وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات مادة التربية الحركية

الفرط الحركي

للمرحلة الثانية

اعداد

أ.م.د مهند نزار كزار

الفرط الحركي

غالباً ما يكون للطفل المشتت الانتباه احتياجاته التعليمية الخاصة وبأستطاعه هؤلاء الاطفال ان ينجحوا وخصوصاً اذا ما وفرنا لهم المساعدة داخل الفصل منظم .
تشتت الانتباه هي عبارة تصف الاطفال الذين يعانون من مشاكل حقيقية تتمثل في ارتفاع الاضطراب لديهم من جهة وقلة انتباههم من جهه أخرى علاوة على انهم يتصرفون بطريقة مندفعة ومتهورة وتكون نشاطاتهم زائدة عن الحد المطلوب والمسموح به وتتسم بالسوء .
وهنالك بعض الدراسات الاجنبية التي تشير الى ان 40% من الاطفال المشتتين الانتباه لا يتسم سلوكهم بالفوضوية أو سوء السلوك الزائد من الحد .
وقد أكدت بعض الابحاث ان هنالك العديد من العمليات التي تتم داخل مخ الطفل المشتت الانتباة وان هذة العمليات هي التي تسبب هذه الاضطراب.فالمشكلة الرئيسية هو ان اجزاء بعينها داخل الجهاز العصبي المركزي لم تثار بالمستوى المطلوب بينما اجزاء اخرى كانت اثارتها فوق الحد المطلوب .
كما ان تدفق الدم داخل مخ الطفل يتم بصورة متقطعة وان هناك بعض المراكز لا يصلها الدم بكثرة وبناء عليه أوجدت العديد من الادوية لعلاج هذه المشاكل .

مفهوم فرط الحركة:

توجد العديد من التعريفات التي خاضت في تفسير وتحديد فرط الحركة ومن هذه التعريفات هي:-

- هو حالة مرضية سلوكية تظهر لدى الطفل أو المتعلم المصاب بأعراض متنوعة ورد فعل مختلف وتكون أكثر وضوحاً عند تركه المنزل ودخوله المدرسة.
- عبارة عن تشخيصات تنطبق على الأطفال والأشخاص الذين يظهرون بطريقة منتظمة بعض السلوكيات المميزة وعلى مدى غير قصير.
- هو سلوك متواصل من زيادة الحركة أو نقص في الانتباه ووجود سلوك اندفاعي.

انواع فرط الحركة (تشتت الانتباه):

لقد قسم بعض العلماء فرط الحركة الى نوعين هي :

أ- تشتت الانتباه المصحوب بالحركة الزائدة والذي يصاحبه في العادة:

1. عدم الانتباه وبصحبة فشل في انتهاء المهمات وسهولة تشتت الانتباه وعدم الاستماع في كثير من الاحيان وصعوبة التركيز في المهام المدرسية وصعوبة الاستمرار في أنشطة اللعب .
2. الاندفاعية والتي يرافقها التصرف دون التفكير والتنقل بين النشاطات بصوره مفرطه وصعوبة تنظيم الاعمال والصراخ والحاجة الى المزيد من الاشراف .
3. النشاط الزائد والذي يرافقه محاولة تسلق الاشياءأو الحوم حولها وصعوبة الالتزام بالهدوء أو البقاء في مكان واحد أو الحركة بصوره زائده أثناء النوم والقيا م بأنشطه حركية مستمرة .
4. ظهور كل هذه الاعراض السابقه الذكر قبل سن السابعه والتي تستمر لمدة ستة اشهر على الاقل ولا ترجع لعوامل أخرى.

ب- تشتت الانتباه غير المصحوب بالنشاطات الحركية الزائدة ويعد من المشكلات الانتباة البسيطة نظراً لعدم حدوث الحركة الزائدة عند الاطفال الا أن باقي الاعراض الاخرى التي تبرز لدى الاطفال الذين يعانون من تشتت الانتباه تظهر لديه .

تشخيص فرط الحركة:

يتم الكشف الطبي لغض تشخيص الحالة ومعرفة الأسباب من خلال متابعة الأمور الآتية:

1- الحمل والولادة:-

هل أصيبت الأم بأي حالات مرضية أو مضاعفات؟ كيف تمت عملية الولادة؟ ما هو وزن الطفل عن الولادة؟ ما هي الحالة العامة للطفل بعد الولادة؟.

