

تمرین برای کودکان مبتلا به نقص توجه و بیش فعالی

(کمک به کودکان برای کسب اعتماد به نفس، مهارت‌های اجتماعی، خود کنترلی)

ADHA workbook for kids

(helping children gain self- confidence , social skills & self-ontrol)

نویسنده : دکتر لارنس ای. شاپیرو

مترجم: لیلا میرزائی

مترجم: محبوبه میرزایی

صفحه آرا: عماد کیمی نژاد
ویراستار: محمد حسین علیپور

نوبت چاپ : اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ خانه :چاپ البرز

ISBN: 978-622-9776-39-7

قیمت: ۷۰,۰۰۰ تومان

نشر ایماد

imade-book.ir

imade.asia@gmail.com | ۰۲۶-۳۶۶۳۱۲۹۹

سرشناسه	: شاپیرو، لارنس ای.، 1948 - م.
عنوان و نام پدیدآور	: تمرین برای کودکان مبتلا به نقص توجه و بیش فعالی: کمک به کودکان برای کسب اعتماد به نفس، مهارت‌های اجتماعی، خودکنترلی/ نام نویسنده به فارسی لارنس ای. شاپیرو؛ نام مترجمین لیلا میرزایی، محبوبه میرزایی؛ ویراستار محمدحسین علیپور.
مشخصات نشر	: کرج: انتشارات ایماد، 1400.
مشخصات ظاهری	: 160ص.
شابک	: 978-622-97763-7-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The ADHD workbook for kids : helping children gain self-confidence, social skills & self-control,c2010.
عنوان دیگر	: کمک به کودکان برای کسب اعتماد به نفس، مهارت‌های اجتماعی، خودکنترلی.
موضوع	: کم‌توجهی در کودکان پر تحرک
موضوع	: Attention-deficit hyperactivity disorder
شناسه افزوده	: میرزائی، لیلا، 1365-، مترجم
شناسه افزوده	: میرزایی، محبوبه، 1363-، مترجم
شناسه افزوده	: حسین علیپور، محمد، 1370-، ویراستار
رده بندی کنگره	: RJ506
رده بندی دیویی	: 618/9285890076
شماره کتابشناسی ملی	: 7619097
وضعیت رکورد	: فیبا

فهرست فعالیت ها

صفحه

عنوان

الف

سخنی با والدین

ب

سخنی با کودکان

پ

سخن مترجم

فصل اول یادگیری خود کنترلی

۱	فعالیت ۱	می تونی از ایجاد دردسر جلوگیری کنی
۶	فعالیت ۲	می تونی آنچه که که بقیه می خوان انجام بدن رو پیش بینی کنی
۹	فعالیت ۳	می تونی به تلاشت ادامه بدی حتی اگه خسته شده باشی
۱۳	فعالیت ۴	می تونی به تلاشت ادامه بدی حتی اگه خسته شده باشی
۱۷	فعالیت ۵	می تونی یاد بگیری یه شنونده خوب باشی
۲۱	فعالیت ۶	می تونی ساکت و بی حرکت بشینی
۲۶	فعالیت ۷	می تونی یاد بگیری دستور العمل ها رو دنبال کنی
۲۹	فعالیت ۸	می تونی از قوانین پیروی کنی
۳۲	فعالیت ۹	می تونی باعث افتخار معلم و مادر و پدر و مادرت بشی
۳۵	فعالیت ۱۰	می تونی هر مشکلی رو حل کنی
۳۸	فعالیت ۱۱	می تونی مربی خودت باشی
۴۲	فعالیت ۱۲	می تونی اتاقیت رو مرتب کنی

فصل دوم غلبه بر مشکلات مدرسه

۴۶	فعالیت ۱۳	می تونی مدرسه رو راحت تر و سرگرم کننده تر کنی
۵۰	فعالیت ۱۴	بدون نق زدن می تونی برای رفتن به مدرسه آماده بشی
۵۳	فعالیت ۱۵	می تونی یاد بگیری وقت شناس باشی
۵۶	فعالیت ۱۶	می تونی بر سختی های مشق نوشتن غلبه کنی
۵۹	فعالیت ۱۷	می تونی از وسایل خودت بهتر مراقبت کنی
۶۲	فعالیت ۱۸	بدون اینکه بهت یاد اوری بشه می تونی بدونی چکاری باید انجام بدی
۶۵	فعالیت ۱۹	وقتی که نیاز داری می تونی درخواست کمک کنی
۶۸	فعالیت ۲۰	چه زمانی نیاز به استراحت داری؟
۷۱	فعالیت ۲۱	حتی وقتی همه چیز سخت به نظر میرسه میتونی روزها تو اداره کنی
۷۵	فعالیت ۲۲	می تونی برا امتحانات آماده باشی

فصل سوم دوست پیدا کردن و حفظ کردن دوستان

۷۹	۲۳	می تونی بدونی چه زمانی دست انداخت مشکل سازه
۸۲	۲۴	می تونی خشم رو کنترل کنی
۸۵	۲۵	می تونی راجع به چیزی که اذیت میکنه صحبت کنی
۸۸	۲۶	می تونی کاری کنی که بقیه ازت خوششون بیاد
۹۱	۲۷	چطور احساسات بچه های دیگه رو بفهمیم
۹۴	۲۸	می تونی دوستای خوبی داشته باشی
۹۷	۲۹	می تونی با همه خوش بگذرونی
۱۰۰	۳۰	می تونی دوست صمیمی داشته باشی
۱۰۴	۳۱	می تونی بدون اینکه به احساسات دیگران صدمه بزنی بامزه باشی
۱۰۷	۳۲	می تونی از خودت قدرت نشون بدی
۱۱۰	۳۳	می تونی توافق کردن رو یاد بگیری و از دعوا جلوگیری کنی

فصل چهارم در مورد خودت احساس بهتری داشته باش

۱۱۵	۳۴	می تونی متفاوت باشی و در عین حال مورد قبول واقع بشی
۱۱۸	۳۵	می تونی استعداد خاص خودت رو کشف کنی
۱۲۳	۳۶	می تونی بهتر غذا بخوری
۱۲۷	۳۷	می تونی بهتر بخوابی
۱۳۱	۳۸	می تونی زمان تلویزیون دیدن و بازی های کامپیوتر رو محدود کنی
۱۳۵	۳۹	می تونی بچه ی مسئولیت پذیری باشی
۱۳۸	۴۰	می تونی با دیگران مهربون باشی و بهشون کمک کنی
۱۴۲	۴۱	می تونی خانواده ای آروم داشته باش
۱۴۶	۴۲	می تونی به استفاده از دارو عادت کنی
۱۵۰	۴۳	وقتی نیاز به کمک داری می تونی درخواست کمک کنی
۱۵۴	۴۴	کارت عالی بود

سخنی با والدین

والدین کودکان مبتلا به بیش فعالی نیاز به صبر و حوصله ی زیادی دارند ، مخصوصا باید فداکار و حمایتگر باشند ، حتی زمانی که نمی توانند نیاز ویژه کودک را درک کنند. (نکته: بیش فعالی هم در دختران و هم در پسران شیوع دارد اما پسران حدود سه برابر بیشتر از دختران این مشکل را دارند.) همچنین به دانش و مهارت خاصی نیاز دارند. بیایید بپذیریم بسیاری چیز هایی که برای والدین دیگر مسلم و مفروض است برای شما نیست. شما احتمالا بیشتر از بقیه والدینی که می شناسید نگران رفتار کودک خود هستید و باید هم همین طور باشد.

کودکان بیش فعال اغلب چیزایی می گویند و کارهایی انجام می دهند که آنها را چه در خانه و چه در مدرسه به درد سر می اندازد. بسیاری از کودکان بیش فعال پتانسیل علمی بیش از حد متوسط دارند، اما مشکلات آنها در نظم دادن و کامل کردن کارها، گاهی آنها را برای همیشه چند سال عقب می اندازد. هر چند کمک های ویژه ممکن در مدرسه ارایه شود اما اغلب نا کافی است.

اغلب کودکان بیش فعال در پیدا کردن و نگه داشتن دوست مشکل دارند، و این یک نگرانی بزرگ برای والدین است. برای والدین سخت است که ببینند کودکان نادیده گرفته شده یا طرد شده است. هنگامی که دعوت نامه های تولد رد و بدل می شود به جای اینکه در مهمانی بازی کنند، ناچارند تنها در خانه بنشینند برخی از این کودکان از نظر اجتماعی با چالش های جدی تری روبرو هستند. آنها توسط هم کلاسی هایشان اذیت و آزار می شوند و از بازی های دسته جمعی کنار گذاشته می شوند و از نظر اجتماعی منزوی و طرد شده هستند. مسئله دیگر عزت نفس است ، کودکان بیش فعال اغلب آهنبای انتقاد و توجه منفی هستند (مورد انتقاد و بی توجهی قرا می گیرند). اگر کودک شما تحت درمان دارویی است ممکن است بخاطر این که با دیگران متفاوت است نگران شوید.

من این کتاب را برای کمک به کودک شما در یادگیری مهارت های جدید و اساسی رفتاری و اجتماعی در چهار زمینه اصلی: رفتار ، موفقیت در مدرسه ، رشد اجتماعی و عزت نفس نوشته ام، برخی افراد این مهارت ها را "هوش اجتماعی" می نامند. محققان معتقدند مهارت های هوش اجتماعی را چون سایر مهارت ها مانند: خواندن و نوشتن ، ضربه زدن به توپ فوتبال یا نواختن پیانو می توان آموخت. همانند دیگر مهارت ها ، مهارت های هوش اجتماعی نیز باید با روشی منظم آموزش داده شود و همچنین باید تقویت و تمرین شوند.

این کاری است که این کتاب کار سعی در انجام آن دارد. اگر کودکان گیج یا نا آگاه است شما می توانید با توضیح مفاهیم به او کمک کنید. وقتی فرزندان مهارت های جدیدی را تجربه می کند به او اعتماد کنید و او را تحسین و تشویق کنید.

توجه داشته باشید این کتاب کار به عنوان مکمل یک برنامه درمانی جامع نوشته شده است که باید شامل استفاده از اصلاح رفتار در خانه ، اصلاح در کلاس ، در برخی موارد موقع تدریس خصوصی و مشاوره باشد. برای بچه های بیش فعال هیچ راه حل مشخصی وجود ندارد و هر کودکی نیازهای منحصر به فرد خودش را دارد. ولی این امید وجود دارد که با راهنمایی های صبورانه ی شما و حمایت خوب مدرسه ، کودک دلبند شما به سعادت و خوشبختی که همه ما برای فرزندانمان ارزو داریم برسد.

لارنس ای شاپیرو