



آخ! از دست این بچه ی بی قرار

# آموزگاران و کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه-بیش فعالی

نویسنده: ماندانا سلحشور

جست و جو و آماده سازی:

مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



کودکان از لحاظ پویایی و فعالیت‌های حرکتی تفاوت‌های بسیاری دارند. شاید به نظر ما بزرگسالان، همه‌ی کودکان پرانرژی و پر جنب و جوش، «بیش فعال» به نظر بیایند. ولی آنچه که کودکان بیش فعال را از سایر هم‌سن و سالانشان جدا می‌سازد، آن است که بدون دنبال کردن هدف خاصی بی‌وقفه می‌دوند، می‌پرند، تکان می‌خورند و ناآرام‌اند. علاوه بر این، کودکان بیش فعال در زمینه‌ی تمرکز و توجه بر کارها، بازی‌ها و انجام تکالیف مدرسه، مشکل دارند. طبق چهارمین راهنمای تشخیصی و آماری بیماری‌های روانی کودکان<sup>۱</sup>، اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی<sup>۲</sup> (ADHD) دارای علائم و نشانه‌گان دوگانه‌ای به این شرح برای تشخیص است:

الف) علائم کمبود توجه عبارتند از: ناتوانی در تمرکز و توجه کافی به امور گوناگون، احتمال ابتلا به مشکلات شنوایی، ناتوانی در پیروی از قوانین و دستورالعمل‌ها، تمایل نداشتن به انجام کارهایی که نیازمند فعالیت فکری هستند، فراموشی و ضعف حافظه، حواس‌پرتی و گم کردن مرتب اشیا و وسایل شخصی، و ناتوانی در طبقه‌بندی امور.

ب) علائم بیش‌فعالی عبارتند از: ناتوانی در آرام نشستن، دویدن و پریدن، بالا رفتن از میز و صندلی‌های کلاس، ناتوانی در انجام بازی‌های ملایم و فکری، تند صحبت کردن، شتاب در پاسخگویی به سؤالات، بی‌صبری و داشتن رفتارهای تکانشی و نیاز به مراقبت در مقابل خطرات و حوادث.

در نظر داشته باشید، بسیاری از این رفتارها در کودکان دوره‌ی ابتدایی کاملاً طبیعی و قابل مشاهده هستند. اما آنچه مهم است، شدت و میزان این رفتارهاست. علاوه بر آن ممکن است در اغلب موارد، این دو گروه علائم به طور هم‌زمان در کودک مبتلا به اختلال مشاهده شوند.

دانش‌آموزان مبتلا به اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی نیز همچون سایر کودکانی که دچار ناتوانی‌های یادگیری هستند، به کمک آموزگاران و مربیان آموزشی خود نیاز دارند تا بتوانند، زمانی که با موضوع خاصی روبه‌رو می‌شوند، مشکل خودشان را حل کنند. در این‌گونه موارد، حتی اگر آموزگاری بتواند به تنهایی با چنین مشکلاتی روبه‌رو شود، باز هم بهتر است از سایر متخصصان، مشاوران تحصیلی، روان‌شناسان مدرسه، مربیان بهداشت و حتی والدین کودک کمک بخواهد.

### تشخیص اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی در دانش‌آموزان

بیشتر دانش‌آموزانی که دچار این اختلال هستند، عملاً تا زمانی که مدرسه را آغاز نمی‌کنند، اختلالشان به طور دقیق شناخته نمی‌شود؛ زیرا تشخیص کودکی که دارای رفتارهای تکانشی، علائمی از بی‌توجهی





(بی‌تمرکزی) و بیش‌فعالی است، در کلاس درس بسیار راحت است و آموزگار به راحتی می‌تواند، رفتارهای او را با رفتارهای طبیعی و عادی دانش‌آموزان دیگر مقایسه کند. زمانی که آموزگاران چنین دانش‌آموزانی در کلاس دارند، می‌توانند با معرفی آنان به مشاوران و مربیان بهداشت مدرسه و توضیح دقیق علائمی که مشاهده کرده‌اند، درصدد کسب راهکارهای آموزشی مناسب برای تدریس به آنان برآیند.

