

فرط الحركة عند الأطفال



إعداد:

أ.رنا مرموش



بمرونة فكرية وقدرة على التفكير فى أكثر من خيار فى الوقت ذاته. كما يظهر مستوى عاليا من الإبداع والخيال، وقدرة على ملاحظة تفاصيل قد تغيب عن غيره. إضافة إلى ذلك، يمتلك طاقة كبيرة وحماسا يدفعانه للإنجاز، خاصة عندما يهتم بالمهمة التى يقوم بها، فضلا عن عفويته وروحه المرحة التى تجعله شخصية محببة.

وفى حال ملاحظة هذه الأعراض بشكل متكرر ومؤثر فى حياة الطفل اليومية، يُنصح بمراجعة الطبيب المختص، حيث يتم تقييم الحالة بدقة، وقد يتم تحويل الطفل إلى مختصين مثل طبيب الأعصاب أو الأخصائى النفسى أو طبيب الأطفال المتخصص فى السلوك، وذلك لوضع خطة علاجية مناسبة تساعد الطفل على التكيف وتحسين مهاراته.

وفى الختام، فإن فهم هذه العلامات والتعامل معها بوعى وهدهد يُعد الخطوة الأولى نحو مساعدة الطفل على تجاوز التحديات، واستثمار قدراته الكامنة بشكل إيجابى يضمن له نمواً نفسياً وسلوكياً متوازناً.

ما يتجنب الأنشطة التى تتطلب جهداً ذهنياً، ويفقد تركيزه بسهولة بسبب أى مؤثر خارجى.

فرط النشاط، وهو من أكثر العلامات وضوحاً، حيث لا يستطيع الطفل الجلوس بهدهد، ويكون دائم الحركة، حتى فى المواقف التى تتطلب السكون. فقد يهزّ قدميه أو يحرك يديه باستمرار، ويتحدث بشكل مفرط، ويجد صعوبة فى المشاركة فى الأنشطة الهادئة. كما قد ينتقل من مهمة إلى أخرى دون إتمام أى منها، ويظهر نشاطاً زائداً كالجري أو التسلق فى أماكن غير مناسبة.

السلوك الاندفاعى، حيث يتصرف الطفل دون تفكير مسبق، فيجيب قبل سماع السؤال كاملاً، أو يقاطع الآخرين أثناء الحديث، وقد يتحدث بطريقة غير مناسبة فى أوقات غير ملائمة. كما يواجه صعوبة فى التحكم بعواطفه، ما يجعله عرضة لنوبات غضب مفاجئة، ويجد صعوبة فى انتظار دوره أو الالتزام بالتعليمات.

ورغم هذه التحديات، فإن لهذا الاضطراب جوانب إيجابية لا ينبغى إغفالها، إذ يتمتع الطفل المصاب غالباً

بعدم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) من الاضطرابات السلوكية الشائعة لدى الأطفال، إذ تظهر أعراضه غالباً فى سن مبكرة قد تصل إلى ثلاث سنوات، وتستمر قبل سن الثانية عشرة بدرجات متفاوتة بين الخفيفة والمتوسطة والشديدة. ويختلف ظهور هذه الأعراض بين الأطفال؛ فتميل الإناث غالباً إلى التشتت وضعف الانتباه، بينما يظهر على الذكور نشاط زائد واندفاعية أكبر. ومن المهم التأكيد على أن تشخيص هذا الاضطراب لا يعتمد على عرض واحد فقط، بل على مجموعة من السلوكيات التى تؤثر بوضوح فى حياة الطفل داخل البيت والمدرسة.

تنقسم مظاهر هذا الاضطراب إلى ثلاثة محاور رئيسية:

قصور الانتباه، حيث يبدو الطفل غير مهتم بالتفاصيل، ويقع فى أخطاء متكررة أثناء أداء واجباته المدرسية. كما يواجه صعوبة فى التركيز لفترات طويلة، ولا يُنصت جيداً عند التحدث إليه، ويجد صعوبة فى إتمام المهام التى يبدها، إضافة إلى فوضويته ونسيانه المستمر للأشياء اليومية المهمة. وغالباً

علامات تدل على حاجة الطفل لتعديل السلوك

كذلك يُعد انزعاج الطفل من الإشارات التي لا ينبغي تجاهلها، كأن يفضل الجلوس بمفرده، أو يتجنب اللعب مع الآخرين، أو يرفض الخروج من المنزل. وغالبًا ما يكون ذلك نتيجة شعوره بالقلق أو التوتر، مما يستدعي دعمه نفسيًا ومساعدته على الاندماج تدريجيًا.

