

به نام خدا

تعلیم و تربیت کودکان ADHD

مؤلف :

زهرا جوکار

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه : جوکار، زهرا، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور : تعلیم و تربیت کودکان ADHD / مولف زهرا جوکار
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۱۰۵ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۹۴-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : سلامت جسمانی و روانی - دانش آموزان - سلامت در مدارس
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۵۱۶۹۷۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : تعلیم و تربیت کودکان ADHD
مولف : زهرا جوکار
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : محدثه فرهمند
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۸۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۹۴-۰
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



تقديم به همه کودکان سرزمينم.

فهرست

پیشگفتار ۷

مقدمه ۹

فصل اول : ماهیت و ویژگی‌های کودکان بیش‌فعال و کم‌توجه ۱۱

تعریف علمی و شناخت ماهیت بیش‌فعالی و کم‌توجهی در کودکان ۱۴

نشانه‌های رفتاری، شناختی و هیجانی در دوره‌های مختلف رشد ۲۰

عوامل زیستی، روانی و محیطی مؤثر در بروز این اختلال ۲۶

شیوه‌های تشخیص و تمایز آن از مشکلات رفتاری مشابه ۲۹

فصل دوم: نیازهای رشدی و آموزشی کودکان بیش‌فعال و کم‌توجه ۳۵

ویژگی‌های یادگیری و تمرکز در این کودکان ۳۸

نیازهای عاطفی، اجتماعی و خانوادگی ۴۲

چالش‌های رفتاری در محیط خانه و مدرسه ۴۶

نقش والدین و مربیان در حمایت از رشد متعادل کودک ۵۰

فصل سوم : راهبردهای تربیتی و آموزشی مؤثر ۵۵

اصول مدیریت رفتار و تقویت رفتارهای مطلوب ۵۸

روش‌های افزایش تمرکز و خودکنترلی در کودک ۶۱

سازمان‌دهی محیط آموزشی و برنامه‌های روزانه ۶۵

آموزش مهارت‌های اجتماعی و تنظیم هیجان ۷۱

فصل چهارم: مداخله‌های حمایتی و برنامه‌های توان‌بخشی ۷۹

همکاری خانواده، مدرسه و متخصصان در روند تربیت ۸۶

نقش بازی، فعالیت بدنی و هنر در بهبود کارکرد کودک ۸۹

برنامه‌های آموزشی فردمحور و اصلاح شیوه‌های یادگیری ۹۲

ارزیابی پیشرفت و پیگیری بلندمدت رشد کودک ۹۵

نتیجه‌گیری ۹۹

منابع ۱۰۳

پیشگفتار

کودکان هر جامعه سرمایه‌های انسانی آینده آن به شمار می‌آیند و کیفیت تربیت و آموزش آنان نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری جامعه‌ای سالم، پویا و خلاق دارد. در میان کودکان، گروهی وجود دارند که به دلیل ویژگی‌های خاص رفتاری و شناختی، نیازمند توجه، درک و شیوه‌های تربیتی متفاوتی هستند. کودکانی که با نشانه‌های بیش‌فعالی و کم‌توجهی شناخته می‌شوند، اغلب در تمرکز، کنترل رفتار، سازمان‌دهی فعالیت‌ها و تعاملات اجتماعی با چالش‌هایی روبه‌رو هستند. این ویژگی‌ها اگر به درستی شناخته و مدیریت نشوند، می‌توانند مسیر تحصیلی، عاطفی و اجتماعی کودک را با دشواری‌های جدی همراه سازند.

از سوی دیگر، بسیاری از والدین و مربیان در برخورد با این کودکان با پرسش‌ها و ابهام‌های فراوانی مواجه می‌شوند. گاهی رفتارهای کودک به اشتباه به بی‌نظمی، لجبازی یا ضعف تربیتی نسبت داده می‌شود، در حالی که بخش قابل توجهی از این رفتارها ریشه در ویژگی‌های رشدی و عصبی کودک دارد. بنابراین شناخت علمی این وضعیت و به‌کارگیری روش‌های مناسب تربیتی می‌تواند به جای سرزنش و تنبیه، زمینه رشد، آرامش و موفقیت کودک را فراهم کند.

