

چگونه توانستم بیش فعالی دانش آموزم را با روش تمرکز حافظه و نوروفیدیک بهبود بخشم

### پگاه سیف اللهی

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد، علوم اقتصادی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی  
اداره آموزش و پرورش تهران، منطقه ۴، آموزشگاه شهید گرامی (پسران)  
Pegah19919@yahoo.com

### چکیده:

اختلال کم توجهی-بیش فعالی یکی از مهمترین نوع اختلال در دوران کودکی می باشد که ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی است. این کودکان در بخش های مربوط به توجه و تمرکز در مغز دچار نقص جزئی هستند. در صورت عدم پیگیری و معالجه، این کودکان در آینده دچار مشکلات حادی از جمله افسردگی، بزهکاری و ... خواهند گردید. روش های درمانی متفاوتی از جمله رفتاردرمانی، بازی درمانی، استفاده از گیاهان دارویی و مکمل های گیاهی، کوچینگ، دارودرمانی و نوروفیدیک برای معالجه این اختلال وجود دارد که با مراجعه به متخصصین مرتبط با این اختلال قابل تشخیص و درمان خواهد بود. در ادبیات توصیفی کودکان با اختلال بیش فعالی به نام برخی از افراد معروف برمی خوریم. این ادعا براساس شرح حالی که از زندگی این افراد در تاریخ آمده انجام گرفته است. بدون تأیید این ادعا نام برخی از این افراد عبارتند از سقراط، موزارت، ناپلئون بناپارت، جمال عبدالناصر، نیوتون، الکساندر گراهام بل، چرچیل، هانس کریستین آندرسون، آگاتا کریستی، بتهوون، لئوناردو داوینچی، گالیله، لئو تولستوی، ارنست همینگوی، شاهزاده چارلز، ونگوگ، ادیسون، بیل کلینتون، جرج بوش، جان کندی، جان راکفلر، بیسمارک، داروین، انیشتین، برنارد شو و پیکاسو.

### مرحله الف)

#### مقدمه: (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، پیشینه پژوهش)

اختلال کم توجهی - بیش فعالی به عنوان شایع ترین اختلال دوران کودکی مطرح است که نزدیک به پنج تا ده درصد کودکان سنین مدرسه به آن مبتلا هستند. این اختلال عصبی - رشدی است که با الگوهای رفتاری مداومی چون بی توجهی یا بیش فعالی - تکانشی شناسایی می شود. این شدت به حدی است که در کارکردها یا فرآیند رشد اختلال ایجاد می کند. در قلمرو رفتارهای تکانشی، رفتارهایی چون ارایه جواب پیش از پایان یافتن پرسش یا ارایه نامناسب نظرات بدون توجه به نتایج آن، صبر نداشتن در رعایت نوبت و ایجاد مزاحمت برای دیگران را مشاهده می کنیم.

شواهد حاکی از آن است که دو عامل اساسی نظیر عوامل محیطی و ژنتیکی در ایجاد این اختلال دخیل هستند. از عوامل محیطی می توان به تولد زودرس و مصرف دخانیات توسط مادر به هنگام بارداری اشاره کرد. در مغز افراد دارای این مشکل کنش بالای امواج تتا وجود دارد و اختلالاتی در سوخت و ساز مغزی به خصوص در نواحی مرکزی و پیشانی دیده می شود که در کودکان مبتلا با کاهش این سوخت و ساز روبه رو هستیم.

روش درمانی نوروفیدیک می تواند یکی از روش های موثر در بهبود نشانه های اختلال کم توجهی - بیش فعالی باشد که به تفصیل در مورد آن صحبت خواهیم نمود.

#### نمونه تقویم اجرایی

انتخاب عنوان پژوهش	۹۷/۷/۱۸	۱
تفکر بر مساله پژوهش	۹۷/۷/۲۵	۲
انتخاب راه حل های احتمالی و موقت	۹۷/۸/۵	۳