

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

والدگری کار آمد برای مدیریت کودکان دشوار

(کودکانی با اختلالات عصب-تحوّلی، رفتاری - هیجانی)

از مجموعه کتاب‌های مهارت‌محور

(راهنمای عملی والدین و درمانگران)

جورجیا دیگانگی و آن‌کن‌دال

مترجم:

دکتر زهرا ترازوی

عضو هیأت علمی دانشگاه فرهنگیان



۱۴۰۲

سرشناسه	: DeGangi Georgia دیگانگی، جورجیا
عنوان و نام پدیدآور	: والدگری کارآمد برای مدیریت کودکان دشوار (کودکانی با اختلالات عصب تحولی، رفتاری- هیجانی)؛ نویسندگان: جورجیا دیگانگی و آن کندال؛ مترجم: زهرا ترازوی
مشخصات نشر	: تهران: فانوس دنیا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۷۸ ص ۱۷×۲۴ س. م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۰۷-۸۴-۶
موضوع	: اختلالات رفتاری کودکان
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۹/۱۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۴۴۵۰۲۵



@fanoosdony

@fanoosdonya_pub

Fanoos.donya@yahoo.com

والدگری کارآمد برای مدیریت کودکان دشوار
(کودکانی با اختلالات عصب تحولی، رفتاری- هیجانی)

نویسندگان: جورجیا دیگانگی و آن کندال

مترجم: دکتر زهرا ترازوی

انتشارات: فانوس دنیا

نویت چاپ: اول ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۰۷-۸۴-۶

شمارگان: ۲۰۰

قیمت: ۲.۷۰۰.۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

فصل اول: کودک کج خلق، و تحریک پذیر

سام: کودکی بهانه گیر، و کج خلق

ویژگی ها و علل رفتار کودک دشوار یا بدقلق

دلایل تحریک پذیری کودکان

چه چیزی کودک شما را تحریک پذیر می کند؟

وقتی یک کودک تحریک پذیر است، چه اتفاقی در رابطه فرزند و خانواده می افتد؟

چگونه یک کودک آرام و خودگردان می شود؟

خودآرام سازی بستگی به توانایی حل مسئله قبل، بعد، و در حین روی دادن ناراحتی دارد.

خودآرام سازی مستلزم کاهش انگیزگی است که کودک این انگیزگی را در حالت درماندگی اش تجربه می کند.

یک روش مهم دیگر برای تعدیل هیجانات، تنظیم آن ها به وسیله قرار دادن اهداف کاملاً حساب شده

برای خودمان و پیگیری آن هاست.

خودگردانی از طریق تعاملات همزمان، دوجانبه و تعدیل شده بین والدین و فرزند ایجاد می شود.

مهارت هایی جهت خودآرام سازی مؤثر

چه موقع تحریک پذیری کودک چیزی بیش از صرفاً یک بد خلقی است؟

رهنمودهای اساسی برای آموزش چگونگی خودگردانی به کودک

افکاردرمانی برای کمک به کودک

خلاصه ای از راهبردها برای آرام کردن کودک تحریک پذیر

فصل دوم: کنار آمدن با انواع متفاوت اضطراب

اضطراب جدایی

اضطرابی که به وسیله اجتناب از حرف زدن بیان می شود.

