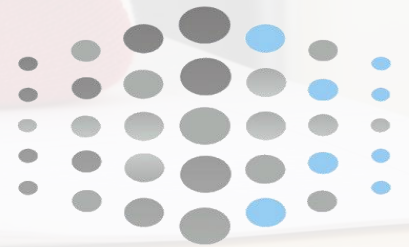




الممارسات والاستراتيجيات الفعالة للتعامل
مع اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة



M A D D

مقدم الدورة : أ. ماجد باقاسي



بكالوريوس تربية خاصة
جامعة عبدالعزيز

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

التعليم

ممارس معتمد لبطاريات
واختبارات الودوكوك
جونسون WJ-IV

دبلوم بناء القادة للتغيير في
التعليم جامعة تورنتو كندا

شهادة ورخصة بالتشخيص في
مجال التربية الخاصة- الولايات
المتحدة الأميركية

الطباعة

اخصائي 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

المجال	بطء التعلم	صعوبات التعلم	تشتت الانتباه وفرط الحركة
التحصيل الدراسي	منخفضون في جميع المواد بشكل عام مع ضعف في القدرة على الاستيعاب والتركيز والحفظ	منخفضون في المواد التي تحتوي على مهارات التعلم الأساسية (الرياضيات البسيطة، الإملاء، القراءة، التعبير الكتابي، التهجئة)	منخفضون في كل المواد أو بعضها خاصة التي تحتاج إلى تركيز وتذكر تختلف حسب ضعف أو قوة درجة تشتت الانتباه وفرط الحركة فهم يعانون من كثير (النسيان، الحركة، التملل، الكلام، الاندفاع، ضعف التركيز) نسبة انتشاره ٣-٦٪
سبب التأخر الدراسي	انخفاض معامل الذكاء وراثيا احتمالية وجود تلف دماغي	اضطراب في العمليات الذهنية الأساسية (الذاكرة، التركيز، الانتباه، الإدراك)	تأخر أو نقص أو 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، أخطاء ولادة)
المشاكل النمائية	يوجد لديه مشاكل نمائية	يوجد لديه مشاكل نمائية محدودة	يوجد لديه مشاكل نمائية تطورية
مستوى الذكاء	أقل من المتوسط من ٧١-٨٠	٩٠ فما فوق	٩٠ فما فوق

المجال	بطء التعلم	صعوبات التعلم	تشنت الانتباه وفرط الحركة
المظاهر السلوكية	يواجهون في الغالب مشاكل وضعف في السلوك التكيفي (ضعف في مهارات الحياة اليومية ، الموقف، اليومية المهارات الاجتماعية	طبيعية قد يواجهون أحيانا نشاط زائد او تشنت او خمول او عدوانية	يواجهون 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 ،)
المكان التعليمي المناسب	فصول التعليم العام	فصول التعليم العام	فصول التعليم العام
خدمات الدعم المقدمة	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 متمكنين لتقوية الأسس العلمية للمواد (قراءة ، كتابة، رياضيات) يفضل ان يتولى ذلك معلم تربية خاصة مسار عقلي او لغة عربية او رياضيات	فصول التعليم العام مع جرعات تعليمية من قبل معلم صعوبات التعلم بالمدرسة يتابعون من قبل المرشد فرديا للرفع من مستواه الدراسي نفسيا وتربويا ورعاية عامة	دعم سلوكي في غرفة المصادر وإذا احتاج صعوبات او يسير وضع خطة فردية ابعاد المشتتات المكانية ارشاد الاسرة

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



العلاج



فهم الاضطراب

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

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

هناك ثلاثة أشكال لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه:

غير منتبه أو فرط النشاط - متسرع

مزيج من عدم الانتباه وفرط النشاط والاندفاع

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

من المرجح أن يطور الأطفال احترامًا جيدًا لذواتهم ويحسنون سلوكهم إذا كان النهج المتبع معهم إيجابيًا ولديهم علاقة جيدة مع المعلم

