

درمان اختلال بیش‌فعالی و عدم تمرکز

ADHD

(برنامه عملی برای درمان)

نوشته‌ی دکتر مصطفی تبریزی

دکتر مهناز استکی

مهندس علیرضا تبریزی (ارشد روان‌شناسی)



انتشارات قراروان

روان‌شناسی، قراروان‌شناسی و عرفان

سرشناسه	: تیریزی، مصطفی، ۱۳۲۴ -
عنوان و نام پدید آور	: درمان اختلالات بیش فعالی و عدم تمرکز ADHD
نوشته ی مصطفی تیریزی، مهناز استکی، علیرضا تیریزی	
مشخصات نشر	: تهران: فراروان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.؛ مصدور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۶۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فبا
موضوع	: کم توجهی در کودکان پر تحرک
موضوع	: کم توجهی در کودکان پر تحرک - تشخیص
موضوع	: کم توجهی در کودکان پر تحرک - درمان
شماره افزوده	: استکی، مهناز، ۱۳۴۳ -
شماره افزوده	: تیریزی، علیرضا، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۷۷۷ ک ۶ RJD
رده بندی دیویی	: ۶۱۸ ۹۲۸۵۸۹
شماره کتابخانه ملی	: ۲۹۱۰۹۹۶

درمان اختلال بیش فعالی و عدم تمرکز (ADHD) (برنامه عملی برای درمان)



نوشته ی دکتر مصطفی تیریزی، دکتر مهناز استکی

و مهندس علیرضا تیریزی (ارشد روان شناسی)

ویراسته ی فرزانه خونگرم

چاپ اول ۱۳۹۱، شمارگان ۱۰۰۰، چاپ رابعین

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۶۴-۳



• تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است.

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۹۲۱۳۷۸ و ۶۶۴۳۷۷۵۳ نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابخانه فراروان: خ. ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

info@fararavan.com

مرکز مشاوره روزبه: تلفن ۸۸۶۴۷۹۵۱-۲

قیمت ۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
---	-------------

بخش اول: کلیات

۹	 تعریف اختلال بیش فعالی و کم توجهی (ADHD)
۱۱	 نشانه‌های اختلال بیش فعالی و کم توجهی (ADHD)
۱۸	 میزان شیوع اختلال بیش فعالی و کم توجهی (ADHD)
۱۹	 انواع اختلال (ADHD)
۲۰	 علل اختلال (ADHD)
۲۲	 عوامل تحکیم‌کننده‌ی اختلال (ADHD)
۲۳	 روش‌های درمان
۲۳	 مصاحبه‌ی اولیه

بخش دوم: آموزش والدین

۳۱	 ویژگی‌های والدین و معلمان
۳۱	 انواع والدین کودکان مبتلا به اختلال (ADHD)
۳۵	 تشکیل کلاس‌های آموزش والدین
۴۸	 سؤالات بنیادین در مورد اختلال بیش فعالی و کم توجهی

بخش سوم: راهبردهای شناختی رفتاری

۵۹	 ما چگونه موجوداتی هستیم؟ کرم خاکی، خزنده، میمون یا انسان؟
۶۴	 به زندگی زناشویی‌تان اهمیت دهید
۶۶	 والدینی متمایز باشید
۶۹	 «زبان بدن» کودک را درک کنید
۷۱	 با کودک حرف بزنید و احساس خود را نسبت به او بازگو کنید
۷۲	 به حرف‌های کودک گوش کنید
۷۴	 خودباوری کودک را تقویت کنید
۷۴	 کودک را نوازش کنید
۷۶	 کودک را با «قانون» آشنا کنید و قانون را اجرا کنید

۷۸	از مقایسه و رقابت پرهیز کنید.....
۷۹	به کودک توجه کنید.....
۸۰	با کودک وارد مبارزه‌ی قدرت‌طلبی نشوید.....
۸۱	«باید» و «نباید» را به کار نبرید.....
۸۲	با استراتژی رفتاری - شناختی آشنا شوید و آن را به کار ببندید.....
۸۴	از یافته‌های «بازتاب‌شناسی» استفاده کنید.....
۸۵	از تمرینات بدنی آرام‌بخش استفاده کنید.....
۸۶	استاد دادن درست را به کودک بیاموزید.....
۸۷	مهارت «خودنظارتی» را به کودک آموزش دهید.....
۸۸	از بیان عبارات مشکل‌ساز خودداری کنید.....
۸۹	به کودک دستورات روشن و صریح بدهید.....
۸۹	وقتی کودک برای انجام تکالیف زمان زیادی صرف می‌کند.....
۹۱	آگاهی هیجانی ایجاد کنید و کنترل هیجانی را آموزش دهید.....
۹۳	دندان، دندان و نحوه‌ی تنفس کودک را معاینه کنید.....
۹۳	از جدول‌های میزان پیشرفت استفاده کنید.....
۹۴	والدین باید موفقیت خودشان را در چهار نامه‌ی درمانی ارزیابی کنند.....
۹۵	موفقیت درمان را در طول جلسات ارزیابی کنند.....

