

نصائح للأهل

من واقع العمل مع طلاب
فرط الحركة ونقص الإنتباه

هذا المشروع يُمسك من



EUROPEAN UNION
الاتحاد الأوروبي

بسمة
مؤسسة الأميرة بسمة بالقدس



Basma
The Jerusalem Princess Basma Centre

diakonia
PEOPLE CHANGING THE WORLD

© جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة الأميرة بسمة بالقدس 2017

تم إنتاج هذه النشرة بتمويل من الاتحاد الأوروبي، وبالتعاون مع دياكونيا
إن محتويات هذه النشرة هي من مسؤولية مؤسسة الأميرة بسمة، ولا تعبر عن رأي الاتحاد الأوروبي

تم إنتاج هذا الكتيب بمشاركة طلاب مدرسة الأميرة بسمة الدامجة

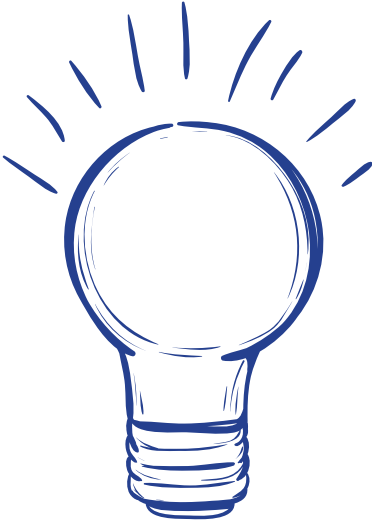
” مرحبا ... إسمي أمل،
عمرى 8 سنوات من سكان مدينة القدس
لدىّ اضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه ...
أواجه في حياتي العديد من الصعوبات؛
أورّ أخذ رقيقتين من وقتكم لتتعرفوا على التحديات
التي أواجهها و الأطفال الآخرين المشخّصين
بفرط الحركة ونقص الإلتباه.“



إحدى الأعراض التي أواجهها

قلة التركيز: جراء إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه، هي:

كل طفل **مختلف** عن الآخر، وكذلك الطفل الذي يعاني من إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه. فكل طفل له حاجات وإحتياجات تختلف عن الآخر.



العديد من زملائي الذين لديهم إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه
يعانون من **صعوبات تعليمية.**

لدى كل طفل مكانن القوة والضعف.
لذا أفضل تشجيعي روماً وحثي على إستخدام
نقاط **القوة** بدلاً من التركيز على نقاط **الضعف.**

ساعدوني في إيجار نقاط القوة لدي، كي أزيد من ثقتي بذاتي. فأنا
طفلة لديها إضطراب فرط في
الحركة ونقص الإنتباه.

أ + ب = ج

إنَّ الأسلوب

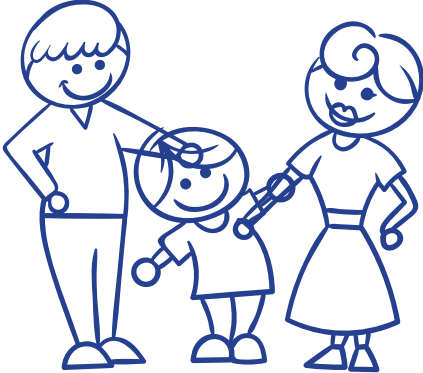
الذي يتبعه الأهل لمراقبة وضبط سلوك أبنائهم هو

المفتاح لتقويمهم ومساعدتهم في التطور. على الأهل مُراجعة

وتقييم أسلوب تعاملهم مع أبنائهم ممن يعانون من اضطراب فرط الحركة

ونقص الإلتباه، تماماً كما يفعل أبي وأمي معي

عند الوقوع بأخطاء.



العنف اللفظي مؤذي لنا

وهو نوع من أنواع العنف ...

ما أحلى الكلام الدافئ من أمي وأبي.