2- التاريخ الصحي للطفل أو المتعلم:-

هل أصيب الطفل أو المتعلم بأي أمراض؟ هل تم تشخيص أي مرض عضوي أو نفسي؟ ما هي مراحل التطور الحركي لدى الطفل أو المتعلم مثل (الجو، الجلوس)؟ وما هي مراحل التطور اللغوي مثل متى بدء الكلام؟.

3- السلوكيات:-

يمكن تشخيص فرط الحركة من الأمور التي تتعلق بسلوك الطفل أو المتعلم وتشخيصه العامة.

4- المدرسة:-

يمكن تشخيص فرط الحركة من الأمور التي تتعلق بالنواحي المدرسية.

5- العائلة:-

يمكن تشخيص فرط الحركة من جميع الأمور التي تتعلق بالعائلة.

6- الفحص السريري:-

يمكن تشخيص فرط الحركة من خلال الفحص السريري، مثل قياس النمو، الطول، الوزن ومقارنته مع غيره من الأطفال أو المتعلمين في العمر نفسه والجنس وقياس ضغط الدم....الخ.

7- الفحوص المختبرية:-

ليس هناك فحوص مختبرية محددة نحتاجها للتشخيص ولكن في بعض الحالات قد نحتاج إلى إجراء الاختبارات اللازمة لها مثل اختبارات الغدة الدرقية هرمون الثايروكسين.

* الأعراض الرئيسية لفرط الحركة وتشتت الانتباه:

تقسم الاعراض الرئيسية الى

* **الانتباه القصير** / إن الطفل الذي يعاني من اضطراب الانتباه والنشاط الزائد لا يستطيع تركيز انتباهه على أي منبه أكثر من بضعة ثواني متتالية ثم ينقطع انتباهه عن هذا المنبهة في نفس الوقت الذي تكون فيه المعلومات مازالت تنبعث منه.

* **سهوله تشتت الانتباه** / إن الطفل الذي يعاني اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد يتشتت انتباهه بسهوله حيث أنه يصعب علية تركيز انتباهه على منبه معين وتجاهل ما يحدث حوله في البيئة المحيطة به.

* **ضعف القدرة على الإنصات** / إن الطفل الذي يعاني اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد لديه ضعف في القدرة على الإنصات ولذلك فإنه يبدو وكأنه لا يسمع ولهذا السبب نجدة لا يستطيع فهم المعلومات التي يسمعها كاملة.

* **ضعف القدرة على التفكير** / نظرا لأن الطفل المصاب باضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد يتشتت انتباهه بسهوله ويعاني من ضعف القدرة على الإنصات لذلك فإن المعلومات التي يكسبها تكون مبهمة وغير واضحة وغير مترابطة مما يؤدي إلى ضعف التفكير

.

* **تأخر الاستجابة /** إن العمليات العقلية التي تقوم بمعالجة المعلومات بطيئة جدا لدى الطفل الذي يعاني من اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد ولذلك فإنها لا تسعفه في استدعاء المعلومات سابقة التخزين , ويترتب على ذلك أن هذا الطفل يستغرق وقتاً طويلا في عملية التفكير وهذا بدورة يؤدي إلى تأخر استجابته .

* **عدم قدرة الطفل على إنهاء العمل الذي يقوم به /** نظراً لأن الطفل المصاب اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد يتشتت انتباهه بسهوله ولديه قدر ضعيف على التفكير وهذا بدورة يؤدي إلى تأخر استجابته ولذلك فإنه لا يستطيع إنهاء العمل الذي يقوم به دون تدخل من الآخرين ومساعدتهم له.

* **النشاط الحركي المفرط** / يتسم الأطفال باضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد بكثرة الحركة البدنية بدون سبب ولذلك نجده دائما يترك مقعدة ويتجول ذهاباً وإياباً في المكان الذي يوجد فيه بدون سبب كما أنه كثير الحركة ودائما يتلوى بيديه و رجليه ويقوم بوضع الأشياء التي تقع في متناول يده في فمه مثل الأقلام ويقوم ببعض الحركات الجسدية التي تحدث ضوضاء وتزعج الآخرين كأن يفرك في الأرض بقدميه ليحدث صوتا وقد يلقي بكتبه وأدواته الدراسية على الأرض ويزحف بالكرسي في المكان الذي يجلس فيه .

