



... für Kinder
Arabisch

اعرف أكثر:
معلومات مفيدة عن اضطراب نقص الانتباه مع
فرط النشاط للأطفال


ADHS&ICH


Takeda



فهرس المحتويات

..... ما هو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟	٤
..... الحديث حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط	٦
..... نصائح للحياة اليومية	٨
..... المدرسة والواجبات المنزلية	١٢
..... الرياضة	١٧
..... الألعاب	٢٠
..... العالم الرقمي	٢٢
..... نصائح إضافية لشغل وقت الفراغ	٢٥

أهلاً ومرحباً،

ووصولاً إلى الأنشطة الجماعية المختلفة، ستجد اقتراحات تمتعك وتساعدك على تكوين صداقات جديدة وتنمية نقاط قوتك.

أما إذا كنت مرهقاً، فقد قمنا بتجميع كتيب إضافي للمراهقين. ألق نظرة عليه!

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول سلسلة الكتيبات الخاصة بنا وأكثر من ذلك على موقعنا على الإنترنت:

www.takeda-adhs.de

هل أخبرك الطبيب أنك تعاني من "اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط"؟ ربما لديك الكثير من الأسئلة الآن.

في هذا الكتيب نود أن نجيب لك عن بعضها: سنبدأ بلمحة عامة عن مرض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. ونشرح مع من وكيف يمكنك التحدث بشكل أفضل عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. وعلاوةً على ذلك، فقد جمعنا أيضاً نصائح للحياة اليومية مع عائلتك وفي المدرسة.

وجمعنا لك بعض الاقتراحات التي يمكن أن تساعدك على شغل وقت فراغك بطريقة مفيدة ومتنوعة. وبدءاً من الرياضة



ما هي العلامات التقليدية؟

الاندفاع يعني القيام بشيء ما دون التفكير فيه ووجود صعوبة بالغة في الانتظار. وهذا يبدو على النحو التالي مثلاً:

- تقاطع الحديث أو تتحدث كثيرًا وبسرعة كبيرة؛
- تبادر بالإجابات قبل الانتهاء من السؤال؛
- لا تكمل الألعاب إلى النهاية، ولكن بعد وقت قصير تريد أن تبدأ شيئاً جديداً مرة أخرى.

إذا قلت الآن: "أعرف ما تتحدث عنه! فأنا أيضاً أعاني من عدم قدرتي على الجلوس ساكناً في بعض الأحيان!"، فهذا لا يعني أنك مصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. فالجميع يكون مضطرباً، أو فاقداً للتركيز، أو متسرّعاً من حين لآخر. ولكن الفرق بالنسبة إلى الطفل أو البالغ المصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط هو أنه يكون كذلك على الدوام تقريباً، وليس أحياناً فحسب.

يتجلى اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط في المقام الأول في ثلاثة سلوكيات: سنوضحها لك هنا.

نقص الانتباه يعني صعوبة التركيز والالتزام بنشاط واحد. وهو يشمل:

- صعوبات في التركيز أثناء أداء الواجب المنزلي أو اللعب،
- عدم الاستماع بشكل صحيح، أو النسيان، أو فقدان الأشياء، في كثير من الأحيان،
- في كثير من الأحيان تراودك أحلام يقظة، وتنتشنت بسهولة، ولا تستطيع الانتباه.

فرط النشاط يعني أنك تتحرك

باستمرار، ولا تجلس ساكناً أبداً، بل وتتململ دائماً. ومن الأمثلة على ذلك:

- لا تستطيع البقاء في مكانك في الحصة،
- التسلق على أي شيء، حتى لو كان من الممكن أن يمثل ذلك خطراً،
- لا تستطيع اللعب أو القراءة بهدوء.

ما هو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟

أولاً، كلمة ADHD هي اختصار لعبارة طويلة: وهي تعني بالكامل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

يرمز اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط إلى سلوكيات معينة غالبًا ما تتم ملاحظتها عند الأطفال – وأحيانًا عند البالغين أيضًا. مثل الأشخاص قليلي الانتباه للغاية، أو النشيطين جدًا، والمتوترين تمامًا. بالتأكيد، قد يحدث ذلك للجميع بين الحين والآخر، لكن الأشخاص المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط تكون لديهم مثل هذه السلوكيات حادة للغاية لدرجة أنها تسبب مشكلات.

