

چگونه بر

مشکلات توجه و بیش فعالی غلبه کنیم؟

تالیف:

استنلی آی. گرینسپن

جیکوب گرینسپن

ترجمه:

دکتر سید امیر امین یزدی

تکتم جباری جوان

سرشناسه	: امین یزدی، سید امیر، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه بر مشکلات توجه و بیش فعالی غلبه کنیم؟/ تالیف: استغلی آی. گرینسپن، جیکوب گرینسپن، ترجمه سید امیر امین یزدی، تکتم جباری جوان.
مشخصات نشر	: تهران: ترجمان خرد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۰۲-۶۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مشکلات توجه و بیش فعالی
شناسه افزوده	: جباری جوان، تکتم -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ م ۹ ک ۴ / HD۲۳۱
رده بندی دیویی	: ۳۵۸/۴۰۳۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۸۱۷۴۴

انتشارات ترجمان خرد

چگونه بر مشکلات توجه و بیش فعالی غلبه کنیم؟

تالیف: استغلی آی. گرینسپن، جیکوب گرینسپن

ترجمه: سید امیر امین یزدی، تکتم جباری جوان

سید محمد مرتضوی

قطع وزیری، ۱۳۶ صفحه، ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول، ۱۳۹۴

امور فنی و چاپ: چاپ دانشگاه فردوسی مشهد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۰۲-۶۳-۲

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	فصل اول: شیوه‌ای نوین در نگاه به ADD و ADHD
۹	ماهیت توجه
۱۳	انتظارات فرهنگی
۱۵	فصل دوم: یک رویکرد جامع
۱۶	هفت هدف اصلی
۱۹	نقش والدین و مراقبین
۲۲	تعدیل بیش‌فعالی
۲۵	فصل سوم: استنفانی
۳۱	فصل چهارم: سازماندهی و طرح ریزی اعمال: سیستم حرکتی
۳۲	مهارت‌های حرکتی
۳۲	بازی‌هایی برای بهبود مهارت‌های حرکتی
۳۸	تمرین‌های حرکات ظریف
۳۹	طرح ریزی و ردیف بندی حرکتی
۳۹	سیمون میگه یا بازی‌های کودکان تقلیدی
۴۳	نقشه‌های راه و زمان بندی
۴۴	سطوح بالاتر طرح ریزی و توالی
۴۷	فصل پنجم: سازماندهی و توجه به حواس: پردازش حسی
۴۸	خودآگاهی
۵۰	انعطاف پذیری

۵۰	بازی‌هایی برای خودآگاهی و انعطاف‌پذیری
۵۲	یکپارچه‌سازی حواس
۵۵	فصل ششم: نقش تعامل هیجانی و تفکر در پرورش توجه
۵۵	ابتدایی‌ترین زیرساخت‌های توجه، جذب شدن در ارتباط و تفکر متمرکز
۵۷	توجه و تنظیم مشترک
۵۸	جذب شدن و ارتباط برقرار کردن
۵۹	تعاملات هیجانی هدفمند
۵۹	علامت‌دهی هیجانی و حل مسأله
۶۰	ارتقاء صمیمیت، مبادله و توجه
۶۱	هیجانات و مشکلات پردازش
۶۱	بهبود بخشیدن تفکر پیچیده‌تر
۶۴	تفکر چند علیتی و خاکستری
۶۴	تفکر تعمقی
۶۵	واپس‌روی در سطح تفکر
۶۵	کمک به رشد هیجانی و مهارت‌های تفکر
۷۱	فصل هفتم: درک محرک‌های بصری و سمعی
۷۲	مراحل تفکر بصری - فضایی
۷۳	توجه به دیده‌ها
۷۴	جذب شدن به دنیای بصری
۷۵	حل مسأله بصری - فضایی
۷۶	مراحل پردازش شنوایی
۷۸	هماهنگ‌سازی ساختن بینایی، شنوایی و دیگر حواس
۷۹	واژه‌ها و ایده‌ها
۸۰	تشخیص الگوهای سطح بالاتر
۸۳	تفکر نمادین در واژه‌ها و تصاویر
۸۴	تفکر تعمقی
۸۷	فصل هشتم: ایجاد عزت نفس در کودکان مبتلا به ADD و ADHD

۵ چگونه بر مشکلات توجه و بیش فعالی غلبه کنیم؟

۸۹	شرح حال مارک
۹۰	پویایی های خانواده
۹۲	برنامه مارک
۹۹	فصل نهم: الگوهای خانواده
۱۱۰	دامن زدن آتش
۱۱۱	همه یا هیچ، تفکر قطبی
۱۰۲	تفکر غیرمنطقی
۱۰۲	سرزنش دیگر بزرگورها
۱۰۴	معلمان
۱۰۵	ایجاد یک محیط خانوادگی حمایتگرانه
۱۰۵	اجتناب از راه حلهای "ساده"
۱۰۶	گروهی کار کردن و تولید بهترین نتیجه با هم
۱۰۸	محیطهایی بیابید که موجب رشد کودک شوند
۱۰۹	فصل دهم: نقش محیط فیزیکی
۱۱۱	گام های اولیه
۱۱۲	جوانب محیط فیزیکی
۱۱۹	فصل یازدهم: بزرگسالان مبتلا به ADHD
۱۲۰	فردی جوان مبتلا به ADHD
۱۲۲	برنامه سوزانا
۱۲۷	فصل دوازدهم: چگونه تشخیص دهیم نیاز به دارو یا درمان اضافه است؟
۱۲۹	پرسشنامه توانایی های پردازش حسی و حرکتی

