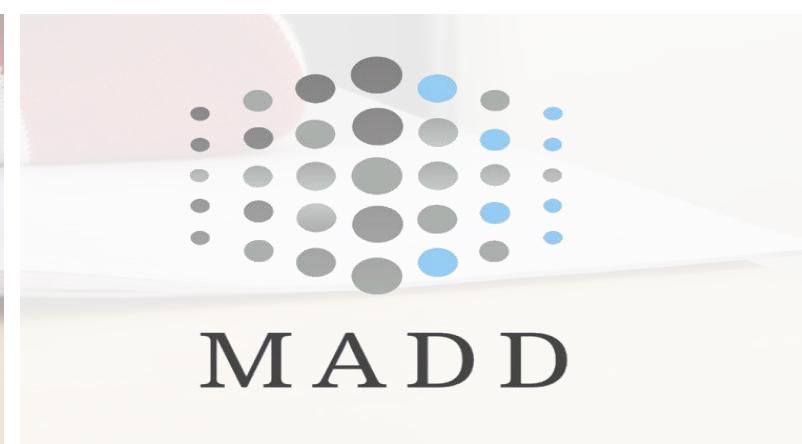
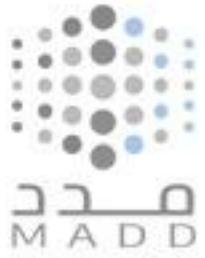




المارسات والاستراتيجيات الفعالة للتعامل  
مع اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة



# مقدم الدورة : أ. ماجد باقاسي



بكالوريوس تربية خاصة  
جامعة عبدالعزيز

ماجستير تربية خاصة  
( قياس وتشخيص تربوي )  
الولايات الاميركية Lamar University

شهادة

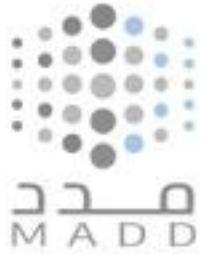
مارس معتمد لبطاريات  
واختبارات الوودوك  
جونسون WJ-IV

دبلوم بناء القادة للتغيير في  
التعليم جامعة تورنتو كندا

شهادة ورخصة بالتشخيص في  
مجال التربية الخاصة - الولايات  
المتحدة الأمريكية

شهادة

أخصائي ADHD



## أهدافنا في هذه الدورة

التعرف على اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة.  
التوعية وزيادة الإدراك بأهمية العلاج الاسري و دور الاسرة  
لذوي ADHD.

التعرف على اهم الاستراتيجيات للتعامل مع هذا  
الاضطراب

التعرف على علاقة الاضطراب بصعوبات التعلم  
والاضطرابات الأخرى



# علاقة تشتت الانتباه وفرط الحركة بصعوبات التعلم

تشتت الانتباه وفرط الحركة	صعوبات التعلم	بطء التعلم	المجال
منخفضون في كل المواد او بعضها خاصة التي تحتاج الى تركيز وتذكر تختلف حسب ضعف او قوة درجة درجة التشتت الانتباه وفرط الحركة فهم يعانون من كثر )النسيان ، الحركة، التملل، الكلام ، الاندفاع ، ضعف التركيز ( نسبة انتشاره ٦-٣ %	منخفضون في المواد التي تحتوي على مهارات التعلم الاساسية (الرياضيات البسيطة، الإملاء، القراءة ، التعبير الكتابي ، التهجئة )	منخفضون في جميع المواد بشكل عام مع ضعف في القدرة على الاستيعاب والتركيز والحفظ	التحصيل الدراسي
تأخر او نقص او ضمور في نمو المخ خلال مرحلة الحمل ومراحل نموه التالية ينتج عن ضعف الموصلات العصبية خصوصا في الفص الأمامي لأسباب )وراثية ، نفسية ، بيئية ، عضوية ، مثل التهابات دماغية ، اخطاء ولادة (	اضطراب في العمليات الذهنية الاساسية )الذاكرة ، التركيز ، الانتباه ، الإدراك (	انخفاض معامل الذكاء وراثيا احتمالية وجود تلف دماغي	سبب التاخر الدراسي
يوجد لديه مشاكل نمائية تطورية	يوجد لديه مشاكل نمائية محدودة	يوجد لديه مشاكل نمائية	المشاكل النمائية
٩٠ فما فوق	٩٠ فما فوق	أقل من المتوسط من ٨٠-٧١	مستوى الذكاء

