



تعرف على الأمر:
معلومات مفيدة عن اضطراب نقص الانتباه مع
فرط النشاط للآباء والأقارب

مقدمة:

لأسباب تتعلق بتحسين المقرئية، تم استبعاد الاستخدام المتزامن للصيغ اللغوية الخاصة بنوع الجنس. ومن ثم فإن المعلومات موجهة بشكل أساسي إلى الأقارب من جميع الأجناس، ما لم تتم الإشارة صراحةً إلى جنس معين.

أعزائي الآباء،

في هذا الكتيب، نود أن نقدم لكم أفكارًا لتحسين التعامل مع الحياة اليومية، وتقديم معلومات حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط وعلاقته بالمدرسة. ولقد قمنا أيضًا بتجميع بعض النصائح لشغل وقت الفراغ مع طفلكم. وإذا كنتم تبحثون عن مزيد من المعلومات حول موضوع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أو إذا كنتم ترغبون في الحصول على مادة مكتوبة مخصصة للأطفال، فيرجى إلقاء نظرة على سلسلة الكتيبات الخاصة بنا بأكملها. فالأمر يستحق. يتوفر مزيد من المعلومات على الإنترنت عبر www.takeda-adhs.de.

غالبًا ما تشكل الحياة اليومية مع طفل مصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط عبئًا كبيرًا على الأسر. ولكونكم آباء، فغالبًا ما تضطرون إلى إهمال احتياجاتكم الخاصة: سواء أكان الأمر يتعلق بشجار مع الأصدقاء أم مشكلات في المدرسة أم في أماكن أخرى – دائمًا ما يكون على الآباء محاولة إيجاد حلول.

إذا تم تشخيص إصابة أحد أطفالكم بـ ADHD (اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط)، فمن المؤكد أن تواجهوا بعض الصعوبات، وأن تدور في خلدكم أسئلة متكررة.

فهرس المحتويات

٤	تعريف اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط
٦	الحديث حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط
٨	الحياة اليومية مع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط
٤١	الحياة اليومية في المدرسة
٨٢	الرياضة ووقت الفراغ
٤٣	الاعتناء بالذات

أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط



هناك ثلاثة أعراض رئيسية أو جوهرية مرتبطة باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط:

الاندفاع

يتفاعل الأطفال والمراهقون المصابون بشكل مندفع، عن طريق

نقص الانتباه

الأطفال والمراهقون المصابون

• تقديم إجابات دون تفكير، حتى قبل الانتهاء من طرح السؤال،

• عدم القدرة على الانتظار حتى يأتي دورهم،

• مقاطعة الآخرين أو التحدث في الوقت نفسه.

• غالبًا ما يرتكبون أخطاءً ناجمة عن الإهمال أو يتجاهلون التفاصيل،

• غالبًا ما يبدو غائبين وغير قادرين على البقاء منتبهين،

• لا يبدو أنهم يستمعون حتى عند الحديث إليهم مباشرةً و/أو

• كثيرون النسيان، ومن ثم غير قادرين على تنظيم أمورهم الخاصة في كثير من الأحيان.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط وتشخيصه وعلاجه على موقع الويب www.takeda-adhs.de

فرط النشاط

الأطفال مفرطو النشاط

• غالبًا ما يتلطمون ويتلوون أثناء الوقوف أو الجلوس،

• يقاطعون الأنشطة الهادئة عن طريق القفز أو التجول أو الجري أو التسلق، بغض النظر عن مكان وجودهم.

تعريف اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

يُعد اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) أحد أكثر الأمراض النفسية شيوعًا. حيث يعاني ٥٪ من الأطفال من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. يستمر المرض في سن البلوغ مع ما يصل إلى ثلثي المرضى المصابين من الأطفال أو المراهقين (٤٩٪ إلى ٦٦٪).



الحديث حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

التحدث مع الطفل



يرغب معظم الأطفال في أن يكونوا "طبيعيين" مثل جميع الأطفال الآخرين. وغالبًا يشعر الأشخاص المصابون باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، حتى قبل التشخيص، أنهم يختلفون بعض الشيء عن الأطفال الآخرين دون أن يكونوا قادرين على التعبير عن ذلك بكلمات.

التشخيص: الارتياح أو المقاومة

إذا تم تأكيد الشعور "بالاختلاف" عن طريق تشخيص طبي، فيمكن أن يكون ذلك مصدر ارتياح لكل من الوالدين والطفل: يقدم التشخيص أخيرًا تفسيرًا لبعض المشاعر والسلوكيات والمشكلات الناشئة. لكن في بعض الأحيان يكون التأكيد أمرًا صعبًا، خاصة بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سنًا أو الشباب: يُنظر إلى التشخيص على أنه تأكيد "للاختلاف" أو حتى "المرض".

التحدث مع الأشقاء



"مثل القط والكلب"

على أنه النموذج المثالي، الذي يواجهه - في نظر الطفل المصاب - مشكلات أقل بكثير.