کتاب حاضر با هدف آشنا ساختن والدین، مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان حوزه تعلیم و تربیت با ابعاد گوناگون تربیت کودکان دارای بیش‌فعالی و کم‌توجهی نگاشته شده است. در این اثر تلاش شده است تا ضمن تبیین ویژگی‌ها و نیازهای این کودکان، راهبردهای عملی و کاربردی برای مدیریت رفتار، تقویت تمرکز، رشد مهارت‌های اجتماعی و ایجاد محیط آموزشی مناسب ارائه شود. رویکرد اصلی این کتاب بر پایه نگاه حمایتی و توانمندساز است؛ نگاهی که کودک را نه به عنوان مسئله، بلکه به عنوان فردی با ظرفیت‌ها و استعداد‌های ویژه می‌بیند که تنها به روش‌های آموزشی و تربیتی متناسب با ویژگی‌های خود نیاز دارد.

امید است مطالب این کتاب بتواند گامی هرچند کوچک در جهت افزایش آگاهی خانواده‌ها و مربیان و فراهم ساختن فرصت‌های بهتر برای رشد و شکوفایی این کودکان باشد؛ کودکانی که با درک، صبوری و هدایت درست می‌توانند توانایی‌های خود را آشکار سازند و مسیر موفقیت را با اعتماد به نفس و امید طی کنند.

مقدمه

تعلیم و تربیت کودکان از مهم‌ترین وظایف خانواده و نظام آموزشی هر جامعه به شمار می‌آید. در این میان، برخی از کودکان به دلیل ویژگی‌های خاص رفتاری و شناختی، نیازمند توجه، درک و شیوه‌های تربیتی متفاوتی هستند. یکی از این گروه‌ها کودکانی هستند که با نشانه‌های بیش‌فعالی و کم‌توجهی شناخته می‌شوند. این کودکان معمولاً در حفظ تمرکز، کنترل تکانه‌ها، برنامه‌ریزی فعالیت‌ها و پیروی از قواعد با دشواری‌هایی روبه‌رو هستند و همین امر ممکن است در محیط خانه، مدرسه و روابط اجتماعی آنان چالش‌هایی ایجاد کند. در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران، متخصصان تعلیم و تربیت و روان‌شناسان به شناخت بهتر این کودکان و ارائه راهکارهای مؤثر برای آموزش و تربیت آنان افزایش یافته است. تجربه نشان داده است که برخوردهای نادرست مانند سرزنش، تنبیه یا برچسب‌زنی نه تنها به بهبود رفتار کودک کمک نمی‌کند، بلکه ممکن است موجب کاهش اعتماد به نفس، افت تحصیلی و مشکلات عاطفی در آنان شود. در مقابل، آگاهی والدین و مربیان از ویژگی‌های این کودکان و استفاده از روش‌های تربیتی علمی می‌تواند زمینه رشد توانایی‌ها و استعدادهای آنان را فراهم سازد.

کودکان دارای بیش‌فعالی و کم‌توجهی با وجود دشواری‌هایی که در تمرکز و کنترل رفتار دارند، اغلب از انرژی، خلاقیت و توانایی‌های بالقوه قابل توجهی برخوردارند. اگر محیط آموزشی و تربیتی متناسب با نیازهای آنان طراحی شود و از روش‌های مناسب برای هدایت رفتار و افزایش تمرکز استفاده گردد، این کودکان می‌توانند به پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه‌های تحصیلی، اجتماعی و فردی دست یابند. هدف از نگارش این کتاب، ارائه نگاهی علمی و در عین حال کاربردی به موضوع تعلیم و تربیت کودکان دارای بیش‌فعالی و کم‌توجهی است. در این اثر تلاش شده است تا ضمن معرفی ویژگی‌ها و نیازهای این کودکان، راهبردهای تربیتی و آموزشی مؤثر برای والدین، مربیان و علاقه‌مندان حوزه تعلیم و تربیت ارائه شود. امید است که مطالب این کتاب بتواند به درک بهتر این کودکان و فراهم ساختن شرایط مناسب برای رشد متعادل و موفقیت آنان کمک کند.