إذا قام طبيب بتشخيصك باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، فأنت لست وحدك: يحدث اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط لدى عدد كبير نسبيًا من الأطفال. حيث تشير التقديرات إلى إصابة نحو طفل واحد من كل فصل دراسي باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

...مع الأصدقاء



بمجرد أن تعرف، تحدث إلى أصدقائك وزملائك في المدرسة حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. ربما تتشاجرون في بعض الأحيان لأنك مختلف قليلاً عنهم. فساعدهم على فهم أنه ليست بيدك حيلة وأنت تحاول جاهداً. بالطبع، هذا لن يفلح إلا إذا تحدثت معهم بصراحة عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

...مع الغرباء



من تخبر باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟ بمجرد أن يتم تشخيص اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، فمن المحتمل جداً أن يشغلك هذا السؤال أنت ووالديك. ومن المهم في جميع الأحوال، أن يكون لك رأي عندما يتعلق الأمر بإخبار الآخرين عن المرض. ففي النهاية الأمر متعلق بك! يتميز «إشراك» الآخرين بأنك قد تتجاوب معهم بشكل أفضل إذا كانوا يعرفون الحيل التي تُسهل بعض الأمور عليك.

...مع والديك



حتى بعد التحدث مع طبيبك، ستتبادر إلى ذهنك أسئلة أو أمور تقلق بشأنها. ربما يكون والداك هما شريكي الاتصال الرئيسيين: فهما معك في أغلب الأحيان، وقد تعاملتا بشكل مكثف مع موضوع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. ومع ذلك، ففي بعض الأحيان، يكون من الصعب للغاية التحدث مع والديك – ربما لأنك لا تستطيع التفاهم معهما جيداً، أو لأنك لا تريد إخبارهم بكل شيء، أو لأنك لا تريد أن تثقل كاهليهما بمخاوفك الخاصة. ومن ثم، فمن المهم اختيار شخص بالغ آخر تثق به ويعرف الكثير عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. وهذا الشخص يمكن أن يكون عمًا أو عمة أو مجرد صديق بالغ تُكن له محبة خاصة.

الحديث حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط

...مع طبيبك



في النهاية يريد الطبيب أن يعرف من أنت حقًا. فلا تخف من أن تمطره بالأسئلة في أثناء الحديث! فبوصفه مختصًا، يمكنه الإجابة عن العديد من أسئلتك. ولا تنسَ أنه لا توجد أسئلة غبية، خاصةً عندما يتعلق الأمر بك وبصحتك. الأطباء مجرد بشر، ويعرفون مدى أهمية مثل هذه المحادثات ومدى إثارته بالنسبة إليك!

إذا كنت ستخضع للفحص لمعرفة ما إذا كنت مصابًا باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، فمن المحتمل أن يتحدث الطبيب كثيرًا نوعًا ما في البداية: معك، ومع والديك، وربما حتى مع معلميك أو مربيك.

وقد يطلب منك أيضًا القيام بمهام صغيرة أو الإجابة على استبيانات أو لعب ألعاب معه. كل هذا يساعد في التعرف عليك ومعرفة ما تتقنه وأين تكمن الصعوبات التي تواجهك.

لا تقلق، لا يوجد هنا "صحيح" أو "خطأ"، ولن تحصل على أي درجات أيضًا. حتى لو كنت غير مرتاح قليلاً أو تشعر أنك مراقب: من الأفضل أن تتصرف كما تفعل دائمًا وأن تجيب بصدق.

ويبقى لك أيضاً بعض الوقت



تتميز كل هذه الاستعدادات بأنها تُبقي لك وقتاً للأشياء الجميلة. وعلاوة على ذلك، لن يكون من السهل عليك أن تستغرق الواجبات وقتاً طويلاً، وألا يكون هناك وقت للعب مع الأصدقاء.

في البداية، قد تجد صعوبة في الالتزام بخطتك وقوائمك. المثابرة لا تزال تستحق العناء: بمجرد أن تسير أمورك على ما يرام، يمكنك تجنب الكثير من السخط من والديك، والغضب من نفسك، والكثير من التوتر!

