



کتاب کار

بیش فعالی نوجوانان

فعالیت‌هایی برای کمک به کسب انگیزه و اعتماد به نفس

دکتر لارا هاناس وب

مترجم:

سارا گودرزی

www.ketab.ir



انتشارات پند

پیش‌فعالی نوجوانان
فعالیت‌هایی برای کمک به کسب انگیزه و اعتماد به نفس
● نویسنده: دکتر لارا هاناس وب ● مترجم: سارا گودرزی



انتشارات پرنده

● مدیر اجرایی: سید امین آصفی ● عروفاً چینی: فرشته زند ● چاپ: مشکی ● تابستان ۱۴۰۱ چاپ سوم
● تیراژ: ۳۰۰ نسخه ● قیمت: ۱۰۹۰۰۰ تومان ● بخش: قدقوس ● حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه	هاناس-وب، لارا
عنوان و نام پندآور	Honos-Webb, Lara
مشخصات نشر	کتاب کار پیش‌فعالی نوجوانان: فعالیت‌هایی برای کمک به کسب انگیزه و اعتماد به نفس/ نویسنده لارا هاناس-وب؛ مترجم سارا گودرزی.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات پرنده، ۱۳۹۶.
شابک	[۲۰۷] ص: جدول ۱۴×۵/۲۱/۵سم.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸۹۱-۲-۲
یادداشت	فایا
یادداشت	عنوان اصلی: The ADHD workbook for teens : activities to help you gain motivation and confidence, ©2010.
یادداشت	کتاب حاضر فیلاً تحت عنوان «پیش‌فعالی» (کتابکار نوجوانان): تمرین‌هایی برای ایجاد تمرکز و اعتماد به نفس» توسط انتشارات ایران‌پان با ترجمه فاطمه فرید در سال ۱۳۹۴ فیفا گرفته است.
یادداشت	کتاب حاضر با حمایت گروه رشد و توسعه روانشناسی تهیه گردیده است.
عنوان دیگر	پیش‌فعالی (کتابکار نوجوانان): تمرین‌هایی برای ایجاد تمرکز و اعتماد به نفس.
عنوان دیگر	فعالیت‌هایی برای کمک به کسب انگیزه و اعتماد به نفس.
موضوع	کم‌توجهی در نوجوانان-- به زبان ساده
موضوع	Attention-deficit disorder in adolescence-- Popular works
موضوع	کم‌توجهی در نوجوانان -- مسائل، تمرین‌ها و غیره -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	Attention-deficit disorder in adolescence -- Problems, exercises, etc. -- Juvenile literature
شناسه افزوده	گودرزی، سارا، ۱۳۵۹ -- مترجم
شناسه افزوده	گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ / ک ۵۰۶ / ر ج ۵۰۶
رده بندی دیویی	۶۱۶ / ۸۵۸۹۰۰۸۳۵ [ع]
شماره کتبخانی ملی	۴۸۲۲۲۰۴

مقدمه

«کتاب لارا هاناس وب شامل چهار فعالیت می‌شود که به رشد و پیشرفت نوجوانان بیش‌فعال در خانه، روابط اجتماعی و مدرسه کمک می‌کند. کتاب کار بیش‌فعالی ویژه‌ی نوجوانان یک کمک ضروری به نوجوانان بیش‌فعال، برای ساختن زندگی موفق است.»

-کارن مولتون سارکیس دارای مدارک دکترای NCC، LMHC، نویسنده‌ی کتاب‌های ده راهکار ساده برای اختلال کم‌توجهی در بزرگسالان، سطح‌بندی با ADD، اختلال کم‌توجهی و سرمایه شما و اختلال کم‌توجهی در بزرگسالان

«این کتاب کار محرک فکر به نوجوانان اعتماد به نفس، انگیزه و بینش می‌دهد. از تو متشکرم، لارا هاناس وب، زیرا به نوجوانان کمک کردی متوجه شوند که بیش‌فعالی یک جنیفر است که شامل فرصت‌های بسیاری می‌شود. این کتاب یک پیام است که نوجوانان بیش‌فعال لایق آن هستند.»

-رابین گلداستین دارای مدرک دکترای عضو هیئت علمی دانشگاه جان هاپکینز و نویسنده‌ی کتاب پاسخ برای فرزند جدید.

* فهرست *

۱۱.....	فعالیت ۱ بیش فعال بودن
۱۵.....	فعالیت ۲ چه زمانی بیش فعالی مشکل ساز است؟
۲۱.....	فعالیت ۳ تعریف خود توسط کارهایی که می توانید انجام دهید
۲۵.....	فعالیت ۴ چه چیزی صحیح پیش رفت؟
۲۹.....	فعالیت ۵ یافتن همتای مناسب برای مهارت های خود
۳۷.....	فعالیت ۶ ویژگی های شخصیتی و روش های یادگیری شما
۴۳.....	فعالیت ۷ ایجاد راهکار برای عبور از موانع
۴۷.....	فعالیت ۸ استفاده از اهداف برای ایجاد انگیزه
۵۳.....	فعالیت ۹ تشخیص و بروز احساسات خود
۵۷.....	فعالیت ۱۰ مسئولیت احساسات خود را بر عهده گرفتن
۶۳.....	فعالیت ۱۱ ذهن خود را بسازید
۶۹.....	فعالیت ۱۲ گوش دادن زمانی که فکر می کنید نمی توانید
۷۳.....	فعالیت ۱۳ شناخت زمانی که احساس بیش فعالی دارید
۷۹.....	فعالیت ۱۴ پیروزی در برابر «نمی توانم» هایتان
۸۳.....	فعالیت ۱۵ پایان دادن به سرزنش ها
۸۹.....	فعالیت ۱۶ از حسادت های خود بیاموزید
۹۳.....	فعالیت ۱۷ آیا عادی هستید؟
۹۷.....	فعالیت ۱۸ تغییر روش تنفس، تغییر حالت
۱۰۱.....	فعالیت ۱۹ مواجهه با نگرانی ها
۱۰۵.....	فعالیت ۲۰ رهایی از مشکلات خانوادگی
۱۰۹.....	فعالیت ۲۱ چگونه بدون مواد روان گردان شاد باشیم؟
۱۱۵.....	فعالیت ۲۲ مقابله با وسوسه دوستان

