

۱۴۰۹۴۵۳

افقی تازه به درمان کم توجهی / بیش فعالی

تالیف

طاهره حائری



انتشارات آوازی نور

تهران-۱۳۹۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	جعفری، طاهره، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	افقی تازه به درمان کم توجهی / بیش فعالی / تالیف طاهره جعفری.
مشخصات نشر	تهران : آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۸۸ ص.
سایک	978-600-309-202-0
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	کم توجهی در کودکان پرتحرک
ژانر	کم توجهی در کودکان پرتحرک -- تشخیص
موضوع	کم توجهی در کودکان پرتحرک -- درمان
رده بندی کنگ	۵۰۶RJ ۱۳۹۵ ۷ج ۷۷/ک
رده بندی رید	۹۲۸۵۸۹/۶۱۸
شماره شناسنامه ملی	۴۲۱۷۴۰/۱



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲، زمین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۷۳۵۵ / ۶۶۰۰ / ۶۶۴۸۰۸۸۲

افقی تازه به درمان کم توجهی / بیش فعالی

تالیف: طاهره جعفری
ناشر: انتشارات آوای نور
صفحه آرا: منیرالسادات حسینی
چاپ: اول ۱۳۹۵
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۰۲-۰

قیمت ۶۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار
۱۱.....	فصل اول: اطلاعات بنیادی درباره‌ی ADHD
۱۳.....	تفاوت ADD/ADHD و AD/HD
۱۳.....	تعریف و توصیف ADHD
۱۴.....	عوامل خطر مرتبط با ADHD
۱۵.....	نوع عمدتاً بی‌توجه ADHD
۱۵.....	علائم بی‌توجهی
۱۶.....	نوع عمدتاً بیش‌فعال/تکانشگر ADHD
۱۶.....	علائم بیش‌فعالی
۱۶.....	علائم تکانشگری
۱۷.....	آنچه درباره‌ی ADHD می‌دانیم و آنچه هنوز نمی‌دانیم
۱۸.....	ADHD و شرایط هم‌رخداد
۱۹.....	اختلالات و شرایط رخداد رایج
۲۰.....	پیامدهای اختلالات همبود
۲۱.....	علل احتمالی ADHD
۲۱.....	الف- وراثت
۲۱.....	ب- کاهش فعالیت و سوخت‌ساز پایین در نواحی خاص مغز
۲۲.....	ج- نقص یا عدم تعادل شیمیایی در انتقال‌دهنده‌های عصبی
۲۲.....	د- مسمومیت در دوران جنینی
۲۳.....	ه- مشکلات حین تولد، بیماری و جراحی
۲۳.....	و- تفاوت‌های ساختاری در مغزو تأخیر در رشد مغز

- ۲۳ ز- عوامل محیطی
- ۲۴ آنچه که باید در مورد ADHD بدانید
- ۲۵ مشخصه‌های اساسی ADHD
- ۲۵ ۱- بی‌نظمی سیستم برانگیختگی
- ۲۶ ۲- هماهنگی ضعیف با اقتضائات محیط
- ۲۷ ۲- مشکلات تمرکز ادراکی
- ۲۸ ۴- سندرم مغز پر استرس
- ۲۹ ۵- انطاف‌پذیری صدمه دیده
- ۲۹ موارد مشابه ADHD
- ۳۰ دختران و ADHD
- ۳۱ صلاحیت‌های فرد نیاز به ارزیابی کودک برای ADHD
- ۳۱ اجزای یک ارزیابی جامع برای ADHD
- ۳۲ الف- مقیاس‌های نمره گذاری رفتار
- ۳۲ ب- کسب اطلاعات از مدرسه در مورد وضعیت دانش‌آموز
- ۳۲ ج- مشاهدات
- ۳۳ د- آزمایشات جسمانی
- ۳۳ ه- آزمون‌های تحصیلی و هوشی
- ۳۳ و- آزمون‌های عملکرد
- ۳۳ ز- یافتن یک فرد متخصص برای ارزیابی فرزندان
- ۳۴ اختلال یادگیری
- ۳۴ توانایی‌های شناختی یا ذهنی
- ۳۴ ادراک دیداری
- ۳۵ ادراک شنیداری
- ۳۵ حافظه دیداری و شنیداری
- ۳۶ مهارت‌های حرکتی ریز و هماهنگی چشم و دست

