

۱۵۹۷۵۰۳

۹۷/۹/۱۴

کتاب تمرین

کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش فعالی با رویکرد شناختی-رفتاری

افزایش مهارت‌های اجتماعی، اعتماد به نفس و خودکنترلی

۴۴ فعالیت و تمرین سرگرم‌کننده برای آموزش کودکان جهت :

• افزایش توجه و تمرکز

• کنترل هیجانات

• ارتباط با دوستان

تألیف :

دکتر لارنس ای. شاپیرو

ترجمه :

دکتر محمد مشکانی

اسماعیل شیردل‌هاور

دکتر حسین ملک‌محمدی

اعظم کابوسی



عنوان و نام پدیدآور: کتاب تمرین کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی با رویکرد شناختی - رفتاری / تألیف: دکتر لارنس ای. شاپیرو؛ ترجمه: دکتر محمد مشکانی، اسماعیل شیردل‌هاور، دکتر حسین ملک‌محمدی، اعظم کابوسی
 مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۷
 مشخصات ظاهری: هشت - ۲۰۰ ص: مصور، جدول.
 شابک: ۵-۲۳-۸۳۵۲-۶۰۰-۹۷۸
 فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.
 عنوان اصلی:

The ADHD workbook for kids: helping children gain self-confidence, social skills & self-control, c2010.

عنوان دیگر: کنترل بیش‌فعالی و آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به کودکان
 موضوع: کم‌توجهی در کودکان پرتحرک
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲۴ ش ۷۷۷ / RJ ۵۰۶
 رده‌بندی دویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹
 شماره شابک ملی: ۵۰۹۰۱۲۵

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خیریت! کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه ناشر، مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این کار، موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی نامناسب برای ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود. در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت
www.Virayesh-Ravan-Arash.com

پست الکترونیکی
ravan_shams@yahoo.com

- کتاب تمرین کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی با رویکرد شناختی - رفتاری
- تألیف: دکتر لارنس ای. شاپیرو
- ترجمه: دکتر محمد مشکانی، اسماعیل شیردل‌هاور، دکتر حسین ملک‌محمدی، اعظم کابوسی
- ناشر: روان
- نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار
- شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۲۰۸ صفحه
- قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال
- شابک: ۵-۲۳-۸۳۵۲-۶۰۰-۹۷۸

ISBN : 978-600-8352-23-5

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳
 تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹
 تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

سختی با والدین	پنج
سختی با کودکان	هفت

بخش ۱: یادگیری خودگردانی

فعالیت ۱: شما می‌توانید به دردسر نیافتید	۳
فعالیت ۲: شما می‌توانید آنچه را که سایر مردم انجام خواهند داد، پیش‌بینی کنید	۷
فعالیت ۳: حتی زمانی که خسته هستید، می‌توانید به تلاش‌تان ادامه دهید	۱۱
فعالیت ۴: شما می‌توانید سبوترتر باشید	۱۵
فعالیت ۵: شما می‌توانید شونیز خوبی باشید	۱۹
فعالیت ۶: شما می‌توانید یاد بگیرید آرام بنشینید	۲۳
فعالیت ۷: شما می‌توانید یاد بگیرید دستورالعمل‌ها پیروی کنید	۲۹
فعالیت ۸: شما می‌توانید از قواعد پیروی کنید	۳۳
فعالیت ۹: شما می‌توانید والدین و معلمان را سربلند کنید	۳۷
فعالیت ۱۰: شما می‌توانید هر مسئله‌ای را حل کنید	۴۱
فعالیت ۱۱: شما می‌توانید مربی خود باشید	۴۵
فعالیت ۱۲: شما می‌توانید اتاق‌تان را تمیز نگه دارید	۴۹

