

بسم الله الرحمن الرحيم

کودک بیش فعال و کم توجه

پیامبر اکرم (ص): دانش و بینش مایه حیات اسلام است ، کسی که دانشی را یاد بگیرد و براساس آن عمل کند خداوند فرزانه آنچه را او نمی داند به وی خواهد آموخت .



همه ی کودکان در یک چیز باهم مشترک هستند و آن این که همه با هم فرق دارند. و این تفاوت ها متمایز کننده کودکان از یکدیگر می باشد. گاهی اوقات برخی از والدین این واقعیت را فراموش کرده و از همه فرزندان خود انتظار رفتار یکسان و استاندارد دارند، در صورتی که با عنایت به ساختار شخصیتی ، هر فردی نوع خاصی از رفتار را ارائه می نماید.

گاهی اوقات برخی بیماری ها و اختلالات باعث رفتارهایی می شود که موجب آسیب به فرد یا اطرافیان می گردد. یکی از شایع ترین و متداول ترین اختلالات روان پزشکی و روان شناسی کودکان

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

شهریور ۱۳۹۹

ویژه نامه شماره ۱۷

مرکز مشاوره امین

ونوجوانان، **اختلال بیش فعالی و کم توجهی** می باشد. بیش فعالی به حالتی اطلاق می شود که در آن فرد نسبت به سنش بیش از اندازه فعال و به نحو مفرط پر جنب و جوش باشد، مثل ساعتی که سریع تر از زمان کار کند. این اختلال با سه رفتار مشخص می شود:

۱- بیش فعالی

که در این حالت فرد فعالیتی غیر معمول از خود نشان می دهد و بیش تر نا آرام و بی قرار است و چیزی که همیشه در تحرك است انگشتان، پاها و یا چیزی در دست دارند.

۲- کم توجهی

نارسایی توجه بزرگترین مشکل این افراد است و ریشه بسیاری از مشکلات آموزشی را در توجه و ابعاد آن مانند هوشیاری، تصمیم گیری و... می دانند. کارها را ناتمام رها می کنند و به راحتی حواسشان پرت می شود.

۳- تکانشگری

معمولاً "تکانشگری را رفتاری بدون تفکر در نظر می گیرند، این افراد در مقایسه با دیگران به تقویت کننده هایی با فاصله های کوتاه تر جهت مدیریت رفتار احتیاج دارند. به همین خاطر است که از پیامدهای رفتار خود تجربه کسب نمی کنند و حتی پس از تنبه شدن دو مرتبه رفتارهای آزار دهنده خود را تکرار می کنند و همچنین به عواقب گفتار و رفتار خود فکر نمی کنند.

هر چه شناخت و آگاهی بیشتری نسبت به این اختلال

وجود داشته باشد، نحوه مواجهه با آن آسان تر می باشد.

علائم بالینی و تشخیصی

وجود شش نشانه یا بیشتر از علائم کمبود توجه زیر که حداقل برای شش ماه تداوم داشته باشد و مطابقت و مناسبت با سطح رشدی فرد ندارد و در فعالیت های تحصیلی، اجتماعی و شغلی او تاثیر مستقیم می گذارد را **کم توجهی** می نامند.

۱- معمولاً "به جزئیات توجه نشان نمی دهند.

۲- وقتی کسی مستقیم با او حرف می زند، معمولاً "به نظر می رسد که گوش نمی دهد.

۳- معمولاً "لوازم ضروری برای انجام تکالیف یا کارهای مختلف را گم می کند.

۴- محرک های مزاحم و بی اهمیت معمولاً "حواس او را به آسانی پرت می کنند.

۵- کارهای روز مره خود را معمولاً "فراموش می کنند.

۶- معمولاً "از انجام کارهایی که به تلاش ذهنی مستمر نیاز دارند اجتناب می کند، از آن ها بیزار است و یا با بی میلی انجام می دهد.

