



انتشارات دانشگاه شیراز

۵۳۲

مدیریت ADHD در مدرسه

بهترین روش‌ها بر اساس مستندات علمی برای معلمان

راسل بارکلی

نویسنده معتبر بین‌المللی در زمینه ADHD کودکان و بزرگسالان

مترجمان

دکتر حبیب‌هادیان فرد

استاد بخش روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

بهناز کیانی

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

سرشناسه	بارکلی، راسل ا. ۱۹۴۹ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Barkley, Russell A. مدیریت ADHD در مدرسه: بهترین روش‌ها بر اساس مستندات علمی برای معلمان/ راسل بارکلی؛ مترجمان حبیب هادیان‌فرده، بهناز کیانی.
مشخصات نشر	شیراز - دانشگاه شیراز، مرکز نشر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص.
شابک	۹۷۸ ۹۶۴ ۴۶۲ ۵۳۲ ۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی
	Managing ADHD in school : the best evidence-based methods for teachers , 2016.
یادداشت	واژه‌نامه.
یادداشت	کتابنامه: ص ۱۲۱ - ۱۲۵.
یادداشت	نمایه.
موضوع	کم‌توجهی در کودکان بر تحریک -- ایالات متحده
موضوع	Attention-deficit hyperactivity disorder -- United States
موضوع	کم‌توجهی در کودکان ایالات متحده آموزش و پرورش دستنامه‌ها
موضوع	Attention-deficit-disordered children -- Education -- United States-- Handbooks, manuals, etc
موضوع	کودکان بر تحریک - ایالات متحده آموزش و پرورش دستنامه‌ها
موضوع	Hyperactive children -- Education -- United States -- Handbooks, manuals, etc
موضوع	کلاس‌داری - ایالات متحده - دستنامه‌ها
موضوع	Classroom management -- United States -- Handbooks, manuals, etc
شناسه افزوده	هادیان‌فرده، حبیب، ۱۳۴۵ - مترجم
شناسه افزوده	کیانی، بهناز، مترجم
شناسه افزوده	دانشگاه شیراز، مرکز نشر
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ LC۴۷۱۳۰۴۰۲م۴
رده بندی دیویی	۹۴۳۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۳۴۰۲۲۸

مدیریت ADHD در مدرسه بهترین روش‌ها بر اساس مستندات علمی برای معلمان

راسل بارکلی

مترجمان: دکتر حبیب هادیان‌فرده، بهناز کیانی

صفحه‌آرا: زینب دهقانی

طراح جلد: جواد مؤمن‌زاده

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۵۰۰۰ ریال

(حق چاپ برای مرکز نشر دانشگاه شیراز محفوظ است.)



شیراز، میدان ارم، کوی دانشگاه شیراز - کد پستی ۸۵۱۱۵ - ۷۱۹۴۶ صندوق پستی ۱۱۶۱

تلفن و تلفکس: ۰۷۱-۳ ۶۲۷۳۰۵۰

پیش‌گفتار نویسنده

اگرچه کتاب‌های بسیاری برای متخصصان بالینی، والدین کودکان مبتلا به ADHD و بزرگسالان عزیز مبتلا به ADHD نوشته‌ام، این اولین کتابم است که به طور خاص برای مربیان نوشته شده. من این کتاب را برای معلمان نوشتم چون به خوبی می‌دانم آن‌ها در خط مقدم مقابله با مشکلات آموزشی که اکثریت قریب به اتفاق کودکان مبتلا به ADHD به احتمال قوی در سراسر دوران تحصیل خود این مشکلات را تجربه می‌کنند، قرار دارند.

انگیزه دیگر برای انجام چنین کاری این بود که ADHD بیشترین اختلال را در حوزه آموزشی ایجاد می‌کند و در اغلب کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD این حوزه بیش از سایر حوزه‌های اصلی زندگی آسیب می‌بیند. بیش از ۹۰ درصد از کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD مشکلات رفتاری و هیجانی در کلاس درس، مشکلاتی در روابط با همسالان در مدرسه، پیشرفت تحصیلی پایین یا پیامدهای مختلف نامطلوب مرتبط با این مشکلات، از جمله ماندن در یک پایه تحصیلی، قرارگیری در خدمات آموزش استثنایی و تعلیق و اخراج از مدرسه را تجربه می‌کنند. در ایالات متحده آمریکا بین ۳۰-۴۰ درصد از این دانش‌آموزان به دلیل مشکلات مرتبط با ADHD دوره آموزش اجباری را کامل نمی‌کنند. فقط ۵-۱۰ درصد از آن‌ها تحصیلات دانشگاهی را به اتمام می‌رسانند (که ۳-۷ بار کمتر از میانگین ملی در ایالات متحده است)؛ و به طور خلاصه، در میان حوزه‌های اصلی زندگی همواره مدرسه است که در جستجوی کمک برای کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD است.