تنظيم وقتي

تقوم أمي بمساعدتي من خلال لإنجاز مهامي وواجباتي المدرسية، إذ أستصعب من قضاء وقت طويل في الدراسة. وأنتم أيضاً بإمكانكم مساعدة أبنائكم أصحاب إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه من خلال بناء برنامجهم اليومي وتقسيم أوقات الدراسة على عدة مراحل.

أريد مساعدتكم راءما

في التواصل مع معلمي المدرسة،

لكي يدركوا ما هي الصعوبات التي أعاني منها

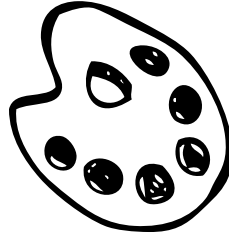
فأنا لست مريضة

أنا طفلة لديها إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.



أنا أحب الإستجمام والراحة.

خاصة بعد قضاء يوم طويل في المدرسة. فأنا بحاجة الى متنفس والقيام بما أحبه. فكروا معي لنستمتع في وقتنا سوية.

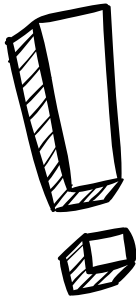


إنتباه شديد

أنا أحب الهدوء. فأنا بحاجة الى من أجل التركيز. أرجو توفير بيئة هادئة تمكّن الأطفال ممن لديهم إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه من التركيز وتقليل فرصة التشتت لديهم.

لديّ مشكلة في بناء العلاقات الاجتماعية مع زملائي بسبب عدم قدرتي على انتظار دوري خلال اللعب أو الحديث. ذلك يحدث بشكل **خارج عن إرادتي**. أرجو مساعدتي فأنا طفلة لديها إضطراب في فرط الحركة ونقص الإنتباه.

بعض المرات لا أستطيع السيطرة على حركتي، فأستمر بالتحرك بشكل **لاإراديّ**. وهو أمر مزعج للمحيط من حولي.



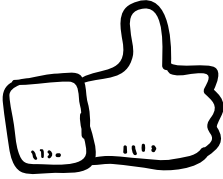
قد لا أتذكر تفاصيل الأحداث. وهذا **لا** يعني أنني **أكذب**
عند سرر القصة التي تحدث معي، فكل ما في الموضوع، أنني وبكل
بساطة **أنسى بعض التفاصيل!** من المفضل التعامل مع
أطفال إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه بشكل إيجابي.

بالتعاون والتفهم

تستطيعون مساعدتي، أرجو منكم احتوائي قدر الإمكان. فأنا طفلة لديها
إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.



يكون التدخل مع الأطفال الذين يعانون من إضطراب
فرط الحركة ونقص الإنتباه **متعد الأوجه**،
حيث يشتمل على التدخل الدوائي،
والإرشاد الأسري، والتدخلات السلوكية، والخدمات التأهيلية،
والدعم التعليمي.



تذكروا!

أيها الأهالي الكرام بأنكم كنتم أطفالاً!
لذا لا يوجد حلول سحرية، الحلول السحرية موجوده فقط في الرسوم
المتحركة. فأنا طفلة لديها إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه.

يحاول أبي وأمي التفكير معي عند طرح الأسئلة، وذلك بهدف البحث عن
حلول سويا.

فأنا طفلة لديها إضطراب فرط في الحركة ونقص الإلتباه.

أكثر ما أنا **بحاجة إليه** كطفلة لديها إضطراب فرط الحركة
ونقص الإلتباه هو **تفهمكم** كأهل ورعكم وتوجيهكم لي.

يقول الطبيب لأمي بأنني **”مندفعة“** ، وهي صفة تلازم الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.

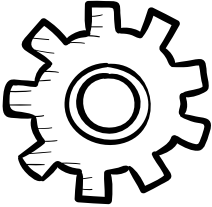
من الطبيعي أن **يستصعب** الأهل من معالجة مشاكل أطفالهم الذين لديهم فرط في الحركة ونقص الإنتباه، لذا من الممكن **الإستعانة** **بمرشد** أو مختص للمساعدة.



ساعدونني

في تفرغ طاقاتي عبر الركض أو القفز أو ممارسة رياضة معينة. فأنا طفلة لديها إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه.