اضطراب مدرسه

برای از بین بردن اضطراب مدرسه در کودکان چه باید کرد؟

اضطراب ناشی از آسیب شخصی

اضطراب از آغاز تولد: کودکان همیشه مضطرب

فصل سوم: جدال های موقع غذا خوردن، بچه های ایرادگیر و آن هایی که غذا نمی خورند

پیتز: یک کودک بسیار ایرادگیر

چرا خورد و خوراک خوب مهم است؟
چه اشتباهی ممکن است در مورد غذا خوردن روی دهد؟
امتناع از خوردن
پر خوری
علل پر خوری
کودکان خوش خوراک، آرزوی مادران
انواع مشکلات خوردن
تأثیر مشکلات خورد و خوراک کودک بر والدین
روایت یک مادر: بیان این که چگونه مشکل خوردن مادر به کودکش سرایت کرد.
مسائل ارتباطی و تأثیر آن بر تغذیه
گسترش استقلال و خودگردانی
فراهم کردن یک ارزیابی
فرایند ارزیابی پیشنهادی برای مسائل خوردن
راهبردهایی جهت کمک به خوردن کودک
رهنمودهایی جهت بهبود رفتار غذا خوردن
فصل چهارم: بی‌تایی و گریه در تمام شب
رهنمودهایی برای خوب خوابیدن و ادامه‌دادن خواب
ایوان: ده سال دارد و هنوز خوابش نمی‌برد
تکالیف رشدی که از خواب نوپایان و کودکان بزرگتر حمایت می‌کنند
مشکلات خواب در کودکان: از تولد تا سن مدرسه
تأثیر مشکلات خواب در رشد
ایجاد چرخه‌های خواب و بیداری
انواع مشکلات خواب در کودکان
فصل پنجم: راز تاریک
اسراری درباره اختلال وسواس فکری - عملی (OCD)
گریز: دختری با افکاری وحشتناک که این افکار از ذهنش دور نمی‌شدند
گریز در خانه
تأثیر این ترس‌ها
چگونگی ایجاد این بیماری در گریز
اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) چیست؟
آیا تمام تشریفات، نشانه‌های اختلال وسواس فکری - عملی هستند؟

چه چیزی موجب اختلال وسواس فکری- عملی (OCD) می‌شود؟
چگونه اختلال (OCD) درمان می‌شود؟

فصل ششم: او گوش نمی‌کند و نمی‌تواند کاری را به پایان برساند
رهنمودهایی برای کمک به کودک بیش‌فعال دارای اختلال نارسایی توجه (ADHD)
دنیز: یک کودک خلاق، پرنرژی، و بی‌تمرکز
کودک بیش‌فعال (HD) کیست؟

ترکیب نشانه‌هایی که موجب "اختلال نقص توجه" (ADD) می‌شوند
رویکردهای درمانی برای ADHD
کودکان چگونه توجه کردن را یاد می‌گیرند
یادگیری پردازش مؤثر اطلاعات

چطور به کودک کمک کنیم تا توجه‌اش را تداوم ببخشد
به کودک کمک کنید تا در انجام تکالیف، بیشتر تلاش کند

فصل هفتم: کودک لجباز

تورئیس من نیستی!

هنری: یک کودک چهار ساله خارج از کنترل
چرا کودکان لجباز می‌شوند؟

فنون رفتار با کودک لجباز که والدین باید مورد استفاده قرار دهند
کودک را برای همکاری و مسئولیت‌پذیری تشویق کنید

فصل هشتم: کودکانی با اضافه‌بار حسی

سامی: کودکی که به تحریک حسی شدید و منفی پاسخ می‌دهد

رایج‌ترین مشکلات یکپارچگی حسی

شناسایی مشکلات پردازش حسی

حس حرکت

مشکلات برنامه‌ریزی حرکتی

فصل نهم: کودکان کنجکاو، سربه‌هوا، و نامنظم

تامارا: کودکی باهوش، کنجکاو، سربه‌هوا، و نامنظم

در خانه ساختاری برای زمان و مکان ایجاد کنید

پیشنهاداتی برای بعد از بیدار شدن

مدیریت زمان پس از مدرسه

بررسی یا نقد والدین

هیجان‌ات و یادگیری

کودک را به فکر کردن تشویق کنید

فصل دهم: افسردگی

تلاش برای توقف خلق افسرده

چه چیزی موجب افسردگی می‌شود؟

سه داستان از کودکان افسرده

فاتیما: کودک افسرده‌ای که کناره‌گیری می‌کند

چه کاری باید در مورد کودک افسرده و منزوی انجام داد؟

سوزان: کودک افسرده عصبانی و واکنشی

عواملی که آسیب‌پذیری برای افسردگی دوقطبی را نشان می‌دهند.

