

## بررسی ویژگی های دانش آموزان بیش فعال و روش های در مان آن

### صفالدین همتی نژاد<sup>۱</sup> و معصومه فرحناک<sup>۲</sup>

(۱) آموزگار مقطع ابتدایی آموزش و پرورش شهرستان کرمانشاه

(۲) کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

#### چکیده

بیش فعالی اختلالی است که در آن پر تحرکی، بی توجهی و رفتارهای نا گهانی در کودکان مبتلا، بیش تر و شدید تر از کودکان دیگر است سالگی مشاهده می شود، ولی اغلب در دوران ۷ درصد کودکان به این اختلال دچارند و در پسرها شایع تر است. بیماری، عقب ماندگی ذهنی و یا مشکل روانی نیست. این کودکان بدلایلی بیشتر از سایرین فعالیت می کنند. بسیار سریع الانتقال، بیش فعالی بوده و گیرایی بالایی دارند. اکثرا بهره هوشی بالایی نیز دارند اما نیازمند نظم بخشیدن به این توانایی هستند. کودکان مبتلا، عوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند. به نظر می رسد علت آن عمدتاً نقص در تکامل سیستم اعصاب باشد. به عبارت دیگر دچار نقص جزئی می باشند. توارث و ژنتیک در این، تمرکز و تنظیم فعالیت های حرکتی اند، احتمالاً در قسمت هایی از مغز که مسئول توجه اختلال نقش دارند. همچنین در بعضی موارد، در جریان حاملگی یا زایمان یا پس از آن، صدمات جزئی به ساختمان مغز وارد می شود که می تواند باعث بروز این مشکل گردد.

واژه های کلیدی: بیش فعالی، علائم، یادگیری، درمان

**مقدمه**

اختلال بیش‌فعالی همراه با نقص توجه، یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در کودکان است که به‌اختصار ADHD نامیده می‌شود و حدود ۸ تا ۱۰ درصد کودکان به این اختلال دچار می‌شوند. این بیماری در پسران شایع‌تر از دختران است. دختران مبتلا به این اختلال بیشتر از پسران بی‌توجهی نشان می‌دهند، اما در رابطه با دیگران مشکلات کمتری دارند و همچنین بیشتر از پسران دچار انزوای اجتماعی، اضطراب و افسردگی می‌شوند و کمتر از پسران دارای مشکلات رفتاری هستند. ویژگی‌های اولیه‌ی بیش‌فعالی از سال‌های اولیه‌ی رشد، قبل از سن ۱۲ سالگی شروع شده و خود را نشان می‌دهد. بیشتر والدین قبل از ورود فرزند آن‌ها به مدرسه متوجه وجود این اختلال در فرزند خود نمی‌شوند، اما با ورود به مدرسه و بروز مشکلات جدی در یادگیری دروس و رفتار با دیگران، کم‌کم به این موضوع واقف می‌شوند.

طبق آماري که در هر صد نفر، ۳ الی ۵ دانش‌آموز ابتدایی از اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه (ADHD) رنج می‌برند. در نتیجه وجود همچنین دانش‌آموزانی سر کلاس درس شما، خیلی هم دور از ذهن نیست. اگر دانش‌آموز بیش‌فعالی سر کلاس شما حضور دارد، بهتر است تا انتهای این مقاله با ما همراه باشید. در غیر این صورت، باز هم با ما همراه باشید. بهتر است نحوه برخورد با دانش‌آموز بیش‌فعال را قبل از اینکه با او مواجه شوید بدانید؛ چرا که برخورد معلم با دانش‌آموز بیش‌فعال، می‌تواند تا حد زیادی زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد (هم تأثیر مثبت و هم تأثیر منفی).

بیش‌فعالی و بی‌قراری مداوم باعث ایجاد مشکلات زیادی برای کودکان در خانه و مدرسه می‌شود. نحوه برخورد با دانش‌آموز بیش‌فعال بسیار مسئله مهمی است. کودکان بیش‌فعال در مدرسه بیشتر از سایر دانش‌آموزان به توجه و مراقبت و تمرین نیاز دارند. رفتار معلم با کودک بیش‌فعال می‌تواند تعیین کند که او یک دانش‌آموز باسواد شود یا یک کودک فراری از مدرسه. شناخت دانش‌آموزان بیش‌فعال اصلاً کار سختی نیست. اما آموزش کودکان بیش‌فعال و کم‌توجه می‌تواند بسیار سخت باشد. آیا شما نیز در کلاس درس خود دانش‌آموز بیش‌فعالی دارید؟ آیا به عنوان یک معلم دلسوز نمی‌دانید چگونه با دانش‌آموزان بیش‌فعال باید رفتار کرد؟

آموزش به کودکان بیش‌فعال در مدرسه ممکن است سخت و گاهی خسته‌کننده باشد. اما غیر ممکن و نشدنی نیست. مشاوران مرکز مشاوره روانشناسی آویژه به بررسی مشکلات تحصیلی کودکان بیش‌فعال پرداخته و نحوه برخورد با دانش‌آموز کم‌توجه یا بیش‌فعال را مورد بررسی قرار داده‌اند. اگر به دنبال ویژگی دانش‌آموزان بیش‌فعال هستید و می‌خواهید نحوه برخورد معلم با دانش‌آموز بیش‌فعال را یاد بگیرید.

**تعریف بیش‌فعالی**

به حالتی اطلاق می‌شود که کودک به نحو افراطی و بیش‌از اندازه فعال و پر جنب و جوش باشد و این تحرکات زیاد اطرافیان وی را دچار مشکل می‌کند. به علت بی‌دقتی ممکن است در انجام تکالیف مدرسه و کارهای محوله دیگر اشتباهات زیادی را مرتکب شوند. این اختلال در تعدادی از بچه‌های پیش‌دستانی یا دوران ابتدایی دیده شده است همراهی و جلب توجه آنها دشوار است، تقریباً بین ۳ تا ۵ درصد از کودکان مبتلا به این اختلال می‌باشند. البته این اختلال به عنوان ناتوانی در یادگیری محسوب نمی‌شود بلکه به نوعی بی‌توجهی و حواس‌پرتی در یادگیری محسوب می‌شود.