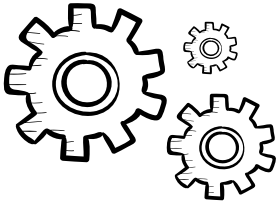
إن الأطفال ممن لديهم إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه هم **بحاجة إلى** طاقة الأهل **الإيجابية** والإيمان بقدراتهم. أنا طفلة محظوظة بوالديّ، فهما يساعدانني في حل الواجب، لكنهما لا يقومان بحل الواجب عني.



هل تعلمون بأن إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه **لا يختفي** مع مرور الوقت.

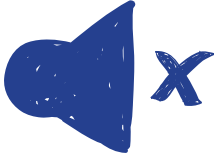
أنا أنمو وأكبر وأنتقل إلى صف متقدم، ولكن إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه لا يزول. إنما قد **تقل تأثيراته** عليّ، لأنني سأتكيف باتتاهجي بعض السلوكيات المكتسبة التي تلائم وضعي.

هل تعلمون بأني وسائر الاطفال الذين لديهم إضطراب فرط الحركة ونقص اللتباه بحاجة إلى **إستراتيجيات** للتعامل مع المشكلة.



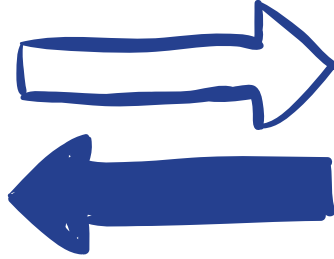
عندما أقوم بالمقاطعة، فهذا لا يعني أنني طفلة **غير مؤربة**، كل ما هنالك أنني مندفة.

بتفهمكم لي، سوف أضبط سلوكي. فأنا طفلة لديها إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه.



أنا عفوية واندفاعية، وقد أتفوه أحياناً بأشياء في البيت أو في الصف من رن تفكير. لا توسموني **“بطفلة قليلة الأرب”** كل ما في الأمر أنني طفلة لديها إضطراب فرط في الحركة ونقص الإلتباه.

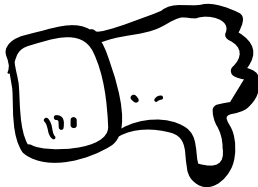
هل تعلمون بأن إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه يعرّف كونه
إعاقة تطويرية بالقدرة على **السيطرة الذاتية** ومنع
الاستجابة للوظائف التنفيذية؛ وبالتالي فهو عجز في القدرة على تنظيم
السلوك باتجاه الأهداف الحاضرة والمستقبلية مع عدم ملائمة
السلوك بيتياً.



أشعر بأني **معاقة** إذا ما جلست على كرسيّ ما لفترة طويلة. كونوا
مرنين عند تعاملكم معي، فأنا طفلة لديها إضطراب فرط الحركة ونقص
الإلتباه.

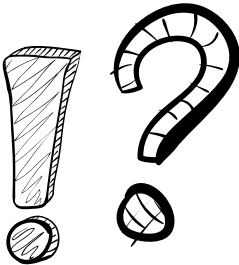
إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه **ليس خطأ أي أحد.** فهو لا يحدث من سوء تربية الأطفال، أو مشاكل الأسرة او بسبب المعلمين، أو مشاهدة التلفاز أكثر من اللزوم، أو الحساسية الغذائية أو تناول السكاكر بكثرة. تظهر الأبحاث أن أسباب الإحابة بإضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه هي **وراثية**، وقد ترجع أحياناً للإصابات الدماغية ومشاكل في الناقلات العصبية وكفاءتها.

كلمة **“فانشل”** لا تساعدني ولا تحفزني للتقدم وحل مشكلتي. فأنا طفلة لديها إضطراب فرط في الحركة ونقص الإلتباه.



هل تعلمون بأنه يتم تشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الإِتِّباه للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين **6 أعوام و١٢ عاماً**.
لكن هناك باحثين يقولون بأن المشكلات السلوكية والحركة الزائدة والمشاكل في الإِتِّباه يمكن أن تظهر لدى الأطفال في **سن مبكرة** عن ذلك.

