

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای آموختن درباره

کودکان کم توجه و بیش فعال

ADD/ADHD

www.ketab.ir

دکتر لیندا سونا

مترجم: ترانه بهبهانی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: سونا، لیندا ۱۹۵۰ - م	Sona, Linda
عنوان و نام پدیدآور	: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال ADD/ADHD / لیندا سونا؛ مترجم ترانه بهبهانی.	
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۸.	
مشخصات ظاهری	: ۲۹۲ ص.	
فروست	: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.	
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۱۵-۵	
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا.	
یادداشت	: چاپ هفتم؛ ۱۴۰۳.	
یادداشت	: عنوان اصلی: The everything parent's guide to children with ADD/ADHD: a reassuring guide to getting the right ..., c2005	

یادداشت	: نمایه
موضوع	: کم‌توجهی در کودکان پرتحرک
شناسه افزوده	: بهبهانی، ترانه، ۱۳۳۵ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ س۹/ک۷۷/۵۰۶ RJ
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۹/۱۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۶۶۲۷۹۲

کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین

کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال

دکتر لیندا سونا

مترجم	ترانه بهبهانی
ویراستار	مینا غرویان
اجرای طرح جلد	بابک کثیری
چاپ هفتم	۱۴۰۳
تعداد	۱۰۰۰
حروفچینی و صفحه‌آرایی	کارا
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پرژمان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۱۵-۵

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت: ۲۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	توضیح	۷
.....	مقدمه	۹
.....	فصل ۱ اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی چیست؟	۱۱
.....	فصل ۲ ارزیابی ADD/ADHD	۲۶
.....	فصل ۳ رژیم غذایی ADD/ADHD	۳۷
.....	فصل ۴ تأثیر فلزات سنگین	۵۶
.....	فصل ۵ علل و عوارض دیگر	۶۶
.....	فصل ۶ کودکان خیال‌پرداز	۷۷
.....	فصل ۷ قهرمانان بیش‌فعال	۹۳
.....	فصل ۸ ددرس‌های خانوادگی	۱۰۵
.....	فصل ۹ مازدرمانی	۱۱۷
.....	فصل ۱۰ درمان‌های بدون نسخه	۱۲۵
.....	فصل ۱۱ درمان‌های مؤثر	۱۳۸
.....	فصل ۱۲ مدیریت رفتار	۱۵۰
.....	فصل ۱۳ کاهش خشم	۱۶۵
.....	فصل ۱۴ کنترل بی‌نظمی	۱۷۹
.....	فصل ۱۵ آرام کردن کودکان نگران	۱۹۵
.....	فصل ۱۶ موفقیت در کلاس درس	۲۱۲
.....	فصل ۱۷ از نافرمانی تا اطاعت	۲۲۵
.....	فصل ۱۸ پرورش شعور اجتماعی	۲۴۰

فصل ۱۹	جسارت در انضباط	۲۵۳
فصل ۲۰	پایان دادن به درگیریهایی قبل از خواب	۲۷۱
پیوست	تعریف ADD/ADHD برای کودک	۲۸۵
نمایه		۲۹۰

www.ketab.ir

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نویسندگان متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بزرگسالی می پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

توضیح

اختلال کمبود توجه (Attention-Deficit Disorder = ADD)

اختلال کمبود توجه در افرادی دیده می‌شود که به طور مشخصی بی‌توجه، نامنظم، حواس‌پرت و فراموش‌کارند. این افراد اعتماد به نفس پایینی دارند و به طور معمول در امر تحصیل چندان موفق نیستند. در این کتاب برای سادگی درک مطلب از حروف اختصاری ADD برای عبارت «اختلال کمبود توجه» استفاده شده است.

اختلال کمبود توجه / بیش‌فعالی

(Attention-Deficit Hyperactivity Disorder = ADHD)

این افراد به گونه‌ای عجیب فعال، بی‌قرار و شتاب‌زده‌اند. یادگیری آنها در محیط‌های سنتی تحصیلی با مشکل روبه‌رو است و از آن سرپیچی می‌کنند. در این کتاب از حروف اختصاری ADHD برای عبارت فوق استفاده شده است.

www.ketab.ir

مقدمه

خواننده گرامی

بیش از نیمی از زندگی خود را صرف مطالعه دربارهٔ اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی کرده‌ام، زیرا خودم نیز علائم هر دو اختلال را دارم. در نوجوانی می‌پنداشتم که متفاوت از دیگران هستم، زیرا چنین اختلالاتی در دوران و شرایطی که من رشد می‌کردم ناشناخته بود. اما اینک که سالیان متمادی با تمرکز کار کرده‌ام که تشخیص کم‌توجهی و بیش‌فعالی در مورد آنها داده شده است، متوجه شده‌ام که مشکلات رفتاری در برخی مواقع نتایج با ارزشی می‌تواند داشته باشد. توان و انرژی بالای من زمانی که دیگران خسته و فرسوده می‌شوند، برایم ارزشمند است. خوشحالم که می‌توانم ارتباطم را با محیط اطرافم قطع کنم و ساعتها بر روی مطلبی جالب تمرکز نمایم، هرچند که ممکن است چنین وضعیتی از نظر افرادی که باید به آنها توجه کنم، آزاردهنده باشد. البته آرزو می‌کردم رفتارم شتابزده نبود و قبل از انجام هر کار، به دقت در مورد جوانب آن فکر می‌کردم. اما در مواقعی نیز تصمیم‌گیری عجولانه‌ام نتایج مفیدی داشته است. وقتی زمین می‌خورم، مراقب جاهایی از بدنم که آسیب دیده هستم و به راهم ادامه می‌دهم. سرو صداهای خفیف، رایحه‌های گوناگون و حرکات مختلف، حواس مرا پرت می‌کنند و من از این مسئله خشنود نیستم، اما آموخته‌ام که محیط اطرافم را کنترل کنم و در نهایت آن را بپذیرم.

امیدوارم کودکان شما نیز بتوانند ضعفهای خود را بپذیرند و بر آنها فائق آیند، استعدادهای خود را پرورش دهند، از تواناییهای خود استفاده کنند و از موجودیت خود خشنود باشند که اگر اینگونه باشند در جدال با اختلال کمبود توجه و بیش فعالی پیروز شده‌اند.

دکتر لیندا سونا