تشتت الانتباه وفرط الحركة	صعوبات التعلم	بطء التعلم	المجال
يصاحبهم في الغالب مشاكل وضعف في السلوك التكيفي (مهارات الحياة اليومية ، مهارات الحياة الاجتماعية (قد تصاحب هذه الاعراض ايضا فئات التوحد ، صعوبات التعلم ، الصمت الاختياري ، اضطراب المزاج د، متلازمة نوريت ، )	طبيعية قد يصاحبهم احيانا نشاط زائد او تشتت او خمول او عدوانية	يصاحبهم في الغالب مشاكل وضعف في السلوك التكيفي (ضعف في مهارات الحياة اليومية ، الموقف، اليومية المهارات الاجتماعية	المظاهر السلوكية
فصول التعليم العام	فصول التعليم العام	فصول التعليم العام	المكان التعليمي المناسب
دعم سلوكي في غرفة المصادر و اذا احتاج صعوبات او يسير وضع خطة فردية بعد المشتتات المكانية ارشاد الاسرة	فصول التعليم العام مع جرعات تعليمية من قبل معلم صعوبات التعلم بالمدرسة يتبعون من قبل المرشد فرديا للرفع من مستوى الدراسي النفسي وتربيويا ورعاية عامة	وضع خطة فردية من قبل معلمي المواد مع استخدام أساليب تدريس مناسبة إشراكهم في فصول علاجية خاصة فردية وجماعية إشراكهم بفصول تقوية خاصة بالمنزل مع معلمين متخصصين لتقوية الأسس العلمية للمواد (قراءة ، كتابة، رياضيات ) يفضل ان يتولى ذلك معلم تربية خاصة مسار عقلي او لغة عربية او رياضيات	خدمات الدعم المقدمة

قد تتغير او تختفي اعراض الاضطراب مع التقدم في العمر اي عند سن البلوغ ، وهناك دراسات عد  
إشارات الى استمرار الاضطراب بعد سن البلوغ في ثلث الى ثلاثة اربع الحالات

## العلاج

العلاج  
السلوكي

العلاج  
التقني

العلاج  
الدوائي

العلاج  
الاسري

### أنواع العلاج

العلاج  
التربوي



# فهم الاضطراب



اضطراب فرط الحركة ونقص الانتبا هو اضطراب في النمو العصبي يؤثر على كل من الأطفال والبالغين.

يتم وصفه بأنه نمط "مستمر" أو مستمر من عدم الانتبا و/أو فرط النشاط والاندفاع الذي يعيق الحياة اليومية أو التطور الطبيعي.

هناك ثلاثة أشكال لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتبا:

غير منتبه أو مفرط النشاط - متسرع

مزيج من عدم الانتبا وفرط النشاط والاندفاع

غالباً ما لا يشعر الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتبا وفرط الحركة بالخطر. ويجدون صعوبة في رؤية نتيجة الفعل. وقد يتصرفون دون تفكير

من المرجح أن يتطور الأطفال احتراماً جيداً لذواتهم ويسنون سلوكهم إذا كان النهج المتبعة إيجابياً ولديهم علاقة جيدة مع المعلم

# فرط النشاط



- غالباً ما يكون خارج مقعده في الفصل الدراسي، وغالباً ما ينهض من مقعده أو يغادر الفصل الدراسي بشكل غير لائق
- غير قادر على العمل أو اللعب بهدوء
- التململ في المقعد؛ قد ينقر على الكتب/الطاولة بشكل متكرر
- الاندفاع أو الشحن؛ دائمًا أثناء التنقل
- النشاط المفرط المستمر الذي لا يتم تعديله بالمطالب الاجتماعية
- غالباً ما يتحدث بشكل مفرط
- يركض أو يتسلق بشكل مفرط