بخش ۲: غلبه بر مشکلات مدرسه

فعالیت ۱۳: شما می‌توانید کمک کنید که مدرسه آسان‌تر و سرگرم‌کننده‌تر باشد	۵۵
فعالیت ۱۴: شما می‌توانید بدون سختی برای مدرسه آماده شوید	۵۹
فعالیت ۱۵: شما می‌توانید یاد بگیرید کارهای‌تان را به موقع انجام دهید	۶۵
فعالیت ۱۶: شما می‌توانید بر تکالیف سخت و عذاب آور پیروز شوید	۶۹
فعالیت ۱۷: شما می‌توانید به بهترین وجه از وسایل‌تان مراقبت کنید	۷۳
فعالیت ۱۸: بدون اینکه کسی به شما یادآوری کند، می‌توانید کار خود را درست انجام دهید	۷۷
فعالیت ۱۹: وقتی نیاز به کمک دارید، می‌توانید تقاضای کمک کنید	۸۱

- ↪ فعالیت ۲۰: شما می‌توانید از زمان استراحت خود آگاه باشید ۸۵
- ↪ فعالیت ۲۱: در بدترین شرایط نیز، می‌توانید اوقات‌تان را مدیریت کنید ۸۹
- ↪ فعالیت ۲۲: شما می‌توانید برای امتحان آماده شوید ۹۵

بخش ۳: دوست‌یابی و نگهداری دوستان

- ↪ فعالیت ۲۳: شما می‌توانید بفهمید که چه زمانی آزار و اذیت به یک مشکل تبدیل می‌شود ۱۰۱
- ↪ فعالیت ۲۴: شما می‌توانید خشم خود را کنترل کنید ۱۰۵
- ↪ فعالیت ۲۵: شما می‌توانید دربارهٔ آنچه آزارتان می‌دهد، صحبت کنید ۱۰۹
- ↪ فعالیت ۲۶: شما می‌توانید به خودتان کمک کنید تا محبوب شوید ۱۱۵
- ↪ فعالیت ۲۷: شما می‌توانید احساس بقیهٔ کودکان را درک کنید ۱۲۱
- ↪ فعالیت ۲۸: شما می‌توانید دوستان خوب پیدا کنید ۱۲۵
- ↪ فعالیت ۲۹: شما می‌توانید با هر کسی سرگرمی داشته باشید ۱۲۹
- ↪ فعالیت ۳۰: شما می‌توانید یک دوست صمیمی داشته باشید ۱۳۳
- ↪ فعالیت ۳۱: شما می‌توانید بدون هیچ‌دار کردن احساس دیگران، شوخی کنید ۱۳۷
- ↪ فعالیت ۳۲: شما می‌توانید از خردتان دفاع کنید ۱۴۱
- ↪ فعالیت ۳۳: شما می‌توانید سازش و انعطاف را بیاموزید ۱۴۵

بخش ۴: احساس خوب در خودتان

- ↪ فعالیت ۳۴: شما می‌توانید متفاوت و مورد قبول باشید ۱۵۱
- ↪ فعالیت ۳۵: شما می‌توانید استعدادهای خاص خود را شناسایی کنید ۱۵۵
- ↪ فعالیت ۳۶: شما می‌توانید بهتر بخورید ۱۶۱
- ↪ فعالیت ۳۷: شما می‌توانید بهتر بخوابید ۱۶۵
- ↪ فعالیت ۳۸: شما می‌توانید زمان تماشای تلویزیون و بازی‌های ویدیویی را کاهش دهید ۱۶۹
- ↪ فعالیت ۳۹: شما می‌توانید یک کودک مسئولیت‌پذیر باشید ۱۷۳
- ↪ فعالیت ۴۰: شما می‌توانید مهربان باشید و به دیگران کمک کنید ۱۷۷
- ↪ فعالیت ۴۱: شما می‌توانید خانواده آرام‌تری داشته باشید ۱۸۱
- ↪ فعالیت ۴۲: شما می‌توانید مصرف دارو را کنترل کنید ۱۸۵
- ↪ فعالیت ۴۳: شما می‌توانید هر وقت که می‌خواهید کمک بگیرید ۱۸۹
- ↪ فعالیت ۴۴: شما یک کار بزرگ انجام دادید ۱۹۳

سخنی با والدین

والدین کودک مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی بودن، نیازمند صبر، فداکاری و تمایل به دفاع از کودک‌تان است، حتی وقتی که به نظر می‌رسد هیچ‌کس نیازهای ویژه او را درک نمی‌کند. نو-ه: هم پسران و هم دختران به نارسایی توجه و بیش‌فعالی مبتلا می‌شوند، اما پسران نسبت به دختران احتمالاً سه بار بیشتر این مشکل را دارند. با توجه به آمار، من در سراسر کتاب، از ضایع مردانه نسبت به ضمیر زنانه بیشتر استفاده خواهم کرد).

