

اختلال کمبود توجه در کودک محمدزارع نیستانک مشاور کودکان و نوجوانان

اختلال کمبود توجه

ممکن است شما والدین عزیز با مشکل (اختلال کمبود توجه) در کودکان مواجه شده باشید حال بهتر است بدانیم.

۱- به چه کودکانی بی توجه گفته می‌شود؟

۲- برای رفع مشکل این دسته از فرزندانمان چه باید کرد؟

کودکان کم توجه و بی توجه به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱- نسبت به مسائل اطرافشان بی توجه و بی اهمیتند.

۲- سریع برانگیخته می‌شوند

۳- بیش فعالند

* کودکان دسته اول شامل:

الف- در اغلب موارد در تمام کردن کارهایی که خود شروع کرده‌اند با شکست و ناکامی مواجه می‌شوند.

ب - غالباً به نظر می‌رسد که به موضوع مورد نظر گوش نمی‌دهند.

ج - همواره به آسانی دچار آشفتگی و حواس پرتی می‌شوند.

د- در انجام فعالیت‌های مربوط به بازی نیز با مشکل روبرو می‌شوند.

۲- کودکان دسته دوم شامل:

الف- اغلب قبل از فکر کردن کاری را شروع می‌کنند.

ب - به طور افراطی از یک فعالیت به فعالیت دیگر می‌پردازد.

ج - در نظم دادن به کار با مشکل مواجه‌اند.

د - نیاز به نظارت و سرپرست مداوم دارند.

ر - کراراً در کلاس فریاد می‌زنند.

ز - تحمل رعایت را در بازیها و فعالیت‌های گروهی ندارند.

۳- کودکان دسته سوم شامل:

الف- مرتباً به این طرف و آن طرف می‌روند، از روی چیزهای مختلف بالا می‌روند.

ب- نمی‌توانند آرام و ساکت باشند؛ مرتباً وول می‌خورند، بی‌قراری و ناآرامی از خود نشان می‌دهند.

ج - قادر نیستند برای مدتی درجائی ثابت بنشینند.

د - به هنگام خواب نیز مرتباً به این طرف و آن طرف می‌چرخند.

ر- همیشه در حال حرکت و انجام کاری هستند و آرام و فرار ندارند، گویا به وسیله موتوری حرکت داده شده‌اند

والدین عزیز لازم است بدانند در صورت مشاهده سه مورد از موارد فوق در رفتار کودکان می‌توانید قضاوت کنید که کودک شما دچار عدم توجه شده است و اما زمان بروز این مسئله:

۱- در کودکان قبل از سن هفت سالگی قابل مشاهده است.

۲- طول مدت یا تداوم این اختلال حداقل ۶ ماه است.

علل احتمالی بروز عارضه کم توجهی کودکان یکی از سه مورد زیر می‌تواند باشد:

۱- عوامل ژنتیکی

۲- شرایط قبل از تولد (دوران بارداری)

۲- شرایط خاص زیستی (بندی) - فردی

حال مهمترین و اساسی ترین مسئله اینست که بدانیم با این دسته از کودکان چه باید کرد و کدام شیوه برخورد در روند بهبودی آنان موثر واقع می‌شود.

شیوه های بهبود اختلال عدم توجه کودکان

الف - تلاش فشرده و همه جانبه مادر در جهت تقویت دامنه توجه کودکان

مثلاً خوب گوش دادن را به آنها بیاموزیم

ب - ایجاد محرک های قوی مثلاً استفاده از ابزارهای آموزشی

ج - توجه به نیازهای اساسی کودکان:

نیازهای مادی مثلاً خرید لباس

نیازهای غیر مادی مثلاً : تفریح کردن

د - کاهش محرکهای مزاحم :

۱- جلوگیری از پرخاشگری مثلاً پرهیز از داد و فریاد کشیدن

۲- جلوگیری از خشونت مثلاً پرهیز از رفتارهای عصبانی و خشک

۳- دوری از جو ناملایم و متنشج در منزل مثلاً ایجاد جو مساعد به واسطه مهربانی و عطف

ر- آموزش این مسئله که کودکان باید یاد بگیرند ابتدا فکر کنند و بعد کاری را انجام دهند

مثلاً : قبل از پریدن از بلندی باید فکر کنند که ممکن است آسیب ببینند

تشریح موارد فوق

الف - تلاش همه جانبه مادر در جهت تقویت دامنه کودک: (آموزش خوب گوش دادن)

با مثالی موضوع را بیان می کنیم.

