

چگونه بر بیش‌فعالی غلبه کنیم؟

کتاب کار برای کودکان

۶۰ فعالیت سرگرم‌کننده برای رسیدن کودکان به خودتنظیمی، تمرکز و موفقیت

تألیف

کلی میلر

ال سی اس دابلیو

ام اس دابلیو

ترجمه

دکتر شهروز نعمتی

عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز و روانشناسی کودکان استثنایی

دکتر نیلوفر برومندزاده

دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز



فهرست

- مقدمه برای والدین ۷
مقدمه برای کودکان ۹

قسمت یک: نقص توجه - بیش‌فعالی و من

- فصل اول: درک و آشنایی با اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی ۱۳
فصل دوم: نقاط قوت و ضعف من ۲۷

قسمت دوم: اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی رئیس من نیست!

- فصل سوم: مدیریت احساسات ۴۵
فصل چهارم: مهارت‌های تمرکز، توجه و گوش دادن (حتی زمانی که واقعاً حوصله‌ام سر می‌رود) ۶۳
فصل پنجم: خودکنترلی، مدیریت محرک‌ها و تصمیم‌گیری خوب ۷۷

بخش سوم: اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی و من در جهان: موفقیت در خانه، مدرسه و با دوستان

- فصل ششم: ساده کردن و سرگرم کننده کردن عادت‌ها و کارهای روزمره ۹۵
فصل هفتم: دوستان، ارتباط، و صحبت کردن ۱۰۸
فصل هشتم: برنامه‌ای برای ایجاد برنامه‌ها: تکالیف، پروژه‌ها، و برنامه‌های بلندمدت ۱۲۵
فصل نهم: من آماده‌ام! ۱۴۲

- منابعی برای والدین و مراقبان ۱۵۱

قسمت یک

نقص توجه -
پیش‌فعالی و من

در این بخش، بررسی خواهیم کرد که نقص توجه-بیش‌فعالی چیست، انواع مختلف آن چیست، و چگونه بر شما تأثیر می‌گذارد. ممکن است در این لحظه بگویید «آها»، «وای! شبیه من است!» یا، «هی، من این کار را می‌کنم!» ممکن است ببینید رفتار یا اعمال شما چگونه با نقص توجه-بیش‌فعالی شما مرتبط است. ممکن است این مطالب باعث شود احساس آرامش کنید، زیرا بالاخره چیزهایی را در مورد خودتان می‌فهمید که شاید قبلاً نمی‌دانستید. امید من این است که بیشتر در مورد خود بیاموزید و بدانید که در چه چیزی در حال حاضر عالی هستید و در چه چیزی ممکن است نیاز به بهبود داشته باشید. فقط به یاد داشته باشید هیچ کس کامل نیست و همه می‌توانند در چیزی پیشرفت کنند. مهمترین مطلب این است که شما مایل به تلاش هستید. پس برای یادگیری مهارت‌های جدید آماده باشید!

فصل اول

درک و آشنایی با اختلال نقص توجه-بیش فعالی

بسیاری از مردم نمی‌دانند نقص توجه-بیش‌فعالی چیست. من می‌خواهم شما را آموزش دهم و بعد شما دیگران را تربیت کنید! نقص توجه-بیش‌فعالی تقصیر شما نیست و چیزی نیست که خودتان آن را انتخاب کرده باشید. خبر خوب این است که وقتی کمی بیشتر نقص توجه-بیش‌فعالی را درک کنید، از اینکه چگونه بر شما تأثیر می‌گذارد و چه کاری می‌توانید انجام دهید آگاه خواهید شد. آیا می‌توانید در مورد نقص توجه-بیش‌فعالی محقق من باشید؟ در این صورت می‌توانید آنچه را که می‌دانید با افرادی که نقص توجه-بیش‌فعالی را نمی‌فهمند به اشتراک بگذارید!

اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی چیست؟

همانطور که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم، اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی یک بیماری در مغز است. مغزها به شدت پیچیده هستند. آیا تا به حال شنیده‌اید که کسی به شوخی بگوید «برای فهمیدن این موضوع لازم نیست جراح مغز باشید»؟ این بدان معناست که جراحی مغز بسیار سخت است و کار آسانی نیست. چرا؟ زیرا چیزهای زیادی برای یادگیری در مورد مغز و عملکردهای آن وجود دارد. سال‌ها طول می‌کشد تا در مورد مغز و نحوه عملکرد آن یاد بگیرید. بنابراین، بیایید در مورد نقص توجه-بیش‌فعالی یاد بگیرید و خودتان را بهتر بشناسید (و در این فرآیند باهوش‌تر شوید).

ناحیه‌ای در جلوی مغز ما وجود دارد به نام قشر پیشانی. این ناحیه‌ای است که در آن مغز سازماندهی و برانگیخته می‌شود و احساسات را مدیریت می‌کند و به آن حوزه عملکرد اجرایی ما نیز می‌گویند. آیا در خانواده شما رئیس وجود دارد؟ خوب، حوزه عملکرد اجرایی، رئیس مغز شماست! اما افراد مبتلا به نقص توجه-بیش‌فعالی در قشر جلوی مغز یا عملکردهای اجرایی تأخیر دارند. رئیس ذهنی شما باهوش است؛ فقط با سرعت خودش حرکت می‌کند!

این برای شما چه معنایی دارد؟ توضیح خواهم داد: آیا تا به حال با هواپیما سفر کرده‌اید و پروازتان به تأخیر افتاده است؟ احتمالاً به مقصد خود رسیده‌اید، اما دیرتر از آنچه انتظار داشته‌اید. در مورد نقص توجه-بیش‌فعالی هم همینطور است؛ شما می‌توانید سازماندهی کنید یا احساسات خود را مدیریت نمایید، اما شاید نه به آن سرعتی که می‌خواهید. جالب است که وقتی شما نقص توجه-بیش‌فعالی دارید، ممکن است مغز شما چیزها را کندتر پردازش کند، اما افکار شما در واقع می‌توانند سریع‌تر باشند. این بخشی از چیزی است که ذهن شما را به سرعت می‌اندازد و ایده‌های بسیار خوبی به شما می‌دهد!

هر کس متفاوت است

اکثر مردم احساس می‌کنند که به‌نوعی متفاوت هستند. برخی از کودکان والدینی دارند که طلاق گرفته‌اند و بنابراین احساس می‌کنند با دوستان خود تفاوت دارند. برخی از بچه‌ها بريس دارند، برخی دیگر خیلی زود یا خیلی دیر رشد می‌کنند و برخی ممکن است والدین یا خواهر و برادری داشته باشند که فوت کرده است، برخی دیگر شرایط پزشکی مانند دیابت دارند، برخی ممکن است احساس کنند موهای قرمزشان آنها را متفاوت می‌کند.

سعی کنید به نقص توجه-بیش‌فعالی به‌عنوان چیزی که شما را از فوق‌العاده شدن باز می‌دارد، نگاه نکنید. شما همینطور که هستید فوق‌العاده‌اید و فقط این شما را به جلو می‌برد.

انواع مختلف

آیا می‌دانستید نقص توجه-بیش‌فعالی انواع مختلفی دارد؟ انواع آن عبارتند از: بیش‌فعالی-تکانشی، بی‌توجه درجه اول و نوع ترکیبی.

اگر شما مبتلا به نقص توجه-بیش‌فعالی هستید، یکی از این سه نوع را دارید. چرا این مهم است؟ خوب، اگر بدانید از چه نوع هستید، می‌توانید دقیقاً بفهمید که نقص توجه-بیش‌فعالی چگونه بر شما و زندگی شما تأثیر می‌گذارد. به این ترتیب می‌توانید بیاموزید که به کدام ابزار برای موفقیت نیاز دارید. ما بعداً هر نوع را با جزئیات بیشتر بررسی خواهیم کرد.

یک پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه نوع نقص توجه-بیش‌فعالی دارید و چقدر بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد؟ کم، تا حدودی، یا زیاد؟ شما ممکن است هنوز پاسخ آنها را ندانید، و این اشکالی ندارد و ای بر عهده پزشک و یا والدین شما است که تعیین کنند.