**نگاهی به ویژگی‌های دانش‌آموزان بیش‌فعال**

نداشتن آرام و قرار و تمرکز، پر جنب و جوش بودن و به قول معروف از دیوار راست بالا رفتن از جمله مشخصه‌های یک دانش‌آموز بیش‌فعال است. دانش‌آموزی که ناخواسته با داشتن این اختلال، از فعالیت بیش‌از حدی برخوردار است اغلب از سوی دیگران به ویژه خانواده و معلم خود سرزنش و تحقیر می‌شود و از طرف دیگر با بازیگوشی و شیطنت بسیار همه را عاصی می‌کند. در این میان مهم‌ترین عاملی که می‌تواند یاری‌دهنده دانش‌آموزان بیش‌فعال باشد، اطلاع رسانی صحیح و مداخله به

موقع برای برطرف کردن این نقیصه است؛ مشکلی که اگر به رفع آن توجه نشود، صدمه جبران ناپذیری بر دانش آموز بیش فعال وارد خواهد کرد.

کودکان بیش فعال امروزه بسیاری از مادران و پدران از شیطنت بسیار زیاد کودکانشان شکایت دارند. آنها اظهار می دارند که فرزندشان مرتب در حال حرکت و فعالیت است و نوعی حالت بی قراری و ناآرامی در او مشاهده می کنند. برخی از این والدین از فقدان تمرکز حواس و ضعف درسی کودک نیز صحبت می کنند. آنها علت این فعالیت بیش از اندازه را نمی دانند و مرتب فرزندشان را مورد سرزنش قرار می دهند. این کودکان بعضاً مورد انتقاد و تنبیه بسیار زیاد قرار می گیرند. تشخیص این اختلال در سنین زیر پنج سال قدری مشکل است زیرا امکان دارد با رفتارهای طبیعی و شیطنت آمیز کودکان اشتباه گرفته شود. این اختلال با فعالیت بیش از اندازه، خرابکاری و آزار رساندن همراه است. بیش فعالی کودکان بیش فعال - همانگونه که از این عنوان برمی آید- بسیار پرتحرک اند و نمی توانند یک جا آرام بنشینند. آنها اضافه بر ناآرامی بسیار زیاد، نوعی اضطراب و اجبار برای خرابکاری نیز دارند. آنان اشیا را می شکنند یا پرتاب می کنند.

همچنین کنجکاو بسیار از خود نشان می دهند و نه تنها اسباب بازی‌هایشان را خراب می کنند، بلکه اشیاء و وسایل منزل را نیز دستکاری و خراب می کنند. کارهای خطرناک را دوست دارند و ابدأ احساس خطر نمی کنند. بنابراین رفتارهایی بی مه‌باز از آنها سر می زند. برخی از بزرگسالان آنها را افرادی بی باک و شجاع تصور می کنند؛ در حالی که این رفتارهای بی مه‌باز نشانگر این واقعیت است که احساس خطر واقعی، که یک احساس طبیعی است و بایستی در کودکان وجود داشته باشد در این بچه‌ها وجود ندارد. بازی‌های خطرناک، از جمله بازی با کبریت و علاقه به وسایلی چون کارد و چاقو نشانه‌های دیگری از گرایش‌ها و رفتارهای غیرطبیعی این بچه‌هاست. کودک بیش فعال احساس خطر نمی کند کودکان بیش فعال در مورد کارها و اشیایی که به طور طبیعی باید در برابر آنها احساس خطر کنند، خطری احساس نمی کنند؛ و اختلالات سلوک در این کودکان بعضاً دیده می شود؛ مثلاً بعضی از آنها رفتارهای پرخطر دارند یا برای آسیب رساندن به دیگران آنان را تهدید می کنند.

ممکن است به حیوانات نیز صدمه بزنند. بعضی دیگر در اعمالی چون سرقت و تقلب و به طور کلی کارهایی که تخلف از قوانین و مقررات محسوب می شود شرکت می کنند. تمایل به کارهای خلاف و خطرناک این کودکان آچار پیچ گوشتی را داخل پریز برق می کنند؛ اشیاء و وسایلی را که متعلق به خودشان نیست برمی دارند؛ تمایل بسیاری به کشیدن سیگار دارند (ته سیگارها را برمی دارند و علاقه به کشیدن آنها دارند) و همچنین گرایش به دروغ‌گویی در آنها بسیار بالاست و اغلب دروغ می گویند. به‌علاوه آنان تمایل به ارتباط با کودکان و نوجوانان بزرگتر از خود دارند. اغلب دوستانی بزرگتر از خود انتخاب می کنند و از مصاحبت با نوجوانان لذت می برند. بسیار مایلند در صحبت‌ها و فعالیت‌های آنان شرکت کنند. همچنین گرایش به کارهای خلاف از جمله دزدی در آنها بسیار زیاد است. به نظر می رسد این کودکان زودتر از حد معمول چشم و گوششان باز می شود و به کنجکاوهای بسیار زیاد دچار می شوند. از لحاظ اجتماعی، کودکان بیش فعال تأثیر مثبتی بر دیگران نمی گذارند و مرتب مورد انتقاد قرار می گیرند.

بچه‌های بیش فعال به جزئیات مسائل توجهی ندارند. حتی در بازی‌ها نیز با دشواری رو به رو می شوند و در ارتباط خود با بچه‌های دیگر مشکل پیدا می کنند. اغلب از دستورالعمل‌ها پیروی نمی کنند و از عهده تکالیف مدرسه و سایر کارها و وظایف بر نمی‌آیند. آنان از درگیر شدن با تکالیفی که مستلزم تلاش ذهنی مداوم است، می‌پرهیزند. اغلب، وسایل خود را گم می کنند و دچار فراموشکاری‌اند. به طور افراطی حرف می‌زنند و پیش از تمام شدن پرسش‌ها، پاسخ می‌دهند. منتظر نوبت ماندن برایشان دشوار است و بسیاری اوقات مزاحم کار دیگران می‌شوند. مغز کودکان بیش فعال دیرتر کامل می‌شود محققان به علت بروز بیش فعالی در کودکان بیش فعال مبتلا به سندرم ADS پی بردند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری آلمان، محققان انستیتو ملی سلامت، دریافته‌اند مغز کودکان بیش فعال دیرتر از کودکان معمولی و نرمال رشد می‌کند و کامل می‌شود. بنابراین گزارش، محققان با کمک تکنیک‌های پیشرفته آنالیز مغز ۴۴۶ کودک مبتلا به ADS و سالم را مورد بررسی قرار دادند. این گزارش می

افزاید: بخصوص در لایه های خارجی بخش جلویی مغز کودکان مبتلا به ADS یا بیش فعالی و تمرکز نداشتن روند تکاملی کند است و حتی این بخش خاص از مغز این کودکان بعد از پنج سال به تکامل می رسد. همچنین، بخش جلویی مغز و در ناحیه پیشانی هنگام حل مسئله و هدایت تمرکز فعالیت بسیار زیادی دارد.

