



## پیام روانشناس

اختلال پیشی فعالی در کودکان

خانم اکبری: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۹/۱۴۰۱/آ س س ر / ۵۷

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

برای هرروز برنامه ای از مدت زمان درس خواندن و فعالیت های لذت بخش تهیه کنید.

-از ساعت مچی یا ساعت رومیزی برای یادآوری زمان استفاده کنید.

زمان های استراحت مکرر داشته باشید.

-از کلاسور و پوشه های مختلف جهت نگهداری برنامه ها و برگه های امتحان و تکلیف استفاده کند.

-مفاهیم را برای کودک عینی توضیح دهید.

-سعی کنید در تکلیف جذابیت ایجاد کنید با باری مفاهیم را برای کودک توضیح دهید.

-تمرینات فیزیکی باعث کاهش حرکات این کودکان می شود.

-درابتدای انجام تکلیف به مسایلی که کودک حل کرده و مقدار تکلیفی که انجام داده است بها دهید نه به درست و دقیق بودن آن ها.

-هرگز به سرعت عمل کودک پر تحرك بها ندهید.

-به پاسخ های ناگهانی و بدون تفکر حتی اگر صحیح است بها ندهید.

-این کودکان نیاز به تکرار بیشتر دروس و قانون دارند

-میزان سختی و راحتی دروس تقسیم شود و دروس سختی که تمرکز بیشتری نیاز دارد تا یک ساعت پس از مصرف دارو انجام شود.

-برای انجام هر تکلیف زمان مشخصی در نظر بگیرید.

-اگر قرار است مطلبی را حفظ کند روی نوار کاست ضبط کنید تا چند بار گوش کند.

-از یادگیری مشارکتی استفاده کنید.

برای خط کشیدن زیر نکات از مدادرنگی استفاده نمایید.

-فهرستی از کارهایی که در طول روز باید انجام دهد تهیه کنید و هرروز اگر انجام داد علامت بزند.

-هنگام انجام تکلیف در مورد مسایل دیگر با کودک صحبت نکنید چراکه تمرکز کودک پیش فعال اگر برود برگشت آن کار مشکلی است.

## اختلال بیش فعالی یکی از شایعترین اختلالات روان‌پزشکی در کودکان است.

سه نوع اختلال نقص توجه و بیش فعالی وجود دارد.

۱- فقط بی توجه و بی دقتی وعدم تمرکز

۲- فقط بیش فعالی و تکانشگری

۳- بیش فعالی و بی توجهی وعدم تمرکز

## نکات بالینی در بیش فعالی:

حدود ۷ تا ۱۲ درصد کودکان به این اختلال مبتلا هستند.

-در پسران سه برابر دختران دیده می شود.

-علت اصلی آن نقص در تکامل اعصاب و نقص در بخش هایی از مغز از جمله پیش پیشانی که مسئول توجه، تمرکز و تنظیم فعالیت های حرکتی است می باشد.

-ژنتیک ۷۰ تا ۸۰ درصد در این اختلال موثر است.

-برخلاف تصور چگونگی و روش های فرزند پروری والدین در ایجاد بیماری نقش ندارد گرچه برخورد مناسب والدین با نشانه های بیماری و اختلالات رفتاری ناشی از آن می تواند در کنترل علایم موثر باشد.

-دارک کنیم که خود کودک مقصر نیست و بخاطر بیماری اوست که اینگونه رفتار می کند.

## ویژگی های محیط آموزشی

-میز مطالعه کودک درهم ریخته نباشد.

-محرک های مزاحم محیط درس را حذف کنیم.

-وسایلی که حواس کودک را پرت می کند در اتاقی که تکلیف انجام می دهد نباشد.

-صدای تلویزیون و صداهایی که توجه کودک را منحرف می کند در محیط نباشد.

-تمام وسایل مورد نیاز آموزش در دسترس کودک باشد.

-نوشتن قرارداد رفتاری بین کودک و والدین و مشخص شدن پاداش و تنبیه لازم است.

## نحوه انجام تکلیف در کودکان بیش فعال

-زمان مناسبی را برای انجام تکلیف انتخاب کنید  
-درین به قطعات کوچکتر تقسیم شود و هر قدم را تشویق کنید.

-تشویق و پاداش باید در لحظه باشد.

-تنوع در جوایز ایجاد کنید

-این کودکان حتی در سنین بالاتر هم به تشویق وابسته هستند چرا که کودک بیش فعال کمتر با تشویق درونی انگیزه پیدا می کنند و به تشویق بیرونی و ملموس احتیاج دارند.

-حتما باید رفتاری را که کودک بخاطر آن تشویق می شود برایش بیان کرد کودک پرتحرک به پاسخ های مکرر و متعددی نیاز دارد.

-نیاز به نظارت بیشتر و نظارت یک به یک دارند.