كيف أقوم بإعداد خطة يومية؟



من الأفضل إعداد مثل هذه الخطط اليومية مع والديك. توضح الخطط ما يجب القيام به وفي أي توقيت – وتضم جميع المهام التي عليك القيام بها وبالطبع الأوقات المناسبة: فهي تُستخدم من أجل تنظيم المواعيد والألعاب والأمور الأخرى الرائعة. وليس بالضرورة أن تكون الخطة مكتوبة. ربما تستمتع برسم خطتك اليومية أو زخرفتها بشكل جميل.

هكذا تصبح "خبير تنظيم"



هناك بعض النصائح العملية التي يمكن استخدامها لمراوغة النسيان والارتباك:

- الاستعداد للمراحل الصعبة: على سبيل المثال احزم حقيبة رياضية مسبقاً واجعلها جاهزة.
- تحديد "أماكن معتادة": كل غرض مهم له مكانه الخاص.
- إنشاء قوائم مرجعية: للتغلب على النسيان. ضع ملاحظة بأهم الأشياء على الأبواب.

13 نصائح للحياة اليومية

18
Family
time
25

إحكام السيطرة على الحياة اليومية

الأستاذ شاراد الذهن أو ملكة الفوضى - هل غالبًا ما تنتقلب أمورك رأسًا على عقب؟ يمكن أن تساعدك الخطط اليومية في إدارة الفوضى.

الخطط، والأوقات، والقواعد الثابتة - هذا يبدو مرهقًا للوهلة الأولى. ولكن لا يجب أن يكون كذلك. على العكس: إذا وضعت خطة لما عليك القيام به، فغالبًا ستتجنب الكثير من التوتر والإحباط - وفي النهاية ستدخر مزيدًا من الوقت للأمور الجميلة.

الأشقاء الأعزاء



- ما الذي يعجب شقيقك فيك؟ وهل يمكنك إظهار هذا "الجانب الحسن" أكثر قليلاً؟
- لنكن صادقين: ما الأمور التي تستفز بها شقيقك؟ هل يمكنك أن تتوقف عن هذه الأمور؟

- هل يمكنك تجنب شقيقك في بعض الأحيان، خاصةً عندما يزعجك؟

هل تتمنى أحياناً التخلص من أختك أو أخيك؟ لا تخف: من الطبيعي تماماً ألا يحب الأشقاء بعضهم بعضاً طوال الوقت. لكن عندما تعيشان معاً، من المهم أن تتديرا أمركما معاً. لأنه من المزعج أن تكون هناك أجواء سيئة في المنزل.

يجدر التفكير في الأسئلة التالية:

- ما هي نقاط الخلاف الرئيسية بينكما؟ وهل يمكنك تجنب هذه المواقف؟

- ما الذي يعجبك في شقيقك؟

ماذا تفعل إذا حدثت مشكلة في المنزل؟



العديدة التي يقوم بها والداك من أجلك، مثل اصطحابك لممارسة الرياضة، واللعب معك، وقراءة قصة لك في المساء، وغير ذلك الكثير بالتأكيد. فيما يلي لدينا بعض الأفكار التي يمكن أن تساعدك في المواقف الصعبة.

عندما تكون هناك مشكلة في المنزل، سرعان ما يبدو كما لو أن الوالدين يتذمران ويحتجآن فقط، ولا يُكْتَنَان لك حبًّا حقيقيًّا على الإطلاق. "لا تفعل هذا، وافعل ذلك" - ويواصلان توجيه الأوامر إليك. لكن يجب ألا تنسى أنه ليس من السهل أحيانًا على والديك التعامل مع هذا الموقف. فكّر كثيرًا في الأمور الرائعة

نصائح لإعادة الحب



• الورق خير رفيق: إذا كنت لا تستطيع أن تقول شيئًا، فقم بتدوينه في رسالة أو ارسمه.

• اصنع لحظات سعادة: فاجئ والديك بلفتة لطيفة، على سبيل المثال تنظيف غرفتك.

• أنا أساعدك: قدم المساعدة في الأعمال اليومية بنفسك، مثل الغسل أو الكنس

• الوالدان بشر أيضًا: قد يمران بيوم سيئ أو لا يكونان في مزاج جيد.

• اكتب أو ارسم قائمة الأم العزيزة/ الأب العزيز: اكتب خمسة أمور يقوم بها والداك على خير ما يرام، أو تحب والديك كثيرًا بسببها، وقم بإخفاء القائمة، وانظر إليها عندما تكون غاضبًا.

• احتفظ بلحظات السعادة: قم بتعليق صورة يكون الجميع سعداء فيها.

