



بچه‌هایی که بیش از حد فعالند

بیش‌فعالی، حالتی است که در آن کودک به طور مفرط و بیش از اندازه، فعال و پرجنب و جوش می‌باشد. تحرک زیاد این کودکان نه تنها خود آن‌ها را، بلکه اطرافیان را دچار مشکل می‌کند.

بیش‌فعالی، حالتی است که در آن کودک به طور مفرط و بیش از اندازه، فعال و پرجنب و جوش می‌باشد. تحرک زیاد این کودکان نه تنها خود آن‌ها را، بلکه اطرافیان را دچار مشکل می‌کند.

اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی یا ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) شرایطی را برای کودک ایجاد می‌کند که نتواند آرام و بدون حرکت بنشیند، رفتارش را کنترل کرده و توجه خود را به یک موضوع خاص معطوف کند.

از هر 100 کودک 5 کودک، مبتلا به ADHA باشند. پسران سه برابر بیش از دختران در معرض ابتلا به این عارضه قرار دارند.

اغلب این اختلال قبل از 7 سالگی آغاز می‌شود و ممکن است والدین تا وقتی که فرزندشان بزرگ‌تر نشده، متوجه مشکل او نگردند.

کودکان بیش‌فعال در معرض خطر بالایی از اختلال رفتار، شخصیت ضد اجتماعی و سوء مصرف مواد مخدر قرار دارند. اکثر کودکان بیش‌فعال دچار احساس افسردگی، اضطراب و عدم اعتماد به نفس می‌شوند.

علل بروز ADHD

پزشکان معتقدند افراد مبتلا به ADHD، فاقد میزان کافی از مواد شیمیایی خاص به نام واسطه‌های عصبی در مغز هستند. این مواد شیمیایی، در کنترل رفتار کمک می‌کنند.

مصرف سیگار در دوران بارداری با ایجاد بیش‌فعالی در کودک مرتبط است.

علت‌های دیگر شامل: تولد پیش از موعد، نوزاد با وزن بسیار کم و آسیب‌های مغزی نوزاد حین تولد هستند.

تماشای بیش از حد تلویزیون در سنین کم موجب کم‌توجهی کودک می‌شود. کودکان زیر 2 سال نباید تلویزیون نگاه کنند و یا به بازی‌های کامپیوتری بپردازند و در کودکان بیش از 2 سال، باید زمان این فعالیت‌ها به 1 تا 2 ساعت محدود شود.

علائم ADHD

اشکال در توجه

فعالیت بیش از اندازه (بیش‌فعالی)

انجام عمل قبل از فکر کردن به آن

انواع ADHD

1- نوع بی‌دقت و بدون توجه

در این نوع، فرد نمی‌تواند روی تکلیفی که به او می‌دهند و یا یک فعالیت خاص تمرکز داشته باشد. این دسته از افراد غالباً:

- توجه زیادی به جزئیات ندارند.

- بر کارهای مدرسه نمی‌توانند تمرکز داشته باشند.
- کارهای مدرسه و فعالیت‌های روزانه خود را در منزل تا آخر دنبال نمی‌کنند و آن‌ها را به پایان نمی‌رسانند.
- نمی‌توانند یک وظیفه یا تکلیف را تمام و کمال انجام دهند.
- اسباب بازی‌ها، کتاب‌ها و وسایلشان را اغلب گم می‌کنند.

2- نوع تکانشی - بیش‌فعالی

این کودکان قبلاً از این که راجع به عملی فکر کنند، آن را انجام می‌دهند (تکانشی). کودک همیشه در حال انجام کاری می‌باشد. ممکن است سطح بیش‌فعالی با افزایش سن کاهش یابد.

مشخصه کودکانی که این اختلال را با هم دارند بدین گونه است:

- بی‌قراری و ناآرامی
- دویدن مداوم از سویی به سوی دیگر و یا بالا رفتن از چیزی
- پرسر و صدا بازی کردن
- بیش از حد صحبت کردن
- پاسخ‌دادن ناگهانی و بدون فکر به پرسشی که هنوز تمام نشده است
- عدم توانایی در صبر کردن برای نوبت خود
- بدون اجازه وسط بازی دیگران پریدن
- وسط صحبت دیگران پریدن

3- نوع ترکیبی

در این نوع، کودکان نشانه‌هایی از هر دو نوع قبل را دارا می‌باشند. آن‌ها در توجه کردن، فعال بودن و کنترل تکانش‌های خود دچار مشکل هستند. البته گاهی تمام کودکان بی‌توجه هستند و یا اینکه بیش از حد فعالیت می‌کنند و حرکات تکانشی دارند.

