



كل ما هنالك حول اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة الدليل العملي الكامل للمعلمين

تأليف

Linda J. Pfiffner

ترجمة

د. ماجد بن محمد الحميدي

أستاذ مساعد - قسم اللغة الإنجليزية والترجمة - كلية اللغات والترجمة

جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ج) دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٣٨ هـ - ٢٠١٧ م

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

فيفنر، ليندا ج

كل ما هنالك حول اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة : الدليل العملي الكامل للمعلمين /

ليندا ج فيفنر ؛ ماجد بن محمد الحميدي - الرياض ١٤٣٨ هـ

٢٧٦ ص ١٧ × ٢٤ سم

ردمك ٦-٥٣٣-٥٠٧-٦٠٣-٩٧٨

١- علم النفس الطفل ٢- اضطرابات الشخصية ٣- الانتباه (علم نفس)

أ. الحميدي ، ماجد بن محمد (مترجم) ب. العنوان

١٤٣٨/٣١٢

ديوي ٩٢٨٩، ٦١٨

رقم الإيداع : ١٤٣٨/٣١٢

ردمك : ٦-٥٣٣-٥٠٧-٦٠٣-٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

All About Adhd :The Complete Practical Guide for Classroom Teachers

By: Linda J. Pfiffner

© Scholastic Inc 2011.

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه السادس عشر للعام الدراسي ١٤٣٦ / ١٤٣٧ هـ

المعقود في تاريخ ١١ / ٧ / ١٤٣٧ هـ الموافق ١٨ / ٤ / ٢٠١٦ م..

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر .

مقدمة المترجم

اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة هو أحد أكثر اضطرابات النمو شيوعاً، إذ تشير الإحصائيات إلى أنه لا يكاد يخلو فصل دراسي من تلميذ مصاب به. وقدرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي في عام ٢٠٠٠ معدل انتشار الاضطراب بـ ٣-٧٪ من طلاب المدارس (APA,2000) (الجمعية الأمريكية للطب النفسي، ٢٠٠٠)، فيما قدرت الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأطفال في عام ٢٠٠٤ معدل الانتشار بـ ٦-٩٪ (AAP, 2004) (الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأطفال، ٢٠٠٤). أما فيما يتعلق بانتشاره لدى طلاب مدارس التعليم العام في المملكة العربية السعودية، فنتائج الدراسات متباينة بتباين المناطق والمدن التي أجريت فيها الدراسات ومعايير التقييم وغيرها من المتغيرات (Al-Haidar, 2003; Al-Hamad, Taha, Sabra, Bella, 2008; AlQahtani, 2010) (الحيدر، ٢٠٠٣؛ الحمد، طه، صبرا، وبلا، ٢٠٠٨؛ القحطاني، ٢٠١٠)؛ ولكن المعدلات إجمالاً مقارنة للمعدلات العالمية لانتشار الاضطراب.

يعد المعلم محور العملية التعليمية ودوره هام جداً في التعرف على التلاميذ المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة والتعامل معهم؛ ولكن المشكلة تكمن في أن إلمام المعلمين بهذا الاضطراب وتأهيلهم للتعامل معه محدود في مدارس التعليم

العام بالمملكة العربية السعودية مما ينعكس سلباً على ثقة المعلمين في التعامل مع المصابين بالاضطراب (Alkahtani, 2013) (القحطاني، ٢٠١٣). ولأن المعلم مصدر مهم للمعلومة فيما يتعلق بتشخيص الاضطراب والتعامل معه من خلال البيئة الصفية أو من خلال التواصل مع الوالدين، فإنه من الواجب تأهيله من خلال مقررات خاصة أثناء فترة الدراسة أو من خلال دورات تدريبية متخصصة في المجال.

يهدف هذا الكتاب أولاً إلى التعريف بآخر ما وصلت إليه البحوث والدراسات حول فهم اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بفروعه المختلفة، والأهم من ذلك تقديم شرح واف لأساليب المعالجة السلوكية والتعامل مع المصابين به داخل الفصل الدراسي وفي المنزل ليمثل بذلك مرجعاً ودليلاً هاماً للمعلم والوالدين على حد سواء. وإنني آمل من خلال ترجمة هذا الكتاب أن يسهم في تعزيز إدراك المعلم لوسائل المعالجة السلوكية والمبادئ العامة للتعامل مع الاضطراب داخل الفصل الدراسي، خصوصاً في ظل شح المصادر العربية التي تعنى بهذا الجانب تحديداً.

