

الفصل التاسع

ADD : رابطة الأسرة

ADD : The Family Connection

تنظيم فعال واتصالات مفتوحة . كيف تعمل الأسرة بطريقة صحية ، وتشع الحب ، بدون هذين الأساسين ؟ كما يمكن أن يشهد الكثير من الكبار مع ADD ، الإجابة على السؤال هي " ليس بصورة جيدة " . في الواقع ، التحديات التنظيمية ، إدارة الوقت ، والاتصال التي يفرضها ADD غالباً تؤثر على علاقات الأسرة بطرق إلى حد ما سلبية ومزلزلة . في هذا الفصل، سوف نحدد معالم تلك التحديات ، ونكتشف أيضاً بعض الطرق الأكثر فعالية التي يمكن أن تعمل أنت وأسرتك على تلبيتها .

يعترف Rich ، " من المحزن القول ، ولكن بالنسبة لي ، قد كانت حياة الأسرة دائماً ، مجرد مصدر آخر من الإحباط والتوتر . بقدر ما كانت محاولتي صعبة لكي أكون هناك ، من أجل زوجتي وأطفالي . أعرف أن جنوني العام من ADD قد سد على بالفعل طريقي . وليس فقط بسبب كل حفلات أعياد الميلاد ، وحفلات البيانو الموسيقية التي فاتتني عندما فقدت

تتبعي لمسار الزمن في عملي . اعتقد أن السبب يتمثل في تأرجح مزاجي والطريق الخاطئ في التعامل مع كل فرد والذي كان في أقصى حالات الاستياء . إن الأمر أيضاً كان هزلياً ، لأنني أقسمت ألا أفعل نفس الأخطاء التي فعلها أبي معي ، سوف لا أخلف وعودي . سوف لا أكون فظاً مع أطفالي . سوف لا أقاوم القواعد ولوائح الانضباط . ولكن لم تأتي الرياح بما يشتهي السفن ، وتلك هي الطريقة التي تحولت إليها الأمور ، والتي تتطلب المزيد من العمل الذي يقع على عاتقي للعودة إلى الحياة التي ترضى عنها أسرتي ."

Rich ، 48 عاماً ، أب لطفلين ، وزوج منذ 12 عاماً ، يحاول الآن فقط أن يتواءم مع تأثير ADD الذي قد أحدثه على زواجه وحياة أسرته . كما هو الحال مع كثيرين من زملائه مع ADD ، يدرك Rich أن زوجته وأطفاله قد عانوا تقريباً بنفس المستوى الذي عاناه هو شخصياً من الاضطراب المرضي . على الرغم من أنه ينظر إلى الماضي ببعض أحاسيس الذنب والأسى ، فإنه الآن قادر على مواجهة المستقبل بأحاسيس التفاؤل والحل . إنه يدرك أهمية إدارة أعراضه بما يدعم علاقات أسرته .

تأثير ADD على الأسرة

العقبات على الطريق إلى الحياة الناجحة والتي تفاقمت بفعل أعراض ADD - تضمنت مشكلات متنوعة من الإمكانات التنظيمية والاتصال - قد تم تناولها ببعض العمق في الفصول السابقة . ويكفي أن نقول ، تفرض هذه العقبات على الطريق غالباً تحديات صعبة على علاقات الأسرة ،

وموضوعات حياة الأسرة اليومية بصفة خاصة . دعنا نلقي نظرة على بعض الآثار التي قد يحدثها ADD على أسرته .

ارتباك في التنظيم وإدارة الوقت : أن يكون لك أسرة تدار بسلاسة وفعالية يمثل تحدياً ضخماً أمام أي أسرة ، مع أو بدون وجود ADD . إنه يتضمن إنشاء والمحافظة على نظام مادي ، أنشطة وجدول زمنية للتنسيق ، وقبول وتلبية المسؤوليات - وكلها مجالات إزعاج للكثير من الكبار مع ADD .

الضغوط المالية : مشكلات التوظيف المزمنة ، الإنفاق بإسراف ، مسك الحسابات بصورة خاطئة ، دفع الفواتير ، قليل من كثير للتحديات المالية التي قد تواجه الكبار مع ADD . تتفاقم صعوبات هذه المشكلات عندما يضاف إليها حاجات أفراد آخرين يعتمدون في إنفاقهم على قدرتك على تحمل المسؤولية المالية .

عقبات تربية الأطفال : تتطلب تربية الأطفال ليكونوا أصحاء منضبطين جيداً ، الكثير من الصبر ، تقدير سليم ، مرح جيد ، وفوق كل ذلك توجيه وانضباط محبب إلى النفس . كما سوف نناقش في هذا الفصل فيما بعد ، غالباً يعاني الآباء مع ADD صعوبة في توجيه أطفالهم على أساس متماسك ومستمر .

التوتر في العلاقات الزوجية : كما قد نوقش في " الفصل الثامن " يعرف وجود ADD تنمية علاقات حميمة لعدد من الأسباب . على الرغم من أن الكثير من الكبار مع ADD يتمتعون بحالات زواج ناجحة ومرضية ، فإن الاضطراب المرضي غالباً يضيف دائماً حجماً معيناً من التوتر والضغوط الإضافية إلى الحياة الزوجية . في حالات كثيرة ، يحتمل الطرف الآخر الذي بدون ADD في العلاقة الزوجية أعباء إضافية من المسؤولية لكي يظل البيت يسير بسلاسة ، ويلبي حاجات الأطفال ، وحاجات الطرف الآخر مع ADD ، وإذا كان الطرف الأول لديه وقت لتلبية أولوياته الذاتية .

التشويش الانفعالي : أنك تريد أن توفر الدعم ، الوجدان ، الراحة ، والإلهام ، لأولئك الذين تعهدت أن تقضي حياتك معهم . في المقابل ، فإنك تتوقع نفس العطاء الانفعالي يأتي إليك منهم . ومع ذلك ، مع ظهور ADD في الصورة، فإن عملية الأخذ والعطاء هذه غالباً تتعرض إلى بعض الخلل . بصفة عامة تقريباً ، يتحول الإعجاب والثقة إلى مشاعر سلبية متنوعة . الاستياء انفعال سلبي آخر يتفجر غالباً بين العديد من أعضاء الأسرة عندما يكون ADD حاضراً . قد يستاء الطرف الآخر في العلاقة الزوجية بدون ADD نتيجة الأعباء والمسئوليات الإضافية التي يتحملها لتعويض النقص الذي أحدثه ADD في الأسرة . حتى الأطفال قد يستاءون من أحد آبائهم ، حيث مع ADD أصبح مختلفاً ، ولم يعد يمكنهم الاعتماد عليه دائماً لتلبية توقعاتهم .

الانفعال المرتبط والموجود عادة في الأسرة التي تدبر أمورها مع ADD يتمثل في " روح الدفاع " قد يصبح الزوج والزوجة ، الأطفال ، وبالمثل مرضى ADD حذرين إلى أقصى حد ممكن عندما يكون أي شيء خطأ أو ناقصاً في المنزل . الخوف من الاتهام بفعل أي شيء خاطئ - إما بسبب الفشل في أداء المهمة المتوقعة ، أو الفشل في تعويض الصعوبات التي نتجت عن أعراض ADD - قد ينسحب أعضاء الأسرة وراء ستارة حماية النفس الدفاعية ، التي تمنعهم من الاتصال بطريقة صريحة وأمينة حول أي شيء سلبي أو إيجابي يحدث .

أخيراً ، الوحدة ، يذكرها أعضاء الأسرة غالباً بصفاتها واحدة من أكثر الآثار الجانبية استياءً . غالباً يشعر طرف العلاقة الزوجية الذي بدون ADD بأنه مهجور ومرفوض من الطرف الذي مع ADD ، الأطفال غالباً في حالة اضطراب من سلوك آبائهم، والخلل التنظيمي الذي يسود الحياة في مثل هذه

الحالات ، وأحياناً يتخيل الشخص مع ADD أنه (أنها) يقطن في عالم منفصل ، مشوه ، والذي لا تفهمه حتى أعضاء أسرته .

