

بسم اللہ الرحمن الرحیم

# اختلال پیش فعالی و کودکان کم توجہ

(ADHD)

شیرزاد محمد پور

میلاد صالحی

میر محمود حاجی میر آقا

|                     |                                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | محمدپور، شیرزاد، ۱۳۷۲ -                                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور | اختلال بیش فعالی و کودکان کم توجه (ADHD) / شیرزاد محمدپور، میلاد صالحی، میرمحمد حاجی میراقتا. |
| مشخصات نشر          | تهربیز: انتشارات پژوهش های دانشگاه، ۱۳۹۵.                                                     |
| مشخصات ظاهری        | ۱۰۰ ص: مصور.                                                                                  |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۵۵-۷۴-۲                                                                             |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                                           |
| موضوع               | کم توجهی در کودکان پرتحرک                                                                     |
| رشد                 | Attention-deficit hyperactivity disorder                                                      |
| موضوع               | کم توجهی در کودکان پرتحرک - تشخیص                                                             |
| رشد                 | Attention-deficit hyperactivity disorder -- Diagnosis                                         |
| موضوع               | کم توجهی در کودکان پرتحرک - درمان                                                             |
| موضوع               | Attention-deficit hyperactivity disorder -- Treatment                                         |
| شناسه افزوده        | الحی، میلاد، ۱۳۷۲ -                                                                           |
| شناسه افزوده        | حی میراقتا، میرمحمد، ۱۳۷۲ -                                                                   |
| شناسه افزوده        | انتشارات پژوهش های دانشگاه                                                                    |
| رده بندی کنگره      | ۳۹۵ / ۶۷۷ / ۴۷۷ / RJ۵۰۶                                                                       |
| رده بندی دیویی      | ۶۰۹۲۸۵                                                                                        |
| شماره کتابشناسی ملی | ۴۵۶۹۰۹                                                                                        |

|                                                 |                                                           |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| عنوان: اختلال بیش فعالی و کودکان کم توجه (ADHD) | مؤلف: شیرزاد محمد پور، میلاد صالحی، میر محمد حاجی میر اقا |
| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۵۵-۷۴-۲                         | قیمت: ۱۰۰۰۰ (تومان)                                       |
| صفحه آرای: فرزین جهانگیری                       | طراح روی جلد: فرزین جهانگیری                              |
| چاپ و صحافی: مدیران                             | قطع: رقعی                                                 |
|                                                 | نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵                                        |
|                                                 | شمارگان: ۱۰۰۰ جلد                                         |

انتشارات پژوهش های دانشگاه



انتشارات پژوهش های دانشگاه  
پژوهش و انتشارات هیأت علمی دانشگاه تهران

مرکز تخصصی چاپ نشر کتب دانشگاه ویژه استیاد اعضای هیأت علمی دانشگاه ها

آدرس دفتر مرکزی: آذربایجان شرقی، تبریز، آبرسان، مجتمع تجاری بلور، رویروی کلاتیری، داخل حیاط (ضلع شرقی)، پلاک ۳۹

مرکز پخش: آذربایجان شرقی، تبریز، خیابان امام، رویروی سه راه طالقانی، انتشارات شایسته / ۰۴۱-۳۵۵۶۱۹۶۱

بخش امور فنی: ۰۴۱۳۳۲۵۰۲۴۸ / ۰۹۱۴۵۰۱۹۸۵

تلفن های تماس بخش مدیریت: ۰۹۱۴۶۱۴۳۴۶۶ / ۰۴۱۳۳۲۶۲۱۱۶

www.Unpb.org / Info@unpb.org

www.Paiohesh-daneshgah.ir / Info@paiohesh-daneshgah.ir

## فهرست

| صفحات | عناوین                                    |
|-------|-------------------------------------------|
| ۷     | مقدمه                                     |
| ۹     | بیش فعالی چیست؟                           |
| ۱۳    | انواع بیش فعالی (ADHD)                    |
| ۱۳    | نوع ترکیبی، بی توجهی/بیش فعالی/تکانشی:    |
| ۱۴    | ADHD در خردسالان و کودکان پیش دبستانی     |
| ۱۵    | ADHD در کودکان دبستانی                    |
| ۱۶    | ADHD در نوجوانی                           |
| ۱۷    | ADHD در بزرگسالان                         |
| ۱۸    | اختلال بیش فعالی در بزرگسالان             |
| ۱۹    | علائم بیش فعالی                           |
| ۲۱    | علائم بیش فعالی در بزرگسالان              |
| ۲۱    | دیر رسیدن سر قرار                         |
| ۲۱    | رانندگی پر خطر                            |
| ۲۲    | گنجی و حواس پرتی                          |
| ۲۲    | خشم مهار نشده                             |
| ۲۲    | بی توجهی                                  |
| ۲۳    | مشکلات شغلی                               |
| ۲۳    | روابط زناشویی غیر مستحکم                  |
| ۲۴    | تاثیر بیش فعالی بر روی زندگی در بزرگسالان |

