

صو الحليم



چگونه به کودکان بیش فعال / کم توجه کمک کنیم؟

www.setab.ir

نویسنده:

کیت ای. اسپورر

مترجم:

دکتر کتابون صفرزاده خوشابی



سرشناسه: اسپورر، کیت ای. Spohrer, Kate E

عنوان و نام پدیدآور: چگونه به کودکان بیش فعال / کم توجه کمک کنیم؟ نویسنده کیت ای. اسپورر؛ مترجم کتابیون صفرزاده خوشابی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۸۰ص؛ مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۷-۸۳-۷۹۳۲-۷۹۸-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: قیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Supporting children attention deficit hyperactivity disorder, 2nd ed, 2006

یادداشت: چاپ سوم

یادداشت: کتاب حاضر اولین بار با عنوان "درمان اختلالات توجه و تمرکز در کودکان بیش فعال" منتشر شده است.

موضوع: کم توجهی در کودکان پر تحرک

موضوع: کم توجهی در کودکان - آموزش و پرورش

موضوع: کم توجهی در کودکان -- توانبخشی

شناسه افزوده: خوشابی، کتابیون، ۱۳۴۱، مترجم.

رده بندی کنگره: ۵۰۶-۷۷۷۲/۱۳۹۳ الف

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹

شماره ثبت کتابخانه ملی: ۳۵۹۷۹۸۳

عنوان: چگونه به کودکان بیش فعال / کم توجه کمک کنیم؟

تألیف: کیت ای. اسپورر

ترجمه: دکتر کتابیون صفرزاده خوشابی

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشیا

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر/ ایده آل

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: وزیری

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۳

شابک: ۷-۸۳-۷۹۳۲-۷۹۸-۹۶۴-۹۷۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۲/۴

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۷۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۷۵۴۳

تلفن مرکز پخش و توزیع: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۹۵۰۰۰ تومان

پیشگفتار مترجم

سال‌های طولانی است که من به عنوان روان‌پزشک کودک با کودکان بیش‌فعال / کم‌توجه و والدین آن‌ها سروکار دارم. در بسیاری از موارد، کودکان بیش‌فعال / کم‌توجه در مورد اینکه سبک رفتارشان برای خود و دیگران بخصوص والدین، خواهران و برادران و بعد دوستان و اولیای مدرسه، مشکل‌ساز است اطلاعی ندارند. در حقیقت آگاهی کافی در مورد ویژگی‌های رفتاری خود و نیز بیش‌فعالی گذشته و از طرف دیگر به نظر می‌رسد اغلب، والدین تمایل ندارند در خصوص بیش‌فعالی یا مشکلات رفتاری ناشی از آن بطور صریح با فرزندشان گفتگو نمایند. شاید از نظر فرهنگی برای بعضی از والدین راحت باشد که کودک‌شان نداند چه مشکلی دارد و یا با تبعات ناشی از آن آشنا شود. در بسیاری از موارد کودک نمی‌داند چه دارویی و به چه منظوری مصرف می‌کند. در بعضی موارد والدین با تبدیل «بیتالین» به «ویتامین» اضطراب خود را کم نموده و به این ترتیب خیال خود را از بابت توضیح چرایی مصرف دارو برای فرزندشان راحت می‌کنند.

از طرف دیگر مشکلات ما به عنوان کادر درمانی از جمله تعداد بالای مراجعین، هزینه نسبتاً بیشتر درمان‌های روان‌پزشکی و روان‌شناسی در مقایسه با سایر رشته‌های پزشکی، کمبود وقت، به رسمیت نشناختن حقوق مراجع اعم از کودک و والدین برای دریافت توضیحات و اطلاعات کافی از طرف کادر درمانی، به این روند نامطلوب دامن زده و مسائل و مشکلات والدین را با این کودکان بیشتر و بیشتر می‌کند. اما سیستم آموزشی کودکان هم مسائل خاصی دارد. در بسیاری از موارد والدین بعزت ترس از برچسب خوردن فرزندشان و زیر سؤال رفتن خود، تمایلی به اینکه معلم و اولیای مدرسه در جریان تشخیص و روند درمان قرار گیرند، نشان نمی‌دهند. بنابراین ارتباط مؤثر در زنجیره کودک، والدین، معلم و اولیای مدرسه، روان‌پزشک و روان‌شناس کودک از ابتدا برقرار نمی‌شود یا در صورت برقراری ارتباط، گاهی اوقات به دلیل ارائه توصیه‌های غیر تخصصی از سوی اطرافیان مبنی بر عدم مصرف دارو به والدین کودک بیش‌فعال موجب

سردرگمی بیشتر خانواده می‌شود. در این سیر نامطلوب درمانی، بسیاری از مادران احساس ناکامی بیشتری می‌کنند که در خیلی از مواقع منجر به نیمه رها کردن روند درمان کودکان بیش فعال می‌شود.

