

به نام خدا

چه بپایزیم بامشکل بیش فعلی

نویسنده: جان ف. تیلر

مترجم: دکتر شاهرخ امیری

فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز



سرشناسه: تیلور، جان اف.، ۱۹۴۴ - م Taylor, John F
عنوان و نام پدیدآور: با مشکل بیش‌فعالی، چه باید بکنیم؟ / نویسنده جان ف. تیلور؛
مترجم: شاهرخ امیری.
مشخصات نشر: تهران: پیدایش، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.؛ مصور.
فروست: چه باید بکنیم؟
شابک: ۹۶۴-۳۴۹-۹۴۶-۲ / ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۹-۹۴۶-۲
یادداشت: عنوان اصلی:

The Survival guide for kids with ADD or ADHD

یادداشت: کتابخانه.
موضوع: کم‌توجهی در کودکان
موضوع: کم‌توجهی در کودکان پرتحرک
شناسه افزوده: امیری، شاهرخ، ۱۳۲۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ / ۷۷۲۰۹ / ۵۰۶
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸ / ۹۲۸۵۸۹
شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۸۷۲۴۱

خ انقلاب، خ فخر رازی، خ ژاندارمری غربی، پلاک ۸۴ - تلفن: ۶۶۹۷۰۲۷۰  نشر پیدایش

☐ زیر نظر شورای علمی، ادبی

☐ با مشکل بیش‌فعالی، چه باید بکنیم؟

- ☐ ناشر: پیدایش
- ☐ نویسنده: جان ف. تیلور
- ☐ مترجم: شاهرخ امیری
- ☐ ویرایش: گروه فرهنگی
- ☐ یونیفرم جلد: سبزه، حلقه‌ای
- ☐ چاپ اول: ۱۳۹۱
- ☐ تعداد: ۱۵۰۰ نسخه
- ☐ لیوگراف: مسیب
- ☐ چاپ: کاج
- ☐ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۹-۹۴۶-۲ / ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۹-۹۴۶-۲
- ☐ سایت ناشر: www.paydayesh.com
- ☐ پیام نگار: info@paydayesh.com
- ☐ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- ☐ قیمت: ۶۰۰۰ تومان

فهرست

یادداشتی برای کودکانی که ADD و ADHD تشخیص داده شده‌اند ۷

مقدمه ۹

این کتاب چگونه به تو کمک می‌کند؟ ۹

روش استفاده از این کتاب ۱۲

حتی با وجود ابتلا به ADHD هم می‌توانی موفق شوی ۱۳

شش شکایت اصلی کودکان مبتلا به اختلال ADHD ۱۴

ADHD چیست؟ ۱۵

ADHD چه معنی می‌دهد؟ ۱۵

سه نوع متفاوت ADHD ۲۲

چرا برخی کودکان به اختلال ADHD مبتلا می‌شوند؟ ۲۵

ADHD به چه معنا نیست؟ ۲۶

هر روزتان را بهتر کنید ۳۱

به جنبه مثبت فکر کن ۳۲

مراحل تصمیم‌گیری: (روش حل مسئله) ۳۸

اشتباهات خود را پشت سر بگذارید ۳۹

دریافت کمک برای مبتلایان به ADHD ۴۵

تشخیص ADHD ۴۶

پس از تشخیص ADHD ۴۶

حقایقی مربوط به داروها ۴۹

- نشانه‌هایی که به تو می‌گویند آیا داروها مؤثرند یا نه ۵۱
- عوارض جانبی داروها ۵۲
- خوردن مناسب‌ترین غذا ۵۸
- پنج ماده غذایی که به تو کمک می‌کنند تا علائم ADHD را مدیریت کنی ۶۰
- چهار دسته غذایی که باید با احتیاط بخوریم ۶۵
- برای خودت فهرست تهیه کن: (فهرست غذایی) ۶۷
- خرید در فروشگاه و تهیه غذا ۷۰
- زندگی در خانه ۷۵
- با والدین یا افراد بزرگسال در خانه ارتباط برقرار کن ۷۶
- با برادر و خواهرانت هماهنگ و دوست باش ۷۹
- موقعیت‌های مشکل‌ساز در خانواده ۸۲
- با همدیگر سرگرم شوید ۸۸
- شش روش موفقیت در مدرسه ۹۳
۱. ایده‌های بسیار عالی در مدرسه ۹۴
۲. کار با معلمان و مشاوران ۹۵
۳. به شیوه موفق عمل کن ۹۷
۴. روی چیزهای درست تمرکز کن ۹۹
۵. منظم باش ۱۰۰
۶. هوشمندانه مطالعه کن ۱۰۲
- هفت روش پیدا کردن و نگه داشتن دوست ۱۰۹
۱. درباره خودت احساس خوبی داشته باش ۱۰۹

