

شناخت و طراحی فضا برای کودکان بیش فعال



مقدمه

در این مقاله از بیش فعالی و راه های کنترل آن از طریق فضای پیرامون افراد مبتلا به آن تحقیق و بررسی کرده ام. دلیل اهمیت این موضوع برای من از زمانی شروع شد که صمیمی ترین دوستم کودکی بسیار باهوش و بیش فعال داشت و یکی از پرچالش ترین مسائل زندگی او به این موضوع بر میگشت. کمبود توجه و تمرکز در خانه و مدرسه، نداشتن خواب کافی، عدم توجه به نظم و بسیاری مسائل دیگر که در این مقاله گفته شده و راه حل هایی آسان برای کنترل مسائل بیان شده است، امید که مورد توجه شما عزیزان قرار بگیرد و در صورت داشتن تجربه یا اطلاعاتی بیشتر از اشتراک گذاری و همکاری شما پیشاپیش سپاسگذاری میکنم.

دکتر الهام خضری

راه ارتباطی ما:

info@elhamdesign.com

فهرست موارد

فصل اول

بیش فعالی چیست؟ نوروبیولوژی، شیوع و علائم
نگاهی دقیق تر به ویژگی های مختلف بیش فعالی
باورهای غلط و حقایق مربوط به بیش فعالی

فصل دوم

بیش فعالی و ساختار مغز

فصل سوم

دلایل اهمیت دکوراسیون داخلی برای کودک بیش فعال
آرامش در محیط اتاق خواب
فضای ویژه برای کار و مطالعه...

فصل چهارم

طراحی فضای اتاق نشیمن در منزل
نمونه تخت و ملحفه برای کودکان بیش فعال
ملحفه های پنبه ای
ورق های ارگانیک
نمونه پرده اتاق
کفپوش مناسب برای اتاق کودکان بیش فعال
نمونه چیدمان اتاق

روش مورد تایید طراحان دکوراسیون برای ایجاد محیط دوستانه و راحت در خانه برای کودکان بیش فعال

فصل پنجم

مشارکت و همکاری بین خانه و مدرسه

• ایجاد ارتباط مؤثر بین خانه و مدرسه

• انواع شیوه آموزشی در مدرسه و خانه

• ارتباط شیوه آموزشی بین مدرسه و خانه در مورد بیش فعالی

• ارتباط شیوه آموزشی بین مدرسه و خانه در مورد تکالیف

• دوستان و همکلاسی ها

• داروی بیش فعالی در مدرسه...

• صندلی کیسه ای یا مبل شنی ...

• میزهای ایستاده

• میز دارای پدال مخصوص

• منطقه بازی...

فعالیت در زمین بازی برای کودکان مبتلا به بیش فعالی

فصل ششم

• سازماندهی

• رنگبندی

• رفت و آمد را به حداقل برسانید

فصل هفتم ...

• بازی ضروری

• مزایای دوچرخه سواری

فصل اول



بیش فعالی چیست؟ نوروبیولوژی (زیست شناسی اعصاب)، شیوع و علائم

اختلال کمبود توجه بیش فعالی (ADHD) یک اختلال عصبی زیستی رایج است که در کلاس های پیش دبستانی یا ابتدایی خود را نشان می دهد . بین 5 / 12 درصد از جمعیت یا حدود 1 یا 2 دانش آموز در هر کلاس تحت تأثیر این بیماری قرار دارند . این اختلال در پسران بیشتر از دختران گزارش داده می شود. علائم اصلی آن شامل تحرک بیش از اندازه ، تکانش گری ، و بی توجه ای می شود.

تحرک بیش از اندازه : مشکل در تنظیم سطح فعالیت فرد است. به عنوان مثال حرکت مداوم روی صندلی، بالا و پایین رفتن از صندلی، یا دویدن به اطراف هنگامی که دیگران سر جای خود نشسته اند. همچنین، ممکن است به صورت، زیاد صحبت کردن ظاهر شود به طوری که دیگران نتوانند فرصتی برای صحبت کردن پیدا کنند.

تکانش گری : مشکل مهار و کنترل رفتار است - برای مثال سریع عمل کردن بدون فکر.

بی توجه ای: مشکل عدم تمرکز و توجه در انجام کار یا در حال انجام کار است - به عنوان مثال خیال پردازی های مکرر، گم شدن در دنیایی دیگر یا حواس آنها به راحتی توسط آنچه در اطراف شان اتفاق می افتد منحرف می شود.

نگاهی دقیق تر به شاخص های مختلف بیش فعالی

بیش فعالی به دو دسته طبقه بندی شده است که عبارتند از: علائم تکانشی (تحرك بیش از اندازه) و علائم بی توجه ای

بر اساس این دو دسته از علائم، بیش فعالی دارای سه زیر مجموعه می باشد:

۱- غالباً با فعالیت و تحرك بیش از اندازه

۲- غالباً بی توجه

۳- زیرمجموعه ترکیبی (ترکیبی از علائم تکانشی بیش فعالی و بی توجه ای).

تحقیقات نشان داده است که مشکلات عمده ای که در مدرسه برای این گروه افراد پیش می آید با زیر مجموعه ترکیبی و بی توجه ای مرتبط است. این دو زیر مجموعه بیشتر از نظر تحصیلی با مشکل مواجه اند و از دیگر همکلاسی های عادی خود در گرفتن نمره با مشکل مواجه می شوند یا نمرات پایین تری دریافت می کنند. در مقابل، کودکانی که عمدتاً دارای زیر مجموعه تکانشی بیش فعال هستند، از نظر تحصیلی خوب عمل می کنند، اما اغلب دارای رفتارهای مخرب و مخالف بقیه افراد هستند اما برای کودکانی که در زیر مجموعه ترکیبی قرار دارند، هم مشکلات تحصیلی و هم مشکلات رفتاری یک مسئله جدی است. بیش فعالی در دختران متفاوت به نظر می رسد. این علائم در دختران کمتر از پسران محسوس و قابل تشخیص است. در نتیجه، این اختلال در پسران بیشتر از دختران مبتلا به بیش فعالی تشخیص داده می شوند. اما، هم دختران و هم پسران مبتلا به بیش فعالی، اختلالاتی را در مهارت های اجتماعی و تحصیلی تجربه می کنند.

علائم تشخیص

بیش فعالی - تحرك بیش از اندازه	بیش فعالی - بی توجه ای
تکانشگری	حواس پرتی
نا آرامی و بی قراری	بی توجه ای به جزییات
اغلب جملات دیگران را کامل می کنند	فراموشی
دشواری در تحمل و	گم کردن اشیا
انتظار	مشکل داشتن توجه و تمرکز
غالباً در حال جنب و جوش بدون لحظه ای استراحت	تشخیص این علائم در بزرگسالی
احتمال ابتلا به اختلالات	احتمال ابتلا به اختلالات درونی بیشتر است (خشم و افسردگی)
بیرونی بیشتر است (فعالیت بدنی زیاد)	مشکلات شنوایی
	شایع ترین زیر مجموعه میان بزرگسالان و زنان

در میان مردها شایع تر است

کاهش سرعت سطح پردازش

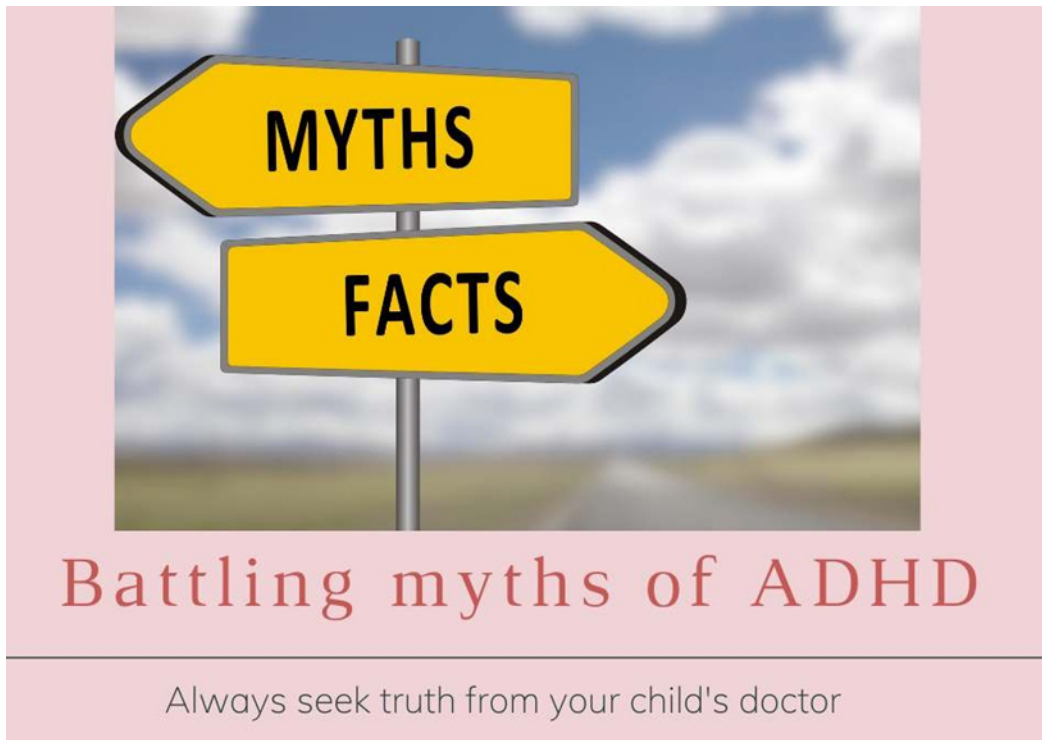
اغلب در اوایل کودکی تشخیص

داده می شود

غالباً بیش از اندازه حرف می زنند

----- **بیش فعالی-ترکیبی** -----

باورهای غلط و واقعیت درباره بیش فعالی



مقابله با باورهای غلط مربوط به بیش فعالی

همیشه واقعیت ها را از پزشک کودکان بشنوید و بپذیرید.

بیش فعالی توسط پزشکان به عنوان یک اختلال رشد عصبی تعریف می شود، اما علت اصلی آن هنوز مشخص نشده است. این علائم معمولاً در اوایل دوران کودکی دیده می شود، اگرچه اغلب بعداً در بزرگسالی هم تشخیص داده می شود.

بیش فعالی یکی از شایع ترین اختلالات عصبی رشدی دوران کودکی است. معمولاً برای اولین بار در دوران کودکی تشخیص داده می شود و اغلب تا بزرگسالی ادامه می یابد. کودکان مبتلا به بیش فعالی ممکن است در توجه، کنترل رفتارهای تکانشی مشکل داشته باشند (ممکن است بدون فکر کردن به نتیجه عمل کنند)، یا بیش از حد فعال باشند.

باور غلط : کودکان در نهایت بر این مشکل غلبه خواهند کرد.

واقعیت: 60 تا 80 درصد از کودکانی که مبتلا به بیش فعالی تشخیص داده می شوند، این اختلال را به زندگی بزرگسالی خود منتقل می کنند. علائم تکانشی بیش فعال در نوجوانان کم تر شده و کمتر دیده می شود، اما بی توجه ای همچنان ادامه دارد.

باور غلط : بیش فعالی مشکل جدیدی است که توسط جامعه یا شرکت های داروسازی به سرعت در حال افزایش است.

واقعیت: بیش فعالی اولین بار در سال 1800 آشکار شد. اگرچه این اختلال در طول سال ها نام های زیادی داشته است، اما علائم آن به طور مداوم توسط محققان و پزشکان توصیف شده است. مهم تر از همه، آسیب های مرتبط با این اختلال غیرقابل انکار باقی می مانند .

باور غلط: بیش فعالی ناشی از مصرف مواد غذایی ناسالم و قند است.

واقعیت: هیچ مدرک علمی برای تأیید این موضوع وجود ندارد که غذاهای ناسالم یا شکر باعث بیش فعالی می شوند. شواهد اخیر ارتباط بین افزودنی های غذایی و سطوح فعالیت بیشتر را نشان داده است، اما این امر در همه کودکان، چه مبتلا به بیش فعالی باشند و چه نباشند، رخ می دهد. همچنین هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد درمان های غذایی علائم بیش فعالی را کاهش می دهد.

باور غلط : بیش فعالی در خانواده های این افراد دیده نمی شود.

واقعیت: بیش فعالی در بقیه افراد خانواده هم دیده می شود و مبنای ژنتیکی دارد. در کودکان مبتلا به بیش فعالی تا 8 برابر بیشتر احتمال این وجود دارد که خواهر یا برادر مبتلا به بیش فعالی یا والدین مبتلا به بیش فعالی داشته باشند.

باور غلط

واقعیت

۱- بیش فعالی هیچ توجیه پزشکی ندارد.

۱- بیش فعالی یک اختلال است، نه انتخاب

و اراده کودک. کودک مبتلا به بیش فعالی

رفتار نادرست را انتخاب نمی کند.

۲- بیش فعالی ناشی از تربیت بد نیست. اما تکنیک های

۲- بیش فعالی به دلیل تربیت بد والدین است. همه

فرزند پروری اغلب می تواند برخی علائم را بهبود بخشد
کودکان

و برخی دیگر را بدتر کند

به تربیت صحیح و منظم نیاز دارند .

۳- فرد بیش فعال تا ابد محکوم به این بیماری است .

۳- اگرچه علائم بیش فعالی معمولاً تا بزرگسالی

ادامه می یابد، اما فرد راه های مقابله با علائم را یاد می گیرد.

افراد مبتلا به بیش فعالی انرژی زیادی دارند،

خلاق هستند و اغلب می توانند کارهای بیشتری

نسبت به افرادی که این بیماری را ندارند انجام دهند.

۴- بیش فعالی یعنی این که فرد تنبل یا کند ذهن است .

۴- داشتن بیش فعالی به این معنی نیست که فرد تنبل

یا کند ذهن است. بیش فعالی هیچ ربطی به بهره

هوشی فرد ندارد. برخی از افراد بیش فعال بسیار باهوش هستند.

۵- تشخیص بیش فعالی در صورت
مصرف برخی داروها تایید می شود.

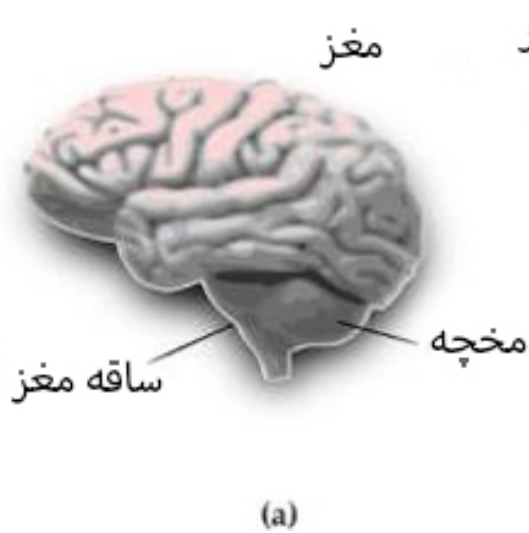
۵- کودکان نرمال، کودکانه و مطابق سن خود

به محرک های روانی پاسخ می دهند.