بخش چهارم: درمان، بازپروری و تقویت توانمندی‌های ذهنی و یادگیری

۹۹	درمان، بازپروری و تقویت توانمندی‌های ذهنی و یادگیری.....
۱۰۰	رابطه‌ی رشدشناختی با مهارت‌های حرکتی.....
۱۰۱	مهارت‌های حرکتی لازم برای کودکان از تولد تا ۶ سالگی.....
۱۰۵	توانمندی‌های اساسی را بازپروری کنید.....
۱۰۶	تمرین‌های تقویت تمرکز.....
۱۲۹	یکپارچگی حسی ایجاد کنید.....
۱۳۲	برای تبدیل یک حس به حس دیگر تمرین‌هایی انجام دهید.....
۱۳۳	تمام توانمندی‌های کودک را بازپروری کنید.....
۱۳۴	با طرح سؤال ذهن کودک را درگیر کنید.....
۱۳۶	استراتژی «صبرکن، فکرکن، بگو» را پیگیری کنید.....
۱۳۶	تعریف مشکل و حل آن را به کودک آموزش دهید.....
۱۳۷	مغز کودک را پرورش دهید.....
۱۴۰	نیمکره‌ی چپ و نیمکره‌ی راست مغز کودک را پرورش دهید.....
۱۴۵	نقش و وظیفه‌ی آموزگار.....
۱۴۷	نوروفیدبک را بشناسید و در صورت لزوم از آن استفاده کنید.....
۱۴۹	فهرست مأخذ.....

مقدمه

با توجه به شیوع اختلالات رفتاری کودکان و درگیری تعداد قابل توجهی از والدین با مشکلات آنان، به ویژه اختلال کم توجهی و بیش فعالی و فقدان یک منبع که علاوه بر رعایت موارد علمی، از گویشی ساده و روان برخوردار بوده و به جنبه های عملی درمان تأکید کند، ضرورت انتشار کتابی که بتواند راهکارهای عملی را به درمانگران، والدین و آموزگاران ارائه نماید، احساس می شود.

تجربه ی بسیار موفق کتاب های درمان اختلالات دیکته نویسی، ریاضی و خواندن در بهبود روش های تدریس آموزگاران و استقبال کم نظیر آنان و والدین از این کتاب ها، به نحوی که مجموعاً حدود دویست هزار نسخه از آن ها منتشر شده است، ما را بر آن داشت که تجارب طولانی مان را در درمان ADHD با یافته های جدید علمی بیامیزیم و با بیانی ساده، روشن و کاربردی به علاقه مندان هدیه کنیم.

در مثلث «درمانگر، آموزگار، والدین»، درمانگران به دلیل مداخلات تخصصی در درمان، نقش عمده ای دارند، اما والدین بیشترین زمان را با کودکان سپری می کنند. لذا در مورد تغییر رفتار و پی گیری تکالیف درمانی بیشترین نقش را در کاهش علائم ADHD ایفا می کنند. به همین جهت این کتاب با بیانی متناسب با درک همگان به نگارش درآمده است.

محتوای کتاب با این که پشتوانه قوی ترین تئوری ها را دارد، اما برخورداری از تجارب بیست ساله ی درمان و ارزیابی مداخلات درمانی متعدد و همچنین خلاقیت های شخصی، آن را به یک کتاب کاملاً کاربردی تبدیل کرده است.

این کتاب شامل چهار بخش است، بخش اول به کلیات (تعریف، علل، مصاحبه ی اولیه، روش های درمان) اختصاص یافته است و بخش دوم به معرفی انواع والدین، آموزش و آگاهی بخشی به آنان پرداخته، بخش سوم شامل راهبردهای شناختی و رفتاری است و بخش

چهارم به معرفی تمرین‌های متعدد برای تأثیرگذاری در سیستم عصبی و مغز و یادگیری اختصاص یافته است.

لازم می‌دانیم از تمام کسانی که پیدا و ناپیدا، توفیق نوشتن این کتاب را موجب شده‌اند، سپاسگزار باشیم، به ویژه از تمامی دست‌اندرکاران انتشارات فراوان که با دقت کم‌نظیرشان به ارائه‌ی بهتر این کتاب کمک کرده‌اند، قدردانی نماییم و همچنین از کسانی که با نقد و نظرشان به یاری ما خواهند شتافت، سپاسگزاریم.

همچنین از درمانگران نام برده شده در زیر که سال‌ها در این زمینه با ما همکاری کرده و تبحر یافته‌اند، و اطلاعات به‌دست آمده از درمان‌های کثیری که صورت داده‌اند، به غنای کتاب افزوده است. صمیمانه سپاسگزاریم.

خانم‌ها نرگس تبریزی، الهام اسدی، دکتر سپیده شبان، حکیمه قادری، مهدیه رضایی، مهرنوش مهدی‌زاده، سمانه کوچک‌سرائی، سارا سپاسی، شیلان کاملی و سمیه عفتی. امیدوارم این عزیزان دور از گزند حاسدان و برخوردار از دعای درمانجویان باشند.

مؤلفان