الحديث بصراحة حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

لإبقاء احتمالية نشوب نزاع بين الأشقاء ضئيلة قدر الإمكان، من المهم أن تقوموا أيضًا بتنقيف الأشقاء حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

نزاعات الأشقاء

يمكن لأشقاء الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أن يتكّن لديهم بسهولة انطباع بأن الحياة الأسرية تدور حول الطفل المصاب فقط: الروتين اليومي، والمحادثات، والقواعد - كل شيء يعتمد عليه أو عليها. ومن ناحية أخرى، غالبًا ما تكون العلاقة مع الشقيق أو الشقيقة عسيرة بالنسبة إلى الطفل المصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط: حيث يُنظر إلى الشقيق

دع الخبير يشرح الأمر

إذا وافق طبيبك، فقد يمكن توضيح اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط بشكل أفضل إذا تم إبلاغ الطفل بالتشخيص وتوضيحه له بواسطة الطبيب - الذي يُعتبر طرفًا ثالثًا محايدًا ومختصًا.

الآباء بوصفهم شركاء حوار مهمين

رغم كل شيء، سيظل طفلكم بحاجة إلى التحدث معكم عن المرض. ويجب إجراء مثل هذه المحادثات بحرص. الشروط الإطارية التالية مهمة:

- اختاروا الزمان والمكان بحيث يمكنكم التحدث دون إزعاج ودون ضغوط زمنية.
- اختاروا موقفًا غير مشحون: فلن تكون مشاجرة سابقة أو يوم مجهد في المدرسة بشكل خاص أساسًا جيدًا لمحادثة مثل هذه.

- يتعلم الأطفال ما هو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط من أجل أن يكونوا قادرين على قبول المرض ورؤية سلوك شقيقهم من هذا المنظور.

- أنتم نموذج يُحتذى به أطفالكم: إذا تعرفتم على المرض وقبلتموه، فسيكون ذلك أسهل على أطفالكم أيضًا.

الأطفال الأكبر سنًا، وخاصة المراهقين في سن البلوغ، لا يرغبون في التحدث إلى والديهم حول موضوعات معينة. والمحادثات الإجبارية لا تؤدي غالبًا إلى النتيجة المرجوة. من المهم هنا أن يجد طفلكم شخصًا آخر للتحدث معه. ربما يكون هناك أحد الأقارب أو المعارف تتقنون به أنتم وطفلكم.

روتين الصباح



بناءً على ما سبق، يمكن الآن وضع خطة صباحية، تحدد متى تستيقظون، وأي نشاط يجب القيام به، ومتى. ومن خلال تعليق الخطة الصباحية في مكان واضح، يمكن للطفل أن يتحقق باستمرار مما إذا كان لا يزال "ملتزمًا بالوقت المحدد".

يتكرر الأمر كل صباح

الأنظمة الثابتة تساعد فقط إذا تم الالتزام بها. ومع تكرار الأمور نفسها كل صباح، ستحدث حالة اعتياد في أحسن الأحوال. لن يكون من السهل الالتزام بالأوقات المحددة. لذلك: حددوا طلبات واضحة الصياغة، وعواقب في حالة عدم الالتزام.

بالنسبة إلى العديد من الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، يعد الاستيقاظ في الصباح مرحلة صعبة للغاية. حيث تتكون هذه المرحلة من العديد من المهام التي يجب إتمامها في وقت قصير وتتميز بحدوث تحولات.

جدول زمني ينظم الصباح

يمكن أن يكون الجدول الزمني مفيدًا أيضًا لإضفاء مزيد من التنظيم في الصباح. ففكروا:

- ما الذي يجب القيام به؟
- كم من الوقت يحتاج طفلكم إلى كل خطوة؟

- ما مقدار الوقت اللازم إجمالاً؟

الحياة اليومية مع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

إحكام السيطرة على اليوم

غالبًا ما يحتاج الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط إلى قواعد وأنظمة ثابتة جدًا لتنظيم يومهم - حتى عندما يكبرون. حيث يمنحهم الروتين المتماثل والطقوس المتكررة الأمان، ويجعل التخطيط لليوم أسهل.

- أعدوا خطة يومية ذات روتين ثابت. ويمكن تسجيل ذلك كتابةً أو بالصور حسب عمر الطفل.

- يمكن تعويض عدم الشعور بالوقت باستخدام منبه. بحيث يدق عند اكتمال مرحلة ما من اليوم، على سبيل المثال بعد ٣٠ دقيقة من الواجب البيتي.

روتين المساء



أن تكون الغرفة مظلمة وهادئة للأطفال الذين لديهم حساسية للمثيرات. أما بالنسبة إلى الأطفال الذين يجدون صعوبة في عدم وجود محفزات، فمن الممكن أن يساعد مصباح العارض الذي يلقي بظلال متحركة أو صور على السقف.

جدول زمني للمساء

حتى في المساء، قد يكون من المفيد التخطيط للروتين جيدًا، والحرص على تكراره دائمًا كما هو. فكروا في النقاط التالية:

- متى ينبغي أن ينام طفلكم؟
- ما هي الواجبات التي يجب القيام بها قبل ذلك وما المدة التي تستغرقها؟
- إلى متى ينبغي أن يستمر "جانب الثناء"؟

يفضل معظم الأطفال البقاء مع الكبار بدلاً من الخلود إلى النوم في المساء. وبالنسبة إلى الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، يمكن أن يصبح هذا الإحجام "الطبيعي" عن النوم مشكلة كبيرة. وبواجه العديد من الأطفال صعوبات في إيجاد الراحة اللازمة للنوم.