• "أنا أحبك": إن قول كلمة طيبة للآخر بين الحين والآخر يمنح الطرفين شعورًا رائعًا!

نصائح للاستعداد



وهناك أيضًا القليل من النصائح حول وقتك في المدرسة، والتي يمكن أن تساعدك على تدبر أمرك بشكل أفضل. حتى لو كان الجلوس على الطاولة مع أحد زملاء الدراسة أمرًا أكثر لطفًا: فأنت تعلم أن الكثير من الأمور ستشتتك. لذا فمن الأفضل أن تختار مكانًا فيه طاولة مستقلة. ويمكنك بعد ذلك مقابلة أصدقائك أثناء الاستراحة أو بعد المدرسة.

تمامًا كما هو الحال مع مكان مذكرك في المنزل، ينبغي أن تكون المواد التي تحتاجها فقط هي الموجودة على طاولة المدرسة. وكل الأشياء الأخرى مكانها في الحقيبة المدرسية.

نصائح للمدرسة



- احزم حقيبتك المدرسية في اليوم السابق: هكذا تكون "جاهزًا" في الصباح.
- أغلفة ملونة مختلفة لكل مادة: بهذه الطريقة يمكنك أن ترى على الفور المواد المرتبط بعضها ببعض وما تحتاج أن تأخذه معك ومتى.
- الأدوات الخاصة بكل مادة في حافظة واحدة: توضع جميع الأوراق الخاصة بالمادة (كتب، ودفاتر، وغير ذلك) في حافظة واحدة. وبذلك يكون كل شيء جاهزًا دفعة واحدة.
- اللوازم المدرسية فقط في الحقيبة المدرسية: بهذه الطريقة ستجد كل شيء بشكل أسرع، ولن تكون الحقيبة ثقيلة أيضًا.
- احتفظ بدفتر الواجب المنزلي: بهذا تعرف دائمًا ما هو الواجب المنزلي الذي يتعين عليك القيام به.

اطلب أيضًا من والديك المساعدة إذا كنت تعتقد أنك لا تستطيع فعل ذلك بمفردك.

المدرسة والواجبات المنزلية

قلة فقط من الأطفال يستمتعون بالذهاب إلى المدرسة كل يوم. وغالبًا ما تكون المدرسة غير محببة لدى الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. ولأنهم يجدون صعوبة في الجلوس ساكنين، والانتباه أو التركيز لفترات طويلة، فغالبًا ما يواجهون العديد من المشكلات في المدرسة. هل تشعر أنك أسوأ من الآخرين في المدرسة، وأنت تحصل على درجات سيئة نسبيًا وتواجه المزيد من المشكلات؟ من أهم الأمور التي يمكنك القيام بها للتغلب على اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط هو الاستعداد جيدًا للمدرسة.

شريك الحوار في المدرسة



وبالإضافة إلى والديك ومعلمك، هناك أشخاص آخرون يمكنهم مساعدتك. ونصح بما يلي مبدئيًا: تحدث إلى شخص تثق به وتحب أن تكون صريحًا معه. وهذا الشخص يمكن أن يكون أيضًا معلمًا موثوقًا أو أخصائيًا اجتماعيًا على سبيل المثال. ويتم اختيار المعلمين الموثوقين من قِبل الطلاب. إنهم - كما يوحي الاسم- معلمون ينسجم معهم الأطفال ويتقنون بهم. يمكنك أن تفضي إلى المعلم الموثوق أو الأخصائي الاجتماعي بجميع المخاوف التي تثقل كاهلك - سواء أكانت درجات أم زملاء دراسة أم معلم آخر أم ربما مشكلات في المنزل. في بعض المدارس، يوجد أيضًا طبيب نفسي مدرسي. والذهاب إلى طبيب نفسي لا يعني أنك "مجنون" أو تواجه صعوبات كبيرة. الطبيب النفسي المدرسي على دراية تامة بالمشكلات التي يمكن أن تظهر أثناء المدرسة، ويمكنه المساعدة في حلها.

• يجب على المعلمين أيضًا أن يحسنوا التصرف: إذا كان المعلم غير عادل أو يسخر من مرضك، فلا داعي لتحمل ذلك. ومن ثمّ اتصل بشخص بالغ يمكنه مساعدتك.

• المعلمون بشر أيضًا: يمكن أن يكونوا في حالة مزاجية سيئة وأن يرتكبوا الأخطاء، مثلك تمامًا.