### نشانه های رفتاری:

انجمن روانپزشکی آمریکا ۱۴ ویژگی را به عنوان نشانه های اختلال بیش فعالی بر شمرده است. حداقل اید هشت مورد از این ویژگی ها به مدت حداقل شش ماه در کودک مشاهده شود تا به طور قطعی وجود اختلال مذکور مورد تأیید قرار گیرد:

- ۱- تکان خوردن در سر جا و در اغلب موارد بازی با دست و پا
  - ۲- بی تابي کردن و بی قراری در مواجهه با محرک های بیرونی
  - ۳- او نمی تواند حتی برای دقایقی آرام نشسته و به سخنان آموزگار یا والدینش گوش فرا دهد. نا آرام و بی قرار است و چیزهای تازه را جست و جو می کند.
  - ۴- پاسخگویی به سؤالات، قبل از کامل شدن آنها
  - ۵- عدم رعایت نوبت در جریان بازی، یا موقعیت های گروهی
  - ۶- به پایان نرساندن کارهای خواسته شده و پیروی نکردن از دستورالعمل
  - ۷- توجه نکردن به درست انجام دادن تکالیف و بازی
  - ۸- ناتمام رها کردن یک فعالیت و پرداختن به فعالیت دیگر
  - ۹- نداشتن آرامش هنگام بازی در اکثر اوقات
  - ۱۰- صحبت کردن بیش از اندازه
  - ۱۱- قطع صحبت یا فعالیت دیگران در اغلب موارد
  - ۱۲- گوش نکردن به صحبت های دیگران
  - ۱۳- گم کردن وسایل و ملزومات مورد استفاده در مدرسه
  - ۱۴- پرداختن به امور فیزیکی خطرناک بدون در نظر گرفتن عواقب آن این کودک نیاز به تنبیه ندارد بلکه تنها به کمک همه برای باز یافتن آرامش خویش نیاز دارد
- چرا که مبتلا به (بیش فعالی) بوده و این عارضه او را بازی گوش بی دقت و نا آرام و حواس پرت کرده است. آنچه در پی می آید مطلبی است در باره ی ارتباط با دانش آموزان بیش فعال اگر چه کنترل این گونه دانش آموزان بسیار سخت است اما آموزگار اولین مربی کودک است.

### علت های عمده ایجاد اختلال بیش فعالی و نقص توجه

علت های ایجاد اختلال بیش فعالی و کم توجهی هنوز به طور قطعی مشخص نیست اما عوامل ژنتیک، عوامل عصب شناختی و عصبی - شیمیایی، سم های محیطی، عوامل مربوط به تغذیه، عوامل روانشناختی (تعامل طبیعت - تربیت) و نوع رفتار والدین از جمله علل احتمالی این اختلال است.

### روش های درمان

اگرچه در حال حاضر درمان قطعی برای این اختلال مذکور مشخص نشده اما می توان با مراجعه به تیم های روانپزشکان و روانشناسان که با بهره مندی از روش های دارودرمانی، رفتاردرمانی و اصلاح شناختی رفتاری به بهبود رفتارهای اجتماعی، تحصیلی و روابط خانوادگی کودک و نوجوان می پردازند کمک شایان توجهی به ارتقای مهارت های زندگی آنان کرد.

برای درمان این مشکل اولیا و معلمان باید درباره چگونگی رفتار با این گروه از دانش آموزان اطلاعات کافی داشته باشند. ضمن این که ممکن است کودک تحت دارو درمانی یا روان درمانی قرار گیرد. معلمان باید با شناسایی به موقع دانش آموزان بیش فعال

آن ها را به مشاوران مدارس یا هسته های مشاوره ارجاع دهند تا تحت درمان قرار گیرند. اگر بیش فعالی در سنین بالاتر درمان نشود ممکن است فعالیت بیش از حد فرد کاهش یابد اما نقص تمرکز هم چنان تداوم داشته باشد. دانش آموزان بیش فعال به علت نداشتن دقت لازم دچار افت تحصیلی می شوند. معلمان باید با این دانش آموزان مهربان و صبور باشند، آن ها را به رسمیت بشناسند، در فعالیت های مشارکتی آن ها را نیز شرکت دهند و برای انتقال مطالب درسی از وسایل کمک آموزشی و بازی استفاده کنند. ارائه تکالیف کمتر به دانش آموزان بیش فعال ضروری می باشد و توضیح مطالب درسی به آن ها باید شفاف تر و گام به گام ارائه شود ضمن این که تعامل اولیای دانش آموزان بیش فعال با مدرسه به پیشرفت تحصیلی آن ها کمک می کند.

### نقش والدین در درمان بیش فعالی کودکان

خانواده دانش آموز بیش فعال باید با وی با مهربانی رفتار کنند و از مقایسه و سرزنش کردن فرزند خود به طور جدی خودداری کنند و با مراجعه به مشاور یا پزشک در صورت نیاز راهکار مناسبی برای درمان این اختلال به کار بگیرند. انجام فعالیت های ورزشی به ویژه شنا، دوچرخه سواری و دویدن برای دانش آموزان بیش فعال بسیار مؤثر می باشد و خوردن مواد غذایی حاوی امگا ۳ برای این افراد بسیار مفید است هم چنین آن ها باید از خوردن مواد غذایی شیرین به جز عسل خودداری کنند. مواد تند و ترش تحریک پذیری دانش آموزان بیش فعال را افزایش می دهد بنابراین مصرف این مواد نیز باید کاهش یابد. ضمن این که مواد حاوی رنگ مصنوعی برای این افراد مضر است. پژوهش ها نشان می دهد نور مهتابی برای کودکان بیش فعال مضر است. بنابراین بهتر است برای حفظ سلامت این کودکان از مهتابی برای روشنایی منزل استفاده نشود. والدین دانش آموز بیش فعال، نباید از داشتن چنین فرزندی نگران باشند و به تنبیه و تحقیر اقدام کنند بلکه با همکاری با مربیان مدرسه و استفاده از توانمندی مشاوران، آگاهی خود را نسبت به این اختلال افزایش دهند و به روش علمی برای درمان آن اقدام کنند. بنابراین نقش والدین در درمان :

۱- ابتدا باید مطمئن باشند که فرزندشان واقعاً نشانه های این اختلال را دارد؛ به علاوه تشخیص نهایی توسط متخصص و پزشکان مجرب انجام می پذیرد. گاهی والدینی که افرادی بسیار مضطرب و نگران هستند، ممکن است جنب و جوش های طبیعی فرزند را دلیلی بر بیش فعالی بدانند. بنابراین در قدم اول بایستی راجع به تشخیص مطمئن باشند.

