

نکته‌های کاربردی برای

والدین دارای فرزندان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی

نویسنده: ک. نسلی

مترجم: هایده بهبودی / کارشناس مسوول مشاوره و مددکاری سازمان

پیشنهاد‌های کلی

انجام دادن کارهای روزمره و عادی نظیر آماده

شدن و رفتن به مدرسه برای فرزند من خیلی سخت است .

- برای بلند شدن و آماده شدن هنگام صبح ، برنامه‌ی مشخص و مناسبی را برای فرزند خود تعیین کنید.

- برنامه‌ای مناسب تنظیم کنید که به صورت دنباله‌ای از رویدادهای پشت سرهم باشد. بهتر است این برنامه‌ها را به صورت تصویری و یا کتبی بر روی کاغذ پیاده کرده و آن را در اتاق فرزند خود نصب کنید. برای مثال می‌توانید برنامه‌ی زیر را تعیین کنید: زنگ ساعت را خاموش کن، سپس دندان‌هایت را بشور، بعد صورتت را بشور، پس از آن لباس‌هایت را بپوش و بعد صبحانه‌ات را بخور، سپس داروهایت را بردار و در نهایت سوار سرویس مدرسه شو و به مدرسه برو.

- فرزند خود را تحسین کنید و به او جایزه بدهید! این کار فرزند شما را تشویق خواهد کرد تا برای کسب موفقیت‌های بعدی نیز تلاش کند. حتی اگر فرزند شما نتواند در هیچ یک از بخش‌های این برنامه موفق شود، با کسب کوچک‌ترین موفقیتی او را برای برداشتن این قدم مثبت تشویق کنید. به یاد داشته باشید که پیشرفت‌های بزرگ اغلب به دنبال کسب موفقیت‌های کوچک حاصل می‌شوند!

- اگر فرزند شما تحت درمان دارویی قرار دارد، او را ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از زمان بیدار شدن معمولی

۱. قوانین باید واضح و ساده باشند. کودکان شما باید دقیقاً بدانند که از آنها چه انتظاری دارید.

۲. به کودکان خود کارهای مختلفی واگذار کنید. زیرا به این ترتیب آنها با احساس مسئولیت آشنا شده و اعتماد به نفس‌شان افزایش می‌یابد.

۳. برای تقویت حافظه‌ی کودکان برای آنها فهرستی از وظایفی را که خوب محسوب می‌شوند، تعیین کنید.

۴. از آنجایی که انجام کارهای عادی و روزمره برای کودکان دارای نارسایی توجه / بیش‌فعالی بسیار مهم است، برای آنها زمان‌های مشخصی را برای غذا خوردن، انجام تکلیف‌ها، تماشا کردن تلویزیون، برخاستن و رفتن به رختخواب تعیین کنید. توجه داشته باشد تا این برنامه‌ی زمانبندی شده به دقت رعایت شود!

۵. توجه کنید که فرزندان شما به انجام دادن چه فعالیت‌هایی علاقه مند هستند و چه مواردی را به درستی و با میل انجام می‌دهند (مانند مهارت‌های هنری، ریاضیات و کامپیوتر).

۶. به کودک خود بگویید که بی‌هیچ قید و شرطی او را دوست دارید و همواره از او حمایت خواهید کرد.

۷. زمانی که رفتار فرزند شما خوب است با نشان دادن واکنشی مناسب و مثبت به او نشان دهید که این وضعیت مورد تأیید شماست.

دارو در اواخر بعد از ظهر صحبت کنید. این امر کم کردن میزان تجویز دارو نامیده می‌شود که به فرزند شما کمک می‌کند تا از فشار ناشی از مصرف دارو در سر شب رها شود.

فرزند من در حال وزن کم کردن است و به اندازه‌ی

کافی غذا نمی‌خورد. (عوارض جانبی رایج داروهای محرک)

- برای صبحانه از غذاهای دارای کالری بالا استفاده کنید.

- داروی تجویز شده برای صبح را بعد از خوردن صبحانه، به فرزند خود بدهید. به این ترتیب داروی تجویز شده برای بعد از ظهر را نیز بعد از خوردن ناهار به او بدهید.

