

چگونه بر بیش‌فعالی غلبه کنیم؟  
کتاب کار برای کودکان



تقدیم به کودکان شیرینم، رمی و لندن



شما الهامبخش من برای نوشتن این کتاب و برای یک مادر بهتر و انسانی مهربان تر شدن هستید. رمی و لندن، شما چیزهای زیادی به این دنیا می‌دهید. هیچ تردیدی نیست که شما با بیش‌فعالی به دنیا آمدید تا به بقیه جهانیان آموزش دهید که بیش‌فعالی به‌راستی چقدر شما را خاص می‌کند. هر دوی شما را دوست دارم.

# فهرست

- چگونه این کتاب را در دستگاه کتاب الکترونیکی استفاده کنیم؟ ..... ۹
- مقدمه برای والدین ..... ۱۱
- مقدمه برای کودکان ..... ۱۳

## قسمت یک: نقص توجه - بیش‌فعالی و من

- فصل اول: درک و آشنایی با اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی ..... ۱۷
- فصل دوم: نقاط قوت و ضعف من ..... ۳۱

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

- فصل ۳: مدیریت احساسات ..... ۴۹
- فصل چهار: مهارت‌های تمرکز، توجه و گوش دادن (حتی زمانی که واقعاً حوصله‌ام سر می‌رود) ..... ۶۷
- فصل پنج: خودکنترلی، مدیریت محرک‌ها و تصمیم‌گیری خوب ..... ۸۱

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

- فصل شش: ساده کردن و سرگرم کننده کردن عادت‌ها و کارهای روزمره ..... ۹۹
- فصل هفتم: دوستان، ارتباط، و صحبت کردن ..... ۱۱۲
- فصل هشتم: برنامه‌ای برای ایجاد برنامه‌ها: تکالیف، پروژه‌ها، و برنامه‌های بلندمدت ..... ۱۲۹
- فصل نهم: من آماده‌ام! ..... ۱۴۶

- منابعی برای والدین و مراقبان ..... ۱۵۵
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۱۵۷
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۱۵۹

## چگونه این کتاب را در دستگاه کتاب الکترونیکی استفاده کنیم؟

اگر این کتاب کار را در صفحه نمایش لمسی می‌خوانید، می‌توانید یادداشت‌هایی را اضافه نمایید و متن را هایلایت کنید، درست همانگونه که در کتاب فیزیکی انجام می‌دهید. در برخی از قسمت‌ها باید پاسخ‌ها یا جواب‌های شخصی را بنویسید. کار آسانی است؛ همین‌جا امتحانش کنید:

با انگشتان روی خط ضربه بزنید و نگه دارید. بسته به نوع دستگاهی که استفاده می‌کنید، آیکنی مانند ذره‌بین ظاهر خواهد شد. انگشتان را بکشید که در این صورت منوی گزینه‌ها خواهد آمد. «Notes» یا «Note» را انتخاب کنید تا بتوانید متن خودتان را اضافه کرده و ذخیره نمایید. وقتی این کار را کردید، یک آیکن یا یک ناحیه هایلایت شده باقی خواهد ماند که همیشه می‌توانید به آنجا رفته و دوباره آن را باز کنید تا بخوانید یا ادیت کنید.

گزینه‌های مشابه در منوی باز شده به غیر از نوشتن عبارتند از: هایلایت و رنگ‌آمیزی؛ که اگر می‌خواهید متنی را هایلایت کنید یا باکسی را چک کنید می‌توانید آنها را انتخاب کنید. با کشیدن انگشتان روی گزینه می‌توانید کل جملات یا پاراگراف‌ها را انتخاب کنید. همچنین در منوی گزینه‌ها، گزینه «Bookmark» برای زمانی که می‌خواهید به برخی از صفحات خاص دسترسی سریع داشته باشید وجود دارد.

این روش تقریباً در تمام دستگاه‌های با صفحه نمایش لمسی یکسان است، ولی برخی دارای تفاوت جزئی هستند. اگر نیاز به اطلاعات بیشتری در مورد دستگاهی که استفاده می‌کنید داشته باشید، جستجوی آنلاین می‌تواند بهترین نتیجه را بدهد.

