



بنیاده تخصصی و پژوهشی (ای دی اچ دی)

مشکلات توجه در کودکان بیش فعال / نقص توجه (ای دی ایچ دی)



گردآورنده: ثریا قره باغی

ویژه آموزش خانواده

در برخورد با مشکل توجه کودکان تکانی را رعایت کنید:

در برخورد با کودکی که مشکل در توجه و تمرکز دارد راهکارهایی وجود دارد که با استفاده از آنها بتوانیم به کودک کمک کنیم خود را بیشتر کنترل نماید و علائم را کاهش دهد. با این راهبردها به کودک کمک کنید تا بر چالش‌های زندگی روزمره خود غلبه نماید و انرژی خود را به طریقه مثبت تخلیه نماید. و بدین طریق می‌تواند آرامش بیشتری را به همراه داشته باشد.

هر چه زودتر و مداوم تر مشکلات فرزندتان، را مورد درمان قرار دهید شانس بیشتری برای موفقیت وجود دارد.

آنچه که شما می‌توانید انجام دهید:

۱. از خانواده و دوستان کمک بگیرید. تلاش نکنید همه کارها را به تنهایی انجام دهید.
۲. برنامه خود را طوری تنظیم نمایید که با فرزندتان بیدار شوید و روز را آغاز نمایید.
۳. ساختار و قوانین تعیین کنید و روتین‌های روزانه‌ای را در منزل داشته باشید.
۴. بدانید که رژیم غذایی فرزندتان چطور علائم نقص توجه را تشدید می‌نماید.
۵. مطمئن شوید فرزندتان خواب کافی دارد.
۶. راه‌های کمک به فرزندتان برای یافتن دوست را بیابید.

در کودکان با نقص توجه و بیش‌فعالی توانایی کودک برای فکر کردن، برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، کنترل تکانه، تکمیل کردن تکلیف دچار مشکل می‌گردد؛ بهمین خاطر کودک ممکن است برای انجام فعالیت‌ها نیاز به حمایت اضافی یا راهنمایی بیشتر داشته باشد در حالی که بطور تدریجی مهارت‌های اجرایی خود را بدست خواهد آورد تا میزان حمایت کمتر شود.

کودکان با نقص توجه و بیش‌فعالی اغلب فراموشکار هستند. کودک شما دوست دارد آرام بنشیند، اتاقش را مرتب کند، آنها می‌خواهند هر اونچه که والدین می‌خواهند را انجام دهند اما نمی‌دانند چطور باید این کارها را انجام دهند.

نقص توجه، بیش‌فعالی و خانواده شما

قبل از اینکه بتوانید برای فرزند خود والد موفق‌تری باشید ضروری است که بدانید علائم فرزند شما روی خانواده به عنوان یک مجموعه چه اثراتی را بهمراه دارد. کودکان نقص توجه و بیش‌فعالی اغلب رفتارهایی را نشان می‌دهند که خانواده را بهم می‌ریزد.

* آنها اغلب به دستورات و خواسته‌های والدین گوش نمی‌دهند.

* اغلب فراموش می‌کنند که بعضی کارها را باید تمام کنند و بهمین خاطر اعضای خانواده را منتظر می‌گذارند.

* بعضی از این کودکان به صورت تکانه‌ای رفتار می‌کنند که اغلب مکالمات دیگران را بهم میریزند (بطور ناگهانی میان حرف دیگران می‌پزند).

* قبل از فکر کردن صحبت میکنند (بدون فکر کردن صحبت و عمل می‌کنند).

* اغلب رفتن به رختخواب و خوابیدن برایشان دشوار است.

اثر بیش‌فعالی و نقص توجه (ای دی ای) روی خواهر و برادرها

به دلیل این رفتارها، خواهر و برادرهای این کودکان مشکلاتی را تجربه می‌کنند:

* نیازهای این افراد کمتر از کودک مبتلا به ای دی ای مورد توجه قرار می‌گیرند.

* این کودکان بیشتر مورد سرزنش قرار می‌گیرند و موفق شدن‌هایشان کمتر تشویق می‌شود.

* آنها ممکن است برای کمک به والدین انتخاب شوند و بنابراین اگر خواهر یا برادر مبتلا به ای دی ای دی تحت نظر آنها اشتباه رفتار کنند آنها جریمه خواهند شد.

* در نتیجه علاقه آنها به خواهر یا برادر مبتلا به بیش‌فعالیشان همراه با حسادت و خشم و غضب است.

اثر بیش‌فعالی و نقص توجه (ای دی ای) روی والدین

نیازها و شرایط کنترل کودک مبتلا به بیش‌فعالی و نقص توجه ممکن است از نظر فیزیکی و روانی شما را خسته کند. ناتوانی کودکان برای گوش دادن می‌تواند باعث ناامیدی و بدنبال آن باعث خشم گردد. رفتار فرزند شما می‌تواند باعث استرس و اضطراب در شما گردد و پذیرش رفتار فرزندتان می‌تواند دشوار باشد. زندگی در خانه‌ای که عشق و ساختار داشته باشد بهترین جا و مکان برای کودک مبتلا به بیش‌فعالی / نقص توجه شماست تا بتواند مشکلات خود را مدیریت نماید.

نکته اول: مثبت باشید و مراقبت سلامت خودتان باشید

بهترین سرمایه شما برای کمک به فرزندان که با نقص توجه/بیش فعالی درگیر است و چالش دارد نگرش و احساس مثبت شماست. وقتی شما آرام و متمرکز هستید احتمال اینکه قادر باشید با فرزندان ارتباط برقرار کنید، بیشتر است. در این شرایط می توانید به فرزندان کمک کنید تا آرام باشد و تمرکز نماید.

نکاتی را همیشه بخاطر داشته باشید: بخاطر داشته باشید که رفتار فرزند شما مربوط به اختلال وی می باشد. و اغلب اوقات عمدی نیست. سعی کنید احساس خود را روی شادی و طنز نگه دارید. این واقعیت را بپذیرید که گاهی آنچه که امروز برای شما ناراحت کننده است برای ده سال آینده داستانی خنده دار و شاید ساده بنظر خواهد رسید.

بعضی سازش ها را در خود ایجاد نمایید: اگر شما فردی کمال گرا هستید، شمانه تنها به طور مداوم ناراضی هستید، بلکه انتظارات غیرممکن برای کودک مبتلا به نقص توجه/بیش فعالی خود خواهید داشت.

فرزند خود را باور داشته باشید: در این مورد فکر کنید و سپس شروع کنید به یادداشت کردن، هر چیزی را که مثبت، ارزشمند، و منحصر بفرد فرزند شماست را بنویسید. اطمینان داشته باشید فرزند شما قادر است یاد بگیرد، شرایط را تغییر دهد و موفق شود. در حین فعالیت های روزمره خودتان مدام به اینها فکر کنید.

با مراقبت از خودتان بیشتر قادر هستید از فرزندان مراقبت نمایید:

چون والدین الگوی کودک هستند و منبع مهمی برای کودک هستید ضروری است که در سلامت زندگی کنید. اگر شما خیلی خسته شده اید یا از صبر کردن خسته شده اید، این خطر وجود دارد که شما ساختاری که لازم است برای کودک مبتلا به بیش فعال خودتان فراهم نمایید را فراموش کنید. بنابراین: از خودتان مراقبت کنید: تغذیه صحیح، ورزش، یافتن راه حل هایی برای کاهش استرس، مانند دوش گرفتن یا آرام سازی خودتان در ابتدای روز. اگر کسالت دارید از دیگران کمک بگیرید. فعالیت کردن با همان حالت بیماری و کسالت می تواند وضعیت را بدتر کند.

کمک بخواهید: یکی از چیزهای مهمی که در نگهداری از کودک بیش فعال / نقص توجه باید بخاطر داشته باشید این است که نباید نگهداری از فرزندان به تنهایی باشد. با پزشک، درمانگر و معلم صحبت کنید و کمک و راهنمایی بخواهید. در گروه ایی از والدینی که فرزند مشابه فرزند شما دارند شرکت کنید و از تجارب و راهنمایی های آنها استفاده کنید. بخاطر داشته باشید این گروه ها می توانند محل امنی را برای شما ایجاد نمایند و تجارب خود را از این طریق می توانید به اشتراک بگذارید.

زنگ تفریح داشته باشید: دوستان و خانواده ممکن است برای بچه داری به شما پیشنهادهای بدهند؛ اما شما از اینکه فرزندان را برای ساعتی ترک کنید احساس گناه می کنید. یکبار پیشنهاد آنها را امتحان کنید ببینید چقدر بهتر قادر هستید با فرزندان کنار بیایید.

نگهداری از گلدان گل یا یک حیوان (پرنده، ماهی یا حیوانات خانگی) می تواند احساس مسئولیت را در فرزندان ایجاد نماید. همچنین به شما کمک می کند تا اوقاتی را برای تفریح داشته باشید.

نکته دوم: ساختار تعیین کنید و برای آن پاداشی در نظر بگیرید

کودکان مبتلا به بیش فعالی در تکمیل کردن تکالیفی موفق می شوند که در الگوهای قابل پیشگویی و در مکان های قابل پیش بینی رخ بدهد. وظیفه شما خلق و ایجاد ساختاری پایدار در خانه است؛ بنابراین فرزند شما می داند که از او چه انتظاری دارید و قرار است چه چیزی انجام دهد.

یک روتین رادنبال کنید: مهم است که برای هر چیزی زمان و مکانی را تعیین کنید تا به کودک کمک کنید انتظارات شما را بداند و ببیند. قوانین قابل پیشگویی و ساده را تعیین کنید مثلاً برای غذا خوردن، تکلیف منزل، بازی و رفتن به رختخواب قوانینی ساده تعیین نمایید. (داشتن روتین به این معناست که مثلاً برای غذا خوردن همیشه آداب خاصی و ثابتی داشته باشید مثلاً ممکن است اول سفره را پهن کنید بعد دستها را بشوید و خشک کنید و در جای مشخص پشت سفره بنشیند و بعد از تمام شدن غذا دستها را بشوید و خشک کند، همیشه موقع غذا خوردن این توالی را باید دنبال کنید)

استفاده از ساعت ها و زمان سنج: ساعت در خانه داشته باشید و یک ساعت بزرگتر در اتاق خواب کودک. زمان کافی به کودک بدهید تا آنچه که نیاز دارد را انجام دهد؛ کودک مبتلا به بیش فعالی / نقص توجه به زمان بیشتری برای تکمیل کارهای خود احتیاج دارند. برای مثال این کودکان نیاز به زمان بیشتری برای انجام تکلیف منزل یا آماده شدن در صبح دارند. از زمان سنج برای انجام تکالیف یا زمان انتقال (منظور زمان انتقال از یک فعالیت به دیگری است مثلاً زمان اتمام بازی و رفتن به رختخواب) استفاده نمایید.

نگته سوم: انتظارات و قوانین را مشخص و واضح نمایید

کودکان بیش فعال / نقص توجه نیاز به داشتن قوانین پایدار دارند که بتوانند آن را دنبال کنند. قوانین را برای خانواده ساده و واضح نمایید. قوانین را یادداشت کنید و آن در مکانی نصب کنید که فرزندان بتوانند براحتی آن را ببینند یا بخوانند. کودکان با بیش فعالی / نقص توجه به خوبی به پاداش پاسخ می‌دهند. برای کودک توضیح دهیم زمانی که قوانین شکسته بشود یا اجرا بشود، چه اتفاقی رخ خواهد داد. در نهایت با یک پاداش کودک را تشویق نمایید.

جایزه و تشویق را فراموش نکنید

همانطوری که شما برای فرزندان ساختار پایداری را تعیین می‌کنید کودک تنبیه دریافت (نکوهش) می‌کند، بنابراین به رفتارهای خوب فرزندان دقت کنید و با دادن پاداش به آنها آن رفتار را تشویق نمایید. جایزه برای کودکان بیش فعال / نقص توجه بسیار مهم است چون خیلی کمتر ممکن است این اتفاق برای این کودکان بیافتد که بخاطر رفتاری آنها را تشویق نمایند. اغلب این کودکان برای اصلاح رفتارهایشان، تذکر و شکایت را دریافت می‌کنند تا بخواهند تشویق شوند. یک تشویق کلامی ساده مانند آفرین یا هر پاداش دیگری می‌تواند توجه، تمرکز و کنترل تکانه‌ها را در فرزندان بهبود دهد. بهتر است که شما روی جایز دادن به رفتارهای مناسب و تکمیل تکالیف تمرکز کنید در حالی که برای رفتارهای نامناسب پاسخ منفی کمی را بدهید. برای کارها و رفتارهای مثبت اما کوچک فرزندان را تشویق نمایید.

جایزه

- * بهتر است به فرزندان با امتیاز (جمع کردن امتیاز)، پاداش یا فعالیت‌ها جایزه بدهید تا بخواهید با غذا و اسباب بازی و وسایل جایزه بدهید.
- * پاداش‌ها را مدام تغییر دهید. کودکان بیش فعال از تکراری بودن جایزه خسته می‌شوند.
- * یک جدول با نقاط یا ستاره‌هایی برای رفتار خوب کودک طراحی کنید. با این جدول کودک یک یادآور دیداری دارد و می‌تواند تعداد دفعات موفقیت خود را ببیند.
- * پاداش باید بلافاصله بعد از انجام رفتار مثبت داده شود و این زمان خیلی بهتر است از اینکه به کودک قول دهیم در آینده پاداش خواهد گرفت. همچنین داشتن جوایز کوچک برای گرفتن جایزه بزرگتر نیز کمک کننده است (مثلا جمع کردن ده ستاره (جایزه‌های کوچک) برای رفتن به پارک (جایزه بزرگ)).

برنامه روزانه فرزندان را ساده کنید: خوب است که از زمان‌های بیکاری اجتناب کنید، اما کودک مبتلا به بیش فعالی ممکن است با فعالیت‌های زیاد پس از مدرسه بیشتر حواسش پرت شود. برای درگیری‌های بعد از مدرسه فرزندان بر اساس توانایی‌های فردی کودکان و الزامات یک فعالیت خاص برنامه ریزی کنید.

مکان آرامی را ایجاد نمایید: اطمینان داشته باشید که فرزند شما فضای خصوصی و آرامی برای خود دارد. داشتن یک اتاق خواب یا یک مکان خاص در منزل خوب است (اما این مکان همان مکانی نباشد که زمان محرومیت، کودک به آنجا می‌رود).

منزل سازماندهی شده باشد: خانه خود را به طریقی سازمان دهی شده مرتب نمایید. مطمئن شوید که فرزند شما بداند که هر چیزی جای مخصوص به خود را دارد. پاکیزگی و آراستگی و سازماندهی کردن منزل تا جای ممکن می‌تواند به کم کردن علائم فرزندان کمک نماید.

آیا با مشغول نگهداشتن کودک با بیش فعالی / نقص توجه از مشکلات جلوگیری می‌کنم؟

برای کودک بیش فعال زمان بیکاری ممکن است علائم کودک را بدتر کند و هرج و مرج ایجاد نماید. مهم است که کودک بیش فعال را مشغول نگهدارید اما بدون محدود نگهداشتن کودک از بسیاری از چیزهایی که کودک در آنها غوطه ور می‌شود. رفتن به ورزش، کلاس هنری، یا موسیقی می‌تواند از فعالیت‌های انتخابی باشد. درخانه، فعالیت‌های ساده ای را سازماندهی کنید که زمان کودکان را پر نماید. فعالیت‌هایی مانند کمک کردن در آشپزی، بازی رومیزی با خواهر و برادرها، نقاشی کشیدن یک تصویر. تلاش نکنید که با کامپیوتر و تلویزیون زمان کودک را پر کنید. بازی‌های کامپیوتری که اغلب برای پر کردن زمان استفاده می‌شوند روش مناسبی نیستند و علائم کودک را تشدید خواهند نمود. متأسفانه تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری ممکن است علائم نقص توجه فرزندان را بیشتر نماید. رفتارهای تکانه‌ای فرزندان را بیشتر می‌کند و به این دلیل که تحرکی اتفاق نمی‌افتاد می‌تواند بیش فعالی فرزندان را افزایش دهد.

- * عواقب ناشی از رفتار نامناسب باید بلافاصله بعد وقوع رفتار نامناسب و به وضوح بیان شود.
- * از زمان انتظار و یا حذف جایزه برای عواقب رفتار نامناسب کودک استفاده کنید.
- * فرزندان را از محیط یا موقعیتی که زیاد کننده رفتار نامناسب است دور کنید.
- * وقتی فرزند شما اشتباه رفتار می‌کند از او بپرسید می‌توانست بجای این کار چه کاری را انجام دهد سپس از کودک بخواهید همان را نشان دهد.

بخاطر داشته باشید تنبیه مخصوصا تنبیه فیزیکی و بدنی خیلی اوقات برای فرزند مبتلا به بیش‌فعالی و نقص توجه شما نقش تشویق را دارد و می‌تواند شدت رفتارهای نامناسب فرزندان را بیشتر نماید.

نکته چهارم: تحرک و غذا خوردن را تشویق کنید

فعالیت فیزیکی می‌تواند به فرزند شما کمک کند

اغلب کودکان بیش‌فعال / نقص توجه انرژی زیادی برای سوزاندن دارند. ورزش‌های سازماندهی شده و فعالیت‌های فیزیکی می‌تواند به آنها کمک کند تا انرژی خود را به شیوه صحیح تخلیه نماید و تمرکز خود را روی مهارت‌ها و حرکات خاص متمرکز نماید. مزیت فعالیت فیزیکی بی‌انتهاست. تمرکز را افزایش می‌دهد، افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد، رشد مهارت‌های ذهنی را افزایش می‌دهد. در کودکان بیش‌فعال / نقص توجه بطور خاص می‌تواند خواب را بهتر کند که بدن‌بال آن می‌تواند علائم بیش‌فعالی را کاهش دهد. ورزشی را بیابید که برای کودکان لذت بخش باشد و متناسب با سطح توانایی‌های وی باشد. برای مثال بازی‌های که زمان زیادی را می‌خواهد برای این کودکان مناسب نیست. ورزش‌های تیمی یا انفرادی مانند بسکتبال و فوتبال که نیازمند حرکت مداوم است گزینه بهتری برای انتخاب است. کودکان مبتلا به بیش‌فعالی / نقص توجه نیز ممکن است از ورزش‌های رزمی، تکواندو یا یوگا که در عین حال که حرکاتی را انجام می‌دهد به افزایش کنترل ذهنی کمکی کند مناسب باشد.

خواب بهتر می‌تواند کمک کننده باشد

خواب ناکافی می‌تواند توجه هر فردی را کاهش دهد. اما برای کودکان بیش‌فعال با نقص توجه مشکلات توجهی بیشتری را به همراه خواهد داشت. کودکان بیش‌فعال با نقص توجه خواب بیشتری را احتیاج دارند اما آن مقداری خوابی که نیاز دارند را تمایلی به دریافتش ندارند. با از بین رفتن خواب مناسب مشکلات توجه بیشتر خواهد شد. رفتن زود به رختخواب راهبرد کمک کننده‌تری برای روبرو شدن با این مشکل است اما ممکن نیست آنرا کامل حل کند.