زمانی که رفتار فرزند شما خوب است با نشان دادن واکنش مناسب و مثبت به او نشان دهید که این وضعیت مورد تأیید شماست

- بعد از مدرسه و در زمان استراحت به فرزند خود غذاهای مغذی که دارای پروتئین بالا و کربوهیدرات‌های پیچیده هستند، بدهید. برای مثال می‌توانید از نوشیدنی‌هایی که حاوی پودر پروتئین هستند و یا از غذاهای آبکی و یا مواد مغذی استفاده کنید.

- قبل از دادن سایر غذاها به کودک خود، ابتدا با غذاهای مغذی و مقوی شروع کنید.

- زمان خوردن شام را به اواخر شب یعنی در زمانی که تأثیر داروها در حال تمام شدن است، موکول کنید. این امر به فرزند شما امکان می‌دهد تا در سر شب از خوراکی‌های سالم و مغذی استفاده کند،

بیدار کنید و داروهایش را بدهید. سپس به فرزندتان اجازه دهید که دوباره به رختخواب برود و ۳۰ دقیقه بعد از خواب برخیزد. این وقفه زمانی باعث می‌شود تا داروها اثر کرده و کودک شما بهتر بتواند در انجام فعالیت‌های روزانه شرکت کند.

کودک من در اواخر بعد از ظهر / اوایل شب بسیار زودرنج و بد اخلاق است. (عوارض جانبی رایج داروهای محرک)

- برای همه‌ی کودکان در همه‌ی خانواده‌ها، اواخر بعد از ظهر و اوایل شب، زمانی بسیار پر تنش است، زیرا والدین از سر کار و کودکان از مدرسه به خانه برگشته‌اند و لحظات باقیمانده‌ی روز را با همدیگر سپری می‌کنند.

- اگر کودک شما تحت درمان دارویی قرار دارد، ممکن است در حال تجربه برگشتن به حالت اولیه باشد (زمانی که اثر داروها در حال تمام شدن است و نشانه‌های نارسایی توجه/بیش‌فعالی ممکن است دوباره ظاهر شوند).

- برنامه‌ی فرزند خود را به گونه‌ای زمانبندی کنید که با کم‌رنج شدن و از بین رفتن اثر دارویی تداخل نداشته باشد (یعنی زمان محو شدن اثر داروها با زمان انجام تکلیف‌ها و کارهای روزمره همزمان نشود).

- زمانی که فرزند شما می‌تواند فعالیت‌های بی‌سر و صدا نظیر گوش دادن به موسیقی، حمام رفتن و یا مطالعه کردن را انجام دهد، دوره‌ی استراحت را ایجاد کنید.

- با انجام برخی از فعالیت‌های فیزیکی، به فرزند خود اجازه دهید که انرژی بیش از اندازه‌ی خود را تخلیه کند.

- با دکتر فرزندتان درباره‌ی کمتر کردن میزان

- اگر والدین به این نتیجه رسیدند که کمک به فرزندشان برای انجام تکلیف‌های درسی، کار بسیار مشکلی است، باید به دنبال فرد مناسبی بگردند که بتواند این کار را انجام دهد، آنها در واقع باید برای فرزند خود معلم خصوصی بگیرند! برای این منظور آنها می‌توانند بسته به نوع نیاز و سن فرزند خود از دانش‌آموزان ممتاز دبیرستانی یا دانشجویان، کمک بگیرند.

اصول انضباطی

- عزم خود را جزم کنید و با اراده‌ای راسخ، قوانین مشخصی را تعیین کرده و بر رعایت آنها نظارت کنید.
- مطمئن شوید که فرزند شما قوانین را به درستی درک کرده و گیج نشده است.
- از روش‌های حمایتی مثبت استفاده کنید. برای انجام رفتارهای خوب، فرزندتان را تشویق کرده و به او جایزه بدهید.
- برای بالا نگهداشتن سطح علاقه و حفظ انگیزه، نوع جایزه و تشویق خود را مرتب عوض کنید.
- هرگز کودک را نباید تنبیه کرد. اگر کودک شما خطایی مرتکب شد، به او نشان دهید که رفتار بدش، به طور طبیعی چه نتایجی به دنبال خواهد داشت. برای مثال، به او حق انتخاب ندهید و یا این که مدتی به او بی محلی کنید.