مارلین: کودکی که در خطر ابتلا به اختلال دوقطبی (BD) قرار دارد.

فصل یازدهم: مسئولیت‌های والدین برای مدیریت کودک

برای بهتر شدن اوضاع، زمانی را با کودک صرف کنید.

مادر یکی: مادری که از دست بچه‌اش خسته شده است.

چطور به کودک کمک کنیم تا او تغییر کند.

به کودک کمک کنید، واضح‌تر حرف بزنید.

شما و کودک‌تان از زمان متمرکز بر کودک چه بهره‌ای می‌برید.

در زمان متمرکز بر کودک باید به نکاتی توجه داشته باشید.

فصل دوازدهم: راهبردها

راهبردهایی برای آموزش آرام شدن به کودکان

راهبردهایی برای ایجاد عزت‌نفس

راهبردهایی برای مدیریت رفتار خارج از کنترل

راهبردهایی برای بهبود مهارت‌های بین‌فردی

واژه‌نامه

فهرست منابع

ضمیمه

پرسشنامه سابقه حسی حرکتی

(طراحی شده توسط دکتر جورجیا دیگانگی و دکتر مارتین لین‌بالزر)

درباره نویسندگان

جورجیا دیگانگی^۱ یک روانشناس بالینی کودک و کار درمانگر در موسسه خدمات درمانی برای کودکان و خانواده‌های آنهاست. وی نویسنده کتاب "اختلالات تنظیم عواطف و رفتار در کودکان است" و بیش از ۲۵ سال تجربه کار با نوزادان، کودکان، و خانواده‌هایشان را دارد.

آن کندال^۲ نیز یک روان‌شناس تربیتی است که در سطح دانشگاه تدریس می‌کند و در زمینه مشکلات آموزشی، تربیتی و روانشناختی فعالیت دارد.

www.ketab.ir

^۱ - Degangi

^۲ - Kendall

سپاسگزاری

افراد زیادی در نوشتن این کتاب به ما کمک کردند. اول و بیشتر از همه، ما دوست داریم از تعدادی از کودکان و خانواده‌هایی قدردانی کنیم که در طول سالیان زیادی با ما همکاری نمودند. آن‌ها در کشف کارآمدترین روش‌ها برای کمک به مدیریت کودکان بدقلق، بهترین آموزندگان ما بودند. بدون راهنمایی آن‌ها، نوشتن این کتاب امکانپذیر نبود. در کشف شیوه‌های جدید برای کار کردن با کودکان کم سن و سال و درک آن‌ها، چندین مربی خوب به ما کمک کردند. چندین تن از پیش‌کسوتان، نقش بنیادینی در پیدا کردن موثرترین روش‌های فرزندپروری داشتند. من (دکتر دیگانگی) در شناخت مشکلات حسی حرکتی، هیجانی، و رشدی کودکان از دکتر استنلی گرین اسپان^۱ (روانپزشک کودک) کمک گرفتم و مدلی کل‌گرایانه را از او آموختم. دکتر استفان پرجس^۲، روانشناس رشد، در پژوهش درباره اختلالات خودتنظیمی کمک زیادی به من کرد. همچنین قدردان دکتر پالی کرافت^۳ هستم، "کسی که به من آموخت والدین و کودک معنای خاصی برای همدیگر دارند". علاوه بر این، افتخار همکاری با دکتر کرافت را در زمینه روان‌درمانی کودک دارم. جای آن است که اکنون همکارم، دکتر کندال از بینش، هوش، و حمایت دکتر آنویک^۴ تشکر نمایم. بعلاوه، او در نظر دارد از مرارت‌هایی که دکتر مارشا لینهاندر^۵ در راه درمان افراد مبتلا به مشکلات هیجانی تحمل نمودم یاد نماید. در واقع در مرکز لوری^۶ بود که من به اهمیت گسترش سلامت هیجانی و رشد عاطفی از طریق رابطه والد-کودک و نیز ارزش مداخله زودهنگام و پیشگیری از اختلالات در خانواده‌های مشکل‌دار پی بردم. از این رو بسیار خوشحال هستیم که در کار فعلی خود با تیمی از متخصصان همکاری نموده‌ایم.