المترجم

توطئة

منذ إصدار النسخة الأولى من هذا الكتاب، تزايدت المعلومات حول اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بشكل لافت وزاد نشرها في المدارس بطريقة درامية. وقد أصدر مكتب برامج التربية الخاصة التابع لوزارة التربية الأمريكية وثائق حول التدخلات المدرسية الموصى بها للتعامل مع اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، كما يوجد عدد كبير من الإصدارات حول الموضوع. وارتفعت أعداد التلاميذ المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة المنضمين إلى برامج التربية الخاصة من خلال القانون التربوي للأفراد ذوي الإعاقات المعروف اصطلاحاً بـ (IDEA)، خصوصاً بعدما عرف الاضطراب على أنه حالة تتطلب تربية خاصة، أو من خلال تجهيزات لفصول التعليم العام المقدمة في الفقرة ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل.

هدفي من كتابة هذه النسخة هو تقديم تحديث حول آخر البحوث المتعلقة بفهمنا لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، بما في ذلك مسبباته ونتائجه على المدى الطويل ووسائل معالجته. وكما في النسخة الأولى، ركزت على أفضل الممارسات لتعليم التلاميذ المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، كما أوردت آخر النتائج البحثية لممارسات محددة وذكرت أمثلة لتدخلات جديدة من الواقع الحياتي لتدخلات

معلمين شاركوني إياها حتى أنقلها إلى القارئ. إنني معجبة دائما بالممارسات الخلاقة التي يبدعها معلمون موهوبون كرسوا حياتهم لمهنتهم في أماكن شتى من البلاد؛ فحماسهم لعملهم هو حتما نعمة لتلاميذهم. وكما في النسخة الماضية أيضا، يهدف هذا الكتاب إلى دمج فن وعلم التعليم الفعال لمساعدتك في تصميم فصول دراسية تتواءم ليس مع التلاميذ المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة فحسب، وإنما مع جميع تلاميذك.

مقدمة

يعاني ما يقارب خمسة إلى سبعة في المائة من أولئك الذين هم في سن الدراسة في الولايات المتحدة من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. ومن ثمَّ يُحتمل أن عدة أطفال على الأقل في كل فصل في جميع أنحاء البلاد يعانون من الاضطراب أو من أعراض بارزة من أعراضه، الأمر الذي يجعلهم عرضة لعواقب تربوية واجتماعية عكسية. ويعد الاضطراب سائدا وبشكل مماثل في جميع أنحاء العالم، إذ تم اكتشافه في كل بلد درس فيه. ويشترك الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة في الولايات المتحدة ودول أخرى في الأداء التعليمي المنخفض وعدم الكفاءة الاجتماعية والمشاكل السلوكية ونتائج صحية عكسية ناجمة عن أعراضهم الأولية المتمثلة بعدم الانتباه و/أو النشاط الزائد والاندفاعية. ويقدر متوسط التكلفة السنوية الإضافية لتعليم تلميذ مصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بما يقارب ٤٩٠٠ دولار بالمقارنة مع التلاميذ في التعليم العادي، وذلك في معظمه يعود إلى الخدمات التربوية الخاصة وتكاليف الصيانة؛ ولذلك فإن التكلفة السنوية الإجمالية تربو على ١٣ مليار دولار للتلاميذ في جميع أنحاء البلاد. وبإضافة تكاليف أخرى أساسية مرتبطة بالاضطراب (بها في ذلك ما يصرف على أنظمة عدالة الأحداث والرعاية الصحية والصحة العقلية)، فإن التكلفة السنوية الإضافية لكل تلميذ قد

تصل إلى ١٣ ألف دولار، مما يجعلها مشكلة صحية رئيسة في الولايات المتحدة وفي جميع أنحاء العالم (Pelham et al., 2007) (بلهام وآخرون، ٢٠٠٧).

على مدى العقدين الماضيين، ازداد فهمنا لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بشكل كبير؛ فقد أكدت الدراسات البحثية على القاعدة الوراثية في غالبية الحالات، وأن عددا من الجينات من شأنها شرح نواح معينة من الاضطراب. كما أننا تمكنا من فهم السمات النفسية العصبية لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بشكل أكبر، وخصوصا تلك المتعلقة بالخلل في الوظائف التنفيذية. وقد ربطت تقنيات التصوير العصبي هذه السمات بمناطق وشبكات معينة في المخ. وترتكز البحوث الحديثة على المخاطر غير الوراثية التي تتضمن السموم البيئية وعوامل الخطورة قبل الولادة وبعدها. وتظهر الدراسات الطويلة وبشكل متواتر أن الاضطراب غير مرتبط بسن الطفولة؛ وبدون مساعدة، قد يعاني المصاب بالاضطراب من سنوات من الإحباط وعدم الفهم.