فرط النشاط



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



الاندفاع



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

تشئت الانتباه

- غافل
- يرتكب أخطاء غير مقصودة
- يكافح من أجل الحفاظ على الاهتمام أثناء المهام/اللعاب
- لا يستمع عندما يتم التحدث إليه
- عدم اتباع التعليمات أو إنهاء مهام العمل
- صعوبة في تنظيم المهام/الأنشطة
- يتجنب أو يكره أو يتردد في الانخراط في المهام التي تتطلب جهدًا ذهنيًا مستمرًا (مثل العمل المدرسي أو الواجبات المنزلية)
- يفقد الأشياء في كثير من الأحيان
- غالبًا ما يشئت انتباههم بما يحدث حولهم [?] ينسون الأنشطة اليومية
- غافل، ولكن ليس مفرط النشاط أو متسرّعًا، قد يتم تجاهلهم لأنهم ليسوا مزعجين





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 منتظم من الفصل
- التأكد من أن الطفل يجلس بعيدًا 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 المصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بالتوقف لن يجدي نفعًا. فهو بحاجة إلى التحرك!
- حاول استبدال السلوكيات بطرق أكثر ملاءمة للحصول على التحفيز الحسي من خلال منحهم وظائف
- تعتبر الأنشطة التي توفر عملاً عضلياً مهدئاً وثقيلًا وثابتًا فعالة جدًا في مساعدة هؤلاء الأطفال على الهدوء.
- استخدام لعبة/شيء "مُحفز" - يمكن أن يكون هذا أي شيء بدءًا من لعبة الدوارة 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، والقراءة، والرياضيات.



تسمح الذاكرة العاملة للأشخاص بالاحتفاظ بالمعلومات واستدعائها 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 تنطوي 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. وفقا للباحثين ، سجل جميع الأطفال الذين يعانون من ضعف الذاكرة العاملة تقريبا درجات منخفضة في اختبارات فهم القراءة 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 الخليوي 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 انتباهك وتنسى المشروع الأول.
 6. أنت تخطط للقيام 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 للأنشطة التعليمية

تقليل أحمال الذاكرة العاملة إذا لزم الأمر

انتبه إلى أن متطلبات المعالجة تزيد من أحمال الذاكرة العاملة



استراتيجيات للذاكرة 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 لتذكر 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 للمساعدة في صعوبات الانتباه

- جعل الطلاب 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 المقعد
- استخدام أوراق الإرشادات والتعليمات خطوة بخطوة
- مكافأة إتمام المهمة على الفور إذا كان ذلك ممكناً
- تقليل الضوضاء الخلفية غير الضرورية
- التأكد من إعطاء الطلاب تعليمات واضحة وموجزة
- تعليم الطفل استراتيجيات لتحسين مهارات الاستماع لديه
- تشجيع الطلاب على تدوين الملاحظات أو إيجاد طرق أخرى لتدوين الملاحظات/تسجيل أصواتهم/التقاط صورة للعمل على السبورة
- استخدام الإشارات البصرية



للمساعدة في زيادة النشاط :