به فرزندان کمک کنید خواب بهتری داشته باشد.

کاهش زمان تلویزیون و افزایش فعالیت‌های فیزیکی و ورزش در طول روز

کافئین را حذف نمایید: از رژیم غذایی کودک کافئین مثل استقاده از کاکائو و چای را حذف نمایید.

زمانی موقت برای کم کردن سطح فعالیت قبل از خواب ایجاد نمایید. فعالیت‌های آرام‌تر مانند خواندن، رنگ کردن یا بازی‌های آرام و نشستی.

زمان ۱۰ دقیقه را با فرزندان به نوازش بپردازید. این زمان که به نوازش اختصاص می‌دهید احساسی از دوست داشتن و امنیت و نیز زمانی برای آرام شدن فراهم میکند.

رایحه‌های طبیعی و آرام بخش (مانند گلاب یا بوی گل محمدی، اسطوخودوس) در اتاق کودک استفاده کنید. عطر و بوی آنها ممکن است برای آرام کردن کودک شما مناسب باشد.

موسیقی آرامبخش به آرامی در فضا پخش کنید: می‌تواند به آرامش فرزندان کمک کند. کودکان بیش‌فعالی با نقص توجه اغلب صداهای سفید را آرام‌بخش می‌دانند. شما می‌توانید صداهای سفید ایجاد کنید.

* صدای سفید منظور صداهایی است که مداوم در محیط پخش می‌شود (مانند صدای فن، صدای کولر، صدای موج رادیو).

زمانهای حضور در فضاهای بیرون را برای فرزندان ایجاد کنید.

گذراندن زمانی در طبیعت می‌تواند به کودکان کمک نماید.

بازی در پارک می‌تواند علائم را کاهش دهد.



نگه ششم: به فرزندان آموزش دهید، چطور دوست پیدا کند

کودکان بیش فعال با نقص توجه، اغلب با تعاملات اجتماعی ساده مشکل دارند. این کودکان اغلب در تشخیص اشارات اجتماعی مشکل دارند، زیاد حرف می‌زنند، بطور مداوم میان صحبت دیگران می‌پزند. یا رفتارهای پرخاشگرانه دارند. عدم بلوغ هیجانی، آنها را از همسالانشان دور نگه می‌دارد و اغلب منجر به سر به سر گذاشتن کودک می‌شود.

فراموش نکنید که بسیاری از این کودکان باهوش و خلاق هستند و برای خود راهی می‌یابند که چطور با دیگران ارتباط داشته باشند یا افرادی که مناسب دوستی نیستند را کنار بگذارند. علاوه بر آن ویژگی‌های شخصیتی که ممکن است برای معلمان و والدین عذاب آور باشد برای کودکان همسن جذاب و خنده دار است.

کودک را کمک کنید تا مهارت‌های اجتماعی را بهبود دهد

برای کودک دشوار است که مهارت‌ها و قوانین اجتماعی را بیاموزد. می‌توانید به فرزندان کمک کنید که شنونده بهتری شود، بتواند زبان بدن و اشارات صورت دیگران را بخواند و درک کند، و در گروه‌ها تعاملات آرامتری را داشته باشد.

* به آرامی صحبت کنید اما در رابطه با چالش‌هایشو اینکه چطور آنها را تغییر دهد، با کودک صادق باشید.

* سناریوهای اجتماعی مختلف را نقش بازی کنید. تلاش کنید که نقش‌ها جذاب و خنده‌دار باشد.

* مطمئن شوید که بازی متناسب با مهارت‌های فیزیکی و زبانی فرزندان انتخاب نموده‌اید.

* در ابتدا یک یا دو دوست وارد ارتباطات نمایید. در صورتی که تحمل کودک کمتر است در مراحل اول اجازه دهید اون‌ها را تماشا کند. اگر تحمل کودک برای نزدن و هول ندادن و فریاد نکشیدن صفر است.