إعطاء حوافز

ربما سيساعد طفلكم ربط جانب إيجابي بهذا "النوم المزعج". قوموا بطقس مسائي يحبه طفلكم، مثل قصة قبل النوم أو وقت عناق أو شيء مشابه.

صاحب جدًا أو هادئ جدًا

يسمع بعض الأطفال "دبيب النمل" في المساء، في حين لا يستطيع البعض الآخر تحمل الهدوء المطلق – وهو ما يشمل الحواس الأخرى أيضًا. فينبغي تصميم البيئة المحيطة وفقًا لذلك: ينبغي

نصيحة

احسبوا وقت النوم اللازم، وابدؤوا الاستعداد للنوم قبلها بوقت كافٍ. سيطلب المراهقون بمزيد من المسؤولية الشخصية، خاصة في ساعات المساء. إلا أنه يجب تعلم هذا الانتقال إلى المزيد من الحرية بشكل تدريجي، وفي خطوات فردية متفق عليها مسبقًا. ومن المهم الحفاظ على القواعد الأساسية الثابتة كإطار عمل.



أوقات الأزمات



النظر إلى الجوانب الإيجابية

الابتعاد المؤقت

ثبت أن مبدأ الاستراحة مفيد مع بعض الآباء. ففي بداية نوبة الغضب، يتم إرسال الطفل بهدوء ووضوح وحزم إلى مكان متفق عليه مسبقاً. هذه "الاستراحة" ليست عقوبة، لكنها موجودة لتهدئة النفس والابتعاد المؤقت. وينبغي ألا يكون المكان مصدر إلهاء أو يبيت الخوف في نفس الطفل. فتكون غرفة نوم الوالدين على سبيل المثال مناسبة. إذا لم يتبع الطفل ذلك، يمكنكم أيضاً مغادرة الغرفة.

يدرك الكثير من آباء الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أن أطفالهم قد تتألم نوبة غضب مفاجئة وشديدة بدرجة غير متوقعة. وبمجرد الدخول في نوبة الغضب، يصعب أحياناً أو يستحيل إيقاف هؤلاء الأطفال. كما أن السبب الحقيقي للغضب لم يعد مهماً أيضاً: فالأمر لم يعد يتعلق بالمفكرة المفقودة أو الأخ المشاكس.

الجدال الموضوعي

في هذه المرحلة، لا يصبح الطفل منفتحاً تجاه الأسباب المنطقية أو محاولات التهدئة. لذلك، لا تحاول مجادلة الطفل أو استخدام الحجج المنطقية لتهدئته. ومن الأفضل مناقشة الموقف بعد مدة كافية، على سبيل المثال في اليوم التالي.

تتسم الحياة اليومية مع طفل مصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط بالطلبات والتكرارات والتذكيرات - وهذا يمكن أن تنشأ عنه صورة سلبية بسهولة. حيث ينظر الآباء إلى الطفل على أنه "مصدر إزعاج" فحسب، في حين يرى الأطفال آباءهم على أنهم "متنمرين" أو "مراقبون" فحسب.

من المهم - بالنسبة إليكم وإلى الطفل - النظر إلى الجوانب الإيجابية للآخر بين الحين والآخر، حتى لو بدا ذلك صعباً.

• ضعوا قائمة إيجابية بما يجيده طفلكم وما يعجبكم فيه.

• حاولوا الحفاظ على التقدم. وانتبهوا أيضاً إلى الأشياء الصغيرة التي تشهد تحسناً.

• إذا فعل طفلكم شيئاً جيداً فأظهروا له ذلك وكافئوه عليه.

• يجد بعض الآباء أن "وقت اللعب والمرح" مفيد، حيث تكون المهام والطلبات في ذيل الاهتمامات. خلال هذا الوقت، يكون الهدف الأول هو الاستمتاع المشترك، عن طريق اللعب معاً مثلاً.

• أحياناً يكون من المفيد النظر إلى الطفل في أثناء نموه. ففي هذا الوقت يكون مسترخياً وودوداً، ويسهل تذكر ما تقدرونه في الطفل.

نصائح للتعامل مع نوبات الغضب

- الأولوية القصوى هي: يجب عليكم الحفاظ على هدوئكم. فإذا انفعلتم أنتم أيضاً، فمن المرجح أن يتصاعد الموقف.
- حاولوا التعامل مبكراً مع نوبات الغضب، وليس فقط عندما يكون الطفل في حالة غضب بالفعل.
- امدحوا الطفل عندما يهدأ مرة أخرى.
- لا يجب أن تؤتي نوبات الغضب بثمارها: لا يجوز بعدها أن يتمكن الطفل من فرض إرادته أو تجنب المهام التي أدت إلى حالة الغضب.
- امدحوا الطفل لعدم دخوله في نوبة غضب في موقف ربما يستحق ذلك.