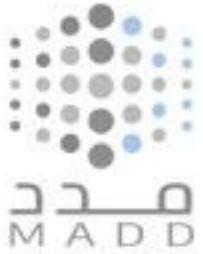
# الاندفاع



- . مقاطعة الآخرين
- . لا أستطيع الانتظار حتى يأتي دورهم
- . الإدلاء بالإجابات في وقت مبكر جداً
- . التطفل على أنشطة الآخرين
- . التحدث بشكل مفرط دون الاستجابة لقيود الاجتماعية
- . قد يكون عدوانيًا تجاه زملائه في الفصل
- . إزعاج/تشتت انتباه زملاء الدراسة

# تشتت الانتباه

- غافل
- يرتكب أخطاء غير مقصودة
- يكافح من أجل الحفاظ على الاهتمام أثناء المهام/اللعب
- لا يستمع عندما يتم التحدث إليه
- عدم اتباع التعليمات أو إنتهاء مهام العمل
- صعوبة في تنظيم المهام/الأنشطة
- يتتجنب أو يكره أو يتربى في الانخراط في المهام التي تتطلب جهداً ذهنياً مستمراً (مثل العمل المدرسي أو الواجبات المنزلية)
- يفقد الأشياء في كثير من الأحيان
- غالباً ما يشتت انتباههم بما يحدث حولهم ④ ينسون الأنشطة اليومية
- غافل، ولكن ليس مفرط النشاط أو متسرعاً، قد يتم تجاهلهم لأنهم ليسوا مزعجين



# اضطراب نقص الانتباه

اضطراب فرط  
الحركة ونقص  
الانتباه

اكتئاب

معالجة  
سمعية

اضطراب  
التكامل  
الحسي

موهوب

تطور  
اضطراب  
التنسيق

غريب

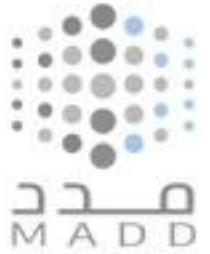
صعوبات  
التعلم  
المحددة

اضطراب  
طيف  
التوحد

قلق

متلازمة  
توريت

الوسواس  
القهرى

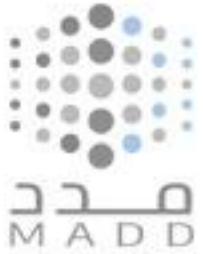


## التدخل التعليمي وإدارة الصف الدراسي

يمكن للمعلمين مساعدة الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه من خلال مجموعة متنوعة من التدخلات التعليمية واستراتيجيات إدارة الفصل الدراسي، بالإضافة إلى استراتيجيات تعديل السلوك.

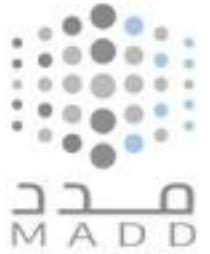
ومن أمثلة التدخلات التعليمية ما يلي:

- جلوس الطفل بالقرب من المعلم، ولكن دائمًا كجزء من منتظم من الفصل
- التأكد من أن الطفل يجلس بعيداً عن المحفزات المشتتة للانتباه مثل السخانات أو النوافذ أو مكيفات الهواء
- إحاطة الطفل بنماذج جيدة أو "أشخاص مهمين"
- تشجيع التدريس بين الأقران والتعلم التعاوني



# القلق والاضطراب

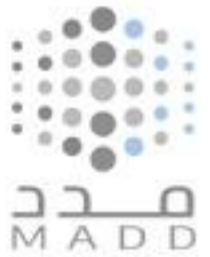
- إن إخبار الطفل المصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بالتوقف لن يجدي نفعاً. فهو بحاجة إلى التحرك!
- حاول استبدال السلوكيات بطرق أكثر ملائمة للحصول على التحفيز الحسي من خلال منحهم وظائف.
- تعتبر الأنشطة التي توفر عملاً عضلياً مهدئاً وثقيلاً وثبتتاً فعالة جدًا في مساعدة هؤلاء الأطفال على الهدوء.
- استخدام لعبة/شيء "محفز" - يمكن أن يكون هذا أي شيء بدءاً من لعبة الدواربة أو قطعة من الغراء الأزرق أو عجينة اللعب.
- استخدام دفتر الخربشة/السبورة البيضاء
- فترات التعلم المجدولة
- استخدام سماعات الرأس/واقيات الأذن



## اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والذاكرة العاملة

الذاكرة العاملة هي القدرة على حفظ المعلومات في العقل والتلاعب بها عقليًا خلال فترة زمنية قصيرة.

