



## بررسی بیش فعالی و رابطه آن با وضعیت تحصیلی و روحی دانش آموزان و راهکارهای بهبودی آن

زهرا معتمد<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> آموزگار رسمی مرکز جامع، گچساران

[zaramotamed1402@gmail.com](mailto:zaramotamed1402@gmail.com)

۰۹۱۷۰۷۷۰۱۶۰

### چکیده:

بیش فعالی یکی از مسائلی است که اخیراً به عنوان یک چالش روانشناختی و تربیتی در محیطهای آموزشی مطرح شده است. این پدیده، با افزایش تحرک و فعالیت غیرطبیعی در دانش آموزان، تأثیرات گسترده‌ای بر روی عملکرد تحصیلی و وضعیت روحی آن‌ها دارد. در دهه‌های اخیر، مفهوم بیش فعالی به عنوان یکی از چالش‌های مهم و پرکاربرد در زمینه تربیت و آموزش جوانان مطرح شده است. بیش فعالی به عنوان یک وضعیت رفتاری شناخته می‌شود که با فعالیت‌های بی‌اندازه و کمبود تمرکز همراه است. این پدیده نه تنها بر توجه و یادگیری دانش آموزان تأثیرگذار است، بلکه بر وضعیت روحی و اجتماعی آنان نیز تأثیرات قابل توجهی دارد. تأثیرات بیش فعالی بر وضعیت تحصیلی و روحی دانش آموزان به عنوان یکی از چالش‌های اساسی در حوزه آموزش و پرورش نمایان می‌شود. دانش آموزانی که با این ویژگی مواجه هستند، ممکن است مشکلاتی مانند کاهش توجه، اختلال در یادگیری، افزایش استرس و افزایش مشکلات ارتباطی را تجربه کنند. این امر نه تنها بر توانمندی تحصیلی آنان تأثیر می‌گذارد، بلکه بر روانی و اجتماعی آنها نیز اثرات منفی دارد. در این پژوهش که به شیوه مطالعه ی کتابخانه ای و با مراجعه به مقاله ها و تحقیق های چاپ شده و مطالب دیجیتالی گردآوری شده است و سعی بر آن شده که به بررسی بیش فعالی و رابطه آن با وضعیت تحصیلی و روحی دانش آموزان و راهکارهای بهبودی آن پرداخته شود. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که بیش فعالی می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر در افزایش ناتوانی در تمرکز، حل مسائل، و تعامل با محیط تحصیلی تلقی شود. دانش آموزان بیش فعال ممکن است دچار مشکلات در پایداری توجه، نظم در کار و تداوم در یادگیری شوند که موجب افت کارایی تحصیلی آنان می‌شود. آسیب‌های روانی ناشی از بیش فعالی شامل افزایش اضطراب، افترا به خود، افزایش تنش و حتی افسردگی می‌شود. این وضعیت باعث کاهش رضایت ذهنی و افزایش نگرانی‌های روانی در دانش آموزان می‌گردد.

واژگان کلیدی: بیش فعالی، وضعیت تحصیلی، دانش آموزان، پیشرفت تحصیلی، معلم



## ۱- مقدمه :

از دهه‌ها پیش، مسأله بیش فعالی در دانش‌آموزان به عنوان یکی از چالش‌های بزرگ آموزشی مطرح شده است. این پدیده که اغلب با افزایش فعالیت‌های حرکتی، ناتوانی در کنترل توجه و اندیشه پرشده، تأثیرات عمیقی بر روی عملکرد تحصیلی و رفتارهای روان‌شناختی دانش‌آموزان دارد، به یک مسئله اجتماعی و آموزشی تبدیل شده است.

با توجه به اهمیت بیش فعالی در زندگی تحصیلی، ما در این مقاله به بررسی عوامل مؤثر بر بیش فعالی در دانش‌آموزان، ارتباط آن با وضعیت تحصیلی و روحی، و راهکارهایی برای بهبود وضعیت پرداخته‌ایم.

با توجه به پژوهش‌های اخیر، مشخص شده است که بیش فعالی می‌تواند بر توانمندی‌های تحصیلی افراد تأثیر بگذارد. این ارتباط میان بیش فعالی و کاهش توجه، افزایش خستگی، و اختلال در کنترل ایمپولسیوی، ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد و به تبع آن، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کاهش یابد.