شناخت درست ویژگی‌های کودکان دارای بیش‌فعالی و کم‌توجهی نخستین گام در مسیر تربیت صحیح آنان است. بسیاری از مشکلاتی که این کودکان در محیط خانواده و مدرسه تجربه می‌کنند، ناشی از ناآگاهی اطرافیان از ماهیت رفتاری و شناختی آنان است. هنگامی که والدین و مربیان درک درستی از شیوه تفکر، یادگیری و واکنش‌های رفتاری این کودکان پیدا کنند، می‌توانند به جای برخوردهای تنبیهی و محدودکننده، از روش‌های تربیتی سازنده و هدایتگر استفاده نمایند. از سوی دیگر، نظام آموزشی نیز نقش مهمی در موفقیت یا ناکامی این کودکان ایفا می‌کند. شیوه‌های آموزشی سنتی که بر تمرکز طولانی‌مدت، سکون و پیروی کامل از ساختارهای ثابت تأکید دارند، ممکن است برای این گروه از کودکان دشوار باشد. بنابراین لازم است محیط‌های آموزشی با انعطاف بیشتر، تنوع در روش‌های تدریس، فعالیت‌های حرکتی و استفاده از روش‌های تقویت مثبت طراحی شوند تا امکان یادگیری مؤثر برای آنان فراهم گردد. همچنین باید توجه داشت که تربیت کودکان دارای بیش‌فعالی و کم‌توجهی تنها محدود به مدیریت رفتارهای مشکل‌ساز نیست، بلکه هدف اصلی آن پرورش توانایی‌های فردی، تقویت مهارت‌های اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس و ایجاد حس موفقیت در کودک است. زمانی که کودک احساس کند مورد پذیرش و حمایت قرار گرفته است، انگیزه بیشتری برای تلاش، یادگیری و کنترل رفتارهای خود خواهد داشت. در نگارش این کتاب تلاش شده است تا با بهره‌گیری از یافته‌های علمی و تجربیات تربیتی، مجموعه‌ای از اصول و راهکارهای عملی برای خانواده‌ها و مربیان ارائه شود. مطالب کتاب به گونه‌ای تنظیم شده است که خواننده بتواند ضمن آشنایی با ماهیت این کودکان، روش‌های مؤثر در آموزش، مدیریت رفتار و تقویت توانایی‌های آنان را به کار گیرد. بی‌تردید تربیت این کودکان نیازمند صبوری، آگاهی و همکاری میان خانواده، مدرسه و متخصصان حوزه رشد و تربیت است. هر اندازه این همکاری گسترده‌تر و آگاهانه‌تر باشد، فرصت‌های بیشتری برای شکوفایی استعدادهای این کودکان فراهم خواهد شد و آنان خواهند توانست جایگاه شایسته‌ای در مسیر رشد فردی و اجتماعی خود به دست آورند.

فصل اول:

ماهیت و ویژگی‌های کودکان بیش‌فعال و کم‌توجه

کودکان بیش‌فعال و کم‌توجه گروهی از کودکان هستند که الگوی خاصی از رفتار، توجه و فعالیت در آنان مشاهده می‌شود. این کودکان معمولاً با سطح بالایی از تحرک بدنی، دشواری در تمرکز و گرایش به انجام رفتارهای تکانه‌ای شناخته می‌شوند. رفتارهای آنان اغلب سریع، بدون برنامه‌ریزی و گاه بدون توجه به پیامدهای احتمالی انجام می‌گیرد. این ویژگی‌ها ممکن است در محیط خانه، مدرسه و روابط اجتماعی کودک نمود پیدا کند و بر روند یادگیری و تعاملات اجتماعی او اثر بگذارد. درک ماهیت این ویژگی‌ها برای والدین، مربیان و متخصصان اهمیت زیادی دارد، زیرا بدون شناخت درست، رفتارهای کودک ممکن است به اشتباه به نافرمانی یا بی‌انضباطی تعبیر شود.

