

ADHD

راهنمای عملی برای نوجوانان

فعالیت‌هایی برای نوجوانان دچار بیش‌فعالی - کم‌توجهی

دکتر رانا هانوس‌ویپ

ترجمه: سعیده محسنی‌نژاد، علی همتی‌نژاد

عنوان و نام پدیدآور: ADHD، راه‌های عملی برای نوجوانان: فعالیتهایی برای سرجوخیدن دچار بیش‌فعالی - گم‌نوجویی، اِلِنا اِلمِجیدی، لارا هاتسویس

مشخصات نشر: تهران: نقطه طلایی، ۱۳۹۸.

منشورات نشر: تهران، نقطه طلایی، ۱۳۹۸

مشحومات ظاهرياً: ٨-١٠، ١٤١-٢١٠ م.

فروست - مجموعه کتاب‌های فعالیت‌های روانشناختی ویژه کودکان ۹۱

978-612-96-22-3-1 ۲۵۰۰

جنتا فوڈسٹ لوکس: قمیا

The ADHD workbook for teens: activities to help you gain motivation and confidence. © ۲۰۱۰ انتشارات روان

یادداشت: کتاب جامع با عنوان "روش فعالی" (کتاب کار نوجوانان) تعریفی غلطی برای ایجاد تمرکز و اعتماد به نفس^{۱۰} با ترجمه فاطمه فرید توسط انتشارات

این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر بازی در بهبود مهارت‌های تفکر انتقادی و حل مسئله در کودکان ۶ تا ۸ ساله انجام شد. روش پژوهش نیمه تجربی و نمونه آماری شامل ۳۰ کودک بود که به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ هفته در یک بازی آموزشی شرکت کرد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های استاندارد جمعیت‌شناختی و آزمون‌های تفکر انتقادی و حل مسئله گردآوری شد. نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر بازی در بهبود مهارت‌های تفکر انتقادی و حل مسئله در کودکان ۶ تا ۸ ساله مؤثر است.

عبدالرشید، محمد، ۱۳۸۵، *تاریخ و جغرافیہ پاکستان*، لاہور: دارالحدیث۔

کتاب (که روحانیات) نه بر پایه‌ی برای ایجاد تعریف و اعتماد به نفس

مدرسه: ...

Attention-deficit disorder in adolescence: Peer networks

موضوع: گزارش کارآموزی در شرکت پارس پتروشیمی

Attention-deficit disorder in adolescence -- Problems, exercises, etc. -- Available literature.

...the literature ...

شماره اول، زمستان ۱۳۸۶ - ۱۳۸۷

شماره افزوده فصلی زمستان، علی، ۱۳۵۶ - ۱۳۵۷ - ۱۳۵۸

ردیفی کشور: ۱۵۰۶

ردہ بندی دیویتی ۶۱۶/۸۵۸۹-۰۸۳۵

شماره کتابخانه ملی: ۵۸۰۶۶۰۹

نام کتاب: ADHD، راهنمای علمی برای نوجوانان

از مجموعه کتاب‌های فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان

مترجمان: سعیدہ محسنی نژاد، علی ہمتی نژاد

ناشر: انتشارات نقطه طلایی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۸

چاپ: کہن - صحافی: کہن

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

شایک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۲۲-۲-۲

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می باشد.

تهران، انتهای خیابان بهشتی، تقاطع خیابان ولی عصر

خیابان عبادی، نعیمی غربی، پلاک ۲۷، واحد ۳

کد پستی: ۱۵۹۵۷۱۶۹۵۶



یادداشت نویسنده

خواننده عزیز،

این کتاب به شما کمک می‌کند با تعریف درستی از ویژگی‌ها و توانمندی‌های خودتان، بتوانید تغییر بزرگی در زندگی‌تان به وجود آورید. در تمام طول زندگی، با تمرکز کردن بر مهارت‌ها و نه ضعف‌هایتان، می‌توانید از زندگی بیشترین استفاده را ببرید.

گاهی نوجوانان دارای ADHD فکر می‌کنند که در موارد زیادی با دیگران تفاوت دارند درحالی‌که چنین تصویری درست نیست. اگرچه نوجوانان ADHD با مشکلات و چالش‌هایی مواجه هستند، اما این کتاب ابزاری به دست شما می‌دهد تا بتوانید به‌آسانی بر این چالش‌ها فائق آیید. برای مثال، نکاتی خواهید آموخت که به شما کمک می‌کند انگیزه و اعتمادبه‌نفس را در خود ایجاد کرده و به کمک آن‌ها به اهدافی که در زندگی خود در نظر دارید، رسید.

ADHD را چون موهبتی که به شما اعطا شده است بپذیرید. شما قادر خواهید بود که با پیدا کردن علایقی که در خود احساس می‌کنید انگیزه و اعتمادبه‌نفس را درونتان ایجاد کنید. بسیاری از نوجوانان ADHD خلاق و احساساتی هستند و دیگران را به دوستی درک می‌کنند. این موهبت با خلق بعضی چالش‌ها، شانس موفقیت شما را در بسیاری از عرصه‌ها و مشاغل بالا می‌برد.