أما أخطر العلامات على الإطلاق، فهي إبداء الطفل رغبته في إيذاء نفسه، سواء بشكل غير مباشر أو تصريح واضح، فهذه الحالة تتطلب تدخلًا فوريًا من مختصين، نظرًا لخطورتها على سلامته النفسية والجسدية.

وهناك أيضًا مؤشرات أخرى تعزز الحاجة إلى تعديل السلوك، مثل كثرة افتعال المشكلات، وإتلاف الممتلكات، وعدم احترام الكبار، والتقلبات المزاجية الحادة، وتدني المستوى الدراسي، والهروب من المدرسة، أو حتى السرقة، بالإضافة إلى التغيرات الواضحة في عادات النوم أو الأكل.

وعند الحديث عن أساليب تعديل السلوك، نجد أن هناك طرقًا متعددة يمكن اتباعها، منها ما يُعرف بالعقاب الإيجابي، الذي لا يعنى الإيذاء، بل إضافة مهام أو مسؤوليات للطفل بهدف تعليمه تحمل النتائج، مثل تكليفه بعمل منزلي عند ارتكابه خطأ. وهناك أيضًا العقاب السلبي، الذي يقوم على حرمان الطفل من بعض الأشياء التي يحبها لفترة محددة، كمنعه من مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف.

وفي الختام، لا بد من التأكيد على أن الهدف الأساسي من تعديل سلوك الطفل ليس العقاب بحد ذاته، بل التربية والتوجيه وبناء شخصية متوازنة. فالحوار الهادئ، والتشجيع المستمر، وإظهار الحب والاهتمام، تبقى من أهم الأساليب التي تساعد الطفل على اكتساب سلوكيات إيجابية، وتعزز ثقته بنفسه وقدرته على التفاعل السليم مع مجتمعه.

الاجتماعية. فالطفل بطبيعته يحتاج إلى تكوين صداقات تساعده على تنمية مهاراته الاجتماعية، لكن عندما يصبح سلوكه سببًا في رفض الآخرين له أو عززه عن بناء علاقات طبيعية، فإن ذلك يعد جرس إنذار يستوجب تدخل الأهل لمساعدته على تحسين تفاعله مع من حوله.

كما قد تظهر على الطفل سلوكيات لا تتناسب مع عمره، كالتصرفات غير الناضجة أو العدوانية مثل ضرب الآخرين، أو الدخول في نوبات غضب متكررة دون أسباب واضحة. وهذه التصرفات تعكس غالبًا مشاعر داخلية غير مستقرة أو نقصًا في مهارات التحكم في الانفعالات.

ومن العلامات المهمة أيضًا، شعور الطفل بالحزن المستمر، وفقدانه الاهتمام بالأشياء التي كان يستمتع بها سابقًا. فالحزن العابر أمر طبيعي، أما استمراره لفترة طويلة فهو مؤشر يحتاج إلى اهتمام خاص، لأنه قد يدل على معاناة نفسية أعمق.

يتعرض الأطفال خلال مراحل نموهم المختلفة إلى العديد من المواقف الحياتية التي تترك أثرًا واضحًا في نفوسهم، وقد تنعكس هذه التأثيرات على سلوكهم بصورة ملحوظة. وفي بعض الأحيان، لا يكون التغيير في السلوك أمرًا عابرًا، بل يتحول إلى مؤشر يستدعي انتباه الأهل والتدخل بوضع خطة مناسبة لتعديل هذا السلوك وتوجيهه نحو المسار الصحيح.

فمن أبرز العلامات التي تدل على حاجة الطفل إلى تعديل سلوكه، ظهور سلوكيات غير مناسبة داخل البيئة المدرسية. فقد يفعل الطفل المشكلات بشكل متكرر داخل الصف، مما يعرضه للعقاب أو الإخراج من الحصة، كما قد يتأثر مستواه الدراسي نتيجة عدم تركيزه وانشغاله بسلوكيات خاطئة، إضافة إلى عدم التزامه بالواجبات والمهام المدرسية. وكل ذلك يعكس خللاً يحتاج إلى معالجة واعية.

ولا يقتصر الأمر على المدرسة فقط، بل يمتد تأثير سلوك الطفل إلى حياته