## مقدمه

# برای والدین

اگر این کتاب را می‌خوانید این امکان وجود دارد که والد، خویشاوند، مربی یا درمانگر یک کودک بیش فعال باشید. به شما تبریک می‌گویم که می‌خواهید موارد بیشتر در مورد بیش‌فعالی و اینکه چگونه می‌توانید به کودک، دانش آموز، یا مراجعۀ کننده خود کمک کنید، یاد بگیرید. بسیار عالی است که می‌خواهید بیش‌فعالی را کنترل کنید. شما در کودکی که مراقبش هستید تفاوتی چشمگیر به وجود می‌آورید.

اسم من کلی می‌لر است و مددکار اجتماعی بالینی رسمی هستم. من با کودکان بیش‌فعال کار می‌کنم و در ضمن مربی آنها هستم. همچنین مادر دو کودک بیش‌فعال نیز هستم؛ بله، نه یک کودک، بلکه دو کودک بیش‌فعال! چالش‌ها، خستگی و اندوه را درک می‌کنم. من از شدت عصبانیت در آشپزخانه‌ام گریه کرده‌ام. من هم ناکامی‌های خودم را داشته‌ام و هر دو بچه من از شیرینی فروشی بیرون انداخته شده‌اند.

قبلاً با این مسئله مبارزه می‌کردم. از خودم می‌پرسیدم چرا فرزندم نمی‌تواند آرام بنشیند، درست مثل آن پسرک یا دخترکی که خود را کنترل می‌کند، ساکت است و گوش می‌دهد؟ اما از آنجاکه تصمیم گرفته‌ام ویژگی‌های عجیب و غریب بیش‌فعالی را بشناسم و درک کنم، آموخته‌ام که بچه‌های مبتلا به نقص توجه-بیش‌فعالی واقعاً چقدر خاص هستند. کودکان مبتلا به نقص توجه-بیش‌فعالی موهبت‌هایی منحصر به فرد دارند. خلاقیت، حساسیت و شوخ‌طبعی آنها با هیچ چیزی قابل مقایسه نیست. نوع نگاه آنها به جهان فوق‌العاده منحصر به فرد است. با نگاهی به گذشته، صادقانه می‌توانم بگویم که کودکان مبتلا به نقص توجه-بیش‌فعالی بهترین معلمان من بوده‌اند.

هدف من این است که به فرزند شما کمک کنم بفهمد که نقص توجه-بیش‌فعالی به هیچ وجه «نقص» نیست، بلکه در صورت داشتن ابزار مناسب می‌تواند حتی نوعی موهبت نیز باشد. در این کتاب، من از آنچه «رویکرد مبتنی بر نقطه قوت» نامیده می‌شود استفاده می‌کنم. این بدان معناست که دوست دارم بر روی نقاط قوت فردی هر کودک تمرکز کنم تا از این طریق در او اعتماد به نفس ایجاد شود. به عبارت دیگر، من بر کارهایی که فرزند شما می‌تواند آنها را درست انجام دهد، تأکید می‌کنم. در برخی سطوح، کودکان مبتلا به نقص توجه-بیش‌فعالی محدودیت‌های خود را درک می‌کنند و ممکن است در حال حاضر با دیدگاه‌های منفی خود وارد دنیا شده باشند. این دیدگاه به رشد کودکان کمک نمی‌کند. ما باید آنها را بلند کنیم و به آنها نشان دهیم که چگونه با نقص توجه-بیش‌فعالی خود