لا داعي للذعر - يمكنك فعل ذلك!

إذا شعرت أنك تواجه مشكلات خاصة في مكان ما بسبب اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، فلا داعي للاستسلام أبدًا وقول: "لا يمكنني ذلك!". على العكس: هنا على وجه الخصوص، ينبغي أن تحاول التغلب على اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط الذي تعاني منه بأساليب خاصة، وإظهار ما يمكنك فعله حقًا. مساعدة والديك مهمة في العديد من النقاط. معلموك، وربما غيرهم من المتخصصين، هم شركاء حوار رائعون، ولكن كلما تقدمت في العمر، أمكنك القيام بمزيد من الأمور بنفسك.

نصائح للتعامل مع المعلمين



- القيام بمهام إضافية: إذا وجدت صعوبة في الجلوس ساكنًا طوال الوقت، فاسأل معلمك عما إذا كان بإمكانك القيام بمهام صغيرة تسمح لك بالوقوف بين الحين والآخر، مثل مسح السبورة عند امتلائها بالكتابة.

المعلمون بشر أيضًا

إذا لم تسر الأمور كما تتصور، ففكر في النقاط التالية أيضًا:

- هناك الكثير لفعله: لا يتعين على معلمك أن يعتني بك فحسب، بل يجب أن يعتني بزملائك أيضًا. لذلك، قد لا يكون قادرًا دائمًا على التعامل مع الكثير من أمورك بالشكل الذي تريده.

- لا يمكن لأحد أن يحب الجميع: أحيانًا يسود التعاطف المتبادل، وأحيانًا لا يحدث هذا. ومع ذلك، ينبغي أن تُظهر للمعلمين الذين لا تحبهم أنك تحاول.

هل سبق لك أن لاحظت أن المواد الدراسية التي يتسم معلموها باللفظ أفضل بكثير بالنسبة إليك من المواد التي لا تحب معلمها؟ ليس هذا هو السبب الوحيد الذي يجعل من المهم إقامة علاقة وطيدة مع المعلمين. فبال تعاون مع المعلم، يمكن أن تكون العديد من الأمور في المدرسة أسهل وأكثر نجاحًا بالنسبة إليك.

السؤال المهم هو ما إذا كان المعلم على دراية بإصابتك باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. فقط عندما يعلم أن بعض المهام صعبة للغاية بالنسبة إليك، سيتمكن من التعامل معها.

دع معلمك يساعدك

بمجرد إبلاغ معلمك، يمكنك أن تعقد معه اتصالات من شأنها مساعدتك. على سبيل المثال، يمكنك تقديم الاقتراحات التالية:

- الاتفاق على علامات سرية: هكذا يمكن لمعلمك أن يعطيك تلميحات دون أن يلاحظه الفصل بأكمله في كل مرة، على سبيل المثال متى ينبغي أن تتحلى بالهدوء أو عندما لا تكون منتبهًا.

الرياضة

تساعد الرياضة العديد من الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط على التحكم بشكل أفضل في مرضهم. من المؤكد أنك ستستمتع بممارسة الرياضة أو اللعب في وقت فراغك. لهذا السبب جمعنا لك هنا بعض الاقتراحات حول ما يمكنك القيام به في وقت فراغك. من خلال هذه الأنشطة، يمكنك الاستمتاع، وربما تكوين صداقات جديدة واكتشاف نقاط قوتك وتطويرها.

نصائح لوقت الواجب المنزلي



- الكتابة في الخطة اليومية:
هذا يجعل الواجبات المنزلية أمرًا روتينيًا.
- التدوين في دفتر الواجبات المنزلية:
عندها كل ما يجب فعله في المدرسة هو إضافة المعلومات الجديدة فقط.
- الحفظ على الهدوء: كل تعليق سيئ يصدر في المواقف العصيبة لا يعني ما يبدو عليه – هذا ينطبق عليك وعلى والديك.
- الحفظ على ترتيب المكتب: وجود فوضى على المكتب يمكن أن يخلق

...أم أنك لاعب جماعي؟



الرياضات الجماعية

هل أنت لاعب جماعي؟

يمكن أن تكون ممارسة الرياضة الجماعية في فريق تجربة رائعة للغاية: تكسبون معًا، وتخسرون معًا، فالشغف بالرياضة يقرب أفراد الفريق بعضهم من بعض.