همچنین از تری بری^۷ (پزشک عمومی) نیز کمال تشکر را داریم. بعلاوه، از الیزا نویز کریگ^۸ به خاطر نقاشی‌ها و مثال‌های تصویری متشکریم، و از آنتونی و امیلی ون اکتمل^۹ به خاطر خواندن دقیق این کتاب از نقطه نظر والدینی که در مواجهه با مشکلات کودک بدقلق خود هستند، سپاسگزاریم. باید خاطرنشان کنیم داستان‌ها، مشکلات و مثال‌های این کتاب بر پایه نمونه‌های بالینی واقعی هستند. البته نام‌ها و اطلاعات به گونه‌ای ارائه شده‌اند که هویت واقعی افراد آشکار نشوند.

1 - Stanley Greenspan

2 - Porges

3 - Polly Craft

4 - Anne Wake

5 - Marsha linehander

6 - Lourie

7 - T Berry

8 - Eliza Noyes Craig

9 - Antoine, Emily van Agtmeal

پیشگفتار مترجم

کودک ارزشمندترین و ظریف‌ترین هدیه‌ای است که خداوند به پدر و مادر سپرده، پس والدین وظیفه دارند که این بار مسئولیت را با مطلوب‌ترین روش‌ها به سرمنزل مقصود برسانند. تربیت کودک، مسأله‌ای آسان و درعین‌حال دشوار است. بسیاری از انحرافات، اصالت‌ها و شرافت‌ها همه ناشی از سوء یا حسن تربیت است. تأثیر خانه و خانواده در تربیت کودک، نامحدود است و می‌توان گفت پایه‌های تربیتی کودک در خانه نهاده شده است. اهمیت خانواده به عنوان یک واحد اجتماعی، مسأله غیرقابل تردید است. تأثیر خانواده در کودک از نظر فرهنگی، اجتماعی، اخلاقی، و عاطفی بسیار مهم و با ارزش است؛ زیرا کودک مبانی زندگی را در آن‌جا فرا می‌گیرد و خوب و بد را از آن‌جا می‌آموزد. از این‌رو، خانواده‌ای که آرامش روحی بر آن حکمفرماست، بهترین آموزشگاه برای کودکی است که باید در آینده به جرگه عظیم اجتماع بپیوندد. بیشتر "بایدها" "خوبی‌ها" و "زشتی‌ها" و روحیات کودک در خانواده پایه‌گذاری می‌شود. بنابراین آشنایی با روش‌های تربیت کودک از ضروریات زندگی خانواده‌هاست.