دانش‌آموزانی که به این‌گونه متخصصان معرفی می‌شوند، اغلب کسانی هستند که به سخنان دیگران گوش نمی‌دهند و خود نیز علت رفتارهای تکانشی‌شان را نمی‌دانند. تفاوت این گروه از دانش‌آموزان با دانش‌آموزانی که به طور معمول حوصله‌شان سر می‌رود و توجه و تمرکز خود را از دست می‌دهند، در این است که دانش‌آموزان مبتلا به اختلال کمبود توجه- بیش‌فعالی با کم‌ترین حواس‌پرتی به سختی قادرند که تمرکزشان را بر درس، دوباره به دست آورند. به همین دلیل نیز نمی‌توانند موضوع و مباحث درسی را پیگیرانه دنبال کنند و تکالیفشان را درست و کامل انجام دهند. این گروه از دانش‌آموزان، بدون آن که بتوانند نسبت به پیامدهای رفتارشان فکر به عبارت ساده‌تر، کنند، عکس‌العمل‌های تکانشی از خود بروز می‌دهند. کودک مبتلا به ADHD، نارس، کندذهن و عقب‌افتاده به نظر می‌آید و اعمال و رفتارش مثل کودکان کوچک‌تر از خودش است.

بسیاری از کودکان کم‌توجه- بیش‌فعال، هنگامی که نشسته‌اند، دائم بی‌قرار هستند و مرتب دور کلاس قدم می‌زنند و راه می‌روند. آن‌ها نمی‌توانند صبر کنند تا نوبتشان برسد و پاسخ سؤال آموزگار را بگویند. در حقیقت، تحمل ندارند تا زمانی که آموزگار صدایشان بزند، صبر کنند. این ویژگی‌ها در کودکان مبتلا به ADHD پایدار و ماندنی است. در شرایط گوناگون به صورت‌های متفاوت بروز می‌کند و به طور جدی مزاحم فرایند آموزش و یادگیری او می‌شود.

چنانچه دانش‌آموزی که مبتلا به ADHD است، در دوران اولیه‌ی تحصیل خود (دوره‌ی ابتدایی) مورد شناسایی دقیق متخصصان قرار نگیرد، ممکن است این اختلال را با علائمی دیگر در سال‌های بعدی رشد خود نیز نشان دهد. برخی مشکلات بعدی عبارتند از: سیگار کشیدن، رفتارهای بزهکارانه، افت عملکرد تحصیلی، محرومیت‌های طولانی مدت، و سایر اختلالات مربوط به رشد و روان‌شناختی. بنابراین، حاصل بررسی‌های مربیان آموزشی مدرسه، آموزگاران و روان‌شناسان می‌تواند در تشخیص اختلالات دانش‌آموزان بسیار مؤثر باشد.

اگر برای تشخیص بیماری کمبود توجه- بیش‌فعالی با سایر اختلالات و ناتوانی‌های یادگیری دچار شک و تردید شده‌اید، می‌توانید یک روز تمام، از رفتارهای دانش‌آموز ضمن ورزش، در کلاس، در حیاط مدرسه و... یادداشت‌برداری کنید و با تهیه‌ی گزارشی کامل، مشاهدات خود را با یک متخصص و روان‌شناس کودک در



میان بگذارید. راه دیگر آن است که با تشخیص اولین علائم اختلال، مراتب را به والدین دانش‌آموز گزارش دهید تا زودتر برای حل و کاهش علائم اختلال فرزندشان اقدام کنند