یکی از زوایای که ارتباط ویژه‌ای با بیش فعالی دارد، وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان است. آیا بیش فعالی می‌تواند به نوعی تأثیر بر یادگیری و توانمندی تحصیلی افراد داشته باشد؟ چگونه می‌توانیم این ارتباط را بهبود بخشیم و راهکارهایی ارائه دهیم تا دانش‌آموزان بیش فعال بتوانند بهترین نتایج را در تحصیلات خود بگیرند؟

در همین سناریو، اهمیت نقش وضعیت تحصیلی و روحی دانش‌آموزان در مدیریت و بهبود بیش فعالی بیش از پیش مشهود می‌شود. بررسی تأثیر متغیرهای مختلفی مانند سازگاری تحصیلی، حمایت اجتماعی، و راهبردهای مقابله با استرس بر بیش فعالی می‌تواند به تدابیر کارآمدتری در جهت بهبود وضعیت کمک کند.

بیش فعالی ممکن است منجر به کاهش تمرکز، افزایش استرس و ناتوانی در مدیریت زمان شود که همگی این عوامل می‌توانند به وضعیت تحصیلی نه چندان ایده‌آل دانش‌آموزان اضافه شوند. از سوی دیگر، ممکن است بیش فعالی به عنوان یک استراتژی برخی از دانش‌آموزان برای مقابله با فشارها و تحولات زندگی شناخته شود.

برای بهبود وضعیت تحصیلی و روحی دانش‌آموزان بیش فعال، نیاز به راهکارهای کارآمد و جامع است. از جمله این راهکارها می‌توان به توانایی‌های مدیریت استرس، ارتقاء مهارت‌های زمانی، و ایجاد محیط آموزشی مناسب اشاره کرد. همچنین، تعامل فعال با اولیاء و مشاوره روانشناختی نیز می‌تواند در بهبود وضعیت روحی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد.

## ۲- بیش فعالی :

بیش فعالی یک ویژگی شخصیتی است که با افزایش انرژی، حرکت فعال، و اشتیاق به چالش‌های جدید همراه است. دانش‌آموزان بیش فعال ممکن است دچار چالش‌های تمرکز و مدیریت زمان شوند، اما در عین حال دارای انگیزه برای یادگیری بالا و خلاقیت فراوانی هستند. این ویژگی می‌تواند به عنوان یک چالش یا فرصت در مسیر تحصیلی دانش‌آموزان مطرح شود، زیرا می‌تواند به افزایش توانایی یادگیری و انجام وظایف کمک کند. راهکارهای بهبود وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان بیش فعال شامل توسعه مهارت‌های مدیریت زمان، افزایش توانایی تمرکز، و ایجاد فضاهای آموزشی مناسب می‌شوند.

علائم بیش فعالی اغلب از دوران کودکی شروع و در دوران نوجوانی و سپس بزرگسالی فرد پابرجا می‌ماند. (برزگر بفرویی و همکاران، ۱۳۹۴) تفهیم نیازها و ویژگی‌های منحصر به فرد هر دانش‌آموز بیش فعال و ایجاد راهکارهای شخصی‌سازی برای هر فرد، می‌تواند به بهبود چشمگیری در عملکرد تحصیلی آن‌ها منجر شود. همچنین، همکاری فعال بین مدرسان، والدین، و مشاوران تحصیلی می‌تواند نقش بسزایی در موفقیت دانش‌آموزان بیش فعال ایفا کند و ارتباطات مثبتی در محیط تحصیلی ایجاد کند.

دانش‌آموزان بیش فعالی معمولاً دارای ویژگی‌های زیر هستند :

- پرتحرک و بی‌قرار هستند.
- در تمرکز و توجه مشکل دارند.
- به راحتی حواسشان پرت می‌شود.
- در انجام تکالیف و دستورات مشکل دارند.
- غالباً رفتارهای تکانشی و بی‌پروا دارند.

