



انتشارات آسمان روز

مدیریت رفتار کودکان بیش فعال

کتاب راهنما برای درمانگران و والدین کودکان بیش فعال

مؤلف:

روسلا. ا. بارکلی

مترجمان:

دکتر کبری ابازری

انهام احمدوند

دکتر عاطفه جنبشی

دکتر ناهید محمدی

بارکلی، روسل ا.، ۱۹۴۹-م.	سرشناسه:
مدیریت رفتار کودکان پیش‌فعال: کتاب راهنما برای درمانگران [صحیح]: درمانگران] و والدین کودکان پیش‌فعال/ مولف روسل ا. بارکلی؛ مترجمان کبری ابازری [صحیح: ابازری]... [و دیگران]	عنوان و نام پدیدآور:
تهران: ادیبان روز، ۱۳۹۷	مشخصات نشر:
۴۴۶ ص.	مشخصات ظاهری:
۹۷۸-۶۰۰-۸۱۹۰-۹۶-۷	شابک:
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی:
مترجمان کبری ابازری، الهام احمدوند، عاطفه جنبی، ناهید محمدی.	یادداشت:
کم‌توجهی در کودکان پرتحرک- به زبان ساده	موضوع:
ابازری، کبری، ۱۳۵۸- مترجم	شناسه افزوده:
RJ۵۰۷۷۲ ۱۳۹۷	رده‌بندی کنگره:
۶۱۸/۹۲۸۵۸۹	رده‌بندی دیویی:
۵۱۶۶۸۲	شماره کتابشناسی:

دامون صلاحی	موضوع:
صفحه اصلی	صفحه اصلی:
طراح جلد	طراح جلد:
شمارگان:	شمارگان:
قیمت:	قیمت:
تاریخ انتشار:	تاریخ انتشار:
نوبت چاپ:	نوبت چاپ:
چاپ و صحافی:	چاپ و صحافی:

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات ادیبان روز می‌باشد و هرگونه استفاده از این کتاب (کپی، تکثیر، استفاده در کارگاه‌های آموزشی) بدون اجازه ناشر مجاز نیست. بونوی دارد.

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان ۲۸۶، طبقه اول، واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۵۶۸۱۲-۱۵

خرید اینترنتی از طریق:

www.adibanbook.com

www.adibanbook.ir



انتشارات ادیبان روز



برای کودکان کاملاً طبیعی و عادی است که نسبت به بزرگسالان فعال‌تر، کم‌دقت‌تر و پرجنب‌وجوش‌تر باشند. تعجب‌آور نیست که کودکان نسبت به بزرگسالان در دنبال کردن رضایت‌بخش مسیرها و به اتمام رساندن کارهایشان به‌صورت مشکلات بیشتری داشته باشند. بنابراین زمانی که والدین شکایت می‌کنند که فرزند آن‌ها به‌سختی توجه می‌کند، فعالیت‌های خود را کنترل می‌کند، در برابر محرک‌ها مقاومت می‌کند، ممکن است دیگران این رفتارها را به‌عنوان رفتارهای نرمال و عادی نادیده بگیرند و دوباره به والدین اطمینان دهند که این‌ها خصوصیات طبیعی کودکان هستند و نیازی به هشدار نیست. اگر مشکلات رفتار یک کودک کمی بیش‌ازحد به نظر برسد، حتی برای یک کودک، احتمالاً این مورد است که او واقعاً کم‌نابالغ است و احتمالاً در برابر این مشکلات تسلیم خواهد شد. معمولاً این درست است اما مواقع هم می‌آید که این‌گونه نیست. در برخی موارد سطح توجه کودک خیلی کم، سطح فعالیت خیلی زیاد، دلبستگی آن‌چنان محدود است که رفتار او در این موارد به‌وضوح نسبت به سنش افراطی می‌باشد. اکثر مردم با یک چنین کودکی مواجه شده‌اند کسی که در انجام تکالیف مدرسه‌اش مشکل دارد، کسی که ممکن است نتواند با بچه‌های همسایه کنار بیاید، کسی که ناتوانایی‌اش در به انجام رسانیدن و تکمیل کارها، مانع از به‌دولت نظارت والدین سبب بروز کشمکش در خانه می‌شود.

