

بنام خداوند جان و خرد



ماهوش اما حواس پرت

مؤلفان

پگ داوسون

ریچارد گوار

مترجمان

دکتر وحید نجاتی

مدیر مسئول

فهرست نویسی فیبا

- سرشناسه : Dawson, Peg : پگ داوسون.
- عنوان و نام پدیدآور : باهوش اما حواس پرت / مؤلفان پگ داوسون، ریچارد گوار؛ مترجمان وحید نجاتی، مهدیس مقصودلو.
- مشخصات نشر : تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۶.
- مشخصات ظاهری : ۴۷۲ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۰-۹۸-۵
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: Smart but scattered : the revolutionary "executive skills" approach to, c۲۰۰۹
- موضوع : رفتار والدین Parenting
- موضوع : کودکان - رشد Child development
- موضوع : کودکان -- راهنمای مهارت های زندگی Children -- Life skills guides
- موضوع : والدین و کودک Parent and child
- موضوع : توانایی اجرایی در کودکان Executive ability in children
- شناسه افزوده : Guare, Richard : گوئر، ریچارد
- شناسه افزوده : نجاتی، وحید، ۱۳۵۷ - مترجم
- شناسه افزوده : مقصودلو، مهدیس، ۱۳۶۵ - مترجم
- رده بندی کنگره : HQ ۷۵۵/۸/د ۱۳۹۶
- رده بندی دیویی : ۶۴۹ . ۸۳۶
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۸۰۳۱۱
- نام کتاب: باهوش اما حواس پرت
- مؤلفان: پگ داوسون، ریچارد گوار
- مترجمان: دکتر وحید نجاتی، مهدیس مقصودلو
- ناشر: رشد فرهنگ
- طراح جلد: علیرضا صدیق منش
- صفحه آرای: مونا نظری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف
- نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۶
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۴۷۰۰۰ تومان



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۰-۹۸-۵

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۰-۹۸-۵

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۸۹۰۹۷۶-۷

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجمین.....
۹	مقدمه.....
۲۱	بخش اول: چه چیزی باعث می شود کودک شما باهوش اما حواس پرت باشد؟.....
۲۳	فصل اول: چطور کودک به این باهوشی، حواس پرت می شود؟.....
۲۶	مهارت های اجرایی چیست؟.....
۲۸	مدل ما.....
۳۵	چگونه مهارت های اجرایی در مغز رشد می کنند: بیولوژی و تجربه.....
۳۶	بیولوژی: رشد + هرس کردن = مهارت های اجرایی.....
۴۱	تجربه: به کودکان قطعه پیشانی خود را قرض دهید.....
۴۵	چرا کودکان مهارت های اجرایی خاصی را ندارد؟.....
۴۹	فصل دوم: شناسایی قوت ها و ضعف های کودکان.....
۵۵	چطور می توانید از سبک مهارت های اجرایی کودکان آگاه شوید؟.....
۵۵	آیا کودکان می توانند به صورت کلی، اختلالات مدرسه را برآورده کنند؟.....
۵۸	کودک شما در مقایسه با سایر کودکان چگونه عمل می کند؟.....
۵۸	آیا الگوی قابل تشخیصی برای قوت ها و ضعف های مهارت های اجرایی کودکان وجود دارد؟.....
۶۱	استفاده از مقیاس های درجه بندی برای یافتن قوت ها و ضعف های کودکان.....
۶۲	پرسشنامه مهارت اجرایی نسخه کودکان پیش دبستانی.....
۷۴	پرسشنامه مهارت های اجرایی برای کودکان دوره راه ای (پایه ششم تا هشتم).....
۷۸	افزایش قوت ها.....
۸۱	فصل سوم: چرا قوت ها و ضعف های کارکردهای اجرایی شما اهمیت پیدا می کند؟.....
۸۶	پرسشنامه مهارت اجرایی برای والدین.....
۹۱	انعطاف پذیری: پادهر عدم انطباق والد- کودک.....
۹۲	جبران کردن عدم تناسب.....
۹۳	وقتی شما و کودکان ضعف های مشابهی دارید.....
۹۶	وقتی حجم زیاد کار، فاصله را افزایش می دهد.....
۱۰۱	فصل چهارم: متناسب کردن تکلیف با کودک.....
۱۱۷	بخش دوم: اصول اساسی که می توانند کمک کننده باشند.....
۱۱۹	فصل پنجم: ده اصل برای بهبود مهارت های اجرایی کودکان.....
۱۳۴	سه راه ایجاد مهارت های اجرایی.....
۱۳۷	فصل ششم: اصلاح محیط.....
۱۴۵	ماهیت کارهایی را که از کودکان انتظار دارید، تغییر دهید.....