التحضير للمدرسة



- جمع الدفاتر والكتب ذات الصلة ببعضها ببعض، على سبيل المثال في حافظة أو في أقسام منفصلة في الحقيبة.
- الاحتفاظ بدفتر الواجب المنزلي، مع إمكانية الاشتراط بالأتون فيه إلا أهم المعلومات فقط.
- ينبغي ألا تملأ الحقيبة أيضًا بالألعاب أو الهدايا التذكارية أو الأشياء الأخرى التي ليست لها علاقة بالحصّة.
- حزم الحقيبة المدرسية في وقت محدد في الروتين اليومي في اليوم السابق. ويشمل ذلك أيضًا إعداد مواد العمل، مثل شحذ الأقلام. وفي المدرسة ينبغي أن يكون كل شيء "جاهزًا للاستخدام".
- دفاتر لكل مادة "مُعَلِّمة" بأغلفة ملونة مختلفة.

الحياة اليومية في المدرسة

التحديات المدرسية

بسبب أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، غالبًا ما تكون الصعوبات في الحياة المدرسية اليومية محددة مسبقًا. فترة الانتباه الضئيلة، أو الاضطراب، أو التملل الجسدي، أو العيش في عالم الأحلام - هذه الخصائص النموذجية لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط لا تتناسب بشكل جيد مع متطلبات الدروس المدرسية.



الواجبات المنزلية

وقت الواجب المنزلي هو أسوأ وقت في اليوم بالنسبة إلى العديد من الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. حيث يبدو مليئًا بسلاسل لا نهاية لها من الأرقام في الرياضيات، والكلمات المدمجة ببطء في اللغة الألمانية، والسنوات التي تبدو غير مهمة على الإطلاق في التاريخ.

حدث حلقة مفرغة

إذا تم النظر إلى الواجب المنزلي على أنه إخفاق مستمر، فلن يتم إنجازه. وسيتعذر تحصيل المواد التعليمية ويصبح الواجب المنزلي "رعبًا لا يمكن التغلب عليه".

تعب الأعصاب

وقت الواجب المنزلي هو أيضًا اختبار لصبر الوالدين: التحذير والانتباه والمراقبة المستمرة أمور ضرورية. وحتى الشعور المطلوب بالنجاح - على سبيل المثال تحقيق درجة جيدة في اختبار الصف التالي - غالبًا ما يكون مفقودًا. ليس من النادر أن يؤدي "عمل الواجب المنزلي" معًا إلى شجار ملحوظ أو نوبات غضب مخيفة.



نصائح

- كونوا موجودين مع طفلكم أو بالقرب منه على الأقل عندما يقوم بواجبه المنزلي.
- قوموا بإعداد دفتر واجب منزلي، ويفضل أن يكون ذلك بالتعاون مع المعلم. فهذا يُسهل على طفلكم وعليكُم استعراضه.
- ينبغي أن يجلس الطفل دائمًا في مكان المذاكرة نفسه، ويفضل أن يكون على مكتب. كما ينبغي تنظيف المكان مسبقًا، في المساء السابق مثلاً، وأن يكون فارغًا قدر الإمكان.
- وقت الواجب المنزلي المنتظم، بعد الأكل على سبيل المثال، يساعد على جعله عنصرًا ثابتًا في الروتين اليومي. يقل التركيز في المساء؛ لذلك لا تجعلوا الإطار الزمني يمتد لوقت متأخر.
- تجنبوا الإلهاء - سواء للعيون (مثل التلفاز) أو للأذنين (مثل الموسيقى الصاخبة).
- ضعوا قواعد واضحة: ممنوع اللعب أو الأكل أو الاتصال الهاتفي أو غير ذلك من "عوامل الإلهاء" أثناء أداء الواجب المنزلي.
- خذوا فترات راحة قصيرة منتظمة، على سبيل المثال خمس دقائق استراحة كل نصف ساعة. وإذا استغرق الواجب المنزلي أكثر من ساعة، ينبغي التخطيط لاستراحة طويلة مدتها ١٥ دقيقة.
- ناقشوا طرق المساعدة الفردية مع المعلم إن أمكن.
- ساعدوا طفلكم في أداء واجباته المدرسية، وراجعوا المواد المدرسية، وكونوا شركاء له بأفضل ما يمكنكم.
- امدحوا مساعي الطفل وجهوده، حتى لو كانت النتائج بحاجة إلى تحسين.