من دوست دارم به انواع مختلف نقص توجه-بیش‌فعالی به‌عنوان حیوانات فکر کنم. آیا می‌توانید با یکی از انواع زیر ارتباط برقرار کنید؟

نقص توجه-بیش‌فعالی، درجه اول: بیش‌فعال-تکانشی «پرنده مگس‌خوار با انرژی بالا»

این شایع‌ترین نوع نقص توجه-بیش‌فعالی در کودکان است. افرادی که از نوع تکانشی بیش‌فعال هستند، دوست دارند در حال حرکت باشند! آنها دوست دارند ایستاده کارهای خود را انجام دهند. آنها تمایل به بی‌قراری و پیچ خوردن دارند. معلم آنها ممکن است بگوید «مورچه در شلوار داری؟» آنها زیاد و گاهی اوقات سریع صحبت می‌کنند و می‌دوند. همچنین فوق‌العاده کنجکاو هستند. افرادی که عمدتاً از نوع تکانشی بیش‌فعال هستند، حرف‌های زیادی برای گفتن دارند، ممکن است حرف دیگران را قطع کنند، پاسخ‌های مبهم بدهند و در کنترل خودشان دچار مشکل شوند.

افرادی که نوع تکانشی بیش‌فعالی درجه اول دارند، ممکن است دارای نشانه‌های زیر باشند:

- به جای نشستن دوست دارند بایستند
- بی‌قراری و پیچ خوردن
- زیاد حرف بزنند
- سریع صحبت کنند
- خیلی کنجکاو باشند

- حرف دیگران را قطع کنند
- در پاسخگویی دچار مشکل هستند
- در کنترل خود مشکل دارند

اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی نوع یک که بی‌توجه هستند و به اصطلاح «اردک در حال حرکت»

بچه‌های مبتلا به این نوع از اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی عمدتاً به پیروی از دستورالعمل‌ها بی‌توجه هستند و در انجام تکالیف مشکل دارند. پزشکان به این نوع اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی، بیش‌فعالی بی‌توجه می‌گویند. این افراد اشتباه می‌کنند، زیرا در تمرکز و سازماندهی فعالیت‌ها و وظایف خود مشکل دارند. کارشان عمدی نیست، اما این بچه‌ها اغلب چیزهایی مانند ژاکت یا تکالیف خود را گم می‌کنند. دری در Finding Nemo بهترین حرف را گفت که: «افکارم، مرا ترک می‌کنند.» افرادی که عمدتاً از نوع اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی نوع بی‌توجهی هستند ممکن است:

- در پیروی از دستورالعمل‌ها مشکل داشته باشند
- در ادامه دادن کار محول شده مشکل داشته باشند
- مشکل تمرکز داشته باشند
- بی‌نظم باشند
- وسایلشان را گم کنند
- فراموشکار باشند

نقص توجه-بیش‌فعالی، نوع ترکیبی، «غزالی که رفته رفته دور می‌شود»

کودکانی که دارای نقص توجه-بیش‌فعالی نوع ترکیبی هستند خلاق، باهوش و سریع هستند. اما ممکن است در مدرسه مشکل داشته باشند و فراموش کنند که تکالیف را انجام دهند. آنها اغلب در مورد چیزهای دیگر رویاپردازی می‌کنند و از کاری به کار دیگر می‌پرند و همیشه در حرکت هستند!

افراد مبتلا به نوع ترکیبی نقص توجه-بیش‌فعالی هم از نوع تکانشی و هم از نوع توجه، بیش‌فعال هستند. این بدان معناست که آنها هم علائم بی‌توجهی و هم از علائم تکانشی را دارند.

افراد دارای نوع ترکیبی نقص توجه-بیش‌فعالی ممکن است علائم زیر را داشته باشند:

- دوست دارند به جای نشستن بایستند
- بی‌قراری و پیچ خوردن
- در پیروی از دستورالعمل‌ها مشکل دارند
- در ادامه کار مشکل دارند
- در تمرکز مشکل دارند
- فراموشکار هستند

شما کدام ویژگی را بیشتر دارید؟ به توضیحاتی که اخیراً مرور کردیم نگاه کنید، و دور آنهایی که شاید بتوانید اندکی از خودتان را در آنها ببینید خط بکشید. این تنها یک راه سرگرم کننده برای تعیین نوع نقص توجه-بیش‌فعالی است.

