**اجراءات سريعة للتعامل مع طلاب فرظ الحركة**المحور الأول
الدواء
يجب ايقاف اي ادوية يتناولها الطفل للانتباه والتركيز لانه فقط تأثير علي المدي القصير وهي اداة مؤقته وليس علاج وتأثرها علي المدي البعيد مضر جدا والدواء يختلف من طفل وطفل ولكن يؤسفني أقول عندنا اسهاب في تناول الدواء مثل الرتالين والادروال وغيرها
بالنسبة للاميجا ٣ سوف اتحدث عنه لاحقا

 **المحور الثاني
الأنشطة والتدريبات
يجب يجب يجب يجب يجب خروج الطفل في الطبيعة الخارج يوميا علي الاقل نصف ساعة ويلعب ويمارس أي نشاط سباحة رقص كراتيه كرة تنس ركض اي شئ لان ذلك يساعد علي تدفق الدم في الوصلات العصبية ويفرغ الطاقة ويساعد علي التركيز
وألعاب البازل والفك والتركيب والتلوين وغيرها**

**المحور الأول**

 **الدواء**

 يجب ايقاف اي ادوية يتناولها الطفل للانتباه والتركيز لانه فقط تأثير علي المدي القصير وهي اداة مؤقته وليس علاج وتأثرها علي المدي البعيد مضر جدا والدواء يختلف من طفل وطفل ولكن يؤسفني أقول عندنا اسهاب في تناول الدواء مثل الرتالين والادروال وغيرها

 بالنسبة للاميجا ٣ سوف اتحدث عنه لاحقا

 **المحور الثاني**

 **الأنشطة والتدريبات**

 يجب يجب يجب يجب يجب خروج الطفل في الطبيعة الخارج يوميا علي الاقل نصف ساعة ويلعب ويمارس أي نشاط سباحة رقص كراتيه كرة تنس ركض اي شئ لان ذلك يساعد علي تدفق الدم في الوصلات العصبية ويفرغ الطاقة ويساعد علي التركيز

 وألعاب البازل والفك والتركيب والتلوين وغيرها

**المحور الثالث**

 **النوم**

 أعتقد أولادنا يعانون من مشاكل في النوم والأرق المستمر وطبعا هذا بسبب الجرعات التي يأخذها واللغط فيها مرة نقلل ومرة نزود والمظلوم هو الولد طيب ماذا أفعل التزم بموعد نوم محدد لا احيد عنه مثلا الساعة ٩ و استيقظ ٧ ولا ينام في الظهيرة مهما حصل اذا كان لا يأخذ دواء ولديه مشاكل في النوم نتبع التالي ١- يحب الاجبار علي النوم في وقت محدد ٢- لو كان يحب في ضوضاء ممكن نشعل مروحة مكنسة وبلاش ضحك مهم جدا موسيقى قرآن ٣- اغلاق كل الاجهزة الالكترونية وغيرها من سمارت ديفيز وغيرها قبل النوم بساعة لانها تظل معلقه في ذهنه ويظل المخ متعلق بها طوال الليل فالمخزفي حالة عمل مستمر ولا يشعر بالراحة في الصباح ويكون متوتر ويفرغ توتره في الحركة الزائدة وأيضا مفيش تركيز ٤- عدم ممارسة أي نشاطات بدنية في المساء ولكن استرخاء فقط اضواء خفيفة

**المحور الرابع**
**التغذية**

( اتباع تظام غذائي صحي متكامل) ( الحمية )

1- جدولة وجبات الطعام والواجبات الخفيفة مع بعضها لمدة لاتزيد عن ثلاث ساعات يعني الواجبات الاساسية الثلاثة مواعيد ثابته وطيب والواجبات الخفيفة بينهم عشان المدة متزدش عن ثلاث ساعات عشان ده بيساعد علي الحفاظ علي نسبة السكر في الدم ويقلل الارتباك والتهيج ويساعد علي التركيز والانتباه

2- محاولة تقليل البروتين والكربوهيدرات المعقدة في الوجبات الرئيسة او بين الوجبات

3- فحص مستويات الزنك والحديد والماغنسيوم عند الولد طبعا علي يد طبيب لان معظهم يعاني من نقص من هذه المعادن فمثلا زيادة الحديد تساعده علي التركيز

 ٤/ اضافة الأغذية التي يوجد بها الأوميجا ٣ بديل الادوية للنظام الغذائي مثل منتجات الاسماك مثل التونة والسلامون والسردين ومنتجات الحليب والبيض ومكملات زيت السمك