مقدمه

امروزه افزایش آمار کودکان دارای اختلال نقص توجه و بیش فعالی دغدغه مهم خانواده‌ها و محیط‌های آموزشی و درمانی است. تبعات منفی تحصیلی، روانشناختی و اجتماعی چالش‌های توجه و بیش فعالی هزینه‌های عظیمی است که ضرورت پژوهش در حیطه‌های سنجش و مداخلات پزشکی، روانشناختی و آموزشی را بیش از پیش نمایان ساخته است. پژوهشهای صورت گرفته طیفی از نظریات مختلف در باره علل و ریشه‌های اختلال نقص توجه را شامل می‌شود که هر کدام بر اساس فرض‌ها و مبانی خود، ابزارها و مداخلاتی را جهت سنجش و درمان اختلال نقص توجه/بیش فعالی ارائه نموده‌اند. والدین، معلمان و درمانگران با بهره‌مندی از این دستاوردهای علمی، کمک‌های موثری را به کودکان، دانش‌آموزان و دانشجویان دارای این مشکلات ارائه می‌نمایند.

کتاب حاضر که در اختیار شما می‌باشد، برخاسته از دستاوردها و بینش‌های رویکرد رشد یکپارچه انسان یا مدل تحولی - تفاوت‌های فردی مبتنی بر ارتباط می‌باشد. گریسپن و ویدر نظریه پردازان این رویکرد شناخته می‌شوند. در این رویکرد تلاش شده است تا با استفاده از آخرین یافته‌های علوم عصب‌شناختی، روانشناسی تحولی، زبان‌شناسی و تجربیات بالینی مدل جدیدی و فراگیری از تحول انسان ارائه شود که در آن نقش تعاملات پیچیده عوامل زیستی، روانی و اجتماعی در پدید آیی تحول یکپارچه انسان و نیز آسیب‌شناسی اختلالات مورد تحلیل قرار گیرند. رویکرد رشد یکپارچه انسان در سال‌های اخیر در ایران مورد توجه روانشناسان و روانپزشکان قرار گرفته است و در پژوهش‌ها و مداخلات بالینی کودکان و نوجوانان مورد استفاده قرار گرفته است.

از منظر رویکرد رشد یکپارچه انسان، رشد قابلیت توجه و نیز پدیدایی اختلال "توجه" محصول تعامل عوامل متعددی است. ویژگی‌های سیستم عصبی کودک که در نحوه کارکرد حواس، حرکت، کیفیت تجربه هیجانات، برنامه‌ریزی و پاسخ‌دهی به محرکات دریافتی خود را نشان می‌دهد طیفی از ریشه‌های مختلف قابلیت و یا مشکلات توجه را تشکیل می‌دهند. این عوامل تعیین‌کننده‌های زیستی کیفیت توجه انسان می‌باشند و بر اساس قاعده‌ی وجود تفاوت‌های فردی، قابلیت توجه هر انسانی با دیگران متفاوت است. در صورت وجود چالش در هر کدام از عوامل فوق، فرد در ریسک اختلال توجه قرار می‌گیرد.

از طرفی دیگر، قابلیت توجه وابسته به تحول ظرفیت‌های "رشد هیجانی کارکردی" کودک می‌باشد که بعد از تولد کودک و در طی تعاملات هیجانی - اجتماعی با انسان‌ها کسب می‌گردد. ظرفیت‌های رشد هیجانی کارکردی شامل توانایی تنظیم، جذب شدن به انسان‌ها، مبادله اجتماعی و تفکر می‌باشند که بنیادهای یادگیری زبان، خلاقیت، هوش و شخصیت می‌باشند. از دیدگاه رشد یکپارچه انسان، "توجه" فرایندی اکتسابی است که به طور تدریجی در طی مراحل رشد هیجانی کارکردی و تحت تأثیر تعاملات اولیه کودک با دیگران تحول می‌یابد. کیفیت تجربیات اولیه زندگی کودک و مهارت‌های والدین و مربیان در تعامل با کودک تعیین‌کننده دیگر سطح قابلیت توجه است. بر این اساس، هر کودک بر اساس ویژگی‌های زیستی خود و نیز تحت تأثیر محیط خانواده و کیفیت تعاملات هیجانی آن، به قابلیت توجه متناسب با سن خود دست می‌یابد و در صورت وجود چالش‌های زیستی - تعاملی، در قابلیت توجه دارای مشکل می‌شود.

با توجه به تبیین ارائه شده فوق در چگونگی تحول سالم قابلیت توجه و نیز آسیب‌شناسی علل احتمالی مشکلات توجه، مولفین کتاب ابزارها و مداخلاتی طراحی نموده‌اند تا خانواده‌ها، مربیان و درمانگران بتوانند به عملکرد بهتر سیستم عصبی کودک و دستیابی به ظرفیت‌های پایه رشد هیجانی کارکردی کمک نمایند. کتاب به زبانی ساده و کاربردی نگارش شده است و تلاش شده است تا والدین و مربیان با نگاهی یکپارچه، به موضوع توجه نگاه کنند و از سطحی‌نگری و تقلیل اختلال توجه به نشانه مرضی منفردی که به تنهایی تحت مداخله و درمان می‌گیرد احتراز نمایند.

سید امیر امین یزدی

دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد