



کتاب کار بیش‌فعالی برای کودکان

فعالیت‌ها و تمریناتی جهت کاهش
اختلال بیش‌فعالی در کودکان

نویسنده: دکتر لورنس ای سایرو
مترجمین: شهربانو بهروزیان، سمیه یزدان پناه

سرشناسه:	شاپیرو، لارنس ای.، ۱۹۴۸ - م.
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار بیش فعالی برای کودکان / مترجمین شهربانو بهروزیان، سمیه یزدان پناه
مشخصات نشر	مشهد: انتشارات طلوع مجد، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۳۹ ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۰۵-۰۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	کم توجهی در کودکان پرتحرک
موضوع	Attention-deficit hyperactivity disorder
موضوع	اختلالات رفتاری در کودکان
موضوع	Behavior disorders in children
شناسه افزوده	یزدان پناه، سمیه، ۱۳۶۱-، مترجم
شناسه افزوده	بهروزیان، شهربانو، ۱۳۵۴-، مترجم
رده بندی کنگره	RJ۵۰۶
رده بندی دیویی	۶۱۸/۹۲۸۵۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۱۹۷۰۴

کتاب کار بیش فعالی برای کودکان

نوشته‌ی دکتر لورنس ای شاپیرو

مترجمین: سمیه یزدان پناه، شهربانو بهروزیان

انتشارات: طلوع مجد

ویراستار: مصطفی اکبری عارف

صفحه آرا و طراح جلد: امید حیدری

چاپخانه: البرز - نوبت چاپ: نخست ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۰۵-۰۵-۱

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

نامه‌ای (سخنی) با والدین (لطفاً بخوانید)

والدین یک کودک مبتلا به بیش‌فعالی، به صبر زیاد، نوعی از خود گذشتگی و حمایت از فرزندشان نیاز دارند، حتی اگر به نظر نرسد کسی نیازهای خاص او را درک کند. (توجه: بیش‌فعالی هم پسران و هم دختران را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما پسران حدود سه برابر بیشتر از دختران دچار این مشکل می‌شوند. من با توجه به آمار، در کل کتاب از ضمائر مذکر بیشتر از مونث استفاده خواهم کرد.)

همچنین مواجهه با این مشکلات به دانش و مهارت بسیار خاصی نیاز دارد. بیایید بپذیریم که شما نمی‌توانید بسیاری از چیزهایی که والدین دیگر آنها را به طور حتم می‌دانند، بدانید. شما احتمالاً بیش از والدین دیگر نگران رفتار فرزند خود هستید و خوب حق دارید. کودکان مبتلا به بیش‌فعالی غالباً مواردی را بیان می‌کنند و انجام می‌دهند، که آنها را در خانه و مدرسه دچار مشکل می‌کند. اگر شما مانند اکثر والدین صاحب کودکان مبتلا به بیش‌فعالی هستید، یقیناً نگران عملکرد فرزندتان در مدرسه نیز هستید. بسیاری از کودکان مبتلا به بیش‌فعالی، به‌تأسیل تحصیلی بالاتر از حد متوسط دارند، اما مشکلات آنها در برنامه ریزی و انجام تکالیف باعث می‌شود که همیشه از تکالیفشان عقب بمانند. اگرچه در مدرسه، ممکن است کمک‌های بیشتری به این دانش‌آموزان انجام شود، اما غالباً کافی نیست.

اکثر کودکان مبتلا به بیش‌فعالی، در برقراری و حفظ دوستی نیز مشکل دارند و این نگرانی بزرگی برای والدین است. برای والدین، دیدن اینکه دعوت نامه‌های مهمانی‌های تولد به فرزندانشان داده نمی‌شود و یا اینکه بجای بازی با دوستان، تنها در خانه می‌نشینند، بسیار ناراحت‌کننده است. برخی از کودکان مبتلا به بیش‌فعالی حتی مشکلات اجتماعی جدی‌تری نیز دارند. آنها توسط همکلاسی‌هایشان مسخره می‌شوند و از بازی‌ها و تفریحاتی که از منظر اجتماعی برای کودکان، حیاتی و لازم است، کنار گذاشته می‌شوند.

مسئله عزت نفس نیز وجود دارد! کودکان مبتلا به بیش‌فعالی، اغلب همانند آهن ربایی برای جذب انتقاد و توجه منفی در جمع هستند. و اگر کودکان شما برای درمان بیش‌فعالی تحت درمان باشند نیز، نگرانی‌های خودشان را در مورد تفاوت با سایر کودکان در پی خواهند داشت.

من این کتاب کار را برای کمک به کودکان شما در یادگیری مهارت‌های جدید احساسی، رفتاری و اجتماعی در چهار زمینه اصلی مورد توجه به نگارش درآوردم: رفتار، موفقیت در مدرسه، رشد اجتماعی و عزت نفس. برخی افراد این مهارت‌ها را "هوش هیجانی" می‌نامند. محققان به ما می‌گویند مهارت‌های هوش هیجانی را می‌توان دقیقاً مانند مهارت‌های دیگر مانند خواندن، حرکات با توپ فوتبال و یا نواختن ویولن آموخت. مهارت‌های هوش هیجانی نیز مانند مهارت‌های دیگر باید به روش سیستماتیک آموزش داده شوند و باید مورد تمرین و ممارست قرار گیرند.

