

كيف تتعاملين مع الطفل كثير الحركة (مفرط النشاط)؟



السبت 1 أبريل 2017 07:04 م

يمتلك جميع الأطفال كثيرًا من الطاقة والقدرة على اللعب والحركة المستمرة تقريبًا طيلة النهار، لكن أحيانًا يعاني بعض الأطفال من حالة تسمى النشاط المفرط عند الأطفال، لكن كيف يفرق الأوبان بين النشاط العادي لأي طفل والنشاط الزائد، إذ يود بعض الآباء أن يكون الابن هادئًا جدًا ومطيعًا، فاللعب والحركة من أهم عناصر النمو الجسماني والنفسي والذهني والاجتماعي للطفل

أعراض النشاط المفرط:

- يبدأ ظهور النشاط المفرط لديه في سن الثالثة تقريباً
 - يبلغ بذروته في سن المدرسة فيكون كثير الحركة والقلق والتلمل وقليل التركيز وشارد الذهن وغير قادر على توطيد صداقات ولا الجلوس طويلاً في مكان واحد
 - ليس لديه قدرة على الراحة والاسترخاء
 - الحركة المستمرة مع عدم الجلوس إلا بمصاحبة الاهتزاز والقفز
 - عدم القدرة على التركيز لفترة كبيرة، والتحدث بصوت عالي وبكثرة مع الشرود بالكلام وإطلاق الصرخات المفاجئة
 - عدم القدرة على النوم بسهولة والتقلب كثيراً أثناء النوم
 - يظهر عدوانياً في حركاته وسريع الانفعال ومنفصلاً دون هدف محدد
 - سريع التحول من نشاط إلى نشاط آخر، وكأنه محرك يعمل دون توقف
 - يتأخر في نموه اللغوي أحياناً
 - يشعر بالإحباط لأتفه الأسباب مع تدني مستوى الثقة بالنفس
- الأسباب:

أسباب عضوية كالأنيميا وضعف الغدة الدرقية أو نقص السكر في الدم أو ضعف السمع أو البصر أو إصابات في المخ يتعرض لها الطفل أثناء الحمل أو الولادة أو نتيجة تعرض الأم للأشعة السينية أو السموم أو الحصبة الألمانية

أسباب بيئية: بسبب وجود المواد الحافظة والملونة في الطعام وكذلك تدخين الأم

أسباب اجتماعية ونفسية: بسبب سوء معاملة الأبوبن لبعضهما البعض أو للطفل والعقاب البدني المتكرر والحرمان من الرعاية الاسرية

طرق العلاج:

- العلاج الطبي غير مناسب إذ أثبتت الدراسات أنه لا علاج طبي فعال
 - العلاج الغذائي بالتقليل من الحلوى لأنها تزيد من الطاقة
 - العلاج السلوكي من الأبوبن والمربين: عبر تعليمه السلوكيات الجيدة وتقليل ممارسته للسلوكيات غير المقبولة
- كيفية التعامل المثلى مع الطفل مفرط النشاط

عليك أن تقدمي له أفكارًا متنوعة لشغل وقت فراغه على الدوام ويجب أن تكون فيها بعض من الحركة، مثل المكعبات والفك والتركيب والتلوين والرياضة وغيرها

لا تعتمدي على أفكار تحتاج للكتابة أو لمجهود ذهني كبير حتى لا يمل

عليك أن تكوني صبورة فتدريجياً تتحول هذه الطاقة غير العادية إلى سلوكيات مقبولة في المجتمع ويستطيع بعد الوصول لسن الشباب العمل في الوظائف التي تتطلب نشاطاً غير عادي

لا تحفزي الطفل ولا تعنيفيه

أظهري له محبتك وحنانك لكن لا تفرطي في تدليله

أشعره بأهميته واطلبي منه أداء بعض المهام لكن اعتمدي على مهام حركية
كافئيه على الهدوء والامتناع عن السلوك غير المطلوب
تجاهلي حركات الطفل المستفزة أحياناً لا تكوني منتقدة على الدوام
لا تستخدم أسلوب الترهيب بل الترغيب
لا ترغميه على ما لا يريد بل أقنعيه
لا توبخه أمام الآخرين