۳۷	فصل دوم: راه‌های درمان ADHD
۳۹	درمان چند وجهی ADHD
۳۹	الف - مداخله پزشکی - دارویی
۴۰	عوارض جانبی داروهای محرک
۴۰	چه موقع باید دارو تجویز شود؟
۴۱	ب - اصلاح رفتاری و راهبردهای مدیریت رفتاری خاص
۴۲	ج - آموزش والدین
۴۲	۱- ایجاد و افزایش توجه والدین به رفتار کودک
۴۲	۲- تجربه رفتار به سبب
۴۳	۳- ایجاد یک نام مثبت در خانه
۴۳	۴- استفاده از برنامه ریزی و مرور کردن
۴۳	۵- گسترش روش محروم کردن
۴۳	۶- کنترل بد رفتاری‌های آبی بردن
۴۳	د - غذا و نوشیدنی
۴۴	و - آرام کردن کودکان ADHD
۴۵	ه - درباره‌ی شناسایی خود برای کمک به افراد ADHD
۴۵	ز - ورزش مغزی
۴۶	ژ - تمرینات اضافی یوگا
۴۶	۱- حالت استراحت
۴۷	۲- زانو به پیشانی
۴۷	۳- حرکت نشسته "لوتوس"
۴۷	- حرکت درخت
۴۷	- حرکت خم به جلو
۴۷	- حرکت هلال ماه
۴۸	ی - آموزش مهارت‌های اجتماعی

۴۸	ک - مشاوره با خانواده
۴۸	گ - مشاوره فردی
۴۹	ل - روان درمانی کودکان یا نوجوانان
۴۹	س - آموزش تکنیکی
۴۹	ش - آموزش ویژه
۴۹	ص - سایر خدمات مدرسه‌ای
۵۰	- پیگیری ADHD
۵۰	ذ - وراثت
۵۰	ع - استفاده از علائق
۵۱	غ - روش زندگی و تداوم سالم
۵۱	ف - تناسب نهی
۵۲	ق - تجارب تقویت کنند
۵۲	م - پاداش‌ها
۵۳	ن - حذف پاسخ‌های ناسازگار
۵۴	و - کمک به کودک برای احساس موفقیت
۵۵	ث - افزایش آگاهی و تقویت رفتارهای منفی‌نا
۵۵	ج - رفتار درمانی و مدیریت ADHD
۵۶	ح - قرارداد رفتاری
۵۷	خ - اقتصاد ژتونی و برنامه‌های ژتونی
۵۷	عوامل حیاتی جهت موفقیت در مدرسه

۵۹	فصل سوم: چک لیست‌هایی برای والدین و معلمان
۶۱	نیازهای کودکان و نوجوانان ADHD از والدین چیست؟
۶۲	انضباط قطعی و موثر
۶۵	ممانعت از بروز رفتارهای مشکل‌ساز در خانه

۶۶	ممانعت از بروز رفتارهای مشکل ساز در خارج از خانه
۶۷	اداره کردن و مقابله با رفتارهای چالش برانگیز کودک
۶۸	پاداش ها و تقویت کننده های مثبت در خانه
۶۸	تقویت کننده های اجتماعی
۶۹	حمایت های آموزش های مورد نیاز برای والدین
۷۰	پیری از دستورات و افزایش حرف شنوی
۷۰	نکاتی برای والدین
۷۱	برنامه ریزی و سازمان بندی برنامه های طولانی والدین ADHD
۷۲	بایده و نبایدها
۷۲	الف - همراهِ، تحسین و صمیمیت
۷۳	ب - رابطه بهتر با مدرسه
۷۳	ج - با خودتان مهربان باشید
۷۴	مدیریت فعال کلاس درس
۷۵	حمایت آموزشی
۷۵	مدیریت رفتارهای چالش برانگیز کودکان ADHD در مدرسه
۷۶	ایجاد توجه و تمرکز در دانش آموزان
۷۶	فنون شنیداری
۷۶	فنون دیداری
۷۶	به کارگیری تکنولوژی
۷۷	سازمان دهی تفکر دانش آموزان
۷۷	حفظ توجه و مشارکت دانش آموزان