مشکلات رفتاری در این سطح که آن‌قدر شدید شده‌اند که تعدیل و اصلاح کودک را مختل می‌کنند احتمالاً تسلیم‌شدنی نیستند و به‌سختی می‌توان آن‌ها را عادی‌بنداشت. اگر شما یک چنین کودکی دارید، کم‌اهمیت جلوه دادن مشکلات یا در حقیقت زمان دادن، فرزند خود برای بالغ‌تر شدن نه‌تنها اشتباه است بلکه به‌شدت برای به‌زیستی روانی و اجتماعی کودک مضر می‌باشد. انجام چنین کارهایی می‌تواند در آینده منجر به بروز مشکلاتی برای شما و دیگر اعضای خانواده که هرروز باید با این کودک سروکار دارند، شود. کودکانی که مشکلاتشان درتوجه، بیش‌فعالی قدرت‌بازداری خود به سطح مشخصی می‌رسد دارای یک ناتوانی در رشد می‌باشند که تحت عنوان کم‌مبودتوجه/بیش‌فعالی یا ADHD شناخته می‌شود. این کتاب درباره کودکان بیش‌فعال/کم‌مبودتوجه بحث می‌کند. این کتاب برای والدینی طراحی شده است که در حال پرورش کودکی با کودکان بیش‌فعال/کم‌مبودتوجه هستند و نیز برای کسانی که می‌خواهند بیشتر درباره این اختلال و مدیریت آن بدانند. هدف اصلی توانمندسازی والدین در مراقبت از این کودکان طاق‌ت‌فرسا به‌گونه‌ای است که سلامت کل خانواده، به‌طور جمعی و جداگانه را تضمین نماید. کتاب‌های بسیاری در این باب که معطوف بر والدین می‌باشند قبلاً منتشر شده‌اند. بیشتر این کتاب‌ها خیلی خوب هستند و چند کتاب هستند که من به

خانواده‌هایی که آن‌ها را در کلینیک می‌بینم، پیشنهاد می‌کنم. حال چرا دوباره می‌خواستیم بنویسم؟ پاسخ این است که کتاب‌های موجود به‌اندازه کافی به آموزش والدین درباره آنچه که در حال حاضر درباره کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه شناخته شده است و مهم‌تر از آن، درباره آنچه که می‌توان انجام داد تا به افراد مبتلا به این اختلال کمک کرد، نمی‌پردازند. بیشتر کتاب‌ها برای والدین آنچه را که از سال‌ها تجربیات بالینی در درمان کودکان مبتلا به کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه و خانواده‌های آن‌ها حاصل شده است، به‌خوبی منتقل می‌کنند، اما در یکپارچه‌سازی جدیدترین پیشرفت‌های علمی ناکام بوده‌اند. افزایش تحقیقات انجام‌شده روی کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه در طی ۲۰ سال گذشته به‌تنهایی، زمانی که نسخه اصلی این کتاب منتشر شد، چیزی کم از شگفتی نبوده است. هنوز در بیشتر کتاب‌های با این موضوع، نتیجه‌گیری‌ها و پیشنهادها تنها از تجربه بالینی نویسنده نشأت می‌گیرند و اغلب اشتباه بوده‌اند. برای سال در ۱۰ سال گذشته، پیشرفت‌ها در ژنتیک مولکولی کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه سرعت یافته‌اند و امروزه هم به همان صورت در حال ادامه می‌باشد. حداقل ۴ ژن برای این اختلال به‌طور قابل‌اعتمادی شناسایی شده‌اند و محققین انتظار دارند که در چند سال آینده چند ژن دیگر هم شناسایی شوند. کل ژنوم انسان برای ژن‌های خطر کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه بررسی شده‌اند. به نظر می‌رسد که حداقل ۴۰-۲۵ محل با این اختلال در ارتباط باشند. تحقیق تصویربرداری مغز نیز توانایی را که در کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه جای دارند و حتی برخی از فعالیت‌ها را در این نواحی برخی از ژن‌های خطر ساز برای این اختلال مرتبط می‌کنند به ما نشان داده است. سرعت تحقیق سریع است و شاید به سرعت در حال جمع‌آوری می‌باشند. این یافته‌ها مفاهیم و پیامدهای مهمی برای والدین دارند. آن‌ها به برجسته کردن نتیجه ویراست‌های قبلی این کتاب که کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه اختلال است که عمدتاً از نظر بیولوژیکی ایجاد می‌شود و اساس ژنتیکی/ ارثی دارد، ادامه می‌دهند. این یافته‌ها به پیشرفت‌های احتمالی آتی در تشخیص و درمان در دهه بعد نیز اشاره دارند زیرا دلالت بر این دارند که انجام آزمایش ژنتیک برای این اختلال سرانجام میسر خواهد شد و بنابراین امکان رشد و پیشرفت ایمن‌تر و داروهای مؤثرتر برای مدیریت این اختلال ممکن خواهد بود. لازم است که والدین از این نوع پیشرفت‌ها آگاه باشند به‌طوری‌که بتوانند بهتر این اختلال را درک کنند و به منتقدان علمی بی‌سوادی که بر این موضوع اصرار دارند که کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه از والدین فقیر، رژیم غذایی ضعیف یا تماشای بیش‌ازحد تلویزیون نشأت می‌گیرد، پاسخ بدهند.