از آن‌جا که هیچ‌کس دو دانش‌آموز مبتلا به اختلال ADHD کاملاً شبیه به هم نیستند، هیچ روش واحدی را هم نمی‌توان به‌طور یکسان برای رویارویی با مشکل آنان توصیه کرد. به همین دلیل، شیوه‌های آموزشی هم باید با نیازها، مشکلات و ناتوانی‌های آنان سازگار شوند. آموزگاران و معلمان نکات و مسائل زیادی را می‌دانند که گاه متخصصان حرفه‌ای با آن‌ها آشنایی ندارند. متخصصان می‌توانند، با شناخت ویژگی‌های فردی این دانش‌آموزان به معلمان کمک کنند تا استعدادهای، توانایی‌ها و نقاط قوتشان را بهتر و بیش‌تر بشناسند. برخی از مهم‌ترین راهکارهای آموزشی که آموزگاران می‌توانند برای کاستن از مشکلات این گروه از دانش‌آموزان به کار بندند، عبارتند از:

#### الف) شناخت ویژگی‌های کم‌توجهی در دانش‌آموزان مبتلا به ADHD

۱- قبل از هر اقدامی سعی کنید، ویژگی‌های رفتاری کودکان مبتلا به "اختلال کمبود توجه" را بشناسید. برای تشخیص این بیماری، به‌طور حتم آزمایش‌های شنوایی و بینایی صورت گرفته‌اند و متخصصان توانسته‌اند با کمک والدین و مشاوران آموزشی، این کودکان را شناسایی کنند. پس هدف آموزگار در کلاس درس آن است که دریابد، چگونه می‌تواند موجب بهبودی نسبی کودک و کاهش علائم رفتاری اختلال او شود؛ به عبارت دیگر، چه روش و راهکاری را باید انتخاب کند.

۲- محدودیت‌ها و امکانات خود را شناسایی کنید. در کمک گرفتن از دیگر نهراسید. شما به عنوان آموزگار، نباید از خود انتظار داشته باشید که مثل یک روان‌شناس و متخصص علوم رفتاری، تمامی روش‌های درمان را بدانید. زمانی که به کمک‌های جانبی احتیاج دارید، بدون هیچ نگرانی و تشویشی تقاضای خود را منعکس کنید.

۳- از کودک بخواهید، در صورت نیاز حتماً شما را مطلع کند. این کودکان اغلب خیلی خجالتی و کناره‌گیر هستند. بنابراین، وظیفه‌ی آموزگار است که در نهایت حوصله و شکیبایی بنشیند و با کودک صحبت کند و از او بخواهد که اشکالات و سؤالاتش را بپرسد تا آموزگار هم بتواند درس را آن‌طور که او بهتر می‌فهمد، برایش توضیح دهد. علاوه بر این، ضروری است کودک بداند، مشکلی دارد که برای حل آن به راحتی می‌تواند از آموزگار کمک بگیرد.

۴- کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه، به تکرار و یادآوری قوانین و دستورالعمل‌ها نیاز دارند تا بتوانند، در فعالیت‌های درسی کلاسی‌شان موفق عمل کنند.



۵- سعی کنید با انگیزه، علاقه و اشتیاق درس بدهید. کودکانی که به اختلال کمبود توجه مبتلا هستند، به کمک‌های خاصی برای کشف لذت یادگیری نیاز دارند. ناکامی و نادیده گرفته شدن موجب یکنواختی و بی‌حرکی آن‌ها در کلاس می‌شود. برای ایجاد انگیزه در آن‌ها بهتر است، به عواطف و هیجان‌اتشان توجه کنید.

۶- قوانین و مقرراتی را که انتظار دارید دانش‌آموزان رعایت کنند، روی کاغذ بنویسید و به دیوار کلاس بزنید. هنگامی دانش‌آموزان بدانند که آموزگار چه انتظاری از آن‌ها دارد، بهتر عمل می‌کنند.

۷- برنامه‌ی زمان‌بندی و شیوه‌ی کار خود را هر چند وقت یک بار تکرار کنید. آن‌ها را بنویسید و درباره‌ی آن‌ها صحبت کنید. دانش‌آموزان مبتلا به کمبود توجه نیاز دارند که بیش از یک‌بار آن‌ها را بشنوند.

۸- سعی کنید به‌طور مرتب با دانش‌آموزان کم توجه ارتباط چشمی برقرار کنید. این تماس‌ها و نگاه‌های شما می‌تواند آن‌ها را از خیال‌بافی‌های ذهنی درآورند و تشویقشان کند، توجه و تمرکز بیشتری بر درس و فعالیت کلاس داشته باشند.