فصل دوم

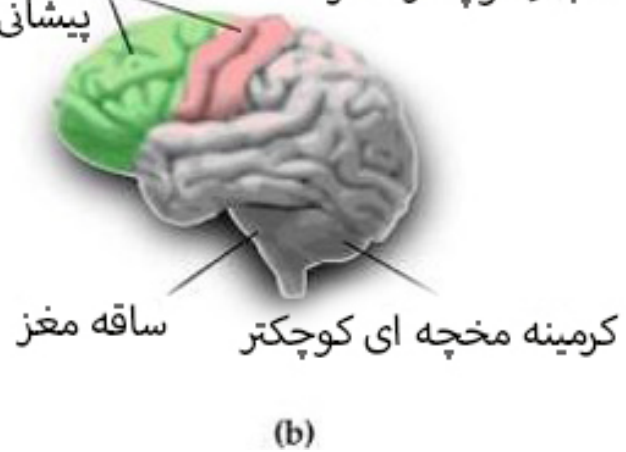
بیش فعالی و ساختار مغز

مغز معمولی



از دست دادن قشر
پیشانی و جداری

حجم کوچکتر مغز



بیش فعالی با تغییرات ظریف در نواحی مغز مرتبط است که با خود تنظیمی و عملکردهای شناختی خاص مرتبط است. شواهد تصویربرداری عصبی کنونی نشان می دهد که افراد مبتلا به بیش فعالی تغییرات ظریفی را در ساختار مغز و شیمی عصبی دارند که نشان می دهند که درگیر خود تنظیمی رفتار و جنبه های خاصی از عملکرد شناختی هستند که بر عملکرد تحصیلی تأثیر می گذارند. سه حوزه اصلی عملکرد شناختی عبارتند از:

۱-توابع اجرایی

۲-حافظه کاری

۳-سرعت پردازش

توابع اجرایی

توابع اجرایی عملکردهای شناختی سطح بالاتری هستند که رفتار هدفمند ارادی و خودتنظیمی را امکان پذیر می کنند. توابع اجرایی را می توان به توابع فرعی تقسیم کرد. این توابع فرعی شامل توانایی فرد برای موارد زیر است:

- معرفی یا شناسایی یک مشکل
- برنامه ریزی و اجرا
- سازماندهی خود
- کنترل رفتار و تنظیم احساسات
- در مقابل حواس پرتی مقاومت و توجه کنند
- خود نظارتی و ارزیابی افکار و اعمال

پیامدهای آموزشی برای عملکرد اجرایی ضعیف عبارتند از:

- مشکل در برنامه ریزی، اجرا و نظارت بر پروژه ها و تکالیف طولانی تر
- مشکل در شناسایی خطاها یا تشخیص در چگونه گی انجام کار درست و کامل
- مشکل در حفظ جهت ها و در حافظه ماندن
- دشواری در انجام چند وظیفه متعدد
- مشکل در شروع یک کار یا تکلیف ، مشکل و نظارت بر کارهای خود در یک موقعیت اجتماعی
- مشکل در مدیریت زمان
- مشکل در سازماندهی آنچه که قرار است بگوید
- مشکل در استدلال مشکلات یا استفاده از راهبردها برای حل مشکلات

حافظه کاری

حافظه کاری، که یکی از عملکردهای اجرایی است، یک «فضای کاری ذهنی» پویا است که در آن اطلاعات برای مدت کوتاهی برای انجام فعالیت دیگری ذخیره و دستکاری می شود. لازم به یادآوری است که حافظه کاری ظرفیت محدودی دارد. در نتیجه، تمرکز بیش از حد بر روی حافظه کاری مانع عملکرد آن خواهد شد. **دامنه فعالیت های حافظه کار از جمله:**

- خود تنظیمی رفتاری
- توجه و دقت
- حل مسئله
- درک مطلب
- گوش دادن طولانی مدت

پیامدهای آموزشی برای ضعف حافظه فعال عبارتند از:

- مشکل در نظارت و درگیر شدن در موضوعات گفتگو
- مشکل در درک مطلب
- مشکل در انجام تکالیف پیچیده ریاضی، به ویژه درک مفاهیم

سرعت پردازش

سرعت پردازش سرعتی است که افراد می توانند اطلاعات ورودی و خروجی را پردازش کنند. افرادی که سرعت پردازش پایین تری دارند ممکن است در پیروی از دستورالعمل‌ها مشکل داشته باشند و تمایل دارند کار را آهسته تکمیل کنند.

پیامدهای آموزشی برای ضعف با سرعت پردازش عبارتند از:

- مشکل در پاسخگویی فوری به سوال، حتی زمانی که پاسخ را دارند
- مشکل در انجام فعالیت های زمان بندی شده
- پردازش مشکل برای اینکه بتوان به سرعت اطلاعات متعددی را ارائه کرد.

فصل سوم

دلایل اهمیت دکوراسیون اتاق برای کودک بیش فعال



با توجه به تفاوت تمرکز، یادگیری و رفتار کودکان بیش فعال با دیگران، وجود کوچکتترین شی می تواند تمرکز آنها را کاهش یا از بین ببرد و در اینجا به عنوان یک طراح داخلی می دانیم که چگونه وجود رنگ ها، شکل اشیا، وسایل فضای اطراف آنها بر رفتار و خلق و خو، تمرکز و یادگیری آنها تأثیر می گذارد. تغییر نور در فضا، کودکان بیش فعال را آزار می دهد، بنابراین باید بدانیم که برای کنترل انتقال نور به فضا از چه نوع پرده ای برای اتاق آنها استفاده کنیم. نکته دیگر این است که وجود صداهای ناگهانی یا متفاوت تمرکز آنها را به شدت کاهش می دهد، بنابراین باید در نظر داشت که چه نوع کف پوشی می تواند انعکاس صدا را کاهش دهد. کودکان بیش فعال معمولاً مشکل نوشتاری دارند و نمی توانند کلمات را در یک خط بنویسند

اگر یک کودک عادی کلمه را یک رنگ می نویسد، از کودک بیش فعال می خواهیم که هر حرف را با رنگ دیگری بنویسد. "س" با یک رنگ، "ا" با رنگ دیگر، "ر" با رنگ دیگر و "ا" با رنگ دیگر. با این تکنیک ساده می توانیم هر

لحظه ذهن آنها را متمرکز کنیم و در عین حال لذت بیشتری از نوشتن ببرند و سپس با افزایش تمرکز، تعداد رنگ‌ها را کاهش دهیم. با این مثال می‌توان به اهمیت رنگ در ایجاد تمرکز پی برد. بر اساس رنگ‌شناسی و شناخت فرم و فضا و کنترل کامل طراحی، می‌توان اتاق کودکان را به گونه‌ای طراحی کرد که بخش بزرگی از رفتار آنها را کنترل کند. اتاق کودک بیش فعال باید در بخش‌های هدفمند و منظمی سازماندهی شود. با قرار دادن تخت بر وسط دیوار اصلی، اتاق به دو نیم تقسیم می‌شود. نیمی از اتاق می‌تواند به منطقه‌ای مشخص برای انجام تکالیف مدرسه تبدیل شود. یک میز تحریر و قفسه کوچک برای کتاب‌های درسی و لوازم مدرسه در نظر گرفته شود سپس نیم دیگر به فضای بازی آنها تبدیل شود.

آرامش و خواب راحت در محیط اتاق خواب



بسیاری از کودکان مبتلا به بیش‌فعالی دارای اختلال خواب مانند اضطراب خواب، مشکل در زمان منظم به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در شب، خواب آلودگی روزانه و مشکل در بیدار شدن در صبح هستند. در واقع، گزارش شده است که حدود 50 تا 75 درصد از کودکان و بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه / بیش‌فعالی، مشکل خواب دارند.

۱- **مشکل رفتن کودک به رختخواب.** ممکن است کودک در رفتن به رختخواب مقاومت و لجبازی کند. ممکن است پدر و مادر مجبور شوند ساعت‌ها متوالی وارد اتاق خواب شوند و در کنار کودک خود بمانند و پس از اطمینان خواب آنها اتاق را ترک کنند.

۲- **نگرانی و اضطراب هنگام خواب.** کودک ممکن است در مورد ترس های خاص شبانه (مانند تاریکی یا تنها ماندن در رختخواب) احساس نگرانی یا اضطراب کند، یا ممکن است نگران چیزهای استرس زا باشد که در طول روز اتفاق افتاده است.

۳- **بیخوابی.** این یک الگوی خواب است که کودک در به خواب رفتن و / یا خواب ماندن در طول شب مشکل دارد. کودکان مبتلا به بی خوابی نیز ممکن است زود از خواب بیدار شوند. بی خوابی می تواند با نگرانی و اضطراب مرتبط باشد. بعضی والدین توضیح می دهند که به نظر می رسد ذهن فرزندشان در شب در حال فعالیت است و کودک نمی تواند ذهن خود را آرام کند تا به خواب برود.

۴- **تاخیر در ساعت خواب .** اینجاست که چرخه بیداری خواب تغییر کرده است و کودک تا اواخر شب احساس خواب آلودگی ندارد و می خواهد تا روز بعد بیدار بماند . این مورد بیشتر در سنین نوجوانی رایج است.

۵- **تداعی خواب.** برخی از کودکان به چیز خاصی نیاز دارند تا بتوانند در شب به خواب بروند. برای مثال نیاز به تماشای تلویزیون یا نیاز به حضور والدین در کنار آنها برای خوابیدن باشد. اگر چیزی که برای به خواب رفتن نیاز داشتند دیگر وجود نداشته باشد، اغلب در طول شب از خواب بیدار می شوند.

انواع دیگری از مشکلات خواب نیز وجود دارد که کودکان مبتلا به بیش فعالی ممکن است آنها را نیز تجربه کنند، مانند مشکلات خروپف و مشکلات تنفسی در طول شب و سندرم پاهای بی قرار (احساسات ناخوشایند در پاها). اتاق خواب کودک باید درست چیده شود و تقریباً منحصراً برای استراحت و خواب استفاده شود. در حالت ایده آل، این اتاق باید با هدف حفظ آرامش کودکان طراحی شود، بنابراین باید با ساده ترین و کمترین تجهیزات مبله شود. تمرکز باید روی یک تخت راحت با تشکی باشد که متناسب با بدن و سبک خواب کودک شما باشد. تشک، بالش و ملحفه نرم همگی می توانند به خواب بهتر در شب کمک کنند. اتاق خواب جایی برای کار یا بازی نیست. میز، اسباب بازی، تلویزیون و چیزهایی از این دست بهتر است در سایر قسمت های خانه نگهداری شوند. اینها دلایلی برای حواس پرتی و بیداری در هنگام خواب هستند که می خواهیم در اتاق خواب از آنها اجتناب کنیم. اتاق کودک بیش فعال باید در بخش های منظمی سازماندهی شود. با قرار دادن تخت وسط دیوار، اتاق به دو نیم تقسیم می شود. سپس نیمی از اتاق می تواند به محل تعیین شده برای انجام تکالیف مدرسه تبدیل شود. یک میز تحریر و قفسه کوچک برای کتاب های درسی و لوازم مدرسه در نظر گرفته می شود. متخصصان ، فضای داخلی آرام را برای افرادی که دارای چالش های یادگیری شناختی هستند ایجاد می کنند، و رنگ آبی، سبز و قهوه ای ملایم را برای اتاق خواب کودکان مبتلا به بیش فعالی توصیه می کنند. افراد مبتلا به بیش فعالی اغلب بیش از حد توسط رنگ ها، الگوها و حتی دما تحریک می شوند. رنگ های خنثی، ملایم و آرام بخش آبی، سبز و قهوه ای را انتخاب کنید تا خواب آرام تری داشته باشند. فضا را ساده نگه دارید. این رنگ های ملایم در واقع برای همه افراد در هر سنی که به دنبال فضایی الهام بخش برای استراحت و آرامش هستند، به خوبی عمل می کند.

از وسایل و نکات زیر شروع نظم بخشیدن به خانه خود استفاده کنید:

۱- به طور منظم ، دور ریختن وسایل اضافه و بدون استفاده را تمرین کنید.

۲- از تعدادی سبدهای کوچک برای سازماندهی استفاده کنید.

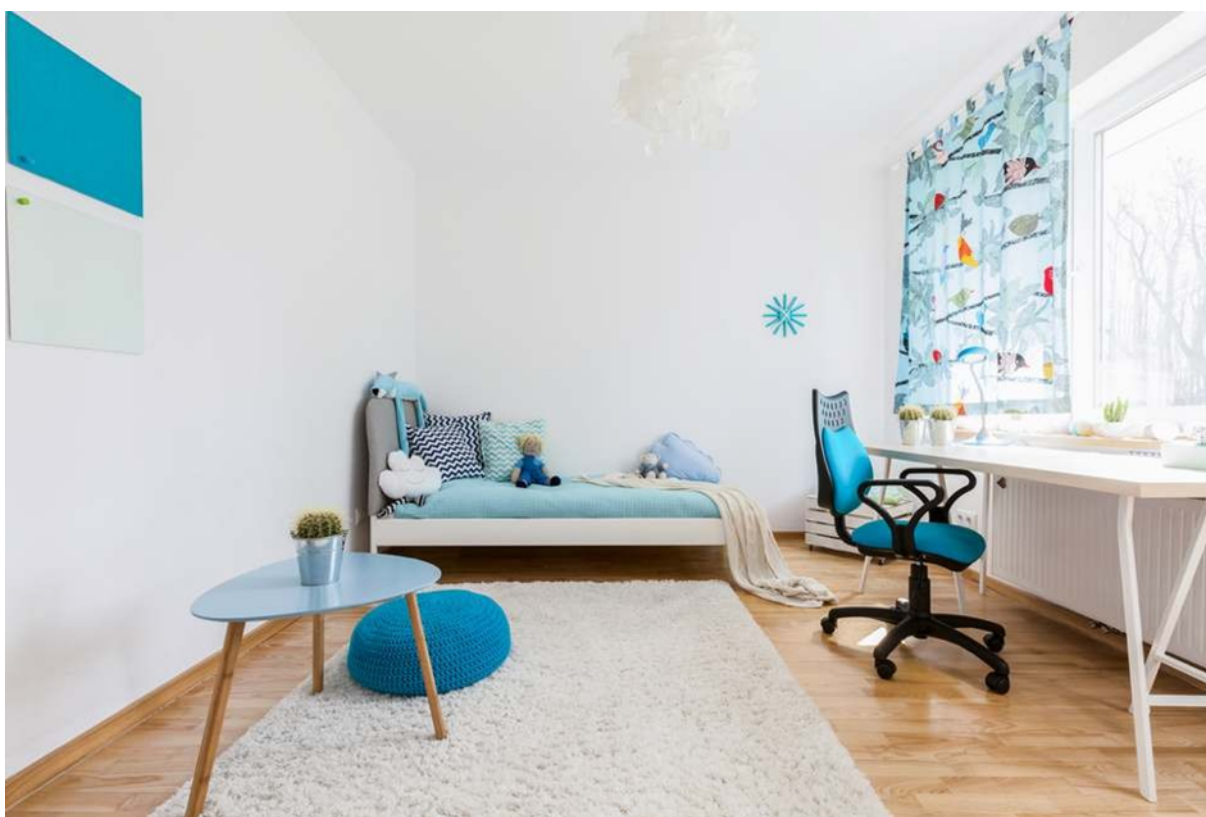
۳- یک برنامه منظم برای تمیز کردن خانه و محیط در نظر بگیرید.

۴- برنامه نظافت روزانه داشته باشید.

۵- با مدیریت صحیح بیش فعالی و تمیز کردن خانه، خانه خود را مرتب نگه دارید .



