

آزمونی برای کودکان بیش فعال

اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی، مشکل بسیاری از کودکان و البته نگرانی بسیاری از والدین است. خیلی از پدر و مادرها فکر می‌کنند اگر فرزندشان جنب و جوش زیادی داشته و بازیگوش باشد، حتما بیش‌فعال است...



سلامت نیوز: اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی، مشکل بسیاری از کودکان و البته نگرانی بسیاری از والدین است. خیلی از پدر و مادرها فکر می‌کنند اگر فرزندشان جنب و جوش زیادی داشته و بازیگوش باشد، حتما بیش‌فعال است...

بعضی از والدین برعکس، حتی شیطنت و خرابکاری مفرط کودکان را جدی نمی‌گیرند و آن را به حساب تیزهوشی و کنجکاو بودن او می‌گذارند.

این آزمون به شما کمک می‌کند دریابید فرزندتان به مشکل بیش‌فعالی و کم‌توجهی دچار است یا نه.

هنگام جواب دادن به سوال‌های زیر، این نکته‌ها را در نظر داشته باشید:

#8226& سن فرزندتان را در نظر بگیرید.

#8226& رفتار فرزندتان را در 6 ماه گذشته ملاک پاسخ دادن قرار دهید.

#8226& توجه کنید که این آزمون به تنهایی نباید ملاک تشخیص یا درمان یک کودک باشد.

گزاره‌های زیر را بخوانید و برای هر یک، یکی از گزینه‌های روبه‌رو را انتخاب کنید (امتیاز هر یک از گزینه‌ها در مقابل آنها نوشته شده) و در نهایت، مجموع امتیازهایتان را حساب کنید و تفسیر آزمون را بخوانید.

قسمت اول:

(1) فرزندتان به جزییات توجه نمی‌کند یا در انجام تکالیف مدرسه‌اش اشتباه‌های ناشی از بی‌دقتی دارد؟

(2) به سختی می‌تواند توجهش را حین انجام یک کار و تا پایان آن حفظ کند؟

(3) وقتی مستقیماً با او صحبت می‌کنید، به نظر می‌رسد گوش نمی‌دهد؟

(4) باوجود داشتن میل باطنی به انجام کارها و فهمیدن دستوراتی که به او داده می‌شود، به دستورات درست عمل نمی‌کند و نمی‌تواند کاری را به پایان برساند؟

(5) به دشواری می‌تواند به وظایف و فعالیت‌هایش نظم دهد؟

(6) کارهایی که به تلاش مداوم ذهنی نیاز دارند، دوست ندارد و از انجام آنها طفره می‌رود؟

(7) وسایل لازم برای انجام کارها یا تکالیفش را گم می‌کند؟ (مداد، کتاب، اسباب بازی و ...)

(8) صداها یا محرک‌های دیگر به آسانی حواسش را پرت می‌کنند؟

9) در فعالیت‌های روزانه‌اش فراموشکار است؟

10) با دست‌هایش ور می‌رود یا پاهایش را تکان می‌دهد و وقتی نشسته، سر جایش وول می‌خورد و می‌لولد؟

11) مواقعی که لازم است سر جایش بنشیند، صندلی را ترک می‌کند؟

12) مواقعی که لازم است سر جایش بنشیند، بیش از حد به دور و اطراف می‌دود و از صندلی‌ها بالا می‌رود؟

13) انجام بازی‌های بی‌سر و صدا برایش دشوار است؟

14) تمام روز در حال حرکت است، انگار در بدنش موتور کار گذاشته‌اند؟

15) بیش از حد حرف می‌زند؟

16) وقتی از او سوال می‌پرسید، قبل از اینکه سوال تمام شود، با عجله جواب می‌دهد؟

17) رعایت نوبت برایش دشوار است؟

18) وسط حرف دیگران یا کار آنها می‌پرد؟

19) با بزرگسالان بحث می‌کند؟

20) از کوره در می‌رود؟

21) آگاهانه از خواسته‌ها و قوانین بزرگسالان سرپیچی می‌کند؟

22) عمداً دیگران را اذیت می‌کند؟

23) دیگران را مسوول خطاها یا بدرفتاری‌های خود می‌داند؟

24) حساس است و به سادگی از دیگران می‌رنجد؟

25) عصبانی یا بی‌میل است؟

26) کینه‌توز است و دوست دارد تلافی کند؟

27) قلدری می‌کند، دیگران را تهدید می‌کند یا می‌ترساند؟

28) کتک‌کاری به راه می‌اندازد؟

29) برای فرار از کارهایی که باید انجام دهد، یا خلاص شدن از دردسر، دروغ می‌گوید و دیگران را گول می‌زند؟