بذلت جهود كبيرة لتطوير وسائل معالجة فعالة، كما طور للاضطراب أدوية ذات مفعول أطول أظهرت نتائج إيجابية فيما يتعلق بتخفيف الأعراض. وأكدت دراسة واسعة قيمت مختلف وسائل المعالجة لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة وشملت عدة مواقع التأثيرات المفيدة القصيرة المدى للأدوية في تخفيف الأعراض (MTA Cooperative Group, 1999) (مجموعة MTA التعاونية، ١٩٩٩).

لقد ثبتت فعالية وسائل المعالجة السلوكية لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وتحديد التدخلات المدرسية، في دراسة شاملة لمختلف وسائل علاج الاضطراب كما في العديد من الدراسات الأخرى (Wolraich & Dupaul, 2010; Fabiano et al., 2009) (فابيانو ودوبول، ٢٠١٠؛ فابيانو وآخرون، ٢٠٠٩).

ويبدو أن الدمج بين الأدوية والتدخلات السلوكية هو الأكثر نجاعة حينما يتعلق الأمر بوسائل المعالجة. ولكن الدراسات الحديثة تظهر أن التدخلات السلوكية المكثفة بالحد الكافي قد تقلل من جرعات الدواء، بل وحتى الحاجة إليه أصلاً (Fabiano, 2007) (فابيانو، ٢٠٠٧).

ولعل الأهم معرفته بالنسبة للتربويين هو أنه يثبت وبشكل متزايد أن تغيير سلوك اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة في الفصل الدراسي يتطلب تفعيل وسائل المعالجة السلوكية فيه. بعبارة أخرى، ينبغي تطبيق التدخلات متى وأينما واجهت الطفولة صعوبة؛ فجلسات العلاج الفردية التي تعقد داخل أو خارج المدرسة ليس لها تأثير إيجابي يذكر في قضايا اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة في الفصل الدراسي، ونادراً ما يمكن تعميم التأثيرات الإيجابية لمثل هذا النوع من العلاج. وما يعنيه هذا هو أن دورك كمعلم ضروري لهؤلاء التلاميذ؛ فمدى ارتباطك بهم وتحفيزك إياهم قد يحدث الفرق.

ويهدف هذا الكتاب إلى مساعدتك على تحقيق ذلك. نعلم أن الفصول الدراسية واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة المتروك دونما تدخل لا يلتقيان؛ فالحاجة للتركيز والانتباه واتباع الضوابط تتعارض مع طبيعة الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. والكثير من الفصول الدراسية، خصوصاً تلك التي تكون فيها نسبة التلاميذ إلى المعلمين مرتفعة، توفر لهم انتباهاً أقل من المطلوب. وأحد أهم ركائز الكتاب هو أن المشاكل التي يواجهها الأطفال المصابون بالاضطراب في المدرسة ليست بسبب الاضطراب أو بسبب مشاكل في بنية المدارس، وإنما تتصاعد هذه المشاكل بسبب عدم التناغم بينهم وبين الفصل الدراسي. ويعد العامل الأبرز في مساعدة هؤلاء التلاميذ هو تحسين التواؤم من خلال التطبيق

الإستراتيجي للتسهيلات. وإدراك أن العديد، إن لم يكن معظم، التلاميذ المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة منخرطون في فصول التعليم العام، فإن الأمر يتطلب إحراز توازن بين الاحتياجات الفردية للقلة المصابين بالاضطراب في هذه الفصول واحتياجات بقية زملائهم. وهذا يعني مساعدة جميع المتعلمين في الفصل مع تقديم البنية الضرورية اللازمة للتلاميذ المصابين بالاضطراب في الوقت ذاته.

من المهم أن تشكل كلما تعمقت في قراءة الكتاب فهما للمبادئ العامة التي تكمن وراء الإدارة السلوكية الناجحة لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. ستجد أمثلة لإستراتيجيات فعالة في الكتاب؛ ولكن معرفتك للمبادئ سيمكنك من إحداث تعديلاتك وإضافاتك المبتكرة التي تتواءم وأسلوبك الصفي والتعليمي. ويذكر المعلمون أن العديد من الإستراتيجيات تعد أدوات تعليمية فعالة لجميع التلاميذ. ويضيفون أنه، وفي بعض الحالات، تكون هذه الإستراتيجيات أسهل في التطبيق حينما تستخدم مع الكل. ونجادلك بأن تأخذ استخدام هذه الإستراتيجيات بعين الاعتبار لإفادة جميع تلاميذك.

