

مقدمه‌ای برای والدین

تهیه کتاب خاطرات برای کودکان بیش فعال:

۶۰ فعالیت سرگرم کننده برای کمک به کودکان برای خودتنظیمی، تمرکز و موفقیت

مؤلف: کلی میلر

مترجمین:

زهرا مروج نیا

زهرا امیدی



انتشارات راز نهان

۱۳۹۸

سرشناسه	: میلر، کلی Miller, Kelli
عنوان و نام پدیدآور	: مقدمه‌ای برای والدین/ نویسنده کلی میلر؛ مترجمین زهرا مروج‌نیا، زهرا امیدی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۶۸۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Thriving with ADHD : workbook for kids, c 2018.
موضوع	: کم‌توجهی در کودکان پرتحرک — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Attention-deficit hyperactivity disorder -- Juvenile literature
موضوع	: اختلالات رفتاری در کودکان
موضوع	: Behavior disorders in children
موضوع	: کم‌توجهی در کودکان — آموزش و پرورش
موضوع	: Attention-deficit-disordered children -- Education
شناسه افزوده	: مروج‌نیا، زهرا، ۱۳۴۸ - مترجم
شناسه افزوده	: امیدی، زهرا، ۱۳۷۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: RJ۵۰۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۰۵۰۰

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲	
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹	
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com	
آدرس سایت: www.raznahanbook.com	

که عنوان کتاب.....	مقدمه‌ای برای والدین
که مترجم.....	زهرا مروج‌نیا، زهرا امیدی
که صفحه آرا.....	رضا کاوه
که طراح جلد.....	رضا کاوه
که ناشر.....	راز نهان
که شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۸
که قیمت.....	۱۸۰۰۰ تومان
ISBN: 978-600-448-684-2	

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه‌ای برای والدین.....
۱۱.....	مقدمه‌ای برای کودکان.....
۱۵.....	بخش اول: ADHD و من.....
۱۷.....	فصل اول.....
۳۳.....	فصل دوم.....
۴۹.....	بخش دوم: ADHD رئیس من نیست.....
۵۱.....	فصل سوم.....
۶۹.....	فصل چهارم.....
۸۳.....	فصل پنجم.....
۹۹.....	بخش سوم: ADHD و من در جهان هستی: موفقیت در خانه.....
۱۰۱.....	فصل ششم.....
۱۱۳.....	فصل هفتم.....
۱۲۹.....	فصل هشتم.....
۱۴۳.....	فصل نهم.....
۱۵۱.....	منابع.....

مقدمه‌ای برای والدین

اگر شما در حال خواندن این کتاب هستید، پس هنوز شانس‌هایی برای شما وجود دارد. ممکن است که شما یک والد خوب‌شناوند، معلم، مشاور، پرستار و یا درمانگر کودکی که مبتلا به اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه^۱ است می‌باشید. باید به شما تبریک گفت که می‌خواهید چیزهای بیشتری در مورد اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه می‌آموزید و چگونگی به‌کارگیری قوانین این کتاب در مورد بچه‌ها و دانش‌آموزان و مراجعینتان را فرامی‌گیرید. این موضوع نیز فوق‌العاده است که در مورد فهمیدن عوامل اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه به‌صورت فعال عمل می‌کنید. شما از طرف فرزندان‌تان که برایتان نیز ارزش بسیار دارند تفاوت‌های خارق‌العاده‌ای را ایجاد خواهید کرد.

اسم من کلی میلر^۲ و من یک پزشک مددکار اجتماعی نیز می‌باشم. من با کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه و همچنین مراقبین آن‌ها به فعالیت و تحقیق و بررسی می‌پردازم. من هم مادر دو فرزند مبتلا به اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه هستم. بله، درست شنیدید نه تنها یک کودک، بلکه مادر دو فرزند مبتلا به اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه! من چالش‌ها، ناامیدی و غم و اندوه را درک می‌کنم. من از خستگی زیاد کار در آشپزخانه‌ی منزل بسیار سرگردانم. من نیز سرفتهای خود را داشته‌ام.