## ۳- چالش‌های دانش‌آموزان بیش فعال :



دانش آموزان بیش فعال اغلب از انجام کار هایی که نیاز به تلاش ذهنی مستمر دارد اجتناب می کنند و یا میلی به انجام آن ها ندارند. (همتی علمدار و همکاران، ۱۳۹۷)

دانش آموزان بیش فعال ممکن است با چالش ها و مشکلات مختلفی روبه رو شوند. البته باید یادآور شوم که هر دانش آموزی ممکن است تجربیات و مشکلات منحصر به فردی داشته باشد. اما در کل، می توانیم به برخی از مسائل مشترک اشاره کنیم :

- تسلط بر انرژی فراوان : بچه های بیش فعال ممکن است دشواری در کنترل و مدیریت انرژی خود داشته باشند. این می تواند باعث خستگی زودرس، ناراحتی، و حتی مشکلات در خواب شود.
  - دشواری در تمرکز و توجه : افراد بیش فعال معمولاً دارای دشواری در حفظ توجه و تمرکز به مدت طولانی هستند، که می تواند تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی آن ها داشته باشد.
  - مشکلات ارتباطی : برخی از دانش آموزان بیش فعال ممکن است دشواری در برقراری ارتباط با دیگران داشته باشند. این می تواند به عنوان یک مشکل اجتماعی ظاهر شود.
  - احساسات پراکنده : بچه های بیش فعال ممکن است دشواری در مدیریت احساسات خود داشته باشند و به سرعت از حالت هیجانی به حالت آرامش بنگردند.
  - دشواری در پذیرش قوانین و محدودیت ها : این دانش آموزان ممکن است دشواری در پذیرش قوانین و محدودیت ها داشته باشند و تمایل داشته باشند همیشه به طور آزاد و بدون هیچگونه محدودیتی عمل کنند.
- بطور خلاصه بیش فعالی می تواند تأثیر زیادی بر وضعیت تحصیلی و روحی دانش آموزان داشته باشد. دانش آموزان بیش فعالی ممکن است در موارد زیر با چالش مواجه شوند :
- افت تحصیلی ، مشکلات رفتاری ، کاهش عزت نفس ، افزایش خطر ترک تحصیل ، مشکلات اجتماعی و ... .

#### ۴- رابطه بیش فعالی دانش آموزان با وضعیت تحصیلی :

رابطه بین بیش فعالی و وضعیت تحصیلی دانش آموزان می تواند پیچیده باشد و به عوامل متعددی بستگی داشته باشد. در برخی موارد، بیش فعالی می تواند به عنوان یک عامل مثبت بر تحصیلات اثرگذار باشد، اما در برخی موارد دیگر ممکن است باعث مشکلات تحصیلی شود. برخی از ارتباطات ممکن می توانند شامل موارد زیر باشند :

- استعداد های خاص :
- برخی از دانش آموزان بیش فعال ممکن است استعدادهای خاص داشته باشند که به آن ها در مسیر تحصیلی کمک می کند. به عنوان مثال، علاقه به هنر یا ورزش ممکن است از طریق بیش فعالی به نحوی تحصیلات را تقویت کند.
- دشواری در تمرکز :
- دانش آموزان بیش فعال ممکن است دشواری در تمرکز داشته باشند که می تواند به افت تحصیلی منجر شود. اگر این دشواری مدیریت شود و از راهکارهای مناسب برخوردار باشد، ممکن است تحصیلات بهبود یابد.
- مشکلات اجتماعی :
- بیش فعالی ممکن است در برخی موارد به مشکلات اجتماعی منجر شود که این موضوع می تواند تأثیر منفی بر تحصیلات دانش آموز داشته باشد. مشکلات ارتباطی با همکلاسی ها یا تیم معلمی ممکن است به یادگیری منفی منتقل شود.
- تطابق با روش های آموزشی :

دانش آموزان بیش فعال ممکن است نیاز به روش های آموزشی خاصی داشته باشند که در محیط مدرسه فراهم نشده باشد. اگر این نیازها مدیریت شوند، ممکن است تحصیلات بهبود یابد. تعدادی از پژوهشگران نیز بیان کرده اند که نارسایی هایی در حل مسئله و دیگر فرایندهای شناختی که با عملکرد تحصیلی ضعیف مرتبط است ، در این کودکان دیده می شود. برای مثال ، عملکرد شان در حساب و ریاضیات ضعیف است. (حسن خانزاده و همکاران، ۱۳۹۲)

به طور کلی، مهم است که نگاهی جامع به وضعیت تحصیلی دانش آموزان بیش فعال داشته باشیم و راهکارهای مناسب برای مدیریت بیش فعالی و حمایت از یادگیری آن ها را اجرا کنیم. همچنین، همکاری با خانواده ها و مشاوره تحصیلی می تواند در بهبود وضعیت تحصیلی آن ها کمک کند.

