

روش برخورد با کودک بیش فعال

برخی از کودکان در خصوص مسائل و مشکلات یادگیری ممکن است دچار بیش‌فعالی و کم‌توجهی باشند و متأسفانه گاهی واکنش اولیای مدرسه یا والدین سرزنش و نصیحت و تنبیه است.



برخی از کودکان در خصوص مسائل و مشکلات یادگیری ممکن است دچار بیش‌فعالی و کم‌توجهی باشند و متأسفانه گاهی واکنش اولیای مدرسه یا والدین سرزنش و نصیحت و تنبیه است.

جام جم سرا: لازم است از این واکنش‌ها اجتناب شود و راهکارهای درمانی به‌کار گرفته شود تا دست‌کم بخشی از رفتارهای کودک قابل کنترل شود. این روش‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد:

- پیش‌بینی کردن راه‌های تخلیه انرژی اضافی کودک، مثل فعالیت‌های ورزشی و هوازی مانند دویدن، شنا، کاراته و فوتبال.
- فراهم کردن فضای مطلوب برای درس خواندن و اجتناب از قرار دادن چند بچه بیش‌فعال هنگام درس خواندن کنار یکدیگر.
- آموزش انضباط به کودک و برخورد قاطع در خصوص رعایت نظم و اطمینان خاطر دادن در مورد این‌که خود کودک را دوست دارید، اما نظم را باید رعایت کند.
- محروم کردن کودک از مواردی که مورد علاقه اوست، در صورتی که از قوانین طفره می‌رود.
- اجتناب از برچسب زدن به کودک، مثلاً به کودک نگوید بچه بدی است.
- انجام تمریناتی که نیاز به تمرکز دارند مانند ماهیگیری، نقاشی، خطاطی.
- از کودک بیش‌فعال بیشتر فعالیت و تمرینات عملی بخواهید.
- تقسیم کردن زمان برای انجام فعالیت‌های آموزشی: تکالیف درسی در بخش‌های 10 تا 15 دقیقه‌ای انجام شود.
- بین تکالیف درسی می‌توانند چند دقیقه بازی کنند.
- بهتر است کودک هنگام انجام تکالیف درسی در اتاقی باشد که محرک‌های محیطی نداشته باشد یا حداقل باشند.
- در انجام تکالیف نمی‌توان کودک بیش‌فعال را رها کرد و تا مدتی لازم است او را همراهی کنید.
- اگر کودک عادت دارد که پاسخ پرسش را سریع بدهد با تمرین عقربه‌های ساعت از او بخواهید تا 30 ثانیه صبر کند و بعد پاسخ دهد.
- با کودک برای انجام تکالیف مسابقه دهید و اجازه دهید برنده شود.
- بین او و هم‌کلاسی‌هایش حس مقایسه ایجاد نکنید.
- از ابزارهای متنوع برای یادگیری و آموزش استفاده کنید.
- واژه‌ها را برای او معنا کنید.
- با کودک، معلم بازی کنید.

- رفتارهای خوب و مثبت کودک را به صورت متغیر، پاداش دهید و برای تک‌تک کارهایش به او جایزه ندهید.

- برای آموزش از حواس چندگانه کودک استفاده کنید یعنی مثلا اگر حرف «د» را به او آموزش می‌دهید بهتر است که روی تخته یا لوح حرف «د» را بنویسد و همزمان تلفظ کند.

- روش آموزشی اولیای مدرسه با والدین همسو باشد تا کودک دچار سردرگمی نشود.

- اگر در مورد رفتارهای کودک به او توضیح می‌دهید لازم است بلافاصله بعد از انجام رفتار این کار را انجام دهید تا کودک بداند بابت انجام کدام کار تشویق و بابت انجام کدام کار و رفتار تنبیه می‌شود.

دکتر مهنوش دارینی - روان‌شناس و مشاور