

۱۶۱۲۲۲۶
۹۷,۶,۱۲

درمان اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی (راهبردهای آموزشی و تربیتی)

تألیف:

دکتر حمید علیزاده

دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر منیژه کاوه

دانشگاه شهر کرد

دکتر الهام حکیمی راد

دانشگاه شهید بهشتی

اربابان
نشر اسراران

عنوان و نام پدیدآور: درمان اختلال نارسائی توجه/ بیش‌فعالی (راهنمادهای آموزشی و تربیتی) / تألیف: دکتر حمید علیزاده، دکتر منیژه کاوه، دکتر الهام حکیمی‌راد
مشخصات نشر: تهران: ارسباران، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ده - ۲۹۴ ص.: جدول.

ISBN : 978-600-7385-38-8

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Educational and Instructional Strategies)

موضوع: کم‌توجهی در کودکان پرتحرک

موضوع: کم‌توجهی در کودکان -- آموزش و پرورش

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۸۴ ع ۷۷ ک / ۵۰۶ RJ

رده‌بندی دی‌بی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۴۸۷۸۵

پیش‌گفتار

مخاطب عزیز، خواننده گرام، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌تمداری فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان خود منتهی می‌گردد.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com

ارسلان
نشر ارسباران

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

درمان اختلال نارسائی توجه/ بیش‌فعالی (راهنمادهای آموزشی و تربیتی)

مؤلفان: دکتر حمید علیزاده، دکتر منیژه کاوه، دکتر الهام حکیمی‌راد

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۷

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۳۰۴ صفحه

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-7385-38-8

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۸۵ - ۳۸ - ۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

پیش‌گفتار ۳

فصل ۱:

تعریف، ویژگی‌ها، ملاک‌ها، تشخیصی اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی

مقدمه	۱
ویژگی‌های اولیه افراد با اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی	۴
ویژگی‌های ثانویه افراد با اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی	۸
راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (۲۰۱۱)	۱۱

فصل ۲: علت‌شناسی اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی

الف) عوامل زیستی	۱۵
ب) عوامل زیست محیطی	۱۷
ج) عوامل محیطی	۱۸
د) بدکارکردی عصب‌شناختی	۱۹
ه) کارکردهای اجرایی	۲۱

فصل ۳: نظریه‌های اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی

مؤلفه‌های الگوی بازداری رفتاری	۳۳
پیامدهای آسیب در بازداری پاسخ	۳۸

فصل ۴: روش‌های درمانی اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی

فصل ۵: مسایل مدرسه: نقش آموزگاران و والدین

انتظارات، فرض‌ها و نگرش آموزگاران	۵۱
آموزگار و ضرورت همکاری و ارتباط	۵۳
نکته‌هایی برای والدین	۵۴
والدین و ضرورت مدیریت رفتار	۵۵
والدین باید با خود مهربان باشند	۵۶
ضرورت همکاری والدین با مدرسه	۵۶
والدین تصمیم‌گیرندگان اصلی هستند	۵۷
نکات ضروری در موفقیت دانش‌آموزان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی	۵۹
مدیریت کلاس، اقدامات، ضوابط مثبت	۶۷
پیشایندها یا آغازگرهای مناسب برای بدرفتاری	۶۹
اهداف یا کارکردهای عمدهٔ مدرسه برای دانش‌آموزان	۷۱
رهنمودهایی برای مدیریت کلاس	۷۱
آموزش کارهای روزمره و روال کلاس	۷۴
دوره‌های مرحلهٔ انتقال و گذار در کلاس	۷۷
حرکت و جایگاه آموزگار	۷۸
سازمان‌دهی مکانی محیط برای افزایش مدیریت تولید	۷۹
تدابیر مفید در مدیریت نیازهای دانش‌آموزان	۸۰
امتیازات و پاداش فعالیت برای دانش‌آموزان	۸۲
سیستم‌های مدیریت رفتار (گروهی) کلاسی	۸۴
رسیدگی به بدرفتاری دانش‌آموز	۸۸
پیامدهای تصحیح‌کنندهٔ احتمالی	۹۱
بحث در مورد رفتار و راه‌های بهبود آن	۹۴
خواب و آیین‌های خواب کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی	۹۵