يمكن تلخيص بعض ما قاله Rich فيما يتعلق بأسرته حتى الآن فيما يلي :

أولاً ، لا يمنع ADD الرجال والنساء من الوقوع في الحب ، الزواج ، وتنشئة الأطفال تنشئة صحية ومنضبطة . في الواقع ، رغم أنه قد تطفو إلى السطح مشكلات اتصال وتنظيم ، فإن الكثير من الكبار مع ADD يستطيع التمتع بحياة أسرية كاملة ومرضية .

ثانياً ، ليس من غير المعتاد أن تنتقل صعوبات ADD المرتبطة بأسرة ما من جيل إلى جيل على الرغم من أنه من المستحيل أن تعرف على وجه اليقين إذا ما كان والد Rich يعاني من ADD (لقد توفي منذ عشر سنوات) فإن ذكريات طفولة Rich تشير إلى إمكانية ذلك . إنه يتذكر والده ذا مزاج سريع القلب ، متباعد ، ويبدو مشغولاً دائماً . إنه يفكر الآن فيما يكون قد أفسده علاقة والده بأسرته .

يقول Rich عن والده ، " يمكن أن تكون حالاته المزاجية فقط مجرد وجه من أوجه شخصيته . ولكن عندما سألت والدتي عنه ، أخبرتي عن معاناته في الحصول على وظيفة أو الاحتفاظ بها وتتبع قواعد الناس الآخرين ، أخبرتي عن كم كان يمكن أن يكون محبطاً عندما يحاول قراءة أو موازنة دفتر شيكاته . ربما كانت تصفني قبل تشخيص حالتي وعلاجي بالنسبة لأعراض ADD .

وكما تكشف تجربة Rich ، لا يعني حضور ADD أنه قد حكم على الأسرة - أي أسرة - بأن تعيش كل حياتها في معاناة وإحباط ، حتى إذا كان الاضطراب المرضي يؤثر على كل من الأب والطفل . فيما بعد في

هذا الفصل ، سوف نزودك بالمزيد من المعلومات التي تساعد على ازدهار طفل مع ADD . في نفس الوقت ، فيما يلي بعض الاستراتيجيات لمساعدة أسرنا على تكوين علاقات أكثر صحية والمحافظة عليها .

التحرك نحو أسرة أكثر صحة

- أجد صعوبة في التحدث حول ADD مع أسرتي
- عندما نتناقش أنا وزوجي ، نمضي الكثير من الوقت
- يلوم كل منا الآخر عن الأخطاء والمشكلات الماضية .
- هذه الاتجاهات لأن يأخذ البحث عن الأخطاء
- اهتماماً أكبر من المديح مستمر بين أعضاء أسرتي .
- الوقت الذي نمضيه معاً في حديث عن شؤون الأسرة قليل جداً
- أحياناً يبدو كما لو كنا نركز على المشكلات متناهية الصغر
- ونتجاهل المشكلات متناهية الكبر .
- تبدو حياتنا كما لو كانت تتقاذفها الرياح بحيث ننتقل من أزمة إلى أخرى
- على الرغم من أننا متفاعلين انفعالياً ، يبدو كما لو أن كل منا يتدخل في شؤون الآخر
- لا أستطيع تذكر متى أخذنا جميعاً الوقت للاسترخاء
- سواء فرداً فرداً أو ك أسرة .
- لا أحد مما نعرفه يفهم حقيقة ما الذي تفعله الأسرة
- لتدبر أمرها بنجاح مع ADD .

هل أي من العبارات السابقة تكشف عن مشكلات تعيشها أنت وأسرتك اليوم؟ أي ما كان ذلك ، يحتمل أن ADD وأعراضه تؤثر على قدرات أسرنا في الاتصال والتعاون بطرق صحية ومنتجة . لحسن الحظ ، كما هو

الحال ، مع كل التحديات الأخرى التي يفرضها ADD ، يمكن التخلص من صراعات الأسرة عن طريق قبول وجود الاضطراب المرضي ، تعلم وممارسة مهارات جديدة ، وباللجوء إلى الصبر ، التعاطف ، والوجدان بالنسبة لكل عضو إلى الآخرين . فيما يلي اقتراحات محددة لتحسين العلاقات الأسرية .

عشرة نصائح للحياة الأسرية الأكثر صحة

1- علم كل فرد في الأسرة .

كما نوقش سابقاً ، المعرفة قوة . مع معرفة كل أعضاء الأسرة المزيد عن ADD وتأثيراته المحتملة ، على أن تتضمن هذه المعرفة الزوج والزوجة ، الأطفال ، الأعضاء الأساسيين في تشعبات أسرتك ، فإن قدرتك سوف تزداد للعمل معاً لتقليل المشكلات التي قد يخلقها ADD داخل الأسرة .

- اجعل تفسيرات ADD بسيطة إلى أقصى حد ممكن . بصفة عامة ، الأطفال الأصغر سناً ، يحتاجون إلى تفاصيل أقل عند تزويدهم بمعلومات عن الاضطراب .
- تأكد من أنك تشرح أي وكل الأعراض والآثار الجانبية التي تعيشها، حتى إذا اعتقدت بأن الآخرين قد لا يلاحظونها .
- لا تتواني في إحاطة آبائك ، أخوتك ، والأعضاء الآخرين الأساسيين في تشعبات أسرتك ، وخاصة إذا كانوا يتفاعلون عادة مع الطرف الآخر في العلاقة الزوجية ، والأطفال . ضع في ذهنك أنه ليس كل أعضاء الأسرة سوف يرحب بأخبارك أو بظروف أطفالك بتدعيم مباشر وغير مشروط . سوف يتشكك البعض في أن ADD ذا

جذور عميقة في مشكلات أسرتك . حاول أن تعلمهم بأقصى ما تستطيع .

- اجعل بعض النشرات المتعلقة بالموضوع ، وهذا الكتاب متاحة لأعضاء الأسرة .
- رتب اجتماع أسري مع طبيبك للإجابة على أي أسئلة إضافية حول الاضطراب المرضي وتأثيراته الجانبية .

2-اجعل سجلك نظيفاً تماماً

يقول Mark ، " لقد حدث الكثير على مدي 12 سنة من زواجنا . كان لدينا طفلان أحدهما ابن ، 5 سنوات ، والأخرى ابنة ، 14 سنة من زوجتي الأولى - قد عانوا جميعاً أعراض ADD وآثاره الجانبية . لقد رأوا الصراعات ، وشعروا بالتوترات . الآن بعد أن عرفنا أن ADD قد أحدث على الأقل بعض هذه المشكلات ، قد أخذنا على أنفسنا تعهداً بالألا نستعيد ذكريات الماضي ما لم نكن نستطيع أن نتعلم منها حقيقة . "

يتبع Mark وأسرته طريقاً حكيماً في قراراتهم لوقف لوم كل منهم للآخرين بالنسبة للأخطاء والمشكلات السابقة . في الغالب الأعم ، تكون الأسر مثقلة بأعباء امتداد فترة الاستياء ، والغضب منخفض المستوى - الموجه ، ليس فقط إلى الشخص مع ADD ولكن غالباً ، إلى كل الآخرين أيضاً - إلى حد أنهم يكونون غير قادرين على التحرك إلى الأمام ، حتى مع وجود حلول واستراتيجيات متاحة لمساعدتهم . الآن يجب عليك وعلى أسرتك أن تلتزموا بطرد هذه الانفعالات المدمرة بعيداً ، وتبني المستقبل الأكثر نقاؤلاً .

- اتفق مع أسرتك أن اليوم يمثل نقطة البداية لطريقة حياة جديدة لكل منكم .