ماهیت بیش‌فعالی و کم‌توجهی تنها به رفتارهای پرتحرک محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از ویژگی‌های شناختی، هیجانی و رفتاری را در بر می‌گیرد. این کودکان معمولاً در حفظ توجه برای مدت طولانی با دشواری مواجه هستند و ذهن آنان به سرعت از یک موضوع به موضوع دیگر منتقل می‌شود. در نتیجه ممکن است فعالیت‌های خود را نیمه‌کاره رها کنند یا در انجام تکالیف آموزشی دچار مشکل شوند. این ویژگی‌ها به معنای ناتوانی در یادگیری نیست، بلکه نشان‌دهنده تفاوت در شیوه پردازش اطلاعات و مدیریت توجه در ذهن کودک است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این کودکان، سطح بالای فعالیت حرکتی است. آنان معمولاً بی‌قرار هستند، زیاد حرکت می‌کنند و در موقعیت‌هایی که نیاز به آرام نشستن دارند، مانند کلاس درس یا زمان انجام تکلیف، دچار دشواری می‌شوند. این بی‌قراری ممکن است به شکل تکان دادن دست و پا، جابه‌جا شدن مداوم روی صندلی، راه رفتن در محیط یا بازی با اشیای اطراف دیده شود. چنین رفتارهایی اغلب برای اطرافیان خسته‌کننده به نظر می‌رسد، اما در واقع بخشی از الگوی طبیعی رفتار این کودکان است.

ویژگی مهم دیگر در این کودکان، دشواری در کنترل تکانه‌ها است. آنان ممکن است بدون فکر کردن به پیامدها، دست به عمل بزنند یا سخنی را بیان کنند. برای مثال ممکن است پیش از کامل شدن پرسش معلم پاسخ دهند، در گفت‌وگوهای گروهی صحبت دیگران را قطع کنند یا در بازی‌ها نتوانند منتظر نوبت خود بمانند. این رفتارها معمولاً ناشی از ضعف در مهارت‌های خودکنترلی است و نه قصد بی‌احترامی یا نافرمانی. کودکان بیش‌فعال و کم‌توجه اغلب در سازمان‌دهی فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی نیز با چالش‌هایی روبه‌رو هستند. آنان ممکن است وسایل خود را گم کنند، در به خاطر سپردن دستورالعمل‌ها دچار مشکل شوند یا در مدیریت زمان ناتوان باشند. این مسئله به ویژه در محیط مدرسه و هنگام انجام تکالیف آموزشی بیشتر آشکار می‌شود. برای مثال ممکن است کودک تکلیف خود را فراموش کند، وسایل مورد نیاز را به همراه نداشته باشد یا برای انجام فعالیت‌ها به زمان بیشتری نیاز داشته باشد.

از نظر هیجانی نیز این کودکان ممکن است حساس‌تر و واکنش‌پذیرتر باشند. برخی از آنان زودتر عصبانی می‌شوند یا در برابر ناکامی‌ها واکنش شدیدتری نشان می‌دهند. ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها گاهی باعث بروز رفتارهایی مانند گریه، خشم یا کناره‌گیری می‌شود. اگر این وضعیت با درک و حمایت مناسب همراه نباشد، ممکن است به کاهش اعتماد به نفس کودک و شکل‌گیری احساس ناکامی منجر شود. در روابط اجتماعی نیز این کودکان ممکن است با دشواری‌هایی روبه‌رو شوند. رفتارهای تکانه‌ای، قطع کردن صحبت دیگران یا رعایت نکردن نوبت در بازی‌ها ممکن است باعث شود همسالان کمتر تمایل به بازی با آنان داشته باشند. در نتیجه برخی از این کودکان احساس طرد شدن یا تنهایی را تجربه می‌کنند. با این حال باید توجه داشت که بسیاری از این کودکان دارای روحیه اجتماعی، انرژی بالا و علاقه زیاد به تعامل با دیگران هستند و در صورت آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌توانند روابط موفق‌تری برقرار کنند.

از نظر شناختی، بسیاری از کودکان بیش‌فعال و کم‌توجه از توانایی‌های ذهنی طبیعی یا حتی بالایی برخوردارند. آنان ممکن است در زمینه‌هایی مانند خلاقیت، حل مسئله یا

فعالیت‌های عملی توانمندی قابل توجهی داشته باشند. ذهن فعال و پویای آنان گاه باعث می‌شود ایده‌های تازه و راه‌حل‌های متفاوتی ارائه دهند. بنابراین تمرکز صرف بر دشواری‌های رفتاری ممکن است موجب نادیده گرفتن توانایی‌ها و استعدادهاى این کودکان شود. یکی دیگر از جنبه‌های مهم در شناخت این کودکان، تفاوت در شیوه یادگیری آنان است. آنان معمولاً در محیط‌هایی که ساختار خشک و یکنواخت دارند، کمتر تمرکز می‌کنند، اما در محیط‌هایی که فعالیت‌های متنوع، حرکت و مشارکت فعال وجود دارد، عملکرد بهتری نشان می‌دهند. به همین دلیل روش‌های آموزشی پویا و انعطاف‌پذیر می‌تواند در بهبود یادگیری آنان نقش مؤثری داشته باشد.

