

وقائع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه
Attention Deficit/Hyperactivity Disorder Fact Sheet

إعداد

مركز النشر الوطني للأطفال ذوي الإعاقة (NICHCY¹)

يناير، ٢٠٠٤

ترجمة

أ.د. عبد الناصر أنيس عبد الوهاب

anassera@du.edu.eg

أستاذ علم النفس والتربية الخاصة

كلية التربية - جامعة دمياط

٢٥ سبتمبر ٢٠٢١ م

مقدمة:

يمكن أن يؤثر اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط (ADHD)، على الرغم من أنه ليس صعوبة تعلم، على قدرة الفرد على النجاح. غالبًا ما يواجه الأفراد ذوي اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه صعوبة في الانتباه أو الجلوس أو إنهاء المهام. اقرأ المزيد عن انتشار وأعراض وعلاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. وستتناول هذه الورقة الموضوعات التالية:

- وقائع اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط.
- تحديد وعلاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه: دليل للمدرسة والمنزل.
- استراتيجيات تعليم الأطفال الصغار ذوي اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.
- تعليم الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه: الاستراتيجيات والممارسات

قصة ماريو Mario's story

ماريو يبلغ من العمر ١٠ سنوات. عندما كان في السابعة من عمره، علمت عائلته أنه مصاب اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة AD / HD. في ذلك الوقت، كان يقود الجميع إلى الجنون. في المدرسة، لم يستطع البقاء في مقعده أو الصمت. في المنزل، لم يكمل واجباته المدرسية أو أعماله المنزلية. لقد فعل أشياء مخيفة أيضًا، مثل التسلق من نافذته إلى السطح والركض عبر الشارع دون النظر.

الأمر أفضل بكثير الآن. تم اختبار ماريو من قبل شخص مؤهل ومدرب لمعرفة ما يفعله جيدًا وما الذي

¹ National Dissemination Center for Children with Disabilities (NICHCY) (2004, January). *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder Fact Sheet*.
<http://www.Idonline.org/article/Attention Deficit/Hyperactivity Disorder Fact Sheet>

يسبب له المتاعب. ابتكر والديه ومعلموه طرقاً لمساعدته في المدرسة. يواجه ماريو مشكلة في الجلوس ساكناً، لذلك يقوم الآن ببعض أعماله واقفاً. إنه أيضاً الطالب الذي يرتب الغرفة ويغسل السبورة. يقسم أساتذته دروسه إلى عدة أجزاء. ثم يطلبون منه القيام بكل جزء على حدة. هذا يساعد ماريو في الحفاظ على اهتمامه بعمله.

في المنزل، تغيرت الأمور أيضاً. الآن يعرف والديه سبب نشاطه الشديد. إنهم حريصون على مدحه عندما يفعل شيئاً جيداً. لديهم حتى برنامج مكافأة لتشجيع السلوك الجيد. يكسب "نقاط عمل جيدة" ينشرونها على مخطط حائط. بعد حصوله على ١٠ نقاط، يختار شيئاً ممتعاً يود فعله. لا يزال إنجاب طفل مصاب باضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة يمثل تحدياً، لكن الأمور تبدو أفضل.

ما هو اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة؟

اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط (AD / HD) هو حالة يمكن أن تجعل من الصعب على الشخص الجلوس ساكناً والتحكم في السلوك والانتباه. تبدأ هذه الصعوبات عادة قبل أن يبلغ الشخص ٧ سنوات. ومع ذلك، قد لا يتم ملاحظة هذه السلوكيات حتى يكبر الطفل.

الأطباء لا يعرفون فقط ما الذي يسبب اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. ومع ذلك، فإن الباحثين الذين يدرسون الدماغ يقترحون من فهم ما قد يسبب اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. إنهم يعتقدون أن بعض الأشخاص المصابين باضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة ليس لديهم ما يكفي من مواد كيميائية معينة (تسمى الناقلات العصبية) في دماغهم. تساعد هذه المواد الكيميائية الدماغ على التحكم في السلوك.

الآباء والمعلمين لا يسببون اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. لا يزال، هناك العديد من الأشياء التي يمكن للآباء والمعلمين القيام بها لمساعدة الطفل ذي اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة.

ما مدى شيوع اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة؟

ما يصل إلى ٥ من كل ١٠٠ طفل في المدرسة قد يكون لديهم اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. والأولاد أكثر عرضة بثلاث مرات من الفتيات للإصابة باضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة.

ما هي علامات اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة؟

هناك ثلاث علامات أو أعراض رئيسية لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. وهذه هي:

١. مشاكل في الانتباه،
٢. أن يكون نشيطاً جداً (يسمى فرط النشاط)،
٣. التصرف قبل التفكير (يسمى الاندفاع).

تم سرد المزيد من المعلومات حول هذه الأعراض في كتاب يسمى الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM)، والذي نشرته الجمعية الأمريكية للطب النفسي American Psychiatric Association (٢٠٠٠). بناءً على هذه الأعراض، تم العثور على ثلاثة أنواع من اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة:

- النوع غير المنتبه inattentive type، حيث لا يبدو أن الشخص يركز أو يستمر في التركيز على مهمة أو نشاط؛
- النوع المفرط النشاط - الاندفاعي hyperactive-impulsive type، حيث يكون الشخص نشيطاً للغاية ويتصرف غالباً دون تفكير؛
- النوع المشترك combined type، حيث يكون الشخص غير منتبه واندفاعياً ونشطاً جداً.

النوع غير المنتبه: Inattentive type

يعاني العديد من الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة من مشاكل في الانتباه. الأطفال المصابون بنوع عدم الانتباه من ذوي اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة غالبًا: (APA, 2000, pp.85-86)

١. لا يولون اهتماما كبيرا للتفاصيل؛
٢. لا يستطيعون الاستمرار في التركيز على اللعب أو العمل المدرسي؛
٣. لا يتبعون التعليمات أو إنهاء العمل المدرسي أو الأعمال المنزلية؛
٤. لا يبدو أنهم ينظمون المهام والأنشطة؛
٥. يتشتتون بسهولة؛
٦. يفقدون أشياء مثل اللعب والعمل المدرسي والكتب.

النوع مفرط النشاط – الاندفاعي: Hyperactive-impulsive type

ربما يكون النشاط الزائد هو العلامة الأكثر وضوحًا على ذوي اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. الطفل مفرط النشاط "دائمًا أثناء التنقل". (مع تقدمه في السن، قد ينخفض مستوى النشاط). يتصرف هؤلاء الأطفال أيضًا قبل التفكير (يسمى الاندفاع). على سبيل المثال، قد يمشون عبر الطريق دون النظر أو التسلق إلى قمة الأشجار العالية جدًا دون تفكير في العواقب. قد يتفاجأون عندما يجدون أنفسهم في موقف خطير. قد لا يكون لديهم فكرة عن كيفية الخروج من الموقف.

يميل نوع فرط النشاط والاندفاع إلى الحدوث معًا. غالبًا ما يمكن للأطفال ذوي النوع المفرط النشاط والاندفاع من: (APA, 2000, p. 86)

١. التملل والمراوغة.
٢. الخروج من مقاعدهم عندما لا يفترض بهم ذلك؛
٣. الركض أو التسلق باستمرار؛
٤. يجدون صعوبة في اللعب بهدوء؛
٥. يتحدثون كثيرًا؛
٦. تفصيل الإجابات قبل الانتهاء من الأسئلة؛
٧. يجدون صعوبة في انتظار دورهم.
٨. يقاطعون الآخرين عندما يتحدثون؛
٩. يقتحمون الألعاب التي يلعبها الآخرون.

النوع المشترك: Combined type

الأطفال المصابون بالنوع المشترك من اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة لديهم أعراض من كلا النوعين الموصوفين أعلاه. لديهم مشاكل في الانتباه، مع فرط النشاط، والتحكم في سلوكهم.