برای مثال، برای چندین دهه، بیشتر متخصصین بالینی مطابق با این تصورات غلط که دلیل کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه، والدین فقیر هستند؛ اینکه کودکان سرانجام تا نوجوانی آن را همراه خواهند داشت؛ اینکه داروهای محرک تنها در کودکان مؤثر هستند (نه در نوجوانان بزرگ‌تر و بزرگسالان) و این داروها تنها در روزهای مدرسه باید استفاده شوند؛ و اینکه کودکان مبتلا به کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه از رژیم‌های عاری از افزودنی‌های غذایی خاص و شکر بهره‌مند هستند، عمل می‌کردند علیرغم نبود هیچ یافته‌ای در نوشته‌های علمی در حمایت از چنین ادعاهایی. اخیراً، برخی نویسندگان ادعا کرده‌اند که این اختلال از انجام بیش‌ازحد بازی‌های ویدئویی، تماشای خیلی زیاد تلویزیون و افزایش سرعت فرهنگ مدرن ناشی می‌شود. حال ما می‌فهمیم که بسیاری از کودکان مبتلا به کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه، یک شکل ژنتیکی از این اختلال را به ارث برده‌اند که بسیاری از آن‌ها تا دوره نوجوانی مشکلات مشابهی را دارند که می‌توان دارو را توسط نوجوانان و بزرگسالان و نیز کودکان در طول سال (به صورت بلند مدت) استفاده کرد و اینکه جایگزینی شکر در رژیم‌های غذایی سودمندی اندکی برای کودکان مبتلا به کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه دارد. ما همچنین می‌دانیم که کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه از بازی‌ها، ویدئویی، تلویزیون یا حرکت سریع زندگی مدرن نشأت نمی‌گیرند. در تنها ۴۰ سال تحقیق و پژوهش پسران بزرگسالان داشته‌ایم! در حقیقت در طی ۱۰ سال تغییرات هیجان‌انگیز که برخی عمیق هم هستند، گذشته اتفاق افتاده‌اند و در زمان نگارش این کتاب هم ادامه دارند. این تغییرات نه تنها به درک بهتر دلایل کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه، بلکه به درک علمی غنی‌تر ماهیت کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه که در روشی که به این اختلال می‌نگریم، به طور اساسی در حال تغییر می‌باشد، مربوط هست. برای مثال، در دهه گذشته، تغییرات علمی نشان داده‌اند که کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه احتمالاً در اصل اختلال توجه نیست اما یک اختلال تنظیمی می‌باشد؛ چگونه احساس ما از خودمان ایجاد می‌شود به طوری که می‌توانیم خود را در قلمرو بزرگ‌تری از رفتار اجتماعی مدیریت نماییم. از این رو حتی نام کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه هم می‌تواند نادرست باشد، اگرچه همچنان برای زمان حال به دلایل قانونی مختلف استفاده می‌شود. برای برجسته کردن آن، اختلال توجه این اختلال را بی‌اهمیت می‌پندارد، چون مشکلات اساسی و چشمگیری را که این کودکان در تلاش برای برخورد با چالش‌های زندگی روزانه‌شان با آن‌ها مواجه می‌شوند و تقاضای روزافزون خانواده‌ها، مدرسه و جامعه برای تنظیم و کنترل خود زمانی که بالغ می‌شوند، به شدت دست‌کم می‌گیرد. نامیدن این اختلال تحت عنوان نقص توجه نیز نمی‌تواند راه‌های بی‌شماری را که این اختلال ظرفیت افراد را برای محقق ساختن مسئولیت‌هایشان نسبت به خود و دیگران کاهش

