



نشرة تصدر عن مدرسة راهبات الوردية / إربد
قسم الإرشاد التربوي / المرشدة ديانا عصام عباسي
عدد (3)
لشهر شباط (2020)

" كيف نجعل الطاقة الحركية طاقة إيجابية ؟ "



هل تشعر أحياناً بالإحباط بسبب كل هذه الطاقة والحركة التي يتمتع بها طفلك؟ هل تشعر بالقلق والانزعاج من الجري والصراخ عندما يلعب؟ هل يقف في منتصف الغرفة الصفية ويتجول بينما يتحدث المعلم ويتحرك بسرعة تجعله يصطدم بالناس والأشياء ويلعب بشكل مؤذٍ للغاية أو يؤذي الأطفال عن طريق الخطأ؟

هناك بعض السلوكيات الأخرى التي قد تراها تصدر منهم إلى جانب الركض والقفز كالتحدث باستمرار، ومقاطعة الآخرين والانتقال من مكان إلى مكان بسرعة وبشكل عنيف في كثير من الأحيان والتحرك حتى عند الجلوس والرغبة في التقاط كل شيء واللعب به ، وتقلب مشاعره بين الفرح والحزن في لحظات، وقلة التركيز والانتباه لما يقوله ويطلبه الآخر، إنّ فرط النشاط لا يتعلق بسوء السلوك أو عدم الانضباط، وسنشرح لك في هذا التقرير كيف يمكنك أن تتعامل مع سلوكيات طفلك المزعجة بطريقة إيجابية وكيف تحب طاقته وحماسه ونشاطه وترى أنها أمور يُحسَد عليها.

حيث تكثر الملاحظات والتساؤلات من قبل الآباء والمعلمين حول مشكلة فرط الحركة وتشبّت الانتباه في المرحلة العمرية الممتدة من الطفولة المتوسطة وحتى المراهقة المتوسطة والتي تمتد بين (8 - 17) سنة.

أعراض فرط الحركة

تختلف درجة معاناة الطفل بفرط الحركة باختلاف الأعراض التي تظهر عليه ، فكلّما كانت الأعراض أكثر تأثيراً على حياته كانت شدة حالته أقوى ، ومن هذه الأعراض ما يلي : عدم الاستقرار النفسي والحركي، لا يستطيع إكمال مهمة أوكلت له ، وينتقل من شيء لآخر دون إتمام أي شيء ، عدم المقدرة على الثبات في مكان معين ، كثير الإلحاح والمطالب ، يبكي ويغضب بسهولة ، تقلب مشاعره بين الفرح والحزن في لحظات ، ردود أفعاله سريعة وغير متوقعة.

***المشكلة بالتأكيد ذات شقين : المدرسة والأسرة .**

وهذه بعض الخطوات للتعامل مع الحالة :

- 1- مساعدة الطالب في معرفة النّشاطات الرّياضية والحركيّة التي يحبّها و يرغبها وتناسب مع إمكانيّاته الماديّة والجسديّة ، وعدم فرض نشاط معين عليه ليمارسه اعتقادًا منّا أنّه الأفضل .
- 2- تجزئة المهمات التي نطلبها منه سواء في المدرسة أم في البيت إلى مهمات صغيرة ينفّذها تباعاً (مع الأخذ بالاعتبار أنّ فترات التّركيز عند الأطفال لا تتجاوز الـ 20 دقيقة) .
- 3- السّماح له بفترات استراحة متعددة قصيرة أثناء إنجاز المهمات (الواجبات المدرسيّة مثلا أو أيّ مهمة منزلية) .
- 4- اتّباع طريقة (الاتفاقية) في تنفيذ المهمات وإجازها ، وهي طريقة تربويّة سلوكيّة معروفة تقوم على مبدأ المكافآت في حال نفّذ الاتفاق .
- 5- تكليفه بأعمال تتطلب الحركة ، ومدح أي إنجاز يُحرزه مهما كان صغيراً عند تنفيذ المهمات المطلوبة منه ، علماً أنّ هذه المرحلة العمرية هي مرحلة الإجاز (8 - 12) سنة .
- 6- إشراكه في اتخاذ قرارات دراسيّة له ولغيره (إخوته ، زملائه) وتكليفه بمتابعة تنفيذها ، وبذلك تلبي لديه حاجة هامة في هذه المرحلة العمرية (12 - 17) سنة وهي الحاجة للاحترام ، والإحساس بأنّه فاعل في محيطه (الحيّز الاجتماعي) .
- 7- ومن الأمور المهمة دراسة حالته داخل الأسرة وتصويب طريقة التّعامل معه في هذه المراحل العمرية حسب خصائصها و متطلباتها بالتأكيد .
- 8- مراعاة الظروف والشروط الخاصة لكل حالة .
- 9- وأخيراً تقبلي طفلك كما هو دون تسميات ودون انتقادات .

*الخاتمة:

العلاج السلوكي يُعدُّ من أهمّ علاجات فرط الحركة وذلك من خلال لفت انتباه الطّفل إلى الأشياء التي يحبها لتعزيز قيمة الصّبر عنده وتعزيز الإرشادات القصيرة والهادفة ، التي تكون أحيانا عن طريق المكافأة .