* مثلاً در زمانی که پدر و یا مادر و یا یکی از بزرگترها در حال صحبت کردن است و کودک شما در حال بازی کردن او را صدا کنید و با منطق و دلیل و زبان خوش به او بگویید

* کاردرستی نیست در زمانی که بزرگتری صحبت می کند به حرفهای بی توجه باشی

* و آیا شما دوست دارید که در زمانی که صحبت می کنید دیگران با تو اینچنین کنند

* و موضوع مهمتر اینکه صحبت های او می تواند برای شما مفید باشد و در آینده بتوانی از آنها استفاده کنی.

* با مثال زدن یکی از افراد شناخته شده که فرزندان بدان علاقه دارد و فرد مثبت و تحصیل کرده ای است مطلب را بهتر بیان کنید. که اگر می بینی فلان کس به این مقام رسیده به خاطر این بوده که به حرفهای بزرگان گوش کرده و شنونده خوبی برای حرفهای دیگران و محیط پیرامونش بوده

* و حتی می تواند به وسیله وعده پاداش و تشویق، انگیزه او را برای (خوب شنیدن، خوب دیدن) بالا برد و بعد او را آزمایش کرد و بدین وسیله به میزان درک و توجه او پی برد.

* این کودکان لازم است بیاموزند که چگونه با کمک دیگران حواس پرتی ها و آشفتگی های ذهنی خود را به حداقل برسانند.

ب - ایجاد محرک های قوی

مثلاً: ۱ - داشتن صبر و حوصله از سوی والدین

۲- ابراز علاقه و موفقیت تحصیلی دانش آموز

۳- استفاده از ابزارهای آموزشی

* داشتن صبر و حوصله از سوی والدین:

* گاه پیش آمده که موضوعی را به کودکان می گوید

* اما او با بی توجهی و سر به هوایی به حرف شما، به کار خود می پردازد برای دومین بار و حتی چندمین بار می گوید و او اهمیت نمی دهد

* و شما نیز فراموش می کنید

* در صورتیکه عکس العمل های فرزندان شما نباید باعث گردد تا با بی حوصلگی میدان را خالی کنید و کوتاه

بیاید

* بلکه لازم است با دقت و حوصله و شادابی و حتی با استفاده از روشهای کودکانه، و بازی موضوع را به او تفهیم کنید

* و زمینه رضایتبخشی را برای او فراهم آورید تا با ایجاد انگیزه و خاطره خوشی از آن صحنه به درک و فهم خود در پذیرش موضوعات بپردازد.

۱ شایان ذکر است اکثر والدین با بی توجهی فرزندانشان نسبت به امر تحصیل مواجهاند.

۲. ابراز علاقه و موفقیت تحصیلی دانش آموز:

* والدین عزیز باید نسبت به وضع تحصیلی فرزندانان بی تفاوت نباشید.

* مثلاً زمانی که فرزندانان با شادی تمام نمره بالای خود را به شما نشان می دهند

* با استقبال و خوشروئی و تشویق از نمره ای که او گرفته اظهار خوشنودی نمایید

* و اما زمانی که نمره پائینی گرفته به سرکوب، تحقیر و سرزنش او نپردازید

* بلکه با تشویق کلامی و ایجاد انگیزه و امیدواری او را به کسب موفقیتها در آینده کمک کرده

* و متوجه باشید که نباید همسن و سالان را به رخ آنها کشید زیرا این مسئله به جای اینکه سازنده باشد، مخرب است.

۳ - استفاده از ابزارهای آموزشی:

*** بهتر است والدین برای کودکانشان که در توجه داشتن با مشکلاتی روبرو هستند برای یادگیری و آموزش مطالب از وسایل کمک آموزشی استفاده نمایند**

*** استفاده از این وسایل درک و فهم کودک را نسبت به موضوع بیشتر می کند.**

ج - توجه به نیازهای اساسی کودکان

نیازهای مادی: باید اجازه دهید تا کودک به میل، علاقه و سلیقه خود وسایل شخصی (از قبیل کیف، کفش و...) را تهیه نماید

* سعی کنید سلیقه و نظر خود را به آنها تحمیل نکنید

* هر وسیله معقول دیگری را که به آن علاقه دارد و تهیه آن در توان شما می باشد و می تواند برای کودک شما مفید فایده باشد برای او تدارک ببینید تا از آن استفاده نماید.