به بهترین شکل زندگی کنند. یادگیری این مهارت‌ها، به‌ویژه در سنین پایین، می‌تواند بسیار مفید باشد. می‌دانم که زمان ما در جایگاه والد و درمانگر، محدود است و ممکن است کودکان تحمل پایینی داشته باشند، بنابراین سعی کردم تمرین‌ها را تا حد امکان آسان کنم تا بتوانند «این کار را خودشان انجام دهند». من همچنین سعی کردم از حداقل تجهیزات استفاده کنم و فعالیت‌ها را متنوع کنم. مهم‌تر از همه، فقط فعالیت‌هایی را در اینجا آورده‌ام که در مورد فرزندان یا مراجعان خودم مؤثر بوده‌اند. برخی از کودکان این کتاب را می‌گیرند و آن را برای خود الگو قرار می‌دهند. برخی دیگر از کودکان ممکن است با یک رویکرد گروهی از این کتاب بهره‌مند شوند و روی فعالیت‌ها با هم کار کنند. در نهایت، برخی از فعالیت‌ها ممکن است برای کودک شما بسیار آسان باشد، درحالی‌که در برخی دیگر احساس چالش بیشتری داشته باشد. مسئله‌ای نیست. تمام فعالیت‌ها با شخصیت و سن کودک شما هماهنگ نخواهد بود. مهم این است که کودک شما هنگام انجام فعالیت‌ها بتواند خودش را توانمند حس کند. در هر حال شما با استفاده از این کتاب پیشرفت خوبی خواهید داشت، چون کودک شما کتابی خواهد داشت پر از فعالیت‌های مورد علاقه‌اش که به او در مورد تمام جنبه‌های نقص توجه-بیش‌فعالی کمک خواهد کرد؛ از خودکنترلی و سازماندهی گرفته تا انجام تکالیف و دوست‌یابی - هر موردی که نیاز به کمک داشته باشد.

برخی اوقات آنها نیاز به کمک و پشتیبانی شما دارند تا تکلیف داده شده را کامل کنند. ممکن است آنها را تماشا کنید و تعجب کنید که چرا سرپا تکالیفشان را انجام می‌دهند یا بر روی آینه دستشویی یادداشت می‌چسبانند. شاید از شما بخواهند که برای انجام دادن تکالیفشان به آنها جایزه بدهید، از شما بخواهند که با آنها فعالیت‌ها را انجام دهید، یا ممکن است از شما بخواهند که آنها را تنها بگذارید تا خودشان فعالیت‌های کتاب را انجام دهند و خودشان فکر کنند؛ هر دوی این رفتارها، هنگامی که کودک در حال کاوش درون خود است، طبیعی هستند. چیزی که مهم است این است که آنها در جهت موفقیت بیشتر، می‌خوانند و کار می‌کنند.

**توجه:** این کتاب ابزاری مکمل برای برنامه درمانی کامل است که به بهترین شکل به کودک شما کمک خواهد کرد.

## مقدمه

# برای کودکان

سلام، خوش آمدید! اسم من کلی است. من درمانگری هستم که با کودکان زیادی که نقص توجه-بیش‌فعالی دارند کار کرده‌ام و معتقدم که کودکان باید از هر کاری که می‌کنند لذت ببرند و در مدرسه و زندگی چالش‌های دشوار نداشته باشند. از این رو این کتاب را که پر از فعالیت، پازل و بازی است نوشته‌ام تا در یادگیری و سازماندهی به شما کمک کند و تا جایی که می‌توانید، بهترین باشید.

در آغاز، به شما کمک خواهم کرد تا درک کنید که نقص توجه-بیش‌فعالی چیست. مطمئنم تا به حال در مورد آن چیزهایی شنیده‌اید و می‌خواهید بدانید که معنی آن چیست؟

ADHA عبارت است از نقص توجه-بیش‌فعالی. پسر هشت ساله من -رمی- بیش‌فعالی دارد و به گفته او بیش‌فعالی همانند «اختلالی در مغز است که باعث می‌شود شما کارهای خاصی انجام دهید». نقص توجه-بیش‌فعالی شرایط یا مشکلی در عملکرد نرمال مغز است. این حالت به شیوه‌های مختلف روی افراد تأثیر می‌گذارد؛ ممکن است شما فعال‌تر باشید، بیشتر جست‌وخیز کنید، بیشتر از بچه‌های دیگر مشغول باشید، ممکن است هر شب برای انجام تکالیف چالش داشته باشید. ولی من اینجا هستم تا به شما نشان دهم که می‌توانید دقیقاً هر آنچه بچه‌های دیگر انجام می‌دهند، انجام دهید؛ فقط ممکن است نیاز به پشتیبانی و ابزارهایی داشته باشید.