۹- دانش‌آموز مبتلا به اختلال کمبود توجه را کنار میز خود (در ردیف اول) بنشانید تا بتوانید در صورت نیاز به او کمک کنید، توجه خود را بر درس، کلاس و آموزش متمرکز سازد.

۱۰- هیچ‌گاه دانش‌آموزان مبتلا به کم توجهی را سرزنش و مسخره نکنید. دادن تذکر و یادآوری قوانین و محدودیت‌ها برای او کافی است.

۱۱- نمودار و جدولی برای پیشرفت کار دانش‌آموز کم توجه خود تنظیم کنید که تا حد امکان شدنی و مسیر باشد. هر چند وقت یک‌بار نیز با مراجعه به آن، میزان پیشرفت کار او را بر آن ثبت کنید. اگر از هدف‌تان خیلی فاصله داشتید، سعی کنید با توجه، دقت و آمادگی بیشتری کار را دنبال کنید. تغییر برنامه برای این کودکان بسیار سخت و دشوار است. چنانچه نیاز به تغییری ضروری در برنامه‌ی خود حس می‌کنید، حتماً مراتب را به‌طور ساده و شفاف به او بگویید.

۱۲- به دانش‌آموزان کمک کنید، برای بعد از زمان مدرسه‌ی خود نیز برنامه‌ای مناسب تنظیم کند.

۱۳- سعی کنید بر کیفیت تمرینات خانگی دانش‌آموزان بیفزایید، نه بر کمیت آن‌ها. کودکان مبتلا به کمبود توجه، اغلب در انجام تکالیف خانگی خود به کمک نیاز دارند. تمرینات زیاد و کسالت‌آور موجب بی‌علاقگی بیش‌تر این گروه از دانش‌آموزان می‌شود.



۱۴- پیشرفت دانش آموز را روی نموداری رسم کنید تا او بتواند با مرور عملکرد تحصیلی خود ضمن نیمسال تحصیلی، بهتر دریابد که به هدف‌های خود رسیده است؛ زیرا همین امر موجب شادی، موفقیت و تشویق او می‌شود.

۱۵- برای دانش‌آموزانی که مبتلا به اختلال کمبود توجه هستند، تکالیف سنگین و دشوار را به تکالیف سبک و آسان تبدیل کنید. این یکی از بهترین راهکارهایی است که می‌توان برای پیشرفت این گروه از دانش‌آموزان به کار بست. مشق‌ها و وظایف سنگین موجب دل‌سردی، یأس و بی‌انگیزگی کودک می‌شوند. (کودک به خود می‌گوید: "من هرگز نمی‌توانم آن را انجام دهم.") با تقسیم تکالیف به بخش‌های کوچک، انجام آن‌ها برای کودک آسان می‌شود و کودک احساس ناتوانی و ضعف نمی‌کند. به طور کلی، این کودکان به دلیل پایین بودن حس ارزشمندی‌شان، توانایی‌های خود را دست‌کم می‌گیرند. استعدادها و توانایی‌های آن‌ها بیشتر از آن است که تصور می‌کنند. کودکان کوچک‌تر از این که بتوانند تکالیفشان را تمام و کمال انجام دهند، بی‌نهایت خوشحال می‌شوند و لذت می‌برند و کودکان بزرگ‌تر هم (نوجوانان) از این که بدانند می‌توانند تکالیفشان را درست و کامل انجام دهند، احساس اعتماد به نفس و ارزش می‌کنند.

۱۶- داشتن روحیه‌ای شاد، سرزنده و بانشاط را سرلوحه‌ی ارتباط با دانش‌آموزان خود قرار دهید. می‌توانید با کمی شوخی و خنده در کلاس، توجه دانش‌آموزان به ویژه دانش‌آموزان مبتلا به کمبود توجه را به درس و فعالیت‌های کلاسی جلب کنید و مانع از کسالت، سکوت و یکنواختی کلاس شوید.