بر هر پدر و مادری لازم است قبل از تولد فرزندشان، اصول اولیه تربیتی را فرا گرفته، خود را برای رسالت سنگین تربیت فرزند، با استفاده از شیوه‌های صحیح تربیتی و کاربرد آن در مقاطع مختلف سنی، آماده کنند. در این بین، والدینی که دارای کودک با مشکلات روانشناختی هستند، مسئولیت سنگین‌تری دارند، زیرا تربیت کودکان با مشکلات روانشناختی برای هر کسی از جمله والدین مشکل است. این کتاب، به والدین کمک خواهد کرد که کودک خود را درک کنند و یک مراقب هلسوز و مؤثر برای او باشند. کتاب "والدگری کارآمد برای مدیریت کودکان دشوار" یک کتاب مهارت‌محور برای والدین و درمانگرانی است که با مشکلات روانشناختی کودک سروکار دارند. این کتاب، فنون و راهبردهای خاصی را به کودکان فزونکار، ناآرام و بدقلق ارائه می‌دهد. همچنین، رویکردهای درمانی متفاوتی را به شیوه‌ای شفاف و قابل دسترس بیان می‌کند، و اسرار متعددی را درباره رشته سلامت‌روان و کار درمانی ارائه می‌دهد. این کتاب برای این که کودکان مسئولیت مشکلات‌شان را بر عهده بگیرند، روی مفاهیم کلیدی و فعالیت‌های روزانه تأکید دارد، و برای والدینی که در مدیریت کودک ناآرام خود با چالش‌هایی مواجه هستند، یک منبع فوق‌العاده ارزشمند محسوب می‌شود. همچنین در هر زمینه برای وضوح بخشیدن به راهبردهای مطرح شده، نمونه‌ها و مثال‌های عملی ذکر شده است. امید آن است که این مجموعه سهمی در مداخلات درمانی و آموزشی ایفا نماید.

دکتر زهرا ترازوی

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

چه کسانی باید این کتاب را بخوانند؟

این کتاب برای والدینی که دارای کودکی با مشکلات روانشناختی هستند و معلمان و درمانگرانی که با این خانواده‌ها سر و کار دارند، نگاشته شده است.

آیا والدین نیاز به کمک دارند؟

تربیت کودکانی که در این کتاب توصیف شده‌اند برای هر کسی از جمله والدین دشوار است، زیرا آن‌ها بسیار کج خلق و ناهماهنگ هستند. این کتاب به شما کمک خواهد کرد، کودک خود را درک کنید و یک مراقب دلسوز و مؤثر برای او باشید. فصل یازدهم، با عنوان «مسئولیت‌های والدین» به شما یک راهبرد همه جانبه برای حفظ یک ارتباط نزدیک با کودک می‌دهد و یادآوری می‌کند که شما فقط باید والدین «نسبتاً خوبی» باشید.

کودکان با مشکلات روانشناختی چه کسانی هستند؟

تمام کودکان بدقلقی که در این کتاب توصیف شده‌اند، منحصر به فرد هستند. با این وجود، این کودکان در داشتن یک سیستم عصبی رشدنا یافته با هم مشترک هستند، به طوری که حتی به جزئی‌ترین استرس هم شدیداً واکنش نشان می‌دهند. این سیستم عصبی نارس، به نوبه خود این کودکان را نسبت به گروه وسیعی از مسائل یادگیری، اجتماعی و هیجانی آسیب‌پذیر می‌سازد. کودکان توصیف شده در این کتاب، پیوسته برای خودگردانی تلاش می‌کنند تا انتظارات والدین و معلمان‌شان را برآورده کنند. به هر حال، با استفاده از فنون مناسب می‌توان رفتار آنان را هدایت کرد. در فصول این کتاب چالش‌های مختلفی که این کودکان با آن‌ها مواجه شده‌اند و راهبردهای لازم برای کمک به این کودکان، توضیح داده شده است. ویژگی رفتاری کودک شما چیست؟

– فصل اول: کودک کج خلق و تحریک‌پذیر

– فصل دوم: کنار آمدن با انواع متفاوت اضطراب

– فصل سوم: جدال‌های موقع غذا خوردن، بچه‌های ایرادگیر و آن‌هایی که غذا نمی‌خورند.