۲. از کلمات مؤدبانه و مهربانانه استفاده کن ۱۱۰
۳. گوش کن و میزان علاقه خودت را نشان بده ۱۱۰
۴. به نوبت کار کنید ۱۱۲
۵. فعالیت‌های جدید را امتحان کن ۱۱۳
۶. به دیگران کمک کن ۱۱۵
۷. مشکلات را به صورت صلح‌آمیز حل کن ۱۱۵
- هشت راه برای مقابله با احساسات شدید ۱۲۱
۱. از چراغ راهنمایی خودت استفاده کن ۱۲۲
۲. از خودت مراقبت کن ۱۲۴
۳. به خودت تکانی بده ۱۲۴
۴. از تمرینات تنفسی و آرامش استفاده کن ۱۲۵
۵. خلاق باش ۱۲۶
۶. با دوستان بیرون برو ۱۲۷
۷. با بزرگ‌ترها صحبت کن ۱۲۷
۸. روی مشکلات ADHD کار کن ۱۲۸
۹. نمودار پیشرفت من ۱۳۰
- یادداشتی برای والدین، معلمان و مشاوران ۱۳۴

تقدیم به کودکان مبتلا به اختلال
نقص توجه - بیش‌فعالی که این کتاب برای آنها
طراحی شده است و تقدیم به والدین، خواهر و برادرهای آنها،
که مجبورند با این واقعیت دشوار مقابله کنند.

نویسنده

به پسر آرمان

مترجم

یادداشتی برای کودکانی

که ADD و ADHD تشخیص داده شده‌اند:

اگر مبتلا به ADD هستی، این کتاب به تو کمک می‌کند: به اختلال نقص توجه ADD می‌گویند.

همچنین اگر مبتلا به ADHD هستی، این کتاب برای کمک به توست. به اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی ADHD می‌گویند.

بیچه‌ها به این دلیل ADD یا ADHD تشخیص داده می‌شوند که معزشان طوری عمل می‌کند که انجام برخی کارها مثل توجه کردن یا آرام نشستن برای آنها دشوار است. صرف‌نظر از اینکه چه تشخیصی داری، این کتاب به تو کمک می‌کند.

در این کتاب از اصطلاح ADHD به جای اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی استفاده می‌شود، زیرا بسیاری از افرادی که با کودکان مبتلا کار می‌کنند، این اصطلاح را به کار می‌برند. در فصل یک درباره‌ی این اصطلاح اطلاعات بیشتری کسب می‌کنی. فقط به‌خاطر بسپار که در این کتاب به جای اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی از اصطلاح ADHD استفاده می‌شود.

مقدمه

- آیا آماده شدن برای رفتن به مدرسه برایت مشکل است؟
 - آیا توجه و تمرکز در مدرسه برایت مشکل است؟
 - آیا آرام نشستن یا ماندن در یک مکان برایت مشکل است؟
 - آیا در سازماندهی و سر و سامان دادن به کارهایت مشکل داری؟
 - آیا در کنترل خشم و عصبانیت خود دچار مشکل هستی؟
 - آیا در دوست‌یابی یا صمیمی شدن با دیگران مشکل داری؟
 - آیا شب‌ها برای خوابیدن مشکل داری؟
- اگر پاسخت به برخی از این سؤالات مثبت است این کتاب را مطالعه کن!

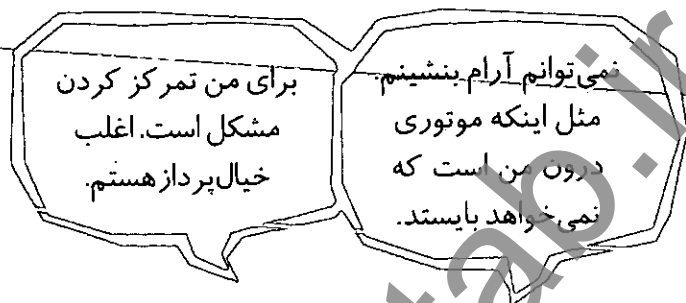
این کتاب چگونه به تو کمک می‌کند؟

اگر مبتلا به ADHD باشی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوی که بچه‌های دیگر با آن مواجه نیستند. در مدرسه برای توجه به معلم یا تمرکز بر کاری که

مجبوری انجام بدهی، مشکل خواهی داشت. یادگرفتن چیزهایی که برای سایر دانش‌آموزان آسان است، برای تو ممکن است دشوار باشد. ممکن است با وجود اینکه در مورد کارهای اطلاعات زیادی داری، اما در سازماندهی آنها مشکل داشته باشی؛ تکالیف را فراموش می‌کنی، انجام نمی‌دهی یا همراه خودت نمی‌بری. مبتلا بودن به ADHD آرام نشستن را برای تو مشکل می‌کند و معلمان از رفتاررت رنجیده و عصبانی می‌شوند. بعضی وقت‌ها به‌نظر می‌رسد در مدرسه نمی‌توانی هیچ‌کاری را درست و حسابی انجام بدهی.