می‌دهد، در نظر بگیرد. برای مثال، مطالعات خود من و بعدها مطالعات دیگران نشان داده‌اند که کودکان و بزرگسالان مبتلا به کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه دارای یک توانایی مختل شده برای مدیریت کردن خود نسبت به زمان خود هستند. آن‌ها حس خود را از زمان برای هدایت خود و نیز دیگران استفاده نمی‌کنند و بنابراین نمی‌توانند خود را نسبت به زمان، ضرب‌الاجل‌ها و به‌طور کلی آینده و نیز کارهایی که دیگران قادر به انجام آن هستند، مدیریت نمایند. این شامل بازه‌های زمانی به کوتاهی ۲۰-۱۰ ثانیه می‌شود. زمان آن‌ها را فراری می‌دهد و آن‌ها هیچ‌گاه قادر به برخورد با آن به‌خوبی دیگر هم‌سن‌های خود نیستند. بدون توجه به اینکه تضعیف کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه چگونه می‌تواند باشد، تعجب‌آور نیست که افراد بسیاری در مورد جدیت این اختلال شک داشته باشند. همه ما و مخصوصاً کودکان، گاه، نگاه مشکل توجه کردن را داریم. برخی از مردم ادعا می‌کنند که پیروز شدن و غلبه کردن باحالت تهاجمی و بی‌قراری تنها یک موضوع خف و دولا شدن است. این چنین هست؟ ممکن است معلمان، خویشاوندان، همسالان و دیگران نیز برای متقاعد کردن شما که این چنین است، تلاش نمایند. آن‌ها آنچه را که شما انجام می‌دهید، درک نمی‌کنند: که برخی چیزها اساساً و به‌طور قابل‌توجهی در رفتار فرزند شما ستیا است. بسیاری از داستان‌ها در تلویزیون و در رسانه‌های چاپی ادعا کرده‌اند که این اختلال افسانه‌ای است که به‌منظور طبقه‌بندی و برجسته کردن صرفاً فرزندان پرماجرا با تشخیص روانی، مخصوصاً پسران، نام‌گذاری شده است - تام ساوایرز و هاک فین زندگی مدرن. گروه‌های مذهبی حاشیه‌ای با موجودیت بسیار این اختلال - حالش داشته‌اند و به‌صورت اهانت‌آمیزی از استفاده از دارو برای مدیریت آن انتقاد کرده‌اند. درک کامل ادبیات علمی به‌وضوح نشان‌دهنده اشتباهات و استدلال‌های غلط در این ایده‌ها است، در عین حال ممکن است هنوز والدین به‌تناوب با این ادعاها یا دیگر ادعاها علمی بی‌اساس درباره کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه بمباران شوند. به همه این تصورات غلط در این کتاب بررسی، در فصل‌هایی که ما به این اختلال و دلایل آن را بررسی می‌نمایند، پرداخته خواهد شد. در مقابل این دیدگاه‌های نسبتاً عامه‌پسند اما غیرقابل‌دفاع، به نظر من، پدیده‌ای که ما آن را کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه می‌نامیم، یک اختلال در توانایی کودک برای مهار واکنش‌های فوری در لحظه برای استفاده از خودکنترلی نسبت به زمان و آینده است. یعنی افراد مبتلا به کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه نهایتاً از ناتوانی برای استفاده از احساس زمان و استفاده از گذشته و آینده برای راهبرد رفتارهایشان رنج می‌برند. آنچه که به‌درستی در کودک شما رشد نمی‌یابد، توانایی برای تغییر از تمرکز روی اینجا و زمان حال به تمرکز روی آنچه که احتمالاً بعداً و به‌طور کلی در آینده وارد زندگی او می‌شود است. زمانی که تمام تمرکز یک کودک روی لحظه است، اقدام