المساعدة في المدرسة

- هناك أيضًا وسائل مساعدة في الحياة اليومية المدرسية، من شأنها أن تسهل على الطفل المشاركة بنجاح في الحصص. وينبغي مناقشة هذه النصائح مع المعلم والطفل.
- وجود مقعد منفرد وقريب قدر الإمكان من المعلم يمكن أن يساعد الطفل ليكون أقل تشتتًا، ويتيح للمعلم المساعدة أو التدخل بسرعة أكبر.
- تساعد قواعد الصف الثابتة في توجيه الطفل. ومن الأفضل تعليقها بشكل واضح في الفصل كتنكير.
- تمامًا كما هو الحال في المنزل، ينبغي أن يحتوي مكتب الطفل في المدرسة على مواد العمل المطلوبة حاليًا فقط، وينبغي أن يكون مرتبًا.
- ينبغي ألا تتم السخرية من الطفل أو توبيخه.
- يمكن أن يساعد التقاء العينين أو الاتفاق على إشارات "سرية" مع المعلم (على سبيل المثال "انتبه!") في الحفاظ على انتباه الطفل دون مقاطعة الدرس.
- يمكن تلبية رغبة الطفل في الحركة من خلال مهام صغيرة، على سبيل المثال جعل الطفل هو "المسؤول عن مسح السبورة" والسماح له بالنهوض لمسح السبورة إذا امتلأت بالكتابة. حيث يشعر معظم الأطفال أن العلاقة مع المعلم هي الأهم.
- يجب أيضًا التعرف على نقاط القوة لدى الطفل والثناء عليها.
- ينبغي للمعلم حماية الطفل من التمييز. لذلك من المهم طلب إجراء محادثة مع المعلم. يمكنكم معرفة المزيد عن هذا في القسم التالي من هذا الكتيب.

التحدث مع المعلم

تعد المحادثات مع المعلم ضرورية للتأكد من أن طفلكم لا يواجه أي مشكلات في الحياة اليومية المدرسية بسبب اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. اطلبوا من المعلم تحديد موعد يتوفر لكم فيه الوقت والهدوء. فالمحادثات "العابرة" تكون مربكة للغاية وقصيرة جدًا على موضوع مثل هذا.



اكتشاف المشكلات ومعالجتها

ينبغي تحديد المشكلات بأكبر قدر ممكن من الدقة في المحادثة حتى يمكن معالجتها معًا. وكلما تم اكتشاف المشكلات في وقت مبكر، أمكن اتخاذ التدابير المضادة قبل تصاعد الموقف. يمكن أن تساعد النقاط التالية في توضيح الموقف:

- كيف يتصرف الطفل في المدرسة؟
- هل لديه أصدقاء؟ وما طبيعة العلاقة مع زملاء الدراسة؟
- هل يواجه مشكلات في الأداء؟
- إذا كانت الإجابة بنعم، فأين تكمن هذه المشكلات بالتحديد؟
- ما هي نقاط القوة والضعف التي يراها
- المعلم في الطفل؟
- كيف وفي أي موقف يتفاعل الطفل مع المعلم؟
- ما هي الإستراتيجيات التي تساعد في المنزل؟
- ما هي الإستراتيجيات التي يجدها المعلم مفيدة؟

- يريد الآباء حماية أطفالهم، خاصةً من النقد الحاد. لا تنتظروا إلى التقارير السلبية على أنها هجوم، بل على أنها وسيلة مساعدة تسلط الضوء على المشكلات.

قد يتصرف طفلكم بشكل مختلف تمامًا في المدرسة عن تصرفاته في المنزل؛ لذلك قد تكون المشكلات ووجهات النظر التي يصفها المعلم جديدة بالنسبة إليكم.

- حاولوا إيجاد طرق للحل معًا أو اقترحوها بشكل مباشر.
- أوضحوا التالي مرارًا وتكرارًا: يستفيد كلا الطرفين من تحسين الوضع.
- ربما لا يصغي جميع المعلمين إلى الموضوع في البداية. ولكن إذا كان أحد المعلمين منفتحًا تجاه القواعد والأساليب الجديدة، ففي حالة النجاح سوف تفرض نفسها أيضًا على المعلمين الآخرين.

عندما لا يُجدي شيء



إذا وجدتم أنه من غير الممكن التعاون مع المعلم حتى مع بذل جهود كبيرة، فيمكنكم الاتصال بالمعلم الموثوق، أو مدير المدرسة، أو الأخصائي النفسي في المدرسة. ويمكن أن تتدخل الإدارة التعليمية أو إدارة التفتيش على المدرسة كسلطة أعلى. ومع ذلك، ينبغي أن تضعوا في اعتباركم أن العلاقة المشحونة مع

الحفاظ على العلاقة



- ربما لا يكون المعلم قد تعامل مع موضوع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط بشكل مكثف مثلك. وربما من المفيد الاهتمام بالمواد الإعلامية قبل إجراء المحادثة؟

لسوء الحظ، فإن العلاقة بين المعلمين وأولياء الأمور ليست دائمًا منسجمة بالتعاون. ويمكن أن تتسم أيضًا باللوم المتبادل وعدم التفاهم. لذلك من المهم أن تضع نفسك مكان الطرف الآخر. عند التحدث إلى المعلم، ضع في اعتبارك ما يلي:



الحقوق والواجبات

ماذا علي أن أقول للمعلم؟
الآباء غير ملزمين قانوناً بإبلاغ المعلم عن المرض. ومع ذلك، ينبغي أن نضع في اعتبارنا أن المعلم لا يمكنه التعامل مع الطفل ومشكلاته بشكل ملائم إلا إذا كان على دراية بسماته الخاصة. وبالإضافة إلى ذلك، إذا ظلت المشكلات مخفية، فقد يكون لذلك تأثير سلبي في العلاقة بين الطالب والمعلم وكذلك في درجاته.

