



د. محمد محمود العطار
أستاذ مساعد
جامعة الباحة

أطفالنا .. والانتطاط الزائد

الطفولة هي مرحلة البهجة والمرح والانطلاق دون أية مسئولية أو أعباء، لذا لا تكاد الابتسامة تفارق شفاة الأطفال، وهم يمارسون شقاوتهم، ويملاؤون البيوت بالضجيج الجميل، ومن المشكلات السلوكية التي قد تظهر كثيراً في شخصية الطفل في مراحل المبكرة مشكلة النشاط الزائد.

العصبي للطفل مع الإيقاف للدواء كل سنة أو سنتين لاختيار رداً فعل الطفل دون الدواء.

- العلاج الغذائي:

التدخل عن طريق التغذية يلعب دوراً مهماً في تحسين صحة مرضى اضطراب فرط الحركة، حيث إن لها تأثيراً مباشراً على الدماغ، حيث يجب التركيز على الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية مثل الزبادي والأسماك، والدواجن والفول، والفواكه الغنية بمادة ساليسيلات مثل الفراولة والجوافة والعنب والأناناس والخوخ وغيرها .

- العلاج الأسري:

- توفير المناخ الأسري المناسب في بيئة الطفل .
- اتباع الأساليب الصحيحة في تنشئة الطفل كالحب والتسامح والديمقراطية والرعاية ..
- البعد عن الأساليب الخاطئة في تنشئة الطفل كالتمسك والتدليل الزائد والإهمال ..
- تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ .
- الابتعاد عن انتقاد الطفل وتقبل محدودية قدراته .

- العلاج السلوكي:

- مكافأة الطفل على السلوك الجيد معنوياً ومادياً .
- ممارسة الرياضة لتفريغ الطاقة الحركية الزائدة لدى الطفل .
- اللعب مع الطفل وتقنين وقت اللعب على الأجهزة الإلكترونية .

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

- عمل جدول دراسي مناسب لاستذكار الطفل، بحيث يتم تحديد أوقات لإنهاء الواجبات واستذكار الدروس وكذلك تحديد أوقات للعب .
- يقدم للطفل ما يشغله من أنشطة وأعمال بشكل دائم؛ لكي يفرغ فيها طاقته الزائدة .
- إعطاء مهام للطفل يستطيع إنجازها في ضوء قدراته حتى لا يصاب بالفشل والإحباط .
- ضرورة إثابة الطفل لأي إنجازات دالة على استجابته للتعليمات والانتهاه من النشاط المحدد .

- يجب توفير مدرسين وأخصائيين اجتماعيين ونفسيين مدربين جيداً للتعامل مع الاحتياجات الخاصة للأطفال ذوي النشاط الزائد .

والاجتماعية، ومن أهم الأسباب مايلي:
- عوامل وراثية واضطراب في الكروموسومات .

- وجود خلل وظيفي في الدماغ .
- 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 .

أساليب علاج النشاط الزائد:

النشاط الزائد عند الأطفال له مجموعة من الأساليب التي يتم استخدامها للتغلب عليه منها ما يلي:

- العلاج الدوائي (الطبي):

تفيد المنبهات العصبية وعلى عكس المتوقع كثيراً في علاج فرط النشاط الحركي عند الطفل؛ فهي تؤدي إلى هدوء الطفل وزيادة فترة التركيز عنده، ولا تعطى هذه الأدوية إلا للأطفال ممن هم في سن المدرسة، وأهمها: الريتالين والدكسيدرلين، وهي لا تعطى ولا تصرف إلا تحت إشراف الطبيب .

إن الأدوية التي تعطى للمرضى المصابين لا تؤدي إلى الإدمان، حيث وجد أن حوالي ٢٠٪ من المصابين يستمر معهم المرض حتى بعد سن البلوغ، ويرجع ذلك لثقافة العيب من الذهاب للمستشفيات لتلقي العلاج النفسي أو العصبي .

ولقد أثبت العلاج الدوائي فاعلية في كثير من الحالات، ولكن مدة العلاج قد تطول وتمتد سنوات، وذلك حتى ينمو الجهاز

والنشاط الزائد هو إفراط الطفل في الحركة وممارسة حركات عشوائية كثيرة وإزعاج من حوله، كما يعرف النشاط الزائد بأنه حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي أو المعقول، ويمكن للمربين والوالدين معرفة ذلك من خلال رقايتهم للطفل، ومقارنة درجة نشاطه الإرادي وغير الإرادي عما هي لدى أقرانه، بينما عزفته منظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٠ على أنه مزيج من النشاط الزائد والسلوك غير المتكيف، مع تشتت الانتباه والعوز إلى التدخل بإصرار في المواضيع والسيطرة على المواقف، والإصرار الدائم على هذه السمات السلوكية .

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

أعراض النشاط الزائد عند الأطفال:

النشاط الزائد عند الأطفال له مجموعة من الأعراض تبدأ في الطفولة وتستمر حتى المراهقة والبلوغ منها ما يلي:
- عدم الجلوس بهدوء والتحرك باستمرار وكثرة الكلام واللعب .
- زيادة ملحوظة جداً في مستوى النشاط الحركي .

- لا يستطيع الطفل البقاء في مكانه أو مقعده .
- يجد صعوبة في الانسجام واللعب مع الأطفال الآخرين .

أسباب النشاط الزائد عند الأطفال:

إن النشاط الزائد خلل ارتقائي (نمائي) يصيب ٣-٥ ٪ من تعداد الأطفال الذين هم في سنوات التعليم الابتدائي، ولكن السبب الأساسي للمشكلة مازال مجهولاً، فلا أحد يعرف تحديد السبب الأساسي له .

وقد اختلف العلماء في تحديد الأسباب التي تؤدي إلى النشاط الزائد بين الأطفال، حيث يراها البعض ترجع لأسباب عضوية، ويرى آخرون أنها ترجع لأسباب نفسية، وأسباب بيئية، في حين اتجه علماء النفس إلى الأسباب النفسية