تکانشی حساس است. کودک فقط می‌خواهد آنچه را که در لحظه سرگرم‌کننده و جالب است انجام دهد و از چیزی که در لحظه تقویت‌کننده نیست فرار کند که رضایت فوری را تا حد ممکن به حداکثر می‌رساند. از نظر کودک، همیشه "حال (الآن)" است. اما این دیدگاه زمانی که از کودک انتظار می‌رود که در حال تمرکز روی آنچه که در جلو قرار دارد و آنچه که باید برای ملاقات آینده به‌طور مؤثر انجام شود، خطرناک است. این ظرفیت برای توانایی ما بسیار مهم است چون انسان باید سازمان‌یافته، با برنامه و هدف‌گرا باشد و این مستقیماً به میزان کنترلی که ما روی انگیزه‌های خود داریم، وابسته است. این ظرفیت ما را از کنترل شدن توسط لحظه آزاد می‌سازد و به ما اجازه می‌دهد که تحت تأثیر آینده قرار بگیریم. این دیدگاه راجع به کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه به‌طور قابل‌توجهی به شرایط و مشکلات ناشی از آن‌ها مربوط می‌گردد. ظرفیت توضیح می‌دهد که چرا افراد مبتلا به کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه همیشه قادر به رفتار کردن مانند دیگران نیستند و مبنایی را برای احترام به آن‌ها برای ما فراهم می‌آورد که کودک ما را از اینکه چگونه کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه زندگی روزانه شخص را مختل می‌کند، عموماً بر روی این کتاب خیلی بیشتر به این نکته می‌پردازد. در حقیقت، دلیل اصلی‌ای که من درباره آن نوشته‌ام اصل تعمیم این ایده برای والدین بود و هدف اصلی من در بازبینی آن، پرورش دادن و به‌روز کردن این نگاه می‌باشد. من معتقدم که این دیدگاه نسبت به دیگر دیدگاه‌های ارائه‌شده به‌مراتب به انتقال واقعیت علمی نزدیک‌تر است.

