض في الاطفال الذكور اكثر من الاناث اذ غالبا ما يتم اغفال الاناث المتاثرات من الاطفال لانهن يملن بطبعهن الي اظهار تلك السلوكيات ("inattentive" behaviors)

ما الذي يجب البحث عنه:

يتميز الاطفال الذين يعانون من اضطراب ضعف الانتباه و فرط النشاط **AD/HD** بالاتي :

التغافل:

- الاخطاء التي تتم عن الاهمال
- ضعف الاهتمام المستدام
- ضعف الاصنعات
- الافتقار الي المتابعة واكمال انجاز المهام
- عدم النظام
- الضعف المتواصل للمجهودات العقلية
- اضاءة الاشياء
- سهولة تشتت الفكر وكثرة النسيان

التسرع وفرط النشاط

- التملل والتلوي
- ترك المقعد
- الجري وكثرة التسلق
- عدم اللعب بهدوء
- شدة الفعالية وفرط سرعة الاستجابة
- كثرة الكلام
- سرعة الاتيان بالاجابة دون تفكير
- عدم القدرة علي الانتظار
- كثرة المقاطعة والتدخل

الغفلة، وفرط النشاط والاندفاع يمكن أن يسهم أيضا في صعوبات اجتماعية -عاطفية مثل:

- محدودية الثقة في النفس كمتعلم.
- نجاح محدود كاحد اعضاء فريق العمل
- إساءة فهم وترجمة الإشارات الاجتماعية.
- المبالغة في رد الفعل العاطفي.
- صعوبة التحكم في الغضب.

عوامل النجاح الاساسية في مساعدة الطلاب ممن يعانون من اضطراب **AD/HD**:

يعتبر تفهم الاسرة والمدرسة لاضطراب **AD/HD** من اكثر العوامل نجاحا في مساعدة الطلاب الذين يعانون من هذا الاضطراب ويعتبر ما يلي من القواعد المفتاح لنجاح الطلاب ممن يعانون من هذا الاضطراب :

- تسمية السلوك وليس الطفل
- توفير منفذ للطاقة (تشجيع ممارسة الانشطة)
- تهيئة واعداد الطلاب للنجاح مع وجود الاعتراف والثناء
- الاتساق والاستدامة

- بناء مهارات المساندة الذاتية والدفاع عن النفس
- القيام بتوفير الهياكل التنظيمية - ما يمكن التنبؤ به من المسائل الروتينية ، القوائم، المذكرات، والتكرار، مع توفير رؤية واضحة للتوقعات وما تتعدى عليه الآمال

يمكن للاشخاص ممن يعانون من اضطراب **AD / HD** تحقيق انجازات عظيمة اذا تسنى لهم استغلال طاقاتهم بطرق إيجابية.

الاستراتيجيات :

قم بتقييم السلوك:	
○ الاندفاع	ابحث عن القضية الاساسية هل هي تكمن في :
○ المهارات التنظيمية	○ مهارة التعرف علي الكلمات ام فك الرموز
○ اغفال التفاصيل	○ مهارات متعلقة بالذاكره العاملة (working memory)
	○ مهارات المعالجة
	○ قلة الوعي بالتوقعات
	اذ يختلف الدعم المقدم باختلاف القضايا الكامنة

ايجاد منفذ للطاقة وذلك بالاتي :

- ان يتم ادراج الحركة في الدروس لتعزيزها
- ان يطلب من الطلاب توضيح وتمثيل المعلومات من خلال رسمها على لوحات بيضاء، سبورات، الخ
- ان يطلب من الطلاب القيام بتوزيع الأوراق.
- إدراج فواصل استراحة قصيرة للمناقشة بحيث يناقش كل من الطلاب جانبا معينا من الدرس مع زميله في الفصل
- استخدام الاستجابات ذات الفعالية كجزء من الأنشطة التعليمية. على سبيل المثال، يمكن للطلاب ان يلتفتوا للتحدث مع زملائهم، او يمكنهم ابداء الموافقة بان يقفوا مثلا، كذلك يمكنهم ان ينتقلوا إلى أجزاء مختلفة من الغرفة لاستخدام المواد المختلفة
- قم باعداد نظام يسمح للطلاب باستخدام بطاقة معينه للإشارة الي حوجته إلى استراحة من الفصل الدراسي كان تقوم بالاعداد المسبق لنظام روتيني يسمح للطلاب باخذ مذكرة للمكتب او المكتبة ثم يذكر مثلا ان: "لي" يريد استراحة لمدة خمس دقائق
- تنظيم فترات راحة قصيرة متكررة ومركزة