این کاری است که این کتاب کار، سعی در انجام آن دارد و شما می‌توانید از آن کمک بگیرید. اگر به نظر می‌رسد روشها برای کودک، گیج کننده و یا دشوار است، مفاهیم را برای او توضیح دهید. وقتی می‌بینید فرزندتان مهارت‌های جدیدش را امتحان می‌کند، حتماً از او تعریف و تمجید کنید. لطفاً توجه داشته باشید که این کتاب کار، به عنوان مکمل یک برنامه درمانی جامع نوشته شده است که باید در برگیرنده استفاده از رفتارها باشد. کتاب کار بیش‌فعالی برای اصلاح کودکان در خانه، کلاس و در برخی موارد تدریس خصوصی و مشاوره است.

پاسخ ساده برای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی وجود ندارد و هر کودک نیازهای منحصر به فردی دارد. اما امیدوارم فرزندان شما با راهنمایی صبورانه و با حمایتی متناسب نیازهایشان درون خانه و مدرسه و بالطبع در جامعه به موفقیت و شادکامی برسند که همه ما برای فرزندانمان آرزو می‌کنیم.

فهرست مطالب

فصل ۱. یادگیری خودکنترلی

۲

- ۲..... می توانید از بروز مشکل جلوگیری کنید
- ۶..... شما می توانید آنچه دیگران انجام می دهند را پیش بینی کنید
- ۱۰..... حتی اگر خسته شده اید، باز هم به تلاش خود ادامه دهید
- ۱۲..... می توانید یاد بگیرید که صبورتر باشید
- ۱۶..... شما می توانید شنونده خوبی باشید
- ۱۹..... می توانید یاد بگیرید و آرام بنشینید
- ۲۲..... باید یاد بگیرید تا دستورات را دنبال کنید
- ۲۴..... می توانید تابع قوانین باشید
- ۲۵..... شما می توانید تابع قوانین باشید
- ۲۷..... شما می توانید باعث افتخار والدین و معلمانتان شوید
- ۲۹..... شما می توانید هر مشکلی را حل کنید
- ۳۲..... شما می توانید مربی خود باشید
- ۳۴..... می توانید اتاق خود را مرتب نگه دارید

فصل ۲. غلبه بر مشکلات مدرسه

۳۸

- ۳۸..... شما می توانید به راحتتر و جالبتر شدن مدرسه کمک کنید
- ۴۴..... می توانید یاد بگیرید که به موقع باشید
- ۴۷..... می توانید بر دردسرهای تکالیف خانه تان غلبه کنید
- ۴۹..... شما می توانید از وسایل خود بهتر مراقبت کنید
- ۵۱..... شما می توانید بدون اینکه یادآوری شود بدانید که چه کاری باید انجام دهید
- ۵۴..... می توانید در صورت نیاز کمک بخواهید
- ۵۶..... می توانید بدانید چه زمانی نیاز به استراحت دارید
- ۵۸..... می توانید روزهایی را که به نظر می رسد همه چیز سخت و بد پیش می رود مدیریت کنید
- ۶۱..... می توانید برای امتحانات آماده شوید

فصل ۳. دوست یابی و حفظ دوستی

۶۴

- ۶۴..... می توانید بدانید که مسخره کردن یک مشکل است

- می توانید عصبانیت تان را کنترل کنید..... ٦٧
- می توانید در مورد چیز هایی که باعث اذیت شما می شود صحبت کنید ٦٩
- می توانید به خودتان کمک کنید تا دوست داشته شوید..... ٧٢
- شما می توانید احساسات دیگران را درک کنید..... ٧٤
- شما می توانید دوستان عالی پیدا کنید..... ٧٧
- شما می توانید با هرکسی فقط سرگرم شوید..... ٧٩
- شما می توانید بهترین دوست را داشته باشید..... ٨١
- می توانید بدون آسیب رساندن به احساسات فردی شوخ باشید..... ٨٤
- شما می توانید خود را ثابت کنید..... ٨٧
- شما می توانید سازش کردن بیاموزید و از دعوا دوری کنید..... ٨٩

فصل ٤. احساس خوب در مورد خودتان

- ٩٢
- شما می توانید متفاوت باشید و در عین حال پذیرفته شوید..... ٩٢
- می توانید استعداد های ویژه خود را بشناسید..... ٩٤
- می توانید بهتر غذا بخورید..... ٩٩
- می توانید بهتر بخوابید..... ١٠١
- می توانید زمان بازی های تلویزیونی و ویدیویی تان را محدود کنید..... ١٠٣
- می توانید یک کودک مسئول باشید..... ١٠٦
- شما می توانید مهربان و کمک رسان دیگران باشید..... ١٠٩
- می توانید خانواده ای آرام تری داشته باشید..... ١١١
- شما می توانید مصرف دارو را کنترل کنید..... ١١٤
- در صورت نیاز می توانید کمک بگیرید..... ١١٦
- تو کار بزرگی کرده ای!..... ١١٨