بعضی از بچه‌های مبتلا به ADHD در مورد خودشان مطالبی را ذکر کرده‌اند که می‌توانی آنها را بخوانی:



مبتلا بودن به ADHD می‌تواند به یک دردسر تبدیل شود و در انجام تکالیف مدرسه و ارتباط برقرار کردن با معلمان مشکلاتی را به وجود آورد. ADHD همچنین در طرز رفتار شما با دیگران نیز تأثیر می‌گذارد. ممکن

است در خانه با والدین یا سایر اعضای خانواده دچار دردسر شوید. یا همچنین در دوست‌یابی یا ارتباط برقرار کردن با سایر کودکان مشکل داشته باشید. انگار که همه نسبت به تو عصبانی هستند

بچه‌ها در خانواده‌های متفاوتی زندگی می‌کنند. وقتی دربارهٔ والدینی می‌خوانی که این کتاب از آنها صحبت می‌کند، منظور تمام بزرگسالانی هستند که با تو زندگی و از تو مراقبت می‌کنند. آنها می‌توانند پدر و مادر واقعی‌ات، ناپدری یا نامادری، پدربزرگ یا مادربزرگ، پدربزرگ یا مادربزرگ، پدربزرگ یا مادربزرگ، پدربزرگ یا مادربزرگ باشند. خانواده شامل این افراد بزرگسال، خواهران و برادران یا خواهرخوانده‌ها و برادرخوانده‌ها و سایر افرادی است که در یک خانه با تو زندگی می‌کنند.

ابتلا به ADHD، احساسات عمیقی مثل خشم و غمگینی

ایجاد می‌کند. ADHD کارهای روزانه‌ات را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد، روی میزان خواب، تفکر در مورد خودت و حتی اینکه چه چیزی دوست داری بخوری، تأثیر می‌گذارد.

به‌طور حتم بچه‌هایی که اختلال ADHD دارند، زندگی‌شان آسان نیست. خواندن این کتاب به تو کمک می‌کند، اما تمام مشکلاتت را برطرف نخواهد کرد. می‌توانی از نظرات و راهکارهای این کتاب برای مدیریت بهتر علائم خودت در مدرسه، منزل و ارتباط با دوستان استفاده کنی.

روش استفاده از این کتاب

این کتاب مجموعه‌ای از نصیحت‌ها و هشدارهایی است که در مورد خودت می‌توانی استفاده کنی. همچنین در این کتاب فعالیت‌هایی وجود دارد که تو و والدینت می‌توانید با هم انجام بدهید.



می‌توانی این کتاب را از اول تا آخر بخوانی و تمام کنی، یا هر زمانی قسمتی از آن را بخوانی یا به همراه یکی از والدین، آخر هفته بخش معینی از این کتاب را بخوانید. علائم ADHD در کودکان شبیه هم نیست بنابراین شاید لازم نباشد کلمه به کلمه این کتاب را بخوانی، در عوض می‌توانی مباحثی را که می‌خواهی دربارهٔ آنها بیشتر بدانی و به کمک بیشتری در آن زمینه‌ها نیاز داری به دقت مطالعه کنی. از این کتاب به هر روشی که برای تو و خانواده‌ات مفید است استفاده کن.

حتی با وجود ابتلا به ADHD هم می‌توانی موفق شوی

علت اصلی نوشتن این کتاب این است که من تعداد زیادی کودک مبتلا به ADHD را درمان کرده‌ام. با تعداد زیادی از این کودکان کار کرده‌ام و به آنها کمک کردم تا بر مشکلات خود غلبه کنند. آنها تجربیات مشترکی را با من در میان گذاشتند که در قسمت‌های مختلف این کتاب نقل قول شده است.

این کودکان با کمی کوشش توانستند در مدرسه نمرات بهتری بگیرند،

در خانه رفتار خوبی داشته

باشند و در دوست‌یابی موفق

باشند. هر کدام از آنها یاد

گرفتند که چطور می‌توانند علائم

ADHD خودشان را مدیریت

کنند، و موفق شدند. مسلماً

تو هم می‌توانی!

در انتهای هر فصل، یک آزمون به عنوان

سرگرمی آورده شده است. (نگران نباش؛

این آزمون‌ها نمره ندارند!) می‌توانی بعد از

مطالعهٔ هر فصل یک کپی از آزمون آن

تهیه کنی و به سؤالات آن پاسخ بدهی؛

بعد ببینی چقدر یاد گرفته‌ای.

شش شکایت اصلی کودکان مبتلا به اختلال ADHD

۱

نمی‌خواهم به من برچسب ADHD زده شود؛ چون برخی مردم فکر می‌کنند معنی آن این است که من باهوش نیستم یا اینکه عجیب و غریب هستم.

۲

تمرکز کردن در مدرسه برای من مشکل است. حتی وقتی سعی می‌کنم بهتر تمرکز کنم.

۳

بی‌نظم هستم، تکالیف درسی را گم می‌کنم و کارهایی را که باید انجام بدهم، فراموش می‌کنم.

۴

نمی‌توانم رفتار خودم را کنترل کنم. با ماما و بابا و معلم‌ها دچار مشکل می‌شوم و به دردرس می‌افتم.

۵

در مورد داروهایی که برای درمان ADHD می‌گیرم، نگران هستم. آیا آنها به من صدمه می‌رسانند؟

۶

کودکان دیگر درباره ADHD اطلاعاتی ندارند، به همین خاطر دوست شدن با آنها برای من مشکل است.