قم بتمهيد الطريق للنجاح بالاتي :

- قم بربط المعلومات الجديدة بالمعلومات المعروفة مسبقا. توقف أثناء تقديم معلومات جديدة وقم بسؤال الطلاب عن كيفية ارتباط المعلومات الجديدة بما تم تعلمه من قبل او عن كيفية ارتباطها بتجربه شخصية
- تجزئة المهام إلى خطوات أصغر أكثر قابلية للتحكم، قم بمساعدة الطلاب على التركيز علي المعلومات الهامة عن طريق "تجزئة" الواجبات إلى أجزاء أصغر، أكثر قابلية للفهم والتحكم . على سبيل المثال، يقوم الطلاب بتسليط الضوء على الرمز (+، -) في مسألة الرياضيات قبل حساب الاجابه

- قم بعمل حدود زمنية معينة لمراقبة تقدم الطلاب. اطلب من الطلاب تدوين ملاحظاتهم عند قراءة نص معين لمدة لا تقل عن الخمس دقائق ولاتزيد عن العشر، قم باستخدام تجربة الحدود الزمنية للطلاب الذين يعانون من فرط النشاط، مما يتطلب ان يتوقفوا اوان يتم اعادة توجيههم، حتى لو كان ذلك في اثناء ادائهم لهذه المهام
- لفت نظر الطلاب وا لهم بالتحويلات القادمة، جعل للطلاب يعرفون متى تكون المهمة على وشك التغيير وبالتالي متى يحتاجون الي تغيير محور انتباههم مثل القول، على سبيل المثال، "في غضون خمس دقائق ينبغي وضع مادة العلوم الاجتماعية جانبا واخراج مادة الرياضيات". ضع دائما جدول زمني للأنشطة على السبورة حتي يستطيع الطلاب الرجوع اليه
- استخدم استراتيجيات الذاكرة. قم بتعليم الطلاب ان يقوموا باستخدام استراتيجيات مثل التمثيل والتوضيح حتي يتم تعزيز عملية ترسيخ المعلومات. ان إرفاق صورة ذهنية لجزء هام من المعلومات مع الإشارة إلى أسباب أهميتها، وربط المعلومات بمعرفة مسبقه أو باحدي مجالات الاهتمام كلها أمثلة على استراتيجيات الذاكرة.
- توجيه وتعليم الطلاب علي ترتيب الاولويات ،بمعني اكمال الجزء الاكثر صعوبة عندما يكونوا اكثر قدرة علي التركيز مع السماح لهم باخذ قسط من الراحة قبل البدء مجددا .

لمزيد من المعلومات :

البرتا للتعليم .2006.(Alberta Learning. 2006). التركيز علي النجاح. :تعليم الطلاب ممن يعانون من نقص الانتباه واضطراب فرط النشاط .البرتا للتعليم .تمت المراجعة في الثاني عشر من فبراير عام 2013، من education.alberta.ca/media/511987/focus.Pdf

شاد لايف| الصفحة الرئيسية (التاريخ غير مذكور) .صفحة شاد الرئيسية. تمت المراجعة في الثالث عشر من فبراير عام 2013 من <http://www.chadd.org>

الصفحة الرئيسية ل Teach ADHD (التاريخ غير مذكور) .تمت المراجعة في الثالث عشر من فبراير عام 2013 من <http://www.teachadhd.ca/Pages/default.aspx>

مركز ليرننق لنك للموارد. (Learning Links Resource Centre) (التاريخ غير مذكور). Learning Links Resource Centre.

تمت مراجعته في الثاني عشر من عام 2013 من <http://www.learninglinkslibrary>