فصل ۶: راهنمای آموزگاران، مشاوران و والدین:
روش‌های اصلاح و سازمان‌دهی رفتار و تحصیل

الف) تکنیک‌ها	۹۷
قرارداد	۹۷

برنامه‌های پته‌ای یا اقتصاد پته‌ای.....	۹۹
هزینه پاسخ (جریمه).....	۹۹
خودنظارتی.....	۱۰۳
پاداش‌ها.....	۱۰۳
تدابیری برای کمک به آرام کردن و اجتناب از تشدید مشکلات.....	۱۰۴
ب) ارزیابی رفتار کارکردی چیست؟.....	۱۱۰
ج) برنامه مداخله رفتاری چیست؟.....	۱۱۳
آموزش مهارت‌های اجتماعی از طریق یادگیری مشارکتی.....	۱۱۵
طرح درس مهارت اجتماعی.....	۱۱۸
سازمان‌دهی مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه.....	۱۲۳
رهنمون‌های لازم درباره لوازم و وسایل کلاس.....	۱۲۵
استفاده از اساره‌های دوتایی و استفاده راهبردی از رنگ‌ها.....	۱۲۷
تدابیر سازمان‌یافتگی.....	۱۲۸
آگاهی از زمان.....	۱۳۱
برگه‌های تکلیف، تقویم، زاری روزانه و برنامه روزانه دانش آموز.....	۱۳۲
برنامه‌های کلاسی.....	۱۳۴
پروژه‌های بلندمدت.....	۱۳۵
پیشنهادهایی برای مدیریت بهتر زمان.....	۱۳۷
ابزار مدیریت زمان.....	۱۴۰
راهنمای تکلیف برای والدین.....	۱۴۱
راهنمای تکلیف برای آموزگاران.....	۱۴۴
د) مهارت‌های مطالعه و راهبردهای یادگیری.....	۱۴۸
راهبردهای یادگیری.....	۱۴۸
راهبردهای فراشناختی.....	۱۴۸
دفترچه‌های خواندن.....	۱۵۲
بلند فکر کردن.....	۱۵۲
راهبرد شناختی یادگیری.....	۱۵۳
راهبرد آ.آ.ای.....	۱۵۴
راهبرد اس.کیو.تری.آر.....	۱۵۴
پس‌ختم.....	۱۵۵
راهبرد آ.آ.سی.....	۱۵۵
راهبرد پارس.....	۱۵۷
راهبرد اسکورر.....	۱۵۷
راهبرد استوپ.....	۱۵۸

۱۵۸	راهبرد چک.....
۱۵۹	یادداشت‌برداری.....
۱۶۰	تدابیر ایجاد طرح و سازمان‌دهنده‌های ترسیمی.....
۱۶۰	راهبردهای امتحان دادن.....
۱۶۱	راهبردهای به یاد سپردن.....

فصل ۷: توجه!

تدابیری برای جلب توجه دانش‌آموزان، پایداری، تنظیم و کنترل آن

۱۶۹	جلب و متمرکز کردن توجه دانش‌آموزان.....
۱۷۰	فنون شنیدار - برای جلب توجه دانش‌آموزان.....
۱۷۱	فنون دیداری برای جلب توجه دانش‌آموزان.....
۱۷۳	جلب و پایداری توجه دانش‌آموزان از طریق مشارکت فعال.....
۱۷۳	راهنمایی‌های کلی برای مشارکت دانش‌آموزان.....
۱۷۵	فنون پرسشگری برای افزایش درصدهای پاسخ‌دهی دانش‌آموز.....
۱۷۵	پاسخ‌های هم‌صدا، هماهنگ و مرتبط به کل گروه.....
۱۷۶	فنون آموزش مستقیم.....
۱۷۷	نشانه‌های دستی برای پاسخ‌های کل گروه.....
۱۷۸	ابزارهای غیرکاغذی نوشتن.....
۱۷۸	کارت‌های پیش‌ساخته پاسخ.....
۱۷۹	روش صدا زدن دانش‌آموزان را تغییر دهید.....
۱۸۰	مقدمات پرسشگری خاص برای دانش‌آموزان ویژه.....
۱۸۱	روش‌هایی برای پاسخ‌های گروه کوچک.....
۱۸۱	روش‌هایی برای پاسخ‌های رفاقتی (دو نفره).....
۱۸۴	پیشنهادهایی برای کمک به دانش‌آموزان بی‌توجه و حواس‌پرت.....
۱۸۶	خودنظارتی بر سطح گوش دادن و توجه (فنون خودتنظیمی).....