مراقب رفتار خودتان باشید

- با فرزند خود همراه شوید و سعی کنید احساس او را در موارد گوناگون درک کنید.
- از خانواده، دوستان یا متخصصان کمک بگیرید و برای یافتن راه‌های بهتر با آنها صحبت کنید.

البته باید توجه داشت که این امر باعث می‌شود او قبل از خواب بسیار گرسنه باشد.

- قد و وزن فرزند خود را به‌طور مرتب اندازه‌گیری کرده و در این زمینه با دکتر او صحبت کنید.

نکات مربوط به انجام تکلیف‌های درسی

- برای انجام تکلیف‌های درسی، برنامه‌ای منظم، مشخص کنید (زمان و مکانی خاص را تعیین کنید). به فرزند خود اجازه ندهید تا انجام تکلیف‌هایش را تا سر شب به تعویق اندازد.

- در طی زمان انجام تکلیف‌های درسی در خانه، عوامل پرت‌کننده‌ی حواس کودک را به حداقل برسانید (برای این کار سر و صداها، فعالیت‌ها و تلفن‌های غیر ضروری را کاهش دهید و تلویزیون را خاموش کنید).

- برای انجام دادن کامل و خوب تکلیف‌ها، جایزه‌ای در نظر بگیرید تا به این ترتیب کودک خود را به خوب بودن تشویق کنید. برای تصحیح خطاها و اشاره به نکات مهم در تکلیف‌های درسی، از روشی ملایم و مناسب استفاده کنید.

- به یاد داشته باشید که تصحیح همه‌ی خطاهای موجود در تکلیف‌های درسی و یا انجام دادن آنها برعهده‌ی شما نیست.

- به فرزند خود انجام تکلیف‌هایش را یادآوری کنید و او را برای این کار تشویق نمایید. برای مثال به او بگویید: زمانی که تکلیف‌هایت را تمام کنی می‌توانی تلویزیون تماشا کنی و یا اینکه بازی کنی.

- مدت زمان معینی را برای کار کردن با فرزندتان برای انجام دادن تکلیف‌هایش اختصاص دهید و سپس مدت مشخصی به او استراحت داده و سپس دوباره شروع کنید.

- بهره‌ی هوشی کودک و کارایی توان او در آزمون‌های درسی تعریف می‌کنند. کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری در درک اطلاعاتی که مشاهده کرده و یا می‌شوند، مشکل دارند. همچنین این قبیل کودکان ممکن است در جمع‌آوری اطلاعات موجود در بخش‌های مختلف مغز مشکل داشته باشند.

- کودکان دارای نارسایی توجه/بیش‌فعالی اگر چه اغلب می‌توانند مطالب را یاد بگیرند، ولی ممکن است در نگهداری و حفظ بلند مدت آنها و یا تکرار مجددشان مشکل داشته باشند.

- کودکان دارای نارسایی توجه/بیش‌فعالی اغلب در کارهای خود ناهمسانی متفاوتی را نشان می‌دهند، برای مثال یک روز آنها ممکن است اطلاعات خود را به خوبی بشناسند و روز دیگر ممکن است نتوانند آنها را به یاد بیاورند.

مشکل‌های عملکردی افراد دارای نارسایی توجه/بیش‌فعالی در مدرسه

- مهارت‌های ضعیف مطالعه و سازمان‌دهی
- ضعف در مهارت‌های نوشتن/زبان نوشتاری
- توان و بازده حداقل متناقض (در تکلیف‌های کلاس درس و تکلیف‌های خانه)
- مهارت‌های اجتماعی ضعیف و نامتناسب با سن فرد

از دست من چه کمکی ساخته است؟

روش‌های متفاوت و متعددی وجود دارد که والدین با استفاده از آنها می‌توانند تفاوت‌های قابل توجهی را در تجربه‌های تحصیلی کودکان دارای نارسایی توجه/بیش‌فعالی ایجاد کنند، این روش‌ها عبارت‌اند از:

- به سایر اعضای خانواده کمک کنید تا آنها نیز مسایل و مشکل‌های کودکان بیش‌فعال را شناخته و آنها را درک کنند.