- دعم الاعتقاد بأن كل منكم لديه القدرة على تغيير اتجاهه وسلوكه الذاتي .
- شجع منهج " نحن جميعاً في خندق أو مركب واحد " فيما يتعلق بحياة الأسرة .

3- أكد على الإيجابيات

- بدلاً من التركيز على الأخطاء والنقائص ، تعلم أن يعترف ويدعم كل منكم مواهب ، مهارات وتطلعات الآخرين . بالتأكيد كل عضو في الأسرة له شخصية مستقلة ، والتي إذا سمح لها بأن تنمو وتزدهر ، سوف تساهم كروح محورية في حياة البيت .
- أطلب من كل عضو في الأسرة أن يضع قائمة بما يعتبره أفضل خصائصه . بعد ذلك يضع كل عضو قائمة أخرى بما يحبه أكثر لدى إخوته وأخواته ، آبائه ، و / أو الزوج أو الزوجة . تبادلوها القوائم كل منكم مع الآخرين .
- اجعل كل عضو في الأسرة يمنح على الأقل ثناءً واحداً في اليوم على كل عضو آخر في الأسرة .

4- إجعل خطوط الاتصال مفتوحة

- كما قد نوقش بمزيد من العمق في " الفصل الثامن " ليس هناك ما هو أكثر أهمية لتكوين وصيانة العلاقات الصحية من الاتصال .
- اعقد اجتماعات أسرية منتظمة . إذا كان ممكناً يجب أن يحاول كل فرد أن يأكل على الأقل وجبة واحدة مع أعضاء الأسرة يومياً . اتخذها فرصة للتنفيس عن الاهتمامات ودع كل فرد آخر على علم بأحدث الأولويات والأنشطة .

- انشئ " لوحة نشرة أسرية " حيث يدون بها الرسائل والتذكيرات .
شجع أفراد الأسرة على مراجعتها دورياً .

5- ضع قائمة بأولويات المشكلات والأهداف

- كما نوقش في الفصل السابع ، وضع الأولويات يمثل الخطوة الأولى على طريق المستقبل الأكثر رضاءً بالنسبة للكبار مع تشخيص ADD ، وذلك ينطبق بصورة صحيحة على كيان الأسرة .
- أطلب من كل عضو في الأسرة أن يضع قائمة باهتماماته وأهدافه المستقبلية الأكثر إلحاحاً . أعملوا معاً لوضع خطة تنفيذية لحل الصراعات وإنجاز المهام .
 - اجتمع على أساس منتظم لإعادة تقييم الأولويات وتقدير الأهداف التي تم إنجازها .

6- وضح التوقعات

- تستطيع القواعد أن تساعد أعضاء الأسرة على إدارة شئونها بسلاسة أكبر وتوتر أقل - طالما تم عرضها بوضوح واتفق عليها (أو على الأقل فهمت) من كل أعضاء الأسرة .
- في الواقع ، من المحتمل إلى حد كبير ، أن يتم الانتهاء من الأعمال الروتينية بدون شكوى إذا تم تفويض المسؤوليات استناداً إلى مواهب وإمكانيات العضو الشخصية . إذا كانت زوجتك (أو زوجك) ماهرة في تناول شئون البيت المالية ، على سبيل المثال ، فقد ترغب (أو يرغب) في الإشراف على تلك المهمة .

- انشئ جداول للخدمات والمسئوليات ، يستطيع أعضاء الأسرة الرجوع إليها بانتظام .
- ليكن لديك نظاماً للمكافآت يتناسب مع تحقيق الأهداف وإتمام المهام .

7- ليكن هدفك التماسك والثبات

تقرر الكثير من الأسر مع ADD الشعور كما لو كانوا ينتقلون ببساطة من أزمة ما إلى أخرى ، بدون التشابه في أي يومين ، وليس هناك قواعد روتينية يمكن اتباعها . على الرغم من ضرورة توفير حجم معين من المرونة لكي يمكنك التكيف مع حاجات حياة الأسرة دائمة التغيير ، تطبق بعض الهياكل التنظيمية والأشكال على الحياة اليومية ، يسمح عادة للأفراد بأن يشعروا أكثر راحة وإنتاجية .

- ضع جدولاً منتظماً بأوقات الوجبات ، إدرس الأوقات وأنشطة وقت الفراغ ، والتزم بها على قدر استطاعتك . يجب أن يكون تغيير الروتين الاستثناء وليس القاعدة .
- توقع نقاط المشكلات ، وضع خططاً لتناولها مسبقاً . على سبيل المثال ، إذا كنت تعرف أنك تصبح متوتراً ، وقابلاً للغضب عندما تتناول ميزانية الأسرة ، خطط لإرسال الأطفال إلى النادي مع جليسة الأطفال أو الزوجة (أو الزوج) .

8-- احترم الحدود

الرقابة والتحكم موضوع مهم بالنسبة لكثير من العائلات والأسر التي تدبر أمورها بنجاح مع ADD . في بعض الحالات ، مريض ADD هو الذي يصر على محاولة إدارة كل أوجه حياة الأسرة . في حالات أخرى ، يحاول

أعضاء الأسرة التعويض بالنسبة لما طرأ على مريض ADD من نقائص بحيث يتدخلون عنوة ، أكثر مما هو ضروري ، وهذا يعني تخطي الحدود التي يجب أن يحترمها كل فرد في الأسرة حتى الأطفال .

- انشئ مناطق خصوصية لكل فرد (مثل حجرة النوم) . يجب على أعضاء الأسرة الآخرين أن يحترموا هذه المساحات بقدر ما يستطيعون .
- يقبل كل عضو الحدود الانفعالية للأعضاء الآخرين . لكل فرد حدود تتمثل في حجم المعلومات الانفعالية التي يرغب هو أو هي في مشاركتها مع الآخرين .

9- تحرر من الضغوط

- لا شيء يقلل من شأن الأسرة أكثر من الاحباطات والتوترات التي لم تحل . لقد وصفنا حالاً كم هو مهم بالنسبة لمريض ADD أن يتعلم كيفية التنفيس عن الطاقة الزائدة بممارسة التمارين الرياضية على أساس منتظم ، أخذ فترات راحة متكررة من الأعمال الروتينية لإظهار غضبك وإثارتك .
- شجع كل عضو في الأسرة على ممارسة هواية مفضلة لديه أو نشاط ما ، يزوده بالبهجة الخاصة والإثارة .
 - خطط لحالات خروج الأسرة ، ويفضل تلك التي تتضمن الكثير من النشاط المادي .

10- اكتشف وتقبل التدعيم

أنت وأسرتك ليسوا الوحيديين في كفاحكم الذين يتدبرون الأمر بنجاح مع ADD وتأثيراته . يوجد حرفياً الملايين من الأسر الأخرى - مثل أولئك

الثمانية من الرجال والسيدات الذين التقيت بهم في هذا الكتاب - الذين يحاولون تدبير أمورهم بنجاح مع آثار ADD .

- أعرض على زوجتك (أو زوجك) وأطفالك الاحصاءات التي تثبت أنك لست وحدك . إنها تقدر بتحفظ ما بين 4 إلى 10 مليون من الكبار ، والكثير جداً من الأطفال تم تشخيصهم مع الاضطراب المرضي .
- إذا كان ممكناً ، التحق بجامعة أو مراكز تدعيم محلية التي تخدم كلاً من الأسرة والأطفال ، وأن جميع الأعضاء يذهبون معاً إلى حضور على الأقل اجتماعاً واحداً .

عندما يعاني طفلك من ADD

" كان ابني Andy قد جاء بتشخيصه منذ عام مضى ، عندما كان عمره 9 سنوات . " يقول Sam ، " على الرغم من أن Andy كان دائماً مفرطاً ، إلى حد ما في النشاط ، قد أخذناه لتقييم حالته لأن درجاته في الصف الرابع أخذت في الإنحدار . اشتكى مدرسه من أنه كان لا يعطي الانتباه اللازم إلى دروسه ، إلى حد أنه أزعج اهتمام زملائه في حجرة الدراسة ، وأنه لم يكن يبدو عليه الحرص حول أي من موضوعاته . عرفت أنه لم يكن مجرد " طفل مشكلة " كما قالت مدرسته ، ومن ثم أخذناه إلى اختصاصي علاج نفسي الذي شخصه على أنه مريض ADD . في الواقع بينما كان الاختصاصي يشرح لنا ADD ، طفي إلى ذهني ، كيف أنني أيضاً أعيش الكثير من تلك الأعراض . في نفس الزمان والمكان رتبت أن يتم تقييمي أيضاً . لقد كان يوماً أحدث تغييراً حقيقياً في كل حياتنا . "

تجربة Sam أبعد كثيراً عن التفرد . على الرغم من أنه لا أحد يعرف على وجه الدقة كيف يمكن أن يؤثر ADD على أكثر من عضو في الأسرة فإنه توجد وقائع وأدلة تشير إلى احتمال وجود مكون من الجينات من بين خصائص الاضطراب . إذا كنت تعاني من ADD ، فإنه من المحتمل - على الرغم من أنه لا يزال غير مؤكد - أن طفلك أيضاً قد يعاني أيضاً من الاضطراب . إذا كان كذلك يجب أن تزوده (أو تزودها) بالمساعدة المهنية اللازمة لإدارة الاضطراب بأسرع ما يمكن لمنع تفاقم الصعوبات .

يجب ملاحظة أن تربية طفل مع ADD تربية صحية ومنضبطة تشتمل غالباً على حجم لافتم من الرعاية الخاصة ، وتزويدك بكل المعلومات التي سوف تساعدك على القيام بهذا موضوع يخرج عن نطاق هذا الكتاب . يلقى القسم التالي الأضواء على بعض الاهتمام ذات الأهمية اللافتة في هذا الموضوع . الأمر متروك لك للسعي من أجل الحصول على التدعيم والتوجيه من طبيب طفلك ، مدرسه ، المرشد الموجه ، وأيضاً من مجموعات التدعيم المحلية المكرسة جهودها لمساعدة الأطفال وأسره مع ADD .

إدراك الإرشادات والأعراض

في " الفصل الأول والثاني " وفرنا وصفاً دقيقاً عن ADD ، وكيف يؤثر على كل من الكبار والأطفال ، عندما ينضج طفلك كن يقظاً بالنسبة للإرشادات حيث يعاني من أي من هذه الأعراض والسلوكيات المرتبطة . في نفس الوقت ، في غاية الأهمية ينبغي ألا تتزعج وتفرض في ردود أفعالك أمام كل عرض محتمل يظهره طفلك . على سبيل المثال ، كثير من الأطفال يعانون من مستويات طاقة عالية ، وذلك ليس له أي ارتباط بالكامل بالإفراط

في النشاط . آخرون يجدون متعتهم في التخيلات الحيوية ، والتي يمكن تفسيرها خطأ على أنها تشتت انتباه أو الشخصيات التأكيدية التي يمكن أن تظهر على أنها اندفاعية بالنسبة للآباء المفرطين في القلق . قد يأخذ الأمر ما يقرب من سنتين في المدرسة قبل إمكانية تحديد إذا ما كانت السلوكيات التي تراها في طفلك هي بالفعل بسبب ADD .

إذا شككت بأن طفلك قد يكون بحق يعاني من ADD ، ناقش الاحتمالات أولاً مع مدرسه (أو مدرستها) ، والمرشد الموجه . إذا كنت لا تزال قلقاً ، إسعى إلى النصيحة من اختصاصي العلاج النفسي أو مهني الرعاية الصحية المتمرس على تقييم ADD .

احصل على تشخيص صحيح

لحسن الحظ ، ADD في الأطفال إحدى الحالات النفسية التي بحثت بصورة أكثر دقة ووثقت بصورة أعلى جودة . ومن ثم ، أنت وأسرتك قد تواجهون أقل ما يمكن من العقبات للحصول على تشخيص أكثر دقة بالنسبة لطفلك مقارنة بما يمكن أن تواجهه أنت بنفسك

شرح ADD في عبارات للتأكيد

منذ البداية ، من المهم أن تكون أميناً مع طفلك حول كل أوجه ADD . بدون مبالغة درامية ، دع طفلك يعرف أن ADD ربما يكون في أعماق الصعوبات التي يواجهها في المحافظة على ثباته ، طاعة مدرسيه ، أداء واجباته المدرسية أو / و التعامل مع أصدقائه . ضع في ذهنك أيضاً أن معاشية طفلك مع ADD قد تكون مختلفة تماماً عن تلك الخاصة بك . على الرغم من أن التعلم بأن عليه هو أو هي أن يذهب إلى طبيب ، وربما يأخذ

عقاقير طبية ، قد يكون مبدئياً مزعجاً ، ويحتمل أن طفلك سوف يشعر في النهاية أنه تحرر تماماً ، وأن هناك طريقة لإدارة الأعراض المقلقة ، وأنه ينجح في بيئته الخاصة .

شيء واحد يجب أن تضعه في ذهنك عندما تشرح ADD لطفلك يتمثل في اللغة التي يمكن أن تؤثر على ادراكاتنا في أي موقف . إذا أشرت إلى ADD على أنه اضطراب نفسي عنيف ، من المحتمل أن ابنك (أو ابنتك) يفكر في نفسه على أنه معوق أو معيب بقسوة . إذا تم وصف ADD على أنه عجز يقدم مجموعة من التحديات القابلة للعلاج إلى حد كبير ، على الجانب الآخر ، قد ينظر طفلك إلى الاضطراب من منظور أكثر إيجابية ، مدركاً أنه يحتاج إلى رعاية وعلاج خاص ، ولكن لا يمنعه بالضرورة ، من إنجاز أهدافه ، وأن يعيش أحلامه . فيما بعد ، أحياناً ، بعد معايشة بعض حالات من الفشل وخيبة الأمل ، سوف يقبل الكثير من الشباب الحاجة إلى إدارة أعراض ADD على وجه أفضل ، وأن يصبحوا أكثر انفتاحاً للعلاج .

إبدأ العلاج في الحال

كما أنه من الممكن أنك قد اكتشفت نفسك الآن ، فإن التعليم ، والعلاج بالعقاقير الطبية ، والعلاج السلوكي مجتمعة غالباً فعالة إلى أقصى حد في إزالة أعراض ADD . بمجرد حصولك على تشخيص دقيق لطفلك ، اتبع توصيات الطبيب بالنسبة للعلاج .

راقب اتجاه طفلك

تأكد أن تشرح لطفلك لماذا هو (أو هي) يخضع للاختبارات ، يأخذ الأدوية و/أو يتلقى مساعدة خاصة في المدرسة . أيضاً دعه بل وشجعه على أن يتحدث بصراحة مع طبيبه .

يتذكر Sam ، " بعد التحسن الذي طرأ عليه لفترة ليست طويلة بعد أن بدأ تناول Ritalin ، بدأ Andy يظهر بعض العصبية في سلوكياته ، ويعاني من نوبات مزاجية ، كما لو كان عمره سنتين من جديد . حتى إننا تحدثنا مع طبيبه لتغيير جرعته العلاجية . أخيراً ، كان له ولي حديثاً من القلب - إلى - القلب ، لقد إعترف بأنه كان في حالة من الغيظ والضيق في المدرسة لأن الأطفال اكتشفوا أنه يتناول عقاقير طبية . شعرت بالأسى الشديد من أجله . يمكن أن يكون الأطفال في منتهي القسوة . ولكننا تكلمنا مع مدرسه ، الذي نجح في أن يتحدث إلى الفصل حول ADD دون أن يسبب أي ارتباك لإبننا Andy . وقد ساعدته على أن يدرك ، أنه سوف يكون هناك دائماً أفراد الذين بدافع جهلهم سوف يتخذونه موضوعاً للفاكاهة ، أو يخلقون له وقتاً صعباً ، ولكنه كان قوياً وذكياً بدرجة كافية أن يقف على قدميه بنفسه . "

إقبل طفلك

في الفصل الأول ، ناقشنا العملية المؤلمة أحياناً التي يمر بها الكثير من الكبار عندما يقبلون تشخيص ADD . أنت أيضاً قد تمر تماماً عبر نفس المراحل عند التدبير الناجح بعد أن تتعلم عن طفلك مع ADD . على الرغم من أنه من المحتمل أن ابنك (أو ابنتك) سوف يتعلم إدارة الأعراض ومن ثم يطور مهارات ذهنية واجتماعية ملائمة ، حقيقة الموضوع تتمثل في أنه سوف يواجه بالتأكيد تحديات ، تحديات لا تتوقعها أو ترغبها أنت (كزوج) أو أنت (كزوجة) قد تحاول أن تنكر أن لدي طفلك مشكلة ، أو يصبح غضبناً أو محبطاً أمام ما يمكن أن تراه على أنه ظلم الحياة الذي حل بابنك وبأسرتك .