- ۱۱۹..... فعالیت ۲۳ به دست آوردن اعتماد به نفس
- ۱۲۳..... فعالیت ۲۴ ارتباط با خانواده
- ۱۲۷..... فعالیت ۲۵ مواجهه با انتقادات
- ۱۳۱..... فعالیت ۲۶ مطالعه در پنجشنبه‌ها
- ۱۳۵..... فعالیت ۲۷ قدرت پانزده دقیقه در روز
- ۱۳۹..... فعالیت ۲۸ شکست در راه رسیدن به موفقیت
- ۱۴۳..... فعالیت ۲۹ داستان‌های موفقیت
- ۱۴۷..... فعالیت ۳۰ مواجهه با احساسات ناخوشایند
- ۱۵۱..... فعالیت ۳۱ تمرکز بر روی مقصد
- ۱۵۵..... فعالیت ۳۲ نظم پیدا کردن
- ۱۵۹..... فعالیت ۳۳ رفتار مخاطره‌آمیز
- ۱۶۵..... فعالیت ۳۴ امکانات کمک آموزشی
- ۱۷۱..... فعالیت ۳۵ دوست خوب کیست؟
- ۱۷۷..... فعالیت ۳۶ موفقیت در دوستی
- ۱۸۳..... فعالیت ۳۷ حضور در طبیعت
- ۱۸۹..... فعالیت ۳۸ رسیدن به ستاره‌ها
- ۱۹۵..... فعالیت ۳۹ شناخت منابع حمایتی خود
- ۱۹۹..... فعالیت ۴۰ درخواست کمک

سخن نویسنده

خوانندگان عزیز، این کتاب شانس ایجاد تغییری بزرگ در زندگی را به شما می‌دهد: که شروع کنید خود را با نقاط قوتتان تعریف کنید نه با ضعف‌ها. شما می‌توانید با تمرکز بر روی ممکن‌ها، بهره‌ی بیشتری از ادامه‌ی زندگی خود ببرید. بعضی مواقع نوجوانان بیش‌فعال فکر می‌کنند مانند بقیه نیستند، در صورتی که درست نیست. بیش‌فعالی چالش‌های زیادی را برای نوجوانان ایجاد می‌کند و این کتاب راهکارهای مناسبی را برای مواجهه با آن چالش‌ها در اختیارتان قرار می‌دهد. برای مثال، شما بعضی از اطلاعات پایه‌ای را برای ساختن انگیزه و اعتمادبه‌نفس‌تان خواهید آموخت که می‌تواند به شما در رسیدن به هدف‌هایی که دارید کمک کند.

بیش‌فعالی علاوه بر چالش‌ها، فرصت‌هایی نیز برای شما به همراه دارد. شما یاد می‌گیرید استعدادها و علاقه‌مندی‌های خود را پیدا کنید و از آن‌ها برای داشتن انگیزه و اعتمادبه‌نفس استفاده کنید. بیشتر نوجوانان بیش‌فعال، خلاق و از لحاظ احساسی حساس هستند و می‌توانند به‌خوبی دیگران را بفهمند. در حالی که این استعدادها ممکن است چالش‌هایی را در به دست آوردن نمره‌ی خوب ایجاد کنند، می‌توانند موقعیت‌هایی را برای موفقیت در بسیاری از زمینه‌ها و انتخاب شغل به وجود آورند.

شما داستان‌های موفقیت نوجوانانی را خواهید خواند که بر این چالش غلبه کرده‌اند. شما نوجوانانی را خواهید دید که پس از اینکه دریافتند مشاغل مختلفی وجود دارد که علاقه‌های آن‌ها را دربر می‌گیرد و نیاز به نشستن در یک مکان به مدت طولانی ندارند، انگیزه‌ی خود را افزایش داده‌اند. شما با نوجوانانی آشنا

خواهید شد که همزمان با کشف استعدادهایی که قبلاً به آن‌ها توجهی نداشتند، اعتماد به نفس خود را افزایش دادند. شما نوجوانانی را خواهید دید که مهارت‌هایی کسب کردند تا برای مواجهه با مشکلات بیش‌فعالی راه‌حل مناسب بیابند.

اگرچه ممکن است وسوسه شوید که کتاب را به صورت سطحی بخوانید، من به شما پیشنهاد می‌کنم که به آرامی پیش بروید و تمامی فعالیت‌ها را کامل کنید. شما با دیدن سودمند واقع شدن این تغییرات ساده در مدتی طولانی شگفت‌زده خواهید شد. مهارت‌هایی مانند چگونگی برخورد با افکار منفی و کشیدن نفس عمیق برای کسب آرامش بیشتر را تمرین خواهید کرد. یاد خواهید گرفت که افکارتان را تحت کنترل درآورید و احساس کنید که به سمت بهبودی پیش می‌روید. تلاش بیشتر شما مساوی است با تغییر بیشتر زندگی‌تان.