- ۲۵ ----- ویژگی های بالینی -----
- ۲۸ ----- چه چیزهایی بیش فعالی نیست؟ -----
- ۲۸ ----- دلایل بیش فعالی -----
- ۳۳ ----- عارض و خطرات بیش فعالی -----
- ۳۴ ----- آژرن های برای تشخیص بیش فعالی -----
- ۳۶ ----- آزمون شماره ۲ -----
- ۳۷ ----- قسمت اول -----
- ۴۱ ----- قسمت دوم -----
- ۴۱ ----- عملکرد کودک -----
- ۴۲ ----- آزمون شماره ۳ -----
- ۴۲ ----- پرسشنامه بیش فعالی و اتیسم -----
- ۴۳ ----- چک لیست علائم اختلال کمبود توجه بیش فعالی -----
- ۴۴ ----- نکانشی بودن -----
- ۴۴ ----- بیش فعالی -----
- ۴۴ ----- بی توجهی -----
- ۴۵ ----- تشخیص بیش فعالی در بزرگسالی -----
- ۴۶ ----- هدایت کودکان بیش فعال در جهت اندیشه ای عمیق -----
- ۴۹ ----- آرام کردن کودکان ADHD -----
- ۵۰ ----- رفتار والدین با کودکان بیش فعال -----
- ۵۰ ----- نگرش و افکار خود را تغییر بدهید -----
- ۵۱ ----- گوش دادن و صحبت کردن را بیاموزید -----
- ۵۲ ----- توجه مثبت به کودک نشان دهید -----
- ۵۳ ----- کودک را با افراد دیگر مقایسه نکنند -----

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۵۳ | دستورات موثر و مناسب بدهید                  |
| ۵۴ | نحوه انجام درست فعالیت‌ها را آموزش دهید     |
| ۵۸ | به یک گروه حمایتی پیوندید                   |
| ۵۸ | رفتار والدین در برابر بیش فعالی کودکان      |
| ۶۴ | برنامه آموزش والدین برای کودکان ADHD        |
| ۶۴ | جلسه اول                                    |
| ۶۵ | جلسه دوم                                    |
| ۶۵ | جلسه سوم                                    |
| ۶۶ | جلسه چهارم                                  |
| ۶۶ | جلسه پنجم                                   |
| ۶۷ | جلسه ششم                                    |
| ۶۷ | جلسه هفتم                                   |
| ۶۸ | جلسه هشتم                                   |
| ۶۸ | جلسه نهم                                    |
| ۶۹ | کودک بیش فعال در مدرسه                      |
| ۷۰ | اقدامات معلم در مواجهه با کودک بیش فعال     |
| ۷۲ | رفتار معلم با کودک بیش فعال                 |
| ۷۹ | راهکارهایی برای تدریس به کودکان بیش فعال    |
| ۸۳ | روشهای درمانی ADHD                          |
| ۸۳ | رفتار درمانی برای کودکان بیش فعال - کم توجه |
| ۸۶ | دارو درمانی کودکان بیش فعال                 |
| ۸۶ | چه موقع باید دارو تجویز شود؟                |
| ۸۸ | تغذیه کودکان بیش فعال                       |

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۸۸ | اسیدهای چرب ضروری                   |
| ۸۹ | ویتامین B۶                          |
| ۸۹ | آهن                                 |
| ۸۹ | منیزیم                              |
| ۸۹ | روی                                 |
| ۹۱ | نکات مهم                            |
| ۹۳ | غذا و نوشیدنی                       |
| ۹۳ | ورزش های مناسب برای کودکان پیش فعال |
| ۹۴ | یوگا                                |
| ۹۵ | تمرینات اضافی یوگا                  |
| ۹۵ | ۱- حالت استراحت :                   |
| ۹۵ | ۲- زانو به پیشانی :                 |
| ۹۶ | ۳- حرکت نشسته "لوتوس" :             |
| ۹۷ | منابع                               |

اختلالات یادگیری از جمله مشکلاتی است که امروزه والدین و معلمان از این مشکلات در طی آموزش دانش آموزان رنج می برند. امروزه این مشکلات به مرور رو به افزایش است و در اکثر کشورها کودکانی با چنین مشکلاتی وجود دارد که تعداد آنها نیز رو به افزایش است. در گذشته این چنین مشکلاتی از جمله اختلالات یادگیری و اختلالی بیش فعالی کمتر شناخته شده بود و اطلاعاتی از آن در دست نبود تا اینکه در دهه های اخیر شناخته شدند. در ابتدا به این اختلالات به عنوان یک بیماری تلقی می شد اما با پیشرفت علم روانشناسی و دیگر علوم شناخت بیشتری نسبت به این اختلالات پیدا کردند.

بیش فعالی یک نوع بیماری است و اختلال محسوب می شود و درمان قطعی برای این اختلال وجود ندارد و فقط با استفاده از اصول و شیوه های خاصی می توان آن را کنترل کرد. متخصصان و روانشناسان بر این تلاش اند تا نحوه ی رفتار و برخورد با کودکان دارای چنین اختلالی را به والدین و معلمان آموزش دهند.

والدین دارای چنین کودکانی از تحرک و جنب و جوش بیش از حد این کودکان در منزل و محیط خارج از خانه و حتی مهمانی ابراز ناراحتی می کنند. حال این کودکان علاوه بر محیط خانه در مدرسه هم باعث اذیت معلمان و سایر دانش آموزان می شود و معلمان در آموزش کودکان بیش فعال دچار مشکلاتی از قبیل اتلاف وقت کلاس و شلوغی و حواس پرتی و ... می شود.

برای کودکان بیش فعال، متخصصان اختلالات در مراکز خصوصی در شهرها و مراکز استان قرار داده شده است که در صورت مشاهده این اختلال به صورت شدید و جدی از طرف معلمان و مدارس به این مراکز ارجاء داده می شوند.

در این کتاب تلاش بر این است که مردم شناخت بیشتری نسبت به این نوع اختلال و شیوه های رفتار و برخورد با کودکان دارای این اختلال پیدا کنند و بتوانند از این اصول استفاده کنند.