۱۷- در جست‌وجوی یافتن کم‌ترین موفقیت و پیشرفت کودکان مبتلا به کمبود توجه باشید؛ زیرا زندگی این گروه از کودکان پر از شکست، ناکامی و ضعف است. آن‌ها به تعاملات مثبت و سازنده، تشویق‌های مکرر و حمایت‌های آموزگاران و مربیان خود نیاز دارند. این گروه از بچه‌ها، از این طریق بهتر می‌توانند به ارزش‌ها و توانایی‌های فردی خود پی ببرند. آنان بدون این توجهات و مراقبت‌ها به موجودی بی‌انگیزه، بی‌تحرك و ساکن تبدیل می‌شوند.

۱۸- یکی از مشکلات عمده‌ی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال کمبود توجه، داشتن فراموشی و اختلالات مربوط به حافظه است. به آن‌ها یاد بدهید، از کارت‌ها و یادداشت‌های کوچکی که بتوانند به راحتی آن‌ها را همراه داشته باشند، استفاده کنند. سایر روش‌های تقویت حافظه عبارتند از: یادگیری شعر و سرود، کدگذاری (رمز سازی)، یافتن سرنخ‌ها، صحبت کردن درباره‌ی جزئیات هر موضوع، و...

۱۹- قبل از شروع هر کار و فعالیتی در کلاس، ابتدا کمی درباره‌ی آن صحبت کنید تا حواس دانش‌آموزان را بر آن متمرکز سازید. گزارش شده است، بسیاری از کودکان مبتلا به کمبود توجه، از طریق تحریک حس بینایی بهتر یاد می‌گیرند تا تحریک حس شنوایی. اگر بتوانید هنگام ارائه‌ی شفاهی تعریف‌ها، آن‌ها را به‌طور

همزمان روی تخته سیاه بنویسید، بهترین شیوه را برای یاددهی و آموزش خود انتخاب کرده‌اید.

۲۰- روش‌ها، راهکارها، نمودارها و جدول‌ها را ساده‌سازی کنید. آموزگار می‌تواند برای جلب توجه دانش‌آموزان، به‌ویژه دانش‌آموزان مبتلا به کمبود توجه، از رنگ‌ها، شکل‌ها و طرح‌های گوناگون استفاده کند. آن‌ها از این طریق بهتر مطالب را به خاطر می‌سپارند و هنگام یادآوری مجدد، راحت‌تر به یاد می‌آورند.

۲۱- کودکان مبتلا به کمبود توجه، اغلب تمایل کمی برای مشاهده، واری و کنجکاوی دارند. آن‌ها هیچ علاقه‌ای به شناخت اطراف و پیرامونشان نشان نمی‌دهند. بکوشید راه و روشی پیدا کنید که آن‌ها را نسبت به آنچه در اطرافشان می‌گذرد، حساس و آگاه کند. برای مثال از او بپرسید: تکلیف‌ها را چگونه انجام دادی؟ نظرت درباره‌ی درس گذشته چیست؟ فکر می‌کنی چرا هم‌کلاسی‌ات امروز ناراحت است؟ برای جشن مدرسه چه تصمیمی گرفته‌ای؟ و از این قبیل.

۲۲- خواسته‌ها و انتظارات خود را واضح و روشن برای دانش‌آموز شرح دهید.

۲۳- حرکات دست، صورت و یا لحن صحبت آن‌ها، سعی کنید این سرنخ‌ها را که هنگام تعاملات گروهی- اجتماعی معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرند، به او یاد بدهید. برای نمونه به او بگویید: "زمانی که قصد داری داستانی را برای گروهی تعریف کنی، ابتدا بین همه گوش می‌دهند یا نه، سپس شروع کن." این کودکان اغلب در خود فرو رفته‌اند و نمی‌دانند، چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنند. این مهارتی است که بیش‌تر کودکان به‌طور طبیعی آن را نمی‌دانند، اما می‌توانند به راحتی یاد بگیرند.

۲۴- شیوه‌ی امتحان گرفتن خود را کاملاً برای دانش‌آموزان شرح دهید.