۲- انرژی اضافه این کودکان باید از طریق فعالیت های مثبت، از جمله ورزش کردن، مصرف شود. بهتر است آنها را برای بازی به زمین های بزرگ برد و اجازه داد که به فعالیت های لذتبخش بپردازند. یا این که روزانه برای پیاده روی آنها را از خانه خارج کرد. در منزل نیز بایستی مسئولیت هایی که از لحاظ جسمی قدری بچه ها را خسته می کند به آنها بسپارند تا به این وسیله انرژی بیش از حد آنان گرفته شود. البته خوب است گاهی برای انجام این مسئولیت ها جوایزی هم در نظر بگیرند.

۳- به خاطر داشته باشند این کودکان را به هیچ وجه کتک نزنند؛ زیرا رفتارهای انتقام جویانه از آنها سر خواهد زد. بهتر است با آنان مؤدبانه و با محبت صحبت کنند. البته در برخورد با سایر کودکان نیز داشتن رفتاری مهرآمیز و عاری از خشونت لازم است.

۴- گروهی از مواد غذایی - از جمله کاکائو، فلفل، شیزینی های مغازه، غذا های تند و تیز، خوراکی هایی با انرژی بالا، شکلات، قهوه، نسکافه، نوشابه های رنگی و تنقلات - باعث تحریک پذیری می شوند و لازم است تا حد امکان از دادن آنها به بچه ها خودداری شود.

۵- خواب شبانگهی این کودکان موضوع مهمی است؛ آنها باید شبها زودتر به رختخواب بروند. بهتر است والدین برنامه خانواده را به گونه ای مناسب تنظیم کنند و به هر طریق ممکن به کودک بفهمانند این یکی از قوانین خانواده اوست که شبها تا دیروقت بیدار نماند. در همین زمینه توصیه می شود کودک از وسایلی چون بازیهای کامپیوتر و تلویزیون فیلم های خشن و ترسناک به صورت افراطی استفاده نکند.

۶- چنانچه کودک بیش فعال از لحاظ توجه و تمرکز بسیار مشکل داشته باشد و رفتارهای او موجب اذیت و آزار فراوان شود، بهتر است با روان پزشک کودک و نوجوان مشورت شود تا به صلاحدید او کودک مقداری داروی اختصاصی این اختلال را مصرف کند.

۷- کارشناسان پیشنهاد می کنند بهتر است این افراد را بیشتر تشویق به کارهای گروهی و عملی تشویق نمود و سعی کنند کودکان یا نوجوانان خود را به سمت کارهای که بیشتر تمرکز و دقت لازم دارد سوق دهند. ورزش کردن و انجام کارهای مختلف در منزل و یا در نزد دوست و یا فامیلی که انرژی او را به کارهای مثبت بکشاند بهترین کمک و یاری به این گونه کودکان است.

۸- هرگز نباید اجازه بدهند کودک و یا نوجوان آنها به دیگران آسیب برساند و سپس آن را توجیه کنند که او بچه است و نمی فهمد.

چه خوب است که با شناسایی این گونه کودکان در ابتدا برای درمان آنان اقدام شود، در غیر این صورت باید منتظر عواقب شدیدتری بود.

اختلال تمرکز در این کودکان در کارهایی که فعالیت دائم و جدی مغزی را لازم دارد مشهودتر است. آنها ممکن است در تماشای تلویزیون، بازی با کامپیوتر و فعالیتهای لذت بخش با کودکان دیگر تفاوتی نداشته باشند ولی در کارهایی که فعالیت مداوم مغزی و تمرکز لازم دارد (انجام تکالیف درسی) تفاوت آنها با کودکان دیگر نمایان می شود. به نظر می رسد مغز آنها اطلاعات محیطی را بیش از حد لازم می گیرد، یعنی در انتخاب توجه به اطلاعات ضروری و بی توجهی و حذف اطلاعات غیرضروری ضعف دارند. رعایت قوانین منزل و مدرسه برای آنان مشکل است و برای پیروی از قوانین توجه بیشتری لازم دارند. در انجام تکالیف مدرسه، تمرکز روی درس، رعایت قوانین مدرسه و داشتن روابط اجتماعی مناسب با همکلاسی ها مشکل دارند. برای رسیدن به اهداف درازمدت برنامه ریزی نمی کنند.

آموزش والدین و آموزش آموزگاران، استفاده از کلاسهای مخصوص درمان دارویی و درمان های روان شناختی توسط پزشک متخصص آموزش والدین و معلمین بخش مهمی از درمان را تشکیل می دهد و شامل دو بخش است؛ آموزش برای شناخت بیماری توسط پزشک متخصص آموزش برای بکارگیری روش های درمانی والدین باید این بیماری را به عنوان یک نقص خفیف در مراحل اولیه رشد مغز دانسته و به کودک خود به دید کودکی تنبل، نافرمان، شرور و فضول که اگر بخواهد می تواند رفتاری طبیعی داشته باشد نگاه نکنند، بلکه او را کودکی بدانند که تلاش می کند با ناتوانی خود که خارج از کنترلش است، کنار بیاید. والدین باید راههای دیگری برای تشویق، تقویت اعتماد به نفس و ایجاد احساس موفقیت در کودکان بیابند. فعالیت ورزشی، هنری، فنی، اجتماعی می تواند فرصت هایی برای نمایان کردن توانایی های این کودکان ایجاد نماید.

برای درمان دانستن این نکته ضروری است که درمان سریعی برای این اختلال وجود ندارد، می بایست ابتدا سعی شود این اختلال را در همان مقطعی که هست کنترل شود. که این نکته بسیار مهم است، بعد با استمرار در این امر می توان به درمان رسید:

۱- فرزندان کارهایی را انجام می دهند که والدین انجام می دهند: والدین الگوی کودک خود هستند آنچه آنها انجام می دهند آنان نیز طوطی وار انجام می دهند به یادداشته باشید برای یاد دادن کاری باید والدین آن کار را انجام دهند نه فقط صحبتش را بکنند، باید از کلمه لطفاً استفاده کنند تا کودکان نیز آنرا بیاموزند.

۲- احساساتشان را به آنها نشان دهند، زیرا والدین آینه رفتار کودکان هستند باید در نوع رفتار و گفتارشان دقت کنند زیرا الگوی رفتاری و کاری برای فرزندان هستند آنها حتی کارهای والدین را با احساسات ضبط می کنند.

۳- آنها را تشویق به کارهای خوب بکنید: در قبال پیشرفت و انجام کار خوب تشویق شوند، تشویق در قبال کار خوب حتی با جمله های مثبت، من به تو افتخار می کنم که فرزند من هستی!!!

۴- برقراری ارتباط مستقیم و قوی: با او ارتباط قوی و رو در روی داشته باشند، والدین به فرزندان نزدیک می شوند و از دریچه قدرت (بلند قدی، قوی بودن و...) استفاده نکنند، بنشینند و با او حرف بزنند هم قد و هم کلام احساسی او شوند.