* **الاندفاعيــة** / إن أعـراض الاندفاعيـة مـن أكثـر الأعـراض التـي تميـز الطفـل الـذي يعـاني اضـطراب ضـعف الانتبـاه والنشـاط الزائـد ونلاحظهـا كثيـراً لـدى هـذا الطفـل مـن خـلال كثـرة مقاطعته لحديث الآخرين كما أنه يجيب بدون تفكير عن الأسئلة قبل استكمالها ويجب أن تجـاب مطالبه في الحال ويرفض الانتظـار فـي دورة إذا كـان مـع أطفـال آخـرين كمـا أنـه يقـوم ببعض الأفعـال التـي تعـرض حياتـه للخطـر دون أن يضـع فـي اعتبـاره العواقـب المترتبـة عليهـا مثـل الجري في شارع عمومي مزدحم بالسيارات دون أن ينظر إلـى الطريـق.

* **السلوك غير الاجتماعي** / إن الطفل الذي يعاني اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد لا يهتم بالسلوك الاجتماعي المقبول الذي يرتضيه الآخرون بل يقوم ببعض السلوكيات الشاذة التـــــي تـــــؤدي إلـــــى اشـــــمئزازهم منـــــه .

مثلاً إذا أراد أن يهرش الطفل جسمه فإنه يفعل ذلك بطريقة مبالغ فيهـا كمـا أنـه يبعد شيئا عن جواره كالكراسي فإنه يفعل بطريقة تحدث ضوضاء شديدة في المكان

.

ونتيجة لذلك فإن الطفل تضطرب علاقته الاجتماعية بأقرانه والمحيطين به ويشعر بالنبذ وعدم القبـول كعضـو فـي جمـاعتهم لـذلك لا يسـتطيع الانـدماج معهم فـي علاقـات اجتماعيـة حميمـة يسودها الحب والتسامح

* **لوم الآخرين** / إن الطفل الذي يعـاني اضـطراب ضـعف الانتبـاه والنشـاط الزائـد لا يعتـرف بأخطائه لكي يتعلم منها ويتجنبها وإنمـا يبـرئ نفسـه دائمـا ويلقـي بـاللوم علـى الآخـرين مثـلا إذا تأخر عن موعد المدرسة فيقول إن جرس الطـابور دق مبكـراً عن موعـدة وإذا كسـر مزهريـة زهور في المنزل يقول إن القطة هي التي كسرتها وعنـدما يواجـه شـخص بأخطائـه فإنـه ينفجـر في ثورة من الغضب ويدافع بشدة وعنف ويرفض الاستماع لما يوجه إليه من نقد

* **التردد** / إن الطفل المصاب كثير التردد عند اتخاذ أي قرار حتى لو كـان بسيطاً ويزيـد هـذا التردد اضطراب ضعف الانتباه والنشـاط الزائـد لديـه فـي القـرارات التـي بهـا اختيـار حيـث إنـه يشك في صحة اختياره وإن هذا التردد الكثير في اتخاذ القرارات يجعلـه يستهلك وقتـاً طـويلاً فـــــــــــــــــي إنجـــــــــــــــــاز العمـــــــــــــــــل

* **عدم القناعة** / يتسم الطفل الذي يعـاني اضـطراب ضـعف مـن الانتبـاه والنشـاط الزائـد بشـدة الطمع حيث لا يقتنع بنصيبه أو ما يخصه ويريدأن يأخذ كل الأشياء التي يراهـا مـع أقرانـه وإذا كان هناك شيء يوزع عليهم فإنه يريد أن يأخذ منـه أكثـر منـهم فـإذا رفـض الكبـار هـذا السـلوك من الطفل سواء كانوا آباء أو معلمين فإنـه يبكـي بحـرارة ويصـرخ بشـدة حتـى يحصـل علـى مـا يريد

التصديق المستمر / إن الطفل الذي يعاني اضطراب ضعف من الانتباه والنشاط الزائد يصدق كل ما يقال له ولا يستطيع التفريق بين الحديث الجاد و المزاح فمثلاً قيل له أن الدمية تتكلم صدق ذلك ونظراً لتصديقه المستمر لكل ما يقال وعدم قدرته على التمييز بين الحقيقة والخيال لذلك فإن استجابته دائما تتسم بشدة الانفعال خاصة عندما يكتشف أن ما يقال غير حقيقي

عدم الثبات الانفعالي / إن الطفل الذي لديه اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد غير ناضج انفعالياً ولذلك فإن انفعالاته دائما متقلبة فقد تكون معتدلة المزاج وفجأة ينفجر في ثورة من الغضب يصاحبها بكاء بدموع غزيرة ويقوم بتحطيم الأشياء التي تقع في متناول يده ولذلك فإنه دائماً منبوذ من أقرانه وإن هذا التقلب جعل العلماء يشبهونه بالطفل الرضيع وذلك لعدم قدرته على التحكم بانفعالاته .

