



د. محمد محمود العطار
أستاذ مساعد
جامعة الباحة

ضعف التركيز عند الأطفال

ضعف التركيز عند الأطفال هو اضطراب عصبي سلوكي بيولوجي يؤدي إلى مصاعب في الدراسة، ويصيب الذكور والإناث من الأطفال، وقد يستمر عند البعض إلى بعد سن البلوغ، وهو حركات جسمية وسلوكية تفوق الحد الطبيعي والمعقول دون هدف مباشر، ومن أعراض الإصابة عند الولادة قلة النوم، وكثرة البكاء، وصعوبة في التركيز، وتعكر المزاج.



أسباب ضعف التركيز عند الأطفال:

ما زالت أسباب هذا الاضطراب غير معروفة، إلا أن هناك دراسات تشير إلى أن هناك أسباباً جينية ونفسية وعصبية وبيولوجية وكيميائية، ومن أسباب ضعف التركيز عند الأطفال ما يلي:

- وجود اضطراب عند الطفل في المواد الكيميائية التي تحمل الرسائل إلى الدماغ.
- عوامل وراثية واضطراب في الكروموسومات.

- قلة النوم عند الطفل على المدى الطويل قد تكون سبباً في هذه الحالة، كذلك الحالة النفسية والانفعالية للأُم أثناء فترة الحمل بالطفل، أو طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تتبع نظام التساهل الزائد أو الحماية الزائدة.

- أغذية الطفل التي تحتوي على المواد الحافظة والملونات والمشروبات الغازية.

وبعض الآباء يزعجهم ضعف التركيز لدى أطفالهم فيعاقبونهم، ولكن العقاب يزيد المشكلة سوءاً، كذلك فإن إرغام الطفل على شيء لا يستطيع عمله يؤدي إلى تفاقم المشكلة.

والتدخل عن طريق التغذية يلعب دوراً مهماً في تحسين صحة الطفل ضعيف التركيز، حيث إن لها تأثيراً مباشراً على الدماغ، حيث يجب التركيز على الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية مثل الزبادي والأسماك، والدواجن والبقول، والفواكه الغنية بمادة ساليسيلات مثل الفراولة والجوافة والعنب والأناناس والخوخ وغيرها.

ومن أهم طرق علاج ضعف التركيز عند الأطفال ما يلي:

أولاً: العلاج الأسري:

- توفير المناخ الأسري المناسب في بيئة الطفل.

وأخيراً وليس آخراً.. نوصي بمجموعة من التوصيات منها ما يلي:

- يجب على الآباء تهيئة مكان استذكار الطفل بحيث يكون خالياً من كل المشتتات، سواء كانت مشتتات سمعية أو بصرية.

- عمل جدول دراسي مناسب لاستذكار الطفل، بحيث يتم تحديد أوقات لإنهاء الواجبات واستذكار الدروس وكذلك تحديد أوقات للعب.

- تجاهل الجوانب السلبية لدى الطفل وعدم التركيز على جوانب القصور والضعف لديه.

- إعطاء مهام للطفل يستطيع إنجازها في ضوء قدراته حتى لا يصاب بالفشل والإحباط.

- ضرورة إثابة الطفل لأي إنجازات دالة على استجابته للتعليمات والانتهاء من النشاط المحدد.

- اتباع الأساليب الصحيحة في تنشئة الطفل كالحب والتسامح والديمقراطية والرعاية..

- البعد عن الأساليب الخاطئة في تنشئة الطفل كالتساهل والتدليل الزائد والإهمال..

- تنظيم الأعمال اليومية للطفل.

- تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ.

- الابتعاد عن انتقاد الطفل وتقبل محدودية قدراته.

ثانياً: العلاج السلوكي:

- مكافأة الطفل على السلوك الجيد معنوياً ومادياً.

- اتباع الثواب والعقاب مع مراعاة كتابة السلوكيات الإيجابية والتغافل عن السلوكيات السلبية.

- التشجيع المستمر للطفل.

- اللعب مع الطفل وتقنين وقت اللعب على الأجهزة الإلكترونية.