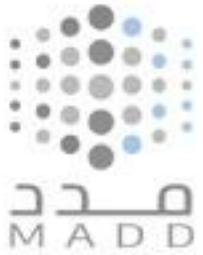
تشير الأبحاث إلى أن الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه هم أكثر عرضة لصعوبات في الذاكرة العاملة مقارنة بأقرانهم في الفصل الدراسي: تشمل الصعوبات النسخ من السبورة، وتذكر التعليمات، القراءة، والرياضيات.



تسمح الذاكرة العاملة للأشخاص بالاحتفاظ بالمعلومات واستدعاها ومعالجتها على المدى القصير. إنها عملية معقدة تحدث في القشرة الأمامية للدماغ. بفضل الذاكرة العاملة ، يمكن للشخص الاحتفاظ بجزء من المعلومات - أو عدة أجزاء من المعلومات - في ذهنه مع تطبيق هذه المعلومات في نفس الوقت على مهمة أو مشكلة.

الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة قوية على الذاكرة العاملة رائعون في المهام التي تتطلب تعدد المهام الفكرية ، مثل الرياضيات الذهنية. كما أنهم يتفوقون في الأشياء التي تتطوّي على التصور ، مثل التنقل. عند القيادة إلى مكان جديد ، يمكنهم الاحتفاظ بعنوان في رؤوسهم مع تصور المنعطف التالي في نفس الوقت. لديهم مزايا في العديد من المجالات الوظيفية - بما في ذلك القراءة وتدوين الملاحظات والتخطيط واتباع التوجيهات - مقارنة بالأشخاص الذين لديهم ذاكرة عاملة ضعيفة.

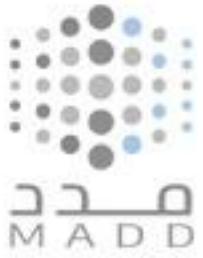
الذاكرة العاملة ضرورية في المدرسة. أشارت إحدى الدراسات ، التي أجريت في المملكة المتحدة ، إلى 3000 طالب في المدارس الابتدائية والإعدادية ووجدت أن ضعف الذاكرة العاملة كان أكثر دلالة على الصراعات في المدرسة من انخفاض معدل الذكاء. وفقاً للباحثين ، سجل جميع الأطفال الذين يعانون من ضعف الذاكرة العاملة تقريباً درجات منخفضة في اختبارات قراءة والرياضيات.



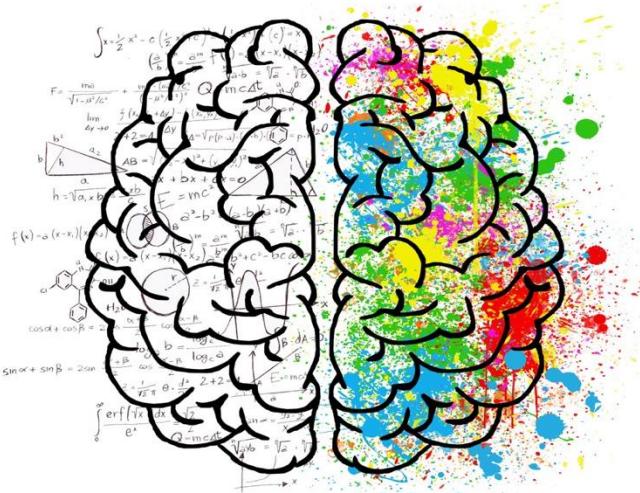
هل يمكن تحسين الذاكرة العاملة لدى البالغين المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

فيما يلي أمثلة على كيفية تأثير ضعف الذاكرة العاملة على حياتك اليومية:

1. تريد الانضمام إلى محادثة ، ولكن بحلول الوقت الذي يتوقف فيه الشخص الآخر عن الكلام ، تنسى ما تريد قوله.
2. تفقد باستمرار مفاتيحك أو هاتفك الخلوي أو محفظتك.
3. تضيع بسهولة ، حتى عندما يتم إعطاؤك التوجيهات للتو.
4. لديك مشكلة في متابعة محادثة لأنك نسيت ما قاله الشخص الآخر للتو.
5. لديك العديد من المشاريع غير المكتملة لأنك تشتت انتباحك وتنسى المشروع الأول.
6. أنت تخطط ل القيام ببعض الأعمال في المنزل ، لكنك تنسى إحضار العناصر المطلوبة معك.
7. يجب عليك إعادة قراءة فقرة عدة مرات للاحتفاظ بالمعلومات.
8. تفوتك المواعيد النهائية في العمل بسبب عدم تنظيمك وعدم قدرتك على متابعة المشاريع.

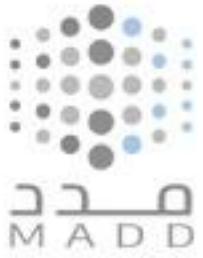


# دعم الذاكرة العاملة



التعرف على فشل الذاكرة العاملة  
مراقبة الطفل

تقييم متطلبات العمل لأنشطة التعليمية  
تقليل أحمال الذاكرة العاملة إذا لزم الأمر  
انتبه إلى أن متطلبات المعالجة تزيد من أحمال الذاكرة العاملة



# استراتيجيات للاذكرة العاملة

قسم أجزاء كبيرة من المعلومات إلى قطع صغيرة

استخدام قوائم الاختيار للمهام ذات الخطوات المتعددة

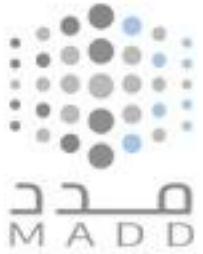
تطوير الروتين

تدريب مهارات الذاكرة العاملة

تجربة طرق مختلفة لتدبر المعلومات

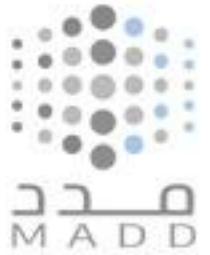
تقليل المهام المتعددة

أضف التمارين الرياضية إلى روتينك اليومي



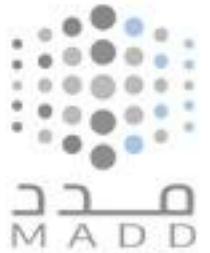
# استراتيجيات لدعم الذاكرة للكبار

1. روتين أكبر عدد ممكن من الأشياء
2. استخدم القوائم كلما أمكن ذلك
3. الاستفادة من التكنولوجيا
4. اذهب إلى المدرسة القديمة
5. لا تحاول القيام بأكثر من شيء واحد في وقت واحد
6. استخدام الأدوات كإشارات بصرية
7. تدريب الذهن للتفكير في الوقت الحالي



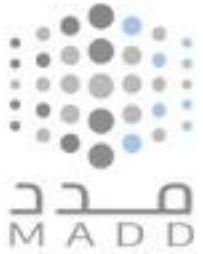
# استراتيجيات محددة لمساعدة في صعوبات الانتباه

- جعل الطالب يكررون التعليمات
- ضمان توافر الموارد بسهولة وبكميات كافية
- تغيير وتيرة المهام والأنشطة المستخدمة في الدروس
- عند الإمكان، بما في ذلك المهام النشطة وكذلك المهام التي تتم داخل المقهى
- استخدام أوراق الإرشادات والتعليمات خطوة بخطوة
- مكافأة إتمام المهمة على الفور إذا كان ذلك ممكناً
- تقليل الضوضاء الخلفية غير الضرورية
- التأكد من إعطاء الطالب تعليمات واضحة وموجزة
- تعليم الطفل استراتيجيات لتحسين مهارات الاستماع لديه
- تشجيع الطلاب على تدوين الملاحظات أو إيجاد طرق أخرى لتدوين الملاحظات/تسجيل أصواتهم/التقط صورة للعمل على السبوررة
- استخدام الإشارات البصرية



