

علاج فرط الحركة عند الأطفال



إعداد:

دينا أشرف جمال

فرط الحركة عند الأطفال

لعلك قد لاحظت أن بعض الأطفال دائماً ما يكونون كثيرى الحركة مما قد يثير قلق الأمهات، فهل هذه الحركة المفرطة طبيعية أم لا؟

إن الحركة الكثيرة للأطفال تكون عادة طبيعية إلا إذا تصاحب ذلك مع كون الطفل شديد العدائية، أو متهوراً أو يتشتت ذهنياً بسرعة، فهذه الأعراض الثلاثة بالإضافة إلى الحركة المفرطة عادة ما تدل على إصابة الطفل بفرط الحركة أو فرط النشاط عند الأطفال. إن فرط الحركة لدى الأطفال عادة ما يسبب تأخر تطور مهارات الطفل نتيجة لهذا الاضطراب السلوكى المتمثل فى الأعراض السابقة، فهو يؤثر على تركيز الطفل فى المدرسة ويؤخر تحصيله الدراسى، فحركته المفرطة وتشتت تركيزه الدائم يعيقان عملية التعلم، وهنا يمكن للأمم معرفة إذا ما كانت حركة الطفل الكثيرة حالة مرضية أم لا، فالطفل السليم غالباً ما تدفعه حركته إلى الاكتشاف ولا تمنعه من التركيز وتعلم ما هو جديد، وبالتالي لا تعيق تحصيله الدراسى، أما الطفل المصاب بفرط الحركة فإن حركته الدائمة تكون متصاحبة مع التشتت ذهنى وعدم التركيز ورغبة الطفل فى التكسير والتدمير والعدائية تجاه الأشياء والأشخاص، وهذا التحطيم والتكسير غالباً ما يكون بلا هدف بعكس الطفل السليم الذى قد يفكك لعبة ما بغرض اكتشاف أجزائها مثلاً. ولكن تجدر الإشارة هنا إلى أن فرط الحركة قد يكون مرتبطاً أحياناً بشدة ذكاء الأطفال، وفى هذه الحالة فإن شدة حركة الطفل لا تؤثر عادة على تحصيله الدراسى.

علاج فرط الحركة

يمكن للطبيب علاج فرط الحركة لدى الأطفال على مرحلتين: الأولى هى العلاج



الوقت المخصص للدراسة إلى 15 دقيقة، وهكذا.

● الثناء والدعم الدائم لأى سلوك إيجابى يقوم به الطفل، والابتعاد عن السلبية ونعت الطفل بأنه كثير الحركة أو مشاغب أو مضطرب وغيرها من الألفاظ السلبية التى تؤثر على نفسيته، فهذا الاضطراب هو اضطراب نفسى بالدرجة الأولى لذلك يستحسن أن تراعى نفسية الطفل فيما يتعلق بجميع أمور حياته.

● يستحسن أن يلعب الطفل مع طفل واحد أو مع طفلين أثناء وقت اللعب؛ لأن اللعب ضمن مجموعات كبيرة سيعزز لديه السلوك الحركى المفرط والتشتت والعدائية.

أسباب فرط الحركة

قد تكون أسباب فرط الحركة لدى الأطفال وراثية، وقد يرث الطفل هذه الحالة من والديه أو من أحد أقاربه من الدرجة الثانية، ويمكن للطبيب تحديد إذا ما كان الطفل مصاباً بفرط الحركة أم أن الحركة طبيعية، وذلك عن طريق إخضاع الطفل لاختبار نفسى يقوم به اخصائى نفسى متخصص، ويحدد الطبيب من خلال إجابات الطفل على هذا الاختبار إذا ما كان مصاباً بفرط الحركة أم لا، وفى أى مرحلة هو فى حال إصابته به. ولكن الإصابة بفرط الحركة لا تكون دائماً وراثية، فهناك أسباب أخرى عادة ما تكون

النفسى، أما الثانية فهى العلاج الدوائى، ويتم فى مرحلة العلاج النفسى إخضاع الطفل لعدة جلسات يتم تعليمه فيها كيفية التركيز والإنصات والجلوس بهدوء، وتتم فيها تنمية قدرة الطفل على التحكم فى حركته المفرطة، أما العلاج الدوائى فلا يتم اللجوء إليه إلا بعد إخضاع الطفل للعلاج النفسى وفى حال لم يبد الطفل أى استجابة للعلاج النفسى وذلك فى المراحل المتقدمة من فرط الحركة، فإن الطبيب عادة ما يشرف على إعطاء الطفل جرعات صغيرة ومحددة من الأدوية.