المحتويات

مقدمة المترجم	هـ
توطئة	ز
مقدمة	ط
الفصل الأول: نظرة عامة حول اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة	١
ما هو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة؟	١
الأنواع الفرعية لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة	٣
اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الفتيات	١١
مشاكل الوظائف التنفيذية	١٢
بعض المشاكل المصاحبة لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة	١٣
نتائج اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أثناء الطفولة والمراهقة والبلوغ	١٧
أسباب اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة	٢١
الآليات البيولوجية الكامنة والاحتياجات التربوية	٢٥
التسميات التشخيصية	٢٨
الفصل الثاني: الفصول الدراسية الموائمة لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ..	٣١
بناء علاقات إيجابية مع التلاميذ	٣١

٣٢	إعداد البنية الصفية.....
٣٩	وضع روتينات.....
٤٥	إلقاء الدروس بأسلوب يجعل الانتباه في أقصى درجاته.....
٥٠	التعلم عن طريق المشاركة بين الأقران.....
٥٦	صيغ المناهج المصممة لتحسين الانتباه.....
٦٤	تدريس المهارات التنظيمية والدراسية.....
٧٢	تدريس المهارات الاجتماعية.....
٨٩	الفصل الثالث : مبادئ إدارة السلوك.....
٨٩	وضع وتنفيذ الضوابط.....
٩١	الإشارات اليدوية والموجهات البصرية.....
٩٢	إشراك التلاميذ في الدروس.....
٩٤	إعطاء التوجيهات لرفع مستوى الإلزام.....
٩٨	استخدام انتباهك بطريقة إستراتيجية.....
١٠٦	دمج التوجيه والضوابط والتغذية الراجعة لتعزيز الانتباه والسلوك الجيدين.....
١١٣	الفصل الرابع: البرامج السلوكية الفردية: عندما تستدعي الأمور المزيد.....
١١٣	تقييم السلوك.....
١١٨	اختيار السلوكيات الهدف والأهداف.....
١٢٢	تحفيز تغيير السلوك.....
١٣٥	برامج المكافآت الفردية والصفية.....
١٤٧	برامج المكافآت الجماعية ومكافآت الفرق.....
١٥٣	أهمية التجديد والابتكار.....

١٥٦	استخدام عقد
١٥٧	المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي
١٦٢	إيقاف برامج المكافآت
١٦٤	الاستخدام الحكيم للعواقب السلبية
١٧٩	الفصل الخامس: ارتباط البيت بالمدرسة: الشراكة بين الوالدين والمعلم
١٧٩	العمل سوياً
١٨١	الواجبات
١٩٠	المشاريع الطويلة المدى
١٩١	بطاقة التقرير المدرسي المنزلي اليومية
٢٠٧	بطاقة التقرير اليومي العكسية
٢١١	الفصل السادس: اتخاذ القرار حول الإجراءات الممكنة الاستخدام
٢١٣	قائمة للتقييم الذاتي للمعلم
	لجمع الأفكار: عينات من الحلول لمشاكل سائدة لدى الأطفال الذين
٢١٧	لديهم اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة
٢٢٥	الفصل السابع: تقييم مدى فعالية البرنامج
٢٢٦	كيف تتجنب إغراق سفيتتك
٢٢٦	كيف يكون لديك برنامجاً فعالاً
	الفصل الثامن: اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة: ما هو أبعد من
٢٣٣	القاعة الدراسية
	كيف يمكن التعرف على اضطراب ضعف التركيز/ اضطراب نقص
٢٣٣	الانتباه وفرط الحركة؟

المعايير التشخيصية لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.....	٣٣٤
ما الذي ينبغي عليك فعله عندما تشك أن تلميذا ما قد يكون مصابا باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة؟.....	٢٣٧
ما هي الأدوار المهنية للتشخيص وتقديم العلاج؟	٢٣٨
التعرف التربوي والسياسات ذات العلاقة باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة	٢٤١
ما هي أساليب معالجة اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة المثبتة بالأدلة؟.....	٢٤٣
المعالجة بالأدوية.....	٢٤٦
ما هو دور المعلم في المعالجة بالأدوية؟.....	٢٤٨
وسائل المعالجة البديلة.....	٢٤٩
الفصل التاسع: تأثيرات اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة على المعلمين	٢٥١
التنشيط وإعادة التنشيط للمعلم	٢٥٣
الفصل العاشر: أسئلة وإجابات	٢٥٥
المراجع	٢٦١
ثبت المصطلحات	٢٦٥
أولاً: عربي - إنجليزي	٢٦٥
ثانياً: إنجليزي - عربي	٢٦٨
كشاف الموضوعات	٢٧١