## للمساعدة في زيادة النشاط :

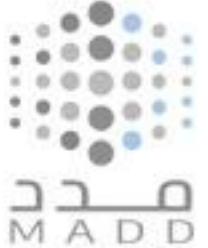
- تعين مجموعة متنوعة من المهام والأنشطة
- عند الإمكان، قم بإدراج أنشطة عملية
- أعطِ الفصل بأكمله تمارين التمدد في منتصف الدروس
- اطلب المشورة من معالج مهني
- خطط لوقت فراغ؛ شجع الطالب على إدراك متى يكون ذلك ضروريًا
- استخدم الطالب في "المهام" التي تتطلب نشاطاً (على سبيل المثال توزيع الكتب على الفصل)
- السماح للطلاب بالعبث بجسم متفق عليه، مثل كرة تخفيف التوتر
- توقع المشاكل المحتملة والتخطيط للاستجابات
- التأكيد على الفرق بين وضع "داخل الفصل" و"خارج الفصل"
- منح الطفل فترة هدوء قبل دخول الفصل
- تشجيع جو هادئ في الفصل
- إعطاء فترات راحة قصيرة بين المهام
- التخطيط الموسيقي لأوقات الانتقال
- استخدم التكنولوجيا البديلة مثل الكمبيوتر أو جهاز التسجيل أو الهاتف إذا كان ذلك مناسباً



# ما هي المهارات الاجتماعية وأهميتها؟

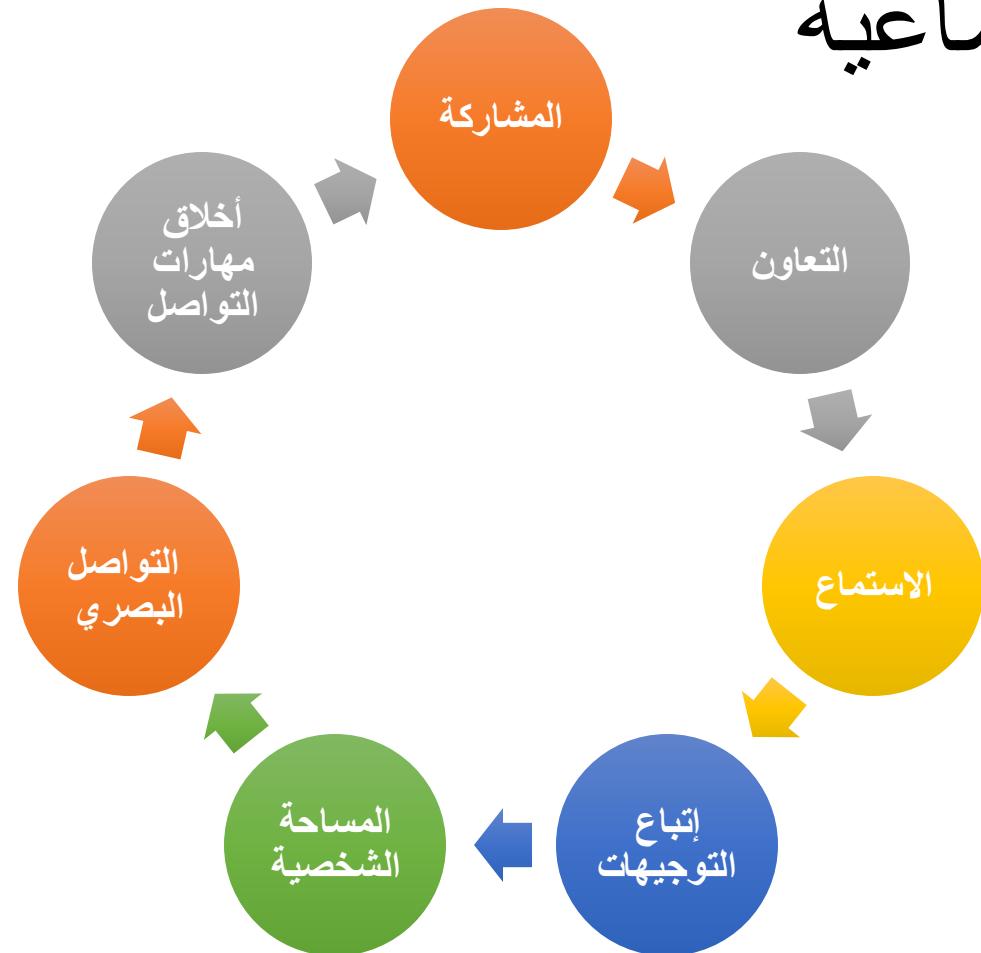
تُعرِّف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) المهارات الاجتماعية بأنها "مجموعة من القدرات المكتسبة التي تمكن الفرد من التفاعل بكفاءة وبشكل مناسب في سياق اجتماعي معين". وبعبارات أبسط، فإن المهارات الاجتماعية هي ما يستخدمه الناس للتواصل بنجاح مع الآخرين. ومن المهم ملاحظة أن المهارات الاجتماعية تشمل التواصل اللفظي وغير اللفظي، وتنتجي المهارات الاجتماعية القوية من خلال قدرة الشخص على العيش والعمل وفهم الآخرين بنجاح.