فصل ۸: تدابیری برای افزایش گوش دادن، پیروی از دستور و فرمان‌برداری

۱۹۱	پیروی از دستورها: توصیه‌هایی برای آموزگاران و والدین.....
۱۹۷	آموزش فرمان‌برداری.....

فصل ۹: آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان و نوجوانان با اختلال نارسائی توجه / بیش‌فعالی

۲۰۱	منابع جالب برای کودکان و نوجوانان دارای اختلال نارسائی توجه / بیش‌فعالی
۲۰۲	نارسائی در مهارت در مقابل نارسائی در عملکرد
۲۰۴	مداخله برای مشکلات مهارت‌های اجتماعی
۲۰۵	مداخله در مدرسه
۲۰۵	رویکردهای در سطح مدرسه
۲۰۷	رویکردهای کلاسی
۲۰۸	نکات ضروری در آموزش مهارت‌های اجتماعی
۲۰۹	مداخله‌های مهارت‌های اجتماعی کودک
۲۰۹	برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی
۲۱۱	تعیین هدف
۲۱۲	آموزش و مداخله اجتماعی بیشتر برای کودکان
۲۱۳	مهارت‌های اجتماعی و مداخله‌های مربوط به والدین
۲۱۵	نکاتی در مورد برنامه‌های درمانی دانش آموزان
۲۱۵	اصول‌گرا بودن والدین
۲۲۲	عمل‌گرا بودن والدین
۲۲۴	علمی شدن والدین
۲۲۴	اقرار به تردید
۲۲۵	جست و جوی دانش
۲۲۵	ارزیابی بحرانی اطلاعات
۲۲۶	آزمایش و اصلاح
۲۲۷	شروع درست مدرسه
۲۲۷	کنترل آموزش فرزند
۲۲۸	در مدرسه به دنبال چه باشیم؟
۲۳۰	انتخاب آموزگار
۲۳۰	آموزگار چقدر مطلع است؟
۲۳۱	نگرش آموزگار درباره فنون اصلاح رفتار و اختلال نارسائی توجه / بیش‌فعالی چیست؟
۲۳۲	آنچه شما می‌توانید برای کمک کردن انجام دهید
۲۳۳	توصیه‌هایی درباره ساختار کلاس و برنامه تحصیلی
۲۳۶	خدمات آموزشی ویژه
۲۳۷	آیا باید کودک دارای اختلال نارسائی توجه / بیش‌فعالی را به مهدکودک سپرد؟
۲۳۸	سؤال‌ها و گزینه‌هایی که باید مد نظر قرارداد:

۲۳۸	وضعیت تحصیلی
۲۳۸	اندازه جسمی و سن
۲۳۹	بلوغ هیجانی
۲۳۹	سبک و انتظارات آموزگار سال اول

فصل ۱۰: بهبود یادگیری در مدرسه و در خانه: روش‌هایی برای موفقیت از مهدکودک تا کلاس دوازده

۲۴۲	اصول کلی برای مدیریت مدرسه
۲۴۳	روش‌های مدیریت رفتار در کلاس
۲۴۳	استفاده از پیامدهای مثبت
۲۴۳	توجه مثبت آموزگار
۲۴۴	استفاده از نشانه‌ها برای ایجاد پیامدها
۲۴۵	برنامه‌های پاداش و ژتون ملموس
۲۴۷	استفاده از پیامدهای منفی
۲۴۷	نادیده گرفتن
۲۴۸	توبیخ کردن
۲۴۸	جریمه رفتار
۲۴۹	درنگ در آرایه پاداش
۲۵۰	تعلیق از مدرسه
۲۵۱	شیوه‌های محدود کردن تأثیرات منفی تنبیه
۲۵۱	بادوام کردن نتایج مثبت و انتقال آن به دیگر شرایط مدرسه
۲۵۲	کمک گرفتن از همکلاسی‌ها برای مدیریت رفتار
۲۵۳	برنامه‌های پاداش خانگی
۲۵۳	کارت گزارش رفتار
۲۵۹	چند مثال از برنامه‌های یادداشت خانگی
۲۶۰	آموزش خودگویی و پیش‌تراندیشی
۲۶۱	مدیریت مشکلات تحصیلی نوجوانان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی
۲۶۴	ملاحظه در مورد عملکرد مدرسه
۲۶۶	درس‌هایی در زندگی خانوادگی
۲۶۸	اولویت‌های والدین
۲۷۱	منابع

