

بیش فعالی

بیش فعالی یک وضعیت افراطی در جنبش‌ها و حرکات جسمانی اطلاق می‌شود. کودک بیش از حد طبیعی تحرک دارد و احتمالا دارای حرکات بی‌قراری یا ناراحت برای یک جا نشستن در یک زمان معین دارد.

علائم

- ❖ هنگام نشستن معمولا دست‌ها یا پاهایش بی‌قرارند یا مدام در جای خود حرکت می‌کند (این حرکت در نوجوانان ممکن است به احساس بی‌قراری ذهنی محدود شود).
- ❖ هنگامی که از او خواسته شده بنشیند یا باید در جایی نشسته بماند، انجام این کار برایش بسیار مشکل است.
- ❖ به سادگی و با کمترین عامل خارجی دچار حواس پرتی می‌شود.
- ❖ در بازی‌ها یا موارد مشابه حضور در گروه، منتظر نوبت شدن برایش مشکل است.
- ❖ معمولا قبل از به پایان رسیدن یک پرسش، فوراً و بدون فکر پاسخ را بیان می‌کند.
- ❖ بدون اینکه قصد لجبازی یا مخالفت داشته و یا اینکه در درک مساله مشکل داشته باشد، انجام کارهایی که از روی یک دستور خاص و به ترتیب مشخص شده باشد، برایش مشکل است.
- ❖ معمولا از یک کار ناتمام سراغ کار دیگری می‌رود.
- ❖ بی‌سر و صدا بازی کردن برایش مشکل است.
- ❖ معمولا زیاد حرف می‌زند، در میان صحبت دیگران پریده یا به طور ناخوانده وارد جمع، بازی و... می‌شود.
- ❖ بیشتر اوقات چنین به نظر می‌رسد هنگامی که با او صحبت می‌شود به حرف‌های گوینده توجهی ندارد.

❖ معمولا وسایل مهم و ضروری خود (مانند کتاب، اسباب بازی) را در مدرسه یا خانه گم می‌کند.

❖ غالبا بدون توجه به عواقب آن وبدون اینکه به دنبال هیجان باشد، کارهای خطرناکی انجام می‌دهد. (بدون توجه به وسط خیابان می‌پرد).

البته تمام این رفتارها در کودکان تیزهوش، مستعد و خلاق نیز دیده می‌شود. علائم نباید در اثر فشار روانی و استرس ایجاد شده باشد. کودکانی که طلاق، جدایی، بیماری، تغییر مدرسه یا تغییر ناگهانی در زندگی را تجربه می‌کنند ممکن است بی‌توجه یا فراموشکار شوند.

توصیه به والدین و خانواده فرد

بزرگ کردن هر کودکی به آموزش والدین نیاز دارد. اما کودک بیش فعال نیروی ویژه‌ای می‌طلبد. چون در اغلب موارد سابقه‌ی بیش‌فعالی در خانواده‌ها وجود دارد.

سازماندهی رفتار والدین و سازگار شدن



برنامه آموزش والدین

این برنامه دارای 9 جلسه است. که چند جلسه تکمیلی نیز برای برخورد با مشکلات ویژه‌ای که والدین با آن مواجه هستند اضافه می‌گردد. درمان به صورت گروهی به انفرادی داده می‌شود.

که هر یک فواید خاص خود را دارد. مدت هر جلسه بین 2-1/5 ساعت برای آموزش گروهی و 1-1/5 ساعت برای آموزش هر خانواده به صورت انفرادی است. در موارد انفرادی کودکان از جلسه سوم به بعد در جلسات حضور می‌یابند و در مراحل تمرین هر جلسه شرکت می‌نمایند.

بزرگترین حامی کودک خود باشید

نتیجه این حمایت‌ها و آموزش‌ها این است که می‌توانید به کودک بیش فعال خود کمک کنید تا به سوی موفقیت گام بردارد.

به عنوان مهمترین حامی کودک خود باید با حقوق کودکان، چه در زمینه‌ی درمانی، قانونی و یا آموزشی آشنا باشید. کودکان بیش فعال باید در مدرسه تحت توجه خاص قرار بگیرند و همچنین بین آنها و سایر کودکان تفاوتی گذاشته نشود. با معلم کودک در تماس باشید و مسئولین مدرسه باید بر سیر پیشرفت کودک شما نظارت داشته باشند. آنان را در مورد نیازهای کودک بیش فعال مطلع سازید.

توصیه در کلاس درس

❖ اطراف نیمکتی که کودک می‌نشیند عواملی که موجب حواس پرتی او می‌شود را کاهش



مرکز آموزشی درمانی امین

بیش فعالی



وانجام کارهای دشوار را در حضور دیگران از او نخواهد.

- ❖ مشاور یا روانشناس مدرسه را در جریان قرار دهید. این کار موجب می شود که اگر مشکلی در کلاس پیش بیاید با رفتار مناسب و خاص کودک شما آن را حل کند.
- ❖ دانش آموزان با اختلال نارسایی بیش فعالی با روش های عملی بهتر یاد می گیرند تا با روش سخنرانی معلم.
- ❖ به آنها این روش را یاد بدهید که به خود بگویند " صبر کن! کمی بیشتر دقت کن! حالا انجام بده " این روش رفتار تکانشی او را کاهش می دهد.
- ❖

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	بیش فعالی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر حق شناس
سمت	روان پزشک
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	PE-PSY -07

منبع: خلاصه روان پزشکی کاپلان

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

- ❖ دهید. مثلا به جای اینکه نزدیک پنجره بنشیند، جای او نزدیک به معلم باشد.
- ❖ برای مرتبط شدن والدین با معلم از این روش استفاده کنید که معلم در دفتر تکالیف کودک سیر پیشرفت او را بنویسد و والدین نیز انجام شدن تکالیف در موعد مقرر را بررسی و ثبت کنند.
- ❖ تکالیف را تقسیم کنید. دستورات و تکالیف باید مختصر و واضح باشند. تکالیف زیاد را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید تا بهتر بتوان آنها را کنترل کرد.
- ❖ به کودک دلگرمی و انگیزه بدهید و او را برای کارهای درست تشویق کنید. از معلم بخواهید به جای اینکه کودک را برای رفتارهای بدش مورد نکوهش قرار دهد و سرزنش کند، اگر کودک حالت نشسته را حفظ کرد، دادنکشید و یا توانست برای نوبتش منتظر بماند او را تشویق کنید.
- ❖ تکنیک ها و مهارت های مطالعه را به کودک بیاموزید. خط کشیدن زیر مطالب، توجه کردن و خواندن با صدای بلند به حفظ تمرکز و نگهداری بهتر اطلاعات در ذهن کودک کمک می کند.
- ❖ بر رفتن خود تا مدرسه و بازگشت از آن به خانه با کتا بها و وسایل درست و مورد نیاز نظارت داشته باشید. می توانید کودک خود را با یک دوست مناسب که بتواند او را در این امر کمک کند همراه سازید.
- ❖ نسبت به اعتماد به نفس کودک حساس باشید. از معلم بخواهید که برخورد با کارهای نادرست کودک را به دور از حضور دیگران انجام دهد