فصل چهارم: نوروفید بک چگونه ADD/ADHD را اصلاح می کند؟ ۷۹

نوروفید بک و بیش فعالی / نقص توجه ۸۱

نوروفید بک چیست؟ ۸۱

- نوروفید بک چه مزیت‌هایی دارد؟ ۸۲
- الف - داشتن اثرات درمانی پایدار ۸۲
- ب - تنظیم کل فعالیت‌های مغز ۸۲
- آیا می‌توانیم همراه با نوروفید بک از دارو هم استفاده کنیم؟ ۸۳
- عارضه‌های جانبی نوروفید بک چه می‌باشند؟ ۸۳
- آیا کاربرد بالینی نوروفید بک مورد تایید قرار گرفته است؟ ۸۳
- چگونه با TDCS شیوه فکر کردنمان را تغییر دهیم؟ ۸۳
- TDCS چیست؟ ۸۳
- مزایای استفاده از TDCS ۸۴
- TDCS چگونه برای یادگیری زبان جدید ۸۴
- TDCS شیوه‌ای برای افزایش قدرت حافظه و یادگیری ۸۵
- نقش TDCS در بهبود یادگیری تحمیلی دانش‌آموزان ۸۶
- منابع ۸۷

❖ پیشگفتار

تقریباً هر کسی چیزهایی در مورد ADD/ADHD (اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی)^۱ شنیده است. بیشتر مردم درباره آن باورهای دارند و برخی عقایدی بسیار نیرومند و حتی سرسختانه.

در سراسر دنیا به‌طور معمول، نزدیک به ۸-۹ درصد کودکان سنین مدرسه دچار اختلالات نقص توجه هستند. احتمالاً هر معلم در هر سال تحصیلی یک یا دو دانش‌آموز ADHD در کلاس خود دارد از این رو نیاز است که آموزگار این باور است این اختلال و موثرترین راهکارهای مقابله با این اختلال، آموزش ببیند. والدین کودکان ADHD/ADD برای تصمیم‌گیری صحیح در مورد بهترین روش کمک به کودکان خود باید تا حد امکان درباره این اختلال و راهکارهای درمانی معتبر اطلاعات کسب کنند. همچنین آن‌ها باید خود را با سه راهکارهایی که به مدیریت علائم ADD/ADHD و رفتارهای چالش برانگیز فرزندانشان کمک می‌کند تجهیز کنند.

بهتر است که کودکان و یا سایر افراد دارای نیازهای خاص در اوایل سنین کودکی شناسایی و درمان شوند تا از مشکلات ثانویه مانند ناکامی شکست و اعتماد به نفس پایین ناشی از اختلال جلوگیری شود. این حال هیچ وقت برای کمک دیر نیست. مجموعه مشکلات رفتاری یادگیری، ناهماهنگی‌های خلقی و نوسانات سیستم عصبی که از مشخصه‌های ADD/ADHD هستند سال‌هاست که شناخته شده و تحت

عناوین مختلفی طبقه‌بندی شده‌اند و تلاش‌های فراوان و متفاوتی در جهت کنترل انکار و به حداقل رساندن تاثیر آن صورت گرفته است. باید بدانیم هنگامی که ذهن به درستی کار نمی‌کند نیازمند این است که به آن سرو سامان داده شود. تلاش برای برچسب زدن، توجیه زدن و سرهم بندی کردی‌های موقتی تنها تضییع حقوق کسانی است که با این مشکل دست به گریبان هستند. در این کتاب ما ADHD/ADD (بیش فعالی/ کم‌بود توجه) و راه حل آن را به لحاظ توانایی مغز برای بهبود خود بررسی می‌کنیم.

امید است که این مطالب کمک‌رسان همه کسانی باشد که با این کودکان و سایر کم‌دانش‌های نیازهای خاص یادگیری زندگی و کار می‌کنند. آرزو می‌کنیم از این طریق امید و خوش‌بینی را در زمینه کنترل و مدیریت این مشکلات افزایش دهیم. در واقع وقتی همه والدین، معلمان، سایر مسئولان مدرسه متخصصان و پزشکان همراه به هم تلاش کنند و مداخلات موثر، راهکارهای مناسب و تشویق و حمایت کافی ارائه دهند هر کودکی می‌تواند موفق باشد.