در کتاب حاضر، داستان زندگی موفقیت‌آمیز نوجوانانی را خواهید خواند که توانسته‌اند بر چالش‌های مهمی که ADHD برای آن‌ها ایجاد کرده است، غلبه کنند. شما نوجوانانی خواهید دید که درک کرده‌اند که مسئول زیادی وجود دارند که هیچان در آن‌ها بیش از نشستن مداوم است. سبب مورد نیاز است و بنابراین، توانسته‌اند انگیزه خود را در پیدا کردن شغل آینده خود، بالا ببرند. با به‌کارگیری آشنا خواهید شد که اعتمادبه‌نفس خود را با دانستن اینکه باید به موهبت درونی خود توجه کنند، به دست آورند و نوجوانانی را خواهید دید که قادر می‌شوند با تلاش و پیدا کردن راه‌های مناسب، توانایی خود را در برابری مشکلات خاص این اختلال افزایش بدهند.

اگرچه ترغیب شده‌اید سریعاً خواندن این کتاب را شروع کنید، اما به شما توصیه می‌کنم با سرعت کمتری حرکت کرده و در هر مرحله فعالیت‌ها را انجام دهید. در انتها از اینکه به‌آسانی توانسته‌اید از مزایای این فعالیت‌ها بهره‌مند شوید، متعجب خواهید شد. شما می‌توانید با مقابله کردن بر افکار منفی، تنفس عمیق و حفظ آرامش، توانایی‌های خود را مورد آزمون قرار دهید. شما می‌توانید افکار خود را کنترل کنید و این موضوع به بهبودی‌تان کمک خواهد کرد. هر چه بیشتر تلاش کنید، تغییرات بزرگ‌تری را در زندگیتان شاهد خواهید بود.

فهرست مطالب

۷	۱. داشتن ADHD به چه معناست؟
۹	۲. چه زمانی ADHD تبدیل به یک مشکل می‌شود؟
۱۱	۳. خودتان را با اساس آنچه می‌توانید انجام دهید، تعریف کنید
۱۳	۴. چه کاری درست است؟
۱۵	۵. برای پادشاهان خود فضای مناسبی خلق کنید
۱۸	۶. خصوصیات شخصی و شمه‌ها را بگیرید
۲۱	۷. با خلق استراتژی بر واقع‌بینی و پایداری
۲۴	۸. با استفاده از اهداف از خودتان به خود بدهید
۲۷	۹. احساسات خود را بروز دهید
۲۹	۱۰. مسئول افکار خود باشید
۳۲	۱۱. توانایی‌های ذهنی خود را پرورش دهید
۳۵	۱۲. گوش دادن بدون توقف
۳۸	۱۳. چه زمانی بیش‌فعال هستید؟
۴۱	۱۴. با «نمی‌توانم» مبارزه کنید
۴۳	۱۵. به سرزنش کردن خود خاتمه دهید
۴۵	۱۶. از حسادت درس بگیرید
۴۸	۱۷. آیا شما طبیعی هستید؟
۵۰	۱۸. تغییر تنفس: تغییر حالت‌های درونی
۵۲	۱۹. هنگام نگرانی چه کاری انجام بدهیم؟
۵۴	۲۰. دور شدن از مشکلات خانوادگی
۵۶	۲۱. حضور بدون مصرف نوشیدنی‌ها و مواد غیرقانونی موفق باشیم؟
۵۸	۲۲. در مقابل فشارها ایستادگی کنید
۶۰	۲۳. به دست آوردن اعتماد به نفس
۶۲	۲۴. ارتباط با خانواده
۶۴	۲۵. تنفادپذیر باشید
۶۶	۲۶. مطالعه در روزهای تعطیل
۶۸	۲۷. قدرت ۱۵ دقیقه در روز

۷۰	۲۸ از شکست‌ها به موفقیت برسید
۷۳	۲۹ داستان‌های موفقیت
۷۵	۳۰ غلبه بر احساسات ناخوشایند
۷۷	۳۱ بر اهداف خود متمرکز شوید
۷۹	۳۲ بالاضباط باشید
۸۲	۳۳ رفتارهای پرخطر
۸۵	۳۴ استفاده از وسایل کمک‌آموزشی در کلاس
۸۹	۳۵ ویژگی‌های یک دوست خوب
۹۳	۳۶ چگونه در عشق موفق شویم؟
۹۶	۳۷ صبر رمانی در طبیعت
۹۹	۳۸ رسیدن به اهداف
۱۰۲	۳۹ شناسایی سبب‌های مایه‌ای
۱۰۵	۴۰ چگونه درخشان‌تر از دیگران باشیم؟