فضای مناسب برای فعالیت و مطالعه



بسیاری از کودکان در اتاق خواب خود میز و کامپیوتر دارند، اما همانطور که در بالا ذکر شد، این چیدمان باعث عدم تمرکز در کودکان می شود که خواب راحت را دشوار می کند. بسیاری از خانواده ها می دانند که فراهم کردن فضایی خاص برای انجام تکالیف و درس خواندن به تمرکز بیشتر آنها کمک می کند. یک میز کوچک در مقابل یک دیوار خالی با نور مناسب در قسمت آرام خانه، یک محیط ایده آل است. اگر کودک شما در حین کار نیاز به حرکت دارد، میز کودک ایستاده ارزش امتحان کردن را دارد. یکی از مزایای استفاده از میز ایستاده کودکان در کلاس درس و استفاده از میز

تحریر در خانه، بهبود یادگیری، کاهش ناامیدی و افزایش تعامل در خانه است. وسایل مدرسه را در مکانی قرار دهید که به راحتی در دسترس فرزندتان باشد. به عنوان مثال، اگر همیشه از یک قسمت خانه رفت و آمد می کنید، آنها را در نزدیکی خود قرار دهید. تمامی وسایل مورد نیاز مدرسه مانند وسایل ورزشی، کوله پشتی، وسایل زمستانه، لباس ورزشی و... را می توان آنجا قرار داد تا بچه ها هنگام خروج از خانه در هنگام صبح راحت باشند. بدون شک اوایل باید به کودک خود یادآوری کنید که وسایلشان را در آنجا بگذارند، اما با گذشت زمان، این به یک عادت تبدیل می شود.

- **کامپیوتری را که فرزندتان برای مطالعه از آن استفاده می کند، در محل عمومی خانه خود قرار دهید، نه در اتاق خواب.** این کار باعث می شود که هنگام مطالعه، جستجو در سایر وب سایت ها را کاهش دهد. از فرزندتان بخواهید در مکان های مختلف در اطراف خانه مطالعه کند. جابجایی مکان ها تازگی را افزایش می دهد، که می تواند تمرکز را بهبود بخشد.
- **او را راحت بگذارید.** اگر مدام به کودک خود یادآوری می کنید که آرام بنشیند، روش دیگری را امتحان کنید. برخی از دانش آموزان به خوبی با ایستادن کنار میز تکالیفشان را انجام می دهند یا تکالیف خود را روی میز آشپزخانه انجام می دهند. برخی دیگر کاناپه اتاق نشیمن را به عنوان میز تحریر دوست دارند.
- **اجازه دهید وسایلشان را اطراف خود پخش کنند.** اکثر دانش آموزان زمانی بهترین عملکرد را دارند که فضای کافی برای پخش کردن وسایل خود داشته باشند. میز ناهارخوری گزینه خوبی است. همچنین یک میز L شکل را در نظر بگیرید. این به دانش آموز اجازه می دهد تا جایی برای لپ تاپ خود و مکانی جداگانه برای نوشتن داشته باشد.
- **یک صندلی کیسه ای توپی شکل برای مطالعه در نظر بگیرید** تا به کودکان کمک کنید احساس راحتی و آرامش کنند. برخی از کودکان در نشستن روی یک "صندلی توپی" احساس راحتی بیشتری دارند. آنها می توانند به آرامی در حین انجام کار خود بالا و پایین بپرند.
- **از فرزندتان بخواهید در مکان های مختلف اطراف خانه درس بخواند.** جابجایی مکان ها تازگی را افزایش می دهد، که می تواند تمرکز را بهبود بخشد.
- **تایمرها ابزار بسیار خوبی برای دانش آموزانی هستند که احساس می کنند نمی توانند انرژی کافی برای شروع کار را در خود ذخیره کنند.** من قانون ده دقیقه را دوست دارم. با تنظیم زمان سنج برای 10 دقیقه و شروع به کار برای این مدت کوتاه، دانش آموزان متوجه می شوند که کار طاقت فرسا نیست.
- **اگر دیواری نزدیک محل مطالعه دارید، از قفسه بندی برای نظم و ترتیب استفاده کنید.** این سیستم، وسایل مدرسه، کتابها و تکالیف دانش آموز شما را سازماندهی می کند. به هم ریختگی را از بین می برد و به بچه ها امکان می دهد تکالیفی که نیاز به زمان بیشتری دارند را دوباره پیگیری کنند و به آنها یادآوری می شود که باقی تکالیف خود را انجام دهند





فصل چهارم

طراحی فضای نشیمن در خانه



محیط خلوت، اصلی ترین اصل در دکور خانه برای بیش فعالان است

افراد مسن مبتلا به بیش فعالی باید در خانه ای زندگی کنند که فضای کافی برای امنیت و آرامش وجود داشته باشد. به جای انواع مبلمان های مختلف در اطراف خانه، باید مبل ها را چسبیده به دیوار قرار دهند که وسط اتاق را روشن و آزاد نگه میدارد. برخی از قسمت های خانه بین همه خانواده مشترک است و برخی از قسمت ها خصوصی است. توجه داشته باشید طراحی هر فضایی برای خانواده هایی که کودکان بیش فعال دارند، حتی طراحی اتاق خواب والدین می تواند بر کیفیت زندگی آنها تاثیر بگذارد. بسته به سن فرزندان، از او بخواهید در کار روزانه به شما کمک کند. ممکن است نتوانند آشپزی کنند، اما به آنها کمک کنید تا بدون خطر به شما کمک کنند، مانند شستن میوه ها یا چیدن ظروف. شرکت در کارها باعث تقویت حافظه آنها می شود. ایجاد قوانین در کار روزانه می تواند ترتیب و تمرکز را افزایش دهد. طراحی جاکفشی، کمد، جا کلیدی و وسایل ضروری برای خروج از منزل باید نزدیک در ورودی باشد تا زمانی که کودک می خواهد به مدرسه برود وسایل در محل مشخصی قرار گیرند. از آنجایی که کودکان بیش فعال وسایلشان را فراموش می کنند، وسایلشان را در دسترس و در جلوی دید قرار دهید تا فراموش کردن را به حداقل برسانید. به عنوان مثال، اگر تکالیف خود را انجام داده اند، از آنها بخواهید آن را در کیف خود بگذارند و آن را نزدیک در ورودی یا در اتاق خود قرار دهند تا آنها را فراموش نکنند. نظم و ترتیب خانه برای موفقیت فرزندان نیاز به زمان و برنامه ریزی دارد، اما انجام این کار در بلند مدت به نتیجه اش می ارزد: مکانی امن و آرام برای کل خانواده.

نام تجاری IKEA (ایکیا) برای همه آشنا است و طراحی آنها بر اصول فضای خلوت و زندگی منظم است. دیدن همه چیز در جای مناسب خود - روی قفسه ها و آویزها، در سطل ها و در سبدها - واقعاً دوست داشتنی و الهام بخش است و

ارزش دیدن و انتخاب کردن در هر بخش را دارد فقط کافی است به کاغذ و قلم بردارید و فضای مناسب خود را با انتخاب وسایل درست و مناسب طراحی کنید . اما اگر کوله‌پشتی و کیف ها یک طرف و کفش‌ها یک طرف دیگر و کوله باری از اسباب‌بازی‌ها اطراف پخش باشد ، تصور همچین فضایی هم میتواند ترسناک و نفرت انگیز باشد . بنابراین انتخاب وسایل مناسب برای قرار دادن و نظم دادن به وسایل و خلوت نگه داشتن محیط ، بهترین کار است .

البته ممکن است با داشتن بچه های بیش فعال ، به خودتان حق بدهید که محیط شلوغ و بی نظمی داشته باشید که انصافاً هم حق دارید.

کمدین معروف **فیلیس دیلر** یک بار گفت: "تمیز کردن خانه در حالی که بچه های شما هنوز در حال رشد هستند مانند بیل زدن پیاده رو است قبل از اینکه بارش برف متوقف شود." واقعاً درست است !

ناگفته نماند که با توجه به ساعات محدود در هر روز، پخت و پز ، زمان حمام و انجام تکالیف نسبت به جمع و جور کردن وسایل و مرتب کردن اسباب بازی ه و مرتب کردن لباس ها ، در اولویت قرار دارد. اگر بتوانید از لحاظ ذهنی به هم ریختگی را تقسیم بندی کنید، بی نظمی را جزئی اجتناب ناپذیر از زندگی خانوادگی بدانید و هیچ چیزی ارزش نگرانی را نداشته باشد، شاید این آسفتگی قابل کنترل باشد. اما، مانند بسیاری از والدین، وقتی نمی توانید کلیدهای خود را پیدا کنید، ممکن است احساس ناامیدی کنید و زمانی که پا روی اسباب بازی میگذارید و پرت می شوید و به زمین می خورید حتما عصبانی و ناراحت می شوید. پس اجازه دهید با این واقعیت روبرو شویم که بی نظمی می‌تواند زمان زیادی را هدر دهد. اگر نتوانید لباس خود را پیدا کنید، دیر به کارتتان می رسید . پس اگر به تازگی شیوه کنترل و فعالیت های روزمره فرزندتان را کشف کرده اید، اولین و آخرین کارهای برنامه ریزی را شب قبل از موعد مقرر انجام دهید.

بهترین و مفید ترین سازماندهی برای محیط خانه

1. فضایی را برای موارد خاص تعیین کنید.

2. شلوغی و به هم ریختگی را کم کنید و محیط خلوت و ساده داشته باشید.

3. موقعیت های دشوار را به حداقل برسانید.

4. از تقویم خانوادگی استفاده کنید.

5. قوانین شفاف و روشنی برای خانه داشته باشید.

6. به رفتار مثبت جایزه دهید.

7. از جملات خیلی خوب و مثبت استفاده کنید .

اگر کودک بیش فعال دارید فضای خانه را چگونه تزئین می کنید؟

چیزهای زیادی روی دیوارها نصب نکنید، به خصوص چیزهایی که خیلی رنگارنگ باشد.

اتاق متوسط مهدکودک را تصور کنید - همه جا چیزهایی برای دیدن وجود دارد. این به عنوان یک محیط پربار برای یادگیری در نظر گرفته شده است، اما زمانی که فرد بیش فعالی دارید، تمام این موارد به آلودگی بصری تبدیل می شود . یعنی محرک های بینایی به طور مداوم سیگنال های الکتریکی را به مغز شما ارسال میکند که باعث عدم تمرکز میشود که به آن آلودگی بصری می گوئیم .

انتخاب رنگ

همه ما می دانیم که وقتی رنگ را می بینیم، احساس خاصی در ما ایجاد می کند. آبی و سبز بسیار آرام بخش هستند. قرمز، زرد و نارنجی انرژی بیشتری دارند، صورتی آرامش بخش است و بنفش ممکن است باعث شود ما احساس خوشی و عشوه‌گری کنیم. همه این احساسات شما به عنوان یک فرد و تجربیات و خاطراتی که با این رنگ ها داشته اید بستگی دارد. با این حال، اگر مشکلات پزشکی دارید، برخی از رنگ ها به شما کمک می کنند و برخی مانع آرامش شما می شوند.

مثال:

یک مراجعه کننده فرزندش را از دست داده بود، چندین مراجعه کننده از افسردگی و بیش فعال رنج می بردند، برخی از مراجعین اعتیاد به مواد مخدر داشتند، و حتی پزشکان از من برای رنگ های مطب خود راهنمایی می گرفتند. می بینید، رنگ فقط رنگدانه روی دیوار نیست، بلکه عنصری در فضا است که می تواند به بهبود ذهن و بدن ما کمک کند. اگر کودک مبتلا به بیش فعالی دارید، از رنگ های پرانرژی مانند قرمز و نارنجی بسیار کم استفاده کنید. از نظر بصری پردازش آن زیاد است. برای بیش فعالان، برای ذکر چند رنگ، به آبی و سبز پایبند می مانم، اما شما باید دریابید که آیا می توانید از رنگ های گرم یا سرد استفاده کنید. این بر اساس نحوه واکنش مشتری با دیدن رنگ است. در اینجا چند رنگ دیگر وجود دارد که دارای خواص درمانی عمومی هستند اما بسته به احساس شما با دیدن آنها تغییر می کنند.

بوسمی معتقد است رنگ بر مسیرهای عصبی در مغز تأثیر می گذارد و یک پاسخ بیوشیمیایی ایجاد می کند.

ایجاد پاسخ مورد نظر در یک فرد خاص کلیدی است. به عنوان مثال، دریافتی است که رنگ های آبی، سبز و قهوه ای کم رنگ گزینه های خوبی برای بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیش فعالان هستند.

چه رنگ هایی به تمرکز کودکان کمک می کند؟

رنگ های گرم مانند قرمز، نارنجی و زرد به عنوان رنگ های ترجیحی برای حفظ توجه فراگیران و تحریک مشارکت فعال آنها شناخته شده اند.

چه رنگ هایی به تمرکز افراد بیش فعال کمک می کنند؟

3 رنگی که تمرکز و بهره وری را بهبود می بخشد

آبی، این جریان ذهن و عملکرد بهتر را تشویق می کند.

نارنجی، این باعث افزایش تمرکز و خلاقیت بهتر می شود.

سبز، این یکی از آرامش بخش ترین سایه ها است، زیرا ویژگی های شاد رنگ زرد و توانایی های شاداب کننده آبی را ارائه می دهد

بهترین دکوراسیون برای بیش فعالی چیست؟



Trish Buscemi، متخصصی که فضای داخلی آرامی را برای افرادی که دارای چالش های یادگیری شناختی هستند طراحی می کند، فضای آبی، سبز و قهوه ای ملایم را برای اتاق خواب کودکان مبتلا به بیش فعالی توصیه می کند. این رنگ های ملایم برای هر فردی در هر سنی که به دنبال فضایی الهام بخش برای استراحت و آرامش هستند، مناسب و کاربردی هستند.

بهترین محیط برای افراد بیش فعال چگونه است؟



به گفته دکتر زنتال **DR. Zental**، کودکان مبتلا به بیش فعالی به شدت علاقه مند به دنبال کردن تغییر / نوآوری و فعالیت هستند. آنها با یک برنامه درسی فعال در مدرسه و یک محیط خانه فعال بهترین عملکرد را دارند. ترکیب حرکت بدنی و فعالیت حرکتی در طول روز باعث افزایش موفقیت می شود.

نمونه تخت و ملحفه برای کودکان بیش فعال

از آنجایی که کودکان بیش فعال از خواب نامنظم و مشکلات ناشی از آن رنج می برند، باید آرامش را در آن فضا القا کنیم و برای ایجاد این حس با استفاده از رنگ و نوع وسایل خواب مثل تخت و تشک و بالش و غیره، فضایی آرام بخش ایجاد کنیم. رنگ های سفید، آبی، بنفش و رنگ های این زمینه، رویاپردازی، آرامش و نزدیکی به معنویت دارند که کودک را آرام به خواب فرو می برد و باعث آرامش او می شود. نوع تخت و بالش بسیار مهم است، باید بسیار نرم و لطیف باشد، مانند:

نمونه تخت خواب

تخت چوبی سفید بهترین انتخاب برای کودکان بیش فعال است. چوب احساس آرامش و نزدیکی به طبیعت را افزایش می دهد. رنگ سفید به دلیل کاهش حس فعالیت و حرکت و ایجاد تمرکز در ذهن و جداسازی بدن فعال از ذهن فعال به سمت آرامش بیشتر، انتخاب بهتری نسبت به سایر تخت های رنگی است.



ملحفه های پنبه ای

ملحفه های 100% پنبه ای . این نوع پارچه ها به دلیل نخی بودن بسیار خنک هستند. عبور هوا در این پارچه ها باعث می شود کودک شما عرق نکند و تخت خواب او در هوای سرد ، خنک یا سرد نشود. از آنجایی که ضد حساسیت است، به پوست کودک شما آسیب نمی رساند. شستشوی آن آسان است فقط به سرعت چروک می شود.