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



ما هي المهارات الاجتماعية وأهميتها؟

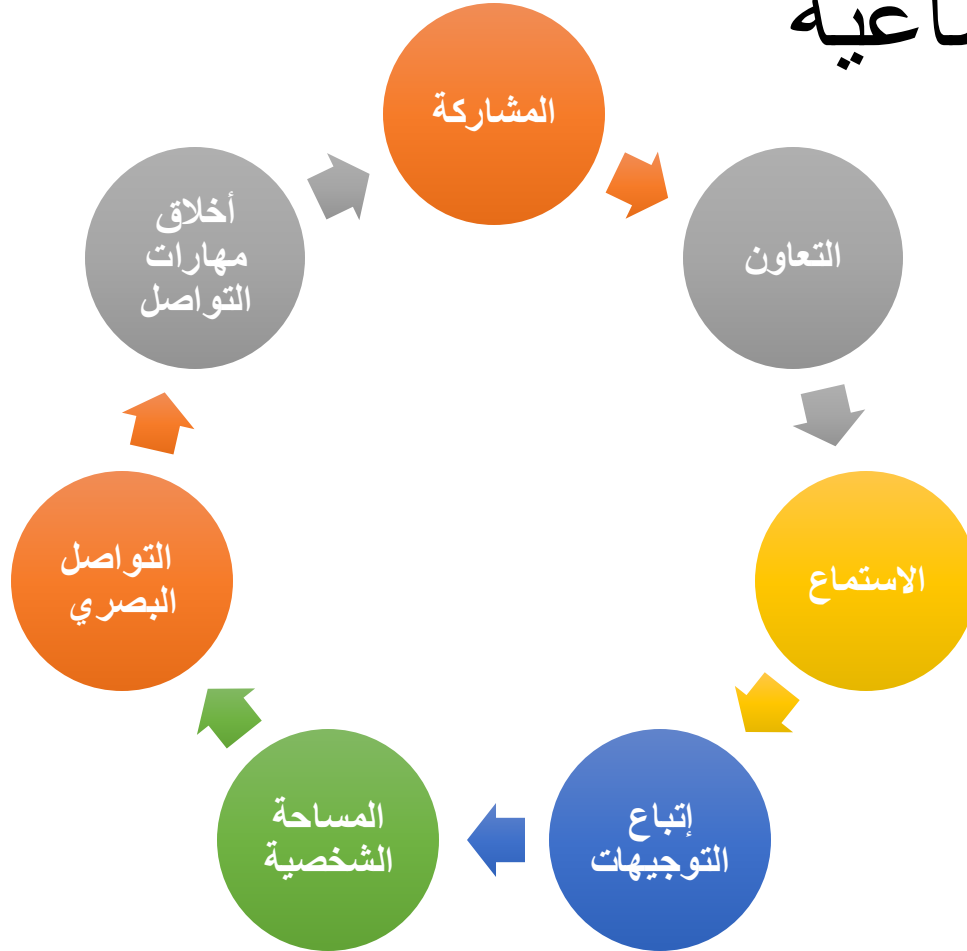
تُعرّف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) المهارات الاجتماعية بأنها "مجموعة من القدرات المكتسبة التي تمكن الفرد من التفاعل بكفاءة وبشكل مناسب في سياق اجتماعي معين". وبعبارة أبسط، فإن المهارات الاجتماعية هي ما يستخدمه الناس للتفاعل بنجاح مع الآخرين. ومن المهم ملاحظة أن المهارات الاجتماعية تشمل التواصل اللفظي وغير اللفظي، وتتجلى 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 غالبًا في برنامج تحليل السلوك التطبيقي. والسؤال هو، هل ينبغي لنا أن ندرس المهارات الاجتماعية، وإذا كان الأمر كذلك، فأَي منها ولماذا؟ هل تحليل السلوك التطبيقي هو النهج الصحيح عند تدريس المهارات الاجتماعية؟

المهارات الأساسية المطلوبة لتدريس المهارات الاجتماعية

يجب أن يكون الأطفال قادرين على:

التواصل بشأن الاحتياجات والرغبات

اتباع 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

الحفاظ على الحد الأدنى من السلوكيات المزعجة في بيئة خاضعة للرقابة

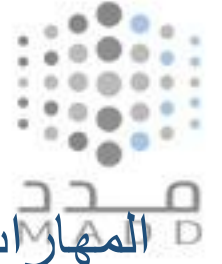
يجب اختيار المهارات التي تعلمها وتكيفها وفقاً للاحتياجات والرغبات الفردية للمتعلم. عندما تحدد أن الطالب لديه جميع المهارات الأساسية اللازمة، يجب عليك استخدام تقييم المهارات الاجتماعية لتحديد مستوى مهارة الطالب وتنفيذ الأهداف وفقاً لذلك.

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". "شاهدي". "تحقق من هذا". وما إلى ذلك)

يوجه الجسم نحو الأقران

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

يشارك الألعاب والأشياء الأخرى

تظاهر 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 تريد؟" "هل تريد هذا؟" "تفضل!" وما إلى ذلك)

يبدأ 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، والتعليق على 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