بالطبع، من وقت لآخر، يكون جميع الأطفال غير منتبهين ومندفعين ونشطين للغاية. مع الأطفال الذين لديهم اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة، هذه السلوكيات هي القاعدة وليس الاستثناء.

يمكن أن تسبب هذه السلوكيات للطفل مشاكل حقيقية في المنزل والمدرسة ومع الأصدقاء. نتيجة لذلك، سيشرع العديد من الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة بالقلق وعدم اليقين من أنفسهم والاكنتاب. هذه المشاعر ليست أعراض اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. إنها تأتي من وجود مشاكل مرارًا وتكرارًا

في المنزل والمدرسة.

كيف تعرف إذا كان الطفل مصابًا باضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة؟

عندما يظهر على الطفل علامات اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة، فإنه يحتاج إلى تقييم من قبل متخصص مدرب. قد يعمل هذا الشخص في النظام المدرسي أو قد يكون محترفًا في الممارسة الخاصة. التقييم الكامل هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان الطفل مصابًا باضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. المهم أيضًا:

- استبعاد الأسباب الأخرى لسلوك الطفل،
- اكتشاف ما إذا كان الطفل يعاني من إعاقات أخرى مع اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة.

ماذا عن العلاج؟

لا يوجد علاج سريع لاضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. ومع ذلك، يمكن السيطرة على أعراض اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. من المهم أن تقوم أسرة الطفل والمعلمون بما يلي:

- تعرف على المزيد حول اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة.
- تعلم كيفية مساعدة الطفل على إدارة سلوكه.
- إنشاء برنامج تعليمي يناسب احتياجات الطفل الفردية.
- إعطاء الدواء، إذا شعر الوالدان والطبيب أن ذلك سيساعد الطفل.

ماذا عن المدرسة؟

يمكن أن تكون المدرسة صعبة بالنسبة للأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. غالبًا ما يعني النجاح في المدرسة القدرة على الانتباه والتحكم في السلوك والاندفاع. هذه هي المناطق التي يواجه فيها الأطفال ذوو اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة تمثل مشكلة.

هناك العديد من الطرق التي يمكن للمدرسة من خلالها مساعدة الطلاب الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة. قد يكون بعض الطلاب مؤهلين لتلقي خدمات التربية الخاصة بموجب قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة بأمريكا. بموجب أحدث التعديلات على قانون تعليم الأفراد المعاقين، الذي تم إقراره في عام ١٩٩٧، تم ذكر اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة على وجه التحديد ضمن فئة "إعاقة صحية أخرى (Other Health Impairment: OHI)". لقد قمنا بتضمين تعريف IDEA للإعاقة الصحية الأخرى OHI أدناه. لن يكون الطلاب الآخرون مؤهلين للحصول على خدمات بموجب قانون تعليم الأفراد المعاقين. ومع ذلك، قد يكونون مؤهلين للحصول على خدمات بموجب قانون مختلف، القسم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل لعام ١٩٧٣. في كلتا الحالتين، يجب على المدرسة ووالدي الطفل الالتقاء والتحدث حول المساعدة الخاصة التي يحتاجها الطالب.

يتم مساعدة معظم الطلاب الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة من خلال الدعم أو التغييرات في الفصل الدراسي (تسمى التعديلات adaptations). تم سرد بعض التغييرات الشائعة التي تساعد الطلاب الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة ضمن "نصائح للمعلمين" أدناه. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول الاستراتيجيات المفيدة في ورقة إحاطة مركز المعلومات الوطني للأطفال والشباب ذوي الإعاقة NICHCY تسمى اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط. ستساعد الموارد المدرجة في نهاية هذا المنشور أيضًا العائلات والمعلمين على تعلم المزيد حول طرق مساعدة الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة.