* برای فرزندان زمان و فضا برای بازی در نظر بگیرید و رفتارهای مناسب در بازی را تشویق نمایید.

نگه پنجم: تغذیه مناسب

تغذیه بطور مستقیم باعث نقص توجه نمی‌شود اما می‌تواند روی وضعیت روانی فرزندان اثربخش باشد. که بدنبال آن می‌تواند روی رفتار نیز تاثیر داشته باشد. کنترل اینکه کی، چه چیزی و چه مقدار غذا خورده شود می‌تواند در کاهش علائم کمک کننده باشد. خوردن غذاهای تازه، داشتن زمانهای غذایی منظم، و اجتناب از خوردن غذاهای کهنه و یا اجتناب از میان وعده‌هایی مانند چیپس و پفک و ... برای تمامی کودکان مفید است. اینها مخصوصا در کودکانی که تکانه‌ای هستند و مشکل توجه و حواس پرتی دارند صحیح می‌باشد. که می‌تواند باعث حذف بعضی وعده‌های غذایی، اختلال خوردن، و پر خوری گردد.



وعده های غذایی منظم می تواند فرزند شما را کمک کند

کودکان مبتلا به بیش فعالی و نقص توجه در معرض غذا خوردن‌های نامنظم هستند. بدون هدایت والدین ممکن است این کودکان ساعت‌ها غذا نخورند. و این می‌تواند منجر به ریزه خواری در کودک شود که بدنبال آن سلامت جسمی و هیجانی کودک را بهم خواهد ریخت. جلوگیری از عادات غذایی ناسالم با برنامه‌ریزی مناسب و سه وعده وعده‌های غذایی امکان پذیر است. از نظر فیزیکی کودک مبتلا به بیش فعالی و نقص توجه نیاز به خوردن غذاهای سالم دارد و از نظر ذهنی زمانهای غذا خوردن، زمانهای خاص و ریتم‌های برنامه‌ریزی شده در طول روز هستند.

* غذاهای مانده را بیرون بریزید.

* غذاهای پرچرب و با قند بالا را هنگام غذا خوردن باید به مقدار زیادی محدود کنید.

* تلویزیون را خاموش کنید.

* قرص‌های ویتامینه را تحت نظر پزشک برای مصرف روزانه فرزندان در نظر بگیرید.



مراکز توانبخشی وابسته به مؤسسه :

مرکز جامع توانبخشی نوید عصر : تهران : خیابان ولیعصر - بالاتر از چهارراه مولوی - نبش کوچه عرفانیان - پلاک ۴۳۴
تلفن : ۵۵۳۶۳۹۰۲-۵

مرکز جامع توانبخشی نگار عصر : کاشان: خیابان شهید بهشتی - بن بست آزادی ۲۵ تلفن : ۰۳۱-۵۵۴۶۵۵۱۲

مرکز توانبخشی روزانه نگین عصر : مشهد - چهار راه خيام - بلوار سجاد روبروی خیابان میلاد- پلاک ۷۰
تلفن : ۰۵۱-۳۷۶۱۴۵۰۸

مرکز حرفه آموزی ارمغان عصر : تهران : خیابان ولیعصر - روبروی توانیر (بیمارستان دی) - بن بست شمس پلاک ۹
تلفن : ۸۸۷۸۱۰۵۲

مرکز جامع توانبخشی فروغ عصر : شیراز: خیابان قصر دشت- روبروی دانشکده دندانپزشکی - پلاک ۲۲۴
تلفن : ۰۷۱-۳۶۲۹۰۰۹۸-۹

مرکز توانبخشی ندای عصر (ویژه کودکان اتیسم) : تهران - بزرگراه رسالت - خیابان بنی هاشم - میدان بنی هاشم ۱۲
متری حافظ شرقی - پلاک ۷ - کدپستی : ۱۶۶۵۶۹۹۹۸۱ تلفن : ۲۲۵۱۳۸۹۱ / ایمیل : Neda@vrf.ir

www.vrf.ir