واجب الكتمان

إذا أبلغت المعلم بالتشخيص في إطار وظيفته، فإنه ملزم بالكتمان: فلا يجوز تمرير المعلومات إلى الطلاب الآخرين أو المعلمين الآخرين دون إذن الآباء.



الأدوية

هل من الضروري أن يتناول الطفل أدوية أم لا، هو قرار طبي لا يمكن اتخاذه إلا من قبل مختص، وهو الطبيب. ولا يجوز للمعلمين أو مديري المدارس -من حيث المبدأ- حظر تناول الأدوية الموصوفة طبيًا في فصولهم أو في "مدرستهم".

إعطاء الدواء

إذا كان هناك طفل مصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، فقد يحتاج إلى تناول الدواء خلال ساعات المدرسة أو ربما في رحلة مدرسية. ويشعر الكثير من الآباء بالقلق بشأن إعطاء أطفالهم الأدوية ويودون طلب مساعدة المعلم. مع ذلك، غالبًا ما يكون المعلمون أنفسهم

المساعدة في التشخيص

المعلمون غير ملزمين بملاء استبيانات حول سلوك طلابهم، حتى لو طلب منهم ذلك للتشخيص الطبي. ويمكنهم بالطبع القيام بذلك طواعية.

إذا أوضحتم للمعلم مدى أهمية ذلك بالنسبة إليكم أو إلى طفلكم وكيف يمكن للمعلم الاستفادة من التشخيص الصحيح، فقد يكون من السهل على المعلم تقديم الدعم.

غير متأكدين من الوضع القانوني. وبسبب التنظيم القانوني على مستوى الولايات، لا يمكن الإجابة بشكل عام عن هذا السؤال. وبصفة عامة، تتعارض إلزامية التعليم مع حقيقة أن المعلمين ليسوا موظفين مدربين تدريبًا طبيًا ولا يُسمح لهم عمومًا بإعطاء الأدوية. وفي حالات استثنائية، ينبغي لكم الاستفسار عن الوضع القانوني الحالي في وزارة التعليم والثقافة. ويمكنكم أيضًا أن تطلبوا من المعلم تذكير الطفل بأخذ الدواء أو السماح بوظائف التنبيه في ساعات اليد أو في علب الدواء الخاصة المزودة بوظيفة التذكير.



اختيار المدرسة

نظرًا للصعوبات المتوقعة، يُعد الالتحاق بالمدرسة أو تغييرها إلى مدرسة تكميلية نقطة حاسمة وصعبة نوعًا ما في حياة الطفل المصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. لذلك يفكر العديد من الآباء كثيرًا في الوقت الذي ينبغي أن يلتحق فيه طفلهم بالمدرسة ونوع المدرسة الأنسب.



الالتحاق بالمدرسة



نوع المدرسة

كل مدرسة مختلفة عن غيرها

قبل الالتحاق بالمدرسة، يظهر السؤال عن المدرسة التي ينبغي أن يلتحق الطفل بها. والمدارس من نفس «النوع» تختلف جزئيًا أيضًا بعضها عن بعض إلى حد كبير. لذلك، غالبًا ما يكون الحديث وجهاً لوجه مع المعلم أو المدير هو أفضل طريقة لمعرفة معلومات دقيقة.

أنواع مدارس بديلة

يفكر العديد من الآباء فيما إذا كانت أنواع المدارس البديلة مثل مدارس مونتيسوري أو مدارس فالدورف مناسبة لأطفالهم المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. ينبغي وضع الاعتبارات التالية في الحسبان:

إذا كانت المشكلة معروفة بالفعل قبل الالتحاق بالمدرسة، فقد تثار مسألة ما إذا كان يجب تأجيل التحاق الطفل لمدة عام آخر، حتى لو كان التطور طبيعيًا. وسيكون من الإيجابي أن يكون لدى الطفل المزيد من الوقت لنموه الفردي. من ناحية أخرى، قد يكون هناك مجال أقل لإعادة الفصل الدراسي خلال المدرسة الابتدائية، حيث سيكون الطفل أكبر سنًا من زملائه في الفصل. ويمكن أن يكون الحل المؤقت هو رياض الأطفال المدرسية، التي تعالج على وجه التحديد أوجه القصور التي لدى الأطفال وتؤهلهم بتمهل للمدرسة.

المدارس التكميلية



مدارس مخصصة لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

في السنوات الأخيرة، تم افتتاح بعض المدارس الخاصة أو المدارس الداخلية للأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، والتي تهني نظامها بالكامل ليتناسب مع السلوك التقليدي لهؤلاء الأطفال. ونظرًا لأن هذه المدارس غالبًا ما تكون مدارس خاصة، فهناك تكاليف إضافية. يمكن الالتحاق بالمدارس الخاصة/المدارس الداخلية بدعم من مكتب رعاية الشباب. وغالبًا ما تزودكم مجموعات المساعدة الذاتية الإقليمية المخصصة للمصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط وأعضائها بمعلومات حول العروض في منطقتكم وكيفية التقدم للحصول على تمويل من السلطات الرسمية. ويقدم موقع الويب www.takeda-adhs.de مزيدًا من المعلومات والمساعدات حول موضوع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والمدرسة.