تعريف قانون تعليم الأفراد المعاقين (IDEA) لـ "إعاقة صحية أخرى"

قد يتأهل العديد من الطلاب المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه الآن للحصول على خدمات التربية الخاصة ضمن فئة "إعاقة صحية أخرى" ضمن قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة. يعرف قانون تعليم الأفراد المعاقين "الإعاقات الصحية الأخرى" بأنها....

... "محدودية القوة أو الحيوية أو اليقظة، بما في ذلك زيادة اليقظة للمحفزات البيئية، مما يؤدي إلى يقظة محدودة فيما يتعلق بالبيئة التعليمية، بسبب مشاكل صحية مزمنة أو حادة مثل الربو أو اضطراب نقص الانتباه أو الانتباه اضطراب نقص النشاط المفرط، والسكري، والصرع، وأمراض القلب، والهيموفيليا، والتسمم بالرصاص، وسرطان الدم، والتهاب الكلية، والحمى الروماتيزمية، وفقر الدم المنجلي؛ ويؤثر سلبًا على الأداء التعليمي للطفل". *34 Code of Federal Regulations §300.7(c)(9)*

نصائح للآباء:

- تعرف على معلومات حول اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط. كلما عرفت أكثر، زادت قدرتك على مساعدة نفسك وطفلك. انظر قائمة الموارد والمنظمات في نهاية هذا المنشور.
- امدح طفلك عندما يقوم بعمل جيد. إبنى قدرات طفلك. تحدث عن نقاط قوته ومواهبه وشجعها.
- كن واضحًا، وكن ثابتًا، وكن إيجابيًا. ضع قواعد واضحة لطفلك. أخبر طفلك بما يجب عليه فعله، وليس فقط ما لا يجب أن يفعله. كن واضحًا بشأن ما سيحدث إذا لم يتبع طفلك القواعد. امتلك برنامج مكافأة على حسن السلوك. امدح طفلك عندما يظهر السلوكيات التي تحبها.
- تعرف على استراتيجيات إدارة سلوك طفلك. وتشمل هذه الفنيات القيمة مثل: الرسم البياني، وجود برنامج مكافأة، تجاهل السلوكيات، العواقب الطبيعية، العواقب المنطقية، والوقت المستقطع. سيؤدي استخدام هذه الاستراتيجيات إلى سلوكيات أكثر إيجابية ويقلل من السلوكيات المشككة. يمكنك أن تقرأ عن هذه الفنيات في العديد من الكتب. انظر "الموارد" في نهاية هذا المنشور.
- تحدث مع طبيبك حول ما إذا كان الدواء سيساعد طفلك.
- انتبه لصحة طفلك العقلية (وصحتك!). كن منفتحًا على الاستشارة. يمكن أن تساعدك في التعامل مع تحديات تربية طفل يعاني من اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط. يمكن أن يساعد طفلك على التعامل مع الإحباط، والشعور بتحسن تجاه نفسه، ومعرفة المزيد عن المهارات الاجتماعية.
- تحدث إلى الآباء الآخرين الذين يعانون أطفالهم من اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط. يمكن للوالدين مشاركة النصائح العملية والدعم العاطفي. اتصل بمركز المعلومات الوطني للأطفال والشباب ذوي الإعاقة NICHCY - لمعرفة كيفية العثور على مجموعات الوالدين القريبة منك. **[تتمنى أن يكون لدينا مثل هذه المراكز الوطنية لسهولة التواصل بين أولياء الأمور بعضهم البعض وكذلك مع المتخصصين لتبادل المعلومات والخبرات وتيسير الوصول إليها].**
- اجتمع مع المدرسة وقم بوضع خطة تعليمية لتلبية احتياجات طفلك. يجب أن تحصل أنت ومعلمي طفلك على نسخة مكتوبة من هذه الخطة.
- ابق على اتصال مع معلم طفلك. أخبر المعلم كيف حال طفلك في المنزل. اسأل عن حال طفلك في المدرسة. قدم الدعم.