بسیاری از این کودکان در انجام فعالیت‌هایی که برایشان جذاب و مورد علاقه است، می‌توانند برای مدت طولانی تمرکز داشته باشند. این موضوع نشان می‌دهد که مشکل آنان تنها ناتوانی مطلق در تمرکز نیست، بلکه بیشتر به دشواری در تنظیم و هدایت توجه مربوط می‌شود. زمانی که فعالیت با انگیزه و علاقه کودک همراه باشد، میزان تمرکز او نیز افزایش می‌یابد. نقش محیط خانواده در شکل‌گیری و مدیریت رفتارهای این کودکان بسیار مهم است. خانواده‌ای که با آگاهی، صبوری و ثبات رفتاری با کودک برخورد می‌کند، می‌تواند به تدریج مهارت‌های خودکنترلی و نظم رفتاری را در او تقویت کند. در مقابل، محیط‌های پرتنش، بی‌ثبات یا سرشار از تنبیه ممکن است مشکلات رفتاری کودک را تشدید کند.

همکاری میان خانواده و مدرسه نیز در شناخت بهتر ویژگی‌های این کودکان اهمیت زیادی دارد. هنگامی که والدین و مربیان اطلاعات و تجربیات خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند، می‌توانند تصویر کامل‌تری از رفتارها و نیازهای کودک به دست آورند و برنامه‌های تربیتی هماهنگ‌تری اجرا کنند. باید توجه داشت که کودکان بیش‌فعال و کم‌توجه تنها مجموعه‌ای از مشکلات رفتاری نیستند، بلکه کودکانی با ویژگی‌های خاص رشدی هستند که نیازمند درک، حمایت و هدایت مناسب می‌باشند. اگر محیط تربیتی آنان بر پایه احترام، تشویق، نظم و حمایت شکل گیرد، این کودکان می‌توانند توانایی‌های خود را به خوبی شکوفا سازند و مسیر رشد فردی و اجتماعی موفق‌تری را طی کنند. شناخت ماهیت و ویژگی‌های این

کودکان نخستین گام در مسیر تربیت صحیح آنان است. هرچه آگاهی والدین و مربیان نسبت به این ویژگی‌ها بیشتر باشد، امکان استفاده از روش‌های تربیتی مؤثرتر نیز افزایش می‌یابد. چنین رویکردی نه تنها به کاهش مشکلات رفتاری کمک می‌کند، بلکه زمینه رشد اعتماد به نفس، استقلال و موفقیت تحصیلی و اجتماعی کودک را نیز فراهم می‌سازد.

تعریف علمی و شناخت ماهیت بیش‌فعالی و کم‌توجهی در کودکان

بیش‌فعالی و کم‌توجهی در کودکان به مجموعه‌ای از ویژگی‌های رفتاری، شناختی و هیجانی گفته می‌شود که با سطح بالای فعالیت حرکتی، دشواری در حفظ توجه و ناتوانی نسبی در کنترل تکانه‌ها همراه است. این وضعیت در حوزه رشد کودک مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت، روان‌شناسان و پزشکان قرار دارد و به عنوان یکی از الگوهای شناخته‌شده در تفاوت‌های رشدی کودکان مطرح می‌شود. کودکی که با این ویژگی‌ها شناخته می‌شود ممکن است در تمرکز بر فعالیت‌ها، پیروی از دستورالعمل‌ها، سازمان‌دهی رفتارها و تنظیم هیجان‌ها با چالش‌هایی روبه‌رو باشد. با این حال باید توجه داشت که این وضعیت صرفاً به معنای مشکل یا ناتوانی نیست، بلکه نوعی تفاوت در شیوه کارکرد ذهن و رفتار کودک به شمار می‌آید.

