

طرق و استراتيجيات لتدريس التلاميذ ذوي اضطراب نقص الانتباه و النشاط الزائد

-TDA/H -



الدكتورة بوجملين حياة، (دكتوراه علوم التربية) أستاذة محاضرة

جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر

الاميل: boudjemline_hayat@yahoo.fr الهاتف: (00213)561843344

- ملخص الورقة العلمية:

يواجه المعلم صعوبات كثيرة في تدريس التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة و التلاميذ ذوي اضطراب النشاط الزائد و تشتت الانتباه (TDA/H) بصفة خاصة ، حيث تتميز هذه الفئة من التلاميذ ب: (قدرة تركيز منخفضة، عدم الامتثال للتعليمات، صعوبة في تنظيم النشاط، لا يبدوا مستمع لتعليمات المعلم، نشاطه الحركي عالي مقارنة بالأطفال من نفس العمر، وهو دائما يفيض بالطاقة، دائم الحركة دون أي هدف محدد وفي جميع الظروف، عدم القدرة على البقاء في مكان واحد داخل القسم، غير قادر على التحكم في تصرفاته و غير قادر على أخذ وقت للتفكير قبل الاستجابة أي يميل إلى رد الفعل قبل التفكير .

لقد اهتم بهذا الاضطراب العديد من الباحثين و المختصين لدراسة طبيعته و أسبابه و قدموا تفسيرات متنوعة حيث أرجعها البعض إلى عوامل وراثية في حين أرجعها البعض الآخر إلى عوامل بيئية.

إن اختلاف الأسباب أدى إلى اقتراح طرق و أساليب مختلفة للتكفل و التعامل مع هذه الفئة من التلاميذ،

و لتسهيل العملية على المعلم نهدف من خلال هذه الورقة العلمية إلى تقديم مجموعة من الطرق أو الاستراتيجيات للتعامل مع التلاميذ ذوي اضطراب النشاط الزائد داخل القسم.

الكلمات الدالة: طرق التدريس - تلاميذ ذوي اضطراب نقص الانتباه و النشاط الزائد -
-TDA/H

الملخص بالانجليزية:

Teachers are facing many difficulties in teaching students with special needs such as students with hyperactivity, disorder and distraction TDA / H in particular, where this category of students are characterized by: low level of concentration ability, failure to comply with instructions, difficulty in organizing activities, not able to be listen to teacher's instructions.

Their physical activities are highest compared to children of the same age, they are always overflowing with energy, constant movement without any specific goal and in all circumstances, inability to stay in one single place and unable to control his/her actions and to take time to think before any response before thinking.

Many researchers and specialists have been interested in this disorder to study its nature and causes and have provided various results and explanations; some of which have been attributed to genetic factors, while others have been attributed to environmental factors.

These different reasons led to the proposal of new ways and methods to deal with this category of students,

In order to facilitate the process on the teacher's responsibilities, we aim through this paper to provide a range of ways and strategies to deal with students suffering from hyperactivity disorder within there classroom.

Keywords: Teaching Methods - Students with attention deficit disorder and hyperactivity - TDA / H-

1.تقديم: يختلف التلاميذ في سلوكياتهم وهو شيء طبيعي وواضح، ولكن أحيانا اختلاف سلوكيات التلاميذ في السنوات الأولى من الدراسة يجعلنا نتوقف حائرين في التفريق بين الطبيعي وغير الطبيعي من تلك السلوكيات، فقد يكون من منظور الوالدين شيئاً طبيعياً،

ولكن يراه الآخرون شيئاً غير مألوف وغير طبيعي وغير مقبول من المجتمع، وسلوكيات التلميذ نتاج تعامل الآخرين من حوله معه مثل الحماية المفرطة، النبذ والإهمال والتجاهل وقلة الحنان ولكن هناك حالات مرضية قد تؤدي لتلك السلوكيات الخاطئة.

قد يخرج التلميذ عن حدود المعدل الطبيعي في حركته وسلوكياته فنراه كثير الحركة، معاند وقليل الانتباه، لا يتم النشاط الذي بدأه، بعض السلوكيات طبيعي ومؤقت والبعض منها مرضي ودائم، ولكن المعلمين تزعجهم تلك التصرفات فيسمونه التلميذ السيئ والصعب، ويقومون بعقابه أحياناً، لكن العقاب يزيد المشكلة تعقيداً، فهؤلاء التلاميذ لا يقصدون ما يقومون به من أعمال، ولا يرغبون في خلق المشاكل لأنفسهم وعائلاتهم، فهم لا يتحكمون في ما يقومون به لأن الجهاز العصبي لديهم لا يعمل بالطريقة الطبيعية مما يؤدي لاستجابات غير مناسبة، لذلك فهم بحاجة إلى التفهم والمساعدة لكي يستطيعوا السيطرة على سلوكياتهم الخاطئة.

اضطراب النشاط الزائد مع تشتت الانتباه حالة طبية مرضية أطلق عليها في العقود القليلة الماضية عدة تسميات منها متلازمة النشاط الزائد - التلف الدماغي البسيط - الصعوبات التعليمية - وغير ذلك، وهو ليس زيادة في مستوى النشاط الحركي ولكنه زيادة ملحوظة جداً تخرج عن حدود المعدل الطبيعي، سواء في المنزل أو الشارع أو المدرسة، مما يسبب له صعوبات في حياته بسبب قلة التركيز، مع اندفاعيته المفرطة وتجعله زائد ودائم، وللوصول إلى تشخيص تلك الحالة يجب أن تنطبق عليه شروط معينة ومحددة وأن يقوم بالتشخيص متخصصين في هذا المجال.

ليس هناك سبب واضح لحدوث الاضطراب فليس هناك عيوب واضحة في الجهاز العصبي ولكن هناك اتفاق بين العلماء أن الحالة تحدث نتيجة لأسباب عضوية نمائية للجهاز العصبي لم يتم التوصل لها وتحديدها، ولقد قامت العديد من الدراسات للكشف عن المسببات، ومن بينها: الأسباب العضوية نتيجة تعرض الدماغ لإصابات خلال الحمل أو عند الولادة، صعوبات الولادة، نقص الأكسجين، إصابة الأم بالمرض وقت الحمل -

تناول الأدوية، حدوث اضطراب في النشاط الكيميائي للدماغ لم تعرف مسبباته، فاختلاف كيمواويات المخ تؤدي إلى تأثيرات على المزاج والسلوك، أسباب جينية أو وراثية حيث وجد لدى الوالدين أو العائلة بعض الأعراض المرضية والسلوكية، أسباب بيئية مثل التلوث البيئي.

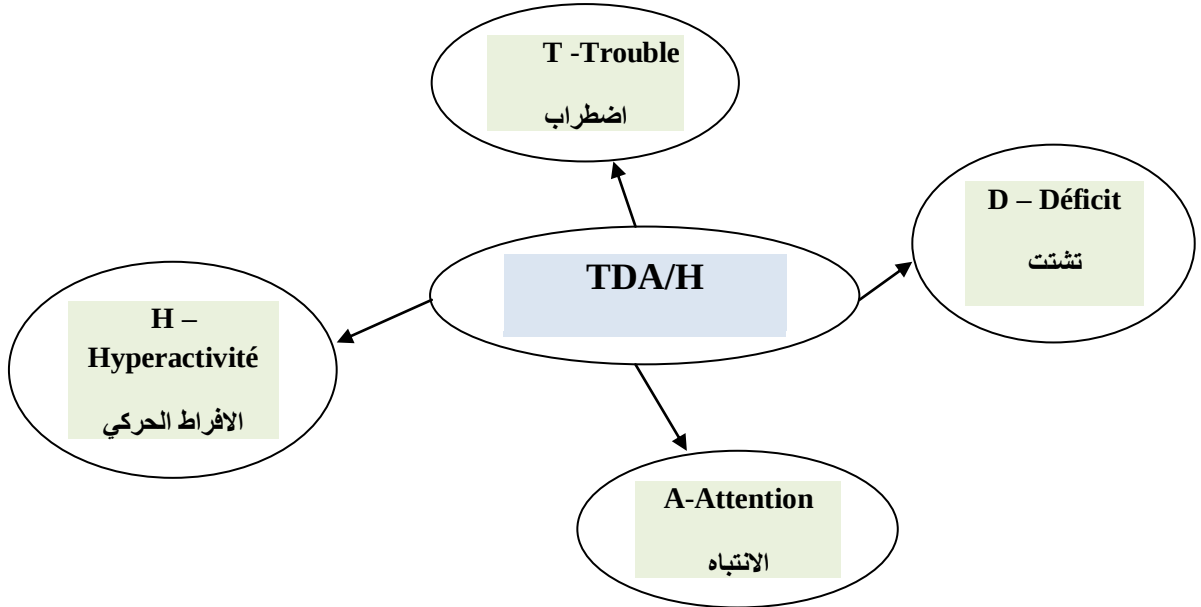
يعتبر اضطراب النشاط الزائد من الحالات المنتشرة في جميع أنحاء العالم تصل نسبة الإصابة به إلى 10% من الأطفال في المرحلة الابتدائية، بنسبة ما بين 3% إلى 6% حسب تقديرات الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية الأمريكي في طبعته الرابعة DSM-VI، وتؤكد أبحاث حديثة على أن نسبة البالغين المصابين به لا تقل عن 3%. لقد لوحظ أن نسبة الإصابة بالحالة تختلف حسب شروط التشخيص، ففي دول أوروبا وبريطانيا يشترط وجود الأعراض الثلاثة مجتمعة للحصول على التشخيص لذلك تبلغ النسبة 5% ، أما في أمريكا فلا يشترط وجود الأعراض الثلاثة الرئيسة لذلك تبلغ النسبة 10-20% تقريباً، أما في الوطن العربي فلا توجد إحصائيات تدلنا في هذا الموضوع. يصيب الذكور بنسبة أربع أضعاف منه عند البنات علماً أن هؤلاء التلاميذ عادة ما يكونون طبيعيين الذكاء وليس لديهم تخلف.

تعاني هذه الفئة من التلاميذ من عدة مشكلات سلوكية بسبب زيادة في الحركة مع الاندفاعية، كما أنهم لا يستطيعون التركيز على أمر لمدة طويلة، والتعلم يحتاج إلى التركيز للفهم والحفظ والتحصيل العلمي، لذا نلاحظ وجود مشكلات دراسية لديهم، ومن خلال بعض الدراسات أن هناك نسبة جيدة من هؤلاء التلاميذ يعانون من صعوبات التعلم مثل الصعوبة في القراءة أو الكتابة وغيرها، ولكن العلاقة بين النشاط الزائد وصعوبات التعلم ما تزال غير واضحة، هل يسبب النشاط الزائد صعوبات التعلم؟ أم هل تجعل الصعوبات التعليمية الأطفال يظهرون نشاطات زائدة؟ أم هل أن الصعوبات التعليمية والنشاط الزائد ينتجان عن عامل ثالث غير معروف؟

من المعروف الآن أن المعلمون يجدون صعوبات في التعامل مع هذه الفئة من التلاميذ لذا يستوجب عليهم اعتماد بعض الطرق أو الاستراتيجيات أثناء التدريس لتسهيل التواصل مع هذه الفئة من التلاميذ و جعله أكثر انتباه و تركيزا في الأنشطة الدراسية و كذا التحكم أو التقليل على الأقل من حدة النشاط الزائد.

و نحن نهدف من هذه الورقة العلمية تقديم مجموعة من الاستراتيجيات تساعد المعلم في التواصل مع هذه الفئة من التلاميذ و مساعدتهم في تجاوز الصعاب و الاستثمار في الجوانب الايجابية للتلميذ وتعزيزها و عدم تعزيز التصرفات السلبية وتثبيطها.

2. ما هو اضطراب النشاط الزائد TDA/H :



لقد تعددت تعاريف اضطراب النشاط الزائد المصحوب بتششت الانتباه تبعا لمنظور الباحثين، فنجد تعاريف طبية ركزت على الجانب الوراثي الجيني، كما نجد من عرف الاضطراب تبعا للجانب السلوكي الملاحظ خاصة منها الحركات الجسمية وتششت الانتباه ، إلا أن كل التعريف تتكامل في التعريف بهذا الاضطراب و التي من بينها نذكر :

- ركزت التعاريف الطبية على وجود جين ينتقل بالوراثة ، ويؤثر على المراكز العصبية ، مما يسبب اضطراب النشاط الزائد المصحوب بتششت الانتباه، فهو اضطراب جيني المصدر،

ينتقل بالوراثة في كثير من حالاته وينتج عنه عدم توازن كيميائي ، أو عجز في الوصلات العصبية الموصلة بجزء من المخ ، والمسئولة عن الخواص الكيميائية التي تساعد المخ على تنظيم السلوك (مشيرة عبد الحميد، 2005) .

يعرفه chernomozova (1996) بأنه قصور في وظائف المخ التي يصعب قياسها بالاختبارات النفسية.

يعرفه المعهد القومي للصحة النفسية بمصر (2000) " اضطراب في المراكز العصبية، التي تسبب مشاكل في وظائف المخ مثل: التفكير , التعلم, الذاكرة, السلوك.

عرفه باركلي (1990) بأنه اضطراب للوظائف التنفيذية و قد يؤدي إلى منع الاستجابة، قصور في تنظيم الذات و عجز في القدرة على تنظيم السلوك تجاه الأهداف الحاضرة و المستقبلية مع عدم ملائمة السلوك بيئياً (مشيرة عبد الحميد، 2005)

و أقر " جوردن ستين " على تعريف " باركلي " بأن الأطفال ذوي النشاط الزائد و تشتت الانتباه هم الذين يعانون مشكلات متعلقة بالوظيفة التنفيذية أثناء التعلم قد السبب في إعاقة نموهم الأكاديمي و تجعلهم يعانون صعوبات العمليات اللفظية المتصلة باللغة. (مشيرة عبد الحميد اليوسفي، 2005) في (مسعد أبو الديار، مها عبد الغني منصور، 2016).

أشار برجن bergin (1991) أن الأطفال ذوي النشاط الزائد وتشتت الانتباه هم أطفال لم يحصلوا على اهتمام من الوالدين ، فحدث لهم هذا الاضطراب السلوكي (مشيرة عبد الحميد 2005) .

أشارت علا عبد الباقي إبراهيم " النشاط الزائد هو نشاط عضوي مفرط ، وأسلوب حركي قهري يبدو في شكل سلسلة من الحركات الجسمية المتتالية ، وتحول سريع للانتباه ، وضعف القدرة على التركيز على موضوع معين والاندفاعية التي تؤدي إلى الحماقة الاجتماعية (علا عبد الباقي إبراهيم، 1999) .

ذكرت ساندرا (sandra,1999) بأن مصطلح اضطراب النشاط الزائد و تشتت الانتباه / الإفراط الحركي هو المصطلح الذي تستخدمه الجمعية النفسية الأمريكية لوصف الأطفال و البالغين الذين يتصفون بعدم الانتباه و الاندفاعية و النشاط الزائد اتصافا عاما و مزمنًا و غير مناسب لمراحل نموهم (مسعد أبو الديار، مها عبد الغني منصور، 2016).

عرفته منظمة الصحة العالمية (1990) بأنه مزيج من النشاط الزائد و السلوك الغير متكيف مع تشتت الانتباه و الحاجة إلى التدخل بإصرار في المواضيع و السيطرة على المواقف و الإصرار الدائم على هذه السمات السلوكية (بطرس حافظ بطرس، 2008) .

وورد في الدليل التشخيصي الإحصائي الأمريكي للاضطرابات العقلية أن اضطراب النشاط الزائد و تشتت الانتباه / الإفراط الحركي يعني عدم القدرة على الانتباه و الاندفاعية و النشاط الزائد و هذه الأعراض تظهر قبل سن سبع سنوات ونتيجة لذلك لا يستطيع الطفل إكمال النشاط بنجاح و الانتقال من نشاط لآخر من دون إتمامه، وتستمر هذه الأعراض لمدة ستة أشهر على الأقل و في مكانين على الأقل البيت و المدرسة و لا يحدث هذا الاضطراب نتيجة للإصابة بأي اضطرابات نفسية و عقلية أخرى. (Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders)

3.سمات شخصية الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه و النشاط الزائد - الإفراط الحركي:

يشير كل من " كوفمان (2005) Kaufman " و هالاهان (2006) Halahan " إلى أن هنا بعض الخصائص النفسية الخاصة بهذه الفئة من الأطفال منها نذكر:

- قصور في الوظائف التنفيذية المتمثلة مثل عدم القدرة على تنفيذ مهمة بالتسلسل المطلوب مثل عدم قدرتهم على تنظيم إجراءات تنفيذ مهمة ما بالتسلسل المطلوب.
- قصور في تحديد و توجيه الأهداف السلوكية إذ يفشلون في حل المشكلات و تنفيذ المهام.

- الاضطرابات السلوكية كالسلوك العدواني الذي يؤدي إلى اضطراب علاقاتهم مع الآخرين و بالتالي صعوبات في التكيف مع البيئة المحيطة بهم.
 - الاضطرابات الانفعالية كالقلق و الاكتئاب.
 - اضطراب النوم مما يجعلهم يشعرون بالإرهاق.
 - قصور في مهارات السلوك التكيفي : قصور في العناية بالذات و الاستقلالية.
 - مشكلات الدمج الاجتماعي مع الأقران: مشكلات اجتماعية في التعامل مع الآخرين و بناء العلاقات و المحافظة عليها وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي.
- (مسعد أبو الديار، مها عبد الغني منصور، 2016)

- يعانون من مشكلات في الحديث الداخلي (الحديث الذي يجريه الفرد داخل نفسه من أجل توجيه سلوك ما أو حل مشكلة ما) وغالبا ما يصاحب ذلك مشكلات في السيطرة على مشاعرهم ، ومستويات الإثارة لديهم ، فكثيرا ما يتصرفون بشكل مبالغ فيه تجاه التجارب السلبية والإيجابية السابقة وينتابهم الصراخ بصوت مرتفع ، وحالات من الغضب تجاه حالات الإحباط التي يمكن تجاوزها عند الشخص العادي(نايف بن عابد الزراع ، 2007 ، ص32)

_قصور في مهارات السلوك التكيفي حيث يعاني الأفراد المصابين بهذا الاضطراب من قصور في العناية بالذات ، واستغلال موارد المجتمع ، والمنزل ، والاستقلالية وغيرها من مهارات تكيفية.

_مشكلات الدمج الاجتماعي مع الأقران : تؤكد الأبحاث أن بعض الأفراد المصابين بهذا الاضطراب يعانون من مشكلات اجتماعية في التعامل مع الآخرين وبناء العلاقات والمحافظة عليها (نايف بن عابد الزراع ، 2007).

4. علاقة TDA/H بالاضطرابات الأخرى:

يجب أن يكون معروفاً أن اضطراب TDA/H نادراً ما يكون وحده حيث قد يرتبط باضطرابات أخرى بشكل منتظم و من بينها صعوبات التعلم (الأكاديمية مثلا) ، القلق

و الاكتئاب، والعناد فالتلميذ يزداد عناده ومعارضته للآخرين وعدم الاستماع للأوامر والتعليمات، اضطراب في السلوك، اضطراب النوم مما يجعلهم يشعرون دائماً بالإرهاق فهم كثير الحركة والتقلب أثناء نومهم ، ويستيقظون كثيراً أثناء النوم ، التبول اللاإرادي...

قصور المهمات التنفيذية التي تتطلب التوجيه الذاتي وتنظيم الإجراءات بالإضافة إلى المشكلات الاجتماعية التي تتسبب في سوء التوافق الاجتماعي مع الأقران وفي الأسرة والمدرسة وذلك لما يتميز به من بعض الاضطرابات السلوكية مثل العناد والعوانية وعدم القدرة على الإنصات ومعارضة التعليمات.

5.أنواع اضطراب النشاط الزائد و تشتت الانتباه - الإفراط الحركي:

حاليا توجد ثلاثة تصنيفات لهذا الاضطراب ترتبط بالأعراض الثلاثة الأساسية حيث يسمح ال DSM- IV، وفقاً للأعراض بتصنيف الشخص في أحد الأشكال الثلاثة:

أ. اضطراب النشاط الزائد و تشتت الانتباه حيث تكون الصفة السائدة تشتت الانتباه:

TDA/H avec inattention prédominante

يمثل 30 ٪ من الحالات، هذا هو النوع هو الأصعب في التشخيص لأن الطفل بالطبع يكون غير منته و بشكل عام يكون هادئاً بحيث لا يزعج أي شخص مما يصعب تشخيصه.

يجب أن يكون لدى الطفل ستة أعراض على الأقل من نقص و تشتت الانتباه المحددة في DSM-IV استمرت لستة أشهر على الأقل بدرجة لا تتوافق مع المستوى التطوري والتي تؤثر سلباً ومباشرةً على النشاطات الاجتماعية والمهنية والأكاديمية (بالنسبة للمراهقين الأكبر سناً والبالغين -سن 17 وما فوق- فيلزم خمسة أعراض على الأقل) وهي:

- غالباً ما يخفق في إعاره الانتباه الدقيق للتفاصيل أو يرتكب أخطاء دون مبالاة في الواجبات المدرسية أو في العمل أو في النشاطات الأخرى (مثلاً إغفال أو تفويت التفاصيل، العمل غير الدقيق).

- غالباً ما يصعب عليه المحافظة على الانتباه في أداء العمل أو في ممارسة الأنشطة (مثلاً صعوبة المحافظة على التركيز خلال المحاضرات، المحادثات أو القراءة المطولة).

- غالباً ما يبدو غير مصغٍ عند توجيه الحديث إليه مباشرة (عقله يبدو في مكان آخر مثلاً، حتى عند غياب أي ملهي أو مشتت واضح للانتباه).

- غالباً لا يتبع التعليمات ويخفق في إنهاء الواجب المدرسي أو الأعمال الروتينية اليومية أو الواجبات العملية (يبدأ المهام مثلاً ولكنه يفقد التركيز بسرعة كما يتلهى بسهولة).

- غالباً ما يكون لديه صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة (الصعوبة في إدارة المهام المتتابة مثلاً صعوبة الحفاظ على الأشياء والمتعلقات الشخصية بانتظام، فوضوي، غير منظم العمل، يفتقد لحسن إدارة الوقت، والفشل بالالتزام بالمواعيد المحددة).

- غالباً ما يتجنب أو يكره أو يتردد في الانخراط في مهام تتطلب منه جهداً عقلياً متواصلاً (كالعمل المدرسي أو الواجبات في المنزل، للمراهقين الأكبر سناً وعند البالغين إعداد التقارير وملء النماذج، مراجعة الأوراق الطويلة).

- غالباً ما يضيع أغراضاً ضرورية لممارسة مهامه وأنشطته (كالمواد المدرسية والأقلام والكتب والأدوات والمحافظ والمفاتيح والأوراق والنظارات والهواتف النقالة).

- غالباً ما يسهل تشتيت انتباهه بمنبه خارجي .

- كثير النسيان في الأنشطة اليومية (مثل الأعمال الروتينية اليومية، إنجاز المهام، للمراهقين الأكبر سناً وعند البالغين، إعادة طلب المكالمات، دفع الفواتير، والمحافظة على المواعيد).

ب. اضطراب النشاط الزائد و تشتت الانتباه حيث تكون الصفة السائدة الإفراط الحركي مع

الاندفاعية TDA/H avec hyperactivité et impulsivité prédominantes

يمثل 10 ٪ فقط من الحالات، يجب أن يكون لدى الطفل ما لا يقل عن ستة أعراض فرط النشاط والاندفاع المحددة في DSM-IV و استمرت لستة أشهر على الأقل لدرجة لا تتوافق مع المستوى التطوري والتي تؤثر سلباً ومباشرةً على النشاطات الاجتماعية والمهنية والأكاديمية (بالنسبة للمراهقين الأكبر سناً والبالغين -سن 17 وما فوق- فيلزم خمسة أعراض على الأقل) وهي:

- غالباً ما يبدي حركات تملل في اليدين أو القدمين أو يتلوى في كرسيه.
- غالباً ما يغادر مقعده في الحالات التي يُنتظر فيها منه أن يلزم مقعده (في صفوف الدراسة أو المكتب أو أماكن العمل الأخرى أو في الحالات التي تتطلب ملازمة المقعد).
- غالباً ما يركض أو يتسلق في مواقف غير مناسبة (قد يقتصر الأمر عند المراهقين أو البالغين على إحساسات الشعور بالانزعاج).
- غالباً ما يكون لديه صعوبات عند اللعب أو الانخراط بهدوء ضمن نشاطات ترفيهية.
- غالباً ما يكون متحفزاً أو يتصرف كما لو أنه " مدفوع بمحرك " (لا يرتاح للثبات في شيء معين لفترات مطولة كما في المطاعم أو الاجتماعات حيث قد يلحظ الآخرون صعوبة التماشي معه).
- غالباً ما يتحدث بإفراط.
- غالباً ما يندفع للإجابة قبل اكتمال الأسئلة (يكمل الجمل للآخرين مثلاً، لا ينتظر دوره في عند الحديث).
- غالباً ما يجد صعوبة في انتظار دوره (عند الانتظار في الطابور مثلاً).

- غالباً ما يقاطع الآخريين أو يقحم نفسه في شؤونهم (مثلاً في المحادثات، والألعاب، أو الأنشطة، قد يبدأ في استخدام أشياء الآخريين دون أن يطلب أو يتلقى الأذن، بالنسبة للمراهقين والبالغين، قد يتدخل أو يستولي على ما يفعله الآخرون).

ج. اضطراب النشاط الزائد وتشتت الانتباه المختلط (مزيج من الأول و الثاني).

TDA/H de type mixte

هذا هو النوع الأكثر شيوعاً الذي يربط بين صعوبات الانتباه وفرط النشاط والاندفاع بدرجات متفاوتة، و هو يمثل حوالي 60 ٪ من الحالات، يجب أن يكون لدى الطفل ستة أعراض على الأقل من عدم الانتباه وستة أعراض فرط النشاط - الاندفاع المحددة في DSM-IV لمدة ستة أشهر على الأقل.

6. استراتيجيات بيداغوجية تساعد المعلم في التكفل التربوي بالتلاميذ ذوي

اضطراب النشاط الزائد وتشتت الانتباه TDA/H

تهدف هذه الإعدادات البيداغوجية إلى تمكين التلميذ المصاب بـ TDA/H من أن يشعر بتحسن في فصله و يكون أكثر فاعلية في عمله من خلال تقليل عدم اهتمامه تشتت انتباهه ، وتقليل اندفاعه، وتحسين مستواه و الانتظام في القسم.

لقد تم إعداد هذه الاستراتيجيات كحوصلة لما تم دراسته حول الاضطراب و من خلال خصائص الاضطراب و مجموعة من الدراسات و المنشورات لهيئات علمية فرنسية و كندية.

1.6. في ما يخص الانتباه *attention* : يجب أن نشير إلى أنه من الضروري

معرفة أن التلميذ يجب أن يشارك بنشاط في تطوير / أو تنفيذ هذه الاستراتيجيات في الواقع فنجعله يشعر بالاستثمار في ما يتم تنفيذه وهذا غالباً ما يكون له تأثير أكبر على سلوكه.

-أول شيء يجب فعله هو التأكد من أن البيئة الطبيعية المحيطة بالطفل تعزز الانتباه للدرس فعلى المعلم أن يأخذ بعين الاعتبار:

- مقعد التلميذ يكون بعيداً عن النوافذ أو الباب أو الملصقات أو الصور في الفصل أو المكتبة (يؤدي ذلك إلى تجنب المنبهات التي يمكن أن تسبب تشتت مثل الصور و ضوضاء الممرات أو السيارات التي تمر في الشارع).

- بالنسبة للعمل الذي يتطلب مزيداً من الاهتمام و التركيز يجب تحرير طاولة التلميذ من الأشياء الغير الضرورية للدرس (إن تحرير الطاولة يمنع تشتت انتباه التلميذ عن طريق اللعب بتلك الأشياء على سبيل المثال: الممحاة أو أقلام الرصاص وبالتالي الانتباه إلى ما يطلب منه فقط).

- إذا كان التلميذ يعاني من الشكل النادر من TDA/H ، يجب وضعه بالقرب من المعلم الذي يمكنه بالتالي الحفاظ على تواصل مستمر مع التلميذ وتجنب المثيرات المشتتة التي قد ينتجها التلاميذ الآخرون في الفصل.

- يمكن للمعلم أن يجلس إلى جانب هذا التلميذ تلميذا هادئاً و ناجح يمكن أن يكون نموذجاً إيجابياً.

-إذا كان التلميذ يعاني من اضطراب المزدوج من المستحسن تجنب وضعه في مقدمة القسم بالقرب من المعلم (في الواقع يمكن للتلميذ أن يخلق انتباهاً للتلاميذ الآخرين على سبيل المثال قد يتدحرج على كرسيه و يصبح بسرعة مصدر الانتباه و السخرية).

-إقامة اتصال غير شفهي مع التلميذ (وفق اتفاق يتم فقط بين المعلم و التلميذ): يسمح الاتصال الغير اللفظي باستدعاء التلميذ للعمل أو لاستعادة انتباهه في مواقف مختلفة دون ملاحظة التلاميذ الآخرين و بالتالي تجنب لفت انتباه باقي التلاميذ إليه باستمرار.

و يمكن أن تكون الإشارة عبارة عن حركة مثل وضع يدك على كتف التلميذ، أو نظرة، كما يمكن للمعلم إعداد بطاقات تحمل رسائل رئيسية مثل "انتبه " ، "استمر في العمل" ، "استمع إلي" ، ... حيث عندما يتشتت انتباه التلميذ و لم يعد يستمع أو يعمل يقوم المعلم بشكل سري وبدون تعليق بوضع واحدة من هذه البطاقات على طاولة التلميذ فيفهم بسرعة أنه يجب عليه العودة إلى العمل أو التركيز أكثر، وبعد مرور خمس دقائق إذا تحسن السلوك يأخذ البطاقة دون تعليق أو لفت الانتباه.

بالإضافة إلى ذلك ، يمكن للتلميذ استخدام الإشارات لطلب المساعدة أو التفسيرات، على سبيل المثال يمكن للتلميذ تقديم بطاقة عليها مثلا " أحتاج إلى مساعدة " إلى معلمه إذا لزم الأمر.

يمكن أيضا استخدام *Tetra-Aid* "عبارة عن رباعي أو هرم يحتوي كل وجه على رسالة مثل "أنا بحاجة إلى مساعدة" أو "كل شيء على ما يرام!" أو "لم أفهم" يمكن للتلميذ بعد ذلك إظهار الوجه الذي يتوافق مع احتياجاته، هناك أيضا طريقة البطاقات الملونة تكون لدى التلميذ بطاقتين مثلا أمامه ، واحدة خضراء وواحدة حمراء، عندما يكون كل شيء على ما يرام ولا يحتاج إلى مساعدة يضع البطاقة الخضراء على طاولته و إذا كان بحاجة إلى مساعدة يضع البطاقة الحمراء.

إن التواصل غير اللفظي إيجابي جدا لأنه يجعل من الممكن حقا جذب انتباه التلميذ دون لفت انتباه الآخرين و استتطاعه باستمرار و هي تسمح أيضا بتنوع وسائل الاتصال بين المعلم و التلميذ.

إن نجاح هذه الطرق تتوقف على مدى فهم التلميذ لهذه التعليمات و مدى قابلية و حرص المعلم على تطبيقها طيلة اليوم بجدية دون لفت انتباه باقي التلاميذ و مدى توفر الوقت لذلك، ولذلك فمن المستحسن استخدام تعليمات موجزة ودقيقة وبسيطة، ومن المهم أيضا تجنب إعطاء أكثر من تعليمة واحدة في كل مرة، ومن المهم أيضا إعطاء التعليمات التي

هي في نفس الوقت (سمعية وبصرية و مكتوبة) حيث أن تنويع طريقة إعطاء التعليمات يسمح للتلميذ بالقيام بالعمل حتى لو كان مشتتاً أثناء ذلك.

-مساعدة التلميذ من خلال تقديم العمل على مراحل صغيرة، و في كل مرحلة كاملة يشجع المعلم التلميذ مما يزيد من حافزه ويجعله يضاعف جهوده لإكمال العمل، إلى أنه يصعب أحياناً العمل خطوة بخطوة في ضوء الاختلاف في مستويات الأطفال والصعوبات الخاصة بكل منهم.

-تعليم استراتيجيات الاستماع النشطة: تسمح هذه الاستراتيجيات للتلميذ بتطوير الاهتمام الموجه في الواقع فالاستماع نشاط يتطلب الجهد والتركيز، و هذا من خلال إعطاء مبادئ توجيهية للتلميذ بشأن مهارات الاستماع الجيد لديهم على سبيل المثال :

• - كيف تستمع؟

- النظر إلى الشخص الذي يتحدث- وضع أقلام الرصاص و باقي الأدوات على الطاولة- وضع اليد على المكتب.

- الاهتمام بالتفاصيل - عدم مقاطعة الشخص الذي يتحدث- إعادة صياغة كلماته- رفع اليد إذا لم يفهم شيئاً.

- تنويع طريقة إعطاء الدروس باستخدام المنبهات وتكثيفها وتغييرها: تغيير طريقة الكلام أو نطق الصوت، واستخدام الإيماءات و حركات الجسم لتوضيح مثال ما، استخدام ألوان على اللوحة والكتابة بشكل مختلف على اللوحة واستخدام الإشارات السمعية والبصرية واللمسية.

إن هذه الطريقة جيدة للفت انتباه التلاميذ لكنها تتطلب جهداً من جانب المعلم و يجب الحرص على ألا يصبح مهرجاً في أعين التلاميذ.

تغيير بانتظام النشاطات داخل القسم للإبقاء على شدة الانتباه المطلوب من خلال الأنشطة البديلة حيث يجب أن لا يظل التلميذ جالس طيلة اليوم في القسم حيث يمكنه التنقل و القيام بأنشطة جماعية أو فردية، أو الأنشطة التي تتطلب المشاركة و الاستماع و الحركة مثل العمل التعاوني، العمل في فرق صغيرة، التعلم باللعب أو عن طريق المسرح أو النشاطات اليدوية...

2.6. في ما يخص الاندفاعية "l'impulsivité": من بين الاستراتيجيات أو التدابير التي يمكن تطبيقها في هذا الجانب نذكر:

-وضع قواعد أساسية مع التلاميذ ووضعها في مكان ما في الفصل الدراسي حيث يمكن للتلاميذ رؤيتها و كذا تحديد العواقب الإيجابية والسلبية المتعلقة بهذه القواعد.

إن بناء القواعد الأساسية وعقوباتها مع التلاميذ يسمح لهم ببعض السيطرة على تصرفاتهم وتحسين قدرتهم على التركيز والانتباه.

و نشير إلى أنه من المهم وضع حدود و قواعد دون أن تكون قمعية ولكن تبقى ثابتة ومن الأحسن يكون في بداية السنة، حيث يشعر التلميذ بأنه مشارك في وضع نظام القسم منذ أن وضع تلك القواعد والعقوبات وتناقش فيها فهو يقبلها ويدمجها ويطبقها بسهولة أكبر.

-التعليم النشط الفعال (حيث يقدم فيه المعلم الكفاء كل المعلومات و الاستراتيجيات التي يحتاجها التلميذ للفهم و الإجابة على كل أسئلته)، هناك أربع مراحل في هذا الأسلوب التربوي: النمذجة ، التطبيق أو الممارسة الموجهة (الممارسة الموجهة هي أن يقوم المعلم بشرح الدرس أو الاستراتيجيات التي يتم استخدامها للقيام بالمهمة بصوت عالي، و التطبيق أو العمل الجماعي ، والتطبيق أو العمل الفردي.

إن هذا الأسلوب يتيح للتلميذ تعلم كيفية استخدام الاستراتيجيات، حيث استخدام الصوت المرتفع تمكنه من التحدث مع نفسه بشكل أفضل وتوقع ما يحتاج إليه بالإضافة إلى الخطوات التي يجب عليه القيام بها لحل هذه المهمة.

-وقت التوقف (استراحة): يسمح للتلميذ والمعلم بالتهذئة و استرجاع الأفكار لاستعادة السيطرة و كذا تجنب سلسلة من ردود الفعل السلبية، بفضل وقت التوقف يكون التبادل التالي أكثر إنتاجية لكن من الضروري أن يقوم الطفل خلال وقت التوقف أو الاستراحة بنشاط لطيف ومريح.

و تقدر فترة التوقف بـ 1 دقيقة تقابل كل سنة من عمر الطفل مثال: إذا كان عمر الطفل ست سنوات فسيكون وقت التوقف 6 دقائق.

نلجأ إلى هذه الطريقة عندما يشعر الطفل أنه لم يعد قادراً على السيطرة على نفسه أو أن الغضب يرتفع أو أنه مضطرب، فيستأذن من المعلم الذي يعطيه الإذن في المقابل فيغادر الفصل لمدة 5 دقائق للذهاب إلى مكان هادئ حدده المعلم مسبقاً، كما يمكن للمدرسة توفير قاعة مريحة يحتوي على لعب ، أوراق للرسم، كرة، الكرسي الهزاز...

-التواصل غير اللفظي: كما رأينا سابقاً يساعد هذا التواصل على تهدئة التلميذ بإظهاره أنه لوحظ أنه يواجه صعوبة في احتواء نفسه، ويمكن أيضاً أن يستخدم عندما نرى أن الاندفاعية ترتفع فقط يجب الاتفاق مسبقاً على الإشارة مع التلميذ (المعروفة فقط عنده و عند معلمه) من أجل تجنب جذب انتباه الآخرين باستمرار إليه.

-تعلم تقنيات الاسترخاء: الاسترخاء يساعد الطفل على التحكم في توتره ، وغضبه، يمكن أن يتم الاسترخاء عن طريق:

- تعلم التنفس بالشكل الصحيح و بالطرق المختلفة، فإبطاء التنفس أي التنفس بشكل أكثر هدوءاً يؤدي إلى الهدوء و إزالة التوتر و القلق، أو تنفس عن طريق البطن، تضخيم بطنه

خلال الشهيق ثم تفرغته عند الزفير لتسهيل العمل ، و لتسهيل العملية يمكن للتلميذ أن يجلس على كرسي منحني ظهره على الجانب السفلي من الكرسي مع مد اليدين إلى الأسفل، أيضا يمكن تمديد مدة الشهيق لتكون ضعف مدة الزفير أثناء عملية التنفس. .

-الاسترخاء العضلي و الهدف هو تعلم كيفية التحكم في العضلات.

- الادراكات الحسية (الاستماع ، المشاهدة ، الشعور ، ..). الهدف هو تركيز الانتباه على هدف معين حتى يستريح العقل و الجسم حيث أن التركيز على عدة مثيرات يتعب التلميذ و ينهك قواه دون تحقيق أي هدف.

إن هذه الاستراتيجيات يسهل تطبيقها و تقيد العديد من التلاميذ لأنها تعيد التركيز و تسمح باسترجاع الطاقة و الحيوية إلى أنه يجب توفير جو مناسب (قاعة و ألعاب، كتب و قصص، موسيقى هادئة ، ضوء خافت).

-التعبير عن النفس و المشاعر كل صباح: اترك بعض الوقت للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم و على مزاجهم اليومي هذا يعلمهم التعبير عن مشاعرهم و اختيار الكلمات المناسبة لذلك.

هناك العديد من الأنشطة الممكنة التي تساعد على تحقيق ذلك عن طريق التواصل الغير اللفظي: وضع في الصف بطاقات فيها صور تمثل بعض المشاعر مثل "أنا متعب،أنا منفعّل،أنا سعيد ، ...". ويمكن أيضا تحقيق هذا النشاط باستخدام الألوان، صور توضيحية عن الطقس حيث يكون للتلاميذ الاختيار بين 3 علامات: الشمس: "أنا بخير" ، يظهر يداً مفتوحة على مصراعيها، السحب: "أنا متوتر قليلا" ، يظهر يداً مغلقة، المطر: "أنا لست جيدا" ، يظهر يداً لأسفل ويحرك الأصابع.

إن استخدام هذه الاستراتيجيات تساعد المعلم على معرفة ما يجب عمله، يمكنه عندئذ تكييف سلوكه حتى لا يجعل الوضع أسوأ، في غضون ذلك يتعلم الطفل كيف يضع الكلمات على ما يشعر به مما يسمح له بالفعل بالتخلص من التوتر و الضغط.

-اطلب من التلميذ أن يأخذ وقت قبل الرد أو الاستجابة أو أن يكرر السؤال قبل أن يجيب، هذا يجبر التلميذ على تعلم السيطرة على نفسه.

-التذكير بالتصرفات الجيدة أو الإيجابية: وضع ملصقات عليها ما يجب على التلميذ فعله و وضعها على طاولته مثلا:

- ارفع يدك قبل الإجابة- انتظر 5 ثوانٍ قبل الإجابة - أعد قراءة السؤال قبل الإجابة.

- تجاهل أكبر قدر ممكن من التعليقات التي يمكن أن تكون: من المهم إعطاء الشخص اهتماما مباشرا وتهنئة و تشجيع التلميذ المتسرع عندما يستجيب من خلال احترام القواعد الموضوعية، مثل رفع يده قبل الإجابة، وإعادة صياغة السؤال ثم الإجابة، ...

-العمل بتحديد الأهداف ووضع برنامج يومي:الهدف هو جعل التلميذ واعي بسلوكياته، يجب وضع الأهداف والمكافآت التي سيتم مراعاتها بإشراك التلميذ، و يجب أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق وإيجابية وملموسة.

من الضروري إعطاء ردود فعل متكررة على السلوكيات الإيجابية والسلبية معا و ليس فقط التركيز على السلوكات السلبية.

3.6. في ما يخص الإفراط الحركي hyperactivité : من بين الاستراتيجيات أو التدابير المقترحة في هذا الجانب:

-قم بتوفير كرة صغيرة كي يمسكها بيديه بصمت، يمكن تحقيق هذا بسهولة.

-اسمح للتلميذ بالوقوف على ركبتيه أو الوقوف بجانب طاولته أثناء الدراسة (مع الحرص على عدم إزعاج الآخرين).

-إذا سمح القسم وفر مكانين بعيدان عن بعضهما البعض حتى يتمكن التلميذ من الانتقال من مكان إلى آخر حيث يكون مكان للاستماع إلى التعليمات بالقرب من المعلم وواحد في الجزء الخلفي من الفصل للعمل الفردي.