* **أحلام اليقظة** / إن الذي ينظر في عيون الطفل الذي يعاني اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد يرى كأنه يعيش في عالم آخر حيث يستغرق هذا الطفل في النظر إلى البيئة المحيطة به كأنه يحلم ويطلق العلماء على الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب بأنهم أطفال أحلام اليقظة أو الأطفال المحملقون في النجوم.

* **التعليقات الشفهية** / إن الأطفال الدين يعانون من هذا الاضطراب دائما يقومون بالتعليقات الشفهية على الكلام الذي يسمعونه فقد يرددون بعض مقاطعة أو يحولونه إلى أسئلة عن طريق استخدام نفس الكلام ولكنهم يقولونه في صيغة سؤال

* **ضعف القدرة على الحديث** / عندما يقوم الطفل المصاب باضطراب ضعف من الانتباه والنشاط الزائد بالحديث عن واقعة معينه أو سرد قصة فإنه لا يستطيع تقديم المعلومات التي يتحدث عنها بصورة منطقية وتسلسل ودائما ينسى الأسماء كما أن جمل حديثة تكون دائما ناقصة .

* أسباب حدوث فرط الحركة:

ليس هناك سبب واضح ومحدد لحدوث الحالة ولكن هنالك أتفاق بين العلماء أن الحالة تحدث نتيجة الأسباب الآتية:

1- الأسباب الوراثية والجينية:

تؤدي الوراثة دوراً هاماً في حدوث هذه الحالة ولكن حتى الآن لم يتم اكتشاف الموروث الجيني المؤدي له، فقد أثبتت نتائج الدراسات حدوث هذه الحالة لدى التوائم بنسبة عالية تصل إلى (80%)، كما أظهرت نتائج إحدى الدراسات إن (25%) من والدي الطفل أو المتعلم الذي لديه اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بالمقارنة مع غيره، وهذه العلاقات قد لا تكون

واضحة لدى الوالدين وان اكتشاف الحالة لدى الطفل أو المتعلم هي بداية تشخيص حالة الوالدين، كما أن نسبة حدوث هذه الحالة متفاوتة جداً (2-20%) من مجتمع إلى آخر حسب مقاييس التشخيص المستعملة والفرد الملاحظ لسلوك الطفل أو المتعلم، ويقصد بذلك أن الوالدين غالباً ما يتجاوزون عن السلوك الذي يبديه الطفل أو المتعلم إلى حد ما ولكن عند دخوله الروضة أو المدرسة تبدأ المشاكل ثم ينتهي الأمر بتحويل الطفل أو المتعلم إلى الطبيب النفسي، لذا من المعتاد أن لا تشخص حالات هذا الاضطراب إل بعد سن السادسة أو السابعة من العمر.

2- الأسباب العضوية:

هناك اعتقاد سائد لسبب حدوث فرط الحركة وهو وجود تلف في المخ ولم يثبت حتى الآن، إن حالات المرض الطفيف بالمخ تسبب قصور الانتباه ومن الأسباب العضوية ما يأتي:

أ/ مرحلة الحمل : مثل تعرضها لقدر كبير من الأشعة أو لبعض العقاقير الطبية كما أن إصابتها ببعض الأمراض المعدية.

ب/ مرحلة الولادة : هناك بعض العوامل التي تحث أثناء عملية الولادة تسبب في إصابة مخ الجنين أو تلف بعض خلاياه مما يؤدي إلى ضعف قدرة المخ على معالجة المعلومات.

ج/ مرحلة ما بعد الولادة : إن إصابة الطفل بارتجاج في المخ نتيجة لتعرضه لحادث أو لارتطام رأسه بأشياء صلبة أو وقوعه على رأسه.

3- الأسباب النفسية:

توجد أسباب نفسية قد تؤدي الى ظهور فرط الحركة لدى الطفل او المتعلم ومن هذه الأسباب هي:

1- الطفل أو المتعلم المحروم عاطفياً.
2- اضطراب الجو العائلي.
3- المشاكل النفسية مثل الاكتئاب.

4- الأسباب البيئية والاجتماعية:

الطفل أو المتعلم في حالة تفاعل مستمر مع البيئة المحيطة به والمجتمع الذي يعيش فيه، وان الفوضى في البيئة المنزلية قد تساعد في إظهار الحالة لدى الطفل او المتعلم وكذلك الفوضى في المجتمع، أن هذه الأسباب لظهور هذه الحالة غير المعروفة ويمكن لأي مما يأتي أن يكون سبب لفرط الحركة:

أ- اضطراب في المواد الكيماوية التي تحمل الرسائل إلى الدماغ.
ب- إذا كان أحد الوالدين مصاباً فقد يصاب الطفل او المتعلم.
ج- قد تنجم هذه الحالة عن التسممات المزمنة.
د- قد تنجم هذه الحالة عن أذية دماغية قديمة.
هـ- قد ترافق الحالة مع مشاكل سلوكية أخرى.

