

آیا کودک من بیش فعال است؟

«راهکارهایی برای والدین و معلمان»

مینا شهربانیان



انتشارات سما

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 موضوع
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی

شهرنایان، مینا؛ ۱۳۶۲
 آیا کودک من بیش فعال است؟ راهکارهایی برای والدین و معلمان / مینا شهرنایان؛
 رشت: سم، ۱۳۹۲.
 ۸۹ ص.
 ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۷-۵۷-۲:
 فیبا
 کتابنامه-واژه نامه
 کم توجهی در کودکان پرتحرک — آموزش و پرورش
 RJ ۵۰۶/ ک ۷۷ ش ۹ ۱۳۹۲
 ۶۱۸/۹۲۸۵۱۹
 ۳۱۹۳۲۴۹:



انتشارات سم

آیا کودک من بیش فعال است؟

«راهکارهایی برای والدین و معلمان»

نویسنده: مینا شهرنایان
 صفحه آرا: هنر و اندیشه
 طرح جلد: یلشار عبداللهزاده

چاپ اول: ۱۳۹۲

چاپ: توکل

لیتوگرافی: همراهان

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5317-57-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۷-۵۷-۲

همه حقوق چاپ و نشر کتاب محفوظ است.

انتشارات سم

رشت - خ مطهری - پلاک ۸۸ - تلفن: ۰۱۳۱-۲۲۲۰۷۸۹

E-mail: SOMAM_PUBLISHING@YAHOO.COM

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار.....
۱۲	تعریف اختلال کمبود توجه- بیش فعالی.....
۱۸	تاریخچه.....
۱۹	ملاک‌های تشخیصی اختلال کمبود توجه- بیش فعالی.....
۲۲	علائم بیش فعالی.....
۲۳	بی‌توجهی.....
۲۴	شروع و سیر رشدی.....
۲۸	تمایز بین شیطنت و بیش فعالی.....
۳۰	آموزش معلمان.....
۳۱	مشاوره رفتاری- شناختی در مدرسه.....
۳۴	روش‌های تشویق کودک.....
۳۵	روش‌هایی برای پاداش دادن به ساخت برنامه.....
۳۷	پیشنهادهایی برای معلمان کلاس در مورد دانش‌آموزان مبتلا به بیش فعالی- نارسایی توجه در مدرسه.....
۳۷	نظم فیزیکی اتاق.....
۳۸	ارائه درس.....
۴۰	گزارش کار.....
۴۰	سازماندهی.....
۴۱	رفتار.....

۴۲	انواع اختلال بیش فعالی
۴۳	سبب‌شناسی اختلال کمبود توجه - بیش فعالی
۴۸	دارودرمانی
۴۹	داروهای محرک
۵۳	عوارض جانبی
۵۶	داروهای محرک، اندازه‌های قرص و مقادیر مجاز
۵۶	چه موقع باید دارو تجویز شود؟
۵۸	توصیه‌های تغذیه‌ای برای کودکان مبتلا به بیش فعالی
۵۹	درمان بیش فعالی کودک با غذا
۶۱	آموزش والدین
۶۱	برنامه آموزش والدین برای کودکان ADHD
۶۲	جلسه اول؛ مروری بر ADHD
۶۳	جلسه دوم؛ درک ارتباط کودک
۶۴	جلسه سوم؛ ایجاد و افزایش توجه والدین به رفتار کودک
۶۵	جلسه چهارم؛ توجه به رفتار مناسب
۶۶	جلسه پنجم؛ ایجاد یک نظام ژتونی در خانه
۶۷	جلسه ششم؛ استفاده از جریمه و محروم کردن
۶۸	جلسه هفتم؛ گسترش روش محروم کردن به سایر رفتارها
۶۹	جلسه هشتم؛ بدرفتاری کودک در ملا عام
۶۹	جلسه نهم؛ کنترل بدرفتاری‌های آتی کودک
۷۲	کنترل رفتار در کلاس
۷۳	تکنیک‌هایی جهت تغییر رفتار
۷۴	روش‌های دستیابی به اعتماد به نفس را به او بیاموزید
۷۶	محیط خانه را بازسازی کنید
۷۷	منابع و ضمایم

پیشگفتار

وقتی تصمیم می‌گیریم صاحب فرزندی شویم، به این معنی است که تمام سختی‌ها و مسئولیت‌های این راه را می‌پذیریم. بعضی از افراد قبل از بچه‌دار شدن به مطالعه و بالا بردن آگاهی خود می‌پردازند تا از عهده‌ی این کار عظیم به درستی برآیند. اما عده‌ای هم هستند که فرزنددار شدن و فرزندپروری را کاری آسان می‌پندارند. تربیت صحیح فرزندان کار سختی است، مخصوصاً اگر فرزندان دچار بیماری یا مشکلی هم باشد. یکی از مشکلات عظیم والدین کم‌تجربه در خصوص مواجه و برخورد با کودک بیش‌فعال همراه با کمبود توجه است.

در این کتاب سعی شده با آموزش والدین و معلمان و شناخت آن‌ها نسبت به این مشکل راه تربیتی بر آن‌ها هموار شود. البته این مطلب را نباید از نظر دور داشت که همه‌ی افراد یک‌جور نیستند و ما مسئله‌ای به نام تفاوت‌های فردی داریم. پس ما نمی‌توانیم بگوییم که یک راه‌حل قطعی برای یک مسئله وجود دارد. ممکن است آموزش رفتاری والدین در فرزند شما به تنهایی کارساز باشد، ولی در کودک دیگر حتماً دارودرمانی هم انجام گیرد.

روش آموزش رفتاری در این کتاب بین نود والدین انجام گرفته و نتیجه مطلوب بوده است. در این روش، اول از والدین خواسته شده به پرسش‌نامه‌ای که در آخر کتاب ضمیمه شده با دقت پاسخ دهند و در صورتی که نمره بدست آمده با معیارهای یک کودک بیش‌فعال توأم با کمبود تمرکز یکی باشد، به والدین آموزش رفتاری جهت برخورد با این کودکان در نه جلسه ارائه می‌شود. در پایان تشکر ویژه‌ای دارم از سرکار خانم آزیتا حدادی که مشوق من در تهیه این کتاب بودند و جناب آقای دکتر سیدعلی پیرنیا که اولین جرقه تحقیق در خصوص کودکان بیش‌فعال را در من پروراندند و سرکار خانم رئیسی مدیر انتشارات سمّام.

مینا شهربانیان
کارشناس ارشد روانشناسی