

بسم الله الرحمن الرحيم

بعض الإرشادات التربوية التي تستخدم لزيادة انتباه

الأطفال ذوي الحركة المفرطة وتشتت الانتباه

## ADHD

### ملاحظات عامة

\* إن نجاح أي برنامج يعتمد في الجانب الأول على تعاون جميع الأشخاص الذين يقع منهم تأثير على الطفل هذه واحدة أما الأخرى فهي عدم تنحي أي شخص له دور جوهري في حياة الطفل في القيام بمهمه.

\* إن من أكثر الأشياء التي تؤدي إلى الانتكاسة في هذه البرامج هو التخطي في أسلوب التعامل مع الطفل وإرجاعها إلى الظروف النفسية للأشخاص المؤثرين في الطفل فهذا من أكثر الأشياء التي تؤثر سلبا على تقويم الطالب.

\* إن من أكثر الأشياء التي تساعد على نجاح هذه البرامج هو التحلي بالصبر لأن التعديل في سلوك الطفل لا يتم ما بين يوم وليلة لذا ينبغي أن يتمتع القائمين على تنفيذ هذا البرنامج بالمتابعة.

\* ينبغي على المعلم وولي الأمر أن يتعاملوا مع الطفل على أساس الخبرات الإيجابية لا على أساس الخبرات السلبية التي تكونها مسبقا عن الطالب.

## الأساليب التربوية

1- ينبغي على المعلم وولي الأمر اللذان يتعاملان مع هؤلاء الأطفال أن يتعرفا أولا على

الأعراض الخاصة بهم، وأن يكتفيا نفسيهما وأسلوبهما في التدريس مع هذه الأعراض

ونمكن إيجاز هذه الأعراض فيما يلي:

• الحركة الزائدة المثيرة للانتباه وعدم الثبات بالمكان لفترة طويلة.

• عدم الالتزام بالأوامر اللفظية فهو يفشل في إتباعها

• عدم الترتيب والفوضى

• نسيان الأشياء الشخصية وتكرار ذلك.

- عدم القدرة على متابعة معلومة بصرية أو سمعية للنهاية.
- عدم إتمام النشاط والانتقال من نشاط إلى نشاط آخر دون إتمام الأول.
- عدم القدرة على الاستمرار فى الصف الدراسى بما يتطلبه من انضباط ونظام وواجبات مهما كانت بسيطة وذلك لأنهم لا يفهمون المطلوب وإنما لأنهم لا يستطيعون التركيز والثبات والانتباه لفترات طويلة.
- الإندفاعية (عدم القدرة على التحكم فى النفس – سرعة الاستشارة) فيسارع فى الإجابة عن الأسئلة قبل الانتهاء منها.
- وجود صعوبات تعلم وبعض المشاكل الأكاديمية والتعليمية وقد يكون بسبب ضعف انتباههم.
- عدم الاستجابة للحوافز بنفس أسلوب الأطفال العاديين.
- التصرف بطريقة توحى للآخرين أنه لا يسمع إليهم وهم يتحدثون إليه وذلك بشكل غير إرادي.

### ملحوظة :

لا يشترط تواجد كل هذه الأعراض فى الطفل بل قد يكون بعضها والبعض الآخر غير موجود.

2- ينبغى على المعلم أو ولي الأمر أن يحددا المستوى الحالى لانتباه الطفل بمعنى تحديد المدة التي يستطيع التركيز فيها فهل هى مثلا 10 دقائق أو 15 دقيقة ويتم ذلك عن طريق:

\*تحديد الفترة الزمنية التي يقضيها الطالب منشغلا بمهمة معينة وتسجيل ذلك.  
\*عدد المرات التي يقوم بها الطالب بسلوك يدل على عدم الانتباه سواء فى الصف أو المنزل.

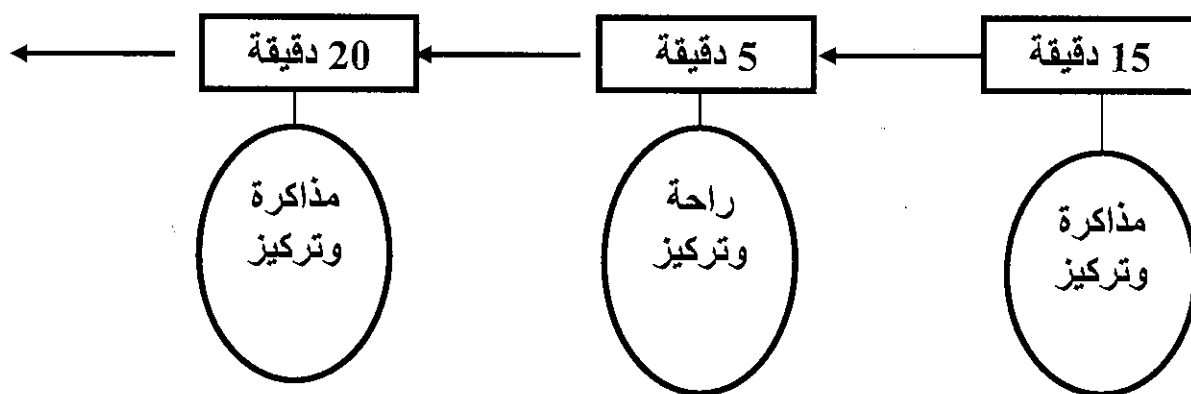
\*المقارنة بين حجم المطلوب من الطالب ،وما يقوم بإنجازه من هذا المطلوب.  
3- عدم مواجهة هؤلاء الأطفال بالعنف والعدوان والصبر عليهم وإحتمالهم لأقصى درجة لأن العنف معهم يعمل على استمرار هذه السلوكيات ومن الممكن أن يتحول إلى عناد ثم عدوان مضاعف .