كيف نتعرف على الطفل المصاب بفرط الحركة ونقص الانتباه.. وما هي التسميه المناسبة له ؟

*بداية يلاحظ الاهل وقبل عمر سبع سنوات فرط الحركة الشديد عند طفلهم فهو دائم الحركة ويقوم بالتسلق ، ويمكن ضبطه على طاولة الطعام ويتحدث بافراط ويجيب على الاسئله قبل ان يكمل الشخص سؤاله ، ويقاطع الاخرين ويتدخل في احاديثهم بشكل متكرر ولا يستطيع انتظار دوره حينما يكون هناك دور.
ويفقد اغراضة بشكل متكرر ولا ينتبه الى ما يقال له ويتشتت انتباهه دوماً ولا يستطيع اكمال نشاط بدء به . فلا يمكن ضبطه في قاعة الصف كما انة دائم الشجار مع اقرانة ، وبالتالي منبوذ منهم ويتراجع في تحصيله الدراسي رغم ان ذكائه طبيعي ، لذا لا بد من الاشارة هنا الى ان ملاحظات المعلمين في المدرسة او في الحضانة عندما يكون بعمر اصغر تكون مفيدة جداً (2).

فرط الحركة

طرق علاج فرط الحركة:

ليس هناك علاج شاف يتم فيه التخلص من هذه الحالة ولكن الطرق العلاجية يمكنها التحكم في الأعراض المرضية ومنها:

1-برامج تعديل السلوك
2- العلاج الدوائي.
3- العلاج الغذائي.
4- برامج الإرشاد الأسري.

العلاج السلوكي:

* يعتمد العلاج السلوكي بالأساس على لفت نظر الطفل بشيء يحبه ويغريه على الصبر لتعديل سلوكه، وذلك بشكل تدريجي بحيث يتدرب الطفل على التركيز أولاً لمدة 10 دقائق، ثم بعد نجاحنا في جعله يركِّز لمدة 10 دقائق ننتقل إلى زيادتها إلى 15 دقيقة، وهكذا
لكن يشترط لنجاح هذه العملية أمران هما

1- الصبر على الطفل أو المتعلم واحتمالة الى اقصى درجة بدون عنف معه لان استعمال العنف ممكن ان يتحول الى عناد ثم الى عدوان لهذا يجب على من يقوم بتدريب الطفل او المتعلم ان يكون معة علاقة جيدة ويتصف بدرجة عالية من الصبر والتحمل والتفهم لحالتة ويمكن الاستعانة بمدرس ذوي الاحتياجات الخاصة ليقوم بذلك .
2- يجب تعليم الطفل او المتعلم على التحفيز وذلك من خلال اعطاءه جائزه فوز تمكنة من اداء العمل ، أي بمعنى ان يكون هنالك ارتباط شرطي بين الجائزه والاداء.

اهداف العلاج السلوكي:-

1. زيادة الانتباه
2. تقليل فرط الحركة .
3. المشاركة الاجتماعية

العلاج الدوائي

تفيد المنبهات العصبية وعلى عكس المتوقع كثيرا في علاج فرط النشاط الحركي عند الطفل فهي تؤدي إلى هدوء الطفل وزيادة فترة التركيز عنده ولا تعطى هذه الأدوية إلا للأطفال ممن هم في سن المدرسة و أهمها الريتالين و الدكسيدرين و هي لا تعطى ولا تصرف إلا تحت إشراف طبيب الاطفال واهم التأثيرات الجانبية لهذه الأدوية هو الصداع والأرق وقلة الشهية ويجب إن لا يكون العلاج دوائيا لوحده وإنما مع العلاج السلوكي السابق وتعالج حالات نقص الانتباه دون فرط الحركة بنفس الطريقة.

الحالات التي تصاحب حدوث اضطرابات الحركة وتشتت الانتباه:

الانتباه:- من الحالات الأخرى التي تصاحب أو ترافق حدوث اضطرابات الحركة وتشتيت الانتباه هي:

1- صعوبة التعلم.
2- التوحد.
3- القلق والاكتئاب.
4- الخرس أو الصمم الاختياري.
5- اضطراب السلوك (التصرف).
6- اضطراب المعارضة والعصيان.