ملحفه های ارگانیک

این نوع ورق ها که به تازگی وارد بازار شده اند از محصولاتی فاقد هرگونه مواد شیمیایی بوده و دارای الیاف طبیعی شامل الیاف بامبو، پنبه، ابریشم یا اکالیپتوس می باشند. این پارچه ها بسیار نرم و لطیف و کاملاً ضد حساسیت هستند که برای تمامی سنین از جمله نوزادان و کودکان مناسب است.



ترکیب رنگ مناسب برای ملحفه ها

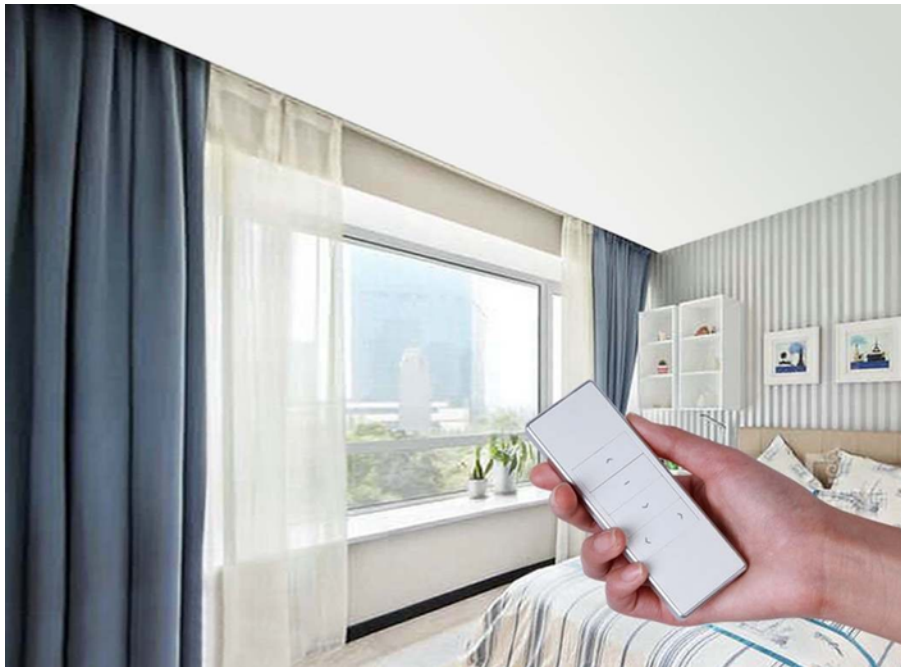
رنگ بنفش در ذهن کودک روحیه رویایی ایجاد می کند و بین ذهن و دنیای بالاتر ارتباط برقرار می کند که خواب آرام تری را برای کودکان به همراه دارد. رنگ آبی دریا و آسمان را تداعی می کند و حس آرامش را در ذهن ایجاد می کند و این حس را باید وارد فضای اتاق آنها کرد تا کودکان بیش فعال با ذهن آرام تری بخوابند.



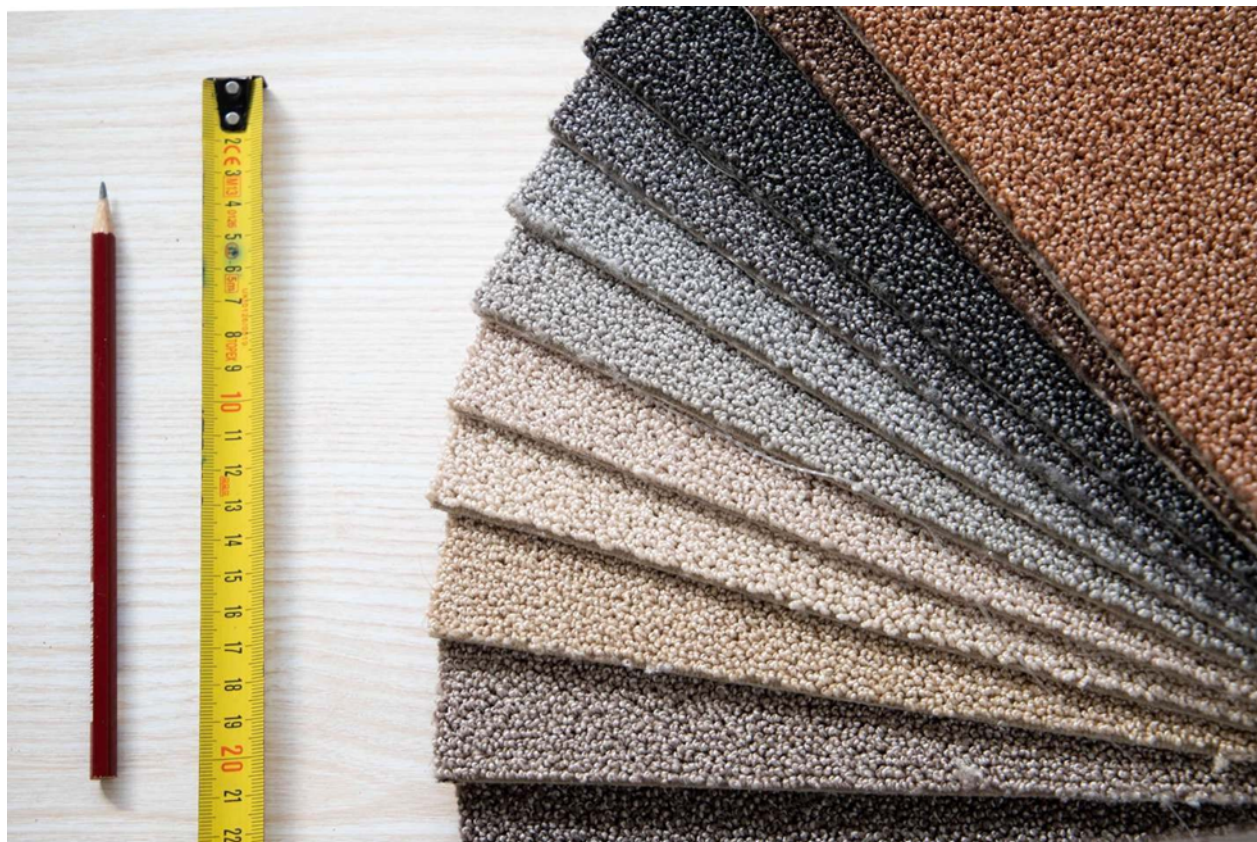
نمونه پرده اتاق خواب

کودکان بیش فعال به تغییرات نور بسیار حساس هستند، بنابراین این تغییرات باید در اتاق به حداقل برسد. به همین دلیل انتخاب پارچه برای پرده بسیار مهم است. انواع پرده هایی که نور را از خود عبور نمی دهند پرده سایه دار، کرکره غلتکی، پرده پارچه ای که از پرده تیره و مخملی ساخته شده است از عبور نور جلوگیری می کند و بیش از هر نوع پرده دیگری از حریم خصوصی محافظت می کند. استفاده از این نوع پرده ها برای کودکان بیش فعال و افرادی که هنگام خواب به نور حساس هستند بسیار مناسب است.





کفپوش مناسب برای اتاق کودکان بیش فعال



کفپوش اتاق کودک نباید از سرامیک، موزاییک، سنگ مرمر و هر مصالح لیز و نرم دیگری باشد، زیرا به دلیل فعالیت زیاد کودکان بیش فعال، دویدن و بالا و پایین پریدن آنها، این نوع مواد باعث افتادن و صدمه دیدن آنها می شود. استفاده از فرش یا قالیچه با طراحی ساده و بدون طرح شلوغ، فعالیت بدنی آنها را با ایجاد حس بصری واقعی کنترل می کند. هنگام انتخاب کفپوش برای اتاق خواب کودکان گزینه های زیادی دارید. فرش، پارکت چوبی، پارکت لمینیت و حتی کفپوش چوب پنبه همه گزینه های مناسب و در دسترس هستند.

چه کودک نوپا یا حتی اگر نوجوان داشته باشید، کفپوشی راحت، بادوام با قابلیت تمیز کردن آسان اولین چیزهایی است که وقتی به کفپوش اتاق خواب کودکانمان فکر می کنیم، به ذهنمان می رسد. کودکان کوچکتر تا حدود 10 سالگی ممکن است زمان زیادی را به بازی در کف اتاق خواب خود بگذرانند، بنابراین گرم و نرمی و راحتی معیارهای مهم انتخاب هستند. کودکان در هر سنی ممکن است شلوغ و نامرتب باشند و کمتر نگران محافظت از سطوح کفپوش باشند، بنابراین کفپوش هایی که بادوام هستند و به راحتی تمیز می شوند، ارزش هزینه کردن را دارند.

نکته کلیدی این است که کفی مناسب برای کودکان پیدا کنید که به اندازه کافی بادوام باشد تا بتواند در برابر ضربه های زیاد مقاومت کند، اما همچنین به اندازه کافی نرم باشد که در صورت زمین خوردن، از صدمه دیدن جلوگیری کند. اینکه شما یا فرزندتان می خواهید اتاق خواب چگونه به نظر برسد و چه احساسی داشته باشید نیز بر انتخاب کفپوش شما تأثیر می گذارد. نکته ای که باید در نظر داشته باشید این است که کودکان برای همیشه کودک نخواهند ماند، بنابراین ممکن

است بخواهید طبقه‌ای را انتخاب کنید که وقتی بچه‌ها خانه را ترک می‌کنند یا بزرگ می‌شوند، به خوبی به یک اتاق خواب معمولی تبدیل شود.

لاستیک. یکی از بهترین گزینه‌ها برای زمین‌های بازی داخلی و خارجی هستند. تشک لاستیکی بهترین گزینه برای کفپوش فضای بازی کودکان است. کفپوش لاستیکی، با دوام، با قابلیت تمیزکردن راحت و نگهداری آسان، سطح ضد آب و ضد میکروبی است.



نمونه چیدمان اتاق

رنگ های اصلی که در کف، دیوار، تخت و میز استفاده می شود. (خاکستری، آبی و بنفش)
معدود رنگهایی که فقط برای عروسک سازی از آن استفاده می شود. (زرد، قرمز و سبز)



چیدمان اتاق برای کودکان بیش فعال

Bedroom Plan for Kids With ADHD



6 روش مورد تایید توسط طراحان برای دکوراسیون خانه مورد پسند فرد بیش فعال



مرتب نگه داشتن خانه خود به وسیله قفسه بندی

بیش فعالی بر عملکرد اجرایی شما تأثیر می گذارد که برای برنامه ریزی و دستیابی به اهدافی مانند مدیریت زمان، خود کنترلی و سازماندهی لازم است. شاید سینک ظرفشویی همیشه پر از ظروف کثیف باشد، یا انبوهی از لباس ها در گوشه اتاق خواب شما باشد که مانند قله اورست شده. من پیشنهاد می کنم برای مرتب کردن از "تمیز کردن قفسه ها" شروع کنید.

تمیز کردن قفسه ها همچنین می تواند به شما کمک کند تا به جای اینکه به یکباره کل خانه را نظافت و مرتب کنید، هر بار به نظافت یکی از طبقه ها بپردازید. اگرچه این کار به اندازه انتخاب رنگ های جدید سرگرم کننده نیست، اما حفظ یک فضای تمیز می تواند درک شما از خانه را بهبود بخشد. حافظه باز با اختلال حافظه فعال مبارزه می کند. عبارت "خارج از ذهن، خارج از ذهن" راهی ساده برای توصیف اختلال حافظه فعال است، یک نشانه رایج برای مبتلایان به بیش فعالی. این است که ممکن است فراموش کنید که عطر خود را در کابینت گذاشته باشید یا کلیدهای ماشین را گم کرده اید و نمیدانید کجا باید به دنبال آن بگردید. برچسب ها یکی از گزینه های مناسبی است که می توانید به سرعت آنچه را که نیاز دارید پیدا کنید یا آن را در محل مخصوص خود قرار دهید. اگر همه وسایل خود را یکجا در یک کمد دیواری قفسه بندی شده قرار دهید، در یک نگاه متوجه خواهید شد که همه چیز کجاست. "بنابراین، اگر از قفسه های آویز استفاده کنید، بیشتر از میز یا کمد، دسترسی بصری خواهید داشت - که به این معناست که وسایل خود را کمتر گم یا فراموش می کنید.

استفاده از پرده یا درب کشویی در صورتی که مقدار لوازم شما زیاد است و ممکن است بر عملکرد شما تاثیر بگذارد، کمک کننده است. میزان حسی که دریافت می کنید بر توانایی شما برای عملکرد تأثیر می گذارد. در طراحی داخلی زیبایی را با عملکرد، همانگ کنید. اگرچه ممکن است کپی کردن آنچه در اینستاگرام و پینترست می بینیم و سوسه انگیز باشد، اما ممکن است برای نیازهای فردی شما کارساز نباشد. "من خیلی مواقع نگران هستم که مکانم به اندازه کافی زیبا نباشد." اما من همیشه به خودم یادآوری می کنم که فضای من برای من مناسب و مفید است و لزومی ندارد که مانند بقیه باشد.»

با وجودیکه کتی از طرفداران پر و پا قرص لوازم عتیقه و جمع اوری خرت و پرت است، اما طرفدارانش را تشویق می کند که دکوراسیون داخلی خود را چند منظوره طراحی کنند - از وسایلی که همیشه مورد نیاز نیستند، به عنوان تزئین استفاده کنند. هنگامی که کار یا حرفه خود را در خانه انجام می دهید، انعطاف بیشتری دارید.

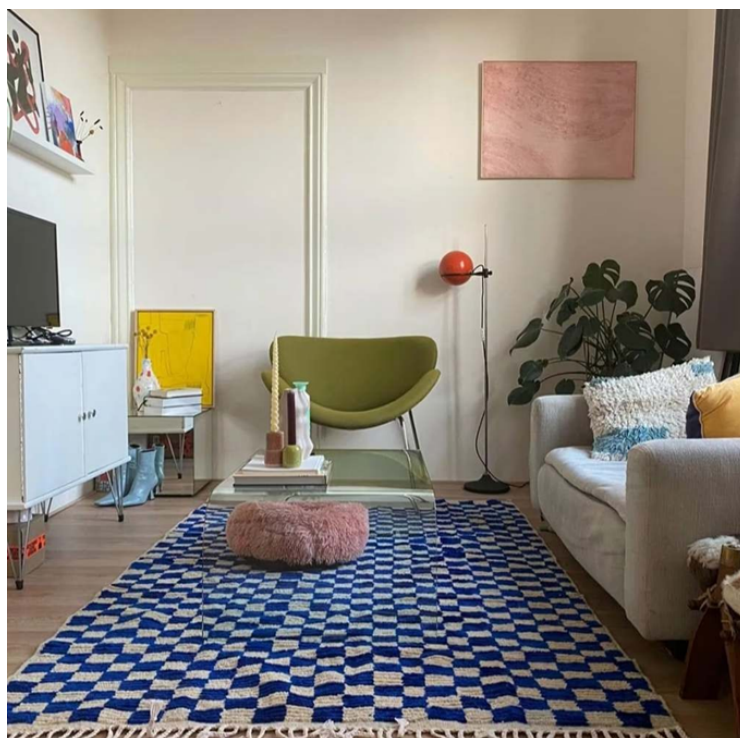
کار کردن در خانه

یکی از مزایای کار کردن در خانه، توانایی کنترل محیطی است که در آن کار می کنید. اگر با بالا و پایین پریدن روی صندلی خود مشکل دارید، بهتر است استراحت فعال را امتحان کنید. استراحت فعال زمانی است که عضلاتی را که معمولاً درگیر کار نیستند، نرمش می دهید. به عنوان مثال، نشستن روی زمین باعث فعال شدن عضلات مرکزی بدن، قسمت پایین کمر و عضلات مختلف می شود. این کمی فعالیت سیستم عصبی شما را تنظیم می کند تا بتوانید راحت تر تمرکز کنید. به همین دلیل است که من عاشق کار کردن پشت میز قهوه هستم. اگر ترجیح می دهید یک فضای کاری دائمی داشته باشید، می توانید اصول هنری برای ایجاد تمرکز یا خطوط موازی در دو طرف فضای کاری خود استفاده کنید. یعنی فضایی که دامنه دید و توجه شما به موارد دیگر را کاهش میدهند تا تمرکز بیشتری داشته باشید و یک فضای کاری مناسب طراحی کنید. "یک فرش خوب و طرح دار معادل قرص زاناکس (برای درمان اضطراب ناشی از افسردگی، بیخوابی و بیقراری و ...) عمل می کند! .

