

نحوه ی شناخت و چگونگی رفتار با دانش آموزان بیش فعال

کودکاني که به بیش فعالی یا ADHD مبتلایند، در تمرکز حواس دچار مشکل بوده، شدیداً پرتحرک هستند. والدینی که در ابتدای کار از این بیماری آگاهی ندارند و از دست شیطننت و ناآرامی فزاینده فرزندشان به ستوه آمده اند، او را حرف نشنو، لجباز، شیطان و بی توجه دانسته گاهی اوقات به دفعات او را تنبیه می کنند. پدر و مادری که بدانند فرزندشان به ADHD دچار است، سعی می کنند شرایطی مساعد فراهم کنند تا او بهبود یابد و تا جایی که ممکن است به فعالیت ها و درس خواندن معمولی اش ادامه دهد. آنها می دانند که این بیش فعالی و ناآرامی در تمام طول روز ادامه دارد و مشغول نگه داشتن او پس از اتمام مدرسه کار دشواری است. اولین گام در جهت انتخاب یک سرگرمی و فعالیت مناسب برای این کودکان که پس از مدرسه به آن مشغول شوند، پاسخ به یک پرسش کلیدی درباره ADHD است. این اختلال چه طور بر زندگی این کودک اثر گذاشته و او بیش از همه به چه چیزهایی علاقه پیدا کرده است؟ آیا این کودک ورزش را دوست دارد؟ رقابت در یک بازی گروهی را ترجیح می دهد یا این که در همراهی با همکلاسی ها و ارتباط با آنان مشکل دارد؟ آیا او احساساتش را بر زبان می آورد یا این که قادر به این کار نیست؟

یک مطلب به خوبی ثابت شده و آن این است که فعالیت های فیزیکی همواره به سود مبتلایان به اختلال بیش فعال است. ورزش و تحریک انرژی اضافی کودک را تخلیه کرده، مغز را به فعالیت وامی دارد و تحریکش می نماید. شرکت در بازی ها و کارهای گروهی مهارت های اجتماعی او را تقویت می کند و پیروی از نظم و انضباط را تعلیم می دهد. زمانی پیش می آید که کودک خجالتی است و تمایل به شرکت در گروه ها و بازی های تیمی را ندارد. در این حالت بازی های انفرادی مثل دوچرخه سواری یا شنا می توانند مناسب و کمک کننده باشند. گاهی اوقات بچه های مبتلا به ADHD دوست ندارند که پس از مدرسه ورزش کنند یا مهارت ورزشی خاصی - چه انفرادی و چه تیمی - را بیاموزند. هنر و سرگرمی های ذهنی می توانند جای آنها را پر کنند. نقاشی کشیدن، کاردستی درست کردن یا موسیقی، فعالیت هایی هستند که فرصت های خلاقانه ای را فراهم می کنند.

این کارها در قالب گروه های کودکان هم سال امکان پذیر است. زمانی که کودک در جمعی هم سن و سال قرار می گیرد و به کارهای خلاق و مورد علاقه اش مشغول می گردد، توانایی برقراری ارتباطات دوستانه را پیدا می کند، ذهن و مغزش را تحریک کرده به بویایی درمی آورد و ساعاتی پریار را سپری خواهد نمود.

در کنار این فرصت ها و گزینه ها، حالتی هم هست که با کودکی روبه رو می شویم که به همه فعالیت های بالایی علاقه است. او به ADHD مبتلاست و لازم است که پس از مدرسه به کاری مشغول گردد. یک راه این است که از او بخواهیم در انجام کارهایی ساده به ما کمک کند و مسئولیت خاصی در خانه به عهده او باشد.

نکته مهمی که در این مقوله وجود دارد، نظارت بر پیشرفت کودک است. اگر ببینیم که او در انجام کار خاصی مثلاً ورزش فوتبال یا نقاشی پیشرفتی ندارد، باید فعالیت دیگری را جایگزین آن نماییم. آگاهی از محدودیت ها، توانایی ها، علاقه ها و خواست های حقیقی کودکان بیش فعال، به پدر و مادرهایشان کمک می کند تا بهتر و ساده تر از پس تعدیل و حل این مشکل بربایند.