نصائح

يعتمد علاج النشاط الزائد لدى الطفل بشكل كبير على الوالدين على الرغم من أنه يتطلب الجهد من الطبيب والمدرسة والبيئة المحيطة، ويمكن للوالدين القيام بهذه الأمور التى من شأنها أن تساهم فى علاج الطفل وتخلصه من فرط الحركة، وتشمل هذه الأمور:

● تقسيم وقت الدراسة، فالطفل الذى يعانى من فرط الحركة لن يستطيع الجلوس طويلاً دون التحرك، وعلى الوالدين فهم هذا الأمر وتدريب الطفل تدريجياً على الجلوس وذلك عن طريق تدريس الطفل لمدة عشر دقائق مثلاً ثم إعطائه وقتاً للاستراحة واللعب لا يتجاوز الخمس دقائق، ثم العودة للدراسة مجدداً وهكذا، وبعد عدة مرات يجب زيادة هذا



كيف أبعد الخوف عن طفلي

الإبر أو الحقن العلاجية على سبيل المثال، كما أشار بحث أومان، من خلال صرف انتباهه إلى شيء آخر؛ حيث يمكن تشتيت انتباه الطفل تبعاً لعمره؛ فمثلاً يمكن صرف انتباه الأطفال الرضع من خلال الغناء، أو القصص، أو اللعب، أما الأطفال الأكبر سناً، فيمكن صرف انتباههم من خلال مشاهدة الفيديو، أو الاستماع للموسيقى، أو القصص، حيث يمكن استخدام الهاتف النقال بواسطة الأباء لمشاهدة الصور أو الأفلام؛ للمساعدة في تخطي الطفل للحظات المؤلمة.

الانفتاح

يمكن إبعاد الخوف عن الطفل من خلال الإجابة عن جميع الأسئلة التي تُوَظِّفه، مثل الحروب، أو الأمراض، أو المستشفيات، أو الموت، وغيرها؛ حيث تساعد معرفة الطفل معلومات عن مثل هذه الأشياء على تخطي هذا الخوف؛ فمثلاً عند خوف الطفل من الحروب، ومعرفة الجيدة بأنها حدثت في مكان بعيد، وأنه لن يصاب بأذى بسببها، سوف يقل خوفه تجاهها.

فهم مخاوف الطفل واستيعابها

يمكن إبعاد الخوف عن الطفل من خلال الفهم الحقيقي لمخاوف الطفل من قبل الوالدين، ويمكن القيام بذلك من خلال تحدث الوالدين مع الطفل عن مخاوفه، والتعاطف مع هذه المخاوف، وعدم الاستهزاء بها، ودعم الطفل من أجل تخطيها، كما يفضل عدم السخرية من هذه المخاوف خاصة أمام الآخرين، والتوقف عن محاولة إجبار الطفل على أن يكون شجاعاً؛ لأن محاربة الخوف تتطلب وقتاً طويلاً، ولهذا يفضل إرشاد الطفل وتشجيعه على مواجهتها بشكل تدريجي.

خلق روتين هادئ للنوم

يمكن أن يتعرض العديد من الأطفال للخوف من الظلام، وخاصة في موعد النوم، وغالباً ما يكون هذا الخوف ناتجاً بسبب الخوف من المجهول، ولهذا يمكن للأم إبعاد الخوف عن طفلها من خلال تهيئة روتين مريح وهادئ عند النوم؛ فمثلاً يمكنها قراءة قصة له قبل النوم، أو إعطاؤه حماماً دافئاً، أو حضنه قبل النوم لعدة دقائق، حيث تساعد هذه الأمور في تهدئة الطفل وزيادة شعوره بالأمان.