تشخیص ADHD

بیش‌فعالی اغلب سابقه خانوادگی دارد. برای تشخیص این اختلال، معاینه بدنی باید انجام شود و شنوایی، بینایی و سایر توانایی‌های کودک بررسی شوند.

وقتی علائم ADHD در کودکی مشاهده شود، باید توسط یک متخصص ماهر مورد ارزیابی قرار گیرد. برای تشخیص ADHD این نکات را مد نظر قرار دهید:

* کودک رفتارها و علائم گفته شده در بالا را، قبل از سن 7 سالگی نشان دهد.

* این رفتارها در مقایسه با کودکان همسن آنان شدیدتر باشد.

* علائم حداقل باید 6 ماه ادامه داشته باشند.

* این علائم بر روی حداقل دو زمینه زندگی کودک مانند: مدرسه، خانه، پرستار کودک، دوستان و... تاثیر منفی داشته باشد.

* علائم نباید در اثر فشار روانی و استرس ایجاد شده باشد. کودکانی که طلاق، بیماری، تغییر مدرسه یا تغییر ناگهانی محل زندگی را تجربه می‌کنند ممکن است بی توجه یا فراموشکار شوند.

درمان

درمان سریع برای ADHD وجود ندارد، اما علائم آن قابل کنترل هستند. والدین و آموزگاران به نکات زیر توجه کنند:

- در مورد این اختلال، اطلاعات بیشتری کسب کنند.

- برنامه تعلیم و تربیتی خاصی را متناسب با نیازهای کودک ایجاد نمایند.

- دارو درمانی: در صورتی که والدین و پزشک احساس کنند که کودک به دارو نیاز دارد.

توصیه‌هایی به والدین

* با فرزند خود کاملاً واضح و روشن صحبت کنید. به فرزند خود بگویید چه کارهایی را باید انجام دهد، نه این که فقط، آنچه را نباید انجام دهد به او گوشزد کنید.

* هم والدین و هم معلم مدرسه، باید نمونه‌ای از برنامه تعلیم و تربیت خاص نیازهای فرزند را داشته باشند.

* با معلم کودکان در تماس باشید و به او بگویید فرزند شما در خانه چه عملکردی دارد و از او بپرسید که در مدرسه چه می‌کند و آن‌ها را حمایت کنید.

* هر روز یک برنامه مشخص، از ساعت بیدار شدن از خواب تا ساعت به خواب رفتن کودک داشته باشید. برنامه را روی دیوار نصب کنید تا کودک سراسر روز بتواند آن را ببیند و بر اساس آن بازی کند و تکالیف مدرسه و کارهای روزمره را انجام دهد.

* به منظم شدن کودک خود کمک کنید. کیف مدرسه، لباس‌ها و اسباب بازی‌ها را هر روز در جای مشخص و ثابتی قرار دهید. در این صورت احتمال این که کودک وسایل مورد نیاز خود را گم کند، بسیار کم می‌شود.

* از حواس پرتی کودک جلوگیری کنید. تلویزیون، رادیو و کامپیوتر را خاموش کنید.

* تنها امکان انتخاب بین دو چیز را به او بدهید. در این صورت کودک هیجان زده و سردرگم نخواهد شد.

* از انضباط به صورت موثری بهره بگیرید. در برابر یک رفتار نامناسب به جای فریاد زدن یا تنبیه، یکی از امتیازات او را لغو کنید. در مورد کودکان کوچکتر می‌توان به سادگی آنان را تا موقعی که رفتار بهتری نشان دهند نادیده گرفت.

توصیه‌هایی به معلمان

* به دانش آموزان نشان دهید چگونه از کتاب تکلیف و برنامه‌های روزانه استفاده کنند. همچنین مهارت‌ها و روش‌های یادگیری را به آن‌ها آموزش دهید.

* به دانش آموزان در فعالیت‌های بدنی‌شان کمک کنید. به آن‌ها اجازه دهید تا کاری را ایستاده پای تخته انجام دهند. در بین برنامه‌ها به آن‌ها استراحت دهید.

* با والدین و دانش آموزان، هر دو با هم، برای نوآوری و اجرای یک برنامه تعلیم و تربیتی مناسب، به منظور نیل به نیازهای دانش آموزان، همکاری کنید.

* انتظارات بالا از دانش آموزان نداشته باشید، اما سعی کنید راههای جدیدی را برای انجام کارها امتحان کنید.

* صبور باشید و شانس دانش آموزان را برای کسب موفقیت بالا ببرید.