اختلال بیش فعالی وضعیتی است که در تعدادی از بچه های پیش دبستانی و دوران ابتدایی وجود دارد. کنترل رفتار این بچه ها و جلب توجه آنها سخت است. تخمین زده می شود که بین ۳ تا ۵ درصد بچه ها اختلال بیش فعالی دارند تقریباً دو میلیون بچه در ایالت متحده آمریکا بیش فعالند. بدین معنی که در یک کلاس ۲۴ تا ۳۰ نفره احتمال دارد حداقل یک نفر دچار چنین اختلالی باشد. بیش فعالی (ADHD) به عنوان یک ناتوانی در یادگیری محسوب نمی شود بلکه به عنوان ناتوانی فردی در فعالیت های آموزشی می باشد که منجر می شود که دانش آموز خدمات آموزشی خاصی دریافت کند و در طبقه بندی «آسیب دیدگان سلامتی» قرار می گیرد نه تحت «ناتوانی های یادگیری خاص» بسیاری از کودکان (ADHD) تقریباً ۲۰ تا ۳۰ درصد نیز دارای اختلالات یادگیری ویژه هستند. ویژگی های اصلی (ADHD) بی توجهی، بیش فعالی و تحریک بیش از حد است. متخصصین سه زیر مجموعه برای آن به رسمیت شناخته اند، که عبارتند از: اول: نوعی که در آنها فعالیت بیش از حد و پرتحرکی شایع است (این افراد اختلال توجه چشم گیری نشان نمی دهند). دوم: نوعی که در آنها عدم توجه به قالب است. (که در آنها فعالیت و تحریک بیش از حد از خود نشان نمی دهند و گاهی اوقات تحت عنوان ADD می شناسیم). سوم: نوع ترکیب یافته که هم اختلال توجه از خود نشان می دهند و هم علائم تحریک بیش از حد را نمایان می سازند.

از دیگر اختلالاتی که گاهی با ADHD همراه هستند این است که :

- به جزئیات دقت نمی کنند و اشتباهات واضحی انجام می دهند. خیلی ضعیف حروف و کلمات را کنار هم قرار می دهند و نوشته های شلوغ و در هم و بر همی دارند. در حفظ توجه شان در انجام تکالیف مدرسه و کارها مشکل دارند. تکالیف مدرسه را سرسری می گیرند. از انجام تکالیفی که دوست ندارند اجتناب می کنند و در تمام کردن تکالیف

مدرسه و مواردی که فعالیت ذهنی می‌طلبند و می‌مانند. فعالیت‌های روزمره را فراموش می‌کنند. در سازمان‌دهی کارها و فعالیت‌ها مشکل دارند. لوازم و وسایلی که برای انجام تکالیف و کارهایشان لازم است را گم می‌کنند (قلم، خودکار و ...). در فعالیت‌های نشاط‌آور و لذت‌بخش به مرور (یا رفته رفته) از خود مشکلاتی نشان می‌دهند. مانند یک موتور فعالیت کرده و یک جا ثابت نمی‌مانند. سریع جواب دادن به سوالها قبل از آنکه سوال کامل شود. اغلب صحبت دیگران را قطع می‌کنند.

استراتژی :