اجازه دهید کودکی را تصور کنیم که به عینک نیاز دارد. این کودک می‌تواند تا حدی بدون استفاده از عینک ببیند، ولی وقتی عینک می‌زند می‌تواند به خوبی ببیند بدون اینکه تحت فشار باشد؛ پس عینک کار او را آسان می‌کند. همین‌طور، امیدوارم که با آموزش، مهارت‌ها، و فعالیت‌های سرگرم‌کننده که عواملی پشتیبانی‌کننده هستند، روش‌های هوشمندانه‌ای یاد بگیرید که بتوانید تمرکز داشته باشید و نقص توجه-بیش‌فعالی خود را به شکل آشکارتری کنترل نمایید. نقص توجه-بیش‌فعالی شرایطی است که شما با آن به دنیا آمده‌اید و این تقصیر شما نیست، یا چیزی نیست که شما آن را انجام داده باشید. این امر چیزی نیست که به تربیت شما یا به عدم رعایت قوانین یا به آنچه که خورده‌اید مربوط باشد. شما همین هستید و عالی هستید.

شما تنها نیستید. میلیون‌ها کودک در سراسر دنیا نقص توجه-بیش‌فعالی دارند. بسیاری از کودکان دچار نقص توجه-بیش‌فعالی بسیار موفق بزرگ شده‌اند. در حقیقت، یکی از بهترین

شناگران المپیک جهان میشل فلپس و همچنین ژیمناست آمریکایی سایمون بایلز نقص توجه - بیش‌فعالی دارند. نوازنده مشهور آدام لوین، تای پنینگتون ستاره سریال «تغییر اساسی خانه» نیز بیش‌فعالی دارند. نهایتاً به این مورد نیز توجه نمایید: پسری با نام داو پیلکی با نقص توجه - بیش‌فعالی بزرگ شد. او همیشه در مدرسه با مشکل روبه‌رو می‌شد و برای فرار از موقعیت ذهنی خودش، ابرقهرمانانی را اختراع و نقاشی می‌کرد. داو به این کار خود ادامه داد تا اینکه توانست مجموعه «کاپیتان زیرشلواری» را خلق کند!

صدها مدیرعامل یا رئیس شرکت، معلم، پزشک، آتش‌نشان، مهندس، هنرمند، روزنامه‌نگار، حتی درمانگرانی هستند که نقص توجه-بیش‌فعالی دارند. گفته می‌شود که حتی یکی از باهوش‌ترین افراد به نام آلبرت انیشتین نیز بیش‌فعالی داشته است. شما نیز می‌توانید موفق و شگفت‌انگیز باشید؛ سرشار از زندگی، همانند کودکانی که بیش‌فعالی ندارند. و من می‌خواهم به شما کمک کنم!

ما مهارت‌ها و تکنیک‌های جدیدی را با هم کشف خواهیم کرد که بسیار سرگرم‌کننده هستند. در حقیقت، شاید شما حتی متوجه یادگیری‌تان هم نشوید! ولی وقتی این مهارت‌ها را انجام می‌دهید، به‌زودی خواهید دید که روش‌های جدیدی را برای مدیریت بیش‌فعالی خود توسعه می‌دهید. اگر پیشنهادهاى موجود در این کتاب را بخوانید و آنها را دنبال کنید، احساس بهتری خواهید داشت و درباره خودتان و اینکه چگونه به خودتان کمک کنید، موارد بیشتری را درک خواهید کرد. می‌خواهم که شما چه در منزل و چه در مدرسه اعتمادبه‌نفس بیشتری و خستگی کمتری احساس کنید. آماده‌اید؟ پس شروع می‌کنیم!



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-بیش‌فعالی

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 خواهیم 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.