4- إذا اضطررنا إلى عقاب الطفل يتم استخدام أسلوب (تكلفة الاستجابة) وهو يعني فقدان الطالب لجزء من المعزازات التي كان سيحصل عليها أو حصل عليها بالفعل وذلك عند الضرورة.

5- ينبغي أن يقوم المعلم وولي الأمر بتوضيح التعليمات والأوامر المطلوبه منه بوضوح وبدون غضب وأن يتأكد من أن الرسالة المطلوبة قد فهمها الطالب.

6- تدريب الطفل على زيادة وقت التركيز بالتدريج كأن نطلب منه أن يركز (15 دقيقة) ثم نزيد هذه الفترة تدريجياً.

-7



8- استخدام أسلوب التدعيم الإيجابي (لفظي - مادي) ومن الممكن عمل جدول يسمى جدول النقاط كلما وصل الطفل إلى عدد معين من النقاط يحصل على تدعيم (شكر أو ثناء عليه أو جائزة مادية بسيطة) مع ملاحظة التدرج في هذا التدعيم وينبغي أن يتمتع هذا الأسلوب بمصادقيه من جانب المعلم أو ولي الأمر إذا صدر عن الطالب سلوك غير مرغوب يتم حذف نقطة من هذه النقاط.

\* ويوضح هذا الجدول في مكان واضح بالنسبة إلى الطفل حتى يراها كل يوم مع سرعة تقديم الجوائز كلما وصل إلى النقاط المطلوبة مع التعديل في الجوائز كل فترة.

9- استخدام أسلوب جدولة المهام عن طريق تقسيم المطلوب من الطالب إلى أجزاء يتم تناول كل جزء من وقت قليل وذلك بعد شرح المطلوب من الطالب بشكل عام وبعد تناول كل جزء يتم استخدام التدعيم المناسب من الطالب بشكل عام وبعد تناول كل جزء

يتم استخدام التدعيم المناسب ويمكن التعامل مع الطفل فى هذه الحالة عن طريق وضع برنامج يومي يراعى فيه إمكانيات الطفل ويكون واضحا ويطبق بدقة .

10- ينبغي أن يقوم المعلم أو ولي الأمر أوتحميلها من على النت بإعداد المنهج على برنامج Power point واستخدام الاشكال الجذابة فى ذلك وترك ذلك عند الطفل حتى يرجع إليه فى أى وقت يريد فيه المذاكرة.

11- ينبغي على المعلم أن يراعى هذه الأشياء فى تقديم المادة العلمية:

- شدة المنبة: فالأصواب العالية والألوان الزاهية أجذب من غيرها.
- تكرار المنبه: مع ملاحظة ألا يكون هذا التكرار على وتيرة واحدة.
- تغيير المنبه: فكلما كان المنبه مفاجئا زاد انتباه.
- التباين والاختلاف: أن تقدم بأسلوب غير الذى اعتاد عليه الطلاب فكل شئ يقدم بما يخالف محيطه يكون أجذب.

• حركة المنبه: المنبه المتحرك أجذب من الساكن لذا ينبغي أن تكون المادة العلمية

على Power point.

10- ينبغي على المعلم بمساعدة الأب والأم إعداد الطالب إعدادا جيدا وقت التعليم فلا يكون متعبا ولا مرهقا ولا يكون جائعا ولا يريد أن ينام ولا يكون هناك مشاكل خاصة به أو بالأسرة لذلك ينبغي على ولي الأمر أن يتعاون مع المدرسة لحل أى مشاكل تعترض الطالب.

11- مراعاة الاضاءة الجيدة والتهوية وانخفاض درجة الحرارة وعدم وجود ضوضاء لأن كل ذلك يساعد على تشتت الانتباه.

12- أن يكون الواجب المنزلي من النوع الذى يساعد الطفل على تركيز الانتباه .