من مجبور شدم این کتاب را بنویسم چون آموزش به والدین برای اینکه در تلاش‌های خود به‌منظور اطلاعات گرفتن یا کمک گرفتن از افراد متخصص علمی باشند، از دیدم. برای علمی بودن باید هم کنجکاو و هم شکاک بود تا منابع اطلاعات خود را برای منتقدان آنها بخاzd و درعین حال به مبارزه بطلبیم. از این‌رو هدف دیگر این کتاب این است که به شما به‌عنوان مادر یا پدر ابزاری را که برای به‌خوبی آگاه شدن یا برای اینکه هر آنچه را که می‌شنوید یا می‌خوانید، بپرسید، نیاز دارید بدهد. این نیاز برای یک‌شکل خوش‌بینانه و کنجکاوانه از شک و تردید امروزه حتی از مقدار آن برای نسخه اولیه این کتاب ضروری‌تر است. این بدان جهت است که امروزه ما در حال تجربه کردن انفجار اطلاعات واقعی هستیم تا حد زیادی به علت دسترسی فزاینده رایانه شخصی و بخصوص توسعه و دسترسی گسترده به اینترنت. امروزه هر خانواده با یک کامپیوتر و اتصال به اینترنت یا تلفن هوشمند می‌تواند به بزرگراه اطلاعات متصل شود. متأسفانه، آنچه که در این بزرگراه اتفاق می‌افتد غالباً صحیح‌ترین اطلاعات در یک موضوع نیست. چون این قابل‌بررسی دقیق و انتقاد نیست، اطلاعاتی که در انتظار شما است غالباً یک درجه فروش نسبتاً مستور برای برخی محصولات، داروی گیاه، یا دیدگاه

سیاسی وجود دارد. و این تنها وبسایت‌های مرتبط با کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه نیستند که می‌توانند اطلاعات غیر صحیح بدهند، بلکه وبلاگ‌ها و چت روم‌ها هم می‌توانند این چنین باشند. در اینجا هرکسی با ایده‌های مبهم، بدون هیچ‌گونه مدرک تحصیلی‌ای در این زمینه از تحقیق و هیچ‌گونه اطلاعات علمی برای تکمیل آن‌ها، می‌تواند درباره این نظرات پیشنهادی داشته باشد. بازدیدهای من از این وبلاگ‌ها و چت روم‌ها مرا متقاعد کرده‌اند که اکثریت قریب به اتفاق اطلاعاتی که در آن‌ها مبادله می‌شوند تا حد زیادی عقاید غیرعلمی و نیز اشتباه هستند. از این رو، چه در کتابخانه محلی خود، چه در کتابفروشی، یا به صورت آنلاین هرگز شک و تردید خود را از دست ندهید.

اما تحقیق و جستجو را هم متوقف نکنید. شما به تمام اطلاعاتی که می‌توانید درباره کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه به دست آورید تا فرزندتان را تحریک کنید، نیاز دارید. مسلح ساختن خود با حقایق زمانی که کتاب نشاء بد نخستین گام به سوی تبدیل شدن به یک "پدر یا مادر اجرایی" می‌باشد، کسی که قدرت تصمیم‌گیری نهایی را در مورد مراقبت از کودک توسط دیگران حفظ می‌کند، چه پزشکان، روانشناسان، پرستاران، کارکنان اجتماعی، یا مربیان، متخصصان، صرفاً مشاوران شما در زمینه‌های تخصصی خود هستند. هیچ‌کدام از آن‌ها منظور من هیچ‌کس هست فرزندتان را به خوبی شما نمی‌شناسد. یک اصل اساسی این کتاب این است که شما مسئول مراقبت حرفه‌ای و آموزشی فرزندتان هستید. تمام فصول این کتاب باهدف توانمندسازی شما به منظور پذیرش آن مسئولیت و نیز برای از بین بردن احساس ناراحتی‌ای که باعث می‌شود شما اشتراک مراقبت از فرزندتان را از دست بدهید، نگارش شده‌اند. به طور خلاصه، این کتاب به شما آموزش می‌دهد که چگونه و حتی چه زمانی تصمیم‌گیری نمایید. اما نمی‌تواند و نباید بجای شما درباره فرزندتان تصمیم‌گیری کند. همان‌گونه که هیچ شخص یا کتاب دیگری نباید این چنین کاری نماید.