* اجازه دهید کودکان با دوستان هم سن و سال خود معاشرت نماید البته با حسن نظارت شما بر روابط آنها. رعایت این قبیل موارد و سایر موارد باعث می گردد که حسن اعتماد به نفس و استقلال در او پرورش یابد و بتواند در آینده مستقل عمل و وابسته به دیگران نباشد.

نیازهای غیر مادی:

* زمینه لازم برای عشق ورزیدن، و محبت نمودن را برای فرزندان فراهم آورید

* و متقابلاً بدین وسیله او را مورد عشق و محبت قرار داده اید.

* باید توجه داشته باشید که فرزند شما نیاز به محبت دارد و باید وجود او را سرشار عشق و محبت نمایید

* بی علاقهگی و بی توجهی به کودک اثرات زیان آوری دارد که غیرقابل جبران است

* برای جلوگیری از این پیش آمد حداقل می توانید با دستورات زیر او را از محبت اغنا کرده و زمینه های کمبود را در درون او از بین ببرید

* و فکر و ذهن او را معطوف توجه به خود و اطراف خود نمایید.

– لازم است در طول روز چندین بار به کودکان خود بگویید تو را خیلی دوست دارم.

– در طول روز چند بار او را در آغوش بگیرد و بوسید.

– نظر او را در ارتباط با امور منزل بخواهید و از نظرات او استفاده کنید.

– به او احترام بگذارید و به شخصیت او بها بدهید.

– با الفاظی چون عزیزم او را صدا کنید و برای پاسخ دادن به او جانم و فدایت شوم را به کار ببرید.

د - کاهش محرک های مزاحم

۱ - جلوگیری از پرخاشگری:

- * اگر به این نکته توجه داشته باشیم که فرزندان ما از خود ما الگو می‌گیرند
- * و در واقع آنها آینه ما خواهند بود مسلماً سعی خواهیم کرد تا بهترین و مفیدترین نقش‌ها را در منزل ایفا و اجرا کنیم. پس بیاییم شیوه صحیح رفتارمان را برای تربیت فرزندانمان از جزئی‌ترین رفتارها شروع کنیم
- * در حضور او در جو خانوادگی با صدای بلند صحبت نکنیم، با صدای بلند او را خطاب نکنیم، داد و بیداد نکنیم و فریاد نکشیم.
- * در حضور او از دعوا کردن بپرهیزیم، به همدیگر طعنه نزنیم، الفاظ نادرست و ناپسند را در منزل بکار نبریم، توهین آمیز و غرض دار در حضور او صحبت نکنیم
- * در حضور او با همدیگر مهربانی کنیم، صمیمیت و صداقت را به او بیاموزیم تا او خود را با محیط آرام و مهربانی مانوس سازد.

۲- جلوگیری از خشونت:

- * لازم است حتی الامکان در حضور کودکانمان عصبی نشویم
- * مضطرب نباشیم
- * نگرانی‌هایمان را بروز ندهیم
- * حتی چهره خود را برانگیخته نسازیم
- * خشک و رسمی برخورد نکنیم
- * ابدأ درگیری فیزیکی در حضور او نداشته باشیم
- * زیرا خشونت روح و روان کودک شما را می‌آزارد
- * و آینده‌ی او را با مشکل روبرو می‌سازد.
- * درست است که شما پدر و مادر عزیز از سر کار برگشته‌اید. خسته و احتیاج به استراحت دارید و در همان زمان کودکان با شلوغ کردن سرگرم بازی است و از شما نیز انتظار بازی دارد
- * شما به جای استفاده از الفاظ خشن و برخورد کردن با او
- * با خوشرویی و استدلال از او بخواهید که فعلاً سرگرم بازی و کار دیگری شود تا شما استراحت کنید
- * به او قول بدهید که بعد از استراحتتان حتماً با او بازی خواهید کرد و حتماً به قول خود عمل کنید.

۳- پرهیز از جو ناملایم:

- پدران و مادران عزیز، باید توجه داشته باشند که اگر با همدیگر اختلافاتی دارند، اختلافات را در حضور فرزندانمان بازگو نکنیم
- * در حضور آنان نباید کنایه‌آمیز با هم برخورد نمایم هیچکدام نباید نکات منفی دیگری را برای کودکانمان بازگو کند
- * کوتاهی‌های همدیگر را برای فرزندانمان سهوی و اتفاقی جلوه دهید
- * و نکات منفی یکدیگر را توجیه مثبت نمایید و دیگری را از برجسب‌های منفی که فرزندان نسبت به شما داشته میرا و تبرئه سازید
- * در حضور فرزندانمان دعوا نکنید