-ضع المحفظة والأدوات الغير ضرورية في منطقة معينة بعيداً عن الطاولة أو على الجنب لمنع التلميذ من اللعب بها.

-قم بإنشاء منطقة استرخاء صغيرة في الجزء الخلفي من الفصل الدراسي أو قاعة خاصة لذلك والسماح للتلميذ الذهاب إليها للراحة أو اللعب ببعض اللعب أو القيام ببعض النشاطات اليدوية.

-تجنب الإزعاج من كثرة حركة التلميذ ضع تحت طاولة التلميذ زريبة صغيرة غير قابلة للانزلاق.

-اسمح للتلميذ بالتحرك حول طاولته في منطقة محددة، يمكن للتلميذ التحرك بحرية في المنطقة المحددة ولكن لا يمكنه المغادرة دون طلب إذن مسبق.

-السماح للتلميذ القيام ببعض الأعمال بانتظام في الفصول الأخرى مثل إحضار الطباشير و مسح الصبورة، الذهاب إلى مكتب المدير، نقل المعلومات إلى أقسام أخرى حتى يتمكن من التنقل وإفراغ طاقته أثناء تقديم الخدمة، و يمكن أيضاً عرض على الطفل الجري حول الفناء إذا كان في حالة مستعصية.

-أداء الأنشطة الرياضية و الفنية مثل المسرح والرسم والرقص والموسيقى، وهذا يسمح للطفل بالتعبير عن نفسه وإعادة توجيه الطاقة في اتجاه إيجابي.

-اجلس التلميذ في الجزء الخلفي من الفصل لتجنب إزعاج التلاميذ الآخرين (سبق شرحه).

-استخدام الاتصالات غير اللفظية. (سبق شرحه).

- خفض مستوى التوتر من خلال القيام بأنشطة الاسترخاء (سبق شرحه).

في الختام: الاستراتيجيات المقترحة هي وسائل مساعدة مثالية للتلميذ المصاب TDA/H سيحاول كل معلم تطبيقها ، كليًا أو جزئيًا ، قدر الإمكان.

- اعتقد دائما أن استخدام أداة هو التعلم في حد ذاته لذلك من الضروري إتاحة الوقت للتلميذ للتكيف مع الأداة والنظر في البداية أنه هدف بحد ذاته لذلك يجب أن تستخدم الأداة عن طريق القيام بنشاط يتقنه.

- كن متاحًا واسمح للتلميذ بإخبارك عن الصعوبات التي يواجهها و الاستراتيجيات التي وضعها هو والعائلة لمواجهة تلك الصعوبات، قدر التلميذ واجعله مسئولًا في النشاطات التي يشعر فيها بالرضا والراحة، وقل للتلميذ وأظهر لهم أن صعوباتهم قد فهمت وأنها ستأخذ بعين الاعتبار و التكفل بها.

أخيرا يجب على المعلم أن يتذكر أن كل طفل فريد من نوعه ولا يستوفي جميع المعايير المذكورة بحيث يكون التبادل مع أولياء الأمور ضروريًا لفهم الطفل لذا دعم التلميذ وانظر إليه بنظرة ايجابية.

ولا تنسى أن التلميذ يعاني من اضطراب و يحتاج إلى المساعدة و أنه لا يقوم بذلك بطريقة عمدية.

المراجع:

- بطرس حافظ بطرس، 2008. المشكلات النفسية و علاجها، عمان دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- د سناء محمد سليمان، 2014. مشكلة النشاط الزائد و تشتت الانتباه عند الأطفال، عالم الكتب القاهرة.
- د.مسعد أبو الديار.، أمها عبد الغني منصور، 2016. اضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الأطفال و البالغين، دار الكتاب الحديث القاهرة.

- مشيرة عبد الحميد أحمد اليوسفي، 2005. النشاط الزائد لدى الأطفال الأساليب و برامج الخفض، مصر
المركز الجامعي الحديث.

- معايير DSM-IV ترجمة الدكتور أنور الحمادي، إعداد وتوزيع أ. جهاد محمد حمد.

-DSM-IV : Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders. C'est une
classification des maladies mentales et psychiatriques qui fait l'objet d'un large
consensus international. AMERICAN PSYCHIATRIC
ASSOCIATION, QI: ATRIEME ÉDITION, Lis Conrs CI1M-10

Coordination générale de la traduction française, Julien Daniel GUELFY et Marc-
Antoine CROCQ, Directeurs de l'équipe de la traduction française P. BOYER, J.-D
. GUELFY , C.-B. PULL, M.-C. PULL

-L. KUTSCHER Martin. Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité. Edition
Chenelière éducation, Québec, 2010

-Dr CUNGI Charly et LIMOUSIN Serge. Savoir se relaxer en choisissant sa
méthode. Edition Retz, 2003.

DEWARD Céline, 2011. Comment aider efficacement un enfant souffrant de
troubles déficitaires d'attention/hyperactivité (TDA/H). Institut d'enseignement
supérieur pédagogique.

-Compte rendu de la conférence de Paul Fernandez du 28 mars 2007 (rédigé par
Agnès Guyard) Le TDAH ou THADA : trouble déficitaire de l'attention avec
hyperactivité(approche anglo-saxonne).

- Pierre Delion, L'enfant hyperactif, son développement et la prédiction de la
délinquance: qu'en penser aujourd'hui?, www.yapaka.be

- <http://pmev.lagoon.nc/explicite.htm> consulté le 4 mai 2011.

- Kauffman, j ,2005. Characteristics of emotional and behavioral disorders of
children and youth. 8th ed. person. Merrill prentice Hall. Ohio .U.S.A.

- Plaquette du Rectorat de Paris sur la connaissance du TDAH
https://www.tdah-france.fr/IMG/pdf/plaquette_amenagements_tdah.pdf?745/...

- Document réalisé par le Dr POUHET à destination des enseignants
ww2.ac-poitiers.fr/ecoles/IMG/pdf/Deficits_d_attention_conseils_AP__4_.pdf

- Document transmis par le Centre de Référence des Troubles des Apprentissages de
Lyon
icp.ge.ch/dip/fc/IMG/pdf/po-13723_conseils-pour-tdah.pdf