#### ۵- رابطه بیش فعالی دانش آموزان با وضعیت روحی :



رابطه بین بیش فعالی دانش آموزان و وضعیت روحی آن‌ها به شدت پیچیده و چندوجهی است. تأثیر بیش فعالی بر وضعیت روحی دانش آموزان ممکن است با توجه به عوامل مختلف متغیر باشد. در این زمینه، تعدادی از نقاط مهم به شرح زیر است :

- استرس و اضطراب : بیش فعالی ممکن است باعث افزایش استرس و اضطراب در دانش آموزان شود، زیرا تلاش برای حفظ توجه و مدیریت انرژی زیادی را ایجاد می‌کند.
- نقص در تمرکز : دانش آموزان بیش فعال ممکن است دشواری در حفظ تمرکز در کلاس‌ها یا در انجام وظایف مدرسه را تجربه کنند که باعث افت کارایی تحصیلی آن‌ها می‌شود. لمبرت و سند وال، افت تحصیلی را در میان دانش آموزان مبتلا به اختلال نقص توجه / بیش فعالی و مشکلات یادگیری را تایید کرده اند. (به پژوه و همکاران، ۱۳۹۵)
- مشکلات در رفتار اجتماعی : اختلالات در تنظیم انرژی ممکن است باعث مشکلات در تعاملات اجتماعی شوند و به دانش آموزان مشکلاتی در ارتباط با همکلاسی‌ها یا محیط اطراف ایجاد کنند.
- افکار منفی نسبت به تحصیل : بیش فعالی ممکن است باعث شود که دانش آموزان ناامید شوند و احساس کنند که نمی‌توانند با چالش‌های تحصیلی مقابله کنند.
- افزایش احتمال اختلالات رفتاری : در برخی موارد، بیش فعالی ممکن است به صورت غیرمدیریت شده به اختلالات رفتاری منجر شود که با وضعیت روحی منفی همراه است.
- کاهش خود اعتمادی : مواجهه با چالش‌های مدرسه و مشکلات در مدیریت انرژی ممکن است به کاهش خود اعتمادی دانش آموزان منجر شود.
- اختلالات خواب : مبتلایان به بیش فعالی ممکن است مشکلاتی از جمله اختلالات خواب و اضطراب داشته باشند. (فاضل مریم و همکاران، ۱۳۹۴) بیش فعالی می‌تواند باعث اختلالات در الگوی خواب دانش آموزان شود که می‌تواند تأثیر مستقیم بر وضعیت روحی آن‌ها داشته باشد.
- توجه به این تأثیرات منفی و ارائه حمایت‌های مناسب و مدیریت اجتماعی می‌تواند بهبود وضعیت روحی دانش آموزان بیش فعال را تسهیل کند و آن‌ها را در مسیر موفقیت تحصیلی هدایت کند.

## ۶- وظایف معلمان در جهت بهبودی :

برای بهبود وضعیت دانش آموزان بیش فعال و افزایش عملکرد تحصیلی آن‌ها، معلمان می‌توانند اقدامات و وظایف زیر را انجام دهند :