۵- شنونده خوبی برای گفته های آنها باشند: بگذارند عقایدش را بگویند تا دچار ناامیدی نشوند به نوعی آنها باید انرژی گفتاری خود را تخلیه کنند در این راه باید حوصله و وقت بگذارند.

۶- به قولهایشان عمل کنند: سعی کنند قولهایی بدهند که از عهده انجام آنها برآیند. تا آنها نیز بیاموزند که به وعدهای خود عمل کنند.

۷- وسایل با ارزش را از دسترس آنها دور کنند: به خاطر رفتارهایشان که غالباً تکانشی و بی قانون است باید پیش بینی کنند و برای عدم برخورد فیزیکی با وسایل با ارزش و قیمتی آنها را دور از دسترس قرار دهند تا با این کار جلوی ضرر مادی و ناراحتی بعدی را بگیرند.

۸- مشخص کردن مرزها: خط کشی ها، دایره حرکتی - می بایست میزان دخالت در کارهای فرزندان را مشخص کنند و لزوم انجام آن را بسنجند و میزان پاسخ منفی به آنها را پائین بیاورند تا از بروز کشمکش جلوگیری شود.

۹- بی توجهی به فریادهای آنها: خواسته های توأم با داد و فریاد او را با نه پاسخ دهند تا متوجه شود با این شیوه کارش پیش نمی رود و باید قوی باشد و از راهش وارد شود و خواسته هایش را درست و منطقی عنوان کند.

۱۰- والدین خواسته هایشان را آسان و راحت با فرزندان مطرح کنند: خواسته هایشان را مشخص و ساده با آنها در میان بگذارند و تفکراتشان را در یک مسیر مثبت قرار بدهند و حتی المقدور از به کار بردن جملات منفی اجتناب کنند.

۱۱- به آنها فرصت و مسئولیت بدهند: اجازه بدهند در راه رشد مسئولیت رفتارشان را خودش بپذیرد کمتر در این مورد در کارش دخالت کنند و بخواهند حرفهای آنها کامل گوش کند او باید تجربه کارهای خودش را ببیند تا خودش به نتایجی منطقی برسد.

۱۲- یکبار بگوئید و فرصت اجرا بدهید: انتقاد دائم منطقی نیست و باعث خسته شدن می گردد پس یاد گیری را در قالب بازی به او بیاموزید و اهمیت این بازی را به او گوش زد کنید.

۱۳- برای کودک خود اهمیت قائل شوید تا بفهمد فرد مهمی است: با واگذار کردن کارهای ساده منزل به وی او را در امور خانه سهیم کنید تا او نقش خود را به عنوان یک فرد مهم در خانواده احساس کند سپردن کارهای بی خطر منزل به آنها باعث می شود که:

الف) او تبدیل به فردی مسئولیت پذیر گردد. ب) اعتماد به نفس در او به وجود آید. ج) کمک خوبی برای والدین می شود.

۱۴- بگذارید از حقیقت دفاع کند: باید در زندگی برای او موقعیتهایی را فراهم آورد که از حقوق خودش دفاع کند و درک کند که جایگاهش و حد و مرز حقیقت کجاست.

۱۵- کارهای پویا و در حال حرکت به آنها بسپارید: کارهایی به آنها بسپارید که دائماً در حرکت باشند(مثل آوردن وسایل، پیغام بردن و...) در هنگام کار یا درس به آنها فرصت تعویض جا بدهید و از حرکت آنها خسته نشوید.

۱۶- اجازه انجام بازی با دستانشان را به آنها بدهید: وقتی زمان گوش کردن به صحبتها یا درس خواندن است اجازه بدهید با دستان خود کارهایی انجام دهند(مثل بازی با مداد یا خودکار، تا کردن ورق، ضربه زدن به توپ با دست و پا و...) تا انرژی مضاعف آنها همزمان تخلیه شود.

۱۷- لبخند هدیه شما به او باشد: با هر ترفندی که می توانید با او شوخی کنید(شوخی های ساده) سعی کنید لبخند را به او هدیه کنید که همین کار به ظاهراً ساده باعث کاهش تنش های روانی و کشمکش های درونی وی می شود.

۱۸- رفتارهای درستش را تقویت کنید: کارهای خوبش را بزرگ نمایی کنید و سعی کنید به او بیاموزید که همه چیز در سایه آرامش و منطق به دست می آید، رفتارهای مناسبش را بی پاداش نگذارید تا برای تکرار این رفتار اهرم خوشایندی را احساس کند.

۱۹- به او نشان بدهید چه توقع رفتاری از او دارید: وقتی بچه ها بدانند که والدین از آنها چه توقع رفتاری دارند و ما نیز خواسته های آنها را درک کنیم. وقتی آنها پیش بینی عکس العمل ما را در مقابل رفتارشان بتوانند حدس بزنند می توانند رفتار خود را انتخاب کنند و ما نیز مطمئناً می توانیم به آنها اعتماد کنیم.

۲۰- شیوه رفتارشان را در مقابل بد رفتاری او تغییر دهید و تنبیه های معقول در نظر بگیرید: در برابر بچه هایتان از تنبیه هایی استفاده کنید که به آنها بیاموزد که در برابر اعمال و رفتارشان مسئول اند بچه ها با تنبیه های معقول به خوب زندگی کردن