بل ربما تحزن بالنسبة للتحديات التي يجب أن يواجهها ابنك بسبب الصعوبات التي يضعها ADD أمامه (أو أمامها).

في النهاية ، من الضروري أن تتعلم قبول طفلك كما هو عليه اليوم ، متكاملًا مع التحديات القادمة ، وإمكانيات النجاح المتأصلة في كل منا . قدّر صفات طفلك الخاصة واعترف مباشرة بمواهبه وقدراته بصورة متكررة بقدر الإمكان .

ابن تقدير الذات

تطوير تقدير الذات عملية تطول بطول الحياة ذاتها ، والتي تبدأ لحظة ميلادنا . ككبار ، نحن قادرون على قياس استحقاقنا ، استناداً إلى معايير موضوعية . إننا نستطيع ، إلى حد ما تقييم إنجازاتنا ، قيمنا ، وجودة علاقاتنا الشخصية ، وذلك بمقارنتها بتلك التي حققها الآخرون ، وأيضاً بتلك التي وضعتها مسبقاً نظم المعتقدات - دينية أو / وعلمية - التي نختار أن نلتزم بها . على الرغم من أن الكثير من مفهوم الذات مشتق من خبراتنا في الطفولة ، فإن الكبار لديهم بالتأكيد القدرة على اتخاذ أحكام غير متحيزة حول استحقاقهم الذاتي وخبراتهم السابقة .

على الجانب الآخر ، الأطفال الذين يتلقون تغذية مرتدة إيجابية من الأفراد المحيطين بهم ، يكونون بصفة عامة قادرين على إنشاء صورة ذهنية سليمة ، وثقة داخلية قوية والتي تسمح لهم بأن ينضجوا إلى مرحلة الكبار المنضبطين جيداً . مع المدخلات السلبية بصورة مبالغ فيها ، مثل النقد والعقاب المتواصل ، يخاطر الأطفال بتكوين صورة ذهنية ضعيفة ، والثقة بالنفس مفقودة ، وقد يستمر هذا مدي الحياة .

إنك باعتبارك الكبير مع ADD ، من المحتمل أنك تعرف بصورة أفضل من معظم الناس الحواجز التي يمكن أن يضعها ADD بين الطفل وبين الإحساس الصحي بتقدير الذات . بصرف النظر عن حجم محاولتك الجادة والقاسية ، سوف لا تنجح أبداً أن تحيا على مستوى توقعاتك أو توقعات الآخرين . قد كان يوجه إليك اللوم باستمرار بسبب السلوك السيء أو الفشل في الأداء الجيد في المدرسة . ربما كنت مادة الفكاهة من الأطفال الآخرين لأنك لم تنسجم مع مجموعة زملائك . حتى إخوتك وأخواتك أظهروا إشارات استياء منك ، ومن التحديات التي فرضتها على الأسرة .

يضاف إلى ذلك ، كما سوف نناقش فيما بعد في هذا الفصل ، تستطيع أن تدافع عن طفلك في المدرسة ، وأن تساعد على التأكد من أن حاجاته الخاصة أخذت في الاعتبار ، وأن المدرسين وكل موظفي المدرسة قد بذلوا كل جهد ممكن لتزويد طفلك بأفضل تعليم ممكن . وما قد ضغطنا عليه في كل أجزاء هذا الكتاب يتمثل في التأكيد على الجوانب الإيجابية من شخصية طفلك ، الاعتراف بمواهبه ، وتشجيع أحلامه (أو أحلامها) .

خفف من تنافسية الإخوة والأخوات

الأصدقاء ، المتنافسون ، وحتى أحياناً الأعداء الذين يعلنون عن أنفسهم ، الإخوة والأخوات ، يكونون علاقات حميمة بصورة متفردة . في الواقع ، العلاقات بين الإخوة تشكل في حياة الفرد بعض الروابط في حياة الشخص الأقوى والأكثر ثباتاً . يساعد الأخوة والأخوات على أن يشكل كل منهم شخصيات الآخرين ، يساهم كل منهم في تقدير ذات الآخرين ، وبعد كل منهم الآخر لاكتساب الخبرات مع الزملاء والكبار .

ومع ذلك ، تبقى تنافسية الأخوة والأخوات موضوع كل أسرة بها أكثر من طفل تقريباً ، حتى إذا كان أحد الأخوة لا يعاني من حالة مزمنة مثل ADD . أحاسيس الاستياء ، الحقد ، القلق والغضب كلها انفعالات شائعة بين الأخوة والأخوات في وقت ما ، أوفي آخر أثناء طفولتهم - وحتى في مرحلة بلوغهم - وعندما يكون لدي أحد الأطفال تحديات خاصة ، تتجه تلك الأحاسيس (أو الانفعالات) إلى أن تكون أكثر كثافة ، وتأتي في المقدمة بسرعة أكبر منها في حالة الأسر التي بها كل الأطفال في حالة صحية متساوية .

على الرغم من الحاجات الضاعطة غالباً لطفلك مع ADD ، وأيضاً حاجتك الذاتية ، من المهم أن تضع في ذهنك أن أطفالك الآخرين يواجهون مجموعتهم الخاصة من التحديات . النمو الصحي والقوي في عالم اليوم المعقد ليست مهمة سهلة لأي طفل ، ومن المهم أن تدرك وتحترم الجهود التي بذلها كل أطفالك لكي يبقوا ويزدهروا .

إذا كان لك أطفال آخرون أخبرهم بحقيقة ADD وكيف يؤثر على أسرتك بأسرع ما يمكن . مرة أخرى ، اللغة التي تستخدمها والاتجاه الذي تتخذه يتوقف عليها كيفية استقبال الطفل لهذه الأخبار . إذا كنت سعيداً ومتفائلاً حول تأثيرات ADD ، فإنه من المحتمل سوف يشعر بنفس الطريقة . الإنكار ، الغضب ، والاكتئاب ، ردود أفعال عامة للأخبار بأن الأخ (أو الأخت) لديه مشكلة خاصة .

وبدون شك ، مع ذلك ، الاستياء يمثل الانفعال الذي يذكر غالباً . يشعر الأخوة والأخوات غالباً أن أخاهم (أو أختهم) مع ADD يحصل على الكثير من الاهتمام من كل فرد . يشعر الكثير من الأخوة والأخوات بالاستياء لأنهم يعتقدون أنهم أبناء من الدرجة الثانية بعد الطفل مع ADD ، وأنه ليس

هناك طريقة للتنافس العادل (جزء طبيعي من تنافسية الأخوة والأخوات) .
قد يجعلهم هذا الأمر أكثر صعوبة لطلب ما يحتاجون إليه ، وأيضاً لتقديم
حبهم وتقديرهم بإخلاص إلى آبائهم أو أخويهم مع ADD .