پیش‌گفتار

اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی یکی از متداول‌ترین اختلال‌های رشدی است که برای بسیاری از کودکان، نوجوانان، بزرگسالان، و نیز مدارس، خانواده‌ها و جامعه مشکلات متعددی به وجود می‌آورد. این مشکلات و چالش‌ها، جنبه‌های گوناگونی دارند. از یک سو، شناسایی، تشخیص و ارزیابی این اختلال پیچیده است و از سوی دیگر، درمان آن بسیار سخت، و گاه ناممکن است.

در این میان، تجربه مؤثران در کار کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی حکایت از آن دارد که درمان‌گران، مشاوران، معلمان، و هیئت والدین، خود را الزاماً مقید به تشخیص قطعی نکنند. در بسیاری موارد این قطعیت امکان پذیر نیست. رویکردهای متعددی برای درمان این اختلال امکان پذیر است. نخست، به یاد داشته باشیم که منظور از درمان، همانا «مدیریت» است. این اختلال را می‌توان به دیابت تشبیه کرد. همان‌گونه که دیابت درمان ندارد، ولی می‌توان آن را با اصلاح و مدیریت سبک زندگی کنترل و درمان کرد، اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی نیز با اصلاح سبک زندگی، اصلاح روش‌های تربیتی، آموزش و البته در صورت لزوم، دارودرمانی، قابل مدیریت است.

اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی آخر دنیا نیست! اصلاح نگرش معلمان و معلمان اقامی بسیار مهم برای مدیریت و افزایش کیفیت زندگی است. برای این منظور شناخت ماهیت آن، علت‌شناسی، عوامل زمینه‌ساز، تشدیدکننده و نیز راه‌های کنار آمدن و مدیریت آن بسیار مهم است. لازمه زندگی با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی آن است که همه افراد درگیر با آن از سواد و دانش کافی و روزافزون در خصوص آن برخوردار باشند. نگرش «شجاعت ناکامل بودن»، زندگی را برای همه آسان‌تر می‌کند. هیچ‌کس کامل نیست و هر انسانی مطابق با توانمندی‌ها و شرایطش به سمت تعالی و رشد حرکت می‌کند.

اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، سرنوشت محکوم و نابودکنندهٔ کودک، نوجوان و بزرگسال نیست. افراد زیادی در دنیا وجود دارند که با وجود این اختلال به‌خوبی رشد کرده و زندگی شاد و موفقی داشته‌اند. حفظ رابطهٔ دوستانه، محبت بی‌دزیغ والدین و معلمان، شفاعت است. این افراد با آنکه به دلگرمی بیشتری نیاز دارند، ممکن است کمتر از سوی دیگران دلگرم شوند، پس، شما دلسرد نشوید و آنها را دلگرم کنید.

بخش‌های اول این کتاب کمی تخصصی‌تر است و از فصل ۴ به بعد مطالب عمومی‌تر و البته کاربردی‌تر می‌شود. تأکید اصلی این کتاب بر روش‌ها و راهبردهای رفتاری است، با این حال، از روش‌هایی مانند روش‌های درمانی و فرزندپروری آدلری نیز می‌توان به‌خوبی استفاده کرد.

این کتاب توسط سرکار خانم دکتر راشین مدنی ویراستاری شده است. تعهد و تخصص ایشان در ویراستاری و زحمات بسیاری که برای این کتاب متقبل شده‌اند، نقش بسیار مهمی در روان‌تر شدن و نیز سازهی به‌تر مطالب داشته است. بدین وسیله از زحمات ایشان سپاسگزاری و قدردانی می‌کنم.

همچنین، از جناب آقای سگرجو بداری و خانم شمین صدیقی، دانشجویان دکترای روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی در دانشگاه علامه طباطبائی، برای بازخوانی و ارائه پیشنهادهای ارزنده‌شان تشکر می‌کنیم.

امید است کتاب حاضر برای خانواده‌ها، درمانگران، مشاوران و آموزگاران و نیز افراد با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی مفید باشد.