- تشویق می شوند. این تنبیه ها می توانند شامل محدود کردن و کوتاه کردن زمان های بیرون بودنشان باشد. فراموش نکنید وقتی از دستشان عصبانی هستید به هیچ عنوان آنها را تنبیه نکنید .
- هر کاری که می شود انجام دهید تا کمکی به رشد اعتماد به نفس آنان باشد، اجازه بدهید کارهای شخصی خود را با نظارت نا محسوس انجام دهند و از این کار ها لذت ببرند و بفهمند که در حال رشد هستند.
- روشهای راه گشا توسط آموزگار
- ۱- جای او را تغییر دهید اما دقت کنید که او به دلیل کار شما پی نبرد .
  - ۲- او را در نزدیکترین فاصله به خود قرار دهید .
  - ۳- بهتر است نیمکت او انفرادی باشد . اگر ممکن نیست به او صندلی یک نفره بدهیم یا دست کم تعداد نفرها را در نیمکت او کمتر کنید. سعی کنید هم میزی او دانش آموزی ز رنگ باشد چون دانش آموز بیش فعال باهوش و سریع است .
  - ۴- این گونه دانش آموزان نباید نزدیک درب کلاس - پنجره و کلید برق بنشینند .
  - ۵- از او درس نپرسید بلکه از او بخواهید که درس را مانند معلم توضیح دهد زیرا آنها از نظر شخصیتی در زمره افراد راهبر و مدیر هستند .
  - ۶- پس از پایان درس از او یا دیگران بخواهید که درس جدید را توضیح دهد .
  - ۷- آنها دوست دارند مرکز توجه و مطرح شدن باشند اگر این نیاز آنها برآورده نشود سر خورده شده و شیطنت را آغاز می کنند بنابر این به نحوی این نیاز را بر آورده کنید که بین دانش آموزان تبعیض قایل نشده باشید .
  - ۸- در میان تدریس لحن کلام وضعیت ایستادن و... خود را تغییر دهید . از موسیقی به عنوان وسیله ای برای انتقال مطالب استفاده کنید . صدای خود را تغییر دهید : گاهی بلند، گاهی آرام، گاهی معمولی.
  - ۹- از نام کوچک او زمان پرسیدن درس استفاده کنیم زیرا صدا کردن اسم هر شخص شوک آور و بیدار کننده است .
  - ۱۰- در اطراف نیمکت دانش آموز مورد نظر حرکت کنید ، او را زود به زود تشویق کنید . او را به طور مستمر و زود به زود نگاه کنید . واز کتاب دانش آموزان مخصوصا او استفاده کنید.
  - ۱۱- از وسایل کمک آموزشی متنوع استفاده کنید .
  - ۱۲- بعضی آزمونها جهت پاسخ گویی برای آرامش دانش آموز به او بدهید تا در منزل انجام دهد .
  - ۱۳- تا آنجایی که می توانید عزت نفس و اعتماد به نفس آنها را افزایش داده و به آنها شخصیت بدهید .
  - ۱۴- وقتی دانش آموز مشغول انجام تکالیف یا مطالعه دروس است اجازه دهید بارها و مرتب جایش را عضو کند . به آنها کارهایی که لازمه آن حرکت و از اینجا به آنجا رفتن است، از قبیل پخش کردن کاغذها رساندن پیغام و یا آب دادن گیاهان را بسپارید. به هر میزان با آنها با ملامت مهربانی صبر و حوصله و منطق برخورد کنید ، نتیجه بهتری خواهید گرفت .
  - ۱۵- تکلیف های طولانی و بزرگ را برای او به قسمت های کوتاه تر و کوچک تر تقسیم کنید .
  - ۱۶- وقتی درس می دهید یا دانش آموز در حال انجام تکلیف ها هستند مراقب باشید که او روی نیمکت خود را شلوغ نکند و وسائل غیر ضروری را کنار بگذارد.
  - ۱۷- سعی کنید از رنگ ها و به خصوص مواد دیداری (مثل : نقاشی ، مجسمه ، عکس ، فیلم ) و مواد لمسی مثل : گچ ، کاغذ ، خمیر و مانند اینها ) بیشتر استفاده کنید . نتیجه ی بررسی های بی شمار نشان داده است که این دانش آموزان در یادگیری از راه دیدن و لمس کردن وضعیت بهتری دارند.
  - ۱۸- تنها تعداد کمی از این دانش آموزان کندذهن هستند، ولی برای استفاده از توانایی های هوش خودبه محیطی سازمان دهی شده نیاز دارند. این موضوع رابه والدین آنها نیز بگویید.



۱۹- تکلیف های جلسه ی بعد را بیش از یک بار یاد آور شوید و به خصوص به او تاکید کنید که منظورتان چیست همچنین از او بخواهید که آنها را در دفترچه ی یادداشت خود بنویسید .

۲۰- به او یاد بدهید که چگونه با دید از حرفهای معلم یادداشت بردارد . در برخی موارد که مشکل دانش آموز خیلی شدید است می توانید جاهای مهم هر مبحث را خودتان به او نشان بدهید . یا زیر آنها را برایش خط بکشید .

۲۱- هنگامی که دانش آموزان مشغول انجام تمرین یا تکلیف کلاسی هستند به کارهای او بیشتر سر بزیند و کارهای او را بررسی کنید .

۲۲- این دانش آموزان به جنب و جوش بیشتری نیاز دارند. گاهی با او اجازه بدهید به حیاط برود و دوباره برگردد.

۲۳- به او یاد بدهید که چگونه می تواند با رنگ های مختلف کارهایش را سازمان دهی کند.

۲۴- او را سرزنش نکنید و مرتب نگوئید که توجه کن ! حواست کجاست ! اگر حواست را بیشتر جمع کنی می توانی ...! این عبارت ها باید بسیار کم مورد استفاده قرار بگیرند ، زیرا موجب اضطراب دانش آموز می شوند.

۲۵- برخی روش های تقویت حافظه را به او یاد بدهید ، مانند : تصویر سازی ذهنی ، ربط دادن موضوع با یکدیگر ، داستان سازی ، کشیدن شکل برای مطالبی که خوانده ، نوشتن کارها در تقویم یا برنامه ی زمانی و چیزهایی از این دست ...

۲۶- این مشکلات را به هوش کودک نسبت ندهید .

۲۷- گاهی ممکن است خود معلم ، رفتارهای مشکل دار را در دانش آموز دامن بزند یا حتی به وجود آورد . به همین دلیل از روش های خشن تنبیهی و اضطراب زا استفاده نکنید.

۲۸- این دانش آموز به طور کلی در درک و احساس زمان مشکل دارند . به همین علت نمی توانند به خوبی رفتارهای خود را تنظیم و سازمان دهی کنند و «صبور و شکیبا» باشند . اگر چنین دانش آموزی در کلاس دارید بیشتر صبور باشید .

۲۹- به آنها یاد بدهید که کارهایشان را طبقه بندی کنند و از پوشه های مختلف برای این منظور استفاده کنند . برای مثال : کارهای را که باید انجام شوند در یک پوشه و کارهایی که در حال انجام شدن هستند ، در پوشه ای دیگر بگذارند .

۳۰- یادشان دهید که فصل ها و قسمت های بزرگ درس را جز به جز و به تدریج بخوانند .

۳۱- گاهی بهتر است درس شان را با یکی از دوستان یا اعضای خانواده بخوانند.

۳۲- یادشان بدهید که چگونه باید تکلیف هایش را مرور کند .

۳۳- استفاده از تقویم دیواری برای یادداشت کردن کارها و تکالیفش به او کمک می کند . به والدین او توصیه کنید که یک تقویم تهیه کنند تا او کارهایش را روی آن بنویسید.

۳۴- مراقب زمان دارو خوردن او در مدرسه یا در کلاس درس باشید تا مبادا آن را فراموش کند .

۳۵- در صورتی که دانش آموزان دارو می خورد . معلم با اجازه ی والدین می تواند خوردن دارو را به کودک یادآوری کند .