همچنین این امر ندارند مقدار زیادی دانش و مهارت ویژه است. صادقانه بگویم، خیلی از چیزهایی که مادر والدین مسلم فرض می‌کنند، برای شما این‌گونه نیست. شما نسبت به سایر والدینی که می‌شناسید احتمالاً نگرانی بیشتری درباره رفتار کودک‌تان دارید و بهتر است که داشته باشید. کودک مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی اغلب چیزهایی را می‌گویند و انجام می‌دهند که آنها را در خانه و مدرسه به دردمر می‌اندازد. اگر شما شبیه بیشتر والدین کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی باشید، شما هم درباره عملکرد تحصیلی کودک‌تان نگران هستید. بسیاری از کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی پتانسیل تحصیلی بالاتر از میانگین دارند، اما مشکلات‌شان در سازمان‌دهی و کامل کردن تکلیف، آنها را در زمره کم‌پیشرفت‌های ما قرار می‌دهد. و درحالی که ممکن است کلاس‌های فوق‌العاده برای این افراد برگزار شود، اما اغلب کافی نیست.

همچنین بیشتر کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی مشکلاتی در دوست‌یابی و حفظ آن دارند و این برای والدین نگرانی بزرگی است. برای والدین دشوار است که ببینند فرزندشان که برای جشن تولد دعوت شده است در اطراف پرسه می‌زند یا به جای شرکت در این جشن، در خانه تنها نشسته است. برخی کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی حتی مشکلات اجتماعی جدی‌تری دارند. آنها توسط همکلاسی‌ها آزار و اذیت می‌شوند، از بازی‌های زنگ تفریح کنار گذاشته می‌شوند و از لحاظ

اجتماعی منزوی هستند.

همچنین مشکل عزت‌نفس هم وجود دارد. اغلب کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی جذب‌کننده انتقاد و توجه منفی هستند. اگر کودکان برای نارسایی توجه و بیش‌فعالی تحت دارودرمانی است، می‌تواند این نگرانی را داشته باشد که چرا او از سایر کودکان متفاوت است.

من این کتاب کار را برای کمک به کودکان نگارش کرده‌ام تا مهارت‌های هیجانی، رفتاری و اجتماعی جدید را در چهار حوزه عمده مرتبط بیاموزد: رفتار، موفقیت تحصیلی، رشد اجتماعی و عزت‌نفس. برخی افراد این مهارت‌ها را «هوش هیجانی» می‌نامند. روه‌گران می‌گویند، مهارت‌های هوش هیجانی درست شبیه سایر مهارت‌ها نظیر خواندن، ضربه زدن به توپ بیسبال، و نواختن ویولون، می‌تواند آموخته شود. همچون سایر مهارت‌ها لازم است مهارت‌های هوش هیجانی به روشی نظام‌مند آموخته شود و مورد تمرین و تقویت قرارگیرد.

این کتاب کار قصد انجام چند چیزی را دارد و شما می‌توانید کمک کنید. اگر کودکان گیج و ناآگاه به نظر می‌رسند، می‌توانیم را توضیح دهید. وقتی مشاهده کردید که کودکان برای یادگیری مهارت‌های جدید تلاش می‌کند، مطمئن شوید که برایش تشویق فراوانی فراهم کرده‌اید.

لطفاً در نظر داشته باشید که این کتاب کار به عنوان یک برنامه درمانی جامع که باید شامل استفاده از تغییر رفتار در خانه، تغییرات کلاس درس، و در برخی موارد مربی‌گری و مشاوره تخصصی است، نوشته شده است.

هیچ پاسخ ساده‌ای برای کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی وجود ندارد و هر کودکی نیازهای منحصر به فرد خودش را دارد. با این حال، امیدواریم راهنمایی صبورانه شما و حمایت خوب از طرف مدرسه، کودکان به شادی و موفقیت دست یابد که آرزوی همه ما برای کودکانمان است.

ارادتمند شما

دکتر لاورنس ای. شاپیرو