

فعالیت‌های ذهن آگاهی (مایندفولنس) برای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی

این کتاب متعلق است به:
درمانگران، والدین، مراقبین و مربیان



تقدیم به:

درمانگران، والدین، مراقبین و مربیان
صبور و مهربان



فهرست

- ۹..... یادداشتی برای والدین و مراقبین
۱۱..... یادداشتی برای کودکان

روباه زرنگ، پرندهٔ باهوش!

- ۱۴..... سقوط فیگ
۱۷..... لانهٔ فرن
۲۰..... درون جنگل
۲۳..... درختان و حشرات
۲۶..... مثل یک کفشدوزک
۲۹..... جنگل بامبو
۳۲..... دم فرن
۳۵..... توت‌های وحشی کجا هستند؟
۳۸..... بال‌هایت را بگشا
۴۱..... راه خانه

«دم» لوسی‌ها

- ۴۶..... پیشاهنگ پنجه جدید
۴۹..... لوسی‌ها همدیگر را ملاقات کردند
۵۲..... چی هوآهوآی شگفت‌انگیز
۵۴..... دست‌های بی‌قرار لوسی بانی
۵۷..... ترفند ذهن آگاهانه لوسی بانی
۶۰..... ذهنی پر از هویج
۶۳..... کمک به نگهداران باغ
۶۶..... ریحان شکسته
۶۹..... اطراف آتش‌سوزی
۷۱..... دفتر ویژه

بیلی ژان، نازک نارنجی؟

- بیلی ژان، روزمرگی صبح
۷۸..... پاریس
۸۱..... قدم زدن در خیابان اصلی
۸۴..... نازک‌نارنجی
۸۷..... آشنایی باخانم بری
۹۰..... ترفندهای خانم بری
۹۲..... بیلی ژان، یک ستاره؟
۹۵..... هدیه‌ای برای بارکلی
۹۸..... جشن تولد
۱۰۱..... پایان خوش
۱۰۴..... شخصیت‌ها در مورد بیش‌فعالی صحبت می‌کنند

شما مسئول هستید!

- ۱۱۹..... منابع



یادداشتی برای والدین و مراقبین

این کتاب با عشق و شفقت برای تمام خانواده‌ها و کودکانی که با اختلال نقص توجه بیش‌فعالی (ADHD) زندگی می‌کنند طراحی شده است. اگر کودک شما مبتلا به بیش‌فعالی تشخیص داده شده است، شما ممکن است در حال حاضر با خواندن این کتاب در تلاش هستید تا بفهمید چگونه کودک باهوش، پرانرژی، بااستعداد و عمیقاً دوست‌داشتنی خود ممکن است با کارهای بنیادین ساده مثل توجه، گوش دادن، آرام نشستن، آرام ماندن، منظم ماندن یا انجام وظایف به‌طور مستقل دست‌وپنجه نرم می‌کند. در این مسیر، این کتاب شما و فرزندتان را از طریق یک دوره آموزش کوتاه با داستان‌ها و فعالیت‌های مستمر همراهی می‌کند.

بیش‌فعالی یک بیماری عصبی رشدی است که بخش‌هایی از مغز ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مسئول خودکنترلی، سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی، توجه و حافظه و سایر موارد است. هنگامی که یک کودک با این نوع کارکردهای اجرایی دست‌وپنجه نرم می‌کند، ممکن است ببینید که آن‌ها در شروع کارها، سازمان‌دهی، حفظ توجه، مدیریت زمان، تغییر تمرکز، یا کنترل احساسات خود مشکل دارند. کودکان ممکن است با وظایفی که به توجه مداوم نیاز دارند، مانند تکالیف مدرسه دست‌وپنجه نرم کنند، اما وقتی با چیزی که از آن لذت می‌برند درگیر می‌شوند، ممکن است این توانایی را داشته باشند که تمرکز خود را بسیار بالا ببرند، حتی اگر این کار برای ما دشوار به نظر برسد.

ذهن آگاهی ابزار فوق‌العاده‌ای است که به ما می‌آموزد که چگونه رعایت کنیم و تمرکز خود را پیدا کنیم؛ و برای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی بسیار مهم نشان داده شده است، زیرا که توانایی آن‌ها در مشاهده خود، آموزش توجه آن‌ها، کاهش تکانش‌گری و کنار آمدن با تجربه‌های استرس‌زا را بهبود می‌بخشد. البته، بسیاری از حمایت‌های مهم دیگر نیز، از جمله تغذیه، خواب، روان‌درمانی، نوروفیدبک، مداخلات آموزشی و ارزیابی‌های پزشکی باید در نظر گرفته شود. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر «منابع» را بررسی کنید.