همکاری با مدرسه‌ی فرزندتان

چرا فرزند من در مدرسه مشکل دارد؟

بیشتر کودکان دارای نارسایی توجه/بیش‌فعالی در مدرسه مشکل دارند. این مشکل‌ها معمولاً به دلایل زیر روی می‌دهند:

- علایم اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی مانند حواس‌پرتی و بیش‌فعالی باعث می‌شود تا کودکان دارای نارسایی توجه/بیش‌فعالی به دشواری بتوانند حواس خود را جمع کرده یا بر روی تکلیف‌هایشان متمرکز شوند، این امر حتی ممکن است در زمانی روی دهد که آنها به خوبی مطالب را یاد گرفته و به اندازه کافی موضوع را درک کرده‌اند.

عزم خود را جزم کنید

و با اراده‌ای راسخ، قوانین مشخصی را

تعیین کرده و بر رعایت آنها نظارت کنید

- تعدادی از کودکان دارای نارسایی توجه/بیش‌فعالی در سازمان‌دهی امور خودشان، تقسیم بندی مسایل و پرداختن به امور به شیوه‌ی مرحله به مرحله و حفظ و رعایت برنامه‌های تعیین شده مشکل دارند.

- برخی از کودکان دارای نارسایی توجه/بیش‌فعالی با خویشتنداری و همچنین تعمیم آن در روابط با دوستان و همسالان و یا مربیان خود مشکل دارند.

- شماری از کودکان دارای نارسایی توجه/بیش‌فعالی دارای ناتوانی در یادگیری هستند. مدارس معمولاً ناتوانی یادگیری را تفاوت و ناهمخوانی بین امتیاز

به کودکان دیگر، تا چه اندازه در مواردی نظیر سازمان دهی، انجام دادن تکلیف‌ها و وظایفی که به او محول شده است و همچنین یادگیری مطالب، مشکل دارد. بعد از تشخیص این امر می‌توانید به فرزند خود کمک کنید تا کارهایش را سازمان دهی و آنها را به مراحل کوچکتر تقسیم کرده و برای به انجام رسانیدن وظایف خود در خانه و در کلاس درس، وقت بگذارد.

برخی از کودکان دارای

نارسایی توجه / بیش‌فعالی با خویشتنداری
و همچنین تعمیم آن در روابط با دوستان و
همسالان و یا مریبان خود مشکل دارند

- تشویق کردن و جایزه دادن به کودک برای انجام تکلیف‌ها یا وظایفش

- بهتر است والدین کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی یا ناتوانی در یادگیری به گروه‌های پشتیبانی بپیوندند، زیرا والدین با شنیدن نظریات و ایده‌های والدین دیگر ممکن است راهکارهای جدیدی یافته و بتوانند رفتار بهتری با فرزند خود داشته باشند.

یکی دیگر از برنامه‌های مناسبی که با کمک مدرسه محقق می‌شود این است که اگر مدرسه‌ی فرزند شما دارای برنامه‌های آموزشی منظم و متعارف بود به گونه‌ای که در آن، مریبان به شاگردانی که دارای مشکل‌های یادگیری یا رفتاری هستند کمک می‌کنند، باید تعیین شود که آیا آنها در انجام این کار موفق هستند یا خیر؟ این برنامه در مدارس مناطق مختلف، متفاوت است و حتی ممکن است در میان مدارس مختلف در یک منطقه نیز متفاوت باشد. برخی از اسامی این قبیل برنامه‌ها عبارت‌اند از:

- سپری کردن اوقاتی از روز در کلاس درس، البته به شرطی که برنامه‌ها و کارهای شما برنامه‌ریزی شده باشد و شما رفتارهای کودک خود را به دقت مشاهده و بررسی کنید.

- صحبت کردن با مربی فرزندتان برای دریافتن این امر که کودک شما در چه مکان‌ها و در چه مواردی مشکل‌های بیشتری دارد.