۲۵- به عنوان رفع خستگی در کلاس، می‌توانید بازی‌های گروهی انجام دهید. این کار موجب تقویت انگیزه‌ی کودکان مبتلا به کمبود توجه و علاقه می‌شود.

۲۶- در صورت لزوم، مسئولیت‌هایی ساده و در حد توان کودک به او بدهید.

۲۷- دفترچه‌ی یادداشتی تهیه کنید و گزارش‌های روزانه‌ی خود را به اطلاع والدین کودک برسانید و از آن‌ها نیز بخواهید، مشاهدات خود را از تغییرات فرزندشان در خانه برای شما بنویسند. با استفاده از این روش می‌توان از مواجه شدن با بحران عاطفی شدید جلوگیری کرد.

۲۸- کودک را تشویق کنید، خودش نیز درباره‌ی فعالیت‌های روزانه و رویدادها و خاطراتش بنویسد.





۲۹- ورزش موجب افزایش انرژی می‌شود و قدرت توجه و تمرکز کودک را بالا می‌برد. ورزش محرکی است که موجب ترشح هورمون‌های گوناگون در بدن می‌شود. از این رو می‌توان کودکان مبتلا به کمبود توجه را تشویق کرد تا زمان بیش‌تری به بازی و ورزش بپردازند.

(ب) شناخت ویژگی‌های بیش‌فعالی در دانش‌آموزان مبتلا به ADHD

۱- این دانش‌آموزان اغلب سر کلاس ناآرام و بی‌قرارند. آن‌ها نیازمند یادگیری روش‌هایی هستند که بتوانند، رفتارهای تکانشی خود را تحت کنترل درآورند. یکی از این اقدامات تعیین جای مشخص و ثابتی برای دانش‌آموز است. آموزگار می‌تواند به جای این که دانش‌آموز بیش‌فعال را ردیف آخر کلاس و یا کنار در بنشاند، او را ردیف اول و جلوی میز خودش جای دهد تا توجه بیش‌تری به او نشان دهد.

۲- دفترچه‌ای برای ارتباط با والدین دانش‌آموز تهیه کند. آموزگار می‌تواند برای اطلاع از فعالیت‌های کودک در خانه و اطمینان حاصل کردن از انجام تکالیف و وظایف کلاسی دانش‌آموز، از والدین او بخواهد که گزارشی از فعالیت‌های روزانه‌ی او برایش بنویسند و او را در جریان روند تغییرات رفتاری کودک بگذارند.

۳- رفتارهای مثبت و خوشایند کودک را تقویت کنید. برای مثال، زمانی که برای مدتی توانست آرام سر جایش بنشیند و برای پاسخگویی منتظر اجازه‌ی آموزگار شد، او را به نوعی تشویق و حمایت کنید.

۴- با استفاده از روش‌های افزایش خویشتن‌داری، آموزگار می‌تواند تا حد زیادی رفتارهای تکانشی دانش‌آموز بیش‌فعال را تحت کنترل درآورد. روش‌های کاستن تنش و اضطراب (مثل آرام‌سازی، پذیرش، حمایت و رفتارهای ملاحظت‌آمیز) در بسیاری موارد می‌توانند، از هیجان و تحریک‌پذیری کودک بکاهند و موجب آرامش و ثبات رفتار در او شوند.

۵- آموزگار باید نسبت به عکس‌العمل‌ها و رفتارهای خود و تأثیر آن‌ها بر دانش‌آموزان، به ویژه دانش‌آموز بیش‌فعال، آگاه باشد. خطاب کردن این دانش‌آموزان با القابی مثل: وروجک، مزاحم، سر به هوا و... نه تنها موجب آرام شدن کودک نمی‌شود، بلکه او را تشویق می‌کند، این ویژگی‌ها و برجسب‌ها را در خود درونی سازد و همان رفتارها را پی بگیرد.