للمساعدة على تعويض بعض العقبات لإرضاء وتغذية علاقات
الأخوة والأخوات فإنك والطرف الآخر (الزوج أو الزوجة) قد ترغبون في
اتباع هذه النصائح :

- أنصت وراقب الإشارات بأن أطفالك الآخرين مستاءون وقلقون . ضع في
ذهنك أن الأطفال قد يكونون غير قادرين على اكتشاف مخاوفهم
حول الاضطراب وتأثيراته على الأسرة . في الواقع ، قد لا يدرك
كثيرون أن ما يشعرون به هو الخوف . إذا لاحظت أطفالك الآخرين
يتصرفون بطريقة غير مألوفة ، خذ الوقت لتحدث إليهم ، وساعدهم
على فرز مشاعرهم .
- إمضى وقتاً خاصاً مع أطفالك الآخرين . تحقيق الاهتمام والتدعيم المتوازن
بين طفل مع ADD وطفل آخر بدون ADD مهمة صعبة بالنسبة
للكثير من الوالدين . من المحوري أن تبذل مجهوداً مخلصاً لتمضي
بعض الوقت مع كل من أطفالك الآخرين ، يفضل واحداً في الوقت
الواحد لكي تناقش ما يقلقهم أو لتخلق جواً من المرح بعيداً عن باقي
الأسرة .
- ضع ADD في منظوره الواسع . بكل رقة ذكر أطفالك الآخرين ، أنه
بينما قد يبدو صحيحاً أن أخاهم أو أختهم تحصل على المزيد من
الاهتمام ، ولكنه اهتمام يفضل هو (أو هي) التنازل عنه . في
الواقع دعمهم يعرفون أن الاستياء طريق ذو اتجاهين . من المحتمل

أن أحاهم (أو أختهم) يستاء منهم أيضاً أحياناً لكل الحرية ، الوقت والنجاح التي توفرها لهم صحتهم النسبية .

- شجع أطفالك على اكتشاف اهتماماتهم الخاصة . سلط الضوء على أنه من المهم بالنسبة لكل أخ (أو أخت) أن يقود حياته الخاصة ، بينما في نفس الوقت أنقل لهم أنك على استعداد تام لقبول أي مساعدة وتدعيم هو (أو هي) يمكنه تقديمها لك ولباقي أفراد الأسرة .
- دعم الاتصال بين كل أطفالك . ربما الشيء الأكثر أهمية الذي يمكنك عمله لمساعدة أطفالك على الانسجام معاً أن تفتح خطوط الاتصال بينهم . كن حريصاً ، مع ذلك ، أنه سوف يكون هناك دائماً توتراً ومجادلات بين الأخوة والأخوات ، حتى في أكثر البيئات هدوءاً وأكثر الأسر سعادة .

الفن الجميل للانضباط

بدون شك ، تحتاج كل أسرة إلى أن يكون لديها قواعد ولوائح تنظيمية مناسبة لكي تعمل كوحدة فعالة ومتعاونة . والحقيقة أن معظم الأطفال يكونون شاكرين سرّاً بالنسبة للقيود التي يضعها الآباء على سلوكهم ، وبالنسبة للتوقعات التي يشجعون على تحقيقها . في الغالب الأعم يقدر الأطفال مع ADD أن يكون لديهم بعض الإحساس بالتنظيم ، الرقابة ، والنظام في حياتهم ، حتى لو أنهم قد يقاومونه .

يعترف Sam ، " لم أكن أعرف أن أطفالي يفكرون فيّ باعتباري المتساهل . إنهم دائماً يأتون إليّ أولاً ، عندما يكونون قد فعلوا شيئاً ما خطأ ، مثل البقاء في الخارج بعد بدء حظر التجول ، أو الحصول على درجات سيئة في الاختبارات المدرسية . لقد اكتشفوا مبكراً أنني كنت منهمكاً في

عالمي المتناثر إلى حد أنه ليس لدي وقت كاف أو حتى طاقة لكي أكون متشدداً معهم . زوجتي على الجانب الآخر ، كانت معروفة بأنها صارمة . في الواقع ، تعلم الأطفال أن يلاعبونا واحد ضد الآخر بذكاء جيد ، إلى أن أصبحنا أكثر غضباً كل منا مع الآخر أكثر مما نحن معهم .

قد يأتي رد فعل الآباء الآخرين بالطريقة العكسية : إنهم يميلون إلى أن يكونوا في منتهي الصرامة ، عندما يتعلق الأمر بتنفيذ القواعد وتطبيق العقوبة . على سبيل المثال ، وجد Mark نفسه جافاً مع Angela بصفة خاصة ابنته ذات 14 عاماً من زوجة أخرى .

يعترف Mark ، " لقد كنت جافاً مع كل فرد في الأسرة . لقد وضعت القانون وكان المتوقع أن يتبعه كل فرد حرفياً . حقيقة أنني كنت المهيمن على المكان طويلاً وعرضاً ، مع حالات مزاجي وسلوكي لا تهم ؛ ومع زوجتي وأطفالي كنت طاغية . وتعرضت Angela لما هو أسوأ داخل كل هذا . ربما كان ذلك ، بسبب إنها تذكرني بالطريقة التي كنت عليها عندما كنت في عمرها ، وأنا كرهت العيش خلال كل الإحباط والألم مرة أخرى . منذ أن اكتشفنا أن كلاً منا يحدث أنه يعاني من ADD ، قد بدأنا نضمد بعض النقاط الجافة في علاقتنا . "

إنك أنت وأسرتك ، مثل Sam و Mark ، قد تواجهون تحديات خاصة ، عندما يتعلق الأمر بإنشاء والمحافظة على الهيكل التنظيمي والانضباطي ، عندما يكون أحد أطفالك يعاني أيضاً من ADD ، قد تساعدك النصائح التالية على إنشاء مناخ صحي ومنتج يكون فيه الاحترام والرعاية متبادلة .

- لتكون واضحاً بأن جميع أعضاء الأسرة ؛ الأطفال والآباء - من المتوقع أن يعيشوا بقواعد معينة . إنشيء بعض القواعد التي يجب أن يعيش بها كل أعضاء الأسرة . الاتصال تليفونياً في حالة تأخرك خارج البيت ،

إحدى القواعد . سوف تعتمد القواعد الأخرى على العمر ومستوى النضج لكل طفل ، ومنها مشاهدة التلفزيون ، جدول تناول العلاج والتدخلات العلاجية الأخرى .

- اتفق مع أطفالك حول القواعد . إذا كان العقاب قاسي جداً للمخالفات الصغيرة جداً سوف يفقد الأطفال احترام العملية ككل . أن ما هو بالغ الصرامة أو بالغ الليونة في أسرتك يمثل أحكاماً شخصية ويمكن تحديدها فقط من خلال التجربة والخطأ .
- قدم المديح والعاطفة . لا تتضمن القواعد الفاعلة العقاب والنقد فقط . لابد أيضاً من تدعيم السلوكيات المرغوبة عن طريق المكافآت والمديح ، وخاصة عندما يتعلق الأمر بخلق بيئة صحية ومدعمة للأطفال مع ADD .
- كن متناسقاً في ثبات . دع أطفالك يعرفون أن القواعد التي تضعها أنت وزوجتك ، (أو زوجك) اليوم هي التي سوف تطبق غداً ، وعقوبات تجاهلها أو عدم طاعتها سوف تبقى هي نفسها وعلى كل أعضاء الأسرة . في حالة الرغبة في إعطاء بعض التسهيلات للطفل مع ADD ، سهل الأمر مع أخوته وأخواته حتى لا يكون هذا مصدر قلق بالنسبة لهم .
- لا تخط بين الثبات وعدم المرونة . " لا يوجد عذر لمثل هذا السلوك " تعبير شائع بين ملايين الآباء كل يوم . وهو غالباً صحيح . ولكن من المهم أن تنصت إلى تفسيرات الأطفال بالنسبة لتصرفاتهم ؛ فقد تتعلم الكثير ، ليس فقط عن التصرف في ذاته ، ولكن أيضاً عن الطريقة التي يفكرون ويشعرون بها عن العالم من حولهم . يضاف إلى ذلك ن حينما تنصت إلى أطفالك فإنك تخبرهم بأن ما يقولونه

مهم ، وأنتك تحترم حقهم في أن يقولوه . وهذه أيضاً رسالة مهمة للطفل مع ADD يحتاج إلى سماعها .

