

۱۳۰۱/۱/۳۱

کتاب تمرین

کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش فعالی

با رویکرد شناختی-رفتاری

افزایش مهارت‌های اجتماعی، اعتماد به نفس و خودکنترلی

۴۴ فعالیت ساده و سرگرم‌کننده برای آموزش کودکان جهت :

• افزایش توجه و تمرکز

• کنترل هیجانات

• ارتباط مؤثر 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 نارسائی توجه و بیش فعالی با رویکرد شناختی - رفتاری / تألیف: دکتر لارنس ای. شاپیرو؛ ترجمه: دکتر محمد مشکاتی، اسماعیل شیردل هاور، دکتر

حسین ملک محمدی، اعظم کابوسی

مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: هشت - ۲۰۰ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۲۳-۵

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیها.

عنوان اصلی:

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

عنوان دیگر: کنترل بیش فعالی و آموزش مهارت های هوش هیجانی به کودکان

موضوع: کم توجهی در کودکان پرتحرک

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲۴ ش ۷۷۷ / RJ ۵۰۶

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۹۰۱۲۵

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن زحمات دست اندرکاران فعالیت های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که گریه های به زیان خود شما و فرزندان تان خواهد شد.

سایت

www.ravabook.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

■ کتاب تمرین کودکان مبتلا به نارسائی توجه و بیش فعالی با رویکرد شناختی - رفتاری

■ تألیف: دکتر لارنس ای. شاپیرو

■ ترجمه: دکتر محمد مشکاتی، اسماعیل شیردل هاور، دکتر حسین ملک محمدی، اعظم کابوسی

■ ناشر: روان

■ نوبت چاپ: دوم، تابستان ۱۴۰۱

■ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

■ شمارگان: ۵۵۰ تعداد صفحات: ۲۰۸ صفحه

■ قیمت: ۸۰,۰۰۰ تومان

ISBN : 978-600-8352-23-5

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۲۳-۵

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخلر، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۱۰۵۰

۸۸۹۶۱۰۷۰

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

سختی با والدین	پنج
سختی با کودکان	هفت

بخش ۱: یادگیری خودگردانی

فعالیت ۱: شما می‌توانید به دردرس 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 صبورتر باشید	۱۵
فعالیت ۵: شما می‌توانید شنونده خوبی باشید	۱۹
فعالیت ۶: شما می‌توانید یاد بگیرید آرام بنشینید	۲۳
فعالیت ۷: شما می‌توانید یاد بگیرید از دستورالعمل‌ها پیروی کنید	۲۹
فعالیت ۸: شما می‌توانید از قواعد پیروی کنید	۳۳
فعالیت ۹: شما می‌توانید والدین و معلمان‌تان را سر بلند 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

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

بخش ۳: دوست‌یابی و نگهداری دوستان

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

بخش ۴: احساس خوب در مورد خودتان

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

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 (توجه: هم‌پسران و هم‌دختران 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 ضمیر مردانه نسبت به ضمیر زنانه بیشتر استفاده خواهم کرد).

همچنین این امر نیازمند مقدار زیادی دانش و مهارت ویژه است. صادقانه بگویم، خیلی از چیزهایی که سایر 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. کودکان مبتلا به نارسایی توجه و بیش‌فعالی اغلب چیزهایی را می‌گویند و انجام می‌دهند که آنها را در خانه و مدرسه به دردسر 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 دائمی قرار می‌دهد. و درحالی‌که 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. پژوهشگران می‌گویند، مهارت‌های هوش هیجانی درست شبیه سایر مهارت‌ها نظیر خواندن، ضربه‌زدن 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 قرار گیرد.

این کتاب کار قصد انجام چنین چیزی را دارد و شما می‌توانید کمک کنید. اگر کودکان گیج و ناآگاه به نظر می‌رسند، مفاهیم 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 باشد که این کتاب کار به عنوان مکمل 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 با راهنمایی صبورانه شما و حمایت خوب از طرف مدرسه، کودکان به شادی و موفقیت دست یابند که آرزوی همه ما برای کودکانمان است.

ارادتمند شما

دکتر لاورنس ای. شاپیرو