تعزيز ثقة الطفل بنفسه

يمكن التقليل من شعور الطفل بالخوف من خلال زيادة ثقته بنفسه، وتعزيز قدرته على التكيف، ويمكن تحقيق ذلك من خلال القيام بأنشطة خلال النهار تساعد على بناء ثقة الطفل بنفسه، ومن هذه الأنشطة: التحدث مع الطفل عن مخاوفه وتجاربه أثناء النوم في السرير في الليل، ومناقشة الحلول التي يمكن من خلالها التخلص من هذه المخاوف، أو التكيف معها، وبالتالي التخلص تدريجياً من الأمور التي تسبب له الخوف من الظلام.

- تعليم الطفل على الاسترخاء

يمكن تهدئة الطفل الخائف والباكي من خلال تعليمه القيام بتمارين التنفس؛ حيث أشارت إحدى الدراسات التي تهدف إلى تقليل القلق لدى الأطفال، والتي تم أدائها من خلال تعليم الأطفال على استنشاق الهواء بشكل بطيء وعميق، ومن ثم إخراج هذا الهواء داخل منفاخ للهواء، تمارين التنفس تساعد في تقليل القلق والخوف لدى ٤٠٪ من الأطفال.

صرف الانتباه

يمكن التقليل من خوف الطفل تجاه

متعلقة بالاضطرابات النفسية والسلوكية الأخرى لدى الأطفال، فالأطفال المصابون بالتوحد عادة ما تظهر عليهم أعراض فرط الحركة من تشتت وعدم تركيز، كذلك فإن كثرة تعرض الطفل للضرب على رأسه أو تعرضه للتسمم أو تناوله لأدوية معينة قد يكون سبباً وراء ذلك.

الوقاية من فرط الحركة

قد لا تكون هذه الأعراض بادية على طفلك، ولكن هذا لا يعني أنه ليس عرضة للإصابة بفرط الحركة، ويمكن أن تقى طفلك من الإصابة بفرط الحركة عن طريق:

- توفير الأجواء الهادئة للأم الحامل: فالأم التي تتعرض للقلق الدائم والأجواء غير المستقرة أثناء حملها عادة ما يصاب طفلها بهذه الحالة، أما الأم التي تحافظ على هدوء أعصابها والتي تعيش في ظروف من الاستقرار والهدوء فإن طفلها غالباً ما يكون سليماً، ومن الجدير بالذكر أن السجائر والمهدئات وبعض أنواع الأدوية التي تتناولها الأم الحامل غالباً ما تؤثر على حركة ونشاط طفلها، لذلك يجب على الأم الحامل الابتعاد عن التدخين والتدخين السلبي (أى استنشاق الدخان من مدخين آخرين)، وأن توفر لنفسها الظروف المستقرة والهادئة والمناسبة لحملها.

- من المهم الاهتمام بتغذية الطفل تغذية سليمة والتنوع في الغذاء والتوازن فيه، ويفضل ألا يتناول الطفل الكثير من الأغذية المليئة بالسكريات والأغذية المصنعة وأن يحصل على قدر كافٍ من الخضار والفاكهة الطازجة ومن منتجات الحليب ومن اللحوم وغيرها من الأغذية المناسبة بحسب مرحلة الطفل العمرية.

- يجب توفير الجو الهادئ والمناسب للطفل في مراحل العمرية المختلفة خصوصاً في مرحلة الطفولة، ويجب عدم حرمانه من حقه في اللعب بالألعاب التي يفضلها، ولكن وفي نفس الوقت يجب عدم ترك الأطفال يلعبون بألعاب عنيفة وعادائية لأنها تؤدي إلى زيادة المشكلة.

- إن سلوك الوالدين ينعكس بشكل كبير وبصورة غير مباشرة على سلوك الطفل، لذلك فإنه من المهم أن يتصرف الوالدان بروية وحكمة خصوصاً أمام طفلها وأن يبتعدا عن الشجار أمامه، فهذا يسبب له المشاكل النفسية والسلوكية المختلفة.