پسران بیشتر نقص توجه-بیش‌فعالی دارند یا دختران؟

آیا فکر می‌کنید تفاوتی در تعداد دختران و پسران مبتلا به نقص توجه-بیش‌فعالی وجود دارد؟ اگر حدس زدید که نه، درست می‌گویید. اگرچه ممکن است در پسران در سنین پایین‌تر بیشتر از دختران تشخیص داده شود، ولی مطالعات نشان می‌دهد که در دختران اغلب دیرتر و در بزرگسالی تشخیص داده می‌شود. بنابراین تفاوتی بین دختر و پسر از نظر تشخیص بیش‌فعالی وجود ندارد. اما نقص توجه-بیش‌فعالی می‌تواند به طرز بسیار متفاوتی از یک فرد به فرد دیگر ظاهر شود؛ فرقی نمی‌کند پسر باشید یا دختر.

دارو

برخی از کودکان برای کمک به علائم نقص توجه-بیش‌فعالی خود از داروهای تجویز شده توسط پزشک یا روانپزشک استفاده می‌کنند. من در این کتاب توصیه‌های دارویی نمی‌کنم. در عوض، ما یک رویکرد رفتاری برای نقص توجه-بیش‌فعالی در نظر می‌گیریم. این بدان معناست که ما بر روی فعالیت‌هایی تمرکز می‌کنیم که می‌توانند به رفتارها و اعمال شما کمک کنند. رفتار و رویکرد دارویی با هم کار می‌کنند، اما این به والدین و پزشک شما بستگی دارد که ترکیب مناسب را برای شما بیابند. پزشک و والدین شما اطلاعات بیشتری به شما می‌دهند. مهم است بدانید که دارو، درمان نقص توجه-بیش‌فعالی نیست، اما ممکن است به کاهش علائم کمک کند.

فعالیت ۱

علائم من چیست؟

آیا تا به حال آزمایش خون داده‌اید؟ پزشکان خون شما را بررسی می‌کنند و می‌توانند سطح کلسترول، سطح آهن و همه این موارد را بررسی کنند. چیزهایی که آنها می‌توانند کشف کنند بسیار شگفت‌انگیز است. خوب، هیچ آزمایش خونی وجود ندارد که ببیند آیا شما نقص توجه-بیش‌فعالی دارید یا خیر. تشخیص عمدتاً بر اساس علائم نقص توجه-بیش‌فعالی مانند مواردی است که قبلاً ذکر کردم. اگر تعداد مشخصی از علائم را دارید و برای شما مشکل ایجاد می‌کند، پزشک می‌تواند تشخیص دهد.

اگر هر یک از این علائم را احساس می‌کنید بررسی کنید:

- تمایل به دویدن، پریدن و بازی کردن در اکثر اوقات
- داشتن اوقات دشوار در حالت نشسته
- کشف تخیل شگفت‌انگیز
- احساس اینکه می‌توانستید سازماندهی بیشتری داشته باشید
- مشکل در انجام تکالیف یا وظایف کلاسی
- احساس کند بودن یا مشکل داشتن در شروع کاری جدید
- مشکل در گوش دادن
- تغییر سریع توجه از یک فعالیت به فعالیت دیگر
- احساس استرس یا دستپاچه شدن در اکثر اوقات
- توانایی تمرکز برای مدت طولانی فقط بر روی فعالیت‌هایی که به آنها علاقه دارید
- به راحتی ناامید، عصبانی یا ناراحت می‌شوید، به‌ویژه اگر چیزی سخت است
- دشوار است که پاسخ‌ها را در کلاس فریاد نکشید

ممکن است احساس کنید که با همه این علائم یا فقط تعدادی از آنها ارتباط دارید. اصلاً اشکالی ندارد. یادگیری بیشتر درباره خودتان اولین قدم برای درک بیشتر درباره شماست!