۶- دانش‌آموز بیش‌فعال را تشویق کنید، کاری را که شروع کرده است، به انتها برساند. او برای انجام کامل تکالیف روزانه، تمرینات ریاضی، تهیه‌ی کارهای دستی برای کلاس، داستان‌نویسی و... نیاز به تشویق و توجه دارد.

۷- طبقه‌بندی و سازمان‌دهی کارها و تکالیف مدرسه به دانش‌آموز کمک می‌کند، دقت و توجه بیش‌تری بر







کارهایش داشته باشد. برای مثال، آموزگار می‌تواند از دانش‌آموز بخواهد، برای بالا بردن راندمان کارهایش، سه پوشه تهیه کند: یکی برای کارهای انجام شده، دیگری برای کارهای در حال انجام، و سومی برای کارهایی که باید انجام دهد.

۸- آموزگار می‌تواند به دانش‌آموز بیش‌فعال اجازه دهد، زمانی که واقعاً احساس می‌کند باید حرکت کند، برای مدتی از کلاس بیرون برود و قدم بزند. به تدریج با طولانی‌تر کردن فاصله‌های بیرون رفتن دانش‌آموز، آموزگار می‌تواند انگیزه‌ی دانش‌آموز را برای ماندن در کلاس بیش‌تر کند.

۱۹- آموزگار می‌تواند به دانش‌آموز کم‌توجه- بیش‌فعال خود اجازه دهد، ضبط صوت کوچکی به کلاس بیاورد و سخنان او را ضبط کند تا بتواند در منزل، هرچند دفعه که لازم است، به سخنان آموزگار گوش دهد و توجهش را بیش‌تر کند.

۱۰- تشویق کودک به نظم‌پذیری و مرتب بودن می‌تواند از حرکات اضافی کودک و بی‌قراری‌های او بکاهد. برای مثال، یادداستی از وسایل کیفش تهیه کند و قبل از ترک مدرسه، یکی‌یکی آن‌ها را جمع کند و در کیفش گذارد.

۱۱- برای روزهای امتحان برنامه‌ریزی داشته باشد. مطالعه‌ی منظم، انجام تمرینات نوشتنی، خواندن درس‌های شفاهی و... چنانچه منظم و مرتب صورت گیرد، موجب آرامش و ثبات رفتار دانش‌آموز می‌شود. روش‌های زیر به دانش‌آموز کمک می‌کند، توجهش را به مطالب کتاب بیش‌تر جلب کند و موضوعات بیش‌تری را به حافظه بسپارد: مطالب مهم هر صفحه را به صورت یکی دو جمله خلاصه کند. بعد از پایان هر فصل از کتاب، خلاصه‌ای چهار خطی از آن فصل بنویسد. نکات مهم درس را یادداشت کند. زیر نام‌ها، تاریخ‌ها، مکان‌ها و مناسبت‌های مهم خط قرمز بکشد. کلماتی را که نمی‌داند و یا مهم هستند، جداگانه بنویسد و معانی دقیق آن‌ها را از فرهنگ لغات پیدا کند. نمودارها و شکل‌های درس را با دقت رسم کند. برای بهتر فهمیدن مطلب درس، آن را به صورت ساده نقاشی کند. برای راحت‌تر حفظ کردن توالی تاریخ‌ها و یا حوادث و رویدادهای تاریخی، محور زمانی بکشد. بعد از هر درس سؤالات مهم آن را پیدا کند.

۱۲- خواسته‌ها و دستورات خود را به طور شفاف، واضح و کوتاه برای دانش‌آموز توضیح دهد.

۱۳- دانش‌آموزان بیش‌فعال از نیرو و انرژی زیادی برخوردارند. از این‌رو آموزگار می‌تواند از کمک‌های جانبی آنان برای پخش کردن ورقه‌های بچه‌ها، جمع کردن یادداشتهای آنان و... استفاده کند. با انجام این کار، نه تنها نیاز حرکتی دانش‌آموز ارضا می‌شود، بلکه حس اعتماد به نفس و ارزشمندی نیز در او تقویت می‌گردد.