30) از مدرسه فرار می‌کند؟

31) دیگران را آزار فیزیکی می‌دهد؟

32) اشیا ارزشمند دزدیده است؟

33) عمداً وسایل دیگران را خراب می‌کند؟

34) اشیایی را به کار برده که می‌توانند صدمه جدی ایجاد کنند. (چاقو، چوب، آجر، اسلحه)

35) حیوانات را آزار می‌دهد؟

36) عمداً آتش روشن می‌کند که خرابی به بار بیاورد؟

37) بی‌اجازه وارد خانه یا محل کار یا ماشین کسی می‌شود؟

38) شب بدون اجازه از منزل بیرون می‌ماند؟

39) شبانه از منزل فرار کرده است؟

40) کسی را مورد سوءاستفاده جنسی قرار داده است؟

41) مضطرب، هراسان یا نگران است؟

42) به خاطر احتمال خطا، از امتحان چیزهای جدید می‌ترسد؟

43) احساس بی‌ارزشی یا حقارت می‌کند؟

44) به دلیل بروز مشکلات، خودش را سرزنش و احساس تقصیر می‌کند؟

45) احساس تنهایی می‌کند و حس می‌کند کسی او را نمی‌خواهد و دوست ندارد. می‌گوید: ««کسی من را دوست ندارد.»

46) ناراحت، غصه‌دار یا افسرده است؟

47) نگران رفتار و ظاهر خود است و همیشه خجالت می‌کشد؟

تفسیر آزمون

اگر شما هم فکر می‌کنید فرزندان بیش‌فعال است، این آزمون به شما کمک می‌کند تا این حدستان را ارزیابی کنید، اما دقت داشته باشید که این آزمون به تنهایی نمی‌تواند و نباید ملاک تشخیص قرار گیرد. همچنین پاسخ مثبت به یک یا چند سوال نشانه وجود مشکل نیست. برای تفسیر نمره‌های آزمون به نکته‌های زیر توجه کنید:

• الف) اگر بین سوال‌های 1 تا 9 حداقل به 6 سوال پاسخ «اغلب» یا «تقریباً همیشه» داده‌اید و در بین سوال‌های 48 تا 55 حداقل یک پاسخ «مشکل اندکی دارد» یا «مشکل جدی دارد» دارید، احتمالاً کودکتان با اختلال کم‌توجهی روبروست.

• ب) اگر در بین سوال‌های 10 تا 18 حداقل به 6 سوال پاسخ «اغلب» یا «تقریباً همیشه» داده‌اید و در بین سوال‌های 48 تا 55 حداقل یک پاسخ «مشکل اندکی دارد» یا «مشکل جدی دارد» داشته‌اید، احتمالاً فرزندان با اختلال بیش‌فعالی روبراست.

• ج) اگر هر دو نتیجه «الف» و «ب» را از آزمون گرفته‌اید، احتمالاً کودکتان با اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی (ADHD) روبراست.

قسمت دوم:

عملکرد کودک

48) عملکرد کلی فرزندان در مدرسه چگونه است؟

49) خواندن فرزندتان چگونه است؟

50) نوشتن فرزندتان چگونه است؟

51) ریاضی فرزندتان چگونه است؟

52) ارتباط او با والدینش چگونه است؟

53) ارتباط او با خواهر و برادرش چگونه است؟

54) ارتباط او با همسالانش چگونه است؟

55) مشارکت او در فعالیت‌های جمعی (مانند بازی‌های تیمی) چگونه است؟

چه می‌توان کرد؟

اگر نتایج الف، ب، یا ج گرفته‌اید، حتما فرزندتان را نزد یک روان‌پزشک یا روان‌شناس ببرید. تشخیص اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی (ADHD) به این سادگی‌ها نیست. حتی بعد از انجام این آزمون نیز نمی‌توان به تشخیص قطعی رسید، بنابراین بهتر است قبل از اینکه هرگونه برچسبی به فرزندتان بزنید، برای ملاقات با یک روان‌پزشک یا روان‌شناس برنامه‌ریزی کنید. بدون مشورت با روان‌پزشک در مورد وضعیت فرزندتان تصمیم نگیرید و به خصوص در حضور کودک در مورد بیش‌فعالی حرفی نزنید.

منبع: هفته نامه سلامت