13- استخدام أسلوب العقود (ولكن هذا الأسلوب يعتمد على حكمة ولي الأمر فى سياسة الإعطاء المادي للطفل فكلما كان الأب والأم لا يرفضون أى طلب من طلبات الطفل وعدم وضع أى قيود على ذلك أدى الى فشلها ) وتقوم على أساس عقد اتفاق بين الطفل والمعلم و الأب والأم وكل يوقع عليه بأن الطفل إذ التزم هذه الأشياء مثلاً:

\* الجلوس بشكل هادى أثناء الشرح.

\* إكمال الواجبات المدرسية والمنزلية وإذا التزم مثلا هذا الأشياء سوف يحصل على مبلغ مالي معين أو رحلة لمكان محبب إلى الطفل أو غير ذلك بما يتناسب مع الموقف.

14- ينبغي على ولي الأمر ومعلم هؤلاء الأطفال العمل على التركيز على الإيجابيات التي عندهم وعدم التركيز على جوانب الضعف أو القصور عملا بالمبدأ التربوي (التركيز على الإيجابية المطلوبة خير من التركيز على السلبية المفقودة)

15- مراعاة أن يكون نهاية النشاط التعليمي في كل مرة بشئ سهل حتى لا تنتهي الحصة بنوع من الإحباط لهذا الطفل مما يؤثر على الحصص القادمة.

16- من الممكن استخدام (لعبة الفريق المميز) داخل الفصل الدراسي عن طريق تقسيم الفصل إلى مجموعتين وتوضع تعليمات تساعد على الانتباه وعند قيام أي من المجموعتين بما يخالف هذه التعليمات يعزز الطرف الآخر بحيث يوضع الطالب الذي يعاني من تشتت الانتباه في مجموعة يتمتع أفرادها بالنشاط لتحفيز هذا الطالب.

17- من التدريبات الهامة التي تؤدي إلى زيادة الانتباه تدريب التمييز بين الشكل والأرضية فمثلا يتم عرض لوحة تعليمية على الطالب ونطلب منه أن يذكر ما فيها ويبرز أهم العناصر بها سواء التعليمية أو الفنية فهذا التدريب يساعد على تركيز الانتباه

18- ينبغي على المعلم أن يراعى أن التحفيز والتدعيم سيتم على اساس الانخفاض في نسب السلوكيات الغير مرغوب فيها وليس اختفاؤها أي أنه إذا حدث سلوك غير مرغوب لمعدل (10مرات) يوميا فإذا قل هذا المعدل في المرات التالية ووصل إلى 8 مرات فإنه يتم تعزيزه إلى أن نصل إلى إطفاء هذا السلوك تدريجياً ومن الممكن أن نستخدم اسلوب التعزيز الذاتي بحيث يقوم الطالب بإثابة نفسه بأن يأمره المعلم أو ولي الأمر بوضع النقاط في الجدول السابق ولكن ينبغي أن يكون ذلك أمامهما.

19- عدم الزيادة في تناول الوجبات الجاهزة والمشروبات الغازية لأنها تؤدي إلى زيادة في الحركة عند الأطفال.

20- استخدام اسم الطالب في التعامل معه وأن تكون الحصة ممزوجة بروح المرح.

21- لا تتطلب من الطفل أكثر من طلب في نفس الوقت وأن يكون الطلب قصيرا وواضحا ومكررا.

- 22- على المعلم أن يعمل على التسجيل المستمر لسلوكيات المرغوب فيها والتي يصدرها الطفل حتى يعمل على تكرارها بعد ذلك حتى لا تنسى.
- 23- أثبتت الدراسات أن برمجة وقت الطفل من الأشياء المهمة بحيث تكون الموضوعات الأكاديمية والرئيسية والتي فيها تحديات في فترة الصباح والنشاطات التي لا تحتاج إلى تركيز بعد ذلك لأن تصرفات هؤلاء الأفراد تسوء خلال اليوم وكذلك في المنزل يتم مذاكرة المواد المعقدة في الفترات التي يشعر فيها ولي الأمر بنشاط ابنه.
- 24- كتابة القواعد والقوانين التي تنظم العلاقات المختلفة داخل حجرة الدراسة (سواء بين المعلم والطالب أو الطلاب وبعضهم) وتكون موجودة في مكان ملحوظ وبشكل جذاب لأن أسلوب النقاش غير المنظم أو حديث الطلاب في وقت واحد يؤدي إلى تشتيت الانتباه.
- 25- إعطاء الطالب أكثر من فرصة للأجابة وعدم الاكتفاء بجلوسه السلبي بل إتاحة الفرصة له وتدعيمه.
- 26- يعتبر أسلوب التعلم التعاوني من أكثر الأساليب المفيدة في تعليم هذه النوعية من الطلاب عن طريق تقسيم الصف إلى مجموعات
- 27- تقسيم المنهج إلى أنشطة وإعطاء الفرصة للطلاب حتى يختار من بين هذه الأنشطة.
- 28- عند تكليف الطالب بواجبات يجب أن يكون هذا التكليف مكتوبا ومن الممكن أن يخصص جزء من حجرة الطفل لذلك.

جمع وترتيب

المرشد التربوي

هيثم محمد عبد الخالق