۱۴- آموزگار می‌تواند، با نادیده گرفتن رفتارهای ناخوشایند دانش‌آموز بیش‌فعال، او را از اشتباهاتش آگاه کند. تذکرات ساده و کوتاه، تأثیری عمیق‌تر و سازنده‌تر از انتقادهای مکرر و شرم‌نده کردن کودک جلوی جمع دانش‌آموزان دارد.

۱۵- از آن‌جا که آستانه‌ی توجه کودکان بیش‌فعال پایین است، آموزگار باید بکوشد، مطالب و موضوعات درسی را برای آن‌ها بسیار کوتاه و مختصر بیان کند. تکالیف و درس‌های طولانی و وقت‌گیر باید به فصل‌ها و بندهای کوچکی تقسیم شوند.

۱۶- دانش‌آموزانی که دارای مشکلاتی در زمینه‌ی توجه و تمرکز هستند، به راحتی حواسشان پرت می‌شود و فکرشان از موضوع اصلی درس منحرف می‌گردد. آن‌ها ممکن است بیش‌تر از آن‌که به آموزگار و سخنانش گوش کنند، متوجه حرکات و رفتار سایر دانش‌آموزان شوند. گروهی از آن‌ها فراموش‌کارند و اغلب تکالیفشان را انجام نمی‌دهند. گروهی دیگر مدام وسایل خود را گم می‌کنند و گروهی هم، بی‌نظم، شلوغ و پرسروصدا هستند. در نتیجه، توجه به نکات فوق می‌تواند هنگام درس دادن به این کودکان مفید و ارزشمند باشد.

زیرنویس

(1) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM4). (2) Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD). (3) Attention Deficit Disorder.

منابع

۱. چویل و موریس، روان‌شناسی بالینی کودک (روش‌های درمانگری)، ترجمه‌ی محمدرضا نائینیان و همکاران، انتشارات رشد، چاپ اول، ۱۳۷۸.



مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، نهادی غیردولتی و ناسودبر است. این نهاد در سال ۱۳۷۹ از سوی پژوهشگرانی که در حوزه ادبیات کودکان فعال بودند، پایه گذاشته شد و اکنون با بیش از ده سال پیشینه از فعالیت های گسترده، در سطح ملی و بین المللی به کار خود ادامه می دهد.

دفتر این مؤسسه در تهران است و شیوه همکاری با این نهاد به دو شکل کار رسمی و داوطلبانه است. مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان هزینه های سازمانی خود را از راه کمک های مردمی و اجرای پروژه های فرهنگی و انتشاراتی به دست می آورد. چنانچه مؤسسه درآمدی داشته باشد، این درآمد را در راه گسترش هدف های خود هزینه می کند.

### پیوندگاه:

<a href="http://koodaki.org">koodaki.org</a>	مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان	کودکی
<a href="http://iranak.org">iranak.org</a>	ایران کودکی	ایرانک
<a href="http://ketabak.org">ketabak.org</a>	پنجره ای به جهان خواندن	کتابک
<a href="http://amoozak.org">amoozak.org</a>	آموزش خلاق کودک محور	آموزک
<a href="http://khanak.org">khanak.org</a>	با من بخوان	خوانک
<a href="http://rootak.org">rootak.org</a>	پایگاه ارتباط فرهنگی کودک و نوجوان	روتک
<a href="http://dabire.org">dabire.org</a>	درست بیاموز، تا درست بنویسی	دبیره
<a href="http://koodakar.org">koodakar.org</a>	صندوق آموزش و توانمند سازی کودکان کار و محروم	
<a href="http://hodhod.com">hodhod.com</a>	گزید بهترین کتاب های کودک و نوجوان	کتاب هددهد

کلید واژه: کودک بیش فعال، آموزش به کودکان بیش فعال، اختلال کمبود توجه، کودک و اختلال کمبود توجه، بیماری های روانی در کودکان، کودک و ناتوانی در تمرکز، علائم بیش فعالی در کودکان، روشهای تشخیص اختلال کمبود توجه، روشهای تشخیص اختلال بیش فعالی، کودک بیش فعال در کلاس، آموزگار و کودک بیش فعال، دانش آموز بیش فعال،