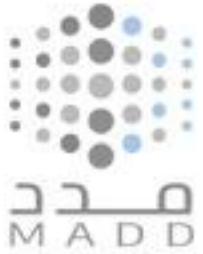
# ماذا من المهم أن يتمتع الإنسان بمهارات اجتماعية جيدة؟



بصراحة، تعتبر المهارات الاجتماعية ضرورية لكي يعيش الإنسان حياة سعيدة؛ فهي تسمح له بالعمل مع الآخرين وحل النزاعات وبناء العلاقات والحفاظ عليها. وهذا يجعل تعليم المهارات الاجتماعية وظيفة حيوية في أنظمتنا التعليمية، وتزويد المعلمين بالأدوات التي يحتاجون إليها لتعليم هذه المهارات أمر ضروري للغاية.

# اهم المهارات الاجتماعية





# كيفية تدريس المهارات الاجتماعية في الفصل الدراسي في 5 خطوات

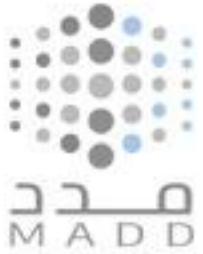
من المدهش أن المعلمين لا يتعلمون كيفية تدريس المهارات الاجتماعية بشكل فعال في فصولهم الدراسية في كثير من الأحيان. يتعلم المعلمون من خلال الممارسة، أو من خلال التوجيه من معلمين آخرين، أو بعد سنوات من الخبرة. ومع ذلك، فإن الخبر السار هو أن هناك دورات تدريبية في المهارات الاجتماعية تدرب المعلمين على كيفية تنفيذ مهارات التعامل الشخصي بنجاح في مناهجهم الدراسية.

ولكن في الوقت نفسه، إليك بعض الخطوات السريعة لبدء تعليم المهارات الاجتماعية الإيجابية لطلابك:

حدد مهارة/مهارات اجتماعية تحتاج إلى تحسين .

حدد أهدافك .

قم بتدريس المهارة الاجتماعية  
مارس المهارة  
المراجعة والتأمل .



المهارات الاجتماعية هي مجال تركيز شائع يتم تناوله غالباً في برنامج تحليل السلوك التطبيقي . والسؤال هو، هل ينبغي لنا أن ندرس المهارات الاجتماعية، وإذا كان الأمر كذلك، فأي منها ولماذا؟ هل تحليل السلوك التطبيقي هو النهج الصحيح عند تدريس المهارات الاجتماعية؟

# المهارات الأساسية المطلوبة لتدريس المهارات الاجتماعية

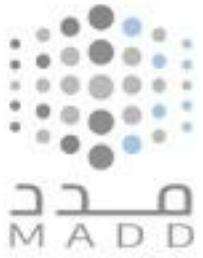
يجب اختيار المهارات التي تعلمها وتكيفها وفقاً لاحتياجات والرغبات الفردية للمتعلم. عندما تحدد أن الطالب لديه جميع المهارات الأساسية اللازمة، يجب عليك استخدام تقييم المهارات الاجتماعية لتحديد مستوى مهارة الطالب وتنفيذ الأهداف وفقاً لذلك.