#### • نحوه رفتار با دانش آموزان بیش فعال

۱. آنه ا را در نزدیک ترین فاصله نسبت به خود بنشانید.
۲. نگذارید دانش آموزان بیش فعال در کنار یا نزدیک هم بنشینند.
۳. هر عامل کوچکی، باعث حواس پرتی آنها است. محرکهای محیطی را کنترل کنید.
۴. در هنگام تدریس، کمترین فاصله با او را داشته باشید. تا بهتر به درس گوش کند.
۵. با توجه به اینکه کودکان بیش فعال دارای حس مدیریت و رهبری گروه را دارند لذا پیش از آغاز درس جدید، بهتر است از آنها بخواهید تا درس جلسه قبل را توضیح دهد.
۶. پس از پایان درس جدید، از آنها و نیز از سایر دانش آموزان بخواهید آنچه را که متوجه شده اند توضیح بدهد،
۷. به آنها توجه کنید زیرا علاقه شدیدی به جلب توجه دارند.

۸. درهنگام تدریس، لحن کلام، ویا وضعیت ایستادن و . خود را تغییر دهید. این تغییر وضعیت موجب جلب توجه آنها می شود...
۹. برای جذاب کردن مطالب درسی، از وسایل کمک آموزشی متنوع استفاده کنید. تا دانش آموزان بیش فعال علاقمند شوند.
۱۰. در اطراف دانش آموزان فعال حرکت کنید و سعی کنید وبه آنها تذکر دهید.
۱۱. در کلاس درس جذابیت ایجاد کنید و سعی کنید که نحوه تدریستان یکنواخت نباشد.
۱۲. هنگام نوشتن مطالب روی تخته، ماژیک و یا گچ رنگی استفاده کنید تا نظر آنها جلب شود.
۱۳. تکلیف منزل بدهید تا این دانش آموزان در منزل نیز سرگرم شوند.
۱۴. دانش آموز بیش فعال را تشویق کرده و به او امید بدهید و از تنبیه جداً بپرهیزید.
۱۵. از آنها در حضور دیگران انتقاد نکنید زیرا عصبی و نا آرام تر میشوند.
۱۶. اعتماد به نفس آنها را افزایش داده و به شخصیت آنها احترام بگذارید.

### رفتار آموزگاران در قبال دانش آموزان مبتلا به بیش فعالی

اگر چه کنترل این قبیل دانش آموزان بسیار سخت است اما آموزگار اولین مربی کودک است. بنابراین توجه به نکات زیر راهگشا است:

«\* جای» دانش آموز را تغییر دهید، اما توجه کنید تا او به دلیل کار شما پی نبرد. او را قانع کنید که دوست دارید به او نزدیک تر باشید و او را در نزدیک ترین فاصله نسبت به خود بنشانید.

\* سعی کنید دانش آموزی آرام و ترجیحا زرنگ را در کنار او بنشانید (کودک بیش فعال، باهوش و سریع است). نگذارید دانش آموزان بیش فعال در کنار یا نزدیک هم بنشینند.

\* این گونه دانش آموزان، نباید نزدیک درب ورودی کلاس، پنجره، انتهای کلاس و حتی در کنار کلید برق بنشینند. هر عامل کوچکی، وسیله ای برای حواس پرتی آنها است. حواس آنها حتی با عبور یک پرنده پرت می شود!

\* هنگامی که مبحث درسی جدیدی را آغاز می کنید، طوری بایستید که کمترین فاصله با او را داشته باشید. این نکته او را وامی دارد تا به درس گوش کند.

\* پیش از آغاز درس جدید، بهتر است از او بخواهید تا درس جلسه قبل را توضیح دهد. از او درس نپرسید بلکه بخواهید درس را مانند شما توضیح بدهد. آنها به خوبی از عهده انجام این مسأله برمی آیند، چرا که از نظر شخصیتی در زمره افراد «راهبر» و «مدیر» قرار داشته و «کم رو» و «خجالتی» نیستند.

\* پس از پایان درس جدید، از او بخواهید آنچه را که متوجه شده توضیح بدهد، از دیگران نیز بخواهید درس جدید را توضیح بدهند این مسأله راهی برای تکرار درس و آموزش غیرمستقیم به دانش آموز بیش فعال و کم دقت و بازیگوش است.

\* این قبیل دانش آموزان علاقه شدیدی به «مطرح شدن» و «مرکز توجه بودن» دارند. از این رو اگر این نیاز آنها برآورده نشود، سرخورده شده و شیطنت را آغاز می کنند. بنابراین به نحوی این نیاز او را پاسخ بگویید (دقت کنید تا بین دانش آموزان تبعیض قایل نشوید).

\* قبل از طرح هر پرسشی، همه دانش آموزان را از نظر بگذرانید. این حرکت آنها را به سمت شما متمرکز می کند.

\* در میان تدریس، لحن کلام، وضعیت ایستادن و... خود را تغییر دهید. این تغییر وضعیت دانش آموز مورد نظر را به سوی شما متمرکز می کند.

\* از وسایل کمک آموزشی استفاده کنید. فیلم، نوارهای آموزشی، کارت های بازی و خلاقیت، فعالیت های گروهی و... را

فراموش نکنید. این مسأله همه دانش آموزان مخصوصاً دانش آموز بیش فعال را مشتاق می کند.

\*از «نام کوچک» دانش آموزان در زمان «پرسیدن درس»، توجه دادن آنها به صحبت ها و تدریس خود استفاده کنید. صدا کردن اسم هر شخصی شوک آور و بیدار کننده است.

\*در اطراف نیمکت دانش آموز فعال حرکت کنید و سعی کنید از کتاب دانش آموزان و مخصوصاً دانش آموز مورد نظر استفاده کنید. کتاب را بر ندارید، بلکه با انگشت یا خودکار نکات مهم را نشان دهید (از خط کش استفاده نکنید چرا که وحشت آور است). این مسأله او را روی درس متمرکز می کند.

استفاده از آزمون های گوناگون

آزمون از مهم ترین شیوه های ایجاد جذابیت در کلاس درس است. آزمون های هوش، سنجش دقت و سرعت و... حتی اگر در حد یک سؤال باشد بسیار مفید است.

نکته مهم این که در بسیاری مواقع دانش آموزان بیش فعال (ADD) به آزمون های آسان پاسخ نادرست و به تست های سخت پاسخ درست می دهند! برای جلب توجه بهتر است اگر سؤال یا سؤال های آزمون را روی تخته می نویسید، از حروف بزرگ و رنگی استفاده کنید تا همه دانش آموزان مخصوصاً دانش آموزان مورد نظر متوجه شود. بهتر است آزمون هایی را برای پاسخ در منزل در نظر بگیرید. این مسأله باعث می شود تا کودک بیش فعال برای مدتی آرام بوده و آرامش را تجربه کند!