نصائح للمعلمين:

- تعرف على المزيد حول اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط. ستساعدك الموارد والمنظمات

- الموجودة في نهاية هذا المنشور على تحديد استراتيجيات دعم السلوك والطرق الفعالة لدعم الطالب تربويًا. لقد قمنا بإدراج بعض الاستراتيجيات أدناه.
- اكتشف الأشياء المحددة التي يصعب على الطالب عملها. على سبيل المثال، قد يواجه أحد الطلاب المصابين باضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط مشكلة في بدء مهمة، بينما قد يواجه طالب آخر مشكلة في إنهاء مهمة وبدء المهمة التالية. يحتاج كل طالب إلى مساعدة مختلفة.
 - قواعد النشر Post rule والجدول والتعيينات. تساعد القواعد والإجراءات الواضحة الطالب المصاب باضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط. حدد أوقاتاً لمهام محددة. لفت الانتباه إلى التغييرات في الجدول.
 - وضح للطالب كيفية استخدام دفتر الواجب والجدول الزمني اليومي. قم أيضاً بتعليم مهارات الدراسة واستراتيجيات التعلم، وتعزيزها بانتظام.
 - ساعد الطالب على توجيه نشاطه البدني (على سبيل المثال، دع الطالب يقوم ببعض الأعمال واقفاً أو على السبورة). توفير فترات راحة مجدولة بانتظام.
 - تأكد من إعطاء التوجيهات خطوة بخطوة، وأن الطالب يتبع التوجيهات. أعط التوجيهات شفهيًا وخطياً. يستفيد العديد من الطلاب باضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط. أيضاً من القيام بالخطوات كمهام منفصلة.
 - دع الطالب يعمل على الكمبيوتر.
 - العمل مع أولياء أمور الطالب لوضع وتنفيذ خطة تعليمية مصممة لتلبية احتياجات الطالب. شارك بانتظام المعلومات حول أداء الطالب في المنزل والمدرسة.
 - ضع توقعات عالية للطالب، لكن كن على استعداد لتجربة طرق جديدة للقيام بالأشياء. كن صبوراً. تعظيم فرص نجاح الطالب.

الموارد:

- American Academy of Pediatrics. (2001, October). Clinical practice guideline: Treatment of the school-aged child with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Pediatrics*, 108(4), 1033-1044. (Available online at: www.aap.org/policy/s0120.html)
- Barkley, R. (2000). *A new look at ADHD: Inhibition, time, and self-control* [video]. New York: Guilford. (Telephone: 800.365.7006. Web: www.guilford.com)
- Barkley, R. (2000). *Taking charge of AD/HD: The complete authoritative guide for parents* (Rev. ed.) New York: Guilford. (See contact information above.)
- Dendy, C.A.Z. (1999). *Teaching teens with ADD and ADHD: A quick reference guide for teachers and parents*. Bethesda, MD: Woodbine House. (Telephone: 800.843.7323. Web: www.woodbinehouse.com)
- Fowler, M. (1999). *Maybe you know my kid: A parent's guide to*

helping your child with ADHD (3rd ed.). Kensington, NY: Citadel. (Telephone: 877.422.3665. Web: www.kensingtonbooks.com)

Fowler, M. (2002). [Attention-deficit/hyperactivity disorder](#). *NICHCY Briefing Paper*, 1-24. (Telephone: 800.695.0285. Also available on NICHCY's Web site.)

National Institutes of Health. (1998). Diagnosis and treatment of attention deficit hyperactivity disorder. *NIH Consensus Statement*, 16(2), 1-37 [On-line]. Available: http://odp.od.nih.gov/consensus/cons/110/110_statement.htm

Wodrich, D.L. (2000). *Attention deficit hyperactivity disorder: What every parent wants to know* (2nd ed.). Baltimore, MD: Paul H. Brookes. (Telephone: 800.638.3775. Web: www.brookespublishing.com)

:المنظمات

Attention Deficit Disorder Association
P.O. Box 543
Pottstown, PA 19464
484.945.2101
EMail: mail@add.org
Web: www.add.org

CH.A.D.D. (Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)
8181 Professional Place, Suite 150
Landover, MD 20785
301.306.7070
800.233.4050
Web: www.chadd.org