يحب بعض الأطفال أو المراهقين المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط الرياضات التي تتسم بتنوع كبير. ومن الأمثلة على الرياضة التي تُلعب بالكرة كرة اليد، أو كرة القدم، أو الكرة الطائرة، أو الهوكي.

من الأفضل أن تفكر فيما قد يعجبك مسبقًا، ثم خض دورة تجريبية لتعرف ما إذا كنت تحب هذه الرياضة حقًا، وكيف تتعامل مع زملائك في الفريق. فقط استفسر في الأندية الموجودة في مدينتك عن العروض المتاحة.

الفروسية/الجمباز على الخيل

قد تكون الفروسية أو الجمباز على الخيل مناسبين لك إذا كنت تحب الحيوانات. في الفروسية تتعلم "توجيه" الحصان باستخدام تقنيات مختلفة. أما الجمباز على الخيل، فيتضمن ممارسة الجمباز على ظهر الحصان. وتشمل الفروسية والجمباز على الخيل أيضًا رعاية الحصان: فهو يحتاج إلى الاهتمام، ويريد التغذية والرعاية.

طرق الاسترخاء

دورة الاسترخاء ليست رياضة لكنها طريقة جيدة "للتخلي بالهدوء". وتدريب التحفيز الذاتي للأطفال أشبه برحلات حالمة تتراوح مدتها بين ١٥ و ٢٠ دقيقة: في وضعية استرخاء، تتعلم الاسترخاء تدريجيًا وتخيل شيء جميل. يمكن لأنشطة مثل صيد الأسماك بوصفه تسليةً مريحةً، أو يوجا الأطفال أن توفر الاسترخاء من حين لآخر.

هل تفضل اللعب وحدك...



العَدُو

العَدُو أكثر بكثير من مجرد جري. فالحركة في الهواء الطلق تصفي ذهنك. حيث يمكنك إخراج كل طاقتك حقًا إن أردت. والأفضل من ذلك: لست بحاجة إلى أكثر من ساقيك للبدء. ربما يذهب والداك للعَدُو أيضًا؟ ومن ثم يمكن أن تصبح الرياضة تجربة مشتركة ولطيفة.

السباحة

هل الماء مركز اهتمامك؟ إذا كنت تستمتع بالوجود في الماء والسباحة، فيمكنك أيضًا ممارستها كرياضة منتظمة. يمكنك السباحة في نادٍ أو السباحة الحرة بمفردك أيضًا حسبما تحب.

بالطبع، لكل شخص نهج مختلف في اختيار رياضته المفضلة. والحقيقة الثابتة هي: التجربة خير معلم؛ لذا ألق نظرة واكتشف الرياضة المناسبة لك.

فنون الدفاع عن النفس

لقد أتيت إلى المكان الصحيح إذا كنت تحب الحركة والتواصل الجسدي. في التمارين التي تُجرى بين شخصين، يمكنك تجربة تقنيات تعلمتها لإفقاد شريك توازنه بحركات سريعة على سبيل المثال. ولكن يلزم الحذر! يجب عدم الخلط بين ذلك وبين العراك: في الجودو، على سبيل المثال، تطبق قواعد صارمة، ومنافسك هو شريكك وليس خصمك. يتعلق الأمر بالتعرف على جسمك بشكل أفضل والتحكم فيه جيدًا.

هل تفكر بالفعل فيما يمكن أن
تتمناه في الكريسماس أو في عيد
ميلادك؟ ماذا عن الأفكار التالية؟

لعبة أطواق الهيلا هوب

هل يمكنك أن تجعل الأطواق تدور؟ أم
أنك ماهر لدرجة أن تجعلها تنتقل من
أعلى إلى أسفل؟

التنكر

ماذا تفضل أن تكون: بطل خارق، أم
قرصان، أم ربما أميرة؟ يتم تقديم أزياء
أو تشكيلات مكياج رائعة للعب العديد
من الأدوار، مما يجعل التنكر أكثر إثارة.

قُطع البناء

إذا كنت تحب البناء، فوحدات البناء هذه
مناسبة لك تمامًا. مع وجود العديد من
الموضوعات وخيارات البناء، لا حدود
لخيالك.

