



بیش فعالی

نداشتن آرام و قرار و تمرکز، پرجنب و جوش بودن و به قول معروف از دیوار راست بالا رفتن از جمله مشخصه یک دانش آموز بیش فعال است. دانش آموزی که ناخواسته با داشتن این اختلال، از فعالیت بیش از حدی برخوردار است اغلب از سوی دیگران به ویژه خانواده و معلم خود سرزنش و تحقیر می شود و از طرف دیگر با بازیگوشی و شیطنت بسیار همه را عاصی می کند. در این میان مهم ترین عاملی که می تواند یاری دهنده دانش آموزان بیش فعال باشد، اطلاع رسانی صحیح و مداخله به موقع برای برطرف کردن این نقیصه است؛ مشکلی که اگر به رفع آن توجه نشود، صدمه جبران ناپذیری بر دانش آموز بیش فعال وارد خواهد کرد.

نشانه های رفتاری:

انجمن روانپزشکی آمریکا ۱۴ ویژگی را به عنوان نشانه های اختلال بیش فعالی برشمرده است. حداقل باید هشت مورد از این ویژگی ها به مدت حداقل شش ماه در کودک مشاهده شود تا به طور قطعی وجود اختلال مذکور مورد تأیید قرار گیرد.

۱- تکان خوردن در سرجا و در اغلب موارد بازی با دست و پا

۲- بی تاب بودن و بی قراری در مواجهه با محرک های بیرونی

۴- پاسخگویی به سؤالات، قبل از کامل شدن آنها

۵- عدم رعایت نوبت در جریان بازی، یا موقعیت های گروهی

۶- به پایان نرساندن کارهای خواسته شده و پیروی نکردن از دستورالعمل

۷- توجه نکردن به درست انجام دادن تکالیف و بازی

۸- ناتمام رها کردن یک فعالیت و پرداختن به فعالیت دیگر

۹- نداشتن آرامش هنگام بازی در اکثر اوقات

۱۰- صحبت کردن بیش از اندازه

۱۱- قطع صحبت یا فعالیت دیگران در اغلب موارد

۱۲- گوش نکردن به صحبت های دیگران





۱۳- گم کردن وسایل و ملزومات مورد استفاده در مدرسه

۱۴- پرداختن به امور فیزیکی خطرناک بدون در نظر گرفتن عواقب آن

علت های عمده ایجاد اختلال بیش فعالی و نقص توجه:

علت های ایجاد اختلال بیش فعالی و کم توجهی هنوز به طور قطعی مشخص نیست اما عوامل ژنتیک، عوامل عصب شناختی و عصبی - شیمیایی، سم های محیطی، عوامل مربوط به تغذیه، عوامل روانشناختی (تعامل طبیعت - تربیت) و نوع رفتار والدین از جمله علل احتمالی این اختلال است.

روش های درمان:

اگرچه در حال حاضر درمان قطعی برای این اختلال مذکور مشخص نشده اما می توان با مراجعه به تیم های روانپزشکان و روانشناسان که با بهره مندی از روش های دارودرمانی، رفتاردرمانی و اصلاح شناختی رفتاری به بهبود رفتارهای اجتماعی، تحصیلی و روابط خانوادگی کودک و نوجوان می پردازند کمک شایان توجهی به ارتقای مهارت های زندگی آنان کرد.

برای درمان این مشکل اولیا و معلمان باید درباره چگونگی رفتار با این گروه از دانش آموزان اطلاعات کافی داشته باشند. ضمن این که ممکن است کودک تحت دارو درمانی یا روان درمانی قرار گیرد. معلمان باید با شناسایی به موقع دانش آموزان بیش فعال آن ها را به مشاوران مدارس یا هسته های مشاوره ارجاع دهند تا تحت درمان قرار گیرند.

اگر بیش فعالی در سنین بالاتر درمان نشود ممکن است فعالیت بیش از حد فرد کاهش یابد اما نقص تمرکز همچنان تداوم داشته باشد. دانش آموزان بیش فعال به علت نداشتن دقت لازم دچار افت تحصیلی می شوند. معلمان باید با این دانش آموزان مهربان و صبور باشند، آن ها را به رسمیت بشناسند، در فعالیت های مشارکتی آن ها را نیز شرکت دهند و برای انتقال مطالب درسی از وسایل کمک آموزشی و بازی استفاده کنند. ارائه تکالیف کمتر به دانش آموزان بیش فعال ضروری می باشد و توضیح مطالب درسی به آنها باید شفاف تر و گام به گام باشد ضمن این که تعامل اولیای دانش آموزان بیش فعال با مدرسه به پیشرفت تحصیلی آنها کمک می کند. خانواده دانش آموز بیش فعال باید با وی با مهربانی رفتار کنند و از مقایسه و سرزنش کردن فرزند خود به طور جدی خودداری کنند و با مراجعه به مشاور یا پزشک در صورت نیاز راهکار مناسبی برای درمان این اختلال به کار بگیرند. انجام فعالیت های ورزشی به ویژه شنا، دوچرخه سواری و دویدن برای دانش آموزان بیش فعال بسیار مؤثر می باشد و خوردن مواد غذایی حاوی امگا ۳ برای این افراد بسیار مفید است هم چنین آن ها باید از خوردن مواد غذایی شیرین به جز عسل خودداری کنند. مواد تند و ترش تحریک پذیری دانش آموزان بیش فعال را افزایش می دهد بنابراین مصرف این مواد نیز باید کاهش یابد. ضمن این که مواد حاوی رنگ مصنوعی برای این افراد مضر است. پژوهش ها نشان می دهد نور مهتابی برای





کودکان بیش فعال مضر است. بنابراین بهتر است برای حفظ سلامت این کودکان از مهتابی برای روشنایی منزل استفاده نشود. والدین دانش آموز بیش فعال، نباید از داشتن چنین فرزند نگران باشند و به تنبیه و تحقیر اقدام کنند بلکه با همکاری با مربیان مدرسه و استفاده از توانمندی مشاوران، آگاهی خود را نسبت به این اختلال افزایش دهند و به روش علمی برای درمان آن اقدام کنند. انتظار می رود والدین عزیز با توجه به مطالب فوق در جلسه‌ای با معلم فرزند خود موارد را متذکر شوید. با این عمل می‌توان با ایجاد یک تعامل دوطرفه از بروز مشکلات بعدی جلوگیری کرد.

