

كيف تعالج تشتت الانتباه عند طفلك



السبت 14 أكتوبر 2023 12:18 م

تعاني العديد من الأسر من مرض تشتت الانتباه الذي يصيب الملايين من الأطفال، وغالبًا ما يستمر معهم في مرحلة البلوغ ويتضمن مجموعة من المشكلات المستمرة، مثل صعوبة الحفاظ على الانتباه، وفرط النشاط، والسلوك الاندفاعي، وصعوبة في التعلم

أعراض فرط الحركة

- يواجه الطفل صعوبة في متابعة التعليمات ويفشل في إنهاء العمل المدرسي أو الأعمال المنزلية
- يعاني من مشكلات في تنظيم المهام والأنشطة
- يتجنب أو لا يُعجَب بالمهام التي تتطلب مجهودًا عقليًا مركّزًا، مثل الواجب المنزلي
- يفقد العناصر اللازمة للمهام أو الأنشطة، على سبيل المثال، الألعاب والتكليفات المدرسية والأقلام
- يتشتت انتباهه بسهولة
- ينسى القيام ببعض الأنشطة اليومية، مثل نسيان القيام بالأعمال المنزلية
- يجد صعوبة في الجلوس في الفصل أو في المواقف الأخرى
- متسرع بالإجابة ويقاطع السائل ويجد صعوبة في انتظار دوره
- يقطع على الآخرين حديثهم أو ألعابهم أو أنشطتهم أو يتطفل عليهم

طرق العلاج

-العلاج السلوكي

- يقوم المعالج بمساعدة الأهل والطفل على وضع أهداف واقعية متعلقة بأداء الطفل بشكل عام وبأدائه المدرسي بشكل خاص
- ممارسة التمارين الرياضية
- لأن لديهم كميات كبيرة من الطاقة فالتمارين الرياضية تقوم بحرق تلك الطاقة الزائدة، وبالإضافة إلى ذلك، فالحركات والمهارات المنتظمة التي تحتويها بعض الرياضات تساعد على التركيز
- يجب منحه عددًا من الاستراحات خلال قيامه بواجباته اليومية
- منحه وقتًا إضافيًا عما يحتاجه الأطفال غير المصابين لأداء الواجبات والمهام أو الاستعداد للذهاب إلى المدرسة
- أعطيه مكافآت فورية لأنها تساعد علي تحفيزه للقيام بالمهام المطلوبة منه
- يجب أن ينام لوقت كاف حيث إن مشاكل الانتباه تزداد سوءًا إذا لم يحصل الطفل على نوم وراحة كافيين
- على الأهل إدراك أن طفلهم سوف يتحسن مع المثابرة وأنهم يقدرّون على التغيير والتعلم والنجاح، وتفهم درجاتهم المدرسية وعدم الضغط عليهم وتقبل أنهم لديهم مواهب أخرى من الممكن أن يحققه فيها العديد من النجاحات غير الدراسة مثل الرياضة