

## بیش فعالی

با کودک بیش فعال خود چکار کنم؟



تاریخ: ۹۳/۱۰/۱۵

کد: ED-PM-034-01

منابع: پرستاری کودکان و ننگ مارلو

مورد تایید پزشکان: آقایان دکتر هاشمی و طارمیها  
و خانم دکتر جلیل القدر



**علامه بیش فعالی:**

- ♦ مشکل در توجه
- ♦ فعالیت بیش از اندازه
- ♦ انجام عمل قبل از فکر کردن به آن

اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه یکی از شایع ترین اختلالات روانپزشکی در کودکان است، که به اختصار ADHD نامیده می شود.



- محیط خانه را بازسازی کنید. فعالیت ها و شلوغی ها و تماس های غیر ضروری را کاهش دهید و تلویزیون را خاموش کنید.
- به کودک خود اجازه دهید انرژی اضافی خود را با انجام بعضی از ورزش های فیزیکی تخلیه کند.
- یک ساختار زمانی ثابت را برای غذا خوردن -انجام تکالیف- تلویزیون نگاه کردن-بیدار شدن و بخواب رفتن تنظیم کنید.



- ♦ به سخنان او گوش دهید.
- ♦ به قولی که به کودک خود می دید بیشتر از هر قول دیگری پایبند باشید. تا به شما بی اعتماد نشود.
- ♦ به او بفهمانید با داد و فریاد کاری از پیش نمی برد.
- ♦ خواسته های او را راحت و صریح و با **ملایمت** باز گو کنید.
- ♦ بگذارید تا مسوولیت کارهایش را خودش به عهده بگیرد.
- ♦ از تشویق و تنبیه به موقع استفاده کنید.
- ♦ به او ارزش دهید و نشان دهید که برای شما اهمیت دارد.
- ♦ در هنگام صحبت با کودک با او ارتباط چشمی داشته باشید.

**خیلی از والدین که کودکان دچار بیش فعالی هستند نمی دانند باید چگونه با او برخورد کنند برای حل این مشکل با ما همراه باشید.**



- ♦ **کودکتان الگوی رفتار شماست. پس اگر می خواهید او صدایش را بلند نکند. خود شما هم صدایتان را در حد معقول نگه دارید.**
- ♦ **احساس دست داده از رفتار او به خودتان را صادقانه ابراز کنید.**
- ♦ **فرزند خود را تشویق کنید.**
- ♦ **کودک خود را با دیگران مقایسه نکنید.**
- ♦ **در مقابل او بنشینید تا به حرفهای او توجه کند، نه اینکه او را به زور وادار به این کار کنید.**