* حتی اگر به ظاهر شده نشان دهید که با همدیگر مشکلی ندارید و صمیمی هستید

د- آموزش تفکر قبل از انجام کار به کودکان

- کودکان و دانش‌آموزان مبتلا به کمبود توجه نیز می‌بایست همزمان مورد توجه اصلاح و درمان قرار گیرند
- * آنها باید بیاموزند که قبل از ارائه پاسخ به هر سوالی و یا شروع به انجام هر کاری لازم است ابتدا تأمل و فکر نمایند. بالطبع برای ایجاد چنین نگرش مثبت و عادت مطلوبی در این قبیل کودکان لازم است این امر بانظارت مستمر والدین صورت پذیرد - رعایت این مسئله از سوی والدین باعث می‌گردد تا کودک به این موضوع عادت کند و در واقع با تقویت خود انضباطی

* خویشتن داری

- * این رفتارها را جزء عادت فردی خود نماید و بدین وسیله اندیشیدن و عمل کردن به عهده کودک واگذار می

شود.

و اما دسته سوم از کودکان بی توجه یا کم توجه بیش فعالان هستند.

همانطور که می‌دانیم عامل دیگری که در زمینه بی‌توجهی و یا کم‌توجهی کودکان موثر است بیش‌فعال بودن آنهاست.

استفاده از روش شبیه سازی لاک پشت در مرتفع نمودن این موضوع

* والدین عزیز باید توجه داشته باشند روشی وجود دارد به نام شبیه‌سازی لاک پشت

* به این معنا که به کودکان آموزش دهید (القا کنید) که بگویند می‌خواهند

* آرام و باطمینان حرکت کنند

* آرام و آهسته همچون لاک پشت، در این روش کودک با بهره‌گیری از برنامه‌ای جامع، منظم و هدایت شده که مرکب از فعالیتها و تمرینات گوناگون با خونسردی و آرامش است

* کودک می‌آموزد که حرکات زائد و غیرضروری خود را کاهش دهد. حرکت لاک پشتی، آهنگ و هدف مطلوب این روش محسوب می‌شود.

الف- استفاده از روش‌های الگوئی: رفتار مطلوب بزرگ سالان را برای او الگو و نمونه قرار دهید.

ب - استفاده از روش خود اصلاحی: کاهش یا اصلاح رفتار زائد و غیرضروری از طریق مشاوره رفتار خود در ویدئو

* مثلاً زمانی که کودکان شروع به حرکات بیش فعالانه می‌کنند توسط دوربین از او فیلم تهیه کنید و در زمانی که آرام هستند فیلم را برای او به نمایش بگذارید و از این طریق رفتارهای عجولانه و پر جنب و جوش را از او در فیلم بپرسید و شروع به اصلاح تک تک رفتارهای وی نمایید.

ج - استفاده از روش نمایش و ایفای نقش:

* فردی را که بدان معتقد هستید و رفتارهای او را می‌پسندید برای کودکان نمونه و مثال بنزید و از او بخواهید که رفتارهای آن فرد را برایتان ایفا کند

* بدین طریق کم‌کم او عادت کرده که چنین رفتار کند، خصوصاً زمانی که مورد تشویق نیز قرار گیرد.

همانطور که واقف هستید از دیگر مشکلات کودکان بی‌توجه عدم برقراری ارتباط اجتماعی متقابل با همسالان است:

* برای برقراری ارتباط اجتماعی مفید کودکان میتوان مهارت‌ها و توانمندیهای ادراکی این کودکان را تقویت ساخت

* بوسیله تکرار برنامه‌های آموزشی به نحوی که تکالیف آموزشی بر روش‌های رفتاری استوار بوده

* مثلاً نمایش فیلم آموزشی (مطالعه گروهی دانش‌آموزان و یا مطالعه دونفر که در فیلم علاوه بر آموزش درسی آموزش رفتاری نیز داشته باشند).

* و تقویت رفتارهای مثبت کودکان با افراد خانواده و یا دوستان و همسالان

انتظار است تا والدین عزیز اصول زیر را رعایت کنند:

* صبر و حوصله وافر

* کاهش تحرک‌های زائد محیطی

* طرح و تنظیم برنامه‌های جامع و متنوع آموزشی

* ایجاد نگرش مثبت

* تقویت انگیزه توجه و تلاش

* توجه به نیازهای اساسی کودک

* توجه به رغبت و علاقه کودک

محمد زارع نیستانک