بعد المدرسة الابتدائية، يُطرح السؤال حول نوع المدرسة الأفضل للطفل. ينبغي النظر بعناية في القرار المتعلق بالمدرسة التكميلية، ومناقشة المزايا والعيوب مع الأشخاص المناسبين محل الثقة.

ما الذي يمكن أن يحققه الطفل؟

عند اختيار نوع المدرسة، ينبغي وضع ما يلي بعين الاعتبار: في حالة اختيار نوع المدرسة الذي يتوافق مع الحد الأقصى لأداء الطفل، سيحصل الطفل على أعلى مؤهل ممكن إذا نجح. من ناحية أخرى، يمكن أن يؤدي السعي الدؤوب المتواصل لتحقيق الحد الأدنى من النجاح فحسب إلى زيادة الإحباط والنفور من المدرسة بشكل عام.

الاحتمالات الأخرى تظل مفتوحة

ربما تكونون أنتم وطفلكم أكثر رضا واسترخاءً إذا حصل الطفل على شهادة متوسطة "فقط"، ثم بدأ تدريبًا مهنيًا. في وقت لاحق، تظل هناك إمكانية للحصول على شهادة أعلى، على سبيل المثال في المدرسة المسائية.

النقاط الحساسة التي قد تنطبق على أنواع المدارس البديلة:

- في كثير من الأحيان، يتم تشجيع المبادرة الذاتية والتعلم المستقل، ويكون هناك القليل من الأنظمة والقواعد.
- توجد فصول أكبر حسب نوع المدرسة.
- يمكن التغاضي عن الأداء الضعيف في المدرسة بسبب نقص الدرجات.

الخصائص الإيجابية التي تظهر غالبًا في أنواع المدارس البديلة:

- ضغط أقل من حيث الأداء والدرجات
- مراعاة أكثر لشخصية الطفل، إذا لزم الأمر
- تعزيز أقوى للمهارات الاجتماعية

الرياضة ووقت الفراغ



الرياضات الفردية

- يتأقلم العديد من الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط جيداً مع الرياضات التي لها قواعد صارمة وواضحة، مثل الجودو. وإذا كان الطفل يتصف بحب كبير للحيوانات، وهو ما يحدث غالباً مع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، فإن الرياضات التي يكون فيها على اتصال بالحيوانات مناسبة تماماً. وبفضل بعض الأطفال أيضاً الرياضات التي تتطلب التفكير والتفاعل السريعين؛ ما يجعلهم مستمتعين. في حين يحب البعض الآخر الأنشطة المنظمة والهادئة للغاية مثل صيد السمك.
- القوس والسهم
- الإبحار بالمراكب الشراعية
- صيد السمك
- المبارزة

عند البحث عن الرياضة "المناسبة" لطفلكم، قد تضطرون إلى خوض بعض التجارب لمعرفة النوع الذي يناسب طفلكم أكثر. والدورات التجريبية مناسبة تماماً لهذا، حيث يمكنكم في البداية استعارة المواد اللازمة. أمثلة على الرياضات التي قد تكون مناسبة:

الرياضة

بطبيعة الحال فإن الطريقة التي يشغل بها كل طفل وقت فراغه تعتمد على تفضيلاته واهتماماته الفردية. وإذا كان يستمتع بنشاط ما، فسيكون الطفل متحمساً، ومن المرجح أن يلتزم بالقواعد والشروط اللازمة. ومع ذلك، هناك أيضاً أنشطة هنا أكثر ملاءمة للأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط من غيرهم.

الألعاب



غالبًا ما تكون الألعاب الطويلة التي تحتوي على العديد من القواعد صعبة بالنسبة إلى الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؛ لأنه يتعين عليهم الالتزام بالعديد من الإرشادات في وقت واحد. ويمكن أن يكون هذا بالطبع تمرينًا للطفل من ناحية، ولكن يمكن أيضًا أن يحمله فوق طاقته من ناحية أخرى. لذلك، حددوا مدى تعقيد اللعبة وانتظامها، حسب نمو طفلكم.

يجب بعض الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ألعاب البناء مثل قطع البناء. وتتمثل إحدى الميزات هنا في أن اللعبة تتبع قواعد «فطرية»: حيث ينهار أي برج مبني بشكل غير لطيف بكل بساطة. وغالبًا ما تكون ألعاب لعب الأدوار شائعة لدى الأطفال. ويمكن أن تكون الأدوات التي تدعم لعب الأدوار دُمى أو باريبي أو شخصيات بلاي موبيل.

الأنشطة الجماعية



غالبًا يعاني الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط من عدم اندماجهم في مجموعة ما بشكل صحيح. وغالبًا ما يتوافق العمل في المؤسسات أو الجمعيات الخيرية مع الرغبة الشديدة في المساعدة. تختلف عروض مقدمي الخدمة من منطقة إلى أخرى. لذا فمن الأفضل أن تسألوا المجموعة مباشرة عن العروض المتوفرة في الفئة العمرية لطفلكم. تحتفظ معظم المؤسسات بقائمة أو وظيفة بحث على موقع الويب الخاص بها يمكن استخدامها للعثور على أقرب نقطة التقاء محلية.