فصل هفتم: آموزش مستقیم مهارت‌های اجرایی.....	۱۵۷
سکوسازی کلامی.....	۱۶۱
استفاده از بازی‌ها برای کمک به رشد مهارت‌های اجرایی کودکان.....	۱۶۶
آموزش مهارت‌های اجرایی از طریق فعالیت‌های خانوادگی.....	۱۶۸
مداخلات مستقیم برای آموزش مهارت‌های اجرایی.....	۱۷۰
پس فرایند آموزش چیست؟.....	۱۸۱
فصل هشتم: بالنگیزه کردن کودکان برای یادگیری مهارت‌های اجرایی و استفاده از آن‌ها.....	۱۸۵
دریافت چیز جالبی در پایان کار.....	۱۸۹
بازی‌های مشق‌ها به صورت مثبت به جای منفی.....	۱۹۰
استفاده از سیستم‌های تشویقی دارای سازمان‌دهی بیش‌تر.....	۱۹۱
استفاده از ابزارهای انگیزشی برای تقویت مهارت‌های اجرایی.....	۱۹۵
برگه بر مهریز مشوق.....	۱۹۶
فصل نهم: مهم‌ترین اصول.....	۱۹۹
نکاتی برای موفقیت در طراحی برنامه خودتان.....	۲۰۸
برنامه در یک نگاه.....	۲۱۳
بخش سوم: آن‌چه تا کنون یاد گرفته‌اید اکنون به کار دهید.....	۲۱۵
فصل دهم: برنامه‌های آماده برای آموزش کارهای روزانه به کودک.....	۲۱۷
منطبق کردن مداخلات با سن کودکان.....	۲۱۹
فصل یازدهم: بازداری پاسخ.....	۲۸۳
چگونه بازداری پاسخ رشد می‌کند؟.....	۲۸۴
ایجاد بازداری پاسخ در موقعیت‌های روزمره.....	۲۸۹
آرزوی قلبی یک والد: قطع نشدن حرفش هنگام مکالمه تلفنی.....	۲۹۲
درخواست آتش‌بس: دعوی ناتمام خواهرها و برادرها.....	۲۹۶
فصل دوازدهم: حافظه فعال.....	۳۰۱
حافظه فعال چگونه رشد می‌کند؟.....	۳۰۲
ایجاد حافظه فعال در موقعیت‌های روزمره.....	۳۰۵
پایان بازی منتظر ماندن: آموزش لباس پوشیدن به کودک بدون وقت هدر دادن.....	۳۰۶
ورزشکار حواس پرت: آموزش به همراه داشتن وسایل ورزشی.....	۳۱۰
فصل سیزدهم: افزایش کنترل هیجانی.....	۳۱۵
چگونه کنترل هیجانی رشد می‌کند؟.....	۳۱۷
کودکان چقدر خوب هیجان‌اتش را تنظیم می‌کند؟.....	۳۱۹
بهبود کنترل هیجانی.....	۳۲۰