کتاب‌های دیگری برای مقابله با ADHD در مدارس نوشته شده، اما چرا خواندن این کتاب را پیشنهاد می‌کنم؟

آنچه این کتاب را منحصر به فرد می‌کند این است که از توصیف صرف مشکلات مختلف و آشکار کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD که در مدرسه نشان می‌دهند فراتر می‌رود. سایر کتاب‌ها، معمولاً به مشکلاتی که افراد ADHD در کلاس درس دارند می‌پردازند؛ اما این کتاب گامی فراتر از بیان «چگونگی» اختلال برمی‌دارد و به «چرایی» این مشکلات نیز می‌پردازد، بنابراین کتاب حاضر درباره مشکلات اساسی عصب‌روان‌شناختی این اختلال که عامل مشکلات مختلف مدرسه‌ای بیشتر کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD است نیز صحبت می‌کند.

اختلال ADHD فراتر از مشکل بی‌توجهی، بیش‌فعالی، یا تکانشگری است. ADHD یک اختلال در سیستم اجرایی مغز است؛ سامانه‌ای که برای کارکرد مؤثر در مدرسه و در اغلب حیطه‌های مهم زندگی ضروری است (در فصل ۳ جزئیات بیشتر در خصوص نقش مغز در ADHD آمده است). در این کتاب خواهید آموخت که ADHD رشد طبیعی کارکردهای اجرایی مغز را مختل می‌کند، به این معنا که ADHD واقعاً یک اختلال نقص کارکرد اجرایی است؛ و از آنجایی که سیستم اجرایی پایه و اساس خودتنظیمی است، ADHD اختلال نقص خودتنظیمی است. فهم این نکته نشان می‌دهد که

چرا ADHD یکی از ناتوان کننده‌ترین اختلالات روانی است. حتی اگر ناتوان کننده‌ترین اختلال روانی نباشد در میان اختلالاتی که طور معمول و به صورت سرپایی در روان‌شناسی بالینی و روان‌پزشکی مورد درمان قرار می‌گیرند ناتوان کننده‌ترین است.

درک «چرایی» بعد از پی بردن به «چگونگی» می‌تواند به مربیان و متخصصان بالینی کمک کند که دلایل رفتار مشکل‌ساز یک کودک یا نوجوان مبتلا به ADHD در کلاس درس را بهتر درک کنند و از طرف دیگر دلایل انتخاب روش‌های مداخله خاص را بهتر بفهمند. این درک و آگاهی نه‌تنها به مربیان می‌گوید که چه کارهایی برای کمک می‌توانند انجام دهند، بلکه می‌گوید چرا آن روش‌ها مؤثر هستند. با درک «چرایی» درمان، مربیان می‌توانند اصول زیربنایی این درمان‌ها را درک کنند و این اصول را به مداخلات جدید که توسط خودشان ابداع می‌شود تعمیم دهند.

به عنوان مثال، اغلب به معلمان گفته می‌شود که در کار با کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD تعداد پیامدها (پاداش‌ها و بازخوردها) را افزایش دهید، مقدار تکلیف را کاهش دهید، وقفه‌هایی برای استراحت در نظر بگیرید، تکالیف (هر چیزی که هست) را سازمان‌یافته‌تر ارائه کنید و توصیه‌های بی‌شمار دیگر. چرا باید این کارها را برای آن‌ها انجام داد در حالی که برای بچه‌های دیگر انجام نمی‌دهیم؟ پاسخ رایج این است که این روش‌ها احتمالاً مؤثر است. این پاسخ ممکن است درست باشد، اما به نظر شما بهتر نیست که بدانیم چرا مداخله‌ای مؤثر است تا این که فقط بدانیم آن روش احتمالاً مؤثر است؟ آیا دانستن دلایل اثربخشی یک درمان درک و قدرت بیشتری به منظور توسعه درمان‌های بیشتر و بهتر به ما نمی‌دهد؟

این مثال قدیمی را در نظر بگیرید که چگونه نیروی دریایی بریتانیا فهمید که میوه‌های خانواده مرکبات مانند لیمو بیماری اسکوربوت^۱ (نوعی بیماری است که در آن کمبود ویتامین C به وجود می‌آید) را می‌تواند درمان کند. بله، آن‌ها با دادن این میوه‌ها به برخی ملوانان و نه افراد دیگر سرانجام متوجه شدند که این میوه‌ها برای درمان این بیماری مؤثر است؛ اما آن‌ها نمی‌دانستند که چرا مؤثر بوده است. هنگامی که اطلاعاتی درباره نقش کمبود ویتامین در ایجاد اسکوربوت به دست آوردند، آن‌ها و همه ملوانان دیگر بهتر قادر بودند نه‌تنها اسکوربوت را درمان کنند بلکه از آن پیشگیری به عمل آورند؛ و این درک منجر به درمان سایر بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین و حتی پیشگیری از آن‌ها شد. این موضوع در مورد ADHD نیز صادق است.

دانستن این که «چرا ADHD به وجود می‌آید؟» بعد از فهمیدن «ADHD چیست؟» تا حد زیادی می‌تواند اثربخشی درمان‌های فعلی را افزایش دهد و حتی منجر به توسعه درمان‌های جدید و بهتر شود. در این کتاب به شما خواهم آموخت که دانستن «دلایل» مشکلات کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD در مدرسه، شما را قادر می‌سازد که نه‌تنها در مورد ماهیت ADHD آگاه‌تر شوید بلکه در برخورد با این مشکلات به مراتب مؤثرتر عمل کنید.