اهمیت استفاده از فرش در طراحی داخلی

قالیچه با طرح های فضایی آرامش بخش برای کودکان هستند. مثل دارویی که کودکان را ترغیب به آرام گرفتن و یک جا نشستن می کند. وقتی به دنبال فرش می گردید، می خواهید الگویی پیدا کنید که شما را به سمت خود بکشاند. من به یک فرش شطرنجی به عنوان یادآوری نیاز دارم تا اینجا بنشینم و به استراحت فعال بپردازم. اساساً به دنبال چیزی باشید که مغز شما را به کار می اندازد و نه لزوماً چیزی که در تصاویر خوب به نظر می رسند. همه ما ورودی های حسی متفاوتی داریم، بنابراین آنچه را که برای شما بهتر و مناسب تر است پیدا کنید. می توان از پرز متوسط به عنوان یک بافت ایمن به جای فرشی که حواس شما را پرت می کند استفاده کرد. برای رنگ ها، سعی کنید از رنگ های جذاب تر استفاده کنید. چیدمان خانه خود را برای کارهای روزمره خود در اولویت قرار دهید.

راه حلی که می‌توانید فوراً اجرا کنید این است که در اتاق خود قدم بزنید و دقت کنید که کجا می‌نشینید و کلیدها یا لباس‌های کثیف خود را کجا رها می‌کنید. می‌توانید این کار را ساعت‌ها در طول روز انجام دهید تا زمانی که متوجه شوید چیدمان مناسب خود را پیدا کرده‌اید. سپس، هنگامی که فضاهای تعیین شده را بر اساس روال طبیعی خود اختصاص دادید، می‌توانید اصول پایه آن را برای طراحی فضایی با عملکرد بهتر به روز کنید. چیدمانی را در نظر بگیرید که مطابق با نیازهای شما باشد نه بر اساس سبک مد روز. این ایده که همه چیز باید به طور کامل سازماندهی و منظم شود را فراموش کنید. نیازی نیست که وسایل خود را به طور منظم کنار بگذارید، اما می‌توانید خانه خود را برای آرامش خود طراحی کنید تا بتوانید به عنوان یک بیش فعال خلاق و مبتکر ادامه دهید.



فصل پنجم

مشارکت مدرسه و خانواده



بیش فعالی عملکرد و زندگی کودکان را هم در خانه و هم در مدرسه تحت تاثیر قرار می دهد. یعنی موفقیت در مدرسه برای دانش آموزان مبتلا به بیش فعالی به مشارکت مستحکم بین خانه و مدرسه - بین خانواده، معلمان و سایر اعضای تیم مدرسه بستگی دارد.

قوانین لازم برای همکاری مدرسه و خانواده در کانادا، حضور والدین برای مشارکت در ارزیابی، برنامه ریزی و نظارت بر عملکرد کودکان در شهرهای مختلف متفاوت است. به طور کلی، مدارس سعی می کنند تا جایی که امکان دارد والدین را برای برقراری ارتباط موثر، در سیستم آموزشی مدرسه در خانه مشارکت دهند. معلمان و سایر مسئولین مدرسه در چگونگی ایجاد مشارکت موثر با خانواده های کودکان با نیازهای آموزشی ویژه کمک دریافت می کنند. آموزش آنها به تیم مدرسه کمک می کند تا بفهمند که خانواده ها از چه فرهنگ های مختلفی و با چه تعدادی هستند. بنابراین معلمان درک می کنند که ممکن است در زمان ها و موقعیت های مختلف نیاز به برقراری ارتباط با هر کدام از اعضای خانواده را داشته باشند.

ایجاد ارتباط موثر بین خانه و مدرسه

علائم، چالش ها و موفقیت های مرتبط با بیش فعالی ممکن است با بزرگتر شدن فرزند شما تغییر کند. هر سال فرزند شما احتمالاً یک یا چند معلم جدید خواهد داشت. این بدان معنی است که برقراری ارتباط بین خانه و مدرسه در شروع هر سال تحصیلی مهم است. اما به یاد داشته باشید، یک بار در سال کافی نیست. ارتباط موثر عبارت است از:

منظم - بیش از یک یا دو بار در سال این ارتباط صورت می گیرد (هر سه ماه یک بار ایده آل است).
متنوع - اشکال مختلفی دارد، هم غیررسمی و هم رسمی، مانند یادداشت روزانه، تماس های تلفنی، گفتگوی والدین، صحبت های معمولی در مدرسه، و کتاب های گزارش روزانه.

متعادل - در مورد موفقیت ها و همچنین چالش ها صحبت شود.
نحوه عملکرد و فواید آن - اهداف و مراحل رسیدن به آن را مشخص می کند.
مستند - پرونده کتبی مربوط به هر جلسه، شامل فهرست موضوعات مطرح شده، پیشنهادات ارائه شده و تصمیمات اتخاذ شده را در یک پرونده نگهداری می کند.

موقعیت شما به عنوان والدین

- با مدیر مدرسه ارتباط برقرار کنید.
- در مورد قوانین مدرسه، برنامه های نیازهای ویژه، تدریس خصوصی، باشگاه ها، اصول انضباطی مدرسه همیشه مطلع باشید .
- درخواست ملاقات با معلم و مدیر برای به اشتراک گذاشتن "اطلاعات بهداشت و سلامت کودک " خود را داشته باشید .
- زمان مناسبی را برای درخواست ملاقات با معلم برای به اشتراک گذاشتن اطلاعات مورد نیاز در مورد پیشرفت یادگیری فرزندتان را تعیین و به آنها پیشنهاد دهید .
- زمانی برای تشخیص و بحث در مورد نگرانی های مربوط به یادگیری یا مشکلات رفتاری که در مدرسه رخ می دهد را فراهم کنید.
- استراتژی های مشترکی را ایجاد کنید که شما و معلم بتوانید برای کمک به فرزندتان از آنها استفاده کنید
- درخواست گزارش کتبی از موضوعات مطرح شده و پیشنهادات ارائه شده را مطرح کنید .
- فهرستی از نکاتی که می خواهید مطرح کنید و سوالاتی که می خواهید پرسید تهیه کنید.
- نگرانی های خود را با معلم فرزندتان در میان بگذارید.
- در مورد مراحل و راهبردهای کمک به فرزندتان تصمیم بگیرید.
- گزارش کتبی از جلسات گفتگو و مشاوره ، و فهرستی از موضوعات، پیشنهادات و تصمیمات اتخاذ شده ، را درخواست دهید.

برنامه های مدرسه و هدف از این برنامه ها

- از «برنامه های آموزشی مدرسه» با خبر باشید .
- مدیر و کارکنان مدرسه را بشناسید و با آنها صحبت کنید .
- فرصتی برای بازدید از مدرسه و کلاس درس فرزندتان فراهم کنید .
- فرصتی برای ملاقات با معلم فرزندتان فراهم کنید تا از پیشرفت او مطلع شوید .
- برای به اشتراک گذاشتن اطلاعات مربوط به فرزندتان و نتیجه بهتر از کارت گزارش استفاده کرده ،ان را یادداشت کنید و با معلم فرزندتان به طور مشترک و با همکاری یکدیگر ان ها را بررسی کنید .
- برای آگاهی در مورد پیشرفت فرزندتان یا سایر مسائل مربوط به مدرسه، درخواست قرار ملاقات با معلم فرزندتان را داشته باشید.

فرصت های ارتباط و مشارکت بین خانه و مدرسه

انواع مشارکت بین خانه و مدرسه

خانواده ها و مدارس در طیف وسیعی از موضوعات مختلف با هم همکاری می کنند. مثلا:

- اشتراک گذاری اطلاعات در مورد کودک:

اولین جلسه برای به اشتراک گذاشتن اطلاعات در مورد شخصیت هر فرد و انتظارات مربوط به روند این ارتباط است.

- 1- نگرانی ها، مشکلات در خانه یا مدرسه
- 2- تست تشخیصی و ارزیابی بازخورد ان
- 3- گزارش های پیشرفت
- 4- دستاورد ها
- 5- تغییرات در برنامه ها، قوانین ، مشارکت ها

- مشاوره و پشتیبانی مدرسه :

- 1- مدیریت رفتار یا موقعیت های دشوار
- 2- چگونه در انجام تکالیف کمک کنیم
- 3- مشاوره برای برنامه ها یا مسائل خاص

- برنامه های هماهنگ والدین و خانواده

- 1- گروه های مشاوره والدین
- 2- داوطلبان کلاس درس والدین و دیگر اعضای خانواده
- 3- برنامه های داوطلبانه والدین و دیگر اعضای خانواده

شیوه آموزشی مدرسه و خانه

یک یادداشت کوتاه روشی مؤثر برای والدین و معلمان است تا اطلاعات مهم را به یکدیگر ارایه دهند. مثلاً:

در آغاز هر سال یادداشتی به معلم بدهید که نشان دهنده:

- 1- نمونه هایی از علائم بیش فعالی در کودک شما (رفتار قابل مشاهده ای که ممکن است فرزند شما در کلاس نشان دهد) وجود دارد.
- 2- سایر شرایط پزشکی یا ناتوانی های یادگیری که ممکن است فرزند شما داشته باشد.
- 3- دارویی که کودک شما مصرف می کند (زمان مصرف آن را فهرست کنید).
- 4- انواع دیگر درمان یا برنامه هایی که کودک شما دریافت می کند (به عنوان مثال، دارو برای آسم، مشاوره، مربیگری).
- 5- اهدافی که در خانه با فرزندتان روی آنها کار می کنید.

در طول سال تحصیلی یادداشت کوتاهی برای معلم بنویسید که نشان دهد چه زمانی:

- 1- تغییراتی که در زمان یا مقدار دارو وجود دارد.
- 2- آن روز صبح یا شب قبل اتفاقی در خانه افتاده است که ممکن است رفتار و عملکرد فرزندتان را در مدرسه تغییر دهد.
- 3- دستور کار روزانه یا هفتگی خانه / مدرسه یا «کارت گزارش» ممکن است راهی مفید برای شما و معلم فرزندتان باشد.

• موارد مورد بحث با معلم در هفته:

- 1- موفقیت ها و چالش های فرزندتان در طول روز یا هفته
- 2- اهداف مشترک برای کمک به موفقیت فرزندتان در مدرسه در روز یا هفته بعد
- 3- استراتژی هایی که شما و معلم در روز یا هفته بعد برای رسیدن به آن هدف از آنها استفاده خواهید کرد.

• ارتباط شیوه آموزش بین مدرسه و خانه در مورد بیش فعالی

ارتباط خوب باید:

- 1- اطلاعات و علائم کودک خود را با مدرسه و مربی او به اشتراک بگذارید.
- 2- اطلاعات مربوط به دارو و سایر درمان ها را با آنها در میان بگذارید.
- 3- پیشرفت فرزندتان را زیر نظر داشته باشید، موفقیت ها و پیشرفت ها را یادداشت کنید. برای سازگاری در راهبردهای خانه و مدرسه نظارت کنید.

راه های ایجاد ارتباط مؤثر عبارتند از:

- 1- ملاقات اولیا و مربی پس از تشخیص اولیه.
- 2- جلسه اولیا و مربیان در آغاز هر سال تحصیلی.
- 3- توافق در مورد روش های به روزرسانی اطلاعات مربوط به فعالیت و کارها و رفتارهای مستمر دانش آموز - به روزرسانی ها می تواند شامل تماس های تلفنی از قبل برنامه ریزی شده، دفترچه های روزانه، دیدارهای غیررسمی، جلسات گفتگوی از قبل برنامه ریزی شده و ایمیل باشد.

در طول ارزیابی بیش فعالی، به معلم اطلاع دهید که فرزند شما در حال ارزیابی است. فردی که ارزیابی را انجام می دهد ممکن است به اطلاعاتی از طرف معلم برای کمک به تشخیص نیاز داشته باشد. در طول ارزیابی برای بیش فعالی، معلم می تواند موارد زیر را ارائه دهد:

شرح علائم کودک شما در کلاس:

چه مدت ای است که علائم مشخص شده اند چه زمانی و در کجا رخ می دهند و میزان شدت آن در مورد چگونگی عملکرد فرزند شما از نظر تحصیلی و اجتماعی و توضیحاتی درباره مهارت های زبانی و ارتباطی فرزندتان پس از تشخیص، باید با معلم فرزندتان ملاقات کنید تا:

در مورد طرح درمان (آنچه پزشک برای فرزندتان پیشنهاد کرده است) صحبت کنید. اینکه (چه خدمات حرفه ای، به عنوان مثال، روانشناس، و غیره) ممکن است فرزندتان دریافت کند.

اگر مستلزم مصرف دارو است، دارویی را که فرزندتان مصرف می کند توضیح دهید و به معلم توصیه کنید که چه چیزی را در مدرسه تحت نظر و کنترل خود داشته باشد. (به عنوان مثال، رفتار، عملکرد تحصیلی، خلق و خو)

در مورد تغییرات در کلاس بحث کنید، از جمله تغییر در رویکردهای آموزشی و محل نشستن کودک در کلاس درس.

در مورد آنچه می توانید در خانه برای کمک به فرزندتان انجام دهید بحث و گفتگو کنید.

ارتباط خانه و مدرسه در مورد تکالیف

کودکان مبتلا به بیش فعالی اغلب در انجام تکالیف مشکل دارند. پرداختن به این مشکلات در مراحل اولیه بسیار مهم است، زیرا می توانند بر عملکرد مدرسه تأثیر بگذارند. کودکان مبتلا به بیش فعالی اغلب: یادداشت کردن تکالیف درسی را فراموش می کنند. فراموش میکنند که کتاب ها و وسایل مورد نیاز را به خانه بیاورند، شروع تکالیف را به تعویق می اندازند، حواس شان پرت می شود و ممکن است تکالیف را تمام نکنند.

وقتی تکالیف را کامل انجام می دهند، ممکن است پر از بی دقتی و اشتباه باشد. وقتی به مدرسه باز می گردند، اغلب فراموش می کنند که تکالیف را تحویل دهند. برای کمک به فرزندتان در انجام تکالیف، موارد زیر را امتحان کنید:

با معلم فرزندتان صحبت کنید تا تکالیف مدرسه را به شما اطلاع دهد تا بدانید که چه تکالیفی دارند. در صورتی که فرزندتان فراموش کرد تکالیف را یادداشت کند، با یکی از همکلاسی او در ارتباط باشید تا از برنامه ها مطلع شوید. مطمئن شوید که فرزندتان هر شب در ساعت مشخصی تکالیف را انجام می دهد. مکانی برای تکالیف ایجاد کنید که جدا از فضای بازی باشد. زمانی که فضای کار مشخصی امکان پذیر نیست و باید تکالیف در سر میز خانواده انجام شود، از یک رومیزی مخصوص برای کودک استفاده کنید تا «فضای تکالیف» را مشخص کند و به محض اتمام تکالیف آن را بردارد. به کودک خود کمک کنید تا میز یا محل کار خود را مرتب کند.