۳۲۳.....	هوشمندی و نشان دادن آن: غلبه بر اضطراب امتحان.....
۳۲۶.....	ادامه دادن بازی: چرا ورزشکار جوان عصبانی می‌شود؟.....
۳۳۱.....	فصل چهاردهم: توجه پایدار.....
۳۳۲.....	چگونه توجه پایدار رشد می‌کند؟.....
۳۳۵.....	تقویت توجه پایدار در موقعیت‌های روزمره.....
۳۳۶.....	مذاکرات حساس: کم کردن عوامل حواس‌پرت کن هنگام انجام تکالیف.....
۳۴۰.....	همکاری والد- معلم: کم کردن عوامل حواس‌پرت کن در مدرسه.....
۳۴۵.....	فصل پانزدهم: آغاز کردن کار.....
۳۴۶.....	چگونه مهارت آغاز کردن کار رشد می‌کند؟.....
۳۴۹.....	آمادگی برای آغاز کردن کار در موقعیت‌های روزمره.....
۳۵۹.....	فصل شانزدهم: برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی.....
۳۶۰.....	چگونه برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی رشد پیدا می‌کند؟.....
۳۶۴.....	افزایش برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی در موقعیت‌های روزمره.....
۳۶۴.....	جدول زمانی و زمان‌های نابینا: تمرین برنامه‌ریزی برای پروژه‌های بلندمدت.....
۳۶۸.....	مدیر اجتماعی: برنامه‌ریزی برای بودن با دوستان.....
۳۷۱.....	فصل هفدهم: سازمان‌دهی.....
۳۷۲.....	چگونه مهارت سازمان‌دهی رشد پیدا می‌کند.....
۳۷۵.....	تقویت سازمان‌دهی در موقعیت‌های روزمره.....
۳۷۶.....	به‌هم‌ریختگی کنترل شده: واداشتن کودکان به گذاشتن وسایل در جای خودشان.....
۳۷۹.....	کمک به کودک بزرگ‌تر برای تحقق پتانسیل خود.....
۳۸۵.....	فصل هجدهم: مدیریت زمان.....
۳۸۶.....	چگونه مدیریت زمان رشد می‌کند؟.....
۳۸۹.....	مدیریت زمان در موقعیت‌های روزمره.....
۳۹۱.....	به موقع از خانه بیرون رفتن: مدیریت کارهای معمولی صبح.....
۳۹۴.....	درگیری با زمان: تخمین این که تکلیف چقدر طول می‌کشد؟.....
۳۹۹.....	فصل نوزدهم: انعطاف‌پذیری.....
۴۰۰.....	چگونه انعطاف‌پذیری رشد می‌کند؟.....
۴۰۳.....	تقویت انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های روزمره.....
۴۰۶.....	جنگجوی تنها: وقتی نوجوان تلاش می‌کند کنترل همه برنامه‌هایش را به دست بگیرد.....
۴۰۹.....	پذیرش تغییرات در کارهای معمول روزانه.....
۴۱۷.....	فصل بیستم: پایداری به سمت هدف.....
۴۱۶.....	چگونه پایداری به سمت هدف رشد می‌کند؟.....

- ۴۱۹.....افزایش پایداری به سمت هدف در موقعیت‌های روزمره.
- ۴۲۴.....ذخیره کردن پول.
- ۴۲۹.....فصل بیست و یکم: رشد مهارت فراشناخت.
- ۴۳۰.....چگونه فراشناخت رشد می‌کند؟
- ۴۳۱.....چقدر مهارت فراشناخت در کودک شما رشد کرده است؟
- ۴۳۳.....افزایش مهارت‌های فراشناخت در موقعیت‌های زندگی روزمره.
- ۴۳۵.....به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد گوش دهد: لطفاً عقل کل نباش.
- ۴۳۹.....یادگیری ارزیابی عملکرد.
- ۴۴۳.....فصل بیست و دوم: وقتی آن‌چه انجام داده‌اید، کافی نبوده است.
- ۴۴۹.....حاجوی کمک تخصصی.
- ۴۵۰.....وقتی که آن‌ها می‌توانند، تأییدکننده باشند.
- ۴۵۱.....نظراتی دربارهٔ رو.
- ۴۵۵.....فصل بیست و سوم: همراه شدن با مدرسه.
- ۴۶۱.....فصل بیست و چهارم: چه چیزی پیش را است؟
- ۴۶۹.....به اشتراک گذاشتن آن.
- ۴۷۱.....منابع.