يجب أن يكون الأطفال قادرين على:  
التواصل بشأن الاحتياجات والرغبات

اتبع التعليمات المكونة من خطوة واحدة من البالغين  
تقليد تصرفات الكبار المكونة من خطوة واحدة  
تقليد تسلسلات من خطوة واحدة باستخدام الأشياء  
الاستجابة للطوارئ المتأخرة (أي يتم تقديم التعزيز بعد فترة  
زمنية، وليس بعد السلوك المستهدف مباشرة)

انتظر بهدوء

الانتقال من نشاط إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى بأقل قدر من المساعدة  
الحافظ على الحد الأدنى من السلوكيات المزعجة في بيئة خاضعة للرقابة



# ما هي المهارات التي يتم تدريسها في برامج المهارات الاجتماعية؟

**المهارات الاجتماعية للمبتدئين:**

- يطلب العناصر من الأقران
- يتبادل التحية مع أقرانه
- يعطي ويستقبل أشياء من أقرانه
- يقلد تصرفات أقرانه البسيطة والمعقدة (سواء من قريب أو من مسافة بعيدة)
- يقلد اللعب بين الأقران
- يتبع توجيهات أقرانه
- يتناوب على اللعب بالألعاب البسيطة
- يسمح بمشاركة الألعاب

## المهارات الاجتماعية المتوسطة:

يطلب المساعدة من الأقران

يطلب الاهتمام من الأقران (على سبيل المثال، "انظر". "شاهدني". "تحقق من هذا". وما إلى ذلك)

يوجه الجسم نحو الأقران

اللعب التفاعلي (الذي يتضمن التعليق على الأقران، وما إلى ذلك)

يشارك الألعاب والأشياء الأخرى

تظهر باللعب

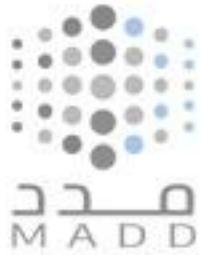
ينضم إلى اللعب الذي يجري بالفعل

ألعاب الأقران (على سبيل المثال، الكراسي الموسيقية، ما الوقت الآن يا سيد وولف؟، الرمي والإمساك، وما إلى ذلك)

يقدم عناصر اللعب للأقران (على سبيل المثال، "أي منها تريده؟" "هل تريد هذا؟" "فضل!" وما إلى ذلك)

يببدأ محادثة بسيطة (على سبيل المثال، "هل يعجبك هذا؟" "ما هو المفضل لديك ...؟" " تخمين ماذا؟" وما إلى ذلك)

مهارات الاستعداد للمدرسة (على سبيل المثال، الحضور، الانتظار، الانتقال، اتباع تعليمات المجموعة، رفع اليد، وما إلى ذلك)



**المهارات الاجتماعية المتقدمة:**

يبدأ المحادثة ويحافظ عليها

يبقى على الموضوع

يستخدم عبارات انتقالية مناسبة لتغيير الموضوع

يتحدث عن موضوع مناسب فقط

يقاطع بشكل مناسب

يلعب دور السلوك الاجتماعي في مجموعة متنوعة من المواقف

يبدأ اللعب

مهارات التعاون (على سبيل المثال، تبادل الأفكار بوضوح، وقبول/دمج أفكار الآخرين، و

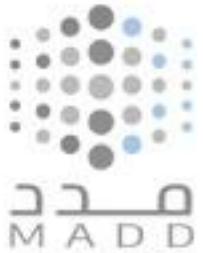
إلى ذلك)

يحدد المضايقات (ويعرف كيفية التعامل معها)

مهارات الهاتف/الرسائل النصية

اتخاذ وجهة النظر (أي استخلاص استنتاجات حول ما يفضله الآخرون وما يكرهونه أثناء المحادثة، وإظهار التعاطف، و

إلى ذلك)



شكرا لحسن استماعكم

@RTI911

[MAJED@MADDGROUPS.COM](mailto:MAJED@MADDGROUPS.COM)