- لا تفقد السيطرة على نفسك . الغضب أقل الانفعالات إنتاجية ، في مواقف تطبيق قواعد انضباط أطفالك . بصرف النظر عما أنت فيه من حق وغيظ - والطفل ذو النشاط المفرط يستطيع بالتأكيد أن يضغط على زراير ADD الخاصة بإثارة مزاجك - لا ينبغي مطلقاً أن تضرب أو تقلل بالألفاظ من شأن أطفالك . إذا أردت أن تتعامل مع أطفالك عندما تكون غاضباً ، فإنك سوف تغرس فقط الخوف ، وتفشل في كسب الاحترام .

- ثق في أطفالك . توقع الأحسن من أطفالك . مع زيادة إيمانك بأن أطفالك سوف يفعلون الشيء الصحيح ، الاحتمال الأكبر ، إنهم سوف يعملون على تحقيق توقعاتك فيهم - وينطبق هذا على الطفل مع ADD .

اجعل تعليم أطفالك يعتمد عليه

المدرسة قوة مهمة في حياة كل أطفالنا ، حيث تمدهم بالأطر الفكرية ، المادية ، والاجتماعية ، التي يبنون عليها حياتهم . يرسل الآباء أطفالهم إلى المدرسة انطلاقاً من هذه التوقعات . يتطلب تحقيق هذه التوقعات العمل الجاد والمتكامل من جانب الآباء ، الطلبة ، والمدرسين . عندما يواجه أحد الأطفال تحديات خاصة كتلك التي فرضها ADD وأعراضه ، تكون الجهود والجدية المطلوبة أكبر . فيما يلي القليل من النصائح التي تساعدك على التعامل مع متاهة التعليم .

- راقب خطة معالجة طفلك . يحقق علاج طفلك أفضل النتائج ، إذا راقبت مدي تقدمه وقدمت نتائج مراقبتك إلى طبيبه المعالج . من بين

البيانات التي يحتوى عليها تقريرك ، درجات الطفل الدراسية ، تقارير المدرسين ، ومشاعره الذاتية عن المدرسة .

- وفر في البيت بيئة تعلم ونجاح . يأخذ الأطفال حماسهم واحترامهم للتعليم من الآباء ، وخاصة ابنك أو ابنتك مع ADD . إذا كنت أنت كزوج (أو زوجة) ربما كافحت نفس الصعوبات في التركيز والانتباه ، تستطيع حينئذ أن توضح لطفلك طرق التعويض والنجاح ، وهنا تقدم له خدمة أكبر من أن تقاس .

- أنشء مع طفلك كراسة الخطة المدرسية . إنها قد تساعد طفلك على الشعور بمزيد من السيطرة على حياته الدراسية ، إذا وضعت مثل هذه الخطة معاً . قد يخصص القسم الأول تتبّع تكاليفات العمل المنزلي والتفاصيل اليومية الأخرى . يتناول القسم الثاني ، الأشياء المطلوب أداءها " اليوم التالي ، والقسم الثالث ، للتخطيط طويل الأجل على مدي شهر ، نصف عام ، أو العام الدراسي ككل .

- أنشيء شراكة مع موظفي المدرسة . لأن معظم أعراض ADD غير مرئية ، قد لا يكون لدي مدرس طفلك سبباً للشك بأن تلك الفتاة الجميلة أو ذاك الفتى الوسيم في حجرة الدراسة يعاني من صعوبات تتطلب اهتماماً خاصاً . حاول أن تتحدث مع المدرس أو الاختصاصي الاجتماعي معاً ، وإذا كان ممكناً في حضور طفلك ، وخاصة حول أسلوب ومواعيد تناول العلاج . أطلب من المدرس أن يزودك بتقارير دورية عن تقدم طفلك دراسياً ، اجتماعياً ، وعن إدارة أعراضه المرتبطة بحالته مع ADD .

- فهم القانون . في عام 1975 صدر في الولايات المتحدة قانون تحت عنوان ترجمته " قانون تعليم أصحاب حالات العجز أو الإعاقة " .

يعطي هذا القانون الفرص التعليمية المتساوية لكل الأطفال في USA . يضاف إلى ذلك ، كل ولاية لها لوائحها التنظيمية الخاصة التي يجب أن تلبى المعايير الفيدرالية . إذا اعتقدت أن ابنك من ذوي الحاجات الخاصة ، يجب أن تقابل موجه التعليم الخاص في منطقتك التعليمية . إذا صادفت عقبات في شق طريقك بين متاهة المنشآت الكثيفة في مجال الخدمات العامة ، فكر في مقابل الاختصاصي الاجتماعي بالمستشفى العام ، أو منظمة مناصرة الآباء للمساعدة والتدعيم .

تدعيم الزواج الصحي

كما نوقش في الفصل الأخير ، إقامة علاقة حميمة بين الزوج والزوجة مع ADD غالباً يمثل تحدياً صعباً للرجال والسيدات مع ADD . عندما يضاف الأطفال إلى المزيج تكون الضغوط قد تفاقمت إلى حد تحدي أي زواج في ذاته . وعندما يأتي تشخيص أحد الأطفال مع اضطراب ADD أيضاً يصبح الوضع أكثر سوءاً .

من الآن ، قد تكون قد بدأت العلاج بالعقاقير الطبية للتخلص من الأعراض ، وتعلم مهارات جديدة لتعويض تلك الصعوبات المتبقية . مع أي مستوى من الحظ ، سوف تستمر علاقتهما كأزواج ، يبادل كل منكما الآخر الحب ، التدعيم ، والفهم ، والنظر إلى المستقبل بمزيد من الأمل والقوة التي تأتي من النقاء وتكاتف انفعالاتكما ومواردكما المادية .

يعترف Rich ، " أنه ليس شيئاً أحب أن أتحدث فيه كثيراً ولأنني أحب بالفعل زوجتي وأطفالي . ولكن قد كان لدي بعض الأمور على مدي

سنوات . أتحدث عن الاندفاع . ذلك بالضبط ما قد كان : تصرفات مندفعه وأنانية .

هل كانت بسبب معاناتي من ADD ؟ من يستطيع التأكد ؟ ولكن الآن حيث أشعر أنني قادر بصورة أفضل على التفكير - حقيقة التفكير - حول تداعيات تصرفاتي قبل أن أبشرها ، لا أستطيع بصدق المخاطرة من أجل شيء ما سريع الزوال ومؤذ للآخرين . "

تقول Bonnie ، " لقد كنت دائماً ، " أخدع " الرجل الذي أكون معه ، لأن ذلك جعلني أشعر بأنني حبة حقيقية وفي حالة إثارة بطريقة لم تستطع توفيرها العلاقة الجنسية . في الواقع ، رغم أنني أشعر بالخجل العميق للاعتراف بذلك الآن ، فقد انغمست في بعض المغامرات الجنسية أيضاً . في الواقع تعاطيت أيضاً المخدرات ، التي كانت يمكن أن تدمر حياتي . إنني محظوظة حيث خرجت سليمة من تلك التجارب المؤلمة ، ولكنني أعرف أنني كنت سبباً في أذى الكثير من الناس في العملية . "

لكي يواصلوا المسيرة ، Rich ، Bonnie ، وكبار آخرون مع ADD ، كان عليهم أن يواجهوا ماضيهم ، يسامحوا أنفسهم ، ويصالحوا بعض الأسوار التي تحميهم . ونقتبس من Rich ، " لا يمكن أن أقول أن كل شيء قد خضع للتسامح . ولكن مع بعض المساعدة من اختصاصي العلاج ، بدأت زوجتي تتعلم الثقة بي ثانية . وأنا أعرف أنني أستطيع الثقة بنفسني " الصبر ، الفهم ، والالتزام ، سوف تسير معاً في مساعدة الزوجين مع ADD على أن يبقوا معاً ، وربما حتى أكثر قرباً .