این که آیا فرزند شما بیش‌فعالی دارد یا آن‌ها فقط با برخی از نشانه‌ها و علائم دست‌به‌گریبان هستند، امیدوارم این کتاب آن‌ها را تشویق کند که تجربیات خود را با شما در میان بگذارند... در این کتاب سه داستان (ماجراهای حیواناتی که دوست هستند) را دنبال می‌کند که برخی از نشانه‌های متنوع بیش‌فعالی را تجربه می‌کنند. به‌عنوان مثال، فیگ پرنده پرانرژی، سریع صحبت، تکانشی و بر روی حشرات بسیار متمرکز شده است. فرن (روباه) بیشتر یک «خیال‌پرداز» است.

به راحتی حواسش پرت می‌شود و تحت تأثیر محیط قرار می‌گیرد و می‌تواند در افکار خود گم شود. با استفاده از داستان‌ها، انواع فعالیت‌های ذهن‌آگاهی را پیدا خواهید کرد تا به فرزند خود مهارت‌ها و فن‌های مدیریت بیش‌فعالی را بیاموزید و پرسش‌هایی مطرح می‌شود تا درک فرزندتان از تجربیات را تقویت کند. در پایان، ما با تجزیه و تحلیل برخی از مهم‌ترین فن‌ها همراه با یک فرصت سرگرم‌کننده برای فرزندتان و اینکه چگونه می‌توانید شما و فرزندتان از آن‌ها در زندگی روزمره خود بهره ببرید، (و تمرین شما را در!) نتیجه‌گیری آنچه آن‌ها آموخته‌اند را به شما نشان می‌دهد.

این کتاب، متناسب با سطح رشد کودک شما طراحی شده است. «زرنگ مثل یک روباه (فرن)، باهوش مثل پرنده (فیگ)!» برای کودکان بسیار خردسال است و «دم» لوسی‌ها و «بیلی ژان، نازک نارنجی؟» برای بچه‌های کمی بزرگ‌تر است. داستان‌ها را زودتر از موعد، مطالعه کنید تا آمادگی لازم برای روبرو شدن با مسائل کودکان را داشته باشید. این داستان‌ها و تمرین‌ها برای کمک به شما و کودکان در نظر گرفته شده است تا احساس بهتری از افزایش تمرکز کودکان داشته باشید نقاط قوت و منحصر به فرد آن‌ها را بپذیرید و آن‌ها متوجه شوند که تنها نیستند. بیش از هر چیز، شما و کودکان از زمانی که برای خواندن این داستان‌ها و انجام فن‌ها با یکدیگر صرف کرده‌اید، بهره‌مندی شوید.

یادداستی برای کودکان

بیش فعالی چیست؟ بیش فعالی می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد، اما همه آن‌ها به نحوه عملکرد مغز و بدن شما مربوط می‌شود. شاید شما تمایل دارید به جای یک چیز در یک زمان به چیزهای مختلف فکر کنید. شاید بدن شما سریع‌تر فعالیت می‌کند و شاید شما برای یادآوری انجام بعضی کارها نیاز به کمک دارید، چون ذهن شما با خیلی افکار و رویاهای روز مشغول است. بعضی کودکان بیش‌فعال ممکن است در مهارت‌هایی مانند توجه، مدیریت زمان یا آرام بودن به تمرین‌های بیشتری نیاز داشته باشند و از طرف دیگر کودکان بیش‌فعال هستند که در کنجکاوی، خلاقیت، تخیل و مهربانی برجسته‌تر هستند. هرکسی مهارت‌هایی دارد که به راحتی به دست می‌آید مهارت‌هایی که در آن‌ها باید بیشتر تلاش کند. برخی افراد ممکن است در بسکتبال عالی و با ریاضی درگیر باشند. این بدان معنا نیست که آن‌ها نمی‌توانند ریاضی انجام دهند. این بدان معناست که آن‌ها مجبورند از تلاش بیشتری استفاده کنند.

ذهن آگاهی چیست؟ چگونه می‌تواند به بیش‌فعال کمک کند؟

ذهن آگاهی یعنی توجه به آنچه در زمان حال اتفاق می‌افتد و در هنگام توجه به اتفاقات اطراف خود، بهتر می‌توانید تمرکز کنید. اگر غمگین و ناامید هستید به شما در آرام شدن کمک می‌کند همچنین در مدرسه فعالیت‌های ورزشی و ... چون ما وقتی توجه می‌کنیم بهتر عمل می‌کنیم. آیا می‌دانستید که یک فرد بیش‌فعال، هر چیزی که دیگران انتخاب می‌کنند را می‌تواند انجام دهد. در واقع آن‌ها چیزهای بسیار جالب مثل تبدیل شدن به ستاره‌های فیلم، دانشمند و حتی میلیاردرها را انتخاب کرده‌اند. این کتاب به شما یاد می‌دهد چگونه ذهن آگاهی برای بیش‌فعال می‌تواند مفید باشد. امیدوارم از فعالیت‌ها لذت برده و خوب یاد بگیرید همیشه به خاطر داشته باشید که شما مانند یک روباه زرنگ و مانند یک پرنده باهوش هستید. شما می‌توانید مثل یک توله‌سگ، بازیگوش و یا مثل یک خرگوش، شیرین باشید و قطعاً به اندازه چی هوآ هوآ، خونسرد هستید.