**المحور الخامس**

 وهذا لا يقل أهمية عن الباقين

 **العلاج السلوكي والعلاقات الاجتماعية**

 منقول من الجمعية الأمريكية لطب الأطفال

 طعبا معظم اولادنا عندهم مشكلة العنف وعدم التنظيم لذلك اتبع الارشادات القادمة

١- التركيز علي كتابة الواجبات في فترات محددة بعد المدرسة ومشاركة الاولاد الاخرين باللعب الجماعي لوقت محدد بهدف بناء علاقات ايجابية صحية معهم

 ٢-تزويدهم بالهدايا والجوائز علي اي سلوك جيد والعقاب الفوري عندما يصدر سلوك سئ او لم يحقق ما هو مطلوب والفوزي معناه في اللحظة سواء كنت عند ضيف او الشارع لا تخل ابدا

 ٣- استمر في الثواب والعقاب الفوري فترات طويلة هتلاقي سلوك الطفل اتغير يتصف بالايجابية

 ٤- الصبر الصبر الصبر مفتاح العلاج السلوكي لان هيسجيب في يوم ويوم اخر لا يستجيب نصبر ونعزز هنلاقي نتائج

٥- الاولاد اللي عندهم ADHD لديهم مشاكل في العلاقات الاجتماعية البسيطة واحترام الذات لايجيد التعامل مع الاخرين ومندفع نعمل مجموعات داخل وخارج البيت ونشركهم في مهام والعاب تناسبهم بهدف تقبلهم لبعض والامر محتاج وقت

 ٦- اتبع الروتين جهز له مكان ووقت للعب والنوم والاكل والدراسة وكل شئ يكون متظم وفق جدول مخطط له من الصبح لحد النوم ونتجنب اوقات الخمول والكسل ونقول له ادرس طبعا مستحيل

 ٧- وضع ساعة امامة نقول له عندك واجب قبل ما العقرب يجي هنا تخلص المطلوب منك ونعطي وقت مناسب للمهمة هذا يشعره بالمسؤولية

 اما لو قلنا هسيبك عشر دقايق وتكون خلصت طبعا في المشمش خليه يراقب نفسه بنفسه

 ٨- اجعل له بيئة هادئة في البيت مكان مريح للمذاكرة والنوم حتي تسقتر نفسيته والبعد عن الالعاب الذكية السريعة المليئة بالعنف

 ٩- ثقافة المدح والثناء

 امدح عزز امدح عزز. امدح عزز. امدح عزز

 عندما نعمل روتين ثابت للطفل هتلاقي تغير منه وهيتقبل النقد والعقاب ويجب ان نمدح الطفل علي السلوك الجيد بكلمة او هدية او ابتسامة او نظرة ودائما نكون ايجابيين معه

 ونقلل من التعنيف والردود السلبية قدر الامكان للسلوك السئ ونكافئ الانجازات الصفيرة لانها غدا ستكون كبيرة

 واقول لازم نصبر عليهم ونحاول بدون ملل الله المستعان

٢/ محاولة تقليل البروتين والكربوهيدرات المعقدة في الوجبات الرئيسة او بين الوجبات

٣/ فحص مستويات الزنك والحديد والماغنسيوم عند الولد طبعا علي يد طبيب لان معظهم يعاني من نقص من هذه المعادن فمثلا زيادة الحديد تساعده علي التركيز

٤/ اضافة الأغذية التي يوجد بها الأوميجا ٣ بديل الادوية للنظام الغذائي مثل منتجات الاسماك مثل التونة والسلامون والسردين ومنتجات الحليب والبيض ومكملات زيت السمك

٢/ محاولة تقليل البروتين والكربوهيدرات المعقدة في الوجبات الرئيسة او بين الوجبات

٣/ فحص مستويات الزنك والحديد والماغنسيوم عند الولد طبعا علي يد طبيب لان معظهم يعاني من نقص من هذه المعادن فمثلا زيادة الحديد تساعده علي التركيز

٤/ اضافة الأغذية التي يوجد بها الأوميجا ٣ بديل الادوية للنظام الغذائي مثل منتجات الاسماك مثل التونة والسلامون والسردين ومنتجات الحليب والبيض ومكملات زيت السمك

٢/ محاولة تقليل البروتين والكربوهيدرات المعقدة في الوجبات الرئيسة او بين الوجبات

٣/ فحص مستويات الزنك والحديد والماغنسيوم عند الولد طبعا علي يد طبيب لان معظهم يعاني من نقص من هذه المعادن فمثلا زيادة الحديد تساعده علي التركيز

٤/ اضافة الأغذية التي يوجد بها الأوميجا ٣ بديل الادوية للنظام الغذائي مثل منتجات الاسماك مثل التونة والسلامون والسردين ومنتجات الحليب والبيض ومكملات زيت السمك