لیستی از کارهایی که فرزندتان باید انجام دهد، از جمله چک لیست ها، فهرست های انجام دادن، دفتر یادداشت تکالیف و تقویم را حتما تهیه کنید.

به فرزندتان کمک کنید تا تکالیف خود را شروع کند و لحظه ای بنشینید و از او بخواهید که به شما بگوید چه کاری باید انجام دهد. مطمئن شوید که فرزندتان سوال را میفهمد و یکی دو مرحله اول را می داند. دور شوید و اجازه دهید فرزندتان

به تنهایی به انجام تکالیف ادامه دهد. با تقسیم کردن آن به بخش های زمانی کوچکتر، به فرزندتان کمک کنید تا با انجام تکالیف طولانی کنار بیاید. از یک زمان سنج معکوس استفاده کنید که می تواند برای بخش های زمانی توافق شده و بخش هایی از کار (مثلاً 10 دقیقه)، با استراحت های کوتاه (مثلاً 1 دقیقه) تنظیم شود.

یک سیستم جایزه برای ارائه تقویت مثبت برای تکمیل تکالیف تنظیم کنید.

برای چیزهایی که باید بین خانه و مدرسه انتقال دهد (مانند تکالیف، برگه های اجازه، یادداشت ها و غیره) از یک کلاسور یا پاکت بزرگ یا رنگ روشن استفاده کنید. به فرزندتان کمک کنید تا رنگی را انتخاب کند که وقتی داخل کوله پشتی است به راحتی دیده شود!

برای کودکان کوچکتر از شعر استفاده کنید تا به آنها کمک کند کارهای روزمره را به خاطر بسپارند: کوله پشتی را باز کنید. روی میز کار کنید نه روی زمین! کوله پشتی را کنار در ورودی بگذارید!

دوستان و همکلاسی ها



کودکان مبتلا به بیش فعالی اغلب مشکلات اجتماعی و عاطفی بیشتری نسبت به سایر کودکان دارند. این مشکلات ممکن است باعث ایجاد مشکل در دوست یابی یا کنار آمدن با همکلاسی ها شود. این وضعیت برای همه انواع بیش فعالی و برای پسران و دختران مبتلا به بیش فعالی صادق است.

مشکلات ممکن است ناشی از مشکل در یادگیری مهارت های اجتماعی مهم مانند مهارت های مکالمه و مهارت های حل مسئله و عدم کنترل صحیح رفتار باشد. برای کمک به رفع مشکلات اجتماعی و عاطفی، برای والدین و معلمان، واجب است که به آنها آموزش دهید، از طریق مثال نشان دهید و رفتار مناسب را تشویق کنید. برای تقویت رفتار خوب، بازخورد های مثبت زیادی ارائه دهید.

از مشکلاتی که ممکن است فرزندتان با سایر کودکان در مدرسه داشته باشد، آگاه باشید و با معلمان برای ایجاد استراتژی هایی برای کاهش این مشکلات همکاری کنید.

علاقه و توانایی او را در حداقل یک فعالیت غیر آکادمیک که شامل سایر کودکان هم سن و سال است (مانند ورزش، هنر، باشگاه و سرگرمی) تشخیص و تشویق کنید.

فرآیند تکمیل انتظارات برنامه درسی و اهداف برای بهبود مهارت های تحصیلی و رفتاری باید مورد نظارت قرار گرفته و نوشته شود تا تغییرات مثبت نشان داده شود.

داروی بیش فعالی در مدرسه

تحويل دارو به مدرسه

1. داروی بیش فعالی باید توسط والدین، سرپرست یا سایر بزرگسالان مسئول به مدرسه تحويل داده شود.

2. داروی تحويلی به مدرسه باید در ظرفی با برچسب مناسب تهیه شود که نشان دهنده :

نام دانش آموز

نام دارو.

دوز و زمان مصرف دارو در مدرسه باشد. و در جعبه دارویی یا کمک های اولیه مدرسه نگهداری شود.

3. یک نفر در مدرسه باید کنترل و مسئولیت داروهای تحويلی به مدرسه را بر عهده داشته باشد. آنها باید یک گزارش موجودی دارو داشته باشند که نشان دهنده:

تاریخ دریافت دارو به همراه نام و مقدار دریافتی آن (تعداد قرص) و امضای تحويل دهنده و گیرنده.

نام دانش آموزی که دارو مصرف می کند.

نام و شماره تلفن پزشکی که دارو را تجویز کرده است.

شماره تلفن تماس اضطراری آن دانش آموز (یعنی شماره تماس و پلاک خانه آنها).

4. دارو باید در مکانی امن و قفل شده (اتاق، کشو یا کابینت) با فهرستی از افرادی که کلیدها یا کدهای آن را دارند، نگهداری شود.

5. دارو باید توسط یک فرد مسئول در مدرسه به بچه ها تحويل داده شود.

صندلی کیسه ای یا مبل شنی

صندلی کیسه ای به بچه ها این فرصت را می دهد که در حین انجام و ادامه کار، وضعیت خود را تغییر دهند.

صندلی کیسه ای یا شنی برای بچه هایی که نمی توانند روی صندلی های سفت و صاف بنشینند عالی هستند. صندلی کیسه ای یا شنی به آنها این امکان را می دهد که بدون بلند شدن، سریع و آسان موقعیت خود را تغییر دهند، بنابراین نیازی به توقف تمرکز روی کاری که انجام می دهند (خواندن و غیره) ندارند. همچنین احساس در آغوش گرفتن و ایمن بودن را به کودک می دهند. روکش پارچه ای بسیار نرم برای ایجاد حس راحتی و همچنین رنگ های آرام بخش که به آرامش کودکان بیش فعال کمک می کند. تقریباً همه می توانند صندلی های کیسه ای را در همه جای خانه جا به جا کنند، بنابراین بچه ها «حس غرور مالکیت» را دارند. آنها همچنین می توانند «آشیانه امن» خود را به هر اتاقی که می خواهند حمل کنند و به یک نقطه محدود نشوند. هر صندلی کیسه ای که ما ارائه می کنیم دارای یک پوشش قابل شستشو و یک آستر ضد آب است که مواد پرکننده را نگه می دارد. زیپ آستر صندلی کیسه ای در برابر شیطننت کودکان مقاوم است.

بهترین بخش این است که می توانید این مکان راحت را تقریباً در هر جایی که می خواهید ببرید و مکانی راحت و امن در هر فضایی ایجاد کنید!

تمرکز در کودکان بیش فعال

میزهای ایستاده

میزهای ایستاده در کلاس درس که تحرک را در کلاس و در طول روز در مدرسه کاهش می دهد. مطالعات نشان داده است که استفاده از میز ایستاده باعث افزایش مدت زمان ایستادن در حین آموزش و همچنین افزایش رفتار مثبت شده است زیرا دیگر مجبور به یک جا نشستن در حین آموزش نیستند. این مقدار افزایش در ایستادن باعث از بین رفتن و مصرف انرژی می شود که توجه دانش آموزان را در هنگام آموزش افزایش می دهد. به طور مشابه، استفاده از میزهای ایستاده به مقابله با خطرات سلامتی ناشی از سبک زندگی کم تحرک، مانند چاقی کمک می کند و ظرفیت توجه افراد را نیز افزایش می دهد. از اثرات مثبتی که در تحقیق دیگری بر روی دانش آموزان مدرسه ای گزارش شد این بود که نشان می داد استفاده از میزهای ایستاده باعث افزایش تعامل و همچنین «احساس علاقه، اشتیاق و هوشیاری بیشتر» می شود. همچنین در تحقیقاتی که صورت گرفت، هم دانش آموزان و هم معلمان، آنها را مفید و محرک بزرگی برای دانش آموزان می دانستند زیرا به آنها فرصتی برای خودکار آمدی می داد. با این مفاهیم می توان به این نتیجه رسید که ممکن است عملکرد دانش آموزان به دلیل افزایش خودکار آمدی افزایش یابد. هنگام ایجاد تغییرات محیطی در کلاس، مانند تنظیم مجدد کلاس درس، می تواند به طور غیرمستقیم بر روی دانش آموزان، به ویژه آنهایی که مشکلات رفتاری دارند، تأثیر بگذارد. حتی با وجود روش های جایگزین برای یکجا نشستن و پرداختن به مسائل مربوط به توجه و / یا ناتوانی ها، تنها چهار تحقیق وجود دارد که مستقیماً تأثیر آنها را بر این تعداد دانش آموز بررسی کرده اند. وقتی به تأثیراتی که میز ایستاده روی دانش آموزان معمولی در حال رشد دارند، نگاه می کنیم، مشخص نیست که چه تأثیری بر دانش آموزان دارای معلولیت، به ویژه آنهایی که دارای بیش فعالی هستند، دارد. هدف از این تحقیق بررسی تأثیر میزهای ایستاده بر دانش آموزان مبتلا به بیش فعالی در کلاس های آموزش عمومی مربوطه می باشد. این تحقیق در حال حاضر تنها تحقیقی است که به تأثیر میزهای ایستاده بر دانش آموزان مبتلا به بیش فعالی می پردازد و یکی از دو تحقیقی است که از مشارکت تحصیلی برای ارزیابی آن استفاده می کند.



میزهای دارای پدال مخصوص



با میز دارای پدال مانند دوچرخه سواری لذت می برند و در داخل خانه نیز می توانند دوچرخه سواری کنند! میز دارای پدال در میان دانش آموزان از محبوبیت خاصی برخوردار است زیرا آنها در مسیر موفقیت خود پدال می زنند! این میزها همراه با پایه های لاستیکی و چرخ های مقاوم در برابر خش به هنگام جا به جایی طراحی شده اند. قرار دادن پدال زیر میز یا در حین مطالعه می تواند تمرکز بچه ها را افزایش دهد و فعالیت بدنی آنها را کنترل کند، بنابراین احساس نیاز به بلند شدن از روی صندلی و حرکت نمی کنند. این میزها به ویژه در مدارس کاربرد دارند. پدال زدن زیر میز فواید زیادی برای سلامتی دارد، از جمله پیشگیری از چاقی، دیابت و بیماری قلبی از طریق مقاومت به انسولین. کودکان با پدال زیر میز خود می توانند در حین پدال زدن، فعالیت خود را نیز انجام دهند. دانش آموزان در حالی که در فعالیت های کلاسی منظم شرکت می کنند، پدال می زنند، و از آنجایی که پدالها بی صدا هستند، در آموزش یا فعالیت های کلاس تداخلی ایجاد نمی کنند. اگرچه ایده میزهای ورزشی ممکن است کمی خارج از چارچوب به نظر برسد، اما با توجه به همبستگی بین فعالیت بدنی و یادگیری در کودکان مدرسه ای، نتایج مثبت آن تعجب آور نیست. در سال 2010، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، گزارشی را ارائه کرد که نشان می داد چگونه معرفی فعالیت های فیزیکی مختصر در محیط های کلاس درس، بر مواردی مانند استعداد، توجه، حافظه و خلق و خوی تأثیر می گذارد. هشت مورد از این مطالعات ارتباط مثبتی بین ورزش و پیشرفت تحصیلی نشان دادند. تحقیقات نشان داده است که فعالیت بدنی سطوح دوپامین و نوراپینفرین ساطع شده توسط انتقال دهنده های عصبی در مغز را افزایش می دهد، که مشابه کاری است که داروهای بیش فعالی انجام می دهند. هر دو ماده شیمیایی برای تقویت تمرکز و توجه ضروری هستند.

لروکس LEROUX معتقد است که: "به غیر از مصرف دارو گزینه های محدودی برای کودکان مبتلا به بیش فعالی وجود دارد که برای همه مناسب نیست." من فکر می کنم همه مدارس باید این دوچرخه ها را وارد کلاس های خود کنند، زیرا وجود آنها در کلاس لازم است.»

محیط بازی

همه خانواده ها در تمیز نگه داشتن محیط بازی مشکل دارند. کودکان بیش فعال با دیدن اشیا و اسباب بازی ها تمرکز خود را از دست می دهند، بنابراین فضای بازی باید از محیط مطالعه یا مکانی که نیاز به تمرکز دارد جدا شود. بنابراین، برای کنترل فعالیت کودکان، اشیا را دور از دید آنها قرار دهید. یعنی با کمک کودکان اسباب بازی ها، لوازم منزل، کفش ها، کتاب ها، لباس ها و... را که در خانه پراکنده شده اند، در مکانی مناسب که زیاد به چشم نیاید قرار دهید. سازماندهی اسباب بازی ها و تمیز کردن اتاق بازی فرصتی عالی برای بچه ها است تا یاد بگیرند که تمیز کردن و نگهداری از وسایلشان، کار مثبتی است که باید هر روز انجام شود. همچنین یک فرصت عالی برای کشف راه حل و مواظبت از وسایلشان است. قفسه های باز یا ظروف شفاف به دلیل قابل رویت بودن اشیا باعث می شود کودکان اشتیاق بیشتری به تمیز کردن اشیا داشته باشند و قدرت بینایی و تمرکز آنها افزایش پیدا می کند .



فعالیت زمین بازی برای کودکان مبتلا به بیش فعالی

بازی کردن در محوطه بیرون از خانه به کودکان مبتلا به بیش فعالی اجازه می دهد تا به حد کافی تحرک داشته باشند و انرژی خود را در محیط مناسب تری آزاد کنند. نسیم ملایم باد روی پوست، صدای تکان خوردن درختان و خش خش برگ ها می تواند تاثیر آرام بخشی روی آن ها داشته باشد. کودکان مبتلا به بیش فعالی نقاط قوت زیادی دارند. ما فعالیت های جذاب بازی در فضای باز را با تأکید بر «بازی آزاد بدون ساختار» گرد هم آورده ایم تا از ویژگی های عالی آنها بهره ببریم.

۱. تخیل

کودکان مبتلا به بیش فعالی می توانند به طرز شگفت انگیزی خلاق باشند. کودکی که در رویاپردازی غرق است و در آن واحد چندین فکر در ذهن خود دارد، می تواند حلال مشکل، چشمه ایده ها یا هنرمندی اصیل باشد. کودکان مبتلا به بیش فعالی را می توان به راحتی تشخیص داد و دنبال کرد زیرا آنها می توانند دیدگاه تازه ای ارائه دهند و چیزهایی را که دیگران متوجه آن نشده اند، انتخاب کنند و از آن بهره ببرند و چیزهای جالبی خلق کنند. کودکان مبتلا به بیش فعالی طبیعت را دوست دارند و مطالعات نشان داده اند که محیط و رنگ سبز شدت بیماری آنها را کاهش می بخشد. از آنجایی که آنها به طور طبیعی کنجکاو هستند، کودکان می توانند گیاهان و سبزیجات خود را با استفاده از گلدان های محوطه زمین بازی پرورش دهند. این می تواند به آنها کمک کند تا ارتباطی بین گیاهان در حال رشد و نحوه تأثیرپذیری آنها از فصول را کشف کنند. ساختن لانه حشرات (هتل حشرات: لانه حشرات که با برگ و چوب درختان ساخته می شود و با خاک پر میشود تا حشرات بتواند در آن زندگی کنند.) در یک محیط اختصاصی، برای انواع جانوران کوچک، می تواند راهی عالی برای کودکان مبتلا به بیش فعالی برای ارتباط با حیات وحش و از بین بردن انزوای اضافی باشد. زمانیکه در تلاش برای یافتن برگ ها، چوب درختان و حشرات برای پر کردن این مجموعه هستند، تشویق می شوند تا در برابر تحرک بیش از اندازه و اضافی خود مقاومت کنند که نتیجه آرامش بخشی دارد و مانند فعالیت های آرام بخشی است که کاردرمانگران برای کودکان مبتلا به بیش فعالی استفاده می کنند. برای حمایت و رشد جنبه مبتکر خود، کودکان می توانند با نشستن به شکل دایره، پیاده روی و صحبت به طور مشترک با هم همکاری کنند تا چیزی بدیع مانند آهنگ، رقص، شعر یا داستان خلق کنند.

