

الدعم الأسري في التعامل مع طفل مصاب بتشتت الانتباه وفرط الحركة

كن حازما ومتماسكا وفي الوقت نفسه حنون ومشجع.	أسلوب التربية
كن واضحا في تحديد المقبول وغير المقبول من السلوك وضع عواقب لتعديل السلوك الغير مقبول عوضا عن استخدام اسلوب اللوم والانتقاد لتعديله .	تجنب النقد واللوم
تواصل مع أهالي الأطفال الذين يعانون من نفس المشكلة لتلقي المساعدة والنصيحة والدعم.	مجموعة دعم الأهل
ابق بيئة الطفل المحيطة مرتبة . وضع أمامه مهمات واقعية, ذكره بهدوء بما عليه أن يفعل في حال عدم اتمام المهمة .	تخفيف التشتت
يتصرف الاطفال بشكل أفضل إذا كان لديهم خطة عمل واضحة ومتابعة مستمرة.	وضع برنامج يومي (روتين)
ابقاء الطفل تحت اشراف شخص راشد قادر على السيطرة على اندفاعاته وتهوره.	مراقبة الطفل
قسّم المهام الطويلة الى مهام قصيرة . وراجعها معه بشكل متكرر باستخدام قوائم المراجعة , المنبه , دفاتر تدوين الملاحظات.	طلب المهام القصيرة ومراجعتها المتكررة

مساعده على تركيز انتباهه من خلال:

<p>* تأكد من ان طفلك يولييك الانتباه بشكل كامل عندما تطلب منه القيام بشيء ما .</p> <p>* حدثه وجها لوجه، قد تحتاج لمسك كتفه أو رأسه بهدوء لتحقيق ذلك.</p> <p>* تواصل معه بشكل بسيط وموجز وبصوت ثابت.</p> <p>* تأكد من أن الطفل فهم ما تريد منه بالطلب منه ان يكرر ما طلبته .</p> <p>* تابعه واثن عليه فورا قبل ان تطلب منه انجاز مهمه اخرى مثل قول: احسنت عملا. رائع بإمكانك ايضا ان تحولها الى لعبه.</p>	<p>التواصل</p>
<p>علم طفلك التوقف والتفكير ، وذكره بهذا دائما .</p>	<p>التوقف والتفكير</p>
<p>اطلب منه محاولة التكلم مع نفسه لمساعدته على التركيز على المهمة التي بين يديه .</p>	<p>محادثة النفس</p>