در تعریف علمی این پدیده، سه ویژگی اصلی مورد توجه قرار می‌گیرد. نخست، دشواری در حفظ و هدایت توجه است. کودک ممکن است در تمرکز بر یک فعالیت برای مدت طولانی مشکل داشته باشد و ذهن او به سرعت از یک موضوع به موضوع دیگر منتقل شود. دوم، فعالیت حرکتی زیاد است که به صورت بی‌قراری، تحرک مداوم یا ناتوانی در آرام نشستن ظاهر می‌شود. سوم، رفتارهای تکانه‌ای است که در آن کودک پیش از فکر کردن به پیامدها دست به عمل می‌زند. این سه ویژگی در کنار یکدیگر چارچوب اصلی شناخت این وضعیت را تشکیل می‌دهند.

شناخت ماهیت بیش‌فعالی و کم‌توجهی نیازمند توجه به جنبه‌های گوناگون رشد کودک است. رشد ذهنی، عاطفی و اجتماعی کودکان همواره تحت تأثیر عوامل زیستی و محیطی قرار دارد. در مورد کودکانی که این ویژگی‌ها را دارند نیز ترکیبی از عوامل گوناگون در

شکل‌گیری رفتارهای آنان نقش دارد. ساختار و کارکرد مغز، ویژگی‌های ژنتیکی، شرایط محیطی و شیوه‌های تربیتی از جمله عواملی هستند که می‌توانند در بروز یا تشدید این ویژگی‌ها مؤثر باشند. از نظر زیستی، پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که برخی تفاوت‌ها در نحوه فعالیت بخش‌هایی از مغز که مسئول تنظیم توجه، برنامه‌ریزی و کنترل رفتار هستند، می‌تواند در ایجاد این وضعیت نقش داشته باشد. این تفاوت‌ها باعث می‌شود کودک در مدیریت توجه و مهار تکانه‌ها با دشواری بیشتری روبه‌رو شود. با این حال این تفاوت‌ها به معنای نقص یا کمبود ارزش فردی کودک نیست، بلکه تنها نشان‌دهنده تفاوت در شیوه عملکرد سیستم عصبی او است. در کنار عوامل زیستی، محیط رشد کودک نیز اهمیت زیادی دارد. شیوه تعامل والدین با کودک، فضای عاطفی خانواده، نظم و ساختار محیط زندگی و تجربه‌های آموزشی می‌توانند بر شدت یا کاهش نشانه‌های بیش‌فعالی و کم‌توجهی اثر بگذارند. محیطی که در آن ثبات، محبت، نظم و حمایت وجود دارد معمولاً به کودک کمک می‌کند تا بهتر بتواند رفتارهای خود را مدیریت کند.

یکی از نکات مهم در تعریف علمی این وضعیت، تمایز آن از رفتارهای طبیعی دوران کودکی است. بسیاری از کودکان در دوره‌های مختلف رشد پرتحرک هستند، بازیگوشی می‌کنند یا گاهی تمرکز خود را از دست می‌دهند. چنین رفتارهایی بخشی طبیعی از روند رشد به شمار می‌رود. آنچه بیش‌فعالی و کم‌توجهی را از رفتارهای معمولی متمایز می‌کند، شدت، تداوم و تأثیر این رفتارها بر زندگی روزمره کودک است. زمانی که این ویژگی‌ها به گونه‌ای پایدار در خانه، مدرسه و روابط اجتماعی دیده شوند و موجب اختلال در عملکرد کودک شوند، نیاز به توجه و بررسی تخصصی بیشتر پیدا می‌کنند. ماهیت این وضعیت تنها به فعالیت زیاد محدود نمی‌شود. بسیاری از کودکان دارای این ویژگی‌ها در حوزه توجه با چالش‌های جدی‌تری مواجه هستند. آنان ممکن است هنگام گوش دادن به توضیحات معلم، انجام تکالیف درسی یا پیگیری یک فعالیت طولانی به سرعت تمرکز خود را از دست بدهند. همچنین ممکن است جزئیات مهم را نادیده بگیرند یا دستورالعمل‌ها را به طور کامل دنبال نکنند. این دشواری‌ها گاه باعث می‌شود دیگران تصور کنند کودک بی‌دقت یا