محوطه چمن به کودکان مبتلا به بیش فعالی اجازه می دهد تا هم استراحت کنند، هم آزادانه حرکت کنند. سپس می توانند حرکات شاهکار خود را برای دوستان خود در صحنه اجرا کنند. فعالیت های بدنی نیز برای پیشرفت کار تیمی، اجتماعی و زبانی فوق العاده است.

۲. انعطاف پذیری

کودکان مبتلا به بیش فعالی همزمان ایده های مختلفی در ذهن خود دارند و در آن واحد به موارد مختلفی توجه می کنند و بنابراین در تفکرشان سخت گیرتر هستند و برای امتحان چیزهای جدیدی که سایر کودکان ممکن است از آنها اجتناب کنند، آمادگی بیشتری دارند.

برای مثال، کودکی که در داخل خانه با خواندن مشکل دارد، ممکن است هنگام تمرین در فضای باز در یک زمین بازی، مهارت های خواندن را بهتر ارتقا دهد، یعنی جایی که می تواند از تخیل خود برای خلق هر چیزی که دوست دارد استفاده کند. استفاده از وسایل بازی موجود در پارک ها یا فضاهای طبیعت گردی (مثل تریل ها، دیوارهای چوبی یا طناب پیچ، مجموعه های ساخته شده از تاب و لگو و اتاقک های مارپیچ)، یادگیری مطالب در فضای باز و به صورت عملی، می تواند روشی متفاوت برای یادگیری فراهم کند.

برای کودکانی که برای یادگیری موضوع اندازه و حجم، در کلاس مشکل دارند، می توانند از محیط آزاد و بازی در آب استفاده کنند تا به عنوان مثال ببینند چند فجان آب یک سطل را پر می کند.

کودکان بیش فعال وقتی بیرون از خانه هستند، می توانند بدون اینکه قوانین تعیین شده را رعایت کنند و بی حرکت بنشینند، هر کاری که دوست دارند انجام دهند. آزاد بودن می تواند رهایی بخش باشد زیرا وقتی در زمین بازی هستید، آزادی شما بی پایان است.

آنها اجازه دارند یک کاوشگر، یک دونه جهانی، یک دزد دریایی بازیگوش یا کاپیتان "یک سفینه فضایی" باشند. این دیدگاه ها می توانند به کاهش بیش فعالی و بی توجهی نیز کمک کنند.

۳. اشتیاق و خود انگیزگی

کودکان مبتلا به بیش فعالی مثل نفس کشیدن در هوای تازه سرشار از انرژی، سرزنده، پر جنب و جوش، وغیرقابل پیش بینی هستند،

نشانه گذاری های زمین بازی مبتنی بر هنر مانند بازی سنتی شش خانه می تواند به رشد عضلانی و بهبود مهارت هماهنگی، که اغلب در کودکان مبتلا به بیش فعالی ضعیف است، کمک کند. همچنین، با درخواست برای خواندن آوازی با ضرب آهنگ خود، زمینه ای برای خلاقیت آنها ایجاد میشود. با استفاده از مسیرهای مشخص و مخصوص پیاده روی که از چمن مصنوعی یا طبیعی ساخته شده، کودکان مبتلا به بیش فعالی می توانند در بازی جالبی که یکی از بچه ها رهبر گروه میشود و بقیه باید حرکات او را انجام دهند، شرکت کنند، که می تواند در بهبود مهارت های اجتماعی و ارتباطی، گوش دادن فعال و پیروی از دستورالعمل ها نیز مفید باشد. بازی که رهبر در جلو و سایر بچه ها در پشت صف ایستاده اند، می توانند حرکات رهبر گروه را دنبال کرده و تکرار کنند و مهمتر از همه از آن لذت ببرند. تحقیقی ای که توسط تیلور و کو (Taylor and kuo) (2009) انجام شد، نشان داد که کودکان مبتلا به بیش فعالی پس از 20 دقیقه پیاده روی در محیط سبز، توجه بیشتری در کلاس از خود نشان داده اند.

4. شور و اشتیاق و انگیزه

هنگامی که کودکان مبتلا به بیش فعالی به یک موضوع علاقه مند هستند، اغلب پر هیجان و مشتاق عمل می کنند. همچنین سطح دوپامین پایین تری در مغز دارند و بنابراین از ورزش بهترین استفاده را می برند که به افزایش انتقال دهنده های عصبی احساس خوب معروف است. ورزش های گروهی و فعالیت های گروهی ممکن است در کمک به کودکان برای کاهش تنش مفید باشد و همچنین می تواند بسیار محرک باشد. مطالعات نشان داده است که کودکان مبتلا به بیش فعالی در فضاهای باز و سبز عملکرد بهتری دارند. بنابراین، یک محوطه بازی مخصوص ورزشهای مختلف با حصار توری اطراف آن که معمولاً در مدارس و یا در فضای باز که از چمن مصنوعی یا کفپوش ساخته شده است، یک محیط ایده آل برای انتقال انرژی است. به طور معمول، فوتبال، بسکتبال یا هاکی می تواند به این کودکان کمک کند تا مهارت های ارتباطی و کار گروهی و مهارت هماهنگی چشم و دست خود را بهبود بخشند. همه کودکان منحصر به فرد هستند و مبتلایان به بیش فعالی ویژگی های دوست داشتنی زیادی مانند اشتیاق، شور و انگیزه دارند. هنگام آموزش به این کودکان، ممکن است لازم باشد که خارج از چارچوب فکر کنید و از خلاقیت استفاده کنید تا سرزندگی و خود انگیزگی آنها را به بهترین نحو هدایت کنید تا مهارت های عالی خود را در طول زندگی توسعه دهند.

فصل ششم

سازماندهی



از برچسب ها برای نامگذاری استفاده کنید

برچسب ها به فرزند شما کمک می کند که وسایلشان را کجا قرار بدهند . این برچسب ها برای مرتب کردن و نظم و ترتیب هر پروژه ضروری هستند و سازماندهی را بسیار ساده می کنند. نکاتی در مورد برچسب زدن:

- از یک دستگاه برچسب زن با یک اندازه واضح و ثابت استفاده کنید. خواندن برچسب ها کار را آسان تر می کند که برای کودک مبتلا به بیش فعالی بسیار مفید است.
- در هر برچسب از یک کلمه. ترجیحا ساده استفاده کنید.
- از فرزندتان بخواهید که به شما کمک کند سبدها ها و کشوها را برچسب بزنید تا بدانند هر وسیله ای را کجا باید قرار دهد .

کشوها را جدا کنید

در یک کشو یا طبقه از سبد های جداگانه برای هر کدام از لباس ها استفاده کنید .

به عنوان مثال، من لباس زیر و جوراب فرزندم را در یک کشو قرار دادم. من آنها را به کشوهای مخصوص به خود منتقل کردم تا درهم ریختگی را از بین ببرم.

همینطور ، کفش های او همگی در یک طبقه گذاشته می شدند، اما همیشه یک لنگه کفش او گم میشد (چیزی که من نمی توانستم درک کنم). من کشوی کفش ها را با قفسه مرتب سازی کفش ها که یک جفت کفش در هر قسمت تعیین شده گذاشته میشد عوض کردم. این تغییر مثل بازی بود زیرا او باید این جفت کفش ها را کنار هم بگذارد و به راحتی می توانست لنگه کفش مورد نیاز خود را شناسایی کند.

نکاتی در مورد سادگی فضا :

- از سبد یا سطل های یکدست برای ظاهر و احساس آرامش استفاده کنید. این سبک بی نظمی و سردرگمی را از بین می برد.
- فقط آنچه را که فرزندتان استفاده می کند نگه دارید.
- اگر برای هر وسیله ای از خود میپرسید که آیا به آن نیاز دارید یا خیر، راحت از شر آن خلاص شوید. هر چه کمتر، بهتر است.

کد گذاری رنگ ها

سازماندهی و مرتب کردن وسایل بر اساس رنگ نه تنها از نظر زیبایی شناسی جذاب است، بلکه یافتن آنچه را که به آن نیاز دارید آسان تر می کند.

بچه ها عاشق رنگین کمان هستند. هم زیبا هستند و هم اینکه رنگ ها اولین چیزهایی هستند که در دوران کودکی یاد می گیرند. پس از آن به نفع خودشان استفاده کنید.

مواردی که میتوان از کد گذاری رنگها برای آن استفاده کرد :

- **لباس:** این کار به داشتن یک روز آرام تر کمک می کند، زیرا کودک شما می تواند به سرعت آنچه را که به دنبالش است پیدا کند.
- **کتاب ها:** سازماندهی کتاب ها با این تکنیک باعث می شود کودک شما راحت تر کتاب مورد نظر خود را پیدا کند و بتواند بقیه آن ها را کنار بگذارد.
- **اسباب بازی ها:** بسته به نوع اسباب بازی ها، استفاده از این تکنیک می تواند فوق العاده مفید باشد. لگوها انگار برای این تکنیک ساخته شده اند !

مکان های مورد استفاده را به حداقل برسانید

اتاق خواب کودک شما بهترین مکان برای نگهداری همه چیز است. به آنها بیاموزید که این فضا "خانه" آنهاست و وظیفه آنها سازماندهی و مرتب نگه داشتن آنهاست تا بتوانند مهمان دعوت کنند . این شیوه باعث ایجاد حس استقلال در وجود آنها می شود که بسیاری از بچه ها آرزوی آن را دارند.

در حالی که اتاق خواب مکان ایده آلی برای مرتب نگه داشتن همه چیز است، اما همیشه کاربرد نیست. به عنوان مثال، کفش: آن ها را کنار در یا قسمت ورودی نگه دارید.

مثال:

ما یک مینی ون و دو بچه دیگر داریم که صندلی عقب و ردیف دوم می نشینند. دخترمان در ردیف سوم مینشست که تقریباً در حال تبدیل شدن به زباله‌دان بود. صرف نظر از اینکه چند بار به او گفتیم که زباله هایش را بیرون بریزد، اما کارساز نبود. من سعی کردم سطل و کیسه های زباله را بیشتر کنم، اما افاقه نکرد. در نهایت، نیمی از صندلی عقب را برداشتیم، فضایی که او به آن دسترسی داشت را به حداقل رساندیم که کاملاً کارساز و موفقیت آمیز بود.

نکاتی در مورد جای نگهداری وسایل:

- جایی که در حال حاضر وسایل در آنجا گذاشته می شوند را مشخص و تعیین کنید که چگونه می توانید این فضاها را کم کنید. حداقل یک مکان را حذف کنید.
 - سخت نگیرید! محل سازماندهی اشیا مهم است که قابل دسترسی باشند زیرا اگر دسترسی به آن آسان نباشد، از آنها استفاده نمی شود.
 - در صورت امکان از میزهای چرخ دار طبقه بندی شده و قفسه های شیشه ای شفاف استفاده کنید.
- وقتی نوبت به سازماندهی می رسد، استفاده از ظروف مناسب اهمیت زیادی دارد. میزهای گردان قسمت بندی شده و سطل های شفاف برای کودکان مبتلا به بیش فعالی بسیار مناسب هستند زیرا می آموزند که چندین مورد را در محفظه های جداگانه سازماندهی کنند. چرخش سیال میز گردان و رویه باز آن، دسترسی به آن را بسیار آسان می کند. قفسه های شیشه ای شفاف، دیدن فضای داخل آن را آسان می سازد و در عین حال وسایل را به طور مرتب در خود نگه می دارد.

مواردی که میتوان با استفاده از میز گردان های طبقه بندی شده آن ها را سازماندهی کرد:

- لوازم کار دستی: مداد رنگی، نشانگر، چسب، مهره و غیره.
 - لوازم جانبی مو: کش مو، گیره، هدبند، برس و غیره.
 - اسباب بازی های کوچک: لگو، ماشین، و غیره.
 - اسباب بازی های بزرگتر: بلوک ها، لباس ها، مجسمه ها و غیره.
 - لباس: پیراهن، شورت، شلوار و غیره.
 - وسایل مدرسه: کوله پشتی، ظرف غذا و غیره.
- سازماندهی و دسته بندی یک مبارزه بزرگ برای بچه های حواس پرت مبتلا به بیش فعالی است. بازگرداندن وسایل به سر جای اصلی خود مانند چیدن یک پازل است. برای به پایان رساندن پروژه گام های کوچکی برداشته می شود، اما پشتکار و خلاقیت، فضای شما را خلوت تر و استرس شما را کمتر می کند.

فصل هفتم

بازی های ضروری برای کودکان بیش فعال



کودک به فضای بازی امن و در عین حال هیجان انگیز نیاز دارد که کنجکاو و فعالیت بدنی او را تخلیه کند. بازی های پرشی و بازی هایی که فراز و نشیب های زیادی دارند مانند صخره نوردی یا بالا رفتن از پله برای آنها مناسب است. استفاده از رنگ های شاد مانند زرد و قرمز برای تخلیه انرژی آنها در این فضا مناسب است. محبوب ترین بازی ها عبارتند از ترامپولین، حلقه کمر، پرش و اسکیت برد. این بازی ها به رشد مهارت های حرکتی و تعادل کودک کمک می کند و در عین حال رهایی جسمانی که اغلب کودکان مبتلا به بیش فعالی نیاز دارند را فراهم می کند. حتی در بهترین شرایط، کودکان می توانند برای تمرکز و انجام کارهایشان مشکل داشته باشند. آنچه بچه ها و خانواده ها در این دوران تجربه می کنند، طبیعی نیست. معاینه مکرر فرزندتان و اصلاح رفتار او می تواند فشاری را که تحت تاثیر آن قرار دارید تشدید کند. وقتی والدین احساس غمگینی می کنند، حل مشکلات سخت تر می شود. بنابراین مهم است که مهارت اصلاح رفتارها را بیاموزیم. روشی که ما فرزندمان را اصلاح می کنیم می تواند به رابطه ما با او آسیب بزند یا آن را تقویت کند. به همین دلیل، استراتژیک بودن در نحوه رسیدگی به مشکلات ضروری است. وقتی اصلاح رفتار با عشق و اعتماد انجام شود، فرزند شما با چنین احساسی بزرگ می شود. اگر اصلاحات از طریق عصبانیت یا ناامیدی انجام شود، فرزند شما به جای اینکه فکر کند مشکلی دارد که باید حل شود، با این احساس بزرگ می شود که مشکل خود اوست نه رفتارش.

اگر با رفتارهای خاصی مشکل دارید، توصیه می کنیم این بازی ها را با فرزندتان خود انجام دهید.