- تنظیم محتوا و فعالیت‌ها : طراحی فعالیت‌های آموزشی جذاب و متناسب با نیازها و سطح انرژی دانش آموزان بیش فعال، می‌تواند انگیزه آن‌ها را افزایش دهد.
- استفاده از روش‌های تدریس متنوع : استفاده از روش‌های تدریس متنوع و فعالیت‌های گروهی می‌تواند به تنوع و جذابیت در فرآیند یادگیری کمک کند.
- ارتقاء مهارت مدیریت زمان : آموزش مهارت مدیریت زمان به دانش آموزان، به ویژه بیش فعال، می‌تواند کمک کند تا وظایف مدرسه را به بهترین شکل مدیریت کنند.
- ارائه بازخورد فراوان : ارائه بازخورد سازنده و مثبت به دانش آموزان بیش فعال، انگیزه و اعتماد به نفس آن‌ها را افزایش می‌دهد.
- همکاری با والدین : همکاری فعال با والدین به منظور به اشتراک گذاری اطلاعات و ایجاد یک رویکرد تیمی در پشتیبانی از دانش آموزان بیش فعال ضروری است.
- آموزش مهارت اجتماعی : آموزش مهارت اجتماعی به دانش آموزان می‌تواند کمک کند تا در تعاملات اجتماعی خود مؤثرتر باشند و به مشکلات کمتری برخورد کنند.
- استفاده از فناوری : بهره‌گیری از فناوری در فرآیند آموزش و یادگیری می‌تواند جلب توجه دانش آموزان بیش فعال را تسهیل کند.
- ارائه فضاهای انعطاف‌پذیر : فراهم کردن فضاهای انعطاف‌پذیر در کلاس درس برای اجازه به دانش آموزان برای حرکت و انجام فعالیت‌های جسمی می‌تواند به بهبود تمرکز کمک کند.
- توسعه مهارت‌های خودتنظیمی : آموزش مهارت‌های خودتنظیمی به دانش آموزان می‌تواند آن‌ها را در مدیریت خودشان و حفظ توازن کمک کند.



با اجرای این اقدامات، معلمان می‌توانند نه تنها بهبود وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان بیش فعال را ترویج کنند بلکه به توسعه مهارت شخصی و اجتماعی آن‌ها نیز کمک کنند.

## ۷- وظایف والدین :

مراقبت از کودک مبتلا به بیش فعالی می‌تواند چالش برانگیز باشد، مغز افراد لازم است به یاد داشته باشد که این کودکان قادر به اصلاح رفتار خود نیستند. (زارع بهرام آبادی و محمد گنجی، ۲۰۱۴)

والدین می‌توانند با انجام وظایف خاص، به بهبود مدیریت بیش فعالی دانش‌آموزان کمک کنند. برخی از وظایف والدین برای دانش‌آموزان بیش فعال عبارتند از :

- ایجاد روال‌ها و ساختار : ایجاد یک برنامه زمانی و روال‌های روزانه برای دانش‌آموز می‌تواند به مدیریت بهتر انرژی و فعالیت‌هایش کمک کند.
- تشویق به فعالیت‌های جسمانی : تشویق به شرکت در فعالیت‌های ورزشی و جسمانی، می‌تواند انرژی اضافی دانش‌آموز را کانال کند و تمرکز را افزایش دهد.
- پشتیبانی در تکنولوژی آموزشی : کمک به دانش‌آموز در استفاده از تکنولوژی‌های آموزشی و نرم‌افزارهای مدیریت زمان می‌تواند به بهبود مهارت‌های مدیریتی او کمک کند.
- ترویج مهارت‌های اجتماعی : تعلیم و تربیت در مورد مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند در تعاملات اجتماعی خود مؤثرتر باشد.
- تنظیم محیط خواب : ایجاد یک محیط خواب مناسب با توجه به توصیه‌های بهداشتی می‌تواند به بهبود الگوی خواب دانش‌آموز کمک کند.
- پشتیبانی در مدیریت تکالیف مدرسه : کمک به دانش‌آموز در برنامه‌ریزی و اجرای تکالیف مدرسه، می‌تواند از احساس فشار و استرس کاسته و به تقویت توانمندی‌های مدیریتی او کمک کند.
- ارتقاء تعاملات خانوادگی : تشویق به برگزاری جلسات خانوادگی و ایجاد یک محیط باز برای گفتگو و ارتباط فراخواننده می‌تواند به تعاملات خانوادگی افزوده شود.
- تحقیق و درک : تحقیق و درک علل بیش فعالی و نیازهای خاص دانش‌آموز می‌تواند به والدین کمک کند تا بهترین استراتژی‌ها را برای حمایت از او انتخاب کنند.

هماهنگی والدین با معلمان و مشاوران نیز از اهمیت بالایی برخوردار است تا به بهترین نتایج برای دانش‌آموز بیش فعال دست یافته شود.