بالإضافة إلى تلك الاقتراحات ، وتلك التي ذكرت في بداية هذا الفصل ، فإن الزوج والزوجة يستطيعان بذل كل جهد ممكن من أجل :

- التوقف عن لعب مباراة اللوم . يلاحظ Sam ، " زوجتي وأنا أمضينا الكثير من الوقت يجادل كل منا الآخر حول من فعل ماذا ، ومتى ولماذا كل شيء يبدو على الوجه الخطأ ، إلى حد أننا ندور حول أنفسنا لإحداث أي تغييرات إيجابية . إنها تلومني على أنني أظل في الاستديو وأنسى العشاء ، وأنا ألومها على عدم مكالمتي تليفونياً لتذكيري ، إلخ ، إلخ . أسوأ مناقشات دارت حول ابننا Andy . قبل تشخيصه مع ADD كنت أوجه اللوم إلى زوجتي لسلوكه السيء . إذا فقط عملت هي على انضباطه بصورة أفضل ، اعتقدت أنه كان يمكن أن يكون أحسن حالاً بدون تدخلها . ومع ذلك ، بعد تشخيصه مع ADD بدأت هي تلومني ، لنقل إضرابي الشخصي إليه . وأنا لمت نفسي أيضاً . كان شيئاً مرعباً . وكان Andy الوحيد الذي يعاني . "
- يشرح Sam ، " قال مرشد الزواج لزوجتي ولابني ، ولي ، أنه كان علينا أن نعيد عقد زواجنا مرة أخرى ، لنأخذ في اعتبارنا كل الوعود التي قطعناها على أنفسنا ، والتوقعات التي لم تلبى ، تلك التي عشناها في العقد الأخير ، مدركين أنه على الأقل بعضاً منها كان بسبب ADD . تحدثنا كثيراً حول التوقعات التي كانت لدينا حول الزواج منذ البداية . وكيف أنها تغيرت . خططنا اليوم ما يحتاجه كل منا من الآخر ، وما الذي يمكن أن نتوقعه في الواقع لكي يكون كل منا قادراً على أن يعطيه للآخر ، بعد كل ما عرفناه عن ADD . لقد كانت مغامرة مدهشة حقيقية ، وساعدتنا في الواقع على النمو أكثر قرباً معاً ، وأن نعمل معاً كفريق . "

في السعي إلى طلب المساعدة من مرشد الزواج ، التحق Sam وزوجته يركب الكبار مع ADD الآخرين وزوجاتهم . في الواقع بسبب طبيعة علاقة الزواج طويلة البقاء ، وعميقة الحميمة ، فإن المشكلات الناجمة عن الاضطراب قد تكون بصفة خاصة محصورة ومؤلمة في إطار تلك العلاقة . موضوعات الثقة ، الالتزام ، والحمية الجنسية تكون ضاغطة ، بصفة خاصة بالنسبة للكثير من حالات الزواج التي يكون فيها أحد الأطراف مع ADD . إذا شعرت أنك والطرف الآخر في علاقة الزواج قد تكونون معرضين لبعض مشكلات مماثلة ، يجب أن تتحدثوا إلى اختصاصي العلاج النفسي للحصول على تدعيم إضافي . بالنسبة لكل من Sam و Sandy الإلتحاق بمجموعة التدعيم من الكبار مع ADD ، بالإضافة إلى معالجة الزوجية ، أثبتت نجاحاً لافتاً .

أعد تقييم الأدوار السابقة . أعد قراءة قسم لعب الأدوار في الفصل الثامن ، وإذا وجدتما كزوجين أنكما تقعان في أي من تلك الفئات ، اتفقا على أن تبدأ من جديد . حاول أن ينظر كل منكما إلى الآخر بعيون جديدة وأمل جديد . ليدرك كل منكما أن عليه مسئولية العمل على تحقيق مخرجات ناجحة .

ليوفر كل منكما وقتاً فقط للآخر . لا شيء أكثر حيوية للزواج الصحي من قضاء لحظات حميمة خاصة معاً عندما يكون ممكناً . على الرغم من أن ذلك قد يكون مطلباً قد يطول انتظار تنفيذه في عالم اليوم المملوء بالضغوط . أطلب من والديك أو من يحل محلها أن يأخذوا الأطفال في نهاية الأسبوع مرة كل سنة ، حتى يمكنك وزوجتك أن تستمتعا ببعض الوقت معاً ، حتى إذا مكتتما بمفرد كما في البيت .

الطرف الآخر الصامت غالباً : الزوج أو الزوجة

بدون ADD

غالباً توجد " قوة دافعة خلف الأسرة " شخص ما في الأسرة مهارات حبه ، تدعيمه ، وإدارته مسئولة إلى حد كبير على المحافظة على الأسرة صاعدة ومنتجة . ولأنك كنت في صراع مع أعراض ADD ، فلاحتمال الكبير أن طرف العلاقة الزوجية الآخر هو ذلك الشخص وأنه هو أو هي يستحق الذكر في هذا الكتاب . بعد أن تنتهي من قراءة هذا الكتاب ناوله إلى الطرف الآخر ليقراه ، أيضاً . كل منكما يمكن أن يستفيد من النصائح التي نقدمها هنا .

اعترف بإحباط الطرف الآخر . الدور الذي اضطلع به الزوج أو الزوجة - من شخص محب إلى شخص ما آخر مع ADD - ليس دوراً سهلاً . من المحتمل أنه (أو أنها) يشعر غالباً بأنه مبعّد ، مهمل ، مستغرق ، ودوره غير مقدر . دع الطرف الآخر يعرف أن له كل الحق للتعبير عن هذه المشاعر لك ، إلى عضو آخر كبير في الأسرة ، وخاصة إلى اختصاصي العلاج أو إلى جماعة التدعيم المختصة في تدبير الأمر بنجاح مع ADD . شجع الطرف الآخر على أن يكون حاسماً . تأكد من أن شريكك يشعر بحريته في التعبير عن آرائه ، وحاجاته ، وأبذل كل ما يمكن للاستماع إليه ، فهمه ، واحترامه ، وحتى إذا كنت تختلف معه .

ساعد الطرف الآخر على أن يدير الضغوط بصورة أفضل . في " الفصل السادس " تناولنا بعض الخطوط الإرشادية للمساعدة على تحقيق حياة صحية ، ومتوازنة ، متضمنة برامج التغذية ، ممارسة التمرينات الرياضية على أساس منتظم ، وتعلم استراتيجيات الاسترخاء . بكل الطرق الممكنة يجب على الطرف الآخر في العلاقة الزوجية دراسة ذلك الفصل وتطبيق بعض تلك النصائح على حياته الذاتية .

شجع زوجتك (أو زوجك) على قضاء ساعة أو ساعتين كل أسبوع بعيداً عنك وعن صعوباتك ، بعيداً عن طفلك مع ADD وتحدياته ، بعيداً عن تفاصيل الحياة الكثيرة والمتشابكة بقدر الإمكان . سوف يدهشك حجم التغير الإيجابي في مشاعر شريكك بعد ذلك ، وسوف يدهشك حجم التغير الإيجابي في الفوائد التي تجنيها في حياتك الزوجية والأسرية من الحب والالتزام الذي يقدمه كل منكما إلى الآخر .

في الفصل التالي والأخير ، سوف نوضح لك كيف تأخذ كل ما قد تعلمته عن ADD وتأثيراته على أسرتك ، المسار المهني ، الحياة الاجتماعية ، وجعل كل تلك المعرفة تعمل لصالحك اليوم وفي المستقبل .