لعبة ينجأ أو البرج الهزاز

تعتمد هذه اللعبة على المهارة: من
يستطيع الحفاظ على هدوء اليدين وبناء
أطول برج؟

ديفيريكس

في لعبة البطاقات تلك، عليك الانتباه إلى
الاختلافات الصغيرة لاكتشاف أكبر عدد
ممكن من أزواج البطاقات.

ألعاب الذاكرة

الذاكرة القوية هي ما يهتم في لعبة
ميموري®: من يستطيع أن يتذكر أزواج
البطاقات المخفية؟ بالمناسبة، يمكنك
أيضًا عمل لعبة ذاكرة رائعة بنفسك!

لعبة البستان

المميز في هذه اللعبة هو أن اللاعبين
جميعهم يلعبون معًا وليس بعضهم ضد
بعض. والخصم في اللعبة هو غراب
سليط اللسان يظهر تدريجيًا كأحجية.
إذا فشلت أنت وزملاؤك في حصاد كل
الثمار من أشجار الفاكهة قبل تجميع
صورة الغراب، يفوز الطائر الأسود.

الألعاب

ألعاب الطاولة حيلة ذكية ضد الملل. سواء أكانت تفضل ألعاب الألواح الكلاسيكية، أم ألعاب الورق، أم الألعاب ذات العدد الكبير أو القليل من اللاعبين، فهذه مسألة ذوق. الأهم هو الاستمتاع. فيما يلي نقدم لك بعض الألعاب:

الألعاب والتطبيقات



– لعبة The Legend of Zelda

Ocarina of Time

المغامرة الخيالية الأسطورية – رافق الصبي لينك وساعده في حل الألغاز واجتياز المغامرات المثيرة. رحلة عبر الزمن مع الكثير من الموسيقى الغامضة والمناظر الطبيعية الرائعة.

تطبيق tiptoi®

يمتد عرض tiptoi® من الكتب مرورًا بالألعاب والمسرحيات الإذاعية وصولاً إلى الدُمي، مهما كان عمرك. وباستخدام قلم tiptoi® يمكنك النقر على مختلف الصفحات والأشكال والصور، وسماع القصص والمعلومات والأصوات الأصلية. حتى لو كنت لا تحب أن تمارس الأنشطة بمفردك، فلن تشعر بالملل بالتأكيد!

ألعاب تمرين العقل

هنا يمكنك اختبار مدى ملاءمة عقلك مع المهام المختلفة.

فقط أسأل ... اختبار الفأر

(Maus-Quiz) لجميع أفراد الأسرة

في هذه اللعبة يمكنكم الإجابة عن العديد من الأسئلة المثيرة وأنتم تمثلون فريق الفأر أو فريق الفيل أو فريق البط بعضكم ضد بعض أو بعضكم مع بعض.

تطبيق Comic Life

مع تطبيق Comic Life، يمكنك تحويل صورك إلى رسوم هزلية.

تطبيق GarageBand

اصنع موسيقاك! يمكنك تعيين ألحانك لجميع الآلات الموسيقية ثم عزفها معًا. وبذلك تصنع موسيقى خاصة بك كليًا.

العالم الرقمي

أنت بالتأكيد أحد هؤلاء الأطفال الذين يحبون الجلوس "أمام التلفاز" أو "اللعبة" قليلاً على الكمبيوتر أو البلايستيشن. وهذا على الأرجح سبب تعرضك للمشاكل مع والديك أكثر من مرة؛ لأنهما يعتقدان أنك تقضي وقتاً طويلاً أمام التلفاز. وقد يرجع ذلك في المقام الأول إلى أنك قد لا تكون متجاوباً ولا تترك ما يدور حولك. هذا لا يعني أن التلفاز وألعاب الكمبيوتر سيئة، لكن الأمر يعتمد على "الجرعة" الصحيحة. وعن طريق بعض الألعاب يمكنك تعلم شيء ما حقاً. فيما يلي نقدم لك بعض الألعاب والبرامج التلفزيونية. لكن بالطبع هناك الكثير غيرها.

نصائح إضافية لشغل وقت الفراغ



هل ترغب في القيام بعمل جماعي في مجموعة، وفي الوقت نفسه القيام بشيء جيد ومساعدة الآخرين؟ يمكن أن يكون ذلك شعورًا رائعًا حقًا.

البرامج التلفزيونية



برنامج Löwenzahn

في هذا البرنامج، يكتشف الممثل الرئيسي فريتز فوكس إجابات عن الأسئلة المثيرة حول الطبيعة والبيئة والتكنولوجيا.