الأعمال الإبداعية



غالبًا ما يتم وصف الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط من قبل آبائهم بأنهم استثنائيون وخياليون ومبدعون. ويمكن أيضًا استخدام نقطة القوة هذه في شغل وقت الفراغ، على سبيل المثال من خلال دروس الرسم أو الالتحاق بمدرسة الفنون.

ومن خلال الدروس يتم الحفاظ على اهتمام الطفل، ويتلمس شعور النجاح في هذا المجال. الأعمال الإبداعية الممكنة هي:

- مدارس الموسيقى/دروس الموسيقى
- دروس المشغولات اليدوية
- مدارس الفنون/الدورات الفنية
- فرقة موسيقية/دروس الغناء

العالم الرقمي



يجب العديد من الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط التلفاز أو ألعاب الكمبيوتر. حيث يلبي التغيير السريع في التأثيرات حاجتهم إلى الكثير من «المُدخلات»، ويلبي اندفاعهم. ومن ناحية أخرى، يمكن أن تمثل أجهزة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر أيضًا عبئًا حسيًا زائدًا على الطفل، حيث «يثيرونه» ويصبحون «مضيقية حقيقية للوقت». ولقد أصبح الاستهلاك الإعلامي نقطة خلاف إضافية لدى العديد من الأسر. وكل هذا يتوقف على الجرعة. فإذا كانت هناك قواعد ثابتة وأوقات محدودة لاستخدام الوسائط الإعلامية، فمن الممكن الاستفادة من اهتمام الطفل بهذا المجال بشكل إيجابي. فمن ناحية، يمكن للبرامج ذات «الفوائد الإضافية» أن تجمع بين تحفيز الطفل وتأثيرات التعلم. ومن ناحية أخرى، يكتسب الطفل مهارات مهمة: ففي نهاية الأمر، غالبًا ما تكون مهارات الكمبيوتر مطلوبة هذه الأيام في الحياة المدرسية والمهنية.

لذا فكروا مليًا مسبقًا فيما يلي:

• ما هو المخطط؟

• هل يهتم الطفل ببود اليوم كلها؟

• ما المدة التي يحتاجها الطفل ليتمكن من
"الالتزام بالأمر"؟

• ما الذي يمكن أن يساعد في شغل وقت
الانتظار، على سبيل المثال كتاب أو لعبة
سفر؟

• هل يحتاج الطفل إلى فترات راحة لا
تتخللها محفزات جديدة؟ ومتى تكون هذه
الفترات ضرورية؟

• هل هناك خطة بديلة إذا لم تسر الأمور
كما هو مخطط لها؟ قبل بدء النزهة،
ينبغي لكم وضع قواعد وعواقب دقيقة
للطفل ومراجعتها معه أيضًا. كذلك فإن
اختيار النشاط مهم جدًا. حددوا أهدافًا تُلهم
طفلكم، ولكن لا تحمله فوق طاقته.

يمكن أن تمثل الاقتراحات التالية حافزًا:

• المتاحف التفاعلية:

يمكن العثور على قائمة بجميع متاحف
الأطفال والشباب في الرابطة الاتحادية
لمتاحف الأطفال والشباب.

• حدائق الحيوانات

• القباب الفلكية والمراصد

• زيارات الكهوف/المناجم

النزهات

يتطلب الذهاب في نزهة ليوم واحد مع طفل مصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط تخطيطًا دقيقًا للغاية: إذا كان الطفل يشعر بالملل أو -على العكس من ذلك- متقلًا بالكثير من المؤثرات، يمكن أن تنتهي رحلة لطيفة بفشل ذريع.

الاعتناء بالذات

- ربما يمكنكم تحديد أولويات المهام القادمة: هل حقًا يجب غسل الملابس الليلة، أم أن الغد سيكون كافيًا؟
 - أشركوا شركاءكم أو أصدقاءكم وعائلتكم في رعاية الأطفال لتخصيص أوقات محددة لأنفسكم.
 - ربما يوجد أيضًا أشخاص في مجموعكم مساعدة ذاتية مهتمون بتقديم المساعدة المتبادلة.
- خصصوا وقتًا لتدللوا أنفسكم – قول ذلك أسهل من فعله عند رعاية طفل مصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. ومع ذلك، حاولوا أن "تخصصوا" لأنفسكم بضع دقائق. أخيرًا، يجب عليكم أيضًا تجديد طاقاتكم حتى تتمكنوا من تسيير الحياة اليومية مع طفلكم بهدوء وقوة. ليس عليكم أخذ إجازة كاملة: في كثير من الأحيان، فإن نصف ساعة تساعد على تجديد الطاقة قليلًا.

كتيبات المعلومات الخاصة بنا عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط



نأهت ومالعلمنا لمزيد ما نأجدو
www.takeda-adhs.de



ربع ماوك/إنستجربى فىسلأو ع
ADHS und Ich

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Straße 125
10783 Berlin
www.takeda.de