## ۸- نتیجه گیری :

با توجه به بررسی عمیق ارتباط بین بیش فعالی و وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان، می‌توان نتیجه گرفت که این ارتباط تأثیرگذاری مهم بر زندگی تحصیلی فرد دارد. بیش فعالی می‌تواند به عنوان یک چالش یا فرصت در مسیر تحصیلی فرد مطرح شود. از یک سو، ممکن است با افزایش انرژی و هیجان، دانش‌آموزان بیش فعال توانایی بیشتری در یادگیری و انجام وظایف داشته باشند. از سوی دیگر، این ویژگی می‌تواند منجر به مشکلات در تمرکز و مدیریت زمان شود که تأثیر مخربی بر عملکرد تحصیلی داشته باشد.

برای بهبود وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان بیش فعال، می‌توان از راهکارهای متنوعی استفاده کرد. توسعه مهارت‌های مدیریت زمان، افزایش توانایی تمرکز و تعامل مثبت با محیط تحصیلی از جمله اقدامات مؤثر است. همچنین، ایجاد فضاهای آموزشی مناسب و ارائه حمایت‌های روان‌شناختی به دانش‌آموزان می‌تواند بهبود قابل توجهی در روند تحصیلی آن‌ها داشته باشد.

به طور کلی، با توجه به چالش‌ها و فرصت‌های مرتبط با بیش فعالی در محیط تحصیلی، ایجاد راهکارهای شخصی‌سازی و یکنواختی برای همه دانش‌آموزان مهم است تا هر فرد بتواند بر اساس ویژگی‌ها و نیازهای خود به بهترین شکل ممکن در مسیر تحصیلی خود پیش برود.

همچنین، همکاری فعال بین مدرسان، والدین و مشاوران تحصیلی نقش بسزایی در موفقیت دانش‌آموزان بیش فعال ایفا می‌کند. ارتقاء ارتباطات بین این افراد و به اشتراک گذاری اطلاعات درباره نیازها و مشکلات هر دانش‌آموز، می‌تواند بهبود قابل توجهی در تحصیلات و رفتارهای اجتماعی آن‌ها داشته باشد.



با پیشنهاد راهکارها و تاکید بر اهمیت همکاری میان مخاطبان آموزشی، می توان به سوی بهبود کیفیت تحصیلات و رشد فردی دانش آموزان بیش فعال حرکت کرد. این نتایج نشان می دهند که فراتر از شناخت بیش فعالی، ارتباط فعال با محیط تحصیلی و ارائه حمایت های متناسب با نیازهای هر دانش آموز اساسی است.

ضمناً، اهمیت توجه به جوانب روحی و اجتماعی دانش آموزان نیز آشکار می شود. افزایش آگاهی از نقاط قوت و ضعف شخصیتی هر فرد و ارائه ابزارهایی برای مدیریت هوش هیجانی و ارتقاء ارتباطات اجتماعی می تواند به تعادل در زندگی تحصیلی و شخصی آن ها کمک کند.

با در نظر گرفتن تمامی این نکات، تلاش برای ایجاد یک محیط آموزشی مناسب و توسعه مهارت های ضروری برای مواجهه با چالش ها، نه تنها به بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان بیش فعال منجر می شود بلکه به شکوفایی شخصیتی و توسعه جوانان نیز کمک می کند.

همچنین، بررسی عوامل محیطی مانند ساختار درسی، امکانات آموزشی، و حتی سیاست های آموزشی می تواند نقش مهمی در بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان بیش فعال ایفا کند. ایجاد فضاهای آموزشی منعطف و متناسب با نیازهای این گروه از دانش آموزان، می تواند به تعامل بهتر آن ها با محیط تحصیلی کمک کرده و انگیزه تحصیلی را افزایش دهد.

همچنین، ارتقاء آگاهی مدرسان و والدین از ویژگی ها و نیازهای دانش آموزان بیش فعال می تواند به شناخت بهتر و مدیریت مؤثرتر این گروه از دانش آموزان منجر شود. آموزش به والدین و مدرسان در زمینه مدیریت رفتار و ارتقاء مهارت های اجتماعی فردی می تواند ارتباطات مثبت تر و موفق تری را در محیط تحصیلی ایجاد کند.