برامج Checker Can/Tobi و pur+

في هذه البرامج أيضًا، يتم فحص واختبار الأمور اليومية، والرياضات، وبيئات المعيشة، وغير ذلك الكثير. حيث يقدم كان وتوبي ويوليان برنامجًا سريعًا وجذابًا مدته نصف ساعة.

برنامج Die Sendung mit der Maus

كيف تحدث الثقوب في الجبن؟ من يرسم الشرائط في معجون الأسنان؟ إذا كنت تريد معرفة شيء ما ولم يعرف والداك عنه الكثير، فإن برنامج "Die Sendung mit der Maus" سيساعدك بقصصه الواقعية. وهناك دائمًا شيء مضحك في برنامج Die Sendung mit der Maus. لدى البرنامج أيضًا موقع ويب رائع: www.wdrmaus.de، ألق نظرة عليه.

برنامج Willi wills wissen

المراسلون فضوليون. وهكذا أيضًا فيلي! حيث ينطلق عبر بافاريا وبقية ألمانيا لاستكشاف المهن والأماكن والعادات.

برنامج !Wissen macht Ah

يوفر برنامج "!Wissen macht Ah" للحكاماء – ولكل من يريد أن يصبح حكيمًا – المعرفة التي تُبهر الآخرين!

الأعمال الإبداعية



• إذا كنت ترغب في تقمص أدوار أخرى، فاسأل عن فرقة مسرحية في منطقتك.

• إذا كنت تحب الرسم أو المشغولات اليدوية، فقد تكون دورات الرسم أو دروس المشغولات اليدوية ممتعة لك.

نأمل أن نكون قد قدمنا لك من خلال هذا الكتيب بعض النصائح التي ستجعل الحياة مع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أسهل قليلاً وتساعدك على جعل وقت فراغك ممتعاً ومتنوعاً. كما نأمل أن تستمتع بالتجربة!

هل لديك أسئلة أخرى؟

ما عليك سوى النقر على

www.takeda-adhs.de

هل تحب الرسم أو الغناء أو تستمتع كثيراً بتقمص أدوار أخرى؟ إذاً ربما تكون الهوايات الإبداعية مناسبة لك.

هناك مجموعة تناسب أي موهبة تمتلكها، حيث يمكنك من خلالها الاستمتاع بها وممارستها.

يتوفر مزيد من المعلومات عن ذلك لدى البلديات، على سبيل المثال في مركز استشارة المواطنين في مبنى البلدية. ربما عليك أن تسأل والديك أولاً عما إذا كان بإمكانهما مساعدتك في البحث.

هنا بعض النصائح:

• إذا كنت تحب الغناء، فابحث عن مدرسة موسيقى، أو مدرس موسيقى، أو فرقة موسيقية.

الأنشطة الجماعية



توجد في العديد من الأندية أو الروابط إمكانية الانضمام إلى مجموعات خاصة من الأطفال أو الشباب. وحسب المكان الذي تعيش فيه، يمكن أن تكون الإمكانيات متنوعة للغاية.

وبالإضافة إلى ذلك، هناك بالتأكيد بدائل أخرى قد تهمك. فقط اسأل في مدرستك أو البلدية.

• الكشافة:

www.pfadfinden.de

• شباب الصليب الأحمر:

www.jugendrotkreuz.de

• شباب مؤسسة العمال السامرية:

www.asj.de

• شباب جمعية يوهاننير:

www.johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/johanniter-jugend-miteinander-fuereinander

• شباب الإطفاء:

www.jugendfeuerwehr.de

• جمعية إنقاذ الحياة الألمانية (DLRG):

www.dlrg.de

• شباب THW:

www.thw-jugend.de

كتيبات المعلومات الخاصة بنا عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط



ADHS und Ich

اعرف أكثر:
معلومات مفيدة عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط للأطفال

ADHS&ICH Takeda



ADHS und Jugendliche

ألق نظرة على
معلومات مفيدة عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط للمراهقين

ADHS&ICH Takeda



ADHS und Eltern

تعرف على الأمر:
معلومات مفيدة عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط للأباء والأقارب

ADHS&ICH Takeda

تجد مزيدًا من المعلومات هنا:

www.takeda-adhs.de



أو على فيسبوك/إنستجرام عبر

ADHS und Ich

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125
10783 Berlin
www.takeda.de