1- Attention deficit hyperactivity disorder

2- Kelli miller

من با این موضوع مبارزه کردم و از خودم پرسیدم که چرا بچه‌های من نمی‌توانند مثل یک دختر و یا پسر خوب راحت باشند و بتوانند بنشینند و گوش کنند و ساکت باشند و جوری باشند که بتوانم آن‌ها را کنترل کنم؟ ولی من می‌بینم که باید عوامل بیرونی نیز در درک و پذیرش این موضوع به کمک من بیایند تا بتوانم به‌طوری دیگر فهمم را از این موضوع بالا ببرم، من واقعاً می‌دانم باطن بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه چیست. کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه دارای هدایایی منحصر به فرد در درونشان می‌باشند. خلاقیت، حساسیت و حس شوخ‌طبعی آن‌ها به هیچ‌وجه موازی نیست. طرز نگاه این بچه‌ها به جهان فوق‌العاده منحصر به فرد می‌باشد. و من به‌تازگی، فهمیدم که کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه بهترین معلمان من نیز هستند.

هدف من از این پروژه این است که کاری کنم تا شما درک کنید که اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه به‌طور کلی نقص نیست و حتی این که با استفاده از ابزاری مناسب می‌توان اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه را به یک دارایی نیز تبدیل کرد. در این کتاب، من از رویکردی به نام "رویکرد مبتنی بر قدرت" استفاده می‌کنم. این موضوع بدین معناست که من دوست دارم از طریق نقاط قوت هر کودک یک جاده‌ی اعتماد به نفس برایش ایجاد نمایم. به عبارت دیگر، من تأکید می‌کنم که کودک شما می‌تواند به جای کارهای غلط کارهای درست نیز انجام دهد. در برخی سطوح، کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه می‌توانند محدودیت خود را درک کنند و ممکن است در حال حاضر با یک دید منفی در جهان قدم بگذارند-این دیدگاه به کودکان هیچ کمکی نمی‌کند و ما باید از طریق قدرتشان را بالا ببریم و به آن‌ها نشان دهیم که می‌توانند حتی با داشتن اختلال بیش‌فعالی-نقص توجه زندگی کامل و بی‌نقصی را تجربه کنند. یادگیری این مهارت‌ها به‌ویژه در سنین جوانی، می‌تواند به آن‌ها کمک فراوانی بکند.

من می‌دانم که به‌عنوان والد و یا پزشک، زمان ما بسیار محدود می‌باشد و بچه‌ها می‌توانند در طول زمان تحمل کمی در برابر مشکلات داشته باشند، بنابراین سعی کردم تمریناتی را اختصاص دهم تا خودشان بتوانند به‌آسانی آن‌ها را انجام دهند. من نیز سعی کردم با استفاده از تجهیزات این فعالیت‌ها را از همدیگر متفاوت جلوه دهم. نکته مهم نیز این است که، من تنها از فعالیت‌هایی برای بیماران استفاده کردم که برای فرزندان خودم نیز از آن‌ها بهره برده‌ام. برای بعضی از کودکان این

کتاب می‌تواند کمکی باشد تا خودشان را بازیابی کنند. ولی ممکن است سایر کودکان یک رویکرد گروهی نسبت به این کتاب داشته باشند، بدین ترتیب ممکن است شما نیز در کنار کودکانتان به فعالیت بپردازید. در نهایت انجام بعضی از این فعالیت‌ها ممکن است برای کودکان شما بسیار آسان باشد، درحالی‌که دیگران ممکن است در این مورد یک نوع چالش سخت را احساس نمایند. نکته مهم در این مورد این است که توانمندی فرزند شما در انجام فعالیت‌ها مد نظر است. بااین‌حال شما به کودکانتان از همه نظر نزدیک می‌شوید، و فرزند شما با استفاده از این کتاب که دارای بسیاری از این فعالیت‌ها می‌باشد و برای کمک به کودکان اختلال بیش فعالی - نقص توجه طراحی گردیده است می‌تواند خودش به تنهایی و یا به کمک دوستانش این فعالیت‌ها را به انجام برساند.

در بعضی موارد ممکن است برای تکمیل یک پروژه خاص نیاز به پشتیبانی داشته باشید. شما ممکن است فرزندان خود را تماشا کنید و تعجب کنید از اینکه چرا آن‌ها مشغول انجام تکالیف خود هستند و یادداشت‌های روزانه خود را بر روی آینه حمام می‌چسبانند. آن‌ها همچنین ممکن است از شما بخواهند که در ازای انجام تکالیفشان به آن‌ها پاداش دهید. به این ترتیب، فرزند شما ممکن است از شما بخواهد تا در فعالیت‌هایشان کمکشان کنید چون آن‌ها در حال خواندن و انجام تکالیف در جهت تبدیل به فرد موفق و بهتر می‌باشند و این نکته بسیار حائز اهمیت است!

نکته مهم و قابل توجه: این کتاب یک ابزار مکمل برای یک برنامه کامل درمانی می‌باشد و برای کودک شما بسیار مناسب است.