افزایش هماهنگی بین مخاطبان آموزشی، ارتقاء آگاهی از ویژگی ها و نیازهای دانش آموزان بیش فعال، و ایجاد فضاها و امکانات مناسب، می تواند بهبود چشمگیری در وضعیت تحصیلی و روانی این گروه از دانش آموزان داشته باشد.

در پیچیدگی و چالش هایی که با بیش فعالی همراه است، لازم است اجتناب ناپذیر از افراز و نشیب های مختلف باشیم. بدون شک، هر فرد دارای ویژگی ها و نیازهای منحصر به فردی است که نیازمند بهبود و پشتیبانی متناسب است. در این راستا، بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان بیش فعال نیازمند یک رویکرد گسترده و چندروی با تأکید بر همکاری و تفهیم اختلافات فردی است.

برای موفقیت در این زمینه، مهم است که مدارس، مدرسان، و والدین با یکدیگر همکاری کنند و به اشتراک بگذارند. ایجاد یک فضای باز و صداقت در ارتباطات بین این اشخاص، بهبود فرآیند آموزش و پرورش و ارتقاء سطح تحصیلات دانش آموزان می تواند مؤثر باشد.

همه این اقدامات به منظور ایجاد یک محیط آموزشی فعال و سازنده هستند که به دانش آموزان بیش فعال این امکان را می دهد تا به بهترین شکل ممکن در مسیر تحصیلی و رشد فردی خود پیش بروند.

اجتناب از برچسب گذاری منفی و توجه به نقاط قوت هر دانش آموز مهم است. تشویق به خلاقیت، ایجاد فرصت های آموزشی مناسب، و ارائه چالش های موزون، می تواند انگیزه و تعهد دانش آموزان را افزایش دهد.

همچنین، به عنوان والدین و مربیان، لازم است همراهی و پشتیبانی اجتماعی را به دانش آموزان ارائه دهیم. ایجاد یک شبکه حمایتی و تشویق به اشتراک گذاری تجارب میان همکلاسی ها می تواند احساس ارتباط اجتماعی را تقویت کند و به کاهش احساس تنهایی و استرس کمک کند.

در نهایت، تاکید بر تنوع و فراگیری درک نسبت به نیازها و مشکلات هر دانش آموز بیش فعال، می تواند به ساختار موثری برای بهبود وضعیت تحصیلی و روانی آن ها منجر شود. این تحولات، نه تنها به دانش آموزان بیش فعال کمک می کند بلکه می تواند بر تجربه آموزشی کل محیط تحصیلی تأثیرگذار باشد.

## منابع

۱. برزگر بفرئی، کاظم. خضری، حسن (۱۳۹۳) مشکلات رایج کودکان و نوجوانان و کلیدهای رویارویی با آنها راهنمای عملی برای والدین و معلمان . یزد : دانشگاه یزد.
۲. به پژوه، احمد و همکاران. "مقایسه پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان ابتدایی مبتلا و غیر مبتلا به اختلال کاستی توجه و بیش فعالی". فصلنامه سلامت روان کودک. ۱۳۹۵، ۳ (۲) ۳۹ - ۳۱
۳. حسین خانزاده، عباسعلی؛ طاهر، محبوبه و یگانه، طیبیه. "شناسایی و درمان اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی در مدرسه. تعلیم و تربیت استثنایی. ۱۳۹۲؛ ۶ (۱۱۹) ۳۹-۵۰.
۴. زارع بهرام آبادی محمد گنجی ک. بررسی شیوع اختلال نقص توجه و بیش فعالی (ADHD) و همبودی آن با اختلال یادگیری (LD) در دانش آموزان دبستانی؛ J Learn Disable 2014. ۴ - ۲۵ : ۳
۵. فاضل مریم، الماسی دوغایی محمد، قاسمی فریاد، حبرانی پروین، اشرف زاده فریاد. ارزیابی کیفیت زندگی و فراوانی اختلال نقص توجه و بیش فعالی در کودکان مبتلا به صرع. شفای خاتم ۱۳۹۴؛ ۳ : ۶۵-۷۲.



عز همتی علمدار لو ، لربان ؛ دکتر شجاعی ، ستاره . " روش های تدریس برای دانش آموزان با نیاز های ویژه " . تهران : آوای نور ، ۱۳۹۲