بازی تعادلی



صخره نوردی



پرشی



سنگ نوردی



حلقه کمر (هولا هوپ)



فواید دوچرخه سواری؛ چگونه پدال زدن به کودکان مبتلا به بیش فعالی کمک می کند؟



در طول دهه گذشته در آمریکا، 41 درصد افزایش تشخیص بیش فعالی در میان کودکان 4 تا 17 ساله وجود داشته است.

سه نوع متفاوت بیش فعالی در کودکان و نوجوانان وجود دارد که عبارتند از:

1. غالباً بی توجه است

در انجام کارها و وظایف و پیگیری کردن کارهای عقب مانده با مشکل مواجه می شود .

مشکل در توجه و تمرکز، به نظر می رسد وقتی با او صحبت می شود گوش نمی دهد، اغلب فراموشکار یا به راحتی حواس پرت است.

2. بیش فعال تکانشی

بی قراری می کند یا برای نشستن مشکل دارد، همیشه "در حال حرکت" است ، بیش از حد صحبت می کند، پاسخ سوالات را زودتر لو می دهد و زودتر از بقیه جواب می دهد یا در رعایت کردن نوبت مشکل دارد.

3. ترکیبی (بی توجه / بیش فعال تکانشی)

کودک می تواند علائم رفتارهای بی توجهی و بیش فعالی / تکانشی را با هم داشته باشد .

در اینجا فواید دوچرخه سواری برای کودکان مبتلا به بیش فعالی ارائه شده است:

- دوچرخه سواری، توجه و تمرکز کودکان مبتلا به بیش فعالی را بهبود می بخشد
- دوچرخه سواری به طور مثبت فعالیت مغز کودکان مبتلا به بیش فعالی را تغییر می دهد
- دوچرخه سواری تناسب اندام کودکان مبتلا به بیش فعالی را بهبود می بخشد
- دوچرخه سواری خلق و خوی کودکان مبتلا به بیش فعالی را بهبود می بخشد
- دوچرخه سواری باعث ایجاد اعتماد به نفس در کودکان مبتلا به بیش فعالی می شود



تقریباً هر کودکی یک دوچرخه می خواهد و اگر فرصتی به آن داده شود ساعت ها را صرف دوچرخه سواری می کند. بدیهی است که اقدامات ایمنی وجود دارد که هر کودکی باید برای جلوگیری از آسیب رعایت کند، اما زمانی که کودکان از بیش فعالی رنج می برند، اوضاع تا حد زیادی تغییر می کند. به هر حال، هر انتخابی زمان دوچرخه سواری مستلزم تصمیم گیری و اقدام درست است.

این موضوع به نوبه خود نیاز به مقداری تمرکز دارد - مفهومی که با اختلال کمبود توجه و بیش فعالی می تواند بسیار دشوارتر باشد.

در واقع، در پایان سال 2015، دانشگاه آیووا تحقیقی را تکمیل و منتشر کرد که نشان می داد کودکان مبتلا به بیش فعالی هنگام دوچرخه سواری در تقاطع های شلوغ بیشتر در معرض خطر هستند. در این تحقیق، هم کودکان عادی و هم بیش

فعال در شرایط شبیه سازی دوچرخه سواری در تقاطع های شلوغ قرار دادند. کودکان مبتلا به بیش فعالی تقاطع ها را مشابه کودکان عادی انتخاب کردند، اما زمان بندی آنها به دلیل حواس پرتی و ناتوانی در تمرکز ضعیف بود. در نتیجه، آنها همیشه زمان کافی برای عبور از تقاطع نداشتند بنابراین در شرایط واقعی در معرض خطر جدی قرار می گرفتند. علاوه بر این، این تحقیق نشان داد که کودکان مبتلا به بیش فعالی به جای اینکه منتظر یک مسیر بهتر و بزرگتر باشند، به احتمال زیاد از وسط خیابان عبور می کنند. این تحقیق نشان داد که کودکان مبتلا به بیش فعالی بسیار بیشتر مستعد برخورد هستند که می تواند منجر به جراحت یا حتی تصادفات مرگبار در زندگی واقعی شود.

- درک زمان بندی
- تمرین صبر
- درک تقاطع های ترافیکی

فصل هشت

مقاله



هدف من به اشتراک گذاشتن مقاله ای در مورد کودکان مبتلا به بیش فعالی توسط بت دونوان (Beth Donovan) است .

اتاق هایی که برای جلب توجه و تمرکز برنامه ریزی شده اند

نوشته بت دونوان

ویژه واشنگتن

وقتی درو سایمون (Drew Simon) بعد از مدرسه به خانه می‌رسد، کت و کوله پشتی‌اش را کنار می‌گذارد، ظرف تغذیه خود را به آشپزخانه می‌برد ، بعد میان وعده ای می‌خورد و سپس برای انجام تکالیف به طبقه بالا می رود .این یک برنامه استاندارد برای یک کودک 10 ساله است. اما برای درو، که یادگیری ضعیفی دارد ، نظم و قابلیت پیش بینی او در خانه اش در شمال غربی واشنگتن می تواند تفاوت بین یک بعد از ظهر خوب و مفید یا ناامید کننده باشد. آن سیمون، مادر درو، که اصرار داشت نام خانوادگی آنها فاش نشود ، گفت: همه افراد وقتی ساختار منظمی برای آنها وجود دارد، پیشرفت می‌کنند. وقتی نظم و قانونی نباشد ، همه چیز نگران کننده می شود و این برای برخی از کودکان بسیار سخت تر است. پزشکان، معلمان و درمانگران می توانند در آموزش، داروها و مشاوره به والدین کمک کنند. این متخصصان رشد کودک موافقت که قوانین ساده در خانه هم در فضای فیزیکی و هم در برنامه روزانه می تواند به همه کودکان و به ویژه آنهایی که مشکلات یادگیری و عدم تمرکز و توجه دارند کمک کننده باشد .

کرت دبلیو فیشر (Kurt W. Fisher)، مدیر برنامه ذهن، مغز و آموزش در دانشگاه هاروارد، می‌گوید: اگر والدین و معلمان برنامه‌های روزمره و محیط خود را سازماندهی کنند، می‌تواند برای این کودکان بسیار مفید باشد. "نظم برای آنها تفاوت ایجاد می‌کند، این موضوع برای همه بچه‌ها صادق است.

برای درو، این ساختار و نظم فقط محدود به ریخت و پاش و بی‌نظمی در سالن نشیمن نمیشد. بلکه برای قرار دادن ژاکت‌ها و کوله‌پشتی مکان مشخصی اختصاص داده شده است. حتی ظرف ناهار او در آشپزخانه در محل مخصوص خود روی میز قرار دارد.

به گفته موسسه ملی بهداشت روان، حدود 4 میلیون کودک در سنین دبستان در این کشور دارای ناتوانی‌های یادگیری هستند که می‌تواند مدرسه و تعامل اجتماعی را برای آنها دشوارتر کند. تخمین زده می‌شود که بسیاری از کودکان این گروه، یعنی 3 تا 5 درصد از تمام کودکان در سن مدرسه، دچار اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی هستند که ADHD نیز نامیده می‌شود. این مشکل با ناتوانی در تمرکز، رفتار و حرکات ناشی از عدم توجه و دقت و اغلب، هرچند نه همیشه، فعالیت فیزیکی بیش از حد مشخص می‌شود.

باربارا ولف (Barbara Wolf)، استاد دانشگاه ایندیانا و محقق سابق ارزیابی تحصیلات در موسسه اسمیتسونیان، گفت: افرادی که کودکان مبتلا به بیش‌فعالی دارند به دنبال درمان از طریق دارو خواهند بود. ولی کارهایی وجود دارد که ما می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا رفتار آنها بهبود پیدا کند، هرچند در کنار آن دارو هم به آنها می‌دهیم. والدین همچنین میتوانند مسیریابی را برای فرزندان شان در زندگی روزانه شان مشخص کنند.

کاترین تراپانی (Catherine Trapani)، مدیر آموزشی مؤسسه مارکوس در آتلانتا، یک موسسه غیرانتفاعی که برای افراد دارای ناتوانی‌های رشدی خدمات ارایه می‌دهد، داشتن یک محیط منظم در خانه و تأثیر مثبت آن بر کودکان مبتلا به بیش‌فعالی و یا سایر تفاوت‌های یادگیری را تأیید می‌کند. او گفت: بسیاری از این کودکان در داخل خانه بسیار شلخته و بی‌نظم هستند. وقتی خود بچه‌ها ذاتاً به نظم و ترتیب توجهی نشان نمی‌دهند، باید برای موفقیت شان در زندگی فعلی و آینده آنها، محیط ساده و ساختارمند و نظم و قانون مشخص و هدفمندی در نظر بگیریم.

یک محیط برای همه چیز و همه چیز در جای مخصوص خود نقطه شروع خوبی برای محیط ساده و منظم است. در اتاق بازی یا اتاق خواب، سطل‌های پلاستیکی شفاف برای اسباب بازی‌ها و لباس‌ها، قفسه‌های باز به جای کتوهای مخفی و سیستم برچسب‌گذاری رنگی معمولاً ایده مناسبی است.

به گفته **جوڈیت کلبِر (Judith Kolberg)**، متخصص و نویسنده و همکار **کاتلین نادو (Kathleen Nadeau)** در کتاب "راه‌های مناسب برای سازماندهی زندگی خود را پیدا کنید"، "دیدن هر چیزی یک نشانه ذهنی مهم است." با این حال، مانند هر چالش فرزند پروری، هیچ پاسخی مشابهی برای همه وجود ندارد. و کارشناسان می‌گویند، کودکان مبتلا به بیش‌فعالی می‌توانند حتی بیشتر از دیگران در نیازها، سلیقه‌ها و واکنش‌هایشان به محیط فیزیکی متفاوت باشند.

به عنوان مثال، کودکان اغلب از داشتن آینه‌های بزرگ در اتاق خواب و مکان‌های بازی خود لذت می‌برند: دیدن بازتاب‌های آنها می‌تواند درک بیان و ژست مناسب را تقویت کند و احساس اجتماعی شدن را ایجاد کند. اما برای برخی از بچه‌ها، آینه‌ها می‌توانند بیش از حد حواس‌شان را پرت کنند و بهتر است در جایی که تکالیف انجام می‌دهند یا مکان‌های دیگری که نیاز به تمرکز دارد از آنها اجتناب کنید.

به طور مشابه، در حالی که ممکن است برای یک کودک راحت‌تر باشد که در یک اتاق ساکت و مرتب به انجام تکالیف بپردازد، کودک دیگر در فضای رنگارنگ‌تر و محرک‌تر رشد می‌کند.

کاترین آدامز (Katherine Adams)، که داوطلب بخش ویرجینیای شمالی سازمان حمایت ملی به نام CHADD برای کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه است، گفت: «دختر من واقعاً خلاق است و به یک محیط خلاق نیاز دارد.» اگر من همه چیز را مشخص و روشن می‌کردم، برای او جواب نمی‌داد و خسته‌کننده بود. کارشناسان می‌گویند والدین باید

مراقب باشند که فرزندانشان کجا و چگونه عمل می کنند و موفق تر بازی می کنند. همانجا می توانند سرخ هایی را برای تعیین فضای مناسب برای فعالیت هایی مانند مشق شب و مطالعه پیدا خواهند کرد.

مربیان کودکان بیش فعال همچنین پیشنهاد می کنند که والدین ، کودک را در مرتب کردن و سازماندهی فضای خانه مشارکت دهند. با این شیوه انجام کارها کمی کندتر انجام می شود ، اما در واقع می تواند یک موهبت باشد. تعداد کمی از کودکان حواسشان به تمیز کردن و گذاشتن وسایل در کمد ها و کشوها است و احتمالاً این کار باعث بهبود عملکرد آنها در طولانی مدت نخواهد شد. در واقع، تمیز کردن ناگهانی می تواند برای کودکی که به انبوه اسباب بازی ها یا عکس های روی دیوار عادت دارد، مخرب باشد.

ولف گفت: "کودکان به محیط خود عادت می کنند. والدین باید فرزندان خود را به دقت زیر نظر داشته باشند تا ببینند چه انتخاب هایی انجام می دهند و ببینند چه چیزی برای آنها مفید است چه کاری را بیشتر دوست دارند . تغییر باید به تدریج ایجاد شود.

کارشناسان می گویند، برای برخی خانواده ها، مشکلاتی که کودک با آنها درگیر است، برای والدین نیز مشکل است.

اگر اینطور است، ممکن است برای مرتب کردن وسایل ، دور ریختن وسایل اضافی و ایجاد انتظارات معقول برای نظم و ترتیب ، به کمک حرفه ای نیاز باشد. برخی از سازمان دهندگان حرفه ای در زمینه بیش فعالی تخصص دارند و گروه های حمایتی مانند CHADD می توانند خانواده ها را برای داشتن مربی خصوصی راهنمایی کنند.

جودی اسلیپر تریپلت (Jodi sleeper Triplett)، مربی کودکان بیش فعال ساکن هرندون که به مدت هفت سال مشاور و راهنمای والدین بوده است، گفت: لزومی ندارد که همه چیز عالی باشد. شما فقط باید بفهمید که کودک به چه چیزی نیاز دارد تا احساس منظم بودن پیدا کند، نه آنچه که از نظر فروشگاه کانتینر ضروری به نظر می رسد.

والدینی مانند **سیمونز (Simons)** می گویند مهم است که اهداف خود را در ذهن داشته باشید. آن **سیمون** گفت: هر ابزاری که بتواند توانایی کودک برای دقت یا تمرکز را افزایش دهد، خوب است. اما فقط همین نیست. هدف این است که کودک احساس اعتماد به نفس و امنیت کند.

نتیجه گیری

با مواردی که در مورد سبک زندگی کودکان بیش فعال مورد مطالعه و تحقیق قرار گرفته است، نتایج بیشتر در مورد ساعات خواب کودکان و زمانی است که هر روز صرف تماشای تلویزیون می کنند. در واقع مشخص شده است که کمبود خواب و صرف زمان زیاد برای تماشای تلویزیون در دوران کودکی عواملی هستند که خطر ابتلا به بیش فعالی را افزایش می دهند. توانایی کودک برای رشد، یادگیری و کاوش مستلزم یک محیط سالم و امن است. در مقابل، رشد فکری، اجتماعی و عاطفی کودک می تواند به دلیل وضعیت نامناسب خانه آسیب ببیند. بر اساس تحقیقات، محیط نامناسب خانواده در سال های اولیه کودک با تاخیر رشد مرتبط بوده است. یک محیط خانه امن و پر شور، رشد سالم و رشد مغز را با ارائه عشق، حمایت عاطفی و فرصت هایی برای یادگیری و اکتشاف برای کودک تقویت می کند. در خانواده هایی که تنها یکی از والدین حضور دارد، اغلب منابع اقتصادی و عاطفی کمتری وجود دارد. یک محیط سالم نیازهای زندگی مانند آب، غذا و هوا را تامین می کند. همچنین منابعی برای رشد اقتصادی و ابزاری برای مبارزه با خطرات طبیعی فراهم می کند. کودکان مبتلا به بیش فعالی با برنامه درسی فعال در مدرسه و محیط خانه فعال بهترین عملکرد را دارند. ترکیب حرکت فیزیکی و فعالیت حرکتی در طول روز باعث افزایش موفقیت می شود.

تعیین زمان استراحت، تغییر مسیر توجه یا حذف مواردی که باعث حواس پرتی میشود می تواند کل خانه را آرام تر کند. تبدیل خانه خود به پناهگاهی برای خود یا شخص دیگری که دارای بیش فعالی است، اقدامی مراقبتی از خود با تأثیرات گسترده است..