دانش آموز بیش فعال را تشویق کرده و به او امید بدهید

\*همواره آنها را تشویق کنید، حتی اگر اشتباه می کنند آنها را راهنمایی کرده و از تنبیه جداً بپرهیزید.

\*هیچ گاه درباره شیطنت ها، ناآرامی ها، اشتباه ها و... او با کسی صحبت نکنید و یا حداقل نزد خود آنها مسأله را بازگو نکنید.

این مسأله آنها را ناآرام تر، پرخاشجو، عصبی و... می کند و از آن پس رفتارشان را هدفمند کرده و به قصد آزار، شیطنت خواهند کرد.

\*تا جایی که می توانید عزت نفس و اعتماد به نفس آنها را افزایش داده و به آنها شخصیت بدهید.

\*اگر در کلاس یا منزل خطایی از آنها سر زد، آنها را تنبیه نکنید؛ بلکه غیرمستقیم خطای آنها را با نقل حکایت و... گوشزد کنید.

\*به هر میزان با آنها با ملایمت، مهربانی، صبر و حوصله و منطق برخورد کنید، نتیجه بهتری خواهید گرفت.

وظیفه و رفتار والدین جدا از آموزگاران که نقش مهمی در تربیت و بازسازی شخصیت این گونه دانش آموزان دارند، والدین به عنوان بخشی دیگر، وظیفه مهمی به گردن دارند. در واقع رفتار والدین می تواند مکمل یا تخریب کننده رفتارهای مثبت کودک باشد.

\*یکی از نکات مهم و قابل تأمل ارتباط تنگاتنگ والدین و مدرسه است. والدین اغلب به دلیل خجالت یا وحشت از رفتار نادرست فرزندشان از رفتن به مدرسه فرزندشان امتناع می کنند که این خود سرآغاز بروز مشکلات متعددی است. بنابراین ارتباط تنگاتنگ والدین و اولیاء مدرسه مخصوصاً آموزگاری که با فرزندشان ارتباط مستقیمی دارد بسیار مهم است.

\*والدینی آگاه باشید و در زمینه رفتار با کودک «بیش فعال و کم تمرکز» مطالعه کنید. به هر میزان اطلاعات شما بیشتر باشد می توانید فرزندتان را بهتر یاری دهید.

\*نظارت دقیق، اما به دور از وسواس بر رفتار فرزندتان در مدرسه و منزل داشته باشید.

\*از روانپزشکان برای رفتار با کودکان «بیش فعال» کمک بگیرید.

\*نکات مثبت رفتار او و کارهای مثبت او را بزرگ جلوه دهید و آن را برای همه تعریف کنید. برای تشویق بیشتر، بهتر است کارهای خوب را روی کاغذ یادداشت و در جایی از منزل که او و دیگران مرتباً می بینند، نصب کنید. با این کار او احساس

غرور کرده و به انجام رفتارهای پسندیده تشویق می شود.  
\* سعی کنید او را «شرطی» نکنید، اما گاه، خرید هدیه ای کوچک در ازای کارهای مثبت او بسیار خوب است.  
\* کارهای مثبت او را به آموزگارش منتقل کنید تا به هر نحو که آموزگار می داند، او را تشویق و از او تقدیر کند.  
\* به هیچ وجهی او را تنبیه نکنید (لفظی یا بدنی که البته تنبیه بدنی، از قرار سالهاست منسوخ شده است!) چرا که با تنبیه او پرخاشجو، عصبی، تندخو، کلافه و... می شود و نتیجه برعکس خواهد بود.

### روش های درمان:

اگرچه در حال حاضر درمان قطعی برای این اختلال مشخص نشده اما می توان با مراجعه به تیم های روانپزشکان و روانشناسان که با بهره مندی از روش های دارودرمانی، رفتاردرمانی و اصلاح شناختی رفتاری به بهبود رفتارهای اجتماعی، تحصیلی و روابط خانوادگی کودک و نوجوان می پردازند کمک شایان توجهی به ارتقای مهارت های زندگی آنان کرد .  
برای درمان این مشکل اولیا و معلمان باید درباره چگونگی رفتار با این گروه از دانش آموزان اطلاعات کافی داشته باشند. ضمن این که ممکن است کودک تحت دارو درمانی یا روان درمانی قرار گیرد. معلمان باید با شناسایی به موقع دانش آموزان بیش فعال آن ها را به مشاوران مدارس یا هسته های مشاوره ارجاع دهند تا تحت درمان قرار گیرند.  
اگر بیش فعالی در سنین بالاتر درمان نشود ممکن است فعالیت بیش از حد فرد کاهش یابد اما نقص تمرکز هم چنان تداوم داشته باشد. دانش آموزان بیش فعال به علت نداشتن دقت لازم دچار افت تحصیلی می شوند .  
معلمان باید با این دانش آموزان مهربان و صبور باشند، آن ها را به رسمیت بشناسند، در فعالیت های مشارکتی آن ها را نیز شرکت دهند.

انجام فعالیت های ورزشی به ویژه شنا، دوچرخه سواری و دویدن برای دانش آموزان بیش فعال بسیار مؤثر می باشد و خوردن مواد غذایی حاوی امگا ۳ برای این افراد بسیار مفید است هم چنین آن ها باید از خوردن مواد غذایی شیرین به جز عسل خودداری کنند. مواد تند و ترش تحریک پذیری دانش آموزان بیش فعال را افزایش می دهد بنابراین مصرف این مواد نیز باید کاهش یابد. ضمن این که مواد حاوی رنگ مصنوعی برای این افراد مضر است. پژوهش ها نشان می دهد نور مهتابی برای کودکان بیش فعال مضر است.

### منابع:

- ۱- خراسان شمالی - مورخ یکشنبه ۱۳۸۹/۰۹/۰۷ - شماره انتشار ۱۷۷۰۹
- ۲- روانشناسی تربیتی تحقیق، تدریس، یادگیری، تألیف دکتر ریچارد پارسونز، دکتر استفن هینسون، دکتر دیبورا ساردو براون ترجمه دکتر حسن اسدزاده، حسین اسکندری
- ۳- اختلال نارسایی توجه، فزون جنبشی. ویژگی ها، ارزیابی و درمان، نوشته دکتر حمید علیزاده
- ۴- بیش فعالی، کمک به کودکان و نوجوانان حواس پرت و بی قرار، نوشته پاتریشیا الف. کویین و جودیت ام. استرن، ترجمه دکتر حمید علیزاده
- ۵- اصلاح رفتار کودکان، یودا گلاس، ترجمه سیاوش جمالفر