آنچه این کتاب را منحصر به فرد می‌کند این است که وقت شما را با بسیاری از حرف‌های طولانی، توضیحات مفصل و غیرضروری، یافته‌های تحقیقاتی، مطالعات جداگانه و مرور منابع و مآخذ تلف نخواهم کرد. وقت شما از شنیدن این اضافه‌گویی‌ها ارزشمندتر است. در این کتاب مستقیماً به بیان نکات اصلی می‌پردازم، موضوعات مطرح‌شده در فصول مختلف کتاب عبارتند از این که ADHD چه مشکلاتی برای کودکان و نوجوانان در مدرسه ایجاد می‌کند، چرا این مشکلات رخ می‌دهند، برای حل آن‌ها باید چه باید کرد و چرا باید آن کارها را انجام داد. در این کتاب اطلاعات مهمی که نیاز است بدانید، همراه با فهرستی از روش‌های مؤثری که می‌توانید استفاده کنید و توضیحات روشن درباره گام‌های مورد نیاز برای اجرای آن‌ها آمده است، نه چیزی بیشتر. اگر به داستان علاقه دارید، می‌توانید همیشه یک رمان خوب بخوانید؛ اما اگر می‌خواهید دقیقاً بدانید چه کارهایی برای کمک به یک کودک یا نوجوان مبتلا به ADHD در کلاس درس خود باید انجام دهید و چرا نیاز به انجام آن کارها دارید، این کتاب قطعاً برای شما مفید است.

در این کتاب روش‌هایی ارائه می‌شود که می‌توانید از آن‌ها برای شناسایی مشکلات کودک و نوجوان مبتلا به ADHD در کلاس درس و نهایتاً با هدف کمک به آن‌ها بهره بگیرید. البته، من از شما انتظار ندارم که تمام این روش‌ها را انجام دهید. این که چه گام‌هایی باید برداشته شود به عوامل مختلفی بستگی دارد (از جمله مشکل خاص کودک در مدرسه، پایه تحصیلی و سطح ریش او، زمان، فرصت و منابعی که برای اجرای گام‌ها در اختیار شما قرار دارد، سیاست‌های مدرسه و در برخی از موارد، همکاری والدین).

همان‌طور که می‌دانید، بافت و موقعیت در مراحلی هر برنامه برای کمک به کودک یا نوجوان مهم‌ترین عامل است؛ بنابراین من به شما چیزهای زیادی ارائه می‌کنم که هر کدام از آن‌ها می‌تواند به کودک یا نوجوان ADHD کمک کند، شما می‌توانید از بین آن‌ها بهترین برنامه‌ای را که با بافت و موقعیت دانش‌آموز شما تناسب دارد انتخاب کنید. من می‌دانم که شما در ذهن خود از بهترین روش آگاه هستید؛ و حتماً روش‌های جدیدی را برای درمان مؤثر یک مشکل خاص مربوط به ADHD در کلاس درس خود کشف کرده‌اید که من آن‌ها را در این کتاب نیآورده‌ام، لطفاً اطلاعات خود را با من به وسیله ایمیل به اشتراک بگذارید¹ تا بتوانم آن‌ها را در ویراست بعدی کتاب به معلمان دیگر ارائه کنم. متشکرم!

1. drbarkley6769@comcast.net

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
درباره نویسنده	ح
پیش‌گفتار نویسنده	ط
پیش‌گفتار مترجمان	ل
فصل ۱: ADHD چیست؟	۱
فصل ۲: دانستنی‌هایی درباره ADHD	۷
فصل ۳: سبب‌شناسی ADHD	۱۱
فصل ۴: اصولی برای مدیریت نقص در کارکردهای اجرایی در افراد مبتلا به ADHD	۱۹
فصل ۵: ۱۰ قانون خاص برای مدیریت ADHD	۳۱
فصل ۶: ارزیابی خط پایه مشکلات رفتاری	۳۷
فصل ۷: چند نکته درباره مدیریت کلاس	۴۱
فصل ۸: افزایش پاداش برای رفتار خوب	۵۱
فصل ۹: کارت‌های گزارش رفتار روزانه و قراردادهای رفتاری	۵۷
فصل ۱۰: بیرونی کردن اطلاعات و زمان	۷۱
فصل ۱۱: افزایش خودآگاهی	۷۷
فصل ۱۲: برنامه‌ریزی برای انتقال	۸۱
فصل ۱۳: انضباط	۸۳
فصل ۱۴: نکاتی برای مدیریت نوجوانان	۸۷
فصل ۱۵: داروهای مورد استفاده برای کنترل ADHD	۹۵
پیوست ۱	۱۰۹
پیوست ۲	۱۱۹
منابع	۱۲۱
منابع وب	۱۲۴
واژه‌نامه	۱۲۶
نام‌نما	۱۲۷
موضوع‌نما	۱۲۸