پرسنل مربوط به سیستم آموزشی از مهد کودک تا دبستان، دوره راهنمایی و دبیرستان در تشخیص و درمان، نقش بسیار مهمی دارند. ما روان‌پزشکان کودک به گزارش مربیان مهدهای کودک و معلمان مقطع ابتدایی برای تشخیص بهتر نیاز داریم. بنابراین ضروری است که آنان علائم اختلال را بشناسند. زیرا خود آن‌ها بیشتر در معرض علائم و اختلالات رفتاری کودکان بیش فعال / کم توجه قرار دارند. از طرف دیگر، در صورت استفاده از راهکارهای درمانی اعم از دارویی و غیر دارویی باز هم گزارش آن‌ها در مورد تأثیر روش‌های درمانی، بسیار مؤثر است؛ زیرا در صورت ارائه گزارش مثبت، همکاری درمانی کودک و خانواده افزایش می‌یابد. من این کتاب را به این علت برای ترجمه انتخاب کردم که از زبان معلمی است که در دوران کودکی جزو کودکان بیش فعال / کم توجه بوده و در حال حاضر نیز با این کودکان کار می‌کند. او سعی کرده به زبان علمی ساده و سلیس نقش فعالی و علائم آن را برای کودکان توضیح دهد و راهکارهای ساده‌ای برای کنترل پرتحرکی و افزایش توجه و تمرکز آن‌ها ارائه دهد. خواندن این کتاب را به تمامی مربیان و معلمان محترم مهدهای کودک، مقطع ابتدایی و راهنمایی، والدین عزیز و همین‌طور مطالعه و انجام تمرین‌های آن را به کودکان بیش فعال و کم‌توجه توصیه می‌کنم. امیدوارم استفاده از مطالب کتاب گامی هرچند کوچک در جهت بهتر شدن کیفیت زندگی، عملکرد تحصیلی و اجتماعی کودکان بیش فعال باشد.

ضمناً بر خود لازم می‌دانم از زحمات سرکار خانم شهلا بسته حسینی که در ترجمه این کتاب به من کمک کرده‌اند تشکر و قدردانی نمایم.

دکتر کتیون خوشابی

روان‌پزشک کودک و عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱. مقدمه	۷
بیش فعالی / کمبود توجه چیست؟	۷
معلم چه کارهایی می تواند بکند؟	۹
چک لیست معلم	۱۰
پرسش نامه معلم	۱۱
۲. اعتماد به نفس	۱۳
نامه ای به کودک	۱۳
منظور از بیش فعالی چیست؟	۱۴
پرسش نامه دانش آموزان	۱۵
در مورد مغز شما	۱۶
بیش فعالی / کمبود توجه هدفمند است	۱۷
غذاها و نوشیدنی ها	۱۸
۳. آگاهی از خود	۲۳
این بخش برای تمامی دانش آموزانی که تشخیص بیش فعالی / کمبود توجه گرفته اند، مناسب است. بعضی قسمت ها برای دانش آموزانی که مشکل توجه و تمرکز دارند ولی این تشخیص را دریافت نکرده اند طراحی شده، بخصوص صفحاتی که به بیش فعالی / کمبود توجه با اسم اشاره نشده است.	
در مورد خودم	۲۳
کدام را ترجیح می دهید	۲۶
مصاحبه شما با خبرنگاران مطبوعاتی	۲۷
تأییدات	۳۱
یک روز عالی	۳۳
من خوب هستم در ...	۳۴

۳۵	 ۴. دوستان
	این بخش از کتاب در مورد کسب مهارت‌های همدلی و رعایت قوانین تأکید دارد.
۳۵	 دوستان
۳۶	 پیدا کردن دوست
۳۷	 دوست خوب بودن
۳۹	 بازی‌های دیگران
۴۰	 یک بازی از خودتان بسازید
۴۱	 چه چیزی را در مورد دوستان‌تان دوست دارید؟
۴۲	 دوست عالی چه ویژگی‌هایی دارد؟
۴۳	 ۵. سازمان‌دهی و تمرکز
	این بخش به عنوان بزرگ‌ترین فصل کتاب حاوی فعالیت‌ها و تمرین‌های متعددی برای بهبود بخشی، سازمان‌دهی و تمرکز است. بعضی از تمرین‌های کاغذ - مدادی و بعضی دیگر براساس فعالیت‌های بدنی طراحی شده است.
۴۳	 آرام بودن
۴۴	 یاد بگیرید که آرام باشید
۴۶	 کارهایی که امروز باید انجام دهم
۴۷	 کارهایی که فردا باید انجام دهم
۴۹	 کارهایی که می‌توانید برای بالا بردن تمرکزتان انجام دهید
۵۷	 معماها
۵۸	 ترتیب انجام کارها
۵۹	 پیروی از دستورالعمل‌ها
۶۰	 تصاویر دایره‌ای
۶۴	 مدیریت زمان
۶۵	 برنامه‌ریزی
۶۸	 برای عمل خود برنامه‌ریزی کنید
۷۱	 برنامه عصر
۷۳	 چه کارهایی برای یادگیری شما مناسب است؟
۷۵	 چند نکته مهم نهایی
۷۶	 تبریک
۷۷	 برای مطالعه بیشتر