أعلم بأن ردود فعلي **فورية ومستعجلة**.
ولكنني **لا أتحكم** بها.
فأنا طفلة لديها اضطراب في فرط الحركة ونقص الإِتِّباه.



إرسالي إلى مدرسة تربية خاصة **لا يساعدي** في حل مشكلتي.
فالأطفال الذين لديهم فرط في الحركة ونقص الإلتباه **ليسوا أغبياء**،
الصعوبة في التعلم لا تعني الغباء.

لا تقارنوا نتائجي وعلاماتي المدرسية مع إخوتي وأخواتي، فهناك
فروق فردية بين كل طفل وآخر، حتى لو كنا أخوة.
أنا طفلة لديها إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه.



دائماً ما أقوم **بفقدان** أغراضي مثل الأقلام والمبراة والممحاة.
أرجو أن لا توبخوني على ذلك. عليكم أن **تستوعبوا** أنني أفقد
أغراضي بشكل دائم **وغير مقصور** البتة.
فأنا طفلة لديها إضطراب فرط في الحركة ونقص الإلتباه.

من المفيد أحيانا **القراءة** حول إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه بدلاً
من **انتقار سلوكياتنا**.
فأنا طفلة لديها إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه.

ADHD

أحتاج دائماً إلى توجيهكم

في ترتيب أغراضي وخزانتني وكيفية ترتيب غرفتي. إن أطفال إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه يحتاجون **للتدريب المستمر** للوصول الى هدفهم وتنظيم أمورهم.



كونوا حريصين على تفقد برنامج

الحصص المدرسي لأطفالكم كل يوم،
كما تفعل أمي معي. فغالباً ما أنسى كتاباً أو دفترأ لحصة ما. الأمر الذي ينتهي بتوبيخي. فأنا طفلة لديها إضطراب فرط في الحركة ونقص الإنتباه.

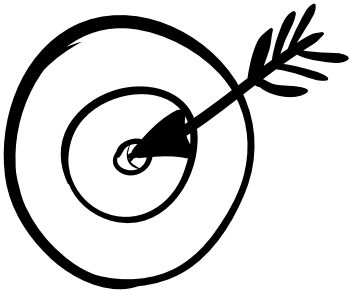
العنف ليس وسيلة لتحقيق الإنجازات معنا، يجب أن **تتوقفوا**

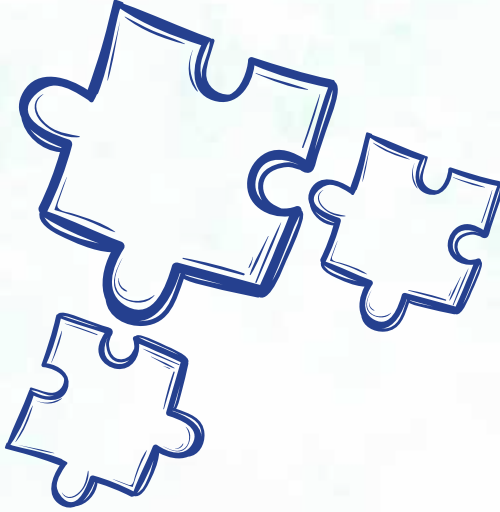
عن حل المشاكل بخلق مشكلة أخرى. القليل من **الصبر**

مفيد في التعامل مع الأطفال الذين يعانون من

إضطراب فرط الحركة ونقص الإلتباه.

قد أبدو متوترة أحياناً، لذا أرجو أن **تتفهموا** وضعي لأنه نابع عن
كوني طفلة لديها إضطراب في فرط الحركة ونقص الإلتباه.





مؤسسة الأميرة بسمة بالقدس

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة موقعنا

🌐 www.basma-centre.org

☎ 02 6283058 | Fax: 02 6274449

📍 صندوق بريد 19764 | القدس الشرقية 91197



The Jerusalem Princess Basma Centre – مؤسسة الأميرة بسمة بالقدس