وقتی دانش آموز مشغول انجام تکالیف یا مطالعه دروس است اجازه دهید بارها و مرتب جاییش را عوض کند. به آنها کارهایی که لازمه آن حرکت و از اینجا به آنجا رفتن است، از قبیل پخش کردن کاغذها رساندن پیغام و یا آب دادن گیاهان را بسپارید. از موسیقی به عنوان وسیله‌ای برای انتقال مطالب استفاده کنید. لحن صدای خود را تغییر دهید: گاهی بلند، گاهی آرام، گاهی معمولی. از دانش آموزان بخواهید قبل از حل مسائل و به عهده گرفتن تکالیف، تصمیم برنامه خود را برای چگونگی انجام آنها بیان کنند. اجازه دهید بچه‌ها در زمان گوش دادن به مطالب با دست‌هایشان کارهایی از قبیل تا کردن کاغذها، ضربه زدن به سنگی یا چیزی، بازی با خاک رس، توپ و یا هر چیز دیگر را انجام دهند و مانع آنها نشوید. از روش‌های غیر محسوس مثل ایما و اشاره و حالت‌های جسمی استفاده کنید. به دانش آموزان فرصت دهید تا خلاقیت‌های مختلف و تخیلات را بروز دهند تا بتوانند شناخت دقیقی از ابتکار بدست آورند. اختلال کمبود توجه از دوره نوزادی آغاز و در دوران نوجوانی همان زمانی که تأثیرات منفی بیشتری بر زندگی کودک در محیط خانه مدرسه و اجتماع هست گسترش پیدا کند. تقریباً ۳ تا ۵ درصد از کودکان دبستانی تحت تأثیر (ADD) هستند. اخیراً این وضعیت را تحت عنوان «ناتوانی در یادگیری»، «صدمات مغزی»، «حرکت زیاد» یا «بیش‌فعالی» نامیده‌اند. «اختلال نقص توجه» نیز برای توضیح واضح‌تر خصوصیات این گونه از کودکان بیان شده است. دو نوع اختلال کمبود توجه وجود دارد که هر دو در زیر توضیح داده شده است. اختلال نقص توجه در کودکان بیش‌فعال (ADHD) مطابق با مقایسه‌های آماری و تشخیص اختلال ذهنی (انجمن روانشناسی آمریکا، 1987) برای تشخیص «ADHD» در کودکان باید حداقل هشت مورد از موارد زیر را کودک بیش از سن ۷ سالگی و طی شش ماه یا بیشتر از خود نشان دهد. ۱- به خود پیچیدن و ناآرامی و یا به نظر می‌رسد بی‌قرار است. ۲- نتواند سر جاییش بنشیند. ۳- خیلی زود و به راحتی آشفته و پریشان بشود. ۴- تحمل در نوبت منتظر بودن را ندارد. ۵- در پاسخ دادن هول و عجل است. ۶- در دنبال کردن دستور العمل‌ها مشکل دارند. ۷- در حفظ و نگاه داشتن توجه‌شان مشکل دارند. ۸- هنوز کاری تمام نشده به سراغ کار دیگر می‌روند. ۹- نمی‌توانند آرام بازی کنند. ۱۰- خیلی زیاد و افراطی حرف می‌زنند. ۱۱- وسط حرف دیگران می‌پرند و یا حرف یکدیگر را قطع می‌کنند. ۱۲- مطالب را خوب گوش نمی‌کنند. ۱۳- اغلب وسایل مورد نیاز کارهایشان را گم می‌کنند. ۱۴- غالباً دست به کارهای خطرناک می‌زنند.

اختلال نقص توجه نا متفاوت

در این مراتب از اختلالات، مشخص‌ترین خصوصیت اولیه بی‌دقتی است. بیش‌فعالی در اینجا حضوری ندارد. معهذاً، این کودکان باز هم آشفته و پریشان هستند و نمی‌توانند نظم و ترتیب داشته باشند و به طور معمول آرام و غیر فعال به نظر می‌رسد. از آنجا که راحت‌تر می‌توان در کلاس درس بر این کودکان نظارت و کنترل داشت به نظر می‌رسد که اختلال کمبود توجه نامتفاوت بیشتر تحت بررسی و مطالعه قرار گرفته است. و بدین ترتیب آنها بیشتر دچار عدم موفقیت درسی می‌شوند تا آنها که اختلال کمبود توجه بیش‌فعال دارند.