درس‌هایی که در این جلد ارائه شده است از کار و تحقیقات بالینی بنده با چهلین هزار خانواده با فرزندان مبتلا به کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه در طی ۳۵ سال اخیر پدید آمده‌اند. این درس‌ها همچنین از سفر مداوم خود من در تلاش برای خودسازی به عنوان یک انسان، یک پدر، یک همسر، یک دانشمند، یک استاد، یک سرپرست و یک متخصص بالینی استنتاج شده‌اند. تنها یک مورد نبود که موجب نتیجه‌گیری‌های این کتاب شد. تنها یک کتاب ایده‌های مرا شکل نداد. هیچ جرقه بیش‌بی نظیری رخ نداده است. در عوض، هر زمان که با یک خانواده جدید کار می‌کردم، به کتاب جدیدی در این موضوع برخورد می‌کردم و به دانش آموز جدیدی درس می‌دادم، یک حس در حال رشد از اهمیت اصول خاص داشتم. برخلاف روش‌های مدیریتی که به والدین تدریس کرده‌ام، یا حقایقی که

درباره این اختلال و درمان‌هایی که در حال حاضر موجود می‌باشد به آن‌ها ارائه داده‌ام. این اصول در شرایط بسیار متنوع، خانواده‌ها و سطح مشکلات برش ایجاد کرده است. آن‌ها می‌توانند یک نگرش پایه را برای هر عملی که ممکن است شما از طرف فرزند مبتلا به کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه ی خود انجام دهید، شکل دهند.

اطلاعات و توصیه‌های موجود در این کتاب مشابه آنچه هست که من به پدر یا مادری که فرزندش را ارزیابی کرده‌ام می‌گویم. این توصیه‌ها از تحقیقات علمی گسترده استخراج شده‌اند و معادل تقریباً ۲۰-۲۵ جلد، مشوره یا درمان می‌باشند. بالین حال، شما هر آنچه را که بخواهید در این تک کتاب نخواهید یافت. خلاصه کردن هزاران مقاله در این‌باره غیرممکن می‌باشد. و اگرچه کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه در میان بیش‌ترین موارد مطالعه در تمام اختلالات روان‌شناختی دوران کودکی است، هنوز مطالب بسیار زیادی وجود دارد که من و همکارانم همچون دانشمندان بالینی نمی‌دانیم. در ذهن عموم مردم و نیز استادیاران ارزشم، کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه همچنان درک نشده و بحث‌برانگیز باقی می‌ماند.

این جلد تلاش می‌کند تا رازها و اختلالات عصبی-عقلی درباره کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه را با تکیه بر آنچه که در حال حاضر صحیح و به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای تحقیق پذیر، پنداشته می‌شود، به‌صورت خلاصه بیان نماید. برای موضوعات خاصی که اطلاعاتی دربار آن موجود نمی‌باشد یا اطلاعات شخصی وجود ندارد، هم گفته‌ام. باید سازمان‌دهی اطلاعات را به دست‌اندیشی برای شرایط مورد فرزندتان و زمینه منحصربه‌فرد خانواده‌تان را به شما واگذار کنم. چنانچه شما هنوز سؤالاتی درباره چگونگی مدیریت مشکلات خاص در فرزندتان هستید، من شدیداً پیشنهاد می‌کنم که به دنبال افراد متخصص در جامعه خود باشید که بیش‌ترین آگاهی را درباره کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه دارند تا بتوانند به شما کمک نمایند.

آنچه که شما در این کتاب خواهید یافت بیشتر از چیزی است که شما برای شناخت کودکان بیش‌فعال/کمبود توجه و تغییرات خاصی که شما باید در زندگی خود و فرزند خود اِعمال کنید تا فرزندتان را به‌خوبی به‌سوی بزرگسالی پرورش دهید، نیاز دارید. به‌طورکلی، این اطلاعات باهدف آموزش وظایف اجرایی والدین، تحقیق علمی و اقدام مبتنی بر اصول ارائه می‌شوند. اگرچه ایده‌های بیان‌شده در اینجا در طی ۳۵ سال کار بالینی من توسط افراد بسیاری تحت تأثیر قرار گرفته‌اند، عقاید بیان‌شده در اینجا اکیداً مال خودم، یا مربوط به نویسندگان همکار در این فصول هستند.