- همکاری با مربی کودک‌تان برای ایجاد برنامه‌ای که به کمک آن بتوانید مسایل را به خوبی تشخیص داده و راهکارهای مناسبی را بیابید که به کمک آنها کودک بتواند در خانه و مدرسه، در یادگیری و انجام تکلیف‌هایش موفق شود.

- پذیرفتن این امر که اقدام‌های اضافه بر برنامه مربی کودک شما ممکن است بتواند به فرزندتان کمک کند.

- در میان گذاشتن تمامی موارد مربوط به اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی با مربی فرزندتان و سایر مسئولان مدرسه.

- کسب اطلاعات کافی و دقیق در مورد اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و فرزند خود

- استفاده از برنامه‌های آموزش خصوصی و فوق برنامه که توسط مدرسه‌ی فرزندتان یا انجمن‌های محلی ارائه می‌شود. کودکان دارای نارسایی توجه / بیش‌فعالی در مقایسه با سایر کودکان حتی آنهایی که اصلاً با هوش نیستند، ممکن است خیلی دیرتر مطالب را یاد بگیرند. آموزش خصوصی ممکن است بتواند به فرزند شما کمک کند تا بهتر و سریع‌تر مطالب جدید را یاد بگیرد.

- تعیین و تضمین این امر که کودک شما واقعاً مطالب جدید را یاد گرفته است یا خیر.

- شناسایی و تشخیص این امر که فرزند شما نسبت

مسائل موجود، برنامه‌های مناسبی را تعیین می‌کنند تا با کمک آنها بتوانند تغییرهای مطلوبی را ایجاد نمایند. لازم به ذکر است که مسئولان مدرسه، وظیفه‌ی اجرای این برنامه را به عهده دارند.

بهتر است والدین کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی یا ناتوانی در یادگیری به گروه‌های پشتیبانی بپیوندند، زیرا والدین با شنیدن نظریات و ایده‌های والدین دیگر ممکن است راهکارهای جدیدی یافته و بتوانند رفتار بهتری یا فرزند خود داشته باشند

به علاوه این گروه باید برنامه‌ای را برای نظارت بر پیشرفت کودک تعیین نماید. زمان برگزاری این جلسه‌ها باید متوالی و معمولاً هر ۴ تا ۶ هفته یکبار باشد تا اعضا بتوانند با آگاهی کامل از وضعیت موجود و پیشرفت‌های حاصل شده، مشکل‌ها را کنترل کرده و بر دشواری‌ها غلبه کنند.

- گروه مطالعات دانش آموز (SST)^۱
- گروه حمایت دانش آموزی (IST)^۲
- گروه امداد دانش آموزی (PAT)^۳
- گروه مداخله‌های دانش آموزی (SIT)^۴
- گروه امداد مریبان (TAT)^۵

در این برنامه‌ها، والدین تشویق می‌شوند تا از مریبان فرزندان خود درخواست ملاقات کرده تا بتوانند در مورد نگرانی‌هایشان درباره‌ی فرزند خود صحبت کرده و به کمک مریبان، برنامه‌ای مناسب برای شناسایی نیازهای فرزند خود تدوین کنند. علاوه بر مربی فرزند شما، دیگر اعضای این گروه ممکن است شامل خود کودک، والدین، مسئولان ارشد مدرسه، مربی بهداشت، متخصصان گفتار و زبان، مشاور یا روان‌شناس باشد. اعضای این گروه در جلسه‌های برگزار شده، در مورد نقاط قوت و ضعف کودک و همچنین امکان پیشرفت او در موقعیت فعلی‌اش و انواع مسائلی که کودک دارا می‌باشد، صحبت می‌کنند. اعضای این گروه با شناسایی تمام

زیر نویس‌ها:

1. Student Study Team
2. Instructional Support Team
3. Pupil Assistance Team
4. Student Intervention Team
5. Teacher Assistance Team

منبع:

Common Daily problems adapted from material developed by lauel K.Leslie,M.D. San Diego

ADHD project . 2002 . American Academy of pediatrics and National Initiative for children Healthcare Quality.