۷- معمولاً "نمی توانند گام به گام طبق دستورالعمل پیش بروند.

۸- در کارها بی نظم و در مدیریت زمان ضعیف هستند.

بیش فعالی و تکانشگری (عمل بدون تفکر)

وجود شش نشانه یا بیشتر از علائم زیر که حداقل به مدت شش ماه تداوم داشته باشد و مطابقت و مناسبت با سطح رشدی فرد ندارد.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۷ شهریور ۱۳۹۹

۱- وقتی نشسته است معمولاً "دست و پاهای خود را تکان می دهد یا حرکات ریز و مکرر دارد.

۲- در موقعیت های نامناسب، این طرف و آن طرف می دود یا از وسایل مختلف بالا می رود.

۳- همیشه در حال جنب و جوش است یا به نظر می رسد هر لحظه ممکن است که حرکت کند.

۴- معمولاً "نمی تواند بدون سر و صدا راه انداختن یا حرف زدن به بازی یا سایر فعالیت های تفریحی بپردازد.

۵- معمولاً "زیاد حرف می زند.

۶- معمولاً "نمی تواند منتظر نوبت باشد. (مثلاً "انتظار در صف بودن)

۷- معمولاً "کارهای دیگران را متوقف می کند یا مزاحمشان می شود.

۸- معمولاً "سوالی که از او پرسیده می شود، هنوز سوال کامل نشده ناگهان پاسخ می دهد.

رویکردهای در مانی

دارو درمانی: محرک هایی مانند **ریتالین** و **آمفتامین** ها شایع ترین در مان دارویی برای بیش فعالی

و کم توجهی می باشند. لازم بذکر است پس از ارزیابی دقیق جسمانی، روان شناختی و بررسی های

آزمایشگاهی، تجویز دارو و مقدار آن می بایست توسط روان پزشک انجام شود.

رژیم در مانی: تمام خوراکی هایی که حاوی رنگ و طعم مصنوعی، مواد نگهدارنده و مواد

افزودنی (مانند انواع شکلات ها، نوشابه ها غذاهای کنسرو شده، پفک و...) باشد از رژیم غذایی حذف و

از غذاهایی که حاوی مواد معدنی و اسید های چرب امگا ۳ (مانند جوانه گندم، جگر، ماهی، مغز بادام

، هویج، کنجد، تخم مرغ و...) استفاده شود.

رفتار در مانی:

حضرت علی علیه السلام: اگر حرمت انسان تکریم شود، گرایش به شر در او تخفیف می یابد و اگر کسی رابه حضيض حقارت تنزل دهیم از شر او در امان نخواهیم ماند.

در این روش درمانی همیشه باید یک قدم از کودک جلو باشیم، یعنی قبل از این که کودک واکنش نشان دهد به او مسئولیت و یا کارهایی را که از عهده آن بر می آید و برای او خوشایند است واگذار کنیم. می توان این ایده را در او تلقین نمود: «حال که دیگران مرا دوست می دارند، چه بهتر که کارهایی خوبی انجام بدهم تا مرا بیشتر دوست داشته باشند.»

پیشنهاد می شود والدین نسبت به رعایت و بکار گیری اصول زیر هنگام رفتار و ارتباط با فرزند بیش فعال دقت کافی داشته باشند.

- به پیامدهای رفتاری کودک باز خورد فوری نشان دهید- از پیامدها و تشویق های مورد علاقه کودک استفاده کنید- اول تشویق ؛ بعد محرومیت - زمان را برای کودک یاد اوری کنید- طاققت خود را از دست ندهید- مشکلات کودک را شخصی نکنید.

ارتباط موثر والدین با یکدیگر به عنوان یکی از جنبه های مهم زندگی در تربیت

کودکان تلقی می شود و براساس آموزه های روانشناسی بچه ها همان گونه که

ما رفتار می کنیم، عکس العمل نشان می دهند.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)
مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۷ شهریور ۱۳۹۹