به نام خدا

یکی از اهداف مهم زندگی انسان پرورش فرزندانی است که بتوانند عملکرد اجتماعی، شغلی و خانوادگی مناسبی داشته باشند. با دستیابی به این هدف، احساس رضایت و لذت از زندگی خانوادگی برای خانواده ایجاد می‌شود. اما در این بین بعضی از کودکان مشکلاتی را تجربه می‌کنند که خانواده نمی‌تواند برای آنها راه حلی پیدا کند و فشار ناشی از این مشکلات نظام خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به طور طبیعی همه اعضا خانواده برای رفع مشکل و بهبود وضعیت خانه بسیج می‌شوند. بی‌شک شناخت درست مشکل، راه حل مطلوب حاصل نمی‌شود.

در طی سال‌هایی که به درمان مشکلات کودکان پرداخته‌ایم، شاهد کودکانی بوده و هستیم که یادشان می‌رود تکالیف خود را انجام دهند، اتاق خود را مرتب نمی‌کنند، کنترل هیجانات خود را ندارند، به موقع برای رفتن به مدرسه آماده نمی‌شوند، همه وسایل لازم برای مدرسه را همراه خود نمی‌برند و مواردی از این قبیل.

ناتوانی در انجام این امور باعث می‌شود که بسیاری از آنان باهوش اغلب با واژه‌هایی مثل نادان، حواس پرت، گیج توصیف شوند. حل نشدن این مشکلات می‌تواند عواقبی مانند افت تحصیلی، ترک تحصیل، به هم ریختگی روابط خانوادگی و طرد از گروه همسالان را به همراه داشته باشد و این روند می‌تواند مسیر زندگی کودک را کاملاً تغییر دهد.

بدین منظور سال‌ها در پی کتابی جامع و کامل بودیم که با معرفی آن، خانواده‌ها بتوانیم به حل هر چه بهتر مشکلات آنها کمک کنیم و با استفاده از آن کتاب خانواده‌ها بتوانند مسیر درستی برای بهبود نقص‌های عملکرد کودکان هدایت شوند. بعد از آشنایی با این کتاب دریافتیم که می‌توانیم به عنوان یک منبع معتبر و موثق برای حل بسیاری از مشکلات کودکان به آن تکیه کنیم.

در بسیاری از اوقات دیدگاه ما به مشکلاتی که فرزندان در زندگی روزمره با آن دست و پنجه نرم می‌کنند صرفاً مبتنی بر رفتار کودک است و به دلیل وجود چنین دیدگاهی اغلب این کودکان بدرفتار یا بی‌ادب نامیده می‌شوند. این کتاب به والدین آموزش می‌دهد که علت نقص در رفتار کودکان چیست و کدام کارکرد شناختی آسیب دیده است که باعث می‌شود ما چینی مشکلاتی را

در زندگی روزمره فرزندانمان ببینیم و در نهایت راهبردهایی را برای کم کردن یا رفع این نقص‌ها و مشکلات آموزش می‌دهد.

واژه کارکردهای اجرایی در دنیای علم در دو دهه اخیر بیش از پیش شنیده می‌شود. این واژه شاید به گوش ما کمی نا آشنا و حتی کمی غیر ملموس و تخصصی به نظر برسد اما با بافت زندگی همه ما گره خورده است و ما هر روز در حال استفاده از این کارکردها هستیم و نقش مهمی در عملکرد مطلوب ما در زندگی روزمره دارند.

این کتاب به بیانی بسیار ساده و کاربردی به توضیح کارکردهای اجرایی که مفاهیم نسبتاً جدید و پیچیده‌ای هستند، می‌پردازد. به علاوه با بیان مثال‌هایی بسیار ساده و عینی که با زندگی همه ما قابل انطباق است به شما روش حل مشکلات ناشی از نقص کارکردهای اجرایی کودکان را آموزش می‌دهد.

کتاب حاضر برای بسیاری از اختلالات به نقص کارکردهای اجرایی به خصوص اختلال نقص توجه- بیش‌فعالی قابل کاربرد است. به علاوه به زبان‌های بسیاری ترجمه شده و یکی از محبوب‌ترین کتاب‌ها در حوزه مدیریت مشکلات کودکان است. امیدواریم توانسته باشیم با ترجمه این کتاب گامی در مسیر افزایش آرامش در محیط خانواده‌ها برداریم و موفقیت هرچه بیشتر فرزندان این مرز و بوم برداشته باشیم.

رحید جانی، مهدیس مقصودلو

تابستان ۱۳۹۶