ایجاد محیط صحیح آموزشی :

دانش آموزان دچار نقص توجه را نزدیک میز معلم و در ردیف صندلی‌های معمول کلاس بنشانید. این دانش آموزان را جلوتر از همه در کلاس بنشانید تا بقیه دانش آموزان در معرض دید قرار نگیرند و پشت سر آنها نباشند. دانش آموزان خوب و نمونه کلاس را کنار آنها بنشانید. ترجیحاً دانش آموزانی که به هر دلیلی مشخص‌تر از دیگران و سرمشق بقیه هستند. تشویق‌شان کنید که دوتایی با هم درس بخوانند و ناظر بر درس یکدیگر باشند. از هر چیز که باعث تحریک و پریشانی آنها می‌شود بپرهیزید. سعی کنید آنها را نزدیک شویفاژ، دستگاه‌های تهویه، در و پنجره و قسمت‌های شلوغ ننهانید. تغییرات را خوب لمس نمی‌کنند. بنابراین از تغییر و تحول، جابجایی، تغییر در جدول برنامه‌ها و همچنین قطع رابطه دوری می‌کنند. خلاق باشید. کلاس را به شکلی تغییر دهید که کمترین فضای درسی را داشته باشد و بگذارید همه دانش آموزان در آن شرکت داشته باشند، تا شاگردان دچار اختلال کمبود توجه حس نکنند با دیگران فرق دارند. والدین را تشویق کنید تا فضای مناسبی با برنامه‌های مشخص روزانه، ساعت معین مطالعه و مرور تکالیف انجام شده توسط آنها را در خانه برقرار کنند.

تدریس به دانش آموزان دچار نقص توجه (ADD) :

در طول درس های شفاهی ارتباط چشم را قطع نکنید. درس ها را مختصر و واضح تهیه کنید. در دادن درس های روزانه پیوسته و ثابت باشید. درس های پیچیده را ساده کنید و از درس های متعدد و زیاد بپرهیزد. مطمئن شوید دانش آموزان قبل از شروع کار درس را فهمیده اند. در صورت لزوم درس را با روشی مثبت و به آرامی تکرار کنید. کاری کنید که با شما راحت باشند و از شما کمک بگیرند (بیشتر این کودکان تقاضای کمک نمی کنند). کم کم میزان کمک خود را کاهش دهید. اما بخاطر بسپارید که این کودکان نیاز به کمک بیشتر و طولانی تری نسبت به کودکان عادی دارند. اگر لازم شد دفترچه تکالیف روزانه ای نیز داشته باشند. ۱- مطمئن شوید هر دانش آموز همه تکالیفش را روزانه و به درستی انجام می دهد. اگر دانش آموزی قادر به انجام چنین کاری نبود معلم باید به او کمک کند. ۲- دفترچه تکالیف آنها را هر روز امضا نمایید بر انجام کامل تکالیف آنها باشد (خانواده ها نیز باید آن را امضا نمایند). ۳- از دفترچه یادداشت برای داشتن ارتباط روزانه با والدین نیز استفاده کنید .

دادن تکالیف :

هر دفعه فقط یک کار را از آنها بخواهید. مکررا در آنها انگیزه ایجاد کنید و به آنها پند و آگاهی دهید. طرز برخورد و روش شما باید جنبه حمایتی داشته باشد. تکالیف در حد نیاز تغییر دهید با افراد متخصص در زمینه های تحصیلی مشورت کنید تا بتوانند قدر وضعف هر دانش آموز را تعیین کنید. برنامه های تحصیلی جداگانه ای ترتیب دهید. مطمئن شوید که دانش آنها را محک می زنید نه گستره دقت آنها را. برای کارهای مشخص وقت اضافه بدهید. این دانش آموزان به آرامی کار می کنند به خاطر وقت اضافه مورد نیازشان آنها را جریمه نکنید. به خاطر داشته باشید این کودکان خیلی زود از هم می پاشند ولی تفاوت می شوند. استرس، فشار و خستگی می تواند کنترل شخصی آنها را برهم بزند و به سمت رفتاری ضعیف و کند سوق دهد.

هما ره سلامت و تندرست و متمر به ثمر باشید.

واحد مشاوره مجتمع آموزشی پسران توحید

دبی دی ماه ۱۳۹۰