من یکبار دیگر می‌خواهم از همسرم پات و پسرانمان کن و استیو، بابت حمایت‌هایشان از نویسندگی من به‌طور کلی و این پروژه به‌طور خاص تشکر نمایم. همان‌طور که میلتن می‌گوید: "آنها به کسانی که فقط می‌ایستند و منتظر می‌مانند هم خدمت می‌کنند" و این قطعاً حقیقت اعضای خانواده‌ی یک نویسنده می‌باشد.

دوباره، می‌خواهم که عمیق‌ترین قدردانی‌ام را به سیمور وینگارتن و باب متلوف از انتشارات گیلفورد به خاطر حمایتشان از ایده این کتاب و مهرورزی آنها در به سرانجام رسیدن این کتاب، مرحله انتشار، هم برای نسخه اولیه و هم برای این نسخه تجدیدنظر شده، بیان نمایم.

www.ketab.ir

فهرست مندرجات

عنوان

صفحات

معرفی

۱۵

بخش اول: درک کودک بیش فعال همراه با کمبود توجه

۳۷

فصل ۱: اختلال کم توجهی / بیش فعالی چیست؟

۱۹-۳۹

فصل ۲: واقعا مشکل فرزند من چیست؟

۹۱-۱۱۶

خوشتنندار، ضعیف

۹۲

فصل ۳: چه چیزهایی موجب بیش فعال همراه با کمبود توجه

۱۵۷-۱۱۷

فصل ۴: در انتظار چه باشیم

۱۵۹-۱۸۳

ماهیت بیماری

۱۶۰

فصل ۵: بستر خانوادگی

۱۸۵-۱۹۶

کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی / بیش فعالی

۱۸۶

بخش دوم: پذیرفتن مسئولیت: چگونه به صورت عملی والدینی موفق باشیم؟

۱۹۷

فصل ۶: تصمیم گیری برای ارزیابی فرزند خود نسبت به اختلال

۱۹۹-۲۰۸

فصل ۷: آمادگی برای ارزیابی

۲۰۹-۲۲۴

فصل ۸: رو به رو شدن با تشخیص اختلال کم توجهی / بیش

۲۲۵-۲۳۲

فصل ۹: چهارده اصل راهنما برای تربیت کودکان با اختلال ...

۲۳۳-۲۴۷

فصل ۱۰: صرفاً برای والدین (چگونه از خود مراقبت کنید)

۲۴۹-۲۶۰

۲۶۱	بخش ۳: مدیریت زندگی با وجود کودک بیش فعال:
۲۹۴-۲۶۳	فصل ۱۱: هشت گام برای رفتار بهتر
۳۰۲-۲۹۵	فصل ۱۲: کنترل اوضاع در خانه
۲۹۶	هنر حل مسأله
۳۰۸-۳۰۳	فصل ۱۳: چگونه به کودک خود در رابطه با مشکلاتی که با ...
۳۳۳-۳۰۹	فصل ۱۴: گذر از نوجوانی
۳۵۷-۳۳۵	فصل ۱۵: مدرسه را به درستی آغاز کنید
۳۳۶	آموزش فرزندان را مدیریت کنید
۳۸۵-۳۵۹	فصل ۱۶: ارتقای آموزش در خانه و مدرسه
۳۶۰	روش‌هایی برای موفقیت از اردکستان تا دهم
۳۹۵-۳۸۷	فصل ۱۷: عملکرد تحصیلی را مد نظر داشته باشید
۳۹۷	بخش ۴: داروهای اختلال کم توجهی / بیش فعالی
۴۳۳-۳۹۹	فصل ۱۸: داروهای مؤثر تأیید شده
۴۰۰	محرک‌ها و غیرمحرک‌ها
۴۴۵-۴۳۵	فصل ۱۹: سایر داروها
۴۳۶	ضد افسردگی و ضد فشارخون‌ها