– فصل چهارم: بی‌تابی و گریه در تمام شب: رهنمودهایی برای خواب‌بیدن و ادامه دادن خواب

– فصل پنجم: راز تاریک: اسراری درباره اختلال وسواس فکری – عملی

- فصل ششم: او گوش نمی‌کند و نمی‌تواند کاری را به پایان برساند: رهنمودهایی برای کمک به کودک بیش‌فعال دارای اختلال نارسایی توجه (ADHD)
- فصل هفتم: کودک لجباز: تو رئیس من نیستی!
- فصل هشتم: کودکانی با اضافه‌بار حسی
- فصل نهم: کودکان کنجکاو، سر به هوا و نامنظم
- فصل دهم: افسردگی: تلاش برای توقف خلق افسرده
- فصل یازدهم: مسئولیت‌های والدین برای مدیریت کودک
- فصل دوازدهم: راهبردها

چرا من به ۲۵ راهبرد برای مدیریت کودکم نیاز دارم؟

معدودی از افراد برای مهمترین وظیفه در زندگی‌شان که همانا تربیت کودک است، آموزش می‌بینند. این وظیفه هنگامی که کودک یک دستگاه عصبی به شدت تحریک‌پذیر دارد، همواره مشکل‌تر می‌شود. کودک به دلیل داشتن این دستگاه عصبی هیجانی همیشه برانگیخته است و نمی‌تواند آرام باشد، و در مواجهه با کوچک‌ترین ناکامی داد و فریاد راه می‌اندازد. در این کتاب، مجموعه‌ای از راهبردهای مؤثر برای مدیریت کودک ناآرام و بدقلق تدوین شده است. شما احتمالاً قبل از معرفی این راهبردها برخی از آنها را انجام داده‌اید. ما قصد داریم مهارت‌های شما را افزایش دهیم. به همین دلیل این راهبردها را در پنج طبقه قرار داده‌ایم و در سراسر کتاب با پنج تصویر خاص و گویا به آنها اشاره کرده‌ایم. این راهبردها در فصل دوازدهم به طور کامل توضیح داده شده‌اند.



راهبردهایی برای آموزش آرام شدن به کودکان

- ۱ - خودتسکین‌دهی
- ۲ - فعالیت‌هایی برای مشکلات لمسی
- ۳ - رهنمودهایی برای کمک به کودکان جهت حرکت آسان و راحت
- ۴ - آموزش به کودک جهت هماهنگی بیشتر
- ۵ - یادگیری توجه

- ۶- پرت کردن حواس
- ۷- خودگویی مثبت
- ۸- توجه: ثبات‌ذهنی
- ۹- آرمیدگی منظم: آرام کردن بدن



راهبردهایی برای ایجاد عزت‌نفس

- ۱۰- ارزش قائل شدن
- ۱۱- زمان متمرکز بر کودک
- ۱۲- شوخی و سرگرمی



راهبردهایی برای مدیریت رفتار خارج از کنترل

- ۱۳- تغییر رفتار: تقویت مثبت، نادیده گرفتن، الگودهی و شکل‌دهی رفتار
- ۱۴- آموزش پیامدها و جبران رفتار
- ۱۵- رعایت حدود
- ۱۶- محروم کردن
- ۱۷- اقتصاد ژتونی یا پته‌ای: پاداش دادن به رفتار مثبت



راهنمدهایی برای ایجاد ساختار

- ۱۸- قواعد خورد و خوراک
- ۱۹- به تنهایی قانع بودن
- ۲۰- مدیریت کودک در شب
- ۲۱- احساس اضطراب کم در شب
- ۲۲- ایجاد ساختار برای روز



راهنمدهایی برای بهبود مهارت‌های بین فردی

- ۲۳- بستنی شکلاتی
- ۲۴- برقراری یک ارتباط خوب
- ۲۵- آموزش مسئولیت و مشارکت

نکته مهم: نکات ریز و مهمی در سراسر کتاب وجود دارد که اطلاعات سودمندی در اختیار والدین قرار می‌دهد.

کتاب را بخوانید و از آن لذت ببرید.
اگر شما فقط یک راهنمده جدید را برای کمک به کودک‌تان یاد بگیرید، نوشتن این کتاب برای ما بسیار ارزشمند و باارزش بوده است!