

## مساعدة الأطفال في التغلب على

### مشاكل عدم التركيز

Helping children with concentration  
problems

ADD يعتقدون أن من الأفضل البدء بمحاولة تعليم الطفل أولاً مهارات للتحكم بتصرفاته والإنتظار لمعرفة ما إذا كان ذلك مفيداً، وبعد ذلك يمكن استعمال الأدوية فقط إذا فشلت كل الطرق الأخرى.

وبما أنه من السهل الخلط بين ADD ومشاكل أخرى، بما فيها إعاقات التعلم، فمن المهم الحصول على التشخيص الصحيح. يستطيع إختصاصي أطفال أو إختصاصي نفساني إجراء فحص شامل لأعراض الطفل مع المدرسة والوالدين. وعلى الإختصاصي في هذه الحالة سؤال الوالدين عما إذا كانت هناك أشياء محددة تؤدي إلى التصرفات غير المقبولة وعن ردة فعل الوالدين لهذه التصرفات. إن هذه خطوات في غاية الأهمية قبل الإقدام على وصف الدواء.

وإذا وُصف الدواء للطفل فمن المستحسن أن يطرح الوالدان أسئلة معينة مثل: كيف ستفيد الأدوية؟ كيف أعرف أن الدواء يؤدي العمل المطلوب؟ هل هناك أية آثار جانبية للدواء؟ كم هي المدة التي على الطفل الإستمرار فيها بأخذ الدواء؟ هل هناك أية بدائل للدواء؟

للمزيد من المعلومات إتصل ب  
.Learning Links, 12-14 Pindari Road, Peakhurst NSW 2210  
هاتف (02) 9534 1710.

## مساعدة الأطفال في التغلب على مشاكل عدم التركيز Helping children with concentration problems

من الطبيعي أن يلتهى الطفل بسهولة وأن يواجه صعوبة في التركيز، إلا أن القدرة على التركيز والانتباه، كأى شيء آخر، من الأمور التي تتحسن بمرور الوقت.

ومع هذا فإن بعض الأطفال يواجهون صعوبة في التركيز أكبر مما يواجهه سواهم. فبالمقارنة مع الأطفال الآخرين يكون من الأسهل أن ينشغلوا أو يلتفتوا عن الفروض المدرسية والمهام الأخرى مثلاً. وقد تكون هناك أسباب عديدة لذلك، إذ قد يكون الطفل مضطرباً أو متضايقاً بخصوص أمر ما، أو قد يعاني من صعوبة في التأقلم مع تغيير طرأ على حياته مثل الانتقال إلى مدرسة جديدة أو إلى منزل جديد أو تغيير في الأسرة. والأطفال الذين يكونون قد عانوا من تجارب قاسية في الماضي قد يواجهون مشكلة صعوبة التركيز أيضاً.

إلا أن المشكلة قد تكون أحياناً ما يسمى مشكلة نقص التركيز (ADD)، وهي تؤثر على الصبيان والبنات. أما سبب ADD (المشار إليها أحياناً باسم مشكلة نقص التركيز والحركة الزائدة - ADHD) فليست معروفة مع أنه يُعتقد أنها تؤثر على ما بين ٣ و٥٪ من الناس. إن ADD ليس مرضاً، بل هي مجرد اصطلاح يصف مجموعة من مشاكل التعلم والسلوك. والمشكلة شديدة التعقيد، إذ أنها تشمل عوامل نفسية وبدنية، حيث أن قدرة الشخص على التركيز يمكن أن تتأثر بالعوامل النفسية بدرجة كبيرة.

تقول ترايسي هوثورن، وهي مستشارة التوعية لدى Learning Links (جمعية الأطفال ذوي إعاقات التعلم) إن هناك الكثير من الدلائل التي تشير إلى وجود ADD، منها عدم

قدرة الطفل على التركيز على مهمة أو لعبة واحدة لمدة معقولة من الوقت، أو عدم الانتباه إلى ما يقوله الآخرون، خاصة إذا كانوا يستعملون جملاً طويلة أو معقدة. والأطفال الذين يعانون من هذه المشكلة تكون تصرفاتهم غالباً وليدة لحظتها، أي لا يسبقها تخطيط أو تفكير. وقد يجدون صعوبة في انتظار دورهم في مجموعات اللعب أو الأنشطة. كما أنهم يكونون شديدي الحركة في بعض الأحيان، حيث أنهم لا يستطيعون الجلوس بهدوء بدون تحريك أحد أجزاء جسمهم أو اللهو بشيء حولهم أو الوقوف أو الجلوس في مكان واحد بدون الإستمرار في الحركة. والأطفال الذين يعانون من ADD قد يجدون من الصعب مصاحبة أطفال في سنهم أو تحقيق نتائج في المدرسة مثل نتائج الآخرين. وقد يجدون من الصعب أن يشعروا بالثقة والراحة تجاه أنفسهم، خاصة إذا كان سلوكهم يسبب لهم المشاكل في المدرسة.

من المهم أن نتذكر أن هذه الأعراض قد تظهر على كل الأطفال في بعض الأوقات، إلا أنه إذا ظهر العديد من هذه الأعراض على الطفل وكانت تؤثر على قدرته على التعلم فمن المستحسن الحصول على المشورة من المختصين. يستطيع طبيبك العمومي إحالتك إلى اختصاصي أطفال أو اختصاصي نفساني مختص في تشخيص ومعالجة ADD.

ومع أن العلاج قد يشمل أخذ أدوية لتخفيف بعض هذه الأعراض فإنها لا تشفي من مشكلة ADD. فالأدوية وحدها لا تمنع السلوك الصعب ولا تحل المشاكل الأسرية أو تجعل نتائج الطفل أفضل في الرياضيات أو القراءة، لكنها قد تساعد الطفل على التركيز بصورة أفضل وهذا بدوره يساعده في المدرسة. إلا أنه من المهم جداً كذلك أن يشارك أهل الطفل في المساعدة على تحسين تصرفاته. فالواقع أن الكثير من خبراء